



ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ

Σκέψου μικρή μου! "Αν έσκασες
"Απ' την πολλή τη ζέστη
Παράτησέ με στη στιγμή
Και πάρε... πούροβέστη!
Είνα ο μόνος που μπορεί
Κάποια χαρά να δίνει
Κι' όταν πολυζεσταίνεσαι
Την φλόγα σου θα σβήνει!

"Αναψε πάλι ο καιρός
Και οι ήλιος πάλι
Καίνε τα δυό σου μάγουλα
Κι' η φλογερή σου αγκάλη...
Είσα θερμή και θα σ'ό τω
"Οχι γαρίες πικρά...
Θα σ'αφήσω, αγάπη μου,
Για να 'βρω καιμιά... κρύα!..

Και να με βρήσες, μάτια μου
Και δ'τι να μου κάνης,
Το δέχομαι, γιατί μπορείς
Λίγο να με ψυχράνεις!...

Βοίξε όσο θές και άσχημα
Και π'ς μου με το στόμα:
Και τον κακό μου τον καρπό
Και τον ψυχρό ο άκόμα!

□□□

Τρεις συμβουλές την εβδομάδα

— Μην πατάτε ποτέ μια πεπονόφλουδα πεταμέ-
νη στο δρόμο. Εκτός αν βιάσασατε πολύ και
θέλετε να πάτε γρηγορότερα στη δουλειά σας.
ΙΒΑΝ ΜΟΖΟΥΚΙΝ

— "Όταν πέφτει το βαρόμετρο συνήθως βρέχει.
Γι' αυτό, όταν θέλετε να βρέξη, αφήστε το βαρό-
μετρο να περ χνάει!
ΦΛΑΜΜΑΡΙΟΝ

— Ουδέποτε πρέπει να μάς πικραίνει ή ελθθεία
όταν είναι ψέμμα!
ΒΙΚΤΩΡ ΟΥΓΚΩ

ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Και πάλιν ή Γκρέτα

Λυθήκαν τὰ μυστήρια κ' οί τόσες φασαρίες
"Αγαπητές Κυρίες
"Η Γκρέτα Γκάρμπο ή τρομερή, που ήτανε κρυμμένη
Και όπως όλοι λέγανε, τρελλά έρωτευμένη,
Βρέθηκε στην "Αμερική, κλεισμένη σε μία βίλλα
Μιά βίλλα, φυλακή σωστή.
Που έχει είσοδο κλειστή
Σ' άμφοτέρα τὰ φύλα!...

Κανείς, γνωστός ή άγνωστος να πάη εκεί, δεν κάνει
Παλάβωσαν και ρέπορτερς πολλοί "Αμερικάνοι
Και είναι μάλλον προφανές
Πώς όλοι στήνουν μηχανές,
Για να την πλησιάσουν, αλλά άποτυγχάνουν
Κι' έτσι λοιπόν οί άνθρωποι, τον κόπο τζάμπα χάνουν...
"Υπάρχουν πέντε γραμματείς, φερόμενοι άμέμπτως
Το σπίτι της σαν φρούριο, λένε, ότι φρουρείται
Τον πρώτο και τον δεύτερο, ούδέποτε θά ίδίητε
Και είναι μόνον θεσπί, ο τέταρτος κι' ο πέμπτος.

"Εκτός αυτών, στην είσοδο, υπάρχουν θυρωροί
"Επτά-όκτώ τον αριθμόν, άκούοντας βλοσυροί
"Εκ των οποίων οί μισοί, είναι πρώην πυγμάχοι
Και ξέρουνε να διώχνουνε τους τολμηρούς εν τάχει
Με μία γροθιά, πολύ γερή γροθιά εις το στομάχι!

"Εξω από την είσοδο, υπάρχουν... πολισμένοι
Ντέτεκτιβ ιδιωτικοί, σπουδαίοι, πεινροί,
Που άν δούν άνεπιθύμητο, τον διώχνουν μάνι-μάνι.
Κ' ή Γκρέτα ή τρυφερή,
Κανείς άνεπιθύμητος δεν θά την ένοχλήση!...

Πολύ σαχλά είν' όλ' αυτά, αγαπητές Κυρίες
Οί πολισμεν, οί θυρωροί κ' οί άλλες φασαρίες
Πολύ σαχλά, ειλικρινώς, κ' ή Γκρέτα Γκάρμπο ή θεία
Μου φαίνεται άνόητη και μάλλον ήλιθία
Που δεν άφίνει χριστιανό να έρχεται σιμά της
Μά επί τέλους, άδελφέ... είναι δικαίωμα της.
Η ΡΕΠΟΡΤΕΡ

Άπό τα φαιδρα

ΣΤΟ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΟ :

— Δεν πιστεύω ούτε λέξι από την Ιστορία σου,
κατηγορούμενη.
— Γι' αυτό σκάτε, κ. πρόεδρε ; Θά σάς πώ
μιά άλλη !

ΓΑΜΟΙ

"Ο παπάς έρώτ' τον γαμπρό, τριμερά φιλά-
γυρο, κατά την τέλεση του μυστηρίου :
— Δέχεσαι ως σύζυγον την δούλην του Θεού
Ευρυδικην ;
— Βέβαια, Τώρα μάλιστα που έκανα όλα τὰ
έξοδα !

ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ

— Χρυσέ μου, σε βλέπω που πλήττεις και στε-
νοχωρούσαι.
— Είναι αλήθεια ότι πλήττω. Θά ήθελα πολύ
να δοκιμάσω ξαφνικά μία μικρή συγκίνηση.
— Θέλεις να τηλεφωνήσω της μοδίστρας μου
να μου σταλή το λογαριασμό ;

ΘΕΡΜΟΤΗΣ "Η ΨΥΧΡΟΤΗΣ

— Πώς τὰ περιάζ, Κική, με τόν άραβωνια-
στικό σου, μ' αυτή τη ζέση ;
— Καλά ! Εότυχως είμαστε λίγο ψυχρά
μ ε ν ο ι !...

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

— Λοιπόν, σοφ συνιστά αυτό το εστιατόριο. Θά
τρώς όπως και στο σπίτι σου.
— "Αλλοίμονό μου ! "Εγώ γι' αυτό θέλω να
τρώω σε εστιατόριο. Για να μην τρώω όπως και
στο σπίτι μου !

Η ΔΕΣΠΟΙΝΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑ ΕΧΕΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ...



"Η γινιστή μας "Ολυμπία,
Κι' γεροντοδεσποινίς
"Από ιδιοτροπία
"Ελπει λουτροθεραπεία
Και δεν βρέθηκε κανείς
Μέσ' σ' αυτή την εποχή
Να την πάη στην έξοχή !...
"Η καλή μας "Ολυμπία,
Δεν γκρινιάζει, δεν θυμώνει,
Δεν τὸ βλέπει ως ούτοπία
Σ' έξοχη να πάη μόνη !...

Σε κινεί παραοργήμα,
Μόνο που δεν έχει... χρήμα !
Τριγυρίζει με σοφία
Τὰ Τουριστικά γραφεία,
Χάρτες σχετικώς κυτὰ,
Συζητεί και μελετά
Νά βρη έξοχη καλή,
Πού, και να την ώφελη
Και ... φτηνή να είναι μάλλον !
"Οχι δεν θά πάη μ' άλλον,
"Η καθυμένη "ζωή να χη-
Προτιμά να πάη μόνη !

Να την ! Βρίσκειτα στο δρόμο
Με κοσάει εις τὸν δίο
Τὸ ψαρέματος άποχές...
Κι' άποφασισμένο τὸ χεί
Άδρια να ξεκινήση
—Και τις άδρια τις μετρά-
"Εν μεγάλη συγκίνηση-
Για να πάη στα λουτρά !

Για καλό και για κακό,
Σε γραφείο Τουριστικό

Πάει να πληροφορηθῇ
Κι' έρωτ' ιδιαιτέρως
Να της δείξουν ένα μέρος
Που να εγκατασταθῇ
Δίχως έξοδα πολλά...
"Ερωτ'α δειλά, δειλά
Και της δείχνουν εν τῷ άμα
Μία θεόρατη ρεκλάμα,
Δίχως άφορη κ' αττία :
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΛΒΕΤΙΑ...

"Ελβετία ; Τι χαρά !
"Ονειρό της μία φορά
"Ητανε αυτό τὸ πράμα,
Ξαναβλέπει τη ρεκλάμα
Και της έρχονται ζαλάδες
Είκοσ' πέντε χιλιάδες
Νά τι λέει τὸ γαστήρ...
Μ' από τη στιγμή αυτή
Και χωρίς άοριστία,
Παρατά την "Ελβετία
Γι' άλλο μέρος, πὸ φτηνό...
"Εξοχή, νησί, βουνό !...

Μπαίνει σ' άλλο πρακτορείο,
Με άναίθεια και μπρίο...
Και κυττάζει μοναχή
Νά βρη μίαν έξοχη
"Οχι και πολύ κοινή,
"Αλλά, πὸ παντός, φτηνή !...
— "Αι Ρόδοι !... Τι νησί !
Αά πεντά ζώη γρουζή...
Χαίρεται και κοκκινίζει
Σάν φρεσκοκομμένο ρόδο
Κι' έτσι, εύθως άποφασίζει

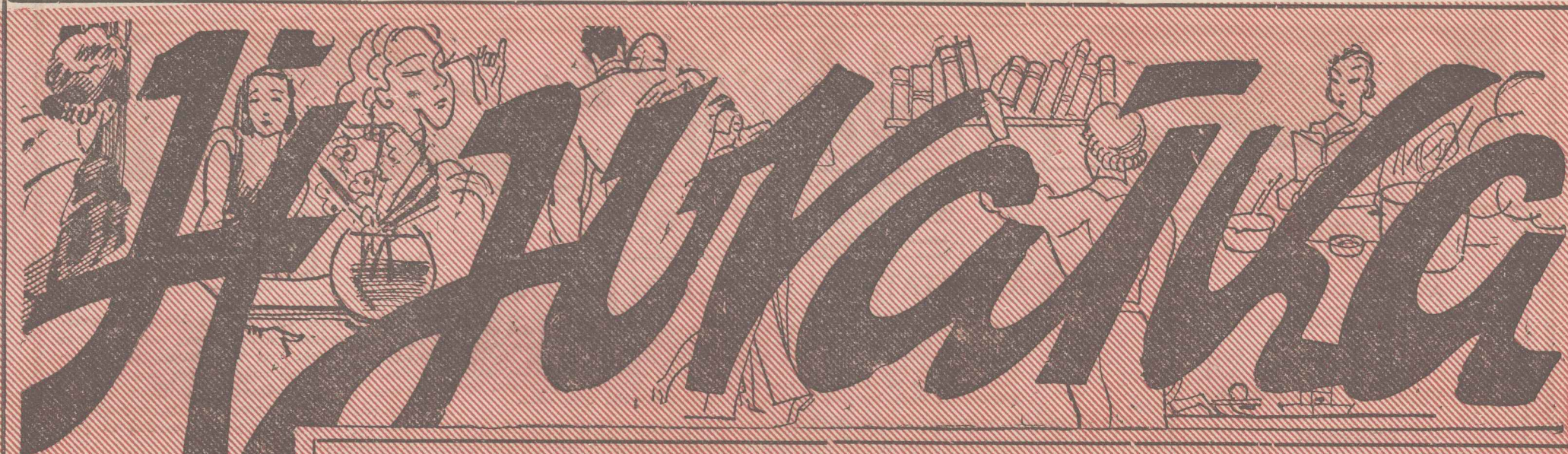
Να σαλπάρη για τη Ρόδο...
Είναι τεφαικι πράγμα
Μά... κυττάζει τη ρεκλάμα
Και διαβάζει α μ ο μ ε ν τ ε
Φράγκα χιλιάδες πέντε !...

Θυμωμένη και πολύ
Φεύγει δίχως να μιλή
Τὸ μικρό της τὸ σκυλί
"Όπου ή "Ολυμπία πάει
Πάντα την ακολουθάει !
Σε γραφείο τουριστικό,
Τώρα πιά, ητηνάει άλλο,
Πὸ σπουδαίο, πὸ μεγάλο...
"Εγεί επιθυμίες μπάλιο
—Τι ψυχὴ ελληνική !...
Και μακραν τὸ ξένου άγρου
Θά ζητήσει τη δροσιά
Σ' έν' άπ' όλα τὰ νησιά
Τὸ Αιγαίου τὸ πελάγους !...

Ταί ! ή Τήνος !... Τι άραία,
"Εστω και χωρίς παρέα
Θα περάση μόνη, φινά
"Αλλά... έξαφνα σκοντάφτει
Μακρὰ "πὸ την "Αθήνα...
Πὸς βρέ, θα τὰ φέρη ζάφτι;
Και ή Τήνος, τὸ νησάκι,
Θέλει, λίγο παραδάκι,
Και ταξιδι άναψυχῆς
Μέσφ ατῆς της εποχῆς,
"Εστω και κοντά, στην Γήνο
Θέλει τούτο, θέλει εκείνο

—Και άν δι φράγκα τόσα-
Θέλει όμως... πεντακόσα...
Πεντακόσα ; Τι ντροπές !...
"Αθλιες διακοπές !...
Κ' ή καλή μας "Ολυμπία
"Η γεροντο-δεσποινίς
"Από ιδιοτροπία
Για έξοχες μονομαχῆς
"Απὸ τὸ κακό της κλαίει :
Συλλογίζεται και λέει :
—Δίχως άφορη κ' αττία,
"Εχασα την "Ελβετία
Κι' άπ' την άμορφη τη Ρόδο
Τράβηξα κι' εγώ... ά ρ ο δ ο ...

Εις την Τήνο δεν ητηνάω,
Ούτε στην "Αθήνα μένω...
Τι να κάνω ; Τι να κάνω ;
"Απ' τη ζέση θά πεθάνω
"Αλλά κάτι θά πετύχω...
"Εξάφνα, εις ένα τοίχο
Μία πόρτα, μία ρεκλάμα...
Τρέχει... τρέχει εν τῷ άμα
Και πετάει άπ' τη χασα
Γιατί βρίσκει, μία φουά
Βρίσκει εκείνο πὸν ζήτοδω
Τὰ λουτρά πὸν άναπνύει,
Μ' ένα τέλειρο μονάχα...
"Ενα μόνον ! Γιατί τάχα ;
"Αν δεν είναι κ' έξοχη
Μπα ! Καμμία ταραχή
"Απὸ τη χαρά την τόση
Το χει άμείσος, μάνι-μάχ.
Βοήκε πιά ! Θα κατορθώσῃ,
Κι' ένα μπάνιο... θα τὸ κάνη !



Αυτό τὸ φύλλο της

Γυναίκας

είναι αφιερωμένο

ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

και στη

ΘΑΛΑΣΣΑ

με ποικιλία σχετικῶν έρ-
θρων και άλλης εκλε-
κτης υλης.

Η Γυναίκα

είναι τὸ μόνο περιοδικό
πὸν βγαίνει ειδικῶς για
τὸν γυναικείο κόσμο της
Ελλάδος.

Φροντίζετε για την διά-
δοσι της

Γυναίκας

ΣΕΛΙΔΕΣ 24

3 ΔΡΑΧΜΑΙ 3



AFIO: [REDACTED]

Τι τ'ην Κοιμήντ'ες

Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΕΞΙΩΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΝΤΥΘΗΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΙΠΟΤΑ



Τα μεγάλα τετραγωνα μαντήλια είναι πολύ της μόδας! Έάν εισθε λεπτή, μπορείτε να υιοθετήσετε την ελαφρά αυτή εμφάνισι. Για τὰ δύο μοντέλλα που σὰς παρουσιάζομε χρειάζονται για τὸ καθένα δύο μεγάλα τετράγωνα μαντήλια.



Με τὸ ἓνα μαντήλι μπορείτε νὰ ἔχετε ἓνα χαριτωμένο μπαιν-ντ-σολέτ. Δίνετε πίσω στὴ μέση σας τις δύο ἄκρες τοῦ μαντηλιοῦ. Τις ἄλλες δύο τις στρίβετε σὲ τορσόν, τις ὁποῖες συγκρατεῖτε με δύο κλίτς καὶ δένετε τις δύο ἄκρες των πίσω στὸν λαιμό. Τὸ μικρὸ πανταλονάκι, πού συνοδεύει τὸ μπαιν-ντ-σολέτ, εἶναι ἐπίσης πολὺ ἀπλό. Δένετε τις δύο ἄκρες τοῦ μαντηλιοῦ στὴ μέση σας ἔμπρῳς καὶ ἔπειτα, διπλώνετε τὸ μαντήλι πρὸς τὰ ἔμπρῳς καὶ τὸ καρφώνετε ἔμπρῳς, ὅπως ἀκριβῶς καρφώνομε στὰ μοῦρα τις πάνες τους. ΔΕΞΙΑ: Ἀκόμη ἓνας ὥραϊος συνδυασμός. Διπλώνετε τὸ μαντήλι στὰ δύο λοῦζα. Δίνετε τις δύο ἄκρες πίσω στὸν αὐχένα καὶ τις ἄλλες δύο πίσω στὴν μέση. Τὸ δεύτερο μαντήλι θὰ τὸ διπλώσετε ἐπίσης λοῦζα καὶ θὰ τὸ κόψετε στὴ μέση, ὥστε νὰ σχηματίζετε δύο τρίγωνα. Κατόπιν ἐνώνετε τὰ δύο τρίγωνα στὶς μύτες των καὶ δένετε τις δύο ἄκρες τοῦ ἑνὸς τριγώνου πίσω. Γυρίζετε ἔπειτα τὸ ἄλλο πρὸς τὰ πίσω καὶ φέρνετε καὶ δένετε τις δύο ἄκρες τοῦ ἔμπρῳς. Με τὸ τίποτα, με δύο ἀπλά μεγάλα μαντήλια, ὅσες ἔχουν τὸ χάρισμα νὰ ἔχουν λεπτὰ καὶ κανονικὰ σώματα, μποροῦν νὰ ἔχουν κομψότερες καὶ χαριτωμένες ἐμφανίσεις στὴν πλάξ, γιὰ τὴν ἡλιοθεραπεία.

Τὸ μαντήλι, ὅταν τὸ φορεῖτε κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο, μπορεί πολὺ καλὰ, κάτω ἀπὸ τὸ ταγιέρ σας, νὰ ἀντικαταστήσῃ τὴν μπλουζά καὶ εἶσι με τὸ τίποτα πάλι, μπορείτε νὰ ἔχετε γιὰ τὸ ταγιέρ σας μπλουζες σὲ διάφορα χρώματα καὶ σχέδια.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΜΟΝΕΣ ΣΑΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΑ ΔΕΞΙΟΥΡΑ

ΑΚΟΜΗ καὶ ὅταν εἰσθε με μογιώ, χρειάζεσθαι μὴ τσάνα. Πῶς εἶναι δυνατόν ἡ κομψὴ γυνὴ νὰ στερηθῇ τὰ μικρὰ της μυστικά!

Ἡ τσάντα της πλάξ εἶναι μὴ καλὴ φίλη, πού ὄχι μὴ ὅ θὰ δεχθῇ τὴν πουντιέρα σας καὶ τὸ κραγιόν, ἀλλὰ καὶ ἓνα σωρὸ ἄλλα ἀναγκαῖα πράγ-

κὰτὰ μεγάλες, γιὰ νὰ σὰς ἐξυπηρετοῦν πληρεσάτα. Καὶ γιὰ νὰ ἐναρμονίζονται τὰ ἀξενούρῳ αὐτὰ με τὸ θαλασσινὸ περιβάλλον, θὰ διαλέξετε γι' αὐτὰ χρώματα της ἀτμοσφαιρας καὶ θαλασσινὰ μοτίβα.

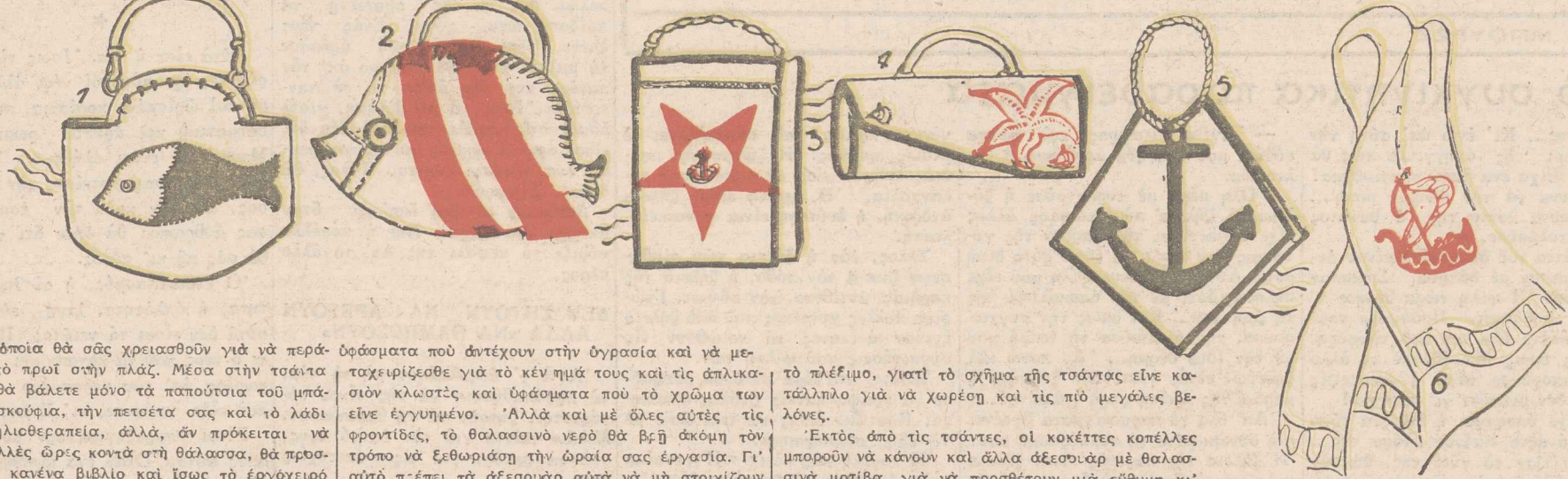
Πρέπει ἐπίσης νὰ προβλέψετε νὰ γίνονται ἀπὸ

σχῆμα τοῦ φανοῦ πού ἔχει καὶ συμπληρώνει ὁρμονικὰ τὸ κοσμητικὸ γαγιώ. Τὰ μοντέλα 3 καὶ 5 εἶναι σχεδὸν δύο μικρὲς βαλίτσες καὶ εἶναι πολὺ κατὰλληλα γιὰ θαλασσινὲς ἐκδρομὲς. Γίνονται καὶ ὁ δύο τσάντες ἀπὸ χονδρὸ ἀσπρο λινὸ καὶ γαρνίζονται με μπλε-μαριν μπάντες καὶ με ἀγκυρες.

Τὸ 4 μοντέλο τὸ συνιστοῦμε σὲ ὅσες ἀγαποῦν

Ἡ θάλασσα εἶναι πλούσια σὲ διακοσμητικὰ μοτίβα καὶ μπορεί νὰ βοηθήσῃ τὴν φαντασία καὶ τὸ γούστο σας γιὰ νὰ δημιουργήσετε ἀριστουργήματα με τὰ ἀξενούρῳ σας.

Τι θὰ σὰς στοιχίσουν; Σχεδὸν τίποτα! Ὅλα αὐτὰ μποροῦν νὰ γίνουν ἀπὸ διάφορα κομμάτια ὡραμάτων, πού θὰ σὰς ἔχουν μείει ἀπὸ τις του-



ματα, τὰ ὁποῖα θὰ σὰς χρειασθοῦν γιὰ νὰ περάσετε ὅλο τὸ πρωῒ στὴν πλάξ. Μέσα στὴν τσάντα αὐτὴ δὲν θὰ βάλετε μόνο τὰ παπούτσια τοῦ μπανιού, τὴν σκούφια, τὴν πετσέτα σας καὶ τὸ λουβὶ γιὰ τὴν ἡλιοθεραπεία, ἀλλὰ, ἀν πρόκειται νὰ μείνετε πολλὲς ὥρες κοντὰ στὴ θάλασσα, θὰ προσθέσετε καὶ κανένα βιβλίο καὶ ἱσὺς τὸ ἐργαχεῖρό σας ἢ μᾶλλον τὸ πλέξιμό σας, τὸ ὁποῖον εἶναι τὸ πῶς διασκεδαστικὸ καὶ τὸ πῶς εὐκόλο ἐργαχεῖρό γιὰ τις ὥρες της ξηνοιασίας. Φλασαρώντας με τις φίλες σας, τὸ πλέξιμο προχωρεῖ καὶ χωρὶς νὰ τὸ καταλάβετε, μπορείτε νὰ ἐτοιμάσετε πολλὰ πράγμα γιὰ τὸν χειμῶνα.

Οἱ τσάντες λοιπὸν της πλάξ πρέπει νὰ εἶναι ὁ-

ρῶματά που ἀντέχουν στὴν ὄρραση καὶ νὰ μεταχειρίζεσθαι γιὰ τὸ κένημά τους καὶ τις ἀπαιτήσεις δὲν θὰ βάλετε μόνο τὰ παπούτσια τοῦ μπανιού, τὴν σκούφια, τὴν πετσέτα σας καὶ τὸ λουβὶ γιὰ τὴν ἡλιοθεραπεία, ἀλλὰ, ἀν πρόκειται νὰ μείνετε πολλὲς ὥρες κοντὰ στὴ θάλασσα, θὰ προσθέσετε καὶ κανένα βιβλίο καὶ ἱσὺς τὸ ἐργαχεῖρό σας ἢ μᾶλλον τὸ πλέξιμό σας, τὸ ὁποῖον εἶναι τὸ πῶς διασκεδαστικὸ καὶ τὸ πῶς εὐκόλο ἐργαχεῖρό γιὰ τις ὥρες της ξηνοιασίας. Φλασαρώντας με τις φίλες σας, τὸ πλέξιμο προχωρεῖ καὶ χωρὶς νὰ τὸ καταλάβετε, μπορείτε νὰ ἐτοιμάσετε πολλὰ πράγμα γιὰ τὸν χειμῶνα.

Τὸ πλέξιμο, γιὰτὸ ὁ σχῆμα της τσάντας εἶναι κατὰλληλο γιὰ νὰ χωρήσῃ καὶ τις πῶς μεγάλες βελόνες. Ἐκτὸς ἀπὸ τις τσάντες, οἱ κοκέτες κοπέλες μποροῦν νὰ κάνουν καὶ ἄλλα ἀξενούρῳ με θαλασσινὰ μοτίβα, γιὰ νὰ προσθέτουν μὴ εὐθυμὴ καὶ ὁρμονικὴ γύα στὰ ἄλλα φορεμάτά τους. Ἡ πραγματικὴ κομψὴ γυνὴ νύνεται ἀπλά, ἀλλὰ ζερεῖ νὰ διαλέγῃ τὰ ἀξενούρῳ πού ταιριάζουν σὲ κάθε ὥρα της ἡμέρας. Μία ζώνη, πού ἔχει ὡς ἀγκράφα ἓνα παγερματικὸ δοῦρακο, μὴ μικρὴ ἀγκυρά, ἓνα καράβκι, καὶ τὸ πρῶνὸ ἀπὸ φέρεμα της πλάξ τῶλο εἶναι πολὺ πρωτότυπο καὶ χαριτωμένο, με τὸ

σκέπτεσθαι ἡ ἀπὸ κοῦπόν, πού τὰ ἀγοράζει τουο φηνῶ. Μὴν πορομελεῖτε τις μικρὲς λεπτομέρειες αὐτῆς, οἱ ὁποῖες σὰς ἐξασφαλίζουν τὸν τίτλο της κομψῆς γυναικός.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΘΕ ΚΟΜΨΕΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΕΣ μου φίλες, Ἀπὸ μακρυὰ, ψηλὰ ἀπὸ τὸ βουνό, σὰς παρακολουθῶ, καλὲς μου φίλες, Σὰς φαντάζομαι με

τρομαγμένες. Δὲν εἶναι δυνατό νὰ παίρνω με ἓνα σωρὸ βαλίτσες. Πράγματι, δὲν εἶναι ἀναγκαῖο νὰ ἔχετε πολλὰ μακιγιάζ, ἀλλὰ μόνο τὰ ἀναγκαῖα. Σὰς ἀρκεῖ μία βαλίτσα καὶ τὸ κοστούμι πού θὰ φορήτε γιὰ τὸ ταξεῖδι. Πῶς θὰ ντυθῇτε γιὰ νὰ φύγετε;

Θὰ φορέσετε ἓνα πρακτικὸ ταγιέρ ἀπὸ λαϊνὰς, σὲ χρώμα νέτρου: μαρόν, πράσινο ἢ μπλε ἀρντουάζ. Μὴ φορίσετε λεπτὴ μπλουζά λαϊνέρι ἢ ἀπὸ ὕψασμα πού τσαλακώνεται. Διαλέξετε μὴ μπλουζά σμειζιὲ ἀπὸ ζέρεσῳ, πού δὲν τσαλακώνεται με κατεβαστὸ γιὰτὰ καὶ μακρυὰ μανίκια.

— Γιατὶ μακρυὰ μανίκια; θὰ ρωτήσετε με ἀπορία.

Αὐτὸ εἶναι ἄλλο ζήτημα, ἀλλὰ θὰ σὰς ἀπαντήσω ἀμέσως. Χρειάζεται ἡ μούζα σας νὰ ἔχη μακρυὰ μανίκια, γιὰ νὰ μπορῇ νὰ τὴν χρησιμοποῖητε, στὶς ἐκδρομὲς σας στὸ βουνό, χωρὶς τὴν ζακέττα σας. Σκεφθῇτε ὅτι ὑπάρχουν διάφορα ἔντομα στὸ βουνό. Ἐγὼ δὲν τὸ εἶχα προβλέψει αὐτὸ καὶ τὰ χέρια μου εἶναι γεμάτα τοιμήματα ἀπὸ τὰ ἐνοχλητικὰ αὐτὰ ἔντομα. Με τὰ μακρυὰ μανίκια ἀποφεύγετε τις ἐνοχλήσεις των. Σὰς μιλῶ ἐκ πείρας.

Ἐάν, στὸ βουνό πού θὰ πάτε, πρόκειται νὰ κάνετε πολλὰς ἐκδρομὲς, νὰ ἀντικαταστήσετε τὴν φούστα τοῦ ταγιέρ με μὴ κλασσικὴ ζῦπ-κυλάτ. Ἡ ζῦπ-κυλάτ εἶναι πολὺ πῶς πρακτικὴ γιὰ τις ἐκδρομὲς. Μ' αὐτὴ ἔχετε περισσότερὴν ἀνεία στὶς κινήσεις σας.

Πολὺ χαριτωμένες γιὰ τὸ βουνό εἶναι καὶ οἱ καντριγιὲ ζακέττες. Ἐχουν κατὶ τὸ πῶς ἐξοχικὸ, τὸ νεανικὸ ἀπὸ τις μονόχρωμες ζακέττες καὶ μπορείτε νὰ τις φορήτε με ὁποιαδήποτε φούστα ἢ ζῦπ-κυλάτ ἢ με τὰ φορεμάτά σας.

Τὸ ἐπανωφόρι πού φορεῖτε πάνω ἀπὸ τὸ ταγιέρ καὶ σχηματίζει ἀνοάμπλ μ' αὐτὸ, μὴ διστάσετε νὰ τὸ διαλέξετε σὲ ἀνετὸ σχῆμα, μᾶλλον κλῶς παρὰ ρεντιγκότα καὶ ἀπὸ ὕψασμα μαλακὸ ζεστό καὶ ἐλαφρὸ. Αὐτὸ θὰ σὰς προστατεύῃ ἀπὸ τὸ κρύο καὶ ἱσὺς θὰ σὰς χρησιμεύσῃ, πολλὰς φορές, καὶ τὸ βράδυ στὸν ὕπνο γιὰ σκέπασμα. Πολλὰς κυρίες πού συχνὰ κάνουν ἐκδρομὲς στὸ βουνό, προτιμοῦν ὡς πῶς πρακτικὴ τὴν κάπα, ἢ ὁποῖα εἶναι ἐπίσης πολὺ κομψή.

Τι σὰς χρειάζεται ἀκόμη; Λίγα πράγματα. Τὰ σπουδαιότερα τὰ φορεῖτε. Θὰ βάλετε στὴν βαλίτσα σας λίγα ἀσπρόρρουχα, μὴ δεύτερη μπλουζά καὶ ἓνα-δύο ἀπλά φορεμάττες. Στὸ βουνό, δὲν χρειάζονται τσαλῆτες, ἀφοῦ πηγαίνετε ἐκεῖ νὰ περάσετε ἀπλὴ ζῶη, γιὰ νὰ ἐξουορασθῇτε.

Ἀνοάμπλ γιὰ ταξεῖδι ἀπὸ τοῦντ πράσινο καὶ γκρί. Ἀξενούρῳ πράσινα.

Τις βαλίτσες ἀνοικτεῖς, νὰ μὴ ξέρετε τί νὰ πρωτοπάρτε μετὰ σας. Φροντίστε νὰ μὴν τὸ πάθετε σὰν κ' ἔμενα, πού φορτώθηκε ἓνα σωρὸ ἀχρηστὰ πράγματα καὶ μοῦ λείπουν τὰ κατὰλληλα φορεμάτα γιὰ τὸ βουνό. Στὸ βουνό, ὅπως καὶ στὸ ταξεῖδι, πρέπει νὰ προβλέψετε γιὰ ὅλες τις θερμοκρασίες. Ἡ θερμοκρασία στὸ βουνό εἶναι εὐμεταβλητὴ καὶ πρέπει νὰ εἰσθε προετοιμασμένες γι' αὐτὸ. Ἐάν μποροῦμε ὁμως νὰ πάρωμε ὅλα μας τὰ φορεμάτα, θὰ μοῦ ἀπαντήσετε

ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΡΕΠΕΙ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘῆ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ

ΔΕΚΑ ΕΝΤΟΛΕΣ

...ΣΤΗΝ ΕΞΟΧΗ

ΟΛΟΙ περιμένουμε τις μέρες πού θὰ ζήσουμε στὴν ἐξοχή, σὰν ἡμέρες ἀναπαύσεως, γαράς, ξηνοιασίας, διασκεδάσεως. Μακρυὰ ἀπ' τὴν πόλι κ' ἀπ' τὴν ἐκνευριστικὴ της ἀτμόσφαιρα, σ' ἓνα φυσικὸ περιβάλλον, ποῖος δὲν γίνεται καινούργιος, ὑγιὲς καὶ δυνατός ἄνθρωπος;

Οἱ διάφορες ὁμως ὑποχρεώσεις κάνουν τις μέρες της ἐξοχῆς λίγες, πολὺ λίγες. Γι' αὐτὸ καὶ πρέπει νὰ ξέρεμε νὰ πάρωμε ἀπ' αὐτὸ τὸν λίγο καιρὸ, τὴν πῶς μεγάλη ὠφέλεια. Φροντίστε γιὰ τὴν ὕγεια σας, ἀφαιρέσετε ὅλες τις τοξίνες ἀπ' τὸν ὁργανισμό σας, ἀπαλλαγῇτε ἀπ' ὅλα τὰ δηλητήρια πού δίνει ὁ πολιτισμὸς στὸν ὁργανισμό μας.

Μὴν πῇτε ὅτι ἐξοχὴ θὰ πῇ ἀπολύτῃ ἐλευθερία. Ὁ Σωκράτης εἶπε ὅτι «δὲν γνωρίζει κανεὶς τὴν ἐλευθερία παρὰ μόνο ὅταν τὴν πειθαρχήσῃ». Ἐφαρμόσετε τὰ λόγια τοῦ θὰ βρῇτε τόσο καλὴ αὐτὴ τὴν πειθαρχία, ὥστε θὰ τὴν ἀγαπήσετε.

Ἀκολουθήστε τις ἐντολές πού σὰς δίνουμε καὶ πού πρέπει νὰ ἔχη ὁ πῶς τὴν κάθε γυναῖκα πού πάει στὴν ἐξοχή. Νὰ εἰστε βέβαιες ὅτι μ' αὐτὸ τὸν τρόπο θ' ἀποκομῖσετε τὴν μεγαλύτερη δυνατὴ ὠφέλεια.

I «Αν, ὅταν φθάσετε στὴν ἐξοχὴ εἰσθε πολὺ κουρασμένη καὶ ἐκνευρισμένη» ἀν τις τελευταῖες μέρες ἐργασθήκατε πολὺ, ἀν ἀισθάνεσθε κακοδιαθεσία, περάστε ὅλη τὴν

πρώτη μέρα στὸ ὑπαίθρο. Ἐαπλῶστε στὸ χορτάρι ἢ στὴν ἄμμο καὶ ἀναπαύεστε τελειῶς τὴν καρδιά καὶ τὸ σῶμα σας.

II Κάντε ἓνα πρόγραμμα γιὰ τὴ ζῶη σας στὴν ἐξοχή. Ἡ μεγάλη τάξις σὲ συνήθειες θὰ σὰς βοηθήσῃ νὰ ἐξουορασθῇτε, ν' ἀναπαυθῇτε ριζικά. Κυρίως νὰ κοιμησθε καὶ νὰ ἐμπνῶστε σὲ ὠρισμένη ὥρα.

III Κανὼν ἀπαράβατος εἶναι τὸ νὰ σηκώνεσθε πολὺ νωρὶς. Μὴν τεμπελιάζετε στὸ κρεβάτι μισοκοιμισμένη. Τίποτα δὲν εἶναι πῶς κουραστικὸ. Ὅταν σηκώνεσθε με τὸν ἀνατολή, ζήτε σύμφωνα με τὸν ἀληθινὸ ρυθμὸ της φύσεως.

IV Ὅταν σηκωθῇτε, πάρτε ἓνα μπάνιο, ἔστω καὶ μ' ἓνα κουβὰ νερὸ καὶ λίγο σαποῦνι. Τὸ κρύο νερὸ ἔχει πάντα μεγάλῃ ἀξία.

V Πάρτε ἓνα ἐλαφρὸ καὶ ἀνεργητικὸν πρόγευμα: γάλα, λίγο ψωμὶ, ἓνα φρούτο. Ἀποφεύγετε τὰ ἐρεθιστικὰ ποτὰ, τὸ τσάι, τὸν καφέ, τὴν σκακιάτα. Ἀρκετὰ φορτώσατε τὸ χειμῶνα τὸ στομάχι σας. Τὰρα πρέπει νὰ ἀναπαυθῇτε τελειῶς.

VI Μὴν ξεχνάτε ποτὲ τὴν πρωϊνὴν γυ-



Ζακέττα σπορ, καντριγιὲ, μπλε καὶ ρουίγ. Φούστα ρουίγ, μπλουζά ζέρεσῳ μετὰ.

Ταξιδιωτικὸ παντοφύλλι ἀπὸ λαϊνὰς, πράσινο, μετὰ καὶ μπλε.

Ἀνοάμπλ σπορ ἀπὸ λαϊνὰς, μετὰ καὶ μπλε, γραμμὴ γιὰ τὸ ταγιέρ καὶ μονόχρωμο μαρόν μετὰ τὴν κάπα.

Μαλακὴ. Ὅσα παιχνίδια καὶ σπορ κ' ἂν κάνετε, ἢ πρωϊνὴ γυμναστικὴ μὲνι ὑποχρεωτικὴ. Γυμνάζεσθε στὸ ὑπαίθρο! εἶναι τόσο διασκεδαστικὸ. Καὶ πῶς παντὸς ἀναπνέετε, ἀναπνέετε πολὺ.

VII Κάνετε πολλὴ ἡλιοθεραπεία. Ὅλη ἡ δύναμις δίνεται ἀπ' τὸν ἥλιο. Ἐχομε ἱσὺς περισσότερὴν ἀνάγκη ἀπ' τὸ φῶς τοῦ, παρὰ ἀπὸ ψωμὶ καὶ κρέας. Πρὶν ἀπ' τὴν ἡλιοθεραπεία πρέπει νὰ ἀναπαυθῇτε ἐπὶ ἓνα τέταρτο καὶ ν' ἀλείψετε τὸ σῶμα σας με μὴν προστατευτικὴ κρέμα. Τὰ φίλια τοῦ ἡλίου εἶναι κάποτε πολὺ καυτέρᾳ.

VIII Τὸ μεσημέρι νὰ κάνετε φυτοφαγία. Ἡ ἐξοχὴ σὰς δίνει τὴν μοναδικὴν εὐκαιρία νὰ φάτε φρεσκοκομμένα λαχανικά, πού εἶναι καὶ τὰ πῶς πλούσια σὲ βιταμίνες. Στὴ θάλασσα νὰ τρώτε ψάρια πολὺ φρέσκα. Μόλις νὰ κοιμησθε νωρὶς καὶ με ἀνοικτὰ παραθύρα.

δίνετε ἀφθονὸ φῶσφορο στὸν ὁργανισμό σας.

IX Ἀν ἡ δουλειά σας σὰς ἀπορροφᾷ ὅλο τὸ χρόνον, τώρα πῶς μὴν τὴν σκέπτεσθε. Ἡ διανοητικὴ κόπωση ἐξασθενεῖ. Πρέπει νὰ «ἐξαγάγετε» τὴν κόπωση, πηδῆτε, τρέξτε, σὰν παιδί ἢ σὰν πρωτόγονος. Ἀποβάλετε τὸν πολιτισμὸν ἀπὸ τοῦ ὁργανισμοῦ. Πρέπει νὰ ἀφιερωθῇτε σ' ἓνα ἀπ' τὰ πῶς ὡραία δῶρα πού ἔδωκε ἡ φύσις: στὸ σῶμα σας.

X Περιποιεῖσθε τὸ δερμα καὶ τὰ μαλλιά σας. Πρέπει νὰ ἐμποδίσετε καὶ τὰ δύο νὰ ξεραθοῦν. Κάνετε τους ἐπαλείψεις με λιπαρὰ σώματα. Στὸ ὑπαίθρο ἀποφεύγετε τὰ στυπτικά καὶ τὸ οὐδὲν πνευμα. Μὴν πέφτετε ποτὲ νὰ κοιμηθῇτε χωρὶς νὰ καθαρίσετε καὶ νὰ λιπάζετε τὸ πρόσωπό σας. Νὰ κοιμησθε νωρὶς καὶ με ἀνοικτὰ παραθύρα.

ΩΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΑ

ΓΙΑ ΣΑΣ, ΚΥΡΙΕΣ ΜΟΥ

ΑΙ ΒΑΦΑΙ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΘΕ ΠΑΝΤΑ ΩΡΑΙΕΣ

Είπα στο προηγούμενο άρθρο μου πως οι βαφές των μαλλιών είναι ωραίες και πρέπει μία γυναίκα να τις μεταχειρίζεται, αλλά είναι και επικίνδυνες, γιατί έκτος που είναι αυτές μόνες τους δηλη-



σιών των μαλλιών σας. Ο κομ-
μου πως οι βαφές των μαλλιών
είναι ωραίες και πρέπει μία γυ-
ναίκα να τις μεταχειρίζεται, αλλά
είναι και επικίνδυνες, γιατί έκτος
που είναι αυτές μόνες τους δηλη-

σιών των μαλλιών σας. Ο κομ-
μου πως οι βαφές των μαλλιών
είναι ωραίες και πρέπει μία γυ-
ναίκα να τις μεταχειρίζεται, αλλά
είναι και επικίνδυνες, γιατί έκτος
που είναι αυτές μόνες τους δηλη-

σιών των μαλλιών σας. Ο κομ-
μου πως οι βαφές των μαλλιών
είναι ωραίες και πρέπει μία γυ-
ναίκα να τις μεταχειρίζεται, αλλά
είναι και επικίνδυνες, γιατί έκτος
που είναι αυτές μόνες τους δηλη-

σιών των μαλλιών σας. Ο κομ-
μου πως οι βαφές των μαλλιών
είναι ωραίες και πρέπει μία γυ-
ναίκα να τις μεταχειρίζεται, αλλά
είναι και επικίνδυνες, γιατί έκτος
που είναι αυτές μόνες τους δηλη-

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ

ΕΝΑΣΥΓΙΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΙΔΡΩΝΗ

ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΡΟΖΕ ΦΡΕΤΙΝΥ

Πολλές γυναίκες δεν ιδρώνουν
και αυτό το θεωρούν ενόχλημα. Τι
θα πουν όμως αν μάθουν ότι η έφ-
ιδρωση αποτελεί τη βάση της υγείας;
Είναι ανάγκη να ιδρώνουν και οι
βέλη να είναι υγιείς.

Ο ιδρώς είναι η έκκριση ωρι-
μμένων αδένων, που βρίσκονται κά-
τω από το δέρμα. Η έκκριση αυτή
βγαίνει στην εξωτερική επιφάνεια
του δέρματος, ακολουθώντας μι-
κρούς σωλήνες. Αν πάψει να εκρί-
νεται ιδρώς, το δέρμα είναι αδύνα-
τον... να ζήσει.

Με την επίδραση κανονίζεται η
θερμοκρασία του σώματος. Στη ζέ-
στη προκαλεί ψύξη, γι' αυτό και το
καλοκαίρι το σώμα μπορεί να δώσει
ένα λίτρο ιδρώτα την ημέρα.

Οι καταικτιές των θερμών χωρών
έχουν ένα έλ' όσον ιδρώνουν δεν
κινδυνεύουν να πάθουν ήλιοση. Οι
λεπκοί στα τροπικά κλίματα χάνουν
δύο και τρεις λίτρες την ημέρα. Έ-
τσι εκβάλλονται όλες οι τοξίνες απ'
τον οργανισμό, άσπια κι' εκείνες
που εκβάλλονται συνήθως με τα
ούρα.

Ο ιδρώς λοιπόν μπορεί να αντι-
καταστήσει τα ούρα, δεν συμβαίνει

ανάγκη από καιρό σε καιρό να υπο-
βάλλουμε το σώμα μας σε τεχνητή έ-
φιδρωση. Αυτό το πετυχαίνουμε με
φωτόλουτρα ή ατμόλου-
τρα. Καλύτερη είναι η έ-
φιδρωση που προέρχεται
απ' τη γυναικεία. Πάν-
τως, αν δεν μπορού να γί-
νη η εύκολη επίδραση της
γυναικείας, είναι αναγ-
καία η τεχνητή.

Τελευταία ανακαλύφθη-
κε ένας νέος ρόλος του
ιδρώτος, που αλλάζει τη
στάσι μας σχετικά με την
περιποίηση του δέρματος.

Ο ιδρώς οξειδώνεται σ'
έπαφή με τον αέρα και
σχηματίζει ένα προστατευ-
τικό στρώμα πάνω στο
δέρμα. Η σημασία αυτού
του στρώματος είναι τε-
ραστία και να γιατί:

Τα μικρόβια δεν μπο-
ρούν να ζήσουν μέσα σ'
έξω. Ο ιδρώς λοιπόν δέ-
κναι, αποτελεί ένα θ'
χώρο, απορροφώντας την
ανάπτυξη και την είσοδο
των βακτηρίων στον
οργανισμό.

Η νέα αυτή άνω
κάληφς έφερε νέα
παρατηρήσεις:

1) Το δέρμα πρέπει ν'
ακαθάριστη να γίνεται η έ-
φιδρωση και έπειτα η έφει-
δωση του ιδρώτος και να
σχηματίζεται έτσι το προ-
στατευτικό στρώμα.

2) Δεν πρέπει να κατα-
στρέφουμε τα όξια του δερ-
ματος.

Τα ν' άναπνή το δέρμα
πρέπει να φορούμε ρούχα ά-
ραια υφάσματα. Έπίσης να
έκθεσιν στον ήλιο και στον
άερα όσο μεγαλύτερο μέρος
της επιδερμίδος μπορούμε
και όσο πιο συχνά μπο-
ρούμε. Πολλά σπόρ, σχεδόν
γυμνασμός, ήλιολουτρα ελ-
ναι απαραίτητα.

Ο ιδρώς που οξειδούται
αποτελεί ένα υγιές δέρμα,
δεν έχει όχη. Μερικές φορές
σχεδόν μόνο σε μέ-
ση σεξουαλική, έσως κάποιο από τα
ζώδια ή από έλλειψη περιποίησης.
Ο ιδρώς έτσι δεν μπορεί να έφει-
δωθεί και αναπτύσσεται άσπια που έ-
χουν όχη δυσόσση.

Πολλές φορές ο ιδρώς είναι το

που, παραπονιούμενοι στο γιατρό
για νευρικές διαταραχές, Σ' αυτές
τις περιπτώσεις ο άνθρωπος πέφτει
να κοιμηθεί με κανονική θερμοκρα-
σία, ο πρώτος του άναπναι για με-
ρικές ώρες τη νύχτα και φέρνει ά-
φρονον ιδρώτα, και το πρωί, έυ-
πνώντας με κανονική πάλι θερμοκρα-
σία, δεν μπορεί να ξεγήση την έ-
φιδρωσή του.

Απ' όλη αυτή γίνεται φανερό,
ότι όχι μόνο δεν πρέπει να έμποδι-
ζουμε την έφιδρωση, αλλά άπεναν-
τίας, να την υποστηρίξουμε.

Υπάρχει όμως και η έφιδρωση
των άκρων, των χεριών δηλ. και
των ποδιών, που προέρχεται από
κακή λειτουργία των αδένων. Σ'
αυτήν μπορεί κανείς να έφαρμочи
μία θεραπεία έσωτερική, τόν άδεν-
ων και να χρησιμοποιήσει άρωμα-
νιστικά, όπως η μελάνινα, ή
άσπια κλπ. σε μικρές δόσεις.

Τα πολλά φάρμακα δείχνουν ότι
κανείς δεν θεραπεύεται εύκολα το κα-
κό. Άλλα για την άρα η έφιδρωση
δεν όχη καλλίτερη λύση σ'
αυτό το πρόβλημα. ROGER FRETIGNY

ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΟΚΤΟΡ

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ

Όσοι τρέφονται συνήθως με κρέ-
ας και πολύ θρεπτικά φαγητά, είναι
χλωμοί και φαίνονται πολύ μεγάλοι
στην ηλικία απ' όση είναι. Αυτό ο-
φείλεται στα δηλητήρια που δεν
προσφάτουν ν' αποκατασταθούν απ'
τον οργανισμό. Η δηλητηρίαση αυ-
τή εκδηλώνεται με πολλούς τρό-
πους: με νευρικές παρορμήσεις,
δυσπεψία, έσως έσως, άδιαφορία,
άδυναμη πνευματικής ενεργητικώ-
σας, άποθρόνισμα και μελαγχολία.

Οι περισσότεροι άνθρωποι συντο-
μεύουν τη ζωή τους μ' αυτό τον
τρόπο διατροφής. Νομίζουν ότι ά-
ληφνη ευτυχία είναι η καλοφαγία
και έχουν το φαί ως κυριότερη ά-
πολαύση. Κι' έτσι όχι μόνο χά-
νουν άσπια χρόνια ζωής, αλλά κι'
έν όσον ζουν δεν είναι ποτέ υγιείς
και ευτυχείς, ούτε τόσο ικανοί, όσο
θα ήταν κάνοντας μια πιο άπλη
δίαιτα, καλύτερα προσοικονομημένη
μεν ηλικία τους, τις άσφαλές και
τον χαρμόσυνο τους.

Αν όλοι τρέφονταν έπιστημονικά
με τροφές καλά ώφισμένες, καλά
προσσκευασμένες και καλά ψυγμέ-
νες, από ανθρώπους καλά καταρτισμέ-
νους, όχι μόνο η θνησιμότητα θα έ-
λαττωνόταν, αλλά και πολλές άρρώ-
στειες θα εξαφανίζονταν.

Είναι πολλοί οι άνθρωποι που, ά-
γνωστοις τελείως τους νόμους της
διατροφής, κάθονται στο τραπέζι
χωρίς όρεξη, άσπια, άσπια, άσπια,
τρώγοντας, και έτσι άνοιγουν το
δρόμο στη δυσπεψία και σε κάθε άλ-
λη στομαχική άσθένεια. Γιατί τίποτα
δεν έπηρεάζει την στοματική και
ψυχική ευεξία του ανθρώπου περισ-
σότερο από την τέχνη του να τρώει
καλώς όπως πρέπει, του να έβρει να
τρώει τα καλύτερα πράγματα με τον
καλύτερο τρόπο, στην άσπιαση πε-
ρίοδο και στην κατάλληλη άρα.

Μπορεί να τρώει άσπια και καλό
φαί, απ' αυτό δεν έπεται ότι τρέφε-
ται καλά. Απ' άνεπαρκή έκκριση
πικτικών υγρών ή από πνευματική
δηλητηρίαση προερχόμενη από άσπια
θυμώ ή άλλες ψυχικές ταραχές, ό-
ρισμένοι ίσσοί υποφέρουν από πείνα,
άσπια κι' όταν έχετε πάσει άσπια
πείνα τρώγετε.

Τα πιο άσπια φαγητά και η
κακή κατάσταση της υγείας σας δεν
άποδοθούν την πέψη, όταν άγωνι-

σόμε ή είμαστε δυστυχισμένοι. Η
κατάσταση της ψυχής και του πνεύ-
ματος έπηρεάζει άσπια την διατρο-
φή. Η διαθεσις μας, οι συνήθει-
ες μας, η ψυχική μας ήρεμία ή τα-
ραχή, οι χαρές μας και οι λύπες,
έπηρεάζουν στο πεπτικό μας σύστημα.

Τα όργανα της πέψης, π. χ. το
σπύκι και το στομάχι—έξαρτώνται
τόσο πολύ από την άρεμία, ώστε η
παραμικρή ταραχή τα έμποδίζει να
έργασθούν κανονικά.

Ένας Ρώσος ειδικός, ο δόκτορ
Πάβλοφ, έκανε πειράματα σε παύ-
λους και γάτες, και παρατήρησε ότι,
όταν αυτά τα ζώα ήταν θυμωμένα
ή όταν τα είχαν μωλωπίσει, τα πε-
πτικά τους όργα ή έπαιναν τελείως
να έκωφώνονταν ή άνωτίωναν πολύ
και ήταν κακή ποιότητας. Τα όρ-
ματα της πέψης, το φέδρο, της
μεταγωγίας και κάθε πάθος δεν
τρέφονται καλά για τον ίδιο λόγο:

Τα πεπτικά όργα είναι άσπια άδύ-
νατα, έχουν πενήνι και τα ά-
σπιαται όξια για τη διάλυση των
στερεών τροφών.

Η κατάσταση ενός μορού που

ΑΙ ΝΗΡΗ' ΔΕΣ ΤΟΥ 20 ΑΙΩΝΟΣ

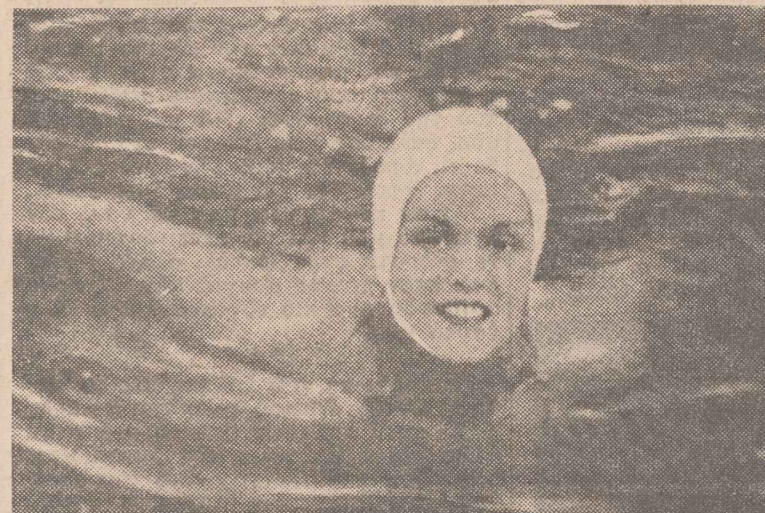
ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΕΡΑΣΕ ΤΗ ΒΑΛΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΩΝΤΑΣ ΣΕ 41 ΩΡΕΣ...

Η περιφημος Λανίς κολυμβήτρια
Τζέννυ Κάμεργκοαρδ, 19 μόλις έ-
τών, πραγματοποιήσε την περασμέ-
νη εβδομάδα ένα πρωτοφανές ρε-
κόρ. Πέρασε την Βαλτική θάλασ-
σα, κολυμβώντας, σε 41 ώρες.

Στην πόλη αυτή διάβασι ή ή-
ρωική νέα συνήτησε όχι μόνο ψυ-
χρότητα τμήματα θάλασσης, αλλά
και λογικά ρεθίσματα, τα όποια έ-

λευθερία κινήσεων. Συνεπώς ένα
λουτρό καθαριότητας ήταν άπα-
ραίτητο μόλις πάτησε έξω. Το
λουτρό αυτό διήρκεσε... 2 όλοκλη-
ρες ώρες και άπλησε πολλά κι-
λά σαπούνι.

Μόλις έφθασε στο ένοδοχείο ή
Κάμεργκοαρδ κοιμήθηκε άσπια
έξω το άπόγευμα, το έράβη και την
νύχτα, χωρίς να κοιμηθεί για τίς



πανεμφανής την έκαναν να χάσει
την όρεξη διεύθυνσι. Η άποαι-
στικότητα όμως της νέας κολυμβή-
τριας ήταν άκατάβαστη: τίποτα
δεν την έκανε να παραιτηθεί από το
έξιοθαύμαστο τόλμημά της.

Στην πολύωρο κολυμβήση της πα-
ρακολοιούτο από δύο βενζινοφόρα,
στα όποια έπέβαιναν ο προπονητής
της Κριστιάνσον, ένας γιατρός και
πολλοί φίλοι της.

Ο γιατρός της έστειλε τροφή με
έναν άλλον κολυμβητή, ο όποιος έ-
κανε χρέη συνδέσμου μεταξύ της κολυμβήτριας και του βενζινοφόρου.

Ένα γρηγορότερο έπαιξε άδιακόπως
ένδοιασση στρατιωτικά έμβαστήρια
και ζωγραφές χορού για να συνών-
ται το ήθικό της νέας.

Θά φανή ίσως περίεργο, και ό-
μως εινε γεγονός, ότι το πρώτον
παράγωμα της κολυμβήτριας ζήτησε
μόλις πάτησε το πόδι της στην έπ-
αφή να... κάνει ένα μπάνιο! Ο
λίγος της περιέργειας αυτής έπιθυ-
μίας, έπειτα από 41 ώρες παραμυ-
νιστά από θάλασσα, εινε άπλοστοτα.

Η Κάμεργκοαρδ πριν ξεκινήσει για
τον άθλον της είχε άλειφθεί από κα-
φάλης μέχρι ποδιών με παχύ στρώμα
λίπους, προσοικονομούν να προστατέ-
ση το σώμα της από το ψύχος της
θάλασσης και να της έπιδραση έ-

χιλιάδες των θαυμαστών που είχαν
συγκεντρωθεί από όλα τα μέρη για
να την έπυερμήσουν. Έν τούτοις
ροστό κοιμηθή ή Τζέννυ, δέχθηκε
να πη μερικές λέξεις για τον σα-
διοφανικό σταθμό της Κοπεγχά-
γης.

Η τροφή της κατά την διάρκει-
αν της πολύωρου κολυμβήσεως συ-
νίστατο κυρίως σε χέλια τηγανη-
τά με πατάτες, που εινε το άσπια-
τότερο φαγητό της, και φρούτα
κομπούτα. Η κολυμβήτρια έτρωγε
με μεγάλη όρεξη και άνεσι σαν να
ήτο καθισμένη στο τραπέζι της.

Μόνο μία ή δυο φορές κατά την
δυσκασία της κολυμβήσεως ή Τζέν-
νυ φάνηκε να χάνει τις δυνάμεις
της και έμοιαζε πως... θα άποκοι-
μηθεί.

Όταν έφθασε στο τέμα της και
κοιμήθηκε έπ' τέλους 24 ώρες συ-
νέχεια, έξωπνησε άναπαυμένη και
άκαμιάται και δήλωσε ότι το προ-
σπεί: καλοκαίρι σκέπτεται να έπι-
χειρήσει την διάβαση της Βορσού
θάλασσης από των όλλανδικών ά-
κτών μέχρι της 'Αγγλίας.

Τέτοιες γυναίκες άληθινά τιμούν
το φύλο μας και γράφουν την ήρω-
ική ιστορία των νέων γυναικών
του είκοστού αιώνας.

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ

ΡΟΖ ΜΑΡΝΤΕΝ

ΑΠ' ΤΗΝ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΤΡΟΦΗ

Θηλάζει έξαρτάται τόσο απ' την πνευ-
ματική κατάσταση της ημέρας, όσο
κι' από την τροφή της. Ο άνθρωπος
ή άσπια, όποιο σνακίσμα την κα-
τέχει, βάζει αντίκτυπο στο παιδί.

Όταν πάει να κοιμηθεί με το κεφάλι
γεμάτο από έγνοιας και λύπες, γιατί
έμποδίζεται η πέψη, κι' ο ύπνος ό-
ραται παρά άναμνησι.

Γενικά, όσο δυστυχισμένοι και ά-
νηστικοί κι' άν είστε, πρέπει να τ'
έξωτάτε, όσο εινε έν-τιπο, την άρα
του φαγητού και της πέψης, να γί-
νωση χαρούμενοι κι' εύνοησθητικοί.
Διαφορετικά θα κάνετε όλον τον ορ-
γανισμό σας να υποφέρει.

Με λίγη καλή θέληση και με μία
προσπάθεια θα συνθίξετε να τρω-
τε και να κοιμάστε εύάσπια. Βάζε-
τε στην τραπέζια και στην κρεββα-
τοκάμαρα σας αυτή την έπιγραφή
με μεγάλα γράμματα:

ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΧΑ-
ΡΙΣΤΗΕΙ ΣΤΗΝ ΕΙΡΗΝΙΚΗ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΜΟΝΙΑ

Τα καλύτερα άσπια σας, τις πιο
διακοσμητικές ίσσοιες, ποτ' έπεται
να τις λέτε στο τραπέζι. Μη φοβά-
στε να γελάτε τρώγοντας, άσπια
τα φαγητά σας να γεμίζουν και να έ-
σπιατε όλην την ώρα. Η τρο-
φή σας θα γίνη ο τόπος που
σας ένοησθησε και σας διακοσμήσει.
Οι φίλοι, τα μισοί, οι φροντιστές
ας μενούν απ' έξω.

Κάθε φορά που κώδεσε να φάτε,
να σκέπτεσθε πόσο άπιογο ειναι το
δάσιν της θέσεως. Γι' αυτό πρέ-
πει να λέμε: Έτρώγοντας άπιογη
καλή ζωή, άσπια, ένοησθησι, που
δίνει ο ήλιος και κανονίζει μια δέ-
κα άσπια απ' τον ήλιο.

Το αίσθημα θάμνη τις φήσεις στο
σώμα μας, με την τροφή, τον κα-
θαρό άέρα και τον ύπνο ειναι κα-
ταπληκτικά. Κι' όμως δεν το άσπια-
πώμενο ποτέ. Κι' όμως, μόνο γι'
αυτό, έξέλει ή άρα το θάνατο από
την άσπιαση μας.

ΠΡΙΝ ΠΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΞΟΧΗ

Ο,ΤΙ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ ΣΑΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ...

...ΑΛΛΑ ΤΙΠΟΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Να μη παίγνετε μαζί σας τίποτα
το περιτό, αλλά και να μη έξωτάτε
τίποτα το χρήσιμο. Η άρχη αυτή
τρέπει να σας οδηγήση πως θα κα-
ταρτίσετε την μικρή βάλιτσα με τα
καλλυντικά σας, τα όποια δεν μπορεί να
στεφθή ή κομψή
γυναίκα στο ταξεί-
δι της. Σας μιλούμε
κι' άσπια.

Κατά την γνώμη
μας, δεν άπιορη
σημαντική διαφορά
στον καταρτι σ μ
ό της μικρής βάλι-
τσας, είτε φεύγετε
για μεγάλο ταξείδι,
είτε για όληνήμερη
έξωραση. Ο καταρ-
τισμός της πρέπει
να εινε άσπιασο-
φος και θα διαφέρει
μόνο κατά την ποσώ-
τητα των πραγμά-
των που θα περι-
έχει.

ΚΡΕΜΑ ΚΑΘΑΡΙ- ΣΜΑΤΟΣ

Η πρώτη φρον-
τίδα σας θα εινε
για την κρέμα κα-
θαρισματος του πο-
σώπου. Άσπια ή
λιγότερο λιπαρή, ά-
νάλογα με την έπι-
δερμίδα σας, σας
εινε άπιαρήτη για
το πρώτο και το
δευτερό καθαίσιμα
του προσώπου. Έν-
τός τούτου, εινε μία
θρεπτική κρέμα, που
πρέπει να την άφί-
νετε όλη την νύχτα
στο πρόσωπό σας,
για να άποφύγετε
την έρρότητα που
παίρνει το δέρμα
κατά το καλοκαίρι
και να σας το έ-
κονώσει από τους
κόπους του ταξεί-
διου. Η κρέμα αυ-
τή εινε έπίσης άντι-
ηλιακή και σας προ-
στατεύει από τις
καυστικές ήλιακες
άκτινες.

Εινε δυνατόν μια
όλη κρέμα να κα-
θαρίη, να τρέψη
και να προστατέψη
το δέρμα από τον
ήλιο;

Μα δόξα και
εινε δυνατόν, γιατί άπιοχουν τέ-
τοιες κρέμες στα άσπια άσπια
καλλήσιμα και έξέλει τον κόπο να
τις έφύγετε.

ΚΡΕΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Όσοι δεν σας φαίνεται τόσο ά-
σπιαρή ή κρέμα της ημέρας. Κι'
όμως, αν την έξωτάτε, θα όητε πο-
λύ.

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ

ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΧΑ-
ΡΙΣΤΗΕΙ ΣΤΗΝ ΕΙΡΗΝΙΚΗ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΜΟΝΙΑ

Τα καλύτερα άσπια σας, τις πιο
διακοσμητικές ίσσοιες, ποτ' έπεται
να τις λέτε στο τραπέζι. Μη φοβά-
στε να γελάτε τρώγοντας, άσπια
τα φαγητά σας να γεμίζουν και να έ-
σπιατε όλην την ώρα. Η τρο-
φή σας θα γίνη ο τόπος που
σας ένοησθησε και σας διακοσμήσει.
Οι φίλοι, τα μισοί, οι φροντιστές
ας μενούν απ' έξω.

Κάθε φορά που κώδεσε να φάτε,
να σκέπτεσθε πόσο άπιογο ειναι το
δάσιν της θέσεως. Γι' αυτό πρέ-
πει να λέμε: Έτρώγοντας άπιογη
καλή ζωή, άσπια, ένοησθησι, που
δίνει ο ήλιος και κανονίζει μια δέ-
κα άσπια απ' τον ήλιο.

Το αίσθημα θάμνη τις φήσεις στο
σώμα μας, με την τροφή, τον κα-
θαρό άέρα και τον ύπνο ειναι κα-
ταπληκτικά. Κι' όμως δεν το άσπια-
πώμενο ποτέ. Κι' όμως, μόνο γι'
αυτό, έξέλει ή άρα το θάνατο από
την άσπιαση μας.

Προσάτον, μη θέλετε να πιστεύ-
ετε ότι μπορείτε να μεταχειρισθείτε
την δροσινή κρέμα και γιά την ή-
μέρα. Όσο καλά και αν την σκουρί-
σετε, ή παχιά κρέμα του ντεμακι-
ζάσματος



Στην έξοχη...

Η κρέμα αυτή θα σας δώσει την
καθαρή και υγιή επιφάνεια του
σώματος. Μία λεπτή έπίσπιαση κρέμας
άσπια γι' αυτό και για καλή
την ποδάρια και το ρού όλη την ή-
μέρα.

Το μόνο που μπορείτε να κάνετε
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 22αν ΣΕΛΙΔΑ

Η ΚΥΡΙΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΟΥ ΑΠΑΝΤΑ ΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΩΜΟΡΦΙΑΣ

Το έλθελόδο εινε άσπια και
σας εύχαριστώ που μου το ά-
σπιατε. Μετά το μπάνιο έ-
ως με τί πρέπει να καθή-
σω το πρόσωπό μου από το λά-
δι και την άλμυρα που έπικ-
νεται πάνω σ' αυτό;

Απάντησις: Πάμ με λάδι.
Μετά, άσπιαση στεγνό και έπειτα
με καθαρό άσπιαση. Υστερα από
όλα αυτά, μπορείτε να μεταχειρί-
στε την λωπή ή την κρέμα που συ-
νθίξετε για τον καλοκαινό σας.

Το έσπιαση που μου συστή-
σατε, έλπει ότι γνώρισε το
δέρμα μου. Με άσπιαση
να το έξωκαυθήσω; Μετά το
έσπιαση πρέπει να έσπια
κρέμα στο πρόσωπό μου ή καμ-
μία λωπή;

Απάντησις: Να μη άσπια-
τεσθε στην άρα δύνατα. Τόσο έ-
λαφρά πρέπει να γεμίζετε την
δύνατα, ώστε να σας φαίνεται ότι
κοιμάστε τον άσπια σας.

Αν άπια αυτή έσπια της άσπιας
βάσπιαση το δέρμα σας, ώστε σε
λίγους μήνες θα άνέγχεσθε και τα
σκληρότερα άσπιαση. Πώς το
παρόν, σταματήστε καμιά έβδομά-
δα το άσπιαση και όταν άφύον-
ται ένοησθησι που σας προκαλέσει,
τότε το έναρτήστε. Πάντα, μετά
το άσπιαση, εινε άπιαρήτη μια
λωπή, άνάλογα της ποιότητας
του δέρματος σας.

ΟΤΑΝ ΦΕΥΓΟΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΥΛΑΚΗ ΤΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

ΖΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΕΡΑ

ΕΝΑ αερόλουτρο... μά είναι ή ίδια ή απλό-τητα... Αερόλουτρο είναι να ζή κανείς στο ύπαιθρο, στον κήπο του, στη θάλασσα, όπου μπορεί και όσο γυμνός μπορεί. Στη θάλασσα, ένα μαγιό στο βουνο, ένα απλό, λεπτό φόρεμα, πού να αφήνι τον αέρα να κυκλοφορή στο δέρμα, είναι αρκετά σαν ένδυμα.

Οι πρωτόγονοι άνθρωποι, οι άγριοι, έρχονται συνεχώς σε επαφή με τον αέρα. Μιά ζώνη είναι όλη τους ή φορεσιά.

Εμείς που βρισκόμαστε τόσο ψηλά στη σκέλη του πολιτισμού (αξίζουμε τόσα συγχαρητήρια γι' αυτό;) ζούμε κλεισμένοι και περιτοιγισμένοι μέσα στις πόλεις μας, στα σπίτια μας, στα ρούχα μας! Ός τον περασμένον αιώνα, δεν είχαμε συνείδηση της φυλακής μας. Αυτή ή ανωμαλία μας ραϊνόταν τελείως φυσιολογική, νομίζαμε ότι ήταν ή ίδια ή ζωή.

Κανένα ανθρώπινο όν δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αέρα. Οι πρώτοι άνθρωποι ζούσαν ελεύθεροι σε μία ατμόσφαιρα καθαρή. Οι πνεύμονές τους εργάζονταν ζωηρά, γιατί ήταν αναγκασμένοι να τρέχουν συχνά και να κάνουν βίαιες κινήσεις. Ο γρήγορος ρυθμός είναι απαραίτητος για να ζωντανεύει την

«σπινιά των μικρών», συντόμων αναπνοών ή μας. Το καλοκαίρι μάς δίνει την ευκαιρία να ζήσουμε ελεύθεροι, να ξαναβρούμε τις συνήθειες που ο πολιτισμός μάς έκανε να χάσω-με, να ξαναγίνουμε, σαν τους προγόνους ή μας, αληθινά παιδιά της φύσεως.

ζωή σαν ένα άκαθαρτο σκουληκάκι.

Ηλιολουτρα, αερόλουτρα, ά ν σ π ν ο ή, πόσο μεγάλες λέξεις για το πιο πρωτόγονο πράγμα και το πιο απλό, το να ζή κανείς σύμφωνα με την ύπαρξη και τη φύση...

Γιατί δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ αυτό που έλεγαν οι αρχαίοι: «Νούς υγιής εν σώματι υγιεί». Είναι άλλωστε, τόσο εύκολονόητο, ώστε να μη χρειάζεται μεγαλειόταν ανάλυση. Όταν το σώμα είναι γερό, τότε και το πνεύμα θα είναι δυνατό, αφού δεν δάχη κανένα αντιπερισπασμό, πού να του έμπο-δίξει την άρτιε λειτουργία.

Σήμερα καταλάβαμε το αμάρτημά μας απέναντι στη φύση, απέναντι στον άνθρωπο και αρχίσαμε να ζητάμε την ανάπαυση! σταματάμε λίγο τη συνθησμένη ζωή μας για να έλθουμε σ' επαφή με τα στοιχεία της φύσεως.

Αυτό ήταν το πρώτο αποφασιστικό βήμα. "Ας ζήσουμε στον ήλιο και στον αέρα: ας τους εισπνεύσουμε, ας τους κλείσουμε μέσα μας." Ας λουστούμε στο φως και στο νερό, έξω-τερικά κι' εσωτερικά.

Η ζωή στον ήλιο ήταν για μάς μόδα, πριν μάθουμε ότι ήταν αναγκαίότης. Δεν έέραμε πώς να εκτεθούμε στον ήλιο. Πάθαμε εγκαύματα απ' την άπροσεξία μας και φοβηθήκαμε. Τότε καθιερώσαμε μία ήλιοθεραπεία που άογιζε από πέντε λεπτά, αύξαινε από λίγα κάθε μέρα και χρειάζο-ταν δεκαπέντε μέρες για να μείνι κανείς όση ώρα ήθελε στον ήλιο. Τώρα εύτυχώς υπάρχουν πολλά προϊόντα, κρέμες και ό-γρά που έμποδίζουν τις βλαβερές ακτίνες να φθάσουν στο δέρμα. Τρέχουμε, παίζουμε, περπατάμε. "Επειτα, φυσικώτατα, λιπαί-νομε το δέρμα μας, και δεν έχομε φόβο να καούμε.

Όταν μαυρίση κανείς, είναι πιο νέγρος.

Ζή «στη σκιά» του ίδιου του δέρματός του. Απο-θηκεύει ένα μεγάλο ποσόν ήλιου που μεταβάλλε-ται σιγά-σιγά σε ενέργεια και κάνει το άτομο να είναι γεμάτο απ' τη χαρά της ζωής, απ' την αίσθησι της ευεξίας.

Η ζωή στον αέρα είναι ακόμη πιο απλή. Αφίνει κανείς τον αέρα και τον ήλιο να χαϊδέψουν το δέρμα του και τιά άκρα των νεύρων. Σπαλάνει στο χορ-τιάρι, στη σκιά, και μένει όσο θέλει. Ζή στο ύπαιθρο όσο μπορεί πιο πολύ: τρώει, διαβάζει, εργάζεται, όνειροπολεί, ξέω...

Εσωτερικό αερόλουτρο είναι ή αναπνοή. Πάντα θυμά-στε να βγάλετε έξω τα λου-λούδια σας για ν' αναπνεύσουν. Κάνετε το ίδιο και για τον έαυ-τό σας. Θυμάστε, όσο πιο συ-χνά μπορείτε τους πνεύμονας και τον πρωταρχικό ρόλο τους, άνοιζτε τους με μία διαστολή του θώρακος και, με μία δυνα-τή εισπνοή, γεμίστε τους αέρα. Έκπνευστε δυνατά για ν' άδειά-σουν όλα τα μέρη των πνευμό-νων. Δέκα φορές την ήμέρα κά-νετε από είκοσι ως τριάντα ά ναινευστικές άσκήσεις. Η κα

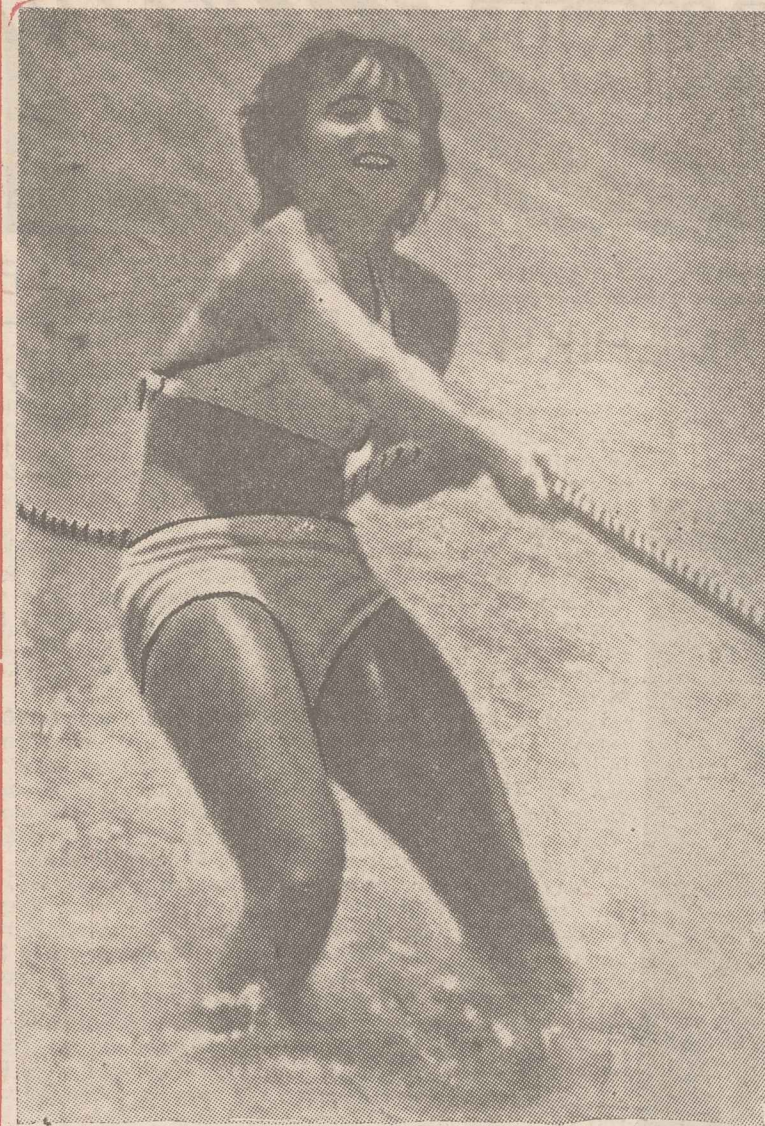
θημερινή άναπνοή καταδικάζει τους πνεύμονας σε άτρο-φία, τους κάνει σαν λουλούδια της σέρ-ρας, λεπτά και εύ-θραυστα, πού ό πο-τός δυνατός άέρας λυγίζει και σπάζει. Δεν πεθαίνουν άμέ-θως ό θάνατος όμως τους δίνεται με ό-σεις. Το αίμα άδυνα-τίζει γιατί δεν παίρ-νει όξυγόνο. Δεν ζή κανείς πραγματικά έτσι. Περνάει απ' τη

Είναι ώραιες άναμ-φισβήτητα όλες αυτές οι γυναίκες. Όχι ό-μως μόνον έπειδή το θέλησεν ή φύσις, αλλά γιατί έξερουν να διατη-ρούν την όμορφιά τους και την υγεία τους με ζωή στο ύπαι-θρο, με σπόρ και με γυμναστική.

σείς και γρήγορα θ' ά-νακαλύψετε μέσα σας έναν άλλο άνθρωπο, πιο νέο, πιο όγχι, πιο ζώντανό και πιο καλό, ναί, πολύ πιο καλό.

Ηλιοθεραπεία ή "Ελινόρ" βί-τνευ και ή Τέρ-ου Γουώλκερ.

Η Ντόροθυ Λαμούρ παίζει με τον αγαπημένο της σκύλο.



Τά τρελλα παιχνίδια της Ζινέτ Λεκλέρ

Η Σιμόν Σιμόν απολαμβάνει τις ήμέρες της άναπαύσεως της



Η Ύβέτ Λεμπόν κάνει τον περί-πατό της στα βράχια.



Έτοιμη για μπάνιο: ή Σόνια Χένι



Στά γάδια τουάέρα: Η Άντρέ Μπερτύ.





Το "ωστό" ξέρει φροντίζει

ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΡΟΔΕΣ

ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΘΑ ΓΝΩΡΙΣΩΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕΣ' ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

ΟΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ είνε ίσως ο μόνος λαός της γης που φροντίζει περισσότερο από κάθε άλλον να καλλιεργεί τη ζωή του ανθρώπου, να την κάνει πιο άνετη και πιο ευάρεστη. Αυτοί τελειοποιήσαν και τελειοποιούν πάντα τις μηχανές, γιά να τις δώσουν στην υπηρεσία του ανθρώπου. Πολλά πράγματα που σ' εμάς είνε ακόμη άγνωστα, στην Αμερική έχουν γίνει πραγματικότητα.

Ποιος από μας θαδράζε με το νου του ότι μπορεί να ταξιδεύει χωρίς ν' αφήσει το σπίτι του, τις συνήθειές του, τα αγαπημένα του έπιπλα; Κι αν ακόμη κάναμε ένα τέτοιο όνειρο, θα ξέραμε εκ των προτέρων ότι δεν α' εκπληρωθή. Κι όμως δεν υπάρχει ούτε ένας Αμερικανός της μεσαίας τάξεως που να μην προσπαθή ν' αγοράσει ένα κινητό σπίτι.

Απορείτε; Έχετε δίκιο, αν δεν ακούσατε να μιλάνε γιά το καινούριο αυτό κατόρθωμα του πολιτισμού. Είνε τόσο νέα ή διαφορετικά αυτοκίνητον — σπιτάκια ή σπιτιάκια που ρυμουλκούνται από αυτοκίνητα! Γιά την ώρα μόνο οι εγγυημένοι Αμερικανοί και μερικοί προνομιούχοι Εγγραιποι τα απολαμβάνουν. Φαίνεται όμως ότι δεν θ' άργησουν να πάρουν και στην Εύρωπη μια πλατεία διάδοσις.

Με τα έπιπλα αυτά σπιτία μπορεί κανείς να μένη μιά εβδομάδα στη θάλασσα κι άλλη μιά στο βουνό, να ξυπνά το ένα πρωί σ' ένα λιβάδι και το άλλο δίπλα σ' ένα καταράκτι. Έτσι γνωρίζει

τόν κόσμο χωρίς ν' αλλάξει το περιβάλλον και τις ανέσεις που θέλει.

Θα πητε τί επιπλά μπορεί να χωρέσει ένα αυτοκίνητο και τί κομμάτι να χωρέσει μέσα σ' αυτό. Ας αφήσουμε τη γνώση Γαλλίδα δημοσιογράφου Πολ. Υγλιέρ, που ταξεί-

ριζήμένοι σ' ένα τόπο και να μη μπορούμε να τους μιμηθούμε; Στο τελευταίο που ταξείδι στην Αμερική έβρινα εκπληκτικά όταν είδα ότι ένα εκατομμύριο Αμερικανοί ζούσαν τη ζωή των νομάδων, με διαρκή τους καλλιτεχνία μέσα. Κι όταν γύρισα στη Γαλλία κατόρθωσα ν' άκουσθω, με δυό φίλες μου, το όνειρόν μου κινητό σπίτι.

Τώρα περνάμε μ αυτό το Σαββατοκύριακό μας πριν ξεκινήσουμε γιά το μεγάλο ταξείδι μας στην Εύρωπη. Τα δάση, οι παραλίες, τα χωριά, τα βουνά, όλα είνε δικιά μας. Θα γυμνάσταν κι οι τρεις δυστυχισμένες αν μας έπαυαν το κινητό σπιτάκι μας γιά να μας δώσουν ένα πύργο.

Αλήθεια, σάς μιλάω όλο γι' αυτό, κι ακόμη δεν σάς κάλεσα να το επισκεφθήτε. Περάστε λοιπόν... Το πρώτο δέλεμα που θα ρίξετε μπορεί ν' ανακάλυψτε όλο το σπίτι και τα έπιπλα μέσα του, το όλον 4 μέτρα μήκος και 2 πλάτος. Ο χώρος είνε εφάδια λίγος, αλλά υπολογισμένη και χρησιμοποίηθηκε τόσο καλά, ώστε χωράει άνετα τέσσερα άτομα. Το μοναδικό δωμάτιο είνε συγχρόνως τραπεζαρία, κρεββατοκάμαρες, κουζίνα και τουαλέτα. Είπα κρεββατοκάμαρες γιάτί έχουν δύο. Ένα ξύλινο παραβάν μπορεί στην ανάγκη να χωρίσει το δωμάτιο. Έχουμε δύο μονά κρεβάτια κι ένα διπλό. Και τα τρία μετασχηματίζονται την ημέρα σε όμοια ντι-βάνια.

Η κουζίνα περιλαμβάνει μπουφέ, ψυγείο, νεροχύτη με νερό τρε-σύνεχεια εις την σελίδα 23



Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΖΗΤΩ ΟΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

ΔΙΑΚΟΠΕΣ! Μαγική λέξη, που κάνει να λάμπουν από ευχαρίστηση τα μάτια των μικρών. Δυό δόκιμοι μήνες τους προσφέρουν, όπως η γή της επαγγελίας, μια ζωή χωρίς φροντίδες. Υστερα από την αυστηρά τακτική ζωή του σχολείου, δεν είνε θαυμάσιο να μπορούν να τρέχουν και να γελούν, όταν έχουν την όρεξη να το κάνουν; Να περνούν ώρες ολόκληρες παίζοντας τους άγριους μέσων στην κορυφή ενός βράχου, την όποιαν η γόνιμος φαντασία των μετατρέπει σε θαυμάσια σπηλιά;

Σεις οι γονείς, οι όποιοι διανέσεθε από τις καλλίτερες προθέσεις, προσπαθήστε να θυμηθείτε λιγάκι τις επιθυμίες και τις απογοητεύσεις που είχατε όταν είστε παιδιά. Έτσι, θα νοιώσετε καλλίτερα τα μικρά σας και θα μπορούσατε να τους δώσετε εδνυχισμένες ημέρες διακοπών. Αφίνετε τα παιδιά σας να παίζουν με τα συνομήλικά των στην πλάτ. Και σεις, κυρία, παύσατε να είστε η κόττα, η όποια κακαρίζει ανανάπαντα, γιά να μιλήσει κάτω από τα φτερά της τα κοτσόπουλά της. Ένα πολύ στεγνό μαγιώ, ένα μεγάλο καπέλλο γιά τις ώρες του δυνατού ήλιου, άνετα σανδάλια και ελευθερία! Αλλά είνε εκείνα που χρειάζονται στο παιδί σας. Θα επιβλέπετε, βέβαια, από μακριά, αλλά χωρίς να επιβάλλετε διαρκώς την παρουσία σας. Τα παιδιά διψούν γιά την ανεξαρτησία και γι' αυτό όταν τα πολυπεριουρίζουν διαπράττουν ανομιές. Είνε καλλίτερο και πιο φρόνιμο να τους αναπτύξετε το αίσθημα της εθύννης. Έάν όμως κρίνεσθε σε ένα απομονωμένο μέρος και τα παιδιά σας δεν είνε δυνατόν να έχουν άλλη συντροφιά εκτός της δικής σας, πρέπει να γίνεται οι συντροφικοί των, στους όποιους θα έχουν εμπιστοσύνη. Κάμετε το παιδί να ενδιαφερθή γιά όλα εκείνα που το περιβάλλουν. Μάθετε το να αναγνωρίζει τα δένδρα, τα φυτά και τα κελιάσματα των πουλιών. Δείξτε του το εργατικό μυήτην, τον γρίλλο, το τζιτζίκι και τα άλλα έντομα. Αφίνετε το παιδί σας να τρέξει με το σκύλο σας και να παίξη με το γατάκι σας. Μην το παραφορτώνετε με φορέ-

ματα, γιάτί πρέπει να είνε ελεύθερο να κα-βαλλεύη τους φράκτες και να σκαφαλώνη στα δένδρα. Και τέλος πείσατε τον έαυτό σας ότι το να ξεγδάρη το παιδί λιγάκι το νόνάτο



του και το να κλάψη γιά κάποιο κτύπημα είνε πολύ προτιμότερο από το να πληττει και να μη ξέρη τί να κάνει.

Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Έπ' τη εισαγωγή δεν κρίνουμε άσκοπο να σάς δώσωμε κι ένα άρθρο γαλλικού περιόδιου που μιλά γενικά γιά την υγεία του παιδιού. Να το άρθρο αυτό:

«Θέλετε, νέες μητέρες, να μιλήσωμε μιά στιγμή με άνοιχτη καρδιά;

Ποιά είνε η μόνη στερεά βάση της ζωής; Η υγεία.

Από πού άρχιζει η ζωή; Από την παιδική ηλικία.

Τί πρέπει λοιπόν να δώσωμε εσθώς εξ αρχής στο παιδί;

Την υγεία.

Ποιά είνε τα καταλληλότερα πράγματα γιά την υγεία;

Η άγνωση τροφή, ο καθαρός αέρας, ο ύπνος και η άσκηση.

Έάν επιθυμείτε να γίνη ο γυιός σας τέλειος άνδρας και η κόρη σας μιά έξυπνη γυναίκα, φροντίσατε να τους κάμετε υγιά πλάσματα.

Ποιά είνε στο παιδί η πρώτη εκδήλωση της ζωής; Η κίνηση.

Όσοι πρώτα-πρώτα πρέπει να δώσετε εκ ένσυνεση την κίνηση.

Ποιά είνε τα όργανα που αναπτύσσονται πρώτα; Το στήθος με τις φωνές του μικρού πλάσματος, που έρχεται στον κόσμο και κατόπιν το στομάχι με τους απαραίτητους θηλασμούς.

Δώστε λοιπόν άφθονο αέρα στα παιδιά σας και τρέφετε τα καλά.

Όλα αυτά είνε τόσο αληθινά, ώστε θα ήτο σχεδόν περιττό να τα πη κανείς.

Και όμως οι θανατικές αυτές άρχες παραμελούνται πάντοτε από τους γονείς, ακόμη και από τους περισσότερο ενδιαφερομένους γιά την ευτυχία των παιδιών των.

Ός προς την ηλικία των 12 ετών, όλα τα παιδιά θα έπρεπε να ζούν στον αέρα και στον ήλιο μέσα στους άγρους και τα δάση, κοντά στη φύσι δηλαδή που δυναμώνει το σώμα των, ευπιά το πνεύμα των και διεγείρει την περιέργεια καλλίτερα από όλες τις γραμματικές και τα άλλα διδάκια.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 23ην ΣΕΛΙΔΑ

ΜΑΘΗΜΑ ΠΛΕΚΤΙΚΗΣ

ΚΟΜΨΗ ΖΑΚΕΤΤΑΣ ΠΟΡ ΓΙΑ ΚΥΡΙΕΣ

Η ΚΟΜΨΗ αυτή ζακέτα θα σάς εξυπηρετήσει πολύ. Είνε άνετη και κομψή και μπορείτε να την φορέσετε πάνω από κάθε φορεμάτιν σας. Το κεντημένο μοτίφ πάνω στην μικρή τσέπη της προσέχει μιά ελεγκάντικ νότα. Προτιμήστε

γυλί την ζακέτα, κάθε 2 σειρές 3 φορές 2 π. και 2 φορές 1 π. Στα 5 εκατοστά ύψος κλείνετε στην πλευρά της πλαινής ααφής, 4 φορές 1 π. κάθε 2 εκατοστά. Στα 0 μ. 18 ύψος στην αυτή πλευρά αυξάνετε 7 φορές 1 π., κάθε 3 εκατοστά. Στα 0 μ. 40 ύψος σχηματίζετε την μασχάλη, κλείνοντας κάθε 2 σειρές 5 π., 2 φορές 3 π., 2 π., 2 φορές 1 π. Στα 0 μ. 41 ύψος, στην άλλη άκρη, σχηματίζετε το ντεκολτέ, κλείνοντας 30 φορές 1 π. κάθε 2 σειρές. Στα 0 μ. 48 ύψος αυξάνετε στην μασχάλη, 4 φορές 1 π. κάθε 4 σειρές 4 φορές 1 π. κάθε 2 σειρές. Στα 0 μ. 59 ύψος σχηματίζετε τον ώμο, κλείνοντας 4 φορές 4 π. και 2 φορές 5 π.

Κατά τον ίδιο τρόπο άντικρυστα θα ράβετε την δεξιά πλευρά, κάνοντας όμοια 4 κομματάκια. Η πρώτη θα γίνη σε 13 εκατοστά ύψος από το κάτω μέρος, οι άλλες σε 9 εκατοστά απόσταση ή μία της άλλης.

Πλάτη: Περνάτε 96 π. Στα 6 εκατοστά ύψος κλείνετε στις 2 άκρες, 4 φορές 1 π. κάθε 2 εκατοστά. Στα 0 μ. 19 ύψος αυξάνετε στις 2 άκρες 10 φορές 1 π. κάθε 2 εκατοστά. Στα 0 μ. 49 ύψος σχηματίζετε τις μασχάλες, κλείνοντας κάθε 2 σειρές 4 π., 2 φορές 2 π., 2 φορές 1 π. Στα 0 μ. 57 ύψος σχηματίζετε τους ώμους, κλείνοντας στις 2 άκρες, κάθε 2 σειρές, 4 φορές 4 π., 2 φορές 5. Όταν κλείσετε από 12 πόντους γιά κάθε ώμο, θα σχηματίσετε το ντεκολτέ, κλείνοντας συνέχεια τους 18 μασούς πόντους και έπειτα, σε κάθε πλευρά του ντεκολτέ, 2 φορές από 3 π.

Μανίκι: Περνάτε 50 π. Στα μανίκια δεν θα κάνετε κανονικά ανοίγματα και στις 2 πλευρές. Στην δεξιά πλευρά θα αυξήσετε 1 π. στα 3 εκατοστά ύψος. Στα 5 εκ., 8 εκ., 12 εκ., 22 εκ., 31 εκ., 35 εκ., 39 εκ., 42 εκ., 45 εκ. και στα 47 εκ. Στην

γιά την ζακέτα αυτή μολλ σε πορτοκαλί χροιάται 4: 425 γρ. μολλ τετράγωνο. Μερικές κλωστές μολλ άσπρο και μπλε. Βελόνες άρ. 3, 4 κομματά φανταζί, 1 κροσδάκι. Βελόνες: Πουάν ξέρσεν, 1 σειρά καλή, 1 σειρά άναποδι, 11 π. = 5 εκατοστά φάρδος και 5 εκατοστά ύψος=17 σειρές. Βελόνες: Πουάν ξέρσεν ή π. 1 π. 2 π. 3 π. 4 π. 5 π. 6 π. 7 π. 8 π. 9 π. 10 π. 11 π. 12 π. 13 π. 14 π. 15 π. 16 π. 17 π. 18 π. 19 π. 20 π. 21 π. 22 π. 23 π. 24 π. 25 π. 26 π. 27 π. 28 π. 29 π. 30 π. 31 π. 32 π. 33 π. 34 π. 35 π. 36 π. 37 π. 38 π. 39 π. 40 π. 41 π. 42 π. 43 π. 44 π. 45 π. 46 π. 47 π. 48 π. 49 π. 50 π. 51 π. 52 π. 53 π. 54 π. 55 π. 56 π. 57 π. 58 π. 59 π. 60 π. 61 π. 62 π. 63 π. 64 π. 65 π. 66 π. 67 π. 68 π. 69 π. 70 π. 71 π. 72 π. 73 π. 74 π. 75 π. 76 π. 77 π. 78 π. 79 π. 80 π. 81 π. 82 π. 83 π. 84 π. 85 π. 86 π. 87 π. 88 π. 89 π. 90 π. 91 π. 92 π. 93 π. 94 π. 95 π. 96 π. 97 π. 98 π. 99 π. 100 π. 101 π. 102 π. 103 π. 104 π. 105 π. 106 π. 107 π. 108 π. 109 π. 110 π. 111 π. 112 π. 113 π. 114 π. 115 π. 116 π. 117 π. 118 π. 119 π. 120 π. 121 π. 122 π. 123 π. 124 π. 125 π. 126 π. 127 π. 128 π. 129 π. 130 π. 131 π. 132 π. 133 π. 134 π. 135 π. 136 π. 137 π. 138 π. 139 π. 140 π. 141 π. 142 π. 143 π. 144 π. 145 π. 146 π. 147 π. 148 π. 149 π. 150 π. 151 π. 152 π. 153 π. 154 π. 155 π. 156 π. 157 π. 158 π. 159 π. 160 π. 161 π. 162 π. 163 π. 164 π. 165 π. 166 π. 167 π. 168 π. 169 π. 170 π. 171 π. 172 π. 173 π. 174 π. 175 π. 176 π. 177 π. 178 π. 179 π. 180 π. 181 π. 182 π. 183 π. 184 π. 185 π. 186 π. 187 π. 188 π. 189 π. 190 π. 191 π. 192 π. 193 π. 194 π. 195 π. 196 π. 197 π. 198 π. 199 π. 200 π. 201 π. 202 π. 203 π. 204 π. 205 π. 206 π. 207 π. 208 π. 209 π. 210 π. 211 π. 212 π. 213 π. 214 π. 215 π. 216 π. 217 π. 218 π. 219 π. 220 π. 221 π. 222 π. 223 π. 224 π. 225 π. 226 π. 227 π. 228 π. 229 π. 230 π. 231 π. 232 π. 233 π. 234 π. 235 π. 236 π. 237 π. 238 π. 239 π. 240 π. 241 π. 242 π. 243 π. 244 π. 245 π. 246 π. 247 π. 248 π. 249 π. 250 π. 251 π. 252 π. 253 π. 254 π. 255 π. 256 π. 257 π. 258 π. 259 π. 260 π. 261 π. 262 π. 263 π. 264 π. 265 π. 266 π. 267 π. 268 π. 269 π. 270 π. 271 π. 272 π. 273 π. 274 π. 275 π. 276 π. 277 π. 278 π. 279 π. 280 π. 281 π. 282 π. 283 π. 284 π. 285 π. 286 π. 287 π. 288 π. 289 π. 290 π. 291 π. 292 π. 293 π. 294 π. 295 π. 296 π. 297 π. 298 π. 299 π. 300 π. 301 π. 302 π. 303 π. 304 π. 305 π. 306 π. 307 π. 308 π. 309 π. 310 π. 311 π. 312 π. 313 π. 314 π. 315 π. 316 π. 317 π. 318 π. 319 π. 320 π. 321 π. 322 π. 323 π. 324 π. 325 π. 326 π. 327 π. 328 π. 329 π. 330 π. 331 π. 332 π. 333 π. 334 π. 335 π. 336 π. 337 π. 338 π. 339 π. 340 π. 341 π. 342 π. 343 π. 344 π. 345 π. 346 π. 347 π. 348 π. 349 π. 350 π. 351 π. 352 π. 353 π. 354 π. 355 π. 356 π. 357 π. 358 π. 359 π. 360 π. 361 π. 362 π. 363 π. 364 π. 365 π. 366 π. 367 π. 368 π. 369 π. 370 π. 371 π. 372 π. 373 π. 374 π. 375 π. 376 π. 377 π. 378 π. 379 π. 380 π. 381 π. 382 π. 383 π. 384 π. 385 π. 386 π. 387 π. 388 π. 389 π. 390 π. 391 π. 392 π. 393 π. 394 π. 395 π. 396 π. 397 π. 398 π. 399 π. 400 π. 401 π. 402 π. 403 π. 404 π. 405 π. 406 π. 407 π. 408 π. 409 π. 410 π. 411 π. 412 π. 413 π. 414 π. 415 π. 416 π. 417 π. 418 π. 419 π. 420 π. 421 π. 422 π. 423 π. 424 π. 425 π. 426 π. 427 π. 428 π. 429 π. 430 π. 431 π. 432 π. 433 π. 434 π. 435 π. 436 π. 437 π. 438 π. 439 π. 440 π. 441 π. 442 π. 443 π. 444 π. 445 π. 446 π. 447 π. 448 π. 449 π. 450 π. 451 π. 452 π. 453 π. 454 π. 455 π. 456 π. 457 π. 458 π. 459 π. 460 π. 461 π. 462 π. 463 π. 464 π. 465 π. 466 π. 467 π. 468 π. 469 π. 470 π. 471 π. 472 π. 473 π. 474 π. 475 π. 476 π. 477 π. 478 π. 479 π. 480 π. 481 π. 482 π. 483 π. 484 π. 485 π. 486 π. 487 π. 488 π. 489 π. 490 π. 491 π. 492 π. 493 π. 494 π. 495 π. 496 π. 497 π. 498 π. 499 π. 500 π. 501 π. 502 π. 503 π. 504 π. 505 π. 506 π. 507 π. 508 π. 509 π. 510 π. 511 π. 512 π. 513 π. 514 π. 515 π. 516 π. 517 π. 518 π. 519 π. 520 π. 521 π. 522 π. 523 π. 524 π. 525 π. 526 π. 527 π. 528 π. 529 π. 530 π. 531 π. 532 π. 533 π. 534 π. 535 π. 536 π. 537 π. 538 π. 539 π. 540 π. 541 π. 542 π. 543 π. 544 π. 545 π. 546 π. 547 π. 548 π. 549 π. 550 π. 551 π. 552 π. 553 π. 554 π. 555 π. 556 π. 557 π. 558 π. 559 π. 560 π. 561 π. 562 π. 563 π. 564 π. 565 π. 566 π. 567 π. 568 π. 569 π. 570 π. 571 π. 572 π. 573 π. 574 π. 575 π. 576 π. 577 π. 578 π. 579 π. 580 π. 581 π. 582 π. 583 π. 584 π. 585 π. 586 π. 587 π. 588 π. 589 π. 590 π. 591 π. 592 π. 593 π. 594 π. 595 π. 596 π. 597 π. 598 π. 599 π. 600 π. 601 π. 602 π. 603 π. 604 π. 605 π. 606 π. 607 π. 608 π. 609 π. 610 π. 611 π. 612 π. 613 π. 614 π. 615 π. 616 π. 617 π. 618 π. 619 π. 620 π. 621 π. 622 π. 623 π. 624 π. 625 π. 626 π. 627 π. 628 π. 629 π. 630 π. 631 π. 632 π. 633 π. 634 π. 635 π. 636 π. 637 π. 638 π. 639 π. 640 π. 641 π. 642 π. 643 π. 644 π. 645 π. 646 π. 647 π. 648 π. 649 π. 650 π. 651 π. 652 π. 653 π. 654 π. 655 π. 656 π. 657 π. 658 π. 659 π. 660 π. 661 π. 662 π. 663 π. 664 π. 665 π. 666 π. 667 π. 668 π. 669 π. 670 π. 671 π. 672 π. 673 π. 674 π. 675 π. 676 π. 677 π. 678 π. 679 π. 680 π. 681 π. 682 π. 683 π. 684 π. 685 π. 686 π. 687 π. 688 π. 689 π. 690 π. 691 π. 692 π. 693 π. 694 π. 695 π. 696 π. 697 π. 698 π. 699 π. 700 π. 701 π. 702 π. 703 π. 704 π. 705 π. 706 π. 707 π. 708 π. 709 π. 710 π. 711 π. 712 π. 713 π. 714 π. 715 π. 716 π. 717 π. 718 π. 719 π. 720 π. 721 π. 722 π. 723 π. 724 π. 725 π. 726 π. 727 π. 728 π. 729 π. 730 π. 731 π. 732 π. 733 π. 734 π. 735 π. 736 π. 737 π. 738 π. 739 π. 740 π. 741 π. 742 π. 743 π. 744 π. 745 π. 746 π. 747 π. 748 π. 749 π. 750 π. 751 π. 752 π. 753 π. 754 π. 755 π. 756 π. 757 π. 758 π. 759 π. 760 π. 761 π. 762 π. 763 π. 764 π. 765 π. 766 π. 767 π. 768 π. 769 π. 770 π. 771 π. 772 π. 773 π. 774 π. 775 π. 776 π. 777 π. 778 π. 779 π. 780 π. 781 π. 782 π. 783 π. 784 π. 785 π. 786 π. 787 π. 788 π. 789 π. 790 π. 791 π. 792 π. 793 π. 794 π. 795 π. 796 π. 797 π. 798 π. 799 π. 800 π. 801 π. 802 π. 803 π. 804 π. 805 π. 806 π. 807 π. 808 π. 809 π. 810 π. 811 π. 812 π. 813 π. 814 π. 815 π. 816 π. 817 π. 818 π. 819 π. 820 π. 821 π. 822 π. 823 π. 824 π. 825 π. 826 π. 827 π. 828 π. 829 π. 830 π. 831 π. 832 π. 833 π. 834 π. 835 π. 836 π. 837 π. 838 π. 839 π. 840 π. 841 π. 842 π. 843 π. 844 π. 845 π. 846 π. 847 π. 848 π. 849 π. 850 π. 851 π. 852 π. 853 π. 854 π. 855 π. 856 π. 857 π. 858 π. 859 π. 860 π. 861 π. 862 π. 863 π. 864 π. 865 π. 866 π. 867 π. 868 π. 869 π. 870 π. 871 π. 872 π. 873 π. 874 π. 875 π. 876 π. 877 π. 878 π. 879 π. 880 π. 881 π. 882 π. 883 π. 884 π. 885 π. 886 π. 887 π. 888 π. 889 π. 890 π. 891 π. 892 π. 893 π. 894 π. 895 π. 896 π. 897 π. 898 π. 899 π. 900 π. 901 π. 902 π. 903 π. 904 π. 905 π. 906 π. 907 π. 908 π. 909 π. 910 π. 911 π. 912 π. 913 π. 914 π. 915 π. 916 π. 917 π. 918 π. 919 π. 920 π. 921 π. 922 π. 923 π. 924 π. 925 π. 926 π. 927 π. 928 π. 929 π. 930 π. 931 π. 932 π. 933 π. 934 π. 935 π. 936 π. 937 π. 938 π. 939 π. 940 π. 941 π. 942 π. 943 π. 944 π. 945 π. 946 π. 947 π. 948 π. 949 π. 950 π. 951 π. 952 π. 953 π. 954 π. 955 π. 956 π. 957 π. 958 π. 959 π. 960 π. 961 π. 962 π. 963 π. 964 π. 965 π. 966 π. 967 π. 968 π. 969 π. 970 π. 971 π. 972 π. 973 π. 974 π. 975 π. 976 π. 977 π. 978 π. 979 π. 980 π. 981 π. 982 π. 983 π. 984 π. 985 π. 986 π. 987 π. 988 π. 989 π. 990 π. 991 π. 992 π. 993 π. 994 π. 995 π. 996 π. 997 π. 998 π. 999 π. 1000 π. 1001 π. 1002 π. 1003 π. 1004 π. 1005 π. 1006 π. 1007 π. 1008 π. 1009 π. 1010 π. 1011 π. 1012 π. 1013 π. 1014 π. 1015 π. 1016 π. 1017 π. 1018 π. 1019 π. 1020 π. 1021 π. 1022 π. 1023 π. 1024 π. 1025 π. 1026 π. 1027 π. 1028 π. 1029 π. 1030 π. 1031 π. 1032 π. 1033 π. 1034 π. 1035 π. 1036 π. 1037 π. 1038 π. 1039 π. 1040 π. 1041 π. 1042 π. 1043 π. 1044 π. 1045 π. 1046 π. 1047 π. 1048 π. 1049 π. 1050 π. 1051 π. 1052 π. 1053 π. 1054 π. 1055 π. 1056 π. 1057 π. 1058 π. 1059 π. 1060 π. 1061 π. 1062 π. 1063 π. 1064 π. 1065 π. 1066 π. 1067 π. 1068 π. 1069 π. 1070 π. 1071 π. 1072 π. 1073 π. 1074 π. 1075 π. 1076 π. 1077 π. 1078 π. 1079 π. 1080 π. 1081 π. 1082 π. 1083 π. 1084 π. 1085 π. 1086 π. 1087 π. 1088 π. 1089 π. 1090 π. 1091 π. 1092 π. 1093 π. 1094 π. 1095 π. 1096 π. 1097 π. 1098 π. 1099 π. 1100 π. 1101 π. 1102 π. 1103 π. 1104 π. 1105 π. 1106 π. 1107 π. 1108 π. 1109 π. 1110 π. 1111 π. 1112 π. 1113 π. 1114 π. 1115 π. 1116 π. 1117 π. 1118 π. 1119 π. 1120 π. 1121 π. 1122 π. 1123 π. 1124 π. 1125 π. 1126 π. 1127 π. 1128 π. 1129 π. 1130 π. 1131 π. 1132 π. 1133 π. 1134 π. 1135 π. 1136 π. 1137 π. 1138 π. 1139 π. 1140 π. 1141 π. 1142 π. 1143 π. 1144 π. 1145 π. 1146 π. 1147 π. 1148 π. 1149 π. 1150 π. 1151 π. 1152 π. 1153 π. 1154 π. 1155 π. 1156 π. 1157 π. 1158 π. 1159 π. 1160 π. 1161 π. 1162 π. 1163 π. 1164 π. 1165 π. 1166 π. 1167 π. 1168 π. 1169 π. 1170 π. 1171 π. 1172 π. 1173 π. 1174 π. 1175 π. 1176 π. 1177 π. 1178 π. 1179 π. 1180 π. 1181 π. 1182 π. 1183 π. 1184 π. 1185 π. 1186 π. 1187 π. 1188 π. 1189 π. 1190 π. 1191 π. 1192 π. 1193 π. 1194 π. 1195 π. 1196 π. 1197 π. 1198 π. 1199 π. 1200 π. 1201 π. 1202 π.

τον παρηγορηθῇ εἰσὶν ἀπὸ τὸν Νέλου. Τοῦ ἔγραψε δύο λόγια καὶ τὸν ἐξορτοῦσε διατακτικὰ μῆπως εἶχε ἐξέλθει τὴν ὑπόθεσιν τοῦ.

Ὅταν ἔβλεπε τὴν ἀπάντησίν σου, ἡ Νίνα κράθηκε τὸν φάκελλο μὴ φοβούμενη σὺ γὰρ τῆς, γοῶς καὶ πικρίσας τὴν ἀντίθεσιν. Δὲν μποροῦσε πλέον νὰ ἐλπίε αὐτὸ τὸ γράμμα χωρὶς νὰ τρέψει σπύρμακα. Τὸ γράμμα ἐπὶ τέλους ἀποδόκει. Τὸ γράμμα ἔκαμε θάνατον τοῦ ἀληθοῦς ποῦ δὲν μπορεῖ ν' ἀναβῇ, ἐστὲν ὡς δέκα δολάρια. Τὴν ἑλπίε ἐβδόμηδὰ ἐκ προσπαθοῦσε νὰ στείλῃ περὶ τοῦ: «Μονάδα νὰ συνεννοηθῇ: αὐτὸ ποῦ κἀνὼν δὲν ἀντιστοιχεῖται, καθόλου μὴν ὑποχρεῖται, εἶναι μὰ χάρις ποῦ σοὶ καὶ καὶ καὶ ἐλπίε τὴν ἀντιθέσιν τὴν ἐννοησύνισιν ποῦ ταιριάζει».

Τὴν ἐπομένη ἐβδόμηδὰ, πάλιν σιωπῇ.

ΕἰΝΑ ΤΟ ΠΡΟΣΕΧΕΕ: Ἡ συνέχεια

αγώνιστος

του — Καμπартίνες — Παλ-

ΟΡΟΛΟΝ ΤΥΧΑΝΟΜΕΝ

Σοβαροί άνθρωποι

ΒΑΡΔΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ασιλέως Κωνσταντίνου 11
Τηλέφ. 27 68

ΝΤΑΙΖΗ

'Η ζωή μου

ΤΗΣ ΑΜΥ ΤΖΟΝΣΟΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ

Η "Αμυ Τζόνσον κληρονόμος απ' τον πατέρα της την αγάπη στις περιπέτειες. Πέρασε τα παιδικά της χρόνια σαν μικρό θύριο ζώο και τα νεανικά χωρίς χαρά, με μόνη συντροφιά τα φιλόδοξα όνειρά της.

Βον

ΟΤΑΝ άφησα το γραφείο που έργαζόμουν, δεν έκανα πια κανένα από εκείνα τα περιπετειώδη και φιλόδοξα όνειρα που συνήθιζα. Δεν απειλούμουν πια να θαμίσω τον κόσμο. Έγινε άνθρωπος κατέχει όλη μου την ύπαρξη και στο πρόσωπό του έδωκα τώρα πια το μέλλον. Ο άνθρωπος που έκανε αυτό το βήμα ήταν ο πρώτος μου έρωτας.

Μαζί είχαμε παίξει όταν είμασταν παιδιά. Οι σπουδές μας χωρίσαν και τώρα τον ξαναβρήκα, έπειτα από πολλά χρόνια. 'Ας την παλιά μας φίλη έμενε η εμπιστοσύνη και η αγάπη της έποσης που παίζαμε μαζί, γελάσαμε και κρυγθήκαμε, συνένοιχοι. Τώρα όμως ένα άλλο αίσθημα μας ένωσε.

Όσο αυτή την εποχή δεν είχα αγαπήσει ποτέ. Ήμουν πάντα πολύ απασχολημένη με τον έαυτό μου και το μέλλον μου, και δεν περιμένα βουβή από κανένα. Τώρα η αγάπη ήρθε σαν κλέφτης. Μου πήρε τον φανταστικό κόσμο που είχα δημιουργήσει. Για πρώτη φορά αισθάνθηκα τη γλίσσα του να ξεφύγει από έναν άλλο, να παίρνει απ' αυτόν τις γαργές και τις φροντίδες, να θέλω να τραγουδήσω, να τρέξω, να φωνάξω. Για πρώτη φορά σίπασαν μέσα μου οι πόθοι και τα βάρη. Και τώρα με απασχολούσε κάτι, αλλά αυτό το κάτι δεν ήταν πια ο έαυτός μου.

Μ' άγαπούσε κάτι ήμουν ή πιο εντυπωσιακή γυναίκα της γής. 'Απορροσάσαμε να παντρευθούμε κι' έπεσε να μιλώ στον πατέρα μου. Του να είπα όλα κι' έδειξε άνοιξη με δύση την συγκρατούσε τον. Ο νέος ήταν νέος, έτοιμος δεν έπεσε ούτε να σκέπτομαι για γάμο. Η αγάπη αυτή μεγάλωσε την έκμηση μου. Ο φίλος μου, φυσικά, όταν το έμαθε μου είπε:

— Ομά σε περιμένο σ' όλη μου τη ζωή. 'Εγώ όμως δεν υπονούσα να περιμένο σ' όλη μου τη ζωή. Κυριεύμενη όλη απ' το πάθος μου, μόλις μπορούσα να δώσω μια προέ-

σμία λίγων μηνών. Μια μέρα, τέλος, ο πατέρας μου άφησε τη σιωπή του.

— Δεν ξέρω τι σκέπτεσαι εσύ να κάνεις, μου είπε, αλλά άκου τι αποφάσισα εγώ. 'Αν θέλεις να εξακολουθήσω να σε θεωρώ κόρη μου, θα φύγεις το συντομότερο για τον Καναδά. 'Εγώ για να θέλω σου και θα σε δεχθώ σπίτι του.

Η είδηση αυτή με χτύπησε σαν κεραυνός, έτσι όπως ήμουν χαμένη μέσα στα σχέδια των στρατηγημάτων που έτοιμαζα. Είχα σαράντα οκτώ ώρες για να σκεφθώ, κι' αν αποφάσιζα να φύγω, θαπαιρνα ένα τσέκι πενήντα λιρών.

Έτρεξα άμέσως στο φίλο μου, κι' αφού άναμώσαμε τους ορκους αιωνίως πιστεύω, του είπα:

— Δεν θέλω να τσακωθώ με τον πατέρα μου. Υπάρχει πάντα καλός για μένα κι' είμαι θεότατη ότι στο τέλος θα αποκτήσω. Μόνο θα χρειασθώ λίγα λίγες καριές.

Την ώρα εκείνη όλη πέρα στον πατέρα μου και με μια φωνή που και ένω ή ίδια δεν άναμώρηκα του άνωσώσας την άποψή μου να μη φύγω. Και κείνος με μια κίνηση άποηγομένης έσχεσε το τσέκι λέγοντας:

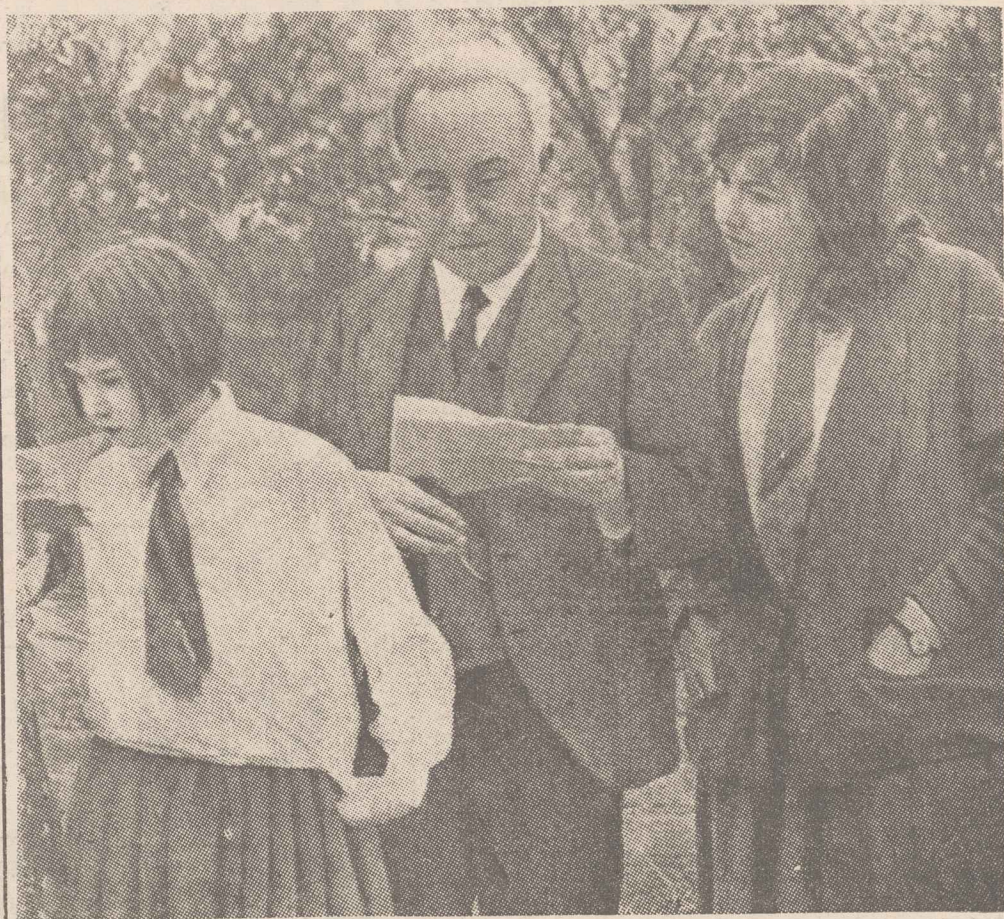
— Έσύ το θέλεις. Σέρεις όμως τι σημαίνει η άγνοιά σου;

Χωρίς να σκεφθώ, άπάντησα:

— Ναί, πατέρα. Αδείο το πρωί φεύγω από το σπίτι.

Έβαλα σε μια βαλίτσα τρία φορέματα, πήρα ένα τσέκι δέκα λιρών που μου έδωσε ο πατέρας μου, κι' έφυγα άνακαταμένη για την άδεια συμπεριφορά του.

Δεν ήξερα άκόμη που θα πήγαινα και πόσο θα ζούσα. Πήρα ένα εισιτήριο για το Λονδίνο, έπειτα το δάχαρό μου, έσφιξα την καρ-



Η "Αμυ Τζόνσον με την οικογένειά της.

διά μου και άρχισα την πάλη για την υπαρέ-

ΚΕΦ. II
ΣΤΟ ΛΟΝΔΙΝΟ

Το Λονδίνο μου φάνηκε σαν θάλασσα, σαν κι' εκείνη γεμάτη από παγίδες κι' από ανέλπιστα ευνοίες. Είχα τρία φορέματα, λίγα βιβλία, κι' ούτε ένα φίλο, ούτε μια γνωριμία. Δεν να ύπνολογίζω παρά στον έαυτό μου.

Το αίσθημα που διατηρήθηκε στις πρώτες δύσκολες στιγμές. Μακριά όμως απ' το νέο που άναμώσα, δεν μ' έτρωγε όπως πριν ή φλόγα του πάθους κι' άρχισα να βλέπω λίγο, πιο μακριά, ότι δεν ήταν μόνο εκείνος κι' εγώ. Μέσα' την όμιχλη της μεγάλης πόλεως

άρχισαν να σβύνουν οι γραμμές του προσώ-

που του. Η άλλη ηχογραφία μας σιγά-σιγά έσθυνε. Σήμερα ξέρω ότι αν παντρευόμουν τότε δεν θα γνώριζα ποτέ την ευτυχία. Ο πατέρας μου, με την άγνοιά του, μ' έσπρωξε στην άληθινή πάλη, μ' έκανε να δω τον βαθύτερο λόγο της υπαρέσώς μου.

Τότε όμως δεν τα καταλάβαινα αυτά. Η μουν ένα κορίτσι άπορησμένο να δουλέψει και να πληρώσει το νοίκι, τα ταύλα, την τροφή και τα ρούχα του. Είχα πάνω μου δέλε τις εθόντες με την μεθοδο «τεχνικολόρ» κι' άποκάλυψε στο κοινό μια άρτίστα, που είχαν άρεκτο ταλέντο για να σταδιοδρομήσει μόνη της κι' όχι σαν δορυφόρος της μεγαλειότητας άδελφής της, που στή σκιά της θα χανόταν. 'Όσοι είδαν το «Μόδες 38» πίστεψαν πως έβλεπαν ένα νέο άστέρι, αλλά γελάστηκαν γιατί δεν έπρόκειτο για καμιά νεοφερμένη στον κινηματογράφο: είναι η Τζόαν, η μικρή άδελφή της Κόνστας Μπένιντς και ο κόσμος την έχει δει πολλές φορές στο πανί.

Βρήκα σ' ένα μεγάλο κατάστημα δουλειά ΣΥΝΧΕΙΣΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 22αν ΣΕΙΛΙΑ

ΤΖΟΑΝ ΜΠΕΝΝΕΤ, Η ΤΥΦΛΗ ΒΕΝΤΕΤΤΑ

Ο ΠΩΣ στά παρανόμια που έθελαν τα παιδικά μας χρόνια, μια καλή νεράιδα μάγεψε την μικρότερη από τις άδελφές Μπέννεντ. Την πήρε από την κουζίνα του σπιτιού, την ώδωρφη, την έκαμε να βγεί από την άφάνεια



Τα σκουρόμενα ματιά της Τζόαν Μπέννεντ.

Πραγματικά, άσούτο η Τζόαν άναμώρησε άστέρι πρώτου μεγέθους, είχαν έμφανισθή άπειρες φορές σε διάφορα φιλμ, αλλά οι ρόλοι της ήταν σχεδόν άσημοι — δευτερεύοντες ή τριτεύοντες — και έτσι δεν της δόθηκε ποτέ ή άφορμή να δείξει τί μπορούσε να κάνει.

Αλλά επί τέλους ήρθε το φιλμ «Μόδες 38» και ή προσωπικότητα της Τζόαν Μπέννεντ έλαμψε. Στο φιλμ αυτό ή Τζόαν ήταν στο στοιχείο της: την κομωδία.

Αν και ο διάλογος του έργου δεν ήταν περίφημος και οι δυνατότητες άναμώσεως τέχνης μεγάλες, εν τούτοις ή Τζόαν κατώρωσε να δώσει ζωή στο έργο εκείνο που δεν ήταν τίποτε άλλο παρά επίδειξις τουαλεττών.

Η έσφαική αυτή άνακάλυψις της Τζόαν δεν είναι άποτέλεσμα του ρόλου της στο φιλμ αυτό, αλλά όφελεται και σε άλλους παραγόντες. Και ιδιαίτερα: στο τεχνικολόρ, στην έμπιστοσύνη που παραγωγή της «ανίας Ουόλτερ» και στην προσωπική προσπάθεια της Τζόαν.

Το τεχνικολόρ (ή έγχρωμη και φυσική φωτογράφιση) έδειξε όλες τις γάρες της. Παρ' όλον που πάντα ή Τζόαν ήταν πολύ όμορφη, με τα παιδικά χαρακτηριστικά και τα μεγάλα μάτια της, το τεχνικολόρ της έδωσε μιά άκτινοβόλον όμορφιά, άθικτη, ενώ συνήθως άλλες βεντεττές τις κάνει γοργές και τις άσημίζει.

Ο Ουόλτερ Μπάνιερ πίστευε πάντα στην Τζόαν και είχε έμπιστη στις πεποιθήσεις του. Της είχε δώσει κάποτε την ευκαιρία να παίξει τον ρόλο της τρελλής συζύγου στο φιλμ «Mondes ríves». Το φιλμ εκείνο δεν δικαιώσεν όλοκληρωτικά τις έλπίδες του, αλλά ή Τζόαν έπαιξε καλά τον ρόλο της — καλλίτερα ίσως από ό,τι θα μπορούσε κανείς να περιμένη. Όταν τέλους ο Μπάνιερ έκαμε δική του έατρεία παραγωγής ταινιών, άνάμωσε το συμβόλαιο της Τζόαν και περιέμενε να βρει ένα ρόλο, που να της πηγαίνει. Έτσι όταν παρουσιάθηκε ή ευκαιρία του «Μόδες 38» ο Μπάνιερ πήρε κάθε φροντίδα να άναδείξει όλα τα προσόντα της.

Αλλά το τεχνικολόρ και ο Μπάνιερ δεν ήταν παρά μια άφορμή για την Τζόαν. Κι' άμουν ή καλλιτεχνική της άρωμότης την έκαμε να κρατήσει καλά τον ρόλο της. 'Ολόκληρη ή άς τόσα ζωή της Τζόαν είναι μια περιπέτεια άλλα και μια επίδειξις δυνατής θέλησως.

Περιπέτεια, γιατί από μικρή γνώρισε την άπαγωγή, τον έρωτα, την μετρήτητα και βέβαια γιατί κατώρωσε να φάση στο σημείο που βρίσκεται τώρα, παρ' όλο που είναι σχεδόν τυφή.

Πραγματικά τα όραία γαλάζια μάτια της Τζόαν δεν βλέπουν σχεδόν καθόλου, παρά με την βοήθεια πολύ ισχυρών γυαλίων. Άποκάλυψε στο κοινό μια άρτίστα, που είχαν άρεκτο ταλέντο για να σταδιοδρομήσει μόνη της κι' όχι σαν δορυφόρος της μεγαλειότητας άδελφής της, που στή σκιά της θα χανόταν. 'Όσοι είδαν το «Μόδες 38» πίστεψαν πως έβλεπαν ένα νέο άστέρι, αλλά γελάστηκαν γιατί δεν έπρόκειτο για καμιά νεοφερμένη στον κινηματογράφο: είναι η Τζόαν, η μικρή άδελφή της Κόνστας Μπένιντς και ο κόσμος την έχει δει πολλές φορές στο πανί.

Από την προσπάθεια αυτή προήλθε μια νευρική εδάντλησις, που της προέβλεπε άλλες δυσκολίες. Άλλά στο τέλος κατώρωσε να τά νίκηση όλα και να γίνη, όπως συνηθίζει να λέγει γελώντας «κατάραχη».

Αυτού δέ βρίσκεται και ή έξήγησις, γιατί άργησε τόσο να φανή στο κινηματογραφικό στερμαίο σαν άστέρι πρώτου μεγέθους ή Τζόαν.

Άλλά τώρα ή δόξα κατακτήθηκε και ή κακή της άρασις δεν είναι παρά ένα «ελάττωμα», για το όποιον δεν αξίζει να γίνεται λόγος.

Τον περασμένο χρόνο ή Τζόαν άφησε το Χόλλυγουντ για μια μεγάλη θεατρική τουρνέ. Η τουρνέ αυτή είχε μεγάλην έπιτυχία. Με την θέληση που την διακρίνει και λίγη τύχη πιστεύω πως ή Τζόαν θα ξεπεράσει πολύ την άξια της άδελφής της Κόνστας. Τελευταίως τελείωσεν ένα φιλμ με τον Ρούντολφ Σκόττ, που λένε πως είναι μεγάλη έπιτυχία της...

ΦΡΕΝΤΑ ΜΠΡΑΚ—ΜΠΡΟΚΧΑΡΤ

ΛΟΥΙΖΑ ΡΑΙΝΕΡ Η ΑΞΕΧΑΣΤΗ Ο-ΛΑΝ

Πώς δεν θυμάται την Λουίζα Ράινερ, την ήθοισιού στο έργο «Κατα απ' το βλέμμα του Βούδου» όσους την «όλαν»; Άσφαλώς, όσοι είδαν την μεγάλη εκείνη έπιτυχία του Πωλ Μισούν, δεν θάχουν έσχασει πώς ένα μεγάλο ποσοστό στην έπιτυχία εκείνου του φιλμ όφειλόταν στην Λουίζα Ράινερ, που τόσο όπερσε δημιουργός τον δύσκολο ρόλο της «Ο-Λαν». Παράκατα δημοσίευσε μια συνέντευξις, που είχε με την Λουίζα Ράινερ, στο Χόλλυγουντ, ο Γάλλος δημοσιογράφος Κ. Ζορζ Γκρενιέ.

ΤΟ ΝΑ ΖΗΤΑΣ τόσον καρπό να συναντήσεις μια βεντεττα και στο τέλος, όταν όλησδήποτε πιά νομίσες πως έφθασες στο σκοπό σου, γνέ πεφτης επάνω στη... μαμά, είναι άσφαλώς ένα πολύ μεγάλο άτύχημα, που μπορεί να σε κάνει να σκάσης. Ένα τέτοιο έπασο έδω στο Χόλλυγουντ —ρό έβδομάδος, όταν νόμισα πως πια σε δυο στιγμές θα βρισκόμουν μπροστά στην Λουίζα Ράινερ, την μικρούλα Βιεννέζα, που μέσα σε άπίστευτα λίγο διάστημα έγινε μεγάλη βεντεττα.

Περίμενα στο σάλον που με άόηγησε μια όποχρεωτικότητας καμαρέσις άποδύσας με όρούς πίνακες, που το στόλιζαν και τα όπερκα ιμπιτλό. Ξαφικά ή πόρτα άνοιξε και σηκώθηκε με την βεβαιότητα πως αυτή τη φορά θ' άντικρυζα, επί τέλους, την Λουίζα Ράινερ. Βέβαια φαντάσθηκε την έκπληξή μου, όταν αντί της άναμεινόμενης είδα να μπαίνει μέσα μια κατά το μάλλον ή ήττον ήλικιωμένη κυρία. Κατάλαβα: ήταν ή μαμά.

Μην μπορώντας να διαλέξω, όποταχθήκα στο μοιραίο, άλλα όφέλω να όμολογήσω πως μέσα σε λίγες στιγμές άναγκάσθηκε να άναμώρησε τις ιδέες μου, γιατί ή συνομιλία μου με την κυρία Ράινερ ήταν ό,τι χρειαζόμουν.

Ύστερα από τις τυπικές φράσεις έρώτρησα την κυρία Ράινερ:

— Τι είδους παιδί ήταν ή κόρη σας, άγαπητή κυρία;

— Η Λουίζα μάς παραέινε πάντα. Τις περισσότερες φορές ήταν έπιφαιστική και της άρεσε να άπομωνώται άφες πολλές μέρες στο βωμάτιό της. Στο σχολείο ήταν τελείως άπειθαρχη και ήρνετο να διαβάσει τα σχολικά της βιβλία, άλλα όταν παρουσιαζόταν στις έξετάσεις πάντα έρχόταν πρώτη.

— Ένθορρύνετε τα πρώτα της βήματα στο θέατρο;

— Κάθε άλλο. Στην αρχή πιστέψαμε πως δεν έπρόκειτο παρά για ένα παροδικό καπρίτσιο, άλλα όταν άκούσαμε όλο τον κόσμο να μιλά για μια ταινία, που ή Λουίζα είχε έμφανισθή, κάτω από την διεύθυνση του μεγάλου Μάξ Ράινχαρντ, τότε καταλάβαμε πως ή κόρη μας είχε βρή το δρόμο της. Άλλά έσπερε να είναι από όρα έδω. Μου είπε πως μόλις τελείωσε το μάθημα της των άγγλικών θάρρη. Πάω να την έζητήσω.

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

Λουίζα είχαν άποκοιμηθή. Άλλά αυτή τη φορά έρχεται. Την μάλλον άρεκτα για τον τρόπο, με τον όποιον μεταχειρίσθηκε ένα δημοσιογράφος.

Γύρισα: στο άνοιγμα της πόρτας του σαλονιού—βράντα, μια φωτεινή αλωέττα φάνηκε. Η μίς Ράινερ, ντυμένη με λευκά «σώρτες» και με μια σεμνέττα άσπρη κι' αυτή, με κυττούσε με όφως άμνηχανο, άγακάνοντας νευρικά το δάκτυλό της: εικόνα της άμνηχανίας.

— Είμαι άπαρηγόρητη για ό,τι συνέβη



Μια όπερική πέρα της Λουίζας Ράινερ

κυρία... Είχα πάρει ένα γούλι κι' ύστερα απ' αυτό είχα έαπλώσει για μια στιγμή, μόνο για μια στιγμή. Άλλά φαίνεται πως τον πήρα, γιατί έσφαισάθηκα από τις φωνές της μαμάς. 'Ελπίζα να με συγχωρήσει.

Μπροστά σε μια τέτοια εικόνα, δεν μπορούσα να πω τίποτε. Μόνο χαμονόλασα. Καθούσασα λοιπόν την γοητευτική βεντεττα πως δεν της κρατούσα καμιά μνησικαχία.

— Η κυρία μητέρα σας, της είπα στο τέλος, μου έδωσεν άρεκτες πληροφορίες. Άπό σας θα ήθελα λίγα λόγια για το φιλμ που τελείωσατε το «Μεγάλο Βάλε»...

— ΆΙ... ναί, βέβαια. Άποιν το «έέγαλο Βάλε» που τελείωσα με τον Φερνάν Γκραβιέ, με σκηνοθεσία του Ζυλιέν Ντυβιέ, είναι άσφαλώς το πιο καλό μου φιλμ. Έν πάση περίπτωση, δεν πιστώω πως έχω κυριεύσει συγχρόνως με ένα τόσο καλό παρτεζάν και ένα τόσο τέλει σκηνοθέτη. Είναι ένα γεγονός άπο κείνα που μένουν άέξιστα στη μνήμη των ήθοισιων, του κινηματογράφου...

ΖΟΡΖ ΓΚΡΕΝΙΕ

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια, όταν πίσω μου άκούω την φωνή της κυρίας Ράινερ:

— Θα το πιστεύατε, κυρία Γκρενιέ; Η

Η κυρία Ράινερ βγήκε πηγαίνοντας να έδοσώ στην κόρη της και καθώς έμεινα μόνος, προτίμησα να κατέβω στον όπερ κήπο, που τον έλαυναν τα νερά του Ειρηνικού. Βρισκόμουν μπροστά σε μια αστάθαστα κατεβιδωτή και τα άποδομάσια,

