

ΞΕΝΑ ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΦΙΛΗΜΑ

ΟΤΑΝ δύ υπολοχαγος Ραούλ ντε Βενσύ άνοιξε και πάλι τὰ μάτια του, έμεινε κάμποσες στιγμές μὲ τὸ μυαλό ἀποχαυνωμένο, χωρὶς νὰ ξέρη ποῦ βρίσκεται. "Ενας δυνατὸς πόνος στὸν ἀριστερὸ μηρὸ τὸν ἐπανέφερε στὴν πραγματικότητα. Καὶ τότε θυμήθηκε ὅτι, κατὰ τὴν διάρκεια τῆς μάχης, εἶχε τραυματισθῆ ἀπὸ ἔνα θραύσμα δεῖδος καὶ ὅτι, σιγά - σιγά, εἶχε χάσει τὶς αἰσθήσεις του ἀπὸ τὴν ἀκατάσχετη αἰμορραγία. Ἐκεῖνο, ὅμως, ποὺ δὲν μποροῦσε νὰ καταλάβῃ, ήταν πῶς εἶχε βρεθῆ σὲ μιὰ κρεββατοκάμαρα ἐπιπλωμένη πλούσια, ξαπλωμένος σ' ἔνα κρεββάτι γυναικεῖο, ἀφοῦ τὰ σεντόνια ήσαν ἀρωματισμένα, μακριὰ ἀπὸ τὸ πανδαιμόνιο τῆς μάχης. Προσπάθησε νὰ συγκεντρώσῃ καλύτερα τὶς ἀναμνήσεις του. Μὰ ἔνοιωσε ἔναν δυνατὸ πόνο στὸ κεφάλι — καὶ παραιτήθηκε ἀπὸ τὴν προσπάθεια αὐτῆ.

Τὴ στιγμὴ ἐκείνη, ἀνοιξε ἀθόρυβα ἡ πόρτα τοῦ δωματίου καὶ μπῆκε μέσα ἔνας μεσόκοπος στρατιωτικός, ἀκολουθούμενος ἀπὸ μιὰ γυναικία. Ὁ Ραούλ ἀνεγνώρισε ἀμέσως τὸν Μπερτόν, τὸν γιατρὸ τοῦ συντάγματός του, καὶ τοῦ χαμογέλασε. Ὁ γιατρὸς τὸν πλησίασε, πατώντας στὶς μῆτες τῶν πεδιῶν του καὶ ἀκούμπησε τὸ χέρι του στὸ μέτωπο τοῦ τραυματία.

— Δὲν ἔχετε, βλέπω, πυρετό, εἶπε. Αὐτὸ μ' εὔχαριστεῖ ίδιαιτέρως. Όμολογῶ ὅτι, γιὰ μιὰ στιγμὴ, φοβήθηκα γιὰ σᾶς. Μὰ τώρα, δὲν διατρέχετε πειὰ κανένα κίνδυνο...

— Ποῦ έρισκομαι; τὸν ρώτησε ὁ Ραούλ ντε Βενσύ. Καὶ τῶς τελείωσε ἡ μάχη;

— Ἡ μάχη τελείωσε μὲ μιὰ νίκη τῶν Γάλλων, ἀποκρίθηκε ὁ Μπερτόν. Διώξαμε τοὺς Γερμανοὺς ἀπὸ τὰ ἐπίκαιρα σημεῖα ποὺ εἶχαν καταλάβει χθές. "Υστερ'" ἀπὸ λίγες μέρες θὰ δοθῇ στὰ περίχωρα τοῦ Βερντέν μιὰ νέα κρίσιμη καὶ ἀποφασιστικὴ μάχη. "Οσο γιὰ σᾶς, φιλοξενεῖσθε τὴν στιγμὴ αὐτὴ στὴν ἔπαυλι τοῦ κόμητος ντε Κουρταίν. Ἀναγκάστηκα νὰ σᾶς μεταφέρω ἐδῶ, ἐπειδὴ δὲν ὑπῆρχε πειὰ θέσις στὸ νοσοκομεῖο. Καὶ τώρα, πρέπει νὰ εὐχαριστήσετε τὴν εὐγενεστάτη οἰκοδέσποινα, τὴν κόμησσα ντε Κουρταίν, ἐπειδὴ σ' αὐτὴν χρωστάτε τὴν ζωὴ σας... "Αν δὲν σᾶς περιποιόταξε μὲ τόση στοργὴ καὶ προθυμία τὶς τρεῖς τελευταῖς μέρες, ποὺ έρισκοσαστε μεταξὺ ζωῆς καὶ θανάτου, εἰνε ζήτημα ὃν θὰ εἴχατε σήμερα τὴν τιμὴ καὶ τὴν εὐχαρίστησι νὰ τὴν γνωρίσετε... Σᾶς παρεχώρησε, μάλιστα, καὶ τὸ κρεββάτι της ἐπειδὴ αὐτὸ εἶνε τὸ καλύτερο δωμάτιο...

— Ὡ γιατρέ μου, εἰσθε ὑπερβολικός! εἶπεν ἡ κυρία, ἡ δύοια εἶχεν ἀκολουθήσει τὸν Μπερτόν στὴν κρεββατοκάμαρα, στὴν δική της κρεββατοκάμαρα, ποὺ τὴν εἶχε παραχωρήσει στὸν τραυματία.

Καὶ ἡ κόμησσα πλησίασε καὶ αὐτὴ στὸ κρεββάτι, μὲ φανερὸ ὅμως δισταγμό. Θᾶλεγε κανεὶς ὅτι ήθελε νὰ μὴ τὴν κυττάζῃ ὁ λαθωμένος στὸ πρόσωπο, γιατὶ ἐφρόντιζε νὰ ἔχῃ διαρκῶς τὸ κεφάλι της γυρισμένο πρὸς τὸ μέρος τοῦ γιατροῦ. Μὰ ὁ Ραούλ τὴν πρόσεξε, ἀνασηκώθηκε μὲ κόπο στὸ κρεββάτι του γιὰ νὰ τὴν δῆ καλύτερα καὶ, δύταν βεβαιώθηκε πῶς δὲν εἶχε γελαστῆ, ἔκφρασις ζωηρᾶς ἐκπλήξεως ζωγραφίστηκε στὸ ώχρο του πρόσωπο. Ὁστόσο, εἶχε τὴν ἔτοιμότητα νὰ συγκρατηθῆ καὶ νὰ μὴ διατυπώσῃ τὴν ἔρωτη ποὺ ἐφλόγιζε τὰ χεῖλη του.

— Πῶς αἰσθάνεσθε τώρα, κύριε ύπολοχαγέ; τὸν ρώτησε ἡ οἰκοδέσποινα μὲ τυπικὴ εύγενεια.

— Λπὸ τὸν τόνο τῆς φωνῆς της, δ

ΤΟΥ ΓΚΥ ΒΑΝΤΕΡΚΑΝ

Ραούλ κατάλαβε ὅτι ἡ κόμησσα δὲν ήθελε νὰ δεῖξῃ, μπρὸς στὸ γιατρὸ τούλαχιστον, ὅτι γνωριζόντουσαν ἀπὸ καιρό... Ὡ! ἡ φωνὴ αὐτῆ πόσες ἀναμνήσεις ξανάφερνε στὸ μυαλό του!...

...Στὰ 1910, ἡ κόμησσα ντε Κουρταίν ήταν γνωστὴ σ' ὅλα τὰ καμπαρέ τῆς Μονμάρτρης μὲ τὸ ὄνομα: «Ο Νυχτερινὸς "Ηλιος». Ἡ φήμη της εἶχε ἀπλωθῆ σ' ὀλόκληρο τὸ Παρίσι. Ἡ ξανθὴ ὡμορφιά τῆς Λευκῆς —ἔτσι λεγόταν ἡ ἀρτίστα αὐτῆ— τὸ διαβολεμένο κέφι της, τὸ πικάντικο πνεῦμα της τὴν εἶχαν καταστήσει διάσημη μέσα σὲ λίγα χρόνια... Ὁ Ραούλ, μαθητὴς τότε στὴν Σχολὴ Εύελπίδων, εἶχε ἔρωτευθῆ τρελλά τὴν Λευκή. Ἐκείνη, ὅμως, φαινόταν σὰν νὰ μὴ τὸν λογάριαζε περισσότερο ἀπὸ τοὺς ἄλλους θαυμαστάς της ποὺ τὴν πολιορκούσανε στενά. Κι' ἀλήθεια, βέβαια, εἶνε ὅτι τοῦ ἔρριχνε τὶς πιὸ γλυκείες ματιές της. Ἀλλὰ κάθε φορά ποὺ ὁ Ραούλ ζητοῦσε νὰ φανῇ πιὸ τολμηρὸς μαζύ της, ἐκείνη τὸν ἔθαζε στὴ θέσι του ἄλλοτε μὲ τὸ καλὸ καὶ ἄλλοτε μὲ ἀπότομο τρόπο. Ἐναν ὀλόκληρο χρόνο τὴν κυνηγοῦσε ὁ Ραούλ. Στὸ διάστημα αὐτὸ τῆς εἶχε στείλει πολλὲς φορὲς λουλούδια καὶ διάφορα μικρά δῶρα, χωρὶς νὰ μπορῇ νὰ καυχηθῇ ὅτι δέχτηκε ἔστω καὶ ἔνα φίλι ἀπὸ τὰ κατακόκκινα χεῖλη της. Μιὰ μέρα, ὁ Ραούλ, ἐπιστρέφοντας στὸ Παρίσι ύστερ' ἀπὸ ἔνα μικρὸ ταξίδι στὴν ἐπαρχία του, ἔμαθε ὅτι ἔνας ἀρκετά ηλικιωμένος κόμης ἔρωτεύτηκε τὴν Λευκή μιὰ βραδυὰ ποὺ τὴν εἶδε νὰ χορεύῃ στὸ καμπαρέ της, ὅτι τὴν ἐπομένη τὴν ζήτησε σὲ γάμο, ὅτι τὴν στεφανώθηκε τὴν μεθεπομένη καὶ ὅτι τὴν εἶχε πάρει μαζύ του στὸν πατρογονικὸ του πύργο, μακριὰ ἀπὸ τὸ ἐπικίνδυνο Παρίσι μὲ τὸ δηλητηριασμένο περιβάλλον... Ὁ Ραούλ λυπήθηκε εἰλικρινὰ γιὰ τὴν ἔξαφάνισ τοῦ «Νυχτερινοῦ "Ηλιου». Ἡ ἀλήθεια, βέβαια, εἶνε ὅτι βρήκε πολλὲς ἄλλες νυναίκες πρόθυμες νὰ τὸν παρηγορήσουν. Ὁστόσο, ἀν καὶ πέρασαν πολλὰ χρόνια ἀπὸ τότε, κάθε φορά ποὺ ξαναβύμοτανε τὴν Λευκή, ἔνοιωθε ἔνα ἔλαφρό πόνο στὴν καρδιά... Καὶ νὰ ποὺ τώρα τὴν ξανάθλεπε, σοθαρή καὶ ἀκατάδεχτη κόμησσα, ύστερ' ἀπὸ μιὰ μεγάλη ύπηρεσία ποὺ τὸν πρόσφερε, χωρὶς νὰ τὸ ξέρῃ, ἀφοῦ ἔμενε τόσες μέρες ἀναίσθητος στὸ κρεββάτι...

Ὁ Ραούλ εύχαριστησε μὲ λίγα τυπικὰ λόγια τὴν οἰκοδέσποινα γιὰ τὶς περιποιήσεις της. Τοῦ κάκου ὅμως τὴν κύτταζε ἐπίμονα, προσπαθῶντας νὰ μαντεύσῃ τὰ πραγματικά της αἰσθήματα ἀπέναντί του, νὰ καταλάβῃ δηλαδὴ ὃν ἡ Λευκὴ τὸν περιποιήθηκε μὲ τόση στοργὴ ἀπὸ ἐνδιαφέρον πρὸς τὸν παληὸ φίλο ἥ ως πρὸς τραυματισμένο ἀξιωματικό. Ἡ κόμησσα ἀπέφευγε ὅχι μόνο νὰ τὸν κυττάζῃ κατάματα, ἀλλὰ καὶ νὰ τὸν μιλήσῃ. Συζητοῦσε μονάχα μὲ τὸν γιατρό. "Ηθελε νὰ μάθῃ ὃν διέτρεχαν κανένας κίνδυνο ἀφοῦ τὸ σπίτι τους βρίσκοτανε κοντά στὸ πεδίο τῆς μάχης καὶ ζητοῦσε πληροφορίες γιὰ τὴν δίαιτα στὴν δύοια ἔπρεπε νὰ ὑποθληθῆ δ τραυματίας. Καὶ ἔφυγε τέλος μαζύ μὲ τὸν Μπερτόν, ἀφοῦ εἶπε στὸν Ραούλ ὅτι θὰ τοῦ ξετελνε τὴν καμαριέρα της..."

Τὴ νύχτα ἐκείνη, ὁ Ραούλ ντε Βενσύ δὲν μποροῦσε νὰ κοιμηθῇ. Δὲν τὸν ἐνωχλοῦσε τόσο ἡ πληγὴ τοῦ μηροῦ ὃσο ἡ πληγὴ τῆς καρδιᾶς. Ἀπὸ τὴ στιγμὴ ποὺ ξαναείδε τὴν Λευκή, ἔνοιωθε νὰ φουντώνῃ στὰ στήθη του ἡ παληὰ του ἀγάπη γιὰ τὴν ώραία καλλιτέχνιδα. Καὶ τὴν ἀγάπη αὐτῆ τὴν ξκανε τὼρα μεγαλύτερη ἔνα αἰσθήμα εύγνωμοσύνης... Ὡ! πῶς θὰ ήθελε νὰ βρεθῇ λίγες στιγμὲς μόνος, ἐντε-



Ἐρωτεύθηκε τὴν Λευκή, τὴν στεφανώθηκε καὶ τὴν ἔπηρε μαζύ του, μακριὰ ἀπὸ τὸ Παρίσι...

λῶς μόνος μὲ τὴ Λευκή... γιὰ νὰ τῆς πῆ τί; Οὔτε δὲν ἤξερε ἀκόμα....

Ξαφνικά, ἡ πόρτα τοῦ δωματίου ἀνοίξε ἀθόρυβα. Μιὰ λευκὴ σιλουέττα παρουσιάστηκε στὸ κατώφλι. Τὰ μάτια τοῦ Ραούλ, ἔξοικειωμένα μὲ τὸ μισοσκόταδο —μονάχα ἔνα μικρὸ γλομπάκι ἥταν ὄναμμένο δίπλα στὸ κρεβάτι— ἀνεγνώρισαν ἀμέσως τὴν Λευκή. Ἡ καρδιὰ τοῦ ὑπολοχαγοῦ ἀρχισε νὰ χτυπᾶ δυνατὰ στὰ στήθη του... Τὶ ἐσήμανε ἡ νυχτερινὴ αὐτὴ καὶ ἀπροσδόκητος ἐπίσκεψις; Ὁ Ραούλ μισόκλεισε τὰ μάτια του, γιὰ νὰ φαίνεται δὴ εἰνε κοιμισμένος καὶ περίμενε μὲ ἀπερίγραπτη ἀγωνία τὴν συνέχεια τῆς σκηνῆς αὐτῆς.

Ἡ Λευκὴ πλησίασε σιγὰ - σιγὰ στὸ κρεβάτι, κοντοστάθηκε λίγο πάνω ἀπὸ τὸ προσκέφαλο καὶ νομίζοντας δὴ δὲν τραυματίας κοιμῶταν, ἔγειρε καὶ τὸν φίλησε στὸ μέτωπο... Τὸ φίλημα αὐτὸ ἀγγισε τὴν ψυχὴ τοῦ Ραούλ. Ὁ ὑπολοχαγὸς ἔθαλε δλα τὰ δυνατὰ του γιὰ νὰ μὴ ξεφωνίσῃ ἀπὸ τὴ χαρὰ του...

Ἡ κόμησσα, βλέποντας δὴ δὲν τραυματίας δὲν ἔκανε τὴν παραμικρὴ κίνησι, ξεθαρρεύτηκε καὶ, γέρνοντας περισσότερο, κόλλησε τὰ χεῖλη τῆς στὸ στόμα του. Τὸ μεθυστικὸ ἄρωμα ποὺ σκορπιζόταν ἀπὸ πάνω τῆς τύλιξε τὸν ὑπολοχαγὸ μὲ τὴν ὁμίχλη ἐνὸς παραδεισίου δνείρου.

— Ἀγαπημένε μου Ραούλ, ψιθύρισε ἡ Λευκὴ μέσα στὸ χεῖλη τοῦ τραυματισμένου, δὲν θὰ μάθης ποτὲ πόσο σ' ἀγάπησα, πόσο σ' ἀγαπῶ... Εἰσαι δὲν μοναδικὸς ἀντρας ποὺ ἀγάπησα στὴ ζωὴ μου... Μὲ ἀγαποῦσες πολὺ, ἔθλεπτα πόσο ὑπέφερες ἔξ αἰτίας μου καὶ πονοῦσα κι' ἐγὼ μαζύ σου... Μὰ δὲν σ' ἀφησα ποτὲ νὰ μαντέψῃς τὰ πραγματικὰ μου αἰσθήματα, γιὰ νὰ μὴ φέρω ἐμπόδια στὴν καρριέρα σου... «Ἐπρεπε νὰ συνεχίσῃς τὶς σπουδές σου, νὰ γίνης ἔνας καλὸς ἀξιωματικός...» Ήξερα καλὰ τὸν χαρακτῆρα σου καὶ ἡμουν βεθαία δὴ ἀν σοῦ ἔδινα λίγο θάρρος θὰ διέκοπτες ἀμέσως τὶς σπουδές σου γιὰ ν' ἀφοσιωθῆς σὲ μένα.

Ὁ Ραούλ, τρελλὸς ἀπὸ τὴν χαρὰ του, τοιμαζόταν ν' ἀγκαλιάσῃ τὴν κόμησσα, δταν, ξαφνικά, ξανάνοιξε ἡ πόρτα καὶ παρουσιάστηκε στὸ κατώφλι ἔνας ἥλικιωμένος κύριος, ἀκουμπώντας σ' ἔνα ραθό. Ἡ Λευκὴ γύρισε ἀπότομα τὸ κεφάλι τῆς πρὸς τὴν πόρτα καὶ δὲν μπόρεσε τότε, χωρὶς νὰ γίνη ἀντιληπτὸς, νὰ μισοανοίξῃ τὰ μάτια του καὶ νὰ δῇ καὶ αὐτὸς τὸν παρείσακτο.

«Θὰ εἰνε δὲν σύζυγος!» σκέφτηκε ταραγμένος. Τὶ θὰ συνέβαινε πλέον; Ὁ κόμης εἶχε δῆ τὴν γυναῖκα του νὰ φιλῇ τὸν Ραούλ.

Ὁ τραυματίας ἔξακολουθοῦσε νὰ προσποιῆται τὸν κοιμισμένο.

Ἡ Λευκὴ ἔκανε μερικὰ βήματα πρὸς τὸ μέρος τοῦ συζύγου της, γιατὶ αὐτὸς ἥταν πράγματι, καὶ γονάτισε μπροστά του.

— Σιγὰ, σιγά! ψιθύρισε. Κοιμᾶται τώρα! Μήν τὸν ξυπνήσῃς!...

— Ναι, ναι! τραύλισε δὲν σύζυγος, τελείως ἐκμηδενισμένος.

— «Ω! σοῦ δρκίζομαι, δὴ δὲν εἶχα τίποτα, δὴ δὲν ἔχω τίποτα μαζύ του! ἔξακολούθησε ἡ Λευκὴ μὲ ἰκετευτικὴ φωνή. Τὸν γνώρισα ἀλλοτε, πρὶν ἀπὸ χρόνια, καὶ τὸν ἀγάπησα χωρὶς νὰ τοῦ πῶ τίποτα. ἀν κι' ἔκεινος μὲ πολιορκοῦσε πολὺ καιρό... Καὶ τώρα ήρθα γιὰ νά...

— Τὰ ξέρω δλα! τὴν διέκοψε δὲν σύζυγος τῆς βοηθῶντας τὴν ν' ἀνασκωθῆ. «Ημουν πίσω ἀπὸ τὴν πόρτα καὶ τ' ἀκουσα δλα... Δὲν μπορῶ νὰ σὲ κατηγορήσω γιὰ τίποτα... Κατηγορῶ μονάχα τὸν ἔσωτό μου, ἐπειδὴ εἴμαι, ἀλλοίμονο! πολὺ γέρος πειά!... Πάμε, παιδί μου, νὰ μὴν ἀνησυχήσουμε τὸν τραυματία...

Ἀγκαλιάσε τὴν Λευκὴ ἀπὸ τὴ μέση καὶ τὴν τράθηξε ἔξω ἀπὸ τὸ δωμάτιο...

Οταν δὲν Ραούλ βρέθηκε καὶ πάλι μόνος του, ἀνοίξε καλὰ τὰ μάτια του καὶ, χωρὶς νὰ ξέρῃ τὶ κάνει, κατέβαλε ὑπεράνθρωπες προσπάθειες γιὰ νὰ σηκωθῆ ἀπὸ τὸ κρεβάτι του... Ἡ νευρικὴ ταραχὴ του ἥταν τόσο ἔντονη, ὡστε δὲν μποροῦσε νὰ μείνῃ δυὸ λεπτὰ τὴν ὥρας ἀκόμα ξαπλωμένος. Μόλις, ὅμως, στάθηκε ὅρθιος, ἡ πληγὴ τοῦ μηροῦ του ἀνοίξε καὶ πάλι καὶ τὸ αἷμα ἀρχισε νὰ τρέχῃ ποτάμι, σχηματίζοντας μιὰ λίμνη στὸ πάτωμα...

— Ο Ραούλ ἔπεσε κάτω ἀν χίσθητος.

Καὶ τὴν ἄλλη μέρα τὸ πρωΐ, τὸν βρήκανε νεκρό, ξαπλωμένον στὸ κέντρον τῆς κρεβατοκάμαρας, μέσα σὲ μιὰ τεράστια κόκκινη κηλίδα. «Ενα χαμό-

ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΝΕΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΠΙΩΣ ΝΑ ΦΕΓΓΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ Η ΛΑΜΠΕΣ ΤΟΥ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ

«Αν σᾶς τύχη νὰ μὴ φέγγη καλὰ ἡ λάμπα σας, εἴτε γιατὶ εἶνε λίγο παληά, εἴτε γιατὶ τὸ πετρέλαιο δὲν εἶνε τόσο καλῆς ποιότητος, τὸ μόνο μέσο ν' ἀποκτήσετε, χωρὶς μεγάλη δαπάνη, καθαρώτερο καὶ δυνατώτερο φῶς, εἶνε νὰ ρίξετε στὸ πετρέλαιο ἔνα μικρὸ κομματάκι ναφθαλίνης ἡ δλίγη κάμφορα.

Ἡ δυὸ αὐτὲς ούσιες ἔχουν τὴν ιδιότητα διαλυόμενες στὸ πετρέλαιο νὰ τοῦ αὐξάνουν τὴ φωτιστική του δύναμι.

ΤΟ ΜΑΥΡΟ «Η ΤΟ ΑΣΠΡΟ ΨΩΜΙ ΩΦΕΛΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

«Η γνώμη τοῦ διασήμου «Αγγλου ύγιεινολόγου Ρόμπερτ Μπρέμαν, εἰς τὴν ὁποίαν φαίνεται πῶς συμφωνοῦν καὶ οἱ περισσότεροι τῶν ύγιεινολόγων τῆς Εὐρώπης, εἶνε πῶς, χωρὶς καμμιά ἀμφιβολία, τὸ μαύρο ψωμὶ περιέχει πολὺ περισσότερες θρεπτικὲς ούσιες ἀπὸ τὸ ἀσπρό.

Ἡ χρῆσις τοῦ ἀσπρού ψωμιοῦ, καίτοι θεωρεῖται ὡφελιμῶτερη, ἀπαγορεύεται ἀπὸ τὸν Μπρέμαν, ὁ δοποῖς τὶς μόνες ιδιότητες τὶς ὁποῖες παραδέχεται στὸ ἀσπρό ψωμὶ εἶνε δὴ ἔχει καλύτερη ὄψι καὶ εἶνε κάπως μαλακώτερο στὴ γεύση, στερεῖται δύμως μεγάλης ποσότητος σιδήρου καὶ ταΐνης, τὶς δυὸ αὐτὲς θρεπτικώτατες ούσιες, ἡ δοποῖες ύπαρχουν ἐν ἀφθονίᾳ μόνο στὸ μαύρο ψωμὶ.

Ο ΚΑΦΕΣ «Η ΤΟ ΤΣΑΪ· ΒΛΑΠΤΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

Κατὰ τὸν Αμερικανὸν καθηγητὴν τῆς ύγιεινῆς στὸ πανεπιστήμιο τοῦ Σικάγου κ. «Αουστερ, καὶ τὰ δυὸ αὐτὰ ποτὰ εἶνε βλαβερὰ στὴν ύγεια καὶ δὲν συνιστᾶ διόλου τὴν συχνή τους χρῆσι. Ἐπειδὴ δύμως οἱ ἀνθρωποὶ θὰ εἶνε ἀδύνατον θισῶς ν' ἀπαλλαγοῦν ἀπὸ τὴ συνήθειά τους, ὁ κ. «Αουστερ προσπαθεῖ νὰ μᾶς πείσῃ, μὲ τὶς τελευταῖς του ἀνακοινώσεις, δὴ, προκειμένου νὰ διαλέξουμε μεταξὺ τῶν δύο αὐτῶν βλαβερῶν ποτῶν, θὰ ἥταν περισσότερο ὡφελιμό νὰ περιοριστούμε στὴ χρῆσι τοῦ τσαγιοῦ καὶ δχι τοῦ καφέ. Ἡ γνώμη αὐτὴ τοῦ κ. «Αουστερ στηρίζεται στὸ δὴ τὸ τσάι δὲν ἔχει τὴν ίσχυρὴ αὐτὴ δηλητηριώδη ούσια, τὴν καφεΐνη, τὴν δοποῖαν, εἶχε σὲ μεγάλη ποσότητα δὲ καφές, καὶ συνεπῶς δὲν πειράζει τόσο τὸ νευρικὸ σύστημα τῶν ἀνθρώπων. Ἐκτὸς δύμως αὐτοῦ δὲ καφές ἐπιδρᾶ ἀμέσως στὸ νευρικὸ σύστημα, ἐνῷ τὸ τσάι μόνον δταν τὸ πιούμε νησικοὶ, σὲ μεγάλη ποσότητα καὶ σὲ πολὺ σκούρο χρῶμα, βλάπτει καὶ αὐτὸ στὰ νεῦρα μας.

ΒΛΑΠΤΟΥΝ «Η ΩΦΕΛΟΥΝ ΤΑ ΜΗΛΑ;

«Υπῆρχε παλαιότερα μιὰ γνώμη ἡ δοποῖα ἐδέχετο δὴ τὰ μῆλα εἶνε ἀπὸ τὰ φρούτα ἔκεινα ποὺ, ἀφ' ἐνὸς μὲν δύσκολα χωνεύονται στὸ στομάχι καὶ ἀφ' ἐτέρων προξενοῦν πυρετούς καὶ δυσκοιλιότητα. Ἡ γνώμη δύμως αὐτὴ ἀνήκει πειά στὴν ιστορία, γιατὶ δὲ τελευταία ἀνακοίνωσις, τοῦ Γάλλου ύγιεινολόγου Ζρούγ, ὁ δοποῖος ἀκολουθεῖ τὰ πορίσματα τῆς τελευταίας ἐπιστημονικῆς ἐρεύνης, κατατάσσει τὰ μῆλα μεταξὺ τῶν πιὸ ὡφέλιμων καρπῶν τῆς φύσεως.

«Ο Ζρούγ περιγράφοντας τὴν ὡφελιμότητα τῶν μήλων λέγει: «Τὰ μῆλα εἶνε καρπὸς χωνευτικῶτας καὶ πολὺ ὡφελιμὸς στὴν ύγεια γιατὶ περιέχει μεγάλη ποσότητα φωσφόρου, ποὺ εἶνε ἀπὸ τὶς θρεπτικώτερες ούσιες. Ἐκτὸς δύμως αὐτοῦ ἡ χρῆσις τῶν μήλων φέρνει διαύγεια στὸν ἐγκέφαλο, καθαρίζει τὸ αἷμα καὶ δυναμώνει τὰ νεῦρα τόσο, ὡστε πολλοὶ γιατροὶ τελευταίως τὰ συνιστοῦν καὶ ἐναντίον τῆς ἀϋπνίας».

γελο εύτυχίας ἥταν ζωγραφισμένο στὰ χεῖλη του: Είχε πεθάνει εύχαριστημένος, ἀφοῦ βρασιώθηκε γιὰ τὴν ἀγάπη τῆς Λευκῆς, ἀφοῦ δοκίμασε τὴν ήδονή τοῦ πρώτου καὶ τελευταίου φιλιοῦ της...

GUY VANDERQUAND

