

**Αγαπημένο μου παιδί.** Την ημέρα που θα προσέξεις ότι γέρασα, κι αυτό φοβάμαι ότι δεν θα αργήσει να γίνει, κάνε υπομονή και προσπάθησε να καταλάβεις... Μπορεί τα χρόνια μου να πέρασαν... Μπορεί οι ρυτίδες να χάραξαν το πρόσωπό μου... Όμως ούτε η καρδιά μου έχασε την τρυφερότητά της, ούτε τα μάτια μου την καλοσύνη τους!

Από την πρώτη στιγμή ήμουν δίπλα σου, και με ανείπωτη λαχτάρα περίμενα τον ερχομό σου!

Και όταν το θαύμα έγινε, από την ευτυχία μου άνοιξαν οι ουρανοί και η χαρά μου ήταν απερίγραπτη!

Στα χρόνια που πέρασαν, ήμουν δίπλα σου με την αγάπη που σου άξιζε και την τρυφερότητα που χρειάζομαι!

Όμως ο χρόνος είναι αδυσώπητος, και οι αλλαγές επάνω μας ορατές!

Γι' αυτό αν κάποια φορά λερωθώ την ώρα που τρώω, ή εάν δυσκολεύομαι να ντυθώ, δείξε κατανόηση... Θυμήσου με πόση υπομονή ξόδευα ώρες ατελείωτες για να σε βοηθώ!

Όταν μιλάμε, εάν επαναλαμβάνω τα ίδια πράγματα δύο και τρεις φορές, μη με παρεξηγείς... Άκουσε με. Όταν ήσουν μικρό παιδί, έπρεπε να σου λέω πολλές φορές την ίδια ιστορία μέχρι να σε πάρει ο ύπνος.

Όταν δεν θέλω να κάνω ντους, μην θυμώνεις... Θυμήσου τις χιλιάδες δικαιολογίες που έβρισκες, προκειμένου να με πείσεις, να μη σε λούσω...

Όταν διαπιστώνεις την άγνοιά μου πάνω στη νέα τεχνολογία, δώσε μου τον απαραίτητο χρόνο να προσαρμοστώ και μη με κοιτάς με ένα περιπαχτικό χαμόγελο...

Όταν συζητάμε και ξεχνάω κάτι, δώσε μου το χρόνο να το θυμηθώ. Και εάν δεν μπορώ, μην εκνευρίζεσαι... Το πιο σημαντικό δεν είναι η ίδια η συζήτηση αλλά η χαρά, να είμαστε μαζί και να συζητάμε!

Σου διδάξα τόσα πολλά πράγματα! Να τρως σωστά, να ντύνεσαι όμορφα,

## ΘΕΣΕΙΣ + ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

με την Άννα Αρσένη



τελειώσω το δρόμο μου, με υπομονή, αγάπη και ειρήνη.

Κι εγώ θα σου το ξεπληρώσω με ένα χαμόγελο και με την απέραντη αγάπη που έχω μέσα μου για σένα...

Ένα γράμμα του παππού προς το παιδί... Ένα γράμμα που αξίζει να διαβάσουμε όλοι μας και να αποτυπώσουμε βαθειά στο μυαλό, έχοντας πάντα υπόψη μας και τη γνωστή παροιμία "εκεί

## Αγαπημένο μου παιδί

να αντιμετωπίζεις με θάρρος τη ζωή! Όταν δε θέλω να φάω, μη με πιέζεις... Ξέρω πολύ καλά πότε πρέπει και πότε όχι!

Και όταν κουρασμένα πόδια μου δεν μου επιτρέπουν να περπατώ, μη στεναχωριέσαι. Φυσικό είναι!

Εσύ, δώσε μου το χέρι σου να κρατηθώ. Το ίδιο έκανα κι εγώ, όταν έκανες τα πρώτα σου βήματα!

Το ξέρω ότι η ηλικία μου δεν μου επιτρέπει να είμαι τόσο δραστήριος όσο θα ήθελα. Ως τόσο, τα καταφέρνω να επιβιώνω. Κάποια μέρα θα καταλάβεις τί εννοώ.

Κάποια μέρα θα καταλάβεις ότι παρά τα λάθη μου, πάντα ήθελα το καλύτερο για σένα! Και προσπάθησα με όλες μου τις δυνάμεις να ετοιμάσω το δρόμο σου!

Δεν πρέπει να αισθάνεσαι λυπημένο, επειδή είσαι αναγκασμένο να είσαι δίπλα μου. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΔΙΓΓΛΑ ΣΟΥ. Η σοφία μου, σου είναι απαραίτητη. Δώσε μου το χέρι σου και βοήθησε να

που ήσουν ήμουνα κι εδώ που είμαι θάρθεις".

Τα γηρατειά είναι η εποχή της δύσης του ανθρώπου. Είναι η εποχή της αναπόλησης και του απολογισμού. Άλλοτε ο ηλικιωμένος αισθάνεται μελαγχολία, άλλοτε μοναξιά, άλλοτε πανικό για όσα δεν πρόλαβε να κάνει, για όσα δεν πρόλαβε να ζήσει... για όσα πρόκειται να 'ρθούν!!! Τα γηρατειά ζητούν κατανόηση και όχι περιθωριοποίηση. Ζητούν αναγνώριση όλων αυτών των χρόνων και ένα τρυφερό χέρι για να τελειώσουν το δρόμο τους!

Ζητούν την συμπαράσταση των νέων και κυρίως την αποδοχή τους ότι γέρασαν, ώστε να μπορέσουν και οι ίδιοι να αντιδράσουν θετικά στα δύσκολα χρόνια που τους περιμένουν. Ζητούν την αύρα της νιότης να τους περιστοιχίζει, να τους δίνει ελπίδα, παρηγοριά και απεριόριστη χαρά και όχι να ζουν μόνοι επειδή πλέον δεν μπορούν να προσφέρουν... Ζητούν το

περιβάλλον τους να μην τους εγκαταλείψει. Ζητούν χέρι βοήθειας να στηριχτούν όπως κάποτε και οι ίδιοι στηρίζαν τα παιδιά τους...

Το παραπάνω γράμμα του παππού δείχνει αυτό ακριβώς που ζητά ο ηλικιωμένος λίγο πριν τη δύση της ζωής του. Αναγνώριση. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι αυτοί οι άνθρωποι μας μεγάλωσαν, μας στάθηκαν, θυσίασαν ένα κομμάτι της δικής τους ζωής για να αναθρέψουν εμάς. Είναι πραγματικά σκληρό να νοιώθουν ότι τα ίδια τους τα παιδιά τους εγκαταλείπουν και τους ξεχνούν...

Ο ηλικιωμένος έχει τη σοφία της ζωής και βλέπει τον κόσμο με άλλα μάτια. Δίνει αξία σε απλά καθημερινά πράγματα που οι νέοι παραβλέπουν και που δεν έχουν την ωριμότητα που απαιτείται για να τα εκτιμήσουν.

Μην ...'εκτοπίζουμε' λοιπόν την τρίτη ηλικία από τα σπίτια μας. Τα "γηρατειά" έχουν εμπειρική σοφία, ικανή να μας προστατέψει. Είναι μια ευγενική ανταπόδοση της αγάπης που εκφράζουν για μας.

Ας μην ξεχνάμε τη σοφή παροιμία: "Φτωχός είναι ο άνθρωπος που δεν σκέφτεται την τρίτη ηλικία".

Απολαύστε το ανέκδοτο:

Ένας ηλικιωμένος γύρω στα 70 πηγαίνει σε ένα ύποπτο μπαράκι και αφού παραγγέλνει ένα ποτό έρχεται και κάθεται στα γόνατα του μια ξανθιά καλλονή του μπαρ.

Ο γέρος τότε θυμήθηκε τις παλιές του δόξες και πάει απευθείας στον υπεύθυνο.

- Συγνώμη αλλά πόσο θα μου κοστίζει να πάρω την κοπέλα μαζί μου;

- Λοιπόν, του λέει ο μπάρμαν, θα δώσεις 20 χιλιάδικα σε μένα και 10 στην κοπέλα και θα έχεις ότι θέλεις μέχρι να ξημερώσει.

Και ο γέρος λίγο σκεφτικός:

- Γιε μου στην ηλικία που είμαι θα σας προλάβω και τους 2 έως το πρωί!

ΜΙΧΑΛΗΣ ΨΙΛΑΚΗΣ:

## Ο Έλληνας σεφ του Μπαράκ Ομπάμα

Το μενού προχθές το βράδυ στο Λευκό Οίκο είχε: τόνο με φέτα, τουρσί και κομματάκια από πεπόνι, μουσακά, κουνέλι με σαλιγκάρια, τραχανά με χαλούμι, ψητό χταπόδι με μανιτάρια, μάραθο και πράσο, αρνίσιο γύρο με τζατζίκι. Καλά το καταλάβατε. Ο πρώτος εξωτερικός σεφ που κάλεσε ο Μπαράκ Ομπάμα στο Λευκό Οίκο είναι Έλληνας, γιος μεταναστών πρώτης γενιάς, από την Κρήτη (ο πατέρας) και τη Μεσοημία (η μητέρα).

«Είναι μια βόλτα με μαγικό χαλί. Είναι σουρεαλιστικό», ήταν τα πρώτα -ενθουσιώδη- λόγια του Μιχάλη Ψιλάκη, μόλις έμαθε ότι θα έχει την ευθύνη του δείπνου που θα παραθέσει ο πρόεδρος των ΗΠΑ για να τιμήσει την επέτειο της 25ης Μαρτίου του 1821. Στη μνήμη

του ήρθαν σκηνές από την παιδική του ηλικία, στο Λονγκ Άιλαντ, όταν οι γονείς του άνοιγαν το σπίτι τους τουλάχιστον δέκα φορές το χρόνο, ψήνοντας αρνιά και φτιάχνοντας παραδοσιακές ελληνικές συνταγές για περισσότερους από 200 συγγενείς, φίλους και γνωστούς. Σε αυτές τις γεύσεις «πάτησε» ο κ. Ψιλάκης για να δημιουργήσει τα μοντέρνα πιάτα που πολύ γρήγορα κέρδισαν την «υψηλή κοινωνία» της Νέας Υόρκης. Γνωστά αμερικανικά περιοδικά γαστρονομίας τον βράβευσαν πέρυσι ως «τον καλύτερο σεφ της χρονιάς» στη Νέα Υόρκη. Τα δύο ιδιόκτητα εστιατόρια στο Μανχάταν, «Ανθός» και «Κέφι», προσέλκυναν ήδη για τρίτη χρονιά χιλιάδες κόσμο, που έσπευσαν να γευτούν τη «διαφορετική» ελληνική κουζίνα. «Ο Ψιλάκης ε-

παναπροσδιόρισε με τρόπο μεγαλοφυή την ελληνική μαγειρική στην Αμερική», έγραψαν οι κριτικοί.

Πώς άρχισαν όλα αυτά; «Από τα κεφτεδάκια της μητέρας μου και τα λουκάνικα με ντομάτα και πιπεριά της θείας μου!», δηλώνει ο Έλληνοαμερικανός σεφ. «Τα πρώτα 20 χρόνια της ζωής μου τρώγαμε οικογενειακά κάθε βράδυ. Περιμέναμε πάντα τον πατέρα μου να γυρίσει σπίτι -ανεξάρτητα από την ώρα- για να κάτσουμε γύρω από το λιτό ελληνικό τραπέζι της μητέρας μου. Εκείνη μου έμαθε να σέβομαι το φαγητό».

Τα υπόλοιπα ήρθαν ως φυσιολογική συνέχεια. Αφού σπούδασε λογιστική, έβαλε πλώρη και για δεύτερο πτυχίο (νομικής), δουλεύοντας παράλληλα ως σερβιτόρος στα «Friday's» για να κερδί-

σει τα προς το ζην. Σε ηλικία 23 ετών άνοιξε την πρώτη του τρατορία και λίγα χρόνια αργότερα το πρώτο του ελληνικό εστιατόριο, «Ονειρα». Η καταξίωσή του στη νεοϋορκέζικη σκηνή ήρθε με τον «Ανθό», που πρόσφερε πρωτότυπα πιάτα βασισμένα σε παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις. Το τελευταίο γεύμα



που θα ήθελε να φάει στη ζωή του, ωστόσο, δεν είναι διόλου πρωτότυπο: «Μουσακάς, αρνί στη σουβλά, σαλάτα με ντομάτες από τον κήπο μου και γαλακτομπούρεκο»!



Έχετε ευρώ στην Ελλάδα;



Τα αγοράζουμε με αυστραλέζικα δολάρια στην Αυστραλία.

\* Με δικηγορική πράξη

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνείτε στο 0412 494 774 και ζητείστε τον Χρήστο