



Τό Κρατινό Είκοσιτετάωρο

Όπως τα βλέπω

ΣΥΜΒΑΝΤΑ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ - ΚΡΙΤΙΚΗ

Του Κώστα Αρ. Πετρόπουλου

Με τον παπά Μανώλη και τον τένω, και νυν πρόεδρο του Λιμένος Χερσονήσου κ.κ. Γιώργο Μουντράκη και Ζαχαρία Δοξατάκη, βρεθήκαμε την Κυριακή μετά τη λειτουργία για καφέ στο καφεείο της Ιορμίνης, δεν άργησε η παρέα μας να μεγαλώσει και από άλλους φίλους και Κουνοτόχους. Με ευχαρίστησε ο παπά Μανώλης για την περικοπή του Ευαγγελίου που έγραφα - τιμα τον πατέρα και η μητέρα σου. Στη συνέχεια κάναμε διάφορες συζητήσεις για τους νέους που δεν πηγαίνουν στην εκκλησία - το φαινόμενο αυτό έχει απασχολήσει ως φαίνεται γενικότερα την εκκλησία. Μια στιγμή μου λέει ο παπά Μανώλης - φίλε Κώστα δεν είναι μόνο ότι οι νέοι δεν έρχονται στην εκκλησία - δεν μας σέβονται καθόλου - έχω ένα πρόσωπο παράδειγμα. Πριν λίγες μέρες που έβγα παπούς από την κόρη μου Μαρία - πήγαινα με το αυτοκίνητό μου να τους δω στο Ηράκλειο - πριν τις Γούβες προηγείται ένα αυτοκίνητο με τρεις νεαρούς επιβάτες. Προσπάθησα να τους πιάσω αφού αυτοί είχαν πολύ μικρή ταχύτητα - εστάθη όμως ασυνέχεια στη σελ. 5

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1988

- 11.00 Κλασική μουσική
- 12.00 Σήμερα είναι Κυριακή
- 12.30 Μουσικοί δρόμοι
- 1.00 Αγροτική εκπομπή
- 1.45 Ειδήσεις
- 2.00 Ελληνική ταινία ('Ανθρώπος για όλες τις δουλειές)
- 3.40 Παιδικό πρόγραμμα
- 5.00 'Αθλημα και θέαμα
- 6.30 Ειδήσεις
- 6.45 Αφιέρωμα στην Μακεδονία
- 7.20 Οδός Ανθέων
- 8.10 Ντοκιμαντέρ
- 9.00 Ειδήσεις
- 9.50 Κινητική βραδιά (Δuo σκληροί στην κόλαση)
- 12.00 Ειδήσεις

ΔΕΥΤΕΡΑ 5 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1988

- 4.40 Εκπαιδευτική
- 5.30 Ουράνιο τόξο
- 6.30 Ειδήσεις
- 6.45 'Ασματα δημόδη
- 7.30 Εδώ και σήμερα
- 8.05 Η επιστροφή του Τζων Σιλβερ
- 9.00 Ειδήσεις
- 9.45 Μ' ανοιχτά χαρτιά
- 12.00 Ειδήσεις

ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1988

- 06.00 Τέταρτο Πρόγραμμα
- 07.30 Ισως σας ενδιαφέρουν
- 07.45 Θ. Λειτουργία
- 10.00 Τέταρτο Πρόγραμμα
- 10.10 Από την εκκλησιαστική μας μινολογία
- 10.30 Ισως σας ενδιαφέρουν

ΔΕΥΤΕΡΑ 5 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1988

- 06.00 Τέταρτο Πρόγραμμα
- 07.15 Τα καθημερινά
- 07.45 Τέταρτο Πρόγραμμα
- 07.50 Τα καθημερινά
- 08.00 Ειδήσεις
- 08.10 Τα καθημερινά
- 08.30 Ισως σας ενδιαφέρουν
- 09.00 Συζητώντας μαζί σας
- 10.00 Τέταρτο Πρόγραμμα
- 11.10 Σπορ
- 12.00 Τέταρτο Πρόγραμμα
- 12.10 Καλοκαίρι 88
- 12.40 Με τη λύρα και το λαούτο

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΙ

«ΠΑΛΛΑΣ»

ΑΡΧΙΜΗΔΟΥΣ 3 - Τηλ. 243.459
Η αριστουργηματική δημιουργία του ROMAN POLANSKY που άφησε εποχή

«ΤΣΑΙΝΑΤΑΟΥΝ»

Με τις συγκλονιστικές ερμηνείες του ΤΖΑΚ ΝΙΚΟΛΣΟΝ - ΦΑΙΗ ΝΤΑΝΑΓΟΥΑΙΗ

«STUDIO»

«ΟΙ ΠΡΟΚΟΘΗΡΕΣ»
ΓΟΥΩΡΕΝ ΜΠΙΤΤΥ - ΤΖΑΚ ΝΙΚΟΛΣΟΝ
Σπαρταριστή κωμωδία ΜΑΙΚ ΝΙΚΟΛΣ. Δεν θα σταματήσετε να γελάτε.
Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΙΜΑΤΙΖΕΤΑΙ

«ΓΑΛΑΞΙΑΣ»

Τηλ. 234.272
«ΛΑ ΜΠΑΜΠΑ»
με τον ΤΕΙΛΟΡ ΧΑΚΦΟΡΝΤ

«ΑΙΓΛΗ»

Θερσίσου και Ακαδημίας γωνία. - Τηλ. 250.305
«ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΠΟΛΟΣ»
της συμφόρας

«ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ»

Τηλ. 257.282 - 3
«ΓΟΥΩΚΕΡ - Ο ΚΑΤΑΚΤΗΤΗΣ»
Μια αληθινή ιστορία ENT ΧΑΡΙΣ - ΜΑΡΛΗ ΜΑΤΛΙΝ (παιδιά ενός κατώτερου θεού)

«ΑΜΟΡΕ»

Ν. ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ - Τηλ. 223.390
«ΝΤΕΡΤΙ ΝΤΑΣΙΝΓΚ»
Για άλλη μια φορά η ταινία που τόσο αγαπήσατε σαρώνει τις εισπράξεις και στην Ελλάδα. Πολύ μουσική, πολύ τραγούδι με τους ΠΑΤΡΙΚ ΣΟΥΕΝΖ - ΤΖΕΝΙΦΕΡ ΓΚΡΕΗ

«ΘΕΡΙΝΟΣ ΚΡΟΝΟΣ»

ΤΗΛ. 227.183
ΡΟΜΠΟΚΟΠ
Μισός άνθρωπος-Μισός μηχανή-Τέλειος Μπάτσος Από τον ΠΩΛ ΒΕΡΧΟΦΕΝ (4ος ΑΝΘΡΩΠΟΣ) με τον ΠΗΤΕΡ ΓΟΥΕΛΕΡ και την ΝΑΝΣΥ ΑΛΛΕΝ, Καταπληκτικά εφέ-αριστουργηματική πλοκή

«ΑΝΤΥΑΝΝΑ»

Μια κωμωδία με πολύ γέλιο
ΜΠΟΜΠΟΣ ΚΟΠΑΝΟΣ ΚΑΙ ΓΚΟΜΕΝΙΑΡΗΣ
Με τον ΑΛΒΑΡΟ ΒΙΤΑΛΙ

«ΟΛΥΜΠΙΑ»

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΣ-ΘΕΡΙΝΟΣ
Στάση Πατεράκη - Τηλ. 255.289
Οι αμερικανοί κριτικοί χαρακτήρισαν την ταινία ΧΙΤΣΚΟΚΙ-ΚΗ. Ένα τρομερό ψυχολογικό θρίλερ.
«ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΛΕΡ ΓΙΑ ΈΝΑ ΔΟΛΟΦΟΝΟ»
Με τους ΜΠΡΙΑΙΑΝ ΝΤΕΝΕΧΥ - ΤΖΕΝΙΜΣ ΓΟΥΝΤ
Την Δευτέρα: ΡΟΜΠΟΚΟΠ

«ΟΡΦΕΑΣ»

«ΓΥΝΑΙ ΚΑΡΑ ΔΥΝΑΜΙΤΗΣ»

Συναυλία της Μικτής Δημοτικής Χορωδίας

Το Φεστιβάλ «ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 88» συνεχίζεται αύριο Δευτέρα 5 Σεπτεμβρίου με συναυλία στην Βασιλική Αγίου Μάρκου, ώρα 9 μ.μ. με την διεύθυνση του μαέστρου ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΙΝΤΙΛΙΑ και πιανίστα τον ΚΩΣΤΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ.
Το πρόγραμμα της συναυλίας αυτής της ανανεωμένης Μικτής Χορωδίας του Δήμου Ηρακλείου περιλαμβάνει περί τα είκοσι χορωδιακά τραγούδια Ελλήνων και ξένων συνθετών.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΘΗΚΕ 15ΧΡΟΝΟΣ ΣΕ ΤΡΟΧΑΙΟ

Σοβαρά τραυματίστηκε ο 15χρονος Γ. Νταγκινής όταν το δίκυκλο μοτοποδήλατο που οδηγούσε συγκρούστηκε με άλλο δίκυκλο που οδηγούσε ο 71χρονος Δημήτρης Μακάκης. Το ατύχημα έγινε στη διασταύρωση των οδών Θεωνά και Αυλώνος.

ΘΕΑΜΑΤΑ

- «ΠΑΛΛΑΣ» Τσίμπατσου «ΣΤΟΥΝΤΙΟ» Οι προκοθήρες «ΓΑΛΑΞΙΑΣ» Λα μπάμπα «ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ» Γουώκερ ο κατακτητής «ΑΙΓΛΗ» Νυκτερινή περίπολος της συμφόρας «ΑΜΟΡΕ» Ντέρτι ντάσινγκ «ΘΕΡΙΝΟΣ ΚΡΟΝΟΣ» ΡΟΜΠΟΚΟΠ «ΑΝΤΥΑΝΝΑ» ΜΠΟΜΠΟΣ «ΟΛΥΜΠΙΑ» Μπεστ σέλλερ για ένα δολοφόνο Δευτέρα: ΡΟΜΠΟΚΟΠ «ΟΡΦΕΑΣ» Γυναίκα ΚΑΡΑ ΔΥΝΑΜΙΤΗΣ

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

- Όλο το 24ωρο
- 4/9 Μαρτιμιανόκη, Κιρικογλου Ε. Καλοκαιρινού 216
- 5/9 Ξενάκης, Βύρωνος 1
- •Απο 08.00-24.00
- 4/9 Διακάκη Κοκκινάκη, Καρτερού 32
- 5/9 Σαλούστρου, Σ. Γιαμαλάκη 11
- •Απο 08.00-22.00
- 4/9 Μαυροειδή-Αποστολάκη, Καινούργια Πόρτα
- 5/9 Κουβίτου-Δόνη, Λ. 62 Μαρτύρων 108
- •Απο 08.00-20.30
- 4/9 Δερμιτζίκη-Ξυλούρη Όλγα Λ. Ιωνίας 142
- 2. Καθαγιαριανός, Λ. Καλοκαιρινού 38
- Παπαδόκης, Γράμμου 57
- 5/9 Μπαρτελάκης, Πλ. Κορνάρου 45
- Μπερινδάκης Κ. Λ. Χρυσοστόμου

ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΕΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ

- 4/9 Βενιζέλειο Παθ/κα
- Βενιζέλειο Χειρ/κα
- Θεραπευτήριο Ορθ/κα
- Βενιζέλειο Καρδ/κα
- Βενιζέλειο Ουρ/κα
- Αγ. Χαράλαμπος Νευρ/κα
- Βενιζέλειο Οφθ/κα
- 5/9 Βενιζέλειο Παθ/κα
- Βενιζέλειο Χειρ/κα
- Βενιζέλειο Ορθ/κα
- Αγ. Γεώργιος Καρδ/κα
- Αγ. Γεώργιος Ουρ/κα
- Αγ. Χαράλαμπος Νευρ/κα
- Αγ. Ιωάννης Οφθ/κα

BENZINES

- 4-9-88 Καλούρης Δημ. Α. Κνωσού 43 Βογιατζάκης Αντ. 62 Μαρτύρων 184
- Κλαδάς Χρ. Χρυσοβαλάντου Μωραϊτής Ν. Αλικαρνασσό 5-9-88
- Ριτσάτος Ι. 62 Μαρτύρων Σπιθάκης Κ. Π.ΚΑΤΕ Παντού-Κατασλής Ν. Αλικαρνασσό
- Σφακιανάκης Μ. Α. Κνωσού Σκαρπαθιωτάκης Εμμ. Ολύμπου 150

ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ

- 4-9-88 Μπουγαδάκης-Χαραλαμπίκης, Γωνία Εθνικής Αντιστάσεως και Ικάρου Πανέρας Π. Θερσίσου 65
- 5-9-88 Χειμωνίτης Μ. Α. Ικάρου 188 Παράσχος Γ. Α. Κνωσού 56

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΑ

- 5-9-88 Μιχαλάκης Εμμ. Καλαμά 18

ΕΦΗΜΕΡΙΣ «ΠΑΤΡΙΣ»

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ - ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΛΕΞ. ΜΥΚΩΝΙΑΤΗΣ ΛΑΠΠΑ 7-ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΜΑΡΚΟΥ Έκθεση του ALDO RISO από χθες

Έκθεση ζωγραφικής του διάσημου Ιταλού Ζωγράφου ALDO RISO άνοιξε χθες στην Βασιλική του Αγίου Μάρκου.
Η έκθεση που θα διαρκέσει μέχρι τις 12 Σεπτεμβρίου, γίνεται στα πλαίσια των πολιτιστικών εκδηλώσεων του Φεστιβάλ «ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 88» που οργανώνει ο Δήμος Ηρακλείου. Στα εγκαίνια της Έκθεσης του φημισμένου Ιταλού ζωγράφου παραβρέθηκαν οι αρχές του τόπου και οι φιλόξενοι του Ηρακλείου. Παράλληλα εξέχουσες προσωπικότητες της πολιτιστικής ζωής της Ιταλίας όπως είναι ο Δρ. BENITO CORADINI, Πρόεδρος του Διεθνούς Κέντρου Τέχνης και Πολιτισμού-Τουρισμού «LA SPONDA» και ο MONSIEUR EMMAN. CLARIZIO, Καρδινάλιος, Υπουργός Τουρισμού του Βατικανού.
Τα εγκαίνια της Έκθεσης του ALDO RISO είχαν πανηγυρικό χαρακτήρα με καλλιτεχνικό

πρόγραμμα που εκτέλεσε ο μουσικό συγκρότημα του Κυριάκου Καλλέργη με το χορευτικό συγκρότημα του Λυκείου των Ελληνίδων και η Μικτή Χορωδία του Δήμου Ηρακλείου, που έδωσε μικρή συναυλία υπό τη διεύθυνση του ΔΗΜ. ΒΙΝΤΙΛΙΑ.
Ο Aldo RISO γεννήθηκε στο Σάντα Μαρία Ντιλουκά. Σπούδασε στη Ρώμη Νομική και τώρα εργάζεται σαν επαγγελματίας καλλιτέχνης πολύ γνωστός και αγαπητός. Παρίγνωστες οι ακουαρέλες του, με την προσωπική του τεχνική, που δίνει στην ακουαρέλα μια νέα δύναμη, πριν από όλα μέσα από το φως, δημιουργώντας ένα κόσμο που φαίνεται να είχε μείνει ακίνητος αιώνες. Κάνει να ξαναγεννηθούν πρόσωπα και τοπία από όλο τον κόσμο που επισκέφθηκε (πάντα προσκαλούμενος των κυβερνήσεων) και προπαντός τα πρόσωπα και τα τοπία της περιοχής Πούγκλια (Magna Graecia) σε μια μορφή

σοφιστική. Ο Aldo Riso είχε προσωπικές εκθέσεις στις μεγαλύτερες πόλεις της Ιταλίας και της Ευρώπης, Αμερικής, Λατινικής Αμερικής, Κίνα, Σοβιετική Ένωση. Τα έργα του βρίσκονται στα μεγαλύτερα Μουσεία και στις πιο φημισμένες γκαλερί.
Οι τελευταίες εκθέσεις ήταν στην Μάλτα και στη Ρώμη, στην Art Gallery Meeting.
ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ALDO RISO
Luchino Visconti
Ο Riso ήξερε να βγάλει από το τοπίο τη χρωματική ουσία, σε στιγμές όπου παίζεται με το φως και με τη σκιά, όχι από εφέ, αλλά νοιώθοντας την αγάπη για ένα τοπίο φτιαγμένο από πέτρα, θάλασσα και ήλιο!
De Chirico
Με τον Aldo Riso, το τοπίο ηλιακό, παίρνει μια νέα διάσταση που ο Picasso την έκφρασε πολύ καλά «Το φως».

Άσκηση και φυσική ζωή

Αντίδοτο για τους πόνους της μέσης

ΟΙ ΛΟΙ, σε κάποια φάση της ζωής μας υποφέρουμε από πόνους στη μέση. Καμιά άλλη ασθένεια δεν μας κρατά μακριά από την εργασία μας τόσες μέρες όσο αυτοί οι πόνοι. Είναι λάθος όμως να παραμένετε στο κρεβάτι. Σηκωθείτε και κινηθείτε, προσάει η σύγχρονη ιατρική.
Έως σήμερα, η καλύτερη θεραπεία για τους πόνους στη μέση ήταν η ακινησία στο κρεβάτι. Οι σύγχρονες έρευνες όμως υποστηρίζουν ότι η ακινησία επί εβδομάδες ή και μήνες είναι ιδιαίτερα επιβλαβής: οι μύς χαλαρώνουν, οι αρθρώσεις παθαίνουν αγκύλωση, ενώ ένα οξύ επεισόδιο μετατρέπεται γρήγορα σε χρόνια ανακίνηση. Είναι πολύ καλύτερο, τονίζουν σήμερα οι επιστήμονες, να κινηθείτε, ακόμη κι αν αισθάνεστε κάποιο πόνο.

Χάνει δύναμη
Σε καμιά περίπτωση δεν συμβουλευόμαστε την κατάκλιση για μία ή δύο εβδομάδες εκτός κι αν υπάρχει ενδεικτική ότι το πρόβλημα της μέσης έχει προκαλέσει ζημιά σε κάποιο νεύρο. Οι ασθενείς πρέπει να κατανοήσουν ότι η μετρημένη δραστηριότητα δεν είναι διαδεδοτή, ακόμη και όταν αισθάνονται πόνο», λέει ο Δρ. Ρίτσαρντ Ντέιρο, ο οποίος μελέτησε πριν δύο χρόνια 200

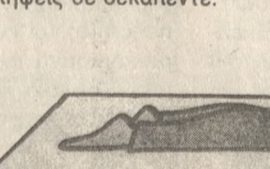
ασθενείς με προβλήματα μέσης σε μια κλινική στο Τέξας.
Σήμερα, όλο και περισσότεροι γιατροί συμβουλεύουν τους ασθενείς με οξείες πόνους στη μέση, να μένουν λίγες μόνο μέρες στο κρεβάτι, όσο είναι αρκετό για να διορθωθεί ο οργανισμός τις όποιες βλάβες στους ιστούς. Στη συνέχεια τους δίνουν ένα πρόγραμμα γυμναστικής, αυξανοντας σταδιακά τις ασκήσεις, που πολλές φορές συνοδεύονται από την παθητική λεγόμενη θεραπεία: μασάζ, μολάξεις ή διαθερμίες από ένα φυσιοθεραπευτή. Οι ασκήσεις και η φυσιοθεραπεία πρέπει να γίνουν σύντομα, διαφορετικά το οξύ πρόβλημα της μέσης θα γίνει χρόνιο. Έχει υπολογιστεί ότι για κάθε μέρα που ο τραυματισμένος μύς παραμένει σε ακινησία, χάνει τουλάχιστον το 1% της δύναμής του. Είναι πολύ πιο δύσκολο να επαναφέρει έναν τραυματισμένο μύ, αν μέινετε δύο και τρεις εβδομάδες στο κρεβάτι απ' ό,τι αν μένατε λίγες μόνο μέρες.

Για τα προβλήματα της μέσης που έχουν γίνει χρόνια, προπονητικό είναι το πρόγραμμα που έχει αναπτύξει το Κέντρο Αποκατάστασης της Μέσης, στο Νέας των ΗΠΑ. Το πρόγραμμα αυτό διαρκεί 12 εβδομάδες και περιλαμβάνει ασκήσεις, συμβουλές και εργασιοθεραπεία. Τις τρεις-τέσσερις πρώτες εβδομάδες οι ασθενείς συμμετέχουν στο εισαγωγικό πρόγραμμα και ασκούνται σταδιακά

έως ότου αποκτήσουν δύναμη και αυτοπεποίθηση. Τις υπόλοιπες εβδομάδες μιλούν κανονικά στο πρόγραμμα, που περιλαμβάνει 10 ώρες θεραπείας την ημέρα, από τη Δευτέρα ως την Παρασκευή και τρεις ώρες το Σάββατο.
«Συδερβία δεσποινίς»
ΚΑΘΕ μέρα ξεκινά με μια ώρα ζέσταμα, τέσσερις ώρες ασκήσεις με βάση την συνέχεια, εργασιοθεραπεία, συζήτηση και ανάπαυση. Οι ασθενείς ενθαρρύνονται από τους γιατρούς να αντέχουν στον πόνο, παίρνοντας παράλληλα αντι-φλεγμονώδη φάρμακα και ψυχολογική υποστήριξη από τους θεραπευτές τους. Το πιο σημαντικό μήνισμα όμως του προγράμματος είναι η «Συδερβία Δεσποινίς», γιατί παράλληλα με την άσκηση, δίνει τη δυνατότητα στο γιατρό, μέσω ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, να μετρά τη δύναμη και την αντοχή της μέσης και των κοιλιακών μόνον χωριστά, επιβεβαιώνοντας ότι οι ασθενείς δεν δυναμώνουν μόνο τους γοφούς και το στομάχι τους για να αντισταθούν την αδύνατη μέση τους. «Κανένα άλλο μηχανήμα δεν μπορεί να το πετύχει αυτό», λέει ο Δρ. Τομ Μέγιερ, που συνέλαβε την ιδέα αυτού του προγράμματος στις αρχές της δεκαετίας του '80 και το ανέπτυξε μαζί με τη γυναίκα του Χόλι, μια νοσοκόμα με μεγάλη πείρα σε χειρουργικές επεμβάσεις της μέσης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΗ

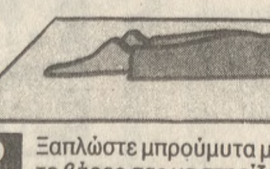
Η κλινική για προβλήματα της σπονδυλικής στήλης του Ντονκάστερ της Μεγάλης Βρετανίας προτείνει τις παρακάτω ασκήσεις για την ανακούφιση από τους πόνους της μέσης. Επειδή όμως τα προβλήματα της μέσης είναι διαφορετικά από άτομο σε άτομο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε τη γυμναστική.
Είναι καλύτερο να ξεκινήσετε τις ασκήσεις το πρωί όταν το σώμα είναι δύσκαμπτο και να τις επαναλαμβάνετε δύο - τρεις φορές στη διάρκεια της μέρας - όταν η μέση σας πονάει. Τις πρώτες μέρες θα κάνετε δέκα επαναλήψεις για την κάθε άσκηση και σταδιακά θα αυξάνετε τις επαναλήψεις σε δεκαπέντε.



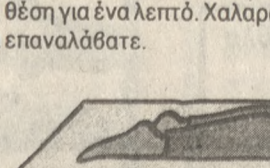
Τέντωμα της μέσης

Η άσκηση αυτή γίνεται σε τρεις διαφορετικές στάσεις. Διαλέξτε αυτή που σας βολεύει καλύτερα:

1 Ξαπλώστε μπρούμυτα στηρίζοντας το βάρος σας στους αγκώνες. Σηκώστε το κεφάλι κοιτάζοντας μπροστά και μετά τεντώστε το κεφάλι και το λαιμό όσο πιο πίσω μπορείτε. Χαλαρώστε και επαναλάβετε.



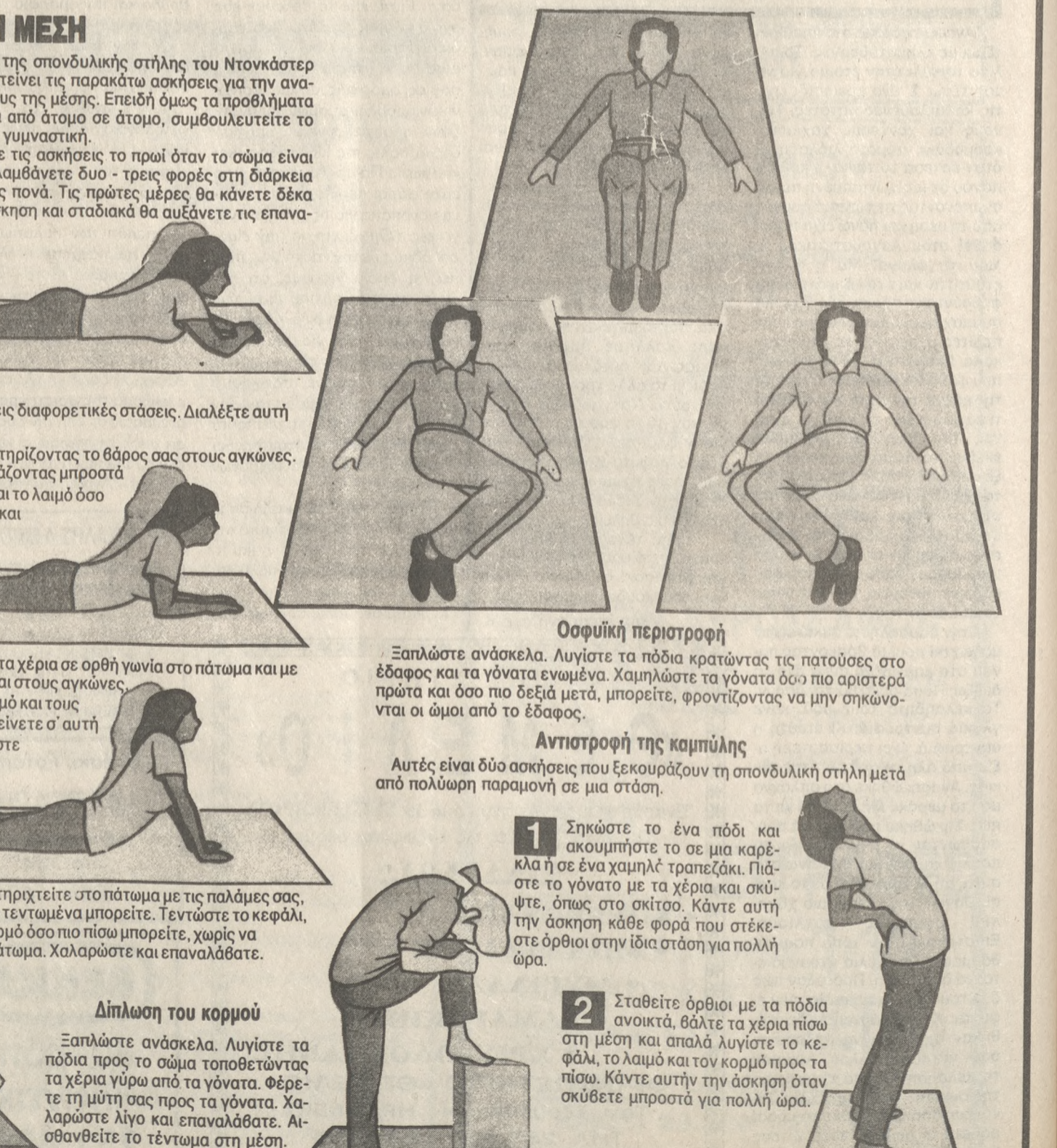
2 Ξαπλώστε μπρούμυτα με τα χέρια σε ορθή γωνία στο πάτωμα και με το βάρος σας να στηρίζεται στους αγκώνες. Τεντώστε αργά το κεφάλι, το λαιμό και τους ώμους όσο πιο πίσω μπορείτε. Μείνετε σ' αυτή τη θέση για ένα λεπτό. Χαλαρώστε και επαναλάβετε.



3 Ξαπλώστε μπρούμυτα. Σηριχτείτε στο πάτωμα με τις παλάμες σας, έχοντας τα χέρια όσο πιο τεντωμένα μπορείτε. Τεντώστε το κεφάλι, το λαιμό, τους ώμους και τον κορμό όσο πιο πίσω μπορείτε, χωρίς να μετακινήθούν οι γοφοί από το πάτωμα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε.

Δίπλωση του κορμού

Ξαπλώστε ανάσκελα. Λυγίστε τα πόδια προς το σώμα τοποθετώντας τα χέρια γύρω από τα γόνατα. Φέρετε τη μύτη σας προς τα γόνατα. Χαλαρώστε λίγο και επαναλάβετε. Αισθανθείτε το τέντωμα στη μέση.



Οσφυϊκή περιστροφή

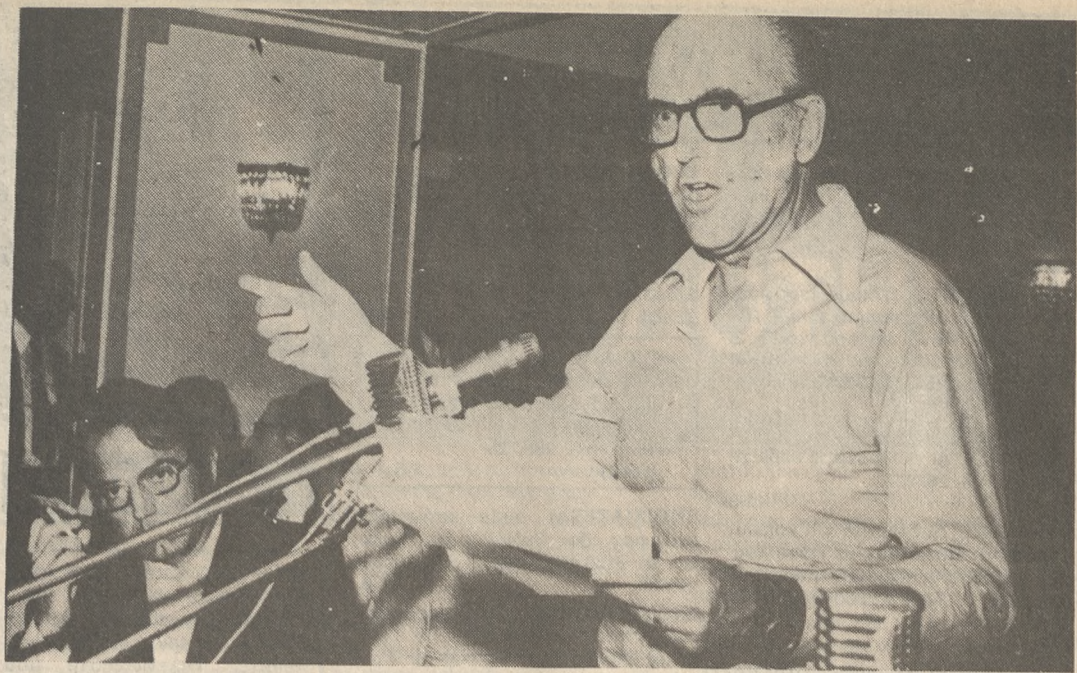
Ξαπλώστε ανάσκελα. Λυγίστε τα πόδια κρατώντας τις πατούσες στο έδαφος και τα γόνατα ενωμένα. Χαμηλώστε τα γόνατα όσο πιο αριστερά πρώτα και όσο πιο δεξιά μετά, μπορείτε, φροντίζοντας να μην σηκώνονται οι ώμοι από το έδαφος.

Αντιστροφή της καμπύλης

Αυτές είναι δύο ασκήσεις που ξεκουράζουν τη σπονδυλική στήλη μετά από πολύωρη παραμονή σε μια στάση.

1 Σηκώστε το ένα πόδι και ακουμπήστε το σε μια καρέκλα ή σε ένα χαμηλό τραπέζι. Πιάστε το γόνατο με τα χέρια και σκύψτε, όπως στο σκίτο. Κάντε αυτή την άσκηση κάθε φορά που στέκεστε όρθιοι στην ίδια στάση για πολλή ώρα.

2 Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ανοικτά, δάξτε τα χέρια πίσω στη μέση και απαλά λυγίστε το κεφάλι, το λαιμό και τον κορμό προς τα πίσω. Κάντε αυτή την άσκηση όταν σκύβετε μπροστά για πολλή ώρα.



Ο κ. Ανδρέας Παπανδρέου ανακοινώνοντας την ίδρυση του ΠΑΣΟΚ στις 3 του Σεπτεμβρίου 1974

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ 14ΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ Απο το ΠΑΚ της αντίστασης στο ΠΑΣΟΚ της εξουσίας

Μέρος δεύτερο
Τις πρώτες μέρες του Ιουνίου του 1975, 22 μέλη της Κ.Ε. ζήτησαν συγκλήση της Κ.Ε. για τη συζήτηση της κατάστασης της οργάνωσης, μετά από μια σειρά διαγραφών ηγετικών στελεχών της φοιτητικής παράταξης του ΠΑΣΟΚ, της ΠΑΣΠ. Στις 6 Ιουνίου 11 από τα 22 μέλη της Κ.Ε. «τίθενται εκτός Κινήματος». Είναι οι Α. Στάγκος, Π. Ευθυμίου, Α. Βάσης, Σ. Καθουνίδης, Χ. Ντόλκας, Γ. Τούντας, Γ. Ζυγογιάννης, Χ. Παπαθανασίου, Ν. Κωνσταντόπουλος, Σ. Νέστορας και Β. Φίλιπς. Στις 14 Ιουνίου παραιτούνται από την Κ.Ε. 43 μέλη της, μετά από υποδείξη του Α. Παπανδρέου. Έτσι, η Κ.Ε. διαλύεται. Λίγες μέρες μετά, ανακηρύσσεται η διαγραφή και άλλων στελεχών του ΠΑΣΟΚ, που προέρχονται κυρίως από το χώρο της «Δημοκρατικής Άμυνας» (αρκείτο απ' αυτούς έχουν επιστρέψει σήμερα στο ΠΑΣΟΚ 116

πρώτη τη γραμματέα του πρωθυπουργού Αγγέλα Κοκκόλα).
Ενώ όμως ο μηχανισμός του ΠΑΣΟΚ αντιμετωπίζει αυτά τα τεράστια προβλήματα, αρχίζει σιγά-σιγά να διεκδικείται η οργανωτική βάση του. Αρχίζουν και δημιουργούνται τοπικές οργανώσεις.

Στα μέσα Μαΐου του 1975 εκδίδουν την εφημερίδα «Ξεκίνημα» (μία εφημερίδα που συνεχίζει την εκδόσή της και σήμερα). Στα μέσα του 1976, η ηγεσία του Κινήματος αποφασίζει το ξεκαθάρισμα των λογαριασμών με τους τροτσκιστές. Έχουν ήδη διαγραφεί από τον Ιανουάριο τα μέλη της συντακτικής επιτροπής του «Ξεκίνηματος». Έτσι, μετά από συνεδριάσεις σε όλες σχεδόν τις τοπικές οργανώσεις της Αθήνας, διαγράφονται 500 περίπου μέλη του Κινήματος.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ

Στις αρχές του 1976 αρχίζει σιγά-σιγά να ξεδιπλώνεται η δεύτερη μεγάλη κρίση που πέρασε το ΠΑΣΟΚ. Η οριζόντια διασύνδεση, όπως ονομάζεται (κρίση των τροτσκιστών). Η κρίση αυτή αφορά τη διαγραφή από το ΠΑΣΟΚ μιας τροτσκιστικής ομάδας, που λειτουργούσε από την ίδρυση του και το 1976 είχε μεγάλη επιρροή στις οργανώσεις της Αθήνας. Μετά τη μεταπολίτευση,

ση, μια σειρά τροτσκιστικές ομάδες εντάσσονται στο ΠΑΣΟΚ. Μερικοί απ' αυτούς γίνονται μέλη της Κ.Ε. του Κινήματος (Μ. Λιθιέρτος, Δ. Γκρινιάτος, Γ. Δηλαβάνης). Σιγά-σιγά δικτυώνονται στις οργανώσεις της Αττικής.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΟΥ Π.Γ. ΤΟΥ ΚΟΜΜΑΤΟΣ Ρευστότητα στις εξελίξεις εκτιμά το ΚΚΕ

Ρευστότητα εμφανίζεται στις πολιτικές εξελίξεις, σύμφωνα με την εκτίμηση του πολιτικού γραφείου της Κ.Ε. του ΚΚΕ που συνεδρίασε πρόσφατα, προκειμένου όπως αναφέρεται σε σχετική του ανακοίνωση «να εξετάσει την κατάσταση που διαμορφώνεται με την ασθένεια του πρωθυπουργού».

Το ΚΚΕ αναφέρεται σε ενδεχόμενες ανακατατάξεις στην πολιτική ζωή και τοποθετεί τα παρακάτω ζητήματα σε άμεση προτεραιότητα.

— Προετοιμασία και κινητοποίηση για την κρίσιμη εκλογική αναμέτρηση.

— Αναγκαιότητα της άμεσης καθέρωσης της απλής αναλογικής.

— Ταχύτερα βήματα προς την πολιτική συμφωνία των δυνάμεων της Αριστεράς.

— Γρήγορη ανασύνταξη και καθολική κινητοποίηση του κομματικού δυναμικού.

Στην ανακοίνωση του το πολιτικό γραφείο της Κ.Ε. του ΚΚΕ αναφέρει μεταξύ άλλων και τα εξής:

«Το πολιτικό γραφείο της Κεντρικής Επιτροπής του ΚΚΕ εξέτασε την κατάσταση που διαμορφώνεται με την ασθένεια του Πρωθυπουργού, τη ρευστότητα που εμφανίζεται σχετικά με τις άμεσες πολιτικές εξελίξεις και τις ενδεχόμενες ανακατατάξεις στην πολιτική ζωή. Το

πολιτικό γραφείο υπογράμμισε ότι γίνεται πιο επιτακτική η ανάγκη της ολόπλευρης προετοιμασίας και κινητοποίησης των κομματικών οργανώσεων στην πολιτική περίοδο που μπάνει η χώρα, στην οποία θα δοθεί μια κρίσιμη για την πορεία του τόπου εκλογική αναμέτρηση. Ταυτόχρονα με τις τελευταίες εξελίξεις σημειώνεται όξυνση όλων των οικονομικών και κοινωνικών προβλημάτων των εργαζομένων όπως της ακρίβειας, της ανεργίας, της μόλυνσης του περιβάλλοντος, της κατοικίας ιδιαίτερα μετά τις απαράδεκτες εξαγγελίες της κυβέρνησης για τα ακίνητα, των δυσκολιών που αντιμετωπίζει η αγροτιά κ.λπ. Τα τελευταία γεγονότα της διακοπής του ηλεκτρικού ρεύματος και του θανατηφόρου ατυχήματος στους σιδηροδρόμους, δείχνουν την καθυστέρηση και αποδιάρθρωση θεμελιακών υποδομών για την οικονομική και κοινωνική ζωή του τόπου.

Μέσα στις συνθήκες αυτές τονίζει το πολιτικό γραφείο του ΚΚΕ πρέπει να προστατιστούν στην ανάπτυξη των λαϊκών αγώνων και να προβάλλει πιο ενεργητικά στον ελληνικό λαό την εναλλακτική λύση της Αριστεράς σε άμεση σύνδεση με τα προβλήματα των εργαζομένων».

ΓΙΑ ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ Τέλος στο πενθήμερο από χδες στα μαγαζιά



Για τελευταίο Σάββατο το φετινό καλοκαίρι έκλεισαν χδες τα καταστήματα της πόλης του Ηρακλείου. Από την ερχόμενη εβδομάδα θα ισχύσει και πάλι το καλοκαιρινό ωράριο των 6 ερών.

ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ Πανελλαδική σύσκεψη για τους εργαζόμενους στις βάσεις ΜΕ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ ΕΚΗ

Το θέμα της εξασφάλισης των εργαζομένων στις βάσεις της χώρας μας σε σχέση με τις οποίες εξελίξεις υπάρχουν μετά το τέλος των ελληνοαμερικανικών συνομιλιών, θα συζητηθεί σε Πανελλαδική σύσκεψη Εργατικών Κέντρων περιοχών που υπάρχουν τέτοιες εγκαταστάσεις το Σάββατο, στις 10 Σεπτεμβρίου στο Ηράκλειο, με πρωτοβουλία του

ΕΚΗ. Θα συμμετάσχουν τα ΕΚ Αθήνας, Θεσσαλονίκης, Λάρισας, Ηρακλείου, Χανίων, Ρεθύμνου, Αγίου Νικολάου, Ιεράπετρας, Δράμας, Ρόδου, Αγρινίου, Κιλκίς, Πάτρας, Πρέβεζας, Ελευσίνιας καθώς επίσης η Πανελλήνια Ομοσπονδία Εργαζομένων στο υπουργείο Εθνικής Άμυνας, ο Σύλλογος Εργαζομένων για τις δυνάμεις των ΗΠΑ και το σοματεϊόν εργαζομένων στη βάση των Γουρνών.

Σε επιστολή-κείμενο που έστειλε το ΕΚ Ηρακλείου προς τα ΕΚ και τα σοματεία εργαζομένων τονίζεται ότι «η ύπαρξη και λειτουργία των βάσεων στη χώρα μας, ο αγώνας για την απομάκρυνση τους με τη λήξη της συμφωνίας του 1983, που είναι πάγια θέση του ΕΚΗ καθώς και οι επιπτώσεις για τους εργαζόμενους σε αυτές, θεωρούμε ότι αποτελούν αντικείμενο συζήτησης». Το ΕΚΗ σημειώνει ότι θα πρέπει να γίνει επεξεργασία ενός κοινού προγράμματος δράσης.

ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΠ

Η κρίση στο πιο δυναμικό κομμάτι του ΠΑΣΟΚ, στη φοιτητική του νεολαία, υποδόκε από το 1975. Το πρόβλημα δεν λύθηκε ούτε στην Α' Πανελλαδική Συνδιάσκεψη της φοιτητικής παράταξης του ΠΑΣΟΚ, της ΠΑΣΠ, που έγινε το Σεπτέμβριο του 1975, ούτε στο πρώτο της συνέδριο, τον Απρίλιο του 1976.

ΑΥΡΙΟ ΣΤΗΝ ΑΓΚΥΡΑ Συνεδριάζει η Επιτροπή για τα Ελληνοτουρκικά

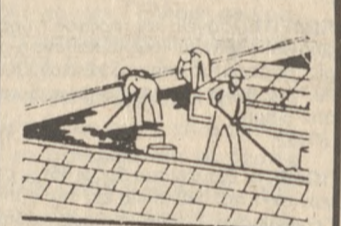
Αρχίζουν αύριο οι τριήμερες εργασίες της 2ης συνόδου των μικτών Ελληνοτουρκικών Επιτροπών. Η πολιτική επιτροπή θα συνεδριάσει στην Άγκυρα (η πρώτη σύνοδος είχε πραγματοποιηθεί στην Αθήνα) με επικεφαλής τους κ. Παπούλια και Γιλμάζ. Η οικονομική επιτροπή θα συνέλθει στην Αθήνα (η προηγούμενη είχε γίνει στην Άγκυρα) με επικεφαλής τους κ. Ρουμελιώτη και Καφετζή.

Επίσης θα συζητηθούν η ενδυνάμωση των μέτρων οικοδόμησης εμπιστοσύνης, με σκοπό τη δημιουργία του αναγκαίου κλίματος για την παραρρητική προώθηση της Ελληνοτουρκικής προσέγγισης καθώς και η εξέταση των δυσλειτουργιών για όσα είχαν αποφασιστεί.

Για την 2η σύνοδο των επιτροπών ο κυβερνητικός εκπρόσωπος Κ. Κωστόπουλος έκανε τις παρακάτω ανακοινώσεις:
Αρχίζουν την Δευτέρα 5 Σεπτεμβρίου στην Άγκυρα οι εργασίες της 2ης συνόδου της πολιτικής επιτροπής Ελλάδας και Τουρκίας. Της ελληνικής αντιπροσωπείας ηγείται ο υπουργός εξωτερικών κ. Παπούλιας, μετέχει δε και ο αναπληρωτής υπουργός Εξωτερικών κ. Καψής. Οι εργασίες της πολιτικής επιτροπής θα διαρκέσουν επί 3 ημέρες και θα γίνει μια γενική εκτίμηση των μέχρι τώρα αποτελεσμάτων από αυτά που συζητήθηκαν και συμφωνήθηκαν στη Η ελληνική αντιπροσωπεία αποτελείται από τα παρακάτω

- 1. Κ. Γεωργίου Γ.Γ. ΥΠΕΞ
- 2. Δ. Μακρής, πρεσβευτής της Ελλάδας στην Άγκυρα
- 3. Ε. Λαγαράς, Αντιναύαρχος, Β' Υπαρχηγός ΓΕΕΘΑ
- 4. Τ. Γκίκας, πρεσβευτής δ/ντής Α2 Δ/νσης πολιτικών υποθέσεων ΥΠΕΞ
- 5. Κ. Ροδοσάκης δ/ντής διπλ. γραφείου Πρωθυπουργού.
- 6. Κ. Οικονομίδης δ/ντής ειδικής Νομικής υπηρεσίας ΥΠΕΞ
- 7. Κ. Κаланτζιάσιος δ/ντής διπλ. Γραφείου ΥΠΕΞ
- 8. Χ. Σταυρακάκης υποπύταρχος Υγός ΓΕΑ
- 9. Γ. Θεοδωρακόπουλος τη/ματάρχης αεροναυτικών υποθέσεων ΥΠΕΞ
- 10. Ε. Πατεράκης Αρχιπλοίαρχος

ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΗ ΥΓΡΟΜΟΝΩΣΗ ΗΧΟΜΟΝΩΣΗ



Με Γερμανικά μονωτικά υλικά και με Γερμανικές προδιαγραφές στην εφαρμογή. Εξορισιοδοτημένο συνεργείο για υπόγεια - δεξαμενές - δωμάτια - προσόψεις - αρμούς διαστολής.
Τηλ. 256855 - 257998
κ. Μιχάλης

ΠΡΟΤΥΠΗ ΣΧΟΛΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΧΟΡΟΥ - ΡΥΘΜΙΚΗΣ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ



Έναρξη μαθημάτων: 15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Εγγραφές Αγ. Μηνά 18 ΗΡΑΚΛΕΙΟ Τηλ.: 286.732 - 288.971 223.472 10-1π.μ. και 6-10μ.μ.



Το φορέδιο για την επαγγελματική σας αποκατάσταση
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ 1-30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
ΕΒΑΝΣ 70 τηλ 284747 - 288288
ΑΡΚΑΛΟΧΩΡΙ ΤΗΛ.0891-23295

ΟΜΗΡΟΛΗΣ

το δικό σου ΜΕΓΑΛΟ κατάστημα

καροτσάκια, στρώματα, κρεβάτια

και χιλιάδες άλλα είδη σε 6 ορόφους!

ΟΜΗΡΟΛΗΣ. Έβανς 66 - Τηλ. 287.206 - 283606

ΓΙΟΡΤΗ ΚΡΑΣΙΟΥ

από 2 έως 11 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

με δημοτικούς χορούς και τραγούδια

RIVER CENTER ΠΟΤΑΜΙ ΛΙΝΟΠΕΡΑΜΑΤΑ

ΑΚΥΤΟΦΥΡΟ ΕΙΝΑΙ...

SHRINK

...να γελάει όταν σε βλέπει με σορτς.

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΜΑΖΔΑ

Γνήσια Ανταλλακτικά
Γ. ΜΑΘΘΑΙΑΚΗ
Λ. 62 Μαρτύρων αρ. 41
Τηλ.: 256144 - 256228

ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ ΝΙΚΕΛΕ

ΛΟΥΤΡΟΥ - ΚΟΥΖΙΝΑΣ - ΝΙΠΗΤΡΟΣ

Ιταλικής προελεύσεως
ΠΩΛΗΣΗ ΜΟΝΟ ΧΟΝΔΡΙΚΗ
Τηλ. 283366 - Ηράκλειο.

ΔΟΠΛΕ Α.Ε.

Γαλβανιζέ Σύρμα Νο 10 έως Νο 19.
Γαλβανιζέ Πλέγμα 5Χ10 καγκελάκι.
Αποκλειστικά και μόνο για Εμπόρους.
ΧΩΝΔΡΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ

ΝΙΚ. ΒΑΜΒΟΥΚΑΚΗΣ
Οδός Εναγγέλου Φραγκαδάκη 27
(Περιοχή Πλεκτάμ - Γόφυρο).
Τηλ. Αποθήκης: 256623 - Οικίας: 253803.

ΣΥΝΑΛΛΑΓΜΑ

4-9-1988

N. Υόρκης	147,193	153,262
Δ. Γερμανίας	78,531	81,770
Γαλλίας	23,107	24,060
Άιρα Σκ.	245,662	255,793
Ελβετίας	93,157	96,998
Ολλανδίας	69,551	72,419
Ιταλίας	10,535	10,970
Δανίας	20,436	21,279
Αυστρίας	11,161	11,621
Σουηδίας	22,688	23,624
Νορβηγίας	21,189	22,062

ΕΥΡΩΠΑΙΚΑ ΠΛΑΚΑΚΙΑ

Η καλύτερη και η μεγαλύτερη ποικιλία Ιταλικών πλακιδίων υπάρχει στο κατάστημα μας, λίγο πιο κάτω από το κτίριο του ΟΤΕ.

Ετοιμοπαράδοτα πλακάρια σε μεγάλες ποσότητες, αλλά και επί παραγγελία.

Τα πλακάρια μας πρώτης ποιότητας για όλους τους χώρους, δάπεδα και τοίχους, προσφέρονται στις καλύτερες τιμές.

ΑΛΕΚΟΣ ΜΕΛΙΣΣΑΡΗΣ
Κυδωνίας 12, Ηράκλειο, τηλ. 243621

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ - ΜΠΑΡ ΣΚΟΥΛΟΥΔΗΣ

Περιοχή «ΑΜΟΥΔΑΡΑ»

Κ' αθε βράδυ σας περιμένουμε πριν ή μετά την διασκέδασή σας, για μια σπέσιαλ μακαρονάδα με τυρί, βραστό, αυγολέμονο και πολλές λιχουδιές.

Σημείωση: Πατάς σερβίρεται μετά τις 3 πρωινή.

ΜΟΝΩΤΙΚΑ - ΣΤΕΓΑΝΩΤΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Μ. & Γ. ΛΕΝΑΚΑΚΗΣ Ο.Ε.

Με τα άριστα και πρωτοπο. ιακά υλικά μας, έχουμε απαλλάξει πολλές οικοδομές, από το άγχος της υγρασίας. Στο Κατάστημά μας θα βρείτε:

Μονωτικά - Στεγανωτικά, ταρατσών, πλαινών τοίχων, δεξαμενών, πισινών κ.λπ.

Για κάθε πρόβλημά σας, τηλεφωνήστε μας. Ειδικό Συνεργείο Μονώσεων.

Λ. 62 Μαρτύρων, τηλ. 256701 - 251637.

100% αληθινό Ξεπούλημα στα Χειμωνιάτικα

Bettina

Πλ. Κορνάρου 35

ΠΡΟΣΕΞΤΕ:

- Ντεπές αμιγιέ από 25750 μόνο 8.500
- Ταγιέρ αμιγιέ από 19950 μόνο 5.000
- Φορέματα αμιγιέ από 24.800 μόνο 8.000
- Πουκάμισα αμιγιέ από 6850 μόνο 3000
- Φουστές αμιγιέ από 9950 μόνο 5000
- Παντελόνια από 7100 μόνο 2500
- Φουστές από 4400 μόνο 2500
- Φουστές από 7950 μόνο 3500
- Μπλουζές από 4950 μόνο 2000
- Ζώνες από 3850 μόνο 1500
- Ζώνες από 2900 μόνο 500
- Παλτα: 5.000
- Καπαρτινές: 5.000

Προλάβετε ψωνίστε τώρα τα χειμωνιάτικα σας σχεδόν τσάμπα !!!

ΠΑΤΡΙΣ

μικρές αγγελίες

ΠΑΤΡΙΣ

μικρές αγγελίες



ΔΙΑΦΟΡΑ

NO ONE TO LOOK AFTER YOUR KIDS. WHILE YOU WORK? CALL ME KAY. Ένε απάρχει κανείς να προσέξει τα παιδιά σας όταν δουλεύετε; Τηλεφωνήστε μου 250222. (Δ-642)

ΝΤΕΚΕΤΙΒΣ (Ειδίκευμένον) Γραφείο Ερευνών «ΔΙΕΘΝΕΣ»
Έρευνες, παρακολούθησεις, κλέψεις, διακρίσεις, μοχλείς, θέματα οικογενειακά, οικονομικά, εμπορικά, βιντεοσκοπήσεις, φωτογραφησίες, μαγνητοφωνήσεις, πλήρες ηλεκτρονικό εξοπλισμό. Αναλαμβάνουμε υποθέσεις σε διεθνή κλίμακα. Απολύτως εχευμένα. Αμοιβή τελευταία. Τηλ. 241.522 Πλ. Κορνάρου 37 (Βαλιές Τζαμ) Ηράκλειο (Δ-604) Κρήτης 1-25

ΣΤΕΓΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ & ΦΟΙΤΗΤΕΣ
Τα Οικοτροφεία Θηλέων και Αρρένων της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Κρήτης προσφέρουν στις Φοιτήτριες και Φοιτητές στα αντίστοιχα Οικοτροφεία στέγη σε άνετο και πολιτισμένο περιβάλλον. Λειτουργούν και Εστιατόρια. Γίνονται δωρεά και κουπόνια. Πληρ. Τηλ. Οικτροφ. Θηλέων 23.23.05, Οικτροφ. Αρρένων 23.21.93. Ι. Αρχ/πής Κρήτης 28.22.09 (Δ-620) 1-30

ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΚΥΤΩΝ
Ανάλαμβάνει κτιστήματα τούβλα και μπλόκ σε περιοχές εντός και εκτός Ηρακλείου. Αναλαμβάνει επίσης παραδόσεις κτιρίων σε Ξενοδοχεία, μονοκατοικίες, πολυκατοικίες. **Μόνηση διαρκών**. Τιμές λογικές, ευκολίες πληρωμής. Τηλ. 237.084 κ. Αλέξη από 3πμ-6μμ και 9μμ-12 (Δ-629) 1-15

ΡΑΠΤΟΜΗΧΑΝΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ-ΣΕΡΒΙΚΗΣ-ΑΝΤΑΛΚΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ 119
Έναντι βιοτεχνίας ΒΛΑΧΑΚΗ Τηλ. 222.308 (Δ-623) 1-30

Κυρία αναλαμβάνει τη φύλαξη παιδιών, για όλες τις ώρες. Τηλ. 220.985 (Δ-641) 1-2

ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Καθηγήτρια φιλόλογος παραδίδει μαθήματα σε μαθητές Γυμνασίου-Λυκείου. Τηλ. 230915. (Μ-981) 1-4

ΑΓΓΛΙΚΑ μαθήματα από πεπειραμένο Άγγλο καθηγητή, ειδικευμένο στη διδασκαλία της Αγγλικής σε Ξένους, για όλα τα επίπεδα. Τηλ. 225288. Μόνο 8-8μμ. (Μ-980) 1-2

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ 4ετής της Φυσικομαθηματικής Σχολής με Φροντιστηριακή πείρα παραδίδει Μαθηματικά, Φυσική, Χημεία σε μαθητές Γυμνασίου Λυκείου. Πληρ. Τηλ. 225119 από 9-12 και 2-8μμ. (Μ-974) 1-6

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ 4ετής της Φυσικομαθηματικής Σχολής με Φροντιστηριακή πείρα παραδίδει μαθήματα Φυσική, Χημεία σε μαθητές Γυμνασίου Λυκείου. Πληρ. Τηλ. 225119 από 9-12 και 2-8μμ. (Μ-974) 1-6

ΤΕΤΑΡΤΩΤΗΣ φοιτητής της Φυσικομαθηματικής σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης παραδίδει ιδιαίτερα στα Μαθηματικά, Φυσική, Χημεία σε μαθητές Γυμνασίου, Λυκείου και Δέσμις. Τηλ. 235.520 (Μ-978) 1-10

ΖΩΓΡΑΦΟΣ δημιουργεί μικρά γκραντού ζωγραφικής για παιδιά κάθε ηλικίας. Επίσης προετοιμάζει στο ελεύθερο σχέδιο (το γραμμικό θα γίνεται από Αρχιτέκτονα) για τις εεταρίες. Πληρ. 287.582 10-12πμ. και 6-8.30πμ. (Μ-979) 1-6

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ και ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ καθηγητής Φροντιστηρίου παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα (ή σε μικρές ομάδες) της παιδαγωγικής τους για υπεύθυνη προετοιμασία υποψηφίων ης, 4ης και 3ης λύκείου) δέσμις αντίστοιχα. Ακόμα παραδίδονται μαθήματα προπαρασκευαστικά για μαθητές Λυκείου - Γυμνασίου. Πληρ. Τηλ. 254.123 (Μ-972) 1-5

ΤΕΤΑΡΤΩΤΗΣ φοιτητής της Φυσικομαθηματικής σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης παραδίδει ιδιαίτερα σε μαθητές Γυμνασίου, Λυκείου και Δέσμις στα Μαθηματικά, Φυσική και Χημεία. Τηλ. 253.465 (Μ-977) 1-5

ΔΑΣΚΑΛΑ με φροντιστηριακή πείρα παραδίδει μαθήματα σε μαθητές Δημοτικού. Τηλ. 0893/ 22.013 (Μ-976) 1-4

ΤΡΙΤΩΤΗΣ φοιτητής της Φυσικομαθηματικής Σχολής του Παν/μιου Κρήτης παραδίδει μαθήματα σε μαθητές και μαθητρίτσες Γυμνασίου ή Λυκείου. Τηλ. 237.019 9-1 κάθε μέρα. (Μ-969) 1-6

ΦΥΣΙΚΟΣ παραδίδει μαθήματα Φυσικής, Χημείας σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου. Τηλ. 231.203 (Μ-968) 1-6

ΑΡΙΣΤΟΓΥΟΣ τελειόφοιτος της Φυσικομαθηματικής σχολής παραδίδει μαθήματα Μαθηματικών σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου. Τηλ. 229.506 (Μ-967) 1-6

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Μαθηματικός παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου Α' και Δ' Δέσμις. Τηλ. 228.867 - 259.904 - 761.253 (Μ-963) 1-10

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ σε 6 μήνες. Επανεστιαστική μέθοδος Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ. (Έναρξη έως μέχρι 3-9-88). (Έναρξη μαθημάτων 6-9-88). Πληρ. ΑΛΗΜΝΟΥ 8 1-8μμ. ή στο τηλ. 220.551 5-8μμ. (Μ-962) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ κατάστημα στο κεντρικό τέρο μέσης πόλης, στην αρχή της οδού 1886 (Μεϊνάνη). Πληροφορίες Τηλ. 235380, ώρες 7-10πμ., 2-5μμ. (Π-705) 1-2

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 500τ.μ. εντός σχεδίου Κόκκινου Πύργου, εφαστάμενο στη θάλασσα από τη μία πρόσοψη και στην λεωφόρο Τυμπακίου-Κόκκινου Πύργου από την άλλη. Οικοδόμητο 400τ.μ. σε δύο ορόφους κατάλληλο για επαγγελματική στέγη. Ενοικιαζόμενα δωμάτια, κατοικίες. Τηλέφωνα Αθήνα 9828019, 9837942. (Π-704) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ILEX ITT CORENS λόγω αντικατάστασης του νεότερου ηλεκτρονικού μοντέλου. Τιμή 100.000, πληρωφ. κ. Κυριακάκη. CRECOTEEL CRETA SUN τηλ. 089741103. (Π-703) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο στον Γιάφρου 503τ.μ. δίπλα στην Καρέντα, δρόμος προς Γάζι. Τηλεφ. 287864, 251773. (Π-702) 1-3

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ καρέκλες-πολυθρόνες, 1 μηχανή που καθαρίζει πατάτες και 1 επαγγελματικός φούρνος για πίτσες σε τιμή ευκαιρίας. Τηλ. 225393. (Π-701) 1-6

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 400τ.μ. στην περιοχή Μεσαμπελιές. Τηλεφ. 236738-225267. (Π-700) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ παραθαλάσσιο οικόπεδο ανεξάρτητο 100μ. από τη θάλασσα, 5 στρέμματα περιοχή Κρέτα Μήτης, ή ανταλλάσσεται με διαμερίσματα Ξενοδοχ. μαγαζιά στην περιοχή Χερσονήσου και οικόπεδο 200μ. π.ω. πάνω από το Σχολείο Γαζίου. Πληρ. Τηλ. 230.991. (Π-589) 1-6

ΠΩΛΕΙΤΑΙ NISSAN κλούβα «Βαντέα» 1200cc μον. '82 σε καλή κατάσταση. Τηλ. 220965. (Π-588) 1-1

ΠΩΛΕΙΤΑΙ αυτοκίνητο SUZUKI, 600cc περσμονό από ΚΤΕΟ μον. '82 σε αρίστη κατάσταση. Τηλ. 751619 από 7-9πμ. (Π-587) 1-1

ΠΩΛΕΙΤΑΙ μηχανή YAMAHA XG 400 2 υδρόπνοκτη με 7000 χιλιόμετρα σε αρίστη κατάσταση. Πληρωφ. Τηλ. 754619 από 7-9πμ. (Π-586) 1-1

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στο Σείσι οικόπεδο παραθαλάσσιο ένα στρέμμα μέσα στον οικισμό κοντά στο λιμανάκι, κάλυψη 600τ.μ. Πληροφορίες 9-12 και 6-10 τηλ. 285708. (Π-585) 1-1

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 200τ.μ. άρτιο και οικοδομήσιμο με μονοκατοικία σε πολύ καλή κατάσταση 100τ.μ., στον Πόρο οδός Αργυροκάστρου 22 πλησίον Α. Ικάρου. Τηλ. 281103, 257043. (Π-576) 1-10

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΠΩΛΕΙΤΑΙ CITROEN AXEL 16 ιπώνων με 14.000 χλμ. Έλεγχος δελτίου. Τηλ. 234.271 (Π-575) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ λιφούτο με 45 ελαιόδεντρα και κρεβατίνα 1 στρεμ. στις Μελέσσες. Τηλ. 741.384. (Π-570) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ SUZUKI ZR 500 σε καλή κατάσταση λόγω άμεσης αναχώρησης στο εξωτερικό. Τιμή 95.000 δρχ. Τηλ. 220.212. (Π-569) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ πλήρες εξοπλισμός εργασιών Ζαχαροπλαστικής και τσιγάρπιας. Τιμή 800.000 δρχ. Τηλ. 238.144. (Π-568) 1-3

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ σπίτια και οικόπεδα. Τηλ. 237.234. (Π-567) 1-3

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οκάφος 1 έτους, μήκους 15μ. με μηχανή «Κοιμής» ραντάρ, βυόμετρο, πυξίδα, τηλέφωνο. Τηλ. 821.487. (Π-561) 1-6

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ διαμέρισμα 100τ.μ. πολυκατοικίας προσόψεως, Γερμανιάδης 7 και ένα κατάστημα σε τιμή λογική. Τηλ. 227.751. (Π-630) 1-6

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ: ο εξοπλισμός σουβαλιζικών νέου τύπου (αεριού). Επίσης και όλη η επίπλωση καφενεύσιου. Τηλ. 228.489. (Π-601) 1-5

ΠΩΛΕΙΤΑΙ κομμομητήρ σε τιμή ευκαιρίας στο Μεϊνάνη πάνω από το ενεχυροδραστητήριο. Πληροφορίες εντός, ώρες λειτουργίας 08:21 αρ. 2. (Π-591) 1-5

ΠΩΛΕΙΤΑΙ SEAT 124 DLS μον. 1177, 1.400cc δηλωμένη μηχανή καλοσυντηρημένο ατρακτοφόρο και με πολλά εξετρα. Τιμή 750.000 δρχ. Τηλ. 230.289. (Π-578) 1-7

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 2 στρεμ. στις Γουβές εντός οικισμού στην Εθνική οδό κοντά στο Ξενοδοχείο «Εδέρ». Πωλείται ολόκληρο ή τμημασίωμο. Τηλ. 258.906 από 2μ. - 5μ. (Π-568) 1-8

ΠΩΛΕΙΤΑΙ αυτοκίνητο RENAULT FUEGO μον. '82 σε άριστη κατάσταση με 74.000 χλμ. Τηλ. 287.688 ώρες καταστημάτων. (Π-567) 1-6

ΕΥΚΑΙΡΙΑ

για όσους έχουν λίγα χρήματα δίνεται η ευκαιρία να αγοράσουν οικόπεδα παραθαλάσσια στην Αγ. Πελαγία από 2001μ. και άνω, επί ασφάλτου, οριστικά συμβόλαια και μεγάλες ευκολίες πληρωμής. Πληρ. Φιλοδοξοπούλου - Νικητοπού Ο.Ε. Τηλ. 288.583. (Π-579) 1-5

ΠΩΛΕΙΤΑΙ

Το VIDEO CLUB «OASIS» με ORIGINAL θέματα, ηλεκτρονική εξυπηρέτηση, μεγάλη πελατεία (πλήρως οργανωμένη). Μόνο σαββάρες προτάσεις. Πληρωφ. εντός του VIDEO CLUB, Σορβόλου και Επτανήσου (Ρομαντική Γωνιά). (Π-570) 1-20

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ: Κρις Κραφτ DRACO 4.00π. MERKURY 40HP, Μοτοσυκλέτα XT 550 YAMAHA ENDURO - Βεστιάκι SUZUKI 50GS. Όλα σε άριστη κατάσταση. Έλεγχος υποχρεωτικός. Ευκολίες. Τηλ. 256.736 ή 0897/22.841 κ. Άρη λογικές ώρες. (Π-471) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Γκρέιντερ ADAMS 866 σε άριστη κατάσταση. Τηλ. 281.881 από 6.30πμ.-9πμ. κ. Πέτριπας. (Π-620) 1-3

ΠΩΛΕΙΤΑΙ έκτακτο αυτοκίνητο FORD FIESTA μον. '81 σε άριστη κατάσταση. Τηλ. 238.095 - 258.908. (Π-681) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ μοτοποδήλατο τύπου "SACHS ULTRA AC 50 πεντάτοχο βελτιωμένο με κλιμαθρο 80cc. Πολλά εξετρα σε άριστη κατάσταση, σχεδόν καινούριο 2000χλμ. Στην τιμή των 230.000 δρχ. Τηλ. 281.810. (Π-680) 1-3

ΠΩΛΕΙΤΑΙ διαμέρισμα επί της οδού Μαλικούτη 20-22, 120τ.μ. πολυτελούς κατασκευής, 4 κυρίων δωματίων, με βοηθητικό μπάνιο και με αποθήκη. Τηλ. 221.474. (Π-679) 1-7

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 6500τ.μ. στο Μέσα Κατοματά, πλησίον Εθνικής οδού, εξε ολοκλήρου ή τμηματικός. Τηλ. 285.087 - 232.001. (Π-678) 1-5

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ οικόπεδα στις Κάτω Γουβές εντός οικισμού σε τιμή ευκαιρίας. Τηλ. 258.536 - 251.377. (Π-677) 1-8

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 200τ.μ. άρτιο και οικοδομήσιμο με παλαιά μονοκατοικία 100τ.μ. στον Πόρο οδός Αργυροκάστρου 22, πλησίον Α. Ικάρου. Τηλ. 281.103 - 257.043. (Π-676) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 60τ.μ. και αμπελία στη περ. Καλέσσα Μαλεβυζίου. Τηλ. 01/ 246.0327 από 5μμ.-7μμ. (Π-675) 1-15

ΠΩΛΕΙΤΑΙ αναβατήριο με 18μ. ράγες σε τιμή ευκαιρίας. Τηλ. 237.435-79μμ. (Π-674) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ γωνιακό οικόπεδο εντός Πυκνοκαίου Χερσονήσου 94τ.μ. Τηλ. 0841/ 31.611 από 9.30-11.30πμ. (Π-673) 1-12

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ZASTAVA YUGO μον. Δεκέμβριος '85. Τηλ. 250.039. (Π-651) 1-6

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ TRAION MK 2 σε άριστη κατάσταση ατρακτοφόρο με πόδια εξετρα. Επίσης μηχανάκι «ZA» μον. '85 με πολλά εξετρα λόγω αναχωρήσεως. Τιμή ευκαιρίας. Τηλ. 260.371 Κονδυλάκη 90 Θερσίου. Μπίμηης από 8πμ.-4μμ. 741.325 από 8μμ.-10μμ. Μαγνάλιης Φυλιδάκης. (Π-650) 1-6

ΠΩΛΕΙΤΑΙ κατάστημα αλλαντικών - τυροκομικά επί της Μ. Κωνίνου. Μόνο σαββάρες προτάσεις. Τηλ. 287.804 βραδινές ώρες. (Π-649) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ αυτοκίνητο τζιπ SUZUKI 4x4 αγροτικό μον. '86. Τηλ. 273.648. (Π-648) 1-3

ΠΩΛΕΙΤΑΙ φορτηγό Μ. βάρους 6 τόνων ανατρεπόμενο εργοστάσιο. Τηλ. 287.916. (Π-647) 1-3

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ή ανταλλάσσεται με κλούβα OM φορτηγό πετρελαίου σε άριστη κατάσταση. 50.000 χλμ. Πληρ. 255.429 - 255.442. (Π-644) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ έπιπλα λόγω αναχωρήσεως. Τραπεζαρία κουζίνας 30.000, διπλό κρεβάτι με στρώμα 30.000. Τηλ. 237.061. (Π-600) 1-5

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ισόγειο και ταράτσα ή όροφος και ταράτσα 135τ.μ. καθαία χωρίς την ταράτσα στην οδό Επταάνων 29. Τηλ. 0841/ 31.134 καθημερινά και από 5-8μμ. (Π-642) 1-12

ΠΩΛΕΙΤΑΙ διαμέρισμα διόρι 65τ.μ. σε γωνιακή πολυκατοικία επί της οδού Γερμανιάδης 7 (πάρκο Γεωργιάδης), τριπλός όροφος. Κατάλληλο λόγω θέσεως και για επαγγελματική στέγη. Τηλ. 220.227 - 286.905. (Π-539) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ επιχείρηση Ψησταριάς στην Κ. Χαμόπολη Αρχανών. Τηλ. 751.115 κ. Τριβαδωφική Λεωνίδα. (Π-641) 1-25

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 500τ.μ. ανατολική της Καινούργιας γέφυρας Μπεντεβή Καυμάρ και επί της οδού Μιχ. Σηφάκη 3 εντός νεου σχεδίου πόλεως, απαλλάγμενο από εισφορά γης καθαρό, με νερό, φωτισμό, περιφραγμένο. Τηλ. 282.893. (Π-607) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ επιχείρηση είδη νεοεπιτημιών - ψιλικά Γραμβούσης 2. Τηλ. 282.494 ώρες καταστημάτων. (Π-592) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ πλήρες εξοπλισμός κομμωτηρίου στα Χανιά. Τηλ. 0821/ 20.895. (Π-566) 1-10

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ μετοχές Μινωικών Γραμμών περ 7500 δρχ. ή μία. Τηλ. 254.254. (Π-643) 1-4

ΠΩΛΕΙΤΑΙ κατοικία αποτελούμενη από ένα άρα και δύο καταστήματα στην οδό Βροντοπούλου 1 πλησίον εφεμερίδος «ΠΑΤΡΙΣ». Τιμή 16.000.000. Τηλ. 221.862 - 226.901 ώρες γραφείου. (Π-649) 1-5

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στη θέση «Λαγκάδα» 25-26ες (ανατολικά του Μακρά Γιάλου) έκταση 500 στρεμμάτων. Πληρωφ. Τηλ. 284.091. (Π-640) 1-10

ΠΩΛΕΙΤΑΙ παραθαλάσσιο οικόπεδο επί Σταλαίνας εντός οικισμού, εκτετασώς 2700τ.μ. με πρόσφατη στον παραλιακό δρόμο. Γίνεται και ανταλλαγή με ένα μέρος απ' το ποσό με ακίνητο στο Ηράκλειο. Τηλ. 229032 κ. Γιάννη. (Π-706) 1-3

ΖΗΤΕΙΤΑΙ β' μάγειρας με προπύρεια, για Εστιατόριο στο Λιμ. Χερσονήσου. Μισθός ικανοποιητικός. Τηλ. 0897/ 22.164. (Ζ-45) 1-6

ΖΗΤΕΙΤΑΙ κοπέλα για περιποίηση παιδιού 2,5 ετών. Συστάσεις απαραίτητες. Τηλ. 260.767 από 6μμ-9μμ. (Ζ-44) 1-6

ΖΗΤΕΙΤΑΙ κοπέλα για την καφετέρια ΚΑΛΟΥΣΤΑ στον Κόκκινη Χάνι. Τηλ. 761.553 μετά τις 7μμ. (Ζ-43) 1-3

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπάλληλος S/Μ στη Χερσονήσο. Τηλ. 255439, 0897/22496. (Ζ-985) 1-5

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ Κυρίες και Δεσποινίδες που διαθέτουν ελεύθερο χρόνο να προωθήσουν στον κύκλο τους την μεγάλη συλλογή των προϊόντων της ΒΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΜΑΣ (Γυναικεία ενδυμασία και εσώρουχα,πλυτελεία) που είναι ασυναγώνιστα σε άνεση κομψότητα και ποιότητα. Ευκαιρία για ένα καλό μπάνιο εισοδήμα. Πληρωφ. Τηλεφ. 256.985. (Ζ-984) 1-10

MIKE PUB A. Χερσονήσου. **ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ** νεαροί που μιλούν Αγγλικά για να εργασθούν σαν μπάρμπα, σεβρίτσο. Πληροφορίες 7.00πμ. έως 3.00πμ. (βραδυ) εντός. (Ζ-983) 1-6

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπάλληλος από Τεχνική και Εμπορική Εταιρεία για μόνιμη απασχόληση. Να έχει συμπληρώσει ή τη στρατιωτική του θητεία, να διαθέτει άδεια οδηγού αυτοκινήτου και κατά προτίμηση να έχει τεχνικές γνώσεις. Τηλ. 282.567 από 9πμ.-1μμ. (Ζ-19) 1-3

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπάλληλος από Τεχνική και Εμπορική Εταιρεία για μόνιμη απασχόληση. Να έχει συμπληρώσει ή τη στρατιωτική του θητεία, να διαθέτει άδεια οδηγού αυτοκινήτου και κατά προτίμηση να έχει τεχνικές γνώσεις. Τηλ. 282.567 από 9πμ.-1μμ. (Ζ-19) 1-3

ΖΗΤΕΙΤΑΙ νεαρός γνωρίζων λίγα Αγγλικά ή Γερμανικά για 2 μήνες ως υπάλληλος Γραφείου Ενοικιαστές αυτοκινήτου. Τηλ. 251.025. (Ζ-20) 1-3

ΖΗΤΕΙΤΑΙ λαντζέρισσα βραδινή σε Ταβέρνα στη Χερσονήσο. Τηλ. 0897/ 22.200. (Ζ-14) 1-3

ΖΗΤΕΙΤΑΙ κοπέλα για κατάστημα ειδών δώρων. Τηλ. 241.465. (Ζ-13) 1-5

ΖΗΤΕΙΤΑΙ νέα με ενδιαφέρον και όρεξη για δουλειά ως πωλήτρες σε γραφείο αντιπροσωπείας. Απαραίτητο το δίπλωμα οδηγού αυτούτου. Πληροφορίες καθημερινά 9.30-11πμ. στο τηλέφωνο 226528. (Ζ-12) 1-6

ΖΗΤΕΙΤΑΙ κοπέλα για εργασία στην Καφετέρια RED LION, βραδινές ώρες. Τηλ. 281.538. (Ζ-902) 1-10

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ νεοί για τοπογραφικό συνεργείο. Πληρ. καθημερινά από 20.00 έως και 22.00 τηλ. 223.286. (Ζ-977) 1-10

ΖΗΤΕΙΤΑΙ κοπέλα νεαράς ηλικίας, ευφάνημη, μορφωμένη για γραμματέας σε Γραφείο. Τηλ. 288.108 από 8.15 - 2.30πμ. (Ζ-999) 1-6

Από εταιρεία **ΖΗΤΕΙΤΑΙ** πωλήτρες ηλικίας 25-30 ετών με δικό του Ι.Χ. Υψηλές αποδοχές και καθορισμένη πελατεία. Τηλ. 226.191 από 9πμ.-2μμ. (Ζ-992) 1-6

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπάλληλος για γραφείο ενοικιαστών μοτοσυκλετών στη Σταλαίνας, με προπύρεια και με γνώσεις αγγλίστικης, να γνωρίζει την Αγγλική γλώσσα και Γραφομηχανή. Ωράριο συνεχές 8-8μμ. Τηλ. 224.774. (Ζ-111) 1-7

ΖΗΤΕΙΤΑΙ πωλήτρια πεπειραμένη. Τηλ. 286.217. (Ζ-966) 1-10

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπάλληλος για γραφείο ενοικιαστές αυτοκινήτων. Απαραίτητη προσόντα: άδεια οδηγώσεως και να γνωρίζει πολύ καλά αγγλικά. Τηλ. 224.851. (Ζ-982) 1-6



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΤΡΙΣ



Ο Ο.Φ.Η. με την Βέροια για το Κύπελλο, δέλει ΝΙΚΗ — ΠΡΟΚΡΙΣΗ

Πάνοπλος ο Ο.Φ.Η. αγωνίζεται σήμερα στις 5 το απόγευμα στο γήπεδο του κέντρου στην Βέροια, στα πλαίσια του Κυπέλλου Ελλάδας.



Ο Ν. Καραβίδας θα απουσιάσει γιατί είναι τραυματίας.

«Η πρώτη επίσημη εμφάνιση μπροστά στους φιλάθλους μας, πρέπει να συνοδεύεται με νίκη - πρόκριση. Αν αποτύχουμε θα είναι το πιο σκληρό χτύπημα για όλους πριν από τους αγώνες του πρωταθλήματος».

Και λέμε πάνοπλος, αφού όλοι οι παίκτες βρίσκονται στην διάθεση του προπονητή κ. Γκέραρντ. Το ευχάριστο λοιπόν πρόβλημα του είναι ποιούς παίκτες θα χρησιμοποιήσει, αφού όλοι είναι ετοιμοπόλεμοι.

Ο μοναδικός απών θα είναι ο τραυματίας Καραβίδας.

Πιθανή 11άδα είναι η εξής:

Σηφάκης, Πατεμτζής, Γκουλής, Τσιώλης, Ανδρυνιδής, Βέρα, Τσίμπος, Ίσης, Σαμαράς, Νιόλιος, Βλαστός.

Για τις θέσεις των αναπληρωματικών έχουν επιλεγεί οι εξής:

Λαοτήης, Βάβουλας, Λαμπιδής, Ι. Μαρινάκης, Χαραλαμπίδης, Γ. Παπαβασιλείου, Π. Μαρινάκης.

Πριν από τον αγώνα ο κ. Γκέραρντ θα αποκαλέσει δύο παίκτες.

Διατητής του αγώνα θα είναι ο κ. Γκαουμάτος με επίπεδο τους κ.κ. Δημόπουλο και Σπανέα του Συνδέσμου Αθηνών.

ΤΙ ΑΝΑΦΕΡΕΙ Η ΠΡΟΚΡΙΣΗ

Αρκετοί αναγνώστες μας ζήτησαν να τους ενημερώσουμε σχετικά με την προκήρυξη του Κυπέλλου και συγκεκριμένα τι αναφέρει όσον αφορά την περίπτωση κατά την οποία ισοβαθμίσουν ομάδες στην προκριματική φάση.

Στο άρθρο 8 η προκήρυξη αναφέρει:

ΜΕ ΑΡΚΑΔΙΚΟ ΣΗΜΕΡΑ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΓΕΗ Διεκδικούν άνοδο στην Β' Εθνική βόλεϊ

Η γυναικεία ομάδα βόλεϊ της ΓΕΗ αγωνίζεται σήμερα στις 6μμ. στην Αθήνα με τον Αρκαδικό στα πλαίσια της α' φάσης για την άνοδο στην Β' Εθνική. Την Τρίτη θα παίξει με τον Απολλώνιο στις 10.30πμ.

Οι άνδρες του Συλλόγου αγωνίζονται αύριο στις 10.30πμ. με τον ΠΑΟ Αύριο για την α' φάση ανόδου στην Γ' Εθνική. Την Τρίτη παίζουν με την ΑΕΠ Ολυμπιάς στις 10.30πμ. ενώ την Τετάρτη την ίδια ώρα με τον Παναθηναϊκό Α.Ο.

ΣΤΙΣ 11 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ Η ΚΛΗΡΩΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΙΚΤΩΝ ΕΝΩΣΕΩΝ

Στις 11 Σεπτεμβρίου στα Χανιά θα γίνει η κλήρωση των αγώνων του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου Μικτών ομάδων των Ενώσεων. Στις 25 Σεπτεμβρίου θα ξεκινήσουν οι αγώνες.

ΦΙΛΙΚΟ Ο ΑΟΚΑ

Φιλικό αγώνα με τον Ερασιτέχνη ΚΟΗ θα δώσει αύριο στις 6 το απόγευμα ο ΑΟΚΑ στο γήπεδό του.

Σήμερα στην Νίκαια ΜΕ ΜΑΝΙΟ Ο ΗΡΟΔΟΤΟΣ ΚΟΝΤΡΑ ΣΤΟΝ ΙΩΝΙΚΟ

Με τον Μανίο στην σύνθεσή του ο Ηρόδοτος αγωνίζεται σήμερα το απόγευμα στην Νίκαια με τον Ιωνικό στα πλαίσια της προκριματικής φάσης του Κυπέλλου Ελλάδας.

Στην ομάδα της Αλικαρνασού υπάρχει μεγάλη αισιοδοξία και όλοι πιστεύουν ότι θα φέρει ένα θετικό αποτέλεσμα το οποίο θα της επιτρέψει να προκριθεί στην επόμενη φάση του Κυπέλλου. Η αισιοδοξία αυτή πηγάζει από το γεγονός ότι η ομάδα του κ. Στολίγκα βρίσκεται σε πολύ καλή αγωνιστική κατάσταση και ακόμα ο Ιωνικός είναι αδιάφορος βαθμολογικά αφού έχει χάσει στα δύο προηγούμενα ματς.

Βέβαια το παιχνίδι ο κ. Στολίγκα το θεωρεί δύσκολο γιατί όπως τόνισε χθες χαρακτηριστικά ο Ιωνικός παρά το γεγονός ότι είναι αδιάφορος για το Κύπελλο θέλει οπωσδήποτε την νίκη για να ικανοποιηθεί τους φιλάθλους του. «Εμείς, είτε, θα παλαίψουμε για ένα θετικό αποτέλεσμα αφού είναι μέσα στις δυνατότητές μας».

Η 11ΑΔΑ Πιθανότατα η σημερινή 11άδα θα είναι η εξής:

Δεσούλας, Σεκέρης, Ασλάνης,

Μανιός, Πρωτογεράκης, Κουλιάρης, Τσιράκης, Κουτσός, Καργιώτης, Λάμπρου, Διβητάρης.

Στον πάγκο θα καθήσουν οι Φουστανάκης, Γιαμαλάκης, Περάκης, Σπανός και Αγαπητός.

Θα απουσιάσουν οι τραυματίες Μπασιτσάνης, Μαρταβατζής, Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

Κώττης, Καργιωτάκης και ο τιμωρημένος Φασουλάκης.

ΕΝΟΡΚΗ Διοικητική εξέταση σε βάρος αξιωματικών της ΕΛΑΣ που υπηρετούν στο Ηράκλειο διέταξε το υπουργείο Δημόσιας Τάξης. Κατηγορία; Οτι...ενίσχυσαν με ηλεκτρονικό υπολογιστή την υπηρεσία διαβατηρίων του αεροδρομίου χωρίς άδεια των ανωτέρων Κατηγορούνται, μ' άλλα λόγια, επειδή έκαναν καθή τη δουλειά τους... Σκοπιμότητα ή κλασική περίπτωση γραφειοκρατικής αντίληψης είναι αυτό;

ΘΑ αποστρατευθεί, έγραψε αθηναϊκή εφημερίδα, ο πλοίαρχος Πύργος Θανάσης, Κεντρικός λιμενάρχης Ηρακλείου. Επειδή την «πληροφόρα» την έγραψε «συντάκτης» που διακρίνεται για την εμπειρία του για τον αξιωματικό, που διακρίνεται για την πίστη του στη Δημοκρατία, το όριο ήθος και τις ικανότητες του, απλά μόνο χαμογελά...

ΟΧΙ, δεν θρήκε ο Δήμος και νέο τρόπο για να υδροδοτηθεί η πόλη. Το «Φράγμα Αποστολάκη» που αναφέραμε σε χθεσινό ρεπορτάζ, δεν είναι άλλο από το φράγμα Αποστολάκη. Έβαθε πάλι την ουρίτσα του ο δαιμόνας της φωτοσύνθεσης κι έγραψε ότι, ήθελε, χωρίς να ρωτήσει κανέναν.

ΜΕ το «SILVER PALOMA» ταξίδεψε προχθές για την Κύπρο, όπου περνάει μερικές μέρες διακοπών, ο Αστειομυθικός Υποδιευθυντής κ. Δημήτρης Τσατσάνης. Αυτόν τουλάχιστον δεν τον έλεγαν οι «αντιπροσώπους» αθηναϊκοί πράκτορες που αθλώνουν στο Ημίανι....

ΟΙ ΕΚΛΕΚΤΟΙ

Συνέχεια από τη σελ. 1 του ΔΗΜΗΤΡΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ

τις σπουδές να μπορεί ο νέος να κάνει κάποια άλλη εργασία άσχετη προς τις σπουδές του... Αλλά δυστυχώς εμείς εδώ δεν έχουμε φθάσει σε αυτό το επίπεδο. «Ανήκοις στη Δύση» και στην Ευρώπη, αλλά δεν είμαστε ευρωπαίοι. Εμείς εδώ, άμα πάρουμε κάποιο χαρτί στο χέρι, θέλουμε να εξασφαλίσουμε μια θεσούλα και ας παίρνουμε τόσα όσα θα φτάνουν να πληρώνουμε τους λογαριασμούς της ΔΕΗ του ΟΤΕ και τα κοινόχρηστα της πολυκατοικίας που θα μένουμε.

Θεοούλα όμως διεκδικούν και όσοι δεν διαβούν τις πύλες των ΑΕΙ και ΤΕΙ. Και με τούτη

τη νοοτροπία φτάνεις και διαβάσεις στον τοπικό Τύπο ότι για 980 θέσεις στο Παν/κο Νοσοκομείο Ηρακλείου οι υποψήφιοι θα υπερβούν τις 40.000 χιλιάδες. Κι έτσι τα χωριά ερημώνονται και η γης μένει ακαλλέργητος. Κανένας σχεδόν νέος δεν μένει στο χωριό. Όλοι τρέχουν στις πόλεις, αλλά όχι και στις τέχνες. Και λόγω της ανεργίας οι κλοπές και οι διαρρήξεις πολλαπλασιάζονται.

Αλλά ας περιμένουμε λίγες μέρες ακόμα. Να βγουν τα τελικά αποτελέσματα και τα ξαναλέμε.

Ο Αδέσμευτος

Ανυπόταχτες Σκέψεις

ΤΡΥΦΕΡΟΣ ΩΡΕΣ

Συνέχεια από τη σελ. 1

βαλάν. Ευπλόητος καθώς είμουν και μισόδυμνος, σηκώθηκα. Καλοδέκτηκα τους φίλους μου με πολλή χαρά. Θέλησα να μπω στο σπίτι να ντυθώ. Η Σάφια στέκονταν στην πόρτα με οκασμένη στο γέλιο.

Κατεβάζω το τσιγάρι για να μην τοκνώσω. Μπαίνουμε στο σπίτι όλοι μαζί. Το βορινό παραθύρι, ανοιχτό καθώς ήταν, δροσερές τις κίμαρες ίδια με τη δροσερόδα των παιδιών που ήρθαν. Καθίσαινε. Είπατε τα χαιρετήματα που μου πέρανε οι Καστρινοί φίλοι. Το ρωζόλι πάνω στο τραπέζι έδειχνε δωδεκάμηνη. Παρατηρώ από τις κινήσεις και τους ψιθυρούς των παιδιών πως θέλουν να φύγουν.

—Θα πήτε τους είπα από ένα κρασί, θα δοκιμάσετε το χωριάτικο φαγητό και κατόπι τα ξαναλέμε.

Σα να τους άρεσε η πρόταση. Φέρνω το τσιγάρι. Το τοποθέτησα στη μέση του τραπεζιού. Η Σάφια έβαλε στα πιάτα τις μερίδες. Έκοψε φέτες το ψωμί. Στο μεταξύ ενώ έφερα ένα βαθύ πιάτο γεμάτο κομμάτια κρητικό τυρί. Κρητικικότυρα όλα τους κάτεχαν να τρώνε τους χοχλιούς. Στην αλήθεια το φαγητό ήταν νόστιμο. Τρώγοντας πίναμε και το ποτηράκι μας. Και το τραγουδί; Α! έφτασε και ο σ' ετούτο η ώρα του, τραγουδίσαν όλα μαζί τα παιδιά. «Όνειρο δεμένο στο μουράγιο». Μα εδώ πρέπει να σταματήσω την αφήγηση του όνειρου του ζωντανού. Του μεσημεριού εκείνου το όνειρο θα το ποίμε μια άλλη Κυριακή. Ίσα με τότες το κρατάω για δικού μου έτσι σαν οδηγητήρα της Μούσας.

Βαγγέλης Γρατσάς

Γούρνες Τεμένους

ΑΣΦΑΛΕΙΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΥ

ΜΕΤΑΦΕΡΟΗΚΑΜΕ

Από την οδό Ψαρομηλιγγών 7 εις την οδόν Κυδωνίας 21, 1ος όροφος

(έναντι εφημερίδας ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ)

τα τηλέφωνα παραμένω τα ίδια

ΣΧΟΛΗ ΖΗΤΑ

ΜΗΧ/ΤΩΝ ΑΕΡΟΣΚΑΦΩΝ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ • ΑΝΑΒΟΛΗ

1-12 ΣΤΡΑΤΟΥ

ΣΕΠΤ. • ΚΡΑΤΙΚΟ

ΠΤΥΧΙΟ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

• ΜΕΤΑΤΑΞΗ

ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑ 1-12

• ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΕΠΤ.

ΑΠΑΛΛΑΓΕΣ

ΧΑΝΙΑ - ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ 14

(0821) 29.300 - 20.269

Με κλήρωση οι διαιτητές των αγώνων ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ

ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ προχθές στο ξενοδοχείο «Αντλαντίς» η κλήρωση των αγώνων Κυπέλλου Ερασιτεχνών της δύναμης της ΕΠΣΗ. Αγώνες οι οποίοι ξεκινούν στις 14 Σεπτεμβρίου.

Παράλληλα με την κλήρωση τα Σωματεία αποφάσισαν να γίνουν φέτος κλήρωση των διαιτητών στους αγώνες.

Πριν την κλήρωση το Δ.Σ. της ΕΠΣΗ τίμησε τον κ. Βιδάλη για την προσφορά του στην Ένωση. Ο κ. Βιδάλης θα φύγει για την Πάτρα.

Ας δούμε όμως πως θα διεξαχθεί φέτος το Κύπελλο. Στην α' φάση μετέχουν όλες οι ομάδες (96) οι οποίες θα παίξουν μεταξύ τους σε αγώνες νοκ-άουτ. Οι 47 νικητές (θα προστεθεί το Μεσοχωριό (5) που προκρίνεται άνευ αγώνα) θα παίξουν στην β' φάση στην οποία θα γίνουν 16 αγώνες πάλι νοκ-άουτ.

Στην γ' φάση θα παίξουν οι νικητές της προηγούμενης, πάλι σε αγώνες νοκ-άουτ, και θα βγουν 16 ομάδες (νικητές) οι οποίες θα αγωνιστούν στην Δ' φάση (β' αγώνες) η κλήρωση της οποίας θα γίνει στις 8 Δεκεμβρίου.

Αναλυτικά η κλήρωση είναι η εξής:

Α' ΦΑΣΗ

ΦΟΔΕΛΕ-ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑ (1-2)

ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ-ΑΜΟΥΡΓΕΛΕΣ (3-4)

ΣΧΟΙΝΙΑΣ-ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗ (7-8)

ΠΑΡΤΥΡΑ-ΟΦΗ (9-10)

ΠΟΛΛ-ΧΑΡΑΚΑΣ (11-12)

ΕΡΓΟΤΕΛΗΣ-ΑΣΤΡΑΠΗ (13-14)

ΡΑΥΚΟΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΗΡ. (15-16)

ΜΑΡΑΘΟΣ-ΠΕΡΙ (17-18)

ΚΕΡΑΥΝΟΣ-ΡΟΥΒΑΣ (19-20)

ΡΟΚΑ-ΑΟ ΚΑΜΙΝΙΩΝ (21-22)

ΑΜΑΡΙΑΝΟ-ΑΟΚΑ (23-24)

ΕΘΝΙΚΟΣ-ΠΑΝΟΜ (25-26)

ΜΟΙΡΕΣ-ΔΙΑΓΟΡΑΣ (27-28)

ΚΟΡΟΙΒΟΣ-ΓΩΝΙΕΣ (29-30)

ΧΟΥΔΕΤΣΙ-ΘΕΡΙΣΣΟ (31-32)

ΕΛΠΙΔΕΣ (Τζουλιόνη)-ΟΦΑΜ (33-34)

ΔΔΡΙΕΑΣ-ΒΙΑΝΝΟΣ (35-36)

ΟΦΑ-ΑΝΘΕΣΤΙΩΝ (37-38)

ΔΑΦΝΕΣ-ΓΟΥΒΕΣ (39-40)

ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ-ΜΕΤΑΞΟΧΩΡΙ (41-42)

ΚΡΟΥΣΩΝΑΣ-ΕΓΟΗ (43-44)

ΑΛΜΥΡΟΣ-ΠΟΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (45-46)



Β' ΦΑΣΗ

Η Β' φάση θα γίνει ως εξής:

Νικητής 1x2 - νικητής 3x4 (Α)

Μεσοχωριό 7x8 (Β)

Νικητής 9x10 - νικητής 11x12 (Γ)

Νικητής 13x14 - νικητής 15x16 (Δ)

Νικητής 17x18 - νικητής 19x20 (Ε)

Νικητής 21x22 - νικητής 23x24 (Ζ)

Νικητής 25x26 - νικητής 27x28 (Η)

Νικητής 29x30 - νικητής 31x32 (Θ)

Νικητής 33x34 - νικητής 35x36 (Ι)

Νικητής 37x38 - νικητής 39x40 (Κ)

Νικητής 41x42 - νικητής 43x44 (Λ)

Νικητής 45x46 - νικητής 47x48 (Μ)

Νικητής 49x50 - νικητής 51x52 (Ν)

Νικητής 53x54 - νικητής 55x56 (Ξ)

Νικητής 57x58 - νικητής 59x60 (Ο)

Νικητής 61x62 - νικητής 63x64 (Π)</