



# Λοιγώνια

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

Το Έκκλ. Συμβούλιον Ένορίας Κεραυνοπούλεως ευχαριστεί θερμώς τὰ τέκνα Γεωργ. Βαμβακά για τὴν ἐκ 3.000 δραχμῶν δωρεάν τῶν εἰς μνήμην του.

Τὸ Κέντρο Βοσφῶν «Η ΜΗ ΤΕΡΑ» Ἡρακλείου, ἐπιχαίρει θερμῶς τὸν κ. Ἀντώνιον Μαυραδάκη, διὰ τὴν δωρεὰ του ἐκ πέντε χιλιάδων (5.000) δραχμῶν εἰς μνήμην Θεοφάνη Σταυρακάκη.

## ΕΚ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΩΣ

**DR. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ANT. ΜΑΝΙΑΚΗΣ**  
Μαιευτὴρ - Χειρουργὸς  
Γυναικολόγος  
Διδάκτωρ τοῦ Πανεπιστημίου τῆς **HEIDELBERG**  
(Δυτ. Γερμανίας)

Ἀντικαρκινικὸς Ἐλεγχος, Διάγνωση Στενῶς καὶ Θεραπεία.  
Δέχεται εἰς τὸ ἱατρεῖον τοῦ Πλατεῖας Κορνάρου (Βασιλεῖ Τζαμί), Ἄνωθεν Ἐθνικῆς Τραπεζῆς Ἑλλάδος (2ος ὄροφος) Καθ' ἑκάστην 8-1 π.μ. καὶ 5-8 μ.μ. (ἐκτός Τετάρτης καὶ Σαββάτου ἀπόγευμα).  
Τηλ. Ἰατρείου 224631  
» Κλινικῆς Μαιευτηρίου «ΜΗΤΕΡΑ» 234-707 — 8

## ΓΕΩΡΓΙΟΣ Δ. ΑΛΕΓΚΑΚΗΣ

Εἰδικὸς Παθολόγος Διδάκτωρ Ἰατρικῆς Σχολῆς τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν. Ἐγ καταστάθηκε μόνιμα στὸ Ἡράκλειο. Δέχεται στὸ ἱατρεῖο του στὴ Λεωφ. Καλοκαιρινοῦ 110 (Καμαράκι). Ὁραὶ 8-1 π.μ. καὶ 5-8 μ.μ. τηλ. 222401

## ΜΙΧΑΗΛ Γ. ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ  
Ἐγκαταστάθει μόνιμα στὸ Ἡράκλειο δέχεται καθημερινὰ στὸ ἱατρεῖο του, ὁδὸς Ἀγίου Μηνῆ 15 (δίπλα στὸ ΙΚΑ) ἀπὸ 10-1 π.μ. καὶ 5-8 μ.μ.  
Τηλέφωνα: Ἰατρείου 224-535 Οἰκίας 224-538

## ΑΙΓΛΗ

Θερίσσοι & Ἀκαδημίας Γωνία — τηλ. 286-618  
**ΔΟΛΟΦΟΝΙΕΣ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ**  
Α. Βεντούρα

## ΑΜΟΡΕ

Ν. Ἀλικαρνασσός — Τηλ. 223-390  
**ΘΑ ΣΥΝΑΝΤΗΘΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΚΟΛΑΣΗ**  
Ρότζερ Μούρ — Λη Μάρβιν

## ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ

ΣΗΜΕΡΑ  
**ΖΗΤΩ ΤΟ ΛΟΓΟ**  
(Κινηματογραφική Λέσχη)

## ΗΡΟΔΟΤΟΣ

ΣΗΜΕΡΑ  
Μέσα Ἀλικαρνασσός — Τηλ. 288-630  
**ΦΡΑΝΚΟ-ΤΖΙΤΣΙΟ ΟΙ 2 ΜΠΟΡΣΑΛΙΝΟΙ**  
Γελοθεραπεία γιὰ μικροῦς καὶ μεγάλους

## ΚΡΟΝΟΣ

ΣΗΜΕΡΑ  
**ΘΡΑΝΙΟ ΝΟ 15**  
Ἐγχρωμο — Ἀκατάλληλο

## ΟΡΦΕΥΣ

Ὁρα ἐνάρξεως 6 μ.μ.  
**ΟΤΑΝ ΟΙ ΠΑΡΘΕΝΕΣ ΕΡΩΤΕΥΟΝΤΑΙ**  
Ἐγχρωμο — Ἀκατάλληλο

## ΗΛΕΚΤΡΑ

ΣΗΜΕΡΟΝ  
**ΤΑ ΣΥΝΕΤΑΙΡΑΚΙΑ**  
Τζέρι Ληούις — Ντίν Μάρτιν — Κατάλληλον

## ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Τηλ. 234-272  
**ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΔΕΙΡΟΥΜΕ**  
Μπάιν Σπένσερ — Τέρενς Χίλλ

## ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΙ

**ΑΙΓΛΗ**  
Δολοφονίες διακεκρίμενων ἈΜΟΡΕ  
Θά συναντηθούμε στὴν Κόλαση  
**ΓΑΛΑΞΙΑ**  
Ἐλάτε νὰ σὰς δεῖρουμε  
**ΗΛΕΚΤΡΑ**  
Τὰ συνεταιρικά  
**ΗΡΟΔΟΤΟΣ**  
Φράνκο - Τζίτσιο οἱ 2 Μπορσαλίνου  
**ΚΑΣΤΡΟ**  
Τὰ σκουλήρια  
**ΚΡΟΝΟΣ**  
Θρανίο Νο 15  
**ΟΛΥΜΠΙΑ**  
Σὲν, ὁ ἐκδικητὴς τοῦ Σαλβίν  
**ΟΡΦΕΥΣ**  
Ὁταν οἱ παρθένας ἐρωτεύονται  
**ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ**  
Ζητῶ τὸ λόγο

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Ἀνοικτὸ ὄλο τὸ 24ωρο  
Βιγν. Ἀληγιάννη Ὀλύμπου 50  
Ἐμμ. Παπαζαϊτάκης ἐναντι Ἀγ. Μηνῆ  
Ἀνοικτὸ ἀπὸ 0800 — 2200  
Χαρ. Γαλιανάκης ὁδὸς Ζωγράφου  
Ἀνοικτὸ ἀπὸ 0800 — 2000  
Χριστ. Τσαπάκη Πλ. Κορνάρου  
Χαρ. Κανακιάκης Α. Καλοκαιρινοῦ

## ΚΛΙΝΙΚΕΣ

Διημερεύουσαι καὶ διανυκτερεύουσαι κλινικαὶ ΙΚΑ Πολυκλινικῆ (Παθ) καὶ Πολυκλινικῆ Χειρ) καὶ Ἀσκληπιεῖο Καρδ) καὶ Ἀγ. Γεώργιος Ὁδ) καὶ Ἀγ. Χαράλαμπος Νευρ) καὶ Δασκαλιῶν Ὁρθ) καὶ Ἀγ. Βαρβάρα Ὁρλ) καὶ

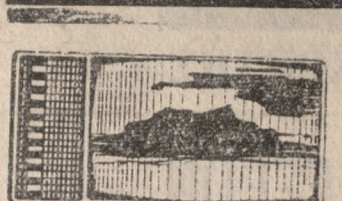
## ΜΙΝΩΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

ΕΓ — ΟΓ  
★ ΜΙΝΩΣ  
★ ΑΡΙΑΔΝΗ  
★ ΚΝΩΣΟΣ  
Κάθε μέρα  
Κρήτη - Πειραία - Κρήτη  
Τηλέφωνα Πρακτορείου: 224.304 - 224.305

## ΣΑΜΠΙΟΣΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

Χειρουργὸς Οὐρολόγος  
Ἐπιμελητὴς Γενικοῦ Κρατ. Νοσοκομείου Ἐγ. Ὀλγας  
Δέχεται καθημερινὰ 6-8 μ.μ. Βασ. Γεωργίου Β' 57 Ν. Ἰωνία  
ΑΘΗΝΑΙ  
Τηλ. Ἰατρείου 279-6649 οἰκίας 277-1503

# Τὸ Καστρινὸ Εἰκοβιτετράωρο



Τετάρτη 6 Σεπτεμβρίου 78

**ΕΡΤ**  
2.00 Κάθε μεσημέρι  
6.00 Κινοῦμενα σχέδια  
6.25 Ἐκατό χρόνια γέλιο  
6.45 Ἡ Κύπρος κοντὰ μας  
7.00 Εἰδήσεις  
7.15 Ἡ ὥρα τοῦ ἀθλητισμοῦ  
8.00 Ἡ καλὴ ὁδήγηση  
8.05 Γράμματα καὶ φριχτοί  
8.30 Σιβηρία  
9.00 Εἰδήσεις  
9.30 Ἑλληνικὴ ταινία  
11.00 Βιεννέζικη νύχτα  
12.00 Εἰδήσεις

**ΥΕΝΕΔ**  
1.30 Μεσ. πρόγραμμα  
5.30 Ὁ ἀετός τῶν θαλασσῶν  
6.00 Τηλεφίμης  
6.15 Χθές, σήμερα, αὔριο  
6.30 Ἐπί τῶν ἐπέσεων  
7.00 Ἡ μάχη  
8.00 Μεθωριακὸς σταθμὸς  
8.45 Πορφύρα καὶ αἶμα  
9.30 Τηλεφίμης  
10.00 Ὁ φυγάς  
11.10 Ἡ ἀστυνομικία  
12.00 Τηλεφίμης

## Ρεθυμνωτῆς Ν. Νικόλαος

Εἰδικὸς Παθολόγος  
Διδάκτωρ Ἰατρικῆς Σχολῆς Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν Ἐπιμελητὴς Βενιζελείου Νοσοκομείου ἔγκρατα-σταθεῖς μόνιμος εἰς Ἡράκλειο δέχεται εἰς τὸ ἱατρεῖο του ὁδὸς Μαυραδηνῶν 19-21 Πλατ. Κορνάρου (Βασιλεῖ Τζαμί) 6 ὄροφος, καθημερινὰ, ἐκτός Σαββάτου, ὅρα ἐπισκεψέων 8-10 π.μ. & 5-8 μ.μ. Τηλέφωνα: Ἰατρείου 224-718, οἰκίας 224-558.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούμεν τὴν Παρασκευὴν 8 Σεπτεμβρίου καὶ ὦρα 8.30 π.μ. εἰς τὸν Ι.Ν. Κοιμησῶς τῆς Θεοτόκου Ἀιταῖων Πεδιάδος 40θήμερον μνημόσυνον ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῆς ψυχῆς τοῦ ἀγαπημένου μας συζύγου, πατρὸς, ἀδελφοῦ καὶ πάππου



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΕΜΜ. ΚΟΥΦΑΚΗ

καὶ παρακαλούμεν τοὺς τιμῶντας τὴν μνήμην του ὀπως παραστοῦν.  
Ἡ σύζυγος: Μαρία Κουφάκη.  
Τὰ τέκνα: Ἐμμανουὴλ καὶ Εἰρήνη Κουφάκη, Νικόλαος καὶ Μαρία Κουφάκη, Αἰκατερίνη καὶ Σάββας Δραμουντάνης, Εἰρήνη καὶ Εὐθύμιος Ἀρχαδῆλης, Βασιλεία καὶ Στεφανῆκη, Χρυσούλα καὶ Νικόλαος Καλαϊτζάκης.  
Οἱ ἀδελφοί — οἱ ἐγγονοί.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούμεν τὴν Παρασκευὴν 8 Σεπτεμβρίου καὶ ὦρα 8 π.μ. εἰς τὸν Ι.Ν. Ἀγ. Δημητρίου (Κατσαμπά) 40θήμερο μνημόσυνο ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῆς ψυχῆς τῆς προσφιλοῦς μας θείας



ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΗ ἢ Χατζίνα

καὶ παρακαλούμεν τοὺς τιμῶντας τὴν μνήμην της ὀπως παραστοῦν.  
Οἱ ἀνεψιοί: Βασίλειος καὶ Καλλιόπη Σεληθωμά.  
Οἱ λοιποὶ συγγενεῖς.

## ΚΑΣΤΡΟ

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΙΣ**  
Εὐχαριστῶς ἀνακοινοῦμε στὸ κοινὸ τῆς πόλης μας, ὅτι ἐξασφαλίσαμε τὴν ΑΜΕΡΙΚΑΝ ΙΝΤΕΡΝΑΣΙΟΝΑΛ καὶ θὰ προβάλλωμε ἕνα μπλόκ ἐξαιρετικῶν ταινιῶν ὅλες πρώτης, προβολὴ μερικῆς τῶν ὁποίων σὲ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΗ.

Μετὰ τιμῆς **ΓΕΩΡΓ. ΒΑΡΔΙΑΜΠΑΣΗΣ**

ΣΗΜΕΡΟΝ

## ΤΑ ΣΚΟΥΛΙΚΙΑ

Ἀ' Προβολὴ  
Ἐγχρωμο — Σινεμασκόπ

# ΤΟ ΠΕΡΙΣΚΟΠΙΟ ΤΟΥ ΡΕΠΟΡΤΕΡ

★ **ΣΥΜΦΩΝΑ** με στατιστικὰ στοιχεῖα κατὰ τὸ πρῶτο ὀκτάμηνο τοῦ ἔτους 1978 ἦλθαν ἢ πέρασαν ἀπὸ τὸ Ἡράκλειο πάνω ἀπὸ 300 χιλιάδες τουρίστες — Ἕλληνες καὶ ξένοι. Αὐτὸ εἶναι ἕνα νούμερο. Δίπλα του τοποθετῶ ἕνα ἄλλο νούμερο: 7. Τόση εἶναι ἡ δύναμη τῆς Τουριστικῆς Ἀστυνομίας Ἡρακλείου. Δὲν ξέρω ἀν συγκρίνοντες κανεὶς τὰ νούμερα αὐτὰ εἶναι γιὰ νὰ κλάψει ἢ νὰ γελάσει; Ἀλήθεια αὐτοὶ ποὺ κἀθονται στὶς μεγάλες πολυθρόνες τῆς Ἀθήνας δὲν ξέρουν ὅτι ἡ δύναμη τῆς Τουριστικῆς Ἀστυνομίας εἶναι πολὺ μικρὴ. Βέβαια αὐτοὶ ποὺ τὴν ἀποτελοῦν κάνουν ὅ,τι μπορούν. Πολλὲς φορές — γιὰ νὰ μὴν πᾶ συνέχεια — ἐργάζονται ὑπεράνθρωπα καὶ πολὺ περισσότερο ἀπ' ὅτι ἔχουν ὑποχρέωση. Τὶ νὰ προλάβουν ὅμως νὰ κάνουν ὅταν εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ ἐλέγξουν τὰ ξενοδοχεῖα, νὰ ἀστυνομεύσουν στὴν Κνωσὸ, στὴ Φαιστό, στὰ Μάταλα, νὰ κυνηγήσουν τοὺς ἀλλοτουρίστες καὶ τοὺς ἐπάτες καὶ πολλὰ ἄλλα. Ἡ στήλῃ κάνει ἐκκλήση στοὺς βουλευτὲς τοῦ νομοῦ νὰ ἐνδιαφερθοῦν γιὰ τὸ θέμα τῆς ἐπανδρώσεως τῆς Τουριστικῆς Ἀστυνομίας τοῦ Ἡρακλείου.

★ **ΟΣΟ** κι ἂν ὁ Γρ. Μπιθικώτης ξεκίνησε τὴν καριέρα του σὰν λαϊκὸς συνθέτης καὶ τραγουδιστὴς στὴ συνείδηση τοῦ μεγάλου κοινῶντος εἰς συνδέει ἀνάσπαστα μετὰ τὸ σπουδαῖο καὶ πολὺ πλεῖστον ἔργο τοῦ Μίκη Θεοδωράκη. Ἐνα ἔργο ποὺ εἰς ἀλλά καὶ ἀπὸ μικροῦς δίσκους ποὺ δὲν εἶχαν περιλῆφθῆι σὲ μεγάλους. Γιὰ πρῶτη φορά μάλιστα κυκλοφοροῦν σ' αὐτὸ τὸ δίσκο, σατιρικὰ τραγουδιὰ τοῦ συνθέτη ὅπως ἡ «Ρομδία» καὶ «Ἡ Νήσος τῶν Ἀζορῶν» (σὲ στίχοις Μπόστ) ποὺ ὑπῆρχαν παλιότερα μόνον σὲ δίσκους 45 στροφῶν. Ἀπὸ τὰ τραγουδιὰ αὐτοῦ τοῦ δευτέρου κοινῶντος πορτραῖτο Θεοδωράκη — Μπιθικώτης θὰ μπο-

ροῦσαμε ν' ἀναφέρουμε ἀκόμη τοὺς ἐξῆς τίτλους: «Ἐνα τὸ χελιδόνι» «Τὸν Παῦλο καὶ τὸν Νικόλαο» «Στράτα καὶ στράτα» «Τὶ νὰ τὴν κάνω τὴ χαρὰ» «Βραδυάει» «Δυὸ γυιοῦς εἶχε μανούλα μου» «Μέσα στὰ μαῦρα σου μαλλιά» «Εἶναι μακρὸς ὁ δρόμος σου» «Τὸ φεγγάρι κάνει βόλτα» «Χρυσοπράσινο φύλλο»  
★ **ΑΠΟ 18** μέχρι 29 Αὐγούστου τὸ Τμήμα Συγκοινωνιῶν Ἡρακλείου χορήγησε 68 ἀδείες κυκλοφορίας αὐτοκινήτων καὶ 63 ἀδείες ἰκανότητος ὁδήγησεως αὐτοκινήτων.  
★ **ΑΠΟ 18** Χότζας εἶναι τὸ σημερινὸ ἀνέκδοτο τῆς στήλης:  
ἘΝΑ βράδυ ὁ Χότζας πῆγε στὸν Καθὴ καὶ τοῦ ζήτησε μὴν χάρη.  
—Μὲς μου τί θέλεις Χότζας μου;  
— Ἄν τύχει καὶ πεθάνω πρὶν ἀπὸ σὲνα θέλω νὰ φροντίσεις νὰ μὲ θάψουν σὲ κανὲν παλιὸ γκεριμμένο τάφο.  
— Γιατί Χότζας τὸν ρώτησε ὁ Καθὴ παραξενεμένος.  
— Γιατί ὅταν θάρθει ἡ ὥρα τῆς ἡμέρας καὶ θὰ κατέβουν οἱ ἄγγελοι θὰ δοῦνε τὸν τάφο γκεριμμένο καὶ θὰ νομίσουν πὼς ἐγὼ ἔχω κρηθῆι.  
**Ο ΡΕΠΟΡΤΕΡ**

## Γεώργ. Ἀντ. ΚΟΥΡΑΚΗΣ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ  
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ  
ΔΕΧΕΤΑΙ  
εἰς τὸ ἱατρεῖο του Λεωφ. Καλοκαιρινοῦ 110 (Καμαράκι) καθὴ μεριῶν 8-1 π.μ. καὶ 5-8 μ.μ. τηλ. 220-744.

## ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Μ. ΦΑΛΚΩΝΑΚΗΣ

ΙΑΤΡΟΣ — ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ  
Ἐγκαταστάθει εἰς Ἡράκλειο δέχεται καὶ χειρουργεῖ εἰς τὴν Κλινικὴν Ἐγ. Παντελεήμων, ΤΗΛ. Κλιν. 283056, οἰκίας 232336. Δεκτοὶ ἡμέραλισμῶν ὄλων τῶν Ταμείων.

## ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΡ. ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΣ

Εἰδικὸς Παθολόγος  
Δι' ἡντὸς Μονάδος Τεχνολογ. Νεφροῦ Ἐπιμελητὴς Παθολογικῆς Κλινικῆς. Δέχεται στὸ Ἐραπειτηριον «ΓΑΛΗΝΟΣ», Λεωφ. Ἀκαδημίας 4. Τηλ. 286701 — 221204 — 221764.

## ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ

Ἡ κ. **MARIA MARINA** Αἰσθητικὸς θὰ ἀπουσιάζει εἰς ἄνευρτικὸ ταξίδι εἰς Γαλλία καὶ Ἀγγλία καὶ θὰ ἐπιστρέψῃ στὶς 4 Σεπτεμβρίου.

## ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΑΝΤΩΝΑΙΟΣ

Ἀπὸ τὴν Τετάρτη 6 ῥέχοντος μηνὸς ἐγκαινιάζωμε τὴν νέα Ψησταριά — Καφὲ Μπάρ  
**Ὁ (Μίνωας)**  
εἰς πλατεῖα Νέας Φορτέτσας  
Τηλ. 232-580

## ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΝ «ΓΑΛΗΝΟΣ»

Τμήματα: Παθολογικὸ: Γ. ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΣ — Γ. ΚΑΡΑΝΤΙΝΟΣ  
Χειρουργικὸ: Θ. ΚΑΡΦΟΠΟΥΛΟΣ  
Οὐρολογικὸ: ΙΑΚ. ΣΠΥΡΙΔΑΚΗΣ  
Πλήρες Ἀκτινολογικὸ — Μικροβιολογικὸ Ἐργαστήριον  
Λεωφ. Ἀκαδημίας 4 — Τηλ. 221204 — 221764

# ΚΑΙ ΝΑ ΖΥΓΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΟΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ

ΟΤΑΝ πρόκειται γιὰ τὴν διαίτα τῶν ἡλικιωμένων προσώπων ἔχουμε συχνὰ τὴν τάση νὰ δημιουργήσωμε προβλήματα εἰς τοὺς δὲν ἐπάρκουν καὶ νὰ περιπλέκωμε τὴν ζωὴ τους χωρὶς λόγο. Ἀγνοοῦμε ἴσως ὅτι ἡ ἡλικία δὲν ἀλλάζει ποτὲ τὴν ἀνάγκη τοῦ ἀτόμου καὶ ὅτι ὁ ἄνθρωπος ποὺ κάνει σπορ, ποὺ περπατᾷ περιπατεῖ τὸν κῆπο ἢ μαστορεύει καὶ ἡ γυναῖκα ποὺ πηγαίνει γιὰ ψώνια, μαγειρεύει, καθαρίζει τὸ σπίτι γράβει καὶ κάνει τὸν καθημερινὸν περπάτο τῆς ἡμετέρας ἐνέργεια ἴσως ἀπὸ 30 ὄσο καὶ ἀπὸ 70 χρονία τους.

Ἡ προσεγμένη διαίτα πρέπει ν' ἀνταναστήσει αὐτὴ τὴν ἡμετέραν ἐνέργεια καὶ τὸ τακτικὸ ζήτημα εἶναι τὸ καλύτερο μέσον ἐλέγχου τῆς διαίτης τῶν ἡλικιωμένων. Ὁστόσο, δὲν πρέπει ν' ἀνησυχῶν ὑπερβολικὰ, ἀν ἀπὸ τὰ 65 ὄσο τὰ 70 χρονία τους διαπιστώσῃν μὴ ἐλαφρὴ μείωση τοῦ βασικοῦ βάρους τους, ποὺ μπορεῖ νὰ συνδέεται μὲ φρσιολογικὰ φαινόμενα ἀρρυθτατώσεως. Ἀντιθέτως ὅταν ἡ μείωση τοῦ βάρους εἶναι μεγάλη ἀπότομη, πρέπει ἀπαραίτητα νὰ συμβουλευθῆται τὸ γιατρὸν.

Καθὸς ἡ δραστηριότητά τους εἶναι λίγο ἢ ποὺ περιορισμένη οἱ ἡλικιωμένοι συσσωρεύουν εὐκολὰ κλά ὅταν γὰ νὰ περῶν τὴν ἡμέρα τους τρῶνε γλυκὰ καραμέλες καὶ ἄλλες λιγυρῆς. Καὶ εἶναι περὶ τὸ ποῦ με ὅτι τὸ ὑπερβολικὸ βᾶρος δὲν εἶναι φίλος τοῦ καρδιο-ἀγγειοκὸν συστήματος ποὺ κωφεύεται καὶ φθείρεται ἐπιπολεστικὰ, ὅσο προχωροῦμε στὴν ἡλικία. Μιὰ διαίτα δὲν μπορεῖ νὰ εἶναι ἰσολη, ἀν δὲν ὑπάρχει σωστὴ ἀνάλογια μεταξὺ τῶν λιπαρῶν οὐσιῶν τῶν ἀμινοξέων τροφῶν καὶ πρωτεϊνῶν. Ἀπὸ τὴν ἡλικία τῶν πενήντα χρόνων πρέπει νὰ μειωνθῆται ἡ ἀνάλογια τῶν λιπαρῶν οὐσιῶν στὴν καθημερινὴ διαίτα. Τὸ ἴδιο λογεῖται γιὰ τὴν ἄμυλα καὶ τὰ γλυκὰ.

Τὸ κρέας δὲν εἶναι ἡ μοναδικὴ πηγὴ πρωτεϊνῶν. Μπορεῖ θαυμάσια ν' ἀντικατασταθῆι μὲ ψάρια, ποικιλία, αὐγὰ, ἀποστειρωμένον γάλα, γιουρτέ ἢ τυφί. Τὰ γαλακτομικὰ προϊόντα πρέπει ἀπαραίτητως νὰ περιλαμβάνονται στὴν διαίτα τῶν ἡλικιωμένων γιὰτι ἐκτός ἀπὸ τὶς πρωτεΐνες τοῦς προσπεθῆναι καὶ τὸ ἀπαραίτητο ἀσβέστιο. Δὲν πρέπει νὰ ξεχνῶμε ὅτι ὅσο προχωροῦμε στὴν ἡλικία ἡ ἀφομοίωση τοῦ ἀσβεστίου γίνεται δυσκολότερα. Εἰσάγοντας γάλα καὶ τυριά στὴν καθημερινὴ διαίτα τῶν

Τέλος, γιὰ ν' ἀφομοιώνουν ἄνετα τὴν τροφὴ πρέπει νὰ τρῶνε ἀργὰ νὰ μασοῦν καλά καὶ νὰ κατανέων τὴν ἡμερήσια ποσότητα τουλάχιστον σὲ τέσσερα βασικὰ γεύματα. Στὴ τελευταία ἀνάληψη ἡ διαίτα τῶν ἡλικιωμένων δὲν προσιάζει οὐσιαστικὰ διαφορῆς. Ἐπιβάλλεται μόνον νὰ ἐλέγχων συχνὰ τὸ βᾶρος τους γιὰ τὴν ἀρτηριακὴ πίεση τους γιὰ νὰ τὴν τροποποιήσῃν ὅταν ἐπιβάλλεται, μὲ τὰ ἀνάλογα φάρμακα ποὺ θὰ τοὺς συστήσει ὁ γιατρός.

## ΣΤΟΝ ΚΙΝ)ΦΟ ΗΡΟΔΟΤΟ



Οἱ δύο μάγοι τοῦ γέλιου καὶ τῆς εὐθυμίας **ΦΡΑΝΚΟ ΦΡΑΝΚΙ** καὶ **ΤΖΙΤΣΙΟ ΙΝΓΚΡΑΤΣΙΑ** σὰς περιμένουν γιὰ νὰ σὰς προσφέρουν 2 ὄρες βροσερῆς γενναίας καὶ τρανταχτοῦ γέλιου μὲ τὶς ἀπίθανες γκάφες τους στὴν ταινία: «ΦΡΑΝΚΟ — ΤΖΙΤΣΙΟ ΟΙ 2 ΜΠΟΡΣΑΛΙΝΟΙ» στὸν Κιν)φο «ΗΡΟΔΟΤΟΣ». Γελοθεραπεία γιὰ μικροῦς καὶ μεγάλους.

## ΜΑΘΗΤΑΙ — ΜΑΘΗΤΡΙΑΙ

**ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ — ΛΥΚΕΙΟΥ**  
Ἐγγραφὰ ἤρχισαν στὴν Σχολὴ Ἐμποροπαιδῶν Ἡρακλείου καὶ στὸ Ναυτικὸ Γυμνάσιο — Λύκειο  
**ΝΗΡΕΥΣ**  
Τὸ Γυμνάσιον ΝΗΡΕΥΣ ἔγινε ἰσότιμον τῶν Δημοσίων βάσει τοῦ Νόμου 682.  
Ἐξασφαλίζετε ἀνάβολη στρατεύσεως, κρατικὴν ἐπιχορήγησιν, Φροντιστήρια διὰ σίγουρη προαγωγή.  
Ἐγγραφὰι — πληροφορία: Α. Κωσοῦ 9 τηλ. 232227.

## ΜΟΝΩΣΕΙΣ ΤΑΡΑΤΣΩΝ

**ΣΤΕΓΩΝ — ΔΕΣΑΜΕΝΩΝ — ΠΙΣΙΝΩΝ**  
**ΥΠΟΓΕΙΩΝ — ΤΟΙΧΩΝ — ΟΡΟΦΩΝ**  
Μὲ τὴν ἐγγύνηση τῆς **ΤΕΧΝΟΧΡΩΜ**  
62 Μαρτύρων 5,  
Τηλ. 282349 — 221952



