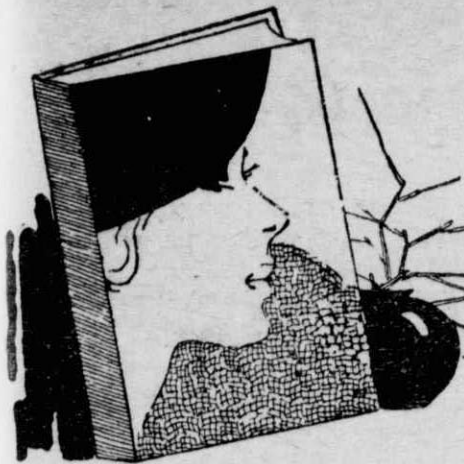


# ΤΟ ΛΕΥΚΩΜΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

Η ΕΜΟΡΦΙΑ  
Η ΜΟΔΑ  
ΤΟ ΣΠΙΤΙ  
Η ΔΙΑΙΤΑ  
Η ΦΥΣΙΚΗ ΖΩΗ  
ΤΑ ΑΔΥΣΜΑΤΑ  
Η ΚΑΛΗ  
ΑΝΑΤΡΟΦΗ  
Κ.Τ.Λ.  
Κ.Τ.Λ.



## ΤΟ ΚΑΡΝΕ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ

— ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΕ Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

Ο Μπαλζάκ έλεγε: «Η άσχημιά για τήν γυναίκα είνε μία θλίψις πού τήν έχει σέ όλη της τή ζωή». Άλλά ή εποχή του Μπαλζάκ ήταν έντελώς διαφορετική και άν έξουσε τώρα θά έβλεπε ότι ζήτημα άσχημιάς δέν ύφίσταται πλέον για τήν γυναίκα, διότι ή άσχημιά όπως και ή ώμορφιά είνε πράγματα συμβατικά. Υπάρχουν πρόσωπα πολύ άδικημένα από τή φύσι, είτε όσον άφορά τήν κανονικότητα των χαρακτηριστικών, είτε όσον άφορά τά ίδια τά χαρακτηριστικά και όμως ή έκφρασις, ή ή ζωηρότης ή ή καλωσύνη, μεταβάλλουν όλόκληρο τó πρόσωπο και τó κάνουν από άσχημο ώμορφο. Είνε ή λεγόμενες συμπαθητικές ώμορφίες.

Η πλαστική ώμορφιά είνε φυσικά ένα μεγάλο δώρο της φύσεως, ένα δώρο πολύτιμο, από τó όποιον έξαρτάται ένίστε ή εύτυχία μιás γυναίκας, ή ίδια ή ζωή της, αλλά έκείνο πού δίδει πραγματική σημασία στην ώμορφιά είνε ή ώμορφιά της ψυχής.

Όσες είνε άδικημένες από τή φύσι, άς μή άπελπιζώνται γιατί έχουν άσχημη μύτη ή μεγάλο στόμα ή μαλλιά σέ χρώμα άταίριαστο πρós τήν έπιδερμίδα τους ή άνάστημα μικρό κτλ. Η άπελπισία τους είνε άνώφελη. Θά έπρεπε μάλλον νά άσχολούνται με ένα και μόνο: πώς νά διορθώσουν τις μικροελλείψεις πού έχουν χωρίς νά νομίζουν ότι ή κλασική ώμορφιά είνε μόνον άρεστή και ότι άφού δέν τας έπρόίκισε με αύτην ή φύσις πρέπει νά σταυρώσουν τά χέρια και νά μή κάνουν τίποτε.

Μερικοί διατείνονται ότι ή ώμορφιά είνε περιττή στη γυναίκα. Άρκει, λένε, νά είνε καλή, τίμια, ένάρετη. Έσφαλμένη αντίληψις: Δέν θέλομε νά πούμε ότι είνε άπαραίτητο κάθε γυναίκα νά είνε ώμορφη — αλλά είνε άποδεδειγμένο ότι τώρα πού ή γυναίκα εργάζεται, δέν πρέπει νά είνε άσχημη, διότι βεβαίως τά προσόντα της θά κυττάξουν αύτοί πού θά της δώσουν δουλειά, αλλά άν παρουσιασθή ώμορφη και περιποιημένη, θά προξενήση άμέσως καλή έντύπωση και αύτό είνε τó ήμισυ της έπιτυχίας. Άς μήν άρνούμεθα ότι ή ώμορφιά για τή γυναίκα είνε ένα κλειδί πού τις άνοίγει πολλές πόρτες.

Μπαίνετε σέ ένα κατάστημα νά άγοράσετε κάτι: Άν ή πωλήτρια έχη εύχάριστη και γελαστή φυσιογνωμία, σάς διαθέτει άμέσως εύνοϊκά και σάς πείθει πολύ εύκολα νά άγοράσετε κάτι, χωρίς μάλιστα νά κοπιάση πολύ. Άν όμως είνε άσχημη, θά κοπιάση πολύ περισσότερο και τις περισσότερες φορές δέν θά σάς πείση ν' άγοράσετε τίποτε. Όσο καλά πιστοποιητικά και άν έχουν, άν είνε πολύ άσχημες, δέν τις θέλουν στά σπίτια πού πηγαίνουν.

Άς μή νομίσουν ή άναγνώστριές μας ότι με τά γραφόμενά μας θέλομε νά πούμε ότι πρέπει νά χαθούν από τόν κόσμο όσες γυναίκες είνε άσχημες, αλλά θέλομε μόνο νά πεισθούν όλες ότι άσχημη πραγματικά είνε μ ό-

ν ο ν έκείνη πού θέλει νά είνε άσχημη.

Στό Λεύκωμα του «Μπουκέτου» θά μιλήσουμε έκτενώς για τó θέμα αύτό πού τόσο ένδιαφέρει όλες μας και θά έξετάσουμε τί πρέπει νά κάνουν ή ώμορφες για νά διατηρούν τήν ώμορφιά τους και τί ή άσχημες για νά γίνονται συμπαθητικές ή ένίστε και ώμορφες.

Αύτός ό πρόλογος ήταν άπαραίτητος για νά καταλάβουν ή άναγνώστριές μας τή σημασία αύτης της σελίδος μας.

### — Η ΩΡΑΙΟΤΗΣ ΔΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η ύγεία είνε πολύτιμο πράγμα και πρέπει όταν τήν έχουμε νά κάνουμε ό,τι μπορούμε για νά τήν διατηρούμε. Η ζωή, τήν όποία κάνουμε τά τελευταία χρόνια είνε πολύ κουραστική για τόν περισσότερο κόσμο, γι' αύτό πρέπει νά προσέχουμε πολύ νά μήν άφήνουμε τόν έαυτό μας νά καταβάλλεται, γιατί και ό οργανισμός μας καταστρέφεται και ή ώμορφιά μας.

Η ύγεία και ή ώμορφιά είνε δύο πράγματα άλληλένδετα: Τó ένα δέν έννοείται χωρίς τó άλλο, γι' αύτό οι άρχαίοι Έλληνες πού τó ήξεραν, δέν παραμελούσαν ποτέ τήν ύγεία τους. Γυμναστική, καθαρός άέρας, καθαριότης, ζωή στό ύπαιθρο, ήσαν τά μυστικά πού τούς έκαναν νά διατηρούν τήν ώμορφιά τους.

Άπό τά πρώτα για τήν διατήρησι της ύγείας και της ώμορφιάς είνε ν' άναπνέωμε καθαρόν άέρα και νά πλυνώμεθα καλά. Για πολύ καιρό, ό λαός και ή μεσαία άκόμη τάξις, έβρωρούσε πολυτέλεια τó καθημερινό μπάνιο, αλλά σүн τώ χρόνω έίλο και τó συνηθίζουν. Σ' αύτή τή συνήθεια συνετέλεσε πολύ και ό άθλητισμός και τó είδος του ντυσίματος.

Μετά τήν καθαριότητα έρχεται ή γυμναστική, πού παίζει μεγάλο ρόλο στην πλαστικότητα του σώματος. Η γυμναστική είνε άπαραίτητη στην γυναίκα πού θέλει νά διατηρήση τή γραμμή της και τήν άνθηρότητά της, αλλά για νά τήν ώφελή πρέπει νά γίνεται συστηματική και άνελλιπώς. Τó γυμναστήριο είνε ό κατάλληλότερος χώρος και με τó κοστούμι πού δείχνει ή εικόνα μας. Δηλαδή μιá «φόρμα» σαν αύτή πού φορούν οι εργάτες, πού είνε καμωμένη από λινό μπλέ ή άλατζά. Άν όμως δέν εύκολύνεται ή κάθε μιá νά πηγαίνη στο γυμναστήριο, μπορεί νά κάνη τή γυμναστική της στο σπίτι της, έμπρός σέ άνοικτό παράθυρο.

Έπίσης πολύ ώφελεί τούς μύς ό περίπατος με βήμα ταχύ και ή κινήσεις των ποδιών. Όταν σηκώνεσθε τó πρωί, στέκεσθε σέ στάσι προσοχής και σηκώνετε όσο μπορείτε ψηλότερα τά γόνατά σας έναλλάξ. Άν κάνετε κάθε πρωί 5 λεπτά αύτό τó γύμνασμα και ύστερα τó άλλο πού άναφέρουμε πάρα πάνω, θά διατηρήσετε τούς μύς σας έλαστικούς.

Άν τó βράδυ αισθάνεσθε τά πόδια σας πρησμένα, από πολλή όρθοστασία, κάμετε ένα ποδόλουτρο ζεστό και ρίξτε μέσα στο νερό σας λίγη σόδα. Σέ δυό όκάδες νερό 4 κουταλιές σόδα.



ΣΤΟ ΠΡΟΣΕΧΕΣ  
ΦΥΛΛΟ  
ΤΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΟ  
ΛΕΥΚΩΜΑ

Η ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΩΝ  
— ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΧΟΛΛΟΥ-  
ΓΟΥΝΤ.— ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕ-  
ΡΑ ΣΕΝΑΡΙΑ. — ΒΙΟ-  
ΓΡΑΦΙΕΣ ΒΕΝΤΕΤΤΟΝ.  
ΚΤΛ. ΚΤΛ.