

ΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ... ΜΗ

Γράφει και επιμελείται ο Γιώργος Χατζηβασίλης



ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ AUSTRALIAN INSTITUTE OF HEALTH AND WELFARE

Ζούμε περισσότερα χρόνια, αλλά πόσο υγιείς είμαστε;

Zούμε περισσότερα χρόνια και τα ποσοστά θανάτων μειώνονται συνεχώς, όμως μια αναφορά του Australian Institute of Health and Welfare αποκαλύπτει πως πρέπει ν' ανησυχούμε για την υγεία μας. Το 85% των Αυστραλών από πληκτικά 15 χρονών και άνω ισχυρίζονται πως η υγεία τους είναι «καλή», «πολύ καλή», ή «εξαιρετική» και πραγματικά η βαθμολογία που δίνουμε στην υγεία μας είναι καλύτερη από τις περισσότερες ανεπιτυγμένες χώρες. Η Αυστραλία είναι τέταρτη ανάμεσα στις 38 χώρες τού ΟΟΣΑ, μετά τη Νέα Ζηλανδία, τον Καναδά και τις ΗΠΑ. «Οι πιο πολλοί από εμάς πιστεύουν ότι είναι υγείς», δήλωσε ο διευθυντής του Australian Institute of Health and Welfare, Barry Sandison, «αλλά τα προβλήματα με την υγεία μας είναι πιο σοβαρά από ότι πιστεύουμε».

Οι θάνατοι από καρκίνο είναι τώρα για πρώτη φορά περισσότεροι από τις καρδιακές παθήσεις, οι μισοί Αυστραλοί υποφέρουν από μια τουλάχιστον χρόνια ασθένεια, 19% έχουν κάποια αναπηρία, 20% αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα, 13% κα-

πνίζουν καθημερινά, 18% κάνουν κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών και 95% δεν τρώνε αρκετά λαχανικά και φρούτα. Το 55% δεν γυμνάζονται και το 63% είναι υπέρβαροι ή και παχύσαρκοι.

Σύμφωνα με την αναφορά, το 2013 πέθαναν από κάθε είδους καρκίνο 44.100 άτομα, ενώ 43.600 άτομα πέθαναν από καρδιακές παθήσεις. Ενα στα πέντε παιδιά μας μεταξύ πέντε και 14 χρονών είναι υπέρβαρα και 7% είναι παχύσαρκα, ενώ μόνο το 23% του πληθυσμού ασκείται τουλάχιστον μια ώρα κάθε μέρα.

Το οικονομικό κόστος είναι μια από τις αιτίες των προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζουμε και το ένα τρίτο των Αυστραλών καθυστερούν ή δεν πηγαίνουν στον οδοντίατρο λόγω του μεγάλου κόστους.

Η αναφορά περιέχει πολλά ακόμη στατιστικά στοιχεία που δείχνουν πως ζούμε περισσότερα χρόνια χωρίς να είμαστε υγιείς, επειδή η ιατρική επιστήμη έχει κάνει άλματα προόδου και έχουν ανακαλυφθεί νέα και πιο αποτελεσματικά φάρμακα εναντίον του καρκίνου, τής καρδιοπάθειας κλπ.

Συμπέρασμά μου ύστερα από την ανάγνωση τής πολύ ενδιαφέρουσας αναφοράς του Australian Institute of Health and Welfare, είναι πως καλό είναι να ζούμε πολλά χρόνια, αλλά πρέπει να είναι και καλά, όπως ευχόμαστε σ' αυτούς που αγαπάμε όταν γιορτάζουν. Άλλα για να είναι καλά τα πολλά χρόνια μας, πρέπει να φροντίζουμε το σώμα μας για να μην αρρωστήσει, επειδή η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία.

Μια ώρα μέτριας άσκησης κάθε μέρα και να τρώμε πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά είναι απαραίτητη για την καλή υγεία, όπως είναι και η ψυχική πρεμία γιατί ο εγκέφαλος παίζει ουσιαστικό ρόλο στην υγεία μας.

Επειδή δεν σάς λέω ποτέ ψέματα, τα γράφω αυτά και νιώθω τύψεις γιατί νιώθω σαν τον δάσκαλο που δίδασκε και νόμον δεν εκράτει, αφού μ' αρέσει ο καλός μεζές και η μακαρονάδα, ενώ γυμναστική μου είναι μόνο να κτυπώ τα πλήκτρα του υπολογιστή μου. Ομως, όλοι μας πρέπει ν' ακολουθούμε τους βασικούς κανόνες για υγιεινή ζωή που θα μάς χαρίσει πολλά και καλά χρόνια...

Ελληνικό Φεστιβάλ Κινηματογράφου

Για εμένα, τουλάχιστον, ο Οκτώβριος σημαίνει δύο πράγματα: Ταξίδι στην Ελλάδα και Ελληνικό Φεστιβάλ Κινηματογράφου, αλλά σήμερα θα γράψω δυο λόγια για το δεύτερο, που άρχισε πριν 23 χρόνια το 1988 και είναι ένα από τα σημαντικότερα πολιτιστικά γεγονότα στο καλλιτεχνικό σκηνικό του Σίδνεϊ. Το Ελληνικό Φεστιβάλ Κινηματογράφου, που οργανώνει η Κοινότητα κάθε χρόνο, προβάλει τα καλύτερα δείγματα του ελληνικού κινηματογράφου και φέτος συνεχίζει την παράδοση με επιτυχημένες Ελληνικές ιστορίες αγάπης, όπως «Ένας Άλλος Κόσμος» και «Ο Αστακός», με το θρύλερ «Καύσωνας», με μία αναδρομή στην ιστορία του Τσάρλι Τσάπλιν της Ελλάδας, θανάσιμη Βέγγου, και με ένα Αυστραλιανό ντοκιμαντέρ για τις ναρκωτικές ουσίες, «A Life of its Own: The Truth about Medical Marijuana».

Σύμφωνα με ανακοίνωση τής οργανώτριας επιτροπής τού Ελληνικού Φεστιβάλ Κινηματογράφου, 17 θραβευμένες ταινίες και 16 μικρού μήκους θα προβληθούν στις οθόνες του κινηματογράφου Palace Norton St, στο Leichhardt, από τις 12 έως και τις 23 Οκτωβρίου 2016. Ταξιδεύοντας στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, μοντέρνοι Έλληνες αφηγητές θα παρουσιάσουν το ιστορικό θεατρικό τους υπόβαθρο με μια σειρά από συναρπαστικές ταινίες. Τα εισιτήρια είναι ήδη προς πώληση μέσω της ιστοσελίδας www.greekfilmfestival.com.au.

Η Πρόεδρος του Ελληνικού Φεστιβάλ, Νία Καρτέρη αναφέρει: «Είμαστε εξαιρετικά υπερήφανοι που θα παρουσιάσουμε στο κοινό μας τις πιο συναρπαστικές ταινίες από σκηνοθέτες και παραγωγούς με ελληνικό υπόβαθρο. Το φετινό πρόγραμμα

αποτελεί ένα πλούσιο μωσαϊκό θεμάτων, προσποτικών και ιστοριών με σημουδαία θέματα που θα ευχαριστήσει, θα διεγείρει, θα ενημερώσει και, τελικά, θα ψυχαγωγήσει το κοινό του Φεστιβάλ μας». Τόνισε επίσης ότι «είμαστε ιδιαίτερα ενθουσιασμένοι γιατί ο Δαβίδ Τσιρέκας, από το καινούργιο Ελληνικό εστιατόριο 1821, συμφώνησε να προμηθεύσει με πλούσια φαγητά την θραδιά έναρξης του Φεστιβάλ μας».

Θα ήθελα να τονίσω ιδιαίτερα το Μαθητικό Φεστιβάλ Κινηματογράφου στα πλαίσια του Ελληνικού Φεστιβάλ Κινηματογράφου, που ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν την ελληνική γλώσσα με σκοπό τη δημιουργία ταινιών μικρού μήκους. Φέτος οι ταινίες μικρού μήκους έχουν ως θέμα «Από το Πρωί μέχρι το Βράδυ» με κυριαρχικό στοιχείο το «ρολόι», και οι οποίες θα προβληθούν στο Φεστιβάλ, την Κυριακή 23 Οκτωβρίου 12:30 μμ. Το πρόγραμμα είναι προσφορά του Ελληνικού Φεστιβάλ Κινηματογράφου, της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας της Νέας Νότιας Ουαλίας και του Γραφείου Εκπαίδευσης του Ελληνικού Γενικού Προξενείου, και υποστηρίζεται από το Υπουργείο Παιδείας της NNO.

Φυσικά, «Ο Κόσμος» θα δημοσιεύσει όλο το πρόγραμμα για την ενημέρωσή σας και ρεπορτάζ από τις σχετικές εκδηλώσεις.

Η Πόλιν Χάνσον

Με την πρώτη ομιλία της στη Γερουσία, κατάλαβα πόσο μάς έλλειψε τα τελευταία 20 χρόνια Πόλιν Χάνσον, πόσο γέλιο χάσαμε με την ασχετωδύνη της και τους εξωφρενικούς ισχυρισμούς της που δεν έχουν καμία σχέση με την πραγματικότητα. Η Πόλιν Χάνσον, μπορεί να είναι ημιμαθής, αλλά σίγουρα δεν είναι βλάκας και ξέρει πως μόνο πουλώντας ανοποίες μπορεί να

κερδίσει το 5% των ψηφοφόρων και τέσσερες έδρες στη Γερουσία. Ομως, μπορεί να είναι επικίνδυνη για την ομόνοια στη χώρα μας, όπου ζουν αρμονικά περίπου 200 εθνότητες και είναι παράδειγμα πολυπολιτισμού για τον υπόλοιπο κόσμο.

Ανάμεσα στους αστήρικτους ισχυρισμούς για να ελκύσει το 5% που την ψηφίζουν, η Χάνσον είπε ότι οι μετανάστες ευθύνονται για την αύξηση στην εγκληματικότητα και πως οι κινέζοι κομμουνιστές απειλούν την ανεξαρτησία μας!

Πολύ σωστά ο Εργατικός Βουλευτής, Τόνι Μπερκ, είπε ότι η Χάνσον «έίναι έξυπνη, έχει στρατηγική και πέτυχε να συζητούνται οι δηλώσεις της σε ολόκληρη την Αυστραλία με την προβολή που της δίνουν τα MME».

Ομως, σε τελική ανάλυση δεν πρέπει να ξεχνάμε πως το 95% των πολιτών ψήφισε εναντίον της, επειδή διαφωνεί με το ρατσιστικό διχαστικό μήνυμά της.

Η ανακωχή στη Συρία

Καλό σημάδι η ανακωχή που συμφώνησαν οι Αμερική με την Ρωσία, αν αντέξει, γιατί τουλάχιστον θα σταματήσει το μακελλειό, όμως μάλλον θα γλιτώσει την τιμωρία για τα εγκλήματά του ο Μπασίρ αλ Ασάντ, που δεν είναι διατεθειμένοι να του συγχωρήσουν οι συγγενείς των 500.000 Συρίων που σκοτώθηκαν και τα εκατομμύρια συμπατριωτών του προσφύγων που καταδιώκονται σε ξένες χώρες.

Οι εικόνες που βλέπουμε στην τηλεόραση δείχνουν μια Συρία κατεστραμμένη εκ θάρηων από τους θομβαρδισμούς, ερείπια που ερειπίων από τις θόμβες και πυραύλους του Ασάντ, των Αμερικανών, Ρώσων και άλλων Αράβων. Όλοι αυτοί οι εγκληματίες θρήνουν δισεκατομμύρια δολάρια για τις θόμβες τους, αλλά να δείτε που θα

εξαφανιστούν για να μην πληρώσουν το κόστος ανοικοδόμησης των πόλεων που κατέστρεψαν για να μπορέσουν να επιστρέψουν οι πρόσφυγες.

Ο μοναδικός τρόπος για να λυθεί το προσφυγικό πρόβλημα στην Ευρώπη και αλλού είναι να σταματήσουν οι πόλεμοι και το κόστος τους να χρησιμοποιηθεί για να βελτιωθεί η