

ΔΗΜΟΦΩΝ



ΕΤΟΣ 3ο

ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2002

Αρ. Τεύχους 12

ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ISSN 1109-2653

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

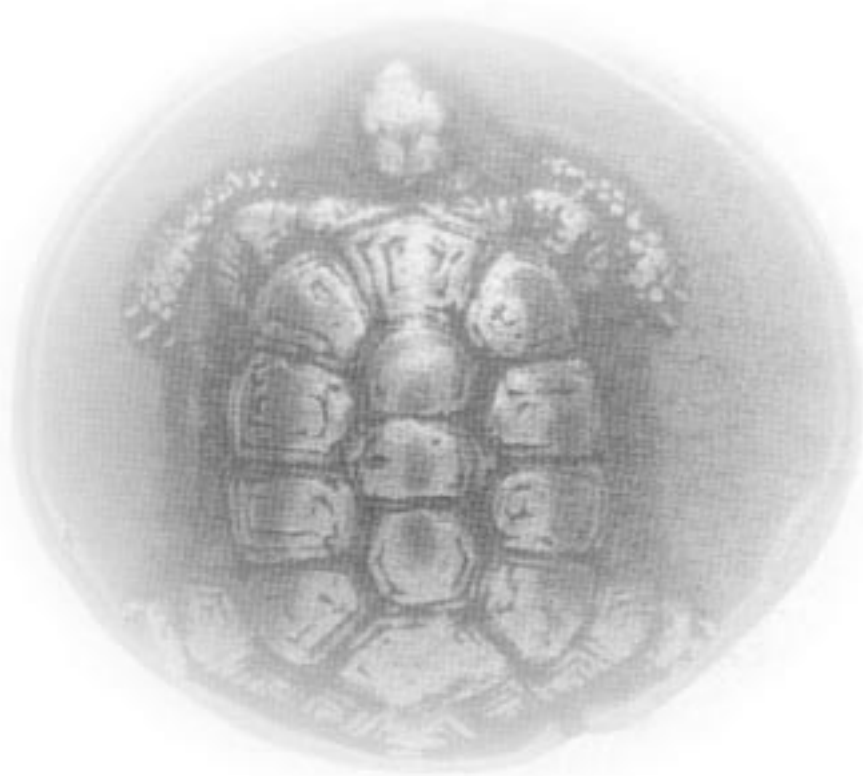
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
«Ο ΔΗΜΟΦΩΝ»

28^{ns} ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3-5, 196 00 ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ,

ΤΗΛ. / FAX: 010 - 55.56.507

e-mail: dimofon@hol.gr, graph-ad@otenet.gr

Αριθμ. Λογ/ομού: 56.000.393787.601.01.23 Eurobank και 31284414 Εμπορική Τράπεζα
«Ο ΔΗΜΟΦΩΝ» ανταλλάσσεται με όλα τα έντυπα πολιτιστικού περιεχομένου



ΑΙΓΙΝΑ – Αργυρός Κρατήρας, περίπου 325 π.Χ. και αργότερα
χερσαία χελώνα

η “**δραχμή**” σαν νομισματική μονάδα συναντάται για πρώτη φορά στην Αίγινα του 7ου π.Χ. αιώνα και από τότε χρησιμοποιήθηκε με διαλείμματα μέχρι και το τέλος του 2001, για να περιγράψει ακριβώς το ίδιο πράγμα που περιγράφει εδώ και 2700 χρόνια:

ΤΗ ΝΟΜΙΣΜΑΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΤΗΣ ΠΑΤΡΙΔΑΣ ΜΑΣ





ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

ISSN 1109-2653

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ :

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ “Ο ΔΗΜΟΦΩΝ”

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ & ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΝΟΜΟ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΗΣ
(Πρόεδρος του Δ.Σ. - τηλ.: 0977.292388)

Ταχυδρομική Διεύθυνση

28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3-5
196 00 ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ. / FAX: 010 - 55.56.507
e-mail: dimofon@hol.gr
graph-ad@otenet.gr

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ
ΜΕΛΩΝ/ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ**

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
(τηλ.: 0932.260818)

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΙΔΙΩΤΕΣ: 10 ΕΥΡΩ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ/ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ: 25 ΕΥΡΩ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Κωνσταντίνα Πέππα

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

“graphic” - γραφικές τέχνες
τηλ.: 010 - 53.12.202 - 53.20.649

Υπευθ. Τυπογραφείου:

Αγγελική Χαραλαμποπούλου

Τα επώνυμα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις
εκείνων που τα υπογράφουν.

Επιτρέπεται η τμηματική ή ολική
αναδημοσίευση άρθρων, υπό την προϋπόθεση
ότι θα αναφέρεται η πηγή τους.

(Η ύλη για το τεύχος «έκλεισε» στις 12/06/02)

μπαμπά χρόνια πολλά μπαμπά σ’ αγαπώ πολύ !!!

Εδώ και μερικά χρόνια περνά στα ψιλά γράμματα η γιορτή του πατέρα. Ξέρουμε ότι είναι τον Ιούνιο, όμως δεν γίνεται αρκετά γνωστή αυτός ο παρασκηνιακός εορτασμός της συμβολής του πατέρα στην οικογένεια.

Θεωρώ πως είναι λίγο – πολύ άδικο, διότι στη σημερινή εποχή η εικόνα που παρουσιάζει ο άνδρας τόσο ως σύζυγος όσο και ως πατέρας, διαφέρει από εκείνη που καθρεπτίζει τους ρόλους του πατέρα του.

Είναι αλήθεια πως τα τελευταία χρόνια η κοινωνία απ’ τη μια πλευρά δεν αντιμετωπίζει τον άνδρα – πατέρα μόνο ως τον κουβαλητή και τον οικονομικό παράγοντα της οικογένειας, αλλά και ως έναν Δον Κιχώτη, γεμάτο από την φιλοδοξία της κοινωνικής και επαγγελματικής αναρρίχησης. Από την άλλη πλευρά όμως μέσα από όλες αυτές τις κοινωνικές αποκτήσεις ο σύγχρονος πατέρας νοιώθει το βάρος του τμήματος της επιτυχίας. Κατά συνέπεια νοιώθει τύψεις και ζητά να ισορροπήσει ανάμεσα στις κοινωνικές και τις οικογενειακές υποχρεώσεις. Όλο δε το έργο αυτής της λεπτής ισορροπίας δυσχεραίνεται και από τα πρότυπα συμπεριφοράς που αποκόμισε ο σημερινός σύζυγος και οικογενειάρχης από τον πατέρα του και γενικότερα από την οικογένειά του την πατρική, στην οποία οι ρόλοι ήταν σαφώς και επ’ ακριβώς διαχωρισμένοι, ξεχωρισμένοι και συγκεκριμένοι. Ο άνδρας στην δουλειά και η γυναίκα στο σπίτι με τα παιδιά και το νοικοκυριό.

Ήταν δε τόσο απορροφημένοι από τους ρόλους τους που αγνοούσαν πλήρως ο ένας τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου.

Δίκαια λοιπόν μέσα σε μια τέτοια ανδροκεντρική κοινωνία δινόταν έμφαση στον ρόλο της μητέρας, η οποία ζητούσε να κατοχυρωθεί και ν’ αναγνωρισθεί ο ρόλος και το έργο της και να αναδυθεί από την αφάνεια στην οποία την καταπόντιζε η πληθωρικότητα του ρόλου του άνδρα.

Σήμερα τα πράγματα είναι πολύ διαφορετικά. Η γυναίκα εργάζεται και εκτός σπιτιού, ακολουθώντας της δική της επαγγελματική καριέρα, δεν μένει αποκλειστικά στους ρόλους της μητέρας και της νοικοκυράς. Επίσης επιζητά μια ουσιαστική σχέση με το σύζυγό της στο πρόσωπο του οποίου θέλει να βρει το σύντροφο, το φίλο, στήριγμα για τη ζωή και για την οικογένεια.

Από την άλλη πλευρά ο άνδρας προσπαθεί κι αυτός να εναρμονιστεί με τις αναζητήσεις της συζύγου του. Επίσης νοιώθει έτοιμος να αναλάβει ενεργό ρόλο εντός της οικίας και να δηλώσει εμπράκτως την έντονη δραστηριότητα του στην ανατροφή των παιδιών και στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους. Προσπαθεί να είναι ο πατέρας που αγαπούν και σέβονται, ο σύντροφος στα παιχνίδια και στις αναζητήσεις τους και όχι ο πατέρας που τα παιδιά φοβούνται και έτρεμαν, που τον έβλεπαν από μακριά και απέφευγαν να του μιλήσουν από φόβο βέβαια και όχι από σεβασμό. Ο πατέρας που άλλοτε με την αυστηρότητα και τη βλοσυρότητα και άλλοτε με την απουσία του δημιουργούσε τείχος στη σχέση του με τα παιδιά του και αυτή ακριβώς η ανάμνηση περιβάλλει τη μορφή του πατέρα μέσα στις ψυχές των σύγχρονων πατεράδων, οι οποίοι καταβάλλουν γενναίες προσπάθειες να διαφοροποιήσουν την εικόνα τους ως πατεράδες από εκείνη του δικού τους πατέρα.

Ο σύγχρονος πατέρας, παρά τις αυξημένες επαγγελματικές του υποχρεώσεις, αφού οι κοινωνικές επιταγές τον θέλουν πετυχημένο με κάθε τίμημα, προσπαθεί να ζήσει από κοντά την ανάπτυξη των παιδιών του και να βιώσει μια εκ βαθέων σχέση με τη σύζυγό του. Αυτός ο συνειδητοποιημένος πατέρας λοιπόν, ο οποίος με ενδοσκόπηση και αυτοκριτική εργάζεται για τη βελτίωση των σχέσεων με την οικογένειά του, του αξίζει μια μέρα δική του ώστε τα παιδιά του να του πουν ευχαριστώ και η κοινωνία να αναγνωρίζει στη σύγχρονη γενιά πατεράδων, πως βιώνουν τις αρχές του φεμινισμού και της ισότητας, όχι ως επιβεβλημένες υποχρεώσεις, αλλά ραφιναρισμένες από τα φίλτρα της αγάπης, του σεβασμού, της κατανόησης προς την οικογένεια και από μιας εσωτερικής και έντονα προσωπικής διαδικασίας που καθρεπτίζεται στα γάργαρα νερά της ευσυνείδητης αντίληψης προς την ωριμότητα ως μέλος μιας δυαδικής ατομικότητας!

Όλγα Βελενδάκη

Ανοικτή Επιστολή

Νεκτάριος μοναχός
Ιερά Μονή Προφήτη Ηλίου – Ύδρα
2-6-2002
Της Σαμαρείτιδος , Νικηφόρου Κων.

Με σεβασμό και εκτίμηση.
Προς τους αγαπητούς μου συμπατριώτες Κουντουριώτες, εις Μάνδρα Αττικής,
Ελευσίνα, Μαγούλα και όπου γης.
Προς τον Σεβασμιότατο επίσκοπο Μεγαρίδος και Σαλαμίνας κ.κ. Βαρθολομαίο.
Προς τους αξιότιμους εκλεγμένους τοπικούς άρχοντες όλων των βαθμίδων.
Προς τον σεβαστό κλήρο της περιοχής.
Προς την Αγία Γερónτισσα της Ιεράς Μονής Γοργοεπηκόου.

Αγαπητοί εν Χριστώ αδελφοί, Χριστός Ανέστη.

Με τη χάρη του Θεού, και την ευχή του Αγίου Γεροντά μου, θα ήθελα να σας κάνω γνωστές μερικές από τις σκέψεις μου, που πιστεύω ότι θα ωφελήσουν τους συμπατριώτες μας, την νέα γενιά ιδιαίτερα, αν αυτές οι σκέψεις τύχουν και της δικής σας αποδοχής.

Τα θέματα για τα οποία θα ήθελα να παρακαλέσω να δώσετε την προσοχή σας είναι:

- α) Ίδρυση σχολής Βυζαντινής Μουσικής στο χωριό μας, για να υμνούμε με ευπρέπεια την Τριαδική Θεότητα, Την Υπεραγία Θεοτόκο, τους Αγίους του Θεού της Αγάπης Κυρίου Ημών Ιησού Χριστού.
- β) Αποδίδοντας ελάχιστο φόρο τιμής στους ηρωικούς, ανιδιοτελείς και απλούς προγόνους μας, οι οποίοι έδωσαν και την ψυχή τους για του Χριστού την πίστη την Αγία και της πατρίδος την ελευθερία και καταξιώθηκαν στον υπέροχο αυτόν αγώνα τους στη Ελλάδα και στο εξωτερικό με το όνομα ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΕΣ, προτείνω:
Την επιστροφή της ονομασίας του χωριού μας στο Ιστορικό και καταξιωμένο όνομα ΚΟΥΝΤΟΥΡΑ.

Η καταγωγή μου

Η οικογένειά μου μετακινήθηκε από την Μάνδρα προς το Αιγάλεω για σοβαρούς λόγους επιβίωσης, όταν εγώ ήμουν πολύ μικρός. Έτσι η παρουσίαση στοιχείων της ταυτότητάς μου θεωρώ ότι είναι απαραίτητη.

Στην πνευματική μου καταγωγή είμαι Αγιορείτης μοναχός και ονομάζομαι Νεκτάριος. Η κουρά μου έγινε από τον Άγιο Γέροντα, Ιερομόναχο Γεώργιο Καψάνη, καθηγούμενο της Ιεράς Μονής Οσίου Γρηγορίου.

Στην κατά σάρκα καταγωγή μου είμαι γιος του Σωτηρίου Λάσκου (Σωτήρ Κώστα) το γένος Σταματίου (Μέμνου), και της Κασσιανής Ρεντούμη το γένος Ηλία (Κωστή).

Ευχαριστώ το Θεό που με έκανε Κουντουριώτη

Είμαι πολύ υπερήφανος που και οι δύο γονείς μου είναι Κουντουριώτες. Δεν σας κρύβω ότι θα ήμουν υπερήφανος και αν ακόμα ο ένας εκ των γονέων μου ήταν Κουντουριώτης. Είναι πολύ μεγάλη η προσφορά του γένους μας ως Κουντουριώτες αλλά και ευρύτερα ως Αρβανίτες, στον αγώνα της εθνικής παλιγγενεσίας.

Ο τίμιος ερευνητής θα κουραστεί πολύ και ίσως δεν θα μπορέσει να καταγράψει άλλον τόπο με τόσο υψηλό αριθμό επιφανών ηρώων, σε σχέση με τον τόσο μικρό αριθμό κατοίκων.

Η ανάδειξη όμως των ηρώων μας δεν έχει γίνει, και ευθύνη γι αυτό δεν έχει μόνο η πολιτεία, αλλά και όλοι εμείς. Ακριβώς επειδή η ιστορική γνώση δεν έχει επεξεργασθεί παιδαγωγικά, ο νέος και η νέα του τόπου μας δεν μπορεί να αντλήσει διδάγματα ζωής, από τη στάση των ηρώων του τόπου μας.

Διδάγματα όπως πίστη στον Ιησού Χριστό μας και στην πατρίδα. Και τα δύο μαζί αποδίδονται πολύ σοφά, συμπυκνωμένα ως στάση ζωής με τον όρο «μπέσα» στην τοπική αρβανίτικη διάλεκτο.

Λιτότητα βίου, λίγα λόγια και σοβαρά, έμφαση στη τιμιότητα, θυσία για το γενικότερο καλό, προσευχή από μια καρδιά γεμάτη φιλότιμο που φιλότιμα και ασταμάτητα πρόσφερε με όλη τη δύναμη της σε κάθε εθνικό προσκλητήριο, θείο πείσμα και απλότητα, είναι μερικές από τις αρετές που ο Κύριος Ημών Ιησούς Χριστός έχει στολίσει τον ψυχολογικό μας τύπο.

Αυτόν τον Θεό που είναι τόσο τίμιος και Γενναιοδωρος μαζί μας, ερωτώ τον έχουμε υμνήσει όσο του αξίζει ;

Από την απάντησή σας θα εξαρτηθεί αν θα βάλλουμε μπροστά να δημιουργήσουμε με την χάρη του Θεού, σχολή Βυζαντινής Μουσικής ή όχι.

Ανοικτή Επιστολή

Μέγα το πλήθος των Κουντουριωτών ηρώων

Ο ιδιαίτερος ψυχολογικός μας τύπος που περιγράφεται στην προηγούμενη ενότητα, με την απαρίθμηση των αρετών που μας έχει προικίσει ο Θεός, έχει σαν αποτέλεσμα την συγκέντρωση τεράστιας δύναμης στο πνευματικό μας κέντρο (στην καρδιά μας), όταν οι αρετές είναι σε ενέργεια.

Αυτή η τεράστια δύναμη ενεργοποιήθηκε, και εκδηλώθηκε στο χρόνο, και έγινε μόνιμη στάση ζωής, σε πολύ δύσκολες περιόδους για το έθνος.

Να λοιπόν η απάντηση γιατί τα Κούντουρα έχουν τόσους πολλούς και μεγάλους ήρωες.

Αιτία είναι, εκείνος που είναι Αιτία όλων των δημιουργημάτων, ο Δωρεοδότης Θεός.

Πλήθος μεγάλων και μικρότερων Κουντουριωτών ηρώων καταγράφονται σε ιστορικά βιβλία και εγκυκλοπαίδειες και άλλοι αναγνωρίζονται ως Κουντουριώτες από το όνομά τους.

Η εργασία αυτή δεν έχει σαν στόχο να αναδείξει τους ήρωες του τόπου μας, αλλά να καταθέσει το θέμα στην ευγένειά σας αγαπητοί συμπατριώτες, ως ένα πολύ σοβαρό ζήτημα. Έτσι νέοι ερευνητές μπορούν να αναδειχθούν συνεργαζόμενοι με τους ήδη υπάρχοντες.

Συγχωρέστε μου την αδυναμία αγαπητοί μου και επιτρέψατέ μου να αναφερθώ σε μια μόνο ηρωική οικογένεια του τόπου μας, που θα τιμάει αιώνια τα Κούντουρα και τους Κουντουριώτες.

Πρόκειται για την οικογένεια του Χατζηγεώργη Ζέρβα. Κυνηγημένη η οικογένεια από τους Τούρκους, έφθασε μετά από περιπέτειες στο ηρωικό νησί της Ύδρας, και εκεί καταξιώθηκε με το όνομα του τόπου μας ως πατριδώνυμο. Εννοώ βέβαια την ηρωική οικογένεια των Κουντουριωτών που έδωσε στο ελληνικό έθνος μεγάλους ευεργέτες, ήρωες και πολιτικούς.

Επειδή το ενδιαφέρον μου εστιάζεται περισσότερο στους νέους, και για να συνδεθούμε με τα προηγούμενα, οι νέοι του τόπου μας μη έχοντας τα παραπάνω αναφερόμενα διδάγματα, έχουν εμπιστευθεί περισσότερο τη μόρφωσή τους και το «όραμά τους» στα σύγχρονα μηχανήματα. (άλαλα και μπάλαλα) Αγ Κοσμάς ο Αιτωλός

Άγιος Μάξιμος ο ομολογητής και Ιστορικά Γεγονότα

Τα ιστορικά γεγονότα και τα φυσικά φαινόμενα, μας λέει ο Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής (580-660), είναι ρήματα Θεού, και τα τοποθετεί στο ύψος της αποκάλυψης.

Αλίμονο λοιπόν σε όποιον σκόπιμα αλλοιώνει τα ιστορικά γεγονότα. Θεομαχούν όσοι συνειδητά ή ασυνείδητα αλλάζουν την ιστορία, επιλέγοντας για τον εαυτό τους το ρόλο του «εθνικού φύλακα».

Ευθύνη όμως έχουμε και όσοι γνωρίζουμε ιστορικά γεγονότα και τους πρωταγωνιστές, και από αμέλεια ίσως δεν τα προβάλλουμε ούτως ώστε να ωφεληθούν οι επόμενες γενιές.

Αν λοιπόν τα ιστορικά γεγονότα, που επιτρέπει ο Θεός κατά παραχώρηση ή κατά ευδοκία να πραγματοποιηθούν, έχουν τόσο μεγάλη θεολογική σημασία, ας σκεφθούμε πόσο μεγάλη σημασία για τη στάση ζωής μας και τη σωτηρία της ψυχής μας, έχει ο ίδιος ο Δημιουργός του Σύμπαντος κόσμου Θεός.

Ας προσπαθήσουμε να τον ψηλαφίσουμε.

Ο Θεός Αποκαλύπτεται Δια των Ακτίστων Ενεργειών του, Αλλά και προσεγγίζεται Δια της Μετανοίας

Ο Θεός το αναίτιο ΟΝ, δηλαδή το ΟΝ που δεν έχει αιτία ύπαρξης, είναι απρόσιτος και ακατάληπτος ως προς την ουσία του, προσιτός και καταληπτός δια των άκτιστων ενεργειών του.

Μεγάλο Θεολογικό έργο στην ερμηνεία του όρου «άκτιστη ενέργεια» έχει συγγράψει ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς (1296-1359), Αγιορείτης και Επίσκοπος Θεσσαλονίκης.

Παρακάτω θα αναφέρω μερικά παραδείγματα από την «Καινή Διαθήκη» για να αποκτήσετε μια καλύτερη αντίληψη του Όρου.

- α) Μεταμόρφωση του Κυρίου Ημών Ιησού Χριστού στο όρος Θαβώρ. Λουκάς Θ 28,29,30,31.
- β) Ο Σαύλος, (μετέπειτα Απόστολος των εθνών Παύλος) βάδιζε προς τη Δαμασκό για να καταδιώξει τους Χριστιανούς και ξαφνικά άστραψε ολόγυρα του φως λαμπρό από τον ουρανό. Και καθώς από την αστράπτουσαν λάμψη έπεσε κάτω στη γη, άκουσε φωνή να του λέγει «Σαούλ, Σαούλ τι με διώκεις;» Πράξεων των Αποστόλων Θ 3,4,5,6,7
- γ) Ο εκατόνταρχος Κορνήλιος, άνθρωπος ευσεβής, ήταν στο σπίτι του προσευχόμενος περί ώραν Τρίτη απογευματινή. Είδε φανερά ως όραμα άγγελο του Θεού ο οποίος εισήλθε στο σπίτι του και του είπε:..... Πραξ. Αποστόλων Ι 1,2,3,4,5,6.

Ανοικτή Επιστολή

Απαστράπτων ουράνιο φως μεταμόρφωσε τον Σωτήρα Χριστό, φωνή από τον ουρανό χωρίς την παρουσία προσώπου, άγγελος Κυρίου στο σπίτι του Κορνηλίου.

Ο κατάλογος άκτιστων ενεργειών του Θεού είναι πολύ μεγάλος. Σε αυτόν τον κατάλογο πρέπει να προσθέσουμε την ευωδία των αγίων λειψάνων, τη ροή μύρου από τις άγιες εικόνες. (Ι. Μ. Μαλεβή, Ι. Μ. Αγ. Νικολάου Άνδρου κ.λπ.) Όμως δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε να αναφέρουμε εδώ, και τις άκτιστες ενέργειες που μας φανέρωσε ο Θεός, σε όλη τη διάρκεια της ανεγέρσεως της Ιεράς Μονής Γοργοεπηκόου στο χωριό μας. (περισσότερες λεπτομέρειες στο κεφάλαιο περί της Ιεράς Μονής.)

Πιστεύω να έχει γίνει φανερό στον κάθε αναγνώστη, από την παραπάνω περιγραφή ότι Η Τριαδική Θεότης, Ο Πατήρ, Ο Υιός και το Άγιο Πνεύμα, είναι Θεός Κοινωνικός. Αγαπάει με ζήλο το πλάσμα που δημιούργησε, και είναι πολύ χαρούμενος, όταν εμείς οι άνθρωποι με ελευθερία της βούλησης μας δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για να έλθουμε σε κοινωνία μαζί του.

Η πρώτη και βασική προϋπόθεση είναι η ΤΙΜΙΑ ΜΕΤΑΝΟΙΑ. Ο Άγιος Ιωάννης ο Βαπτιστής μας λέει στο Κατά Ματθαίον (γ,2) <ΜΕΤΑΝΟΕΙΤΕ ΗΓΓΙΚΕ ΓΑΡ Η ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΤΩΝ ΟΥΡΑΝΩΝ>

Είναι αλήθεια ότι τη στιγμή που αρχίζει η μετάνοια στην καρδιά μας, την ίδια στιγμή εκεί στο πνευματικό μας κέντρο, αρχίζει και η κοινωνία μας με τον Θεό.

Όσο η αγάπη προς τον Γλυκύτατο Ιησού Χριστό και τους ανθρώπους αυξάνει, η μετάνοια και η εξομολόγηση γίνεται διαρκής, η τήρηση των εντολών συνεπής, και αρχίζει η συμμετοχή στα άγια Μυστήρια, η προσευχή για τους εχθρούς, η κρυφή ελεημοσύνη, η μελέτη των αγίων Γραφών κλπ τόσο περισσότερο φανερό γίνεται η βασιλεία των Ουρανών στην καρδιά μας, δια των ακτίστων ενεργειών του Θεού. Όλο και περισσότερο προγευόμαστε τον παράδεισο. Αυτή η Θεία γλυκύτητα μας ωθεί σε μια ασταμάτητη ευχαριστία και υμνολογία προς τον Θεό.

Στο δεύτερο μέρος της ανοικτής επιστολής θα υπάρχουν οι ενότητες

- α) ο προφητάναξ Δαβίδ πρότυπο μετανοίας υμνογράφος και υμνωδός.
- β) Η Ιερά Μονή Γοργοεπηκόου στα Κούντουρα (Μάνδρα) Αττικής, μεγάλο δώρο του πανάγαθου Ιησού Χριστού στον τόπο μας, και όχι μόνο.
- γ) Λίγα λόγια για το Θείο Πείσμα
- δ) η συγκεχυμένη ιστορική γνώση, και η χλιαρή πίστη στα πατρικά δόγματα, δεν βοηθούν τους νέους μας να αποκτήσουν ευγενικά οράματα μακράς πνοής.
- ε) Η αδιάλειπτη προσευχή.

«Κύριε Ιησού Χριστέ Ελέησον με τον αμαρτωλό /ή » είναι αδιάλειπτο μέσω σωτηρίας.

Ζητούμε συγγνώμη για την μη εφαρμογή του πολυτονικού συστήματος κατά την αντιγραφή από το χειρόγραφο.



Ιερά Μονή Προφήτου Ηλίου Ύδρας

Από δεξιά

Χριστόδουλος μοναχός Γρηγοριάτης.

*Θεολόγος Ιερομόναχος Γρηγοριάτης,
καθηγούμενος Ι.Μ.Πρ. Ηλίου.*

*Ευφημία μοναχή Γερόντισσα,
Ι.Μ.Αγ. Ευπραξίας Ύδρας.*

*Νεκτάριος μοναχός Γρηγοριάτης
(από τα Κούντουρα)*

Παύλος Κουντουριώτης (1855-1935)

Ο Παύλος Κουντουριώτης που γεννήθηκε στην Ύδρα στις 9 Απριλίου 1885, ήταν γιος του Θεόδωρου και εγγονός του Γεωργίου, νεότερου αδελφού του Λάζαρου Κουντουριώτη (1769-1852), ο οποίος διέθεσε για τον αγώνα τα Ύ της μεγάλης περιουσίας του. Ο Λάζαρος αργότερα έγινε γεροϋσιαστής. Το πραγματικό επώνυμο της μεγάλης αυτής οικογένειας ήταν Ζέρβας, αλλά το όνομα Κουντουριώτης τους δόθηκε επειδή ένας από αυτούς, ο Χατζη-Γιώργης Ζέρβας, καταγόμενος από τα Κούντουρα Μεγαρίδος, δεν θέλησε στην Ύδρα να βγάλει την «κουντουριώτικη» φορεσιά του....και έτσι ξεχώριζε από τους Υδραίους που είχαν άλλη ενδυμασία.

Η δράση του:

- 1874 κατατάχθηκε στο πολεμικό Ναυτικό ως δόκιμος β τάξης.
- 1884 έφτασε στο βαθμό του υποπλοιάρχου.
- 1895 προήχθη σε πλωτάρχης.
- 1897 ήταν κυβερνήτης του ατμοδρόμωνα «Αλφειού»
- 1899 ως αντιπλοίαρχος έκανε τον πρώτο από ελληνικό πολεμικό διάπλου του Ατλαντικού προς Αμερική
- 1905 έγινε υπασπιστής του βασιλέως Γεωργίου Α
- 1912 ορίστηκε αρχηγός του στόλου του Αιγαίου και τον Οκτώβριο με την έναρξη του πολέμου προήχθη στο βαθμό του ναύαρχου.
- 1915 25 Οκτωβρίου έλαβε μέρος στην κυβέρνηση Σκουλούδη ως υπουργό των ναυτικών, αλλά διαφώνησε από την ουδετερότητα της χώρας και την συμμετοχή της στον πόλεμο ως συμμάχου (Αγγλίας – Γαλλίας – Ρωσίας)
- 1917 14 Ιουνίου ανέλαβε στην κυβέρνηση Βενιζέλου μέχρι 2 Δεκεμβρίου 1919 το υπουργείο Ναυτικών.
- 1923 –Δεκέμβριο– όταν ο Γεώργιος απομακρύνθηκε, ο Κουντουριώτης ανέλαβε καθήκοντα αντιβασιλέα και του ανατέθηκε προσωρινά η προεδρία της Δημοκρατίας από την Εθνοσυνέλευση τον Μάρτιο 1924.
- 1926 –Μάρτιο– όταν ο στρατηγός Θεόδωρος Πάγκαλος επέστρεψε στην Ύδρα μέχρι 26 Αυγούστου 1926 όπου και ανετράπη η δικτατορία και ανέλαβε προσωρινά καθήκοντα Προέδρου της Δημοκρατίας.
- 1929 –Μάιο– εκλέχθηκε τακτικός πρόεδρος της Δημοκρατίας, αλλά παραιτήθηκε 10 Δεκεμβρίου 1929 για λόγους υγείας.
- 1935 –24 Αυγούστου– πέθανε στο Παλαιό Φάληρο και η σορός μεταφέρθηκε στην Ύδρα.

Επιμέλεια ύλης Π.Δ

ΕΓΚΑΙΝΙΑΣΤΗΚΕ ΕΝΑ ΑΚΟΜΗ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΗΝ ΥΔΡΑ (απόσπασμα από την εφημερίδα “ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΥΔΡΑΣ”)

Αυτή είναι η μοίρα των μεγάλων....Κάποτε αίρεται η συνέχειά τους λόγω απρόβλεπτων συνθηκών και τότε θα μείνουν πίσω τους ρημάδια που ο χρόνος θα τα εξαφανίσει, ή μνημεία φάροι φωτεινοί, που θα κουβαλούν μηνύματα κι ο χρόνος θα τα σεβαστεί και θα τα καταχωρήσει στην αιωνιότητα.

Ο Παύλος Κουντουριώτης, ο μεγάλος Υδραίος, ο μέγιστος Έλληνας, του οποίου η δράση υπήρξε καθοριστική για το μέλλον του Έθνους, δεν άφησε πίσω του ρημάδια, αλλά έναν πύργο ολόφωτο που έκλεινε μέσα του και θα κλείνει αενάως τη νεότερη ιστορία των Ελλήνων.

Το Σάββατο 18 Μαΐου 2002 και ώρα 12,00 εγκαινιάσθηκε από την γ.γ του ΥΠΠΟ κ Λίνα Μενδώνη το Μουσείο Παύλου Κουντουριώτη. Ο Σεβ. Ύδρας, Σπετσών και Αιγίνης κ.κ Εφραίμ τέλεσε Αγιασμό και στη συνέχεια ομίλησε για λίγο. Στη συνέχεια μίλησε ο Δήμαρχος και τέλος η κ. Μενδώνη η οποία και παρέδωσε το Μουσείο στο κοινό.

Το νέο Μουσείο που εγκαινιάσθηκε την ημέρα της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων θα μετατραπεί σε μουσείο της οικογενείας Κουντουριώτη και της μεταβυζαντινής τέχνης και Ιστορίας της Ύδρας.

Πληροφορούμαστε ότι το ΚΑΣ ενέκρινε αίτημα της Εφορίας εναλίων Αρχαιοτήτων για να φιλοξενηθούν εκεί τα ευρήματα του Αρχαίου Ναυαγίου του Δοκού που βρίσκονται στις Σπέτσες.

Εντός των τειχών

Δ ι ά λ ε ξ η
στην Πρότυπη Δημοτική
Βιβλιοθήκη Μάνδρας
(αίθουσα ποδυμέσων)
ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΙΟΥΝΙΟΥ 2002
ΩΡΑ 19:00

**“η μετάβαση του παιδιού
 απο την οικογένεια
 στο σχολείο”**

Εισηγητές:

Πάρις Μηλίτσας

Καθηγητής Ειδικευμένος στη Σχολική Ψυχολογία

Καραμανλάκου-Λάππα Μόνικα

Ειδικευμένη στη Σχολική Ψυχολογία και στην Παιδική Λογοτεχνία

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ:



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

28^η Οκτωβρίου 3 - 5, 196 00 Μάνδρα Αττικής, Τηλ./ Fax: 010 55.56.507, e-mail : graph-ad@otenet.gr

**Σας
 γνωρίζουμε
 ότι:**

τα τεύχη Νο: 1, 2, 3, 7 και 11 του περιοδικού, έχουν εξαντληθεί.

Για όσους επιθυμούν να συμπληρώσουν το αρχείο τους ο σύλλογος μπορεί να δώσει τα τεύχη που θα ζητηθούν για να φωτοτυπηθούν.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Σύλλογος προτίθεται να δημιουργήσει ομάδα για αγώνες ποδοσφαίρου 5Χ5.

Όσοι από τους αναγνώστες επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μέχρι 31/8/2002.

Δ Ι Ο Ρ Θ Ω Σ Η

Θέλουμε να ζητήσουμε δημόσια συγγνώμη στην αρθρογράφο μας και φιλόλογο κα Αρετή Πανωλάσκου γιατί στο προηγούμενο τεύχος (11) στο άρθρο με τίτλο «...γι αυτά που πολεμήσαμε...» εκ παραδρομής δεν αναγράφηκε ο συντάκτης αυτού.

Θερμές ευχαριστίες

προς τον συμπατριώτη μας κων Γεώργιο Πέππα του Παναγ. για τις ευχές του με την ευκαιρία της εκδόσεως 2 χρόνια του περιοδικού μας και την ηθική του συμπαράσταση και προτροπή προς το Δ.Σ και την συντακτική ομάδα.

εξωσχολικά βιβλία

Το παιδί ανακαλύπτει το βιβλίο από τον πρώτο κιόλας χρόνο της ζωής του. Από τη βρεφική ηλικία εντυπωσιάζεται με βιβλία που είναι γεμάτα με όμορφα χρώματα και εικόνες. Τα κοιτάζει, τα ξεφυλλίζει τα δαγκώνει και σιγά-σιγά καταφέρνει να αναγνωρίζει στις εικόνες τους αντικείμενα από το χώρο του. Μεγαλώνοντας, αναζητά περισσότερο εκείνα τα βιβλία που περιέχουν ιστοριούλες και εικόνες. Ήδη από την ηλικία των 3-4 χρονών μπορείτε ως γονείς να καθιερώσετε επισκέψεις στα βιβλιοπωλεία σε τακτά χρονικά διαστήματα για να του δώσετε έτσι τη δυνατότητα να σας πει τι του αρέσει αλλά και για να διαλέξετε μαζί του τα βιβλία που θα ήθελε. Είναι σημαντικό να του δείξετε με το παράδειγμά σας ότι σας αρέσει το διάβασμα.

Μετά τα 6 χρόνια, το παιδί περνά σταδιακά από τις εικόνες στα κείμενα. Η χαρά του είναι μεγάλη, όταν διαπιστώνει ότι καταφέρνει να διαβάσει ένα βιβλίο από μόνο του. Τώρα πια αρχίζουν να οι προτιμήσεις του αρχίζουν να παίρνουν μια πιο ξεκάθαρη μορφή κι έτσι το βιβλίο γίνεται όχι μόνο μέσο μόρφωσης αλλά και ευχαρίστησης.

Για να γίνει το διάβασμα περισσότερο ελκυστικό είναι πολύ καλό να συζητάτε με το παιδί το βιβλίο που διάβασε και να του εξηγείτε αυτά που δεν καταλαβαίνει. Μπορείτε επίσης να του δώσετε ένα όμορφο τετράδιο, που θα το ονομάσετε μαζί π.χ. «ημερολόγιο βιβλίων» και στο οποίο εκεί μέσα θα καταγράφει κάθε βιβλίο που τελειώνει. Έτσι, το παιδί

αισθάνεται ότι πετυχαίνει κάτι σπουδαίο, ιδιαίτερα μάλιστα καθώς μεγαλώνει ο κατάλογός του.

Απαραίτητο είναι να δημιουργήσετε ένα χώρο στη βιβλιοθήκη για τα δικά του βιβλία και είναι καλό να καθιερώσετε σε κάθε γιορτή να του χαρίζετε ένα βιβλίο. Εξίσου καλή βοήθεια είναι να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες που σας παρέχει το περιβάλλον για να το βοηθήσετε να διαβάσει. Τέτοιες ευκαιρίες προσφέρονται από τις πινακίδες στους δρόμους, τις αφίσες, τις διαφημίσεις, η εύρεση ενός ονόματος στον τηλεφωνικό κατάλογο, η κατάρτιση του καταλόγου με τα ψώνια που πρέπει να γίνουν, κ.ά.

Σημαντικό είναι να αποφεύγετε να τιμωρείτε το παιδί με το διάβασμα χρησιμοποιώντας εκφράσεις του τύπου «δεν ήσουν καλό παιδί, γι' αυτό και θα μείνεις μέσα να διαβάσεις τα βιβλία σου» ή να δείχνετε ενόχληση, όταν διαβάζει κάποιες φορές βιβλία που είναι για μικρότερα παιδιά, αφού μπορεί να βρίσκει ενδιαφέρον το θέμα τους ή να θέλει κάτι ξεκούραστο τη στιγμή εκείνη.

Μην ξεχνάτε ότι το διάβασμα προσφέρει επικοινωνία, απόλαυση, χαρά και δεν είναι καταναγκασμός. Απαραίτητη προϋπόθεση γι' αυτό είναι να υπάρχουν γονείς που διαθέτουν ποιοτικό χρόνο για το παιδί τους και όχι αναγκαστικά πολλές ώρες, λειτουργώντας οι ίδιοι ως παράδειγμα.

Μηλίσσης Πάρις

Καθηγητής ειδικευμένος στη Σχολική Ψυχολογία

Επιστήμη & Ζωή

Ο σ τ ε ο π ό ρ ω σ η

Η οστεοπόρωση είναι μεταβολική διαταραχή των οστών που χαρακτηρίζεται από την απώλεια οστικής μάζας. Ονομάζεται και απασβεστοποιός οστεοπάθεια, γιατί παρατηρείται απώλεια ασβεστίου.

Πρόκειται για πάθηση των μετακλιμακτηριακών γυναικών και των ηλικιωμένων ατόμων ανεξαρτήτως φύλου. Οι γυναίκες είναι επιρρεπείς στην οστεοπόρωση, γιατί τα οστά τους είναι λεπτότερα και εμφανίζουν τη μειωμένη μετεμηνορυσιακή οιστρογονική δράση. Τα ηλικιωμένα άτομα εμφανίζουν οστεοπόρωση που αποδίδεται σε μειωμένη παραγωγή οστικής μάζας και στην καταστροφή της οστικής ουσίας.

Βοηθητικοί παράγοντες για την εμφάνιση της οστεοπόρωσης θεωρούνται:

1. Η μειωμένη απορρόφηση των ουσιών αυτών στο λεπτό έντερο.
2. Η μειωμένη πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών ουσιών για την οστεοποίηση όπως ασβέστιο, φθόριο, βιταμίνη D
3. Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα.

Η προληπτική αγωγή θεωρείται απαραίτητη και περιλαμβάνει:

- α) Αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου με την τροφή σε ποσότητα που πλησιάζει το 1,5gr το 24ωρο με την

μορφή κυρίως γαλακτερών των οποίων η περιεκτικότητα σε ασβέστιο κυμαίνεται από 100χgr% έως 1000χgr% αλλά και άλλων τροφών όπως οι σαρδέλες, ο σολομός και τα πράσινα λαχανικά.

- β) πρόσληψη ουσιών που διευκολύνουν την απορρόφηση του ασβεστίου στο έντερο όπως η βιταμίνη D και η λακτόζη του γάλακτος. Η κατανάλωση γάλακτος προσφέρει το συνδυασμό ασβεστίου και βιταμίνης D και συμβάλλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.
- γ) Η κατανάλωση τροφών που είναι σχετικά πλούσιες σε ορισμένα ιχνοστοιχεία όπως το βάριο και το μαγγάνιο τα οποία μετέχουν στην οστεοποίηση. Τέτοιες τροφές είναι τα λαχανικά, τα φρούτα και οι ξηροί καρποί.
- δ) περιορισμός κατανάλωσης νατρίου, φωσφόρου, οινόπνεύματος, καφεΐνης, και νικοτίνης που ενοχοποιούνται για παρεμπόδιση απορρόφησης του ασβεστίου στο έντερο.
- ε) αποφυγή φαρμακευτικών ουσιών που εμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου όπως ηρεμιστικά, αντιεπιληπτικά, αντιυπερτασικά, καθαρτικά κ.α.

Η προληπτική διαιτητική αγωγή πρέπει να συνδυάζεται με αυξημένη σωματική δραστηριότητα (βάδισμα 2-3 χιλιόμετρα το 24ωρο) και σε επιλεγμένες περιπτώσεις με φαρμακευτική αγωγή.

Χριστίνα Μαρούγκα - Διαιτολόγος

Αιθέρια έλαια (Essential Oils) και Αρωματοθεραπεία (Aromatherapy)

Αρωματοθεραπεία, όπως προκύπτει από την ίδια την λέξη, είναι η θεραπευτική που χρησιμοποιεί τα αρώματα και συγκεκριμένα όχι τα τυχόν χημικά, “κατασκευασμένα” αρώματα, αλλά τα απολύτως φυσικά, τα αιθέρια έλαια.

Τα αιθέρια έλαια “αντλούνται” με διάφορους τρόπους και μεθόδους (συνήθως με απόσταξη με υδρατμούς) από διάφορα τμήματα των φυτών (ρίζες, κορμό, φλοιό, βλαστούς και μίσχους, αδένες και αδενώδεις τρίχες, φύλλα, καρπούς) και – βεβαίως- ιδίως από τα άνθη.

Ιστορία

Στην σύγχρονη εποχή, ο πρώτος που διατύπωσε επίσημα την αντίληψη ότι τα αιθέρια έλαια έχουν θεραπευτικές ιδιότητες ήταν, το 1930, ο Γάλλος χημικός Rene Maurice Gattefosse. Η αρωματοθεραπεία, όμως, μπορεί να αναχθεί χρονικά στην προϊστορία. Διότι ο άνθρωπος ανέκαθεν προσπαθούσε, κάνοντας σωστή χρήση των φυτών, να θεραπεύσει αποτελεσματικά τις διάφορες παθήσεις του.

Οι αποστακτήρες, τα μυροδοχεία και τα διάφορα άλλα αρωματικής χρήσης σκεύη που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη, αποδεικνύει ότι η ιστορία της αρωματοθεραπείας αρχίζει ήδη από τις *πρωτόγονες* φυλές.

Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιήθηκαν από τους Κινέζους ήδη από το 3000 π.Χ. (και μάλιστα σε συνδυασμό με το μασάζ και τον βελονισμό), τους Ινδούς (για θεραπευτικούς σκοπούς), τους Σουμερίους, τους Βαβυλώνιους, τους Ασσύριους και (ιδίως το ευκαλυπτέλαιο και το γαριφαλέλαιο) από τους Αιγυπτίους. Όπως προκύπτει και από παπύρους που έχουν βρεθεί, οι τελευταίοι ήταν αυτοί που ανέπτυξαν ιδιαίτερα την αρωματοθεραπεία. Είναι γνωστό ότι στους βοτανικούς κήπους τους καλλιεργούντο και διάφορα σπάνια φυτά προερχόμενα από την Ασία, τις Ινδίες και την Αραβία, το αιθέριο έλαιο των οποίων χρησιμοποιείτο στην ιατρική, στην τελετουργία, στην ταρίχευση των ζώων και των ίδιων των Φαραώ, αλλά και στην καταπολέμηση της μανίας και της κατάθλιψης. Εκτός από τους προαναφερθέντες πολιτισμούς, είναι βέβαιο ότι και οι Μάγιας, οι Αζτέκοι και οι πρωτόγονοι των νησιών του νότου θέραπευαν αρρώστιες τους με τη χρήση βοτάνων και αιθέρων ελαίων.

Στην κλασσική αρχαιότητα, οι πρώτες περιγραφές των φυτών και σχετικές μελέτες έγιναν από τον Ιπποκράτη, τον Αριστοτέλη, τον Θεόφραστο, τον Γαληνό, στον Κάτωνα, τον Αβικέννα, τον Πλίνιο κ.λπ. Η σχετική ενασχόληση δεν ήταν, βεβαίως, μόνο θεωρητική –

επιστημονική, αλλά και, κυρίως, πρακτική: Ήδη από την εποχή του Ιπποκράτη τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούντο ευρέως στην καθημερινή ζωή, όχι μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς, αλλά και σε θρησκευτικές τελετές (μαντεία, θυσίες), σε θεατρικές παραστάσεις και φυσικά για καλλωπισμό.

Από τους Έλληνες, οι σχετικές γνώσεις πέρασαν στους Ρωμαίους. Ο προαναφερθείς Γαληνός, γιατρός των Ρωμαίων αυτοκρατόρων και πατέρας της φαρμακευτικής, ήταν φανατικός χρήστης της αρωματοθεραπείας. Την σκυτάλη πήραν οι Αραβες, οι οποίοι βελτίωσαν τις μεθόδους λήψης των αιθέρων ελαίων και δημιούργησαν νέα ελιξίρια και φάρμακα.

Με την ανάπτυξη των συνθετικών φαρμάκων, η αρωματοθεραπεία ξεχάστηκε και μάλιστα σχεδόν τελείως, κατά τον 19^ο αιώνα, με την ανάπτυξη της Χημείας. Επανήλθε στο προσκήνιο, χάρη στα εντυπωσιακά αποτελέσματά της ιδίως στην περίθαλψη τραυματιών κατά τους δύο Παγκόσμιους Πολέμους. Ο προαναφερθείς γάλλος χημικός Rene Maurice Gattefosse, γιάτρεψε αρχικά με αιθέριο έλαιο λεβάντας, κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, τα δικά του εγκαύματα και στην συνέχεια θέραπευσε και άλλες σοβαρές περιπτώσεις εγκαυμάτων, δημιουργώντας ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων.

Η Marguerite Maury, γύρω στο 1940, εισήγαγε – χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια στην “ολιστική” θεραπευτική που αφορά την θεραπεία και υγεία του σώματος και της ψυχής ως ολότητας, ασχολούμενη μάλιστα ιδιαίτερος με τις διάφορες ψυχικές διαταραχές. Αυτή ήταν που έβαλε τις βάσεις του σύγχρονου “μασάζ” της αρωματοθεραπείας.

Σήμερα, καλώς ή κακώς, η αρωματοθεραπεία εντάσσεται στην λεγόμενη “εναλλακτική” Ιατρική – Θεραπευτική, μαζί με άλλες λιγότερο ή περισσότερο αποδεκτές μεθόδους θεραπείας, όπως η ομοιοπα-

Αιθέρια έλαια (Essential Oils) και Αρωματοθεραπεία (Aromatherapy)

θητική, η ρεφλεξολογία, ο βελονισμός, η ιριδολογία, η χαλάρωση, το μασάζ, η οστεοπαθολογία, η χειροπρακτική κ.λπ., με τις οποίες αντιμετωπίζονται τόσο ψυχικά, όσο και σωματικά προβλήματα (άγχος, νευρική κατάσταση, κατάθλιψη κ.λπ., αλλά και ημικρανίες, αρθρίτιδα, πόνοι πλάτης κ.λπ.). Ειδικότερα η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται ιδίως στην αντιμετώπιση δερματικών νοσημάτων, αλλεργικών παθήσεων και συναισθηματικών διαταραχών.

Στα πλαίσια της σύγχρονης (και σίγουρα ωφέλιμης!) τάσης για “επιστροφή στην φύση”, είναι κατανοητή και χρήσιμη η ενασχόληση τόσο με την αρωματοθεραπεία, όσο και με την αρκετά συναφή βοτανολογία.

Χρήσεις

Τα αιθέρια έλαια, όπως προαναφέρθηκε, είναι οι αρωματικές ουσίες που προέρχονται από διάφορα “αρωματικά” λεγόμενα φυτά, τα κυριότερα των οποίων ανήκουν στις οικογένειες Δαφνοειδή (Lauraceae), Μυρτώδη (Myrtaceae), Σκιαδοφόρα (Umbelliferae), Σύνθετα (Compositae) και Χειλανθή (Labiatae), που συναντώνται ευρύτατα στις μεσογειακές χώρες και φυσικά και στην πατρίδα μας. Από τα διάφορα μέρη του φυτού λαμβάνεται το αιθέριο έλαιο είτε με απόσταξη (δηλαδή μετά από βρασμό των φυτών μέσα σε νερό και υδροποίηση των υδρατμών), είτε με έκθλιψη (δηλαδή σύνθλιψη των τμημάτων του φυτού) είτε με εκχύλιση (με πτητικούς ή μη πτητικούς διαλύτες).

Τα έλαια αυτά χρησιμοποιούνται ευρέως για πολλές χρήσεις, π.χ. στις βιομηχανίες κοσμητικής (αρώματα, σαπούνια, καλλυντικά), τσιγάρων, τροφίμων (σαν αρωματικά ή καρυκεύματα φαγητών) κ.λπ. Εν προκειμένω, όμως, ασχολούμαστε με τις θεραπευτικές χρήσεις τους.

Αρωματοθεραπεία – βασικές οδηγίες

Ήδη από παλαιότερων χρόνων παρατηρήθηκε ότι σε περιόδους επιδημιών (π.χ. χολέρας, πανώλης), οι αρωματοποιόι δεν αρρώσταιναν, λόγω του ότι τα αιθέρια έλαια έχουν ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες. Αλλά, πέραν τούτου, τα αιθέρια έλαια μπορούν να δρουν και σαν καλλυντικά, αντιμικροβιακά, τονωτικά, στυπτικά κ.λπ. Οι ποικιλία των ιδιοτήτων τους

οφείλεται στο ότι καθένα από τα αιθέρια έλαια περιέχει οξέα, βιταμίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες. Υπάρχουν αιθέρια έλαια που περιλαμβάνουν μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις. Οι οποίες, βεβαίως, είναι δυνατό να παραχθούν και πράγματι παράγονται από τις χημικές βιομηχανίες και έτσι, εκτός από τα φυσικά υπάρχουν και τα συνθετικά αιθέρια έλαια, των οποίων η χρήση, όμως, θα πρέπει να αποφεύγεται στην αρωματοθεραπεία. Για την ακρίβεια, για να έχει η αρωματοθεραπεία τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, θα πρέπει τα αιθέρια έλαια να μην είναι νοθευμένα, αλλά αρίστης ποιότητας.

Η χρήση τους μπορεί να είναι είτε εξωτερική (με τη μορφή διαλυμάτων για το λουτρό, αλοιφών, κομπρέσων, αλλά και ως εισπνεόμενα αερολύματα), είτε εσωτερική (σιρόπια, αφεψήματα, ροφήματα), για να αντιμετωπισθούν παθήσεις όπως η ακμή, το έκζεμα, η αρθρίτιδα, η βρογχιολίτιδα, ο έρπης ζωστήρ, οι ουρολοιμώξεις, η πνευμονία, η προστατίτιδα, η σαλπινγίτιδα, το συνάχι, η φαρυγγίτιδα, η ωτίτιδα κ.λπ.

Η εσωτερική χρήση τους, όμως, θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή και μόνο μετά από συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού, καθώς η χρήση τους δεν είναι ακίνδυνη και μπορούν να αποδειχθούν επιβλαβή. Υπάρχουν αιθέρια έλαια που είναι πολύ τοξικά. Η λεβάντα, για παράδειγμα, προκαλεί βαθύ λήθαργο, ο ευκάλυπτος προκαλεί κεφαλαλγίες και μέθη, ο βασιλικός ελαττώνει την εγκεφαλονωτιαία νευρική δραστηριότητα, άλλα προκαλούν φλεγμονές και ερεθισμούς κ.λπ. Το γεγονός ότι κάποιο αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται παραδοσιακά για συγκεκριμένο σκοπό, δεν αποτελεί εγγύηση για να το χρησιμοποιήσετε. Μόνο οι ειδικευμένοι ιατροί έχουν τη γνώση και τις δυνατότητες, αφενός μεν να προβούν, με την βοήθεια ειδικών εργαστηρίων, σε αρωματογράμματα του συγκεκριμένου μικροοργανισμού που θέλουμε να αντιμετωπίσουμε και στη συνέχεια να αναμείξουν την κατάλληλη ποσότητα αιθέριου ελαίου με ένα βάμμα, αλκοόλη, βρώσιμο λάδι ή ελιξίριο παπαΐνης ή να σας το χορηγήσουν υπό μορφή κάψουλας, πάντοτε όμως διαλυμένο και ποτέ αυτούσιο.

Για εξωτερική χρήση, όμως, και σε μικρές δόσεις, μπορεί να τα χρησιμοποιήσει ο καθένας από εμάς, εφόσον έχει κάποιες ορισμένες – στοιχειώδεις γνώσεις, με έναν από τους παρακάτω τρόπους:

Αιθέρια έλαια (Essential Oils) και Αρωματοθεραπεία (Aromatherapy)

- A) Για εισπνοές, προσθέτοντας σε ένα δοχείο με νερό που βράζει, 4-5 σταγόνες αιθέριου ελαίου και κάνοντας εισπνοές.
- B) Για κομπρέσες – επιθέματα, ώστε να αντιμετωπίσουμε αρθραλγίες, ερεθισμό του δέρματος, ευρυαγγείες, ημικρανίες, ρευματοπόνοους, φαγούρα κ.λπ., προσθέτοντας 5-10 σταγόνες σε ένα κιλό νερού, ανακατεύοντας καλά και βρέχοντας με αυτό τις κομπρέσες.
- Γ) Για ανακουφιστικά και τονωτικά λουτρά, γενικά ή τοπικά (π.χ. ποδόλουτρα), προσθέτοντας 5-8 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε χλιαρό νερό.
- Δ) Για αρωματισμό χώρων, με πολλούς τρόπους: είτε προσθέτοντας 4-5 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα δοχείο με νερό, είτε ρίχνοντας σταγόνες σε ένα κερί ή στα ξύλα του τζακιού, είτε στάζοντας λίγες σταγόνες σε ένα συρτάρι, είτε αφήνοντας ανοιχτό ένα μπουκαλάκι με αιθέριο έλαιο.
- E) Για τη δημιουργία “προσωπικών” αρωμάτων, προσθέτοντας 20-30 σταγόνες ενός ή περισσότερων αιθέριων ελαίων σε 90ml οινόπνευματος και 10ml νερού. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με άοσμες κρέμες, γαλακτώματα, λοσιόν και φυτικά έλαια για την περιποίηση του προσώπου και του σώματος.
- ΣΤ) Για την υγιεινή του σπιτιού, διαλύοντας αιθέρια έλαια σε νερό και πλένοντας μ’ αυτό τους νιπτήρες, τα μάρμαρα κ.λπ., ή και προσθέτοντας μερικές σταγόνες στο πλυντήριο ρούχων.
- Z) Για εντριβές – μασάζ (Αυτή είναι η κύρια και ουσιαστική λειτουργία και μέθοδος της αρωματοθεραπείας), αναμειγνύοντας αιθέρια έλαια με ειδικά λάδια “βάσης” (π.χ. Αμυγδαλέλαιο), σε αναλογία περίπου 8 σταγόνων αιθέριων ελαίων σε 25ml (ή 5 κουτάλια του τσαγιού) ελαίου βάσης. Ένα τέτοιο μασάζ μπορεί όχι απλά και μόνο να χαλαρώσει ή να αλλάξει την διάθεση, αλλά και να ανακουφίσει από αρθροπάθειες, μυαλγίες, νευραλγίες, ρευματισμούς, μυϊκή ατονία ή ατροφία και καθαρισμό δέρματος.

Τα αιθέρια έλαια αναμιγνύοντας μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για κολλικές χρήσεις, για γαργάρες,

καθώς και στην αγειρική και ζαχαροπλαστική. Καθώς, όμως, οι χρήσεις αυτές είναι εσωτερικές, είναι προτιμότερο να μην επεκταθούμε σχετικώς, αλλά να επισημάνουμε κάποιες σημαντικές γενικές παρατηρήσεις:

- ⊗ Τα αιθέρια έλαια πρέπει να είναι φυσικά (και όχι συνθετικά) και χωρίς προσμίξεις, να είναι ποιοτικά άριστα, να προέρχονται από γνωστές και ασφαλείς πηγές και η σύστασή τους να είναι πλήρως διευκρινισμένη.

Φυσικό και όχι συνθετικό πρέπει να είναι και το λάδι βάσης στο οποίο διαλύονται τα αιθέρια έλαια.

Για εσωτερική χρήση πρέπει πάντοτε να συμβουλευόμαστε ειδικούς (γιατρούς ή φαρμακοποιούς).

- ⊗ Και η εξωτερική χρήση πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή.
- ⊗ Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται αιθέρια έλαια κατά την εγκυμοσύνη [Στην πραγματικότητα κάποια από αυτά επιτρέπονται κατά την εγκυμοσύνη και κάποια όχι, αλλά είναι προτιμότερο να μην το ρισκινδυνέψει κανείς, αν δεν είναι σίγουρος]. Με ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια και στα βρέφη.
- ⊗ Τα αιθέρια έλαια πρέπει να αποφεύγονται από άτομα που πάσχουν από υπέρταση και επιληψία, εκτός αν υπάρχει συμβουλή γιατρού.
- ⊗ Πρέπει να αποφεύγονται τα αιθέρια έλαια που περιέχουν καμφορά και μέντα, από όσους κάνουν ομοιοπαθητική.
- ⊗ Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια. Ακόμα και κατά τις εισπνοές, τα μάτια πρέπει να είναι κλειστά.

Και μια τελική (;) και σημαντική επισήμανση – παρατήρηση: Η αρωματοθεραπεία, όπως άλλωστε και η βοτανοθεραπεία και οι άλλες (εναλλακτικές) θεραπευτικές μέθοδοι δεν είναι πανάκεια. Με τα αιθέρια έλαια και μόνον δεν μπορούν να θεραπευτούν όλες οι ασθένειες, κάποιες από τις οποίες αντιμετωπίζονται με συνθετικά φάρμακα.

Σ.Γ.Λ.

η ιστορία της μουσικής

(μέρος 6^ο - Β)



ΚΛΑΣΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ –ΚΛΑΣΙΚΙΣΜΟΣ–

“Σαν Θεός...” — *Grieg*

“Μια Θεϊκή ιδιοφυΐα...” — *Wagner*

“Ο ποιο Θεός από όλους τους συνθέτες...” — *Strauss*

“Από τον MOZART έμαθα να εκφράζομαι απλά...” — *Bernard*

Οι τέσσερις παραπάνω απόψεις από διάφορους μεγάλους κλασσικούς συνθέτες μπορούν να σκιαγραφήσουν τον χαρακτήρα, την παιδεία, τη μεγαλοφυΐα ενός ξεχωριστού καλλιτέχνη της εποχής, του **Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ**, στον οποίο θα αναφερθώ σ’ αυτό το τεύχος.

Η ΖΩΗ ΤΟΥ.....

Ο Μότσαρτ γεννήθηκε στην Αυστρία, στην πόλη Σάλτσμπουργκ στις 27 Ιανουαρίου το 1756. Ο πατέρας του ήταν επαγγελματίας μουσικός, που εργαζόταν στην υπηρεσία του αρχιεπισκόπου της πόλης. Το αγόρι ήταν παιδί θαύμα ως εκτελεστής πληκτροφόρου οργάνου και βιολιού και επειδή ο πατέρας του είχε αναλάβει την μουσική του διαπαιδαγώγηση, τον περιέφερε σε όλη σχεδόν την Ευρώπη για να μπορέσει το μουσικόφιλο κοινό να γνωρίσει το ταλέντο του γιου του. Το 1764 περίπου τον συναντάμε στην Αγγλία όπου και έγραψε την πρώτη του συμφωνία, μολοντί δεν ήταν ακόμα εννέα χρονών. Το 1769, μόλις δεκαεννέα χρονών, διορίστηκε διευθυντής συναυλιών στην υπηρεσία του αρχιεπισκόπου του Σάλτσμπουργκ. Προς τα τέλη του ίδιου έτους ξεκινά με τον πατέρα του το 1^ο καλλιτεχνικό του ταξίδι στην Ιταλία. Στο Μιλάνο γνώρισε το Σαμαρτίνι και τον Πιτσίνι και συνέθεσε την όπερα *Μιθριδάτης, βασιλιάς του Πόντου*, η οποία γνώρισε μεγάλη επιτυχία το 1770.

Το 1781 και μετά την σύγκρουση του με τον αρχιεπίσκοπο, εγκατέλειψε τα καθήκοντα του στο Σάλτσμπουργκ και μετακόμισε μόνιμα στη Βιέννη. Εκεί ζούσε παραδίδοντας μαθήματα πιάνου και ασκώντας το επάγγελμα του συνθέτη σαν ανεξάρτητος καλλιτέχνης. Το 1782, ο Μότσαρτ παντρεύτηκε την Κοστάντσα Βέμπερ από τα οποία μόνο τα δύο έζησαν μετά τον θάνατο του πατέρα τους. Το 1787, διορίστηκε συνθέτης της αυλής με ένα πενιχρό μισθό ο οποίος δεν αρκούσε για να αντεπεξέλθει στα οικογενειακά βάρη. Ο θάνατος του πατέρα του στις 28 Μαΐου 1787, αποτέλεσε βαρύ πλήγμα γι αυτόν κι ενώ η κατάσταση της υγείας του επιδειωνόταν, συνέθετε μέχρι και το τέλος τις ζωής του εξαιρετικά αριστουργήματα.

ΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ.....

Ο Μότσαρτ πέθανε στη Βιέννη στις 5 Δεκεμβρίου του 1791, στα 35 χρόνια. Ο θάνατος του προξένησε μεγάλα

ερωτηματικά για το αν ήταν φυσικός ή προσχεδιασμένος. Οι υποψίες για την 2^η εκδοχή εντάθηκαν από το γεγονός ότι η κηδεία του ήταν ταπεινή και η σορός του ενταφιάστηκε αρκετά βιαστικά σε ομαδικό τάφο. Διαδεδομένος λοιπόν υπήρξε ο θρύλος ότι δηλητηριάστηκε από τον Αντόνιο Σαλιέρι, ο οποίος τον ζήλευε για την δημιουργικότητα του.

ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ

Όπερες:

Οι γάμοι του Φίγκαρο
Ντον Τζοβάνι
Ο μαγικός αυλός

Εκκλησιαστική μουσική:

Λειτουργία της στέψης σε ντο μείζονα
Ρέκβιεμ σε ρε ελάσσονα

Συμφωνίες:

Αρ. 35 σε ρε μείζονα «Χάφνερ»
Αρ. 36 σε ντο μείζονα «Λιντς»
Αρ. 38 σε ρε μείζονα «Πράγα»
Αρ. 41 σε ντο μείζονα «του Διός»

Μουσική Δωματίου:

Σονάτα για πιάνο σε λα μείζονα
Μικρή νυχτερινή μουσική
Αντάτζο και Φούγκα σε ντο ελάσσονα
Κουαρτέτο για έγχορδα αρ. 17,18,19

Κοντσέρτα για πιάνο:

Αρ. 20 και 26 σε ρε ελάσσονα και μείζονα
Αρ. 21 σε ντο μείζονα
Αρ. 23 σε λα μείζονα

Κοντσέρτα για βιολί:

Αρ. 3 σε σολ μείζονα
Αρ. 4 σε ρε μείζονα
Αρ. 5 σε λα μείζονα

Κοντσέρτα για κόρνο:

Αρ. 2,3,4 σε μι ύφεση

Κατερίνα Μπακάλη



απόψεις / η επικοινωνία μας



Μεταξύ χρησμών, λοιμών και καταποντισμών

Θα μου επιτρέψετε, αυτή τη φορά να κλείσω τη στήλη μου, για τη σεζόν, έτσι σαν επαγγελματίας που αποφάσισε να πάρει άδεια . . .

Είναι πλέον καλοκαίρι με ή χωρίς τη φέτα το καρπούζι στο ένα χέρι, είναι καιρός για αποχές, διακοπές και παραμύθια . . .

Για τους εργαζόμενους η αντίστροφη μέτρηση ως την ώρα της αδειάς, για τους συναδέλφους ανέργους, ελπίδα πως κάτι ίσως αλλάξει . . .

Εποχή υποψηφίων, προεκλογικών διαδικασιών, εποχή που για όσους τυγχάνει να είναι αλλεργικοί στο είδος, οφείλουν να προσέχουν . . .

Ξαναβλέπεις φίλους απ' τα παλιά, εισπράττεις, χαμόγελα πλατειά και γενικά βλέπω το ίδιο έργο σ' επανάληψη, αγανακτώντας στο τέλος πάντα για το εισιτήριο. . . Και επειδή η επανάληψη κουράζει, καταναλώνει και εντέλει υποτιμά νοημοσύνες και ενέργεια, πάνω εδώ τελεία και παύλα. . .

Αφήνω στους άλλους το έργο και παίρνω θέση αναπαυτική και υπό σκιάν, διαβάζοντας ένα παραμύθι, ένα όποιο παραμύθι, ικανό να μου θυμίσει μια πραγματικότητα . . .

Θυμάμαι άλλα καλοκαίρια, θύμησες νωτισμένες στο γιασεμί της αυλής, εποχές που έβρισκες ακόμα κάτι να ελπίζεις . . .

Με χυμό πορτοκάλι, σαγιονάρα με μαργαρίτα και έναν ήλιο φαρδύ □ πλατύ πάνω απ ' τα κεφάλια μας, ένα παιδί τι άλλο . . .

Έτσι λοιπόν εντελώς εθιμοτυπικά, σε μία άγραφη παράδοση, επιθυμώ να κρατήσω τον ήλιο, το γιασεμί, τη γεύση της ελπίδας που δεν πραγματώνεται ποτέ . . .

Χωρίς να περιμένεις κάτι, να έχεις κάτι, παρά μόνο μάτια κλειστά και μία ευχή από σκιά να "ζητάει" σιωπηλώς και επιμόνως . . .

"Και αν σκοτεινιάζει και αν φέγγει, μένει λευκό το γιασεμί . . ."

Υ.Γ. Σας αφήνω με την ευχή που έδινε ο παππούς μου, τα καλοκαίρια εκείνα που μου έκανε συντροφιά στην αυλή . . .

"Σας αφήνω καλά, να σας βρω καλύτερα . . . "

Ντία Πανωλάσκου

ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Άξιοι να μας ζηλέψουν όλοι παγκοσμίως !!!

Η Ελλάδα έχει γύρω στις 750 μεταλλικές ιαματικές πηγές.

1) Οι περισσότερες πηγές της Ελλάδας είναι χλωριονατριούχες. Αυτές είναι:

Α) Θερμές:

Αγιάσματα Κεράμου Χίου, Αγίου Ιωάννη Σισβορίου Λέσβου, Θερμές Κουρτζή Λέσβου, Θερμές Πολυχνίτου Λέσβου (οι θερμότερες πηγές στην Ελλάδα), Θερμές Κύθνου (2 πηγές).

Β) Χαμηλής θερμοκρασίας (20° – 30°) ή Υπόθερμες:

Αγίας Μελανής Λέσβου, Θερμές Αιγίνης ή Σουβάλας, Αλυκής Μήλου, Βουλιαγμένης Αττικής, Γαβαθά Λέσβου, Δρεπάνου Αχαΐας, Λουτρών Ελένης στις Χεχρίδες Κορίνθου, Καλλιθέας Ρόδου, Κάτω Μούσκα Μεθάνων, Λέντα Κρήτης, Πλάκας Θήρας.

Γ) Ραδιενεργές:

Ευθαλούς Λέσβου Πολυχνίτου (η θερμότερη πηγή της Ελλάδας) Λέσβου, Καμένα Βούρλα (2 θερμές, 2 υπόθερμες), Λουτρακίου (2 πηγές).

Δ) Χλωριονατριούχα οξυπηγή Αγίας Ειρήνης Κω.

Ε) Χλωριονατριούχες αλκαλικές και των αλκαλικών γαιών οξυπηγές:

Αγίας Παρασκευής Χαλκιδικής υπόθερμη και Ελευθερών Πραβίου, θερμές.

ΣΤ) Χλωριονατριούχες οξυπηγές υπόθερμες για ποσιθεραπεία:

4 στα Μέθανα, ενδείξεις: για γενική ελάττωση της θρέψης, για καταρροϊκές καταστάσεις, ουρική διάθεση, παχυσαρκία, ατονική δυσκοιλιότητα.

Στην ποσιθεραπεία: για τόνωση του στομάχου, διευκολύνει τις εντερικές λειτουργίες, ηπατικά νοσήματα.

2) Οι αλιπηγές: Θερμές: Αγίου Φωκά Κω, Αγίων Αναργύρων Κύθνου, Καλύμνου, Μανδρακίου και Μαλίων Νισύρου, Παναγίας Κρυφής Λέσβου, Αιδηψού: 10 πηγές από τις οποίες 4 ραδιενεργές, Ικαρίας: 16 πηγές παδιενεργές και Κακκάβου Κύθνου, η οποία είναι και σιδηρούχα.

Ενδείξεις: αρθρίτιδες, δερματοπάθειες, επιδερμιατικές καταστάσεις, κυκλοφορικές διαταραχές, νευρώσεις, παραλύσεις, ρευματισμοί. Στην εισπνοθεραπεία ενδείκνυνται στις χρόνιες αναπνευστικές καταρροές.

3) Υδροθειούχες πηγές: Όλες οι υπόθερμες: Αγίας Βαρβάρας Βονίτσης, Αγραπιδοκάμπου Ναυπακτίας, Ηρακλείας Ηλείας, Κουνουπελίου Ηλείας, Λούτσα Χειμπελή Κοζάνης, Μουρτσιανής Μεσολογγίου, Μιτάνι Άρτας, Σελινίτσα Αχαΐας, Χεστένι Ευρυτανίας, Φρασκιάς Ηλείας, ψαρόθερμα Σαμοθράκης και μία στο Σμόκοβο. Μια αλιπηγή στο Ψωρονέρι Λαμίας.

4) Υδροχλωριούχες: Θερμές: 2 πηγές Θερμοπυλών, λουτρά Σαμοθράκης, Καϊάφα (από τις 2 η μία θερμή, η άλλη υπόθερμη), υπόθερμες Κυλλήνης, μία στα Καμένα Βούρλα, Βρωμονερίου Γαργαλιάνων, Μύλου Κονιαβίτου Λαμίας, Παλιοσάραγα Πρεβέζης, Τραϊανουπόλεως Φερρών θερμή ραδιενεργός και Χανοπούλου Άρτης, υδροθειοχλωριονατριούχα γυψοπηγή.

5) Θειούχες πηγές: Υπόθερμες: Καβάσιλα Κονίτσης, Κρεμαστών βάλτου, Κρεμαστών Χούνης, Λυζαριά Κονίτσης, Ηραίας Γορτυνίας. Μια θειούχα και σιδηρού-

χα, Θερμών Δράμας θερμή.

6) Αλκαλικές θειοπηγές: Νέας Απολλωνίας μια θερμή και μια υπόθερμη, μια υπόθερμη Πλατυστόμου, πέντε πηγές Σμοκόβου, οι 4 θερμές και μια υπόθερμος, Παλαιοβράχα Φθιώτιδας υπόθερμος.

Ενδείξεις: αρθρίτιδα, δερματοπάθειες (ακμή, έκζεμα, εξανθήματα, κνιδώσεις, ψωρίαση), νευρώσεις, παρέςεις, κινητικές αταξίες, χρόνιους ρευματισμούς, ημικρανίες, νευραλγίες. Στην ποσιθεραπεία και εισπνοές στις χρόνιες δηλητηριάσεις, χρόνιες καταρροές, διάφορες σπλαχνικές υπεραιμίες. Η ποσιθεραπεία αντενδείκνυται στις αναιμίες, εξασθενήσεις καρδιακές παθήσεις, πεπτικές διαταραχές, πεπτικά έλκη.

7) Αλκαλικών γαιών στην Ελλάδα είναι μόνο οι αλκαλικές οξυπηγές όπως στη Νιγρίτα (ραδιενεργή οξυπηγή) και τα λουτρά Σκρα Κιλκίς. Θερμή Σιδηροκάστρου. Υπόθερμες ραδιενεργές είναι οι πηγές Ηφαίστου Κορνού Λήμνου, Ψιανής Ναυπακτίας, Αρδαίας ή Άνω Λουτράκι, Γιάννε Κιλκίς, Λίντζα Γεννησαίας και Λίντζας Εχινού Ξάνθης, Φλωρίνης και Σουρωτής. Ενδείξεις: Οφελούν στις πεπτικές διαταραχές και δυσκοιλιότητα σε λουτρά και σε ποσιθεραπεία.

8) Σιδηρούχες πηγές: 4 των Κυθήρων, Θερμή Μυτιλήνης και Κακκάβου Κύθνου (αλιπηγές, θερμών Δράμας θειούχα), Κόκκινα νερά Αγινιάς (οξυπηγές). Οι ραδιενεργές πηγές κατά σειρά περιεκτικότητας είναι: Ικαρίας, Καμένων Βούρλων, Αιδηψού, Ευθαλούς Μυτιλήνης, Λουτρακίου, Πολυχνίτου Μυτιλήνης, Φερρών, Νέας Απολλωνίας. Οι θεραπευτικές ικανότητες των ραδιενεργών πηγών είναι: Αναιμίες, αρθρίτιδες, ρευματισμοί, χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις, νευραλγίες, παραλύσεις, μυασθένειες, υπερκοπώσεις κ.α. Ατμόθερμες για ατμόλουτρα και εισπνοές είναι: Αμαράντου Κονίτσης και Προβατά Μήλου. Ενδείκνυνται στις αρθρίτιδες, αγκυλώσεις και καταρροϊκές καταστάσεις.

9) Ιωδιούχες και βρωμιούχες πηγές: Αγίων Αναργύρων Κύθνου, Κακκάβου Κύθνου, Μεθάνων, οι πλουσιότερες σε ιώδιο και βρώμιο πηγές στην Ελλάδα. Ενδείκνυνται σε: αδενίτιδες, αρτηριοσκληρώσεις, βρογχοκήλη, δερματοπάθειες, εξιδρωματικές καταστάσεις, λεμφατισμό, ραχίτιδα, χρόνιους ρευματισμούς.

Θα αναφέρω τις πηγές που ενδείκνυνται σε μερικές περισσότερες συνηθισμένες παθήσεις:

Αγκυλώσεων: ακρατοθέρμες πηγές

Αδενίτιδες: ιωδιούχα, βρωμιούχα λουτρά

Αιμορροΐδες: πικρές πηγές

Αλωπεκία: θειούχα λουτρά

Παιδική Αναιμία: ακρατοθέρμες και σιδηρούχες πηγές

Αναπνευστικές παθήσεις: θειούχα ακρατόθερμες

Αρθρίτιδα: οξύ στάδιο, υποξύ στάσιο: ακρατοθέρμες, θερμές, αλιπηγές αλκαλικών γαιών οξυπηγές, θειούχα λουτρά, ραδιενεργά

Άσθμα: εισπνοές θειούχων πηγών

Νευρίτιδες: θειούχα, ραδιενεργά

Οστεοχόνδρωση: αλκαλικών γαιών αλιπηγές

Οσφυαλγίες: ακρατοθερμές, θειούχα λουτρά

Πολυομελίτιδα: θειούχα λουτρά, υποθερμικά λουτρά, ακρατοθερμικές πηγές

Παχυσαρκία: θερμές χλωριονατριούχες θειοπηγές, θερμικά λουτρά

Περιορθρίτιδα ώμου: ραδιενεργά λουτρά

Ρευματισμοί: ακρατοθέρμες, θειούχες ραδιενεργές πηγές

Στηθάγχη: ραδιενεργές πηγές (αντενδείκνυνται πηγές θερμές ανθρακικού οξέος)

Τριχόπτωση: υδροθειοχλωριονατριούχα λουτρά, αλκαλικών γαιών οξυπηγές

Υπερκοπώσεις: θειούχα, ραδιενεργά, ανθρακικού οξέος λουτρά

Ίκτερος: χλωριονατριούχες, θειούχες πηγές

Ισχιαλγία: θειούχες, ραδιενεργές, ακρατοθέρμες πηγές

Σε χρόνιο στάδιο: θερμά επιθέματα, υποθερμικά λουτρά

Λαρυγγίτιδες: θερμές αλιπηγές, ιωδιοβρωμιούχες, θειούχες

Μυαλγίες: θειούχες πηγές

Υπόταση αρτηριακή: υπέρθερμες ακρατοθέρμες πηγές

Υπέρταση αρτηριακή: ραδιενεργές, ιωδιούχα λουτρά

Χρόνια φαρυγγίτιδα: εισπνοές θερμών αλιπηγών και θειούχων

Φλεβίτιδες: θειούχες, ραδιενεργές πηγές

Φλεγμονώδεις καταστάσεις: ραδιενεργές πηγές

Χολολιθίαση: αλκαλικές οξυπηγές σε ποσιθεραπεία

Με σεβασμό στον συνάνθρωπό μου προσπαθώ να κάνω σαφές ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι εναλλακτικοί για κάποιο πρόβλημα υγείας.

Κάθε ιατρικό πρόβλημα, που αφορά την υγεία μας, επιλέγοντας τον κατάλληλο θεράποντα γιατρό και θεραπευτή, μπορεί να βρει την λύση του.

Είχα την τύχη μέσα από το μεταπτυχιακό μου, να έχω δασκάλους που πάνω απ' όλους και όλα βάζουν τον άνθρωπο.

Έτσι λοιπόν έμαθα, πως ότι προσφέρεις στο μεγάλο κεφάλαιο που λέγεται «υγεία» με αγάπη και ανιδιοτέλεια σε κάνει περισσότερο «Άνθρωπο» και αυτό σίγουρα είναι που στην εποχή μας έχουμε ανάγκη περισσότερο από κάθε τι.

Καλό καλοκαίρι με υγεία και λιγότερους πόνους.

Ιωάννα Λουκά – Λαζούρη

Φυσικοθεραπεύτρια

Χατζηδάκη 32 – Ελευσίνα

Τηλ.: 010 - 5541.355

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Οι επείγουσες πρώτες βοήθειες είναι η άμεση βοήθεια που παρέχεται σε ένα άτομο με τραύμα ή ξαφνική ασθένεια. Αν παρασχεθούν κανονικά μέσα στα πρώτα λεπτά από ένα ατύχημα, μπορεί να είναι η διαφορά ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο. Οι κύριοι αντικειμενικοί σκοποί των πρώτων βοηθειών είναι να προλάβουν την επιδείνωση της κατάστασης του ατόμου και να προστατέψουν το άτομο από παραπέρα τραυματισμό μέχρι την άφιξη του ιατρικού προσωπικού.

Αν πρόκειται να γίνετε μάρτυρας μιας επείγουσας ιατρικής κατάστασης, θα ξέρετε τι να κάνετε; Το να ξέρετε τι να κάνετε και το να αντιδράτε γρήγορα και ήρεμα, σας καθιστά ικανούς να προσφέρετε την πιο άμεση φροντίδα σε ένα θύμα ατυχήματος. Οι ενέργειές σας επίσης μπορεί να βοηθήσουν το ιατρικό προσωπικό να προσφέρει την φροντίδα του πιο αποτελεσματικά κατά την είσοδο του ασθενούς στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή κέντρο υγείας.

Το κεφάλαιο αυτό θα δώσει κατευθύνσεις και οδηγίες για άμεση παροχή πρώτων βοηθειών για πολλές επείγουσες καταστάσεις που απειλούν τη ζωή, όπως μια καρδιοπάθεια, ασφυξία, σοκ, βαριά αιμορραγία, κ.λπ. Το να γνωρίζετε πώς να παρέχετε σωστά τις πρώτες βοήθειες σε επείγουσες καταστάσεις, σώζει ζωές. Μην περιμένετε μέχρι να γίνει το ατύχημα για να μάθετε αυτές τις μεθόδους. Να είστε έτοιμοι:

ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Πρέπει να περιέχει τα βασικά είδη που απαιτούνται σε μια επείγουσα κατάσταση.

Έχετε ένα κουτί Α' βοηθειών στο σπίτι και στο αυτοκίνητο.

Ελέγχετε τακτικά το περιεχόμενο. Αναπληρώνετε τα είδη που χρησιμοποιήσατε.

Πριν πάτε διακοπές, ζητήστε από τον γιατρό σας να σας γράψει συνταγές για φάρμακα που μπορεί να χρειαστείτε (παυσίπονα, αντιισταμινικά κ.α).

ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Κρατήστε αρχείο των ιατρικών ιστορικών κάθε μέλους της οικογένειάς σας.

Οι ιατρικές πληροφορίες είναι ιδιαίτερα σημαντικές αν έχετε κάποια κατάσταση όπως διαβήτη, ή αιμοφιλία. Το να φοράτε ένα μπρασελέ ή κολιέ με επείγουσες πληροφορίες σε αυτό, ή να έχετε στο πορτοφόλι σας σε

μια κάρτα αυτές τις πληροφορίες, μπορεί να σώσει τη ζωή σας αν τραυματιστείτε και δεν μπορείτε να μιλήσετε. Οι πληροφορίες αναγνώρισής σας πρέπει να περιέχουν το όνομα και τη διεύθυνσή σας και κάθε ιατρική κατάσταση ή φαρμακευτική αγωγή που έχετε.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΛΕΣΕΤΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ:

- Σε περιπτώσεις βαριάς αιμορραγίας
- Σε απώλεια ή μειωμένο επίπεδο συνείδησης
- Σε έντονο άλγος στην κοιλιακή χώρα
- Σε έντονο άλγος στο στήθος
- Σε εμφάνιση σπασμών που κρατάνε 5 λεπτά ή περισσότερο
- Σε σημάδια καρδιοπνευμονικής κατάρρευσης (κρύο ή κολλώδες δέρμα, έντονη δύσπνοια, μειωμένη αντίδραση).

ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΝΩΛΑΣΚΟΥ - Νοσηλεύτρια

Βρες χρόνο για να...

...σκέπτεσαι

Είναι πηγή δυνάμεως

...παίζεις

**Είναι το μυστικό της αιώνας
νεότητας**

...διαβάζεις

Είναι το πηγάδι της σοφίας

...προσεύχεσαι

Είναι η μεγαλύτερη δύναμη στη Γη

...αγαπάς και να αγαπιέσαι

Είναι ένα θεϊκό προνόμιο

...κάνεις φιλίες

Είναι ο δρόμος για την επιτυχία

...γελάς

Είναι η μουσική της ψυχής

...δίνεις

**Είναι δύσκολοι καιροί για να
είσαι ατομιστής**

...δουλεύεις

Είναι η τιμή της επιτυχίας

Χορηγοί του παρόντος τεύχους:

Παναγιώτης Χρ. Δημητρούλης
Παναγιώτης Χρ. Παπαϊωάννου
Βασίλης Κοροπούλης
Ιωάννης Κώνστας
Κωνσταντίνος Αθ. Μαυρονάσος