



Ο κ. ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΠΑΝΤΑ ΣΕ ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΗΜΑ ΤΟΥ κ. ΑΝΤΑΙΟΥ

Από τον Δήμαρχο, μας εστάλη η παρακάτω απάντηση σε χρονογράφημα του συνεργάτη μας «Ανταίου».

Με απόφαση του Δ.Σ. ΑΠΟΣΤΡΑΓΓΙΣΤΙΚΟΣ ΑΓΩΓΟΣ ΘΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΘΗ ΣΤΗΝ ΣΚΟΥΛΑ

ΤΟ Δημοτικό Συμβούλιο Ηρακλείου κατά την τελευταία συνεδρίαση του πήρε τις παρακάτω αποφάσεις:

ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ ΖΑΓΚΡΕΜΠ Ο ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΟΣ ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΒΕΛΓΙΓΡΑΔΙ 10 (ΑΠΕ) — Επίσκεψη στο Έλληνα κ. Γεωργίου Γεωργιάδη, πρέσβη στην Βελγία, ο οποίος συνοδεύει τον πρωθυπουργό Γιούγκοσλαβίας Ζαγκρέμπ.

ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΑΦΟΡΜΕΣ Καϊπάλη (αυτοσυγκράτηση)

Νά αυτοσυγκρατηθούμε λοιπόν, κατά πόσο λέγεται, μας συνιστάει ο διός μεγάλος, που ώστόσο σε δικά τους θέματα δεν μπορούν οι ίδιοι να κάμουν αυτό που συμβολίζουν.

Ο ΖΙΚΩΦ ΔΕΧΟΝΤΕ ΧΘΕΣ ΤΟΝ κ. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟ

ΣΟΦΙΑ 10 (ΑΠΕ) — Ο αρχηγός του Βουλγαρικού κινήματος κ. Τοντό Ζικωφ δέχθηκε σήμερα τον Ακαδημαϊκό κ. Κανελλόπουλο που πραγματοποιεί επίσκεψη στην Βουλγαρία.

ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΗΚΗ

Γερανάς ανάσπυρι από την θάλασσα το αυτοκίνητο του Ι. Δασκαλάκη, υπό την επίβλεψη οργάνων του Κεντρικού Λιμεναρχείου. Έν τω μεταξύ όπως απέδειξε η νεκροψία ο θάνατος του Δασκαλάκη προήλθε από πνιγμό.

ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΧΘΕΣ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΤΙΚΑ ΕΥΡΥΣ ΑΝΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ

ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΤΗΚΕ Ο κ. ΧΡΥΣΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΘΗΝΑ 10 (ΑΠΕ) — Ο Πρωθυπουργός κ. Κων. Καραμανλής απέδεξε σήμερα την παραίτηση του υπουργού Κοινωνικών Υπηρεσιών κ. Χρυσάνθου και εξέφρασε προς αυτόν τις ευχαριστίες του για τη συνεργασία του στην Κυβέρνηση.

ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΧΟΜΕΝΗ ΚΥΠΡΟ Διακρίσεις μεταξύ Τούρκων και Τουρκοκυπρίων

ΛΕΥΚΩΣΙΑ 10 (ΑΠΕ) — Ο τουρκοκύπριος ήγης κ. Κιουτσούκ σε νέο άρθρο του στην εφημερίδα Χαλκίν κριτικώς αναφέρεται ότι επιδεικνύεται ευνόια προς τους έποικους από την Τουρκία σε σύγκριση με τους τουρκοκυπρίους.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΗΜΑ ΑΝΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΡΙΖΙΚΑ Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΩΝ ΓΕΩΡΓ. ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ

Το σχέδιο του θεσμικού μου περι γεωργικών συνεταιρισμών αποτελεί πλέον πραγματικότητα. Ηδη, οι ενδιαφερόμενοι μέντες τάξεις έχουν λάβει γνώση του νέου θεσμού, προκειμένου να υποβάλουν τις παρατηρήσεις τους.

ΣΤΟΥΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΥΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ Ο ΜΠΕΛΕΝΚΟ

ΤΟΚΙΟ 10 (ΑΠΕ) — Ο Σοβιετικός πύλοτος Μπελένκο έφθασε σήμερα στις Ηνωμένες Πολιτείες όπου του χορηγήθηκε πολιτικό άσυλο. Σύμφωνα με λεγόμενα από Έλληνα αξιωματικό, ο Μπελένκο κατά την διάρκεια της άνακρίσεώς του στο Τόκιο μετά την προσγείωσή του «Μίγκ - 25» εδήλωσε ότι «όχι άρρητων» ένα έξοδος για την Μόσχα είναι η Κίνα.

ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΣΕ ΠΑΡΑΓΩΓΟΥΣ ΣΙΤΟΥ—ΚΡΗΤΗΣ

Με απόφαση του κ. Νομάρχου Ηρακλείου, καθορίσθησαν οι όροι ενίσχυσης του Νομού Ηρακλείου ως και το ύψος της καταβλητέας εισοδηματικής ενίσχυσης κατά στρέμμα στους καλλιεργητές σίτου (σκληρού και μαλακού) και κριθής έτους 1975-76 των όρειων τούτων περιοχών.

Προς την Κινεζική Κυβέρνηση ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΑΡΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ ΜΑΟ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ 10 (ΑΠΕ) — Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας απέστειλε σήμερα προς τον Πρωθυπουργό της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας κ. Χουάν Κνβ Φέιγκ το ακόλουθον τηλεγράφημα επί του θανάτου του Προέδρου Μάο.

ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΠΕΔΕΙΞΑΝ ΣΟΒΙΕΤΙΚΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 10 (ΑΠΕ) — Στην σημερινή συνέντευξη Τύπου που δόθηκε στο Σοβιετικό περίπτερο, με την ευκαιρία της ημέρας της Σοβιετικής Ένώσεως, στην Δ. Ε. Θ., ανακοινώθηκε και έπεδείχθησαν δύο φάρμακα που με επιτυχία εφαρμόζονται στην θεραπεία όρισμένων μορφών του καρκίνου.

Λόγοι και αντίλογοι ΧΩΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ...

ΕΙΔΑ ΧΘΕΣ κάποιο φίλο... διακομίζω με έγγυρο δορυμνημένο, έλαφρο, εύκαμπτο και φρεσκοτάτο από την έξοχή. —Πως πήγαινε οι διακοπές, τον έρωτα. —Μία χαρά, που άπάντως. —Και η γυναίκα σου, πως είναι; —Καλά, φαντάζομαι. —Τι φαντάζομαι; Δεν έκαμετε μαζί διακοπές; —Αυτεθεώσα; μου λέει. —Γιατί άυτεθεώσα; —Βέβαια, μόνο εάν άστειλα μου πω να πάω την έρωτήσου σου. —Μά γιατί; έπιμένει. —Γιατί, διακοπές σημαίνει, να τις περάσεις χωριστά από την γυναίκα σου. —Αν την πάει μαζί σου, μεταφέρει άπλω την άνια ή και την υγροχλή του σπαιού σου στην έξοχή! —Την άφηκες, λοιπόν, έδώ στο καμίνι του Μεγάλου Κέστρου και παραθέριζε; Δεν στη θροιά της θάλασσας; Δεν ύποφερασαι! —Μην παίρνετε φόρα, μ' έστα μάτρω. Πρώτα την έδωκα στο νηο που διάλεξε για παραθερισμό και κατόπιν έβρυγα και έγνα. —Και που διάλεξε; —Την Ίθάκη! —Την Ίθάκη; Γιατί; Ένω έβρω πως είναι από την Καλαμάτα. —Είναι, άλλά έχει κάτι συγγενείς εκεί κάτι κομπάρους και πήγε να τους δεί... —Και γιατί να μην πάς κι εσύ; Όχι πάλι ύποψια... —Ναι πάλι ύποψια μόνο μου, παρεξέχθη. Άλλά δεν έγκρινε, σου είπα, τις διακοπές των συγγενών μαζί. Τε προσώω χωριστά. Έτσι μόνο θύουν χωριστά και σωματικά ξεκορραση. —Έστειλες λοιπόν την γυναίκα σου στην Ίθάκη για να μπορείς να ηυθείς έδω πότε με την Κίρκη, πότε με την Καλυψό, πότε με την ύποψη Ναυσικά των Φαίαιων, εάν τών Όδυσσέα, που δεν άφαικε γυναίκε... άστει» χωρίς να τό έπαικεφθεί. —Έχεις φαντασία φίλατε, αλλά τέλος πάντων. Μου άρεσε να με άπνευθοναι για κάτι τέτοια, φάνει να μην τά λένε μπροστά στη γυναίκα μου. —Γιατί, οέ ύπνευθε; —Όχι βέβαια, γιατί άν με ζήλευε, δόσκολα θα την έπιθαινε, αλλά τέλος πάντων. Οι γυναίκες παντρεύονται. Και με να οέ ύποψιασθαι γυναίκα πεταλίδα άντε να τις έλληφεις από πάνω σου. Δεν σ' άφήνουν να λαοκράεις ροόπι άπό κοντά τους. —Μόνοκ λοιπόν, έλο το καλοκαίρι, έτσι; —Μόνοκ η έρωση στο δόμο στην ζώνη το μονοπάτι, όμως για ένα παντρεμένο, τέλος πάντων, είναι κάτι... —Αντ' ήμιας να ληπάσαι φίλατε μου, με με κλαίς ένώ έξοχια για πάντα να 'σαν οι διακοπές! —Μου άπάντως, φηδάνοντας έπίπνο το μελοδραματικό σπαχά του. —Βλέπω, γόρρασε και ποιητής! του είπα. —Ναι, γιατί έκτός από τις χωριστές διακοπές που σ' άμηνέ-

# Λοιωνισιά

ΣΥΛΛΟΓΗΤΗΡΙΑ

Στήν κυρία Ειρήνη Σταυρουλάκη και στις Οικογένειες Κων/νου Σταυρουλάκη και Θεμιστοκλή Κωνουπάκη απευθύνο τά δλοφύχα συλλογητηρήριά μου διά τόν θάνατον του συζύγου και πατρός των Νικολάου Σταυρουλάκη, ΔΗΜ. ΔΟΥΚΟΥΜΕΤΖΑΚΗΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟΝ

Τό Διοικητικόν Συμβούλιον του ένοριακού Φιλοππάχου Ταμείου Αγίας Τριάδος Ηρακλείου εκφράζει τάς θερμάς αυτού ευχαριστίας πρὸς τόν κ. Στυλιανόν Σταματάκη διά τήν ἐκ 1.000 δρχ. δωρεάν του υπέρ του Έσπιατορίου Γερόντων τῆς ἐνορίας Αγίας Τριάδος καί εἰς μνήμην του προσφιλοῦς πατρός του Δημητρίου.

ΜΥΡΩΝ ΒΕΡΥΚΟΚΑΚΗΣ

Γιατρός

Ψυχίατρος - νευρολόγος

Έγκαιροί συμβουλές

εἰς Ἡράκλειον.

Δέχεται στήν οδὸ Τσιφύσου ἀριθ. 8 ἀπέναντι

στην κλινική Μπαλιζάκη

Ἦρες 8-1 π.μ. καί

5-8 μ.μ. Τηλ. 220-179

Ψυχοθεραπεία με συνέντευξη.

## ΘΕΟΔ. ΚΑΡΦΟΠΟΥΛΟΣ

Χειρουργός

Δι' ἡντις Α' Χειρουργικῆς κλινικῆς Βενιζελείου τῆς Δι' ἡντις Νοσοκομείων Δυτικῆς Γερμανίας.

Δέχεται καθ' ἑκάστην ἀπὸ

8-9 π.μ. καί ἀπὸ 4-7 μ.μ.

Πλὴν Τετάρτης καί Σάββατον

καί ἐπὶ συνεντεύξει εἰς τὴν

οδὸν Ζωγράφου 13 Ἰατρει-

ου του Τηλ. 285-462

## ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟΥ

Ο ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΧΑΛΟΓΛΟΥ

Μεταφέρθη εἰς τὸ νέον του

Ἰατρείον ἐπὶ τῆς οδὸν Ἰωσήφ

Χατηράκη - Δουκῆς Μποφάρ

Γυναι 2ος ὄρους παραπλευ-

ρως κλινικῆς Αγίου Γεωργίου

ἀσθεν Ἀρχαιολογικοῦ Μουσ-

είου καί θά δέχεται τὸς ἄσθε-

νεῖς του ὡς καί πρότερον ἀπὸ

7)776 τηλέφ. Ἰατρείου 222

192 οἰκίας 284294.

## ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΙ

ΑΙΓΛΗ

Ὁ κίτρινος πράκτωρ του Χόγκ

Κόγκ

ΑΜΟΡΕ

Ναυτικὴ ἀνταρσία

ΓΑΛΛΕΙΑΣ:

Παράδειση κυρία

ΗΡΟΔΟΤΟΣ

Τιτανομαχία του Τομπρούκ

ΚΡΟΝΟΣ:

Εἶναι ἕνας τρελλὸς τρελλὸς

Βέγγος

ΚΑΣΤΡΟ

Ἡ ἀστυνομία ὁ ἀνακριτῆς καί

τὸ θῦμα

ΚΑΝΤΙΑ

Παρθένά μάγισσα

ΚΡΕΤΑ ΜΑΡΙΣ

(Χερσόνησος)

Νέο ἔργο

ΜΑΡΙΝΑ

Ὁ τρομοκράτης

ΝΕΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝ

Μεγάλη ἡμέρα ἐκδίκησης

Ν. ΡΙΒΟΛΙ

Ἐπιχειρήσις φαλακρὸς πρᾶκτωρ

ΟΑΣΙΣ

Μπριτανικὸ ὁ στόχος του ἐκβια-

σμοῦ

ΟΡΦΕΥΣ:

Μυστικὴ τεχνικὴ του ἔρωτα

ΟΛΥΜΠΙΑ:

Ἦταν σκληρὸς καί τὸν ἔλεγαν

Τριντά.

ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ

Ἀρριβίστας

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Ἀνοικτὸν καθ' ἕλιν τὸ 24ω-

ρὴν: Ἡμίας Παπαδάκης Α. Καλο-

καρινῶν

Ἀνοικτὸν ἀπὸ 0800 — 2400

Μαρία Ἀποστολάκη Ἔβανς

90

Ἀνοικτὸν ἀπὸ 0800 — 2400

Αἰκατ. Δουριτσάκη οδὸς 1821

Ἀνοικτὸν ἀπὸ 0800 — 2000

Ἐλὲνη Ἀλεξάνδρη Βικέλα

Ἐλὲνη Ἀλεξάνδρη Βικέλα

ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΑΙ

ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑΙ

Ἀφίξεις ἐξ Ἀθηνῶν: 06.30,

08.30, 12.30, 22.00.

Ἀναχωρήσεις δι' Ἀθήνας: 07.

00, 09.00, 13.00, 22.30.

ΝΙΚ. ΑΛ. ΖΕΡΒΑΚΗΣ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

Νέα ὑπερσύγχρονα

μηχανήματα

Δέχεται καθ' ἑκάστην

9-1 καί 5-8 π.μ.

ΑΓΙΟΥ ΜΗΝΑ 15

(Παραπλευρῶς ΙΚΑ)

# Τὸ Καστρού



# Εἰκοβιτέτρωμο



Σάββατο 11 Σεπτεμβρίου

ΕΡΤ

2.00—3.15 Κάθε μεσημέρι

5.30 Ἀὔριο εἶναι Κυριακὴ

6.00 Ἀγγλικὸ ποδόσφαιρο

6.45 Ἐνας γιατρός μεταξύ

μας

7.00 Εἰδήσεις

7.15 Ὁρκίζομαι νὰ εἶπω

τὴν ἀλήθειαν...

7.35 Ὁ κατ'ἀσκόπος του αὐ

τοκράτορα

8.30 Ἐν Ἀθήναις

9.00 Εἰδήσεις

9.30 41η Δ.Ε. Θεσ/νίκης

9.35 Ὁ ἕνος κιν/γράφος

11.00 Οἱ νομάδες τῆς θάλασ

σας

11.30 Πρόσκληση στοῦ στοῦν

τιο

12.00 Εἰδήσεις

00.15 Πρόσκληση στοῦ στοῦν

τιο

ΥΕΝΕΔ

1.25—2.45 Μεσημβρινὸ

πρόγραμμα

6.00 Τηλεφημερί

6.15 Τὸ Εὐαγγέλιο τῆς Κυ

ριακῆς

6.30 Ἀπὸ τὸ περιβόλι του

λαοῦ μας

7.00 Κοντὰ στὸν ἐργαζόμε-

νο

7.15 Ἄρνη

7.45 Διάλειμμα

8.00 Ἡ καλὴ μου ἡ γυναί-

κα

8.30 Ὁ Εἰδικός

9.30 Τηλεφημερί

10.00 Ἑλληνικὴ ταινία

«Καφετζού»

12.00 Τηλεφημερί

00.15 Ὁ προβολέας μας

ΙΑΤΡΟΥ

ΑΠΟΥΣΙΑ

Ὁ ὀδοντίατρος κ. Στ. Ορ-

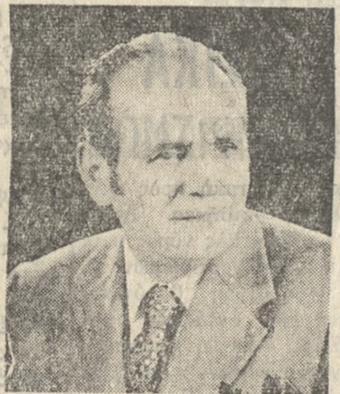
φανουδάκης θά ἀπουσιάσῃ ἐξ

Ἡρακλείου μέχρι 20 Σεπτεμ-

βρίου.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟΝ

Τελούμε τὴν Τρίτη 14 Σεπτεμβρίου καί στὸν ἱ.Ν. Αγίου Κωνσταντίνου (Νεκροταφεῖον) ἐτήσιον μνημόσυνον του ἀγαπημένου μας συζύγου, πατέρα καί παπποῦ



ΑΝΔΡΕΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ καί καλοῦμε τοὺς τιμῶντας τὴ μνήμη του, νὰ παραστοῦν. Ἡ Σύζυγος: Εὐαγγελία Παναγιωτοπούλου. Τά Τέκνα: Ἐλὲνη — Νίκας Γρύλλος, Μαρία Παναγιωτοπούλου, Τά Ἐγγόνια.

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

## ΝΕΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝ

ΣΗΜΕΡΑ

## ΜΕΓΑΛΗ ΗΜΕΡΑ ΕΚΔΙΚΗΣΕΩΣ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

Με τοὺς ΤΕΡΕΝΣ ΧΙΛ καί τὴν ΜΑΡΙΑ ΓΚΡΑΤΣΙΑ.

## ΚΑΣΤΡΟ

ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΩΡΑ 8—10 ΚΑΙ 10—12

## Η ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ - Ο ΑΝΑΚΡΙΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΘΥΜΑ

ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ

## ΑΙΓΛΗ

## Ο ΚΙΤΡΙΝΟΣ ΠΡΑΚΤΩΡ ΤΟΥ ΧΟΓΚ ΚΟΓΚ

ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ

## ΟΡΦΕΥΣ

## ΜΥΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ

## ΚΙΝ/ΘΕΑΤΡΟ ΟΑΣΙΣ

ΣΗΜΕΡΟΝ

## ΜΠΡΙΤΑΝΙΚ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΕΚΒΙΑΣΜΟΥ

ΟΜΑΡ ΣΑΡΙΦ — Ἐγχρωμὸν — Κατάλληλο

## Ἡ γυναίκα καὶ ὁ κόσμος τῆς ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΕΣ ΜΑΣ

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ ΣΑΣ

ΑΝ ΕΙΣΤΕ μιά μέση Ἑλ-

ληίδα σύζυγος καί μητέρα,

σίγουρα ὁ ἄνδρας σας ἐρχεται

καθημερινά κατακουρασμέ-

νος, μετὰ ἀπὸ μιά μέρα σκλη-

ρῆς δουλειᾶς.

Εἶναι κομμένος, ἐκνευρι-

σμένος, ἐξαντλημένος.

Ἡ κατάσταση αὐτή, πού

φαίνεται ὅτι εἶναι χρονία,

σας τρομάζει λίγο.

Καί ἔχετε δίκαιον νὰ ἀνησ-

χεῖτε. Γιατί, σύμφωνα με τῆς

τελευταίας στατιστικῆς, ὁ μέ-

σος Ἑυρωπαϊὸς ἄνδρας ζεῖ

6 χρόνια λιγότερο ἀπὸ τὴ

γυναίκα του. Ὅλο καί πε-

ρισσότεροι σύζυγοι πεθαί-

νουν πρόωρα ἀπὸ καρδιακὴ

προσβολή, παρὰ ἀπὸ ὅποια

ἄλλοτε ἄσθενεῖα.

Ἄλλὰ οἱ καρδιολόγοι ὑπο-

στηρίζουν πάντοτε, ὅτι πολ-

λά καρδιακὰ ἐπεισόδια θά

μποροῦσαν νὰ ἀποφευχθοῦν

ἐὰν οἱ σύζυγοι μάθαιναν νὰ

παύσουν τὴν ζωὴ πρὸ ἐλα-

φρά.

Γιὰ νὰ τοὺς βοηθήσετε νὰ

τὸ καταφέρουν, μιά εὐρωπαϊ-

κὴ ἐταιρία Καρδιολογίας ἐ-

τοίμασε ἕνα κατάλογο ἀπὸ

κανόνες πολὺ ἀπλοῦς, γι' αὐ-

τὸ στήν ἀρχὴ μπορεῖ καί νὰ

μὴ σὺν φανοῦν καινούργιοι

καί ἀποτελεσματικοί.

Μελετήστε τοὺς προσεκτι-

κά. Κι' ἐὰν ἀκόμα δὲν μπο-

ροῦν νὰ ἐξασφαλίσουν τὴν

μακροζωία, ἀπομακρύνουν

τῆς ἀρώστικες.

Νὰ λοιπὸν 7 τρόποι, με

τοὺς ὁποίους θά κάνετε τὸν

σκληρὰ ἐργαζόμενον σύζυγό

σας εὐτυχισμένο καί θά τὸν

διατηρήσετε ὑγιή καί κυρία

ζωντανή:

1. Πείστε τὸν ἄνδρα σας

νὰ σταματήσῃ νὰ στεναχω-

ριεῖται γιὰ «συμπτώματα»,

πού ἀποδεικνύουν ἢ ὅχι τὴν

ὑπαρξὴ καρδιακοῦ νοσήματος.

Θά ἀπαλλαγῇ ὀριστικά ἀπὸ

τῆς ἀμφιβολίας του, ἐὰν τὸν

ἐνθαρρύνετε νὰ ἐπισκεφθῇ ἔ

να γιαντρά.

2. Νὰ τοὺ μαγειρεύετε φα-

γητὰ δυναμωτικά, χωρὶς νὰ

εἶναι παχυντικά. Θυμηθῆτε,

ὅτι τὰ περιττὰ λίπη κουρά-

ζουν τὴν καρδιά.

3. Φροντίστε ὁ ἄνδρας σας

νὰ ἐξουοῦράζεται, γιὰ νὰ εὐ-

κολυνετὴ τὴν καλὴν λειτουρ-

γία τῆς καρδιάς του.

4. Ἐνθαρρύνετε τὸν νὰ

γυμνάζεται συστηματικά —

ἀλλὰ μέσα σὲ λογικά ὄρια—

γιὰ νὰ εἶναι πάντοτε σὲ καλὴ

σωματικὴ φόρμα.



