Ἐπιμέλεια ΘΑΝΑΣΗ ΓΚΟΒΑ

ΑΧΑΪΚΑ καὶ ΑΛΛΑ

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ ΜΠΗΚΕ μὲ πλήρη ἐπίγνωση τῆς καθυστερήσεως ποὺ εἶχε σημειωθεῖ κατὰ τήν... προθέρμανση. —Κι' ἔτσι ἀποφεύγοντας τοὺς προλόγους ἀνέβασε κι' ὅλας τὸ θερμόμετρο σὲ ἐπίπεδα κάπως πιὸ προχωρημένα. — Ἡ ἀπόδειξη βρίσκεται καὶ στὴν συνεχῶς πυκνότερη προσέλευση στὶς ἀκρογιαλιές. —Μὲ πρώτη καὶ καλλίτερη τὴν Πλάζ. — Μὲ τὴν εὐκαιρία αὐτὴ θὰ θέλαμε νὰ παρακαλέσουμε μερικοὺς καὶ μερικὲς νὰ μὴν ἀφήνουν τὰ μπουκάλια ἀπὸ τὰ ἀναψυκτικὰ πάνω στὴν ἄμμο. — Γιατὶ σπάζονται καὶ γίνονται παγίδες. — Φυσικὰ εἶναι καὶ θέμα καλῆς συμπεριφορᾶς. — Ὅσοι καὶ ὅσες λοιπὸν τὴν ἔχουν ἢ θέλουν νὰ ἰσχυρίζονται κάτι τέτοιο ἂς εἶναι προσεκτικότεροι ★ ΟΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ ΨΥΧΙΑΤΡΟΙ ἔκαναν ἔρευνα γιὰ νὰ δοῦν ποιὰ ἐπαγγέλματα δημιουργοῦν τὸ μεγαλύτερο ἄγχος. — Στὴν πρώτη σειρὰ λοιπὸν ἔρχονται οἱ δημοσιογράφοι. — Κατόπιν οἱ βατραχάνθρωποι. — Καὶ ἔπειτα οἱ ἀεροπόροι. — Ὅσο κι' ἂν ἐκ πρώτης ὄψεως φαίνονται ἄσχετα τοῦτα τὰ ἐπαγγέλματα ἔχουν κάποιο κοινὸ σημεῖο. — Ἤτοι καὶ οἱ δημοσιογράφοι πότε πρέπει νὰ κατεβαίνουν σὲ βυθοὺς (συνήθως βρώμικους) ἀλλὰ καὶ νὰ ...αἰθεροβάλουν προσπαθώντας νὰ δημιουργήσουν κάποιο ὑψηλότερο ἐπίπεδο. — Βέβαια ἐννοοῦμε πάντα τοὺς δημοσιογράφους, ποὺ ὑποφέρουν ἀπὸ ἄγχος...

Δύσκολη ἀποστολή

ΜΙΑ ὁμάδα καθολικῶν καλογραιῶν στὸ Βιετνὰμ ἵδρυσε «Τάγμα ἀποκαταστάσεως Γυναικῶν», ποὺ ἔχει σὰν ἀποστολή του νὰ προσφέρει οὐσιαστικὴ βοήθεια στὶς χιλιάδες πόρνες ποὺ πλημμυρίζουν τὴ χώρα.

Ἐπικεφαλῆς τοῦ τάγματος αὐτοῦ εἶναι ἡ Φρανσουάζ, μία δυναμικὴ καλόγρια ποὺ ἔχει προσφέρει πολλὰ σ' αὐτὸν τὸν τομέα. Στὸ ἐνεργητικό της ἔχουν καταγραφεῖ οἱ ἀγῶνες της νὰ ξαναφέρει στὸν ἴσιο δρόμο τὶς πόρνες τοῦ Παρισιοῦ. Προσπάθεια ἐπίπονη, ποὺ συχνὰ φαινόταν μάταιη, μιὰ καὶ οἱ γυναῖκες στὴ Γαλλία καταφεύγουν συνειδητὰ στὴν πορνεία, ὅπως ἀναφέρεται στὶς σχετικὲς ἐκθέσεις τοῦ Ὑπουργείου Κοινωνικῶν Ὑπηρεσιῶν. Ἀντίθετα, στὸ Βιετνὰμ οἱ γυναῖκες ποὺ πουλᾶνε τὸ κορμί τους ἀπὸ πολὺ μικρὴ ἡλικία τὸ κάνουν γιὰ νὰ μπορέσουν νὰ ἐπιβιώσουν μέσα στὶς ἀπάνθρωπες συνθῆκες τοῦ πολέμου.

Τὰ καταφέρνουν

ΓΙΑ ΜΙΑ πλάκα σοκολάτα ἢ γιὰ λίγο ρύζι ἢ γιὰ ἕνα ζευγάρι παπούτσια οἱ Βιετναμέζες γίνονται πόρνες μὴ ἔχοντας κανένα ἄλλο πόρο καὶ τρόπο ζωῆς.

Ἡ ἀδελφὴ Φρανσουάζ μὲ τὴν ὁμάδα της ἵδρυσε σχολὴ στὴν ὁποία οἱ γυναῖκες αὐτὲς διδάσκονται γραφὴ καὶ ἀνάγνωση, καὶ συγχρόνως μπαίνουν σὲ ἐργαστήρια ποὺ μαθαίνουν παράλληλα μία τέχνη ποὺ θὰ τοὺς ἐπιτρέψει νὰ ζήσουν μὲ ἀξιοπρέπεια.

ΠΡΩΪΝΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Ὅλα, ἐκτὸς ἑνός...

ΥΠΑΡΧΕΙ στὴν ψυχὴ ὁρισμένων γυναικῶν μιὰ γωνιὰ ποὺ καταφεύγει τὸ «ἐγώ» ἀκόμη καὶ στὶς περιπτώσεις ἐκεῖνες ποὺ πλήρης εἶναι ἡ ἀνάλωση στὸν κατ' ἐξοχὴν γυναικεῖο προορισμό, δηλαδὴ στὴν ἀπόλυτη προσφορὰ πρὸς τὸ παιδί της. Ὑπάρχει ἕνα ἀπόρθητο ὀχυρὸ στὰ μύχια της. Ὀχυρὸ προσωπικῆς ἐπιδιώξεως, ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ τὸ διαπεράση οὔτε καὶ ἡ μητρικὴ στοργή!

Πρόκειται γιὰ τὴ γυναικεία φιλαρέσκεια.

Ποῦ ἦταν λοιπὸν αὐτὴ ἡ στοργή, τὸ αἴσθημα τῆς προσωπικῆς θυσίας χάριν τοῦ παιδιοῦ σ' ἐκείνη τὴν κοινὴ ἐμφάνιση μάνας καὶ κόρης;

Ἐμφάνιση ποὺ δὲν ἦταν δυνατὸν νὰ μὴ σχολιασθεῖ. Ἡ μάνα γύρω στὰ πενῆντα πέντε. Εἰκοσιδυὸ ἡ κόρη. Τὴν ἀποκλειστικότητα τοῦ θαυμασμοῦ ὅλων τῶν ἀρσενικῶν ματιῶν θὰ εἶχε ἡ κόρη, ἂν κυκλοφοροῦσε μὲ τὶς συνομήλικές της.

Δὲν συμβαίνει, ὅμως, τὸ ἴδιο καὶ ὅταν κυκλοφορεῖ μὲ τὴ μάνα της, ποὺ συγκεντρώνει — ὅσο κι' ἂν φαίνεται παράξενο —κατὰ 80% τὴν προσοχὴ τῶν ἀνδρῶν.

Καλὴ κι' ἡ κόρη. Γεμάτη χυμοὺς καὶ νειάτα. Ποιὸς ὅμως θὰ πλέξει τὸ ἐγκώμιο τῆς θηλυκῆς ὡριμότητας, ὅταν διαθέτει τέτοια γοητεία καὶ φινέτσα;

Καὶ βέβαια φαινόταν ὅτι αὐτὴ εἶναι ἡ μαμὰ καὶ ὅτι ἡ ἄλλη εἶναι κόρη της. Ἀλλὰ μιὰ μαμα, ποὺ τὸ ἀγέραστο ταμπεραμέντο της εὕρισκε τρόπο νὰ τὸ προβάλει κατὰ τρόπον ἀποτελεσματικότερο τῆς κόρης.

Δὲν ἔλειπε κι' ἀπ' τὶς δυὸ ἡ ἐξαιρετικὴ σιλουέττα. Ὅμως ὅ,τι φοροῦσε ἡ μαμὰ «μιλοῦσαν» ἐπάνω της κατὰ τρόπον ἀνεπανάληπτο. Καὶ τὸ μακιγιὰζ ἕνα ἀληθινὸ ἔργο τέχνης. Ἀποτέλεσμα σχολαστικῆς προσπαθείας ἐμπείρων χεριῶν καὶ ματιῶν, ποὺ ἀπέκτησαν πλήρη ἐπίγνωση τῶν ὅσων «ἀτού» διαθέτουν, καθὼς βέβαια καὶ ὅσων μειονεκτημάτων πρέπει νὰ «σβύσουν» μὲ τὰ κατάλληλα τρύκς.

Συνηθισμένη παρέα στὶς ἐξόδους ἡ κόρη της. Καὶ φυσικὰ μ' αὐτὸν τὸν τρόπο καταντάει νὰ εἶναι καὶ ἡ ἀνταγωνίστρια στὴ μάχη τῆς κοκεταρίας...

Μοιραία, λοιπόν, ἡ σύγκριση. Καὶ ἀπόλυτη ἡ ἐτυμηγορία ὑπὲρ τῆς μαμᾶς, ποὺ δὲν εἶναι δὰ καὶ καμμιὰ κουτὴ γιὰ νὰ μὴν τὸ ἀντιλαμβάνεται. Θὰ μποροῦσε ἂν ἤθελε χωρὶς μάλιστα καὶ μεγάλες ἀβαρίες νὰ δώση τὸ προβάδισμα στὴν κόρη.

Ὅμως ἐδῶ ἀκριβῶς εἶναι ἡ οὐσία τῆς ὑποθέσεως. Ἀναπαλλοτρίωτο παραμένει τὸ αἴσθημα τῆς φιλαρέσκειας ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὴ στοργὴ τῆς μάνας.

Καὶ εἶναι σὰν νὰ τῆς λέει:

«Ὅλα δικά σου κοπέλλα μου. Μάλιστα! Ἀκόμη καὶ ἡ ζωή μου. Ἀλλὰ τὴν ὀμορφιά μου, τὴν κοκκεταρία μου θὰ τὴν κρατήσω. Ὅπως κι' ἐσὺ τὴ δική σου. Θὰ γίνω γῆ νὰ μὲ πατήσης. Ὅμως μπροστὰ στὸν καθρέφτη θἄχουμε ἴσες δυνατότητες. Ἴσως καὶ νὰ χαρῶ ἂν τὰ καταφέρεις καὶ μὲ ξεπεράσεις. Μὰ γιὰ νὰ σοῦ δώσω «σικέ» τὸ παιχνίδι, δηλαδὴ μὲ μειωμένη τὴ δική μου προσπάθεια ἐ αὐτὸ ἀποκλείεται γλυκειὰ καὶ πολυαγαπημένη μου κορούλα. Καὶ νὰ μὲ συμπαθᾶ ἡ χάρη σου καὶ ἡ νειότη σου. Κι' ἂς μὲ συχωρέση κι' ὁ Θεὸς ποὺ δὲν μπορῶ καὶ μιὰ τέτοια θυσία...».

ΠΑΝ

Ὁ πληθωρισμὸς τοῦ «Συγκροτήματος»

ΟΠΟΙΟΙ θέλουν νὰ κατατοπισθοῦν ἀντικειμενικὰ καὶ μὲ σαφήνεια γιὰ τὴν οἰκονομικὴ πορεία τοῦ τόπου, εἶναι ἀμφίβολο ἂν θὰ πρέπει νὰ ἐμπιστευθοῦν στὰ ἔντυπα τοῦ Συγκροτήματος.

Πραγματικὲς «Κασσάνδρες» τὸ «Βῆμα» καὶ τὰ «Νέα» προσιωνίζονται δεινὰ πληθωριστικὰ καὶ ξεχαρβάλωμα τῆς οἰκονομίας μας.

Ἀντίθετα ὅμως, ὁ «Οἰκονομικὸς Ταχυδρόμος» μιὰ καὶ ἀπευθύνεται σὲ ἀνθρώπους μὲ εἰδικὲς γνώσεις, δὲν διστάζει νὰ ἀναγνωρίση ὅτι οἱ κ.κ. Μητσοτάκης καὶ Ἀθ. Κανελλόπουλος μὲ τὶς γνώσεις καὶ τὴν πεῖρα ποὺ ἔχουν μποροῦν νὰ τιθασσεύσουν τὸν πληθωρισμὸ στὸ μέτρο τοῦ δυνατοῦ καὶ νὰ βοηθήσουν στὴν ἀνάκαμψη.

Ὅμως, τὸ τραγικότερο γιὰ ὅσους συνεργάτες τοῦ Συγκροτήματος τυχαίνει νὰ ἐργάζωνται τόσο στὸν «Οἰκονομικὸ» ὅσο καὶ στὰ «Νέα» εἶναι ὅτι παθαίνουν διχασμὸ προσωπικότητος ὄχι μόνο σ' ἕνα κομμάτι ποὺ γράφουν, ἀλλὰ καὶ σὲ μιὰ μόνη φράση. Ἔτσι, ὁ οἰκονομικὸς συντάκτης κ. Κόλμερ γράφει. «...Παράλληλα, ἀγρότες, ἐργάτες καὶ συνταξιοῦχοι θὰ ἐξακολουθήσουν νὰ βλέπουν τὸ εἰσόδημά τους νὰ διαβρώνεται ἀπὸ τὴ συνέχιση τοῦ πληθωρισμοῦ — ἀλλὰ κι' ἀπὸ τὴν προσπάθεια... νὰ χαλιναγωγηθεῖ ἡ ταχεία ἄνοδος τῶν τιμῶν...».

Δηλαδὴ ὁ πληθωρισμὸς θὰ φθάσει ἐκεῖ ποὺ θέλει τὸ Συγκρότημα ἔτσι κι' ἀλλοιῶς. Καὶ μὲ ἐλευθερία τῶν τιμῶν, ἀλλὰ καὶ χαλιναγώγηση τους.

Ὅλο τὰ ἴδια...

ΟΛΟΙ εἴμαστε σύμφωνοι ὅτι ἡ Βίκυ Μοσχολιοῦ, ἡ Μαρίζα Κὼχ, ἡ Λιζέττα Νικολάου, ἡ Δήμητρα Γαλάνη, ὁ Νίκος Ξυλούρης, ὁ Λάκης Χαλκιᾶς καὶ μερικοὶ ἄλλοι ἀκόμα, εἶναι ὄντως λαμπροὶ καλλιτέχνες καὶ θαυμάσιοι τραγουδιστές.

Αὐτὸ ὅμως δὲν σημαίνει ὅτι ὅταν βλέπεις κάθε μέρα τὰ ἴδια πρόσωπα (στὴν τηλεόραση) δὲν παθαίνεις κορεσμὸ καὶ ὅτι δὲν ἀρχίζεις νὰ τὰ βαριέσαι.

Μιὰ κάποια ποικιλία χρειάζεται μὲ τὴν παρουσία νέων προσώπων.

«Η ΗΜΕΡΑ» ΠΡΟ 30 ΕΤΩΝ

Γονυκλισίες... στὰ τμήματα μὲ ἀτακτοῦντες πιτσιρίκους

Η ΖΕΣΤΗ τοῦ Καλοκαιριοῦ, ἀνάμεσα στὰ ἄλλα, κάνει ἀνεκτίμητο ἀγαθὸ τὴν ἡσυχία. Στὸ σημεῖο αὐτὸ ἡ Ἀστυνομία τῆς πόλεώς μας μὲ τὰ μέτρα ποὺ παίρνει ἐξασφαλίζει ἐπαρκέστατα τὴν κοινὴ ἡσυχία. Ἐκτὸς ἀπὸ τοὺς περιορισμοὺς στὴ λειτουργία τῶν ἐκνευριστικῶν μεγαφώνων τῶν κέντρων τὶς ὧρες τοῦ μεσημεριοῦ τὰ ἀστυνομικὰ ὄργανα ἀπαλλάσσουν τὶς ἀπόμερες κυρίως συνοικίες ἀπὸ τὸ θόρυβο τῶν ἀτίθασων πιτσιρίκων ποὺ παίζουν στοὺς δρόμους. Προασπίζοντας συγχρόνως καὶ τὴν ὑγεία τους. Οἱ συλλαμβανόμενοι πιτσιρίκοι ὁδηγοῦνται στὰ τμήματα ὅπου τοὺς δίδονται πατρικὲς συμβουλές. Ἐν ὑποτροπῇ δὲ ὑφίστανται μιὰ τιμωριούλα. Λίγη ὥρα ὀρθοστασία ἢ γονάτισμα.

Συνελήφθη ὁ Μαρκεζίνης

ΑΘΗΝΑΙ. Ὑπὸ ὀργάνων τῆς Ἀσφαλείας συνελήφθη ὁ Βασίλειος Θ. Μαρκεζίνης παλαιὸν κομμουνιστικὸν στέλεχος καὶ μέλος τῆς παρανόμου ἤδη Κεντρικῆς Ἐπιτροπῆς.

Ὁ Φὸν Πάουλους

ΛΟΝΔΙΝΟΝ. Ὁ υἱὸς τοῦ στρατάρχου φὸν Πάουλους, διοικητὴς τῶν Γερμανικῶν στρατευμάτων εἰς τὸ Στάλινγκραντ διεύψευσεν ὅτι ὁ πατήρ του ἡγεῖται γερμανικῆς στρατιᾶς εἰς τὴν ΕΣΣΔ.

Τὸ μέτωπον

ΙΩΑΝΝΙΝΑ. Ἀφίχθησαν τὴν πρωΐαν ἀεροπορικῶς ὁ ἀρχηγὸς τοῦ ΓΕΣ στρατηγὸς Γιαντζῆς, ὁ στρατηγὸς Βὰν Φλὴτ καὶ ὁ διευθυντὴς τῶν «Τάϊμς» τῆς Νέας Ὑόρκης.

Η «Χρ. Ισοπολιτεία»

Η ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ Ἰσοπολιτεία δι' ἐγγράφου της πρὸς τὴν ΑΜΑΓΚ παρακαλεῖ ὅπως οἱ ἐργαζόμενοι εἰς τὰ ἔργα τῆς διακόπτωσι τὰς ἐργασίας των κατὰ τὰς Κυριακὰς καὶ ἑορτὰς λαμβάνοντας ὅμως τὴν ἀμοιβὴν των ἀφοῦ ὁ τιμάριθμος ηὐξήθη

ΕΚΘΕΣΙΣ ΕΙΔΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΠΛΑΚΙΔΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΚΑΙ ΔΑΠΕΔΟΥ ΤΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΩΝ «RINASITA ITALIA» ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΜΠΑΝΙΟΥ ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΜΑΣ ΤΙΜΑΙ ΑΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΟΙ

ΚΑΡΟΛΟΥ 32—34, ΤΗΛ. 221-214 — ΠΑΤΡΑΙ

ΕΚΘΕΣΙΣ ΕΙΔΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΛΑΚΙΔΙΩΝ

"AQUARIUS"

ΚΩΣΤΑΣ ΣΠ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΗΛΕΦ. 273-242 — ΦΙΛΟΠΟΙΜΕΝΟΣ 30 ΠΑΤΡΑ

Στὴν ἔκθεσή μας θὰ βρῆτε μεγάλη Συλλογὴ Εὐρωπαϊκῶν καὶ Ἑλληνικῶν εἰδῶν. Σὲ πορσελάνες, πλακάκια δαπέδου — τοίχου, καθρέπτες, ἀξεσουὰρ μπάνιου — Ἑρμάρια κ.λ.π.

ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΜΑΣ

Γιὰ νὰ στολίσετε τὸ σπίτι μὲ τὰ εἴδη τῆς ἀρεσκείας σας

ΣΠΙΤΙΑ ΧΩΡΙΣ ΑΔΕΙΑ

ΑΝΕΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ

★ Δὲν χρειάζονται ΑΔΕΙΑ οἰκοδομῆς οὔτε ΒΑΣΗ, δροσερὰ τὸ Καλοκαίρι καὶ ζεστὰ τὸ Χειμῶνα.

★ Πολὺ οἰκονομικὰ στὴν ἀγορά τους καὶ μὲ ἀπόσβεση σὲ 8 ἐργάσιμους μῆνες.

★ Ἀναλαμβάνομε ὑπεύθυνα κατασκευὴν ΛΥΟΜΕΝΩΝ ΣΠΙΤΙΩΝ, ΜΠΑΓΚΑ ΛΟΟΥΖ καὶ ΚΑΜΠΙΓΚ.

ΒΙΟΞΥΛ

Δ. ΚΟΡΜΠΑΚΗΣ

ΛΥΟΜΕΝΑ ΣΠΙΤΙΑ ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΙ

ΤΗΛ. 421-720 & 328-457 ΝΟΤΑΡΑ 68 — ΠΑΤΡΑΙ

novotherm

ΛΕΒΗΤΑΣ ΚΑΛΟΡΙΦΕΡ

ΟΛΛΑΝΔΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΘΕΡΜΑΝΣΕΩΣ

• ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΑΠΟΔΟΣΙΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΟΣ
• ΜΕΓΑΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΑ ΚΑΥΣΙΜΑ
• ΠΑΝΤΟΥ ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
• ΑΟΣΜΟΝ - ΑΚΑΠΝΟΝ
• ΕΥΚΟΛΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΩΚΗΜΕΝΑ ΣΠΙΤΙΑ
• ΥΠΕΡΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
• ΤΕΛΕΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΣΩΛΗΝΩΣΕΙΣ ΧΑΛΚΟΥ

ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΜΟΝΟΚΑΤΟΙΚΙΕΣ

ΛΟΞΑΣ ΚΩΝΣΤ.

ΓΟΥΝΑΡΗ 106 ΠΑΤΡΑ

33 0200 ☎ 42 2106

ΕΝΑ ΝΕΟ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΒΙΒΛΙΟ

Πῶς ὁ ἄνθρωπος μπορεῖ νὰ καταπολεμήσει τὰ γηρατειὰ

Ἀπόψεις τοῦ Ρώσου καθηγητῆ καὶ ἀκαδημαϊκοῦ Ἀλ. Μικούλιν

ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ «ΑΜΥΝΗΣ» ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

ΜΟΣΧΑ. Κυκλοφόρησε πρόσφατα στὴ Σοβιετικὴ Ἕνωση μὲ τίτλο «Δραστήρια μακροβιότητα» ἕνα πολὺ ἐνδιαφέρον βιβλίο τοῦ Ρώσου καθηγητὴ καὶ Ἀκαδημαϊκοῦ Ἀλεξάνδρου Μικούλιν. Ἡλικίας 83 ἐτῶν σήμερα ὁ καθηγητὴς Μικούλιν θεωρεῖται σὰν ὁ μεγαλύτερος κατασκευαστὴς κινητήρων ἀεροπλάνων τῆς Σοβιετικῆς Ἕνωσης. Ἀπὸ τὸ βιβλίο αὐτὸ παραθέτουμε μερικὰ χαρακτηριστικὰ ἀποσπάσματα:

«Ἡ φύση ποτὲ δὲν ἐπιδίωξε νὰ ἐξασφαλίσει μακροζωία στοὺς ἀνθρώπους καὶ τὰ ζῶα. Γι' αὐτὸ μαρτυροῦν πολλὰ γεγονότα. Π.χ. ἡ σαθρότητα τῶν δοντιῶν, ποὺ ὁδηγεῖ τὸν ζωϊκὸ κόσμο σὲ πρόωρο θάνατο ἀπὸ τὴν πεῖνα, ἡ ἐξασθένιση τῆς ὅρασης καὶ τῆς ἀκοῆς, ποὺ ὁδηγεῖ στὸν χαμὸ ἀπὸ τὴν ἔλλειψη ἱκανότητας γιὰ προστασία. Εἶναι φανερὸ ὅτι ἡ φύση ἐπιδίωξε νὰ ἐπιταχύνει τὴν ἀλλαγὴ γενεῶν πάνω στὴ Γῆ, γιὰ τὴν ἐπιτάχυνση τῆς διαδικασίας τῆς ἐξέλιξης. Ὁ ἄνθρωπος ὅμως δὲν ὑποτάσσεται τυφλὰ στὴ φύση. Σὲ ἀντικατάσταση τῶν δοντιῶν ἐφεῦρε τὶς τεχνητὲς ὀδοντοστοιχίες. Γιὰ νὰ ἐνισχύσει τὴν ἐξασθενημένη ὅραση κατασκεύασε τὰ γυαλιά. Στὶς ἀρρώστιες ἀντιπαράθεσε τὶς ἐπιτεύξεις τῆς ἐπιστήμης.

παράθεσε τὶς ἐπιτεύξεις τῆς ἐνοιωθα πολὺ χειρότερα καὶ πιὸ γερασμένος ἀπὸ ὅπως νοιώθω σήμερα. Ὡς τὰ πενῆντα μου χρόνια, ὅπως κάνουν κι' οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι, δὲν φρόντισα καὶ πολὺ τὴν ὑγεία μου.

Ὅταν ὅμως ἀρρώστησα βαριὰ καὶ παρέμεινα στὸ νοσοκομεῖο, εἶχα ἐπιτέλους, τὸν καιρό, μὰ καὶ τὴν ἐπιθυμία νὰ μελετήσω τὶς αἰτίες ποὺ ὁδηγοῦν τὸν ἄνθρωπο στὰ γερατειὰ καὶ νὰ ἐπεξεργαστῶ ἕνα ἐνεργητικὸ σύστημα ἀγώνα κατὰ τῶν γερατειῶν.

Ὑπάρχουν ἀρκετὲς συστάσεις. Θὰ μιλήσω ὅμως μόνο γιὰ ἐκεῖνα τὰ μέσα καὶ τὶς μεθόδους, ποὺ ἐπεξεργάστηκα μόνος μου καὶ ποὺ τὰ δοκίμασα πολλὲς φορὲς κατὰ τὴ διάρκεια τριῶν δεκαετιῶν. Αὐτὰ μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν ἀπὸ ὁποιονδήποτε ἄνθρωπο.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τὸ πρωΐ, ὅταν βρισκόμαστε ἀκόμα στὸ κρεβάτι ξαπλωμένοι ἀνάσκελα χρειάζεται νὰ κάνουμε βαθιὰ ἀναπνοὴ καὶ δυναμώνοντας τὸ διάφραγμα νὰ φουσκώνουμε τὴν κοιλιά. Κρατῆστε τὴν ἀναπνοὴ γιὰ 3—5 δευτερόλεπτα. Κατόπιν βγάλτε τὸν ἀέρα μὲ δέκα μικρὲς ἐκπνοές, προωθώντας τον μέσα ἀπὸ τὰ καλα σφιγμένα χείλια, ἔτσι ὥστε ὅλη ἡ κοιλιὰ νὰ ταλαντευθῆ ἰσχυρὰ δέκα φορές. Σ' αὐτὸ τὸ μασσάζ (τράνταγμα) τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων βρίσκεται ὅλη ἡ ὠφελιμότητα τῆς ἀναπνευστικῆς γυμναστικῆς. Φυσικά, παρόμοιο εἶναι καὶ τὸ μασσάζ ποὺ γίνεται ὅταν γελᾶμε. Γι' αὐτὸ κι' ἀπὸ τὰ παλιὰ χρόνια τὸ γέλιο τὸ θεωροῦσαν ὠφέλιμο. Μπορεῖ ὁ ἄνθρωπος δίχως τὴ βοήθεια τοῦ γιατροῦ νὰ σταματήσει γρήγορα μιὰ καρδιακὴ προσβολή; Μπορεῖ.

Ἀρκεῖ ἄμεσα μόλις ἀρχίσει ἡ ταχυκαρδία, νὰ κάνουμε μιὰ βαθιὰ εἰσπνοή, νὰ φουσκώσουμε τὴν κοιλιὰ προβάλλοντάς την καὶ μὲ ὅλη τὴ δύναμή μας νὰ κρατηθοῦμε σ' αὐτὴ τὴν κατάσταση ἐπὶ δύο μὲ τρία δευτερόλεπτα. Τρεῖς παρόμοιες προσπάθειες εἶναι ἀρκετὲς γιὰ νὰ ξαναρχίσει ἡ καρδιὰ νὰ χτυπάει μὲ ὁμαλὸ ρυθμό. Αὐτὸς ὁ ἁπλὸς τρόπος μὲ βοήθησε, στὴ διάρκεια τριάντα χρόνων, νὰ γλυτώνω ἀπὸ τὶς καρδιακὲς κρίσεις, ποὺ γιὰ νὰ τὶς ξεπεράσω, προηγουμένως ἔπρεπε νὰ καλῶ τὸν γιατρό.

Δύο ἢ τρεῖς φορὲς τὴν ἡμέρα (τὸ πρωΐ στὸ κρεβάτι καὶ καθισμένος στὴν πολυθρόνα τοῦ γραφείου) ἐπὶ τρία λεπτὰ τῆς ὥρας ἀσχολοῦμαι μὲ τὴ λεγόμενη γυμναστικὴ τῆς βούλησης. Νομίζω ὅτι αὐτὴ εἶναι χρήσιμη καὶ ὅταν εἶναι κανεὶς ἄρρωστος καὶ ὁ γιατρὸς τοῦ ἐπιβάλλει νὰ παραμείνει στὸ κρεβάτι.

Στὴν ἀρχὴ πρέπει νὰ χαλαρώσει κανεὶς ὅλο τὸ μυϊκό του σύστημα καὶ κατόπιν, σιγὰ - σιγὰ μὲ ἰσχυρὲς θεληματικὲς ὠθήσεις δέκα περίπου φορές, νὰ τεντώσει τοὺς μῦς τῆς κοιλιᾶς, τοῦ στήθους, τοῦ λαιμοῦ, τῶν χεριῶν.

Αὐτοῦ τοῦ εἴδους ἡ γυμναστικὴ ἐξασκεῖ μιὰ συλλογικὴ ἐπίδραση στὸν ὀργανισμό: ἐνισχύει τὴν ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης στὰ κύτταρα καὶ βοηθάει τοὺς μῦς καὶ τὶς φλέβες νὰ ἀπαλλάσσονται ἀπὸ τὶς τοξίνες. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ ξεχνᾶμε ὅτι κατὰ τὴ διάρκεια αὐτῆς τῆς γυμναστικῆς εἶναι ἀπαραίτητο νὰ δίνουμε ἰδιαίτερη προσοχὴ στὴν ἰσόμερη καὶ βαθιὰ ἀναπνοή.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΕΧΟΥΜΕ;

Κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ περιπάτου πρέπει νὰ βαδίζουμε ζωηρά, μὲ μεγάλα βήματα, πατώντας ὅσο τὸ δυνατὸ πιὸ σταθερά, στηριζόμενοι στὶς φτέρνες καὶ σ' ὅλο τὸ πέλμα. Μετὰ ἀπὸ ἕνα τέτοιο περίπατο νοιώθεις ὅτι δὲν εἶσαι κουρασμένος, ἀλλὰ ζωηρὸς καὶ γεμάτος δύναμη. Γιὰ ν' ἀποχτήσετε τὸ μάξιμουμ τῆς ζωηράδας καὶ τῆς ὑγείας καλὸ εἶναι νὰ τρέχετε 15—20 λεπτὰ τῆς ὥρας σὲ μιὰ ἀπόσταση δύο τριῶν χιλιομέτρων. Στὸ τρέξιμο ὅμως πρέπει νὰ ἐκπαιδευτεῖτε σιγὰ-σιγὰ καὶ πολὺ προσεκτικά.

Τὸ τρέξιμο εἶναι πολὺ χρήσιμο στὰ ἐσωτερικὰ ὄργανά μας. Ἡ καρδιά, τὸ στομάχι, τὰ ἔντερα, τὸ σηκώτι, τὰ νεφρὰ καὶ τὰ ἄλλα ὄργανα, κατὰ τὴ διάρκεια ἑκατομμυρίων χρόνων, διαμορφώθηκαν σὲ συνθῆκες μεγάλης κινητικότητας τοῦ ἀνθρώπου. Γι' αὐτὸ τώρα μὲ τὴν καθιστικὴ ζωὴ ποὺ κάνουμε, ὅλα αὐτὰ τὰ ὄργανα χρειάζεται νὰ τὰ «τραντάζουμε» ὅπως πρέπει.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΡΑΔΑΣΜΟΥΣ

Ἀκόμα καὶ οἱ γυμνασμένοι ἄνθρωποι, οἱ φυσικὰ ἰσχυροί, ποὺ ἀσχολοῦνται ὅμως ἐντατικὰ μὲ πνευματικὴ ἐργασία, ὕστερα ἀπὸ μερικὲς ὧρες δουλειά, ἀρχίζουν νὰ νοιώθουν βαρὺ τὸ κεφάλι τους. Ὁ ἐγκέφαλος κουράζεται. Τοὺς προτείνω ἁπλὲς ἀσκήσεις ποὺ μποροῦν νὰ τὶς ἐκτελέσουν ἀκόμα κι' αὐτοὶ ποὺ τοὺς ἔχουν ἀπαγορεύσει νὰ τρέχουν ἢ νὰ περπατᾶνε γρήγορα.

Ἂν ἀνασηκωθεῖτε στὶς μύτες τῶν ποδιῶν ἔτσι ποὺ οἱ φτέρνες νὰ ἀποσπαστοῦν ἀπὸ τὸ πάτωμα, κατὰ ἕνα ἑκατοστὸ τοῦ μέτρου, καὶ μετὰ ἀπότομα πατήσετε στὸ πάτωμα, τότε αἰσθάνεστε κά-

★ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 4ην ΣΕΛΙΔΑ

Χάρη στό καινούργιο λάστιχο Ράντιαλ XCA MICHELIN

τό φορτηγάκι σας γίνεται ΚΑΛΥΤΕΡΟ καί ΠΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ

ΑΘ. ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ & Σια Ο. Ε.

ΟΘΩΝΟΣ — ΑΜΑΛΙΑΣ 16 — ΠΑΤΡΑΙ

ΤΗΛΕΦ. 277-456

MICHELIN

ΔΩΡΑ
ΔΩΡΑ
ΔΩΡΑ
ΔΩΡΑ

Γιὰ τὸν ἑαυτόν σας
Γιὰ τὴν γυναῖκα σας
Γιὰ τὰ παιδιά σας
Γιὰ τὴν οἰκογένειά σας

ΔΩΡΑ

Γιὰ τὶς γιορτὲς
Γιὰ γεννέθλια
Γιὰ κάθε ἐπέτειο

Θὰ βρῆτε σὲ πλούσια συλλογὴ καὶ σὲ τιμὲς πάντα φθηνότερες στὴν ΝΕΑ ΠΤΕΡΥΓΑ ποὺ δημιούργησαν γιὰ Σᾶς

ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Χ. & Ι. ΚΑΓΙΑΦΑΣ

ΕΡΜΟΥ 14 ΠΑΤΡΑΙ