ΑΡΧΙΣΕ ἀπὸ καιρὸ τὼρα καὶ συνεχίζεται ἡ κάθοδος «θεατρικῶν μπουλουκίων» στὴν πόλη μας. Μιά βεντέττα ἤ καί βεντέττος πού ἀπέκτησε κάποια ὄνομη ἤ ἔγινε τὸ ὄνομά τους γνωστὸ ἀπὸ τηλεοπτικὸ σήριαλ παίζουν μερικούς ὑπὸ ἐκκόλαψη ἠθοποιούς καί καμμιά παλιὰ δόξα πού ἐπιμένει νά προβάλλεται παρά τὰ χρόνια της τίς ἀποκριτικὲς της ἱκανότητες καὶ τὸ φιλοθεάμον κοινὸν καί παίρνουν τὸ δρόμο γιὰ τὴν ἐπαρχία. Κυρίως τὰ Σαββατο-Κυριακο-Δεύτερα. Ἡ νοοτροπία τους εἶναι περίπου ἡ ἑξῆς: Δουλειά δέν ἔχουμε δῶ πάνω, ἄν πᾶμε στούς κουτοεπαρχιῶτες νὰ τὰ κονομήσουμε; Ἄμποτος ἄμ ἔργον. Μαζεύουν τὰ κουρελιάζαλά τους, τὰ καραγκιοζέικα σκηνικά τους, φορτώνονται αὐτοί οἱ ἴδιοι σ' ἕνα αὐτοκίνητο κι ἐδῶ πᾶν οἱ ἄλλοι. Ὁ κόπος μέρα τους καί νύχτα τους. Ἀλλᾶνε καί μιὰ φωτογραφία στὸ πρόστα στὸ τζάμι τῆς ἤ τοῦ «ἀσάρχη» σέ νεαρά ἡλικία καί ἡ διαφήμιση ὁλοκληρώνεται μέ τίς ἀπαραίτητες ἀφίσες πάνω γιὰ ὅλη τήν «καλλιτεχνικοτουρνέ». Μέγα καλλιτεχνικὸ γεγονὸς γιὰ τὴν πόλη σας! Χαρεύσατε! Ἡ μεγάλη καλλιτέχνις τάδε ἀνάμεσά σας!!! Μωρέ μπράβο. Καλωσύνη της!!

Πάει λοιπὸν ὁ κοσμάκης πού πάει γιὰ ζωντανὸ θέαμα καί κατοστάρικα πέφτουν βροχή. Ὅμως ὅτι ἐπιτυχαίνει ὁπωσδήποτε εἶναι ἔκτὸς ἀπὸ τὰ λεφτά του νὰ χάση καί τή γαλήνη του. Νὰ φύγη ἀηδισμένος μέ τίς σάχλες πού τοῦ σερβίρουν οἱ «καλλιτέχνες» δίχως νὰ ντρέπωνται. Καὶ ἂν μέν τὸ πεῖραμα αὐτὸ γινόταν μιά φορά, θά προβληθῆ τὸ ἐπιχείρημα. Δέν ξέραμε. Τήν πάθαμε. Ὅμως τὸ ἕνα μπουλούκι διαδέχεται τὸ ἄλλο, ἀλληλοενθαρρυνόμενα, ἀπὸ τὴν ἀνοχὴ ἤ ὑποστήριξη τῶν πολλῶν καί ἀφελῶν πού παρ' ὅλα αὐτὰ πᾶνε. Ἐνῶ θὰ ἔπρεπε κατά τά λεγόμενὰ τους νὰ τούς πάρουν μέ τὰ λεμόνια ἤ ἐπί τὸ κυριολεκτικώτερον μέ τὰ σάπια φροῦτα πού, δόξα νάχη ὁ Θεός, ὑπάρχουν καί σέ μεγάλες μάλιστα ποσότητες λόγω ἐποχῆς.

ΑΦΟΡΗΤΗ εἶναι ἡ κατάσταση πού ἐπικρατεῖ κατά τίς ὧρες τοῦ ἐπισκεπτηρίου σέ ὡρισμένες ἰδιωτικὲς κλινικές. Πῆγα προχθὲς σέ μιά προκειμένου νὰ ἐπισκεφθῶ συγγενικό μου πρόσωπο πού ἐνοσηλεύετο ἐκεῖ καί οἱ ἐντυπώσεις πού ἀπεκόμισα δικαιολογοῦν, νομίζω, αὐτὸ τὸν χαρακτηρισμὸ. Μέσα σ' ἕνα χῶρο πού μέ δυσκολία κινοῦνται, λόγω τῆς στενότητος, νοσηλευόμενοι, γιατροί, ἀσθενεῖς, νοσοκόμες καί λοιποί ἀπαραίτητοι παράγοντες, κυκλοφορεῖ καί ἕνα πλῆθος συγγενῶν, φίλων καί γνωστῶν τῶν νοσηλευομένων κάθε ἡλικίας καί φύλου πού ἐνῶ ὑποτίθεται ὅτι πῆγαν ἐκεῖ γιὰ νά τούς προσφέρουν κάποια ἐξυπηρέτηση, γιὰ νά δείξουν ἔμπρακτα τὸ ἐνδιαφέρον τους, κρατῶντας γλυκά ἤ λουλούδια, γίνονται ἀφορμή γιὰ πονοκέφαλο ἂν ὄχι καί γιὰ ἐπιδείνωση τῆς ὑγείας τους. Ἐπαπλώνουν στά κρεβάτια τους, παίρνουν τὸν λίγο ἀέρα πού μπαίνει ἀπὸ τὸ ἀνοιχτὸ παράθυρο, τούς μουρλαίνουν μέ τίς ἐρωτήσεις γιὰ τὸ πῶς τὸ πάθαν. Μέ λίγα λόγια τούς κάνουν τὸ κεφάλι αὐγολέμονο. Ὅταν μάλιστα λογαριαστῆ ὅτι δέν εἶναι λίγοι ἐκεῖνοι πού κουβαλᾶνε μαζί τους μικρὰ παιδιά πού σκοῦζουν καί χαλᾶνε τὸν κόσμο, ἔχεις μιά κάποια εἰκόνα πού ἔχει γιά θέμα: Ἐπισκεπτήριο ἰδιωτικῆς κλινικῆς!

Ἀλλά δέν εἶναι μόνο αὐτά. Ἂν θέλεις νὰ τὴν ὁλοκληρώσης πρέπει νά προσθέσης. Τίς «μουσικές» ἀπὸ τὰ ραδιόφωνα καί μαγνητόφωνα πού βάζουν κατὰ τὸ κέφι τους καί στή διαπασῶν κάποτε, οἱ ὑπὸ ἀνάρρωση ἀσθενεῖς. Τίς παντοειδεῖς μυρωδιές καί ἀκόμη τούς θορύβους τοῦ δρόμου ἔξω πού δέν ὑπόκεινται σὲ κανένα περιορισμὸ παρὰ τὶς ἐνδεικτικὲς πινακίδες πού φιγουράρουν στή φάτσα τῆς κλινικῆς καί σάν γιὰ καγχασμὸ ἐκεῖνη μέ τή λέξη γραμμένη μέ κόκκινα γράμματα, τή φωτισμένη τὸ βράδυ: «ΗΣΥΧΙΑ»

Δ. ΠΟΥΡΝΑΡΑΣ

ΣΛΙΠ ΦΑΝΕΛΛΕΣ
mimoza

ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΑΙ ΤΟΙΧΟΥ

ΠΑΡΕΛΗΦΘΗΣΑΝ ΝΕΩΤΕΡΑ ΣΧΕΔΙΑ ΠΛΕΝΟΜΕΝΑ — ΑΝΕΞΙΤΗΛΑ

«Β. ΜΑΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΣ» Α.Ε.

ΠΑΤΡΑΙ

ΠΩΛΗΣΙΣ ΛΙΑΝΙΚΗ— ΧΟΝΔΡΙΚΗ

ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

AQUARIUS

Νόρμαν 1 (ἔναντι ἐκκλησίας Ἁγ. Διονυσίου)

— Εἰσιτήρια, πληροφορίες κρατήσεις θέσεων ἀπὸ ΠΑΤΡΑ γιὰ BRINDISI—ANCONA καί ἀντιστρόφως μέ πολυτελέστατα Φέρρυ —Μπώτ.
— Εἰδικὲς ἐκπτώσεις γιὰ Φοιτητές. Ναυτικούς καί Παιδιά.
— Πολυτελῆ Λεωφορεῖα ἀπὸ Πάτρα γιὰ τίς κυριότερες πόλεις τῆς Ἰταλίας καί γιὰ ΓΕΝΕΥΗ, ΠΑΡΙΣΙ, ΛΟΝΔΙΝΟ
— Ἐκδρομὲς — Κρουαζιέρες ἐξωτερικοῦ
— Εἰσιτήρια Ἀεροπορικά καί Σιδηροδρομικὰ γιὰ ὅλο τὸν κόσμο.
— Ἐκδόσεις Διαβατηρίων.

Τηλεφωνῆστε μας στὸ 421 500 ἤ 422555 ἤ ἐλᾶτε νά σᾶς ἐξυπηρετήσουμε ἀμέσως.

ΤΑΚΗΣ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ - ΤΑΚΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΥΤΟΚΤΟΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΠΗΡΟΥΝΙ

(Συνέχεια ἐκ τοῦ προηγουμένου)

Καί καλό ὅσο εἶναι χειμώνας. Τὸ κρύο ἀφήνει περιθώρια στὴν συνειδησή μας τόσα πού ἐνῶ συνειδητά τρῶμε πιὸ πολλὰ καὶ πιὸ παχιὰ φαγητά πίνουμε μέ μεγαλύτερη ἄνεση τὸ κρασάκι ἤ τὸ οὐϊσκάκι μας ἐνῶ παράλληλα γίνεται πιὸ μαλθακή ἡ ζωή μας καί λιγώτερη ἡ κίνησή μας παρ' ὅλα αὐτὰ ὁ χειμώνας ἡ λέξη καὶ μόνο εἶναι ἡ πιὸ σοβαροφανής δικαιολογία γιὰ τά παραστρατήματά μας. Καλά λοιπὸν ὅσο εἶναι χειμώνας.

Κάτι τὸ παλτὸ κάτι τά σκοῦρα χρώματα κάτι τά μάξι ὅλο καί καλύπτουν καί ξεγελοῦν. Τί θὰ γίνη ὅμως σέ λίγες ἑβδομάδες πού θέλοντας καί μή θ' ἀναγκαστοῦμε ἐκ τῶν πραγμάτων νά κάνουμε ἀποκαλυπτήρια.

Τὸ ταγιὲρ καί τά λεπτά κοστούμια δέν κρύβουν πιά τά μαξιλαράκια ἀπὸ λίπος πού τὸ ἀθεόφοβο δείχνει ἰδιαίτερη προτίμηση στὰ πιὸ ἀκατάλληλα καί ἐμφανῆ σημεῖα τοῦ σώματος.

Κι' ἂν ἁπλῶς πάρουμε τὸν χειμῶνα 3—4 κιλά δέν εἶναι καὶ τόσο τραγικὸ.

Ὅταν μᾶς πάρουν τὰ χρόνια μπορεῖ ὅμως πολύ εὔκολα νά γίνη τραγικὸ ἂν ἐκτὸς ἀπὸ τὰ κιλά αὐτὸς ὁ ὑπερσιτισμὸς σταθῆ ἡ ἀφορμή γιὰ ἄλλες δυσάρεστες καταστάσεις. Πού ὅσο τὰ χρόνια περνοῦν τόσο πιὸ τακτικά καί πιὸ συχνὰ τίς ἀκοῦμε μέ κατάπληξη καί δέος μερικὲς φορές.

Ἀντιμετωπίζοντας ρεαλιστικά τήν πραγματικότητα διαπιστώνουμε πὼς οἱ παθήσεις τῆς καρδιᾶς καί τοῦ ἀγγειακοῦ συστήματος ἀποτελοῦν μαζί μέ τὸν καρκίνο τήν συχνότερη αἰτία θανάτων στήν ἐποχή μας. Ἰδιαίτερα τὸ ἔμφραγμα πού ἀπειλεῖ ἄμεσα τούς ἄνδρες ἀκόμα καί τούς νέους. Ἐπίσης ἡ σημαντική αὔξηση τοῦ σακχαρώδους διαβήτη τῶν παθήσεων τῆς χολῆς καί τοῦ ἥπατος καί μιᾶς λησμονημένης γιά ἀρκετά χρόνια ἀρρώστιας τῆς ἀρθρίτιδος πού οἱ παλαιοί τήν ἔλεγαν ἀσθένεια τῆς ἀσωτίας καί τῆς κραιπάλης. Ἡ αὔξηση λοιπὸν ὅλων αὐτῶν τῶν ἀσθενειῶν εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς πλούσιας διατροφῆς. Πού τήν καθιστοῦν πιὸ ἐπικίνδυνη ἡ ἔλλειψή σω στῆς μυϊκῆς ἐργασίας (σπὸρ γυμναστική καθαρὸς ἀέρας κλπ). Βέβαια καί ἄλλοι παράγοντες ὅπως ὁ ἐκνευρισμὸς τὸ ἄγχος ὁ φόρτος ἐργασίας ἤ οἱ ἀνθυγιεινές συνθῆκες διαδιώσεως συντελοῦν στὴν ἐμφάνιση ἀνωμαλιῶν.

Ἀλλά τουλάχιστον γιὰ τὸ θέμα τῆς διατροφῆς μας πού ἐξαρτᾶται ἀπὸ μᾶς μόνο γιατί νά μὴν κάνουμε ἐπιπλέον ἕνα σωστὸ ξεκίνημα;

Καί γιατί νὰ μὴν φροντίσουμε νά κρατηθοῦμε στὸ σωστὸ μας βάρος ἤ νά χάσουμε τά 3—4 περιττὰ κιλά;

Συμπέρασμα: Εἴμαστε ὑπεύθυνοι γιὰ ὅτι παθαίνουμε.

Γιατὶ λοιπὸν νὰ μὴν ἀρχίσουμε τώρα. Σᾶς προσφέρω σήμερα κάτι διαφορετικό.

Δέν πρόκειται γιὰ ψυχρὲς καί στερεότυπες συμβουλές φᾶτε αὐτὸ μή φᾶτε ἐκεῖνο. Ἀπευθυνθήκαμε σέ εἰδικούς καί καταρτίσαμε τὸ διαιτολόγιο αὐτό.

Ἕναν ἁπλὸ πρακτικὸ καί σύμφωνα μέ τήν Ἑλληνική πραγματικότητα ὁδηγὸ πού μπορεῖ νὰ μάλιστα νὰ τὸν κόψετε ἀπὸ τὴν ἐφημερίδα καί νὰ τὸν κρεμάσετε πάνω ἀπὸ τὸ ψυγεῖο σας.

Εἶναι τὸ παιχνίδι τῶν 1.200 θερμίδων.

Ἔμπρὸς λοιπὸν. Τὸ παιχνίδι εἶναι προσγειωμένο καί εἶναι:

Πρόγευμα 1 κύπελλο τσαΐ μέ λίγο γάλα (ζαχαρίνη)

11 π.μ. 1 φρυγανιά

Γεῦμα

150 γρ. ἰσχνοῦ κρέατος ἤ ψάρι ἤ ὀρνιθα χόρτα κατά βούληση

(1 κοχλιάριον λάδι) νωπαί σαλάτα 1 φρούτο.

Ἂν λοιπὸν τηρήσετε ἀκριβῶς ὅλους τούς ὅρους καί πραγματικά δέν κάνετε ἀπάτες μάλιστα 2—3 ἑβδομάδες μπορεῖτε νὰ εἶναι 5 καί περισσότερα κιλά. Μετὰ ἀπὸ μισὸ ὡς ἕνα κιλὸ τὴν ἑβδομάδα.

Σᾶς εὐχόμαστε καλή ἐπιτυχία.

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

Αἰσθητικὸς

Γιά νά κυτταίξεθε ἄφοβα τόν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕΓΑΛΑΙ ΕΥΚΟΛΙΑΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΘΕΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΤΗΣ PHILIPS

ΜΕ 500 ΔΡΑΧΜΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΕΞΟΠΛΙΖΕΙΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΣΟΥ

ΨΥΞΗ

Μὲ τὴν πεῖρα μας στὴ ψύξη τὸ πολικὸ κρύο στὸ σπίτι σας..

Καὶ τώρα!..

Πανευρωπαϊκὴ τηλεόραση PHILIPS

TRANS-ELECTRONIC MEMO-TUNE

μὲ συνεργασία 7 χωρῶν

Ἡ διεθνὴς τεχνολογικὴ παντοδυναμία τῆς PHILIPS δίνει τώρα τοὺς ἀσύλληπτους καρπούς της!

Εἶναι ἡ ὥρα!

Ἡ μνημειώδης προσπάθεια ὁλόκληρων χρόνων παραδίνει στὴν κρίση τῶν καταναλωτῶν τὴν ἐκλεκτικότερη τηλεόραση τῆς ἐποχῆς μας: Τὴν πανευρωπαϊκὴ τηλεόραση PHILIPS TRANS—ELECTRONIC MEMO—TUNE, δημιουργία τῆς πολύχρονης καὶ δαπανηρῆς συνεργασίας ἑπτὰ χωρῶν! Τῶν πιὸ προηγμένων τῆς Εὐρώπης!

Ἀποτέλεσμα:

Ὅ,τι περισσότερο μέχρι σήμερα ἀπαίτησαν οἱ Ἕλληνες καταναλωτὲς ἀπὸ τὴν Εὐρωπαϊκὴ Τεχνολογία τώρα τὸ ἔχουν!

Χώρες ποὺ συνεργάστηκαν:

PHILIPS ΟΛΛΑΝΔΙΑΣ: Βελτίωσε τὴν διαύγεια τῆς εἰκόνας καὶ μπορεῖτε τὴν ἡμέρα νὰ χαίρεστε τὸ πρόγραμμα σὰ νὰ' ναι νύχτα. Κι' ἀκόμη: Ἔδωσε 110 μοῖρες ἄνοιγμα στὴν ὀθόνη καὶ μπορεῖτε νὰ βλέπετε ἄνετα κι ἀπὸ τὸ πλάι!

PHILIPS ΑΓΓΛΙΑΣ: Βελτίωσε τὰ κυκλώματα ἤχου - εἰκόνας καὶ τὰ διαχώρισε! Ποὺ σημαίνει ὅτι οὔτε ὁ ἦχος μπορεῖ πιὰ νὰ ἐνοχλήση τὴν εἰκόνα οὔτε ἡ εἰκόνα τὸν ἦχο. Γίνονται οἱ λήψεις ξεχωριστά!

PHILIPS ΑΥΣΤΡΙΑΣ: Βελτίωσε τὴ λήψη σὲ συνθῆκες γεωφυσικῶν ἐμποδίων καὶ καιρικῶν συνθηκῶν! Τελειοποίησε τὸ φημισμένο KNIFF, ποὺ ἐνισχύει τὴν ἀδύνατη λήψη. (Ἡ Αὐστρία, ὅπως καὶ ἡ Ἑλλάδα, εἶναι χώρα ὀρεινή).

PHILIPS ΣΟΥΗΔΙΑΣ: Βελτίωσε τὴ διαβάθμιση τῶν τόνων αὐξάνοντας ἔτσι τὴν πλαστικότητα τῆς εἰκόνας.

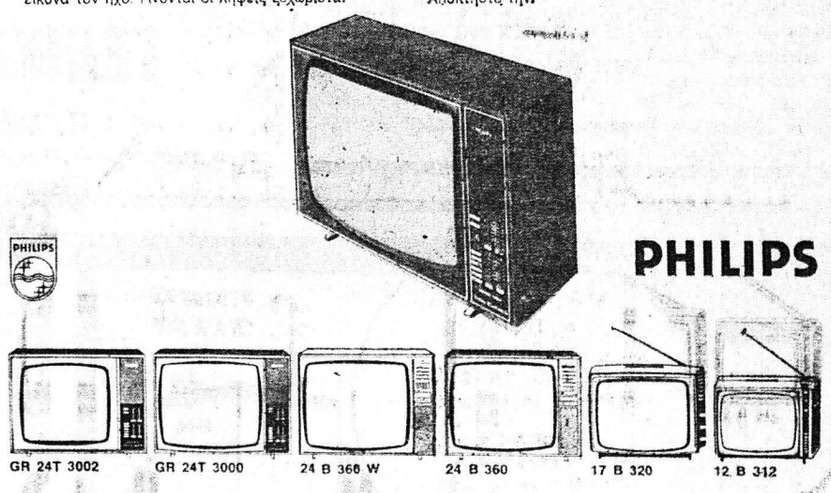
PHILIPS ΕΛΒΕΤΙΑΣ: Βελτίωσε τὴν ἠλεκτρονική ἀντοχὴ τοῦ δέκτη ἀντικαθιστώντας τὶς λυχνίες, μὲ εἰδικὰ τρανζίστορς καὶ IC (Ὁλοκληρωμένα κυκλώματα). Ἐπίσης ἁπλούστευσε τὴν συντήρηση: Ὁρισμένα μέρη ποὺ ἀπαιτοῦσαν ἐπέμβαση μέσα στὸν δέκτη τώρα βγαίνουν καὶ ἀντικαθίστανται μὲ καινούργια!

PHILIPS ΔΑΝΙΑΣ: Βελτίωσε τὸν συντονισμό! Ἀπέκλεισε τὸν γιὰ ὁποιοδήποτε λόγο τυχαῖο ἀποσυντονισμὸ μὲ τὴν δημιουργία «χειριστηρίου ἀσφαλείας».

PHILIPS ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ: Βελτίωσε τὴν κατανάλωση ρεύματος μειώνοντάς την στὸ μισό!

Γιὰ τὴν νέα, πανευρωπαϊκὴ τηλεόραση PHILIPS, κάθε προηγμένη χώρα τῆς Εὐρώπης ἔδωσε τὸν καλύτερο τεχνολογικό ἑαυτό της.

Ἀποκτήστε την.



PHILIPS

ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΣΑΣ - ΜΕ 500 ΔΡΑΧ. ΤΟ ΜΗΝΑ

ΑΓΓΕΛΟΣ Ν. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΟΥ 143 ΤΗΛ. 273.593. 278.758 ΠΑΤΡΑΙ