

ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ ΕΡΩΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

ΑΠΟ ΤΙΣ «ΒΡΑΔΙΝΕΣ ΟΡΕΣ»

Του Emile Verhaeren (*)

I

Είνε ή ώρα ή καλή πού άνάβει ή λάμπα : "Όλα είνε τόσο ήσυχα και τόσο γλυκά άπόψε, κ' ή σιωπή είνε τέτοια πού θ' άκουγες φτερά νά πέφτουν.

Είνε ή ώρα ή καλή, πού ανάλαφρα έρχεται ή πολυαγαπημένη, σάν τόν καπνό ή σάν την αύρα, ανάλαφρα, άνάκουστα. Δέ λέει τίποτε στην άρχή... Τη νοιώθω όμως... Τη νοιώθω νά ζωάνει και τή φιλώ μέσα στά μάτια της.

Είνε ή ώρα ή καλή πού άνάβει ή λάμπα... 'Η ώρα πού οι πόθοι της αγάπης μιάς δλόκληρης ήμέρας, άνεβαίνουν από τό βάθος της βαθειάς και διάφανης καρδιάς μας...

'Η αγαπημένη μου μου μιλάει γιά πράγματα τόσο άπλά : γιά τόν καρπό πού έούναξε σόν κήπο, γιά τό λουλουδι πού άνοίξε μέσα στήν προσηνη χλόη...

'Η σκέψη μου όλπ είνε παιά σ' αυτή... Άκουμπώ τό κεφάλι μου στόν ώμο της και σιωπώ...

II

Τά πεθαμένα φιλήματα τών περασμένων χρόνων έβαλαν τή σφραγίδα τους σού πρόσωπό σου, και, και' από την άγρια και θλιβερή πνοή του χρόνου, πολλά ρόδα, από την δημοφιλ σου, έχουνε μαραθεί.

Δέ βλέπω πιά τό στόμα σου και τά μεγάλα σου τά μάτια νά λάμπουνε από γιοργινή αύγη, ούτε και νάγογγέρνεις τό κεφάλι μέσ' στό σμιχτό και δλόμαυρο περβόλι τών μαλλιών σου.

Τ' αγαπημένα χέρια σου πού άπόμειναν τόσο γλυκά, δέν έρχονται πιά, όπως πρώτα, γιομάτα φώς στην άρη των δαχτύλων, νά μου χαϊδέφουνε τό μέτωπο, σάν τούς άφρούς μέσ' στην αύγη.

'Η νέα και φρεσκη σάρκα σου, ή σάρκα πού όλο την έδιωχα άπ' τις σκέψεις μου, δέν έχει πιά την καθαρή φρεσκάδα της θροστιάς, κ' ούτε τά χέρια σου είναι πιά σά φωτεινά κλωβάρια.

"Όλα πέφτουν, άλλοιμονο ! κ' άδιόκοπα μαγαίνονται... Όλα έχουνε άλλάζει πιά, άκόμα κ' ή φωνή σου' τό σάμα σου έβούλιαξε σά μία μεγάλη άσπίδα άφήνοντας άπάνω του νά πέσουν οι θριάμβοι της νεότης.

Μά ώστόσο ή θερμή καρδιά μου, σου τό λέει: Τι μέ νοιάζει γιά τά χρόνια πού μέρα μέ τή μέρα βαραίνουν, άφού ξέρω ότι τίποτε στόν κόσμο ο δέν θα ταράξει ποτέ τή θεία ύπαρξή μας, κ' ότι ή ψυχή μας είνε πού βαθειά γιά νά κρατιέται άκόμα ή άγάπη από την δημοφιλ.

III

Μου ειχες πεί, μία τέτοια βραδιά, τό σον ώραια λόγια, πού χωρίς άλλο τάνθη πού έγεναν πρός εμάς, μιάς αγαπησαν ξαφνικά και ένα μέσα σ' όλα, γιά νά μιάς άγγίξει και τούς δυο, έπεσε στά γόνατά μας.

Μου μίλαγες γιά τά χρόνια πού θα ρθούν... Άκόμα μου λέγες πώς όταν θ' άντιχόση πένθιμα τό σημαντρο της μοίρας, θέ ν' αγαπιόμαστε άκόμα άν και νοιώθοντας πώς γερονά.

Σάν μι' άγκαλιά αγαπημένη μ' έσφιγγεν ή φωνή σου και ή καρδιά σου φλόγιζε την καρδιά μου, έτσι πού θα μπορούσα άφοβα νά ιδώ ν' άνοίγουν μπρός μου οι πόθοι οι πολύποκοι πού πάνε πρός τόν τέρφο...

Μετάφρ. Ευπάλινου

(1) Ο Αιμίλιος Βεράρεν είνε ένας από τους μεγαλύτερους ποιητές του αιώνος μας, άν όχι ο μεγαλύτερος. Βέλγος την καταγωγή πέθανε τραγικά τό 1916 σ' ένα σιδηροδρομικό δυστύχημα στη Γαλλία. Το έργο του είναι τρώσσιο, περνάει τους τριάντα τόμους. Οι «Βραδινές φρες» καθώς και οι «Πρωινές φρες» είνε άφιερωμένες στη γυναίκα του. Σ' έκείνη πού ζει στο πλευρό μου, όπως λέει κ' ή ίδιας στην άφιερωσή του.

ΣΤΙΧΟΙ

Τό στοματίκι εδάγκωνε και τό χιονάτο στήθος γοργά άνεβοκατέβαινε στην ώρα την θεομή, και ξαναμένο άπ' τή γλυκειάν έπιθυμία τό αίμα τή χείλη και τή μάγουλα ποφύθωνε με όρμη.

Κι' όταν τά χέρια επέρασε άπ' τό λαιμό μου γύρω, τόσο ή φτωχός έμέθυσσε άπ' τών φιλιών τό μύρο, πού είπα την ώρα πού έλυωνα στο άγκάλιασμα τό πλάνο: «Σε τέτοια έπόθησα φωτιά νά πέσω νά πεθάνω ! »

Στέφ. Δάφνης



ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΤΑΔΕ ΛΕΓΕΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ

"Όταν ο καιρός είνε ψυχρός, μη λησμονάτε ν' άπολυμαίνετε συχνά τούς ρωθωνοφρόγγους σας. Είνε τό καλλίτερο μέσον ν' άποφεύγετε την γριπίπη, τόν βρογχίτιαν κ'ι τά τούταν παραπλήσια. Πρός τούτους, θέτετε συχνά, σέ κάθε ρώθωνα μία σαγόνα έλαίου «resorcinée au centimes».

Κυρίες μου, θέλετε ένα πρωτότυπο γύμνασμα ; 'Ε, τότε, τραγουδάτε ! Τό τραγούδι είνε τό άληθινό σπόρο, πού αναπτύσσει τούς μύς ισού θώματος και αυξάνει την εύκολία της άναπνοής.

Σάν περῶστε τά πενήνια χρόνια, προσέξτε τις τροφές πολύ. Είνε τό μουσικό, της ζωής σας πλέον.

'Αποφεύγετε όσα έχουνε τοξίνες. Μη κουράζετε τά όργανα του σώματός σας, με ύπηρεσίες στις όποιες είνε άδύνατο ν' άνθέξουν.

'Η καρδιά σας, τό νεφρά σας, τό σπκότι σας είνε όπως και έοσις. 'Εργάζονται πολύ, όταν είνε νέα, μα θέλουν νά ήσυχάσουν, σάν γεράσουνε.

Τό παχύν ζουμί δέν είνε θρεπτικό. 'Αλλά βοηθά την χώνευση των άλλων τροφών, πού έρχονται, ως δευτερεύουσαι.

Τά μύδια είνε επικίνδυνα, κλείνουν μέσα στή νόστιμη την σάρκα τους, ένα άλκαλοειδές, την «Μυτιλοζίνην». Προσέχετε λοιπόν νά είναι φρέσκα...

Πηγαίνετε νά σάς εξετάση ο γιατρός, όταν εισθε ύγιεις. Κάθε χρόνο, νά υποβάλεσθε σέ μία εξέταση.

Σέ κάτι μικρο-τίποτε, σέ κάτι έλαφρά και άνεπαίσθητα συμπτώματα, ο έπισοτίμων, θ' ανακαλύψη τό κακό πού ένεδεύει στό δρόμο της ζωής σας, και θα σάς κάμη νά πάρετε έναν άλλον δρόμο.

Αυτές είνε ή μεγαλύτερες ύπηρεσίες του γιατρού.

Ξέρете τά μεγάλα θεραπευτικά άποτελέσματα τών λουτρών ;

Διευκολώνουν την διορθητικότητα, με άλλους λόγους την εξαγωγή των τοξινών, χαλαρώνουν την θερμοκρασία, φέρνουν ύψον γλυκό, και δίνουν τό μέσον στό δέμα νά ξαναγεννηθή, νά ξαναειώση.

Νεαρές μύτερες πού βυζαίνετε τά παιδιά σας, μην τρώτε ποτέ σπαράγγια. Στερεύουν πολύ τό γάλα.

Μην φοβείσθε ποτέ τις νεορικές κρίσεις, όσο όξεις και άπότομες και άν είνε.

Χτυπήσατε τό πρόσωπο του άσθενούς, με μία πεσιτία βρεγμένη με κρύο νερό, διώξτε από τριγύρω του, τούς περιτργούς και πρό παντός, μην μεταχειρίζεσθε αϊθέρα.

'Η πεζοπορία είνε ένα σπόρο, γιά τό δώρο ώριμους άνδρας.

"Όταν θέλετε νά βαδίσετε χωρίς effort και χωρίς νά κουραόθητε, μην πηγαίνετε ποτέ, όσο σιγά και άν περιπατείτε, έναντιόν του άνέμου πού φυσά.

Μην, άνοίγετε τό στόμα σας, όταν περιπατάτε.

'Η... «ά ε υ ο φ α γ ι α», νά την πουμε έτσι, κάνει τό στομάχι άσθετικό.

'Ενα φυσικό βρέφος, πρέπει νά κάμη τά πρώτα του βήματα, μεταξύν του δωδεκάτου και δεκάτου τετάρτου μηνός της ηλικίας του. Αυτό είνε ένα άξίωμα, πού όλος ο κόσμος πρέπει νά το γνωρίζει. Κάθε άργοπορία, από την άνω χρονολογία δείχνει ότι τό παιδί αυτό, φυσιολογικώς, δέν είνε και πολύ καλά.

Τό φώς του ήλιου είνε μέγας παραγωγός της ύγείας. Αι άκτινες του ήλιου, χημικώς επιδρώσαι, σκοτώνουν τά μικρόβια.

Μιά παροιμία λέγει : — "Όπου μπαινεί ο ήλιος, δέν μπαινεί ο γιατρός.

Κάθε ηλικία έχει ιδιαίτερα ύγιεινή.

'Εκείνο πού είνε καλό δια τόν νέο, είνε όλεθριο γιά ένα γέρο. Ένας νέος βασιτεύει παιά και ή άν ύπεροϊτζεται, ένας γέρος μιά άποχαιρετά, άν παραφύγει.

Μάθετε νά άπομύττεσθε. Καθαρίζετε κάθε ρώθωνα χωριστά. κ' έτσι δέν διατρέχετε τόν κίνδονο, ξαφνικά και χωρίς νά φαντάζεσθε, νά κουραθήτε.

Dr André Thibault

“ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ”