

## Απ' τον παππού στον εγγονό



### ΠΟΡΦΥΡΑ ΓΕΛΙΑ

Συγγραφέας: **Μισέλ Φάις**

Εκδόσεις: **Πατάκι**

Τα «Πορφύρα γέλιο» απαρίζονται από δύο μέρη. Στο πρώτο, θεατρογενούς μορφής, ο κωμικός διάλογος του συγγραφέα εγγονού με την πάσκουσα από Αιτακίμερ γιαγιά του, πρώην στέλεχος του ΚΚΕ. Στη στοχομυθία παρεισφρέουν ο προγραμμαμένος από την ΟΠΛΑ παππούς και οι δύο γιοι του, ο ένας έγκλειστος τρομοκράτης της 17N, ο άλλος σταρ της σκουπιδιστηλέρασης. Στο δεύτερο μέρος παρατίθεται το βιβλίο του εγγονού, με τίτλο «Κρασανάγια

Γκρέτσια» («Κόκκινη Ελλάδα»). Στην τετράφωνη αφήγηση (Καυλωμένος εγγονός, Φτερουγιαμένος παππούς, Γιαγιά που ξεχάστηκε, Δαίμονας του παππού) εκτυλίσσεται η ιστορία με τρόπο φαιδρό και ονειρικό.

Το βιβλίο του κ. Φάις είναι προφανώς άσκηση τεχνική παρά μυθιστόρημα, όπως καταχρηστικός αναφέρεται στο εξώφυλλό του. Φυσικά, είναι δικαίωμα του κ. Φάις να ξεφρεύγει από την πεπατημένη της γραφής, όμως όταν αυτό γίνεται με νοηματικά άλματα, υφολογικές ακροβασίες στο κενό και προδήλως αβανταδόρικη (έως προβακατόρικη) χρήση ιστορικών ενστανανέ, ο αναγνώστης δεν είναι υποχρεωμένος να ακολουθήσει τον αμφιβόλου υποστάσεως ειρμό του συγγραφέα.

## Η υγεία είναι επιλογή μας



### ΩΦΕΛΙΜΕΣ

### ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Συγγραφέας: **Maggie Greenwood-Robinson**

Μετάφραση: **Ιωάννα Λεμέση-Μουζακίτη**

Εκδόσεις: **Μοντέρνοι Καιροί**

Στο βιβλίο αυτό ανακαλύπτουμε σε τι βοηθούν αλλά και πόσο μπορούν να αποβούν βλαβερά τα λίπη και οι υδατάνθρακες. Όλα τα λίπη δεν είναι ίδια, ούτε όλοι οι υδατάνθρακες: μπορούν να ωφελήσουν ή να βλάψουν την υγεία μας, ανάλογα με την περίπτωση.

Στον πληρέστατο αυτό έργο βρίσκουμε απαντήσεις:

- Πού υπάρχουν καλοί υδατάνθρακες
- Τα είδη των λιπών και πώς επηρεάζουν τον οργανισμό
- Γιατί λειτουργούμε καλύτερα με γλυκόζη από υδατάνθρακες παρά από πρωτεΐνες
- Τα υπέρ και τα κατά των υποκατάστατων λίπους
- Η θεραπευτική δύναμη των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων
- Γιατί οι υδατάνθρακες βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου, μειώνουν το στρες και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.

Χρήσιμες συμβουλές, δοσμένες με κατανοητό τρόπο, που βοηθούν καθοριστικά στο να έχουμε καλή υγεία και μακροζωία.