

Δεν είναι λίγες οι φορές στη ζωή μας που προσπαθούμε να ζήσουμε στα όνειρα... Εκεί που δεν υπάρχουν συνέπειες. Εκεί που δεν υπάρχουν συμβιβασμοί! Εκεί που μπορούμε να αφεθούμε ελεύθεροι, να καϊδέψουμε τα σφάλματά μας, να ζήσουμε την ψευδαίσθηση της στιγμής και το ξημέρωμα να φέρει μια γλυκιά ανάμνηση. Κάνουμε το όνειρο ζωή για να ζήσουμε την ομορφιά της στιγμής και της πλαστής ευτυχίας. Μια προσωρινή απόδραση από την πραγματικότητα... Λίγες στιγμές μοναδικής, αποκλειστικής ευτυχίας... Μια στιγμή εντελώς δική σου που δεν μπορεί να τη σπιλώσει κανένα πρόβλημα, καμιά καθημερινότητα. Ονειρεύεσαι με τα μάτια ορθάνοικτα και αφήνεσαι στους ρυθμούς που εσύ προτιμάς να νανουριστείς...

Θυμήθηκα τους στίχους ενός πολύ αγαπημένου μου τραγουδιού που έχει τραγουδήσει ο Παντελής Θαλασσινός:

*Είναι κι απόψε η σιωπή  
μια σκοτεινή αγκαλιά  
νεράιδα που 'χει μυστικά  
και λόγια κλειδωμένα  
Από την άκρη των ματιών  
το δάκρυ μου κυλά  
και καταλήγει αλμυρό  
σε χείλη σφραγισμένα.  
Βρες το κλειδί ν' ανοίξεις  
την καρδιά μου  
μα μην τρομάξεις, μάτια μου  
και φύγεις μακριά μου.  
Θ' αφήσω τώρα τη σιωπή,  
τη γλώσσα των ματιών  
να πούνε όσα δεν μπορούν  
τα χείλη δεν τολμάνε  
Ν' ανοίξεις πόρτα και να μπεις*

## ΘΕΣΕΙΣ + ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

με την Άννα Αρσένη



Οι σκέψεις ανάκατες! Τα πάντα μπορούν να αλλάξουν σε ένα μόνο λεπτό... Ποιός όμως έχει τα κότσια να κάνει κάτι τέτοιο! Θέλει μαγική να μπορείς να τα διαλύσεις όλα αλλά και να ξέρεις πως να τα ξαναφτιάξεις... Θέλει κουράγιο και δύναμη να σταθείς στις στάχτες των ονείρων σου, να νικήσεις τους εφιάλτες σου, να απελευθερωθείς από τα δεσμά σου... Μερικές φορές προτιμάμε να

τι θα φέρει ένα καινούριο ξεκίνημα, μια ακόμα παρτίδα στο παιχνίδι με τη ζωή.

Καλημέρα.

...Επειδή η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται, απολαύστε το ανέκδοτο!

Ο κυρ-Κώστας και η κυρά-Φρόσω είναι παντρεμένοι για 50 χρόνια και έχουν περάσει τα 70. Όλη του τη ζωή ο κυρ-Κώστας ονειρευόταν ένα ζευγάρι παπούτσια από δέρμα κροκοδείλου και αποφάσισε ότι ήρθε επιτέλους η στιγμή για να τα πάρει.

Μπαίνει λοιπόν στο σπίτι του με τα καινούρια του παπούτσια και ρωτάει τη γυναίκα του:

- Λοιπόν γυναίκα βλέπεις κάτι το διαφορετικό επάνω μου;

## Της νύχτας τ' όνειρο με την αυγή δεν σμίγει...

*και να 'σαι πυρκαγιά  
Και να μου λύσεις τα δεσμά του  
χθες, που με πονάνε.*

Εκλείσα τα μάτια μόνο για μια στιγμή... Όλα τα όνειρα πέρασαν μπροστά από τα μάτια μου σα κινηματογραφική ταινία... Δίχως να έχω να υποστώ τη "βαριά" πινελιά και σοβαρότητα της πραγματικότητας. Θεατής στη δική μου παράσταση δραπέτευσα από τη μελανή πραγματικότητα με ένα σενάριο υποθετικό, αισιόδοξο, αποκλειστικό!

Άσχημη βραδιά κι απόψε... Στην ψυχή μου επικρατεί ένα χάος. Κι όμως η σιωπή της νύχτας μ' αγκάλιασε τρυφερά και είναι σύμμαχός μου σε κάθε δάκρυ, σε κάθε σκέψη, σε κάθε όνειρο...

κρυφτούμε από την αλήθεια και συνηθούμε μια φθηνή δικαιολογία για το μονοπάτι που επιλέξαμε και που ξέρουμε πολύ καλά ότι δεν μας οδηγεί πουθενά!

Κοιτώντας έξω από το παράθυρο είδα να χαράζει... Ήρθε η ώρα να κλείσει η καρδιά όλα της τα μυστικά. Οι πρώτες ακτίνες του ήλιου θα σβήσουν κάθε ψευδαίσθηση της προηγούμενης νύχτας...

*Όταν τελειώσει ένα όνειρο,  
μην κλάψεις.*

*Πες μόνο ευχαριστώ  
σε αυτούς που σου το χάρισαν...*

Πίνω την πρώτη γουλιά του πρωϊνού καφέ στην υγεία μιας καινούριας μέρας, στο "χάραμα"... Ακόμη κι αν δεν είναι γλυκό, με την ελπίδα ό-

- Τι το διαφορετικό μπορεί να έχεις Κώστα μου; Φοράς το ίδιο πουκάμισο όπως πάντα και το ίδιο παντελόνι όπως πάντα...

Ο κυρ-Κώστας δεν το έβαλε κάτω. Πήγε στο υπνοδωμάτιο και έβγαλε όλα του τα ρούχα εκτός από τα παπούτσια του και ξαναβγήκε έξω.

- Τώρα βλέπεις κάτι διαφορετικό επάνω μου; την ξαναρωτά.

- Τι το διαφορετικό Κώστα μου; Κρέμεται προς τα κάτω όπως πάντα... του απαντά η κυρά-Φρόσω.

Προσβεβλημένος ο κυρ-Κώστας βάζει τις φωνές!

- Ακριβώς! Και ξέρεις γιατί κρέμεται προς τα κάτω; Γιατί κοιτάζει τα καινούρια μου παπούτσια!

- Ε, τότε καλύτερα να αγοράζεις καινούργιο καπέλο!

## Έλληνας ερευνητής "προστάτης" των πρόωρων μωρών

Ερευνητές από την Αδελαΐδα της Αυστραλίας ανακοίνωσαν ότι για πρώτη φορά στον κόσμο ανακάλυψαν μια μέθοδο διατροφικής προστασίας των γεννημένων πρόωρα μωρών, που κινδυνεύουν από αναπτυξιακές διαταραχές.



στις θηλάζουσες μητέρες αυξημένες δόσεις DHA (άνω των 1.000 mg τη μέρα) μέσα σε κάψουλες λαδιού τόνου ή ως συμπλήρωμα στο παιδικό γάλα.

Η μελέτη, σε πέντε αυστραλιανά νοσοκομεία, μεταξύ 657 πρόωρων μωρών, διαπίστωσε ότι τα μωρά με πλούσια διαίτα σε λιπαρά οξέα είχαν σε ποσοστό 50% καλύτερη νοητική ανάπτυξη, ένα ευεργετικό αποτέλεσμα που ήταν ιδιαίτερα αισθητό στα πρόωρα κορίτσια, σε σχέση με αυτά που είχαν διαίτα με λίγα λιπαρά οξέα.

Οι ερευνητές αδυνατούν να ερμηνεύσουν γιατί τα πρόωρα αγόρια αντιδρούν λιγότερο, σε σχέση με τα πρόωρα κορίτσια, στην αυξημένη ποσότητα λιπαρών οξέων. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι τα αγόρια έχουν υψηλότερο μεταβολικό ρυθμό από τα κορίτσια, γι' αυτό χρειάζονται υψηλότερες δόσεις DHA.



## Γενικό Προξενείο της Ελλάδος - Σύδνεϋ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΘΕΣΕΩΣ

Το Γενικό Προξενείο της Ελλάδος, προκηρύσσει την πρόσληψη ενός (1) υπαλλήλου διοικητικής υποστήριξης ως επιτόπιο προσωπικό του Γραφείου Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων της Αρχής. Η πρόσληψη θα είναι με σύμβαση εργασίας Ιδιωτικού Δικαίου ορισμένου χρόνου, διετούς διάρκειας, με δυνατότητα ανανεώσεων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να είναι:

- 1) 21 έως 60 ετών
- 2) Μόνιμοι κάτοικοι Αυστραλίας (permanent residents), Έλληνες (με εκπληρωμένες στρατιωτικές υποχρεώσεις) ή Αυστραλοί πολίτες
- 3) Τουλάχιστον απόφοιτοι λυκείου
- 4) Να γνωρίζουν καλά την Ελληνική και άριστα την Αγγλική γλώσσα γραπτώς και προφορικώς
- 5) Να γνωρίζουν χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Τυχόν πρόσθετα προσόντα θα συνεκτιμηθούν.

Αιτήσεις των ενδιαφερομένων, συνοδευόμενες από βιογραφικά σημειώματα, θα πρέπει να υποβληθούν - **έως και την Παρασκευή 23 Ιανουαρίου 2009** - στο Γενικό Προξενείο (Level 2, 219-223 Castlereagh Street., Sydney).

Εκ του Γενικού Προξενείου

Συγκεκριμένα, εξαετής επιστημονική έρευνα, με επικεφαλής τη δρ **Μαγρία Μακρίδη** του Ινστιτούτου Ερευνών για την Υγεία των Γυναικών και των Παιδιών και τον καθηγητή Μπομπ Γκίμπσον του πανεπιστημίου της Αδελαΐδας, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι υψηλές δόσεις λιπαρών οξέων που δίνονται στα πρόωρα μωρά μέσω του μητρικού θηλασμού ή του γάλατος σε σκόνη, μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά στη διανοητική ανάπτυξη του βρέφους.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης (JAMA), δείχνει ότι ένα βασικό λιπίδιο στον εγκέφαλο (το λιπαρό οξύ ωμέγα-3, γνωστό και ως DHA) δεν είναι επαρκώς ανεπτυγμένο στα μωρά που γεννιούνται πριν τις 33 εβδομάδες, οδηγώντας σε πιθανά προβλήματα νοητικής ανάπτυξης. Για να αντισταθμισθεί αυτή η έλλειψη, οι ερευνητές έδωσαν