

ΑΓΓΛΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Του MICHAEL ORME

ΤΟ ΠΡΟΜΗΝΥΜΑ

Το φίλο μου το Ρότζερ Κάργκ, πού, καθώς θά δῆτε παρακάτω, μούσασε μιὰ φορά τῆ ζωῆ, τόν ἐγγνώρισα πρώτη φορά κάτω στή λίμνη τοῦ Πλόβερ, ὅπου πῆγαινα ταχυτικά καί ψάρευα, τόν καιρό πού ἔμεινα σ' ἕνα ἐξοχικό ξενοδοχείο τοῦ Λίφφορτσερ. Συνειδητῶς νά πηγαίνομαι κάθε μέρα ἀπό τίς ἐννιά τῷ πρωί καί νά μένω ἴσα με τίς ἔντεκα. Ψάρευα πάντα μόνος μου, καί, ἄν καί πῆγαινα κάθε μέρα, δέν εἶχα συνηθίσαι ποτέ κανέναν στό μέρος αὐτό.

Μιά μέρα πού ὅπως καθώς θυμοῦμαι ἤμουν α φηριζόμενος γιατί δέν εἶχα πῆσει τίποτα, εἶδα ἕναν ἄνθρωπο νάρχεται πρὸς τὸ μέρος μου, ἀνάμεσα στά ψηλά χόρτα πού φυτρώνουνε στό ὑγρὸ χῶμα τῆς λίμνης· φορούσε καὶ σταχυιὰ σκοτασεῖζια ροῦχα, παλιὰ καί τριμμένα. Καθὼς ἦρθε πῶ κοντά μου, εἶδα ὅτι τὰριστερὸ μανίκι τοῦ σακκακιου του φερμιάνον ἀδειανό, καί πρόσσεξα ὅτι κοῦττανε λίγο. Ἦτανε νέος, καί φαινότανε κύριος τῆς καλλιτέρας κοινωνικῆς τάξεως, εἶχε ὁμως ἕνα ὕψος παράξενο καί κάπως ἀποκρουστικό. Μολαταῦτα ἤθελε νά μὲ πιάσῃ κουβέντα. Ἦ μοναξιά δὲ μαρέσει, καί γιὰ νά πιάσω ἐπὶ τέλος ἕνα φίλο στό μέρος ἐκεῖνο, ἀπεράσια νά τοῦ μιλήσω ἐγὼ πρώτος. Τόν ἐρώτησα μήπως εἶχε σπῆρτα, γιατί ἐγὼ τὰ εἶχα ξεχάσει καί ἤθελα ν' ἄνθρωπ ἕνα τσιγάρο... Μοῦ δῶσε τὰ σπῆρτα του, τὸν εὐχαρίστησα, κ' ἔτσι πιάσαμε κουβέντα.

Ἐμαθα τότε ὅτι εἶχε ἔρθει κ' αὐτὸς νά μείνῃ λίγες μέρες στό Πλόβερ, κ' ὅτι εἶχε νοικιάσει μιὰ κάμαρα σ' ἕνα σπίτι ἐκεῖ κοντά. Μοῦλε ὅτι τ' ἄρεσε τὸ ψάρεμα καί ὅτι ἤθελε κ' αὐτὸς νά ψαρέψῃ. Ἐγὼ τοῦ εἶπα ὅτι θά μ' εὐχαριστοῦσε πολὺ ἡ συντροφιά του. Μιλήσαμε ἐπειτα καί γι' ἄλλα διάφορα πράγματα. Δέν κάθησε ὁμως πολὺ μαζύ μου. Σὲ λίγο μ' ἀποχαιρέτησε κ' ἔφυγε. Φευγόντας μοῦλε ὅτι θά ξαναρχίτανε αὐριο γιὰ νά ψαρέψουμε μαζύ, κ' ὅτι ἦτανε πολὺ εὐχαριστήμενος πού βρήκε παρῶ...

Τὴν ἄλλη μέρα ἦρθε πάλι, δέν κάθησε ὁμως πολὺ μαζύ μου. Μοῦλε πὼς εἶχε κάποια δουλειά. Πέρασαν τότε μερικῆς μέρες πού δέν τὸν εἶδα...

Σὲ πέντε-ἕξι μέρες ἦρθε πάλι. Ἐμαθα τότε ὅτι εἶχε χάσει τὸ χέρι του στὸν Εὐρωπαϊκὸ Πόλεμο, τὸ 1916. Μοῦ εἶπε ἐπίσης ὅτι κοῦττανε ἐξ αἰτίας ἕνος τραύματος πού τοῦ εἶχε προσενησίει στό πόδι ἕνα θραῦσμα ὀβιδος, λίγο μετὰ τὸν ἕναρξιν τοῦ Εὐρωπαϊκοῦ πολέμου. Τότε ἔμαθα καί τὸνομά του· λεγότανε Ρότζερ Κάργκ.

Ἐξακολοθοῦσα νάρχεται ταχυτικά στὴ λίμνη, κάθε μέρα σχεδόν, καί ψαρεύουμε μαζύ. Ὅταν ἔμαθε τὸνομά μου, μοῦλε ὅτι εἶχε γνωρίσει κάποιον πού αἶχε τὸ ἴδιο ὄνομα μὲ μένα τὸν καιρὸ πού ἦτανε στό στρατό, κάποιον πού σκοτώθηκε στὸν πόλεμο τὸ 1918. Ἦταν ὁ ἀδερφός μου, πού τὸν σκοτώσαν οἱ Γερμανοὶ στό Βερντέν. Μοῦ εἶπε τότε ὅτι ἦτανε πολὺ στενοὶ φίλοι, καί ὅτι λυπήθηκε πολὺ ὅταν τὸν ἔχασε... Αὐτὸ πῆχσε ἐννοεῖται περισσότερο τῆ φιλία μας καί μᾶς ἔκανε νά συνδεθοῦμε στενωτέρω.

Ἐξακολοθοῦσαμε νά πηγαίνουμε ταχυτικά κάθε μέρα καί νά ψαρεύουμε στὴ λίμνη· μιὰ μέρα ὁμως, πρώτη-πρωί, ξαφνικά, μοῦρχεται ἕνα τηλεγράφημα μὲ καλοῦσαν γιὰ ἐπίγειονα ὑπόθεσι νά πάω σὺ Λονδίνο.

Ἐστειλα λοιπόν μιὰ σημειωσιὰ στοῦ πλοῦτοῦ Ρότζερ, γιὰ νά μὴ μὲ περιμένῃ στὴ λίμνη. Τούργαφα ὅτι θά ἔφρουα μὲ τὸ ἔξπρὸς τὼν ἔντεκα καί ὅτι σὲ δύο, τρεῖς μέρες τὸ πολὺ, θά γυρίζα στοῦ Πλόβερ.

Ἐπειτα ἀρχισα ἀμέσως νά ἐτοιμάζω τὰ πράγματά μου γιὰ τὸ ταξίδι. Γιατί ἔπρεπε νά προφτάσω τὸ ἔξπρὸς τὼν ἔντεκα... Παραξευεντίχκα κάπως πού ὁ Ρότζερ δέν ἤθελε νά μὲ ἀποχαιρέτησῃ δέν ἦρθε οὔτε στό ξενοδοχεῖο ὅπου ἔμεινα, πού δέν ἀπείχε ἄλλωστε πολὺ ἀπὸ τὸ σπίτι του, οὔτε στό σταθμ...

Ὅταν ἔφτασα στό σταθμ, κύτταξα γύρω-γύρω μὴ τὸν δῶ πουνθενά, ἀλλὰ δέν τὸν εἶδα. Μπῆκα λοιπόν σ' ἕνα βαγιόκι καί κἀθησα...

Ἐξαφνα, τὴν ὠρα πού ἐτοιμαζότανε τὸ τραῖνο νά φύγῃ, εἶδα τὸ φίλο μου Ρότζερ νά τρέχῃ ὅσο γρηγορότερα μπορούσε, κουτσαίνοντας. Τὸν ἐφώνησα δύο φορές, ἀλλ' αὐτὸς δέν ἔδασε χαμιά προσοχή, σάν νῆ μὴν εἶχε ἀκουσαι. Αὐτὸ μού φάνηκε πολὺ παράξενο...

Χωρὶς νά ἐλαττώσῃ τὸ τρέξιμό του, μὲ προσπέρασε κουτσαίνοντας, κ' ἐξακολούθησε νά τρέχῃ πρὸς τὸ μέρος τῆς μηχανῆς τῆς ἀμαξοστοιχίας. Τότε πρόσσεξῃ ὅτι ἦταν ξεσκουφωτος, ὅτι φαινότανε πολὺ, πάρα πολὺ ταραγμένος, κ' ὅτι τὸ πρόσωπό του ἦτανε χλωμό, ἄσπρο σάν τὸ σεντόνι...

Πῆγε καί βόηκε τὸ μηχανοδηγὸ τῆς ἀμαξοστοιχίας μας, καί τὸν εἶδα νά τοῦ λῆ μερικά λόγια βιαστικά καί μὲ μενάλῃ ταραχή.

Ὁ μηχανοδηγὸς κῦτταξε τότε καλά-καλά τὸν Κάργκ, ἔκανε ἕναν παράξενο μορφαρισμό, τὸν ξανακῦτταξε καλά-καλά ἀπὸ πάνω ὡς κάτω, κ' ἔβαλε ἐπειτα τὸ γέλιο!

Ὁ Κάργκ δέν ἔδασε προσοχή σ' αὐτὰ, τὸν εἶδα νά σηκώνῃ ψηλά τὸ χέρι του καί νά ἐπαλαμβάνῃ τὰ ἴδια ποῦχς πῆ καί πῆν. Αὐτῇ

τῇ στιγμῇ ὁ μηχανοδηγὸς μπῆκε μέσα καί τὸ τραῖνο σφύριξε, ἔτοιμο νά ξεκινήσῃ. Ὁ Κάργκ γύρισε τότε ἀμέσως κ' ἔτρεξε πρὸς τὸ βαγιόκι μου. Ἐνοιξε τὴν πόρτα καί μού φώναξε σάν τρελλός :

- Ἐβγα ἔξω ! Ἐβγα ἔξω !
- Καί γιατί ; τὸν ἐρώτησα ἐγὼ.
- Πρέπει νά βγῆς, ἀμέσως, μού ἀπάντησε.
- Ποιὸς τὸ λέει ; τοῦ εἶπα ἐγὼ, πού δὶν ἤξερα τί νά ὑποθέσω...
- Ὁ ἀδερφός σου, μού φώναξε τότε αὐτὸς.
- Ὁ ἀδερφός μου ; τοῦ εἶπα, ἐκπληκτως· τρελλάθηκες λοιπόν, Ρότζερ, τὶ ἐπαθες ;

Ἦ ἀλήθεια εἶνε ὅτι καθὼς ἦταν ἐκεῖνη τῇ στιγμῇ, ξεσκουφωτος, ταραγμένος, λαχανιασμένος, φαινότανε σάν τρελλός, σάν νύχε πάθει...

Τὸ τραῖνο σφύριξε ἄλλη μιὰ φορά, καί ξεκίνησε ..

— Ἐβγα ἔξω ! οὔρλιαζε πάλι, δυνατώτερα αὐτῇ τῇ φορᾷ, ὁ Ρότζερ.

Δὲ χάνει καιρὸ, ἀνεβαίνει στό τραῖνο, πού εἶχε ξεκινήσει ἤδη, μού ἀρκάει μ' ὄλη τῇ δύνμη τὸ χῆρι, καί μὲ κατεβάζει διὰ τῆς βίας. Πέρασαμε μαζύ, αὐτὸς ἀποκάτω, ἐγὼ ἀποπάνω, στο πλάτφορμ τοῦ σταθμοῦ.

Ἐγὼ θύμισσα πολὺ τότε, γιατί τὰ συχαίνομαι κατὶ τέτοια. Εἶχε ἀρχίσει νά μαζεῦεται γύρω μας κόσμος ..

— Τρελλάθηκες ; τοῦ εἶπα μὲ ἀπότομο τρόπο τῇ στιγμῇ πού σηκώθηκα, τ' εἶν' αὐτὰ πού κάνεις ; τί σημαίνουν αὐτὰ ; γιατί μὲ βγαλε ἀπὸ τὸ τραῖνο ;

Ὁ Κάργκ δὲ μ' ἀπάντησε τότε· ἦταν ἀκόμα πολὺ ὠχρὸς, καί εἶχε χτυπήσει κέφοντας· μαζύ μου στό πλάτφορμ. Κά ἀπὸ τὸ χτύπημα εἶχε ζαλισθῆ λίγο. Τὸν ἔβαλα λοιπόν κ' ἕνα ἀμάξι καί τὸν ἐπίγα στό σπίτι του. Ἐκεῖ τὸν περιποιήθηκα, καί συνήλθε γρήγορα, γιατί δέν εἶχε χτυπήσει ἀσχημα.

Τὸ ἀπόγευμα πῆγα σπίτι τοῦ νά δῶ τί κάνει.

— Καλὰ πού βγήκες, μούκανε μόλις μὲ εἶδε.

— Τὶ νά κάνω ; τοῦ εἶπα τότε ἐγὼ. Μποροῦσα νά κάνω κ' ἄλλοιους, ἀφοῦ μ' ἀρπάξεις καί μὲ τράβηξες μὲ τὸ στανιό ; Φτηνὰ ὁμως τῇ γλυτώσαμε... Μπορούσαμε κ' οἱ δύο μας νά σκοτωνόμαστε...

— Ἐσὺ θά σκοτωνόσουν α ἐξάπρως, ἂν ἔμενες, μού εἶπε τότε μὲ μυστηριώδες ὕψος ὁ Κάργκ.

»Λοιπόν, ἀκουσε νά μάθης τί ἀκριβὸς συνέβη... Θὰ σὲ παρακαλέσω μόνο νά μὴ μὲ διακόψης...

Καί ὁ Κάργκ ἀρχισα ἀμέσως μὲ μεγάλη προθυμία :

— Στενοχωρηθῆκα κάπως μοῦλε, ὅταν ἔλαβα τὸ σημειω-

μα πού μούστειλες καί ἔμαθα πὼς ἔφρουγες, γιατί ἐλαβα ἕνα κοποὶ νά σ' ἀνταμώσω καί σήμερα ὅπως πάντα στὴ λίμνη... Καί γι' αὐτὸ, δέν ξεῦφα πὼς μούρχε ἡ ἰδιοτροπία, φουρκίστηκα λίγο μαζύ σου κ' ἀποφάσισα νά πάω νά ψαρέψω στὴ λίμνη μόνος μου...

Πῆγα λοιπόν καί κάθησα ἐκεῖ, ἀνάμεσα στὰ χόρτα, στό μέρος πού συνειθίζουμε νά ψαρεύουμε πάντα... Ἐξαφνα—δὲ θάμουν α ἐκεῖ οὔτε δύο λεπτὰ τῆς ὄρας—εἶδα ἕναν ἄνθρωπο νά προχωρεῖ πρὸς τὸ μέρος μου, ἀνάμεσα στά καλάρια καί στά ψηλά χόρτα τῆς λίμνης. Τὴν πρώτη στιγμῇ νόμισα πὼς εἶσουν ἐσὺ καί σηκώθηκα νά σὲ ἰδῶ...

Τότε ὁμως εἶδα ὅτι δέν εἶσουν αῦ, γιατί αὐτὸς πού ἐρχότανε εἶτανε πῶ κοντὸς ἀπὸ σένα, λίγο πιὸ λεπτός καί πῶ ἀδύνατος· καί φορούσε χακί. Προχωροῦσε γρήγορα καί ὅταν ἦρθε ἀρκετὰ κοντὰ μου, εἶδα πὼς εἶτανε ὁ ἀδελφός σου ! Ὁ ἀδελφός σου πού σκοτώθηκε στὰ περὶχωρα τοῦ Βερντέν !

Ἦ ἀλήθεια εἶνε ὅτι δέν τρέμαξα καί αὐτὸ μούκανε καί μένα ἐντόπουσι. Προτοῦ ὁμως συνέλιθω καλά-καλά ἀπὸ τὴν πρώτη ἐκπλήξῃ μου, ὁ ἀδελφός σου ἀρχισα νά μού μιλάει :

— Τρέχα γρήγορα, μού εἶπε, καί μὴ τὸν ἀφίσης νά πάρῃ τὼν ἔντεκα τὸ τραῖνο ! Προσπλῆθησα νά τὸν ἀποτρέψω ἐγὼ, μόνος μου, ἀλλὰ δὲ μπόρεσα. Τρέχα γρήγορα νά τὸν προφτάσης, γιατί ἂν φύγῃ, εἶνε χαμένος ! Ἐνα μεγάλο δυστύχημα θά συμβῆ σήμερα μ' αὐτὸ τὸ τραῖνο ! Μὴ χάνεις στιγμῇ γιατί εἶνε ἀγρὰ !

Ἄμα μού εἶπε αὐτὰ ὁ ἀδερφός σου ἔφυγε ἀμέσως ἀπὸ τὸν ἴδιο δρόμο πούχε ἔρθει. Κι' ἐγὼ ἔτρεξα ὅσο γρηγορότερα μπορούσα νά σὲ προφτάσω. Πρωτῶν—πρωτὰ θέλησα νά εἰδοποιήσω τὸν ὀδηγὸ, γιὰ νά μὴ φύγῃ. Ἄλλ' αὐτὸς μὲ πῆρε γιὰ τρελλό... Ἐπειτα ἤρθε σὲ σένα, καί, δόξα τῷ Θεῷ, κατάφερα νά σὲ βγάλω... Πὼς τὰ κατάφερα καί σὲ πρόφτασα οὔ ; ἐγὼ δέν ξέρω...

Αὐτῇ ἡ ἱστορία μού φάνηκε πολὺ παράξενη καί μὲ συνεκίνησε



ΞΕΝΟΙ ΠΟΙΗΤΑΙ

ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ

Του SullyPrudhomme

Ω! αν ηξερες πως κλαίω
ετσι μόνος που είμαι τώρα,
κάποια ημέρα, κάποιον ώρα,
θα περνοσες να με ίδης.

Κι' αν εμάθαινες άκόμα
πόσο της ψυχής τον πόνο,
μ' ένα βλέμμα σου και μόνο
να γιασεύνης ήμπορείς,
θα περνοσες να με ίδης.

Ω! αγάπη μου, γλυκειά μου
αν θα μάθης κάποια ημέρα,
πόσα λόγια έχουν να ειπώντε
όταν δυο ψυχές δωθούνε,
απ' την πόρτα μου θαρρήξ...

Κι' αν ρωτήσης και σου πούνε,
πόση αγάπη έχω για σένα
πόσα δάκρυα έχω χυμένα
θα χυτήσης και θα μπής.

ΠΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗ

Του William Wordsworth

Όλα περνον, αγάπη μου, περνον
και το παρον αυτό, με' ανάμνηση θα γίνη
Ένα κενό, ένα τίποτα, σ'όσους άκόμα ζούν,
λεγάκι παρελθόν μονάχα θ' άπομειν...

Πάνε πια μαραθήκανε τα κάλλη
δεν λάμπουν πια οαν άλλοτε τα μάτια,
θυμήσου, πόσα χιζαμε παλάτια
στον έρωτα, που πθανε κι' αυτός
ώ! άλλοιμοιο, κι' εκείνος ο καιρός
δεν θα ξανάρθη πάλι

Όλα περνον, αγάπη μου, περνον,
χωρίς να μās ρωτήσουν, διαβήκανε τα χρόνια
κι' άσπορίσαν τα μαλλιά μου,
κι' όμως εγώ δεν έπαυα να σ' αγαπώ αιώνια
με τον παλιό έρωτά μου.

Άλήθεια δεν κορράστηκα, και σ' αγαπώ ως τα τώρα,
και μέσα μου ένα σκίτημα παιδιότικης ψυχής
μου λείπει πως θα σ' αναπαθ, ως τη στερητή την ώρα
μ' όλη τη φλόγα της παλ-γας, της πρώτης μου ζωής

ΜΙΑ ΚΟΠΕΛΛΟΥΔΑ

Του Henrik Ibsen

Μια κοπελλούδα κάθεται στην όχθη,
στο ποτάμι
τά ησμενα κινιτάζοντας σιωπηλά νερά,
τό δειλιό ξανάγοιεται, οαν χθές και φέρνει πάλι
στην κοπελλούδα τα όνειρα, και διώχνει τη χαρά...

Τό λυπημένο βλέμμα της καρφώνει στο νερό
κι' έχει την όψη πένθιμη, οαν κάτι περασμένο
να βλέπει εκιπός της να περνά, να χάνεται, οβρισμένο.
στου ποταμού τον σιωπηλό και σκοτεινό βυθό.

Ω! περασμένα όνειρα! ό παρασμένα χρόνια!
Έδω μικρή και άνιδη ερχότανε τα βράδια
κι' έβλεπε μέσα στου νερού τό σκοτεινό καθρέπτη
του νεν εκείνου τη μορφή να της χαμογελά...

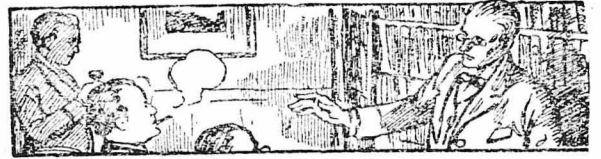
Και τώρα! πια μεγάλωσε, είνε γυναίκα πια!...
τά νερά της περσάσε, χωρίς αγάγη άλλη
ό νέος εκείνος κάθησε, δεν τον ξανάθε πια,
και στο ποτάμι μάτια θα τον γριεή πάλι...

Επέρασαν, επέρασαν, τα χρόνια τα παλιά...
Γνώω της τώρα, ή σιωπηλή και ή σκοτεινή της μένε.
Η κόρη άκόμα στο νερό στοχάζεται σκιμμένη
και ή Σελήνη άγοιπηνη τη βλέπει από ψηλά...

Μεταφράσεις Τάκη Λιακέα

κάπως, αλλά, για να πώ την αλήθειαι, δεν πίσειφα τίποτα απ'
όλ' αυτά. Αυτό πούμπαθ όμως λίγο άργότερα μ' έκανε να μην ξερω
αν έπρεπε να τ' πιστέψω ή όχι...

Στις έξη τό βράδυ, έφτασε στο ξερηικό μου ξενοδοχεί ή είδη-
σις μιās τρομερής συγκοισσεως. Τό έξπρες τών εντεκα, ένφ έτρεχε
μέ ταχύτητα έξήνετα μιλίων, και είχε ήδη άπομακρυνθ ή άρχιτά
άπό τό Πλόβερ, συνκερούσθη μ' ένα φορηγό τραίνο πουρχόταν
άντιθέτως. Τά περισότιτρα βαγόνια άνετρέπησαν και μερικά έπε-
σαν κάτω σε μιá χαράδρα. Σκοτώθηκαν έβδωμήνετα και πληγωθή-
καν σοβαρώς καμμιά εκατοστή. Τά πρώτα τρία βαγόνια είχανε γίνει
θρύψαλα. Μετά τη σύγκρουσι τό τραίνο έπιασε φωτιά, λόγω της
άνατροπής της άτρομηχανής... Και τό πρώτο βαγόνιο, όπου είχα
μπει και με τό όποιο θα ταξείδευα άν δεν μ' εμπόδιζε ό Κάρο, δεν
άποτελούσε τώρα παρά έναν άμορφο σωρό άπό καμμένα ξύλα, σπα-
σμένα σίδερα και σάχες!
Michael Orme



ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΤΑΔΕ ΛΕΓΕΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ

Κατά την γνώμην μου, τό δύο καλύτερα σπόρ, για μιá γυ-
ναίκα, είνε ό περίπατος και τό κολύμπι. Όχι μόνο διότι άναπτύ-
σσουν τούς μύς και χάρουν πειθ λεβέντικο τό σώμα, αλλά και
γιατι άναπεύσσουν τούς πνεύμονας, ένισχύουν τό στήθος και δί-
δουν στάδι ήγεμονική στή γυναίκα.

Μην διαβάζετε ποτέ, ιατρικά βιβλία. Θα βρήςτε άπάνω σας
όλε τα συμπτώματα τών άσθενειών που άναφέρουν. Ένα ιατρι-
κό βιβλίο, δεν είνε μόνον ένας κατάλογος συμπτωμάτων, αλλά
και μιá λαβυρινθώδης περιπλοκή αίτιών και αιτιατών, ιδεών
και ήπνοιών, άνακατεμμένων και άλληλοκαβαλλικευμένων.

Πρέπει να είσαι ιατρός για να τα καταάβρης, άλλωώς τα
παρεξηγείς και καταντίζς νευρασθενικός.

Τρώγετε λίγο τό καλοκαίρι. Φυλάξτε την όρεξί σας για
τόν χειμώνα, ήπον, ένεκα του κρύου, ή άπάλεια της σωματικής
θερμότητας είνε πειθ μεγάλη.

Προφυλάσσετε πολύ τό γάλα τό καλοκαίρι και ιδίως τό γά-
λα τών μικρών παιδιών, κι' αυτό γιατί είνε φορεός, του μικρο-
βίου πάσης νόσου και ιδίως της φυματιώσεως.

Πολλοί έγειναν νευρασθενικοί, όχι γιατί έπρόκειτο να γίνουν,
άλλά γιατί άφέθηκαν να γίνουν. Η νευρασθενεία δεν είνε παρ-
ά άδυναμία θελήσεως. Δυναμώστε λοιπόν την θέλησί σας.
Τά διάφορα σπόρ είνε ό καλύτερος γιατρός σας γι' αυτό

Η επίδρασις της ζέσης σε κάθε είδους μόλνοισ είνε γνωστή.
Προσέχετε λοιπόν τις πληγές.
Επίσης ή πολλή ζέση χαλαρώνει την έλαστικότητα τών
άρτηριών, σταματά τό εύρα, χαλάει διαρκώς τό σωμαχι και την
όρεξί, και με μιá λέξι κάνει οαν άρρωστο τον άνθρωπο.

Τελειώνετε κάθε μέρα τό φαγητό σας μ' ένα ρόφημα ζεστό.
Μην εγγάζεσθε ποτέ μετά τό φαγητόν και άφήστε μιση ώρα
τό σωμαχι σας ήυχο για να χωνεύη.

Αμα περάσετε την ηλικίαν τών πενήκοντα έτών, συνειθί-
στε να τρώτε τις τροφές σας, με πολύ λίγο αλάτι.
Τό αλάτι, που είνε τόσο θασμωσιο για την νεότητα, είνε πο-
λύ επιβλαβές δια τό νεφρά τό κορρασμένα.

Νεαρές μπότερες, αν όπτε τό παιδί σας ότι είνε άνόρηστο, μην
ηουχάζετε λέγοντας:
— Δεν είνε τίποτε, έχει τό δοντάκια του.

Προσέξτε το, για να μη σας εύρη τίποτε κατόπιν, τό όποιον
ένώ ήταν εύκολο να προληφθ ή, θάναι πολύ δύσκολο να θερα-
πευθ ή κατόπιν.

Αλλά και τό όδυ τιν του να έχη, άποφεύγετε τα λαϊκά γι-
ατροσόφια.

Αποφεύγετε δυο μορδείτε τό πιπέρι. Είνε επιβλαβές και μά-
λιιστα τώρα τό καλοκαίρι.

Θέλουν να πούνε ότι ή μεγάλη κρεωφαγία δίνει θάρρος και
ένέγγειαν στούς κρεωφάγους. Ίσως.
Αλλά τούς κόνει έπίσης πειθ έρεθισμένους για τό παραμι-
κρό, και πειθ νευρικούς και θυμώδεις.

Επί τη εύκαιρία αυτή μάθετε και ότι δεν πρέπει τό ποιτεύε-
τε και μερικά παραμύθια που που λένε για τό κρέας τών μικρών
άνων, του μοσχारीού και τών πούλερικων, όλα αυτά δίσουν
την άρετρισοκλήρωσι.

Φυσικά τό λευκό κρέας είνε προτιμώμερο άπό τό κόκκινο
τό παραφηνένο.
Κατά συνέλειαν τό χοιρινό είνε καλύτερο άπό τό μοσχारीο.

Θέλετε ν' άποφύγετε τις ρυτίδες και να είσθε δοσοερές;
Έχετε καλή καρδιά, διάθεσι, εδθυμία. Γελάτε δυο μορδείτε.
Τό γέλιο είνε του ξανανειμώσ σας τό γιατρικό. Μιá μέρα ή
κοινωνία θα στήση άνδριάντας στούς σαρκικούς και εδθυμογέρ-
φους. Είνε οι σωτήρες της ανθρωπότητας.

Dr Andrè Thibault.