Ο ΑΓΙΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ

Μία ζωὴ πλήρης πίστεως-ἀγάπης καὶ σοφίας

112ον

ΕΚ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ. *Μεγαλυνάρια.*

Ὥφθης Ἐκκλησίας νέος ἀστήρ, ἐν ἐσχάτοις χρόνοις, τῇ ὁσία σου βιοτῇ· ὅθεν καταυγάζεις, πιστῶν τὰ διανοίας, ταῖς νοηταῖς ἀκτῖσι Πάτερ Νεκτάριε.

Χάριτι θαυμάτων παρὰ Χριστοῦ, λαμπρῶς ἐδοξάσθης, μετὰ τέλος σου τὸ σεπτόν· ὅθεν τῶν λειψάνων, ἡ θήκη σου πηγάζει, ἰάματα ποικίλα Πάτερ τοῖς πάσχουσι.

Φύλαττε καὶ σκέπει τὴν τὴν Μονήν, Νεκτάριε Πάτερ, τὴν τιμῶσάν σε εὐλαβῶς, καὶ ἀεὶ εὐλόγει, τὴν νῆσον τῆς Αἰγίνης, καὶ πᾶσαν τὴν Ἑλλάδα τῇ ἀντιλήψει σου.

ΜΕΓΑΣ ΠΑΡΑΚΛΗΤΙΚΟΣ ΚΑΝΩΝ

Τῷ Ἱεράρχῃ τοῦ Χριστοῦ Νεκταρίῳ, τῷ δοξασθέντι δωρεαῖς οὐρανίαις, προσπέσωμεν κραυγάζοντες ἐκ βάθους ψυχῆς· Ἅγιε Νεκτάριε, Ὀρθοδόξων προστάτα, πάσης ἡμᾶς λύτρωσαι, συμφορᾶς καὶ ἀνάγκης, καὶ πειρασμῶν καὶ νόσων χαλεπῶν, τοὺς καταφεύγοντας Πάτερ τῇ σκέπῃ σου.

Ὡς εἰληφὼς παρὰ Θεοῦ ἐξουσίαν, τοῦ θεραπεύειν τὰς δεινὰς κακοήθειας, τῶν προσιόντων Πάτερ τοῖς λειψάνοις σου, ἴασαι δεόμεθα, τοὺς δεινῶς θλιβομένους, νόσοις καὶ παθήμασι, καὶ πικραῖς ἀλγηδόσι, καὶ ἐν εἰρήνῃ φύλαττε ἡμᾶς, ταῖς σαῖς πρεσβείαις Νεκτάριε Ὅσιε.

Οὐ σιωπήσωμὲν ποτε Θεοτόκε, τὰς δυναστείας σου λαλεῖν οἱ ἀνάξιοι· εἰ μὴ γὰρ σύ προῖστασο πρεσβεύουσα, τίς ἡμᾶς ἐρρύσατο ἐκ τοσούτων κινδύνων; τίς δὲ διεφύλαξεν ἕως νῦν ἐλευθέρους; οὐκ ἀποστῶμεν Δέσποινα ἐκ σοῦ· σοὺς γὰρ δούλους σώζεις ἀεί, ἐκ παντοίων δεινῶν.

Πληγεὶς τῇ κακίᾳ τοῦ δυσμενοῦς, τῇ σῇ ἀντιλήψει, καταφεύγω ἀναβοῶν· Εἰρήνευσον Πάτερ τὴν ζωήν μου, καὶ τὴν κατ' ἄμφω ὑγείαν μοι δώρησαι.

Ἁγίας ἀνύσας σου τὴν ζωήν, ἀεὶ ἁγιάζεις καὶ λυτροῦσαι παντὸς κακοῦ, Νεκτάριε Πάτερ θεοφόρε, τοὺς προσιόντας τοῖς θείοις λειψάνοις σου.

Θαυμάτων δυνάμεις ὡς ἐνεργῶν, θεράπευσον Πάτερ, ἀσθενείας ὀδυνηράς, τῶν τὴν σὴν βοήθειαν ζητούντων, θαυματουργὲ Ἱεράρχα Νεκτάριε.

Πηγὴ δαψιλής, ἰάσεων ἐν Πνεύματι, ἐδείχθη σοφέ, ἡ θήκη τῶν λειψάνων σου, ἰᾶται γὰρ τοὺς πάσχοντας, καὶ ὑγείαν καὶ ῥῶσιν χαρίζεται, τοῖς προσιοῦσιν ἐν πίστει θερμῇ, Νεκτάριε Πάτερ ἱερώτατε.

Σωμάτων, καὶ τῶν ψυχῶν τὰς ὀδύνας, ἐπικούφισον Νεκτάριε Πάτερ, τῶν πρὸς τὴν σὴν ἀφορώντων πρεσβείαν, καὶ τὰς καρδίας ἡμῶν χαρᾶς πλήρωσον, καὶ ἀθυμίας χαλεπῆς, ἐξ ἡμῶν τὴν δμίχλην διάλυσον.

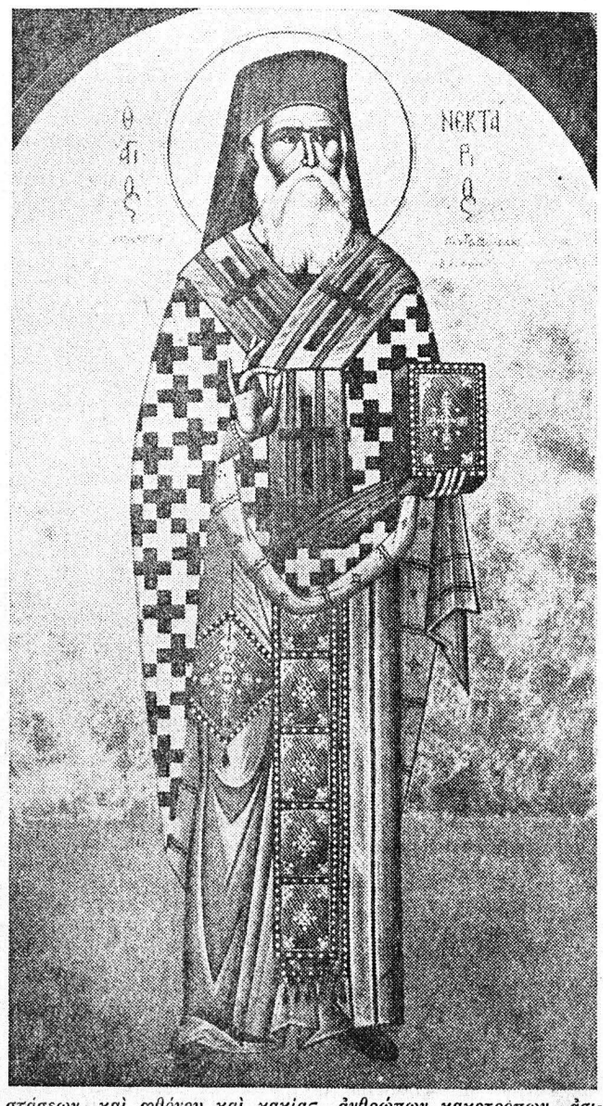
Ρυσθῆναι, πειρατηρίων παντοίων, καὶ σκανδάλων τοῦ ἐχθροῦ ὀλεθρίων, καὶ ἀναγκῶν καὶ στενώσεων πλείστων, τὸν Παν οἰκτίρμονα Λόγον ἱκέτευε, Νεκτάριε θαυματουργέ, τοὺς προστρέχοντας πίστει τῇ σκέπῃ σου.

Ἦχος δ'. Προστασία τῶν Χριστιανῶν.

Πεπτωκότων ἐπανόρθωσις γέγονας καὶ τῶν κλονουμένων Νεκτάριε στήριγμα, ἐν ὑστέροις τοῖς καιροῖς παρὰ Κυρίου δοξασθείς· ἀλλὰ πάντοτε καὶ ἡμᾶς, τῶν ἐν τῷ βίῳ πειρασμῶν, ἀνωτέρους διάσωζε, ἄφεσιν τῶν πταισμάτων, καὶ ῥῶσιν καὶ σωτηρίαν, αἰτούμενος παρὰ Θεοῦ, Ἱεράρχα ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν.

Νέον ἄστρον πέφηνας, τῇ τοῦ Χριστοῦ Ἐκκλησίᾳ, ἐν ἐσχάτοις ἔτεσι, βίου καθαρότητι λάμψας Ὅσιε, νοηταῖς λάμψεσι, τῶν ἐν σοὶ χαρίτων, καταυγάζων τὰς ψυχὰς ἡμῶν, καὶ τῶν ἰάσεων, ταῖς μαρμαρυγαῖς λύων πάντοτε, δαιμόνων τὴν σκοτόμαναν, καὶ ἀρρωστημάτων τὴν ζόφωσιν· ὅθεν σοι βοῶμεν. Μὴ παύσῃ ἐκλυτρούμενος ἡμᾶς, ἐπηρειῶν τοῦ ἀλάστορος, καὶ παντοίων θλίψεων.

Ἀλγηδόνων ποικίλων, πειρασμῶν καὶ κινδύνων καὶ περιστάσεων, καὶ φθόνου καὶ κακίας, ἀνθρώπων κακοτρόπων, ῥυσαίνεις διαφύλαττε, τοὺς σὲ τιμῶντας ἀεί, Νεκτάριε παμμάκαρ.



Ῥοῦν τῆς κακίας, τὸν κατακλύζοντα Πάτερ, τῆς καρδίας μου τὰς αὔλακας εἰς τέλος, ξήρανον δυνάμει, τῶν θείων πρεσβειῶν σου.

Ἀσθενειῶν σε, θεραπευτὴν ἐγνωκότες, καταφεύγομεν τῇ κάρα σου τῇ θείᾳ, ἵνα λυτρωθῶμεν, μαστίγων ἐπωδύνων.

Σκέπε ἀπαύστως, τὴν σὴν Μονὴν τὴν ἁγίαν, καὶ πρυτάνευε αὐτῇ τῇ σῇ πρεσβείᾳ, Πάτερ Ἱεράρχα, τὰς Πατρικάς σου δόσεις.

Μεγαλυνάρια.

Τὸν τῆς εὐσεβείας νέον πυρσόν, καὶ τῆς Ἐκκλησίας τὸν φωστῆρα τὸν φαεινόν, τὸν θερμὸν προστάτην, καὶ ἔφορον Αἰγίνης, Νεκτάριον τὸν θεῖον ὕμνοις τιμήσωμεν.

Χαίροις ὁ νεόρρυτος ποταμός, ὁ τὰ νεκταρώδη τῶν χαρίτων τῶν θείκῶν, ρεῖθρα πελαγίζων, τῇ θείᾳ ἐπομβρίᾳ, Χριστοῦ τῇ Ἐκκλησίᾳ Πάτερ Νεκτάριε.

Λάμψας ἐν τῷ ὕψει τῶν ἀρετῶν, ἐν ἐσχάτοις χρόνοις, ὥσπερ λύχνος θεολαμπής, νοητῶς λαμπρύνεις, πιστῶν τὰς διανοίας, τῇ καθαρᾷ ζωῇ σου, Πάτερ Νεκτάριε.

Χαίροις τεθλιμμένων ὁ ἀρωγός, καὶ τῶν δαιμονώντων ὁ ταχύτατος ἰατρός· χαίροις ὁ τὰ πάθη, καὶ νόσους θεραπεύων, τῶν προσιόντων Πάτερ ἐν τοῖς λειψάνοις σου.

Χαίροις τῆς Αἰγίνης θησαυρός, καὶ τῶν Ὀρθοδόξων, ἀντιλήπτωρ καὶ βοηθός· χαίροις τῆς Ἑλλάδος, ἀγλάισμα τὸ νέον, Νεκτάριε παμμάκαρ ἡμῶν τὸ στήριγμα.

Τῇ σῇ προστασίᾳ τῇ πατρικῇ, τὴν σεπτὴν Μονήν σου, διαφύλαττε ἀβλαβῆ, Νεκτάριε Πάτερ, καὶ πλήρου τὰς αἰτήσεις, τῶν εὐλαβῶς τελούντων τὴν θείαν μνήμην σου.

Πᾶσαι τῶν Ἀγγέλων αἱ στρατιαί, Πρόδρομε Κυρίου, Ἀποστόλων ἡ δωδεκάς, οἱ Ἅγιοι Πάντες μετὰ τῆς Θεοτόκου, ποιήσατε ποεσβείαν, εἰς τὸ σωθῆναι ἡμᾶς.

Ἰατρεύων ἀπαύστως, χαλεπὰς ἀσθενείας Πάτερ Νεκτάριε, τῶν πίστει προσιόντων, τοῖς θείοις σοι λειψάνοις, ἀρωγὸς ἑτοιμότητας, ἐν τοῖς ἐσχάτοις καιροῖς, τῶν εὐσεβούντων ὠφθης.

Τὸ τρισάγιον, τὰ συνήθη τροπάρια, ἐκτενὴς καὶ Ἀπόλυσις μεθ' ἣν τὸ ἑξῆς:

Ἦχος β'. Ὅτε ἐκ τοῦ ξύλου.

Πᾶσιν ἀντιλήπτωρ καὶ φρουρός, καὶ θερμὸς προστάτης καὶ σκέπη, γενοῦ Νεκτάριε, τοῖς προσερχομένοις σοι, Πάτερ ἐκ πίστεως, καὶ τὰ θεῖα σου λείψανα, κατασπαζομένοις, ἃ Χριστὸς ἐδόξασε, θαυμάτων χάρισι, λύων πειρασμῶν τὰς ὀδύνας, καὶ εἰρήνην πᾶσι παρέχων, καὶ πταισμάτων ἄνωθεν συγχώρησιν.

Δέσποινα πρόσδεξαι, τὰς δεήσεις τῶν δούλων σου, καὶ λύτρωσαι ἡμᾶς, ἀπὸ πάσης ἀνάγκης καὶ θλίψεως.

Τὴν πᾶσαν ἐλπίδα μου, εἰς σὲ ἀνατίθημι, Μῆτερ τοῦ Θεοῦ, φύλαξόν με ὑπὸ τὴν σκέπην σου.

ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ ΤΩ ΘΕΩ ΔΟΞΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΑΛΕΛΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΡΗΓΑ ΦΕΡΡΑΙΟΥ 68 — ΤΗΛΕΦ 276 892

ΞΕΝΑΙ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Ἡ ἔκδοση γραμματοσήμου «Καζαντζάκη»

—Πρὸς τὴν ἀξιότιμον Διεύθυνσιν τοῦ ΕΛΤΑ.

Διάβασα εἰς τὸν τύπον, ὅτι ὁ ΕΛΤΑ ἀπεφάσισεν νὰ προβάλλῃ, τὸν ἀρνησιθρησκον καὶ μισέλληνα Ν. Καζαντζάκην, διὰ τῆς ἐκδόσεως γραμματοσήμου, ἐντὸς καὶ ἐκτὸς τῆς Ἑλλάδος, διὰ τὰ ἑξήκοσι χρόνια ἀπὸ τοῦ θανάτου του.

Ἐὰν πράγματι, κυκλοφορήσει τὸ ἐν λόγῳ γραμματόσημον, θὰ ἐπιφέρετε κύριοι, εἰς τὴν χριστιανικήν μας πατρίδα τὴν μεγαλυτέραν δυσφήμησιν καὶ ἀσέβειαν πρὸς τὴν θρησκείαν μας, διότι ὅπως γράφει ὁ Καζαντζάκης εἰς τὰ ἔργα του, ἀηδίαζε τὴν μεγαλύτερη ἐντολὴ τοῦ Κυρίου, τὸ «ἀγαπᾶτε ἀλλήλους», καὶ μετέτρεψε σὲ φανταστικὸ πορνὸ τὸ Ἱερὸν Εὐαγγέλιον, ποὺ κανεὶς μέχρι σήμερον ἄθεος δὲν ἔγραψε τόσο αἰσχρά, ἐναντίον τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ τοῦ Εὐαγγελίου του.

Δὲν ἦτο μόνον πολέμιος τοῦ Χριστιανισμοῦ, ὁ Καζαντζάκης, ἀλλὰ καὶ μεγάλος μισέλλην. Πρὸς τὸν φίλον του Πρεβελάκην ἔγραψε ἀπὸ τὴν Μόσχαν εἰς τὰς 28—10—1927 (ἀρ.θ. 41, σελὶς 56—79 καὶ σελὶς 121, 105 καὶ 192). «Πρέπει νὰ πολεμήσουμε μέσα μας, ὅ,τι μᾶς σμίγει μὲ τὸ Ρωμέϊκο αἷμα». «Τὸ Παρίσι μυρίζει πολλὴ Ἑλλάδα, καὶ ἡ Ἑλλάδα μοῦ εἶναι μισητή». «Μονάχα Ὀβραίους καὶ Ρούσους μπορῶ νὰ νοιώσω ἀδελφούς». Καὶ συνεχίζων ὁ Καζαντζάκης νὰ χύνῃ τὸ μῖσος του πρὸς τὴν ἔνδοξον Πατρίδα μας γράφει: «Ξεπλυμένη ράτσα. Φτενή, μικρόμυαλη, μικρόψυχη Ἑλλάδα. Τί ντροπὴ ν' ἀνήκης, σὲ μιὰ ράτσα ξεπεσμένη, ξεπλυμένη, φελάχα. Πρέπει νὰ πολεμήσουμε μέσα μας, ὅτι μᾶς σμίγει μὲ τὸ ρωμέϊκο αἷμα».

Ὁ ἀπηλπισμένος αὐτὸς μισέλλην, εἶχε τόσον πολὺ τυφλωθῆ, ἀπὸ τὸ μῖσος πρὸς τὴν Πατρίδα, ποὺ ξέχασε, ὅτι ἡ Ἑλλὰς ὅταν οἱ ἄλλοι λαοὶ εὑρίσκοντο ἀκόμη εἰς ἀνηρίαν κατάστασιν, αὐτὴ ἔκτιζε Μαραθῶνας, Θερμοπύλας, Μαραθῶνας, Σαλαμῖνας. Καὶ διὰ τῶν σοφῶν παιδιῶν της, πρώτη ἔδωσε τὰ πνευματικὰ φῶτα εἰς ὅλην τὴν ἀνθρωπότητα. Πρώτη εἰς τὴν σοφίαν (Σωκράτης, Πλάτων, Ἀριστοτέλης κ.λ.π.) εἰς τὴν Ἰατρικὴν (Ἱπποκράτης Ἀσκληπιός), εἰς τὸν ἠλεκτρισμὸν (Θαλῆς ὁ Μιλήσιος), εἰς τὸ ἄτομον (Δημόκριτος) καὶ μὲ πολλοὺς ἄλλους.

Ἑπομένως ὁ Καζαντζάκης, διὰ τῆς μεγάλης του ἀρνησιθρησκείας καὶ μισελληνικότητος, οὐδεμίαν ὠφέλειαν, ἀλλὰ τεραστίαν ζημίαν, προσέφερε εἰς τὸ ἔθνος μας μὲ τὰ ἔργα του, καὶ θὰ προκαλέσετε δυσμενέστατα σχόλια παρὰ πολλῶν, ἐὰν τὸν προβάλλετε εἰς τὰ γραμματόσημα, διότι ἐμμέσως ἀναγνωρίζετε τὰ ὅσα αἰσχρὰ γράφει, διὰ τὸν Κύριον ἡμῶν Ἰησοῦν Χριστόν, τὸ Εὐαγγέλιόν Του καὶ τὴν Πατρίδα μας.

Ἐνθυμηθῆτε, κύριοι τοῦ ΕΛΤΑ τὴν ἐθνικήν μας ἑορτὴν τῆς 28 Ὀκτωβρίου καὶ προβάλλετε ἕναν, ἀπὸ τοὺς πολλοὺς Ἥρωές της, ποὺ ἔχυσαν τὸ αἷμά τους, διὰ τὴν Πίστιν μας, τὴν Πατρίδα, καὶ διὰ τὴν πάταξιν τοῦ Φασισμοῦ.

Προβάλλετε, ἐὰν θέλετε, ἀκόμη τοὺς ἥρωας τῆς μαρτυρικῆς μεγαλονήσου Κύπρου μας. Τὸν Δημητρίου, Καραολῆν, Αὐξέντιον, Παπάγον, Ζάκον καὶ τόσους ἄλλους νέους, ποὺ προσέφερον ἐθνικὰς ὑπηρεσίας εἰς τὸ Ἔθνος μας καὶ τῶν ἰδανικῶν αὐτοῦ.

Αὐτοὶ εἶχον μεγάλην Πίστιν εἰς τὸν Χριστὸν καὶ χαρωποὶ ἐβάδισαν εἰς τὸ Μαρτύριον καὶ ἐδόξασαν τὴν Πατρίδα, ἡ ὁποία δὲν ἔπαυσε νὰ γεννᾷ ἥρωας. Αὐτοὺς ἀξίζει νὰ προβάλλετε, διὰ γραμματοσήμων, πρὸς ἐθνικὸν φρονηματισμὸν τῶν νέων μας, καὶ ὄχι τὸν αἰσχρὸν καὶ ἄθεον Καζαντζάκην.

Μετ' εὐχῶν

Ἱερεὺς ΙΩ. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ὅταν οἱ ἄλλοι τρῶνε καὶ σεῖς κάνετε δίαιτα

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΤΟΜΑΧΙ

ΠΟΣΕΣ γυναῖκες δὲν παραπονοῦνται γιὰ τὴν δυσκολία ποὺ συναντοῦν ὅταν ἀποφασίσουν νὰ ἀδυνατίσουν καὶ συνεπῶς νὰ κάνουν δίαιτα, ὅταν τὰ ἄλλα μέλη τῆς οἰκογενείας τους τρῶνε καὶ μάλιστα τρῶνε καλά;

Ὅταν ὑπάρχουν παιδιὰ καὶ σύζυγος μὲ γερὴ ὄρεξη, ὅταν τὸ τραπέζι στρώνεται μὲ νόστιμα φαγητά, πῶς ἡ καημένη ἡ μητέρα ν' ἀντισταθεῖ στὸν πειρασμό;

Ὑπάρχουν, ὅμως, μερικὰ μυστικά.

ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΤΟΜΑΧΙ

Τὸ πρωϊνὸ πρέπει νὰ εἶναι γερὸ γιὰ τὸν πατέρα, ἂν ἔχει μεγάλη δραστηριότητα κι' ἡ δουλειὰ του εἶναι κουραστική, καὶ γιὰ τὰ παιδιά, γιατὶ ὁ ὀργανισμὸς τὸ ξοδεύει στὴν κίνηση.

Γιὰ τὴν μητέρα, ὅμως, ἂς εἶναι λινώτερο θρεπτικό. Ἐκείνη μπορεῖ ν' ἀντικαταστήσει τὸ κανονικὸ γάλα μὲ τὸ ἀποβουτυρωμένο καὶ θ' ἀποφεύγει νὰ βάλει ζάχαρη.

Ὅταν θὰ κάνει τὶς φρυγανιὲς γιὰ τοὺς ἄλλους, θὰ κάνει τὶς δικές της πολὺ λεπτὲς καὶ θὰ φάει μόνο μιὰ ἢ δυό. Οἱ ἄλλοι, ἂς βάζουν ὅσο βούτυρο θέλουν. Ἐκείνη, θὰ βάζει τὸ λιγώτερο ποὺ μπορεῖ. Θ' ἀποφύγει βέβαια τὴν μαρμελάδα καὶ θὰ προτιμήσει τὸν χυμὸ τοῦ φρέσκου πορτοκαλιοῦ καὶ τοῦ γκρέηπ—φρούτ ἀλλὰ χωρὶς ζάχαρη.

Ἕνα αὐγὸ βραστὸ ἐπιτρέπεται, ἀλλὰ κι' αὐτὸ χωρὶς ψωμί. Ἂν μάλιστα τρώει τὸ μεσημέρι στὸ σπίτι της εἶναι περιττό. Τὸ πρωϊνὸ ἂν εἶναι τόσο πλῆρες, μπορεῖ νὰ τὸ ἐλαττώσει ἀρκετὰ χωρὶς ὡστόσο νὰ τὸ καταργήσει γιατὶ ἀπ' τὴν πείνα της τότε, θ' ἀρχίσει νὰ καταβροχθίζει, ὅτι τῆς πέσει στὸ χέρι.

ΜΑΣΟΥΛΑΤΕ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ

Ἂν συνηθίζετε νὰ δίνετε στὰ παιδιὰ ἕνα πρῶτο πιάτο ἢ ἔστω κι' ἕνα φαγητὸ πολὺ ὀρεκτικὸ τὸ μεσημέρι, ἐσεῖς φᾶτε στὴν ἀρχὴ μιὰ σαλάτα χωρὶς λάδι μὲ ἀρκετὸ λεμόνι. Ἔτσι δὲν θὰ ἐπηρεάζονται τὰ παιδιά, ἀλλὰ καὶ σεῖς δὲν θὰ αἰσθάνεστε μελαγχολία.

Ὅταν ἔρθει ἡ ὥρα τοῦ κρέατος, τῆς κότας ἢ τοῦ ψαριοῦ, σερβίρετῆτε κανονικὰ ἀλλὰ ἀποφύγετε τὸν πουρέ, τὸ μακαρονάκι, τὸ ρύζι, τὶς τηγανιτὲς πατάτες.

Μασᾶτε σιγὰ σιγὰ τὸ κύριο φαγητό, ἀφῆστε ἔτσι ὥστε νὰ ἀκολουθῆτε τοὺς ἄλλους καὶ μὴν ξεχνᾶτε ποτὲ τὰ χορταρικά.

ΤΥΡΙ — ΓΛΥΚΟ

Δῶστε σ' ὅλους τὴν μερίδα του, τὸ τυρὶ ἀλλὰ ἐσεῖς νὰ ἔχετε πιὸ ἄπαχο τυρὶ ἢ ἀγελαδινὸ γιαούρτι.

Ἂν κάνετε γλυκὸ νὰ προτιμήσετε ἕνα φρούτο.

Μὴν τρῶτε ψωμὶ ἂν θέλετε νὰ ἀδυνατίσετε γρήγορα.

Τὸ βράδυ μαγειρέψτε ἕνα ζωμό, γιὰ σᾶς καὶ δῶστε στοὺς ἄλλους γιὰ ἔδεσμα λίγη πάστα ἢ σπανδύλι καὶ τριμμένο τυρί.

Μιὰ καλὴ σούπα εἶναι μὲ πράσα καὶ πατάτες ἀλλὰ ἐσεῖς νὰ ἀποφεύγετε τὶς σοῦπες κάθε βράδυ.

ΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ Η ΔΙΑΙΤΑ

Μὴν πίνετε στὸ τραπέζι. Ἕνα μικρὸ ποτηράκι κρασὶ δὲν σᾶς βλάπτει ἀλλὰ ὄχι πολλὰ ποτήρια νερὸ μαζὶ μὲ τὸ φαγητό. Πίνετε καλύτερα τὸ πρωὶ ὅταν ξυπνᾶτε ἢ τὸ βράδυ πρὶν κοιμηθῆτε.

Μὴν ξεχνᾶτε νὰ πίνετε χυμοὺς (χωρὶς ζάχαρι) καὶ νερό, ὄχι ὅμως ποτά. Στὸν καφὲ καὶ στὸ τσάϊ συνηθίστε ν' ἀποφεύγετε τὴν ζάχαρι. Ἀλλὰ ἂν δὲν μπορεῖτε νὰ τὰ πίῃτε σκέτα βάλετε λίγη στὴν μύτη τοῦ κουταλιοῦ.

Καὶ εἶναι σίγουρο ὅτι σιγὰ—σιγὰ θὰ συνηθίσετε σὲ μιὰ πειθαρχία ποὺ θὰ σᾶς εἶναι αὐθόρμητη καὶ θ' ἀδυνατίσετε χωρὶς νὰ ἔχετε πάρει τὸ ὕψος τοῦ μάρτυρα καὶ τὸ κυρώτερο χωρὶς νὰ ἔχουν καταλάβει ὅλοι ὅτι ζῆτε μὲ τὴν δίαιτα...

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Μικροβιολογίας — Βιοχημείας — Αἱματολογίας —Παρασιτολογίας

Δ^ΡΑ Π. ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ

Ἰατρὸς—Μικροβιολόγος

Διδάκτωρ Ἰατρικῆς Σχολῆς Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν

Ἰατρεῖον Κανακάρη 122 —Ἑρμοῦ

Τηλέφωνα: 222-600, οἰκίας 222-922

ΔΙΑΦΗΜΙΣΟΘΗΤΕ ΜΕ ΑΤΖΕΝΤΕΣ 1978

Χ. & Ι. ΚΑΓΙΑΦΑ

ΕΡΜΟΥ 14—ΠΑΤΡΑΙ

ποὺ ἤδη ἐκυκλοφόρησαν.

Διαφημιζόμενοι μὲ τὶς ἀτζέντες Χ. & Ι. ΚΑΓΙΑΦΑ ἐξυπηρετεῖσθε, ἀλλὰ καὶ προσφέρετε χρήσιμο ΔΩΡΟ στοὺς πελάτες σας τὴν Πρωτοχρονιά.

ΤΗΛΕΦ. 276-021

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΝ

ΒΑΣΩΣ ΚΟΥΛΗ-ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ

Ἰατροῦ Μικροβιολόγου

Δέχεται καθημερινῶς 7.30 — 13.30 π.μ. καὶ ἀπὸ 5—8.30 μ.μ. ἐκτὸς ἀπογεύματος Σαββάτου, Κανακάρη 143 — Γεροκωστοπούλου, τηλ. ἰατρείου: 221-902, τηλ. οἰκίας: 272-316.

Θ.Σ

ΦΩΤΟΤΣΙΓΚΟΓΡΑΦΕΙΟ

κλισσε παντος τυπου σε τιμη γνωριμιας

ΠΑΤΡΑΙ

τηλ. 223.296

αγ. ανδρεου 55 (εντος στοας)

Θ. ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ

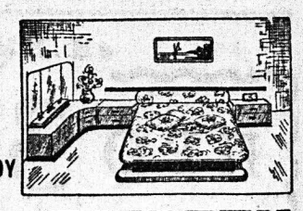
ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

ΜΟΡΦΩΝΟΥΝ—ΨΥΧΑΓΩΓΟΥΝ —ΞΕΚΟΥΡΑΖΟΥΝ

«ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ» ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 32

Ἐπιπλα

ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΥ



ΑΝΔΡΕΟΥ ΚΑΤΡΙΒΕΣΗ

ΓΚΡΕΚΑ

Ἐκθεσις: ΓΟΥΝΑΡΗ 131-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΤΗΛΕΦ. 320-480

Ἐργαστήρια: ΠΛΑΤΕΙΑ ΟΜΟΝΟΙΑΣ 25

STRONGER

ΡΑΦΙΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΠΑΓΚΟΙ, ΤΑΜΕΙΑ, ΓΟΝΔΟΛΕΣ, ΒΙΤΡΙΝΕΣ, ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ, ΓΕΝΙΚΟΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ

Γ. ΑΒΡΑΝΤΙΝΗΣ

ΡΗΓΑ ΦΕΡΑΙΟΥ 56 (ΠΛΗΣΙΟΝ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΟΛΓΑΣ), ΤΗΛ.: 220-269, ΠΑΤΡΑΙ

ΕΚΘΕΣΙΣ ΓΟΥΝΑΡΙΚΩΝ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΠΡΑΛΟΥ

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 11, ΤΗΛ. 223-333 — ΠΑΤΡΑΙ

★

Παλτὰ ὅλα τὰ εἴδη ζακέτες τρουακάρ, κάπες, γιακάδες, γαρνιτοῦρες

ΤΙΜΕΣ ΑΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΕΣ

Ὅλα τὰ γουναρικὰ εἶναι παραγωγῆς τοῦ ἐργοστασίου μας

ΣΑΣ ΣΥΜΦΕΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΕΚΘΕΣΙΣ ΓΟΥΝΑΡΙΚΩΝ

ΔΗΜ. ΚΑΠΡΑΛΟΥ

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 11, ΤΗΛ. 223-333 — ΠΑΤΡΑΙ

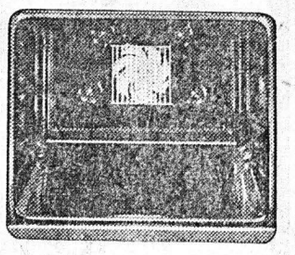
ΚΑΤ' ΕΥΘΕΙΑΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Ἡ ΝΕΑ κουζίνα τῆς

JUNKER+RUH

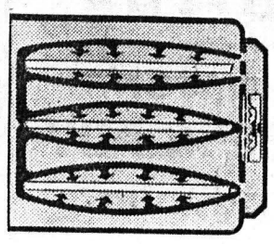
μὲ τὸν ΠΟΛΥΦΟΥΡΝΟ, τὸν φοῦρνο ποὺ ψήνει μὲ θερμὸ ἀέρα συγχρόνως τρία διαφορετικὰ φαγητά.

Αὐτὴ εἶναι ἡ νέα κουζίνα ἀπὸ τὴν JUNKER+RUH Γερμανίας μὲ τὸν μοναδικὸ πολυφοῦρνο, τὸν φοῦρνο ποὺ λειτουργεῖ μὲ τὸ ἐπαναστατικὸ σύστημα CIRCOTHERM.



Τὸ μοτὲρ αὐτό, στὴν πλάτη τοῦ φούρνου, καταργεῖ τὶς ἀντιστάσεις ποὺ ἔχουν οἱ κοινοὶ φοῦρνοι στὸ ἐπάνω ἢ κάτω μέρος.

Ὁ μεγάλος φοῦρνος της λειτουργεῖ μὲ θερμὸ ἀέρα ποὺ κυκλοφορεῖ παντοῦ σὲ πραγματικὲς θερμοκρασίες ἀπὸ 50–190° Κελσίου.



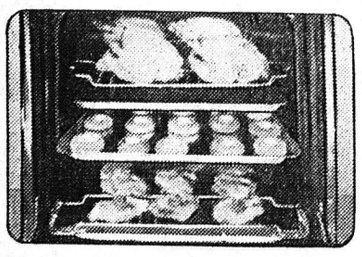
μὲ τὸν πολυφοῦρνο

JUNKER+RUH

ὅλα γίνονται τώρα πιὸ ἁπλᾶ

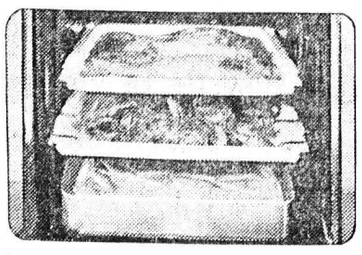
ὅπως

Τέσσερα κοτόπουλα, ἕνα ταψὶ κουλουράκια καὶ ἐννέα φέτες ψάρι.



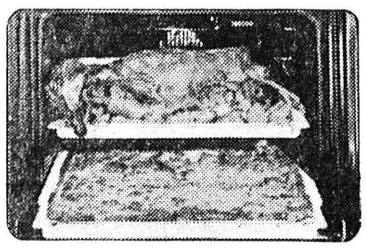
Μπορεῖτε νὰ τὰ ψήσετε μαζί, κι ἂς χρειάζονται διαφορετικὲς θερμοκρασίες ψησίματος. Γιὰ τὰ ψητὰ κοτόπουλα δὲν χρειάζεστε πλέον τὴν σοῦβλα. Μετὰ τὸ ψήσιμο ὁ φοῦρνος παραμένει πεντακάθαρος.

Δυὸ μεγάλα ψάρια πλακί, ὀκτὼ μπριζόλες μοσχαρίσιες καὶ ἕνα ταψὶ γαλακτομπούρεκο.



Μπορεῖτε νὰ τὰ ψήσετε μαζί, χωρὶς φόβο νὰ μυρίσῃ τὸ ἕνα ἀπὸ τὸ ἄλλο. Τὰ κατεψυγμένα ψάρια ἢ μπριζόλες δὲν χρειάζονται ἀπόψυξη. Ὁ φοῦρνος δὲν χρειάζεται προθέρμανση. Ἔχετε οἰκονομία ρεύματος μέχρι 50%

Ἕνα ὁλόκληρο ἀρνὶ καὶ ἕνα μεγάλο παστίτσιο.



Μπορεῖτε νὰ τὰ ψήσετε μαζί καὶ νὰ περιποιηθῆτε ἔτσι πάνω ἀπὸ 10 καλεσμένους. Σὲ 1/2 ὥρα τοὺς σερβίρετε τὸ παστίτσιο καὶ μέχρι νὰ τὸ τελειώσουν τοὺς προσφέρετε τὸ πιὸ καλοψημένο ἀρνὶ μὲ πατάτες.

Ἡ νέα κουζίνα τῆς

JUNKER+RUH

μὲ τὸν μεγαλύτερο "σπιτίσιο" φοῦρνο

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΕΙΣ ΤΑ ΚΑΛΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΟΛΕΩΣ