

Ένα ποντικάκι κοιτούσε από μια χαραμάδα τον αγρότη με την γυναίκα του να ανοίγουν ένα πακέτο. "Τί φαγητό να είναι αυτό", αναρωτήθηκε. Απογοητευμένο ανακάλυψε ότι πρόκειται για ποντικοπαγίδα. Τρομοκρατήθηκε και ζήτησε συμπαράσταση από τα άλλα ζώα της φάρμας.

Η κότα έξυσε το κεφάλι της και είπε. "Ποντίκι, το μόνο που μπορώ να σου πω είναι ότι τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα για σένα. Όμως αυτό δεν επηρεάζει στο ελάχιστο εμένα. Το πρόβλημά σου δεν με ενδιαφέρει".

Το γουρούνι, κι αυτό με τη σειρά του είπε ότι λυπάται, όμως δεν μπορούσε να κάνει τίποτα από το να προσεύχεται γι' αυτό.

Η αγελάδα αποκρίθηκε: "Λοιπόν τα πράγματα είναι πραγματικά δύσκολα. Για σένα. Εμένα δεν μου καίγεται καρφάκι".

Το ποντίκι γύρισε στο σπίτι με το κεφάλι κατεβασμένο και αποφασισμένο να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο μόνο του.

Το ίδιο βράδυ ακούστηκε ο ήχος της ποντικοπαγίδας. Η γυναίκα έτρεξε να δει εάν πιάστηκε το ποντίκι. Μέσα στο σκοτάδι όμως δεν είδε ότι αντί για το ποντίκι είχε πιαστεί ένα δηλητηριώδες φίδι, το οποίο και την δάγκωσε.

Ο αγρότης την πήγε στο γιατρό... Η γυναίκα αρρώστησε πολύ. Είχε πυρετό και θέλησε να της φτιάξει μια κοτόσουπα... Φυσικά το κύριο συστατικό ήταν ...η κότα! Οι μέρες περνούσαν και η γυναίκα χειροτέρευε... Ήρθαν συγγενείς και φίλοι να την δουν και ο αγρότης θέλησε να τους φιλέψει... Έτσι, έσφαξε το γουρούνι. Η γυναίκα πέθανε. Στην κηδεία της ο αγρότης έσφαξε την αγελάδα.

Το ποντίκι κοίταξε μέσα από τη χαραμάδα, με μεγάλη στεναχώρια...

Την επόμενη φορά που θα ακούσουμε ότι κάποιος αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα και νομίζουμε ότι δεν μας ενδιαφέρει, καλό είναι να μην ανασηκώσουμε τους ώμους αδιάφορα. Πρέπει να θυμόμαστε πάντα ότι όταν ένας

ΘΕΣΕΙΣ + ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

με την Άννα Αρσένη



δαίσθηση ότι εάν όλα μας πάνε καλά, τα πράγματα θα είναι πάντα έτσι...

Πήρε φωτιά το σπίτι του διπλανού μας; Είναι σίγουρο ότι θα πάρει και το δικό μας. Δεν μπορούμε να είμαστε μονίμως απόντες από την καθημερινότητα. Δεν μπορούμε να σφυρίζουμε αδιάφορα και να καθόμαστε στο σπίτι μας γιατί θα έρθει η στιγμή που θα αλλάξουν τα πράγματα και θα μας ελέγχει η συνείδησή μας με το επίμονο και

Εσύ που ήσουν;

κινδυνεύει, κινδυνεύουν όλοι...

Η Φωτεινή Αμούτσα έχει γράψει τους παρακάτω στίχους που περιγράφουν πολύ παραστασιακά πόσο ...'πλεγμένες' είναι οι ζωές των ανθρώπων μεταξύ τους:

Δέντρα είμαστε όλοι

σ' ένα δάσος που το λένε γη.

Τις ρίζες μας ξεδιπλούν

οι ίδιες πηγές.

Τη ζωή μας χρωματίζει το ίδιο φως.

Κι αν κάποτε αρρωστήσει

ένα δέντρο

κινδυνεύει και το διπλανό!

Κι αν κάποτε ξεραθεί ένα δέντρο

κινδυνεύει και το διπλανό!

Σας λέω

δέντρα είμαστε όλοι...

Είμαστε όλοι οδοιπόροι του ταξιδιού που λέγεται ζωή. Επιβάλλεται να έχουμε το νου μας στο συνάνθρωπο που έχει την ανάγκη μας. Που ζητά την βοήθειά μας...

Πρέπει να καταλάβουμε ότι η ατομική ευτυχία και ευημερία περνάει από τη συλλογική. Μην τρέφουμε την ψευ-

βασανιστικό ερώτημα: 'εσύ που ήσουν';

Μια κοινωνία στην οποία λείπει η κατανόηση και αλληλοβοήθεια μπορεί να χαρακτηριστεί βάρβαρη και απολίτιστη.

Διάβασα πριν λίγες μέρες σε κάποιο περιοδικό μερικές από τις ιστορίες των θυμάτων της φωτιάς της Βικτώριας... Σε μια φωτογραφία ήταν αγκαλιασμένες δύο γυναίκες! Η λεζάντα: οι ζωές μας ενώθηκαν για πάντα.

"Πριν μια βδομάδα η Μελίσα και η Αίλιν ήταν εντελώς άγνωστες. Την ημέρα της πυρκαγιάς, η Μελίσα επισκέφθηκε τη μητέρα της... Φτάνοντας εκεί αισθάνθηκε τον κίνδυνο να παραμονεύει. Πήρε τη μητέρα της και το παιδί και μπήκαν στο αυτοκίνητο. Υπήρχε μόνο μια έξοδος. Η μητέρα της την τελευταία στιγμή της φώναξε. "Σώσε τη γειτόνισσα με το μωρό της". Μπήκε τρέχοντας στο διπλανό σπίτι, άρπαξε το επτά μηνών μωρό και είπε της Αίλιν να την ακολουθήσει!... Ήταν μια κίνηση σωτηρίας καθώς λεπτά αργότερα η

περιοχή τυλίχθηκε στις φλόγες! Η Αίλιν αισθάνεται μεγάλη ευγνωμοσύνη για την κοπέλα αυτή που ούτε καν τη γνώριζε! Σήμερα, μετά από όλη αυτή την τραγωδία γνωρίζει πολύ καλά ότι εάν δεν ήταν η Μελίσα, θα ήταν νεκρή και αυτή και το μωρό της!"

Η ανθρώπινη ζωή έχει χαρακτηρισί μεταφορικά σαν ένα κέντημα. Οι ζωτικής σημασίας κλωστές που φτιάχνουν το κέντημα, είναι οι άνθρωποι γύρω μας. Όλες οι κλωστές είναι 'πλεγμένες' μεταξύ τους για κάποιο λόγο!

Απολαύστε το ανέκδοτο:

Είσαι στον Κηφισό και αρχίζει να βρέχει... Βρέχει...

Πολύ Βροχή. Τα νερά μαζεύνονται.

Πολλά νερά.

Κι άλλα νερά.

Είσαι ρεπόρτερ τηλεοπτικού καναλιού και παρατηρείς να συσσωρεύονται νερά πολλά.

Αρχίζουν να φτιάχνονται λίμνες στα βουλωμένα φρεάτια.

Χαμογελάς ως ρεπόρτερ για αυτή τη μοναδικά όμορφη καταστροφή που μπορείς μόνο εσύ να καταγράψεις.

Βρέχει πολύ και τα νερά υπερχειλίζουν τον Κηφισό.

Χαμός. ("ωραία" σκέφτεσαι)

Κόσμος παρασύρεται.

Οι φαντάροι ανίκανοι να σταματήσουν το νερό, και η υπουργός που μόλις κατέφθασε, το ίδιο ανίκανη.

Είσαι σε προνομιακή θέση για φωτογραφίες της καταστροφής.

Ξαφνικά βλέπεις τον πρωθυπουργό να τον έχουν παρασύρει νερά λάσπη και ξύλα και να είναι μισοπνιγμένος.

Σηκώνει απελπισμένα το χέρι για βοήθεια.

Ξέρεις ότι είτε θα σώσεις έναν άνθρωπο από σίγουρο πνιγμό ή... ότι μόνο εσύ θα φωτογραφήσεις την τελευταία στιγμή του πρωθυπουργού της χώρας. Και η ερώτηση είναι:

Τις φωτογραφίες θα τις τυπώσεις σε ασπρόμαυρο ή έγχρωμο φιλμ;

Δρα ΜΑΡΙΑ ΜΑΚΡΙΔΗ

Ελληνίδα επιστήμονας ανακάλυψε τη μέθοδο για τη διατροφική προστασία των πρόωρων βρεφών

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.

Συγκεκριμένα, εξαιτίας επιστημονική έρευνα, με επικεφαλής τη δρα **Μαρία 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 γάλακτος 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 αντισταθμιστεί αυτή η έλλειψη, οι ερευνητές έδωσαν 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 λιγότερα, 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.



It is with great pleasure that
the **PANEUBOEAN
BENEVOLENT
ASSOCIATION**
"PALIRRIA" NSW

invites you to the

Annual APOKRIES HORO

at Brighton Le Sands Amateur
Fishermans Association Club,

**Bestic Street, Brighton-Le-Sands to be held
on Saturday 28 February 2009 at 7.00pm.**

Members, Family and Friends, all welcome to join the celebration with great food, great company and entertainment.

Remember to book early to avoid disappointment as seats will be limited on the night.

Please call John Stavrou on 0413 613 440 or Lisa Dounis on 0413 071 741 to book your seats.