Η ΠΡΙΓΚΗΠΙΣΣΑ ΗΘΟΠΟΙΟΣ

Γυρίζει διακριτικά στὸ θέατρο ἡ Γκραίης σὲ ἡλικία 48 ἐτῶν

ΔΕΝ ΔΙΑΦΩΝΕΙ ΤΩΡΑ Ο ΡΑΙΝΙΕ

ΜΟΝΤΕ ΚΑΡΛΟ.— Ἡ Γκραίης Πατρίσια Κέλλυ ἐγκατέλειψε πρὸ 21 ἐτῶν τὴν μετεωρικὴν της σταδοδρομίαν ὡς ἠθοποιὸς τοῦ Χόλλυγουντ, διὰ νὰ ζήσῃ τὴν παραμυθένιαν ζωήν της ὡς Πριγκήπισσα Γκραίης τοῦ Μονακό. Κατὰ τὰ τελευταῖα, ὁμως, ἔτη, ἔχει ἀρχίσει νὰ ἐπανέρχεται διακριτικῶς εἰς τὸν κόσμον τῶν θεαμάτων.

Ὁ Ντάγκλας, Σουάλμ, διευθυντὴς τοῦ Θεάτρου Λόεμπ τοῦ Πανεπιστημίου Χάρβαρτ, εἰς Καίμπριτζ τῆς Μασσαχουσέττης ἐλπίζει ὅτι θὰ πείσῃ τὴν ὡραίαν πριγκήπισσαν ἡ ὁποία, τὸν παρελθόντα μῆνα, συνεπλήρωσε τὸ 48ον ἔτος τῆς ἡλικίας της, νὰ μετάσχῃ εἰς τὰς παραστάσεις ἔργων Σαίξπηρ αἱ ὁποῖαι θὰ ὀργανωθοῦν ὑπὸ τοῦ θεάτρου του ἀπὸ τῶν ἀρχῶν τοῦ προσεχοῦς ἔτους.

Ἐὰν δεχθῇ, ἡ Γκραίης θὰ ἀπαγγείλῃ ἀποσπάσματα ἔργων τοῦ Σαίξπηρ εἰς τὸ Ἰνστιτοῦτον Κάρνετζι τοῦ Πίτσπουργκ καὶ εἰς τὸ θέατρον Μάκ Κάρτερ τοῦ Πίνστον, τέλος δέ, εἰς τὸ Χάρβαρντ. Εἰς τὰς ἀπαγγελίας της αὐτὰς θὰ συνοδεύεται ὑπὸ τοῦ Βρεταννοῦ ἠθοποιοῦ Ρίτσαρντ Πάτσκα.

Εἰς τοὺς κύκλους τοῦ Ροδίνου Ἀνακτόρου εἰς τὸ ὁποῖον ζῇ ἡ Πριγκήπισσα Γκραίης μετὰ τοῦ συζύγου της, πρίγκηπος Ραινιὲ καὶ τῶν τριῶν τέκνων των, λέγεται ὅτι ἡ πριγκήπισσα εἶναι δυνατὸν νὰ δεχθῇ τὴν πρότασιν.

Ἤδη, τὰ τέκνα της ἔχουν μεγαλώσει αἱ δὲ οἰκογενειακαί της ὑποχρεώσεις μειοῦνται. Ἡ Καρολίνα, ἡλικίας 20 ἐτῶν, πρόκειται νὰ ὑπανδρευθῇ τὸν προσεχῆ Ἰούνιον τὸν ἐπιχειρηματίαν Φιλὶπ Ζυνό. Ὁ Ἀλβέρτος, ἡλικίας 19 ἐτῶν, εἶναι πρωτοετὴς φοιτητὴς εἰς Ἄμχερστ, εἰς ἀπόστασιν 32 χιλιομέτρων ἀπὸ τὸ Χάρβαρντ. Ἡ Στεφανί, ἡλικίας 12 ἐτῶν, ἀναπτύσσεται ταχέως.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΙΣ ΤΑΙΝΙΩΝ

Ὅταν ἡ Γκραίης ὑπανδρεύθη τῷ 1956 τὸν Ραινιὲ εἰς τὸ πριγκηπᾶτον τοῦ Μονακό ἀπηγορεύθη ἡ δημοσία προβολὴ τῶν ταινιῶν της, ἡ πριγκήπισσα, ὅμως τὰ ἔβλεπεν εἰς κατ' ἰδίαν προβολὰς εἰς τὸ ἀνάκτορον. Τὴν ἀπαγόρευσιν ἐπέβαλεν ὁ πρίγκηψ, ὁ ὁποῖος ἤθελε νὰ διατηρήσῃ τὴν ἡμι—φεουδαρχικὴν παράδοσιν τῆς κοινωνίας τοῦ Μονακό. Οὕτω, ἐφαίνετο ὅτι ἡ κινηματογραφικὴ σταδιοδρομία τῆς Γκραίης εἶχε λήξει διὰ παντός.

Τῷ 1959, ὁ ἐφημέριος τῶν ἀνακτόρων εἶχεν εἴπει:

«Ἡ πριγκήπισσα Γκραίης νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὴν ὀθόνην; Ἀνοησίες. Δὲν ὑπάρχει ρόλος εἰς τὸ Χόλλυγουντ ὁ ὁποῖος νὰ δύναται νὰ συγκριθῇ μὲ αὐτὸν ποὺ παίζει τώρα».

Μετ' ὀλίγα ὅμως ἔτη, ἡ Γκραίης ἀνήγγειλεν ὅτι εἶχε δεχθῆ, μίαν πρόσκλησιν τοῦ παλαιοῦ της φίλου Ἄλφρεδ Χίτσκοκ νὰ πρωταγωνιστήσει εἰς τὸ ἔργον «Μάρνι» ἀλλ' ὅτι τελικῶς ὑπὸ τὴν πίεσιν τῶν Μονεγάσκων — καὶ αὐτοῦ τοῦτου τοῦ Ραινιὲ, ἠναγκάσθη νὰ παραιτηθῇ τοῦ σχεδίου. Ἀργότερον, ἐξομολογεῖτο πόσον τὴν εἶχε στενοχωρήσει ὅλη ἐκείνη ἡ ἱστορία.

ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ

Ἐν τούτοις, αἱ ἀντιλήψεις ἀλλάσσουν. Ἀκόμη καὶ εἰς τὸ Μονακό, προτοῦ ἀκόμη καταστῇ μέλος, πέρυσι τοῦ διοικητικοῦ συμβουλίου τῆς «20οῦ Σέντσιουρυ» ἡ Γκραίης εἶχε ἀρχίσει νὰ ἐπανέρχεται κατὰ κάποιον τρόπον εἰς τὸν κόσμον τῶν θεαμάτων.

Οὕτω, τῷ 1974 ἐνεφανίσθη, εἰς τὴν ἐκπομπὴν «Ἀστέρες τὴν Κυριακήν» τῆς Βρεταννικῆς Τηλοψίας, ὅπου ἀνέγνωσεν ἀποσπάσματα ἀπὸ τὴν Βίβλον. Πέρυσι, ἀνέγνωσε ποιήματα Ἀμερικανῶν, ποιητῶν εἰς τὸ Φεστιβὰλ τοῦ Ἐδιμβούργου. Ἐφέτος, ἐνεφανίσθη εἰς τὸ Στράτφορδ τῆς Ἀγγλίας, ὅπου ἀνέγνωσεν ἀποσπάσματα ἔργων τοῦ Σαίξπηρ. Ἐπίσης, ἀνέγνωσε μίαν κριτικὴν διὰ μίαν Ἀμερικανικὴν ταινίαν περὶ τῶν Ρωσσικῶν μπαλλέτων Κύρωφ, ἐδέχθη δὲ νὰ συνεργασθῇ εἰς μίαν μεγάλην ἐκπομπὴν τῆς Ἀμερικανικῆς Τηλοψίας, ἡ ὁποία θὰ μεταδοθῇ τὴν 22αν Μαΐου. Ἡ ἐκπομπὴ αὐτὴ εἶναι μία βιογραφία της μὲ ἀποσπάσματα ἐκ τῶν ταινιῶν της εἰς τὸ Χόλλυγουντ.

Ὁ πρίγκηψ Ρανιέρος παραδέχεται ὅτι ὁ πειρασμὸς ἦτο μεγάλος διὰ τὴν Γκραίης.

«Ὑπῆρξαν στιγμαί», λέγει «κατὰ τὰς ὁποίας ἡ Πριγκήπισσα κατελαμβάνετο ὑπὸ μελαγχολίας. Τὴν κατανοῶ ἀπολύτως. Εἶχεν ἀποσπασθῆ ὁλοκληρωτικῶς ἀπὸ μίαν τέχνην εἰς τὴν ὁποίαν εἶχε τόσον προσδεύσει. Ἠσθάνετο ἀποκεκομμένη οὐχὶ τόσον διότι δὲν παίζει πλέον, ὅσον διότι δὲν ἔχει πλέον τὴν εὐκαιρίαν νὰ συναντᾶ τόσους ἠθοποιούς, ὅσους συνήντα τὸν παλαιὸν καιρόν».

Θὰ ἀποφασίσῃ τελικῶς ἡ Γκραίης νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν ὀθόνην; Ἡ Γαληνοτάτη δὲν λέγει τίποτε, ἀλλὰ φαίνεται νὰ προσβλέπει ὁλονέν περισσότερον εἰς αὐτό.

Μένει ἀκόμη ἀσύλληπτος ὁ στραγγαλιστὴς τοῦ Λὸς Ἄντζελες

ΛΟΣ ΑΝΤΖΕΛΕΣ. Ὁ γυναικεῖος πληθυσμὸς τοῦ Λὸς Ἄντζελες ζεῖ μέσα στὸν τρόμο καὶ στὴν ἀγωνία. Ποιὸ θὰ εἶναι τὸ ἑπόμενο θῦμα τοῦ στραγγαλιστῆ τοῦ Λὸς Ἄντζελες, ποὺ στραγγάλισε μέσα σὲ πέντε ἑβδομάδες ἕντεκα γυναῖκες;

Ἀνάμεσα στὰ θύματά του, καὶ τρεῖς κοπελίτσες, ἡλικίας 12, 14 καὶ 15 χρονῶν.

ΠΑΝΙΚΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Τὸ Λὸς Ἄντζελες γνωρίζει, γιὰ μιὰ ἀκόμη φορά, ἐν φόβῳ. Στὶς ἡμερίδες ξαναγράφονται παλιὲς ἱστορίες, ποὺ ἐνοίνουν τὸν πανικό. Τὸν Νοέμβριο καὶ τὸν Δεκέμβριο τοῦ 1969, ἕνας μυστηριώδης δολοφόνος μὲ τὸ ψευδώνυμο «Ζόντιακ» εἶχε σκοτώσει ἑπτὰ γυναῖκες σὲ ἕνα περιοχή. Τὸ κῦμα τῶν δολοφονιῶν σταμάτησε ξαφνικά, χωρὶς ὅμως ποτὲ νὰ συλληφθεῖ ὁ δράστης.

Ὁ στραγγαλιστὴς τοῦ Λὸς Ἄντζελες, εἶναι ἄραγε ὁ «Ζόντιακ» ποὺ ξεκίνησε τὸν «δεύτερο γύρο» τῶν δολοφονιῶν; Ἢ κάποιος ἄλλος, ποὺ κάνει γιὰ πρώτη φορὰ τὴν ἐμφάνισή του στὸ πάνθεο τῶν ἐγκληματιῶν;

Ἡ ἀστυνομία τοῦ Λὸς Ἄντζελες ἐξαπέλυσε ἀληθινὸ ἀνθρωποκυνηγητό, γιὰ νὰ ἀνακαλύψει τὸν παρανοϊκὸ δολοφόνο, ποὺ ἔχει ἰδιαίτερη ἀδυναμία στὶς ἕνες κι' ὅμορφες κοπέλλες. Καὶ γιὰ νὰ διευκολυνθεῖ στὸ ἔργο της, ἔφτιαξε τὸ πορτραῖτο τοῦ στραγγιλιστῆ τοῦ Λὸς Ἄντζελες, σύμφωνα μὲ τὶς μέχρι σήμερα πληροφορίες καὶ τὰ στοιχεῖα ποὺ συγκέντρωσε σὲ βάρος του.

ΦΒ ΙΟΝΙΣ

ΝΕΟΤΕΥΚΤΟΝ — ΠΟΛΥΤΕΛΕΣ — ΤΑΧΥΤΗΤΟΣ
20 ΚΟΜΒΩΝ — ΑΝΑΧΩΡΗΣΙΣ: ΩΡΑ 13.45
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΣ ΔΙΑ ΣΑΜΗ — ΙΘΑΚΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ — Ἐπιστροφὴ αὐθημερὸν
ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ:
Γ. ΜΟΡΦΥ & ΥΙΟΣ
ΟΘΩΝΟΣ — ΑΜΑΛΙΑΣ 6 Τηλ. 420-700 & 421-183
ΒΟΤΣΗ 2 Τηλ. 277-329

Μ)ν ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ

Ἀναχωρήσεις ἐκ ΠΑΤΡΩΝ δι' ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ καθημερινῶς καὶ ὥρα 13.00
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ
Α)ΦΩΝ ΙΓΓΛΕΣΗ
ΟΘΩΝΟΣ—ΑΜΑΛΙΑΣ 12
ΤΗΛ. 277-676, 277-776 καὶ 271-038

ΠΑΤΡΑ-ΑΓΚΩΝΑ
KARAGEORGIS LINES
ΤΑ ΥΠΕΡΩΚΕΑΝΕΙΑ ΦΕΡΡΥ — ΜΠΩΤ
F)B MEDITERRANNEAN SEA
ΕΚΑΣΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΑΝ 10ην ΕΣΠΕΡΙΝΗΝ
ΕΚΑΣΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΝ 2αν ΠΡΩΙΝΗΝ
ΑΠΟ 1ης ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ ΜΕΙΩΜΕΝΑΙ ΤΙΜΑΙ
ΕΙΔΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΤΙΜΗ ΔΡΧ. 1370
★
F)B MEDITERRANEAN SKY
ΕΚΑΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗΝ 10ην ΕΣΠΕΡΙΝΗΝ
ΕΚΑΣΤΟΝ ΣΑΒΒΑΤΟΝ 2αν ΠΡΩΙΝΗΝ
★
ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΠΑΤΡΩΝ
Π. Α. ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ Ο. Ε.
ΟΘΩΝΟΣ ΑΜΑΛΙΑΣ 32
ΤΗΛΕΦΩΝΑ:
277-204, 274-554, 270-994, 222-488

ΠΑΛΛΑΣ
ΣΗΜΕΡΟΝ 5—12.15
ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΒΟΛΗ
Ο ΤΡΟΜΕΡΟΣ ΣΙΦΟΥΝΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ
ΕΓΧΡΩΜΟΝ
ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ
Μὲ τὸν μοναδικὸ
ΜΠΡΟΥΣ ΛΕΙ

Ἐκτυποῦνται
ΠΑΝΤΟΣ ΕΙΔΟΥΣ ΕΝΤΥΠΑ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ • ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ • ΒΙΒΛΙΑ
"Γωνιὰ τοῦ βιβλίου"
★ΤΥΠΟΣ • ΒΙΒΛΙΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ • ΓΡΑΦΙΚΑΙ ΤΕΧΝΑΙ★
ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ 32 • ΤΗΛ. 277-396 • ΠΑΤΡΑΙ

ΕΛΠΙΣ
ΣΗΜΕΡΟΝ 5.15—12.15
Τὸ ἀριστούργημα τοῦ Σοβιετικοῦ Κινηματογράφου, ποὺ προβάλλεται συνεχῶς 2 χρόνια στὴν Ἀθήνα, τοῦ μεγάλου Ρώσσου σκηνοθέτου
ΜΑΡΚ ΝΤΟΝΣΚΟΙ
ΤΟ ΑΛΟΓΟ ΠΟΥ ΚΛΑΙΕΙ
ΕΓΧΡΩΜΟΝ—ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ
ΒΕΡΑ ΝΤΟΝΤΣΚΑΓΙΑ
ΓΙΟΥΡΙ ΝΤΕΝΤΟΒΙΤΣ

MINI ΡΕΞ
ΣΗΜΕΡΟΝ 5.15—12.15
Τὸ ἀριστούργημα τοῦ
ΖΑΝ ΜΠΑΣΤΙΑ
Σὲ μιὰ ὑπερ-τολμηρὴ δημιουργία πεθαίνοντας ἀπὸ ἡδονή
ΠΕΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΕΡΩΤΑ
ΕΓΧΡΩΜΟΝ—ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ
ΑΛΑΙΝ ΤΙΣΣΙΕ
ΜΑΡΙΟΝ ΜΑΝΤΖΙΑ
ΚΑΤΡΙΝ ΛΩΡΑΝ

Αὐτὰ ποὺ ἐνδιαφέρουν τὴ γυναῖκα

ΕΠΙΠΛΑ ΣΕ ΤΥΠΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ

Μιὰ σειρὰ ἀπὸ ἔπιπλα σὲ τύπο μαξιλαριοῦ παρουσίασε μιὰ ἀγγλικὴ ἐπιχείρηση σὲ μεγάλη ποικιλία χρωμάτων καὶ σχεδίων. Τὰ καλύμματα τῶν μαξιλαριῶν εἶναι σὲ ντούμπλ—φάς ποὺ πλένεται καὶ ἔτσι μπορεῖ κανεὶς νὰ ἀλλάξῃ εὔκολα τὴ διακόσμηση τοῦ δωματίου

Πίνετε ἄφθονο νερὸ γιὰ νὰ χάσετε βάρος!

Δὲν σᾶς προσφέρει θερμίδες ΚΑΙ ΚΟΒΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ

ΑΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ μιὰ κάποια δίαιτα, σᾶς ἐπιτρέπεται νὰ πίνετε ὅσο νερὸ θέλετε, γιατὶ τὸ νερό, ὅπως πρέπει νὰ γνωρίζετε, δὲν ἀποδίδει θερμίδες.

Πολλοὶ διαιτολόγοι, ὅπως ὁ διάσημος Ἄγγλος διαιτολόγος Τζὸ Φόλεϋ, συνιστοῦν ὑπεύθυνα ὅτι μπορεῖτε νὰ καταναλίσκετε ἄφθονο νερό. Ὁ λόγος εἶναι ἁπλός: Σᾶς βοηθάει νὰ νοιώθετε χορτάτη.

Δοκιμάστε αὐτὸ τὸν τρόπο μόλις νοιώσετε πεινασμένη ἢ πιῆτε ἕνα ποτήρι νερὸ 15 λεπτὰ πρὶν ἀπὸ τὸ κανονικό σας γεῦμα. Εἶναι βέβαιο ὅτι θὰ βοηθήσει στὴν ἀναστολὴ τῆς πείνας σας.

Ἐπίσης πολλοὶ διαιτολόγοι σᾶς συνιστοῦν νὰ περιλαμβάνετε στὸ διαιτολόγιό σας ἄφθονα φρέσκα φροῦτα, λαχανικὰ καὶ σαλάτες, ὄχι μόνο γιατὶ περιέχουν τὶς ἀπαραίτητες βιταμίνες, ἀλλὰ ἔχουν καὶ ἄφθονη ποσότητα νεροῦ καὶ προπαντὸς λίγες θερμίδες.

Π.χ. ἕνα μῆλο περιέχει 85% νεροῦ, ἐνῶ ἕνα γκέηπφρουτ 91%. Ἔτσι θὰ πρέπει νὰ ἀντιληφθῆτε ὅτι τὸ καλύτερο ποὺ ἔχετε νὰ κάνετε στὴν περίπτωσή σας εἶναι νὰ προτιμήσετε ἕνα φρέσκο φροῦτο, ἀντὶ ἕνα κομμάτι σοκολάτα ἢ ἕνα μπισκότο ποὺ δὲν περιέχουν νερό.

Ἕνα μῆλο σὲ μέτριο μέγεθος ἔχει 40 θερμίδες ἐνῶ ἕνα κομμάτι σοκολάτα 178!

Ἐξ ἄλλου, τὸ φάγωμα τοῦ μήλου γίνεται πιὸ ἀργὰ καὶ αὐτὸ εἶναι ἀρκετὸ γιὰ νὰ νοιώθετε τὸ στομάχι σας γεμάτο.

Ἐπίσης, κατὶ τὰ ἄλλα τρόφιμα ποὺ περιέχουν ἄφθονη ποσότητα νεροῦ, χρειάζονται ἀργὸ μάσημα. Τὸ ἀργὸ μάσημα ἐνθαρρύνει τὴν ἔκκριση σάλιου, ποὺ σημαίνει ὅτι μὲ τὴν ποσότητα καὶ τῆς τροφῆς ποὺ μασᾶτε, καταπίνετε συγχρόνως καὶ ὑγρό, κι' αὐτὸ σᾶς κάνει νὰ νομίζετε ὅτι τρῶτε πολύ.

Τὰ τρόφιμα ποὺ περιέχουν πολὺ νερὸ εἶναι ὅλα τὰ κίτρα, τὰ μῆλα, οἱ ντομάτες, τὸ κουνουπίδι, τὸ μαρούλι, τὸ σπανάκι, τὸ λάχανο καὶ τὰ κρεμμύδια.

Μπορεῖ νὰ σᾶς φανεῖ παράξενο ἀλλὰ καὶ οἱ πατάτες περιέχουν 80% νερό. Εἶναι ὅμως τὸ βούτυρο ἢ τὸ λάδι μὲ τὸ ὁποῖο μαγειρεύται ποὺ προσθέτουν τὶς θερμίδες.

—Οἱ ὠμὲς τροφὲς ἔχουν 75% νερό, ἀλλὰ ὅταν μαγειρεύονται αὐτὸ ἐλαττώνεται τουλάχιστον στὶς 50%. Γι' αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ περιλαμβάνετε στὸ διαιτολόγιό τέτοιες τροφές.

Ὡστόσο, δὲν μποροῦμε νὰ ζοῦμε μόνο μὲ νερό, οὔτε νὰ τρῶμε τροφὲς ποὺ περιέχουν πολὺ νερό.

Ἡ διαιτά σας, θὰ πρέπει νὰ περιλαμβάνει πρωτεῖνες, λίγο λίπος καὶ λίγους ὑδατάνθρακες. Ἔχετε ἀνάγκη ἀπὸ πρωτεῖνες γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῶν διαφόρων ἱστῶν τοῦ σώματός σας ὅπως τὰ κύτταρα, τὸ δέρμα, τὸ αἷμα, τὸ συκώτι, ὁ ἐγκέφαλος, οἱ μῦς κλπ. Γι' αὐτὸ στὸ κανονικό σας μενοῦ πρέπει νὰ περιλαμβάνεται κρέας, ψάρι καὶ ἀρκετὰ φρέσκα λαχανικά.

Χρειάζεστε τὸ λίπος γιὰ τὴν ἐνέργεια, τὶς ἀπαραίτητες βιταμίνες καὶ προπαντὸς μιὰ γευστικότητα στὰ γεύματά σας, ποὺ θὰ γίνουν ἔτσι ἀνεκτὰ ἀπὸ τὸ στομάχι.

Ὑδατάνθρακες ὑπάρχουν στὴ ζάχαρη, στὶς ξηρὲς τροφές, οἱ ὁποῖες παρέχουν τὴν ἀπαιτούμενη ἐνέργεια. Κάθε μέρα χρειάζεστε μόνο λίγους ὑδατάνθρακες, ἐνῶ τὴν φυσικὴ ποσότητα τῆς ζάχαρης μπορεῖτε νὰ τὴν βρεῖτε στὰ φροῦτα ποὺ εἶναι καὶ ὁ καλύτερος τρόπος διατροφῆς.

Ἂν περνᾶτε τὶς περισσότερες ὧρες τῆς μέρας καθισμένη σ' ἕνα γραφεῖο, θὰ πρέπει νὰ ἐλαττώσετε τὶς θερμίδες σὲ 1.200 γιὰ νὰ χάσετε βάρος.

Ἐδῶ σᾶς παραθέτουμε ἕνα τυπικὸ ἡμερήσιο μενοῦ δίαιτας, τὸ ὁποῖο περιέχει ἄφθονη ποσότητα τοῦ νεροῦ (παρακάτω σᾶς δίνουμε καὶ ἕναν πίνακα μὲ τὴν ποσότητα καὶ τὶς θερμίδες).

—ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Φρουτοσαλάτα μισὸ μῆλο, μισὸ πορτοκάλι, μισὸ γκρέηπφρουτ, καὶ μισὸ μπὼλ γιαούρτι ἀγνό.

—ΓΕΥΜΑ: Χορτόσουπα, 2 λεπτὲς φέτες ψητὸ κρέας, μιὰ πικάντικη σαλάτα, 30 γραμ. χωριάτικο τυρί.

—ΒΡΑΔΥΝΟ: 2 μικρὰ παϊδάκια ψημένα στὸ γκρίλλ, γαρνιρισμένα μὲ λίγα χόρτα καὶ δύο βραστὲς πατάτες.

—ΓΙΑ ΕΔΕΣΜΑ: 100 γραμμ. σταφύλια (Σύνολο θερμίδες 1.110).

Δὲν εἶναι ὑγεία οὔτε ὁμορφιὰ τὸ παιδικὸ πάχος

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ποτὲ ἀργὰ γιὰ ἕνα παιδὶ νὰ ἀδυνατίσει καὶ νὰ ἀποκτήσει ἕνα καλλίγραμμο σῶμα. Καὶ στὴν πραγματικότητα ὅσο νωρίτερα τὸ παιδὶ συνειδητοποιήσει ὅτι τὸ πολὺ φαγητὸ τοῦ προσθέτει περιττὰ γιὰ τὴν ὑγεία του κιλά, τόσο τὸ καλύτερο γι' αὐτὸ νὰ ἀντιμετωπίσει ἐγκαίρως τὸν κίνδυνο τοῦ πάχους. Σήμερα τὰ περισσότερα παιδιὰ δὲν ἀρέσουν νὰ εἶναι παχουλά. Καὶ εἶναι ἀλήθεια ὅτι στὸ σχολεῖο νιώθουν κάπως ἄσχημα καὶ δυσκολεύονται πολλὲς φορὲς νὰ βροῦν φίλους ἀνάμεσα στοὺς συμμαθητές τους.

Ἡ μητέρα ποὺ ἀντιμετωπίζει τὸ πρόβλημα τοῦ βάρους εἶναι φυσικὸ νὰ μὴν θέλει τὸ παιδί της νὰ ἀντιμετωπίσει τὸ ἴδιο πρόβλημα.

Ὡστόσο, εἶναι γνωστὸ πόσο δύσκολο εἶναι νὰ ξεκόψῃ κανεὶς ἕνα παιδί, ποὺ ἐκ φυσικοῦ του ἔχει πολλὴ ὄρεξη καὶ τοῦ ἀρέσει τὸ πολὺ φαγητό.

Αὐτὸς εἶναι λοιπὸν ὁ λόγος γιατὶ τὰ χοντρὰ παιδιὰ δυσκολεύονται ἀργότερα νὰ ρυθμίσουν τὸ πρόβλημα τοῦ βάρους, ὅταν ἀργὰ ἢ γρήγορα ἀνακαλύψουν ὅτι τὸ «πάχος δὲν εἶναι κάλλος καὶ ὑγεία» ὅπως μερικοὶ θέλουν νὰ πιστεύουν. Γι' αὐτό, ὅσο εἶναι νωρίς, ἐφαρμόστε στὸ παιδί σας μιὰ σωστὴ δίαιτα, ὅταν διαπιστώσετε σ' αὐτὸ τὰ πρῶτα σοβαρὰ σημάδια τοῦ βάρους. Ἀργότερα εἶναι σίγουρο ὅτι θὰ σᾶς εἶναι εὐγνώμων.

—Ἕνα παιδὶ ποὺ εἶναι μικρότερο τῶν 14 ἐτῶν, ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ βοήθεια. Καὶ ἐσεῖς εἶσθε ἡ μόνη ὑπεύθυνη γιὰ τὴν σωστὴ διατροφή του. Ἂν τὰ ἐνδιάμεσα γεύματα ποὺ κάνει στὸ σχολεῖο ἀποτελοῦν σοβαρὸ πρόβλημα, τότε προσπαθῆστε νὰ τοῦ ἑτοιμάσετε ἕνα ἐλαφρὸ ἀλλὰ γευστικὸ μενοῦ, ὅπως μερικὰ κρακεράκια, τυρὶ καὶ φροῦτα, ἀλλὰ ποτὲ σοκολάτες καὶ ζαχαρωτά. Ἀκόμη, μὴ τοῦ δίνετε λεφτὰ γιατὶ ἴσως βρεθῆ σὲ πειρασμὸ καὶ ἀγοράσῃ γλυκά. Ὅταν μιὰ φορὰ τὰ παιδιὰ συνηθίσουν, στὴν ἰδέα τοῦ ἀδυνατίσματος, τότε μπορεῖτε νὰ εἶσθε σίγουρη ὅτι θὰ ἀκολουθήσουν τὴν σωστὴ τακτικὴ διατροφῆς τους γιὰ πάντα.

Συμβουλὲς γιὰ κάθε νοικοκυρὰ

ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ τὶς παρακάτω μικρὲς συμβουλές. Ἀσφαλῶς κάτι σὰν μάθετε ποὺ δὲν ξέρατε:

—Γιὰ νὰ μὴ φυτρώνουν οἱ πατάτες ποὺ τυχὸν φυλάξατε γιὰ ὅλη τὴ χρονιά, ριξτε ἀνάμεσά τους μερικὰ μῆλα.

—ΤΑ ΕΛΑΣΤΙΚΑ ὑφάσματα, πλένονται θαυμάσια σὲ νερὸ χλιαρό. Εἶναι πολὺ ἁπλό, ἀλλὰ ἀποτελεσματικό.

—ΣΑΣ περίσσεψαν μερικὰ ἐσωμπάκια ἀπὸ ψητὸ τὴν ὥρα ποὺ τὸ κόβετε σὲ φέτες; Περάστε το σὲ σουβλάκια ξύλινα. Θὰ κάνει θαυμάσια ἐντύπωση.

—ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ! Τὰ μπλοὺζὴν γίνονται πιὸ «ἔξυπνα» πιὸ μοντέρνα, διαφορετικά, ἂν κολλήσετε στὸ πίσω μέρος ἕνα αὐτοκόλλητο ποντίκι π.χ. Καθὼς κινεῖσθε θὰ κινεῖται καὶ τὸ ποντίκι καὶ θὰ μοιάζει ζωντανό...

—ΑΝ σᾶς χρειάζεται ἕνα λεμόνι μᾶλλον ξυνό διαλέξτε το μὲ λεπτὴ φλεοῦδα, ἂν ἀντίθετα σᾶς χρειάζεται λιγότερο ξυνὸ, προτιμήστε τὸ χοντρόφλουδο.

ΣΚΕΦΤΗΚΑΤΕ ὅτι ἀκόμη καὶ τὰ ρολὰ ἀπὸ χαρτόνι, ποὺ ὑπάρχουν στὰ χαρτιὰ ὑγείας μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν; Τυλίγετε γύρω σὲ αὐτὰ τὶς κορδέλλες τὸ σπάγγο, ποὺ μαζεύετε ἀπὸ τὰ διάφορα πακέτα, ἀκόμη καὶ μαλλί.

ΑΣΦΑΛΩΣ, θὰ ξέρετε ὅτι ἡ σκόνη τῶν ἐπίπλων φεύγει εὐκολώτερα, ἂν τὴν «πάρετε» μὲ ὑγρὸ πανί. Στὴν ἀγορὰ κυκλοφοροῦν ἤδη ἀνάλογα προϊόντα. Ἂν θέλετε ὅμως νὰ κάνετε τὴν δουλειά σας φθηνότερα, βρέξτε ἕνα κομμάτι ὕφασμα φανέλλα, στίψτε τὰ καλὰ καὶ ἁπλῶστε το γιὰ λίγο νὰ μισοστεγνώσει. Δηλαδή, θὰ τὸ μαζέψετε ὅταν ἀκόμη διατηρεῖ λίγο τὴν ὑγρασία του. Μ' αὐτὸ θὰ κάνετε τὸ ἐξασκόνισμα τῶν ἐπίπλων.

ΞΕΡΕΤΕ, ὅτι τὰ μαχαιροπήρουνα σας θὰ λάμψουν, ἂν τὰ βάλετε νὰ βράσουν μέσα σὲ νερὸ ποὺ βράσατε πρὶν πατάτες; Ὅταν τὰ βγάλετε ἀπ' τὸ νερὸ σκουπίστε τα καλά.

ΜΕ ΛΕΜΟΝΟΚΟΥΠΕΣ μπορεῖτε νὰ τρίβετε τὰ ρουμπινὲ τοῦ μπάνιου καὶ νὰ τὰ κάνετε νὰ ἀστράφτουν.

ΕΙΝΑΙ ὁ καιρὸς τῶν βροχῶν. Πῶς θὰ καθαρίσετε τὰ ἀδιάβροχα καὶ τὶς ζακέτες ἀπὸ πλαστικό, ἀπ' τοὺς λεκέδες ποὺ πιθανὸν θὰ ἀποκτήσουν ἀπ, τὶς σταγόνες τῆς βροχῆς καὶ τὴ σκόνη; Εἶναι ἁπλό. Μ' ἕνα πανὶ βουτηγμένο σὲ κρύο γάλα, θὰ τρίψετε κάθε λεκεδάκι χωριστά.

—ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ καὶ τσάντες θὰ ξαναγίνουν σὰν καινούργια ἂν τὰ βουρτσίσουμε μὲ ἕνα μικρὸ βουρτσάκι βουτηγμένο σὲ κρύο καφέ.

—ΑΝ τὰ κρυστάλλινα ποτήρια σας ἔχουν χάσει τὴν γυαλάδα τους καὶ εἶναι θαμπά, σκουπίστε τα καλὰ ἕνα—ἕνα μὲ πανὶ βουτυγμένο ἀπὸ ξύδι.

Συνταγὲς γιὰ νόστιμα φαγητὰ μὲ ζυμαρικά

Γιὰ τὶς ἀναγνώστριές μας, στὶς ὁποῖες ἀρέσει τὸ μαγείρεμα παραθέτουμε τρεῖς συνταγὲς γιὰ νόστιμα φαγητὰ μὲ ζυμαρικά.

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

Ὑλικὰ (γιὰ 6 ἄτομα): 600 γραμ. λαζάνια, ἀλάτι, 2 κρεμμύδια μεγάλα, λάδι, 400 γραμ. κιμᾶ βοδινό, 2 ποτηράκια κρασὶ ἄσπρο, ἀλατοπίπερο, θυμάρι, 50 γραμ. ἐλιὲς πράσινες ἐκκουκουτσασμένες, ἕνα μπὼλ χυμὸ ντομάτας. Τυρὶ τριμμένο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βράζετε τὰ λαζάνια σὲ καυτὸ ἁλατισμένο νερό. Στὸ μεταξὺ ψιλοκόβετε τὰ κρεμμύδια καὶ τὰ σωτάρετε στὸ λάδι. Προσθέτετε τὸν κιμᾶ. Ὅταν ροδίσῃ προσθέτετε τὸ κρασί, τὴν ντομάτα, ἀλατοπίπερο, τὸ θυμάρι, καὶ τὶς ἐλιές. Τὰ σιγοβράζετε ὅλα μαζὶ 30 περίπου λεπτά. Σερβίρετε τὰ λαζάνια σὲ μιὰ πιατέλα. Κάνετε στὸ κέντρο ἕνα βαθούλωμα καὶ μέσα ρίχνετε τὸν κιμᾶ. Συνοδεύετε μὲ τριμμένο τυρί.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

ΥΛΙΚΑ (γιὰ 4 ἄτομα): Λίγα φύλλα μπακλαβᾶ, 150 γραμ. μακαρόνια, ἀλάτι, βούτυρο, 100 γραμ. ζαμπονάκι, 2 κουταλιὲς ἀλεύρι, 1 φλυτζάνι γάλα, πιπέρι,