Γιά νά κυττάζεσθε ἄφοβα στόν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΥΠΟΤΙΜΑΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ατροὶ καὶ διαιτολόγοι συμ- ῦν στὸ ὅτι ἀρχίζουμε ἄσχη- ἡν ἡμέρα μας μὲ ἕνα πρό- α ἀνεπαρκὲς ποιοτικὰ καὶ τικά.

ει παρατηρηθῆ ὅτι τὰ πε- ότερα ἐργατικὰ ἀτυχήματα αίνουν κατὰ τὶς 11 τὸ πρωῒ ης αὐτὴ τὴν ὥρα στὸ σχολεῖ μαθητὲς παύουν νὰ προσέ- στὸ μάθημα καὶ τὴν πλη- υν μὲ τιμωρίες καὶ μὲ κα- βαθμούς.

οιὸς ὁ λόγος ; Οταν οἱ ἐρ- μενοι καὶ οἱ μαθητὲς ψευτο- σαν τὸ πρωῒ μὲ ἕ'αν καφὲ πολὺ μὲ ἕνα φλυτζάνι γάλα ι λοιπὸν νηστικοὶ ἀπὸ τὸ γούμενο βράδυ. Καὶ ἀφοῦ βαλαν μιὰ μεγάλη προσπά- τὶς πρῶτες πρωϊνὲς ὧρες τὶς 11 ὁ ὀργανισμὸς τους κεται πιὰ χωρὶς καύσιμα ἀρνεῖται ὑπηρεσία.

αὶ ὅμως τὸ πρόγευμα τὸ τὸ παραμελημένο θὰ ἔπρεπε νὰ εἶναι ἕνα ἀπὸ τὰ κυριώτερα ατα τῆς ἡμέρας.

αια διαζόμαστε ἐκείνη τὴν ὥ νὰ πᾶμε στὴ δουλειά μας δὲν θέλουμε νὰ χάσομερίσου- Αλλὰ ἂν ξυπνήσουμε ἕνα τέ- ο νωρίτερα καὶ διαθέσουμε τὰ 15 λεπτὰ γιὰ τὸ πρό- ιά μας τὰ ἀποτελέσματα θὰ ἀποζημιώσουν μὲ τὸ παρα ο γιὰ τὴ μικρὴ θυσία μας. ἄτι ξέρουν οἱ Αγγλοι ποὺ δὶ τόση σημασία στὸ μπρέκ- τ, Τὸ δικὸ τους πρόγευμα ἀ- λεῖται ἀπὸ αὐγὰ βραστὰ ἢ νητὰ μὲ μπέικον λουκάνικα, φρυγανιές σταφιδόψωμο, υρο μαρμελάδα κλπ. συνοδεύουν δὲ μὲ πολλὰ ζάνια τσάϊ μὲ λεμόνι ἢ γά- —Ἀλλὰ καὶ στὴ Δανία τρῶ τὰ πρωῒ ἕνα σωρὸ θρεπτικὰ τονωτικὰ πράγματα — αὐ- φροῦτα σάντουϊτς μὲ τυρὶ ἢ ιάρι συνοδευόμενα ἀπὸ καφέ γάλα ἢ τσάϊ.

Ολλανδία τὸ πρωϊνὸ τρα εἶναι φορτωμένο μὲ φροῦτα ζαμπὸν ἢ κρύο κρέας πολὺ ψωμάκια διαφόρων εἰδῶν τσάϊ μὲ γάλα. αὶ ἐμεῖς πίνουμε ἕναν καφὲ ἢ λίγο γάλα στὸ πόδι. Τὸ πολὺ τὸ συνοδεύουμε μὲ μιὰ φέτα βουτυρωμένο ψωμί.

Η ρουτίνα αὐτὴ καταντάει μια μονότονη ἀγγαρεία ἐνῶ ἂν ὑπάρχει κάποια ποικιλία θὰ ἔκανε πιὸ εὐχάριστο καὶ πιὸ ὠφέλιμο συγχρόνως τὸ προγευμά μας.

Ας δοῦμε λοιπὸν τὶ πρέπει νὰ ὑπάρχη στὸ πρωϊνὸ τραπέζι ἀνάλογα μὲ τὴν ἡλικία καὶ τὴν ἐργασία τοῦ κάθε μέλους τῆς οἰκογενείας.

Παιδιὰ ἔφηβοι. Γάλα σκέτο ἢ μέ καφὲ ἢσοκολάτα — ἀπαραιτήτως μέ ζάχαρι.

Ρύζι σιμιγδάλι ἢ κουάκερ φωμὶ ἢ μπισκότα μὲ βούτυρο μέλι ἢ μαρμελάδα.

Ενήλικες ποὺ κάνουν καθιστικη ἐργασία γάλα μὲ καφὲ ἢσοκολάτα ψωμὶ ἢ μπισκότα βούτυρο μαρμελάδα ἢ μέλι.

Γυρὶ ἢ αὐγό. Ενα φροῦτο ἢ χυμός.

Εργαζόμενοι κοπιαστικα.

Τυρὶ κρύο κρέας, ἢ ζαμπὸν μὲ αὐγὰ — Κουάκερ μὲ γάλα— Ψωμὶ βούτυρο χυμὸς φροῦτα ἢ χυμὸς.

Εργαζόμενοι κοπιαστικά.

Τυρὶ—κρύο κρέας ἢ ζαμπὸν μὲ αὐγὰ — Κουάκερ μὲ γάλα — ψωμὶ βούτυρο χυμὸς φρούτων.

Γέροι — κρέμα ἀπὸ ρυζάλευρο ἢ κορνφλάουρ μὲ γάλα. Μπισκότα Βούτυρο μαρμελάδα. Ενα φροῦτο

Έγκυες ἢ θηλάζουσες γάλα (300 γραμ. τὸ λιγότερο) μὲ ναφὲ ἢ τσάϊ ἢσοκολάτα — Μπισκότα Βούτυρο μέλι ἢμαρμελάδα. —Τυρὶ ἢ αὐγὸ 1—2 φροῦτα.

Ἀθλητὲς —Τσάϊ ἢ καφὲ μὲ γάλα — Ρύζι ἢ κουάκερ ἢσιμιγδάλι Ζαμπὸν ἢτυρὶ — Βούτυρο μαρμελάδα ἢμέλι ψωμὶ — χυμὸς φρούτων. Αὐτὰ τὰ μενοῦ εἶναι ἁπλῶς ἐνδεικτικά —Μπορεῖτε νὰ τὰ ποικίλετε μὲ τὴ φαντασια σας νὰ βρῆτε καινούργιες ἰδέες νὰ ἀντικαταστήσετε ὡρισμένες τροφὲς μὲ ἄλλες τῆς ἐκλογῆς σας.

Πάντως πρέπει νὰ ἀνταποκρίνωνται στὶς διαιτητικὲς σας ἀνάγκες. Το γάλα μένει ἡ βασικὴ τροφὴ τοῦπρογεύματος. Θὰ ὑπάρχει κάθε μέρα καὶ σὲ ποσότητα ἀρκετη προπαντων ὅταν ὁ ὀργανισμὸς ἔχει ἰδιαίτερη ἀνάγκη ἀπὸ ἀσβέστιο πρωτεΐνες καλῆς ποιότητος καὶ βιταμίνη Α καὶ Δ.

Αὐτὸ συμβαίνει στὶς ἐγκύους εἰς τὶς θηλάζουσες καὶ στὰ παιδιὰ ποὺ βρίσκονται στὴν ἀνάπτυξη τους.

Αν τυχὸν τὸ στομάχι σας δὲν δέχεται τὸ γάλα ἀντικαταστήστε το μὲ τυρὶ ἢ μὲ γιαούρτι.

Τὰ δημητριακὰ τὰ ψωμὶ τὰ μπισκότα τὸ μέλι ἢ μαρμελάδα τὸ βούτυρο θὰ σᾶς προσφέρουν τὸ ποσὸν ἐνεργείας ποὺ χρειάζεται ὁ ὀργανισμὸς σας ἀνάλογα μὲ τὴν ἐργασίαν σας.

Τὴν περισσότερη ἐνέργεια καταναλίσκουν οἱ ἀθλητὲς οἱ χειρώνακτες καὶ νοικοκυρές.

Καὶ οἱ βιταμίνες; Δέν πρόκειται νὰ σᾶς λείψουν ἂν τρῶτε κάθε πρωῒ ἕνα φροῦτο ἢ ἂν πίνετε χυμὸ φρούτων

Θὰ κάνετε ἔτσι μιὰ παρακαταθήκη ἀπὸ τὸν ἥλιο καὶ καλὸ κέφι

Εμπρὸς λοιπὸν καθῆστε στὸ τραπέζι καὶ καλὴ ὀρεξῆ.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1) Μάθετε νὰ τρέφεσθε ὑγιεινά γιὰ νὰ χαρῆτε τὴν ἐργασία.

2) Προτιμᾶτε τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτερὰ κλπ. Εἶναι νόστιμα πολὺ θρεπτικὰ εὔπεπτα καὶ φθηνά.

3) Μὴ ξεκινᾶτε ποτέ γιὰ τὴ δουλειὰ σας νηστικοί. Ενα ποτήρι γάλα καὶ μιὰ φέτα ψωμὶ εἶναι τὸ λιγώτερο ποὺ χρειάζεσθε.

Εἶναι πολὺ βλαβερὸ νὰ μένει τὰ στομαχι ἄδειο ἀπὸ τὸ βράδυ ὡς τὸ μεσημέρι τῆς ἄλλης ἡμέρας.

4) Μασᾶτε καλὰ κάθε τροφὴ πρὶν καταπιῆτε κατ' αὐτὸ τὸ τρόπο ἡ τροφὴ γίνεται νοστιμώτερη τὸ στομάχι κουράζεται λιγώτερο καὶ ἡ θρέψι εἶναι τελειότερη.

5) Ἀποφεύγετε τὴν ταχυφαγία καὶ πολυφαγία.

Τρώγοντας περισσότερο ἀπὸ ὅσο χρειάζεται γιὰ νὰ χορτάσετε κινδυνεύετε ἀργά ἢ γρήγορα νὰ μετανοιώσετε πικρὰ.

6) Πίνετε κυρίως καθαρὸ ὑγιεινὸ νερὸ καὶ δροσιστικοὺς χυμοὺς

7) Προσέχετε περισσότερο τὴν καρδιά σας ἀπὸ τὸ στομάχι σας— Ο ἀδικαιολόγητος ὑπερσιτισμός εἶναι τόσο ἐπικίνδυνος ὅσο καὶ ὁ ὑποσιτισμός.

8) Μέχρι 15 ἐτῶν τρώγετε ὅτι σᾶς δίνουν οἱ μεγάλοι μέχρι 25 τρώγετε ὅσο νὰ χορτάσετε καὶ στὰ γεράματα μόνο ὅσο σᾶς χρειάζεται. 9) παρακολουθῆτε τακτικὰ τὸ βάρος σας.

Πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογο μὲ τὴν ἡλικία σας τὸ ἀνάστημα.

Τὸ βάρος δὲν ἐπιτρέπεται νὰ εἶναι ἀνώτερο ἢ κατώτερο ἀπὰ τὸ φυσιολογικὸ.

10) Πρέπει νὰ φροντίζετε νὰ ἔχετε ἐξασφαλισμένο τὸ ἀπαιτούμενο τυρὶ γάλα γιαούρτι ψωμὶ ρύζι ὄσπρια λάδι σαλάτες φρέσκα φροῦτα τῆς ἐποχῆς καὶ μιὰ φορὰ τὴν ἑβδομάδα κρέας καὶ ἄλλη μιὰ ψάρι.

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ ΤΟΙΧΟΥ
ΝΕΕΣ ΠΑΡΑΛΑΒΕΣ
ΑΠΟ ΑΓΓΛΙΑΝ — ΓΕΡΜΑΝΙΑΝ—ΟΛΛΑΝΔΙΑΝ
ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ
ΚΑΙ ΛΑΒΑΜΠΛ
ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗ ΣΧΕΔΙΩΝ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΙΣΜΩΝ
Β. ΜΑΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΕ
ΑΓ. ΑΝΔΡΕΟΥ 137
ΠΩΛΗΣΙΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗ — ΛΙΑΝΙΚΗ

ΣΛΙΠ
ΦΑΝΕΛΛΕΣ
mimoza

TOYOTA
4 DOOR
DELUXE SEDAN

Η νέα Corolla
ίναι καὶ γιὰ σᾶς...

Ξέρετε ἀπὸ αὐτοκίνητα.
Θέλετε ἕνα εὐρύχωρο, ἀεροδυναμικό
κίνητο μὲ λιγότερη κατανάλωση,
περισσότερη ταχύτητα,
ραία, πολυτελῆ γραμμή.

ΚΑΣΙΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΕΒΕ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ
ΕΩΡΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Ε.Ε. »
Γ. ΑΝΔΡΕΟΥ 170 ΤΗΛ. 321.743 — 321.288 — ΠΑΤΡΑΙ

Η ΝΕΑ ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΚΛΗΤΟΥ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΜΑΣ

ΠΡΥΤΑΝΙΣ Ο κ. ΠΑΝΑΓΟΣ

Ὡς ἀνεκοινώθη ἁρμοδίως, ἡ σύνθεση τῆς Συγκλήτου τοῦ Πανεπιστημίου Πατρῶν κατά τὸ προσεχὲς ἀκαδημαϊκὸ ἔτος, ἤτοι ἀπὸ τῆς 1ης Σεπτεμβρίου 1977 μέχρι 31ης Αὐγούστου, 1978 θὰ ἔχη ὡς ἀκολούθως:

Πρύτανις ὁ κ. Ἀθαν. Πανάγος προπρύτανις ὁ κ. Κων)νος Σῦρος καὶ ἀντιπρύτανις ὁ κ. Γλαῦκος Γαλανός.

Κοσμήτορες: Φυσικομαθηματικῆς Σχολῆς ὁ κ. Ἰωάννης Ὄντριας καὶ Πολυτεχνικῆς Σχολῆς ὁ κ. Νικόλαος — Σταμάτης Τζάνες.

Συγκλητικοὶ (τακτικοί): Ἀπὸ τὴν Φυσ)κή Σχολὴ ὁ κ. Νικ. Ἀρτεμιάδης καὶ ἀπὸ τὴν Πολ)κή Σχολὴ ὁ κ. Ἀντ. Γραμματικός.

Συγκλητικοὶ (ἀναπληρωματικοί): Ἀπο τὴν Φυσ)κή Σχολὴ ὁ κ. Γεώργιος Ρούσσας καὶ ἀπὸ τὴν Πολ)κή Σχολὴ ὁ κ. Γεώργ. Κοκκινάκης.

Η ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΚ ΤΗΣ 1 ΣΕΛ.

Ἀνάμεσα στὶς πολλὲς χιλιάδες τῶν ξένων, ποὺ κάνουν διεθνεῖς τὶς διακοπὲς τους, βλέπουμε καὶ ἕνα κόσμο χαμηλῆς ἠθικῆς στάθμης, ὁ ὁποῖος ἐπωφελεῖται καὶ αὐτὸς ἀπὸ τὶς διάφορες εὐνοϊκὲς συγκυρίες γιὰ ἕνα πολύ μακρυνὸ ταξείδι. Αὐτὸς ὁ κόσμος ἔχει τούς δικούς του ἄγραφους νόμους. Μαζὶ του κουβαλάει διαστροφὲς, οἱ ὁποῖες συγκρούονται μὲ τὶς τοπικὲς ἠθικὲς παραδόσεις, γιατί τὰ ὅσα μεταχειρίζεται καὶ ἐκδηλώνει γιὰ προσωπικὲς του ἀπολαύσεις θανατώνουν ἁγνὲς καὶ ἐνάρετες ἀρχές. Ἀπὸ τέτοιες ἠθικὲς συγκρούσεις, αὐτὸ ποὺ ἀποκαλοῦμε ἐσωτερικὴ αὐτοσυγκράτηση, ἐκμηδενίζεται. Μεγάλες ἐφημερίδες, δημοσιογράφοι μὲ ἐπίγνωση τοῦ ἠθικοπλαστικοῦ τους ρόλου, συχνὰ στιγματίζουν αὐτὴ τὴν κατηγορίαν (τῶν ἀλλαξαπῶν καὶ προσπαθοῦν τὶς δικὲς τους ἀνησυχίες νὰ τὶς μεταδώσουν εἰς ὅλους.

Οἱ τουριστικὲς αὐτές ἐπισκέψεις μποροῦν νὰ παρομοιαστοῦν μὲ τὴν εἰσβολὴν ἐπικινδύνων μικροβίων σέ ὑγιεῖς ὀργανισμούς. Εἶναι φορεῖς ἀποσυνθετικῶν συνηθειῶν, ἀρχίζουν ἀπὸ τὶς ὀργανωμένες κλοπὲς καὶ ληστεῖες, καὶ φθάνουν σέ ἠθικὲς ἐκτροχιάσεις ποὺ περιφρονοῦν τά πάτρια ἔθιμα.

Οἱ ἐπιδρομὲς στὶς διάφορες περιουσίες, ἐνεργοῦνται μέ στρατηγικότητα, προκειμένου νά διαφύγουν τὴν σύλληψη καὶ τιμωρία. Σέ ὅλα διακρίνονται σάν συγκροτημένες συμμορίες. Φαντασία, ἄριστη προετοιμασία, ἀστραπιαία ἐκτέλεση. Ἔτσι λοιπὸν μεταφέρεται στὸν τόπον μας ὁ γκαγκστερισμὸς μὲ ὅλα του τὰ ἐπακόλουθα καὶ τὸ χειρότερο μὲ διαστροφή μέρους τῆς νεότητος μας στίς ἴδιες κακοποιές δραστηριότητες.

Ἄς περάσουμε τώρα στὴν ἠθική τους ἀποχαλίνωση. Τὸ πρόσωπὸ τους ἔχει παύσει νά ἐρυθριάζει ἀπὸ ντροπή. Ἡ γυμνότητά τους στὴν ἴδια τους τὴν συνείδηση ἔχει μία φυσικότητα καὶ ὁ μηχανισμὸς τῆς συστολῆς ἔχει ἀπονεκρωθεῖ. Οἱ πιὸ πολλοί ἀπὸ αὐτούς μόλις ἀποβιβαστοῦν στὰ λιμάνια καὶ τούς σταθμούς ἐξορμοῦν μέ τὸ ὤτο—στὸπ στὰ χωριὰ μας. Ἡ ἐμφάνισίς τους στούς ἀγροτικούς πληθυσμούς, δέν μπορει παρά νά ἔχει τούς σκανδαλώδεις ἀντικτύπους της. Κοπέλλες μέ τὴν γύμνια ποὺ φθάνει στὰ 90ο)ο τοῦ σώματός τους ἐνῶ στὰ ἐναπομένοντα μέρη τὰ καλύματα ἔχουν μία ἀρκετὴ διαφάνεια, κάνουν στὶς ἀγροτικές περιοχὲς μας τὶς ἐμπρηστικὲς παρουσίες τους. Μία πρόκληση δηλαδή ποὺ φέρνει στούς ψυχικούς κραδασμούς, τούς φέρνει σέ μία ἄμεση ἐπαφή καὶ γνωριμία μέ τὴν λεγομένην εὐρωπαϊκὴ κοινωνικὴ χειραφέτηση.

Μιὰ τέτοια πρόκληση στὶς τελευταῖες ἡμέρες σημειώθηκε καὶ σέ χωριὸ γειτονικὸ τῆς Χαλανδρίτσης, ἀλλά εἶχε μιά ἐξέλιξη ἡ ὁποία ἐδημιούργησε τὸ ἀδίκημα τῆς διαταράξεως κοινῆς ἡσυχίας καὶ τὴν τελικὴν κρίση τὴν ἐξέφρασε ἡ δικαιοσύνη.

Ὅπως γράφουμε καὶ στὴν ἀρχή, ὁ τουρισμός ἀπέκτησε μία σημαντικὴ θέση, ἔγινε συναλλαγματικὴ πηγὴ γιὰ διάφορες χῶρες, παράλληλα προάγει τὴν ἀγάπη μεταξύ τῶν λαῶν σφυρηλατεῖ τὸ πνεῦμα τῆς πανανθρώπινης συνεννόησης.

Ὅμως στὴν θαυμασία αὐτή εἰκόνα, ἔχουμε ὡρισμένες σκιὲς ποὺ πρέπει νά προσεχτοῦν ἀπὸ τούς ἁρμοδίους. Ὁ διεθνὴς τουρισμὸς θὰ πρέπει καὶ αὐτὸς νά μεθοδεύσει μιὰ ἀντίδραση ἀπέναντι στὸν ὑπόκοσμο, ὥστε ἀπὸ τὴν γιγάντωσή τουνά μὴ δημιουργοῦνται οἱ ἰδανικὲς εὐκαιρίες γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς ἐγκληματικότητος καὶ τὴν βαθμιαίαν κλιμάκωση του σέ μιὰ ἀντικοινωνικὴ δύναμη μέ ἀθέλητες διευκολύνσεις ἀπὸ τὶς ἴδιες τὶς κοινωνίες ποὺ γιὰ τὴν ὑπόστασή τους ἀποτελεῖ μιὰ καθημερινή ἀπειλή.

ΠΑΝΟΣ ΤΖΑΒΑΡΑΣ

ΑΔΙΑΦΟΡΙΑΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

τοῦ **ΓΕΡ. ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ**

ΜΑΛΙΣΤΑ κύριοι, ἡ ἀδιαφορία καὶ ἡ ἀμέλεια ὑπάρχει στὸν Ἑλληνικὸ λαό. Παρατηρῶ νέους, ὄχι μόνον σήμερα, ἀλλὰ ἀπὸ ἀνέκαθεν ποὺ ἔχουν βγάλει τὸ Δημοτικὸ σχολεῖο καὶ μάθανε νὰ διαβάζουνε καὶ νὰ γράφουνε. Κι' αὐτὰ τὰ λίγα γράμματα ποὺ μάθανε δυστυχῶς δὲν τὰ ἀξιοποιήσανε μᾶλλον τὰ ξεχάσανε κι' αὐτὰ τὰ λιγα. Πόσο μεγάλο λάθος κάνανε μὲ τὴν ἀδιαφορία! Πόσο θὰ προοδεύανε ἐὰν δὲν ἀδιαφοροῦσαν. Πόσα μέσα ὑπῆρχαν ἀπ' ἀνέκαθεν καὶ ἀμέτρητα ὑπάρχουν σήμερα. Πόσοι καθηγητὲς ὑπῆρχαν καὶ περισσότεροι ὑπάρχουν σήμερα κλεισμένοι μέσα στὶς βιτρίνες τῶν βιβλιοπωλείων καὶ περιμένουν ἀγοραστὲς —μαθητὲς πελάτες γιὰ νὰ τοὺς ἀγοράσουν, νὰ τοὺς ἀνοίξουν τὰ μάτια νὰ τοὺς κάνουν ἀνώτερους ἀνθρώπους στὴν κοινωνία. Δυστυχῶς πολλοὶ ἀδιαφοροῦν. Καὶ ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν τράπουλα, γιὰ τὸ ποδόσφαιρο ποὺ φέρνουν τὴν βλαστήμια τῶν θείων, τὴν κακογλωσσιὰ καὶ χίλια δυὸ κακὰ ἀπὸ τὴν ἀμορφωσιά. Ἡ ἀμορφωσιά, ἡ πηγὴ πάσης κακίας. Ἡ ἀμορφωσιά ποὺ φέρνει τὸ ἔγκλημα, τὴν κλεψιὰ, τοὺς ἐμπρησμούς.

Τοῦτο τὸ καλοκαίρι πῆραν τὸ πρῶτο βραβεῖο ἀπ' τὶς ἀλλεπάλληλες πυρκαϊές. Γιατί; Γιατὶ ἔτσι τὸ θέλησαν μερικοὶ κακοὶ ἄνθρωποι, ἀστοιχείωτοι, ἀγράμματοι, ν' ἀνάβουν ἕνα σπίρτο καὶ νὰ λαμπαδιάζει ὁ τόπος.

Τὶ κρίμα!.....

Τὸ ὡραῖο πράσινο ποὺ στολίζει τὴ γῆ, αὐτὴ ἡ ὡραία φιγούρα ποὺ σκορπάει τὴ χαρὰ καὶ ξεκουράζει τὰ μάτια, νὰ γίνεται κάρβουνο καὶ στάχτη. Αὐτὸς ὁ ὑπέροχος καταπράσινος μανδύας νὰ γίνεται χέρσος καὶ μελαγχολικός. Καὶ ἀντὶ νὰ κελαηδοῦν πουλάκια, θὰ σκούζουν κάργιες, κουροῦνες καὶ κατάμαυρα κοράκια. Ἡ φωτιὰ εἶναι βαλτή! Γιατὶ τὸ χειμῶνα δὲν βάζουν φωτιές; Γιατὶ δὲν θὰ προοδεύσουν καὶ δὲν θὰ βρῆ ἔδαφος ἡ φωτιά. Τὸ καλοκαίρι ὅμως ἐφαρμόζουν τὸ ρητὸν «εὐκαιρίας δοθείσης ἐπιμελῶς ἐκμεταλλεύθητι».

Στὴν Εὐρώπη καὶ στὴν Ἀμερικὴ καταστροφὲς σὲ τόση ἔκταση δὲν γίνονται. Βλέπεις δέντρα πανύψηλα, αἰωνόβια, εὐθυτενῆ ποὺ τὰ συντροφεύουν πουλιὰ καλλικέλαδα, φασιανοὶ καὶ ἐλάφια. Δένδρα κάθε λογῆς δένδρα ἀειθαλῆ καὶ φυλλοβόλα, δένδρα ποὺ ἀλλάζουν χρωματισμοὺς π' ἀνθίζουνε μὲ χρώματα κάθε λογῆς καὶ χαίρεται ἡ φύση.

Καὶ ξέρετε γιατί; Γιατὶ ὁ κόσμος ἐκεῖ ἀγαπάει τὸ πράσινο καὶ λατρεύει τὰ πουλιά. Μπορεῖ οἱ ἄνθρωποι νὰ μὴν εἶναι βγαλμένοι ἀπὸ κολλέγια. Μὰ τὰ κολλέγια τἄχουν μὲς τὰ σπίτια τους μὲ ὡραῖες βιβλιοθῆκες, καθὼς καὶ κάθε λογῆς ὄργανον, πνευστό, ἔγχορδο ἢ ὅ,τι ἄλλο.

Πόσα τέτοια ἔβλεπαν τὰ μάτια μου κρεμασμένα ἀπὸ τοὺς τοίχους. Ἐκεῖ στὶς ὧρες τοῦ ρεπό, ἀνοίγουν τὶς κυψέλες τους καὶ ροφοῦν τὸ μέλι. Ἐκεῖ προβάλλουν οἱ παρτιτοῦρες μὲ τὰ μουσικὰ κομμάτια καὶ δίνουν τὸ παρὼν ὅλες, οἱ Μοῦσες τοῦ Ὀλύμπου καὶ οἱ νότες φτερουγίζουνε ἀπ' ἄκρου σ' ἄκρον. Τὰ γράμματα κι' ἡ μουσικὴ πλάθουν ψυχὲς αἰθέριες. Ἐκεῖ ἔχουν δώσει τὸ Παρὼν ὁ Σωκράτης καὶ ὁ Πλάτωνας, ὁ Περικλῆς κι' ὁ Ἀριστοτέλης κι' ὅλοι οἱ τοῦ παλιοῦ καιροῦ σοφοί, ποὺ ἐμεῖς οἱ πολλοὶ δὲν ξέρουμε ἀπὸ ποῦ γεννιοκρατοῦνται.

Νὰ μὴ μᾶς κακοφαίνεται. Τὰ καφενεῖα καὶ τὰ γήπεδα δὲν δίνουν γνώσεις. Ὅταν οἱ χαρακτῆρες δὲν πλάθονται μὲ γνώσεις, τότε βλαστημᾶμε ἀδιάκοπα, βάνουμε φωτιὲς στὰ δάση, ἐγκληματοῦμε καὶ ληστεύουμε. Μπορεῖ κι' ἀλλοῦ νὰ κάνουν τέτοια, ἀλλὰ στοὺς μεγάλους πληθυσμοὺς τῶν διακοσίων ἑκατομμυρίων εἶναι ἀνεπαίσθητα μπροστὰ στὰ ἐννέα τὰ δικά μας.

Οἱ προθῆκες νέε μου, μὲ τοὺς καθηγητάδες σὲ προσμένουνε, μὴν ἀδιαφορῆς, ἔμπα μέσα καὶ γνώρισέ τους καὶ γίνε φίλος ἐπιστήθιος, μ' αὐτοὺς καὶ δὲν θὰ μετανοιώσης. Θ' ἀντικρύσης ἕναν κόσμο ἀλλιώτικο, ἕναν καινούργιο κόσμο, ποὺ θὰ σὲ σηκώση στ' ἀψηλὰ καὶ θὰ γίνης κατάλληλος κι' ὠφέλιμος στοὺς συνανθρώπους σου καὶ σ' ὁλόκληρη τὴ χώρα.

Καὶ γὼ ποὺ γράφω τοῦτες τὶς γραμμὲς δὲν εἶναι πλαισιωμένες μὲ σφραγίδες καὶ μὲ πολυβράβευτα πτυχία. Μὰ κεῖ ἐς τὶς λίγες γνώσεις ποὔμαθα ὅπως καὶ σὺ τὸ ἴδιο, δὲν ἀδιαφόρησα, ἔτρεχα πάντα στὶς προθῆκες, ἐκεῖ ποὺ φιγουράρουνε οἱ πολλοὶ καθηγητάδες καὶ ἕναν—ἕναν τοὺς ἀγόραζα καὶ τοὺς φυλλομετροῦσα τὶς σελίδες καὶ σὰν ἄλλη μέλισσα ποὺ τρυγάει τὴ γύρι ἀπ' τὰ λουλούδια ἔτσι κ' ἐγώ, μέσα ἀπ' τὶς κυψέλες τους τρυγοῦσα τὸ γλυκύτατο τὸ μέλι.

Γι' αὐτὸ παίρνω τὸ στυλὸ στὰ χέρια μου καὶ γράφω καλαμπουράκια καὶ ἱστοριοῦλες, παρ' ὅλες τὶς δυσκολίες τῶν ὡρῶν, ποὺ ἦταν ἐργάσιμες, οἱ περισσότερες στὸ 24ωρο. Ἐνῶ σεῖς σήμερα, οὔτε τὶς μισὲς δὲν ἐργάζεσθε, καὶ ἀπολαμβάνετε τὸ δεκαπλάσιον καὶ εἰκοσαπλάσιον τὰ ἀγαθὰ τῆς σήμερον. Χρυσὲς εὐκαιρίες ποὺ ἐὰν τὶς ἐκμεταλλευόσαστε πόσα θὰ μαθαίνατε. Εὐκαιρίες ποὺ ἐμεῖς κεῖνα τὰ χρόνια, οὔτε στὸν ὕπνο μας δὲν βλέπαμε καὶ ὅμως, μὲ κειὲς τὶς δυσκολίες μὲ τὶς πανάκριβες παιδεῖες, καὶ μὲ τὶς πολύωρες ἐργασίες, μὲ τίς ρίγες τὶς τετράγωνες ποὺ πέφτανε παρὰ μία τεσσαράκοντα, μὲ τὶς λοῦρες ποὺ λυγίζανε σφυρίζοντας, ἐπάνω στὰ χεράκια μας καὶ μιά—μιὰ οἱ φράσεις τῆς καθαρεύουσας κόλλαγαν στὸ μυαλουδάκι μας, ΜΑΘΑΙΝΑΜΕ!.. Μαθαίναμε καὶ τὰ αὐγατίζαμε.

Μὰ τράπουλες στὰ χέρια μας δὲν πιάναμε, οὔτε κι' ἄσπρους πάτους στὰ ποτήρια ἀφήναμε. Οὔτε στὰ γήπεδα στριμωγνόμαστε.

Τρέξε νέε μου τώρα ποὖν' καιρός, μὴν ἀδιαφορεῖς καὶ ἀμελεῖς, σὲ κεῖνες τὶς βιτρίνες, ποὺ φιγουράρουν οἱ καθηγητὲς κι' οἱ πρύτανεις τῆς γνώσης, ἀγόρασέ τους καὶ ἄνοιξέ τους, γύρισε τὶς σελίδες τους καὶ διάβασέ τες. Πόσα θὰ δοῦν τὰ μάτια σου καὶ θὰ πλουτισθῆ τὸ λογικὸ σου. Τρέξε καὶ πάρε κανένα ὄργανο καὶ μάθε νὰ τὸ παίζεις.

Ὅλα αὐτὰ τὰ ὄμορφα, θὰ καλλιεργήσουν μέσα σου ἕνα μοσχοβόλιστον ἀνθῶνα, ποὺ θὰ σκορπάει εὐωδιὲς αἰθέριες. Τότε οὔτε πυρκαγιὲς θὰ γίνονται οὔτε ἐγκλήματα οὔτε διαρρήξεις. Νὰ σταματήσουν τὰ κακὰ ἀπ' τὴν ἀμελησιά, τὴν ἀδιαφορία, ποὺ προέρχονται ἀπ' τὴν ἀγραμματοσύνη.

ΓΕΡ. ΜΠΑΡΖΟΥΚΑΣ

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΓΡΟΤΩΝ

ΤΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΤΟΥ ΜΑΣ κ. ΤΑΚΗ ΣΟΥΒΑΛΙΩΤΗ

ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΜΑ ΠΟΥ ΟΙ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΣ ΔΕΝ ΠΛΕΙΟΔΟΤΟΥΝ ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ

Γιὰ νὰ μὴ εἰποῦμε, ἡ ὁλότητα τὸ μέγιστο μέρος τῶν ἀγροτῶν μας, καλύπτεται ἀπὸ τὶς συνεταιριστικὲς μας ὀργανώσεις. Ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος, οἱ τελευταῖες, πάντοτε προσπαθοῦν, νά κάνουν τὴν ὕπαρξή τους, ὅλο καὶ περισσότερο ἀπαραίτητη στὸν ἀγροτικὸ κόσμο. Δέν εἶναι ὀργανώσεις, μόνο γραφειοκρατικὲς, ἐκφραζόμενες δηλαδή, μέ τὴν συντήρηση γραφείων, ἔχουν δημιουργήσει καὶ μιὰ βιομηχανικὴ δυναμικότητα. Οἱ σκοποί τους, εἶναι ξεκαθαρισμένοι, ἔχουν συγκεκριμενοποιηθεῖ ἀπὸ τὶς ἀρχές ἀφ' ὅτου συνεστήθησαν.

Τὸ ἐρώτημα, εἶναι πόσο τούς ἐπιτυγχάνουν. Καὶ ἂν δώσουμε, μιὰ ἀπάντηση, πού δέν θά εἶναι ἀπόλυτα ἱκανοποιητική, τότε, ὀφείλουμε ὅλοι μας, νὰ ἀναζητήσουμε χωρὶς προκαταλήψεις, τούς ὁποιουσδήποτε παράγοντες ποὺ δυσχεραίνουν τὸ συνεταιριστικὸν ἔργον. Θά εἴμαστε, οἱ πιὸ πολύ εὐχαριστημένοι, νὰ βλέπαμε αὐτὸ τὸ πλέγμα σχέσεων καὶ δοσοληψιῶν, μεταξύ γεωργῶν καὶ συνεταιρισμῶν, νά ἀπαλλάσσεται ἀπὸ ἐπιφυλάξεις καὶ ὑποψίες καὶ νά ἀρχίση νὰ ἀκτινοβολῆ, ἀπὸ ἀγάπη καὶ ἀμοιβαία ἐμπιστοσύνη.

Ἕνα δεύτερο ἐρώτημα, ἔχει τώρα σειρά: Τὸ συνεταιριστικὸ κίνημα, προσφέρει τὴν προστασία του, στὸ προσδοκώμενο ὕψος; Ἀκόμη καί οἱ ἴδιες, οἱ συνεταιριστικὲς διοικήσεις, πού ἔχουν τὴν αἴσθηση τῆς σοβαρότητας, μπροστὰ σέ ἕνα τέτοιο ἐρώτημα, ὁπωσδήποτε, θά ἀπαντήσουν μέ μιὰ κάποια εἰλικρίνεια θὰ ἀποφύγουν τίς περίτεχνες καυχησιολογίες, οὔτε θά μιλήσουν, μέ πετάγματα στίς ὑπερβολές.

Ὅση καὶ νά εἶναι ἡ συμπάθεια ἑνὸς ἀνθρώπου, στούς συνεταιρισμούς μας, θὰ ὁμολογήση ὅτι ἡ ἀνάμιξή τους, στὴν ἀγροτική οἰκονομικὴ ζωή, δέν κατόρθωσε νά γίνη μιὰ ἀντίρροπη δύναμη. Δέν κατόρθωσε νὰ κυριαρχήση, ἡ συνεταιριστικὴ δύναμη ἂν ὄχι, νά ἐπετύγχανε, μιὰ ὁλοκληρωτική ἐκτόπιση τῶν ἐκμεταλλευτικῶν συγκροτημάτων, ἀπὸ τὰ γεωργικά συμφέροντα ἢ τουλάχιστον, νά καθιστοῦσε τὸν ρόλο τους δευτερεύοντα. Αὐτὸ θὰ γινόταν πραγματικότα καί θά ἦταν ὁλοφάνερη ἡ ἐκμεταλλευτική ὑποχώρηση, ἐφ' ὅσον στὶς ἀγροτικὲς τιμές, θά πλειοδοτοῦσαν οἱ συνεταιρισμοί. Μόνο ἡ ἀπόλαυση ἀνωτέρων τιμῶν δικαιώνει τούς συνεταιριστικούς δεσμοὺς τῆς ὑπαίθρου. Ἡ πώληση τῆς γεωργικῆς παραγωγῆς, σὰν ἡ τελευταία φάση μιᾶς οἰκονομικῆς προσπάθειας, εἶναι μιά κρίσιμη εὐκαιρία γιὰ τὴν ἀπόδειξη τῆς συνεταιριστικῆς ἀξίας, νὰ δοθοῦν τὰ πρέποντα οἰκονομικά μαθήματα, σέ ὅσους ἀναμένουν μιὰ ἀγροτική συγκομιδή, γιὰ νὰ ἀντλήσουν ἀπὸ τὴν ἐμπορεία της δυσθεώρητα κέρδη.

Ξέρουμε, ὅτι οἱ συνεταιριστικὲς μας ὀργανώσεις, προβαίνουν σέ σημαντικὲς ἀγορὲς ἀγροτικῶν προϊόντων, τὰ ὁποῖα βιομηχανοποιοῦν, συνεχίζοντες δέ αὐτή τὴν οἰκονομική τους ἐπέμβαση, τὰ διαθέτουν σέ ὅλες τὶς ἀγορές, ἐσωτερικὲς καὶ ἐξωτερικές. Ἔχουμε βέβαια τίς περιπτώσεις, μέ καλύτερες τίς συνεταιριστικὲς τιμές, αὐτὸ ὅμως εἶναι πολυ σπάνιο, δέν εἶναι οἰκονομικὸς κανόνας, πού νά ἔχη ἑδραιώση στὴν ὕπαιθρο τὴν οἰκονομική ἐμπιστοσύνη.

Καί μὲ συνεταιριστική δραστηριότητα, λοιπὸν ἡ οἰκονομικὴ ἀνασφάλεια ὑπάρχει, ἔχει γίνει μόνιμο καθεστώς. Καιρὸς, νά ἐμβαθύνουμε στὶς αἰτίες, πού κάνουν τούς συνεταιρισμούς μας νά ὑποφέρουν, ἂν ὄχι νὰ νοσοῦν. Νὰ ἀντικρύσουμε τὸ πρόβλημα, ἀπὸ ὅλες τίς πλευρὲς, χωρίς νὰ μᾶς ἐπηρεάσουν συναισθηματισμοί, οὔτε συμφέροντα. Νά βοηθήσουμε ὅλοι, νά ἐπισημάνουμε ἀδυναμίες καὶ παραλείψεις, νά διατυπώσουμε καλόπιστες ὑποδείξεις, στὴν ἀνάγκη νά γίνουμε πιεστικοί. Ἕνα τοπικὸ συνεταιριστικο φαινόμενο, πού πρέπει νά ἐπισύρη τὴν προσοχὴ μας, εἶναι καί τὸ τυροκομεῖο τοῦ Πρεβέδου. Ἀλλά γι' αὐτὸ ἄλλοτε.

ΤΑΚΗΣ ΣΟΥΒΑΛΙΩΤΗΣ

ΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΤΕ ΑΠΟ 5—7 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΑΘΗΝΑΙ Στὶς 5, 6 καὶ 7 Σεπτεμβρίου θά γίνουν στὶς ἕδρες τῶν Κ.Α.Τ.Ε.Ε. οἱ εἰσιτήριες ἐξετάσεις γιά τὴν εἰσαγωγὴ ἀποφοίτων μέσων ἐπαγγελματικῶν σχολῶν ἐργοδηγῶν στὰ ΚΑΤΕΕ καὶ τίς ἄλλες ἀνώτερες δημόσιες τεχνικὲς σχολὲς.

Στὶς ἐξετάσεις θά μετάσχουν 4.025 ὑποψήφιοι καὶ θά εἰσαχθοῦν 1.612 ποὺ θὰ ἐγγραφοῦν σέ δύο περιόδους. Οἱ μισοὶ στὸ ἑξάμηνο ποὺ ἀρχίζει τὸν Ὀκτώβριο τοῦ 1977 καὶ οἱ ἄλλοι τὸ ἑξάμηνο τοῦ Φεβρουαρίου 1978.

ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
AQUARIUS
Νόρμαν 1 (ἔναντι ἐκκλησίας Ἁγ. Διονυσίου)

Εἰσιτήρια Ἀτμοπλοϊκὰ ἀπὸ ΠΑΤΡΑ γιά BRINDISI BARI — ANCONA — VENEZIA

Ἐκδρομὲς ἐξωτερικοῦ μέ Πούλμαν καὶ ἀεροπορικὲς.

Εἰσιτηρια Ἀεροπορικὲ καὶ Σιδηροδρομικὰ γιά ὅλο τὸν κόσμο.

— Ἐκδόσεις Διαβατηρίων.
— Γιὰ τό ταξίδι σας καὶ γιὰ κάθε πληροφορία τηλεφωνήστε μας στό 421.500, 422 555 ἢ ἐπισκεφθῆτε μας, για νὰ σᾶς ἐξυπηρετήσουμε.

ΤΑΚΗΣ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ - ΤΑΚΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΝΝΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΝΕΟΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΕΣΩΡΟΥΧΩΝ
☆ Ὅλα τὰ ὀρθοπεδικὰ εἴδη. Ζῶνες, κηλεπίδεσμοι, κάλτσες ἐλαστικές, λαστὲξ ἐγκυμοσύνης.
☆ Μεγάλη συλλογὴ γυναικείων ἐσωρρούχων. Ἀρίστης ποιότητος, συμφέρουσες τιμὲς.
☆ Ἀναλαμβάνομεν πάσης φύσεως παραγγελίες
☆ Ἐμπιστευθῆτε μας. Ἡ πολυετὴς πεῖρα στὴν τέχνη μας ἐγγύησή σας.

ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΤΕ ΤΟ ΝΕΟ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΕΡΜΟΥ 89
ΕΝΑΝΤΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΣΟΛΩΜΟΥ
ΑΝΝΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ
ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ ΒΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΜΑΣ