

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΑΣΤΗΜΑ

(Άρθρο γραμμένο αποκλειστικά για το «Λεύκωμα των Ελληνίδων».)

ΜΠΟΡΕΙ κανείς να ξέρη πόσο βάρος πρέπει να έχει, αναλόγως με το ανάστημά του; Πόσες φορές δεν στεκόμαστε μπροστά στον καθρέφτη μας και κυταζόμαστε με αγωνία; Πάχυνα, άρα γε, ή αδυνάτισσα; Και πόσες γυναίκες επειδή τις παρασύρει το ρεύμα της μόδας καταστρέφουν μαζί με την υγεία τους και όλη την καλλονή του σώματός τους, πόσες δε άλλες πάλι, ενώ είναι σωστοί «Τόφαλοι» μένουν απολύτως ικανοποιημένες με τον εαυτό τους, υποστηρίζοντας την λαϊκή θεωρία «Τά πάχη μου, τά κάλλη μου».

Λοιπόν όχι, κυρίες μου. Τά πάχη δεν είναι αναγκαστικώς και κάλλη. Ένα γυναικείο σώμα για να είναι ωραίο, πρέπει πρωτίστως να έχει καλές αναλογίες, συμμετρικό σκελετό κτλ. Άλλά αυτό μονάχα δεν αρκεί. Γιατί όσο συμμετρικός και αν είναι ο σκελετός, όταν βρίσκεται φορτωμένος με δέκα δκάδες παραπανιστού πάχους, ξεφάνιζεται έντελως κάτω από τον σάρκινο αυτόν όγκο. Αν δε πάλι δεν σκεπάζεται παρά μόνον από το δέρμα, παρουσιάζει ένα θέαμα αποκρουστικό. Πρέπει λοιπόν το σώμα να μην είναι ούτε παχύ, ούτε αδύνατο και επίσης πρέπει το πάχος να είναι μοιρασμένο ανάλογα στα διάφορα μέρη του σώματος, π. χ. να μην είναι ή λαγόνες πολύ ανεπτυγμένες και το στήθος άτροφικό ή ή γάμπες πολύ χοντρές και ο λαιμός αδύνατος.

Πόσο πρέπει λοιπόν να ζυγίση και τί αναλογίες πρέπει να έχει μια γυναίκα για να θεωρηθεί καλοφτιαγμένη; Κανών άπóλυτος δεν υπάρχει και ούτε μπορεί κανείς να είπη ότι δεν είναι καλοκαμωμένη μια γυναίκα επειδή είναι μια δκά βαρύτερη από το κανονικό ή επειδή ή μέση της είναι δυό πόντους πλατύτερη. Η δύο φωτογραφίες που δημοσιεύουμε, παριστάνουν ή μὲν πρώτη μια νέα, που το βάρος της και τά μέτρα της είναι μεγαλύτερα από ό,τι θά έπρεπε για το ανάστημά της, ή δε δεύτερη μια άλλη νέα, που ή αιαλιγγίες της είναι πολύ μικρότερες. Μολαταίτα και ή δυό είναι έξαιρετικά καλοκαμωμένες και πολλές κυρίες θά ζήλευαν τίς σιλουέττες τους.

Όπωςδήποτε δεν υπάρχει άμφιβολία ότι ένας πίναξ που να καθορίση το βάρος και τίς αναλογίες που πρέπει να έχει κάθε γυναικείο σώμα, αναλόγως του αναστήματός του, είναι άπαραίτητος, γιατί λαμβάνοντας τον ως θάσιν, θά μπορούη κάθε μια γυναίκα να γνωρίση, άπάνω - κάτω τί αναλογίες πρέπει να έχει, θά βλέπη τά πολύ καταφανή έλαττώματα της σωματικής κατασκευής της και θά προσπαθή να τά διορθώνη.

Ο πίναξ που παραθέτουμε, έχει καθορισθή σύμφωνα με έπιστημονικές καταμετρήσεις που έγιναν στη Γαλλία έπάνω σε περισσότερες από έκατό νεαρές μαθήτριες των διδασκαλείων γυμναστικής. Για μάς, επειδή είμαστε ανατολίτικος λαός, μπορεί κανείς να προσθή στην περιφέρεια των λαγόνων 1-2 έκατοστά του μέτρου πάρα πάνω.

Πρωτίστως λοιπόν, κυρία μου, πρέπει να μετρήσετε το ανάστημά σας. Και ο μόνος τρόπος για να πάρετε καλά το ύψος σας, είναι να σταθήτε μπρός σ' ένα τοίχο ξυπόλητη, με τίς φτέρνες των ποδιών σας και το κεφάλι σας άκουμπισμένα στον τοίχο. Κατόπιν βάζετε έπάνω στο κεφάλι

ήσας ή μια γωνία, σαν αυτή που παριστάνει ή φωτογραφία, ή ένα τετράγωνο κουτί και στο σημείο που σχηματίζει γωνία με τον τοίχο χαράζετε μια γραμμή. Κατόπιν μ' ένα μέτρο ύπολογίζετε την άπόστασι από το πάτωμα ως τη μολυβιά.

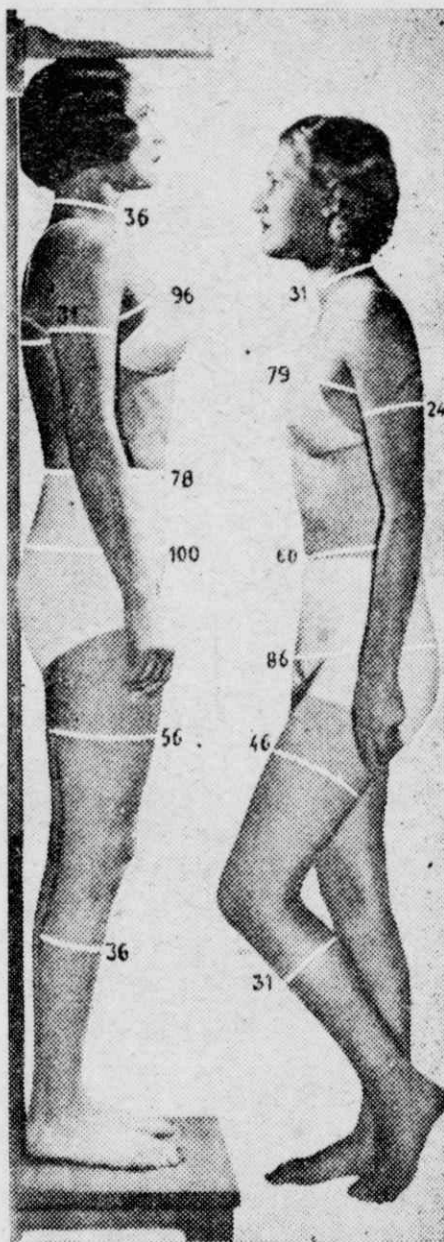
Κατόπιν πρέπει να ζυγισθήτε. Άλλά για να έχετε τό ακριβές βάρος σας, πρέπει να ζυγισθήτε το πρωί νηστική και χωρίς φορέματα. Όστόσο επειδή καθεμιά δεν μπορεί να έχει ζυγαριά στο σπίτι της, ως ζυγιστή ντυμένη και κατόπιν ως ζυγιστή χωριστά και τά ρούχα που φορούσε. Άρα έχετε αυτά τά δυό δεδομένα, κάνετε κατόπιν τούς ύπολογισμούς σας.

Λοιπόν για ανάστημα 1.50 μετρ. που μπορούμε να πάρουμε ως το κατώτατο όριο του ύψους μιας κανονικής γυναίκας, το βάρος πρέπει να είναι 51 κιλά. Άπ' εκεί δεκά έπάνω πρέπει να αυξάνη από ένα κιλό κάθε δυό έκατοστά του μέτρου, ως το 1.60, από το όποιον πρέπει να αυξάνη έναμισο κιλό κάθε δυό έκατοστά του μέτρου. Δηλαδή μια γυναίκα με ύψος 1.54 πρέπει να ζυγίση 53 κιλά, με ύψος 1.56 54 κιλά, αλλά με ύψος 1.60 πρέπει να ζυγίση 56 κιλά και 500 γραμ. και με ύψος 1.66 πρέπει να ζυγίση 61 κιλά. Άλλά και αυτό δεν μπορεί να θεωρηθή ως άπόλυτον. Γιατί μια γυναίκα με λεπτά κόκκαλα, μπορεί να μη θεωρηθή αδύνατη, έστω κι' αν με ύψος 1.56 ζυγίση μόνον 52 κιλά. Αν δε πάλι έχει μεγάλο σκελετό, μπορεί να φθάση και στα 58 κιλά, χωρίς το σώμα της να φαίνεται δυσανάλογο.

Αυτό όμως δεν είναι άρκετό. Γιατί το βάρος σας μπορεί να είναι άπολύτως άναλογο με το ύψος σας, αλλά να μην είναι μοιρασμένο όπως πρέπει σ' όλα τά μέρη του σώματος. Γι' αυτό πρέπει να μετρηθήτε στα κυριότερα σημεία του σώματος σας και να σημειώσετε τά μέτρα σας. Πρέπει όμως αυτό να γίνη με μεγάλη προσοχή και να μην σφίγγετε το μέτρο γύρω σας με την ιδέα πως θά δείξη λιγότερο, αλλά να τό άκουμπάτε άπαλά άπάνω σας.

Την περιφέρεια του στήθους θά την πάρετε περνώντας την κορδέλλα κάτω από τίς μασχάλες, στο ευρύτερο μέρος του στήρνου, όπως τό δείχνουν ή δυό πρώτες φωτογραφίες. Θά ήταν πολύ δύσκολο να παρβή το μέτρο αυτό γύρω από το ευρύτερο μέρος του στήθους, γιατί το σχήμα του στήθους διαφέρει πολύ σε κάθε γυναίκα. Πάντως ένα στήθος για να θεωρηθή ωραίο, πρέπει να είναι μάλλον μικρό, και ψηλά τοποθετημένο, δηλαδή ή θηλή πρέπει να βρίσκεται τέσσερα δάκτυλα πάνω κάτω από τη μασχάλη. Σύμφωνα λοιπόν με τον κανόνα μας, ή περιφέρεια του στήθους σε ύψος 1.50 πρέπει να είναι 78 εκ. του μέτρου, άπ' εκεί δε και έπάνω να αυξάνη από 1 εκ. μ. σε κάθε αύξησι του αναστήματος κατά δυό έκατοστά. Δηλ. σε ύψος 1.56 ή περιφέρεια του στήθους πρέπει να είναι 81 εκ. μ. και σε ύψος 1.60 η περιφέρεια του στήθους πρέπει να είναι 83 εκ. μ.

Όσον άφορά την περιφέρεια των λαγόνων, αυτή την μετράτε άκριβώς έπάνω στα όστα των λαγόνων, πρέπει δε να είναι 82 εκ. μ. σε ύψος 1.50 και να αυξάνη έπίσης 1 εκ. μ. σε κάθε αύξησι του ύψους κατά δυό έκατοστά. Όπως είπαμε όμως και πάρα πάνω, για μάς έδω, επειδή γενι-



Ύψος 1.66
Βάρος 61 κιλ.

Ύψος 1.60
Βάρος 56 κιλ.

κά οι Ανατολίτισσες έχουν φαρδύτερες λαγύνες, τὰ μέτρα αυτά μπορείτε νὰ τὰ αὐξήσετε κατὰ δύο πόντους. Δηλαδή ἂν ἔχετε ὕψος 1.56, ἀντὶ γ.δ. περιφέρεια λαγόνων 84 πού ἔπρεπε νὰ ἔχετε κανονικῶς, μπορείτε νὰ ἔχετε περιφέρεια 86 καὶ 87 ἀκόμη, χωρὶς νὰ θεωρήσετε τὸν ἑαυτὸ σας δυσαλόγο.

Τώρα ἔρχεται ἡ μέση. Παρ' ὅλη τὴν ἀπλοποίησι τῆς μόδας καὶ τὴν κατάργησι τοῦ κορσέ καὶ σήμερα ἀκόμα ἡ δαχτυλιδένια μέση θεωρεῖται ὡς μεγάλη ὠμορφιά σὲ μιὰ γυναῖκα, εἶνε δὲ γεγονός ὅτι δίνει μεγάλη χάρι καὶ λυγερὰδα στὸ σῶμα. Σύμφωνα λοιπὸν μ' αὐτὲς τὶς θεωρίες, ἀλλὰ καὶ ἀναλόγως μὲ τὶς καταμετρήσεις πού ἔγιναν σὲ ὕψος 1.50, ἡ περιφέρεια τῆς μέσης πρέπει νὰ εἶνε 61 πόντους καὶ ἐπίσης νὰ αὐξάνη καὶ αὐτὴ 1 πόντο σὲ κάθε αὐξήσι τοῦ ἀναστήματος κατὰ δυὸ ἑκατοστὰ.

Αὐτὰ εἶνε τὰ τρία κυριώτερα μέτρα. Ὑπάρχουν ἔτι καὶ ἄλλα τέσσερα, πού μπορεῖ νὰ μὴν εἶνε τόσο σπουδαῖα, ἀλλὰ ἔχουν καὶ αὐτὰ τὴ σημασία τους. Πρῶτα, ἡ περιφέρεια τοῦ μπράτσου, πού τὴν παίρνετε ἀκριβῶς στὴ μέση του, κατόπιν ἡ περιφέρεια τοῦ μηροῦ, πού τὴν μετράτε ἀκριβῶς στὸ σημεῖον πού ἀρχίζει ὁ μηρὸς, ἔπειτα ἡ περιφέρεια τοῦ λαιμοῦ, πού τὴν παίρνετε στὸ στενωτέρου σημείου του καὶ τέλος ἡ περιφέρεια τῆς γάμπας πού τὴν παίρνετε στὸ παχύτερο σημείου της.

Λοιπὸν, ἡ περιφέρεια τοῦ μπράτσου εἶνε 25 ἐκ. μ. σὲ ὕψος 1.50 καὶ αὐξάνει κατὰ 1 ἐκ. μ. σὲ κάθε αὐξήσι τοῦ ὕψους κατὰ 6 πόντους. Δηλ. σὲ ὕψος 1.53 ἡ περιφέρεια τοῦ μπράτσου εἶνε 25.5 ἐκ. μ. καὶ σὲ ὕψος 1.62 εἶνε 27 ἐκ. Ἡ περιφέρεια τοῦ μηροῦ εἶνε 45 ἐκ. μ. σὲ ὕψος 1.50 καὶ αὐξάνει δύο πόντους σὲ κάθε αὐξήσι τοῦ ὕψους κατὰ 6 ἑκατοστὰ, δηλαδή σὲ ὕψος 1.56 τὸ φάρδος τοῦ μηροῦ εἶνε 47 πόντους. Ἡ περιφέρεια πάλι τοῦ λαιμοῦ πρέπει νὰ εἶνε ἀπολύτως ὅμοια μὲ τὴν περιφέρεια τῆς γάμπας, δηλ. σὲ ὕψος 1.50 μ. 31 πόντους. Αὐξάνει δὲ κατὰ 4 χιλιοστὰ σὲ κάθε αὐξήσι τοῦ ὕψους κατὰ δύο ἑκατοστὰ. Σὲ ὕψος 1.56 ἡ περιφέρεια τοῦ μπράτσου καὶ τῆς γάμπας θὰ εἶνε 32.2 ἐκ. μ.

Αὐτὰ εἶνε τὰ ἰδεώδη μέτρα, κυρία μου. Τώρα πάρτε τὸ σαντιμέτρο σας, σταθῆτε μπρὸς στὸν καθρέφτη σας καὶ μετρηθῆτε.

Κι' ἀκολουθεῖστε τὶς συμβουλές μας χωρὶς σχολαστικότητα, χωρὶς στενοκεφαλιά.

Ἡ συμμετρία εἶνε κάτι ὠραῖο. Εἶνε ἕνα ἀπὸ τὰ ἀτοῦ τῆς γυναικείας ὠμορφιάς. Πάντως χρειάζεται λογικὴ καὶ τάξις γιὰ νὰ ἐπιτύχη μιὰ γυναῖκα ἀναλογία θάρους καὶ διαστήματος.

Ὅχι βιασύνες.

Ὅχι ἐξωφρενισμούς.

Πρὸ παντὸς δὲν πρέπει νὰ ζητᾶτε νὰ εἶθε ὠραῖες καὶ συμμετρικὲς εἰς θάρους τῆς ὑγείας σας.

Γιατὶ καὶ ἡ ὑγεία, καὶ κυρίως αὐτὴ, εἶνε τὸ ἄλφα καὶ τὸ ὠμέγα τῆς γυναικείας καὶ τῆς ἀνδρικής ἀκόμη ὠμορφιάς.

Ὅταν τὰ ἔχετε ὅλ' αὐτὰ ὑπ' ὄψιν σας, θὰ κατορθώσετε εὐκόλως ἐκεῖνο πού ζητᾶτε. Θὰ γίνετε ὠραῖες, κομψές, χαριτωμένες.

Θὰ γίνετε λυγερὲς σὰν θεὸς τῆς ἀρχαιότητος.

ΩΡΑΙΟΤΗΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΑ ΦΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΟΣΙΝΟΥΡΑ

Τὰ φρύδια καὶ τὰ ματοσίνοια εἶνε γιὰ τὰ μάτια ὅ,τι εἶνε γιὰ τὸ πρόσωπο τὰ μαλλιά: δηλαδή ἕνα ὠραῖο πλαίσιο. Τὰ ὠραιότερα μάτια, τὰ πιὸ μεγάλα, τὰ πιὸ ἐκφραστικὰ, ἐκεῖνα πού ἔχουν τὸ ὠραιότερο χρῶμα, θὰ ἦσαν φρικτὰ, ἀποτρόπαια στὴ θέα, ἂν τὰ βλέπαμε χωρὶς ματοσίνοια ἢ χωρὶς φρύδια. Ἡ γυναῖκες τὸ ἔχουν καταλάβει αὐτὸ καὶ προσέχουν ἰδιαίτερος τὰ ματοσίνοια τους καὶ τὰ φρύδια τους. Θὰ ἔπρεπε ἐν τούτοις νὰ εἶνε πλέον προσεκτικὲς σχετικῶς, γιατί κάποτε μὲ τὸ νὰ σπεύδουν νὰ χρησιμοποιοῦν ὅ,τι διαφημίζεται, καταστρέφουν τὴν ὄρασί τους. Δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦν π. χ. στὶς βλεφαρίδες τους καὶ τὰ φρύδια τους κοσμητικ, τῶν ὁποίων τὰ ευστατικὰ ἀγνοοῦν. Τὸ καλύτερο ἴσως θὰ ἦταν νὰ περιωρίζοντο εἰς τὸ ἄθωο ρετινόλαδο, πού εἶνε ἕνα ἐνδεδειγμένο δυναμωτικὸ γιὰ τὶς βλεφαρίδες, ἂν θέλουν δὲ νὰ μακρύνουν τὰ φρύδια τους, τὸ ἄθωότερο κοσμητικ εἶνε τὸ ἐξῆς: Πέρνουν ἕνα φουντοῦκι, τὸ καίνε στὴ φλόγα ἑνὸς κεριοῦ καὶ μὲ αὐτὸ περνοῦν τὰ φρύδια τους. Καθὼς καίεται τὸ φουντοῦκι, βγάζει καὶ λίγη λιπαρὰ οὐσία, αὐτὴ δὲ ὠφελεῖ πολὺ τὰ φρύδια καὶ ἀναμεμιγμένη καθὼς εἶνε μὲ τὸ μαῦρο τοῦ καμμένου μέρους. ἀποτελεῖ ἕνα πρῶτης τάξεως κοσμητικ, φθινότατο καὶ ἀσφαλές.

Τὸ ρετινόλαδο ἐπίσης εἶνε θαυμάσιο καὶ γιὰ νὰ τὸ χρωματίσωμε χρησιμοποιοῦμε λίγον κινὰ μαῦρο ἢ καστανό.

Ἄν συμβῆ κάποτε ἢ συνεπεῖα ἀσθενείας τοῦ ματιοῦ ἢ ἐξ ἄλλης αἰτίας νὰ χάσετε τὶς βλεφαρίδες σας, μὴ χρησιμοποιήτε κανενὸς εἶδους κοσμητικ ἂν δὲν θεραπευθῆτε ἐντελῶς. Γιὰ ὅσες ἔχουν τὴ μανία νὰ ξυρίζουν τὰ φρύδια τους, θὰ εἶχαμε νὰ ποῦμε τὰ ἐξῆς: Ἡ φύσις συνήθως παρουσιάζει ἀρκετὰ καλὰ ὅ,τι παρουσιάζει. Δὲν θὰ ἔπρεπε λοιπὸν νὰ θέλουμε πάντα νὰ πηγαίνωμε ἐναντία σ' αὐτήν.

Ὑπάρχουν φυσιογνωμίες μὲ ἔντονα χαρακτηριστικὰ πού δὲν τοὺς πηγαίνουν διόλου ἄσχημα τὰ λιγάκι πυκνὰ φρύδια, ἐνῶ τὰ εὐρισμένα ἀποτελοῦν παραφωνίαν. Ἄλλὰ δυστυχῶς ἡ περισσότερες γυναῖκες ἀκολουθοῦν μιὰ μόδα, χωρὶς ποτὲ νὰ ἐξετάζουν ἂν ταιριάξῃ στὸν τύπο τους. Ἐπειτα εἴτε ξύρισμα, εἴτε μάδημα τῶν φρυδιῶν καὶ ἂν κάμωμε, τὰ ἴχνη τῶν τριχῶν φαίνονται πάντο καὶ εἶνε ἄσχημα.

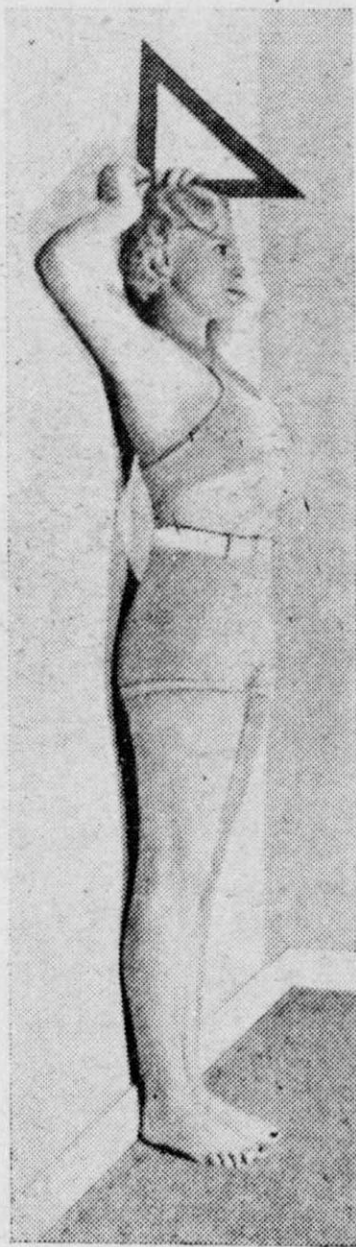
ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ἡ ΛΑΜΠΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΜΠΑΖΟΥΡ

Ἀπὸ τὸν φωτισμὸ ἐξαρτᾶται πολὺ ἡ ὠμορφία τοῦ ἐσωτερικοῦ ἑνὸς σπιτιοῦ. Τὰ σκῆλόνια φωτίζονται ὠμορφα μὲ πλαφονιερές, δηλαδή μὲ λάμπες πού εἶνε τοποθετημένες στὸ ταβάνι. Εἶνε ὁ καλύτερος φωτισμὸς γιὰ ἡμέρα δεξιώσεως. Τὶς ἄλλες ὅμως ἡμέρες διάφορες κινητὲς λαμπίτσες τοποθετημένες σὲ διάφορα ἐπιπλα, θὰ φωτίζουν συμπαθητικὰ μὲ χαμηλὸ φῶς, χάρις σὲ ὠμορφα ἀμπαζούρ.

Τὰ ἀμπαζούρ γίνονται ἀπὸ χαρτὶ ἐπίτηδες, ἀλλὰ γίνονται καὶ ἀπὸ μεταξωτὸ ὕφασμα. Παραγγέλλουμε τὸν συρματένιο σκελετὸ σὲ ἕναν εἰδικὸν καὶ ἔπειτα τὸν ντύνομε μόνες μας. Ἐτσι στοιχίζει λιγώτερο τὸ ἀμπαζούρ μας καὶ εἶνε πολὺ ὠραιότερο ἀπὸ ἕνα ἀμπαζούρ χάρτινο.

Τὸ χρῶμα τοῦ ὑφάσματος θὰ εἶνε ἀνάλογο μὲ τὴν ἐπίπλωσι.



Γιὰ νὰ μετρήσετε τὸ ὕψος σας σταθῆτε ἐμπόλυτη μπρὸς σ' ἕναν τοῖχο καὶ ἀπολύτως εὐθυτενῆς, κατόπιν δὲ στηρίξτε στὸ κεφάλι σας μιὰ γωνία σχεδιαστοῦ καὶ μ' ἕνα μολυβάκι κάνετε στὸν τοῖχο ἕνα σημάδι.