

ΓΙΑ ΟΛΕΣ

ΤΟ ΚΑΡΝΕ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ

Πρέπει ή κάθε γυναίκα να γίνη ώραία
ΕΝΑ άρθρον της "Ελενας Ρουμπινιστάιν, δημοσιευ-
 όμενο σε μία από τις μεγαλείτερες γυναικείες έ-
 φημερίδες της Νέας Υόρκης, υποστηρίζει, ότι ή
 κάθε γυναίκα μπορεί, αν θέλη, να γίνη ώραία.

Είνε γνωστόν, ότι ή "Ελενα Ρουμπινιστάιν κατέγινε από
 την νεότητά της και καταγίνεται πάντοτε με τὸ ζήτημα
 της γυναικείας ώμορφιάς και τὸ όνομά της είνε γνωστόν
 όχι μόνον εις τὸ Παρίσι, όπου διατηρεῖ τὸ μεγαλείτερον
 Ινστιτουτόν Καλλονής, αλλά και εις όλας τὰς εύρωπαι-
 κάς μεγαλουπόλεις και εις τὴν Ἀμερικὴν ἀκόμη.

Σκοπός της υπήρξεν ανέκαθεν να δώση στην κάθε γυ-
 ναίκα όλα τὰ κατάλληλα ἐφόδια για τὴν διατήρησι της
 ώμορφιάς ή τὴν ἀπόκτησιν αὐτῆς. "Οσες ἐπεσκέφθησαν
 τὸ Ἰνστιτουτόν της εις τὸ Παρίσι, ἐφυγαν ἐνθουσιασμέ-
 νες και ή ἀναγνώστριάς μας θά ἔχουν τὴν εὐχαρίστησι
 να μάθουν ἤδη όλα τὰ μυστικά της θεραπευτικῆς, τὴν
 ὁποίαν ἀκολουθεῖ τὸ ἐν λόγω Ἰνστιτουτόν.

Ἡ διατήρησις τῆς ώραιότητος

Κάθε γυναίκα μπορεί να διατηρηθῆ νέα, φθάνει να
 καταβάλῃ κάποια προσπάθεια γι' αὐτό. Τὸ πρῶτο πράγμα
 πὸ γηράσκει, ξεύρετε ποῖο είνε; Ὁ λαιμός. Ἀποκτὰ ζά-
 ρες, τὰ λεγόμενα δακτυλίδια και τὸ ἀπαίσιο διπλοσάγω-
 νο πὸ προσθέτει φοβερὰ ἡλικία στις κυρίες.

Γιὰ να τὰ πολεμήσωμε όλα αὐτὰ, υπάρχουν πολλοὶ
 τρόποι, αλλά ἕνας ἀπὸ τοὺς πλέον ἀποτελεσματικούς, εἶ-
 νε τὸ μασάζ και ὠρισμένες κινήσεις τοῦ λαιμοῦ. Ὑπάρχει
 ἐπίσης και μία μάσκα ἀπὸ καουτσούκ, ειδικὴ για τὸ πη-
 γουῖνι, αλλά χωρὶς μασάζ δὲν φέρνει κι' αὐτὴ κανένα ἀ-
 ποτέλεσμα.

Τὸ μασάζ θά γίνη ἀφοῦ ἀλείψουμε πρῶτα τὸ πηγουῖνι
 με μία κρέμα (ἐκείνη πὸ χρησιμοποιουῦμε συνήθως). Δὲν
 θά κάνουμε δὲ τρίψιμο, αλλά μικρὰ κτυπήματα με τὴν
 πλάμη και με τὰ δάκτυλα καλὰ ἐνωμένα. Τὰ κτυπήμα-
 τα θ' ἀρχίζουν

ἀπὸ τὸ μέσον
 τοῦ πηγουῖνι
 και θά προ-
 χωροῦν πρὸς τὰ
 ἐπάνω ὄλο και
 πιὸ δυνατὰ και
 κοντὰ-κοντὰ. Τὸ
 μασάζ αὐτὸ πρέ-
 πει να διαρκῆ 5
 λεπτά. Ἀρχίζου-
 με με πιὸ ἀραιὰ
 κτυπήματα και
 τελειώνουμε με
 ὅσο πιὸ γρήγορα
 μπορούμε.

"Όταν τελειώ-
 σου με, σκουπί-
 ζουμε τὴν λιπαρά
 οὐσία με ἕνα
 βαμβάκι, τὸ ὁ-
 ποῖον βουτᾶμε
 σὲ ροδόνερο. Ἐ-
 ντεῖτα ἀρχίζουμε

τις κινήσεις τοῦ λαιμοῦ πὸ είνε ἡ ἐξῆς:

Ρίχνουμε πίσω τὸ κεφάλι, ὥσπου να αἰσθανθοῦμε κα-
 λὰ τεντωμένους ὄλους τοὺς μῦς τοῦ λαιμοῦ. Κρατήστε
 σ' αὐτὴ τὴ στάσι τὸ κεφάλι σας ὥσπου να μετρήσετε
 ὡς τὸ δώδεκα και ὕστερα ἀργὰ-ἀργὰ γυρίστε τὸ ὅσο
 μπορείτε δεξιὰ και μετρήστε ὡς τὰ ὀκτώ. Ξαναγυρί-
 στε στὴν φυσικὴ σας στάσι και κάμετε τὸ ἴδιο με στρο-
 φῆ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά.

"Όταν τελειώσετε, ρίξτε τὸ κεφάλι πίσω ἀπότομα
 και τιναχτὰ, για να γυμνάσετε πιὸ καλὰ ἀκόμη τοὺς
 μῦς. Σημειώσετε ὅμως, ότι αὐτὰ όλα πρέπει να γίνων-
 ται ἀνελλιπῶς κάθε πρωῒ. "Οσες ἦσαν εὐσωμες και ἀδυ-
 νάτισαν, εἴτε ἀπὸ ἀρρώστεια, εἴτε φυσικῶς, παθαίνουν
 πρόωρο ρητιδωμα τοῦ λαιμοῦ τους. Αὐτὲς πρέπει ἀπα-
 ραιτήτως να κάνουν χρῆσιν «μαντονιέρας» ἀπὸ καου-
 τσοῦκ, τὴν ὁποίαν να φοροῦν ὄλη τὴ νύκτα. Κάτω ἀπὸ
 τὴν «μαντονιέρα» τοποθετοῦν μία κομπρέσσα ἀπὸ λινὸ
 πανὶ βουτηγμένο σὲ ροδόνερο. Αὐτὸ τὸ κάνουμε για να
 ἐμποδίσουμε τὸ καουτσούκ να ἔρχεται σὲ ἀμεση ἐπαφῆ
 με τὴν ἐπίδερμίδα και ν' ἀφήσῃ ἀποτυπώματα. Τὸ πρῶτ
 πὸ βγάζουμε τὴν «μαντονιέρα», ἀρχίζουμε τὸ κτυπητὸ
 μασάζ.

"Αν δὲν θέλετε ν' ἀγοράσετε μαντονιέρα ἀπὸ καου-
 τσοῦκ, μπορείτε να κατασκευάσετε μόνη σας μίαν, ὡς ἐ-
 ξῆς: Πάρετε μία λουρίδα ἀπὸ λεπτὸ λινὸ, θάλετέ τὴν
 διπλῆ και κάμετέ της μίαν «πένσα» ἀπ' ἔξω για να σχη-
 ματίσετε τὸ πηγουῖνι. Μία ἄλλη «πένσα» θά σκάψῃ τὴν
 λουρίδα για να κάμῃ καλύτερο τὸ σχῆμα. Τότε κόβετε
 τὴν λουρίδα, εις τρόπον ὥστε να γίνεται πιὸ στενὴ ὅσο
 ἀνεβαίνει στοὺς κροτάφους και τὴν στερεώνετε γύρω
 ἀπὸ τὸ κεφάλι με λάστιχο. Με λίγη τέχνη και ἀκετεῆς
 δοκιμῆς, θά καταφέρετε να κάμετε μίαν πολὺ καλὴ μαν-
 τονιέρα.

"Αν κάνετε όλα αὐτὰ πὸ συνιστοῦμε χωρὶς να βα-
 ρύνεσθε κάθε πρωῒ, ποτὲ δὲν θά γηράσῃ ἡ λαιμός σας.
 Ἀλλά ἡ περισσότερες γυναίκες χρησιμοποιοῦν κρέμα
 στὸ πρόσωπο και τὸν λαιμὸ τὸν ἀφήνουν τελείως ἀπε-
 ριποῖητον. Γι' αὐτὸ βλέπουμε τόσο συννὰ πρόωρα ζαρω-
 μένους λαιμούς. Και ὅσο νέο και ὡμορφο ἂν είνε τὸ
 πὸσσωπο, ὁ ζαρωμένος λαιμός τὸ κάνει να μειονεκτῆ.

Π ὠ ς ν ἄ φ υ λ ἄ γ ε σ θ ε ἄ π ὸ τ ὸ ἡ λ ι ὀ κ α μ α
 Μολονότι τώρα είνε πολὺ τῆς μόδας τὸ μαυρισμένο
 πρόσωπο και γενικῶς τὸ μαυρισμένο ἀπὸ τὸν ἥλιο δέρ-
 μα, υπάρχουν ἐν τούτοις γυναίκες πὸ θέλουν να δια-
 τηροῦσιν τὸ πρόσωπό τους και τὰ μπράτσα τους λευκά.

Ἡ ἀχτίδες τοῦ ἡλίου τοὺς καλοκαιρινούς ἰδίως μῆνας,
 ἔχουν φοβερὴ ἐπίδρασι σὲ μερικῆς ἐπίδερμίδες λεπτοφυ-
 εῖς. Δὲν ὑπάρχει λοιπὸν ἄλλο προληπτικὸ γι' αὐτὲς παρὰ
 ἡ προφύλαξις ἀπὸ τὸν ἥλιο. Ἐνα θέλο σὲ χρῶμα πὸ
 να ἐμποδίξῃ τὸ πέρασμα τῶν ἀκτίνων, είνε τὸ καλύτερο
 προφυλακτικὸ. Τὰ χρῶματα πὸ συνιστοῦνται σχετικῶς,
 είνε: τὸ γκρι σκούρο και τὸ ἀχυρί. Καλὴ είνε ἐπίσης ἡ
 χρῆσις μιᾶς καλῆς κρέμας και πούδρας.

Τὸ ἡλιόκαμα, ὅταν είνε ἐλαφρὸ και στὴν ἀρχὴ του,
 ἐξαλείφεται εὐκόλα με τὰ ἀπλούστερα μέσα. Βάζετε
 δηλαδὴ σὲ λίγο γάλα να μουσκέψουν 3 — 4 ὥρες μερι-
 κῆς φέτες σποριασμένο ἀγγουρί και με αὐτὸ βρέχετε
 τὰ ἡλιοκαμένα μέρη. Καλὸ είνε ἐπίσης και τὸ μίγ-
 μα τὸ κομωμένο ἀπὸ χυμὸ ἀγγουριῶν, λίγη γλυ-
 κερὶνη και χυμὸ λεμονιοῦ. Με αὐτὸ τρίβουμε τὰ ἡ-
 λιοκαμένα μέρη με ἕνα βαμβάκι. Καλῆς είνε ἐ-
 πίσης και ἡ πλύσις με ζεστὸ πιτυρόνερο, στὸ ὁποῖον
 στάζετε θάμμα βενζόης 5 μέρη, κολώνια 10 και
 σπῖρτο τῆς κάμφορας 10. Ἐπαλείψετε με χτυπημέ-
 νο ἀσπράδι αὐγοῦ ἐπίσης ὠφελοῦν, καθὼς και ξυνό-
 γαλα και μίγμα ὀξυζενὲ ἕνα μέρος και τέσσαρα
 μέρη ροδόσταγμα.

Η ΚΟΚΕΤΤΑ

