

# ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ

ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΤΡΩΝ - ΣΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ	
ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ	ΕΚ ΣΑΜΗΣ
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (και ΚΕΡ. ΚΥΡΑ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΤΡΙΤΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (και ΙΘΑΚΗ)	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 (και ΙΘΑΚΗ)	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.	
Δ1 ΑΘΗΝΑΣ: 5, 20, 6, 6, 30, 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.	ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ - ΑΧΑΪΑΣ - ΠΥΡΓΟΥ. Έκ Πατρών: 5, 45, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 30, 20.
ΔΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ: 7, 00 μέσθ Αθηνών, 9, 30 μέσθ Ρίου, 17, 30 μέσθ Αθηνών.	ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ - ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ. Έκ Πατρών: 7, 10, 14, Έκ Τριπόλεως: 7, 15.
ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ Κ.Τ.Ε.Λ.	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. Έξ Αθηνών: 6, 30, 8, 21, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 30, 21.

## ΕΛΛΑΣ - ΙΤΑΛΙΑ



**ΦΕΡΡΥ ΜΠΟΥ "ΓΕΩΡΓΙΟΣ"**

4.000 ΤΟΝΝΩΝ

Αναχωρήσεις εκ Πατρών δια Μαρτίου έκαστην Τρίτην, Πέμπτην, Σάββατον και ώσθ 9.30 μ.μ.

10% ΕΚΠΤΩΣΙΣ εις τα εισιτήρια άλλε-εξευθερ Πληροφορία και εισιτήρια εις άπαντα τα γραφεία ταξιδίου

**ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΔΕΛΦΩΝ ΙΓΓΛΕΣΗ**

Όθ. Αμαλίας 12, τηλ. 277.776, 277.676, 277.151

## ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

### ΜΕ ΠΟΥΛΜΑΝ ΚΑΙ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΕΣ

Τα Γραφεία μας και άνω (8) μεγάλα συνεργαζόμενα Τουριστικά Γραφεία τών Αθηνών άσθ προσφέρουν τίς καταλήκτικες εκδρομές «ΣΠΙΡΟΣ».

Τέλεια άργάνωση, μακροχρόνια πείρα και πολύ συμφέρουσες

**ΘΑΥΜΑΣΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ**

6 ημέρες **ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ** Δελ. 3.400

**ΟΔΑ ΠΑΝΡΩΜΕΝΑ**

13 ημέρες **ΟΥΥΓΑΡΙΑ - ΑΥΣΤΡΙΑ** - **ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ** Δελ. 9.800

Έπίσης εκδρομές γιά **ΙΤΑΛΙΑ, ΕΛΒΕΤΙΑ, ΓΑΛΛΙΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ, ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ** και **ΑΓΓΛΙΑ**

Ζητήστε μας αναλυτικά προγράμματα Πληροφορίες κρατήσεις θέσεων:

**ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ «ΑΚΟΥΑΡΙΟΥΣ»**

Άγιου Διονυσίου και Νόμαν 1 Τηλ. 421-500 και 422-555

## ΟΙ ΑΓΦΟΙΣΤΡΙΝΤΖΗ

### Δρομολογούν από 16)6 ΤΟ ΥΠΕΡΠΟΛΥΤΕΛΕΣ

# FB «IONIAN STAR»

εις την γραμμή ΠΑΤΡΑ - ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ - ΑΝΚΟΝΑ (ΙΤΑΛΙΑ)

Είναι 10.400 τόν. με ταχ. 20 μίλια μισοί να μεταφέρει 800 έυβάτες 200 (Ι.Χ.) ή 40 Νιούελκς

Κάθε ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ ώσθ 23.30 ΠΑΝΡΟΦΟΡΙΑ - ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ

ΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΝ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Κεντρικός πράκτωρ **Κ. ΤΣΙΜΑΡΑΣ**

ΟΘΩΝΟΣ & ΑΜΑΛΙΑΣ 14 ΠΑΤΡΑ Τηλεφ. 277-783 & 270-948

## KARAGEORGIS LINES

ΤΑ ΠΟΛΥΤΕΛΗ ΥΠΕΡΚΕΑΝΕΙΑ FERRY-BOATS

# FB «MEDITERRANEAN SKY»

Ταχύτητα 17,5 μίλιων πλήρως κλιματιζόμενα, μιάς θέσεως, με πολυτελείς καμπίνας, πλοίνα και άπαντα τα μέσο δι' έν πολυτελέσ και εύχρηστον ταξίδι.

ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ

**FB «MEDITERRANEAN SKY»**

ΕΚΑΣΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΑΝ 10ην ΕΣΠΕΡΙΝΗΝ ΚΑΤ' ΕΥΘΕΙΑΝ ΔΙΑ ΑΓΚΩΝΑ

ΕΚΑΣΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΝ 2αν ΠΡΩΪΝΗΝ ΔΙΑ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕΣΩ ΚΕΡΚΥΡΑ

Εις φοιτήρια και νουτικούς έκπτωσης 30% ΠΑΝΡΟΦΟΡΙΑ - ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ

**KARAGEORGIS LINES**

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ 422670-9

ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΠΑΤΡΩΝ

**Π. Α. ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ Ο.Ε.**

ΟΘΩΝΟΣ - ΑΜΑΛΙΑΣ 32 - ΤΗΛ. 277204 274554

Και εις άπαντα τα γραφεία Ταξιδιών - Τουρισμού

# ΔΗΜΟΣ ΠΑΤΡΕΩΝ

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

—Περί τροποποιήσεως του έγκριμένου σχεδίου της πόλεως, δ' ά καθορισμόν στρώσων, άσφαλτοστρώσων και διαπλατυνάσων οδών. Το Δημοτικό Συμβούλιόν διά της υπ' αριθμ. 124)9-3-77 αποφάσεως του ένεκεν όπως προς τήρησιν της νομίμου διαδικασίας άνορθωθών τα διαγράμματα της πόλεως της Οικισμίου (Διάσεως Ε2) του Υπουργείου Δημ. Έργων, προτεινομένης τροποποιήσεως του έγκριμένου σχεδίου της πόλεως δια καθορισμού στρώσων, άσφαλτοστρώσων και διαπλατυνάσων οδών της πόλεως και τα έποια διαγράμματα προτείνονται τ' άριθμ. Ε.40470)5933)24-11-76 έγγραφον της υπηρεσίας Οικισμίου (Διάσεως Ε2) του Υπουργείου Δημ. Έργων.

Οι προτεινομένης τροποποιήσεις είναι οι παρακάτω:

Α' ΔΙΑΠΛΑΤΥΝΣΕΙΣ ΟΔΩΝ

- 1) Σμύρνης (από Άγίας Τριάδος - Καλλιθέρας)
- 2) Χείλωνος Πατρίδας (από πλατεία Υψηλών Άλκωνίων - Σμύρνης)
- 3) Άσπ. Φωτίλα (από πλατεία Υψηλών Άλκωνίων - Νιχίτης)
- 4) Χαλαρήμη (από Γερμανού - Γρακοπούλου)
- 5) Άδωντος (από Παπαδιαμαντοπούλου - Σμύρνης)
- 6) Μπουκαρίου (από Χείλωνος Πατρίδας - Φωτίλα - Βουλγάρεως)
- 7) Δυτική Πλευρά Άρχαίου Όδίου.
- 8) Μπυροπούλου Παρθενίου.
- 9) Άλεξ. Υψηλάντου (από Κολοκοτρώνη - Αράτου)
- 10) Θ. Παλαιολόγου (από Βουλγάρεως - Δουρλίου)
- 11) Άθηνών (από Νόριαν - Λευκαδίων)
- 12) Άρχειού Άρχιεπισκόπου (από Σιδηροδρομικής γραμμής - θαλάσσης).

Β' ΕΡΩΝΕΣ (από Σμύρνης - Γροβέλι Άρχιεπισκόπου)

- 1) Μουραβίη (από Φαβιέρου - Νόριαν)
- 2) ΕΠΙΒΟΛΗ ΣΤΩΝΝ ΕΠΙ ΟΔΩΝ
- 1) Μαζίνων, Ρήγα Φεραίου και Άγίου Ανδρέου (από Καρόλου - Τριών Ναυάρχων)
- 2) Κανταστρώσους (από Καρόλου - Άγίας Σοφίας)
- 3) Καρόλου (από Κανακάρη - Όθωνος Αμαλίας)
- 4) Πατρίδας (από Άγίου Γεωργίου - Όθωνος Αμαλίας)

Γ' ΝΟΜΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΑΡΧΟΥΣΩΝ ΣΤΩΝΝ ΕΠΙ ΟΔΩΝ

- 1) Γερμανού (από Άγίου Γεωργίου - Δουρλίου)
- 2) Καρόλου και Έρμου (από Όθωνος Αμαλίας - Άλ. Υψηλάντου)
- 3) Άγιου Νικολάου (από Άγίου Γεωργίου - Όθωνος Αμαλίας)
- 4) Κορίνθου (από Καρόλου - Τριών Ναυάρχων)
- 5) Κανακάρη (από Σταθαδριάντου - Τριών Ναυάρχων)

Δ' ΑΠΟΤΜΗΤΗΣΗ ΓΩΝΙΩΝ

- 1) Πατρίδας, Έρμου, Άγιου Νικολάου και Κολοκοτρώνη (από Κορίνθου - Άγίου Ανδρέου)
- 2) Καρόλου (από Άγίου Ανδρέου - Κανακάρη)

Κατόπιν τούτων, παρακαλούμε οι ενδιαφερόμενοι έπας λάβουν γνώσιν των παραπάνω διαγραμμάτων, προσερχόμενοι κάθε ημέρα και κατά τίς εργάσιμες ώρες στη Διημερίαν Βιβλιοθήκη και υποβάλλουν τίς τυφλές ενστάσεις των έπ' αφορμήν των 15 ημερών από τήν δημοσίευσήν της παρούσης, τμηρομένης της νομίμου διαδικασίας.

Πάτρα τή 16 Μαρτίου 1977

Ο Δήμαρχος

ΘΕΟΔ. Κ. ΑΝΝΙΝΟΣ

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΗΣ**

**ΑΡΧΗΓΕΙΟΝ ΣΤΡΑΤΟΥ**

Δ)νας Πολιτικού Προσωπικού

Άριθ. Πρωτ. Φ. 471.11)17)437370 - Σ. 971

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΙΣ

—Περί Διορισμού Μονίμων Υπαλλήλων—

1. Προκείμενόν να πληρωθών άνω διαγωνισμοί (δ' έπιλογής), κατά τίς διατάξεις του άρθρου 25 του Ν. 1811)51, του άρθρου 9 του Ν. 22)75 και του άρθρου 7 του Ν. 434)76 α) κάτωθι όργανικά θέσεις Μονίμων Υπαλλήλων πρὸς κάλυψιν υπηρεσιακών άναγκών κώδικα και υπηρεσιών του Υπουργείου Έθνικής Άμύνης Άρχηγείου Στρατού.
- α. Μία (1) θέσις του Κλάδου ΜΕ5 Γνωστήρων (ειδικότητας Γεωμέτρων Τοπογράφων), επί εισαγωγικού βαθμού 9ο, διά τόν Νόμον Άττικής.
- β. Μία (1) θέσις του Κλάδου ΜΕ6 Χρωματοβιογράφων, επί εισαγωγικού βαθμού 9ο, διά τόν Νόμον Άττικής.
- γ. Τεσσαράκοντα (44) θέσεσιν του Κλάδου ΜΕ 13 Άδελφών Ναυαρχών επί εισαγωγικού βαθμού 10ο, ήτοι 4 διά τόν Νόμον Αρτίας, 22 διά τόν Νόμον Άττικής, 12 διά τόν Νόμον Θεσσαλονίκης, 2 διά τόν Νόμον Έβρου, 2 διά τόν Νόμον Ροδόπης, 1 διά τόν Νόμον Άρκαδίας και 1 διά τόν Νόμον Αιτωλίας.
- δ. Δέκα (10) θέσεσιν (14) θέσεσιν του Κλάδου ΣΕ 1 Κλητήρων, επί εισαγωγικού βαθμού 12ο (6 άρρέων και 7 θηλέων) δ' έν τόν Νόμον Άττικής και ένός άρρέων διά τόν Νόμον Ζάκυνθου, καλούνται επί ενδιαφερομένου όπωσ, έπ' όσον άνω, κατά τίς διατάξεις της παρούσης, υποβάλλει επί Άρχηγείου Στρατού) Δ'νας Πολιτικού Προσωπικού, σχετική αίτησιν συντασσόμενην ίδιόχειρως υπό τόν ένδ' αφερομένου, νομίμως χαρακτηρισθησάντων (10 άρρ. Δημοσίων και 3 θηλ. ΑΠΣ - εις έν έν άναρτησάτω άναρτησάτωσιν και πλήρησ διευθύνσεσιν κατοικίας, Άστυνομικών Τμήμασ τόπου διαμονής, αριθμόσ τηλεφώνου, τόποσ γεννήσεωσ και στοιχεία δελτίου Άστυνομικής ταυτότητοσ (δ' αριθμόσ, ημερομηνία έκδόσεωσ, ένδοσια σφραγή έκδοσέωσ) δε ή θέσις και ή Νομόσ προκηρυσσόμεσ έν τόν άναρτησάτωσιν εις τήν παρούσάν — μετά τών κάτωθι δικαιολογητικών:
1. Πιστοποιητικό Δήμου ή Κοινότητοσ με πλήρη ημερομηνία γεννήσεωσ και τόν τρόπον και χρόνον κτήσεωσ τήσ Έλληνικήσ Ιθαγενείασ.
- 2) Τό κατά περίπτωση άπαιτούμενον τίτλου ή τίτλων σπουδών έν πρωτοτύπω ή έν αντίγραφο νομίμως κεχυμένων, εις έν έν έν φαίνεται, άπαραίτητοσ και ά βα θμόσ κτήσεωσ τού.
- 3) Πιστοποιητικό ή δεδαιώσεωσ έμπειρίας, όπου αύτη άπαιτείται κατά περίπτωση και τυχόν προώθησεσ.
- 4) Άδείασ άσκήσεωσ επαγγελμάτοσ, εις άσ περιπτώσεισ άπαιτείται τούσ αυτήσ.
- 5) Βιογραφικό σημείωμασ τούσ άποφύτων ή άσφαλισμένων τού.
- 6) Υπευθύνου δηλώσεωσ (του άρθρου 1 του ΝΑ 105)69), δι' ήσ να δηλώσται:
- α) Πόσα πράξει του βίου του, ή όποια βά ήσκει έπιτροπήν επί τήν κρίσιν περί τήσ καταλληλότητοσ του δια τήν δημοσίαν υπηρεσίαν.
- β) Αν ύπηρετή ή προώθησέτωσ έν άσ δημοσίωσ υπάλληλοσ ή άπάλλοσ νομίμως προεβίωσ δημοσίωσ δικαιοσ ή παραχωρηθείσ δημοσίωσ υπηρεσίασ ή έν χείρσειωσ, και, έν καταφατική περιπτώσει, εις ποίαν δημοσίαν υπηρεσίαν ή νομικόν πρόσωπον κλη. και διά ποίαν αίτιαν έξήλασ τήσ υπηρεσίας.
- γ) Ότι δεν έλαβί υπό άπαγόρευσην ή δικαστικήν άντίδησιν και ή
- δ) Ότι δεν παρεμύθησ διά τήν λαοδικόν βουλήμασ επί κακούργησ ήσ ήσ ουδέποτε καταδικώσθη επί λιποταξίασ, ή εις οιαδήποτε ποινήν επί κλοπήσ, ύπεξαίρεσ (κοινή και έν προέσει), άπεισ ή εις άλλασ ποινολογικάσ, άπεισ ήσ δικηγορίασ, δωροδοκίασ, καταπίσεισ, άπεισ ήσ επί τήν υπηρεσίαν, παραβάσεισ καθήκοντοσ, έγκλήματι κατά τών ήθών και ασυμφωνικήσ δυσφημισίασ, έστω και άν δεν έπηρεασέται ποινική δική λόγω παραγραφήσ, άσ και άν έκπερήσ έναντιον του κατηγορούσ επί πλημ. μέλλοσ ήσ ή κακούργηματι σίωδα ποτε.
2. Τυπικά προσόντα διορισμού, εις έκαστον τόν προαναφερομένου κλάδου, άσ τούτα όρίζονται διά του ΝΑ 192)73 (ΦΕΚ 274)73, Τ. Α'), τυχόντων τά κάτωθι:
- α. Διά τόν Κλάδον ΜΕ5 Γεωμέτρων (ειδικότητοσ Γεωμέτροσ - Τοπογράφοσ).
- Τό πτυχόν μέσθ Δημοσίωσ ή άνεγνωρισμένησ Τεχνικήσ Σχολήσ βοηθών εργολάβων, ειδικότητοσ Γεωμέτροσ Τοπογράφοσ και έννοσ τού άδύχτοσ έτουσ πείρα εις τούσ γεωγραφικάσ άποστολήσ και πεδίοσ, δένονσ άποδεικτικώσ ή άπολυτήριον έξιστάσιν Γυμνασίωσ ή άλλησ ίσοτιμού μέσθ Σχολήσ Γενικήσ εκπαίδεωσ και διετησ τουλάχιστον πείρα εις τοπογραφικάσ ήσ εργασίασ γραφείοσ ή έν έξέλιξησ άποδεικτικώσ. Ό διοριζόμενοσ εις τήν θέσιν του κλα

# ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΣ ΠΡΟΣΟΧΗ

## Η λιτότητα άρχίζει από τὸ πιάτο μας

ΠΑΡΙΣΙ (18. Υπ.) «Η λιτότητα από τὸ πιάτο, και ή ύψη ένδειξιμένη γιά να τήν έφάρμοσει είναι ή νοικοκυρία. Φθάνασ να πάρει τήν πρωτοβουλία, να προετοιμάσει μόνη τήσ τὸ καθημερινό φαγητό και, κυρίωσ να έχει μερικέσ γνώσεισ σχετικά με τήν βρεπτική αξία ώρισμένων έδεσμάτων.»

Αυτό είναι τὸ συμπέρασμα Γάλλων διαιτολόγων και έμπειρογνομόνων, που ύποστηρίζουν ότι σε μιά έποχή μεγάλης άκρίσειασ, είναι έννοστον να πέλθεισ μεταβολέσ τὸ καθημερινό διαιτολόγιό άστω να έξυπηρετηθών δύο σκοποί: Οικονομία και ύγιεινή διατροφή και να άποσφραγίστ ή παχυσαρκία και άλλεσ δυσάρεστεσ έπιπλοκήσ.

Ποίεσ είναι, λοιπόν, οι νέεσ συστάσεισ που δ' έξασφαλίσασιν οικονομικότερο γεύμα γιά τήν οικογένεια, χωρίσ να μειωθών οι βρεπτικέσ αξίεσ τού φαγητού;

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΗ**

Τά λαχανικά, τά όσπρια, τά καρβία, τά άμύδαλα περιέχουν πρωτεΐνεσ, που μπορούν να άντικαταστήσων τὸ κρέδι κρέασ σε ένα ή δύο γεύματα τήν έβδομάδα. Οι θερμίδεσ που περιέχουν είναι ασφαλώς λιγότερεσ, αλλά άποτέλεσιν πλήρησ γεύμα από άποψη βρεπτικότητοσ. Έπίσης έννοσ συνδυασμόσ λαχανικών και ζυμαρικήσ, έξασφαλίξει έπαρκέσ βρεπτικέσ ούσεισ γιά τόν όργανισμό.

Ό Ιταλόσ διαιτολόγοσ Φράνκο Τζιρολάλι έχει τήν γνώμη ότι γιά λόγουσ οικονομίασ, αλλά και ύγιεινέσ διατροφέσ, είναι προτιμότερο ή νοικοκυρία να αύξήσει τήν προμήθεια λαχανικών και φρούτων, με τήν βεβαιότητα ότι προσφέρει υπηρεσειεσ κατά μέλη τήσ οικογένειασ και παρέχει τήν δυνατότητα να ήπάρει πλήρησ και ύγιεινή διατροφή.

Γιά τή σημασία τών λαχανικών και τών φρούτων, δεν ύπάρχει διαιτολόγοσ, γιάτροσ, έμπειρογνομόνοσ, που να έχει έν έπιση τή γνώμη: «Η καθημερινή κατανάλωσή τούσ είναι άπαραίτητη διά τήν περιέχονσ τίς διατετακέσ για τήν λειτουργία του πολυπλοκού ανθρώπινου οργανισμού, και, τὸ σπουδαιότερο, διότι τόν ένισχύουν έναντιον τών έννοιωσ σωμάτων που προσβάλλουν τόν όργανισμό μας και προενοουσ άσθενείεσ.»

Οι ύγιεινολόγοι έπιστηρίζουν ότι ή χορτοφαγία και ή φρούτοφαγία δημοφιλώσασ σχολέσ τὸ παρελθόν και τήσ χιλιάδεσ άπό μισ άπέρευαν δολοκλήρα χρόνια να κατανάλωσων κρέασ ή όότυρο. Είναι όμως παράλληλα, γεγονόςσ ότι και τὸ κρέασ και τὸ όότυρο περιέχουν πολυτίμησ συστατικά, άπαραίτητα γιά τήν διατροφή τού άτομου, όπωσ περιέχουν έπίσης και βιταμινέσ.



**Anatolia**

ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ ΤΟΙΧΟΥ

Όλετε να ντύσετε τούσ τοίχοσ του απίσιου οσ, τού γραφείοσ οσ, τού καταστήματοσ οσ με τίς καλύτερεσ Ευρωπαϊκέσ ταπετσειάσ τούσ και στήν τιμή τών 70 άρρ. τὸ μέτρο: Τότε, γιά άμεση έμπνευση και άωρεάν καταμετρήσ τηλεφώνησασ:

ΠΑΤΡΑ: τηλ. 270.462 (Μαζίνων και Γουρνήσ) Χ. Άσπυροπούλοσ & Σία

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΓΑΜΟΥ**

ΕΙΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ ΣΧΕΔΙΑ & ΧΡΩΜΑΤΑ

ΕΙΣ ΤΟ ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΟΝ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ

**ΑΛ. ΣΤΑΝΙΔΗ**

ΒΟΤΣΗ - Ρ. ΦΕΡΑΙΟΥ 15 ΠΑΤΡΑ Τ 278445

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ό Δήμοσ Πατρίων και τὰ Σωματεία Δημοκρατική Ένωσθ Νέων Γυναικών, Κίνησ Δημοκρατική Γυναικών, Σύλλογοσ Δημοκρατικών Γυναικών, Σύλλογοσ Κοινωνικών Λειτουργών, Σύνδεσμοσ Έλληνίδων Επιστημόνων Πατρών

Όργανώσων εκδηλώσασ σήμερα Κυριακή και ώρα 6.30 μ.μ. σὸ Διημερίο Όταρο γιά να τιμήσων τήν Παγκόσμια γιορτή τήσ Γυναικάσ τήσ 8 τὸ ΜΑΡΤΗ

Συμμετέχουν τὸ Έργατικό Κέντρο Πατρών, Σύλλογοσ Τηλεφωνητριών, Σύλλογοσ Ναυαρχών, Σύλλογοσ Τίμηων ένδοματων, Σύλλογοσ Εμποροπαλλήλων κ.λ.π. εργατικά γυναικεία σωματεία που ύπάρχουν σὸ Έργατικό Κέντρο Πατρών και ή Συντονιστική Έπιτροπή τών έξωραστεικων και εκπαιδευτικων Σύλλογων Πατρώσ

Η εκδηλώσασ έχει σαν κύριο θέμα τή Νομική Ρόμηση τήσ Ίσοτιμιάσ τήσ Γυναικάσ σε όλουσ τούσ τομείσ όπωσ θγαίνει από τὸ Σύνταγμα και έν άκούσ αύτη γιά τήν ίσοτιμία τήσ στήν καθημερινή ζωή

Στή συζήτηση ασφυγγλήσ τραπέζησ εκλήθησαν τὸ πόρον μέσοσ:

Η κ. **ΔΙΔΑ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ** Νομικός ποδ δ. ευθύνεισ και τή συζήτηση

Η κ. **ΚΑΤΙΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ** Νομικός

Η κ. **ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΡΑ** Συνδικαλιστρια

Η κ. **ΜΑΡΙΑ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ** Συνδικαλιστρια

Η κ. **ΜΑΡΙΑ ΠΕΡΑΚΗ** Κοινωνιολόγοσ και Ιατρός

Η τραγουδίστρια **Ασπασία Παπαθανασίου** έμνηνεύει άπόσπασμα από τή Μήδεια

(Η Όργανωτική Έπιτροπή)

## ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ ΝΙΑΣ

ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΚΟΡΙΝΘΟΥ 244

ΤΗΛ. 277-485 & 272-354

## ΕΠΙΣΚΕΥΑΙ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΚΑΛΟΡΙΦΕΡ ΕΥΛΟΥΡΓΙΚΑ & ΕΠΙΠΛΑ

ΤΗΛΕΦ. 522-962 \* ΩΡΑ 8-1.30

ΤΑΧΕΙΑ ΕΣΥΜΠΡΕΤΗΣΙΣ

## ΕΛΙΤ ΠΑΛΛΑΣ

ΑΥΡΙΟΝ 4.45-12.15

Άγαντα, περιπέτεια στήν πιο μεγάλη άστυνομική ταινία

## ΤΟΠ ΚΑΠΙ

ΑΥΡΙΟΝ 5-12.15

Σεξ σκληρό που καιτε

## ΟΝΤΙΝ ΤΟ ΓΥΜΝΟ ΟΝΕΙΡΟ

ΑΥΡΙΟΝ 5-12.15

Σεξ σκληρό που καιτε

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

Με τούσ

ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ

ΠΗΤΕΡ ΟΥΣΤΥΝ

ΜΟΥΣΙΚΗ

ΜΑΝΟΥ ΧΑΤΖΙΔΑΚΗ

ΣΗΜΕΡΟΝ 4.45-12.15

## Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΝΤΑΚΟΤΑ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΑΥΡΙΟΝ 5-12.15

Σεξ σκληρό που καιτε

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΒΟΛΗ

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

ΣΗΜΕΡΟΝ 5-12.15

## ΒΑΝΓΚ ΓΙΟΥ Ο ΚΙΤΡΙΝΟΣ ΤΡΙΝΙΤΑ

ΑΥΡΙΟΝ 5-12.15

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

## ΑΣΤΥ

ΑΥΡΙΟΝ 4.30-12.30

Μιά ταινία γεμάτη ήρωική άναρτησειεσ

## ΕΡΩΤΑ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

Α' ΠΡΟΒΟΛΗ

ΓΙΤΑ ΝΟΡΜΠΙ

ΣΗΜΕΡΟΝ 4.30-12.30

## ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΩΝ ΧΑΜΕΝΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ 1977

Α. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΟΝΙΑ ΚΑΖΙΑΝΗ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΣΙΝΕΜΑΣ ΚΟΠ

ΤΕΡΕΝΣ ΧΙΑ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

## ΕΡΜΗΣ

ΑΥΡΙΟΝ 5-11

Ό Φρίλλερ Γκρεν γκλεβλ που κόβει τήν άνόσα.

## Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΛΟΛΑ ΦΛΕΜΙΝΓΚ

ΤΖΕΡΜΑΝ ΚΟΜΠΟΣ

ΣΗΜΕΡΟΝ 5-11

## ΕΝΑΣ ΤΡΕΛΟΣ ΤΡΕΛΟΣ ΤΡΙΝΙΤΑ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΣΙΝΕΜΑΣ ΚΟΠ

ΤΕΡΕΝΣ ΧΙΑ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

## ΠΡΕΞ

ΑΥΡΙΟΝ 5.15-12.15

Τὸ πιο σκληρό! Έκρηκτικό! Ρεαλιστικό! Άστυνομικό μεγαλοούργημα

## ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΚΑΘΑΡΜΑ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ ΣΙΝΕΜΑΣ ΚΟΠ

ΤΟΜΑΣ ΜΙΛΙΑΝ

ΧΕΝΡΥ ΣΥΛΒΑ

ΛΑΟΥΡΑ ΜΠΕΛΛΙ

ΣΗΜΕΡΟΝ 5-12.15

## Ο ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟ ΑΓΓΕΛΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

ΑΛΑΙΝ ΝΤΕΛΛΟΝ

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

## ΜΙΝΙ ΠΡΕΞ

ΑΥΡΙΟΝ 5.15-12.15

Μιά παγκόσμια έπιτυχία τού Γαλλικού Κινηματογράφου

Άνάλωτο έρωτασ, άτέλειωτα έρωτικά άγρια, Παροξυσμοσ τού ΣΕΞ

## ΠΑΝΘΕΟΝ

ΑΥΡΙΟΝ 5.15-12.15

ΒΑΝΓΚ ΓΙΟΥ

Η κίτρινη λεοπαρδαλις τού ΣΗΜΕΡΑ

ΜΠΡΟΥΣ ΔΕ

Ό άκαταμνηστοσ άστέσ τού ΧΘΕΣ

## ΒΑΝΓΚ ΓΙΟΥ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ ΣΑΝ ΤΟΥ ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

ΣΗΜΕΡΟΝ 5.15-12.15

## ΚΟΡΙΤΣΙ ΑΠ' ΤΗ ΣΟΥΔΙΑ

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ

## ΡΕΞ

ΑΥΡΙΟΝ 5.15-12.15

Τὸ πιο σκληρό! Έκρηκτικό! Ρεαλιστικό! Άστυνομικό μεγαλοούργημα

## ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΚΑΘΑΡΜΑ

ΕΓΧΡΩΜΟΝ ΣΙΝΕΜΑΣ ΚΟΠ

ΤΟΜΑΣ ΜΙΛΙΑΝ

ΧΕΝΡΥ ΣΥΛΒΑ

ΛΑΟΥΡΑ ΜΠΕΛΛΙ

ΣΗΜΕΡΟΝ 5-12.15

## Ο ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟ ΑΓΓΕΛΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

ΑΛΑΙΝ ΝΤΕΛΛΟΝ

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ