

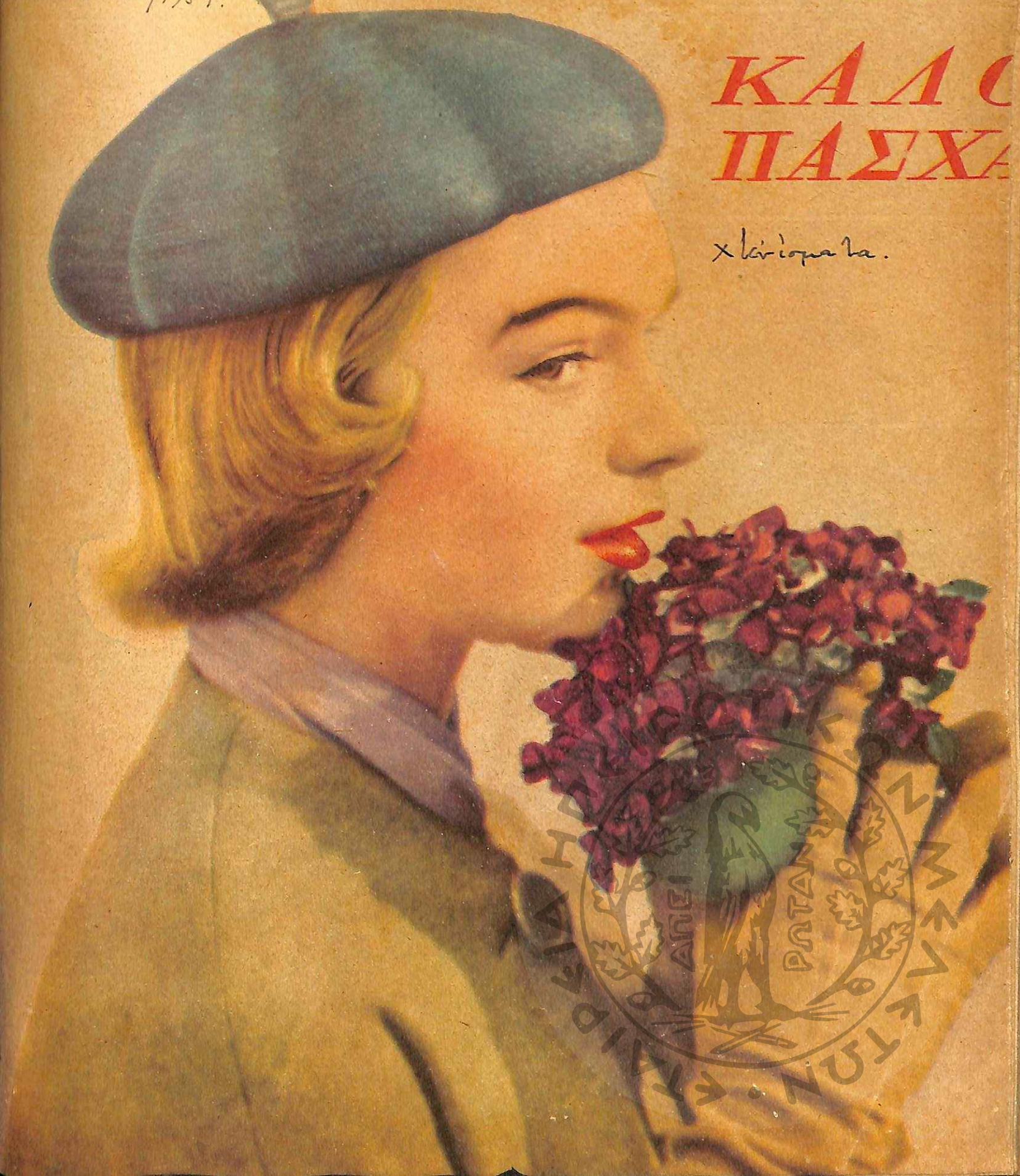
Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΑΡ. 33/1951.

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΚΑΛΟ
ΠΑΣΧΑ

Χρόνια πολλά.



ΕΤΟΙΜΑ ΕΣΩΡΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΦΟΡΕΜΑΤΑ

ΠΩΣ ΜΕ ΛΙΓΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΤΕ ΦΘΗΝΟ ΚΑΙ ΚΟΜΨΟ ΝΤΥΣΙΜΟ.— ΣΤΕΡΕΑ ΥΦΑΣΜΑΤΑ, ΤΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ

Πολλές φορές ως τώρα, το περιοδικό μας ασχολήθηκε με τη σημασία που έχουν για την εργαζόμενη γυναίκα τα έτοιμα φορέματα. Σ' όλο τον πολιτισμένο κόσμο, οι διαφορές βιομηχανίες φροντίζουν να εξασφαλίσουν στο πλατύ γυναικείο κοινό κομψή και φθηνή εμφάνιση. Έτσι, τα «πρακτικά» του Λονδίνου κάνουν κρότο και γίνονται άναρπαστα από τις Αγγλίδες, μόνο και μόνο γιατί συνδυάζουν τρία βασικά στοιχεία: τη καλή ποιότητα, την κομψότητα και προ πάντων τη φθηνότητα.

Πάνω σ' αυτή τη βάση κινήθηκε και μια προσφατά ομηυρημένη αμερικανική βιομηχανία: η «Αδελφοί Τσιτσόπουλοι». Η τόσο γοργή της πρόοδος οφείλεται στην κατανόηση της βασικής αυτής ανάγκης του κοινού, που προσπαθούσαν τόσο φιλότιμα να εξυπηρετήσουν.

Ξεκίνησαμε, μάς λέει η κ. Κίτσα, αδελφή των κ. Τσιτσόπουλων, με βασική μας αρχή το παλιό «πιστεύω» κάθε εύσυνετου έμπορου: «έν τη καταστάσει το κέρδος». Βασική μας επιδίωξη είναι να εξυπηρετήσουμε τις ανάγκες του μεγάλου κοινού. Δεν μας ενδιαφέρουν παρά οι εργαζόμενες και γενικά οι γυναίκες του λαού, που δεν έχουν τον καιρό ν' ασχοληθούν πολύ με το ντύσιμό τους, και δεν έχουν να διαθέσουν πολλά χρήματα για ν' αγοράσουν καλά και οικονομικά ρούχα.

Έτσι, χωρίς ρεκλάμα, με βάσι την ευσυνείδητη δουλειά μας και προσπάθεια βλέπομε τη μιά πελάτισσα να μάς φέρνι την άλλη, και τη δουλειά μας να πολλαπλασιάζεται από μέρα σε μέρα.

Μια άλλη αιτία που προκόμουμε είναι η αγάπη, η φιλία και η κατανόηση που μας συνδέει ούτως ή άλλως με όλους όσους εργαζόμαστε στην επιχείρησή μας, όπως είμαστε στον ίδιο τροχό. Οι καλύτερές μας είναι όλες μορφωμένες, με απόλυτη γυμνασία και με καλλιτεχνικό γούστο.

Δεν χρειάζονται πολλά για να καταλάβει κανείς πως όσα ακούν τ' αυτιά του δεν είναι απλά λόγια, αλλά έργα και δίωμα. Όσες γυναίκες περνούν από την όδο Πανεπιστημίου είναι άδυνατο να μη σταματήσουν, ή να μη ρίξουν μια λομαργή ματιά στις βιτρίνες του καταστήματός. Πότε σύντομο και φευγαλέο, πότε πιο επίμονο και κρυμμένο στα φυλλοκάρδια, ζωγραφίζεται στη φυσιογνωμία τους το όνειρο ν' αποκτήσουν κάτι από τα άρτια πράγματα που στολίζουν τη βιτρίνα: «Τι ωραίο και τί φτηνό!»...

Αλλά και το έσωτερικό λάμπει από πάστρα, τάξι και όμορφιά. Αυτό το ξέρουν οι πελάτισσες που απασχολούν τις πωλήτριες, περιμένοντας με υπομονή τη σειρά τους. Και πόσα δεν βρίσκουν οι γυναίκες. Πρώτα-πρώτα εσώρρουχα. Μπορεί να πη κανείς πως τα εσώρρουχα των αδελφών Τσιτσόπουλων είναι τα καλύτερα έτοιμα εσώρρουχα που μπορεί να βρη μία γυναίκα και στις καλύτερες δυνατός τιμές. Μάλιστα είναι τα μόνα που έλαβαν μέρος στη Διεθνή Έμπορική Έκθεση του Σικάγου του 1950, όπου έτχχαν εύφημο μνείας. Όχι μονάχα η ποιότητά τους, αλλά το σχέδιο, το κόψιμο, το ράψιμο και το γούστο τους είναι αλάνθαστα. Θ' αναφέρουμε τα σεלבόλ, έμπριμε νυχτικά, γαρνιρισμένα με ψιλό

δαντελάκι, που είναι αφάνταστα γερά και νεανικά, σε κομψά σχέδια και με ραψιμο τόσο καθαρό που θα το ζήλευσε και η καλύτερη μοδίστρα. Κράπ σατέν κομπινιζόν, καρικωμένα στο χέρι, και ωραίο σχέδιο σε τιμή των 70 χιλ. δρχ. Νυχτικά κρέπ σατέν με ένκρυστασιον από σιμάντα, με μια ραφή, σε τύπο βραδυνης τουαλέτας, στην τιμή των 200.000 δρχ.

Αλλά νυχτικά, όχι τόσο πλατειά, από ζερσεύ, με δαντελά από 95 έως 125 χιλ. δρχ. Είδαμε ένα θαυμάσιο θεραμιν νυχτικό ζερσεύ, με σουρωτό, μαλλιακό και ντεκολιέ, γαρνιρισμένο με τρουτρού δαντελάκι και μετωπική ορδελίτσα σωστό χαρμα, αν το φορέσει νεα κοπέλλα. Μια πλατύτατη κρέπ σατέν ρομπά κλός με τιμή 275.000 δρχ. Το εργοστάσιο μπορεί και εξασφαλίζει τις τιμές αυτές επειδή η παραγωγή πολλών όμοιων κομμάτων επιτρέπει οικονομία στο ύφασμα. Και πόσες άλλες ραψιμες έμπριμε, μεταξωτές, δροσισρές, λουλουδιακές, γαρες, ανιμα, κλός και άλλες με φύλλα και τσέπες από 155 χιλ. δρχ.

ΑΠΟΘΗΚΗ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ

Η τόσο καλή ποιότης τών μεταξωτών, παύει να μάς κάνει εντύπωση από τη στιγμή που ό κ. Τσιτσόπουλος μάς δείχνει ευγενέστατα την αποθήκη του. Ένα εύρυχωρο ψηλοτάβανο, μεγάλο δωμάτιο, με ράφια-σκάρες, για να φυλάσσονται και να αερίζονται όπως πρέπει οι μπάλες με το μετάξι άριστης ποιότητος που χρησιμεύει για να εκτελεσθούν από τις βιομηχανίες μεταξωτών οι παραγγελίες του καταστήματός. Εντύπωση κάνει η πάστρα που βασίλειει παντού. Όλα είναι λαδομπογιατωμένα και ασπρωτοί. Είτε από την αποθήκη πρώτων υλών, ή αποθήκη εμπορευμάτων είναι γεμάτη με υλικό κάθε λογής: έτοιμα φορέματα, έτοιμα εσώρρουχα, φυλαγμένα με τάξι σε βιτρίνες, ίσινα υφάσματα. Τα περισσότερα έρχονται από τη Γαλλία, το Βέλγιο, την Ελβετία και την Αγγλία, όπως μάς εξηγεί ό κ. Τσιτσόπουλος.

ΣΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Από τα τόπια αυτά προφοδοτούνται τα εργαστήρια της επιχειρήσεως με το υλικό που τους χρειάζεται. Το υλικό καταγράφεται από τον έντεταλμένο υπάλληλο και περνά στην ψυχή των εργαστηρίων, την κυρία Σαρμαδάκη.

Πολύ θερμός είναι ο τόνος με τον οποίο μάς μιλά η κ. Κίτσα για τη στενή αυτή συνεργασία του καταστήματος. Γιατί, η κ. Σαρμαδάκη διαλέγει τα μοντέλα, οι έχει τη γενική επιμέλεια της εκτελεσεως τους. Μια επιτροπή από κοσμικές κομμές Αθηναίες, που επιμένουν να διατηρήσουν το ινκό-γυνικό τους, έγκρινει την έκλογη της κ. Σαρμαδάκη. Αφού έγκριθούν από την επιτροπή τών κυριών τα σχέδια, περνούν στις προεμίρες, που κόβουν τα διάφορα είδη, όχι πολλά μαζί, αλλά ένα-ένα, με βάση τα σχετικά πατρόν.

Το εργαστήριο μοιάζει αληθινά σαν άνθισμένο περιβόλι. Κάπου 80 εργάτριες σκύβουν σαν τις πεταλούδες πάνω από τα πολύχρωμα μεταξωτά. Πάνω σε 30 ηλεκτροκίνητες μηχανές δια-

φόρων τύπων γυρίζουν οι μεγάλες κουδουρίστρες: γαλάζιες, ρόζ, σιμόν, κίτρινες, μπλε, βιολέ... Άλλες εργάτριες σιδερώνουν, άλλες ράβουν. Στο πελώριο τραπέζι της κ. Σαρμαδάκη, κόβει μπλουζες από λευκή μεταξωτή ζωρίζα, πρώτης ποιότητος. Τα μάτια χαμογελούν. Δεν βλέπεις σε κανένα πρόσωπο την παραμικρή σύσπασι που να δείχνει πλῆξι ή δυσανεσκεια.

Η Ελληνίδα, μάς λέει η κ. Κίτσα είναι πολύ δύσκολη πελάτισσα. Δεν μπορεί να ικανοποιηθ εύκολα και με οτιδήποτε. Απαιτεί καλή και καθαρή δουλειά. Τα δικά μας έτοιμα είναι από την άποψη αυτή πολύ καλύτερα από τα έτοιμα του εξωτερικού, που είναι δέδωται εξωτερικά κομψά, αλλά δίδουν στέρεα και καθαρά ραμμένα.

Ποιά γραμμή ακολουθείτε στα μοντέλα σας;

Δεν ξεφεύγομε από την απλότητα και την κλασική γραμμή. Αποφεύγομε τα εξοντρίκ που δεν μπορούν να προσαρμοσθούν σε όλες τις πελάτισσες. Έτσι τα μοντέλα που θέτομε στη διάθεσι του κοινού γίνονται ανάρπιστα. Από τις μεταξωτές λιζές, που έτοιμάσαμε είναι ζήτημα αν μάς έμεινε μιά ή δυό. Γιατί είναι ωραίες, καλοκαρμωμένες, έχουν μεταξωτή φόδρα και όταν πλένονται με ήλιο και αέρα, ώστε να μπορούν να στεγνώσουν μέσα σε μιά μέρα δεν παθαίνουν απόλυτως τίποτα. Δεν φαντάζεστε πόση ζήτηση είχε μιά ζακέτα από ολόμαλλο ύφασμα, βαρύ, πρώτης ποιότητος, που διατέθηκε με τιμή 235.000 δρχ. Οι γυναίκες την αγάπησαν γιατί μαζί με μιά μαύρη σκέτη φούστα έλυσαν το πρόβλημα της εμφανισέως τους στο ντεμί σαζόν...

Μας δείχνουν πραγματικά μιά τέτοια κόκκινη ζακέτα, απλή, χαριτωμένη, με τσέπες και πιετακία. Ο έθουσιασμός τών γυναικών είναι δικαιολογημένος. Να και μιά λιζέ με 18 πηχες δαντέλα, μπλουζες φιλ-ά-φιλ, με 80 χιλιάρια, μιά νουστιμωτάτη μπλουζά από πικέ ρόζ, προς 100 χιλ.

Αλλά μπλουζάκια, σε ωραιότατα σχέδια προς 70 χιλ., καλά για κάθε κομμάτι. Μας άρεσε μιά πλινε βραδυνη φούστα, από κρέπ ρομαίν, προς 210 χιλ. και κάτι ωραία ταγιέρ άμπριγιέ από ύφασμα τύπου σατακρούτας. Πολύ συμπαθητικό είναι ένα έκδρομικό κοστούμι, με παντολόνι και κακό α μπλε και άσπρη μπλούζα, καθώς και κάτι νύστιμα ταγιεράκια από τροπικάλ.

Και τόσα άλλα... Λουλούδια, μαντήλια, εσώρρες, πραγματάκια γοητευτικά, περσιτά ίσιως, αλλά πάντα απαραίτητα για να είναι μιά γυναίκα κομψή και χαριτωμένη.

A.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

Από όλα τα πλάσματα της Δημιουργίας, η γυναίκα είναι εκείνη που αγαπά κι' αγαπιέται περισσότερο.

Οι γυναίκες έγεννήθηκαν για να μάς παρηγορούν, κι' έμεις για να τις προστατεύουμε.

Η εύτυχία τών ανδρών, οπ' τήποτε κι' αν την πάση κανείς, εξαρτάται πάντα απ' τις γυναίκες.

Στην έλεημοσύνη, ο άνδρας δίνει μονάχα το χρυσάφι του, ενώ η γυναίκα προσφέρει και την καρδιά της.

Δεν υπάρχει θλίψις που να μην ξέρη να την παρηγορήσει η γυναίκα.

Η γυναίκα δεν αναπνέει, παρά για ν' αγαπά.

Δίχως τη γυναίκα, η αρχή της ζωής θάταν χωρίς δόθηια, το τέλος της χωρίς παρηγορί και το πέρας της χωρίς ευχαρίστησι.

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ

Διευθυντής Ε. Χ. ΓΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ—Αρχισυντάκτης ΑΛ. ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ : ΟΔΟΣ ΣΑΝΙΑΡΟΖΑ 1. — ΑΘΗΝΑΙ — Τηλέφωνο 33.533
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ : ΟΔΟΣ ΑΝΑΞΑΓΟΡΑ ΑΡΙΘ. 5. — Τηλέφωνο 26.343

ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ

Παρακολούθησα την έβδομοδα—τις έβδομάδες, μάλλον—των Παθών στην έξοχή. Τις παρακολούθησα στα κλαδιά και στα φυλλώματα μιάς άκακίας, που έπιαναν συχνή κουδεντούλα τα βραδύακια με τών ξέφυρο και του έλεγαν τα μυστικά τους και χαριεντίζονταν μαζί του. Το άραμα τών Παθών άρχισε σ' αυτήν την άκακία ξαφνικά, με μιά χειμωνιάτικη μπόρα, με τής τσάκισε τα κλαδιά και τής τινάζε τα φύλλα.

Έπειτα ήρθαν οι καταιγίδες, οι θύελλες, οι άνεμοι και, τελικά, το λίγο χιονάκι που κάθησε στα ψηλώματα της Αττικής, σαν ένας φίλος λευκός μανδύας. Τετέλεστο. Αυτό ήταν το σαδάκιμα. Ήταν ο Θάνατος. Και, ξαφνικά, μέσα σε μιά νύχτα, μέσα σε μιά ώρα, μέσα σε μιά στιγμή έγινε το θαύμα. Έφτασαν λίγες κατ' έχτινες του ήλιου, μιά ζεστή πνοή της Άνοιξεως, για να πραγματοποιηθ η Άνάστασις. Χυμοί άνακινήθηκαν στο ξερό κουφάρι του κορμιού. Και φούσκωσαν τα κλαδιά κι' έσκασαν τα μπουμπουσκία. Και τα λουλούδια κρέμασαν τα πλούσια λευκά τσαμπιά τους κι' ο άέρας γέμισε μυρουδιές, και το παλαιό χωμα ντύθηκε απότομα στα πράσινα και ξεπετάχτηκαν κάτασπρες οι μαργαρίτες, κίτρινα τα χαμομήλια, κόκκινες οι παπαρούνες. Και τα φαλίδια τών χελιδονιών έσκισαν το γαλάζιο μετάξι της άνοιξιάνης ήμέρας κι' άκούστηκαν και τα πρώτα κελαϊδίσματα.

Έβλεπα κατάπληκτος μίαν ολόκληρη ζωή, γεμάτη παλμούς και προσδοκίες, έμεινε που ήταν ως χτές, μόνον η παγωνιά κι' ο θάνατος. Ένα άρσενικό πουλί φτερούγιζε στη φρέσκια πρασινάδα της άκακίας μου κι' άρχισε σιγά στην αρχή, σότο—ότοσε, πιο δυνατά κατόπι, με τρίλλιες και με «κορώνες» ύστερα, να διηγείται τους καύμους και τους πόθους του. Ένα θηλυκό του άπαντησε. Έπαιξαν για λίγο και τα δυό τους το κρυφτούλι, μέσα στα φουντωμέ-

να κλαδιά κι' έπειτα άρχισαν τα παιχνίδια τους, άδιαντροπιές και ξεστοπισιές δηλαδή, μέσα στον καταγάλανο αιθέρα. Σε λίγο το θηλυκό θα κουρνιάσει στη φωλιά του. Ένα μικρό ράμφος—άνυπαρκτο ως τ' άχτες—θα χτυπήσει εκ των έσω το λευκό κέλυφος του αυγού, θα το τσακίσει, θα το κομματιάσει και θα ξεπεταχτή από μέσα το μικρό πουλάκι. —Η Καινούργια Ζωή. Κι' όλ' αυτά, τη στιγμή που οι καμπάνες θα σημαίνουν και θα καλούν τους πιστούς στην Άνάστασι του Θεανθρώπου. Άντε τώρα, αν μπορής κι' αν το βαστούν τα κότσια σου, άντε να μην πιστέψης ως το βάθος της ψυχής σου, ότι είναι αληθινό αυτό το θαύμα της Άναστάσεως του Κυρίου κι' ότι σ' αλήθεια τσακίστηκε το μάρμαρο του Τάφου και βγήκε από μέσα η Ζωή,— άφου το ίδιο το θαύμα το είδες και το παρακολούθησες με τα μάτια σου, στα κλαδιά μιάς νεκρής άκακίας και στο κέλυφος ενός μικρού αυγού! Είναι η ύποβολή της Άνοιξεως, που σε οδηγεί γεμάτον Δέος και Πίστι στην Άναστάσιμη Λειτουργία της Εκκλησίας. Κι' άκούς τ' άχαρούμενα τροπάρια γεμάτος, κατανυγί. Όλα όσα λέγονται σ' αυτά τα τροπάρια, τα έχεις δη πριν από λίγο στη Φύσι, με τα μάτια σου κι' είναι φυσικό, καθώς βλέπεις τον νέο Άντρα με τη νέα Γυναίκα ν' απομακρύνονται απ' την έκκλησία σφιχταγκαλιασμένοι, με τ' Άναστάσιμα κεράκια στα χέρια τους,—είναι πολύ φυσικό να τους κυττάς και να συλλογίζεσαι το άρσενικό πουλί που είδες στα κλαδιά της άκακίας, το θηλυκό και τη φωλιά τους. Κάποια φωλιά θα υπάρξει και για το ζευγάρι του απομακρύνεται σιγά-σιγά, στεφανωμένο απ' το γλυκό φώς τών άναστάσιμων κεριών και συνοδευόμενο απ' τους χαρμόσυνους ήχους της καμπάνας...

ROMANTIKOS

Η «ΓΥΝΑΙΚΑ» σ'άς εύχεται
ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΑΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Στην Πανεπιστημιακή έκδρα μη για την επίσκεψή των αρχαιολογικών και ιστορικών χώρων της Αιγύπτου, που οργανώθηκε με την ευκαιρία του Πάσχα, έλαβε μέρος και η γνωστή λογοτέχνης και ποιήτρια κ. Μαρία Περ. Ράλλη. Η διακεκμημένη διανο-



Η ποιήτρια Ζωή Καρέλλη.

οιμένη, πιστεύει ότι κατά την τριήμερη παραμονή της στην Αλεξάνδρεια θα της δοθεί η ευκαιρία να κάνει μια διάλεξη προς το ελληνικό κοινό της πόλεως, κοινό που τόσο διακρίνεται για την πνευματικότητά του.

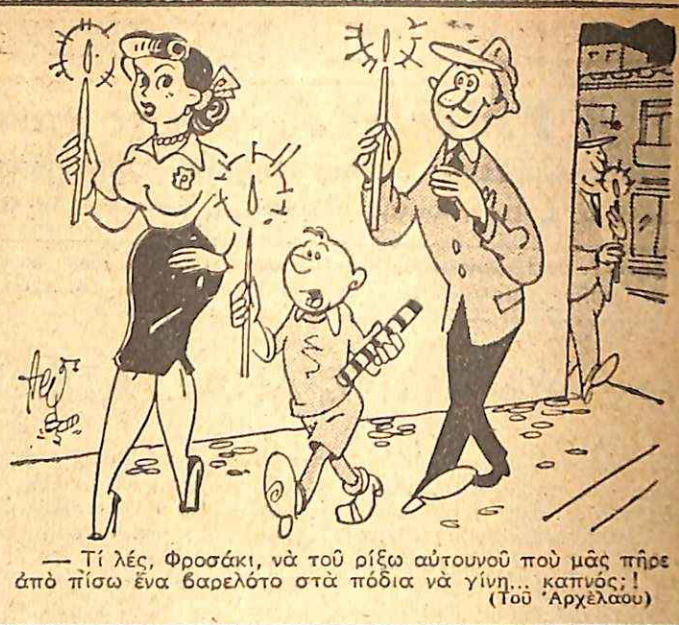
Στους πνευματικούς κύκλους της Πρωτεύουσας, προκάλεσε και προκαλεί τα πλέον έντονα σχόλια το νέο βιβλίο της κ. 'Αθηνάς Ταρσούλη «Ελληνίδες Ποιήτριες»

που κυκλοφόρησε πρό ημερών σε πολυεπίσημη, πλούσια και πολυτελής έκδοσι. Το βιβλίο χωρίζεται σε τρεις κύκλους (ο 1ος από το 1857-1911, ο 2ος από το 1912-1931 και ο 3ος από το 1932-1940) και συμπεριλαμβάνει 34 ποιήτριες από τις οποίες οι 21 εν τή ζωή.

Είναι γνωστή η δράση της «Εταιρίας Φιλολογικών» για τη διάδοσι του ελληνικού βιβλίου. Κάθε χρόνο σχεδόν, τα Χριστούγεννα, οργανώνει μια ετήσια έκδοσι των νέων εκδόσεων που συντελεί όχι λίγο στο να γνωστούν τα νέα βιβλία σε κάποιους ευρύτερο κοινό και να αγοράσθούν. Η προσπάθεια αυτή που εδώ και δυο χρόνια είχε σταματήσει, θα επαναληφθεί όπως πληροφορούμεθα. Μάλιστα εκτός από την τακτική έκδοσι των Χριστουγέννων, εκτάκτως, το πρώτο δεκαήμερο του Μαΐου, ανοίγει 10ήμερη παρόμοια έκδοσι, στην οποία θα αντιπροσωπευθούν με το πνευματικό έργο τους και πολλές «Ελληνίδες».

Με τη φροντίδα του Υπουργείου Παιδείας και τη συνδρομή του 'Ελληνικού 'Εμπορικού 'Επιμελητηρίου 'Αλεξανδρείας, τον έρχομενο Νοέμβριο, οργανώνεται στην Αίγυπτο έκδοσι του ελληνικού βιβλίου στην οποία, όπως είναι φυσικό, θα συμμετάσχουν γυναίκες συγγραφείς και ποιήτριες από όλη την 'Ελλάδα.

Σύμφωνα με την υπόθεσι, που είχαν δώσει το περασμένο φθινόπωρο, αναμένονται να φθάσουν από τις 'Ηνωμένες Πολιτείες της 'Αμερικής μέσα στο Μάιο ή κ. Κατίνα Παζινού και ο κ. 'Αλέκος Μινωτής. Η άφιξη τους έχει για σκοπό τη συμμετοχή τους στο ανένταστο απ' την κρατική μας



— Τί λές, Φροσάκι, να του ρίξω αυτόν που μου πήρε από πίσω ένα βαρελότο στα πόδια να γίνη... καπνός; (Του 'Αρχέλαου)

σκηνή των αρχαίων δραμάτων και τραγωδιών που θα γίνη στους Δελφούς και στο Θέατρο 'Ηρώδου του 'Αττικού, τόσο στη σειρά των εορτών του 'Ετους των 'Αποδημιών, όσο και στην κανονική περίοδο του 'Αρχαίου Δράματος.

Μια νέα 'Ελληνίδα διανοούμενη απ' το Πόρτ Σάιτ, η 'Αλίκη Νικολαΐδη, κινεί το ενδιαφέρον των πνευματικών κύκλων της Αιγύπτου με την όλη δράσι της. Εμπνεσμένα σχολιάστηκαν μια σειρά από τραγούδια της που δημοσιεύθηκαν στον 'Ασχυρόμορφο της 'Αλεξανδρείας.

Η γνωστή Καϊρήνη συγγραφέας και εκπαιδευτική 'Ελένη Βοϊσκού, έπειτα από το αξιόλογο βιβλίο της «'Αρες, Μάρκε...» κυκλοφόρησε εφέτος το θεατρικό «Σαϊντ και Νόρμα» που κρίθηκε με πολλή κατανόηση. Στα έργα της είναι διάχυτο το χιούμορ και ο σαρκασμός που προέβουν θαυμάσια έντονα στον αναγνώστη.

Ειδήσεις από την 'Αμερική, αναφέρουν ότι σύντομα πρόκειται να επισκεφθή την 'Ελλάδα η κ. Εύα Σικελιανού γνωστή από τις Δελφικές 'Εορτές και τον αδόλο φιλελληνισμό της. Το ταξίδι αυτό που πραγματοποιείται έπειτα από 23 χρόνια θα έχη σαν όχημα το «'Ετος του 'Αποδήμιου 'Ελληνισμού». Η κ. Σικελιανού θα εuryσκαται επί κεφαλής ομάδας 'Αμερικανών διανοουμένων.

Ύστερα από την καλή εντύπωση που προέβλεψαν οι δυο ποιητικές συλλογές που εξέδωσε μέσα σε 3 χρόνια η Κυπριακή ποιήτρια Αυγή Σκαλή, αναμένεται με ενδιαφέρον να κυκλοφορήσει σε λίγο το τρίτο της βιβλίο, ένα σύγχρονο και ενδιαφέρον μυθιστόρημα.

Η τρίτη έκδοσι, από τον «'Αετό», του πασίγνωστου μυθιστορηματογράφου της μεγάλης 'Ελληνίδας πεζογράφου κ. Λυλίκας Νάκου «Οι Παραστρατημένοι», λόγω ά-προόπτων εμποδίων θα καθυστερήσει. Στο μεταξύ όμως, το έργο αυτό, που έδωσε τόσο αξιόλογη θέσι στη συγγραφέα στη νεοελληνική λογοτεχνία, δημοσιεύεται σ' επιφυλλίδες στην ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας «'Εθνικόν Βήμα».

Ο πεζογράφος και ποιήτρια κ. Κλεώρη Δίπλα—Μαλάμου, μελετά την έκδοσι ενός μυθιστορηματος με θέμα τα χρόνια της κατοχής, γραμμένο σε στυλ ήμερολογίου, καθώς και ενός τόμου από καινούργια της διηγήματα.

Ζωήρη πνευματική κίνησι σημειώθηκε το περασμένο 15ήμερο με την ευκαιρία του Διεθνούς Συνεδρίου των Γυναικών. Ξέχωρα από τις διάφορες ανακοινώσεις και διαλέξεις, σχετικές με τα θέματα

του προγράμματος του Συνεδρίου, η κ. Ειρήνη 'Αθηναία, μιλήσε στο «'Ελληνοαμερικανικόν 'Επιμορφωτικόν 'Ινστιτούτον με θέμα το λογοτεχνικό 'Εθος, η εκπαιδευτική κ. 'Ανεμογιάννη θέμα το παιδί, οι κυρίες, Χατζημιχάλη και Πέρδικα με λογογραφικά θέματα, η κ. 'Αμαλία για την 'Ελληνίδα κλπ.

Σε Μία Ξένη Χώρα είναι ο τίτλος του νέου βιβλίου της ποιήτριας 'Ολγας Παπαδοπούλου. Προκαλεί για μια συλλογή από στίχους που διακρίνονται για τον άπαλο και μελωδικό τόνο τους. Στο νέο της βιβλίο η νεαρή ποιήτρια παρουσιάζει μια σταθερή ανελίξι. Τα θέματα της η ποιήτρια τα άντλη από τη φύσι και από τις λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής.

ΜΑΡΒΑ

ΟΙ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΩΝ ΕΞΩΦΥΛΛΩΝ

ΕΜΠΡΟΣΘΟΦΥΛΛΟ

Πολύ μοντέρνα τόκα από φάρμακα που μοναδικό στοιχείο της είναι ορθό φτερό. Μαντ' σ' φόρμα κιμονό με συμπαθητική ασκόλ.

ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ

Δυο χαριτωμένους συνδυασμούς άξιοι της τελευταίας παρτίκινης μόδας. 'Ιδιαίτερα χαριτωμένες είναι οι δυο εικόνες με το πρωτότυπο κούμπωμα.

ΣΥΝΔΡΑΜΑΙ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ:

ΕΤΗΣΙΑ ... Δρχ. 110.000
ΕΞΑΜΗΝΟΣ ... » 55.000
ΤΡΙΜΗΝΟΣ ... » 30.000

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ (έτη.):

Λίραι 'Αγγλίας ... 3.10.0
Δολάρια ... 9

Διευθύνσεις συμφώνως τ' άρθρου 6 § 7 του Α. Ν. 1092/1938.

Διευθυντής: Εύαγγ. Τσαλ. Πούλος, Κατοικία: 'Οδός Κηφισού 12. 'Υπεύθυνος Τυπογραφείου: Στέφανος Κατσώνης, 'Οδός 'Αγ. 'Ελεούσης.

ΜΑΤΙΕΣ ΑΠ' ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ

ΟΛΟΙ στις πρώτες εμφανίσεις τους έχουν «τράκι». Οι καλλιτέχνες. Οι πολιτικοί. Οι επιστήμονες. «Ε! Οι γυναίκες, όταν πρωτοεμφανίστηκαν την ημέρα των δημοτικών εκλογών μπροστά στις κάλπες, έδειξαν μια ψυχραιμία καταπληκτική — λες και πηγαιναν στην... κουζίνα τους για να δουν αν έβρασε το φαί!

ΦΥΣΙΚΑ υπήρχαν κι' οι εξαιρέσεις. Σε ώρισμα εκλογικά τμήματα γυναίκων, παρουσιάστηκαν και ψηφοφόροι που έπαθαν «τράκι» μπροστά στις κάλπες. 'Ετσι, κάποια, αντί να ρίξη το ψηφοδέλτιο της προτιμήσεως της στην ψηφοδόχο, έριξε μια... Ιατρική συνταγή κι' άλλη, τα μπερδεψε κι' έριξε την... ταυτότητά της. Δεν είναι λίγες οι σύζυγοι που θα παρακαλούσαν να έκαναν λάθος οι γυναίκες τους και να μην είχαν στην ψηφοδόχο τους... λογαριασμούς της μοδίστρας!

ΚΑΙ τα βλέμματα όλων των ανδρών ήταν στραμμένα επάνω τους — για να τις κρίνουν... πολιτικώς αυτή τη φορά. Μερικοί, μάλιστα, έκαναν μια δόλτα ως τα εκλογικά τμήματα των γυναικών, με διάθεσι να «σπάσουν πλάκα». Μά η σφοδρή ατμόσφαιρα που επικρατούσε, τους προσγείωσε στην πραγματικότητα. 'Ετσι, κάποιος ψηφοφόρος της παραπάνω κατηγορίας, αναγκάστηκε να δημολογήσει:

— Μπράβο, γυναίκες! 'Εσείς, μάτια μου, δεν ψηφίζετε σήμερα συνδυασμούς. Ψηφίζετε τα... δικαιώματά σας!

ΕΔΩ που τα λέμε, ώσπου να καθιερωθούν «διά νόμου» τα δικαιώματα της γυναίκας, παίχτηκε περίπου ένα... βίον δράμα. Το λεγόμενο «άσθενες φύλον», έσοσε αιώνια τώρα το... σταυρό του μαρτυρίου του, πολλές φορές φορεσε τον «ακάνθινον στέφανον» — λίγον καιρό μετά το χορό του 'Ησαία — κι' όταν ζητούσε βοήθεια, ποτιζόταν «με χολήν και δάκρυ». Στο τέλος το... σταυρώσαμε κυριολεκτικά για να του δώσουμε εκλογικό βιβλιόριο, έως ότου πέταξε από πάνω του την πλάκα των προλήψεων — και... ανέληψε εις το Δημοτικό συμβούλιο και καθεδρόνιστο τα δεξιά του Δημάρχου και κρίνον φέρους ζώντος και νεκρούς, ού της Δημαρχίας του έστ' τέλος!

ΔΕΝ ήταν λίγα τ' ανθρώπινα που ξεκίνησαν μαζί απ' το στίτι για να πάνε να ψηφίσουν. Συνέβη μάλιστα και το εξής περιστατικό. Κάποιο... ψηφοφόρο ανθρώπινο, κόντευε να φτάσει — προχωρώντας άγκαζέ — στο εκλογικό του τμήμα, όταν εφονικά, η σύζυγος, ρώτησε τον σύζυγο: — Δεν μου λές Θανάση; Πήρες το εκλογικό σου βιβλιόριο; — Όχι, μαρε γυναίκα. Το έχασα στο... συρτάρι του κομοδίνου! — Τα βλέπεις; 'Ολα πιά πρέπει να στα θυμίζω!

Κι' ένα τελευταίο απ' τις Δημοτικές εκλογές. Πολλοί σύζυγοι προσέλασαν να επηρεάσουν τις γυναίκες τους στην εκλογή του συνδυασμού συμφωνά με τις δικές τους πολιτικές πεποιθήσεις. Κάποιος απ' αυτούς, μέρες πριν, μιλούσε στο «'Ετερον ήμισυ» του για το τί... κοσμογονία θα γίνη στο Άστυ της Παλλάδος, αν βγη δημαρχος ο Τάδε υποψήφιος. Της έλεγε: — Θά μ'ας φτιάξω βρεφικούς σταθμούς για τα παιδιά μας. Πάρκα, Δρόμους. Αυτών να ψηφίσεις κι' εσύ Κατίνα...

Όσπου η Κατίνα, δεν άντεξε την

παραμονή των εκλογών και τ' άπλη-τσησε:

— Κόφτο Χαράλαμπε! Δεν πρόκειται να ψηφίσω αυτόν που μου λές. Για να τον υποστηρίξω, θα πη πως σου... μοιάζει. Και θα πραγματοποιήση τις ύσυχέσεις του, όπως πραγματοποιήσεις κι' εσύ τις δικές σου με μένα! Ξέρω γώ ποιόν θα μαυρίσω, ένοιω σου!

Κι' η Κατίνα μαύρισε τόν... Χαράλαμπε.

ΜΗΝ άνησυχήτε. Θα περάση και φέτος απ' τις γειτονίες μας ο πλανόδιος σφαγέας, για να μ'ας ζητήση... άρνιά για σφάξιμο. 'Αλλά που να τα βρούμε τ' άρνιά; Το σφάξιμο τώρα δεν γίνεται στ' άρνιά, μά στην... τιμή των άρνιών. 'Επί τέλους. 'Αρχισαν κι' αυτά τ' άβωα πλάσματα να μ'ας εκδικούνται. Κι' όμως. Κάποτε του δένανε στην αυλή των σπιτιών μας απ' την Μεγάλη Δευτέρα, τ' άρνιά με τα... λουκάνικα, πολλές φορές λυπόμαστε να τα σφάξωμε. Τα καίμεμε λέγαμε. Τί κρίμα να τα φάμε! Βέβαια, στην εποχή μας έλειψαν παρόμοιες ευαισθησίες — και κάτι μεγαλύτερες συγχρόνως... Θα μου πείτε. 'Ο πόλεμος σκλήρυνε τις καρδιές μας και δεν λυπόμαστε ούτε τους συνανθρώπους μας, ούτε, πολύ περισσότερο, τ' άρνιά. 'Ισως. Μά το πιθανότερο είναι ότι δεν μ'ας σκλήρυνε τόσο ο πόλεμος, όσο η ακρίβεια του κρέατος ή το... Πασχαλινό δώρον «εις δύο δόσεις»!

ΩΣΤΟΣΟ, σε περίπτωση που οι... τυχεροί της ημέρας, εξοικονομήσουν άρνι για σούβλα, «προκύπτει» τώρα ένα νέο πρόβλημα: Πού θα σουβλίστη το άρνι; 'Εντός της τώας Διοικήσεως Πρωτεύουσας, άλλες χρονιές, υπήρχαν «δω κι' εκεί μερικά οικόπεδα για να στηθώ ο «όβελισος». 'Εφέτος και σ'τον τελευταίο τετραγωνικό πήχη, ώρθώθηκε πολυκατοικία! Τα περισσότερα σπία τια δεν έχουν αυλές. 'Ετσι, πολλές ψησταριές, κατ' ανάγκην, θα στηθούν στις... ταράτσες. Σκεφθήτε, αλήθεια, τί «μέλλει γενέσθαι» σε μια πολυκατοικία με δεκαπέντε διαμερίσματα. Οι ένοικοι θ' αναγκαστούν να μπουνε στην ούρα — με τις σούβλες!

Ο ΙΑΤΡΟΔΙΚΑΣΤΗΣ κ. Κασάσκης, μιλώντας για τα αίτια των αυτοκτονιών που σημειώνονται κατά καιρούς — είναι ειδικός περί τα ταιαυτά — εκτός των άλλων, αναφέρει ότι κι' οι αυτοκτονίες πάνε με τη... μόδα. 'Όταν δηλαδή αυτοκτονήση κάποια «έγκαταλειμμένη υπέρβη», άμσως ακολουθούν τ'... παραδείγματα της κι' άλλες «έγκαταλειμμένες». Το ίδιο άλλωστε γίνικε πέτσι και με τη μόδα του... βιτρίνιου. Τόρριξε μια σ'ε πρώην... «φάς» της και χωρίς καθυστέρησι πήραν κι' άλλες τον τίτλο της «βιτρίνιστριας». 'Υπάρχει θεραπεία τού κακού; 'Υπάρχει. Πρώτον: να μην... έγκαταλείπονται οι «υπέρβη». Δεύτερον: να μην αυτοκτονούν όσες «παρ' έλπίδας», έγκαταλείπονται. Και τρίτον: Μόλις σημειώνεται σ'το άστυνομικό δελτίο μια αυτοκτονία «δι' άισθηματικούς λόγους», να ματαιώνονται οι έγκαταλείψεις για ένα μικρό διάστημα!

ΣΤΟΛΙΣΤΗΚΑΝ πασχαλιάτικα οι άθηναϊκές βιτρίνες — βλέπεις κοντά σ' ανοιξιάτικα ύψασματα, κλωνιά πασχαλιάς κι' αυγά κόκκινα. Μόνον οι τιμές λείπουν, για να συμπληρωθώ ή... μαγική εικόνα. Μην τις ζητήσετε όμως απ' τον καταστήματη. Θα σας προδώσουν — για ταιάκοντα άργύρια...

Ο ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ

ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΝΕΞΕΔΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΣΕΜΙΑ

«Ένα μπουκέτο μενεξέδες κι' ένα ματσάκι γιασεμιά σε χείδεψαν με τ' άρωμά τους και σ'ου μίλησαν για μια κρυφή, παράφορη αγάπη. μαρτυρική, τυραννική που δεν την είπα σε κανένα κι' από τόν κόσμο κι' από σένα την έκρατούσα μυστική...

Για την αγάπη μου έλπιδα δεν μου απόμνε — καμιά, μά ένα μπουκέτο μενεξέδες κι' ένα ματσάκι γιασεμιά με την άπλη δική τους γλώσσα, την άπαλή, την μυρωμένη τη γλώσσα τη μεθυστική... λόγια γλυκά σου είπαν τόσα για μίαν αγάπη άπελπισμένη που την κρατούσα μυστική...

«Ένα μπουκέτο μενεξέδες κι' ένα ματσάκι γιασεμιά μέσ' στα χεράκια σου πεθάναν και τώρα κείτονται σε μια παλιά γαλάζια κασετίνα, μά η νεκρή τους εωδία σου ξαναλεί τα λόγια εκείνα που άκουσες κάποια βραδυά και σ'ου θυμίζει μέσ' σ'της νύκτας τη γαλήνη άπανεμιά πως μάς ένώσανε για πάντα ένα μπουκέτο μενεξέδες κι' ένα ματσάκι γιασεμιά...

Τα γιασεμιά κι' οι μενεξέδες θα σ'ου κρατήσουν συντροφιά κι' όταν τυλίξη τη ζωή σου του φθινοπώρου ή συννεφιά. Και θ' άπαλύνουν τη γαλήνια των γερατειών σου ερημιά ένα μπουκέτο μενεξέδες κι' ένα ματσάκι γιασεμιά...

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Παρακολουθήστε την εξαιρετική σειρά από πρωτότυπα επιστημονικά θέματα, των οποίων το πρώτο δημοσιεύεται στο παρόν τεύχος με τον τίτλο:

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΑ ΝΙΑΤΑ ΣΑΣ, ΖΗΣΕΤΕ ΠΟΛΛΑ ΧΡΟΝΙΑ!...

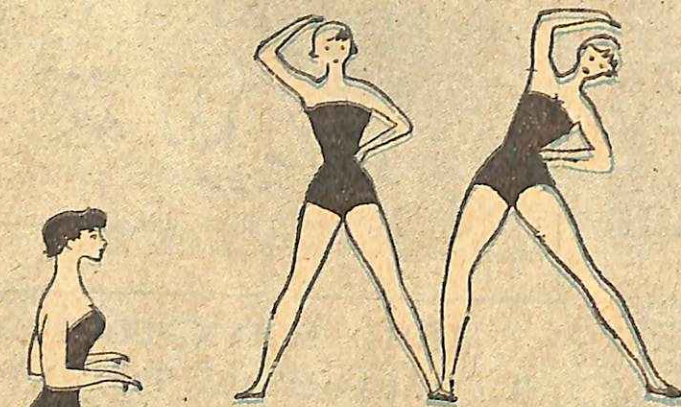
ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ:

Η ΣΤΕΙΡΟΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ

«Ένα καταπληκτικό ενδιαφέροντος επιστημονικό θέμα του Γάλλου Ιατρού Δρ Ζωρς Μπενούμ, που πρέπει να διαβαστή από κάθε γυναίκα, αλλά και από κάθε άνδρα.

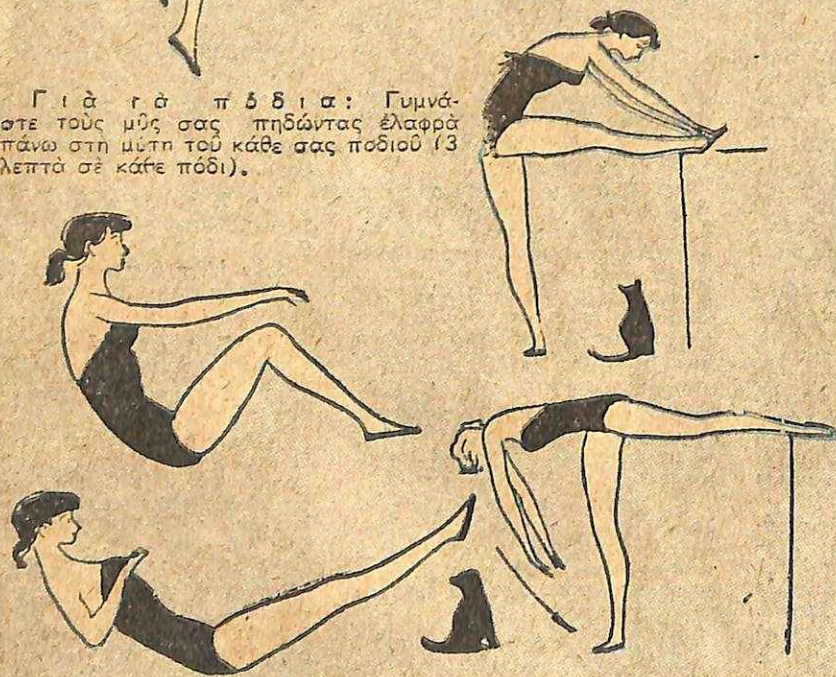
ΤΕΣΣΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΣΑΣ

Ο διευθυντής ενός μεγάλου Ινστιτούτου καλλονής στη Γαλλία σας προσφέρει αυτές τις απλές ασκήσεις για ν' αποκτήσετε, τώρα την ανοίξι, την απαραίτητη για το σώμα σας ελαστικότητα.



Για τη μέση: Όρθια, τα πόδια ανοιχτά, το αριστερό χέρι στη μέση, το άλλο πάνω από το κεφάλι. Κλινάτε σιγά τον κορμό αριστερά χωρίς το κεφάλι σας να γείρει περισσότερο από τον κορμό. Τα πόδια τεντώνονται. Επανέλθετε στην ίδια στάση και κλινάτε τον κορμό σιγά δεξιά.

Για τα πόδια: Γυμνάστε τους μύς σας πηδώντας ελαφρά πάνω στη μύτη του κάθε σας ποδιού (3 λεπτά σε κάθε πόδι).



Για τους μύς της κοιλιάς: Καθισμένη χαμώ, με τα γόνατα λυγισμένα, τα χέρια τεντωμένα μπροστά, αφήστε τον κορμό σας να πέσει προς τα πίσω, σηκώνοντας και τεντώνοντας τα πόδια. Τα χέρια σας θα σας βοηθούν να κρατάτε ισορροπία και σιγά-σιγά θα τα φέρετε στο στήθος σας (20 φορές).

Για τις γάμπες σας: Όρθια, βάλετε το δεξί πόδι πάνω σ' ένα τραπέζι. Χωρίς να λυγίσετε τα γόνατα, προσπαθήστε ν' αγγίξετε την άκρη του δεξιού σας ποδιού με τα χέρια σας, κατόπι επανέλθετε στην ίδια στάση και προσπαθήστε σιγά-σιγά ν' αγγίξετε το αριστερό σας πόδι. Το ίδιο θα κάνετε και με το αριστερό σας πόδι.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Ο ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στην εποχή μας, με τη διάδοσι που παίρνει καθημερινά και περισσότερο ο ηλεκτρισμός στα είδη οικιακής χρήσεως, έχει γίνει απαραίτητο να είναι η νοικοκυρά κατατοπισμένη σε ό,τι αφορά το ηλεκτρικό ρεύμα, τη χρησιμότητά του και τους κινδύνους του. Ας δούμε, λοιπόν, πρώτα τι σημαίνουν τρεις ηλεκτρικοί όροι που πρέπει να τους καταλάβετε και να τους ξέρετε, γιατί θα τους συναντάτε συχνά.

Τα ΒΟΛΤ χαρακτηρίζουν την πίεσι του ηλεκτρικού ρεύματος μέσα στο σύρμα και επομένως μας δείχνουν την ικανότητα που έχει το ρεύμα αυτό να περάσει μέσα απ' αυτό το σύρμα—ή μέσα από το σώμα σας!

Τα ΑΜΠΕΡ δείχνουν το ποσόν του ηλεκτρικού ρεύματος που μπορεί να περάσει μέσα από ένα σύρμα. Και το ποσόν εξαρτάται από το πάχος του σύρματος.

Τα ΒΑΤΤ δείχνουν τη δύναμι του ηλεκτρισμού που περνά μέσα από το σύρμα. Όσο περισσότερα είναι τα Βάττ, τόσο μεγαλύτερη είναι η δύναμις αυτή και, φυσικά, τόσο περισσότερο ρεύμα καταναλώνεται.

Είναι απαραίτητο να ξέρετε ασφαλώς αν το ρεύμα που υπάρχει στην πόλι ή στο χωριό σας είναι συνεχές ή έναλ'α σ-σ ό μ ε ν ο. Κανένα ηλεκτρικό σκεύος, κατασκευασμένο για έναλλασσόμενο ρεύμα δεν πρέπει να χρησιμοποιηθή σε συνεχές ρεύμα—και αντίστροφος—γιατί θα καταστραφή ασφαλώς. Όλα τα ηλεκτρικά σκεύη γράφουν επάνω αν είναι για συνεχές (D. C.) ή έναλλασσόμενο (A. C.) ρεύμα. Και στα δύο ρεύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνον όσα είναι κ α ι γ ι α τ α δ ύ ο ρ ε ύ μ α τ α (A. C.—D. C.).

Π ρ ο σ γ ε ί ω σ ι ς.—Για μεγαλύτερη ασφάλεια, όλα τα ηλεκτρικά αντικείμενα—ή οι πρίζες, απ' όπου παίρνουν το ρεύμα—πρέπει να είναι προσγειωμένα, (ή καλώδια, το ραδιόφωνο κλπ.), δηλαδή να συνδέονται με ένα τρίτο σύρμα—εκτός από τα δύο που φέρνουν το ρεύμα—με την γη, για να προφυλαχθούμε από τον κίνδυνο πυρκαϊάς.

Δεν πρέπει ποτέ να αγγίζουμε κανένα μεταλλικό τμήμα των ηλεκτρικών σκευών με βρεγμένα χέρια, γιατί το νερό ενεργεί σαν οδηγός του ρεύματος και το φέρνει κατ' ευθείαν στο σώμα μας. Για τον λόγο αυτόν, δεν επιτρέπεται να υπάρχουν διακόπτες ή άλλα ηλεκτρικά αντικείμενα στο λουτρό.

Πριν επιχειρήσετε να αντικαταστήσετε μια καμένη λάμπα ή μια πρίζα, κ λ ε ί σ ε τ ε ά π α ρ α ι τ η τ ω ς τ ό ν γ ε ν ι κ ό δ ι α κ ό π τ η.

Επισκευή μιας ασφάλειας.—Οι ασφάλειες του πίνακος ύφιστανται εκκ' από το συνεχές πέρασμα του ηλεκτρικού ρεύματος. Μπορούν επομένως να καούν.

Φροντίστε να ξέρετε απαραίτητως που βρίσκεται ο πίνακας με τον γενικό διακόπτη και τις ασφάλειες, και κανονίστε ώστε να έχετε πάντοτε πρόχειρα—σε μια ώριση θέση—δύο—τρεις ανταλλακτικές ασφάλειες, λίγο φιλόσυμα γυμνό, και ένα ηλεκτρικό φανάρι, ή ένα κερί και σπρίτσα.

Κατεβάστε τον γενικό διακόπτη και ξεβιδώστε μια—μια τις ασφάλειες, αρχίζοντας από την γενική (αν η διακοπή του ρεύματος είναι σε όλο το σπίτι), και εξετάστε τις. Είναι καμένη ή καμένη θα έχη μαυρίσει και μια μικρή χρωματιστή τελεία που βρίσκεται συνήθως στην μπροστινή της μεριά θα έχη πέσει από τη θέση της. Όταν βρούμε την καμένη ασφάλεια, βάζουμε στη θέση της μια καινούργια, που να γράφη ότι είναι τόσων Αμπερ όσο και η παλιά. Αν δεν έχετε ασφάλειες ανταλλακτικές, βάζετε λίγο σύρμα έτσι ώστε να ακουμπά καλά στο εμπρός μεταλλικό μέρος της ασφάλειας, και στη μεταλλική άκρη που υπάρχει στο βάθος, εκεί που ακουμπάει μέσα στην τρύπα. Ξαναβιδώνετε με προσοχή στη θέση της την ασφάλεια και ανεβάζετε τον διακόπτη.

Ο ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ



ΕΝΑ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗ—ΚΟΥΡΤΙΔΟΥ

Το συμπαθητικώτατο αυτό ανσάμπλ ανήκει στα φορέματα της «Μπουτίκ» του Οίκου Ευαγγελίδη—Κουρτίδου. Είναι καμωμένο από κουκουλάριο σε χρώμα Ιβουάρ. Ή φούστα, σε ίσια γραμμή, κουμπώνει από πάνω έως κάτω. Το ζακετάκι σε τύπο μπολερό,

είναι γαρνιρισμένο δεξιά κι' αριστερά με δύο τσέπες, μια επάνω και μια κάτω, με φαρδιά ρεβέρ και κάθετο νεβυράκι στη μέση. Μπλούζα λευκή. Το μοντέλο αυτό μπορεί να γίνη και από σαντούγκ ή από λινό μονόχρωμο και να φορεθί με βατιστένια ή πικέ μπλούζα.

ΜΙΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΠΗΓΗ ΠΟΛΥΤΙΜΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΗΤΕΡΑ



Καθώς περιμένω και ελπίζω

Καθώς σε περιμένω, μικρό μου πλάσμα, τους ατέλειωτους αυτούς μήνες, να αρρωτιάσει πώς και τί θα είσαι.

Θα είσαι τάχα μια αγαπημένη γλυκειά κορούλα, ή ένα σκανδαλιάρικο μικρό αγοράκι; Θα έχεις τα σκοτεινά και ζωηρά μάτια του πατέρα σου ή τα ανοιχτότερα, τα λιγώτερο ωραία, δικά μου; "Η μήπως θα έχεις την καλή τύχη να πάρης τα σπάνια πράσινα μάτια της γιαγιάς σου; Τα άπαλα μεταξένια μαλλιά σου θα είναι ίσια και σκούρα σαν του πατέρα σου, ή σγουρά και καστανά σαν τα δικά μου; Είμαι γεμάτη απορίες και ερωτήματα, αγαπημένο μου μικρό, όπως ήταν και είναι πάντα όλες οι μητέρες του κόσμου, σε όλους τους αιώνες. Είμαι γεμάτη ελπίδες και εύχες για σένα.

Σε νοιώθω εδώ, μέσα στα σπλάχνα μου, και βρίσκεσαι μαζί μου όπου κι είσαι. Ενώ μιλώ για άλλα πράγματα και δείχνω ενδιαφέρον για άλλα θέματα στην πραγματικότητα δεν σκέπτομαι παρά μονάχα, και ακατάπαυστα, εσένα.

"Αν είσαι κορίτσι, ελπίζω να έχεις το χάρισμα της ομορφιάς, που είναι το μεγαλύτερο όπλο στη ζωή, ομορφιάς όμως που νάναι θαυτοτέρα από την επιφάνεια του δέρματος. Ελπίζω να έχεις την ψυχική ομορφιά της αφιλοκερδίας, της γενναιοδωρίας, της καλωσύνης, που θα σε κάνουν να είσαι πάντα αγαπητή οποιαδήποτε και αν είναι η εξωτερική σου εμφάνιση. Ελπίζω πώς ο πατέρας σου κι' εγώ θα μπορούσαμε να σου μάθουμε την αξία των χαρισμάτων αυτών. Καί, όταν θα μεγαλώσης, ελπίζω να έχεις το θάρρος να ξέρης να δέχεσαι και να αντιμετωπίζεις όπως πρέπει το κάθε τί που θα σου παρουσιάσει η ζωή.

"Όλα αυτά, τα θέλω από σένα, μικρό μου κορίτσι. Θέλω νασαι εύτυχισμένη, να κάνης και τους γύρω σου εύτυχισμένους, σε όλη σου τη ζωή. Και ο

λύτερος τρόπος για να τα πετύχης όλα αυτά, είναι νασαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και με τον Θεό.

"Αν είσαι αγόρι, θέλω να έχεις τα μάτια του πατέρα σου και το άγνο και καθαρό γέλιο του. Ελπίζω νασαι τίμιος, εύθυσ, καλός και γενναιοψυχός.

Παρακαλώ το Θεό να μη γίνης κυνικός ή βλοσυρός. Το πρόσωπό σου να φωτίζεται πάντα μ' ένα χαμόγελο και να κρατάς ψηλά το κεφάλι στις δύσκολες στιγμές, με την ελπίδα ότι οι καλές μέρες θα ξανάρθουν και πάλι.

"Η πιο μεγάλη ελπίδα της ζωής μου είναι να μπορέσης να γίνης ένας τέλειος άνδρας, όπως είναι ο πατέρας σου. Δεν έχω άλλη ευχή....

"Ενώ σκέπτομαι όλα αυτά τα πράγματα, μου φαίνεται, μικρό μου αγόρι— ή μικρό μου κορίτσι— ότι βρίσκεσαι κιόλας δίπλα μου. Σε βλέπω καθισμένο στα γονατά μου, να με κυττάζεις με διάπλατα ανοιγμένα τα ξαφνιασμένα ματάκια σου και να μ' ακούς που σου μιλώ. Δεν μπορείς ακόμη να καταλάβης τα λόγια μου. Θα προσπαθήσω όμως, όσο θα περνούν τα χρόνια, να σε βοηθήσω να τα καταλάβης και να γίνης αληθινά αυτό που όνειρεύτηκα για σένα.

Μικρό μου, όταν θαρής, μπορεί να μην είσαι όμορφο, να μην είσαι όπως σε πρόσενα και σε όνειρεύομαι. Δεν θα με νοιάξω. Για μένα, θασαι πάντα ό,τι πιο όμορφο και πιο καλό υπάρχει στη ζωή. Θα σ' αγαπώ θαλαιά, όπως κι' αν θασαι. "Ενα μόνο έχει μεγάλη σημασία για μένα, και παρακαλώ γι' αυτό κάθε μερα το Θεό: να έρθης στη ζωή μ' ένα τέλειο σώμα κι' ένα υγιές μυαλό. Από κει και πέρα, είναι δουλειά του πατέρα σου και δική μου να σε διδάξουμε και να φροντίσουμε να γίνης έτσι όπως ελπίζω και παρακαλώ να γίνης. Εύχομαι, με τη βοήθεια του Θεού, να τα κατορθώσουμε...

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 1ΟΝ

ΕΝΩ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ Η ΩΡΑ

Συνήθως, όλα τα βιβλία που δίνουν συμβουλές για την περιποίηση των γυναικών που είναι σε ενδιαφέρουσα κατάσταση, αρχίζουν με την θεωρία ότι η εγκυμοσύνη είναι μια απόλυτως φυσική κατάσταση — πράγμα που είναι βέβαια αληθινό, ως ένα όμως σημείο μόνον. Βέβαια, υπάρχουν μερικές, πολύ τυχερές, γυναίκες οι οποίες στην περίοδο της εγκυμοσύνης τους αισθάνονται το ίδιο καλά, όπως και σε κάθε άλλη εποχή της ζωής τους. Μά είπαμε πως αυτές είναι οι λίγες, οι τυχερές. Για την γενικότητα, το σωστό θα ήταν να πούμε ότι η εγκυμοσύνη είναι μια φυσική κατάσταση, κατά τη διάρκεια της οποίας οι περισσότερες γυναίκες υποφέρουν από διάφορες αδιαθεσίες και ενοχλήσεις, που μπορούν να περιορισθούν στο ελάχιστο με τις κατάλληλες φροντίδες και την κατανόηση.

"Ακόμη και στην περίπτωση που δεν αισθάνεσαι καμιά από τις ενοχλήσεις αυτές, υπάρχουν όρισμένοι κανόνες υγιεινής που πρέπει να τους τηρήτε πάντως: πρώτον για να εξασφαλίσετε όσες είναι δυνατόν προϋποθέσεις ώστε το μωρό σας να είναι γερό και υγιές και δεύτερον, για να είναι όσο το δυνατόν πιο άνετη η περίοδος της εγκυμοσύνης σας και όσο μπορεί πιο άσφαλής και εύκολος ο τοκετός σας.

"Ο πρώτος κανών είναι ότι πρέπει να επισκεφθήτε τον γιατρό σας εύθυσ μόλις υποπτευθείτε ότι έχετε συλλαβεί. "Ακόμα και αν έχετε αποκτήσει προηγούμενες αλλες παιδιά, χωρίς να συναντήσετε δυσκολίες στην εγκυμοσύνη ή στον τοκετό σας, πάλι το καλύτερο είναι να εξετασθήτε εύκαιρος, ώστε να εφαρμόσετε το ταχύτερο το πρόγραμμα της υγιεινής και την δίαιτα που θα σας καθορίσει ο γιατρός σας.

"Η εύκαιρη εξέταση είναι κάτι που θα βοηθήσει σημαντικά, τόσο εσάς, όσο και τον γιατρό σας. Οι διαστάσεις του σώματός σας στην αρχική περίοδο, η πρώτη ανάλυση ούρων και η ανάλυση αίματος — που πρέπει κι' αυτή να γίνει εύκαιρος — θα χρησιμεύσουν εξαιρετικά στην παρακολούθηση της εξέλιξης της εγκυμοσύνης σας, στην εύκαιρη λήψη όλων των επιβαλλομένων μέτρων, για την εξουδετέρωση κάθε αδυναμίας και κάθε κινδύνου.

"Ενα σημαντικό ποσοστόν επιπλοκών μπορεί να αποφευχθεί και μπορούν να σωθούν από τον θάνατο πολλά νεογόνινα δρέφη, αν κάθε γυναίκα αποφασίσει να επισκεφθεί το γιατρό της εμπιστοσύνης της, μόλις νομίζει ότι είναι έγκυος.

Πως όμως και από τι, μια γυναίκα θα αντιληφθεί αν είναι ή όχι έγκυος; Οι τακτικές επισκέψεις σας στο γιατρό κατά την τελευταία περίοδο της εγκυμοσύνης, και η εξέτασής των παλμών της κοιλίας του, θα σας εξασφαλίσουν ότι όλα πηγαινούν καλά και ότι το μωρό σας, ή η πηγαίνουσα στον κόσμο, μόλις αισθανθήτε ότι είναι έτοιμη να γεννηθεί, είναι έτοιμη να γεννηθεί και μην διατρέχει το γιατρό σας, αν εκείνος κρίνει ότι υπάρχει περίπτωση να επιταχύνει τον τοκετό, θα λάβει μόνος του τα μέτρα του.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

για τον τοκετό. Οι απόδελπτες επισκέψεις, όπως και τυχόν επισκέψεις στο σπίτι σας και επί πλέον, και τα έξοδα της κλινικής, είναι χωριστά, εκτός από την περίπτωση που ο γιατρός σας έχει και δική του κλινική οπότε θα σας κάνει μιά τιμή που θα περιλαμβάνει όλα γενικά τα έξοδα εγκυμοσύνης και τοκετού.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ

Κατά πάσαν πιθανότητα, ο πατέρας σας θα σας καθορίσει μιά ημερομηνία, γύρω στην οποία πρέπει να περιμένετε τον έρχομό του μωρού σας. Μην βασισθήτε όμως απόλυτα σ' αυτό. "Έχει αποδειχθεί ότι η διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να ποικίλλει, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι ο τοκετός δεν θα είναι ομαλός και κανονικός. Συνήθως οι γιατροί βασίζουν τον υπολογισμό τους σε 280 ημέρες, δηλαδή 10 σεληνιακούς μήνες. "Η μέθοδος του υπολογισμού αυτού είναι απλή: Μετρήστε προς τα πίσω τρεις ημερολογιακούς μήνες από την πρώτη μέρα της τελευταίας σας περιόδου και προσθέστε 7 ημέρες. "Ας πούμε ότι η τελευταία σας περίοδος άρχισε στις 16 Δεκεμβρίου. Μετρήστε προς τα πίσω τρεις μήνες, ως τις 16 Σεπτεμβρίου και προσθέστε 7 ημέρες. "Η πιθανή, λοιπόν, ημερομηνία γεννήσεως του μωρού σας είναι οι 23 Σεπτεμβρίου της επόμενης χρονιάς. Μην ξεχνάτε, εν τούτοις, ότι αυτό δεν είναι παρά ένας άτελής και όχι βεβαιός υπολογισμός, δεδομένου ότι ούτε ο γιατρός σας, ούτε και κανένας άλλος, είναι σε θέση να ξέρει πόσον ακριβώς καιρό θα χρειαστεί το μωρό που έχετε μέσα σας για να ετοιμασθεί να βγει στον κόσμο. "Ιδίως στην περίπτωση που γίνεστε για πρώτη φορά μητέρα, δυο εβδομάδες ενωρίτερα ή δυο εβδομάδες αργότερα είναι κάτι απόλυτα πιθανό και φυσικό, που δεν πρέπει ούτε να σας εκπλήξει, ούτε να σας ανησυχήσει.

Οι τακτικές επισκέψεις σας στο γιατρό κατά την τελευταία περίοδο της εγκυμοσύνης, και η εξέτασής των παλμών της κοιλίας του, θα σας εξασφαλίσουν ότι όλα πηγαινούν καλά και ότι το μωρό σας, ή η πηγαίνουσα στον κόσμο, μόλις αισθανθήτε ότι είναι έτοιμη να γεννηθεί, είναι έτοιμη να γεννηθεί και μην διατρέχει το γιατρό σας, αν εκείνος κρίνει ότι υπάρχει περίπτωση να επιταχύνει τον τοκετό, θα λάβει μόνος του τα μέτρα του.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

Το τι πρέπει να κάνετε στην περίοδο της εγκυμοσύνης σας, εξαρτάται κυρίως από το τι συνήθιζατε να κάνετε ως τότε. "Η γυναίκα που ήταν συνηθισμένη στην κίνηση, εργαζόταν στο κτήμα, έκανε σπορ, πήγαινε εκδρομές, οδηγούσε αυτοκίνητο, μπορεί να εξακολουθήσει να κάνει τα ίδια πράγματα αλλά περιορισμένα και με συνεισφορά φυσικά συμφωνήσ' αυτό ο γιατρός της και η ίδια δεν αισθάνεται αδιαθεσία ή συμπτώματα κοπώσεως. "Εκείνο που πρέπει να αποκλεισθεί είναι το καλύμπι, λόγω των κινήσεων μολυνσεως που παρουσιάζονται από το νερό.

Συζητήστε για όλα αυτά τα θέματα με το γιατρό σας. "Αν είσθε συνηθισμένη να κάνετε μόνη σας το νοικοκυριό σας, θα σας ωφέλησει να εξακολουθήσετε την απασχόλησή σας αυτή, με την προϋπόθεση ότι δεν θα αισθανόσθε υπερκόπωση και ότι θα αφήνετε για τους άλλους τις βαρετές δουλειές. Προσέξτε να μην σηκώνετε βαριά αντικείμενα και να μην κάνετε δουλειές που χρειάζονται σκύψιμο ή τέντωμα.

"Αν δεν είσθε συνηθισμένη στην κίνηση ή στη δουλειά του νοικοκυριού, δεν είναι φρονίμο να αρχίσετε τώρα να κάνετε ασκήσεις. "Από την άλλη μεριά όμως, για σχετική κίνηση του σώματος είναι απαραίτητη, αλλά θα πρέπει να προσαρμόζεται, όσο το δυνατόν περισσότερο, στις τακτικές σας συνήθειες.

"Η καλύτερη λύση στην περίπτωση αυτή είναι να κάνετε δυο περιπάτους την ημέρα — πρώτα και απόγευμα —. Αρχίστε από μικρούς περιπάτους και μεγαλώστε

τους σιγά—σιγά ως το σημείο που δεν σας κουράζει. Τις υπόλοιπες ώρες, μένετε, όσο περισσότερο μπορείτε στο υπαίθρο, στον καθαρό αέρα.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΕΤΕ.

Πρό παντός, μην μεταβληθείτε σε ερμίτη. Στην εποχή μας, οι άνθρωποι θεωρούν την εγκυμοσύνη ένα απλό και φυσικό πράγμα, όπως πράγματι είναι. Βγαίνετε έξω, βλέπετε τις φίλες σας, καλέστε τις στο σπίτι σας. Προσπαθήστε να περνάτε όσο μπορείτε πιο ευχάριστα τον καιρό σας, μη στενοχωριέστε και — αν είναι δυνατόν — μην έχετε σκοτούρες.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ!

Ο γιατρός σας θα πρέπει να αποφασίσει αν μπορείτε ή όχι να ταξιδεύετε και θα σας καθορίσει και τα μεταφορικά μέσα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, ανάλογα με την περίοδο που διανύετε. Μακρινές διαδρομές με αυτοκίνητο έχει αποδειχθεί ότι κουράζουν τις περισσότερες γυναίκες και προκαλούν καμιά φορά και ατυχήματα. Κατ' αρχήν θα πρέπει να αποφεύγονται. Αν είναι, εν τούτοις, απαραίτητο να κάνετε μία μεγάλη διαδρομή με αυτοκίνητο, κάνετε την όσο μπορείτε πιο ξεκούραστα, με ενδιάμεσες στάσεις. Τα ταξίδια στη θάλασσα δεν είναι επιβλαβή ή επικίνδυνα, φτάνει να μην επικρατή δυνατή θαλασσοταραχή.

Επίσης τα αεροπορικά ταξίδια δεν φαίνεται να είναι επιβλαβή, αρκεί να μην υποφέρετε από ναυτία.

Αν πρέπει λοιπόν, όπωςδήποτε να ταξιδεύετε, κάνετε το ταξίδι σας με σιδηρόδρομο ή με αεροπλάνο. Πάντως, τους δυο τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης σας, το φρονιμώτερο είναι να μένετε στο μέρος που βρίσκεστε και που πρέπει, κατά το δυνατόν, να είναι κοντά στο μέρος όπου βρίσκεται ο γιατρός σας και η κλινική.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΘΕ ΚΑΘΑΡΟΝ ΑΕΡΑ.

Η παλιά θεωρία ότι η γυναίκα που περιμένει παιδί πρέπει να τρώει δυο φορές περισσότερο από ό,τι έτρωγε, έχει πια ξεπεραστεί οριστικά. Εκείνο όμως που έχει αναμφισβήτητη διαπίστωση και καθημερινά επιβεβαιώνεται, είναι ότι η μέλλουσα μητέρα πρέπει να αναπνέει γιὰ δ' ο' υ. Είναι εξαιρετικά σημαντικό το να έχετε άφθονο και καθαρό αέρα, όσο μπορείτε περισσότερες ώρες το είκοσιτετράωρο. Θα πρέπει να μένετε — το καλοκαίρι τουλάχιστον — όσο το δυνατόν περισσότερο καθαρό στο υπαίθρο και, αν είναι δυνατόν, να κοιμάστε και έξω. Τον χειμώνα, πρέπει να κάνετε συχνούς περιπάτους πεζή, στην έξοχη ή τουλάχιστον στα πάρκα όπου ο μολυσμένος αέρας της πόλεως γίνεται αρκετά καθαρότερος. Τα δωμάτια όπου περνάτε τις υπόλοιπες ώρες στο σπίτι σας, πρέπει να αερίζονται καλά και τα ταράτσια της κρεβατοκάμαράς σας να μενουν ανοιχτά τη νύχτα.

Οι κλειστοί και πολυσύχναστοι χώροι, όπου ο αέρας είναι βαρύς και ακάθαρτος, είναι ανθυγιεινοί για σας και για το μωρό σας. Αποφεύγετε, λοιπόν, τους δημόσιους χώρους όπου η ατμόσφαιρα δεν είναι καθαρή.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ.

Οι θεωρίες είναι μοιρασμένες στο ζήτημα των αποτελεσμάτων και της επιβλαβούς του καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη. Πάντως, είναι γεγονός ότι ένα τσιγάρο κάθε τόσο, δεν φαίνεται να είναι επιβλαβές. "Αν όμως είστε συστηματική καπνίστρια, οι γιατροί συμβουλεύουν να περιορίσετε σημαντικά τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε. Δεν χρειάζεται όμως να το κόψετε εντελώς, εκτός αν σας το συστήσει ο γιατρός σας.

ΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Συνήθως οι γιατροί συνιστούν τη διακοπή των συζυγικών σχέσεων, κατά τον

δεύτερο και τρίτο μήνα της εγκυμοσύνης, τις ημέρες που αντιστοιχούν στις ημερομηνίες που είχαν συνήθως την περίοδο σας. Οι συζυγικές σχέσεις πρέπει να διακοπώνται απόλυτως τους τελευταίους τρεις μήνες της εγκυμοσύνης. Όλη την υπόλοιπη περίοδο, δεν υπάρχει κίνδυνος, εφόσον φυσικά, η έμφαση των συζυγικών γίνεται με μέτρον και χωρίς να κουράζει τη γυναίκα.

ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ

Δεδομένου, ότι το μωρό σας, κατά τη διάρκεια της κυοφορίας, μεγαλώνει και εξελίσσεται ανάλογα με το τι τρώτε, είναι φανερό το πόσο σημαντικό είναι το να διατηράτε όπως πρέπει.

Είναι πια γενικά παραδεγμένο ότι μία μέλλουσα μητέρα δεν χρειάζεται περισσότερο φαί απ' ό,τι χρειάζεται σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο, εκείνο όμως που έχει τεράστια σημασία είναι η ποιότης της τροφής που καταναλίσκετε.

Βέβαια, είναι γεγονός ότι την περίοδο αυτή τρώτε και για λογαριασμό σας, αλλά και για λογαριασμό του παιδιού που μεγαλώνει στα σπλάχνα σας. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφήσετε τον εαυτό σας να παχύνει πολύ. Το πάχος αυξάνει τις δυσκολίες του τοκετού και θα παιδεύθηκε πάρα πολύ μετά για να μπορέσετε να ξεναβήσετε την σιλουέτα σας. Γι' αυτό το λόγο, στην εποχή μας, οι γιατροί παρακολουθούν και τις μεταβολές του βάρους της υποψηφίας μητέρας και — ανάλογα βέβαια και με τις ειδικές συνθήκες — συνιστούν συνήθως μία ώριμη δίαιτα που θα σας βοηθήσει στο να μην ξεπεράσετε το βάρος που πρέπει.

Για να το πετύχετε αυτό, πρέπει, χωρίς να τρώτε περισσότερο απ' ό,τι τρώγατε πριν, να περιλάβετε στην τροφή σας όλα τα στοιχεία που χρειάζεται το μωρό σας για να μπορέσει να αναπτυχθεί όσο το δυνατόν τελειότερα (δηλαδή, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες κ.λ.π.). Επί πλέον, πρέπει να πίνετε έξω ως οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα, ή αντίστοιχα ποτά που να περιέχουν το ανάλογο νερό (πορτοκαλάδες, λεμονιάδες κ.λ.π.).

ΧΡΕΙΑΖΕΣΘΕ ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟΝ

Το γάλα θα σας βοηθήσει στο να βελτιώσετε την ποιότητα της τροφής σας, χωρίς να αυξήσετε την ποσότητα. Περιέχει τα κυριώτερα συστατικά που χρειάζονται για τον σκελετό του μωρού και μάλιστα με μορφή τέτοια που είναι ευκολοχρηστή και από σας και από το μωρό. Περιέχει επίσης σε μεγάλη αναλογία πρωτεΐνες, που χρησιμεύουν στην δημιουργία των ιστών, υδρογονάνθρακες και πολυτίμες βιταμίνες.

Πρέπει να πίνετε τουλάχιστον δυο ποτήρια γάλα την ημέρα και να καταναλίσκετε άλλη τόση ποσότητα, είτε μέσα σε διάφορα ποτά (κακάο κ.λ.π.), είτε μέσα σε ριζόγαλα, κρέμες κ.λ.π. Μπορείτε να χρη-

Συνιστούμε σε όσες από τις αναγνώστρίδες μας είναι ή πρόκειται να γίνουν μητέρες, να παρακολουθήσουν τις συνέχειες του αναγνώσματος μας:

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Πρόκειται για ένα επιστημονικό σύγγραμμα μεγάλης σημασίας, που βοηθεί τις μητέρες στην ανάπτυξη και ανατροφή του παιδιού τους, από τη γέννηση έως έξι ετών. Πλούσια εικονογράφηση στα έξι μέρη του, καθοδηγεί τις μητέρες στην εκτέλεση και της πιο μικρής λεπτομέρειας των καθηκόντων τους.

σιμωποιήτε φρέσκο ή ελαφρώς γάλα άδισφόρως, δεδομένου ότι και το δεύτερο περιέχει όλα τα χρήσιμα συστατικά του γάλατος γαλακτός. Αν δεν σας άρεση το γάλα raw ποτό, φροντίστε να καταναλίσκετε την ποσότητα που αναφέραμε μέσα σε κρέμες κ.λ.π., ή χρησιμοποιήστε γάλα σκόνη (που είναι αρκετά συμπυκνωμένο) μέσα σε διάφορες άλλες τροφές που σας αρέσουν. Μπορείτε επίσης να αντικαταστήσετε ένα από τα δυο ποτήρια γάλα με λίγο από το παχύ τυρί που είναι γνωστό ως "γκρυγιέρ". (Ένα μικρό κομματάκι από το τυρί αυτό, μεγέθους 3X3 εκατοστών, περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου, φωσφόρου, πρωτεΐνης και βιταμινών που περιέχει ένα ποτήρι γάλα).

Η φρέσκη μυζήθρα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά όχι αρκετά σε ασβέστιο (Χρειάζεται ένα κομμάτι μυζήθρας μεγέθους 7X7 εκατοστών για να δώσει το ασβέστιο που περιέχει ένα ποτήρι γάλα).

Αν παχύνετε πολύ, περιορίστε οτιδήποτε άλλο από την τροφή σας... εκτός από το γάλα. Αν βρήτε ότι το γάλα σας προκαλεί δυσκολία όποτε προσπαθήσετε να αντιδράσετε με οποιοδήποτε μέσον, αλλά μην περιορίσετε την ποσότητα του γαλακτός που πίνετε

ΤΑ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΣΙΔΗΡΟ

Δεύτερο, στον πίνακα των στοιχείων που είναι απαραίτητα και σε σας, αλλά κυρίως στο παιδί σας, έρχεται ο σίδηρος. Ο σίδηρος περιέχεται σε σημαντική ποσότητα στα διάφορα χορταρικά και σε παρμαζόνα με διάφορες άλλες βιταμίνες και ασβέστιο. Κατ' αρχήν παρουσιάζεται συνήθως μία τάση αναιμίας στις μέλλουσες μητέρες. Η τάση αυτή καταπολεμάται με τον σίδηρο. Από την άλλη πλευρά, το μωρό σας αποθηκεύει σίδηρο μέσα στο σπλάγχνο του, όπως θα του χρειαστεί για τους πρώτους μήνες της ζωής του. Καταναλίσκετε, λοιπόν, άφθονες τροφές απ' αυτές που περιέχουν σίδηρο και που είναι κυρίως:

Οι άγγινάρες
Τα μπρόκολα
Το σέλινο
Το μαρούλι
Τα σπαράγγια
Το σπανάκι
Τα μπιζέλια
Τα φασόλια
Οι φακές
Τα λάχανα
Τα βλαστάκια των παντζαριών
Το κάρδαμο κ.λ.π.

Τα είδη που περιέχονται στον παραπάνω πίνακα, περιέχουν πραγματικά πολύτιμες ουσίες. Εκτός από τα στοιχεία που χρησιμεύουν στην κατασκευή του σώματος, τα περισσότερα από τα χορταρικά αυτά είναι και χρησιμώτατα για τη διευκόλυνση των κινήσεων της γυναίκας. Βοηθούν στο να λειτουργούν κανονικά και τακτικά τα έντερα, πράγμα που είναι σημαντικότατο την εποχή της εγκυμοσύνης.

Σας συνιστούμε λοιπόν, να τρώτε καθημερινά τουλάχιστον ένα, αν όχι δυο, από τα προαναφερμένα χορταρικά και σε ποια, είτε μαγειρευτά, είτε σαν σαλάτα. Όταν μαγειρεύετε φρέσκα χορταρικά, βάζετε τα μέσα σε άφθονο νερό και όσο μπορείτε πιο σύντομα, ώστε να περισσώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες βιταμίνες, που χάνονται με το πολύωρο βράσιμο, και δίνω σε μικρή ποσότητα νερού.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΘΕ ΑΦΘΟΝΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Εκτός από τις βιταμίνες που περιέχονται στα χορταρικά, θα σας χρειασθούν και οι βιταμίνες που περιέχονται στα φρούτα. Η βιταμίνη C περιέχεται, σε μεγάλες ποσότητες στα πορτοκάλια, τα λεμόνια, τους ανανάδες και τις τσιγαριές (που περιλαμβάνονται στην κατηγορία των φρούτων, λόγω των βιταμινών που περιέχουν). Άλλα φρούτα που είναι επίσης ωφέλιμα είναι τα μήλα, τα δαμάσκηνα, τα σταφύ-

λια, τα σύκα και οι χουρμάδες. Τρώτε, λοιπόν, από τα φρούτα αυτά, αντί να τρώτε γλυκά και άλλες λιχουδιές. Θα διατηρήσετε έτσι περιορισμένο το βάρος σας και, επί πλέον, θα αποκτήσετε τις πολυτιμότερες βιταμίνες.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΖΩΗ

Οι πρωτεΐνες είναι τα στοιχεία εκείνα που τροφοδοτούν με τα απαραίτητα υλικά τον σκελετό του μωρού σας. Τις βρίσκουμε κυρίως στο κρέας, τα αυγά, το γάλα και το τυρί. Για τα δυο τελευταία μιλήσαμε πιο πάνω. Τα δυο πρώτα είναι περιουσίας αξίας μεταξύ τους.

Τα αυγά, εκτός από την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες, είναι πλούσια και σε σίδηρο και βιταμίνες. Πρέπει, λοιπόν, να τρώτε τουλάχιστον ένα αυγό κάθε μέρα (απαραίτητος φρέσκο). Όσον αφορά το κρέας, οι γνώμες των γιατρών για την ποσότητα που πρέπει να καταναλίσκετε η γυναίκα στην περίοδο της εγκυμοσύνης διαφέρουν και θα πρέπει απαραίτητα να συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τη δόσά σας στο ζήτημα αυτό, δεδομένου ότι η ποσότης του κρέατος που πρέπει να τρώτε εξαρτάται από διάφορα στοιχεία της υγείας και του οργανισμού σας.

Το σπανάκι περιέχει σίδηρο, χαλκό και βιταμίνες, εκτός από την περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες. Επίσης χρησιμώτατο είναι το φρέσκο ψάρι, και γενικά τα θαλασσινά — εκτός από τον άστακο και τα καβούρια, που πρέπει να τα αποφεύγετε — δεδομένου ότι περιέχουν πολύτιμο ιώδιο.

ΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΗ, ΠΗΓΗ Ε. ΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι υδατάνθρακες, που αποτελούν τις τροφές που απιδίδουν ενέργεια, είναι χρήσιμοι και στην εγκυμοσύνη, όπως και σε κάθε άλλη περίοδο της ζωής της γυναίκας. Στην κατηγορία αυτή — γνωστή συνήθως με την ονομασία «αμυλώδη» — περιλαμβάνονται οι δημητριακοί καρποί, το ψωμί, οι πατάτες, και τα διάφορα γλυκίσματα. Αν και πρόκειται για παχυντικά φαγητά, που πρέπει, βέβαια, να καταναλίσκονται με μέτρο, τα στοιχεία που περιέχουν — κυρίως το σιταρένιο ψωμί και τα άλλα δημητριακά — είναι απόλυτως απαραίτητα και σημαντικά για την καλή σας διατροφή.

Οι τελευταίες μελέτες διεπίστωσαν ότι η βιταμίνη Β, που περιέχεται στον κόκο του σίτου και στην φλούδα του, είναι ιδιαίτερα σημαντικής αξίας για τις μέλλουσες μητέρες και ότι, στην περίοδο που διανύετε τώρα, χρειάζεστε περισσότερη βιταμίνη Β από οποιαδήποτε άλλη περίοδο. Προσπαθήστε, λοιπόν, να τρώτε σιταρένιο ψωμί (αυτό βέβαια, στην εποχή μας, μπορεί δυστυχώς να εφαρμοσθεί μόνον από τις γυναίκες που ζουν στην υπαίθρο και στην επαρχία)....

ΚΑΙ Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ

Ανεξάρτητα από την ποσότητα του γαλακτός που πίνετε, η βιταμίνη D χρειάζεται για να βοηθήσει το σώμα σας να απορροφήσει το ασβέστιο και τον φωσφόρο που περιέχει το γάλα. Το καλοκαίρι, μπορείτε να αποκτήσετε βιταμίνη D με την ηλιοθεραπεία, αλλά το υπόλοιπο μέρος του χρόνου θα είναι χρήσιμο να παίρνετε μία κουταλιά μουρουνόλαδο καθημερινά, ή κάτι άλλο ανάλογο, που θα σας συμβουλευθεί ο γιατρός σας.

ΟΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Για να ανακεφαλαιώσουμε, λοιπόν, με λίγα λόγια, οι απαραίτητες καθημερινές τροφές στην περίοδο της εγκυμοσύνης σας είναι: Γάλα (μισή οκά τουλάχιστον), φρέσκο χόρτο ή σπανάκι, φρούτα (δυο πορτοκάλια τουλάχιστον, ή άλλα αντίστοιχα σε θρεπτική αξία φρούτα), κρέας, ψάρι ή πουλερικό



ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Ψάθινο καπέλλο με μεγάλο, γυριστό στην άκρη, μπόρ. Γαρνίρεται με δελουδίνο κορδέλα, που καταλήγει σε φιόγκο ριχτό.

(Εκτός αν ο γιατρός σας δώσει άλλες οδηγίες), ένα αυγό φρέσκο, ψωμί —κατά το δυνατόν σιταρένιο (τουλάχιστον τρεις φέτες δουτυρωμένες), μία κουταλιά μουρουνόλαδο ή, οτι άλλο σας δώσει σε αντικατάστασή του ο γιατρός.

Φροντίστε να καταναλίσκετε όπωςδήποτε τις ποσότητες αυτές καθημερινά. Αν πεινάσετε περισσότερο, φάτε, ότι άλλες τροφές σας αρέσουν και... δεν σας παχαίνουν πολύ.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΩΝΤΑΙ

Οι τροφές που δεν σας ωφελούν σε τίποτα και, αντιθέτως, μπορούν να σας βλάψουν κι' όσες, είναι: Οι πολλές σαλάτες, τα λουκάνικα, ο άστακος, τα καβούρια, τα τσιγαρισμένα φαγητά, τα νεφρά, τα παστά ψάρια, οι παστες, η πάπια.

Γενικά, μην χρησιμοποιείτε παρά ελάχιστα αλάτι στα φαγητά σας. Μην βάζετε αλάτι στα φαγητά που είναι ήδη μαγειρεμένα και, όταν τα μαγειρεύετε, μην βάζετε ποτέ όσο θα θέλετε ή θα έπρεπε να βάζετε.

Προσπαθήστε να κανονίσετε την τροφή σας έτσι ώστε να τρώτε το πρωί ένα αυγό, δυο πορτοκάλια και ένα ποτήρι γάλα με το ανάλογο ψωμί, το μεσημέρι ένα φαγητό με σαλάτα και τυρί και το βράδυ ένα ελαφρύ φαγητό με ένα ποτήρι γάλα και φρούτο. Πριν πέσετε στο κρεβάτι, μπορείτε — αν θέλετε — να πihτε άλλο ένα ποτήρι γάλα.

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΕΝΩΣΕΙΣ

Είναι φανερό πόσο απαραίτητο είναι να φροντίζετε να έχετε τακτικές κενώσεις, δεδομένου ότι οι άχρηστες ουσίες του σώματος του μωρού, καθώς και οι αντίστοιχες δικές σας, πρέπει να βγαίνουν από τον οργανισμό.

Αν προσέξετε στη διατροφή σας και κανονίσετε το τι θα φάτε σύμφωνα με τις γενικές γραμμές που σας δώσαμε προηγουμένως (οι οποίες περιλαμβάνουν τις αναγκαίες ποσότητες χορταρικών και φρούτων), δεν θα έχετε δυσκολίες στο ζήτημα των τακτικών κενώσεων.

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: η συνέχεια.

ΤΟ ΒΑΨΙΜΟ ΤΩΝ ΑΥΓΩΝ

ΕΝΑ ΩΡΑΙΟ ΕΘΙΜΟ ΤΗΣ ΛΑΜΠΡΗΣ

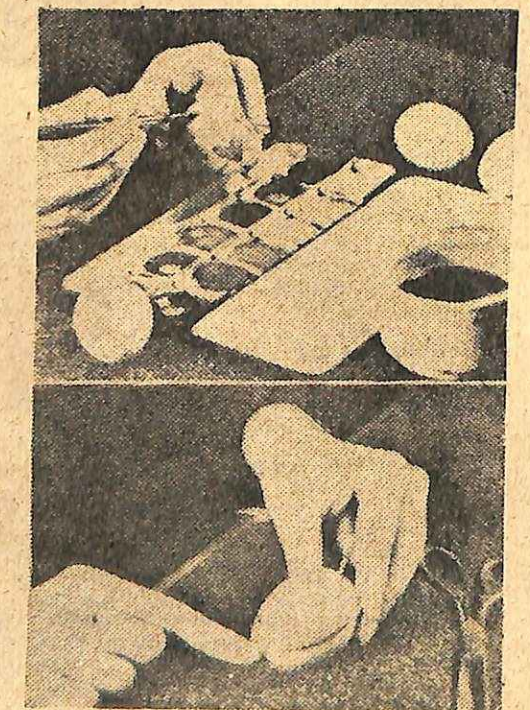
ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΟΜΩΣ ΚΙ' ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΤΡΟΠΟ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΩΣ ΤΩΝ

Σε λίγες μέρες φτάνει τὸ Πάσχα καὶ ἡ μητέρα μαζί μ' ὅλες τὶς ἄλλες δουλειές της, θὰ βάψῃ — τί χαρά! — τὰ κόκκινα αὐγά. Καὶ σεις ὅμως, παιδιά, μικρά καὶ μεγάλα — τὸ ξέρω καλά — θὰ θέλατε πολὺ νὰ δοκιμάσετε νὰ βάψετε μερικά αὐγά μὲ πολλὰ καὶ ὠραία χρώματα.

Τίποτα δὲν εἶναι πρὶν εὐκόλο καὶ πρὶν διασκεδαστικὸ ἀπ' αὐτό. Λίγες μπογιές, λίγο χαρτί, τὸ ψαλίδι σας καὶ μερικά αὐγά πού θὰ σὰς δώσῃ πρόθυμα ἡ μητέρα. Ἐμπρὸς λοιπόν!

Πρῶτα-πρῶτα βάλτε τ' αὐγά σας προσεκτικὰ σὲ μιὰ κατσαρόλα μὲ κρύο νερό. Ἔτσι οὔτε ραγίζουν εὐκόλα καὶ θράζουν ὅλα ἀκριβῶς τὰ ἴδια λεπτά. Βάλετε τὴν κατσαρόλα στὴ φωτιά καὶ ὅταν τὸ νερὸ ἀρχίσῃ νὰ κοχλάζῃ, τὰ ἀφίνετε 4 λεπτά, ἂν θέλετε νὰ τὰ κάνετε μελάτα καὶ 5-6 λεπτά, ἂν τὰ προτιμάτε σφικτά. Κατόπιν τ' ἀφίνετε λίγο στὸ κρύο νερό καὶ ἀφοῦ κρυώσουν τὰ βγάξετε, τὰ σκουπίζετε καὶ τὰ ἀπλώνετε μὲ προσοχή σ' ἕνα πιάτο. Τώρα πιά εἶναι ἑτοιμα γιὰ βάψιμο.

Ἕνας τρόπος εἶναι νὰ τὰ βουτήξετε ἐν ἑνὶ σὲ κούπες ὅπου ἔχετε διαλύσει μὲ ζεστὸ νερὸ διάφορες μπογιές, κάθε μιὰ ξεχωριστὰ στὴν κάθε κούπα. Ὅσο λιγώτερο νερὸ ρίχνετε στὴ μπογιὰ, τόσο τὸ χρῶμα τῶν αὐγῶν γίνεται βαθύτερο. Βουτήξτε λοιπόν ἕνα σὲ κίτρινη μπογιὰ, ἕνα σὲ πράσινη, ἄλλο σὲ γαλάζια καὶ τὰ γυρίστε καλά-καλὰ τὰ βαφτοῦν ἀπ' ὅλες τὶς



μεριές. Ἄν θέλετε ὅμως τὸ αὐγὸ σας νὰ μὴ γίνῃ μονόχρωμο, μπορεῖτε πρῶτα νὰ τοῦ τυλίξετε μιὰ χοντρή κορδέλα γύρω γύρω καὶ ὑστερὰ νὰ τὸ βουτήξετε στὴ μπογιὰ. Τὸ μέρος ὅπου ἦταν ἡ κορδέλα, θὰ μείνῃ ἄσπρο. Ἡ ἀλήθεια εἶναι πὼς θὰ ὀρθῇ κάποια δυσκολία νὰ βάλετε τὴν κορδέλα γύρω στὸ αὐγὸ. Μὲ λίγη ὅμως ὑπομονὴ θὰ τὰ καταφέρετε. Ἄλλο αὐγὸ τυλίξετε τὸ ὅλο μὲ τούλι κι' ὑστερὰ βάλτε τὸ στὴ μπογιὰ. Θὰ δῆτε ὑστερῶτερα τί ὁμορφὸ πού θὰ γίνῃ! Σὲ πολλὰ παιδιά πάλι ἀρέσει νὰ βάψουν αὐγά μὲ διάφορα χρώματα ἀνακατωμένα. Εὐκόλο κι' αὐτὸ νὰ γίνῃ. Ἀρκεῖ νὰ ρίξετε σὲ κάθε κούπα μὲ τὴ μπογιὰ 1-2 κουταλάκια τοῦ παγιού λαδι. Ἐπειτὰ βουτήξετε μέσα στὴν πρώτη κούπα τὸ αὐγὸ. Ὅταν τὸ βγάλετε, θὰ δῆτε πὼς σὲ μερικές μεριές ἔχει βαφῇ καὶ σ' ἄλλες ἔχει μείνῃ ἄσπρο. Σκουπίστε τὸ τότε καλά-καλὰ μ' ἕνα πανί, γιὰ νὰ φύγῃ τὸ λάδι του καὶ βουτήξετέ το στὴν ἄλλη κούπα μὲ τὸ διαφορετικὸ χρῶμα κι' ἔπειτα στὴν ἄλλη. Μ' αὐτὸ τὸν τρόπο τὸ αὐγὸ σας θὰ ἔχῃ, ὅταν ἑτοιμασθῇ, τοῦ κόσμου τὰ ὠραία χρώματα.

Ὅμορφα γίνονται ἀκόμη τ' αὐγά — χρωματιστὰ ἢ ἄσπρα — ὅταν στολιστοῦν μὲ διάφορα σχέδια ἀπὸ χρωματιστὸ χαρτί, πού κολλιέται πάνω τους μὲ γόμα. Πάρτε π.χ. ἕνα ἄσπρο αὐγὸ καὶ κολλήστε λουρίδες κόκκινες, πράσινες, ἀσημένιες καὶ χρυσές.

Μὰ καὶ τὰ χρώματά σας καὶ τὸ πινέλο σας νὰ πάρετε, θὰ ζωγραφίσετε πάνω στὸ αὐγὸ χίλια δυὰ χαριτωμένα σχεδιάκια, λουλουδάκια, γιρλάντες, ἀνθρωπάκια, κύκλους καὶ ὅ,τι ἄλλο σὰς κάνει εὐχαρίστησι.

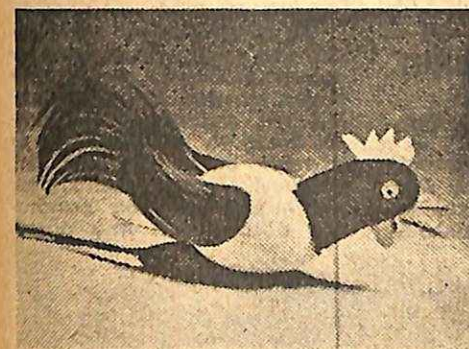
ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΒΑΨΙΜΑΤΟΣ ΑΥΓΩΝ

Ὑπάρχουν ὅμως καὶ ἄλλοι τρόποι νὰ βάψουνται τὰ Πασχαλινὰ αὐγά, καὶ πού μποροῦν νὰ σὰς διασκεδάσουν πολὺ, χωρὶς νὰ ἔχετε ἀνάγκη ἀπὸ σπουδαία πράγματα γιὰ νὰ γίνουν. Πρῶτα-πρῶτα, τὰ αὐγά μποροῦν νὰ πάρουν ἕνα σωρὸ διάφορα χρώματα, ὅχι πιά μὲ μπογιές χρωματιστές, ἀλλὰ ἀνάλογα μὲ τὸ πού μέσα θὰ τὰ θράσουμε! Σὲ νερὸ πού ἔχει δραστικὸ σπανάκι ἂν τὰ θέλουμε πράσινα, σὲ τσάι ἢ σὲ καφὲ ἂν τὰ θέλουμε σκούρα. Ἀρκεῖ ἔτσι πετύχετε τὸ γενικὸ χρῶμα τοῦ αὐγοῦ, ἡ φαντασία σας θὰ σὰς βοηθήσῃ στὸ πᾶρα κάτω. Μπορεῖτε πιά ἢ νὰ βάσετε διάφορα σχέδια ἐπάνω στὰ αὐγά, μὲ ἕνα πινέλο καὶ διάφορες μπογιές ἢ, ἂν δὲν ἔχετε ταλέντο ζωγραφικὸ, μπορεῖτε νὰ καταφύγετε στὴ μεγάλη ποικιλία τῶν σχεδίων πού παρουσιάζουν τὰ χρωματιστὰ ὑφάσματα: Διαλέγετε ἕνα κομμάτι ἀχρῶστον χρωματιστοῦ ὑφάσματος μὲ πολλὰ χρώμα σχέδια, τυλίγετε μέσα τὸ αὐγὸ καὶ τὸ ράβετε, καὶ τὸ βάλετε νὰ θράσῃ ἐν δέκα λεπτά. Ὅταν τὸ βγάλετε καὶ ἀφίξετε τὸ ὑφάσμα, ὅλα τὰ πολυχρώμα σχέδια ἔχουν ἀποτυπωθῇ θαυμάσια ἐπάνω στὸ αὐγὸ. Ἕνας ἄλλος τρόπος εἶναι νὰ τυλίξετε τὰ αὐγά μὲ πολλὰς χρωματιστὰς κλωστὲς καὶ νὰ τὰ βάλετε στὸ νερὸ νὰ θράσουν. Θὰ ἐνθουσιασθῇτε μὲ τὴν ἐκτετατὴ χρωματικὴ ἀρμονία πού θὰ παρουσιάσουν ὅταν τὰ ἀπαλλάξετε ἀπὸ τὶς κλωστὲς μετὰ τὸ θράσιμο. Ἐχετε ὅμως ὁψιν ὅτι καὶ τὸ ὑφάσμα καὶ οἱ κλωστὲς πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ εἶναι ἀπὸ ζωικὴ μετὰξι.

ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΑΥΓΑ ΖΩΓΡΑΦΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΣΜΗΜΕΝΑ ΜΕ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΟ ΧΑΡΤΙ

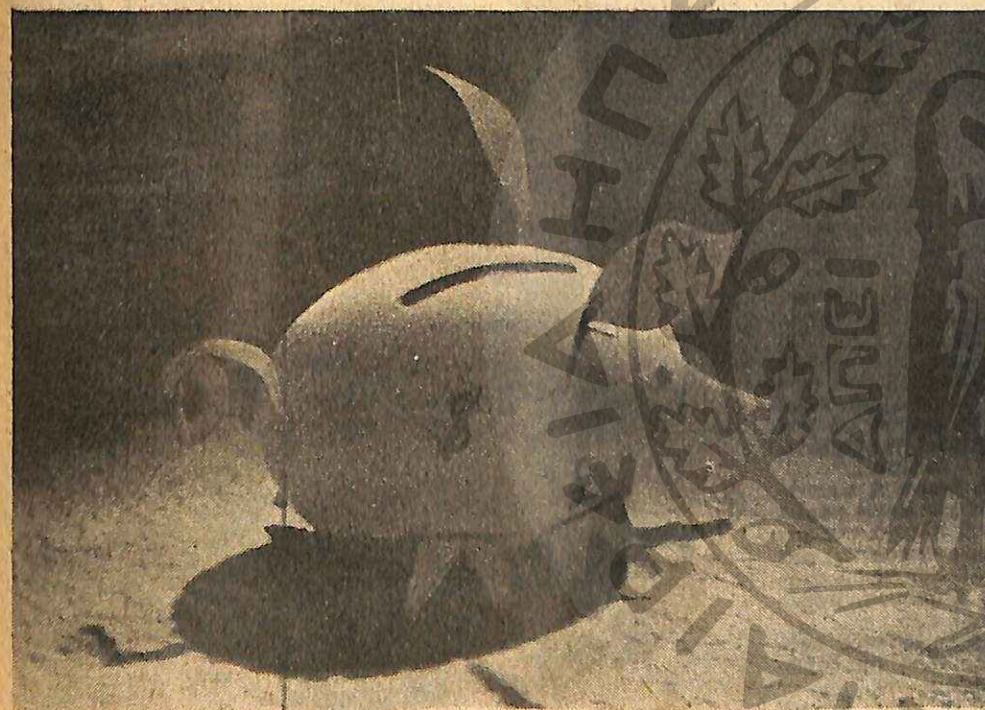
Τὰ παιδιά εἶναι γεμάτα φαντασία. Γι' αὐτὸ ἀκριβῶς θὰ τοὺς δώσουμε μεγάλῃ χαρὰ μὲ αὐτὰ τὰ χρωματιστὰ σχέδια. Μὲ τὶς ὁδηγίες πού δίνουμε μπορεῖ νὰ στολισθῇ τὸ Πασχαλινὸ τραπέζι μὲ τὸ νὰ χρησιμοποιηθοῦν σφικτὰ αὐγά, χαρτὶ γκλασέ χρωματιστὸ καὶ σινικὴ μελάνη.

Μὲ τὰ σφικτὰ αὐγά μποροῦν νὰ φτιαχθοῦν ὅλων τῶν εἰδῶν ζωάκια, φρούτα, καὶ ἕνα σωρὸ ἄλλα μικρὰ πραγματάκια: κοτούλες, κοκοράκια, γουρουνάκια κ.τ.λ.



ΚΟΚΟΡΑΚΙ. Τὸ κοκοράκι πού δίνουμε στὴν εἰκόνα γίνετα ἀπὸ ἕνα σφικτὸ αὐγὸ. Τὸ κεφάλι, ἡ οὐρά καὶ τὰ φτερά του ἀποτελοῦνται ἀπὸ χαρτὶ γκλασέ κόκκινο. Χρησιμοποιεῖται διπλὸ κολλημένο ἀνὸποδὴ μὲ ἀνάποδη. Κατόπιν γιὰ φτερά θὰ κοποῦν δύο κομμάτια σὲ ἀνάλογο μέγεθος καὶ σὲ σχῆμα φτεροῦ. Θὰ ψαλιδισθοῦν δὲ ἕως ἕνα σημεῖον καὶ θὰ μείνῃ μιὰ δάσις γιὰ νὰ κολληθοῦν κατόπιν.

ΓΟΥΡΟΥΝΑΚΙ. Αὐτὸ τὸ παχουλό γουρουνάκι ἔχει αὐτιά, ποδαράκια, μουσουλίστα καὶ αὐρίστα. Εἶναι ὅλα φτιαγμένα ἀπὸ ρόζ χαρτόνι. Ἕνα σφικτὸ αὐγὸ εἶναι τὸ σῶμα του. Ἡ οὐρά του εἶναι κομμένη ὅπως ἡ φλούδα ἐνὸς μήλου: Τὰ ποδαράκια εἶναι ἀπὸ 8 λουρίδες 1 ἑκατ. φάρδος καὶ 6 ἑκατ. μακροῦς. Θὰ τσακισθοῦν τὸ κάθε ἕνα περίπου 2 ἑκατ. καὶ θὰ κολληθοῦν δύο-δύο



μαζί. Τὰ ποδαράκια ἔχουν τὸ σχῆμα τῆς εἰκόνας. Τὸ μουσουλδάκι του εἶναι ἀπὸ διπλὸ χαρτὶ, ἔχει καὶ δυὰ αὐτιάκια, σὰν τὴν εἰκόνα. Τὰ μάτια καὶ τ' ἄλλα σχέδια πού ἔχει τὸ γουρουνάκι θὰ ζωγραφισθοῦν μὲ μαύρη σινικὴ μελάνη ἢ ἂν δὲν ἔχετε, μὲ κοινὴ μελάνη ἢ μαῦρο κραγιόνι.

ΡΑΠΑΝΑΚΙ. Τὸ ραπανάκι εἶναι ἕνα σφικτὸ αὐγὸ, πού θὰ ζωγραφισθῇ στὸ ἑπάνω μέρος μὲ κόκκινη μελάνη. Στὴν κάτω μεριά πού εἶναι ἄσπρη, θὰ ζωγραφισθοῦν πάλι κόκκινες μικρὲς γραμμὲς σὲ διαστήματα. Τὰ φύλλα εἶναι ἀπὸ χαρτὶ ἀμπαζοῦρ κρεπὲ πράσινο. Σχηματίζονται ἀπὸ μιὰ λωρίδα 18 ἑκατ. μακροῦς μὲ 7 ἑκατ. φάρδος πού ψαλιδίζεται στὸ φάρδος καὶ μένουν 2 ἑκατ. ἄκοπα. Αὐτὴ ἡ λωρίδα γίνεται ρολὸ καὶ κολλιέται στὴν στρουγγυλὴ μεριά τοῦ αὐγοῦ πού εἶναι θαμμένη κόκκινη.

ΣΥΖΥΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΠΑΡΑΠΟΝΕΙΤΑΙ...

Εἶχα πάει μιὰ μέρα στὸ σπίτι ἐνὸς φιλικοῦ μου ζευγαριοῦ καὶ εἶχα τὴν κακὴ τύχη νὰ πέσω ἐπάνω σ' ἕναν ζωερὸ συζυγικὸ καυγά. Ἀφορμὴ ἦταν τὰ παράπονα τοῦ συζύγου — ἥρεμο καὶ λογικὸ κατὰ πάντα γένος — γιὰ τὶς ἀκαταστασίες καὶ τὶς κακές συνήθειες τῆς συζύγου του. Προσπάθησα νὰ τὸν ἡσυχάσω καὶ νὰ ἐξηγήσω στὴν φίλη μου τὸ πόσο δίκιο εἶχε ὁ ἄντρας τῆς σὲ ὅσα παράπονα ἔκανε. Νομίζω πὼς κατάφερα καὶ τὰ δυὰ. Γιατί ἀπὸ τότε, καὶ ὡς σήμερα τοῦλάχιστον, δὲν ξανακούσα τὸν ἄντρα τῆς φίλης νὰ διατυπώνῃ τὰ παραμικρὰ παράπονα γιὰ τὴν συμπεριφορὰ τῆς γυναίκας του. Μὰ ἐπειδὴ ἐκεῖνη τὴν ἡμέρα ἀκούσα ἀπὸ τὸ στόμα τοῦ ἑνὸς σωρὸ πράγματα, πού ἐμεῖς τὰ θεωροῦμε μικροπράγματα ἢ καὶ σωστὲς ἐνέργειες, χωρὶς ὅμως αὐτὸ νὰ σημαίνει ὅτι καὶ οἱ σύζυγοι συμφωνοῦν στὴν κρίσι μᾶς αὐτῇ. Σὰς μεταφέρω ἐδῶ τὰ παράπονα, καὶ σὰς συνιστῶ μὲ τὴν καρδιά μου νὰ προσέχετε, ἂν συνηθίζετε τυχόν κι' ἐσεῖς νὰ κάνετε ὅ,τι συνηθίζε νὰ κάνῃ καὶ ἡ καλὴ μου φίλη. Πολλοὶ ἄντρες ἔχουν δέβαια, ἀπέραντη ὑπομονή, μὰ εἶναι ἐντελῶς περιττὸ νὰ προσπαθοῦμε νὰ τοὺς κάνουμε νὰ τὴν χάσουν....

ΣΥΝΗΘΙΖΕΙ διαρκῶς νὰ παραπονιέται στὸν ἄνδρα τῆς ὅτι παχαίνει, ἐνῶ στὴν πραγματικότητά εἶναι τόσο ἀδύνατη πού κουνεῖται νὰ τοῦ γίνῃ ἀντιπαθής. Κάνει δίαιτα, ἀποφεύγοντας νὰ τρῶν πατάτες καὶ ψωμί — ἔστω καὶ φρυγανιές — καὶ ξαφνικὰ τὴν βλέπετε νὰ καταδραχθῇ ἕνα σακκουλάκι μὲ σοκολάτες στὴ μέση τοῦ πρᾶϊνοῦ, ἐπειδὴ — λέει γυρίζε στὴν ἀγορὰ γιὰ ψώνια, κουράστηκε καί... πείνασε!

Η ΤΣΑΝΤΑ τῆς εἶναι διαρκῶς παραγέμισμένη ἀπὸ τὰ πρὶν ἀπίθανα καὶ ἀχρηστά πράγματα — παλὰ εἰσιτήρια τοῦ τραί, προγράμματα ἀπὸ κινηματογράφους, κουρελάκια ἀπὸ ὑφάσματα, ἀχρηστά κλειδιά, καὶ παντὸς εἶδους μιχλιμυρία... τὰ πάντα ἔκτος ἀπὸ τὰ σκεύη τῆς κουζίνας — καί, γιὰ νὰ βρῇ ἐκεῖ μέσα τὸ κλειδί τῆς ἐξώπορτας, ψάχνει ἐπὶ δυὰ ὥρες. Γράφει μιὰ χρήσιμη διεύθυνσι σὲ ἕνα ὁποιοδήποτε σημεῖο τοῦ σημειωματορίου τῆς καὶ εἶναι μετὰ τελείως ἀνίκανη νὰ τὴν εἰσάγῃ. Καί, ἂν τὴν βρῇ ποτὲ κατὰ τύχην, εἶναι ἀνίκανη νὰ θυμῇ τίνος διεύθυνσις εἶναι!

ΦΟΡΕΙ ἀραχνοῦφанта ἐσώρουκα καὶ μετὰ παραπονιέται ὅτι κρυώνει. Ἀγοράζει παπούτσια πού τῆς ἔρχονται μικρὰ, μόνο καὶ μόνο ἐπειδὴ τῆς ἄρεσε τὸ σχέδιο ἢ τὸ χρῶμα τους, τὰ βγάδε ἀπὸ τὸ πόδι τὴν ὥρα τοῦ γεύματος καὶ εἶναι μετὰ τελείως ἀνίκανη νὰ τὰ ξαναβρῇ, τὴν ὥρα πού πρέπει νὰ σηκωθῇ.

ΑΝΟΙΓΕΙ τὸ ραδιόφωνο, βρίσκει μιὰ ὠραία μετὰδοσι κλασσικῆς μουσικῆς καὶ ἀμέσως ἀρχίζει νὰ διηγῇται μιὰ ἀτελείωτη ἱστορία. Ὅταν οἱ βαρετοὶ ἐπισκέπτες πού βρίσκονται στὸ σπίτι λέν ὅτι πρόκειται νὰ φύγουν γιὰτὶ εἶναι πιά ἀργά, λέει ἕνα τόσο πειστικὸ «Μὰ καθίστε λίγο ἀκόμη», ὥστε τοὺς κάνει νὰ καθίσουν τοῦλάχιστον μισή ὥρα ἀκόμη.

ΞΕΡΕΙ, καλύτερα καὶ ἀπὸ τοὺς ἴδιους, τὰ οἰκονομικά ὅλων τῶν ἐμπόρων τῆς γειτονιάς καὶ δὲν ἀφίνει τὸν ἄντρα τῆς νὰ παραπονεθῇ στὸν χασάπη γιὰ τὴν κακὴ ποιότητα τοῦ κρέατος, ἐπειδὴ... ἡ γυναίκα του βρίσκεται στὸ νοσοκομεῖο μὲ ἀμοιβάδες....

Νομίζω πὼς δὲν χρειάζεται νὰ προχωρήσω ἄλλο. Ἀπαρίθμησα, ἢ μάλλον ἐπανέλαβα — ὅπως μοῦ τὰ εἶπαν — ἀρκετὰ ἀπὸ τὰ πρὶν ἐκνευριστικὰ καὶ ἐνοχλητικὰ ἀνόητα πράγματα πού κάνει ἡ γυναίκα.

Ἄν καὶ ἔχω τὴν ἐντύπωσι πὼς ἂν μιὰ μέρα σταματοῦσε νὰ τὰ κάνῃ ὅλα αὐτὰ καὶ γινόταν σοβαρὴ καὶ θετικὴ, οἱ ἄντρες θὰ τὴν ἀγαποῦσαν.... πολὺ λιγώτερο!...

ΜΟΝΙΚΑ ΝΤΙΚΕΝΣ



ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ-ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ ΑΛΕΚΟΥ ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

109

«Η γρηά υπηρέτρια ανέβηκε ξυπόλητη τη σκάλα του παλιού αρχοντικού, άνοιξε άθόρυβα τη βαρεία σκαλιστή πόρτα και μπήκε στο μεγάλο σκοταδιστικό δωμάτιο.

—Σενιορίτσα... μικρή μου σε-νιορίτσα... μουμυρίσε σιγά, άπαλά, σχεδόν τραγουδιστά.

Μα έπειδή δεν άκουσε καμιά απάντησι, πήγε ως το παράθυρο και άνοιξε τα κλειστά του φύλλα. Άμέσως ένα μάτσο καυτερές ακτίνες του ήλιου χύθηκε μέσα στην κάμαρα, σαν ένα ρυάκι από θραστό νερό.

—Αϊ!... έκανε η γρηά.
—Αϊ!... είπε και μια άλλη φωνή.

Πάνω στο κρεβάτι, ανάμεσα σε κουρτίνες από παλιό Μαγιρκινό ύφασμα που στηρίζονταν σε τέσσερις σιδερένιες σκαλιστές κολώνες, ένα κορίτσι ήταν ξαπλωμένο. Η πιτζάμα του, τα μαύρα του μάτια και τα φουντωμένα μαλλιά τó έκαναν νά μοιάζει με τη Μάγια του Γκόγια. Οί γραμμές όμως του λεπτού σώματός του ήταν σχεδόν παιδικές.

Τά όμορφα μάτια του άνοιγόκλεισαν δυο-τρεις φορές και τó στόμα του άνοιξε σ' ένα πα-ράπονο.

—Τί ζέστη, ψιθύρισε. «Αχ, Γκαλίντα, γιατί με ξύπνησες τόσο νωρίς.

Η γρηά κάθισε στο κρεβάτι της και την κύτταξε με λατρεία.

—Δέν είναι νωρίς, χρυσή μου σενιορίτσα, είπε. Στίς 5 θα φύγετε για την Πάλμα. Άν άργήσετε, θα νυχτώσετε στο δρόμο.

—Αχ, ναι! είπε τó κορίτσι, τó ξέχασα! Θά πάμε στην Πάλμα σήμερα... πώς θαυρέμαι!... Καί έκλεισε πάλι τά μάτια της.

—Μή... μή... μην ξανακοιμάσαι! φώναξε παρακαλώντας την η γρηά. Δέ θά είσαι έτοιμη στην ώρα σου και η μαμά σου θά θυμώσει. Άκουσε... θά σου πώ μια Ιστορία που θά σε ξυπνήσει. Μού την είπε τώρα δά ο Ταναρέ που κουβαλούσε άρδεια θαρέλια στην Ντέγια. Η μουνά έξω στην πόρτα και κουβεντιάζαμε. Ο σενιόρ τού Κόκκινου Πύργου... ο Γάλλος... ά,

α, νά που άνοίγεις τά μάτια σου! Καί θά τ' άνοιξης άκόμα πίο πολύ, σά μάθης ότí τή έπιπλα τού άρχοντικού τών Πί υ Μαρτέλλ, όλα τά θαυμαστά παλιά έπιπλα τού σαλονιού τ' άγόρασε αυτός ο Γάλλος! Ο Θεός ξέρη πόσα χρόνια, ίσως και αιώνες, βρίσκονται στο παλάτι αυτό άκίνητα στην ίδια θέση... Καί νά τώρα που φύγουν για τόν Κόκκινου Πύργου. Τί ντροπή!...

—Κανένas δέ θά τó μάθη... έπλε η Μερσεντές. Τό μεγάλο σαλόνι τών Πί υ Μαρτέλλ είναι πάντα κλειστό.

—Μά θά τó άνοιξουν μια μέρα, όταν θά παντρεύουν τη σε-νιορίτσα... και τότε όλοι θά δούν πώς είναι άδειο!... Τί ντροπή!... έπλε πάλι η γρηά.

—Είσαι άνοητη, Γκαλίντα. Πρώτα-πρώτα η Λορίτα δέ θά παντρευτή, θά πάη σε μοναστήρι. Κι' έπειτα που βρίσκεις τη ντροπή! Η κόμησσα ντε Μαρτέλλ δέν έχει λεφτά. Καλύτερα, λοιπόν, είναι νά πουλήση τά παλιά της έπιπλα και ν' αγοράση ώραία φορέματα... καί πρό πάντων ένα αυτοκίνητο.

Η Μερσεντές άναστέναξε, άμέσως όμως έβαλε τά γέλια και άνακάθησε στο κρεβάτι της.

—Γκαλίντα, έπλε, αν ήξερε πώς έμεις είμαστε άκόμα πίο φτωχοί από τούς Μαρτέλλ και πώς τά έπιπλά μας... —Πάψε μικρή!... έπλε τρέμοντας η Γκαλίντα. Θάβελες... —Δέ θάβελas καθόλου νά πουληθούν τά έπιπλά μας, έπλε τó κορίτσι. Θάβελas όμως νάρχόταν έδώ αυτός ο Γάλλος... νά τόν γνωρίσω!

—Η Παναγία τού Μονσε-ρά νά μάς φυλάξη από την έπίσκεψή του! φώναξε η γρηά... Αυτός ο άνθρωπος είναι άθεος... Δέν ήθελα νά σου πώ όσα μου δ.ηγήθηκε ο Ταναρέ... μά τώρα θά σου τά πώ για νά τά μάθης... «Α, Θεέ μου! τί φριχτό!... τί σκάνδαλο!... άκουσε... Τή στιγμή εκείνη η κουρτίνα που έκρυβε μια μικρή πόρτα στην άντικρυνη πλευρά της κάμαρας, κινήθηκε ζωηρά και μια νέα γυναίκα με ψηλή κορμοστασιά, ντυμένη όλόμαυρα, μπήκε μέσα.

Πώς... Δέ σηκώθηκε άκόμα; έπλε στην κόρη της ζαρώνοντας τά φρύδια της.

—Μή θυμώνης μαμά, την πα-ρακάλεσε τρυφερά η μικρή. Η Γκαλίντα μού λέει για τó Γάλ-

ξω από την αύριανή μέρα.

—Ε, και ποιος δέν τή σκεπτεται; μουμυρίσε γκρινιάρικα η Γκαλίντα. Την ώρα που σείς κοιμόσαστε, έγω δέηκα στον κήπο με τέτοιον ήλιο και μάζεψα λουλούδια. Καί ύστερα έτοιμάσα τó καλάθι με τó φα-γητό σας.

Η Μερσεντές ξεπετάχτηκε άπό τó κρεβάτι της έτρεξε στη μητέρα της και την άγκάλιασε.

—Μανούλα, έπλε φιλώντας τη, θά ντυθώ άμέσως... θά δής... θά είμαι έτοιμη πριν άκόμα φορέσης τó μαντό σου!

Καί εξακολουθούσε νά τή φιλά, σφιγγοντάς την στην άγκαλιά της. Η νέα γυναίκα της χαμογέλουσε με λατρεία και της άνταπέδιδε θερμά τά χάδια και τά φιλήματα.

Τό όμορφο σώμα της, η μικρή της μέση, τó φωτεινό κάτασπρο πρόσωπό της, έδειχναν τέλεια νεότητα. Και αν τά μαλλιά της, μαύρα και γυαλιστερά όπως τó μέταλλο, αντί νά πέφτουν σε κότσο πίσω στέ λαιμό της, ήταν κομμένα, όπως της Μερσεντές, θά φαινόταν σαν άδερφή της. Μία άδερφή

λο τού Κόκκινου Πύργου... Φαντάσου πώς... —Δέν είναι ώρα για Ιστορίες, Μερσεντές. Σε μισή ώρα πρέπει νά φύγουμε... και νά μη σκεπτόμαστε τίποτ' άλλο ξ-



με μάτια πίο μελαγχολικά, πίο όμορφα, πρασινόχρυσas και διαφανή κάτω από μακριές μαύρες βλεφαρίδες.

—Έλα... Έλα... Κάνε γρηγορά... έπλε τέλος η νέα γυναίκα. Καί σύ, Γκαλίντα, έλα νά με βοηθήσης νά βάλω τó μαντό μου.

Οί δυο γυναίκες πέρασαν την πόρτα και μπήκαν σ' ένα δωμάτιο πίο μεγάλο από τó πρώτο, που έβλεπε στον κήπο. Ο θόρυβος νερού που έτρεχε έθασσε σ' αυτιά τους. Τό σύρσιμο, όταν τά μεγάλα παράθυρα της κάμαρας ήταν άνοιχτά, μπορούσε κανείς νά τó δή αυτό τó νερό. Έρχόταν άπό την κορυφή ενός χαμηλού λόφου και γέμισε τρεις μεγάλες χαβούζες βαμμένες ροζ και χτισμένες τη μία κάτω από τη άλλη στην πλαγιά τού ύψωματος.

Θαυμάσια παλιά έπιπλα και πολύτιμοι καθρέφτες στόλιζαν τó πελώριο αυτό δωμάτιο, που ήταν ντυμένο με κόκκινο δαμάσκο, όπως και οί κολώνες τού κρεβατιού — ένα δαμάσκο όμως ξεφτισμένο από τά χρόνια που τά κουρέλια του διακρίνονταν σε κάποιες μεριές, κάτω από την κλωστή που τά συγκρατούσε. Ένα μεγάλο πορτραίτο ενός άντρα ήλικιωμένου με τή στολή τών ίππο-τών τού Καλατράδα ήταν κρεμασμένο άντίκρυ στά παράθυρα και κάτω άπ' αυτό ένα σκαλιστό τραπέζακι με μερικά βιβλία και άσπμένα μπιμπέλο.

—Ούτε ένα λουλούδι στην εί-κόνα του! Ούτε σήμερα άκόμα! μουμυρίσε η Γκαλίντα. Η νέα γυναίκα φάνηκε πώς δέν άκουσε. Είχε άνοίξει ένα συρτάρι γεμάτο από δαντέλες

και άλλα στολίδια και έθγαζε άπό τó βάθος τού τó «μυοντό», ένα μακρύ μαύρο και λεπτό ύφασμα, με τó όποιο οί γυναίκες της Μαιγρίρκας σκεπάζονταν τις μέρες τού πένθους τους άπό τó κεφάλι ως τά πόδια. Η γρηά τó πήρε και τó τίναξε.

—Άρχίζει νά ξεθωιάζει, εί-πε σιγά.

—Τό έχω έννιά χρόνια, ψιθύ-ρισε η Σολεντά.

—Ναι, μά τó φορείς μονάχα μια φορά τó χρόνο, άπάντη-σε η Γκαλίντα.

Η νέα γυναίκα κάθισε μπροστά στον καθρέφτη της κι' έριξε τή μαύρη μουσελίνα γύρω στο χλωμό πρόσωπό της. Τή στερέωσε πίσω στον κότσο της με μια μεγάλη κορφήτσα και απλώνοντας τó χέρι νά πάρη και δεύτερη από την κρυστάλλινη κοίτη, έπλε σιγαλά, σαν άφηρημένη:

—Άλήθεια... Τί έλεγες προ-τήτερα γι' αυτόν τó Γάλλο;

Η άμαξα ήταν ζεμένη μ' ένα μονάχα άλογο, γέρικο, μά δυνατό άκόμα για νά τρέξη τρεις ώρες δρόμο, ως την Πάλμα.

—Τρεις ώρες! Άπελπισία! έπλε η Μερσεντές. Μ' ένα αυτοκίνητο θά φεύγαμε αύριο τó πρωί λίγο πριν από τή λειτουργία κι' έτσι δέ θαμασε άναγκασμένες νά μείνουμε τή νύχτα σ' εκείνο τó άδειο και παλιό σπίτι της Πάλμας που με τρουάζει τόσο πολύ!

Μά η μικρή ήξερε καλά πώς δέν είχαν τά μέσα ν' αγοράσουν αυτοκίνητο. Θάρχόταν μάλιστα η μέρα που δέ θά μπορούσαν νά κρατήσουν και τά δυο σπίτια, τó σπίτι της Πάλμας και τó σπίτι της έξοχης.



Γό παύμα ήταν από προτή-τερα άποφασισμένο: Θά κρατούσαν τó σπίτι της έξοχης. Τό πούλημα όμως τού σπιτιού της Πάλμας θάταν η όμολογία της φτώχειας τους και η δόνα Σολεντά δέν τó συλλογίζόταν ποτέ, χωρίς δάκρυα στά μάτια.

Πριν από κομποσόν καιρό είχε άναγκασθή νά κάνει φρι-κτές οικονομίες. Είχε κρατήσει στην υπηρεσία τους μονάχα τή γρηά παραμιάνα της τή Γκαλίντα και μια μαγειρίτσα. Ένας γέρος, παλιός υπηρέτης, πίο γέρος άκόμα από τή Γκαλίντα, καλλιεργούσε μια γωνιά του μεγάλου κήπου τους, έκα-νε ό,τι άλλες δουλειές παρού-σάζονταν και ώδηγούσε τó ά-μάζι. Τά φαγητά ήταν απλά, τά φορέματα τά φορούσαν ώ-που νά λιώσουν. Η Μερσεντές, όταν έτρεχε στους χορταρια-σμένους δρόμους τού κήπου, φορούσε ξυλοπάπουτσα, σαν τις χωριάτισσες. Μονάχα ο γά-μος της θά μπορούσε νά σώση την κατάρστα.

Θά δαχόνταν τώρα ένα γάμο, έστω και αν ο άντρας δέν ήταν εύγενής ή άρχοντας μεγάλος, όπως ταί-ριαζε στη θέση τους... Άντί-κρυ στην ήπειρο, γύρω στη Βαρκελώνη ήταν πλούσιοι, έρ-γοστασιάρχα και βιομήχανοι, που πολλοί άπ' αυτούς ήταν πρώτης τάξεως νέοι... Τού χρό-νου τó καλοκαίρι θά τó περνού-σαν εκεί, στά λουτρά τού Καλ-νιέτας... Τά ξενοδοχεία ήταν άκριβά... υπήρχε κι' ένα καζί-νο. Η δόνα Σολεντά θά που-λούσε ένα κομμάτι γή, που βρι-σκοταν έξω από τó πάρκο. Ως τότε...

Ως τότε ένα μονάχα γέρικο άλογο ήταν ζεμένο στό άμάζι. Η Γκαλίντα μαζί με τó γέρο Πασκουάλ έβαλαν μέσα μια μικρή βαλίτσα και ένα πανέρι με αυγά, ζαμπόν και σοκολάτα. Στην Πάλμα θ' αγοράζαν μό-νο φρέσκο ψωμί και κανένα γλύ-κισμα. Πίσω από τó κατεβα-σμένο σκέπασμα τού άμαξιού έβαλαν τρία πελώρια μπουκέτα και τά σκέπα-σαν μ' ένα σκούρο πανί: για νά τά προφυλάξουν από τή σκόνη τού δρό-μου και άκόμα για νά μη δώσουν γιορτάσιμη όψη στην άμαξα.

—Ο Θεός μαζί σας! εύχθηκε η Γκαλίντα, ό-ταν η Σολεντά και η κό-ρη της μπήκαν και κά-θησαν στό άμάζι.

—Άντίο... Άντίο... —Ο γέρο - Πασκουάλ χαλάρωσε τó χαλινάρι και γύρισε στίς κυρίες του:

—Τό άλογο δέ μπο-ρεί νά τρέξη γρηγορά, έπλε. Κάνει πολύ ζέστη άκόμα.

Μά έτρεξε ποτέ τού γρηγορά; κοροϊδύσε η Μερσεντές. Άμέσως όμως άναστέναξε που συλλογίστηκε τó ταξίδι. Άν τουλάχιστον η μητέ-ρα της, που φερόταν πάν-τα μαζί της σά μια με-γαλύτερη φίλη, της μι-λούσε λιγάκι σ' αυτό τó διάστημα!

—Όλες τις φορές που πήγαιναν στην Πάλμα την επέ-τειο τού θανάτου τού πατέρα της, η μητέρα της μόλις άνοι-γε τó στόμα της νά πη δυο λέξεις...

—Τό θυμήθηκα, φώναξε...

—Τό θυμήθηκα, φώναξε... —Τάβας... Μά τάβας, λοι-πόν! φώναξε. Τό ξέρεις, δια-ζώμαστε!

—Ο Θεός μαζί σας! έπλε η νέα.

—Ευχαριστούμε... Ευχαρι-στούμε πολύ Παστόρα, τής ά-

—Ευχαριστούμε... Ευχαρι-στούμε πολύ Παστόρα, τής ά-

—Ευχαριστούμε... Ευχαρι-στούμε πολύ Παστόρα, τής ά-

δαν πέθανε ο πατέρας της, στην Πάλμα. Την ημέρα της κηδείας την είχαν άπομακρύνει από τó σπίτι. Κι' όταν ξανα-γύρισε εκεί, η μητέρα της δέν έκλαιγε. Τό πρόσωπό της ήταν άχρo, σοβαρό, μά τά μάτια της δέν ήταν δακρυσμένα.

—Είμαι από τή μεγάλη λύ-πη, έπλε κάποιος.

Άργότερα η μητέρα της δέν της μιλούσε ποτέ για τόν πατέ-ρα της. Άποκρινόταν μονάχα στίς ερωτήσεις τού παιδιού: ά-γαπούσε ο μπαμπάς τά πορτο-κάλια; τού άρεσε καλύτερα η Πάλμα ή η έξοχη; Θά με πη-γαίνε στά Παρίσι όταν μεγαλώ-να; Η μητέρα της άπαντούσε ήσυχas σ' όλα αυτά. Καί έλεγε πάντα «ο πατέρας σου». Μία φορά μονάχα η Μερσεντές την άκούσε νά ληθ «ο άντρας μου», άκόμα που ήθε άντίκρυ από την Ισπανία μια ξαδέσφη της νά την έπισκεφθή. «Άλήθεια» σκέφθηκε η μικρή — ήταν τό-τε δεκαπέντε χρονών — «ο πα-τέρας μου ήταν ο άντρας της μαμάς μου. Καί την άλλη μέ-ρα τή ρώτησε:

—Μαμά, τόν αγαπούσες τόν μπαμπά; Τόν αγαπούσες όπως εγώ φαντάζομαι τόν έρωτα;

—Καί πώς τόν φαντάζεσαι έσύ τόν έρωτα μικρο, μικρο κοριτσάκι; έπλε γελώντας η Σολεντά. Μά την ίδια στιγμή τά μάτια της γέμισαν δάκρυα και κύλησαν στά μάγουλά της που γελούσαν άκόμα.

—Ω, μαμά! έπλε φοβισμέ-νη η Μερσεντές. Συγχώρησέ με!

Από την ημέρα εκείνη η Σο-λεντά δέν ξανάπε «ο άντρας μου», και ανάμεσα στίς δυο τους ο δόν Μιγκουέλ έμεινε πάν-τα «ο πατέρας της». Κάμποσες φορές η Μερσεντές έμπαινε στό δωμάτιο της μητέρας της για νά τής πη κάτι. Καί την έβλεπε μπροστά στό μεγάλο πορτραίτο τού συζύγου της όρ-θη, με τά χέρια σταυρωμένα και με μια κάπως σκληρή έκ-φρασι στό πρόσωπό της. Έ-φευγε τότε σιγά-σιγά, μη τολ-μώντας νά προχωρήσει.

Η άμαξα είχε φτάσει πιά στό τέλος τού κτήματος. Έ-κελ βρίσκóταν ένα μικρό σπι-τάκι για τόν φύλακα ή τόν κη-πουρό, άσπρισμένο και καθα-ρό. Ένα νέο κορίτσι άκούον-τας τόν κρότο της άμαξας βή-κε από την πόρτα. Φορούσε ένα άπλό φορέμα από ριγώτο μπαμπακερό ύφασμα που τó μισοσκέπαζε μπροστά μια πα-διά. Ήταν ψηλή, με όμορφα και λεπτά χαρακτηριστικά και με χαμηλωμένα τά μαύρα της λαμπερά ματιά πλησίασε στην άμαξα κρατώντας ένα μπουκέ-το από κόκκινους κρίνους.

—Για τόν ταφό τού σενιο-ρίτσα, έπλε απλά.

Βλέποντάς τη, η Σολεντά, ζάρωσε τά φρύδια και δέχτηκε τά λουλούδια μ' ένα μουρμου-ρητό. Μά άμέσως, κατέβασε μια προσπάθεια και έπλε ψυ-χρά:

—Βάλε τά εκεί! Ευχαριστώ Παστόρα. Καί γύρισε στον Πασκουάλ:

—Τάβας... Μά τάβας, λοι-πόν! φώναξε. Τό ξέρεις, δια-ζώμαστε!

—Ο Θεός μαζί σας! έπλε η νέα.

—Ευχαριστούμε... Ευχαρι-στούμε πολύ Παστόρα, τής ά-

—Ευχαριστούμε... Ευχαρι-στούμε πολύ Παστόρα, τής ά-

—Ευχαριστούμε... Ευχαρι-στούμε πολύ Παστόρα, τής ά-

—Τό θυμήθηκα, φώναξε...

πάντησε ευγενικά η Μερσεντές. Η μητέρα της περίμενε να περάσει το άμαξι τη μεγάλη σιδερένια πόρτα του κτηματος για να της κάνει την παρατήρησι.

—Η υποκρισία δεν αξίζει τόσες ευχαριστίες, είπε. Είναι τώρα η δεύτερη χρονιά που υποφέρω αυτή την κωμωδία. Πώς μπορεί να θυμάται αυτή τον πατέρα σου, αφού όταν πέθανε, ήταν μόλις έφτα χρονών;

—Κι' εγώ τόσο ήμουνα.... η ένα-δύο μήνες μεγαλύτερη, μαμά. Και θυμάμαι....

—Μα δεν είναι το ίδιο πράγμα. Σ'υ και η κόρη του φύλακα!

—Ο γέρο Πασκουάλ έκανε μια κίνηση στο κάθισμά του. —Επρεπε να χαμηλώσουν τη φωνή.

—Η έγγυνη του φύλακα, μαμά, διώρθωσε ήσυχα η Μερσεντές. Ο φύλακας ήταν παππούς της. Τον πατέρα της δεν τον γνώρισε.... Είχε πεθάνει όταν γεννήθηκε.... Και η μητέρα της το ίδιο... Ζή η καμμένη με τη γρήα θεία της.... Κλείνεις τα μάτια σου, μαμά... Σε κουράζω με τα λόγια μου;

—Με κουράζεις πολύ, απάντησε απότομα η Σολεντά. Πάψε τώρα!

Η μικρή ήξερε πως η μητέρα της δεν αγαπούσε διόλου την Παστόρα. Σώπασε, λοιπόν, και σε λίγο έκλεισε τα μάτια της. Το κούνημα της άμαξας τη νανούριζε και η ζέστη της έφερε ύπνο.

Όταν κυττάζει κανείς από το πέλγος την Πάλμα, την πρωτεύουσα της Μαγιόρκας, στο βάθος του κόλπου, του φαίνεται σαν ένα πλοίο, πώς από τ' άλλα πλοία, τ' αληθινά. Από το μέρος της ξηράς, πάνω στο μπλε φόντο της θάλασσας, που την περικυκλώνει, φαίνεται σαν ένα πλοίο που προχωρεί και οι τεταμένες του αντένες —τα καμπαναριά της— περιμένουν τη συγκοινωνία με το Α-πειρο. Και καθώς η νύχτα πέφτει, απαλά, την κυττάξεις και λές άνησχα μέσα σου, πως ίσως αύριο, σ'α φτάση η μέρα, στο θαυμαστό αυτό καράβι δε θάναί πια εκεί.

Στα πλατεία σκαλοπάτια της εκκλησίας, μερικοί Άγγλοι κύτταξαν περίεργα τις δυο μαυροφωμένους γυναίκες καθώς περσσαν μέσα στην παλιά άμαξα. Στην άριστη πλευρά της εκκλησίας η άμαξα σταμάτησε και κατέβη μόνη η Σολεντά. Στην πρώτη επικοινωνία με τον νεκρό κάθε επέτειο του θανάτου του, δεν έπρεπε να την ενοχλή κανένας. Η Μερσεντές το ήξερε και έμεινε στο άμαξι, που ξεκίνησε άμέσως για το Κολλέγιο των κοριτσιών, στην παραλία, όπου την περίμεναν οι φίλες της και όπου θαρόχταν αργότερα η Σολεντά, να την πάρει.

Η νέα γυναίκα ξεπρωξε έλαφρά την πόρτα και μπήκε μέσα στη σκοτεινή εκκλησία. Προχώρησε σιγαλά προς το άγιωτήριο, βύθισε μέσα τα δάχτυλά της έκανε το σταυρό της και ύστερα σ'α μια σκιά ανάμεσα στις τόσες άλλες, μωρμένη από τα λουλούδια που κρατούσε, έφτασε στη μικρή πόρτα του βάθους και κατέβηκε τα δυο σκαλιά που οδηγούσαν στο παρεκκλήσιο του Σάν

Μιγκουέλ. Εκεί, κάτω από μια πλάκα άριστερά του βωμού, αναπαύονταν ο δόν Μιγκουέλ ντε Σάλ υ ντε Άλκοβάρι, χάρης σ' ένα προνόμιο όφειλόμενο σε μιαν οικογένεια που έγκρατα-στάθηκε στη Μαγιόρκα από αρχαιοτάτων χρόνων.

Το όνομά του, την ηλικία του, τα σκαλισμένα στο μάρμαρο όπλα του τα σκέπαζε σκόνη πυκνή. Για να τη σκουπίση, πριν γονατίσει εκεί η χήρα του, μεταχειρίστηκε το μπουκέτο με τους κόκκινους κρίνους, που πρόσφερε το νέο κορίτσι, η Παστόρα. —Επειτα άφησε στην πλάκα τα σπασμένα και τσαλακωμένα λουλούδια και τ'α κρυψε βάζοντας πάνω τους τα τρία μπουκέτα που έφερε. Κατόπιν γονάτισε και έμεινε ακίνητη, ψιθυρίζοντας μια προσευχή.

Η προσευχή αυτή ήταν γρήγορη. Όταν ξανασηκώθηκε, οι δυο λαμπάδες που φώτιζαν το παρεκκλήσιο, φώτισαν τώρα και μια άλλη, σιλουέτα σκοτεινή, όπως και η δική της.

—Πάτερ μου... μουρμούρισε τότε πολύ σιγά.

—Κόρη μου, γιατί δε με ζήτησες στο σκευοφυλάκιο; —Είναι άργα. Νόμισα πως είχατε φύγει.

—Σολεντά... Μη λές ψέματα. —Ελπίζεις να μη με συναντήσεις απόψε και αύριο η κόρη σου θάταν μαζί σου. Δε θα μπορούσαμε να μιλήσουμε. Μα εγώ σε περίμενα.

—Είμαι ευτυχής που σ'α βλέπω, πάτερ μου...

—Πάλι λές ψέματα, κόρη μου.

Και οι δυο μιλούσαν με φωνή σιγαλή. Η μυρουδιά των λουλουδιών μέσα στον μουχλιασμένον υγρό αέρα γινόταν όλοένα πιο διαπεραστική.

Ο άδβας χαμήλωσε τα μάτια του στον τάφο.

—Τι του είπες αυτή τη φορά; ρώτησε αυστηρά.

—Όπως όλες τις άλλες φορές παρακάλεσα για την ψυχή του.

—Η προσευχή σου απευθυνόταν στο Θεό... Σ' αυτόν όμως, τι είπες; Ξαναρώτησε ο άδβας.

—Τι μπορούσα να του πω; —Επειτα από τόσα χρόνια, ήρθε η λήθη.

Η Σολεντά μιλούσε τόσο σιγά κάτω από το μαύρο της πέπλο, που ο άδβας έπρεπε να προσέχει πολύ για ν' ακούει.

—Κάποτε οι μέρες που περνούν δεν έλαττωνούν το κακό, το μεγαλώνουν. Και δεν είναι η λήθη εκείνο που πρέπει να έρθει στην καρδιά σου, κόρη μου...

—Τι άλλο να κάνω, πάτερ μου; Δέχθηκα λουλούδια της Παστόρας. Είναι εδώ, ανάμεσα στα δικά μας.

—Μιά χειρονομία! Τι αξία έχουν οι χειρονομίες;... ψιθυρίσε ο άδβας.

Και κύτταξε τη νέα γυναίκα που έμεινε σιωπηλή με τα μάτια χαμηλωμένα, με ύφος ώστόσο που φανέρωνε ανυπομονησία και ταραχή.

—Δε θέλεις να μιλήσουμε οι δυο μας λιγάκι; έπεμεινε. Μήνες τώρα δε σ' έχω δει.

—Μένω στην έξοχη, πάτερ μου, το ξέρετε και γι' αυτό...

—Ήθελε να δικαιολογηθεί γιατί εδώ και πολλά χρόνια δεν άπτείνονταν πια σ' αυτόν, άλλ-

λά έμπιστευόταν τη φροντίδα της ψυχής της στον χοντρό παπα του Μανασκό.

—Ξέρω... κόρη μου, την έκοψε ο άδβας. Είναι παλιά ιστορία αυτή. Λοιπόν, τι λές αν μιλούσαμε λιγάκι; Δε σου ζητώ να εξομολογηθείς... Θα κουβεντιάσουμε φιλικά. Το σκευοφυλάκιο είναι άδειο και θάμαστε ήσυχοι εκεί.

—Πάτερ μου, θα τόθελα πολύ, είπε η νέα γυναίκα αλλά είναι άργα. Η Μερσεντές με περιμένει στο Κολλέγιο και θ' άνησυχήσει. Αύριο, μετά το μνημόσυνο... η καλύτερα όταν πάτε να δήτε την αδελφή σας στο Σολλέ που θα περάσετε μπροστά στο σπίτι μας. —Ελάτε τότε να φάτε και να μείνετε τη νύχτα εκεί. Πολλές φορές σ'α το ζήτησα.

—Και σ' ευχαρίστησα, όπως το κάνω και σήμερα, είπε ο πάτερ Ζουάν με ψυχρή ευγένεια.

Καταγόταν κι' αυτός από αρχαία άρχοντική οικογένεια και ήταν τόσο λεπτά ανατεθραμμένος, ώστε να καταλαβαίνει πως μερικές προσκλήσεις, έστω και αν επαναλαμβάνονταν είκοσι φορές, πρέπει και τις είκοσι φορές να μη γίνονται δεκτές.

—Καλά! Πήγαινε... Πήγαινε, της είπε, μια που είσαι τόσο διασπική. Θα σε ξαναδώ αύριο στις 11.

—Αύριο στις 11, μουρμούρισε η νέα γυναίκα... Άντιο, πάτερ μου.

Έσκυψε το κεφάλι μπροστά του, περιμένοντας να περάσει πρώτος αυτός.

—Πήγαινε, είπε τότε ο άδβας. Έγώ θα μείνω.

Και γονάτισε στην πλάκα του τάφου. Γι' αυτόν τώρα έξω από το Θεό και τόν πεθαμένο, δεν υπήρχε κανένας άλλος. Η Σολεντά το κατάλαβε. —Εκανε μια τελευταία φορά το σταυρό της, ακούμπησε τα δυο της γόνατα πάνω στην πλάκα και έδυε σιγά.

Όταν βρέθηκε έξω, πήρε ξελαφρωμένη την αναπνοή της. Ο αέρανός, μακρύς στη δύση, έλαμπε κόκκινος και χρυσός κι' ένας χλιαρός αέρας που είχε τη γεύση της θάλασσας την χτύπησε στο πρόσωπο. Η νέα γυναίκα έκλεισε από ευχαρίστησι για μια στιγμή τα μάτια της, αλλά άλλη στιγμή που τα ξανάνοιξε, μια έκφραση γεμάτη μελαγχολία είχε κυθή μέσα σ' αυτά.

—Τι μεγάλες που είναι ακόμα οι μέρες! συλλογίστηκε.

Πολλές φορές στη μοναξιά της έζοχής τα άτελειώτα θράσυνά της έφερναν στα μάτια καυτερά δάκρυα. Κλεινόταν τότε στην κάμαρά της, έκλεινε τα παντζούρια και τραβούσε τις κουρτίνες των παραθύρων της...

—Τι συλλογίζεσαι, μικρό πως θριασκόταν μόνη στο δρόμο, άρχισε να περπατά γρήγορα κατάσπρω προσωπάκι; τη ρώτησε ένας φαρδός καθώς περνούσε ζυπόλητος κοντά της.

Η νέα γυναίκα βλέποντας πως θριασκόταν μόνη στο δρόμο, άρχισε να περπατά γρήγορα προς την παραλία. Έσφιξε μάλιστα και το μυντό της γύρω της, σ'α για ν' απομονωθεί περισσότερο. Μα οι χάρες

του σώματός της φάνηκαν πιο πολύ κάτω από το σφιχτό τούφασμα. Οι άντρες γύριζαν τα κεφάλια τους και την κύτταζαν. Ένας νέος λοχαγός άποπειράθηκε να την ακολουθήσει.

—Πόρ Ντίος!... Τι χαριτωμένη! ψιθύρισε.

Η Σολεντά έφριξε. Πώς η Μερσεντές μπορούσε να παινεύει τις Άγγλίδες και τις Γαλλίδες που τολμούσαν να γυρίζουν στον κόσμο καταμόναχες χωρίς να τις συνοδεύει ο πατέρας ή ο σύζυγός τους! Είναι αληθινά τίμιες γυναίκες; Της εαινόνταν άπίστευτο ένα τέτοιο πράγμα και το σκεπτόταν βαθιά τη στιγμή που περνούσε, έντελώς άφηρημένη, το μικρό δρόμο που χωρίζει το πεζοδρόμιο όπου υπνώονταν το Κολλέγιο των κοριτσιών.

Έξαφνα ένα κλάξον αυτόκινήτου την ξανάφερε στον εαυτό της. Ρίχτηκε διασπικά προς τα πίσω. Η ειδοποίησις δεν ήταν μόνον γι' αυτήν. Μια χειράμαξα ακολουθούσε χωρίς διασπική το δρόμο της παραλίας και έκοβε το πέρασμα. Το αυτόκίνητο έπρεπε να σταθεί και στάθηκε ακριβώς μπροστά στη Σολεντά. Ήταν μια μεγάλη τορπέντο, σκούρα πράσινη και γκρι άρχάν, στο χρώμα του καρπού της έλλης και του φύλλου της. Ένας νέος κρατούσε το τιμόνι. Έσκυψε και χαμογέλασε με χάρη.

—Κυρία μου, σ'α έκανα να τρομάξετε. Σ'α ζητώ συγγνώμη! είπε.

Στην παραζάλη της η Σολεντά φάνηκε πως δεν κατάλαβε τις γαλλικές λέξεις που μολαταύτα άκουσε πολύ καλά. Η διαφανής χλωμάδα της νέας γυναίκας, τα φωτεινά μάτια της, έκαναν έντύπωσι στον νέο. Για μια στιγμή τα μάτια τους συναντήθηκαν. Μα τώρα η χειράμαξα είχε φύγει πιά. Ένα ανοιχτόχρωμο καστόρινο καπέλο υπώθηκε στην άκρη ενός γαντοφορεμένου χεριού και το αυτόκίνητο ξεκίνησε, κι' έστριψε γρήγορα στην παραλία.

Η Σολεντά έμεινε διστάζοντας στην άκρη του πεζοδρομίου και ένα πλήθος από αυτόκίνητα παρά λίγο να τη διαμελίσουν. Τέλος άποφάσισε να προχωρήσει και σε λίγες στιγμές έφτασε κάτω από το Κολλέγιο και σήκωσε τα μάτια της ψηλά. Και είδε το μπαλκόνι γεμάτο από κορίτσια που έσκυβαν κουβεντιάζοντας μεταξύ τους ζωηρά κυττάζοντας όλα στην ίδια διεύθυνσι. Όχι εκείνη απ' όπου έρχονταν η Σολεντά, παρά αντίκρου στο μέρος όπου είχε χαθεί, ανάμεσα στα καίκια της παραλίας, πίσω από τις σκονισμένες φοινικίες, το πράσινο και γκρι αυτόκίνητο που είχε το χρώμα του καρπού της έλλης και του φύλλου της.

Μια μεγάλη λάμπα φώτιζε μονάχα το τραπέζι. Σ'αυτό το έγκαταλελειμένο παλάτι τα σύρματα του ηλεκτρικού ήταν μουχλιασμένα, σκουριασμένα, άχρηστα. Και για τα λίγα μωρόνυχτα που περνούσαν κάθε χρόνο εκεί δε μπορούσαν να κάμουν το έξοδο μιας καινούργιας έγκαταστάσεως.

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: η συνέχεια.

ΙΝΔΟΚΙΝΕΖΕΣ

Ίέρειες του Βούδδα

ΠΩΣ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ Η ΑΙΩΝΙΑ ΕΥΤΥΧΙΑ • Η ΠΕΡΙΕΡΓΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΥΡΟΣ • «ΔΙΑΥΓΗΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟ» • «ΚΑΘΑΡΗ ΟΠΩΣ ΤΟ ΧΙΟΝΙ» ΚΑΙ ΗΣΥΧΗ ΟΠΩΣ Η ΣΙΩΠΗ.

ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΤΟΥ ΜΑΣ Δ. ΚΑΛΛΟΝΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΠΩ ΑΝΑΤΟΛΗ

ΠΡΙΝ μιλήσουμε λεπτομερειακά για τη ζωή των γυναικών της Ίνδοκίνας, που άφιερώνουν τη ζωή τους στην υπηρεσία του Βούδδα, νομίζω ότι πρέπει να βοηθήσω τις αναγνώστρες της «Γυναίκας» να σχηματίσουν μια ιδέα των βασικών έντολων του Βουδδισμού, χωρίς τις όποιες θα είναι δύσκολο να έννοήσουν ώρισμένους κανόνες της μοναχικής ζωής.

Και πρώτ' απ' όλα, ο Βούδδας δεν είναι διόλου αυστηρός προς τους ανθρώπους. Στη βουδδιστική κοινότητα γίνονται δεκτοί ακόμη κι' εκείνοι η εκείνες που οι ασχολίες τους δεν τους επιτρέπουν να έγκαταλείψουν τα έγκόσμια. Μια γυναίκα, όμως, που θα φορούσε το μοναχικό σχήμα —κι' αυτό είναι εξαιρετικό προνόμιο — θα εξασφάλιζε την αιώνια εύτυχια.

ΟΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΕΝΤΟΛΕΣ

Πριν μπη στη θρησκευτική ζωή τόσο ένας άνδρας, όσο και μια γυναίκα, πρέπει να δώσουν δείγματα φώγιεας και αταπαρνήσεως. Από τη στιγμή αυτή δεν άνηκουν πια στον εαυτό τους, αλλά σ' ολόκληρη την ανθρωπότητα, σ' όλους τους ζωντανούς κόσμους, είτε άνθρωποι είναι αυτοί, είτε ζώα, είτε πουλιά, είτε έντομα. Η ζωή του άναχωρητή χωρίζεται σε δύο: στην υλιστική και στην πνευματική. Σύμφωνα με τον ήθικό κώδικα του Βουδδισμού, η υλιστική ζωή του ανθρώπου διέπεται από δέκα έντολες. Οι πρώτες 5 έντολες άπευθύνονται προς όλους τους πιστούς και είναι οι έξης: 1) Μη φονεύσης. 2) Μη κλέψης. 3) Μην περιπέσης σε πράξεις άκολασίας. 4) Μην ψεύδης. 5) Μην πίνεις έρεθιστικά ποτά.

Οι άλλες πέντε έντολες, προαιρετικές για τους κοινούς πιστούς, είναι υποχρεωτικές για τους κληρικούς και τους μοναχούς: 6) Μην τρώς παρά μόνον τις ώρες που επιτρέπεται. 7) Να μην έκτελης, παρρηρής η άκούσης χορούς, θεατρικές παραστάσεις, τραγούδια και κοσμική μουσική. 8) Να μη φορής κοσμήματα και να μη βάζεις άρώματα. 9) Να μην κοιμάσαι σε μαλακά στρώματα και 10) Να μην επιδιώκεις τα πλούτη και τις τιμές.

Οι Ίνδοκινέζες, λοιπόν, που άποφασίζουν να έγυρουν το κεφάλι τους και να φορέσουν το γκριζό μανδύα της «Μπονέζ», θα ήσουν με χορτοφαγία και δεν πρόκειται να ίδουν κρέας στα μάτια τους έφ' όσον θα βρίσκονται στο μάταιο αυτόν κόσμο. Το φαί τους θ' άποτελείται από χόρτα, όσπρια και φρούτα. Το τυπικό καθημερινό πιάτο τους όμως είναι ρύζι με «τσουγκ» (ένα είδος σάλτσας από νερό, σόγια και αλάτι) και «χάο» (κρέμα από σόγια, που θυμίζει κάπως το τυρί).

Αυτή η άπογόρευσις της κρεοφαγίας όφείλεται στην έπιθυμία του Βούδδα να προστατεύσει τη ζωή των ζώων, ακόμη και των πιά όσημαντων, ακόμη και των βλαβερών έντομων. —Ετσι, ακόμη και η αύγοφαγία άπαγορεύεται, γιατί μέσα σ'α αυγά έπάρχει ο σπόρος μιας νέας ζωής! Οι καλόγριες και οι καλόγεροι δεν έχουν ού-

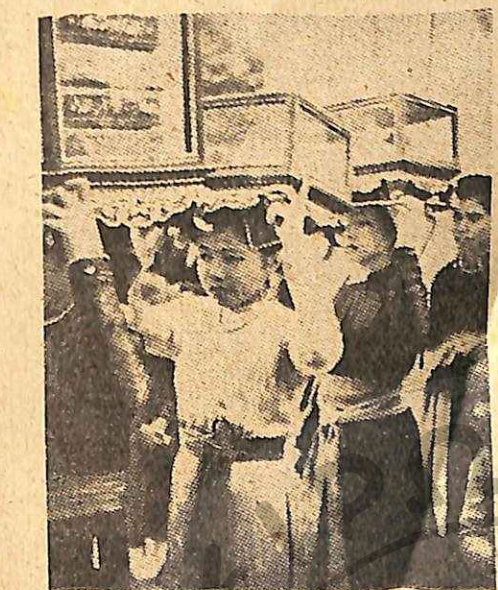
τε το δικαίωμα να σκοτώσουν τα ζώδια που τους κατατρώνε τα σπλάγχνα! Δεν πρέπει να ξεχνούμε άλλωστε ότι, σύμφωνα με τη βουδδιστική θεωρία της μετεμψύσεως, άνθρωποι που άμάρτησαν κατά τη διάρκεια της ζωής τους, όφείλουν να επανέλθουν στη γη υπό την κατώτερη μορφή των ζώων για να εξιλεωθούν. Κατόπιν αυτού, τρώγοντας το κρέας ενός ζώου, είναι πολύ πιθανό να τρώει κανένας τους ίδιους του τους γονείς, ή ένα όποιοδήποτε συγγενή του, ή έναν από τους φίλους του!

Επειτα είναι και κάτι άλλο που συνηγορεί υπέρ της άκρεοφαγίας. Εκείνος που τρέφεται με λαχανικά και με φρούτα, κάνει τόν όργανισμό του ελαφρότερο και υγιέστερο και προδιατίθεται για τη θρησκευτική ζωή. Μαζί με το κρέας άπαγορεύεται επίσης η χρήση τόν πιπεριού, της τσιπιδιάς, του σκόρδου, του κρεμμυδιού και γενικά όλων εκείνων των τροφίμων που έρεθίζουν τις αισθήσεις.

Άλλα τόσο οι Ίνδοκινέζες καλόγριες, όσο και οι καλόγεροι, δεν ζητιανεύουν την τροφή τους, όπως κάνουν οι Ίνδες και οι Ίνδοι.

Η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΥΡΟΣ!

Η διαδικασία για την είσοδο στο μοναχικό δίο είναι μία από τις σημαντικότερες τελετές του Βουδδισμού, γίνεται



Ίνδοκινέζες καλόγριες σε μια θρησκευτική τελετή.

κατά διαστήματα, όταν ο αριθμός των δοκιμών είναι τέτοιος, που να τη δικαιολογεί και προετοιμάει από υφαιούς μοναχούς ή μοναχές που είναι γνωστοί για σφία τους, την «υπέρτατη» αγαθήτητα της ψυχής τους και την «άσύγκριτη» πραότητα του χαρακτήρος τους. Αι δοκιμοί που θα έπιτύχουν στις έξετάσεις, θα ύποστούν τη «δοκιμασία του πυρός», που είναι και η καθ' αυτό χειροτονία.

Γονατίστες μπροστά στο βωμό του Βούδδα, που είναι στολισμένος με άναμμένα κεριά και βυθισμένος στους άρώματισμένους καπνούς του λιβανούτου, και ύπο τους ήχους των τσιμ-τάμ, οι «έκλεκτές» άπαγγέλλουν τις προσευχές τους. —Επειτα τοποθετούν πάνω στο κρανίο τους, που έγυρισθ προηγουμένως, σκόνι λιβανού και... βάζουν φωτιά! Το λιβάνι καίεται σιγά-σιγά, ενώ η μοναχή υποφέρει στωικά τατα το «γλυκύτατο» κάψιμο, ψάλλοντας διάφορα τροπάρια χωρίς να κινηθεί. Και μένει στη στάσι αυτή μέχρις ότου καη και το τελευταίο ίχνος του λιβανού! Κι' αυτή η δοκιμασία που γίνεται μια φορά για τις δοκίμες, επαναλαμβάνεται τρεις φορές για τις μοναχές. Πολλοί πιστεύουν ότι η δοκιμασία αυτή, ή... κά-

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ. Η ΠΡΕΠΕΙ ΟΛΑ ΝΑ ΤΑ ΜΟΙΡΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΑΔΕΛΦΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΔΕΛΦΟΥΣ ΤΟΥΣ;

Αυτό δεν είναι ένα θέμα που να χωράει πολλή συζήτηση. Κάθε παιδί πρέπει να έχη άποκλειστικά δικά του πράγματα, πρέπει όμως και να μάθει να τα μοιράζεται.

Όλοι οι άνθρωποι έρχόμαστε στον κόσμο με μια άποκλειστική δική μας περιουσία: το σώμα μας. Και κατά τη διάρκεια της ζωής μας θεωρούμε άπαραίτητο να δίνουμε στο σώμα μας ρούχα, στέγη, τροφή και τις άλλες νόμιμες άνεσεις και ευχαριστήσεις, που γεμίζουν και όμορφαίνουν την ζωή μας. Όλα αυτά είναι ένα είδος ιδιοκτησίας.

Ετσι και το παιδί μαθαίνει να σέβεται την ιδιοκτησία του και να την φροντίζει. Μαζεύει ένα σωρό μικροπράγματα και καμαρώνει γι' αυτά, επειδή είναι δικά του και μόνο δικά του.

Μεγαλώνοντας όμως το παιδί, πρέπει να μάθει πως όπως ο κύκλος των άτομικών του πραγμάτων μεγαλώνει έτσι πρέπει να εύρνη τις ιδέες του για την ιδιοκτησία.

Σε μια καλή οικογένεια το αγοράκι ή το κοριτσάκι θα άρχισα να εκτιμά την αξία της συνεργασίας που σημαίνει να δανείζει ή ακόμη και να χαρίζει κανείς τα πράγματα του για να διατηρήσει τις καλές του σχέσεις.

Τα δώρα σε ώρισμένες ειδικές περιπτώσεις και το μοίρασμα των προνομίων του σπιτιού, βοηθούν στην κατανόηση των κοινωνικών υποχρεώσεων.

Κατά τη γνώμη μας, η άρνησις σ' ένα παιδί να έχη προσωπικά πράγματα μπορεί σοβαρά να έμποδίζει την κοινωνική του εξέλιξη. Αντιθέτως, το παιδί που δεν έχει μάθει να δανείζει και να δίνει, έμποδίζεται να άποκτήσει καλές κοινωνικές σχέσεις με τους ανθρώπους, που το περιβάλλουν.

Ένα καλοσυναιθεμένο παιδί εκτιμάει τα πράγματά του, αλλά εκτιμάει επίσης και τις σχέσεις του με τους άλλους, τόσο ώστε να μπορεί να καταλάβη τότε και πως πρέπει να δίνει και να μοιράζεται κάτι που έχει δικό του.

πως σκληρή, έχει σκοπό να καταδείξει μέχρι ποίου σημείου άντέχει φυσικώς ο δοκιμαζόμενος, άνδρας ή γυναίκα, για να κριθ απ' αυτό μέχρι ποίου βαθμού μπορεί ν' άνθέρη ήθικά για να τηρήσει τις έντολες του Βούδδα. Υπάρχει όμως και μια άλλη άποψη, κατά την οποία, η δοκιμασία αυτή, είναι καθαρά συμβολική και σημαίνει ότι, η μοναχή ή ο μοναχός, προσφέρουν όλη τους την ύπαρξη στο Βούδδα, μη διστάζοντας και να καούν ακόμη για τόν «Υπερτέλειο» και «Πάναγγο» ιδρυτή του Βουδδισμού.

Όπως όποτε, από τη στιγμή αυτή, η μοναχή είναι έλεύθερη να άφιερωθ στη σωτηρία του εαυτού της, προπαρσκευάζοντας την ψυχή της, για να μπορέσει όταν ζωνάνη ή ώρα της, να γίνει δεκτή στο «Νιρβάνα», στον βουδδιστικό παράδεισο, παραδομένη στη νηστεία, στην άγνότητα και τη σιωπή, θα εξαγιοσθ σιγά-σιγά, θ' άποπνευματοποιηθ. Θα γίνει «διαυγής όπως το κρύσταλλο», «καθαρή όπως το χιόνι», «ήσυχη όπως η σιωπή» και «σεβαστή όπως η σοφία», γιατί μόνο τότε θα είναι αξία ν' αντικρίσει το ανώτερο φάος του Άρόλυντου, του Άσύγκριτου, του Πάναγγο, του Πάνσοφου του Υπερμάκαριου Βούδδα.

Δ. ΚΑΛΛΟΝΑΣ

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΚΑΤΑΠΙΕ ΜΙΑ ΠΑΡΑΜΑΝΑ!...

ΜΙΑ ΠΕΡΙΕΡΓΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΣ

Δέν είναι λίγα τὰ παιδιά πού, άπρσσεχτα, καταπιουν διάφορα αντικείμενα και μάλιστα σουβλερά. Η άπρσσεξία μας τους βαζει στα χέρια και από εκεί, στο στόμα και στο στομάχι, πράγματα πού θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους. Οι γονείς, βέβαια, τρελλαινόνται από το φόβο, τρέχουν στους χειρουργούς για σωτηρία και ή έγχειρήσις είναι πολλές φορές πολύ επικίνδυνη.

Θά υποδείξουμε έναν τρόπο άπλν και εύκολο, πού θ' απαλλάξη το παιδί από τέτοια περιπέτεια.

Τόν παραλαμβάνουμε από μια παρατηρησι του Γάλλου καθηγητού Ομπρεντάν, πού τόν ανακοίνωσε στην Ιατρική Ακαδημία των Παρισίων: Ένα μωρό έξη μηνών καταπίνει τη μπαρέτα της μαμάς του με την παραμάνη ανοιχτή. Το κακό αποκαλύπτεται και με ραδιογραφία: Η μπαρέτα και ή ανοιχτή παραμάνη βρίσκονται στη μέση του στομάχου. Τηλεφωνούν με άγωνία στο χειρουργό καθηγητή:

— Δώστε του να φάη κορφές από σπαραγγία με λαδόξυδο.

— Μά, γιατρέ, τὰ σπαραγγία δέν βήγκαν άκόμη στην αγορά.

— Υπάρχουν σε κονσέρβα, σε μπουκάλια.

— Το παιδί όμως δέν παίρνει παρά γάλα είναι μωρό.

— Λυώστε τις κορφές των σπαραγγίων, τυλίξτε τις με ζάχαρη και δώστε τις στο μωρό να τις πιπιλίση. Θά του αρέσουν πάρα πολύ.

Έτσι, το μωρό κατανάλωσε δέκα οκτώ σπαραγγίων κορφές με ζάχαρη, μέσα σε τέσσερις ημέρες. Την τετάρτη μέρα, ή μαμά βρήκε σε μια κένωση του παιδιού την μπαρέτα της, πού ο καθηγητής Ομπρεντάν την παρουσίασε στην Ιατρική Ακαδημία, περιτυλιγμένη με κυτταρικά υπολείμματα.

Μωρό και μητέρα είναι θαυμάσια στην υγεία τους.

Πώς βρέθηκε ή άπλη αυτή μέθοδος; Κατά τόν άπλουστερό τρόπο, όπως άλλωστε γίνεται στην Ιατρική, άρκει να έχη κα-

νείς παρατηρητικό πνεύμα — άπαραίτητο, κατ' έξοχήν, στο γιατρό. Μια σκυλίτσα λάτρευε τὰ σπαραγγία ά λά βιναιγρέτ (με λαδόξυδο). Την ώρα πού την έπήγαιναν περίπατο στους δρόμους του Παρισιού — μια από τις άσχημες της νυκτερινές ζωής του Παρισιού — για την άπαραίτητη ανάγκη της, την άπαρήτησαν ότι απέβαλε τις κυτταρικές ίνες των σπαραγγίων συγκεντρωμένες. Ο κύριος της, πού παρίστατο στο θέαμα αυτό, άν δέν ήτο γιατρός δέν θάδινε καμμία σημασία. Όμως, σαν γιατρός, έδωλεν ώφέλιμα συμπεράσματα για τόν άνθρωπο: Σκέφθηκε να περιβάλη τὰ ξένα σώματα, πού κάποτε μπορούν να καταπιούν τὰ παιδιά, με ένα τέτοιο περιβλήμα κυτταρικό, τὰ σπαραγγία, πού τόνον άγαπούσε ή σκυλίτσα και ο άσυνκτικός της.

Όλοι οι παππούδες της Ιατρικής Ακαδημίας έχειροκρότησαν τη νέα μέθοδο, στρέφοντας τη σκέψη τους στα έγγονάκια τους, όπως έσεις θά σκεφθήτε τὰ παιδιά σας, διαβάζοντας με και θά λυπηθήτε λιγώτερο, για μια φορά, πού καταπίνετε το άσθρο του γιατρού έτσι, χωρίς βιναιγκρέτ.

Δέν είναι όμως το στομάχι και τὰ έντερα των παιδιών — και τών μεγάλων κάποτε — πού πρέπει να προσέχουμε μήν κατατριυηθούν από ξένα σώματα. Τὰ παιδιά, ίδιως, πρέπει να τὰ παρακολουθούμε, χωρίς να τὰ βασανίζουμε με το ένδιαφέρον μας, σε όλες τις κινήσεις τους, πριν ή είναι άσφα.

Γιατί δέν είναι πάντα εύκολο να τ' απαλλάξουμε από βασάν, πού με την άπρσσεξία μας, τὰ φορτώνουμε.

Δρ. ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ

ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ

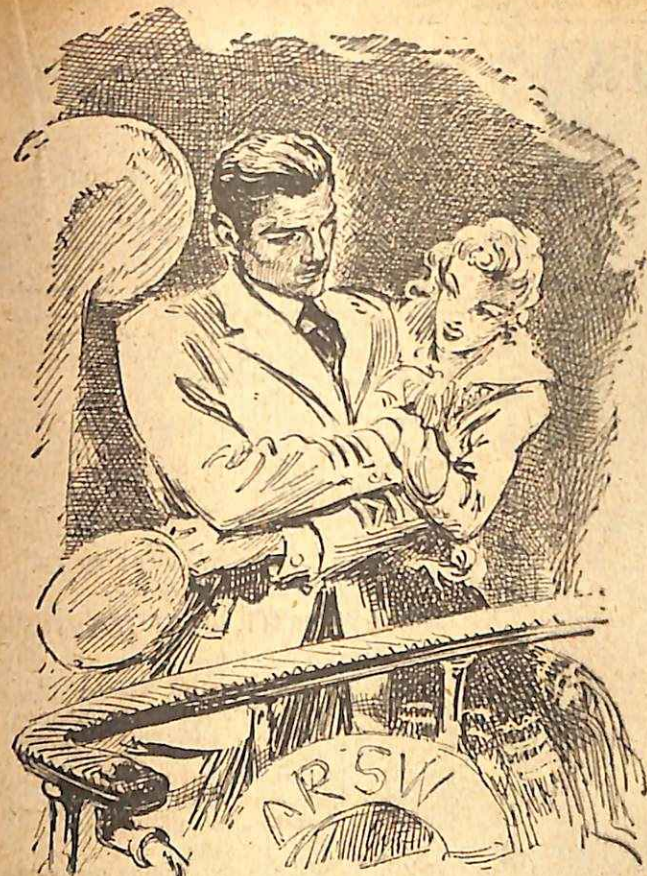
Ξέρετε να φτιάχνετε κανονικά ένα κατάπλασμα από λιναρόσπορο;

Οι διαστάσεις του πρέπει να είναι τέτοιες, ώστε να σκεπάζη άκριβώς το άρρωστο μέρος. Δέν επιτρέπεται να είναι πολύ βαρύ και να φέρη πίεσι στο στήθος. Να μην καίη υπερβολικά, γιατί τὰ έγκαύματα από καταπλάσματα είναι πολύ άδυνηρά. Δοκιμάστε το, λοιπόν, πρώτα στο μάγουλό σας.

Η έτοιμασία γίνεται ως έξης:

Βάζετε το λιναρόσπορο σε μια παλιά κασαρόλα, προσθέτετε το νερό, και βράζετε σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας διαρκώς, ώσπου να γίνη το μίγμα αρκετά πηχτό. Το άδειάζετε έπειτα επάνω σε ένα πιάτο, πού δυνατό λεπτότερο. Κατόπιν το διπλώνετε προσεκτικά. Βάζετε στο στήθος του άρρώστου μια φανέλλα, από επάνω το κατάπλασμα και, τέλος, δεύτερη φανέλλα.

Γεωργία Δεληγιάνη — Άναστασιάδη



Και συνώδεξε τὰ λόγια της με ματιές και χειρονομίες. (Εικονογράφησης Α. Κοντοπούλου)

ΤΟ ΦΥΛΑΚΤΟ

ΕΝΑ ΤΡΥΦΕΡΟ ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΔΙΗΓΗΜΑ

— Πολλά έχουν γραφή για την πίστι των ναυτικών στις γυναίκες τους και για τους πειρασμούς πού δοκιμάζουν στα ταξίδια τους και στα λιμάνια πού αράζουν — μου έλεγε ένα βράδυ ο πλοίαρχος Α... γεμίζοντας με προσοχή την πίπα του — μά ή αλήθεια είναι πως το θέμα αυτό είναι πραγματικά άνεξάντηλο!

Θυμάμαι, τώρα πού σου μιλάω, την περιπέτεια πού συνέβη άλλοτε σ' έναν αξιωματικό, πού διατηρεί άκόμη και σήμερα τη γοητεία πού είχε τότε, άν και τὰ μαλλιά του έχουν άσημαλώη.

Κάναμε τότε με το καράδι μου ταξίδια από τα λιμάνια της Γαλλίας στην Ίνδοκίνα και ο φίλος μου ο Υ6 είχε τη θέσι του τρίτου πλοίαρχου. Μέσα στα ποικίλα καθήκοντά του, ένα από τὰ κυριώτερα ήταν να φροντίζη για την καλοπέρασι, καθώς και για την ασφάλεια των έπιβατών. Προέκειται, όπως καταλαβαίνεις, για μια θέσι εξαιρετικά λεπτή, πού προϋπαίθετε προσόντα κοσμικού ανθρώπου και διπλωμάτου. Υπαρχόντων τόσες μικρές λεπτομέρειες πού πρέπει να κανονισθούν στο ταξίδι: Η τακτοποίηση στις καμπίνες, το πρωτόκολλο του τραπέζιου, οι άποσκευές, άκόμη και ή ναυτία!... Ο Υ6, κομψός και πάντα της ώρας με την άσπρη στολή του, είχε την εξαιρετική ικανότητα να οργανώνη τακτικά διασκεδαστικές γιορτές για τους έπιβάτες...

Ήταν ένα από τὰ ώραία έ-

κείνα παιδιά, πού οι κυρίες τὰ βλέπουν πάντα με γλυκά μάτια. Έκτός από τὰ φυσικά του προσόντα, είχε εξαιρετικά ευγενικούς τρόπους και ήταν πάντοτε άμεμπτος και σοβαρός. Και δέν μιλούσε ποτέ, παρά μόνον στους πολύ φίλους του, για τη χαριτωμένη γυναίκα του και τὰ δύο ωραϊότατα παιδιά του πού έμεναν στη Μασσαλία.

Μια μέρα, μπαρκάρησε στο καράδι ένα ύπεροχο πλάσμα: Λεγόταν Λολίτα, ήταν Νοτιοανατολική χορεύτρια και πήγαινε για μια περίοδεία στην Άπω Άνατολή.

Είναι γνωστό πως υπάρχουν τρεις τύποι γυναικών πού ταξιδεύουν με τὰ υπερωκεάνεια:

Η καθώς πρέπει, σπάνιο φαινόμενο, πού είναι καλή σύντροφος με όλους, αλλά διατηρεί πάντα τη θέσι της και κρατά τους άντρες πού την τριγυρίζουν σε απόστασι. Η κοκέτα, πού επιτρέπει σε όλους να της κάνουν κορτε, είτε στο κατάστρωμα, είτε στα σαλόνια, και πού είναι πάντα τοιγυρισμένη από τους αξιωματικούς του καραβιού, στα λιμάνια, κατεβαίνει από το πλείο τριγυρισμένη από μια ομάδα θαυμαστών και ξαναγυρίζει με τὰ χέρια γεμάτα από δώρα. Τέλος, ή έρωτιάρα, πού διατηρεί την εμφάνισι της τιμής γυναικάς, δέχεται μόνον τις περιποήσεις εκείνων πού θέλει και τὸ βραδάκι την βρίσκει κανείς άκουμπισμένη στην κουπα-

στη να ρεμβάζει... Θά μπορούσε να περάση εκεί τη νύχτα της άν δρισκόσαστε κοντά της και τυχαινε να της άρέσετε. Και έσως, κατά τὸ ξημέρωμα, να σας έλεγε — με πολλή σφέλεια — τὸ νούμερο της καμπίνας της όπου μένει τις ύπόλοιπες ώρες της, νοιώθοντας πληξή και μοναξιά!...

Σε ποιά από τις κατηγορίες αυτές άνηκε ή Λολίτα; Στη θεύτερη, στην τρίτη; Πάντως, υπήρχε διαρκώς τριγύρω της ένα δλοκληρο τσούρμο από θαυμαστές.

Δέν άργήσαμε όμως να αντιληφθούμε ότι ή άμορφη κοπέλλα, με τὸ θεσπέσιο σώμα, πού τὸ τόνιζαν άκόμη περισσότερο τὰ προκλητικά και μελετημένα φουστάνια πού φορούσε, δέ νοιάζονταν καθόλου για τους θαυμαστές πού την περιτριγυρίζαν. Ένας μόνον άνδρας την ένδιέφερε: Ο Υ6! Μά εκείνος, άπασχλημένος διαρκώς με τη δουλεία του, δέν της έδινε περισσότερη σημασία απ' ό,τι έδινε σε οποιαδήποτε άλλη έπιβάτιδα.

Η Λολίτα, όμως, δέν έννοούσε ν' αφήση έτσι τὸ πράμα. Και έκανε τέτριες ενέργειες, ώστε να κάνει τόν αξιωματικό να την προσέξη όπωσδήποτε. Συχνά, τὸ βράδυ, δέν είχε πιά σκοτεινιάσει, όταν, σταματούσε τὸ φίλο μου στο κατάστρωμα και τόν ρωτούσε διάφορα πράματα για τὸ ταξίδι, ή τὸ ζήτοσε φωτιά για τὸ τσιγάρο της...

Και συνώδεξε τὰ λόγια της με ματιές και χειρονομίες προκλητικές, πού δύσκολα μπορούσαν ν' αφήσουν άσυγκίνητο έναν άνδρα...

Τὸ αποτέλεσμα ήταν σύμφωνο με τις έλπίδες και τους πόθους της: Ο φίλος μας την πρόσεξε στο τέλος για καλά. Μά την έδλεπε σαν κάτι τὸ παράξενο, σαν έναν έξωτικό καρπό πού είναι ίσως επικίνδυνο να τόν δοκιμάσει κανείς. Όσπου, ένα άπόγευμα, έλαβε ένα μικρό σημείωμα:

«Έλάτε άποψε μετά τὸ φαγητό στην καμπίνα μου. Έχω κάτι έντελως προσωπικό να σας πώ...»

Δέν μπορούσε βέβαια να μείνη καμμία άμφιβολία για τὸ τί θά ήταν τὸ προσωπικό θέμα για τὸ όποϊόν ήθελε να μιλήση στον Υ6 ή Λολίτα! Ένοώσε την καρδιά του να φουσκώνει από υπερφάνεια. Μά συγχρόνως, μια βαθειά άνησυχία άρχισε να τὸν κυριεύει... Μά όχι... Μετά από τὸ σημείωμα αυτό, δέν μπορούσε πιά να υποχωρήσει. Έπρεπε να πάη στην πρόσκλησί της.

Μά, τί ρούχα να φορέση; Αὐτὰ πού φορούσε κάθε μέρα: «Όχι, καλύτερα να έδγαλε από την βαλίτσα του την καλή του στολή, πού την φυλάγε εκεί για καμμία εξαιρετική περίπτωση!...

Όταν έφτασε ή ώρα, ο Υ6 κατέβηκε στην καμπίνα του για ν' αλλάξη. Ήταν γεμάτος συγκίνηση για την περιπέτεια πού αυτός δέν την είχε επιζητήσει... Άνοιξε τη μεγάλη βαλίτσα του και έβγαλε με προσοχή από μέσα την καλή του στολή. Καθώς όμως ξεδιπλωνε τὸ σακάκι, έγινε ξαφνικά τὸ θάυμα... Ο Υ6 κατ'άλγε έτι...

ότι δέν έπρεπε να πάη στην προκλητική, μά επικίνδυνη για 'κεινον πρόσκλησι. Ένοώσε ότι έπρεπε να δικαιολογηθί... Μια άόρατη, έπιτακτική δύνα-

μι, τόν κρατούσε εκεί, στην καμπίνα του.

Ξανάβαλε στη θέσι της τη στολή, κάθισε σε μια πολυθρόνα και κύτταξε με τρωφερότητα τὸ φυλαχτό πού τόν είχε ξαναφέρει ξαφνικά στην πραγματικότητα και τὸ είχε θυμώσει τις ύποχρεώσεις του...

Ο πλοίαρχος σταμάτησε για μια στιγμή και ξανάναψε την πίπα του:

— Ποιό ήταν αυτό τὸ φυλαχτό; συνέχισε ο πλοίαρχος. Ούτε κανένα μαγικό φίλτρο, ούτε ο άριθμός «13»! Ήταν, άπλούστατα, κάτι πού ή γυναίκα του πού είχε βάλει ανάμεσα στις διπλές του καλού του σακκακιού, καθώς τὸ τὸ διπλώνει για να τὸ βάλη στη θέσι του: Μια ώραία φωτογραφία, στην οποία εικονίζονταν εκείνη με τὰ δύο τους χαριτωμένα παιδάκια, και πού την είχε δγάλει κρυφά, για να τόν κάνει να χαρή όταν θά την εύρισκε. Μια θαυμαστή άπόδειξι της αγάπης τους...

Όταν ή Λολίτα έλαβε τὸ μικρό σημείωμα τὸ Υ6, όπου ζήτοσε συγγνώμη γιατί δέν μπόρεσε να πάη στην πρόσκλησί της, τὰ έχασε. Και δέν θά μπόρεσε άσφαλώς ποτέ της να έξηγήση τί ήταν εκείνο πού κράτησε στην καμπίνα του τὸν γοητευτικό αξιωματικό, την ώρα πού ή Άφροδίτη έλαμπε ψηλά στον ούρανο...

ΛΟΥΙΣ ΣΜΕΥΣΤΕΡΣ

ΛΕΚΕΔΕΣ ΑΠΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΜΕΛΑΝΙ

Όταν ένα ρούχο από πανί ή ένα άσπρόρουχο λερωθή από φρούτα ή από κρασί, ή καλή νοικοκυρά θά βουτήξει τὸ μέρος εκείνο σε βραστό γάλα ή θά τὸ μουσκεύη με ούζο. Έπειτα θά τὸ ξεπλύνει και ο λεκές θά χοθή.

Αν τὸ ρούχο είναι μάλλινο ή άσπρο μεταξωτό θά μεταχειρισθί άλλη μέθοδο: Θ' άνάψη λίγο θειάφι, θά βάλη από επάνω ένα άναπόδο χωνί και θά κρατήση τόν λακέ μέσα στον καπνό ώσπου να εξαφανισθί — δηλαδή για λίγες στιγμές. Έπειτα θά τὸ ξεπλύνει με άφθονο νερό.

Ο λεκές είναι από μελάνι; Τότε θά τόν βουτήξει σε γάλα όχι βραστό αλλά έλαφρά χλιαρό. Κατόπιν θά τόν πλύνει με άραιό όξυζέλι. Αν τυχόν μὴ έχη γάλα θά τὸ αναπληρώσει με άσπρο ξυδί ή με πυκνή διάλυσι αλατιού σε νερό. Έπειτα θά ξεπλύνει με νερό και σαπούνι ή καλύτερα με άμμονία άραιωμένη με ίσον όγκο νερό.

Επαναλαμβάνει την ίδια μέθοδο ώσπου να χαθί ο λεκές. Αν μείνη ένα στεφανί γύρω του, άς πάρη από τὸ φαρμακείο λίγο βελόν οξύ, άς στάξη 10 σταγονίς μέσα σ' ένα ποτήρι νερό κι άς βρέξη τὸ μέρος εκείνο με τὸ υγρό.

Ο λεκές τὸν μελανιού είναι μεγάλος και παλιός σε λεπτό ύφασμα; Αν ή νοικοκυρά φοβάται νά χρησιμοποίησι στην περίπτωση αυτή τὸ όξαικόν οξύ, έπειδή είναι πολύ δυνατό, άς διαλύση μισό κουταλάκι κιτρικό οξύ σε τρεις κουταλιές πρσσινο οινόπνευμα, άς χύση τὸ υγρό επάνω στον λεκέ κι άς τὸ αφήση να έπιδράση επί μισή ώρα.

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Η μόδα παρουσίασε ήδη την άνοιξάτικη μορφή της. Ποία θά είναι τάχα ή καλοκαιρινή της όψη;

Αὐτὸ τὸ ερώτημα θέτουν και όλες γενικά οι γυναίκες προσπαθών να φαντασθούν τόν εαυτό τους καλοκαιρινό. Τις άπασχολεί τὸ πως θά είναι ντυμένες στην περίοδο πού ο ύδραργυρος άνεβαίνει ψηλά στο θερμόμετρο.

Φυσικό είναι, ν' ακολουθήση ή καλοκαιρινή μόδα την άνοιξάτικη όψη προς όημα, κάνοντας την άνάλογη προσαρμογή στις καιρικές συνθήκες. Κάποιες νότες της όμως φαίνεται πως άκούγονται από τώρα έντελως καθαρά, φτάνει να τις προσέξουμε και να τις ξεχωρίσουμε, μέσα από την πολυμορφία των λεπτομερειών.

Ένα από τὰ κύρια χαρακτηριστικά της έφετεινής καλοκαιρινής μόδας θά είναι ή σχεδόν δλοκληρωτική εξαφάνισις της βάτας. Οι όμοι παίνουν έφέτος να έχουν σημασία για τὴ μόδα. Συγχωνεύονται σχεδόν με τὸ νανίκι, σε τύπο ραγκλάν ή κιμονό και όταν υπάρχει νανίκι κολλητό και πάλι τότε ή ραφή παίζει, κατεβαίνει χαμηλότερα, κρύβεται μέσα σε άμπισεμαν. Ο εύθυγραμμισμένος όμως, πού έδινε άρρενωπό ύφος στη γυναίκα υπεχώρησε μπροστά στην άπαλή γυναίκα καμπύλη. Και αύ ή γενικά ή γραμμή τού ώμου, προσδιορίζει και τὸν τύπο τού κορσάκι.

Αξίζει τόν κόπο να προσέξουμε περισσότερο τὸ κορσάκι αυτό γιατί έχει πολλά στοιχεία πού φανερώνουν μια προσεχί διαφοροποίηση της μόδας. Έν πρώτοις, τὸ στήθος εξακολουθεί να διαγράφεται θελκτικ-

κά, όπως και στη μόδα τού 1950 — 51, αλλά πολύ συχνά περιβάλλεται από κάποια ρευστότητα, πού κάνει την έντύπωσί του πίο διακριτική με τὸ έλαφρό μπουφάν, πότε στα πλάγια, πότε εμπρός, πότε στην πλάτη.

Άλλο χαρακτηριστικό τού καλοκαιρινού κορσάκι θά είναι τὸ υτεκολτέ. Τὰ βράδια, ή λευκότης των ώμων και τού μαρμαρίνου στέρνου θά λάμπη μέσα στα φώτα των κέντρων. Στην περίπτωση αυτή περιβάλλονται με ντραπρίσματα, με σούρες ή με μεγάλους, γυριστούς, κεντητούς γιακάδες.

Κι άφού άναφέραμε τὸ κέντημα, είναι άπαραίτητο να προσθέσουμε ότι άφού ή μόδα άντλησε την έμπνευσι της από τὰ παλιά μοντέλα, δέν μπορούσε παρά να δλοκληρώση την έντύπωσι πού επιδιώκει, ξαναφέροντας στο προσκήνιο την κεντητή γαρνιτούρα. Όχι μόνο γιακάδες, αλλά και οι φύστες, τὰ παραμέντα, τὰ φύλλα, θά είναι κεντητά, πρό πάντων στα μονόχρωμα φορέματα. Τὸ κέντημα ρισελιέ και τὸ άγγλικό κέντημα θά είναι έφέτος ή κορωνίδα της κομψής εμφάνισεως. Ίδιαίτερα τὰ φουστάνια από κουκουλάκι, από σαντούγκ ή από τουάλ θά είναι στολισμένα με τέτοια κεντήματα, πού γίνονται πότε επάνω στο ίδιο τὸ φόρεμα και πότε επάνω σε άπλικαρισμένο γούλι.

Έτσι οι γυναίκες μπορούν να έτοιμάζουν τὰ κεντήματα πού θά φορέσουν σε λίγον καιρό. Έκτος από αυτά πολύ, μά πάρα πολύ της μόδας θά είναι έφέτος τὸ άζούρ βενίζ. Καλοκαιρινά λινα έπανωφόρια, φουστάνια, μπλουζές θά γαρνιρισθούν με άζούρο βενίζ. (Τὸ α-



Η Άν Μπλάιθ ψέλνει με κατάνυξι μπροστά στον Έσταυρωμένο, σε μία θρησκευτική τελετή στο Χόλλυγουντ

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΗΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥ ΤΟΥ
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ANN ΜΠΛΑΪΘ

Το Πάσχα δεν είναι μόνο η άνοιξιάντικη γιορτή της νίκης της ζωής πάνω στο θάνατο, αλλά πρέπει να είναι και το ξαναζωντανέμα της πίστewς μας στη ζωή και στον άνθρωπο. Γιατί, σε τελευταία ανάλυση, πίστι στο Θεό είναι πίστι στον άνθρωπο και στις ανώτερες ηθικές και κοινωνικές αξίες που διέπουν τη ζωή του.

Το βαθύτερο νόημα του μαρτυρίου του Χριστού είναι η θυσία μας για το καλό των άλλων. Μονάχα με αυτή τη θυσία, που είναι κοινωνικό καθήκον, καταξιώνεται η ζωή του ανθρώπου, η γεμάτη αγχος, αγωνία και αντιφατικότητες. Θυμάμαι το λόγο ενός μεγάλου δασκάλου, ότι κό μόνος τρόπος να ζήση και να πεθάνη κανείς σαν άνθρωπος είναι να ζήση και

να πεθάνη για ένα ιδανικό».

Είναι, λοιπόν, το Πάσχα σύμβολο και γιορτή της ζωής, της χαράς, του φωτός, της καταξίωσης της θυσίας. Σε μένα θα θυμίζη πάντα τη μητέρα μου, τις δύσκολες μέρες που περάσαμε μαζί και το τελευταίο της Πάσχα. Ήταν μία γυναίκα γεμάτη θάρρος για τη ζωή και αντλούσε από την ημέρα αυτή της Άναστάσεως πίστι και δύναμη.

Ζούσαμε, μετά τον θάνατο του πατέρα μου, πολύ φτωχικά σ' ένα εργατικό διαμέρισμα της Ν. Υόρκης. Η μητέρα μου έκανε τη σιδερώτρια και προσπαθούσε, με τη βοήθεια και της μεγάλης μου αδελφής, να επαρκεση στα έξοδα των σπουδών μου. Είχα από μικρή το όνειρο να γίνω ηθοποιός του κινηματογράφου.

Όταν, λοιπόν, τελείωσα το γυμνάσιο, γράφτηκα σε μία δραματική σχολή. Άρχισα να παίζω στον κινηματογράφο πριν ακόμα τελειώσω τις σπουδές μου και άνακούφισα έτσι τη μητέρα μου.

Πριν από τέσσερα χρόνια είχα πάει στην Ουάσιγκτον με τη μητέρα μου για να λάβω μέρος σε μία πασχαλινή παράσταση. Μετά μας κάλεσαν για το επίσημο πασχαλινό δείπνο στον Λευκό Οίκο. Πόση χάρη θα έπαιρνε η καυμένη ή μαρούλα όταν θα με φανταζόταν μέσα σ' έ-

κείνη την αίθουσα, μαζί με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας!

Την άλλη μέρα πήγαμε να κάνουμε περιπάτους με θαγονέτο πάνω στα χιόνια, σ' ένα βουνό κοντά στην Ουάσιγκτων. Έπεσα όμως από το θαγονέτο, χτύπησα στη σπονδυλική στήλη και έμεινα για μήνες στο κρεβάτι. Η μητέρα μου με παράστεκε όλο αυτό το διάστημα και μου έλεγε να μην απελπίζωμαι. Στο μεταξύ έπρεπε να δώσω εξετάσεις για το δίπλωμα και άρχισα να μελετώ στο κρεβάτι. Με εξέτασαν στο σπίτι και πήγα πάνω στο κορροσάκι, με το οποίο γύριζα για μερικών καιρό, στην άπονη των διπλωμάτων στη Σχολή. Η θέλησή μου είχε νικήσει! Είμαστε πάλι με τη μητέρα μου εύτυχισμένες.

Αυτό λοιπόν μου θυμίζει έμένα ιδιαίτερα το Πάσχα: ότι δεν πρέπει ποτέ να απελπίζομαστε και να χάνουμε το θάρρος μας για τη ζωή. Μετά το σταυρό του μαρτυρίου έρχεται η νίκη της Άναστάσεως.

ANN ΜΠΛΑΪΘ

ΧΟΛΛΥΓΟΥΝΤ — ΧΟΛΛΥΓΟΥΝΤ

Ενώ τα νέα από τα κέντρα παραγωγής όλων των χωρών δεν αναφέρουν παρά προσπάθειες για καλύτερευσι και προαγωγή της κινηματογραφικής τέχνης, τα νέα από το Χόλλυγουντ δεν είναι παρά κουτσομπολιά γύρω από γάμους και διαζύγια, έρωτες και σκάνδαλα.

Διαδίδεται ότι ο Μοντγκόμερυ Κλίφτ παντρεύτηκε μυστικά κάποια Μόιρα Λέτς.

Η Σίρλεϋ Τέμπλ παντρεύτηκε μετά τον χωρισμό της με τον Τζων Άγκαρ, για δεύτερη φορά με έναν Τσαρλς Μπλάκ.

Η Έλιζαμπεθ Τέυλορ, η δεκαοχτάχρονη γόρσασα που παντρεύτηκε πριν από έπτα μήνες τον γιοιό του «βασιλέως των ξενοδοχείων» χωρίς πριν από λίγες μέρες, ο άντρας της θα παντρευτεί σε λίγον καιρό την Άννυ Μίλλερ.

Ο Ρόμπερτ Γουώλκερ και η Άιντα Λομπίνο συναντήθηκαν μερικές φορές και διαδόθηκε άμέσως ότι τα φτιάξαν. Αναγκάστηκαν να δηλώσουν κι οι δύο ότι συναντήθηκαν για λόγους επαγγελματικής συνεργασίας!

Τα ξανάφτιαξαν η Τζάνις Πέιτζ και ο Φράνκ Μαρτινέλι, που είχαν χωρίσει. Στο έφετεινό φεστιβάλ των Κανών, που έγινε πριν από λίγες μέρες, προεβλήθη και ένα ελληνικό αντιστασιακό φίλμ: το «Τελευταία Απόστολή», της Φίνος Φίλμ.

ΔΙΑΦΟΡΑ ΝΕΑ

Μεγάλη πρόοδο παρουσιάζει ο κινηματογράφος στην Κίνα. Κατά το 1950 γυρίστηκαν 44 ταινίες μεγάλου μήκους και 48 ντοκυμανταίρ. Είκοσι έξη ταινίες αποτελειώθηκαν στους τρεις πρώτους μήνες του 1951. Υπάρχουν 600 αίθουσες προβολής και 700 κινητά συνεργεία προβολής. Οι δύο κινηματογραφικές σχολές του Πεκίνου και της Σαγκάης, αριθμούν περί τους 2000 μαθητές.

Το έφετεινό βραβείο Όσκαρ, το πήρε η ταινία «Ο τι αφορά την Ευα» με την Μπέττυ Νταίβις. Ως καλύτερα ηθοποιός της χρονιάς εβραβεύθη η νεαρή (στην κινηματογράφο, όχι και στο θέατρο) ηθοποιός Τζούντι Χόλλινταϊν.

Στο φεστιβάλ των Κανών προβλήθηκαν τέσσερα ιταλικά φίλμ: «Ο δρόμος της ελπίδας» του Γκέρμι, το «Θαύμα στο Μιλάνο» του ντε Σίκα, ο «Απαγορευμένος Χριστός» του Μαλιπάρτε και «Να άπολις πάμπλουτη» του Φίλιππο.



1. Φόρεμα από μεταξωτό σαντουγκ, με συμπαθητικό ντεκολτέ και έφαρμοστο κιμονό κορσάζ. Το κουμπώμα προεκτείνεται σε ελαφρά καμπύλη και σταματά στο σημείο όπου πέφτει το ίδιο φύλλο της φούστας. Ένα ντραπάρισμα βγαίνει προς τ' αριστερά, από την καμπύλη του κουμπώματος και σχηματίζει μία ξεχειλωτή τσέπη.

2. Φόρεμα από έμποιμέ μούσελίνη, σε σκωτσέζικο σχέδιο, απλό και ίσιο, με ζαπινέ μανικάκι και λευκά πέτα από μεταξωτό πικέ. Συμπληρώνεται με μία μακρυτατή εσάρπα πλισέ, που πέφτει από τη ζώνη και κάτω ελεύθερα, σαν δυό φύλλα.

3. Ντε πιές από λεπτό μάλλινο ύφασμα. Μπορεί να γίνει και από πικέ. Η φούστα ίσια, είναι ελαφρά σχιστή στο πλάι για να διευκολύνεται το βάδισμα. Η ζακέτα γαρνίρεται με μία καμπύλη φάσα στο κορσάζ που ανεβαίνει περιβάλλοντας το λαιμό. Ζαπινέ μανικάκι και γυριστή μπάσκα, που μπορεί και να προστίθεται και να αφαιρείται κατά βούλησιν.

ΣΟΦΙΑ ΓΕΔΕΩΝ

ΜΙΑ ΧΑΛΚΕΝΤΕΡΗ ΕΛΛΗΝΙΔΑ — ΥΦΗΓΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΤΗΣ ΒΙΕΝΝΗΣ. — ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΑΙΔΕΙΑΣ.



ΥΟ διάφορες γενιές της Πόλης δούλεψαν και ένωσαν τον καλλιερημένο πολιτισμό τους, την κοινωνική τους θέσι και το έντονο εθνικό αίσθημα για να φέρουν στη ζωή τη γυναίκα που θα σας παρουσιάσουμε. Η μητέρα ήταν κόρη διαπρεπούς γιατρού και είχε αδελφά διακεκριμένο πρεσβευτή, τον Λαγουδάκη, και αδελφή διευθύντρια παρθεναγωγείου στην Κωνσταντινούπολη. Πατέρας ο διεθνούς φήμης βυζαντινολόγος Μανουήλ Γεδεών, μέγας χαρτοφύλας των Πατριαρχείων και διευθυντής του τυπογραφείου και του επίσημου δημοσιογραφικού οργάνου «Εκκλησιαστική Αλήθεια». Ακόμη, ο πατέρας Γεδεών υπήρξε δάσκαλος στην Αθήνα, στο Λύκειο Αντωνιάδη, του μεγάλου Έλληνα πολιτικού Έλευθερίου Κ. Βενιζέλου, κατά το έτος 1878.

Γή ευφορη, σπόρος καλός, κλίμα ευνοϊκό και ατμόσφαιρα με τις πύδ έντονες πνευματικές και εθνικές συμπυκνώσεις. Οι δεσποτάδες του Πατριαρχείου, οι πύδ έξοχοι άνθρωποι του Φαναριού και περαστικοί ξένοι βυζαντινολόγοι και άλλες διεθνείς πνευματικές κορυφές, ήταν οι τακτικοί επισκέπτες και φίλοι στο σπίτι του Μανουήλ Γεδεών.

Και υπήρχε τότε, παλλότερα, και υπήρχει ακόμη και τώρα, κάπως εξασθενημένη, μια προαιώνια επιταγή για τους ανθρώπους που γεννιούνται στα υπόδουλα μέρη και προ πάντως στην Πόλη, με την οποία λικνίζονται: «Ότι δηλαδή είναι φορέας ένως μεγάλου σκοπού.

Έτσι, λοιπόν, γεννήθηκε μέσα σ' αυτό το περιβάλλον κι' έτσι γαλουχήθηκε η γυναίκα που φιλοτεχνούμε το πορτραίτο της, η κ. Σοφία Γεδεών, με τον πολύπολύ επίζηλο τώρα τίτλο, διδάκτωρ της Φιλοσοφίας και υφηγήτρια της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Πλάσμα ζωηρό απ' τα πολύ παιδικά της χρόνια, λεπτόκαμωμένη, με δυνατή κράσι, είχε έντονο το ψυχικό στοιχείο, σε ένα δομικό συγκρασμένο πείσματος, επιμονής και θαυμαστικής, που απέθετο τόσο γόνιμο και αποδοτικό στα μετέπειτα χρόνια της ζωής της. Παιδούλα ακόμη, εί-

γε την άφελή περιέργεια, στηριγμένη στις μυτές των ποδιών της, για ν' αψάνη το μπόι της, να παρακολουθή στο γραφείο του την πέννα του πατέρα της στο άτρυμον γράμμα και να μη φεύγει από κοντά του ώρες ολόκληρες και νύκτες προχωρήμενες.

Στις κοσμικές πατρικές συγκεντρώσεις έπαιρνε μέρος σε σκληρά μάτς... τα-δλιού με αντίπαλο το νουνό της και μητροπολίτη τότε, ύστερα Πατριάρχη Ιωακείμ Γ'. Και έπαιζε με πείσμα και επιμονή, όλα βέβαια εκδηλώσεις παιδικές, χαρακτηριστικές όμως για να παρακολουθήσουμε την εξέλιξη της.

Από την Πόλη έφυγε σε ηλικία 14 χρονών. Αφού τέλειωσε εκεί ένα Παρθεναγωγείο, ήλθε στην Αθήνα και φοίτησε στο Β' Γυμνάσιο Θηλέων, με απόλυτήριο του οποίου πέρασε στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Αρχίζει από δω και πέρα η σταθερή εξέλιξη της και ανοίγει το δρόμο που την φέρνει στην κορυφή της Έπιστήμης έτσι, που να θεωρείται μια από τις λίγες γυναίκες στην Ελλάδα με πλούσια φιλοσοφική συγκρότηση και γερή επιστημονική κατάρτιση.

Παίρνοντας από τη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών το πτυχίο της φιλολόγου, συνεχίζει τις σπουδές της στην Εύρωπη με υποτροφία και αναγορεύεται το 1934 διδάκτωρ της φιλοσοφίας στο Πανεπιστήμιο της Βιέννης. Γυρίζει στην Ελλάδα πάλι και με αλματα ύψους τώρα βρίσκεται γρήγορα σε δυο περιδλεπτες θέσεις. Το 1937 αναγορεύεται Υφηγήτρια από τη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και λίγο μετά διορίζεται μέλος του πενταμελούς τότε Ανωτάτου Εκπαιδευτικού Συμβουλίου στο Υπουργείο της Παιδείας.

Θέλετε να την πούμε και χαλκέντερη; Να ένα παράδειγμα: Το 1938 έγινε ο Οργανισμός Έκδόσεως Σχολικών Βιβλίων. Διορίζεται από το Εκπαιδευτικό Συμβούλιο, του οποίου ήταν μέλος, όπως αναφέραμε, και μέλος του Οργανισμού. Και κατάρθρωσε, μέσα σε ένα καλοκαίρι, το 1938, να επιμεληθεί, να διορθώσει και να εκδώσει δώδεκα (12) βιβλία σχολικά και τον επόμενο χρόνο άλλα είκοσι (20). Αθλος καταπληκτικός, που διέφευσε τις προσδοκίες των εκδοτών, γιατί περίμεναν να χρεωκοπήσει ο Οργανισμός και να αναλαθούν αυτοί τις εκδόσεις. Λέγανε δε οι εκδοτές: «Αν δεν ήτανε αυτή η τσουχτρά...»

Οι επιστημονικές εργασίες της κ. Σοφίας Γεδεών έχουν το ίδιο έντονο τη σφραγίδα της επιμονής του μόχθου και της επιστημονικής επιμελείας και παρατηρήσεως, με μια άφθαστη φιλοσοφική στοχαστικότητα. Αφθαστο θα μείνει το βιβλίο της «Παιδομετρικά Έρευνα εν Ελλάδι», που εξέδωσε το 1931. Είχε την υπομονή, με την συνδρομή σχολείων, Ιατρικών λαϊκών και Ιδρυμάτων, να ζυγίσει και να καταμετρήσει 45.000 παιδιά στην Αθήνα και τον Πειραιά, σε όλες τις διαστάσεις τους, πλάτες, ύψος, στέρνο κλπ., και να βγάλει ώριμα συμπεράσματα, πολύτιμα, αν όχι μοναδικά για την Παιδαγωγική και την Ιατρική Έπιστήμη. Το βιβλίο αυτό, με τις παρατηρήσεις του, είναι το μέτρον συγκρίσεως με νεώτερες παρατηρήσεις για το παιδί, από την Κατοχή και εδώ, από τις οποίες βγαίνει το τραγικό συμπέρασμα ότι το σημερινό, σε σύγκριση με το προπολεμικό, ύστερεί σε διάπλασι και ανάπτυξη. Και φυσικά είναι πολύ αλλαγμένος ο ψυχικός του κόσμος.

Δούλεψε πολλές επιστημονικές εργασίες, ανάλογες μ' αυτές πύδ πάνω και μερικές σε ξένες γλώσσες (Γερμανικά, Αγγλικά). Όλες ασχολούνται με το παιδί, τη σωματική και ψυχική του κατάσταση, το περιβάλλον του, τις έλλειψεις και τις ανάγκες του, την ανατροφή του κλπ. Προχωρεί όμως και πολύ πέρα απ' αυτό.

Δυστυχώς, ο χώρος αυτός δεν μάς επι-

ΝΕΑ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΠΑΡΙΣΙ

Η ΑΝΔΡΙΚΗ ΜΟΔΑ ΤΟΥ 1951. — Ο Μαρσέλ Γουώλτερ, γνωστός Παρισινός ράφτης αγγίζει ότι το 1951 θα γίνει μια αληθινή επανάσταση στην ανδρική μόδα, που θ' αρχίσει — από πού άλλου — από το Παρίσι.

Γρήγορα λοιπόν θα μείνουμε με το στόμα ανοιχτό βλέποντας να λείπουν οι τσέπες από τα ανδρικά ρούχα.

«Οι τσέπες, λέει ο κ. Γουώλτερ, τόσο των πανταλονιών, όσο και των σακκακιών, χαλάνε τη γραμμή του σώματος, γιατί είναι πάντα παραφουσκωμένες με χίλια-δυο πράγματα. Μαντήλια, κλειδιά, πορτοφολία, τσιγάρα κλπ. Λοιπόν, όπως οι γυναίκες, έτσι και οι άντρες, θα φορούν ρούχα χωρίς τσέπες, κι' όλα αυτά τα αντικείμενα, θα τοποθετηθούν σε μια πρακτικώτατη τετραγωνή τσάντα — μικρογραφία χαρτοφύλακος. Μη μου πείτε πως ή τσάντα είναι βαρετή, λέει ο ράφτης. Σκεφθήτε μονάχα ότι πολλοί άντρες αγοράζουν την καθημερινή τους εφημερίδα όχι για να διαβάσουν, αλλά για να νάχουν κάτι να κρατούν, έπειδή... δεν ξέρουν τί να κάνουν τα χέρια τους. Το καπέλλο θα εξαφανισθεί επίσης ή μάλλον θ' αντικατασταθεί από το κασκέτο. Ακόμη θα λείψει η μονοτονία του μπλε-γκρί-καφέ. Ανδρικά ρούχα σ' όλα τα χρώματα!».

★

ΡΩΜΗ

ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΡΙΕΣ. — Από μια έρευνα του Ινστιτούτου «Δόξα» προέκυψε ότι στην Ιταλία, μετά τον πόλεμο αυξήθηκε σημαντικά ο αριθμός των καπνιστριών. Επίσης ότι σε κάθε γυναίκα αναλογούν, κατά μέσον όρο, 8 τσιγάρα ημερησίως, ενώ για κάθε άντρα 13.

Πότε καπνίζουν οι γυναίκες; Ορίστε τ' αποτελέσματα της έρευνας. Όταν πηλτήσουν, για να πληρώσουν το κενό της αδρανείας. Όταν εργάζονται, για να ξεκουραστούν. Όταν είναι νευρικές, για να ηρεμήσουν. Όταν είναι ήρεμες, για να σκεφτούν με ευχαρίστησι. Όταν δεν θέλουν να σκέπτονται τίποτα. Όταν είναι μόνες, όταν είναι με συντροφιά, όταν βρίσκονται με πρόσωπα ευχάριστα κι' όταν πρέπει ν' άνεχθούν πρόσωπα φορτικά. Συμπέρασμα: καπνίζουν πάντοτε!

τρέπει ούτε να απარიθμήσουμε και να αναμετρήσουμε το πλούσιο και πολύτιμο, πολύ αξιόλογο έργο της κ. Σοφίας Γεδεών, στον επιστημονικό, παιδαγωγικό και κοινωνικό τομέα.

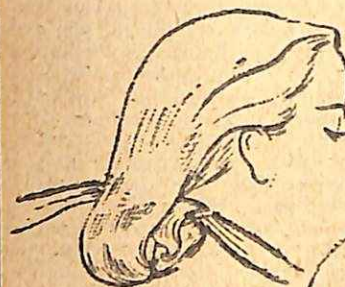
Σημαντική είναι η συμβολή της στον μορφωτικό σύλλογο «Αθηναίων», όπου γίνονται ελεύθερες σπουδές και δίνε μαζί με την κ. Πανούτσου μαθήματα της αρμοδιότητάς της.

Η κ. Σοφία Γεδεών, που διατηρεί το δόγμα του γένους της σαν φιλολογικό φε-δώνιο, είναι σύγγος του εκπαιδευτικού κ. Καρανικόλα. Η μεγάλη επιστημονική της κατάρτιση, οι τίτλοι που έχει φορτωθεί, η δράσις της και γενικά οι πολλές ασχολίες της, δεν την εμποδίζουν να είναι μια πολύ καλή νοικοκυρά και να διαμοιράζει τον έαυτό της με την ίδια θερμή και ζήλο στα καθήκοντα της σύζυγου και της επιστήμονος.

Χ. Γ—

ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΧΤΕΝΙΣΜΑΤΑ

Οι κότσοι ξαναήρθαν στην ήμερησία διάταξη. Δεν θυμίζουμε όμως καθόλου τους κότσους της πολιίας εποχής. Η μόδα της κομμώσεως τους θέλει έτσι, ώστε να δίδουν στο γυναικείο πρόσωπο ένα ιδιαίτερο θέλγητρο.



1. Μοντέρνος κότσοις. Χτενίσετε τα μαλλιά σας πίσω και χωρίστε τα σε τρία μέρη. Το πλαινό πρέπει να είναι μικρά και το μεσαίο πύδ μεγάλο. Πάρετε το μεγάλο κομμάτι και τυλίξετε το πάνω από το χέρι σας, όπως δείχνει το σκίτσο, ώστε να σχηματισθεί ένας κόμπος. Χρησιμοποιήστε τη μύτη του για να την στρίψετε γύρω - γύρω στη βάση του κόμπου

1. Πλέξιμο με καινούργιο τρόπο. Χτενίστε όλα τα μαλλιά σας προς τα πίσω καθώς και από τον αυχένα προς τα επάνω και συγκεντρώστε τα ψηλά στο κεφάλι. Στερεώστε τα σ' αυτό το σημείο μ' ένα σφιχτό λαστιχάκι. Χωρίστε τη φούντα των μαλλιών σας σε τρία ίσα μέρη και πλέξτε τα κοτσίδα όχι σφιχτά, ώστε να μη λύνεται μόνη της, διπλώστε την άκρη της στερλώστε τη με φουρκέτες λίγα εκατοστά κάτω από το λαστιχάκι. Έπειτα στερεώστε καλά όλη την κοτσίδα με φουρκέτες, ώστε να δώση το αποτέλεσμα που βλέπετε. Μπορείτε αν θέλετε να φορέσετε και ένα πολύ ψιλό φιλεδάκι πάνω από τον πλεκτό σας κότσο, ώστε να μη φαίνεται.

2. Χτένισμα αλά π. α. ζ. Το χτένισμα αυτό έχει ένα νέο χαρακτηριστικό. Τα μαλλιά δένονται στη βάση τους. Αφού τα χτενίσετε καλά, μαζέψτε τα στη βάση με ένα λαστιχάκι. Τυλίξτε στη μύτη της φούντας των μαλλιών μια κορδέλα, αφού την στερεώσετε εκεί με ένα τσιμπιδάκι. Έπειτα δέστετε την κορδέλα σας φιόγκο.

3. Σίνιόν σε σχήμα 8. Αφού βουρτσίσετε καλά τα μαλλιά σας, προς τα πίσω, δέστε τα στη βάση και χωρίστε τη φούντα τους σε δύο ίσα μέρη. Πάρετε το άριστερο μέρος και σχηματίστε μια θηλιά προς τα δεξιά. Καρφώστε με μια φουρκέτα τη θηλιά και όσα μαλλιά περισσεύουν στην άκρη, πάρετε τα μαζί με τα υπόλοιπα και φτιάξτε την άλλη θηλιά προς τα άριστερά. Την άκρη της τη στερεώνετε κρυφά κάτω από το λαστιχάκι με φουρκέτα.

4. Μοντέρνος κότσοις. Χτενίσετε τα μαλλιά σας πίσω και χωρίστε τα σε τρία μέρη. Το πλαινό πρέπει να είναι μικρά και το μεσαίο πύδ μεγάλο. Πάρετε το μεγάλο κομμάτι και τυλίξετε το πάνω από το χέρι σας, όπως δείχνει το σκίτσο, ώστε να σχηματισθεί ένας κόμπος. Χρησιμοποιήστε τη μύτη του για να την στρίψετε γύρω - γύρω στη βάση του κόμπου



και στερεώστε την γερά με σιδερένιες φουρκέτες. Χτενίστε κατόπιν το κάθε πλαινό μέρος και δώστε το του άραίο σχήμα, ώστε να σχηματισθεί ένα απαλό κυματίσμα πάνω από το ατί. Τραβήξτε τις δύο άκρες των πλαινών αυτών μαλλιών, τυλίξτε τις γύρω από τον κεντρικό κόμπο και στερεώστε τις με φουρκέτες. Και τώρα διαλέξτε τη χτενισιά σας!

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΛΑΤΕ

ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΕΣ ΤΟΥ 1951

Ο Ο Έμιλυ Πόστ, το πύδ άρμόδιο πρόσωπο στα ζητήματα «ετικέτες», μας λ.ει ότι, κατά το 1951 οι άνδρες και οι γυναίκες της Αμερικής θα έχουν μεγαλύτερη ελευθερία στη δημόσια συμπεριφορά τους.

Οι γυναίκες π.χ. θα μπορούν να φορούν κοντά καλτσάκια στο γραφείο τους ή στη δουλειά τους. Οι άντρες θα μπορούν να χαιρετούν χωρίς να δαγάζουν το καπέλλο, τα ιδιωτικές φώσεως γράμματα θα γράφονται στη γραφομηχανή (με μια μόνη εξαίρεσι τα συλλυπητήρια). Θα καταργηθούν οι τυπικές επισκέψεις και τέλος οι γυναίκες θα μπορούν να καπνίσουν στο δρόμο ελεύθερα. Και ένα ακόμη. Δεν θα μπορούν να κατηγορηθούν ως άγενή τον άνδρα που δεν θα τους προσφέρει τη θέση του στο τραίνο ή στο τραίνο.

Αλλά μην ξεχνάτε... Αυτά γίνονται στην Αμερική.

ΤΟ ΑΝΩΝΥΜΟ ΓΡΑΜΜΑ

Ένα ανώνυμο γράμμα που έκυκλοφόρησε τον Ιανουάριο στο Παρίσι σε χιλιάδες αντιτυπία για να διαφημίση το κρινογύριο γαλλικό φίλμ «δυσπιστήτε στις ξανθές», παρά λίγο να στοιχίση το θάνατο της Μαρία—Ρόζα—Αντοέλλι, μιας νεαρής κυρίας 22 ετών. Στο γράμμα που απευθυνόταν στο σύζυγό της ή κ. Αντοέλλι διά βάσε τα έξης:

Ευγενέστατε κύριε, Θα σας εκπλήξη αυτό το ανώνυμο γράμμα, μ' ίσως καταλάβετε περί τίνος προκειται, αν ρίξετε μια ματιά στην εσώκλειστη φωτογραφία. Αποψε θα συναντήσετε μ' αυτή τη θαυμάσια ξανθεία κοπέλλα στο τάδε σινεμά. Θα μου επιτρέψετε όμως μια συμβουλή.

Δυσπιστήτε στις ξανθές. Υπογραφή: Ένας φίλος που σας αγαπά. Η κ. Αντοέλλι γυναίκα με υπερβολική αισθηματικότητα, πήρε στα σοβαρά το περιεχόμενο του γράμματος, και έξαλλη από τη ζήλεια, απειρώσει ν' αυτοκτονήσει. Ευτυχώς ο σύζυγός της έφρασε εγκαίρως κι' η ευαίσθητη μικρή κυρία έσώθηκε.

ΕΓΓΛΕΖΙΚΟ ΧΙΟΥΜΟΡ

Η μητέρα ρωτά το μικρό της τί δώρο θέλει να του κάνει για τα γενέθλιά του. Ο μικρός σκέφτεται λίγο κι' ύστερα εκφράζει την επιθυμία του: «Θα ήθελε πολύ... μια αδελφούλα». Και πράγματι, ύστερα από λίγο καιρό η επιθυμία του πραγματοποιήθηκε.

Τον επόμενο χρόνο, όταν πλησίαζε η γιορτή του, η μητέρα του επανέλαβε την ερώτησι. Μα τη φορά αυτή ο μικρός είναι διστακτός. — Θέλω κάτι, λέει, αλλά δεν ξέρω αν μπορώ να μου το δώσης.

— Πες μου, τον έθαρρύνει η μητέρα του, πές μου τί θέλεις.

— Να πέρσει σου ζήτησα μια αδελφούλα και μου την έδωσες, έφέτος όμως, θέλω... ένα αλογάκι.

ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΑΓΚΑΣΘΗΚΑΝ Ν' ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΜΗΤΕΡΕΣ...

ΤΟ ΜΟΙΡΑΙΟ ΛΑΘΟΣ ΣΤΗ ΜΑΙΕΥ-
ΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ
ΦΟΒΕΡΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΔΡΑΜΑ

— "Αν πιστέψουμε το δρεφοζυγό, το μαρτύριο σας αδιανόητο μέσα σε μια νύχτα ένα κιλό. Μά για όποτε τι χοντρούλο και ομορφό που είναι!...

"Ετσι μιλούσε, ένα πρωινό του έτους 1941, μια νοσοκόμος της μαιευτικής κλινικής του Φρίμπουργκ της Έλβετίας. Άπο το κρεβάτι της η μητέρα παρατηρούσε το πλάσμα που πριν από λίγες μέρες είχε φέρει στον κόσμο.

Στο παραπάνω πάτωμα, ωστόσο, γινόταν μια παρόμοια σχεδόν σκηνή.

Δεν κατολαβαίνω τίποτα, έλεγε η νοσοκόμος σε μια λεχώ. Ένα από τα διδύμα σας πάχυνε ένα κιλό αυτή τη νύχτα... Είναι άπιστευτο!

Η συζήτηση έμεινε εκεί.

Λίγες μέρες αργότερα, η κυρία Φάτερ, συνοδευόμενη από τον μικρό της Έρνεστο έπεσε στο σπίτι της, που δοσκόταν κοντά στη μητρόπολη. Επίσης και η κυρία Μαντελν Τζόους, η μητέρα των διδύμων, έγκάτελειψε την κλινική.

Και πέρασαν οι μέρες, οι εβδομάδες, τα χρόνια. Τα παιδιά μεγάλωναν εύτυχισμένα και χαρούμενα. Η κυρία Τζόους ωστόσο παραξενευόταν - βλέποντας ότι τα διδύμα παιδιά της, ο Φίλιππος και ο Παύλος δεν παρουσίαζαν, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, καμιά ομοιότητα. Έλεγε όμως ότι προτιμούσε, που είχε δύο διαφορετικά παιδιά, παρά ένα παιδί σε δύο αντίτυπα. Ο Φίλιππος ήταν ξανθός και λεπτός, όνειροπόλος, εύαισθητος, πειθαρχικός, μεθοδικός. Ο Παύλος, φαντασιώδης, καυγατζής. Επί ξη χρόνια, τα δύο αδέρφια, που οι χαρακτήρες τους αλληλοσυμπληρώνοντο, μεγάλωναν πλάι - πλάι έντελως αρμονικά.

Στην άλλη άκρη, ωστόσο, της πόλεως, ο μικρός Έρνεστος Φάτερ δεν ήταν λιγώτερο εύτυχισμένος κοντά στους γονείς του. Δεν έμοιαζε καθόλου με τη μεγαλύτερη αδερφή του, όπως δεν έμοιαζε και με τη μητέρα του και με τον πατέρα του. Μά οι γονείς δεν ανησυχούσαν γι' αυτή την ανομοιότητα. Ψάχνοντας στις οικογενειακές φωτογραφίες βρήκαν μάλιστα πως ο μικρός έμοιαζε σ' ένα μεγάλο θείο του, που είχε πεθάνει στην Αμερική...

Η ΜΟΙΡΑ ΔΙΟΡΘΩΝΕΙ ΤΟ ΛΑΘΟΣ ΤΗΣ

Τον μήνα Οκτώβριο του 1947, ο μικρός Έρνεστος Φάτερ, του οποίου η μητρική γλώσσα ήταν η γερμανική, ενεγράφη στο γερμανικό σχολείο του Φρίμπουργκ. Ο κύριος και η κυρία Τζόους, θλοντας να μάθουν τα δύο τους αγόρια γερμανικά, τα έστειλαν στο ίδιο σχολείο με τον Έρνεστο Φάτερ.

Την ημέρα της έναρξης των μαθημάτων η δασκάλα, ξέροντας ότι ανάμεσα στους μαθητές υπήρχαν και δύο διδύμοι, αποφάσισε να τους δάλη να κάτσουν μαζί. Χωρίς να συμβουλευθεί τον κατάλογο της έοριξε ένα δλέμμα στους μαθητές και, έχωρίζοντας δυο έντελως όμοια πρόσωπα, έκάλεσε τον Φίλιππο και τον Έρ-

νέστο να κάτσουν στο ίδιο θρανίο. Έκείνη τη στιγμή μια αγωνιώδης φωνή ακούστηκε: ο Παύλος Τζόους διεμαρτύρετο έναντιον αυτής της απόφασης. Αυτός ήταν ο διδύμος αδελφός του Φίλιππου και όχι εκείνος ο άγνωστος μικρός. Παραξενεμένη η δασκάλα κύταξε τον κατάλογο της και διεπίστωσε ότι πράγματι ο μικρός είχε δίκιο. Η ομοιότης, ωστόσο, ανάμεσα στον Φίλιππο Τζόους και τον Έρνεστο Φάτερ ήταν τόσο χτυπητή, που μια αμφιβολία γεννήθηκε μέσα στο μυαλό της δασκάλας. «Τα παιδιά αυτά είναι διδύμοι αδελφοί», σκέφθηκε παρατηρώντας τον Φίλιππο Τζόους και τον Έρνεστο Φάτερ. «Μήπως τους ανακάτεψαν; Πότε; Πού; Πώς;» Πολλά ερωτήματα γεννήθηκαν στο μυαλό της. Αλλά αυτή η ιστορία δεν την ενδιέφερε.

ΚΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΑΡΧΙΖΟΥΝ Ν' ΑΜΦΙΒΑΛΛΟΥΝ

Ένα πρωί ο αδελφός της κυρίας Τζόους, ένας ζωγράφος, γύριζε στους δρόμους του Φρίμπουργκ για να βρή ένα γραφικό μέρος. Καθώς περνούσε μπροστά στο δημοτικό σχολείο, βγήκε από την πόρτα μια ομάδα από μαθητούδια. Ένας μικρός ξανθός, με ζωηρό δλέμμα και κόκκινα μάγουλα, πέρασε δίπλα του.

Καλημέρα Φίλιππε! ανεφώνησε ο αδελφός της κυρίας Τζόους.

Μά το παιδί τον κύτταξε χωρίς να καταλαβαίνει.

Δέ λές καλημέρα στο θείο σου; επανέλαβε ο ζωγράφος πιάνοντας το αγοράκι από το χέρι.

Ίχ χάις νίχτ Φίλιππε (Δεν με λένε Φίλιππο).

Και σά να φοβήθηκε μπροστά σ' αυτόν τον άγνωστο που του μιλούσε γαλλικά, απομακρύνθηκε τρέχοντας. Την επόμενη ο ζωγράφος έπεσκέφθηκε την αδελφή του και της έδωσε σε τόσο επιπλήξως:

Τα παιδιά σου είναι κακοανατεθραμμένα. Χθές συνήντησα τον Φίλιππο ενώ έβγαινε από το σχολείο. Αρνήθηκε να μου πη καλημέρα και τώβαλε στην τρεχάλα...

Αδύνατο, είπε η κυρία Τζόους με ήμερο τόνο. Τα παιδιά μου δεν πήγανε χθές σχολείο, γιατί ήσαν κρυωμένα...

Στο σχολείο η δασκάλα εξακολοιούσε να παρατηρή τις κινήσεις των διδύμων και του συμμαθητή τους. Ο Έρνεστ Φάτερ είχε το ίδιο πρόσωπο, την ίδια σιλουέτα, τις ίδιες κινήσεις με τον Φίλιππο Τζόους. Είχε την ίδια κλίση μ' αυτόν για την ποίηση και τη ζωγραφική. Και κάποια μυστηριώδης δύναμις έσπρωχνε τον ένα προς τον άλλον. Σε λίγο έγιναν αχώριστοι φίλοι. Όσο για τον Παύλο Τζόους, εκείνος απέφευγε τη συντροφιά των δυο αυτών όνειροπόλων, για να επιδοθθ στα σπόρ.

Βέβαιη για την κρίση της, η δασκάλα

Η ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

«Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ»
κυκλοφορεί ήμερον Τετάρτην ά-
νά δεκατενήμερον, ανεξαρτήτως
ημερομηνίας.

Τό προσεχές τεύχος (34ον) θά
κυκλοφορήσθ την Τετάρτην, 9η
Μαΐου.

ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΤΕΥΧΗ

Προηγούμενα τεύχη της «ΓΥΝΑΙ-
ΚΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ» πωλούν-
ται εις τα Γραφεία μας, όδός
Σανταρόζα 1.

κάλεσε την κυρία Τζόους και την κυρία Φάτερ στην τάξη της για να διαπιστώσουν την καταπληκτική ομοιότητα. Οι δύο υπέρες άνεγνώρισαν ότι πράγματι τα δύο παιδιά ήταν απαράλλακτα. Και οι δύο όμως άρνήθηκαν να αποκαλύψουν την ανησυχία που γεννήθηκε μέσα τους. Η κυρία Φάτερ, που είχε χάσει τον άντρα της, ένοιωσε για τον μικρόν Έρνεστο μια τόσο δυνατή αγάπη, που η σκέψη μονάχα ότι μπορούσε να είχε γίνει λάθος της φαινόταν ιεροσυλία. Η κυρία Τζόους αντίθετως, τόσο πολύ ταραχθηκε κατά την επίσκεψή της στο σχολείο, που δεν μπορούσε να παλαίψη έναντιον της χτυπητής ομοιότητας. «Ήξερε πως αν οι υποψίες της έδωγαν αληθινές, θαπρεπε να χωρισθ από τον μικρό Παύλο, που επί επτά χρόνια είχε λατρεύσει σαν παιδί της. Παρά τη λύπη της όμως, της φαινόταν ότι δεν είχε το δικαίωμα να κρατήσει κοντά της το παιδί μιας άλλης, ενώ το δικό της παιδί, αυτό πουχε αναθρεφεί με το αίμα της, μεγάλωνε μακριά της, σ' ένα ξένο σπίτι. Η κυρία Τζόους ανέλαβε θερραλώς μια έρευνα στην κλινική που είχε γεννηθεί πριν από επτά χρόνια. Όπως το φοβόταν, έμαθε πως τα διδύμα τα είχαν γεννηθ την ίδια νύχτα και στο ίδιο τμήμα με τον Έρνεστ Φάτερ, τον σωσία του Φίλιπ.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΑΝΑΜΦΙΣΒΗΤΗΤΕΣ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Οι δικαστικές αρχές του Φρίμπουργκ ανέλαβαν να διαλευκάνουν την υπόθεση και άνετέθη σε δύο διάσημους ειδικούς της Γενεύης, τους Ιατρούς Φρανσεσέτι και Μπαμάτερ να κάνουν μια πραγματογνωμοσύνη. Για μεγαλύτερη ασφάλεια έγινε ανάλυση αίματος στο Παρίσι και στο Λονδίον. Τα αποτελέσματα συμφωνούσαν: ο Φίλιπ Τζόους και ο Έρνεστ Φάτερ ανήκαν στην ίδια ομάδα αίματος. Επί πλέον παρουσίαζαν απόλυτη ομοιότητα σωματικών και ψυχολογικών χαρακτηριστικών. Ο καθηγητής Φρανσεσέτι, που είναι παγκοσμίως γνωστός για τις όφθαλμολογικές του έρευνες, παρέτήρησε επίσης ότι τα μάτια του Φίλιπ και του Έρνεστ είχαν τα ίδια οπτικά χαρακτηριστικά και το ίδιο χρώμα.

Έξ άλλου, ο γιατρός Μπαμάτερ διαπίστωσε ότι η όδοντοφυΐα, η αρχιτεκτονική των όστών του κρανίου, των ποδιών, των χεριών κλπ. έμοιαζαν απόλυτως. Οι αποδείξεις αυτές ένιαχυθήκαν και από ένα τελευταίο πείραμα: Οι γιατροί πήραν δυο κομμάτια δέρμα από το δεξιό μπράτσο του Φίλιπ και το μετεόσχευσαν στα μπράτσα του Έρνεστ Φάτερ και Παύλου Τζόους. Πάνω στο μπράτσο του Παύλου Τζόους, το κομμάτι της επιδερμίδος νεκρώθηκε μέσα σε λίγες μέρες. Στο μπράτσο του Φίλιππου η μεταμόσχευσις επέτυχε έντελως.

Τό αποτέλεσμα αυτό μόνο σε διδύμα μπορεί να επιτευχθ και οι γιατροί συνέταξαν μια έκθεσι, στην οποίαν απέφαινοντο με απόλυτη βεβαιότητα, ότι ο Φίλιπ Τζόους και ο Έρνεστ Φάτερ ήσαν διδύμα αδέρφια. Λίγες ώρες μετά την γένησή τους είχαν αλλαχθ κατά λάθος. Χρειάσθηκε ένας χρόνος για να καταλήξουν οι γιατροί σ' αυτό το συμπέρασμα. Κατά το διάστημα αυτό το ζεύγος Τζόους και η κυρία Φάτερ έζησαν μέσα στην αγωνία. Ήξεραν πως η τύχη του παιδιού τους έπαίξετο μέσα στα επιστημονικά εργαστήρια: πάνω στο γυαλάκι (αντικείμενοφόρος πλάξ) του μικροσκοπίου, πάνω στην πλάκα ενός ραδιογραφικού μηχανήματος.

Ο ΣΠΑΡΑΚΤΙΚΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ

Τό πολιτικό δικαστήριο του Φρίμπουργκ απέφανε ότι τα παιδιά έπρεπε να δοθούν στους πραγματικούς τους γονείς την 1ην Ιουλίου 1948. Μόλις έγέννησθ οι απόφασις, οι κάτοικοι του Φρίμπουργκ έχωρίσθηκαν σε δύο στρατόπεδα. Οι μισοί ετάχθησαν με την απόφασιν του δικαστηρίου και οι άλλοι μισοί έναντιον της. Οι πρώτοι έλεγαν ότι οι δεσμοί του

αίματος έπρεπε να επικρατήσουν κάθε αισθηματικής αντίληψης. Οι δεύτεροι έλεγαν ότι οι αισθηματικοί δεσμοί είχαν μεγαλύτερη ήθηκη αξία.

Έμενε το ζήτημα αν ο Έρνεστ και ο Παύλος ήταν δυστυχισμένοι κοντά στους γονείς που η μοίρα κακώς είχε τοποθετήσει. Μά δεν συνέβαινε τέτοιο πράγμα. Αντίθετως, ήταν πολύ εύτυχισμένοι. Όποια κι αν ήταν η απόφασις των Ιατρών, οι μεγάλοι δεν είχαν καμιά αρμοδιότητα να διαταράξουν κατ' αυτόν τον τρόπο τη ζωή δύο παιδιών.

Μά η κυρία Τζόους δεν ήθελε να την κατηγορήσει έπειτ' από λίγον καιρό ο Έρνεστ, που ήσαν ένα κομμάτι του έαυτού της, ότι τον άπαρνήθηκε, κι' ο Παύλος να την κατηγορήσει ότι άδικαιολόγητα τον είχε κρατήσει κοντά της για ν' αποφυγή τις αναπόφευκτες αισθηματικές περιπλοκές.

Την 1η Ιουλίου 1948, λοιπόν, δύο αυτοκίνητα της Υπηρεσίας Κοινωνικής Προνοίας του Δήμου του Φρίμπουργκ, σταμάτησαν την ίδια ώρα το ένα μπροστά στο σπίτι της κυρίας Φάτερ, το άλλο μπροστά στο σπίτι του ζεύγους Τζόους.

Μη τολμώντας ν' αποκαλύψι στον Παύλο ότι τον άποχωρίζονταν για πάντα, η κυρία Τζόους του είπε ότι είχε αποφασίσει να τον στείλη για ένα μήνα σε μια φίλη της. Παραξενεμένο το παιδί, μάζεψε τα παιχνίδια του, φίλησε τη μητέρα του, έκλαψε λίγο κι' ανέθηκε στο άμαξι. Όταν έκλεισε η πόρτα πίσω του, η κυρία Τζόους σωριάστηκε σε μια πολυθρόνα. Είχε μετανοώσει άραγε εκείνη τη στιγμή για τη θυσία της;

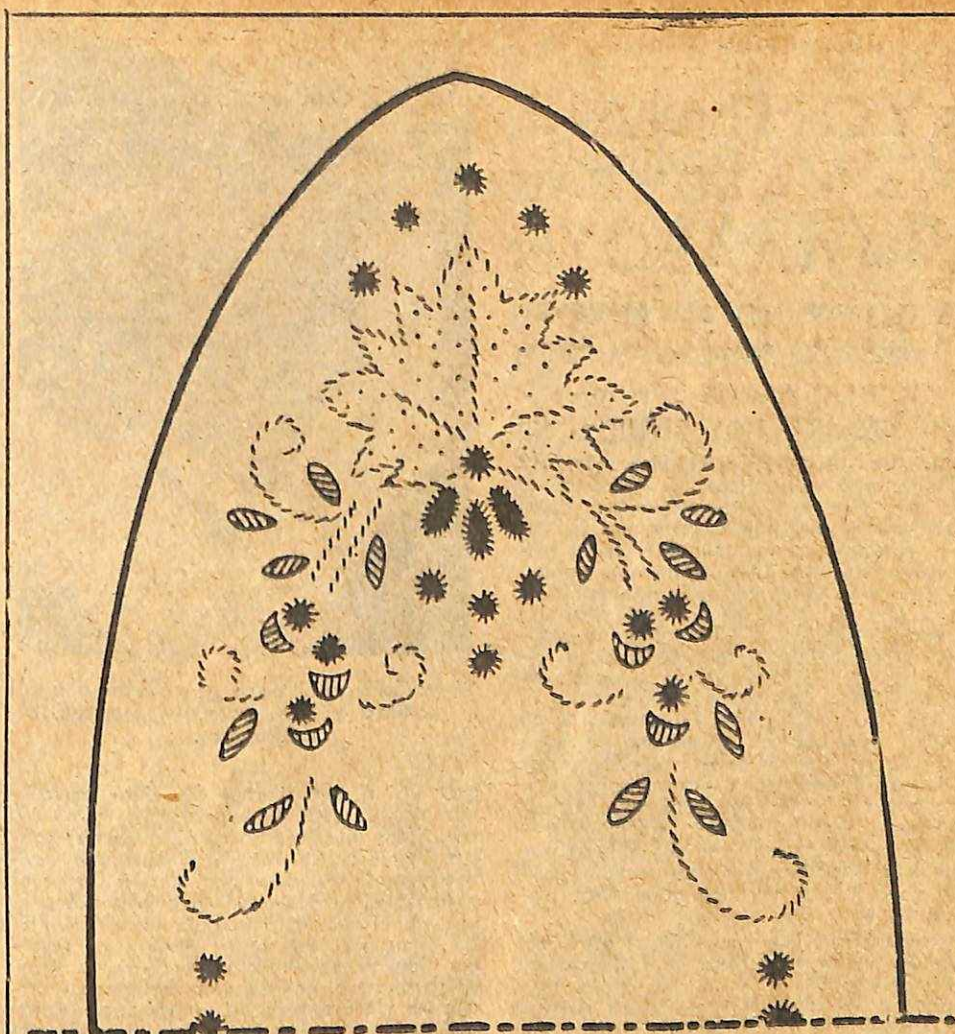
Από την άλλη μεριά, η κυρία Φάτερ προτίμησε να πη την αλήθεια στον Έρνεστ πριν τον άποχωρισθ. Φαντασθήτε αυτή τη γυναίκα, μόνη, άπελπισμένη, να λη σε κείνον που τον θεωρούσε παντοτε σαν παιδί της: «Δεν είσαι παιδί μου. Δεν έχεις πιά το δικαίωμα να ζης εδώ. Οι πραγματικοί σου γονείς σε περιμένουν σπίτι τους. Πρέπει να φύγης...». Ενώ μιλούσε με συντετριμμένη φωνή, σκεπτόταν τον άντρα της που είχε αγαπήσει τον Έρνεστ, είχε κάνει γι' αυτόν ένα σωρό σχέδια και πριν πεθάνη του είχε αφήσει όσα χρήματα είχε. Μπροστά της, ο Έρνεστ, φοβισμένος, έκλαιγε. Χωρίς να είναι σε θέση να καταλάβη το λόγο για τον οποίο γινόταν αυτή η αλλαγή, παρατηρούσε ανάμεσα από τα δάκρυά του τα άναυτικατάστατα πρόσωπα της μητέρας του και της αδελφής του, την κάμαρά του, όλα του τα πράγματα. Στο άλλο σπίτι, το ήξερε, μιλούσαν γαλλικά, γλώσσα που μόλις καταλάβαινε αυτός. Στο άλλο σπίτι, όλα θά ήταν καινούργια, ξένα, έχθρικά. Εκεί δεν θά ήταν ποτέ σπίτι του...

Χρειάσθηκε να μεταχειρισθούν όλα για να τον βάλουν στο αυτοκίνητο.

Σιγά-σιγά ο Παύλος συνήθισε στην καινούργια κατάσταση. Η δυνατή ιδιοσυγκρασία του μικρού ένικησε τις αναμνήσεις του. Βρήκε σύντομα την Ισορροπία του και τη γαλήνη του.

Όσο για την κυρία Φάτερ, κατανικώντας τη λύπη που είχε δοκιμάσει με την αναχώρησι του μικρού Έρνεστ, έστρεψε όλη της τη στοργή στο πραγματικό της παιδί. Με έκπληξη, με εύγνωμοσύνη, βρήκε σ' αυτό τα χαρακτηριστικά του προσώπου και της ψυχής του πεθαμένου συζύγου της. Για να μην βασανίζεται από την ανάμνησι της πρώτης του οικογενείας, ο Παύλος Τζόους, που είχε γίνει τώρα Έρνεστ Φάτερ, η κυρία Φάτερ απέφασισε ν' απομακρυνθ από το Φρίμπουργκ. Τό παιδί βρίσκεται τώρα έσωτερικό σ' ένα σχολείο της Ζυρίχης.

Ο έρχομός του άλλοτε Έρνεστ Φάτερ στην πραγματική του οικογένεια υπήρξε δραματικός. Τό παιδί — στο οποίο έπταν την αλήθεια — έθεωρούσε τον έαυτό του όφρανό που έχουν βάλει οικότροφο σε ξένη οικογένεια. Παρά την αγάπη που του έδειξαν οι γυναίκες και ο αδελφός του, ο Έρνεστ έμεινε κλεισμένος στον έαυτό του. Σιγά-σιγά όμως, ο καταλυτής χρόνος έκανε το θαύμα του. Οι καινούργιοι δεσμοί αντικατέστησαν τους παλιούς.



ΠΕΤΣΕΤΑΚΙ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΣΚΟ

Για να φτιάξετε αυτό το μικρό δισκόπανο, απαιτείται ένα κομματάκι λινό δαστάσεων 24X10 εκατ. Αν το λινό σας είναι κρεμ τόσο το καλύτερο.

Γυρίσετε ένα ψιλό - ψιλό στρίψωμα και πλέξτε φεστόνι και δαντελάκι με κρεμ μουλινέ αν είναι κρεμ και το λινό σας. Διαφορετικά πλέξτε το δαντελάκι σας με λευκό μουλινέ. Τό δαντελάκι γίνεται πάνω στο φεστόνι με τον έξης τρόπο: Μετά το φεστόνι κάνει ένα γύρο γάνκελα, πλέκοντας διαδοχικά: 2 ποδαράκια μπήγμένα μέσα στην ίδια θηλιά του φεστόνιού και 1 γαϊτανάκι. Όταν τελειώση αυτή η σειρά, πλέκετε για το τελείωμα τη δεύτερη σειρά: 1 γέμισμα καθιστό περνώντας το βε

λονάκι πάνω από το γαϊτανάκι της προηγούμενης σειράς, 1 γαϊτανάκι, 2 ποδαράκια μέσα στη μεγάλη θηλιά, που σχηματίζεται από τα δυο διπλά ποδαράκια, 3 γαϊτανάκια, 1 μπήξιμο μέσα στο δεύτερο γαϊτανάκι, 1 γαϊτανάκι, 2 ποδαράκια περασμένα μέσα στην ίδια θηλιά, όπου πάτησαν και τα δυο προηγούμενα γαϊτανάκια, και ούτω καθεξής ως το τέλος.

Επειτα κεντάτε με την ίδια κλωστή το έσωτερικό. Τό φύλλο της κλωθς γίνεται με λεπτότατη ριζοβελονία, γεμίζεται με ψιλά πικα. Οι τρυπηλές γίνονται με αγγλικό κέντημα (τρυπητό). Οι μίσχοι με ψιλούτσικη ριζοβελονία και τα φύλλα πλακέ.



ΕΝΑ ΘΑΥΜΑΣΙΟ ΥΦΑΣΜΑ

ΔΕΝ ΤΣΑΛΑΚΩΝΕΙ, ΔΕΝ ΜΑΖΕΥΕΙ,
ΔΕΝ ΛΕΚΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΚΑΙΓΕΤΑΙ

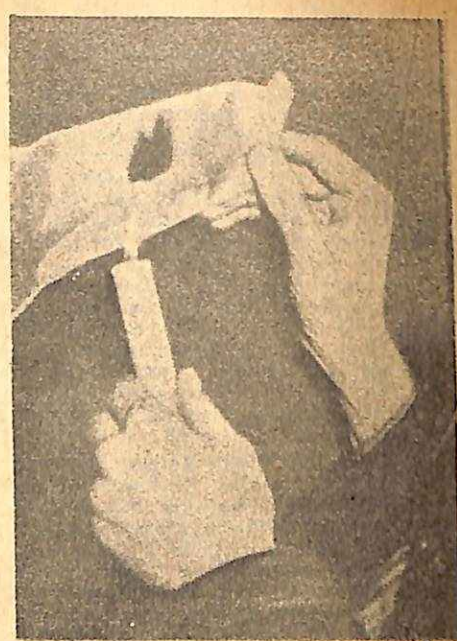
Πριν από λίγες μέρες απάντησα ένα φίλο μου που είχε κάνει πολλές φορές το ίδιο όνειρο με μένα: Να αποκτήσω μία γραβάτα που να μη ζαρώνει. Τώρα το όνειρό του είχε γίνει πραγματικότητα και η γραβάτα που φορούσε, όπως και αν την έδεσε, αρκούσε, όταν την έβγαζε, να την χαϊδέψω μία φορά με το χέρι του, για να γίνει ίσια, γυαλιστερή, σιδερωμένη. Πρέπει να σας πω πως ούτε ταχυδακτυλουργός ήταν ο φίλος μου ούτε πουλούσε γραβάτες στους δρόμους. Η γραβάτα του ήταν φτιαγμένη από γυάλινες κλωστές, όπως και άλλα υφάσματα θαυμαστά. Τι σας λέει π.χ. ένα τραπέζομαντίλι που δε λεκιάζει, όσο κόκκινο κρασί και να χυθεί πάνω του, ή μία κουρτίνα που δεν παίρνει φωτιά, ή υφάσματα ταπετσαρίας που διατηρούν τα ωραία χρώματά τους ακόμα και ύστερα από 30 χρόνια, χωρίς να παθαίνουν τίποτα από το σκόρο; Μιλούν μάλιστα για βραδυνά φορέματα που η γυαλάδα τους και η φιγούρα τους είναι μοναδική.

Το παράξενο είναι πως όλα αυτά τα πολύτιμα πράγματα είναι κατασκευασμένα από γυαλί και μάλιστα από απλό γυαλί, όπως μ' εκείνο που γίνονται τα τζάμια ή τα μπουκάλια της μπύρας. Η διαφορά είναι μόνο πως εδώ πρόκειται για κλω-



Τη χαϊδεύεις μία φορά με το χέρι σου και η γραβάτα γίνεται ίσια, γυαλιστερή, σιδερωμένη.

στές και η ύφανσή τους δεν είναι καινούργια τέχνη. Κάθε καλός τεχνίτης γυαλιού, την ήξερε όταν έφτιαχνε τα γνωστά μαλλιά Αγγέλου ή άλλα στολίσια του Χριστουγεννιάτικου δέντρου. Φυσικά αυτές οι κλωστές είναι πολύ χοντρές και σκληρές, για να γίνουν νήμα και να ύφανθούν. Έδώ όμως και δεκαπέντε χρόνια οι τεχνικοί βρήκαν τον τρόπο να δαγώνουν κλωστίτσες τόσο λεπτές που δε μπορεί κανείς να τις διακρίνει με γυμνό μάτι. Τριακόσιες ως τετρακόσιες τέτοιες κλωστές κάνουν το νήμα με το οποίο ύφαινονται τα



Η δοκιμή αυτή με τη φλόγα του κεριού αποδεικνύει ότι το γυάλινο υφάσμα δεν παίρνει φωτιά. Η κηλίδα της καπνιάς εξαφανίζεται αμέσως, αν την πλύνουμε με λίγο ζεστό νερό, γιατί η ακαθαρσία δεν μπορεί να εισχωρήσει μέσα στις κλωστές.

γυάλινα υφάσματα. Οι γυάλινες κλωστές είναι ανώτερες από πολλές άλλες. Δεν και γονται, δεν μαζεύουν, δεν απλώνουν, δεν σκουριάζουν ούτε σαπίζουν. Καθαρίζονται εύκολα, γιατί η ακαθαρσία το πολύ-πολύ να μένει στην επιφάνεια, ούτε αποκοιάνει καμιά μυρωδιά από όξεία ή ιδρώτα. Μένουν ένα έλαττωμα είχαν ως σήμερα. Δεν μπορούσαν να βαφούν γιατί δεν είχαν πόνος να απορροφήσουν το χρώμα. Μα οι χημικοί και οι τεχνικοί εξακολούθησαν τα πειράματά τους για να λύσουν αυτό το πρόβλημα και πέτυχαν να χρωματίσουν τις κλωστές όταν ήταν σε ρευστή κατάσταση. Έτσι έκαναν γυάλινα νήματα χρωματιστά, όπως π.χ. τα τζάμια των εκκλησιών κ.λ.π.

«Ωραία» σας ακούω να λέτε, «που είναι το πιο κοντινό μαγαζί για να αγοράσω αυτά τα θαυμαστά υφάσματα; Πόσο κοστίζει ο πήχης; Θάθελα πολύ ένα καινούργιο άμπαζούρο από μεταξωτό γυαλί και ένα τραπέζομαντίλι που να μη λεκιάζει».

Υπομονή, αγαπητές μου, δεν έφτασε ακόμη η ώρα για να έρθει και στην Ελλάδα. Οι χιλιάδες τα τετραγωνικά μέτρα που θα γίνουν από τα εργοστάσια της Ευρώπης, χρησιμοποιούνται προς το παρόν για άλλους σκοπούς. Γιατί δεν είπαμε ακόμη πως τα χρωματιστά γυάλινα υφάσματα είναι ιδεώδη για διακοσμητικό υλικό.

Πολλές μεγάλες πυρκαϊές σε κινηματογράφους, σε θέατρα, σε κέντρα, θα είχαν αποφευχθεί, αν οι τοίχοι τους είχαν ντυθεί με το άκαυστο αυτό υφάσμα. Και ακόμα στις αίθουσες αυτές δεν θα ακούγονταν ενοχλητικοί ήχοι από την αντίχηση των θυρών. Γι' αυτό ακριβώς τα μεγάλα χαρίσματα που έχουν τα υφάσματα από γυαλί, πολύ γρήγορα θα αρχίσουν να χρησιμοποιούνται σε θέατρα, αίθουσες, κινηματογράφους, ραδιοφωνικούς σταθμούς, σε σκουερία κ.λ.π. και δεν είναι καθόλου παράξενο αν ολόκληρη η σημερινή παραγωγή είναι προωρισμένη για τους σκοπούς αυτούς.

Η νοικοκυρά λοιπόν, θα πρέπει να περιμένη λιγάκι. Έτσι μάλιστα έχει και κάτι να κερδίσει, γιατί όσο περνά ο καιρός, τόσο τελευταία γίνονται τα γυάλινα υφάσματα, που θα χαρή στο σπίτι της περπατά από λίγο.

Πόσο χρονών είσαι μικρούλα; ρώτησε γλυκά ο πρόεδρος του δικαστηρίου.

— Οκτώ.
— Και το ξέρεις πως πρέπει να μάς πεις την αλήθεια και μόνο την αλήθεια; Η Ουγκέτ κατέβασε το κεφάλι και δεν μίλησε.

— Είναι κακό να λήν κανείς ψέματα, συνέχισε ο πρόεδρος, και μάλιστα μέσα εδώ. Σύμφωνα;

— Η Ουγκέτ κούνησε το ξανθό της κεφάλι και έσφιξε τις μικρές γροθιές της:

— Μάλιστα, κύριε.

— Λοιπόν Ουγκέτ, γιατί μου φαίνεται πως λέγεται Ουγκέτ Ντυκρός, ή μητέρα σου σε δένει συχνά;

Το παιδί έριξε μία ματιά γύρω-γύρω στην αίθουσα του δικαστηρίου είδε τη μητέρα της, μία νέα γυναίκα που κύτταζε με κρυφά σαν αψηχημένη. Κύτταζε ύστερα τον πρόεδρο και δεν απάντησε.

— Λοιπόν, ξαναείπε ο δικαστής, δεν θα μου πής; Μηπως σ' έδερνε ή μήπως σου δαγκώνε τα δάχτυλα;

Η φωνή του παιδιού ακούστηκε διαπεραστική και αποφασιστική.

— Μάλιστα κύριε με έδερνε πολύ και μου δαγκώνει μία φορά τα χέρια.

— Και γιατί παιδί μου;

— Έτσι, για το παραμικρό, ίσως να... της άρεσε....

— Και την έδλεπες συχνά τη μητέρα σου;

— Όχι κύριε.

Η Ουγκέτ είχε πάρει θάρρος, ήταν μάλιστα και λίγο περήφανη που την ρωτούσαν να ήταν κανένα σπουδαίο πρόσωπο.

— Τι ώρα γύριζε στο σπίτι, ξέρεις;

— Άργα το βράδυ μου και τις Κυριακές όλο έλεγε πως είναι κουρασμένη και ποτέ δεν με πήγε να παίξω στον κήπο με τα άλλα παιδιά.

Ο πρόεδρος κύτταξε μία το παιδί και μία τη νεαρή γυναίκα, που δεν έδειχνε να ταραξεται από τίποτα.

— Και... δεν την αγαπάς καθόλου την μαμά σου;

— Ο...χι, κύριε.

Σ' αυτό το σημείο η δίκη διακόπηκε. Η μητέρα, η Ελιάντα Ντυκρός, βγήκε στον διάδρομο χωρίς να ρίξει ούτε ένα βλέμμα πίσω της. Ήταν πολύ νέα, ως 28 χρονών μαυροντυμένη και με λεπτά χαρακτηριστικά. Ο δικηγόρος της την πλησίασε ανήσυχος.

— Έπρεπε να με ειδοποιήσετε κυρία. Πως να σας υπερασπιστώ αφού δεν είχα ιδέα ότι επρόκειτο να σας κατηγορήσει το παιδί σας;

Τον άκουσε σά να μην καταλάβει. Γιατί το μπέρδευαν τόσο τα πράγματα; Έφτανε να μπορούσε να δει μόνο του τον πρόεδρο πέντε λεπτά και θα του τα εξήγούσε όλα. Θα του έλεγε τότε:

«Ακούστε με κύριε πρόεδρε, Η Ουγκέτ ήταν μόλις 6 μηνών όταν πέθανε ο Ζαν. Εγώ ήμουνα 19 χρονών. Βρέθηκα με 25 χιλιάδες φράγκα κι' ένα μωρό στην άγκαλιά. Σεις καταλαβαίνετε τι γρήγορα ξεθύλησαν αυτά τα χρήματα. Έφαγα για δουλειά. Ήξερα να κάνω καπέλλα, βρήκα ένα μικρό μεροκάματο, μα κι' αυτό ήταν κάτι...»

Έπρεπε να βρώ έναν άνθρωπο για το παιδί. Η πεθερά μου μου έστειλε μία μακρινή συγγενή, την Μπερτά. Ήταν μία αριστοκράτισσα χωριάτισσα, μα δεν μπορούσα να μην την κρατήσω. Έλεγε συνεχώς ψέματα, λάτρευε το παιδί κι' άρχισε να μισή εμένα.

Μόλις η μικρή άρχισε να μιλά το βράδυ όταν γύριζα, την ρωτούσα για όλα. «Ηθελα, κύριε πρόεδρε, να ξέρω πως ζούσε το παιδί μου. Η Μπερτά θύμωσε με τις ερωτήσεις μου, κι' αν ταλούσσα να μολώ για κάτι την Ουγκέτ αυτή, έτρεχε να κρυφτεί στην άγκαλιά της Μπερτάς...»

Η ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΜΙΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

-ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ... -ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ...

ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΟ ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ
ΔΙΗΓΗΜΑ

Μου φαινόταν πως έχανα το παιδί μου.

Και δεν ήταν μόνο αυτό. Μία μέρα έλαβα ένα γράμμα της πεθεράς μου. Μου έγραφε να στείλω την Ουγκέτ ν' αλλάξει κλίμα στην Νορμανδία.

Αυτό ήταν πέτσι. Η μικρή ήταν πολύ χλωμή και αδύνατη. Χρήματα για να την στείλω άλλοι δεν είχα. Έτσι έφυγαν με την Μπερτά για δύο μήνες.

Η δουλειά μου πήγε πολύ καλύτερα και για να προφταίνω, συχνά γύριζα στις 10 και στις 11 ακόμα το βράδυ στο σπίτι όπως είπαν οι μάρτυρες.

Όταν το παιδί γύριζε, ήταν μία χαρά στην υγεία του. Όμως δεν μου μιλούσε καθόλου. Σώπαίνε πάντα όταν μ' έβλεπε. Η πεθερά μου άρχισε να μάς έρχεται δύο και τρεις φορές την εβδομάδα. Ούτε η Μπερτά ούτε η Ουγκέτ μου το έλεγαν. Μα εγώ το καταλάβαινα απ' τα χαρίτια απ' τις σκοκαλάτες που έβλεπα σκορπισμένα εδώ και κεί. Τότε ρωτούσα και μου απαντούσαν μονολλεκτικά, σαν να ήμουνα γι' αυτές ένας ενοχλητικός ανακριτής.

Εγώ πίεζα και μάλλον την Ουγκέτ για να διαβάσει. Η γιαγιά της και η Μπερτά της έλεγαν να μη στενοχωριέται και τη γέμιζαν χάδια και γλυκά. Φυσικά, ήταν το παιδί να ξεγελαστή και να τις αγαπήσει καλύτερα από μένα. Μέσα σε μία Κυριακή γύρευα να διορθώσω το κακό που της έκαναν όλη την εβδομάδα και ήταν φυσικό να γίνωμαι κουραστική για το παιδί.

Μία μέρα η γιαγιά χάρισε στην Ουγκέτ ένα σκυλί. Η μικρή το έβαζε στο κρεβάτι της κι' αναγκάσθηκε να το διώξει. Πάλι λοιπόν, δείχτηκε μία σκληρή μητέρα που στερει τη χαρά του παιδιού της.

Δούλευα σκληρά. Οι δουλειές μου πήγαιναν καλά. Ονειρευόμουν να μπορέσω μία μέρα να ζήσω πιο κοντά στο παιδί μου. Η υγεία μου όμως χειροτέρευε. Φοβόμουν πως μία αρρώστια θα με έρριχνε κάτω.

Εκείνη την εποχή μπήκε στη ζωή μου ο Μπερνάρ.

Άκουσα κύριε πρόεδρε που είπαν πως ήταν ένας καπρίτσιος, ένας έρωτας περαστικός... Μα γιατί όλα αυτά;

Αφήστε να σας μιλήσω εγώ.

Ο Μπερνάρ μπήκε την παραμονή της Πρωτοχρονιάς στο μαγαζί και έζησε ένα καπέλλο για τη μητέρα του. Δεν υπήρχε τίποτα εκείνη την ώρα. Πιάσαμε τη συζήτηση, για τα δώρα, για τις γιορτές...

— Δεν της παίρνετε για δώρο μία μπλούζα, ένα νυκτικό, μία κρομιναιζόν; του είπα.

— Δεν τολμά να μπά σε κατάσταση ασυμφορίας, απάντησε.

Εγώ είχα τελειώσει τη δουλειά μου. Μου φάνηκε τόσο συμπαιθητικός, σαν ένα μεγάλο παιδί. Του πρότεινα να πάμε να ψωνίσουμε μαζί...

Έτσι άρχισε η ιστορία. Ύστερα με κάλεσε να φάμε. Από τότε τον είδα πολλές φορές. Στο τέλος αγαπηθήκαμε. Έρχονταν συχνά στο σπίτι τα βράδια, όπως κατέβασαν οι μάρτυρες. Όμως κύριε πρόεδρε τί πείραζε; Ήταν χειμώνας

την Άνοιξη θα παντρευόμασταν και μεναιμε μιλώντας ως την μία τη νύχτα για το μέλλον.

Ένα βράδυ η Μπερτά μου είπε: — Όλη η γειτονιά κουτσομπολεύει που γυρίζετε τις νύχτες μ' έναν άντρα.

— Αδιαφορώ για τον κόσμο Μπερτά, απάντησα, και προτιμώ να μη μου ξανακάνεις τέτοιες κουβέντες.

Κι' αλήθεια δεν μ' ενδιέφερε ο άλλος κόσμος. Ήμουνα εύτυχισμένη. Σε λίγους μήνες ο Μπερνάρ, εγώ και το παιδί μου θα ζούσαμε ξεγνοιαστοί στην έσοχή. Θα μπορούσα επί τέλους να απαλλαγώ απ' την Μπερτά.

Όσα σ' έλεγον κύριε πρόεδρε είναι αληθινά.

Γύριζα άργα τη νύχτα. Γύριζα μ' έναν άνδρα. Σύμφωνα. Όμως σ' εξήγησα όλα και πιστεύω να με καταλάβετε.

Έδειρα και την Ουγκέτ. Κι' αυτό είναι αληθινό. Ένα πρωί έτρωγε νηστική σκοκαλάτες, ενώ πονούσε το στομάχι της. Παραφέρθηκε τα καταλαβαίνω, ήθελα όμως να της κάνω καλό.

Δάγκωσα και τα δάκτυλα του παιδιού, όπως είπα, κι' αυτό είναι αλήθεια. Άκουστε όμως όλη την ιστορία.

Μία μέρα η Ουγκέτ, δάγκωνε τα πόδια του μικρού της γάτου που νιαούριζε απελπισμένος.

— Είναι θρόνικο, παιδί μου, της είπα, κι' ύστερα το ζω πονάει.

— Είναι δικό μου και το κάνω ε,τι θέλω απάντησε.

Τότε πήρα και εγώ τα δύο της δάκτυλα και τα δάγκωσα.

— Και σ' είσαι δική μου, σ' άρεσει να σου δαγκώνω τα δάκτυλα όπως κάνεις στο γάτο σου;

Η μικρή πόνεσε, έκλαψε και πήγε να παραπονεθεί στην Μπερτά.

Το άλλο πρωί μου είπα:

— Είσαι κακιά με τα παιδιά και θα με πάρουν από την κηδεμονία σου. Φυσικά αυτή δεν είναι παιδαγωγική κουβέντα. Το παιδί την άκουσε απ' τη γιαγιά του ή την Μπερτά.

Έτσι σιγά-σιγά έχανα την κόρη μου. Ένα βράδυ γύρισα και βρήκα το σπίτι άδειο. Η γιαγιά είχε πάρει το παιδί.

Αυτή είναι όλη η ιστορία, κύριε πρόεδρε, πολύ απλή όπως βλέπετε. Δεν καταλαβαίνω τί γυρεύει από μένα ο δικηγόρος. Αυτή είναι η αλήθεια...

Εκείνη τη στιγμή χτύπησε το κουδούνι. Η δική ξανάρχισε. Η Ελιάντα σηκώθηκε σαν υπνωτισμένη. Ζούσε σαν σε εφιάλη. Γιατί δεν είχε μιλήσει; Δεν μπορούσε να το πει. Γιατί δεν απολογήθηκε;

Ο πρόεδρος έβγαλε την απόφαση:

— Το παιδί θα το παίρνει από το Σάββατο το μεσημέρι ως τη Δευτέρα. Τις άλλες μέρες θα είναι υπό την επίβλεψη της πεθεράς σας προς το συμφέρον του.

«Απ' το Σάββατο ως τη Δευτέρα, συλλογίσθηκε η Ελιάντα. Δέχομαι τον άγωνα.

Θα έχω το παιδί μου μία μισή μέρα δικό μου, κι' οι άλλοι θα το έχουν πέντε ολόκληρες μέρες. Όμως θ' αγωνιστώ και θα το κερδίσω. Θα δείξω σ' όλους τι μπορώ να κάνω η αγάπη της μάνας.

Θα προσπαθώ να μάθω στο παιδί μου ε,τι αξίζει να μάθω στη ζωή και μία μέρα θα καταλάβει και θα γυρίσει κοντά μου. Δεν θα παντρευτώ τον Μάρτιο. Ο Μπερνάρ κι' εγώ έφαμε ν' αγωνιστούμε και να περιμένουμε τη νίκη.

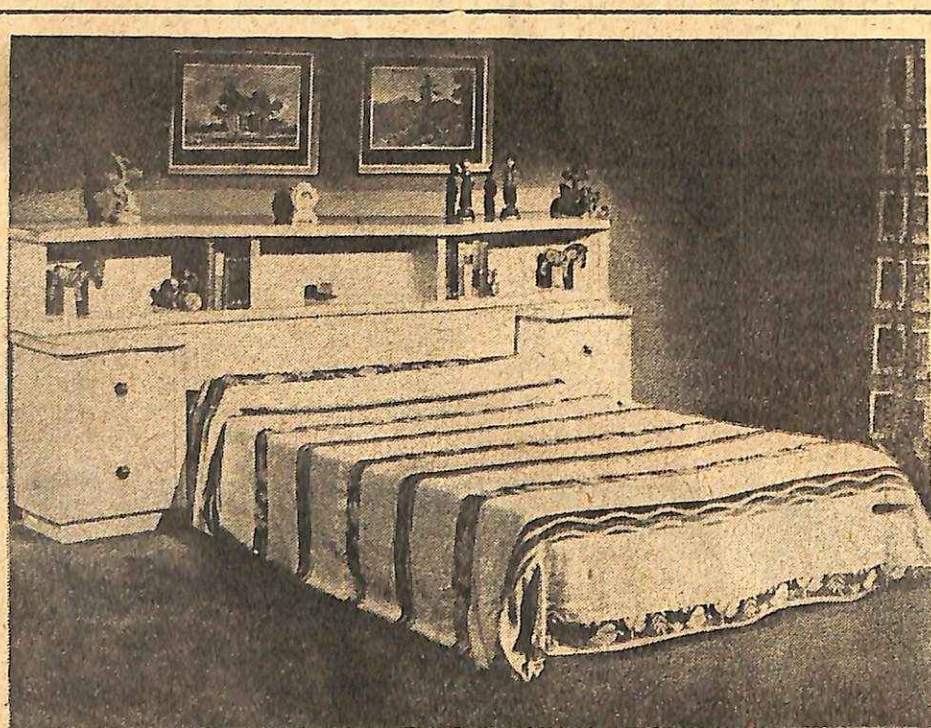
Το παιδί μου θα μ' αγαπήσει πάλι. Γύρισε και κύτταξε την Ουγκέτ που έφευγε με την Μπερτά. Η μικρή σάτη σιλουέτα με το σκοτεινό φορεμάτακι γέμισε αγάπη την καρδιά της. Χωρίς μιλιά δγήκε απ' την αίθουσα.

Δεν θα περνούσε πολλούς καιρούς κι' η Ουγκέτ θα έλεγε:

«Τώρα την αγαπώ πολύ την μαμά μου...»

Η Ελιάντα ήταν πια σίγουρη γι' αυτό.

ANN. ΣΕΒΕΡ



ΜΙΑ ΩΡΑΙΑ ΙΔΕΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΒΑΤΟΚΑΜΑΡΑ

Ένας μεγάλος αμερικανικός οίκος επίπλων παρουσιάζει σε μία τελευταία έκθεση το χαριτωμένο και πρωτότυπο αυτό επίπλο για κρεβατοκάμαρα. Το επίπλο αυτό, εκτός του ότι στολίζει εξαιρετικά το κρεβάτι — που ενώ είναι ένα απλό ντιβάνι, παίρνει έτσι ύψος πολυτελών κρεβατιού — χρησιμεύει συγ-

χρόνος για κομοδίνο, για βιβλιοθήκη και για έταξέρα για μπιμπλό.

Το πρωτότυπο του επίπλου αυτού, που εμψανίσθηκε στην έκθεση, είναι η κατασκευή του από πλαστική ύλη. Μπορεί όμως να γίνει εξ' ίσου κομψό και χρήσιμο αν κατασκευασθεί από ξύλο.

Copyright © 1940 by J. P. Coats
 Fashioned by J. P. Coats and Co., Inc.
 New York, Showroom: 1310 Broadway



1. Από λινό ύφασμα, το φόρεμα αυτό έχει κουμπιά από πάνω ως κάτω, κοντό μανίκι με ρεβέρ, γιόκα με μυτερά κουμπωτά πέτα. Όρθιο γαζωμένο, διαγώνια πιετάνια στολίζουν όλο το φόρεμα στο μπουστό και στη φούστα, που σουρώνει ελαφρά γύρω απ' τη μέση. Μπορεί να γίνει και από σαντούγκ, μεταξωτό ή βαμβακερό.

2. Βαμβακερό καρδ φόρεμα, γανιρισμένο με άσπρες δένιες μανσέτες και γιόκα. Η φούστα του είναι κεντημένη τέσσερα λοξά φύλλα. Ο μπουστός σχηματίζει ζαπωνικά. Το κορσάζ είναι γανιρισμένο με ένα ψεύτικο πλαστρούρα συνεχίζεται και στις σχιστές τσέπες της φούστας, που στολίζονται με ρεβέρ που είναι όμοια με τα ρεβέρ του πλαστρόν.

3. Το ίδιο πλαστρούρα επαναλαμβάνεται και στο φόρεμα αυτό με μόνη διαφορά ότι το κουμπωτό εδώ αρχίζει κάτω από το πλαστρούρα, που τελειώνει μ' ένα σκέτο, μικρό σμόκιν γιόκα. Η ίδια γανιτούρα συνεχίζεται και στις σχιστές τσέπες της φούστας, που στολίζονται με ρεβέρ που είναι όμοια με τα ρεβέρ του πλαστρόν.

4. Δύο φαθωτές μεγάλες τσέπες στη φούστα του απλούστατου κατά τα άλλα αυτού φορέματος, του δίδουν χαρά και πρωτοτυπία μαζί. Το κορσάζ σταυρώνει λοξά και μένει ανοιχτό ψηλά, μ' ένα μυτερό γιόκα για τέλειωμα, και κουμπώνει νηηλά, με μικρά στρογγυλά κουμπιά. Γίνεται από σαντούγκ ή λινό.

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Όρια διατροφής αναλόγως του ύψους

Για κάθε κιλό του βάρους μας, που ως υποθέσουμε ότι είναι το κανονικό, πρέπει να παρέχουμε στον οργανισμό μας τροφή για 30 θερμίδες. Αν π.χ. έχουμε ύψος 1μ.65 και ζυγίζουμε 60 έως 62 κιλά (κανονικά αναλογούν βάρους για κά-θε ύψος θα δώσω προσεχώς), πρέπει να τρεφόμεστε καθημε-ρινά με τροφές που θα χορη-γούν 1800 έως 1860 θερμί-δες. Είπαμε δε ότι έφ' όσον δεν έχουμε διάθεσι για παχυσαρ-κία μπορούμε να χορηγήσουμε ακόμη άλλες 300 θερμίδες χω-ρίς κίνδυνο να αυξήσουμε σε βάρος. Επίσης ανέφερα ότι οι υπολογισμοί αυτοί ισχύουν έφ' όσον ασχολούμεθα καθημερινά με μια μέτρια σωματική εργά-σια. Διότι ένας εργάτης έχει ά-ναγκη από περισσότερες θερμί-δες ανάλογα με το ύψος του. Αντίθετα τώρα, όταν μια γυ-ναίκα δεν κινείται καθόλου, τό-τε αυτή θα παχύνει και με το ελάχιστο όριο διατροφής. Έ-πισης οι υπολογισμοί αυτοί έ-χουν την απόλυτη αξίαν τους έφ' όσον πρόκειται για ένα νέο άτομο. Σε ηλικιωμένο άτομο όπου οι καύσεις είναι ελάττω-μένες, ο οργανισμός αυτός θα καταβεί λιπος και με το κα-τάτατο όριο διατροφής που ά-νεφερα. Γι' αυτό, μια ηλικιωμέ-νη γυναίκα εάν έχη το κανονι-κό βάρος και θέλει να το δια-τηρήσει πρέπει να ζυγίζεται κά-θε τόσο και να κανονίζει πόσες λιγότερες θερμίδες θα πρέπει να χορηγή ή διατροφή της κα-τώ από το αναφερόμενο κατώ-τατο όριο.

Αυτά ως προς τα άτομα που ήδη έχουν το κανονικό βάρος. Αν τώρα ένα άτομο είναι πα-χύτερο για το ύψος του, χωρίς να παρουσιάζη φυσικά μια πα-θολογική μορφή παχυσάρκιας, και θέλει με επιστημονική διαί-τα να λιγοστέψη το βάρος του χωρίς κινδύνους υποσιτισμού, τότε ο υπολογισμός γίνεται ως εξής: Το ελάχιστο όριο δια-τροφής για το παχύσαρκο άτο-μο είναι ακριβώς το ίδιο ελά-χιστο όριο θερμίδων και για έ-να άτομο του ίδιου ύψους αλλά κανονικού βάρους. Π.χ. είπαμε ότι για ένα άτομο ύψους 1μ.65 που ζυγίζει κανονικά 60 κιλά, το ελάχιστο όριο διατροφής εί-ναι 1800 θερμίδες. Λοιπόν και για ένα άτομο του αυτού ύψους που ζυγίζει όμως πολύ περισ-σότερο από το κανονικό, π.χ. 90 κιλά, το ελάχιστο όριο δια-τροφής, αλλά και το μέγιστο ό-ριο στην προκειμένη περίπτωση, είναι πάλι το σύνολο της τροφής που θα αποδώση αυτές τις 1800 θερμίδες καθημερινά. Διότι αυτή ακριβώς ή διατροφή

χρειάζεται ώστε μια παχύσαρ-κη γυναίκα ύψους 1μ.65 να ά-ναγκάση τον οργανισμό της να καύση το περιπλέον λίπος, ώ-στε το βάρος να κατέλθη στα 60 κιλά, τα οποία και μόνον μπορεί να διατηρήσει πλέον μια τροφή που αποδίδει 1800 θερ-μίδες. Αν ή παχύσαρκη λοιπόν γυναίκα ζυγίζει π.χ. 90 κιλά, διατρεφόμενη έτσι με τροφή 1.800 θερμίδων θα αδυνατίση κα-τά 30 κιλά και θα διατηρηθή στο εξής στα 60 κιλά της που είναι και το ιδανικό βάρος της για το ύψος 1μ. 65.

Εάν όμως δια-πιστώθη ότι ένα παχύσαρκο άτο-μο 90 κιλών και ύψους 1 μ. 65 που εξακολουθεί και διατρεφεται με το όριο τρο-φής αποδόσεως 1.800 θερμίδων και παρά ταύτα εξακολουθεί να διατηρή το βά-ρος των 90 κι-λών, χωρίς ένο-είται να πρόκει-ται περί ηλικιω-μένου ατόμου ή μη κινουμένου, τότε στην περι-πτώσι αυτή θα πρόκειται περί μορφής παχυ-σαρκίας της ο-ποίας τα αίτια δεν είναι ούτε το υπερβολικό φα-γητό, ούτε οι συνθήκες της ζωής, αλλά άλλα μη φυσιολογι-κά συμπτώματα και ιδίως δια-ταραχές εσωτερικές του οργανι-σμού στους μηχανισμούς των έ-σω εκκρίσεων και των καύσεων, τις οποίες θα πρέπει να καλῆ-ται και να θεραπεύη ο ειδικός Ιατρός.

Πριν φθάσω στο κεφάλαιο της θεραπείας των διαφόρων μορφών της παχυσάρκιας, πρέ-πει να διευκρινίσω και το ακό-λουθο ζήτημα σχετικά με το προτεινόμενο όριο διατροφής για την απόκτησι και διατήρη-σι του ιδανικά αναλογούντος βάρους για κάθε ύψος. Είπα δηλαδή ότι το όριο αυτό δια-τροφής είναι 30 θερμίδες για κάθε ένα κιλό του κανονικού βάρους που πρέπει να έχουμε αναλόγως του ύψους μας. Α-πώς όμως τις 30 μονάδες θα μας τις δώση ένα σύνολο από διάφορα κύρια είδη τροφής. Δι-ηλαδή για να διατρεφόμε σύμ-φωνα με το αναλογούν βάρος εις το ύψος μας, δεν αρκεί να δώσουμε στον οργανισμό τις αναλογούσες μονάδες θερμότη-τος από οποιοδήποτε είδος δια-τροφής, αλλά από την αρμό-ζουσα αναλογία των διαφόρων κυρίων συστατικών της διατρε-

φής μας που θα περιλαμβάνουν και τις απαραίτητες βιταμίνες και άλατα. Πρέπει επομένως να χορηγηθ στο οργανισμό μια καταλληλή αναλογία από λευ-κώματα, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες, άλατα, ώστε για κά-θε ένα κιλό του ιδανικού βάρους να αποδίδονται από την καύσι της ως άνω τροφής από 30 μo-νάδες θερμότητας. Διότι πρέπει να γνωρίζουμε ότι εάν μπορού-με να ελαττώσουμε κατά πολύ την διατροφή μας σε λίπη, ιδί-ως όταν κάνουμε μια διαίτα για να αδυνατίσουμε, δεν μπορούμε να κάνουμε το ίδιο ατιμωρητί και προκειμένου για τις κατ' έ-ξοχήν λευκωματώδεις και σακ-χαρούχες τροφές. Παιδιά τώρα πρέπει να είναι ή αναλογία με-ταξύ των τροφών αυτών. Λοι-πόν έχει υπολογισθ πώς το ελάχιστο όριο διατροφής για το κάθε ένα είδος κυρία τρο-φής είναι το εξής: Για κάθε κιλό του όλου τώρα βάρους του σώματος, και όχι μόνον του ι-δανικού βάρους, πρέπει να δι-δουμε το ελάχιστο 1 έως 1.25 γραμμάρια λευκώματος και 0.80 έως 1 γραμμάρια σακχάρου. Κάτω από αυτό το όριο δεν έ-πιτρέπεται να περιορίσουμε τις

αναλογίες του λευκώματος και του σακχάρου των χορηγουμέ-νων από ένα δι-αιτολόγιο διατη-ρήσεως του βάρους ή αδυνατί-σματος. Δηλα-δή: 1ον) Εάν το άτομο ζυγί-η το κανονικό βά-ρος: τότε από τις 30 θερμίδες που θα χορηγή-σουμε για κάθε κιλό, οι 4 ή 5 τουλάχιστον θερ-μίδες πρέπει να χορηγούνται ά-πο καθαρό λεύ-κωμα και οι άλ-λες 3 έως 4 ά-πο καθαρό σάκ-χαρο. Οι υπό-λοιπες 22 θερμί-δες μπορεί να χορηγηθούν από ό,τι θέλου-με. Είτε από λίπος, είτε ά-πο οποιοδήποτε συνδυασμό λίπους, οινόπνευματος ή και άλλου λευκώματος ή σακχα-ρου. 2ον) Εάν όμως το ά-τομο είναι παχύσαρκο, π.χ. ζυ-γίζει 90 κιλά για ύψος 1μ.65: τότε πρώτα θα υπολογίσουμε το ελάχιστο όριο θερμίδων από λευκώμα και σακχαρο για το κάθε ένα από τα 90 αυτά κι-λά. Ητοι υπολογίζουμε εν όλω 450 θερμίδες από λευκώμα και άλλες 360 θερμίδες από σάκ-χαρο. Είπαμε ότι για να στα-θεροποιήση το άτομο αυτό ένα κανονικό βάρος 60 κιλών πρέ-πει να διατρεφεται καθημερινά με σύνολον τροφής που θα απο-δίδη 1800 θερμίδες. Έτσι γνω-ρίζουμε τώρα ότι από τις 1800 αυτές θερμίδες οι 450 τουλά-χιστο πρέπει να αποδίδονται από καθαρό λευκώμα και άλ-λες 360 τουλάχιστον, από κα-θαρό σάκχαρο. Οι υπόλοιπες 990 απαιτούμενες θερμίδες μπορεί να αποδίδονται από οι-οδήποτε είδος τροφής.

Αγαπητές μου αναγνώστριες, ίσως να κουρασθήκατε κάπως. Μια προσεκτική όμως επανάλη-ψις και των τεσσάρων σχετικών άρθρων που δημοσιεύσαμε θα

σας πείση πως κατά βάθος πρόκειται για πολύ απλά πράγ-ματα τα οποία θα χρειασθούν πολλές από σας να τα κατέχε-τε πολύ καλά. Από το προσε-χές που αρχίζω με την θερα-πεία των διαφόρων μορφών της παχυσάρκιας, όποτε και θα ά-ρχισω να δίδω έτοιμα τα πορί-σματα και των δσων έως τώρα εξέθεσα, όσες από σας ενδιαφέ-ρονται να αποκτήσουν ένα ιδα-νικό βάρος δεν θα έχουν παρά να εφαρμόζουν πιστά τις συμ-βουλές μου χωρίς πια να κου-ράζουν διόλου το μυαλό τους.

Διευθύντρια του Φυσιοθερα-πευτικού Τμήματος του Αισθη-τικού και Χειρουργικού Θερα-πευτηρίου Αθηνών.
Γιάν Σμάτς 38

Διευθύντρια του Φυσιοθερα-πευτικού Τμήματος του Αισθη-τικού και Χειρουργικού Θερα-πευτηρίου Αθηνών.
Γιάν Σμάτς 38

ΣΗΜ: Οι αναγνώστριές μας μπορούν να απευθύνωνται στην Καν Τόνν Γιαννίλη για όποιο-δήποτε ζήτημα σχετικά με την καλλονή τους. Από τη στήλη αυτή ή και ιδιαιτέρως θα δι-δωνται κατάλληλες απαντήσεις. Στο προσεχές θα δημοσιευ-θούν όλες οι απαντήσεις στα γράμματα που έλαβα. Έν τω μεταξύ στέλλονται όλες οι α-παντήσεις προς τις αναγνώ-στριες προς τις οποίες έπρεπε να σταλή ιδιαιτέρα απάντησις.

Τ. Γ.

★ ΓΙΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΣΑΣ

Στο σπίτι σας έχετε βιβλία θήκη. Έσείς και ο άντρας σας αγαπάτε πολύ τα βιβλία. Η βιβλιοθηκούλα σας είναι ίσως ή πιο όμορφη γωνιά του σπι-τιού σας. Πρέπει, λοιπόν, να την περιποιήσθε, να φροντίζε-τε τα βιβλία σας, ώστε να εί-ναι καθαρά και να έχουν δυνα-φή εμφάνισι. Γι' αυτό πρέπει...

• Κάθε μέρα: Να ξεσκονί-ζετε τη βιβλιοθήκη (έφ' όσον πρόκειται για βιβλιοθήκη ανοι-χτή — έταξέρα, ράφια).

• Κάθε εβδομάδα: Να βγά-ζετε τα βιβλία, να τα ξεσκονί-ζετε, να τα χτυπάτε και να τα καθαρίζετε.

• Κάθε μήνα: Να περνάτε τα ράφια με ένα βρεγμένο πανί και κατόπι μ' ένα σφουγγάρι δύο ή τρεις φορές με μίγμα γα-λακίας και οινόπνευματος (1½ δράμια γομαλάκα σε 100 δράμια οινόπνευματος).

• Για ν' αφαιρέσουμε τους λεκέδες από τα δειμένα βιβλία: Αν δεν ξέρετε από τί είναι ο λεκές, να τρίψετε το βιβλίο με έσοτη ψίχα ψωμιού. Από λι-πος: Φτιάξτε ένα μίγμα μ' έ-να κουταλάκι μαγνησία και μι-κρές σταγόνες βενζίνης. Τρί-ψτε το λερωμένο μέρος, άφσ- αφαιρέσετε τη σκόνη. Σκουπ-στε κατόπι με μιά φανέλλα για να γυαλίση. Από μέλανι: Βάλτε πάνω στο βιβλίο ένα χαρτόνι, στο οποίο θα αναίξετε μιά τρύπα τόσο μεγάλη, όσο είναι και ο λεκές, κι' αυτό για να μην απλώση ο λεκές κατά το καθαρίσμα. Βάλτε απλάς πάνω στο λεκέ οινόπνευμα και κατόπι μ' ένα μικρό πινέλο έ-ξαλικο δξύ. Αν το μέρος έ-κείνο άνοιξε, περάστε το με νε-ρόμπογιά του ίδιου χρώματος με το κάλυμμα του βιβλίου και κατόπι γυαλίστε το.

Η προετοιμασία της Νοικοκυράς

Η μητέρα πρέπει να συνηθίση σιγά-σιγά το κοριτσάκι της στις δουλειές του σπιτιού. Θα γίνη μεθαύριο κι' αυτό μητέ-ρα και θ' αναλάβη εύθυνες άπέναντι στον σύζυγό της και στα παιδιά της.

Για να το κατορθώση αυτό, πρέπει ή μητέρα να φροντίση ώστε το κοριτσάκι της να μην πάσῃ από κακό μάτι τις δου-λειές του σπιτιού, να μην τις αηδιάση. Για τον λόγο αυτό πρέπει να τηρήση ώ-ρισμένους κανόνες: δεν πρέπει να το ένο-χλή κάθε στιγμή όταν μελετά ή παίζει: «Έλα να με βοηθήσης ν' απλώσουμε τα ρούχα». Πήγαινε μιά στιγμή στον μπα-κάλη. Δεν πρέπει να το κουράζη με βα-ρείες δουλειές: «Θά λείψω μιά ώρα' καθά-ρισε τα μπιζέλια. σκούπισε τα πιάτα». Πρέπει να λαμβάνη υπ' όψι της τα γούστα και την ικανότητα του κοριτσιού της, ώ-στε οι δουλειές που του άναθετεί να είναι όσο το δυνατόν πιο εύκολες. Πρέπει να του εξηγή ή δουλειά θα κάνει, ώστε να την εκτελή καλά. Έπί πλέον πρέπει να του δίνετε πρωτοβουλία και ποτέ να μην το ά-πογοητεύετε όταν δεν κάνει κάτι καλά.

ΑΠΟ 4—7 ΕΤΩΝ

Συνηθίστε το στην τάξη. Αρχίστε από τα παιχνίδια του. Όταν τα βλέπετε σκόρ-πια στο πάτωμα την ώρα που δεν παίζει να του λέτε να τ'ετακτοποιήση στ' ντου-λάπ ή στο δικό του συρτάρι, αν έχη, ή σε μιά γωνιά. Κατόπιν τα ρούχα του, τις κάλτσες του, τα παπούτσια του. Όταν τα πετάη το βράδυ από δω κι' από κεί, μάθε-τε το να τα βάζη στη θέσι τους. Τα ρούχα του στην καρέκλα. τις κάλτσες μέσα στα παπούτσια και τα τελευταία κάτω από το κρεβάτι του.

ΑΠΟ 7—10 ΕΤΩΝ

Προσφέρετε στο κοριτσάκι σας μιά πο-διά και πέστε του: «Είσαι μεγάλη πια τώ-ρα, πρέπει να μάθης να κάνης μόνη σου τις δουλειές σου». Δείξτε του πως να φτιά-νει το κρεβάτι του, πως να στρώνη και να ξεστρώνη το τραπέζι.

Χαρίζοντας στη μικρούλα σας μιά μικρή ραπτομηχανή, θα της δημιουργήσετε τον ήλιο για το ράψιμο. Στην αρχή φυσικά θα ράβη τα φορεματάκια της κοκκίας της κι' αργότερα θα σας βοηθήση στα πιο σοβαρά ραψίματα.

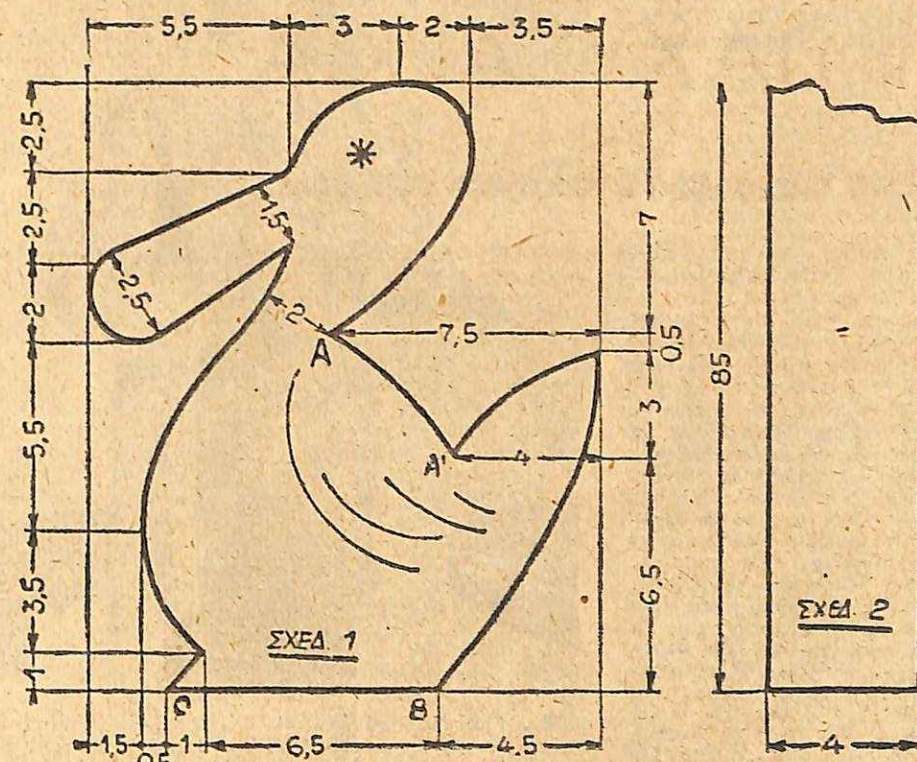
ΑΠΟ 10—13 ΕΤΩΝ

Τα παιδιά μπορούν να κάνουν την κά-μαρά τους. Μονότονη δουλειά που δεν προ-καλεί κανένα ένθουσιασμό. Προτιμούν να λουστράρουν τα έπιπλα και να γυαλίζουν τ' άσημικά. Γιατί όχι; Τους άρέσει επίσης να πλένουν. Δε θα πρέπει να έμποδίσετε το κοριτσάκι σας όταν θέλη να κάνει ένα μι-κρό σαπούνισμα. Όλα τα παιδιά του κό-σμου, σ' όλες τις φυλές, αγαπούν να παί-ζουν με το νερό. Και ή μπορούδά είναι έ-να παιχνίδι με νερό. Κι' όταν το παιχνίδι θα γίνη αργότερα εργασία δεν θα πάση να έχη τον ευχάριστο χαρακτήρα του το πλύσιμο των ρούχων.

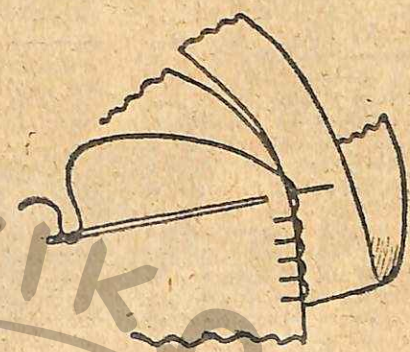
Μα και οι δουλειές της κουζίνας τρα-βούν πολύ τα παιδιά. Το κοριτσάκι σας είναι πια αρκετά μεγάλο για να μπορεί να τηγανίσῃ πατάτες ή αυγά ή να καθαρίση καυκά. Πάρτε το βοηθό σας στην προετοι-μασία του φαγητού της οικογενείας. Μην του άναθέτετε μονάχα άνιαρες εργασίες. Να της λέτε πως θα κάνει το ένα, πως θα κάνει το άλλο και να της δίνετε πρωτοβου-λία. «Ας φάτε και μιά μέρα λίγο... και έ-νο το φαί. Την έπόμενη φορά το κοριτσά-κι σας θα προσέξη περισσότερο.

Έτσι σιγά-σιγά παίζοντας και μεγα-λώνοντας θα γίνη μιά πρώτης τάξεως νοι-κοκυρά και θα σας ευγνωμονή για τα τό-σα που της μάθατε χωρίς κόπο.

ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ



Φτιάξτε μόνη σας
ένα παιχνίδι
για το παιδί σας!



Η πάπια είναι ένα από τα ζωα που άρέσουν ιδιαιτέρως στα μικρά παι-διά. Σας δίνουμε την ευκαιρία να προσ-φέρετε στο μικρό σας αυτή τη χαρά. Το Πάσχα έφθασε. Έτοιμάστε έγκαί-ρως την πάπια. Δεν θα σας κοστίσῃ παρά ελάχιστα, σε κόπο και σε έξοδα.

Εκτέλεσις:

Πάρτε δυό κομμάτια φανέλλα κίτρι-νη ή ό,τι άλλο χρώμα σας άρέσει, 20



έκατ. μακρος και 16 έκατ. φάρδος το καθένα. Προτού χρησιμοποιήσετε το ύ-φασμα, βγάλετε σ' ένα χαρτί το σχέ-διο με τις αναλογίες που σας δίνουμε παραπάνω (Σχέδιο αρ. 1). Κατόπιν τοποθετήστε το χαρτί επάνω στο ύ-φασμα και κόψτε το. Θα χρειασθήτε και μιά λωρίδα 85 έκατ. μακρος με 4 έκατ. φάρδος (Σχέδιο αρ. 2). Εάν δεν είναι μονοκόμμη, δεν πειράζει. Μπορείτε να την φτιάξετε με κομμά-τια, ράβοντας την κάθε ένωσι στη μη-χανή από την άναποδη του ύφασμα-τος. Στα δυό κομμάτια της πάπιας (σώμα) κεντήσετε βελονιά ρίζα με κα-φέ κοπών περιλ γραμμές καθώς και τα μάτια. Αφού έτοιμάσετε και τη λωρί-δα, θα την ένώσετε με άραδι φεστόνι (όπως το σχέδιο) γύρω-γύρω. Κατόπιν ένώσετε και τ' άλλο κομμάτι της πά-πιας κατά τον ίδιο τρόπο. Το κάτω μέρος θα το άφήσετε άνοιχτό για να την γεμίσετε.

Μπορείτε να τη γεμίσετε με μπα-μπάκι ή ψιλό χόρτο. Αφού την γεμί-σετε, πάρτε ένα σκληρό χαρτόνι 4X7 έκατ. και βάλετέ το στο κάτω μέρος από μέσα μετά τα χόρτα, για να στέ-κεται ή πάπια. Ένώσετε και τ' άνοι-κτό μέρος όπως και τ' άλλο. Δέστετε στο λαιμό της έναν κόκκινο φιόγκο.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΓΚΡΕ-
ΜΙΖΟΥΝ ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ

Το να γράφουμε δίπλα στη λέξη «επάγγελμα» τη λέξη «νοικοκυρά» δεν είναι τίποτα το καινούργιο. Μολαταύτα η λέξη αυτή πικραίνει κάποτε όχι μόνον τις νοικοκυρές που δεν είναι ευχαριστημένες με την ασχολία τους αυτή, αλλά ακόμα και τις γυναίκες που νοιώθουν ευτυχισμένες ανάμεσα στο νοικοκυριό τους.

Μιά φίλη μου που πήγα προχθές να τη δω και μιλήσαμε γι' αυτό το ζήτημα, μου είπε μ' έναν αναστεναγμό:

— Αυτό το δαιμονισμένο έρωτημα για το επάγγελμα με κάνει έξω φρενών κάθε φορά που πρόκειται να γράψω την απάντησή. Πάντοτε ένοιωθα ένα είδος ταπεινώσεως, που δε μπορούσα να γράψω τίποτ' άλλο παρά μονάχα «νοικοκυρά!». Και κάθε φορά που το γράφω, αισθάνομαι πως ως τώρα που έχω αφήσει πια πίσω μου τη μισή μου ζωή, δεν έχω πετύχει τίποτ' άλλο εκτός από το επάγγελμα της νοικοκυράς!

Πρέπει να παραδεχθώ πως στην αρχή δρέθηκα σε άμνηνιαν απροστιά στο ζήτημα της απροστίας. Έπειτα όμως γέλασα και της είπα:

— Καταλαβαίνεις τί λές;

— Μην γελάς έτσι ανόητα και μην το παίρνεις τόσο πολύ πάνω σου. Έχεις κάνει έσθ τιποτα καλύτερο στη ζωή σου;

— Τί έννοεις καλύτερο; είπα. Κύτταξε το ζήτημα από την άλλη του πλευρά και μη ρωτάς πόσα λίγα πράγματα έκανες στη ζωή σου, αλλά τί μπορείς να κάνεις.

— Τί μπορώ να κάνω; Λίγο απ' όλα: να μαγειρεύω, να τακτοποιώ και τα λοιπά.

— Είσαι, λοιπόν, σε μία διευθύντρια ενός καταστήματος. Δεν καταλαβαίνω.

— Διευθύνεις το νοικοκυριό σου!

— Καλά, αλλά...

— Άφησέ με πρώτα να τελειώσω, της είπα με σοβαρότητα. Άς προχωρήσουμε. Τί άλλο είσαι ακόμα; μαγειρίσας, καθαρίστρια, χειροτεχνήτρια, μοδίστρα, νοσοκόμος, καλλιτέχνης έσωτερικών διαρρυθμίσεων, ιδιωτική δασκάλα, ίσως και γραμματέας. Συγκεκριαλίζουμε όλ' αυτά σε μία λέξη: φιλόδημος.

— Μά για στάσου! φώναξε η φίλη μου, όλ' αυτά τα κάνω με την καρδιά μου, από αγάπη, χωρίς να πληρώνομαι. Αυτά δεν είναι κανένα επάγγελμα!

— Μπορεί νάχης δικίο, αλλά αυτό δε σημαίνει πως τελειώνουμε μ' αυτό το ζήτημα. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που σ' όλη τους τη ζωή υπηρετούν άλλους ανθρώπους όχι από αγάπη, αλλά για χρήματα.

— Η φίλη μου με κύτταξε διαστακτική.

— Μά κι' εγώ δεν έχω κάνει τίποτα χάρισμα. Έχω πληρωθώ χίλιες φορές περισσότερα για ό,τι κάνω με αγάπη.

— Και τώρα είσαι και κάτι άλλο: ένας έλεύθερος άνθρωπος.



1. Μοντέλο του Μίκαελ Σέραντ, θαυμάσιο για ταξίδι σε ψυχρότερο κλίμα. Το πανωφόρι γίνεται από άσημογκρίζο τουήντ, με θαυμάσιο γιακά και φαρδύ μανίκι σφιγμένο με κουμπωτό λουριδάκι. Το ταγιέρ συμπληρώνεται με κίτρινο μπλουζάκι.

2. Άνσαμπλ από τη συλλογή του Νόρμαν Χάρντελ. Το μαύρο μάλλινο πανωφόρι είναι φοδραρισμένο με λεπτό καρό ύφασμα. Το φόρεμα έχει χαρακτηριστικό πλισέ στο κάτω μέρος της φούστας και δυο τσέπες με καπάκια. Δυο πιε-τάκια πλάϊ στην πιάτ του κουμπώματος.

Τώρα ήρθε η σειρά της φίλης μου να γελάση.

— Έγώ έλεύθερη; Μά ούτε να πάρω την αναπνοή μου δεν έχω έλευθερία!

— Και μολαταύτα είσαι έλεύθερη, επέμεινα. Γιατί όλα όσα δίνεις, τα δίνεις θεληματικά, από την καρδιά σου, σαν ένας έλεύθερος άνθρωπος.

— Έ, καλά, μου απάντησε, ίσως νάχης δικίο σ' αυτό. Πρέπει όμως να παραδεχθής πως όλ' αυτά θα μπορούσαν να τα κάνουν το ίδιο, χωρίς να έχω τελειώσει τόσα σχολεία, ώδεια και δεν ξέρω τί άλλο ακόμα.

— Έχασα τόσον καιρό, τόσα λεφτά και τόσους κόπους με τις σπουδές μου! άδικα!

— Αν όλα αυτά που έχεις μάθει, τα θεωρήσπραγματικά χαμένα, τότε δε γίνεται με σένα τίποτα, της είπα. Χάρι στις σπουδές που έκανες, έχεις μάθει να σκέπτεσαι λογικά, έχεις ασκήσει το πνεύμα σου, μπορείς να λογαριάζης, νιώθεις χαρά για κάθε τί ωραίο. Αυτό το λες σπατάλη καιρού και χρημάτων; Για κύτταξε, όλα τα παιδιά σου αγαπούν τη μουσική. Πώς θα μπορούσες να τα διδάξεις και να προσκολληθείς τις σπουδές τους, αν δεν είχες μάθει ή ίδια μουσική; Τα παιδιά σου είναι καλοί μαθηταί γιατί μπορείς και τα βοηθείς εκεί που δε μπορεί ή δασκάλα τους; στο σπίτι. Έχεις μαζέψει ωραία επιπλά, αγοράζοντας τα από δω και από κεί. Νομίζεις πως σ' αυτό δε σε βοήθησαν οι γνώσεις σου για την τέχνη; Δημιούργησες ένα ωραίο περιβάλλον γύρω από σένα και τους δικούς σου!

— Έλα, πάψε τώρα, φώναξε.

— Αλλά εγώ είχα πάρει φόρα.

— Όχι! εξακολούθησα. Τί θα γινόταν όταν ο άντρας σου έγραφε το βιβλίο του και δεν είχατε λεπτά να το δώσετε να σάς το αντιγράψουν; Ποιος θα καθόταν κάθε βράδυ να το γράφει στη γραφομηχανή;

— Όλ' αυτά είναι καλά και ωραία. Δε θα θελήσης, όμως, να μην παραδεχθής ένα πράγμα: Μέχρι σήμερα δε μπόρεσα να προσθέσω κάτι στα έξοδα του σπιτιού, να προσφέρω ούτε ένα χιλιάριο για να βοηθήσω την οικογένειά μου!

— Α! — σκέφθηκα και πήρα μία βαθειά αναπνοή — να το παλιό επιχείρημα, που μεταχειρίζονται χιλιάδες γυναίκες, όταν θέλη κανείς να τις πείσει πως ή λέξη νοικοκυρά σημαίνει κάτι άλλο, ευρύτερο, απ' ό,τι φαίνεται εκ πρώτης όψης. Πήρα λοιπόν μία βαθειά αναπνοή και άρχισα μία διάλεξη, που νωμίζα πως είχε τη θέσι της εδώ.

— Άκουσέ με, αγαπητή μου. Υπάρχει μία παλιά γνώμη ότι ή οικογένεια είναι μία μονάδα, στην οποία ο άντρας προσφέρει το ρόλο και ή γυναίκα το ξεδεύει για τη διατροφή, την ανάπτυξη και το ντύσιμο των παιδιών. Αν όμως κυττάξουμε με το φακό του κριτικού τον όρισμό αυτόν, θα δούμε γρήγορα πως κάτι σ' αυτόν δεν είναι σωστό.

— Η γυναίκα, με τη δραστηριότητά της, την εργατικότητά της, τη μόρφωσή της και με χίλια-δυό άλλα προτερήματά που προσφέρει δωρεάν, βοηθά πάρα πολύ στη συντήρηση της οικογένειας. Ο οικονομικός ρόλος της γυναίκας δύσκολα γίνεται αντιληπτός. Πολλές φορές ελπίζω πως διάσημες γυναίκες

ήσαν χωρίς παιδιά και χωρίς οικογενειακές φροντίδες. Έστω! Για μία τέτοια γυναίκα είναι ασφαλώς πολύ ευκολώτερο να αναπτύξη τη μεγαλοφυΐα της, όταν δεν έχω καμμία φροντίδα. Ο πολιτισμός μας όμως δεν υπάρχει μόνο χάρι στις μεγαλοφυΐες. Αποτελείται από εκατομμύρια άγνωστες προσότητες που συνεισφέρουν τις γνώσεις τους, για την πρόοδο των άλλων ανθρώπων και πρό πάντων της γενεάς που έρχεται. Μία αξιόλογη γυναίκα θα δημιουργήσει και έναν αξιόλογο γυίο. Μη νομίσης όμως ότι πάντοτε οι ιδιότητες των παιδιών οφείλονται σ' ένα έμφυτο ταλέντο. Βέβαια, το παιδί πρέπει να έχη κάτι μέσα του, από μωρό ακόμα. Αυτό όμως το κάτι, πρέπει ή μητέρα του να το ανακαλύψει και να το αναπτύξει. Και για να μπορέ να το κάνει, πρέπει να ξέρ να ξέρη πολλά και να έχη ικανότη πάνα σ' αυτό το ζήτημα. Η γυναίκα που φτιάχνει το σπίτι της, που διατηρεί τη ζωή των παιδιών της, δεν είναι μία πηγή άσπειρευτη, από την οποία άντλει ο πολιτισμός μας; Και υπό την έννοια αυτή ή «νοικοκυρά» δεν είναι από τα ωραιότερα επάγγέλματα;

— Η φίλη μου με κύτταξε, κάνοντας ένα νόημα και δείχνοντας πως ήταν σύμφωνη μαζί μου.

— Άλλοτε, λοιπόν, μη διαστάζης, πιάσθεσα. Μπορείς να νιώθης περηφάνεια την ώρα που θα γράφης δίπλα στη λέξη «επάγγελμα» τη λέξη «νοικοκυρά»

ΕΛΕΝΗ Ρ.

ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΟΣΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 15 - 17 ΕΤΩΝ

Υλικά: 200 γραμ. ή 70 δράμια μαλλί τρίκλωνο χρώματος δερσιάν: 6ε-λόνες Νο 2½.

Τρόπος πλεξίματος: Ζέρσευ = 1 δελόνα καλή, 1 δελόνα άναποδη.

Άζούρ = 1η 6ε λόνα: 2π. μαζί, βάλετε κλωστή στην δελόνα. Έξα-κλουθήστε έως το τέλος της δελόνας κατά τον ίδιο τρόπο που άρχισατε. 2η 6ε λόνα: όλοι οι πόντοι άναποδα.

Δαντέλα: 1η 6ε λόνα: 2π. καλή, 2π. μαζί, βάλετε κλωστή στην δελόνα, 2π. καλή. Έξακολουθήστε από τους δυο πόντους μαζί κ.λ.π. έως το τέλος της δελόνας. 2η 6ε λόνα: (από την άναποδη) όλοι οι πόντοι άναποδα. 3η 6ε λόνα: 1π. καλή, 2π. μαζί, βάλετε κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, κλωστή στην δελόνα, 1π. καλή. Έξα-κολουθήστε από τους δυο πόντους μαζί κατά τον ίδιο τρόπο έως το τέλος της δελόνας. 4η 6ε λόνα: (από την άναποδη). Στην άναποδη μεριά του πλεκτού σας θα πλέκετε πάντα άναποδα δηλαδή όλες οι ζυγές δελόνες. 5η 6ε λόνα: όπως ή 1η δελόνα, 6η 6ε λόνα: (από την άναποδη). 7η 6ε λόνα: 1π. καλή, βάλετε κλωστή στην δελόνα, 4π. καλή, 2π. μαζί. Έξακολουθήστε κατά τον ίδιο τρόπο όπως άρχισατε. 8η 6ε λόνα: (από την άναποδη). 9η 6ε λόνα: 1π. καλή, βάλετε κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, κλωστή στη δελόνα, 2π. καλή, 2π. μαζί. Έξα-κολουθήστε κατά τον ίδιο τρόπο, όπως άρχισατε. 10η 6ε λόνα: (από την άναποδη). 11η 6ε λόνα: όπως ή 7η.

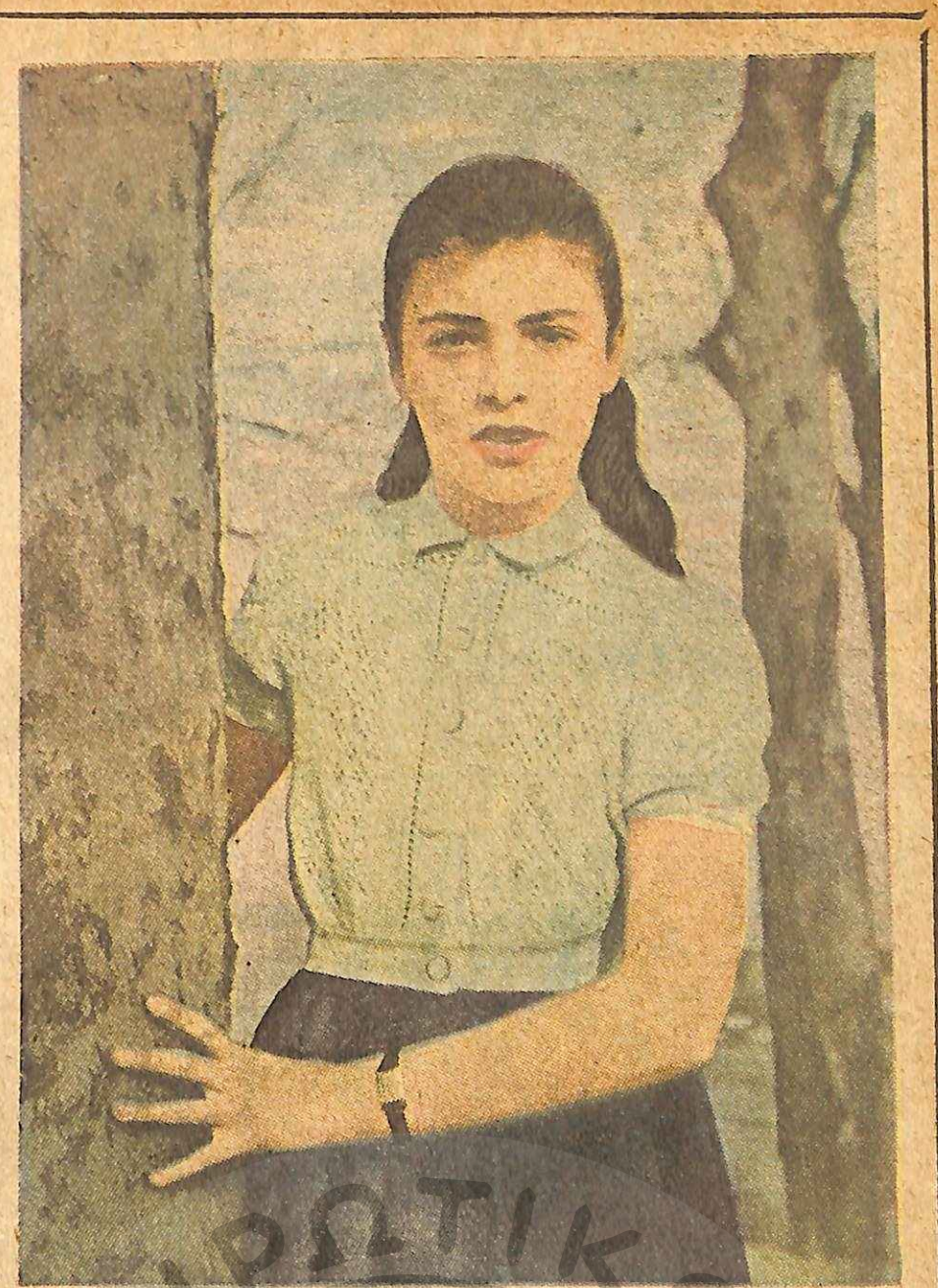
Θά εξακολουθήσετε το σχέδιο της δαντέλας όπως άρχισατε.

ΔΕΞΙ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ

Βάλετε 58π. και άρχισατε με την δαντέλα κατά τον έξης τρόπο: Στην άριστερη μεριά του πλεκτού σας θα βάλετε κάθε 15 δελόνες 1π. έως ότου να έχετε 62π. σύνολον στην δελόνα σας. Σε γενικό μάκρος 18 έκατ. κλείσατε 8π. στην άριστερη μεριά. Κατόπιν εξακολουθήσατε να κλείνετε κάθε δεύτερη δελόνα 3π. 2π. (2 φορές) και 1π. (4 φορές). Έξακολουθήσατε ίσια έως ότου έχετε πλέξει 6 έκατ. Κλείσατε τους πόντους που έχετε σε μία φορά.

ΜΕΣΑΙΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΔΕΞΙΟΥ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΥ

Βάλετε 4π. Πλέξατε ζέρσευ δάζοντας κάθε δεύτερη δελόνα 6π. έως ότου έχετε σύνολον 22π. Θά τελειώσατε το κομμάτι αυτό που πλέξατε με το ζέρσευ με μία δελόνα άναποδη στην καλή μεριά. Έξα-κολουθήσατε το πλέξιμο στην καλή μεριά του πλεκτού σας κατά τον έξης τρόπο: 1η 6ε λόνα: 3π. καλή, βάλετε κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, 6π. καλή, κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, 9π. καλή. 2η 6ε λόνα: 3π. καλή, βάλετε κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, 6π. καλή, κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, 9π. καλή. 3η 6ε λόνα: 19π. άναποδα, 3π. καλή. Θά εξακολουθήσατε το πλέξιμό σας κατά τον ίδιο τρόπο όπως πλέξατε την 2η και 3η δελόνα. Στα 2 έκατ. θα κόψετε τη πρώτη κουμπότρυπα κατά τον έξης τρόπο: 3π. καλή, κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, 1π. καλή. Κλείσατε 5π. κλωστή στην δελόνα, 2π. μαζί, 9π. καλή. Στην έπόμενη δελόνα θά πλέξετε: 1π. άναποδα, προσθέσατε τους 5π. που έχετε



κλείσει, 3π. άναποδα, 3π. καλή. Θά κόψετε ακόμη 4 κουμπότρυπες κατά τον ίδιο τρόπο, έχοντας ή μία από την άλλη 6 έκατ. άπόστασι. Ταυτοχρόνως και σε 18 έκατ. γενικό μάκρος θα βάλετε 28π. στην άριστερη μεριά.

Σε γενικό μάκρος 20½ έκατ. πλέξατε 3 γραμμές άζούρ. Κατόπιν πλέξατε 8 δελόνες ζέρσευ και επαναλάβετε και πάλι 3 γραμμές άζούρ. Για το κόψιμο του ντεκαλτέ θα κλείσατε στην δεξιά μεριά κατά τον έξης τρόπο: 7π. Κατόπιν κάθε δεύτερη δελόνα θά κλείνετε 2π. (4 φορές) και 1π. (3 φορές). Σε 6 έκατ. της μασχάλης κλείσατε τους υπολοίπους πόντους σε 8 φορές. Θά κλείνετε τους πόντους κάθε φορά, κάθε δεύτερη δελόνα.

ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ

Θά πλέξατε και τα δύο κομμάτια του άοιστερου μπροστινού ακριβώς όπως και για το δεξί άντικρυστά παραλείποντας τις κουμπότρυπες.

ΠΛΑΤΗ

Βάλετε 110π. Άρχισατε με δαντέλα. Κάθε 10 δελόνες θα βάλετε σε κάθε μεριά 1π. έως ότου έχετε σύνολον 118π. στην δελόνα σας. Σε γενικό μάκρος 18 έκατ.

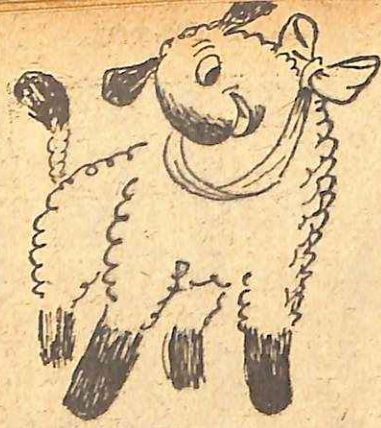
κλείσατε σε κάθε μεριά 2π. κάθε δεύτερη δελόνα (12 φορές). Πλέξατε 5 έκατ. ίσια. Κλείσατε τους πόντους που έχετε σε μία φορά.

ΝΟΜΙΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ: Βάλετε 84π. Πλέξατε μόνον 12 δελόνες, κατόπιν άζούρ, πάλι ζέρσευ όπως και στο μπροστινό. Σε 7 έκατ. γενικό μάκρος θα κλείσατε 5π. στην αρχή κάθε δεύτερης δελόνας (6 φορές). Έξακολουθήσατε κατά τον έξης τρόπο το πλέξιμό σας: Κλείσατε 5π. πλέξατε 18π. καλή. Γυρίσατε. (Το πλεκτό σας χωρίστηκε στην μέση, γι' αυτό περάσατε τους πόντους της μίας πλευράς σε μία παραμάνη και άφησατε τους να περιμένουν). Στην μεριά της μασχάλης θα κλείνετε κάθε δεύτερη δελόνα 3π., 2π., 1π. Πλέξατε και ή άλλο κομμάτι που έχετε τους πόντους και περιμένουν άντικρυστά.

ΜΑΝΙΚΙΑ

Βάλετε 56π. Πλέξατε 16 δελόνες ζέρσευ. Κατόπιν εξακολουθήσατε με δαντέλα κατά τον έξης τρόπο: 13π. καλή. Τους 30 έπόμενους πόντους πλέξατε τους 2 φορές τον καθ' έναν δηλαδή να γίνουν 60π. 13π. καλή. Τώρα έχετε σύνολον πόντων στην δελόνα σας 86π. Συνεχίσατε με δαντέλα.

(Συνέχεια στη σελίδα 66)



ΔΥΟ ΩΡΑΙΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ

ΤΟ ΑΣΗΜΕΝΟ ΑΥΓΟ

Παίρνετε ένα αυγό και κρατώντας το επάνω απ' τη φλόγα ενός καμινέτου ή πάνω απ' το γυαλί μιας λάμπας πετρελαίου αναμμένης, το μαυρίζετε με την καπνιά της. Ύστερα βουτάτε το αυγό μέσα σ' ένα ποτήρι με νερό. Θα δείτε τότε το εξής περίεργο: Όσο το αυγό βρίσκεται μέσα στο νερό, παύει να φαίνεται μαύρο. Απεναντίας, φαίνεται κάτασπρο με μία άσπράδα λαμπρή, μεταλλική, που το κάνει να μοιάζει σαν ασήμενο. Όταν το βγάλετε όμως απ' το νερό, ξαναπαίρνει τη μαύρη του όψη. Το περίεργο αυτό φαινόμενο οφείλεται στο γεγονός, ότι η μαυρίλα της καπνιάς μένει ανεπηρέαστη απ' το νερό. Κι' όχι μόνο δεν φαίνεται, αλλά και εξαφανίζεται προσωρινά, εις τρόπον ώστε να φαίνεται μόνο το άσπρο χρώμα του αυγού και μάλιστα έτσι λαμπρό.

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ
Χριστός 'Ανέστη, αδελφία μου, έλάτε γειά σας!
Τσουγκρίστε τα λαμπριάτικα κόκκινα αυγά σας!

Χριστός 'Ανέστη! 'Εμύρισε κι' έβγαλε η γη λουλούδια και τα πουλάκια άρχισαν γλυκά τραγούδια!

Κι' άνθισαν τα περβόλια μας με τη γλυκειά τη ζέση.
γη κι' ούρανό μας κράζουν: Χριστός 'Ανέστη!

ΕΛ. ΣΑΜ.

ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΑΚΙ ΜΑΣ

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΛΑΜΠΡΗ

Πριν από κάμποσα χρόνια σ' ένα μικρό σπιτάκι έτοιμο κάθονταν δυο μικρά παιδάκια, ο Γιάννης και η Σταυρούλα, με τον πατέρα τους και τη μάνα τους. Ο πατέρας τους εργαζόταν σκληρά από το πρωί ως το βράδυ, η μάνα τους φύτευε λαχανικά στο μικρό τους κήπο και τα παιδάκια βοηθούσαν κι' αυτά όπως μπορούσαν, και πότε έφερναν δεματάκια ξύλα από το δάσος, πότε μάζευαν σπαράγγια ή σαλιγκάρια.

Μια μέρα ο πατέρας γύρισε συλλογισμένος από τη δουλειά του.

—Θά φύγω, είπε της μάνας τους. Θά πάω σ' ένα μακρινά μέρη να εργαστώ κι' αν θέλη ο Θεός, θά γυρίσω πλούσιος μία μέρα.

Η μητέρα τους σαν τ' άκουσε, έβαλε τα κλάματα.

—Καλύτερα φτωχοί κι' εγώ μαζί, είπε. Μείνε κοντά μας και θά τα δολέψουμε όπως-όπως.

Μά ο άντρας της δεν την άκουσε και σ' λίγες μέρες τους άποχαίρετσε κι' έφυγε.

Πέρασε ένας μήνας, πέρασε δεύτερος και τρίτος, έκλεισε χρόνος και καμιά είδηση δεν ήρθε στο σπίτι του γι' αυτόν. Η γυναίκα και τα παιδάκια του νόμισαν τότε πως πνίγηκε στο ταξίδι ή άρρώστησε σ' ένα μέρος μακρινό και πέθανε.

Τόν έκλαψαν πικρά και φόρεσαν μούρα. Πέρασε ακόμα κάμποσος καιρός. Μια χρονιά η μητέρα έπεσε στο κρεβάτι άρρωστη βαρεια κι' ο γιατρός έρχόταν κάθε μέρα στο σπίτι. Ένα μήνα βάσταξε η άρρώστεια της, κι' ύστερα έγινε καλά, μά ήταν τόσο αδυνατισμένη που έμενε στο κρεβάτι χωρίς να μπορεί να εργαστή. Ο Γιάννης κι' η Σταυρούλα δουλεύουν όσο μπορούν, μά πολλές φορές τα λεφτά που έπιαναν έφταναν μονάχα για το φαί και το φάρμακο της μητέρας και τα δυο παιδάκια κοιμόταν τότε νηστικά, χωρίς εκείνη να το ξέρει.

Έφτασε η Μεγάλη Παρασκευή. Τα δυο παιδάκια είχαν μαζέψει χόρτα από το δάσος και κατέβαιναν στην πόλη να τα πουλήσουν. Μά εκείνη την ημέρα ο κόσμος δεν έτρωγε λάδι και δεν τ' αγοράσε κι' αναγκάστηκαν να τ' άδωσουν όσο-όσο για να τ' άρνάκια, στην αγορά.

Με τ' άλίνα λεφτοδράκια που μάζεψαν πώμισαν λίγο φαγητό της μητέρας τους κι' ύστερα πήγαν στην εκκλησία να προσκυνήσουν τον 'Επιτάφιο. Η Σταυρούλα άπόθεσε στα πόδια του Χρι-

στού ένα μπουκετάκι μαργαρίτες που είχε κομμένες από το δάσος και με το Γιάννη μαζί προσευχήθηκαν με δάκρυα στα μάτια. Έπειτα πήραν το δρόμο για το σπιτάκι τους θλιμμένα πολύ. Για τόν έαυτο τους δέ ζήτησαν τ' άωραία πράγματα που είχαν δη. Ήθελαν όμως να μπορούσαν να πάρουν ένα δώρο για τη μαρούλα τους, παπούτσια να πούμε ή ένα φουστάνι, γιατί το μοναδικό που είχε, ήταν ξεθαμμένο και μπαλωμένο.

—Δεν πειράζει, τού χρόνου θάμαι πιο μεγάλος και θά κερδίζω πιο πολλά, είπε ο Γιάννης. Τού χρόνου θά πάρω παπούτσια και της μητέρας και σένα Σταυρούλα.

Σ' έ λίγη ώρα έφτασαν κοντά στο σπίτι τους. Και δες! Πίσω από το φράκτη τού σπιτιού ήταν δεμένο ένα μεγάλο παχύ άρνι... Και κάτι ακόμα πιά θαυμάστο! Μέσα από το σπίτι έβγαине το χαρούμενο γέλιο της μητέρας!

Τα δυο παιδάκια δεν μπορούσαν να πιστέψουν ούτε τα μάτια τους ούτε τ' άυτιά τους. Μά τι είχε γίνει λοιπόν; Κι' έτρεξαν γρήγορα ν' άνοίξουν την πόρτα.

Ο πατέρας τους, ο πατερούλης τους είχε έρθει! Τόν γνώρισαν άμέσως, με την πρώτη ματιά κι' άς είχαν όλόκληρα χρόνια να τόν δούν. Γελαστός, ήλιοκαμένος χαμογελούσε τρισευχαρισμένος μέσα στο σπίτι του και καθώς είδε τα παιδάκια του, ώρμησε και τάσφιξε με λαχτάρα στην αγκαλιά του.

Είχε άρρωστήσει τόν πρώτο καιρό και μετά είχε πάει σ' έ μέρη μακρινά απ' όπου δεν μπορούσε ναρθή καμιά είδηση. Μά με τη δύναμη του Θεού είχε ξαναγυρίσει στο σπίτι του... Τί πράγματα ήταν εκείνα πάνω στο τραπέζι! Τί άωραία δώρα για τόν λους!... Τί χαρούμενοι που ήταν τώρα που είχαν κοντά τους τόν πατέρα!... Και τί ευτυχισμένη Λαμπρή θάκαν!...

ΠΙΠΙΝΑ ΤΣΙΜΙΚΑΛΗ

ΙΑ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΑ ΒΙΒΛΙΑ

Στο Βρετανικό Μουσείο υπάρχει ένας "Άτλας που δια-
ρρηκνάνε στον Καρόλο 20 κι' έχει ύψος ένα μέτρο κι' έξη-
ταπέντε πόντους και πλάτος ένα και δεκαπέντε! Υπάρχει
μια Βίβλος από εκατόν οκτώ
τόμους τών 10 χιλιάδων σελίδων. Κάθε τόμος ζυγίζει 4
χιλιόγραμμα και 400 γραμ-
μάρια!

Στη Διεθνή Έκθεση τού Σικάγου έξετέθη σ' ά 1893 ή χρυσή βίβλος τού κράτους της Δακώτας που ζυγίζει περισσό-
τερο από 79 κιλά.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

Άγαπημένα μου παιδιά,

Σ' έ κανέναν άλλο τόπο δέ γιορτάζεται τ' ά Πάσχα τόσο όμορφα όσο στην Έλλάδα, την πατρίδα μας. Οι περισσότεροι λαοί χαίρονται πιο πολύ τη γιορτή τών Χριστουγέννων. Άλλά για μάς, τίς περισσότερες χαρές μάς φέρνει ή Λαμπρή. Για στοχαστήτε την αυτή τη λέξη: «Λαμπρή!». Πόσα δέ λέει!...

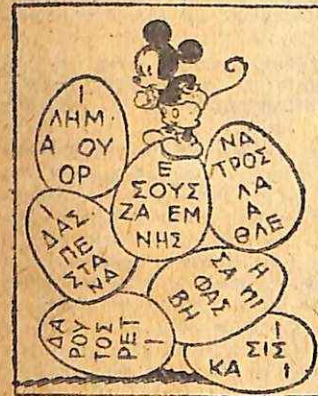
Λάμπει ή πλάσι, άναστημένη μέσα στην καινούργια Άνοιξη. Λάμπουν από αγαλλίασι οι ψυχές, τ' ά πρόσωπα. Μέσα από τ' σκοτάδι τού τάφου, άναστήθηκε τ' ά Φώς, που κατάλυσε τ' ά σκοτάδι, ο Χριστός που νίκησε τ' ά Θάνατο.

Λαμπρή άληθινή, σωστή άς είναι κι' ή δική σας, παιδιά μου. Και μέσα σ' ά λαμπερά, καθαρά σας ματάκια άς λάμπη πάντα της καλωσύνης, της χαράς και της αγάπης ή λάμψη. Γιατί σ' άληθινά τ' ά Πάσχα είναι ή γιορτή της Άνάστασης και της Άγάπης.

Σας φιλώ πολύ

ή θεία ΣΟΦΙΑ

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



Για να πάρη ο Μίκυ τ' ά σοκολατένια αυγά, έπρεπε να συναρμολογήσει τίς συλλαβές που ήταν γραμμένες στο έσωτερικό μέρος τών αυγών, κατά τέτοιον τρόπο, ώστε να σχηματισθούν δέκα λέξεις. Για να τόν διευκολύνουν τού έδωσαν και τ' ά σημασία τών λέξεων, που αποτελούσαν όνόματα προσώπων και τόπων που συνδέονται με τόν 'Ιησού Χριστό, δηλαδή:

1) Ο Υιός τού Θεού. 2) Η πόλις όπου υποδέχτηκαν τόν Χριστό μετά τ' ά θάνατον και κλάδων. 3) Χαριό τής Παλαιστί-
νης. 4) Η μεθουριανή γιορτή. 5) Κατεδίκασε τόν 'Ιησού. 6) Ένιψε τ' άς χείρας τού. 7) Αυτός που πρόδωσε τόν Χριστό. 8) Μαθητής τού Χριστού, που τόν άπαρνήθηκε. 9) Εκεί όπου έγεννήθη. 10) Εκεί όπου έβ-
ατίσθη.

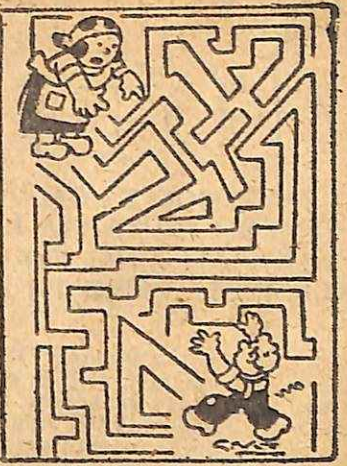
ΛΥΣ

1) 'Ιησούς Χριστός. 2) 'Ιερουσαλήμ. 3) Ναζαρέτ. 4) Άνάστασις. 5) Καϊάφας. 6) Πιλάτος. 7) 'Ιούδας. 8) Πέτρος. 9) Βηθλέεμ. 10) 'Ιορδάνης.

ΠΩΣ ΠΗΡΕ Τ' ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ Η ΕΡΥΘΡΑ ΘΑΛΑΣΣΑ

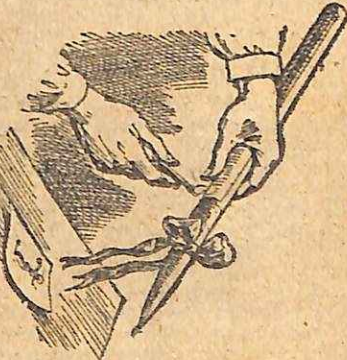
Ο πρώτος που ώνόμασε 'Ερυθρά (κόκκινη δηλαδή) τ' ά θάλασσα που βρίσκεται ανάμεσα στην άνατολική Άφρική και την Άραβία είναι ο 'Ηρόδοτος. Ο λαμπρός αυτός ιστορικός της άρχαίας Έλλάδος, παρατήρησε πως τ' ά νερά που τριγύριζαν τ' ά χερσόνησο τού Όρους Σινά είχαν κόκκινο χρώμα. Τ' ά κόκκινο όμως αυτό χρώμα δεν είναι μόνιμο. Παρουσιάζεται μέσα σ' έξαιρετικές και ιδιαίτερες περιπτώσεις. Οφείλεται σ' έ μιά λεπτή σκόνη, που προέρχεται από τ' ά κ'άτι μικροσκοπικά φύκια. Τα φύκια αυτά άνεβαίνουν από τ' ά δυο στην επιφάνεια τού νερού και μένουν εκεί πολλές ώρες, κάποτε και πολλές ήμέρες και χρωματίζουν έτσι όλη τ' ά θάλασσα. Τα κύματα και τ' ά νερά φαίνονται χρωματισμένα όταν τ' ά κυττάξη κανείς από μακριά. Από κοντά όμως τ' ά χρώμα τους μόλις ξεχωρίζει. Άλλά ή 'Ερυθρά Θάλασσα, μονάχα κοντά σ' έ χερσόνησο τού Όρους Σινά παίρνει αυτό τ' ά χρώμα. Τα άλλα νερά της είναι γαλάζια, όπως και σ' έ άλλες τίς θάλασσες τού κόσμου.

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ



Ο Πετράκης θέλει να γυρίση σ' έ τη μητέρα του, που τόν φωνάζει για να φάη. Μπορείτε να τόν βοηθήσετε να δ' ό τ' ά δρόμο του, μέσα από τ' ά λαβύρινθο που βρίσκεται μπρός τού;

ΠΩΣ ΝΑ ΣΤΟΛΙΖΕΤΕ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΙΣ ΛΑΜΠΑΔΕΣ ΣΑΣ



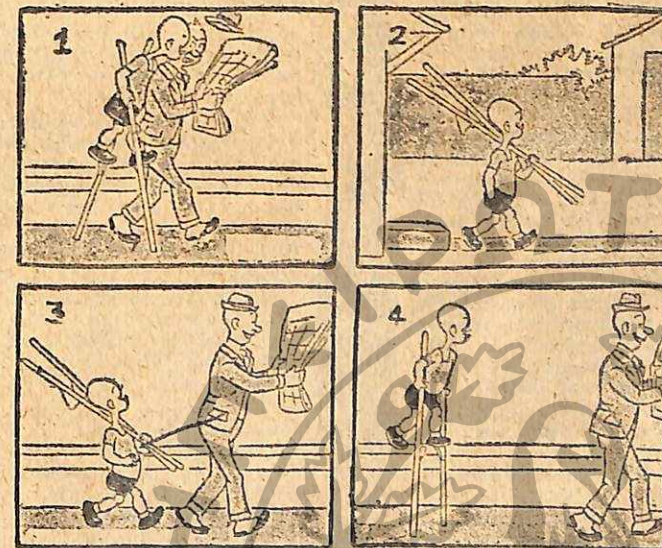
Νά ένα πρωτότυπο και άνεδοδο στόλισμα για τίς λαμπάδες τού Πάσχα!

Παίρνετε, όπως δείχνει και ή εικόνα, ένα φύλλο από βιβλίο εικονογραφημένο, διαλέγοντας την εικόνα που σας άρέσει, και τ' ά τυλίγετε σφιχτά γύρω σ' έ μιά λαμπάδα με τ' ά εικόνα προς τ' ά μέσα μέρος. Ύστερα ανάδετε ένα σπρίτο και τ' ά περνάτε γρήγορα - γρήγορα πάνω κάτω στο χαρτί. Τ' ά κάνετε αυτό λίγες φορές και κατόπιν ξετυλίγετε τ' ά χαρτί. Θα δ' ότε τότε, ότι ή εικόνα τού φύλλου έχει άποτυπωθή επάνω σ' έ λαμπάδα. Για να είναι περισσότερο μάλιστα έπιτυχημένη ή άποτύπωση, διαλέγετε σχέδια όσο μπορείτε πιο σκούρα.

ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΑ

Στίς 'Ηνωμένες Πολιτείες έξετέθη, τελευταία, σ' έ πλειστηριασμό ή πιο παλιά μπουκάλια με κρασί. Πρόκειται για μιά μπουκάλια κρασί Ρύντεσχαίμερ, παρασκευή 1727, που πουλήθηκε στον πλειοδότη - μ' ένη τ' ά μ' έταξε - 66.000.000 δραχμές! Δεν θά άργηση για μιά που στην Άμερική θά γίνη καμιά δημοπρασία, όπου θά πουληθή μπουκάλια γεμάτη με νερό που θά προέρχεται από τόν Κατακλυσμό τού Νώε!...

ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΙΑ



Οι τέσσερες εικόνες αποτελούν μιά χαριτωμένη ιστορία χωρίς λόγια. Όπως έχουν τοποθετηθή οι εικόνες, είναι άδύνατον να παρακολουθήση κανείς τήν εξέλιξη τής ιστορίας. Γιατί; Γιατί, άπλουστατα, δεν είναι στην πραγματική τους

σειρά οι εικόνες και γιατί έκείνος που έβαλε τούς αριθμούς 1, 2, 3, 4 έκαμε λάθος.

Μπορείτε να βάλετε τίς εικόνες σ' έ σειρά που πρέπει και να καταλάβετε τήν ιστορία; Αν πετύχετε τ' ά ένα, θά δ' ότε πολύ εύκολα και τ' ά άλλο.

ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ

—Τί είναι ο σάλος;

—Έπιθετον.

—Μπα; Και π' άς κάνουν τ' ά τρία γένη;

—Ο σάλος, ή σάλα, τ' ά σάλι.

Ο Κωστάκης βγαίνει πρώ-

τη φορά με ποδήλατο.

—Πρόσεξε μ' ένη πατήσης κανέναν άνθρωπο! τού συνιστά ένας φίλος του.

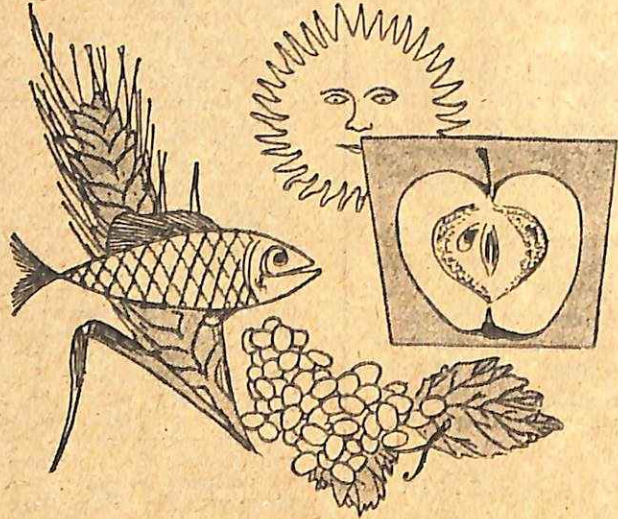
Κι' έκείνος:

—Είσαι κουτός! Π' άς θά πατήσω άνθρωπο, αφού θά πόδια μου άκουμπούν στο ποδήλατο;

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΑ ΝΙΑΤΑ ΣΑΣ ΖΗΣΕΤΕ ΠΟΛΛΑ ΧΡΟΝΙΑ!

Ο ΔΙΑΣΗΜΟΣ Σ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΓΚΑΙΕΛΟΡΝΤ ΧΑΟΥΖΕΡ ΣΥΝΙΣΤΑ ΜΙΑΝ ΩΡΙΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΘΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΠΟΛΥ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ. ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΠΑΡΑ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΚΑΘΕ ΤΙ ΠΟΥ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ. ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ ΟΜΩΣ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ, ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΤΗΝ ΚΟΜΨΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ο Άμερικανός διαιτολόγος Γκάιελορντ Χάουζερ έχει γίνει παγκόσμια γιορτός για την ειδικότητά του αυτή. Στην Αμερική, όπου διαμένει και εργάζεται, συγκαταλέγει μεταξύ των πελατών του τις πιο ξεχωριστές προσωπικότητες της πολιτικής, της τέχνης και του πλούτου. Οι θεωρίες του για τη διατροφή του ανθρώπου επικροτούνται από πάρα πολλούς επιστήμονες και έχουν απείρους οπαδούς. Το τελευταίο του βιβλίο — και έχει γράψει άλλα πέντε — που κυκλοφόρησε με τον παραπάνω τίτλο, σημείωσε καταπληκτική έκδοτική επιτυχία στην Αμερική, όπου οι εκδόσεις του εξαντλούνται σε διάστημα ολίγων ημερών. Παραθέτομεν εδώ μια εύρεση και απόλυτως κατατοπιστική περίληψη αυτού του βιβλίου.



ΓΙΑΤΙ ΠΕΙΝΑΤΕΙ

ΜΕΤΑΞΥ των φίλων και των οπαδών μου συγκαταλέγονται προσωπικότητες και των δύο φύλων, διάσημες σ' όλο τον κόσμο. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι είχαν κάτι το κοινό μεταξύ τους: την πείνα. Μπόρεσα να ικανοποιήσω αυτή την παράξενη πείνα. Τους απεκάλυπα τα μυστικά μιας διαίτης, που τους χάρισε σωματική ισορροπία, κομψή γραμμή και μεγάλη ζωτικότητα. Το μεγάλο ενδιαφέρον που έχω για την μακροζωία και οι γνώσεις που έχω αποκτήσει, μου δίνουν το δικαίωμα να διδάσκω την τέχνη να ζή κανένας πιο πολύ.

Σχεδόν όλοι τώρα οι επιστήμονες που ασχολούνται με τα μυστικά της μακροζωίας, πείθονται ότι η καλή διατροφή είναι η πραγματική πηγή της νεότητας. Ο δόκτωρ Χένρι Σέρμαν, του Πανεπιστημίου της Κολομβίας, ένας από τους πιο μεγάλους συγγραφείς της ειδικότητας του διαιτολόγου, έχει πη πώς αν ο άνθρωπος έτρωγε τα κατάλληλα τρόφιμα, θα ζούσε πολύ περισσότερο και θα γνώριζε ωραία χρόνια ωριμότητας και γήρατος, γεμάτα ευχαρίστηση και δραστηριότητα.

Αλλά τι σημαίνει: «καλή διατροφή»; Πρώτα-πρώτα, σημαίνει κατ'ελάχιστον διατροφή, που να δίνει δηλαδή στον οργανισμό την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής που χρειάζεται. Δεύτερον, σημαίνει ισορροπία, που να κηρύττει την κατάλληλη αναλογία από κάθε θρεπτικό και ζωτικό στοιχείο. Ομόφωνα οι ειδικοί παραδέχονται πώς η υπερβολική τροφή συντελεί στην εξασθένηση των κυττάρων και την έλλειψη του γήρατος.

Πρέπει να πάρετε το σώμα σας όπως θα παίρνατε ένα αυτοκίνητο. Οι αρτηρίες, οι αδένες, οι συνδετικοί ιστοί, οι μύες, το δέρμα και τα κόκαλα, όλα αυτά, περιέχουν πρωτεΐνες, διατηρούνται δε και ανανεώνονται χωρίς στίς πρωτεΐνες. Τα λίπη και οι υδατανθρακικές ουσίες είναι το λάδι και η βενζίνη του σώματός σας: η καύση των παράγει την ενέργεια (την κίνηση). Όσο για τις βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα, που είναι απαραίτητα για την χρησιμοποίηση των τροφών, αυτά μπορείτε να τα παραβάλλετε με το μπουζύι της μηχανής.

Το σώμα σας είναι εξαιρετικά ρωαλέο και έχει μια αξιοσημείωτη ικανότητα να διατηρείται και να ανανεώνεται. Όταν το φροντίζετε προσεκτικά, θα λειτουργήσει για πολλόν καιρό και χωρίς απόδοξη. Αν δεν αφήσετε κανένα από τα όργανά του να φθαρεί και να αλλοιωθεί, αυτά θα μπορούν να αναγεννηθούν σε οποιαδήποτε περίοδο της ζωής σας.

Η ΙΔΕΩΔΗΣ ΔΙΑΙΤΑ

Για να ζήσετε πολύ, πρέπει να τρώγετε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες. Δηλαδή: γάλα (και ιδιαίτερα γιαούρτι), αυγά, κρέας άπαχο, ψάρι άπαχο, φρέσκο τυρί (φέτα), νωπά λαχανικά (κίτρινα ή πράσινα), ζωμούς από λαχανικά, φρούτα και χυμούς φρούτων, άλευρα και πλήρη δημητριακά. Εκτός αυτών, κάθε άτομο που έχει περάσει τα σαράντα, πρέπει να προσθέσει στο μενού του βιταμίνες και μεταλλικά άλατα υπό μορφήν χαπιών.

Τρώγετε κάθε ύγιες τροφή (και είναι άπειρη η ποικιλία τους) είτε νωπό, είτε καλό ψημένο — αλλά ποτέ πολυψη-

μένο. Προσπαθήτε να το απολαμβάνετε με κάθε τρόπο. Μην ξεχνάτε ότι ένα πιάτο σαλάτας πρέπει να έχει, απαραίτητα, τη θεσι στο στομάχι γεύμα σας και φάτε την σαν όρεκτικό όταν έχετε όρεξη. Τα φρούτα θα είναι το αγαπημένο σας επιδόρπιο — είτε ωμά, είτε υπό μορφήν κομπόστας.

Αλλά πριν απ' όλα τρώγετε πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.

Αν θέλετε να παρατείνετε τη ζωή σας, προσθέστε κάθε μέρα στο μενού σας τα ακόλουθα πέντε θρεπτικά τρόφιμα: μαγιά της μύρας, γάλα σκόνης χωρίς την κρέμα του, γιαούρτι, στάρι και μαύρη μελάσσα (πετιμέζι).

Η μαγιά της μύρας περιέχει 17 βιταμίνες, στις οποίες περιέχονται και όλες οι βιταμίνες της οικογενείας Β: 16 αμινοξέα και 14 μεταλλικά άλατα. Περιέχει επίσης σε αναλογία 46 % πρωτεΐνες και μια ασημένια αναλογία ζάχαρης, αμύλου και λίπους.

Μπορείτε να την παίρνετε με το γάλα, με το νερό, με χυμό τομάτας, πορτοκαλιού και άλλων χυμών φρούτων. Αν η γεύση της δεν σας άρεση, μπορείτε να δηρήξετε αρωματισμένη μαγιά της μύρας. Προσωπικά, προτιμώ μαγιά της μύρας αρωματισμένη με σέλινο και την ανακατεύω με χυμό πορτοκαλιού χωρίς ζάχαρη.

Η αξία του χωρίς κρέμα γάλακτος — σκόνης έγκειται στη μεγάλη περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες στερεωμένες λίπους, σε ασβέστιο και σε βιταμίνη Β2 (ριμποφλαβίνη) και σε άλλα θρεπτικά συστατικά.

Δεν συμβουλεύω να αντικαθιστάτε το φρέσκο γάλα με γάλα σκόνης, απλώς προτείνω να το χρησιμοποιήσετε όσο μπορείτε πιο συχνά, για να αυξάνετε τη θρεπτική αξία άλλων τροφών. Προσθέτοντας μισό φλυτζάνι σκόνης γάλακτος σε μια λίτρα φρέσκου γάλακτος, έχετε στον δγκο μιας μόνο λίτρας, την αξία δύο λίτρων φρέσκου γάλακτος. (Μια λίτρα = 140 δράμια περίπου). Η πρόσμιξη αυτή έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της θρεπτικής δυνάμεως του γάλακτος, το καθιστά δε πιο πολύ ευγεύστο.

Το γιαούρτι τρώγεται συνήθως όπως τουλάιεται ή και με λίγο ψιλοκομμένο σκόρδο, αγγούρι κλπ. (ζαντζίκι). Μπορείτε ακόμη να το σερβίρετε με νωπά φρούτα ή και με φρούτα διατηρημένα. Τέλος, μπορείτε να το παρασκευάσετε με σιρόπι φρούτων, μέλι ή μελάσσα.

Το γιαούρτι είναι ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά της διαίτης μακροζωίας. Οι Βούλγαροι, που το τρώνουν με κάθε φαγητό, αλλά των οποίων η διαίτα δεν είναι καθόλου αξιολογική από άλλης απόψεως, ζουν πιο πολύ από όλους τους άλλους λαούς του κόσμου. Και θεωρούνται ότι διατηρούν σε πολύ προχωρημένη ηλικία τα πλεονεκτήματα της νεότητας.

Το στάρι (ζητήστε το από τον παντοπώλη σας με το όνομα άνθος σίτου) είναι ένα από τα πιο πλούσια σε άλατα, σίδηρο και βιταμίνες Ε και Β τροφικά. Μισό φλυτζάνι άνθους σίτου περιέχει τέσσερις φορές περισσότερες πρωτεΐνες από ένα αυγό. Μπορούμε να το διαλύσουμε στο γάλα ή και σε σούπα.

Η μελάσσα είναι όχι μόνο πλούσια σε βιταμίνες Β, αλλά και σε σίδηρο, ασβέστιο και άλλα μεταλλικά συστατικά. Είναι υποπροϊόν της διύλισης της ζάχαρης και περιέχει όλα τα μεταλλικά συστατικά του χυμού του σακχαροκάλαμου και τις θερμιδογόνες βιταμίνες του. Μερικοί την τρώνουν με το κουτάλι. Άλλοι την ρίχνουν στο γάλα ή την χρησιμοποιούν για να αντικαθιστούν τη ζάχαρη και το σιρόπι. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει μελάσσα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πετιμέζι, που περιέχει τα ίδια συστατικά.

Αν αυτά τα πέντε τρόφιμα υπάρχουν στο καθημερινό σας μενού, να είσαστε βέβαιοι ότι δεν θα σας λείψουν ποτέ οι βιταμίνες Β, το ασβέστιο, ο σίδηρος και άλλα μεταλλικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό σας.

Ας μιλήσουμε τώρα για τις βιταμίνες Α, Γ, και Δ. Τα φρούτα, τα νωπά και ξερά λαχανικά, το σκόρδο, το θούτρο και το γάλα, είναι πλούσια σε βιταμίνες Α. Η βιταμίνη Γ φαίνεται ότι παίζει σπουδαίο ρόλο στην παράταση της ζωής. Αν θέλετε να παίρνετε πολλές βιταμίνες Α, πίνετε σε κάθε γεύμα τρία ποτήρια χυμού πορτοκαλιών και τρώτε τρεις πράσινες

πιπεριές και αρκετό λάχανο στην εποχή του. Τα συνθιζόμενα φαγητά δεν περιέχουν σε επαρκή ποσότητα βιταμίνες Δ. Άρα, έτερου πολύ λίγοι είναι οι ενήλικες που μπορούν να περνούν ένα μεγάλο μέρος του καιρού των στον ήλιο ώστε το σώμα των να απορροφήσει, διά του δέρματος, βιταμίνες Δ. Τέλος, τα φυσικά άλατα της επιδερμίδας, που είναι ουσιαστικά στο σχηματισμό βιταμινών Δ, διαλύονται από την υπερβολική σαπωνόδα.

Αν σας είναι αδύνατο να μείνετε μια ώρα τουλάχιστον κάθε μέρα στον ήλιο, καλό είναι να έχετε υπόψη σας, προσθέτοντας χίλιες μονάδες βιταμινών Δ, και κατά προτίμηση υπό μορφήν χαπιών μουρουναλίου.

ΚΑΙ ΙΔΟΥ Ο ΛΟΓΟΣ...

Θα μου πείτε: «Γιατί να ασχολούμεθα διαρκώς και αδιάκοπες με τη διατροφή μας; Οι πρόγονοί μας δεν ήξεραν γυρ από βιταμίνες, από μεταλλικά άλατα και τα υπόλοιπα. Έτρωγαν τα πάντα, χωρίς να σκοτιζούνται για την ποιότητα της τροφής. Ο π. ι. α. σας και η υγεία των ήταν περίφημη. Ισορροπία...»

Θα σας απαντήσω, πώς στον καιρό τους, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά έκαλλιεργούντο σε ένα έδαφος φυσικά πλούσιο. Η διατροφή των προγόνων μας περιελάμβανε περισσότερες βιταμίνες και άλατα από τη δική μας. Και πολύ περισσότερες πρωτεΐνες. Το κρέας, τα αυγά και το γάλα περιείχαν, τότε, περισσότερα θρεπτικά συστατικά, γιατί τα ζώα έτρωγαν, κι εκείνα, πιο πλούσιες και πιο πολλές τροφές. Έπίσης οι άνθρωποι περνούσαν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου των στον αέρα και στον ήλιο, το καλοκαίρι, και ο οργανισμός των μπορούσε, έτσι, να αποθηκεύει και για άμεση χρησιμοποίηση και για το χειμώνα, μεγάλες ποσότητες βιταμινών Δ.

Είχαν ακόμη την τύχη να μη ζέρουν να αδυνατίσουν τα άλευρα και γενικώς τα δημητριακά τους. Δεν είχαν τους πειρασμούς των ελάχιστων θρεπτικών τροφών, όπως η ζάχαρη, τα ποτα με κόλα, οι καραμέλες, τα εξεζητημένα γλυκά που καταστρέφουν την υγεία και έπιστεύουν το γήρας.

Ελπίζω πως θα ζήσω ώστε να δώ μια μέρα τη φυσική ζάχαρη (μελάσσα, μέλι, σιρόπια φρούτων) να αντικαθιστά τη λευκή άσπρη της.

ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Λίγο κρασάκι δεν βλάπτει στην υγεία. Αν η «γραμμή» σας δεν πρόκειται να καταστραφεί, η μπουρα δεν απαγορεύεται. Σε μικρές ποσότητες το κρασί διευκολύνει την πέψη. Είναι διεγερτικό της όρεξης — και είχα πάντα τη γνώμη πως το φαγητό πρέπει να αποτελεί ευχαρίστηση. Μια μικρή ήδονη...

Το αλκοόλ έχει εις βάρος του το ότι είναι πλούσιο σε θερμίδες και επομένως ικανώνει την έλξη που προκαλεί το νόστιμο φαγητό. Προκαλεί επίσης τη δημιουργία όξων, δημιουργώντας, επομένως, μεγαλύτερες ανάγκες από βιταμίνες και ειδικά από βιταμίνες Β.

Ότε το συγκαταμένο κάπνισμα είναι κακό. Συντελεί δε, μετά το φαγητό σε μια άνακοψια σωματική και ψυχική. Διεπίστωσα, όμως, πως οι μεγάλοι καπνιστές τρώνουν άσχημα και στερούν τον οργανισμό τους από πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα.

Η κατάχρηση του καπνού, κάνει τον άνθρωπο νευρικό και τον αναγκάζει να καπνίζει συνεχώς το ένα τσιγάρο πάνω στ' άλλο. Όταν ο οργανισμός ικανοποιείται με μια τροφή άφθονη και υγιεινή, προτιμούν με την πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων πλουσίων σε ασβέστιο, όπως το γάλα και το άσπρο τυρί (φέτα), είναι πολύ εύκολο να ελαττώσουμε το κάπνισμα σε επίπεδα που, παύοντας να είναι βλαβερό, παραμένει αυτό που πρέπει να είναι: μια απόλαυση.

ΤΡΕΦΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΔΕΝΕΣ ΣΑΣ

Όσο περισσότερο μελετά και παρατηρώ, τόσο περισσότερο πειθόμαι πως κανονίζοντας όπως πρέπει — όπως είπαμε παραπάνω — την τροφή του ο άνθρωπος, προφυλάσσει τον εαυτό του από το πρόωρο γήρας. Αν θέλετε να φανήσατε πιο νέες και να ζήσετε πιο πολύ, είναι απαραίτητο το ενδοκρινικό σας σύστημα να λειτουργεί αρμονικά. Μπορείτε να ταΐσετε τους αδένες σας. Η συνεχής και απόδοκτη δράση των ρυθμίζει την λάμψη των ματιών σας, την όμορφη σας, το χαμόγελό σας, την καθαρότητα του πνεύματός σας, την ακρίβεια των συλλογισμών σας... Αλλά και το φυσικό σας θάρος, τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις, τη φωνή σας... Τη γενική σας συμπεριφορά και τη στάση σας απέναντι στην κοινωνία και στη ζωή. Με την επενέργειά της επί της λειτουργίας των αδένων σας, η τροφή που λαμβάνετε επηρεάζει τον χαρακτήρα σας και την προσωπικότητά σας.

Η απουσία των πρωτεϊνών από τη διαίτα σας, μπορεί να εξασθενήσει τη λειτουργία των ενδοκρινών σας αδένων και να προκαλέσει πρόωρο γήρας. Μερικά μεταλλικά άλατα και μερικές βιταμίνες είναι εξ'ίσου αναγκαίες για τη διατήρηση της φυσιολογικής ισορροπίας στη λειτουργία των αδένων σας.

Δεν είναι τυχαίο ότι οι εύθυμοι και χαρούμενοι τύποι, οι λογικοί και οι αισιόδοξοι, ζουν πιο πολύ και πιο εύχυστοι παρά οι μελαγχολικοί, οι στενοχωρημένοι, οι ζηλιάρηδες, οι «κακές γλώσσες», οι ανήσυχοι και οι φανατικοί. Αυτά όλα είναι αποτέλεσμα της αρμονικής και κανονικής — ή της δυσαρμονικής και άρρυθμης — λειτουργίας των ενδοκρινών μας αδένων, πράγμα που με τη σειρά του οφείλεται στην καλή — ή κακή — διατροφή μας.

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ

Λεπτό σώμα = μακρά ζωή. Το υπερβολικό βάρος είναι ο κυριότερος εχθρός της γραμμής και της μακροζωίας.

Εκατομμύρια άνθρωποι αυτοκαταδικάζονται στη σωματική αθλιότητα και σε ένα θάνατο πρόωρο, χάνοντας έτσι τα πιο ωραία, τα πιο ευχυσμένα και τα πιο δημιουργικά χρόνια της ζωής των. Άλλα γιατί; Γιατί τις πιο πολλές φορές γίνονται σκληροί της συνήθειας. Το τρώνει είναι η πρώτη παρόρμηση που αισθανόμεθα έρχομενοι στον κόσμο. Η ικανοποίηση ότι κατασιγάσουμε την πείνα, είναι η πρώτη μας ήδονη. Αργότερα, άλλες παρόρμησης και άλλες ικανοποιήσεις και ευχαρίστησεις και ήδονες θα έλθουν και θα ρίξουν σε δεύτερο πλάνο την έγνοια για το φαγητό. Άλλα καθώς γερνούμε, διαπιστώνουμε πως οι δευτερεύουσες παρόρμησης ασκούν επάνω μας μια πίεση που διαρκώς και λιγοστεύει. Και τότε τείνουμε να ξαναγυρίσουμε σε ξαναεστιαμένο ενδιαφέρον στις ήδονες του φαγητού.

Οι φαγάδες είναι συνήθως άνθρωποι άνακνοποητοι. Στην άοχή ή αόφραγιά τους δεν έχει ως σκοπό της να ικανοποιήσει την όρεξί τους για τροφή, αλλά την όρεξί τους για έσοδα, για κίνηση, για διασκεδάσεις, για περιπέτειες — για όλα, τέλος, τα ωραία πράγματα της ζωής, που φοβούνται ότι δεν θα μπορούν πια να απολαμβάνουν επειδή πέρασαν τα 40, τα 50, τα 60... Σιγά-σιγά συνήθίζουν να μην τρώνουν πια για να ζουν, παρά να ζουν για να τρώνουν. Και η ευτυχία αντικαθίστα σ' αυτούς κάθε τι που τους λείπει.

Αν το βάρος σας αρχίζει να αυξάνει, δεν πρέπει να πείτε: «Είναι της ηλικίας... των αδένων... το γεροντόπαχος...». Γιατί αν το βάρος σας είναι υπερβολικό, αυτό σημαίνει ότι τρώτε πολύ. Το πρώτο πράγμα για το οποίο πρέπει να πείσετε τον εαυτό σας, είναι ότι πρέπει με κάθε τρόπο να αδυνατίσετε. Αν όπτε σε μια δίαιτα ζαχαροπλαστικής ένα ωραίο γλυκό, να πείτε: «Αυτό το ωραίο γλυκό θα μείνει ένα λεπτό στο στομάχι μου, μερικές ώρες στο στομάχι μου, και ως που να πεθάνω θα το έχω γύρω στη μέση μου. Γι' αυτό δεν το θέλω!».

Το δεύτερο σημαντικό που έχετε να κάμνετε, είναι να πείσετε τον εαυτό σας ότι πρέπει να αδυνατίσετε επί τριάντα ημέρες, τουλάχιστον. Αλλά γιατί αυτές οι αριμίες; Γιατί, απλυστάτα, μια κίνηση και μια πράξη που επαναλαμβάνεται τριάντα φορές γίνεται συνήθεια — και ο μόνος τρόπος να αδυνατίσετε είναι να συνήθιστε τις τροφές που έχουν μικρή θερμική δύναμη να συνήθιστε σε χιλιάδες ανθρώπους μια ωριμένη διαίτα, διεπίστωσα πως είναι απαραίτητο να εμποδίσουμε το άτομο να πεινάσει. Συνιστώ, λοιπόν, το γιαούρτι, γιατί δεν παύει να είναι το ευχάριστο στη γεύση από το γάλα, μείνει πολλές ώρες στο στομάχι και προλαμβάνει τις κράμπες. Τρώγετε επίσης άφθονα ωμά λαχανικά. Γιατί κι' αυτά δεν χωνεύονται τελείως, όπως τα ψημένα και γι' αυτό μένουν πολύ στο στομάχι. Μερικά λαχανικά είναι βέβαιο πως όταν είναι ωμά, περιέχουν τον υψό σιρόπι των θερμίδων που περιέχουν όταν είναι ψημένα. Ώς προς τα φρούτα, προτιμώτερο είναι να τα τρώμε δολιχόφρα, παρά να πίνουμε μόνο το χυμό τους.

Διεπίστωσα επίσης τη σημασία των τροφών που ευχαρίστησαν πολλές πρωτεΐνες. Και για να είναι το μενού σας πλούσιο και ευχάριστο, πρέπει να περιλαμβάνει αρκετό άπαχο κρέας και ψάρι και όλες τις άλλες τροφές, που περιέχουν πρωτεΐνες πρώτης ποιότητας.

Όλες οι βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα είναι αναγκαία, αλλά κυρίως οι βιταμίνες της οικογενείας Β. Η τροφή που θα σας δώση το ελάχιστο των θερμίδων και το μέγιστον των βιταμινών Β, είναι η μαγιά της μύρας σε σκόνη. Ρίξτε μια κουταλιά της σούπας από αυτή σε όλα τα ροφήματά σας. Η ταλιά της μύρας — που περιέχει πρωτεΐνες σε αναλογία 46 % — δεν περιέχει σχεδόν καθόλου λίπος. Όσο περισσότερη μαγιά τρώγετε, τόσο πιο καλά θα νιώθετε τον εαυτό σας και τόσο πιο μεγάλη θα γίνει η δραστηριότητά σας.

Ετσι, αν θέλετε να χάσετε μερικά κιλά, έχετε υπ' όψει σας τα ακόλουθα τέσσερα σημεία: 1) Οι πρωτεϊνικές τροφές δυνάμυνουν τους ιστούς. Τρώγετε, λοιπόν, πολλές. 2) Μάθετε να αγαπάτε τη γεύση των ωμών λαχανικών και τρώτε όσο πιο λίγο μπορείτε θούτρο και μαγιονέζα. Το γιαούρτι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή μιας πάρα πολύ ευχάριστης σαλάτας. 3) Παύστε να τρώγετε φαγητά με κρέμα. Παρατηρήστε από αυτές τις λιχουδιές, που μόνο να σας παχύνουν μπορούν. 4) Πρέπει να συνήθιστε να πίνετε καφέ χωρίς ζάχαρη, ή καφέ με γάλα (μισός καφές—μισό γάλα, χωρίς την κρέμα του).

Η ΚΟΥΡΑΣΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ

Η κούραση είναι ο υπ' αριθμόν 1 εχθρός της νεότητας και της μακροζωίας. Πρέπει, λοιπόν, να την νικήσουμε. Η κατάλληλη διαίτα θα μας βοηθήσει σ' αυτό. Σε κάθε ηλικία της ζωής, η κούραση δεν είναι φυσιολογικό πράγμα. Προκαλείται, κατά το πιο μεγάλο μέρος της — όπως απέδειχθη από πολλά πειράματα επί ζώων και επί ανθρώπων — από μια ελαττωματική διαίτα.

Λόγου χάριν στην «Κλινική Μάγισ» της Φιλαδέλφειας, πολλές νεαρές νοσοκόμες προσφέρθηκαν για να γίνη σ' αυτές το ακόλουθο πείραμα: Στερήθηκαν από φρούτα και νωπά λαχανικά και από άλλα τρόφιμα πλούσια σε απαραίτητες πρωτεΐνες, όπως το γάλα, τα αυγά, το κρέας, ψηνά και υποβλήθηκαν, αντίθετως, σε μια διαίτα αμύλων, πολύ ψημένων λαχανικών,

έσπρουν ψωμιού, έσπρην ζάχαρη και ζυμαρικά. Και οι κοπέλλες αυτές που άλλοτε ήταν εύθυμες και δραστήριες, δεν άργησαν να γίνουν βαρετές, ευερέθιστες, νευρικές. Και όσο πιο πολύ ένιωθαν κουρασμένες, τόσο πιο πολύ έτρωγαν, με την έλπίδα να ξαναδρουν το κέφι τους και την συνθησισμένη τους δραστηριότητα. Και όσο συνεχίζαν την ακατάλληλη αυτή δίαιτα, τόσο πιο πολλή κούραση και ασάθεια έδειχναν.

Αλλά αν πιστεύω στις μελέτες και την πείρα μου, τα άτομα που τρώγουν φυσικές τροφές — δημητριακά, πλήρες ψωμί (μαύρο), μέλι, μελάσσα κλπ. — σπανίως νοιώθουν κουρασμένα.

Πολλές φορές η κούραση έχει ως αίτια της μια απότομη μείωση της ποσότητας του σακχάρου που περιέχεται στο αίμα μας, φαινόμενο που μπορεί να παρατηρηθεί όταν δεν τρώμε αρκετά συχνά. Πολλές γυναίκες λ. χ. παραπονούνται για ένα παρόμοιο είδος κούρασης είτε κατά τη διάρκεια ενός μακρού ταξιδιού με αυτοκίνητο, είτε στη διάρκεια ατελειώτων ωρών δουλειάς, είτε γιατί γυρίζοντας στα μαγαζιά, χάνουν ένα γεύμα. Ένα ποτήρι γάλα με λίγη μελάσσα θα τις βοηθήσει να καταικήσουν αυτή την κούραση.

Οι όπαδοι των απόψεών μου είναι κατά το πλείστον άνθρωποι ενεργητικοί και πολυάσχολοι. Κατέχουν μεγάλες διευθυντικές θέσεις και παίρνουν υψηλούς μισθούς. Όλοι αυτοί, άνδρες και γυναίκες, άρνούνται να κυριευθούν από την κούραση. Συνήθισαν να τρέφονται υγιώς, να τρώγουν τις ίδιες ώρες, αλλά και μεταξύ των γευμάτων κάτι. Μεταξύ των γευμάτων τρώγουν φρούτα, τυρί, μπισκότα, γάλα ή χυμό φρούτων, τρόφιμα δηλαδή που τους επιτρέπουν να προλαβαίνουν τη στιγμή της κοπώσεως και του έκνευρισμού.

Οι άνθρωποι αυτοί έμαθαν από πείρα πως για να ζουν και να εργάζονται με ικανοποιητική απόδοση χωρίς να νοιώθουν κούραση, δύο πράγματα χρειάζονται: να υιοθετήσουν μια δίαιτα ισορροπημένη, πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά άλατα και να ξέρουν να ξεκουράζονται. "Αν δεν είσατε ικανοί για ένα πλήρες ξεκούρασμα (ζετώνωμα), τότε όλες οι βιταμίνες, όλες οι πρωτεΐνες και όλα τα μεταλλικά άλατα του κόσμου δεν θα σας ωφελήσουν σε τίποτε.

ΤΟ ΞΕΚΟΥΡΑΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΕΧΝΗ

"Όλα όσα είπα ως εδώ, βρίσκουν τη δικαίωσή τους στο πρόσωπο της κυρίας "Ανν "Ασταιρ, για την οποία ο Τύπος έγραψε πως ήταν μια από τις πιο ωραίες γυναίκες της εποχής μας.

Τη γνώρισα στα 1930, τότε που τα δύο διάσημα παιδιά της, η "Αδέλα και ο Φρέντ "Ασταιρ γύριζαν ένα φιλμ. Η "Αδέλα και ο Φρέντ ήταν το κέντρο της ζωής της. Και παντού όπου τα δύο παιδιά της πήγαιναν, εκείνη πήγαινε κοντά τους και δημιουργούσαν οι τρεις τους ένα νέο σπιτικό.

Σήμερα η "Ανν "Ασταιρ ζή στο Χόλλυγουντ κοντά στον Φρέντ και τα εγγόνια της. Έχει διατηρήσει την ίδια χαρά, την ίδια νεανικότητα και την ίδια αξιοπρέπεια. Το δέρμα της είναι λείο και χωρίς ρυτίδες. Τα άσπρα της μαλλιά λάμπουν από υγεία. Η ψηλή και λεπτή σιλουέτα της κάνει και νέες 20 ετών να ζηλεύουν. Η κομψότη της είναι απλή και διακριτική. Βαδίζει άρκετά, καλλιεργεί τον ήχο της και τρελλαινείται για την συντροφιά των εγγονών της.

Με την πρώτη μας συνάντηση, παραδέχθηκε μέεως το δικό μου δικαιολόγιο, που δεν τό εγκατέλειψε ποτέ. Τρέφεται κανονικά και συγκρατημένα. Συνήθισε να τρώγη τροφές που της κάνουν καλό. Είναι πάντα ξεκούραστη. Και αποδεικνύει με το παράδειγμά της πως το πραγματικό ξεκούρασμα προέρχεται από την βεβαιότητα πως το πνεύμα και το σώμα της βρίσκονται διαρκώς υπό τον έλεγχό μας.

Μια άλλη φίλη μου, μια γοητευτική κυρία 70 ετών, διάσημη καλλιτέχνης, που εργάζεται πολύ και έχει μια νεότητα άμετάβλητη, συνοψίζει ως εξής το πρόβλημα της ανασταύσεως: «Ο σφιγμένος και συσπασμένος άνθρωπος γεννάει. Ο ξεντμένος και χαλαρωμένος, μένει νέος».

Εξοφάνετε τη σύσπαι το προσώπου σας και — όποιανδήποτε ηλικίας είσατε — θα τό δητε να γίνεται πιο αρμονικό και πιο έλκυστικό. Αφήστε έλεύθερο το σώμα σας και θα τό δητε να σας υπακούη εύκολότερα, όποιανδήποτε ηλικίας, όποιανδήποτε σιλουέτα έχετε. Οι άνδρες και γυναίκες, για τις όποιες λέγουν ότι έχουν μια «φυσική γοητεία», είναι εκείνοι που πάντα νοιώθουν άνετα και δεν κάνουν κανένα να αισθάνεται αντίθετα όταν είναι μαζί. Κάθε τέλειο πλάσμα ξέρει καλά την τέχνη να νοιώθ άνετα με τον έαυτό του και με τους άλλους.

"Αν μπορούσα, φουαρώνας έτσι μαζί σας, να σας κάμω να ξενοτάθητε και να μέινετε έτσι για όλη σας τη ζωή, θα θεωρούσα τον έαυτό μου σόν τον πιο μεγάλο καθηγητή του κόσμου. Ελπίζω όμως ότι κατάφερα να σας κάμω να ενδιαφερόθητε τόσο πολύ για την άνάπαυσι, ώστε η ιδέα αυτή να μη σας εγκαταλείψη ποτέ.

Ζητήστε από τό σώμα σας να άναπαυθή. Λέγω: ζ η τ ή σ τ και όχι: δ ι α τ α ξ τ ε, γιατί ο καταναγκασμός στο ζήτημα αυτό είναι αδύνατος και δεν θα είχε άλλο αποτέλεσμα παρά να αύξηση το «σφίξιμό» σας. Πρέπει να επιθυμήτε πραγματικά να ξεκουρασώθητε.

Κάμετε αυτή την άσκησι επί ένα ή δύο λεπτά. Κλείστε τα μάτια άπαλά, χωρίς νευρικότητα. Ο κάθε μύς του προσώπου σας να χαλαρωθή. Καλύψτε τα μάτια σας, χωρίς να τα πιέσετε, με τις παλάμες των χεριών σας. Βάλετε τους άγκώνες

σας στα γόνατά σας. Μη σκεπτάσσετε τίποτε, αφήστε τον έαυτό σας έλεύθερο, άναπνεύστε βαθειά και αφήστε να περάση ένα λεπτό. Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά και φαντασώθητε πως είναι τόσο χαλαρά, τόσο εύκινητα, ώστε θα πέσουν από τις κόγχες τους. Αφήστε να περάση άλλο ένα λεπτό, χαλαρώστε το στόμα σας, τις σιαγόνες σας. Αφήστε το κεφάλι σας να πέση μπροστά, αδρανές, χαλαρό...

"Όταν μάθετε να άναπαύεσθε κάθε φορά που τό επιθυμείτε και να άναπαύετε όλόκληρο το σώμα σας, θα έχετε άποκτήσει ένα από τα μυστικά της αιώνιας νεότητος. Η πιο άπλη μέθοδος, κατά τη γνώμη μου, είναι να μέινετε έαπλωμένη με τό κεφάλι λίγο πιο χαμηλά από τα πόδια — όχι περισσότερο από 30 πόντους.

Στη θέση αυτή, η έλξι που άσκήεται στις ύγρες ουσίες που περιέχονται μέσα μας αντιστρέφεται, η σπονδυλική στήλη άνορθώνεται, η πλάτη μας γίνεται εύθυνη. Μερικοί μύες που συνήθως είναι έλαφρά συσπασμένοι, άκνη και όταν στεκόμαστε ή καθόμαστε χωρίς προσπάθεια, χαλαρώνουν και αυτοί. Οι τοπικές συμφορήσεις που μπορεί να δημιουργήθηκαν στα αίμοφόρα άγγεια και στους ιστούς των ποδιών, άππλλαγμένες τώρα από τό συνθησισμένο φορτίο τους, μπορεί να διαλυθούν. Οι κοιλιακοί μύς άνακουφίζονται.

Πάρτε αυτή την έπικλινή, όριζοντίωσι κάθε φορά που μπορείτε: το πρωί με τό ζύπνημα, τό βράδυ, προ της κατακλίσεως, και όταν γυρίζετε στο σπίτι, κούρασμένη, μετά την εργασία σας.

Η ΜΟΝΗ ΑΣΚΗΣΙΣ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ

"Η έπικλινή αυτή όριζοντία θέσις είναι η μόνη κατάλληλη για να κάμετε τη μόνη σωματική άσκησι που σας χρειάζεται. "Όταν τό σώμα σας είναι έντελώς χαλαρωμένο, τραβήτε προς τα μέσα τό στομάχι σας, μετρώντας «ένα». Μετρήστε «δύο» και τραβήξτε πιο πολύ προς τα μέσα τό στομάχι σας, για να τό αφήσετε να επανέλθη στη θέση του. Μετρώντας ύστερα «τρία» τραβήξτε όσο πιο πολύ μπορείτε τό στομάχι σας προς τό μέρος της σπονδυλικής στήλης, που μένει κολλημένη στο έπικλινές στήριγμα. Προσπαθήστε να μέινετε ως τό «δέκα». "Υστερα άναπαύητε και επαναλάβετε αυτή την κίνησι δέκα φορές.

Μπορείτε όμως να κάμετε αυτή την άσκησι του στομάχου όποιαδήποτε βρεθήτε: κάμετε στο άσανσέρ, κάτω από τό ντουρ, στο λεωφορείο, στη στάσι, στην ούρα κλπ.

Θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την λεπτή σας τάγια και ταυτοχρόνως τη γραμμή σας, τη χάρι σας, την αυτοπεποίθησή σας, την ψυχική σας εύφορία. Είναι μια από τις καλύτερες συμβουλές αυτή που σας δίνω: να κάνετε όποτε μπορείτε αυτή την άσκησι, στην οποία είναι συμπτυκνωμένες όλες οι κινήσεις της σωματικής άγωγής.

ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

"Επιτρέψτε μου να σας παρουσιάσω άκόμη έναν ήθοποιό του Χόλλυγουντ, ο όποιος θεωρείται η ένσάρκωσις της άνδρικής ζωτικότητας. Κανέναν δεν ξέρει την ηλικία του και κανέναν δεν σκέπτεται να του την ρωτήσει. "Όταν τον είδα για πρώτη φορά, άνησυχούσε για τό μέλλον του. Φοβόταν πως θα δρισκόταν σε λίγο στην άνάγκη να ύποδυετα ρόλους ώριμων άνδρων ή και να εγκαταλείψη τό επάγγελμά. Είχε άνοισει να κάνη κοιλία, διπλό σαγόνι και διπλά μάγουλα... Αλλά σήμερα δεν παύει να λέγη ότι έχω τον έβδομο στο δρόμο της αιώνιας νεότητος και της μακροζωίας.

"Ιδού τώρα μια ήθοποιός ψηλή, με βασιλικό παράστημα, με θερμή φωνή, ένα πλάσμα που προκαλεί τους πόθους των άνδρων και τις φιλοδοξίες των γυναικών. "Όταν πρός μερικούς έτών ήλθε να με συμβουλευθή, νόμιζε πως είχε πιά ξεφύγει. Αλλά η δίαιτα στην οποία την ύπέβαλα, ήταν ένας άποφασιστικός παράγων για να συνεχίση τη σταδιοδρομία της.

Για πολλούς από αυτούς τους άνδρες και τις γυναίκες, η δίαιτα που ύποδεικνύω γίνεται ένα είδος προγράμματος. Έχει στη σκέψι τους την ίδια θέσι που έχουν και οι πολιτικές τους πεποιθήσεις ή η εργασία τους. "Όταν σκέπτονται την τροφή τους, σκέπτονται μόνο άπαχα κρέατα ψημένα, έλαφρά ψημένα λαχανικά, σαλάτες, αυγά, γάλα, τυρί φρέσκο και τό ένισχυμένο γάλα ή τό γαϊούρτι που τρώγουν κάθε μέρα. Στο σπίτι τους ύπάρχει πάντα μαγιά της μύρας, άνθος αιτου και χάπια μωρουνελαίου (βιταμίνες Α και Δ, άσκαρβικό οξύ (βιταμίνη Γ), άσβέστιο, άλατα σιδήρου και ιώδιο.

Για να ζήσετε πολύ και να διατηρηώθη νέοι, μάθετε τό μάθημα που έμαθαν όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες, πελάτες μου, που μόλις τό άκουσαν για πρώτη φορά, τό εφόρυσαν και έξακολουθούν σ' όλη τους τη ζωή να τό εαυροζούν.

1ον) Ρυθώστε τη δίαιτα σας. Και φροντίστε να περιλαμβάνη όσο πιο πολλές βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και πρωτεΐνες. Λιγώτερο άμυλο και ζάχαρη και όσο γίνεται πιο μικρή άναλογία λιπαρών ουσιών.

2ον) Κυριαρχήστε στο σώμα σας. άντι να κυριαρχήστε από αυτό.

3ον) Συνηθίστε να είσατε πάντα σε φόρμα, να φαίνωσαστε και να αισθανώσαστε πάντα υγιής και να άφαιρώσετε τό καλύτερο του έαυτού σας για να κάμετε καλύτερον και εύτυχισμένο τον κόσμο που σας περιβάλλει...

ΓΚΑΙ ΕΛΟΡΝΤ ΧΑΟΥΖΕΡ

Ο ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ ΣΑΣ ΑΠΑΝΤΑ:

ΜΙΝΕΡΒΑ: Μπορείτε να εξακολουώσετε τις ταμπλέτες προζυών μια την ήμερα επί 10 ήμερες μετά την περίοδο. Επίσης προζυών () των 5 μιλ. ταμπλέτες μια την ήμερα 8 ήμερες προ της περιόδου. Ακόμα μπορείτε να αντικαταστήσετε τό φάρμακό σας με βιταμίνες Α.Δ. και Ε. τις ήμερες που δεν παίρνετε κανένα φάρμακο από τα πιο πάνω.

ΛΙΩΝΙΑ ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΗ Ζ: "Α παραίτητως πρέπει να επισκεφώθητε έναν άλλο γιατρό και να δεβαιώθητε έαν πράγματι ήτο έπιτυχής ή πρώτ' ήγχερησις, όποτε έαν σας είπη ότι ήτο έπιτυχής, δεν έχετε κανένα πλέον λόγο να στενοχωρησθε. Έάν όχι, θα προβήτε σε δεύτερη ήγχερησι που θα πετύχη όπωσδήποτε. Μην πνίγασθε στα ριχά. "Επισκεφώθητε άμέσως ένα γιατρό γυναικολόγο δέσις. Είναι ο μόνος δέ βίσι να σας απαλλάξη από την ένόχλησι αυτή.

ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΥΠΑΡΧΕΙ Ε. Α. Τ.: Γιατί δυστυχισμένη; Γράψτε μας σχετικά με την κανονικότητα της περιόδου σας και θα σας άπαντήσουμε γι' αυτό που σας κάνει να νομίζετε ότι είσατε δυστυχής. Προκαταβολικά σας συνιστούμε τις ένέσεις ή χάπια προζυών των 10.000 επί 7—10 ήμερες, ένα την ήμερα μετά την περίοδο.

Ν.Κ.Σ.Ζ.: Τό πρώτο ζήτημα μπορεί να λυθή μόνο με έπισκεψι στο γιατρό, διότι μπορεί να εξακολουθή να είναι άκέραιος. "Όσο για τό δεύτερο, δεν νομίζω ότι ύστερείτε! Ίσα ίσα, είσατε ό,τι πρέπει, μόνο που έχετε πάθει ένα τράκ από τό ότι δεν ύπηρεσαν τα δείγματα της άγνότητος. Αυτό θα περάση με την άκριδή γνώσι της αίτίας και τις συμβουλές του γιατρού.

ΝΗΣΙΩΤΟΠΟΥΛΑ Ε.Α.Ε.Κ.: Πρέπει να έλθετε εις Αθήνας για ήγχερησι, έφ' όσον εκεί δεν ύπάρχουν ειδικοί γιατροί. "Όσο για τό πορόν, δεν είναι δυνατόν να καθορισθή. Πάντως πρέπει να έχετε ύπ' όψι σας ότι ήγχερησι σε ιδιωτική κλινική δεν είναι δυνατόν να στοιχίση κάτω του ένα άμερικανιδά. Δεν είναι εύκολη

η άπάντησι. Πρώτον γιατί τό χρονικό διάστημα των 6 μηνών δεν είναι όρεκτο, άλλα συνήθως μετά την τριετίαν όμιλούμε περί στειρώσεως. Δεύτερον δεν ξέρουμε έαν ο σύζυγος είναι έν άπολύτω ταξεί. Γι' αυτό απαιτείται άπαραίτητως μια εξέτασι μικροβιολογική και βιολογική του σπέρματος. Και τρίτον να εξετασώθη από ένα ειδικό γιατρό, ο όποιος θα διαπιστώση έαν έχετε ή όχι βλάβη εις τα γεννητικά σας όργανα και άναλόγως θα όρίση τη θεραπεία.

ΑΝΥΠΟΜΟΝΗ. "Ηράκλειον Κρήτης: "Η θεραπεία είναι καλή, άλλα τα άποτελέσματα είναι άμφισβητήσιμα. Πάντως πρέπει να συνεχίσω και να ένισχυθώ και με ταμπλέτες βιταμίνης Ε 3 την ήμερα. Τεκνοποίηση μπορεί να έπιτευχθή και με αυτή την κατάσταση, άλλα με πολύ όλιγες πιθανότητες.

ΥΠΟΜΟΝΗΤΙΚΗ: Την άπάντησι μόνο αυτόπροσώπως μπορεί να σας την δώση ο γιατρός, όφου σας εξέταση, άναλόγως δέ και θα σας συμβουλεύση. Έάν είναι άθικτος ο παρθενικός ύμνη δεν πρέπει να συνεχίσω ούτε να προβήτε σε δεδισμένη ένέργεια που μπορεί να χειροτερεύση την κατάσταση άντι να την ώφελήση.

ΚΥΡΙΑ Φ. Π. 5: Στο πρώτο ζήτημα μπορείτε και με άπλό οινόπνευμα να καθορίζετε τις θηλές του μαστού. Στο δεύτερο δεν γίνονται έπαλείψεις με βαλελίνη, άλλα μασάζ έλαφρό. "Όσο για τό που είναι καλύτερα να κάμετε τον τοκετό σας, στο σπίτι ή στην κλινική, νομίζω ότι δεν πάρεχαι σήμερα έρωτημα. Ασφαλώς στην κλινική, γιατί δεν ξέρει κανείς τι μπορεί να παρουσιασώθη επάνω σ' ένα τοκετό. Γι' αυτό στην κλινική είναι κανείς πολύ περισσότερο έξασφαλισμένος. "Όσο για τον άνώδυνο τοκετό, έχω προσάψει τον έφαρμώζω μετά μεγάλης προσοχής και εις έλαχίστας περιπτώσεις. Τό άνώδυνο τοκετό δεν είναι όπως τό φαντάζεσθε από την έννορι μέχρι τό τέλος του τοκετού, άλλα σε ώρισμένες στιγμές και κυρίως κατά την ώρα της έξωθήσεως, για να καμάρη λίγη ή αίσθησις του πόνου. "Επομένως έ-

χετε ύπ' όψι σας ότι θα έχετε και λίγα πονάκια. "Εκείνο για τό όποιο πρέπει να ένδιαφερώθη είναι έαν έαχεται καλά τό παιδί, έαν ή λεκανή σας είναι καλή, να μη ύπάρχη κακή θέσι του παιδιού ή δυσαναλογία, γιατί όταν είναι όλα κανονικά και καλά τότε θα γεννησώτε καλά και δεν έχετε άνάγκη του τριλετίου κλπ.

ΚΙΝΕΖΑ ΚΑΤΙΑ: "Να κάμετε ένέσεις προζυών ή όδορμόλ ή να παίρνετε έσωτερικά χαπάκια προζυών ένα την ήμερα επί 10 ήμερες μετά την περίοδο, μαζί και καλή τροφή.

ΙΚΕΤΗΣ: "Η τακτική που ακολουθώσατε είναι ή καλύτερα. Δεν πρέπει να ένδωσете γιατί εκτός των άλλων ύπάρχει και κίνδυνος μολύνσεως, καθώς και άλλης μεγαλύτερης βλάβης, χαλαρώσεως, άναφροδίας κλπ.

ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΣΥΖΥΓΟΣ Α. Σ. Α.: Δυστυχώς δεν κατέχωμε άλλο φάρμακο εκτός της όρμονοθεραπείας, για την όποια σας συνουλεύουμε και ή γιαντό σας. Ο όρος Μπογκορόλς δεν ξέρω έαν θα σας φέρη καλό άποτελέσματα. Πάντως μπορείτε να τον δοκιμάσετε. "Η άγωνία σας είναι δικαιολογημένη, άλλα ή ηλικία είναι ήλικια και δεν μπορούμε να την περιορίσωμε.

Μ. Μ.: Να διοκώτε κάθε σχέση με τό παρελθον και με τις κακές συνήθειες και να περιορισώθη εις φυσιολογικώς και μόνον ένέργειες. Έν άνάγκη έαν δεν ύπάρξη βελτίωσι να άποσώθητε σε ειδικό σεζολόγο.

ΑΓΝΩΙΟΥΣΙΑ Β. Α.: Στην περίπτωσι σας λίγες ταμπλέτες προζυών μια την ήμερα επί πέντε ήμερες κάθε μήνα μαζί με βρωμύοχα και πασιφλοριν θα έχουν μεγάλη ώφέλεια στην κατάσταση σας και θα σας απαλλάξουν από τις δυσάρεστες ένόχλησις.

Ο ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ ΑΠΑΝΤΑ:

Ι. Μ.: Ένταύθα: "Απ' όσα μου γράφετε καταλαβαίνω τό δράμα σας. Ο γραφικός χαρακτήρας σας εξ άλλου δείχνει την απόκλισι προς τη γυναικεία. Είναι ασφαλώς ζήτημα λειτουργίας άδένων έσω έκκρίσεως. Μια σωστή έπιμελήμενη, άλλα μακροχρόνια σε θεραπεία θα σας απαλλάξη από την κατάσταση αυτή. Προς αυτή την κατευθίνισι πρέπει να στραφώτε και στην αυτόκτονισι. Ένας νέος άνθρωπος δεν θα πρέπει ποτέ να παραιτήται τόσο εύκολα απ' τη ζωή.

ΑΝΗΣΥΧΗ: Πρίν απ' όλα πρέπει να κάμετε εξέτασι αίματος και έγκεφαλοκυτταρίων ύγρου. Επίσης απαιτήται είναι μια λεπτομερής ψυχιατρική εξέτασις. Εφ' όσον στην όλη κλινική εικόνα κυριαρχούν τό φαινόμενα μελαγχολίας και άγχους, ή θεραπεία με ηλεκτροσόφ έφνει πολύ καλά άποτελέσματα. "Η άρρώστεια αυτή είναι δύσπιστος, όχι όμως και άνίστος. Κάθε καταλαβαίνετε, ή όλη κατάσταση χρειάζεται κλινική θεραπεία και όχι ψαλμώματα στο σπίτι. Επίσης προσέξτε αν προστεθούν και σαινόμενα αυτόμορφης, γιατί τότε ύπάρχει κίνδυνος ο άρρωστος ν' αυτοκτονήση.

ΑΠΟΓΟΝΤΕΥΜΕΝΟ ΚΟΡΙΤΣΙ, Σίφνο: Πολύ σας εύχαριστώ για τό τόσο καλά και καλοκαίτικα λόγια σας. Διάβασα με μεγάλη προσοχή τό μικροσκοπείο, άλλα και τόσά διαφωτιστικά γραμμά σας. Οι νευρικές κρίσεις στα 15, 17, 20 χρόνια σας φαίνεται ήσαν οι πρώτες διαμαρτυρίες του οργανισμού στην όπλούτα ανωστήρη ζωή. "Όλη ή μετέπειτα κατάσταση άποτελεί συνέχεια αυτής της ίσορροπίας, με ποικιλία συμπτωμάτων και ένάπτυξιν ύπερρων περί γάμου ιδεών. "Η μέχρι τώρα θεραπεία είναι καβαρώς συμπτωματική. "Όλοι οι φοβοί σας και τα έμπόδια να παρημερίσθούν. Ο γάμος επιβάλλεται άπολύτως. Για κάθε άμφισβησία περάστε να σας εξέτασω. Σαν μορφωμένη γυναίκα, πρέπει να ξέρετε ότι σ' αυτές τις περιπτώσεις οι ριζικές λύσεις είναι και οι πιο καλές.

ΜΙΣΟΝ ΑΝΟΡΩΠΟ, Κιλκίς: Μετά τον άκρωτηριασμό των ποδιών σας για άρκετό χρονικό διάστημα θα ύπάρχουν οι πόνοι αυτοί. Πρόκειται για Σκελος Φαντασμα. "Η έρμηνεία είναι ή έξης: Κάθε μέρος του σώμα-

τος έχει και άντίστοιχο κομμάτι του κεντρικού νευρικού συστήματος, από τό όποιον νευρώνεται. Αυτό γίνεται σ' όλη μας τη ζωή. "Όταν άκρωτηριασώθη αυτό τό μέρος, δεν σταματά και ή λειτουργία του νευρώνα μολού έτσι άπότομα. Είναι ελέτετε μια ζωή ολόκληρη, που κάνει υπό τη δουλειά. Γι' αυτό ενώ τό πόδι σας είναι κομμένο πάνω από τό γόνατο, έχετε την αίσθησι και πόνους μαζί με κάψιμο στα άνύπαρκα δάκτυλα. Σίγα-σίγα όμως θα προσαρμωσώθη νέα κατάσταση ο νωτιαίος μυελός και θα περάσουν οι μαρτυρικοί πόνοι. Τώρα να παίρνετε μόνο παυσίπονα. "Ην θεραπεία θα έλθη μόνη της.

ΙΩΑΝ. ΝΙΚΟΛΕΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΙ ΗΤΑΝ Η ΑΜΒΡΟΣΙΑ

Σύμφωνα με την έλληνική μυθολογία, ή άμβροσία ήταν ή τροφή των θεών του "Ολύμπου, όπως τό νέκταρ ήταν τό ποτό τους. "Ο λαός μάλιστα την θεωρούσε ως τροφή στερεή και την παρέβαλλε με τό μέλι. Ο "Ομπος, ώστόσο, μιλώντας για την άμβροσία, την περιγράφει ως ένα κόκκινο ποτό, που τό χρησιμοποίησαν οι θεοί και ως άρωμα. "Ετσι, σ' ένα κεφάλαιο της «Ιλιάδος», βλέπουμε την "Ηρα ν' αλείφει τό κορμί της με άμβροσία.

Οι ποιηταί περιέγραψαν την άμβροσία όπως άρεσε στη φαντασία του καθενός, μά όλοι της άπέδωσαν γοητευτική νοστιμίδα και ύπεροχο άρωμα. "Ετσι, ο "Ιδκυος γράφει: «"Η άμβροσία είναι δέκα φορές πιο γλυκειά απ' τό μέλι κι' αυτός που τρώει μέλι νοιώθει έννια φορές λιγώτερο την εύχαριστήσι που θα ένιωθε αν έτρωγε άμβροσία».



Η παρτίνα είναι σίγουρη για την ύμορφία της. Γιατί χρησιμοποιεί τό μοναδικό σ' όλο τον κόσμο καλλυντικό Emy Gerinvil ("ZERENBIA")

Τό πρωί: Λοσιόν JOUVENCE ή SOURCE "ZERENBIA".

*Πρίν βγή: Κρέμα SELF APPEAL № 11 ή № 12 "ZERENBIA".

*Για τό ντεμακιγιάζ: Κρέμα MON-P.H. № 14 "ZERENBIA".

*Τό βράδυ: την όιαιμνούχο κρέμα CALORIA № 13 "ZERENBIA".

Ζητήστε τό παρτίο Emy Gerinvil PARIS BUREAU 1 USINE 5, RUE DE CHATELAIN BOULEVARD 50 SEINE ANTIΠΡΟΙΟΠΟΙΗ: ΣΑΡΑΡΙΑΝΙ & ΣΑΡΑΡΙΑΝΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ 25 ο ΣΗΛΟΣ 62 626

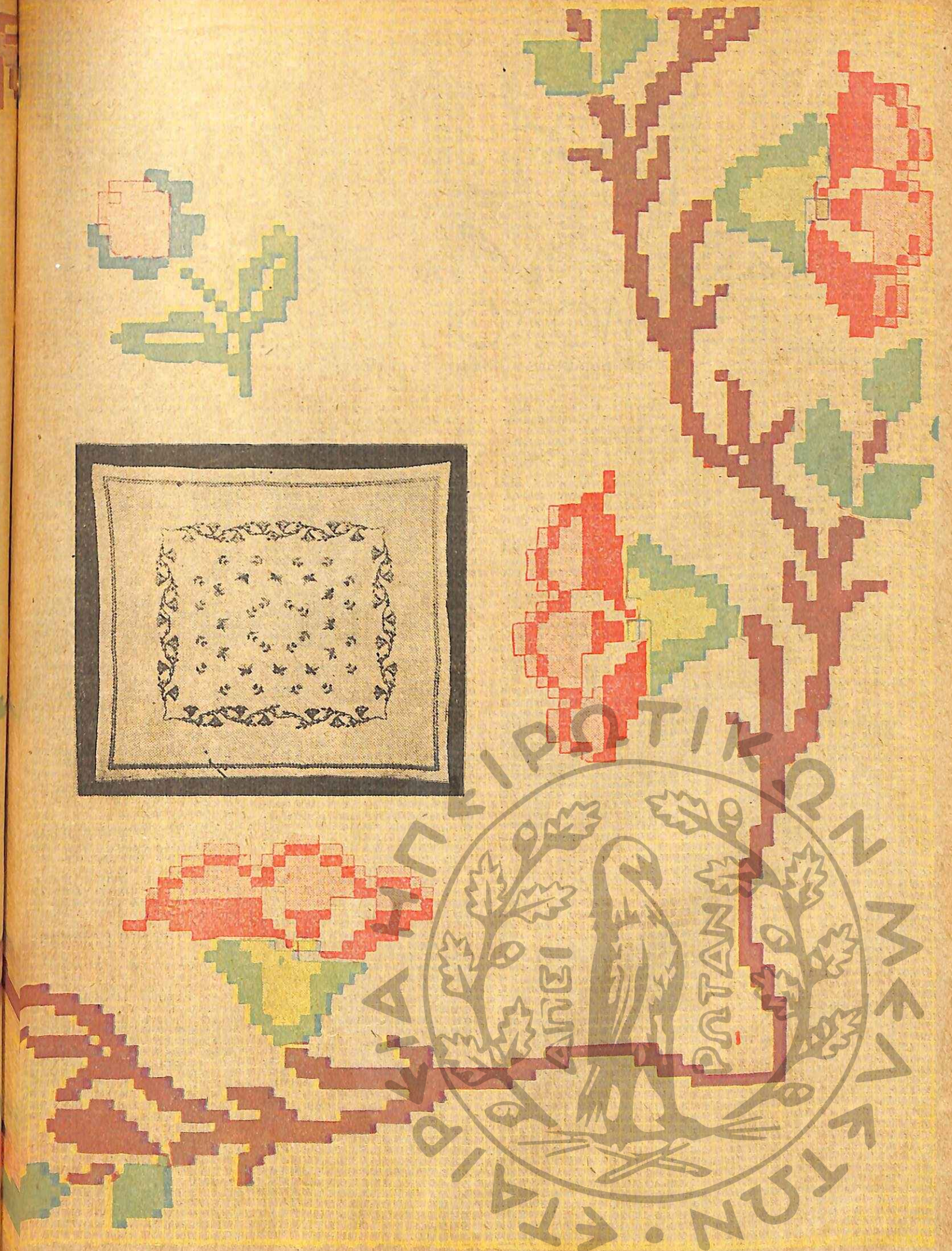
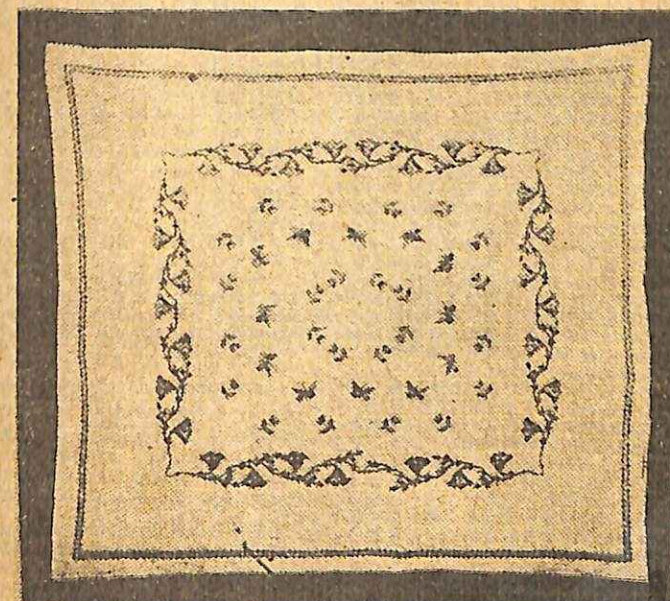
ΡΟΔΑ-ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ

Ένα θαυμάσιο στο σύνολό του σχέδιο, εμπνευσμένο από το λαϊκό Δωδεκανησιακό τραγούδι: «Το ζευγάρι τὰ ρόδα». Ένα σχέδιο λαμπερό σαν τὸν ἥλιο τῆς Ρόδου καὶ καθαρό σαν τὸν οὐρανὸ τῆς. Είναι ὅ,τι χρειάζεται γιὰ νὰ στολίσετε τὸ σπιτικό σας μὲ ἔργο τῆς γλυκειᾶς, ἀπαλῆς ροδίτικης τέχνης. Τὸ προσφέρει στὶς ἀναγνώστριές μας τὸ γνωστότατο μεταξοφαντουργεῖο τῆς Ρόδου ΑΡΧ. ΑΡΑΠΟΥΔΗ.

ΕΚΤΕΛΕΣΙΣ

Γιὰ νὰ τὸ φτιάξετε, χρησιμοποιήστε ροδίτικο ἑταμὴν μετρητὸ διαστάσεων 0,95 Χ 0,95 ἑκατοστῶν καὶ γιὰ τὸ κέντημα μεταξωτὴ κλωστή. Κά-

μετε τὴ γιρλάντα καφέ, τὰ φύλλα σὲ δυὸ ἀποχρώσεις πράσινο, τὰ λουλούδια σὲ δυὸ τόνους κόκκινο καὶ σωμὸν καὶ τὶς πεταλούδες πολυχρώμες. Γιὰ νὰ ἐπιτύχη τὸ καρὲ σας, πρέπει νὰ ἐργασθῆτε μὲ μέθοδο. Πρῶτα - πρῶτα, θὰ τετραγωνίσете ἀκριβῶς τὸ ὕφασμά σας, θὰ τρυπώσετε γύρω - γύρω στρίψωμα πλατὺ δυὸ ἢ τρεῖς πόντους καὶ θὰ κεντήσετε τὴ μπορντούρα. Ἐπειτα θὰ περάσετε τουπώματα ἀκριβῶς στὸ κέντρο τοῦ τετραγώνου καὶ θὰ τὸ χωρίσετε μὲ ἓνα σταυρὸ σὲ τέσσερα τέταρτα. Ἀρχίζετε τότε τὸ κέντημα τοῦ σχεδίου, φτιάχνοντας πρῶτα τὴν κάθε γωνία καὶ προχωρώντας στὸ κέντρο, γιὰ νὰ κλείσετε τὸ κλαδί στὴ μέση.



ΤΟ ΡΟΔΙΝΟ ΠΑΛΑΤΙ

ΕΝΑ ΘΑΥΜΑΣΙΟ ΛΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ ΠΟΥ ΕΚΤΥΛΙΣΣΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΞΩΤΙΚΗ ΑΝΑΤΟΛΗ

109

ΕΝΑΣ ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΦΗΤΕΙΑ

Η Ήντρεύ Γκρήνγουντ, καθηγήτρια της αγγλικής στο ιδιωτικό σχολείο των Δεσποινίδων Τραμόν, κτύπαζε το έκκρεμες πού, πάνω από τον μουροπίνακα, έδειχνε τέσσερις και δώδεκα λεπτά. Ακόμη πέντε λεπτά... Ποτέ, στο διάστημα των δυο χρόνων που έκανε αυτή τη δουλειά, δεν είχε νοιώσει τόσο κούραση για τη ζωή. Τόση πληξί!... Τα ίδια μαθήματα, τις ίδιες ώρες... Κάθε πρωί, δυο χρόνια τώρα, φεύγοντας από το δωμάτιό της φεύγοντας από το δεύτερο πάτωμα ενός μετρίου σπιτιού της οδού Βρυξελλών, έπαιρνε το τράμ με το οποίο έφθανε στην άλλη άκρη του Καλαί, μπροστά στην πόρτα του οικοτροφείου Τραμόν. Και έφευγε στίς έξι, γιατί, για να αυξήσει κάπως τον πολύ μέτριο μισθό της, έκτος από τα μαθήματα που παρέδιδε, έκανε και μία εργασία επιβλέπων την ώρα της μελέτης των οικοτρόφων.

Μόλις γύριζε στο σπίτι της, έτρωγε τα λιτά φαγητά της, άναβε ένα τσιγάρο και έπαιρνε ένα βιβλίο να διαβάσει.

Τα βιβλία τα δανειζόταν, έπι πληρωμή, από την κυρία Τυρπέν που διατηρούσε στη λεωφόρο Γαμβέτα μία μικρή δανειστική βιβλιοθήκη.

Η Ήντρεύ είχε γνωρίσει την κυρία Τυρπέν στο ξενοδοχείο «Θάλασσα», στη Βουλώνη, όπου ο πατέρας της, κατεστραμένος οικονομικά, αλλά και μόνος οικονομικά, είχε υποκύψει στην ύγεια του, είχε υποκύψει σε μία καρδιακή κρίση, το καλοκαίρι του 1929. Η κυρία Τυρπέν, μία καλοκάγαθη παλαιά γυναίκα, συμπάθησε πολύ χείρα βοηθείας, κατέβαλε τη μικρή οικονομία της και της δάνεισε μερικά χρήματα για να αντεπεξέλθει στα έξοδα κηδείας του πατέρα της, όπου να σε του πατέρα της, όπου να σε του πατέρα της, όπου να σε του πατέρα της.

Ήντρεύ, στο οικοτροφείο ως καθηγήτρια των αγγλικών, —Ομιλεί τα γαλλικά; ρώτησε η μεγαλύτερη από τις Τραμόν.

—Περίφημα! απάντησε με ζέση η κυρία Τυρπέν.

—Ας έλθω να την δούμε...

—Αύριο στις οκτώμισι, συμπλήρωσε η μικρότερη.

Η κυρία Τυρπέν έτρεξε στο ξενοδοχείο «Σταυρός» όπου εγκαταστάθηκε η Ήντρεύ μετά την άφιξή της στο Καλαί και την άφιξη της ευχάριστη είδηση στην νέα.

Από τη σπουδή της δεν περίμενε απάντηση στο κτύπημα καί ανοίξε σχεδόν άμέσως την πόρτα.

Μπήκε μέσα, σχεδόν φωνάζοντας:

—Έν τάξει! Σας περιμένουν αύριο το πρωί...

Αλλά άμέσως σταμάτησε και άπισθοχώρησε. Η Ήντρεύ δεν ήταν μόνη. Ένας άνδρας βρισκόταν μέσα στο δωμάτιο. Οί δυο νέοι κάθονταν επάνω στο κρεβάτι. Βέβαια, το κρεβάτι ήταν άφογο. Δεν είχε την παραμικρή άκαταστασία. Αλλά δυο ποτηράκια του κοκτέιλ ήταν κοντά σε μία σταχτιέρα, γεμάτη άποστίγια. Το δωμάτιο ήταν όλο καπνός.

Η Ήντρεύ σηκώθηκε, χωρίς να φαίνεται καθόλου ενόχλημένη.

—Α, κυρία Τυρπέν!, φώναξε. Τι καλή που είσαστε!... Τι καλή!...

Φίλησε στα δυο μάγουλα την κυρία Τυρπέν, η οποία ταραγμένη κτύπαζε πότε το κοκτέιλ και πότε τον άγνωστο νεο.

—Ο κ. Χέρμπερτ Κάρτερ, είπε η Ήντρεύ, πήρε το αεροπλάνο για να έλθω να με δει. Φεύγει σε λίγο.

—Ο Κάρτερ υπεκλήθη. Ήταν ένας άνδρας τριανταπέντε ετών περίπου, ψηλός, άδύνατος, κάπως φαλακρός, με μικρό ξανθό μουστάκι. Το πρόσωπό του δεν είχε καμμία γοητεία και ήταν σκεπασμένο με κοκκινωπές φακίδες.

—Είναι συγγενής σας ο κύριος; ρώτησε η κυρία Τυρπέν.

—Όχι, είναι φίλος μου. Πολύ καλός φίλος. Του είπα ότι κάματε για μένα και τα σχέδιά μας... Αλλά δεν τα επιδοκιμάζει καθόλου.

—Νομίζω, κυρία, πως δεν την εξυπηρετείτε καθόλου την Ήντρεύ, είπε ο Κάρτερ. Το καλύτερο γι' αυτήν είναι να επιστρέψει μαζί μου στην Αγγλία. Τί θα κάνει μόνη της εδώ στο Καλαί; Το προτιμότερο γι' αυτήν είναι να με πανδρεύθω.

—Είσατε, λοιπόν, άρραβωνιαστικός της; ρώτησε ήσυχα σμένη τώρα η κυρία Τυρπέν.

—Όχι, απάντησε ο άλλος. Αλλά είναι η δεύτερη φορά που της προτείνω να με πανδρεύθω.

—Τότε θα έχετε να συζητήσετε οι δυο σας, είπε η κυρία Τυρπέν, έτοιμαζόμενη να φύγει. Σας άφνω, λοιπόν, μόνους. Θα ξαναρθώ σε λίγο.

—Μά, όχι, φώναξε η Ήντρεύ. Ο Χέρμπερτ θα φύγει σε λίγο. Είναι άνυμφος. Τα είπαμε όλα...

Σηκώθηκε, πήρε το χέρι του Κάρτερ και με φωνή σχεδόν τρυφερή του είπε:

—Μη μου θυμώσετε, Χέρμπερτ, και σας ευχαριστώ που ήλθατε να με δείτε. Σας ευχαριστώ για όλα. Στο καλό, αγαπητέ μου, και καλή τύχη.

Ο Χέρμπερτ Κάρτερ την κτύπαζε για πολύ, φάνηκε σαν να ήθελε να πηγάει, αλλά σηκώθηκε άποτομα, πήρε το καπέλλο του και βγήκε.

Η Ήντρεύ στάθηκε για λίγο όρθια, ακίνητη, με τα μάτια κολλημένα στην πόρτα.

Ύστερα πήγε στο παράθυρο και το άνοιξε λέγοντας:

—Έχει πολύ καπνό.

Πήγε ύστερα και κάθισε κοντά στην κυρία Τυρπέν.

—Δεν τον αγαπάτε, λοιπόν; ρώτησε η καλή Γαλλίδα.

—Όχι.

—Έκείνος, όμως, σας αγαπά και φαίνεται καλός νέος.

—Δεν θα είμαστε ευτυχισμένοι μαζί, είπε η Ήντρεύ.

—Γιατί; Δεν έχει μήπως έξησφαλισμένο το μέλλον του;

—Αυτό ναί... Είναι στρατιωτικός ιατρός.

—Μά είναι πολύ ώραίο. Στην

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Προτίμησε να χαμογελάσει.

Όταν όμως γύρισε στο δωμάτιό της, θυμήθηκε τα λόγια της φίλης της: «Μεγάλα πράγματα!...» Καμμία ζωή δεν ήταν τόσο κοινή σαν τη δική της, τόσο άποτυχημένη...

Θυμόταν τη μελαγχολική βιομηχανική πόλη, στην οποία είχε ζήσει τα παιδικά της χρόνια. Θυμόταν το μεγάλο ψυχρό σπίτι, μέσα στο οποίο είχε πεθάνει η μητέρα της από καρκίνο, ενώ η Ήντρεύ μόλις είχε συμπληρώσει τα δώδεκα χρόνια της. Και η βροχή ήταν συνδεδεμένη με όλες τις άναμνήσεις της.

Κτύπαζε στον τοίχο, όπου ήταν κρεμασμένη η φωτογραφία της Γκρήνγουντ, της μητέρας της. Πόσο της έμοιαζε... Και πόσο την αγαπούσε ο πατέρας της, η μητέρα της...

Ύστερα γύρισε τα μάτια της πάνω μία άλλη φωτογραφία που ήταν στημένη σε μία κομψή κορνίζα επάνω στο κομοδίνο.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

έπεσε με τα μούτρα στο κρεβάτι.

Σε λίγο άκουσε χτυπήματα στην πόρτα. Άνασκήθηκε με φουσκωμένα μάτια και άνακατα μαλλιά.

«Θα είναι η κυρία Τυρπέν, σκέφθηκε. Άλλά δεν θέλω να δω κανένα αυτή τη στιγμή».

Ήταν άποφασισμένη να μην απαντήσει. Άλλά είδε πως είχε άναψει το φως. Και πως θα καταλάβαιναν ότι βρίσκεται μέσα.

—Ποιός είναι; ρώτησε στο τέλος.

Άκουσθηκε μία ανδρική φωνή:

—Είναι για το γράμμα, κυρία. Περιμένω την απάντησή.

—Μία στιγμή.

Τακτοποίησε προχείρως το πρόσωπό της και τα μαλλιά της και πήγε να ανοίξει.

Ένας νέος περίμενε.

—Περιμένω την απάντησή σας στο γράμμα του κ. Κάρτερ.

Η Ήντρεύ πήρε το γράμμα και το κτύπαζε. Δεν είχε γραμμάτοπο. Έπομένως ο Χέρμπερτ βρισκόταν στο Καλαί.

—Δεν πρόφθασα να το διαβάσω, είπε. Ξέχετε να περιμένετε λιγάκι έξω;

—Μάλιστα, κυρία.

—Ανοίξε το γράμμα και διάβασε:

«Αγαπητή Ήντρεύ,

Μετέβην στο στρατό κατοχής στην Άνω Ανατολή, στο Ραχαζγκ, όπου αντικαθιστώ τον δόκτορα Τζόρτζ. Άντι να επιδοσασθώ στο Λίβερπουλ, προτίμησα να πάρω το πλοίο από τη Μασσαλία. Δεν θέλησα να φύγω από την Ευρώπη πριν σας δω για τελευταία φορά και πριν δοκιμάσω για μία ακόμη φορά την τύχη μου.

Το Ραχαζγκ είναι μία όμορφη πολιτεία με καλό σχηματικό κλίμα. Για μένα η ζωή εκεί είναι καλύτερη από την Αγγλία. Η γυναίκα ενός στρατιωτικού ιατρού, ταγματάρχη μάλιστα, δεν είναι η πρώτη τυχούσα. Ξέρω πως δεν με αγαπάτε, αλλά θα κάμω το πάν για να σας καταστήσω εύτυχισμένη.

Δεν έχω το θάρρος να σας δω, αν πρόκειται να μου πείτε πάλι όχι. Άλλά αν η απάντησή σας είναι «ναί» ή «σως», πητέ μία λέξη στον επιβιβαστή και φθάνω. — Χέρμπερτ».

Η Ήντρεύ έμεινε λίγες στιγμές καθισμένη στο κρεβάτι της. Ύστερα ξαναδιάβασε το γράμμα. Ο άνεμος σφύριζε μελαγχολικά στο δρόμο. Η νύχτα είχε πέσει. Η Ήντρεύ είχε άναψει τη σόμπα και στους ώμους της, που κρύωναν, η ζωή έφευγε βαρεία. Άποτομα σηκώθηκε, άνοιξε τα χέρια της και της ήλθε να φωνάξει. Άνοιξε την πόρτα και είπε στο νέο που περίμενε:

—Πητέ στον κ. Κάρτερ να έλθω, να έλθω άμέσως... Η μάλλον όχι, πηγαίνω εγώ.

Την άλλη μέρα ο ταγματάρχης και η κυρία Χέρμπερτ Κάρτερ, που είχαν τελώσει τους γάμους των στίς ένδεκα το πρωί, ένώπιον του προξένου και του ιερέως, προγευμάτιζαν στη μικρή τραπέζια της κυρίας Τυρπέν. Η εξαίρετη γυναίκα είχε ανεβάσει από το υπόγειό της δυο μπουκάλια παλιάς σαμπάνιας, για να γιορτάσουν

καταλλήλως το εύτυχές γεγονός.

Η άναχώρησις της νύφης της φίλης προκαλούσε στην κ. Τυρπέν πραγματική θλίψη. Η τελετή των γάμων, άπλη και άπείριτη, στο ψυχρό παρεκκλήσιο της προτεσταντικής εκκλησίας, της είχε φέρει μελαγχολία. Άλλά και ο γάμος ήταν ψυχρός και τυπικός. Η Ήντρεύ δεν ήταν ποτέ της θρήσκα, για να συγκινήσει τώρα.

Η κυρία Τυρπέν θυμόταν το δικό της γάμο και η καρδιά της σφιγγόταν από τις ώρες άναμνήσεις.

Και σκεπτόταν:

«Τι περίεργοι άνθρωποι που είναι αυτοί οι έξνοί... Τι ψυχροί που είναι αυτοί οι Άγγλοι...»

Όταν σηκώθηκαν από το τραπέζι, πέρασαν στο μικρό σαλονάκι, όπου ο Χέρμπερτ ζήτησε την άδεια να άναψω ένα πούρο. Κτύπαζε διαρκώς τη γυναίκα του και φαίνονταν ταυτοχρόνως εύτυχης και έκπληκτος. Φαίνονταν να μην πιστεύει στην ευτυχία του και μερικές φορές χαμογούλεσε μ' ένα τρόπο, που η κ. Τυρπέν δεν εύρισκε καθόλου συμπαθητικό.

Πρέπει να τελειώνω γρήγορα, είπε σε μία στιγμή η Ήντρεύ, καθώς έπιναν τον καφέ τους. Πρέπει να δώτε τον πρόξενο, Χέρμπερτ, και εγώ πρέπει να τελειώνω το άμπαλοισμα των πραγμάτων μου.

Η κ. Τυρπέν την κτύπαζε παραινόμενη. Δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί έλιγε ψέματα η Ήντρεύ στον άνδρα της. Η ξερσε καλά πως η Ήντρεύ είχε έτοιμάσει τα πάντα.

Ηθελα να μείνω λίγο μόνη μαζί σας, της έξηγησε η νεόνυμφη, όταν ο Χέρμπερτ έφυγε. Έχω μία τρελή επιθυμία να σας ζητήσω κάτι. Έξ άλλου είναι η τελευταία μας μ'ρα...

Καθόταν σ' ένα χαμηλό κάθισμα στα πόδια της φίλης της. Σήκωσε τα φτενίνα γαλάζια μάτια της και την κτύπαζε. Αυτά τα μάτια, που η κ. Τυρπέν άποκαλούσε «έλαστρους σαπείρους». Το γεγονός ότι δεν μπορούσε να καταλάβει τον χαρακτήρα της Ήντρεύ, ότι ήταν άνικανη να διαγνώσει τις σκέψεις της και τις αντιδράσεις της, την άνησυχούσε, αλλά αυτό δεν την ήμποδισε να την αγαπά κάθε μέρα και πιο πολύ. Πόσο θα της έλειπε τώρα, που θα ήταν μακριά της!...

—Λοιπόν, να τι θέλω, συνέχισε η Ήντρεύ: Να μου ρίξετε τα χαρτιά.

...

...

...

...

...

...

...

...

—Τί είπατε; φώναξε η κυρία Τυρπέν.

—Μου είχατε πη κάποτε πως έχετε τέτοιες ικανότητες... Δεν έκαμα καλά να σας το πω. Δεν πρέπει ποτέ να άναμηνώμεθα στα σχέδια του Θεού...

—Θα φύγω και ο Θεός ξέρει πότε θα ξαναϊδωθούμε. Θα μου άρνηθητε, λοιπόν, αυτή τη μικρή χάρη;

—Μά δεν έχω εδώ καμμία τράπουλα.

—Έφερα μαζί μου μία, άπήντησε η Ήντρεύ γελώντας.

Έβγαλε από την τσάντα της μία τράπουλα και την έβαλε επάνω στο τραπέζι.

Ήταν η πρώτη φορά που η κυρία Τυρπέν έβλεπε τη φίλη της να γελά. Το πρόσωπό της είχε πάρει μία παιδική έκφραση.

—Κόμπε, είπε ύστερα η κυρία Τυρπέν, και χωρίστε τα χαρτιά σε πέντε μέρη. Νομίζω πως αυτό που σας ένδιαφέρει να μάθετε, είναι η οικογενειακή εύτυχία, τα παιδιά, το χρημα... έτσι δεν είναι;

—Όχι. Είναι κάτι πολύ πιο συγκεκριμένο. Ίδού: Τηλεγράφησα στο Λονδίνο πρό των ήμερών και περιμένω μία απάντηση, η οποία έχει για μένα μεγάλη σημασία. Είδοποσα να μου άπαντήσουν εδώ, γιατί δεν θ'άω τίποτε να μάθω ο Χέρμπερτ. Η ύπνητόισα μου είπε πως δεν ήλθε άκόμη τίποτε.

Η κυρία Τυρπέν την κτύπαζε παραινόμενη.

—Νομίζω πως δεν είναι καινούργιο για σας, όταν σας πω ότι δεν έχω χρήματα. Θα ζήσω με, λοιπόν, από το μισθό του Χέρμπερτ. Ξέρω τα προτερήματά του και τα έλαττώματά του: Είναι ζήλιασος, άταραχικός και τσιγκούνης. Και έκαμα μία σκίμ... Θα ταξιδεύσω με πολύ μακριά. Μου άρεσε πάντα να φωτογραφίζω και ξέρω να γράφω όχι χειρότερα από άλλους. Λοιπόν, κάποιος παλιός φίλος του πατέρα μου, ο κ. Φορλινγκουέι, έχει μεγάλη θέσι στη σύνταξη των «Εσπεριών Νέων» του Λονδίνου. Ξέρω πως με αγαπά πολύ, αλλά δεν του έχω ζητήσει ποτέ τίποτε. Του έπληγράρησα, προτείνοντας του συνεργασία με φωτογραφίες και άρθρα...

Αν δεχθώ, και όσο λίγο αν με πληρώνουν, θα μπορώ να πληρώσω τις τουαλέτες μου και να έχω ένα καλό χαρτζήλικο. Αυτό θα ήταν ένα είδος οικονομικής άνεξαρτησίας... Νομίζω πως θα

...

...

...

...

...

...

...

Έπρεπε να λατρεύω έναν άνδρα για να μη τον μισώ αν εξηριώμην οικονομικά από αυτόν. Και εγώ δεν λατρεύω τον Χέρμπερτ. Μά γιατί με κτυπάτε έτσι; Σας πειράζουν τα λόγια μου;

—Όχι, όχι, άρθρωσε με κόπο η κ. Τυρπέν, η οποία όμως σκεπτόταν: «Αυτή είναι η νέα γενιά... Τί κακό, τί θλιβερό!...»

Ύστερα είπε:

—Δώστε μου ένα τσιγάρο...

—Πώς;... Καπνίζετε λοιπόν;

—Καθώς βλέπετε, ξαναρχίζω τις παλιές κακές συνήθειες. Είναι τόσα χρόνια τώρα που έχω έγκαταλείψει τα χαρτιά και τα κάπνισμα...

Και σε λίγο με άλλο ύφος:

—Γυρίστε το πρώτο χαρτί.

—Έχει μεγάλη σημασία αυτό το χαρτί;

—Σχεδόν όλα εξαρτώνται από αυτό το χαρτί.

Έκείνη τη στιγμή άκούσθηκαν κτυπήματα στην πόρτα.

—Ποιος μπορεί να είναι, είπε η κυρία Τυρπέν δυσφορώντας.

Ήδη η πόρτα είχε άνοιξει και η μπρετίρια της κυρίας Τυρπέν μπήκε μέσα κρατώντας ένα τηλεγράφημα.

—Είναι για την κυρία Κάρτερ, είπε.

—Λοιπόν, φώναξε η Ήντρεύ, τώρα θα δοκιμάσω τις ικανότητές σας. Θα γυρίσω το χαρτί, πριν άνοιξω το τηλεγράφημα. Και θα δούμε αν συμπίπτει με την απάντησή που θα μου δώσετε.

Νευρικά η Ήντρεύ γύρισε το χαρτί.

—Άσος σπαθί, είπε η κ. Τυρπέν. Η έρημνίδα δέχθηκε την προσφορά σας.

Η Ήντρεύ άνοιξε το τηλεγράφημα και άμέσως φώναξε:

—Έχετε δικιο. Ο κ. Φορλινγκουέι δέχεται τη συνεργασία μου.

Θέλησε να μαζέψει τα χαρτιά, αλλά η κυρία Τυρπέν την ήμποδισε.

—Αφήστε, μην τα χαλνάτε. Θα δω για τα άλλα...

—Ό, τα άλλα!... Δεν με ένδιαφέρουν.

Ώστόσο, γύρισε και τα άλλα χαρτιά, αλλά η κυρία Τυρπέν δεν μλούσε. Κτύπαζε τα μπαστούνια, τα σπαθία, τις κούπες, τα καρά και στα μάτια της που διατέλλονταν σιγά—σιγά από κατάπληξη, ζωγραφίζονταν κάτι σαν φόβος...

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Το πλοίο θα άπείπλεε το μεσημέρι. Οί έπιβά

μενη μέρα σ' ένα ξενοδοχείο της οδού Ριβολί, είχε περάσει την πρώτη νύχτα του γάμου της. Αθικτη από την έποχή του θανάτου του Έρικ και γεμάτη αναμνήσεις, υποτάχθηκε στον Χέρμπερτ, χωρίς, όμως, να εγκαταλείψει.

«Πρέπει να το υποστώ κι αυτό», σκεπτόταν.

Αδρανής και αδιάφορη κάτω από το στόμα του άνδρα της, που συνέθλιβε το δικό της, προσπαθούσε να μη σκέπτεται το αγαπημένο πρόσωπο του Έρικ.

«Αν τον θυμηθώ, σκεπτόταν, θα μισώ τον Χέρμπερτ».

Στο τέλος ο Χέρμπερτ, αποκαμωμένος, βυθίστηκε στον ύπνο και άρχισε να ροχαλίζει.

Η νέα γυναίκα ένοιωσε τον ξαυτό της ταπεινωμένο και άθλιο.

«Δεν έπρεπε ποτέ να τον πανθρεύθω, σκέφθηκε. Ήμουν δειλή».

Και σ'ε λίγο:

«Αύριο πρέπει να του μιλήσω. Δεν μπορώ να κοιμώμαι στο ίδιο δωμάτιο».

Δεν μπόρεσε να κοιμηθεί. Σηκώθηκε, φόρεσε το πενιούαρ της και βγήκε στο μπαλκόνι, όπου έμεινε ώσπου άρχισε να ημερώνει.

Το τράινο σταμάτησε καμιά εκατοστή μέτρα μακριά από το πλοίο.

Ανυπόμονος ο Χέρμπερτ, φώναξε τους άχθοφόρους.

—Πρέπει, είπε στην Ώντρεύ, να παρουσιασθώ άμεσα στον Ιατρό του πλοίου, στους αξιωματικούς και τον κυβερνήτη. Στο μεταξύ αυτό έσείς κάμετε τον κόπο να επιβλέπετε τις άποσκευές και να δώτε την καμπίνα.

Η Ώντρεύ αναστέναξε από ανακούφιση...

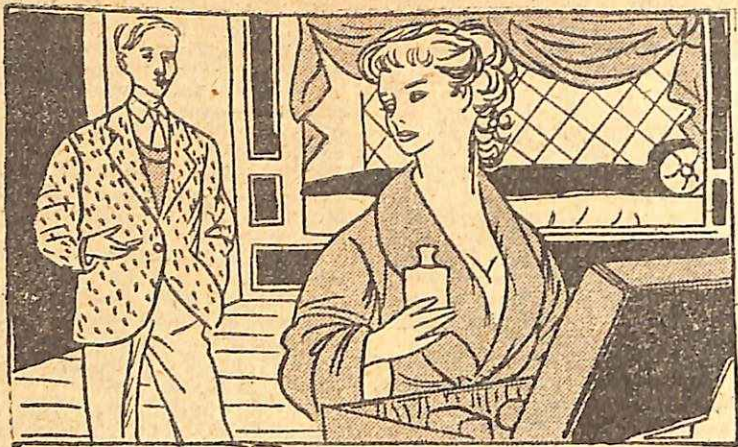
—Κανονικά, προσέθεσε ο Χέρμπερτ, θα πρέπει να καθήσωμε στο τραπέζι του γαστρονόμου, δέν αποκλείεται, όμως, να μάς προσκαλέσει στο δικό του ο πλοίαρχος, γιατί έχω μια ειδική σύσταση γι' αυτόν. Αυτό θα ήταν πολύ καλύτερο.

—Νομίζετε πως έχει καθόλου σημασία αυτό;

—Όλα έχουν σημασία, όταν πηγαίνει κανένας στις άποικίες, είπε κάπως πειραγμένος ο έπίταξ.

—Είναι το πρώτο μου μακρινό ταξίδι, έλεγε σ'ε λίγο η Ώντρεύ στον άρμόδιο αξιωματικό του πλοίου. Και έπειδή είναι πιθανόν να μη τα καταφέρω, δέν θα ήθελα να ένοχλήσω κανένα. Ακόμη ούτε και τον άνδρα μου. Γι' αυτό, αν ήταν δυνατόν, θα προτιμούσα δυο καμπίνες.

—Θα κάω ό,τι μπορώ γιά να σάς εύχαριστήσω, κυρία μου, είπε ο αξιωματικός έδειπλώνοντας το σχεδιάγραμμα του πλοίου. Ο Σουλτάνος του Ουνταϊγκόρ έχει κρατήσει δυο καμπίνες πολυτελείας και ή άκολουθία του κατέλαβε άρκετές.



Εκείνη τη στιγμή κατέφθασε ο Χέρμπερτ

Δυο μοναχικές σάς βολεύουν; Ναι;... Θα σάς οδηγήσω ο ίδιος.

Η Ώντρεύ διάλεξε δυο καμπίνες, ή μία άπέναντι στην άλλη και χωρίς μένος από ένα μικρό διάδρομο, και άρχισε να λύνει τα μπαγάκια.

Εκείνη τη στιγμή κατέφθασε ο Χέρμπερτ.

—Μας προσεκάλεσε στο τραπέζι του, φώναξε άκτινοβολώντας από χαρά. Δέν μου είχατε πη πως ήσαστε τόσο συνδεδεμένοι με τον κ. Φηλινγκχουέι των «Εσπερινών Νέων»...

Εκείνη τον κύτταξε παραξενεμένη:

—Τι σχέση έχει αυτό με;...

—Είναι φίλος του πλοίαρχου. Ήξερε πως θα πάρετε αυτό το πλοίο και έγραψε στον πλοίαρχο. Έπομένως χάρις σ'ε σάς θα καθήσωμε στο τιμητικό τραπέζι... Και έρετε με ποιους θα συμψάγωμε; Την λαίδη Λύντστον, σύζυγο του διευθυντού της «Βρετανικής Αυτοκρατορικής Τραπεζής» και την άδελφή της, λαίδη Μπρόντμορ, σύζυγο του γενικού διοικητού της άποικίας.

Από τη χαρά του δέν είχε αντίληψη τις χωριστές καμπίνες.

Η Ώντρεύ του έξηγήσε:

—Θα είσαστε άκριβώς άπέναντί μου. Δέν θέχετε να κάμετε παρά μόνον ένα βήμα.

Ο Χέρμπερτ έκαμε ένα μορφασμό δυσφορίας.

—Έτσι είναι πιο καλά, συνέχισε η Ώντρεύ. Ίσως χρειασθή να δεχθήτε κανέναν ιδιαιτέρως... Έξ άλλου πρέπει να σάς πώ πως δέν μπορώ εύκολα να κοιμηθώ με άλλον... Υστερα δέν ξέρω αν δέν με πιάνη ή θάλασσα...

Η έκφρασις του προσώπου του Χέρμπερτ δέν άλλαξε.

Η Ώντρεύ άλλαξε θέμα:

—Σ'ε πόση ώρα προγευματίζομε;

—Σ'ε ένα τέταρτο. Μόλις προφταίνετε να έτοιμασθήτε. Έκτός από την λαίδη Λύντστον και το γιού της, θα εί-

ναι στο τραπέζι ο στρατηγός Χάμπαρντ με τη σύζυγό του και άλλα πρόσωπα. Λιγότερο σημαντικά ίσως, αλλά πολύ ενδιαφέροντα.

—Είσαστε, λοιπόν, εύχαριστημένος;

—Ναι, αλλά...

Κύτταξε πάλι τις χωριστές καμπίνες.

—Φροντίστε να γίνετε ώραιος γιά το φαγητό, του είπε η Ώντρεύ φιλώντας τον. Βλέπετε πόσο όλα προμηθύνονται καλά.

Στο τέλος ο γιατρός χαμογέλασε εύχαριστημένος και βγήκε.

Ανακουφισμένη η Ώντρεύ, έκλεισε την πόρτα. Έπί τέλους ήταν μόνη. Στο σπίτι της! Ικανοποιημένη, άπελάωνε τώρα με κάποια μέθη την πρώτη της συζυγική νίκη.

Η ζωή μέσα σ' ένα καράβι είναι ένα είδος τανάλιας, από την όποια κανένας δέν μπορεί να ξεφύγει. Ο όρίζων πού σάς περιβάλλει, σάς άπομονώνει από τον άλλον κόσμο. Γιά σάς τό σύμπαν είναι το πλοίο.

Ο Χέρμπερτ ήταν εύχισμένος. Δέν έλεγε πιά: «Νυμφεύθηκα μια από τις πιο ώριμες κοπέλλες της Άγγλιας», αλλά: «Η γυναίκα μου είναι ή πιο ώραία γυναίκα του καραβιού». Δυο φορές την ήμέρα το στήθος του φούσκωνε από έγωισμό.

Έξ άλλου, η Ώντρεύ τον είχε πληροφορήσει πως με τις φωτογραφίες και τα άρθρα της θα κέρδιζε άρκετά γρήματα γιά τα άτομικά της έξοδα. Η είδησις αυτή τον ικανοποίησε και τον πείραζε συγχρόνως. Δέν ήθελε να νοιώθη τη γυναίκα του ανεξάρτητη οικονομικά, γιατί δέν ήταν σίγουρος γιά τον έαυτό του, αλλά οι οικονομίες πού θα πραγματοποιούσε από αυτό, τον παρηγορούσαν.

Της ήταν περισσότερο αίσθησιακά παρά αισθηματικά άφωσιωμένος... Βέβαια η Ώντρεύ δέν του άνταπέδιδε την έρωτική του φλόγα, αλλά αυτό αντί να τον λυπή, τον καθυσήχαζε.

«Είναι μια έγγυήσις», σκεπτόταν.

Η ματαιοδοξία πού ένοιωσε από τις σχέσεις του με τα σπμνόντα πρόσωπα του καραβιού, τον έριχναν πολύ στα μάτια της Ώντρεύ.

«Πως είναι δυνατόν να ύπαρχουν τόσο λίγο άξιοπρεπείς άνθρωποι;» σκεπτόταν η Ώντρεύ.

—Προσπαθήστε να κάμετε την κατάκτησι της λαίδης Λύντστον, είτε μια μέρα στη γυναίκα του. Είναι, μετά την λαίδη Μπρόντμορ, ή πρώτη κυρία του Ραχαζάγκ. Όλα έξαρτώνται από αυτό το περιβάλλον.

—Τι έννοείτε «όλα»; ρώτησε η Ώντρεύ. Δέν πήρατε το άστέρι του ταγματάρχου; Τι άλλο περιμένετε;

—Δέν πρόκειται γιά τίποτε το συγκεκριμένο, αλλά γιά χίλια δυο μικροπράγματα. Είναι ανέλπιστη τύχη να συνταξιδεύει κανένας με τέτοια πρόσωπα. Λοιπόν, ύπολογίζω σ'ε σάς...

Η Ώντρεύ έκαμε ό,τι μπορούσε, αλλά ήταν φανερό ότι η λαίδη Λύντστον προτιμούσε τον άνδρα της.

Ο στρατηγός Χάμπαρντ έκέρδισε την συμπάθεια της Ώντρεύ. Είχε άσπρα μαλλιά, αλλά ευθέτως παράστημα και χαμόγελο νεαρού φοιτητού. Η Ώντρεύ εύχαριστείτο πολύ να συζητή μαζί του. Και καθώς δέν ξεχνούσε τις δημοσιογραφικές της άσχολίες, φρόντιζε να ενημερώνεται γιά τό κάθε τι.

Ενδιαφερόταν πολύ γιά τον Ουνταϊγκόρ, γιατί ο Σουλτάνος πού ταξίδευε με το ίδιο πλοίο, της είχε κινήσει πολύ την περιέργεια. Οι άλλοι του απέδιδαν πολύ μικρή σημασία. Βέβαια, όταν βρίσκονταν άπέναντί του, του απέδιδον όλες τις τιμές, τιμές πού ώφειλόνταν σ' ένα από τους πιο τυχερούς μονάρχες της χερσονήσου της Μαλακίας, πού φιλοξενήθηκε στα άνάκτορα του Μπακιγχαμ από τον βασιλέα της Άγγλιας.

Τέσσερις γυναίκες συνόδευαν τον Σουλτάνο: δυο πριγκίπισσες από τις όποιες ή πιο μεγάλη ήταν μόλις δεκαεννιά χρόνων, αυτές ήταν οι τελευταίες σύζυγοι του Σουλτάνου, μια γριά ζαρωμένη, της άκολουθίας των πριγκιπισσών άσφαλώς και μια νεαρή Ίνδη, σύζυγος του ύπασιπστου του πριγκίπου. Η σουλτάνα μητέρα του πριγκίπου είχε μείνει στο Ουνταϊγκόρ.

Η Ώντρεύ δέν είχε δη πολλές φορές τον πριγκίπα. Κοινοβούσε μαζί του τούς μαγεύρους του και δέν έτρωγε ποτέ στην τραπέζια του πλοίου. Έκτός από το ταυρμπάνι πού άλλαζε κάθε μέρα και τα σκουλαρίκια πού φορούσε σ' αυτό του, κατά τα άλλα ήταν ντυμένος σαν ένας υπέρκομπος Εύρωπαίος.

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: Η συνέχεια

Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥ

ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ "ΟΧΙ," στην άγωγή του παιδιού

Η άγάπη μας γιά το παιδί μας, μάς κάνει πολλές φορές να ξεχνάμε μερικές άλήθειες της έπιστήμης της άγωγής, άλλα και του όρθου λογισμού. Έτσι, ενώ ξέρουμε πως, όπως λέγει και τ' άρχαιο μας ρητό: «Τα καλά κόποις κτώνται», πού θα ήη πως κάθε καλό γιά να το πετύχουμε θα πρέπει με κάποιον τρόπο να κοπιάσουμε, μεγαλώνουμε το παιδί μας χωρίς και την πιο δικαιολογημένη άρνησι μας στα πλέον παρθένα παιδικά του καπρίτσια ή στις νεανικές του αξιώσεις.

Ακούμε πολλούς γονείς να λένε: «Άρκετά θα βασανισθή το παιδί όταν θα μεγαλώσει. Δέν είναι άνάγκη να το πικράνουμε από μικρό με τα διάφορα «όχι». Άς μην το τραυματίζουμε, άς μην του δημιουργήσουμε νευρώσεις και δέν ξέρω τί άλλο».

Όλα αυτά, όμως, θα πούν να δημιουργήσουμε έναν έγωιστή μικρό τύραννο, πού σήμερα θα μάς βασανίζει και αύριο, όταν θα μεγαλώσει, θα βασανίζεται και θα έπαναστατή, γιάτί μέσα στη ζωή δέν θα βλέπη τους πάντες και τα πάντα να υποτάσσονται στη θέλησί του, όπως κάποτε συνέβαινε με τον μπαμπά και τη μαμά, πού όλα τα έδενοντο και όλα τα έκριναν σωστά και καλά, άφού τά ήθελε ο κανακάρης τους.

Από την πρώτη μέρα πού γεννιέται το παιδί, θέλει να επιβάλλη την προσωπικότητά του και τις άκαθόριστες ακόμα θελήσεις του.

Ός μέσον έπιβολής του έχει την ένόχλησι, κάθε είδους ένόχλησι, με την όποια άλλωστε μάς φανερώνει και την παρουσία του. Όσο περισσότερον αντίλαμβάνεται ότι με κάποιον τρόπο μάς κυριεύει, τόσο πιο έντονας γίνεται ο άξιώσεις του, και τόσο πιο πολύ θέλει να μάς επιβληθή. «Ακριτο ακόμα, χωρίς καμιά κοι νωνική πείρα, ζητεί ό,τι το εύχαριστεί και θέλει να ικανοποιήση τον έαυτούλη του, δηλ. να γίνη ένας τύπος έγωιστού. «Αν σ' αυτή του την τάσι δέν ύπάρξη κάποιος περιορισμός, τότε άσφαλώς θα κυριεύση το περιβάλλον του, θα το καθυποτάξη και θα γίνη ο μικρός κυρίαρχός του».

Η μαμά και ο μπαμπάς, όσο είναι μικρό, θα έχουν τόσο περισσότερο τα χάδια του και την έπιπολαία έκδήλωσι της άγάπης του, όσο περισσότερον ύποχωρητικοί θα είναι στις άξιώσεις του. Τούτο θα έχη, άσφαλώς στην ψυχική του διαμόρφωσι, όλέθρια άποτελέσματα, γιάτί θα τό κάνη να πιστέψη πως με λίγη καπατσώσύνη και έκμετάλλευσι της άδυναμίας των ανθρώπων, θα μπορεί να έπιτυχάνη ό,τι θέλει, μέσα στη ζωή. Έτσι, μεγαλωμένο μέσα στην ύποχωρησι, δέν θα μάθη να μάχεται στη ζωή, παρά μόνον με το όπλο του καπρίτσιου, το όποιο θα διαμορφωθή σιγά-σιγά σ' ένα έκαμπτο πείσμα, πού θα είναι κοινωνικά βλαβερό γιά τη συμβίωσί του με τους άλλους

ανθρώπους.

Δέν θα μάθη να προσπαθή, δέν θα μάθη να στερηται και, κατά συνέπειαν, να νικά και να γίνη εύτυχισμένος άνθρωπος. Τα δάσανα και οι στενοχώριες, όπως και οι χαρές, είναι απαραίτητοι συντροφοί κάθε ανθρώπου, μικρού ή μεγάλου.

Οι μικροί έχουν στενοχώριες άνάλογες με την ηλικία τους, πού μπορούν και πρέπει να ύποφέρουν.

Οι μικροί άλλωστε, όπως και οι μεγάλοι, πρέπει να ξέρουν, πως μέσα στη ζωή ύπάρχουν πράγματα πού δέν πρέπει να γίνονται, όσηδήποτε και αν είναι γι' αυτά ή έπιθυμία μας, όπως και άλλα, πού γιά να τα άπολαύσουμε πρέπει να κοπιάσουμε.

Όλα αυτά τα συναισθήματα γιά να δοούν κάποια θέση στη συνείδησι των μεγάλων, θα πρέπει άσφαλώς να καλλιεργηθούν από τα μικρά τους χρόνια, από την κούνια τους, θα μπορούσε να πη κανείς.

Ο σημερινός νέος πού δυστροπεί, γιάτί δέν έχει όσο θα

ήθελε χαρτζηλικι, ή σύγχρονη νέα, πού δέν έννοει να παραλείψη κανένα πάρτυ, κανένα χορό, είναι άναμφισβήτητα παιδιά, πού μεγαλώσαν χωρίς «όχι». Είναι παιδιά πού δέν σίσθανθηκαν κανένα καλινό στις έπιθυμίες τους — στις φαινομενικά πολλές φορές δικαιολογημένες. Τα παιδιά πού μεγαλώσαν χωρίς την ένοχλητική και τόσο άπαραίτητη στη διάπλασι του χαρακτήρος τους συντροφιά του «όχι», λέγει ο σπουδαίος Όλλανδός παιδαγωγός Γκέκχαρτ, δέν γίνονται δημιουργικοί άνθρωποι, γιάτί ή δημιουργική ικανότης διαπλάσσεται μέσα στην γιά κάθε ηλικία προσιτή στενοχώρια και έλλειψι.

Άς συνηθίσουμε, λοιπόν, από μικρά τα παιδιά μας να δέχονται το «όχι» και να ύποτάσσονται σ' αυτό. Δέν είναι άνάγκη και δέν πρέπει ούτε να έκνευρίζομεθα, ούτε να αντίδικουμε με αυτά. Άπλως, θα έπιμενουμε στην άουσι μας.

Όταν το παιδί είναι κάπως μεγάλο και έννοει, τότε υπορούμε να του δικαιολογήσουμε το «όχι». Δέν πρέπει όμως ποτέ να συζητήσουμε την αντίστασί του και άκόμα λιγότερο το άλογιστο πείσμα του. Δέ χρειάζεται να μαλώσουμε μαζί του, αλλά ήρεμα και άποφασιστικά να έπιμενουμε στην άουσι μας. Έάν ή αντίδασίς του είναι κάπως ισχυρή, καλό είναι

να έπανέλθουμε μιιά άλλη ώρα στους λόγους πού μάς άναγκάσαν ν' άρνηθούμε και να του δείξουμε και το ούσιαστικό του σφάλμα και τη συναισθηματική του παρεκτροπή. Δέν πρέπει ποτέ να λησμονήσουμε πως το παιδί, μικρό ή μεγάλο — και στην Ελλάδα κυρίως περισσότερο — ύποκύπτει στο αίσθημα παρά στη μικρή και πολλάκις άνύπαρκτη κρίσι. Γενικά, τόσο οι γονείς, όσον και οι με κάποιον τρόπο με τα παιδιά άσχολούμενοι, δέν πρέπει να λησμονούν, ότι εκείνο πού προκαλεί την παιδική αντίδρασι και δημιουργεί άρκετές φορές ψυχικά τραύματα, δέν είναι το «όχι», αλλά ο τρόπος πού λέγεται αυτό το «όχι». Όταν το παιδί, ζητώντας κάτι σωστό, άντικρύζει την έκνευρισμένη και χωρίς λόγο άρνητική διάθεσι του πατέρα ή της μητέρας, τραυματίζεται με το βαρύ πρην ματικά γιά την παιδική ψυχή αίσθημα της άδικίας και σκέπτεται ότι οι θεσμοί πού διέπουν τις ανθρώπινες σχέσεις έξαρτώνται από το νόμο του ισχυρότερου. Γι' αυτό, το «όχι» μάς δέν πρέπει να είναι άποτέλεσμα καπρίτσιου, αλλά σκέψως και να έκδηλώνεται με άπόλυτη ήρεμία, ή όποια άποκλείει τον έκνευρισμό και την αντίδρασι.

Κ. Α. ΜΠΕΡΖΑΝ
Διευθυντής του Προτύπου Λυκείου
Αθηνών



Αριστέρα: Άπλο και δροσερό χρωματιστό φόρεμα, γαρνιρισμένο με άσπρο κεντητό γιόκα. Κομπάνει από πάνω ως κάτω με μικρά μπουλ κομπάνια κι έχει γύρω στη φούστα σούρα. Οι δυο ξεχειλωτές τσέπες τελειώνουν με γλώσσες, σύμφωνα με το τελείωμα του γιόκα.

Δεξιά: Άσπρο λινό ή πικεδένιο φόρεμα, με πλούσια φούστα κι έφαρμυστό μπούστο. Το πετάγανο ντεκαλτέ στολίζεται με κέντημα πού σχηματίζει τρίγωνο και κολλαρισμένα κεντητά πέτα.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΟΙΚΟΣ

ΚΟΠΤΙΚΗΣ - ΡΑΠΤΙΚΗΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΝ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟΝ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝ ΥΠΕΥΘΥΝΩΣ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑΝ ΕΚΜΑΘΗΣΙΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΜΑΣ

ΜΑΡ. ΓΟΥΔΑ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1915

ΑΓ. ΑΝΔΡΕΟΥ 1 (ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ)

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: Η συνέχεια



ΕΝΑ ΚΟΜΨΟΤΑΤΟ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Ο Ζαν Πατού συνδυάζει μια μαύρη μεταξωτή φούστα από ρέπς με μια ζακέτα από σαντούγκ σε φυσικό χρώμα, κεντημένο με μαύρα φιογκάκια. Η ζακέτα είναι πολύ ιδιόρρυθμη και έχει τα μανίκια κολλητά στη μασχάλη, με φαρδύ διπλό, λο-

ξό ρεβέρ, γυριστό προς τα κάτω. Από τη βάση της πένσας του στήθους ανεβαίνει μια μύτη, που ή έξω πλευρά της πέφτει σαν φύλλο δεύτερης μπάσκας, στρογγυλεύοντας πάνω από την ίσια μπάσκα της ζακέτας. Κάτω από τα φαρδιά ρεβέρ του

μοντέρνου γιακά ξεχωρίζει το ζιλέ, που φοριέται μαζί με τη φούστα και έχει το χρώμα της ζακέτας. Μια κομψή μαύρη καπελλίνα, μαύρα γάντια και μαύρα παπούτσια δίνουν μίαν εξαιρετικά κομψή νότα στο πρωτότυπο και χαριτωμένο αυτό σύνολο.

ΝΤΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΡΟΥΛΑ ΣΑΣ ΜΕ:

τά δροσερά ύφασματάκια της εποχής, διαλέγοντας πάντα σχέδια που αφήνουν ελεύθερες τις κινήσεις και δείχνουν όλη την πεταχτή παιδιάστικη χάρη της.



Η ΓΥΝΑΙΚΑ & ΤΟ ΕΓΚΛΗΜΑ

Ἐντὸς τοῦ Μαΐου

АВНА'ІКН

Ἡ πλέον ἐνημερωμένη

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ

Ἀπογευματινὴ Ἐφημερίς

**ΜΙΑ ΖΩΝΤΑΝΗ ΕΦΗ-
ΜΕΡΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΙΚΑ-
ΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΙΣ ΣΗΜΕ-
ΡΙΝΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΚΑΘΕ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ**

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ - Γ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ



ΘΥΕΛΛΑ...

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

250V

Κι' ενώ ανέβαιναν με το ασανσέρ έπα-
νελάμβανε:

—Καταπληκτικό!... Το δικό μου, φίλε
μου, είναι απλώς... απλώς... Συγχώρησε
με που δεν βρίσκω την κατάλληλη λέξη για
να το χαρακτηρίσω!... Πέρασε, κύριε Φω-
τιάδη. Θά ιδής!

Το ασανσέρ σταμάτησε κι' ένας νεαρός
γκρόυμ με στολή, άνοιξε την πόρτα του
γραφείου του μεγαλοεπιχειρηματίου για να
περάσουν οι δύο άνδρες.

Ο Σπύρος Ζερμπούλης γύρισε απότομα
πρός τον υπηρέτη και του είπε κοφτά:

—Δεν είμαι εδώ για κανένα... για κανέ-
να... καταλαβαίνεις... έκτος για τον αν-
θρώπο που θάρρη εκ μέρους του Χαγιακάμα.

Όταν κάθησαν ο ένας απέναντι του άλ-
λου μέσα στο εύρυχωρο γραφείο, αλληλο-
κυττάχτηκαν για ένα δευτερόλεπτο, χωρίς
να πουν λέξη.

Πρώτος μίλησε ο Φωτιάδης.

—Λοιπόν, ρώτησε, μελετήσατε με την
ήσυχία σας το καρνέ του Όμαρ που σας
έδωσε χθές το βράδυ;

—Στασκοπέλησα αρκετές ώρες χθές
τη νύχτα μ' αυτό το καρνέ, απάντησε ο Ζερ-
μπούλης, δγάζοντας το καρνέ από ένα συρ-
τάρι του γραφείου του και διελεύκανα σχε-
δόν όλα τα μυστήρια...

—Είπατε σχεδόν;

—Λέω σχεδόν γιατί περιμένω σήμερα το
πρωί κάποιον που θα μπορέσει να με δια-
φωτίσει τελείως... Στο μεταξύ να τί βλέπω
π... καθαρά...

Ξεφύλλισε το καρνέ, ακούμπησε το με-
γάλο του δάκτυλο στις πρώτες σελίδες και
είπε:

—Απ' όσα ξέρουμε κι' απ' όσα ήξερε
ο Όμαρ συνάγεται ότι ο Δημήτρης Ρουμ-
πέσης δολοφονήθηκε σίγουρα στη... Έλλά-
δα, μέσα στο κτήμα του —στο δικό μου
κτίσμα ως πούμε— κι' ότι αυτή η δολοφο-
νία για λόγους που άγνωστοι, έπίσπευσε
την αναχώρησή όλων για την Αίγυπτο.

—Αυτή τη γνώμη έχω κι' εγώ, είπε ο
Τέλης...

—Συμ... νείς επίσης ότι αυτή την ώρα,
ο ψευτο-Ρουμπέσης, δηλαδή ο Πέτρος Ζα-
λούχος, ακολουθούσε την ίδια τύχη με τον
άληθινό; ρώτησε ο Ζερμπούλης.

—Η σημείωσή του Όμαρ είναι πολύ
καθαρή... Ο Δημήτρης Ρουμπέσης έδο-
λοφονήθη σ' ένα δρόμο της Αλεξαν-
δρείας. Οι προβλέψεις μου ήταν έπομέ-
νως σωστές.

—Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία γι'
αυτό, είπε ο Τέλης κι' αν υπάρχει ακόμη,
ορίστε ένα γράμμα του συμβολαιογράφου
Μαθιόπουλου που έλαβα προ όλίγου και
που θα την διαλύση... Διαβάστε, κύριε
Ζερμπούλη.

Και ο Ζερμπούλης πήρε το γράμμα
που του έδινε ο Τέλης, το άνοιξε σιγά κι'
άρχισε να το διαβάει:

«Κύριε Φωτιάδη,

Έχω την τιμή να σας αναφέρω ένα
παράξενο γεγονός και θα σας είμαι πολύ
υποχρεωμένος αν θελήσετε να το ελέγξε-
τε επί τόπου, αν έχετε τον τρόπο.

Φυσικά αυτό θα μείνει έντελώς μεταξύ
μ...

«Δεν άγνοείτε άσφαλώς ότι ο κύριος Δη-
μήτρης Ρουμπέσης, ο αξιότιμος και δυστυ-
χής πελάτης μου, απέθανε στην Αλεξαν-
δρεία, στις 10 Οκτωβρίου, από βίαιο θά-
νατο και υπό συνθήκες στις όποιες η αυ-
τού άστυνομία, όπως και η κυρία του ή
ίδια, δεν μπόρεσαν να δώσουν ακριβείς

πληροφορίες, παρ' όλης τις προσωπικές
μου έπίμονες παρακλήσεις και της συγγε-
νούς του Σοφίας Λιναράτου, της μοναχής
άδελφής Μαρίας.

«Έκείνο που άγνοείτε άσφαλώς είναι
ότι η διαθήκη του αποθανόντος, που έχει
κατατίθει στο γραφείο μου, καθιστά νό-
μιμο και μόνι πληρονόμο, την δεσποινίδα
Φανή Αναστασίου ή Καίτη Αναστα-
σιάδου, που παντρεύτηκε στο Κάιρο στις
28 Ιουλίου...

«Λάβετε υπό σημείωσιν, παρακαλώ, ό-
τι αυτός ο γάμος του Ρουμπέση με την
δεσποινίδα Αναστασίου, νόμιμος ή όχι,
σύμφωνα με τους νόμους της χώρας μας,
δεν αλλάζει κατά τίποτε τις τελευταίες
θελήσεις του μακαρίτου που παραμένουν
άπρόσβλητες.

«Άλλως τε η εξαδέλφη του, η αδελφή
Μαρίνα, που ήλθε να με συμβουλευθεί, δεν
σκέπτεται να προσβάλει τη διαθήκη.

«Άλλά να το παράξενο γεγονός, που
την ένέβαλε σε σκέψεις όπως κι' έμένα
επίσης, παρά την εξήγησή που μάς έδωσε
σήμερα από τις άρχες της Αλεξανδρείας,
το παράξενο γεγονός για το οποίο σας
μιλώ στην αρχή της επιστολής μου και
που θα σας είμαι υποχρεωμένος εάν το
διαλευκάνετε...

«Η ληξιαρχική πράξις που υπεγράφη
την έπομένη του θανάτου του Δημήτρη
Ρουμπέση, που εύρεθη δολοφονημένος τη
νύχτα, σε μία οδό της Αλεξανδρείας,
φέρει αυτό το στοιχείο, προφανώς λαν-
θασμένο: Ηλικία: είκοσι τριών ετών.

«Τηλεγράφησα άμέσως στα γραφεία της
αίγυπτιακής άστυνομίας και όρίστε η ά-
πάντησις που έλαβα, μία βδομάδα άργώ-
τερα.

«Έγινε λάθος. Είς τα μητρώα που έ-
ρευνήσαμε είδαμε ότι το 2 είχε έυσθη
και αντικατασταθεί μ' ένα 5. Πρέπει λοι-
πόν να διαβάσετε: ηλικία 53 ετών.

«Αυτό, κύριε Φωτιάδη, είναι πιθανόν.

«Μου είπατε: «Αν ήσαστε υπήκοος Έλ-
λην αν και μένα θα μελετούσα την πρότα-
σή σας».

«Ε, λοιπόν, κύριε Ζερμπούλη, ήρθε η
στιγμή να ξανασυζητήσωμε.

«Δε, έγινε «υπήκοος Έλλην... Έξακα-
λουθώ ν' ανήκω στο έθνος μου και στη φυ-
λή μου. Είμαι πάντοτε ο Χαγιακάμα από
το Τόκιο!... Όλλα έχω από λίγο καιρό
ως συνεταίρο, έναν άνθρωπο τις δική-
σας φυλής και συμπατριώτη σας, τίμιο, ελκρινή
και άφοσιωμένο, που θα μπόρεση να γί-
νη, έχω τη βεβαία έλπίδα, ο συνδικτικός
κρίκος μεταξύ μας.

«Εργατικός, γεμάτος εξαιρετικές ικανό-
τητες, θα κερδίσει ολόκληρη την έμπιστοσύ-
νι σας. Έχω την βεβαιότητα γι' αυτό.

«Θά μακρυγορούσα αν σας έξηγουσα
για ποίους λόγους αισθανόμην άπειστό
του μία άπερίοριστη έγνωνόμην. Μου έ-
κει να σας όμολογήσω ότι σ' αυτόν χρω-
στά κατά ένα μέρος την εύχυσία μου.

«Φεύγω για το Τόκιο αύριο, όπου
συνοδεύει η μνηστή που διάλεξα. Συγχω-
ρίστε που σας άναμηνώ τις ιδιαιτερι-
νούς υποθέσεις, αξιότιμε κύριε. Η άληθεια
είναι ότι η εύτυχία κάνει εύγλωστο τον
άνθρωπο.

«Ε... την καλωσύνη, σας παρακαλώ
να έπιθυλάσετε στον άνθρωπο της πλήρους
έμπιστοσύνης μου, μία συμπαιθητική

«Όπως θα σας είμαι πολύ εύγλωστο
εάν διακριβώσετε επί τόπου τα πραγμα-
τικά, αν φυσικά δεν πρόκειται να ένοχληστέ
πολύ.

«Με την έλπίδα ότι θα έχω γρήγορα εί-
δήσις σας, δεχθήτε παρακαλώ τους θερ-
μούς μου χαιρετισμούς.

Λαμπρός Μαθιόπουλος»

Ο Ζερμπούλης επέστρεψε το γράμμα
στον Φωτιάδη και είπε:

—Αυτό έλεγε, φίλε μου, πριν από
λίγο, γράμμα καταπληκτικό! Θα μπορού-
σε να ήταν χθές... πριν από τον βλακώδη
θάνατο του Όμαρ και τις άποκαλύψεις
του σημειωματαρίου του. Αυτή τη στι-
γή δεν είναι πια παρά η έπίσημη έπι-
βεβαίωσις του νέου έγκλήματος του Άν-
δρεά Γιαννά...

Τώρα θα μου κάνει τη χάρι να τηλε-
γραφήσει στον Μαθιόπουλο.

—Να του τηλεγραφώσω τί;

—Ότι ο Δημήτρης Ρουμπέσης που
δολοφονήθηκε στη... Αλεξανδρεία, ήταν
πράγματι πανήγυρις τριών ετών.

—Μά, μ... ζητάτε να γίνω κι' εγώ κα-
τά ένα τρόπο συνείδησης, φίλε μου, απάντη-
σε ήσυχα ο Ζερμπούλης.

Μήπως δεν είναι ένα είδος σιωπηλής συ-
νιτοχής, που δεν μιλήσαμε όταν είδαμε ότι
είχε παραποιηθεί το διβλίο του πάτερ Άμ-
βρόσιου, σχετικά με το γάμο του Πέτρου
Ζαλούχου... Μείνε ήσυχο! Ο Άνδρεάς
Γιαννάς θα έχη λάβει τις προφυλάξεις του
και θα έχη για την προστασία του, ένα
πρόσωπο του ίδιου κύρους με μά!

—Τον Χαγιακάμα; θέλετε να ήπτε;

—Ναί, τον Χαγιακάμα... Διαβάστε τώρα
αυτό το... άμμα που βρήκα σήμερα το
πρωί στο ταχυδρομείο μου και θα μου πής
ύστερα αν θα έχω άδικο να στοιχηματίσω
χιλίες λίρες με μία ότι το γράμμα του
Μαθιόπουλου είναι άσημαντο μπροστά σ'
αυτό!

Και ο Φωτιάδης παίρνοντας το χαρτί
που του έδωσε ο Ζερμπούλης διάβασε:

«Αξιότιμε κύριε.

«Ενθυμείσθε, άσφαλώς, την έπίσκεψή που
σας έκαμα, προ δύο μηνών και τον σκοπό
αυτή-της έπίσκεψής που ήταν για το συμ-
φώνησιν σας με το δικό μου.

«Η πρότασις που σας έκανα να συνενώ-
σως τις δύο τερέ-τιες, έπιχειρήσεις μας
σε μία δεν βρήκε καμιά απήχησι σε σας.
Πράγμα που με ύπνευσε πολύ.

«Όμως είμαι ύπομονητικός, αξιότιμε κύ-
ριε!

«Από την συνουμία μας συνεκράτησα
μία μόνο φράση, που άφινε την πόρτα ά-
νοιχτή για περαιτέρω διαπραγματεύσεις.
Αυτή τη φράση την είπατε σιγά, αξιότιμε
κύριε. Έπιτρέψέτε μου να σας την υπενθυ-
μίσω...

«Μου είπατε: «Αν ήσαστε υπήκοος Έλ-
λην αν και μένα θα μελετούσα την πρότα-
σή σας».

«Ε, λοιπόν, κύριε Ζερμπούλη, ήρθε η
στιγμή να ξανασυζητήσωμε.

«Δε, έγινε «υπήκοος Έλλην... Έξακα-
λουθώ ν' ανήκω στο έθνος μου και στη φυ-
λή μου. Είμαι πάντοτε ο Χαγιακάμα από
το Τόκιο!... Όλλα έχω από λίγο καιρό
ως συνεταίρο, έναν άνθρωπο τις δική-
σας φυλής και συμπατριώτη σας, τίμιο, ελκρινή
και άφοσιωμένο, που θα μπόρεση να γί-
νη, έχω τη βεβαία έλπίδα, ο συνδικτικός
κρίκος μεταξύ μας.

«Εργατικός, γεμάτος εξαιρετικές ικανό-
τητες, θα κερδίσει ολόκληρη την έμπιστοσύ-
νι σας. Έχω την βεβαιότητα γι' αυτό.

«Θά μακρυγορούσα αν σας έξηγουσα
για ποίους λόγους αισθανόμην άπειστό
του μία άπερίοριστη έγνωνόμην. Μου έ-
κει να σας όμολογήσω ότι σ' αυτόν χρω-
στά κατά ένα μέρος την εύχυσία μου.

«Φεύγω για το Τόκιο αύριο, όπου
συνοδεύει η μνηστή που διάλεξα. Συγχω-
ρίστε που σας άναμηνώ τις ιδιαιτερι-
νούς υποθέσεις, αξιότιμε κύριε. Η άληθεια
είναι ότι η εύτυχία κάνει εύγλωστο τον
άνθρωπο.

«Ε... την καλωσύνη, σας παρακαλώ
να έπιθυλάσετε στον άνθρωπο της πλήρους
έμπιστοσύνης μου, μία συμπαιθητική

«Όπως θα σας είμαι πολύ εύγλωστο
εάν διακριβώσετε επί τόπου τα πραγμα-
τικά, αν φυσικά δεν πρόκειται να ένοχληστέ
πολύ.

«Με την έλπίδα ότι θα έχω γρήγορα εί-
δήσις σας, δεχθήτε παρακαλώ τους θερ-
μούς μου χαιρετισμούς.

Λαμπρός Μαθιόπουλος»

Ο Ζερμπούλης επέστρεψε το γράμμα
στον Φωτιάδη και είπε:

—Αυτό έλεγε, φίλε μου, πριν από
λίγο, γράμμα καταπληκτικό! Θα μπορού-
σε να ήταν χθές... πριν από τον βλακώδη
θάνατο του Όμαρ και τις άποκαλύψεις
του σημειωματαρίου του. Αυτή τη στι-
γή δεν είναι πια παρά η έπίσημη έπι-
βεβαίωσις του νέου έγκλήματος του Άν-
δρεά Γιαννά...

Τώρα θα μου κάνει τη χάρι να τηλε-
γραφήσει στον Μαθιόπουλο.

—Να του τηλεγραφώσω τί;

—Ότι ο Δημήτρης Ρουμπέσης που
δολοφονήθηκε στη... Αλεξανδρεία, ήταν
πράγματι πανήγυρις τριών ετών.

—Μά, μ... ζητάτε να γίνω κι' εγώ κα-
τά ένα τρόπο συνείδησης, φίλε μου, απάντη-
σε ήσυχα ο Ζερμπούλης.

Μήπως δεν είναι ένα είδος σιωπηλής συ-
νιτοχής, που δεν μιλήσαμε όταν είδαμε ότι
είχε παραποιηθεί το διβλίο του πάτερ Άμ-
βρόσιου, σχετικά με το γάμο του Πέτρου
Ζαλούχου... Μείνε ήσυχο! Ο Άνδρεάς
Γιαννάς θα έχη λάβει τις προφυλάξεις του
και θα έχη για την προστασία του, ένα
πρόσωπο του ίδιου κύρους με μά!

—Τον Χαγιακάμα; θέλετε να ήπτε;

—Ναί, τον Χαγιακάμα... Διαβάστε τώρα
αυτό το... άμμα που βρήκα σήμερα το
πρωί στο ταχυδρομείο μου και θα μου πής
ύστερα αν θα έχω άδικο να στοιχηματίσω
χιλίες λίρες με μία ότι το γράμμα του
Μαθιόπουλου είναι άσημαντο μπροστά σ'
αυτό!

Και ο Φωτιάδης παίρνοντας το χαρτί
που του έδωσε ο Ζερμπούλης διάβασε:

«Αξιότιμε κύριε.

«Ενθυμείσθε, άσφαλώς, την έπίσκεψή που
σας έκαμα, προ δύο μηνών και τον σκοπό
αυτή-της έπίσκεψής που ήταν για το συμ-
φώνησιν σας με το δικό μου.

«Η πρότασις που σας έκανα να συνενώ-
σως τις δύο τερέ-τιες, έπιχειρήσεις μας
σε μία δεν βρήκε καμιά απήχησι σε σας.
Πράγμα που με ύπνευσε πολύ.

«Όμως είμαι ύπομονητικός, αξιότιμε κύ-
ριε!

«Από την συνουμία μας συνεκράτησα
μία μόνο φράση, που άφινε την πόρτα ά-
νοιχτή για περαιτέρω διαπραγματεύσεις.
Αυτή τη φράση την είπατε σιγά, αξιότιμε
κύριε. Έπιτρέψέτε μου να σας την υπενθυ-
μίσω...

«Μου είπατε: «Αν ήσαστε υπήκοος Έλ-
λην αν και μένα θα μελετούσα την πρότα-
σή σας».

«Ε, λοιπόν, κύριε Ζερμπούλη, ήρθε η
στιγμή να ξανασυζητήσωμε.

«Δε, έγινε «υπήκοος Έλλην... Έξακα-
λουθώ ν' ανήκω στο έθνος μου και στη φυ-
λή μου. Είμαι πάντοτε ο Χαγιακάμα από
το Τόκιο!... Όλλα έχω από λίγο καιρό
ως συνεταίρο, έναν άνθρωπο τις δική-
σας φυλής και συμπατριώτη σας, τίμιο, ελκρινή
και άφοσιωμένο, που θα μπόρεση να γί-
νη, έχω τη βεβαία έλπίδα, ο συνδικτικός
κρίκος μεταξύ μας.

«Εργατικός, γεμάτος εξαιρετικές ικανό-
τητες, θα κερδίσει ολόκληρη την έμπιστοσύ-
νι σας. Έχω την βεβαιότητα γι' αυτό.

«Θά μακρυγορούσα αν σας έξηγουσα
για ποίους λόγους αισθανόμην άπειστό
του μία άπερίοριστη έγνωνόμην. Μου έ-
κει να σας όμολογήσω ότι σ' αυτόν χρω-
στά κατά ένα μέρος την εύχυσία μου.

«Φεύγω για το Τόκιο αύριο, όπου
συνοδεύει η μνηστή που διάλεξα. Συγχω-
ρίστε που σας άναμηνώ τις ιδιαιτερι-
νούς υποθέσεις, αξιότιμε κύριε. Η άληθεια
είναι ότι η εύτυχία κάνει εύγλωστο τον
άνθρωπο.

«Ε... την καλωσύνη, σας παρακαλώ
να έπιθυλάσετε στον άνθρωπο της πλήρους
έμπιστοσύνης μου, μία συμπαιθητική

«Όπως θα σας είμαι πολύ εύγλωστο
εάν διακριβώσετε επί τόπου τα πραγμα-
τικά, αν φυσικά δεν πρόκειται να ένοχληστέ
πολύ.

«Με την έλπίδα ότι θα έχω γρήγορα εί-
δήσις σας, δεχθήτε παρακαλώ τους θερ-
μούς μου χαιρετισμούς.

Λαμπρός Μαθιόπουλος»

Ο Ζερμπούλης επέστρεψε το γράμμα
στον Φωτιάδη και είπε:

—Αυτό έλεγε, φίλε μου, πριν από
λίγο, γράμμα καταπληκτικό! Θα μπορού-
σε να ήταν χθές... πριν από τον βλακώδη
θάνατο του Όμαρ και τις άποκαλύψεις
του σημειωματαρίου του. Αυτή τη στι-
γή δεν είναι πια παρά η έπίσημη έπι-
βεβαίωσις του νέου έγκλήματος του Άν-
δρεά Γιαννά...

Τώρα θα μου κάνει τη χάρι να τηλε-
γραφήσει στον Μαθιόπουλο.

—Να του τηλεγραφώσω τί;

—Ότι ο Δημήτρης Ρουμπέσης που
δολοφονήθηκε στη... Αλεξανδρεία, ήταν
πράγματι πανήγυρις τριών ετών.

—Μά, μ... ζητάτε να γίνω κι' εγώ κα-
τά ένα τρόπο συνείδησης, φίλε μου, απάντη-
σε ήσυχα ο Ζερμπούλης.

Μήπως δεν είναι ένα είδος σιωπηλής συ-
νιτοχής, που δεν μιλήσαμε όταν είδαμε ότι
είχε παραποιηθεί το διβλίο του πάτερ Άμ-
βρόσιου, σχετικά με το γάμο του Πέτρου
Ζαλούχου... Μείνε ήσυχο! Ο Άνδρεάς
Γιαννάς θα έχη λάβει τις προφυλάξεις του
και θα έχη για την προστασία του, ένα
πρόσωπο του ίδιου κύρους με μά!

—Τον Χαγιακάμα; θέλετε να ήπτε;

—Ναί, τον Χαγιακάμα... Διαβάστε τώρα
αυτό το... άμμα που βρήκα σήμερα το
πρωί στο ταχυδρομείο μου και θα μου πής
ύστερα αν θα έχω άδικο να στοιχηματίσω
χιλίες λίρες με μία ότι το γράμμα του
Μαθιόπουλου είναι άσημαντο μπροστά σ'
αυτό!

«Όπως θα σας είμαι πολύ εύγλωστο
εάν διακριβώσετε επί τόπου τα πραγμα-
τικά, αν φυσικά δεν πρόκειται να ένοχληστέ
πολύ.

«Με την έλπίδα ότι θα έχω γρήγορα εί-
δήσις σας, δεχθήτε παρακαλώ τους θερ-
μούς μου χαιρετισμούς.

Λαμπρός Μαθιόπουλος»

Ο Ζερμπούλης επέστρεψε το γράμμα
στον Φωτιάδη και είπε:

—Αυτό έλεγε, φίλε μου, πριν από
λίγο, γράμμα καταπληκτικό! Θα μπορού-
σε να ήταν χθές... πριν από τον βλακώδη
θάνατο του Όμαρ και τις άποκαλύψεις
του σημειωματαρίου του. Αυτή τη στι-
γή δεν είναι πια παρά η έπίσημη έπι-
βεβαίωσις του νέου έγκλήματος του Άν-
δρεά Γιαννά...

Τώρα θα μου κάνει τη χάρι να τηλε-
γραφήσει στον Μαθιόπουλο.

—Να του τηλεγραφώσω τί;

—Ότι ο Δημήτρης Ρουμπέσης που
δολοφονήθηκε στη... Αλεξανδρεία, ήταν
πράγματι πανήγυρις τριών ετών.

—Μά, μ... ζητάτε να γίνω κι' εγώ κα-
τά ένα τρόπο συνείδησης, φίλε μου, απάντη-
σε ήσυχα ο Ζερμπούλης.

Μήπως δεν είναι ένα είδος σιωπηλής συ-
νιτοχής, που δεν μιλήσαμε όταν είδαμε ότι
είχε παραποιηθεί το διβλίο του πάτερ Άμ-
βρόσιου, σχετικά με το γάμο του Πέτρου
Ζαλούχου... Μείνε ήσυχο! Ο Άνδρεάς
Γιαννάς θα έχη λάβει τις προφυλάξεις του
και θα έχη για την προστασία του, ένα
πρόσωπο του ίδιου κύρους με μά!

—Τον Χαγιακάμα; θέλετε να ήπτε;

—Ναί, τον Χαγιακάμα... Διαβάστε τώρα
αυτό το... άμμα που βρήκα σήμερα το
πρωί στο ταχυδρομείο μου και θα μου πής
ύστερα αν θα έχω άδικο να στοιχηματίσω
χιλίες λίρες με μία ότι το γράμμα του
Μαθιόπουλου είναι άσημαντο μπροστά σ'
αυτό!

Και ο Φωτιάδης παίρνοντας το χαρτί
που του έδωσε ο Ζερμπούλης διάβασε:

«Αξιότιμε κύριε.

«Ενθυμείσθε, άσφαλώς, την έπίσκεψή που
σας έκαμα, προ δύο μηνών και τον σκοπό
αυτή-της έπίσκεψής που ήταν για το συμ-
φώνησιν σας με το δικό μου.

«Η πρότασις που σας έκανα να συνενώ-
σως τις δύο τερέ-τιες, έπιχειρήσεις μας
σε μία δεν βρήκε καμιά απήχησι σε σας.
Πράγμα που με ύπνευσε πολύ.

«Όμως είμαι ύπομονητικός, αξιότιμε κύ-
ριε!

«Από την συνουμία μας συνεκράτησα
μία μόνο φράση, που άφινε την πόρτα ά-
νοιχτή για περαιτέρω διαπραγματεύσεις.
Αυτή τη φράση την είπατε σιγά, αξιότιμε
κύριε. Έπιτρέψέτε μου να σας την υπενθυ-
μίσω...

«Μου είπατε: «Αν ήσαστε υπήκοος Έλ-
λην αν και μένα θα μελετούσα την πρότα-
σή σας».

«Ε, λοιπόν, κύριε Ζερμπούλη, ήρθε η
στιγμή να ξανασυζητήσωμε.

«Δε, έγινε «υπήκοος Έλλην... Έξακα-
λουθώ ν' ανήκω στο έθνος μου και στη φυ-
λή μου. Είμαι πάντοτε ο Χαγιακάμα από
το Τόκιο!... Όλλα έχω από λίγο καιρό
ως συνεταίρο, έναν άνθρωπο τις δική-
σας φυλής και συμπατριώτη σας, τίμιο, ελκρινή
και άφοσιωμένο, που θα μπόρεση να γί-
νη, έχω τη βεβαία έλπίδα, ο συνδικτικός
κρίκος μεταξύ μας.

«Εργατικός, γεμάτος εξαιρετικές ικανό-
τητες, θα κερδίσει ολόκληρη την έμπιστοσύ-
νι σας. Έχω την βεβαιότητα γι' αυτό.

«Θά μακρυγορούσα αν σας έξηγουσα
για ποίους λόγους αισθανόμην άπειστό
του μία άπερίοριστη έγνωνόμην. Μου έ-
κει να σας όμολογήσω ότι σ' αυτόν χρω-
στά κατά ένα μέρος την εύχυσία μου.

«Φεύγω για το Τόκιο αύριο, όπου
συνοδεύει η μνηστή που διάλεξα. Συγχω-
ρίστε που σας άναμηνώ τις ιδιαιτερι-
νούς υποθέσεις, αξιότιμε κύριε. Η άληθεια
είναι ότι η εύτυχία κάνει εύγλωστο τον
άνθρωπο.

«Ε... την καλωσύνη, σας παρακαλώ
να έπιθυλάσετε στον άνθρωπο της πλήρους
έμπιστοσύνης μου, μία συμπαιθητική

«Όπως θα σας είμαι πολύ εύγλωστο
εάν διακριβώσετε επί τόπου τα πραγμα-
τικά, αν φυσικά δεν πρόκειται να ένοχληστέ
πολύ.

«Με την έλπίδα ότι θα έχω γρήγορα εί-
δήσις σας, δεχθήτε παρακαλώ τους θερ-
μούς μου χαιρετισμούς.

Γιά όσους καί όσες καπνίζουν

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία, κυρίες καί δεσποινίδες μου, πώς ο ασφαλέστερος τρόπος γιά να μη σας βλάπη το καπνισμός είναι... να μην καπνίζετε! Μά αν, παρ' όλον ότι το ξέρετε αυτό καί δεν είσθε διατεθειμένη να αμφιβάλλετε γιά την αλήθειά του, δεν έχετε εν τούτοις τη θέληση, την αποφασιστικότητα ή, έστω, τη διάθεση να κόψετε το «άγασπημένο αυτό δηλητήριο», διαβάστε τουλάχιστον αυτές τις απλές συμβουλές που ακολουθούν. Θα σας βοηθήσουν να περιορίσετε στο ελάχιστον τις βλαβερές συνέπειες του καπνισμού ή — αν έσείς δεν έχετε την «εύχαιρη», αλλά ανθυγιεινή αυτή συνήθεια — να συμβουλευτείτε τον άνδρα σας, που καπνίζει τυχόν πολύ.

ΧΡΗΣΙΣ, ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΙΣ

Φυσικά, είναι αρκετά δύσκολο να μπορέσει να εφαρμόσει κανείς το σοφό αυτό αξίωμα. Όπως ο μορφισμολόγος καί ο αλκοολικός, έτσι καί ο καπνιστής αισθάνεται, γενικά, τη διάθεση να αυξήσει διαρκώς και περισσότερο τη δόση του αγαπημένου του δηλητηρίου. Για να το αποφύγετε, μην κάνετε «προμήθεια» ποσότητας τσιγάρων, αλλά αγοράζετε τα πακέτο — πακέτο, προσπαθώντας να τα προμηθεύσετε πάντα την ίδια ώρα, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε και να ρυθμίζετε τη δόση σας. Δεν υπάρχει, φυσικά καμιά δυνατότητα να καθοριστεί ακριβώς ο αριθμός των τσιγάρων που μπορεί να καπνίσει κανείς, γιατί αυτό εξαρτάται κυρίως από τις αντιδράσεις του οργανισμού σας και από τον τρόπο που καπνίζετε. Σημειώνουμε μόνον ότι οι περισσότεροι γιατροί χαρακτηρίζουν «μεγάλους καπνιστές» εκείνους ή εκείνες που καπνίζουν περισσότερο από ένα πακέτο την ημέρα.

ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ

Αυτός είναι ο χρυσός κανών του καπνιστού. Είναι αναμφισβήτητο ότι, περισσότερο ακόμη καί από τον καπνιστή του τσιγάρου, όσοι καπνίζουν τσιγάρο αισθάνονται τη διάθεση πάντα να κατεβάσουν μέσα τον καπνό. Είναι ο κύριος λόγος που κάνει ώστε πολλές φορές το τσιγάρο να είναι εξαιρετικά επικίνδυνο. Όπως είναι γνωστόν, ο καπνός παρασύρει μαζί του περίπου το μισό της νικοτίνης, του προμερού αυτού δηλητηρίου καί περιλαμβάνει — επί πλέον — πολυάριθμα άλλα τοξικά στοιχεία. Πρέπει λοιπόν, όχι μόνον να μην τον καταπνίουμε, αλλά και να

τον κρατούμε στο στόμα όσο μπορούμε λιγότερη ώρα, καί να μην διασκεδάσουμε με το να τον βγάζουμε από τη μύτη: ή έπαφή του με τους βλεννογόνους διευκολύνει την απορρόφηση των τοξινών. Φροντίστε να πλένετε τακτικά τα δόντια σας, τα ούλα σας καί το στόμα, ώστε να μην απομένουν καί εκεί κατάλοιπα από τη νικοτίνη.

ΜΗ ΔΙΣΤΑΖΕΤΕ ΝΑ ΑΦΙΝΕΤΕ ΜΕΓΑΛΕΣ «ΓΟΠΕΣ»

Η νικοτίνη δεν διαλύεται εντελώς από την καύση, δεδομένου ότι ο βαθμός εξερωσώσεως της είναι στους 250ο. Ότι απομένει λοιπόν απ' αυτήν, ενώ καπνίζετε το τσιγάρο σας, αποσύρεται σιγά—σιγά προς το μέρος που βρίσκεται κοντά στο στόμα σας. Γι' αυτό μη διστάζετε να πετάξετε το τελευταίο τέταρτο του τσιγάρου σας που έχει μεταβληθεί σε ένα απλό φίλτρο, όπου συγκεντρώνεται το δηλητήριο. Αν το καπνίσετε ως το τέλος, καταπνίστε καί την τελευταία ποσότητα νικοτίνης που έχει μείνει αδιάλυτη.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΠΙΠΑ ΚΑΙ ΦΙΛΤΡΟ

Εκτός από το γεγονός ότι, στα χέρια μιάς γυναίκας, ή πιπα μεταβάλλεται σε πολύ κομψό καί χαριτωμένο αντικείμενο, είναι αναμφισβήτητη ή χρησιμότης της: βοηθεί τα χείλη, τα ούλα καί τα δόντια να αποφύγουν την απ' ευθείας έπαφή με τον καπνό. Ύστερα, αποτελεί καί ένα σχετικό μέσον συγκράτησεως της νικοτίνης. Χρησιμοποιήστε λοιπόν πιπα, όταν καπνίζετε, αλλά καθαρίζετε την συχνά. Ακόμη καλύτερο θα είναι αν μεταχειρισθώτε από τις πιπές που έχουν ειδικό φίλτρο, ένα μικρό κομμάτι σαμπάνια ή ένα κομμάτι στυπτόχαρτο, τυ-

λιγμένο σαν μπαλίτσα. Μπορεί να σας εξυπηρετήσει καλά.

ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΠΟΤΕ ΝΗΣΤΙΚΗ

Υπάρχουν μερικοί που ισχυρίζονται ότι ένα τσιγάρο μόλις ξυπνήσει κανείς, το πρωί, διευκολύνει την κένωση των εντέρων καί απομακρύνει τη δυσκοιλιότητα. Καί αν ακόμη συμβαίνει αυτό, μην το εφαρμόσετε κατά γράμμα. Μην ανάψετε το πρώτο σας τσιγάρο παρά αφού πιείτε το πρώτο σας καί, γενικά, προσπαθήστε να καπνίζετε κυρίως με τ' α τ' α φαγητό, όταν το στομάχι είναι γεμάτο. Μερικοί έχουν την κακή συνήθεια να καπνίζουν στο τραπέζι, περιμένοντας το φαγητό, ή κατ' την διάρκεια του γεύματος «για να ξεγελάσουν τη πείνα». Η συνήθεια αυτή είναι εξαιρετικά καταστρεπτική, δεδομένου ότι έχει αποδειχθεί ότι, στην περίπτωση αυτή, ο οργανισμός απορροφά το μεγαλύτερο ποσόν νικοτίνης.

Πριν τελειώσουμε τις συστάσεις αλλά χρήσιμες αυτές συμβουλές, θα θέλαμε να σας συστήσουμε καί ακόμη: Μην αφήνετε να μολύνεται ή ατμόσφαιρα του σπιτιού με τον καπνό των τσιγάρων. Όταν καπνίζετε ή καπνίζουν άλλοι στο σπίτι, προσπαθήτε να υπάρχει πάντα κάποιο παράθυρο ανοιχτό. Καί κυρίως, μην καπνίζετε μέσα στην κρεβατοκάμαρά σας το βράδυ. Συλλογισθείτε ότι, από τον μολυσμένο με την νικοτίνη αέρα, θα πρέπει να τροφοδοτούνται όλη τη νύχτα οι πνεύμονές σας...

A. M.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ

Όταν τρώτε κάτι, γιά το όποιο μεταχειρίζεσθε μαχαίρι—π. χ. κρέας ή φρούτο—κρατάτε το πηρούνι με το αριστερό χέρι. Στις άλλες περιπτώσεις το πιάνετε με το δεξί.

Όταν καθαρίζετε ένα φρούτο με το μαχαίρι σας, φροντίζετε να μην ακουμπάτε επάνω τον αντίχειρα του χεριού σας, χρησιμοποιώντας το μαχαίρι με τα τέσσερα άλλα δάχτυλα.

Τα κοτόπουλα, οι γαλοπούλες κλπ. σερβίρονται πάντοτε κομμένα, αλλά με τα κομμάτια τους τοποθετημένα με τρόπο ώστε να διατηρηθεί κάπως το σχήμα του ολόκληρου πουλερικού. Επίσης καί τ' άλλα κρέατα σερβίρονται κομμένα με τα κομμάτια τους, διατεταγμένα με γούστο μέσα στην πιατέλα.

ΚΕΝΤΑΤΕ
ΜΕ ΜΕΤΑΞΙΝ
"ΑΠΟΓΑΚΙ"



ΑΠΟΓΑΚΙ
ΧΡΕΣΙΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΜΕΤΑΒΛΗΤΟ



Βρίσκετε καλύτερα καί βάλι βρέουν καλύτερα
ΔΙΟΤΙ
στην πλαστική συλλογή μας
ΓΥΑΛΙΩΝ
θα βρήτε εκείνο που ταιριάζει
άπολυτως στην ευαισθησία σας
ΓΙΝΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΑ ΧΑΜΗΛΑ
Αισιόφρων
ΑΙΟΛΟΥ 104-ΧΑΥΤΕΙΑ
ΔΟΡΟΝ
Με κάθε ζεύγος Γυαλίων
μία δερματική Θερμική
καί μία Φανελλένια

ΨΥΓΕΙΑ ΕΧΤΡΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ

Το Ψυγείο: ΕΧΤΡΑ, σας χαρίζει δροσιά, σας εξασφαλίζει τα τρόφιμα καί σας διαφυλάττει την υγείαν.

Έγγυησης 100%.
Εκθεσις Γαμβέττα 12
Τηλ. 28138.

ΔΗΜ. ΠΑ. ΙΜΠΡΟΧΩΡΗΣ

Χειρουργός Όδοντοπαις
Τ. Έπιμελητής εν τη Πολυ-
κλινική Αθηνών
Ακαδημίας 79 Τηλ. 33.526
3-8 καί επί συνευτελεί

ΘΗΛΑΖΕΤΕ Η ΙΔΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

ΤΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΣΥΝΤΕΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Η μοναδική, πλήρης καί φυσιολογική τροφή του νεογέννητου των θηλαστικών ζώων είναι το γάλα. Το παιδί του ανθρώπου, το παιδί του λιονταριού καί το παιδί του κουνελιού έχουν επομένως κατά την πρώτη περίοδο της ζωής τους, την ίδια τροφή. Η τροφή αυτή μπορεί να ποικίλη από το ένα είδος στο άλλο, από τη μία ράτσα στην άλλη, ποσοτικά, μά ή σύνθεσή του βασικά παραμένει ή ίδια ανάμεσα στο χρόνο καί το χώρο, παρά τις διακυμάνσεις πολυαριθμών εξωτερικών παραγόντων καί ιδίως εκείνων που επηρεάζουν άμεσα την παραγωγή του γαλακτος, όπως ή τροφή καί ή εποχή.

Ο άνθρωπος καί τα άλλα θηλαστικά, έχουν, επομένως, στην αρχή της υπάρξεώς των, μία κοινή τροφή. Η ιδέα αυτή της κοινής τροφής στην εποχή που το άτομο πλάθεται, συνέβαλε στη δημιουργία της φιλοσοφικής θεωρίας της σχολής του Πυθαγόρα: της μετεμψυχώσεως, που είχε τεραστία επίδραση πάνω στο ελληνιστικό πνεύμα.

Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ

Είναι αναμφισβήτητο, ότι μπροστά σ' αυτό το αβλαβές ζωικό υγρό κυριεύομαστε από ένα βαθύ προγονικό συναίσθημα μυστηρίου. Δεν μας συνδέει το γάλα με τις πιο πρωτόγονες πηγές του ανθρώπινου είδους;

Κι' αν έσθισε αυτός ο δεσμός από την ψυχική μας μνήμη, παραμένει πάντοτε σαν βαθύ αλγάκι στη μνήμη του ενστικτού μας.

Εξ' άλλου το γάλα είναι ο καθρέφτης του είδους: ενώ από την άποψη της χημικής του συνθέσεως καί της ποιότητας είναι το ίδιο, από την άποψη της ποσότητας, τόσο της συνολικής, όσο καί των διαφόρων συστατικών του, ποικίλλει από ράτσα σε ράτσα. Κάθε γάλα έχει διαφορετικό ποσοστό από μεταλλικά άλατα, ειδικότερα από άλατα ασβεστίου καί φωσφόρου, που είναι τα πιο θρεπτικά, διαφορετικό ποσοστό από πρωτεΐνες, που είναι κατ' εξοχήν τα υλικά της βιολογικής ανάπτυξης καί τα ποσοστά αυτά έχουν άμεση σχέση με την ταχύτητα της ανάπτυξεως του είδους, στο οποίο ανήκει το γάλα. Έτσι, ενώ το γάλα της γυναίκας περιέχει ένα μικρό ποσοστό από πρωτεΐνες, το γάλα της αγελάδας περιέχει το τριπλάσιο καί της κουνέλας το δεκαπλάσιο καί πλέον.

Στο παιδί χρειάζονται πράγματι εκατόν πενήντα μέρες κατά μέσον όρο γιά να διπλασιασθή το βάρος που έχει όταν γεννιέται, ενώ το βόδι δεν χρειάζεται παρά σαράντα έπτά μέρες καί το κουνέλι έξη.

Κι' αυτό γι' ατί ή τροφή της πρώτης περιόδου της ζωής είναι τόσο πλούσια σε «υλικά αναδομώμενα», όσο γρήγορη είναι ή ανάπτυξη ενός όντος. Έπομένως, ή ποσοτική σύνθεσι από άλατα καί πρωτεΐνες ενός γαλακτος, αποτελεί την ευδείξη της ταχύτητας της οργανικής κατασκευής καί ανάπτυξεως του είδους στο οποίο ανήκει το γάλα. Ανάμεσα στην ταχύτητα κατασκευής ενός οργανισμού, που

ΤΑΧΥΤΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η βιολογία έχει χρησιμοποιήσει κατά καιρούς διάφορες ενδείξεις γιά να εξηγήσει τη διάρκεια της ζωής των θηλαστικών: το ύψος του ζώου, τη διάρκεια της κυοφορίας καί ιδίως τη συνολική διάρκεια της ανάπτυξεως, που αρχίζει από τη γέννησι καί σταματάει στην ηλικία, όπου πραγματοποιείται ή συγκόλλησις των επιφύσεων. Η διάρκεια αυτή της ανάπτυ-

ΩΡΟΛΟΓΙΑ
ΜΕ ΔΟΣΕΙΣ
Ν. ΚΑΛΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΙΟΛΟΥ 59, ΒΥΣΣΗΝΣ
ΜΕΓΑΡΟΝ ΠΑΥΛΙΑΔΕΩΣ
ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ

ΠΕΡΙΤΤΕΣ ΓΡΙΧΕΣ ΜΠΙΜΠΚΙΑ, ΦΑΚΙΔΕΣ, ΑΚΜΗ (ΣΠΥΡΙΑ ΝΕΟΤΗΤΟΣ)

ΚΡΕΑΤΟΕΛΕΗΣ: Ριζική ταχεία εξοφάνισις. Ειδική θεραπεία διά ξανόκονομα προσώπων, πανάδες, τριχόπτωσης, ρυτίδες, αγγνώματα, στίγματα, ούλες κ.λπ. Αισθητικός Ιατρός Μ. ΓΙΟΒΛΑ, Βαλαωρίτου 12 Τηλ. 33.039. Συμβουλαι δωρεάν

έως, πολλαπλασιαζόμενη επί πέντε, μάς δίνει τη μέση διάρκεια της ζωής των θηλαστικών. Σύμφωνα με μία μέθοδο υπολογισμού, το κουνέλι, που το βάρος του διπλασιάζεται σε έξη μέρες, ζή κατ' μέσον όρο το ήμισυ αυτού του αριθμού, υπολογιζόμενου σε χρόνια, ήτοι τρία χρόνια. Το γουρούνι έπτά χρόνια, το άλογο τριάντα χρόνια. Καί ο άνθρωπος έβδομητά με ογδόντα χρόνια. Τα αποτελέσματα αυτά συμ-εωνούν με τα δεδομένα της βιολογίας.

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ

Ο χρόνος παίζει μεγάλο ρόλο στη βιολογία. Όσο πιο πολύ βραδύνει ή κατασκευή ενός οργανισμού, τόσο μεγαλύτερη είναι ή διάρκεια της ζωής του. Είναι ένας νόμος γενικός που διέπει τον κόσμο των ζώων, τόσο στον κοσμικό τομέα, όσο καί στον κοινωνικό. Ακόμα καί οι περιστάσεις, όταν αποκτώνται γρήγορα, δεν σπαταλούνται πιά γρήγορα, παρά όταν αποκτώνται με την εργασία καί σε πολλά χρόνια; Το ίδιο θα μπορούσαμε να πούμε καί γιά τα Κράτη, τις οικογένειες καί τις αυτοκρατορίες, καθώς καί γιά την κατάκτησι της ατομικής επιτυχίας.

Στον φυσικό κόσμο, ως πάρομε το παράδειγμα της έλλης. Το δέντρο αυτό αναπτύσσεται πολύ σιγά, χωρίς να σκέπτεται το χρόνο που περνάει, καί ζή χιλιετίδες!

Αντίθετως, τα φυτά που αναπτύσσονται καί ολοκληρώνονται μέσα σε λίγους μήνες, δεν ζουν περισσότερο από το χρόνο που χρειάστηκαν γιά να μεγαλώσουν.

Στον άνθρωπο επίσης μπορούμε να σημειώσουμε την πρόωμη σεξουαλικότητα ώριμων φυλών, που ή ανάπτυξή τους είναι πολύ γρήγορη καί ή ζωή τους πολύ σύντομη.

Καί δικαίως αναρωτιέται κανείς αν ή ζωτικότητα ώριμων φυλών δεν οφείλεται στην πραγματικότητα στα συστατικά του μητρικού γαλακτος.

Καί γι' ατί να μην αναρωτηθώ κανείς επίσης, αν ή περιεκτικότητα του γαλακτος σε άλατα καί σε πρωτεΐνες δεν αποτελεί την ένδειξη της δυνατότης διάρκειας της ζωής;

Θα μπορούσε κανείς ακόμα να σκεφθή — όχι χωρίς κάποια άγνοια — ποί θα είναι το μέλλον της ανθρωπότητος που τείνει ν' αντικαταστήσει τον μητρικό θηλασμό με τον τεχνικό θηλασμό (γάλα αγελάδας).

Ξέρουμε πώς το γάλα της αγελάδας αναπτύσσει τα όντα πολύ πιο γρήγορα από το μητρικό γάλα, καί καί τα όντα αυτά, όπως είπαμε πιο πάνω, ζουν λιγώτερο.

Το πρόβλημα του μητρικού θηλασμού είναι κορσοσιας σημασίας, γι' ατί κατ' την περίοδο του θηλασμού της ζωής μας καθορίζεται ή τύχη της φυσικής μας υπάρξεως.

Πρέπει λοιπόν να θεωρούμε το γάλα ως ένα ζωντανό πράγμα λεπτό καί ευαίσθητο, που επηρεάζεται από το φώς, το θ-εγγύον, τον ηλεκτισμό της ατμόσφαιρας, τη ζέση, την υγρασία, την εποχή του έτους, τα μικρόβια (όποια καί να είναι).

Το γάλο, όταν έκτεθ ή στον αέρα καί στο φώς, έστω καί

ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ
των Πνευματικών
Παιγιδιών

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Π	Ν	Κ	Λ	Ε	Π	Τ	Ο	Σ
Ε	Τ	Σ	Ι	Α	Ε	Ρ	Α	
Κ	Ο	Υ	Μ	Π	Ι	Λ	Ε	Ε
Ι	Π	Ν	Α	Ρ	Σ	Η	Σ	Ο
Ν	Τ	Ε	Α	Ο	Τ	Ε		
Ο	Ρ	Σ	Ε	Σ	Ο	Ρ	Η	Ν
Ν	Α	Ι	Π	Χ	Ρ	Σ	Α	
Ι	Υ	Σ	Τ	Α	Τ	Α	Υ	
Α	Λ	Θ	Σ	Ω	Σ	Ι	Α	Σ
Λ	Ο	Τ	Ι	Σ	Α	Δ	Α	Μ
Τ	Σ	Ο	Φ	Λ	Ι	Ι	Χ	Α

γιά λίγα λεπτά, αλλοιώνεται, χάνει τη ζωτικότητα του, πεθαίνει λίγο, σαν ζωντανό πράγμα πιά πού είναι. Καί μαζί με τη ζωτικότητα του, χάνει καί την «ανοικοδομητική» του δύναμη.

Έγινε ένα πείραμα με δύο κατσικάκια. Το ένα το έβαλαν να θηλάσει κατ' ευθείαν από το μαστό της μάνας του, στο άλλο έδιναν γάλα της μάνας του αλλά με μπιμπερόν. Λοιπόν το πρώτο κατσικάκι αναπτύχθηκε πιο γρήγορα καί πιά καλά. Κι' αυτό γι' ατί το γάλα πιά έπιπε δεν έρχόταν σε καμιά έπαφή με τον αέρα καί επομένως δεν υφίστατο καμιά αλλοίωσις.

Μητέρες, λάβετε σοβαρά υπ' όψη αυτά που είπαμε πιο πάνω. Αν μπορείτε να θηλάσετε το μωρό σας, κάμετέ το. Το δικό σας γάλα δεν μπορεί να το αντικαταστήσει κανένα γάλα. Θηλάσέτε το όσο όριζει ή φύσις, δηλαδή επί έξη μήνες περίπου. Τότε το παιδί σας όχι μόνο θα αναπτυχθή κανονικά, μά θα γίνη γερό καί υγιέστατο.

ΤΟ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ



Το καλύτερο
το καλύτερο
το καλύτερο
GALERIE
ΚΟΝΤΟΥΝΟΓΛΟΥ
51 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 51
Συντηρίαση, Απαιτήσεις, Έργα

800.000
Ψυγεία Πάγου
Το μεγαλύτερο
μέγεθος
ΡΑΔΙΟ - ΝΕΟΝ
Πλατ. Αγ. Θεοδώρων 3

ΓΥΑΛΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΣΑΣ
ΜΟΝΟΝ
ΜΕ ARIZONA

ΚΟΝΤΣΙΤΑ ΣΙΝΤΡΟΝ

ΕΙΝΑΙ ΤΡΕΛΛΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΤΑΥΡΟΜΑΧΟ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΟ ΣΤΙΒΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ;

ΤΗΝ Κυριακή εκείνη, η Κοντσίτα, η κόρη του μεγάλου ταυρομάχου Σιντρών, δε θέλησε, για πρώτη φορά, να συνοδεύσει τη μητέρα της στην εκκλησία. Έφυγε διασπαστική απ' το σπίτι κι έτρεξε στο στίβο να θαυμάσει τον πατέρα της. Από πολύ καιρό, η Κοντσίτα, που δρισκόταν πάνω στο λουλούδι των δεκαπέντε της χρόνων είχε τη φλογερή επιθυμία να ζήσει από κοντά το θρίαμβο του πατέρα της και να ακούσει τα χειροκροτήματα και τις εξαλλες επευφημίες των θεατών.

Όταν έφτασε στα σκαλοπάτια της άρενας, ο αγώνας είχε αρχίσει. Ο Σιντρών, λεπτός κι ευκίνητος, προκαλούσε τον ταύρο με το κόκκινο πανί, ενώ ο κόσμος τον απεθέωνε.

«Πατέρα!», φώναξε κι η μικρή Κοντσίτα, γεμάτη χαρά. Και φαίνεται πως ο Σιντρών την άκουσε, γιατί γύρισε προς το μέρος της και χαμογέλασε.

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΠΕΘΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΑΡΕΝΑ

Λίγα λεπτά θριάμβου και, ξαφνικά, τα σκληρά κέρατα του ζώου χώθηκαν στο κορμί του άτυχου ταυρομάχου, το σηκώσαν ψηλά, το στριφογύρισαν δυο-τρεις φορές στον αέρα και το ξανάριξαν στη γη, θανάσιμα τραυματισμένο.

Μερικές ώρες αργότερα, ο μεγάλος Σιντρών, πεθαίνοντας, αφού είχε αντιμετώπισει μέσα σε λίγα χρόνια 62 ταύρους, κι αφού είχε μάτια ελπίσει στην πραγματοποίησή του όνειρου του, την απόκτηση δηλαδή ενός γιου, στον οποίο θ' άφινε κληρονομιά τ' όνομα του και το δοξασμένο του επάγγελμα.

Η μητέρα της Κοντσίτα κουρασμένη από τις αγώνες που της έδινε η ζωή με τον άντρα της, είχε δη με χαρά τη γέννηση ενός κοριτσιού.

— Έσύ, θα είσαι πάντα δική μου, της έλεγε όσο ήταν μικρή. Θα προσευχόμαστε μαζί για τη ζωή του πατέρα σου.

Ο άντρας της όμως της απαντούσε γελώντας:

— Μη φοβάσαι, οι Σιντρών δεν είναι τροφή για τους ταύρους.

Επαίρνε την κόρη του στα δυνατά του μπράτσα και την πήγαινε ως την άρενα, όταν ετοιμαζόταν για τον αγώνα. Και η Κοντσίτα, που τον κύτταζε σιωπηλή, μάθαινε να είναι θαρραλέα σαν τον πατέρα της, τη θέσι του οποίου επρόκειτο να πάρει ένα χρόνο μόλις μετά το θάνατό του.

Όταν η μητέρα της την είδε με τη στολή του ταυρομάχου, της φώναξε με λυγμούς:

— Κόρη μου, παιδί μου, μη μου δώσεις αυτό τον μεγάλο πόνο, μην ακολουθήσεις τον πατέρα σου στο θάνατο, μην αφήσεις μόνη τη φτώχη σου μητέρα.

Αλλά η Κοντσίτα από την ημέρα που είχε ιδεί τα μαύρα κέρατα του ταύρου να τρυπάν το κορμί του πατέρα της, είχε όρκιστη να γίνει η πρώτη ταυρομάχος της Ισπανίας. Και πραγματικά ήταν η πιο ωραία κι η πιο τολμηρή απ' όσες είχε ποτέ χειροκροτήσει η Σεβίλλη.

«ΚΑΙ ΟΜΩΣ, ΦΟΒΑΜΑΙ ΤΟΥΣ ΤΑΥΡΟΥΣ»

Στά δεκάξη της χρόνια παρουσιάστηκε για πρώτη φορά μπροστά στο κοινό, με το πέτσινο παντάλονι και το μπολερό. Την υποδέχτηκαν με ενθουσιασμό για την κομψή της εμφάνισή και για το ωραίο όβάλ της πρόσωπο με τα κανονικά χαρακτηριστικά. Σε λίγη ώρα τη χειροκροτούσαν για την απaráμιλλη τέχνη της στην αντιμετώπισή του ταύρου.

— Και όμως, φοβόμουν, πάντα φοβόμουν, έλεγε αργότερα η Κοντσίτα. Γι' αυτό, κάθε φορά που έμπαινα στην άρενα, έσφιγγα τα δόντια, και σκεπτόμουν τον πατέρα μου και τον άδικο θάνατό του.

Αλλά και οι ταύροι θάλεγε κανείς, πως φοβόνταν τη μαύρη ματιά της Κοντσίτας, γιατί πάνω από πενήντα φορές, στα όκτω χρόνια που βαστάζε η καριέρα της, βύθισε το μαχαίρι της ως τη λαβή στον τράχηλο του ταύρου, και μόνο μία φορά, πριν από πέντε χρόνια, βγήκε από τη μάχη με μία πληγή στο πλευρό, που την υποχρέωσε να μείνει στο κρεβάτι για μερικές βδομάδες.

«ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΑΝΤΡΕΥΤΩ»

Στην περίοδο αυτή, του ήθικου κυρίως τραυματισμού της, ο φλογερός θαυμαστής της Καστέλο Μπλάνκο Καρνέρα — ένας πλούσιος γαιοκτήμονας, άνηψός του — μαρκησίου Καρνέρα — νόμιζε πως ήταν η κατάλληλη ευκαιρία για να της πη:

— Κοντσίτα, από την πρώτη στιγμή που άρχισες αυτή την καριέρα, τρέμω για τη ζωή σου, μαζί με τη μητέρα σου. Άφησε την άρενα. Παντρεύου όπως κάνουν όλα τα κορίτσια της ηλικίας σου. Έγώ σ' αγα-

πώ περισσότερο από τη ζωή μου.

Αλλά η Κοντσίτα, επανέλαβε και σ' αυτόν, ό,τι είχε πη και στη μητέρα της:

— Όχι, δεν μπορώ ποτέ να εγκαταλείψω το επάγγελμά μου.

Δεν ένοιωθε εύτυχισμένη, παρά μόνον όταν φορούσε το πέτσινο παντάλονι του ταυρομάχου.

Και, όμως, μία μέρα, κατά τα τέλη του περασμένου Σεπτεμβρίου, οι τοίχοι στους δρόμους του Μπορντώ ήταν σκεπασμένοι με τεράστιες αφίσες, που ανήγγελλαν την τελευταία εμφάνισή της Κοντσίτας. Οι εφημερίδες της ίδιας μέρας έζηγούσαν την αγγελία, βάλλοντάς στο τέλος της ειδήσεως πολλά θαυμαστικά.

«Η Κοντσίτα, έλεγαν, αποφάσισε να παντρευτεί τον Καστέλο Μπλάνκο, και δεχτηκε για χάρη του να εγκαταλείψει για πάντα την άρενα.

Κι αυτό, γιατί ο αρραβωνιαστικός της ήταν ο μόνος άντρας που κατάλαβε πως η Κοντσίτα κατά βάθος «φοβόταν», πως, παρά την αφορίστικη εμφάνισή της, δεν ήταν κι αυτή, παρά μία γυναίκα, που στο βάθος της ψυχής της έκρυβε το όνειρο να «υποταχθεί» σ' έναν άντρα. Έναν άντρα αληθινό, και να θυσιάσει σ' αυτόν τη λαμπρή δόξα της ταυρομάχου.

Οι Γάλλοι τις μέρες εκείνες έδλεπαν συχνά ένα ωραίο ζευγάρι να περπατά έρωτευμένο στους δρόμους του Μπορντώ. Ήταν η Κοντσίτα με τον Καστέλο Μπλάνκο.

Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΤΗΣ ΤΑΥΡΟΜΑΧΙΑ

Η τελευταία της μάχη θα μείνει αξέχαστη. Ήταν ένα θέαμα υπέροχο, μεγαλοπρεπές. Η Κοντσίτα μάλιστα επέτρεψε να κινηματογραφηθεί. Η ίδια είχε προτείνει να της φέρουν ν' αντιμετώπιση δυο πορτογαλικούς ταύρους, που μόλις είχαν βγεί από τα χέρια των «Πικάντορες», εξαγριωμένους ακόμη από τα πρώτα μαστιγώματα των δαμαστών. Τους αντιμετώπισε, χρησιμοποιώντας για πολλή ώρα ένα κοντό ξυλίνο μαχαίρι. Αλλά σε μία στιγμή, η θρασύτης της φάνηκε αληθινή άπερισκεψία, γιατί ο ταύρος της έπετέθη και γλύτωσε ως εκ θαύματος. Υστερα, ωπλίστηκε μ' ένα καλοσκοτισμένο μαχαίρι, χτύπησε επανειλημμένα τον ταύρο μ' όλες της τις δυνάμεις, αλλά μόνον στο τέταρτο χτύπημα κατώρωσε να τον καταβάλει.

Δώδεκα χιλιάδες θεαταί έπευ φημούσαν έξαλλοι από ενθουσιασμό.

— Κοντσίτα! της φώναζαν, μη μάς αφήνεις.

Η Κοντσίτα, όμως, είχε ακούσει πια τη φωνή της καρδιάς της.

Τώρα, περνά τον μήνα του μέλιτος στην πορτογαλική Α-

ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΟΣΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 15 — 17 ΕΤΩΝ

(Συνέχεια από τη σελίδα 43)

τέλα βάζοντας από έναν πόνο σε κάθε μεριά, κάθε δεκαπέντε βελόνες έως ότου έχετε 98π. στην βελόνα σας. Σε 7 εκατ. γενικό μάκρος κλείσετε στην αρχή κάθε βελόνας 4π. Κατόπιν θα κλείνετε κάθε δεύτερη βελόνα και από τις δυο μεριές 2π. (3 φορές). Πλέξετε 16 βελόνες ίσια και επαναλάβετε τα κλείσματα από κάθε μεριά κατά τον έξης τρόπο: 1π. (4 φορές) 2 π. Κλείσετε τους υπόλοιπους πόντους σε μία φορά. Πλέξετε κατά τον ίδιο τρόπο και τ' άλλο μανίκι.

ΓΙΑΚΑΣ

Βάλετε 25π. Πλέξετε με ζεύσευ κατά τον έξης τρόπο: Στην αρχή κάθε 4ης βελόνας θα βάζετε 1π. έως ότου έχετε συνολόν 45π. Έξακολουθήστε ίσια έως ότου έχετε πλέξει 19 εκατ. γενικό μάκρος. Αυτό που πλέξατε είναι το κέντρον του γιακά. Έξακολουθήστε το πλέξιμό σας αντίθετως για τον άλλο μισό, δηλαδή αυτή τη φορά στο μόν ανοίγματα θα κλείνετε, στα δε κλείσματα θα προσθέτετε.

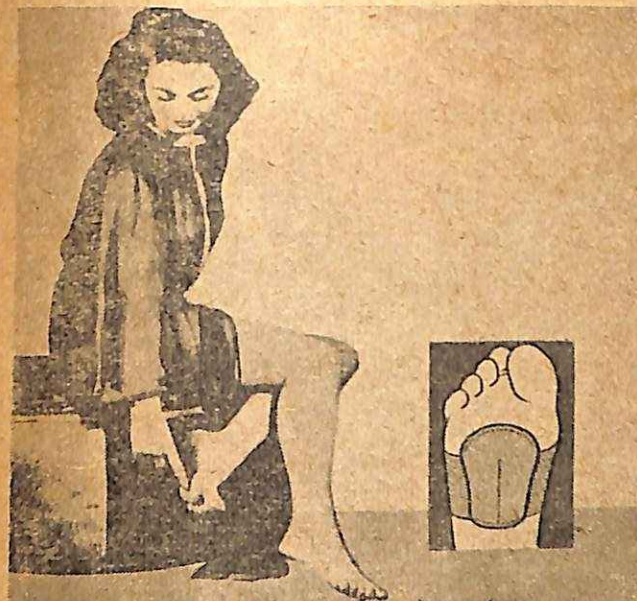
ΖΩΝΗ

Βάλετε 12π. και πλέξετε 6 βελόνες κατά τον έξης τρόπον. 1 η βελόνα: 12π. καλή, 2 η βελόνα: 3π. καλή, 6π. αφοπόδοι, 3π. καλή. Κατόπιν εξακολουθήστε κατά τον έξης τρόπο το πλέξιμό σας κλείνοντας από τη μία μεριά 3π. και προσθέτοντας στην άλλη τους 3π. Θα πλέξετε κατ' αυτόν τον τρόπο έως ότου έχετε το μέγεθος της μέσης της ζώνης της ζακέτας. Στο τέλος θα σχηματίσετε μία κουμπότρυπα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σιδερώσετε το πλεκτό από την ανάποδη με δρεγμένο πανί. Ράψτε τα κομμάτια στα μπροστινά καθώς και τον κορμό της πλάτης. Ράψτε τις πλαιωράδες και τις ράφες των ώμων. Ράψτε τα μανίκια. Τοποθετήστε τον γιακά στο ντεκολτέ. Ράψτε την ζώνη στο κάτω μέρος της ζακέτας.

φρική, όπου βρίσκονται τα όπεραντα κτήματα του άντρα της, ενώ μία εφημερίδα της Μαδρίτης δημοσιεύει κάθε εβδομάδα μία σελίδα από τα απομνημονεύματά της. Χιλιάδες άνθρωποι τ'α διαβάζουν με ενδιαφέρον. Είναι η μόνη παρρηγορία που έχει μείνει στα χέρια, γιατί από τις έξη γυναίκες ταυρομάχους της Ισπανίας καμμία δεν είναι σαν τη Κοντσίτα.



DR SCHOLL'S:

“Ό,τι αφορά την υγεία και αίσθητική των ποδιών

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΝ ΜΠΑΚΑΚΟΥ

ΟΜΟΝΟΙΑ Τηλ. 52.673, 52.674



Ο,ΤΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΠΕΡΜΑΝΑΝΤ ΚΑΙ ΒΑΦΕΣ ΤΕΛΕΙΩΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΕΙΣ ΤΟ

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟΝ “ΛΟΥΞ,”

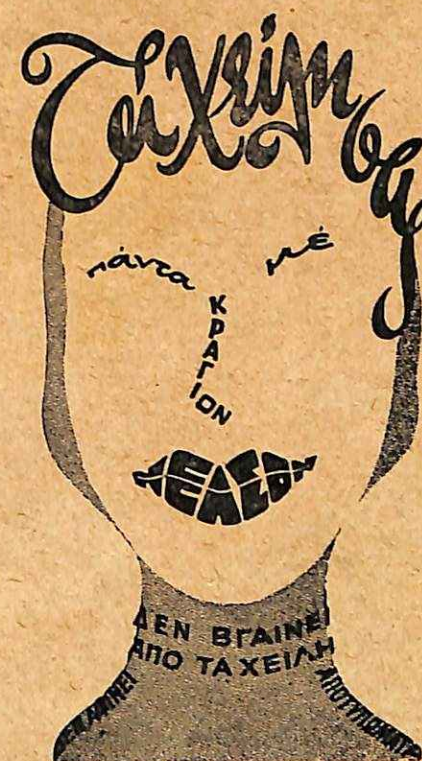
ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥΣ ΤΕΧΝΙΤΑΣ

Διά την εκτέλεσιν της Βαφής Ιδιαίτερα διαμερίσματα

ΑΔΕΛΦΟΙ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΙ

Όδός Έλ. Βενιζέλου (πρώην Πανεπιστημίου) 59 Α

ΤΗΛΕΦΩΝΟΝ : 23.776

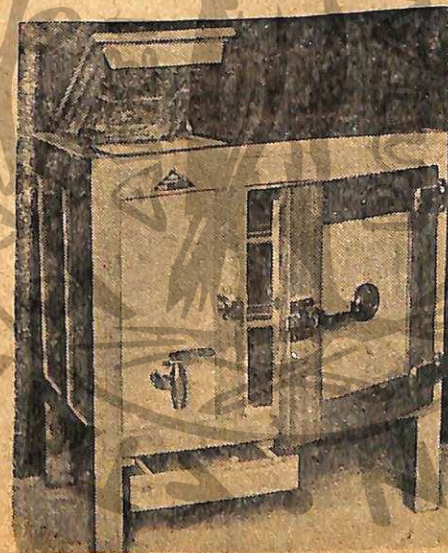


ΨΥΓΕΙΑ “ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ,,

Κυρίες, Πρίν προβήτε εις την αγοράν του ψυγείου το όποιον κατέστη και απαραίτητον συμπλήρωμα για κάθε σπίτι, έπισκεφθήτε το γνωστόν εις το είδος αυτό ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΠΑΥΛΟΥ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

Όδός ΕΡΜΟΥ 104



Έργασία από πάσης απόψεως ή γγυημένη

Οικονομία πάγου και διατήρησις της ψύξεως

“Ολα τα είδη

“Ολα τα μεγέδη

ΨΥΓΕΙΑ

ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ

Όδός ΕΡΜΟΥ

104

Παρκεΐνη LAMBO



Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΚΑΙ ΤΟ Σ

