









# Οί έγκυμονούσες πρέπει να προσέχουν τόν ήλιο

Οί άνδρες λένε συχνά ότι μιά γυναίκα έγκυος είναι πάντα άσφαρη, ήρεμη και άσπινο βολεί. 'Η άναμονή παιδιού, πραγματικά χαρίζει ψυχική εύφορία και συχνά όμορφαινει.

Άλλά για να μείνετε ήμορφοί σάς και για να ξενοαθήτε τήν γραμμή σας λίγο ύστερα από τόν τοκετό, πρέπει να προσέχετε πάρα πολύ ώρισμένα πρόγραμμα.

Οί χαραγές πού εμφανίζονται σέ πολλές έγκυους, άποτελούν τό πρόβλημα ύπ' άριθ. 8 να.

Πρέπει λοιπόν να άρχίσετε άπο πολύ ένωρίς τήν έφαρμογή προληπτικής θεραπείας τής καταστάσεως αυτής, επειδή όταν μιά φορά εμφανιστούν οι χαραγές στό δέμα είναι πιά πολύ άργά για να τίς καταπολεμήσετε.

Έτσι από τόν τρίτο ή τέταστο μήνα ήδη πρέπει να άρχίσετε να τρέφτε με λιπογές κρέμες τό δέμα όλων τών περιοχών τού σώματος σας πού ύπάρχει πιθανότητα να παρουσιάσουν χαραγές, επειδή θά ύποστούν διάταξη εξ αίτίας τής έγκυμοσύνης.

Και συγκεκριμένα τό δέμα τών ώπών, τής κοιλιάς και τού άνω μέρους τών μηρών.

Υπάρχουν άπο πολύ καιρό πολυάριθμες κρέμες προορισμένες να δίνουν έλαστικότητα στό δέμα.

Άλλά τελευταίως κυκλοφόρησε μιά κρέμα κολλογονόνου μιάς ουσίας πού θρύσκεται στόν συνδυασμό ιατού και πού έχει έσπερητική άποδοτικότητα για τήν προφύλαξη από τίς χαραγές.

Η κρέμα αυτή περιέχει έμδρυικά έσχειλίματα καθώς και έσχειλίματα πλακούντος, πού είναι άναγκαία για τήν διατροφή και τήν συντήρηση τών ιστών.

Πρέπει να έπαλείψετε αυτή τήν κρέμα, άπο τόν τέταστο μήνα της κύσεως στην κοιλιά και στό άνω μέρος τών μηρών.

Η κρέμα με κολλογονόνο ύπό σάσο δέν συνιστάται για τούς μαστούς. Για τούς όποιους είναι άσφαρη ή χρησιμοποίηση ενός καλού στήθος όμοιο και μιάς ειδικής κρέμας με βάση τίς λιποπρωτεΐνες πού είναι κατάλληλες για

τήν διαφύλαξη τής έλαστικότητας τών μαστών.

Σύμφωνα με τούς γυναικολόγους ή πρόσληψη θάρους στό διάστημα τής έγκυμοσύνης μιάς γυναίκας δέν πρέπει να υπερβαίνει τά δέκα με έντεκα κιλά.

Γιά να άποφεύγεται ή πρόσληψη μεγάλου θάρους κατά τήν περίοδο αυτή, πρέπει ή έγκυος να ακολουθεί άσπληρη δίαιτα.

Κατά τήν διάρκεια τής έγκυμοσύνης, πραγματοποιούνται ένδοκρινικές μεταβολές πού όδηγούν σέ άκατάσχετη βουλιμία σέ μερικές γυναίκες.

Η ύποψήφια μητέρα όμορφα πρέπει να παρακολουθεί τόν έαυτό της με πολύ μεγάλη προσοχή.

Δέν πρέπει να τρώει, ούτε ψωμί, ούτε ζυμαρικά, ούτε μπισκότα, ούτε ζαχαρωτά, και άν χρειασθεί να καταγγίσει ή κόμη και τό άλάτι κατά τούς τελευταίους μήνες τής έγκυμοσύνης της.

Η έγκυος επίσης και ίδιως εκείνη πού παρουσιάζει τήν τάση να πίνει πολύ θάρους, πρέπει να άποφεύγει να άφηνεται στην κακή τάση πού συνίσταται στό να γέρνει τό σώμα της προς τό έμπρός, συνέχεια.

Μιά τέτοια τάση είναι άντιαισθητική ένώ συγχρόως κουράζει τούς μύς τής ράχης ύπερβολικά και πολλές φορές έχει άσχημες καταλήξεις.

Οί περισσότερες έγκυοι παραπονούνται συνεχώς ότι φουσκώνουν τά πόδια τους, ιδίως όταν κάνει πολύ ζέστη, ειδικά τόρα τό καλοκαίρι.

Η αύξηση τού όγκου τής μήτρας έχει ως άποτέλεσμα τήν μεγάλη συμπίεση τών φλεβών άγγείων και τά έμποδια πού δημιουργούνται έτσι στην φλεβική κυκλοφορία δίνουν αυτή τήν δυσάρεστη αίσθηση θάρους στό πόδια τής έγκυμοσύνης γυναίκας.

Γιά να άποφεύγεται τόν μεγαλύτερο κίνδυνο τών κρισμών, πρέπει να κάνετε πάντα έλαφρά γυμναστική στό πόδια σας πού θά δραστηριοποιεί και τήν φλεβική κυκλοφορία.

Έπίσης πρέπει να λάθεθε άουμοκρίνας πάντα τά πόδια σας σ' ένα σκοινί και, στήν άνάγκη να φοράτε ειδικές κάλτσες για τήν προστασία τών ποδιών σας άπο τούς κρισμούς.

Υπάρχουν επίσης πολυάριθμα προϊόντα κατά τής κοπής σας με βάση τή μέντα, τήν καρφουρά ή τό χοιρινό πού έχουν τήν ικανότητα να άποσπομοφορούν τά πόδια.

Όσοδήποτε, ή ήλιοθεραπεία άντεδιδινεται για τίς έγκυους επειδή πολλές φορές έχει άσχετά καταστροφικά άποτέλεματα.

Άντιθέτως τά μπάνια στην θάλασσα, χωρίς έκθεση στόν ήλιο, συνιστώνται πολύ, με τήν προϋπόθεση ότι τό νερό δέν θά είναι πολύ κρύο.

Οί μέλλουσες μητέρες έχουν συχνά ήπιο δέμα. Πρέπει λοιπόν να πίνουν πολλά ήγρά (ενα με ένάμινο λίτρο νερό τήν ήμέρα για να καταπολεμήσουν τήν αφυδάτωση).

Μετά τό πρώτο μανάο, καλό είναι να έπαλείψουν όλόκληρο τό σώμα τους μ' ένα ύδατοκό γολάτωμα.

Πρέπει επίσης να τρέφουν καθημερινώς τήν έπιδερμίδα τού προσώπου με κρέμες λιπαρές και ύδατικές.

Γιά να άποφεύγεται αυτό πού άποκαλούν έμμεσα έγκυμοσύνης πρέπει να άποφεύγεται ή πολυπόση τήν έκθεση στόν ήλιο και να ύποβάλλεστε συχνά σέ έλαφρό «πλύν» πού ξανοίγει τό πρόσωπο.

Όταν είναι μιά γυναίκα έγκυος, έχει μεγάλη σημασία τό μακιγιάζ. Τό μακιγιάζ δίνει λάμψη και καλή όψη. Άλλά πρέπει να γίνεται με άρκε



τη προσοχή. Ο χρωσός κανόν είναι να άποφεύγεται κάθε τί πού σάδη γάνει τά χαρακτηριστικά τού προσώπου. Όχι πολύ σκούρο και έντονο άι - λάινερ, όχι πολύ σκούρο κηρίλιόν τών χειλιών, όχι φόν-ντε-τέν, πού ύπάρχει κίνδυνος να άλλοιωθεί.

Πρέπει άπλώς, να βάξετε μιά καλή προστατευτική βάση, ένα ήγρο φέν-ντε-τέν και μιά διαφανή πούδρα.

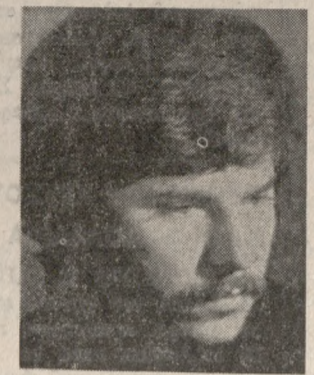
Γιά να δώσετε λάμψη στό πρόσωπό σας βάξετε μερικά σημεία μελάς στό μέλα και στό μέση τού μετώπου.

Τά χείλη, συχνά πολύ ήγρά θά βραούν με διαφανές κηρίλιόν και τά μάτια θά μαυρίσουν με μαστίχ χρώμα γύρω από τό μάτι και με λίγη καστανή μάσκα στα έσπερα είδες.

Με τίς οδηγίες αυτές ύπ' όψη σας μπορείτε να ξεναήσετε για τίς διακοπές τού καλοκαιριού ύστες περιμένετε παιδιά.

Άν τίς τηρήσετε ουσιά, και τήν λάμψη τής όμορφιάς σας θά διατηρήσετε και έτσι μες για τήν άκόσμη τής παιλιάς γραμμής σας θά είστε.

## ΤΟ ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ ΜΑΣ



Ο γνωστός αστρολόγος — μέντιομ **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΤΑΡΑΚΗΣ** (Λισίων 46, τηλ. 881905, Άθήναι) χάρη τών άναγνωστών μας, σάς δίδει κάθε Σάββατο τά μυστικά τών ζωδιακών κύκλων και σάς άποκαλύπτει τί έπιφυλάσσει ή τύχη σας αυτή τήν έβδομάδα. Μπορείτε επίσης να τεύ γράψετε διά έπαγγελματικά, οικογενειακά και αίσθηματικά σας προβλήματα, με άκριτή στοιχεια γεννήσεως, θέτοντας ψευδώνυμον δι' άπάντηση μέσω τής εφημερίδας μας ή τήν διεύθυνσή σας, για κατ' εύθειαν άπάντηση.

### ΩΡΟΣΚΟΠΙΟΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ: 15-21 ΙΟΥΛΙΟΥ '80

**ΚΡΙΟΣ** (11-3 — 20-4): Η τελευταία άπογοήτευση στην αίσθηματική σας ζωή δέν θά έχει δυσάρεστα επακόλουθα, θά σάς δοθεί ή εύκαιρία να βγάλετε συμπεράσματα για τήν νέα μορφή τών σχέσεων.

**ΤΑΥΡΟΣ** (21-4 — 20-5): Η ύπερβολική ζηλοτυπία τών τελευταίων ήμερών έχει κουράσει τόν άνθρωπο πού αγαπάτε. Σύντομα θ' αντιμετώπισετε μιά ψυχρότητα. Πάντως ύπάρχει χρόνος για ν' άποφύγετε τήν ένταση.

**ΔΙΔΥΜΟΙ** (11-5 — 21-6): Πρέπει να έπιμεινετε στην τακτική σας γιατί μόνο έτσι θά επηρεάσετε ένα αγαπημένο σας άτομο. Με λίγη προσοχή θά δεχτεί τίς άπόψεις σας και θά πετύχετε πλήρη συνεννόηση.

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ** (22-6 — 22-7): Εά παρατηρήσετε μιά άδιαφορία ή ακόμη και μιά άπομάκρυνση από τον σύντροφό σας. Δέν πρέπει όμως να χρησιμοποιήσετε μεθόδους άλλων γιατί δέν παρράζουν ούτε στην χαρακτήρα ούτε στην ύποθεσή σας.

**ΛΕΩΝ** (13-7 — 22-8): Άρχίζει μιά εύχάριστη περίοδος ίδιως σ' έσους άνήκουν στό πρώτο δεκαήμερο τού ζωδίου. Εά ύπάρξουν έξελίξεις πού εά σάς δελτώσουν ψυχολογικά και θ' άσχοληθείτε μ' έπιτυχία στον τομέα τής προόδου.

**ΠΑΡΘΕΝΟΣ** (23-8 — 22-9): Δέν θά πρέπει να παρασυρθείτε από ένέργειες ή λόγια ανθρώπων πού θέλουν να σας προκαλέσουν. Υπάρχουν άνάλογα περιστατικά από τό παρελθόν και δέν πρέπει να κάμετε τά ίδια σφάλματα.

**ΖΥΓΟΣ** (13-9 — 22-10): Μιά εύχάριστη συντροφιά θά σάς δώσει τήν εύκαιρία να μεγαλώσετε τόν κύκλο τών γνωριμιών σας και ν' άποκτήσετε ένα πραγματικό φίλο. Φυσικά θά πρέπει πρώτα να μειώσετε τό πάθος σας για ένα άτομο.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ** (23-10 — 22-11): Οί τελευταίες ένέργειες στην προσωπική σας ζωή ήταν άρκετά έπιτυχείες με άποτέλεσμα να δημιουργηθεί άτμόσφαιρα ψυχρότητας. Πρέπει να σκεφτείτε ώριμα και να πάρτε άνάλογες άποφάσεις.

**ΤΟΞΟΘΗΣ** (13-11 — 21-12): Ε' αύξηθεί ό μαγνητισμός σας και θά έλξετε περισσότερο τό άλλο φύλο. Πρέπει να έκμεταλλευτείτε τήν εύκαιρία και να δελτιώσετε τίς σχέσεις σας. Οί άδέσμευτοι να επιδιώξετε κάτι σημαντικό.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ** (22-12 — 19-1): Υπάρχει δυσμενία από τόν κυρίαρχο Κρόνο πού θά επηρεάσει τόσο τίς προσωπικές σας ύποθέσεις όσο και τήν καθημερινή σας δραστηριότητα. Άποφύγετε τίς πρωτοβουλίες και κερδίστε χρόνο.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ** (20-1 — 18-2): Η έβδομάδα θά χαρακτηριστεί από αίσθηματική ανένωση. Οί παντρεμένοι και οι δεσμευμένοι θά βάλετε τίς σχέσεις σας επάνω σέ σωστές βάσεις. Οί άδέσμευτοι θά έχετε μιά καλή εύκαιρία.

**ΙΧΘΕΙΣ** (19-2 — 20-3): Τουλάχιστον αυτή τήν περίοδο θά πρέπει να δείξετε μεγάλη προσοχή σ' ένα προσωπικό σας θέμα. Μην δυστάσετε να περιορίσετε τίς ύπόλοιπες δραστηριότητες σας, γιατί θά ύπάρξουν ραγδαίες έξελίξεις.

### ΑΠΟΥΣΙΑ ΙΑΤΡΟΥ

Ο Οφθαλμίατρος Τσαπάκης Μιχαήλ θά άπουσιάζει από τό Ηράκλειο από 10 — 31 Ιουλίου 1980

Τό Έργαστήριο Φυσικοθεραπείας τού ΜΑΝΟΥ ΧΑΛΚΙΔΑΚΗ μεταφέρθηκε στην οδό ΑΒΕΡΩΦ 27 β' όροφο, Τηλ. 241466.

**ΑΝΤΙΠΕΙΔΙ ΕΙΔΩΝ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**  
GLORIA ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ — SECURITY ΙΤΑΛΙΑΣ  
Πυροσβεστήρες παντός τύπου, φωλεές κ.λ.π.  
Άναλαμβάνομε μελέτες - κατασκευές  
Γ. ΓΑΡΕΦΑΛΑΚΗΣ — Θ. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ Ο.Ε.  
Διπλ. Μηχανολόγοι — Ηλεκτρολόγοι Μηχανικοί  
Σμύρνης 33 Ηράκλειο — Τηλ. 224732 — 286412

**ISOLTEC**  
ΜΟΝΩΣΕΙΣ - ΣΤΕΓΑΝΟΠΟΙΗΣΕΙΣ  
Έάν έχετε προβλήματα ύγρασίας ή θέλετε να κάμετε θερμομόνωση ή ήχομόνωση, είμαστε σέ θέση να σάς δώσουμε τήν κατάλληλη λύση. Οί έργασίες μας για πολλά χρόνια στην Άθήνα και στα μεγαλύτερα έργοστάσια τής Ελλάδας (Διακαμάτων, Κλωστήρια, Αιγαίου, Πυρτιποιείων, Ψυγεία Άγροτικής Τραπεζής και πολλά άλλα), είναι ή έγγυσή μας.  
Τώρα ιδρύσαμε κατάστημα και στό Ηράκλειο για τήν εξυπηρέτηση τής Κρήτης. Είμαστε οι μόνοι πού κάνομε έγχύσεις και SPRAY Πελοουρεδάνης. Έχωμε έμπειρα συνεργεία αλλά και μπορούμε να σάς διαθέσουμε τά ύλικά και τίς οδηγίες για να φτιάξετε μόνοι σας μια έγγυημένη στεγανοποίηση.  
ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 98Α — ΗΡΑΚΛΕΙΟΝ Τηλ. 283023 — 288095  
ΔΡΑΜΑΣ 14-16 ΚΟΛΩΝΟΣ — ΑΘΗΝΑΙ Τηλ. 5126599 — 5123562

**ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ-ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΙ-ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ-ΛΥΜΑΤΩΝ-ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ-ΥΔΑΤΩΝ**  
δια  
Ξενοδοχεια-Καμπινγκ-Βιομηχανίες κ.λ.π.  
ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ Γ.Τ. ΤΣΑΚΙΡΑΚΗΣ  
Σμυρνης 1 Ηρακλειο Τηλ. 225 114

**ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**  
Άγγλικά - Γαλλικά - Ιταλικά  
ΠΟΠΗ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ - ΧΡΟΝΑΚΗ  
10 χρόνια φροντιστηριακή πείρα  
Οί έγγραφές συνεχίζονται  
Στυλ. Γιαμαλάκη 15 — Τηλ. 225275

ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΥΛ. ΑΣΤΡΙΝΑΚΗΣ  
ΜΑΙΕΥΤΗΡ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ  
Ειδικευθείς εις τήν Α' και Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Πανεπιστημίου Άθηνών «ΑΡΕΤΑΙΕΙΟΥ» — «ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ» και έγκαταστάθεις μονίμως εις τό Ηράκλειο, δέχεται καθημερινώς εις τήν ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΗΡΑ» ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΝ ΚΕΝΤΡΟΝ ΥΠΕΡΗΧΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ 74, ΠΟΡΟΣ, καθ' έκαστην από 8—1 π.μ. και 5—8 μ.μ., πλην Σαββάτου άπογεύματος.  
Τηλ. Κλινικής 225977 — 225978  
Τηλ. Οικίας 242070.

**ΣΕ ΛΙΓΟ ΤΟ PONY ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ!**

● Διότι παρ' όλες τίς αύξήσεις στην τιμή της βενζίνης τό PONY καιεί ακόμη λιγώτερο από 1.85 δρχ./χλμ.  
● Διότι έχει πάμφθυνα άνταλλακτικά πού βρίσκονται στα πόδια σας.  
● Διότι είναι γερό, άνετο και κάνει χίλιες δουλειές.  
● Διότι έχει εύκολη αγορά και δέν σταματάει πουθενά.  
Άντ)ος — Άνταλλακτικά UNCO Α.Ε.  
ΣΠΥΡΟΣ ΔΑΝΔΑΡΗΣ  
Ίκάρου 30 — Τηλ. 223433 — 241516

**Pony**  
Πάρτε το τώρα και χαρείτε το μιά όλόκληρη ζωή.

**ΒΑΘΥΠΕΤΡΟΥ**  
άναψυκτικά ποιότητας

