



## Ο Μ Ο Ι Ο Π Α Θ Η Τ Ι Κ Η

## Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΛΥΔΙΑ ΛΙΘΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Γράφει: Χρήστος Κόντης, Ομοιοπαθητικός (www.kethe.gr, E-mail: olistic@otenet.gr)

Η δημιουργία του Υγείας Όραμα και η πραγματικά δύσκολη προσπάθεια διατήρησής του εν μέσω οικονομικής κρίσης, είναι ένα αντάλλαγμα, μια προσφορά επικοινωνίας και θεωρούμε ότι επιβάλλεται να εξαντλήσουμε κάθε δυνατότητα ενδεχόμενης διακοπής της έκδοσής του. Γιατί θεωρούμε ότι το Υγείας Όραμα αντανακλά ευθέως στην υγεία μας, (νοτική - συναισθηματική - νοτική) η οποία καθορίζει τη στάση ζωής μας και αυτή με τη σειρά της διαμορφώνει τις κοινωνίες μας.

Τόσο η Ομοιοπαθητική όσο και η Κινέζικη Παραδοσιακή Ιατρική αποδεικνύουν με τον πιο περίτρανο τρόπο πως η ουσία της ζωής δεν περιορίζεται σε αυτό που φαίνεται. Οι φυσικές διαδικασίες διατήρησης και διαίωσισης της ζωής δεν ξεκινούν από το υλικό σώμα, τους ιούς και τα μικρόβια. Οι διαδικασίες της ζωής ορίζονται από την αισθητηριακή μας αντίληψη, τη φαντασία και τα όνειρά μας. Είναι τα όνειρα που ξηνούν το πάθος μας για δημιουργία και με το σώμα μας την εκτελούμε. Η θεικιστική αντίληψη που έχουμε επιπέσει για τον άνθρωπο και την κοινωνία δεν περιέχει μέσα της τον ιδεαλισμό και τον

ορθολογικό σκεπτικισμό. Τα πάντα περιορίζονται όλο και περισσότερο σε ένα κλειστό, τυπικό σύστημα, που στις μέρες μας είναι ξεκάθαρο ότι δεν το ελέγχει η πλειοψηφία αλλά η ελάχιστη μειοψηφία.

Αν αυτό συνεχιστεί με αυτούς τους ρυθμούς σύντομα ο άνθρωπος θα καταλήξει δέσμιος της αφέλειας και της ανωριμότητάς του. Ακούμε συχνά για αυτοκτονίες, έχουμε εξοικειωθεί με την είδηση, αλλά δεν γνωρίζουμε ότι το αδιέξοδο εκείνων που επιλέγουν αυτή



...συνέχεια σελ. 4

## ΖΕΝ ΣΙΑΤΣΟΥ

Γράφει: Χρήστος Κόντης, Πρακτικός του Σιάτσου (www.kethe.gr, E-mail: olistic@otenet.gr)



Σιάτσου σημαίνει στα Ιαπωνικά "πίεση με τα δάκτυλα". Στην πρακτική του εφαρμογή, όμως, χρησιμοποιούμε όλα τα μέλη που μπορούν να αποδώσουν αναλόγως στα σημεία του σώματος του δέκτη, όπως τις παλάμες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πόδια. Η εφαρμογή του Ζεν Σιάτσου γίνεται στο πάτωμα, επάνω σε απαλό στρώμα.

## Η τέχνη της πίεσης

Το άγγιγμα πρέπει να εναρμονίζεται με την ποιότητα του σώματος του δέκτη και του κάθε ξεχωριστού σημείου. Ένα σημείο σκληρό στην υφή πρέπει να αγγίζεται απαλά και φιλικά ώστε να μην αντιδράσει αμυντικά. Αυτό επιτυγχάνεται όταν οι αρθρώσεις των δακτύλων του καρπού, του αγκώνα και του ώμου είναι χαλαρές.

...συνέχεια σελ. 6

## ΚΟΥΡΤ ΓΚΕΝΤΕΛ

## Η θεωρία της μη πληρότητας των Μαθηματικών

Σύνταξη: Χρήστος Κόντης

Ο κάθε οργανισμός -περιλαμβανομένου και του φυτικού βασιλείου- εκμεταλλεύεται τα δικά του πλεονεκτήματα να διατηρηθεί στη ζωή, αγωνιζόμενος σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον. «Ο πόλεμος είναι ο πατέρας των πάντων και ο βασιλιάς των πάντων, και μερικούς τους έκανε θεούς, άλλους ανθρώπους, μερικούς τους έκανε δούλους, άλλους ελεύθερους». (Ηράκλειτος: Ιππόλυτος, Έλεγχος ΙΧ, 9, 4. / Kirk and Raven, σελ. 201)

Από τότε που ο άνθρωπος κατέβηκε από τα δέντρα και άρχισε να περιπλανιέται, βασική του αγωνία του ήταν η εξασφάλιση της τροφής. Πριν ακόμη αρχίσει να καλλιεργεί, και για λόγους συνδιαλλαγής με τους ομοίους του, είχε αρχίσει ήδη να μετράει. Στην πάροδο του χρόνου, κάποιοι ήσασαν μετρούσαν φτιάνοντας σχοινιά με κόμπους, κάποιοι άλλοι χρησιμοποιούσαν πήλινα κουπόνια ή μάρκες και κάποιοι άλλοι μετρούσαν με τα δάκτυλα. Το 1937 βρέθηκε στην Τσεχοσλοβακία οσστό με εγκοπές που δείχνει ότι αυτός που το χάραξε μπορούσε να μετράει. Το οσστό χρονολογείται πριν από το 30.000 χρόνια. Με την καλλιέργεια της γης εδραιώθηκε ο συσχετισμός

...συνέχεια σελ. 12



## Διαβάστε ακόμη σ' αυτό το τεύχος:

- Η δύναμη της Φιλίας.
- Οικολογία στη Μήτρα για οικολογία στον Κόσμο.
- Γεμμοθεραπεία.
- Γιόγκα: Νους και Σώμα υποκλίνονται στη γοητεία της Ανατολής.
- Ο εγκέφαλός μας λειτουργεί πλήρως όταν λειτουργεί ολιστικά.
- Φθινοπωρινά Φυτέματα.
- Στάχτη από ξύλα ...για όλες τις δουλειές.
- Τα ΝΕΑ του Πελάτι.
- Πλούσιες Χώρες, Φτωχοί Λαοί.
- Τα Εμβόλια. Κίνδυνος για την υγεία των μελλοντικών γενεών.

Και άλλα ενδιαφέροντα θέματα...

**ΖΕΝ ΣΙΑΤΣΟΥ**  
ΕΝΑΡΞΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΩΤΟΥ ΕΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ  
27 & 28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ  
ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΕΧΡΙ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ ΑΦΟΡΑ:  
Εκείνους που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για το Σιάτσου και να μπορούν να το εξασκήσουν σε υγιή άτομα προσφέροντάς τους τόνωση και χαλάρωση.

Τους παρέχει τη δυνατότητα να εργαστούν σε SPA, γυμναστήρια και χώρους που περιλαμβάνουν σωματικές ασκήσεις.

ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ Ή ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΤΗΛ. 2661022551 & 6945316911  
E-MAIL: olistic@otenet.gr  
www.kethe.gr

Ανεξάρτητη τρίμηνη έκδοση των Εναλλακτικών Θεραπευτικών Προσεγγίσεων, Πρόληψης και Προτάσεων Ζωής.

Εκδότης – ιδιοκτήτης:

Χρήστος Κόντης  
ISSN 1792-1953

Έδρα: Κομπίτσι, Κέρκυρα, τ.κ. 49100, Τηλ. 2661022551

www.ygeiasorama.gr

e-mail: info@ygeiasorama.gr

Υπεύθυνος Υλης: Χρήστος Κόντης



Διευθυντής:

Χρήστος Κόντης

Επιμέλεια διόρθωση κειμένων:

Αλέξανδρος Λαχανάς

Δημιουργικό:

Ελισάβετ Μπεράτη "OK Graphics", τηλ. 2661047632

e-mail: okgraphi@otenet.gr

Εκτύπωση:

Artio Stamp, Αγ. Δημητρίου 116 & Πελοπίδα 21,

Αγ. Δημήτριος Αττικής

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Γρηγόρης Μπαϊρακτάρης, Ιωάννα Μαρή, Αιμίλιος Μπουρατίνος, Σπύρος Μπαλής, Φωτεινή Σγουρού, Μαρία Μουχατάρη, Γεράσιμος Αλεξιάκης, Σοφιάνα Κάντα.

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ολική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του παρόντος εντύπου με οποιοδήποτε τρόπο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη, αλλήλ υπόκειται στον (Ν.2121/1993) και τους κανόνες διεθνούς δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Οι απόψεις όσων αρθρογραφούν δεν αποτελούν κατ' ανάγκη και τις θέσεις του εκδότη. Οι πληροφορίες που παρέχονται δεν συνιστούν να εφαρμόζονται αυτοβούληως ή να θεωρούνται ως πανάκεια. Σε καμία περίπτωση τα κριτικά σχόλια δεν πρέπει να θεωρηθούν ότι καταδικάζουν την συμβατική ιατρική επιστήμη. Αφορούν επισημάνσεις που αξίζουν την προσοχή και την διερεύνηση από την Παγκόσμια Επιστημονική Ιατρική Κοινότητα για την καλύτερη αντιμετώπιση του κοινού μας στόχου, την εξάλειψη της προδιάθεσης προς την ασθένεια.

Το επόμενο φύλλο θα κυκλοφορήσει τον Ιανουάριο στην Κέρκυρα, Βορειοδυτική Ελλάδα και στην Αθήνα.

Εκ' μέρους του Υγείας Όραμα θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στο δημιουργικό τμήμα και την Ελισάβετ Μπεράτη, τον Λευτέρη Σφακιανάκη για την επιμέλεια των κειμένων που είχε αναλάβει μέχρι το προηγούμενο τεύχος και τον Αλέξανδρο Λαχανά που ανέλαβε την επιμέλεια του παρόντος. Όλοι οι συνεργάτες μας συμμετέχουν εθελοντικά και στην βοήθεια που παρέχουν οφείλεται κατά κύριο η διατήρηση του Υγείας Όραμα. Τους ευχαριστώ από την καρδιά μου.

Ο εκδότης

## Γράμμα από τον εκδότη

Αγαπητοί αναγνώστες,

**Φθινόπωρο, η φύση αλλιάζει. Η μέρα μικραίνει και η νύχτα μεγαλώνει. Η θερμοκρασία πέφτει, βροχές και αέριδες αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους. Τα φύλλα στα δέντρα αρχίζουν να κιτρινίζουν και να πέφτουν. Τα μεταναστευτικά πουλιά παίρνουν το δρόμο για χώρες με ζεστότερο κλίμα. Τα καλοκαιρινά φυτά στους κήπους μας, τομάτες, αγγουράκια, πιπεριές κολλοκυθάρια κ.α. δίνουν τη θέση τους σε φθινοπωρινά λάχανα, μαρούλια, κρεμμυδάκια, καρτότα, ραπανάκια και άλλα ζαρζαβατικά. Οι ανεμώνες αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους, πλησιάζοντας με έντονα χρώματα τους αγρούς και στέλνουν μήνυμα ομορφιάς, ενθάρρυνσης και αισιοδοξίας. Τα ζώα περιφέρονται περισσότερες ώρες στα βοσκότοποια, τώρα που δεν υπάρχουν οι καυτές ακτίνες του ήλιου.**

Το αίσθημα της εξωστρέφειας αρχίζει και αυτό σιγά-σιγά να δίνει τη θέση του στην εσωστρέφεια, προετοιμάζοντας και το αντίστοιχο περιβάλλον διαβίωσης. Η αλληλαγία της εποχής μας ωθεί να προετοιμάζουμε τους εσωτερικούς χώρους του σπιτιού μας, εκεί που θα περάσουμε τις περισσότερες ελεύθερες ώρες μας πλέον.

Είναι εκπληκτικό το πόσο σημαντικές αλλαγές συμβαίνουν στη φύση γύρω μας. Στις μεγαλουπόλεις, βέβαια, οι κάτοικοι βιώνουν το νέο τοπίο μόνο τα Σαββατοκύριακα με σύντομες αποδράσεις στην ύπαιθρο, κι αυτές εφόσον διαθέτουν την οικονομική δυνατότητα που απαιτείται για της μετακινήσεις. Ο άνθρωπος ίσως είναι το μοναδικό ζώο που προσπερνάει τη φύση της ζωής χωρίς να αποκομίζει εκείνο που έχει να του προσφέρει. Θεωρεί δεδομένη τη ζωή του και αγνοεί τα υγιή ερεθίσματα που προκαλούνται από τους βιολογικούς ρυθμούς του φυσικού περιβάλλοντος. Αναζητά αυτό που δεν έχει και συχνά αυτή η αναζήτηση γίνεται με αόριστο τρόπο, χωρίς να έχει ούτε στόχο ούτε σχέδιο προσέγγισης. Συν το χρόνο αλλοιώνεται η εμπειρική πραγματικότητα αυτού που διαθέτει. Οι γνώσεις του για τη φύση της ζωής είναι κυρίως εγκυκλοπαιδικές και όχι το αποτέλεσμα της βιωματικής του κατάστασης και της προσωπικής του εμπειρίας. Εστιάζει όλο του το ενδιαφέρον στο δικό του κοινωνικό κατασκευάσμα. Παρ' όλη τη φυσική και περιβαλλοντική αναγκαιότητα ο άνθρωπος έχει την τάση να θυμάται τη φύση μόνο όταν διαταράσσεται η υγεία του. Σε παλιότερες εποχές, διακοπές πήγαιναν όσοι είχαν προβλήματα υγείας. Σήμερα διακοπές στη φύση έχουμε ανάγκη όλοι μας γιατί όλοι μας είμαστε ως ένα βαθμό «άρρωστοι».

Η επαφή με τη φύση μας υπενθυμίζει ότι είμαστε μέρος της και μας ανανεώνει με τις κινήσεις της, τους ήχους, τα αρώματα, και την πληθώρα χρωμάτων που διαθέτει. **«Ο πλήρως εκπολιτισμένος άνθρωπος, παρότι είναι ιδιαίτερα επιθυμητός ως καλός πολίτης, ενδέχεται να αποδειχθεί κακό βιολογικό δείγμα όταν τοποθετηθεί εκτός του προστατευμένου κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο έχει μάθει να συμμορφώνεται»** αναφέρει ο Rene Dubos στο βιβλίο του «το Όραμα της Υγείας». Ο Ιπποκράτης δίδαξε ότι ο άνθρωπος θα είχε πολλές πιθανότητες να ξεφύγει από την αρρώστια αν διαβίωσε με λογικό τρόπο. Ορισμένοι κοινωνικοί φιλόσοφοι έφτασαν να πιστεύουν πως οι γιατροί δε θα είχαν ιδιαίτερη ζήτηση σε μια καθολοικουμενη κοινωνία. Ο Πλάτων έγραψε στην Πολιτεία πως η ανάγκη για πολλά νοσοκομεία και γιατρούς είναι το αναγνωριστικό σημάδι μιας κακής πόλης. **«Και πώς μπορείς να βρεις άλλη, μεγαλύτερη απόδειξη κακής και αχρείας ανατροφής σε μια πόλη από την ανάγκη που θα έχει για τέλειους γιατρούς και δικαστές, όχι μόνο για την κατώτερη τάξη του λαού και τους τεχνίτες, μα και για κείνους που καμνώνονται πως έχουν λάβει ανώτερη ανατροφή;»** (Πολιτεία 405 α 7-11)

Με σημείο αναφοράς το όραμα μιας υγιούς ζωής, το Υγείας Όραμα προσπαθεί να συλλέξει στοιχεία στο χρόνο από ανθρώπους που πίστευαν πως η υγεία μας ξεκινάει από το εσωτερικό μας περιβάλλον, από αυτό που γνωρίζουμε σαν την ταυτότητα του κάθε ανθρώπου και που εστιάζει στην ποιότητά του και, αλληλοίμονο, όχι στην εξωτερική του εμφάνιση. «Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες αρρώστιες, υπάρχουν μόνο συγκεκριμένες συνθήκες αρρώστιας» έγραψε η Nightingale και οι κοινωνίες μας διαμορφώνουν «αρρωστημένες συνθήκες» χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους το μέτρο της φυσικής επιλογής και διαβίωσης. **«Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αποκτήσει την οικονομική ισχύ και κατέχει πράγματα, όμως αυτά πλέον παράγονται ανώνυμα. Μπορεί ακόμη να διαθέτει κάποια αφηρημένη γνώση της φύσης τους και των λειτουργιών τους, όμως η ιδιοκτησία και η γνώση δεν αντικαθιστούν την άμεση εμπειρία και δεν ικανοποιούν την αρχαία ανάγκη πραγματικής μετοχής στην πράξη της δημιουργίας. Η αποτυχία να ικανοποιήσει αυτή την ανάγκη φέρνει κάποιες φορές απελπισία, συχνά πλήρη ή τουλάχιστον την αίσθηση εξάντλησης, η οποία είναι τόσο διαδεδομένη στις σύγχρονες κοινωνίες.»** (Rene Dubos).

Πόση σημασία όμως μπορεί να έχουν τα παραπάνω σχόλια όταν δεν είμαστε σε θέση να τα αντιληφθούμε; Πόση σημασία έχει για τους καθημερινούς αυτόχειρες η χαμένη -κατ' εκείνους - ευκαιρία της ζωής τους; Και ποιας ζωής άραγε; Ποιος είναι σε θέση σήμερα να μιλήσει για τη ζωή και τις αξίες της; Πώς καταφέραμε να υποβαθμίσουμε τόσο πολύ την αξία της ώστε να βάζουμε τέλος γιατί έπεσε η δουλειά μας έξω, χάσαμε τα χρήματά μας, χρωστάμε στην εφορία τις τράπεζες κ.λπ; Και πόσο άρρωστοι είμαστε πραγματικά που δεν μπορούμε ούτε να υποψιαστούμε ότι ο δρόμος που πορευόμασταν ήταν λάθος;

Η οικονομική κατάσταση είναι μια θαυμάσια ευκαιρία να επαναξιολογήσουμε τη στάση μας απέναντι στη ζωή. "Σήμερα είναι ανάγκη να αναθεωρήσουμε όλα τα στερότυπα στην πολιτική, την κοινωνία, τη συμπεριφορά και τις ίδιες τις ανάγκες μας. Να αφήσουμε κατά μέρος τη δειλία και να δημιουργήσουμε κάτι νέο, κάτι που να μη σηματοδοτεί οπισθοδρόμηση αλλά να εγγυάται πρόοδο".

Οι δυσκολίες δυναμώνουν την επιθυμία για ζωή και δεν έχουμε περάσει λίγες στην πάροδο των χρόνων. Μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι και να δημιουργήσουμε καλύτερες κοινωνίες αρκεί να το επιθυμούμε, η γνώση υπάρχει, ας την αναζητήσουμε με καθαρό μυαλό και ανοιχτή καρδιά. Το στοιχείο που πρέπει να δώσουμε έμφαση αυτή τη φορά είναι η αγάπη για τη ζωή. Πρέπει να είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε ότι: **«αυτό που παράγουμε με το μυαλό μας εξαρτάται από τα συναισθήματα που μας διακατέχουν, τα κίνητρα που μας ωθούν και τις προθέσεις που μας οδηγούν. Όταν ο εγωισμός καθίσταται η επωδός της σκέψης, της αίσθησης και της δράσης όλο και περισσότερων ανθρώπων, όλα είναι δυνατά, εκτός από ένα: την Αγάπη».** (Gerald Huther)

\*Επιπολασμός: ο συνολικός αριθμός περιπτώσεων μιας συγκεκριμένης νόσου σε δεδομένο πληθυσμό σε έναν ορισμένο χρόνο.

Μπορείτε να λαμβάνετε το Υγείας Όραμα στο χώρο σας, μόνο με 10 ευρώ το χρόνο. Με αυτή τη συμβολική συνδρομή εξασφαλίζετε το τεύχος σας χωρίς να φοβάστε μήπως εξαντληθεί, και προσφέρετε μία πολύτιμη ενίσχυση στην αφιλοκερδή προσπάθειά μας. Βοηθήστε και εσείς να διαδοθεί μία άλλη άποψη ζωής και το όραμά μας για μία υγιή κοινωνία.

Πληρωμές μπορούν να γίνουν με επιταγή στα στοιχεία του εκδότη στην  
Alpha Bank 680002101319495 ηλεκτρονικά (IBAN m-Banking 181458864 721506), στο όνομα Χρήστος Κόντης.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλ. 2661022551 / 6945316911 ή στο e-mail: info@ygeiasorama.gr & olistic@otenet.gr

**Όσο σκέφτομαι για τη γλώσσα τόσο περισσότερο εκπλησσομαι που οι άνθρωποι συνεννοούνται μεταξύ τους.**

(Κούρι Γκέντελ)

# Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ

## AthensArt Odysseia Corfu 2012

Γράφει: Γρηγόρης Μπαϊρακτάρης, Φιλολόγος

**Το Υγείας Όραμα παραβρέθηκε και στην δεύτερη εκδήλωση της Athens Art στην Κέρκυρα, που έγινε 11-27 Ιουλίου στο Περιεχόμενο του Ψυχιατρείου της Κέρκυρας. Συμμεριζόμαστε στο ακέραιο την ιδέα πως η Δύναμη της Φιλίας μπορεί να αλλάξει τον Κόσμο και πιστεύουμε ακράδαντα αυτό που ο κ. Τάκης Αλεξίου επισημαίνει στο τελευταίο του βιβλίο «Η Δύναμη της Φιλίας» απευθυνόμενος προς τους G20: «Είσατε 20 από έναν βίαιο κόσμο που φεύγει. Είμαστε εκατομμύρια από έναν ειρηνικό κόσμο που έρχεται...» Όποιος φίλος ασπάζεται αυτές τις απόψεις δεν έχει παρά να γίνει μέλος αυτής της όμορφης και δημιουργικής οικογένειας στο:**

<http://athensart-2010.ning.com>

**Ευχαριστούμε τον κ. Γρηγόρη Μπαϊρακτάρη που μας έστειλε το άρθρο (ΣΤΕ)\*\***

### Η Φιλία μέσα από την Τέχνη μπορεί να αλλάξει τον Κόσμο.



Ο πρόεδρος της AthensArt κ. Αλεξίου με την κα Κάντα, Καλλιτεχνική Διευθύντρια Ionian ACT

Στα μέσα Ιουλίου, βρέθηκα στο όμορφο νησί των Φαιάκων για να παρακολουθήσω την έναρξη ενός ακόμα σταθμού της AthensArt, στον οποίο συμμετείχαν 103 καλλιτέχνες από 29 χώρες του Κόσμου. Ερασιτέχνες και επαγγελματίες, νέοι και λιγότερο νέοι μαζί. Στο αίθριο του Ψυχιατρείου της Κέρκυρας, η ατμόσφαιρα ήταν υποβλητική. Τα έργα των καλλιτεχνών μέσα στην αίθουσα και γύρω γύρω στον περιβάλλοντα χώρο, μου έδιναν την εντύπωση ότι όλοι αυτοί οι καλλιτέχνες στέλνουν ένα πολύ συγκινητικό μήνυμα σε όλους μας γεμάτο θετική ενέργεια και αισιοδοξία, σαν μια ομαδική προσευχή. Τα χρώματα, οι δημιουργικές γραμμές και μορφές, οι επινοήσεις της φαντασίας, η αγάπη στη φύση, η ανάδειξη της φιλίας, της ομορφιάς - το αρχαίο Κάληος - η παρουσίαση του έρωτα, όλα αυτά συνιστούν τις πρωταρχικές, ύψιστες αξίες ζωής, και τελικά θα αποδειχτούν ότι έχουν μεγαλύτερη δύναμη από τον εγωισμό και τον ανταγωνισμό των αγορών, γι' αυτό και είμαι βέβαιος ότι θα βοηθήσουν την Ανθρωπότητα να ξαναβρεί το δρόμο της.

Η AthensArt, πληροφορούμαι ότι έχει μια τριαντάχρονη πορεία στην Ελλάδα και το εξωτερικό ως Κέντρο Τεχνών 4 Εποχές, ενώ δίνει το διαδικτυακό της παρόν μόλις το 2009. Μετά από ένα χρόνο, το 2010 (Σεπτέμβριο) οργανώνει την πρώτη διεθνή της έκθεση στην Τεχνόπολις/Γκάτζ στην Αθήνα, το 2011 στο Rostov και το 2012 στο Izmail/ Ukraine, ενώ παράλληλα προχωρά και η Οδύσσεια στην Ελλάδα από τη Ρόδο (2009), Κέρκυρα, Κρήτη (2011), Νάξο και Κέρκυρα ξανά (2012). Το 2013 η Οδύσσεια θα πάει στη Σικιάδα και το Αίγιο, στην Ελλάδα και στην Κίνα, Αίγυπτο και Ιταλία. Το 2014 έχει προγραμματιστεί το Dayton/Ohio των ΗΠΑ και ακολουθεί, το 2015 το Μιλάνο της Ιταλίας.

**Πρόκειται για μια διεθνή προσπάθεια Καλλιτεχνών και Φίλων της Τέχνης, που στέλνουν το μήνυμα: «Η Φιλία μέσα από την Τέχνη μπορεί να αλλάξει τον Κόσμο». Είναι μια φωτεινή δέσμη μέσα στο σκοτάδι των καιρών μας που ουσιαστικά λέει ότι ο άνθρωπος μπορεί να πλησιάσει και να**

**μοιραστεί με τους άλλους τη Φιλία, τα θετικά του συναισθήματα, το Όνειρο για ένα ανθρωπιστικό, πολιτιστικό, οικονομικό και αληθινά δημοκρατικό σύστημα.**

Σας μεταφέρουμε ορισμένα αξιοσημείωτα που ελήχθησαν στους χαιρετισμούς των εγκαινίων καθώς και τα λίγα αληθινά περιεκτικά λόγια από τον Τάκη Αλεξίου δημιουργό και πρόεδρο της Athens Art.

**Σταύρος Κάτσιος** (Αντιπρύτανης Ιονίου Πανεπιστημίου) ...**Η Φιλία, η Τέχνη στηρίζονται κι έχουν ένα κοινό σημείο: τη Δύναμη της αλλαγής μέσα από το πάθος, το πάθος για δημιουργία. Ένα τέτοιο πάθος μοιράζεται και το Ιόνιο Πανεπιστήμιο μαζί με το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο, κι αυτό το πάθος πράγματι μπορεί να αλλάξει τον κόσμο...**

**Σπύρος Πανδής** (Πρόεδρος ΔΟΠΑΠ Κέρκυρας, εκπρόσωπος του Δημάρχου Κερκυραίων στο φεστιβάλ).

...Νιώθω ιδιαίτερη τιμή που βρίσκομαι ανάμεσα σε φίλους της Τέχνης και ανάμεσα σε ανθρώπους οι οποίοι πιστεύουν στη δύναμη της Φιλίας και της Αγάπης. Καταρχάς η καινοτόμα ιδέα της έκθεσης έργων χωρίς διάκριση, ανοίγει δρόμο στην έκφραση χωρίς περιορισμούς. **Η κάθε άλλη παρά ελιτίστικη προσέγγιση της Τέχνης προβάλλει και ενισχύει την αξία της Φιλίας και της Αγάπης, της απαλλαγμένης από τον ανταγωνισμό για διάκριση. Θέλω να σας ευχαριστήσω που επιλέξατε την Κέρκυρα για την πραγματοποίηση του φεστιβάλ. Ένα φεστιβάλ που προσεγγίζεται από ανθρώπους που αγαπούν την Τέχνη και τα Γράμ-**



**ματα. Οι παράλληλες εκδηλώσεις, μαζί με την αισθητική απόλαυση των έργων τέχνης θα προσφέρουν στιγμές ψυχαγωγίας στους Κερκυραίους και τους επισκέπτες του νησιού, αλλήλα και ευκαιρία ανταλλαγής ιδεών, απόψεων και εμπειριών. Ο Δήμος Κέρκυρας συγχαίρει την πρωτοβουλία σας. Σας διαβεβαιώνουμε ότι θα είμαστε δίπλα σε κάθε προσπάθεια που προωθεί την Τέχνη και τη Φιλία. Πιστεύουμε ότι η Οδύσσεια 2012 αποτελεί παράδειγμα και οδηγό για τους πολίτες όλου του κόσμου, στη δύσκολη συγκυρία της κρίσης. Όπως σωστά υποστηρίζει στο τελευταίο του βιβλίο ο κ. Αλεξίου, η κρίση δεν αφορά μόνο την Ελλάδα. Ούτε μόνο την Ευρώπη. Η κρίση είναι παγκόσμια και κινήσεις διεθνούς βεληνεκούς, όπως αυτή της AthensArt, αποτελεί απαντήσεις στη σωστή κατεύθυνση απέναντι στη δυσκολία της εποχής. Εύχομαι καλή επιτυχία στο Φεστιβάλ και στην πραγματοποίηση του αιώτερου στόχου της Φιλίας, της Αγάπης μέσα από την Τέχνη σε όλο τον κόσμο...**

**Τάκης Αλεξίου** (Πρόεδρος CA4S-AthensArt)

...Καταρχήν να ευχαριστήσω με τη σειρά μου το Δήμο Κέρκυρας, να ευχαριστήσω το Ιόνιο Πανεπιστήμιο, να ευχαριστήσω οπωσδήποτε τον Διοικητή του Ψυχιατρείου και να πω ότι αισθάνομαι ιδιαίτερα συγκινημένος που βρίσκομαι σε αυτόν τον χώρο, όχι τόσο από ιστορικής, όσο από ανθρώπινης πλευράς. Αυτές τις δυο τρεις μέρες έμαθα πάρα πολλά. **Τα αίτια της κρίσης, όπως γνω-**

**ρίζετε όλοι, με βάση τα λόγια του γνωστού Νομπελίστα Οικονομίας Καθηγητή κ. Stieglitz, είναι δύο. Το πρώτο αίτιο είναι ο άκρατος ατομισμός-εγωισμός των ανθρώπων και δεύτερον ο φονταμενταλισμός των αγορών.**

Τελευταία ήμασταν μάρτυρες ενός πειράματος στα σύνορα Ελβετίας-Γαλλίας, που έφερε στο φως το αόρατο σωματίδιο «θεός», που δίνει μάζα και μορφή σε όλα τα σωματίδια του σύμπαντος κόσμου... Το πείραμα αυτό, με απλά λόγια, απέδειξε πως **η διαφορά μεταξύ αόρατου και ορατού, μεταξύ δημιουργού και δημιουργήματος, μεταξύ φαντασίας και λογικής, μεταξύ ονείρου και πραγματικότητας, είναι παντελώς ανυπόστατη. Σίγουρα θα συμφωνήσουμε όλοι στο γεγονός ότι ο κόσμος αυτός πάει χειρότερα όχι από ανθρώπους οι οποίοι υπήρξαν ή είναι ψυχοσθενείς, αλλά από ανθρώπους οι οποίοι χαρακτηρίζονται ως ψυχικά υγιείς.** Εάν ρίξετε μια ματιά σε όλες τις κυβερνήσεις, σε όλους τους οργανισμούς, ακόμα και στα άτομα τα οποία θεωρούν εαυτούς ψυχικά υγιείς, είναι αυτοί οι οποίοι προκάλεσαν όλη αυτή τη μεγάλη ζημιά στον πλανήτη, ονομάζοντας την καταστροφή ανάπτυξη και ανταγωνιστικότητα.

Νομίζω ότι ήρθε ο καιρός να δούμε τους ανθρώπους που χαρακτηρίζουμε ως ψυχοσθενείς, με ένα τελείως άλλο μάτι. Θεωρώ, από τις εμπειρίες που είχα και στο εξωτερικό και εδώ με αυτούς τους ανθρώπους, ότι έχουν πάρα πολλά να προσφέρουν στο μέλλον, στο άμεσο μέλλον. Γιατί πολλοί απ' αυτούς έχουν ανεπτυγμένες ιδιότητες, τις οποίες εμείς, οι κατά τα άλλα φυσιολογικοί άνθρωποι, έχουμε απολέσει. Η φαντασία μας πλέον δεν λειτουργεί σχεδόν καθόλου. Η δημιουργικότητα μας το ίδιο και όλες αυτές οι ιδιότητες που παρέχονται και υπάρχουν στον ανθρώπινο εγκέφαλο, έχουν περιοριστεί σε πάρα πολύ μεγάλο και επικίνδυνο βαθμό. Σε πολλούς απ' αυτούς τους ανθρώπους αυτές οι ιδιότητες δεν έχουν χαθεί. Ας σχετιστούμε λοιπόν μαζί τους κι ας προσπαθήσουμε να μάθουμε απ' όλα αυτά που έχουν να προσφέρουν. **Γιατί χωρίς φαντασία, χωρίς δημιουργία, δεν πρόκειται να είμαστε σε θέση να φτιάξουμε έναν ανθρώπινο κόσμο. Η διαφοροποίηση που γινότανε, και πάρα πολλοί μας λέγανε μέχρι πρότινος, ότι, ξέρετε ο πραγματικός κόσμος είναι σκληρός κόσμος, δεν είναι αληθές. Ο πραγματικός εκάστοτε κόσμος προκύπτει μετά από μια ιδέα, από ένα όνειρο, από μία αντίληψη. Μπορούμε να έχουμε μια άλλη αντίληψη. Μπορούμε να έχουμε ένα άλλο όνειρο, μπορεί να ανοίξουμε τη φαντασία μας και να δημιουργήσουμε σίγουρα έναν πολύ καλύτερο κόσμο. Αυτό προσπαθούμε να κάνουμε, μέσα από τη Φιλία και την Τέχνη, όχι μόνο θεωρητικά αλλά και πρακτικά.** Και πάλι ευχαριστώ όλους όσους συνέβαλαν σ' αυτή την προσπάθεια. Όλους τους Κερκυραίους και ιδιαίτερα τους φιλοξενούμενους και το νοσηλευτικό προσωπικό του Ψυχιατρείου, σας ευχαριστώ πάρα πολύ.



\* Το βιβλίο στην Κέρκυρα κυκλοφορεί από το Βιβλιοπωλείο Πλωτος

\*\* Οι συντμήσεις των ομιλιών έγιναν από τη διεύθυνση του περιοδικού λόγου έλλειψης χώρου.

**...η διαφορά μεταξύ αόρατου και ορατού, μεταξύ δημιουργού και δημιουργήματος, μεταξύ φαντασίας και λογικής, μεταξύ ονείρου και πραγματικότητας, είναι παντελώς ανυπόστατη.**

Τάκης Αλεξίου

## Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΛΥΔΙΑ ΛΙΘΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Γράφει: Χρήστος Κόντης, Ομοιοπαθητικός (www.kethe.gr, E-mail: olistic@otenet.gr)



**Η δημιουργία του Υγείας Όραμα και η πραγματικά δύσκολη προσπάθεια διατήρησής του εν μέσω οικονομικής κρίσης, είναι ένα αντάλλαγμα, μια προσφορά επικοινωνίας και θεωρούμε ότι επιβάλλεται να εξαντλήσουμε κάθε δυνατότητα ενδεχόμενης διακοπής της έκδοσής του. Γιατί θεωρούμε ότι το Υγείας Όραμα αντανακλά ευθέως στην υγεία μας, (νοητική – συναισθηματική – νοητική) η οποία καθορίζει τη στάση ζωής μας και αυτή με τη σειρά της διαμορφώνει τις κοινωνίες μας.**

Τόσο η Ομοιοπαθητική όσο και η Κινέζικη Παραδοσιακή Ιατρική αποδεικνύουν με τον πιο περίπλοκο τρόπο πως η ουσία της ζωής δεν περιορίζεται σε αυτό που φαίνεται. Οι φυσικές διαδικασίες διατήρησης και διαιώνισης της ζωής δεν ξεκινούν από το υλικό σώμα, τους ιούς και τα μικρόβια. Οι διαδικασίες της ζωής ορίζονται από την αισθητηριακή μας αντίληψη, τη φαντασία και τα όνειρά μας. Είναι τα όνειρα που ξεκινούν το πάθος μας για δημιουργία και με το σώμα μας την εκτελούμε. Η θετικιστική αντίληψη που έχουμε επιλέξει για τον άνθρωπο και την κοινωνία δεν περιέχει μέσα της τον ιδεαλισμό και τον ορθο-λογικό σκεπτικισμό. Τα πάντα περιορίζονται όλο και περισσότερο σε ένα κλειστό, τυπικό σύστημα, που στις μέρες μας είναι ξεκάθαρο ότι δεν το ελέγχει η πλειοψηφία αλλά η ελάχιστη μειοψηφία.

Αν αυτό συνεχιστεί με αυτούς τους ρυθμούς σύντομα ο άνθρωπος θα καταλήξει δέσμιος της αφήλειας και της ανωριμότητάς του. Ακούμε συχνά για αυτοκτονίες, έχουμε εξοικειωθεί με την είδηση, αλλά δεν γνωρίζουμε ότι το αδιέξοδο εκείνων που επιλέγουν αυτή τη λύση βρίσκεται μέσα στο σπίτι μας, πλέον, ούτε καν έξω από την πόρτα μας.

### Υγεία με σημείο αναφοράς το κέρδος

Η Ομοιοπαθητική είναι ένα σύστημα που είναι δύσκολο να βρει πρόσφορο έδαφος εφαρμογής στο υπάρχον κοινωνικό περιβάλλον. Η ζωή μας, το σώμα μας και κάθε μέλος που το συνθέτει όπως και κάθε ιδιαιτερότητα του ψυχισμού και των νοητικών μας δυνατοτήτων είναι εμπορεύσιμα προϊόντα. Όταν οι ιθύνοντες μιλούν για υγεία είναι προφανές ότι τις συνδέουν με τις οικονομικές απολαβές που μπορούν να αποκομίσουν. Η θεραπεία που παρέχει το Όμοιο Πάθος στην πραγματικότητα είναι αύξηση της ζωτικής δύναμης του οργανισμού. Αυτό σημαίνει ότι προωθεί την υγεία σε όλο της το εύρος - νοητικό, συναισθηματικό, σωματικό. Πώς είναι δυνατόν να γίνει αποδεκτή μια τέτοια μέθοδος από τους οικονομικούς γίγαντες που διαχειρίζονται την υγεία; **Οι συναισθηματισμοί δεν έχουν χώρο ούτε στις κοινωνίες ούτε στη ζωή μας σήμερα. Η αξία της ζωής εναπομένει στο τι διαθέτεις και τι παράγεις. Η Ομοιοπαθητική είναι απώλεια για μια κοινωνία που εστιάζει στο κέρδος και όχι στον άνθρωπο.** Πολλές φορές έχουμε διαβάσει δημοσιεύματα εφημερίδων και περιοδικών για τον αγώνα ανεύρεσης νέων θεραπειών που χρηματοδοτούνται αδρά. Κάθε ασθένεια είναι μια επιπλέον πηγή αύξησης του εισοδήματος των εταιριών που αναλαμβάνουν και τα έξοδα ανοίγματος της αγοράς. Αποδέκτες είμαστε όλοι μας. Εμείς λοιπόν είμαστε εκείνοι που πρέπει να αλληλάξουμε, διότι εμείς θρέφουμε αυτή τη νοοτροπία.

### Πρωτεύουσας σημασίας η σχέση θεραπευτή-ασθενή

Για την Ομοιοπαθητική, τίποτε δεν είναι τυχαίο, ο θεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να παρατηρεί και να ενθαρρύνει τον ασθενή να συμμετέχει στη διαδικασία αποκατάστασης. Το γεγονός αυτό για τους περισσότερους επισκέπτες είναι αρκετά δύσκολο, δεδομένου ότι για αρκετές γενεές έχουμε εκπαιδευτεί να περιγράφουμε μόνο τα συμπτώματα της πάθησής μας στο γιατρό. **Η επίσκεψη στο γιατρό έχει ως επακόλουθο ο ασθενής να μην έχει καμία συμμετοχή στις ενέργειες του θεράποντα, κάτι το οποίο είναι πολύ σημαντικό για όλους μας. Όλοι θέλουμε να βλέπουμε και τον «άνθρωπο» στο πρόσωπο του γιατρού μας, κυρίως δε οι χρόνια νοσούντες. Τα μέσα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούμε πρέπει να μειώνουν την ασθένεια και όχι να την αυξάνουν όπως συμβαίνει κυρίως με τις χρόνιες νόσους. Η απόδειξη μια υγιούς κοινωνίας διακρίνεται από τη μείωση της ασθένειας της ανάγκης δημιουργίας περισσότερων νοσοκομείων και γενικότερης ιατρικής περίθαλψης. Εμείς -ο σημερινός άνθρωπος- θεωρούμε αυτονόητη την ανάγκη κοινωνικής ασφάλισης στην υγεία αλλά δεν αναρωτιόμαστε ορθά «γιατί αρρωσταίνουμε».**

### Η Ομοιοπαθητική εστιάζει στον «άνθρωπο»

Στην Ομοιοπαθητική ο θεραπευτής δεν εστιάζει στην ασθένεια αλλά στον ασθενή ο οποίος καθίσταται συμμετοχός στην αποκατάσταση της υγείας του. Στοιχεία για την σωστή διάγνωση του Ομοίου Πάθους, εκτός από την περιγραφή του ασθενή ο θεραπευτής αντιεί και από την στάση του. Ο τρόπος που κάθεται, η κινητικότητα, ο τρόπος που παρατηρεί το χώρο ή τον θεραπευτή του, η συστολή ή η εξωστρέφειά του και πληθώρα άλλων ανάλογων παρατηρήσεων, όπως ορίζονται από την κάθε ξεχωριστή περίπτωση. Η πλειοψηφία των επισκεπτών προσεγγίζουν την Ομοιοπαθητική με την

πρόθεση να αντιμετωπίσουν το ένα ή το άλλο πρόβλημα (σύμπτωμα). Σημείο κλειδί στην θεραπευτική αποκατάσταση είναι να γνωρίζει ο ασθενής πως η ομοιοπαθητική προσέγγιση είναι ολιστική. Ο θεραπευτής αξιολογεί τις συναισθηματικές διαταραχές και τις νοητικές λειτουργίες καταλήγοντας στα σωματικά συμπτώματα. Πρωταρχικό ρόλο για τον καθορισμό του φαρμάκου παίζουν τα ψυχικά - νοητικά συμπτώματα που αποτελούν και την γενεσιουργό αιτία, και τα ιδιαίτερα γενικά χαρακτηριστικά που εκδηλώνει. **Το ομοιοπαθητικό φάρμακο ενισχύει την ενέργεια (ζωτικότητα) του οργανισμού, ο οποίος στην συνέχεια αποκαθιστά της διαταραχές στο σύνολό του. Αυτός είναι ο λόγος που, κατά την αποκατάσταση του προβλήματος του, ο ασθενής παρατηρεί να υποχωρούν και άλλα συμπτώματα μικρότερης έντασης ορισμένα εκ των οποίων ίσως και να μην τα είχε αναφέρει.**

Το ομοιοπαθητικό λοιπόν δεν θεραπεύει ασθένειες αλλά ανθρώπους που ασθενούν. Αυτός είναι ο σημαντικότερος λόγος που η Ομοιοπαθητική επιβάλλεται να ενσωματωθεί στο σύστημα υγείας. Αν ποτέ συμβεί αυτό (προτείνεται πάνω από 10 χρόνια τόσο από την Ε.Ε. όσο και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας), αν ξεπεραστεί ο σκόπελος των τεράστιων οικονομικών συμφερόντων από τις φαρμακευτικές εταιρίες, τότε, όταν οι γιατροί θα μιλούσαν για πρόληψη θα εννοούν την ενίσχυση αντίδρασης του ίδιου του οργανισμού στη διαταραχή και όχι την εφαρμογή «προληπτικής» χημειοθεραπείας ή αφαιρώντας «προληπτικά» μέλη του σώματος, όπως τα γεννητικά όργανα των γυναικών μετά τα σαράντα τους με το επιχείρημα «να έχεις το κεφάλι σου ήσυχο» και τόσες άλλες βίαιες παρεμβάσεις στην ανθρώπινη φύση.



### Η επιστήμη εργαλείο στα χέρια των «λίγων».

Τι γίνεται όμως με τη φύση της ζωής; Η φυσική επιλογή επέλεξε να υπάρχουν αυτά τα ζωτικά όργανα μέχρι το τέλος. Αναρωτιέται άραγε κανείς αν, ίσως, επιτελούν κάποια άλλη διαδικασία στον οργανισμό ή τα αφαιρούμε υποκαθιστώντας στο όνομα της επιστήμης την ίδια τη δημιουργία; Αλλά η επιστήμη κάθε στιγμή βρίσκεται σε ένα νέο στάδιο εξέλιξης και έχουμε δει πολλές φορές στο παρελθόν να αναιρούνται, ως επικίνδυνες, πρακτικές που εφαρμόζονταν στο παρελθόν. **Μήπως είμαστε αρκετά ώριμοι πλέον να αντιληφθούμε ότι ο παράγοντας «ζωντανός οργανισμός» ανεξαρτήτως αν πρόκειται για άνθρωπο, ζώο ή φυτό υπόκειται σε φυσικές διαδικασίες προσαρμογής και πως η ασθένεια λειτουργεί ως φυσικό μέτρο προστασίας με στόχο μια αρμονική με τη φύση διαβίωση; Μήπως αυτή η διαδικασία δείχνει με τον πλέον ξεκάθαρο τρόπο ότι δεν είναι ο γιάλος στραβός αλλά εμείς στραβά αρμενίζουμε; Μήπως όσο περισσότερο προσδεύει η επιστήμη τόσο περισσότερο απομακρυνόμαστε από τη φύση μας, τη φύση της ζωής; Μήπως σε αυτό το αδηφάγο οικονομικό και κοινωνικό κατασκευάσμα που δημιουργήσαμε πρέπει να μπει ένα όριο που να εξασφαλίζει στον άνθρωπο -αν μη τι άλλο- την αξιοπρεπή επιβίωσή του; Και ποιος μπορεί να είναι αυτός που θα το επιβάλει αυτό; Σίγουρα όχι εκείνοι που το ελέγχουν, διότι μια τέτοια διαδικασία απειλεί τα κερημένα τους. Κερημένα που κέρδισαν με διάφορους τρόπους, θεμιτούς και αθέμιτους, χάρη στη δυνατότητα που τους παρέχει η οικονομική τους δύναμη. Όσο λοιπόν, αγαπητέ αναγνώστη, επιτρέπουμε στο χρήμα να κυβερνά τη ζωή μας καθίσταται παράλογο να διεκδικούμε καλύτερη υγεία αλλά και γενικότερα καλύτερες συνθήκες ζωής. Με το πέρασμα του χρόνου, το χρήμα συγκεντρώνεται σε όλο και λιγότερους ανθρώπους, μειώνοντας της πιθανότητες των πολλών για την απόκτηση του. Είναι προφανές ότι σύντομα οι άνθρωποι του χρήματος θα περιοριστούν σε ελίχιστους. Το επικίνδυνο είναι ο «φόβος» που μπορούν να προκαλέσουν με τα μέσα χειραγώγησης που διαθέτουν.**

**Δεν έχω την εντύπωση ότι ένα σώμα που τυχαίνει να είναι γερό θα κάνει με τη δική του αξιοσύνη να γίνει και η ψυχική καλή αλλά, αντιστρόφως, μια ψυχική καλή θα κατορθώσει με τη δική της αξιοσύνη να εξασφαλίσει στο σώμα μια όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση...**

(Πλάτωνα Πολιτεία 403/10 d)

## Νους Υγείας εν Σώματι Υγείας

«...να φανταστείτε. Ας παίξει η φαντασία σας. Δείτε, φανταστείτε, γαντζώστε πίσω από τα καράβια του νου σας. Αφήστε, ας τρέξει, ας τρέξει ο νους σας. Πάλι παρακαλώ σας να συμπληρώσετε το έργο μας εσείς με το μυαλό σας». (Ουίλιαμ Σέξπηρ)

Ο ομοιοπαθητικός δεν μπορεί να έχει συγκεκριμένα και άκαμπτα όρια στην σχέση του με τον ασθενή αλλά πρέπει να είναι σε θέση να εξατομικεύει την κάθε περίπτωση και να επιδιώκει να βρίσκεται στο σημείο εκείνο όπου ο ασθενής θα νιώσει ασφαλή και ελεύθερος να εκφράσει αυτά που του συμβαίνουν, τόσο στο σώμα όσο στην ψυχή και το πνεύμα του. **Είναι δύσκολο ο σημερινός άνθρωπος να αντιληφθεί ότι παράλληλα με το σωματικό του σύμπτωμα έχουν υπάρξει και διαφοροποιήσεις στο εσωτερικό του -ψυχοσυναισθητικό- με προέκταση και στο εξωτερικό του (οικογενειακό - κοινωνικό) περιβάλλον και ότι αυτό διαιωνίζεται επηρεάζοντας και τους γύρω του.** Όταν π.χ. ένα μέλος της οικογένειας πονάει, αυτό προκαλεί μια διαφοροποίηση του ψυχικού περιβάλλοντος στα υπόλοιπα μέλη. Ο καθένας θα αντιδράσει διαφορετικά, αλλά λόγω της οικειότητας και της ταύτισης ενδέχεται να υπάρξει και μια κοινή ενεργειακή δόνηση σε όλα τα μέλη με τα ανάλογα επακόλουθα. Το ίδιο συμβαίνει και στο κοινωνικό περιβάλλον.

## Μια «άρρωστη» κοινωνία δε μπορεί να υποδείξει υγιείς λύσεις.

Παρασυρμένοι από το παθολογικό -όπως αποδεικνύεται- κοινωνικό πρότυπο του καπιταλισμού, δεν είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε ότι υπάρχουν άπειρες επιλογές κοινωνικής οργάνωσης και πολιτισμού. Είναι προφανές πως οι κοινωνίες μας πάσχουν

νοητικά και δεν θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά εφόσον υποβαθμίζουν την αισθητηριακή μας αντίληψη και απορρίπτουν τον υγιή συναισθηματισμό. Σε κοινωνικό περιβάλλον, η οικονομική κρίση είναι το αποτέλεσμα και δεν θα ήταν άστοχος ένας παραλληλισμός με το σωματικό μας περιβάλλον. **Η έλλειψη φαντασίας και η αδυναμία να αντιληφθούμε πως η πραγματικότητα καθορίζεται από τα όνειρα που υλοποιούμε, αποτελούν την αιτία της οικονομικής κρίσης. Χαρούμενους ανθρώπους σήμερα περιορίζουμε να βλέπουμε μόνο στις διαφημίσεις που μας παροτρύνουν ότι αν αγοράσουμε το τάδε προϊόν θα γίνουμε χαρούμενοι και ευτυχισμένοι σαν και αυτούς. Ο πόνος, η χαρά, η αισιοδοξία, η ελπίδα, η λαχτάρα και τα όνειρά μας είναι κατευθυνόμενα, η αξία τους μετριέται από τις «αγορές» και επειδή υποβαθμίστηκαν οι αξίες υποβαθμίστηκε και η ζωή μας. Βρισκόμαστε στο σημείο που δεν έχουν αξία τα συναισθήματα και τα όνειρα, ούτε χώρος υπάρχει για εκείνη τη λαχτάρα που σε κάνει να βλέπεις τον κόσμο «αλλιώς».** Τα όνειρα έγιναν εφιάλτες, η κατάθλιψη και οι αυτοκτονίες αυξάνονται ραγδαία, ενώ, παράλληλα, όσοι εμπλέκονται στο εμπόριο της ζωής απολαμβάνουν τα κέρδη τους και προτείνουν με μεγαλύτερο σθένος νέες μηχανοποιημένες λύσεις, με την υπογραφή της επιστήμης.

**Όμως ο κόσμος μας δεν είναι ασπρόμαυρος, αποτελείται από όλες τις χρωματικές αποχρώσεις που διαθέτει στην παλέτα του ο Δημιουργός. Η επιλογή της στάσης ζωής μας, είναι η δυνατότητα που μας παρέχεται να δημιουργήσουμε εκείνο που μας αντιπροσωπεύει. Ας ευχηθούμε οι ανάγκες -ατομικές και κοινωνικές- που προκύπτουν, να αποτελούν τη διαδικασία ζύμωσης ενός Ανθρώπινου Όντος που αναγνωρίζει τον εαυτό του σαν αναπόσπαστο μέρος της φύσης και του σύμπαντος.**

# Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

**Ο Σάμουελ Χάνεμαν ανέπτυξε τους Νόμους των Ομοίων και τις δυναμοποιήσεις, κατά τη διάρκεια της παραγωγικής του ζωής. Λόγο της αποτελεσματικότητας των πρακτικών του, ασθενείς συνέρρεαν από μακριά για να τον επισκεφθούν, ακόμη και μέλη βασιλικών οικογενειών από αρκετές χώρες. Ιδιαίτερα εντυπωσιακές ήταν οι σχεδόν αλάνθαστες θεραπείες του κατά των επιδημιών της οστρακιάς και της χολέρας. Αυτό έγινε αφορμή ώστε η Ομοιοπαθητική να εξαπλωθεί γρήγορα σε ολόκληρη την Ευρώπη και σύντομα φάνηκε η αποτελεσματικότητά της στην αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων.**

Λόγω του χαμηλού κόστους και της έλλειψης τοξικότητας, διαδόθηκε αστραπιαία στην Ινδία και τη Νότια Αμερική. Στις Ηνωμένες Πολιτείες έφτασε το 1824 και ενώ η ανταπόκριση από τους αμερικανούς γιατρούς ήταν μικρή, η εξάπλωσή της ανάμεσα στους απλούς ανθρώπους ήταν ραγδαία. Τελικά, πολλοί επαγγελματίες γιατροί υιοθέτησαν την Ομοιοπαθητική με ενθουσιασμό. **Μάλιστα ο πρώτος εθνικός ιατρικός σύλλογος (αλληλοπαθητικός ή ομοιοπαθητικός) ήταν το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ομοιοπαθητικής (!) που ιδρύθηκε το 1844. Αποτελεί ειρωνεία ότι ο Παναμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (ΠΙΣ) ιδρύθηκε δύο χρόνια αργότερα, εν μέρει «για να εξοβελίσει την μάλιστα της Ομοιοπαθητικής» (Wiston J, 1999).**

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα 1880 το 25% των Αμερικανών γιατρών ήταν ομοιοπαθητικοί (Wiston J, 1999 Ullman D, 1994). Όπως είναι λογικό, το αλληλοπαθητικό επάγγελμα και η φαρμακευτική βιομηχανία πανικοβλήθηκαν. Η πολιτική του ΠΙΣ και των ιατρικών συλλόγων στις περισσότερες Πολιτείες ήταν να απαγορεύσουν οποιαδήποτε προσωπική ή επαγγελματική επαφή με γνωστούς ομοιοπαθητικούς. Καθώς τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα δίνονταν σε τόσο μικρές δόσεις αλλά με τόσο μεγάλη αποτελεσματικότητα, η φαρμακευτική βιομηχανία ένοιωσε να απειλείται άμεσα.

**Το 1911 μια οικονομική και πολιτική συνωμοσία μεταξύ αλληλοπαθητικών ιατρών και παραγόντων φαρμακοβιομηχανίας οδήγησε σε μια επίσημη έκθεση του Κογκρέσου -την έκθεση Φλέξνερ- σύμφωνα με την οποία όλες οι ιατρικές σχολές έπρεπε να διαθέτουν «επιστημονικά» εργαστήρια και χειρουργεία (Winston J, 1999, Coulter H, 1982). Αυτό είχε ως αποτέλεσμα το**

**κλείσιμο όλων των ομοιοπαθητικών σχολών στις ΗΠΑ εκτός από τρεις, που συρρικνώθηκαν μέσα στην επόμενη δεκαετία.**

Έτσι, παρόλο που σε άλλα μέρη του κόσμου η Ομοιοπαθητική συνέχισε να αναπτύσσεται, στις Ηνωμένες Πολιτείες παρήκμασε μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '70 και η ποιότητα της ομοιοπαθητικής εκπαίδευσης έφθινε μέσα στις επόμενες γενιές. Παρόλα αυτά, λιγότεροι ηρωικοί δάσκαλοι συνέχισαν να μεταλαμπαδεύουν τις γνώσεις τους στους νεότερους, οι οποίοι και πρωτοστάτησαν στην αναγέννηση της Ομοιοπαθητικής από τη δεκαετία του 1970 μέχρι σήμερα.

Σήμερα η δημοτικότητα της Ομοιοπαθητικής σε ολόκληρο τον κόσμο συνεχίζεται να εξαπλώνεται με αμείωτο ρυθμό. Πρόσφατες έρευνες στην Ευρώπη έδειξαν ότι το 32% των Γάλλων, 34 % των Ολλανδών και 16 % των Βρετανών λαμβάνουν ομοιοπαθητικά σκευάσματα (Schulte & Endler - 1998).

Το 1990, 1,8 εκατομμύρια Αμερικανοί ενήλικες ακολούθησαν ομοιοπαθητική αγωγή (Ενημερωμένη έκθεση 1994). Γενικά, η αναγέννηση της Ομοιοπαθητικής βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της κοινής γνώμης για εναλλακτικές θεραπείες γενικότερα (Eisenberg DM et al, 1993, Chez AR & Jonas WB, 1997).

Ανάλογο ενδιαφέρον διαφαίνεται σε κυβερνητικό επίπεδο τόσο στην Αμερική όσο και στην Ευρώπη.

**Η Ομοιοπαθητική συμπεριλαμβάνεται στο ιδρυτικό καταστατικό του Οργανισμού Ελέγχου και Τροφίμων (Food and Drug Administration - FDA). Πράγματι η επιτροπή του FDA επιβλέπει τακτικά της δραστηριότητες της Ομοιοπαθητικής Φαρμακευτικής Επιτροπής και την παρασκευή και πώληση ομοιοπαθητικών σκευασμάτων. Οι επιχορηγήσεις που δίνονται στο γνωστό ως Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής έχουν σημαντικά αυξηθεί, ως ποσοστό δαπανών των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας, παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα για συνεχή χρηματοδότηση της ομοιοπαθητικής έρευνας.**

Bill Gray M.D. Ομοιοπαθητική, Επιστήμη ή Μύθος; Εκδ. Universal Studio Press

# Ο ΓΚΑΝΤΙ ΚΑΙ Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ

**Ο Mahatma Gandhi, ο πατέρας της σύγχρονης Ινδίας, περιέγραψε την Ομοιοπαθητική ως εξής: «Η Ομοιοπαθητική είναι μια εξευγενισμένη μέθοδος που θεραπεύει τους ασθενείς χωρίς πολλά χρήματα και χωρίς βία. Η κυβέρνηση θα πρέπει να ενθαρρύνει και να την υποστηρίξει στη χώρα μας».**

Και έτσι έκαναν. Το 1960, η νομοθεσία Maharashtra εγκαθίδρυσε μια επιτροπή εξεταστών, σχετικά με τη διδασκαλία της Ομοιοπαθητικής και τη δημιουργία νέων κολλεγίων που θα καθόριζε τις ρυθμίσεις και θα έδινε άδεια σε θεραπευτές. Εννέα χρόνια αργότερα, πέρασε μια νέα νομοθεσία που δημιούργησε ένα κεντρικό συμβούλιο για να ελέγχει την Ομοιοπαθητική και την Αγιουρβέδα, το παραδοσιακό θεραπευτικό σύστημα της Ινδίας. Το 1973, ψηφίστηκε η νομοθεσία του Κεντρικού Ομοιοπαθητικού Συμβουλίου, που καθόριζε τα κριτήρια για την ομοιοπαθητική εκπαίδευση και επέτρεψε στους ομοιοπαθητικούς να δουλεύουν σε διάφορες πολιτείες της χώρας.

Η νομοθεσία επισημοποίησε μια μεγάλη παράδοση στη Ινδία που ξεκίνησε το 1839 όταν ο ρουμάνος γιατρός John Martin Honigberger θεράπευσε αποτελεσματικά την παράλυση στις φωνητικές χορδές του Μαχαραγιά του Μπουντζάμ. Ο Honigberger είχε διδαχθεί την Ομοιοπαθητική από τον Ιδρυτή της, τον Dr. Samuel Hahnemann, και πείστηκε για την αποτελεσματικότητά της όταν θεράπευσε ο ίδιος από ελονοσία.

Ο ρουμάνος ομοιοπαθητικός μετακόμισε στην Καλκούτα, όπου ήταν γνωστός ως ο «γιατρός της χολέρας» γιατί θεράπευε αποτελεσματικά την ασθένεια χρησιμοποιώντας ομοιοπαθητική θεραπεία.

Το 1867, ο Dr Salzar από τη Βιέννη άρχισε να διδάσκει Ομοιοπαθητική στην Ινδία και δύο από τους μαθητές του συνέχισαν δημιουργώντας το πρώτο Κολλέγιο Ομοιοπαθητικής το 1878. Ωστόσο, οι Βρετανοί κυβερνήτες δεν έδειχναν συμπάθεια στην Ομοιοπαθητική η οποία άρχισε να αναπτύσσεται μόνο μετά την ανεξαρτησία της χώρας το 1947.

Πηγή: Holistic Life

**...Με το γιατρολόγημα δεν κατορθώνουν τίποτε εκτός από το να κάνουν τις αρρώστιες πιο σοβαρές και με περισσότερες επιπλοκές, πάντα ελπίζοντας πως, αν τους συστήσει κανείς κάποιο φάρμακο, θα δουν μ' αυτό την υγεία τους.**

(Πλάτωνα Πολιτεία 426 / 10 e)

# ΖΕΝ ΣΙΑΤΣΟΥ

Γράφει: Χρήστος Κόντης, Πρακτικός του Σιάτσου (www.kethe.gr, E-mail: olistic@otenet.gr)

**Σιάτσου σημαίνει στα Ιαπωνικά “πίεση με τα δάκτυλα”. Στην πρακτική του εφαρμογή, όμως, χρησιμοποιούμε όλα τα μέλη που μπορούν να αποδώσουν αναλόγως στα σημεία του σώματος του δέκτη, όπως τις παλάμες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πόδια. Η εφαρμογή του Ζεν Σιάτσου γίνεται στο πάτωμα, επάνω σε απαλό στρώμα.**



## Η τέχνη της πίεσης

Το άγγιγμα πρέπει να εναρμονίζεται με την ποιότητα του σώματος του δέκτη και του κάθε ξεχωριστού σημείου. Ένα σημείο σκληρό στην υφή πρέπει να αγγίζεται απαλά και φιλικά ώστε να μην αντιδράσει αμυντικά. Αυτό επιτυγχάνεται όταν οι αρθρώσεις των δακτύλων του καρπού, του αγκώνα και του ώμου είναι χαλαρές. Οι χαλαρές αρθρώσεις λειτουργούν σαν απαλό αμορτισέρ, αποσβήνοντας την σκληρότητα και ακαμψία του αγγίγματος και δημιουργώντας στον δέκτη ένα φιλικό και ασφαλές αίσθημα, που του επιτρέπει να αφηθεί χωρίς αντιστάσεις στην φροντίδα. Ολόκληρο το σώμα του πρακτικού πρέπει να είναι χαλαρό και να κινείται αρμονικά, διατηρώντας το κέντρο στήριξης σε ασφαλή θέση και σε μια αναλογία σχετική με το σώμα του δέκτη.

**Για τις ελεγχόμενες πιέσεις που εφαρμόζει ο πρακτικός χρησιμοποιεί την βαρύτητα, δεν σπρώχνει, αφήνει το απαιτούμενο βάρος για την κάθε περίπτωση ή περιοχή του σώματος, άλλοτε κάθετα, άλλοτε σαν μοχλό και άλλοτε σαν εξογκά. Εκτός**



**των πιέσεων συχνά απαιτούνται να γίνουν κινητοποιήσεις των ορθώσεων, μυϊκά τεντώματα (stretching) και γενικότερη αφύπνιση του οργανισμού.**

Ο πρακτικός, κινείται στα γόνατα μεταφέροντας το σώμα του άλλοτε στο πλάι, πίσω ή εμπρός, άλλοτε πάνω το χαμηλώνει ή το ανυψώνει με τους μηριαίους, τους ισχιακούς και τους μύες της πλάτης ανάλογα με την ανάγκη που διαμορφώνεται από τον όγκο και την ποιότητα (μαλακό ή σφιγμένο) του σώματος του δέκτη.

## Το «ταγκό» πρακτικού και δέκτη

Ο πρακτικός πρέπει να βρίσκεται σε εγρήγορη κάθε στιγμή προκειμένου να πετύχει ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα. Αν διασπαστεί η αρμονική ροή της κίνησης του τότε

ο δέκτης ταραίζεται και επανέρχεται στην προηγούμενη κατάσταση. Ένα άγγιγμα χωρίς ευαισθησία όπου οι πιέσεις αυξομειώνονται χωρίς συνοχή δεν μπορεί να είναι θεραπευτικό και μπορεί να δημιουργήσει ατυχήματα π.χ. ένα φτάνισμα του δέκτη την στιγμή που ο πρακτικός έχει ρίξει επάνω του πολύ βάρος χωρίς να το ελέγχει μπορεί να δημιουργήσει ένα εσωτερικό μυϊκό τραυματισμό όπως μια θλάση. Πρέπει διαρκώς να αφουγκράζεται τον δέκτη μέσα από το άγγιγμα αλλά και να έχει διαρκώς την συνείδηση τις δικής του σωματικής και ψυχονοτικής κατάστασης. Όταν πιέζουμε και μια ενοχλητική ανάμνηση που μας προκαλεί θυμό κάνει την εμφάνισή της, τότε το άγγιγμα αυτομάτως θα γίνει πιο τραχύ και άκαμπτο με αποτέλεσμα ο θυμός μας να εκτονώνεται πάνω στον δέκτη. Πιθανόν κάποιοι πρακτικοί, να μπορούν ακόμα και να εργάζονται μηχανικά χωρίς να έχουν κατά νου την αστάθεια του συναισθηματικού περιβάλλοντος και να εφαρμόζουν πιέσεις ήπιες και χωρίς διακυμάνσεις χωρίς ιδιαίτερη συγκέντρωση. Αυτό όμως στρέφεται ενάντια στην επιδίωξη τους να λάβουν την ευχάριστη αίσθηση που αποκομίζουν όταν τηρούνται οι βασικές αρχές οι οποίες εστιάζουν στο γεγονός ότι: **ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα δεν είναι θεραπευτικό μόνο για τον δέκτη αλλά και για τον**



**πρακτικό που το εφαρμόζει. Ένα «άδειο-άψυχο» άγγιγμα, θα συμβεί όταν ο πρακτικός είναι «άδειος» και «χωρίς ψυχή» και θα τον απομακρύνει από το να οικοδομήσει μια σχέση εμπιστοσύνης τόσο με τον εαυτό του όσο και με τον δέκτη. Ένα τέτοιο άγγιγμα δείχνει στον πρακτικό με τον πλέον ξεκάθαρο τρόπο ότι πρέπει ο ίδιος να δεχθεί Σιάτσου από έμπειρο επαγγελματία προκειμένου να αφυπνιστεί εκ νέου στη συνείδησή του η ευαισθησία που απώλεσε.**

## «Κλειδί» η ισορροπία

Η τεχνική αυτοαξιολόγησης του πρακτικού αναφορικά με το σημείο αναφοράς που του επιτρέπει να διατηρεί την ακριβέστερη στάση του σώματός του, είναι ο εστιασμός στο Χάρα. Χάρα στα Ιαπωνικά θεωρείται η περιοχή της κοιλιάς με το κέντρο της να βρίσκεται στο ενδιάμεσο μεταξύ του σφραγίου και του ηβικού οστού. Συγκεκριμένα, αν τραβήξουμε μια νοπή ευθεία που διατείνει κάθετα και οριζόντια αυτή την περιοχή τότε το σημείο που τέμνονται αυτές οι ευθείες, στο εσωτερικό της κοιλιάς, εκεί ακριβώς βρίσκεται και το κέντρο του Χάρα.

Η περιοχή αυτή δεν είναι τυχαία αφού οποιαδήποτε κίνηση τόσο του σώματος όσο και των συναισθημάτων αλλά και μιας πνευματικής ανησυχίας κινητοποιεί το εσωτερικό περιβάλλον αλλά και γενικότερα τους μύες της περιοχής.

## Θεραπευτής και ...θεραπευόμενος!

Ατελείωτος είναι ο συνδυασμός γραμμάτων, λέξεων, προτάσεων και συμβόλων που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε προκειμένου να αναλύσουμε τις κινήσεις που γίνονται στο σώμα μας κατά την εφαρμογή του Ζεν

Σιάτσου. **Η ανάλυση και εκλογίκευση εγκυμονεί τον κίνδυνο να εγκλωβίσουμε τη μέθοδο σε ένα εξιδανικευμένο σύστημα που λειτουργεί με δικούς του άκαμπτους κανόνες δηλαδή με ένα τυπικό τρόπο. Η εξειδίκευση απειλεί την αιτία για την οποία ο άνθρωπος δημιουργεί το κάθε τι. Όλα τα συστήματα έχουν έναν κοινό προορισμό, τον άνθρωπο και τις αξίες εκείνες που δίνουν νόημα και ευτυχία στη ζωή του. Ο κάθε έμπειρος πρακτικός προσαρμόζει το Ζεν Σιάτσου στην δική του προσωπικότητα και τη σωματική του διάπλαση, στοιχεία τα οποία καθορίζουν και την κινητική του**



**ευχέρεια.** Τα προαναφερθέντα είναι απαραίτητα εργαλεία αλλά καταλήγει να χρησιμοποιεί το αποτύπωμα της εμπειρίας του, τις τεχνικές και εφαρμογές εκείνες που αποτυπώνονται στην συνείδηση και εναρμονίζονται με το ψυχονοτικό περιβάλλον και το σώμα του, την κάθε ξεχωριστή στιγμή και στην κάθε ξεχωριστή περίπτωση. Το βασικότερο στοιχείο, το πραγματικό όφελος, θα έλθει από το αποτέλεσμα τις σωστής τοποθέτησής του απέναντι στην ύπαρξη που ορίζεται ως «η ζωή του». Δεν είναι το θεραπευτικό αποτέλεσμα προς τον δέκτη του Σιάτσου εκείνο που καθορίζει την εγκυρότητά του. Ενδέχεται να υπάρχουν δέκτες που δεν θα αντιδράσουν θετικά, δεν θα προσαρμόζονται εύκολα η δεκτικότητα τους. Σε αυτή την περίπτωση το υλικό που λαμβάνει ο πρακτικός είναι απείρως πιο δημιουργικό για την καλλιέργειά του, διότι εντρυφά σε δυσδιάκριτες περιοχές του δικού του εσωτερικού (νοντικού – συναισθηματικού) περιβάλλοντος.

*«Τι δεν πήγε καλά; Γιατί αντιδρώ στην άρνηση του δέκτη μου; Μήπως η άρνηση μου είναι αποτέλεσμα της ταύτισης μιας επώδυνης κατάστασης που έζησα κατά το παρελθόν και δεν έχω απαλλαγεί; Μήπως ανάλογες καταστάσεις ορίζουν γενικότερα τη ζωή μου και εγώ φαντάζομαι ότι είμαι απαλλαγμένος και ζω ελεύθερο; Πως μπορώ να εντοπίσω το σημείο αναφοράς, εκείνο που θα αντιδράσει θετικά στην συγκεκριμένη άρνηση;»*

Αν καταφέρει να το δει μέσα από ένα τέτοιο πρίσμα, να αντιληφθεί την αλήθεια του, τότε η διαφοροποίηση της στάσης του θα έλθει αυτόματα, σαν να επανέρχεται από ένα σοκ. Δεν μιλάμε για παθητικό δέκτη πλέον αλλά ενεργητικό. **Είναι η ομορφότερη πρόκληση να βρίσκεται αντιμέτωπος ο πρακτικός με την παρόρμηση του να προτρέχει νομίζοντας ότι είναι αυτός που επιτελεί το θεραπευτικό έργο και να διαψεύδεται από μια αισθητηριακή αντίδραση που του προκαλεί ένα συναισθηματικό σοκ.**

## Εσωτερική αρμονία και αυτογνωσία

Δεν υπάρχουν διαχωριστικές γραμμές μεταξύ του πρακτικού και του δέκτη. Ένα αρμονικό Ζεν Σιάτσου καθιστά τις δύο οντότητες σαν μια που κινούνται σε έναν αέναο κύκλο αλληλοσμπληρώσεως όπως αναπαρίσταται και στο αρχαίο κινέζικο ιδεόγραμμα Γιν και Γιάνγκ.

**Ο δια-λογισμός ανατρέπει την σύγχυση που μας αποσυντονίζει και μας επαναφέρει δυναμικά στο παρόν. Χρειάζεται να εντρυφήσουμε σε ένα βα-**

**Εκείνος μόνο που αγωνίζεται είναι αυτός που μπορεί να ηττηθεί**

**(Γκαίτε)**

Ώτερο εσωτερικό περιβάλλον για να ενδυναμώσουμε την επαφή μας με το -όσο το δυνατόν- καθαρότερο κομμάτι του εαυτού μας. Ο δρόμος και η επιθυμία μας να το πετύχουμε, μας καθιστά κάθε στιγμή ως κάτι νέο, που δημιουργεί κάτι νέο, το οποίο με τη σειρά του δημιουργεί κάτι νέο κ.ο.κ. Με



τη συνεχή επαγρύπνηση, δυναμώνει η επιθυμία να βελτιώσει την σχέση με τον εαυτό του χωρίς οι προσπάθειες να αποτελούν εμπόδιο αλλα ενθάρρυνση. Αν η εξέλιξη πάρει την αντίθετη τροπή, τότε μπορεί να καταλήξει σαν εκείνον που επιδιέχεται σε παράτολμες πράξεις προκειμένου να αποδείξει την τόλημ του. Γνωρίζει όμως, ότι όσο ποιο τόλημρές

είναι οι πράξεις που θρέφονται από την αποδοχή των άλλων, τόσο περισσότερο θα απομακρύνεται από το «διαυγές» κομμάτι της ύπαρξής του. Το Zen Σιάτσου αποτελεί ένα δρόμο αυτοπαράτηρησης που έχει στόχο την προσωπική βελτίωση με την ολιστική της διάσταση. Συμβάλει στην σωματική μας ευεξία, τη συναισθηματική ισορροπία και την νοτική μας καλλιέργεια.

Όπως έλεγε και ο Μαχάτμα Γκάντι:

**«Έχω φτάσει στο θεμελιώδες συμπέρασμα πως, εάν επιθυμείτε κάτι πραγματικά σημαντικό να συμβεί, δεν πρέπει να ικανοποιείτε απλώς το λογικό, αλλά παράλληλα να συγκινείτε και την καρδιά. Η επίκληση στη λογική απευθύνεται περισσότερο στο κεφάλι, αλλά η διείσδυση στην καρδιά επέρχεται μέσω του πάθους. Αυτό διανοίγει την εσώτερη κατανόηση του ανθρώπου. Το πάθος αποτελεί το έμβλημα της ανθρωπότητας, όχι το ξίφος».**

Οποιοσδήποτε διαθέτει πάθος -ακόμη και αν πιστεύει ότι δεν το διαθέτει αλλά το αναζητά- μπορεί να μάθει να εφαρμόζει το Zen Σιάτσου, είναι μια εμπειρία που όταν έλθει σε επαφή μαζί της θα τον ακολουθεί στο υπόλοιπο της ζωής του.

**Σημείωση:** Λεπτομέρειες για την καταγωγή και το θεωρητικό υπόβαθρο του Zen Σιάτσου θα βρείτε στο πρώτο και το τρίτο τεύχος του Υγείας Όραμα στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση: [www.ygeiasorama.gr](http://www.ygeiasorama.gr)

## ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΚΑΦΕ - ΟΙΝΟΜΑΓΕΙΡΕΙΟ - ΞΕΝΩΝΑΣ “ΒΙΟΠΟΡΟΣ”



### Ένας παράδεισος της ελληνικής φύσης.

Σε ένα εξαιρετικού κάλλους τοπίο, σε ήρεμο περιβάλλον με ανοικτούς ορίζοντες, βρίσκεται το οικολογικό αγρόκτημα Βιόπορος. Ένα πρότυπο αγρόκτημα που διαθέτει Πιστοποίηση Βιολογικής Καλλιέργειας και αγκαλιάζεται από τη λιμνοθάλασσα Κορσισιών. Αποτελεί ένα ιδανικό προορισμό για τις ημερήσιες εκδρομές σας αλλά και έναν υπέροχο τόπο διαμονής για τις πολυήμερες αποδράσεις σας στη φύση.



Διαθέτει δύο παραδοσιακές κατοικίες (2-5 ατόμων) με σύγχρονες ανέσεις και εστιατόριο, όπου μπορείτε να απολαύσετε το πρωινό σας, φτιαγμένο από τις πάναγες πρώτες ύλες παραγωγής του αγροκτήματός μας. Όποια ώρα ξηπνήσετε θα σας περιμένουν φρέσκα αυγά, ελιές, μέλι, χυμοί, μαρμελάδες, πίτες, ζυμωτό ψωμί από τον ξηλόφουρνο και γεύματα με αυθεντικές παραδοσιακές Ελληνικές, Κερκυραϊκές και Αρχαιοελληνικές συνταγές. Ακόμη θα βρείτε παιδική χαρά για τα παιδιά σας. Μη διστάσετε να φέρετε μαζί σας και τα κατοικίδια σας!

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

- Μπορείτε να περιηγηθείτε στα 70 στρέμματα του ελαιώνα και στους κήπους.
- Να γνωρίσετε τα ζώα της υπαίθρου (κότες, κουνέλια, άλογο κ.τ.λ.) όπως και τα βότανα και τα άγρια χόρτα.
- Να μάθετε για τα εργαλεία αγροτικής ενασχόλησης προβιομηχανικής εποχής: ιπποκίνητο ελαιοτριβείο, χειρόμυλος, αλωνιστική, αργαλειός και πολλα άλλα ακόμα εργαλεία.

#### Ιδανικός προορισμός για σχολεία όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.

- Να παρατηρήσετε τους αργυροπελεκάνους, τον ερωδιό, την αγριόπαπια κ.λ.π.
- Να κάνετε μαθήματα βιολογικής γεωργίας (μπορείτε να παρακολουθήσετε και να συμμετέχετε στις εργασίες εποχής).
- Να μάθετε να παρασκευάζετε καλλυντικά, απλά καθαριστικά και σαπούνι.
- Να πάρετε μαθήματα παραδοσιακής Κερκυραϊκής κουζίνας και παρασκευής προζύμης με βασιλικό.
- Τα βράδια μπορούμε να σας ξεναγήσουμε στον έναστρο ουρανό με το τηλεσκόπιο μας έχοντας συντροφιά το καλό κρασί!
- Να περπατήσετε, διασχίζοντας τις αμμοθίνες και το μοναδικό κεδροδάσος της Μεσογειού, δίπλα σε καταπληκτική παραλία και θάλασσα με γαλάζες σημαίες (κοχύμυι, θαλάσσιος ανεμοπτερισμός, ιστοσανίδα).

**ΠΩΣ ΘΑ ΕΡΘΕΤΕ:** Το αγρόκτημα βρίσκεται σε απόσταση 25 χλμ. από την πόλη της Κέρκυρας. Παίρνοντας την εθνική Λευκίμης μετά τα Μωραϊτικά και το χωριό Βραγκανιώτικα, στη θέση Αλευροπάρτι, οι πινακίδες δεξιά θα σας κατατοπίσουν για το πώς θα έρθετε στο αγρόκτημα Βιόπορος. Από τη Λευκίμμη το αγρόκτημα απέχει 15 χλμ.

**Τηλ. επικοινωνίας 6949097963 κ. Αγαθή Βλάσση • [www.bioporos.gr](http://www.bioporos.gr)**

**Ανοικτά κάθε Σαββατοκύριακο Γιορτές και Αργίες.  
Καλώς να ορίσετε!**



# ZEN SHIATSU

ΕΝΑΡΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΩΤΟΥ ΕΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ  
**27 & 28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ**  
ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΕΧΡΙ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣΤΙΩΝ ΟΛΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**ΤΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:**  
 Πρακτική Σιάτσου - Θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (ΠΚΙ)  
 Η ΠΚΙ περιλαμβάνει: ΤΑΟϊστική σκέψη, Γίν-Γιαγκ, Πέντε Στοιχεία, Κγω Zitsu (άβιο γεμάτο), επιφανειακή διάγνωση Σιάτσου, Ζωτικές ουσίες, Ζαγκ Φου, Ανατομικό εντοπισμό μεσημβρινών και σημείων, Μαθήματα Α' βοθητών, ανατομία και συμβουλευτική, Σύνολο διδακτικών ωρών πρώτου έτους 280, Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται σε 9 μήνες.

**ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ ΑΦΟΡΑ:**  
 Εκείνους που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για το Σιάτσου και να μπορούν να το εξασκήσουν σε υγιή άτομα προσφέροντάς τους τόνωση και χαλάρωση. Τους παρέχει τη δυνατότητα να εργαστούν σε SPA, γυμναστήρια και χώρους που περιλαμβάνουν ομαδικές ασκήσεις. Όποιος επιθυμεί - εφ' όσον έχει περάσει με επιτυχία τις εξετάσεις και έχει λάβει την βεβαίωση -, μπορεί να παρέχει Σιάτσου με αμοιβή στα παραθαλάσσια παραρτήματα του Κ.Ε.Θ.Ε στην Κέρκυρα.

ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ Ή ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
 ΤΗΛ. 2661022551 & 6945316911  
 E-MAIL: [ofistic@otenet.gr](mailto:ofistic@otenet.gr)  
[www.kethe.gr](http://www.kethe.gr)

**Πρέπει να έχεις συνηθίσει να ζεις στα βουνά για να βλέπεις επάνω και από τον εαυτό σου την ελλεινή φλυαρία της καθημερινής πολιτικής και των εγωισμό των λαών.**

(Φρίντριχ Νίτσε)

# ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗ ΜΗΤΡΑ ΓΙΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ!

## Ο σεβασμός του περιβάλλοντος αρχίζει από την ενδομήτρια ζωή!

Γράφει: Ιωάννα Μαρή, Πρόεδρος της Ελληνικής & Παγκόσμιας Εταιρείας Προγεννητικής Αγωγής, επίτ. Σύμβουλος Επικρατείας. E-mail: prenatalgr@hotmail.com

Η περιβαλλοντική παιδεία αρχίζει από τους μέλλοντες γονείς, ώστε να την προσφέρουν στα παιδιά τους, από την εμβρυϊκή ζωή τους, το θεμέλιο της ύπαρξής τους.

Ποιοι άραγε, στις σημερινές κοινωνίες μας καταστρέφουν τα δάση, ρυπαίνουν τις θάλασσες και την ατμόσφαιρα, δρουν επιθετικά προς το περιβάλλον; Τι ποιότητας, τι νοοτροπίας άνθρωποι είναι και πως συμβαίνει και δεν σέβονται, ούτε εκτιμούν, ούτε θαυμάζουν την ομορφιά της φύσης, τα χρώματα, τα αρώματα των δένδρων και των λουλουδιών, της θάλασσας, του βουνού, του ουρανού, του ήλιου και της γης; Γιατί ορισμένοι άνθρωποι περιφρονούν, αδιαφορούν και καταστρέφουν αγαθά αναγκαία για τη Ζωή, που θα έπρεπε να θαυμάζουν και να εκτιμούν;



Αλλά πέρα και από την στάση προς το περιβάλλον, πώς συμβαίνει και ορισμένοι άνθρωποι είναι τόσο επιθετικοί, βάνουσοι και εγκληματικοί ακόμη προς τους συνανθρώπους τους; Σε τι οφείλεται η βαρβαρότητά τους, η αναληθσία τους, η ψυχρότητά τους, η έλλειψη συμπάθειας προς τον συνάνθρωπο;

Την απάντηση μας δίνει ένας σπουδαίος καναδός ψυχία-

τρος, συγγραφέας και γνωστός ερευνητής της εποχής μας: ο πανεπιστημιακός καθηγητής Thomas Verny: "Σήμερα κάθε παιδί, πριν από τη γέννησή του, έχει συχνά βομβαρδισθεί μέσα στη μήτρα από τοξίνες, οι οποίες είναι δυνατόν να είναι ορμονικές, φυσικές, χημικές και ψυχολογικές. Σοβαρές είναι οι βραχυχρόνιες και μακροχρόνιες συνέπειες αυτών των τοξινών στην ανάπτυξη των παιδιών. Πιστεύω ότι αν δεν μάθουμε να προστατεύουμε την καθαρότητα, αγνότητα και γαλήνη του αμνιακού σάκκου, κατ'ανάγκη θα αποτύχουμε να διασώσουμε τον κόσμο από την καταστροφή, λόγω βίας και ρύπανσης. Μ'άλλα λόγια δεν είναι δυνατή η ύπαρξη Οικολογίας στον Κόσμο, χωρίς να έχει προϋπάρξει Οικολογία στη Μήτρα. Τα παιδιά που υφίστανται βία στη μήτρα έχουν ήδη προγραμματισθεί να εξελιχθούν σε ενήλικους, οι οποίοι θα ασκούν βία στη γη και σ'άλλα γύρω τους ανθρώπινα πλάσματα. Πριν να μάθουμε να μειώσουμε και βαθμιαία να εξαλείψουμε τους επιβλαβείς παράγοντες κάθε είδους (φυσικούς και ψυχολογικούς), οι οποίοι βομβαρδίζουν το παιδί πριν από τη γέννησή του, ο αγώνας μας κατά του εγκλήματος, των κακών εξεων και εθιστικών εξαρτήσεων, των φόνων και της αλληλοεξόντωσης, της κακίας, της μόλυνσης και της καταστροφής των εδαφών μας, των δασών, των ποταμών, των θαλασσών και της ατμόσφαιρας θα είναι καταδικασμένος σε αποτυχία. Θεωρώ ότι πρέπει να αποτελεί μια από τις βασικές επιδιώξεις της κοινωνίας, του Κράτους, το να επεκτείνει την ιδέα της οικολογίας, ώστε να συμπεριλάβει την προστασία και την διατήρηση της καθαρότητας και αθωότητας του αμνιακού σάκκου. Δεν μπορεί να υπάρξει Οικολογία στον Κόσμο, χωρίς Οικολογία στη Μήτρα". (δρ. Thomas Verny, Καναδός ψυχίατρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Τορόντο)

### Από τις ορμόνες της μητέρας στα κύτταρα του εμβρύου

Το συμπέρασμα πως η επιθετικότητα έως παραβατικότητα των νέων – μελλοντικών ενηλίκων οφείλεται κατά κύριο λόγο στην ταραγμένη, αγχωμένη ή βίαιη ζωή της εγκύου, κατά το κρίσιμο αυτό εννεάμηνο διάστημα δόμησης σώματος και (μέσω των ορμονών) και ψυχισμού του μελλοντικού ανθρώπου προέρχεται από πολλές πηγές έρευνας: Σύγχρονες Αμερικανικές έρευνες πάνω στην βία και εγκληματικότητα των νέων καταλήγουν ότι οφείλεται στην υπερβολική νευρική δραστηριότητα και συνεχόμενη ταραχή της εγκύου μητέρας τους, όσο τους περίμενε να γεννηθούν. (Αυτή η συνεχόμενη ταραχή επηρέασε τις ορμόνες της μητέρας και -μέσω της κυκλοφορίας του πλακούντα- αυτές οι ορμόνες κατέκλυσαν το αίμα του εμβρύου και παρήγαγαν σ'αυτό ίδια ψυχική κατάσταση.

Η επανάληψη τέτοιων αγχωτικών ή βίαιων καταστάσεων στη μητέρα δημιουργεί στο έμβryo (μελλοντικό ενήλικο) ένα πρότυπο χαρακτήρα, βίαιης και αγχωτικής αντιμετώπισης της ζωής.

**Επανεπισημασμένα έχει τονισθεί πως οι σκέψεις, τα συναισθήματα και τα βιώματα της εγκύου εγγράφονται στην κυτταρική μνήμη του εμβρύου - χαράσσονται στα νευρικά εγκεφαλικά του κύτταρα και δημιουργούν την βάση του αυριανού χαρακτήρα.**

Η αμερικανίδα ψυχολόγος Laura Uplinger αναφέρει: "Στις ΗΠΑ πολυάριθμες έρευνες αναφέρονται στην προγεννητική ζωή. Μερικές σχετίζονται με νέους 15-18 ετών φυλακισμένους για εγκλήματα βίας. Αναφέρουν ότι όταν μια έγκυος είναι πάρα πολύ αγ-

χωμένη και νευρική, το παιδί της διατρέχει μεγάλο κίνδυνο να γίνει νευρικό και βίαιο.

**Οι ορμόνες του άγχους που εκκρίνονται στην αγχωμένη έγκυο προσβάλλουν τον παλαιοεγκεφαλό του εμβρύου (δηλαδή τον κατώτερο εγκέφαλό του), εμποδίζουν να γίνουν συνάψεις αυτού του παλαιοεγκεφάλου (=του υποθαλάμου) με τον νεοεγκεφαλό (δηλαδή τον ανώτερο εγκέφαλο) και επομένως παρεμποδίζουν την ανάπτυξη αυτού του μέρους του εγκεφάλου, στον οποίο οφείλεται η ανώτερη ανθρώπινη νοημοσύνη, ο αυτοέλεγχος και η λογική.**

Έτσι σ'έναν ενήλικο, αγχωμένο ή θυμωμένο, οι ορμόνες κινούν μέσα του, στον υποθάλαμο (τον κατώτερο εγκέφαλο), αντιδράσεις φυγής ή επιθετικότητας. Αλλά παρεμβαίνει η συνείδηση και μέσω του νεοεγκεφάλου (ανωτέρου εγκέφαλου) ελέγχει και καταργεί αυτές τις βίαιες παρορμήσεις.

**Ο έφηβος όμως που ήδη ως έμβryo κατακλύσθηκε από το άγχος της μητέρας του, όταν αγχώνεται και θυμώνει δεν έχει τον βιολογικό εξοπλισμό που θα του επέτρεπε τον εγκεφαλικό έλεγχο, ώστε να εκδηλώσει αυτοσυγκράτηση μέσω της λογικής και έτσι τίποτε δεν παρεμβάλλεται μεταξύ της παρόρμησης και της πράξης".**

Εξ άλλου έχει αποδειχθεί ότι το ψυχολογικό χρόνιο άγχος της μητέρας, που προκαλεί αυξημένη έκκριση κατεχολαμινών, οδηγεί συχνά σε αντίξοχη έκβαση της εγκυμοσύνης, προκαλεί αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα, αργοπορία στην εμβρυϊκή ανάπτυξη και αλληλοίωση στην μορφολογία του πλακούντα (σύμφωνα με πλήθος νεωτέρων στατιστικών ερευνών).

### Το ...καλό και το κακό άγχος!

Βέβαια, ας μην τρομάζουν οι μητέρες που θα θυμηθούν ότι κι εκείνες πέρασαν άγχη και αγωνίες στην εγκυμοσύνη τους. Είναι φυσικό στον άνθρωπο, να αισθάνεται και να ζει πολλές συγκινησιακές καταστάσεις: άηχοτη την ήληη και την αγωνία, άηχοτη τη χαρά, την αγάπη, την ελπίδα και την αισιοδοξία, εναλλαγή καταστάσεων η οποία δίνει δυνατότητα και θετικών εγγραφών στο μελλοντικό παιδί.

Οι παραπάνω έρευνες στους βίαιους και παραβατικούς νέους αναφέρονται σε συχνές και έντονες αγχωτικές καταστάσεις που βίωσε η μέλλουσα μητέρα. Αυτές είναι που έχουν το βλαβερό αποτέλεσμα για τον συναισθηματισμό του εμβρύου - μελλοντικού ενηλίκου. Μικρότερης διάρκειας και έντασης άγχη και αγωνίες δημιουργούν μεν διαταραχή στον ψυχισμό του εμβρύου αλλά ηπιότερης έντασης και μορφής. Και τούτο διότι, ό,τι συμβαίνει στην εμβρυϊκή ηλικία έχει αποτέλεσμα πολύ πιο έντονο παρά αν συνέβαινε στην βρεφική ή παιδική ηλικία του παιδιού ... Πάντα το πρώτο βίωμα, το πρώτο εντύπωμα είναι και το αποφασιστικό για τη ζωή.

Έρευνες έγιναν μεταξύ δύο ομάδων - γυναικών: των μητέρων που κατά την εγκυμοσύνη τους έζησαν το πένθος από την απώλεια του συζύγου τους ή κάποιου γονιού και των μητέρων που έζησαν αυτό το πένθος μετά την γέννηση του παιδιού τους.

**Το συμπέρασμα ήταν ότι η επίδραση στην υγεία και στον ψυχισμό του παιδιού ήταν έντονη όταν το πένθος της μητέρας είχε συμβεί στην εμβρυϊκή τους κατάσταση. Πολύ μικρότερη ήταν όταν το πένθος βιώθηκε μετά τη γέννηση. Η έγκυος έχει την ασπίδα της αγάπης της προς το παιδί της, για την αντιμετώπιση κάθε πένθους ή προβλήματος.**

### Στη μήτρα οικοδομούνται οι χαρακτήρες.

Όλοι μας, από την επαφή μας με την καθημερινότητα και τον κοινωνικό μας περίγυρο συναντάμε παιδιά, των οποίων η επιθετικότητα μας εκπλήσσει κι άλλα που η καλή διάθεση, η κοινωνικότητά τους, η προσαρμοστικότητά τους σε κάθε περιβάλλον είναι επίσης εκπληκτικά. (ρωτήστε τους εκπαιδευτικούς, ακόμη και των τάξεων των νηπιαγωγείων και των βρεφικών σταθμών !!)



**Αν η μόρφωση δεν συνοδεύεται και από συμπόνια όχι απλά είναι άχρηστη, αλλά γίνεται και καταστροφική.** (Μαχάτμα Γκάντι)



Η αιτία τέτοιων διαφοροποιήσεων εντοπίζεται στην ενδομήτρια ζωή του κάθε παιδιού και στα διαφορετικά συναισθήματα και βιώματα που έχει δεχθεί από την μητέρα και από τον πατέρα και το υπόλοιπο περιβάλλον: (όλα επηρεάζουν τη μητέρα και μέσα απ' αυτήν και το έμβryo - παιδί).

**Η βιαιότητα ή η ειρηνική διάθεση πριν εκδηλωθούν στην ενήλικη ζωή έχουν πρώτα εντυπωθεί στην νευρική κυτταρική μνήμη των εμβρύων – κι αυτά τα πρότυπα επαναλαμβάνονται αργότερα.**

Οι έρευνες σήμερα μας επιτρέπουν να κατανοήσουμε όλο το εύρος και την σπουδαιότητα της Προγεννητικής Αγωγής, δηλ. μιας αγωγής υγείας, γαλήνης, αγάπης, ειρήνης, ελπίδας, αισιοδοξίας και των ηθικών νόμων της ζωής, την οποία οι γονείς έχουν να προσφέρουν στα παιδιά τους πριν από τη γέννησή τους, στην αρχή της ζωής τους, τότε που διαπλάθεται το σώμα τους και εγχαράσσεται, μέσα από ίδιες συνεχείς καταστάσεις της μητέρας, ο ψυχισμός τους και ο μελλοντικός τους χαρακτήρας.

**Δεν υπάρχει άλλος τρόπος αν θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ειρηνική κοινωνία, όπου οι άνθρωποι θα ζούμε με σεβασμό για το συνάνθρωπο και το περιβάλλον, πέρα από την ενημέρωση των ζευγαριών μελλοντικών γονιών και των μελλουσών μητέρων ώστε να συνειδητοποιήσουν τη μεγάλη δύναμη που η φύση τους έχει χάρισει, να διαπλάσουν μια υγιή, ειρηνική και δημιουργική αυριανή κοινωνία.**

Μόνον εκείνοι, στην διαπλαστική περίοδο της ζωής των παιδιών τους έχουν αυτή τη δυνατότητα να τους προσφέρουν συνθήκες ειρήνης, αγάπης και αρμονίας ώστε ειρήνη, αγάπη και αρμονία να προσφέρουν κι εκείνα, ως έφηβοι και ενήλικοι πολίτες στην κοινωνία.

Το συμπέρασμα του Ε΄ Συνεδρίου Προγεννητικής Αγωγής που έγινε στην Αθήνα (τον Οκτώβριο 2004) με θέμα, "Η Προγεννητική Αγωγή στην υπηρεσία της ειρήνης" ήταν το εξής: **"Μόνον η ειρήνη που έχει τις ρίζες της μέσα μας μπορεί να διαδοθεί στον κόσμο. Αυτή η ικανότητα του ανθρώπου να δημιουργεί την ειρήνη στον εαυτό του και γύρω του, έχει τα θεμέλιά της στην προγεννητική περίοδο.**

Οι μέλλοντες γονείς μπορούν να δώσουν στο παιδί από τη μήτρα τα στοιχεία και τις προϋποθέσεις που θα του επιτρέψουν να εγγράψει στα θεμέλια της δομής του την χαρά της ζωής, την ικανότητα για αγάπη, για διάλογο, για συνεργασία, για εξεύρεση δικαίων λύσεων σε όλες τις συγκρούσεις."

**Λυδία λίθος η στάση της μέλλουσας μητέρας, καθοριστική η συμβολή του πατέρα.**

Αυτή η ικανότητα δημιουργείται από τις μητέρες, από τους μέλλοντες γονείς με πολύ

απλούς και τόσο αποτελεσματικούς τρόπους !!

Ας τους επαναλάβουμε για να βοηθήσουμε τους μέλλοντες γονείς:

Ας αποφασίσουν να προσφέρουν στο μελλογέννητο παιδί τους την ανεπιφύλακτη αγάπη τους, την απόλυτη αποδοχή της ύπαρξής του, την υπερηφάνεια τους επειδή είναι γονείς και προετοιμάζουν ένα μελλοντικό άνθρωπο. Κάθε μέρα ας το σκέπτονται.

Κι αν η ζωή γύρω τους τους φέρνει δυσκολίες, προβλήματα, συγκρούσεις, ας αποφασίσουν, ιεραρχώντας τις ανάγκες τους, να θέσουν την εγκυμοσύνη στην πρώτη θέση.

Ας σκεφθούν ότι τώρα είναι δημιουργοί ενός σπουδαίου ανθρώπου – του δικού τους παιδιού, μελλοντικού πολίτη της αυριανής κοινωνίας. Κι ότι αυτό το έργο είναι το ύψιστο, όλα τα άλλα μπορούν να περιμένουν εν καιρώ την λύση τους. (κανείς δεν θα τους πάρει τα προβλήματα).

**Αυτήν την περίοδο της αναμονής τους πρέπει να επιτρέψουν στον εαυτό τους να την ζήσουν με χαρά, με υπερηφάνεια, με αγάπη μεταξύ τους (επειδή ο σύντροφος τους χάρισε την πατρότητα – μητρότητα), με αγάπη προς το μελλογέννητο (χάδι, διάλογο, επικοινωνία)! Η αγάπη προς αυτό αποτελεί ασπίδα προστασίας του ό,τι κι αν συμβεί. Με θαυμασμό της αρετής και της ομορφιάς στους σπουδαίους ανθρώπους, τη φύση, την τέχνη. Με την ευχή και την σκέψη ότι οι αρετές είναι βαθειά επιθυμητές για τη νέα ύπαρξη...**

Ας θαυμάζει η έγκυος την ομορφιά των πουλιούδιων, των δένδρων, της θάλασσας, του βουνού, του ουρανού, του ήλιου, της γης. Έτσι και το παιδί της ως ενήλικος θα τα θαυμάζει, δεν θα τα καταστρέψει!

Με τέτοια στάση ειρήνης, αγάπης και αρμονίας οι μέλλοντες γονείς μέσα από αντίστοιχες κυτταρικές – γονιδιακές εγγραφές στο έμβryo χτίζουν τα θεμέλια μιας όμορφης οικογένειας και μιας ειρηνικής κοινωνίας για την πατρίδα και την ανθρωπότητα.

Αν σκεφθούν και μόνον αυτήν τη διάσταση της μητρότητας-πατρότητας, όλες οι κοινές και λοιπές έγνοιες θα παραμερισθούν και το παιδί τους θα λάβει την πρώτη θέση και θα δεχθεί τις πιο ευνοϊκές συνθήκες ώστε να γίνει αληθινός Άνθρωπος!

Να γιατί η προετοιμασία για την γονεϊκότητα, από την σχολική ακόμη ηλικία είναι το πρώτο μέλημα μιας υγιούς παιδείας, βασισμένης στην κατανόηση και διεύρυνση του νου κι όχι μόνον στην απομνημόνευση ληπτομερειακών γνώσεων. Να γιατί οι εκπαιδευτικοί σ' αυτό το έργο της συνειδητοποίησης και αφύπνισης έχουν να παίξουν έναν σπουδαίο: τον πρώτιστο ρόλο !



## ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΕΝΝΑ

Γράφει: Σοφίνα Κάντα, Καθηγητική Διευθύντρια Ionian ACT

**Σε παγκόσμια πρώτη, προβλήθηκε στην Κέρκυρα ταυτόχρονα με 1000 άλλα σημεία σε όλο τον πλανήτη, την Πέμπτη 20 Σεπτεμβρίου, η ταινία Freedom for Birth, υπό την οργάνωση της καλλιτεχνικής ομάδας Ionian ACT, σε συνεργασία με την ENCA Hellas (Ελληνικό Δίκτυο για το Σεβασμό στη Γέννα) και την υποστήριξη της Ιατροχειρουργικής Εταιρείας Κέρκυρας. Η ταινία έχει θέμα τα δικαιώματα της εγκύου στον φυσικό τοκετό και με αφορμή αυτή ξεκίνησε ένας μεγάλος διάλογος για τα περιγεννητικά ζητήματα.**

**Ευρωπαϊκό Δικαστήριο: Η μητέρα επιλέγει...**

Είναι γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει παρέμβει στη φύση και στην φυσική εξέλιξη των πραγμάτων σε τέτοια βαθμό ώστε όπως είπε και ο Χ. Μπουκιά «το μόνο πράγμα που έχει αφήσει παρθένο ο άνθρωπος προς το παρόν είναι ο θάνατος». Όμως, η γέννηση είναι η αρχή των όλων και γι' αυτό και τρομερά σημαντική. Ποιός λοιπόν έχει πραγματικά την ευθύνη για το πώς και υπό ποιές συνθήκες θα γεννηθεί ένα παιδί; Σύμφωνα λοιπόν με την πρώτη σχετική δίκη που έγινε στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρώπινων Δικαιωμάτων της Χάγης το 2008, η γυναίκα έχει το δικαίωμα επιλογής των συνθηκών κάτω από τις οποίες θα φέρει στη ζωή το παιδί της και για πρώτη φορά ο φυσικός τοκετός αναγνωρίστηκε ως ανθρώπινο δικαίωμα.

**Στο μαιευτήριο χωρίς ελεύθερη βούληση**

Θεωρείται αυτονόητο, αλλήλ πόσες γυναίκες μπορούν όπως τα υπόλοιπα θηλαστικά να επιλέξουν έναν ασφαλή, οικείο, ζεστό χώρο (για παράδειγμα το σπίτι τους) να γεννήσουν με την αρμόζουσα πλήρη ιατρική κάλυψη; Πόσες γυναίκες πραγματικά επιλέγουν την καισαρική ως κατάλληλο τρόπο γέννησης του παιδιού τους, όταν σύμφωνα με τον Πανελλήνιο Οργανισμό Υγείας, μόνο στο 10-15% των γυναικών επιβάλλεται ιατρικώς η καισαρική, ενώ στα ιδιωτικά μαιευτήρια της Ελλάδας το ποσοστό φτάνει το 65% με τη χειρουργεία να λητουργούν Δευτέρα έως Παρασκευή 10 με 8 μμ; Πόσες γυναίκες έχουν τον δικαίωμα να κινούνται ή να αλλάζουν στάση, κάτι που έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει πολλές γυναίκες κατά τη διάρκεια του τοκετού; Πόσες γυναίκες πραγματικά ενημερώνονται για θέματα όπως η Βιταμίνη Κ, η ένεση γλυκόζης, ή η επισκληρίδιος; Τι επιπτώσεις έχει η ουδετεροποίηση των συναισθημάτων της επίτοκου όταν, σε αντίθεση με τα επιθετικά προστατευτικά ένστικτα των θηλαστικών, της παίρνουν το παιδί με το που γεννηθεί και της το φέρνουν αργότερα;

**Το παιδί δεν είναι ...καταναλωτικό προϊόν**

Και μια που μιλήσαμε για τα δικαιώματα, ποιές είναι και οι ευθύνες μιας μητέρας όταν θέλει τον φυσικό τοκετό αλλήλ αρνείται τον πόνο, ζητάει παυσίπονα, ζητάει να μην νιώσει, να ξεμπερδεύει, να μην θηλάσει πολύ, να μην κουραστεί, ης και το παιδί είναι μια από τις πολλές κοινωνικές υποχρεώσεις, ένα πλάσμα που εξαρχής δεν του αφιερώνουμε χρόνο. Γιατί το μεγαλύτερο δώρο είναι να αφιερώνεις χρόνο για τους ανθρώπους που αγαπάς.

Ακούγεται ότι πουλιούνται μαρρά στο εξωτερικό με συγκεκριμένο κοστολόγιο. Αν είναι μελαχρινό έχει 3.000 ευρώ, αν είναι ξανθό και γαλινομάτικο φτάνει τα 50.000. Εμπόριο οι γέννες, προϊόντα τα μαρρά. Καταναλωτική κοινωνία, καταναλωτικά αντιμετώπιζουμε τον εαυτό μας, την οικογένειά μας, τη ζωή.

Πόσα πράγματα θα χάσουμε και με τι ανθρώπινο κόστος θα τα ξαναβρούμε, αν τα ξαναβρούμε... Οι δεύτερης γενιάς κόττες, πάντως, που βγαίνουν από τη κλωσομηχανή δεν ξέρουν να επωάζουν αυγά... Χάνεται η γνώση.

Κάποτε το άσπρο ψωμί, το επεξεργασμένο, ήταν το πολυτελείας, το ακριβό. Τώρα το μαύρο ψωμί, το ακατέργαστο, το βιολογικό είναι το πιο ακριβό. Μας αφαιρούν τα φυσικά, τα απλά, για να μας τα ξαναπουλήσουν πανάκριβα. Χάνεται η εμπιστοσύνη στην λαϊκή παράδοση χρόνων και μένουν οι γενιές ξεκρέμαστες, αφού η εξέλιξη δεν χτίζει πάνω στο παρελθόν και στην κεκτημένη γνώση αλλήλ την αναιρεί και την καθιλώνει μονίμως.

**Ασθενής ή ...απλώς έγκυος;**

Πόσο οπισθοδρομικό ακούγεται σε κάποιους η γέννα στο σπίτι όπως έκανε η γιαγιά μας... Μήπως όμως το νοσοκομείο φτιάχτηκε για ασθενείς και εν προκειμένω μία έγκυος δεν είναι ασθενής, αλλήλ μια γυναίκα που περιμένει να ζήσει την πιο συναρπαστική, επίπονη, δύσκολη, όμορφη, εξυψωτική στιγμή στη ζωή της!

Ως άνθρωποι και ως κοινωνία πρέπει να διεκδικήσουμε την ελεύθερη γέννα, πρέπει να υπερασπιστούμε τα δικαιώματα του νεογέννητου, δίνοντας του αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη, πρέπει να εμπιστευτούμε τα ανθρώπινα ένστικτα, να αγκαλιάσουμε τη φύση, να δώσουμε χώρο στην εξελικτική ροή.



Σοφίνα Κάντα Λορέντζου Μαβίλη 3 Κέρκυρα 49100  
κιν. 6974090860 sofianakanta@gmail.com www.physiopilates.gr

**«Ο άνθρωπος γεννιέται μέσα σε ένα οντολογικό θαύμα που, καθώς εξοικειώνεται με τον κόσμο γύρω του, περνάει σταδιακά στη λήθη».** (Rebecca Goldstein)

# Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΠΛΗΡΩΣ ΟΤΑΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΟΛΙΣΤΙΚΑ

## Φιλοσοφικοί Διάλογοι με τον Αιμίλιο Μπουρατίνο

Συνέντευξη: Χρήστος Κόντης

Η κουβέντα μας με τον Αιμίλιο, δεν περιορίζεται σε μια στενή θεματική ενότητα. Ο σπουδαίος επιστήμονας και φιλόσοφος αφήνει τη σκέψη του να κινηθεί ελεύθερα και ταυτόχρονα μας εκπλήσσει, κάνοντας απτές και κατανοητές τις πιο εκλεπτυσμένες έννοιες.

**Η οικονομική κρίση έχει στριμώξει για τα καλά όλο τον κόσμο, κάτι νέο θα πρέπει να γεννηθεί, διαφορετικά νομίζω ότι θα κυριαρχήσει ο φόβος της ανασφάλειας και της εξάρτησης. Υπήρχαν πάντα και υπάρχουν φωνές και προτάσεις για αλλαγή αλλά φαίνεται ότι δεν ήμασταν έτοιμοι να τις ακούσουμε. Σήμερα που βλέπουμε πόσο εύκολα μπορεί να γκρεμιστεί αυτό που νομίζαμε σταθερό και δεδομένο, είμαστε πιο έτοιμοι να κάνουμε αυτοκριτική και να ξεχωρίσουμε τα αναγκαία από τα περιττά στη ζωή μας. Πιστεύω ότι είμαστε πιο έτοιμοι να αντιληφθούμε ότι το όνειρο παίζει πρωτεύοντα ρόλο στη ζωή, στην οποία βασικός στόχος είναι η εκπλήρωση του. Το θέμα όμως είναι τι ονειρεύεται ο καθένας. Το δικό σου όνειρο ποιο είναι Αιμίλιο;**

Εμένα το όνειρο μου είναι μια προσπάθεια που γίνεται στην Ιταλία (την οποία επισκέπτομαι συχνά) και η δημιουργία ενός κέντρου, το οποίο θα μελετά όλα αυτά τα θέματα με μεγάλη νηφαλιότητα, μακριά από ιδεολογήματα οιασδήποτε μορφής και με πλήρη επίγνωση των επιδράσεων του «εγώ» που έχουμε όλοι. Αυτό το κέντρο θα μελετάει όλα τα θέματα τα οποία αφορούν έναν καλύτερο τρόπο ζωής. Οι επιστήμονες που θα συμμετάσχουν θα έχουν μεγάλο κύρος και ευρεία αποδοχή και στο τέλος θα βγαίνει ένα μικρό και εύληπτο τεύχος, όπου θα παρουσιάζονται οι προτάσεις τους για την αντιμετώπιση των όποιων καταστάσεων, οι οποίες σήμερα απειλούν πολλές φορές ακόμα και την επιβίωση του ανθρώπου, καθώς επίσης και το πώς μπορούν να αποτραπούν.

**Ήσουν πάντα αισιόδοξος και δημιουργικός!**

Ως διευκρίνιση θα προσέθετα ότι αυτό συμβαίνει επειδή όλοι μας είμαστε εις το επίπεδο του υποσυνειδήτου μας σε επαφή με τα πάντα. Κάθε γεγονός στην ιστορία του Σύμπαντος θα έλεγα βρίσκεται σε αλληλεξάρτηση με άλλο γεγονός και εμείς ως άνθρωποι είμαστε προνομιούχοι, γιατί μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε αυτά τα γεγονότα. **Ο άνθρωπος έχει πρόσβαση σε κάθε γνώση και κάθε εμπειρία που έχει υπάρξει ποτέ και οπουδήποτε του σύμπαντος και βεβαίως ακόμα περισσότερο εδώ στα γήινα πράγματα.**

**Αυτό είναι που λέει ο Σωκράτης: ότι ξέρουμε τα πάντα και ότι μόνο οι στιγμιαίες περιστάσεις μας κάνουν να συνειδητοποιούμε κάτι, να το ανακαλύψουμε. Πρόκειται για τη γνωστή θεωρία της ανάμνησης, δηλαδή αυτό το οποίο θεωρούμε γνώση δεν είναι γνώση αλλά ανάμνηση μιας γνώσεως. Αποδίδω την ικανότητα αυτή -για την οποία είμαι απολύτως πεπεισμένος ότι όλοι οι άνθρωποι την έχουμε- στην αλληλεπίδραση των πάντων προς τα πάντα, και επειδή είμαστε και εμείς ένα μέρος του παντός έχουμε τη δυνατότητα και εμείς να είμαστε σε επαφή με τα πάντα, καθώς διασυνδέονται τα πάντα προς τα πάντα.** Και τα ζώα έχουν αυτή τη δυνατότητα αλλά τα ζώα είναι απολύτως «κολλημένα» στην ανάγκη της επιβίωσης και της αναπαραγωγής.

**Δηλαδή στην ενστικτώδη ζωή.**

Ακριβώς. Εμείς οι άνθρωποι είμαστε σε θέση να πάμε και ένα βήμα πιο πέρα. Και όλοι αυτοί οι άνθρωποι που έχουν εμφανιστεί στην ιστορία του πλανήτη ως προφήτες με την καλή έννοια -προφήτες, σαμάνοι, δάσκαλοι όπως θέλεις πες το- είναι επειδή, κατά ένα ποσοστό τουλάχιστον, έχουν συνειδητοποιήσει αυτή την ικανότητά τους που υπάρχει στο υποσυνείδητο να έρθουν σε επαφή με τα πάντα. Αυτό είναι το γεγονός που με κάνει αισιόδοξο, ότι τελικά θα υπάρξει και εδώ μια έκφραση ομοιοπαθητική,

όπου τα αρνητικά γεγονότα θα ξηπνήσουν μέσα μας θετικές γνώσεις για την αντιμετώπιση της κατάστασης. Το ότι θα βρεθούμε στον γκρεμό έτοιμοι να πηδήσουμε στο κενό θα μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε το αδιέξοδο. Όμως δεν πιστεύω ότι από τη στιγμή που θα αποκαλυφθεί ο άμεσος κίνδυνος ενός φρικτού θανάτου ή μιας φρικτής ζωής στο μέλλον δε θα αντιδράσουμε, νομίζω ότι θα αντιδράσουμε.

Οι γνώσεις αυτές υπάρχουν όλες μέσα μας, όλες -το θέμα το έχει μελετήσει ο Γιουνγκ και όχι μόνο: πρώτος και καλύτερος ο Σωκράτης, ο Βούδας στην Ανατολή και πολλοί άλλοι. «Τα πάντα εν σοφία εποίησε». Θα ήταν τελείως περιττό να βρίσκονταν όλες αυτές οι γνώσεις στο προσκήνιο της μνήμης μας σε καθημερινή βάση. Εμφανίζονται μόνον όταν χρειάζεται, διαφορετικά θα τρελαινόμασταν. Αυτόματως ανακλύπει η γνώση εκείνη, η οποία απαιτείται για την αντιμετώπιση των τρεχουσών συνθηκών.

**Και οι προειδοποιήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού υγείας για την αυξανόμενη κατάθλιψη; Σαν αρχή της φύσης, νομίζω, η ζωή είναι φτιαγμένη ώστε να προσαρμόζεται στις δυσκολίες. Τις δυσκολίες δεν θα ήταν άποιο αν τις ονομάζαμε ασθένειες. Η κάθε οντότητα, συμπεριλαμβανομένων των ζώων αλλά και των φυτών, μέσα από δοκιμασίες π.χ. των καιρικών μεταβολών και γενικότερα των καταστάσεων που απειλούν την ύπαρξή της, γίνεται πιο ανθεκτική βιολόγικα. Αναφορικά με τη λειτουργία της νομοσυνής μας, για την οποία γίνεται τόσος λόγος, πιστεύω ότι η υποκειμενικότητα διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο, ακόμη και στην επιστήμη. Όπως υποστηρίζει ο Καρλ Πόπερ αναφερόμενος στη βάση μιας επιστημονικής θεωρίας: «...επιλέγουμε από πληθώρα γεγονότων καθώς και από μια πληθώρα διαστάσεων των γεγονότων, εκείνα τα γεγονότα και εκείνες τις διαστάσεις που μας ενδιαφέρουν γιατί είναι συνδεδεμένες με μια, κατά το μέλλον ή το ήπιο, προδιατεθειμένη θεωρία». Και συνεχίζει: «μια συγκεκριμένη σχολή θεωρητικών της επιστήμης έχει εξαγάγει το συμπέρασμα από συλλογισμούς ότι η επιστήμη κινείται πάντοτε κυκλικά και ότι πάντοτε κυνηγάμε μόνο την ουρά μας, όπως το είχε διατυπώσει και ο Έναιγκτον, γιατί από τη γνώση των γεγονότων μπορούμε να πάρουμε μόνο ό,τι εμείς εισαγάγαμε από αυτή τη γνώση, με τη μορφή των θεωριών μας.»**

Μάλλον όπως μου τα είπες μοιάζει να υπάρχει μια αντιστοιχία με την εργασία του Ιέιν Μαγκίλκριστ (Iain McGilchrist)<sup>1</sup>. Ο Μαγκίλκριστ είναι Άγγλος ψυχίατρος που έγραψε ένα βιβλίο, το οποίο θεωρώ **το πιο σημαντικό βιβλίο που εκδόθηκε μετά τη δημοσίευση του 1931 του θεωρητικού του Κουρτ Γκέντελ (Kurt Gödel)<sup>2</sup> της «Μη τελειότητας» όπως λέγεται. Είναι το περίφημο θεώρημα που ανατρέπει την αντικειμενική βάση των μαθηματικών: κοντολογίς λέει ότι τα μαθηματικά δεν είναι αντικειμενική επιστήμη. Δημοσιεύτηκε το 1931 και τίνανε στον αέρα όλη τη βάση της επιστημονικής θεώρησης του Σύμπαντος, διότι ήδη από το 1840 και μετά άρχισαν να μπαίνουν τα μαθηματικά ως υπηρετής της επιστημονικής έρευνας της ύλης. Λοιπόν, ο Γκέντελ ενενήντα χρόνια μετά τίνανε στον αέρα τη μαθηματική αυτή βάση και το απέδειξε διότι ήταν μαθηματικός. Γιατί οποιoσδήποτε θα μπορούσε να το πει αυτό αλλά ο Γκέντελ ήταν μεγαλοφυΐα -αν όχι η μεγαλύτερη μεγαλοφυΐα- και αναγνωρίζεται από τους επαίοντες ως η μεγαλύτερη μεγαλοφυΐα μετά τον Αριστοτέλη.**

Ο Μαγκίλκριστ ειδικεύτηκε στην κριτική βιβλίου, αντικείμενο το οποίο στην Αγγλία απαιτεί πανεπιστημιακές σπουδές. Λόγω της εξειδίκευσης αυτής συναναστρεφόνταν με τους κριτικούς και όσο περισσότερο συναναστρεφόνταν μαζί τους συνειδητοποιούσε ότι ήταν τελείως κολλημένος

σε μια ρασιοναλιστική ερμηνεία της λογοτεχνίας μέσω των αναλύσεων: π.χ. τι λέει στην τάδε γραμμή ο συγγραφέας, ποιες είναι οι έννοιες των λέξεων που χρησιμοποιεί και άλλες τέτοιου είδους λεπτομέρειες, προσπαθώντας να βγάλουν ένα συμπέρασμα για την αξία ή μη αξία του βιβλίου για το οποίο έκαναν την κριτική.

Αρχής εξαρχής ήταν τελείως εναντίον αυτής της αναλυτικής προσέγγισης... Ο καλός συγγραφέας χρησιμοποιεί το λόγο για να παραπέμπει σε κάτι πέραν του λόγου και αυτό βέβαια φαίνεται κυρίως στην ποίηση: εκεί πράγματι, ο συγγραφέας είναι ελεύθερος να διατυπώσει ό,τι θέλει και όπως θέλει.

Κατέληξε τελικά στο συμπέρασμα ότι οι κριτικοί συνάδελφοί του έπασχαν από κάποια πνευματική πάθηση. Ήταν πεπεισμένοι ότι επρόκειτο περί παθήςσεως, γι' αυτό -και επειδή δεν ήταν γιατρός- στα 36 του αποφάσισε να σπουδάσει για να μπορέσει να μελετήσει το θέμα από ιατρικής σκοπιάς. Σπούδασε πέντε χρόνια ιατρική, μετά έκανε δύο χρόνια ψυχιατρική, τρία χρόνια έρευνα του εγκεφάλου στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και εν συνεχεία στρώθηκε στη μελέτη όλης της γραμματείας γύρω από τα θέματα του εγκεφάλου. Επί επτά χρόνια μελέτησε χιλιάδες ανακοινώσεις επάνω σε έρευνες που αφορούσαν τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

**Για να απαντήσει σε ένα ερώτημα ασχολήθηκε είκοσι χρόνια!!!**

Ναι, και γύρω στα 54-55 ο Μαγκίλκριστ, αισθάνθηκε έτοιμος να γράψει το βιβλίο του, το οποίο εκδόθηκε το 2009 και είναι μια συσταμένη όλων των μελετών που έχουν γίνει για τη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου. Από αυτή τη μελέτη του βγαίνουν ορισμένα συμπεράσματα, ένα εκ των οποίων αφορά το δεξιό λοβό του εγκεφάλου, που είναι η έδρα μιας ολιστικής θεώρησης της πραγματικότητας. **Ο αριστερός λοβός είναι η έδρα που επιτρέπει στον άνθρωπο να χειρίζεται τα αντικείμενα του κόσμου ως έχουν. Σήμερα, ο δυτικός πολιτισμός, έτσι όπως έχει εξελιχθεί, έχει απομονώσει τον αριστερό λοβό από τον δεξιό και ο αριστερός λοβός είναι εκείνος ο οποίος αποφασίζει για το πώς θα χειριστεί τα επί μέρους της καθημερινότητας -τον δεξιό λοβό τον έχει βάλει στη μπάνα.**

Το βιβλίο του Μαγκίλκριστ στηρίζεται σε αυτό, όπως μαρτυρά και ο τίτλος του, που μεταφράζεται ως «Ο δάσκαλος και ο απεσταλμένος». Ο «απεσταλμένος» (αριστερό ημισφαίριο) έχει ανεξαρτητοποιηθεί από το «δάσκαλο» (δεξιό ημισφαίριο) και κάνει του κεφαλιού του χωρίς να τον ακούει. Ο Γιουνγκ επίσης χρησιμοποιεί μια ανάλογη εικόνα υπό τη μορφή ενός γέροντα με μια γενειάδα -τον ονόμασε Φιλήμονα- ο οποίος είναι κάτι, θα έλεγε κανείς, σαν τον ανώτερο εαυτό, ο οποίος υποδεικνύει σε καθημερινή βάση πώς πρέπει να φερθεί και τι πρέπει να κάνει ο άνθρωπος. Ο Γιουνγκ ήταν 100% υπηρέτης των επιταγών του Φιλήμονα, αλλά βέβαια την εποχή του Γιουνγκ δεν είχε εξειδικευτεί η γνώση του εγκεφάλου μέχρι του σημείου που έχει εξειδικευτεί σήμερα. Σήμερα ξέρουμε πολύ περισσότερα πράγματα για τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Αυτό το οποίο κατάλαβε ο Γιουνγκ, βέβαια, είναι ότι το συλλογικό ασυνείδητο -είναι δικός του ο όρος «συλλογικό ασυνείδητο»- είναι σε επαφή με τα πάντα, και είχε κάνει πάρα πολλά πειράματα τα οποία είχαν σχέση με τις ενοράσεις και τις γνώσεις 100.000 ασθενών είτε δικών του είτε άλλων, που του είχαν κοινοποιηθεί.

**Τελικά τι είναι αυτό που μας ωθεί να επιλέγουμε να πορευτούμε με τον ένα ή τον άλλο λοβό; Γιατί φαντάζομαι ότι ο αριστερός ή ο δεξιός λοβός δεν αποφασίζουν αυθαίρετα ώστε να κυριαρχεί ο ένας σε βάρος του άλλου, προφανώς κάπου υπάρχει μια πρόθεση που μας ωθεί να το κάνουμε.**

Κατά τη γνώμη μου αυτό είναι ο πολιτισμός, ο Δυτικός πολιτισμός,

**Το άτομο, υιοθετώντας τη μοιρολατρική ή την αιτιοκρατική οπτική, σιωπηρά απεκδύεται τις ευθύνες του για την κατάστασή του, ενώ παράλληλα αποφεύγει την υποχρέωση να πράξει οτιδήποτε για να ξεφύγει από αυτήν. Εξυπακούεται, ωστόσο, πως αυτό ουδέποτε**

**Και ποια αναγκαιότητα οδήγησε στην ύπαρξη του Δυτικού πολιτισμού στη σημερινή του μορφή;**

Είναι ιστορικές συγκυρίες οι οποίες συντέιναν σε αυτό. **Φαίνεται ότι το πράγμα ξεκινά από τη διαφορά στη γλώσσα των αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων. Τα λατινικά, στα οποία μεταφράστηκαν τα αρχαία ελληνικά κείμενα από την εποχή του Κικέρωνα και μετά, είναι μια γλώσσα εννοιοκεντρική. Τα αρχαία ελληνικά είναι μια γλώσσα εμπειριοκρατική, δηλαδή ο Έλληνας καταλαβαίνει πράγματα των οποίων έχει την εμπειρία, ενώ ο Ρωμαίος καταλαβαίνει πράγματα για τα οποία έχει κάνει αφαιρέσεις μέσα στο μυαλό του. Το λέει και η λέξη: στα λατινικά υπάρχει η έννοια conceptus (σύλληψη, από το concipio=συλλαμβάνω, πιάνω), όπως λέμε και σήμερα «το 'πιασε».**

**Στον αρχαίο Έλληνα αντιθέτως το conceptus είναι άλλη έννοια: είναι «εν τω νόω» δηλαδή, μέσα στο νου. Η ευαισθησία της αρχαίας ελληνικής γλώσσας δεν πέρασε ποτέ στους Ρωμαίους, ούτε την πήραν είδηση, γι' αυτό και στα αρχαία ελληνικά κείμενα που μεταφράστηκαν στα λατινικά (παρόλο που οι μεταφράσεις αντικειμενικά είναι σωστές) η λατινική γλώσσα δεν χωράει με τίποτε την ευαισθησία, το βάθος και το εύρος των αρχαίων Ελληνικών. Με τίποτε!**

**Δηλαδή εάν επανέρχονταν τα αρχαία Ελληνικά θα μπορούσε αυτό να ήταν η αρχή ενός επαναπροσδιορισμού του πολιτισμού της ανθρωπότητας;**

Τα αρχαία ελληνικά επανεισήχθησαν το 1837-38 ως αντικείμενο σπουδών εδώ στην Ελλάδα. Επειδή δεν υπήρχε πανεπιστήμιο, οι δάσκαλοι που δίδασκαν τα αρχαία ελληνικά -κάτι το οποίο έγινε παράδοση από τότε- ήταν έλληνες που είχαν σπουδάσει στο Παρίσι, στη Βιέννη, στη Ρώμη, στην Τεργέστη και αλλού. Επομένως αυτοί κατέβησαν τα αρχαία ελληνικά με τη λατινογενή ερμηνεία, επειδή είχαν σπουδάσει εκεί. Αυτό γνώριζαν και αυτό δίδασκαν. Το βάθος των αρχαίων ελληνικών ούτε στον ύπνο τους δεν το αντιλήφθηκαν.

Ήμουν φοιτητής στην Αυστρία στο Ίνσμπρουκ και το 1950-51 είδα μια ανακοίνωση στο πανεπιστήμιο που έλεγε ότι ο καθηγητής Μάρτιν Χάιντεγκερ θα δώσει σειρά μαθημάτων στα αρχαία ελληνικά στο πανεπιστήμιο του Μονάχου. **Ο Χάιντεγκερ ήταν κατα-**

**πληκτικός φιλόσοφος, αν και είχε ξεκινήσει σαν φιλόλογος αρχαιοελληνιστής. Όταν πήγα στο Μόναχο και παρακολούθησα τα μαθήματά του έπρεπε να ξεχάσω ό,τι είχα μάθει στις σπουδές μου στην Αθήνα για τα αρχαία ελληνικά. Επρόκειτο για μια σχεδόν άλλη γλώσσα, θα έλεγε κανείς. Για μένα άνοιξαν οι ουρανοί ξαφνικά, διότι είδα μία απόλατινοποιημένη ελληνική φιλοσοφία.**

**Βεβαίως ο Αριστοτέλης, ιδίως αυτός, κάνει εξαντικειμενικεύσεις, κάνει αφαιρέσεις, αλλά έχει πλήρη επίγνωση των αιτιών για τα οποία προβαίνει σε αυτή τη διαδικασία. Και δεν είναι δούλος της εξαντικειμενικευτικής και της αφαιρετικής πορείας. Δεν είναι δούλος, έχει πλήρη επίγνωση ότι το κάνει για ορισμένου σκοπούς.**

**Έτσι δικαιολογείται και το γεγονός ότι ο Αριστοτέλης δίδασκε στη σχολή του Πλάτωνα παρουσία του και ο Πλάτωνας δεν έφερε κάποια αντίρρηση, όπως π.χ. έκανε ο Σωκράτης, ο οποίος έλεγε ότι ο Πλάτωνας τον διαβάλλει.**

Υπό μια έννοια ο Αριστοτέλης ήταν πιο υποψιασμένος από τον Πλάτωνα. Ξέρεις ο Πλάτων την πάτησε άγρια με την «Πολιτεία», δεν έπιασε καθόλου τη βαθύτατη ειρωνεία του Σωκράτη πάνω σε αυτό το θέμα. Και όπως γνωρίζεις ήταν τυχερός που γλίτωσε και τη ζωή του στις Συρακούσες, όπου προσπάθησε να εφαρμόσει τις αρχές της «Πολιτείας» και ο κόσμος εξεγέρθηκε -και παραλίγο να τον σκοτώσουν.



**Βιβλία που έχει γράψει ο Αιμίλιος Μπουρατίνο**

*Περιβάλλον και Συνείδηση στην Αρχαία Ελλάδα, εκδ. Αρσενίδα*

*Το Τέλος της Λογοκρατίας, εκδ. Αρσενίδα*

*Μινωική Θρησκεία: Η μυστική διάσταση, εκδ. Αρσενίδα*

*Καπιταλισμός με Ανθρώπινο Πρόσωπο, εκδ. Point*

**Σημειώσεις:**

1. Lain McGilchrist, The master and his Emissary
2. Κουρτ Γκέντελ, Αιχμάλωτος των μαθηματικών

## ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΚΜΗΡΙΟ ΤΗΣ ΑΘΩΟΤΗΤΑΣ



Να παρέχουν στοιχεία από τα αρχεία τους στην αστυνομία, για άτομα τα οποία βρίσκονται υπό κατηγορία ή εναντίον τους έχουν εκδοθεί εντάλματα σύλληψης, χωρίς να παρεμβάλλεται η αρχή προστασίας προσωπικών δεδομένων είναι υποχρεωμένες πλέον όλες οι δημόσιες υπηρεσίες αλλά και οι ιδιωτικές επιχειρήσεις.

Αυτό γνωμοδότησε ο Άρειος Πάγος στον αρχηγό της αστυνομίας, ο οποίος υπέβαλε το σχετικό αίτημα. Ο αντεισαγγελέας του Αρείου Πάγου, Γιώργος Παντελής, στη γνωμοδότησή του υπογραμμίζει ότι όλες οι υπηρεσίες (ΔΕΚΟ, Εταιρείες κινητής τηλεφωνίας, Ασφαλιστικοί φορείς κλπ) έχουν την υποχρέωση να παρέχουν στην αστυνομία όλα τα στοιχεία από τα αρχεία τους, όταν οι αστυνομικές αρχές έχουν εντάλματα ή διώξεις για άτομα που βρίσκονται υπό

κατηγορία, χωρίς να είναι απαραίτητη καταδικαστική απόφαση.

Ο αντεισαγγελέας επικαλείται το άρθρο 277 του Κώδικα Ποινικής Δικονομίας όπου μεταξύ άλλων αναφέρεται ότι όλες οι πολιτικές και στρατιωτικές αρχές υποχρεούνται να δίνουν στοιχεία στην αστυνομία μόλις τους επιδειχθεί εντάλμα σύλληψης. Αυτό σημαίνει ότι θα δίνονται πληροφορίες με τη διεύθυνση κατοικίας ή διαμονής των ατόμων, ενώ, πλέον, εάν κάποιος αρνηθεί να δώσει τα στοιχεία στην αστυνομία αδικαιολόγητα, μπορεί να φτάσει και στο σημείο να βρεθεί κατηγορούμενος για "υπόθαψη εγκληματία".

Αυτό σημαίνει ότι στο εξής καμία προστασία προσωπικών δεδομένων δεν μπορεί να υπάρχει και καλό είναι να γνωρίζουμε πως οι διάφορες Αρχές Προστασίας δεν παίζουν πλέον καθοριστικό ρόλο αλλά μάλλον υποκριτικό και εν πάση περιπτώσει τα προσωπικά μας δεδομένα είτε στις εταιρείες κινητής τηλεφωνίας, είτε στις τράπεζες, είτε στους ασφαλιστικούς φορείς μας, είναι τρύπια...

**Πηγή:** <http://www.crime.gr/3605/articles/evallianoy--telos-sta-prosopika-dedomen/article.asp>

**ΜΑΚΕΔΟΝΑΣ**  
**PET SHOP**  
Ποιοτικές τροφές για σκύλους & γάτες  
Χρυσόψαρα  
Τροπικά Ψάρια  
Ενυδρεία  
Τροφές  
Αξεσουάρ  
Τρίκλινο, Κέρκυρα, Τηλ. & Fax: 2661052766

Ευθυμία Ευθυμιάδου  
Κτηνίατρος  
Καστελλάνοι Μέσης,  
Κέρκυρα  
t: 26610 54695  
Κύπρου 137, 46 100  
Ηγουμενίτσα  
t: 26650 21510  
κ: 6944532218  
diaefidia@yahoo.gr

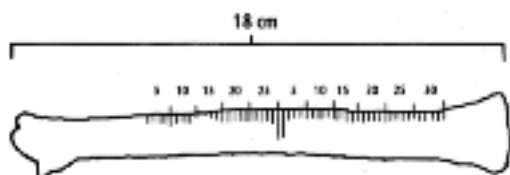
συνιστά κάτι περισσότερο από προσποίηση ή κάλυψη, πίσω από την οποία το άτομο υποκρύπτει την ανομολόγητη αποφασιστικότητά του να παραμείνει σε μια κατάσταση από την οποία, εάν το επέλεγε, θα μπορούσε να απελευθερωθεί. (Κίρκεγκωρ)

## Η θεωρία της μη πληρότητας των Μαθηματικών

Σύνταξη: Χρήστος Κόντης

**Ο κάθε οργανισμός –περιλαμβανομένου και του φυτικού βασιλείου– εκμεταλλεύεται τα δικά του πλεονεκτήματα να διατηρηθεί στη ζωή, αγωνιζόμενος σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον. «Ο πόλεμος είναι ο πατέρας των πάντων και ο βασιλιάς των πάντων, και μερικούς τους έκανε θεούς, άλλους ανθρώπους, μερικούς τους έκανε δούλους, άλλους ελεύθερους». (Ηράκλειτος: Ινπόλυτος, Έλεγχος ΙΧ, 9, 4. / Kirk and Raven, σελ. 201)**

Από τότε που ο άνθρωπος κατέβηκε από τα δέντρα και άρχισε να περιπλανάται, βασική του αγωνία του ήταν η εξασφάλιση της τροφής. Πριν ακόμη αρχίσει να καλλιεργεί, και για λόγους συνδιαλλαγής με τους ομοίους του, είχε αρχίσει ήδη να μετράει. Στην πάροδο του χρόνου, κάποιοι ήσυχά μετρούσαν φτιάνοντας σχοινιά με κόμπους, κάποιοι άλλοι χρησιμοποιούσαν πήλινα κουπόνια ή μάρκες και κάποιοι άλλοι μετρούσαν με τα δάχτυλα. Το 1937 βρέθηκε στην Τσεχοσλοβακία οστό με εγκοπές που δείχνει ότι αυτός που το χάραξε μπορούσε να μετράει. Το οστό χρονολογείται πριν από το 30.000 χρόνια. Με την



Το σκίτσο του οστού από φωτογραφία.

καλλιέργεια της γης εδραιώθηκε ο συσχετισμός των φυσικών αριθμών με την μέτρηση, γιατί έπρεπε να μετρούν τα σιτηρά αλλά και τη γη τους. Για τον ίδιο λόγο έπρεπε να αναπτύξουν και ένα ημερολόγιο για να γνωρίζουν την κατάλληλη εποχή για τη σπορά κ.λπ.<sup>1</sup>

Σήμερα στη ζωή μας κυριαρχούν οι αριθμοί –ο αριθμός του φορολογικού μητρώου είναι η ταυτότητα του καθενός. Το χρήμα, αναμφίβολα, αποτελεί τον υπέρτατο άρχοντα, το υπέρτατο αριθμητικό αγαθό. Όσο μεγαλύτερο είναι το σύνολο άθροισης των αριθμών που διαθέτει κανείς τόσο περισσότερες ευκαιρίες για ευτυχία πιστεύει ότι έχει. Ζούμε σε μια εποχή και ανήκουμε σε μια κοινωνία ανταγωνισμού και επιμονής για το χρήμα –με όποιο κόστος. Η χειραγώγηση όμως των αριθμών, υπονομεύει την ανθρώπινη ζωή και την ζωή του πλανήτη γενικότερα. Την «επιστήμη των θεών», όπως αποκαλούνται τα μαθηματικά, μόνο για να προσεγγίσουμε την Αλήθεια δεν την χρησιμοποιούμε πλέον. Αντ' αυτού δημιουργήσαμε κοινωνίες που παραπληροφορούν συνειδητά τους πολίτες τους. Και όλα αυτά γίνονται ανεκτά, δεδομένου ότι κυριαρχεί ο φόβος. Το πολίτευμα των ανεπτυγμένων χωρών μόνο με την Μοναρχία μπορούμε να το ταυτοποιήσουμε, με ηγεμόνα το χρήμα.

Μήπως έφτασε η ώρα να αναγνωρίσουμε την πραγματική αξία των αριθμών ώστε να επωφεληθούμε; Μήπως είναι απαραίτητο να επαναξιολογήσουμε τα μέσα που εφεύραμε και να τα υποτάξουμε ειρηνικά στις πραγματικές μας ανάγκες; Μήπως έφτασε η ώρα που επιβάλλεται να αναγνωρίσουμε με ... μαθηματική ακρίβεια ότι είμαστε δέσμοι των δημιουργημάτων μας; Μήπως πρέπει να δώσουμε μεγαλύτερη αξία στο όραμα που απωλέσαμε αντί των μέσων που χρησιμοποιούμε για την επίτευξη μιας δυσδιάκριτης και αόριστης ουτοπίας;

Η Rebecca Goldstein μέσα από το βιβλίο της<sup>2</sup> που αφιέρωσε στον Κούρτ Γκέντελ και το θεώρημα της μη πληρότητας των μαθηματικών, θα μας ταξιδέψει στις σκέψεις του «απόγονου του Αριστοτέλη» όπως αποκαλείται, ο οποίος «συγκλήθηκε τα θεμέλια των θετικών επιστημών» τον περασμένο αιώνα.

ΣτΕ

### Γκέντελ και Πλατωνισμός

Ο Κούρτ Γκέντελ γεννήθηκε το 1906 στο Μπρνο της Τσεχίας. Πήγε στην Βιέννη με σκοπό να σπουδάσει φυσική αλλά το 1926 επικεντρώθηκε στη θεωρία των αριθμών. Το 1928 το ενδιαφέρον του στράφηκε στη μαθηματική λογική. Όταν πήρε την απόφαση να αφήσει τη φυσική για τα μαθηματικά, ήταν ήδη μνημένος στη μαγεία του πλατωνισμού. Ο Πλάτων ανέκαθεν γοήτευε τους λάτρεις των μαθηματικών. Εξάλλου, και ο ίδιος ο έλληνας φιλόσοφος τα είχε σε μεγάλη υπόληψη. Στην Ακαδημία του που ίδρυσε στην Αθήνα και που, ουσιαστικά, ήταν το πρώτο πανεπιστήμιο που λειτούργησε στην Ευρώπη, στο πέτρινο αέτωμα της εισόδου ήταν σκαλισμένη η εξής φράση: «Μηδείς αγεωμέτρως εισίτω». Ο Γκέντελ πίστευε πως μόνο τα μαθηματικά έχουν μετα-σημασία, αφού χάρη στην κατεξοχήν φιλοσοφική τους υφή είναι διάφανα στο αντικειμενικό φως της ιδεατής αλήθειας.

**Ο Πλάτων υποστήριζε πως η ομορφιά των ιδεών, που είναι απείρως μεγαλύτερη από την ομορφιά του συγκεκριμένου, μπορεί και πρέπει να εξάψει μέσα μας πολύ πιο φλογερό πάθος απ' ό,τι, για παράδειγμα η ομορφιά ενός ανθρώπου (που είναι από τη φύση του πλάσμα άστατο και ατελές, υπόκειται στη φθορά του χρόνου και δεν είναι βέβαιο αν θα ανταποδώσει την αγάπη μας).**

Χαρακτηρίζοντας ως «έρωτα» αυτό που έζησε ως φοιτητής ο Γκέντελ, μένουμε πιστοί στον Πλάτωνα ο οποίος περιγράφει σαν ερωτική εμπειρία τη νοητική προσέγγιση και κατάκτηση της ομορφιάς της ιδεατής αντικειμενικότητας.

«Έτσι πρέπει να ζει ο άνθρωπος, αγαππé μου Σωκράτη», είπε η ξένη από τη Μαντινεία, «απολαμβάνοντας τη θέα τις απόλυτης ομορφιάς. Αν ποτέ την αντικρίσεις θα διαπιστώσεις πως δεν συγκρίνεται ούτε με το χρυσάφι και τα πολυτελή ρούχα, ούτε με τα ωραία αγόρια και τους εφήβους, στον οποίον τη θέα χάνεις τώρα τα λογικά σου και είσαι πρόθυμος και εσύ και πλήθος άλλοι, όταν βλέπετε τους αγαπημένους σας να βρίσκεστε διαρκώς μαζί τους, αν υπήρχε τρόπος, ούτε να τρώτε ούτε να πίνετε, αρκεί να απολαμβάνετε τη θέα και τη συντροφιά τους. Φαντάσου, λοιπόν, αν κάποιος μπορούσε να αντικρύσει την απόλυτη ομορφιά ανόθευτη, καθαρή, αμιγή, όχι ανακατεμένη με σάρκα γήινη και χρώματα και τις άλλες θνητές ματαιότητες, αλλά να μπορούσε να αντικρύσει την ομορφιά την απόλυτη, στη θεϊκή μοναδικότητα της μορφής της! Φαντάζεσαι», συνέχισε, «πως θα ήταν ανάξιος ο βίος του ανθρώπου που έχει το βλέμμα του στραμμένο σε αυτήν (την ομορφιά), και παραμένει προσηλωμένος σε αυτήν»;<sup>3</sup>. Από τον καιρό των αρχαίων ελλήνων, η μαθηματική γνώση θεωρείτο ως η λιγότερο προβληματική περιοχή της ανθρώπινης γνώσης και λειτούργησε ως υπόδειγμα για κάθε μορφή γνώσης: βέβαιη και αδιαμφισβήτητη, με μια λέξη, αποδεδειγμένη...

**Κατά τον Πλάτωνα, το γεγονός ότι ο λογικός μας νους μπορεί να προσεγγίσει την αιώνια σφαίρα των αφηρημένων εννοιών, υποδηλώνει ότι υπάρχει σε μας το αιώνιο: ότι το μέρος του εαυτού μας που μπορεί να προσεγγίσει την μαθηματική γνώση είναι αυτό που επιβιώνει και μετά το σωματικό μας θάνατο...**

Το ερώτημα λοιπόν είναι: από πού προέρχεται η μαθηματική βεβαιότητα, ποια είναι η πηγή της; Θεμέλιο της εμπειρικής γνώσης είναι η αισθητηριακή αντίληψη, αυτό που μας δίδεται άμεσα προς γνώση –ή προς σκέψη– από τον έξω κόσμο και που προσλαμβάνεται με τις αισθήσεις: την όραση την ακοή, την αφή, τη γεύση και την όσφρηση. Άρα αυτό που μας επιτρέπει την επαφή με το έξω, με τον χώρο της φυσικής πραγματικότητας, είναι η αισθητηριακή αντίληψη. Ποιο είναι όμως το θεμέλιο της μαθηματικής γνώσης; Να υπάρχει άραγε και στα μαθηματικά κάτι ανάλογο

της αισθητηριακής αντίληψης, ή μήπως εδώ το θεμέλιο της γνώσης είναι η μαθηματική διαίσθηση, δηλαδή η ικανότητα που μας επιτρέπει την επαφή με αυτό που βρίσκεται εκεί έξω, στη μαθηματική πραγματικότητα;

### Σε αναζήτηση τεκμηρίων

Μόνο στα μαθηματικά, το πρώτο 1/3 του 20ου αιώνα έφερε απανωτές επαναστάσεις σε επίπεδο ιδεών. Το θεώρημα της μη πληρότητας των μαθηματικών του Γκέντελ μαζί με την αρχή της απροσδιοριστίας του Χάιζενμπεργκ και τη σχετικότητα του Αϊνστάιν, συνθέτουν το θεωρητικό τρίπτυχο που συγκλήθηκε τα θεμέλια των θετικών επιστημών και περιέχονται στα πειστικότερα τεκμήρια που παρήγαγε η σύγχρονη σκέψη για την απόρριψη του «μύθου της αντικειμενικότητας»...

**Τα θεωρήματα του Γκέντελ θεωρούνται σπάνια γιατί είναι μαθηματικές αλήθειες που –έστω διφορούμενα και αμφιλεγόμενα– άπτονται και του κεντρικού ερωτήματος των ανθρωπιστικών επιστημών: τί ορίζει την ανθρώπινη υπόσταση;** Από αυτή την άποψη, είναι τα πιο πολυσημάντα θεωρήματα στην ιστορία των Μαθηματικών... Όπως στην εμπειρική γνώση, έτσι και στα μαθηματικά πρέπει να υπάρχει αυτό που δίδεται, το «δεδομένο». Το ερώτημα είναι «με ποια μέσα μας δίδεται».

### Τα Μαθηματικά και η Διαίσθηση

Πολλοί θεωρούν πως η μαθηματική διαίσθηση<sup>4</sup> είναι το a priori<sup>5</sup> ανάλογο της αισθητηριακής αντίληψης. Η διαίσθηση, όμως, κρύβει παγίδες και όχι μόνο στα μαθηματικά. Διαίσθηση υποτίθεται πως είναι κάτι που ξέρουμε έτσι απλά, χωρίς να απορρέει από κάτι άλλο που γνωρίζουμε. Προφανώς οι διαισθήσεις, ή, καλύτερα, οι διαισθητικοί ισχυρισμοί δεν είναι ίδιοι για όλους. Η αυταπάτη της «διαίσθησης» απειλεί τον άνθρωπο σε όλους του τομείς της σκέψης κατεξοχήν δε στην ηθική φιλοσοφία, όπου οι απατηλές διαισθήσεις μπορεί να έχουν ολέθριες συνέπειες στην πραγματικότητα...

Τη στιγμή που μιλάμε, υπάρχουν περιοχές στον πλανήτη που οι άνθρωποι αλληλοσκοτώνονται επειδή επικαλούνται ριζικά διαφορετικές διαισθήσεις, οι οποίες βέβαια δεν έχουν καμιά σχέση με τα μαθηματικά. **Ο νους που αντιλαμβάνεται με διαισθητικό τρόπο τα μαθηματικά αλλά δεν μπορεί να αποδείξει μηχανιστικά, είναι ένα φυσικό σύστημα. Επομένως, θα πρέπει να προσανατολιστούμε στην ανάπτυξη μιας ριζικά διαφορετικής, μη-μηχανιστικής επιστήμης, με οδηγό σ' αυτή μας την προσπάθεια τα μυστήρια της κβαντομηχανικής, η οποία θα λαμβάνει υπόψη και τις μη υπολογιστικές θεωρίες του νου. Το συμπέρασμα του Γκέντελ ήταν πως υπάρχει γνώση που μπορεί να εκφραστεί αλλά δεν μπορεί να τυποποιηθεί.**

### Ο θεός και η σφαίρα των αιώνιων αληθειών

Ο Γκέντελ δεν αρνούταν ότι οι συνέπειες των θεωρημάτων του άγγιζαν τη σφαίρα του μυστικισμού, ή τουλάχιστον του θρησκευτικού. Αν μη τι άλλο ο Γκέντελ πίστευε πως το πρώτο του θεώρημα μη πληρότητας επιβεβαίωνε την Πλατωνιστική άποψη ότι υπάρχει μια υπερ-αισθητή σφαίρα αιώνιων αληθειών. Αν και ο πλατωνισμός δεν μπορεί να εξισωθεί με τη θρησκεία ή το μυστικισμό, ωστόσο υπάρχει κάποια συνάφεια.

Ο Γκέντελ, πίστευε ότι η περιφημη «οντολογική απόδειξη» για την ύπαρξη του Θεού είναι έγκυρη σε κάποια εκδοχή της. Το σκεπτικό της συγκεκριμένης απόδειξης ήταν ότι, για να αποφανθούμε σχετικά με την ύπαρξη του Θεού, πρέπει πρώτα να ορίσουμε ακριβώς την έννοια Θεός. (Η πρώτη εκδοχή του οντολογικού επιχειρήματος, που δια-

**Η επιστήμη είναι εγγενώς ανεπαρκής, επειδή πάντοτε παραβλέπει την ουσία ή τον λανθάνοντα εσωτερικό χαρακτήρα των φαινομένων, των οποίων εξετάζει τη συμπεριφορά. (Σοπενάουερ)**

τιπώθηκε από τον Άγ. Άνσελμο, πάει κάπως έτσι: «Θεός είναι, εξ' ορισμού, αυτό που τίποτε μεγαλύτερο του δεν μπορούμε να συλλάβουμε. Επομένως, δεν μπορούμε να συλλάβουμε το Θεό ως μη υπαρκτό, αφού σε διαφορετική περίπτωση, αν δηλαδή υπάρχει, μπορούμε να Τον συλλάβουμε ως ό, τι μεγαλύτερο υπάρχει. Συνεπώς είναι αδιανόητο να μην υπάρχει Θεός»).

Όπως είχε πει κάποτε εμπιστευτικά ο Γκέντελ σε έναν συνάδελφό του, τον φιλόσοφο Μόρτον Γουάιτ, βρισκόταν πολύ κοντά στην τελειοποίηση μιας νέας παραλληλαγής του οντολογικού επιχειρήματος...

## Το Θεώρημα της μη πληρότητας των Μαθηματικών

**Η νομοτελειακή μη πληρότητα που χαρακτηρίζει ακόμη και τα τυπικά συστήματα σκέψης, δείχνει πως δεν υπάρχουν σταθερά θεμέλια για τα συστήματα που φτιάχνουμε...** «Ο Γκέντελ έδειξε πως η απόπειρα, η συνέπεια ενός αριθμητικού συστήματος δεν είναι αποδείξιμη εντός του ίδιου αυτού συστήματος. Στη δεκαπενταετή έκθεσή του απέδειξε πως ένα μέρος των μαθηματικών είναι μη αποδείξιμο, πως όποια αξιώματα και αν αποδεχόμαστε στα μαθηματικά, πάντα θα υπάρχουν κάποιες αλήθειες που δεν θα επιδέχονται τεκμηρίωση...» David Edmonds John Eidinow. **Όλες οι αλήθειες -ακόμη και αυτές που φαίνονται τόσο βέβαιες ώστε να πιστεύουμε πως δεν χρειάζονται αναθεώρηση- είναι ουσιαστικά κατασκευασμένες. Ακόμα και η έννοια της αντικειμενικής αλήθειας είναι ένας κοινωνικά κατασκευασμένος μύθος.**

**Δεν είναι ο ανθρώπινος νους, ο φορέας της γνώσης που περιέχεται στην αλήθεια, αλλά η έννοια της αλήθειας που περιέχεται στον ανθρώπινο νου, ο οποίος εν αγνοία του υπηρετεί τις κυρίαρχες οργανωτικές μορφές. Η επιστημολογία δεν είναι τίποτε άλλο από μια υνιοδολογία (έλεγχος του λόγου και τις έκφρασης γενικότερα σ.τ.ε.) της εξουσίας.**

Αυτή είναι, σε αδρές γραμμές, η μεταμοντέρνα ερμηνεία των θεωρημάτων του Γκέντελ... Όπως όμως περιγράφει ο Τόμας Κουν στο βιβλίο του «Η δομή των επιστημονικών επαναστάσεων»: Στην επιστήμη... δύσκολα επέρχονται καινοτομίες, καθώς βρίσκουν αντιστάσεις στο έδαφος του αναμενόμενου. Αρχικά μόνο το αναμενόμενο και το συνθησισμένο βιώνεται, ακόμη και σε περιπτώσεις που η ανωμαλία γίνεται αργότερα αντιληπτή.

...Ο Ρότζερ Πένρουζ<sup>6</sup>, στα πολυδιαβασμένα του βιβλία «Ο νέος αυτοκράτορας» και «σκιές του νου», επικαλείται τα θεωρήματα μη πληρότητας για να υποστηρίξει την άποψη ότι ο ανθρώπινος νους, ό,τι κι αν είναι, σίγουρα δεν μπορεί να είναι ένας ψηφιακός υπολογιστής. Αυτό που κατά τον Πένρουζ αποδεικνύουν τα θεωρήματα του Γκέντελ είναι πως: «η ανθρώπινη σκέψη, ακόμη και στην πιο τεχνική και κανονιστική της μορφή, δηλαδή στα μαθηματικά, χρησιμοποιεί διαδικασίες ανακάλυψης της αλήθειας, οι οποίες δεν μπορούν να αναχθούν σε μηχανιστικές διεργασίες που προγραμματίζεται να εκτελεί ένας υπολογιστής»...

**...Τα τυπικά μας συστήματα αποτελούνται από συμφωνημένους κανόνες. Ποιος είναι όμως σε θέση να υποστηρίξει ότι εμείς -ως ατελή ανθρώπινα όντα που είμαστε- φτιάξαμε τα συστήματα αυτά με συνέπεια, πως οι κανόνες τους δεν θα επιτρέπουν αντικαταστάσιμα συμπεράσματα;**

Οι θετικιστές διακήρυτταν πως τα όρια της γνωσιμότητας ταυτίζονταν με τα όρια του νοήματος, προώθησαν την προβληματική όπως το αν υπάρχει θεός (ή ηθικές αξίες, ή αφηρημένες οντότητες), έτσι που σήμερα η μη-απαντησιμότητα ορισμένων ερωτημάτων, αντί να υποδεικνύει τη δική μας γνωστική ανεπάρκεια, να θεωρείται ως ένδειξη ότι τα ερωτήματα αυτά δεν θα έπρεπε καν να έχουν τεθεί.

Στην ψυχολογία, για παράδειγμα, η συμπεριφορική σχολή, που επικράτησε για αρκετές δεκαετίες του περασμένου αιώνα, διακήρυττε πως όσοι ψυχολογικοί όροι δεν μπορούν να αναχθούν σε κάτι το παρατηρήσιμο, και συγκεκριμένα στο ερέθισμα και την αντίδραση σ' αυτό, είναι κενό νοήματος.

Αυτή είναι η αρνητική πλευρά της θέσης ότι ο άνθρωπος είναι το μαθηματικό μέτρο όλων των πραγμάτων, χωρίς μια ανεξάρτητη πραγματικότητα που να διασφαλίζει την συνέπεια των αξιωμάτων μας. Μέσα σε ένα ασυνεπές σύστημα μπορούμε να συνάγουμε οποιαδήποτε συμπεράσματα, αφού από μια αντίφαση μπορεί να παραχθεί οποιαδήποτε πρόταση.

**Από τη στιγμή λοιπόν που ο θετικισμός μετέτρεψε την εμπειριοκρατική θεωρία της γνώσης σε θεωρία του νοήματος, τα κατάλοιπα όσων παρουσιάζονται ως γνώση στο παρελθόν άρχισαν να βάλλονται ως «κενά νοήματος»...**

Αντίθετα με τους θετικιστές, ο Γκέντελ πίστευε, όπως και ο Αϊνστάιν, ότι ο άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει πέρα από την εμπειρία και να περιγράψει τον κόσμο του «επέκεινα» (αυτό που εκτείνεται πέραν του γνωστού ΣτΕ)...

Καταξιωμένοι στοχαστές έχουν υποστηρίξει πως τα θεωρήματα μη πληρότητας άπτονται του κεντρικού ερωτήματος των ανθρωπιστικών επιστημών, σε τι συνίσταται η ανθρώπινη ιδιότητα. Υπό αυτή την έννοια, ένα μαθηματικό θεώρημα που δια των συνεπειών του αγγίζει ένα τέτοιο ερώτημα -συνυφασμένο με το συγκεκριμένο ζήτημα της ανθρώπινης κατάστασης- δεν είναι απλώς πολυσήμαντο, είναι συγκλονιστικό...

## Η παράνοια δεν εξηγείται με τη λογική

Τα θεωρήματα του Γκέντελ αντανάκλουν με κάποιον τρόπο την ψυχοπαθολογία του<sup>7</sup>: Όπως ακριβώς η απόδειξη της συνέπειας ενός τυπικού συστήματος δεν μπορεί να επιτευχθεί εντός αυτού του συστήματος, έτσι και η λογική μας -η πνευματική μας υγεία- δεν μπορεί να πιστοποιηθεί μέσω της λογικής. **Πως μπορεί ένα άτομο που λειτουργεί μέσα σε ένα σύστημα πεποιθήσεων και απόψεων για πεποιθήσεις, να βγει έξω από αυτό το σύστημα για να πιστοποιήσει την ίδια του τη λογική; Αν η τρέλα προσβάλλει συνοδικά το σύστημα ενός ανθρώπου, μαζί με τους κανόνες**

**νες που επιτρέπουν τις λογικές του διεργασίες, πως είναι δυνατόν αυτός ο άνθρωπος να βρει διέξοδο από την τρέλα μέσω της λογικής;**

Ένα σύγγραμμα ψυχοπαθολογίας αναφέρει: «ένα παραλήρημα μπορεί να συστηματοποιηθεί με τη μορφή ιδιαίτερα ανεπτυγμένων και εκλογικευμένων σχημάτων, τα οποία παρουσιάζουν υψηλό βαθμό εσωτερικής συνέπειας αν δεχθούμε τη βασική υπόθεση... Ένα παραλήρημα μπορεί να είναι εξαιρετικά πολύπλοκο και σύνθετο, αλλά να φαίνεται λογικό».

Στην παράνοια, η λογική σκέψη δεν εγκαταλείπεται, αλλά εκτρέπεται σε μια φρενήρη και ευρηματική αναζήτηση εξηγήσεων. Ένας φίλος μου ψυχολόγος την περιέγραψε ως εξής: «Το παρανοϊκό άτομο εμφανίζει μια παράλογη λογική... Η παρανοϊκή σκέψη δεν χαρακτηρίζεται από έλλειψη λογικής, αλλά από μια λογική παραπληρωτική και ανεξέλεγκτη».



## Γκέντελ και Αϊνστάιν

Όπως η θεωρία της σχετικότητας του Αϊνστάιν έτσι και τα θεωρήματα μη πληρότητας του Γκέντελ, θεωρήθηκαν από πολλούς ως σταθμοί στη διανοητική εξέγερση του 20ου αιώνα κατά της αντικειμενικότητας και της ορθολογικότητας. Ένα από τα πολλά κοινά ενδιαφέροντα του Γκέντελ και του Αϊνστάιν ήταν η ενασχόλησή τους με τη φύση του χρόνου.

Ο Αϊνστάιν ερμήνευσε την θεωρία του με όρους κάθε άλλο παρά υποκειμενικούς. Πίστευε πως η θεωρία της σχετικότητας παρέχει μια ρεαλιστική περιγραφή του χρόνου, η οποία όμως διαφέρει από τον υποκειμενικό τρόπο, με τον οποίο βιώνουμε το χρόνο καθημερινά. **Ο αντικειμενικός χρόνος -ο χρόνος που περιγράφουν οι εξισώσεις της θεωρίας του- δεν εμφανίζει εκείνο το χαρακτηριστικό που κάνει τόσο οδυνηρή την υποκειμενική βίωση του χρόνου: την αδιάλειπτη ροή του από το παρελθόν στο δρόμο προς ένα αναπόφευκτο θάνατο. Η αντίληψη αυτή είναι λανθασμένη αν δεχθούμε την φυσική του Αϊνστάιν, η οποία αποκαλύπτει μια πραγματικότητα πολύ πιο παράξενη από την απλοϊκή ερμηνεία ότι τα πάντα είναι σχετικά και εξαρτώνται από την υποκειμενική οπτική γωνία του καθενός. Στη φυσική του Αϊνστάιν ο χρόνος δεν περνάει, δε ρέει αέναα από ένα σταθερό παρελθόν προς ένα αβέβαιο μέλλον. Ο φυσικός χρόνος είναι το ίδιο ακίνητος με το φυσικό χώρο. Όλο το φάσμα των συμβάντων ξεδιπλώνεται στη χαλαρή τετραδιάστατη χωροχρονική πολυπλοκότητα. Η διάκριση σε παρελθόν, παρόν και μέλλον -διάκριση τόσο βαθειά ριζωμένη στη σκέψη μας που χωρίς αυτή δεν μπορούμε καν να περιγράψουμε τον εσωτερικό μας κόσμο- έχει νόημα μόνο μέσα σε αυτόν τον εσωτερικό κόσμο.** Όπως είχε πει κάποτε ο Αϊνστάιν στον Κάρναπ, «η βίωση του τώρα σημαίνει για τον άνθρωπο κάτι ξεχωριστό, κάτι ριζικά διαφορετικό από το παρελθόν και το μέλλον. Στη φυσική, όμως, αυτή η σημαίνουσα διαφορά δεν υπάρχει και δεν μπορεί να υπάρχει».

Ο Γκέντελ συνέλαβε ένα μοντέλο του χρόνου που ικανοποιούσε τις εξισώσεις πεδίου του Αϊνστάιν στη γενική σχετικότητα, ένα μοντέλο παράξοιο όπως και όλο του το έργο. Στο μοντέλο του Γκέντελ ο χρόνος είναι κυκλικός. **Όλα τα συμβάντα εκτυλίσσονται ανεξάρτητα από διακρίσεις ανάμεσα σε παρελθόν, παρόν και μέλλον. Σχηματίζοντας πρότυπα που επαναλαμβάνονται αέναα, ενώ προεκτείνεται ο παραλληλισμός χώρου και χρόνου που ενυπήρχε ήδη στη θεωρία της σχετικότητας. «Φαίνεται», έγραφε ο Γκέντελ «πως οι χρονικές συνθήκες σε αυτά τα σύμπαντα παρουσιάζουν ...αναπάντεχα χαρακτηριστικά τα οποία ενισχύουν την ιδεαλιστική θεώρηση (σύμφωνα με την οποία οι μεταβολές είναι πάντα μη-αντικειμενικές, αποτελούν δηλαδή ψευδαισθήση)...**

Ο νεαρός ειδικός της λογικής δεν έγινε ποτέ ιδιαίτερα γνωστός ούτε στην εποχή του ούτε στην δική μας, παρ' όλο που το έργο του ήταν ισάξιο του Αϊνστάιν. ...

1. Calvin C. Clawson: Ο Ταξιδευτής των Μαθηματικών εκδ. Κέδρος
2. Προκειμένου να παρουσιάσουμε το παρόν βιβλίο ταχιάσαμε εκείνα τα σημεία που θεωρήσαμε ως τα πιο σημαντικά του μέρους και τα συνδυάσαμε προσέχοντας να μην αλλοιώσουμε το γενικότερο πνεύμα του. Ο τίτλος του βιβλίου είναι «Αιχμάλωτος των Μαθηματικών» και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Τραυλός.
3. Πλάτων: Συμπόσιον (211 / d-e)
4. Στην επιστημολογία, ο όρος διαίσθηση χρησιμοποιείται με την πιο ισχυρή του σημασία.
5. Ο λατινικός όρος a priori (=εκ των προτέρων) ανήκει στην επιστημολογία και έχει να κάνει με τον τρόπο που δικαιολογείται μια πεποίθηση, με τα στοιχεία που την ενισχύουν ή την καταρρίπτουν.
6. Ρότζερ Πένρουζ καθηγητής μαθηματικών στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης.
7. Σε ηλικία τεσσάρων ετών έπαθε αγχώδη νεύρωση που τον οδήγησε αργότερα σε υποχονδρία που τον βασάνιζε σε όλη του τη ζωή. Πέθανε στις 14 Ιουνίου 1978 από αυτοεπιβεβλημένη αστία (ιλέγεται ότι είχε βάρος 33 κιλά) λόγω του φόβου τροφικής δηλητηρίασης



**Ο χώρος και ο χρόνος, το αίτιο και το αποτέλεσμα, αφορούν μόνο τον τρόπο με τον οποίο τα πράγματα εμφανίζονται σε μας. Εξαφανίστε το υποκείμενο της εμπειρίας και δεν θα απομείνει καμία από τις δομές του κόσμου.**

(Σοπενάουερ)

# ΓΙΟΓΚΑ: ΝΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑ ΥΠΟΚΛΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΓΟΗΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

Γράφει: Μαρία Μουχταρίδου, Δασκάλα Γιόγκας (www.yogastudiohealth.gr)

**Η λέξη γιόγκα προέρχεται από την σανσκριτική ρίζα Γιουγκ που σημαίνει ενώνω. Τί ενώνει άραγε η γιόγκα; Η γιόγκα διέπεται από μια φιλοσοφία για την ζωή, τον άνθρωπο και το σύμπαν. Παράλληλα είναι και ένα πανάρχαιο και διαχρονικό σύστημα τεχνικών, που όσο τις εξασκείς κανείς εξελίσσει την συνειδησή του ώστε σταδιακά να βιώσει την ενότητα του εαυτού του με το πνεύμα. Αλλά τι σημαίνει Εαυτός;**

Η φιλοσοφία της γιόγκα λέει ότι έχουμε δύο εαυτούς, κι αυτούς χρειάζεται να τους γνωρίσουμε και να τους ενώσουμε. Μέσα από αυτή την ένωση θα βρούμε το νόημα και την ουσία της ζωής μας. Ο ένας εαυτός είναι η προσωπικότητα μας, το εγώ μας, κι ο άλλος εαυτός είναι αυτός με τον οποίο γεννηθήκαμε, (ο Ανώτερος εαυτός) ο οποίος δεν χρειάζεται τίποτα. Είναι ήδη τέλειος και αυτόν είναι που χρειάζεται να γνωρίσουμε, για να εξελιχθούμε πνευματικά. Στην ουσία δεν χρειάζεται να ενώσουμε κάτι, γιατί ήμαστε ήδη ενωμένοι με την ψυχή και το πνεύμα που μας κρατά στην ζωή, χρειάζεται όμως να το συνειδητοποιήσουμε αυτό, και να αισθανθούμε την απεριόριστη ενέργεια (πράνα) που μας κρατά στην ζωή.

**Η γιόγκα μας μαθαίνει να χρησιμοποιούμε την επίγνωση σαν ένα εργαλείο για να μπορέσουμε να εξελιχθούμε και να προχωρήσουμε. Μας μαθαίνει ότι εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την δημιουργία του πόνου ή της ευτυχίας μας. Σ' αυτό συντελεί η κατάσταση του νου μας. Το είδος των σκέψεων που κυριαρχεί στο νου μας. Δεν ξέρουμε πώς να ελέγχουμε τις σκέψεις μας που αλλιώς στρέφονται στο παρελθόν και αλλιώς στο μέλλον.**

**Η γιόγκα ακόμα μας εισάγει στον διαλογισμό. Ο νους τότε πουχάζει και ο άνθρωπος ανακαλύπτει αυτά τα οποία ήδη έχει μέσα του, την γαλήνη, την σοφία, την μακαριότητα. Ο διαλογισμός εκλεπτύνει την προσοχή μας και την κάνει ικανή να διεισδύσει μέσα στα κατώτερα στρώματα του νου και της ψευδαισθήσης (υλικός κόσμος) και να έρθει σε επαφή με την αλήθεια (πνευματικός κόσμος).**



## Γιατί να κάνω γιόγκα

Τα τελευταία 40 με 50 χρόνια η Γιόγκα, και εδώ θα αναφερθώ για την Χάθα Γιόγκα, έχει γίνει δεκτή σαν θεραπευτική επιστήμη σ' όλο τον κόσμο κι έχουν γίνει αρκετές επιστημονικές μελέτες πάνω σ' αυτό. Η ιατρική επιστήμη δεν μπορεί να δει τον άνθρωπο ολιστικά, σαν σύνολο με σώμα, νου, συναισθήματα, και ενέργεια. Μπορεί να τον δει τμηματικά και να βοηθήσει με χημικά φάρμακα ή επεμβάσεις χειρουργικές, βελτιώνοντας το σύμπτωμα της ασθένειας, όχι όμως την αιτία που το δημιούργησε.

Κάθε ασθένεια που εκδηλώνουμε, δεν αρκεί να την θεραπεύσουμε μόνο στο φυσικό επίπεδο, αλλά να πάμε και πιο πέρα στην ψυχική και πνευματική σφαίρα της ζωής. Δεν αρκεί να βελτιωθεί μόνο η σωματική υγεία, αλλά και η νοητική υγεία και βασικά να αλλάξει η εσωτερική στάση απέναντι στη ζωή.

## Ισορροπία σώματος και νου

Η γιόγκα εμπεριέχει σωματική άσκηση (άσanas) ένα είδος συνειδητής άσκησης που βελτιώνει τη στάση του σώματος και την υγεία. Αυτές οι ακίνητες σωματικές στάσεις γυμνάζουν εσωτερικά και εξωτερικά το σώμα, τους μύες, τις αρθρώσεις, τα όργανα των σπλάχνων και ρυθμίζουν τα συστήματα του οργανισμού όπως ορμονικό, κυκλοφορικό, κλπ. Παράλληλα όμως ωθούν τον ασκούμενο και σε μια άλλη προσέγγιση που πρέπει να έχει τηρώντας τις αρχές της γιόγκα χωρίς βία, ανυπομονησία, απότομες κινήσεις, ανταγωνισμό, μανία επίτευξης κλπ. Όλες οι τεχνικές γίνονται με έλεγχο και επίγνωση της αναπνοής, βελτιώνοντας την ενέργεια, την συναισθηματική διάθεση, την μείωση του άγχους και του φόβου. Προχωρώντας στην γιόγκα οι εντάσεις, οι πόνοι, οι ανισορροπίες από το σώμα απομακρύνονται και αφήνουν τον νου ήρεμο και σταθερό για πιο μεγάλα διαστήματα ώστε ο ασκούμενος να αρχίσει να καλλιεργεί ποιότητες όπως παρατήρηση, συγκέντρωση, αποστασιοποίηση, αποταύτιση και βασικά να μπορεί να μένει στο παρόν. Οι νοητικές ικανότητες βελτιώνονται όπως η μνήμη, η συγκέντρωση, η ηρεμία και η θετική στάση του νου.

## Η γιόγκα είναι ανάγκη

Τα πνευματικά οφέλη είναι να αυξήσουμε την επίγνωση και να είμαστε πιο συνειδητοί, να γίνουμε πιο δημιουργικοί, αληθινοί και να νιώθουμε πιο κοντά στην δημιουργική δύναμη αναπτύσσοντας πιο βαθιά σχέση μ' αυτήν. Έτσι μπορεί κάποιος να αρχίσει να εμβαθύνει στον διαλογισμό, νιώθοντας πόσο σημαντικό είναι στη ζωή μας να δώσουμε χρόνο και να στραφούμε προς τα μέσα.

Η γιόγκα ποιόν, με την πρακτική φιλοσοφία που έχει, βοηθάει να αναγνωρίσουμε τα λάθη και να βελτιώσουμε την ψυχολογία μας. Η γιογκική διατροφή (στα άσaras) με τα κα-

ρυκεύματα, δημιουργεί ένζυμα στον οργανισμό κάνοντας την τροφή πιο εύπεπτη και τα κρίγιας (τεχνικές καθαρισμού και αποτοξίνωσης) μπορούν να αντιμετωπίσουν ένα σύνολο ασθενειών, και ότι άλλο μπορεί να περιλαμβάνουν οι ανάγκες της ανθρώπινης ύπαρξης.

**Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να έχει ένα διαφορετικό λόγο για να ξεκινήσει να κάνει γιόγκα κι αυτό και υπάρχουν πολλά μονοπάτια και είδη. Ακόμη μπορεί κάποιος να κάνει γιόγκα γιατί έχει την ανάγκη να αλλάξει κάτι που δεν του αρέσει στον εαυτό του, την ανάγκη να κόψει μια κακή συνήθεια, ή την ανάγκη να βρει υγεία, γαλήνη και ευτυχία, να μειώσει το άγχος και τον πόνο.**

Όταν ο άνθρωπος αποφασίσει να έρθει κοντά στην γιόγκα αυτό θα είναι και ένας σημαντικός σταθμός στην ζωή του. Ειδικά αν θελήσει να έχει την εσωτερική στάση του μαθητή. Για όποιο λόγο κι αν έρχεται κανείς στην γιόγκα, διαπιστώνει τα τεράστια οφέλη που μπορεί να του προσφέρει σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής του. Ακόμα κι αν δεν ασχοληθεί με την φιλοσοφία και μείνει στις τεχνικές που προσφέρει η γιόγκα, σιγά – σιγά θα τα ανακαλύψει όλα μέσα του.

## Τα είδη της γιόγκα

• Η **Χάθα γιόγκα** η οποία πλέον περιλαμβάνει κάθε είδος γιόγκα που βασίζεται στην σωματική άσκηση. Η ίδια η Χάθα γιόγκα είναι μια χαμηλής έντασης συνειδητή άσκηση που μπορεί να εκτελεστεί από όλους. Περιλαμβάνει άσanas, αναπνοές και χαλάρωση. Δυναμώνει αθλή και ηρεμεί το σώμα και το νευρικό σύστημα με ήπιο τρόπο.

• Η **Αστάνγκα γιόγκα** βασίζεται κι αυτή κυρίως στην σωματική άσκηση και δίνει μεγάλη έμφαση στις αναπνοές κατά την διάρκεια των ασκήσεων, οι οποίες εκτελούνται πάντα με μια συγκεκριμένη σειρά και σε συνεχή ροή. Πρόκειται για ένα δυναμικό είδος γιόγκα αρκετά απαιτητικό.

• Η **Πάουερ γιόγκα** είναι προσαρμοσμένη στα δυτικά πρότυπα και βασισμένη στην Αστάνγκα γιόγκα είναι δυναμική εξ' ου και το όνομα της, οι ασκήσεις δεν έχουν συγκεκριμένη σειρά, γίνονται γρήγορα και δυναμικά, χωρίς ιδιαίτερη επίγνωση του φυσικού σώματος και των ενεργειακών επιδράσεων.

• Η **Ιγνγκάρ γιόγκα** πήρε το όνομά της από τον δάσκαλο Iyengar, ο οποίος στα μέσα του προηγούμενου αιώνα ανέπτυξε μια σειρά ασκήσεων και αναπνοών, που είναι στατικές και πρέπει να εκτελούνται σωστά έως την παραμικρή λεπτομέρεια. Η διδασκαλία περιλαμβάνει βοηθήματα, όπως καρέκλες, τουβλάκια, σκοινιά, στρώματα, μαξιλάρια και βασίζεται στην βαθιά γνώση της ανατομίας και της μυοσκελετικής ευθυγράμμισης σε συνδυασμό με την εστίαση της προσοχής στα σημεία που ασκούνται, και στο παρόν.

• Η **Ανουσάρα γιόγκα**. Στα μέσα του 1990 ξεκίνησε η Ανουσάρα γιόγκα με τον John Friend και έγινε ένα δημοφιλές είδος Χάθα, που στοχεύει στην ευθυγράμμιση του σώματος με την θεία ενέργεια, εμβαθύνοντας και πλησιάζοντας την ροή της ενέργειας στην καρδιά μας.

• Η **Βινυάσα γιόγκα (Vinyasha)** είναι οι ασάνες της Χάθα γιόγκα περνώντας από την μια στάση στην άλλη με συγχρονισμένη ρυθμική αναπνοή (εισπνοή και εκπνοή). Η κίνηση έχει μια ρευστότητα και χάρη. Γίνεται σε επίπεδα και βαθμό δυσκολίας, και χρειάζεται ο ασκούμενος να γνωρίζει τις βασικές ασάνες, την σωστή ευθυγράμμιση του σώματος και τον τρόπο να το χειρίζεται. Μια τυπική πρακτική της βινυάσα είναι ο χαιρετισμός στον Ήλιο.

• Η **Μπίγκραμ γιόγκα** ιδρύθηκε από τον Γιόγκι Μπίγκραμ. Είναι η γιόγκα της ζέστης και γίνεται σε ένα δωμάτιο με θερμοκρασία τουλάχιστον μέχρι 38ο κάνοντας μία σειρά από 26 διαφορετικές ασάνες σε συγχρονισμό με την αναπνοή και την κίνηση έτσι ώστε ο ασκούμενος να ιδρώσει και να καθαρίσει το φυσικό σώμα από τις τοξίνες.

• Η **Κουνταλίνι γιόγκα**. Ο δυτικός κόσμος τη γνώρισε τη δεκαετία του '60. είναι ο τρόπος να αφυπνίσουμε την ενέργεια ή κουνταλίνι που εδρεύει στην βάση της σπονδυλικής στήλης, στο κανάλι που ονομάζεται σουσούμνα. Εφαρμόζονται τεχνικές, αναπνοές και σωματικές ασκήσεις που βοηθάνε να ενεργοποιηθεί η κουνταλίνι, η ανώτερη δημιουργική δύναμη.



Έτσι λοιπόν σήμερα το πιο προσοιό και γνωστό είδος γιόγκα που ξεκινάνε οι περισσότεροι άνθρωποι είναι η Χάθα Γιόγκα, με τα διάφορα είδη της ανάλογα την ηλικία και την φυσική κατάσταση που έχει ο ασκούμενος.

Παραδοσιακά, τα κύρια μονοπάτια της γιόγκα είναι η Ράτζα γιόγκα η Γκιάνα γιόγκα, η Κάρμα γιόγκα, η Μπάκτι γιόγκα. Το κάθε ένα από αυτά έχει ένα βάθος γνώσης και εμπειρίας και ταιριάζει σε ανθρώπους που αναζητούν παράλληλα με την άσκηση, την εσωτερική γιόγκα. Την Γιόγκα που σε βοηθάει να ανακαλύψεις τον Εαυτό σου. Όλα όμως συνδέονται και το ένα ξεδιπλώνει το άλλο. Ανακαλύψτε τα...

**Το ηθικό κατ' αρχήν βρίσκει την απτή ενσάρκωσή του στο κοσμο-ιστορικό, και με τη μορφή αυτή μετατρέπεται σε έργο των έμβιων όντων... Η ηθική οφείλει να ασχολείται πρωταρχικά με το**



**Στο προηγούμενο άρθρο μου, τεύχος 11 του περιοδικού Υγείας Όραμα, παρουσίασα την Γεμμοθεραπεία η οποία, να ξαναθυμίσω στους αναγνώστες, είναι ένας κλάδος της φυτοθεραπείας με την διαφορά ότι αντί ολόκληρου του ενήλικου φυτού, χρησιμοποιεί μπουμπούκια, φυτικούς ιστούς σε στάδια ανάπτυξης, τα οποία περιέχουν ενεργά συστατικά που δεν τα βρίσκουμε σε ολόκληρο το φυτό. Επιπλέον δε, τα σκευάσματα της Γεμμοθεραπείας χορηγούνται υπό δεκαταϊά αραίωση D1. Για αυτό τον λόγο η Γεμμοθεραπεία ενρίζεται στα όρια της φυτοθεραπείας και της ομοιοπαθητικής. Η ιδιαιτερότητα της Γεμμοθεραπείας είναι ότι στοχεύει σε συγκεκριμένα όργανα του σώματος και προκαλεί βαθειά αποτοξίνωση ρυθμίζοντας έτσι την λειτουργία τους.**

## Συστατικά των Γεμμοθεραπευτικών φυτών

Είναι σημαντικό να δούμε τι αποκαλύπτει η χημική ανάλυση των φυτών που χρησιμοποιούνται στην γεμμοθεραπεία. Τα φυτά αυτά αποτελούνται από τα ακόλουθα συστατικά στοιχεία:

**Ανθρακινόνες**, ουσίες που έχουν γενικά υπακτικές ιδιότητες, ενώ είναι και λιποδιαλυτές.

**Μπετουλίνη** με δράση κατά των ιών και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

**Κουμαρίνες** που δρουν σαν πρόδρομοι μερικών αντιπηκτικών

**Ερικοδίνη** η οποία είναι ισχυρό αντισπασμικό και διουρητικό αλκαλοειδές

**Φλαβονοειδή**, γνωστά για την αντιοξειδωτική τους δράση και για την δράση τους στα αγγεία και κυκλοφορικό, έχουν επίσης διουρητικές ιδιότητες

**Γάμμα λινοληνικό οξύ** το οποίο είναι ένα απαραίτητο ωμέγα-6 λιπαρό οξύ.

**Γλυκοσίδια** στοιχεία παρόμοια με τη γλυκόζη, που συχνά έχουν καταπραυντικό αποτέλεσμα στην καρδιά και τους πνεύμονες.

**Juglones** με ιδιότητες κατά των μυκήτων και με αντιβιοτική δράση

**Λιγνάνες** που έχουν ίδιες ιδιότητες με τα οιστρογόνα και δρουν ως αντιοξειδωτικά.

**Mucilages & Gums** που είναι προκίσιμα με καταπραυντικές ιδιότητες και βοηθούν τη διαδικασία επούλωσης.

**Ναφθοκινόνες** που έχουν υπακτικές ιδιότητες όπως οι ανθρακινόνες

**Σαπωνίνες** ουσίες που μαλακώνουν το δέρμα όταν έλθουν σε επαφή με το νερό.

**Ταννίνες** με αντιφλεγμονώδεις και αντισπασμικές ιδιότητες

**Τερπίνες** που είναι συστατικά των απαραίτητων ελαίων των φυτών

**Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία** μπορούν να βρεθούν στα περισσότερα φυτά.

Κάθε φυτό αποτελείται από μια σειρά στοιχείων και οφείλει τις ιδιότητές του και τη μοναδική του ταυτότητα στον τρόπο που αυτά τα στοιχεία συνδυάζονται και δρουν μεταξύ τους.

## Φραγκοστάφυλο, ο παντοθεραπευτής! (Ribes Nigrum)



### Ποταμός Βιταμίνης C

Το φραγκοστάφυλο είναι ένας φιλοβόλος θάμνος, ο οποίος φυτρώνει στο Νεπάλ και την περιοχή των Ιμαλίων, παράγει δε μαύρα μούρα, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Επίσης μπορούμε να το βρούμε στην Σκωτία, Αγγλία και στα μέρη με μεγάλη υγρασία.

Οι καρποί του φραγκοστάφυλου περιέχουν μεγάλες ποσότητες από βιταμίνη C που είναι τριπλάσιες (!) από τα εκείνες

που περιέχουν τα πορτοκάλια. Το εκχύλισμα φραγκοστάφυλου περιέχει 1000mg βιταμίνης C μέσα σε 10 σταγόνες του σκευάσματος.

### Φυσική κορτιζόνη.

Το κύριο όργανο-στόχος είναι τα επινεφρίδια. Το φραγκοστάφυλο είναι ένα δυνατό αντιφλεγμονώδες που μπορεί να αποτοξινώσει και να φέρει σε ισορροπία ολόκληρο τον οργανισμό. Αποτελεί μια φυσική πηγή κορτιζόνης. Ο κύριος μηχανισμός δράσης είναι η λειτουργική διέγερση των επινεφριδίων. Ρυθμίζει την υπόφυση και διεγείρει την παραγωγή στεροειδών από τα επινεφρίδια. Είναι δε ένα από τα πιο σημαντικά προσαρμογόνα

που σημαίνει ότι διεγείρει το μεταβολισμό, αυξάνει τη δραστηριότητα των επινεφριδίων, ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα αυξάνοντας την αντίσταση του οργανισμού σε στρεσογόνους παράγοντες, μειώνει τον εκφυλισμό των ιστών και αυξάνει την δράση άλλων γεμμοθεραπευτικών σκευασμάτων. Η προσαρμογόνος δράση του, μάλιστα, βοηθάει ασθενείς που έχουν λάβει κορτικοστεροειδή για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Γενικά το φραγκοστάφυλο είναι χρήσιμο ως αντιφλεγμονώδες ειδικά στους τένοντες και τους συνδέσμους, σε ρευματισμούς, προβλήματα αρθρώσεων, γόνατος, ισχίου, καθώς επίσης στην οστεοπόρωση και τους πόνους αρθρώσεων, μυών και συνδέσμων. Όσον αφορά σε δερματολογικά προβλήματα είναι χρήσιμο σε εκζέματα, ψωρίαση και δερματίτιδες, ακόμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά σε τσιμπήματα, καψίματα και αλλεργία που προκαλούνται από τον ήλιο.

Χρησιμοποιείται ως φυτικός αντικαταστάτης της κορτιζόνης και επαναφέρει ένα αίσθημα ευεξίας στον οργανισμό. Ενδείκνυται στο σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, άσθμα, εμφύσημα, βρογχίτιδα, ημικρανίες, γαστρίτιδα, ατροφία επινεφριδίων, αυξάνει την ποσότητα της κορτιζόλης στο αίμα αυξάνοντας έτσι την αντίσταση στην κόπωση και τα κρυώματα. Σαν γενικό αποτοξινωτικό μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, ουρικού οξέος και ουρίας, είναι δε ένας χρήσιμος αντιτοξικός παράγοντας κατά όλων των τύπων των φαρμάκων και ειδικά αυτών της χημειοθεραπείας.

Το φραγκοστάφυλο αποτελεί τονωτικό των φλεβών και βοηθάει στην μείωση της πίεσης μέσω της ρύθμισης των επινεφριδίων. Χάρη στα συστατικά του, είναι εξαιρετικό κατά της κόπωσης, φυσικής και ψυχικής και εξαιρετικά αποτελεσματικό κατά των ριωματώσεων.

Το φραγκοστάφυλο ισχυροποιεί και συμπληρώνει τη θεραπευτική δύναμη άλλων φυτών που χρησιμοποιεί η γεμμοθεραπεία. Πολύ απλή κάθε φορά που η συμβατική ιατρική χρησιμοποιεί κορτικοστεροειδή, το φραγκοστάφυλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και σε επείγουσες περιπτώσεις σε μεγάλες δόσεις. Προσωπικά είναι το μόνο γεμμοθεραπευτικό σκεύασμα που θα το έπαιρνα μαζί μου σε ένα έρημο νησί.

## ΠΗΓΕΣ

1. Roger Halfon, Gemmotherapy, The science of healing with plant stem cells, Healing Arts press, 2010
2. Dr J. Rosencwajg, Dynamic Gemmotherapy, 2nd edition, 2008
3. W.Boricke, 1999, Pocket manual of Homoeopathic Materia Medica and repertory B.Jain Publishers.
4. www.sigmaaldrich.com
5. <http://plantstemcells.wikispaces.com/Black+Currant+%E2%80%93+Ribes+Nigrum>
6. <http://botanical.com/botanical>
7. Int Immunopharmacol. 2008 Dec 20;8(13-14):1781-6. Epub 2008 Sep 24. Effects of a new nutraceutical ingredient on allergen-induced sulphidoleukotrienes production and CD63 expression in allergic subjects. Caruso M, Frasca G, Di Giuseppe PL, Pennisi A, Tringali G, Bonina FP. 2.
8. Biofactors. 2008;34(1):3-12. Chemical and biological studies of Ribes nigrum L. buds essential oil. Oprea E, Radulescu V, Balotescu C, Lazar V, Bucur M, Mladin P, Farcasanu IC. 5.
9. Biosci Biotechnol Biochem. 2005 Nov;69(11):2042-50. Immunostimulatory effects of a polysaccharide-rich substance with antitumor activity isolated from black currant (Ribes nigrum L.). Takata R, Yamamoto R, Yanai T, Konno T, Okubo T. 6.
10. Planta Med. 2004 Jul;70(7):620-6. High molecular weight polysaccharides from black currant seeds inhibit adhesion of Helicobacter pylori to human gastric mucosa. Lengsfeld C, Deters A, Faller G, Hensel A.

**Ομοιοπαθητικές Θεραπείες**  
Πώς να ανεβάσετε την διάθεσή σας;  
Πώς να νικήσετε το στρες και την ένταση;  
Πώς να ανεβείτε ψυχολογικά;  
Πώς να νιώσετε ευεξία και γεμάτοι ενέργεια;

Γνωρίστε μαζί μας την  
**ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ**

Δημ. Καββάδα 4, Κέρκυρα  
Τηλ: 26610 36480, Κιν: 6932 53 72 82

Προσφορά γλυκόλιος 50% έκπτωση για μια ανεξάρτητη περιπέτεια 60 λεπτών

**«εσώτερο πνεύμα» του ατόμου και κάθε προσπάθεια συμβιβασμού ή υπονόμευσης της καθολικής άποψης πρέπει να αποκρουσθεί σθεναρά.**

(Κίρκεγκωρ)

# Φθινοπωρινά φυτέματα

Γράφει: η Φωτεινή Σγούρου Γεωπόνος

Την εποχή της κρίσης, ένας περιποποιημένος κήπος μπορεί να δώσει διατροφικές και υγιεινές λύσεις αλλά και να βοηθήσει πολύ στην τόνωση της ψυχολογίας μας. Χρειάζεται όμως γνώση και ιδιαίτερη προσοχή, πολύ περισσότερο γιατί φέτος προηγήθηκε ένα πολύ ζεστό και χωρίς βροχές καλοκαίρι.

Ένα καλοκαίρι ιδιαίτερα αποθαρρυντικό για όσους αποφάσισαν να φυτέψουν τα εποχιακά λαχανικά και λουλουδιά τους, αφού οι υψηλές θερμοκρασίες του, σε συνδυασμό με υψηλή υγρασία, ευνόησε την ανάπτυξη ασθενειών και εντόμων πολύ επιβλαβών για τα φυτά μας. Αποτέλεσμα ήταν να ταλαιπωρηθούν τόσο τα καρποφόρα, όσο και τα καλλωπιστικά φυτά που είχαν φυτευτεί.

Φθινόπωρο πλέον και οι θερμοκρασίες σιγά σιγά πέφτουν, έρχονται και οι πρώτες βροχές. Είναι η εποχή που μπορούμε να φυτέψουμε πολλά από τα χειμωνιάτικα λαχανικά και λουλουδιά.

## Η προετοιμασία του εδάφους

Αρχικά πρέπει να ετοιμάσουμε το έδαφος ώστε το χώμα να είναι ελαφρύ και κατάλληλο για σπορά ή φύτευση των φυτών. Έτσι πρέπει να κάνουμε ένα καλό όργωμα στο έδαφος για να «δουλευτεί» το χώμα και στη συνέχεια να φρεζάρουμε για να «σπάσουν» οι μεγάλοι σβόλοι χώματος που θα σχηματιστούν. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε λίπασμα, κατά προτίμηση βιολογικό, που είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των νέων φυτών. Αυτό καλό είναι να γίνει πριν το φρεζάρισμα, ώστε να ενσωματωθεί στο χώμα το λίπασμα και να καταμεληθεί πιο σωστά. Τέλος με τη τσουγκράνα ισοπεδώνουμε την επιφάνεια του εδάφους για να είναι ομοιόμορφο.



## Η σπορά

Όταν το έδαφος μας είναι έτοιμο μπορούμε να προχωρήσουμε στο επόμενο βήμα. Ένας τρόπος είναι η σπορά. Ξεκινάμε ρίχνοντας στο χώμα τους σπόρους, προσέχοντας να είναι αραιά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, πάλι με μια τσουγκράνα, ισιώνουμε το χώμα και με ένα φτυάρι ή άλλο εργαλείο προσπαθούμε να «πατήσουμε» το χώμα, ώστε ο σπόρος να έρθει σε καλή επαφή με τους

κόκκους του χώματος και να φυτρώσει πιο εύκολα. Τέλος ποτίζουμε καλά προσέχοντας να πέφτει το νερό στο έδαφος σαν βροχή και όχι με πίεση για να εξασφαλίσουμε ότι οι σπόροι δε θα μετακινηθούν ή θα έρθουν στην επιφάνεια.

Μεγάλη είναι η ποικιλία των φυτών που μπορούμε να σπείρουμε κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου. Παντζάρια, σέσκουλα, καρότα, ραδίκια, αντίδια, μαρούλια, μαϊντανό, ραπανάκια, ρόκα, σπανάκια, φινόκιο, βαλιεριάνα καθώς και κοκκάρια για φρέσκο κρεμμυδάκι. Επίσης μπορούμε να σπείρουμε λουλουδιά που θα ανθίσουν το χειμώνα και νωρίς την άνοιξη όπως άλυσσο, σκυλιάκι, παπαρούνα, γκοδέτια, βιολέτα, πανσές, μαργαρίτα και αηλιά. Η εποχή είναι κατάλληλη και για τη σπορά του γκαζόν.

## Η μεταφύτευση

Εκτός από τα είδη που σπέρνονται, το φθινόπωρο μπορούμε να μεταφυτεύσουμε ποι-

κήλια χειμωνιάτικων φυτών. Η μεταφύτευση είναι αρκετά εύκολη διαδικασία. Αφού έχουμε προμηθευτεί τα σπορόφυτά μας και έχουμε ετοιμάσει το έδαφος με τον ίδιο τρόπο όπως στη σπορά, κάνομε μια μικρή τρύπα στο χώμα, τοποθετούμε τη ρίζα του φυτού μέσα και σκεπάζουμε πατώντας ελαφρά το χώμα, ώστε οι ρίζες να έρθουν σε καλή επαφή με τους κόκκους του χώματος. Στη συνέχεια ποτίζουμε με άφθονο νερό για να μπορέσει η ρίζα να ενσωματωθεί καλά στο έδαφος. Τα φυτά που μεταφυτεύονται αυτή την εποχή είναι τα κουνουπίδια, τα μπρόκολα, τα λάχανα, τα μαρούλια όλων των ποικιλιών και τα πράσα. Επίσης μαϊντανός, σέλινο, άνηθος καθώς και παντζάρι σε φυτό μπορούν κάλλιστα να μεταφυτευτούν. Τέλος είναι κατάλληλος ο καιρός και για την εγκατάσταση έτοιμου χλοοτάπητα, αφού, τόσο η θερμοκρασία, όσο και η υγρασία είναι ευνοϊκές για αυτή την εργασία.



## Χρώματα κι αρώματα με βομβούς

Πολύ ωραία άνθη κατά τη διάρκεια του χειμώνα είναι αυτά που βγαίνουν από τους βομβούς. Οι τουλίπες, οι νάρκισσοι, τα ζουμπούλια, οι φρέζες, οι νεραγκούλες, οι ανεμώνες, οι αμαρυλλίδες, οι κρίκοι είναι τα περισσότερα από αυτά τα είδη. Για να ανθίσουν οι βομβοί αυτοί πρέπει να φυτευτούν το φθινόπωρο, από τον Οκτώβριο έως και τα τέλη Νοεμβρίου. Οι βομβοί πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση, καθαροί και βασικά όχι αφυδατωμένοι. Φυτεύονται σε μεγάλη ποικιλία εδαφών και όχι πολύ βαθιά στο χώμα, σχεδόν επιφανειακά.



## Βάψτε μια τριανταφυλλιά

Κατά το τέλος του φθινοπώρου, περίπου στα μέσα του Νοέμβρη, αρχίζουν να κυκλοφορούν οι τριανταφυλλιές. Είτε συσκευασμένες, είτε γυμνόριζες, αν τις φυτέψουμε αυτή την εποχή ή μέσα στο χειμώνα έχουμε διπλό όφελος. Αφ' ενός κερδίζουμε μια χρονιά από την ανάπτυξη τους, εφ' ετέρου είναι πιο οικονομικές σε αυτό το μέγεθος, σε σχέση με τις ανοιξιάτικες που πωλούνται σε γλάστρες μεγαλωμένες.

## Δένδρα για ...βιταμίνη C!

Τέλος αυτή είναι η κατάλληλη εποχή για το φύτεμα δέντρων. Από τα καρποφόρα, τα εσπεριδοειδή μπορούν πολύ καλά να φυτευτούν από τις αρχές Οκτωβρίου μέχρι το πρώτο δεκαήμερο του Νοεμβρίου. Έτσι μπορούμε να φυτέψουμε πορτοκαλιές, λεμονιές, μανταρινιές, κουμκουατ, περγαμόντο, κίτρο, γκρέιπφρουτ και όλα τα άλλα είδη των φυτών που ανήκουν σε αυτή την οικογένεια. Βέβαια πρέπει να προσέξουμε η περιοχή που θα φυτευτούν να μην πληττείται από παγετό κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Επίσης μπορούμε να φυτέψουμε διάφορους καλλωπιστικούς θάμνους που θέλουμε να σχηματίσουν φράχτες και μπορντούρες, όπως τα λιγούστρα, τα βιβούρνα, τα κυπαρίσσια λέυλαντ, τα παγοκέρασα και διάφορα άλλα είδη. Βάζουμε λοιπόν γάντια και ποδιά, παίρνουμε τα εργαλεία και ξεκινάμε την κηπουρική για μια όμορφη, χρωματιστή και ...νόστιμη χειμωνιάτικη συγκομιδή.



# Σκιαδόπουλος

Κ Ε Ρ Κ Υ Ρ Α Ι Κ Ο Χ Ρ Ω Μ Α

www.skiadopoulos.com

Ν. ΣΚΙΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.

Εθνική Λευκίμμης 26

Κέρκυρα 49100

Τηλ. 26610 37125

Fax. 26610 39076

info@skiadopoulos.com

Οι Έλληνες (με την ποιοτική διάσταση της λέξης) μειώνονται επικινδύνως, όπως μειώνονται και οι άνθρωποι (επίσης με την ποιοτική έννοια) γενικώς, καθώς το σύστημα αδειάζει



# ΣΤΑΧΤΗ ΑΠΟ ΞΥΛΑ ...ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ

**Η στάχτη από ξύλα είναι η σκόνη που έμεινε από την καύση τους. Λίγοι γνωρίζουν πως η στάχτη αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αρκεί τα ξύλα να είναι φυσικά, όχι επεξεργασμένα, και να μην περιέχουν υπολείμματα από βαφές, κόλλες κ.λπ.. Ξεχωρίζουμε την άσπρη στάχτη που έχει μείνει πάνω-πάνω από τα καρβουνάκια και την αποθηκεύουμε σε ένα μεταλλικό δοχείο με καπάκι. Τα καρβουνάκια τα κρατάμε σε άλλο δοχείο.**

## Η στάχτη στο ...μικροσκόπιο

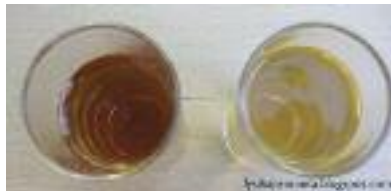
Η στάχτη περιέχει κυρίως ανθρακικό ασβέστιο από 25% έως 45%B (ανόργανο αλάτι με χημικό τύπο  $\text{CaCO}_3$ ), λιγότερο από 10 % περιέχει Κάλιο (Κ), και λιγότερο από 1% φωσφορικό άλας. Υπάρχουν ιχνοστοιχεία σιδήρου, μαγγανίου, ψευδαργύρου, χαλκού



και μερικά βαρέα μέταλλα (όπως ο μόλυβδος, το κάδμιο, το νικέλιο και το χρώμιο). Δεν περιέχει άζωτο. Η καλύτερης ποιότητας στάχτη προέρχεται από χαμηλές θερμοκρασίες. Σκληρά ξύλα συνήθως παράγουν περισσότερη στάχτη, ενώ ο φλοιός και τα φύλλα παράγουν γενικά πιο πολύ στάχτη απ' ό,τι το εσωτερικό του ξύλου. Κατά μέσο όρο, η καύση των ξύλων δίνει περίπου 6-10% στάχτες.

## Χρήσεις της στάχτης

1. Αλλοίβια για καθάρισμα. Βράζουμε 2-3 κουταλάκια στάχτη σε ένα μπρίκι νερό και μετά την σουρώνουμε με ένα φίλτρο του καφέ. Είναι το καλύτερο απορρυπαντικό γενικής χρήσης. Καθαρίζει, λευκαίνει και απολυμαίνει ρούχα, πατώματα, τζάμια, ασημικά, πιάτα, σκουριές που έχουν ποτίσει στα μάρμαρα, κ.α.
2. Βουτάμε ένα υγρό πανί σε στάχτη ή σε αλλοίβια και καθαρίζουμε τις γυάλινες πόρτες από το τζάκι. Τρίβουμε τα τζάμια με ένα υγρό σφουγγάρι βουτηγμένο στη στάχτη. Μια πάστα από στάχτη και νερό μπορεί να αφαιρέσει τους λεκέδες από τα έπιπλα.
3. Αν θέλουμε να φύγει γρήγορα ένας λεκές από τα ρούχα την στιγμή που έγινε, βάζουμε πάνω του λίγη στάχτη και μετά από πέντε λεπτά τον τρίβουμε με ψίχα ψωμιού.
4. Κατά της δυσσομίας. Η στάχτη χρησιμοποιείται για να διώξουμε τις άσχημες οσμές. Απλά την βάζουμε πάνω σε σιδήριτες μυριζέ άσχημα π.χ. σε παλιές τουαλέτες, τουαλέτα της γάτας.
5. Για να ξεμυρίσει το ψυγείο μας βάζουμε μέσα ένα πιάτο με καρβουνόσκηνη και την ανανεώνουμε μέχρις ότου φύγει κάθε μυρωδιά.
6. Στην υγιεινή. Η στάχτη χρησιμοποιείται και στο πλύσιμο των δοντιών.
7. Μπορούμε να λουστούμε με αλλοίβια και να χρησιμοποιήσουμε ξύδι στο ξεβγάλισμα, (ευνοεί περισσότερο τα λιπαρά μαλλιά).
8. Στη μαγειρική. Σε 1 ποτήρι νερό βάζουμε 1 κουταλιά της σούπας στάχτη να βράσει για 5 λεπτά περίπου. Μετά τη σουρώνουμε με φίλτρο του καφέ και βγαίνει ένα πεντάκαθαρο νεράκι, στην αφή ένα κολλώδες διάλυμα. Αυτή είναι η αλλοίβια, δηλαδή η μαγειρική σόδα. Χρησιμοποιούμε την αλλοίβια στην κουζίνα μας σε πολλά γλυκά και φαγητά, όπως στην παρασκευή μουςταλευριάς, στα μελομακάρωνα, ακόμη και στο ψωμί, που γίνεται πιο αφράτο και δεν τριβεται. Δίνει θαυμάσια γεύση και βελούδινη υφή στα φαγητά, αλλά και καθαρίζει το έντερο από παθογόνους μικροοργανισμούς.
9. Στην κηπουρική. Χρησιμοποιείται ως λίπασμα, αλλά δεν περιέχει άζωτο. Η στάχτη κάνει τη γη πιο εύφορη. Λόγω της παρουσίας του ανθρακικού ασβεστίου εξουδετερώνεται η οξύτητα του εδάφους, αυξάνοντας το pH του και την δραστηριότητα των βακτηρίων του εδάφους. Η αύξηση της αλκαλικότητας του εδάφους ευνοεί την θρέψη των φυτών. Όμως, η στάχτη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε φυτά που αγαπάνε όξινα εδάφη, όπως είναι οι πατάτες ή τα βατόμουρα. Είναι καλό να χρησιμοποιείται με φειδώ και να γίνεται τακτικά έλεγχοι του PH του εδάφους.
10. Δυναμώνει τα φυτά που αγαπούν το ασβέστιο, όπως είναι οι ντομάτες, τα αμπέλια, οι φασολιές, το σπανάκι, ο αρακάς, τα αβοκάντο, τα σκόρδα κ.α. Ακόμα ευδοκούν και οι τριανταφυλλιές. Μπορούμε να προσθέσουμε 1 / 4 φλιτζανιού σε κάθε λίτρο κατά τη φύτευση.
11. Μια κουταλιά στάχτη ανά 1000 λίτρα νερό δυναμώνει υδρόβια φυτά.
12. Βοηθάει τα φυτά να μην παγώσουν τον χειμώνα αν ρίξουμε πάνω τους μια στρώση από στάχτες.
13. Απωθεί τα ζώα. Τίποτα δεν πλησιάζει την στάχτη! Με τη στάχτη απομακρύνονται από τον κήπο διάφορα έντομα και παράσιτα όπως γυμνοσάβηλακες, σαλιγκάρια κ.α.
14. Διώχνει τα μυρμήγκια. Αν ρίξουμε λίγη στάχτη στη μυρμηγκοφωλιά τους, δε μπορούν να μεταφέρουν τη στάχτη και αλλιάζουν φωλιά!
15. Σκορπίζουμε στάχτη στις γωνίες και στα σκοτεινά σημεία της αποθήκης μας ή του αποπυλίου μας. Όσο υπάρχει στάχτη δεν θα πλησιάζουν ποντίκια, κατσαρίδες, έντομα.
16. Απωθεί τις ψείρες (στο τριχωτό της κεφαλής), τους ψύλλους και τα τσιμπούρια από τα κατοικίδια ζώα. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα μίγμα στάχτης μαζί με ξύδι ώστε να γίνει μια πηχτή λύση και να την αλείψουμε στο τριχωτό.
17. Απωθεί τον σκόρο. Μπορούμε να ρίξουμε στάχτη στα ρούχα μας και μετά να τα αποθηκεύσουμε και όταν θα θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε απλά τα τινάζουμε. Μπορούν έτσι να μείνουν αρκετά χρόνια χωρίς να πάθουν τίποτα απολύτως.



Το αριστερό ποτήρι περιέχει αλλοίβια που έχει γίνει ενώ το δεξί δεν έχει γίνει ακόμα.

18. Η ποτάσα (Υδροξείδιο του καλίου, KOH) μπορεί να παραχθεί από στάχτη και αποσταγμένο νερό, και με τη σειρά της μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή σαπουνιού. Όμως η διαδικασία είναι λίγο πολύπλοκη και χρονοβόρα και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί η ποτάσα είναι καυστική.

19. Χρησιμοποιείται στα αιώνια αυγά που φτιάχνουν στην Ανατολή και χρησιμοποιούν στην κουζίνα τους. Μπορούν να διατηρηθούν σε μείγμα πηλού, στάχτης, αλατιού, ασβέστη, και φλοιού του ρυζιού για αρκετές εβδομάδες έως αρκετούς μήνες, ανάλογα με τη μέθοδο της επεξεργασίας.

20. Η σόδα (Ανθρακικό νάτριο  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ , σόδα πηλυσίματος) μπορεί να παραχθεί από στάχτη. Η σόδα είναι το πιο γνωστό αποσκληρυντικό του νερού ( $\text{Na}_2\text{SO}_4 + \text{CaCO}_3 + 2\text{C} \rightarrow \text{Na}_2\text{CO}_3 + 2\text{CO}_2 + \text{CaS}$ ). Παράγεται από βράσιμο μίγματος στάχτης και νερού, και στη συνέχεια συλλέγεται όταν το νερό εξατμιστεί.

21. Η στάχτη λιώνει τον πάγο επειδή περιέχει αλάτι.

22. Χρησιμοποιείται σαν φίλτρο. Τα κάρβουνα που μένουν από την καύση, μπορούμε να τα αλέσουμε με ένα γουδοχέρι ή μπλέντερ και να πάρουμε μια λεπτή σκόνη που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σαν φίλτρο.

23. Χρησιμοποιείται για να φιλτράρουμε το κρασί μας αν μας βρήκε λίγο θολό.

24. Αν το νερό πηγής μας έχει σκουλήκια ή κηλίδες μπορούμε να το φιλτράρουμε στην στάχτη.

25. Κομμάτια από άνθρακα (κάρβουνο) τοποθετούνται σε μεταλλικά δοχεία με τρύπες βοηθούν στη μείωση υγρασίας σε μέρη όπως ντουλάπια, υπόγεια, κάτω από τους νεροχύτες κλπ.

26. Σβήνουμε τη φωτιά γρήγορα πετώντας στάχτη πάνω της.

27. Για συντήρηση. Τα παλιά χρόνια χρησιμοποιούσαν για την συντήρηση των σπόρων, όπως των φασολιών, σε μεγάλα πήλινα δοχεία που από πάνω τα κάλυπταν με παχύ στρώμα από στάχτη, ώστε να μην τα φάνε τα σκαθάρια. Μία μελέτη στη Νιγηρία δείχνει πως η στάχτη ξύλου αφυδατώνει τους σπόρους και τους καθιστά λιγότερο επιρρεπείς σε μόλυνση.

28. Μπορούμε να διατηρήσουμε φρούτα και λαχανικά χωρίς να πάθουν τίποτα για πολλές μέρες έως και χρόνια! Σκάβουμε έναν λάκκο, τον γεμίζουμε με στάχτη τοποθετούμε τα λαχανικά έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή μεταξύ τους αλλά ούτε και με το χώμα.

29. Παλιά, για να διατηρήσουν την πιτυά, την βάζανε μέσα σε ένα κέρατο, το γεμίζανε με στάχτη, το σφραγίζανε με λάσπη και το κρεμούσαν σε ένα δέντρο. Το αφήνανε εκεί για χρόνια χωρίς να πάθει τίποτα απολύτως η πιτυά.

30. Σε πληγές. Σκοτώνει κάθε μικρόβιο και επιταχύνει την επούλωση. Διαλύουμε λίγο χειροποίητο σαπούνι μέσα στην αλλοίβια και πλένουμε με αυτό την πληγή χωρίς να την ξεπλύνουμε μετά.

## Αλλοίβια για το πλυντήριο

### Συστατικά:

5-6 λίτρα βρόχινο ή απιονισμένο νερό

3-4 λίτρα λευκή στάχτη κοσκινισμένη από 100% ξύλα

1 μεγάλη ανοξειδωτη κασαρόλα περιεκτικότητας 6 λίτρων

### Διαδικασία:

Γεμίζουμε την κασαρόλα μέχρι τη μέση στάχτη και μετά ρίχνουμε σιγά-σιγά το νερό μέχρι να γεμίσει. Η στάχτη μετά από λίγες ώρες θα καθίσει στον πάτο της κασαρόλας, αυτό είναι φυσικό φαινόμενο.

Βράζουμε το μίγμα για 10 λεπτά κάθε μέρα για ένα μήνα περίπου και περιμένουμε το νερό να γίνει καφέ- κίτρινο, τότε θα είναι έτοιμη η αλλοίβια.

Την περνάμε από ένα φίλτρο του καφέ μεταγγίζοντας προσεκτικά το νερό χωρίς να ταραξουμε την στάχτη. Την βάζουμε σε ένα μπουκαλάκι. Μπορούμε να προσθέσουμε στα 4 λίτρα αλλοίβιας- ένα κουταλάκι αιθέριο έλαιο όπως λεμόνι, λεβάντα κ.α. Θα μυρίζει τέλεια! Η δόση που μπορούμε να βάλουμε σε κάθε λίτρο είναι 1 ποτήρι του νερού κατευθείαν μέσα στον κάδο. Η αλλοίβια κάνει καλό και στο πλυντήριο για να μην πιάνει άλατα, αφού περιέχει σόδα, μαλακώνει το νερό και καθαρίζει.

### Συμβουλές

Χρησιμοποιούμε μόνο ανοξειδωτη κασαρόλα γιατί η αλλοίβια αντιδρά με τα μέταλλα και μπορεί να έχει προβλήματα το τελικό προϊόν.

Δεν χρησιμοποιούμε την κασαρόλα αυτή για φαγητό.

Το κατακάθι της αλλοίβιας το χρησιμοποιούμε στον καθαρισμό της τουαλέτας.

Η αλλοίβια για τα ρούχα έχει πολύ υψηλό pH=14, ενώ για τα τρόφιμα έχει pH=10. Το χρώμα της αλλοίβιας για τα ρούχα είναι καφέ-κίτρινο σκούρο, ενώ για τα τρόφιμα ελαφρώς κίτρινο.

## Κάτασπρα δόντια με στάχτη, φασκόμηλο και γλυκάνισο!

### Συνταγή:

3 κουταλιές της σούπας φασκόμηλο (σκόνη) που είναι φυσικό φευκαντικό των δοντιών. 6 κουταλιές της σούπας γλυκάνισο (σκόνη) που έχει αντισηπική, καθαριστική, παραισθητογόνα και αρωματική δράση.

3 κουταλάκια του γλυκού στάχτη από ξύλα, που είναι ιδανική για τον καθαρισμό μεταξύ των ούλων και των δοντιών).

2 κουταλάκια του γλυκού κανέλα (σκόνη) είναι καθαριστική, αντισηπική και πολύ αρωματική.

### Διαδικασία

Ανακατεύουμε όλα αυτά τα υλικά και μετά τα περνάμε από ένα λεπτό τούλι για να πάρουμε μια πολύ λεπτή σκόνη.

Βάζουμε την σκόνη σε π्लाστικό μπουκαλάκι με μικρό άνοιγμα.

Ρίχνουμε όση ποσότητα θέλουμε στην οδοντόβουρτσα.

Είναι καταπληκτική καθαρίζει τέλεια τα δόντια και τα κάνει κάτασπρα!

Πηγή: <http://fysikaproionta.blogspot.gr>

**συστηματικά τον «εσω-κόσμο», υποκαθιστώντας τον με «προϊόντα».**

(Μίκης Θεοδωράκης)

# «ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΠΕΛΙΤΙ»



**Πολλά και αξιοσημείωτα διαδραματίζονται στον πολιτισμένο κόσμο, και ορισμένα από αυτά, μέσω της πολιτικής χειραγώγησης που επιβάλλουν οι πολυεθνικές, απειλούν τον άνθρωπο και ό,τι έχει πετύχει για την επιβίωσή του μέχρι σήμερα. Υπάρχουν όμως άνθρωποι που θεωρούν**

**υποχρέωσή τους να αντισταθούν και αγωνίζονται προσπαθώντας να αφυπνίσουν και να δραστηριοποιήσουν την κοινή γνώμη.**

**Από την πρώτη στιγμή που γνωρίσαμε το Πελίτι, συμπορευόμαστε με τις απόψεις και συμμεριζόμαστε τις ανησυχίες του. Σας παρουσιάζουμε μέρος από την ηλεκτρονική αλληλογραφία μας και σας προτείνουμε να εγγραφείτε στην ιστοσελίδα του [www.peliti.gr](http://www.peliti.gr) προκειμένου να ενημερώνεστε απευθείας.**

## Αρνητική η απόφαση του ευρωπαϊκού δικαστηρίου για την ελεύθερη διακίνηση των παιδιών ποικιλιών

**Το Κοκοπελί (γαλλική μη κερδοσκοπική οργάνωση που προστατεύει και πουλά παραδοσιακούς σπόρους), είχε μηνυθεί το 2005 από την σποροεταιρία Graines Baumaux, ως αθέμιτος ανταγωνιστής, επειδή πουλά παραδοσιακούς σπόρους που δεν είναι γραμμένοι στον επίσημο κατάλογο.**

**Το Κοκοπελί καταδικάστηκε το 2008 από γαλλικό δικαστήριο. Πριν από την εκδίκαση της έφεσης που άσκησε, αποφάσισε να προσφύγει στο Δικαστήριο των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων προσβάλλοντας την ισχύ των ευρωπαϊκών οδηγιών για τους σπόρους ως μη συμβατές με αρχές της ΕΕ.**

Η υπόθεση εκδικάστηκε τον Ιανουάριο του 2012 και η εισήγηση της Γενικής Εισαγγελέως ήταν συγκλονιστική. Υιοθετεί όλα τα βασικά επιχειρήματα του Κοκοπελί, προωθεί την έννοια της γεωργικής βιοποικιλότητας και θεωρεί πως οι ευρωπαϊκές οδηγίες για τους σπόρους είναι αντίθετες προς τις αρχές της ΕΕ όπως η ελεύθερη κυκλοφορία των αγαθών, και η αρχή της αναλογικότητας. Η εισαγγελέα αναφέρει πως η υποχρεωτική αναγραφή των προς εμπορία σπόρων σε επίσημο κατάλογο είναι δυσανάλογη προς τους στόχους του νομοθέτη. Στο Δικαστήριο των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, οι εισηγήσεις του εισαγγελέα υιοθετούνται στις 80% των περιπτώσεων. Δυστυχώς, στην περίπτωση των παιδιών ποικιλιών έγινε το αντίθετο:

Τον Ιούλιο 2012, βγήκε η απόφαση που "δικαιώνει" την υφιστάμενη ευρωπαϊκή νομοθεσία, με κύριο επιχειρήμα ότι στόχος είναι η υψηλή παραγωγικότητα. Την μηνύτρια εταιρία υποστήριξαν με δικά τους επιχειρήματα και οι κυβερνήσεις της Γαλλίας και Ισπανίας, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και το Συμβούλιο...

Σύμφωνα με τον ΟΗΕ (FAO), έχουμε ήδη χάσει το 75% της αγροτικής της βιοποικιλότητας. Ήλθε λοιπόν η ώρα για την Κοινωνία των Πολιτών να συσπειρωθεί για να απελευθερώσει τις πολυτίμες παιλίες ποικιλίες από τις απαγορεύσεις. Είναι οι μόνες που εγγυώνται στην ανθρωπότητα ότι θα συνεχίσει να απολαμβάνει τα δώρα της γεωργικής βιοποικιλότητας, μέσα στα οποία μακροπρόθεσμα περιλαμβάνεται και η υψηλή παραγωγικότητα.

## Η πανευρωπαϊκή πορεία Good Food March προς τις Βρυξέλλες για την παγκόσμια επισιτιστική κρίση που όλο και βαθιάνει. Πολίτες της Ευρώπης ζητούν ριζική μεταρρύθμιση της γεωργίας

Η πορεία ξεκίνησε από την Αυστρία τον Αύγουστο, και ενώθηκε στη διαδρομή με ποδηλάτες από τη Γερμανία. Άλλες ομάδες από τη Γαλλία, το Βέλγιο και την Ολλανδία ακολουθούν τις δικές τους διαδρομές ως τις Βρυξέλλες. Δίνεται έτσι η δυνατότητα σε χιλιάδες αγρότες, πολίτες και νέους να εκφράσουν τα αιτήματά τους σε ό,τι αφορά την ευρωπαϊκή πολιτική για τα τρόφιμα και τη γεωργία.

Η Stanka Becheva, υπεύθυνος εκστρατείας για τα τρόφιμα και τη γεωργία των Friends of the Earth Europe δήλωσε: **"Η γεωργία βρίσκεται σε κρίση. Οι αγρότες και η βιοποικιλότητα εξαφανίζονται, οι εταιρείες αυξάνουν τον έλεγχό τους, και οι παγκόσμιες τιμές των τροφίμων φτάνουν στα ύψη. Η "Good Food March" συγκεντρώνει χιλιάδες ανθρώπους από όλη την Ευρώπη, καλώντας για μια**



**πραγματική μεταρρύθμιση της γεωργίας που θα λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των πολιτών και των αγροτών. Θέλουμε δίκαιες συνθήκες για τους αγρότες, μια πιο πράσινη ύπαιθρο και ένα τέλος στις πολιτικές που βλάπτουν τους φτωχούς ανθρώπους στις αναπτυσσόμενες χώρες."**

Οι διαδηλωτές κατευθύνθηκαν προς αυτό που ήλπιζαν ότι θα είναι η μεγαλύτερη συγκέντρωση της κοινωνίας των πολιτών της

Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για τη μεταρρύθμιση της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής (ΚΑΠ). Το φινάλε της πορείας στις 19 Σεπτεμβρίου έρχεται σε μια στιγμή όπου η Παγκόσμια Τράπεζα, μεταξύ άλλων, προειδοποιεί για τον αυξανόμενο κίνδυνο της επισιτιστικής κρί-

σης που θα πλήξει τους φτωχότερους όλο του κόσμου.

Το μέλλον της ευρωπαϊκής αγροτικής πολιτικής (ΚΑΠ) της ΕΕ για τα επόμενα επτά χρόνια κρίνεται στις Βρυξέλλες. Για πρώτη φορά, η μεταρρύθμιση της ευρωπαϊκής γεωργίας θα αποφασιστεί από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και από τις εθνικές κυβερνήσεις. Μεταξύ άλλων, **η Good Food March κάνει έκκληση για πιο δίκαιη και πιο πράσινη γεωργία, τέλος της κερδοσκοπίας στα τρόφιμα**, και υποστηρίζει την καλλιέργεια τοπικών πρωτεϊνούχων φυτών αντί της εισαγωγής σόγιας για την παραγωγή ζωοτροφών στις φάρμες της Ευρώπης.

**Η Good Food March είναι η πρωτοβουλία των εξής 8 οργανώσεων:** ARC2020, Via Campesina Ευρώπης, Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Γάλλικος, Φίλοι της Γης Ευρώπης, IFOAM EU Group, Meine Landwirtschaft, PAC2013 και Slow Food. Συνοδηλά, συμμετέχουν περισσότερες από 80 οργανώσεις από 15 χώρες της ΕΕ.

## Κάλεσμα της Βαντάνα Σίβα για την απελευθέρωση των σπόρων

**«Σας καλώ μαζί με εκατοντάδες και χιλιάδες στην Παγκόσμια Συμμαχία για την απελευθέρωση των σπόρων, να συμμετέχετε μαζί μας στο Δεκαπενθήμερο Δράσεων για την Απελευθέρωση των Σπόρων που θα ξεκινήσει στις 2 Οκτωβρίου στις Βρυξέλλες, επίτειο γέννησης του Γκάντι, μέχρι τις 16 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων».**



## Διακήρυξη της Ελευθερίας των Σπόρων – από την Dr. Vandana Shiva

1. Ο σπόρος είναι η πηγή της ζωής, ο αυθορμητισμός της ζωής να εκφράζεται, να αυτοανακινείται, να πολλαπλασιάζεται, να εξελίσσεται στο διηνεκές σε καθεστώς ελευθερίας.
  2. Ο σπόρος είναι η ενσάρκωση της βιο-πολιτιστικής ποικιλομορφίας. Περιέχει εκατομμύρια χρόνια βιολογικής και πολιτιστικής εξέλιξης από το παρελθόν καθώς επίσης και τις δυνατότητες χιλιάτων ενός μέλλοντος που εκτυλίσσεται.
  3. Η Ελευθερία των Σπόρων είναι εκ γενετής δικαίωμα κάθε μορφής ζωής και αποτελεί τη βάση για την προστασία της βιοποικιλότητας.
  4. Η Ελευθερία των Σπόρων είναι εκ γενετής δικαίωμα κάθε γεωργού και παραγωγού τροφίμων. Το δικαίωμα των γεωργών να φυλάνε, να ανταλλάσσουν, να αναπτύσσουν, να διασταυρώνουν και να εμπορεύονται σπόρους είναι ο πυρήνας της Ελευθερίας των Σπόρων. Όταν αυτή η ελευθερία υφαρπάζεται, οι γεωργοί παγιδούνται στα χρέη και σε ακραίες περιπτώσεις αυτοκτονούν.
  5. Η Ελευθερία των Σπόρων είναι η βάση της ελευθερίας της τροφής, εφόσον ο σπόρος αποτελεί τον πρώτο κρίκο στην τροφική αλυσίδα.
  6. Η Ελευθερία των Σπόρων απειλείται από τους σπόρους ευρεσιτεχνίας, οι οποίοι δημιουργούν μονοπώλια σπόρων και καθιστούν παράνομη τη φυλάξη και ανταλλαγή σπόρων από τους γεωργούς. Οι ευρεσιτεχνίες σπόρων είναι ηθικά και οικολογικά αδικαιολόγητες, αφού οι ευρεσιτεχνίες είναι αποκλειστικά δικαιώματα χρήσης τα οποία χορηγούνται για τις εφευρέσεις. Ο σπόρος δεν είναι εφεύρεση. Η ζωή δεν είναι εφεύρεση.
  7. Η Ελευθερία των Σπόρων διαφόρων πολιτισμών απειλείται από τη Βιοπειρατεία και την κατοχύρωση ευρεσιτεχνιών, οι οποίες βασίζονται σε εγχώρια γνώση και βιοποικιλότητα. Η Βιοπειρατεία δεν είναι καινοτομία – είναι κλοπή.
  8. Η Ελευθερία των Σπόρων απειλείται από γενετικά κατασκευασμένους σπόρους, οι οποίοι μοιάνουν τους αγρούς μας, αποκλείοντας για όλους τη δυνατότητα επιλογής μη γενετικά τροποποιημένης τροφής. Η Ελευθερία των Σπόρων των γεωργών απειλείται όταν (έχοντας ήδη μοιάνει τις καλλιέργειες μέσω διασταυρώσεων) οι εταιρίες μοιάνουν τους γεωργούς για «κλοπή πνευματικής ιδιοκτησίας».
  9. Η Ελευθερία των Σπόρων απειλείται από τη σκόπιμη μετατροπή των σπόρων από ανανεώσιμη αυτοδημιουργητή πηγή σε μη ανανεώσιμο προϊόν ευρεσιτεχνίας. Η πλέον ακραία περίπτωση μη ανανεώσιμων σπόρων είναι η «Τεχνολογία Εξορθρευτής» η οποία αναπτύχθηκε με σκοπό τη δημιουργία στείρων σπόρων.
  10. Δεσμευόμαστε για την υπεράσπιση της Ελευθερίας των Σπόρων, ως την ελευθερία των ποικιλομορφών ειδών στην εξέλιξη, ως την ελευθερία των ανθρώπινων κοινοτήτων να επανακτήσουν ένα κοινό αγαθό όπως είναι οι ελεύθεροι σπόροι.
- Με αυτό τον σκοπό, θα αποθηκεύουμε σπόρους και βιβλιοθήκες σπόρων. Δε θα αναγνωρίζουμε κανένα νόμο ο οποίος παράνομα καθιστά τους σπόρους πνευματική ιδιοκτησία των εταιριών. Θα σταματήσουμε τις ευρεσιτεχνίες σπόρων.

**Στη σελίδα του Πελίτι [www.peliti.gr](http://www.peliti.gr) μπορείτε να βρείτε Ολόκληρη την παραπάνω αλληλογραφία καθώς και τις Προτάσεις για την Ελευθερία των Σπόρων**

**Η εισήγηση της γενικής εισαγγελέως Ιαν. 2012**

<http://curia.europa.eu/juris/document/document.jsf?text=&docid=118143&pageIndex=0&doclang=EL&mode=req&dir=&occ=first&part=1&cid=120580>

**Η απόφαση του δικαστηρίου Ιουλ. 2012**

<http://curia.europa.eu/juris/document/document.jsf?text=&docid=125002&pageIndex=0&doclang=EL&mode=req&dir=&occ=first&part=1&cid=36859>

**Η βούληση είναι ένα συγκριτικό πρωτόγονο τμήμα του εαυτού μας και όχι αρκετά εκλεπτυσμένη, ώστε να αντιδρά σε εικονικές ιδέες διαφορετικά απ' ό,τι σε αυθεντικές πεποιθήσεις. (Σοπενάουερ)**

# Πλούσιες Χώρες, Φτωχοί Λαοί

## Πώς άνθρωποι από πλούσιες χώρες εκδιώκονται από τον τόπο τους για να γίνουν παρίες στον δικό μας.

**Η μετανάστευση τα τελευταία χρόνια εξελίσσεται σε τεράστιο κοινωνικό ζήτημα στην Ευρώπη. Εκατομμύρια άνθρωποι, κυρίως από την Ασία και την Αφρική, αναζητούν καλύτερη μοίρα σε ευρωπαϊκό έδαφος. Οι πατρίδες τους, παρότι προικισμένες με ασύλληπτο ορυκτό και φυσικό πλούτο, δεν μπορούν να τους θρέψουν. Φτώχεια, πόλεμοι, δικτατορίες ή φυσικές καταστροφές τους βγάζουν στην ξενιτιά. Ρισκάροντας τη ζωή τους προσπαθούν να φτάσουν καταρρακωμένοι από τις ταλαιπωρίες σε μια ευρωπαϊκή χώρα με την ελπίδα μιας καλύτερης ζωής. Εις μάτην όμως: οι κάτοικοι της Ευρώπης θέλουν τα αγαθά που απομυζούν από τις χώρες αυτών των ανθρώπων και τα φτηνά εργατικά τους χέρια, όχι όμως τους ίδιους (εκτός αν πρόκειται να κάνουν μια ανεπιθύμητη δουλειά που ανομιάρει ο Ευρωπαίος). Οι πιο πλούσιοι βόρειοι επέβαλαν διεθνείς συνθήκες που οι αφελείς μεσογειακές χώρες υπερψήφισαν, με αποτέλεσμα τα μεταναστευτικά ρεύματα να εγκλωβιστούν στις χώρες των εξωτερικών συνόρων της Ευρώπης, οι οποίες προσπαθούν χωρίς αποτέλεσμα να τους επαναπροωθήσουν στην πατρίδα τους. Δεν εξετάζονται καν τα αιτήματα για πολιτικό άσυλο, από πρόσφυγες-θύματα απολυταρχικών καθεστώτων. Οι μετανάστες είναι παιδιά ενός κατώτερου θεού και αυτό το έχουμε αποφασίσει όλοι μας, εμείς οι χορτάτοι.**  
**Το κείμενο που ακολουθεί προέρχεται από ντοκιμαντέρ που προβλήθηκε στο κανάλι ΚΡΗΤΗ TV. Απομαγνητοφωνήσαμε την αφήγηση -με μικρές μετατροπές για να ρέει καλύτερα σε έντυπο- για να πάρουμε μια γεύση -πικρή είναι η αλήθεια- του τι συμβαίνει σε μια πλούσια χώρα με φτωχό λαό που ψάχνει αλλού την μοίρα του.**



Το θάνατο 197 ανθρώπων προκάλεσε η βύθιση σκάφους στις 5 Ιουλίου 2011 που μετέφερε λαθρομετανάστες από το Σουδάν προς την Σαουδική Αραβία και στο οποίο ξέσπασε πυρκαγιά.  
Πηγή: [www.voria.gr](http://www.voria.gr)

Τι πιο γλυκό από μια σοκολάτα. Τι πιο όμορφο από ένα όμορφο τριαντάφυλλο. Τι πιο χρήσιμο από την εξέλιξη της τεχνολογίας, που είναι ένα προνόμιο των πολιτών κάθε ανεπτυγμένης δυτικής χώρας. Ηλεκτρονικοί υπολογιστές, σύγχρονα αυτοκίνητα επαρκούς τροφής, πεντακάθαρο νερό. Όλα μαζί συνιστούν το λεγόμενο υψηλό βιοτικό επίπεδο. Όλα αυτά ακούγονται λογικά και αυτονόητα όταν ζεις σε μια ανεπτυγμένη πλούσια δυτική χώρα. Δεν είναι όμως όλες οι χώρες πλούσιες. Όταν το προσδόκιμο ζωής στη Νορβηγία φτάνει τα 80 χρόνια και στο Νίγηρα τα 44, τότε εύκολα αντιλαμβάνεται κανείς πως το χάσμα πλούσιων και φτωχών χωρών είναι σήμερα τόσο μεγάλο, όσο ποτέ στο παρελθόν.

**Οι ανισότητες σε όλα τα επίπεδα κυριαρχούν, ενώ τεράστια είναι τα προβλήματα εξαιτίας της εκτεταμένης φτώχειας και του υποσιτισμού, της εξάπλωσης του aids, της έλλειψης στοιχειωδών υποδομών εκπαίδευσης, της αδυναμίας πρόσβασης σε υπηρεσίες περίθαλψης. Η Αφρική σήμερα μαστίζεται από την πείνα, τη φτώχεια και την απόλυτη εξαθλίωση. Στις βόρειες περιοχές της υπάρχουν τεράστια αποθέματα πετρελαίου. Στον Νότο της βγαίνει το 98% της παγκόσμιας παραγωγής διαμαντιών και το 77% της παγκόσμιας παραγωγής χρυσού. Κανονικά η Αφρικανική Ήπειρος θα έπρεπε να είναι η πιο πλούσια στον κόσμο...**

Κι όμως: εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο στην αφρικανική ήπειρο από την έλλειψη πόσιμου νερού, την ίδια που ώρα το όμορφο τριαντάφυλλο που στολίζει το ανθοδοχείο μας, χρειάζεται 5 λίτρα νερού κάθε μέρα για 6 εβδομάδες μέχρι να φτάσει στο επιθυμητό μέγεθος για να κοπεί. Αυτό το τριαντάφυλλο καλλιεργείται στην Κένυα, η οποία όμως έχει κηρυχτεί σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης καθώς βρίσκεται επίσημα σε κατάσταση λιμού.

Η έλλειψη νερού και τροφής έχει σκοτώσει τα ζώα από τα οποία εξαρτάται η τροφή και το εισόδημα εκατομμυρίων ανθρώπων. Κι όμως, μεγάλο μέρος της Κένυας καλύπτεται από νερό. Στην Κένυα βρίσκεται η λίμνη Ναιβιάσα, ένας υγρότοπος διεθνούς σημασίας. Σήμερα όμως η λίμνη δεν είναι τίποτε παραπάνω από μια δεξαμενή άρδευσης και αποχέτευσης για τα θερμοκήπια των τριαντάφυλλων που ανήκουν σε Ευρωπαίους καλλιεργητές, οι οποίοι μόλις ανακάλυψαν το ευνοϊκό κλίμα που επικρατεί στην περιοχή θέλησαν να επενδύσουν στον τομέα της ανθοκαλλιέργειας στην Κένυα. Όλα τα τριαντάφυλλα που κυκλοφορούν στην Ευρωπαϊκή αγορά καλλιεργούνται εκεί. Αυτό σημαίνει άντληση εκατομμυρίων λίτρων νερού κάθε μέρα από τη Ναιβιάσα για τις μεγάλες ευρωπαϊκές φάρμες.

Εκατοντάδες χιλιάδες Κενυάτες εργάζονται στα θερμοκήπια με τα τριαντάφυλλα για 35 ευρώ το μήνα. Τα χρήματα που παίρνουν αρκούν μόνο για το καθημερινό τους φαγητό -και αυτό όχι πάντα. Η μαζική χρήση εντομοκτόνων και άλλων λιπασμάτων μόλυναν τα

νερά της λίμνης, δηλητηριάζοντας τους ίδιους, τη χλωρίδα και την πανίδα της περιοχής. Την ίδια ώρα τα κέρδη των επενδυτών από την πώληση των τριαντάφυλλων είναι τεράστια: πρόκειται για ένα από τα κυριότερα εξαγωγικά προϊόντα της χώρας.

Η Κένυα μοιράζεται μαζί με την Ουγκάντα και την Τανζανία την περίφημη λίμνη Βικτόρια. Είναι η μεγαλύτερη σε έκταση λίμνη της Αφρικής, η μεγαλύτερη τροπική λίμνη της γης και η δεύτερη σε έκταση λίμνη γλυκού νερού στον πλανήτη. Δεν θα ήταν δυνατόν να ξεφύγει από της επεκτατικές επιχειρηματικές δραστηριότητες των πλούσιων ανεπτυγμένων χωρών. Η λίμνη θεωρήθηκε ιδανική για την εκτροφή πέγκας. Ξένη σε αυτά τα νερά και πολύ επιθετική από τη φύση της, η πέγκα εξαφάνισε μέσα σε μερικές δεκαετίες περίπου 400 είδη άλλων ψαριών που ζούσαν εκεί. Η φυσική ισορροπία της λίμνης καταστράφηκε, οι ψαράδες της περιοχής έχασαν τα ψάρια που τους έτρεφαν και μαζί τη δουλειά τους, μεγάλες βιομηχανικές μονάδες κατεργασίας και εκμετάλλευσης της πέγκας ξεφύτρωσαν στα περίχωρα της λίμνης, ιδίως στην Τανζανία. Οι πρώην ψαράδες έγιναν εργάτες με αντάλλαγμα ένα δολάριο την ημέρα. Το μόνο που μένει για αυτούς από τους τόνους ψαριών που επεξεργάζονται καθημερινά, είναι τα κεφάλια και τα κόκαλα των ψαριών. Πεντακάσοι τόνοι φιλέτου πέγκας φτάνουν στην Ευρώπη καθημερινά με ειδικά ναυλωμένα αεροπλάνα.

**Για να μην πηγαίνει τζάμπα τα καύσιμα του πήγαινε-έλα Ευρώπη-Αφρική, τα αεροπλάνα επιστρέφοντας μεταφέρουν όπλα, όπλα που ταΐζουν τους μικρούς και μεγάλους πολέμους οι οποίοι μαινόνται στα σπλάχνα της μαύρης Ηπείρου. Όπως συμβαίνει στη Νιγηρία, σε μία από τις πιο ταραγμένες περιοχές του πλανήτη, μια χώρα που έχει ζήσει και ζει εμφύλιους πολέμους με αμέτρητα θύματα. Μεταξύ τους και τον πόλεμο του πετρελαίου, τον οποίο κήρυξαν οι μαχητές του κινήματος του Δέλτα του Νίγηρα.**

Στο σημείο αυτό του πλανήτη παράγονται τεράστιες ποσότητες πετρελαίου που τροφοδοτούν την παγκόσμια αγορά. Οι διαρροές του πετρελαίου έχουν καταστρέψει έναν από τους μεγαλύτερους υδροβιότοπους του κόσμου δηλητηριάζοντας την τροφική αλυσίδα και καταδικάζοντας 27.000.000 ιθαγενείς στην εξαθλίωση και τη λιμοκτονία. Το 72% του πληθυσμού της χώρας ζει σε συνθήκες απόλυτης φτώχειας την ώρα που οι πολυεθνικές αγορές πετρελαίου εξαγωγούν δύομισι εκατομμύρια βαρέλια την ημέρα και η Νιγηρία φιγουράρει στην πρώτη εξέδρα των πετρελαιοπαραγωγών χωρών. Η περιοχή που παράγει όλο τον πετρελαϊκό πλούτο της χώρας, το Δέλτα του Νίγηρα, είναι και η περιοχή με τους φτωχότερους κατοίκους.

Παρόμοια η κατάσταση στο Κονγκό. Σε αυτή τη χώρα βρίσκεται το 80% των κοιτασμάτων του κοβαλτίου, ενός ορυκτού μεταλλεύματος χρήσιμο σε πολυάριθμα σύγχρονα ηλεκτρονικά προϊόντα (κινητά τηλέφωνα, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές και παιχνιδιομηχανές). Από εδώ ξεκίνησε ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος της Αφρικής, ένας πόλεμος του κογκολέζκου στρατού ενάντια σε έξι γειτονικές χώρες και πολυάριθμες οπλισμένες φατρίες, με θύματα κατά κύριο λόγο τους πολίτες. Η μάχη γίνεται για την κατοχή των φυσικών πόρων που τους εποφθαλιμούν τα ξένα κεφάλαια: των διαμαντιών, του κασσίτερου, του χαλκού, του χρυσού και, προπάντων, του κοβαλτίου.

Τα ορυχεία εξόρυξης έχουν καταληφθεί από ένοπλες δυνάμεις που αναγκάζουν άντρες, γυναίκες και παιδιά να εργάζονται με τα χέρια και με πρωτόγονα εργαλεία στην εξόρυξη του μεταλλεύματος, με αντάλλαγμα τη ζωή τους και ελάχιστη τροφή. Οι εταιρίες που κατασκευάζουν κινητά τηλέφωνα αρνούνται ότι χρησιμοποιούν πρώτες ύλες από το Κονγκό, όμως οι ξένοι έμποροι που αγοράζουν το μετάλλευμα και το στέλνουν στο εξωτερικό συνήθως μέσω της Ρουάντας, το διοικούν σε τρεις μοναδικές εταιρίες στον κόσμο που μετατρέπουν το κοβάλτιο σε σκόνη τανταλίου, η οποία χρησιμοποιείται στην κατασκευή κινητών τηλεφώνων.

**Η μακροχρόνια σύρραξη έχει αναγκάσει τους αγρότες να φύγουν από τη γη που καλλιεργούσαν, το ποσοστό του παιδικού υποσιτισμού εκτιμάται στο 30%. Η χρόνια βία αποτρέπει την πρόσβαση του πληθυσμού στον γεωργικό πλούτο της χώρας.**

Αντίθετα, στην Ακτή Ελεφαντοστού, πάνω από δύο εκατομμύρια αγρότες δουλεύουν στην παραγωγή κακάο στη χώρα. Είναι οι σκλάβοι της σοκολάτας. Τα περισσότερα παιδιά πλατρεύουν τις σοκολάτες, κάποια όμως τις απεχθάνονται. Η Ακτή Ελεφαντοστού αποτελεί την πρώτη σε παραγωγή κακάο χώρα του κόσμου αφού εξάγει το 40% του συνόλου της παγκόσμιας παραγωγής. Οι χαμηλές τιμές του κακάο οι οποίες συνεπάγονται φτηνά εργατικά χέρια, ωθούν τους παραγωγούς στην εκδούλευση μικρών παιδιών για να αντεπεξέλθουν στον εξοντωτικό ανταγωνισμό. Τα υποχρεώνουν να εργάζονται χωρίς να τα πληρώνουν, τα χτυπούν όταν αυτά εκφράζουν αντιρρήσεις και τα εγκαταλείπουν όταν αυτά αρρωσταίνουν.

Το κακάο είναι μία από της κυριότερες πρώτες ύλες που αποτιμώνται στο χρηματιστήριο. **Στη Νέα Υόρκη αποφασίζεται πόσο αξίζει το κακάο της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής ενώ στο Λονδίνο εκείνο της Αφρικής και της Ασίας. Παρά την αδητάδεη χρηματιστηριακή αύξηση της τιμής του κακάο, οι φτωχοί καλλιεργητές κερδίζουν λιγότερο από ένα ευρώ την ημέρα. Την ίδια ώρα η Ελβετία χωρίς να έχει καλλιεργείες κακάο, έχει την καλύτερη σοκολάτα στον κόσμο...**

Πηγή: <http://player.vimeo.com/video/37169808>

**Η μεγαλύτερη δόξα της ζωής δεν είναι να μην πέφτεις ποτέ, αλλά να σηκώνεσαι κάθε φορά που πέφτεις.**  
(Νέλσον Μαντέλα)

## Η διαχρονική Γνώση της Οδύσσειας

Του Γεράσιμου Αλεξάκη, Ομοσπονδιακού Εθνικού Προπονητή KICK BOXING - 6 DAN HWAL MOO DO



**Αρκετές φορές νοιώθουμε πως η ιστορία επαναλαμβάνεται, ότι κάποια πράγματα τα έχουμε ζήσει, τα έχουμε ξανακούσει, αλλά στη σημερινή εποχή της ταχύτητας τα προσπερνάμε όλα. Όμως, όλα αυτά που ψάχνουμε υπάρχουν ήδη εκεί έξω καλά φυλαγμένα για τον γνήσιο αναζητητή της γνώσης.**

Οι πρόγονοί μας, τέλειοι διδάσκαλοι και φύλακες της γνώσης, μας άφησαν ανεκτίμητη πνευματική κληρονομιά. Μα εμείς αδιάφοροι και πλανημένοι ζούμε μια υλική καθημερινότητα που μας φθείρει σιγά σιγά και υποβαθμίζει την ίδια μας τη ζωή. Είναι αυτή η ηθική

κρίση που την αναγνωρίζουμε από τα οικονομικά συμπτώματα που μας αγγίζουν.

Το πνεύμα των προγόνων μας, το πνεύμα της αναζήτησης και της αμφισβήτησης, που το συναντάμε στην Οδύσσεια, μας δίνει μια φώτιση σε ένα σκοτισμένο νου. Ένα νου που έχει χαθεί μέσω των αισθήσεων σε μια περιπλάνηση χωρίς τέλος. **Ο Όμηρος με τον υπέροχο και μοναδικό του τρόπο μας δείχνει έναν Οδυσσέα να προσπαθεί να γυρίσει πίσω στην Ιθάκη και όταν επιτέλους φτάνει να πρέπει να παλέψει, να πάρει πίσω τον παλιό του κόσμο – όπως εμείς μέσα σε αυτή την κρίση παλεύουμε και αναπολούμε τον παλιό καλό καιρό της δραχμής.** Εκεί βλέπουμε την βοήθεια της θεάς Αθηνάς στον Οδυσσέα, που αντιπροσωπεύει την σοφία, την σκέψη, την στρατηγική. Βλέπουμε τον Οδυσσέα μεταμφιεσμένο να μπαίνει κρυφά στο παλάτι του και να συλλέγει πληροφορίες, να μελετά τους μνηστήρες, και να καταστρώνει το σχέδιο δράσης του. Οι μνηστήρες τον χλευάζουν, τον απαξιώνουν αλλά εκείνος, υπομονετικός και με περίσσια εγκράτεια περιμένει την κατάλληλη στιγμή να δράσει.

Μόνο όταν είναι έτοιμος τους μαζεύει όλους μαζί, άοπλους, και τότε ξεκινά τον πόλεμό του εστιάζοντας ως πρώτο στόχο τον Αντί-νοο που το όνομά του δεν είναι τυχαίο και είναι προφανές ότι σημαίνει Αντί – νόηση, δηλαδή εκείνος που αντιτίθεται στη λογική. Δεύτερος, είναι ο Ευρύ-μαχος, εκείνος που μάχεται με κάθε μέσο, είναι αδίστακτος, αμεφίλικτος. Τρίτος είναι Αμφί-νομος, αυτός που διαστρεβλώνει τον νόμο και σε μπερδεύει. Τέταρτος, είναι ο Αγέ-λαος, αυτός που άγει τον λαό, τον χειραγωγεί και τον κατευθύνει. Βλέπουμε ότι

τίποτα δεν είναι τυχαίο, όλα έχουν μια εσωτερική, αλληγορική γνώση που ήλγοι την κατανοούν και την αναγνωρίζουν. Βλέπουμε την προσπάθεια του Ομήρου να μας διδάξει διαχρονικές αξίες. Βλέπουμε τον Τηλέμαχο να παρακαλεί τον Οδυσσέα να μην τους σκοτώσει όλους γιατί δεν «ήταν όλοι τόσο κακοί». Και ο Οδυσσέας με την σοφία που τον διακρίνει απαντά «από την ώρα γιέ



μου που έζησαν μαζί με τους κακούς, τους ανέχτηκαν και τους υπέθαλψαν δεν υπάρχουν λιγότερο ή περισσότερο κακοί, πρέπει να πεθάνουν όλοι, πρέπει να εξαλείψω το κακό, να καθαρίσω την Ιθάκη μου».

**Διαβάζοντας το κείμενο, αμέσως καταλαβαίνουμε πως οι κυβερνήσεις μας πότε χρησιμοποιούν τον Αντί-νοο, πότε τον Αγέ-λαο και μας χειραγωγούν με απίστευτη τέχνη. Εμείς βέβαια, νομίζουμε ότι είμαστε ελεύθεροι, ότι έχουμε τις επιλογές μας. Μόνο που πίσω από όλες οι επιλογές μας, κρύβονται δικά τους άτομα. Όταν το χειμώνα έγινε το περίφημο κούρεμα τον ομολόγων επιστράτευσαν τον Αμφί-νομο και διαστρέβλωσαν τις πληροφορίες, έτσι ώστε να νομίζουμε ότι κερδίσαμε χρήματα από το κούρεμα. Δεν πέρασαν λίγοι μήνες και μάθαμε ότι τα ταμεία, οι τράπεζες όπως και η Κύπρος ζημιώθηκαν από αυτό το κούρεμα. Στις εκλογές επιστράτευσαν τον Αγέ-λαο και αυτός με την ικανότητά του χειραγώγησε τους πάντες. Αποτέλεσμα, αυτοί που είναι υπεύθυνοι για την οικονομική καταστροφή του τόπου κέρδισαν τις εκλογές και καθλούνται να μας σώσουν. Τόσο φοβερός ήταν ο Αγέ-λαος που μας έκανε να αμφισβητήσουμε και τον ίδιο μας τον εαυτό, μας μπέρδεψε τόσο πολύ που δεν ξέραμε τι να ψηφίσουμε και αναρωτιόμασταν μήπως είχαν δίκιο τελικά αυτοί που μας κατέστρεψαν. Όταν βέβαια αναλαμβάνει δράση ο Ευρύ-μαχος τότε δεν ξέρουμε από πού να φυλαχτούμε, ο εχθρός έρχεται από παντού και βρισκόμαστε σε σύγχυση. Και μετά έρχεται ο Αντί-νοος, αυτός ο πραγματικός γίγαντας που μπορεί να πάει κόντρα στη λογική και με μοναδική μαεστρία μας ελέγχει μέσω των Μ.Μ.Ε. Δεν είναι τυχαίο που τον σκότωσε πρώτο ο Οδυσσέας και μάλιστα του κάρφωσε**

**το βέλος στο λαιμό για να μην μπορεί να πει τα ψέματά του, όπως κάνει η προπαγάνδα της τηλεόρασης και των υποδοίων Μ.Μ.Ε.**

Τώρα πια χρειαζόμαστε τη σοφία και την πονηριά του Οδυσσέα για να συλλέξουμε πληροφορίες, να καταστρώσουμε σχέδιο δράσης, να μην παρασυρθούμε και να είμαστε εγκρατείς στις κινήσεις μας. Να μην μας παρασύρουν οι σύγχρονοι μνηστήρες που έβαλαν κουστουμιά και κάθισαν στα έδρανα της βουλής. Με καθαρό μυαλό να δούμε τι είναι καλύτερο για τον τόπο και όχι για προσωπικό όφελος.

Αν αλλιάξουμε εμείς σε προσωπικό επίπεδο τότε η κρίση θα περάσει γρήγορα και θα την θυμόμαστε μόνο σαν παιδαγωγικό εργαλείο. Αν δεν αλλιάξουμε και συνεχίσουμε με τον ίδιο τρόπο σκέψης τότε η κρίση θα μας ταλανίζει για πολύ καιρό. Οι λαοί όταν ξεχνούν την ιστορία τους αναγκάζονται να την ξαναζήσουν.

**Το ελληνικό γονίδιο φέρνει βαριά κληρονομιά. Ιστορία και μνήμες χιλιών χρόνων δεν σβήνονται εύκολα. Το φως όσο και να το σκεπάσεις θα βρει το δρόμο του. Οι ήρωες και οι προδότες αυτού του τόπου μας δείχνουν το μονοπάτι που οφείλουμε να ακολουθήσουμε. Στεκόμαστε και ορθώνουμε πραγματικές θερμοπίλες. Ασπίδα μας η ελληνική ψυχή, γιατί, μπορεί να μας συκοφαντούν, να μας διαβάσουν, μπορεί και να γονατίσουμε μερικές φορές αλλά μόνο για να πάρουμε δύναμη και να συνεχίσουμε. Δεν έχουμε άλλη επιλογή, πρέπει το πνεύμα το αρχαίο, το ελληνικό που έφερε το φως στην ανθρωπότητα να ξαναφωτίσει το σκοτισμένο μας νου και να θερμάνει την κρύα ψυχή μας.**

**Πήραμε το μάθημά μας, καταλάβαμε τις αδυναμίες μας. Τώρα πρέπει να αφουγκραστούμε τους ψιθύρους της ιστορίας και τα λόγια των σοφών προγόνων μας να γίνουν πυξίδα για ένα καλύτερο αύριο. Ένα αύριο γεμάτο Αξίες και Ήθος. Ένα μέλλον γεμάτο πνευματικό φως και αγάπη στην ψυχή. Ας ευχόμαστε το καλύτερο.**

## ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ

*Τιμή σ' εκείνους όπου στη ζωή των / όρισαν και φυλάγουν Θερμοπίλες. / Ποτέ από το χρέος μη κινούντες / δίκαιοι κι ίσοι σ' όλες των τες πράξεις, / αλλά με λύπη κιόλας κι ευπλαχνία / γενναίοι σάκις είναι πλούσιοι, κι όταν / είναι πτωχοί, πάλ' εις μικρόν γενναίοι, / πάλι συντρέχοντες όσο μπορούνε / πάντοτες την αλήθεια ομιλούντες, / πλιν χωρίς μίσος για τους ψευδομένους.*

*Και περισσότερη τιμή τους πρέπει / όταν προβλέπουν (και πολλοί προβλέπουν) / πως ο Εφιάλτης θα φανεί στο τέλος, / κι οι Μήδοι επί τέλους θα διαβούνε.*

Κωνσταντίνος Καβάφης

κομμωτήριο

# Μαρία

Σπύρου Ξύνδα 5, Κέρκυρα  
Τηλ. 26610 40487

**ΜΕ ΕΝΑ ΧΤΕΝΙΣΜΑ ή ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΔΩΡΟ Η ΜΑΣΚΑ**

**Εδώ και δύο χρόνια έχει αρχίσει το μεγάλο κακό που θα μετατρέψει σιγά-σιγά τους Έλληνες σε λαό πιθήκων, σε λαό ψηφοφόρων, δημοσίων υπαλλήλων, καταναλωτών, κρατικοδίαιτων επιχειρηματιών, κομπιναδόρων και συνδικαλισταράδων.**

# Επειδή σκέτος ο όρος «παγκόσμια κρίση» δεν σημαίνει απολύτως τίποτε.

Του συγγραφέα Βλάση Γ. Ρασσιά

**Αντίθετα από όσα θέλει να επιβάλει ο θρησκευτικός μονοθεϊσμός και όλες οι πολιτισμικές και πολιτικές του εκπορεύσεις, η Ιστορία δεν έχει ούτε «λογική», ούτε «κατεύθυνση». Θα μπορούσαμε να την εικονοποιήσουμε ως μία σφαίρα που κυλάει εδώ κι εκεί, σπρωγμένη μόνο από δυνάμεις και τάσεις που ακατάπαυστα συντίθενται, αναπτύσσονται και αποσυντίθενται στο εσωτερικό της και πουθενά αλλού. Κάθε γραμμική σχεδίαση της Ιστορίας είναι συνεπώς είτε αφελής είτε απατεωνίστικη, σε κάθε περίπτωση πάντως άκυρη και παραπλανητική.**

**Τα κυρίαρχα στερεότυπα των καιρών μας** κάνουν την «εξελιγμένη» τουλάχιστον ανθρωπότητα να μην παίρνει υπ' όψη της την παραπάνω αλήθεια και να αναδύεται σε γραμμικές («προοδευτικές» ή «προνοιακές») παρερμηνείες της Ιστορίας, με την σκέψη της να κάνει ουσιαστικά βήμα σημειωτών ή να κυνηγάει την ουρά της.

**Τα ίδια κυρίαρχα στερεότυπα έχουν αναγάγει το μέσον σε ανώτερο της ουσίας**, δηλαδή την οικονομία σε ανώτερη του ίδιου του ανθρώπου, αλλιά και της Φύσης της οποίας αυτός αποτελεί ένα μικρό οργανικό τμήμα.

Η γραμμικότητα απαιτεί εστίαση του ενδιαφέροντος αποκλειστικά σε αυτό που είναι «μπροστά», είτε ως εφήμερο παρόν είτε ως άμεσο ή πιο μακρινό μέλλον και ταυτόχρονα περιφρόνηση προς όσα έχουν υποτίθεται «περάσει» και αποτελούν «παρελθόν».

**Ο Χριστιανισμός νόμιζε ότι ξέμπηκε διαπαντός** με όλη την πριν από αυτόν ανθρωπότητα με το να χαρακτηρίσει το οικειοποιημένο πολιτισμικό της οικοδόμημα ως «ευαγγελική προπαρασκευή» και το μη οικειοποιημένο ως «ειδωλολατρία».

Ίδια και απαράλληλα, **ο Μαρξισμός νόμιζε ότι ξέμπηκε διαπαντός** με όλη την πριν από αυτόν ανθρωπότητα με το να χαρακτηρίσει την οικειοποίησιμη πολιτική της κατάκτηση ως «ουτοπικό ή αστικό σοσιαλισμό» και τη μη οικειοποίησιμη ως οικονομικά συστήματα που αποτελούν ή σύντομα θ' αποτελέσουν «παρελθόν» («δουλοκτητική κοινωνία», φεουδαρχία, καπιταλισμός).

**Την αποτίμηση αυτή υιοθετεί βεβαίως και ο υποτίθεται αντίπαλος Καπιταλισμός**, αφαιρώντας απλώς τον «τέλειο» εαυτό του από την μαρξιστική τριάδα των υποτίθεται «ξεπερασμένων» οικονομικών συστημάτων.

Καταδικασμένοι ωστόσο να διαψεύονται, οι οπαδοί της γραμμικότητας βλέπουν την Ιστορία να κάμπει την υποτιθέμενη γραμμή σε καμπύλη και να «πισωγυρίζει» την ώρα που αυτοί μαρμαρωμένοι κοιτάζουν ευθεία σε ένα φανταστικό στάδιο που έως τώρα θεωρούσαν ότι απλώς «επόμενο» αλλιά και «σίγουρο».

**Η Ιστορία στρέφει τα νώτα της προς τις φαντασιώσεις όχι μόνο της «συντέλειας», αλλιά και της «αταξικής» ή της «high tech καπιταλιστικής» κοινωνίας.** Στις ημέρες μας **συντελείται η μετάβαση από τον Καπιταλισμό στο διάδοχο σύστημα, την δεύτερη Φεουδαρχία**, της οποίας οι διαφορές με την πρώτη είναι ότι η βάση του πλούτου δεν είναι η ακίνητη ιδιοκτησία και ότι ο φεουδάρχης δεν είναι ορατός.

Στην παλαιά, πρώτη Φεουδαρχία, οι συνθήκες της απόλυτης ανασφάλειας που είχε γεννήσει η κατάρρευση του ρωμαϊκού κράτους (έναν μόλις αιώνα μετά την πλέον εύνομη φάση του, εκείνη της εποχής των Αντωνίνων) και εν συνεχεία ο πολιτισμικός πρωτογονισμός που έφερε ο Χριστιανισμός, οδήγησαν για περισσότερο από μία χιλιετία τους «αδύναμους και φτωχούς» να αναζητούν την προστασία των κατεχόντων γαίες «αρχόντων» και της Εκκλησίας, που μοίραζαν φέουδα σε εκλεκτούς τους, που εν συνεχεία «διαχειρίζονταν» ασύδοτα χωρικούς, δουλοπάροικους και κανονικούς σκλάβους.

Σε αυτή βεβαίως την δεύτερη, σύγχρονη Φεουδαρχία, βάση του πλούτου δεν είναι οι γαίες ή τα κτίρια, ούτε καν το κεφάλαιο του προγενέστερου Καπιταλισμού, τα οποία στο σύνολό τους όταν μείνουν «ακίνητα» θα καθίστανται εφεξής επαχθή.

**Σε αυτή την δεύτερη Φεουδαρχία βάση του πλούτου είναι η κερδοφορία από την ταχεία κίνηση του κεφαλαίου ώστε αυτό να απούλητοποιείται, να γίνεται «ροή», να γίνεται αόρατο.**

Εδώ οι κύριοι του πλούτου, οι καινούργιοι «δεσπότες», είναι κατά πλειοψηφία ανώνυμοι ή τουλάχιστον άγνωστοι για τον πολύ κόσμο και κρύβονται πίσω από τον αόριστο όρο «αγορές», που αποτελούν τους νέους άυλους πύργους των σύγχρονων φεουδάρχων. Επίσης, η επικράτεια των φέουδων εδώ δεν είναι εντοπισμένη, αλλιά διαχέεται παντού, ακόμα και στα πιο απομακρυσμένα έως τώρα καταφύγια.

**Το ρευστό φέουδο των δεσποτών των «αγορών»** είναι ενσωματωμένο και κουβαλιέται από ΚΑΘΕ άνθρωπο, πράγμα, κατάσταση, σύμβαση, κ.ο.κ. που μπορούν να επηρεάζουν άμεσα οι θελήσεις και στοχοθεσίες τους.

Εάν θα επιχειρούσαμε να ορίσουμε αυτούς τους νέους άυλους πύργους των σύγχρονων φεουδάρχων, τις λεγόμενες «αγορές», θα καταλήγαμε στο ότι αυτές δεν είναι παρά ένας μηχανισμός που υπό το πρόσχημα της εκτίμησης και τιμολόγησης των «επενδυτικών» κινδύνων, πολλαπλασιάζει το δεδομένο τακτικό, πηλαστικό, ηλεκτρονικό κ.ο.κ. χρήμα, αλλιά και ταυτόχρονα επιτίθεται στο εθνικό κράτος που γεννήθηκε ταυτόχρονα σχεδόν με τον Καπιταλισμό και έζησε παράλληλα με αυτόν έως την αυγή του 21ου αιώνα.

**Η κύρια επίθεση γίνεται με την επιβολή του αυθαίρετου δόγματος ότι τάχα η επιβίωση των κρατών εξαρτάται όχι από την στρατιωτικό-πολιτική τους ισχύ, αλλιά από το κατά πόσο είναι σε θέση ν' αναχρηματοδοτήσουν τα χρέη τους, ρες και πρόκειται για εταιρείες, παρά το γεγονός ότι τα κράτη υπόκεινται σε υποχρεωτική συνέ-**

χεια ακόμη και σε περίπτωση πτωχεύσεώς τους.

**Όμως, το παράλληλο αλλ' όχι ταυτόσημο με τον Καπιταλισμό εθνικό κράτος** είναι εκείνο που εδώ και 2 αιώνες βρίσκεται στην άλλη πλευρά του κοινωνικού «καπιταλιστικού» συμβολαίου και εγγυάται τα κατακτημένα μετά από σκληρούς αγώνες δικαιώματα του λαού, κυρίως εκείνα που αποτελούν μελλοντική διαρκή απαίτηση, όπως π.χ. σύνταξη γήρατος, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, κ.ά. Εξαφανισθέντος αυτού, κανείς απολύτως δεν υπάρχει στην άλλη πλευρά του συμβολαίου, το οποίο συνεπώς καθίσταται άκυρο ή ανύπαρκτο.

**Οι άφατοι και ανώνυμοι φεουδάρχες των «αγορών»** δεν υποχρεούνται, ούτε έχουν άλλωστε την καλή προαίρεση να «χάνουν» χρήμα για διατήρηση δικαιωμάτων που ίσχυαν στο «παρελθόν» καθεστώς του Καπιταλισμού, όπως συντάξεις γήρατος, ιατροφαρμακευτικές περιθάλψεις, κ.ά. για τεράστια πλήθη που δεν έχουν τίποτε να κάνουν με τον νέο μηχανισμό κερδοφορίας που ούτε καν βασίζεται στην καπιταλιστική παραγωγή (ή στην συνακόλουθη κατανάλωση των παραγομένων).

Σε όλο τον «προηγμένο» κόσμο, η τεράστια αστική τάξη (σε όλη την διαστρωμάτωσή της) θα εξουδετερωθεί με μία εοπευσμένη φτωχοποίηση της, με το να υποχρεωθεί δηλαδή να φυτοζωεί εφεξής στο (ανά χώρα) όριο της φτώχειας ή ακόμα και λίγο ή αρκετά κάτω από αυτό.

**Το ίδιο το εθνικό κράτος θα υποχρεωθεί σε εξαφάνιση**, αφού αυτό που μεθοδεύεται σε παγκόσμιο επίπεδο από τους «δεσπότες» των «αγορών» είναι η πτώχευση ΟΛΩΝ των κρατών, που κατά την ρητορική που ήδη ακούσαμε μέσα στο 2011 κατά της Ελλάδας, θα είναι υποχρεωμένα ν' αποχαιρετίσουν το ένα μετά το άλλο την εθνική τους κυριαρχία.

Ο τελετουργικός θάνατος της τελευταίας συνέβη άλλωστε στην Λιβύη με το πρόσχημα της επιβολής της υποχρεωτικής «democracy and freedom» αν και κανείς δεν φάνηκε να καταλαβαίνει τι ακριβώς διαδραματίστηκε εκεί.

**Υπάρχει άλλωστε και ένα άλλο ακανθώδες ερώτημα:** η «δυτική» πολυεπίπεδη υποστήριξη ισλαμιστών, και άρα a priori αντιδημοκρατικών, ως δήθεν «αγωνιστών» της δημοκρατίας και της ελευθερίας, οφείλεται σε ογκώδη αφέλεια ή μαρτυράει μία ανάγκη των νέων φεουδάρχων να επαναφέρουν και να θέσουν εκ δεξιών τους και τις (πάσης ετικέτας) θεοκρατίες, που κατά το παρελθόν συνδεσπότευσαν με τους παλαιούς φεουδάρχες;

Παραληγμένοντες την σκυτάλη του οικονομισμού από τον νικημένο Καπιταλισμό και τον ακόμα πιο νικημένο Μαρξισμό, η νέα φεουδαρχία των «αγορών», εκποτίζει σε ακόμα μεγαλύτερα βάθη τον Άνθρωπο, υποχρεώνοντας τα πλήθη να σκέπτονται ακατάπαυστα, και μάλιστα τις περισσότερες φορές με προσωπική αγωνία, αριθμούς, ποσοστά και οικονομικές σχέσεις.

Οι πολιτικοί παραδίδουν τα δημόσια πράγματα σε απανθρωποποιημένους τεχνοκράτες, οι κοινωνίες υποχωρούν σε αθροίσματα προσώπων πρόθυμων να καννιβαλίσουν ακόμα και τους περισσότερο οικείους τους, το ενδιαφέρον για τους ανθρώπους υποχωρεί σε όλα τα επίπεδα και αντ' αυτού προελαύνει ο πιο έξαλλος οικονομισμός που γνώρισε ποτέ η ανθρωπότητα. Από κοντά στο κυνήγι του Ανθρώπου βεβαίως και οι (πάσης ετικέτας) θεοκράτες, που όπως είπαμε παραπάνω, μάλιστα προωθούνται από τους «δεσπότες» των «αγορών» για συνδεσπότης, αφού αποδεδειγμένα μπορούν να εγγυηθούν την ταχεία αποκοίμηση της οποιας τάσης για αγανάκτηση.

Οι κρατούντες άφατοι και ανώνυμοι φεουδάρχες των «αγορών» χρησιμοποιούν επίσης τα μέσα διείσδυσης στις συνειδήσεις των πηληθών (ηλεκτρονικά και έντυπα ΜΜΕ) για να πείσουν τους πάντες ότι η ανωμαλία που εκπροσωπούν είναι τάχα κάτι το αναπόφευκτο, ενώ ταυτόχρονα οι πολιτικοί υπηρέτες τους κάνουν το παν για να επιβεβαιώσουν του ισχυρισμού το υποτιθέμενο αληθές ώστε να παγώνουν ακόμα περισσότερο οι υπό διαχείριση μάζες.

Ξεκινήσαμε το κείμενο αυτό με την αποσαφήνιση ότι αντίθετα από όσα θέλει να επιβάλει ο θρησκευτικός μονοθεϊσμός και όλες οι πολιτισμικές και πολιτικές του εκπορεύσεις, η Ιστορία δεν έχει ούτε «λογική», ούτε «κατεύθυνση», άρα δεν υπάρχουν αναπόφευκτα ή μη μαχητά πράγματα.

Που πάει να πει ότι οφείλουμε από τώρα, σήμερα, ετούτη την ώρα και στιγμή, ν' αρχίσουμε τις προετοιμασίες μας για αγώνα ενάντια στον τερατώδη κόσμο που έχουν αρχίσει να επιβάλλουν.

**Έναν κανονικό αγώνα, αφού θα έχει προηγουμένως προσδιοριστεί με τη μέγιστη δυνατή σαφήνεια η ταυτότητα αλλιά και η φύση του εχθρού, που δεν είναι άλλος από τον αρνητή του ανθρώπου.**

Αρκετά η αγωνιζόμενη ανθρωπότητα πολέμησε επί τόσες και τόσες δεκαετίες ενάντια σε ανεμόμυλους, σπαταλώντας άσκοπα ενέργεια αλλιά και αίμα για χάρη της α ή β «ευγενέστερης» εκδοχής του κτηνώδους οικονομισμού. **Αυτή την φορά θα πολεμήσουμε με βάση τον άνθρωπο για τον άνθρωπο.** Θα πολεμήσουμε για την επαναφορά της κοινότητας που έχει συνοχή, κυριαρχικό δικαίωμα και αυτάρκεια, για επαν-ανθρωπισμό και απο-οικονομοποίηση της ζωής, για τον αυτοσεβασμό μας και την τιμή προς την Φύση και τις αιώνιες αξίες, για την ισοτιμία και την αυτοθέσηση, για το δικαίωμα του αυτοκαθορισμού, για την αξιοπρέπεια και την ελευθερία. Θα πολεμήσουμε με βάση τον Ανθρωπισμό για τον Ανθρωπισμό. Προς καμία άλλη κατεύθυνση και με κανέναν άλλον γνώμονα.

Πηγή: txvs.gr/node/7987

**Σε είκοσι-τριάντα χρόνια από σήμερα Ανδρέας Παπανδρέου μπορεί να μην υπάρχει. Θα υπάρχει όμως μια Ελλάδα πτωχευμένη κι ένας λαός στα όρια της οικονομικής και της ηθικής εξαθλίωσης.** (Χάρι Κλίν το 1983 "αλληλαγγή και πάσης Ελλάδος")

# Εμβόλια

## Κίνδυνος για την υγεία των μελλοντικών γενεών.

Γράφει: Dave Mihalovic Ολλιστικός Ιατρός που ειδικεύεται στην έρευνα με θέματα τα εμβόλια, την πρόληψη κατά του καρκίνου και σε μια φυσική θεραπευτική προσέγγιση.

Όλο και πληθαίνουν οι επιστημονικές αποδείξεις που πλέον δείχνουν πως κάποια εμβόλια προκαλούν μεταλλάξεις σε ιούς και βακτηρίδια. Για την ακρίβεια, οι μεταλλάξεις αυτές ευνοούν την ανάπτυξη υπέρ- ανθεκτικών βακτηριδίων και ιώσεων που εντέλει θα απειλήσουν μελλοντικές γενιές και ακόμα και την ίδια την ανθρωπότητα. Μάλιστα, ειρωνικά οι ίδιοι επιστήμονες συνιστούν την παράγωγή «καλύτερων» εμβολίων για να σταματήσει η ανάπτυξη των επίμονων αυτών μεταλλάξεων.

Απειλητικά, για την ζωή μας, παθογόνα έχουν την ικανότητα να παράγουν ραγδαίες γενετικές αλλαγές, που καμουφλάρουν ακόμα και από τα πιο ισχυρά φάρμακα. Ο ερευνητής Rory Bowden του πανεπιστημίου της Οξφόρδης, ανακάλυψε ότι τα παθογόνα ανταλλάσσουν γενετικό υλικό με άλλα βακτηρίδια. Και συγκεκριμένα το υλικό, που είναι υπεύθυνο για την παράγωγή του κυτταρικού καλύμματος, το οποίο είναι και το όργανο του κυττάρου όπου στοχεύουν τα εμβόλια.

Ο πρώην μεταδιδακτορικός ερευνητής του Κέντρου για λοιμώδη νοσήματα, Grainne Long, ανακάλυψε ότι ο εμβολιασμός οδήγησε σε 40 φορές αύξηση του πληθυσμού Bordetella parapertussis στα πνευμόνια. Σύμφωνα με την έρευνά του, το εμβόλιο μπορεί να ευθύνεται για την αύξηση του κοκίτη που παρατηρείται τα τελευταία 10 χρόνια, ευνοώντας την αύξηση της λοιμώξης του B. parapertussis.



### Κοκίτης

Ένα α-κυτταρικό εμβόλιο για τον κοκίτη αυξάνει αποικίες του B. parapertussis σε ποντίκια, επομένως ο εμβολιασμός από α-κυτταρικό εμβόλιο αυξάνει το παθογόνο B. parapertussis. Ενδέχεται το εμβόλιο αυτό να έχει συνεισφέρει στην αύξηση που παρατηρείται στις περιπτώσεις κοκίτη τα τελευταία 10 χρόνια.

Παρόλο τον ευρύ εμβολιασμό ο κοκίτης είναι σε έξαρση ανά την υφήλιο, γεγονός που σημαίνει πως είναι πλέον ανθεκτικός στο εμβόλιο.

Επιστήμονες στο Σίδνεϊ της Αυστραλίας έχουν ανακαλύψει επικίνδυνα καινούργια είδη του κοκίτη που δεν επηρεάζονται από το εμβόλιο. Έχει προκληθεί, λόγω αυτού, τετραετής επιδημία, η οποία μπορεί στο μέλλον να επεκταθεί και σε άλλα μέρη του πλανήτη. Η έρευνα αυτή γεννά υποψίες για το εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμού της χώρας.

Μικροβιολόγοι του πανεπιστημίου του New South Wales βρήκαν παραλλαγές του βακτηριδίου pertussis του κοκίτη με μια συγκεκριμένη γενετική υπογραφή, σε 86% των δειγμάτων τα οποία πάρθηκαν από μολυσμένα άτομα της επιδημίας του 2008. Παρότι οι παραλλαγές αυτές υπήρχαν στην Αυστραλία από το 2000, μέχρι το 2007 βρισκόταν μόνο σε 31% των δειγμάτων. Συνεπώς έχουν αυξηθεί παράλληλα με το εμβόλιο.

Το 1997, στην Αυστραλία, προτάθηκε η χρήση ενός α-κυτταρικού εμβολίου, έπειτα από ένα κυτταρικό που είχε προκαλέσει πολλές παρενέργειες. Αυτό το α-κυτταρικό εμβόλιο είναι η αιτία της εξάπλωσης των παραλλαγών του βακτηριδίου, λέει ο Δρ. Λαν ο οποίος προειδοποίησε άλλες χώρες που χρησιμοποιούσαν όμοια εμβόλια για την ικανότητα του να προκαλεί γενετικές παραλλαγές στο βακτηρίδιο του κοκίτη.

### Ο ιός της Ηπατίτιδας Β

Στην νότια Ιταλία, παρά την παθητική και ενεργητική ανοσοποίηση σύμφωνα με πρότυπα πρωτοκόλλια, 44 φορείς (ανάμεσα τους και παιδιά από μητέρες φορείς) έγιναν HBsAg θετικοί (θετικοί στην Ηπατίτιδα). Σε 32 από τους εμβολιασθέντες η λοίμωξη επιβεβαιώθηκε από την παρουσία επιπλέον δεικτών ιικής αντιγραφής.

Χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να διαπιστωθεί η μεταδοτικότητα των HBV που κωδικοποιούν μεταλλάξεις στο ιικό περιβλήμα, συνεπώς και ο κίνδυνος για την δημόσια υγεία ιδίως σε πληθυσμό όπου το γενότυπο Α επικρατεί. Τα είδη HBV που περιέχουν μεταλλαγμένα μοτίβα διαφυγής από τα εμβόλια, αντιγράφονται και φαίνονται να είναι μολυσματικά και παθογόνα.

### Πολιομειλίτιδα

Όταν η έκδοση του εμβολίου που παράγεται με ζωντανό ιό Oral Polio Vaccine (OPV)

εξελίσσεται, δρα και απειλεί σαν τον κανονικό άγριο ιό. Με την πάροδο του χρόνου το εμβόλιο μπορεί να μεταλλαχθεί. Ακόμα και μια γονιδιωματική αλλαγή του 1% επιτρέπει στο εμβόλιο να συμπεριφερθεί ως τον κανονικό άγριο ιό της πολιομειλίτιδας. Συνεπώς, υπάρχουν αποδείξεις περιπτώσεων πολιομειλίτιδας που προέρχονται από το εμβόλιο.

### Ανταλλαγή γονιδίων - Θανατηφόροι ιοί που προέρχονται από εμβόλια

Τρία εμβόλια κατά νόσου του αναπνευστικού σε κόττες έχουν ανταλλάξει γονίδια, παράγοντας έτσι δύο θανατηφόρα καινούργια στελέχη του ιού που έχουν προκαλέσει τον θάνατο σε χιλιάδες κόττες στην Αυστραλία. Η δημιουργία των θανατηφόρων παραλλαγών έγινε λόγω των ζωντανών, παρότι εξασθενημένων, ιών που υπήρχαν στο εμβόλιο, δηλώνει η Joanne Devlin, συγγραφέας της έρευνας που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Science.



### Αντίσταση στην πενικιλίνη

Σε ερευνητικό εργαστήριο φαρμακευτικής εταιρίας και σε δύο ερευνητικά εργαστήρια αναλύθηκαν περισσότερο από 21.000 βακτηρίδια και βρέθηκε ένα ανθεκτικό στέλεχος, το οποίο αυξάνεται σε λοιμώξεις του αυτιού.

Στο αμερικανικό πανεπιστήμιο της Αϊόβα ερευνητές βρήκαν το στέλεχος που ευθυνόταν για το 35% των ανθεκτικών κατά της πενικιλίνης λοιμώξεων, αφότου βγήκε το εμβόλιο το 2004-05. Πριν από το εμβόλιο ευθυνόταν για μόνο 2%.

ΠΗΓΗ: [http://preventdisease.com/news/12/071712\\_Vaccines-Are-Causing-Mutations-That-May-Jeopardize-The-Health-of-Future-Generations.shtml](http://preventdisease.com/news/12/071712_Vaccines-Are-Causing-Mutations-That-May-Jeopardize-The-Health-of-Future-Generations.shtml)

## ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΒΑΡΒΑΡΟΥΣ

- Τι περιμένουμε στην αγορά συναθροισμένοι; / Είναι οι βάρβαροι να φθάσουν σήμερα.
- Γιατί μέσα στην Σύγκλητο μια τέτοια απραξία; / Τι κάθοντ' οι Σύγκλητικοί και δεν νομοθετούν; / Γιατί οι βάρβαροι θα φθάσουν σήμερα. / Τι νόμους πια θα κάμουν οι Σύγκλητικοί; / Οι βάρβαροι σαν έλθουν θα νομοθετήσουν.
- Γιατί ο αυτοκράτωρ μας τόσο πρωί σηκώθη, / και κάθεται στις πόλεις την πιο μεγάλη πόλη / στον θρόνο επάνω, επίσημος, φορώντας την κορίνα;
- Γιατί οι βάρβαροι θα φθάσουν σήμερα. / Κι ο αυτοκράτωρ περιμένει να δεχθεί / τον αρχηγό τους. Μάλιστα ετοίμασε / για να τον δώσει μια περγαμηνή. Εκεί / τον έγραφε τίτλους πολλούς κι ονόματα.
- Γιατί οι δυο μας ύπατοι κ' οι πραιότεροι εβήκαν / σήμερα με τες κόκκινες, τες κεντημένες τόνες; / γιατί βραχόλια φόρεσαν με τόνους αμεθόστους, / και δαχτυλίδια με λαμπρά, γυαλιστερά σμαράγδια; / γιατί να πιάσουν σήμερα πολύτιμα μπισσοτόνια / μ' ασήμια και μαλάματα έκτακτα σκαλιγμένα;
- Γιατί οι βάρβαροι θα φθάσουν σήμερα; / και τέτοια πράγματα θαμπάνουν τους βαρβάρους.
- Γιατί κ' οι άξιοι ρήτορες δεν έρχονται σαν πάντα; / να βγάλουνε τους λόγους τους, να πούνε τα δικά τους; / Γιατί οι βάρβαροι θα φθάσουν σήμερα; / κι αυτοί βαρυνόντ' ευφράδειες και δημηγορίες. Γιατί ν' αρχίσει μονομιάς αυτή η ανησυχία / κ' η σύγχυσις. (Τα πρόσωπα τι σοβαρά που εγίναν). / Γιατί αδειάζουν γρήγορα οι δρόμοι κ' η πλατεία, κι όλοι γυρνούν στα σπίτια τους πολύ συλλογισμένοι; / Γιατί ενόχλωσε κ' οι βάρβαροι δεν ήλθαν. / Και μερικοί έφθασαν απ' τα σύνορα, / και είπανε πως βάρβαροι πια δεν υπάρχουν.

Και τώρα τι θα γένομε χωρίς βαρβάρους. / Οι άνθρωποι αυτοί ήσαν μια κάποια λύσις.

Κωνσταντίνος Καβάφης

**IONIAN COURIER ΡΙΓΑΝΑΣ**  
Αντιπρόσωπος Κέρκυρας  
ΡΙΓΑΝΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.  
Ταχυμεταφορές - Courier  
Τηλ: 2661023295 - 47463  
Fax: 2661021123  
Email: rigano@otenet.gr

**Ταχύτητα - Ασφάλεια - Αξιοπιστία**  
Στις καλύτερες τιμές

Εθνική Παλαιοκαστρίτσα 89 - Σολάρι - Κέρκυρα - 49100

**Το έμφραγμα, ο καρκίνος, η λέπρα! Φοβάμαι μια άλλη ασθένεια, την ασημαντότητα.**

(Αθαιν Μποςκε)

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

### ΚΕΡΚΥΡΑ

**Αλεξάνη & Σια**, Κοντόκαλι, Κέρκυρα, Τηλ. 26610 91700  
**Βραχωρίτη Κ. & Σια**, Εθν. Πέλεκα, Κομπίτσι, Τηλ. 26610 52336  
**Βρετού Τσιριγγάκη**, Πλ. Γ. Θεοτόκη 9, Τηλ. 26610 44720  
**Γρίμμα Μυρίλλα Ο.Ε.**, Πλ. Γ. Θεοτόκη 29, Τηλ. 26610 33221  
**Έρτσος Χρήστος**, Μικ. Μαργαρήτη 8, Τηλ. 26610 31992  
**Καβαδά Σουλβαίν**, Ευγ. Βουλγάρεως 66, Τηλ. 2661030010  
**Κοσκινάς Σπύρος**, Ι. Ανδρεάδη 28, Τηλ. 26610 20970  
**Μαριέλλα Αργυρού – Βαϊμά**, Λ. Αλεξάνδρας 32Β, Τηλ. 2661044722  
**Μπουζούκης Νικόλαος**, Σαμαρά 7-9, Τηλ. 26610 32080  
**Μπουζούκης Ηλίας & Άννα**, Σταμ. Δεσούλη 16, Τηλ. 2661031622  
**Πανδή Πάολα**, Σολωμού 2, Τηλ. 26610 39281  
**Σταύρου Πολέντα**, Πλ. Ψυχιατρείου, Τηλ. 26610 80619  
**Τριβυζάς Νικόλαος**, Ευγ. Βουλγάρεως 73, Τηλ. 26610 30100

### ΙΩΑΝΝΙΝΑ

**Ζαράχης Λουκάς**, Κεντρικής Πλατείας 7, Τηλ. 26510 30729  
**Β. Θεοδωρακοπούλου**, Βλαχλίδου 7, Τηλ. 2651024330  
**Γιούνης Αθανάσιος & Σία Ο.Ε.**, Ναπολέοντος Ζέρβα 1, Τηλ. 2651038350  
**Βέρμνη Αγγελική**, Ζωσιμάτων 18, Τηλ. 2651024925  
**Κ. Δογορίτης**, Κ. Πλατεία, Τηλ. 2651071537

### ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ

**Χαρίση Πανωραία**, Αγ. Αποστόλων 45, Νέο Λιμάνι, Γραικοχώρι, Τηλ. 2665025151

### ΠΡΕΒΕΖΑ

**Σολδάτος Γεράσιμος & Σία Ο.Ε.**, Εθν. Αντίστασης 63, Τηλ. 2682024950, e-mail: soldmak@otenet.gr

### ΑΡΤΑ

**Χίτα Γαλήνη**, Σκουφά 151, Τηλ. 2681075511

## ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΟΡΑΜΑ

### στην Κέρκυρα

Στις ειδικά διαμορφωμένες κατασκευές που υπάρχουν στην Πλατεία Γεωργίου Θεοτόκη (Σαρόκο), δίπλα στη στάση μπροστά από το Σ. Μ. Μαρκάτο, στην Ευγενίου Βουλγάρεως αριστερά από την είσοδο της Εθνικής τράπεζας και δίπλα στην πιάντα των ταξί στο πεντοφάναρο. Στο Ιόνιο Παν/μιο, στο ισόγειο της Νομαρχίας, στην είσοδο του γυάλινου πύργου (ΤΕΒΕ), στο Εμπορικό Επιμελητήριο, στη Β' ΔΟΥ Κέρκυρας, ΛΙΣΤΟΝ (κεντρικό περίπτερο), στη ΔΕΗ (Αθήπου), στο Αρτοποιείο Σταρένιο Γκίληφορδ 59, Σολάρι (πρακτ. Εφημερίδων Εθν. Παλ/τσας 31Β), Κουιλίνες, Λεωφ. Επτανήσου (Περίπτερο Προβατά), Τρίκλινο (Ψηλικά είδη δώρων Αργυροπούλου Σοφία), Βρυώνη 53 (Ψηλικά-Εφημερίδες), **Οικολογικά καταστήματα:** «Οικοζωή», «Bioverde Casa» (Αχαράβη) και στα **Φαρμακεία που διαθέτουν Ομοιοπαθητικά φάρμακα.** Επίσης μπορείτε να την «κατεβάσετε» και από το διαδικτυακό μας χώρο [www.ygeiasorama.gr](http://www.ygeiasorama.gr)

### στα Ιωάννινα

**Φαρμακεία:** Ζαράχης Λουκάς (Κεντρικής Πλατείας 7), Β. Θεοδωρακοπούλου (Βλαχλίδου 7), Γιούνης Αθανάσιος & Σία Ο.Ε. (Ναπολέοντος Ζέρβα 1), Βέρμνη Αγγελική (Ζωσιμάτων 18), Κ. Δογορίτης (Κ. Πλατεία).  
**Οικολογικά καταστήματα:** «ΓΑΙΑ» (Ναπ. Ζέρβα 53), «Green Farm» (Παπαδοπούλου 9), «Φύση & Ζωή» (Φώτου Τζαβέλα 2). **Παν/μιο Ιωαννίνων.**  
**Βιβλιοπωλεία:** Σύγχρονη Εποχή (28ης Οκτωβρίου 9), Γεώργιος Κ. Κουμπλομάτης (Χατζηπελερέν 4), Dodoni Stores (Μιχαήλ Αγγελίου 27), Παιδεία Βιβλιοπωλεία (Τζαβέλα Φώτου 8), Λέτσιου Λ. Περασφόρη – Ζωή (Ιεράρχου Γερασίμου 13), Παπαντωνίου Φώτιος (Κατσιάκας Παμβώτιδας), Ράπτης Αλεξ. Π. (28ης Οκτωβρίου 25), Ελευθερία Τζμα & ΣΙΑ Ε.Ε. (Μεγάλου Αλεξάνδρου 124), Μακρής Θεοδ. & ΣΙΑ ΟΕ (Μιχαήλ Αγγελίου 6), Δ. Λαϊν ΕΠΕ (Κομνηνών 13), Πισιόλη Δ. & ΣΙΑ ΟΕ (Οπληρχηγού Πουτέση 13), Νάκος Χρήστος – Αναγνώστης (Πυρσινέλλα Βασιλείου 11), Λάζου Ε. Μ. & ΣΙΑ ΟΕ (Μιχαήλ Αγγελίου 27), Τασούλα Β. – Θ. Τασιούλας ΟΕ, (Καζαντζάκη Νίκου 30), Χαρίση Ν. Δάφνη -CENTRAL H.D., Νικοπόλεως 21 Ιωάννινα, Πλούμης Νικόλαος (**Κόνιτσα**), Κυρίση Ελένη (**Κόνιτσα**), Τρίχα Μαγδαληνή (**Μέτσοβο**).

**Ο ήσυχος πολίτης είναι άχρηστος πολίτης**  
(Περικλής)

**Καταστήματα:** «ΗΠΕΙΡΟΣ ΓΗ», Παραδοσιακά & Βιολογικά Προϊόντα, Πλ. Νεομάρτυρος Γεωργίου 3, «ΠΑΠΠΑΣ ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ», Λεωφ. Πανεπιστημίου, ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΜΠΕΡΗΣ, Λάμπρου Σπύρου 41.

### στην Ηγουμενίτσα

**Φαρμακείο:** Χαρίση Πανωραία (Αγ. Αποστόλων 45, Νέο Λιμάνι, Γραικοχώρι)  
**Οικολογικά καταστήματα:** «Biofan» (8ης Δεκεμβρίου 5), «Bio Fitness» (Φωτίου Μιχαήλ 1) **ΚΤΕΛ Ηγουμενίτσας, στο Καφεενείο της ΔΟΥ (Εφορία).**

### στη Πρέβεζα

**Φαρμακείο:** Σολδάτος Γεράσιμος & Σία Ο.Ε. (Εθν. Αντίστασης 63), **Οικολογικό κατάστημα:** «Πιθάρι» (Αμβρακίας 9), **ΚΤΕΛ ΠΡΕΒΕΖΑΣ, Βιβλιο-χαρτοπωλείο:** Λ. Ειρήνης 39, **Καφε Μπαρ:** Εθν. Αντιστάσεως, **Σούπερ Μάρκετ:** ΑΦΟΙ Θ. Λιόντου Νικοπόλεως 60.

### στη Λευκάδα

**Οικολογικά καταστήματα:** «Νέκταρ & Αμβροσία» (Καραβέλα 14), «Bio...Zin» biological market, Αριστ. Βαθαωρίτου 18, «ΝΕΚΤΑΡ & ΑΜΒΡΟΣΙΑ» Δημητρίου Καλυβιώτη 6.

**ΚΤΕΛ Λευκάδα, «ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ» Χωριό Αλεξάνδρος, Σούπερ Μάρκετ:** Σπύρος & Ευάγγελος Βεργίνης 8ης Μερραχίας & Κουτρούμπη, Καφέδες Αραβάνη Ευστ. Ζάκκα 13.

### στην Άρτα

**Φαρμακείο Χίτα Γαλήνη**, Σκουφά 151, Τηλ. 2681075511

### στην Αμοργό

**Ευάγγελος Βασσάλης**, Λαγκάδα, Αμοργού

### ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ στην ΑΘΗΝΑ

Στοά του Βιβλίου Πεσμαζόγλου 5 & Σταδίου, Αθανάσιος Χριστάκης Ιπποκράτους 10, Πολιτεία Ασκληπιού 3, Πατάκη Ακαδημίας 65, Ιωάννη Γ. Κορφιάνη Ιπποκράτους 6, Καστανιώτη Ζαηλόγλου 11, Πύρινος Κόσμος Ιπποκράτους 16, Δημήτριος Παπαδήμας Ιπποκράτους 8, Κέδρος Στοά του Βιβλίου Πεσμαζόγλου 5 & Σταδίου, Μωραϊτή Ρούσου Φιλολάου 62, Παγκράτι, ΑΦΟΙ Αλεξάνδρη Δαβάκης 42 Καλλιθέα, Νίκη Σολωμού Ηροδώτου 1, Γαλάτσι.

### αθηνών

**Οικολογικός θυσαυρός** - Ακαδημίας 84, **Οικολόγοι Ελλάδος** - Πανεπιστημίου 57, **Αγροτική γωνιά** - Χ. Τρικούπη 15, **Oriental Medicine** - Ερμού 86, **Βιολογικά Προϊόντα** Ανεμογιάννης Παναγιώτης Στουρνάρη 36 & Γ' Σεπτεμβρίου & Εμμ. Μπενάκη 26 & Μαυροκορδάτου, Άρκευθος Γρυπάρη 138 Καλλιθέα.

και ακόμη αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε 1500 διευθύνσεις e-mail.



Αρχίσαμε να καλλιεργούμε το αμπέλι μας και να βγάζουμε το δικό μας κρασί. Το δοκίμασαν συγγενείς και φίλοι μας, τους άρεσε και το μοιραστήκαμε. Επεκτείνουμε τον αμπελώνα μας για να έχουμε να κερνάμε. Σήμερα επεκτείνουμε και άλλο τον αμπελώνα μας, ιστάσαμε το δικό μας σύγχρονο σενσοποίηση και βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να μοιραστήσουμε με περισσότερους το Βλοημένο και το Μεράκι μας, σε τιμές γνωριμίας. Φτιάχνουμε κρασιά σε τρεις ποικιλίες: Παραδοσιακό Κόκκινο Ξηρό, Ροζέ Ξηρό και Λευκό Ξηρό. Εμφιαλώνουμε σε μπουκάλια των 750 ml και 200 ml. Ζητήστε μας να σας στείλουμε δείγμα δωρεάν και να συζητήσουμε τις ανάγκες σας. Παραγωγός Ευθύμιος Ευθυμίου - Νέα Σελεύκεια Ηγουμενίτσας τηλέφωνα για παραγγελίες 6937779982, 6938997067

## Το Alobar προσφέρει μία συνταγή σε κάθε τεύχος του Υγείας Όραμα

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ  
ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΣΟΣ ΤΡΙΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ**  
(για 2 άτομα)

### ΥΛΙΚΑ

2 φιλέτα κοτόπουλου  
8 λιαστές ντομάτες  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια  
1 ποτήρι λευκό κρασί  
2 φέτες πορτοκάλι  
2 φέτες μήλο  
2 φέτες αχλάδι  
Αλάτι & πιπέρι  
Παρθένο ελαιόλαδο

Αλατοπιπερώνουμε την λιαστή ντομάτα, ανοίγουμε μια σχισμή στα φιλέτα και βάζουμε τη ντομάτα. Σε τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει και από τις 2 πλευρές, ρίχνουμε το φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και μόλις ροδίσει σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τα φρούτα και όταν δέσει η σάλτσα είναι έτοιμο για σερβίρισμα. Συνοδεύουμε με ρύζι και προαιρετικά σαλάτα.

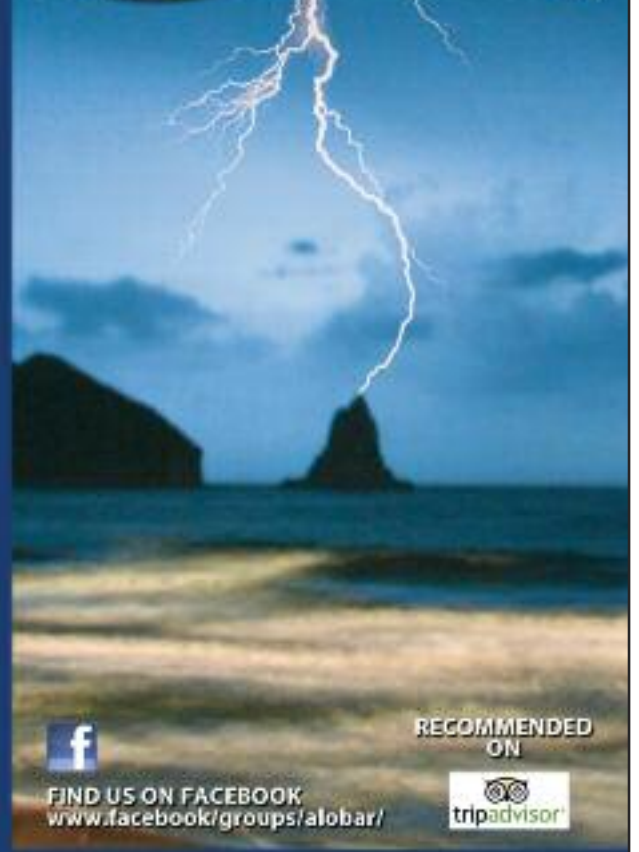


Το Alobar  
Beach Restaurant  
βρήκε πως θα ζεστάνει  
τα βαρετά κρύα  
Σαββατοκύριακα  
του χειμώνα σας...  
παραμένοντας ανοιχτό  
όλο το Χειμώνα  
με καλό φαγητό,  
ποτό, καφέ και  
αυθεντική μουσική...

... στο Alobar  
τα Σαββατοκύριακα  
του χειμώνα  
αποκτούν  
ενδιαφέρον!



# Alobar



FIND US ON FACEBOOK  
[www.facebook/groups/alobar/](http://www.facebook/groups/alobar/)

RECOMMENDED  
ON



Παραλία Αγίου Γόρδη • Τηλ. 26610 59040



ΓΙΑ ΜΙΑ  
ΚΑΘΑΡΗ  
ΚΕΡΚΥΡΑ



## ΔΙΑΓΡΑΦΗ • ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΛΙΟΥ ΣΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ



**ΚΑΙ ΒΑΡΕΩΝ ΟΧΗΜΑΤΩΝ**

Η μονάδα ξεκίνησε να λειτουργεί το 2001 στα νησιά της Κέρκυρας.  
Ασχολούμαστε με την ανακύκλωση σπινθηρών και μη σπινθηρώων μετάλλων.  
Διακωρίζουμε και επεξεργάζομαστε έως και 9000 τόνους υλικού σπινθηρών.  
Συνεργαζόμαστε με ένα δίκτυο εταιριών ανακύκλωσης σε όλη την Ελλάδα.  
Στόχος μας είναι σε συνεργασία με τους παλιούς ηγέτες διαχείριση των μεταλλικών σπινθηρών.

ΔΑΝΙΛΙΑ, 49100 ΚΕΡΚΥΡΑ, Τηλ. 26610 91913  
[www.corfurecycling.com](http://www.corfurecycling.com)  
email: [info@corfurecycling.com](mailto:info@corfurecycling.com)

## ΦΥΣΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ NATURAL SELECTIONS



το παντοπωλείο της φύσης

Ιαματικά βότανα  
Αρωματικά βότανα  
Μπαχαρικά  
Μείγματα βοτάνων  
και μπαχαρικών

Όσπρια-Ρύζια-Συμερικά  
Προϊόντα χωρίς γλουτένη  
Δημητριακά - Μούσλι - Νυφάδες  
Άλευρα Βιολογικά  
Ραφήματα-Τσάγια-Χυμοί  
Προϊόντα Σόγιας

Ξηροί καρποί  
Αποξηραμένα φρούτα  
Προϊόντα Μαστίχας Χίου  
Κρόκος Καζάνης  
Μέλι - γύρη - πρόπολη  
Κερί μελισσών  
Ίνσας



Συμπληρώματα Διατροφής  
Επιρουλίνα 100% φυσικό ελληνικό προϊόν  
Είδη προσωπικής φροντίδας - Καλλυντικά  
Σαπούνια Κρέμες - Μάσκες - Σαμπουάν  
Αιθέρια Έλαια  
Ελληνικά κρασιά

Βιβλία - Ενημερωτικά έντυπα  
Εφημερίδες βιολογικών προϊόντων  
Πλήρης ενημέρωση για τη χρήση  
όλων των φυσικών τροφών  
και προϊόντων.



Α. ΜΟΡΑΪΤΗΣ Σ. ΜΟΡΑΪΤΗ ΟΕ  
Λεωφόρος Αλεξάνδρας 40Γ  
Κέρκυρα τηλ: 26610 34407  
email: [naturalselect@yahoo.gr](mailto:naturalselect@yahoo.gr)