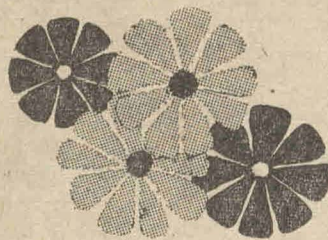


Η γωνιά της γυναίκας

γράφει και επιμελείται η Γλαύκη



ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ

Γελαστοί και μουτρωμένοι

Πολλοί χωρίζουν τους ανθρώπους σε κατηγορίες: Καλούς, κακούς, τσιγκούνιδες, στριμμένους, ευχάριστους, ευγενείς κλπ.

Εγώ χωρίζω τους ανθρώπους σε γελαστούς και μουτρωμένους. Από τη στιγμή που θα πρωτογνωριστείς μ' έναν άνθρωπο, από το χαίρω πολύ, το τυπικό που θα σου πεί, μπάμ, μπορείς να τον χαρακτηρίσεις. Ο γελαστός ανοίγει διάπλατα το στόμα του σ' ένα πλατύ χαμόγελο και βρίσκει χίλιες δυο προφάσεις για ν' αρχίσει μιιά συζήτηση, για νά βρει ένα κοινό σημείο. Ο μουτρωμένος σου δίνει ανόρεχτα το χέρι με δεμένο φρύδι, λέει τα τυπικά και διαίχεται, ν' απομακρυνθεί σαν να τον ένοχλει ή παρουσία σου.

Μουτρωμένους ανθρώπους συναντάς παντού. Στο λεωφορείο, στο δρόμο, στα καταστήματα, ακόμα και μέσα στο σπίτι σου. Κι' όσο πιο πολύ τους συναντάς, όσο πιο άσφικτος είναι ο κλοιός τους γύρω σου, τόσο πιο δυστυχής είσαι. Γιατί συνήθως οι μουτρωμένοι κοιβαθούν μαζί τους κι' ένα σωρό κακοτυχίες. "Οχι πώς απαραίτητα, έχουν ένα σοβαρό λόγο νάβαι μουτρωμένοι. Αντίθετα, μάλιστα, οι πιο πολλοί έχουν κάθε λόγο νά είναι εύτυχεις. Τί τα θές όμως, φαίνεται ότι ή μοίρα τους τους άγγιζει στην κούνια με το ραβδί της αντίποδα κι' έτσι όλα τα βλέπουν μαύρα. Αγοράζουν ένα ζευγάρι παπούτσια; "Όλος ο κόσμος τ'ά βρίζει, φέρνουν ένα ζευγάρι θεωρούν φρικτά, κι' επιπλέον παραπονούνται ότι τους κόβουν στον κόλο.

Ξεκινούν πρωί για μιιά εκδρομή; "Αν ή μέρα είναι χαρά Θεού παραπονούνται για τον πολύ ήλιο, αν βρέχει παραπονούνται φυσικά για τη βροχή. Στη δουλιά όλα τα βλέπουν μαύρα, άσχημα, δύσκολα, στριφνά. Στο σπίτι το ίδιο. Υποφέρουν οι ίδιοι χωρίς λόγο, υποφέρουν οι γύρω τους εξαιτίας αυτών.

Άλλοίμονο στα παιδιά που θα τους τύχει μουτρωμένος δάσκαλος, άλλοίμονο στον εργάτη που θα του τύχει μουτρωμένος εργοδότης; άλλοίμονο και τρισυλλοίμονο στον άντρα που θα του τύχει μουτρωμένη γυναίκα κι' αντίστροφα.

Και νά στοίχιζε βρέ αδελφέ πολύ λίγο γέλιο; "Ισα ίσα που είναι το πιο φτηνό πράγμα στον κόσμο. Ούτε καν ενέργεια πολλή χρειάζεται. Άπλως αρκεί λίγη εκγύμναση, λίγη συνήθεια. Καί... ίσως λίγη αυτογνωσία. Γιατί δεν αποκλείεται νά βλέπουμε τους άλλους σαν μουτρωμένους ενώ τα δικά τους μούτρα ίσως νά είναι αντανάκλαση των δικών μας και δεν το αντιλαμβανόμαστε. Κι' αυτό είναι αλήθεια το χειρότερο!!

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟ ΤΣΑΪ ΕΔΟΝΙΤΙΣΣΩΝ



Την περασμένη Τετάρτη πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το φιλολογικό τσαΐ των Έδονιτισσών επαρχίας Λευκωσίας. Η ομιλήτρια λογοτέχνιδα κα Ευγενία Παλακισλόγου Πετρώνδα ανέλυσε τον ρόλο της Έλληνίδας από τον καιρό της Επανάστασης ως σήμερα. Ακολούθως οι ήθοσοι Κατερίνα Καραγιάννη και Τάκης Βούτσης απαγγείλαν ποιήματα από τον Ύμνο του Σολωμού, από τη Ρωμισούνη του Γ. Ρίτσου, από το "Άξιον Έστί του Ό. Έλύτη και ένα ποίημα του Βρεττάκου.

Ο ΙΑΡΩΤΑΣ ΣΤΑ ΦΟΡΕΜΑΤΑ ΜΑΣ

Τα φορέματά μας παίρνουν τη μυρωδιά του σώματος. Τα παπούτσια το ίδιο. Μην τα βάζετε άμεσως, ζεστά ακόμα από το σώμα σας μέσα στην ντουλάπα.

Γυρίστε το φόρεμα ανάποδα, αφήστε το ν' αεριστεί όλη τη νύχτα. Την άλλη μέρα ξαναγυρίστε το από την καλή, ξεσκονίστε το καλά και κρεμάστε το στη θέση του.

Καθαρίστε τις σκόνες ή τις λάσπες από τα παπούτσια σας, αφήστε τα κι' αυτά νά αεριστούν στο διάδρομο όλη τη νύχτα και το πρωί βάλτε τα στη θέση τους.

Μέσα στην τουλάπα των ρούχων, για νά μυρίζουν όλα άραία κρεμάστε ένα μανταρίνι στο οποίο θα κορφώσετε πολλά πάρα πολλά γαρύφαλα. Η μιιά σακκούλα με γαρύφαλα ή άνθη λεβάντας ή ένα βαμβάκι βουτηγμένο σε έσάνς από έλαιο. Η μιιά άλλη μυρωδιά που νά σας αρέσει περισσότερο. Έτσι ευδιάζουν και τα ρούχα κι' ή ντουλάπα.

Εκεί που δημιουργούνται οι περισσότερες μυρωδιές είναι ή κουζίνα. Χίλιες είναι οι αιτίες μιιάς δυσάρεστης μυρωδιάς που βγαίνει από την κουζίνα μας.

ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΟ ΓΛΥΚΙΣΜΑ

ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ
640 γραμ. (200 δρμ.) αλεύρι—1 κουταλιά μιιά μπύρα—χλιαρό νερό — 1 κουταλάκι αλάτι (κοφτό). Για το τηγάνισμα: Λάδι καλό. Για το σιρόπι: 2 φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρι—1 φλυτζάνι μέλι 1 φλυτζάνι νερό — κανέλλα για το πασπαλισμό.

Κοσκινίσετε το αλεύρι, το άνοκατέψτε με το αλάτι και το βάζετε σε πλήρη λεκάνη. Κάνετε μιιά γουδίτσα στη μέση και ρίχνετε τη μιιά, λυωμένη σε ένα φλυτζάνι χλιαρό νερό. Άνοκατέψτε ελαφρά και ρίχνετε λίγο-λίγο χλιαρό νερό, ώστε νά γίνει ένας χυλός, ούτε πολύ πυκτός ούτε πολύ αραιός. Τον χτυπάτε με το χέρι ή ξύλινο κουτάλι λίγο και τοποθετείτε τη λεκάνη σε ζεστό μέρος (διπλώνετε με κουβέρτα) να φουσκώσει και διπλασιαστεί σε όγκο. Καταλαβαίνετε ότι έγινε ή ζύμη, γιατί σχηματίζει φουσκές. Βάζετε σε βαθιά κατασρόλα μπύλοκο λάδι νά κάψει, βρέχετε το άριστερο σας χέρι μέσα σε νερό και με ένα κουτάλι βάζετε στη χούφτα σας ζύμη και την πιέζετε, ώστε νά βγαίνουν κομματάκια από το επάνω μέρος του κλειστού σας χεριού. Με ένα βρεγμένο κουταλάκι, βοηθάτε τη ζύμη νά πέφτει στο τηγάνι. Ρίχνετε 8—10 κομματάκια ζύμης και αφού φουσκώσουν και γίνουν χρυσόξανθα, τα βγάψτε με τρυπητή κουτάλα και τοποθετείτε σε στρατσόχαρτο νά άτραγγίσουν. Βάζετε τη ζάχαρη, το μέλι και το νερό νά γίνουν σιρόπι και σερβίρετε τους λουκουμάδες ζεστούς με σιρόπι και κανέλλα.

Ο ειδικός μας λέει ότι... Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Βασικός παράγοντας αισθητικής αλλά και υγείας.

● Οι οδοντίατροι τονίζουν ότι έχουμε πάντα την τάση νά προτιμούμε τις μαλακές τροφές που μασιούνται εύκολότερα.

Η τακτική αυτή, εκθέτει σε κίνδυνο τόσο την υγεία των ούλων, όσο και των δοντιών, εξ αιτίας της στενής αλληλεξαρτήσας τους. Τα γερά ούλα αποτελούν μιιά βασική έγγυση ότι και τα δόντια είναι γερά. Ο καλύτερος τρόπος για νά συντηρηθεί ή υγεία των ούλων, είναι νά τα κάνουμε νά εργασθούν με το μάσημα. Ο χειρότερος, νά καταβροχθίζουμε τρόφιμα πολύ μαλακά.

Όσο γερά όμως και αν είναι τα ούλα, δεν θά άρκοισαν για νά προστατεύσουν τα δόντια από τον υπ' αριθμόν ένα έχθρό τους, που λέγεται τερηδόνα.

● Τι είναι τερηδόνα; Είναι μιιά πάθηση που προσβάλλει την άδαμαντίνη (σμάλτο) των δοντιών και την οδοντίνη που βρίσκεται κάτω από την άδαμαντίνη, αν και είναι τα πιο σκληρά τμήματα του σώματός μας.

Η ζάχαρη που τόσο την κατηγορούν ότι προκαλεί την τερηδόνα, είναι λιγώτερο... ένοχη απ' όσο υποστηρίζεται. Το άποδεικνύουν πρόσφατα πειράματα που πραγματοποίησαν οι έπισημόνες χρησιμοποιώντας ποικιλία. Τα ποικιλία αυτά που μεγάλωσαν σε περιβάλλον έντελώς άσηπτο και τρέφονταν με πάρα πολλή ζάχαρη, δεν παρουσίασαν κανένα δείγμα τερηδόνας στα δόντια τους. Άρα ή ζάχαρη, δεν προκαλεί την τερηδόνα, όταν άπουσιάζουν τα καταστροφικά βακτηρίδια.

● Το πρώτο πρακτικό συμπέρασμα λοιπόν είναι: νά μην άπαγορεύετε στα παιδιά την κατανάλωση γλυκών και ζαχαρωτών. Τα παιδιά αγαπούν τα γλυκά από τη στιγμή της γεννήσώς τους. Μην παρασύρεστε από τη δική σας άδιαφορία, νά παιδιά σας πρέπει νά τρώνε γλυκά, γιατί ή ζάχαρη είναι άπαραίτητη στον οργανισμό τους. Καλύτερα νά επιμένετε περισσότερο νά πλένουν τα δόντια

τους, όσο το δυνατό πιο συχνά.

● Το δεύτερο συμπέρασμα είναι το έξης: Νά επισκέπτεσθε τον οδοντίατρο, τουλάχιστον, δύο φορές το χρόνο, για νά εξετάσει τα δόντια σας. Άκόμη κι' αν δεν σας πονούν καθόλου, ακόμη και αν οι κόψεις τους δεν έχουν άμβλυθί, ακόμη κι' αν σε μιιά προσεκτική εξέταση μπροστά στον καθρέφτη δεν διακρίνετε κανένα μαύρο σημάδι. Ίσως τα δόντια σας χρειάζονται ένα καθαρίσμο χωρίς νά ζερετε.

● Το ποικί των δοντιών εννοεί πολύ την ανάπτυξη της τερηδόνας. Άν το αφήσετε νά άναπτυχθεί θά εισχωρήσει κάτω από τα ούλα και θά άδηγήσει στη δημιουργία της πιο ύπουλης μορφής τερηδόνας. Βουρτσίζετε τα δόντια σας, όσο το δυνατό συχνότερα, κατά βάθος, κινώντας την οδοντόβουρτσα από πάνω προς τα κάτω για τα δόντια της άνω σιαγόνας και από κάτω προς τα πάνω για τα δόντια που βρίσκονται στην κάτω σιαγόνα.

● Τέλος, άς ύπογραμμίσου. με τη σπουδαιότητα που έχει ο σωστός τρόπος νά μασούμε την τροφή. Το μάσημα πρέπει νά γίνεται προσεκτικά και νά μην είναι βιαστικό, για νά άφελίση, όχι μόνο τα δόντια, αλλά και νά συντελέσει στην υγεία ολόκληρου του πεπτικού συστήματος. Τα τρόφιμα που είναι καλά μασημένα, έπειδή έχουν διαποτισθεί άρκετά με σάλιο, χωνεύονται πολύ καλύτερα από όσα έχουν καταβροχθιστή βιαστικά.

Μην άποφεύγετε τα σκληρά τρόφιμα, αντίθετα επιδιώκετε νά τα τρώτε πιο συχνά.

Άν δεν μπορείτε νά βουρτσίσετε τα δόντια σας ύστερα από το τέλος της γεύματος, άποφύγετε νά φάτε χουρμάδες ή ξερά σύκα. Φάτε, δαγκώνοντας το, ένα μεγάλο μήλο που θά έξαλείψει τη ζάχαρη νά ύπολειμματα των άλλων τροφών.

Η άργία είναι «μήτηρ πάσης κακίας» ακόμη και για τα δόντια!

ΝΤΥΔΗΤΕ ΚΟΜΨΑ

