

# Εκρηκτικά προβλήματα απασχολούν τόν κόσμο

## ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΦΤΩΧΕΣ ΧΩΡΕΣ

ΛΟΝΔΙΝΟΝ. Καθώς συνεχίζεται η διεθνής οικονομική κρίση, και πολλά προβλήματα στην Αφρική, στη Μέση Ανατολή, στο Πακιστάν, και στην Ινδία παύουν εκρηκτικές διαστάσεις τριάντα έμπειροι οικονομολογικοί και πολιτικοί αναλυτές που απασχολούνται με την επιθεώρηση «Σερβέ», σχετικά με τη σημερινή εικόνα που παρουσιάζει ο κόσμος και με προοπτική για το μέλλον.

Όλοι συμφωνούν ότι ο ψυχρός πόλεμος ανήκει στο παρελθόν. Συμφωνούν όμως και

σε κάτι άλλο, ότι η σημερινή κατάσταση δεν μπορεί να χαρακτηριστεί σαν αληθινή ειρήνη, ότι δεν είναι πλήρης ύφεση, αλλά μία «ειρήνη ψυχρή».

Ο Γάλλος δημοσιολόγος, Πιέρ Λοσιέρ, έχει τη γνώμη ότι ο καπιταλιστικός και ο σοσιαλιστικός κόσμος, δεν πρόκειται να έλθουν σε πολεμικές συγκρούσεις, σε καμία περίπτωση, ότι ανάμεσα στα δύο συστήματα υπάρχει μία αλληλία και οι σχέσεις άλλως θα παρουσιάζουν ζεστότητα, άλλοτε ύφεση, «Εκείνο που προέκυψε από

### 'Απγορεύθη ή κατασκευή πυρηνικών εργοστασίων

#### ΣΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

ΒΟΝΝΗ. Το δικαστήριο δικαστήριο του Φράιμπουργκ απαγόρευσε την κατασκευή άλλων πυρηνικών εργοστασίων εις την Δυτική Γερμανία, αφαιρώντας την κρατική άδεια της κατασκευής, εις την περιοχή, ενός πυρηνικού εργοστασίου ενεργείας, δυναμικότητας 1.350 μεγαβάτ. Πρό δύο εβδομάδων εν ένερον δικαστήριο του κρατικού Στάουτγκάρτ — Χόλσταϊν, ανέστειλε την κατασκευή ενός πυρηνικού εργοστασίου δυναμικότητας 1.350 επίσης, μεγαβάτ, εις τας όχθας του Ρήνου, πλησίον του Αμβούργου.

Η πρώτη απόφασις ελήφθη διότι το δικαστήριο έκρινε ότι οι ιδιοκτήται του εργοστασίου δεν είχαν μεριμνήσει επαρκώς διά τόν τρόπον εξασφάλισης τών πυρηνικών καταλοίπων.

Η δεύτερα, όμως, απόφασις ελήφθη με το δικαιολογητικόν της πιθανότητος εκρήξεως του εργοστασίου.

## ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ

ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΤΡΩΝ — ΣΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ ΕΚ ΠΑΤΡΩΝ		ΔΕΥΤΕΡΑ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ (ΟΧΛΗΡΑ)	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (καί ΚΕΡ-ΚΥΡΑ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (ΙΘΑΚΗ)	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (καί ΙΘΑΚΗ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ	
20.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	07.00 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
11.30 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (καί ΙΘΑΚΗ)	16.15 ΑΓ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
13.30 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ (ΙΘΑΚΗ)	09.00 ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑ	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.		ΓΡΑΜΜΗΣ ΠΑΤΡΩΝ — ΑΧΑΪΑΣ — ΠΥΡΓΟΥ. 'Εκ Πατρών.	
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 μέσση 'Αθηνών, 9,30 μέσση Ρίου, 17,30 μέσση 'Αθηνών.	5,45, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 30, 20.	7, 10, 14, 'Εκ 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. 'Εξ Αιγίου: 6,15, 6,50, 7,30, 8,30, 9,15, 10,11, 11,12, 12,30, 13, 14,05, 15, 16, 17, 18, 19, 20,05.	

**ΕΛΛΑΣ - ΙΤΑΛΙΑ**

**ΦΕΡΡΥ ΜΠΟΤ "ΓΕΩΡΓΙΟΣ"**

4.000 ΤΟΝΝΩΝ

Αναχωρήσεις εκ Πατρών δια Μπεντινί: έκαστην Τετάρτη, Πέμπτη, Σάββατο και ώσον 9.30 μ.μ.

10% ΕΚΠΤΩΣΙΣ εις τα εισιτήρια άλλ-εστούς Πληροφορία και εισιτήρια εις άπαντα τα γραφεία ταξιδίων

**ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΑΔΕΛΦΩΝ ΙΓΓΛΕΣΗ**  
'Οθ. 'Αμαλίας 12, τηλ. 277.776, 277.876, 277.151

**ΕΚΔΡΟΜΕΣ**

25)3)77: 'Ημερήσια έκδρομη εις Καλάβρυτα, 'Αγία Λαύρα, Μέγα Σπήλαιον, Χαϊρετιοί

3)4 'Ημερήσια έκδρομη εις Καλάβρυτα, 'Αγία Λαύρα, Μέγα Σπήλαιον

5)4)77 Μεγάλη Τρίτη τών 10 Παρθένων Μονή 'Αγίας Τριάδος ('Αναστά).

**ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ**

4-8)4)77 4ήμερος έκδρομη εις 'Ιταλίαν με συνδυασμό δια τών άγωνα της ΑΕΚ-ΓΙΟΥΒΕΝΤΟΥΣ

Πληροφορία, δηλώσεις συμμετοχής

**MEDITERRANEA TOURS**

ΟΘΩΝΟΣ ΑΜΑΛΙΑΣ 34  
Τηλέφ. 270-261 & 271-828

**ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ**

**ΜΕ ΠΟΥΛΜΑΝ ΚΑΙ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΕΣ**

Το Γραφείο μας και δικόν (8) μεγάλα συνεργαζόμενα Τουριστικά Γραφεία τών 'Αθηνών σας προσφέρουν τις καταληκτικώς έκδρομής «ΣΙΡΟΚΟ».

Τέλεια όργάνωση, μακροχρόνια πείρα και πολύ συμφρονήσεις

ΘΑΥΜΑΣΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ  
6 ημέρες ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ Δελ. 3.400  
ΟΛΑ ΠΑΝΩΡΜΕΝΑ  
13 ημέρες ΟΥΓΓΑΡΙΑ — ΑΥΣΤΡΙΑ—  
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ Δελ. 9.600

'Επίσης έκδρομής για ΙΤΑΛΙΑ, ΕΛΒΕΤΙΑ, ΓΑΛΛΙΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ, ΤΕΧΕΣΟΛΟΒΑΚΙΑ και ΑΓΓΛΙΑ

Ζητήστε μας αναλυτικά προγράμματα Πληροφορίες κρατήσεις θέσεων:  
**ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ «ΑΚΟΥΑΡΙΟΥΣ»**  
'Αγιου Διονυσίου και Νόμαν 1  
Τηλ. 421-500 και 422-555

## ΒΟΡΡΑΣ ΚΑΙ ΝΟΤΟΣ

Ένα άλλο διεθνές πρόβλημα είναι ο διάλογος μεταξύ των φτωχών και πλουσίων κρατών, που όμως διεξάγεται ανάμεσα στην Δύση και τόν Τρίτον Κόσμον, χωρίς να συμμετέχει και ο σοσιαλιστικός συνασπισμός. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό διότι δεν επιτρέπει να γίνει καμία πρόγραμμα που θα διευκολυνόσε μία νέα διεθνή οικονομική τάξη. 'Αλλά ο σοσιαλισμός δεν είναι πια πιασόν ο αυτόν τόν διάλογο, με αποτέλεσμα η δοθή εια προς τούς υπαναπτύκτους να είναι αναμική.

Οι Δυτικοί διεθνολόγοι και έμπειρογνώμονες θυμίζουν εδών ότι η Σοβιετική 'Ενωσις είχε διακηρύξει ότι η ύφεση δεν σημαίνει κατ' ανάγκη και τόν τερματισμό τού πολιτικού, ιδεολογικού και στρατηγικού συνασπισμού. 'Ο 'Αγγλος ιστορικός Λέοναρτ Σαπάρτ, μελετητής τών έργων τού Λένιν, υποστηρίζει ότι και ο Λένιν είχε πει ότι η συνύπαρξη τών δύο συστημάτων, δεν σημαίνει ότι ο ιμπεριαλισμός και ο καπιταλισμός παύουν να είναι αυτό που υπήρξαν και δεν παραμένουν σε αντίπαλα χαρακώματα.

Οι τριάντα Δυτικοί έμπειρογνώμονες παρατηρούν, ότι είναι πιθανόν να εκδηλωθούν κρίσεις μεταξύ τών δύο υπερδυνάμεων, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα πάρουν μεγάλες διαστάσεις. 'Υπάρχουν ήδη, προσθέτουν, ένας μηχανισμός αλληλελέγχου και συνεργασίας, κάθε φορά που ένα πρόβλημα τείνει να διηρηθεί σε μεγάλες περιπλοκές. Και καταλήγουν:

Από τή άποψη αυτή, πρέπει να θεωρησώμεν ότι ο ευρωπαϊκο-κομμουνιστικός ίσως να παίξει ενικόλο ρόλο στο πεδίο τών διεθνών σχέσεων, διότι δημιουργεί ένα ευδότερο έδαφος, μία τρίτη κατάσταση που σε μία δεδομένη στιγμή μπορεί να διεκδικήσει τήν ανταλλαγή άποψεων, ή τήν προσέγγιση μεταξύ τών δύο αντίπαλων συστημάτων, όφου ο έφιάλτης ενός πυρηνικού κατακλισημού έχει πλέον οριστικά απομακρυνθεί.

Ο 'Ιταλος δημοσιολόγος και δημοσιογράφος κ. Δρίγκο Λέβι, είναι βέβαιος, ότι τα Κομμουνιστικά κόμματα της Δυτικής Ευρώπης θα αναζητήσουν νέες θέσεις περισσότερο προσαρμοσμένες στην Δυτική δημοκρατία και δεν θα επιμεινούν στή παλιά ιδεολογικά πρότυπα. 'Η πολιτική τους στο τελευταία αυτό χρόνια τώ άπεδέιξε. Πιστεύουν ότι τα δύο αντίπαλα συστήματα θα «συναυτηθούν» στο μέσο τού ερόμου που χαραρίζουν οι αντίθεσις τους.

Τήν γενική αυτή άποψη τήν συμμερίζεται και ο καθηγητής Μπρεζίνσκου, σύμβουλος τού Προέδρου Κάρτερ για τα ζητήματα ασφαλείας ό οποίος λέει ότι άφου τώρα πλέον ο κόσμος γίνεται πλουραλιστικός, με πολλά πολιτικά κέντρα, είναι φυσικό να υπάρχει και ένας πολικεντρικός κομμουνισμός, που θα αποτελέσει απαραίτητο στοιχείο τού πλουραλιστικού κόσμου μας. Και ό κ. Μπρεζίνσκου τονίζει:

«Είμαι βέβαιος ότι τα κομμουνιστικά κράτη, με τήν εξέλιξη αυτή, θα δείξουν μεγαλύτερη διάθεση και προθυμία να συνεργασθούν με τήν υπόλοιπη ανθρώπινη κοινότητα. Με τήν έννοια αυτή, πρέπει και η 'Αμερική να συνεργασθεί στενότερα με όλες τις κομμουνιστικές χώρες — όχι μόνο με τήν Κίνα, αλλά και με τή Γιουγκοσλαβία και τή Ρουμανία — έτσι ώστε η ύφεση να γίνει πιο έκλεκτική και άνταγωνιστική».

**ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΥΑΙ ΕΞΑΤΜΙΣΣΙΩΝ**

ΟΔΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 6  
(Έναντι 'Αγ. Διονυσίου)  
ΤΗΛ. 420-736

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΙΣ ΓΑΜΟΥ**

ΕΙΣ ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΧΕΔΙΑ & ΧΡΩΜΑΤΑ

ΕΙΣ ΤΟ ΚΑΛΗΤΕΧΝΙΚΟΝ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ

**ΑΛ. ΣΤΑΝΙΔΗ**

ΒΟΤΗ - Ρ. ΦΕΡΑΙΟΥ 133  
ΠΑΤΡΑΙ 278445

ΓΟΥΝΑΡΗ 103-Χαρολάμπη  
ΤΗΛ. 78-103 & 320-293

## ΝΕΟΙ ΔΙΣΚΟΙ

### 'Ενα άλμπουμ τού Ρίνγκο: «Ροτογκραβιούρ»

Κέρδισε χρυσό δίσκο αυτό τώ μήνα ο Ρίνγκο Στάρ. Τό άλμπουμ «Ροτογκραβιούρ» δέν περιορίσθηκε σε έπιτυχία μόνο στις 'Ηνωμένες Πολιτείες αλλά ήδη έχει φθάσει στις πρώτες θέσεις πολλών ευρωπαϊκών χίτ παρτίεν.

Ο Ρίνγκο με τήν βοήθεια τών τριών άλλων Μπήτλ έχει καταφέρει να γνωρίσει μετά τήν διάλυση τού συγκροτήματος τόσο μεγάλες έπιτυχίες που τών φέρνουν δεύτερο στην σειρά μετά τόν Μάκ Κάρντιν. Παράλληλα με τήν καριέρα του στούς δίσκους έλαβε μέρος και σε τυχμηνά φίλμς όπως αυτά τών Μπήτλς τού «Δάλτ μητ έε νταίρ» τών Ντσίβιντ 'Εσσε, τού «Κάντ», «Δέ μάτκι Κρίστια» στην ταινία τού Κέν Ράσελ και πρόσφατα έπαιξε τόν πάπυ «Λιατοματία».

Τό άλμπουμ «Ροτογκραβιούρ» έχει γραφείσκει στο Λος Άντζελες με μία έκλεκτή ομάδα μουσικών.

Και τ' άρχισάσο άλμπουμ συμμέτχουν όλοι οι Μπήτλ αλλά ποτέ και οι τέσσερις στόν ίδιο κομμάτι. Συνθέσις τού έχουν δώσει ο Πάλ, ο Λένον, και ο Χάρισσον άκόμα και ο Κλάιπτον.

Εν τώ τραγούδι «Νούος όφ ρεκτίντ ρόλλ» φωνητικά κάνουν μαζί τού ο Πάλ και η Λίνα, ο Νίλσον, και ο Λένον. 'Ο Πήτερ Φράπτον ό καλλιτέχνης που έμπρωσάσε με τήν έπιτυχία τού τώ '76 παίζει κιθάρα όπως έπίσης και ο Κλάιπτον.

Τό συγκρότημα τών Μαρία τώ βοήθησε τόν Ρίνγκο στο νοτιοαμερικανικό κομμάτι «Λας Μπρίζας» και τ'έλος παραγωγός σ' όλη αυτή τήν αξιόλογη δουλειά είναι ο 'Αρη Μάρτιν.

Όλοι προβλέπουν ότι τώ τραγούδι «Χέι μπέιμπετ» που περιλαμβάνεται στο άλμπουμ θα χάρισι στόν Ρίνγκο τώ πρώτο μεγάλο χίτ για τώ '77.

Τό συγκρότημα τών Μαρία τώ βοήθησε τόν Ρίνγκο στο νοτιοαμερικανικό κομμάτι «Λας Μπρίζας» και τ'έλος παραγωγός σ' όλη αυτή τήν αξιόλογη δουλειά είναι ο 'Αρη Μάρτιν.

Όλοι προβλέπουν ότι τώ τραγούδι «Χέι μπέιμπετ» που περιλαμβάνεται στο άλμπουμ θα χάρισι στόν Ρίνγκο τώ πρώτο μεγάλο χίτ για τώ '77.

**ΠΟΙΟΤΗΤΑ και ΚΑΛΕΣ ΤΙΜΕΣ** θα εύρεσι δι' όλα τα ΣΧΟΛΙΚΑ ΣΑΣ ΕΙΔΗ ΜΟΝΟΝ στή ΜΕΓΑΛΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

**ΧΑΡ. & Ι. ΚΑΓΙΑΦΩΣ**  
'Εγού 14—Αιόφω 68  
ΠΑΤΡΑΙ—ΑΘΗΝΑΙ

# 'Η καθιστική ζωή άποτελει έγκλημα κατά τού έαυτού μας

## Οι καρδιοπάθειες μπορεί να προληφθούν

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ. 'Η στατιστική λέει ότι τώ καρδιακά νοσήματα στέλνουν στο έά.ατο περισσότερους άνωρμάτους, από όποιάζησθε άλλη ασθένεια. Παντός, όχι μόνο στην 'Αμερική αλλά και σε όλο τόν κόσμο. 'Ετσι στις 'Ηνωμένες Πολιτείες, άρχισα έκστρατεία με πρωτοβουλία τού 'Αμερικανικού Συνέδρου Καρδιολογίας για να ένημερωθή κάθε πολίτης για τώ τώ πρέπει να κάνει για να άπεφυγή τώ έμφραγμα. 'Ολα τώ μέσα χρησιμοποιούνται για τήν έκστρατεία αυτή, που κατευθύνουν διακεκριμένοι καρδιολόγοι, με τώ σύνθημα «Μην αφήσετε τήν καρδιά σας να σας σκοτώσει. Πειθαρχείστε στις οδηγίες μας. Τώρα έχετε συμμάχους σ' αποτελεσματικούς, για να προστατεύσετε τήν υγεία σας».

Οι περισσότεροι καρδιολόγοι συμφωνούν ότι, τώ πρώτο και κύριο που πρέπει να κάνει κά.έ άτομο, είναι η γυμναστική άσκηση. Δέν κρατείτε τίποτε, έξασφαλίζει ευδιαθέσιμα, ενθιστική και προστατεύει τήν καρδιά. Τονίζει σχετικά με αυτό ό κορ έιολόγος τής Νέας 'Υόρκης Θησόντο Κλάιτμ.

«'Η σωματική άσκηση είναι τωαντοκό για τήν καρδιά. Βοηθά για να άπορρώγεται τώ έμφραγμα. 'Αλλά άκόμη και αν συμβεί να έχετε καρδιακή προσβολή, είναι όπωσδήποτε ήτσιας μορφής, άκριβός, γιατί έχετε κάμει προηγουμένως γυμναστική. Και άκόμη, καθορισμένες σωματικές άσκήσις, με τήν ύπαδειξη τού γιατρού, εά σας προστατεύουν άφύρατο από έύτερη καρδιακή προσβολή».

ΚΥΡΙΩΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ο δρ. Κλάιπτ κάνει εδών μία διευκρίνιση. 'Υποστηρίζει ότι η υπερβολική σωματική άσκηση, κυρίως η πολύωρη έπίδραση σε ένα σπόρ, π.χ., τένις, ή τρέξιμο ή κέρτι άλλο, είναι δυνατόν να φέρει τώ αντίθετο αποτέλεσμα. Συνεπώς, δέν χρειάζονται υπερβολές, ούτε και έπίδοσις. 'Απλώςάστα, σωματική άσκηση έλαφρά και προσαρμοσμένη στην ηλικία, αλλά και στή γενική κατάσταση υγείας τού καθένου.

Ο διάσημος καρδιολόγος Πάλ Ντάνλιε Χουάιτ — πέθανε πρό καιρού — έλεγε, ότι η σκληρή δουλειά ποτέ δέν ελάπτει μία υγιή καρδιά. 'Από τή στιγμή όμως που θα παρουσιασει ώριμες θέσεις θάλας, είναι άπαραίτητο να προσέχουμε και να άποφύγουμε τήν υπερκόπιση

ση και τήν έντατική προσπάθεια.

Ο Χουάιτ έκανε ποδήλατο και γυμναστικές άσκήσις μέχρι ά.α.ύατο γήρας και πέθανε σε ηλικία 87 έτών από τήν καρδιά του.

Μία παλαιόμαχος 'Αμερικανική από τή Σάντα Μόνικα, που έίχε ά.ά.ήτεια, η Γουίλα Γουέβερ είχε λάβει μέρος σε άλμπουμ ένημερωθή κάθε πολίτης για τώ τώ πρέπει να κάνει για να άπεφυγή τώ έμφραγμα. 'Ολα τώ μέσα χρησιμοποιούνται για τήν έκστρατεία αυτή, που κατευθύνουν διακεκριμένοι καρδιολόγοι, με τώ σύνθημα «Μην αφήσετε τήν καρδιά σας να σας σκοτώσει. Πειθαρχείστε στις οδηγίες μας. Τώρα έχετε συμμάχους σ' αποτελεσματικούς, για να προστατεύσετε τήν υγεία σας».

Οι περισσότεροι καρδιολόγοι συμφωνούν ότι, τώ πρώτο και κύριο που πρέπει να κάνει κά.έ άτομο, είναι η γυμναστική άσκηση. Δέν κρατείτε τίποτε, έξασφαλίζει ευδιαθέσιμα, ενθιστική και προστατεύει τήν καρδιά. Τονίζει σχετικά με αυτό ό κορ έιολόγος τής Νέας 'Υόρκης Θησόντο Κλάιτμ.

«'Η σωματική άσκηση είναι τωαντοκό για τήν καρδιά. Βοηθά για να άπορρώγεται τώ έμφραγμα. 'Αλλά άκόμη και αν συμβεί να έχετε καρδιακή προσβολή, είναι όπωσδήποτε ήτσιας μορφής, άκριβός, γιατί έχετε κάμει προηγουμένως γυμναστική. Και άκόμη, καθορισμένες σωματικές άσκήσις, με τήν ύπαδειξη τού γιατρού, εά σας προστατεύουν άφύρατο από έύτερη καρδιακή προσβολή».

ΚΥΡΙΩΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ο δρ. Κλάιπτ κάνει εδών μία διευκρίνιση. 'Υποστηρίζει ότι η υπερβολική σωματική άσκηση, κυρίως η πολύωρη έπίδραση σε ένα σπόρ, π.χ., τένις, ή τρέξιμο ή κέρτι άλλο, είναι δυνατόν να φέρει τώ αντίθετο αποτέλεσμα. Συνεπώς, δέν χρειάζονται υπερβολές, ούτε και έπίδοσις. 'Απλώςάστα, σωματική άσκηση έλαφρά και προσαρμοσμένη στην ηλικία, αλλά και στή γενική κατάσταση υγείας τού καθένου.

**ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ ΝΙΑΣ**

ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ — ΚΟΡΙΝΘΟΥ 244  
ΤΗΛ. 277-485 & 272-354

**αυτος είναι ο πρωτος ηλεκτρονικος εγκεφαλος που... ραβει**

**κ'αυτη είναι η πρωτη ραπτομηχανη στον κοσμο με ηλεκτρονικο εγκεφαλο**

Ένας υπέροχος συνδυασμός σύγχρονης τεχνολογίας και άπλοστάτου χειρισμού, στην υπηρεσία της μοντέρνας γυναίκας. Μ' ένα μόνο άγγιγμα και τώ ράφιο με τήν ραπτομηχανή FUTURA γίνεται πραγματική διακόδεσση.

Απλοστάτα. Πανεύκολα. Χάρη στόν ένωσματομένο ηλεκτρονικό έγκέφαλο με τώ 8.000 τυπωμένα κυκλώματα που αντικαθιστούν 350 μηχανικά έξαρθήματα.

Μ' ένα μόνο άγγιγμα και η ραπτομηχανή FUTURA ράβει από μεταξωτό ύφασμα...μέχρι καρβατόνο και κάνει από σούρες και έλαστικές ραφές μέχρι... ό τι βάλει ό νους σας!

Μ' ένα μόνο άγγιγμα κάνει 24 βασικές και διακοσμητικές βελονές που στενεύουν και φαρβαίνουν όσο και όποτε θέλετε ή κάνει πολλούς μαζί συνδυασμούς από διακοσμητικές βελονές.

Μ' ένα μόνο άγγιγμα και τώ μασούρι γεμίζει μόνο του. Αυτόματα.

Μ' ένα μόνο άγγιγμα και η ραπτομηχανή FUTURA μετρά, σημαδεύει και ράβει κομπόστρες, σταματώντας αυτόματα στο τέλος. Ράβει κυκλικά, γιατί είναι η μόνη με οπαστό μπράτσο ειδικό για μανοέτες. Παίρνει 2 βελονές για διπλά γαζιά και άπιθανούς χρωματικούς συνδυασμούς.

'ΑΕζει να όητε από κοντά τώ θαύμα της τεχνικής που λέγεται ραπτομηχανή FUTURA, και να τήν άποκτήσει ό λογική τιμή και με εύκολες πληρωμές. Κ' άκόμη η SINGER για να σας διευκολύνει περισσότερο όποτε να άποκτήσει μία ραπτομηχανή FUTURA, άγοράζει τήν παλιά σας ραπτομηχανή σε καλή τιμή.

Ραπτομηχανή SINGER R FUTURA ΣΗΜΑ ΚΑΤΑΘΕΘΕΝ ΤΗΣ SINGER.

**ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΠΑΤΡΩΝ: 'Οδός Κορίνθου 289, τηλ. 277-102**