

## ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ
- ✓ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΒΡΟΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΟ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΙ Μ' ΑΡΕΣΕΙ ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ
- ✓ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΚΟΛΠΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΟ  
ΣΩΜΑ ΜΑΣ
- ✓ ΠΟΙΟ ΕΙΔΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΑΣ  
ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ;
- ✓ ΓΟΡΓΟΝΑ Ή ΦΑΛΑΙΝΑ;
- ✓ ΤΕΣΤ

## μέ την **άμβροσία** και τό **πρόσφορο**

**Η** Ελλάδα γεννᾷ Ὀμήρους, Ἡσιόδους, Αἰσχύλους, Πινδάρους, Πολυκλείτους, Ἴκτινους, Χρυσοστόμους, Βασιλείους, Ἄνθεμῖους, Πανσελήνους, Φερραίους, ποιητές τῶν δροσερῶν βουνῶν, Παπαδιαμάντηδες, ἀνθρώπους πού μοσκοβολᾶνε σάν τό τίμιο ξύλο.

••• Μέ τ' ἀποφάγια τῶν μοντέρων Εὐρωπαίων θέλετε νά θραφεῖ ἡ χώρα, πού θράφηκε καί θρέφεται μέ τήν ἀμβροσία καί με τό πρόσφορο, καί πού ἤπια καί πίνει τό νέκταρ καί τό αἷμα τοῦ Χριστοῦ ἀπό τό δισκοπότηρο τῆς Ὁρθοδοξίας.

••• Αὐτόν τόν τιμημένο ἄρχοντα, τόν Ἕλληνα, θέλετε νά τόν ξεγυμνώσετε ἀπό τήν βασιλικιά στολή του, καί νά τόν ντύσετε μέ τά μουχλιασμένα ἀποφόρια τῶν ξένων.

**Φώτης Κόντογλου**

## Σημείωμα ἀπό τόν Ἐκδότη

# ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ & ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Ἡ ξεκούραση εἶναι πολύτιμη γιά τήν σωματική καί ψυχική μας υγεία. Πολλοί ὑποτιμοῦν τήν ἀξία της καί κάποιοι τήν θεωροῦν “τεμπελιά”. Ἡ περίοδος τοῦ Αὐγούστου, εἴτε πᾶμε διακοπές εἴτε ὄχι, εἶναι εὐκαιρία γιά ξεκούραση καί γιά νά χαλαρώσουν οἱ ρυθμοί.

Μέ τήν ξεκούραση μπορούμε νά ἀπαλλαγοῦμε ἀπό τήν ἔνταση, πού ἔχει συσσωρευθεῖ μέσα στόν χρόνο, καί νά ξαναβροῦμε τίς δυνάμεις μας, ὥστε νά μπορούμε νά προχωρήσουμε ἀναζωογονημένοι στίς δραστηριότητές μας.

Ἐνας ξεκούραστος ἄνθρωπος εἶναι καί πιά δημιουργικός καί πιά “κεφᾶτος” στήν ἐργασία του. Ὁ χρόνος, πού ἀφιερώνουμε στήν ξεκούραση, εἶναι πολύτιμος καί πολύ ἀφέλιμος, ἀρκεῖ νά εἶναι πραγματική ξεκούραση καί ὄχι περισσότερη κούραση.

Τό νά πηγαίνει κάποιος ταξείδια, ἐκδρομές καί νά ἀσχολεῖται μέ πολλά δέν σημαίνει ὅτι ξεκουράζεται. Ὅσο μακριά καί νά πᾶμε, πάντα θά κουβαλᾶμε τόν ἑαυτό μας μαζί μας. Ἄν, λοιπόν, ὁ ἑαυτός μας ἔχει ἕνα μυαλό-κασσέτα, πού παίζει διαρκῶς μηνύματα, πού μᾶς ἀγχώνουν, θά νοιώθουμε καταβεβλημένοι, ἀκόμη καί στό πιά παραδεισένιο μέρος. Θά βρίσκουμε κάποια ἀφορμή γιά νά δυσανεστηθοῦμε ἢ νά τσακωθοῦμε.

Πραγματική ξεκούραση σημαίνει νά ἀποσύρουμε ἀπό τόν ἑαυτό μας κάθε σκέψη, ἀνησυχία καί σκοτούρα. Νά ἀναβάλουμε τίς σκέψεις γιά κάθε τι πού μᾶς ἀπασχολεῖ καί νά τό ἀναθέσουμε στήν ἐσωτερική μας εὐφυΐα.

Ὅταν κατορθώσουμε νά σταματήσουμε τίς πολλές καί θορυβώδεις σκέψεις, θά εἴμαστε γεμάτοι ζωντάνια, εἰτοιμοί νά ἀντιμετωπίσουμε κάθε πρόκληση τῆς ζωῆς, μέ δύναμη καί θάρρος.

Μετά ἀπό μιά δύσκολη ἡμέρα, μιά δύσκολη χρονιά... σᾶς ἀξίζει μιά **ΚΑΛΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ**. Ἀφήστε τά προβλήματα καί τίς δυσκολίες νά φροντίσουν τόν ἑαυτό τους γιά λίγο, καί ἀδράξτε τήν εὐκαιρία νά ἀπολαύσετε τό ὑπόλοιπο τοῦ καλοκαιριοῦ καί εὐχάριστες στιγμές μαζί μέ αὐτούς, πού ἀγαπᾶτε.

Ἐχοντας ἀφιερῶσει χρόνο στήν ξεκούραση, ὁ ἑαυτός σας θά μπορεῖ νά εἶναι σέ εἰτοιμότητα, μόλις ἡ ἀνάγκη ἀπαιτήσῃ δράση, νά ἔχει τίς “μπαταρίες φορτισμένες” καί τήν ἐνέργεια στό μέγιστο, ὥστε νά ἀποδώσει.

Ἄν διαβάζετε αὐτές τίς γραμμές ἐνῶ τό καλοκαίρι ἔχει τελειώσει... ἔ, δέν πειράζει... πάντα ὑπάρχουν εὐκαιρίες γιά ξεκούραση!

Ὁ ἐκδότης  
Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Τό Διαδίκτυο κάνει κακό στον ανθρώπινο εγκέφαλο, δηλώνει ο συγγραφέας Νίκολας Κάρ. Στο νέο του βιβλίο ισχυρίζεται ότι τό Διαδίκτυο καταστρέφει τήν δυνατότητα του ἐγκεφάλου νά αποθηκεύει πληροφορίες. Συγχρόνως, κάνει τήν ζωή τῶν ἀνθρώπων τόσο "εύκολη", πού τό ἀνθρώπινο μυαλό δέν ἀσκεῖται σέ καθημερινή βάση, ὅπως θά ἐπρεπε.

♦ Γυναῖκες, οἱ ὁποῖες εἶναι παχύσαρκες ἤ καπνίζουν κατά τήν διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης τους, μειώνουν τήν γονιμότητα τῶν ἀγοριῶν πού κυοφοροῦν, ἀναφέρει μελέτη τοῦ Ἰατρικοῦ Ἰνστιτούτου τοῦ Ἐδιμβούργου. Οἱ ἐπιλογές, πού κάνει μιά μητέρα ὄχι μόνο κατά τήν διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης, ἀλλά καί τά προηγούμενα χρόνια, μπορεῖ νά ἔχουν συνέπειες στήν πυκνότητα τοῦ σπέρματος τοῦ γιουῦ τῆς.

♦ Ὁ τρόπος πού βλέπουμε τούς ἀνθρώπους γύρω μας ἀποκαλύπτει πολλά πράγματα γιά τήν προσωπικότητά μας. Μελέτη τοῦ Πανεπιστημίου Γουέικ Φόρεστ στήν Β. Καρολίνα τῶν ΗΠΑ καταδεικνύει πώς οἱ εὐτυχημένοι ἀνθρωποὶ πιστεύουν ὅτι καί ὅλοι ὅσοι τούς περιτριγυρίζουν εἶναι εὐχαριστημένοι μέ τήν ζωή τους. Οἱ ἐρευνητές ἀναφέρουν πώς, ἀντιθέτως, οἱ ἀνθρωποὶ, πού δέν αισθάνονται ὅτι ἡ ζωή τους εἶναι ὀλοκληρωμένη, τείνουν νά πιστεύουν ὅτι οἱ ἀνθρωποὶ γύρω τους εἶναι ἀντικοινωνικοί.

♦ Ἐάν περπατᾶμε δέκα χιλιόμετρα τήν ἐβδομάδα, δηλαδή ἐνάμισο χιλιόμετρο τήν ἡμέρα, μπορούμε νά προστατεύσουμε τόν ἐγκέφαλό μας ἀπό τήν συρρίκνωση, τήν κατάπτωση τῆς μνήμης, τήν ἀνοια καί τό Ἀλτσχάιμερ. Αὐτό διατείνονται ἐρευνητές τοῦ Πανεπιστημίου Πίτσμπουργκ τῶν ΗΠΑ.

# ΤΙ Μ' ΑΡΕΣΕΙ ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

**Μ'** ἀρέσει πού, ὅταν λέω γιά αὔξηση στό ἀφεντικό μου, δέν μέ ἀγριοκοιτάζει, ἀλλά ξεκαρδίζεται στά γέλια. Καθ' ὅτι τό γέλιο εἶναι ὑγεία καί καθ' ὅτι τά τελευταῖα χρόνια κανείς δέν εἶχε ὄρεξη γιά γέλια, λόγω φόρτου ἐργασίας... καταλαβαίνετε.

**Μ'** ἀρέσει πού πολλοί φίλοι μου μετανάστευσαν γιά καλύτερο μέλλον, γιατί ἔτσι θά ἔχω ἔξτρα προορισμούς διακοπῶν στό ἐξωτερικό. Ἄσε πού ὅλο καί κάτι θά στέλνουν στίς γιορτές.

**Μ'** ἀρέσει πού ἀκρίβηνε ἡ βενζίνη καί εἶναι ἀπλησίαστη, γιατί κυκλοφορῶ λιγώτερο μέ τό αὐτοκίνητο - αὐτό σημαίνει ὅτι θά τό ἔχω περισσότερο χρόνια. Ἄσε πού περπατᾶω περισσότερο κι ἔτσι κάνω καλό στήν καρδιά μου. Ἄσε πού ὅταν πᾶμε γιά μπάνιο τό καλοκαίρι τσοντάρουν πιά ἀβίαστα ὅλοι γιά βενζίνη...

**Μ'** ἀρέσει πού τά καφενεῖα ἔχουν γεμίσει ἀνέργους ἐπιστήμονες μέ δύο μεταπτυχιακά. Τώρα πιά πᾶς γιά οὐζάκι καί ἀντί γιά ποδόσφαιρο καί χαζά ἀνέκδοτα, συζητᾶς

γιά τόν τετραγωνισμό τοῦ κύκλου, τό πείραμα τοῦ CERN καί τίς ἐπιπτώσεις του στήν ἀνθρωπότητα, τό οικονομικό γίγνεσθαι τοῦ τρίτου κόσμου, τίς ἀναδυόμενες οικονομίες καί ἄλλα τέτοια. Κι ὅλα αὐτά μέ 2 ευρώ!

**Μ'** ἀρέσει πού οἱ σερβιτόροι ἄρχισαν νά λένε πάλι "εὐχαριστῶ", ἀνεξαρτήτως φιλοδωρήματος.

**Ε'** πί πλέον, προκειμένου γιά τίς σχέσεις, εἶσαι πλέον σίγουρος 100% ὅτι κανείς δέν σέ θέλει γιά τά λεφτά σου.

**Μ'** ἀρέσει πού, ὅταν παίζω τάβλι μέ τά φιλαράκια, τό κέρασμα πού κερδίζω ἀποτελεῖ τό 2% τοῦ μισθοῦ μου, πρᾶγμα πού σημαίνει ὅτι σέ 50 παρτίδες ἔχω βγάλει ἕναν ὀλόκληρο μισθό.

**Μ'** ἀρέσει πού θά κόψουν τά ἐπιδόματα. Δέν ἄντεχα νά περιμένω στίς οὐρές ὄρθιος.

**Μ'** ἀρέσει πού τό μέλλον τῆς χώρας εἶναι ἀβέβαιο, γιατί σέ ὅλους μας ἔλειπε λίγο-πολύ ἡ περιπέτεια στήν ζωή μας.

## ἐνδιαφέροντα ΚΟΛΠΑ πού κάνει τό ΣΩΜΑ μας

### Ἄναπνεῦστε κάτω ἀπό τό νερό

Ἐάν θέλετε ὅπωςδήποτε νά φθάσετε στόν βυθό τῆς θάλασσας καί νά πιάσετε μιά χούφτα ἄμμο, πάρτε μερικές μικρές παρατεταμένες ἀνάσες. Ὄταν βρῖσκεστε κάτω ἀπό τό νερό, δέν εἶναι ἡ ἔλλειψη ὀξυγόνου πού σᾶς κάνει νά θέλετε ἀπεγνωσμένα νά ἀναπνεύσετε, ἀλλά φταίει ἡ συσσώρευση διοξειδίου τοῦ ἀνθρακα, πού κάνει τό αἷμα ὀξινο καί στέλνει σήματα στόν ἐγκέφαλο πώς κάτι πάει στραβά. "Ἡ ὑπεροξυγόνωση μειώνει τήν ὀξύτητα τοῦ αἵματος", ὑποστηρίζει ὁ καθηγητής βιολογίας δρ. Jonathan Armbruster. "Τό κόλπο αὐτό ξεγελά τόν ἐγκέφαλο καί νομίζει πώς ἔχει περισσότερο ὀξυγόνο". Ἐτσι, κερδίζετε μερικά δευτερόλεπτα ἐπί πλέον.

### Ἀπελευθερώστε τήν πίεση

Ἐάν μουδιάσει τό χέρι σας τήν ὥρα πού ὀδηγεῖτε ἢ κάθεστε σέ περιεργή στάση, κουνήστε τό κεφάλι σας πέρα-δῶθε καί τό μουδιασμα θά ἐξαφανιστεῖ σέ λιγώτερο ἀπό ἕνα λεπτό. Τό μουδιασμένο χέρι εἶναι συχνά ἀποτέλεσμα τῆς συμπίεσης τῶν νεύρων πού βρίσκονται στόν αὐχένα. Χαλαρώνοντας τούς μύες τοῦ αὐχένα, ἀπελευθερώνετε τήν πίεση.

# Ποιό είδος ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ σας ταιριάζει;

**Τ**ώρα που ήρθε το καλοκαίρι, ως επωφεληθούμε από τα μπάνια στην θάλασσα. Η κολύμβηση είναι μία ιδανική άσκηση για την ισόμετρη εκγύμναση του μυοσκελετικού συστήματος και την ραγδαία βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής αντοχής. Πέρα από τις καθαρά σωματικές ευεργετικές της επιδράσεις, η κολύμβηση βοηθά και στην ψυχική χαλάρωση, την οποία παρέχει η πλήρης επαφή του σώματος με το υγρό στοιχείο. Άλλωστε, εκτός από άσκηση, η κολύμβηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους εκτόνωσης και ψυχαγωγίας για όλες τις ηλικίες.

**Η** άνωση του νερού εξουδετερώνει το βάρος του σώματος και ελαχιστοποιεί τις καταπονήσεις που υφίστανται οι αρθρώσεις. Γι' αυτό η κολύμβηση συνιστάται και σε υπέρβαρα άτομα, που επιθυμούν να χάσουν βάρος, αφού -ως αερόβια άσκηση- επιταχύνει τον μεταβολικό ρυθμό και διευκολύνει την καύση του περιττού λίπους. Επίσης, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τον οργανισμό πιο ανθεκτικό σε ιώσεις και λοιμώξεις, ενώ συμβάλλει στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, αφού στρεσάρει ήπια τα όστα και εμποδίζει την απώλεια οστικής μάζας.

**Ι**διαίτερα ευεργετική είναι η κολύμβηση στις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και ειδικά σ' αυτές, που οφείλονται στην καθιστική εργασία. Γι' αυτό οι ειδικοί την προτείνουν ως θεραπευτικό μέσο σε ενήλικους, που αντιμετωπίζουν ανάλογα προβλήματα, αλλά και σε παιδιά ή νέους, που ασχολούνται με τα σπόρ και ταλαιπωρούνται από αθλητικούς τραυματισμούς.

**Ω**στόσο, αν και η κολύμβηση έχει πολύ υψηλό δείκτη ασφαλείας σε ό,τι αφορά την επιδείνωση παλαιότερων τραυμάτων ή την πρόκληση νέων κακώσεων, κάθε στυλ κολύμβησης έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες. Το **ύπτιο**, που πραγματοποιείται με το σώμα γυρισμένο ανάσκελα στο νερό, αποτελεί ήπια μορφή άσκησης και θεωρείται το καταλληλότερο στυλ κολύμβησης για τα άτομα, που υποφέρουν από όξεις ή χρόνιες παθήσεις του αυχένα. Κι αυτό γιατί απαιτεί το μικρότερο εύρος πλαγίων κινήσεων της αυχενικής μοίρας, γεγονός το οποίο αποτρέπει οποιαδήποτε επιδείνωση προϋπαρχόντων προβλημάτων και εξασφαλίζει την μέγιστη σταθερότητα στην σπονδυλική στήλη. Παράλληλα, το ύπτιο είναι ασφαλέστερο για όσους ταλαιπωρούνται από χρόνιες παθήσεις της οσφυϊκής μοίρας. Κι αυτό γιατί στο συγκεκριμένο στυλ κολύμβησης, ο κεντρικός άξονας του σκε-

λετού, που διέρχεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, δεν υπόκειται σε πλάγες μετακινήσεις ή στροφικές καταπονήσεις. Αν και η κολύμβηση γυμνάζει όλο το σώμα, το ύπτιο ασκεί κυρίως τους μύς των χεριών και των ποδιών, προσφέροντας την σωστή υποστήριξη στις μυϊκές ομάδες του κορμού.

**Τ**ο πιο απαιτητικό στυλ κολύμβησης είναι η **πεταλούδα**, που προϋποθέτει άριστη φυσική κατάσταση και καλή τεχνική. Περιλαμβάνει ρυθμική εκτίναξη του κορμού προς τα εμπρός, με τα χέρια να δίνουν την απαραίτητη ώθηση και τα πόδια να βοηθούν, γράφοντας κυματοειδή κίνηση στο νερό. Το στυλ αυτό αντεδείκνυται όταν υπάρχουν παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και συνδεσμικές βλάβες των άγκωνων, καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος τραυματισμού ή υποτροπής προϋπαρχόντων προβλημάτων.

**Τ**ο **πρόσθιο** και το **ελεύθερο** -σέ χαλαρό και όχι αγωνιστικό ρυθμό- αποτελούν άσκηση μέτριας έντασης και είναι τα πλέον δημοφιλή στυλ κολύμβησης, γιατί δεν έχουν ιδιαίτερο βαθμό δυσκολίας. Στο

ελεύθερο "δουλεύουν" περισσότερο τα χέρια, ενώ αντίθετα στο πρόσθιο τα πόδια εξασφαλίζουν την μεγαλύτερη ώθηση στο σώμα, διαγράφοντας συγχρονισμένες κυκλικές κινήσεις μέσα στο νερό. Τα δύο αυτά στυλ κολύμβησης είναι απολύτως ασφαλή για τα υγιή άτομα. Κατά καιρούς, όμως, έχουν ενοχοποιηθεί για την πρόκληση συνδεσμικών κακώσεων, στα γόνατα κυρίως. Τέτοιου είδους κίνδυνος υπάρχει όταν ο κολυμβητής

δεν εκτελεί σωστά την εκτίναξη των ποδιών προς τα πίσω, κατά την προώθηση του σώματος μέσα στο νερό.

**Ο**σοι έχουν προβλήματα στους ώμους καλό είναι να αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε άπλωτες, που εξαναγκάζουν τους ώμους σε άδρες και έντονες κινήσεις. Επίσης συνιστάται να αποφεύγουμε την κολύμβηση σε ταραγμένη θάλασσα, γιατί οι αρθρώσεις του σώματος στρεσάρονται όταν προσπαθούμε να κολυμπήσουμε κόντρα στο κύμα, ενώ το ίδιο ισχύει για τον αυχένα, που επιβαρύνεται από την υπερέκταση του λαιμού, στο πρόσθιο κυρίως στυλ.

**Γ**ια να χαιρόμαστε την κολύμβηση με ασφάλεια, φροντίζουμε να ενδυναμώσουμε τους μύς γύρω από τους ώμους με τις κατάλληλες ασκήσεις. Επίσης, αν δεν την αντιμετωπίζουμε άπλω ως διασκέδαση, τριάντα λεπτά κολύμβηση την ημέρα θεωρείται μία αρκετά ικανοποιητική διάρκεια άσκησης στις διακοπές.

**Αφήνουμε να περάσουν τρεις ώρες μετά από γεύμα και μιάμιση ώρα μετά από σνάκ πριν κολυμπήσουμε.**

# ΓΟΡΓΟΝΑ ΦΑΛΑΙΝΑ

**Π**ρόσφατα, έξω από ένα γυμναστήριο, σε μία μεγάλη πόλη της Γαλλίας, τοποθετήθηκε μία μεγάλη άφισα με μία νέα, όμορφη, καλλιγράμμη και αεράτη, νεαρή κοπέλλα, με την παρακάτω λεζάντα:

**“ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
ΓΟΡΓΟΝΑ Ή ΦΑΛΑΙΝΑ;”**

**Μ**ία κυρία, πού δέν είχε παρόμοια φυσικά χαρακτηριστικά με την νεαρή στην φωτογραφία, απάντησε στην άφισα του γυμναστηρίου, γραπτώς και δημοσίως, με μία δική της άφισα, λέγοντας τά εξής:

**Ο**ί φάλαινες περιτριγυρίζονται από φίλους (δελφίνια, ιππόκαμπους, θαλάσσιους ελέφαντες και περιεργούς ανθρώπους). Έχουν ενεργή σεξουαλική ζωή, μένουν έγκυοι και γεννούν αξιολάτρευτα φαλαινάκια. Περνούν ώραία, παρέα με τά δελφίνια, τρώγοντας σαρδέλλες και γαρίδες και παίζοντας στις θάλασσες, ταξιδεύοντας σε έξωτικά μέρη, όπως την Παταγονία, τά στενά του Μπέρινγκ και τους κοραλλιογενείς ύφάλους της Πολυνησίας. Οί φάλαινες τραγουδούν θαυμάσια, όλη την ημέρα, και έχουν ήχογραφήσει και CD. Ζούν έλεύθερα, χωρίς ουσιαστικούς έχθρους, εκτός από τον άνθρωπο, και είναι αγαπητές, σεβαστές και υπό την προστασία πολλών οργανώσεων.

**Ο**ί γοργόνες δέν υπάρχουν! Κι αν υπήρχαν, θά έκαναν ούρες έξω από τά γραφεία των ψυχαναλυτών, μία και θά έπασχαν από κρίση ταυτότητος: *“Τί είμαι; Ψάρι ή άνθρωπος;”*.

**Ο**ί γοργόνες είναι μοναχικά πλάσματα. Περιπλανιούνται στους ώκεανούς, από δώ κι από κεί, κι αν τολμήσει κάποιος ναυτικός νά τις πειράξει, θυμώνουν πολύ. Τόσο πολύ δηλαδή, πού μπορεί και νά αναποδογυρίσουν τό καράβι του και νά τους πνίξουν. Φιλίες δέν ξέρουμε αν έχουν. Νά ζευγαρώσουν δέν μπορούν, διότι, όπως υποστηρίζει ή μυθολογία, όποιος άνδρας τις πλησιάσει, πεθαίνει. Όποτε, ούτε παιδιά μπορούν νά κάνουν και, εκτός των άλλων, ποιός θά ήθελε νά κάνει παρέα με μία κοπέλλα, πού βρωμάει ψαρίλα;

**Μ**έ βάση τά παραπάνω ή έπιλογή μου είναι ξεκάθαρη: *“Ε. ΛΟΙΠΟΝ ΝΑΙ!!!!!! ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΦΑΛΑΙΝΑ!!!”*

**Υ.Γ.** Ζούμε σε μία εποχή, πού επειδή τά ΜΜΕ καθορίζουν τό “ώραίο”, μόνο οί αδύνατοι είναι ώραιοι. Άλλά εγώ προτιμώ νά απολαμβάνω παγωτό με τά παιδιά μου, ένα καλό δείπνο με τον σύντροφό μου και καφέ με τις φίλες μου. Όπως περνούν τά χρόνια κερδίζουμε αργά-αργά βάρος, κυρίως διότι μαζεύουμε τόσες πληροφορίες και γεμίζει τό κεφάλι μας σοφία. Όταν δέν χωράει άλλη σοφία τό κεφάλι μας, διανέμεται φαίνεται ή αποθηκευμένη γνώση στό υπόλοιπο σώμα μας. ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΥΠΕΡΒΑΡΕΣ, είμαστε υπερβολικά καλλιεργημένες, μορφωμένες, χαριτωμένες και χαρούμενες... Κι αυτό τό “υπερβολικά” φαίνεται και στό σώμα μας. Από σήμερα, όταν θά με βλέπω στον καθρέφτη, θά σκέπτομαι: *“Πώ, πώ, τί έξυπνη πού είμαι!”*!!!

ΤΕΣΤ

## Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η Λαγούπολη απέχει 18 χιλιόμετρα από την Χελωνεία. Ο κ. Λαγουδάκης έχει ένα σημαντικό επαγγελματικό ραντεβού με την κα Χελωνίδου και αποφασίζει νά ξεκινήσει με τά πόδια νά την συναντήσει, καθώς ή άμαφα πού ένώνει τις δύο πόλεις περνά κάθε τρίτη ημέρα. Ξεκινάει, λοιπόν, ό κ. Λαγουδάκης, χοροπηδώντας με 10 χιλιόμετρα την ώρα, ενώ ταυτόχρονα ή κα Χελωνίδου, ανυπόμονη νά τον συναντήσει, ξεκινάει κι αυτή, προχωρώντας 2 χιλιόμετρα την ώρα. Πόσα χιλιόμετρα θά έχει διακνύσει ό κ. Λαγουδάκης όταν συναντηθεί με την κα Χελωνίδου;

## ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Οί αριθμοί, πού λείπουν στην πρώτη πυραμίδα, είναι: 111, 23, 26, 14 και 17.

Οί αριθμοί, πού λείπουν στην δεύτερη πυραμίδα, είναι: 54, 36, 6, 24, 2 και 8.

**Ευημερία**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ, ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ (Β) 92  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2011  
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6  
114 71 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

Κωδ. Ταχ. 2750  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας  
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας  
Υπεύθ. τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας  
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ  
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

