

הופיע! הופיע!

גליון מס' 11

עולם המיסתורין

ירחון לפארמאסיכולוגיה וענפיה

מן התוכן:

- * העשוי הזמן לזרום לאחור?
- * לוחמה אסטרולוגית במלחמת העולם השנייה.
- * רזי הטלפתיה.
- * קללת המומיה.

להשיג בכל הקיוסקים

תכריז על שביתה

סגור את העסק ולך לים

במקום תענה מזכירה אוטומטית בצורת מכשיר תשובה אוטומטי לטלפון (גם בשימוש של משרד הדואר).

דרושים סוכנים אלק-טרוניקה להפצת המכשיר הנ"ל.

להשיג אצל

רדיו-דוקטור, שרות להקלטה ישראלי

רח' שלום עליכם 18, תל-אביב, טל. 233118

בימוי - לטלוויזיה

צילום - לטלוויזיה

הפקה - לטלוויזיה

כתיבה - לטלוויזיה

הגשה - לטלוויזיה

איפור - לטלוויזיה

השבוע מסתיימת ההר"שמה לקורס טלוויזיה.

התחלת הלימודים

ביום המישי 31.7.69

לרשות התלמידים מערכת מצלמות טלוויזיה ואלפון בקרה לעבודה מעשית.

סגל המרצים מורכב מאנשי טלוויזיה מדופלמים

גותר מספר מקומות מוגבל לקורס בתל-אביב

ההרשמה: יום יום בשעות 7-4 אחה"צ בבית בני ברית, רח' קפלן 10, ת"א טלפון 257235

תיאטרון דני דגן מציג:

ביקור לילדים

במחיר: דני ליטאי מוסיקה: ראיד דונבלום
מעברונים: דן אלמגור



תל-אביב אולם „אהל-שם“

יום ד' 13.8 בשעה 8.30
יום ג' 19.8 בשעה 8.30
מוצ"ש 23.8 בשעה 9.00

אשקלון „רחל“ יום ב' 4.8 ב-8.30
חדרה „חוף“ יום ד' 6.8 ב-8.45
גדרה „רחל“ יום ה' 7.8 בשעה 8.30
כפר-אתא „שביט“ מוצ"ש 9.8 בשעה 9.15

פרסום בלקין

לרזות במקום הנכון

(חמשד מעמוד 27) אחת יכול גם הוא להיות תחליף טוב ל- התעמלות.

13. אם את סובלת מליקוי רסואי כלשהו — אל תתחילי בדיאטה בלי להתייעץ ברר- פא. הדיאטה אינה מיועדת לילדים למטה מגיל שש, לנשים הרות או מיניקות.

מאכלים מותרים

ירקות

חרשף (ארטישו); אספרגוס; שעועית יר- קה; סלק; כרוב; גזר; סלרי; מלפפון; חצ- לים; עולש; חסה; סטריות; במיה; בצל; פטרוליון; תפוחי אדמה (קצת); צנון; דלעת; כרוב חמוץ; תרד; לפת; קישואים.

פירות

שיחורי פירות וריבות מותרים רק כשהם לא במיץ טבעי ואינם ממותקים בסוכר. תפוחים; רסקתפוחים; מישמיש; בננות; אוכמניות; דובדבנים; אבטיח; אבטיח צהוב; אשכוליות; ענבים; גזיבות; לימונים; מנגו; תותים; תפוחים; אפרסקים; אגסים; שופים; צימוקים; מגדרינות.

מרקים

אספרגוס; חמיצה; סלרי; פירות; סטריות; בצל; ירקות; עגבניות; בוליון; קונסומה.

תפריט

לדוגמה

ארוחת בוקר:

1. מיץ תפוחים או אשכוליות, כרוסת טוסט עם ריבה, הרבה קפה או תה, כדי למלא את הבטן.
2. תפוח או חצי מילון, דיסת דגנים כלשהי, הרבה קפה או תה.

ארוחת צהריים:

1. מרק עגבניות, ירקות מבוש- לים, תפוח, תה או קפה.
2. חצי אשכולית, ארוז אפוי עם ירקות, קפה או תה.
3. מנת ירקות מבושלים, כולל תפוחי אדמה אפויים, פירות, קפה או תה.

ארוחת ערב:

1. סלט ירקות חי עם חרדל, לימון, קפה או תה, חצי מילון, אשכולית או חתיכת אבטיח.
2. סלט פירות, קרקר עם ריבה, קפה או תה.
3. עגבניה חלולה ממולאה ב- ירקות, פרוסת טוסט עם ריבה, סר- רות, קפה או תה.

שונות

קאטשאפ; רוטב ציילי; חזרת; חרדל; זיתים; כבושים; תבלינים.

דגנים

אורז, היטה, סולת, שיבולת שועל, סובין — בין כרייסות ובין בצורתם הטיביות.

לחם או טוסט — לא יותר מפרוסה אחת לארוחה. ביסקויטים, כניל, עוגיות, כניל, מותר בדוחק

המאכלים הבאים מותרים בדוחק, בכמויות זעירות, בגלל הקלוריות שהם מכילים. אם תצליחי לא לטעום מהם — מה טוב.

סוכר; חמאה; קצפת; קמח; דבש; בשר; שמן זיתים; פופקורן, פודינג; אורז; ספא- גטי; תפוחי-אדמה גריסים.

מאכלים אסורים

אבוקאדו; שעועית (מלבד ירוקה); גבי- נוח; אגוזים; ביצים; דגים; גילטיין; עדשים; מרגרינה; בשר; אפונה; עופות; מאכלים.

★

בקיזור: בלי בשר, בלי דגים, בלי עוף, בלי ביצים, בלי הלב — ועם הרבה ירקות, פירות, ויתר המאכלים המותרים. זיכרי ל- הישקל כל בוקר לפני הארוחה: אם גילית שאת מוסיפה מישקל — הקטיני את הכ- מויות שאת אוכלת. אם את מרזה — הגדילי אותן.



BON
הספרי
דיאודורנט
הפעיל
במיוחד
לעונת
הקיץ



עבורך ועבורו, לכל אירוע בכל מצב, מונע ריח גוף מכיל תכשיר מגן מיוחד לעור העדין ובושם מיוחד. מבית היוצר של מיטב יצרני הבשמים באירופה.

„בון“ לגבר הפעיל והנמרץ בריח צעיר וספורטיבי באריזה ירוקה.

„בון“ לאשה לשעות היום מכיל בושם קל ונעים באריזה צהובה.

„בון“ לאשה לשעות הערב מכיל בושם צרפתי מעודן באריזה סגולה.

מבצע מיוחד

500 ל"י במזומן ר-100 אריות שי של BON, יוגרלו בין אלה שישלחו 3 תחיות ממוצרי BON (גם סטי ספרי, קצף גלוח ואיריס אינטיים), ל- ת.ה. 16274 ת"א, עבוו מבצע BON, רדשו את מוצרי BON בפרפורמריה שלכם.

BON

הסנהר בע"מ