

ΜΙΑ ΣΕΛΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗ ΔΙΑΒΑΣΟΥΝ ΟΛΟΙ

ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

[Του διασήμου ιατροῦ δόκτορος Ὀκταβίου Μπελιάρ]

«Ὁ πορτοκάλι !... Εἶσαι λουλούδι στὴν εὐωδιά καὶ θεϊκὸς καρπὸς στὴ νοστιμάδα... Κι' ἐνῶ μοιάζεις μὲ στρογγυλὸ κομμάτι ἀναμμένης φωτιάς, κλείνεις μέσα σου τὴ δροσιά κοντινέμου στὴ χλόη σιακιοῦ...»

Ἄπ' τίς «Χύλιες καὶ μιὰ Νύχτες»)

ΕΝΝΗΜΕΝΟΣ καὶ μεγαλωμένος σὲ μιὰ μικρὴ καὶ διαρκῶς ὀμιχλώδη πόλι τῆς Βορείου Γαλλίας, θεωροῦσα πάντα τὸ πορτοκάλι σάν ἓνα δῶρο θεϊκό. Τὸ θεωροῦσα σάν κάτι σπάνιο, σάν ἓναν καρπὸ γεμάτο ἀπὸ ὑγεία, ἀπὸ πρόσχαρη ὄψι, καὶ ἀπὸ γλυκυτάτη νοστιμάδα, τὸν ὁποῖο ἔστειλαν μεγαλόψυχα στὴν καταχνιασμένη πατρίδα μου, ἢ γελαστές κι' ἠλιόλουστες χώρες τῆς Ἀνατολῆς καὶ τῆς Μεσογείου θαλάσσης...

Μεγάλωσα ἀργότερα, ἔγινα φοιτητῆς τῆς ἱατρικῆς, τακτικὸς θαμῶν τῶν νοσοκομείων καὶ τέλος ἱατρός. Ἔτσι, καὶ στὴ ζωὴ μου καὶ στὴ ζωὴ τῶν ἀσθενῶν, ὁ οὐράνιος αὐτὸς καρπὸς ἔπαιξε — καὶ θὰ παίξῃ πάντα — ἓναν ρόλο σπουδαιότατο, πρωταρχικό!

Ναί, χάρις στὰ ἄπειρα πλεονεκτήματά του, τὰ ὁποῖα θὰ ἀπαριθμήσουμε πρὸ κάτω, τὸ πορτοκάλι εἶνε κάτι τὸ ἀνεκτίμητο πολύτιμο, στὴ θεραπευτικὴ. Κ' ἡ ἐμφάνισί του, πλάι στὰ θλιμμένα προσκέφαλα τῶν ἀσθενῶν, μοιάζει σάν χαρωπὸ καὶ παρήγορο χαμόγελο στοὺς πόνους των, σάν φάρμακο σίγουρο στὴν ἀρρώστεια των, καὶ σάν σύμμαχος των πιστὸς ἐναντίον τῆς πικράδας ἢ τῆς ἀηδίας τῶν φαρμάκων των...

Ἄς δοῦμε, πρῶτα, τὴν ἱστορία τοῦ πορτοκαλιοῦ:

Στὴν κλασσικὴ ἐποχὴ τῆς ἑλληνικῆς ἀρχαιότητος, ὁ καρπὸς αὐτὸς ἦταν τελείως ἀγνωστος. Γιὰ ἀρκετοὺς αἰῶνες ὅμως, οἱ μεταγενέστεροι νόμιζαν, ὅτι τὰ περίφημα «Μῆλα τῶν Ἑσπερίδων» τοῦ ἥρωος Ἡρακλέους ἦσαν τὰ πορτοκάλια.

Σήμερα, ὅμως, νεώτερες ἀρχαιολογικὲς ἐρευνες μᾶς πείθουν, ὅτι «Μῆλα τῶν Ἑσπερίδων» ἦσαν τὰ κυδῶνια. Γιατί, τὰ πορτοκάλια τότε, ἀποκλειστικὸς καρπὸς τῆς Κίνας καὶ τῆς Ἰαπωνίας, ἐκεῖ κατὰ τὴν ἀπωτάτη καὶ μακρυνὴ Ἀνατολή, ἦσαν τελείως ἀγνωστα στὴν Εὐρώπη, καθὼς καὶ στὶς κοντινὲς μᾶς χώρες τῆς Ἀσίας καὶ τῆς Ἀφρικῆς.

Γιὰ πρώτη φορὰ τὰ πορτοκάλια ἔκαναν τὴν ἐμφάνισί τους στὶς θερμὲς καὶ εὐκράτους ζῶνες τῶν παραλίων τῆς Μεσογείου θαλάσσης κατὰ τὸ 800 ὡς 900 μετὰ Χριστόν, δηλαδὴ μετὰ τὶς μακρυνὲς κατακτήσεις τῶν Ἀράβων, οἱ ὁποῖοι μετέφεραν σπόρους τοῦ καρποῦ αὐτοῦ ἀπὸ τὰ ἐνδότερα τῆς Ἀσίας. Στὴν Εὐρώπη πάλι τὰ πορτοκάλια ἔγιναν γνωστὰ χάρις στὶς ἐκστρατείες τῶν Σταυροφόρων τοῦ Βυζάντιο, στὴν Μικρὰ Ἀσία, στὴν Παλαιστίνη καὶ στὴν Αἴγυπτο.

Ἀλλὰ κι' ἀπ' τὰ μέρη τῆς Εὐρώπης, μονάχα ἡ Ἰταλία, ἢ Ἰσπανία καὶ ἡ Προβηγκία — ἢ νοτιωτάτη αὐτὴ καὶ ζεστὴ ἐπαρχία τῆς Γαλλίας — εἶχαν πορτοκαλιὰ καὶ πορτοκάλια. Ὀλόκληρη ἢ ἄλλη Εὐρώπη, τὰ ἀγνοοῦσε. Χάρις ὅμως στὸν δοῦκα ντὲ Μπουρμπόν, ὁ ὁποῖος πρωτόφερε σπόρους ἀπ' τὴν πόλι Παμπελούνα τῆς Ἰσπανίας, φυτεύτηκε στὶς Βερσαλλίες ἡ πρώτη πορτοκαλιά. Ὑστερα δὲ ἀπὸ μεταφυτεύσεις κι' ἀπὸ ἐμβολιασμοὺς ὀλοκλήρων 150 χρόνων, κατορθώθηκε νὰ δημιουργηθῇ ὁ καὶ σήμερα ἀκόμη περίφημος «Πορτοκαλιῶν τῶν Βερσαλλιῶν».

Κι' ἔτσι, διαδόθηκε πειὰ καὶ στὴ λοιπὴ Εὐρώπη, τὸ εὐχυμότατο κι' οὐράνιο ἀληθινὰ πορτοκάλι!

Ὡστόσο, μέχρι τοῦ περασμένου ἀκόμη αἰῶνος, ὁ καρπὸς αὐτὸς ἔθεωρεῖτο εἶδος σπανιωτάτης πολυτελείας. Τὸν καλλιεργοῦσαν

ἀραιότατα. Τὸν ἀκριβοπλήρωναν, μονάχα γιὰ τὴ νοστιμάδα του. Ἡ δὲ θεραπευτικὴ του ιδιότης, ἀν καὶ γνωστὴ ἀπ' τὸ ἔτος 1580 μ. Χ. περίπου, δὲν εἶχαν γίνῃ ὡστόσο ἀντικείμενο ἰδιαίτερης προσοχῆς, ἐκ μέρους τῶν ἱατρῶν.

Πρῶτη, μπορούμε νὰ πούμε, πῆρε στα σοβαρὰ τὶς ἀνεκτίμητες ιδιότητες τοῦ πορτοκαλιοῦ, ἡ περίφημη γιὰ τὴν καλλονὴ τῆς Νινὸν ντὲ Λανκλό. Ἐτρωγε δέκα ὡς δώδεκα πορτοκάλια στὸ διαστήμα τῆς ἡμέρας, καὶ κάθε μέρα, δίχως καμμιά διακοπὴ. Καὶ ὅταν ἐφθασε στὰ ὀγδόντα χρόνια τῆς ἡλικίας τῆς, ἀπέδιδε τὴν ἀκόμη δροσερωτάτη καλλονὴ τῆς καὶ τὴν ἀσάλευτη ὑγεία τῆς, στὴ συστηματικὴ καὶ πολυετῆ πορτοκαλοφαγία πού εἶχε ἐφαρμόσει στὴ ζωὴ τῆς!

Σήμερα, χάρις στὰ μέσα τῆς ταχυτάτης συγκοινωνίας, καὶ χάρις στὴν γενικὴ καλλιέργειά του, τὸ πορτοκάλι εἶνε ἓνας φθηνὸς καρπὸς, παντοῦ διαδεδομένος. Ἐπίσης εἶνε κι' ὁ μόνος σχεδὸν καρπὸς στὸν κόσμον, τὸν ὁποῖον ὁ καθένας μᾶς, εἴτε ὑγιὴς, εἴτε ἀσθενὴς, μπορεῖ νὰ φάῃ καὶ μέχρι καταχρήσεως ἀκόμη, χωρὶς καμμιά ἐπιζημία γιὰ τὴν ὑγεία μᾶς συνέπεια: Ἰσασία, ἐπιβάλλεται ἢ ἀφθονὴ πορτοκαλοφαγία σ' ὅλους μᾶς ἐξ αἰτίας τῶν σπανιωτάτων καὶ πολυτίμων θεραπευτικῶν ιδιοτήτων τοῦ καρποῦ αὐτοῦ...

Τὸ πορτοκάλι εἶνε μονοδικὸ γιὰ τὴν θεραπεία τοῦ σκορβούτου, τῆς ψαμμιάσεως, τῆς λιθιάσεως καὶ τοῦ τεταρταίου πυρετοῦ. Χάρις στὶς πολυτίμες βιταμίνες του, ζωογονεῖ τὸν ὄργανισμό καὶ καθαρίζει καὶ δροσίζει τὸ αἷμα. Λίγες κουταλιές τοῦ χυμοῦ του σ' ἓνα θρέφος, τὸ ὁποῖο δὲν πίνει μητρικὸ γάλα ἢ δὲν θηλάζεται ἀπὸ θηλάστρια, τὸ προφυλάσσουν ἀπ' τὸν ραχιτισμὸ κι' ἀπ' τὴν ὀλέθρια «ἀβιταμίνωσι» τοῦ τρυφεροῦ ὄργανισμοῦ του.

Τὸ πορτοκάλι εὐεργετεῖ τοὺς δυσκοιλίους, εὐνοεῖ ἐξαιρετικὰ τὴν πέψι τῶν τροφῶν, εἶνε ἓνα θαυμάσιο κι' ἐντελῶς ἀκίνδυνο διεγερτικὸ τοῦ στομαχιοῦ, διευκολύνει τὴν ἔκκρισι τῶν πεπτικῶν ὑγρῶν, καὶ προφυλάσσει τοὺς φιλασθένους ὄργανισμοὺς ἀπ' τὴ ναυτία. Ἐνα μεγάλο, ἢ δυὸ μικρὰ πορτοκάλια, ὅταν τὰ τρῶμε κάθε πρῶτῃ, νηστικοί, ἀποτελοῦν πρῶτης τάξεως καθαρτικὸ λουτρὸ γιὰ τὸ στομάχι καὶ γιὰ τὰ σπλάχνα μᾶς. Ἐπίσης, ἐπι-

δροῦν εὐεργετικώτατα καὶ στὶς ἐκκρίσεις τῆς χολῆς, τὴν ὁποῖα καθαρίζουν συγχρόνως.

Ἡ μεγάλη πορτοκαλοφαγία εἶνε κάτι τὸ ἀφάνταστο σωτήριο γιὰ τὸν ὄργανισμό μᾶς. Τὸ σηκότι, τὰ νεφρά, ἢ χοληδόχος κύστις, τὸ στομάχι, τὰ ἔντερα κλπ. δυναμώνουν, ζωογονοῦνται καὶ καθαρίζουν ταχύτατα. Τὸ κορμὶ καὶ τὸ αἷμα «ἀποτοξινώνονται». Δηλαδὴ ἀπαλλάσσονται τελείως ἀπὸ τὰ φριχτὰ δηλητήρια, πού προκαλεῖ ἢ συστηματικὴ κρεοφαγία ἢ ἡ ἐλαττωματικὴ καὶ φτωχὴ διατροφή τῶν πενήτων, τὰ ὁποῖα δηλητήρια ὀνομάζονται «ταξίνες» καὶ τὰ ὁποῖα προκαλοῦν τὸν μαρασμὸ, τὰ πολὺ πρῶμα γηρατεία καὶ τὴν ἐξασθένησι γενικῶς τοῦ σώματος.

Καὶ μιὰ λεπτομέρεια ἀκόμη, πολύτιμος ἀλλὰ καὶ ἀσυνήθιστη γιὰ γαρπὸ: Τὰ πορτοκάλια καὶ πρὸ πάντων τὰ ξυνά, — δηλαδὴ, ὅσα «ξυνοφέρνουν» λίγο — εἶνε ἐντελῶς ἀκίνδυνα καὶ γιὰ τοὺς διαβητικούς ἀκόμη!... Ἄρκει νὰ σκεφθῇ κανένας, ὅτι ἑκατὸ δρᾶμα πορτοκαλιῶν περιέχουν λιγώτερο σάκχαρο, ἀπὸ ὅσο περιέχουν δέκα δρᾶμα ψωμιοῦ!

Ἔτσι, μποροῦν κ' οἱ διαβητικοὶ κατόπιν φυσικὰ συμβουλῆς τοῦ ἱατροῦ των, νὰ χαροῦν τὶς εὐεργετικώτατες ιδιότητες τῆς πορτοκαλοφαγίας, χωρὶς νὰ διατρέξῃ κανέναν κίνδυνο χειροτερεύσεως ἢ εἰδικῆ πάθησός των.

Ἡ πείρα κ' ἡ παρατηρήσει, (Συνέχεια στὴ σελίδα 44)

Ἀπὸ τῆς 1ης ΜΑΡΤΙΟΥ
ἄρχισε ἡ διανομὴ τοῦ βιβλίου

«Η ΠΟΛΥΑΓΑΠΗΜΕΝΗ»

Ἐπίσης συνεχίζεται ἡ διανομὴ τῶν
κάτωθι βιβλίων:

«ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΦΙΛΥΡΕΣ»

«Η ΚΥΡΙΑ ΜΕ ΤΑΣ ΚΑΜΕΛΙΑΣ»

«ΜΑΝΟΝ ΛΕΣΚΩ».

«ΓΚΡΑΤΣΙΕΛΛΑ»

«ΜΙΜΗ ΠΕΝΣΟΝ»

«Ο ΕΡΩΣ ΘΡΙΑΜΒΕΥΕΙ»

«ΔΥΟ ΚΑΡΔΙΕΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΗΘΗ-
ΚΑΝ»

«ΑΠ' ΤΟ ΜΙΣΟΣ ΣΤΟΝ ΕΡΩΤΑ»

«ΠΙΣΤΟΙ ΣΤΟΝ ΕΡΩΤΑ»

«ΟΙ ΜΝΗΣΤΗΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΡ-
ΘΑΣ»

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΟΔΩΣΕ

Τὴν 11ην τρέχ. θὰ κυκλοφορήσῃ

«Ο ΩΡΑΙΟΣ ΙΠΠΟΤΗΣ ΛΑΓ-
ΚΑΡΝΤΕΡ»

τοῦ Πῶλ Φεβᾶλ - πατρός.

ΟΠΩΣ Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΜΑΡΓΚΟ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 10)

«Έχει ένα τρυφερό φίλο στο Μόν Ντόρ.

«Έναν άλλο τρυφερό φίλο στο Σαίν - Νεκτάρ.

«Έναν άλλο στο Ρουαγιέ.

Κι' έναν άλλο τρυφερό φίλο στη Λά Μπουρμπούλ.

«Αναρωτιέμαι λοιπόν τώρα τί πρέπει να κάνω. Πά τη σκοτώσω ή να σκοτωθῶ ; τὰ ἔχω χαμένα!»

«Ἡ νύχτα εἶνε καλὸς σύμβουλος. Τὸ πρωί, ψύχραιμος, τῆς ἔγραψα ἕνα γράμμα καὶ τῆ στόλισα ὅπως τῆς ταίριαζε. Τὸ ἀποτέλεσμα ἦταν κεραυνοβόλο: Ἡ Μαρία - Ἄννα μού ζήτησε ἀμέσως συγγνώμη:

«Ἐλα, εἶσαι τόσο καλὸς, ἀγάπη μου ! Θέλησα νὰ κάνω ὅπως ἡ βασίλισσα Μαργκό. Ἄ, σοῦ ἐξομολογοῦμαι ὅτι αὐτὴ ἡ ζωὴ δὲν εἶνε τόσο εὐχάριστη, ὅπως στὸ θρόνο... Ἐλεῖτα, εἶσαι πῶς ζηλιώσης ἀπὸ τὸν Ἐρρίκο IV. Συγχώρεσέ με! Ἡ πείρα μὲ ἀπογοήτευσε... Μὰ τὴν ἀλήθεια, ὁ Ἐρρίκος IV ἤξερε νὰ ζήσει !...»

Δὲν τῆς ἀπάντησα, ἀπὸ ἀξιοπρέπεια, μὰ ἔκανα κόρτε στὴ φίλη τῆς Ἀριέττα. Γι' ἡμεῖς τὸ κορίτσι ! Μὰ πῶς δὲν τὴν εἶχα προσέξει τόσο καιρὸ ;

1 Ν ο ε μ θ ρ ί ο υ. — Κρατοῦσα στὴν ἀγκαλιά μου τὴν Ἀριέττα, ὅταν ξαφνικὰ παρουσιάσθηκε μπροστὰ μας ἡ Μαρία - Ἄννα μ' ἕνα πιστόλι στὸ χέρι. Εὐτυχῶς, ἀντὶ νὰ πυροβολήσῃ, φώναξε πρώτα:

— Εἶσαι ἕνας προδότης! Ἐνας ἀπίστος !

— Ἀγάπη μου, τῆς εἶπα μὲ εἰρωνεία, θέλησα νὰ κάνω κι' ἐγὼ ὅπως ὁ Ἐρρίκος IV.

— ὦ, νόμιζα πῶς θὰ σοῦ ἄρεσε!...

Ἡ Μαρία - Ἄννα ξέσπασε σὲ λυγμούς καὶ πέταξε πέρα τὸ πιστόλι. Ἀπὸ ἐκείνη τὴ μέρα δὲν μού ξαναμίλησε γιὰ τὴ βασίλισσα Μαργκό. Κι' ἔτσι, ξαναρχίσαμε τοὺς πρῶτους τρυφεροὺς ἔρωτές μας. Ἡ Μαρία - Ἄννα εἶνε σήμερα μιὰ ὑποδειγματικὴ σύζυγος.

ZOZE ZERMAIN

ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΙΡΙΔΟΣ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 16)

Ἐνα εἰδικὸ μικροσκόπιο, μπορεῖ νὰ διαβάσῃ σ' αὐτὴν ὄχι μόνο τὶς ἐπιθυμίες μας καὶ τὰ αἰσθήματά μας, ἀλλὰ καὶ τὶς ἀρρώστειες ἀπὸ τὶς ὁποῖες ὑποφέρουμε ἢ δεῖχνουμε μιὰ καταφανῆ προδιάθεσι γι' αὐτές.

Ὅσο τώρα γιὰ τὶς ἀρρώστειες, ὅλες ἀνεξαιρέτως διακρίνονται καθαρά στὴν στρογγυλὴ πλάκα τῆς ἱρίδος.

Οἱ γιατροὶ μὲ τὸ μικροσκόπιο τὴν ἐξετάζουν κατὰ χιλιοστούς τρόπους. Γι' αὐτοὺς μεγάλη σημασία ἔχουν ἡ διαστολὴ τῆς, ἡ ἔντασις τῆς συστολῆς καὶ τῆς διαστολῆς τῆς, ἡ συστασις τῶν ἰσθμῶν τῆς, ἡ κηλίδες τῆς καὶ ἡ γραμμὲς τῆς.

Ὁ γιατρός Πεκτσέλυ σήμερα εἶνε ὁ διασημότερος «ἱριδολόγος» τοῦ κόσμου. Στὴ μεγάλη κλινικὴ του ποῦ ἔχει στὴ Βουδαπέστη δέχεται ἀσθενεῖς ἀπ' ὅλα τὰ μέρη τῆς Εὐρώπης καὶ ἔχει τὴν ἐξῆς ἀξιοθαύμαστη εἰδικότητα: νὰ διακρίνῃ τὶς τάσεις ποῦ ἔχει ἕνας πελάτης του γιὰ τὴν μιὰ ἢ τὴν ἄλλη ἀρρώστεια. «Ἐτσι, μὲ τὴν σχετικὴ προφύλαξι ποῦ τοῦ καθορίζει ν' ἀκολουθήσῃ τὸν γλυτώνει ὄχι μόνο ἀπὸ μακροχρόνιες θεραπείες, ἀλλὰ κι' ἀπὸ αὐτὸν ἀκόμη τὸν θάνατο.

Ὅπως βλέπετε λοιπὸν εἶνε ἀλήθεια ὅτι ἡ κόρη τοῦ ματιοῦ εἶνε ὁ καθρέφτης τῆς ψυχῆς μας. Κατὰ τὸν δόκτορα Πεκτσέλυ ὅμως εἶνε ἐπίσης κι' ὁ καθρέφτης τοῦ σώματός μας. Μὲ ἄλλα λόγια ἡ ἱρίς τοῦ ματιοῦ καθρεφτίζει ὁλόκληρο τὸν ὀργανισμό μας.

ΔΟΚΤΩΡ ΠΑΥΛΟΒ ΣΚΥ

ΤΑ «ΕΜΨΥΧΑ ΣΧΕΔΙΑ» ΚΑΙ Η ΠΑΝΑΡΧΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥΣ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 31)

τῆς Πομπηίας ἀριστουργηματικὲς κι' ἐγχρωμες ἀπεικονίσεις τῶν διαφόρων φάσεων ἑνὸς ἐρωτικοῦ ἐπεισοδίου ποῦ θυμίζουν μὲ τὸν πιὸ ἐκπληκτικὸ τρόπο τὶς πασίγνωστες «Σίλλυ Σύμφωνου» τοῦ Γουάλντ Ντίσνεϋ καὶ τῶν μιμητῶν του.

Ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ τὶς ρωμαϊκὲς αὐτὲς τοιχογραφίες ἔχουμε καὶ τὶς μετέπειτα βυζαντινὲς, ἡ ὁποῖες ὡς πρὸς τὴν τεχνικὴ μοιάζουν μὲ τὰ σχέδια ποῦ δημοσιεύουμε σήμερα στὰ περιοδικὰ καὶ στὶς ἐφημερίδες. Οἱ Βυζαντινοὶ, τέλος, ἀγιογράφοι συνήθιζαν νὰ ζωγραφίζουν τὸ πρόσωπο ἑνὸς Ἀγίου καὶ γύρω ἀπὸ αὐτὸ σὲ μικρὰ τετράγωνα ν' ἀπεικονίζουν τὰ πιὸ χαρακτηριστικὰ ἐπεισόδια τῆς ζωῆς του.

Ὁ Ντίσνεϋ λοιπὸν ἀπὸ τὴ βυζαντινὴ ἀγιογραφία ἐμπνεύσθηκε τὴν «πρωτότυπη» τεχνικὴ τῶν «ἐμψύχων σχεδίων» του, χωρὶς φυσικὰ νὰ ξέρῃ ὅτι καὶ οἱ ἀρχαῖοι Αἰγύπτιοι διασκέδαζαν μὲ τὸν ἴδιο τρόπο. Μὲ τὴ διαφορά μόνο ὅτι ἀπελάμβαναν τὶς τέρψεις τοῦ κινηματογράφου μέσα στὸν... τάφο τους !

ΚΑΡΡΑΣΚΟ ΝΤΙΑΖ

ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 20)

μου ὡς ἱατροῦ, μού ὑπέδειξαν τὴν ἐξῆς πορτοκαλοφαγικὴ διαίτα, ὡς τὴν πιὸ καλὴ καὶ τὴν πιὸ εὐεργετικὴ ἀπ' ὅλες: Κάθε πρωί, νηστικοὶ ἀκόμη ἐντελῶς, πρέπει νὰ τρῶμε ἕνα ὡς δυὸ πορτοκάλια. Κατόπιν, τὸ μεσημέρι ἄλλα δυὸ καὶ τὸ βράδυ ἄλλα δυὸ, μετὰ τὸ φαγητό μας.

Αὐτὴν τὴ διαίτα, τὴν ἐξακολουθοῦμε ἐπὶ ἕναν ὡς δυὸ μῆνες. Κατόπιν κι' ἐνῶ θὰ ἐξακολουθοῦμε φυσικὰ ἀνελλιπῶς αὐτὴν τὴ διαίτα, μποροῦμε νὰ ὀρίζουμε καὶ μιὰ ἡμέρα κάθε ἑβδομάδος, — τὴν Παρασκευὴ, παραδείγματος χάριν — ὡς ἡμέρα ἀποκλειστικῆς πορτοκαλοφαγίας. Δηλαδή, κατὰ τὴν ἡμέρα αὐτὴ κι' ἀπὸ τὸ πρωί ὡς τὸ βράδυ, δὲν θὰ τρῶμε κανένα ἀπολύτως φαγητό, οὔτε καὶ θὰ πίνουμε νερό, παρὰ θὰ τρῶμε δυὸ πορτοκάλια τὸ πρωί, τρία κατὰ τὶς δέκα ἢ ὡρα, τέσσερα ὡς πέντε κατὰ τὸ μεσημέρι, τρία κατὰ τὸ ἀπόγευμα, τέσσερα ὡς πέντε κατὰ τὴν ὡρὰ τοῦ βραδυνοῦ φαγητοῦ, κι' ἕνα πρὶν πέσουμε νὰ κοιμηθοῦμε...

Εἶνε κυριολεκτικῶς ἀφάνταστα κι' εὐεργετικώτατα, γιὰ ὁλόκληρον τὸν ὀργανισμό μας, τὰ ἀποτελέσματα μιᾶς τέτοιας κανονικῆς διαίτης. Εὐεξία, δρυσία, υγεία ἀπόλυτη, ταχύτητα γίνονται αἰσθητὰ στὸν ἑαυτὸ μας. Καὶ μονάχα ἡ σταφυλοφαγία μπορεῖ νὰ παραβληθῇ, μὲ τὴν ἀνεκτίμητη πορτοκαλοφαγία...

Η ΝΑΤΑΣΑ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 18)

τασα. Πουλήθηκα, ἀλλὰ πουλήθηκα ἀκριβά... Μὴ μιλάς, μὴ μιλάς... Δὲν βελω ν' ἀκούσω τίποτα.

— ὦ! Νατάσα, ἀγαπημένη μου Νατάσα!...

— Δὲν σοῦ εἶπα νὰ μὴ οἰαμαρτύρῃσαι ἄδικα;... Καὶ τώρα θὰ σοῦ φανερώσω καὶ κάτι ἄλλο: Σ' ἀγαπῶ, εἶσαι ὁ μόνος ἄνδρας ποῦ ἀγάπησα στὴν ζωὴ μου! Δὲν σοῦ τὸ εἶπα ὡς τώρα γιὰ νὰ μὴ σέ κανω ουσυχισμένο... Δὲν μποροῦσες νὰ μὲ πάρῃς, γιατί εἶσαι φτωχός...

— Ἄν σὲ εἶχα δική μου, Νατάσα, καταλαβαίνω ὅτι θὰ εὐρίσκα τὴν οὐνάμι νὰ ὑποτάξω ὅλον τὸν κόσμον.

— Τί ὠραια λόγια! ψιθύρισε ἡ Νατάσα, χαμογελῶντας μελαγχολικὰ. Ἀλλοίμονον ὅμως ! Ἡ πραγματικότης εἶνε τόσο σκληρὴ... Κι' ἐγὼ εἶμαι τόσο πολυδάπανη!... Θὰ σ' ἔκανα δυστυχισμένο, χωρὶς νὰ τὸ θέλω... Ἀποφάσισα, λοιπὸν, νὰ παντρευτῶ ἕναν πλούσιον, ποῦ δὲν τὸν ἀγαπῶ. Καὶ ἦρθα ἀπόψε γιὰ νὰ σοῦ δώσω μιὰ ἀπόδειξι τῆς ἀγάπης μου... Φίλησέ με!...

Τὴν ἐπομένη τὸ μεσημέρι, ἔγιναν οἱ γάμοι τῆς Νατάσας μὲ τὸν Ἄγγλο πρόξενο σερ Β... Καὶ τὴν ἴδια μέρα τὸ βράδυ ἔφευγα γιὰ τὴν Αἴγυπτο, μὲ τὴν κάρδιὰ σπαραγμένη.

Πέρασαν ἑπτὰ χρόνια ἀπὸ τότε. Τὴν περασμένη ἑβδομάδα, μιὰ κυρία ποῦ τὴν εἶχα γνωρίσει στὴν Κωνσταντινούπολι, μὲ ἐπληροφόρησε ὅτι ἡ Νατάσα πέθανε πρὶν ἀπὸ ἕνα μῆνα σ' ἕνα σανατόριο τῆς Σαβοΐας... Στὸ παραλήρημά της, μιλοῦσε γιὰ κάποια ἐκδρομὴ μὲ τὴν θάρκα, μιὰ νύχτα μαγευτικὴ, στὰ ἀκύμαντα νερά τοῦ Βοσπόρου...

Η ΑΤΥΧΙΕΣ ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΔΟΣ ΓΚΡΕΤΑΣ ΓΚΑΡΜΠΟ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 41)

χε διαδοθῇ ὅτι αὐτὴ ἡ σωσίας τῆς Γκρέτας Γκάρμπο εἶχε πεθάνει κι' ὅτι ἡ ἴδια ἡ Γκάρμπο εἶχε ἀναλάβει νὰ συνεχίσῃ μὲ ἀπόλυτη μυστικότητα αὐτὸ τὸ ἔργο τοῦ Φόρστ. Ἐτσι ἡ Τέκ "Ινγκεμποργκ ρίχτηκε καὶ πάλι στὸ περιθώριο. Μὰ δὲν ἀπογοητεύεται. Καὶ γιὰ ν' ἀποδείξῃ ὅτι εἶνε ζωντανὴ κι' ὅτι δὲν εἶνε ἡ ἴδια ἡ Γκρέτα Γκάρμπο ἐτοιμάζει τὸ «γύρισμα» μιᾶς νέας ταινίας! Ἐχουν δίκην λοιπὸν νὰ λένε ὅτι μερικοὶ ἄνθρωποι σ' αὐτὸν τὸν κόσμον εἶνε τόσο ἀτυχοὶ, ὥστε χάνουν ἐντελῶς τὴν προσωπικότητά τους, ὅπως ἀκριβῶς δηλαδή συνέβη μὲ τὴν "Ινγκεμποργκ, τὴν Γκρέτα Γκάρμπο τῆς Γερμανίας.

ΚΕ'Υ' ΦΡΑΝΣΙΣ, Η ΜΟΙΡΑΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ

(Συνέχεια εκ τής σελίδος 13)

ναφέραμε.

Τὸ τρίτο θῦμα τῆς Κεῦ Φράνσις ἦταν ὁ πιλότος τῆς πολιτικῆς ἀεροπορίας Τζέιμς Γουάρτι. Ὁ ἀτυχὸς αὐτὸς ἄνθρωπος ἐρωτεύθηκε παράφορα τὴν Κεῦ Φράνσις, πέρασε μιὰ εὐτυχισμένη ἑβδομάδα ἐρωτὸς μαζί της καὶ τέλος αυτοκτόνησε πέφτοντας μὲ τὸ ἀεροπλάνο του. Σ' ἕνα σημείωμα ποῦ ἄφησε στοὺς φίλους του μεταξὺ τῶν ἄλλων ἔγραφε καὶ τὰ ἀκόλουθα:

«Πεθαίνω εὐτυχισμένος, γιὰτὶ δοκίμασα μιὰ ἑβδομάδα ἑνὸς ἀπειρογράφου ἐρωτὸς. Σ' αὐτὲς τὶς ἑπτὰ μέρες ἔζησα ὅλη τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς μου».

Στὴ διαθήκη του δὲ ἄφησε ἕνα τεράστιον ποσὸν σ' ἕνα ἀνθρωπὸν τοῦ Χόλλυγουντ γιὰ νὰ στέλνῃ κάθε πρωί μιὰ πανάκριβη ἀνθοδέσμη στὴν Κεῦ Φράνσις. Ἐχουν δίκην λοιπὸν, καθὼς βλέπετε, νὰ θεωροῦν τὴν Κεῦ Φράνσις ὡς τὴν πιὸ σατανικὴ γυναῖκα τοῦ Χόλλυγουντ, ἕναν γοητευτικὸ διάβολον !