

Πολλοί άνθρωποι "αναβάλλουν" μικρές καθημερινές απολαύσεις απλά και μόνο γιατί δεν τις έχουν προγραμματίσει! Είναι τόσο προσκολλημένοι σε μια μονότονη ρουτίνα που δεν αφήνει περιθώρια για "έκτακτες" απολαύσεις! Καλό είναι στη ζωή μας να υπάρχει πρόγραμμα, αλλά και λίγη λοξοδρόμηση, -που και που- δεν βλάπτει.

Είμαστε όμως τόσο απορροφημένοι από την καθημερινότητα που δεν δίνουμε βάση στις καθημερινές μικροχαρές. Πόσες φορές έχουμε αισθανθεί την ανάγκη να τηλεφωνήσουμε σε μια φίλη, αδελφή, συγγενή, να πιούμε ένα καφέ, να πάμε για φαγητό. Σχεδόν πάντα εισπράττουμε την ίδια απάντηση. "Αν το ξερα νωρίτερα θα είχα κανονίσει το πρόγραμμά μου... Έχω απλώσει ρούχα, τα μαλλιά μου είναι χάλια, είναι Δευτέρα, την επόμενη φορά να μου το μου το πεις λίγες μέρες νωρίτερα, έχει "Λάμψη" απόψε, ή μη χάσουμε τη "Λόλα" και ένα σωρό ανοησίες... Φθηνές δικαιολογίες απλά και μόνο για να μη βγει κανείς από την μονότονη αλλά σίγουρη και βολική ρουτίνα!

Προγραμματίζουμε τη ζωή μας με κάθε λεπτομέρεια - έτσι τουλάχιστον πιστεύουμε- και ...κανονίζουμε χωρίς τον ξενοδόχο! Γιατί κακά τα ψέμματα, η ζωή είναι απρόβλεπτη! Και η ζωή έχει αναποδιές, δυσχέρειες, αρρώστιες, θανάτους... Μόνο αν ακούσουμε για κανένα θάνατο, αναθεωρούμε για λίγες μέρες το πρόγραμμά μας και μετά ξανά από την αρχή... στον ίδιο φαύλο κύκλο!

Όσο περνούν τα χρόνια, οι μέρες μικραίνουν... Κι εκεί συνειδητοποιούμε ότι είναι τόσα που πρέπει να προλάβουμε να κάνουμε... Και ο κατάλογος των υποσχέσεων μεγαλώνει και φτάνουμε να "παραμυθιαζόμαστε" καθημερινά ότι κάποια στιγμή ίσως καταφέρουμε να κάνουμε το ταξίδι που θέλαμε, ή να πάρουμε κάτι που λαχταρούμε...

Χωρίς να το συνειδητοποιούμε, κατα-

ΘΕΣΕΙΣ + ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

με την Άννα Αρσένη



νος! Η χαρά της ζωής βρίσκεται στις μικρές καθημερινές χαρές μας και όχι στις εικονικές ΙΘΑΚΕΣ που φτιάχνουμε με τη φαντασία μας, βάζουμε ως στόχο την κατάκτησή τους και πιθανόν να μην τις προσεγγίζουμε ποτέ. Η Ιθάκη είναι εδώ, είναι δίπλα μας και μέσα μας...

Ενδώστε λοιπόν άφοβα στους πειρασμούς που δεν σκοτώνουν ένα κομμάτι του εαυτού μας ή ένα κομμάτι κάποιου ή κάποιων άλλων. Και εάν οι φοβίες μας, μας εμποδίζουν πολλές φορές να ανοιχτούμε στην θάλασσα της ζωής, ένα μακροβούτι μπορεί να είναι ίσως περισσότερο δροσιστικό! Πολλοί

θύνεσαι".

Σήμερα ξημέρωσε μια άλλη μέρα. Διαφορετική από χτες! Γι' αυτό απολαύστε το καφεδάκι σας... κουζουρεύοντας στο κρεβάτι και κάνετε κάτι το ξεχωριστό. Κάτι που δεν συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα... Χαμογελάστε, αφεθείτε, χαλαρώστε! Θυμηθείτε φίλους και γνωστούς. Αυτούς που σας κάνουν να αισθάνεστε όμορφα... Κάντε έναν απρογραμματιστό περπάτο στη θάλασσα και απολαύστε το ηλιοβασιλέμα... Με λίγα λόγια μην αφήσετε κανέναν να σας χαλάσει την ημέρα γιατί η μέρα είναι δικιά σας!!!

Απολαύστε το ανέκδοτο:

Την ημέρα της Κρίσης πεθαίνουν όλοι και πάνε στον παράδεισο. Μπαίνει μέσα ο Θεός και λέει: "Οι γυναίκες να πάνε στην κόλαση κατευθείαν. Όσο για τους άνδρες, θέλω να κάνετε μία σειρά όσοι είχατε το πάνω χέρι στο γάμο

Η Ιθάκη είναι εδώ, είναι δίπλα μας και μέσα μας...

λήγουμε να ακολουθούμε μια συγκεκριμένη τροχιά στη ζωή: επανάσταση, περισυλλογή και τηλεόραση. Ξεκινάμε να αλλάζουμε τον κόσμο και καταλήγουμε να αλλάζουμε κανάλια. Χάνουμε το ενδιαφέρον μας για τη ζωή και αφήνουμε τις μέρες μας να περνάνε μονότονες και βαρετές...

Κάθε μέρα από τη ζωή μας είναι ένα δώρο που δυστυχώς εμείς πάνω στην βιασύνη μας δεν προλαβαίνουμε να το ανοιχτούμε!

Η ζωή δεν είναι το πάρτυ που όλοι λαχταρούσαμε. Στο χέρι μας είναι να μην αφήσουμε το ...χορό να πάει χαμέ-

πιστεύουν ότι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσεις ένα πειρασμό είναι να τον απορρίψεις... Σίγουρα έτσι θα σκέφτονταν και όλες εκείνες οι γυναίκες που χάθηκαν στο ναυάγιο του Τιτανικού και που είχαν απορρίψει το επιδόρπιο μετά το γεύμα για να μην χαλάσουν τη σιλουέτα τους... Λίγη ευελιξία λοιπόν στην καθημερινότητα δεν βλάπτει! Άλλωστε δε γνωρίζει κανείς τι ξημερώνει αύριο...

Καλό είναι να θυμόμαστε ένα κινέζικο απόφθεγμα που λέει: "Εάν δεν αλλάξεις την κατεύθυνση που πηγαίνεις, μάλλον θα καταλήξεις εκεί που κατευ-

σας και μια άλλη όσοι κάνατε ότι σας έλεγαν οι γυναίκες σας". Φεύγουν λοιπόν οι γυναίκες και κάνουν οι άνδρες δύο γραμμές. Η μία (αυτή με τους υποχείριους άνδρες) έχει μήκος 100 μίλια και στην άλλη είναι μόνο ένας άνδρας. Τα παίρνει ο Θεός: "Ρε εσείς, εγώ έπλασα τη γυναίκα από εσάς, άρα έπρεπε να είσατε από πάνω της και εσείς με εξευτελίσατε. Μόνο αυτός εδώ είναι αντάξιός για τον Παράδεισο. Πες μου τέκνο μου πώς κατάφερες να μείνεις σε αυτή τη γραμμή;" -Εμένα, βασικά, δηλαδή η γυναίκα μου είπε να κάτσω εδώ.

20 ΝΕΚΡΟΙ ΜΕΧΡΙ ΣΤΙΓΜΗΣ ΑΠΟ ΤΑ 6,3 ΡΙΧΤΕΡ

Φονικός σεισμός στην Ιταλία

Με το ισχυρό χτύπημα του εγγελάδου «ξύπνησαν» λίγο μετά τις 03.30 τα ξεμερώματα οι κάτοικοι της ιταλικής πόλης Λ' Ακουίλα, βορειοανατολικά της Ρώμης. Το μέγεθος του σεισμού εκτιμάται στους 6,3 βαθμούς της κλίμακας Ρίχτερ, σε εστιακό βάθος 10 χιλιομέτρων και σε απόσταση 95 χιλιομέτρων από την πρωτεύουσα, σύμφωνα με το αμερικανικό Γεωλογικό Ινστιτούτο.

Μέχρι στιγμής έχουν ανασυρθεί νεκρά 20 άτομα, πολλά από τα οποία είναι παιδιά. Οι τραυματίες ανέρχονται σε δεκάδες, περίπου 30 αγνοούνται, ενώ σύμφωνα με πληροφορίες τα σωστικά συνεργεία απεγκλώβισαν και δύο Έλληνες - έναν νεαρό και μία κοπέλα.

Πάντως, ο εκπρόσωπος του υπουργείου Εξωτερικών Γ. Κουμουτσάκος δήλωσε ότι ως τώρα δεν υπάρχουν Έλληνες μεταξύ των βεβαιωμένων θυμάτων.

Ωστόσο, οι Αρχές εκφράζουν φόβους ότι ο αριθμός των νεκρών θα αυξηθεί δραματικά, αφού πολλά κτίρια έχουν καταρρεύσει, ανάμεσα στα οποία και η φοιτητική εστία στην πόλη Λ' Ακουίλα.

Εκεί σπουδάζουν περίπου 30.000 φοιτητές, 300 από τους οποίους είναι Έλληνες. Η περιοχή έχει μείνει χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και οι τηλεφωνικές επικοινωνίες έχουν διακοπεί.



Εργαζόμενος στο Δήμο της Λ' Ακουίλα είπε στα Μέσα ότι τα 3.000 από τα 10.000 κτίρια της πόλης έχουν υποστεί μεγάλες ζημιές από τον σεισμό. Η Λ' Ακουίλα, πρωτεύουσα της ορεινής περιοχής Αμπρούτζο, είναι μία μεσαιωνική πόλη 70.000 κατοίκων με πολλά παλιά κτίρια. «Όλοι οι κάτοικοι είναι στο δρόμο και προσπαθούν να κάτσουν σε ασφαλή περιοχή», μετέδωσε Ιταλός δημοσιογράφος της RAI.

Η σεισμική δόνηση έγινε αισθητή και στη Ρώμη. Ένας ισχυρός μετασεισμός 4,8 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ σημειώθηκε μία ώρα μετά την κύρια δόνηση.

Ο σεισμολόγος Γεράσιμος Χουλιάρης δήλωσε ότι και Έλληνες σεισμολόγοι παρακολουθούν στενά το φαινόμενο, αν και δεν υπάρχουν φόβοι για ενεργοποίηση άλλων ρημάτων στο ελλαδικό χώρο.



73 Chapel St.,
Roselands
Sydney NSW 2196
Τηλ. 61 2 9740 5318

Η Μεγάλη αποθήκη τροφίμων στο Roselands διαθέτει όλα τα ελληνικά προϊόντα: λάδια, ελιές, τυριά σε ασυναγώνιστες τιμές. Εδώ θα βρείτε ότι θέλετε για τη διατροφή της οικογένειάς σας.

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • Μακαρόνια "Βαρύλα" | • Μπακαλιάρος |
| \$ 1.90 | \$16.50 |
| • Κεφαλογραβιέρα | • Αμύγδαλα |
| \$16.90 | \$7.90 |
| • Φέτα Δοδώνης | • Καρύδια |
| \$21.90 | \$10.90 |
| • Χαλούμι Πάφου | • Αλεύρι Special White |
| τα 2 κιλά \$21.90 | 10 kg \$9.90 |
| • Ταραμάς και άλλα Dips | • Χαρτί υγείας 48 Rolls |
| \$2.50 | \$7.99 |