Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΙΣΜΟΥ

Τὸ κοινοβιακὸ ἰδεῶδες περνᾶ κρίση στὴν 'Ανατ. Εὐρώπη

'Αντιμετωπίζει τὸ πρόβλημα τὸ νέο σοβιετικὸ Σύνταγμα

ΠΩΣ ΤΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΜΙΑ ΟΥΓΓΡΙΚΗ ΤΑΙΝΙΑ

ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ, ('Ιδ. 'Υπηρ.). Τὸ κοινοβιακὸ ἰδεῶδες περνάει μεγάλη κρίση στὸν ἀνατολικὸ συνασπισμὸ καὶ ὁ ἀτομικισμὸς παραμένει ἀκατανίκητος, ἀκριβῶς ἐπειδὴ ταυτίζεται μὲ τὴν ἀτομικὴ ἐλευθερία. 'Η κρίση αὐτή, ποὺ προκύπτει ἀπὸ τὴν ἀντίσταση τοῦ ἀτόμου νὰ ἀπαλλοτριώση τὴν προσωπικότητά του «ὑπὲρ τοῦ ἀγαθοῦ τῆς κοινότητος» καθρεφτίζεται ἀκόμα καὶ στὸ σοβιετικὸ σχέδιο συντάγματος τὸ ὁποῖο συζητεῖται τώρα ὄχι μόνο στὴ Σοβιετικὴ Ἕνωση, ἀλλὰ σ' ὅλες τὶς ἀνατολικὲς χῶρες.

Τὸ νέο σύνταγμα τῆς Σοβιετικῆς Ἑνώσεως προσπαθεῖ νὰ πετύχη μιὰ σύζευξη ἀνάμεσα στὸν ἀτομικισμὸ καὶ στὸν κολλεκτιβισμό, στὴν πλατειὰ ἔννοια τὸ δεύτερο, ἀλλὰ κανεὶς δὲν πιστεύει ὅτι εἶναι δυνατὸ νὰ ὑπάρξη ἐπιτυχία. Τὰ ἀσυμβίβαστα εἶναι δύσκολο νὰ συμβιβασθοῦν.

'Η προσπάθεια ὡστόσο δὲν ἐγκαταλείπεται καὶ εἶναι εὐνόητο γιατί. Τὸ σύστημα εἶναι τέτοιο ποὺ δὲν μπορεῖ διαφορετικὰ νὰ λειτουργήση. 'Η συλλογικὴ σκέψη, ἡ συλλογικὴ δράση, ἡ συλλογικὴ κίνηση, τὸ κοινοβιακὸ ἰδεῶδες ἀποτελοῦν τὴν οὐσία τοῦ συστήματος. 'Η βάση θὰ κατευθύνεται σύσσωμη σ' ὅλες τὶς ἐνέργειές της μὲ τὴν ἀποκλειστικὴ καὶ ἀδιαφιλονίκητη καθοδήγηση τοῦ κόμματος, δηλαδὴ τῆς ἡγεσίας του.

Μιὰ συμβολικὴ οὐγγρικὴ ταινία, ποὺ ἔχει τὸν τίτλο «'Ο πυροβολισμός» δίνει παραστατικὰ αὐτὴ τὴν σκληρὴ ἀναμέτρηση ἀνάμεσα στὸν ἀτομικισμὸ καὶ στὴν ἰδέα τῆς κοινωνικότητας. Στημένη ἀπὸ τὸν συγγραφέα καὶ σκηνοθέτη Γιάνος Μπάσκο, αὐτὴ ἡ ταινία ἐπαναχαράζει τὴν ἀμετάθετη γραμμὴ τοῦ συστήματος. Νὰ ἡ ὑπόθεσή της.

Τὸ τηλέφωνο χτυπάει, ἐνῶ ὁ Γιάνος Φίντα βρίσκεται στὴν ἐργασία του. Τὸν καλεῖ ἡ ἀστυνομία, γιὰ νὰ τοῦ γνωστοποιήση ὅτι ἡ κόρη του, φοιτήτρια τῆς πολυτεχνικῆς σχολῆς ἀποπειράθηκε νὰ σκοτώση ἕναν συμφοιτητή της τὸν 'Ιβὰν Βάνκ. Τόσο οἱ ἀστυνομικοί, ὅσο καὶ ὁ πατέρας τοῦ κοριτσιοῦ, ὑποπτεύονται κάποιο ἐρωτικὸ αἴσθημα. Τὸ θῦμα χτυπημένο στὸν ὦμο, βρίσκεται στὸ νοσοκομεῖο. 'Η Εὔα Φίντα κρατεῖται στὴν ἀστυνομία.

'Ο πατέρας ἔχει πρῶτα—πρῶτα μιὰ συνομιλία μὲ τὸν σπουδαστή, ὁ ὁποῖος προσπαθεῖ νὰ μειώση τὴ σημασία τοῦ ἐπεισοδίου, μιλώντας γιὰ τυχαία ἐκπυρσοκρότηση τοῦ ὅπλου. Βεβαιώνει τὸν Φίντα ὅτι αἰσθάνεται καλά, ὅτι σύντομα θὰ βγῆ ἀπὸ τὸ νοσοκομεῖο καὶ ὅτι ὅλα θὰ πᾶνε καλά.

'Η ἀμέσως ἑπομένη ἐπίσκεψη τοῦ πατέρα εἶναι στὴν κόρη του, τὴν ὁποία λατρεύει κυριολεκτικά. 'Απὸ τὴν συνομιλία ποὺ ἔχει μαζί της ἀποκομίζει τὴν ἐντύπωση ὅτι δὲν πρόκειται γιὰ ἐρωτικὸ δράμα. 'Ο Φίντα μαθαίνει ὅτι 30 νέοι καὶ νέες ποὺ ἀποτελοῦν τὴν τάξη τῆς κόρης του, ἀποφάσισαν νὰ μείνουν μαζὶ καὶ μετὰ τὴν ἀπόκτηση τοῦ διπλώματός τους καὶ νὰ σχηματίσουν μιὰ χωριστὴ κοινότητα, δίνοντας ἔτσι στοὺς ἄλλους ἕνα ζωντανὸ παράδειγμα σοσιαλιστικῆς ζωῆς. 'Απὸ τὴν ἀρχὴ τῆς φοιτητικῆς τους ζωῆς ὁ 'Ιβὰν Βάνκ εἶναι ἡ ψυχὴ τῆς ὁμάδας. Εἶναι ἡ κατευθυντήρια δύναμη, γιατὶ ἡ ὁμάδα δὲν μπορεῖ νὰ κινηθῆ πρὸς ὑψηλοὺς στόχους δίχως τὴν ἡγεσία ἑνὸς συντρόφου μὲ ξεχωριστὲς ἰδιότητες. Οἱ νεαροὶ σπουδαστὲς καὶ αὔριο πτυχιοῦχοι, πιστεύουν ὅτι ἡ κοινότητά τους θὰ ἐργασθῆ καὶ θὰ πετύχη στὸν ἐπαγγελματικὸ χῶρο ὅπως πέτυχε στὸν πανεπιστημιακό.

Τὸ σχέδιο ἀγγίζει τὴν πραγμάτωσή του ὅταν ὁ 'Ιβὰν Βάνκ μὲ τὸν ὁποῖο ἡ Εὔα Φίντα εἶναι ἐρωτευμένη, ἀποφασίζει νὰ τὸ ἐγκαταλείψη, διότι κρίνει ὅτι ἀποτελεῖ ἐμπόδιο στὴν ἐλευθερία του καὶ τὴν σταδιοδρόμησή του. Βρῆκε ἤδη ἕναν ἄλλο τρόπο προσωπικῆς ἐπαγγελματικῆς πορείας καὶ ἄλλαξε καὶ ἰδέες, καὶ σχέδια, δηλώνοντας ξεκάθαρα ὅτι δὲν μπορεῖ οὔτε αὐτὸς ν' ἀλλοτριώση τὸν ἑαυτό του, οὔτε ἀπὸ τοὺς ἄλλους νὰ ἀλλοτριώσουν τὸν δικό τους ἑαυτό.

ΚΡΙΣΙΜΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

'Η Εὔα Φίντα τὸν παρατηρεῖ αὐστηρὰ γιὰ τὴ στάση του αὐτή, ποὺ τὴν χαρακτηρίζει σὰν ἀθέτηση ἄγραφου συμβολαίου, σὰν ἀποστασία. Αὐτὸς τῆς ἀπαντᾶ πὼς εἶναι ἐλεύθερος καὶ αὐτεξούσιος, πὼς εἶναι ὥριμος καὶ δὲν ζῆ στὴν ἡλικία τῶν ρομαντικῶν ὀνείρων. Δηλώνει ἀπερίφραστα ὅτι προτιμᾶ νὰ ζήση ἀνταγωνιστικά, δίχως τὶς πολλὲς καὶ ποικίλες δεσμεύσεις τῆς κοινότητας.

'Η Εὔα ἐξακολουθεῖ νὰ τὸν ἀγαπᾶ μολονότι θεωρεῖ τὴν στάση του σὰν προδοσία. Σὲ μιὰ στιγμὴ ὀξυμένης ἀναμετρήσεως, ἁρπάζει ἕνα περίστροφο, καὶ τὸν πυροβολεῖ.

«'Η συζήτηση ποὺ εἶχε ὁ πατέρας Φίντα μὲ τὴν κόρη του, γράφει ὁ σκηνοθέτης τοῦ ἔργου δείχνει στὸν πρῶτο τὴν δύναμη τῶν ἐπαναστατικῶν ὀνείρων καὶ τῆς κοινωνικῆς ζωῆς ποὺ φλογίζουν τὴν ψυχὴ τῶν νέων γενεῶν, ἀγωνιζομένων ν' ἀπαλλαγοῦν ἀπὸ τὰ σκληρωτικὰ σχήματα ζωῆς τοῦ χτές. 'Αγαπᾶ τὴν κόρη του καὶ προσπαθεῖ νὰ ἀναθερμάνη τὸν παλαιὸ οἰκογενειακὸ δεσμό, νὰ τὴν ξανακερδίση γιὰ τὸν παλιὸ κόσμο καὶ νὰ τὴν συμφιλιώση μὲ τὸν 'Ιβάν. Αὐτὴ ὅμως ἀρνιέται ν' ἀποσπασθῆ ἀπὸ τὴν ὁμάδα καὶ προτιμᾶ νὰ δώση λόγο γιὰ τὴν πράξη της, ποὺ οὔτε τυχαία ἐκπυρσοκρότηση ἦταν, οὔτε ἀσήμαντη ἔκρηξη ὀργῆς γιὰ τὴν προδοσία καὶ τοῦ ὅρκου τῶν τριάντα καὶ τοῦ ἔρωτά της».

Αὐτὴ εἶναι ἡ ὑπόθεση τοῦ ἔργου καὶ ἀσφαλῶς ἀποκαλύπτει πολλά, κυρίως διότι παραδέχεται τὴν ὕπαρξη βαθειᾶς διαστάσεως ἀνάμεσα στὶς δυὸ πλευρὲς καὶ τὴν ἀνάγκη μακροῦ καὶ σκληροῦ ἀγῶνα γιὰ τὴν καθολικὴ ἐπικράτηση τοῦ «ἐπαναστατικοῦ ἰδανικοῦ».

Η ΥΠΟΤΑΓΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

'Ο συμβολισμὸς τῆς ταινίας εἶναι προφανής. 'Η ὁμάδα καὶ ἡ ἰδέα τῆς ὁμάδας εἶναι ὁ πυρήνας τῆς σοσιαλιστικῆς κοινωνίας καὶ ἡ ἰδεολογικὴ της ἀρχή.

'Η Εὔα Φίντα εἶναι ἡ πρωτοπόρος. 'Ο 'Ιβὰν εἶναι ἐκεῖνος ποὺ δὲν ἀπηλλάγη ἀπὸ τὰ βιώματα τοῦ παλαιοῦ κόσμου καὶ λιποτακτεῖ στὸ μέσο τοῦ δρόμου. 'Ο πατέρας Φίντα εἶναι ὁ παλαιὸς κόσμος. Στὴν ἀναμέτρηση κερδίζει τὴ μάχη ἡ ὁμάδα καὶ τὸ ἰδανικό της ὄχ ὅμως δίχως ἀπώλειες. Καὶ αὐτὸ τὸ τελευταῖο συνιστᾶ τὴν ἀλλαγὴ τῶν τελευταίων χρόνων.

Σὲ παλαιότερες ἐποχὲς ἡ σύγκρουση δὲν διεξαγόταν μέσα στὴν ὁμάδα. Διεξαγόταν ἀνάμεσα στὴν ὁμάδα ἀπὸ τὸ ἕνα μέρος καὶ σὲ μίαν ἄλλη ὁμάδα, ποὺ στιγματιζόταν σὰν ἀντιδραστική, καπιταλιστικὴ καὶ ἄλλα παρόμοια. 'Η δεύτερη ὁμάδα συντριβόταν κατὰ κράτος, καὶ ὑπῆρχε τὸ κλασσικὸ χάππυ ἔντ τοῦ σοσιαλιστικοῦ ρεαλισμοῦ. Αὐτὴ ἡ τακτικὴ ἀποτελοῦσε μιὰ μορφὴ στροθοκαμηλισμοῦ, κάτι σὰν τύφλωση. Ἔγινε λοιπὸν μιὰ ὑποχώρηση, δηλαδὴ ἀναγνωρίσθηκε ἡ ὕπαρξη μιᾶς κρίσεως ποὺ καλύπτει ἕνα πλατὺ φάσμα, ξεκινώντας ἀπὸ τὸ βιολογικὸ καὶ φτάνοντας στὸ ἰδεολογικὸ στοιχεῖο.

«Ἂν εἰλικρινὰ δὲν παραδεχτοῦμε τὸ ἐμπόδιο, λέει ὁ σκηνοθέτης, ὄχι μόνο δὲν θὰ μπορέσουμε νὰ τὸ ἄρουμε, ἀλλὰ θὰ τὸ δοῦμε νὰ μεγαλώνη. Τίποτα δὲν γίνεται μὲ ἀφορισμοὺς καὶ μὲ ἐξορκισμούς. 'Η ἀληθινὴ διαλεκτικὴ θὰ μᾶς βοηθήση νὰ κερδίσουμε. Θὰ ἦταν καὶ ἀστεῖο καὶ ἐπικίνδυνο νὰ ἀρνηθοῦμε τὴν ἰσχὺ τῆς ἀντίθετης πλευρᾶς. 'Η φιλοσοφία τοῦ ἀτομικισμοῦ δὲν εἶναι ὅσο φαίνεται ἀστήρικτη. Πολλοὶ εἶναι ἐκεῖνοι ποὺ προτιμοῦν νὰ διατηροῦν τὴν αὐτονομία τους νὰ ἐργάζωνται μόνοι, νὰ ὑπόκεινται σ' ὅσο τὸ δυνατὸ λιγότερες δεσμεύσεις. Πολλοὶ εἶναι ἐκεῖνοι ποὺ δὲν τὴν δέχονται τὴ θυσία τοῦ ἀτομισμοῦ στὴν συλλογικὴ σκέψη καὶ δράση. Πολλοὶ εἶναι αὐτοὶ ποὺ ζυγίζουν τὰ ὑπὲρ καὶ τὰ κατά. Δικό μας χρέος εἶναι νὰ ἀποδείξουμε, καὶ ὄχι ἁπλῶς, νὰ ἰσχυρισθοῦμε ὅτι μέσα στὴν ὁμάδα τὸ δῆθεν δέσμιο ἄτομο εἶναι πιὸ ἐλεύθερο».

ΤΟ ΝΕΟ ΣΥΝΤΑΓΜΑ

Ὅσο καὶ νὰ φανῆ περίεργο, τὸ σχέδιο τοῦ νέου συντάγματος τῆς Σοβιετικῆς Ἑνώσεως εἶναι σφραγισμένο ἀπὸ τὴν δραματικὴ ἀνάγκη ποὺ σφραγίζει τὴν ταινία τοῦ Οὔγγρου σκηνοθέτη.

Εἶναι ἀξιοσημείωτο ὅτι τὸ νέο σύνταγμα ὑπόσχεται περισσότερες ἐλευθερίες στὸν πολίτη, περισσότερες δυνατότητες γιὰ αὐτόνομη καὶ ἀνεξάρτητη δράση καὶ ἀνάπτυξη ταυτόχρονα ὅμως προειδοποιεῖ ὅτι οἱ ἐλευθερίες αὐτὲς σὲ καμιὰ περίπτωση δὲν θὰ ἐπιτραπῆ νὰ χρησιμοποιηθοῦν κατὰ τοῦ κράτους, τοῦ κόμματος, τῆς κοινωνίας καὶ τοῦ σοσιαλιστικοῦ ἰδεώδους. Αὐτὴ τὴν ἰσορρόπηση δικαιωμάτων καὶ ὑποχρεώσεων τοῦ πολίτη καθορίζει τὸ νέο σύνταγμα. Μὲ πολλὴ ἀσάφεια ὅμως καὶ πολλὰ παράθυρα.

Νέα κινηματογραφικὴ μηχανὴ λήψεως ἀπὸ κοντινὲς ἀποστάσεις

ΣΤΟΥΤΓΑΡΔΗ. 'Η ἑταιρία Μπὸς στὴν Στουτγάρδη, διαθέτει τώρα στὴν ἀγορὰ κάτι ποὺ εἶναι σημαντικὸ γιὰ τοὺς ἐρασιτέχνες κινηματογραφιστές: 'Η ἠλεκτρονικὴ μικρὴ μηχανὴ κινηματογράφου 107 χιλιοστομέτρων τύπου «Μπάουερ», εἶναι ἐφοδιασμένη μ' ἕναν ἀντικειμενικὸ φακό—Βάριο, (16 φακούς) ποὺ μπορεῖ νὰ ρυθμίζεται ἀπ' τὸ μηδὲν ὡς τὸ ἄπειρο.

Μὲ τὴν προσαρμοσμένη μακρο— συσκευὴ ποὺ ἔχει, εἶναι δυνατὸν νὰ παίρνονται φωτογραφίες ἀπὸ ἐξαιρετικὰ κοντινὴ ἀπόσταση — 1 μέτρο περίπου ὡς τὴν πρόσοψη τοῦ φακοῦ — σὰν αὐτὴ μὲ τὴν πεταλούδα (στὴν φωτογραφία).

'Αντικείμενα σὲ μέγεθος ἑκατοστῶν μποροῦν ν' ἀπεικονιστοῦν σὲ ὀγκῶδες σχῆμα ἀλλὰ καὶ ρολόγια σὲ καμπαναριὰ ἐκκλησιῶν μποροῦν νὰ φωτογραφηθοῦν σὰ νὰ εἶναι κοντά.

'Ο ἀντικειμενικὸς φακὸς — Ζοὺμ (6½ φορές), ἀναπτύχθηκε στὸ ἰνστιτοῦτο ἐρευνῶν τῆς Μπὸς στὸ Λονάι ('Ελβετία). Μ' ἕναν ἀντικειμενικὸ φακὸ τοῦ εἴδους αὐτοῦ καὶ μὲ ἔνταση φωτὸς 1:1,2 — ποὺ λέγεται ἀντικειμενικὸς φακὸς χαμηλοῦ φωτὸς —εἶναι δυνατὸν νὰ παρθῆ μιὰ ταινία καὶ μὲ δυσμενεῖς συνθῆκες φωτὸς χωρὶς πρόσθετο φωτισμό.

ΝΕΩΤΕΡΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Τὰ αἴτια τῆς ἀϋπνίας καὶ τὰ μέσα θεραπείας της

ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΑΘΗΣΗ

ΟΥΑΣΙΓΚΤΩΝ. 'Εκατομμύρια ἄτομα, εἰς ὅλας τὰς πολιτισμένας χώρας, θὰ ἔδιδαν τὰ πάντα διὰ νὰ ἔχουν ἕνα ἤρεμον ὕπνον. 'Ως δεικνύει πρόσφατος 'Αμερικανικὴ ἔρευνα, τὰ 10 ἕως 20 τοῖς ἑκατὸν τῶν ἐνηλίκων ἔχουν, εἰς μίαν τοὐλάχιστον περίοδον τῆς ζωῆς των, δυσκολίας εἰς τὸν ὕπνον ἡ δὲ ἀϋπνία πλήττει εἰς μεγαλείτερον βαθμὸν τὰς γυναῖκας παρὰ τοὺς ἄνδρας: ἡ μία γυναῖκα εἰς τὰς πέντε ἀντιμετωπίζει προβλήματα ὕπνου, ἐνῷ εἰς τοὺς ἄνδρας, τὸ ποσοστὸν τοῦτο εἶναι ἓν πρὸς δέκα.

—'Η ἀϋπνία πλήττει τοὺς ἀνθρώπους ἀνεξαρτήτως ἐπαγγέλματος ἢ ἀπασχολήσεως», λέγει ὁ δρ Ἔλλιοτ Οὐάϊτσμαν, διευθυντὴς τῆς Μονάδος Διαταραχῶν τοῦ Ὕπνου τοῦ Νοσοκομείου Μοντεφιόρε τῆς Νέας Ὑόρκης. «Εἰς τὴν κλινικήν μας νοσηλεύομεν πολὺ πλουσίους καὶ ἐπιτυχημένους ἀνθρώπους, ὅπως καὶ ἄτομα μὲ χαμηλὰ εἰσοδήματα καὶ μὲ συνήθεις ἐργασίας.

Τὸ πρόβλημα, λέγει ὁ δρ Ἔλλιοτ, εἶναι ὅτι ἡ ἀϋπνία εἶναι μία πάθησις ἡ ὁποία συνίσταται ἐκ διαφόρων ὑποσυνδρόμων, ἡ δὲ διάγνωσίς της ἐξαρτᾶται, μόνον ἀπὸ τὰς περιγραφὰς τῶν ἀσθενῶν. Οἱ μὲν παραπονοῦνται ὅτι ἀργοῦν νὰ ἀποκοιμηθοῦν, οἱ δὲ ὅτι ἔχουν διακεκομμένον ὕπνον, ἐνῷ ἄλλοι, παραπονοῦνται ὅτι ἔχουν ἀϋπνίαν, ἐνῷ αἱ μετρήσεις τοῦ ὕπνου των δεικνύουν ὅτι κοιμῶνται κανονικῶς.

'Η ἀϋπνία εἶναι σύμπτωμα καὶ ὄχι ἀρρώστια, συνεπῶς δὲν ἔχει μίαν αἰτίαν, ἀλλὰ πολλάς. Τὰ αἴτιά της εἶναι, συνήθως, ἡ ψυχικὴ κατάθλιψις, μανιακο—καταθλιπτικαὶ ψυχώσεις, διαταραχαὶ τῆς διαθέσεως ἢ κάποια ἄλλη ψυχικὴ διαταραχαχή. Ουτω, τὰ φάρμακα τὰ ὁποῖα χορηγοῦνται συνήθως διὰ τὴν καταπολέμησιν τῆς ἀϋπνίας δὲν φέρουν ἀποτελέσματα, συχνά, δέ, δημιουργοῦν ἐθισμόν, ὁ ὁποῖος δυσχεραίνει ἀκόμη περισσότερον τὴν κατάστασιν.

Η ΧΡΗΣΙΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

—Δὲν λέγω ὅτι δὲν πρέπει νὰ χορηγοῦνται διόλου φάρμακα κατὰ τῆς ἀϋπνίας», λέγει ὁ δρ Ἔλλιοτ. «Ἀλλὰ πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ χρῆσις των ἐπὶ μακρὰς περιόδους, ὁ δὲ ἰατρὸς καὶ ὁ ἀσθενής του ὀφείλουν νὰ δοκιμάσουν προηγουμένως ὅλας τὰς ἄλλας μεθόδους καταπολεμήσεως τῆς ἀϋπνίας προτοῦ καταφύγουν εἰς τὰ φάρμακα. 'Εάν, π.χ., ἡ ἀϋπνία, ὀφείλεται εἰς κάποιαν ψυχικὴν διαταραχήν, πρέπει νὰ φροντίσωμεν διὰ τὴν θεραπείαν τῆς διαταραχῆς καὶ ὄχι τῆς ἀϋπνίας.

Μία μέθοδος ἀποφυγῆς τῆς ἀϋπνίας εἶναι νὰ ἀποκτήση τὸ ἄτομον τακτικὰς ὥρας ὕπνου καὶ ἐγέρσεως, χωρὶς νὰ ἔχη σημασίαν ποῖαι θὰ εἶναι αἱ ὧραι αὐταί. Ἔπειτα, ἐὰν ἔχη δι' ὡρισμένας ἡμέρας, κάποιαν δυσκολίαν εἰς τὸ νὰ κοιμηθῆ, δὲν πρέπει νὰ πανικοβάλλεται. Εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων ἡ ἀϋπνία διαρκεῖ μερικὰς ἡμέρας, καὶ ἔπειτα θεραπεύεται μόνη της.

Ὑπάρχουν ἀποδείξεις ὅτι ἐὰν πιῆτε ἓν κύπελλον ζεστοῦ γάλακτος προτοῦ πέσετε εἰς τὸ κρεβάτι, θὰ ἔχετε ἕνα πολὺ καλὸν ὕπνον. Καλὸν ὕπνον φέρουν ἐπίσης, αἱ ἐλαφραὶ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις, ἀργὰ τὸ ἀπόγευμα, ἀλλὰ ὄχι ἀμέσως πρὸ τῆς κατακλίσεως. Φυσικά, ἐὰν πιῆτε, προτοῦ πέσετε εἰς τὸ κρεβάτι δύο ποτήρια καφέ, ἀποκλείεται νὰ ἔχετε καλὸν ὕπνον. Τὰ οἰνοπνευματώδη δὲν βοηθοῦν, ἐπίσης, τὸν καλὸν ὕπνον. 'Εὰν πιῆτε πολύ, θὰ ἔχετε ταραγμένον ὕπνον καὶ θὰ ξυπνήσετε μὲ ἄσχημην διάθεσιν.

Πόσον ὕπνον χρειάζεται ὁ ἄνθρωπος διὰ νὰ εἶναι ὑγιής; Εἰς τὸ ἐρώτημα τοῦτο δὲν ὑπάρχει συγκεκριμένη ἀπάντησις, λέγει ὁ δρ Ἔλλιοτ. Διότι αἱ διαφοραί, ὡς πρὸς τὴν ἀνάγκην τοῦ ὕπνου εἶναι μεγάλαι ἀπὸ τοῦ ἑνὸς ἀτόμου εἰς τὸ ἄλλο.

'Η ἀνάγκη δι' ὕπνον κυμαίνεται ἀπὸ πέντε ὥρας, τὸ μίνιμουμ, εἰς δέκα ὥρας, τὸ μάξιμουμ. Αἱ πέραν τῶν ὁρίων αὐτῶν περιπτώσεις εἶναι σπάνιαι.

Δὲν ὑπάρχουν ἀποδείξεις ὅτι ἡ ὑγεία ἐκείνων, οἱ ὁποῖοι κοιμῶνται πολλὰς ὥρας εἶναι καλλιτέρα ἐκείνων, οἱ ὁποῖοι κοιμῶνται ὀλίγας ὥρας. Μία, ὅμως, μεγάλη ἔρευνα ἔδειξεν ὅτι τὰ ἄτομα τὰ ὁποῖα κοιμῶνται λιγώτερον ἀπὸ πέντε ὥρας, εἴτε λόγῳ ἀϋπνίας, εἴτε λόγῳ συνηθειῶν, διατρέχουν μεγάλον κίνδυνον νὰ ἀποθάνουν ἐκ καρδιακῆς ἢ ἐγκεφαλικῆς προσβολῆς. 'Εξ ἄλλου, πειράματα ἔχουν ἀποδείξει, ὅτι ἡ παρατεταμένη στέρησις ὕπνου προκαλεῖ σημαντικὰς ἀλλοιώσεις εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Οἱ στερούμενοι ἐπὶ πολὺν χρόνον τὸν κανονικὸν ὕπνον, δυσκολεύονται νὰ συγκεντρωθοῦν: κάμνουν λάθη, ἐνίοτε δέ, εὑρίσκονται εἰς κατάστασιν μεταξὺ ὕπνου καὶ ἐγρηγόρσεως.

'Εξ ἴσου σοβαρὸν πρόβλημα, εἶναι, ὅμως, καὶ ὁ ὑπερβολικὸς ὕπνος. Τὸ φαινόμενον συναντᾶται συνήθως εἰς τοὺς μεσήλικας ἄνδρας, σπανίως δὲ εἰς τὰς γυναῖκας. Τὰ ἄτομα αὐτὰ παραπονοῦνται ὅτι ἀποκοιμῶνται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, ἐνῷ τρώγουν, ἐργάζονται, παρακολουθοῦν μίαν ταινίαν, ἢ καὶ ἐνῷ ὁδηγοῦν τὸ αὐτοκίνητόν των. Τὰ ἄτομα αὐτὰ εἶναι, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον παχύσαρκα, συνήθως δέ, ἔχουν ὑψηλὴν πίεσιν τοῦ αἵματος. Εἶναι ἀπαραίτητον νὰ χάσουν βάρος καὶ νὰ μειώσουν τὴν πίεσιν τοῦ αἵματός των, διότι διατρέχουν ἄμεσον κίνδυνον καρδιακῆς προσβολῆς.

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ

Α' ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΤΡΩΝ — ΣΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ

ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ	ΕΚ ΣΑΜΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
13.00 ΙΟΝΙΟΝ (καὶ ΚΕΡΚΥΡΑ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΤΡΙΤΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
13.00 ΙΟΝΙΟΝ (καὶ ΙΘΑΚΗΝ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
21.00 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
13.00 ΙΟΝΙΟΝ	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
ΠΕΜΠΤΗ	
13.00 ΙΟΝΙΟΝ (ΙΘΑΚΗ)	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	07.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
13.00 ΙΟΝΙΟΝ	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
13.00 ΙΟΝΙΟΝ (καὶ ΙΘΑΚΗΝ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	08.45 ΙΟΝΙΟΝ
13.00 ΙΟΝΙΟΝ	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ

Β' ΜΕΤΑΞΥ ΑΣΤΑΚΟΥ — ΣΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ

ΕΞ ΑΣΤΑΚΟΥ	ΕΚ ΣΑΜΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	
13.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)	07.00 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)
ΠΕΜΠΤΗ	
09.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	07.00 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ Κ. ΤΣΙΜΑΡΑ
ΤΗΛΕΦ. 277-783 & 270-948

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Ο.Σ.Ε. - Κ.Τ.Ε.Λ.

ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Ο.Σ.Ε.
ΔΙ' ΑΘΗΝΑΣ: 5,20, 6, 6.30, 7, 7.30, 8, 9, 9,45, 10.30, 11,15, 12.00, 12.45, 13.30, 14.15, 15.00, 15.45, 16.30, 17.20, 17.45, 18.30, 19.15, 20.15, 21.00.
ΔΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΝ: 7.00 μέσῳ 'Αθηνῶν, 9.30 μέσῳ Ρίου, 17.30 μέσῳ 'Αθηνῶν.

ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Κ.Τ.Ε.Λ.
ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ ΑΘΗΝΩΝ. 'Εκ Πατρῶν: 5.30, 6.45, 8, 9, 10, 11.30, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.45, 21.15. 'Εξ 'Αθηνῶν: 6.30, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.30, 21.
ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΑΧΑΙΑΣ — ΠΥΡΓΟΥ. 'Εκ Πατρῶν 5.45, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 30, 20.
ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ. 'Εκ Πατρῶν: 7, 7.10, 14. 'Εκ Τριπόλεως: 7, 15.
'Εκ Πατρῶν: Διὰ Καλάβρυτα 5.45, 7.10, 10, 13.10, 15.30. Διὰ Δάφνην 10.
ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΑΙΓΙΟΥ: 5.45, 7.30, 8.35, 9.35, 10.35, 11.35, 12.05, 12.30, 13.05, 13.35, 14.15, 15.15, 16.05, 17.05, 18.05, 19.05, 20.05. 'Εξ Αἰγίου: 6.15, 6.50, 7.30, 8.30, 9.15, 10, 11, 12, 12.30, 13, 14.05, 15, 16, 17, 18, 19, 20.05.

ΕΛΛΑΣ - ΙΤΑΛΙΑ
ΦΕΡΡΥ ΜΠΩΤ „ΓΕΩΡΓΙΟΣ"
4.000 ΤΟΝΝΩΝ
'Αναχωρήσεις ἐκ Πατρῶν διὰ Μπρίντιζι στὶς 22, 24, 26, 28 καὶ 30 'Ιουνίου, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 'Ιουλίου, 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29 καὶ 31 Αὐγούστου
Πληροφορίαι - εἰσιτήρια εἰς ἅπαντα τὰ γραφεῖα ταξιδίων
10% ΕΚΠΤΩΣΗ εἰς τὰ εἰσιτήρια ἀ—λέ—ρετοὺρ
ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ
ΑΔΕΛΦΩΝ ΙΓΓΛΕΣΗ
Οθ. 'Αμαλίας 12, τηλ. 277.776, 277.676, 277.151

ΒΕΝΕΤΙΑ
στὴν πιὸ ὄμορφη πόλη τῆς ΙΤΑΛΙΑΣ καὶ στὴν καρδιὰ τῆς ΕΥΡΩΠΗΣ
ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ ΩΡΑ 18.00 ΑΠΟ ΠΑΤΡΑ
μὲ τὸ 'Υπερωκεάνειο
«ΠΑΤΡΙΣ»
24.000 ΤΟΝΝΩΝ
καὶ κάθε Δευτέρα ὥρα 12.00' κατευθεῖαν
ΑΓΚΩΝΑ
«Εἰδικὸς χαμηλὸς Ναῦλος γιὰ Φοιτητὲς»
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ — ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΝ
ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ
"AQUARIUS"
ΝΟΡΜΑΝ 1 — ΤΗΛΕΦΩΝΑ.
427-100 — 421-500 — 422-555 — ΠΑΤΡΑ

MED. SUN LINES FERRY LTD
M)Y "ATALANTE"
Δρομολόγια ἀπὸ 20ῆς 'Ιουνίου ἕως 24ης Σεπτεμβρίου 1977
'Εκάστη Πέμπτη, ὥρα 22.00, διὰ ΑΓΚΩΝΑ. Ἄφιξις εἰς εἰς 'Αγκώνα Σάββατον, ὥρα 13.00.
'Εκάστη Δευτέρα (Μίνι κρουαζιέρα. 'Αναχώρηση ἐκ Πατρῶν ὥρα 11.00 διὰ ΚΑΤΑΚΟΛΟΝ — ΠΕΙΡΑΙΑ — ΜΥΚΟΝΟΝ — ΚΟΥΣΑΝΤΑΣΙ — ΠΑΤΜΟΝ — ΠΑΤΡΑ. Ἄφιξις εἰς Πάτρας ἑκάστη Πέμπτη ὥρα 18.00.
★
Πληροφορίαι — Κρατήσεις θέσεων
ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ
ΑΦΟΙ ΙΓΓΛΕΣΗ
ΟΘΩΝΟΣ — ΑΜΑΛΙΑΣ & ΕΡΜΟΥ
ΤΗΛΕΦ.: 277-151 & 271-038
Καθὼς καὶ σὲ ὅλα τὰ Τουριστικὰ Πρακτορεῖα

Διὰ τὴν ΑΓΚΩΝΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ — ΤΡΙΤΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ — ΣΑΒΒΑΤΟ
KARAGEORGIS LINES
ΤΑ ΠΟΛΥΤΕΛΗ ΦΕΡΡΥ — ΜΠΩΤ
F)B MEDITERRANEAN SEA
F)B MEDITERRANEAN SKY
Ταχύτης 17,5 μιλίων πλήρως κλιματιζόμενον μιᾶς θέσεως, μὲ πολυτελεῖς καμπίνας, πισίνας καὶ ἅπαντα τὰ μέσα δι' ἓν πολυτελὲς καὶ εὐχάριστον ταξίδι
ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ
F)B MEDITERRANEAN SEA
'Εκάστην ΔΕΥΤΕΡΑΝ 10ην 'Εσπερινὴν
'Εκάστην ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΝ 0.2αν πρωϊνὴν
F)B MEDITERRANEAN SKY
'Εκάστην ΤΡΙΤΗΝ 10ην 'Εσπερινὴν
Ἕκαστον ΣΑΒΒΑΤΟΝ 0.2αν Πρωϊνὴν
Εἰς φοιτητὰς ἔκπτωσις 30%.
Εἰς ναυτικοὺς ἔκπτωσις 30%. Εἰσιτήρια μετ' ἐπιστροφῆς 10%.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΙ — ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ
KARAGEORGIS LINES
Τηλέφωνα Πειραιῶς 422670—9
ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΠΑΤΡΩΝ
Π. Α. ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ Ο.Ε.
ΟΘΩΝΟΣ—ΑΜΑΛΙΑΣ 32. Τηλ. 277204, 274554
Καὶ εἰς ἅπαντα τὰ γραφεῖα Ταξιδίων—Τουρισμοῦ

ΠΑΤΡΑΙ - ANCONA
STRINTZIS LINES
ΤΟ ΤΑΧΥΤΕΡΟ ΠΛΟΙΟ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ
F)B «IONIAN STAR»
'Αναχωρεῖ ΔΕΥΤΕΡΑΝ & ΠΕΜΠΤΗΝ ὥραν 23.30'
ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΑΤ' ΕΥΘΕΙΑΝ ΩΡΕΣ 29
ΓΕΝΙΚΟΙ ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ
«ΚΡΟΝΟΣ» Ο.Ε.
ΟΘΩΝΟΣ ΑΜΑΛΙΑΣ 14
ΤΗΛΕΦ': 277.783, 270.948, 278.309, 276.187
ΚΑΙ ΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΝ

Διὰ τὰ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ καὶ τὶς ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
Γιὰ ὅλους ὅσους σερβίρουν καὶ πίνουν
Καφὲ ΕΣΠΡΕΣΣΟ
ΓΑΛΛΙΚΟΝ
ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ
ΚΑΦΕΣ ΣΑΝΤΟΣ ΝΤΕΖΙΡΕ
'Ο Καλύτερος τῆς Βραζιλίας
Ἔξοχον χαρμάνι ὑψηλῆς ποιότητος.
★
Καθημερινὴ διανομὴ διὰ τῶν αὐτοκινήτων μας στὰ ξενοδοχεῖα καὶ τὰ καταστήματα
Ἄμεσος ἐκτέλεσις παραγγελιῶν δι' ἐπαρχίας.
ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΣ
'Ο καλύτερος καφὲς τῶν 'Αθηνῶν ἀπὸ τὸ 1901
ΣΤΕΦ. ΣΤΡΕΙΤ 1 (Στενὸν Κεντρικοῦ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ)
Τηλέφωνα:
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ 32.18.428
ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ 8020-140

«ΝΤΕΚΟΡ»
ΕΠΙ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΠΑΝΤΑΝΑΣΣΗΣ 17
ἐγκατεστάθη τὸ νέον διακοσμητικὸν γραφεῖον τοῦ
ΔΗΜ. ΣΕΦΕΡΙΑΔΗ
ὁ ὁποῖος ἐκπαιδευθεὶς καὶ ἐργασθεὶς ἐπὶ σειρὰν ἐτῶν στὸ Παρίσι, θέλει παρουσιάσει νέας γραμμὰς εἰς διακοσμήσεις παντὸς χώρου.
ΤΗΛ. ΓΡΑΦ.: 223-463
ΤΗΛ. ΟΙΚΙΑΣ: 326-301

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΕΠΤΑΝΗΣΑ
Μὲ τὸ νεότευκτο πολυτελὲς
F)B «ΙΟΝΙΣ»
ποὺ καθημερινὰ θὰ φεύγει ἀπὸ ΠΑΤΡΑ διὰ ΣΑΜΗ-ΙΘΑΚΗ-ΠΑΞΟΥΣ-ΚΕΡΚΥΡΑ
Γ. ΜΟΡΦΥ και ΥΙΟΣ
ΟΘΩΝΟΣ ΑΜΑΛΙΑΣ 6 — ΤΗΛΕΦ. 420-700
ΔΗΜ. ΒΟΤΣΗ 2 — ΤΗΛΕΦ. 277-079
ΤΗΛΕΦ. 277-329