Γιά νά κυττάξεσθε ἄφοβα στόν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ
ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΥΠΝΟΣ ΚΙ' ΟΜΟΡΦΙΑ

Τὸ καλοκαίρι ἀλλάξτε τὴ θέση τοῦ κρεββατιοῦ σας καὶ τοποθετῆστε το κοντὰ στὸν πιὸ δροσερὸ τοῖχο τοῦ δωματίου.

Προσπαθῆστε νὰ ἔχη τὸ δωμάτιό σας ξεκούραστα χρώματα. Τὸ μπλὲ ἀνοιχτὸ ποὺ χρησιμοποιεῖται ἀπὸ τὰ νοσοκομεῖα καὶ γιὰ τὰ παιδικὰ δωμάτια εἶναι τὸ ἰδεῶδες.

Τὸ ἁπαλὸ πράσινο ἂν καὶ λιγώτερο ξεκούραστο, σᾶς δίνει ἕνα αἴσθημα δροσιᾶς. Ἀποφύγετε τὰ βαρειὰ καὶ πολὺ καρυκευμένα φαγητὰ τὸ βράδυ καὶ τὴ μεγάλη ποσότητα ἐνγένε.—

Ὦ καφὲς, τὸ τσάϊ, τὰ οἰνοπνευματώδη, τὰ πολλὰ τσιγάρα φέρνουν ἐπίσης ἀϋπνία. Μὴν πέφτετε ὅμως καὶ νηστικὲς στὸ κρεββάτι! Ἕνα ἀδειανὸ στομάχι, ποὺ «τραβᾶ» ἐνοχλητικὰ θὰ σᾶς ἐμποδίση νὰ κοιμηθῆτε. Ἕνα ἐλαφρὸ φαγητό, ἕνα ποτήρι χλιαρὸ γάλα μὲ μερικὰ μπισκότα, φροῦτα, ἢ χυμοὶ φρούτων θὰ ἐξαφανίσουν τὸ συναίσθημα τῆς πείνας καὶ δὲν σᾶς βαρύνουν καὶ τὸ στομάχι, ὥστε νὰ μπορέσετε νά κοιμηθῆτε ἄνετα.

Μὴν κάνετε τίποτα ποὺ σᾶς ἐκνευρίζει τὸ βράδυ.

Τὸ ξενύχτι μὲ χαρτιὰ ἢ μιὰ δυσάρεστη συζήτηση, δὲν εἶναι ἀσφαλῶς ἐνδεδειγμένα.

Προτιμῆστε καλύτερα ἕνα μικρὸ περίπατο ἀναπνέοντας βαθειά. Ἂν αὐτὸ δὲν σᾶς εἶναι εὔκολο μερικὲς ἀναπνευστικὲς κινήσεις μπροστὰ στὸ παράθυρο εἶναι ἐπίσης ἀποτελεσματικές. Ἕνα διόλειμμα ἀνάμεσα στὶς σκοτοῦδες καὶ στὶς στενοχώριες τῆς ἡμέρας καὶ τὴν ὥρα ποὺ θὰ κοιμηθῆτε μαζὶ μὲ τὸ εὐεργετικὸ ὀξυγόνο εὐνοοῦν τὸν ὕπνο.

Ἕνα χλιαρὸ μπάνιο πρὶν πέσετε στὸ κρεββάτι εἶναι ἐξαίρετο. Μπορεῖτε νὰ βάλετε μέσα στὸ νερὸ κι' ἕνα κιλὸ περίπου τίλιο, ποὺ θὰ χαλαρώση ὅλα τὰ νεῦρα τοῦ σώματός σας. Ἂν εἶστε πολὺ κουρασμένη καὶ βαρυεστε τὸ βραδυνὸ λουτρὸ περάστε ἕνα βρεγμένο σφουγγάρι σ' ὅλο σας τὸ κορμί. Θὰ σᾶς δροσίση καὶ θὰ σᾶς ξεκουράση. Γδυθῆτε σιγὰ προσπαθῶντας νὰ διώξετε ἄλες τίς σκοτοῦρες τῆς ἡμέρας ἀπ' τὸ μυαλό σας. Βάλτε στὸ ραδιόφωνο ἢ στὸ πίκ— ἄπ μίαν ἀπαλὴ μουσικὴ ὅσην ὥρα γδύνεστε.

Θὰ σᾶς βοηθήση νὰ ἠρεμήσετε. Ἀφοῦ πέσετε στὸ κρεββάτι πάρτε μιὰ ξεκούραστη στάση στὸ σῶμα γυρισμένο πρὸς τὰ δεξιὰ μὲ πόδια ἐλαφρὰ διπλωμένα ἢ ἀνάσκελα μέ χέρια καὶ πόδια χαλαρωμένα. — Προσέξτε ν' ἀγγίξετε μέ τὸ σῶμα σας ὅσο μεγαλύτερη ἐπιφάνεια τοῦ στρώματος μπορεῖτε, γιὰ νὰ ξεκουραστοῦν οἱ μῦες.

Ἂν δὲν ἔχετε τίποτα διασκεδαστικὸ νὰ προτιμήσετε κάτι ἐλαφρὸ κι' εὐχάριστο. Τὰ ἀστυνομικὰ καὶ περιπετειώδη μυθιστορήματα σᾶς ἐκνευρίζουν καί σᾶς κόβουν τὸν ὕπνο.

Προσπαθῆστε νά μήν σκέπτεσθε τίς στενοχώριες σας καί τίς σκοτοῦρες ποὺ σᾶς περιμένουν τὴν ἄλλη μέρα. Σκεφθῆτε καλύτερα κάτι εὐχάριστο, μιὰ χαρούμενη ἀνάμνηση, μιὰ ἐνδιαφέρουσα πρόσκληση, τὸ ὄφασμα γιὰ τὸ καινούργιο σας φόρεμα (ἀλλὰ ὄχι καὶ τὴν τιμή).

Ἂν δέν ἔχετε τίποτα διασκεδαστικὸ ποὺ μπορεῖ νά σᾶς ἀπασχολήση προσπαθῆστε νά δημιουργήσετε ἕνα νέο χτένισμα ποὺ θὰ δοκιμάσετε, ἕνα ὡραῖο γλυκὸ ποὺ θά κάνετε, μιὰ ἔκπληξη γιὰ τὸν ἄνδρα σας..

Βάλτε πάνω στὸ κομοδίνο σας ἕνα ποτήρι νερὸ ἢ γάλα μὲ ζάχαρι γιά νά ἔχετε πρόχειρα ἂν δέν μπορῆτε νά κοιμηθῆτε ἢ ἂν ξυπνήσετε τή νύχτα. Ἕνα πολύ γλυκὸ ἀφέψημα τίλιο ἢ χαμομήλι, εἶναι ἐπίσης πολύ κατευναστικά.

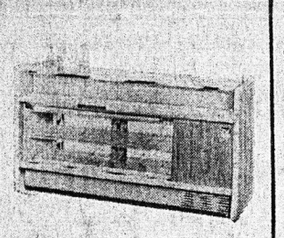
Ἡ ζάχαρι ποὺ ἀφομοιώνεται ἀμέσως καὶ περνᾶ ἀπ' εὐθείας στὸ αἷμα, βοηθάει στὸν ὕπνο γιατί πολλὲς φορὲς ἡ ἀϋπνία μπορεῖ νά πρὸέρχεται κι' ἀπὸ ἕνα χαμηλὸ ποσοστὸ σακχάρεως.

Ἡ αὐθυποβολή παίζει τὸ μεγαλύτερο ρόλο στὴν ἀϋπνία. Στὴν Ἀμερική καί στὴ Γαλλία ἔχουν κατασκευάσει «μηχανές γιὰ τὸν ὕπνο» πού παίζουν μιὰ ἁπλὴ ξεκούραστη μουσική μέ σιγανὸ ἁπαλὸ ρυθμό. Ἀπ, τὴν Ἀγγλία μᾶς ἔρχεται μιὰ ἀκόμα πιὸ καινούργιο ἐφεύρεση: ἕνα χνουδωτὸ ἀρκουδάκι, πού ὁ μηχανισμὸς του τὸ κάνει νά «ἀναπνέη» σιγά καὶ ρυθμικὰ καί ὑποβάλλει στὸν ἰδιοκτήτη του νά κάνη κι' αὐτὸς ὁ ἴδιος γιὰ νὰ κοιμηθῆ. Στή δύσκολη, σπασμωδική ἐποχὴ ποὺ ζοῦμε τά νεῦρα μας περνοῦν σκληρὴ δοκιμασία. Ἕνας «στενοχωρες χαρακτήρας, οἱ διάφορες σκοτοῦρες, τά οἰκονομικὰ προβλήματα, οἱ αἰσθηματικὲς ἀπογοητεύσεις, μιὰ ὄχι ἁρμονικὴ συζυγικὴ ἢ οἰκογενειακὴ ζωὴ ἔχουν μεγάλο ἀντίκτυπο στὸ νευρικὸ σας σύστημα.

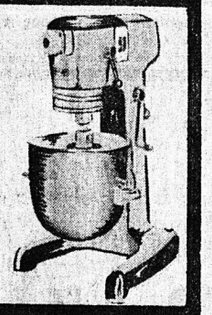
Μερικὲς γυναῖκες χάνουν τὸν ὕπνο τους μέ τήν παραμικρή στενοχώρια καί περνοῦν τίς νύχτες τους ἀναμασσῶντας τίς ἀνησυχίες τους τά διάφορα προβλήματά τους.

Μήν πέφτετε λοιπὸν στὸ κρεββάτι σας λέγοντας στὸν ἑαυτό σας «πάλι δέν θά μπορέσω νὰ κοιμηθῶ ἀπόψε». Μή συσπᾶστε ὅλους σας τούς μῦς ἐνῶ σκέπτεσθε: «Πρέπει ὁπωσδήποτε νά κοιμηθῶ. Ὅλοι κοιμοῦνται κι ἐγὼ ξαγρυπνῶ». Αὐτὰ θὰ σᾶς ἐκνευρίσουν. — Μείνετε καλύτερα ξαπλωμένη μὲ χαλαρωμένους τούς μῦς καὶ τὴ σκέψη, χωρὶς τὸ συναίσθημα τῆς ἀναμονῆς. Πέστε στὸν ἑαυτό σας: «Δέν περάζει ἂν δέν κοιμηθῶ ἢ ὄχι. Μιά κι' εἶμαι ξαπλωμένη ξεκουράζομαι. — Χωρὶς νὰ τὸ καταλάβετε ὁ εὐεργετικὸς ὕπνος θὰ ἔρθη μέσα στὸν νά σφαλίση γλυκὰ τὰ κουρασμένα σας βλέφαρα. Καὶ μὴν ξεχνάτε, ὅτι ἡ ἐσωτερική ἁρμονία, ἡ χαρὰ τῆς ζωῆς καί ἡ αἰσιοδοξία εἶναι τὰ καλύτερα ὑπνωτικά.

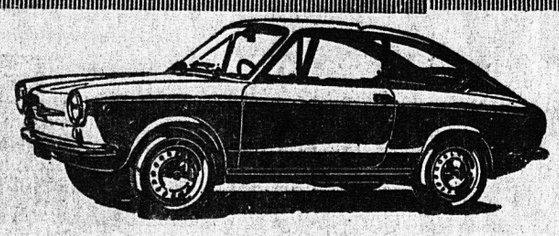
ΘΕΟΔ. ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΨΥΓΕΙΑ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ



ΖΥΓΟΙ-ΚΡΕΑΤΟΜΗΧΑΝΕΣ
ΦΟΥΡΝΟΙ ΗΛΕΚΡΙΚΟΙ
ΜΙΞΕΡ · ΦΡΙΤΕΖΕΣ
ΤΑΜΕΙΑΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ
ΜΗΧΑΝΕΣ ΚΑΦΕ ESPRESSO
Καὶ ὅτι ἄλλο χρειάζεται τὸ καταστημά σας

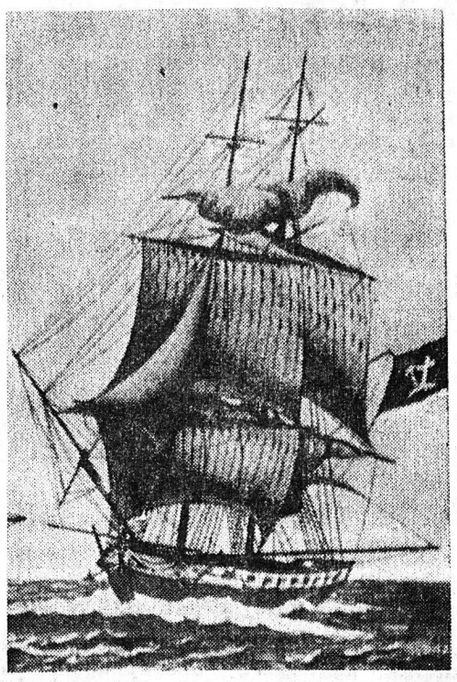


Γούναρη καὶ Ρ.Φερραίου
ΤΗΛ.(061) 276382 - 222216
ΠΑΤΡΑΙ



ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ
FIAT - SIMCA - SEAT
POLSKI - ZASTAVA
CITROEN - LANCIA
DAIHATSU - WARTBURG
AUTOBIANCHI
ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΜΑΡΚΑΣ
ΑΓΟΡΑΙ
ΠΑΝΤΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ ΤΟΙΣ ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ
ΑΝΤΑΛΛΑΓΑΙ
ΠΑΝΤΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ ΜΕ ΟΙΑΝΔΗΠΟΤΕ ΜΑΡΚΑ ΕΙΣ ΚΑΙΝΟΥΡΓΗ
Α.ΚΟΥΤΣΟΛΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΑΓ. ΑΝΔΡΕΟΥ 156—ΤΣΑΜΑΔΟΥ
ΤΗΛ. 321 532 —321 773—321 911

ΘΑΛΑΤΑ - ΘΑΛΑΤΤΑ!



ΜΟΛΊΣ σέ πρωταντίκρυσαν οἱ πανάρχαιοι πρόγονοί μας, ΘΑΛΑΤΤΑ σέ φώναξαν. Καὶ γιὰ σέ Θάλασσα, ἐπίτη εὐκαιρία τῆς Ναυτικῆς Ἑβδομάδας, ἀνοίγω τὸ στόμα μου νά σοῦ ψάλλω τραγούδι.

Κάποιον καιρὸ ποῦμουν νιὸς μέ τή δίμετρη βαρκούλα μου τ' «Μάκη» μὲ τά κουπιά μου μέ τὸ σία καὶ τὰ βόγα, καὶ μὲ τὸ κότασπρο πανάκι της σκαλωμέ-

ΓΕΡ. ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ

νο ψηλά στὴν ἀντένα τ' ἄρμπουρου καὶ τὸ φλῶκο κοτσαρισμένο στοῦ μπαστουνιοῦ τῆς πλώρης, καθισμένος πίσω στὴν πρύμη του, κρατοῦσα νωχελικά τή λαγουδέρα τοῦ τιμονιοῦ στά χέρια μου κι' ὁρμένιζα. Πότε σέ μπουνατσαρισμένη καὶ χαμογελαστὴ καὶ πότε κακιωμένη κι' ὅλο σέ πλάνευα καί τούς ὅρμους ἕναν —ἕναν καβεντζάριζα, καὶ στὸ πορτο ποὺταν τὸ στέκι μου μπου κάριζα μέσα καί πανέμιζα.

Θυμᾶμαι μιὰ μέρα πούχες σκορπίσει χαμόγελα τριγύρω σου, χαμογέλασα κι' ἐγώ, ἀφοῦ πῆρα τά ψαρικά μου σύνεργα νά πιάσω κάτι ἀπὸ μέσα σου, πού δύσκολα χαρίζεις. Ξάφνου, θύμωσε ὁ ἀφέντης σου ὁ Ποσειδῶνας καὶ τὴν τριαινά του βρόντησε ἀπὰς τά ἤσυχα νερά σου, κι' αὐτὰ ἐφοβηθήκανε, κι' ἔβαλε τὸν Αἴολο ν' ἀδειάση τούς ἀσκούς του καὶ νά φουσκώση τὸ πανάκι τοῦ «Μάκη» μου καθὼς καί τὸ μικρὸ τὸ φλῶκο.

Κι' ἄρχισαν τά σκαμπανεβάσματα καὶ πόντσι καὶ κοντά σ' αὐτὰ κι, οἱ στομαχικὲς λιγοῦρες. Καί ὅταν οἱ ἀσκοί τοῦ Αἴολου ἀμολᾶνε τὰ μποφὸρ τους μὲ τὰ πολλά χαράκια, τότε γράψε ἀλλοίμονο καί στὰ πιὸ τρανά πλεούμενα — ἀκόμη σέ ἀνοιχτὲς θάλασσες καὶ σ' ὠκεανούς ἀντάμα.

Πολλὲς φορὲς σέ διάβηκα καί σέ πολλά λιμάνια μέ σιργιάνησες, κι' ἀλλοιώτικους κόσμους εἶδα. Καὶ τὸν Ἀτλαντικὸ τὸν διάβηκα καί εἶδα τσ' ὁμορφιὲς Του.

Θάλασσα ὄμορφη, μὰ πιὸ ὁμορφώτερη εἶσαι δῶ στὴ Μεσογειό μας. Ὅπως καί ὅλα σέτού τους τούς τόπους εἶναι ὁμορφα καὶ ὅλα παιχνιδίζουν. Καί ὅπως εἶπε ὁ μεγάλος ποιητής καί συγγραφέας Βίκτορας Οὐγκὼ πού πάποτε σέ τραγούδησε: «Ἂν ἤμουν ἄνεμος, θά ταξίδευα στίς χῶρες πού ὁ Θεὸς εὐλογάει ἀπὸ πιὸ κοντά, τίς πόλεις τῆς Ἀσίας καί τὰ νησιὰ τῆς Ἑλλάδας» Ἐδῶ γεννιόται ἡ ποίηση τῆς ὁμορφιᾶς ἀπάς τὰ γαληνεμένα γαλάζια καὶ ρομαντικά νερά σου. Ἐδῶ ἡ τέχνη ἐδῶ τὸν ἐξαγνισμέ νο γεμάτο ἀπὸ φλόγα ἔρωτα. Θάλασσα μου γοητευτικὸ πλάσμα, γεμάτη θηλυκότητα πού κάνεις νά σ' ἐρωτεύωνται οἱ πάντες.

Θάλασσα πεισματάρα ζουρλή καί παιγνιδιάρα. Εἶσαι ὁ μαγνή της πού τραβᾶς νιούς καὶ παλληκάρια κι' ἀκόμα γέρους νὰ χαροῦν τίς ὁμορφιές πού ξέρεις νὰ χαρίζης.

Ἀκόμα κι' ἕνα ἄλλο τραγούδι θέ νά πῶ ξέχωρα ἀπὸ τὰ ἄλλα, τραγούδι μιᾶς ξεχωριστῆς γιορτῆς. Εἶναι τὸ ρίγος τῆς Ἑνικῆς ὑπερηφάνειας, εἶναι τὸ τρυφερὸ χαμόγελο τῆς Ἑλληνικῆς ὁμορφιᾶς, εἶναι οἱ μεγάλες ὧρες τῶν θυμηταριῶν τῆς αἰωνιας φυλῆς μας πού ἔπαιξες τὸ ρόλο της ἀπός τά γαλάζια πικρα κύματά σου. Πού σὰν καθρέπτης κάποτε ἀποθνάτισες ἀπ' τὰ πανάρχαια τὰ χρόνια μέχρι πρὸ 155 χρόνια — μιά καί σήμερα ἀκόμη, εἶναι γραμμένες σέ μιὰ ἱστορία πού τελειωμὸ δέν ἔχει.

Εἶναι γραμμένη μέ τὴν πλώρη τῶν τολμημένων καὶ τή φωτιά τῆς καρδιᾶς τῶν θαλασσοπόρων μας, μ' ὅλη τήν ἱστορία, ὅπως γράψαμε, καί ἡ Μοῖρα τῆς διαλεχτῆς Φυλῆς μας. Τὸ μυρωμένο σου κῦμα σου ἔγινε ὁ θαυματοποιὸς πού μᾶς χάρισε τὴν Ἀθανασία. Ἔγινε ὁ προαιώνιος κι' ἀλύγωστος πόθος τῆς λυτρώσεως, ἔγινε μεγαλόστομος παιάνας καὶ δοξολόγημα παντοτεινό.

Οἱ ἀθάνατοι πρόγονοί μας, μέ τὰ πρῶτα τους τὰ «ξύλα» καὶ μέ τά «κοιλά» μὲ τά κουπιά, μέ τὰ τρουγκέτα καί μαϊστρες «καὶ μεγάλους φλῶκους σαλπάροντας καὶ φουντάροντας μές στὸν τρυφερὸ καὶ φωτεινὸ Μεσογειακὸ χῶρο, ὅπου κι' ἂν βγῆκαν ὑψωσαν καὶ ναούς τοῦ πολιτισμοῦ καί τῆς ἰδέας.

Στούς δρόμους τῆς θάλασσας γεννήθηκαν ἀπ' αὐτούς καί οἱ ἐπιστῆμες. Καί γίνανε ὁ σπουδαιότερος λαὸς τοῦ Πολιτισμοῦ μέσα στὸ ζωντανὸ κόσμο τῆς Ἱστορίας.

Μετέπειτα ἡ ἄχραντη λαμπάδα τοῦ 21 πού ἄναψε στὰ στήθια τῶν Κανάρηδων, τῶν Μιαούλιδων καὶ ἕνα σωρὸ ἄλλων, πανούργιες Ἑλληνικὲς στράτες τοῦ Αἰγαίου καὶ Ἰονίου καὶ δίδαξε τούς λαούς τῆς γῆς ὅτι ἡ λευτεριὰ εἶναι τὸ βαθύ μυστικὸ τῆς ἀνθρώπινης ὕπαρξης, τὸ ἀκοίμητο κίνητρο κάθε σοφίας καί προκοπῆς.

Ἐπίσης κάποια ἄλλη ροδοδάκτυλος Αὐγή, στολισμένη ἀπὸ δάφνες πού γράφουν οἱ σελίδες τῆς Ἱστορίας πού εἴμαστε κι' αὐτόπτες μάρτυρες μ' ἕναν «Ἀθέρωφ» μὲ ἕνα «Κιλκίς» καὶ «Λῆμνο» μὲ τήν πολυθρύλητη καὶ μαρτυρική τήν «Ἔλλη»

Ναυμάχησαν καί νίκησαν, ἔσφιξαν καὶ ἔδεσαν πολλὲς φορὲς τήν πατρίδα μας — μιστοί στὴν προστατγή τῆς Μοίρας τῆς Φυλῆς μας —στὴν ἀγκαλιά τῆς δόξας καί τῆς ἀθανασίας, πού εἶναι ἡ ἴδια ἡ μοσχοβολισμένη ἀνεραντοσύνη τῆς θάλασσας.

Καὶ τὼρα πού γιορτάζεις θάλασσά μου χρόνια πολλά θά λένε αὐτοί πού ταξιδεύουνε ἀπὰς τὸ ὑγρὸ σου τὸ στοιχεῖο. Σημαίες ψηλά στ' ἄρμπουρα καθὼς καὶ σινιάλα θ' ἀνεμίζουν. Οἱ καπιτανιοὶ μέ τό τσοῦρμα τους θά σφίγγουνε τά χέρια τὸ κάθε πλεούμενο πού θ' ἀνταμώνετε θά σφυρίξουνε ἀπὸ τρεῖς φορὲς οἱ σειρῆνες.

Σφυρίγματα γιορτάσιμα πότε πρίμα καὶ σεγκόντα, βαρυτονά λέ καὶ πότε μπάσα. Καί ὅλα μαζύ θά σοῦ χαρίζουνε ἕνα κοκτέϊλ γλυκερὸ ἀπὸ θεῖες ἁρμονίες. Κι' ὅσοι ἔχουν σχέσεις μέ σέ, γιὰ σέ θά κουβεντιάζουν λόγια λόγια πικάντικα καί γεμᾶτες ἀπ' ἀλμύρα ἱστορίες.

Καί μεῖς οἱ γεροπαλαίμαχοι πού κάποτε παιγνιδίσαμε μαζύ σου, πού στίς ἀκρογιαλιές σου δροσιστήκαμε, καὶ μέ τὸ καλαμὶ δι μας ψαρέψαμε ἁπάς στούς ὀρἀχους, λόγια γιά σέ θά λέμε. Καί σέ κάποιο μουράγιο θ' ἀγναντεύουμε τά μακρυνά σου βάθη. Τά βάθη τῶν χρόνων πού περάσαμε, κυττώντας κεῖ πού γέρνει ὁ ἥλιος πού χαρίζει τὶς τελευταῖες του ἀναλαμπές, πού γιὰ μᾶς ταιριάζουν. Ὅπως καὶ τὸ μικρὸ τὸ «Μάκη» μου τὸν ἁφάνισε ἡ ἀλμύρα καθὼς καὶ τὰ κουπιά καὶ τὸ πανί μαζύ καὶ φλῶκο.

Μιά καὶ γιορτάζεις θάλασσά μου πῆρα τὸ στυλὸ καὶ ἔγραψα γιὰ σέ κυρὰ μου. Κι' ὅπως ὁ Σολωμὸς ὁ ποιητής πού ἀπ' τὸ μουράγιο ἀγνάντευε τή βάρκα πούχε μέσα τήν Ξανθοῦλα πούφευγε γιὰ τὴν ξενητειὰ κι' ἔγραψε τούς στίχους στὴν ἀγαπημένη του ξανθοῦλα πού μεῖς πού ξέρουμε ἀπὸ πρίμα καί σεγκόντα καὶ πολλές φορὲς τὴν τραγουδᾶμε πού μπῆκε στὴν βαρκοῦλα νά πάη στὴν ξενητειά.

Ναί θάλασσά μου πεισματάρα ζουρλή καὶ παιχνιδιάρα.
πάντα μὲ τίς μπουνάτσες σου
πάντα μὲ τίς φουρτοῦνες,
πάντα μὲ τίς λιγοῦρες σου
καί μὲ τίς διαρκεῖς σκοτοῦρες
Μέ τ' ἀνήσυχα τὰ πόντσι σου μὲ τά σκαμπανεβασματά σου καί τά γεμάτα ἀπὸ πίκρες θαλασσοπνίγματά σου.

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Μιὰ ὁμάδα ἐπιστημόνων στὸ πανεπιστήμιο τοῦ Γκέτινγκεν πέτυχε ν' ἀνακύψη μέ λεπτομερεῖς ἔρευνες ποὺ ὀφείλεται τὸ πολὺ φαγητό. Ἀποδείχτηκε δέ ἔτσι ὅτι ἡ ὄρεξη στοὺς παχύσαρκους προέρχεται κυρίως ἀπὸ ἐξωτερικοὺς ἐρεθισμοὺς καὶ λιγότερο ἀπὸ μιὰ σωματικὴ ἐσωτερικὴ ρύθμιση. Εἶναι δυνατὸν π.χ. νὰ ἀνεξῆ τὴν ὄρεξη ὁ χρόνος τῆς ἡμέρας ἢ νὰ ἔχει κοντὰ του τὰ φαγητὰ τὸ ἄγχος ἡ ἀνία ἢ ἡ μοναξιά. Ἡ ἐξάρτηση αὐτὴ μπορεῖ νὰ ἀποδειχτῆ καὶ σέ ἄτομα μὲ κανονικὸ βάρος εἶναι ὅμως τὰ περισσότερα σέ θέση νὰ ρυθμίσουν συνειδητὰ τὴν συμπεριφορά τους στὸ φαγητό. Μὲ τὴ πιστοποίηση αὐτὴ ἀναπτύχθηκε ἕνα πρόγραμμα ὅπου θεωρεῖται: δευτερεῦον θέμα ἡ μέτρηση τῶν θερμίδων. Πρέπει νὰ μάθει κανεῖς νὰ αὐτοπαρατηρεῖται νά, αὐτοαξιολογεῖται καὶ νὰ αὔτοαμείβεται. Οἱ κακές συνήθειες στὸ φαγητὸ πρέπει νὰ ἀποβληθοῦν καὶ νὰ ἀντικατασταθοῦν μὲ ἀποφθέγματα ὅπως π.χ. στὸ σπίτι τρωω σέ μιὰ ὁρισμένη θέση, ἐχω στὸ σπίτι τρόφιμα ποὺ ταιριάζουν στὸ προγραμματισμὸ ποὺ ἐφαρμόζω ἢ παίρνω μιὰ μπουκιὰ φαγητὸ στὸ πηρούνι καὶ τὴν χωρίζω πάλι στὰ δύο πρὶν τὴν βάλω στὸ στόμα.

Οἱ ψυχικὲς αὐτὲς σκέψεις ἐπιδροῦν στὴν συστηματικὴ ἀναθεώρηση τῆς σκέψης ἔτσι ποὺ νὰ κατορθώνεται ἡ ἀπώλεια βάρους σὲ μεγάλο βάθος χρόνο. Μιὰ ὁμάδα ἀπὸ 180 γυναῖκες ποὺ ὑποβλήθηκε στὴ θεραπεία αὐτὴ ἔχασε 1.5 τόννους βάρος ὕστερα ἀπὸ θεραπεία 6 μηνῶν περίπου. Συνετέλεσε δὲ ἰδιαίτερα ἡ ἐπίδραση νέων ἐξωτερικῶν ἐρεθισμάτων ὅπως ἡ ἀναγνώριση, ὁ φόβος ὅτι θὰ προσβληθοῦν στὴν ὁμάδα ὡς καὶ ἡ αὐτοπεποίθηση. Ἡ ἐπιτυχία ποὺ ἔφθασε στὸ 70 τοῖς ἑκατὸ δείχνει ὅτι ἀναπτύχθηκε μιὰδυνατότητα γιὰ τὴν θεραπεία τῆς παχυσαρκίας ποὺ ὑπόσχεται πολλά.

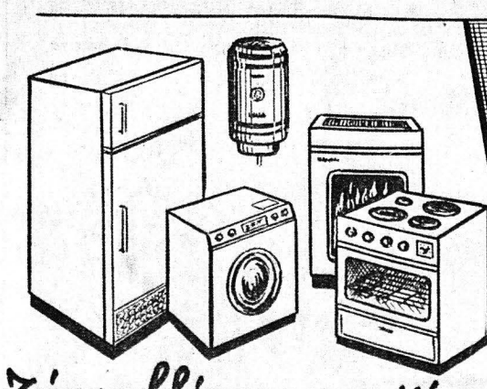
ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ
ΜΟΔΑΣ
ΟΣΚΑΡ
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ο.Ε.
ΜΑΙΖΩΝΟΣ 115
ΤΗΛ. 275—480

ΣΑΛΙΠ
ΦΑΝΕΛΛΕΣ
mimoza

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟΝ ΑΓΓΛΙΚΗΣ
Β. Δ. ΠΛΕΣΣΑ
ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ 30
ΤΗΛ. 278-396
Θερινὰ ἐντατικὰ μαθήματα
ὅλων τῶν βαθμίδων
ἀπὸ 1ης Ἰουλίου — 25ης Σεπτεμβρίου
ΕΓΓΡΑΦΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΙ

ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
AQUARIUS
Νόμαν 1 (ἐναντι ἐκκλησίας Ἁγ. Διονυσίου)
Εἰσιτήρια Ἀτμοπλοϊκὰ ἀπὸ ΠΑΤΡΑ γιά BRINDISI BARI — ANCONA — VENEZIA
Ἐκδρομὲς ἐξωτερικοῦ μέ Πούλμαν καὶ ἀεροπορικές.
Εἰσιτήρια Ἀεροπορικὰ καὶ Σιδηροδρομικὰ γιά ὅλο τὸν κόσμο.
— Ἐκδόσεις Διαβατηρίων.
— Γιὰ τό ταξίδι σας καὶ γιὰ κάθε πληροφορία τηλεφωνῆστε μας στό 421.500, 422 555 ἢ ἐπισκεφθῆτε μας γιὰ νὰ σᾶς ἐξυπηρετήσουμε.
ΤΑΚΗΣ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ - ΤΑΚΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΞΟΧΙΚΟΝ ΚΕΝΤΡΟΝ
«ΤΑ ΠΛΑΤΑΝΙΑ»
Ο ΣΑΚΗΣ
ΠΑΡΑΛΙΑ ΨΑΘΟΠΥΡΓΟΥ
ΤΗΛ. 931.402
στὸ παραθαλάσσιο κέντρο μας Σᾶς περιμένουμε καθημερινῶς
ΓΙΑ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ
ΚΑΙ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
καὶ γνήσιο μοσχούδι παραγωγῆς μας, μτουργὲτο, κακαβιὰ καθημερινῶς μετὰ προηγουμένη τηλεφωνικὴν παραγγελίαν.
ΤΙΜΑΙ ΛΟΓΙΚΑΙ ΑΚΡΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΙΣ
ΠΛΑΤΑΝΙΑ
ΔΙΟΝ. ΓΚΑΔΟΛΟΣ
ΠΑΡΑΛΙΑ ΨΑΘΟΠΥΡΓΟΥ —ΤΗΛ. 931—402



PHILIPS ESKIMO
Candy BOSCH
Continental
ELCO TESLA
San Giorgio

ΓΚΡΕΚΑ
Τὰ καλλίτερα προϊόντα
Οἱ καλλίτερες τιμές
ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΟΥ 143 • ΤΗΛ.273-593 • ΠΑΤΡΑΙ