

Περιεχόμενα

| | |
|---|----|
| Πρόλογος | 13 |
| <i>α' Περί υγείας σωματικής και ψυχικής</i> | |
| Προλεγόμενα | 19 |
| Γελάστε γιατί χανόμαστε | 21 |
| Εσωτερική ισορροπία – Βρείτε χρόνο | 23 |
| Η «δυναστεία» της πληροφορίας | 25 |
| Χαρείτε τα ασήμαντα | 27 |
| Άσκηση σώματος και ψυχής: Η αγιορείτικη θεώρηση | 29 |
| Τρόπος ζωής και τηλεόραση | 31 |
| Τα καλά νέα: Απενοχοποίηση. Πώς να φαίνεστε νέοι; Τρώτε περισσότερο! | 34 |
| Ποιότητα ζωής | 36 |
| Αισιοδοξία: Προφυλάσσει και γιατρεύει | 39 |
| «Υγείαν έχομεν και υγείαν ποθούμε...» | 42 |
| Συνεχίζοντας την προσπάθεια να «ψαρέψουμε» λίγη αισιοδοξία | 44 |
| Η ευλογία του να «μεγαλώνεις» – Το κάλλος της φθοράς | 47 |
| Η εποχή των ερωτήσεων, το τσουνάμι των απαντήσεων | 50 |
| Νοσταλγία | 53 |

β' Η κρίση και τα κρίματά μας

| | |
|---|-----|
| Προλεγόμενα | 57 |
| Ποιός έκλεψε το γέλιο και τη χαρά μας; (Πολιτικοί, εκπρόσωποι της Εκκλησίας, ακαδημαϊκοί δάσκαλοι) | 59 |
| Ποιός έκλεψε το γέλιο και τη χαρά μας; Τα ΜΜΕ | 61 |
| Ποιός έκλεψε το γέλιο και τη χαρά μας; Η διαφθορά | 63 |
| Παράπονο «παιδευτικό» | 65 |
| Υπάρχουν και ... καλά νέα | 67 |
| Ούτε μια «συγγνώμη» | 70 |
| Η κρίση (οικονομική) αρχίζει από τον καθένα μας | 73 |
| Έχουμε ελπίδες για το ...10; | 76 |
| Η αισιοδοξία της «πτώσης» | 79 |
| Η ανοιξιάτικη αισιοδοξία απέναντι στην κρίση | 83 |
| Ταξιδεύοντας... τα κρίματά μας μάς ακολουθούν | 85 |
| Ουδέν κακόν αμιγές καλού (ή «ευτυχώς, ήρθε η κρίση») | 87 |
| Επερχόμενος μετασχηματισμός της κοινωνίας μας; | 90 |
| Αισιοδοξία, περιμένοντας το ναδίρ | 92 |
| «Την Άνοιξη, αν δεν τη βρεις, τη φτιάχνεις» | 95 |
| Αναζητώντας τις ρίζες του κακού: Καταναλωτισμός – μηδενισμός | 98 |
| Αρνηθήκαμε τα πλούτη μας και γίναμε πένητες και ζητιάνοι | 101 |
| Πανεπιστημιακοί δάσκαλοι και πολιτική | 103 |
| Ανοιξιάτικα πετάγματα, ελπίδες και προβληματισμοί | 106 |
| «Όνειρο θερινής...» | 109 |
| Ένδεια «αρχηγών» (σε όλους τους τομείς, σε όλο τον κόσμο) | 112 |
| Αλλαγή σελίδας | 114 |

γ' Οι γιατροί και τα προβλήματά τους

| | |
|--|-----|
| Προλεγόμενα | 119 |
| «...και γιατρός και άνθρωπος» | 121 |
| Το παράπονο ενός γιατρού | 124 |
| Η εκπαίδευση των γιατρών | 127 |
| Είναι αρρώστια ... η ιατρική | 130 |
| Η αγωνία του γιατρού | 134 |
| Εξυγίανση του Συστήματος Υγείας; | 137 |
| Ανάπηροι πολίτες σε ανάπηρο κράτος | 143 |
| Σκέψεις για το μέλλον της Ορθοπαιδικής και των Ορθοπαιδικών | 145 |
| Ασθενείς... και «ασθενείς» | 148 |
| Υπερδιάγνωση και υπερθεραπεία: Τεράστιο, πολλαπλό κόστος | 150 |
| Είναι η επιστημονική γνώση το μοναδικό εφόδιο του γιατρού για την επιτυχία του; | 152 |
| Απέναντι στη Νομική Ευθύνη. Απ' την ματιά ενός γιατρού .. | 156 |

δ' Από το ημερολόγιο...

| | |
|--|-----|
| Προλεγόμενα | 165 |
| Αφορμή για χαμόγελο – Η μαγεία του Έρωτα | 166 |
| Πασχαλιάτικο | 168 |
| Ψαρεύοντας έρχεται η θάλασσα | 170 |
| Σώμα του καλοκαιριού | 172 |
| Νηστείας εγκώμιον | 175 |
| Καλοκαιρινές αυθαιρεσίες | 178 |
| Όνειρο Χριστουγέννων | 180 |
| Καλή Σαρακοστή | 183 |
| Ασκήσεις μνήμης καλοκαιρινές | 186 |

| | |
|---|-----|
| Αθύτου εγκώμιον | 189 |
| Παγκόσμια ημέρα οστεοπόρωσης | 192 |
| Νηστείας εγκώμιον και πάλι. Για την ψυχή μας, το σώμα μας, την τσέπη μας, τον τόπο μας | 195 |
| Στη Μητέρα, την «Ποιήτρια» της ζωής | 198 |
| Φθινοπωρινά | 201 |
| Σιωπή... | 203 |
| Καινούριος χρόνος | 205 |
| Φθινοπωρινός τρύγος | 208 |
| Μεγάλη Εβδομάδα | 210 |

ε' Ταξιδεύοντας

| | |
|--|-----|
| Προλεγόμενα | 215 |
| Ταξιδεύοντας... | 216 |
| Με ένα βιβλίο... στον αέρα | 218 |
| Στον Άθωνα | 220 |
| Ταξιδιωτικές πινελιές: Άγιος Φραγκίσκος (San Francisco) .. | 223 |
| Μετά τον Άθω. Πίσω στη σκληρή πραγματικότητα | 225 |
| Στιγμές και εικόνες. Ταξιδεύοντας Θεσσαλονίκη – Σμύρνη .. | 228 |
| Ταξιδεύοντας στην Κοπεγχάγη | 231 |
| Βερολίνο – Βαρκελώνη ή Τραμουντάνα ή Όστρια | 234 |
| Βερολίνο – «Charlie Point». Σημείο πέρασμα – εκκίνησης μιας νέας ζωής | 237 |
| Ταξιδεύοντας στη Βιέννη | 239 |
| Το «Ζωγράφειο» στην Πόλη | 242 |
| Ταξιδεύοντας ... Μαθαίνοντας στο Μπέρμιγχαμ | 245 |

στ' Εκλαϊκευμένα ιατρικά

| | |
|-------------------|-----|
| Προλεγόμενα | 251 |
|-------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Ο σιωπηλός κλέφτης των οστών. Η οστεοπόρωση σε 10 ερωτήσεις | 252 |
| Η μάχη του... Σαββατόβραδου | 258 |
| Τροχαία εγκλήματα: Ο πόλεμος στην πόρτα μας | 261 |
| Τροχαία συμβάντα; Είναι θέμα παιδείας! | 263 |
| Όταν η σπονδυλική στήλη ξεφεύγει από τον ... ίσιο δρόμο (Σκολίωση) | 266 |
| Οστεοπόρωση: Πρόληψη και Θεραπεία | 271 |
| Η αναπηρία, κίνητρο δημιουργίας | 278 |
| Μυστικά ακούσματα. Απ' τον Goya και τον Beethoven στο σήμερα | 282 |
| Φθορά των οστών και καταστροφή των αρθρώσεων (Οστεοαρθρίτις): Μπορούμε να την προλάβουμε; | 287 |
| Νέα όπλα στη μάχη κατά της οστεοπόρωσης | 290 |
| Καρκίνος: Ο μεγάλος εχθρός του ανθρώπου. Ένας παλιός, συνεχής πόλεμος..... | 294 |
| Επιμύθιο | 297 |
| Παρουσιάσεις – Προλογισμοί βιβλίων (Επιλεγμένα – Ενδεικτικά) | 299 |
| Σύντομο Βιογραφικό | 301 |