### Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΙΛΑΤΟΥ

# 'Ηθικὴ καὶ πολιτικὴ ἕνα θυελλῶδες ζευγάρι

## ΤΟ ΔΟΓΜΑ ΤΗΣ «ΜΗ ΑΝΑΜΙΞΕΩΣ»

ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ἠθική — πολιτική εἶναι ἕνα ἀπὸ τὰ πιὸ θυελλώδη πεὺ ὑπάρχουν. Ἡ ἐπικαιρότητα, μᾶς τὸ θύμισε μὲ τὸ παραπάνω τὶς τελευταῖες αὐτὲς ἑβδομάδες στὴ διάρκεια τῶν ὁποίων ἀναμετρήθηκαν τὰ «δικαιώματα τοῦ ἀνθρώπου» καὶ ἡ «κρατικὴ λογική» μὲ τὴν εὐκαιρία τῶν πιέσεων τοῦ Ἀμαλρὶκ ἢ τῶν αἱματηρῶν φαντασιώσεων τοῦ Ἀμὶν Ντάντα.

Τὸ ἔγκλημα τῆς μὴ παροχῆς βοήθειας σ' ἕναν ποὺ κινδυνεύει γίνεται ἀρετὴ στὴ διπλωματικὴ μεθοδολογία, σύμφωνα μὲ τὸν κανόνα τῆς «μὴ ἀνάμιξης» στὶς ὑποθέσεις τοῦ γείτονα. Ὁ Πόντιος Πιλᾶτος φαίνεται πὼς παραμένει παράδειγμα γιὰ μίμηση γιὰ τὶς κυβερνήσεις καὶ γιὰ τὰ Ἡνωμ. Ἔθνη. Ὁ Τζίμμυ Κάρτερ ἄρχισε ὅμως ν' ἀπαντάει ἀρνητικὰ στὸν παραπάνω κανόνα, στέλνοντας ἐπιστολὴ στὸ Ζαχάρωφ, δεχόμενος τὸν Μπουκόσκυ καὶ γνωστοποιώντας, μέσω τοῦ Σάϋρους Βὰνς ὅτι, ἐκτὸς ἀπὸ μερικὲς ἐξαιρέσεις, ἡ ἀμερικανικὴ στρατιωτικὴ βοήθεια δὲν θὰ προσφέρεται πιὰ παρὰ μόνο στὶς χῶρες ποὺ δὲν θὰ προσβάλουν τὶς βασικὲς ἀναγνωρισμένες ἀπὸ τὴν ἀνθρωπότητα ἀξίες.

Ἠθικὴ καὶ οἰκονομία συχνὰ ταιριάζουν μιὰ χαρά, ἀλλὰ τὲς πολλὲς περιπτώσεις — εὐτυχῶς τὸ ξέρουμε — ἡ «λογικὴ τῆς οἰκονομίας» δὲν εἶναι παρὰ ἡ ἔκφραση τῆς «λογικῆς τοῦ ἰσχυρότερου».

Στὴν «Ὄπερα τῆς Πεντάρας» ὁ Μπέρτολτ Μπρέχτ, βάζει ἕναν ἀπὸ τοὺς ἥρωές του νὰ λέει «Πρῶτα ἔρχεται τὸ φαΐ μετὰ ἡ ἠθική». Περίπου τὴν ἴδια σκέψη ἔκανε καὶ ὁ Θωμᾶς ὁ Ἀκουϊνάτης, ἀλλὰ μὲ κάπως πιὸ ἐκλεπτυσμένο τρόπο. «Δὲν μπορεῖς, χωρὶς ἕνα μίνιμουμ εὐημερίας, ν' ἀσκεῖς τὴν ἀρετή». Εἶναι παρήγορο νὰ βλέπουμε πὼς αὐτὴ ἡ ἱεράρχηση τῶν ἀξιῶν ἀναγνωρίζεται ἀκόμη καὶ ἀπὸ τοὺς «θεσμούς». Ἡ Παγκόσμια Τράπεζα, γιὰ παράδειγμα, τοποθετεῖ στὴν πρώτη σειρὰ «τὰ καθήκοντα τῆς ἀνθρωπότητας» καὶ συγκεκριμένα τὸν ἀγῶνα ἐνάντια στὴν «ἀπόλυτη φτώχεια» στὶς χῶρες τοῦ Τρίτου Κόσμου, τὴν ἱκανοποίηση τῶν «στοιχειωδῶν ἀναγκῶν» αὐτῶν τῶν πληθυσμῶν. Ὅλα τὰ ἄλλα δὲν εἶναι παρὰ φιλολογίες.

Ὅταν ὁ ἄνθρωπος δὲν τρέφεται πιὰ μόνο μὲ ψωμί, δηλαδὴ ὅταν ἔχει ξεπεράσει τὸ στάδιο τῆς ἐπιβιωτικῆς κατανάλωσης, ἐμφανίζονται οἱ πρῶτες συγκρούσεις ἀνάμεσα στὴ ἠθικὴ καὶ στὴν «οἰκονομικὴ λογική». Ἂς κοιτάξουμε τοὺς τομεῖς ποὺ τραβοῦν σήμερα περισσότερο τὴν προσοχὴ καὶ πρῶτα ἀπ' ὅλα τὸν τομέα τοῦ πληθωρισμοῦ.

Ἐδῶ εἶναι ἴσως ποὺ δικαιοσύνη καὶ οἰκονομία συγκρούονται λιγότερο. Δὲν χρειάζεται νὰ σαι μάγος γιὰ νὰ δείξεις σὲ τὶ βαθμὸ ἀναπτύσσεται ἡ οἰκονομικὴ ἀνηθικότητα μὲ αὐτὴ τὴν νομισματικὴ μάστιγα. Χτυπάει κατακέφαλα τοὺς ἀποταμιευτὲς τοὺς συνταξιούχους, τοὺς χαμηλοὺς εἰσοδηματίες, ἐνῶ ἐκεῖνοι ποὺ ἔχουν δυνατότητες κερδοσκοπικῶν μετακινήσεων, ὄχι μόνο δὲν θίγονται, ἀλλά, ἐπιπλέον αὐξάνουν τὰ κέρδη τους. Ἐξ ἄλλου, ὁ πληθωρισμὸς ὁδηγεῖ σὲ μιὰ σειρὰ πρόωρων μέτρων ποὺ τρέφουν τὸ κακὸ καὶ καταλήγουν σὲ μιὰ ἀνακατανομὴ τῶν καρπῶν τῆς οἰκονομικῆς ἀνάπτυξης, ποὺ δὲν ἔχει καμμιὰ σχέση μὲ τὴν ἀτομικὴ προσπάθεια. Τὸ χάσμα ἀνάμεσα σὲ ἐργασία καὶ σὲ εἰσόδημα, οἱ εὐκολίες ποὺ προσφέρονται στοὺς μεγαλοεισοδηματίες, κ.λ.π. γίνονται ὁλοένα, καὶ λιγότερο δεκτὲς ἀπὸ τὴν κοινὴ γνώμη. Πάντως, ἡ τελευταία δὲν ἀντιδρᾶ στὴν ἠθικοποίηση τῆς οἰκονομίας, ἀφοῦ δέχεται ὡρισμένες ἀπαραίτητες θυσίες γιὰ τὴν ἀνάσχεση τοῦ πληθωριστικοῦ ρυθμοῦ, ξέροντας πολὺ καλὰ ὅτι ἡ λήψη τῶν ἀπαραίτητων αὐτῶν μέτρων, γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τῆς τρομερῆς μάστιγας, εἶναι μιὰ τακτικὴ ποὺ δὲν στρέφεται πιὰ πρὸς τὶς ἀληθινὲς αἰτίες τοῦ κακοῦ.

Τὸ «ἁμάρτημα» τῆς ὑποαπασχόλησης, ἔχει πολὺ διαφορετικὰ χαρακτηριστικά. Αὐτὸ εἶναι ποὺ καταδικάζει περισσότερο τὸ σύστημα μέσα στὸ ὁποῖο ζοῦμε. Πραγματικά, ἂν «ἐθνικὲς» προσπάθειες μποροῦν νὰ περιορίσουν σ' ἕναν ἀνεκτικὸ βαθμὸ τὸ πληθωριστικὸ κακό, ὅπως γιὰ παράδειγμα στὴν Ὁμοσπονδιακὴ Γερμανία, τὴν Ἑλβετία καὶ τὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες, ἀντίθετα ἡ ἀνεργία βασιλεύει καὶ αὐξάνεται παντοῦ.

Τὰ αἴτια εἶναι πολλαπλᾶ καὶ ἔχουν μνημονευθεῖ ἀπειράριθμες φορές, ἀπροσαρμοστεία τῆς προσφορᾶς καὶ τῆς ζήτησης ἐργατῶν ἐπιβράδυνση τοῦ ρυθμοῦ οἰκονομικῆς ἀνάπτυξης, μετὰ τὴν φωτιὰ ποὺ ἄναψαν τὰ πετρέλαια μὲ τὶς ἀνοδικὲς τιμές τους. τὶς μικρὲς ἐπενδύσεις καὶ ἡ στροφὴ πρὸς τὸ εὔκολο καὶ ἄμεσο κέρδος. «Ἀπριόρι», ἡ οἰκονομικὴ ἠθικὴ ὁδηγεῖ πολὺ φυσικὰ στὴ δημιουργία τῶν συνθηκῶν γιὰ μιὰ πλήρη ἀπασχόληση, ἀλλὰ γιὰ νὰ ἐπιβληθεῖ πρέπει νὰ περάσει ἀνάμεσα ἀπὸ μερικὰ ἐμπόδια. Καὶ αὐτὸ ὀφείλεται στὸ ὅτι ἡ «λογικὴ τῆς οἰκονομίας» τραβᾶ, λιγότερο ἢ περισσότερο δυνατά, ἀνάλογα μὲ τὶς περιστάσεις πρὸς τὴν ἀντίθετη κατεύθυνση.

Μὲ τὸ χέρι στὴν καρδιά, οἱ κ.κ. Ρεϋμὸν Μπάρ, Χέλμουτ Σμίτ, Τζέημς Κάλλαχαν, ἀποκρούουν μὲ φρίκη τὴν ἰδέα μιᾶς «ἐφεδρείας ἀνέργων» ἀπαραίτητης γιὰ τὸν καλύτερο ἔλεγχο τοῦ πληθωρισμοῦ. Ἀλλοίμονο! Ὅλα συμβαίνουν λὲς καὶ ἐφαρμόζεται ἀκριβῶς αὐτὴ ἡ πολιτική. Ἀλλὰ ὁ πιὸ προνομιοῦχος ἀπὸ τοὺς τρεῖς στὸν τομέα τῆς ὕψωσης τῶν τιμῶν, ὁ Γερμανὸς καγκελλάριος, στρέφει τὶς πλάτες του στὴν ἰδέα μιᾶς οἰκονομικῆς ἀνάκαμψης, σὲ σημεῖο ποὺ τὰ συνδικάτα τῆς Ἄνω Ρηνανίας νὰ ἀναρωτιῶνται ἂν πρέπει νὰ συνεργάζονται ἀκόμη μ' ἕνα σύστημα ποὺ ἀποκρίνει τόσους ἀνέργους χωρὶς καμμιὰν ἐλπίδα γιὰ μελλοντικὴ βελτίωση.

Τὸ «δικαίωμα τῆς ἐργασίας» ἀνήκει στὶς βάσεις τῆς κοινωνικῆς ζωῆς, ὅπως ἐξάλλου καὶ τὸ καθῆκον γιὰ ἐργασία. Ἡ ἔννοια τῆς πλήρους ἀπασχόλησης, μετὰ τὸν Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, ἐμφανίστηκε σὰν μιὰ ἀρνητικὴ κατάκτηση. Ἂν αὐτὴ ἡ νέα «ἠθική» ἔρχεται σὲ σύγκρουση μὲ κείνη ποὺ ἐξαναγκάζει μιὰ κυβέρνηση νὰ ἀγωνιστεῖ ἐνάντια στὸν πληθωρισμό, δὲν μποροῦμε νὰ δίνουμε τὴν προτεραιότητα, πότε στὴ μιὰ καὶ πότε στὴν ἄλλη, ἀνάλογα μὲ τὶς ἐξάρσεις τοῦ καιροῦ ἢ μὲ τὰ πολιτικὰ ρεύματα τῆς στιγμῆς. Πρέπει νὰ σκάψουμε πιὸ βαθιὰ γιὰ νὰ βροῦμε τὶς ρίζες τοῦ πληθωρισμοῦ καί, ἀπὸ τὴν ἄλλη πλευρὰ νὰ ξαναδοῦμε τὴν ἔννοια τῆς πλήρους ἀπασχόλησης, ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ ἔχει ἀναγκαστικὰ τὴν ἴδια σημασία ποὺ εἶχε τὸν καιρὸ τῆς ἀνασυγκρότησης τῶν χωρῶν μας.

Ἀλλὰ ὅσο κατεβαίνει κάποιος πρὸς τὸ βάθος τόσο τοὔρχεται ἡ ἐπιθυμία νὰ ξεσκεπάσει τὰ κακὰ τῆς κοινωνίας μας ποὺ ὁ πληθωρισμὸς καὶ ἡ ἀνεργία δὲν εἶναι παρὰ πιὸ ἐμφανεῖς ἐκδηλώσεις τους. Ἀκόμη, ὅσο βαθύτερα προχωρεῖς, τόσο μεγαλώνουν οἱ κίνδυνοι μιᾶς σύγκρουσης ἀνάμεσα στὴν «ἠθική» καὶ τὴ «λογικὴ τῆς οἰκονομίας» μὲ τὴν παραδοσιακὴ τους ἔννοια.

Ἔτσι, εἶναι σίγουρο πὼς μιὰ μείωση τῶν ἀνισοτήτων θὰ ἐπέτρεπε στὴ Γαλλία νὰ καταπολεμήσει τὸν πληθωρισμό. Ἔχει πειστεῖ γι' αὐτὸ ὁ κ. Μπάρ, ὅπως καὶ οἱ «τενόροι» τῆς Ἀνατολῆς. Ἀλλά, δὲν φαίνεται νὰ ξέρει ἀπὸ ποῦ νὰ πιαστεῖ. Ὁ πρωθυπουργὸς δὲν κρύβει τὸ ὅτι σκανδαλίστηκε ἀπὸ ὡρισμένες ἀμοιβές, φρονώντας, δικαιολογημένα, ὅτι καμμιὰ ὑπηρεσία ἀπ' αὐτὲς ποὺ προσφέρονται στὴν κοινωνία δὲν δικαιολογεῖ ἀμοιβὴ 50.000 γαλλικῶν φράγκων τὸ μῆνα (375.000 δραχμές). Ἀλλὰ φαίνεται δύσκολο σὲ μιὰ χώρα μὲ τρομερὸ ἀνταγωνισμό, νὰ θεραπευθοῦν αὐτὲς οἱ ὑπερβάσεις τοῦ «νόμου τῆς ἀγορᾶς». Καὶ ἐδῶ ἀκόμη ἠθικὴ καὶ ἀποτελεσματικότητα, φαίνεται νὰ ἀλληλοσυγκρούονται. Τὸ «ἐγγλέζικο κακό», γιὰ παράδειγμα, ὁδηγεῖ στὴν «ἀποδημία τῶν ἐγκεφάλων» καὶ ἀπειλεῖ μ' αὐτὸ τὸν τρόπο μιὰ ὁποιαδήποτε πολιτικὴ ποὺ θ' ἀπόβλεπε σὲ ἀναθεώρηση τῶν μισθῶν καὶ ἀμοιβῶν.

Ἀλλά, ἡ «δημοκρατικὴ ἠθική» σκοντάφτει κύρια πάνω στὶς ἀρχὲς τῆς «λογικῆς τῆς μηχανῆς», πολὺ περισσότερο ἀπ' ὅσο στοὺς τομεῖς τῆς κατανομῆς τῶν ἐξουσιῶν ἢ τῶν εἰσοδημάτων.

### ΠΟΡΤΡΑΙΤΟ ΜΙΑΣ ΑΡΡΩΣΤΕΙΑΣ

# Διαβήτης, ὁ ὕπουλος

# Μπορεῖ ὅμως νὰ ἐξαλειφθῆ

## ΕΑΝ ΕΠΙΣΗΜΑΝΘΗ ΕΓΚΑΙΡΩΣ

ΠΑΡΙΣΙ. Τὸ Ἐθνικὸ Ἰνστιτοῦτο Ὑγείας καὶ Ἰατρικῆς Ἐρεύνης στὴ Γαλλία κάλεσε ὅλους τοὺς εἰδικοὺς σὲ ἐκστρατεία: Πολεμῆστε τὸν διαβήτη. Εἶναι ἕνας ὕπουλος ἐχθρός, ποὺ μπορεῖ νὰ προληφθεῖ, προτοῦ προκαλέσει σοβαρὲς βλάβες στὸν ὀργανισμό μας.

Ὁ διαβήτης εἶναι μία ἀσθένεια ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ τὴν δεῖ κανείς, μιὰ ἀσθένεια ἀόρατη. Ὡστόσο, ἐντελῶς μυστικὰ προκαλεῖ βλάβες, δημιουργεῖ διαρκῶς περισσότερα θύματα. Καί ὅμως εἶναι δυνατὸ νὰ προληφθεῖ.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀσθενῶν ἀπὸ διαβήτη αὐξάνει σὲ κάθε χώρα καὶ μάλιστα θὰ μποροῦσε νὰ ὑποστηρίξει κανεὶς ὅτι αὐτὸ ὀφείλεται περισσότερο στὴν ἄγνοια τῶν πολιτῶν.

### ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΔΙΑΔΟΣΗ

Ὑπολογίζεται ὅτι μέσα στὰ τελευταῖα αὐτὰ 15 χρόνια ἔχει διπλασιασθεῖ, ἐνῶ στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες προσβάλλονται τὰ 5% τοῦ πληθυσμοῦ. Δηλαδὴ στοὺς 100 Ἀμερικανοὺς ποὺ γεννιοῦνται σήμερα οἱ 20 θὰ γίνουν διαβητικοί. Στὴ Γαλλία, σὲ μία ἔρευνα ποὺ ἔγινε σὲ μεγάλη κλίμακα, προέκυψε ὅτι τὰ 7% τῶν ἀτόμων ποὺ ἐξετάσθηκαν εἶναι διαβητικοί καὶ ὅτι μόνο 2% ἀπὸ αὐτοὺς τὸ ἤξεραν!...

Ὁ διαβήτης εἶναι ἕνας μεγάλος ἐχθρός μας καὶ πρέπει νὰ καταπολεμηθεῖ μὲ ὅλα τὰ μέσα. Ἡ ἐπιστήμη διαθέτει ἀρκετὰ φάρμακα. Ἀλλὰ ὁ ἀσθενὴς πρέπει κυρίως νὰ συμμορφωθεῖ πρὸς τὶς ὑποδείξεις τοῦ γιατροῦ νὰ ἐφαρμόζει αὐστηρὰ τὸ διαιτολόγιο καὶ κυρίως νὰ ἐπαγρυπνεῖ. Γιατὶ ὁ διαβήτης αὐξάνει κατὰ δύο τὸν κίνδυνο τοῦ ἐμφράγματος τοῦ μυοκαρδίου ἢ τῆς ἀρτηριακῆς ὑπερτάσεως καὶ κατὰ 17 τὸ κίνδυνο νεφρικῶν παθήσεων.

Σὲ σύγκριση μὲ τὸ ὑγιὲς ἄτομο, οἱ στατιστικὲς λένε ὅτι ὁ διαβητικὸς περιορίζει τὰ χρόνια τῆς ζωῆς του, ἂν δὲν φροντίσει ἐγκαίρως νὰ καταπολεμήσει τὴν ἀσθένεια καὶ νὰ προσαρμοσθεῖ σὲ νέο τρόπο ζωῆς.

Οἱ Γάλλοι ἐμπειρογνώμονες ἀπὸ τὶς στατιστικὲς μελέτες ποὺ ἔγιναν, κατέληξαν στὸ συμπέρασμα ὅτι ὁ διαβήτης εἶναι πραγματικὰ πληγὴ γιὰ τὸν ἄνθρωπο καὶ ὅτι ὁ μόνος τρόπος νὰ προληφθεῖ ἢ νὰ θεραπευθεῖ ἀποτελεσματικὰ εἶναι ἡ καλύτερη γνώση γιὰ τὴν φύση τῆς παθήσεως καὶ τὶς συνέπειές της.

Ὁ διαβήτης χαρακτηρίζεται πάντα ἀπὸ μία χρόνια ἄνοδο τῆς συγκεντρώσεως ζαχάρου στὸ αἷμα, ἀπὸ μία ὑπεργλυκαιμία. Συνδέεται μὲ μία ἔλλειψη ἰνσουλίνης, ποὺ γίνεται στὸ πάγκρεας. Ἀλλὰ αὐτὴ ἡ ἔλλειψη μπορεῖ νὰ ὀφείλεται σὲ ἀνεπαρκῆ συγκέντρωση ἰνσουλίνης στὸ αἷμα, ἢ σὲ κακὴ χρησιμοποίησή της. Ἡ πρώτη περίπτωση παρουσιάζεται κυρίως στοὺς νέους, ἐνῷ ἡ δεύτερη στοὺς ἡλικιωμένους καὶ περισσότερο στοὺς παχύσαρκους.

### ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μὲ τὴν βοήθεια τῶν γιατρῶν, οἱ ἀσθενεῖς πρέπει νὰ γίνωνται οἱ ἴδιοι θεραπευτὲς τῆς ἀρρώστιάς τους καὶ νὰ φροντίσουν νὰ «ἐξισσοροπήσουν τὸν διαβήτη τους εἴτε μὲ τὶς ἀπαραίτητες δόσεις ἰνσουλίνης, εἴτε μὲ μιὰ κατάλληλη ὑγιεινὴ διαβίωση, συγκεκριμένα μὲ προσεκτικὴ διατροφὴ καὶ μὲ κατάλληλες σωματικὲς ἀσκήσεις.

Ἡ ἰατρικὴ ἐπιστήμη δὲν σταματᾶ ἐδῶ. Γίνονται ἔρευνες γιὰ μία νέα προοπτική, ποὺ φαίνεται κάπως ἀπομακρυσμένη καὶ ἀφορᾶ τὴν μεταμόσχευση, δηλαδὴ τὴν χειρουργικὴ ἐπέμβαση ποὺ θὰ ἀντικαταστήσει τὸ πάγκρεας καὶ θὰ τοποθετήσει τεχνητό, τὸ ὁποῖο καὶ θὰ ρυθμίζει αὐτόματα τὴν γλυκαιμία.

Εἶναι γνωστὸ ὅτι σήμερα, οἱ ἐπιστημονικοὶ ἐρευνητές, μὲ τὶς μελέτες ποὺ ἔχουν κάνει γνωρίζουν καλύτερα τοὺς παράγοντες ποὺ ὁδηγοῦν στὸν διαβήτη. Ἔχουν παρατηρήσει ὅτι ἡ ἀσθένεια ἐμφανίζεται κυρίως σὲ ἄτομα μεταξὺ 45—50 ἐτῶν καὶ τὸ σπουδαιότερο ἀπὸ ὅλα, εἶναι ὅτι μπορεῖ νὰ προληφθεῖ. Ἐπίσης διαπίστωσαν ὅτι οἱ κληρονομικοὶ λόγοι παίζουν ρόλο καὶ ὅτι ἀκόμη σπουδαιότερο ρόλο παίζει ἡ παχυσαρκία. Δηλαδή, ἂν ἕνα ἄτομο 45—50 ἐτῶν ἔχει βάρος 20% μεγαλύτερο ἀπὸ τὸ κανονικό, ἀνάλογα μὲ τὸ ἀνάστημά του φυσικά, διατρέχει τὸν κίνδυνον νὰ πάθει διαβήτη. Μία ἄλλη διαπίστωση εἶναι ὅτι τὸ αὐστηρὸ διαιτολόγιο μειώνει ἢ καὶ ἐξαφανίζει τὸν διαβήτη καὶ γι' αὐτὸ οἱ ἀσθενεῖς πρέπει νὰ εἶναι προσεκτικοί.

### ΚΥΡΙΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ὁ καθηγητὴς Τσομπρανέσκυ, ὑποστηρίζει ὅτι περισσότερο ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὰ φάρμακα, ἡ διατροφὴ ἀποτελεῖ τὸν ἀποφασιστικώτερο παράγοντα γιὰ νὰ καταπολεμήσουμε τὸν διαβήτη. Πρέπει νὰ ἀποφύγουμε κάθε τροφὴ ποὺ παχαίνει, τὰ ζαχαρώδη, τὰ ἀλλαντικά, τὰ λιπαρά, τὶς σάλτσες, ἀκόμη καὶ τὸ ἀλκοόλ.

Ἂν ἡ ἀσθένεια διαπιστωθεῖ ἐγκαίρως, εἶναι πιὸ εὔκολη ἡ θεραπεία της. Σὲ ὁποιαδήποτε περίπτωση, ὁ ἀσθενὴς πρέπει τουλάχιστον δυὸ φορὲς τὸν χρόνο νὰ ἐξετάζεται ἀπὸ ὀφθαλμίατρο γιὰ τὴν κατάσταση τῶν ματιῶν του.

Γιὰ τὰ δῶρα σας
πλούσια συλλογὴ
ΑΝΑΠΤΗΡΩΝ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
ΝΙΚ. ΣΚΟΝΔΡΑΣ
ΜΑΙΖΩΝΟΣ 70
(ΕΝΑΝΤΙ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ)
SERVIS καὶ ἀνταλλακτικὰ
γιὰ ὅλους τοὺς ἀναπτῆρας μας

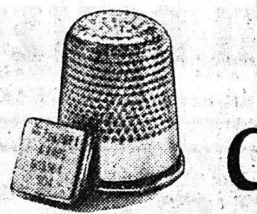
COLOR PHOTO STUDIO
ΑΝΤΖΟΥΛΑΤΟΣ
ΓΟΥΝΑΡΗ 48—50
Κάνουμε γνωστὸ ὅτι στὰ ὑπερσύγχρονα ἐργαστήριά μας ἐγχρώμων φωτογραφιῶν, θὰ ἔχετε τὴν ὡραιότερη ἀπόδοση χρωμάτων ὅλων τῶν ἐγχρώμων φωτογραφιῶν σας, κλειστοῦ καὶ ἀνοικτοῦ χώρου
ΤΗΛ.: 327-111 ΠΑΤΡΑ

ΓΡΑΜΜΑΤΟΣΗΜΑ
ΑΓΟΡΑΙ·ΠΩΛΗΣΕΙΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ
ΜΑΙΖΩΝΟΣ 66 • ΤΗΛ. 73-365

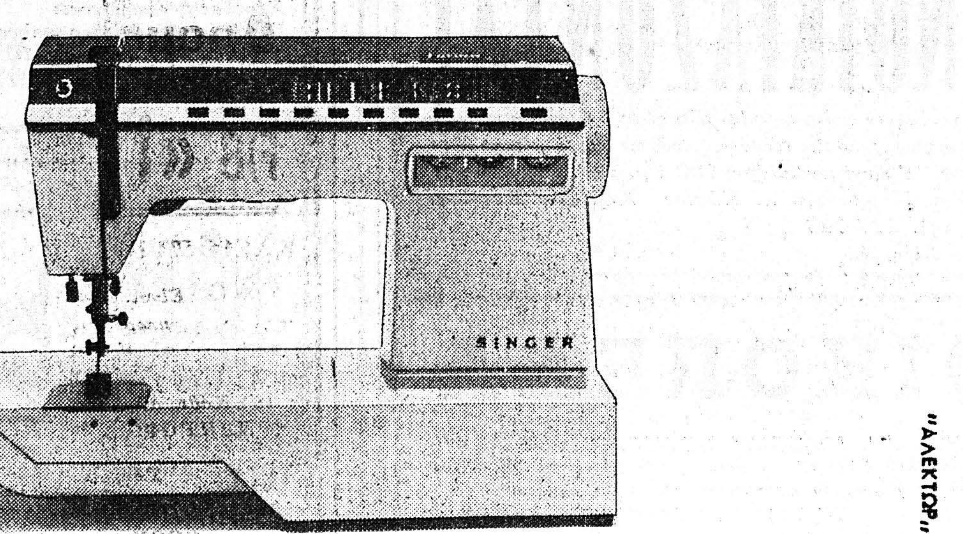
ΕΠΙΣΚΕΥΑΙ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ
ΚΑΛΟΡΙΦΕΡ
ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΑ & ΕΠΙΠΛΑ
ΤΗΛΕΦ. 522-962 ★ ΩΡΑ 8—1.30
ΤΑΧΕΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΙΣ

ΚΑΤΣΑΪΤΗΣ
ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ ΕΤΟΙΜΑ, ΗΜΙΕΤΟΙΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΚΑΙ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ ΕΝΑΝ ΑΝΔΡΑ
ΣΕ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΜΑΙΖΩΝΟΣ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑΝΑΣΣΗΣ
ΓΩΝΙΑ, ΕΝΑΝΤΙ ΔΗΜΑΡΧΙΑΣ, ΠΑΤΡΑΙ

ΝΙΚΟΣ Ι. ΡΙΖΟΣ
ΨΥΚΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
ΒΟΥΘΡΩΤΟΥ 7 ΑΘΗΝΑΙ - 205
ΤΗΛ. 5132328
Ἀναλαμβάνονται ψυγεῖα ἐμπορικὰ λειτουργοῦντα μὲ ὅλα τὰ ψυκτικὰ μέσα



αυτος ειναι
ο πρωτος ηλεκτρονικος
εγκεφαλος που... ραβει

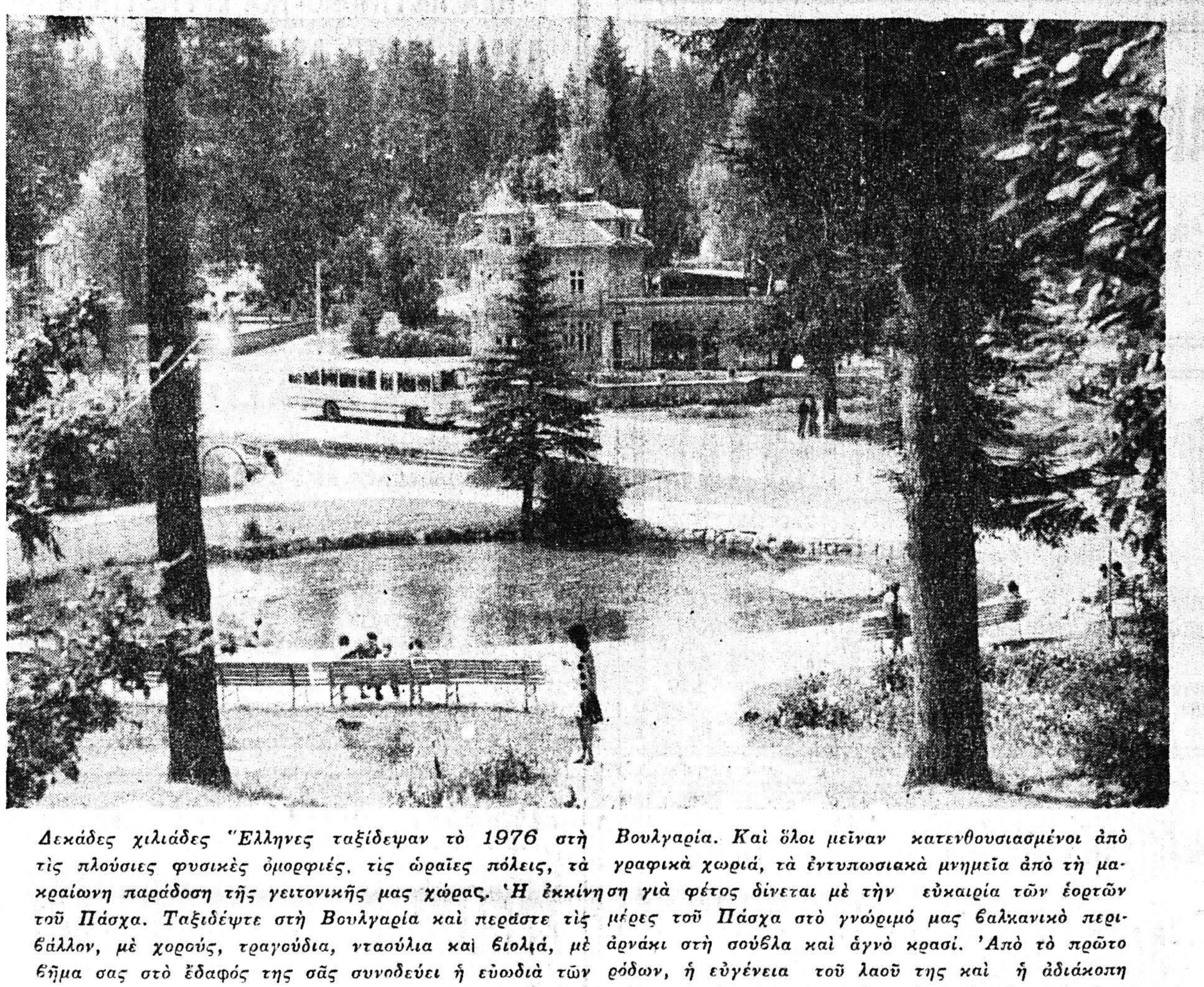


"ΑΛΕΚΤΩΡ"

κι'αυτη ειναι
η πρωτη ραπτομηχανη
στον κοσμο με ηλεκτρονικο
εγκεφαλο

Ἕνας ὑπέροχος συνδυασμὸς σύγχρονης τεχνολογίας καὶ ἁπλούστατου χειρισμοῦ, στὴν ὑπηρεσία τῆς μοντέρνας γυναίκας. Μ' ἕνα μόνο ἄγγιγμα καὶ τὸ ράψιμο μὲ τὴν ραπτομηχανὴ FUTURA γίνεται πραγματικὴ διασκέδαση.
Ἁπλούστατα. Πανεύκολα. Χάρη στὸν ἐνσωματωμένο ἠλεκτρονικὸ ἐγκέφαλο μὲ τὰ 8.000 τυπωμένα κυκλώματα ποὺ ἀντικαθιστοῦν 350 μηχανικὰ ἐξαρτήματα.
Μ' ἕνα μόνο ἄγγιγμα καὶ ἡ ραπτομηχανὴ FUTURA ράβει ἀπὸ μεταξωτὸ ὕφασμα ...μέχρι καραβόπανο καὶ κάνει ἀπὸ σούρες καὶ ἐλαστικὲς ραφὲς μέχρι... ὅ,τι βάλει ὁ νοῦς σας!
Μ' ἕνα μόνο ἄγγιγμα κάνει 24 βασικὲς καὶ διακοσμητικὲς βελονιὲς ποὺ στενεύουν καὶ φαρδαίνουν ὅσο καὶ ὅποτε θέλετε ἢ κάνει πολλοὺς μαζὶ συνδυασμοὺς ἀπὸ διακοσμητικὲς βελονιές.
Μ' ἕνα μόνο ἄγγιγμα καὶ τὸ μασούρι γεμίζει μόνο του. Αὐτόματα.
Μ' ἕνα μόνο ἄγγιγμα καὶ ἡ ραπτομηχανὴ FUTURA μετρᾶ, σημαδεύει καὶ ράβει κουμπότρυπες, σταματῶντας αὐτόματα στὸ τέλος.
Ράβει κυκλικά, γιατί εἶναι ἡ μόνη μὲ σπαστὸ μπράτσο εἰδικὸ γιὰ μανσέττες.
Παίρνει 2 βελόνες γιὰ διπλὰ γαζιὰ καὶ ἀπίθανους χρωματικοὺς συνδυασμούς.
Ἀξίζει νὰ δῆτε ἀπὸ κοντὰ τὸ θαῦμα τῆς τεχνικῆς ποὺ λέγεται ραπτομηχανὴ FUTURA, καὶ νὰ τὴν ἀποκτήσετε σὲ λογικὴ τιμὴ καὶ μὲ εὐκολίες πληρωμῆς.
Κι' ἀκόμα ἡ SINGER γιὰ νὰ σᾶς διευκολύνη περισσότερο ὥστε νὰ ἀποκτήσετε μιὰ ραπτομηχανὴ FUTURA, ἀγοράζει τὴν παλιά σας ραπτομηχανὴ σὲ καλὴ τιμή.
SINGER®
Futura
Ραπτομηχανὴ SINGER ® FUTURA ΣΗΜΑ ΚΑΤΑΤΕΘΕΝ ΤΗΣ SINGER.
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΠΑΤΡΩΝ: Ὁδὸς Κορίνθου 289, τηλ. 277-102

Ο ΒΟΥΛΓΑΡΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
BALKANTOURIST
Σᾶς προσκαλεῖ τὸ ΠΑΣΧΑ στὴ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



Δεκάδες χιλιάδες Ἕλληνες ταξίδεψαν τὸ 1976 στὴ Βουλγαρία. Καὶ ὅλοι μεῖναν κατενθουσιασμένοι ἀπὸ τὶς πλούσιες φυσικὲς ὀμορφιές, τὶς ὡραῖες πόλεις, τὰ γραφικὰ χωριά, τὰ ἐντυπωσιακὰ μνημεῖα ἀπὸ τὴ μακραίωνη παράδοση τῆς γειτονικῆς μας χώρας. Ἡ ἐκκίνηση γιὰ φέτος δίνεται μὲ τὴν εὐκαιρία τῶν ἑορτῶν τοῦ Πάσχα. Ταξιδέψτε στὴ Βουλγαρία καὶ περάστε τὶς μέρες τοῦ Πάσχα στὸ γνώριμό μας βαλκανικὸ περιβάλλον, μὲ χορούς, τραγούδια, νταούλια καὶ βιολιά, μὲ ἀρνάκι στὴ σούβλα καὶ ἁγνὸ κρασί. Ἀπὸ τὸ πρῶτο βῆμα σας στὸ ἔδαφός της σᾶς συνοδεύει ἡ εὐωδιὰ τῶν ρόδων, ἡ εὐγένεια τοῦ λαοῦ της καὶ ἡ ἀδιάκοπη φροντίδα τῆς BALKANTOURIST, τοῦ βουλγαρικοῦ ὀργανισμοῦ τουρισμοῦ. Θαυμάσια ξενοδοχεῖα, ἄνετοι αὐτοκινητόδρομοι, τουριστικὲς ἐγκαταστάσεις καὶ ἐξυπηρετήσεις ὑψηλῶν ἀπαιτήσεων δημιουργοῦν ἰδανικὲς προϋποθέσεις γιὰ μιὰ παραμονὴ εὐχάριστη, ἀνέμελη, καὶ πρὶν ἀπ' ὅλα φτηνή.

Γιὰ περισσότερες πληροφορίες ἀπευθυνθεῖτε στὸν ταξιδιωτικό σας πράκτορα ἢ στὴν BALKANTOURIST,
Λουκιανοῦ 6, Ἀθήνα, τηλ. 714400, 714830