Ἐπιμέλεια ΘΑΝΑΣΗ ΓΚΟΒΑ

ΑΧΑΪΚΑ καὶ ΑΜΑ

ΣΤΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ τοῦ 1975 οἱ ἐγγεγραμμένοι ἦταν 6.008.042 — Στὶς ποσοστοκλεῖς τοῦ Ὀκτωβρίου φθάνουν τὶς 300.000. — Ἀπὸ τοὺς ὁποίους 311.000 εἶναι νέοι ψηφοφόροι γεννημένοι τὸ 1957 — 58 ★ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΠΑΛΑΛΑΪΚΑΣ ἀπὸ τὴν ΕΡΤ καὶ στὴν ΥΕΝΕΔ μὲ πλημμύρα μελωδιῶν ποὺ κατεκάλυψε τὰ προνομάματα τῶν ραδιοσταθμῶν τους. — Καὶ πολλοὶ ἔβγαλαν νὰ ὑπολογίσουν πόσο στοίχισε στοὺς σοβιετολόγους μας τὸ ταξίδι τοῦ κ. Ράλλη στὴ Μόσχα. — Ἂν καὶ θεωρεῖται βέβαιο ὅτι θὰ εἰσπράξουν... ἀναδρομικῶς ★ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΟΙ ΚΟΜΜΟΥΝΙΣΤΕΣ θὰ μποῦν σὲ κυβέρνηση κατοίκης χώρας, τὸ ΝΑΤΟ θὰ διαλυθεῖ, εἶπαν οἱ κ.κ. Λοὺντς καὶ Χαίηγκ. — Ἀλλὰ ἤξεραν τοὺς ἐννέα ὑπουργοὺς τῆς Ἰσλανδίας, οἱ τρεῖς εἶναι κομμουνιστές, τρεῖς σοσιαλιστὲς καὶ τρεῖς προοδευτικοί. — Ἀναμένεται ἀπὸ τὴν ἡ ἐκτέλεση τῆς ποοφητείας.

ΠΡΩΪΝΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Κλασσική... γεύση

ΕΝ ΤΩ πολλῶ τὸ εὖ...

Τὸ ἔμβλημα τῆς κλασσικότητας ποὺ ἰσχύσει καὶ γιὰ τὴ γαστρονομία! Ἂν βέβαια στὸ «ποσόν» δώσουμε τὴν ἔννοια τοῦ ἐγκρατεύμενου, τοῦ περίπλοκου καὶ παρασκευῆς ἑνὸς φαγητοῦ.

Δὲ μὴν ἐκπλαγεῖτε ἀπὸ τὴν ἀναφερομένη ἐμπλοκὴ τῆς κλασσικῆς ἐννοίας στὴν κουζίνα. Εἶναι ἄλλοι εἶναι οἱ πρῶτοι διδάσκοντες. Δηλαδὴ ἐκεῖνοι ποὺ ἐκλαΐκεύσεως τῆς ἐννοίας καὶ χρησιμοποίησαν μαγειρικὰ ἀναφέρματα, ἔστω καὶ σὰν παρεγγυρὰ πρὸς ἀποφυγήν.

Χωρὶς σάλτσες» ἢ νὰ λείπουν σάλτσες, εἶναι φράσεις ποὺ ἀρέσει νὰ ἀνταποκρίνονται σέ... ἀναμενικὰ παραγγέλματα. Ἐὰν κατὰ κανόνα ἀποτελοῦν ἀπερισσότερο κατανοητὴ νεοελληνικὴ συμβουλὴ γιὰ μιὰ ὁμιλία μιὰ γραφὴ σὲ κλασσικὰ μὲ ἀναφορὲς ὑπερβολὲς πλατειασμοὺς καὶ βυζαντινολογίες.

Ἦταν ὅμως καὶ ἄδικο γιὰ τὸν κακῶς νοουμένου σεβασμὸ πρὸς τὴν ἔννοια τῆς κλασσικότητος, ἂν περιορίζαμε τὴ χρήσι της μὲ τὴν κουζίνα στὸν ἀρχέτυπο ἐπεξηγηματικὸν ἢ μᾶλλον ἀφορισμὸν χαρακτῆρα τῆς ἀρχαίας καὶ ἀγνοούσαμε ὅτι ἡ ἐπιλογὴ τῆς ἀπ' ὅ,τι ἔχει σχέση μὲ τὸ φαγητὸ ἔγινε τυχαία ἀπ' τὸν Ρωμαῖους.

Ὄχι κύριοι. Δὲν ἐλήφθη τυχαία ἡ σάλτσα γιὰ τὴν ὑποκατάσταση τοῦ περιττοῦ, Ἀλλὰ ἐπειδὴ ὑπάρχει στὴν κουζίνα κάποιο ἄλλο ποὺ τονίζει τὸ ἄριστον τῆς συνέπεια τοῦ ἀπλουστέρου. Ἐὰν τὰ προσεγγίσουμε περισσότερο φραστικῶς τὸ νοστιμὸ τοῦ λιγότερο περίπλοκου ἀπόφευκτος μαγειρεύματος.

Ποιὸ μπορεῖ νὰ εἶναι αὐτό; Ἕνα ἄλλο ἀπὸ τὸ ...ψητὸ ἀνθρώπου ἡ ἀσύγκριτη νοστιμάδα ἔχει κατατροπώσει ἀρκετὲς σπεσιαλιτὲ καὶ παρεμφερεῖς σάλτσες, κρέμες καὶ ἀναφορα συμπληρωματικὰ ἐδέσματα τοῦ κρέατος ἀπὸ σπαρόλα. Θέλετε τὴν ἀπόδειξη; Παρατηρῆστε τὰ πιάτα ἀναφορᾶς ἐστιατόρια καὶ τὰ ἐστιατόρια διασκεδάσεως ἢ καὶ στὰ ἐστιατόρια ποὺ γίνονται στὰ σπίτια. Παρατηρῆστε κατὰ τὴ στιγμὴ ποὺ τελειώνει τὸ γεῦμα. Σὲ λιγότερα ἢ περισσότερα πιάτα θὰ βρῆτε ἀρκετὲς ἀπὸ τὶς μερίδες τοῦ κατὰ ὁποιονδήποτε τρόπο μαγειρευμένου κρέατος, νὰ μὴν ἔχει καταναλωθεῖ καὶ μιὰ λιστα μερικὲς νὰ ἐπιστρέφονται ἄθικτες. Σὲ ὅσα ὅμως πιάτα ὑπῆρχαν παϊδάκια ἢ μπριζόλες, ἢ ἀρνὶ σούβλας, δὲν θὰ βρεῖτε παρὰ μονάχα τά... κοκκαλάκια. Κι' ἐκεῖνα ὄχι ἀκέραια!

Πραγματικά, καμμιὰ ἀνορεξία, κορεσμὸς ἢ δίαιτα δὲν ἀντέχει στὰ γαργαλιστικὰ δημιουργήματα τῆς σχάρας ἢ τῆς σούβλας. Ἐγκώμιο τῆς σχάρας καὶ τῆς σούβλας καὶ κατὰ συνέπεια τῆς γνήσιας ἑλληνικῆς μαγειρικῆς ποὺ στηρίζεται βασικῶς σ' αὐτὰ καὶ μάλιστα ἐπὶ διεθνοῦς ἐπιπέδου, ἀποτελεῖ ἡ «ἀδελφότης τῶν Ρότισσερ», δηλαδὴ τῶν φίλων τοῦ ψητοῦ κρέατος ποὺ ἀριθμεῖ χιλιάδες μέλη σ' ὅλον τὸν κόσμο καὶ ποὺ βρίσκεται αὐτὴ τὴ στιγμὴ στὸ πρῶτο πλάνο τῆς ἐπικαιρότητος.

Ὅταν λοιπὸν τόσος εἶναι ὁ... ἔρωτας τῶν ξένων γιὰ τὴν Ἑλληνικὴ κουζίνα, ποὺ μὲ τὸ ψητὸ της ὡς βάση ἐναρμονίζεται στὸ προοιμιῶνιο πνεῦμα αὐτοῦ τοῦ τόπου, πνεῦμα ποὺ δὲν εἶναι ἄλλο ἀπὸ τὸ κλασσικῶς ὡραῖο (ἢ τὸ... νόστιμο γιὰ τὴν περίπτωση καὶ γιὰ περισσότερη κυριολεξία) δικαιοῦται νὰ ἀξιώσει κανεὶς ἀπὸ ὁρισμένα κέντρα νὰ σέβονται καὶ νὰ ὑπολήπτονται περισσότερο, ἂν ὄχι τοὺς ἴδιους τοὺς πελάτες, τουλάχιστον τίς... μπριζόλες καὶ τὸν ὀβελία, παύοντας νὰ δυσφημοῦν μὲ τὴν προσφορὰ μετζασόλας, τὴ στιγμὴ μάλιστα ποὺ οἱ ξένοι τὰ διαφημίζουν σὰν τὶς ὡραιότερες καὶ σχεδὸν ἀποκλειστικὲς Ἑλληνικὲς προσφορές.

Ἂς ἀφήσουμε, λοιπὸν τὶς σάλτσες κι' ἂς ἔλθουμε στό... ψητό! Κυριολεκτικῶς καὶ μεταφορικῶς.

ΠΑΝ

Νὰ διαδοθῆ

Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ποὺ ἐσημείωσε τουλάχιστον ἀπὸ πλευρᾶς προσελεύσεως θεατῶν ὁ πρόσφατος γυναικεῖος ποδοσφαιρικὸς ἀγώνας, μεταξὺ τῆς Ρόμα καὶ τῆς Λάτσιο θὰ πρέπει νὰ ἔπεισε ἤδη τοὺς ἁρμοδίους περὶ τῆς ἀνάγκης προαγωγῆς τοῦ ποδοσφαίρου καὶ στὶς Ἑλληνίδες.

Ἂς σημειωθεῖ λοιπὸν καὶ στὴν πόλη μας κάποια σχετικὴ κίνηση, ἂς ἀναπτυχθεῖ κάποια πρωτοβουλία. Ἡ ὁποία εἴμαστε βέβαιοι ὅτι θὰ σημειώσει ἐπιτυχία.

Γιατὶ πολλὲς εἶναι οἱ ταλαντοῦχες... τῶν κάτω ἄκρων ποὺ περιμένουν νὰ ἀποδείξουν πέρα ἀπὸ τὴ χάρη τους καὶ τὴ δεξιοτεχνία τῶν ποδιῶν τους καὶ στὸν τομέα αὐτόν....

Καὶ στὴν Ἀγγλία

ΠΡΩΤΟΦΑΝΕΣ ἦταν τὸ σκάνδαλο ποὺ ξέσπασε ὅταν πρὶν λίγες μέρες παράγοντες τῆς Βρετανικῆς ἑταιρείας πετρελαίου ΒΡ (51% τῶν μετοχῶν της ἐλέγχεται ἀπὸ τὸ Ἀγγλικὸ δημόσιο) ὁμολόγησαν ὅτι παραβιάζοντας τὴν ἐντολὴ τῆς Βρετανικῆς κυβερνήσεως, πουλοῦσαν παράνομα πετρέλαιο στὴ Ροδεσία ἐπὶ 13 συνεχῆ χρόνια.

Ὅπως εἶναι γνωστό, ἡ κυβέρνηση τοῦ Χάρολντ Οὐίλσον ἐπέβαλε τὸ 1965 ἐμπάργκο στὶς πωλήσεις πετρελαίου στὴ Ροδεσία πιέζοντας τὴν κυβέρνηση Γιὰν Σμὶθ νὰ παραχωρήσει δικαίωμα ψήφου καὶ στοὺς Ἀμερικανούς.

Μάλιστα ἦταν τόσο βέβαιος γιὰ τὴν ἀποτελεσματικότητα τῶν μέτρων του, ὥστε διεβεβαίωσε τοὺς ἡγέτες τῆς Κοινοπολιτείας ὅτι ἡ κυβέρνηση Σμὶθ «θὰ πέσει» μέσα σὲ λίγες ἑβδομάδες.

Πρὸς τὸ χειρότερο

ΕΝΤΕΙΝΟΝΤΑΙ καὶ κλιμακώνονται στὴν Ἱσπανία οἱ τρομοκρατικὲς ἐνέργειες τῶν βάσκων αὐτονομιστῶν ποὺ ἄρχισαν τελευταῖα νὰ συνεργάζονται στενὰ μὲ Κορσικανοὺς ἐξτρεμιστές.

Οἱ πρόσφατες δυναμικὲς ἐκδηλώσεις τῶν βάσκων ξεκινοῦν ἀπὸ τὴ βασικὴ ἀντίθεσή τους πρὸς τὸ Σύνταγμα ποὺ ὁμόθυμα ἐνέκρινε σχεδὸν ἡ Κάτω Βουλὴ τῆς Ἱσπανίας καὶ ποὺ ἦταν νὰ ὑποβληθεῖ στὴν κρίση τοῦ Ἱσπανικοῦ λαοῦ μὲ δημοψήφισμα στὶς ἀρχὲς τοῦ φθινοπώρου.

Κατὰ τὴν ἄποψη τῶν βάσκων, ἡ ἱσπανικὴ κυβέρνηση ἔσπευσε νὰ κα θορίσει συνταγματικὰ τὸ καθεστὼς τῆς κυριαρχίας τῶν βορείων περιοχῶν τῆς χώρας πρὶν διαπραγματευθεῖ τὸ θέμα μὲ τοὺς βάσκους.

Μίνι ρεπορτάζ

ΜΕ 106 τηλεοράσεις καὶ 221 τηλέφωνα ἀνὰ χιλίους κατοίκους ἡ Ἑλλάδα βρίσκεται πολὺ κοντὰ στοὺς ἀντιστοίχους μέσους ὅρους τῶν πολὺ προηγμένων τεχνολογικὰ βιομηχανικῶν χωρῶν. Ἀλλὰ αὐτὴ εἶναι ἴσως μόνο ἡ μία ὄψις.

—Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ναυτιλία ἀριθμοῦσε τὸ 1962 χίλια πλοῖα. Τὸ Ἐθνικὸ νηολόγιο τοῦ 1978 φέρει τὸν αὔξοντα ἀριθμὸ 4008.

—ΕΝ ΤΩ μεταξὺ ὁ Ἑλληνοαμερικανὸς Τραπεζίτης Μίκης Ζοῦμπανάκης, ἐπιδιώκει τὴ δημιουργία Παγκόσμιας Τράπεζας Ἐπενδύσεων.

«Η ΗΜΕΡΑ»

ΠΡΟ 30 ΕΤΩΝ

Ἡ Ἑλλὰς θὰ ζητήση σφράγισμα τῶν συνόρων

ΑΘΗΝΑΙ. Ὁ κ. Τσαλδάρης ἀπαντῶν εἰς ἐρωτήσεις δημοσιογράφων, ἐν ἡ κυβέρνησις θὰ προσφύγῃ εἰς διάβημα πλησίον τῶν συμμάχων ἐξ ἀφορμῆς τοῦ νέου Ἑλληνογιουγκοσλαβικοῦ ἐπεισοδίου, ἐδήλωσεν ὅτι ἡ κυβέρνησις προσέβη εἰς διάβημα πλησίον τῆς ἐνταῦθα βαλκανικῆς ἐπιτροπῆς.

Μετὰ δὲ τὴν συγκέντρωσιν τῶν ἀπαραιτήτων στοιχείων θὰ προβεῖ εἰς συμπληρωματικὸν διάβημα εἰς τὸν ΟΗΕ καὶ θὰ ζητήσῃ τὸ σφράγισμα τῶν συνόρων.

Συνελήφθησαν ἑπτὰ παιδιά

ΥΠΟ τοῦ Τμήματος Γενικῆς Ἀσφαλείας ἀνεκοινώθη ὅτι συνελήφθησαν εἰς τὴν περιοχὴν Τασιοῦ, Ταμπαχάνων καὶ Μαροῦδα ἑπτὰ νέοι 15—17 ἐτῶν, οἱ ὁποῖοι ὡμολόγησαν ὅτι θὰ μετέβαιναν πρὸς καταταξιν εἰς τοὺς συμμορίτας.

Πολιομυελῖτις

ΑΘΗΝΑΙ. Ἓξη νέα κρούσματα πολιομυελίτιδος ἐσημειώθη σαν εἰς τὸν Βόλον. Οὕτω εἰς ὅλο κλῆρον τὴν Θεσσαλίαν ὑπάρχουν ἤδη 25 κρούσματα.

Θεάματα

ΖΕΝΙΘ «Ἔκσταση» μὲ τὴν Ἴγκριντ Μπέργκμαν.

ΕΣΠΕΡΟΣ «Κυρία Πέρκινγκτον».

Τὸ Πρεβεντόριο

Η ΔΙΟΙΚΟΥΣΑ Ἐπιτροπὴ τοῦ ὑπὸ ἵδρυσιν Πρεβεντορίου ἀπηρτίσθη ἐκ τῶν κ.κ. Μουτούσης, Ζωκούρα, Παπαμιχαὴλ, Ἀνδ. Σαμούρη, Χρ. Καποτᾶ, Ἑλένης Στεφανοπούλου, Κων. Κούρκουλα, Γεώργ. Ἀναστασόπουλου, Μακρυκώστα καὶ Παντελῆ. Πρόεδρος ἐξελέγη ὁ κ. Σαμούρης, ἀντιπρόεδρος ἡ κ. Στεφανοπούλου καὶ ἔφορος ὁ κ. Καποτᾶς.

Μνημόσυνον

ΤΕΛΟΥΝΤΕΣ 40νθήμερον μνημόσυνον τοῦ Δημητρίου Κανταρέλη, ἡρωϊκῶς πεσόντος εἰς τὸν Γράμμον καλοῦμεν ἅπαντας ὅπως προσέλθουν εἰς τὸν ναὸν Ἁγίας Παρασκευῆς. Οἱ γονεῖς οἱ ἀδελφοί.

Η ΤΡΙΑΝΤΕΙΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΤΡΩΝ

Ἀνακοινοῦται τὰ ἀκόλουθα:

Ἀπὸ τοῦ τρέχοντος Σχολικοῦ ἔτους 1978—1979 θὰ λειτουργήσουν αἱ κάτωθι Σχολαὶ μὲ τμήματα καὶ εἰδικότητας:

1) ΜΕΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ (νέου τύπου) ΠΡΩΪΝΗ.

α) Μηχανολογικὸν τμῆμα τῶν κατευθύνσεων:
1) Ἐργαλειομηχανῶν
2) Συγκολλήσεων.
3) Ψυκτικῶν ἐγκαταστάσεων
4) Ὑδραυλικῶν ἐγκαταστάσεων
5) Μηχανικὸν μέρος αὐτοκινήτων.
6) Ἐπισκευῆς ἁμαξωμάτων.

6) Ἠλεκτρολογικὸν τμῆμα τῶν κατευθύνσεων:
1) Ἠλεκτρικῶν ἐγκαταστάσεων.
2) Ἠλεκτρολογικῶν ἐργασιῶν αὐτοκινήτου.
3) Ἠλεκτρολογικῶν ἐργασιῶν ἠλεκτρικῶν μηχανῶν καὶ μηχανημάτων ἐργοληπτῶν.
4) Ἠλεκτρικῶν οἰκιακῶν καὶ Βιομηχανικῶν συσκευῶν.

—Ἡ εἰσαγωγὴ τῶν μαθητῶν γίνεται ἄνευ ἐξετάσεων καὶ ἀπαιτεῖται ἀπολυτήριον Γυμνασίου (τριετοῦς φοιτήσεως) ἢ πτυχίον Κατωτέρας Τεχνικῆς Σχολῆς.

—Διάρκεια φοιτήσεως τέσσαρα (4) ἐξάμηνα (δύο ἔτη).

—Οἱ ἀπόφοιτοι τῆς Σχολῆς ἐγγράφονται κατόπιν ἐξετάσεων εἰς τὸ Γ΄ ἐξάμηνον (2ον ἔτος) τῶν Τεχνικῶν καὶ Ἐπαγγελματικῶν Λυκείων.

2) ΚΑΤΩΤΕΡΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ — ΕΣΠΕΡΙΝΗ.

Θὰ λειτουργήσουν τὰ τμήματα:
α) Ἠλεκτροτεχνιτῶν.
β) Μηχανοτεχνιτῶν.
γ) Μηχανικῶν αὐτοκινήτου.
δ) Ὑδραυλικῶν.

—Ἡ εἰσαγωγὴ τῶν μαθητῶν γίνεται ἄνευ ἐξετάσεων καὶ ἀπαιτεῖται ἀπολυτήριον Δημοτικοῦ Σχολείου.

—Διάρκεια φοιτήσεως τετραετής.

—Οἱ ἔχοντες ἐνδεικτικὸν Α΄ τάξεως Γυμνασίου ἐγγράφονται εἰς τὴν Β΄ τάξιν.

Αἱ ἐγγραφαὶ δι' ἁπάσας τὰς Τεχνικὰς Σχολὰς ἤρχισαν τὴν 1ην Σεπτεμβρίου.

Ἡ φοίτησις παρέχεται ἐντελῶς δωρεὰν (βιβλία, διδακτρα κ.λ.π.).

Ὑπὸ τῆς Σχολῆς διατίθεται συσσίτιον καὶ οἰκοτροφεῖον εἰς τοὺς ἀπόρους μαθητάς.

Πληροφορίαι ἐγγραφαὶ καθ' ἑκάστην εἰς τὰ διδακτήρια τῆς Σχολῆς, Τέρμα Ἰωνίας, τηλ. 061, 322-023.

Τὸ πλούσιο διαιτολόγιο αἰτία γιὰ πολλὲς ἀρρώστειες

Ο καρκίνος παραμονεύει μέσα στὸ πιάτο μας

ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΛΙΠΗ

ΟΥΑΣΙΓΚΤΩΝ. Τὸ ἁλάτι αὐξάνει τὴν πίεση τοῦ αἵματος. Ἡ ζάχαρη ἐπιβεβαιώνει τὴν κατάσταση τῶν διαβητικῶν. Τὰ λίπη καὶ τὸ βούτυρο φράσσουν τὶς ἀρτηρίες, ἀνοίγοντας ἔτσι τὸν δρόμο στὴν καρδιακὴ προσβολή. Τὸ πλούσιο καὶ ἄφθονο διαιτολόγιο, ποὺ ἀποτελεῖ μέρος τοῦ ἀμερικανικοῦ τρόπου ζωῆς, συνδέθηκε, μετὰ ἀπὸ ἔρευνες τῶν τελευταίων χρόνων μὲ τὴν αὔξηση τῶν περιπτώσεων σοβαρῶν ἀσθενειῶν. Καὶ τὸ πιὸ ἀνησυχητικὸ εἶναι ὅτι ὁλοένα καὶ περισσότεροι ἐρευνητὲς πείθονται ὅτι τὰ τρόφιμα, ποὺ οἱ Ἀμερικανοὶ βάζουν καθημερινὰ στὸ πιάτο τους παίζουν ἕνα σημαντικὸ προδιαθεσικὸ ρόλο γιὰ τὴν πιὸ φοβερὴ ἀρρώστια τῆς ἐποχῆς μας —τὸν καρκίνο.

Ἡ σχέση ἀνάμεσα στὸ διαιτολόγιο καὶ στὸν καρκίνο ἔγινε στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες πολιτικὸ θέμα. Τὸν περασμένο μήνα ὁ πρόεδρος τῆς ὑποεπιτροπῆς γιὰ θέματα διατροφῆς, γερουσιαστὴς Τζὼρτζ Μὰκ Γκόβερν, παρέθεσε στοιχεῖα, σύμφωνα μὲ τὰ ὁποῖα τὸ 50ο/ο ὅλων τῶν περιπτώσεων καρκίνου ἔχουν σχέση μὲ τὴ διατροφή. Ὁ Μὰκ Γκόβερν ἐπέκρινε τοὺς ἀξιωματούχους τοῦ Ἐθνικοῦ Ἀντικαρκινικοῦ Ἰνστιτούτου ἐπειδὴ διέθεσαν μόνο 16 ἑκατομμύρια δολλάρια ἀπὸ τὸν προϋπολογισμό, ὕψους 876 ἑκατομμυρίων δολλαρίων, τοῦ ἱδρύματος, γιὰ νὰ ἐρευνήσουν τὸν ρόλο τῆς διατροφῆς στὴν ἀνάπτυξη καρκίνου.

Τὰ τελευταῖα χρόνια, οἱ ἐρευνητές — τόσο στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες, ὅσο καὶ σὲ ἄλλες μεγάλες χώρες — ἐρευνοῦν τὴν πιθανὴ σχέση ἀνάμεσα στὸν καρκίνο καὶ τὴ διατροφή. Ἰδιαίτερα ἐρευνοῦν τὴ σχέση τῶν παραγόντων διατροφῆς καὶ τοῦ καρκίνου τοῦ ἐντερικοῦ συστήματος ποὺ προσβάλλει 172.000 ἄτομα ἀπὸ τὰ 700.000 ἄτομα, ποὺ προσβάλλονται κάθε χρόνο ἀπὸ καρκίνο κάθε μορφῆς στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες. Οἱ ἐπιστήμονες ἀρχίζουν τώρα νὰ ὑποψιάζονται ὅτι τὰ λίπη στὴ διατροφὴ ἐπιταχύνουν τὴν ἀνάπτυξη τοῦ καρκίνου τοῦ μαστοῦ, ποὺ κάθε χρόνο προσβάλλει 90.000 Ἀμερικανίδες. Ἡ ἀκριβής, ὅμως, σχέση ἀνάμεσα στὸν καρκίνο καὶ στὴ διατροφὴ δὲν εἶναι ξεκαθαρισμένη.

«Ἡ διατροφὴ δὲν ἀποτελεῖ αὐτὴ καθεαυτὴ αἰτία καρκίνου—λέει ὁ Τζὸ Γκόρι, διευθυντὴς τοῦ προγράμματος Διατροφῆς καὶ Καρκίνου τοῦ Ἐθνικοῦ Ἀντικαρκινικοῦ Ἰνστιτούτου. Ἡ διατροφὴ εἶναι ἕνας παράγοντας ποὺ μπορεῖ νὰ ἐπιταχύνει ἢ νὰ ἐπιβραδύνει τὴν ἐνέργεια ἄλλων παραγόντων ποὺ προκαλοῦν καρκίνο».

Οἱ ἰσχυρότερες ἐνδείξεις γιὰ τὸν ρόλο τῆς διατροφῆς στὴ δημιουργία καρκίνου προέρχονται ἀπὸ ἐπιδημιολογικὲς μελέτες σὲ πληθυσμιακὲς ὁμάδες. Τὰ ὑψηλότερα ποσοστὰ καρκίνου τῶν πλλάγχνων π.χ. ἔχουν παρατηρηθεῖ σὲ χῶρες, ὅπου γίνεται μεγάλη κατανάλωση βοδινοῦ κρέατος — πλούσιο σὲ ζωϊκὰ λίπη. Τέτοιες χῶρες εἶναι οἱ Ἡνωμένες Πολιτεῖες, ἡ Σκωτία, ἡ Νέα Ζηλανδία, ὁ Καναδᾶς καὶ ἡ Δανία. Ἡ σχέση ἀνάμεσα στὸ καρκίνο τοῦ παχέως ἐντέρου καὶ στὰ λίπη ὑπογραμμίζεται ἀπὸ μελέτες σὲ ὁμάδες ποὺ μετανάστευσαν καὶ ἐπομένως ἄλλαξαν τὸν τρόπο διατροφῆς τους. Οἱ Γιαπωνέζοι, ποὺ τὸ παραδοσιακὸ διαιτολόγιό τους εἶναι φτωχὸ σὲ λίπη, ἐμφανίζουν τὸ ἕνα τρίτο τῶν ἀμερικανικῶν περιπτώσεων καρκίνου τῶν σπλάγχνων. Οἱ Γιαπωνεζοαμερικανοί, ὅμως, ποὺ ἔχουν υἱοθετήσει τὸ ὀυτικὸ διαιτολόγιο, διατρέχουν τοὺς ἴδιους ἀκριβῶς κινδύνους νὰ προσβληθοῦν ἀπὸ καρκίνο τῶν σπλάγχνων μὲ τοὺς καθαρόαιμους Ἀμερικανούς. Μεταξὺ τῶν λευκῶν τῆς Ἀμερικῆς, οἱ Ἀντβεντιστὲς τῆς Ἕβδομης Ἡμέρας, ποὺ πολλοὶ μεταξύ τους εἶναι χορτοφάγοι, παρουσιάζουν τὸ χαμηλότερο ποσοστὸ καρκίνου τῶν σπλάγχνων μεταξὺ τοῦ συνόλου τῶν συμπατριωτῶν τους.

Δὲν ἔχει ἀκόμα διευκρινισθεῖ πῶς λειτουργοῦν τὰ λίπη στὴ δημιουργία καρκίνου τῶν σπλάγχνων. Ὁ δρ Ἔρνστ Γοὺ ἀΐντερ, τοῦ Ἀμερικανικοῦ Ἱδρύματος Ὑγείας, ἐκφράζει τὴ θεωρία ὅτι τὰ λίπη αὐξάνουν τὴ συσσώρευση τοῦ χολικοῦ ὀξέως καὶ ὑποβοηθᾶ τὴν ἀνάπτυξη ὁρισμένων ἐντερικῶν βακτηριδίων. Τὰ βακτηρίδια ἴσως ἐπενεργοῦν μὲ τὸ χολικὸ ὀξὺ γιὰ τὴ δημιουργία καρκινογόνων. Ὁ ρισμένοι ἐρευνητὲς ὑποστηρίζουν ὅτι ἕνα πλούσιο σὲ δημητριακὰ διαιτολόγιο, προστατεύει τὸν ὀργανισμὸ ἐναντίον τοῦ καρκίνου τῶν σπλάγχνων μὲ τὴν ἀπορρόφηση ἢ διάλυση τῶν καρκινογόνων. Οἱ Φινλανδοὶ π.χ. ποὺ τὸ διαιτολόγιό τους εἶναι πλούσιο καὶ σὲ λίπη καὶ σὲ δημητριακά, ἐμφανίζουν ἕνα σχετικὰ χαμηλὸ ποσοστὸ καρκίνου τῶν σπλάγχνων.

Οἱ κίνδυνοι γιὰ τὴ δημιουργία καρκίνου τοῦ μαστοῦ, ἐπίσης ποικίλλουν ἀνάλογα μὲ τὴν περιεκτικότητα λίπους στὴ διατροφή. Τὸ ποσοστὸ καρκίνου τοῦ μαστοῦ στὴν Ἰαπωνία ἀντιστοιχεῖ μὲ τὸ ἕνα πέμπτο τοῦ καρκίνου τοῦ μαστοῦ τῶν Ἀμερικανίδων, ἀλλὰ οἱ Γιαπωνέζες ποὺ μεγάλωσαν στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες, ἀκολουθώντας τὸ ἀμερικανικὸ διαιτολόγιο, ἔχουν τὸ ἴδιο ποσοστὸ μὲ τὶς Ἀμερικανίδες.

Ὁ δρ Γουά-ντερ πιστεύει ὅτι τὰ λίπη ἐπηρρεάζουν τὴν ἰσορροπία τῶν γυναικείων ὁρμονῶν. Μία πρόσφατη ἔρευνα μεταξὺ γυναικῶν, ποὺ βασίστηκε στὰ χόρτα καὶ τὰ λαχανικά, ἀπέδειξε ὅτι ἡ δεύτερη διατροφὴ μειώνει τὴν ἔκκριση τῆς ὁρμόνης προλακτίνης ποὺ ἴσως προκαλεῖ τὴ δημιουργία καρκίνου τοῦ μαστοῦ.

Πάντως, τὸ τυπικὸ ἀμερικανικὸ διαιτολόγιο δὲν εἶναι ἀπαραίτητα ἀκατάλληλο. Ὁρισμένοι ἐρευνητὲς πιστεύουν ὅτι ἴσως βοήθησε στὴ μείωση τῶν περιπτώσεων καρκίνου τοῦ στομάχου, ποὺ ἔπεσε κατὰ 50 ο/ο τὰ τελευταῖα 25 χρόνια.

Στὴν Ἰαπωνία ὁ καρκίνος τοῦ στομάχου εἶναι σχετικὰ συχνός, λόγω ἴσως τῆς νοτροσαμίνης, μιᾶς ἰσχυρῆς καρκινογόνου οὐσίας, ποὺ προέρχεται ἀπὸ τὴν ἀντίδραση τῶν νιτρικῶν καὶ νιτρωδῶν ἁλάτων μὲ ἄλλες οὐσίες στὴν τροφή. Τὸ νιτρικὸ ἅλας βρίσκεται ἄφθονο στὰ καπνιστὰ ψάρια ποὺ καταναλώνουν οἱ Γιαπωνέζοι. Ἐπειδὴ ἡ βιταμίνη C ἀποτρέπει τὴ μετατροπὴ τῶν νιτρικῶν καὶ νιτρωδῶν ἁλάτων σὲ νιτροσαμίνη, ὁρισμένοι ἐρευνητὲς ἀποδίδουν τὴ μείωση τοῦ ποσοστοῦ τοῦ καρκίνου τοῦ στομάχου στοὺς Ἀμερικανούς, στὴν ὁλοένα καὶ αὐξανόμενη κατανάλωση φρούτων καὶ φρέσκων λαχανικῶν.

Ἡ σχέση, πάντως, ἀνάμεσα σὲ ὁρισμένες τροφὲς καὶ στὸν καρκίνο, δὲν ἔχει ἀκόμα ἀποδειχθεῖ. Οἱ ὑγειονομικὲς ἀρχὲς τῶν Ἡνωμένων Πολιτειῶν τονίζουν ὅτι ὁ καρκίνος εἶναι μιὰ πολυσύνθετη ἀσθένεια, γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς ὁποίας παίζουν ρόλο πολλοὶ παράγοντες, ἀπὸ τοὺς γόνους μέχρι τὸν τρόπο ζωῆς.

«Πάντως, ὑπογραμμίζει ὁ Τζὸ Γκόρι. πρέπει νὰ συστήσω μὲ στοὺς Ἀμερικανοὺς νὰ δείχνουν φρόνηση καὶ σύνεση στὸν τρόπο διατροφῆς τους. Πρέπει νὰ καταναλίσκουν γενικὰ, λιγότερες θερμίδες καὶ εἰδικὰ πολὺ λιγότερα λίπη».

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΟΝ ΔΙΚ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΡΕΘΑ 24 (ΝΕΟΣ ΔΡΟΜΟΣ)
ΤΗΛΕΦ. 425.870

★

Κάνομε γνωστὸ εἰς τοὺς γονεῖς καὶ κηδεμόνας τῶν παιδιῶν μας, καθὼς καὶ εἰς ὅλους τοὺς ἐνδιαφερομένους, ὅτι οἱ ἐγγραφὲς γιὰ τὸ δημοτικό μας σχολεῖο καὶ Νηπιαγωγεῖο ἄρχισαν καὶ θὰ συνεχισθοῦν μέχρι τὶς 14 Σεπτεμβρίου

Στὶς 15 ἀρχίζουν τὰ μαθήματα

Ὁ ἀριθμὸς μαθητῶν καὶ νηπίων εἶναι περιωρισμένος

Οἱ ἐγγραφὲς γίνονται καθημερινῶς ἀπὸ 8.30—12.30 καὶ 5.30—8

ΣΧΟΛΑΙ ΛΟΓΙΣΤΩΝ ΙΓΓΛΕΣΗ

ΚΟΡΙΝΘΟΥ 291 ΠΑΤΡΑΙ
ΤΗΛΕΦ. 272-730

* Κρατικὸν πτυχίον
* Σπουδαστικὸν εἰσιτήριον
* Ἀναβολὴ Στρατεύσεως

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟΝ ΑΓΓΛΙΚΗΣ "Ο ΠΛΑΤΩΝ"

ΒΟΤΣΗ 32 (ΕΝΑΝΤΙ ΔΗΜΑΡΧΙΑΣ)
ΤΗΛΕΦ. 275.907, 324.897 — ΠΑΤΡΑΙ

★

ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΓΟΝΕΙΣ,

Μετὰ ἀπὸ πολυετῆ φροντιστηριακὴ διδασκαλία στὴν πόλη μας ἀποφασίσαμε ἑνώνοντας τὶς προσπάθειές μας νὰ δημιουργήσουμε ἕνα δικό μας φροντιστήριο. Σκοπός μας δὲν εἶναι νὰ προσθέσουμε ἕνα ἀκόμα στὰ ἤδη ὑπάρχοντα, ἀλλὰ νὰ προσφέρουμε ποιότητα στὴν διδασκαλία τῆς ΑΓΓΛΙΚΗΣ. Ἡ γνωστὴ εὐσυνειδησία μας καὶ ἡ πεῖρα τῶν προηγουμένων χρόνων ἀποτελοῦν τὴν καλύτερη ἐγγύηση γιὰ τὸ ὑψηλὸ ἐπίπεδο γνώσεων ποὺ