ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΑΛΛΟΥ

ΝΟΤΙΟΣΛΑΥΟΙ ΙΑΤΡΟΙ ΜΕΝΟΥΝ ΕΙΣ ΤΑΣ ΠΟΛΕΙΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΙ ΕΙΣ ΤΑ ΧΩΡΙΑ

ΒΕΛΙΓΡΑΔΙΟΝ.— Πῶς νὰ πεισθοῦν νὰ ἐγκατασταθοῦν εἰς χωρία οἱ ἰατροί, ἐγκαταλείποντες τὸ Βελιγράδιον, τὸ Ζάγκρεμπ ἢ τὴν Λιουμπλιάνα; Ἡ Νοτιοσλαυία δέν εὑρήκεν ἀκόμη ἀπάντησιν εἰς τὸ ἐρώτημα τοῦτο. Πολλοί ἰατροί προτιμοῦν ἰδιαλιστὰ νὰ ἐγγραφοῦν εἰς τὰς καταστάσεις ἀνέργων τῶν πόλεων, παρὰ νὰ δεχθοῦν ἐργασίαν εἰς ἀγροτικὰ χωρία, πού στεροῦνται παντελῶς πεπειραμένου ἰατρικοῦ προσωπικοῦ.

Διά μίαν χώραν ἐν ἀναπτύξει, ἡ Νοτιοσλαυία ἔχει σχετικῶς ὑψηλήν ἀναλογίαν ἰατρῶν — ὁ ἐθνικὸς μέσος ὅρος εἶναι 1 ἀνά 700 ἄτομα. Ἀλλά τὸ πρόβλημα τοῦ νὰ πεισθοῦν ὅπως μεταβοῦν δι' ἐργασίαν εἰς περιοχὰς τῆς ὑπαίθρου κατέστη τόσον ὀξύ, ὥστε μερικαί περιοχαὶ σκέπτονται νὰ τὸ λύσουν νομοθετικῶς. Προσφοραί ὑψηλῶν ἀμοιβῶν καί διάφορα ἄλλα ὀφέλη δέν ἔφεραν σπουδαῖον ἀποτέλεσμα.

Τελευταίως αἱ Ἀρχαί τῆς νοτιο ἀνατολικῆς ἐπαρχίας τοῦ Κοσσυφοπεδίου (Κόσσοβο) προέβησαν εἰς δημοσιεύσεις, διά τῶν ὁποίων προσέφεραν τὸν ἐξαιρετικὸν μισθὸν τῶν 10.000 δηναρίων (18.000 δραχμῶν) κατὰ μῆνα, ἐπί πλέον δέ νέα διαμερίσματα καί ἄλλα ὀφέλη. «Ἐλάβομεν 10 ἀπαντήσεις» ἐδήλωσεν ὁ ὑπουργὸς Ὑγιεινῆς τῆς ἐν λόγω ἐπαρχίας, δρ. Μποζιν ταρ Τσολάκοβιτς «ἐνῶ ζητοῦμε 1.000 ἰατρούς»

ΠΕΝΙΧΡΑΙ ΣΥΝΘΗΚΑΙ

Οἱ ἰατροί, εἶπεν ὁ ἴδιος δέν εἶναι πρόθυμοι νὰ ἐγκατασταθοῦν εἰς τὴν ὑπαιθρον, λόγω τῶν ἐκεῖ πενιχρῶν συνθηκῶν ζωῆς καί τοῦ μεγάλου φόρτου ἐργασίας. Οἱ νεώτεροι τῶν ἰατρῶν ἐπιζητοῦν νὰ εἰδικευθοῦν ἀντὶ νὰ παραμείνουν προσηλωμένοι εἰς τὴν γενικὴν ἰατρικὴν εἰς ἓν μικρόν χωρίον.

Εἰς ἄλλα μέρη τῆς χώρας— συμπεριλαμβανομένου τοῦ μᾶλλον ἀνεπτυγμένου Βορρᾶ, ὅπου τὸ κόστος τῆς ζωῆς εἶναι ὑψηλότερον— ἡ ἀμοιβὴ ἑνὸς νέου ἰατροῦ εἶναι πιθανῶς τὸ ἡμισυ τῆς προσφερομένης εἰς Κόσσοβο.

Ὡστόσον, τό οἰκονομικὸν κίνητρον, προφανῶς, δέν εἶναι ἀρκετόν, καὶ ἡ Κυβέρνησις, ἐν ἀντιθέσει μέ ἄλλας κυβερνήσεις τῆς Ἀνατολικῆς Εὐρώπης, δέν διαθέτει ἐξουσίαν μεταθέσεως οἱωνδήποτε ἐργαζομένων.

Ἡ νομοθεσία, τήν ὁποίαν μελετοῦν μερικαί περιοχαί, θά ἀπαιτῆ ἀπό τούς νέους ἰατρούς νὰ ἐργασθοῦν ἐπί μερικά ἔτη εἰς περιοχὰς τῆς ὑπαίθρου, διά νὰ ἀποκτήσουν τό δικαίωμα νὰ καταλάβουν θέσιν εἰς μίαν πόλιν. Οἱ ἀντιτιθέμενοι εἰς τά τοιαῦτα νομοθετικά μέτρα λέγουν ὅτι θά ἐπαυξήσουν τὸν ἀριθμόν τῶν ἰατρῶν, πού μεταναστεύουν εἰς τὴν Δύσιν. Ἡ τοιαύτη μετανάστευσις ἐπετράπη κατά τήν δεκαετίαν τοῦ 1960.

Η ΔΥΣΑΝΑΛΟΓΙΑ

Αἱ στατιστικαί ἀποκαλύπτουν τήν ἔκτασιν τῆς δυσαναλογίας: Εἰς τὴν μακρινήν περιοχὴν Σάρπικα τοῦ Κοσσυφοπεδίου, ὑπάρχει εἷς ἰατρός διά 36.000 ἀτόμων.

Ἀλλά τὸ πρόβλημα δέν περιορίζεται εἰς καθυστερημένας περιοχάς, ὡς τὸ Κόσσοβο. Αἱ Ἀρχαὶ τοῦ Βούκοβαρ, ὡραῖας κωμοπόλεως 50.000 κατοίκων, κειμένης εἰς τὴν βόρειον, βιομηχανικῶς προηγμένην δημοκρατίαν τῆς Κροατίας, προσέφεραν 50 θέσεις εἰς ἕν νέον ἰατρικὸν κέντρον, εἰς 63 ἀνέργους ἰατροὺς τῆς Κροατικῆς πρωτευούσης, Ζάγκρεμπ. Ἅπαντες οἱ 63 ἀπεποιήθησαν τήν προσφορὰν.

Οἱ πλεῖστοι ἐξ αὐτῶν ἐδήλωσαν ὅτι προτιμοῦν νὰ παραμείνουν εἰς τὸ Ζάγκρεμπ χωρίς ἐργασίαν, διότι ἔχουν ἐκεῖ τά διαμερίσματά των, ἔχουν νὰ φροντίσουν παρηλικας συγγενεῖς, ἢ σύζυγοί των ἔχουν ἐργασίας εἰς ὁποίας δέν θά ἠδύναντο νὰ ὑρουν εἰς τὸ Βούκοβαρ.

Ἡ στάσις αὐτή ἀνταποκρίνεται εἰς τὸ σημειωθέν εἰς ἐθνικὴν κλίμακα, μετά τὸν Β' Παγκόσμιον Πόλεμον, ρεῦμα ἀστυφιλίας, παρά τήν χρονίαν ἀνεργίαν καί τά προβλήματα στέγης, πού ὑπάρχουν εἰς τὰς πόλεις.

ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ

* Ο **ΠΥΡΓΟΣ** τοῦ καμπαναριοῦ τῆς ἐκκλησίας τῆς Πομπόζα στὴν Ἰταλία χρησιμοποιήθηκε ἐπὶ 500 χρόνια, τόσο σὰν φάρος γιὰ τὰ πλοῖα ποὺ κινδύνευαν, ὅσον καὶ σὰν ἄσυλο γιὰ τοὺς φυγάδες. Κανείς κατάδικος δὲν μποροῦσε νὰ συλληφθῆ ἂν προλάβαινε νὰ δῆ τὸ φῶς τοῦ πύργου.

* Ἐκκολαπτικὲς συσκευὲς ὑπῆρχαν καὶ στὴν ἀρχαιότητα. Οἱ ἀρχαῖοι Αἰγύπτιοι ἔβαζαν τὰ αὐγὰ μέσα σὲ εἰδικοὺς φούρνους, στοὺς ὁποίους διατηροῦσαν μιὰ συνεχῆ καὶ κατάλληλη γιὰ τὸ σκοπὸ αὐτὸ θερμοκρασία.

* Ο ΠΙΕΡ Ντ' Ἀμπουὰζ ἀρχιθαλαμηπόλος τοῦ βασιλιᾶ Καρόλου 7ου τῆς Γαλλίας εἶχε 5 ἀγόρια ἦταν ἐπίσκοποι. Ἕνα ἄλλο ἀγόρι του ἦταν ἡγούμενος, ἐνῶ τρία κορίτσια του ἦταν καλόγριες. Ὁ Ντ' Ἀμπουὰζ εἶχε συνολικὰ 17 παιδιά.

* Στὴν Ἀφρικὴ στὴν περιοχὴ τῆς Νουβίας ὑπάρχει ἕνα τρομερὰ περίεργο δέντρο. Ὅταν ὁ ἄνεμος φυσᾶ στὰ κλαδιά του, παράγει θόρυβο ἀνάλογο μὲ τὸν ἦχο τοῦ φλαούτου. Τὸ ἐπιστημονικὸ ὄνομα τοῦ δέντρου εἶναι «Τσέφορ».

* Ο ΡΑΓΙΑ τοῦ Παρταμπγκὰρ τῶν Ἰνδιῶν, σὲ ἔνδειξη περιφρονήσεως πρὸς ἕνα ἡττημένο ἀντίπαλό του ἔστεψε στὴν χώρα του σὰν βασιλιᾶ ἕνα τσακάλι. Τὸ ζῶο αὐτὸ βασίλευε 12 χρόνια

* Ο ΠΑΝΤ Πρεὺς (1886 — 1913) ἀπὸ τὴν Αὐστρία ἔκανε 1200 ἐπικίνδυνες ἀναβάσεις σὲ ἀπάτητες κορυφὲς μέσα σὲ 12 χρόνια δίχως ποτὲ νὰ χρησιμοποιήση ὀρειβατικὰ καρφιὰ ἢ ἄλλα βοηθητικὰ ὄργανα. Τελικὰ σὲ μιὰ ἀνάβαση ἔπεσε καὶ σκοτώθηκε λίγο πρίν συμπληρώσει τὰ 27 του χρόνια.

* Ο ΝΑΟΣ τοῦ Ποσσάνο τῆς Ἰταλίας κατασκευάστηκε ἀπὸ τὸν γλύπτη Ο' Κάνοβα ποὺ ἤθελε νὰ ἐξιλεωθῆ γιὰ ἕνα παιδικὸ ἁμάρτημά του. Ὅταν ἦταν μαθητής, ἔσπασε κάποιο τζάμι κι' ἔμεινε σιωπηλὸς ὅταν κατηγοροῦσαν κάποιο ἄλλο παιδί.

* Η ΠΡΙΓΚΙΠΙΣΣΑ Μαρία» μὲ τὴν ὁποία ὁ Γουλιέλμος III εἰσέβαλε στὴν Ἀγγλία τὸ 1688 χρησιμοποιήθηκε διαδοχικὰ σὰν βασιλικὸ γιωτ, σὰν ἐμπορικὸ καράβι καὶ σὰν ἀνθρακοφόρο ἐπὶ 150 συνολικὰ χρόνια

* ΟΙ ΒΑΤΡΑΧΟΙ Μπαλλόνια τοῦ Μεξικοῦ ὅταν φουσκώνουν τριπλασιάζουν τὸν ὄγκο τους καὶ μοιάζουν μὲ τόπια ποὺ ἐπιπλέουν στὸ νερό,

* ΤΑ πιὸ ἀκριβὰ μωρουδιακὰ τῆς ἱστορίας δωρήθηκαν ἀσφαλῶς στὸν πρίγκιπα Τσάρλι (1729 —1788) τῆς Ἀγγλίας, καμωμένα ἀπὸ θαυμάσιο λινό. Δωρήθηκαν στὸν νεογέννητο πρίγκηπα ἀπὸ ἕνα μεγιστάνα τοῦ τόπου καὶ στοίχισαν 600.000 δολλάρια.

* Η ΝΤΟΡΟΘΥ Γουέστον ἀπὸ τὸ Γκίλφορντ τῆς Ἀγγλίας εἶδε νὰ πεθαίνουν στὸ ἰκρίωμα ὁ πατέρας της ὁ πεθερός της, 3 θεῖοι της, 2 θεῖες της καί 8 ἀδέλφια της.

ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΑΙ ΤΟΙΧΟΥ

Παρελήφθησαν νεώτερα σχέδια πλουμισμένα — ἀνεξίτηλα

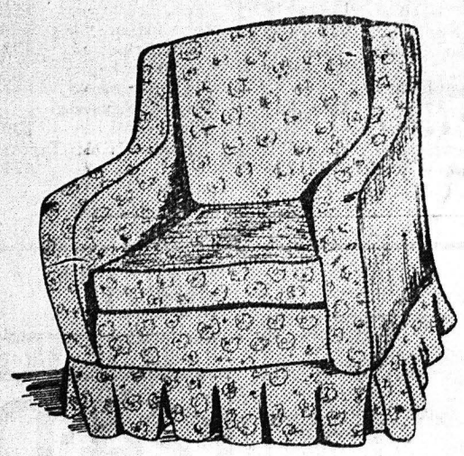
«Β. ΜΑΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΣ» Α.Ε.

ΠΑΤΡΑΙ

Πώλησις Λιανική — Χονδρική

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΚΑΛΥΜΜΑΤΩΝ Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΣ ΠΑΝ. ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΑΝΑΚΑΡΗ 176 ΦΙΛΟΠΟΙΜΕΝΟΣ ΤΗΛ. 277—738



Προστατεύσατε τά ΣΑΛΟΝΙΑ σας ντύνοντάς τα μέ γοῦστο καί μέ τήν τελειότητα τῆς Βιοτεχνίας μας.

Τά κάνετε ἔτσι καινουργότερα

Μέ δικό σας ὕφασμα ἢ διαλέγοντες ἕνα ἀπό τή δική μας μεγάλη ποικιλία χρωμάτων

Εἶναι σάν νά ἔχετε ΔΥΟ σαλόνια.

ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

ΥΦΟΔΗΜΑΤΑ ΜΟΔΑΣ

ΟΣΚΑΡ

ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ο. Ε.

ΜΑΙΖΩΝΟΣ 113 ΤΗΛ. 273—480

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΑΣ

Στὸ κατώφλι τοῦ καινούργιου χρόνου θά πάρετε κι' ἐφέτος μεγάλες ἀποφάσεις! «Θά σηκώνομαι πρωί..» θ' ἀποφασίσετε ἴσως ἢ «θά χάσω ὁπωσδήποτε τρία κιλά..» ἢ ἀκόμα «Θά καταπολεμήσω μέ κάθε μέσο τίς ρυτίδες γύρω ἀπ' τά μάτια μου..»

Ὅσο κι' ἂν δέν ἐκτελέσετε κατὰ γράμμα τὸ πρόγραμμά σας προσπαθῆστε τουλάχιστον ν' ἀφιερώσετε λίγες μέρες ἀπὸ κάθε μήνα στὴν ὑπηρεσία τῆς ὀμορφιᾶς καί τῆς ὑγείας σας.

Αὐτά τά αἰθέρια πλάσματα ποὺ συναντᾶτε στὸ δρόμο, στὸ σινεμά, στά φλικά σας σπίτια μὲ τή βελούδινη ἐπιδερμίδα, τά μεταξένια μαλλιά, τά ἀκφραστικά ματια, τά ἁβρά χέρια καί τίς κομψές, χαριτωμένες κινήσεις προκαλοῦν πολύ δίκαια τὸ θαυμασμὸ σας καὶ ἴσως—ἴσως καὶ κάποιο φθόνο. Κι' ὅμως ξέρετε καλά πώς δέν εἶναι στάρ τοῦ κινηματογράφου, μανεκὲν ἢ ἔστω ἀργοσχολες γυναῖκες ποὺ μοιράζουν τὸν καιρὸ τους ἀνάμεσα στὸ κομμωτήριο, στὸ ἰνστιτοῦτο καί στή ράφτρα τους. Ἄλλες ἐργάζοναι ἄλλες εἶναι ὑπεύθυνες γιά μιὰ οἰκογένεια κι' ἄλλες κάνουν καί τά δύο.

Ποιὸ εἶναι λοιπὸν τὸ μυστικὸ τῆς κομψότητας καί τῆς γοητείας τους; Κάτι ἁπλὸ ποὺ καθεμιά μπορεῖ νά ξέρη:

Γιὸ λίγες μέρες κάθε μήνα, γιά λίγες ὧρες κάθε ἑβδομάδα παραμελοῦν— ἔστω —τίς ἄλλες ὑποχρεώσεις τους καί ἀφοσιώνονται στὸν ἑαυτό τους. Περιποιοῦνται τὸ σῶμα, τά χέρια τά πόδια, τά μαλλιά, τὸ δέρμα τους...Δέν εἶναι ἐγωϊστικό αὐτό.

Γιατὶ τὸ ἀποτέλεσμα— μιὰ καλοβαλμένη ἐλκυστική γυναίκα—τὸ χαίρονται οἱ ἄλλοι καί αὐτούς ἀκριβῶς γίνονται οἱ διάφορες μικρὲς καί μεγάλες θυσίες: τοῦ χρόνου, τῶν χρημάτων κι' ἀκόμα τῆς ταλαιπωρίας

Τὸ ἡμερολόγιο ποὺ σᾶς προτείνουμε ἔχει σκοπὸ νὰ σᾶς διευκολύνη στή λήψη κάνι τέτοιων ἀποφάσεων—Κρύψτε τὸ ἀρχεῖο μας αὐτὸ μέσα στὸ συρτάρι τῆς τουαλέττας σας κι' ἀποφασίστε νά..σπαταλήσετε λίγες ὧρες κάθε ἑβδομάδα γιά νά ἐξαναγίνετε ἢ νά διατηρηθῆτε περιποιημένη ἐλκυστική, ὁμορφη.

Ἰανουάριος—Ἡ κλειστὴ ἀτμοσφαῖρα ὅπου ζῆτε τίς περισσότερες ὧρες τούς τελευταίους μῆνες ξεραίνει καί μαραίνει τὸ πρόσωπό σας. Κάνετε «καινούργιο δέρμα» χωρὶς ἔξοδα τρίβοντας κάθε πρωὶ ἢ ἄλλην ὥρα— τὸ πρόσωπο σας στεγνό μ' ἕνα στεγνὸ χορτάρινο σφουγγάρι τοῦ μπάνιου ἢ μὲ μιὰ σκληρὴ χνουδωτή πετσέτα.

Καθαρίστε ἔπειτα τὴν ἐπιδερμίδα σας μέ ἀτμόλουτρο. Ρίξτε σέ μιὰ μικρὴ λεκάνη λίγο βραστὸ δυνατό χαμομήλι.

Σκύψτε πάνω ἀπό τή λεκάνη σκεπάζοντας τὸ κεφάλι σας με χνουδωτή πετσέτα καί κλείστε την καλά κάτω ἀπὸ τὸ λαιμό. Μείνετε ἔτσι ὥσπου ὁ ἀτμὸς σταματήση σχεδὸν νὰ βγαίνη. Βράστε ἕνα φλυντζάνι γάλα καί μια κουταλιά λάδι.

Ἀφῆστε τὸ μεῖγμα νά γίνη σάν κρέμα κι' ἁπλῶστε το χλιαρό ἀκόμα στὸ πρόσωπό σας. Ὅταν στεγνώση καλά, βγάλτε τή μάσκα μέ χλιαρό νερὸ χωρίς νὰ ἀγγίβετε τό πρόσωπό σας.

Ἐπισκεφθῆτε ἕνα ἰνστιτοῦτο καλλονῆς γιά ἕνα καθάρισμα τῆς ἐπιδερμίδας καί ζητῆστε ὁ,τι τὸ τὴν αἰσθητικό νὰ σᾶς δείξη τὸν τρόπο ποὺ πρέπει νὰ μακιγιάρεστε καί τά χρώματα, ποὺ σᾶς ταιριάζουν καλύτερα.

Φεβρουάριος— Εἶναι ὁ πιὸ κρυος ἴσως μήνας τοῦ χρόνου γι' αὐτὸ κι' ὁ πιὸ κατάλληλος γιά νά κινηθῆτε. Κάντε λοιπόν, ἂν ἔχετε χρόνο, κάθε πρωὶ μιὰ σειρά ἀπό γυμναστικὲς ἀσκήσεις, ποὺ θά δώσουν στούς μῦς σας ἐλαστικότητα καί θά σᾶς χαρίσουν ἁρμονικὲς κινήσεις— Ἂν λίγο πάχος εἶναι συσσωρευμένο στὴν κοιλιά τὸ στομάχι, τοὺς γλουτοὺς ἢ ἀλλοῦ, μὲ τὴν κατάλληλη γυμναστική θά ἐξαφανιστῆ—Μιὰ καλή ἄσκηση γιὰ τὴν κοιλιά καί τὸ στῆθος σταθῆτε ὄρθια μέ τά πόδια ἑνωμένα καὶ τὸν κορμό στητό. Ἁπλῶστε τά χέρια μπροστά στὸ ὕψος τῶν ὤμων. Ἀνοίξτε σιγά—σιγά τά χέρια σέ ἔκταση λυγίζοντας ταυτοχρόνως τὸ ἀριστερό γόνατο καί τεντώνοντας πρός τὰ πίσω τή δεξιὰ γάμπα. Ἐπανέλθετε στήν ἀρχική θέση καί ἐπαναλάβετε τήν ἄσκηση μέ τό ἄλλο πόδι (6—8 φορές)

Μάρτιος: Τό ὡραῖο στῆθος ἐξαρτᾶται ἀπό τήν καλή στάση τοῦ σώματος. Προσπαθῆστε λοιπον νά στέκεστε ὄρθια σέ νά ἔχετε δεμένο ἕνα ξύλινο πῆχυ στή σπονδυλική σας στήλη. Νά καί μιά ἄσκηση γιά νά μεγαλώση τό στῆθος.

Ὄρθια, μέ τά χέρια δεμένα πίσω ἀπό τόν αὐχένα, τραβῆξτε τούς ἀγκῶνες πίσω ὅσο πιό πολύ μπορεῖτε. — Κάνετε τὴν ἄσκηση 20 φορὲς κάθε μέρα μπροστά στό ἀνοιχτὸ παράθυρο.

Ἂν τὸ στῆθος σας εἶναι χαλαρωμένο, ἐμπιστευθῆτε μιά αἰσθητικό γιά τοπική θεραπεία (ντούζ, ὁρμόνες κλπ).

Διαλέξτε δύο καλά σουτιέν ποὺ θά συγκρατοῦν τό στῆθος σας στή θέση του χωρίς νὰ τὸ πιέζουν.

Απρίλιος. Ὅσο πιό καθιστική ζωή κάνετε, τόσο περισσότερο κινδυνεύει ὁ λαιμός σας νά χαλαρωθῆ καί νά ρυτιδώση.

Κι' ἐδῶ, ὅπως καί γιά τό στῆθος, ἡ στάση τῆς σπονδυλικῆς στήλης εὐθύνεται γιά τήν ὀμορφιά του. Πέντε ὡς δέκα λεπτά κάθε μέρα εἶναι ἀρκετά γιά νά ἐξουδετερώνονται οἱ κακές τάσεις—καί στάσεις—τοῦ λαιμοῦ—Μέ σφιγμένα τά δόντια, τεντώστε τά χείλη σας πρὸς τὰ πίσω καί κάτω σάν νά βλέπετε κάτι ἀπιδιαστικό, μέχρι νά νοιώσετε νά τραβιοῦνται οἱ μῦς τοῦ λαιμοῦ σας—Κάνετε δέκα φορές τὴν ἄσκηση μέχρι νά κοκκινίση τό δέρμα σας. Ἔπειτα προσπαθῆστε ν' ἀγγίξετε μὲ τή γλῶσσα τήν ἄκρη τῆς μύτης σας δέκα φορὲς συνέχεια Μακιγιάρετε τὸν λαιμὸ μαζί μέ τὸ πρόσωπό σας καί περιποιήθητε τον ὅπως κι' αὐτὸ—Τά ἀποτελέσματα θά εἶναι πράγματι ἐκπληκτικά.

Μαΐος: Τὸ μυστικὸ τῆς χάρης εἶναι ἡ σβελτάδα τῶν ποδιῶν! Μάθετε νά περπατᾶτε ἐλεύθερα καί χαρωπωμένα — Τεντῶστε δύο σπάγγους στὸ πάτωμα σέ ἀπόσταση 20—50 ἑκατ. μεταξύ τους.

Περπατᾶτε ἐπί 10 λεπτά κάθε μέρα πάνω στούς σπάγγους αὐτούς ἀγγίζοντας τους πωῦτα μέ τά δάκτυλα τῶν ποδιῶν σας —Καλύτερα ἀκόμη εἶναι νά βάλετε στὸ πάτωμα—ἀπ' ἕνα βάλς ἢ ἕνα φόξ καί νά συγχρονίσετε τὸ βάδισμά σας μέ τὸ ρυθμὸ τῆς γλυκειᾶς μουσικῆς.

Ἰούνιος. Ἀφιερῶστε τό μήνα αὐτόν γιά περιποίηση τῶν χεριῶν σας. Κάντε μιά κρέμα μέ καλαμποκάλευρο, γλυκερίνη καί λίγο λεμόνι σέ μικρή ποσότητα γιατί χαλάει γρήγορα.

Μετά τίς δουλειὲς τοῦ σπιτιοῦ, τρίβετέ τα ἀρκετήν ὥρα μ' αὐτὸ τὸ μεῖγμα. Σκουπίστε τα καλά. Γιὰ νὰ μαλακώσουν οἱ ἀγκῶνες σας σαπουνίζετε τους κάθε μέρα μέ μαλακιά βούρτσα καί σαπούνι λανολίνης—Σκουπίστε τους καλά .Τρίψτε τους πολύ ἐλαφρά μέ ἐλαφρόπετρα χωρίς νά ἐπιμείνετε. Συνεχίστε μέ μασσάζ κυκλικό καί μιά κρέμα μὲ βάση τό βούτυρο ἢ ἁπλῶς μὲ λάδι—Σκουπίστε ὅσο δέν ἀπορροφηθῆ χωρίς ὅμως νὰ πλυθῆτε.

Ἄλλη μιά καλή λοσιόν γιά τά χέρια εἶναι κι' αὐτή. Ἀνακατέψτε τό χυμὸ ἑνὸς πορτοκαλιοῦ μέ ἴση ποσότητα ἀμυγδαλόλαδου. Μετά ἀπό κάθε πλύσιμο τῶν χεριῶν σας, ἀλεῖψτε τα μ' αὐτή τή λοσιόν, ἀφοῦ κουνήσετε καλά τὸ μπουκάλ γιά νὰ ἀνακατευτῆ ἡ λοσιόν.

Ἰούλιος. Ὅσο μεγαλώνουν οἱ ζέστες, τά μεσημέρια γίνονται πιό κουραστικά καί παραλύουν οἱ δυνάμεις.

Ἔστω κι' ἂν δέν συνηθίζετε νὰ ξεκουράζεστε τήν ἡμέρα ἀποφασίστε νά τό κάνετε αὐτὸν τὸ μῆνα.

Ἔστω καί μισή ὥρα μεσημεριανῆς ἀναπαύσεως θά σᾶς φρεσκάρη καί θά σᾶς ἀναζωογονήση, ὅσο δέν μπορεῖτε νά φαντασθῆτε. Ὁ ὕπνος ἠρεμεῖ τά νεῦρα καί δίνει μιά ἀπαλή ἔκφραση στό πρόσωπο.

Αὔγουστος. Ὁ μήνας τῶν διακοπῶν ἂς εἶναι ἀφιερωμένος στὴν ἀνάπαυση ἀλλά καί στὸ δυνατό σμά σας.

Πολλὲς φορὲς ἀκοῦτε ἢ διαβάζετε τή μιά ἢ τήν ἄλλη δίαιτα γιά ν' ἀδυνατισετε ἀκίνδυνα— Ἐδῶ σᾶς δίνουμε συνοπτικά τί ἐπιτρέπεται καί τί ἀπογορεύεται στήν περίοδο ποὺ κάνετε δίαιτα .

Ἀπαγορεύονται: ζάχαρη γλυκά, λίπη, βούτυρο, τυρί ἀλλαντικά, ἀμυλώδη, οἰνοπνευματώδη ποτά καί ἐντελῶς τὸ ἀλάτι.

Ἐπιτρέπονται, νερό, πορτοκαλάδες χυμοί φρούτων γενικά, ἀλλά ὄχι πάνω ἀπό τρία ποτήρια, τὴν ἡμέρα. Κρέας βοδινό κι, ἀρνισιο, ψητό, ἀπαχα ψάρια λαχανικά πράσινα— Αὐγά σφιχτὰ χωρίς ἀλάτι—Ψωμί ὄχι πάνω ἀπό 150 γρ. τὴν ἡμέρα. Φροῦτα..ἀλλά ὄχι πάνω ἀπό 200 γρ. τὴν ἡμέρα, ὠμά ἢ ψημένα— Ἂν θέλετε νά χάσετε 1—2 κιλά τὴν ἑβδομάδα μέ μιά ὑγιεινή κι' εὐχάριστη δίαιτα ἰρωτᾶτε Ἕνα ποτήρι γάλα μέ μιά φρυγανιά τό πρωί. Ἕνα μπιφτέκι ἀπό κιμά ἢ μιά μπριζόλα μοσχαρίσια ἢ ἕνα λιθρίνι ὁλα ψητά στή σχάρα—μία τοματοσαλάτα ἢ ραδίκια κι' ἕνα αὐγό σφικτὸ τὸ μεσημέρι. Τὸ ἀπόγευμα ἕνα καφὲ καὶ τὸ βράδυ ἕνα γιαούρτι.— Ἕνα φροῦτο τὸ μεσημέρι ἕνα τὸ βράδυ

Γιά νά κυττάξεσθε ἄφοβα στόν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

★

ΥΣΤΑΤΟΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

ΗΠΑ ΚΑΙ ΕΣΣΔ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΑ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

ΣΧΥΡΟΤΑΤΟΝ «ΛΑΙΗΖΕΡ»

ΛΟΝΔΙΝΟΝ.—Αἱ Ἡνωμέναι Πολιτεῖαι καί ἡ Σοβιετική Ἕνωσις ἔχουν ἀποδυθῆ κατά πάσαν πιθανότητα εἰς ἀνταγωνισμὸν διά τήν δημιουργίαν τῆς «ἀκτῖνος τοῦ θανάτου» ἤτοι ἑνὸς «λαίηζερ» ὑψίστης ἐνεργείας συμφώνως πρός τὴν ἄρτι κυκλοφορήσασαν νέον ἔκδοσιν τῆς ἐπετηρίδος «Τζαίην'ς Γουέπους Σύστεμς» (Συστήματα Ἐξοπλισμοῦ)

Ἕν τοιοῦτον ὅπλον θά ἠδύνατο νὰ καταστρέψη δορυφόρους ἢ ἐπερχομένας πυρηνικάς βόμβας εὑρισκομένας εἰσέτι ἐπίτης γηΐνης ἀτμοσφαίρας, ὡς γράφει ὁ κ. Ρόναλδ Πρὲττυ. ἀρχισυντάκτης τῆς προαναφερθείσης ἐγκύρου ἐπετηρίδος.

Εἰς πρόλογον τῆς νέας ἐκδόσεως ὁ κ. Πρέττυ ἀναφέρει ὅτι εἰς ἔντυπα δημοσιευόμενα ὑπό τοῦ Ἀμερικανικοῦ ὑπουργείου Ἀμύνης ἔγιναν ἐπιφυλακτικαί μνεῖαι περί διεξαγομένων ἐρευνῶν δι' ἕνα «λαίηζερ» ὑψίστης ἐνεργείας, ἐνῶ ἐκ τῆς Σοβιετικῆς πλευρᾶς ἐπικρατεῖ σύσιαστικῶς πλήρης σιγή ἐπί τοῦ προκειμένου.

Ὡστόσον ὁ κ. Πρὲττυ προσθέτει: «Κατά πᾶσαν πιθανότητα. ἀμφότεραι αἱ δυνάμεις ἔχουν ἀποδυθῆ εἰς μίαν δαπανηρόν «ὑπερ—ἐπιστημονικήν» μάχην διά νά εὕρη πρώτη, ἑκάστη ἐξ αὐτῶν, ἐν χρησιμοποιήσιμον ὅπλον «λαίζηερ» δυνάμενον νὰ καταστρέψη ἕνα στρατιωτικόν στόχον— δηλαδή τήν προσφυλῆ εἰς γενεὰς συγγραφέων ἐπιστημονικῆς φαντασίας, «ἀκτῖνα τοῦ θανάτου».

Η ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ

Ἡ νέα ἔκδοσις τῆς ἐπετηρίδος «Τζαίην'ς» φέρει δηλώσαντα τὸν δρα Μάλκολμ Κάρου. δ.ευθυντήν τῶν γιμυντικῶν ἐρευνῶν τῶν Ἡνωμένων Πολιτειῶν ὅτι ἡ Σοβιετική Ἕνωσις ἐπραγματοποίησε σημαντικήν ἐπένδυσιν διά τήν δημιουργίαν ὅπλων «λαίηζερ» ὑψίστης ἐνεργείας.

Ὁ δρ. Κάρου λέγει ὅτι ἀπό ἐπιστημονικῆς ἀπόψεως, αἱ δύο δυνάμεις προχωροῦν ἰσομέτωποι εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ «λαίηζερ» πιστεύει ὅμως ὅτι αἱ Ἡνωμέναι Πολιτεῖαι ἔχουν μικρόν προβάδισμα εἰς μερικούς τομεῖς, ὡς τίας κατασκευάς, τά ὑλικά καί τάς μεθόδους παραγωγῆς.

Ὁ κ. Πρέττυ γράφει ἀκόμη ὅτι ἡ χρησιμοποίησις τῶν «λαίηζερ» ὡς ὅπλου θά ἐξαρτηθῆ εἰς μέγαν βαθμὸν ἀπὸ τάς ὅσον τὸ δυνατὸν μικροτέρας διαστάσεις τῶν μηχανισμῶν προβολῆς. Διευκρινίζει δέ ὅτι τὸ «λαίζηερ» θά εἶνε περισσότερον ἀποτελεσματικόν ἐν ἀπουσίᾳ ἀτμοσφαίρας, τοῦθ, ὅπερ σημαίνει ὅτι θά ἦτο ἰδιαιτέρως κατάλληλον πρός χρῆσιν εἰς τὸ Διάστημα—ὑπό τὸν ὅρον ὅτι θά λυθοῦν τά προβλήματα τοῦ μεγέθους καί τοῦ βάρους.

ΔΥΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ

Ὁ ἀρχισυντάκτης τῆς ἐπετηρίδος προσθέτει ὅτι εἶναι πιθανόν αἱ δύο στρατιωτικαί χρήσεις τῶν «λαίηζερ» εἰς τὸ Διάστημα ἤτοι:

—Ἡ ἐξουδετέρωσις τῶν συστημάτων τοῦ ἀντιπάλου, τῶν προσπορευομένων διά τήν ἀναγνώρισιν, τήν ἔγκαιρον προειδοποίησιν, τάς ἐπικοινωνίας ὡς καί ἄλλων τεχνητῶν δορυφόρων.

—Ἡ ἔνταξις των εἰς ἕν μελλοντικόν ἀντιπυραυλικόν σύστημα πρός ἀνάσχεσιν καί καταστροφήν ἐπερχομένων πυρηνικῶν κεφαλῶν, ἐνῶ ὀφεῖται θά εὑρίσκωνται ἀκόμη ἐκτός τῆς γηΐνης ἀτμοσφαίρας.

Τό δημοσίευμα προσθέτει ὅτι ἐάν τά ὅπλα «λαίηζερ» ὑψίστης ἐνεργείας ἀποδειχθοῦν ἀκατάλληλα πρός χρῆσιν εἰς τὸ Διάστημα, θά γίνουν κατά πᾶσαν πιθανότητα εὐμενῶς δεκτά εἰς τὸ Ναυτικόν, ἐάν προσφέρουν μέσον ἀποκρούσεως πυραύλων. Τοῦτο θά ἐξαρτηθῆ ὅμως ἀπό τήν ἱκανότητά των νά μεταβιβάζουν ἀρκετήν κατάστασιν ἐνέργειαν μέσω τῆς ὑγρᾶς καί κεκορεσμένης δι' ἁλάτων ἀτμοσφαίρας πού ἐπικρατεῖ κανονικῶς κατά τάς ναυτικάς ἐπιχειρήσεις.

ΕΣΩΡΡΟΥΧΑ 'Ανδρικά Παιδικά mimoza