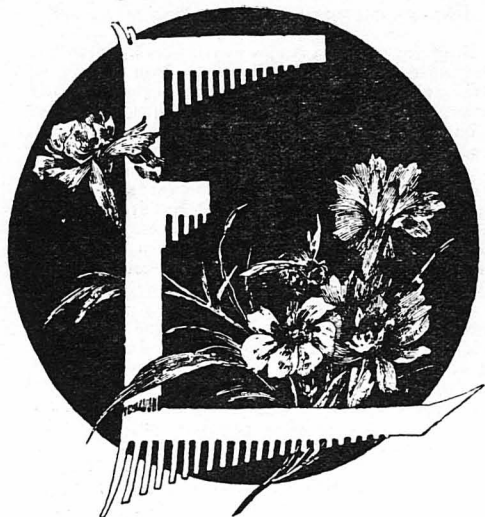


## ΟΜΙΛΟΥΝ ΟΙ ΑΣΤΕΡΕΣ ΤΗΣ ΘΘΟΝΗΣ

## Η ΛΙΛΙΑΝ ΧΑΡΒΕΎ ΚΙ' Η ΩΜΟΡΦΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

(Ποιά δίαιτα πρέπει ν' ακολουθούν ή γυναίκες, γιά νά γίνουν ώραιες, λυγρές και χαριτωμένες).



ζωή — γράφει ή Χάρβεϋ — έγκείται στό ώραίο πρόσωπο και στό καλλιτεχνικό σώμα. Γι' αυτό, κάθε γυναίκα και πρό παντός κάθε καλλιτέχνις, πρέπει νά φροντίξη πρωτίστως νά διατηρήση τά δώρα, μέ τά όποια την έπρωξασε ή Φύσις.

» Ω! άν ξέρατε πόσο πιστοποίηση είναι ή ζωή μας!... Έδω και κάμποσα χρόνια όλες ή μεγάλες Κινηματογραφικές Έταιρείες, ιδίως τού Χόλλυγουντ, στά συμβόλαια που κάνουν μαζί μας, διατυπώνουν όρους σχετικά μέ την όμορφιά και τó βάρος μας. Μιά πρωταγωνίστρια όφείλει νά διατηρήση κατά τó διάστημα που διαρκεί τó συμβόλαιο, ένα ώρισμένο βάρος. » Αν τó υπερβεί, ή Έταιρεία έχει τó δικαίωμα νά τó ανυψώση. Έτσι, γιά νά διακριθίη μία καλλιτέχνις, θέλοντας και μή, πρέπει νά προσπαθήση νά συμμορφωθίη μέ τόν όρο αυτό τού συμβολαίου.

» Όσες από τις θανατόρους μου μ'έχουν ιδεί σέ διάφορα φίλμ, άν τούς άρεσε ή... όμορφιά μου, δέν έχουν παρά ν' άκούσουν τις παρακάτω συμβουλές μου, τις όποιες εφάρμοσα κι' έξακολούω νά εφαρμόζω γιά ν' άρέσω τόσο ώς καλλιτέχνις, όσο και ώς κοσμική γυναίκα.

» Για νά διατηρήσω τή «γραμμή» τού σώματός μου, φροντίζω νά μη τρώω πάντοτε τόσο πολύ, ώστε νά χορταίνω έντελώς. Συνήθως τρώω δύο φορές μόνο τή ημέρα, γιατί ένα πρωινό φλυτζάνι τσάι χωρίς ζάχαρι και μέ λίγη λεμόνι και είκοσι δράμια φρυγανισμένου ψωμιού, δέν υποφέρει νά τ' όνομάση κανείς πρόγευμα.

» Τό μεσημέρι τρώω συνήθως χορτα βραστά και μία σαλάτα άπό άγία τηγανητά και ντομάτα ή σαρωάγγια. Σημειώστε, ότι δέν τρώω ούτε ψωμί βουτυρωμένο ούτε φρεύτα. Τό βράδυ πάλι θ' φάγω λίγο κρέας, χορτα βραστά και φρεύτα νερόβραστα δίχως ζάχαρη. Κατά τή διάρκεια τής ημέρας πίνω συνήθως τρεις ώς τέσσερες καφέδες.

\*\*\*

» Όταν «γυρίζω» ένα φίλμ, άκολουθώ κανονικώτατη δίαιτα. Ση-

ΙΣ ένα Έταλικό περιοδικό δημοσιεύτηκε τελευταία ένα ενδιαφέρον άρθρον τής φημισμένης καλλιτέχνιδος τού Κινηματογράφου Λιλίαν Χάρβεϋ, σχετικά μέ την όμορφιά των γυναικών. Μεταφράζουμε τó άρθρο αυτό χάριν των αναγνωστών μας :

«Τό μυστικό τής επιτυχίας μιας γυναίκας, όχι μόνο στον Κινηματογράφο, αλλά και στη

ζώνομαι στις έπτά τó πρωί, παίρνω ένα ψυχρό ντους και τó λιπότατο πρόγευμά μου κι' ύστερα αρχίζω τις άσκήσεις. Μιά άπ' αυτές, είναι νά στέχωμαι όρθια, λίγα δευτερόλεπτα, στηρίζοντας όλο τó βάρος τού σώματός μου στις μύτες των ποδιών μου και κατόπιν σιγά-σιγά νά πατώ μέ όλόκληρα τά πέλματά μου. Μιά άλλη πάλι άσκησης είναι, νά τοποθετώ ένα όγκωδέστατο βιβλίο επάνω στό κεφάλι μου, νά γυρίσω ύστερα μέσα στό δωμάτιό μου και νά ταχτοποιώ διάφορα αντικείμενα, προσέχοντας ώστε νά μη μετακινηθίη τó βιβλίο από τή θέση του.

» Ίδου τώρα μία μέθοδος γιά νά διατηρηί ή γυναίκα λεπτή μέση: Φορεί ένα φόρεμα ελαφρό και πλατύ, πλαγιάζει ανάσκελα στό πάτωμα και άνασηκώνει ταυτοχρόνως τά δύο της πόδια, σιγά-σιγά, ώστε νά φτάσουν σέ κάθετο γραμμή, χωρίς όμως νά λυγίσουν τά γόνατα.

» Στην άρχή, είναι αλήθεια, πως θά δυσκολευθίη πολύ μέ γυναίκα ν' άνασηκώση τά πόδια της από τó έδαφος. Σιγά-σιγά όμως, όσο προχωρεί ή άσκησης, συνήθίζει και τά καταφέρνει εύκολάτα.

» Ο δρόμος είναι επίσης έξαιρετη άσκησης γιά όσους θέλουν ν' άδυνατίσουν. Καθιστά τις κινήσεις λυγρές και πολύ χαριτωμένες. Τό τρέξιμο, έννοείται, πρέπει νά γίνεται μέ τις μύτες των ποδιών. Στην άρχή τó γύνασμα αυτό είναι άρκετά δύσκολο. Μέ τόν καιρό όμως συνήθίζει κανείς και τρέχει στις μύτες των ποδιών μέ την ίδια εύκολία που περπατεί.

» Αν θέλει μία γυναίκα νά λεπτιύνη τις κνήμες της, τó καλύτερο που έχει νά κάνει είναι ν' άνεβαίνει σκάλες, ή νά κάνει πορείες σέ άνφορικούς δρόμους.

» Και τώρα μία συμβουλή γιά τó ζήτημα των μαλλιών σας. Σάς συνιστώ νά τά προσυλάγετε πολύ από τόν ήλιο τó καλοκαίρι. Ο ήλιος καταστρέφει τή γυαλάδα τους, μέ τόν ίδιο τρόπο που την καταστρέφουν και τά φώτα των ηλεκτρικών προβολέων στό στούντο.

» Κάθε δύο βδομάδες συνήθίζω και τρίβω την επιδερμίδα τής κεφαλής μου μέ βάτα βοτηγημένη μέσα σέ ζεστό λάδι. Έπειτα τυλίγω τó κεφάλι μου μέ μία πετσέτα, ώς ότου ν' άπορροφήση ή επιδερμίδα τού κεφάλι μου μέ ήλιο σαπούνι και στεγνώνω τά μαλλιά μου στον άέρα.

» Αν διατηρείτε μακρύν μαλλιά, λίνετε τα συχνά και βοροτσιζέτε τα έπί πολλή ώρα. Κατόπιν κάνετε «μασάζ» στό κεφάλι μέ τις άκρες των δαχτύλων σας, αρχίζοντας από τόν άγένα. Μόλις κάνετε τó «μασάζ» αυτό, εκτός των άλλων όφελημάτων, θά αντιληφθίτε ότι και τά νεύρα σας θά χαλαρωθούν.

\*\*\*

» Η μέθοδος την όποία προτιμώ εγώ γιά νά μένω λυγρή και νά είμαι σίγουρη ότι δέν θά ξεπεράσω τó ώρισμένο μου βάρος, είναι ή πεζοπορεία. Η γυναίκες που ζουν σέ πόλεις, καλό είναι νά πεζοπορούν καθημερινώς δύο-τρεις ώρες μέ ταχύτητα τριών μιλίων πίν ώρα. Δέν είναι υπερβολικός ο δρόμος αυτός και μία γυναίκα, βαδίζοντας, έχει όλο τόν καιρό νά ρίχνη και καμιά ματιά στις διάφορες βιτρίνες!...

» Η καλύτερη όμως άσκησης γιά μία γυναίκα είναι τó κολύμπι. Όποια θέλει νά διατηρήση γιά πολλά χρόνια τή λυγρότητα τού κορμού της, τή φρεσκάδα τού προσώπου της, τή ζωηρότητα των χαρακτηριστικών της, πρέπει νά κολυμπά και τότε θ' αντιληφθίη ότι τó σπόρ αυτό όφείλει σ' όλα τά νεύρα τού σώματος.

» Τέλος, κάθε νέα γυναίκα πρέπει νά πίνη πολύ νερό και ν' άποφεύγη όλα τά γλυκίσματα και τά ζαχαρωτά.

» Όταν άκολουθήσετε τις συμβουλές μου αυτές, νά είστε βέβαιες πως θά άρέσετε πάντοτε, ακόμα και στα γηρατεία σας!..»



«Η Λιλίαν Χάρβεϋ.