



news

Βίος και πολιτεία...

Εθελοντική αιμοδοσία...

παντού υπάρχει ένας μύθος.

Η Φ.Ο.Ε.Α. συναντά
το Δημοσθένη Ταμπάκο.

Από τη Μεσοποταμία με αγάπη!!!

Ένας μικρός πρίγκηπας...63 ετών

Μια μαγ(ειρ)ική συνταγή που θα
αλλάξει τη ζωή σας μια για πάντα!!!

Σταυρόλεξο για...μαζοχιστές λύτες!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Σελ 2. **ΕΔΙΤΟΡΙΑΛ**
Σελ 3. **ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ... ΠΑΝΤΟΥ**
ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΜΥΘΟΣ
Σελ 8. **Βίος και πολιτεία**
Σελ 11. **Από τη Μεσοποταμία με αγάπη**
Σελ 13. **Όταν η Φ.Ο.Ε.Α. συνάντησε το Δημοσθένη Ταμπάκο**
Σελ 17. **Ένας μικρός πρίγκηπας... 63 ετών**
Σελ 20. **Μια μαγ(ειρ)ική συνταγή που θ'αλλάξει μια για πάντα τη ζωή σας.**
Σελ 22. **Σταυρόλεξο για μαζοχιστές λύτες**

ΕΔΙΤΟΡΙΑΛ...

Ναι ναι! Ακριβώς έτσι είναι! Όπως το βλέπετε και μη ρωτάτε τον περαστικό! Είναι γεγονός πλέον! Κρατάτε στα χέρια σας το πρώτο (1, α, Ι αναλόγως την αρίθμηση που προτιμάτε) τεύχος του **ΦΟΕΑ NEWS** του επίσημου (βεβαίως βεβαίως) περιοδικού της Φοιτητικής Ομάδας Εθελοντικής Αιμοδοσίας.

Ξεκινάμε λοιπόν σήμερα την περιδιάβαση στους διαδρόμους (του πανεπιστημίου) και στους δρόμους (της πόλης) στοχεύοντας τόσο στη ενημέρωση όσο και στην ξεκούραση των αναγνωστών.

Για να έχετε όμως και εσείς ένα αξιόπιστο κριτήριο ώστε να μπορέσετε να εντοπίσετε το στίγμα του περιοδικού, θα απαντήσουμε στα τρία πρώτα ερωτήματα που θα μας έθετε ο Καντ, μόλις μάθαινε ότι θα εκδώσουμε το περιοδικό. *Δηλαδή τι μπορούμε να γνωρίζουμε, τι οφείλουμε να πράξουμε και τι μας επιτρέπεται να ελπίζουμε.*

Όσον αφορά το πρώτο ερώτημα μπορούμε να γνωρίζουμε ότι προέρχεται από την εμπειρία μας (κρατάει 27 χρόνια η κολώνια της ΦΟΕΑ), αλλά και από τον ελεύθερο και ισότιμο διάλογο που κάνουμε με τους συμφοιτητές μας. Ένας διάλογος που μας βοηθά να αποκαλύψουμε τις αγκυλώσεις και τις προκαταλήψεις (περιπλανώμενες απόψεις χωρίς εμφανή μέσα

επιβίωσης) που υπάρχουν σχετικά με την αιμοδοσία.

Το δεύτερο ερώτημα υποδιαιρείται σε δύο επιμέρους ερωτήματα, *τι οφείλω στον εαυτό μου και τι οφείλω στους άλλους.* Φυσικά, στον εαυτό μου οφείλω να προσπαθώ συνεχώς ώστε κάποια στιγμή να γίνω (επιτέλους!) μια ολοκληρωμένη και δημιουργική προσωπικότητα, που θα συνδυάζει τη λογική με το συναίσθημα. Σε σχέση με τους άλλους οφείλω να καλλιεργήσω τα εγγενή αλτρουϊστικά αισθήματά μου και έτσι να φτάσω στο σημείο να ενεργώ με γνώμονα την ωφέλεια του συνόλου.

Τέλος, όσον αφορά το τρίτο ερώτημα, η απάντηση είναι ότι μου επιτρέπεται να ελπίζω στους (συν) ανθρώπους (μας) και στην ικανότητά τους για διαρκή βελτίωση της κοινωνίας που ανήκουν. Μια βελτίωση που περνά *και* μέσα από την αυτάρκεια αίματος που διαθέτει μια χώρα.

Γι'αυτό το λόγο άλλωστε ιδρύθηκε η ΦΟΕΑ το 1980. Για να συμβάλει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του φοιτητικού κοινού αλλά και της πόλης, πάνω στο καυτό και πάντα επίκαιρο θέμα της εθελοντικής αιμοδοσίας. Έτσι, πάνω στην καλύτερη και δημιουργικότερη ηλικία (27 ετών είπαμε...), ύστερα από τη διοργάνωση αιμοληψιών, ενημερώσεων σε σχολές και σχολεία, αφισκοκολλήσεων σε κάθε γωνιά του πανεπιστημίου, εκδόσεις ενημερωτικών φυλλαδίων (αιμοδοσίας, μυελού των οστών, αιμοπεταλίων, μεσογειακής αναιμίας) και λειτουργία αντίστοιχων προγραμμάτων, διοργάνωση συνεδρίων, ημερίδων και αποστολών στην Αλβανία αλλά και ξέφρενων πάρτυ, συναυλιών, δέντροφυτεύσεων και ιστοπλοϊκών ταξιδιών (ουφ, τα έγραψα όλα!), αποφασίσαμε ν' ανοίξουμε άλλο ένα δίαυλο επικοινωνίας με τους συμφοιτητές μας.

Last but not least, θα θέλαμε να τονίσουμε ότι η ΦΟΕΑ είναι αντίθετη με οποιαδήποτε μορφή δοσοληψίας όσον αφορά τη διαχείριση του αίματος. Συνειδητά, επομένως έχει επιλέξει να *μην διατηρεί τράπεζα αίματος και να μην έχει καμία σχέση με τη διακίνηση του προσφερόμενου αίματος, το οποίο προσφέρεται στα νοσοκομεία της πόλης.*

Εθελοντική Αιμοδοσία...

ΠΑΝΤΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΜΥΘΟΣ

Προσοχή!! Δεν πρόκειται ν' ακολουθήσει διαφήμιση μπίρας (σνιφ,ε;::). Το παρακάτω κείμενο είναι μη αλκοολούχο. Ενδείκνυται δε, ιδιαίτερα σε ανηλίκους.

Αυτό είναι εξάλλου το ζητούμενο...η πρώτημη ευαισθητοποίηση.

Όπως υποστηρίζει και η Κα Ζερβού Ελευθερία, ιατρός και διευθύντρια του Τμήματος Αιμοδοσίας του Π.Π.Γ.Ν.Ι. η οποία μας μίλησε για τον εθελοντικό χαρακτήρα της αιμοδοσίας και τη δραστηριότητα της Φ.Ο.Ε.Α. του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους παρατηρείται μείωση παγκοσμίως των αποθεμάτων σε αίμα είναι η ελλιπής συμμετοχή των νέων. Τις πταίει, άραγε γι' αυτό; Είναι η απουσία της έννοιας του εθελοντισμού από τα εκπαιδευτικά μας εγχειρίδια, είναι η φτωχή προβολή του προβλήματος της ανεπάρκειας του αίματος από τα Μ.Μ.Ε., ή μήπως όλα αυτά μαζί; Σύμφωνα με την Κα Ζερβού έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην προσέλκυση των νέων ώστε να υπάρχει διαρκής ανανέωση της δεξαμενής των αιμοδοτών και διατήρηση των τακτικών αιμοδοτών. Εάν φτάσουμε στο επίπεδο καθένας από τους τακτικούς αιμοδότες να αιμοδοτεί μια έστω φορά το χρόνο τότε ίσως αγγίξουμε τα επιθυμητά ποσοστά επάρκειας σε αίμα.

-Πότε ξεκίνησε η επαφή σας με τη Φ.Ο.Ε.Α. του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων;

Η προσωπική μου εμπειρία ξεκινά στα μέσα του '80 όταν διορίστηκα σαν επιμελήτρια Β' στο Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Χατζηκώστα τότε δεν υπήρχε ακόμη το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο. Η Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας είχε ξεκινήσει νωρίτερα, από τις αρχές της δεκαετίας του '80, σε μια περίοδο όπου γενικά δεν υπήρχε πολύς εθελοντισμός. Μιλάμε για τα πρώτα χρόνια μετά την κατάργηση των τραπεζών αίματος στην Ελλάδα όπου η αιμοδοσία προσπαθούσε να σταθεί στα πόδια της με αιμοδότες από το συγγενικό περιβάλλον. Αυτή η προσπάθεια της Φ.Ο.Ε.Α. ήταν θα λέγαμε μια φωτεινή στιγμή για την περιοχή γιατί ήταν (η Φ.Ο.Ε.Α.) από τους πρώτους οι οποίοι εθελοντικά, χωρίς να έχουν κάποιον δικό τους άνθρωπο να χρειάζεται αίμα άρχισαν να αιμοδοτούν. Όντας φοιτητές ιατρικής έβλεπαν τις ανάγκες του νοσοκομείου σε αίμα. Δεδομένου μάλιστα του ότι η ιατρική τότε δεν ήταν τόσο προηγμένη όσο σήμερα, οι τεχνικές

των χειρουργικών επεμβάσεων τόσο εξελιγμένες και δεν υπήρχε η σύγχρονη τεχνική υποστήριξη και η ταυτόχρονη χρήση άλλων ειδικοτήτων, οι ανάγκες σε αίμα για κάθε περιστατικό ήταν πολύ μεγαλύτερες. Για παράδειγμα ένας τραυματίας από τροχαίο ατύχημα μπορεί τότε να έπαιρνε ως και 40 μονάδες αίμα!! Και η δυνατότητα του Τμήματος Αιμοδοσίας ήταν περιορισμένη διότι δεν είχαμε τα παράγωγα του αίματος τόσο ανεπτυγμένα όσο τα έχουμε σήμερα. Τότε δε φτιάχναμε αιμοπετάλια, το φρέσκο κατεψυγμένο πλάσμα που σήμερα μας βοηθούν πάρα πολύ στις μεταγγίσεις. Επομένως οι ανάγκες τότε ήταν πολύ μεγάλες και αντίστοιχα η προσφορά ήταν μόνο από το συγγενικό περιβάλλον. Η Φ.Ο.Ε.Α. επομένως ήρθε στην περιοχή της Ηπείρου να καλύψει τις ανάγκες σε αίμα και μ' έναν τρόπο πρωτόγνωρο. Τα παιδιά ευαισθητοποιήθηκαν χωρίς προσωπικό συμφέρον. Είχαν δώσει και τα ονόματά τους στην Αιμοδοσία για να τους καλούμε εάν υπήρχε πρόβλημα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Το αίμα μάλιστα τότε χορηγείτο σχεδόν αμέσως αφού δεν είχαν αρχίσει ακόμη να

εφαρμόζονται οι έλεγχοι για το AIDS κλπ- άρχισαν να εφαρμόζονται από το 1983-84 περίπου. Ως τότε ελεγχόταν μόνο για Ηπατίτιδα Β' και σύφιλη.

-Όπως προαναφέρατε η ίδρυση της Φ.Ο.Ε.Α. αποτέλεσε φωτεινό ορόσημο για την περιοχή της Ηπείρου. Η δραστηριότητά της τα επόμενα χρόνια, θεωρείτε πώς επιβεβαίωσε τον αρχικό αυτό χαρακτηρισμό;

Ενώ είχα την τύχη, όταν ξεκίνησα στην Αιμοδοσία, να βιώσω ιδιαίτερα δραστήριες φοιτητικές ομάδες αιμοδοσίας. Τα παιδιά δηλ. που αποτελούσαν το συμβούλιο ήταν εξαιρετικά δραστήρια, ενώ άρχισαν παράλληλα να οργανώνουν και αιμοληψίες στο χώρο του Παν/μίου. Στα μέσα της δεκαετίας τού'80 άρχισαν να οργανώνονται οι πρώτες εξωτερικές αιμοληψίες σε τακτά χρονικά διαστήματα-όχι όπως τώρα που οργανώνετε κάθε βδομάδα, με πολύ μεγάλη όμως συμμετοχή. Στο παλιό Παν/μιο είχε παραχωρηθεί στα παιδιά ένας μικρός χώρος του ισογείου, αίθουσα συγκεκριμένα, όπου μεταφέραμε εμείς σε κάθε αιμοληψία τα αμοδοτικά κρεβάτια. Στα επόμενα χρόνια, με τη μεταφορά του Παν/μίου στη Δουρούτη κι ενώ το έργο των παιδιών είχε πλέον αναγνωριστεί και από την Πρυτανεία, δόθηκε στην ομάδα ο χώρος όπου στεγάζεται σήμερα. Έτσι ξεκίνησαν να οργανώνονται αιμοληψίες κάθε Παρασκευή με τα δύο νοσοκομεία εναλλάξ. Η ενημέρωση γινόταν με αφίσες, ενώ υπήρχαν και τα τηλέφωνα των αιμοδοτών τους οποίους ειδοποιούσαν καθώς και άτομα από το προσωπικό του Παν/μίου για να αιμοδοτήσουν. Παράλληλα είχαν ξεκινήσει από την ομάδα και οι πρώτες ανοιχτές εκδηλώσεις στην πόλη. Την ίδια χρονική περίοδο (μέσα της δεκαετίας του '80) εμφανίστηκαν και οι πρώτοι σύλλογοι εθελοντών αιμοδοτών στην πόλη και στα χωριά της Ηπείρου. Ήταν για παράδειγμα η «Ιερομνήμη» ένας από τους πρώτους συλλόγους όπου έρχονταν το καλοκαίρι οι περισσότεροι κάτοικοι από την Αθήνα και αιμοδοτούσαν. ...

-Υπάρχει δηλαδή Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών του Δήμου Ιωαννιτών;

Υπάρχει αλλά είναι για τους εργαζόμενους του Δήμου κι όχι για τους πολίτες. Μπορεί βεβαίως όποιος πολίτης το επιθυμεί να δώσει αίμα, αλλά δεν είναι σύλλογος αιμοδοτών της πόλης. Κι αυτός ο σύλλογος την ίδια περίπου χρονική περίοδο με αυτούς που προανέφερα δημιουργήθηκε. Όπως επίσης και ο Σύλλογος του Μετσόβου, ένας από τους πιο ενεργούς συλλόγους. Τώρα πλέον κάθε χωριό έχει αναπτύξει και έναν σύλλογο εθελοντών αιμοδοτών.

-Η Φ.Ο.Ε.Α. δημιουργήθηκε ένα χρόνο μετά το κλείσιμο των τραπεζών αίματος στην Ελλάδα και η πάγια θέση της είναι ενάντια στο θεσμό αυτό. Ωστόσο και οι σύλλογοι που αναφέρατε λειτουργούν με τράπεζα. Η τακτική αυτή εξυπηρετεί τις ανάγκες του Νοσοκομείου;

Δυστυχώς ο όρος και μόνο ο όρος τράπεζα σε βάζει σε μια διαδικασία δούνα-λαβείν. Το ζητούμενο είναι να μπορέσει όλος ο πληθυσμός να φτάσει σε τέτοιο επίπεδο ώστε να αιμοδοτεί μόνος του, δηλαδή να δίνει αίμα χωρίς να πιέζεται από κάποιο λόγο. Οι τράπεζες αίματος ήταν μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην επί πληρωμή αιμοδοσία Δυστυχώς όταν οι αιμοδότες ήταν πληρωμένοι υπήρχαν πάρα πολλά προβλήματα και ηθικής φύσεως δηλ. έπρεπε κανείς να πληρώσει για να βρει ένα αγαθό όπως είναι το αίμα που προέρχεται από τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και θέματα ασφάλειας του αίματος. Πουλούσαν το αίμα τους άνθρωποι που ήταν αμφίβολου επιπέδου υγείας, απέκρυπταν στοιχεία από το ιστορικό τους τα οποία αν τα γνωρίζαμε μπορεί καν να μην τους παίρναμε αίμα. Επειδή τα πρώτα χρόνια τόσο στην Ήπειρο όσο στην Ελλάδα οι ανάγκες μόνο από το συγγενικό περιβάλλον δεν μπορούσαν να καλυφθούν και όπως γνωρίζετε στην Ελλάδα δυστυχώς σε θέματα εθελοντισμού δεν τα πάμε πάρα πολύ καλά, η σκέψη των τραπεζών ετέθη ως δέλεαρ για τον κόσμο προκειμένου να μπει σε μια συλλογιστική εθελοντισμού με κίνητρο να έχουν αίμα τα μέλη αυτών των τραπεζών όταν θα το χρειαστούν. Αυτό θα μπορούσε να είναι θετικό υπό την έννοια όπου όποιος έδινε αίμα θα έπρεπε να καλύπτεται. Στην πραγματικότητα όμως, οι σύλλογοι δεν καλύπτουν πάντα αυτούς που έχουν δώσει το αίμα αλλά και όποιον άλλον

επιθυμούν με αποτέλεσμα αν δει κάποιος το θέμα υπολογιστικά μετά από ένα χρονικό διάστημα να εξαντλούν τα αποθέματα του αίματος και τα μέλη του συλλόγου να μην καλύπτονται. Από την άλλη βέβαια και εμείς εδώ στην Αιμοδοσία προσπαθούμε να καλύπτουμε τους αιμοδότες ανεξάρτητα. Το ιδανικό θα ήταν ο καθένας με την κάρτα του να καλύπτεται ο ίδιος ώστε να φτάσουμε σε ένα επίπεδο επάρκειας όπου δε θα χρειάζεται ο αιμοδότης ούτε την κάρτα του να επιδείξει. Παράλληλα ένα άλλο θέμα που υπάρχει είναι ότι το έλλειμμα των συλλόγων που προανέφερα καλούνται πολλές φορές να το καλύψουν άτομα που κάτω από τις δεδομένες συνθήκες πίεσης μπορεί να αποκρύπτουν σημαντικά στοιχεία από το ιστορικό τους. Στόχος και κεντρική ιδέα του εθελοντισμού είναι ότι αβίαστα πρέπει να πηγαίνει κανείς να δώσει αίμα. Ίσως να υπάρχει επάρκεια αλλά και ειλικρίνεια. Το βασικότερο που πρέπει να αποκατασταθεί είναι η ειλικρίνεια στη σχέση γιατρού-αιμοδότη. Ο αιμοδότης πρέπει να αποκαλύπτει τα πάντα και στη συνέχεια ο γιατρός θα κρίνει αν μπορεί ή όχι να αιμοδοτήσει ώστε να υπάρχει η μέγιστη δυνατή ασφάλεια.

-Με ποια μέσα νομίζετε ότι μπορούμε να εξασφαλίσουμε την εμπιστοσύνη στη σχέση γιατρού-αιμοδότη;

Αυτήν την εμπιστοσύνη μπορούμε να την εξασφαλίσουμε με δυο κυρίως τρόπους. Ο ένας είναι η παιδεία μας, δηλαδή θα πρέπει από μικρή ηλικία ο Έλληνας να ενημερώνεται για την αιμοδοσία και δη με έναν τρόπο που να μην του δημιουργεί άγχος και πανικό, αλλά μια ευχάριστη διάθεση. Το δεύτερο είναι : ερχόμενος μετά σε επαφή με τις υπηρεσίες της αιμοδοσίας να μπορεί να αισθάνεται άνετα δηλαδή το προσωπικό της Αιμοδοσίας να είναι ευχάριστο, να τον ενημερώνει και να τον διευκολύνει σε περίπτωση που αργότερα χρειαστεί να του παρασχεθεί αίμα. Εάν η πρώτη επαφή ενός ατόμου είναι τραυματική είναι βέβαιο πως θα την «κουβαλάει» μια ζωή ενώ παράλληλα θα είναι κι ένας αρνητικός κράχτης για τους άλλους.

-Το θέμα της ειλικρίνειας του αιμοδότη τέθηκε πρόσφατα με τραγικό δυστυχώς

τρόπο στο περιστατικό του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Στην περίπτωση αυτή μπορούσε η Αιμοδοσία να έχει ανιχνεύσει το θανατηφόρο ιό; Πώς επηρεάζουν τέτοια περιστατικά την κοινή γνώμη;

Στη συγκεκριμένη περίπτωση ο ιός δε θα μπορούσε να ανιχνευθεί στο σύντομο αυτό χρονικό διάστημα. Η έννοια του «ορολογικού παραθύρου» βρίσκεται πάνω από τις δυνατότητες της επιστήμης. Δυστυχώς τέτοια περιστατικά επηρεάζουν αρνητικά την κοινή γνώμη γιατί δίνονται μ' έναν τρόπο καταστροφικό. Ενώ η αιμοδοσία κάθε χρόνο καλύπτει εκατομμύρια περιστατικά στην Ελλάδα διότι μεταγγίζονται πάνω από 1 εκ. αίμα και παράγωγά του χωρίς να σημειώνονται τέτοια περιστατικά προς τα έξω βγαίνει ότι όποιος μεταγγίζεται κινδυνεύει να κολλήσει κάποια θανατηφόρο νόσο. Άλλοι αντιλαμβάνονται ότι όποιος αιμοδοτεί κινδυνεύει επίσης να πάθει κάτι. Δυστυχώς δε διαχωρίζουν το ένα από το άλλο. Και οι αιμοδότες από την πλευρά τους αισθάνονται συχνά ότι απειλούνται. Αναρωτιούνται δηλαδή αν η αιμοδοτική τους πράξη μπορεί να τους οδηγήσει στα δικαστήρια λόγω απόκρυψης στοιχείων από το ιστορικό τους. Ενώ μπορεί να ευθύνεται η Αιμοδοσία για την ανειλικρινή αυτή στάση του δότη, να μην μπορεί δηλ. να εκμαιεύσει την αλήθεια που χρειάζεται επειδή δε δίνει στο δότη να καταλάβει τη σοβαρότητα της αιμοδοτικής πράξης. Βέβαια υπάρχει κι ένα ποσοστό που θα κρύψει την αλήθεια ότι κι αν κάνουμε.

-Από την προσωπική μας εμπειρία έχουμε διαπιστώσει ότι πολλοί υποψήφιοι αιμοδότες θεωρούν τα κριτήρια της Αιμοδοσίας ιδιαίτερα αυστηρά με αποτέλεσμα η απόρριψή τους ως ακατάλληλοι δότες να γεννά ένα έντονο κλίμα αρνητισμού απέναντι στο προσωπικό της Αιμοδοσίας και στην αιμοδοτική πράξη. Εσείς πώς θα δικαιολογούσατε αυτή τη στάση;

Αυτή η στάση σίγουρα δημιουργεί προβλήματα. Από την πλευρά μας όμως είμαστε υποχρεωμένοι να το κάνουμε αυτό. Κατ' αρχήν τις διαδικασίες που ακολουθούμε δεν τις

αποφασίζουμε εμείς αυθαίρετα. Υπάρχουν οδηγίες από την Ευρωπαϊκή Ένωση για τον αποκλεισμό αιμοδοτών. Κι αυτές βέβαια να πούμε ότι δεν ισχύουν 100%, όπως και τίποτα άλλωστε στην ιατρική. Δε σημαίνει δηλαδή για παράδειγμα ότι όλοι όσοι θα δώσουν αίμα άυπνοι θα ζαλιστούν, αλλά έχει βρεθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό ζαλίζεται. Κι αυτό βέβαια εμείς δεν το θέλουμε, διότι αν ο αιμοδότης ζαλιστεί και πέσει κυρίως αφότου φύγει... Γί' αυτό προσπαθούμε να είμαστε αυστηροί, εξαιρετικά αυστηροί θα έλεγα διότι έχουμε να κάνουμε με έναν υγιή άνθρωπο στον οποίο δε θέλουμε να προξενήσουμε καμιά βλάβη. Διότι καταλαβαίνετε τι αντίκτυπο θα έχει αυτό μετά για την αιμοδοσία. Ακόμη κι αν πρόκειται για τυχαίο συμβάν, ανεξάρτητο με το γεγονός ότι το άτομο αυτό έδωσε αίμα.

-Υπάρχει η άποψη ότι τεχνητά παράγωγα του αίματος μπορούν πλέον να υποκαταστήσουν το ανθρώπινο αίμα, γεγονός που για ορισμένους ανθρώπους λειτουργεί ακόμη και ως πανάκεια προκειμένου να αποφύγουν την αιμοδοτική πράξη. Ποια είναι τα αληθή δεδομένα γύρω από το τεχνητό αίμα στην παρούσα φάση;

Το τεχνητό αίμα είναι ακόμη σε εξαιρετικά πειραματικό στάδιο. Να είστε σίγουροι ότι οι πρώτοι που θα το χαρούν, εάν γίνει, θα είμαστε εμείς το προσωπικό της Αιμοδοσίας διότι θα μας απαλλάξει από μεγάλο άγχος! Εφαρμόζονται φάρμακα που μας βοηθούν πάρα πολύ και που αν δεν υπήρχαν η ζήτηση του αίματος θα ήταν τεράστια, αλλά τα υποκατάστατα των ερυθρών αιμοσφαιρίων, οι συνθετικές δηλαδή αιμοσφαιρίνες δεν έχουν ακόμη πάρει έγκριση για να χρησιμοποιηθούν. Κι αυτό πάλι δε θα λύσει το πρόβλημα δια παντός. Θα συμβάλλουν περισσότερο στην αντιμετώπιση κάποιων οξέων καταστάσεων, κυρίως του τραύματος σε επίπεδο Επειγόντων με σκοπό την άμεση χορήγηση οξυγόνου σε έναν πχ. πολυτραυματία. Δε θα μπορούν όμως να εφαρμοστούν θεραπευτικά πχ. Για τη συστηματική μετάγγιση ενός πάσχοντος από μεσογειακή αναιμία ή ενός καρκινοπαθούς. Θα βοηθήσουν όπως η ερυθροποιητίνη σε ασθενείς με νεφρική ανεπάρκεια και σε ογκολογικούς ασθενείς. Για να μπει όμως ένας ασθενής στο χειρουργείο χρειάζεται αίμα. Ας

μην ξεχνάμε πως στις ανεπτυγμένες χώρες οι ανάγκες σε αίμα αυξάνονται και εξαιτίας της αύξησης του ορίου ηλικίας. Ένας ηλικιωμένος χρειάζεται να υποβληθεί σε περισσότερες επεμβάσεις, έχει περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξει έναν καρκίνο κ.ο.κ. περιπτώσεις δηλ. που απαιτούν μεγαλύτερες ποσότητες αίματος. Μακάρι όλες αυτές οι πειραματικές ουσίες να εφαρμοστούν στην πράξη και να σταματήσει η αιμοδοτική δραστηριότητα. Αλλά αυτό όπως φαίνεται ίσως να μη γίνει και ποτέ. Ωστόσο στην υποκατάσταση πλάσματος έχουμε πολύ καλά αποτελέσματα με τα κολλοειδή και κρυσταλλοειδή διαλύματα που χρησιμοποιούμε, και διάφορες γέλες και δεξτράνες. Αλλά κι εκεί δεν έχουμε την ίδια ποιότητα με το φρέσκο κατεψυγμένο πλάσμα. Εμείς εδώ στο παν/κό νοσοκομείο για να καταλάβετε μεταγγίζουμε 7.000 μονάδες πλάσματος το χρόνο! Ούτε τα αιμοπετάλια μπορούν να υποκατασταθούν. Και δε φαίνεται να συμβαίνει αυτό ούτε στο άμεσο μέλλον. Γενικά η ποιότητα του φρέσκου αίματος είναι πολύ πιο καλή από αυτή του τεχνητού.

-Κλείνοντας τη συζήτηση αυτή θα θέλαμε να μας δώσετε εν συντομία την εικόνα της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας σε επίπεδο εθελοντικής αιμοδοσίας. Υπάρχει επαρκής εθελοντική δραστηριότητα;

Στην Ελλάδα δυστυχώς ακόμη δεν έχουμε κατορθώσει να πάμε στους εθελοντές αιμοδότες. Κι αυτό δημιουργεί πολλά προβλήματα. Κατ' αρχήν δεν ξέρουμε πώς να συντονίσουμε όλους αυτούς τους αιμοδότες. Για παράδειγμα στην Ολλανδία οι αιμοδότες είναι καταγεγραμμένοι και τα Τμήματα Αιμοδοσίας των Κέντρων Υγείας τους καλούν τηλεφωνικά. Στην Ελλάδα αυτό είναι ουτοπία ακόμη και σε επίπεδο σκέψης. Το προσωπικό των Αιμοδοσιών πηγαίνει όπου το καλούν. Τις περισσότερες φορές οι αιμοληψίες προγραμματίζονται με βάση τους συλλόγους εθελοντών αιμοδοτών κι όχι τις ανάγκες των Αιμοδοσιών. Και πάλι οι ανάγκες σε αίμα από τους συλλόγους καλύπτεται σε ένα ποσοστό 40%. Το υπόλοιπο καλύπτεται από τα συγγενικό περιβάλλον και ένα μικρό ποσοστό από το στρατό. Επίσης μια μικρή ποσότητα εισάγεται και από τον ελβετικό Ερυθρό Σταυρό. Ωστόσο όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία πλέον παγκοσμίως υπάρχει πρόβλημα επάρκειας

αίματος. Ένας λόγος είναι ότι έχει μειωθεί σημαντικά η συμμετοχή των νέων. Έτσι δεν ανανεώνεται η δεξαμενή των αιμοδοτών. Διότι ναι μεν ο επαναλαμβανόμενος αιμοδότης είναι το επιθυμητό, αλλά με το πέρασμα των χρόνων οι αιμοδότες αυτοί μεγαλώνουν, απομακρύνονται από την αιμοδοσία ενώ δεν αντικαθίστανται από νέους αιμοδότες. Το δεύτερο πρόβλημα είναι ότι οι επαναλαμβανόμενοι αιμοδότες δε δίνουν αρκετές φορές αίμα. Εάν οι τακτικοί αιμοδότες

έδιναν έστω και μια φορά το χρόνο αίμα θα υπήρχε μεγαλύτερη επάρκεια. Επομένως η προσοχή πρέπει να στραφεί προς τους νέους και τους επαναλαμβανόμενους αιμοδότες. Να προσελκύουμε τους νέους και να διατηρούμε τους παλιούς μας αιμοδότες.

☺☺ Πριν αιμοδοτήσεις πρέπει να ξέρεις ότι:



Θα πρέπει να είσαι ξεκούραστος και να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ



Θα πρέπει να μην έχεις καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ



Καλό είναι πριν την αιμοληψία να έχεις πάρει ένα ελαφρύ γεύμα (τυρόπιτα, σάντουιτς) όχι όμως μεσημεριανό



Βίος και πολιτεία...



Πριν μπούμε στο...ψητό (ουπς!!-ντροπή) του τεύχους θα θέλαμε να κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή (σύντομη είπα!!). Η Φ.Ο.Ε.Α. για όσους δεν ξέρουν (και για όσους ξέρουν ας ισχύσει το αρχαίο σοφό ρητό: επανάληψις μήτηρ πάσης μαθήσεως), μετρά ήδη 26 χρόνια ζωής. Πιο συγκεκριμένα...



Η Φοιτητική Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (ΦΟΕΑ) ιδρύθηκε το 1980 - ένα χρόνο μετά το κλείσιμο των ιδιωτικών τραπεζών αίματος στην Ελλάδα - από μια ομάδα φοιτητών Ιατρικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Η ομάδα δημιουργήθηκε με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της Πανεπιστημιακής κοινότητας για το θεσμό της Εθελοντικής Αιμοδοσίας, αλλά και την ενίσχυση του θεσμού αυτού, με στόχο την επαρκή κάλυψη των αναγκών σε αίμα στον τόπο μας. Από το 1990 και

μετά μέλος της ομάδας μπορεί να γίνει κάθε φοιτητής οποιασδήποτε σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Κατά την διάρκεια των 25 χρόνων λειτουργίας της, η ΦΟΕΑ σε συνεργασία με τα δύο νοσοκομεία: το Νοσοκομείο «Γ. Χατζηκώστα» και το Περιφερειακό Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, καλύπτει ένα μεγάλο μέρος των έκτακτων αναγκών τους σε αίμα. Τα δύο νοσοκομεία αναλαμβάνουν εξολοκλήρου τη λήψη, τον έλεγχο, την επεξεργασία και τη διακίνηση του λαμβανόμενου αίματος και των παραγώγων του, δεδομένου ότι η ΦΟΕΑ δε διατηρεί τράπεζα αίματος.

Επιπλέον, η ομάδα είναι αντίθετη με οποιαδήποτε μορφή δοσοληψίας, όσον αφορά στη διαχείριση του αίματος, γι'αυτό το λόγο παρεμβαίνει μόνο στην ενεργοποίηση και ενημέρωση των φοιτητών πιστεύοντας ότι το αλισβερίσι με το θείο αυτό αγαθό, αποτελεί τη χειρότερη μορφή εκμετάλλευσης. Για το λόγο αυτό τίθεται και υπέρ των πολιτικών, θρησκευτικών, φυλετικών,

τοπικιστικών και άλλων διαφορών. Στόχος και όνειρο της ΦΟΕΑ είναι η **Εθελοντική Αιμοδοσία να γίνει βίωμα και συνείδηση της νέας γενιάς και όχι μια λύση ανάγκης σε περιπτώσεις ασθενών συγγενών.**

Η ανάγκη ύπαρξης της ΦΟΕΑ δημιουργήθηκε από το γεγονός ότι σε μια χώρα αναπτυσσόμενη, όπως η Ελλάδα, με τη θλιβερή πρωτιά στα τροχαία ατυχήματα και με τις τεράστιες ανάγκες αίματος που απαιτούνται για τις μεταγγίσεις των πασχόντων από Μεσογειακή Αναιμία, η ανεπάρκεια αίματος αποτελεί ένα τεράστιο κοινωνικό πρόβλημα. Η κάλυψη μέρους των αναγκών από τον Ελβετικό Ερυθρό Σταυρό μέχρι πρόσφατα δε μας τιμούσε καθόλου ως χώρα. Η ΦΟΕΑ σε συνεργασία με τοπικούς φορείς προσπαθεί να βελτιώσει, τουλάχιστον σε αυτό το επίπεδο, την υπάρχουσα κατάσταση γνωρίζοντας καλά ότι το αίμα δεν παράγεται από τεχνητά μέσα, ούτε αντικαθίσταται από κάποιο φάρμακο: Αστείρευτη πηγή είναι μόνο ο Εθελοντής Αιμοδότης.

Από το 1994, με την εγκατάσταση μας στα νέα γραφεία στην Πανεπιστημιούπολη Ιωαννίνων, οργανώνονται τακτικές αιμοληψίες σε ένα χώρο προσεγμένο, ευχάριστο και φιλικό για τους φοιτητές. Η ΦΟΕΑ καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως οι ακόλουθες: Αιμοληψίες σε εβδομαδιαία βάση στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων με τη συνεργασία του ειδικευμένου

προσωπικού από τα νοσοκομεία της πόλης μας.

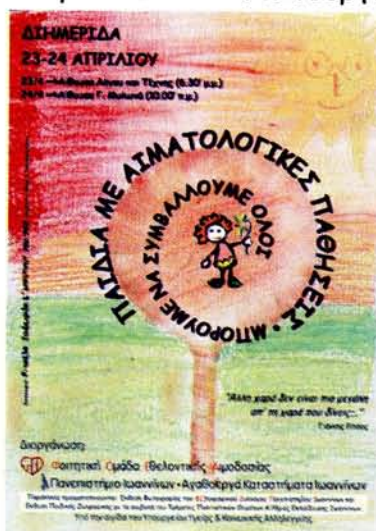
Ανοικτές αιμοληψίες σε διάφορους χώρους στην πόλη των Ιωαννίνων σε συνεργασία με τα νοσοκομεία και το παράρτημα Ιωαννίνων του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

Συχνές ενημερώσεις των φοιτητών του Πανεπιστημίου, των ΤΕΙ Ηπείρου και Ηγουμενίτσας και των σχολείων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Ιωαννίνων, αλλά και της περιφέρειας, σχετικά με τις ανάγκες σε αίμα και την Αγωγή Υγείας.

Λειτουργία ενημερωτικών προγραμμάτων και ενημέρωση σε σχολές σχετικά με τη Δωρεά Μυελού των Οστών, τη Μεσογειακή Αναιμία και τη Δωρεά Αιμοπεταλίων. Ενημερώσεις και εκδηλώσεις σε χώρες του εξωτερικού (όπως Ιταλία και Αλβανία), που εντάσσονται στην προσπάθεια για συνεργασία με αντίστοιχους φορείς (FIODS).

Διοργάνωση συνεδρίων, το τελευταίο από τα οποία διεξήχθη στις 23 & 24 Απριλίου 2004 με θέμα: « Παιδιά με Αιματολογικές Παθήσεις: Μπορούμε να συμβάλουμε όλοι.», στο οποίο υπογραμμίστηκε η ανάγκη και σπουδαιότητα της προσφοράς αίματος για παιδιά που πάσχουν από Μεσογειακή Αναιμία και Λευχαιμίες, από το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και τον καθένα ξεχωριστά.

Πραγματοποίηση παράλληλων εκδηλώσεων: δεντροφυτεύσεις, διάπλους του Αιγαίου το 1992,



χριστουγεννιάτικο παζάρι, εκδρομές και πάρτι.

Επισκέψεις σε γηροκομεία και παιδιατρικές κλινικές των νοσοκομείων μας ιδιαίτερα την περίοδο των γιορτών.

Σε αυτή την εικοσιπεντάχρονη πορεία η ΦΟΕΑ διακρίθηκε από πολλούς φορείς για την κοινωνική προσφορά της, από τις οποίες ενδεικτικά αναφέρονται οι ακόλουθες:

Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας (1989 και 1994)

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (1990)

Ακαδημία Αθηνών (1996)

Κίνηση πολιτών για μια ανοικτή κοινωνία στο διαγωνισμό:

**<<Νησίδες ποιότητας 2001>> (2001)
Ελληνική Ραδιοφωνία και Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας με βραβείο
<<Εθελοντικής δράσης για το έτος 2002>> στο νομό Ιωαννίνων (2002)**

Στόχος μας είναι η ενεργοποίηση και ενημέρωση των φορέων αλλά και κάθε πολίτη χωριστά, για τις ανάγκες σε αίμα και τη σημασία της συμμετοχής στην Εθελοντική Αιμοδοσία. Γιατί πρέπει να πιστέψουμε όλοι ότι πέντε λεπτά από το δικό μας χρόνο μπορούν να σώσουν μια ζωή.



ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΟΠΟΤΑΜΙΑ ΜΕ ΑΓΑΠΗ...

Είναι αυτό που παίζεις με τον κολλητό σου σχεδόν κάθε μέρα και σου σπάει τα νεύρα (και όχι μόνο) με κάθε σου κίνηση. Είναι αυτό που δε λείπει από κανένα φοιτητικό σπίτι (ναι, ναι εννοώ αυτό το μικρό, ανήλιο, αλλά και πανάκριβο μέρος, όπου γυρνάς μετά τα hangover αν φυσικά θυμάσαι που ακριβώς βρίσκεται) και φυσικά από καμία καφετέρια (δηλαδή το πραγματικό σου σπίτι). Είναι αυτό που όταν παίζεις έρχεται η κοπέλα σου και σε ρωτάει το ΠΙΟ σημαντικό πράγμα την στιγμή ακριβώς που έχεις να κάνεις την ΠΙΟ κρίσιμη κίνηση (και συ φυσικά πέφτεις πάντα στην παγίδα να της πεις ναι προκειμένου να σε αφήσει ήσυχο). Για να μη μακρηγορώ και σε κουράζω θέλω να μιλήσω για τη ντάμα...ε... για το τάβλι εννοώ. Φυσικά όπως όλοι οι φοιτητές θα τα πηγαίνεις και εσύ αρκετά καλά με την ιστορία και θα ξέρεις με κάθε ανατριχιαστική λεπτομέρεια την ιστορία αυτού του επιτραπέζιου παιχνιδιού.

Όπως τα περισσότερα επιτραπέζια έχει τις ρίζες του στα βάθη της Ασίας και του χρόνου. Μη φανταστείς τώρα και ως τη Μογγολία πριν 10.000 χρόνια, αλλά ως τη Μεσοποταμία και το 3.000 π.Χ. φτάνει. Είναι η περίοδος στην οποία ανήκουν κάποια επιτραπέζια

παιχνίδια παρόμοια με το τάβλι, και τα οποία ξεθάβουν κάποιοι επίδοξοι Indiana Jones' (και τελικά απλοί αρχαιολόγοι) από εκείνα τα άγονα χώματα ανάμεσα στον Τίγρη και στον Ευφράτη. Η ιδέα αυτού του παιχνιδιού ανοίγει τα φτερά της για διεθνή καριέρα (βλ. desroina vandi) και με μια βαλίτσα στο χέρι μοιράζει το χρόνο της ανάμεσα σε Ινδία, Αίγυπτο, αρχαία Ελλάδα και Ρώμη (με αυτήν την αυστηρή σειρά). Στην Αίγυπτο μάλιστα εμφανίζεται μια παραλλαγή του παιχνιδιού με το όνομα "senat", που έπαιζαν τόσο οι αριστοκράτες όσο και οι σκλάβοι. Εμείς οι Έλληνες προσπαθήσαμε εκείνα τα παλιά χρόνια να το παρουσιάσουμε σαν δική μας εφεύρεση, αλλά κάτι δεν μας πήγε καλά στην όλη υπόθεση (θα πρέπει να αρκεστούμε στη φέτα



φαίνεται ως κατοχυρωμένο ελληνικό προϊόν). Όπως και να 'χει η υπόθεση, το γεγονός είναι ότι χάρη σε εμάς και στους Ρωμαίους (οι οποίοι εν τω μεταξύ είχαν αυξήσει τον αριθμό των ζαριών σε 3) το τάβλι έγινε διάσημο και πήρε το δρόμο του γυρισμού για την Περσία, όπου ήταν πλέον γνωστό με το όνομα "Takhteh Nard". Το όνομα αυτό μεταφραζόμενο με τα άριστα αρχαία Περσικά μου σημαίνει "Μάχη στο Ξύλο". Επίσης εκεί στην Περσία μείωσαν τον

αριθμό των ζαριών σε 2 και πάλι. Ξανά στα ταξίδια το τάβλι, αλλά αυτή τη φορά χάρη στις μεσαιωνικές σταυροφορίες (και ως παρέα στους ταλαιπωρημένους στρατιώτες) ανοίγει τα φτερά του για τη μακρινή Αγγλία με το όνομα "Tabula". Τότε επεμβαίνει η Εκκλησία και το χαρακτηρίζει αποτυχημένα ως παράνομο αρκετές φορές. Και λέω αποτυχημένα, επειδή κάποιος μπορούσε να σχεδιάσει εύκολα ένα ταμπλό για να παίξει στο έδαφος και να σκαλίσει ένα ζευγάρι ζάρια, τα οποία στη συνέχεια θα τα ξεφορτωνόταν ή θα τα έκρυβε. Έλα όμως που στις αρχές του 16^{ου} αιώνα ο κακός καρδινάλιος Woolsey το κηρύσσει παράνομο και ως "το παιχνίδι του διαβόλου". Σαν να μην έφταναν όλα αυτά ταβλόφιλε αναγνώστη, διατάζει στο καπάκι να καούν και όλα τα ταμπλό, όπου έπαιζαν τάβλι τότε. Όμως το επιχειρηματικό δαιμόνιο που φώλιαζε στους Άγγλους εμπόρους γρήγορα βρήκε τη λύση. Σκέφτηκαν να διπλώσουν το ταμπλό στη μέση, έτσι

ώστε να μοιάζει με βιβλίο. Καμουφλάρισμα δηλαδή. Αυτό το διπλωμένο πρότυπο είναι που κυριαρχεί ακόμη και σήμερα και αποδεικνύει ότι η αναγκαιότητα είναι η μητέρα της εφεύρεσης. Αν και το τάβλι ξεχάστηκε για λίγο καιρό κατά τη διάρκεια της Βικτοριανής εποχής, επανήλθε (και με το παραπάνω μάλιστα) στην Αμερική κατά τις αρχές του 20^{ου} αιώνα.

Από τότε λοιπόν, εδραιώθηκε στις καρδιές όλων και είναι το αγαπημένο επιτραπέζιο παιχνίδι όλων μας. Σήμερα (σε αυτήν την άτιμη τεχνοκρατούμενη εποχή) μπορείς αν θέλεις να παίξεις τάβλι ακόμη και στον κυβερνοχώρο και να βρίσεις όσο θες τον (πάντα) απίστευτα τυχερό συμπαίκτη σου, αφού δεν πρόκειται να συναντηθείτε ποτέ. Επίσης μπορείς να παίξεις άνετα on-line τάβλι με αρχάριους, σφαγιάζοντάς τους κυριολεκτικά, έτσι ώστε να ανέβεις στους βαθμούς και στην εκτίμηση όλων των συμπαικτών σου.

 Για τους φανατικούς ταβλόφιλους προτείνουμε ορισμένες χρήσιμες τοποθεσίες στο διαδίκτυο :

www.tavliinfo.gr (θέματα γύρω από το τάβλι)

www.gammon-mania.com (παιξτε τάβλι στο διαδίκτυο)



προτεινόμενο βιβλίο :

Και άλλα πολλά που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο με λέξη-κλειδί:backgammon. Έχουν να δουν πολλά τα μάτια σας!!!

Όταν η Φ.Ο.Ε.Α. συνάντησε το Δημοσθένη Ταμπάκο

Έχει δανείσει το όνομά του σε 2 ασκήσεις παγκοσμίου επιπέδου ενώ αναδείχθηκε πρωταθλητής Ευρώπης το 2000 και 2004, παγκόσμιος πρωταθλητής το 2003 και τιμήθηκε με χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004. Άνθρωπος χαμηλών τόνων, σεμνός και μετριοφρων, άμεσος και επικοινωνιακός, ο Δημοσθένης Ταμπάκος βρέθηκε για ένα 24ωρο στα Γιάννενα με αφορμή τις εκδηλώσεις της Φ.Ο.Ε.Α. στα πλαίσια της Φοιτητικής πολιτιστικής εβδομάδας.

Στις 25 Μαΐου 2006, η ΦΟΕΑ συνάντησε τον κ. Δ. Ταμπάκο ο οποίος και απάντησε <<από καρδιάς >> στις ερωτήσεις μας.



Πείτε μας μια ωραία αγωνιστική στιγμή ,που δεν έχει να κάνει με μετάλλιο ,με κάποιον συναθλητή σας στα πλαίσια των αγώνων.

Στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του 2005,ενας συναθλητής ο Βαγγέλης Πατρινός, ενώ είχε πάρει απόφαση να σταματήσει (στο τέλος του 2004 είχε κάνει εγχείρηση στον αχίλλειο τένοντα) μόλις ήταν σε θέση να περπατάει, να τρέχει να προπονείται λίγο, με προπόνηση ενός μήνα πήρε την απόφαση να κατέβει στο πανελλήνιο πρωτάθλημα. Αγωνίστηκε σε δύο όργανα πήρε την πρώτη θέση στο δίζυγο και την δεύτερη θέση στους κρίκους. Ήταν μια έκπληξη (όχι για μένα) για όσους είχαν κάποια σχέση με το άθλημα (προπονητές,

κριτές, παράγοντες) και έδειξε τέτοια αγωνιστικότητα ,καθώς τη μέρα που αγωνίστηκε, είχε πυρετό. Ήταν πραγματικά ένα υπόδειγμα υπερπροσπάθειας, όπου μου βγήκε ένας θαυμασμός, μια τόσο μεγάλη χαρά εκείνη τη μέρα, σαν να είχα κερδίσει εγώ τον αγώνα, ενώ εγώ δεν αγωνιζόμουν.

Από πού αντλεί κάποιος τόση δύναμη για να αγωνιστεί;

Η δύναμη αυτή ενυπάρχει μέσα σε όλους μας, μα είναι πολλές φορές οι συνθήκες, το timing που θα της επιτρέψουν να εκδηλωθεί.

Ξέροντας ότι αυτή η δύναμη υπάρχει μας βοηθά να ανταπεξέλθουμε σε κάποιες δυσκολίες;

Μπορούμε να το δούμε εκ των προτέρων και να το παρατηρήσουμε στην πραγματικότητα ότι αυτές οι δυσκολίες μας εξελίσσουν. Είναι δώρα που μας κάνουν να βγάζουμε όλη τη δύναμη και τις ικανότητες που κρύβουμε μέσα μας σε μια κατάλληλη στιγμή και να εκδηλωθούν είτε σε πρακτικό είτε σε φυσικό επίπεδο.

Πώς θα περιγράφατε τον <<άνθρωπο>> Δημοσθένη με λίγα λόγια; Ποιά στοιχεία του χαρακτήρα σας, σας αντιπροσωπεύουν;

Πολλές φορές, όταν βιώνουμε μια κατάσταση ,κάποιος που είναι από έξω μπορεί να έχει μια πιο καθαρή εικόνα τι συμβαίνει. Το ίδιο ισχύει και για εμάς. Δηλαδή κάποιος που θα με παρατηρήσει από έξω μπορεί εύκολα να δει και τα θετικά και τα αρνητικά του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς που έχω. Σίγουρα έχω από όλα.

Στα τόσα χρόνια που ασχολούμαι με τον πρωταθλητισμό, έχω καταλάβει ότι όσο περισσότερο γνωρίζω αυτό που κάνω, τόσο περισσότερο το αγαπάω... αυτό ισχύει γενικά στη ζωή, όσο περισσότερο γνωρίζεις αυτό που κάνεις, τόσο περισσότερο μπορείς να το αγαπήσεις... Επίσης το ότι άργησαν να έρθουν μεγάλες επιτυχίες στην καριέρα μου ,(μετά ουσιαστικά τα εικοσιένα, άρχισα να έχω μεγάλες επιτυχίες σε παγκόσμιο επίπεδο),είχα την υπομονή να αντέξω ως τότε. Δηλαδή από τον 1993 έως το 1997 δεν είχα κάποια σημαντική επιτυχία ,ενώ φαινομενικά είχα τις δυνατότητες. Παρόλα αυτά έμαθα μέσα από αυτές τις <<αποτυχίες>> και αυτές με προετοίμασαν κατά κάποιο τρόπο, ώστε να μπορώ να δεχτώ την επιτυχία που ακολούθησε. Το ότι είχα την υπομονή να αντέξω μέχρι το 1997, το ότι δεν τα παράτησα, αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό που δεν το είχα εξαρχής, αλλά συνειδητά ή ασυνειδητα το καλλιέργησα.

Τελικά η υπομονή είναι μπορώ να πω ένα χαρακτηριστικό και απαραίτητο, αλλά και που σε κάποιους τομείς με έχει χαρακτηρίσει.

Ο Εθελοντισμός τελικά είναι ιδιοτελής ή ανιδιοτελής πράξη;

Ανιδιοτελής πράξη με ίχνη ιδιοτέλειας. Πιστεύω ότι ούτε λίγο ούτε πολύ, ακόμα και η πιο ανιδιοτελής πράξη, επειδή είμαστε άνθρωποι και το στοιχείο του <<εγώ>> δεν έχει εξαφανιστεί εντελώς από κανέναν πιθανόν να υπάρχουν έστω και ίχνη ιδιοτέλειας. Αυτό δε μειώνει την όποια προσπάθεια με χαρακτήρα προσφοράς και εθελοντισμού που γίνεται από οποιονδήποτε.

Πολύ σημαντικό ρόλο παίζουν οι προθέσεις στη ζωή. Είναι πιο σημαντική η προσπάθεια από το αποτέλεσμα και η πρόθεση πριν από οποιαδήποτε πράξη. Πιστεύω ότι δεν μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον ποτέ, γινόμαστε απλά το μέσο για να βοηθηθεί, δεν είμαστε εμείς αυτοί που βοηθάμε ,μπορούμε να πούμε είναι η ζωή που τα κάνει; Ο Θεός που τα κάνει; Εμείς είμαστε απλά τα μέσα, και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να γινόμαστε το κατάλληλο έδαφος, ο κατάλληλος φορέας, ώστε μέσα από εμάς να υπάρχει η κατάλληλη δυνατή βοήθεια και το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τη βοήθεια αυτή.

Η τάση αυτή, να θέλεις να βοηθήσεις, εξελίσσει εσένα τον ίδιο, μια που έχετε και την καρδιά (δείχνει το σήμα της ΦΟΕΑ στις μπλούζες μας), κατά κάποιον τρόπο σου ανοίγει, σου μεγαλώνει την καρδιά και η χαρά που μπορείς να βιώσεις σε μια τέτοια κατάσταση μεγαλώνει.

Ο κόσμος σήμερα έχει τη διάθεση να στραφεί στον συνάνθρωπο και μέσα από αυτό να εξελιχθεί ο ίδιος:

Ισχύει αυτό είναι ένας δρόμος κάποιος να φτάσει στον εαυτό του, στην πηγή, κάπου βαθιά μέσα του, μέσα ουσιαστικά από την επαφή, την προσφορά και την ανταλλαγή αγάπης με τους συνανθρώπους του. Ο κόσμος είναι αυτός που είναι και λειτουργεί, έχει κατά κάποιο τρόπο, τους δικούς του άγραφους νόμους, όπου ο καλύτερος τρόπος για να έρθει οποιαδήποτε αλλαγή στον κόσμο, να γίνει καλύτερος, είναι μέσα από την ατομική, την προσωπική αλλαγή, καλυτέρευση του καθενός. Αν μπαίνω στη διαδικασία... γιατί έτσι ο κόσμος, γιατί ο κόσμος αλλιώς; Ή αυτό είναι κακό και το άλλο επίσης, απλά κάνω τον κόσμο χειρότερα.

Οπότε κοιτάμε με αισιοδοξία και έχουμε εμπιστοσύνη στον κόσμο αυτό;
Σίγουρα η αισιοδοξία είναι κάτι πολύ βασικό. Ίσως το να έχουμε εμπιστοσύνη σε αυτό τον κόσμο, στον συμπαντικό αυτό νόμο ότι λειτουργεί ακόμα και όταν περνά από περιόδους παρακμής και επανέρχεται κάποια στιγμή αυτή η ισορροπία. Η αλλαγή ξεκινάει από τον καθένα προσωπικά. Μπαίνοντας σε μια τάση προσφοράς, εθελοντισμού ή βοήθειας, όλη αυτή η τάση επιταχύνει την ατομική εξέλιξη, καλυτέρευση και βελτίωση.

Τώρα ποια είναι τα όνειρα σας, οι προσδοκίες σας;

Προηγείται η πράξη του λόγου...το να αποκαλύψω τα όνειρα μου προτού πραγματοποιηθούν δεν έχει νόημα.

Ουσιαστικά αφήνομαι στη ροή των πραγμάτων. Κάνω το καλύτερο που μπορώ την κάθε φορά και την κάθε στιγμή, επειδή έχω την πεποίθηση ότι η προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα ανήκει στον άνθρωπο .



Το γεγονός ότι ο κόσμος ήθελε να πετύχει η ολυμπιάδα της Αθήνας, έδωσε ώθηση και στους ίδιους τους αθλητές. Από την άλλη πλευρά, αυτή η πίστη του κόσμου δεν λειτουργεί και αρνητικά, δηλαδή είχατε την ανάγκη από τη στιγμή που η ολυμπιάδα γινόταν στη χώρα σας να πετύχετε οπωσδήποτε;

Είναι η στάση που θα κρατήσει ο αθλητής μέσα στον αγώνα. Η ψυχολογική κατάσταση εκείνη την ώρα είναι ένα κομμάτι της προετοιμασίας μου και είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι του αγώνα. Ναι μεν ήξερα ότι ο αγώνας γινόταν στην Ελλάδα και οι περισσότεροι Έλληνες περίμεναν, αλλά κατά κάποιο τρόπο είχα απομονώσει οποιοδήποτε «θέλω», οποιαδήποτε επιθυμία. Είχα δουλέψει παρά πολύ καλά και το μόνο που με ενδιέφερε ήταν να κάνω την καλύτερη προσπάθεια και να παρουσιάσω όλη την δουλειά που είχα κάνει εκείνη την ώρα.

Ήταν συγκλονιστικό την ώρα που μπήκα στο στάδιο και 15.000 κόσμος ήταν ενθουσιασμένος και περίμενε. Αλλά είχα ένα γυάλινο τείχος γύρω μου, που τίποτα δεν μπορούσε να εισχωρήσει μέσα μου από ότι συνέβαινε έξω από μένα και έτσι μπόρεσα να είμαι συγκεντρωμένος την ώρα του αγώνα, να κάνω το πρόγραμμα και να υπάρχει το αποτέλεσμα που ήρθε.

Είναι νοητικά παιχνίδια αυτά. Το πήρα θετικά, το συνδύασα με το όνομα... Δημοσθένης που είναι η δύναμη του λαού και λέω... είμαι στην έδρα μου και ο κόσμος το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να μου δώσει δύναμη.

Το σημαντικό σε τέτοιες περιπτώσεις είναι να ξεφύγει κανείς από την προσδοκία του αποτελέσματος και από το φόβο της απογοήτευσης, το φόβο του λάθους. Δηλαδή έκανα ό,τι μπορούσα να κάνω, το σημαντικό είναι να μπορώ να πω στον εαυτό μου μετά τον αγώνα... την προσπάθεια μου την έκανα, άσχετα με το αποτέλεσμα που θα ερχόταν, χωρίς το φόβο του τι θα πει από το πιο κοντινό, τον προπονητή έως τον πιο μακρινό τηλεθεατή που θα 'χει ανοίξει την τηλεόραση για να δει την προσπάθεια μου και εύχεται να δει την ελληνική σημαία να ανεβαίνει.

Έχετε διαβάσει τον <<μικρό πρίγκιπα>>;

Ναι, το ξαναδιάβασα ένα χρόνο πριν τους ολυμπιακούς αγώνες. Είναι από τα καλύτερα βιβλία που έχουν γραφτεί, ένα διαχρονικό παραμύθι για κάθε ηλικία και κάθε άνθρωπο.

Ποιο σημείο σας άρεσε περισσότερο;

Πολλά σημεία, το πρώτο που μου έρχεται τώρα είναι η τραγικότητα όταν συνάντησε κάποιον που μετρούσε και ξαναμετρούσε. Ήταν ένας που ήταν τόσο σοβαρός, εγκλωβισμένος στο μέτρημα και δεν είχε χρόνο για οποιοδήποτε άλλο. Ναι μεν παραμύθι, αλλά έχει και τη θλιβερή του όψη, τις θλιβερές του στιγμές ως εικόνες. Όπως είπε και ο Νίκος Γκάτσος ...<<την αλήθεια ψάξε να τη βρεις μέσα στα παραμύθια.>>.

Παρακολουθείτε κινηματογράφο ή παραστάσεις σε θέατρα, όπως για παράδειγμα στο Ηρώδειο;

Μ' αρέσει ο κινηματογράφος, είναι μια τέχνη που λατρεύω παρόλα αυτά δεν έχω δει πολλές ταινίες και ακόμα πιο σπάνια θα πάω στον κινηματογράφο.

Δεν είναι μόνο το Ηρώδειο που μπορεί να ανεβάσει μια πετυχημένη παράσταση. Ακόμα και ένα μικρό θεατράκι μπορεί να παίξει ένα αριστούργημα.

Από μουσική έχετε κάποια ιδιαίτερη προτίμηση σε ένα είδος;

Σε ένα είδος δεν θα το έλεγα. Η μουσική για μένα είναι ένας ολόκληρος κόσμος και να το περιορίσεις σε ένα είδος μου φαίνεται πολύ στενόμυαλο. Σε κάθε είδος μπορείς να βρεις μαργαριτάρια και θησαυρούς. Το προσωπικό κριτήριο για τη μουσική είναι να με εμπνέει, είτε να με ηρεμεί, είτε να μου δίνει δύναμη ή να χει απλώς κάτι να μου πει, είτε σαν σύνθεση, είτε μέσα από το στίχο, είτε από τη μελωδία. Δηλαδή πολλές φορές θα κάτσω να ακούσω κάτι, ακόμα και αν μου είναι

εντελώς άγνωστο, σαν να κάθομαι να διαβάσω ένα βιβλίο. Ακόμα και αν δεν το καταλαβαίνω, τουλάχιστον θα κοιτάξω να το προσέξω, να δω αν θα μπορέσει να με αγγίξει κάτι, αν θα μπορέσω να βρω κάτι σε αυτό.

Για τα παιδιά που ξεκινάνε τον αθλητισμό, ή πρόκειται να ασχοληθούν με πρωταθλητισμό τι θα είχατε να προτείνετε;

Αυτό που θα προτείνω δεν έχει να κάνει με όσους πρόκειται να ασχοληθούν μόνο με τον πρωταθλητισμό. Για αυτά τα παιδιά, σίγουρα ο καθένας έχει τον δικό του δρόμο, την δικιά του εξέλιξη, θα βιώσει διαφορετικά πράγματα και θα εξελιχθεί με τον δικό του τρόπο. Υπάρχουν όμως κάποιες βασικές προϋποθέσεις κάποια βασικά στοιχεία που μοιάζουν, σαν standards.

Ένα είναι η υπομονή, η υπομονετική επιμονή. Δεν μπορείς να συναντήσεις μεγάλους αθλητές που να μην είχαν εξαιρετική υπομονή, επειδή δεν υπάρχει αθλητής, όσο μεγάλος και αν είναι που δεν έχει χάσει ποτέ του.

Από την άλλη, ο όρος του ανταγωνισμού δεν ισχύει. Δεν προσπαθείς να ανταγωνιστείς κανέναν αλλά τον ίδιο σου τον εαυτό. Το τέλειο ή η επιτυχία είναι το να είσαι κοντά στο δικό σου τέλειο.

Βασική επίσης προϋπόθεση είναι το να αγαπάς αυτό που κάνεις. Χωρίς αγάπη δεν μπορείς να 'χεις αποτέλεσμα, όσες προϋποθέσεις και αν έχεις να πετύχεις.

Πολύ βασικό είναι η δουλειά, τόσο σε ποσότητα όσο και σε ποιότητα. Μπορεί να έχεις υπομονή, να αγαπάς ο.τι κανείς, αλλά χωρίς δουλειά δεν μπορεί να υπάρξει αποτέλεσμα. Συνήθως όμως, όταν το αγαπάς και έχεις υπομονή δουλεύεις και πολύ.

Τέλος, χρειάζονται δυο πολύ βασικά... υγεία κ τύχη!

Πώς είναι κάποιος σίγουρος ότι έχει επιλέξει να κάνει το σωστό;

Συνήθως μέσα μας έχουμε την απάντηση για αυτές τις περιπτώσεις. Είναι η απάντηση που δίνει η καρδιά, σαν αυτή που έχεις στην μπλούζα. Καμιά φορά, κάποιες αποφάσεις περιέχουν ρίσκο. Από την άλλη, αξίζει στη ζωή να ρισκάρεις έστω μια φορά.

Επίσης σημαντικό είναι, μετά την απόφαση και το ρίσκο, το στοιχείο του να αφοσιωθείς σε αυτό που κάνεις. Για μένα είναι προτιμότερο να κάνω ένα πράγμα κάθε φορά τέλεια, αντί να κάνω απλώς καλά δέκα διαφορετικά πράγματα. Δεν σημαίνει ότι έτσι παραμένεις μονόπλευρος ή στενόμυαλος αλλά καλύτερα ένα πράγμα την κάθε φορά και τέλεια.

Εξάλλου και εγώ πόσο ακόμα μπορώ να'μαι αθλητής; 1,2,3 χρόνια το πολύ; Υπάρχει μια ημερομηνία λήξης. Τουλάχιστον αυτό που έχω να παραμείνει για αυτά τα χρόνια και να κάνω αυτό που κάνω όσο καλύτερα γίνεται, γιατί αυτός είναι ο ρόλος μου αυτή τη στιγμή.

Ένας μικρός πρίγκηπας... 63 ετών

«Ανθρωπάκο, θέλω πάλι να σ'ακούσω να γελάς...»

Φαντάσου... να 'ναι Σάββατο βράδυ, να 'χει πανσέληνο, να 'χεις μόλις επιστρέψει από βραδινή έξοδο και να χρειάζεται να γράψεις κάποιο άρθρο για να κλείσει η ύλη του περιοδικού!

Κάπου λοιπόν εκεί στο βάθος ενός ορίζοντα που θολώνει γλυκά καθώς ο Μορφέας με τυλίγει, παρατηρώ το φεγγάρι και θυμάμαι ξαφνικά έναν «ανθρωπάκο». Ο Μικρός Πρίγκηπας ξεπηδά σαν άτακτο ζωτικό της φαντασίας μου και ζωντανεύει το άρωμα των παιδικών μου χρόνων.

Ο μικρός αυτός ταξιδιώτης, το πνευματικό τέκνο του Antoine de Saint Exupéry, μετρά ήδη 63 χρόνια ζωής. Οι περιπέτειές του ξεπέρασαν κατά πολύ κάθε προσδοκία του δημιουργού του, αφού το βιβλίο του «Μικρού Πρίγκηπα» έσπασε κάθε ρεκόρ πραγματοποιώντας ως το 1994 25 εκατομμύρια πωλήσεις, ενώ μεταφράστηκε σε 75 γλώσσες προσφέροντας τεράστια αναγνώριση στο συγγραφέα του. Η ιστορία του Μικρού Πρίγκηπα κατάφερε να

συγκινήσει πολλές γενιές, αποκτώντας θαυμαστές όλων των ηλικιών με αποτέλεσμα ο καλοκάγαθος αυτός πρίγκηπας να μεσουρανή στην παιδική κι όχι μόνο βιβλιογραφία. Ο συγγραφέας του βιβλίου βέβαια, Antoine de Saint Exupéry ήταν ήδη γνωστός στο χώρο της λογοτεχνίας μέσα από τα έργα του «Γη των Ανθρώπων», «Νυχτερινή Πτήση»

κ.λ.π. Αν και πιλότος ως το 1943 που εκδόθηκε ο «Μικρός Πρίγκηπας», ο Exupéry απογειώθηκε πραγματικά με το έργο αυτό. Κατάφερε να γράψει ένα παραμύθι για παιδιά και μεγάλους από-δεικνύοντας ότι «το καλύτερο παιδικό βιβλίο είναι εκείνο που μπορούν να διαβάσουν και οι μεγάλοι».

Ο Antoine de Saint Exupéry, βέβαια, χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι τα βιώματά του αλλά και η έντονη προσωπικότητά του αντικατοπτρίζονται πλήρως στο έργο του, αφού η πίστη του σ'ένα επάγγελμα που λάτρευε, ο ηρωισμός, το θάρρος και η



υπευθυνότητα χαρακτηρίζουν τα περισσότερα βιβλία του με κυρίαρχο το «Γη των Ανθρώπων». «Ο Μικρός Πρίγκηπας» όμως αποτέλεσε το αποκορύφωμα των μηνυμάτων που ήθελε να μεταδώσει, καθώς όλα τα προηγούμενα έργα του έμοιαζαν να προετοιμάζουν για αυτό. Μέσα από τις περιπέτειες του μικρού αυτού ανθρωπάκου, που καταγόταν από έναν μικρό αστεροειδή, τον Β612 με τα χαρακτηριστικά ηφαιστείου, τα μπαουμπάπ και το ατίθασο πιο όμορφη πόλη ή το πιο ωραίο νησί είναι σαν μια φρικτή έρημος. Άλλωστε η απομόνωσή του στην έρημο οδηγεί τον Εχυρέγγ να γράψει για τη μοναξιά του ανθρώπου και για το γεγονός ότι η αγάπη αρχίζει όταν δεν περιμένεις πλέον κανένα δώρο. Τα στοιχεία αυτά διαφαίνονται και στα 3 εξής έργα του: «Πιλότος Μάχιμος», «Νυχτερινή Πτήση» και «Μικρός Πρίγκηπας».

Παράλληλα αξίζει να παρατηρηθεί ότι στο συγκεκριμένο βιβλίο, ο Εχυρέγγ μιλά με σύμβολα, καθώς το πανέμορφο τριαντάφυλλό του συμβολίζει τη ματαιοδοξία, ο απόλυτος μονάρχης συνδέεται με την αυταρχικότητα, η πονηρή αλεπού με το συμφέρον. Έτσι με

τριαντάφυλλο, ο Antoine de Saint Exupéry έγραψε έναν ύμνο στην αγάπη και τις ανθρώπινες σχέσεις. Η περιπλάνηση του Μικρού Πρίγκηπα στους άλλους πλανήτες, όπου συναντά το βασιλιά, το μεθύστακα, τον επιχειρηματία, το γεωγράφο, το ματαιόδοξο και τέλος τον πλανήτη Γη, αποτελεί μόνο το δρόμο που θα τον οδηγήσει στη γνώση πως αν δεν έχεις ενδιαφέροντα, επιθυμίες και αγάπη ακόμα και ο πιο πλήρης σε υλικά αγαθά χώρος, η αυτόν τον τρόπο επιλέγει να παρουσιάσει τη Γη, τον πλανήτη μας, ενώ με τον Μικρό Πρίγκηπα παρουσιάζει τον κυρίαρχό της, δηλ. τον άνθρωπο που ανακαλύπτει πως μπορεί να δει την ουσία της ζωής μόνο με τα μάτια της καρδιάς («την ουσία τα μάτια δεν τη βλέπουν, μόνο με την καρδιά βλέπεις καλά.»). Παράλληλα τονίζει τη σημασία των ανθρώπινων σχέσεων, λέγοντας χαρακτηριστικά πως για να είναι ουσιαστικές πρέπει να τις «εξημερώσεις», να δημιουργήσεις δεσμούς ή να συνειδητοποιήσεις τους ήδη υπάρχοντες. Αυτό σημαίνει πως αναλαμβάνει κανείς τις ευθύνες του και προσπαθεί έτσι να αγγίξει την ουσία της ζωής.

« Τότε δεν μπορούσα να καταλάβω. Έπρεπε να τον κρίνω από τις πράξεις του κι όχι από τα λόγια. Με γέμιζε ευωδιά και με φώτιζε. Δεν έπρεπε να σηκωθώ και να φύγω. Έπρεπε να μαντέψω την τρυφερότητα πίσω από τις μικροπονηριές του. Τα λουλούδια είναι τόσο αντιφατικά. Ήμουν όμως πολύ μικρός και δεν ήξερα ν' αγαπάω...»



Μια Μαγ(ειρ)ική Συνταγή ☠ Που Θα Αλλάξει Μια Για Πάντα Τη Ζωή Σας!!!

Είναι παντού και εξαπλώνεται...

Ναι λοιπόν!! Και μην το αρνείστε! Μην κλείνετε τα μάτια και στρέψετε αλλού τα βλέμμα σας, κύριοι! Το ζείτε καθημερινά, αλλά κάτι σας εμποδίζει από το να το αντιμετωπίσετε..

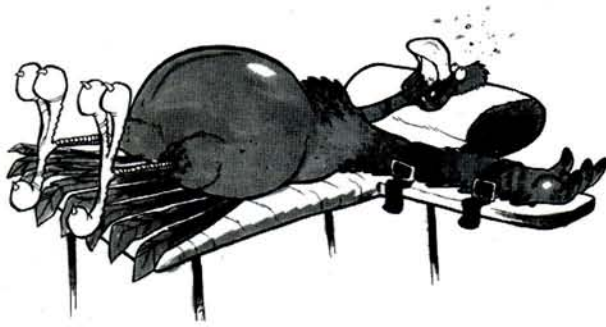
Τι έχει αλλάξει πια τόσο στον κόσμο που ζούμε; Κι αλήθεια, ζούμε; Ή απλά είμαστε κομμάτι μιας δίνης που περιστρέφεται αέναα; Όλα τρέχουν γύρω μας τόσο γρήγορα και είμαστε ανίκανοι να κρατήσουμε μια όμορφη εικόνα για να συνεχίσουμε.. Τρελοί ρυθμοί κι εσύ γίνεσαι Βέγγος για να τα προλάβεις όλα...

Τι συμβαίνει λοιπόν; Κρατάμε τους εαυτούς μας απασχολημένους για να μη

νιώθουμε; Έχουμε αποβάλλει τη ζωή, τα αισθήματα μας και κάνουμε προγραμματισμένες κινήσεις, σκέψεις and the list goes on...

Θα μπορούσε κανείς να πει, με βεβαιότητα, πως τα πράγματα στη ζωή μας απλά γίνονται πρόχειρα και επιφανειακά. Επιφανειακή ζωή, επιφανειακή κα πρόχειρη γνώση, επιφανειακή αντιμετώπιση των προβλημάτων, πρόχειρος έρωτας.. κι από τη λίστα δεν ξεφεύγει ούτε το φαγητό που κάθε μέρα καταβροχθίζεις... τίγκα στο πλαστικό και την προχειρότητα!!!

Τέρμα όλα λοιπόν! Σας έχουμε την



μαγ(ειρ)ική συνταγή που θα αλλάξει μια για πάντα τη ζωή σας! Θα σας κάνει διάσημους στις παρέες και το τηλέφωνο σας θα χτυπάει ασταμάτητα! Όλοι θα σας αγαπήσουν και θα τρέχουν από πίσω σας!

Οκ επειδή δεν υπάρχει πολύς χρόνος στη διάθεσή σας και επειδή έχετε βαρεθεί το φαγητό της λέσχης και επειδή τα λεφτά που στέλνει ο μπαμπάς δε φτάνουν για να παίρνεις συνέχεια φαγητό από έξω σας έχουμε τη λύση... οικονομική τρομερά γρήγορη και με υλικά που θα βρείτε εύκολα και παντού!
☺

Υλικά

- 1 φραγκόκοτα Βουργουνδίας
- 1 κογκολέζικο τζίντζερ
- 1 πακέτο ταλιατέλες Σικελίας (παρακαλώ να αποφύγετε τις απομιμήσεις)
- 1 μπουκάλι κόκκινο κρασί, Χατζημιχάλη του 1936
- 200 gr φρέσκο ταϊλανδέζικο μπέικον στρουθοκαμήλου
- 5 ζουμερές ντομάτες από τη Β. Κορέα
- 1 κονσέρβα με καλαμπόκι Νέας Ζηλανδίας

- 3 φρέσκιες πολύχρωμες πιπεριές που έχουν αναπτυχθεί σε σκιερό έδαφος μαζί με συμβιωτικά αζωτοδεσμευτικά βακτήρια
- 150gr φρέσκαμανιτάρια Pleurotus pleurotus
- αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και τσίλι

σημείωση: όταν πάτε να αγοράσετε τη φραγκόκοτα ζητείστε από τον κρεοπώλη να σας την κόψει σε μικρά κομματάκια και να αφαιρέσει το λίπος (πέτσα).

➤ Εκτέλεση

Τα πράγματα είναι πολύ απλά, όσον αφορά τη χρήση σκευών, θα χρειαστείτε ένα αντικολλητικό τηγάνι (καλό θα ήταν να είναι το τηγάνι αντίκα που σας έχει χαρίσει η γιαγιά καθώς την αποχωρίζοσασταν ενώ αυτή καθόταν στην ξύλινη κουνιστή καρέκλα της.. ααχ! αυτή η κουνιστή πολυθρόνα την είχατε βάλει από καιρό στο μάτι, αλλά ...), μια κατσαρόλα και ένα ταψάκι.

Παίρνετε την ψιλοκομμένη φραγκόκοτα και την βάζετε στην κατσαρόλα με το ελαφρά αλατισμένο νερό που βράζει, για περίπου 10 λεπτά. Μόλις τελειώσει το βράσιμο, βγάζουμε αργά, ένα- ένα τα κομματάκια και τα τοποθετούμε σε ένα πιάτο, φροντίστε να έχετε πλύνει μερικά από τη στοίβα που έχει δημιουργηθεί στο νεροχύτη σας.. Θα τα χρειαστείτε! Στη συνέχεια ρίχνουμε ανάλαφρα λίγο παρθένο ελαιόλαδο, φροντίζοντας να πάει σε κάθε κομμάτι, προσεκτικά μη σας χυθεί όλο το λάδι και πλημμυρίσει η φραγκόκοτα!

Αφού το κάνουμε αυτό με περισσή αγάπη και φροντίδα, πασπαλίζουμε με αργές κινήσεις τα φραγκοκοτοκομματάκια μας με αλάτι, πιπέρι,

πάπρικα και λίγο τσίλι (αν θέλετε να αποφύγετε να φτύνετε φωτιές, αν όχι τигκάρετε το στο τσίλι!). Το αφήνουμε αυτό για λίγο να πάρει τη γεύση από τα μπαχαρικά και προχωράμε!

Ελπίζω το νερό που βράσατε τη φραγκόκοτα να μην το χύσατε γιατί εκεί θα βράσουν οι ταλιατέλες. Αν το πετάξατε δεν πειράζει.. βάλτε άλλο νερό στην κατσαρόλα. Ενώ το νερό έχει πάρει βράση ρίξτε βίαια τις ταλιατέλες στο νερό, είναι ένα από τα μυστικά της συνταγής, ανακατέψτε για να μην κολλήσουν.

Μετά από κανά εφτάλεπτο κι αφού δεν έχει αδειάσει η κατσαρόλα από τα τσιμπήματα «δοκιμής», ρίξτε το περιεχόμενο σε σουρωτήρι, και ρίξτε λίγο κρύο νερό για να πετύχετε ένα al dente αποτέλεσμα κι αφήστε τις να στραγγίσουν. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος μπορείτε να του τραγουδάτε το γνωστό σε όλους μας άσμα «γιατί χωρίς εσένα δε μπορώ μια μέρα τη ζωή μου να σκεφτώ.. γλυκιά μου φραγκόκοτα» του ερωτικού λαϊκού τροβαδούρου Βαλάντη.

Και η ιστορία μας προχωράει με τα πιο σημαντικά υλικά.. Ψιλοκόβετε το φρέσκο ταϊλανδέζικο μπέικον στρουθοκαμήλου, τις κορεάτικες ντομάτες, τα ολόφρεσκα μανιτάρια και τις πολύχρωμες πιπεριές σας και βάζετε το τηγάνι σε σιγανή φωτιά με το παρθένο ελαιόλαδο που περίσσεψε από πιο πριν. Λίγο λάδι, έτσι; Όχι να κολυμπούν τα υλικά... Ξέρετε εσείς!

Μόλις υποψιαστείτε ότι το λάδι έχει κάψει, παίρνετε τα ψιλοκομμένα υλικά και τα ρίχνετε από ψηλά μέχρι να νιώσετε το καυτό λάδι να προκαλεί στο

πρόσωπό σας εγκαύματα γ' βαθμού. Κι αφού συνέλθετε και σταματήσουν τα υλικά να εκτοξεύονται και έχετε γεμίσει το πρόσωπό σας με οδοντόκρεμα για να αποφύγετε τα σημάδια, ανακατέψτε όλα τα υλικά και ρίξτε τα μπαχαρικά, συνεχίστε το ανακάτεμα παρακαλώ.

Στο ενδιάμεσο έχετε βάλει τα φραγκοκοτοκομματάκια στο ταψάκι σας και το έχετε τοποθετήσει στο φούρνο να ξεροψηθούν. Μόλις γίνουν κατακόκκινα τα βγάζετε και τα ρίχνετε μέσα στο τηγάνι με όλα τα υπόλοιπα υλικά.. σβήστε με το κρασί του '36.

Ενώ σιγοβράζει ρίξτε και τις ταλιατέλες μέσα στο μεγάλο τηγάνι της γιαγιάς που τα χωράει όλα... αφήστε για 5 λεπτά και βγάλτε το φαγητό απ' τη φωτιά.

Το φαγητό που καταφέρατε μόνοι σας να φτιάξετε (έστω και με κάποιες απώλειες) κι εμείς σας συχαίρουμε, μπορείτε να το απολαύσετε με το Χατζημιχάλη του '36 που περίσσεψε.

Καλή επιτυχία λοιπόν, ελπίζουμε να πάνε όλα καλά.. όσο για την επιτυχία που θα έχετε σε όσους δοκιμάσουν το φαγητό είναι δεδομένη!!!

