

# ΗΜΕΡΟΝΥΚΤΙΑ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΝ

Πέμπτη 28 Νοεμβρίου  
Σελήνη 7 ημερών  
'Ανατολή 7.22 Δύσις 5.04  
Ειρηνήρχου μάρτυρος

Σημερινός τῷ ἄρθρῳ 6 § 1 τοῦ Α.Ν. 1092/1938: Διευθυντὴ συντάξεως καὶ προϊστάμενος τυπογραφείου: Χρήστος Α. Ριζοπούλος Α. Μεταξοκαπούλου 61α.

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

### Διαιτητικὸν

Κουρλαμπῆς Α. Πλάτ. Γεωργίου Α', Παπαϊωάννου Α. Μαϊζώνος 32, Σιγιάλας Γεώργ. Γούνη 45.

### Διά συνταγῆς ἱ.κ.α.

Παπαδημητρίου 'Αντ. Πλατῆτα Γεωργίου, Τσακίρης Διον. Κορινθίου 266, Μακρυγιάννη Παναγιώτου 77, Ραβαζοπούλου Γ. Γεωργίου 1, Βασιλοπούλου Γ. 'Αγίου Νικολάου 65, Στρατός 'Αποστ. 'Αγ. 'Ανδρέου 114.

### Κλινικὴ ἱ.κ.α.

Δημοτικὸν Νοσοκομείον, 'Ηλ. Λιάδαρη, Κ. 'Αποστολίδου, Σ. Κετσάνη, Π. Μαγκιανῆς, Π. Ρηγοπούλου, Α. 'Αντωνιάδη, Χ. Τζαβαλά, Π. Κερασοπούλου, Γ. Τσαγγαλῆ, Σ. Χρυσανθάκη, Καρσανδάνειον.

## ΘΕΑΜΑΤΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟΝ 'Ελληνικὸν χοροδράμα. 'Απογευματινὴ-βραδερνὰ ε'ο βασιλῆς Μιδάος.

ΠΑΝΘΕΩΝ Θιάσος Γ. 'Ολυμπίου 7.30 καὶ 10 ε'ο 'Αρχιεπισκοπῆς.

Αἴθρα 4-12 ε'ο ἄραϊον, ἀκατάλληλον.

ΑΣΤΥ (Σινεμασκοπία) 4-12 ε'ο ἱππότις με τὸς 300 γενναίους τοῦ, ἀκατάλληλον.

ΙΝΤΕΛΛ 4-12 ε'ο Μία γυναίκα διὰ δύο ἀνδρῶν, ἀκατάλληλον.

ΠΑΛΛΑΣ 4-12 ε'ο Κραντεβὸ με τὸν ἔρωτα, ἀκατάλληλον.

ΡΕΞ (Σινεμασκοπία) 4-12 ε'ο Νυκτερινὴ διάβασις, ἀκατάλληλον.

## ΛΗΞΙΑΡΧΕΙΟΝ

27 Νοεμβρίου 1957

### Γεννήσεις:

'Άρρεν: Κωνσταντίνου Τσαγκράνη, Θήλα: Βασιλείου Ταβατζή, Θεοδωρὸ Κουζή, Παναγιώτου 'Αλεξοπούλου, Παρασκευῆ Καντζαρή, Περικλέους Μαλοπούλου.

### Θάνατοι:

Μαρία Στεργιοπούλου, ἔτιν 70, Στυλίου Σολωμῆς, ἔτιν 80.

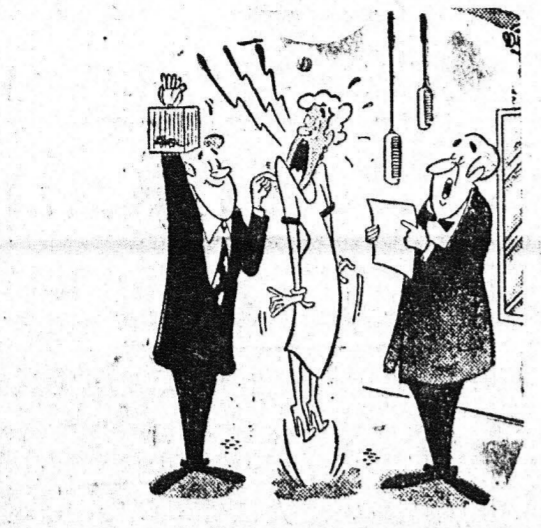
### Γάμοι:

Γεωργίου Κολιδάς, Κρέσταντα 'Ολυμπία, Βασιλικὴ Παπαλεωνιδιοπούλου, Πάτρια.

Εὐστάθιος Ζαρκάδας, Ζήρια, 'Αγγελικὴ Καϊμάκη, Παντοκράτωρ Ζακύνθου.

### Μέλλοντες γάμοι

Γνωστοποιεῖται συμφώνως τῷ ἀρθρῷ 1369 τοῦ 'Αστικοῦ Κώδικος ὅτι ὁ Χαρλάμπος Ταβιάρης, τοῦ Νικολάου καὶ τῆς 'Αγγελικῆς τῶ γένους Παπαρηστοπούλου γεννηθείς, καὶ κατοικῶν ἐν Δοξαπόλει Πατρῶν καὶ ἡ Μαρία Τόλια τοῦ Σαρανθῆ καὶ τῆς Αικατερίνης τοῦ γένους Λαλιωτῆ γεννηθείσα καὶ κατοικοῦσα ἐν Φαδούργῳ μέλλουσι νὰ ἐλαθῶν εἰς γάμον τελεσθῶν ἄνω ἐν Πάτραις.



## ΣΤΟ ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ

...Μία φοβερὴ κραυγὴ ἔσχισε τὴν νύκτα... Παγωμένη ἀπὸ τὴν φρίκη ἡ Σούβια, γυριστὸς, εἶχε ἀντικρῆσει τὸ τρομακτικὸ θέαμα...  
Γ. ΔΡΟΣΙΝΗΣ

## ΓΙΑΤΙ; Ο' Ίατρος ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

### Γιατί καταπινομεν; Οι ρευματισμοί

Καταπινομεν, διότι ἀπὸ τῆς στιγμῆς πού ὁ βλαμὸς (μυοκίλι) τοῦ φαγητοῦ φθάσει εἰς τὴν ἀρτὴν τοῦ οἰσοφάγου, ἡ θέλησις μας παύει νὰ ἐνεργή. Μέχρις ἐκεῖνης τῆς στιγμῆς εἰμῶθα κύριοι τῶν ἐνεργειῶν μας. Ἄλλ' ἀπὸ τότε, ὁ βλαμὸς ἐρεθίζεται τὸ αἰσθητικὸ νεῦρον τοῦ βλεβνογόνου καὶ προκαλεῖ λογυρὰν συστολῆν τῶν λεγομένων γναθῶν-δαϊδῶν μυῶν. Ἐξ αἰτίας τῆς συστολῆς αὐτῆς δυνάμει τοῦ στόματος ἀνεμοῦται καὶ ἡ γλῶσσα προεξήλθει εἰς τὸν οὐρανίσκον, συγχρόνως δὲ διὰ τῆς συστολῆς παρακείμενον μὴ δὴ ἡ γλῶσσα φέρεται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ ἄνω πρὸς τὰ ὀπίσθια καὶ κάτω καὶ τοιοῦτοτρόπως ὄθειται ὁ βλαμὸς πρὸς τὸν φάρυγγα, ἐν τῷ μεταξύ δὲως εἶχε φθάσει εἰς τὸν οἰσοφάγον.

### ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Ὁ Γαβριηλίδης ἐπέμεινε ὅτι ὁ 'Ελληνας εἶναι λαὸς, ὁ ὅποιος ποτὲ δὲν ἐκάθισεν νὰ σκεπθῆται σφισσάρως. Ἐπειδὴ δὲ πολλοὶ εἶχαν διαφορετικὴν γνώμην, ἀπεφασίσα νὰ τοῦ τὸ ἀποδείξῃ. Ἐργασίε λαίπων εἰς τὸ «Μη χάνεσθε» τὸ ἐξῆς ἐρώτημα, διδόνων μεγάλην βαρβαρίαν, ὅσοιον στείλην ἰσοστί ἀπάντησιν.

«Εἶναι δυνατόν στήν Ἑλλάδα νὰ νυμφεθῆ κανεὶς τὴν τρίτην ἐξαδέλφον τῆς χήρας τοῦ, χωρὶς νὰ παραβῇ τὸ κανονικὸν δικαίον καὶ τοὺς κανόνες τῆς ὀρθοδόξου ἐκκλησίας»;

Πλήθος Ἑλλήνων ἀπάντησαν τότε «ναί» καὶ ἔφερον διάφορα παραδείγματα. Ὅσοι δὲ περιμένα τὸ νὰ βρεθῆται.

Τότε ὁ Γαβριηλίδης τοὺς ἀπάντησεν:

«Καθάρτε! Πῶς θὰ ὑπανδρευθῆτε τὴν ἐξαδέλφον τῆς οὐκίνας σας, ἀφοῦ ἡ οὐκίνα σας εἶναι χήρα; Ἐὰν ἡ οὐκίνα σας εἶναι χήρα, οἷός ἐστιν ἀνεύθυνος πρὸς τὴν οὐκίνα σας. Πῶς θὰ ἔχετε πενήντην»;

Κι' εἶσι τὸ βραβεῖον τὸ κέρδιον μόνον ὁ... Γαβριηλίδης.

### ΕΠΙΠΛΩΣΕΙΣ ΜΕ ΔΟΣΕΙΣ ΝΕΑ ΕΚΘΕΣΙΣ ΕΠΙΠΛΩΝ

Κατὰ τὴν Πλατείαν Ὀδῶν εἰς τὸμα καὶ ἐπὶ παραγγέλια **ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Σ. Σ. ΔΕ** ΠΑΤΡΑΙ ΤΗΛ. 27-34

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Τὸ φαρμακεῖον Π. Μακρυγιάννη μετεφέρθη ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Μαϊζώνος 112 πλῆσιον δημοτικῆς βιβλιοθήκης. Τηλ. 45-62.

## ΠΟΙΗΤΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

### ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Εἶν' ἡ ζωὴ μας ἀσχημα πλάσμένη, κοντὰ στὰ ῥόδα ἀγκαθία νὰ γεννᾷ. Κι' ὅτι ἡ καρδιὰ λοχταριστὰ προσμένει. Πρὶν ἔρθῃ, εὐθὺς νὰ σβήσεται νὰ γερνά. Χαρὰ εἶχα ἰθὺ στὰ μάτια σου Ἰωάννη. Κι' ἔκανα ἀγάπην ὄνειρον κρυφῶ. Ἄχ, ἔχε γειὰ! Καλὰ θὰ ἦταν νὰ γίνεθ. Ἄχ, ἔχε γειὰ! Δὲν ἦτανε γρὰ-φῆτο. Ὅτι καλὸ, κακὸ κι' ἀν μὴς προσμένεθ. Πιστὰς θάμεινον κι' ἀν ἐξημερῶθ. Ἄχ, ἔχε γειὰ! Καλὰ θὰ ἦταν νὰ γίνεθ. Ἄχ, ἔχε γειὰ! Δὲν ἦτανε γρὰφῆτο. Γ. ΔΡΟΣΙΝΗΣ

## ΡΑΔΙΟΦΩΝΟΝ

ΣΤΑΘΜΟΣ ΠΑΤΡΩΝ (Μήκος κύματος 198,5)

12.30 'Αναμετάδοσις ἐξ Ἐθνικῶν. 14.00 Ἑλληνικὸ ποικίλον πρόγραμμα. 14.30 Ἀναμετάδοσις ἐξ Ἐθνικῶν. 19.00 Διόκοι πρὸς ζήτησιν αἰκιστοῦ μαρ. 19.30 Τοπικαί ἐδήσεις. 19.40 Ρυθμικὰ συγκροτήματα. 20.50 Ἀναμετάδοσις ἐξ Ἐθνικῶν. 23.00 Τὸ τέταρτον τῆς Ἀμερικανικῆς Ἱντροπίας.

## ΙΑΤΡΟΙ

Καρδιολόγος ἱατρός, Δ. ΛΑΖΑΡΗΣ, δεξέται ἑψητὰ Ἄλωνα 9, τηλέφ. 24-45.

Μικροβιολογικὰ καὶ Ἀκτινοβιολογικὰ Ἐργαστήρια ἱατροῦ ΔΗΜ. ΡΑΜΠΑΒΙΔΑ, Κανακῆ 146, τηλ. 28-41.

ΓΡΗΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ἱατρός ἱκὸς φυματιολόγος, δεξέται ἐπὶ ἔκαστην ἄρ καὶ ἐπὶ συνειντήσιν ὁδὸς Ἐθνικῶν 30, Ὑψηλὰ Ἄλωνα, τηλ. 35-58, Ἀκτίνας Χ.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΧΡ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ, χειρ. ὀδοντίατρος, Κορινθίου - Φιλοπόλεως 41, τηλ. 41-06 (πρῶην Ἄ. Τραϊνίου).

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ἱατρός Δερματολόγος - Ἀφροδισιολόγος, Ἀσθητικὴ Δερματολογία καὶ Ἐξωτερικῆς ἀσθενείας, Βότση 20, τηλ. 20-14.

Ἡ ἔπιστήμων μᾶτα δις Ἡλέκτρο Δ. Κατωπόδιον μετάρησεν ἐκ τῆς ὁδοῦ Ἁγίου Δημητρίου 78 ἐκ Κοραϊσκῆ καὶ τῆς Κοραϊσκῆς.

Δερματολόγος, φροδισιολόγος ἱατρός ΜΙΜΗΣ Α. ΚΑΤΣΑΜΠΑΣ Βουλβῶ 8 (πλατεία Γεωργίου Α' 30) τηλ. 28-77 ἀσθητικὴ, δερματολογία (ἀποτριχησις κλπ) ρεζουλάκι καὶ παθήσεις.

Ὁ ἱατρός κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ, ἀφιστοχὸς ἱατρικῆς, Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν ἐκπαίδευθῆς ἐν τῷ Πανεπιστημίῳ Μονάχου 51 ὀμοσπονδία. Δέχεται ἰατρικὰ ἐξωτερικὰ παθήσεις Τρίτη - Πέμπτη 3-4, ἱατρίον Ἁγίου Νικολάου 60, τηλ. 21-81.

ΚΩΝΣΤ. Α. ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ χειρουργὸς - ὀδοντίατρος, δεξέται ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Κοραϊσκῆς 110 - Ἐρμού τὰς συνήθεις ἄρας τηλ. 45-31

Ἡ ὀφθαλμολογικὴ Κλινικὴ καὶ τὸ ἱατρίον τοῦ κ. Πουτῆτα μετεφέρθη ἐπὶ τὸν νῦν ὄδον Κολοκοτρώνη-Κανακῆ, τηλ. 35-48.

ἱατρός ΑΣΗΜΑΚΗΣ Π. ΣΤΡΑΤΟΠΟΥΛΟΣ, εἰδικὸς Παιδίατρος Πλατεία Γεωργίου Α' ἀπὸ 10 τηλ. 30-74.

Ἀκτινοβιολογικὰ Ἐργαστήρια ἱατροῦ Ν. Κ. ΣΤΑΜΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ εἰδικὸς ἀκτινολόγος. Δέχεται Ρήγα Φερραίου 106 Κλινικὴ Κωφ. Σταμπουλοπούλου Τηλ. 39-75.

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΡΑΒΑΖΟΥΛΑ - ΧΡΥΣΑΝΘΟΥ, χειρουργὸς - ὀδοντίατρος, ὀδοντίατρος, δεξέται ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Σατωρῆ 25, Ἀθήνη, τηλ. 54-463.

Ἀκτινοβιολογικὰ Ἐργαστήρια ΚΩΝ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ἱατροῦ - εἰδικὸς ἀκτινολόγος, Πλατεία Γεωργίου Α' - Κορινθίου, Τηλ. 32-72.

Ἡ ὀδοντίατρος ΘΕΟΔΩΡΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ - ΖΗΝΟΧΗ δεξέται ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Ἁγίου Νικολάου 33 ὀδοντιατρίον τῆς, τηλέφ. 30-94.

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΠΑΠΑΘΕΩΔΩΡΟΥ χειρουργὸς ὀδοντίατρος. Δέχεται καθ' ἑκάστην Ἐρμού - Κανακῆ 127, τηλ. 44-06.

ΚΙΚΗ Γ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ χειρουργὸς - ὀδοντίατρος, δεξέται καθ' ἑκάστην εἰς τὴν ὁδὸν Ρήγα Φερραίου 60 ἱατρίον τῆς Τηλ. 37-37.

Δερματολόγος ἱατρός Δ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ, Ἀποτριχησις Ἐρμού - Κανακῆ 118, τηλ. 30-61.

Βιολογικὰ Ἐργαστήρια Πατρῶν, Γούνη 41, τηλ. 40-61, ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΙΓΑΛΟΥ, βιολόγος - Βιολογικὸ Ἐργαστῆριον εἰς Παρτισίον καὶ Στοχόλησιν, μέλας τῆς Διεύθυνσε Βιολογικῆς Ἐπιτελείας καὶ ΣΠΥΡΟΥ ΜΑΝΩΛΑΚΟΥ, ἱατροῦ - μικροβιολόγος, Διευθυντοῦ τοῦ Μικροβιολογικοῦ καὶ Βιοχημικοῦ Ἐργαστηρίου τῶν Ἐλληνικῶν Ἐπιπέδων Σπουδῶν (Παραρτήματα Πατρῶν). Πρῶτον ἐγκαταστάσει. Ἐκτελούνται ἅπαντα αἱ μικροβιολογικὰ ἐξετάσεις. Ἡλεκτροφόρησις αἵματος. Ἡπατικά τεστ. Προσδιορισμοὶ ὀρμῶν τῶν ἀλλεργίας.

## Ἐνισχύοντες τὸν ἔρανον τοῦ «ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ»

ἐξασφαλιζέτε τὴν μόρφωσιν καὶ τὴν ἐπαγγελματικὴν κατάρτησιν στὰ ἄπορα ἐργαζόμενα κορίθια. Ἔτσι καλύτερεῦτε τὴν κοινωνίαν μας

## ΜΙΚΡΑΙ ΑΓΓΕΛΙΑΙ

Ἀγοράζονται εἰς καλὰς τιμὰς τοῖς μετρητοῖς ἑπιπλά διαφόρα: (Κονσόλες, κομμά, σκεπτερῆ, μπαγιού, σαλονάκια στύλ, πολυθρόνες κλπ. Ἐπίσης τῆπιτες, ἀσημικὰ, πορσελάνες, σερβίσι, μαχαίροφθῆρα καὶ πιπτικὰ, λάμπες, καντηλιέρας, κορναί, χροσές, λογυραφικὰ πινάκες καὶ εἰκόνες). Ἄπειρο μὴνῶτε: Ξενοδογεῖον Σαεὺθου 26, ἡ παρά τῷ θυρωρῷ. Τετάρτην 27 Νοεμβρίου ἕως Δευτέραν 1 Δεκεμβρίου καθ' ἑκάστην.

Διὰ τοῦς κ. κ. Κεραμοποιοῦς: Ἡ Ἐταιρεία ΒΕΣΘ ἤρξατο διαθέτουσα πτηνῶν ἔλαιον νέας ἐσοδείας. Πληροφορία: Πρατήριον Ἁγίου Ἀνδρέου 62, τηλέφωνον 34-36.

Ζητεῖται νέος μέχρι 17 ἐτῶν, διὰ ἐργαστηρίον ἐξ μαθητευόμενος. Πληροφορία Γούνη 40.

Ζητεῖται ὑπηρετήρια διὰ δύο ἄτομα. Πληροφορία Γιαννιτῶν 4.

Κτήμα 7 1/2 στρεμμάτων μετὰ 25 καλὰ εἰλαιόδενδρα εἰς τὴν περιφέρειαν Μιντιλογίου πωλεῖται. Ὁσαυτὸς πωλεῖται οἰκία παρακειμένη ἐπὶ τῆς δημοτικῆς ὁδοῦ μετὰ τῆς περιοχῆς τῆς ἐξ ἐνὸς στρέμματός μετὰ ἑκατό εἰλαιόδενδρα καὶ ἄλλα ὀπωροφόρα. Πληροφορία δικηγόρον γραφεῖον Τάσου Μαγβαλιθοῦ - Ἐναντι Δικαστικοῦ Μεγάρου.

Μαθηματα γαλλικῆς διὰ μικροῦς μαθητὰς καὶ καθηγήτριας, Διδασκαλὸς λογικὰ. Πληροφορία Ἁγίου Γεωργίου 45.

Πωλοῦνται ραδιόφωνα, πικρὰ, ἀμπαρκατέρ, ἀκροκρῆτες, ἐπιπλα παντῶς εἶδους, ραπτομηχαναί, ποδηλάτα, σόμπες, γραμμόφωνα, βίολοι, κοστούμια, παλὰ, καπυρτινὸς καὶ γίλια ἄλλα εἶδη σὺ τιμῆς εὐκαρίας καὶ μετὰ μεγάλας εὐκολίας πηλοῦν. Ἐπίσης ἀγοράζομεν ἡ καὶ ἀνταλλάσσομεν καθὲ εἶδος ποτὲ δὲν ἀσὺ εἶναι χρησιμιον. Οἶκος Μεταπολιτῆσων καὶ Γενικοῦ Ἐμπορίου, Γερωκαστοπούλου 33, τηλ. 32-34.

Παρελήθη βαμβάκοπιττα, οἰκία ἐσοδείας ἐργοστασίου Μάνου Πειραιῶς καὶ πωλεῖται εἰς τιμὴν ἐργαστασίου εἰς τὸ καταστήμα Κ. Μαρκοπούλου, Βότση 8 τηλ. 26-58. Δεχόμεθα καὶ παραγγελίας.

Πωλεῖται κούρα ἐξακύλιον δρος, εἰς ἀρίστην κατάστασιν, μετὰ ραδιόφωνον κλπ., μάρκας Chrysler, κατ' ἀλλήλων καὶ διὰ 7 θέσεις. Πληροφορία Γερωκαστοπούλου 33.

Πωλεῖται μοτοσάκκο εἰς τιμὴν εὐκαρίας καὶ εἰς ἀρίστην κατάστασιν. Πληροφορία Πίου Ὀρειβατικοῦ ἀριθ. 9.

Πωλεῖται μοτοσυκλέττα εἰς καλὴν κατάστασιν καὶ τιμὴν εὐκαρίας. Πληροφορία Σαχτούρη 21.

Σχολὴ σφῆρ. Κολοκοτρώνη 34.

ὑπὸ ὀργάνων τῆς ἱμενικῆς Ἀστυνομίας ἀνευρέθησαν μὴ βέρα ὑπὸ στοιχία ΤΑΤΕΝ Α. καὶ ἐνα μπρῶσε-λὲ καίνουργε ἐπιχρυσωμένον. Παρακαλοῦνται ὁ ἐνδιαφερόμενοι ὄπως ἀπευθύνθησι εἰς τὸ Κεντρικὸν ἱμενερχειοῖν Πατρῶν.

## ΑΣΤΥ

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

### ΟΛΟΚΛΗΡΟΝ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

## Ο ΙΠΠΟΤΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ 300 ΓΕΝΝΑΙΟΥΣ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ ΣΙΝΕΜΑΣΚΟ Π ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ 1957

Με τὴν ὑπέροχην

## ΤΖΙΝΑ ΛΟΛΟΜΠΡΙΚΙΤΑ ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΗΜΕΡΑ

### Πῶς θὰ ἐξασφαλίσετε ἓνα καλὸν ὕπνον

Πῶς μποροῦμε νὰ ἐξασφαλίσωμεν ἓνα καλὸν ὕπνον; Κατ' ἀρχὴν, ὁ ἓνα καθὰ καὶ καλοστρωμένον κρεββάτι, μετὰ ζεστὰ ἄλλα ὄχι βαρεῖα σκεπάρματα. Ἐνα φλυτζάνι γάλα ζεστό, ἡ τῆλιο, ἀρκετὰ ζεστό, εἶναι τὰ πρῶτα μέτρα πού θὰ λάβωμεν.

Ἐπίσης μὴ κουταλιὰ μέλι, ἡ ἓνα μῆλον, λίγο πού πρὶν ἀπὸ τὸν ὕπνον, ὄψελον ἀφάνταστα.

Ἐκτὸς δὲως αὐτῶν, πρέπει νὰ προσέξετε ἰδιαιτέρως - τῶρα τὸν χειμῶνα - τὰ πόδια σας νὰ μὴ εἶναι κρύα. Κάνετε σφάμα προσπαθῶντας νὰ κοιμηθῆτε μετὰ κρύα πόδια.

Ἐνας ἀποτελεσματικὸς τρόπος γιὰ νὰ θεραπεύετε αὐτὸ τὸ κῆλο, ἀπὸ τὸ ὅποιο ὑποφέρουσι οἱ περισσότεροὶ υἰακτικῶς ἐν ὁδῆς: Πάρνετε δύο λεκάνες καὶ τίς γεμίστε μετὰ κρύου νεροῦ τὴν μίαν καὶ μετὰ τὴν ἄλληλιν.

Βουτάτε τὰ πόδια σας κατ' ἀρχὴν στὸ ζεστὸ νερὸ καὶ ἀμέσως μετὰ στὸ κρύον, πάλι στὸ ζεστὸ καὶ κατόπιν στὸ κρύον, καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς ἐπὶ 4-5 φορές.

Κατόπιν τὰ σκουπίστε διανυτὰ, τὰ τυλίξτε μετὰ σιτηνὴν πετσέταν καὶ πέψετε στὸ κρεββάτι.

Ἐπίσης οἱ ἀνεπνευστικὲς ἀσθενεῖαι, δύνουσι θαυμαστὰ ἀποτελεσθῶσαι.

Μία δὲως καλὴ συνήθεια εἶναι καὶ τὸ κοιμάσθαι μετὰ ἀνοιχτὰ παράθυρα.

Ἄλλα πολλὰς φορές μὴ θερμόφωρα ἡ μὴ ποτιλία μετὰ ζεστὸ νερὸ στὸ κέντρον τοῦ σώματος καὶ πᾶν ἀπὸ τὴν κοιλίαν, ὅπως καὶ ἓνα μέγαλο μαξιλάρι πᾶνον στὰ πόδια, τὰ ζεσταίνουσι καὶ ἐξασφαλίζουσι ἓνα ἥμερον καὶ συνεχὲς ὕπνον.

Σὲ περιπτώσεις δὲως μεγάλῃς ἀπνίας, ὅχι χρησιμοποιοῦνται ἐνα ἐλαφρὸν καὶ ἀββαλεῖσ ὑπνατικό, ἀλλὰ μόνον γιὰ λίγες ἡμέρας.

Μόλις διαπιστώσετε ὅτι ἡ ἀνομιὰ εἶχε ρυθμισθῆ, σταματᾶτε τὸ φάρμακον, λιγοστεύοντες ἀπὸ ἐλάχιστον τὴν δόσιν καὶ βοηθεῖτε τὸ νευρικό σας σύστημα μετὰ τὴ μέσην ποσὴν ἀναφῆρον προηγουμένων, γιὰ τὴν ἐξασφάλισιν ἓνος καλοῦ ὕπνου.

Ὅταν αἰσθάνεσθε νὰ σὰς ἀκόβουν τὰ μάτια ἀπὸ τὴν ἀπνίαν, βάετε μίαν ζεστὴν κομπρέσα.

Ἐνα ἐλαφρὸν μασσὰς ἀνάμεσα στὰ δύο φρυδιὰ, διευκολύνει ἀρκετὰ τὸν ὕπνον.

Καὶ γιὰ νὰ καταπολεμήσῃτε τὴν ἀπνίαν, πού εἶναι, ὅπως εἴπαμε, ὁ μεγαλύτερος ἐχθρὸς τῆς ὀμορφίας καὶ τῆς νεότητος, φροντίσατε νὰ πέψετε στὸ κρεββάτι ἐπὶ δὲκα ἡμέρας τουλάχιστον χωρὶς ἀλλαγὴν κατὰ τίς δέκα τὸ βράδυ.

Καὶ μὰ καὶ μιλοῦμε γιὰ τὴν καλλυντικὴν ἐπίβρασιν τοῦ ὕπνου ἐπὶ τῆς γενναίας ὀμορφίας, δὲν πρέπει νὰ παραλείψωμεν νὰ ἀναφῆρομε ὅτι πρέπει νὰ κοιμηθῆσθε καὶ ἀπὸ τὰ δύο μᾶγουλα, ἠδηλαθὶ νὰ πηλαγίσετε καὶ ἀπὸ τίς δύο πλευρῆς. Διαφορετικὰ, τὸ μάγουλο πού ἀκούμπαει συνεχῶς τὸ ἴδιο

### Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ

#### Χοιρινὸ με ἔζηρα φασόλια

Ὅταν εἶναι νέο τὸ ζῶον ἤμπορεῖ νὰ μαγειρευθῆ μετὰ ἄριστα, ὅποτε δὲν χρειάζεται πολὺ βούτυρον ἢ λίπος.

Ἄν δὲν εἶναι μετὰ τὸ δέρμα, τότε δὲν προσθέτομεν λίγο λίπος ἢ βούτυρον φαγητοῦ εἶτε σπορέλαιον. Θὰ τεθῇ στὴν κατασφῆλα κομμένο σὲ μικρὰ κομμάτια μετὰ ἀρκετὰ κρεμμυδιὰ ψιλοκομμένο, μετὰ ἀνάλογον νεροῦ πού ἔχουσι μισοβάσει μέσθ τὰ φασόλια, ἄλας, πιπέρι καὶ μαϊντανό μυλὸ.

Τὰ φασόλια, ἀφοῦ βράσων χωριστὰ μετὰ τόσο νερὸ, ὅσο νὰ γωνώνται μέσθ, θὰ προστεθοῦν στὸ κρέας πού βράζει νὰ ἀποβράσωσιν. Ἄν ἀπομείνῃ πολὺς ζωμός, θὰ στραγγισθῆ καὶ κατασφῆται καὶ νὰ βράσῃ διὰ νὰ πυκνωθῆ ἢ νὰ δέσῃ μετὰ λίγο κόνιν φλάουρ διαλυμένο σὲ λίγο νερὸ.

## ΠΡΕΞ ΣΙΝΕΜΑΣΚΟΠ

### ΣΗΜΕΡΟΝ 4-12

Μία εἰσαίνια **Πρωταθλήτρια** εἰς