

ΛΑΧΕΙΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ



16 ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ
43 ΔΩΜΑΤΙΑ
3 ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΔΙΑ ΤΟΝ 1ον ΤΥΧΕΡΟΝ

ΚΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΔΕΚΑΔΕΣ ΣΠΙΤΙΑ - ΔΥΤΟΚΙΝΗΤΑ - ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΜΕΤΡΗΤΑ ΓΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΛΛΟΥΣ ΤΥΧΕΡΟΥΣ



Η ΠΥΘΙΑ ΕΔΩΞΕ ΤΟΝ ΧΡΗΣΜΟ ΤΗΣ "ΠΛΟΥΣΙΟΙ ΓΙΝΕΣΘΕ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟ..."

ΛΑΧΕΙΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ

ΤΑ ΛΑΧΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΕΙΡΩΝ ΜΕΤΕΧΟΥΝ ΤΗΣ ΚΛΗΡΩΣΕΩΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑΝ

Ο ΑΝΔΡΑΣ ΠΟΥ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ ΦΟΡΑΒΕΙ
ΚΟΣΤΟΥΜΙ
ΥΠΟΚΑΜΙΣΟ
ΣΑΚΚΑΚΙ
ΠΑΝΤΑΛΟΝΙ
ΠΙΤΖΑΜΑ
Κ. ΜΑΡΟΥΣΗ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΤΗΣ ΔΙΑ ΤΑΣ ΠΑΤΡΑΣ ΜΕ ΤΙΜΑΣ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΟΔΑΣ
Α)ΦΩΝ ΤΣΑΒΑΛΑ
ΜΑΙΖΩΝΟΣ 115 * ΑΓ. ΑΝΔΡΕΟΥ 157

Πρόσκλησις
σέ γεύμα
ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΛΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΟΙ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟΙ μήνες είναι οι μήνες των οικογενειακών συγκεντρώσεων και γενικά των επισκεψέων. Τό να ξέρει μία γυναίκα να δεχτεί κόμοιο από σπιτί της είναι μία αλήθινή τέχνη, που απαιτεί ευγένεια κι' άρχοντιά. 'Ομοιοδηόποτε κι' άν δεχτή, θά πρέπει, χωρίς ν' αλλάξει καθώλου την προσωπικότητά της, να παρουσιάσθι με την καλύτερη εμφάνισή της. Παλιότερα, οι κανόνες του σαβουάρ-δίσβρ ήταν καθωρισμένοι με ά-πλήυτη ακαμψία. Οι συνθήκες, όμως, της σημερινής ζωής έχουν καταργήσει τους αυστηρούς τύπους του παρελθόντος. Πρέπει, όμως, να προσέχει κανείς, γιατί απλόττητα δεν σημαίνει άνεμελία και άδυσφορία...

Τό πρώτο πράγμα, που πρέπει να έχη υπ' όψει της ή καλή οικοδέσποινα είναι, να μη καλή ποτέ άσχετους μεταξύ τους ανθρώπους στις συγκεντρώσεις της. 'Ολοι οι προσκεκλημένοι της πρέπει να είναι φίλοι μεταξύ τους ή τουλάχιστον γνωστοί, ώστε να είναι εύγυροο θι θά δημιουργηθή μία εύχρηστη ά-τιμόσφαιρα. 'Αν είναι υποχρεωμένη να καλέσει πολλά πρόσωπα, άς προσέξη να έχουν κοινά ενδιαφέροντα και να είναι περίρπου της ίδιας ηλικίας, άποφεύγοντας ν' άνακατευθώ κατά συγγένειας της μοιάς, μεγάλης ηλικίας, με τους δίκους της νεαρούς φίλους...



Τό 'Επιστημονικό 'Ινστιτούτο Αισθητικής **ΣΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ** σάς προσκαλεί στίς 21 και 22 Οκτωβρίου (Δευτέρα και Τρίτη) 9-1,50 και 5-8 μ.μ.) στό κατάστημα καλλυντικών **ΘΕΟΔ. ΜΑΡΣΕΛΟΥ** οδός Μαΐζωνος 48

στίς 23 και 24 Οκτωβρίου (Τετάρτη και Πέμπτη) 9-1,50 και 5-8 μ.μ.) στό κατάστημα καλλυντικών **ΝΙΚ. ΠΕΛΕΚΟΥΔΑ** και στίς 25 και 26 Οκτωβρίου Παρασκευή και Σάββατο 9-1,50 και 5-8 μ.μ.) στό κατάστημα καλλυντικών **ΑΔΕΞ. ΓΚΟΦΑ** όπου ή αισθητικός του 'Ινστιτούτου θά σάς δώση **ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ** συμβουλές γιά τή ασυτή περιποίησι Προσωπού και Σώματος και θά σάς διδάξη τό νέο μακιγιάς.

ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΑ Σ.Ε.Κ.

Ότομοτρίσι: Δι' Αθήνας: 2, 47 π.μ., 6,10 π.μ., 8,24 π.μ., 12,32 μ.μ., 4,57 μ.μ., 7,24 μ.μ. (ταχεία). Διά Καλάμας: 2,23 π.μ., 6,10 π.μ., 12,02 μ.μ. Διά Κυλλήνην: 6,10 π.μ., 9,10 π.μ., 12,02 μ.μ., 1,28 μ.μ. (ταχεία) 4,55 μ.μ. Διά Πύργον: 'Ολυμπίαν: 9,10 π.μ., 1,28 μ.μ. (ταχεία), 7,30 μ.μ. Διά Δερβίνα: 7 μ.μ. Διά Καλάβρυτα: 2,47 π.μ., 12,32 μ.μ., 4,57 μ.μ. 'Αθληταί: Διά Καλάβρυτα και Αθήνας 11,24 π.μ. και 3,50 μ.μ. Διά Κυλλήνην, Πύργον, 'Ολυμπίαν, Κυπαρισσίαν. Καλυδών: 5,35 π.μ., 1,35 μ.μ. και 5,35 μ.μ.

Πούλμαν διά Ζάκυνθον! 11 π.μ. και 4 μ.μ. και Σάββατον 5,45 μ.μ.

Πούλμαν 5ι' Αθήνας: 6,10 π.μ., 9 π.μ., 10,30 π.μ., 11,30 π.μ., 12,10 μ.μ., 1,45 μ.μ., 3 μ.μ., 6,35 μ.μ., 7,05 μ.μ. και 7,45 μ.μ.

Ζων Κ.Τ.Ε.Α. ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ ΠΑΤΡΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ (ΜΕ ΠΟΥΛΑΜΝ)

ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ: 5, 6, 7, 30, 9, 10, 30, 11, 30 π.μ., 12,30, 1,30, 3, 5, 30, 7, 30, 11 μ.μ.

ΕΞ ΑΘΗΝΩΝ: 6,30, 7, 30, 8, 30, 10, 11, 12, 30 π.μ., 1,30, 2,30, 3,30, 5, 6, 30, 8,45 μ.μ.

ΔΙΑ ΠΥΡΓΩΝ: Τηλ. 39-97. 6,30, 8,10, 11,30 π.μ., 1, 3, 2,30, 6, 7, 30 μ.μ.

ΕΚ ΠΥΡΓΟΥ: 6,15, 7, 8, 9,30, 11 π.μ., 1, 3, 5, 7, μ.μ.

Δι' ΑΙΓΙΟΝ: Τηλ. 29-73. 6,45, 8, 9, 10, 10,30, 11, 11,30, 12 π.μ., 1, 2,30, 1, 1,30, 2,15, 3,15, 4,15, 5,15, 6,15, 7,15, 8,15 μ.μ.

Δι' ΑΧΑΪΑΝ — ΒΑΡΑΑΝ: Τηλ. 35-02: 6,30, 7,15, 8,15, 9, 10, 11, 12 π.μ., 1,30, 3, 4,30, 6,15, 8 μ.μ.

ΔΙΑ ΒΛΑΣΙΑΝ — ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ: Τηλ. 36-01: 5,45, 7,45, 9,30 π.μ., 3,30 μ.μ.

ΕΚ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ: 6,15, 9, 11 π.μ., 4,30 μ.μ.

ΔΙΑ ΔΑΦΝΗΝ — ΜΑΖΕΙ-ΚΑ — ΑΡΟΑΝΕΙΑΝ: 9,30 π.μ.

ΔΙΑ ΔΑΦΝΗΝ — ΛΕΙΒΑΡ-ΤΖΙΟΝ: Τρίτην, Πέμπτην, Σάββατον, Κυριακήν 12,30 μέσο οδού 111.

ΔΙΑ ΔΑΦΝΗΝ — ΑΡΟΑ-ΝΕΙΑΝ: Δευτέραν, Τετάρτην, Παρασκευήν 12,30 μέσο οδού 111.

ΔΙΑ ΕΡΥΜΑΝΘΕΙΑΝ — ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ: 11 π.μ., 4 μ.μ.

ΔΙΑ ΚΑΡΠΕΤΑ 8,30 π.μ.

ΔΙΑ ΛΙΒΕΡΙΖΑ — ΤΡΙΠΟ-ΛΙΝ: 7,45.

"ΒΙΟΨΥΚΤΙΚΗ" ΠΑΤΡΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΨΥΓΕΙΑ

ΒΙΤΡΙΝΑΙ

Ο Μ Π Α Ρ ΣΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΣ Ο ΤΑΚΤΟΠΟΙΕΙΟΥ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ Ο ΘΑΛΑΜΙΟ ΚΡΕΠΟΠΩΛΕΙΟΥ

D. Κουλουμπής
 Ρ. ΦΕΡΡΑΙΟΥ 101 - ΠΑΤΡΑΙ - ΤΗΛ. 41-76

"ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ,"

ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ 16, ΤΗΛ. 23-96

- ★ Σας ενημερώνει γιά τὰ βιβλία πού θέλετε
- ★ Σας προμηθεύει τὰ βιβλία στίς καλλίτερες τιμές
- ★ Τὰ βιβλία πού σάς προσφέρονται με «δωδεσίς» πωλούμεν κατά 30 ο) ε)ώς 70 ο) ο φθηνότερα.
- ★ Οί τιμές είναι γιά άγορές μετρητοίς. Γιά αξιόλογοι άγορές παρέχονται εύκόλεσι πληρωμήσ χωρίς υπερίμηση. Στίς επαρχίσι άποστέλλονται με επίβαρυνον τών τιμών κατά 10 ο)ο
- ★ Διαθέτομεν όλα τὰ τεύχη βιβλίων, έγκυκλοπα-δειών κ.λ.π.
- ★ Ζητήσατε Τιμοκαταλόγος

"ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ," ΠΑΤΡΑΙ

ΓΡΑΝΑΔΑ

Διεύθυνοις: **Ι. ΣΕΦΕΡΙΑΔΗΣ**
 ΤΗΛΕΦ. 46-81

ΣΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ

Με τήν βεντέτα του έλαφρου τραγουδιού

ΡΕΝΑ-ΑΒΑ

τήν όρχήστρα γιά όλα τὰ γούστα

ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗ

και τόν γλυκύτατο τραγουδιότη

ΤΟΛΗ

ΕΠΙΠΛΩΣΕΙΣ ΜΕ ΔΩΣΕΙΣ

ΠΑΤΡΑΪΚΗ ΕΠΙΠΛΩΣΙΑ

Όμοια Άλλοια - Κατάβη Όσφα - Παναγιώτα 21ηλ. 57-34
 Η ΜΕΓΑΛΕΠΙΣΤΗ ΕΚΒΕΣΙΣ ΕΠΙΠΛΩΝ ΟΤΙ ΚΡΕΙΣΤΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
Πολύ άλάτι
στό φαγητό ή όχι;

ΤΙ ΛΕΓΟΥΝ ΟΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ

Η ερώτησι άν πρέπει να αλατίζουμε πολύ τίς τροφές μας ή όχι; ίσως φανή έκ πρώτης όψεισ άσήμαντη. 'Αν εξετάσουμε όμως τήν γνώμη της διαιτολογίας επί του προκειμένου θά δούμε, ότι έχει αρκετά σοβαρή σημασία.

Ανεκάνειν γιατροί και υγειολόγοι εδίασκαν, ότι τό άλάτι είναι σωτήριο άρμα, που πρέπει να χρησιμοποιήται με άφθονία, γιατί διεγείρει τήν όρεξη και τήν δίψα, ενεργεί σάν ρόμακο τωνατικό και άδολιές και άποδοθηή τήν θρέψη. Η κοινή γνώμη λοιπόν θεωρούσε τό άλάτι σάν πολύτιμο θάρο της προνοητικής φύσεισ, έλεγαν δε άλλοτε ότι οι λαοί οι γνωστοί γιά τήν νοσηρότητά τους, τό με ταλειόρονται σε μεγάλη άναλογία κι' άκόμη, ότι δι' αυτού αυξάνεται ή σωματική και διανοητική ζωτικότητα.

Πρός μέλιστα εποχή, κατά τήν όποιαν στήν Αμερική έγινε της μόδας (πού άλλοθ άλλοστε;) να τρώνε κατά κόρον άλάτι, και να του άποδοθουν θω ματουρητική ιδιότητι (κυρίως τήν εποχή που άρχισαν να εφαρμόζονται στήν θεραπευτική οι ένέσισι φυσιολογικού όρ-ου).

Ότερον άπό λίγο ή μόδα αύτή έγκατελείθη, όπως δε συμβαίνει σνήήσι σε τέτοιαι περιπτώσει ή αντίθεσι προς τήν αντίθετη κατεύθυνση ήταν ζωηροτάτη, και έτσι άρχισαν οι ειδήμονες να εξετάζουν, άν πραγματικά τό άλάτι είναι τροφή άναγκαία γιά τήν ζωή ή μήπως μόνον άπλό άρμα, που τρέφει τίς γευστικές και απιθητικές και μες φίνεται άπασι ήτηρο, μόνον γιά τό συνθήσιμα άπό τήν νερέη και ήλικία; 'Ας δώμε όμως άρχικά, ποιή τήν όσην που χρειαζόμαθ ή μετρήσιμα μες τήν προμηθεύον έξ ολοκληρωθ σκεδόν τό όρημ μες μες, ώστε κάθε προσθήκη πέραν τών 2 γραμ. να είναι περιττή (ένω όμως προσθέτουμε στήσας άνω τών 15 γραμ.)

Τό συμπέρασμα λοιπόν είναι τούτο. Τό άλάτι είναι μεν απαραίτητο γιά τήν ζωή, άλλ τήν όσην που χρειαζόμαθ ή μετρήσιμα μες τήν προμηθεύον έξ ολοκληρωθ σκεδόν τό όρημ μες μες, ώστε κάθε προσθήκη πέραν τών 2 γραμ. να είναι περιττή (ένω όμως προσθέτουμε στήσας άνω τών 15 γραμ.)

Τό στομάχι παίρνει χλωριούχο νάτριο άπό τό αίμα γιά να κατασκευάση τό υδροχλωρικό όξύ του γαστρικού υγρού, όπως και τό ήπαρ χρειαζέται άλάτι γιά τήν γαλή. Σύμφωνα με πρόσφατους ύπολογισμούς, τό σωμα μες περιέχει συνολικά περίπου 200 γραμ. χλωριούσου νατρίου. Η σπουδαιότερη χρησιμότητά του είναι, ότι βοηθά τήν οσμωτική πίση των υγρών του οργανισμού, τήν ισορροπία της πνευνητικής των δηλαδή.

Όλα τὰ κύτταρα, οι ίστοι και τὰ όργα σχημαθ του σώματος μες περιέχουν σάν άπαιχτήρο συστατικό των τήν ύοσιτι αυτή, γιά τό άλάτι ύποδοθηεί στήν άνταλλαγή της ύλης της όποιαι άποτέλεσμα είναι ή θρέψη.

Τό χλωριούχο νάτριο ύπάρχει, όπως είπαμε σε όλους τους ίστους και σε όλα τὰ όργα του οργανισμού μας, πρό παντός ήτοι μες σίς τω σωστό μέσο του αίματος (τόν όρόσην), στήν ήπαρ, τήν γαλή, τήν ιδρώτα και τὰ όρα. Όλες σκεδόν οι έκρήσισι των άδένων μας περιέχουν άλάτι.

Ό καλύτερος τρόπος γιά να μην ιδρώνη κανείς πολύ μες μες, είναι να μην τρώη πολύ άλάτι φαγητά. Με λίγη άλάτι καλή βελήγη, όλοι μπορούμε να συνθήσιμον να μην χρειαζώμαθ όσον ποτέ περισσότερο άπό πέντε γραμμαρίσι άλάτι στό φαγητό της τήν ήμέρα.