ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

# ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Ἕνα ἀπὸ τὰ μυστικὰ τῆς ὑγείας εἶνε καὶ ἡ ἀνοιχτὴ καρδιά, ἡ φαιδρὴ καὶ εὔθυμη διάθεσις καὶ ἡ προσπάθεια νὰ μὴ συγχίζεται κανεὶς μὲ τὸ παραμικρὸ δυσάρεστο, ποὺ θὰ τοῦ συμβῆ.

* * *

Ἂν τύχει καὶ θυμώσετε καμμιὰ φορὰ ἢ ὑποστῆτε καμμιὰ βίαιη ἠθικὴ συγκίνησι, δὲν πρέπει νὰ καθήσετε νὰ φᾶτε ἀμέσως κατόπιν, γιατί ἀφεύκτως θὰ πάθετε ἀπὸ σοβαρὴ δυσπεψία.

* * *

Ἐκεῖνοι ποὺ διαβάζουν ἢ γράφουν συνεχῶς ἐπὶ ὧρες, πρέπει νὰ ξεκουράζουν κάθε τόσο τὰ μάτια τους, βλέποντας ἀπομακρυσμένα ἀντικείμενα.

* * *

Δὲν πρέπει νὰ πίνετε τὸ τελευταῖο νερὸ τοῦ σταμνιοῦ σας, γιατί ἡ περισσότερες ἀκαθαρσίες καὶ τὰ μικρόβια κατασταλάζουν στὸν πάτο τῆς στάμνας.

* * *

Μὴ φορεῖτε στενὰ κολλάρα, γιατί προκαλεῖτε μιὰ διαρκῆ ἀπεραμία τοῦ ἐγκεφάλου, ἀπ' τὴν ὁποία δυνατὸν νὰ πάθετε τρομερὲς συμφορές.

* * *

Μὴ παραμελεῖτε νὰ περιποιῆσθε τὰ μικροτραύματα καὶ τὶς τσαγκρουνιές, γιατί εἶνε ἐνδεχόμενο νὰ μολυνθοῦν καὶ νὰ σᾶς φέρουν σοβαρὲς ἐπιπλοκές.

* * *

Νηστεύοντες Τετάρτη καὶ Παρασκευὴ δὲν ἐξασφαλίζετε τόσο τὴν εἴσοδό σας στὸν Παράδεισο, ὅσο στὸ βασίλειο τῆς ὑγείας.

* * *

Ὁποιαδήποτε ἐργασία κι' ἂν κάνετε, φροντίζετε νὰ φωτίζεσθε μονάχα ἀπὸ ἕνα παράθυρο, τὸ ὁποῖο νὰ βρίσκεται πρὸς τὰ ἀριστερά σας.

* * *

Τὸ ὑγιεινότερο καθάρισμα τῶν πατωμάτων εἶνε ἕνα ἐλαφρὸ σφούγγισμα μὲ ὑγρὸ πανί. Τὸ σάρωμα σηκώνει σκόνη, τὴν ὁποία ἀναπνέοντες ρίχνουμε μέσα στοὺς πνεύμονάς μας στρατιὰ ὁλόκληρη μικροβίων.

* * *

Μόλις ξυπνήσετε τὸ πρωΐ, πρέπει ἀμέσως νὰ καθαρίζετε τὴ μύτη σας καὶ τὸ στόμα σας μὲ ἄφθονο νερό. Ὑγιεινότερο ἀκόμα εἶνε ἂν μέσα στὸ νερὸ ρίξετε προηγουμένως καὶ λίγο ἁλάτι.

* * *

Γελᾶτε ! Γελᾶτε ! Γελᾶτε !... Δὲν ὑπάρχει πιὸ ὑγιεινὸ παράγγελμα ἀπὸ αὐτό.

---

πρόθυμος νὰ μὲ ὑποβάλετε σὲ σωματικὴ ἔρευνα, ἀλλά, κύριε, ἔχετε ἔνταλμα ; Ὄχι, ἔ ;... Τότε μὲ ποιὸ δικαίωμα ;... Ἂς εἶνε ὅμως, σᾶς δηλώνω κατηγορηματικῶς πὼς δὲν ἔχω τὸ δαχτυλίδι. Γιὰ νὰ πεισθῆτε ὅμως, δέχομαι νὰ ὑποβληθῶ σὲ ἔρευνα... Πᾶμε !... Ἐπιτρέπετε, μῆς Μίνελ ; πρόσθεσε ὁ Ἀνσέλμ, ἀκολουθῶντας τοὺς ἀστυνομικούς.

Σὲ λίγο ἐπέστρεψαν πάλι στὸ μπάρ. Φεύγοντας οἱ ἀστυνομικοί, ζήτησαν συγνώμην.

—Βλέπετε, κύριε, τὸ καθῆκον μας... Γελιόμαστε καμμιὰ φορά ! Πρέπει νὰ εἴμεθα προσεκτικοί...

—Ὦ ! φώναξε ἡ Γκεῖ σὰν ἔκλεισε ἡ πόρτα καὶ βρέθηκαν πάλι μόνοι τους. Πῶς τὰ κατάφερες ; Φοβήθηκα τόσο πολύ...

Ὁ Ἀνσέλμ τὴν κύτταξε μὲ ἀγάπη.

—Φοβήθηκες ; Ὥστε... δὲν ἐνδιαφέρεσαι γιὰ τὴ δικαιοσύνη ;

Ἡ Γκεῖ ἔσκυψε τὸ κεφάλι καὶ ψιθύρισε :

—Νομίζω πὼς ἐνδιαφέρομαι μᾶλλον γιὰ σένα !...

Ὁ Ἀνσέλμ ἔβαλε τὸ χέρι του κάτω ἀπὸ τὸ τραπέζι καὶ κατόπιν πῆρε τὸ χέρι τῆς Γκεῖ καὶ τὸ ἔσφιξε τρυφερά. Ἡ νέα ἔνιωσε ἕνα μικρὸ σκληρὸ ἀντικείμενο στὴν παλάμη της... Κατάπληκτη ἔμπηξε μιὰ φωνὴ καὶ ἄνοιξε τὸ χέρι της. Τὸ δαχτυλίδι τῆς Μίσσες Βὰν - Γκρούτ λαμποκοποῦσε στὸ φῶς τοῦ ἥλιου.

—Πῶς ; φώναξε ἡ νέα. Ποῦ τὸ εἶχες κρυμένο ;

—Ἦταν ἁπλούστατο. Τὴν ὥρα ποὺ μιλοῦσα στοὺς ἀστυνομικοὺς τὸ κόλλησα κάτω ἀπὸ τὸ τραπέζι μὲ λίγη μαστίχα ! Πάρ' το, ἀφοῦ ἐπιμένεις, καὶ στεῖλε το στὴν Μίσσες Βὰν - Γκρούτ.

.... .... .... .... .... .... .... .... .... .... .... .... .... ....

Ἀπάνω στὴ γέφυρα τοῦ πλοίου, ὁ Ἀνσέλμ καὶ ἡ Γκεῖ, ἀχνωπισμένοι στὴν κουπαστή, κυττάζουν τὰ γαλανὰ νερὰ τῆς Μεσογείου. Ὁ νέος κρατᾶ τὸ χέρι τῆς Γκεῖ καὶ λέγει τρυφερά :

—Λοιπόν, ἀγαπημένη μου, θὰ ἐγκαταλείψουμε καὶ οἱ δυὸ τὸ ἐπάγγελμά μας ;

—Φυσικά, ἀφοῦ συγκρούονται !...

—Καὶ δέχεσαι ν' ἀναλάβης τὴν φροντίδα νὰ μὲ σώσης ἀπὸ τὸν ... ἑαυτό μου ;

—Νομίζω πὼς αὐτὴ ἡ ἀπασχόλησις θὰ ἔχη γιὰ μένα περισσότερον ἐνδιαφέρον, παρὰ ἂν γινόμουν μιὰ μέρα διάσημη μυστικὸς ἀστυνόμος !

Ὁ Ἀνσέλμ, ἀντὶ ν' ἀπαντήση, τὴν ἔσφιξε στὴν ἀγκαλιά του.

ΑΠ' ΟΛΑ ΔΙ' ΟΛΟΥΣ

# ΒΑΣΙΛΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΡΟΠΙΕΣ

**Ἡ καλωσύνη τοῦ βασιλέως τῆς Δανίας Χριστιανοῦ. Πῶς φορτώθηκε στὸν ὦμο του ἕναν πιτσιρίκο !... Ὁ Τσάρος Νικόλας καὶ τὸ ἀγαπημένο του γλύκισμα. Γιατὶ θὰ γινόταν....γιατσεπώλης !... Ὁ βασιλεὺς τῆς Ἀγγλίας Ἐδουάρδος στὸ θέατρο. Τὰ τραντάχτα γέλια του. Ἡ συλλογὴ γραμματοσήμων τοῦ σημερινοῦ βασιλέως τῆς Ἀγγλίας Γεωργίου. κλπ. κλπ.**

Μιὰ μέρα, ἐκεῖ ποὺ παίζανε δυὸ μικροὶ μαθηταὶ σ' ἕναν ἐξοχικὸ δρόμο τῆς Κοπεγχάγης, ὁ ἕνας ἔρριξε τὸ καπέλλο τοῦ ἄλλου ἀπάνω σ' ἕνα δένδρο. Τὴ στιγμὴ ἐκείνη περνοῦσε ἀπ' ἐκεῖ ἕνας γέρος, κρατώντας μιὰ ὀμπρέλλα κάτω ἀπ' τὴ μασχάλη του καὶ διαβάζοντας ἕνα βιβλίο.

—Κύριε, τοῦ εἶπε ὁ ἕνας μικρός, μοῦ κάνετε τὴ χάρι νὰ κατεβάσετε μὲ τὴν ὀμπρέλλα σας τὸ καπέλλο μου ἀπ' τὸ δένδρο ;

Ὁ καλὸς γέρος προσπάθησε νὰ εὐχαριστήση τὸν μικρό, ἀλλὰ δὲν τὰ κατάφερε. Τοῦ πρότεινε λοιπὸν ν' ἀνέβη ἐπάνω στοὺς ὤμους του καὶ νὰ κατεβάση μόνος του, μὲ τὴν ὀμπρέλλα, τὸ καπέλλο του.

Ὁ μικρὸς πήδησε ἀμέσως στὸν ὦμο τοῦ γηραιοῦ κυρίου καὶ μ' αὐτὸν τὸν τρόπο πέτυχε ἐκεῖνο ποὺ ἤθελε. Καθώς φροῦσε ὅμως τὸ καπέλλο του κι' εὐχαριστοῦσε τὸν καλὸ γέρο, πέρασε ἀπὸ 'κεῖ ἕνας καλοντυμένος κύριος, ὁ ὁποῖος, μόλις εἶδε τὸν γέροντα μὲ τὴν ὀμπρέλλα, τοῦ εἶπε :

—Χαίρετε, Μεγαλειότατε !...

Ἀκούγοντας τὸ «Μεγαλειότατε» ὁ μικρούλης, σάστισε.

Γιατὶ εἶχε ἁπλούστατα καβαλλήσει γιὰ νὰ φτάση τὸ καπέλλο του, πάνω στοὺς ὤμους τοῦ βασιλέως τῆς Δανίας Χριστιανοῦ !...

* * *

Ὁ Τσάρος Νικόλαος Β', τὸν ὁποῖον ἐτοιφέκισαν οἱ Μπολσεβίκοι, ἦταν πολὺ χωρατατζῆς. Μιὰ μέρα ρώτησε τοὺς αὐλικούς του ποιὸ ἐπάγγελμα θὰ διαλέγανε, ἂν ἦσαν ὑποχρεωμένοι νὰ δουλέψουν γιὰ νὰ ζήσουν. Κι' ὅταν τοῦ εἶπε ὁ καθένας τοὺς τὸ δικό του, ὁ Τσάρος τοὺς ψιθύρισε ἐμπιστευτικά :

—Ἐγώ, λοιπόν, θέλω νὰ γίνω...παγωτατζῆς !

Οἱ αὐλικοὶ σκάσανε, φυσικά, στὰ γέλια. Μὰ ὁ Τσάρος ξανάπε σοβαρώτατα :

—Ἔτσι δὲν θὰ μοῦ ἔλειπε ποτὲ τὸ πιὸ ἀγαπημένο μου γλύκισμα. Γιατί, καθὼς ξέρετε, δὲν μπορῶ νὰ νοιώσω εὐχαριστησι, ἂν δὲν φάγω πέντ' ἕξη παγωτὰ τὴν ἡμέρα !...

* * *

Ὁ βασιλεὺς τῆς Ἀγγλίας Ἐδουάρδος ἦταν δημοφιλέστατος. Αὐτὸ τὸ χρωστοῦσε στὴ μεγάλη του ἁπλότητα. Λένε, μάλιστα, πὼς ὅταν παρακολουθοῦσε καμμιὰ κωμωδία στὸ θέατρο, ξεκαρδιζόταν στὰ γέλια, ὅπως κι' ὁ πιὸ ἀφελὴς ὑπήκοός του.

* * *

Ὁ ἤδη βασιλεὺς τῆς Ἀγγλίας Γεώργιος, πάλιν, εἶνε κι' αὐτὸς πολὺ δημοφιλὴς καὶ μέλος πολλῶν σωματείων, ἐπιστημονικῶν καὶ φιλανθρωπικῶν. Ἔχει γράψει μάλιστα καὶ μιὰ μελέτη γιὰ τὴν ἱστορία τῶν γραμματοσήμων, τὴν ὁποίαν ὅλοι οἱ εἰδικοὶ τὴν θεωροῦν ὡς σπουδαιοτάτην.

Τὸ πρᾶγμα, ὡστόσο, δὲν εἶνε περίεργο. Γιατί ὁ βασιλεὺς Γεώργιος ἔχει σήμερα τὴν καλύτερη συλλογὴ γραμματοσήμων, ἀξίας πολλῶν ἑκατομμυρίων λιρῶν.

* * *

Ὁ βασιλεὺς τῆς Δανίας Χριστιανὸς ἦταν μανιώδης συλλέκτης αὐγῶν διαφόρων πουλιῶν. Ἡ συλλογὴ τῶν αὐγῶν ποὺ ἄφησε, μετὰ τὸ θάνατό του, ἐκτιμήθηκε ἀπὸ τοὺς εἰδικοὺς ὡς ἀξίζουσα ἄνω τῶν 100 χιλιάδων λιρῶν !...

* * *

Ὁ βασιλεὺς τῆς Σουηδίας Ὀσκὰρ ἦταν ποιητής, μουσικοσυνθέτης καὶ γλωσσομαθέστατος. Στὴ γιορτή, ποὺ δόθηκε πρὸς τιμήν του κατὰ τὸ διεθνὲς συνέδριο τῶν δημοσιογράφων, ποὺ ἔγινε στὰ 1897 στὴν Στοκχόλμη, ἐξέπληξε ὅλους τοὺς παριστάμενους, μιλώντας ἀπταίστως δέκα διάφορες γλῶσσες, μὲ τοὺς διαφόρους ἀντιπροσώπους τοῦ συνεδρίου.

* * *

Ὁ ἔκπτωτος βασιλεὺς τῶν Βουλγάρων Φερδινάνδος εἶχε τὸ ρεκὸρ τῶν ταξειδιῶν μεταξὺ τῶν ἐστεμμένων. Πρὶν νὰ τὸν διώξη ὁ Σταμπολίνσκυ, εἶχε κάνει 4.379 ἡμερῶν ταξείδια ἔξω ἀπὸ τὴν Βουλγαρία !..

* * *

Ὁ ἀείμνηστος βασιλιᾶς μας Γεώργιος Α' ἦταν ὁ καλύτερος κολυμβητὴς μεταξὺ τῶν ἐστεμμένων. Ἐκτὸς αὐτοῦ, ἦταν ἐπίσης καλὸς σκοπευτής, ἄριστος ψαρᾶς καὶ θαυμάσιος ἱππεύς.

* * *

Ὁ ἐξόριστος Κάϊζερ ἐξακολουθεῖ καὶ στὴν ἐξορία του νὰ διαβάζη τοὺς ἀρχαίους καὶ νεωτέρους συγγραφεῖς, μὲ τὸ ἴδιο πάθος, ποὺ τοὺ διάβαζε κι' ἄλλοτε. Λέγεται, μάλιστα, ὅτι σκέπτεται νὰ ἐκδώση μιὰ κριτικὴ μελέτη τῶν δραμάτων τοῦ Σαίξπηρ.