ΞΑΝΑΒΡΗΤΕ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΕ ΤΟ ΧΑΛΑΡΩΜΑ

Το ΡΗΛΑΞ εἶναι ἀπὸ τὰ κυριώτερα μυστικὰ σὰ ὅπλα. "Ὁ τὰν' αἰσθάνεσθε ἀπογοητευμένη ἢ πάντως λυπημένη, χωρὶς νὰ ὑπάρχη κάποιος λόγος..ὅταν σᾶς ἔρχεται ἡ ἐπιθυμία νὰ μαλώσετε τὰ παιδιὰ ἢ νὰ ἐπιτεθῆτε ὁπωσδήποτε στοὺς γύρω σας ὅταν ἔχετε τὴν ἐντύπωσι ὅτι κάτι σᾶς φταίει ἢ τέλος πάντων μαῦρες σκέψεις περνοῦν ἀπ' τὸ κεφάλι σας....ὅταν νοιώθετε τὶς πλάτες σας κουρασμένες σάν νὰ μεταφέρατε βαρὺ φορτίο ἢ σὰν νὰ φορᾶτε ἕνα πολὺ στενὸ φόρεμα... ὅταν κάνετε ἀσυναίσθητα μικρὲς ἀθέλητες κινήσεις δὲν εἴσαστε στὴ «φόρμα» σας ὅπως λένε ἑπομένως δὲν εἴσαστε ὁμορφη. Εἴσαστε νευρικὴ κουρασμένη ἄκεφη; Εἶναι ἕνα ἀπὸ τὰ πιὸ διαδεδομένα κακὰ τοῦ αἰώνος μας — Πρέπει νὰ γιατρευτῆτε ἂν δὲν θέλετε νὰ δῆτε τὸν ἑαυτὸ σας ἄσχημο, μὲ τὴ χειρότερη ἀσχημια, ποὺ φέρνει ἡ ἀπάθεια καὶ ἡ νευρικότητα Δὲν κουράζονται μόνο ἐκεῖνοι ποὺ ἐργάζονται σὲ κοπιαστικὲς δουλειὲς. Ἀκόμα κι' οἱ ἑκατομμυριοῦχοι τὸ παθαίνουν.

Ἀλλὰ αὐτοί μποροῦν νὰ ἐπιτρέψουν στὸν ἑαυτὸν τους θεραπεῖες ὅπως οἱ γνωστὲς κρουαζιέρες, νὰ περάσουν ὅσον καιρὸ θέλουν στὴν ἐξοχὴ νὰ κοιμηθοῦν δυὸ ὧρες τὸ μεσημέρι, νὰ παίξουν τένις ἢ γκόλφ. — Γιὰ μιὰ γυναίκα ὅμως, ποὺ δουλεύει στὸ γραφεῖο ἤστὰ σπίτι καὶ ποὺ ἔχει τρία ἢ τέσσαρα παιδιά νὰ μεγαλώση, ὑπάρχει ἕνα ἄλλο φάρμακο πιὸ πρακτικὸ καὶ ἀποτελεσματικὸ, ποὺ δὲν κοστίζει τίποτα.

Πρόκειται γιὰ τὸ ρηλάξ ὅπως λέγεται ἀπὸ τὴν ἀγγλική του ρίζα —δηλαδὴ τὴν τελεία χαλάρωσι τοῦ σώματος καὶ τὸ ἄδειασμα τοῦ νοῦ ἀπὸ κάθε σκέψι.

Καὶ πῶς γίνεται αὐτὸ τὸ ρηλάξ; Ἀποτελεῖται ἀπὸ μιὰ σειρὰ ἀσκήσεων ποὺ σᾶς ἀναγκάζουν νὰ αὐτοσυγκεντρωθῆτε στὸ μεγαλύτερο βαθμὸ, μὲ τὴν θέλησί σας γιὰ νὰ μπορέσετε νὰ διασπάσετε κάθε σας σκέψι σιγὰ—σιγὰ, χωρὶς νὰ τὸ καταλάβετε—

Δοκιμάσετε νὰ κλείσετε μὲ δύναμι τὶς γροθιὲς σας —

Σφίξτε τις δυνατὰ κι' ἔπειτα ἀνοίξτε τις λύστε τὰ δάχτυλα— Θὰ τὰ αἰσθανθῆτε ἐλαφρὰ σὰν νὰ χορεύουν γιὰ τὴν ἐλευθερία, ποὺ ξαναβρῆκαν, ἔπειτα ἀπὸ τὴν προηγούμενη καὶ ἐπίπονη πίεσι.

Γιὰ νὰ κυττάξεθε ἄφοβα στὸν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

Ἂς ἐξηγηθοῦμε ὅμως καλὰ. Τὸ ρηλάξ δηλαδὴ ἡ χαλάρωσι δὲν σημαίνει μόνο ξεκούρασι. Μπορεῖ νὰ ξαπλώσετε σὲ μιὰ σαίζ λόνκ σὲ μιὰν ἡσυχη ἄμμο ἢ κάτω ἀπὸ ἕνα δένδρο στὴν καλύτερη ἐποχὴ τῆς ἐξοχῆς ἢ στὸ κρεββάτι σας τὸ πιὸ ἐπιστημονικὰ στρωμένο καὶ νὰ αἰσθάνεστε ἀκόμα τεντωμένα τὰ νεῦρα σας, σκληροὺς τοὺς μῦς σας τὸ κεφάλι γεμάτο ἔγνοιες καὶ μελαγχολία, τὴν καρδιὰ κουρασμένη καὶ νὰ ἔχετε τὴν ὄψιάν τιπαθητικὴ καὶ τὰ λόγια πικρὰ χολα —

Ἀντίθετα, μιὰ ἄλλη μπορεῖ νὰ χαλαρωθῆ ἀκόμα καὶ ὄρθια μέσα σ' ἕνα κλυδωνιζόμενο λεωφορεῖο, ἢ ἐνῶ περιμένει νὰ βρῆ στὴ τὸ νερὸ γιὰ τὸν καφὲ ἢ ὅταν πηκώνη τὸ ἀκουστικὸ τοῦ τηλεφώνου γιὰ ν' ἀκούση ἕνα τηλεφώνημα ποὺ ἔγινε κατὰ λάθος, ἢ τέλος ἐνῶ ἀκούει, τὸ ὕψος της δείχνει ὅτι ἀκούει προσεκτικὰ τὸν πανηγυρικὸ ποὺ ἐκφωνεῖ ὁ ρήτορας. — Αὐτὸ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο. Πέντε ἢ δέκα λεπτὰ εἶναι ἀρκετὰ γιὰ νὰ ξεκουρασθῆ κανεὶς σωματικὰ, ψυχικὰ καὶ διανοητικὰ.

Τὸ ρελάξ συντελεῖ:

—Στὸ περιορισμὸ τῆς φυσικῆς κοπώσεως.

—Στὴν καταπολέμησι τῆς ἀϋπνίας.

—Στὴν ἡσύχασι τοῦ νοῦ

—Στὴν καταστολή τῶν καρδιακῶν καὶ γαστροεντερικῶν διαταραχῶν τῶν ἀνθρώπων, ποὺ κουράζονται πολύ.

—Στὴν βελτίωσι καὶ τὴν ἀνανέωσι ὅλων τῶν λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ, ξαναδίνοντας τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς.

Οἱ γιατροὶ ποὺ συνιστοῦν τὴν κούρα τοῦ ρελάξ, δίνουν στὸν ἀσθενῆ ν' ἀπαντήση σ' ἕνα ἐρωτηματολόγιον, καταρτισμένο προσεκτικά, πρὶν ἀποφασθοῦν γιὰ τὴν περίπτωσι —

Τὸ ἑξῆς:

Φυσικὰ συμπτώματα.

1) Αἰσθάνεσθε κεφαλὰ φορὰ κάτι μικροὺς πόνους ἐδῶ κι' ἐκεῖ, καὶ δὲν μπορῆτε νὰ βρῆτε τὴν αἰτία.

2) Ὑποφέρετε τακτικὰ ἀπὸ πονοκεφάλους.

3) Ὑποφέρετε ἀπὸ δυσκοιλιότητα;

4) Ἔχετε ἀπαπτικὲς ἀνωμαλίες

5) Δοκιμάζετε ἕνα σπασμὸ στὸν οἰσοφάγο, καμμιὰ φορά;

6) Εἶστε ἀνίκανοι νὰ μείνετε πολλὴ ὥρα ἥρεμοι καὶ καθισμένοι σὲ μιὰ καρέκλα;

7) Χωρὶς νὰ τὸ ἀντιλαμβάνεσθε, μιλᾶτε μεγαλόφωνα, ὅταν δὲν εἶναι ἀνάγκη;

8) Ἱδρώνουν οἱ παλάμες σας;

9) Χάνετε μέρα μὲ τὴν ἡμέρα τὴν ὄρεξί σας;

10) Αἰσθάνεσθε κάποτε ἕνα παράξενο κρύο στὸ κεφάλι:

11) Ὑποφέρετε ἀπὸ κάποιαν ταχυπαλμία χωρὶς φανερὸ λόγο;

13) Ἔχετε ἀϋπνίες;

Ἐπίσης:

1) Ἡ σκέψι σας στρέφεται διαρκῶς σέ κάτι χωρὶς νὰ καταφέρνετε νὰ ἡσυχάσετε;

2) Διαπιστώνετε ὅτι ἡ μνήμη σας ἀδυνατίζει;

3) Ὑποφέρετε ἀπὸ συμπλέγματα;

4) Φτάνετε ἀργὰ σ' ὅλα σας τὰ ραντεβοῦ.

5) Εἶστε κακόκεφοι ἐννέα μέρες στὶς δέκα.

6) Ζηλεύετε χωρὶς αἰτία;

7) Ἀδιαφορεῖτε γιὰ τοὺς ἄλλους ἔστω κι' ἂν ἀνήκουν σέ διαφορετικὸ φῦλο;

8) Κουράζεσθε γρήγορα

9) Ἔχετε μεταπτώσεις ἀπὸ ἀκεφιὰ σέ ξάφνικά χαρὰ καὶ τὸ ἀντίθετο;

10) Ἀντιδρᾶτε σέ κάθε ξαφνικὰ θορυβώδικη ἀτμόσφαιρα;

11) Ἀπασχολεῖσθε μὲ ἀσήμαντα πράγματα καὶ εἶστε ἀνοπφάστιστοι γενικά;

12) Αἰσθάνεσθε τὴν ἐπιθυμία νὰ δραπετεύσετε ἀπ' τὴν κοινωνία καὶ ν' ἀπομονωθῆτε:

13) Εἶστε ὀξύθυμοι, εὐπαθεῖς ὑπερευαίσθητοι;

Αὐτὰ εἶναι τὰ καμπανάκια τοῦ κινδύνου, ποὺ σημαίνουν πιὸ συχνὰ, ὅταν ὑπάρχη ἀνάγκη τοῦ ρελάξ.

Ἔστω κι' ἂν ἀπαντήσετε «ναί» σέ μερικὰ μόνον ἀπ' αὐτὰ βρίσκεστε στὸν ἐπικίνδυνο δρόμο τῆς ὑπερδιεγέρσεως.

Ἡ θαυμαστὴ μέθοδος τοῦ δόκτορα Γκούλγουϊδρ θὰ σᾶς σώση ἀπὸ τὸν κίνδυνο νὰ συνεχίσετε αὐτὸ τὸν ἀγωνιώδη ρυθμὸ θὰ σᾶς ἠσυχήση, θὰ σᾶς ξαναδώση τὸν κανονικὸ ρυθμὸ τῆς ζωῆς, προλαμβάνοντας τὶς νευρικὲς διαταραχὲς κι' ἀκόμα τὶς ὀργανικὲς ἀνωμαλίες.

Τὰ ἁπλὰ μαθήματα χαλαρώσεως, ποὺ σᾶς δίνουμε ἐδῶ διαιροῦνται σέ δύο τμεῖς: τὴ χαλάρωσι τήν, ὥρα τῆς ἀναπαύσεως καὶ τὴ χαλάρωσι τὴν ὥρα τῆς ἐργασίας. Ὁ δεύτερος εἶναι ἀσφαλῶς πιὸ ἐνδιαφέρων, ἀλλὰ γιὰ νὰ ἐπιτύχετε τὰ ἀποτελέσματά του, χρειάζεται μιὰ ὥρα κάθε μέρα νὰ ξαπλώνετε γιὰ νὰ νικήσετε ἕναν ἐχθρὸ σας τὴν ἐξαντλητικὴ διέγερσι —

Γιὰ τὸ χαλάρωμα τῆς πλάτης —

1) Κάνετε μασὰζ μὲ τὸ δεξὶ ὠμοπλάτης καὶ μὲ τὸ ἀριστερὸ χέρι στοὺς μῦς τῆς ἀριστερῆς στοὺς μῦς τῆς ῥαχιάς—Πιέζετε ρυθμικὰ, πρῶτα μὲ τὸ ἕνα χέρι κι' ἔπειτα μὲ τὸ ἄλλο, μὲ χρι νὰ ζωηρεύση ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος.

2) Ἀκουμπῆστε τὰ τρία μεσαῖα δάχτυλα τῶν χεριῶν σας στὴν κορυφὴ τοῦ τραχήλου ἐκεῖ ποὺ ἀρχίζουν νὰ φυτρώνουν τὰ μαλλιά, κοντὰ στὴ σπονδυλικὴ στήλη καὶ χρησιμοποιώντας τὶς ρίζες τῶν δαχτύλων (ὄχι τὰ νύχια) κάνετε μασὰζ μὲ κυκλικὲς κινήσεις κατεβαίνοντας πρὸς τὴ βάσι τοῦ τραχήλου καὶ ἀκολουθώντας τὴ γραμμὴ τῆς πλάτης

3) Κλεῖστε τὰ μάτια —Ἀφῆστε τὸ κεφάλι σας νὰ πέση μὲ ὅλο του τὸ βάρος μπροστὰ χωρὶς νὰ τὸ στηρίζετε καὶ κάνετε μ' αὐτὸ ἕναν τέλειο κύκλο, στρέφοντάς το πρῶτα δεξιὰ, ἔπειτα ἀριστερά.

Συνεχίστε ἀργὰ μέχρι νὰ αἰσθανθῆτε νὰ σᾶς τραβοῦν ὅλοι οἱ μῦς τοῦ λαιμοῦ καὶ τῆς πλάτης. Ἀλλὰ θὰ συνεχίσωμεν.

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ
Αἰσθητικὸς

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗΝ

ΝΕΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

ΑΓΝΩΣΤΑ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ— Τὸ ἕν τέταρτον τοῦ Ἀμερικανικοῦ πληθυσμοῦ, ἤτοι 50 ἑκατομμύρια Ἀμερικανοί, πάσχουν ἀπὸ ἀρθριτικά. Τοῦτο σημαίνει ὅτι τὰ 15ο/ο τῶν ἐπιδομάτων ἀσθενείας τῶν Κοινωνικῶν Ἀσφαλίσεων, ἤτοι ἕν δισεκατομμύριον δολλαρίων ἐτησίως, διατίθεται διὰ τὴν ἀντιμετώπισιν τῆς ἀρθρίτιδος ἤτις ἔρχεται δευτέρα εἰς ἀριθμὸν ἀναπηριῶν, μετὰ τὰς καρδιοπαθείας. Εἰς συνέντευξίν του, ὁ δρ Τσάρλς Κρίστιαν, πρόεδρος τῆς Ἀμερικανικῆς Ἑταιρείας κατὰ τῶν Ρευματισμῶν, δίδει τὰς τελευταίας εἰδήσεις περὶ τῶν γνώσεων τῆς Ἐπιστήμης διὰ τὴν ἀσθένειαν αὐτήν.

«Τί εἶναι ἀρθρῖτις;» ἐρωτᾶ ὁ δρ Κρίστιαν καὶ ἀπαντᾶ: «Οἱ Ἀμερικανοὶ ρευματολόγοι ἀναγνωρίζουν περὶ τὰ 100 εἴδη ρευματικῶν ἀσθενειῶν. Βασικῶς ὁ ὅρος σημαίνει ἐρεθισμὸν τῶν ἀρθρώσεων περιλαμβάνει ὅμως, πολλὰς ἀσθενείας αἱ ὁποῖαι προσβάλλουν τὰς ἀρθρώσεις, τοὺς συνδέσμους καὶ ἄλλα μέρη τοῦ μυοσκελετικοῦ συστήματος. Ἡ συνηθεστέρα μορφὴ ἀρθρίτιδος εἶναι ἡ ἐκφυλιστικὴ ἀρθροπάθεια, γνωστὴ ὡς ὀστεοαρθρῖτις. Ὀλιγώτερον συνήθης, εἶναι ἡ ρευματοειδὴς ἀρθρῖτις ἤτις προσβάλλει τὰς μικρὰς ἀρθρώσεις καὶ τοὺς καρποὺς τῶν χειρῶν καὶ ἤτις προκαλεῖ, ἐνίοτε ἐξοίδησιν ἢ παραμόρφωσιν τῶν προσβληθέντων σημείων. Εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων πρόκειται περὶ χρονίας προϊούσης ἀσθενείας».

»Δὲν εἶναι ἀληθές, ὅτι ἡ ἀρθρῖτις προσβάλλει κυρίως τὰ ἡλικιωμένα ἄτομα. Παρατηρεῖται εἰς ὅλας τὰς ὁμάδας ἡλικίας ἀπὸ τὰ παιδιὰ ὡς τοὺς γεροντας. Μαλιστα, ἡ ρευματοειδὴς ἀρθρῖτις παρατηρεῖται περισσότερον εἰς τὰ παιδία, παρὰ εἰς τοὺς ἡλικιωμένους ἐνῶ ἡ ἀγκυλωτὴ σπονδυλίτις εἶναι συνηθεστέρα εἰς τοὺς ἄνδρας παρὰ εἰς τὰς γυναίκας αἱ ὁποῖαι ἔχουν τὰ «πρωτεῖα» εἰς τὸν ἐρυθηματώδη λύκον, ὁ ὁποῖος σχετίζεται καὶ μὲ ἄλλα ὄργανα, ὡς τοὺς νεφροὺς, τὴν καρδίαν καὶ τὸ κεντρικὸν νευρικὸν σύστημα.

Η ΣΟΒΑΡΟΤΗΣ ΤΗΣ ΕΧΕΙ ΥΠΟΤΙΜΗΘΗ

»Σήμερον ἡ Ἐπιστήμη, δὲν δύναται νὰ ἀπαντήση εἰς τὸ ἐρώτημα τοῦ ποῖα εἶναι τὰ αἴτια τῆς ἀρθριτίδος. Γνωρίζει τὶ προκαλεῖ τὴν φυματιώδη ἀρθρίτιδα, ὡς καὶ τὸν ρευματικὸν πυρετὸν — μία στρεπτοκοκκικὴ μόλυνσις — ἀγνοεῖ ὅμως τὴν αἰτίαν τῆς ἀρθρίτιδος ἤτις προκαλεῖ καὶ τὰς περισσοτέρας ἀναπηρίας. Ὡρισμένοι ἐπιστήμονες τὴν ἀποδίδουν εἰς μίαν ἀλλεργικήν — ἐξ ἀγνώστου αἰτίας — ἀντίδρασιν τοῦ ὀργανισμοῦ, ἤτις προκαλεῖ μίαν ὑπέρμετρον ἀπόλυσιν ἐνζύμων, ἡ ὁποία τραυματίζει σημεῖα τοῦ σκελετικοῦ συστήματος. Οἱ πλείστοι τῶν μελετητῶν, πιστεύουν ὅτι τὸ αἴτιον εἶναι εἷς ἰὸς, ἢ κάποιος ἄλλος τύπος μικροοργανισμοῦ.

»Ἡ σύγχρονος γενετικὴ ἔχει ἀνακαλύψει τὸ 90ο/ο τῶν πασχόντων ἐξ ἀγκυλώδους σπονδυλίτιδος ἔχουν εἰς τοὺς ἱστούς των μίαν οὐσίαν ἡ ὁποία ὑπάρχει μόνον εἰς τὸ 5 τοῖς ἑκατὸν περίπου τοῦ πληθυσμοῦ. Ἡ ἀνεύρεσις τοῦ τρόπου, κατὰ τὸν ὁποῖον ἡ οὐσία αὐτὴ ἐπηρεάζει τὴν ἐξέλιξιν τῆς ἀσθενείας θὰ ἦτο δυνατὸν νὰ ὁδηγήση εἰς τὴν ἀνακάλυψιν τῆς αἰτίας της.

ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΤΑ ΘΕΡΜΑ ΛΟΥΤΡΑ

Ἀποτελεῖ ψευδαίσθησιν νὰ πιστέψωμεν ὅτι ἡ Ἰατρικὴ θεραπεύει σήμερον τὴν ἀρθρίτιδα. Ἐφ' ὅσον δὲν γνωρίζομεν τὴν αἰτίαν της, δὲν ἔχομεν τρόπον νὰ μεταβάλωμεν τὴν πορείαν τῆς ἀσθενείας. Ἐν τούτοις ὑπάρχουν πολλὰ μέσα περιορισμοῦ τῆς σοβαρότητος τῆς ἀσθενείας, τῆς ἀναπηρίας καὶ τῶν παραμορφώσεων τῆς ἀρθρίτιδος. Διὰ τῆς λογικῆς χρήσεως φαρμάκων τῆς χειρουργικῆς, τῆς φυσιοθεραπείας καὶ ἄλλων θεραπειῶν ἅπαντες οἱ ἀρθριτικοὶ δύνανται νὰ βελτιώσουν τὴν κατάστασίν των.

Ὑπάρχουν δεκάδες ἄλλα φάρμακα, τὰ ὁποῖα ὡς ἡ ἀσπιρίνη, δύνανται νὰ περιορίσουν τὴν φλόγωσιν. Τὰ ἰσχυρότερα τούτων εἶναι τὰ παράγωγα τῆς κορτιζόνης. Τὸ πρόβλημα ὅμως εἶναι ὅτι ἡ θεραπεία διὰ τῆς κορτιζόνης ἐπὶ μακρὸν χρονικὸν διάστημα, ἐπιφέρει λίαν ἐπιβλαβεῖς παρενεργείας, ὅταν δὲ ἡ θεραπεία διακόπτεται ἡ μείωσις ἐπιδείνωσις τῆς ἀσθενείας. Πέραν τούτου, ἡ χρῆσις κορτιζόνης παρεμβαίνει εἰς τὴν λειτουργίαν τῶν ἐπινεφριδίων, ἐμποδίζουσα τὸ σῶμα νὰ ἀμυνθῆ εἰς τὰ διάφορα εἴδη τῶν ἐντάσεων.

»Ἡ φυσιοθεραπεία εἶναι σημαντικωτάτη εἰς τὴν θεραπείαν τῆς ἀρθριτίδος. Ἀξιοσύστατα εἶναι ἐπίσης τὰ θερμὰ λουτρά, διότι διευκολύνουν διὰ τῆς ἀνακουφίσεως τὴν ὁποίαν παρέχουν, τὴν ἐκτέλεσιν γυμναστικῶν ἀσκήσεων».

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

ΤΟ ΣΚΟΥΤΕΡ ΚΑΙ Η ΑΓΕΛΑΔΑ

Κάποιος ἀντιπρόσωπος ἑταιρείας σκοῦτερ, προσπαθεῖ νὰ πουλήση ἕνα ἀπὸ αὐτὰ σὲ κάποιο χωρικὸ.

—Πάρτο.... στοιχίζει μόνο 26.000 δραχμὲς.

—Μὰ σ' αὐτὴ τὴν τιμὴ θὰ μπορεῦσα νὰ ἀγοράσω μιὰ ἀγελάδα, ἀπαντᾶ ὁ χωρικός.

—Ναί, ἀλλὰ ὁ κόσμος θὰ ξεκαρδίζοταν στὰ γέλια ὅταν θὰ σ' ἔβλεπε νὰ κυκλοφορῆς πάνω σὲ ἀγελάδα.

—Πιθανόν, ἀλλὰ ὁ κόσμος θὰ γελοῦσε περισσότερο, ἂν μὲ ἔβλεπε νὰ προσπαθῶ νὰ ἀρμὲξω τὸ σκοῦτερ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΑΜΟΙ

Γεώργιος Μουτόπουλος — Αἰκατερίνη Μαρκαντᾶ ἢ Λιβάνη ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Χρῆστος Παπανικολάου — Μαρία Βασιλοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Γεώργιος Δημητρᾶς — Βασιλικὴ Κουτσοφωτεινοῦ ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Σπυρίδων Νικολακόπουλος— Ἐρασμία Κοσμᾶ ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Βασίλειος Πλέγας — Φωτεινὴ Πολύζου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Φώτιος Λιαπαρίνος — Ἀγγελικὴ Λυμπέρη ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Ἀνδρέας Ζύγουρας — Ἄννα Σκούρα ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Μιχαὴλ Γεωρμέλης — Διονυσία Σιαμπάνη ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Ἀνδρέας Λάζαρης — Αἰκατερίνη Ψυχογιοῦ ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Χαρίλαος Κακλαμάνης —Πατρίτσια Λαμπουράς ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Λουκᾶς Καρτέρης — Σταματία Νικήτα ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Παναγιώτης Γεωργακόπουλος — Ἑλένη Γιαννοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Νικόλαος Διαμαντῆς — Ἀδαμαντία Μπακοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Ἀντώνιος Γρουζῆς — Χαρίκλεια Ἀνδρούτσου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Βίκτωρ Νικολάου — Μαρία Ἐβελίν Ρεμπεῦρότι ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Δημάκης Θεοδωρόπουλος - Χαραλαμπίτσα Ζάγκλα ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Χρῆστος Φούντας — Μαρία Κρικοχωρίτη ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Χρῆστος Τοῖτος — Γιαννούλα Μερλίγκα ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Ἀναστάσιος Σοιλεμέζης — Νίκη Πανιελῆ ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Ἀνδρέας Λαμπίρης — Γιαννίτσα Μενύχια ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Δημήτριος Παπαθήμας — Πολυξένη Κανέλλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Δημάκης Τρίγκας — Τασία Χρυσανθακόπουλου, ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Ἰωάννης Μπακόπουλος — Ἀναστασία Μανούσου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

ΘΑΝΑΤΟΙ

Ἀγγελικὴ Παλαιοθόδωρου 82
Πελαγία Ἀβραμοπούλου 69
Σοφία Βλασταρᾶ 59
Νικολίτσα Μελιγκώνη 86
Κων. Μελιγκώνης 74
Ἑλένη Κάντη 62
Παναγιώτης Κουρτέσης ἐτ. 40
Μελπομένη Βανδώρου ἐτῶν 76
Φρανία Φάκου ἐτῶν 80
Ἀθανάσιος Οἰκονόμου ἐτῶν 91
Λεωνίδας Δημητρόπουλος ἐτῶν 41.
Σωτήριος Κωστόπουλος 56.
Νικόλαος Κοντονῆς ἐτῶν 59
Βασιλικὴ Παπαγεωργίου ἐτ. 76
Φίλιππος Κανελλῆς ἐτῶν 76

ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΑΙ ΤΟΙΧΟΥ
ΠΑΡΕΛΗΦΘΗΣΑΝ ΝΕΩΤΕΡΑ ΣΧΕΔΙΑ ΠΛΕΝΟΜΕΝΑ — ΑΝΕΞΙΤΗΛΑ
«Β. ΜΑΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΣ» Α.Ε.
ΠΑΤΡΑΙ
ΠΩΛΗΣΙΣ ΛΙΑΝΙΚΗ— ΧΟΝΔΡΙΚΗ

Το πιο επαγγελματικο
απο τα επαγγελματικα
το πιο αγροτικο απο τα αγροτικα
FIAT 241
ανοικτο

● κινητήρας 1438 κ. έκ.
● ὠφέλιμο φορτίο 1400 κιλὰ
● ἐπίπεδη ἐπιφάνεια φορτώσεως 2,86×1,68 μ.
● 2 ἀνεξάρτητα κυκλώματα φρένων + «σέρβο»
● ἐτήσια τέλη 3170 δρχ.
● παραπέτα ποὺ πέφτουν καὶ διευκολύνουν τὴ φόρτωσι
Δυτελλας Α.Ε.
Πληροφοριαι και πωλησεις Ανταλλακτικα
Αγ. Ανδρεου 157 - Πατραι. Τηλ. 324.128 Τηλ. 328.229