



ΞΕΝΑ ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ

ΤΟΥ LEON PERIE

## ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΙΣ

Όρθιος μπρός στον καθρέφτη ο Έδουάρδος, άποτειλιώνει το ντύσιμό του μ' εξαίρετική προσοχή κι επίμελεια.

Έπί τρεις εβδομάδες έκει στη Λουτρόπολη, η κυρία Καρλόττα Μπερτόν τόν έθλεπε με τό φανελλένιο ποκακίσιό κά με τό άκατάστατο κουστοσιμό του τέινυς. Γι' αυτό ήθελε κι' έκείνος σήμερα, νά τής παρουσιάστει έντελώς διαφορετικούς, κομψότατος, κά νά τήν έκπλήξη...

Κιτάχτηκε για τελευταία φορά άπ' τό κεφάλι ώς τά πόδια κι' έμεινε κατευχारीστημένος. Τό ύψηλό του άνάστημα κάι τό ώμοφορο μελαχροινό πρόσωπό του θά τής προένοουσαν χωρίς άλλο βαθείά έντύπωσι. Έριξε έπειτα μιά ματιά στό ρολόι του τοχού:

Κόντετε δυό ή ώρα...

Ήταν πολύ νωρίς. Ο σύζυγος τής Καρλόττας δέν θά είχε φύγει άκόμη για τό γραφεϊό του. Άλλωστε, δέν φημιζόταν κάι για πολύ βιαστικός στη δουλειά του.

Κάι τώρα, πώς θά περιούσε ή ώρα... Τράβηξε τήν κουρτίνα του παραθύρου κάι κούταξε τόν γαλανό ούρανό... Γι' άντικρυνά σπίατα χρύσιζαν, λουσιμένα άπ' τics άκίντες του ήλιου... Κι' ο άμορφος αυτός κάιρος, φάνηκε στόν Έδουάρδο σάν κάλος οίωσός για τήν τρυφερή, αίσθηματικη περιπέτειά του...

Νά πάρη ή ευχή!... Τι άργά από περνούν ή ώρες, άκριβώς όταν θέλομε νά τρέχουν ολοταχώς!... Νά, μόλις δυό κάι τέταρτο άκόμη, δείχνει τό ρολόι!...

Άναγε ένα τοιγάρο κά έζήλωσε στην πολυθρόνα... Μέσα στις σταχτιές τούφες του κάπνισού—σάν μέσα σάν δνιερο γοητευτικό—εξωόριζε τή χαριτωμένη έκείνη κυρία. Έπί τρεις έβδομάδες τώρα, έπαιζε μαζύ τής τέινυς... Τόν γέμιζαν άπό ευδαιμονία αυτές ή συναντήσεις... Κάι σέ λιγάκι, πάλι θήνωιωθε τή ευδαιμονία νά του μεθά τήν ψυχή! Θ' άντικριζε πάλι τήν Καρλόττα, σέ λιγάκι...

Πόσο νόστιμη ήταν, με τή δροσερή της έπιδερμίδα, με τό ξανθό της κεφάλι, με τά μεγάλα μαύρα μάτια τής!... Πώς εξωόριζε άναμεσα σ' όλες τics άλλες γυναίκες, με τics άπλούστατες τουαλέττες τής, που τής πήγαιναν δίως τόσο θαυμάσια!...

Ποιά νά ήταν, άραγε;

Δέν ήξερε κι' αυτός καλά-καλά... Στις λουτρόπολεις, ή γνωριμιές κι' ή κοινωνικές σχέσεις γίνονται με μεγάλη εύκολία κάι με ταχύτητα... Έτσι, δέν μπορεί νά ζέρη κανένας κά πολλά πράγματα, για τούς ανθρώπους που συναναστρέφεται. Αυτό που ήξερε σχεδόν καλά ο Έδουάρδος, ήταν ότι έκείνη γελόταν Καρλόττα Μπερτόν... ότι θά καταγοταν άπό κάλη οικογένεια... κι' ότι ο σύζυγός τής θά είχε άνωτέρα θέσι σέ κάμμία μεγάλη έταιρεία...

Τό ρολόι γύτησε τρεις...

Ο Έδουάρδος τινάχτηκε με λαχτάρα. Άχ, πόσο γρήγορα πέρασε κιόλας ή ώρα!... Με τό νά τήν σκέπτεται, με τό νά ξαναφέρνι στο μυαλό του νά γυλιά χαμόγελά τής κάι τics ταχαπίνες ματιές τής, ή ώρα περνούσε εύκολα, χωρίς νά τήν καταλαβαίνει κανένας...

Έπειτ' άπό μιά στιγμή, θρυσκόταν στό δρόμο. Περπατούσε κά άνειροπολούσε, ψιθυρίζοντας:

—Είν' ώμορφ, ή θάλασσα... Πότε στενάζει, πότε άγριεύει...

Ύστερα χαμογέλασε γαλήνια, πάλιν... Έτσι είνε κι' ή Καρλόττα... Μά άπ' τήν άνόπητο δίμος... Μοχ χαμογέλαει, με κιντάει με θλέμμα γεμάτο ύποσχέσεις κι' όταν τολμήσω νά τής πώ κανένα τρυφερό λογάκι, άγριεύει τότε... Κάι με κρατάει σέ άπόστασι... Άχ, πρέπει κάποιον έπί άδρες νά φαίνουμαι πατεινός, μετανοιωμένος, φρόνιμος σάν μηριτάκος, για νά μου χαμογέλαση ξανά...

Σταμάτησε άπότομα... Είχε φτάσει μπρός στό σπίτι τής... Έκείνη του είχε άπαγορεύσει νά τήν έπισκεφθι ποτέ... Ήταν ζηλέτλος ο σύζυγός τής... Κάι στην ίδιαν δέν άρεσαν ή αισθηματικές περιπέτειες... Κάι λογάριάζε τήν κακογλωσσία του κόμου...

—Μπα!... Προφάσεις! σκέπτεται ο Έδουάρδος πατώντας τό κατάφι τής έξόπορας με διαταγμό. Έτσι λένε άλλες τούς... Κ' ύστερα λυγίζουν... Είμαι σίγουρος, πότε τρελλάινεται για

μένα μυστικά... Τής άρέσω... Γι' αυτό έπιζητει τόσο πολύ τή συντροφία μου στό τέινυς... Κάι τώρα που θά με δή τόσο κομψό, θά λαχταρήσω... Θά ξεχάση τics έπιφωλάξεις τής!...

Μιά ώρασιότατη κυρία πέρασε πλάι του. Τήν κούταξε με περιφρόνησι ο Έδουάρδος. Παρέξηγησε τό θλέμμα τής άπορίας τής, ίσως—πού τούβριξε, θλέπονίας τον έτσι άναποφύσιστον μπρός σ' ένα κατώφι—κάι τό νόμισε για θλέμμα θαυμασιόμο στην κατακτητικη εμφάνισι του. Ψιθύρισε:

—Καμμία δέν φτάνει τήν Καρλόττα μου... Καμμία δέν έχει τή χάρι τής, τή γαλία τών ματιών τής, τό πλάνο χαμόγελό τής... Άς πω!

Έτριψε με προκαταβολική χαρά τά χέρια του, για τή μέλλουσα έπιτυχία του κάι μηχέ.

—Η κυρία Μπερτόν; ρώτησε τόν θυρωρό τής πολυκατοικίας που παρουσιάστηκε.

—Άριστέρα, στό πέμπτο πάτωμα... Τρίτο διαμέρισμα!

Με κάποια στενοχώρια ο Έδουάρδος, άνέθηκε τά άτελειωτα σκαλοπάτια. Μπρός σ' ένα φτωχικό με καθαρό διαμέρισμα, ξεχώρισε τών αριθμό «3» κάι χτύπησε τήν πόρτα.

Περμενε λίγη ώρα.

Έπιτέλους ή πόρτα άνοιξε, τή στιγμή που τό χτυποκάρι τής άγωνίας του είχε φτάσει στό κατακόρυφο. Η Καρλόττα Μπερτόν φάνηκε. Του είχε άνοιξει ή ίδια... ή ίδια ή Καρλόττα, αυτή που τή ζήλευαν όλες ή άλλες έκλεκτές κυρίες, στη λουτρόπολι αυτή του ουριμού...

Ο κακομαθημένος κατακτητής τών άριστοκρατικών σαλονιών του Γαρισιού, ένωιωσε άπογοητευτα στην εμφάνισι τής έκλεκτής του. Είχε φανταστή ώς τώρα, πολυτέλες τό διαμέριμά τής... μιά ταχαπίνια καμαριέρα νά του άνοιγη... κάι νά τόν οδηγη κάποιον σ' ένα κομψό σαλονάκι... Έκεί, μέσα στη μυρωμένη ατμόσφαιρα του κάι έπαλωμένη τς μαλακό ντιβάνι, θά θρυσκόταν ή Καρλόττα... κάι θά του άπλωνε με γαλήνια τό χέρι τής, νά τής τό φιλήση... άφού θά τόν μάλλανε πρώτα—έννοείται!—γιατί δέν γεβάστηκε τήν έπιθυμία τής, κάι τήν έπισκέφθηκε δίως τήν άδεία τής...

Κάι τώρα έθλεπε μπροστά του, τήν 7 δια τήν Καρλόττα που: Ντυμένη με καθαρή, νοικοκυριστικη ποδιά, με χιονόλευρο μαντήλι δειμένο στό μαλλιά τής, φαίνονταν σάν νά ουγυριζε τό σπίτι μόνη τής,

έκείνη τή στιγμή...

Κάι μόλις, τά ώμορφα τής μάτια φαίνόντουσαν κλαμμένα! —Έσεις... Έσεις, κυρίες;... Ω, άν τού ήξερα!... Οστόσο, μιά που κάνετε τόσο άσχημα κάι ήρθατε, περάστε μέσα, παρακαλώ!

Τό σαλονάκι άστραφτε άπό καθαριότητα. Μά όλα έκει ήσαν κοινά, φτηνά... Μόνο, που ή ξεχωριστή φιλοκαλία στην τακτιποίηση του, έβινε κάποιο θέλητρο στην ατμόσφαιρα...

Κι' έτσι, τή θρήκε πάλι χαριτωμένη κάι ποθητή αυτή τή νοικοκυρούλα, ο Έδουάρδος... Ήταν ή ψυχή άλλης αυτής τής οικογενειακής άρμονίας ή λατρευτή του κά γίνονταν πού έπιθυμότη τώρα μέσα στό γαλήνιο πλάσι στο σπιτιού τής...

—Είμαι εύτυχής που σάς ξαναθλέπω! τής ψιθύρισε.

—Γιατί ήρθατε, άφού σάς τό είχα άπαγορεύσει;

—Μπορεί κανείς νά ζή μακριά άπ' τό πρόσωπο, που άγαπάει με τόση τρέλλα;

Έκείνη μέσα στην ήρεμη ατμόσφαιρα του σπιτιού τής τώρα, θρήκε παράξενη αυτή τή γλώσσα... αυτή τή γλώσσα του φέρι, τήν όποια έθρυσκε κάπως φοικηή μόνον μέσα στους έπίσημους χορούς κά στις κοσμικές συγκεντρώσεις.

—Κυρίες! διέκοψε με ασπρητή φωνή.

—Ναι, δέν μπορώ...μού είνε αδύνατο νά σάς θλέπω, χωρίς νά σάς έπαναλαιβάνω ότι σάς αγαπώ!

—Παρετρέπιστε, κυρίες! ξανάπη ή Καρλόττα με τήν ίδια ψυχρότητα. Ξεγνάτε που θρυσκόμαστε... Είνε άνευλάθια νά μου λέτε αυτά τά πράγματα, μέσα στό σπίτι μου. Άγαπώ τόν άνδρα μου, κυρίες!

Ο Έδουάρδος, σινηθισμένος κι' άπό άλλοτε σέ παρόμοιες



«δῆθεν» ἀντιστάσεις, ἐξακολούθησε μὲ θέρμη καὶ θέσαιος γιὰ τὴν τελικὴ ἐπιτυχία:

—Ω, λατρεῖα μου... Ἐσεῖς τὰ λέτε, αὐτά;... Καὶ πῶς εἶνε δυνατόν, ἐσεῖς, μὴ τόσο ἐκλεκτὴ φύσει, ν' ἀγαπάτε τὸν ἄνδρα σας;... Ἐναν ἄνθρωπο δηλαδὴ τόσο διαφορετικὸ ἀπὸ σᾶς, ἄνθρωπο δηλαδὴ ὀπισθοδρομικὸ κί' ἀντιθέτων μὲ τὰ δικά σας αἰσθημάτων;... Ἐνὸ ἐγώ;... Πόσες φορές δὲν μοῦ δεῖξατε ὡς τώρα τὴν συμπάθειά σας καὶ τὴν ξεχωριστὴ προτίμησί σας στὴ συντροφιά μου;... Καρλόττα!... Σὰς θερμωπαρκαλῶ... Μὴν εἰστε κακὴ... Εἶμαι θέσαιος, πὼς ἡ καρδιά σας εἶνε συγκινημένη... Ἀκοῦστε λοιπὸν τὴ φωνὴ τῆς... Καὶ δοκιμάστε τὴν εὐτυχία, κἀνοῦσα κί' ἐμένα εὐτυχιόμενον... Ἐλάτε στὴν ἀγκαλιά μου, Καρλόττα!

Ἄνοιξε τὰ μπράτσια του. Ἐκείνη τινάχθηκε πρὸς τὰ πίσω τρομαγμένη.

—Σὰς ἀπαγορεύω νὰ μοῦ λέτε τέτοια λόγια! τοῦ φώναξε ἐπιπαικτικά. Κί' ἀπορῶ πῶς παρεξηγήσατε τόσο ἄτοπα, μὴ πραγματικῶς ἰδιαίτερα—ἐντελῶς ὅμως ἀθάνα—κλίσι μου οὐ σᾶς... Δὲν σὰς φανταζόμενον ἔτσι, κύριε... Καὶ τὰ τυχὸν φιλοφρονητοῦσθαι κολακευτικὰς φράσεις ἐνὸς κοσμικοῦ κυροῦ σὲ τικά σας λόγια σὲ μένα, τὰ νομίζω γιὰ συνθημιόμενες καὶ δίχως μὴ κυρία γνώριμὴ του!

—Κί' ὅμως, κυρία μου, ὑποφέρετε... Ὁ σύζυγος σας εἶνε ἀσάουσα... Σὰς κακομεταχειρίσθηκε πριν φύγει... Ἐπιτρέψατέ μου λοιπὸν νὰ σᾶς χαρίσω ἐγώ, τὴν τρυφερὴ στοργὴ πού σᾶς δεῖται!

—Ἀπατάσθε... Εἶμαι πολὺ εὐτυχῆς, μάλιστα... Ὁ σύζυγός μου εἶνε καὶ τέλειος κύριος καὶ στοργικὸς σύζυγος... Σιωπήστε ἐπιτέλους, κύριε!

—Μὴν τὸν ὑπερασπίζετε, λατρευτὴ μου Καρλόττα... Πρὶν φύγει, σᾶς ἔκανε νὰ κλαίετε... Ναί... Μὴν τὸ ἀρνήσθε... Τὰ μάτια σας ἴσαν κλαμμένα, ὅταν μοῦ ἀνοίξατε... Καὶ τώρα, ὁ κόμπι εἶνε κόκκινα ἀπ' τὰ δάκρυα...

Σταμάτησε ἀπότομα, κεραυνόπληκτος. Ἡ κυρία Μπερὸν εἶχε ξεσπάσει σὲ γέλια δυνατὰ, σαρκαστικά.

—Μὴ γελάτε, κυρία! ἐξακολούθησε μὲ περιπαθὴ ὁλοτρόπῳ ὁ ἐπίμονος κατακτητὴς. Ναί... Κλάψατε... Τὰ οὐράνια μάτια σας, τὰ καμωμένα νὰ φωτίζονται μονάχα ἀπ' τὸ γέλιο κί' ἀπ' τὴ χαρὰ, ἔχουσα πρὸ ὀλίγου δάκρυα πόνο... Ὡ, ἂς μπορούσα νὰ τὰ στεγνώσω μὲ τὴ θέρμη τῆς λατρείας μου γιὰ σᾶς!...

Ἄπλωσε τὸ χέρι του καὶ τὴν ἀγκάλιασε ἔξαφνα ἀπ' τὴ μέση... Τὸ κίνημα του αὐτοῦ, τὸ νομίζω γιὰ τὸ προτελευταῖο παιδί θῆμα πρὸς τὴν τελικὴ κατάρτησί τῆς...

Μὰ ἐκείνη τὸν ἐσπρώξε θῆαια, ἄγρια... Ἀφήστε με... Ἐξώ, κύριε... Ἀφήστε με!

—Ὅχι, λατρεία μου... Ἐξηγήστε μου πρῶτα, ποῖος ἀπέραντος πόνος σπάρσαε τὴν καρδιά σας, καὶ σᾶς ἔκανε νὰ κλαίτε!...

Ἡ Καρλόττα ξανάθελε πάλι τὰ ἴδια δυνατὰ γέλια. Ἐπειτα, σοβαρυντικὴ ἀπότομα κί' εἶπε μὲ παρηγή φωνή:

—Ἀφήστε με ἡσυχ, κύριε... Ἀφήστε στὴν οἰκογενειακὴ γαλήνη τῆς, στὴν εὐτυχία τῆς, μὴ γυναικὰ πού δὲν σᾶς ἐβλάψε σὲ τίποτε... Στρέψατε τὰ κατακτητικὰ σας βλέμματα, σὲ κατεθύνσεις πρόθυμες νὰ τὰ ὑποδεχτοῦν... Κί' ἂν θέλετε νὰ μάθετε γιὰ τὴ ἔκλαυγα τόσο πικρὰ, μάθετε, κύριε, ὅτι...

—ὅτι; μουρμούρισε, μουδιασμένος ἀπ' τὴν ἐπιβλητικὴ φωνὴ τῆς διαλεκτικῆς ἐκείνης γυναικας, ὁ Ἐβουάρδος.

—Ἐκλαυγα, κύριε, γιατί μόλις εἶχα τελειώσει τὴν τακτοποίησι τῆς κουζίνας μου, κα'...καθαρίζα κρεμμύδια γιὰ τὸ θραδυνὸ φαγητό!...

Τὸ χτύπημα ἦταν θαρῶ, γιὰ τὸν ἀδιόρθωτο κομψοῦμένο. Ἡ γλώσσα του βέθηκε. Τὰ χέρια του παραλόσαν... Ἐνοιθε στὰ ρουθούνα του κιάλια τὴν τσουχητρὴ μυροδιά του κρεμμυδιού...

Ἐοκυψε τὸ κεφάλι καὶ κατέθηκε σάν μισοσαρκοῦμένος τῆ σκάλα...

Εἶχε νιώσει θαθεῖα, ὅτι τὸ τιμὸ ἐκείνου σπῆτι δὲν ἀνεχόταν τὴν παρουσία του περισσότερο...

ΑΠΟ ΠΑΝΤΟΥ

ΠΕΝΝΙΕΣ

—Μερικὰ εἶδη ἀδαμάντιων, ὅταν ἐκτίθενται σὲ κώκονο φῶς, παράγουν ἤλεκτρισμό.

—Ὁ καινὸς εἰσβολὴ στὴν Κίνα ἀπὸ τῆς Φιλιππίνης νήσους τὸ 1580.

—Ἡ γῆ, ἐπάνω στὴν ἄκρια σήμερον εἶνε φτωχὴν ἢ πρωτεύουσα τῆς Αὐστραλίας, ἀγοράστηκε τὸ 1843 ἀπὸ τὸν Τζὼν Μπάιαν, ἀπὸ τῆς γῆ τῶν Ζαγκαζάγκας, ἀπὸ 20 κουνδερτῶν, 80 τοσκαουαν, 100 μαχαοιδῶν, 50 ψαλιῶν ἄν, 200 μαντηλιῶν, 100 λιθρῶν ἄλγυρου καὶ 16 ἰσοκαίσιον. Τὸ ἀντίγραφον τῆς ἀγορᾶς πωλησίας φέρει τὴν ὑπογραφήν ἀρχηγῶν τῆς φυλῆς Ζαγκαζάγκ.



ΔΙ' ΟΛΟΥΣ

Ο ΔΩΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ἐἶνε γεγονός, γράφει ἓνας Γερμανὸς γιατρός, ὅτι λίγα ἄνθρωποι ἔξουσι νὰ ζήσουν ὡς πρῶτα. Οἱ περισσότεροι — καὶ μάλιστα οἱ ἀμωρφοῖ — ἀγνοοῦν καὶ τοὺς πρὸ στοιχειώδεις κανόνες τῆς ὑγιεινῆς.

Ἴδου λοιπὸν ἓνας δωδεκάλογος ὑγιεινῆς:

1.—Μὴν καπνίζετε, ἢ τοῦλάχιστον, λιγοστεύετε τὸ κάπνισμα ὅσο μπορεῖτε.

2.—Συνηθίστε νὰ κοιμάσθε μὲ ἀνοχτὸ παράθυρο, χρομῶνα—καλοκαίρι. Ἐπίσης ἀφήνετε διη τὴν ἡμέρα ἀνοχτὰ τὰ παράθυρα τοῦ κοιτῶνος σας, γιὰ νὰ ἀερίζεται. Ἐχετε τὸν κοιλῶνα σας καθαρὸ, ἀδοξοστοχρῶμενο, καὶ μὴ βάζετε μέσα σ' αὐτὸν πολλὰ ἐπιπλά, καὶ ἰδίως παλαιὰ κάρφα, φωτογραφίες, βιβλία καὶ ἐπιτηριδές. Κυνηγᾶτε τοὺς ἐχθροὺς τῆς ζωῆς σας: Τὶς μύγες, τοὺς χοιροὺς, τὶς φιδεὶς, τοὺς ψύλλους, τὰ παντῖα, καὶ μὴν ἀφήνετε τὴ νύκτα μέσα στὸν κοιλῶνα σας σκευὰ καὶ γάτες.

3.—Μὴ φορεῖτε πολλὰ ρούχα, ἀλλ' ὅχι καὶ βαρεὰ. Πλένετε τὸ κορμὸ σας ταχτικά μὲ νερὸ καὶ σαποῦν ἢ τριβεῖτε τὸ μὲ ὀνόνητιμα. Κυκλοφορεῖτε μόνον σας ἐπὶ 2—3 λεπτὰ τῆς ὥρας κάθε πρωὶ ὀλόγηται μὲσα στὸ δωμάτιό σας.

4.—Μὴν πίνετε ποτὲ ὀινόνητιματῶδη ποτὰ. Λίγο ἀγνὸ κρασί ἀρκεῖ. Τρώετε καλὰ. Μασάτε τὶς τροφές, ὅσο μπορεῖτε καλύτερα. Προσέχετε τὰ δόντια σας. Βουρτσίζετε τὰ καὶ βράδυ, πριν βῆτε στὸ κρεβάτι γιὰ νὰ κοιμηθῆτε. Συνηθίστετε νὰ πηγαίνετε ταχτικά κάθε πρωὶ—ἀδιόφουρ ἂν ἀισθάνεσθε ἢ ὄχι ἀνάγκη γι' αὐτὸ—στὸ ἀφοδεύτηρω. Αὐτὸ προλαμβάνει πολλὰ ἐνσώρρεστα καὶ μάλιστα στὴν ἐμφρόδι ἡλικία.

5.—Κάνετε ἄου, μαζοὶ καὶ μεγάλοι, ἄνδρες καὶ γυναῖκες, διανοοῦμενοι καὶ ἐργάτες, γυμναστική. Ὁ ἀγλόπητῳ ὅμως καὶ μὲ σφιδῶ. Πηγαίνετε ὅσο μπορεῖτε συχνότερα σὲ ἐκδρομὲς καὶ κάνετε μανίνα θαλασσινὰ. Ὅσοι ὀνόη: εἶνε καρδῶς, ἀνεπαθεῖς, προρηματικοὶ, πρέπει νὰ μὴ κάνουν τίποτε ἀπ' ὅσα αὐτὰ, τρὶν συμβουλιεῦσθω τὸν γιατρό.

6.—Πρέπει νὰ παντρευθεῖτε. Ὁ γάμος εἶνε μὴ ἀπὸ τῆς ἐρωτικῆς ἀνάγκης τῆς ζωῆς. Εἶνε ὑποχρέωσις τοῦ ἱδίου πρὸς τὴ φῶσι, τὴν κοινωνία καὶ πρὸς τὸν ἴδιον ἑαυτοῦ του. Ἀλλὰ οἱ συνδεόμενοι μὲ τὸν ἱερό δεσμὸ τοῦ γάμου πρέπει νὰ ταυρίζουν φρεσκάς, ψυχῶς καὶ ἰδεολογικῶς. Ἐπίσης ἡ σωματικὴ τους διάλασις, ἢ ψυχικῆς τους διαθεσίς, τὰ ἀσθίματα καὶ ἕβες τους πρέπει νὰ εἶνε ἰσομωκά.

7.—Ἡ δουλειὰ εἶνε ἀτέλεμη, τόσο στὸ ἄτομο ὅσο καὶ στὴν κοινωνία, ἐνὸ ἢ τεμπέλι καὶ ἢ ἀεργία εἶνε γενεῶς βλαβερή. Ἐργάζεσθε λοιπὸν, ἀλλὰ πάντα μὲ μέτρο, χωρὶς νὰ ὑπερβάλλετε τὸ ὄριον τῆς φρεσκάς ἀντοχής σας.

8.—Μὴ κλείνετε στὰ καπνίλια, στὰ κερνετῖα, στοὺς κωκῶς ἀρζοῦμενους κινηματογράφους καὶ σὲ ἄλλα πολυστήσια μέρη. Καταστρέφεται ἔτσι ἀργά, ἀλλὰ σταθερὰ, τὴν ὑγεία σας. Πηγαίνετε ἄου ἐπάφει καθαροὺς ἀέρας καὶ ἥλιος.

9.—Κάθε χρόνον, μὴ φορεῖτε τοῦλάχιστον, πρῶτα νὰ σᾶς ἐξετάση γιατρός. Ἡ ἀνθρώπινη μηχανὴ θέλει ἐπιθεωρησθῆ ἀπὸ καιροὺ σὲ καιροὺ. Ἀποφεύγετε τοὺς κομπογιαννίτες καὶ τὰ γοῦβια. Ἡ ἐπιστήμη ἔχει ἄλλα τὰ μέσα γιὰ νὰ σᾶς σώσῃ.

10.—Τὰ πολλὰ φάρμακα δὲν γιατρεύουν. Μόνον τὸν γιατρό πού χτυπάει τὴν αἰτία τῆς ἀρρώστειας εἶνε ἀποτελεσματικὸ. Γι' αὐτὸ πηγαίνετε σὲ γιατροὺς τίμους καὶ ἠθικοὺς, ὄχι σὲ φιλοχρημάτας καὶ ὑποτυπῶς.

11.—Μὴ στενωχωρεῖσθε, μὴ θυμῶνετε, μὴ ἀπειλαίξετε, μὴ φοβάσθε καμμιὰ ἀρρώστεια. Ὅποιος φοβάται, πεθαίνει γρηγορότερα ἀπὸ τὴν ὄρα του. Ἡ αἰσοδοξία εἶνε ὁ πρὸ γερῶς ἀμυντικὸς θώρακας ἐναντίον κάθε δυστυχίματος καὶ κάθε ἀρρώστειας.

12.—Τὰ ταξίδια, ἢ ἀλλαγὴ περιβάλλοντος, ἢ ἀλλαγὴ τοῦ τρόπου τῆς ζωῆς, γιατρεύουν πολλὰς νοσηρῆς καταστάσεις, χωρὶς γιατροὺς καὶ φάρμακα.

Νὰ τώρα καὶ μὴ συνταγὴ γιὰ τὶς ἀπαισιες χιονιότερες:

Ἡ χιονιότες θεραπεῖονται σιγά—σιγά. Ὅποιος ἔχει χιονιότερες πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τὴν ὑγρασία καὶ τὸ κρῖον. Ἐπίσης πρέπει νὰ κἀνη ταχτικά κάθε πρωὶ καὶ κάθε βράδυ τοιαῦτο λουτρό μὲ ζεστὸ νερὸ, στὸ ὁποῖο νὰ ἔχη βοήθη φύλλα καρδιᾶς καὶ βελανιδιάς. Μετὰ τὸ λουτρό, πλένετε τὶς χιονιότερες μὲ κολῶν ἢ μὲ σπῆρω λ. δάντας. Τὸ βράδυ πριν πέσομε στὸ κρεβάτι, πρέπει νὰ ἀλείφουμε τὶς χιονιότερες μὲ γλυκερίνη ἢ μὲ χυμὸ λεμονίου. Ἐπίσης καλὸ φάρμακον γιὰ τὶς χιονιότερες εἶνε καὶ τὸ Σλόανς, ὅπως καὶ ἡ ἄλοιψη κωμφορᾶς ἢ τὸ σπῆρω κωμφορᾶς.