γράφει ὁ
ΔΗΜ. ΠΟΥΡΝΑΡΑΣ

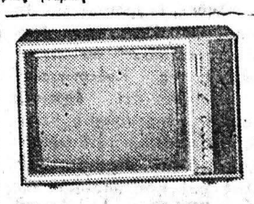
ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΤΗΚΕ τὸ παληὸ ἀρχοντικὸ τοῦ Μπουκαουρη στὴν πλατεῖα Ἀγ. Γεωργίου. Θῦμα κι αὐτὸ τοῦ ἀνελέητου νόμου τῆς φθορᾶς σωριάστηκε ὄχι δί χως ἀντίσταση κάτω ἀπὸ τὰ κτυπήματα τοῦ καυμᾶ καί τῆς μπουλντόζας γιά νὰ δώση τή θέση του σ' ἕνα ἄλλο κτινούργιο κτίσμα. Ὁ συναισθηματισμὸς δέν στόβηκε ἱκανός νὰ ἀναχαιτίση τὴν πρόοδο στὴ μορφή πού ἐμφανίζεται σήμερα. Ἰσως μερικοί νὰ ἔχουν ἀντιρρήσεις γιατί τὸ οἰκοδόμημα πού κατεδαφίστηκε ἦταν ἕνα κομψοτέχνημα ἀρχιτεκτονικῆς του αἰῶνα πού πέρασε, ἕνα διατηρητέο μνημεῖο πού μᾶς ἔνωνε μέ τὸ παρελθόν. Ὅμως χώρια ἀπὸ τὸ συναισθηματισμὸ καί τὴν προσήλωση στὴν παράδοση, τὸ σεβασμὸ στὸ περιβάλλον, ὑπάρχει κάτι τὸ συμφέρον, οἱ ἀπαιτήσεις τῆς ζωῆς πού δέν ἀργεῖ πέρα μέ ὄνειρα. Μιά πραγματικότητα πού ἄν δέν κα τανοήσουμε καταδικάζουμε σέ μαρασμὸ ὁλόκληρες περιοχές πού ἄλλοτε ἔσφυζαν ἀπὸ ζωή καί κίνηση.

Καλά εἶναι τά μνημεῖα καί τὰ ἀξιοθέατα, κανένας δέ λέει ὄχι, ἀλλά ἡ διατήρησή τους νὰ μή γίνεται εἰς βάρος τοῦ κοσμάκη, τοῦ φτωχοῦ οἰκογενειάρχη πού στηρίζει τὴν εὐημερία του κάτω ἀπὸ θεμέλια ἑνὸς σπιτιοῦ. Κοντολογῆς νὰ μή πληρώνουν τὴν νύφη ὅσοι εἶχαν τὴν ἀτυχία νὰ βρίσκονται κοντά σέ ἀξιοθέατα ἤ σ' ἀμφιβόλου ἀξίας «ἀρχαιότητες» τίς ὁποῖες ἐν πάσει περιπτώσει ἂν θέλη νὰ ἀξιοποιήση ἡ πολιτεία ἄς ἀναλάβη καί τὰ ἔξοδά τους.

Τὸ συγκεκριμένο αὐτὸ θέμα μοῦ δίνει τὴν ἀφορμή νὰ ἀσχοληθῶ γιά ἄλλη μιά φορά μέ τὸν μαρασμὸ τῆς Ἀπάνω — Χώρας πού ὀφείλεται κυρίως σ' αὐτὴ τὴν τακτική πού ἐπεβλήθη στούς ἀτυχεῖς κατοίκους της μέ τὴν μορφή καταστρεπτικῶν διατάξεων τοῦ περιφήμου οἰκοδομικοῦ κανονισμοῦ ὁ ὁποῖος ἀπαγορεύει τὴν ἀνέγερση πολυόροφων κτιρίων σέ ὁλόκληρη τὴν περιοχή της. Γιατί ἔτσι — λέει — θά κρύβεται ἡ θέα τοῦ κάστρου. Ρήμαξαν λοιπὸν τὰ σπίτια της καί πεθαίνουν ὄρθια γιά νὰ σωριαστοῦν σέ ἐρείπια καί νὰ πλακώσουν κάτω ἀπὸ τὰ χαλάσματά τους ὅσους τά κατοικοῦν ἀκόμη. Ὅμως τὸ κάστρο φαίνεται. Δέν κρύβεται ἡ θέα του! Καί αὐτὸ ἀρκεῖ, ἔχει σημασία. Καί ἀνασαίνουν ἐλεύθερα, ἔχουν εὐρύ πεδίο δράσεως οἱ κουκουβάγιες καί οἱ καρακάξεις πού κουρνιάζουν στούς στοιχειωμένους τοίχους του.

Τὴν ἴδια τύχη ἔχει καί ἡ περιοχὴ κάτω ἀπὸ τὰ Ψηλαλώνια πού περικλείεται ἀπὸ τούς δρόμους Κανάρη, Ὄθωνος — Ἀμαλίας, Σταχτούρη. Καί ἐκεῖ δέν ἐπιτρέπεται ἡ κατασκευή πολυόροφων κτιρίων γιατί θά κλείσουν — λέει — τὴν θέα ἀπὸ τὴν πλατεῖα πρὸς τὴν θάλασσα. Δέν θά βλέπουν οἱ ἐπισκέπτες της, τίς ἀπέναντι Παλιοβοῦνες! Ἀτράνταχτα θεμελιωμένο ἐπιχείρημα. Τὸ ὅτι ἐγκαταλείφθησαν βίχως ἐπισκευή ὅλα τά σπίτια της πολλά ἀπὸ τὰ ὁποῖα εἶναι μικροσπίτα, μέσα στὴν καρδιά τῆς πόλεως καί μοιάζει σὰν νὰ ἔχη ἀπομονωθῆ λόγω λέπρας, νὰ ζῆ στὸ περιθώριο, αὐτὸ δέν ἔχει καμμιά σημασία γιά τούς νομοθέτες, οὔτε μετράει.

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΑ ἴσως ἀλλά ἐπίκαιρα πάντοτε χαιρετίζουμε τὴν σύσταση τοῦ συλλόγου «Παληά Πάτρα» πού ὀφείλεται σέ πρωτοβουλία τῶν κατοίκων τῆς Ἀπάνω — Χώρας ἡ ὁποία γιά τὸν λόγο πού ἀναφέραμε πάρα πάνω ἀλλά καί γιά ἄλλους πολλούς ἔχει περιπέσει σέ μαρασμὸ. Καί διατηροῦμε τὴν ἐλπίδα ἄν ὄχι τὴν βεβαιότητα ὅτι μέ τὴν δραστηριότητα πού ἐγγυᾶται τὸ διοικητικὸ συμβούλιο καί τά μέλη τοῦ σωματείου ἡ παραγκωνισμένη αὐτή περιοχὴ θά βγῆ ἀπὸ τὴν ἀφάνεια καί οἱ ἄνθρωποί της θά δοῦν καλύτερες μέρες



ΕΡΤ — ΔΕΥΤΕΡΑ

2.00 Κάθε μεσημέρι (α)
2.30 Εἰδήσεις
2.45 Κάθε μεσημέρι (6)
6.30 Μπόλεκ καί Λόλεκ
7.00 Εἰδήσεις
7.15 Ματιές στὸ στιβο
7.30 Στούντιο 3
8.00 Τζέννη
9.00 Εἰδήσεις
9.30 Χαβὰη 5—C
10.30 Θέατρο Δευτέρας
12.00 Εἰδήσεις

ΥΕΝΕΔ

1.30 Οἱ ἀντίζηλοι
2.00 Εἰδήσεις
2.15 Οἱ ἀντίζηλοι
5.45 Τὸ ἐκπαιδευτικὸ μας πρόγραμμα
6.00 Εἰδήσεις
6.15 Ἡ Κύπρος
6.30 Οἱ οὐρανοί εἶναι δικοί μας
7.00 Ἡ Μάχη
8.00 Ὁ Περίπλους
8.45 Διάλειμμα
9.00 Ἡ γειτονιά
9.30 Εἰδήσεις
10.00 Τὸ μεγάλο μας θέαμα

ΞΑΝΑΒΡΗΤΕ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΕ ΤΟ ΧΑΛΑΡΩΜΑ

Βον

Μπορεῖτε νὰ κάνετε τὶς ἑπόμενες ἀσκήσεις καθισμένη ἐνῶ ἀκοῦτε τὸ ραδιόφωνο.

1) Μέ ἄξονα τὸν βραχίονα στριφογυρίστε τὸν καρπὸ τοῦχε ριοῦ σας ἀργά, δέκα φορὲς συνέχεια

2) Τεντῶστε τίς παλάμες καί τά δάχτυλα σέ στάσι ἱκεσίας καί σπρῶξτε μέ τὸ ἕνα χέρι τὸ ἄλλο νὰ γείρη ὅσο πιὸ πολύ μπορεῖ —Δέκα φορὲς.

3) Κρατῆστε τὸ χέρι σας ἐντελῶς χαλαρωμένο ἀπὸ τὸν καρπὸ καί κάτω καί πιέστε δυνατά τὰ δάχτυλα πρὸς τὴν παλάμη δέκα φορές.

4) Ἀφῆστε τά χέρια σας παράλυτα νὰ πέσουν κατά μῆκος τοῦ σώματός σας καί τινάξτε ἔπειτα δυνατά τούς καρπούς ὥστε νὰ νοιώσετε ἕνα μυρμήγκιασμα στίς ἄκρες τῶν δαχτύλων.

Γιὰ τούς βραχίονες.

Ξαπλωθῆτε σ' ἕνα ντιβάνι ἀνάσκελα — Ἐπὶ τρία λεπτά κρατῆστε τά μάτια ἀνοιχτά, ἔπειτα σιγά —σιγά, κλεῖστε τα Ἔπειτα ἀπὸ δέκα λεπτά περίπου μέ τά μάτια πάντα κλειστά διπλῶστε ἀργά ἀργά τή ράχη τῆς παλάμης σας, λυγίστε τὸν ἀγκῶνα σας καί κρατῆστε τον ἔτσι. Θά αἰσθανθῆτε σέ λίγο στὸ βραχίονα ἕνα «τράβηγμα». Ἀφῆστε ἔπειτα τά χέρια σας σέ στάσι ἀναπαυτικά κάνοντας τα νὰ πέσουν μὲ τὸ βάρος τους ἀλαί στὸ σῶμα σας. Τώρα τὸ μπράτσο σας εἶναι τελείως χαλαρωμένο.

Μείνετε ἔτσι ἐπὶ πέντε λεπτὰ Ἐπαναλάβετε τὴν ἄσκηση καί χαλιχαλαρωθῆτε γιά πέντε λεπτά πάλι. —

Ἐπαναλάβετε καί τρίτη φορά τὴν ἄσκηση— Ἔπειτα μείνετε ἐντελῶς χαλαρωμένη, μέτά μάτια κλειστά

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ ΩΣ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ. Ξαπλωθῆτε σ' ἕνα ντιβάνι, κλεῖστε τά μάτια γιά τρία λεπτά καί σηκῶστε ὁλόκληρο τὸ χέρι ἀπὸ τὴν κλείδωσι τοῦ ὤμου. Ἀφῆστε νὰ πέση μέ τὸ βάρος του, ὅταν αἰσθανθῆτε ὅτι μᾶς νὰ τραβᾶνε. Ἐπαναλάβετε τὸ τρεῖς φορὲς ἀποφεύγοντας νὰ ἐπηρεάζετε τὸ ἄλλο χέρι.

Γιά τὸ χαλάρωμα τοῦ δεξιοῦ ποδιοῦ. Ἑτοιμασθῆτε μέ τά μάτια κλειστά καί ξαπλωμένη στὸ ντιβάνι. Διπλῶστε τὸ δεξὶ πόδι πρὸς τὰ κάτω — καί ἀφῆστε τὸ κρεμασμένο. Ὅταν τεντωθοῦν οἱ μῦς, ξαναφέρτε τὸ ἀρχικὴ θέσι του καί χαλαρωθῆτε Τρεῖς φορὲς.

Γιὰ τὸ χαλάρωμα τοῦ ἀριστεροῦ ποδιοῦ. Ἔπειτα ἀπὸ 10 λεπτά χαλαρώσεως, τεντῶστε τὸ ἀριστερὸ σας πόδι, ἀλύγιστο γιὰ νὰ ὁριζοντιωθῆ στὸ ντιβάνι.

Ὅταν ἡ ἔντασι τῶν μυῶν κορυφωθῆ χαλαρωθῆτε. Τρεῖς φορὲς τὴν ἄσκησι. Αὐτὸ προφυλάσσει τίς γυναίκες ἀπὸ κιρσούς καί κακή κυκλοφορία κλπ.

Γιὰ τὸν θώρακα

Ξαπλωθῆτε μέ τά μάτια κλειστά. Ἔπειτα ἀπὸ ἄσκησι 5λεπτῶν «χαλάρωσε» πάρτε μιά βαθειά ἀναπνοή, καί κρατῆστε τὴν ἀναπνοή σας μερικά δευτερόλεπτα — Ἐκπνεῦστε — Ἡ πίεσι τοῦ στήθους θά ἐλαττωθῆ.

Χαλαρωθῆτε γιά πέντε λεπτά Κάνετε πάλι μιάβαθειὰ εἰσπνοή καί ἐκπνεῦστε — τρεῖς φορές. Ἡ ἄσκησι αὐτή ξεκουράζει τὸ στῆθος, διευκολύνει τὴν εἴσοδο ὀξυγόνου στούς πνεύμονες καί χαλαρώνει τά νεῦρα.

Γιὰ τὴν κοιλιά.

Ἑτοιμασθῆτε ὅπως καί γιά τίς προηγούμενες ἀσκήσεις. Ἔπειτα ἀπὸ δέκα λεπτά τεντῶστε τὴν κοιλιά καί μείνετε ἔτσι ἐπί δεκαπέντε δευτερόλεπτα περίπου — Ὅταν αἰσθανθῆτε νά σᾶς τραβοῦν οἱ μῦς, ἀφῆστε τὴν νὰ γυρίση στὴ θέσι της καί χαλαρωθῆτε γιά πέντε λεπτά. Ἐπαναλάβετε τρεῖς φορές.

Γιά τούς ἀστραγάλους.

Κατ' ἀρχήν, μιά ἐρώτησι.

Εἶστε σίγουρη πὼς φορᾶτε τὸ σωστὸ νούμερο παπουτσιοῦ καί τὴ φόρμα πού σᾶς ταιριάζει; Περπατῆστε μέσα στὸ σπίτι μερικά λεπτά κάθε μέρα, ἐν πόλητη—

Ἄν φορᾶτε συνήθως ψηλά τσκούνια βάζετε ἀμέσως μόλις γυρίσετε σπίτι παντόφλες ἴσιες— Ἀντίθετα, ἄν φορᾶτε ὅλη μέρα ἴσια παπούτσια βάλτε πάσου μάκια μέ τακούνι μόλις μπῆτε στὸ σπίτι.

Ἕνα ἐλαφρὸ μασάζ εἶναι ἀπαραίτητο.

Γιὰ τὰ μάτια

Ξαπλωθῆτε — Ἔπειτα ἀπὸ 10 λεπτά ρελάξ μέ κλειστά μάτια, φαντασθῆτε ὅτι βλέπετε ἕναν ἄνθρωπο, πού ἀνεβαίνει μιά πολύ ψηλή σκάλα — Οἱ βολβοί τῶν ματιῶν σας θ' ἀκολουθήσουν τή φανταστική εἰκόνα πρὸς τὰ ἐπάνω. Φαντασθῆτε τώρα τὸν ἄνθρωπο νὰ κατεβαίνει — Τὸ μάτι θά ὑποστῆ μιά μικρή ἔντασι παρακολουθώντας τὴν εἰκόνα πάνω καί κάτω —Ξεκουράστε τά μάτια σας, ξεχνῶντας τὴν εἰκόνα — Ἔπειτα ἀπὸ ἕνα τέταρτο ἐπαναλάβετε τὴν ἄσκησι φανταζόμενη τὸν ἑαυτό σας νὰ τρέχετε σ' ἕνα γήπεδο ἀπὸ τή μιά ἄκρη ὡς τὴν ἄλλη. Ἔπειτα φαντασθῆτε τὴν ἐπιστροφή. Ξεκουρασθῆτε ἕνα τέταρτο — Ἡ τρίτη φάσι τῆς ἀσκήσεως σᾶς ὑποχρεώνει νὰ σκεφθῆτε, ἕνα πολύ γνωστό σας πρόσωπο, βλέποντας νοερά ἕνα —ἕνα χαρακτηριστικό του σημεῖο (μάτια, μύτη στόμα, μέτωπο, μαλλιά, χέρια κλπ)

Γιὰ τὰ φωνητικά ὄργανα

Ξαπλωθῆτε. Τὰ μάτια κλειστά. Ἔπειτα ἀπὸ ἕνα τέταρτο ἀπαγγείλετε τὸ ἀλφάβητο ἀργά καί δυνατά. — Θά αἰσθανθῆτε κάποιαν ἔντασι στὰ χείλη, στὸ θώρακα στὸ λαιμό.

Χαλαρωθῆτε γιά 5 λεπτά. Ἐπαναλάβετε τὸ ἀλφάβητο χαμηλόφωνα, χαλαρωθῆτε, ἄλλα 5 λεπτά. Τέλος ἐπαναλάβετέ το ἀπὸ μέσα σας.

Ὅταν νοιώθετε ἐκνευρισμένη Ἀνοίξτε τὸ στόμα σας, ὅσο μπορεῖτε καί ἀναπνεῦστε ἐλεύθερα—Κλεῖστε τὸ στόμα καί ἐκπνεῦστε ἀργά μέσα ἀπὸ τὰ μισόκλειστα χεῖλη σας. Ὅταν αἰσθάνεσθε τὸ μέτωπο βαρύ κατραβηγμένο, κάνετε ἐλαφρὸ μασάζ ἐπί δέκα λεπτά.

Ἀκουμπῆστε τὸ μεγάλο δάχτυλο στὸν κρόταφο καί κάνετε μασάζ κυκλικὸ μέ τά ἄλλα στὸ μέτωπο.

Γιὰ τὴν ἀϋπνία.

Ἐλευθερωθῆτε ἀπὸ ἔμμονες ἰδέες. —Κλεῖστε τά μάτια. Κάνετε μιά νοερή ἐπιθεώρησι τῶν μυῶν τοῦ σώματός σας, σά νὰ θέλετε νὰ πεισθῆτε ὅτι εἶναι ὁλοι ἐν τάξει. — Ἀκοῦστε ἔπειτα τὴν ἀναπνοή σας.

Μικρά τρύκ.

Στὸ λεωφορεῖο στὸ ταξί, πηγαίνοντας στή δουλειά σας μή κάνετε κουβέντα μέ τούς διπλανούς σας — Αὐτὰ τὰ λεπτά ἀφιερῶστε τα στὴν ἀνάπαυσι —Φτιάξτε μιά ἱστορία μέ τὸ νοῦ σας φέρτε στὸ μυαλὸ σας τὸ τελευταῖο φίλμ πού εἴδατε. Μήν κυττᾶτε τὸ ρολοϊ, ἔστω κι ἄν εἶστε ἀργοπορημένη. Μή σκέπτεσθε τίς τουαλέτες πού ὀνειρεύεσθε καί δέν μπορεῖτε ν' ἀποκτήσετε, οὔτε ὅτι ὁ ἄνδρας σας θὰ μποροῦσε νὰ εἶναι πιὸ πλούσιος ἤ πιὸ ἀνοιχτοχέρης — Θυμηθῆτε τίς ἀτυχίες πού ἔχουν βρῆ τούς γνωστούς σας (ἀρρώστειες ἀναπηρίες, θάνατοι, διαφωνίες) καί θά βρῆτε τήν θέσι σας καλύτερη.

Στὸ γραφεῖο.

Ἄν νοιώσετε τὸ κεφάλι σας βαρύ καί σάν νά πρόκειται νὰ σπάση, βρῆτε μιὰ δικαιολογία γιὰ νὰ λείψετε δέκα λεπτά — Νὰ περπατήσετε στὸν ἀνοιχτὸ ἀέρα, ἤ νὰ μπῆτε σ' ἕνα ζαχαροπλαστεῖο νὰ πιῆτε ἥσυχα, ἤ συχα μιά λεμονάδα! — Ἄν δέν μπορῆτε ν' ἀπομακρυνθῆτε, τεντώστε καί λυγίστε τὰ γόνατά σας κάτω ἀπ' τὸ γραφεῖο σας μερικές φορὲς τεντῶστε τὶς ὠμοπλάτες σας — Χαλαρωθῆτε δίχως τὶς μαῦρες σκέψεις κάνετε γυμναστική— Εἶναι τά κυριώτερα μυστικά γιά τὴν διατήρησι τῆς ὁμορφιᾶς!

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

Γιά νά κυττάξεσθε ἄφοβα στὸν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΤΟ ΛΗΞΙΑΡΧΕΙΟ ΣΕ ΗΛΙΚΙΑ 90 ΕΤΩΝ

ΒΕΡΟΛΙΝΟ— Οἱ ὑπάλληλοι τῶν ληξιαρχείων βεβαιώνουν αὐτὸ ποὺ ὑποθέτει κανεὶς ἀπ' τὶς ἀγγελίες «Ζητεῖται σύντροφος». Σήμερα δὲν ἀποτελεῖ σπάνιο γεγονὸς ὁ γάμος μετὰ ξὶ ἀτόμων 70 καὶ 80 ἐτῶν.

Ἀπ' τὸ 1972 ὡς τὸ 1974 παντρεύτηκαν π.χ. στὸ Δ. Βερολίνο 4.478 ἄτομα ἡλικίας ἀπὸ 65 ὡς 90 ἐτῶν. Γιὰ τὴ Δ. Γερμανία ἰσχύει ἐξ ἄλλου ἡ αὐτὴ ἀναλογία. Πρῶτοι κατὰ σειρὰ συχνότητος εἶναι οἱ γάμοι ἀτόμων ἀπὸ 60—70 ἐτῶν ἀκολουθοῦν δὲ οἱ γάμοι ἀπὸ ἡλικίας 75 ὡς 90 ἐτῶν. Ἡ στατιστικὴ κατὰ τὸν ἐτήσιο μέσο ὅρο 55 γάμους ὅπου «ὁ γαμπρὸς» ἔχει περάσει τὰ 85, δέκα ἐν τούτοις γάμους ὅπου «ἡ νύφη» ἔχει περάσει τὰ 80. Οἱ περισσότεροι μελλόνυμφοι ἔρχονται σὲ δεύτερο, τρίτο ἤ καὶ τέταρτο γάμο, πολλοὶ μελλόνυμφοι ἐν τούτοις ἔρχονται πράγματι σὲ πρῶτο γάμο — αὐτὴ δὲ ἡ τάσι εἶναι καὶ ἡ τελευταία ἀναδικὴ τάσι. «Τὸ νὰ ζεῖ κανεὶς μόνος του ὅταν εἶναι ἡλικιωμένος εἶναι ἰδιαίτερα δύσκολο» ὅπως δήλωσε ἡ πρόεδρος τοῦ συλλόγου γυναικῶν ποὺ κατέχει τὸ ἀξίωμα αὐτὸ ἀπὸ 40 κτίας καὶ ἦταν ἀνύπαντρη. Τώρα παντρεύεται ἡ πρόεδρος αὐτὴ σὲ ἡλικία 70 ἐτῶν, τὸν παιδικό της φίλο ποὺ εἶναι ἐν τῷ μεταξὺ ὀγδοηκοντούτης.

ΟΔΗΓΙΑΙ ΤΗΣ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩΜΕ ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΚΕΡΑΥΝΟΥΣ

6) Μὴ πλησιάζετε σὲ μεταλλικὲς κατασκευὲς σὲ μεταλλικὰ μηχανήματα καὶ σὲ σιδηροδρομικὲς γραμμὲς ποὺ εἶναι δυνατὸν νὰ μεταφέρουν τὸ ρεῦμα σὲ σᾶς ἀπὸ μακρυά.

7) Ἐὰν εὑρίσκεσθε σὲ ἕνα δάσος ζητεῖστε καταφύγιο σὲ μιὰ χαμηλὴ τοποθεσία ἤ κάτω ἀπὸ πυκνὲς φυλλωσιὲς χαμηλῶν δένδρων.

Ἐὰν δὲν ὑπάρχη δάσος πηγαίνεται σὲ μιὰ χαμηλὴ τοποθεσία ὅπως εἶναι μιὰ χαράδρα ἀκόμα καὶ ὅταν δὲν εἶναι βαθειά.

8) Ἐὰν εὑρίσκεσθε σὲ περιοχὴ ποὺ δὲν σᾶς προσφέρει κανένα καταφύγιο καὶ αἰσθανθῆτε τὰ μαλλιά σας νὰ σηκώνονται, αὐτὸ σημαίνει ὅτι ὁ κεραυνὸς, πλησιάζει νὰ σᾶς χτυπήση. Τότε γονατίστε σκύψτε πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ βάλτε τὰ χέρια σας ἀνάμεσα στὰ γόνατά σας.

Μὲ αὐτὴ τὴ στάση μετριάζετε τὸν κίνδυνο νὰ χρησιμοποιήση ὁ κεραυνὸς τὸ σῶμα σας διὰ ἀγωγὸ τοῦ ἠλεκτρισμοῦ

9) Ἀποφεύγετε τὰς τάφρους καὶ τοὺς λάκκους ποὺ τὸ νερὸ καὶ ἡ ὑγρασία τοῦ ἐδάφους τοὺς καθιστοῦν καλοὺς ἀγωγοὺς τοῦ ἠλεκτρισμοῦ.

10) Ὅταν μία ὁμὰς ἐκδρομέων εὑρίσκεται ὑπὸ τὴν ἄπειλὴν καταιγίδος συνιστᾶται νὰ ἀπομακρύνωνται ὁ ἕνας ἀπὸ τὸν ἄλλον, οὕτως ὥστε εἰς περίπτωσιν κεραυνοῦ νὰ μὴ κτυπηθοῦν πολλὰ ἄτομα μαζί.

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΕΥΡΙΣΚΕΣΘΕ ΜΕΣΑ Σ' ΕΝΑ ΚΤΙΡΙΟ

1) Ἀποφεύγετε νὰ χρησιμοποιῆτε τὸ τηλέφωνο.

2) Μὴ κάθεσθε κοντὰ σὲ τηλεόραση ἢ ραδιόφωνο ποὺ συνδέονται μὲ ἐξωτερικὴ κεραία.

3) Μὴ κάθεσθε κοντὰ σὲ πόρτα ἢ παράθυρο ποὺ ἔχουν τζάμια διότι σὲ περίπτωσι κεραυνοῦ τὰ τζάμια μπορεῖ νὰ σπάσουν καὶ νὰ σᾶς τραυματίσουν.

Τέλος πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι πολλοὶ ἄνθρωποι φαινομενικὰ νεκροὶ ἀπὸ κεραυνὸ εἶναι δυνατὸν νὰ ἀνακτήσουν τὶς αἰσθήσεις των ἐὰν τοὺς γίνη τεχνητὴ ἀναπνοὴ ἕως ὅτου καλέσετε ἰατρικὴ βοήθεια.

Ἡ Ἐθνικὴ Μετεωρολογικὴ Ὑπηρεσία ἐπιθυμοῦσα νὰ συμβάλη εἰς τὴν μείωσιν τῶν θανατηφόρων ἀτυχημάτων ἀπὸ τοὺς κεραυνοὺς ἀνακοινοῖ τὰ σημαντικώτερα στοιχεῖα ποὺ πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν του τὸ κοινὸν διὰ νὰ ἀποφεύγη τοὺς κεραυνοὺς.

Κεραυνὸς ὅπως εἶναι γνωστὸν εἶναι μία ἠλεκτρικὴ ἐκκένωσις ἀπὸ ἕνα σύννεφο κατευθυνόμενο πρὸς τὴν γῆ. Πρέπει νὰ ξέρετε ὅτι ὅσο πιὸ ἰσχυρὲς εἶναι οἱ καταιγίδες τόσο συχνότεροι εἶναι οἱ κεραυνοί. Ὅταν βλέπετε ἀστραπὲς χωρὶς νὰ ἀκούγωνται βροντὲς ὁ κίνδυνος εἶναι μακρυά, ὅταν ὅμως ἀκούγωνται βροντὲς, ὁ κίνδυνος κεραυνοῦ εἶναι πολὺ κοντά.

Ἔχετε ὑπ' ὄψιν σας ὅτι καὶ μόνοι σας μπορεῖτε νὰ προβλέψετε μιὰ καταιγίδα διότι οἱ καταιγίδες γίνονται φανερὲς ἀπὸ τὰ ὀγκώδη καὶ σκοτεινὰ νέφη ποὺ ἐμφανίζονται στὸν οὐρανὸ.

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΕΥΡΙΣΚΕΣΘΕ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

1) Τὸ αὐτοκίνητό σας εἶναι τὸ ἀσφαλέστερο καταφύγιο ἀκόμα καὶ ὅταν ὁ κεραυνὸς πέσει κοντά σας, ὄχι ὅμως τὰ ἀνοικτὰ μέρη τῶν φορτηγῶν, τῶν τρακτέρ, τῶν γεωργικῶν μηχανημάτων κ.λ.π.

2) Λίγο πρὶν ξεσπάση ἡ καταιγίδα πρέπει νὰ καταφύγετε στὸ πλησιέστερο κτίριο ποὺ ὑπάρχει.

3) Ἀποφύγετε νὰ παραμείνετε κάτω ἀπὸ δένδρα, ἰδίως ὅταν αὐτὰ εἶναι μεγάλα καὶ μεμονωμένα.

4) Μὴ καταφεύγετε στὴν κορυφὴ ἑνὸς λόφου, σ' ἕνα μικρὸ στέγαστρο μιᾶς ἐκτεταμένης περιοχῆς, πλησίον τῶν ἀκτῶν σὲ μία βάρκα καὶ γενικῶς ἀποφεύγετε νὰ εἶσθε ἐσεῖς στὸ ὑψηλότερο σημεῖο τῆς περιοχῆς.

5) Ὅταν κολυμπᾶτε βγῆτε ἔξω ἀπὸ τὸ νερὸ διότι εἶναι δυνατὸν τὸ ρεῦμα τοῦ κεραυνοῦ νὰ φθάση μέχρις ἐσᾶς διὰ μέσου τοῦ νεροῦ.

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

—Δέν ντρέπεσαι, Ἀλίκη; Σ' ἄκουσα πιὸ φιλιόσουν ἔξω στὴ βεράντα.

—Ἔ, καί; Μήπως καί σύ κάνεις τὸ ἴδιο πρᾶγμα κάθε βράδυ μέ τὸν Γιῶργο;

—Αὐτὸ εἶναι ἄλλο. Εἶναι ὁ ἀραβῶνας τοῦ νιαστικός μου.

—Ἔ, κι' ἐγὼ μέ τὸν ὀρραβωνιαστικό μου φιλιόμουνα.

ΕΛΑΙΟΠΑΡΑΓΩΓΟΙ

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΑΣ ΛΥΕΤΑΙ ΜΟΝΟΝ ΜΕ ΤΟΝ

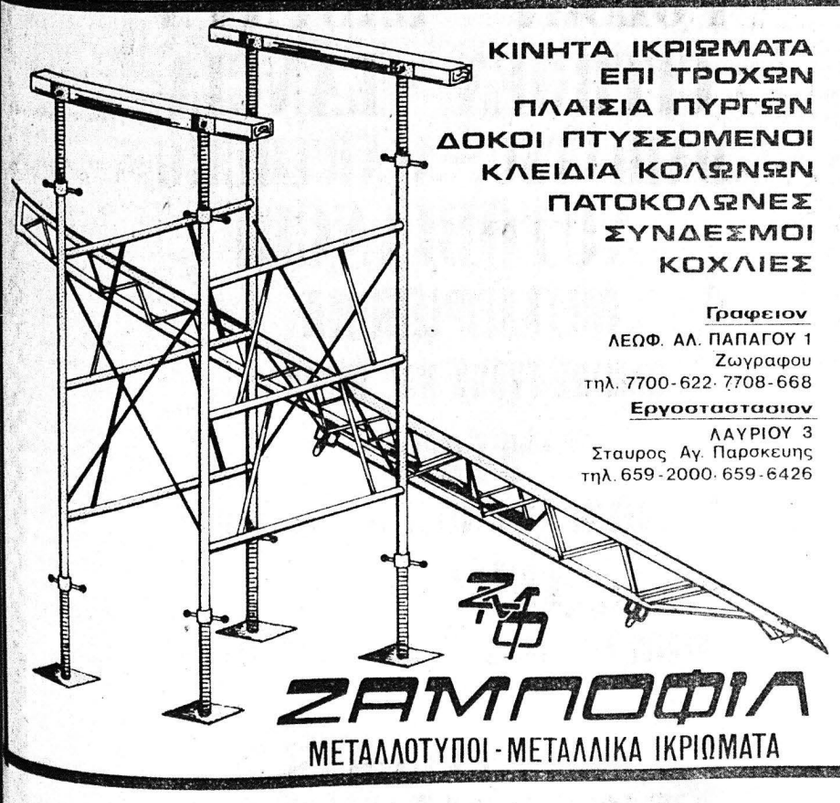
ΕΛΑΙΟΣΥΛΛΕΚΤΗ ΧΕΙΡΟΣ ΒΕΧΙΚ

- Σέ 8 ὧρες δίνει 15 σακκιά καρπὸ.
- Ἔχει ΕΓΓΥΗΣΗ γιά 3 χρόνια.
- Θὰ τὸν βρῆτε παντοῦ στὴν ἀγορά.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΙΣ

«ΕΛΑΙΟΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ - Β.Ε.Χ.Ι.Κ.»

ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 78 ΠΑΤΡΑΙ ΤΗΛ. 272.941 ΚΑΙ 321274



ΚΙΝΗΤΑ ΙΚΡΙΩΜΑΤΑ ΕΠΙ ΤΡΟΧΩΝ
ΠΛΑΙΣΙΑ ΠΥΡΓΩΝ
ΔΟΚΟΙ ΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟΙ
ΚΛΕΙΔΙΑ ΚΟΛΩΝΩΝ
ΠΑΤΟΚΟΛΩΝΕΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ
ΚΟΧΛΙΕΣ

Γραφειον
ΛΕΩΦ. ΑΛ. ΠΑΠΑΓΟΥ 1
Ζωγράφου
τηλ. 7700-622· 7708-668
Εργοστασιον
ΛΑΥΡΙΟΥ 3
Σταυρος Αγ. Παρασκευης
τηλ. 659-2000· 659-6426

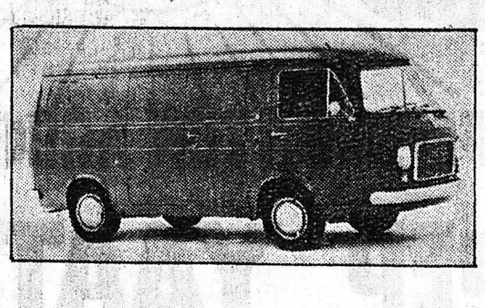
ΖΑΜΠΟΦΙΛ
ΜΕΤΑΛΛΟΤΥΠΟΙ - ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΙΚΡΙΩΜΑΤΑ

ΑΠΟΨΕΙΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ
Α. ΜΟΥΣΤΑΚΗΣ - ΔΗΜΟΣ. ΚΟΤΤΑΡΗΣ ΟΕ
ΛΕΩΦ. ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 245—247 ΚΑΙ ΤΣΑΜΑΔΟΥ ΤΗΛ. 320—579 ΠΑΤΡΑΙ

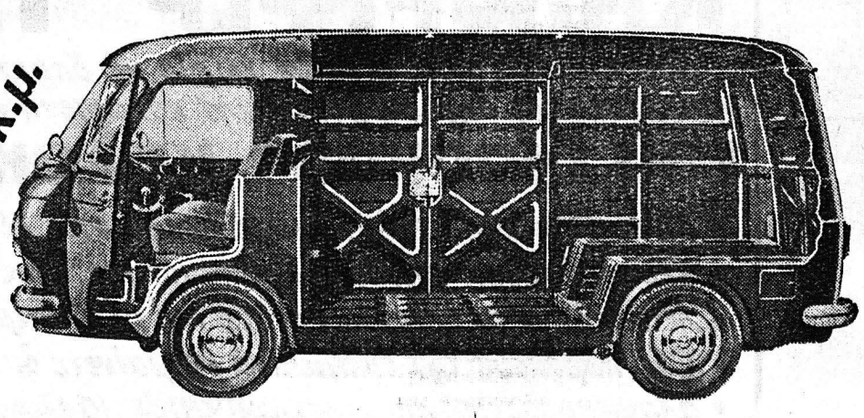
Λιγα λεφτα μεγαλυτερος χωρος απλη και λιγη βενζινη

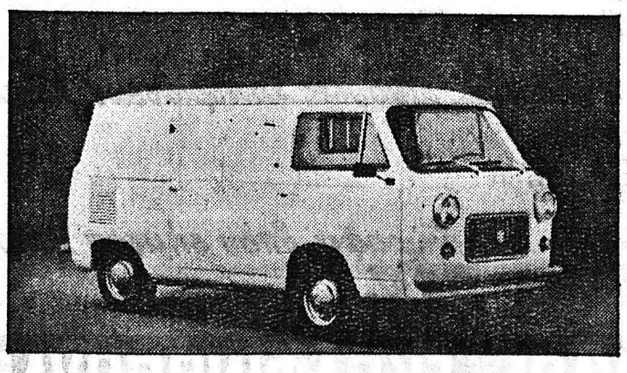
FIAT 238



- κυβισμὸς 1.438 κ. ἑκ.
- ὠφέλιμο φορτίο 1030 κιλὰ
- ὄγκος θαλάμου 6,50 κυβικὰ
- ὑπερυψωμένος τύπος 7,50 κυβικὰ
- ἐτήσια τέλη 2250 δρχ.
- ἐπίπεδη ἐπιφάνεια φορτώσεως
- 2 δίφυλλες πόρτες φορτώσεως πίσω καὶ πλάγια
- Καίει ἀπλὴ

6,50 καὶ 7,50 κ.μ.





FIAT 850T

- κυβισμὸς 903 κ. ἑκ.
- ὠφέλιμο φορτίο 600 κιλὰ
- ὄγκος θαλάμου 2,65 κυβικὰ
- ὑπερυψωμένος τύπος μὲ 3 κυβικὰ
- φορολογήσιμοι ἵπποι 6
- Καίει ἀπλὴ

Δυτελλας Α.Ε.

Πληροφοριαι και πωλησεις Αγ. Ανδρεου 157-Πατραι. Τηλ. 324.128

Ανταλλακτικα Τηλ. 328.229