

ΑΠ' ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ «ΑΣΤΕΡΩΝ» ΤΟΥ ΧΟΛΛΥΓΟΥΝΤ

ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΑΡΤΕΜΙΔΕ

(Ένα ενδιαφέρον άρθρο της διάσημης Αμερικανίδος χορεύτριας όπειο η γυναίκες μπερουν ν' αποκτήσουν πλ



φω μακιγιάζιά μας, επειδή ιδρώσαμε λιγάκι... "Ας βάλουμε λοιπόν σε μιά τάξη τα πράγματα, γιατί απ' όλα αυτή την ιστορία, ή μόνος που βγαίνουν ημιωκιμένες είνε ή γυναίκες. Πρέπει να Ξερετε, αγαπητές μου αναγνώστρες, ότι ή όμορφιά αποκτάται με τρία πράγματα : με την ύγιεινή τροφή, τη γυμναστική και την κανονική ζωή. Το μακιγιάζια μου ή περιποίηση του κομμωτού είνε το συμπλήρωμα αυτής της φυσικής όμορφιάς και τίποτε άλλο ! Υαχάζουν γυναίκες που έχουν περιποιησι τους άνδρες. Νομίζουν ότι είνε άξιο ένα πρόσωπο που λάμπει από το σοφό μακιγιάζια, για να προσελκύση τη συμπάθειά τους. Κι' όμως είνε γνωστό ότι εκείνα προτιμούν καλύτερα ένα καλοδεδμένο σώμα, που λάμπει από καθαρότητα κι' είνε γεμάτο ζωή. Γι' αυτό θα ήθελα ν' απούστε προσεχτικά τις συμβουλές μου και να τις εφαρμόσετε, αν θέλετε να είσαστε πραγματικά όμορφη και να μη φοβάστε ούτε τον ήλιο, ούτε τη ζέστη, ούτε τον ιδρώτα...

Συνήθιστε, εν πρώτοις, να κάνετε κάθε πρωί γυμναστική, με το ακόλουθο σύστημα : Τις πρώτες μέρες, μόλις ξυπνήσετε, ανοίξτε διάπλατα το παράθυρο του δωματίου σας κι' όταν ό αέρας του άνανεωθή, ξαπλώητε άνεσπλα στο κρεβάτι σας και πάρτε δυο-τρεις βαθιές εισπνοές. Έπειτα τα στηριχθήτε καλά στα αϊδρα του κρεβατιού σας και τραβήξτε όσο μπορείτε το σώμα σας, ώστε τα πόδια σας να σχηματίσουν με την επέφάνεια του κρεβατιού μιά όρθη γωνία. Έπειτα πάρτε πάλι μερικέες άργές εισπνοές με το διάφραγμα. Έπειτα, μόλις σηκώητε, αρχίστε να τινάξετε δεξιά κι' αριστερά τα πόδια και τα χέρια σας, όχι βίβια με τόση δύναμη, ώστε να τα ξεσφραδύσετε.

Ύστερα κάνετε μερικέες άναπνευστικές κινήσεις, σηκώνοντες εις τα δάχτυλα των ποδιών σας. Έτσι, θα κατορθώσετε να διώξετε το μούδιασμα του β-πνου από το σώμα σας. Ύστερα κάνετε ένα λουτρό με δροσερό νερό και πλένετε καλά το σώμα σας με σαπούνι, το όποιο να μην έχη ποτάσισα, για να φύγουν όλα τα όξια, που έχουν μαζευτή σταύς πόρους τού σώματος και τους έχουν φράξει. Κατόνιν κάνε-

ΑΘΕ καλοκαιρι, όλες ή γυναίκες άπογοητεύονται. Ο ήλιος, ή πικρή ζέστη, ό ιδρώς, ή σκόνη, τις παρενοφάνουν και τις κάνουν άγνώριστες. Έτσι, ό άνδρες βρίσκουν την ευκαιρία να έσπρατεύσουν έναντιν τους και να τις κατηγορήσουν ότι έχουν πάρει διαζύγιο ακόμη και με τους πιο στοχαστέους κινήσεις της καθαρότητας. Διαζυγός, είμαστε υποχρεωμένες να δηλώσουμε ότι ό άνδρες έχουν αυτόματο δίχιο. Αυτόσο, ό άνδρες δεν μπορούν να ξέρουν τα μυστικά της γυναικείας καλλονής και το ότι δεν είνε πάντα τόσο εύκολο να θυσιάσουμε το εσο-

τε μισή ώρα Σουηδική γυμναστική. Μετά απ' αυτό ήθελε ότι θα έχετε αποκτήσει το κέφι σας κι' όλη να ξεγασθήτε.

Το μισήμερι μην τρώτε πολύ, και προτιμούν τα αάλτσες. Προτιμάτε να συμπληρώνετε το γεύμα στα και το βράδυ να πίνετε πάντα ένα ποτήρι γάλα γωρίς. Μην έχετε ποτέ έμπιστονη στα δίωρα κ πούφες. Όλα τα δάρματα δεν είνε κατάλληλα γι' α ναίκα έχη λ-παρό έξερμα, πρέπει να μεταχειρίζεται κ τίθετε από εκείνες που μεταχειρίζεται μ γυναίκα κ τα κανονίζονται μόνον κατόν προσεχτικές έξετάσεις καύς γιατρούς των νοσηπιούτων καλλονής. Έπειδή όμως δεν μπορούν να διαθέσουν ένα σωρό λεφτά για την κομοιάς τους, γι' αυτό είνε προτιμότερο ν' άρκεσθουν γυμναστική και γι' α φροντισορία. Είνε τα μόνια πο χαρίσουν την πραγματική όμορφιά.

Θα σας αναφέρω μερικά παραείγματα, για να σ Στό Χόλλυγουντ, όταν ή διάσημη εβεντίττ:ε : λεά τους στο εσοτήπιο, τρέχουν άμέσως στους λουλουν δια τα δηλητηριώδη καμινία και τις κρέμες που αλ-θεί το πρόσωπο και το σώμα τους. Έπει περιποήστε ειδικών ανθρώπων, ό όποιο τους κανε τρέθουν μ' ένα λάδι, το όποιο έχει την ιδιότητα να καθαίρει πληγές και τα έγκαίματα, που προκαλούν λιντικά. Ύστερα παίρνουν ένα δεύτερο μάτιο με πν φρέγγον από το εσοτήπιο ξεκούρατες και χωι Αυτά κάνουν ή άστέρες, ένδο, καθώς καταλαβαίνετε χρησιμοποιούν τα καλύτερα καλλυντικά !..

Μιά μέρα ή Γωρέτα Γάκρημο μου έλεγε ότι έχω αιδθήναι μιά όπλη φαγοίρα σ' όλο το σώμα της. —Και πού το άποδίδετε αυτό ; την ρώησα. —Σε μιά σελεκτήρι πούρα, που μου χάρισε ένι μου άποκρίθηκε. Ήταν τόσο καλή, ώστε ξεγελάστ να την μεταξερσώ. Και να το άποτέλεσμα. —Και πώς δροσίσετε το σώμα σας ; ρώησα πε



Η Άλμπερίνα Ράς, την ώρα της γυμναστικής, με δυο χαριτωμένα γκέρλς

τογράφου προπαγανδίζω τώρα για την ίδρυση μιάς Λέσχης Γυμναστών. Τά μέλη της θα είνε επίλεκτα μέλη της άριστοκρατίας και εβεντέτες που άγαπούν πραγματικά τή ζωή τών υψαιθρών.

—Πώς είνε αυτές ή εβεντέτες; ρώτησα, περιέργη, τόν είστρου τών άστέρων.

—Η Άννίτα Παϊτζ, ή Μυράλ Τζόνταν, ή Μάντζ Ήθαν, ή Τζόαν Κράουφρντ και ή Τζιν Χάρλου, μου άπάντησε.

\*\*\*

Ευχαρίστησα τήν Γωρέτα Γκάρμπο για τίς πληροφορίες της κ' έστρεψα νά βρω τήν Άννίτα Παϊτζ. Πήγα λαπόν ένα πρωί στη βίβλια της. Οι ύπηρετές της με πληροφορήσαν ότι είχε κατεθή τόν κήπο για νά γυμναστή. Χωρίς νά χάσω ούτε στιγμή, έτρεξα εκεί πέρα. Η Άννίτα Παϊτζ ήταν σ' ένα ξέφωτο, ανάμεσα από άλληνστές τριανταφυλλίες. Τή βρήκα ξαπλωμένη σ' ένα ταπέτο, νά έχη στηρημένο κάτω τó κεφάλι της και νά ίσοροπεί με τά πόδια τεντωμένα ψηλά στον άερα. Μόλις μ' αντίκρισε κώλιασε πάνω στό ταπέτο και χαιογιέλασ.

Έγώ τής ζήτησα συγγνώμη για τήν ενόχησή. —Ήθελε πάνω τήν ώρα, μου άπάντησε. Έλάτε, φορέστε αυτά τά γάντια τού μπάζ, φαντάσθητε ότι θα ξερετε τούς έιδεντες κανόνες. Τά χριστημάτα σ'α θέλω νά είνε θανάτα. Έμωρδ, τó νού σας...

Και τó μπάζ σέ λίγα λεπτά άρχισε με πεισμα. Η άμορφη φεντέτα μου άφρησε νά τήν χτυπάω σ' όλο τó σώμα, για νά τήν ξεμωιδάσω. Ξαφνικά μου έδωσε μιά δυνατή γροθιά και με ξάλαωσε καταγής. Γελάσαμε κ' ή δύο για τó πάτημά μου.

—Τώρα, μου ειπε, είμαι στη διάθ' σας. Τί με θέλετε; —Νά μου πείτε πώς μια γυναικα μπορεί νά γίνη άμορφη!

Η Άννίτα Παϊτζ μου έδειξε δια τά έξαγέρματα της γυμναστικής, που ήταν σκοραπτιμένα γύρω της, και μ' άπάντησε: —Μόνο με τή γυμναστική θ' άποκτήση μια γυναικα ελαστικό σώμα.

Με τήν άγίαση τών υψαιθρών και τά λουτρά, θ' άποκτήση έφροσύνη και με τά φρούτα θ' άποκτήση άμορφη και τριμρεγή έπιδερμίδα.

—Και τó μακαγιά; τή ρώτησα περιέργη.

—Αυτό είνε κατάλληλο μόνο για τή δουλειά τών εστώντων. Έκτός άν ή γυναικες θέλουν νά μαάσουν σαν ζωγραφίες. Η γυναικες που μακαγιάρουν δείχνουν καθαρά στους άνδρες ότι είνε άσχημες κ' ότι προσπαθούν νά τούς ξεγελάσουν με διάφορα καλλυντικά! Γι' αυτό τούς βλέπετε σήμερα όλους αυτούς τούς κούρους νά μη μάζεχουν σέ καμιά έκταμή και νά μάζεθερούν κοιλίες, κατάλληλες για νά τούς δασκεδάσωμε...

Καθώς βλέπετε, ή Άννίτα Παϊτζ έχη άπάλτο όνειρο. Η γυναικες, άν θέλουν νά ξανακερδίσουν τήν άγάθη τού άνδρος, πρέπει ν' ανακτήσουν τή φυσική άμορφιά τους. Κ' αυτή άποκτάται μόνο με τή γυμναστική και τήν ψαχή και κανονική ζωή. Όλα τ' άλλα είνε μικροαδυναμίες που μάζεχημαίουν και προδίδουν τά ελαττώματά μας!...

ΑΛΜΠΕΡΤΙΝΑ ΡΑΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΕΦΙ

ΕΥΘΥΜΟΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ

Πώς τούς συμφιλίωσε. —Ένας λοχαγός, για νά συμφιλίωση δυό στρατιώτες τού λόχου, οι όποιοι μάλναν κάθε μέρα, είχε μεταχειρισθή δια τά αόστηρά μέσα: Άγγαριες, περιορισμός, φυλάκισ... Άδικα όμως! Μόλις οι στρατιώτες έκτελούσαν τήν ποιή τους, ξαναόχιζαν τόν καυγά.

Ξαφνικά όμως ο λοχαγός σκέφθηκε νά λάθη ένα μέτρο περιεργο, άλλ' άποτελεσματικό:

—Ένα πρωί που ο έπιλοχίας έβγαλε στην άναφορά, για χιλιοστή φορά, τούς δυό καυγατζήδες τούς διάταξε και τούς δυό νά πηγαίνουν επί δυό ώρες τήν ήμέρα και νά πλείουν εως ότου άφωπρητήσουν, τά τζάμια τού θαλάμου τους, ο ένας από μέσα κ' ο άλλος άπ' έξω, συγχρόνως στό ίδιο παράθυρο.

Τό άλλο πρωί οι δυό φαντάροι άρχισαν ή άγγαρία. Κ' ή άότα θ' ήταν όλο. Καθώς ήταν άποχρεμένοι ν' άλληλοδέλτανται, ειπώσαν νά μπορούν νά πισπούν στό έξωλο, γιατί τούς χάριζε τó τζάμι, θέλοντας και μη κατέληξαν... νά γίνουν οι πύο καλοί φίλοι!...

ΤΑ ΕΥΘΥΜΑ

ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ

Δυό γιατροί συναντάνται στό δρόμο —Α, βλέπω ότι κρουλόγησες στά γερά, κύριε συνάδελφε! λέει ο ένας.

—Άστα νά πάνε στό διάβολο, φίλε μου! άπαντάει ο συνωχωμένος. Βήχω και δέν μπορώ νά γιατρευθώ, λές κ' είμαι κανένας πελάτης... μου!



ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΑΝΕΤΕ

ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΕΤΕ

—Ένας άνθρακωρός, ο όποιος πέθανε στη μικρή πόλ. Τόνγη πλησίον τού Μπράντφορντ τής Άγγλιας, σέ ηλικία 62 χρόνων, τοποθετήθηκε σ' ένα φέρετρο, που είχε ειδικώς κατασκευασθή γ' αυτόν έδώ και 20 χρόνια.

—Κατά τά 20 αυτά έτη τó φέρετρο αυτό ο άνθρακωρός τó χρησιμοποίησε...ώς μπαούλο, μέσα στό όποιο έβαζε τά ρούχα του.

—Αν έξαγωγή σήμερα παγκόσμιος πόλεμος, τά κράτη τής Εβρώπης θα μπορούσαν νά παρατάξουν άίσιως 44.250.000 στρατούς.

—Οι στρατιώται αυτοί, σύμφωνα με τούς ήπολογισμούς ένός Άγγλου στατιστικού, άν έμπαταν στη σειρά, ο ένας πίσω από τόν άλλο, θα μπορούσαν νά κώμουν έναν κύκλο γύρω στη γη.

—Τίς μεγαλειότερες τυπογραφικές έγκαταστάσεις τίς έχη τó Έθνικό Τυπογραφείο τών Ηνωμένων Πολιτειών.

—Τό τυπογραφείο αυτό έχη 174 λινοτυπικές μηχανές και πιστήρια και κλώσιαν συλλογήν τυπογραφικών στοιχείων.

—Τήν πλειοψηφία όμως συλλογήν τυπογραφικών στοιχείων τήν έχουν τά τυπογραφεία τού Βατικανού.

—Στην Ίαπωνία, ο γαμπρός κ' ή νύφη, τήν ώρα τού γάμου κρατάνε άναμμένους διαυλούς.

—Η νύφη, εισερχομένη στη σπηνή, όπου γίνεται ή τελετή τού γάμου, ανάβει τó διαυλό της από μια λίγη λυχνία κ' ο γαμπρός ανάβει κατόπιν τόν διαυλό τόν από τόν διαυλό τής νύφης.

—Μόλις τελώσει ο γάμος, όλοι μαζί ανάβουν μιά μεγάλη φωτιά, μέσα στην όποια όρχνουν δια τά δάρα της νύφης, και ίδίως τίς κοιλίες της.

—Στό αρχαιολογικό μουσειό τών Παρισίων βρίσκειτα τοποθετημένο μέσα σέ μιά γυάλα ένα δόντι, με τήν κάτωτη έπιγραφή πλάι:

—Τό δόντι αυτό έξήχθη από τήν όδοντοστοχία τού Βιστωρος Ούγκώ, τήν Παρασκευή τής 11ης Αβγούστου 1871. Η έξαγωγή έγινε από έναν όδοντογράφό φίλο τού συγγραφέως, μέσα στόν κήπο, ο όποιος σινορεσει με τήν έλαμιά τής μαντάμ Κώς, στίς τρεις ή ώρα τού απόγευμα.

—Ο διάσημος σκοπευτής Πετιέκυ, από τó Τεξάς, μπορούσε τρέχοντας καθάβια έπάνω σ' ένα άλογο, νά γράφει τούς όνομάτους τού με...οριάζ!

—Επίσης από έκαστό μέτρα μακροιά έκοβε με μιά σφαιρα τήν καίτρα τού ταίγερου κάθε άντιποπου δ'αδότη!...

—Ο Πετιέκυ ήταν γινός όπισσοκόπ και πέθανε στά 1910.

—Τό τού είσχθη γ'α πρώτη φορά στην Εβρώπη τó 1667. Πήρε δέ τήν όνομασία τόν από τήν Κινέζικη λέξη στίπ.

—Τά 17 οιο τών γάμων στίς Ηνωμένες Πολιτείες καταλήγουν στό διεξήγιο και τά 35 οιο στη σύγκληκή έλάτωση.

—Τό σινολόν δέ πόνον τής διατροφής που εισεράττον ή έγκαταλειμμένες και ή χροισμένες Άμερικανίδες, άνέρχεται σέ 187 εκατομμύρια λίρες.

—Ένας νεαρός κούρέας στό Βουκουρέστι δημιούργησε ένα καταπληκτικό ρεζκό. Κατόρθωσε δηλαδή νά ξυρίση έναν πελάτη του σέ 31 δευτερόλεπτα.

—Τό προηγούμενο ρεζκό τού ταχύτερου ξυρίσματος τó κατείχε μιά δεκαεπταετής...κούρέας, κάτακος τού Λονδίνου, ή όποια πέθανε έδώ και 35 χρόνια.

—Τό τέταρτο κατά σειράν μεγαλειότερο διαμάντι τού κόσμου βρίσκειτα φυλαγμένο μέσα στό θωρακισμένο δονατίο τής Τράπεζας τής Άγγλιας.

—Τό διαμάντι αυτό, τó όποιο είνε μεγάλο σαν ένα αυγό τής κόττας και άξιζει 100.000 λίρες, άνήκει στόν Συνεταιρισμό τών Έμπόρων Άδαμιάτων.

—Τά έβδομαδιαία ασφάλιστρα τού έπιμαντοού αυτού άνέρχονται σέ 60 λίρες.

—Με μισή όσα ίστού άράχνης μπορεί νά περιτυλίξη γύρω - γύρω ή Γη.

—Τό τυπογραφείο τού Πανεπιστημίου τής Όξφόρδης είνε ένα από τά πύο αξιόλογα τυπογραφικά καταστήματα τού κόσμου.

—Τίς πρώτες βλες, δηλαδή τó χαρτί, τó μέλαν και τó μέταλλο, τίς βιομηχανοποιεί μέσα στόν συγχρόνισμα τών έργουστασιών του και διαθέτει στοιχεία 150 διαφόρων γλωσσών.

—Στό Παρίσι μια γάτα, ή όποια άκούει στό όνομα Μπίς, είνε κάταχος μ' ές περιουσία 5.000 φράγκων. Τήν περιουσία αυτή τήν κληροδότησε ή κυρία της, ή μαντάμ Σελέβο, και είνε κατατεθειμένη σέ μιά Τράπεζα, για λογαριασμό τής γάτας. Ο ΣΥΛΛΕΚΤΗΣ