

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2015 - ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 142- 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
Ο ΛΙΘΟΞΟΟΣ
- ✓ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΧΡΥΣΗ ΤΟΜΗ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ
- ✓ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ
- ✓ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ
- ✓ Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ
- ✓ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙ
- ✓ ΤΕΣΤ

## βρείτε την ΧΡΥΣΗ ΤΟΜΗ

**Ο**ταν μπορούμε να ελέγχουμε τις απαιτήσεις μας, αντιμετωπίζουμε καλύτερα μια ενδεχόμενη αποτυχία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα γηρατειά. Για να είναι κάποιος ευτυχισμένος όσο περνούν τα χρόνια, θα πρέπει να μην έχει τις ίδιες προσδοκίες, που είχε στο παρελθόν, σε ωρισμένα θέματα τουλάχιστον (π.χ. σε ό,τι αφορά την σωματική αντοχή). Αν δεν αποδεχθούμε ότι οι δυνάμεις μας έχουν λιγοστεύσει, ότι δεν έχουμε την ευρωστία που είχαμε άλλοτε, θα απογοητευόμαστε.

**Τ**ελικά το συμπέρασμα είναι ότι η αυτοεκτίμησή μας εξαρτάται από τον βαθμό της αυτογνωσίας μας, από την δική μας αντίληψη για τις αληθινές μας δυνατότητες. Καλούμεθα να βρούμε την χρυσή τομή ανάμεσα στις υπέρμετρες απαιτήσεις από τον εαυτό μας, που μας στερούν την χαρά να γευθούμε αυτό που μπορούμε κάθε φορά να πετύχουμε και στην τάση να παραιτηθούμε και να αρκестούμε στα λιγά που καταφέραμε.

## Σημείωμα από τον Έκδοτη



## • ΛΙΘΟΞΟΟΣ

Κάποτε ήταν ένας λιθοξόος, που δεν ήταν ικανοποιημένος από τον εαυτό του και την ζωή του.

Μία ημέρα, περνώντας έξω από το σπίτι ενός πλούσιου εμπόρου, κοίταξε μέσα από την ανοιχτή πόρτα και θαύμασε τα όμορφα πράγματα και τους σημαντικούς επισκέπτες που ήταν εκεί.

“Πόσο σπουδαίος να είναι αυτός ο έμπορος!” σκέφτηκε με ζήλεια και ευχήθηκε να γίνει σαν αυτόν τον έμπορο.

Προς μεγάλη του έκπληξη, μεταμορφώθηκε αμέσως σε έμπορο, απολαμβάνοντας τις πολυτέλειες και την ισχυρή επιρροή, μα και την ζήλεια των πιο φτωχών απ’ αυτόν.

Σύντομα, ένας σημαντικός προύχοντας πέρασε από τον δρόμο. Τον μετέφεραν σε σέντια και συνοδεύονταν από στρατιωτικούς. Όλοι, όσο πλούσιοι κι αν ήταν, υποκλίνονταν μπροστά του.

“Πόσο ισχυρός είναι αυτός ο προύχοντας!” σκέφθηκε ο λιθοξόος. “Εύχομαι να ήμουν προύχοντας”.

Αμέσως μεταμορφώθηκε σε ισχυρό προύχοντα, που όλοι φοβούνταν αλλά και μισούσαν.

Ήρθε το καλοκαίρι και οι πολύ ζεστές ημέρες, και ο προύχοντας ένοιωθε άβολα μέσα στην σέντια του. Κοίταξε ψηλά τον ήλιο και σκέφτηκε:

“Πόσο ισχυρός είναι ο ήλιος! Εύχομαι να ήμουν ο ήλιος”.

Αμέσως έγινε ο ήλιος, να λάμπει πάνω από τον κόσμο, να λατρεύεται και να θαυμάζεται από τους ανθρώπους, αλλά και να τον καθαριούνται οι αγρότες -που τους έκαιγε τα σπαρτά- καθώς και οι εργάτες -που υπέφεραν κάνοντας την εργασία τους.

Μα ξάφνου, ένα μεγάλο μαύρο σύννεφο πέρασε από μπροστά του, εμποδίζοντάς τον να λάμπει παντού πάνω στην γη.

“Πόσο ισχυρό είναι αυτό το σύννεφο!” σκέφτηκε. “Εύχομαι να ήμουν σύννεφο”.

Αμέσως μεταμορφώθηκε σε βαρύ, μαύρο σύννεφο, που πλημμύρισε με το νερό του τα σπαρτά και τα χωριά, κι όλοι το καθαριόνταν.

Σύντομα κατάλαβε ότι παρασυρόταν από μια μεγαλύτερη δύναμη, τον άνεμο.

“Πόσο ισχυρός είναι ο άνεμος!” σκέφτηκε. “Εύχομαι να ήμουν ο άνεμος”.

Αμέσως έγινε άνεμος, να φυσάει μανιασμένα, ξεριζώνοντας δέντρα και καταστρέφοντας τις σκεπές των σπιτιών. Κι όλοι να τον καθαριούνται.

Σε λίγο όμως βρέθηκε μπροστά σ’ έναν θεόρατο βράχο, που δεν μετακινείτο καθόλου, παρά την δύναμη του ανέμου.

“Πόσο ισχυρός είναι αυτός ο βράχος!” σκέφτηκε. “Εύχομαι να ήμουν βράχος”.

Αμέσως έγινε ένας δυνατός, τεράστιος βράχος.

Έτσι όπως στεκόταν, απολαμβάνοντας την δύναμή του, άκουσε τον ήχο ενός μεταλλικού εργαλείου πάνω στην επιφάνειά του και ένοιωσε ν’ αλλάζει η μορφή του.

“Τί μπορεί να είναι πιο ισχυρό από εμένα;” απόρησε.

Κοίταξε κάτω χαμηλά, και είδε έναν λιθοξόο...

Ο εκδότης  
Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Γύρω στο 150 μ.Χ. ο Έλληνας φιλόσοφος και γεωγράφος Κλαύδιος Πτολεμαίος διέτυπωσε την ορολογία "Νότια Άγνωστη Γη", θέλοντας να δώσει ένα όνομα στις άγνωστες περιοχές του Νοτίου Ημισφαιρίου, που δεν είχαν καν ανακαλυφθεί. Αργότερα, οι Ρωμαίοι μετέφρασαν την ονομασία στα λατινικά: "Terra Australis Incognita", η οποία διατηρήθηκε μέχρι τον 19ο αιώνα. Το 1824 οι Βρεταννοί "έκοψαν" την πρώτη και την τελευταία λέξη και κράτησαν μόνο το Australis, που έγινε και ονομασία της νέας ηπείρου.

♦ Η έκφραση "θα διαψευστούν οι Κασσάνδρες" χρησιμοποιείται κατά κόρον τον τελευταίο καιρό, ακόμα και από μορφωμένους ανθρώπους. Όμως η Κασσάνδρα προέβλεπε τα αληθή και ποτέ δεν διαψεύστηκε. Διαψεύδονταν μόνο όσοι δεν την πίστευαν. Όσο κι αν ήταν μάντης κακών, η Κασσάνδρα μάντευε για το καλό, για την αποτροπή του κακού.

♦ Η οικονομική κρίση έχει και τα καλά της. Σύμφωνα με μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από Έλληνες ερευνητές, το 53% των Ελληνίδων βιώνουν καθημερινά την ανασφάλεια. Αισθάνονται πως η οικογενειακή συνοχή και η σταθερότητα της σχέσης τους απειλούνται, και έτσι μόλις το 1% των γυναικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα αναφέρει ότι επιλέγει σύντροφο με γνώμονα την οικονομική του επιφάνεια. Οι εθελόντριεςάλιστα τόνισαν ότι αποτελεί ένα μη "απαραίτητο" στοιχείο. Εκείνο που αναζητούν είναι έναν άνθρωπο πιστό, που θα τις προστατεύει ακόμα και εάν δεν έχει χρήματα...

♦ Το μήλο είναι το καλύτερο φυσικό λευκαντικό των δοντιών. Το μηλικό οξύ που περιέχει δρά αποτελεσματικά στην εξάλειψη των λεκέδων.

## ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ: το νόημα της ΕΙΡΗΝΗΣ

Λίγοι είναι εκείνοι που δεν έχουν επισκεφθεί τον χώρο της Αρχαίας Επιδαύρου. Πόσοι όμως έχουν νοιώσει πραγματικά την "μαγεία" αυτού του χώρου; Το ερώτημα αυτό ήρθε στο μυαλό μου διαβάζοντας ένα απόσπασμα από το βιβλίο "Ο κολοσσός του Μαρουσιού", του διάσημου συγγραφέα Χένρυ Μίλλερ.

Γράφει λοιπόν ο Αμερικανός συγγραφέας: "...Ξυπνήσαμε νωρίς και πήραμε ένα αυτοκίνητο να μας πάει στην Επίδαυρο. Η ημέρα άρχισε με μια υπέροχη γαλήνη. Ήταν η πρώτη μου πραγματική επαφή με την Πελοπόννησο. Και δεν ήταν μια απλή ματιά, αλλά ένα ολόκληρο θέαμα, που άνοιγε πάνω από ένα κόσμο ακόμα σιωπηλό, τέτοιο που ίσως κληρονομήσει μία ημέρα η ανθρωπότητα, όταν πάψει να επιδίδεται σε σφαγές και εγκλήματα. Αναρωτιέμαι πώς συμβαίνει και κανένας ζωγράφος μέχρι σήμερα δεν μας έχει δώσει την μαγεία αυτού του ειδυλλιακού τοπίου. Μήπως είναι υπερβολικά ξένο προς το δράμα, μήπως είναι υπερβολικά ειδυλλιακό; Είναι μήπως το φως υπερβολικά αιθέριο για να συλληφθεί από τον χρωστήρα; Αυτό μόνο μπορώ να πω και ίσως αποθαρρύνω τον υπεραισιόδοξο καλλιτέχνη: δεν υπάρχει ίχνος ασχήμιας εδώ, είτε γραμμής, είτε χρώματος, είτε μορφής, χαρακτηριστικού ή εντύπωσης. Είναι η απόλυτη τελειότητα, όπως η μουσική του Μότσαρτ. Πράγματι, τολμώ να πω πως εδώ κρύβεται περισσότερος Μότσαρτ

παρά οπουδήποτε αλλού στον κόσμο. Είναι σαν τον δρόμο προς την δημιουργία. Σταματά κανείς την αναζήτηση. Μένει σιωπηλός, ακινητοποιημένος από την σιωπή μυστηριακών αρχών. Αν μπορούσε να μιλήσει κάποιος, τα λόγια του θα γίνονταν μελωδία. Δεν υπάρχει τίποτε που να μπορείς να αδράξεις, να απομονώσεις ή να αποθησαυρίσεις: το μόνο που υπάρχει είναι η κατάρρευση των τειχών που κρατούν φυλακισμένο το πνεύμα. Το τοπίο δεν υποχωρεί, αλλά εγκαθίσταται στους ανοιχτούς τόπους της καρδιάς. Στριμώχνεται, συσσωρεύεται, καταλαμβάνει όλο τον χώρο. Παύεις πλέον να διασχίζεις κάτι - ονόμασέ το Φύση αν θέλεις - αλλά συμμετέχεις στην κατατρόπωση των δυνάμεων της πλεονεξίας, της κακίας, της ζήλειας, του εγωϊσμού, του μίσους, της αδιαλλαξίας, της ματαιοδοξίας, της αλαζονείας, της σκληρότητας, της δολιότητας και τόσων άλλων. Είναι η ανατολή της πρώτης ημέρας της μεγάλης ειρήνης, της ειρήνης της καρδιάς, που έρχεται πριν από την παράδοση. Δεν θα γνώριζα ποτέ το νόημα της ειρήνης αν δεν πήγαινα στην Επίδαυρο. Όπως όλοι, πάντα χρησιμοποιούσα αυτή την λέξη, χωρίς ποτέ να συνειδητοποιώ ότι χρησιμοποιούσα κάτι το πλαστό".

Αξίζει να σημειώσουμε εδώ πως ο Χένρι Μίλλερ τα έγραψε αυτά το 1939, λίγο πριν από την έναρξη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, γι' αυτό διακρίνουμε στα λόγια του μια αντιπολεμική αγωνία.

## Συνέχισε να προσπαθείς

➔ Ο Βίνσεντ Βαν Γκόγκ, όσο ζούσε, κατάφερε να πουλήσει μόνο έναν πίνακα για 400 φράγκα. Αυτό όμως δεν τον επτόησε. Συνέχισε να ζωγραφίζει και κατάφερε να ολοκληρώσει 900 έργα μέχρι τον θάνατό του, τα οποία σήμερα αξίζουν εκατομμύρια.

➔ Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν άρχισε να μιλάει όταν ήταν σχεδόν 4 ετών και έμαθε να διαβάζει στα 7. Οι δάσκαλοι και οι γονείς του νόμιζαν ότι είχε κάποιο πρόβλημα. Αποβλήθηκε από το σχολείο και αργότερα απέτυχε στις εισαγωγικές εξετάσεις για το Πολυτεχνείο της Ζυρίχης. Τελικά τα κατάφερε, αλλά όταν αποφοίτησε δεν μπορούσε να βρει δουλειά, γιατί κανένας από τους καθηγητές του δεν του έγραφε κάποια συστατική επιστολή, επειδή τον θεωρούσαν... ανίκανο.

➔ Ο Γουόλτ Ντίσνεϊ απολύθηκε από την εφημερίδα όπου είχε πιάσει την πρώτη του δουλειά, γιατί, όπως έλεγε ο εκδότης του, "δεν είχε φαντασία, ούτε καλές ιδέες". Να σημειώσουμε ακόμα ότι πριν γίνει μεγάλος και τρανός χρεωκόπησε αρκετές φορές.

# Εξομολόγηση προς τους νέους

**Ο**ι παλαιότερες γενιές πείνασαν και αγωνίσθηκαν μέχρι να ορθοποδήσουν. Είναι αλήθεια πως στερήθηκαν πολλά, αλλά είχαν στην ψυχή της την ελπίδα, το όραμα για κάτι καλύτερο!

**Τ**α σημερινά παιδιά έχουν χάσει την ελπίδα. Τους την αφαίρεσαν κι αυτό είναι το πιο τραγικό... Και σε ρωτάει ο 15χρονος: “Πώς θα πορευτούμε”. Το μόνο που μπορείς να πεις είναι: “Με πίστη και ελπίδα. Μην το βάζεις κάτω”. Το ίδιο λέω κι εγώ στον 28χρονο γιό μου, που ζει καθημερινά με την αβεβαιότητα του αύριο, τις μειώσεις στον μισθό του, την αγωνία να τα βγάλει πέρα με τις υποχρεώσεις του. Και του μιλάω για τον παππού του, που έφυγε παιδάκι από την Σμύρνη μαζί με τους γονείς του, με μια βαλίτσα μόνο με τα απαραίτητα, ήρθε πρόσφυγας στον Πειραιά, πήγε στην Σύρο, έζησε και τελείωσε το σχολείο εκεί, ήρθε στην Αθήνα, σπούδασε, ήταν φαντάρος στον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, πείνασε στην Κατοχή, έχοντας μία μητέρα να φροντίζει, γιατί ο πατέρας του στο μεταξύ είχε πεθάνει, άρχισε να δουλεύει από νεαρός, πρόκοψε, έκανε οικογένεια, έμεινε άνεργος επί δικτατορίας κι όμως δεν το έβαλε ποτέ κάτω.

**Κ**άπου, εκεί στο απέραντο αρχείο του πατέρα μου, που ήταν δημοσιογράφος, ξετρύπωσα και τα λόγια του μεγάλου αρχαιολόγου Μανώλη Ανδρόνικου, σε μια επιστολή του με τίτλο ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ και τα έδωσα κι αυτά στον γιό μου να τα διαβάσει. Νομίζω ότι πρέπει να τα διαβάσουμε όλοι. Εξάλλου είναι και επίκαιρα λόγω της 28ης Οκτωβρίου που πλησιάζει.

**“Ο**ταν βλέπω τα μάτια των νέων καρφωμένα πάνω μου, νοιώθω πώς βυθίζονται στα έγκατα της ψυχής μου, για να ανασύρουν από εκεί ό,τι έχει μαζευτεί χρόνια τώρα. Αγάπη και κακίες, γνώσεις και όνειρα, ελπίδες και φόβοι. Με ερευνούν και με ελέγχουν και προσδοκούν να πάρουν κουράγιο για τον δικό τους δρόμο. Τι να τους μαρτυρήσω; Είναι στιγμές που είμαι έτοιμος να τους πω πόσο κουρασθήκαμε η γενιά μου, ποιά γενιά; Ας πούμε η γενιά του '40. Πόσο πολύ πιστέψαμε το φως μέσα στο σκοτάδι και πόσο λίγο ήταν το ψωμί, που έθρεψε το κορμί μας στην πρώτη του νιότη. Πόσο ζαλισμένοι ξυπνήσαμε την αυγή της Λευτεριάς για να ψηλαφίσουμε το χώμα και την θάλασσα, να χτίσουμε ένα σπίτι, να βρούμε μια γυναίκα, να πάρουμε αυτό που λέμε “τον δρόμο της ζωής”.

**Μ**ας βλέπουν τα νεανικά μάτια με απορία, γεμάτα ερωτηματικά. Ο Σαγγάριος ήταν το πρώτο μας παραμύθι, μαζί με την φωτιά της Σμύρνης και τους Τσέτες. Τα παιδιά μας δεν καταλαβαίνουν τί θα πεί “πρόσφυγας”, και “του αίτου ο γιός” δεν τους λέει τίποτε. Κι αν δουν σε κάποιο μουσείο ένα μαύρο δίκοχο, δεν θα δακρύσουν, αφού δεν έχουν δει την μορφή εκείνου που το φορούσε.

**Ό**λ' αυτά δεν γίνονται τραγούδι ούτε θέατρο, ούτε βιβλία. Έχουν γίνει πίκρα μέσα στις καρδιές μας και γεννούν κακούς εφιάλτες τις νύχτες.

**Σ**τα παιδιά μας μπορούμε να πούμε μόνο: πεινάσαμε, πονέσαμε, ελπίαμε. Τώρα ζούμε, τώρα περάσαμε πέρα από την ελπίδα.

**Τ**α μάτια των παιδιών μάς ρωτούν: Μπορούμε να ελπίζουμε, μπορούμε να ζήσουμε; Τι να τους πούμε. Αφού εμείς ζήσαμε, αφού είμαστε ακόμα όρθιοι και κάνουμε όνειρα, θα πεί πως εσείς μπορείτε κάτι παραπάνω, πως εσείς πρέπει να ζήσετε και να ελπίζετε, και να κάνετε όνειρα. Αν δεν είναι καυτός ο ήλιος της χαράς σας, είναι όμως ήλιος. Στέκεστε γερά στα πόδια σας, τα μάτια σας βλέπουν μπροστά, το σώμα σας είναι γερό για να χορέψετε, να κάνετε έρωτα, να χτίσετε σπίτι.

**Τ**α μάτια των παιδιών μάς κατηγορούν: Για την κακία που βλέπουν γύρω μας, για τις αδυναμίες μας, για την υποκρισία μας. Και τα μάτια των παιδιών είναι καθαρά, φωτεινά. Έτσι ήταν και τα δικά μας μάτια, έτσι είναι και τώρα, όταν μένουμε μόνοι στο σκοτάδι και ονειρευόμαστε, έτσι θέλουμε να είναι όλα τα μάτια και όλες οι καρδιές των ανθρώπων.

**Ε**ίμαστε λιγώτερο κακοί απ' όσο μας νομίζουν τα παιδιά μας, είμαστε όμως αδύναμοι. Χρειάστηκε να ξεδέψουμε τις δυνάμεις όλες μαζί σε μια μέρα ή σ' ένα χρόνο. Η Λευτεριά ζητούσε αίμα και πόνο και της τα προσφέραμε χωρίς φειδώ. Το σκοτάδι ζητούσε φως και το πήραμε από τα δικά μας μάτια. Δουλεύαμε για το μέλλον του ανθρώπου, της πατρίδας, της γης, δεν νοιαζόμαστε για το δικό μας μέλλον.

**Μ**προστά στα μάτια των παιδιών αισθανόμαστε συχνά ντροπιασμένοι, γιατί είχαμε πιστέψει πως είχαμε ξεπεράσει την ανθρώπινη μοίρα, πως αποκαθαρθήκαμε στην πυρά της δοκιμασίας από τις μικρότητες και τις αδυναμίες της φύσης μας. Και ας είναι οδυνηρή η αποκάλυψη πως μείναμε άνθρωποι, με έγνοιες και φροντίδες ασήμαντες, με εγωισμούς και ματαιοδοξίες απροσδόκητες.

**Δ**εν είναι ανάγκη να απολογηθούμε, φτάνει μόνο η εξομολόγηση. Και φτάνει μόνο η αγάπη προς τα παιδιά μας, για να τα πείσει πως κάποτε μας αδικούν. Πως δεν τους ωφελεί να πάρουν μόνο την θέση του κατηγορού, γιατί μια τέτοια στάση μαρτυρεί πολύ εγωισμό, κάποτε αδικαιολόγητο. Πιστεύουν πως εκείνα είναι καλύτερα από εμάς. Αυτό πιστεύουμε κι εμείς. Ξέρουν πως κάναμε λιγώτερα απ' όσα μπορούσαμε, το ξέρουμε και λυπόμαστε γι' αυτό. Νοιώθουν ότι δεν ήμαστε όσο θα ήθελαν ειλικρινείς απέναντί τους και απέναντι στον εαυτό μας.

**Η** γενιά μας, η γενιά του '40, δεν είχε προλάβει να κρίνει τους πατέρες της, γιατί πλήρωναν με το αίμα τους πατρικούς λογαριασμούς, δεν είχαν προλάβει να σκεφτούν το μέλλον τους, γιατί είχαν να πολεμήσουν με το τουφέκι στο χέρι, γι' αυτό δεν είχαν προλάβει να τραγουδήσουν παρά τραγούδια ηρωικά και πένθιμα, δεν είχαν προλάβει ν' αγαπήσουν τίποτε άλλο από τον άνθρωπο και την Λευτεριά.

**Π**οιός μπορεί να πει τί έκανε, τί πήρε και τί έδωσε η γενιά μας; Ένα μόνο μπορούμε να πούμε: Πολύ αγαπήσαμε, πολύ πονέσαμε και πολλά ελπίαμε. Κι ελπίζουμε, γιατί μάθαμε να μην απελπιζόμαστε μπροστά σε τίποτε”.

Μ.Δ.Α

**ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ:** Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε τον μανδραγόρα ως αναισθητικό. Χορηγείται επίσης ως αφέψημα, το οποίο βοηθά στην αντιμετώπιση δερματοπαθειών και ελκών του στομάχου.

**ΔΑΦΝΗ:** Από τους καρπούς της παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής. Η δάφνη χρησιμοποιήθηκε από τον Ιπποκράτη για την αντιμετώπιση καταστάσεων υστερίας, και θεωρείτο ότι διευκολύνει τον τοκετό. Σήμερα χορηγείται ως αφέψημα για προβλήματα του εντέρου, ενώ το αιθέριο έλαιό της είναι αντισηπτικό και μυκητοκτόνο.

**ΛΑΔΑΝΙΑ:** Οι μέλισσες συλλέγουν γύρω, νέκταρ και ρητίνη από την λαδανιά για να φτιάξουν την πρόπολη. Θεωρείται ότι έχει αντιμικροβιακή δράση. Στην εποχή του Ιπποκράτη χρησιμοποιείτο ενάντια στην χολέρα. Είναι καταπραϊντικό, σπασμολυτικό, δρά κατά της αύπνιας, ελαττώνει τα συμπτώματα της βρογχίτιδας και είναι αναλγητικό.

**ΧΑΜΟΜΗΛΙ:** Το όνομά του προέρχεται από τις λέξεις "χαμαί" και "μήλο" και σημαίνει το μήλο της γης. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποίησε για την θεραπεία των μωλώπων και των τσιμπημάτων από έντομα. Έχει επίσης ήπιες αντισηπτικές ιδιότητες και είναι κατάλληλο για την θεραπεία πεπτικών προβλημάτων, αιμορροΐδων, ερεθισμών και λοιμώξεων του στόματος και των ούλων. Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό και χαλαρωτικό.

## Το πραγματικό ΛΟΥΛΟΥΔΙ

**Λ**ένε πως κάποτε ο Σολομών επισκέφθηκε την βασίλισσα του Σαβά. Εκείνη, για να τον δοκιμάσει, του πρότεινε κάτι σαν αίνιγμα.

- Θέλω να μου δείξεις αν μπορείς να ξεχωρίσεις το πραγματικό λουλούδι από αυτά που θα σου δείξω, του είπε, καθώς τον ωδηγούσε σ' ένα από τα αμέτρητα δωμάτια του παλατιού της, όπου επιδέξιοι τεχνίτες είχαν φτιάξει τεχνητά λουλούδια.

**Κ**ι ήταν όλα τόσο όμορφα, καθώς έλαμπαν τα χρώματά τους μέσα στις ακτίνες του ήλιου που έμπαιναν από τα πολλά παράθυρα, ώστε μόλις τα πρωτοείδε ο βασιλιάς νόμισε ότι πρόκειται για κάποιον μυστικό κήπο, όπου πήγαινε η βασίλισσα για να αναπαύεται.

**Ο** Σολομών κοίταξε γύρω του προσεκτικά. Ξανά και ξανά προσπάθησε, με πολλούς τρόπους, να διακρίνει το πραγματικό λουλούδι, χωμένο καθώς ήταν ανάμεσα στα ψεύτικα. Μάταιος κόπος...

**Μ**ετά από αρκετή ώρα αμηχανίας, ζήτησε από την βασίλισσα να πει σε κάποιον από τους υπηρέτες ν' ανοίξουν ένα παράθυρο. Το αίτημά του ικανοποιήθηκε αμέσως. Σε λίγο, εκείνος φώναξε με σιγουριά:

- Αυτό είναι το αληθινό λουλούδι!

**Κ**αι πραγματικά, δεν γινόταν να κάνει λάθος, επειδή μια μέλισσα, που είχε μπει από το ανοικτό παράθυρο, είχε καθήσει αμέσως πάνω στο αληθινό λουλούδι, ρουφώντας τον χυμό του.

**Δ**εν ξέρουμε τι είναι δυσκολότερο: να είσαι ο Σολομώντας, ή να είσαι η μέλισσα. Το πιο δύσκολο όμως είναι να είσαι το λουλούδι!

## ΑΓΩΝΕΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ

Ο Άθως, ο Πόρθος, ο Άραμις και ο Ντ' Αρτανιάν κατέλαβαν τις τέσσερις πρώτες θέσεις στους βασιλικούς αγώνες ξιφασκίας.

Το άθροισμα των θέσεων που κατέλαβαν οι Άθως, Πόρθος και Ντ' Αρτανιάν ήταν 6.

Το άθροισμα των θέσεων που κατέλαβαν ο Άραμις και ο Πόρθος ήταν επίσης 6.

Ποιά ήταν η θέση που κατέλαβε ο καθένας από τους τέσσερις, αν γνωρίζουμε ότι ο Πόρθος είχε καλύτερη θέση από τον Άθω;

## ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Την τριακοστή νύχτα θα έπρεπε να της δώσει 536.051,912 ευρώ. Πολύ νωρίτερα, μόλις κατάλαβε το λάθος του, την είχε, φυσικά, απολύσει. Η φοιτήτρια δεν ήταν καθόλου χαζή. Βλέπετε, σπούδαζε Μαθηματικά.

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 142  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2015  
ΚΥΡΙΑΛΟΥ 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  
Άριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ  
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

