
Ανα την πολιν

ΤΟ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΜΑΚΕΛΛΑΡΙΑΣ

ΠΑΝΕ πολλά χρόνια. δε θυμάμαι πόσα, ἀπὸ τότε πού γιὰ πρώτη φορά ἄκουσα γιά τή Μακελλαριά. Οἱ πληροφορίες μίλαγαν γιά ἕνα ἱστορικὸ μοναστήρι κάπου ἐκεῖ ψηλὰ στὰ βουνὰ κοντά στά Καλάβρυτα, ἀφιερωμένο στήν Παναγία μέ θαυματουργὸ εἰκόνα καί ἰαματικὸ λάδι. Ἀπὸ τότε ἀρχίζει καὶ ἡ ἐπιθυμία μου νά ἐπισκεφθῶ τή χώρα της πρᾶγμα πού δέν κατάφερνα παρ' ὅλα ὅτι ἡ ἀπόσταση πού μᾶς χωρίζει, κάπου ὀγδόντα χιλιόμετρα, δέν εἶναι καθόλου σπουδαία.

Τήν περασμένη Κυριακή ἡ εὐκαιρία παρουσιάστηκε μέ τήν ἐκδρομή πού διωργάνωνε ἕως ἐκεῖ ὁ «Ὅμιλος Πεζοπόρων». Ὅχι βέβαια μέ τὰ πόδια αὐτὴ τὴ φορά ἀλλά μέ τὸ ἄνετο πουλμανάκι τοῦ κ. Παναγιώτη Σιψα πού εἶναι δρομολογημένο σέ κεῖνα τά μέρη καί κάθε Σαββατοκύριακο, ἀπὸ τώρα καί πέρα πάει στὸ μοναστῆρι. Ἡ ἡμέρα ἦταν καλή ὅπως καί ἡ συντροφιά, καμμιά εἰκοσαριὰ ὅλοι ὅλοι, ὅσα καί τά ἄνετα καθίσματα τοῦ αὐτοκινήτου.

Ἐκκινήσαμε κήν ὡρισμένη ὥρα καί σύντομα, ὥσπου νά κατακαθίσουμε καί νά γνωρίσουμε τούς διπλανούς μας, ἀνηφορίζαμε κιόλας τήν Καλλιθέα πού γιά νά δικαιώση τὴν ὀνομασία της, μᾶς προσέφερε ἕνα ὡραῖο ἔστω καί φευγαλέο, θέαμα. Τήν πολιτεία κάτω, μέ τὸν Πατραϊκὸ καί τὸν κάμπο της πού μόλις ξύπναγε μέ τίς πρῶτες ἀκτῖνες τοῦ ἀνοιξιάτικου ἥλιου. Ὕστερα ὁ γνωστὸς δρόμος μέ τίς συνεχεῖς ἐναλλαγὲς τοῦ τοπίου ὅσες καί οἱ πολυάριθμες στροφὲς πού ἄν σέ «πιάνη» τὸ αὐτοκίνητο δέν σέ ἀφίνουν νά ἀπολαύσης τὴν ὄμορφη φύση στήν ὁποίαν τούτη τήν ἐποχη ἀργιάζει τὸ πράσινο, κοσμημένο διακριτικά, λές ἀπὸ ἀτοφιὰ ἀστραφτερὸ χρυσάφι, τά κίτρινα εὐωδιαστά σπάρτα. Δεξιά μας ὁ ἀπέραντος κάμπος δέν προλαβαίνει νὰ τὸν ἀγκαλιάσῃ ἀχόρταγη, ἡ ματιὰ καὶ στὰ βάθος μπροστά ὁ μεγαλοπρεπὴς Ὀλυμπος κατάσπαρτος ἀπὸ ἄσπρα στίγματα, τά ἄλυωτα χιονομαγιά ἀπὸ τὰ ὁποία θά πεφιμένουν μέ τὸ γύρισμα τοῦ χρόνου πάλι τὸν ἐρχομὸ τοῦ γεμάνου.

Διασχίσαμε σύντομα τή Χαλκίδοντα, τὸ γραφικὸ Κατωρράκτη καί, ἀνεβαίνοντας ψηλώτερα, τὸν Κάλανο καί τήν Καλάβρυτα μέ τίς ἀπότομες χαράδρες. Τὸ Κομπιγάδι ὕστερα καί ἀνηφορίζοντας ἀκόμη πήραμε τήν ἀνάσα τοῦ ἔλατου πού ἀπὸ τοῦ Μίχα κι ἀπάνου θά μᾶς συντροφεύη μέχρι καί πέρα ἀκόμη ἀπὸ τὴν ἰσκιερή Βλασία μέ τὰ μεγαλοπρεπῆ ἐλατοδάση τά καλλίγραμμα βουνά. Μετά, κατηφορίζοντας, περάσαμε στὸ Λάνεση καί ἀκολουθώντας τὸ δρόμα πού φιδοσέρνεται στὸ μικρὸ κάμπο μέ ὀλόγυρα γραφικὰ χωριά, φτάσαμε στὸ Φλάμπουρο. Ἐδῶ ἀφίνουμε τήν ἄσφαλτο καί ἀκολουθοῦμε ἕνα χωματόδρομο κάπου δεκατέσσερα χιλιόμετρα μέχρι τὸ μοναστῆρι πού θά μᾶς γοητέψη ἀπὸ τήν ἀρχή του.

Ὕστερα ἀπὸ μερικὲς ἑκατοντάδες μέτρα ὁ δρόμος ἀρχίζει νὰ ἀνηφορίζη ὁμαλά. Περνᾶμε ἀπὸ ἕνα μικρὸ χωριὸ μέ ἔκδηλα τὰ σημάδια τῆς ἐρημώσεως. Σπίτια μισογκρεμισμένα τὰ πιὸ πολλά παραδομένα στή φθορά τοῦ ἀνελέητου χρόνου. Μιά μελαγχολική νότα στήν μέχρι τώρα αἰσιόδοξη εἰκόνα πού ξεχνᾶς ὅμως ἀμέσως καθως ὁ δρόμος ἀρχίζει νὰ γαζώνη τίς πλαγιὲς διασχίζοντας τὸ μεγαλοπρεπὲς δρυδάσος τῆς Κάνισκας Σοῦρχεται νά κατέβης καί νὰ τὸ ἀπολαύσης περπατώντας, ἀλλὰ ὁ προορισμὸς εἶναι γιά τὸ μοναστῆρι πού κατηφορίζοντας πάλι, θά φανῆ μπροστά μας.

Σέ ξαφνιάζει ἡ μεγαλοπρεπειά τουσυνεπαρμένος ἀπὸ τὴν ὀμορφιά τοῦ δάσους πού τη διαδέχεται ἡ ἀγριάδα τῶν φαραγγιῶν μέ τὸν Σελινοῦντα κάτω νὰ ἀφρίζη, δικαιολογώντας τη φήμη του, καθὼς τὰ νερά του κατηφορίζουν μέ πάταγο. Ἀθέλητα σφίγγεται ἡ καρδιά σου καὶ ὁ φόβος τοῦ ἴλιγγου φωλιάζει μέσα της, καθὼς ἀντικρύζεις τὸν μετέωρο γρανιτένιο βράχο πού ἡ χριστιανική πίστη αἰῶνες τώρα, ἔχει μεταβάλλει σέ τόπο λατρείας, σέ ἱερὸ προσκύνημα, σέ κέντρο πνευματικῆς ἀκτινοβολίας. Τὸ συναισθημα πού θά ἀκολουθήση εἶναι ὁ θαυμασμὸς γιά τὰ κατορθώματα τῆς πίστεως καί ὕστερα ἡ ὑποβλητικότητα, τὸ ἱερὸ δέος, ἡ συγκίνηση πού θά πλημμυρίση τὴν ψυχὴ σου ὅταν θά δρασκελίσης τὸ κατῶφλι του.

Εἶναι ἡ ὥρα τῆς θ. λειτουργίας πού σ' ἕνα περιβάλλον κατανυκτικὸ φωτισμένο ἀπὸ καντήλια καί κεριά ἐκτελεῖ στὴν Ἁγία Τριάδα, τὸ μεγαλύτερο ἀπὸ τὰ δυὸ ἐκκλησάκια τῆς μονῆς ἔργο τοῦ δεκάτου ἕκτου αἰῶνα μέ ξυλόγλυπτο τέμπλο ἐξαίρετης τέχνης ὁ ἡγούμενος της ἀπὸ τετραετίας περίπου πατήρ Ἄνθιμος, ἡ ἀγγελικὴ μορφή τοῦ ὁποίου σέ μεταφέρει σέ κόσμους πρωτογνώριμους, ἀγνώστους σέ πολλούς ἀπὸ μᾶς τούς λαϊκούς. Μετά τήν ἀπόλυση μᾶς δόθηκε ἡ εὐκαιρία νὰ τὸν πλησιάσουμε περισσότερο καί νάεκτιμήσουμε τὰ σπάνια προσόντα του πού γιγαντομένα ἀπὸ θερμουργὸ πίστη γρανιτένια θέληση καί πλήρη ἐπίγνωση τῆς ὑψηλῆς ἀποστολῆς του εἶχαν σάν ἐκδηλωση τὴν ἐκ βάθρων ἀναστήλωση τοῦ ἱστορικοῦ μοναστηριοῦ χτισμένου τὸ 532 ἀπὸ τὸν φημισμένο στρατηγὸ τοῦ Ἰουστινιανοῦ Βελισσάριο γιά νά ἐξιλεωθῆ, ὅπως λέει ἡ παράδοση ἀπὸ τὴ σφαγή τοῦ Νίκα στήν ὁποίαν ἐκεῖνος πρωτοστάτησε.

Ὁ ἴδιος μέ πειστική ἀφηγηματικότητα μᾶς ξενάγησε στὸ δεύτερο ἐκκλησάκι, τήν Κοίμηση τῆς Θεοτόκου, ὅπου φυλάσσεται ἡ θαυματουργὸς εἰκόνα τῆς Μακελλαρίτισσας καθὼς καὶ τὸ κιουπάκι μέ τὸ ἁγιασμένο λάδι, μέ τήν ἐπάλειψη τοῦ ὁποίου ἔχουν γίνει ἀναρίθμητα θαύματα. Μᾶς ἀφηγήθηκε μέ συντομία τήν ἱστορία του πού χάνεται στά βάθη τῶν αἰώνων γιά τήν ὁποίαν θά μποροῦσαν νὰ γραφοῦν τόμοι. Ἕνα χρονικὸ πού ἔχει γιά ἀναμφισβήτητη μαρτυρία τά πολυάριθμα ἐκθέματα μεταξύ τῶν ὁποίων τήν πρώτη θέση κατέχει ὁ ἀνεκτίμητος θησαυρὸς μεγίστης θρησκευτικῆς καί ἱστορικῆς ἀξίας ἕνα ὁλόχρυσο κυτίο μέσα στο ὁποίον φυλάσσονται τεμάχιο ἀπὸ τὸν ἀκάνθινο στέφανο, τεμάχιο τῆς χλαμύδος, τοῦ τιμίου ξύλου καί σπόγγου ἀπὸ τὰ πάθη τοῦ Χριστοῦ, δωρεά στὸν Βελισσάριο κτήτορα τοῦ μοναστηριοῦ, ὅπως ἀναφέραμε ἤδη ἀπὸ τὸν Ἰουστινιανό. Καί ἐκεῖνα τοῦ μουσείου, ἕνα πλῆθος ἀπὸ ἐπίχρυσα καί ἀργυρά εὐαγγέλια, δισκάρια, δισκοπότηρα, σταυροί, ἁγιαστῆρες. Δεκάξη χρυσές καί ἀργυρὲς λειτανοθήκες μέ ἑκατὸ πενῆντα περίπου λείψανα ἁγίων, μεταξύ τῶν ὁποίων τὸ ἀριστερὸ χέρι τοῦ ἁγ. Ἀρτεμίου. Πατριαρχικὲς ἐνδυμασίες, μῆτρες, ράββοι, φελόνια, ἐπιτραχήλια, εἰκόνες φορητές. Ὅπλα καί στολὲς τῶν ἀγωνιστῶν τοῦ 1821, τὸ κανόνι τῆς μονῆς σέ δυὸ κομμάτια κ. ἄ.

Ὅμως μέσα σέ λίγες ὧρες, πού εἴχαμε στὴ διάθεσή μας μόνο μιὰ ἀμυδρή εἰκόνα μπορεῖς νὰ σχηματίσης ἀπὸ τὸν ἀνεκτίμητο θησαυρὸ πού λέγεται Μακελλαριά ἡ ἐπίσκεψη τῆς ὁποίας συνιστᾶται ἐκθύμως σε κάθε πιστό. Ἀποτελεῖ ἀναμφισβήτητα ὁρόσημο χριστιανικὸ καί ἐθνικὸ μαζί, τοῦ ὁποίου μόλις τήν σκιαγράφηση κι αὐτὴ ἀδόκιμα, ἐπιχειρήσαμε. Ὅμως ἀρκετὲς γιά ἀναβάπτιση, γιά ἄντληση θάρρους, γιὰ τόνωση πίστεως, γιά διάλυση ἀμφιβολιῶν. Γιατὶ τὸ μοναστῆρι τῆς Μακελλαριᾶς πού ὅποιος δέν ἐπισκεφθεῖ χάνει — ἰσάξιο ἂν ὄχι ἀνώτερο τοῦ Μ. Σπηλαίου καί τῆς Λαύρας — ἀπὸ τήν πρώτη στιγμὴ πού θά πατήσης τὸ πόδι σου ἐκεῖ, θά σταθῆ ψηλά στήν συνείδησή σου. Θά μείνη ἀνεξάλειπτα χαραγμένο στή μνήμη σου. Θά ἐκφράσης τὴν ἐπιθυμία νά γίνης τακτικὸς ἐπισκέπτης του, ὅπως θά τῆς στὸν ἄξιο ἡγούμενὸ του καθὼς ἀποχαιρετώντας τον καί δεχόμενος μὲ εὐγνωμοσύνη τήν εὐλογία του, θά τοῦ ἀσπασθῆς τὸ χέρι. Θά πάρη μέσα στὸ εἶναι σου τὴν μορφή ἑνὸς ὡραίου ὄνειρου πού δέν θέλεις νά τελειώση ποτέ, ἑνὸς θρύλου τοῦ ὁποίου σέ γοητεύει ἡ ἐπανάληψη τῆς ἀφηγήσεως. Καί φεύγοντας, καθὼς ὁ ἥλιος δύοντας θά τὸ στεφανώνη μέ αἰώνια δόξα μέ τίς ἀκτῖνες του, θά νομίσης ὅτι ξεπέρασε τήν ὕλη, βγῆκε ἀπὸ τὸν πλανήτη μας καί στάθηκε ψηλά, ἀνέγγιχτα. «Μεταξύ Οὐρανοῦ καί Γῆς» ὅπως θά πῆ ἐπίκαιρα στὸ ὁμώνυμο βιβλίο του ὁ ἁγιορείτης μοναχὸς Θεόκλητος Διονυσάτης.

ΔΗΜ. ΠΟΥΡΝΑΡΑΣ

Ο ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΑΣ

Ο ΗΡΩΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΟΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ

(151 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ)

— ΣΤΙΣ 20 ΜΑ.Ι.ΟΥ ἔκλεισαν 151 χρόνια ἀπὸ τὸν τίμιο ἀλλά καί τραγικὸ θάνατο ἑνὸς ξεχωριστοῦ ἥρωα τοῦ 21: τοῦ θρυλικοῦ Παπαφλέσσα πού ἔπεσε στὸ ὀρεινὸ Μεσσηνιακὸ χωριὸ Μανιάκι ἔπειτ' ἀπὸ ἕναν ἄνισο ἀλλὰ ἐπικὸ ἀγώνα μέ δυσανάλογες στρατιωτικές δυνάμεις τῶν Τούρκων.

Γνωστή ἡ ἱστορία τοῦ θαυμαλέου ἐκείνου ἀρχιμανδρίτη, Γρηγόρη —Δικαίου Φλέσσα, πού ἀπὸ καλόγερος στὸ μοναστήρι τῆς Βελανιδιᾶς βρέθηκε μιά μέρα στὴν Κωνσταντινούπολη μέλος τῆς Φιλικῆς Ἑταιρίας κι ἀπὸ τὸ Φλεβάρη τοῦ 1820 μεγάστὸ καί τὸ δραματικὸ τέλος τῆς ἐθνεγέρτης στὸ Μοριά. Γνωστῆς ζωῆς του: Ὅταν ὁ τρομερὸς ἐκεῖνος Ἰμπραήμ, ἐκμεταλλευόμενος τὸν ἐμφύλιο πόλεμο ποῦχε ξεσπάσει τὸ 1824 στή χώρα μας, ἀποβιβάστηκε στή Μεθώνη στίς 12 Φεβρ. τοῦ 1825 μέ 4.000 πεζούς καί 800 ἱππεῖς Τουρκοαιγύπτιους, ὁ Παπαφλέσσας — ὑπουργὸς τότε Ἐσωτερικῶν καί Ἀστυνομίας στήν κυβέρνηση Κουντουριώτη— ἀποφάσισε ν' ἀναχαιτίσει τὴ προέλαση τοῦ νέου ἐπιδρομέα κατά τοῦ Ἔθνους. Καί μέ 1300 περίπου ἄνδρες στάθηκε στὸ ὀρεινὸ Μεσσηνιακὸ χωριὸ Μανιάκι, ὅπου ἐπρόκειτο νά γραφτεῖ μιά νέα σελίδα αἵματος, θυσίας καὶ δόξας στὸν ἑλληνική Ἱστορία. Ἀπὸ τὸν ὀλιγάριθμο ὅμως, ἐκεῖνο στρατὸ του ἔμελλε νά τοῦ μείνουν λιγότεροι πιστοί. Γιατί οἱ περισσότεροι τρόμαξαν μπρὸς στὸ λεφούσι τοῦ Ἰμπραήμ καί κατευθυνόταν ὁρμητικὸ γιά τήν Τρίπολη, δείλιασαν καί τὸν ἄφησαν μόνο μέ 300 ἄνδρες. Ἀκριβῶς ὅσους εἶχε καί ὁ θρυλικὸς Λεωνίδας ἀντιμετωπίζοντας μέ τὸ περίφημο «Μολὼν λαβὲ» του τίς περσικὲς ὀρδές τοῦ Ξέρξη γιά νά μή περάσουν τά στενὰ τῶν Θερμοπυλῶν. Καί αὐτὸ τὸ «Μολὼν λαβέ» θύμισε στούς πολεμιστὲς του ὁ Παπαφλέσσας δηλώνοντας καί ζητώντας τους: «Καθῖστε δῶ νὰ πεθάνουμε σάν ἀρχαῖοι Ἕλληνες..»

Ἔτσι κι ἔγινε: Ἡ μάχη στὸ Μανιάκι ἔγινε στίς 20 Μαίου τοῦ 1825, καί σ' αὐτήν ἔπεσαν ὅλοι οἱ ἥρωες ἐκεῖνοι Ἕλληνες μέ πρῶτον καί ἡρωϊκώτερο τὸν ἀρχηγὸ τους Δικαῖο —Φλέσσα. Λένε μάλιστα πὼς ὁ Ἰμπραήμ θαυμάζοντας τήν παλληκαριά τοῦ Παπαφλέσσα, πρόσταξε νά βροῦν τὸ κεφάλι του, τὸ δέσανε στὸ κορμί του, τὸν ἔστησαν σ' ἕνα δέντρο καί τότε ὁ πασᾶς τὸν ἀγκάλιασε καὶ τὸν φιλησανήτη μας καί στάθηκε ψηλά, ἀνέγγιχτα. «Μεταξύ Οὐρανοῦ καί Γῆς» ὅπως θά πῆ ἐπίκαιρα στὸ ὁμώνυμο βιβλίο του ὁ ἁγιορείτης μοναχὸς Θεόκλητος Διονυσάτης.

ΔΗΜ. ΠΟΥΡΝΑΡΑΣ


φυλαξη, καθαρισμος...
ΤΗΛ. 270462



ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΤΑΖΕΣΘΕ ΑΦΟΒΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Εἶναι σπανιώτατο φαινόμενο νὰ συναντήση κανεὶς Ἑλληνίδα, ἀκόμα κι' ἂν εἶναι πολὺ ἀδύνατη πού ἡ ἁρμονία τῆς σιλουέττας της νὰ μὴν καταστρέφεται ἀπὸ κάποιο περιττὸ λίπος. Τὸ συνηθέστερο ἀπὸ ὅλα τὰ βασικὰ λίπη εἶναι στό ἐπάνω μέρος τῶν γλουτῶν τὰ γνωστὰ ψωμάκια. Εἶναι δὲ τόσο συνηθισμένη στὴ χώρα μας αὐτὴ ἡ δυσμορφία ὥστε ἐκπλήττομαι καθημερινῶς διαπιστώνοντας ὅτι πολλὲς γυναῖκες δὲν τὴν θεωροῦν κἂν ἐλάττωμα.

Ἀπόδειξις δὲ ὅτι δὲν θεωρεῖται σοβαρὸ ἐλάττωμα ἀπὸ πολλὲς γυναῖκες εἶναι τὸ γεγονὸς ὅτι ὄχι μόνο δὲν κάνουν καμμιὰ προσπάθεια γιὰ νὰ ἀπαλλαγοῦν ἀπ' τὴν ἀντιαισθητικὴ αὐτὴ ἀσχήμια ἀλλ' ἀντιθέτως ἐπιμένουν νὰ τὴν τονίζουν φορώντας παντελόνια καὶ ὑπερβολικὰ στενὲς φοῦστες ἐνῶ θὰ μποροῦσαν ὡραιότατα νὰ τὶς ἀποφύγουν. Κι' εἶναι ἄξιο ν' ἀπορῆ κανεὶς πῶς γυναῖκες πού διαθέτουν τόση φιλαρέσκεια καὶ ἐνδιαφέρονται στὴν πραγματικότητα τόσο πολὺ γιὰ τὴν ἐμφάνισί τους δὲν ἔχουν ἀκόμα διαπιστώσει ὅτι εἶναι τελείως μάταιο νὰ ἐπιδιώξῃ κανεὶς μιὰ κομψὴ ἐμφάνιση ἐφ' ὅσον διαθέτει τὰ ἀντιαισθητικώτατα αὐτὰ ψωμάκια.

Εὐτυχῶς ἡ στενώτερη ἐπικοινωνία μὲ τὶς ξένες γυναῖκες τὰ τελευταῖα χρόνια πού ὀφείλειται στὸ ὅτι ὁ κόσμος ταξιδεύει περισσότερο ἀφ' ἑνός, ἀλλὰ καὶ στὴν αὔξηση τοῦ ἀριθμοῦ τῶν τουριστῶν πού ἐπισκέπτονται τὴν Ἑλλάδα, ἔχει δημιουργήσει ἕνα μέτρο συγκρίσεως κι' ἔχει κάνει πολλὲς Ἑλληνίδες ν' ἀρχίσουν νὰ βλέπουν τὸ τοπικὸ πάχος σὰ μιὰ πραγματικὴ δυσμορφία πού χρειάζεται ὁπωσδήποτε καταπολέμηση.

Γιατὶ μὲ ὅσο ὡραῖα κι' ἐκφραστικὰ μάτια κι' ἂν ἔχῃ προικίσει ἡ φύσις τὴν Ἑλληνίδα ἀσφαλῶς αὐτὸ δὲν εἶναι ἀρκετὸ γιὰ νὰ συναγωνισθῆ τὴ σπαθάτη σιλουέττα τῆς βόρειο Εὐρωπαίας.

Τὸ σημερινό μου σημείωμα λοιπὸν ἀπευθύνεται σ' ἐκεῖνες ἀκριβῶς ἀπὸ τὶς ἀναγνώστριες πού ἔχουν κατανοήσει τὴ σημασία μιᾶς κομψῆς σιλουέττας καὶ πού εἶναι ἕτοιμες νὰ κάνουν κάθε δυνατὴ προσπάθεια γιὰ νὰ τὴν ἀποκτήσουν.

Ἂς δοῦμε λοιπὸν τὶ μπορεῖ νὰ γίνῃ γιὰ τὰ ψωμάκια καὶ γιὰ τὰ ἄλλα τοπικὰ λίπη. Μὴ συγχέετε κατ' ἀρχὴν τὴ γενικὴ παχυσαρκία μὲ τὰ τοπικὰ λίπη γιατὶ στὴν πρώτη περίπτωσι χρειάζεται τελείως διαφορετικὴ κούρα.

Ἐὰν λοιπὸν τὴ σιλουέττασας τὴν ἀσχημίζει ἕνα τοπικὸ λῖπος καὶ ἰδίως τὰ ψωμάκια δὲν σᾶς μένουν παρὰ δύο λύσεις.

Ἢ θὰ τὰ ἀποκρύψετε τελείως φορώντας διαρκῶς φαρδιὰ καὶ ἀποφεύγοντας τελείως τὶς ἐμφανίσεις μὲ μαγιὼ ἢ θὰ πάρετε τὴν ἀπόφαση ν' ἀπαλλαγῆτε ὁπωσδήποτε ἀπ' αὐτά. Ἡ πρώτη δὲν εἶναι κἂν λύσις εἶναι μᾶλλον ἕνα προσωρινό μέτρο γιὰ ὅσες δὲν εἶναι σὲ θέσι νὰ ὑποβληθοῦν ἀκόμα στὴν ἀπαιτουμένη τοπικὴ ἀπισχναντικὴ θεραπεία.

Πρέπει ὅμως τὸ μέτρο αὐτὸ νὰ τὸ δοῦν σὰν κάτι τὸ προσωρινὸ καὶ νὰ μὴν πάψουν νὰ ἐπιδιώκουν πάση θυσία τὴν ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τὸ τοπικὸ λίπος.

Καὶ πῶς θ' ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὸ τοπικὸ λῖπος; Δὲν ὑπάρχει παρὰ ἕνας μόνο τρόπος: Εἰδικὸ ἀπισχναντικὸ μασσὰζ σὲ συνδυασμὸ μὲ κάποια δίαιτα. Καὶ ἐξηγοῦμαι ἀμέσως. Τὸ τοπικὸ λῖπος στὶς γυναῖκες συνεπάγεται συνήθως καὶ κυτταρίτιδα καὶ ἰδίως στοὺς γλουτούς.

Ὅταν ὑπάρχει δὲ κυτταρίτις αὐτό σημαίνει ὅτι τό λίπος εἶναι ἀλλοιωμένο καὶ πετρωμένο κατὰ τέτοιον τρόπο, ὥστε νὰ μὴν μπορῆ νὰ χρησιμοποιηθῆ στὶς καύσεις τῶν κυττάρων ἔστω καὶ ἂν κάνωμε αὐστηρὴ δίαιτα.

Μπορεῖ νὰ καταναλωθῆ ὅλο τό ἄλλο φυσιολογικὸ λῖπος τοῦ ὀργανισμοῦ μὲ μιὰ τέτοια δίαιτα νὰ γίνωμε πετσὶ καὶ κόκκαλο καὶ παρ' ὅλα αὐτὰ τὰ ψωμάκια νὰ μὴ φύγουν.

Μὲ τό τοπικὸ μασσὰζ ἐπιδιώκωμε νὰ διαλύσωμε τὸ πετρωμένο λῖπος ὥστε μὲ μιὰ σχετικὴ δίαιτα ν' ἀναγκάσουμε τὸν ὀργανισμὸ νὰ τὸ χρησιμοποιήση.

Γιὰ τὸ τοπικὸ ἀπισχναντικὸ μασσὰζ ἔχουν χρησιμοποιηθῆ μέχρι τώρα ἐκτὸς τοῦ μασσὰζ μὲ τὰ χέρια καὶ διάφορα ὄργανα καὶ ἠλεκτρικὲς συσκευὲς ὅπως τὰ ρόλερ οἱ διάφορες συσκευὲς βιμπρασιὸν τὰ ἀτμόλουτρα κλπ. Αὐτὰ τὰ ὄργανα βοηθοῦν νὰ διαλυθοῦν οἱ κόμβοι τῆς κυτταρίτιδος ρευστοποιεῖται τὸ λίπος καί τὸ βοηθεῖ νὰ κυκλοφορήση καί νὰ ἀπορροφηθῆ ἀπὸ τὸν ὀργανισμὸ. Σὲ 20 περίπου ἐπισκέψεις ἕνα συνηθισμένο τοπικὸ λιπος μπορεῖ νὰ ἐξαφανισθῆ τελείως.

Μ' ἄλλα λόγια γιὰ ὅσες ὑποφέρουν ἀπὸ τοπικὴ ὑπερλίπωσι καὶ κυτταρίτιδα δὲν ὑπάρχει πλέον πρόβλημα γιατὶ ἡ αἰσθητικὴ θέτει στὴν διάθεσή τους μέσα καταπολεμήσεως, γρήγορα, ἀβλαβῆ καὶ ἀνώδυνα.

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ
Αἰσθητικὸς

Γιά νά κυττάζεσθε ἄφοβα στόν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥ ΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ

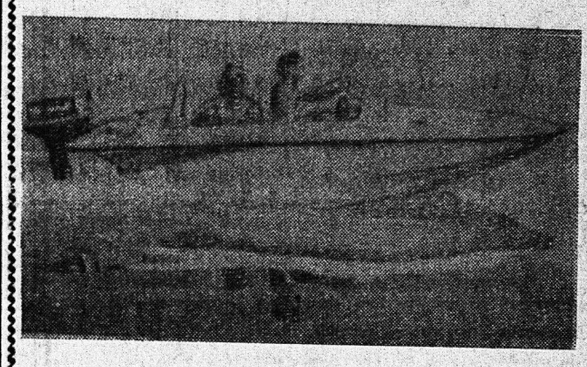
ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ ΤΡΙΑΡΙ με τὰ δωματίου ὑπηρεσίας 87 τ.μ. διαμπερές εἰς 4ον ὄροφον πολυκατοικίας γωνία Γούναρη— Κανακάρη ἔναντι Ο.Τ.Ε.

Πληροφορίαι τηλέφωνο 273—225 καί παρά τῆ θυρωρῶ.

MARINE CENTER

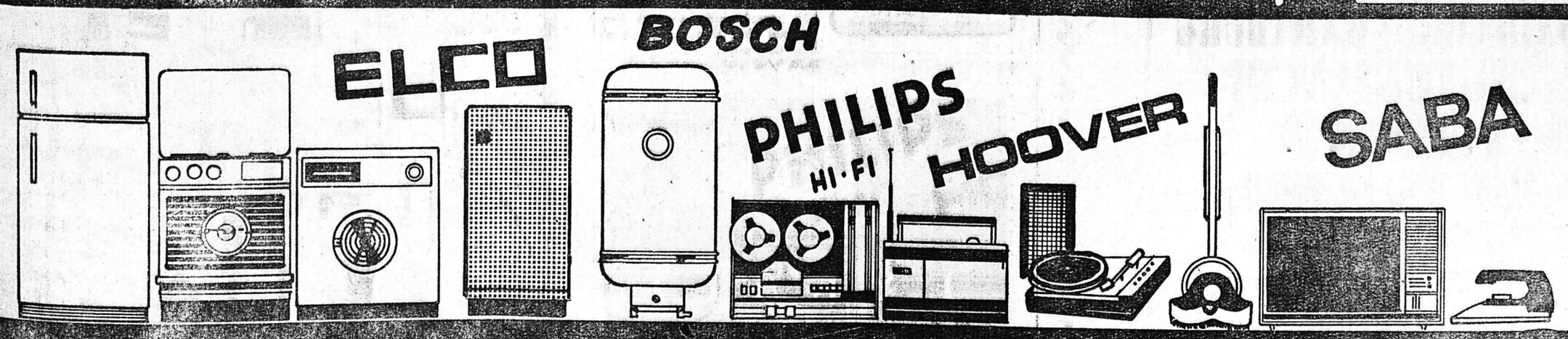
• ΣΚΑΦΗ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
• ΕΞΩΛΕΜΒΙΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ ΘΑΛΑΣΣΗΣ



Φέρτε μας τὴν ἐξωλέμφιο μηχανὴ καὶ τὸ σκάφος σας γιὰ SERVICE ἐντελῶς δωρεάν

ΑΚΤΗ ΔΥΜΑΙΩΝ 111 • ΠΑΤΡΑΙ
☎ 52.20.50, 32.82.00

ΗΛΕΚΤΡΙΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΙ
ΤΩΝ ΠΛΕΟΝ ΦΗΜΙΣΜΕΝΩΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΩΝ
★ Μέ Ἀνεξάντλητο Ἀριθμόν ἀνταλλακτικῶν
★ Σέ ἐντυπωσιακά συμφέρουσες ΤΙΜΕΣ
★ καί ἐπί πλέον ἡ γνωστή μας ἐξυπηρέτησις ἀπό τό τελειότερον service



ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ
ΚΟΡΙΝΘΟΥ 204 ΤΗΛ. 273·900 κ 270·329