

**'Αδυνατίστε ακολουθώντας
τὴν "δίαιτα ἀστροναυτῶν",
Χάνετε βάρος τρώγοντας ὅ,τι θέλετε
ἐκτὸς ἀπὸ γλυμί, ζυμαρικά καὶ ζάχαρη.**

δαιττα περιορισμού των θερμίδων
 ο άνθρωπος ζει μέσα σ' ένα δι-
 αρκεώς «αγχοχ» και από την προ-
 κλήση της μία μερίδα ο διαρκής
 απολογισμός των θερμίδων που
 υπολείπεται να καεί και να δώ-
 λει... δεν μπορεί και από την α-
 λή ή μόνιμη αίσθηση της πείνης
 που τον ακολουθεί παντού.

Με τη δαιττα των υδατανθρά-
 κων δεν συμφωνεί αυτό. Ο χυρόρ-
 πως έχει το αίσθημα ότι είναι χυ-
 ράτος αφού μπορεί να φάει απε-
 ριόρισττα κρέας, ψάρι, τυρί, σαλά-
 τες, αυγά, λίγη λαδί... που ό-
 λα έχουν σίδηρο μηδέν υδατάν-
 θρακες — ενώ μπορεί επίσης ανά-
 λογα με τον προγραμμάτισ-
 τη δαιττα να φάει ακόμα και
 ψωμί και γάλλο, αναγκαία υδατί-

σοφιστία τῶν αὐστηρικῶν τῶν ὀργανισμῶν.

Ἐνὰς ἱστανικὸν «μενού» διατίθεται χωρὶς - ἢ μὲ ἐλαχίστους - ἢ διατεθῆρακες, πῖναυ αὐτῶ, ποῦ δὲ ὁ δρ. Λούνης καί ποῦ - εἶναι τὸ ἐξή:

ΠΡΟΓΥΜΑ: Καφές ἢ τσάϊ χωρὶς ὄχαρη; (ἐπιτρέπεται ὁμοῦς ἢ ἡχορική). Δύο βραστά αὐγά ἢ ἡγναυτά, ἡ σποας ἀλλήως θέλε-τε, με ζωτῶν.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΟΥ ΤΕΥΜΑ: Μιὰ φέτα καὶ ἡ ἑστὸ καὶ γαυοῦρη.

ΜΕΣΗΝΕΡΙΚΟ: Κρέας ἢ ψά- ρι με λαχανικά καὶ σαλάτα ἢ ἄλλο λατο τυρί ἀνακατεμένο με λίγυ γάλα καὶ κυβὸ λεμονιῶ γιὰ τὸ ἀρωμα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Καφές ἢ τσάϊ χωρίς ὄχαρη καὶ τυρί.

“Ὅπως διαπιστώνει κανείς τὰ πράγματα εἶναι πολὺ εὐκολότερα μὲ τὴ δίκαια τῶν ὕδατων θράκων, ἀπ’ ὅσα μὲ τὴ δίκαια τῶν θερμῶν.

ία είναι

ΚΗ ΔΙΑΛΕΚΤΟΣ «ΠΛΑΤΤ»
δοτήρια τῶν εἰσθητικῶν εἶναι ἀ-
ναγεγραμμένη εἰς γνήσιαν

πομπὰς εἰς τὴν γλῶσσαν «Πλάτ»
ἐνῷ μίᾳ μεγάλῃ ἐφημερίᾳ τοῦ
Ἀμβούργου δημοσιεύει μαθημα-
τικὰ «Πλάτ» διὰ τοὺς μὴ βορεί-
ους Γερμανοὺς. Πέραν ὧν αὐ-

Ο Μάϊερς συνηγορεί ότι ο αριθμός των καταγεγραμμένων περιπτώσεων είναι 370 καρτελλοθήκες με 800.000 καρτέλλες.

Τὰ σχολεία τῆς βορείου Γερμανίας ὁργανῶνουν διαγωνισμοὺς «Πλαττιντόιτς», οἱ γονεῖς

οὕτω δὲ τὰ παῖδιά ἀναπτύσσονται ἐκμαθαίνοντα δύο γλῶσσας: Τὴν «Πλάττα» καὶ τὴν «Καθαρεύουσαν». Προσφάτως, ἡ «Πείρα τοῦ Ἀμβούργου ἔδωκε παράστασιν τοῦ «Ἐλευθέρου Σχολείου»

Ἡ «Πλάτυντούτς» ἔχει ἰδικὰ
της τραγούδια, ἰδικὴν της λογο-
τεχνίαν, ἴδῃ δέ, οἱ Γερμανοὶ ἀρ-
χίζουν νὰ ἀντιλαμβάνωνται δι-
ωρισμένοι ἐκ τῶν καλλιτέρων

A. E. F.

ΤΟΓΗ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
Ε ΤΥΠΟΥ
HARDCY 141

