ΠΑΤΡΙΝΑ Σημειώματα

«ΜΠΡΑΒΟ 'Αμαλιάς με τὰ ἠλεκτρικά σου φῶτα», ἀνεφώνησε γεμᾶτος θαυμασμὸ πρὶν ἀπὸ μερικὲς δεκαετίες 'Αμαλιαδιώτης πού ἐπέστρεψε ἀπὸ τὴν 'Αμερικὴ καὶ εἶδε τὴν πατρίδα του ἠλεκτροφωτισμένη.

Ἐμεῖς, σὲ μιὰ ἐλαφρὰ παραλλαγή, θὰ ἀναφωνήσουμε τώρα «μπράβο 'Αμαλιάδα μὲ τὰ πνευματικά σου «φῶτα»

Ὁ θαυμασμός, τοὺς ἀξίζει πέρα γιὰ πέρα, καὶ νὰ γιατί: «Ὑπὸ τὴν αἰγίδα τοῦ Δήμου καὶ μὲ τὴν ἔμπνευση καὶ τὴν πρωτοβουλία τῆς Ἐπιμορφωτικῆς Ἑταιρίας 'Αμαλιάδος πού τὴν ἵδρυσαν πρὶν λίγους μῆνες ἐπαγγελματίες καὶ ἐπιστήμονες τῆς ὡραίας αὐτῆς πόλεως, διοργανώνεται ἀπὸ 20 - 28 Σεπτεμβρίου γεωργική ἔκθεση καὶ σύγχρονη γιορτὴ τοῦ Κρασιοῦ. Στὴν διεκεια τῆς ἑβδομάδος αὐτῆς, θὰ γίνουν ποικίλες καλλιτεχνικὲς - ψυχαγωγικὲς καὶ πνευματικὲς ἐκδηλώσεις ὅπως ἀναφέρονται στὸ σχετικὸ προγραμμα πού κυκλοφόρησε. Μεταξὺ ἄλλων, θὰ παιχθῆ σὲ 3 παραστάσεις ἀπὸ τὸν 'Ερασιτεχνικὸ Θίασο 'Αμαλιάδος τὸ θεατρικὸ ἔργο τοῦ Ν. Ζαμπούλου «Ὁ Ξένος».

"Ολα αὐτά, εἶναι πολὺ τὸ ρήγορα, πολὺ ὡραῖα καὶ πάρα πολλὰ γιὰ μιὰ μικρὴ ἑλληνικὴ πόλη, ἄν ἀναλογιστοῦμε τὴν πνευματικὴ ξεραΐλα πού δέρνει πολὺ μεγαλύτερες πόλεις τῆς ἑλληνικῆς ἐπαρχίας...

ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ τῶν εἰσπρακτόρων μελετᾶται στὴν 'Αθήνα. Ἤδη, τρία τρολεῦ θὰ κινοῦνται δοκιμαστικῶς χωρὶς εἰσπράκτορες.

Σκοπὸς τοῦ μέτρου εἶναι, ὁ περιορισμὸς τῶν ἐξόδων τῶν λεωφορείων, ὥστε νὰ συμπιεσθῆ, ἡ τιμὴ τῶν εἰσιτηρίων ἡ ὁποία διαρκῶς ἀνεβαίνει.

Βέβαια, τὸ μέτρο, δὲν εἶναι κάτι τὸ καινούργιο γιὰ πολλὲς ξένες χῶρες. Στὴν 'Αμερική π.χ. χρὴ εἰσπράκτορος ἐκτελοῦν οἱ ὁδηγοί — ἐννοεῖται, ὅτι ὁ κόσμος μπαίνει ἀπὸ τὴν μπροστινὴ πόρτα καὶ κατεβαίνει ἀπὸ τὴν πίσω. Στὴν Μόσχα ἐπίσης, δὲν ὑπάρχουν εἰσπράκτορες — ὁ ἐπιβάτης κόβει μόνος του τὸ εἰσιτήριο ἀπὸ μιὰ εἰδικὴ μηχανὴ πού ὑπάρχει στὸ πίσω μέρος τοῦ λεωφορείου καὶ ρίχνει τὸ ἀντίτιμο σὲ μιὰ σχισμή. Στὴν Βουλγαρία, τὰ εἰσιτήρια τὰ ἀγοράζουν ἔξω ἀπὸ τὰ λεωφορεῖα καὶ μέσα στὸ λεωφορεῖο ὁ ἐπιβάτης σὲ μιὰ εἰδικὴ συσκευὴ τρυπάει τὸ εἰσιτήριο ὥστε νὰ μὴν μπορέσῃ νὰ τὸ ξαναχρησιμοποιήσῃ.

Μπορεῖς βέβαια νὰ μὴν πάρῃς καθόλου εἰσιτήριο, ὅμως ποτὲ δὲν ξέρει κανεὶς πότε θὰ μπῆ ὁ ἐλεγκτὴς γιὰ ἔλεγχο...

Γιατί λοιπὸν νὰ μὴν γίνῃ κι' ἐδῶ κάτι σχετικό:

"Οσο γιὰ τοὺς ὑπάρχοντες εἰσπράκτορες θὰ ληφθῆ πρόνοια (ὅταν τελικὰ ἐφαρμοσθῆ τὸ μέτρο) νὰ μὴν χάσουν τὴν ἐργασία τους. "Οσοι ἀποχωροῦν δηλ. δὲν θὰ ἀντικαθίστανται ἀπὸ νέους, τὰ νέα λεωφορεῖα δὲν θὰ προσλαμβάνουν εἰσπράκτορες κ.λ.π.

ΣΙΓΜΑ

Ἡ πρώτη χριστιανικὴ ἀρετὴ εἶναι ἡ ταπεινοφροσύνη. Ἐπάνω σ' αὐτήν, σὰν σὲ γερὸ θεμέλιο, ἔχτισαν οἱ "Αγιοι ὅλη τους τὴν ἀρετή. Ταπεινοφροσύνη βέβαια δὲν εἶναι ἡ κακομοιριά, ἤ ὅπως λένε σήμερα οἱ παιδαγωγοί, τὸ συναίσθημα κατωτερότητος. Ταπεινοφροσύνη εἶναι ἡ μικρὴ ἰδέα πού κανεὶς πρέπει νὰ ἔχῃ κάθε φορὰ γιὰ τὸν ἑαυτό του καὶ ἡ σκέψη πὼς ἔπρεπε καὶ μποροῦσε νὰ εἶναι καλύτερος. Ἡ ταπεινοφροσύνη εἶναι ἡ προϋπόθεση γιὰ νὰ γίνῃ κανεὶς καλύτερος, ἡ βάση δηλαδὴ τῆς προκοπῆς καὶ τῆς προόδου. Γιατί, ἄν δὲν ἔχῃ κανεὶς σωστὴ γνώμη γιὰ τὸν ἑαυτό του, δὲν πρόκειται νὰ ἀνεβῆ ψηλότερα. «Ὁ ταπεινὸν ἑαυτὸν ὑψωθήσεται» εἶπεν ὁ Κύριος, καὶ τὸ ἀπέδειξε μὲ τὴν ζωή του ὁ Ἅγιος Εὐμένιος, ἐπίσκοπος Γορτύνης στὴν Κρήτη τοῦ ὁποίου ἡ Ἐκκλησία σήμερα γιορτάζει τὴν μνήμη.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΗΓΗΝ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ

Ὁ χριστιανικὸς γάμος συνδέει σὲ μιὰ εὐλογημένη ἑνότητα τὸν ἄνδρα καὶ τὴν γυναῖκα. Δὲν εἶναι πλέον δύο ξένες ὑπάρξεις, ἀλλὰ ἀποτελοῦν ἕνα σῶμα, τὸ ὁποῖον ἁγιάζει ἡ πίστη στὸν Χριστό. Πρέπει λοιπὸν νὰ ὑπάρχῃ πλήρης ἀγάπη καὶ ἁρμονία στὸ ἕνα αὐτὸ σῶμα. Οἱ ἄνδρες δὲν πρέπει νὰ κάνουν κατάχρηση τῆς ὑπεροχῆς καὶ δυνάμεώς τους, οὔτε νὰ μετα βάλλωνται σὲ τυράννους καὶ ἀφέντες τῶν γυναικῶν τους. Ὀφείλουν πρὸς τὴν σύζυγο ἀγάπη εἰλικρινῆ, καὶ νὰ τὴν θεωροῦν ἰσότιμη πρὸς αὐτούς, ἄξια κάθε τιμῆς καὶ προστασίας ἀπὸ μέρους τους.

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Ὁ τρελλὸς καί τ' ἄσπρο ἅλογο, ἀπὸ ἕνα μίλι φαίνονται.

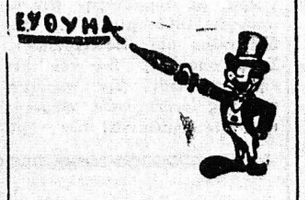
★

Ὁ τροχὸς χωρὶς ἄλειμμα δὲν γυρίζει.

ΛΑΘΕΜΕΝΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Ἡ πεῖρα εἶναι ἕνα τρόπαιο σχηματισμένο ἀπ' ὅλα τὰ ὅπλα πού μᾶς πλήγωσαν.

(Φ. Ζερφίν)



— "Εχετε τὸ βιβλίο «Ὁ ἄνδρας, κυρίαρχος τῆς γυναίκας;» — ρωτάει ἕνας πελάτης τὸν ὑπάλληλο βιβλιοπωλείου.

— "Οχι! Λυποῦμαι, κύριε. Τὸ κατάστημα δὲν πουλάει βιβλία «ἐπιστημονικῆς φαντασίας»!

★

— Δὲν μοῦ λὲς παιδί μου — ρωτάει ἕνας πελάτης τὸ γκαρσόνι — γιατί στοῦ κυρίου αὐτοῦ σερβίρατε ἕνα τόσο μεγάλο φιλέτο;

— Γιατί κανεὶς στὴν κουζίνα δὲν κατάφερε νὰ τὸ κόψῃ νὰ γίνουν δυὸ φιλέτα.

ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΟ ΠΑΧΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ — Στὴν ἐποχή μας οἱ καλοζωϊσμένοι διατρέχουν, ἀπὸ πολλὲς ἀπόψεις, τοὺς ἴδιους κινδύνους πού ἀπειλοῦν καὶ τοὺς ὑποσιτιζομένους. Ἡ παχυσαρκία ἔχει γίνει πιὰ τὸ ὑπ. ἀριθμ. ἕνα ἐλάττωμα τῆς Ἀμερικῆς, εἶπε πρὶν ἀπὸ λίγο καιρὸ ὁ γερουσιαστὴς Ἔντουαρντ Κέννεντυ. Μὰ καὶ οἱ διάσημοι Ἀμερικανοὶ παιδίατροι ἐπιρρίπτουν ἕνα μέρος τῆς εὐθύνης, γιὰ τὴν παχυσαρκία στὴν Ἀμερικὴ, στοὺς γονεῖς, πού παρατρέφουν τὰ παιδιά τους. Καὶ τὰ παχύσαρκα παιδιὰ ἐξελίσσονται συνήθως σὲ παχεῖς ἐνήλικους. Ἔτσι τὰ παχειὰ νεαρὰ ἀποκτοῦν ἰδιαίτερη σημασία στὴν ἀντιμετώπιση τοῦ προβλήματος τῆς παχυσαρκίας στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες.

Ποιὲς εἶναι ὅμως οἱ πιθανότητες ἕνα παιδὶ νὰ διατηρήσῃ τὸ πάχος του καὶ μεγαλώνοντας Οἱ πιθανότητες αὐτὲς εἶναι πάρα πολλὲς, ἐὰν δὲν διαιτέρα ἄν λάβῃ κανεὶς ὑπ' ὄψη του ὅτι τὸ ἕνα τρίτο τῶν νέων ἡλικίας 18 καὶ κάτω εἶναι παχύσαρκοι. Κι ἕνα 85 ο)ο τῶν παιδιῶν αὐτῶν θὰ εἶναι ἀναγκασμένα νὰ παλεύουν μὲ τὸ πάχος τους ὅλη τὴ ζωὴ τους Στὴν ἄποψη αὐτὴ ἐπιμένει ὁ Δρ. Ὥλβιν Ἤντεν, διευθυντὴς τῆς Παιδιατρικῆς στὸ Νοσοκομεῖο Γουέικοφ Χάιτς τοῦ Μπρούκλιν κι' ἐπίκουρικὸς καθηγητὴς παιδιατρικῆς στὴν Ἰατρικὴ Σχολὴ τοῦ Πανεπιστημίου τῆς Νέας Ὑόρκης.

Ὅσο δέ περισσότερο διατηρεῖ τὸ πάχος του ἕνα παιδί, συνεχίζει ὁ Δρ. Ἤντεν, τὸσο πιὸ βέβαιο γίνεται ὅτι θὰ ἐξελιχθῆ σὲ παχύσαρκο ἐνήλικο ἄτομο. Μὰ πῶς θὰ μποροῦσε τότε μιὰ μητέρα νὰ πῆ στὸ παιδί της ὅτι ἀρχίζει νὰ γίνεται παχύσαρκος; Φυσικὰ ὄχι μὲ τὶς μεθόδους πού κάθε τόσο διατυμπανίζουν — τοὺς πίνακες ὕψους βάρους καὶ τὸ πάχος τοῦ δέρματος στὶς δίπλες τους "Ολα αὐτὰ εἶναι προμερά ἀνακριβῆ.

Τὸ καλύτερο εἶναι νὰ πιστεύῃ κανεὶς στὰ μάτια του. Ἂν τὸ παιδὶ φαίνεται παχύ— ἔχει παχεῖς μηρούς, βραχίονες, δὲν μπορεῖ νὰ σκύβῃ, κι' ἔχει διπλά πηγούνια, — τότε εἶναι σαφῶς παχύ Ἂν δὲ καὶ οἱ γονεῖς του εἶναι παχύσαρκοι, τότε κατὰ ἕνα 80 ο)ο θὰ γίνῃ καὶ αὐτὸ παχύσαρκο. Ἂν πάλι ὁ ἕνας ἀπὸ τοὺς δύο γονεῖς εἶναι παχύσαρκος τότε οἱ πιθανότητες προσδιορίζονται σὲ 50 τοῖς ἑκατόν.

Ὅσο γιὰ τὸ ρόλο τῆς κληρονομικότητος στὴν παχυσαρκία ὑπάρχουν διάφορες θεωρίες. Ὁ σημαντικώτερος πάντως παράγων δὲν εἶναι ὁ κληρονομικός, ἀλλὰ τὸ περιβάλλον, ὁ τρόπος ζωῆς, στὸν ὁποῖο συνηθίζουν οἱ γονεῖς τὰ παιδιά τους. Κατὰ κανόνα παχεῖς προσπαθοῦν νὰ κάμουν καὶ τὰ παιδιὰ τους παχύσαρκα.

Ἂν τύχη κανένα ἀπὸ τὰ παιδιὰ καὶ εἶναι ἀδύνατο, τότε φροντίζουν νὰ μὴν ὑπάρχῃ αὐτὴ ἡ διαφορὰ μέ τὰ ἄλλα μέλη τῆς οἰκογενείας. Οἱ παχύσαρκοι ἀκόμη παρουσιάζουν τὴν τάση νὰ ἔχουν παχεῖς σκύλους. Γι' αὐτὸ καὶ τοὺς ταΐζουν μέ τὸ παραπάνω.

Μὰ νὰ εἶναι ἄραγε πραγματικὰ τόσο κακὸ νὰ εἶναι κανεὶς παχύς ἢ μήπως τὸ παρατονίζουμε

Ὑπερβολὴ σ' αὐτὸ τὸ θέμα δὲν ὑπάρχει μαμμία — τονίζει ὁ Δρ. Ἤντεν — γιὰ τὸν ἁπλούστατο λόγο ὅτι οἱ παχύσαρκοι δὲν ἔχουν τόσο καλὴ ὑγεία, εἶναι περισσότερο ἐπιρρεπεῖς στὶς καρδιακὲς παθήσεις, σὲ κάθε λογῆς ἐπεισόδια καὶ πρώρους θανάτους. Εἶναι γεγονὸς πὼς οἱ παχεῖς ἐνήλικοι δὲν εἶναι καί τόσο συμπαθεῖς ἂν καὶ συχνὰ θαυμάζουν τὰ παχειὰ παιδιὰ Μά καί στὴ ζωὴ οἱ παχύσαρκοι γενικὰ ἐκτιμῶνται λιγώτερο ἀπ' ὅλο τὸν κόσμο καὶ ἔχουν λιγώτερες πιθανότητες ἐπιτυχίας.

Τὰ παχύσαρκα παιδιὰ δὲν κατατρύχονται ἀπὸ συναισθηματικὰ μόνο προβλήματα, πού μποροῦν νὰ τοὺς ἀφήσουν βαθειές ψυχολογικὲς οὐλὲς — μιὰ καὶ θὰ εἶναι οἱ τελευταῖοι πού θὰ τοὺς προτείνουν κάποια θέση σὲ μιὰ ἀθλητικὴ ὁμάδα ἢ θὰ τοὺς ζητήσουν σέ χορό. Τὰ παχειὰ παιδιὰ προσβάλλονται εὐκολώτερα ἀπὸ διάφορες παθήσεις τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος Ἔχουν περισσότερα ὀρθοπεδικὰ προβλήματα καὶ εἶναι πιὸ ἐπιρρεπῆ σὲ ἀτυχήματα.

Τὸ πάχος κάνει αὐτὰ τὰ παιδιά, ὄχι μόνον δυσκίνητα, ἀλλὰ καὶ μεγαλυτέρους στὸ χους. Ἀλλὰ ἡ προσπάθεια γιὰ νὰ γίνουν καὶ τὰ παιδιὰ παχύσαρκα πρέπει νὰ ἀρχίζῃ ἀπὸ τὴν περίοδο τῆς κυήσεως ἀκόμη. Φυσικὰ κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη δὲν μπορεῖ μιὰ μέλλουσα μητέρα νὰ κάμῃ δίαιτα — συνεχίζει ὁ Δρ. Ἤντεν — ἀλλὰ θά πρέπει νὰ παρακολουθῆ καὶ νὰ ἐλέγχῃ τὸ βάρος της προτοῦ μείνῃ ἔγκυος.

Ἕνας λόγος πού ἐπιβάλλεται αὐτὸ εἶναι, ὅτι ἡ βρεφικὴ θνησιμότης σὲ παιδιὰ ἀπὸ παχύσαρκες μητέρες εἶναι τετραπλασία τοῦ μέσου ὅρου. Ἀπὸ μέλετη διαπιστώθηκε πὼς βρέφη πού κατὰ τὴ νέννησή τους ζύγιζαν ἀπὸ τέσσερα κιλὰ καὶ πάνω εἶχαν τριπλάσιες πιθανότητες, στὰ ἕξη τους χρόνια, νὰ εἶναι παχύσαρκα παρ' ὅσο τὰ ἄλλα, πού ζύγιζαν λιγώτερο ἀπὸ τριάμισυ κιλά.

Ἂν δὲ ἕνα βρέφος ἐξακολουθῆ νὰ εἶναι παχύσαρκο σ' ὅλο του τὸν πρῶτο χρόνο τῆς ἡλικίας του, τότε ἡ μισή κιόλας μάχη ἔχει χαθῆ. Γιὰ τὸ λεπτὸ παιδὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν λιπαρῶν κυττάρων ἀλλάζει ἐλάχιστα ἀπὸ τὰ δύο ἕως τὰ 10 του χρόνια. Τὸ παχύ σαρκο ὅμως παιδὶ ἐξακολουθεῖ νὰ παράγῃ λιπώδη κύτταρα μὲ ἀποτέλεσμα ὅταν ἐνηλικιωθῆ νὰ ἔχῃ τὴν τετραπλασία ποσότητα τοῦ φυσιολογικοῦ.

Κι' ἂς σημειωθῆ, προειδοποιεῖ ὁ Δρ. Ἤντεν, πὼς τὰ λιπώδη κύτταρα μὲ τὴ δίαιτα συρρικνώνονται σὰν τὸ σφουγγάρι, χωρὶς ὅμως νὰ ἐγκαταλείπουν ποτὲ τὸν ὀργανισμὸ. Ἄτομα μὲ τέτοια παραπανήσια, κύτταρα — πού εὔκολα ξαναφουσκώνουν — θὰ δυσκολεύωνται πάντοτε νὰ κρατοῦν τὸ βάρος τους σὲ χαμηλὰ ἐπίπεδα.

Στὴν ἐρώτηση πολλῶν μητέρων πῶς εἶναι δυνατὸν νὰ ἐλέγχεται τὸ βάρος ἑνὸς νεογεννήτου παιδιοῦ, ὁ Δρ. Ἤντεν ἐπανέρχεται στὰ πλεονεκτήματα τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ. Τρεῖς στὶς τέσσερις μητέρες τρέφουν τὰ παιδιά τους ἀμὲ γάλα ἀπὸ τὸ μπουκάλι καὶ δὲν μένουν εὐχαριστημένες παρὰ μόνο ὅταν δοῦν τὸ μπουκάλι νὰ ἀδειάζῃ. Μὲ τὸ φυσιολογικὸ ὅμως θηλασμὸ, ἡ μητέρα δὲν εἶναι σὲ θέση νὰ γνωρίζῃ πόσο γάλα ἔγει θηλάσει τὸ βρέφος της, πού ὡστόσο στα ματᾶ τὸν θηλασμὸ ἐὰν θὰς μόλις νοιώσει ὅτι χόρτασε.

Ἄλλο ἕνα λάθος γίνεται ὅταν ἀρχίζουν νὰ τρέφουν ἕνα παιδὶ μὲ πλούσιες θερμίδες στερεὲς τροφὲς. Γενικὰ ἕνα παιδὶ θά πρέπῃ νὰ διπλασιάζῃ μέσα σὲ πέντε μῆνες τὸ βάρος πού εἶχε κατὰ τὴ γέννησή του καὶ νὰ τὸ τριπλασιάζῃ μέσα σ' ἕνα χρόνο. Ὅσο γιὰ τὶς στερεὲς τροφὲς δὲν θά πρέπει νὰ τοῦ δίνωνται πρωτοῦ συμπληρώσῃ τοὺς τρεῖς μῆνες.

—Νάσαι καλὸ παιδί Γιαννάκη καὶ νὰ τρῶς ὅλο σου τὸ φαγητό!. Εἶναι ἡ φράση πού συνοψίζει ἡ νοοτροπία πολλῶν γονιῶν. Κανένα παιδὶ ὅμως δὲν πρόκειται νὰ ὑποστηριχθῆ ὅταν τοῦ προσφέρουμε μιὰ καλὰ ἐξισορροπημένη διατροφὴ Οἱ γονεῖς θὰ πρέπει νὰ ἀποφασίζουν τὶ θὰ φάῃ, τὸ παιδὶ τους καὶ τὸ παιδὶ θὰ πρέπει νὰ εἶναι ἐλεύθερο νὰ ἀποφασίζῃ πόσο θὰ φάγῃ.

Γιὰ νὰ μὴ γίνεται ἕνα παιδὶ παχύσαρκο καθὼς θὰ μεγαλώνῃ ὑπάρχουν μερικὲς ἁπλὲς συμβουλές. Ἀποφεύγετε τὶς περιττὲς τροφὲς γιὰ ἕνα παιδί, πού συχνὰ ἀποτελοῦν ἕνα μεγάλο μέρος τῆς διατροφῆς του. Προσφέρατέ του ὅσο τὸ δυνατὸ περισσότερα φρέσκα σκαφρούτα καὶ φρέσκα λαχανικά. Περιβάλλετε κάθε γεῦμα του μέ κάποια τελετουργικότητα γιὰ νὰ συνηθίσῃ νὰ ἀποφεύγῃ τὰ κάθε λογῆς κολλατσὰ μεταξὺ τῶν βασικῶν γευμάτων. Καὶ μὴ προσφέροντάς του διάφορα γλυφιτζούρια τονίζει ὁ Δρ. Ἤντεν.

Ὁ Δρ. Ἤντεν δὲν πιστεύει στὶς εἰδικὲς δίαιτες, τὰ χάπια καὶ τὶς ἐνέσεις, τὸ βάρος ἐπανέρχεται συνήθως δριμύτερο. Καὶ εἶναι ἐπικίνδυνο γιὰ ἕνα παιδὶ νὰ χάνῃ πάνω ἀπὸ μισὸ κιλὸ τὴν ἑβδομάδα.

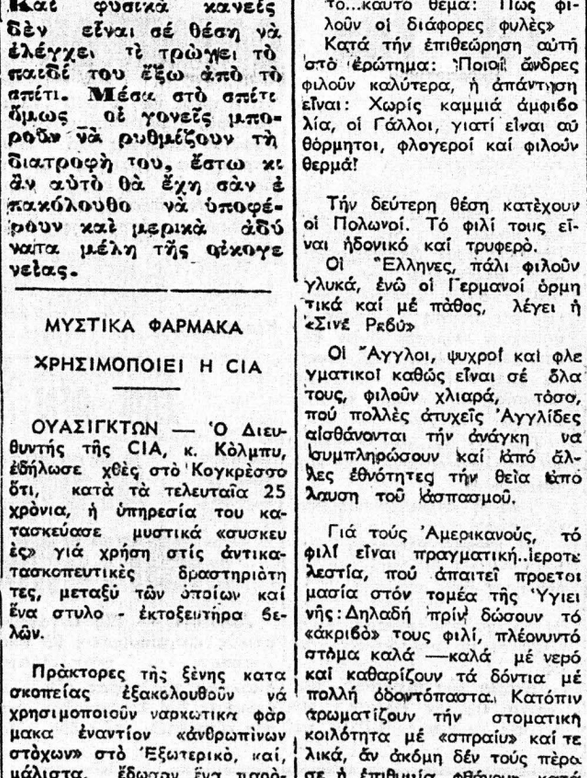
Ὁ δρ. Ὥλβιν Ἤντεν τονίζει ἰδιαίτερα τὴ σημασία πού ἔχουν οἱ ἀσκήσεις γιὰ τὴ διατήρηση ἑνὸς φυσιολογικοῦ βάρους Τὰ ἀδρανῆ παιδιά. Ὅπως καὶ οἱ ἐνήλικες. χρειάζονται λιγώτερη τροφὴ ἀπ' ὅση οἱ δραστήριοι Τὸ βρέφη θά πρέπει νὰ ἔρπουν. νὰ περπατοῦν καὶ νὰ σκαρφαλώνουν ὅσο τὸ δυνατὸ περισσότερο. Χρησιμοποιεῖτε λιγώτερο τὰ παιδικὰ ἁμάξια. ἐπιμένει ὁ δρ Ἤντεν. Καὶ κάθε παιδὶ θὰ πρέπει νὰ μετέχῃ σὲ κάποιο ἄθλημα — ἰδιαίτερα δὲ σὲ ἐκεῖνο πού θὰ μπορῆ νὰ τὸ συνεχίζῃ κι' ὅταν πιὰ θὰ ἔχῃ μεγαλώσει. Εἶναι δύσκολο νὰ παίζῃς ποδόσφαιρο στὰ σαράντα σου χρόνια, ἀλλὰ μπορεῖτε πάντοτε νὰ κολυμπᾶτε νὰ παίζετε τέννις ἢ νὰ κάμετε ποδήλατο.

Καὶ γιὰ τὸ παιδί, πού εἶναι πιὰ παχύσαρκο, τὶ θὰ πρέπει νὰ γίνῃ; Ὁ δρ. Ἤντεν συμβουλεύει: Μὴ γκρινιάζετε τὰ παιδιὰ σας γιὰ τὸ περίσσιο βάρος τους. Τὰ ἀποτελέσματα θά εἶναι χειρότερα, μὰ μπορεῖ ἐπὶ πλέον νὰ δημιουργηθοῦν καὶ διάφορα ψυχολογικὰ προβλήματα. Ποτὲ δέν θὰ πρέπει ἕνας γονιὸς νὰ παρακολουθῆ τὸν ἔφηβο γιό του ὅταν ζυγίζεται, οὔτε καὶ νὰ τὸν ρωτάῃ πόσο ζυγίζει. Καὶ φυσικὰ κανεὶς δὲν εἶναι σέ θέση νὰ ἐλέγχει τὶ τρώγει τὸ παιδί του ἔξω ἀπὸ τὸ σπίτι. Μέσα στὸ σπίτι ὅμως οἱ γονεῖς μποροῦν νὰ ρυθμίζουν τὴ διατροφὴ του, ἔστω κι ἂν αὐτὸ θὰ ἔχῃ σὰν ἐπακόλουθο νὰ ὑποφέρουν καὶ μερικὰ ἀδύναμα μέλη τῆς οἰκογενείας.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ Η CIA

ΟΥΑΣΙΓΚΤΩΝ — Ὁ Διευθυντὴς τῆς CIA, κ. Κὸλμπυ, ἐδήλωσε χθὲς στὸ Κογκρέσσο ὅτι, κατὰ τὰ τελευταῖα 25 χρόνια, ἡ ὑπηρεσία του κατασκεύασε μυστικὰ «συσκευὲς» γιὰ χρήση στὶς ἀντικατασκοπευτικὲς δραστηριότητες, μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ ἕνα στυλο - ἐκτοξευτήρα δηλῶν.

Πράκτορες τῆς ξένης κατασκοπείας ἐξακολουθοῦν νὰ χρησιμοποιοῦν ναρκωτικὰ φάρμακα ἐναντίον «ἀνθρωπίνων στόχων» στὸ Ἐξωτερικό, καί, μάλιστα, ἔδωσαν ἕνα παρόμοιο φάρμακο σὲ πράκτορα τῆς CIA τὸν περασμένο χρόνο



Η ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΜΙΑΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥ

Ἡ γνωστὴ Ἀμερικανὶς ἠθοποιός, Σὶρλεϋ Μακ— Λαίην, εὑρίσκεται κατ' αὐτὰς εἰς τὸ Λονδῖνον ὅπου πρόκειται νὰ παρουσιάσῃ τὸ νέον βιβλίον της, ὑπὸ τὸν τίτλον «Δέν ἠμπορεῖς νὰ τὸ ἀποκτήσῃς ἀπὸ ἐδῶ» εἰς τὸ ὁποῖον περιγράφει τὰς ἐμπειρίας της ἀπὸ τὴν καλλιτεχνικὴν σταδιοδρομίαν της. Ἀνωτέρω, ἡ δημοφιλὴς ἠθοποιός, φέρουσα περίεργον καλλιτεχνίζουσαν ἀμφίεσιν προσέρχεται εἰς συνέντευξιν Τύπου ἠτις ὠργανώθη εἰς κεντρικὸν ξενοδοχεῖον τῆς Βρεταννικῆς πρωτευούσης κρατοῦσα ἀνά χεῖρας τὸ βιβλίον της τὸ ὁποῖον καὶ παρουσίασεν εἰς τοὺς Λονδρέζους δημοσιογράφους, παραλλήλως πρὸς τὴν ἔκθεσιν τῶν ἐντυπώσεών της ἀπὸ τὸ πραγματοποιηθὲν πρὸ μηνῶν ταξίδιόν της εἰς Ἐρυθρὰν Κίναν.

ΟΚ ΓΑΡΟΥΦΑΛΙΑΣ ΠΡΟΩΡΙΖΕΤΟ ΩΣ ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΙΟΥΛΙΟΥ 1974

ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΕ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙΣ

ΑΘΗΝΑΙ ('Ιδ. Ὑπηρ.) Τὸν κ. Π. Γαρουφαλιᾶ προώριζε γιά «πρωθυπουργὸ τῆς ἄλλης» στὶς 23 'Ιουλίου 1974 ὁ τότε ἀρχηγὸς Ἑνὸπλων Δυνάμεων στρατηγὸς Γρ. Μπονάνος. Καὶ πρόσθεσε ὅτι ὁ Π. Γαρουφαλιᾶς εἶχε ἤδη ἐνημερωθῆ καὶ περίμενε τὴν εἰδοποίηση. (Ὁ κ. Πέτρος Γαρουφαλιᾶς περίμενε πράγματι τὴν εἰδοποίηση ἐκείνη τὴν ὥρα: βρισκόταν στὴν ἐκκλησία τῆς Ἁγίας Σκέπης, τοῦ συνοικισμοῦ Παπάγου, περιμένοντας τὸ «σῆμα» γιὰ νὰ κατέβῃ στὰ Παλαιὰ 'Ανάκτορα καὶ νὰ ὁρκισθῆ Πρωθυπουργός)

Ρώτησε ἀμέσως ὁ Γκιζίκης τὸν τότε ἀρχηγὸ τῶν Ἑνόπλων Δυνάμεων, τί λέγουν σχετικὰ οἱ ἄλλοι τρεῖς ἀρχηγοί.

—Συμφωνοῦν..ἀπάντησε ὁ στρατηγὸς Μπονάνος.

—'Εγώ, ὅμως, δέν συμφωνῶ!..εἶπε ὁ τότε Πρόεδρος τῆς Δημοκρατίας, ἐνῶ οἱ ἄλλοι ἀξιωματικοὶ πού βρίσκονταν ἤδη στὸ γραφεῖο του (Νίκας, Μιχ. Πηλιχός, Χ. Παλαΐνης καὶ Μπαδᾶκος) κουνοῦσαν χαρακτηριστικὰ τὰ κεφάλια τους, δείχνοντας ὅτι διαφωνοῦν μέ τὸν στρατηγὸ Μπονάνο καὶ συμφωνοῦν μέ τὴν ἄποψη τοῦ τότε Προέδρου τῆς Δημοκρατίας.

Ὁ στρατηγὸς Γκιζίκης τὸ νισε τότε, ὅτι κάτω ἀπὸ τίς συνθῆκες πού εἶχαν διαμορφωθῆ, ἡ νέα Κυβέρνηση ἔπρεπε νὰ προέλθη ἀπὸ τὸν πολιτικὸ κόσμο καὶ ὅτι ἔπρεπε νάκλη θοῦν οἱ πολιτικοὶ καὶ αὐτοί νὰ ἀποφασίσουν ἀπὸ ποιούς θὰ συγκροτηθῆ ἡ νέα Κυβέρνηση. Ὁ στρατηγὸς Μπονάνος ἔμεινε ἀμίλητος.

Ἀμέσως ὁ στρατηγὸς Γκιζίκης τοῦ εἶπε νὰ καλέσῃ τοὺς ἄλλους τρεῖς ἀρχηγοὺς ἡ νὰ ἔλθουν στὸ γραφεῖο τὸ γρηγορότερο νὰ ἀποφασίσουν ὅλοι μαζί τί θὰ γίνῃ. Πραγματικά, ὁ στρατηγὸς Μπονάνος τηλεφώνησε στὸ γραφεῖο του, στὸ Πεντάγωνο, καὶ εἶπε, νὰ εἰδοποιηθοῦν οἱ ἀρχηγοὶ Στρατοῦ, Ναυτικοῦ καὶ 'Αεροπορίας νὰ κατέβουν ἀμέσως στὸ γραφεῖο τοῦ στρατηγοῦ Γκιζίκη.

—Ποιός θὰ εἶναι ὁ Πρωθυπουργός; ρώτησε ὁ στρατηγὸς Γκιζίκης.

—Ὁ Γαρουφαλιᾶς,ἀπάντησε ὁ στρατηγὸς Μπονάνος. Καὶ πρόσθεσε ὅτι ὁ Π. Γαρουφαλιᾶς εἶχε ἤδη ἐνημερωθῆ καὶ περίμενε τὴν εἰδοποίηση. (Ὁ κ. Πέτρος Γαρουφαλιᾶς περίμενε πράγματι τὴν εἰδοποίηση ἐκείνη τὴν ὥρα: βρισκόταν στὴν ἐκκλησία τῆς Ἁγίας Σκέπης, τοῦ συνοικισμοῦ Παπάγου, περιμένοντας τὸ «σῆμα» γιὰ νὰ κατέβῃ στὰ Παλαιὰ 'Ανάκτορα καὶ νὰ ὁρκισθῆ Πρωθυπουργός)

Ρώτησε ἀμέσως ὁ Γκιζίκης τὸν τότε ἀρχηγὸ τῶν Ἑνόπλων Δυνάμεων, τί λέγουν σχετικὰ οἱ ἄλλοι τρεῖς ἀρχηγοί.

—Συμφωνοῦν..ἀπάντησε ὁ στρατηγὸς Μπονάνος.

—'Εγώ, ὅμως, δέν συμφωνῶ!..εἶπε ὁ τότε Πρόεδρος τῆς Δημοκρατίας, ἐνῶ οἱ ἄλλοι ἀξιωματικοὶ πού βρίσκονταν ἤδη στὸ γραφεῖο του (Νίκας, Μιχ. Πηλιχός, Χ. Παλαΐνης καὶ Μπαδᾶκος) κουνοῦσαν χαρακτηριστικὰ τὰ κεφάλια τους, δείχνοντας ὅτι διαφωνοῦν μέ τὸν στρατηγὸ Μπονάνο καὶ συμφωνοῦν μέ τὴν ἄποψη τοῦ τότε Προέδρου τῆς Δημοκρατίας.

Ὁ στρατηγὸς Γκιζίκης τὸ νισε τότε, ὅτι κάτω ἀπὸ τίς συνθῆκες πού εἶχαν διαμορφωθῆ, ἡ νέα Κυβέρνηση ἔπρεπε νὰ προέλθη ἀπὸ τὸν πολιτικὸ κόσμο καὶ ὅτι ἔπρεπε νάκλη θοῦν οἱ πολιτικοὶ καὶ αὐτοί νὰ ἀποφασίσουν ἀπὸ ποιούς θὰ συγκροτηθῆ ἡ νέα Κυβέρνηση. Ὁ στρατηγὸς Μπονάνος ἔμεινε ἀμίλητος.

Ἀμέσως ὁ στρατηγὸς Γκιζίκης τοῦ εἶπε νὰ καλέσῃ τοὺς ἄλλους τρεῖς ἀρχηγοὺς ἡ νὰ ἔλθουν στὸ γραφεῖο τὸ γρηγορότερο νὰ ἀποφασίσουν ὅλοι μαζί τί θὰ γίνῃ. Πραγματικά, ὁ στρατηγὸς Μπονάνος τηλεφώνησε στὸ γραφεῖο του, στὸ Πεντάγωνο, καὶ εἶπε, νὰ εἰδο