

ΕΥΘΥΜΑ ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ

ΤΟΥ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΟ ΠΙΖΑΡΡΙ

ΧΑΘΗΚΕ... ΕΝΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ!...



άλλαγή και μεγαλεία! Μιά άλλη πόλις, όλοκαινούργια, άπλω-
νέταν μπροστά στά μάτια του.

Μιά πλατεία λεωφόρος, μέ ώμορφες δεντροστοιχιές άνοιγό-
ταν άκριβώς μπροστά του, σάν βασιλικός δρόμος, όλο μεγα-
λωπρέπεια. Άρχιζε νά θραυδίζει και τό γαλανό φώς τής ε-
σπέρας έδινε μιά φαντασμαγορική όψη στίς σνοικικίες μέ τά
μοντέρνα σπίτια. Ο Πασκουάλι, γιά μιά στιγμή, φοβήθηκε πός
δέν θά ξανάβρισκε τίς παλιές γνώριμες εγώνιές του, μέ τίς
παμπάλαιες φάμπρικες και τούς λασπομένους δρόμους. Μά δέν
πρόφτασε ν' άποτελειώσει τή σκέμη του. "Ένας άνθρωπος μ' έ-
να χρυσοστόλιτο κασκέτο, έκανε μιά υπόκληση μπροστά του.

"Ξενοδοχείο, κύριε! Θέλετε ξενοδοχείο;... τόν ρώτησε.
"Ο Πασκουάλι τού έδωσε μ' έμπιστοσύνη τή θαλίτσα του. "Ε-
πειτα προχώρησαν κ' οί δυο και μπήκαν σ' ένα μεγάλο ξενοδο-
χείο.

"Ένα δωμάτιο γιά τόν κύριο! έπτε ο βασιτάς.
"Ο υπάλληλος τού γραφείο έδωσε στόν Πασκουάλι νά συμ-
πληρώση τό σχετικό δελτίο.

—Τό νούμερο 5 γιά τόν κύριο! φώναξε κατόπιν. Γκρούμ, πά-
ρε τή θαλίτσα. Θά φάη έδώ ο κύριος;

Νά πάρη ή όργη! Μά πού θρικόταν λοιπόν; Στή Ρώμη ή
στό Μιλάνο;

Ο Πασκουάλι άνέβηκε στό δωμάτιό του, πίσω από τόν
γκρούμ, πλώθηκε, άλλαξε, χτενίσθηκε και φρέσκος-φρέσκος
έξασκατέθηκε.

—Θά φάη έδώ ο κύριος; τόν ξαναρωτήσε ο υπάλληλος.

—Έδώ; Δέν ξέρω! Άλήθεια
...συγγνώμη, από πού πηγαί-
νει στήν πλατεία τού Ντουόμο;

—Πάρτε ίσια τό δρόμο μας,
γυρίζοντας τήν πλάτη πρός τό
σταθμό, τού έγήγησε ο υπάλλη-
λος.

—Εύχαριστώ πολύ.

"Έκει, στήν πλατεία τού Ντου-
όμο, ο Πασκουάλι θρέθηκε ά-
μέσως άνάμεσα στίς παλιές
φάμπρικες, στά μαγαζιά και
στός παλιούς φίλους του. Μά,
ναί! ναί! Δίπλα στό Ντουόμο
ήταν τό «Λαϊκό Φαρμακείο» τού
παλιού φίλου του και συμμαθη-
τού του Τζιόβάννι Ζατρίκι. Φαν-
τάζεστε τώρα τίς διαγώνιες
τους, όταν ξανασιμίζανε ξαφνικά ύστερ' από τόσα χρόνια. Ά-
μέσως μάλιστα κατέφθασε κι' ο γιατρός Σαμπούτι και ο δι-
κηγός Ντέ Νικόλα.

Ο Πασκουάλι ρυμουλκήθηκε θριαμβευτικά στήν Άστική Λέ-
ση, όπου άρχισε πάλι νά λάμψη μέ τό πνεύμη του, τά εθθμα
άστεια του και τίς πικάντικες ιστορίες του. "Επειτα, όπως ήταν
ή πατροπαράδοτος συνήθεια, στρώθηκε στό χαρτί...

Τά μεσάνυχτα, ο Πασκουάλι πού δέν είχε δειπνήσει, ήταν
κόκκινος σάν πιπεριά. Οί φίλοι είχαν άδειάσει μερικές μπου-
κάλες παλιό κρασί, γιά νά γιορτάσουν τήν έπιοκειψή του. Μά
και τόν είχαν γδύσει στό χαρτί, γιατί ο Πασκουάλι είχε γά-
σει ένα χιλιάκι. Ο δίκηγός ντέ Νικόλα τότε, πού είχε
κερίσει τά πιό πολλά, πρόφθεσε όπως ήταν ή συνήθεια, τήν
«παρηγορία»: Έκανε τό τραπέζι σ' όλους τούς φίλους.

Ο Πασκουάλι έφαγε τόν περιδρόμο, ήπιε κι' άλλο κρασί, έξέ-
χασε τό γιλιάρικο πού είχε γάσει και κατά τίς δυο ή ώρα, άνά-
λωφρος σάν πούπουλο, τράθηξε γιά νά πάη νά κοιμηθί.

Έφτασε λοιπόν στήν πλατεία τού Ντουόμο, κίτταξε γούσο
του, προχώρησε σιγανοτραγουδώντας και μπήκε στό «Ξενοδο-
χείο τής Νίκης».

Στό γώλ δέν ήταν κανείς. Μά και κανένα κλειδί στό γρα-
φείο. Ο Πασκουάλι άνέβηκε στό πρώτο πάτωμα, πατώντας στή
λωρίδα τού χαλιού, είπé νά μιά κόνη θέρυθο, προχώρησε στή
διάδρομο και στάθηκε μπροστά στό νούμερο 5. Ήταν τό δω-
μάτιό του.

Μά τό κλειδί δέν ήταν στήν κλειδαριά. Τό είχε πάρει μαζί

Πασκουάλι ήταν ο πιό άνοιχτόκαρδος
άνθρωπος πού μπορεί νά συναντήση
κανείς στή ζωή του. Μ' ένα πρόσωπο
σάν όλόγιομο φεγγάρι, μιά άξιόσε-
βαστη κοιλιά κι' ένα γερό στομάχι,
ήταν ο πιό εύχάριστος κι' ο πιό εθθμο-
σύντροφος γιά μιά παρέα. Ο Πα-
σκουάλι έλειπε άρκετά χρόνια από
τήν πατρίδουσα τού νομού του και
γι' αυτό τού μόλις στάθηκε τό πόδι του έ-
ξω από τό σταθμό τής, γούρλωσε τά
μάτια του από τήν κατάπληξη. Βρέ

του; "Εμψάε στίς τσέπες του, μά δέν τό θρήκε. Γύρισε τότε τό
πόμολο. Ή πόρτα όμως ήταν κλειδωμένη από μέσα.

—Ποιάς είναι! τού φώναξε κάποιος άγρια.

Ο Πασκουάλι παραξενεύτηκε λιγάκι, μά έσπευσε άμέσως ν'
άπαντήσει:

—Φλος!

Τήν ίδια στιγμή μισάνοιξε ή πόρτα και παρουσιάσθηκε ένας
κύριος μέ πιτζάμες.

—Τί τρέγει; τόν ρώτησε μέ τό ίδιο άγριο ύφος.

—Κύριε, αυτό τό δωμάτιο είναι τό δικό μου! Είναι τό νο-
μερο 5! παραπονέθηκε ο Πασκουάλι.

—Άφήστε τ' άστεία, κύριε! τού άπάντησε ο άλλος. Δέν είναι
ώρα γιά τέτοιες σαχλαμάρες. Σεβασθήτε τόν ύπνο τών έλ-
λων!

Κι' έκανε νά κλείσει τήν πόρτα.

—Μά, κύριε, έχω άφήσει έδώ πέρα τή θαλίτσα μου... διαμαρ-
τηρήθηκε ο Πασκουάλι. Δώστε μου πίσω τή θαλίτσα μου!...

—Δέν υπάρχει καμιά ξένη θαλίτσα έδώ πέρα! μούγκρισε ή
άλλος.

Κι' άνοιξε διάπλατα τήν πόρτα. Ο Πασκουάλι είδε τότε κον-
τά στό κρεβάτι δυο θαλίτσες, μά καμιά από αυτές δέν έ-
μοιαζε μέ τή δικιά του.

—Συγγνώμη, κύριε... Έκανε στενοχωρημένος. Δέν καταλα-
βαίνω... Δέν καταλαβαίνω τίποτε...

—Όυτε κι' γω! ούρλιαξε ο άλλος. Πηγαίνετε στήν όργη τού
Θεού!...

Κι' έκλεισε άπότομα τήν πόρτα.

Ο Πασκουάλι θρέθηκε στό διάδρομο, δίχως νά ξέση τί νά
κάνη. Μήπως τό νούμερό του ήταν 15 κι' όχι 5; Τό 15 ήταν στό
βάθος τού διαδρόμου.

Μά όυτε κι' εκεί τό κλειδί
ήταν στήν κλειδαριά. Αυτή τή
φορά όμως ή πόρτα άνοιξε,
μόλις γύρισε τό πόμολο ο Πα-
σκουάλι. Μπήκε λοιπόν στό
σκοτεινά, έκανε μερικά δή-
ματα κι' άξάφανα... τό δωμάτιο
πλημμύρισε από τό ηλεκτρικό
φώς! Μιά ώριμη κυρία, πού
ήταν έαυλωμένη στό κρεβάτι,
τού γαιουελούσε μέ με' ά-
λη τρυφερότητα.

—Σας ζητώ συνώνμη, κυ-
ρία μου! στέναξε. "Έκανα
λάθος...

"Η κυρία τότε, όταν είδε ότι
δέν άπαντούσε στό τρυφερό
χαμόγελό τής, άγριεψε ξα-
φνικά.

—Παλιάνθρωπε! τού φώνα-
ξε. "Έβγα έξω γρήγορα!...

Ο Πασκουάλι, μέ δυο πη-
δήματα, θρέθηκε πάλι στό δι-
άδρομο. Μά πού ήταν λοιπόν
τό δωμάτιό του; Μήπως ήταν

τό 25; Ο Πασκουάλι είχε άκούσει μονάχα τόν αριθμό 5. Αυτό
θά ήταν, δ'όχις άλλο. Τό 25!

Τό εικοσιπέντε ήταν στήν άλλη άκρη τού διαδρόμου. Ά, νά!
Τό κλειδί ήταν στήν πόρτα. "Επιτέλους! Ο Πασκουάλι μπήκε
μέσα, άναψε τό φώς, είπε τό σπρωμένο κρεβάτι κι' άνακλιάδι-
στηκε. Θά τραβούσε έναν ύπνο, μά έναν ύπνο!...

"Εκείνη τή στιγμή όμως, άνοιξε άπότομα ή πόρτα και παρου-
σάσθηκε ένας άγνωστος πού γούλουσε μεφιστοφελικά κά κρα-
τούσε στό χέρι του ένα πιστόλι.

—"Α! Σ' έπιασα, επιτέλους!... φώναξε τού Πασκουάλι.

—Κύριε, κύριε... τραύισε ο Πασκουάλι έντρομος.

—Ψηλά τά χέρια! πρόσταξε ο άλλος.

Ο Πασκουάλι ύπάκουσε τρέμοντας σύγκομος από τό φό-
βο του. Ο άγνωστος τότε πάτησε τό κουμπι τού κουδουνιού κι'
άναστάτως τήν υπηρεσία τού ξενοδοχείου.

—Γρήγορα, γρήγορα! Φωνάζε τήν άστυνομία! Έπιασα τόν
κλέφτη πού μάς είχε άφανίσει! έπτε στό άρχιγκαρόνι πού έ-
τρέφε πρώτο, στό τρελλό του κουδούνισμα.

—Ήλά, κύριε, κύριε... ψιθύρισε ο Πασκουάλι. Δέν είμαι κλέ-
φτης!... Είμαι ένας έντιμος έμπορος... Ψάχνω νά θρώ τό δω-
μάτιό μου...

Τό άρχιγκαρόνι στάθηκε διατακτικό.

—Έχετε τά χαρτίά σας; τόν ρώτησε.

—Όρίστε τα!

—Είπε έν τρέξι! παραβέχτηκε τό άρχιγκαρόνι. Δέν υπάρ-
χει λοιπόν παρά μόνο μιά έξήγησις: ο κύριος είναι μεθυσμέ-



Ο Πασκουάλι μπήκε μέσα κι' άναψε τό φώς...

Η ΣΕΛΙΣ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ

ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΑΣ

Υπό την Ζώνη των Αλδιδών



Πώς διατηρείται η εμορφή

ΣΙΔΟΥΤΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΑΛΟΝΙΑ

I. K.

Ένας άγγελος που κατά λάθος βρέσκει στη γη. Η πιο γλυκιά καστανή όμορφη. Το βλέμμα της φέρνει την πιο λεπτή, την πιο αθέρια μέση. Η φωνή της είναι μία μελωδία παραδεισιακή. Φημίζεται για την ευσπλαγχνία της. Οι φτωχοί, οι πονοίητες βρέσκουν σ' αυτή παρηγοριά και βάλσαμο για τις πληγές τους. Το είπαμε άλλωστε: Πρόκειται περί άγγελου, άγγελου γήινου, αλλά άγγελου πάντοτε...

ΚΟΣΜΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΣ

— Έληξε το «τουρνουά» του μπριτζ εις το «Τένανς», το όποιον κερδίζοτο από την αρχήν της περασμένης εβδομάδος.

— Την Παρασκευήν ἐγνώσθησαν τὰ ἀποτελέσματα καὶ νικητὰ ἄνεκροῦσθσαν πρῶτοι οἱ κ. κ. Καροῦλαρος καὶ Σ. Συριώτης, μετὰ ἰ. Βιζαντίου καὶ ὁ κ. Α. Χορφίης, καὶ οἱ κ. κ. Πετῆς καὶ Ι. Χορφίης.

— Μεταξὺ τῶν παρευρισκομένων καὶ λαβόντων μέρος, ὁ κ. καὶ ἡ κ. Καρφέ, ὁ κ. καὶ ἡ κ. Κ. Γαίης, ὁ κ. καὶ ἡ κ. Δ. Συριώτης, ὁ κ. καὶ ἡ κ. Μελετοπούλου, ὁ κ. καὶ ἡ κ. Αἰλιανοῦ, ἡ κ. Παπαθεοδώρου, αἱ δίδες 'Αλέγγη, Φωστροπούλου κλπ.

— Τὸ βράδι τῆς περασμένης Τετάρτης ἔγινον τὰ ἐργαζία τοῦ νέου κοσμικοῦ κέντρου «Πέργουλα». Μεταξὺ τῶν παρευρισκομένων εἰς τὸ φεστωρῆν, τὸ μπάω καὶ τὸ ντάνσιγκ διεκρίναντο τὸν κ. καὶ τὴν κ. Β. Λεβιδῆ, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Νεγραπάντη, τὸν κ. καὶ τὴν κ. 'Αρβαντιδῆ, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Μπέμη, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Σαῖτα, τὴν κυρίαν Λαδοπούλου, τὴν κ. Α. 'Ανδριτσάκη, τὸν κ. καὶ τὴν Δ. Συριώτη, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Α. Μαλαμῆ, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Χ. Ζαλοκώστα, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Κ. 'Ηλιασκου, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Γ. Μπότη, τὴν κ. Χατζηπέτρον, τὸν κ. καὶ τὴν κ. Κιοπαῖ, τὴν κ. Παπαθεοδώρου, τοὺς κ. κ. Μ. Μελᾶν, Κ. Μάτσου, Ν. 'Αβέρωφ, Βλάχον, Κετσίαν, Γκορίτσου, Δερούλαν, Δ. Σκουζῆν κλπ.

vos...
Καὶ τὸν βοήθησε νὰ κατεβῆ στο χῶλ. 'Εκεῖ, στο γραιο, ξανακούταε τὰ χαρτιά του.

— Ἐμπρός! Πηγαίνετε τώρα, κύριε! τοῦ εἶπε ἀπότομα ὁ ὑπάλληλος. 'Ο δροσερός ἀέρας θὰ σᾶς ξεμεθύσει...

Στὸ δρόμο, ὁ Πασκουάλι θρέθηκε μπροστὰ σ' ἕναν ἀστυφύλακα.

— Συγγώμην, ἔκανε δειλὰ, πόσα ξενοδοχεῖα ὑπάρχουν ἐδῶ σ' αὐτὸ τὸ δρόμο; — Δυὸ, κύριε... τοῦ ἀπάντησε κείνος.

Τὸ «Ξενοδοχεῖο τῆς Νίκης» καὶ τὸ «Ξενοδοχεῖο τῆς Εἰρήνης», ἐκεῖ κάτω, λίγο πὸ ἐδῶ ἀπὸ τὸ σταθμὸ.

— Μὰ τότε αὐτὸ θὰ εἶνε τὸ ξενοδοχεῖο μου! Τὸ «Ξενοδοχεῖο τῆς Εἰρήνης», διάβολε!... φώναξε ὁ Πασκουάλι.

— Δὲν ξέρω, κύριε... τοῦ ἀπάντησε ξηρὰ ὁ ἀστυφύλακας.

'Ο Πασκουάλι τὸ ἔβαλε στὰ πόδια κα' ἔφτασε σὲ λίγο μπροστὰ στὸ «Ξενοδοχεῖο τῆς Εἰρήνης». Ἡ πόρτα ἦτανμισόκλειστη. Χτύπησε.

— Καλοπέρα σας, κύριε! τοῦ εἶπε ὁ ἄνθρωπος μετὰ τὸ χρυσοστόλιστο καπέλο, παίρνοντας ἀπὸ τὸ γραφεῖο τὸ κλειδί τοῦ 5. Περάστε... Πρῶτο πάτωμα ἀριστερὰ, κύριε! 'Εκεῖ εἶνε τὸ δωμάτιόν σας.

'Ο Πασκουάλι μπόρεσε τότε νὰ πάρη μὴ θαθεῖα ἀνάσα. 'Επιτέλους! Εἶχε θρῆ τὸ ξενοδοχεῖο του!

ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΟ ΠΙΖΑΡΡΙ

Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΗΣ ΦΙΛΗΣ ΣΑΣ

Ματα Χάρι. — Γιά τὰ μπιμπία, κάνετε ὅτι συμβουλεύω στο προηγουμένο φυλλο στην «Μαγδαληνή». Πλένετε τὸ πρόσωπό σας κάθε μερα με γάλα ἄβραστο, στο ὅποιο τρεῖς φορές τὴν εβδομάδα προσθέτετε λίγο ὀξυγενὲ καὶ τὶς ὑπόλοιπες λίγο ἄλκοολ καμφορέ.

Να δῖαν, Κέρκυρα. — Νὰ πλένετε τὸ πρόσωπό σας κάθε πρωὶ με γάλα ἄβραστο τῆς προηγουμένης ἡμέρας, τὸ ὅποιο ξεπλένετε μὴ τὴν ἴση ὄρα, τὸ δὲ βραυὸ νὰ καθαρῖζετε με μὴ καλὴ κρέμα. Ἄν δὲν εἶνε ἐύκολο νὰ προηφθεῖτε τέτοια ἐκεῖ που μένετε, τότε δώστε στο φαρμακείο νὰ σᾶς ἐτοιμάσουν τὰς ἐξῆς συνταγὰς κρέμας καὶ λοσιόν :

Table with 2 columns: Ingredient and Quantity. Includes Miel (25 gr), Beurre de cacao (10 >), Blanc de baleine (5 >), Huile d'amandes douces (25 >), Eau de roses (15 >), Suc d'aracide (15 >).

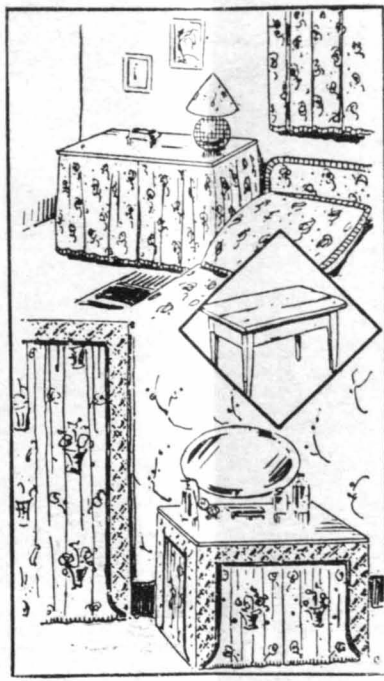
Καὶ ἡ συνταγὴ τῆς λοσιόν :
Eau de laurier cerise 10 gr.
Lait d'amandes 150 >

'Αλείψετε τὸ πρόσωπό σας με τὴν κρέμα καὶ κάνετε ἑλαφρὸ μασσάζ, ὥσπου νὰ κοκκινιστὸ τὸ δέρμα. Κατόπιν τὸ καθαρῖζετε μ' ἕνα βασιλικὰ βρογμένο με τὴ λοσιόν. Ὅσο γιὰ τὴν ἀδελφὴ σας, τὰ στυρία ποὺ ἔχει στο πρόσωπό εἶνε τῆς ἡλικίας τῆς καὶ θὰ περάσουν. Πάντως νὰ μὴν τὰ ξηρῆ κα' ἄς χρησιμοποιῆτε κάθε βράδι τὴν ἐξῆς ἀλοιφή, τὴν ὅποια θὰ βάζη μόνον ἐπάνω στο στυρία :

Table with 2 columns: Ingredient and Quantity. Includes Camphire (0,20 gr), Vaseline (8 >), Lanoline (8 >), Acide salicylique (0,4 >), Souffre precipité (0,4 >).

Τὸ πρωὶ νὰ καθαρῖζὲ τὸ πρόσωπό τῆς με τὴν ἐξῆς λοσιόν :
Alcool camphré 55 gr.
Eau de roses 65 >

ΦΙΗΝΑ, ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΚΑΙ ΔΩΡΟΦΑ



'Ωραιότατα ἑπιπλα κρεββατοκάμαρας, καμωμένα ἀπὸ κάσες ἀχρυστες, τὶς ὁποῖες σκεπάζουμε ἡ με ἀλατῆ ἡ με κρετόν.

'Επίσης εἶνε πολὺ κατάλληλη ἐπιπλοισ γιὰ ἐξοχή, γιὰτὶ εἶνε πρακτικὴ καὶ φθηνή.

Νὰ μὴ χρησιμοποιῆτε ἐπίσης σαποῦνι, κρέμες ἢ πούδρα, ἐκτός ἀπὸ τάλκ. Γιὰ νὰ βρογῆτε τὰ μαλλιά τῆς, μετὰ τὸ λοσιόν, νὰ τὰ ξεοῖξη μὲ δυνατό χαιρομήλι, στο ὅποιον θὰ ἔχη προσθεῖ μὴ κουτάλι ὀξυγενὲ. Μετὰ λίγα δὲ λεπτά νὰ τὰ ξεπλένη καλά. Ὅσο ἀργότερα τὰ ξεπλένετε, τόσο ἀνοικτότερα θὰ γίνοντὰ τὰ μαλλιά τῆς. Γιὰ νὰ ψηλώσετε πρῆτε νὰ κάνετε πολλὴ γυμναστικὴ, ἰδίως με ἀλτήρας, καθὼς καὶ χειροβάσις, καὶ νὰ προτιμάτε τὶς ἀσκήσεις ἐλξεως καὶ τάσεως. Πρῶτε φωφοροῦσθτε τροφὰς καὶ κρατῖτε τὸ κεφάλι ψηλά. Μὰ καλὴ στάσις δείχνει πολὺ πὸν ψηλὴ μὴ γυναῖκα.

Μα γιὰ νὰν. — Ἀσφαλὸς θὰ εἶσθε πολὺν πὸν παχεῖα ἀπὸ τὸ κανονικὸ, γιὰ νὰ ἔχετε τέτοια περιφέρεια. Δὲν σᾶς σινιστὸ ἀνοηθῆ δίαιτα, ἐξ αἰτίας τῆς ἡλικίας σας, πάντως ὅμως ἀποφεύγετε τ' ἀμυλῶδη, τὶς σάλτσες, τὰ γλυκὰ καὶ τὸ φρούμ. Πρῶτε φουμ κεραιαζομένο, πολλὰ χόρτα καὶ φρούτα καὶ ψάγια. Ἀυτὰ ἀσφαλὸς δὲν θὰ σᾶς βλάψουν στὴν ὑγεία σας. Ἐπίσης, ὅσες ὄρες σᾶς μένουν ἐλεύθερες ἀπὸ τὴν ἐργασία σας, περπατῖτε με βῆμα ταχὺ. Καὶ ἀπαραιτήτως, ἕνα τέτατο ὡς μισὴ ὄρα κάθε πρωὶ γυμναστικὴ. Μὴ λέτε πὸς δὲν ἔχετε καιρό. Σπινάτε μισὴ ὄρα νοοῖτερα. Ἄλλωστε καὶ μόνη σας παραδῖχθε ὅτι εμπρός στὰ κάλλη, τί εἶνε ὁ λόγος. Τὸν κορσὸ σας δὲν ἰσάχει κανεὶς λόγος νὰ τὸν σφιγγετε τόσο, ὥστε νὰ σᾶς πιάνη παλιῶς. Κάνετε πολὺ ἀσχημα. Καλὴτερα νὰ εἶσθε πὸν εὐέθερος κα' ἄς φανῖσθε λιγότερο κομψή. Γιὰ τὴ δυσκοιλότητα, τὸ κυριώτερο φάρμακο εἶνε ἡ γυμναστικὴ. Τὸ πρωὶ, μόλις ξυπνήσετε, παίρνετε μὴ κουτάλι τοῦ γλυκοῦ τριαντάφυλλο κα' ἕνα ποτήρι νερό. Ἐπίσης παίρνετε τὸ πρόγευμά σας μετὰ μισὴ ὄρα. Πρῶτε μαθρο φουμ, πολλὰ φρούτα—ἐκτός ἀπὸ ἀγλάδια—ἀπαραιτήτως ἕνα μιστο βουατὰ χόρτα τὴν ἡμέρα, κολοκυνθῶς ἡ βῆλη κλπ. Μὴν παίρνετε καθαρτικά, παρὰ τὸ πὸν λίγο. Ἐνος ἡ ιαγγορία, κάθε 15 μέρες. Γιὰ τὰ ματοκάδα βάζετε ρετινόλαδο καὶ χρησιμοποιῆτε ἀρόβως τὰ τομπιδάκια ποὺ τὰ χρυσιώνουν.

H ΦΙΛΗ ΣΑΣ