

Λοιωνιά

ΕΚΛΕΚΤΟΙ ΑΡΡΑΒΩΝΕΣ

ΜΙΧΑΗΛ ΣΠ. ΖΕΒΕΛΑΚΗΣ
Υποπλοίαρχος Π.Ν.
ΛΙΤΣΑ ΜΥΣΙΡΛΟΓΛΟΥ
'Ηρωοδοντιστήσαν. Θερμά συγχαρητήρια.

ΒΑΠΤΙΣΜΑ

Την περασμένη Κυριακή εις τόν ιερό ναόν 'Αγίου Μηνά και εν μέσω εκλεκτού κόσμου τελέσθησαν οι γάμοι του κ. ΝΙΚΟΛ. Μ. ΤΖΑΝΗ μετά της δίδου ΑΘΗΝΑΣ Ε. ΒΑΡΟΥΧΑ. Παράνυμφος παρέστη ο κ. Χρήστ. Δημητράκου - παύλου Ιατρός. Θερμά συχαρητήρια.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟΝ

Θρηνούτες και μη συνελθόντες εισέτι εκ τού απροσδόκητου θανάτου του πολυαγαπητού μας συζύγου πατρός και αδελφού δασκάλου 'Ασημίου Γεωργίου Μανουσάκη θανόντος την 14ην τριχόντος και κηδευθέντος εις τό πατρικόν του χωρίον Δραπετι έκφράζομεν τάς άπειρους ευχαριστίας μας διά την συμμετοχήν των εις τό δαριύτατον πένθος μας και την παρακαλοθήσαν της κηδείας.

α) Εις τούς αιδεσιμωτάτους Ιερείς τούς μετ' ευχών του Θεού κατευδιδάσαντας τόν μετά σπάντου.

β) Τόν Νοσηρχιακόν 'Επιθ) την κ. Θ. Φουφορούλην παρσαύτα εις τήν κηδείαν.

γ) Τόν 'Επιθ)τήν Α' Περιφέρειας κ. Δ. Ξεκαλάκη εκφωνήσαντα επικήδειον.

δ) Τό Διοικητικόν Συμβ. Δ' και Συλλόγου 'Ηρακλείου και τόν αντιπρόεδρον αυτού εκφωνήσαντα επικήδειον.

ε) Τόν Πρόεδρον Κοιν. 'Ασημίου άποχαριτηθέντα, τόν νεκρόν.

στ) Τό Κοιν. Συμβούλιον 'Ασημίου διά τάς άποφάσεις ας έλαβεν.

ζ) Τόν 'Αστυνομ. Διοικητήν 'Ασημίου δά την συμμετοχήν του.

η) 'Απαντας τούς κατοίκους 'Ασημίου.

θ) Τούς συμμετεσχόντας της κηδείας διδ)λους.

ι) Τούς καταθέσαντας στεφάνους και έκφώνησαντας επικήδειους.

ια) Τούς άποστείλαντας συλλυπητήρια τηλεγραφήματα.

ιβ) Τούς καθ' οιονδήποτε τρόπον τιμήσαντας τόν μετά σπάντου και ήμάς κατοίκους έξ όλων τών χωρίων της περιοχής κάτω και πάνω Μεσσαράς. 'Η σύζυγος Τά τέκνα Τά αδελφία και οι οικείοι.

ΜΙΧΑΗΛ ΖΟΥΡΑΡΗΣ
ΙΑΤΡΟΣ-ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

Ειδικευθείς επί έπιβρετανίαν ένκαταστάσει μονίμως εις 'Αθήνας δέχεται καθ' ημερινώς πλην Καδδάτουπλετα Φιλικής 'Εταιρίας 15 Πλατεία Κολωνάκιου.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ
'Ιατρός καρδιολόγος
Διδάκτωρ 'Ιατρικής Πανεπιστημίου 'Αθηνών.
'Ιατρείον: δόδος 1821 άρ.38 α' δρόμος
'Ωραι επίσκεψων 8-9 π.μ. και 5-8 μ.μ.
Τηλ. 221807.

ΑΡΙΣΤ. ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ
'Ιατρός - 'Ακτινολόγος
δόδος Ραδαμάνθους 1 (Πλατεία 'Αγ. Μηνά) τηλ. 283720 οίκιας 282908.

ΕΜΜ. Μ. ΜΙΧΕΛΙΝΑΚΗΣ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ
ΕΙΔΙΚΕΥΤΗΣ ΕΝ ΑΓΓΛΙΑ
Δέχεται Δευτέρα Τετάρτη Παρασκευή 5-8 μ.μ.
Οδός Ισακάλωφ 11 (Πλατεία Κολωνάκιου) Τηλ. 613998
ΑΘΗΝΑΙ Τηλ. Ν.Ο.ΣΟ Κομνηνών Νη Μ.Τ.Σ. 141741.

Σινέ ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ
Λεωφορεία: Μασσαμπά Θερίσου

ΣΗΜΕΡΟΝ

Ο ΜΕΣΑΖΩΝ

Α' Βραβείο φεστιβάλ Κανών Πρωταγωνιστούν ΤΖΟΥΛΙ ΚΡΙΣΤΙ, ΑΛΑΝ ΜΠΕΝΤΣ 'Εγχρωμον Κατάλληλον

Κιν)φος ΑΙΓΛΗ
Θερίσου και 'Ακαδημίας γωνία τηλ. 286618 Σήμερα

ΤΟ ΚΟΡΟΪΔΑΚΙ ΤΗΣ ΠΡΙΓΚΗΠΕΣΣΑΣ
Στ. Παράβας, Μ. 'Αρβανίτη

Κιν)φος ΑΝΤΥΑΝΝΑ
ΣΗΜΕΡΟΝ

ΜΑΣΙΣΤΑΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΖΕΚΙΣ ΧΑΝ
ΜΑΡΚ ΦΟΡΕΣΤ ΓΚΛΟΡΙΑ ΜΙΛΑΝΤ

Κιν)φος ΣΤΑΥΡΩΤΗ
ΣΗΜΕΡΟΝ

Μιά μεγάλη αστυνομική περιπέτεια

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΥ
'Εγχρωμον Σινεμασκοπ Α' Προβολής

Χειμερινός **ΟΡΦΕΥΣ** Θερινός Τηλ. 281777

ΣΗΜΕΡΟΝ δρα έναρξων 6 μ.μ.

ΟΙ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΕΣ ΤΟΥ ΤΕΞΑΣ
ΤΟΜΑΣ ΜΙΛΙΑΜ, ΜΑΡΙΑ ΒΟΛΟΝΤΕ

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΙ

ΚΡΟΝΟΣ
'Αδελφία μου αλγίες πουλιά
ΗΡΟΔΟΤΟΣ
'Ο Πούσκας τών Πετραλώνων
ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ
'Ο Μεσάζων
ΟΡΦΕΥΣ
Οι τρομοκράτες του Τέξας
ΜΑΡΙΝΑ
Διακοπές από Βιετνάμ
ΚΑΣΤΡΟ
'Ο Φυγας
ΣΤΑΥΡΩΤΗ
Τό ημερολόγιο ενός δολοφόνου
ΑΙΓΛΗ
Τό κοριδάκι της Πριγκηπέσσας
ΓΑΛΛΕΙΑΣ
'Η κόρησα της Κέρκυρας
ΑΝΤΥΑΝΝΑ
Χάν
Μασίστας εναντίον Τζεκις ΧΑΝ
ΑΜΟΡΕ
'Ανθρωποι εναντίον ανθρώπων

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Διανυκτερεύον καθ' όλην τήν νύκτα. 'Ιαών. Χλουβεράκης Πλ. 'Ελευθ. Βενιζέλου 15
Διανυκτερεύον μέχρι 12 μεσο νύκτιον. Νικολ. Κοκκάλης 1821 86.

ΛΕΓΚΟΝΙΚΑΙ ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΑΙ

'Αρ.ξίς έξ 'Αθηνών 06-35 -10.45 - 13.45 - 17.30 -20.45 - 21.45.
'Αναχωρήσεις δ' 'Αθίνας 07.15 - 11.25 -14.25 -20.05 - 21.25 - 22.25.
'Αναχωρήσεις δ' α' Ρόδον 13.10 'Αφίξις εκ Ρόδου 19.25
'Αφίξις από Μύκονο 15.35
'Αναχωρήσεις δ' α' Μύκονο 16.05

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΙΣ

'Ο όφθαλμίατρος κ. ΧΡΙΣΤ. ΧΕΙΛΑΔΑΚΗΣ δέχεται εις τό νέον 'Ιατρείον του Ευρώπης και Μεραμβέλου γωνία, πλησίον ξενοδοχείου ΕΣΠΕΡΙΑ (παραπλεύρωσ 'Ιατρείου κ. Νοικοκυράκη και κ. Κωνισού.)
Τηλέφωνον 'Ιατρείου 283735
Τηλέφωνον Οικίας 289 525

Χ. Σ. ΓΙΑΜΑΛΑΚΗΣ
'Επιμελητής

Διαγνωστικού και Θεραπευτικού 'Ισσιτούτουπειρωτός Δέχεται Ραδιών 13 Τηλ. 721401

ΑΠΟΥΣΙΑ ΙΑΤΡΟΥ

'Ο 'Ιατρός 'Ιωάννης Συγκλλάκης θα άπουσίαση έξ 'Ηρακλείου λόγω ταξιδίου. από 16 'Ιουλίου έως 10 Αυγούστου.

Σινέ ΓΑΛΛΕΙΑΣ
ΣΗΜΕΡΟΝ

Η ΚΟΜΗΣΣΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ
Ρένα Βλαχοπούλου

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

ΚΡΟΝΟΣ
Θερινός άπόμει

ΑΔΕΡΦΙΑ ΜΟΥ ΑΛΗΤΕΣ ΠΟΥΛΙΑ
Τόλης Βοσκόπουλος, Δώρα Σιτζάνη, 'Αν Βλάχος

Σινέ ΚΑΣΤΡΟ
Σήμερα

Ο ΦΥΓΑΣ
ΜΑΡΛΟΝ ΜΠΡΑΝΤΟ, ΑΝΝΑ ΜΑΝΙΑΝ

Σινέ ΗΡΟΔΟΤΟΣ
Μέσα 'Αλικαρνασσός Τηλ. 288630 ΣΗΜΕΡΟΝ

Ο ΠΟΥΣΚΑΣ ΤΩΝ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ
Τάσος Γιαννόπουλος

Σινέ «ΑΜΟΡΕ»
Στάσις Ν. 'Αλικαρνασσού Σήμερα

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ
Τζιάννα Μαρία Βολοντε

Τό Κοριδάκι **Εικόμιτετρούμφο**



ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΙΟΥΛΙΟΥ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

12.57 'Εναρξίς - Τό πρόγραμμα μας
13.00 'Από μέρα σε μέρα
13.30 'Η παρούσα μας
13.55 Χαρούμενες μελωδίες
14.20 Κάτι για τή γυναικα
14.45 'Ηχώ τών γεγονότων 1
ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
18.00 'Ακούτε
18.26 Τό πρόγραμμα μας
18.30 Σ' Ένα χαρούμενο ρυθμό
18.45 'Ο καραγκιόζης

19.00 Χωροδίες
19'15 'Ηχώ τών γεγονότων 2
19.30 'Εδώ πράκτωρ Σμάρτ
19.35 'Ελληνικός λαϊκός πολιτισμός και παράδοση
20.15 Σύγχρονα προβλήματα
20.30 'Εκείνος και εκείνη
20.45 'Αβλόραμα
21.30 'Ηχώ τών γεγονότων 3
22.00 'Ο παράξενος ταξιδιώτης
22.30 'Από τόν κόσμο της έπιστήμης
23.00 Αύτες που μόνον παίρνουν
23.50 'Ηχώ τών γεγονότων 4
00.05 'Επίλογος - Καλή σας νύκτα

Από τήν ταινία «ΜΕΣΑΖΩΝ» που προβάλλεται σήμερα στο ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ. 'Ο δεξιότεχνος σκηνοθέτης ΤΖΟΖΕΦ ΛΟΥΖΥ και οι 'Ανθρωπος από τό Κίεβο) και Τζούλι Κρίστι με τήν άψογη έρμηνεία τους προσφέρουν ένα θέαμα κατά τρόπο άριστουργηματικό με έντονη αισθητική άπόλαυση που δικαιωματικά τιμήθηκε με τό Α' βραβείο του Φεστιβάλ τών Κανών 1971. Λόγω τού ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ του προσφέρεται για οικγενειακό θέαμα.

Από τήν προσκοπικήν κίνησιν Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΕΝ ΗΡΑΚΛΕΙΩ ΣΧΟΛΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ ΒΑΘΜΟΦΟΡΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

Λίαν αξιόλογος παρατηρείται έσοκάτως ή Προσκοπική κίνησις εν τή πόλει μας, γεγονός όπερ άποδεικνύεται διά σειράς άλλης εκδηλώσεων. Τούτο όφείλεται εις τήν άναδιοργάνωσιν του Προσκοπισμού λόγω τής μεταφοράς τής 'Εφορείας περιοχής Κρήτης εκ Χανών εις τήν παλαιάν υπό τής έδραν, τό 'Ηρακλείον. ότε τό παρελθόν έφορεία αύτής είχε χρησημίσει τό εξαιρετός συμπόλι της κ. Κων. Βαρθερακή 'Επικεφαλής τής 'Εφορείας περιοχής Κρήτης προαχθείς έτέθη από τινών ήμερών ό γνωστός και δραστήριος συμπόλι της Γυμν)ρχης κ. Γεώργιος Διαμαντάκης. Διά τών ενεργειών τούτου ώς και τών αξίων συνεργών του κ.κ. 'Αριστ. Μαρκοπούλου, τοπικού 'Εφόρου 'Ηρακλείου και 'Ιωάννου Χατζηδόκη, έφορου ύπηρεσιών ΤΕ 'Ηρακλείου, ώργανώθη έσοκάτως εν 'Ηρακλείω βασική σχολή βαθμοφόρων εις ήν συμμετέχουον βαθμοφόροι εκ τών πλείστων διαμερισμάτων τής νήσου.

Αρχινός τής Σχολής ήτις λειτουργούσιν από 10ης έως 13ης τρέξ. μήνός έτω ό γνωστός έξ 'Αθηνών εκπαιδευτής κ. Πέτρος Δεληγιάνης συνεικονομούμενος εις τό έργον του υπό τών κ.κ. Νεονάκη και Φωτιάδη.

Αί εργασίαι τής Σχολής ήρχισαν δι' 'Αγισμού, τελεσθέντος υπό τού Πανοσιού. Θεοφιλίκτου Μαρινάκη παρουσίαι τών κ.κ. 'Εφόρων και έλλήσων διά τής ύποστολής του Σήματος τής Σχολής.

Εις τήν Σχολήν αύτην έφηρμόσθη έν σύγχρονό πρόγραμμα προσκοπισμόμενον εις τά αίτήματα τής έποχής μας χωρίς όμως να άποστή του τριπτυχίου έφ' ου έδράζεται τό οικοδόμημα του Προσκοπισμού. ήτοι Θρησκεία - Πατρις - Συνάνθρωπος.

Είναι άξιοι παντός έπαίνου οι συμβάλοντες εις τήν επιτυχίαν τής Σχολής αύτής και ειδικότερον άρχηγός αύτής κ. Δεληγιάνης και ό εκπαιδευτής κ. Νεονάκης ήτινες διέθεσαν τήν φλόγα τής ψυχής των εις τόν ευγενή αυτών σκοπόν. (Εκ τής 'Εφορείας Δημοσίων Σχέσεων)

ΤΟ ΙΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΜΑΣ Νο 38

ΚΑΘΕΤΩΣ
1 'Αν έντόνου ρυθμού προετοιμασία (έπίρ.)
2 'Ο μή έχρον τά πρós τό ζείν
3 Νότα - Κίνησιν διδοί
4 Πρόθεσις - άρθρον - Νότα
5 Θυμίζει μάχη τών Κορνηθών - 'Αδελφός του Κένιν
6 'Εξάραγο γήπεδο - Πρόβες
7 Στρατηγός του Ναπολέον - 'Η καθαρεύουσα νόστιμου φαριού
8 άρθρον - 'Η Κοιτού
9 Γάλλος φλάσσοφσ πεθερός του Ψυχάρη

Η ΛΥΣΙΣ
ΤΟΥ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 37

ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣ: 1. ΚΑΤΑΠΟΤΗΣ 2 ΙΣΑΛΛΑ 3 ΤΕ-ΟΡΑ - ΤΟ 4 ΑΒΑ -ΑΡΑ 5. ΦΙΛΟΛΟΓΟΙ 6 ΟΤΑ -ΑΙ Α 7 ΡΑ -ΑΤΕ - ΑΝ 8 ΑΜΟΝΙ 9 ΣΕΛΗΝΟΦΟΣ

ΚΑΘΕΤΩΣ 1 ΚΑΤΑΦΩΡΟΣ 2 ΕΒΙΤΑ 3 ΤΙ - ΑΛΛ -ΑΛΛ 4 ΑΣΟ - ΑΜΗ 5 ΠΑΡΑΛΥΤΟΝ 6 ΟΛΑ - ΕΝΟ 7 ΤΑ -ΑΓΑ -ΙΦ 8 ΤΡΟΙΑ 9 ΣΧΟΛΙΑΝΟΣ.

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

Σινέ «ΜΑΡΙΝΑ»
Μέ προστατευτικόν ύπόστεγον Σήμερα

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ
Θανάσης Βέγγος

ΣΤΑΥΡΩΤΗ

'Ενα καλλιτεχνικό γεγονός 21-22 'Ιουλίου Σάββατο-Κυριακή ό Θίασος

ΜΥΡΑΤΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ
μέ τήν τραγωδίαν του Σοφοκλέους

ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Εισιτήρια προπωλούνται εις τό ταμείον ΝΤΟΡΕ 10-1 πρωί ΣΤΑΥΡΩΤΗ 7-10.30 βράδυ.

«ΑΤΛΑΣ»

ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΛΛ. ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΕΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΩΝ

ΕΔΡ ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

Παλαιών Πατρών Γερμανού άρ. 7
Τηλέφωνα: 237031-220465-223449

ΑΣΦΑΛΕΙΑΙ: Αυτοκινήτων, πυρός, ζωής μεταφορών κλπ

Εις τήν ασφάλειάν μας δά εύρετε καταλόγισιν, συμπληράσαντι ταχείαν και δικαίαν Ικανοποίησιν τών ζημιών σας.

'Η 'Ασφάλειά μας συνεργάζεται με τόν «ΦΟΙΝΙΚΑ ΛΟΝΔΙΝΟΥ» μίς τών μεγαλυτέρων ασφαλιστικών έταιρειών του κόσμου.

Προτού ασφαλισήτε έπισκεφθήτε μας διά τό συμφέρον σας.

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Μινωταύρου άρ. 32 (πλησίον ΟΤΕ)
Τηλέφωνα 286751 - 285075

ΠΑΡΙΣ Α. ΣΕΡΓΙΟΣ
'Ιατρός χειρουργός τ. Πανεπιστημιακός βοηθός τ. Διευθυντής Π. Νοσοκομείου 'Ηρακλείου.
Χειρουργός κλινικής «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» 'Ηρακλείου.
Τηλ. κλινικής 289834 282000 τηλ. οικίας 281891.

ΑΛΙΚΗ ΣΟΥΡΙΑΔΑΚΗ
ΧΕΙΡ. ΘΟΝΑΤΙΑΤΡΟΣ
Δέχεται εις τό 'Ιατρείον της έντός τής «Πολυκλινικής» από 8 1)2 -1 1)2 π.μ. 4 1)2-8 μ.μ.
Τηλ. 'Ιατρείου 221107 Τηλ. Οικίας 283890

ΣΥΓΧΡΟΝΟΝ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΝ

ΕΜΜ. Ι. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ
Πλατεία Κορνάρου (Βαλιό Τζαμί) παρακαλώσ φαρμακείου ΜΑΤΖΑΠΕΤΑΚΗ
Τηλέφ. 'ιατρείου 289.915 Τηλέφ. οικίας 289.916

ΓΕΩΡΓ. Μ. ΣΤΡΑΤΙΓΓΑΚΗΣ
Χειρουργός - 'Ορθοπαιδικός διδάκτωρ Πανεπιστημίου 'Αθηνών.
'Ιατρείον Δελμαρκού 4 κάτω ξενοδοχείου 'Ηρακλείου

WEGA

ΤΗΛΕΦΩΡΕΙΣ FUME & ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ 24" (ΙΝΤΣΩΝ) ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΤΑΘΜΩΝ

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΚΟΥΤΡΑΚΗΣ
Τηλέφ. 283318 ΜΕΓΙΝΤΑΜΙ
ΕΥΚΟΛΙΑΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Νέα για τούς φίλους του αυτοκινήτου

ΕΙΔΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ

ΣΤΟ εξωτερικό οι όδηγοί τών Ράλλυ, που είναι επαγγελματίες και προετοιμάζονται με επαγγελματική ευσηνείσ για τούς δύσκολους και επίπονους αγώνες, δεν φροντίζουν πριν από τήν έκκίνησιν μόνο τό αυτοκίνητό τους αλλά και τό διαιτολόγιό τους.

Όπως ύποστηρίζουν οι ειδικευμένοι στη διαιτητική γιατροί, σ' ένα σύνολο 3.000 θερμίδων που είναι επαρκείσ για τόν οργανισμό για τόν όδηγό χρειάζεται να υπάρχουν 450 πρωτεϊνών αντί τών 150 θερμίδες πρωτεϊνών που συνήθως 300. Οι επί πλέον 150 θερμίδες πρωτεϊνών μπορούν άπλούστατα να δοθούν από ζυματόν, τυρί και αυγά.

Δηλαδή ό αυτοκινητιστής που θα έκκινήσιν για ένα μακρινό και όπωδοπότες κουραστικό ταξίδι δεν πρέπει να άρκεσθί σ' ένα φλυτζάνι γάλα - καφέ ή τσάι - γάλα και μία φέτα ψωμί με βούτυρο, όπως είναι συνήθος τό πραιντό των Ευρωπαίων (εξαιρουμένων των Βρετανών).

Μέ ένα τέτοιο, πλούσιο σε πρωτεϊνες πραιντό γεύμα ό αυτοκινητιστής μπορεί να όδηγί χωρίς καμιά στομαχική διαταραχή. 'Η όδηγησιν θα ει να πιό εύκαρστη στομαχική διαταραχή. 'Η όδηγησιν θα είναι πιό εύκαρστη και πιό ασφαλής διότι τό άσθημα τής πείνας προκαλεί μείωσιν τής προσοχής και τής ταχύτητας αντίδράσεως (ρεφλεξ). 'Εξ άλλου, τό γεύμα πρέπει να τρώγεται κανονικά στο τραπέζι και όχι στο τιμόνι τήν μορφή σάντουιτς.

Οι στατιστικές άποδεικνύουν ότι τό ποσοστό άτυχημάτων μεταξύ τών όδηγών που διατρέχουν 200 χλμ. τήν ήμερα είναι κατά 150% άνωτερο από αύτόσ που διανύουν μόνο 50 χλμ.

Γενικά ή κόπωση άρχίζει να εκδηλώνεται όταν ό όδηγός περσά τό 200 χλμ και εκδηλώνεται έντονα πίο όταν φθάσιν τό 300 χλμ. Μιά στάση, λοιπόν, για τό μεσημεριανό γεύμα είναι άπαραίτητή αλλά αυτό δεν σημαίνει πώσ πρέπει να γευρήσιν τό στομάχι τους. 'Ο υπερβολικός άριθμός θερμίδων φέρνει ύπνηλία, όσα δέν για τό άκόμο οι καταστρεπτικές του συνέπειες είναι τόσο γνωστές ώστε δέν χρειάζεται να επεκτασούμε περισσότερο.

Κατά τούς διαιτολόγους τό μεσημεριανό γεύμα τών όδηγών που ταξιδεύουν όλη τήν ήμερα είναι κρέας ψητό, σαλάτα από ώμά λαχανικά, τυρί φρούτο και τό πολύ ένα ποτήρι μπίρας.

Τέλος άν τό ταξίδι πρόκειται να κρατηθί ως τό βράδυ πρέπει να κινήσιν άκόμη στάση τό απόγευμα για να πιή ένα φλυτζάνι τσάι ή καφέ με μπισκότα ή γλυκά.

'Η έξάραση είναι άπαραίτητη στον οργανισμό διότι ή πίκωσιν του ποσοστού τής στί

ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

4. ΕΛΑΣΤΙΚΑ
'Η κατάσταση τών περισσότερων ελληνικών δρόμων οι σκληρές συνθήκες όδηγησεως του χειμώνα και ή έξαντλητική χρήσις κατά τήν διάρκειά των διακοπών κάνουν άπαραίτητο ένα σχολαστικό έλεγχο τών ελαστικών σας που θα πρέπει να βρίσκονται τούλάχιστον σε ικανοποιητική κατάσταση. 'Ενα παχύμετρο είναι άρκετό για ένα πρώτο μικρό έλεγχο.

Αν παρατηρήσετε σχισίματα ή διάφορα όχι τόσο άφαιραμα ή σκασιματα άντι καταστήστε τα. Πριν ξεκινήσετε κάντε ένα ζυγοστάθμισμα σε ειδικό συνεργείο και αύψητε τίς πιέσεις κατά 2 λίβρες, διότι όσα τπό μικρό είναι ή έπιφάνεια του πέλατος τόσο μικρότερη τριβή παρατηρείται και έπομένως τό καουτσούκ φθείρεται λιγότερο.

Τέλος φροντίστε για τήν καλή κατάσταση τής ρεζέρβας σας και λαδώστε τό γράλλο. 'Όσο δέν για τόν τύπο τών ελαστικών προτιμήστε ραντάλι.

5. ΚΙΝΗΤΗΡ
Κάθε άλλη φροντίδα είναι έντελής άχρηστη εάν ό κινητήρας δέν λειτουργεί όρθα. Κατ' άρχήν πρέπει να καταγευστε σ' ένα ειδικό ηλεκτρικό συνεργείο για να έλεγξτε τό σύστημα αναφλέξεως, τίς πλινιές, μπουζί και τό σύστημα εκκινήσεως. Ρυθμίστε άκόμο και καμπτωτέρ.

Σε αυτοκίνητο που τροφοδοτούνται με τό σύστημα ψεκασμού θα πρέπει να προσέξουν τόν παράγοντα ύγρασία που επηρεάζει πολύ αύτό τό σύστημα.

Τέλος μία προσεκτική ματιά στον διανομή δέν βλάπτει. Βραχυκυκλώματα και διακοπές συμβαίνουν συχνά.

6. ΦΡΕΝΑ
Οι χιλιομετρικές άποστάσεις που θα διανύσετε τό καλοκαίρι είναι όπωδοπότες μεγαλύτερες, όπως μεγαλύτερες θα είναι και οι ταχύτητες που θα άναπτύξετε. Δεδομένου λοιπόν ότι οι κίνηνοι αυξάνονται, ή κατάσταση των φρένων σας θα πρέπει να είναι άρίστη.

Κάθετε λοιπόν ένα πλήρη έξεραρισμό στα σωληνάκια τών φρένων, έλεγξτε τό ταναίσι των διακοφρών και τό θερμομίτι τών ταμπουρών και προσέξτε μήπως τό σωληνάκια εμφανίζουν διαρροές.

Για όσους έχουν αυτοκίνητο να είναι να έλεγξουν αύτόν καθαυτό τόν δίσκο μήπως ει να φαγωμένος. Σε παρόμοια κατάσταση είναι δυστυχώς άναγκαία ή αντικατάστασίσ του.

'Επίσης λόγω τής μεγάλης ζέσσης ή υπερθερμανσίσ τών φρένων είναι κατί τό σύνθησ και δέν πρέπει να άρκεσθί στον έλεγχο τής μίας φοράς. (Θά συνεχίσουμε, όμως, τήν άλλη Τετάρτη)

ΠΑΡΙΣ Α. ΣΕΡΓΙΟΣ
'Ιατρός χειρουργός τ. Πανεπιστημιακός βοηθός τ. Διευθυντής Π. Νοσοκομείου 'Ηρακλείου.
Χειρουργός κλινικής «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» 'Ηρακλείου.
Τηλ. κλινικής 289834 282000 τηλ. οικίας 281891.

ΑΛΙΚΗ ΣΟΥΡΙΑΔΑΚΗ
ΧΕΙΡ. ΘΟΝΑΤΙΑΤΡΟΣ
Δέχεται εις τό 'Ιατρείον της έντός τής «Πολυκλινικής» από 8 1)2 -1 1)2 π.μ. 4 1)2-8 μ.μ.
Τηλ. 'Ιατρείου 221107 Τηλ. Οικίας 283890

ΣΥΓΧΡΟΝΟΝ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΝ

ΕΜΜ. Ι. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ
Πλατεία Κορνάρου (Βαλιό Τζαμί) παρακαλώσ φαρμακείου ΜΑΤΖΑΠΕΤΑΚΗ
Τηλέφ. 'ιατρείου 289.915 Τηλέφ. οικίας 289.916

ΓΕΩΡΓ. Μ. ΣΤΡΑΤΙΓΓΑΚΗΣ
Χειρουργός - 'Ορθοπαιδικός διδάκτωρ Πανεπιστημίου 'Αθηνών.
'Ιατρείον Δελμαρκού 4 κάτω ξενοδοχείου 'Ηρακλείου

WEGA

ΤΗΛΕΦΩΡΕΙΣ FUME & ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ 24" (ΙΝΤΣΩΝ) ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΤΑΘΜΩΝ

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΚΟΥΤΡΑΚΗΣ
Τηλέφ. 283318 ΜΕΓΙΝΤΑΜΙ
ΕΥΚΟΛΙΑΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

