καμμιὰ δίαιτα, τρώει περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλη γυναῖκα κι' ὅμως δὲν παχαίνει ποτέ της.

Τὸ ἴδιο σύστημα ἀκολουθεῖ κι' ἡ Γκρέτα Γκάρμπο. Τρώει χωρὶς νὰ ἀκολουθῆ αὐστηρὴ δίαιτα, ἀποφεύγει ὅμως πάντα τὰ βαρειὰ φαγητά. Ἡ Γκρέτα Γκάρμπο ἔχει μιὰ ἰδιαίτερη προτίμησι στὰ γλυκά. Καταβροχθίζει κουτιὰ ὁλόκληρα μὲ σοκολατάκια καὶ τὸ συνηθισμένο γλύκισμα ποὺ προσφέρει στοὺς καλεσμένους της εἶνε ἡ πουτίγκα!... Κι' ὅμως, παρ' ὅλ' αὐτά, ἡ «Σφίγγα τοῦ Χόλλιγγουντ» δὲν παχαίνει...

Ἐκείνη ποὺ βασανίζεται διαρκῶς ἀπὸ τὸν τρόμο τοῦ πάχους εἶνε ἡ Τζόαν Κράουφορντ. Ἐδῶ καὶ λίγο καιρὸ πάχυνε τόσο πολὺ καὶ φοβήθηκε σὲ τέτοιο σημεῖο, ὥστε ἔπαψε πειὰ νὰ τρωῖ. Ἡ δυστυχισμένη Τζόαν δὲν τολμοῦσε νὰ δοκιμάση τίποτα! Ἔπινε μόνο τὸ χυμὸ ἑνὸς λεμονιοῦ καὶ φοκάνιζε ἀπὸ τὸ πρωῒ ὡς τὸ βράδυ ἕνα μικροσκοπικὸ παξιμαδάκι. Ὕστερα ἀπὸ τέσσερες ἡμέρες τὸ ἀποτέλεσμα αὐτῆς τῆς νηστείας ἦταν ἡ γενικὴ ἐξάντλησίς της. Ἡ Τζόαν ἔχασε τὸ χρῶμα της, τὴν ὀμορφιά της καὶ κινδυνεύει νὰ χάση καὶ τὴν ὑγεία της. Οἱ γιατροὶ τότε τῆς ὥρισαν μιὰ εἰδικὴ δίαιτα, τὴν ὁποία ἔπρεπε ν' ἀκολουθήση μὲ μεγάλη αὐστηρότητα ἐπὶ τρεῖς μῆνες. Τῆς ἔδωσαν δηλαδὴ 90 «συνταγὲς» φαγητῶν. Ἀπὸ τὸ πρωϊνό της ρόφημα ὡς τὸ βραδινὸ δεῖπνο, τὰ πάντα εἶχαν ὑπολογισθῆ μὲ ἀκρίβεια σὲ γραμμάρια. Ἡ Τζόαν Κράουφορντ ἔπρεπε νὰ πίνη γάλα, νὰ τρώη χόρτα, μικρὰ μπιφτέκια καὶ φροῦτα, ἂν δὲν ἤθελε νὰ χάση γιὰ πάντα τὴν ὑγεία της. Αὐτὲς ὅμως ἡ τροφὲς ἦταν ὑπολογισμένες ἀπὸ τοὺς γιατροὺς μὲ τέτοιο τρόπο, ὥστε ὄχι μόνο δὲν τὴν πάχαιναν, ἀλλὰ ἐπέτρεπαν στὸν ὀργανισμό της νὰ ἐξαντλῆ τὸ περιττὸ πάχος.

Μ' αὐτὴ τὴ δίαιτα, ἡ Τζόαν Κράουφορντ μπόρεσε ν' ἀποφύγη τὸν μοιραῖο ἀριθμὸ τῶν 59 κιλῶν καὶ νὰ διατηρήση τὴν ὀμορφιά της.

Στὸ Χόλλιγγουντ τώρα, κάθε βράδυ, ἀπὸ τοὺς δέκα «ἀστέρες» οἱ πέντε, πρὶν κοιμηθοῦν, κόβουν σὲ μικρὰ κομμάτια ἕνα φροῦτο τῆς Καλλιφορνίας ποὺ μοιάζει σὰν νεράντζι, καὶ τὸ ρίχνουν μέσα σ' ἕνα μεγάλο φλυτζάνι μὲ θερμὸ νερό. Ἔπειτα τὸ σκεπάζουν καὶ τὸ ἀφίνουν ἔτσι νὰ διαλυθῆ καὶ νὰ κρυώση... Τὸ πρωῒ τὸ «φάρμακο» αὐτὸ εἶνε ἕτοιμο καὶ πίνεται, ὅση ἀηδία καὶ ἂν προκαλεῖ, γιατὶ εἶνε ἕνας ἀπὸ τοὺς ἀσπονδότερους ἐχθροὺς τοῦ πάχους.

Ὅσο, τώρα, γιὰ τὴ δίαιτα ποὺ ἀκολουθοῦν γιὰ νὰ διατηρήσουν τὸ κανονικὸ βάρος τους, εἶνε διαφορετικὴ γιὰ κάθε «ἀστέρα». Ὁ γιατρός, ἀφοῦ ἐξετάσει πρῶτα τὸν ὀργανισμό τους, τὴν καθορίζει ὕστερα ἀπὸ ἕνα σωρὸ ἐπιστημονικοὺς ὑπολογισμοὺς γιὰ ἕνα μακρὸ ἢ μεγάλο χρονικὸ διάστημα...

Βάσις αὐτῆς τῆς δίαιτας εἶνε ὁ χυμὸς τοῦ πορτοκαλλιοῦ καὶ τὰ παξιμάδια γιὰ τὸ πρόγευμα, τὰ φροῦτα καὶ τὰ ὀμμὰ χόρτα γιὰ τὸ γεῦμα, καὶ γιὰ τὸ δεῖπνο ἡ ἀρνίσιες κοτολέττες, τὸ σπανάκι καὶ τ' αὐγά.

Καθὼς βλέπετε λοιπόν, ἡ μεγαλείτερη χαρὰ γιὰ μιὰ «βασίλισσα τῆς ὀθόνης» εἶνε νὰ μπορέση νὰ περάση λίγες ἡμέρες δίχως νὰ κάνη τὸ καθημερινὸ στὸρ καὶ δίχως ν' ἀκολουθῆ τὴν αὐστηρὴ δίαιτά της. Αὐτὸ ὅμως εἶνε ἕνα τρελλὸ ὄνειρο, ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ πραγματοποιηθῆ ποτὲ στὸ Χόλλιγγουντ.»

Δ. Μ. ΜΟΝΤΓΚΟΜΕΡΥ

ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

ΜΕΓΑΛΟΦΥΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΑΡΑΔΕΧΟΝΤΑΙ ΤΗ ΜΕΓΑΛΟΦΥΪΑ ΤΟΥΣ!

Ὁ μαῦρος ποὺ ἤθελε νὰ τὸν ζωγραφίσουν λευκὸ! Οἱ μεγάλοι ἄνδρες καὶ τὸ «γνῶθι σαυτόν». Ὁ μεγάλος καϋμὸς τοῦ Κικέρωνος. Πῶς ὁ Πετράρχης καὶ ὁ Τάσσος περιφρονοῦσαν τὰ ποιητικά τους ἀριστουργήματα. Ἡ μεγαλείτερη φιλοδοξία τοῦ Ρισελιέ. Ὁ Μιχαὴλ Ἄγγελος καὶ ἡ ἐχυρωτική.

Ὁ Ἐρρῶκος Χάϊνε, σὲ κάποιο ἔργο του, ἀναφέρει τὴν ἱστορία ἑνὸς μαύρου ἡγεμόνος, ὁ ὁποῖος ἐξέφρασε κάποτε τὴν ἐπιθυμία του σ' ἕναν Εὐρωπαῖο ζωγράφο νὰ τὸν ζωγραφίση λευκόν!

«Ὁ καθένας ἀπὸ μᾶς —προσθέτει συμπερασματικὰ ὁ μεγάλος Γερμανὸς ποιητὴς— μοιάζει συχνὰ μὲ τὸν μαῦρο ἐκεῖνον ἡγεμόνα, γιατὶ προτιμᾶει νὰ ἐκφανίζεται στὸ κοινὸν μὲ μορφὴ καὶ χρῶμα πολὺ διαφορετικώτερο ἀπὸ ἐκεῖνο ποὺ πραγματικὰ ἔχει. Οἱ ἄνθρωποι ὑποκρίνονται πάντοτε, θέλοντας νὰ παρουσιαστοῦν διαφορετικώτεροι ἀπ' ὅ,τι εἶνε...»

Καὶ πράγματι, τὸ ἐλάττωμα αὐτὸ εἶνε τόσο ἀνθρώπινο, ἄλλα καὶ τόσο δυνατό, ὥστε δὲν μπόρεσαν νὰ τὸ ἀποφύγουν οὔτε αὐτοὶ ποὺ λέγονται μεγάλοι ἄνδρες.

Ἡ ἱστορία τῶν γραμμάτων καὶ τῶν τεχνῶν μᾶς παρέχει ἄφθονα παραδείγματα, ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἀποδεικνύεται ὅτι εἶνε πολὺ δύσκολο νὰ βρεθοῦν ἄνθρωποι ποὺ νὰ ἔχουν τὸ «γνῶθι σαυτόν».

Ἔτσι συμβαίνει ὥστε πολλοὶ ἄνθρωποι ν' ἀγνοοῦν τὶς φυσικὲς κλίσεις των, τὶς ἱκανότητές των, τὶς ὁποῖες ἂν καλλιεργοῦσαν, μποροῦσαν νὰ φθάσουν μιὰ μέρα στὴν ἐπιτυχία ἢ καὶ στὴ δόξα.

Ὑπάρχουν ἐπίσης ἄφθονα παραδείγματα μεγάλων ἀνδρῶν, ποὺ παρεγνώριζαν τὶς πραγματικές τους ἱκανότητες κι' ἐπεδίωκαν πράγματα ποὺ ἦσαν ἔξω ἀπὸ τὸν φυσικὸ προορισμό τους.

Ὁ Κικέρων, λόγου χάριν, ὁ ὁποῖος ἦταν σπουδαῖος συγγραφεὺς καὶ ρήτωρ μεγαλοφυής, ἤθελε νὰ διακρίνεται καὶ ὡς μεγάλος πολιτικός. Κάθε ἄλλο ὅμως ἦταν παρὰ μεγάλος πολιτικός. Οὔτε ὡρισμένες ἀρχὲς εἶχε, ἄλλαζε διαρκῶς φρονήματα καὶ πότε ἦταν μὲ τὸ κόμμα τοῦ Καίσαρος καὶ πότε μὲ τοῦ Πομπηΐου.

Ὁ Κικέρων ἐπεχείρησε ἐπίσης νὰ ἱππεύση καὶ ...τὸν Πήγασσο, ἀλλὰ δὲν τὰ κατάφερε. Κι' ὁ μόνος καϋμὸς τῆς ζωῆς του ἦταν ποὺ δὲν μπόρεσε νὰ γράψη καλὰ ποιήματα.

* * *

Ὁ Πετράρχης, πάλι, ὁ μέγας ποιητὴς τῆς Ἰταλίας, περιφρονοῦσε τὰ ἀριστουργηματικά του ποιήματα κι' ἔλεγε πὼς δὲν εἶχαν καμμιὰ ἀξία, ἐνῶ ἀντιθέτως εἶχε σὲ μεγάλη ἐκτίμησι ἕνα μέτριο «Περὶ Ἀφρικῆς» ἔργο του, γιὰ τὸ ὁποῖο πίστευε πὼς θὰ τὸν ἀποθανατίζε.

Ὁ μεγάλος ἐπίσης Ἰταλὸς ποιητὴς Τορκουάτος Τάσσος δὲν ἦταν διόλου εὐχαριστημένος ἀπὸ τὰ ἔργα του, ποὺ εἶχαν πραγματικὴ ποιητικὴ ἀξία. Καί, ἐνῶ ὅλος ὁ κόσμος ἐθαύμαζε καὶ θαυμάζει τὴν «Ἀπελευθερωθεῖσα Ἱερουσαλήμ», αὐτὸς ὑπερηφανεύοταν γιὰ ἕνα πολὺ κατώτερο ἔργο του, τὴν «Κατακτηθεῖσα Ἱερουσαλήμ».

* * *

Ὁ καρδινάλιος Ρισελιέ, ὁ μεγάλος αὐτὸς Γάλλος πολιτικός, ἐζήλευε τρομερὰ τὸν μεγάλο ποιητὴ Κορνήλιο, γιατὶ τοῦ ἐπεσκίαζε τὴ δόξα του ὡς... ποιητοῦ. Μιὰ μέρα, μάλιστα, ἐρώτησε τὸν ποιητὴ Δεμαρέ:

—Ποιὰ νομίζετε ὅτι εἶνε ἡ μεγαλείτερη φιλοδοξία μου;

—Μὰ... τὸ νὰ κάνετε εὐτυχισμένη τὴ Γαλλία! ἀπάντησε ὁ κόλαξ ποιητής.

—Πόσο ἀπατᾶσαι, φίλε μου! ἀπάντησε ὁ Ρισελιέ. Ἡ μεγαλείτερη λαχτάρα μου εἶνε νὰ γράψω ποιήματα.

Ὅσο κι' ἂν προσπαθοῦσε ὅμως, ὅσο κι' ἂν παιδευόταν, δὲν μποροῦσε νὰ γράψη οὔτε κὰν μέτρια στιχουργήματα. Κι' οὔτε μποροῦσε ποτὲ νὰ νοιώση ὅτι ἦταν ἀπ' τὴ φύσι πλασμένος μόνο γιὰ τὴν πολιτική.

* * *

Ἀλλὰ κι' ὁ Φρειδερῖκος ὁ Β', ὁ μέγας βασιλεὺς τῆς Πρωσσίας, εἶχε κι' αὐτὸς τὴ λόξα του. Μιὰ μέρα ποὺ ὁ περίφημος Γάλλος μαθηματικὸς ντ' Ἀλαμπὲρ τὸν συγχαιρόταν γιὰ τὸ εὐτυχὲς γιὰ τὴν Πρωσσία τέρμα τοῦ ἑπταετοῦς Σιλεσιακοῦ πολέμου, ὁ φιλόδοξος αὐτοκράτωρ ἀπάντησε:

—Κι' ὅμως θὰ προτιμοῦσα νὰ γράφα τὴν «Ἀτταλίδα» τοῦ Σατωβριάνδου, παρὰ ποὺ νίκησα στὸν πόλεμο αὐτόν.

Ὁ Μιχαὴλ Ἄγγελος, πάλι, ὁ μεγαλείτερος καλλιτέχνης τῆς Ἀναγεννήσεως, ἐθαύμαζε περισσότερο μιὰ μελέτη του περὶ «Ὀχυρωτικῆς Τέχνης», ἀπὸ τὰ ζωγραφικὰ καὶ γλυπτικὰ του ἀριστουργήματα.

ΑΝΕΜΩΝΕΣ

ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ

Τὰ μεγάλα ἔργα οὔτε κι' αὐτοὶ ἀκόμη οἱ γίγαντες δὲν μποροῦν νὰ τὰ πραγματοποιήσουν χωρὶς κόπους καὶ προσπάθειες.

—Ὑπάρχουν ἑκατομμύρια ἀνθρώπων, οἱ ὁποῖοι εἶνε πρόθυμοι νὰ κάμουν τὸ καλό, ἀλλὰ κανεὶς δὲν ἔχει τὸ θάρρος ν' ἀρχίση πρῶτος.

—Ἡ ὡραιότης τῆς καρδιᾶς καθρεφτίζεται στὸ πρόσωπο.

—Ὅπως τὸ μαραμένο λουλοῦδι δέχεται τὴ δροσιά, ἔτσι κι' ἡ συντριμμένη καρδιὰ τὸ βάλσαμο τῆς παρηγορίας.

—Ὁ Γουέσλεϋ λέει: «Πρέπει νὰ στέκεστε στὴν ἄκρη αὐτοῦ τοῦ κόσμου, ἕτοιμοι νὰ πετάξετε, ἔχοντας τὰ πόδια σας στὴ γῆ, τὰ μάτια σας καὶ τὴν καρδιά σας στὸν οὐρανό.»

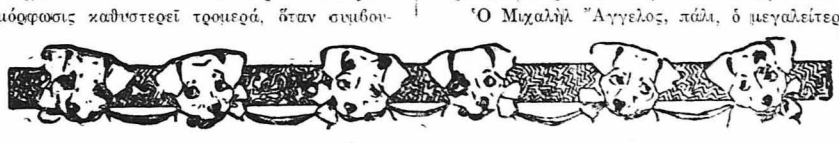
—Ἐκεῖνος ποὺ ἀναλαμβάνει νὰ μορφώση τὸν ἑαυτό του συντελεῖ στὴν ἀναμόρφωσι τῆς κοινωνίας περισσότερο ἀπὸ ὅλους τοὺς ἐθνοσωτῆρας καὶ τοὺς ἠθικολόγους ποὺ φωνασκοῦν ἢ γκρινιάζουν.

(Λ α β α ρ ὲ τ)

—Ἡ εὐτυχία πραγματοποιεῖται μόνον μέσα στὴν οἰκογένεια. Κάθε ἄλλη ἀναζήτησι τῆς εὐτυχίας ἔξω ἀτ' τὸ σπίτι, ἀποτελεῖ ματαιοπονία.

(Σ μ ά ϊ λ ς)

—Πολλοὶ ἄνθρωποι γίνονται δοῦλοι γιατὶ δὲν ἔχουν τὴ δύναμι νὰ προφέρουν ἐγκαίρως ἕνα «ὄχι». (Ἱ ε ρ ό λ δ ο ς)

—Ἡ κοινωνικὴ ἀναμόρφωσις καθυστερεῖ τρομερά, ὅταν συμβουλεύουμε τοὺς γείτονες καὶ ξεχνᾶμε ἐντελῶς νὰ συμβουλεύουμε τοὺς ἑαυτούς μας.

(Ἀλφ. Κ ὰ ρ ρ)