

## ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ «ΑΣΤΕΡΩΝ», ΤΟΥ ΧΟΛΛΥΓΟΥΝΤ

## ΠΩΣ Ν' ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΩΡΑΙΑ ΠΟΔΙΑ!...

[Μιά σειρά από πολύτιμες συμβουλές της Τζόαν Κάρμεν, μιᾶς από τις πιο χαριτωμένες και τις πιο ωμορφες νέες «βεντέτες» του Χόλλυγουντ. Ἡ Τζόαν Κάρμεν φημίζεται για τὸ ἀγαλαματώδες σῶμα της καὶ τὰ ὠμορφα καὶ πλαστικά πόδια της.]

**Η** μόδα τῶν κοντῶν φουστανιῶν, ἐδῶ καὶ λίγα χρόνια, ἦταν ἓνα τραγικὸ πλῆγμα γιὰ τις περισσότερες γυναῖκες. "Ὅλες ἔπρεπε νὰ ἀποκαλύπτουν τὰ πόδια τους κ' ὅταν αὐτὰ ἦσαν ἐλαττωματικά, ὅπως συμβαίνει με ὅσες γυναῖκες δὲν κάνουν σπόρ, ἡ μόδα τῶν κοντῶν φουστανιῶν καταντοῦσε γι' αὐτὲς ἓνα τρομερὸ κ' ἀνυπόφορο μαρτύριο. Εὐτυχῶς ὅμως πέρασε κ' αὐτὴ ἡ τρέλλα τῆς μόδας, ὅπως τόσες καὶ τόσες ἄλλες κ' ἔτσι με τὰ μακρὰ φουστάνια βρῆκαν πάλι τὴν ἡσυχία τους. Ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ τὴ μόδα, ἔχουμε κάθε καλοκαίρι τὴ ζωὴ στὶς «πλάζ», τις κοσμικὲς λουτροπόλεις κ' αὐτὴ ἡ ζωὴ ἐπαναλαμβάνεται ἀδυσώπητα τρεῖς μῆνες κάθε χρόνο. Ἡ γυναῖκες λοιπὸν πού λατρεύουν τὴ μόδα τῶν μακρῶν φουστανιῶν, ἀποφεύγουν νὰ φορέσουν ἓνα μαγιὼ καὶ νὰ χαροῦν τὴ δροσιὰ τῆς θάλασσας, γιατί ἀπλούστατα δὲν ἔχουν ὠμορφα πόδια!...

Τὰ γυναικεῖα πόδια, ὅλα σχεδὸν ἀνεξαιρέτως, φαίνονται ὠμορφα, ὅταν σκεπάζονται τοῦλάχιστον ὡς τὴ μέση.

"Ὅταν ὅμως ἀποκαλυφθοῦν ὡς τὰ γόνατα, πολὺ δύσκολα ἀντέχουν στὴν κριτική. Τὸ πόδι, ἀπὸ τὴ μέση τῆς γάμπας καὶ κάτω, φαίνεται ὅπως ὅποτε κανονικὸ, ἂν δὲν ἔχη χοντρά σφυρά ἢ μεγάλο πέλμα. "Ὅταν ὅμως ἐξετασθῆ στὸ συνολό τους, δηλαδὴ ἀπὸ τὸ γόνατο ὡς τὴν φτέρνα, τότε διαπιστώνει κανεὶς ὅτι κ' ὅταν τὸ πόδι αὐτὸ φαίνεται ἀπὸ τὴ μέση καὶ κάτω κανονικὸ, εἶνε ἄσκημο στὸ σύνολό του. Τὸ γόνατο εἶνε ἢ θάσις, πάνω στὴν ὁποία στηρίζεται ἡ ὠμορφιά τοῦ γυναικεῖου ποδιοῦ. "Ὅταν εἶνε χοντρό, τὸ πόδι χάνει ἀμέσως τις ἀρμονικὲς γραμμὲς του κ' ὅταν πάλι εἶνε ἀδύνατο, κοκκαλιάρικο, τὸ πόδι παθαίνει μιὰ ἀπὸ τις πιὸ τραγικὲς παραμορφώσεις.

Ὁ σκοπὸς μου λοιπὸν σήμερα εἶνε νὰ σᾶς δώσω μερικὲς χρήσιμες συμβουλές, νὰ σᾶς δείξω δηλαδὴ ποιὲς γυμναστικὲς ἀσκήσεις εἶνε κατάλληλες γιὰ νὰ κάνετε ὠμορφα τὰ πόδια σας, ἂν τυχὸν ἔχουν διάφορα ἐλαττώματα.

Πρῶτ' ἀπ' ὅλα μπορεῖ μιὰ γυναῖκα νὰ μειώσῃ τὸν ὄγκο τῶν γονάτων; Μὲ ἄλλα λόγια, μπορεῖ νὰ κἀνῃ λεπτὰ καὶ πλαστικά τὰ χοντρά γόνατα; Ἡ ἀπάντησις εἶνε κατηγορηματικὴ. Μπορεῖ θαυμάσια νὰ τὸ πετύχῃ αὐτὸ με τις ἀκόλουθες γυμναστικὲς ἀσκήσεις. Στεκόμαστε με τὸ σῶμα ἴσιο καὶ τὰ πόδια ἐνωμένα. "Ἐπειτα, βγάζουμε πρὸς τὰ πίσω τὸ ἀριστερὸ πόδι, στηρίζομαστε στὶς μύτες του καὶ ρίχνουμε σ' αὐτὸ ὅλο τὸ βάρος τοῦ σώματός μας. Κατόπιν σηκώνουμε τὸ δεξιὸ πόδι λυγίζοντας ἐλαφρὰ τὸ γόνατο. Τέλος, μ' ὅλο τὸ βάρος τοῦ σώματός μας ἐπάνω στὸ ἀριστερὸ πόδι, λυγίστε το καὶ τεντώστε το ἔξῃ φορές συνεχῶς. "Ἐπειτα κάνουμε τὸ ἴδιο καὶ με τὸ δεξιὸ πόδι καὶ σιγά-σιγά αὐξάνουμε τὸν ἀριθμὸ τῶν κάμψεων καὶ τῶν τάσεων κ' ἔτσι, ἀπὸ ἔξῃ τις κάνουμε δώδεκα καὶ κατόπιν δεκαπέντε.

Ἐπίσης γιὰ νὰ κάνουμε πλαστικά τὰ χοντρά γόνατα, ἀξιοσημείωτη ἀσκήσις εἶνε καὶ ἡ ἔξῃς: Μὲ τὰ χέρια ἐπὶ τῶν ἰσχύων φέρνουμε πρὸς τὰ ἔξω τὸ δεξιὸ πόδι, λίνω μπροστὰ στὸ ἀριστερὸ

κ' ἔπειτα λυγίζουμε τὸ ἀριστερὸ πόδι. Ἡ ἴδια ἀσκήσις γίνεται κατόπιν καὶ με τὸ ἄλλο. Κι' αὐτὴ πρέπει στὴν ἀρχὴ νὰ γίνεται ἔξῃ φορές καὶ κατόπιν δώδεκα καὶ δεκαπέντε. Εἶνε ἀπὸ τις καλύτερες γιὰ τὴν ἀρμονικὴ διαμόρφωσι τοῦ γόνατος.

"Ἐνα τώρα ἀπὸ τὰ πιὸ συνηθῆ ἐλαττώματα τῶν γυναικεῖων ποδιῶν εἶνε, ὅτι παρ' ὅλες τις κάλτσες φαίνονται ἢ φλέβες. Γιὰ νὰ διορθώσουμε κ' αὐτὸ τὸ ἐλάττωμα πρέπει νὰ κάνουμε τὴν ἔξῃς ἀσκήσι: Ξαπλώνομαστε καταγῆς μπροστὰ σ' ἓνα τοῖχο, ἔτσι πού νὰ στηρίζουμε τὰ πόδια μας πάνω σ' αὐτὸν τὸν τοῖχο. "Ἐπειτα, τεντώνουμε με δύναμι τὸ ἀριστερὸ γόνατο, σπρώχνοντες με δύναμι τὸν τοῖχο με τὸ πόδι μας. Τὸ ἴδιο κάνουμε καὶ με τὸ δεξιὸ γόνατο. Αὐτὴ ἡ ἀσκήσις ἐπαναλαμβάνεται ἀπὸ 20 μέχρι 60 φορές, με δύναμι καὶ ταχύτητα κ' ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα τὴν ἐξαφάνισι τοῦ ἐλαττώματος πού ἀναφέραμε.

Γιὰ ν' ἀναπτύξουμε τώρα τὸ παχὺ μέρος τῆς γάμπας, μπορούμε νὰ κάνουμε με ἀρκετὴ ἐπιτυχία τὴν ἀκόλουθη ἀσκήσι. Γονατίζουμε με τὸ ἀριστερὸ γόνατο καὶ με τέτοιον τρόπο, ὡστε ν' ἀγγίξουμε με τὰ δάχτυλά μας τὴ γῆ. Κατόπιν, φέρνοντας ὅλο τὸ βάρος τοῦ σώματός μας πρὸς τὰ δεξιὰ, ρίχνουμε πρὸς τὰ πίσω, ὅσο μπορούμε περισσότερου τὸ ἀριστερὸ πόδι. Τὸ ἴδιο κάνουμε, ὕστερα καὶ με τὸ δεξιὸ.

Μὰ γιὰ νὰ δώσουμε μιὰ ὠμορφὴ γραμμὴ στὰ πόδια μας, κάνουμε μιὰ ἀπλὴ κ' εὐκόλῃ ἀσκήσι. Στεκόμαστε ἴσια καὶ τινάζουμε μπροστὰ, τεντωμένο, πότε τὸ ἓνα πόδι μας καὶ πότε τὸ ἄλλο. Ἐπίσης, γιὰ τὴν καλὴ γραμμὴ τῶν ποδιῶν κατάλληλη ἀσκήσι εἶνε καὶ ἡ ἀκόλουθη. Στεκόμαστε ἴσια καὶ σηκώνουμε, ὅσο μπορούμε περισσότερο, τὸ ἀριστερὸ γόνατο, χωρὶς βέβαια τὴ βοήθεια τῶν χεριῶν. Τὸ ἴδιο κάνουμε καὶ με τὸ δεξιὸ γόνατο. Τὰ χέρια σ' αὐτὴν τὴν ἀσκήσι εἶνε ἐπὶ τῶν ἰσχύων μας. Κάθε γόνατο τέλος τὸ ἀνυψώνουμε καὶ τὸ τεντώνουμε 20 ὡς 30 φορές.

"Ἄλλ' ἄς ἐξετάσουμε καὶ τὰ σφυρά. "Ἄν λοιπὸν τὰ σφυρά, οἱ ἀστράγαλοί σας ἔχουν ἀνάγκη νὰ δυναμώσουν, καθῆστε πάνω σ' ἓνα τραπέζι καὶ ἀρχίστε νὰ κουνάτε ρυθμικά τὰ πόδια σας. Σ' αὐτὴν τὴν ἀσκήσι τὰ δάχτυλα τῶν ποδιῶν εἶνε τεντωμένα πρὸς τὰ κάτω με τὴ μεγαλύτερη δύναμι. Μπορεῖτε ὅμως νὰ κάνετε καὶ τὴν ἔξῃς ἀσκήσι. Νὰ σταθῆτε στὶς μύτες τῶν ποδιῶν, νὰ τεντώσετε ὅσο μπορεῖτε πρὸς τ' ἀπάνω τὸ σῶμα σας κ' ἔπειτα νὰ κάμψετε ἀργά-ἀργὰ τὰ γόνατά σας. Αὐτὲς ἡ δυὸ ἀσκήσεις εἶνε σ' ἀλήθεια, θαυματουργές.

Τὰ σφυρά ὅμως μπορεῖ νὰ ἔχουν κ' ἄλλου εἴδους ἐλάττωμα. Νὰ εἶνε χοντρά ἢ παχειὰ. Σ' αὐτὴν τὴν περίπτωσι σᾶς συμβουλεύω νὰ κάνετε τὸ ἔξῃς: Κάθε βράδυ, πρὶν πέσετε στὸ κρεβάτι σας, νὰ κάνετε στὰ σφυρά σας ἓνα χλιαρὸ λουτρό κ' ἔπειτα νὰ τοὺς κάνετε ἐντριβὲς με ἄλκοὸλ καὶ καμφορά. "Ἐπειτα, πρέπει νὰ τυλίξετε τὰ πόδια σας, μ' ἓνα πανί, μὰ ὄχι πολὺ σφιχτά, γιὰ νὰ μὴν ἐμποδίζετε τὴν κυκλοφορία τοῦ αἵματος. Τὸ πρῶν, μόλις ξυπνήσετε, πρέπει νὰ λύσετε ἀμέσως αὐτοὺς τοὺς ἐπιδέσμους ἀπὸ τὰ σφυρά σας καὶ τοὺς κάνετε πάλι ἐντριβὲς με ἄλκοὸλ καὶ καμφορά.

Τέλος, ἂν τὰ σφυρά σας εἶνε πολὺ λεπτά καὶ ἀδύνατα, μπορεῖτε νὰ κάνετε τὴν ἔξῃς ἀσκήσι: νὰ χοροπηδάτε στὶς μύτες τῶν ποδιῶν ἐπὶ ἓνα τέταρτο τῆς ὥρας κάθε ἡμέρα.

Πρέπει ὅμως νὰ σᾶς πῶ ὅτι ἡ πα-



Ἡ Τζόαν Κάρμεν

ΠΩΣ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΣΤΕΡΕΣ

# Ο ΣΑΡΛΩ ΣΤΟ ΣΤΟΥΝΤΙΟ!

(Ένα αποκαλυπτικό άρθρο του Γάλλου δημοσιογράφου και ηθοποιού Ρενέ Γκουεττά, για τον τρόπο με τον οποίο εργάζεται στο στούντιο του κινηματογράφου ο Τσάρλι Τσάπλιν.)

**Τ**Ο Χόλλυγουντ είναι η μόνη πόλις του κόσμου, όπου μαθαίνει κανείς να πεθαίνει της πείνας με αξιοπρέπεια. Οποιοσδήποτε δεν έχει ένα δρομολόγιο συμβούλιο, βρίσκεται χωρίς δουλειά και συνεπώς είναι απένταρος. Μά, ενώ άλλου θα τραβούσε τα μαλλιά του από την απόγνωση, στο Χόλλυγουντ πρέπει να χαμογελάει διαρκώς και να δείχνει πως είναι ευτυχισμένος. Η παραμικρή λύπη, ή παραμικρή άουναμία προδίδουν αμέσως την τραγωδία του ανέργου. Κι' αυτό είναι σαν λάσι. Δεν με θέλουν πια στα στούντιο! Δεν με άγκαζάρουν! Πρέπει λοιπόν, αντιθέτως, να δείχνει κανείς πως είναι το «μήλον της έριδος» μεταξύ των κινηματογραφικών εταιρειών. Αυτό είναι ο σκληρός νόμος του Χόλλυγουντ.

Τη στιγμή που αρχίζει αυτή η ιστορία, ήμουν απένταρος και άνεργος. Είχα τέσσερες ημέρες να βάλω κάτι στο στόμα μου. Ήμουν γλαμύς και αδύνατος, σαν άρρωστος. Μά, κρατούσα ακόμα. Περνούσα με αξιοπρέπεια μπροστά από τα εστιατόρια και κάθε βράδυ έπιγαινα να πιω ένα λικέρ στο σπίτι του σκηνοθέτου "Λμπαντι ντ' Άρραστ, που ήταν παλιός φίλος μου. Εκεί πέρα συναντούσα κάθε φορά τη Μάριον Νταίβις, τον Αντόλφ Μανζού, την Τζίν Χάρλοου, τον Τζωρτζ Μπρέντ και τον Τσάρλι Τσάπλιν.

Εκείνο το βράδυ λοιπόν είχα πει τρία ούισκυ κ' είχα θυσιάζει σε μια παράξενη νάρκη, όταν ξαφνικά άκουσα τον Τσάρλι Τσάπλιν να λέει στους φίλους του:

— Αύριο μου χρειάζονται διακόσιοι κομπάρσοι.

— Άληθεια; Έκανα γουρλώνοντας τα μάτια μου.

— Μου χρειάζονται αύριο διακόσιοι κομπάρσοι... Ξαναείπε με άπαθεια ο Σαρλώ.

Δεν μου άρέσει να παρακαλώ τον

χέρις γυναίκες που έχουν παχειά γόνατα και παχειά σφυρά, δεν θα κατεβώσουν τίποτε με τις παραπάνω ασκήσεις, αν δεν αφαιρέσουν το πάχος τους απ' όλο το σώμα τους. Γιατί άλλωστε, το πάχος να ξαναγυρίσει στα γόνατα και στα σφυρά.

Μιά δέ από τις καλύτερες μεθόδους για ν' αδυνατήση κανείς είναι η εξής: Ξαπλώνετε γυμνός πάνω στο κρεβάτι, ή σ' ένα ντιβανι κ' έπειτα ζητάει από την υπηρέτρια ένα καλό «μασσάζ» με χλιαρό λάδι. Το «μασσάζ» αρχίζει από τον λαμό κ' έπειτα κατεβαίνει στο στήθος, στην κοιλιά, στα πόδια.

Έπειτα, γυρίζουμε μπρούμυτα και το «μασσάζ» αρχίζει πάλι από τους ώμους για να καταλήξει στα πόδια. Μά προσέξτε: δεν άρκει να αλείψετε με λάδι. Το λάδι πρέπει ν' απορροφάται από τους πόρους του δέρματος, ούτως ώστε το σώμα να είναι στεγνό στο τέλος του «μασσάζ». Κατόπιν, πρέπει να πητε στην υπηρέτρια ν' αρχίση να σας χτυπά έλαφρά με τα δάχτυλα, ξεκινώντας από το λαιμό και φτάνοντας ως τα πόδια. Έπειτα από το δεύτερο αυτό «μασσάζ» πρέπει να τυλιχθίτε καλά με μιά κουβέρτα και να ξεκουρασθίτε. Την άλλη ημέρα τα χτυπήματα του «μασσάζ» πρέπει να γίνουν πιό δυνατά και ούτω καθεξής. Κάθε δυό εβδομάδες, μόλις θγίτε από το μπάνιο και πριν ακόμη σκουπισθίτε, πουδραρίστε το σώμα σας με κοινό και λεπτό άλατι. Έπειτα σκουπισθίτε σφιχτά με μιά σκληρή πετσέτα. Το «μασσάζ» αυτό με το άλατι, όχι μόνο διώχνει το πάχος, αλλά δίνει ζωηρή λάμψη στο βλέμμα και ροδαλό χρώμα στο πρόσωπο.

Αυτές λοιπόν είναι η καλύτερες ασκήσεις για ν' αποκτήσετε άρωια πόδια. Πρέπει όμως να γίνονται μεθοδικά και μ' έπιμονή, επί πολύν καιρό, γιατί μην περιμένετε ποτέ πως μέσα σ' ένα μήνα, είναι εύκολο να μεταμορφωθίτε σε Άφροδίτη της Μήλου!...



Ο Τσάρλι Τσάπλιν... Σαρλώ!

κόσμο. Μά τη φορά αυτή έπρεπε ο πωσ δήποτε να πιάσω δουλειά. Η καρδιά μου πήγαινε να σπάση. Ξεροκατάπια λοιπόν δυό-τρεις φορές, κ' έπειτα είπα με άφέλεια:

— Μπορώ νάρθω να σε δώ να δουλεύης, Τσάρλι; Θα γράψω ένα άρθρο για σένα και θα το στείλω στο Παρίσι...

Ο Σαρλώ καθώς έφερνε το ποτήρι με το ούισκυ στα χείλη του, στάθηκε ξαφνικά και με κύτταξε στα μάτια. Έπειτα χαμογέλασε.

— Σύμφωνοι, μου άπάντησε. Μά θ' άναγκασθώ να σε θεωρήσω σαν έναν κοινό κομπάρσο. Έτσι θα παίρνης δεκαπέντε δολάρια την ημέρα ως το τέλος της καινούργιας ταινίας μου. Δεν ελά με παρεξηγήσης, ε;

— Ά! Ο καλός Τσάρλι! Είχε μαντέψει το δράμα μου.

Την άλλη ημέρα το πρωί ήμουν από τα χαράγματα στο στούντιο, ανάμεσα σ' ένα άλλοπρόσαλλο πλήθος. Το στούντιο του Σαρλώ είναι το πιό μικρό απ' όλα, μά είναι και το πιό τέλειο. Εκεί μέσα βασιλεύει πάντα η χαρά, το γέλιο, το κέφι της δουλειάς.

Στις έπτά ή ώρα ο Τσάρλι Τσάπλιν καθόταν πάνω σ' ένα κιώτιο και μπροστά σ' ένα σπασμένο καθρέφτη, διώρθωνε το βάψιμο του προσώπου του. Ο Σαρλώ, δουλεύει πάντα σαν ένας «μποέμ» καλλιτέχνης. Όταν λοιπόν παρουσιάσθηκε στη «σκηνή» του στούντιο, είδα για πρώτη φορά ολοζώντανο τον Σαρλώ που είχα θαυμάσει τόσες άλλες φορές στην οθόνη.

— Χένρυ! φώναξε στο βοηθό του Μπέργκμαν. Μου χρειάζονται δώδεκα άσπρα περιστέρια. Έχω μιά ύπεροχη ιδέα!...

Ο Χένρυ Μπέργκμαν σαστισμένος τον κύτταξε παράξενα.

— Πρέπει να μου θρής δώδεκα άσπρα περιστέρια! του ξαναείπε. Χτές τη νύχτα είχα μιά έμπνευσι. Θα βάλουμε τα περιστέρια σ' αυτό το τραπέζι. Κ' εγώ, άφηρημένος, θα καθήσω επάνω τους. Τα περιστέρια θα πετάξουν τρουμαγμένα κ' εγώ ξαφνιασμένος θα τρέξω από πίσω τους για να τα πιάσω. Μά κείνα θα πάνε να καθήσουν πάνω στο κεφάλι των κομπάρσων...

Κι' ο Σαρλώ ξεκαρδιζόταν από τα γέλια.

— Μά πως θα πάνε να καθήσουν επάνω στα καπέλλα τους; Έκανε ο Χένρυ Μπέργκμαν.

— Θα κολλήσουμε μερικούς σπόρους επάνω για να τα προσελκύσουμε... του εξήγησε ο Τσάπλιν.

Κ' έπειτα, στριφογύρισε το μπα

στούντιο του και φώναξε προς τους κομπάρσους.

— Κ' εμείς τώρα, τη δουλειά μας!... Πρέπει να σας κάνω να γελάσετε. Θέλω να φωτογραφήσω πολλά στόματα που γελούν. Έμπρός! Αρχίζουμε!...

Ο Σαρλώ θγίκε από τη σκηνή του στούντιο κ' έπειτα ξαναμπήκε τρέχοντας σαν να τον κυνηγούσαν. Κι' άξαφνα, έκανε να σταθί στο ένα πόδι του, μά έτυχε μπροστά του μιά ήλικιωμένη κυρία, αξιοπρεπής και με γελοίο ντύσιμο. Ο Σαρλώ, δίχως να το θέλη, έπεσε με φόρα μέσα στην άγκαλιά της.

— Ω! φώναξε εκείνη πέφτοντας ανάσκελα.

Ένα πελώριο γέλιο άντήχησε τότε μέσα στο στούντιο. Ο Σαρλώ έβγαλε το σκληρό του, χαιρέτησε με σοβαρότητα κ' έπειτα έσκυψε κ' έσιαξε το φόρεμα της κυρίας που είχε άναστατωθή. Κατόπιν χαιρέτησε πάλι κι' απομακρύνθηκε περπατώντας σαν πάπια και σφυρίζοντας με άπάθεια ένα άνόητο τραγουδάκι.

Υστερα ξαναγύρισε και φώναξε στους διακοσίους κομπάρ