ΣΥΝΕΧΩΣ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΙΠΗ

Τρόποι γιά τή βελτίωση τῶν διαιτητικῶν συνηθειῶν

ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΟΥΗΔΟΥΣ

ΣΤΟΚΧΟΛΜΗ. «Τὰ μπιφτέκια εἶναι καλὴ τροφή, ἀλλὰ ὄχι συνοδευόμενα ἀπὸ τηγανιτὲς πατάτες. Τρώγετέ τα μὲ λαχανικὰ καὶ βραστὲς πατάτες. Εἶναι ὑγιεινότερα».

Αὐτὴ εἶναι μία ἀπὸ τὰς συμβουλὰς ποὺ δίδει τὸ Ὑγειονομικὸν Συμβούλιον τοῦ Ὑπουργείου Κοινωνικῶν Ὑπηρεσιῶν τῆς Σουηδίας, μία κρατικὴ ὑπηρεσία τῆς ὁποίας ὁ ρόλος εἶναι νὰ βελτίωση τὰς διαιτητικὰς καὶ ἄλλας ὑγιεινὰς συνηθείας εἰς τὸν πληθυσμὸν τῆς χώρας.

Εἰς τὴν Νορβηγίαν ἡ Βουλή, ἐνέκρινε μίαν κυβερνητικὴν ἀπόφασιν ὅπως ληφθοῦν μέτρα, ὥστε οἱ Νορβηγοὶ νὰ καταναλίσκουν ὀλιγώτερα λίπη καὶ ζάχαριν, νὰ τρώγουν δὲ περισσότερον σίτον, πατάτες, λαχανικὰ και ψάρια.

Εἰς τὴν Φινλανδίαν, ἡ ἐφαρμογὴ ἑνὸς πενταετοῦς προγράμματος πρὸς ἀλλαγὴν τῶν διαιτητικῶν συνηθειῶν τῶν Φινλανδῶν, εἶχεν ὡς ἀποτέλεσμα νὰ μειωθοῦν τὰ κρούσματα τῶν καρδιοπαθειῶν εἰς τὴν χώραν.

Εἰς ὅλας τὰς Σκανδιναυικὰς χώρας αἱ κυβερνήσεις, μὲ ἐπὶ κεφαλῆς τὴν Σουηδικὴν, ἐνδιαφέρονται ὁλονὲν περισσότερον, διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς ὑγείας τῶν πολιτῶν των, καταρτίζοντες προγράμματα συμβουλῶν καὶ προπαγανδίσεως κανόνων ὑγιεινῆς διαβιώσεως, ἰδίως δὲ διατροφῆς.

—Ἐπετύχαμεν νὰ μειώσωμεν τὴν περιεκτικότητα εἰς λίπος τῶν Σουηδικῶν προϊόντων», λέγει ὁ ὑγειονομικὸς σύμβουλος Βιντὰλ Χέλλστρομ. «Ἐπίσης, χάρις εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τῶν προγραμμάτων μας, ἡ κατανάλωσις καφὲ καὶ λευκοῦ ἄρτου ἔχει μειωθῆ, δυστυχῶς, ὅμως, ἡ κατανάλωσις γλυκῶν ἔχει τελευταίως αὐξηθῆ.

Τὸ Ὑγειονομικὸν Συμβούλιον ἔχει ἕνα προϋπολογισμὸν ἑνὸς ἑκατομμυρίου κορωνῶν (2,1 ἑκατομμυρίων δολλαρίων). Ἀποστέλλει ὑπαλλήλους του εἰς τὰ σχολεῖα, τὰ νοσοκομεῖα, τὰ ἐργοστάσια καὶ τὰς ἀθλητικὰς ὀργανώσεις, οἵτινες παρέχουν συμβουλὰς διὰ τὴν ὀρθὴν διατροφὴν καὶ ἄσκησιν τοῦ σώματος. Ἐπίσης, ἐκδίδει διαφημιστικὰς πινακίδας καὶ φυλλάδια καὶ διεξάγει ἐκστρατείας διαφωτίσεως μὲ συνθήματα ὡς «Ζῆτε καλλίτερα» ἢ «Ἀρχίζετε καλλίτερα τὴν ἡμέρα σας», πρὸς διαφήμισιν τῆς συνηθείας τοῦ νὰ λαμβάνη κανεὶς πλούσιον πρωϊνὸν γεῦμα.

—Τὸν Ἰανουάριον ἀρχίσαμε, μίαν ἐκστρατείαν διὰ νὰ πείσωμε τὰ «σουπερμάρκετς» νὰ ἐξηγήσουν εἰς τοὺς ὑπαλλήλους των ὅτι εἶναι ὑπεύθυνοι διὰ τὴν καλὴν ἐκλογὴν τροφίμων ὑπὸ τῶν πελατῶν. Νομίζομεν, ὅτι εἴμεθα ἡ μόνη χώρα εἰς τὸν κόσμον ποὺ τὸ κάμνει αὐτό», λέγει ὁ Χέλλστρομ. «Ἐπίσης, προτρέπομεν τὰ καταστήματα τροφίμων νὰ διαφημίζουν λαχανικὰ καὶ τρόφιμα περιέχοντα ὀλίγας θερμίδας».

Εἰς τὴν Νορβηγίαν τὸ κράτος προσπαθεῖ νὰ ἐξεύρη μίαν χρυσῆν τομὴν μεταξὺ τῆς καλῆς διαίτης καὶ τῆς ὑποστηρίξεως τῶν ἐντοπίων προϊόντων διατροφῆς. Ἐνῶ διαφημίζει τὴν κατανάλωσιν ὀλιγωτέρων λιπῶν, προσπαθεῖ νὰ διατηρήση τὴν κατανάλωσιν γάλακτος καὶ γαλακτερῶν. Ἐξ ἄλλου, ἐνῶ διαφημίζει τὴν κατανάλωσιν δημητριακῶν, εἶναι ὑποχρεωμένον νὰ μειώση τὸ ἐμπορικὸν του ἔλλειμμα ἐκ τῆς εἰσαγωγῆς δημητριακῶν.

Ὁ Πὲρ Ἄας, σύμβουλος τοῦ ὑπουργείου Γεωργίας, λέγει ὅτι αἱ πρακτικαὶ ἐπιπτώσεις τῆς πολιτικῆς τῆς διατροφῆς τελοῦν εἰσέτι ὑπὸ μελέτην. «Ἡ κυβέρνησις πρόκειται νὰ διορίση μίαν ἐπιτροπὴν ἐξ ἀντιπροσώπων τῶν ὑπουργείων Ἁλιείας, Καταναλωτῶν, Ἐμπορίου, Παιδείας, Περιβάλλοντος, Γεωργίας καὶ Ἐξωτερικῶν διὰ νὰ συζητήση τὸ προβλήματα».

ΟΙ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ

Εἰς τὴν Φινλανδίαν ἡ ὁποία ἔχει τὸ μεγαλύτερον ποσοστὸν καρδιοπαθῶν τοῦ κόσμου, διεξάγονται διαρκῶς ἐκστρατεῖαι ὑπὲρ τῆς καταναλώσεως ὑγιεινῶν τροφῶν, εἰς δὲ τὴν ἐπαρχίαν τῆς Βορείου Καρελίας, ὅπου αἱ καρδιοπάθειαι ἔκαμναν θραῦσιν, ἡ κυβέρνησις ἐπιχορηγεῖ διὰ ποσοῦ ἀντιστοίχου πρὸς 800.000 δολλάρια ἐτησίως διαφόρους ὁμάδας, αἱ ὁποῖαι προπαγανδίζουν τὴν μείωσιν τῆς καταναλώσεως τοῦ καπνίσματος, τῶν οἰνοπνευματωδῶν καὶ τῶν λιπῶν. Τὰ πρῶτα ἀποτελέσματα τῆς ἐκστρατείας αὐτῆς, ἥτις ἔχει ἀρχίσει πρὸ πενταετίας, ὑπῆρξαν ἡ μείωσις τῆς καταναλώσεως τῶν σιγαρέττων ἀπὸ 54 εἰς 44% ἡ αὔξησις τῆς καταναλώσεως μαργαρίνης ἀντὶ τοῦ βουτύρου, καὶ γενικῶς ἡ μείωσις τῆς καταναλώσεως τῶν λιπῶν. Μέσα εἰς τὰ πλαίσια τῆς ἐκστρατείας αὐτῆς, ἡ κυβέρνησις ἀπεφάσισεν ὅπως τὸ λουκάνικα — τὰ ὁποῖα εἶναι τὸ πλέον καταναλισκόμενον ἔδεσμα εἰς τὴν χώραν — περιέχουν κατὰ 25% μανιτάρια ἀντὶ λίπους καὶ κρέατος. Τὰ λαχανικά, τὰ ὁποῖα σπανίως ἐνεφανίζοντο εἰς τὰς τραπέζας τῶν Φινλανδῶν, τώρα ἀποτελοῦν ἀπαραίτητον ἔδεσμα εἰς τὰς οἰκογενείας τῆς Βορείου Καρελίας. Ἤδη, μετὰ τὴν πρώτην πενταετίαν τῆς ἐκστρατείας ἡ Βόρειος Καρελία, ὁπὸ τὴν πρώτην θέσιν τὴν ὁποίαν κατεῖχεν εἰς τὰς καρδιοπαθείας μεταξὺ τῆς χώρας, καταλαμβάνει τώρα τὴν πέμπτην θέσιν.

Η ΛΑΪΚΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ

Θρῦλοι γιά τέρας στήν ἀσιατική λίμνη Κόλ-Κόλ

ΡΩΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΜΟΣΧΑ. Ἐν ὄν τὸ ὁποῖον, κατὰ τὰς περιγραφάς, ὁμοιάζει μὲ τὸ θρυλικὸν Τέρας τοῦ Λόχ Νές τῆς Σκωτίας, ἐθεάθη εἰς μίαν ἀπομεμακρυσμένην ὀρεινὴν λίμνην τῆς Σοβιετικῆς Κεντρικῆς Ἀσίας. Μέλος τῆς Σοβιετικῆς Γεωγραφικῆς Ἑταιρείας γράφει, εἰς ἄρθρον του, ὅτι εἰς τὴν λίμνην Κὸλ — Κὸλ τῆς περιοχῆς Ντζαμποὺλ εἰς τὸ Νότιον Καζαχστὰν εἶδεν ὁ Ἴδιος ὃν «ὀφιοειδῆ λεβιάθαν», μήκους 15 μέτρων, εἶς δὲ διακεκριμένος Ρῶσος βιολόγος ἀπέφυγε νὰ συζητήση τὸ γεγονός, συστήσας ὅπως διεξαχθῆ κανονικὴ ἔρευνα.

Αἱ Σοβιετικαὶ Ἀρχαὶ ἀποφεύγουν συνήθως νὰ δημοσιεύουν πληροφορίας, αἱ ὁποῖαι δὲν ἔχουν ἐξακριβωθῆ, ὡς συνέβη μὲ τὰς κυκλοφορησάσας κατὰ τὸ παρελθὸν φθινόπωρον φήμας περὶ τῶν ἰπταμένων δίσκων... Συνεπῶς, ἡ δημοσίευσις, εἰς τὴν «Κομσομόλσκαϊα Πράβδα», τῆς ἐπισήμου ἐφημερίδος τῆς Κομμουνιστικῆς Νεολαίας, λεπτομερειῶν περὶ τοῦ τέρατος τῆς λίμνης Κὸλ - Κόλ, σημαίνει ὅτι ἡ θέα του ἔχει προκαλέσει συγκίνησιν καὶ ὅτι ἡ πληροφορία ἔχει ληφθῆ σοβαρῶς ὑπ' ὄψιν ὑπὸ τῶν ἐπιστημόνων.

Ἡ ἐφημερίς, ἐδημοσίευσε μίαν ἐπιστολὴν τοῦ ζωγράφου Α. Πετσέρσκυ γράφει, ὅτι ἐνδιεφέρθη δι' ἕνα τοπικὸν θρῦλον ὁ ὁποῖος λέγει ὅτι εἰς μίαν ἐκ τῶν λιμνῶν τῆς κοιλάδος Καρακυστὰκ ἐβασίλευεν ἕν τέρας «ὅμοιον μὲ μίαν καμήλαν, μὲ καμπούραν καὶ μὲ κεφαλὴν ὄφεως». Τὸ τέρας τοῦτο ὠνομάζετο «ἀΐδακάρ» πού, εἰς τὴν τοπικὴν διάλεκτον, σημαίνει ὄφις.

ΕΠΙΤΟΠΙΟΣ ΕΡΕΥΝΑ

Ἐνῶ, ὅμως, οἱ ἐντόπιοι ὡμίλουν περὶ τοῦ τέρατος, οὐδεὶς τὸ εἶχεν ἰδῆ. Δι' αὐτό, ὁ Πετσέρσκυ, διεξήγαγεν ἔρευναν. Συνοδευόμενος ὑπὸ τοῦ υἱοῦ του Βολόντια, ἐπεσκέφθη τὴν λίμνην Κὸλ - Κόλ, καὶ εἰσῆλθεν εἰς τὰ ὕδατά της.

Αἰφνιδίως, εἶδε τὰ ὕδατα τῆς λίμνης νὰ κινοῦνται, ὡς νὰ διήρχετο κάτωθέν των ὄν μήκους 15 μέτρων.

«Ἡ κεφαλή του», γράφει ὁ Πετσέρκυ», ἦτο πλάτους ἑνὸς μέτρου καὶ μήκους δύο μέτρων, ἵστατο δὲ ἀκίνητος, ὡς καὶ ἡ οὐρά του. Τρομαγμένος, ἀνερριχήθην εἰς τὴν ὄχθην διὰ νὰ πάρω τὸ τουφέκι μου, ταυτοχρόνως δὲ προειδοποίησα τὸν Βολόντια ὅστις εἶχεν ἰδῆ καὶ ἐκεῖνος τὸ τέρας καὶ ἀνερριχᾶτο καὶ ἐκεῖνος».

Ὁ Πετσέρσκυ λέγει ὅτι ἐπανῆλθεν εἰς τὴν λίμνην ὡπλισμένος καὶ παρετήρησεν ὅτι αἱ κινήσεις τοῦ ὄντος ἐγένοντο ὁλονὲν ἐντονώτεραι, προξενοῦσαι μικρὰ κύματα εἰς τὰ ὕδατα τῆς λίμνης.

«Ἐπροχώρησεν ἐπ' ὀλίγα λεπτὰ ἀκόμη, ἔπειτα δέ, ἡ ἄκρα του ἤρχισε νὰ βυθίζεται».

Δυστυχῶς, ὁ Πετέρσκυ εἶχε λησμονήσει τὴν φωτογραφικήν του μηχανὴν εἰς τὸν σάκκον του, οὕτω δὲ τὸ σπάνιον τοῦτο ὄν τῆς φύσεως παρέμεινε μόνον εἰς τὴν μνήμην του, τὸ δὲ μυστήριον τῆς Λίμνης Κὸλ—Κὸλ παρέμεινεν ἀδιάλυτον.

Τὸ γεγονὸς τοῦτο συνέβη, ὡς φαίνεται, τὸ παρελθὸν θέρος ἢ τὸ φθινόπωρον, ἀλλ' ὁ Κλευμώφ λέγει ὅτι ἔχει λάβει καὶ ἄλλας ἐπιστολὰς κατοίκων τῆς περιοχῆς συνοδευομένας, μάλιστα καὶ μὲ σχέδια τοῦ τέρατος.

ΜΕΤΑ ΠΕΝΤΕ ΑΙΩΝΕΣ

Οἱ Ἄραβες εἰσβάλλουν γιὰ δεύτερη φορὰ στὴν Ἱσπανία

ΜΕ ΑΘΡΟΕΣ ΑΓΟΡΕΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ. Οἱ Ἄραβες, οἱ ὁποῖοι ἐξεδιώχθησαν πρὸ 500 ἐτῶν ἐκ τῆς Ἱσπανίας ὑπὸ τοῦ Φερδινάνδου καὶ τῆς Ἰσαβέλλας, ἀρχίζουν, τώρα, νὰ ἐπανακτίζουν πύργους εἰς τὴν Ἱσπανίαν.

Οἱ σύγχρονοι Ἄραβες εἶναι ἀπόγονοι τῶν ἰδίων ἐκείνων ἀνθρώπων οἱ ὁποῖοι κατεῖχον τὸ Μαυριτανικὸν βασίλειον τῆς Γρανάδας καὶ οἱ ὁποῖοι ἡττήθησαν τὸ 1492 εἰς μίαν μεγάλην μάχην. Κατὰ τὸ αὐτὸ ἔτος, ὁ προστατευόμενος τῆς Βασιλίσσης Ἰσαβέλλας, ὁ Χριστόφορος Κολόμβος, ἔφθανεν εἰς τὴν Ἀμερικήν.

Τώρα, λέγει ὁ Δαυῖδ Μισραχῆ, ἐκδότης τοῦ περιοδικοῦ «Μεσανατολικὴ Ἐπιθεώρησις» τῆς Νέας Ὑόρκης, οἱ πλούσιοι χάρις εἰς τὴν ἐκμετάλλευσιν τῶν πετρελαίων Ἄραβες ἀγοράζουν οἰκόπεδα ἀνὰ τὴν Ἱσπανίαν, μὲ τὴν ἐνθουσιώδη ἔγκρισιν τῆς κυβερνήσεως τοῦ βασιλέως Χουὰν Κάρλος.

Οἱ Ἱσπανοὶ εἶναι ἐνθουσιασμένοι διὰ τὴν εἰσροὴν τοῦ Ἀραβικοῦ χρήματος, διότι ἡ Ἱσπανία ἔχει ἐξωτερικὸν χρέος 15 ἑκατομμυρίων δολλαρίων, χρέος δυσβάστακτον διὰ μίαν οὐσιαστικῶς πτωχὴν χώραν. Μόνον οἱ καταβαλλόμενοι τόκοι ἀνέρχονται εἰς 1,5 δισκατομμύριον δολλαρίων ἐτησίως.

Οὕτω, λέγει ὁ Μισραχῆ, οἱ Ἱσπανοὶ ἐλπίζουν νὰ ἐπιτύχουν ὑπὸ τῶν Ἀράβων, οὐχὶ μόνον τὰ ἑκατομμύρια τῶν δολλαρίων, τὰ ὁποῖα ἐπενδύουν εἰς τὴν χώραν των, ἀλλὰ καὶ σημαντικὰ δάνεια.

Ἤδη, τὸ ὑπουργεῖον τῶν Οἰκονομικῶν ἐπεξεργάζεται μετὰ τοῦ Κουβέϊτ τοὺς ὅρους ἑνὸς δανείου ὕψους 500 ἑκατομμυρίων δολλαρίων, ἴσον μὲ ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον διαπραγματεύεται μετὰ τῆς Σαουδικῆς Ἀραβίας. Ἡ ἐπιθεώρησις, γράφει, ὅτι ἡ Ἱσπανικὴ κυβέρνησις μελετᾶ τὴν σύναψιν ἀναλόγων δανείων καὶ μὲ τὰς κυβερνήσεις τοῦ Ἄμποι Ντάμπι, τοῦ Κατάρ, τῆς Λιβύης, ἐλπίζουσα νὰ συγκεντρώση τὸ ποσὸν τῶν 2—3 ἑκατομμυρίων δολλαρίων.

ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΣ ΕΠΑΥΛΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ

Εἰς τὴν πραγματικότητα, οἱ Ἄραβες ἀγοράζουν εἰς τὴν Ἱσπανίαν, οἰκόπεδα καὶ κτίζουν οἰκοδομάς, ἀντιστοίχους πρὸς τοὺς παλαιοὺς πύργους: πολυτελῆ διαμερίσματα καὶ ἐπαύλεις εἰς τὴν Μαδρίτην καὶ εἰς τὰ παραθαλάσσια θέρετρα τῆς Μαλάγας.

Ὑπάρχει ἐν σχέδιον, χρηματοδοτούμενον ὑπὸ Ἀραβικῆς ἑταιρείας, διὰ τὴν οἰκοδόμησιν μιᾶς νέας κοινότητος, ὁλοκλήρου εἰς Μαυριτανικὸν ρυθμόν, μεταξὺ τῶν παραθαλασσίων θερέτρων τῆς Μαρμπέλλα καὶ τῆς Κόστα ντὲλ Σόλ, ἔναντι τῶν Ἀφρικανικῶν ἀκτῶν. Ἀπὸ τὰς Ἀφρικανικὰς αὐτὰς ἀκτὰς εἶχον εἰσβάλει οἱ παλαιοὶ Μαυριτανοὶ καὶ κατέκτησαν τὴν Ἱσπανίαν κατὰ τὰς δεκαετίας τῆς μεγάλης ἐπεκτάσεως τοῦ Ἰσλάμ, μετὰ τὸν θάνατον τοῦ Μωάμεθ.

Ἡ Κόστα ντὲλ Σὸλ προσελκύει ἰδιαιτέρως τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ Κουβέϊτ καὶ τῆς Λιβύης. Κατὰ τὸ παρελθὸν φθινόπωρον, ἐπεσκέφθη τὴν Ἱσπανίαν ὁ ταγματάρχης Ἀμπτὲλ Σαλὰμ Ζαλλούδ, πρωθυπουργὸς τοῦ συνταγματάρχου Μωαμὰρ Καντάφι, εἶχε δὲ μακρὰς συνομιλίας μετὰ τῶν Ἱσπανῶν ἐπισήμων διὰ τὰς προοπτικὰς ἐπενδύσεων εἰς τὴν Ἱσπανίαν. Ἤδη μία Λιβυκὴ Τράπεζα εἶναι μεγάλη μέτοχος τῆς Ἀραβο - Ἱσπανικῆς Τραπέζης τῆς Μαδρίτης. Ἡ Ἱσπανία, ἔχει ἕνα μέγα πλεονέκτημα ἔναντι ὡρισμένων ἄλλων χωρῶν εἰς τὰς διαπραγματεύσεις της μετὰ τῶν Ἱσπανῶν ἐπενδυτῶν: δὲν διατηρεῖ διπλωματικὰς σχέσεις μὲ τὸ Ἰσραήλ.

Ὁ Ἱσπανὸς ὑπουργὸς τῶν Ἐξωτερικῶν Μαρθελίνο Ὀρέχα, ἔχει ἐπισκεφθῆ τὰς Ἀραβικὰς χώρας πρὸς ἀπόκτησιν ἐπενδύσεων εἰς τὴν Ἱσπανίαν. Ὁ βασιλεὺς Χουὰν Κάρλος πρόκειται νὰ ἐπισκεφθῆ τὸν Μάρτιον τὴν Αἴγυπτον καὶ τὴν Σαουδικὴν Ἀραβίαν, θὰ προηγηθῆ δὲ αὐτοῦ ὁ πρωθυπουργὸς Ἀδόλφο Σουάρες.

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ

ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΤΡΩΝ — ΣΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ

ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ	ΕΚ ΣΑΜΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (καὶ ΚΕΡΚΥΡΑ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΤΡΙΤΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (καὶ ΙΘΑΚΗΝ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
20.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
ΠΕΜΠΤΗ	
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (ΙΘΑΚΗ)	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	07.00 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (καὶ ΙΘΑΚΗΝ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ Κ. ΤΣΙΜΑΡΑ

ΤΗΛΕΦ. 277-783 & 270-948

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Ο.Σ.Ε. - Κ.Τ.Ε.Λ.

ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Ο.Σ.Ε.

ΔΙ' ΑΘΗΝΑΣ: 5,20, 6, 6.30, 7, 7.30, 8, 9, 9,45, 10.30, 11,15 12.00, 12.45, 13.30, 14.15 15.00, 15.45, 16.30, 17.20, 17.45, 18.30, 19.15, 20.15, 21.00.

ΔΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΝ: 7.00 μέσῳ Ἀθηνῶν, 9.30 μέσῳ Ρίου, 17.30 μέσῳ Ἀθηνῶν.

ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Κ.Τ.Ε.Λ.

ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ ΑΘΗΝΩΝ. Ἐκ Πατρῶν: 5.30, 6.45, 8, 9, 10, 11.30, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.45, 21.15. Ἐξ Ἀθηνῶν: 6.30, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.30, 21.

ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΑΧΑΪΑΣ — ΠΥΡΓΟΥ. Ἐκ Πατρῶν 5.45, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 30, 20.

ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ. Ἐκ Πατρῶν: 7, 7.10, 14. Ἐκ Τριπόλεως: 7, 15.

Ἐκ Πατρῶν: Διὰ Καλάβρυτα 5.45, 7.10, 10, 13.10, 15.30. Διὰ Δάφνην 10.

ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΑΙΓΙΟΥ: 5.45, 7.30, 8.35, 9.35, 10.35, 11.35, 12.05, 12.30, 13.05 13.35, 14.15, 15.15, 16.05, 17 05, 18.05, 19.05, 20.05. Ἐξ Αἰγίου: 6.15, 6.50, 7.30, 8.30, 9.15, 10, 11, 12, 12.30, 13, 14.05, 15, 16, 17, 18, 19, 20.05.

ΕΛΛΑΣ-ΙΤΑΛΙΑ

ΦΕΡΡΥ ΜΠΟΩΤ „ΓΕΩΡΓΙΟΣ"

4.000 ΤΟΝΝΩΝ

Ἀναχωρήσεις ἐκ Πατρῶν διὰ Μπρίντιζι ἑκάστην Τρίτην, Πέμπτην, Σάββατον καὶ ὥραν 9.30 μ.μ.

10% ΕΚΠΤΩΣΙΣ εἰς τὰ εἰσιτήρια ἀλλέ—ρετούρ

Πληροφορίαι καὶ εἰσιτήρια εἰς ἅπαντα τὰ γραφεῖα ταξιδίων

ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ

ΑΔΕΛΦΩΝ ΙΓΓΛΕΣΗ

Ὀθ. Ἀμαλίας 12, τηλ. 277.776, 277.676, 277.151

«AQUARIUS»

ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΝΟΡΜΑΝ 1, (Ἔναντι Ἐκκλησίας Ἁγ. Διονυσίου)

- Εἰσιτήρια, πληροφορίες κρατήσεις θέσεων ἀπὸ ΠΑΤΡΑ γιὰ BRINDISI, ANCONA καὶ ἀντιστρόφως μὲ πολυτελέστατα Φέρρυ—Μπώτ.

Εἰδικὲς ἐκπτώσεις γιὰ Φοιτητές, Ναυτικοὺς καὶ Παιδιά.

- Εἰσιτήρια Ἀεροπορικὰ καὶ Σιδηροδρομικὰ γιὰ ὅλο τὸν Κόσμο.
- Ἐκδόσεις Διαβατηρίων.

Γιὰ τὸ ταξίδι σας καὶ γιὰ κάθε πληροφορία τηλεφωνήστε μας στὸ 421—500, 422—555 ἢ ἐπισκεφθῆτε μας γιὰ νὰ σᾶς ἐξυπηρετήσουμε.

ΤΑΚΗΣ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ - ΤΑΚΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ

ΝΙΑΣ

ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ — ΚΟΡΙΝΘΟΥ 244

ΤΗΛ. 277-485 & 272-354

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΝΔΡΙΚΑ

Κοστούμια

Μοντιμόμερυ

Τζάμπετ

Πλεκτά

Ὑπουάμισα

Καὶ ὅ,τι θελήση ὁ ἄνδρας

Σὲ τιμὲς καταπληκτικὲς ἀπὸ σήμερα

Ἐπισκεφθῆτε μας

ΚΟΡΙΝΘΟΥ 251

γιὰ νὰ πεισθῆτε

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

FIAT-SIMCA

ΝΙΚ. ΒΟΥΚΕΛΑΤΟΥ

ΠΡΩΗΝ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ ΦΙΑΤ

ΕΛΛΗΝΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΟΥ 6, ΤΗΛ. 420—689

ΠΑΤΡΑΙ

Ἐκτυποῦνται

ΠΑΝΤΟΣ ΕΙΔΟΥΣ ΕΝΤΥΠΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ • ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ • ΒΙΒΛΙΑ

"Γωνιά τοῦ βιβλίου"

★ ΤΥΠΟΣ • ΒΙΒΛΙΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ • ΓΡΑΦΙΚΑ! ΤΕΧΝΑΙ ★

ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ 32 • ΤΗΛ. 277-396 • ΠΑΤΡΑΙ

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

Τελοῦντες αὔριον Κυριακὴ καὶ ὥραν 9.30 π.μ. εἰς τὸν ναὸν Πέτρου καὶ Παύλου Ρωμανοῦ ἐτήσιον μνημόσυνον ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῆς ψυχῆς τοῦ προσφιλοῦς μας συζύγου, πατρός, ἀδελφοῦ, πάππου καὶ θείου

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΤΖΟΥΡΑΜΑΝΗ

παρακαλοῦμεν πάντας τοὺς τιμῶντας τὴν μνήμην του, ὅπως προσέλθουν καὶ ἑνώσουν μεθ' ἡμῶν τὰς πρὸς τὸν Ὕψιστον δεήσεις των.

Ἡ σύζυγος: Θεώνη. Τὰ τέκνα: Ἰωάννης καὶ Ἐλευθερία Τζουραμάνη, Ἀθανάσιος καὶ Ἀργύρω, Ἐλευθέριος καὶ Πόπη, Χρῆστος καὶ Χριστίνα Τζουραμάνη (ἐν Αὐστραλίᾳ), Μαρία καὶ Φίλιππος Σερέτης, Ἐλένη καὶ Κων)νος Βελίγγος (ἐν Αὐστραλίᾳ), Παρασκευὴ καὶ Χρῆστος Χλέτσος (ἐν Αὐστραλίᾳ), Χαρίκλεια καὶ Ἀθανάσιος Μαρκόπουλος (ἐν Αὐστραλίᾳ), Βασιλικὴ Τζουραμάνη. Οἱ ἀδελφοί. Οἱ ἔγγονοι. Οἱ ἀνεψιοί. Οἱ λοιποὶ συγγενεῖς.

Γραφεῖον Τελετῶν ΚΩΝ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Πατρῶν: Φωκαΐας καὶ Καλαβρύτων τηλ: 324-838 — 324-855 Ἀθηνῶν: Ἀμπελακίων 3 (Ἀμπελόκηποι) τηλ: 643-2069 — 643-4930

Τελοῦντες αὔριον Κυριακὴν καὶ ὥραν 11ην π.μ. ἐν τῷ ναῷ Παναγίας Ἀλεξιωτίσσης (Β' Νεκροτ.) 40ὁήμερον μνημόσυνον ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῆς ψυχῆς τοῦ πολυαγαπημένου μας συζύγου, πατρός, υἱοῦ, ἀδελφοῦ καὶ θείου

ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΕΥΣΤ. ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

(ΕΤΩΝ 53)

παρακαλοῦμεν πάντας τοὺς τιμῶντας τὴν μνήμην του, ὅπως προσέλθουν καὶ ἑνώσουν μεθ' ἡμῶν τὰς πρὸς τὸν Ὕψιστον δεήσεις των.

Ἡ σύζυγος: Μαρία. Τὰ τέκνα: Λίλη, Τέτα. Ἡ μήτηρ: Λίτσα Κουτρούλη. Οἱ ἀδελφοί: Λίλη καὶ Ἠλίας Φλεβοτόμος Οἱ ἀνεψιοί. Οἱ λοιποὶ συγγενεῖς.

Συλλυπητήρια ἐν τῷ Ἱερῷ Ναῷ.

Ἰδιαίτερες προσκλήσεις δὲν θὰ σταλοῦν.

Γραφεῖον Ἱερῶν Τελετῶν ΚΩΣΤΑ Ι. ΧΑΡΙΤΑΤΟΥ, Πατρέως 84 (Ἔναντι Νομαρχίας), τηλ. 277 - 006, 275 - 858

Τελοῦντες αὔριον Κυριακὴν καὶ ὥραν 9 π.μ. εἰς τὸν ναὸν Παναγίας Ἀλεξιωτίσσης (Β' Νεκροταφεῖον) 40ὁήμερον μνημόσυνον ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῆς ψυχῆς τῆς λατρευτῆς μας μητρός, ἀδελφῆς, μάμμης καὶ θείας

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ χήρας ΧΡ. ΦΩΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

(ΕΤΩΝ 79)

παρακαλοῦμεν πάντας τοὺς τιμῶντας τὴν μνήμην της ὅπως προσέλθουν καὶ ἑνώσουν μεθ' ἡμῶν τὰς πρὸς τὸν Ὕψιστον δεήσεις των.

*Τὰ τέκνα: Κωνσταντῖνος καὶ Γεωργία, Γεώργιος καὶ Κούλα, Ἠλίας καὶ Ε