



ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΤΑΔΕ ΛΕΓΕΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ

"Έχετε πάντοτε στο σπίτι σας ένα ιατρικόν θερμομέτρον. Εάν αισθάνεσθε διάθετον τὸν ἑαυτὶν σας, συμβουλευθήτε τὸ θερμοκρασία ἀνωτέρα τῶν 37 βαθμῶν εἰνε πυρετός.

Πρὸ παντός ὅμως, τὸ θερμομέτρον εἰνε πολύτιμο γιὰ τὰ βρέφη πού σὰν μικρὰ πού εἰνε, δὲν μποροῦν νὰ σᾶς πούν ἂν ὑποφέρουν.

Μὲ τὸ παραμικρὸ λοιπὸν πού θὰ ἴδῃτε στὸ μικρὸ παιδί, ὅταν τὸ θερμομετρήσετε, καλέστε ἀμέσως τὸ γιατρὸ σας.

Στὴ Μασσαλία, ὅταν κανεὶς ἀσθενήσῃ, λένε :

*— Εἰνε κούραμένους.
"Ἡ κούρασις εἰνε μιὰ ἀληθινὴ ἀρρώστεια. Μιὰ αὐτοτοξίνωσις τοῦ ὄργανισμοῦ. Ἀποφεύγετε λοιπὸν νὰ κουράζεσθε.*

"Ὅταν ἕνας ἄνθρωπος πέσει ἐμπρός σας, σὰν νὰ ἔπαθε συγκοπὴν, μεταχειρισθῆτε ἀμέσως τὸ ἑξῆς :

Ἄν ἔχει τὴν φουσιγγωμίαν κόκκινην, τοποθετήσατέ τον μὲ τὸ κεφάλι ὑψηλά.

Ἄν ἔχει ὠχρὸν τὸ πρόσωπον, γύρτε τον μὲ τὸ κεφάλι χαμηλά.

Κάμετε ὅλα αὐτὰ τὸ ταχύτερο. Εἰνε σωτήρια...

"Ὅσοι ἀλλάζετε δωμάτιο ἢ μετακομίζεσθε σὲ νέα σπίτια, πού καθόντουσαν ἄλλοι πρὶν, πρὶν μῆτε μέσα, ἀπολυμνετε τὸ σπίτι ὅσο δύνασθε.

Οἱ προκατοικησάντες ἴσως ν' ἀφῆκαν διαφόρων ἀσθενειῶν σὸ σπίτι αὐτὸ μικρόβια, καὶ ἰδίως τὸ τῆς φθίσεως.

Ἡ ὑγιεινὴ λέγει, ὅτι καμμιά πρόνοια δὲν εἰνε ἀναφελέης.

Ἡ σκόνη παίζει ἕνα σπουδαῖο ρόλο στὴ διάδοσι τῶν ἀσθενειῶν.

Εἰνε ὁ φορέας τῶν σὲ μυριάδες μυριάδων μικροβίων.

Αποφεύγετε τὴν σκόνην.

Μὴ σαράνεγε ποτὲ χωρὶς νὰ καταβρέξετε τὸ πάτωμα προηγούμενος καὶ ν' ἀνοίχτε τὰ παράθυρα, ὅταν συγγρίζετε τὸ σπίτι σας.

Τὸ κρεβάτι εἰνε ἕνα ἀπὸ τὰ πρῶτα καὶ καλλίτερα φάρμακα κατὰ τῶν ἀσθενειῶν.

Θερμοκρασία γλυκερὰ στὴν κάμαρην.

Κατὰκλισις ὀριζοντία.

"Ἀποφυγὴ ἀποτομῶν κινήσεων, στενοχωριῶν, θορύβου." Ἐνα κακοτραφένον κρεβάτι, σᾶς κάνει σχεδὸν σὰν ἀρρωστο.

*Ἄν πᾶθετε καμμιά ἐξάρθρωσι, κάμετε ἀμέσως μασσάζ.
Προηγούμενος ὅμως κάμετε σὸ πόδι πού ἔγεινε ἢ ἐξάρθρωσις ἕνα ζεστὸ λουτρό, μὰ πολὺ ζεστὸ.*

Δεσποίνις, πέφτουν τὰ μαλλιά σας ;

Θὰ ἔχετε κάποια ἀδυναμία ἢ γίνετε ἀναιμικῆ.

Ἄλλὰ ἐννενηντὰ τοῖς ἑκατόν, αὐτὸ σᾶς συμβαίνει γιατί θὰ ἔχετε οἴσθηρα, πιτυρίδα.

Ἡ ζάχαρην εἰνε πολὺ δυναμογόνις.

Εἰνε ἡ μοναδικὴ τροφή τῶν σπόρτομαν.

Ἀποφεύγετε νὰ τρώγετε καρπούς πού εἰνε πεσμένοι στὴν γῆ. Ἀπὸ τὰ πεσμένα σὸ χῶμα φροῦτα αὐτὰ μπορεῖ νὰ σᾶς μεταδοθῇ τέτανος ! Προσέχετε λοιπὸν. Μὴ νομίζετε δὲ ὅτι ἡ ἀδένεια αὐτῆ εἰνε σπανία. Κάθε ἄλλο μάλλισα...

Dr André Thibault

ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ ΕΡΩΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Μ Π Ι Ο Ε Μ (*)

Τοῦ Μυρσῆ

Χτές, βλέποντας ἕνα χελιδόνι νὰ μᾶς ξαναφέρει τὴν ἀνοιξή, θυμήθηκα πάλι τὴν ὁμορφην, πού μ' εἶχε ἀγαπήσει ἕναν καιρὸ Κι' ὀλημερίς, σκεπτικὸς, στεκόμουν μπροστὰ στὸ παλὴ ἡμερολόγιο τοῦ χρόνου πού εἶχαμε τόσο ἀγαπήθει.

— "Ὅχι ἡ νιότη μου δὲν πέθανε, δὲν πέθανε ἡ ἀνάμνησή σου' καὶ ἂν τὴν πόρτα μου χτυποῦσες, ἡ καρδιά μου, Μυρσέτα, θάρ- χόταν νὰ σ' ἀνοίξει. Γιατί σὰν ἀκούει τὸν ὄνομά μου τρέμει πάντα, — Μοῦσα τῆς ἀπιστίας, — ξαναγύρισε νὰ φᾶμε πάλι μαζί τὸ εὐλογημένο ψωμί τῆς εὐθυμίας.

— Τῆς καμαρούλας μας τὰ ἐπιπλα, αὐτοὶ οἱ παλιοὶ φίλοι τοῦ ἔρωτά μας, παίρνουν κιόλας μιὰν ὄψη χαρούμενη μὲ τὴν ἐλπίδα μόνο τοῦ γυρισμοῦ σου. "Ἐλα, θὰ ξαναἰδεῖς, ἀγαπημένη μου, ὅλα ἐκεῖνα πού ἡ φευγάλα σου τάκανε νὰ πενήθησον, τὸ μικρὸ κρεβ- βάτι καὶ τὸ μεγάλον ποτήρι ὅπου συχνὰ εἶπνες τὸ μερτικό μου.

— Θὰ ξαναβάλλεις τὸ λευκὸ σου φόρεμα, μὲ τὸ ὁποῖο στολιζόσουν ἄλλοτε, καί, ὅπως ἄλλοτε, τὶς Ξυρ. ακές, θὰ πηγαίνουμε νὰ τρέ- χουμε μέσα στὰ δάση. Καθιμένοι τὸ βράδι κάτω ἀπ' τὰ σῦδεντρα, θὰ πίνουμε πάλι τὸ λαμπρὸ κρασί, ὅπου τὸ τραγοῦδι σου μού- σκεβε τὴν φτερογὰν του νὰ πετάξει στὸν ἀέρα.

Ἡ Μυρσέτα πού τὰ θυμήθηκε ὀλ' αὐτὰ, ὅταν ἐτελείωσε τὸ καρ- ναβάλι, ἕνα καλὸ πρωὶ ξαναγύρισε, ἄστατο πούλι, στὴν παλιὰ φω- λιά του. Μὰ ἀγκαλιάζοντας τὴν ἀπιστή, ἡ καρδιά μου δὲν ἔνιωσε πᾶ καμμιά συγκίνηση κ' ἡ Μυρσέτα, πού δὲν εἶταν πιά ἡ ἴδια, θάγελε ὅτι δὲν εἶμουν πιά κ' ἐγὼ ὁ ἴδιος.

Ἄντιο, πῆγαινε, πολυαγαπημένη, πού πέθανες μὲ τὸ στερνὸ ἔρωτά μου' ἡ νιότη μας εἰνε πιά θαμμένη στὸ βάθος τοῦ παλίου ἡμερο- λογίου. Καὶ μόνο ἀνασκαλίζοντας τὴν τέφρα τῶν ὡραίων ἡμερῶν πού εἶχε ἐκείνη μ' ἀνάμνηση μπορεῖ καὶ πάλι νὰ μᾶς δώσει τὸ κλειδί τῶν χαμένων παραδεισῶν.

ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΟΥΪΖΑ (SHEW)

Τοῦ Πόε

Ἄπ' ὄλους ἐκείνους πού χαιρετοῦν τὴν παρουσία σου σὰν τὴν αὐγή — ἀπ' ὄλους ἐκείνους γιὰ τοὺς ὁποίους ἡ ἀπουσία σου εἶνε ἡ νύχτα — τὸ τέλειον σβήσιμο ἀπ' τὸν ψηλὸ οὐρανὸ τοῦ ἱεροῦ ἡλιου — ἀπ' ὄλους ἐκείνους πού, κλαίγοντας, σὲ μακαρίζουν — ἀπ' ὄλους ἐκείνους πού, πεσμένοι στὸ καταραμένο κρεβάτι τῆς ἀπελπισίας γιὰ νὰ πεθάνουν, σηκώθηκαν ἀξαφνα καθὼς ἀκουσαν νὰ ψιθυ- ρίζεις γλυκὰ αὐτὰ τὰ λόγια : «Γεννηθήτω φῶς !» νὰ ψιθυρίζεις γλυκὰ αὐτὰ τὰ λόγια πού τὰ συμπλήρωσε τὸ σεραφικὸ βλέμμα τῶν ματιῶν σου, — ἀπ' ὄλους ἐκείνους πού σοῦ ὀφείλουν τὸ πᾶν, πού ἡ εὐγνωμοσύνη τους εἶνε τόσο κοντὰ στὴ λατρεία — ὦ, θυμήσου τὸν πιὸ πιστὸ, τὸν πιὸ θερμὸ λάτρη σου, καὶ σκέψου πὼς αὐτεῖ οἱ ἀδύ- γαμοὶ στίχοι εἶνε γραμμένοι ἀπ' αὐτόν, — ἀπ' αὐτόν πού, χαρά- ζοντάς τους, σκεπτάει ἀπὸ τὴν σκέψη ὅτι τὸ πνεῦμα του ἐπικοινωνεῖ μὲ τὸ πνεῦμα ἐνὸς ἀγγέλου.

Η ΠΡΙΓΚΗΠΕΣΣΑ ΙΛΣΑ

Τοῦ Χάινε

Εἶμαι ἡ πριγκηπέσσα Ἴλσα καὶ στὸ βράχο τοῦ Ἰλσενστάιν κατοικῶ, ἔλα μὲσ' στὸν πύργο μου μαζί μου καὶ θὰ ζήσουμε ἐκεῖ εὐ- τυχημένοι.

Τὸ κεφάλι θὰ σοῦ γιάνω μὲ τὰ διάφανα μου κύματα, ὅλες σου τὶς πικρὲς θὸ ἑσχάσεις, δύστυχο παιδί ἀρρωστο ἀπ' τὶς ἐγνοεές.

Μέσ' στὰ ὀλόλευκά μου χέρια σὰν τὸ χιόνι καὶ στὸ δαλόλευκὸ μου στήθος σὰν τὸ χιόνι θὰ ξεκουραστεῖς καὶ θὰ ὄνειρεφτεῖς τῶν παλιῶν παραμυθιῶν τὴν εὐτυχία.

Θὲ νὰ σ' ἀγκαλιάσω καὶ θὰ νὰ σὲ σφιξῶ ὅπως ἐσφιγγα κι' ἀγκα- λιαζα παλιὰ τὸν ἀγαπημένο αὐτοκράτορα Ἐρρίκο πού εἶνε πεθαμ- μένος πιά.

Πέθαναν οἱ πεθαμμένοι, μόνο ζοῦν οἱ ζωντανοὶ, καὶ εἶμαι ὡ- ραία καὶ στὴν ἀντίση μου ἀπάνω' ἡ καρδιά μου τρέμει καὶ γελᾷ.

Ἡ καρδιά μου τρέμει καὶ γελᾷ. "Ἐλα πιά σὲ μένα, στὸ παλάτι μου τὸ κρυσταλλένιο. Οἱ κυρίες καὶ οἱ ἱπότες μου χορεύουν κι' ὄλοι οἱ ἱπποκόμοι μου γλεντοῦν.

Τὰ μακριὰ ὀλομέταξα φορέματα θροῖζουν, τὰ χρυσὰ σπηροῦνια ἀγνητόν, τὰ ταμποῦρα οἱ νάνοι μου χτυποῦνε, παίζουνε βιολὶ καὶ τὰ κόρνα ἀκούγονται μακρὰ.

Μὰ ἐσένα ἡ ἀγκαλιά μου θὰ σὲ κλείσει, ὅπως ἔκλεινε τὸν αὐτο- κράτορα Ἐρρίκο καὶ μὲ τὰ λευκὰ μου χέρια μου τ' αὐτὰ σου θενὰ κλείσω ὅταν ἔξω θὰ σημάνην ἡ σάλπιγγα τοῦ χρισισμοῦ.

Μετάφρ. Εὐδάλινου

(*) Ἀπὸ τ' ὀνόματι περιήφημο μυθιστόρημα.

