





**“ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ..”**

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΣ  
ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΗ ΕΝ ΠΟΔΥΤΡΟ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΩΣΕΩΣ: Ι.Δ.Ε.Ε.Τ. 9.Ε

**ΕΤΗΣΙΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΑΙ**

Ίδιωτων δρχ. 60  
Δήμων και Κοινοτ. > 150  
Νομικῶν προσώπων > 150  
Τραπέζων Έταιριών > 500  
Έξωτερικού (άεροπορικών)  
δόλλαρία 15

**ΟΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΩΝ**

Γενικά ζητήματα δωρεάν.  
Διακηρούμενοι πλειστηρια-  
σμοί το χιλιοστόμετρον  
δρχ. 150. Διαφημίσεις 0.60.

Χειρόγραφα, δημοσιευόμε-  
να ή μή, δὲν έπιστρέφονται

Υπεύθυνος: ΔΗΜ. Κ. ΚΟΥΤΣΗΣ

**ΣΑΝ ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΗΜΑ****ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ**

Ο Στέφανος και δ Νί-  
κος ήταν δυο αδέλφια.  
Μαζί μεγέλωσαν και ποτέ  
δὲν ψυχράθηκαν. Να δμως  
πού ή παντρειά τους χώ-  
ρισε..

Η Μαριάνθη ή γυναίκα  
του Στεφάνου, τάχαλασε  
με την Αννέτα. Έτσι, χω-  
ρις λόγο, φάνεται δτι την  
ζήλευε. Ο Νίκος έβγαζε  
περισσότερα, ένω δ Στέ-  
φανος ήταν ένας φτωχός  
άγροτης. Στά χομένα ή  
Αννέτα, προσπαθούσε νά  
ξαναφέρη την άγάπη..

Πλησ αζαν Χριστούγεν-  
να. Ο Στέφανος έλειπε.  
Η Μαριάνθη μέ το παιδι  
της ήσαν μόνι. Τό βράδυ  
δμως ή Μαριάνθη έπεσε  
σε δ κρεββάτι μ' ένα δυνα  
τό πόνο. Ξημέρωσε δ Θε-  
ός την άλλη μέρα και τά  
παράθυρα κλειστά. Τά  
πρόσεξε ή Αννέτα και κα  
τάλαβε πώς κάτι συνέβη  
στην συνυφάδα της. Χω-  
ρίς νά χάση καρό πηγαί-  
νει στό σπίτι της. Τή βρή-  
κε ξαπλωμένη Έκείνη άπο  
ρησε.

—Πάσις έδω; Είπε δπ'  
τό κρεββάτι της ή άρρω-  
στη

Η Αννέτα δέν μίλησε.  
Μόνο πού άρχισε τό συγγ  
ρισμα. Σκούπισε. Έπλυνε  
τά ρούχα. Έκανε φαγητό.  
Περιποιήθηκε τό παιδι της  
Μαριάνθης. Και αύτά συ-  
νεχίστηκαν μά διδομάδα.  
Και νά σκεφθή κανείς τις  
μέρες οι νοικοκυρές έχουν  
τόσες φούριες.

Άυτό ήταν δμως. Ο τρό-  
πος της Αννέτας μαλάκω  
σε την καρδιά της Μαριάν-  
θης. Και άρχισε νά κλαίη  
άπο συγκίνηση. Οι συνυ-  
φάδες άγκαλιάστηκαν πά-  
λι μέ άγάπη. Και μαζί μ'  
αύτές και τά δυο αδέλφια.

Έτσι τά Χριστούγεννα  
γιόρτασαν μαζί, Η γέννη-  
ση του Χριστού ξανάφερε  
την άγάπη στις δυο οίκο  
γένειες.

I. Γ. ΤΑΣΙΟΣ

**ΝΙΚ. ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ  
ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ  
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ**

Δέχεται άπο 2-8 μ.μ.  
καθ' έκαστην είς τό ιατρεί  
ον του.  
Κωνήνου Παλαιολόγου 17  
Τηλ. 25.314  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

**ΦΡΟΥΤΑ**

Πολλά έχουν γραφή και έ-  
χουν επωθή γιά την θρεπτι-  
κή άξια τῶν φρούτων. Λίγοι  
δμως γνωρίζουν τις θρεπτι-  
κές ίκανότητες τῶν χυμῶν  
τους. Πραγματικά τά φρούτα  
τα άποτελοῦν μά δέξιαρετη  
τροφή γιατί περιέχουν άνα  
γκαία θρεπτικά στοιχεία γιά  
τη συντήρηση και διάπινει  
τού άνθρωπου.

Άυτό φυσικά δὲν οημάινει  
δτι τά φρούτα μπορούν νά  
ίντικατασιήσουν τό φαγητό.  
Οι θρεπτικές δμως ούσιες  
πού περιέχουν είναι πολύτι-  
μες. Πρώτα—πρώτα περιέ-  
χουν πολύ σάκχαρον, τις ού-  
σιες δηλαδή έχεινες μέ τις  
δηποτες τά σώμα κινεῖται και  
ζεσταίνεται. Άπο ιης άποψε  
ως αντης, δηλαδή της περιέ-  
χουν σακχάρον, τά στα  
φύλια έχονται στή πρώτη  
θέση, 300 δρόμια σταφύλια  
έχουν 140 έως 250 γραμμά-  
ρια σάκχαρο. "Υστερα τά μη-  
λα, τά κεράσια, τά άχλαδια,  
τά φιδάκινα, τά βερύν.οκα,  
τά πορτοκάλια, ή φράουλα  
και τά λεμόνια. "Άν υπόλο  
γίσουμε πώ; ένα δράμι μέντι  
στοιχεί σε 3,2 γραμμάριο, θό-  
δούμε τί πλούτο περιέχουν  
τά φρούτα σε σάκχαρο, πού  
άποτελοῦν πηγή θερμίδων τό  
σον άποραιτήτων γιά την δια-  
τήση ιου δργανισμού μτις

Και άπο άποψες περιέ-  
χουν στην θερμίδων τά στα  
φύλια έχοχο τας πάλι πρώτα.  
Δηλαδή άν φάμε 150 δρόμια  
σταφύλια παίρνουμε 790 έως  
900 θερμίδες. Άπο γίνεται  
άκουμη πιδ σημαντικό άν μά-  
θούμε πώ; δ άι θρωπος γιά  
νά τραφή καλά χρειάζεται τό  
24ωρο 3 000 θερμίδες περί<sup>π</sup> που.

Μετά τά σταφύλια έχονται  
τοι κί πάλι τά μηλα. 150  
δρόμια μήλα μάς δίνουν 540  
θερμίδες, τά κεράσια 460, τά  
πορτοκάλια 400 και άκολου  
θούν τά άχλαδια, τά φοδάκι-  
να και τελευταία τά ξινά.  
"Άλλα τά φρούτα έχεις ά-  
πο τό σάκχαρο μάς δίνουν  
και κάτι άλλο. Κάτι έξι σου  
πολύτιμο γιά την υγεία μας.  
Έξισφαλίζουν στόν άνθρωπο  
νο δργανισμό την λειτουργία  
τῶν έκρισεων και συμβάλ-  
λουν στην ποραγωγή λευκώ  
ματις και λίπους δύο πρα-  
γμάτων πολύ μεγάλα και  
καρπόν άχινοιεδή σχημα-  
τίζονται είς την κορυφή του  
βλαστού φούντα χονδρή Φυ-  
τόν πολύ φαρμακευτικόν,

Κουλτίδα. Άρχιτειον τό  
άκανθωτόν. Οι άρχαιοι τό δο-  
νόμαζον Στενόμιον (Διοσκουρίδης).  
Φυτόν διειδές ένδος μέτρου  
ψους με φύλλο πολύ μεγάλα  
και καρπόν άχινοιεδή σχημα-  
τίζονται είς την κορυφή του  
βλαστού φούντα χονδρή Φυ-  
τόν πολύ φαρμακευτικόν,  
εύκαλπος. Βαφικόν.

Κουλτίδα. Διάφορα φυ-  
τά με καρπόν ή κορμὸν πλή-  
ρη άγκιστρωτειδῶν λεπτῶν  
κανθῶν προσκολλημένων εύ-  
καλπούς είς τά ένδυματα και τό

τοίχωμα στην άγρια. Μυρι-  
στάκανθα και Όξυμυδοσίνη

Κουλτίδα. Άγνος ή Κοινή Οι άρχαιοι τό δο-  
νόμαζον Στενόμιον (Διοσκουρίδης).  
Φυτόν πολύδες με καρπόν  
πλήρη άγνον και Λύγον (Θέο-  
φραστος) ή Διοτκουρίδη  
Οίσυνα ("Ομηρος") Θάμιος ή  
γρόφυλος. πλεκτής, βιρφί-  
κος βλέπε και 603 φύλλων  
της Φωνής λέξιν Άλυγαριδ.

Κουπρίτα. Κνίδη ή Σφαι-  
ριόδρομος. Οι άρχαιοι τό δο-  
νόμαζον Κνίδη και Κρίταν  
(Διοσκουρίδης) Πολύδες φυ-  
τόν με φύλλα σαρκώδη φυ-  
δούν είς Παραθαλασσίους  
βράχους υφάλμυρους, χρησιμο-  
ποιούμενον ω; τούρος.

Δαγού Μήλα. Όξυμυδοσί-  
νη ή Όξυφυλλος. Οι άρχαιοι  
τό δονόμαζον Κεντρομυριόνη  
και Μυράκανθον (Θέοφρα-  
στος) Μυρσίνη άγρια, Μυρ-  
ιάνθα και Όξυμυδοσίνη  
έκαποτον έδαφος περιθώρια  
εύγοντας ή άνάγκες των έργο-  
στασίων σακχάρεως και τό  
έχετε ζωτιροφές γιά την καλ-  
λίτερη διατροφή των ζώων  
σας.

Οι διωρούμενες ποικιλίες  
ποικιλίες δίδεται στήν έκτρο-  
φή ένδος μοσχαριού δελτιώμε-  
νης ράτσας. αύτό σε ήλικια  
15 μηνών προερει νά φθάση  
νά ζυγίζη 500 ή και περισσό-  
τες τίς 1000 δραχμές και μέ-  
τρη σε την τιμή ή σφαλέται  
πού δραχμές τό κιλό γιά την  
γιαγιά την έργοστασίαν.  
2,80 δραχμές τό κιλό γιά καλ-  
λιτιώμενης μέχρι 100 στρεμμά-  
των. —2,60 δραχμές τό κιλό γιά  
καλλιεργητές άνω των 100  
στρεμμάτων.

Στην ηλικία της έκτροφής  
της μετατρέπεται σε ένα  
πολύδειρη άγρια ζώων  
της οποίας η τιμή ή σφαλέται  
πού δραχμές τό κιλό γιά την  
γιαγιά την έργοστασίαν.  
3,80 δραχμές τό κιλό γιά καλ-  
λιτιώμενης μέχρι 100 στρεμμά-  
των. —3,60 δραχμές τό κιλό γιά  
καλλιεργητές άνω των 100  
στρεμμάτων.

Για την άγρια ζώων της έκτροφής  
της πολύδειρη άγρια ζώων  
της οποίας η τιμή ή σφαλέται  
πού δραχμές τό κιλό γιά την  
γιαγιά την έργοστασίαν.  
4,80 δραχμές τό κιλό γιά καλ-  
λιτιώμενης μέχρι 100 στρεμμά-  
των. —4,60 δραχμές τό κιλό γιά  
καλλιεργητές άνω των 100  
στρεμμάτων.

Την άγρια ζώων της έκτροφής  
της πολύδειρη άγρια ζώων  
της οποίας η τιμή ή σφαλέται  
πού δραχμές τό κιλό γιά την  
γιαγιά την έργοστασίαν.  
5,80 δραχμές τό κιλό γιά καλ-  
λιτιώμενης μέχρι 100 στρεμμά-  
των. —5,60 δραχμές τό κιλό γιά  
καλλιεργητές άνω των 100  
στρεμμάτων.

Την άγρια ζώων της έκτροφής  
της πολύδειρη άγρια ζώων  
της οποίας η τιμή ή σφαλέται  
πού δραχμές τό κιλό γιά την  
γιαγιά την έργοστασίαν.  
6,80 δραχμές τό κιλό γιά καλ-  
λιτιώμενης μέχρι 100 στρεμμά-  
των. —6,60 δραχμές τό κιλό γιά  
καλλιεργητές άνω των 100  
στρεμμάτων.

Την άγρια ζώων της έκτροφής  
της πολύδειρη άγρια ζώων  
της οποίας η τιμή ή σφαλέται  
πού δραχμές τό κιλό γιά την  
γιαγιά την έργοστασίαν.  
7,80 δραχμές τό κιλό γιά καλ-  
λιτιώμενης μέχρι 100 στρεμμά-  
των. —7,60 δραχμές τό κιλό γιά  
καλλιεργητές άνω των 100  
στρεμμάτων.

Την άγρια ζώων της έκτροφής  
της πολύδειρη άγρια ζώων  
της οποίας η τιμή ή σφ

