

Τα Νέα του Bowtech

Ενημερωτικό Δελτίο

BOWEN ΕΛΛΑΔΑΣ

Ιούνιος 2020



Το πρώτο δείγμα πολιτισμού

Αγαπητοί συνοδοιπόροι στο μονοπάτι του Bowtech,

στις 21.03.20 δημοσιεύτηκε στο ηλεκτρονικό περιοδικό Forbes (<https://www.forbes.com/sites/remyblumenfeld/2020/03/21/how-a-15000-year-old-human-bone-could-help-you-through-the--coronavirus/>) ένα άρθρο του Remy Blumenfeld, στο οποίο ο συγγραφέας πραγματευόταν το θέμα της αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας, μεσοσύσης της κρίσης του κορωνοϊού και του αποκλεισμού της καραντίνας, που βίωσε όλος ο πλανήτης.

Πραγματικά, πολλά βίντεο και αναρτήσεις έκαναν την εμφάνισή τους στο διαδίκτυο μερικούς μήνες πριν, στα οποία άνθρωποι όλων των ηλικιών δήλωναν την πρόθεσή τους να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους ή το απεδείκνυαν έμπρακτα: φοιτήτριες μετέφεραν τα καθημερινά ψώνια σε ηλικιωμένους γείτονες, παιδάκια έβγαζαν βόλτα τα κατοικίδια των έγκλειστων που ανήκαν σε ευπαθείς ομάδες, ασθενείς με υποκείμενα νοσήματα δέχονταν κατ' οίκον ταπεράκια με τα αποτελέσματα των γαστριμαργικών ανησυχιών (ή διαστροφών) των επίδοξων νεαρών σεφ της πολυκατοικίας τους, τενόροι, σοπράνο, κιθαρίστες και φλαουτίστες, έβγαιναν στα μπαλκόνια προς τέρψιν και συμμόρφωσιν των συμπολιτών τους, ενώ ιατροί και νοσηλευτές έστελναν τα δικά τους ηχηρά μηνύματα για προσεκτική βοήθεια των νοσούντων με πολυποίκιλους τρόπους.

Σύμφωνα με τον Blumenfeld, λοιπόν, πριν από χρόνια, ένας φοιτητής ρώτησε την ανθρωπολόγο Margaret Mead, ποιό θεωρούσε ό,τι ήταν το **πρώτο σημάδι κουλτούρας ενός πολιτισμού**. Ο φοιτητής περίμενε η Mead να ανταποκριθεί, μιλώντας για πήλινα αγγεία, εργαλεία κυνηγιού, μυλόπετρες ή αντικείμενα θρησκευτικής λατρείας.

Η έκπληξή του ήταν μεγάλη, όταν η Mead απάντησε, ό,τι «το **πρώτο αποδεικτικό στοιχείο πολιτισμού ήταν ένα σπασμένο μηριαίο οστό 15.000 ετών** που βρέθηκε σε έναν αρχαιολογικό χώρο. Το μηριαίο, το οποίο συνδέει το ισχίο με το γόνατο, είναι το μεγαλύτερο οστό στο σώμα. Σε κοινωνίες χωρίς τα οφέλη της σύγχρονης ιατρικής, χρειάζονται περίπου έξι εβδομάδες ανάπαυσης, για να πωρωθεί ένα κατάγμα. Αυτό το συγκεκριμένο οστό είχε υποστεί κατάγμα, το οποίο είχε πωρωθεί».

Το πρώτο δείγμα πολιτισμού

Συνέχεια από την σελίδα 1

Η Mead εξήγησε, ό,τι «στο βασίλειο των ζώων ή σε μια πρωτόγονη κοινωνία, αν σπάσεις το πόδι σου, πεθαίνεις. Δεν μπορείς να τρέξεις, για να σωθείς από τον κίνδυνο, δεν μπορείς να πας στο ποτάμι, για να πιεις νερό και δεν μπορείς να κυνηγήσεις, για να τραφείς. Ο τραυματίας αποτελεί εύκολη λεία για τα αρπακτικά. Κανένα πλάσμα με σπασμένο πόδι δεν επιβιώνει αρκετό χρονικό διάστημα, για να επουλωθεί το οστό, επειδή ως τότε θα έχει γίνει βορά κάποιου σαρκοβόρου.

Ένα σπασμένο μηριαίο που έχει επουλωθεί, αποτελεί απόδειξη, ό,τι ένα άλλο άτομο έχει αφιερώσει χρόνο στον τραυματία, έχει περιποιηθεί και επιδέσει το τραύμα, έχει μεταφέρει τον τραυματία σε ασφαλές μέρος και τον έχει φροντίσει, έτσι ώστε να αναρρώσει. Ένα επουλωμένο μηριαίο, αποκαλύπτει, ό,τι κάποιος έχει βοηθήσει έναν συνάνθρωπό του, αντί να τον εγκαταλείψει, για να σώσει τη ζωή του.

Η αλληλοβοήθεια εν μέσω μιας περιόδου κρίσης και δυσκολιών είναι η απαρχή του πολιτισμού. Ποτέ μην αμφιβάλλετε ότι μια μικρή ομάδα στοχαστικών, αφοσιωμένων πολιτών, μπορεί να αλλάξει τον κόσμο. Επειδή, πραγματικά, αυτό είναι το μόνο που έχουμε», είπε η Margaret Mead, δηλώνοντας ξεκάθαρα, πως ο ανθρωπισμός είναι πολιτισμός.

Αν, λοιπόν, υπήρξε κάτι που μας φανέρωσε η κατάσταση των προηγούμενων και ίσως και των επόμενων μηνών, αυτό είναι η ανάγκη για ανθρωπισμό, σε όλες του τις εκφάνσεις. Ανθρωπισμό της διπλανής πόρτας, αλλά και της παραδιπλανής. Ανθρωπισμό με τελικούς αποδέκτες τους ανθρώπους που ζουν χρόνια δίπλα μας και δεν γνωρίζουμε το όνομά τους και την ιστορία τους, αλλά και αυτούς που μόλις εισχώρησαν στον ευρύτερο κύκλο των καθημερινών συναναστροφών μας: ο Πακιστανός καθαριστής παρμπρίζ, ο Ρομά επαίτης που περιμένει την ελεημοσύνη μας, ο γηραιός Άγγλος πρώην τουρίστας που ξέμεινε στην χώρα μας, ελπίζοντας σε ένα πιο φωτεινό αύριο από αυτό της πατρίδας του, οι ανήλικοι που μεγαλώνουν με παππούδες και γιαγιάδες, επειδή οι γονείς τους εργάζονται όλη την ημέρα και όλοι αυτοί που μπορούν να επωφεληθούν από μια μικρή, καθημερινή πράξη αγάπης. Το σκούπισμα του πεζοδρομίου και της διπλανής πολυκατοικίας, η παράδοση της αλληλογραφίας σε αυτούς που δεν βγαίνουν από το σπίτι, η προσφορά ενός φρεσκοψημένου κέικ, **μια απρομελέτητη και δωρεάν συνεδρία Bowtech** ή η αυθόρμητη και χαρούμενη «καλημέρα» αποτελούν πραγματική πηγή χαράς και μπορούν να μας ωθήσουν, να αναθεωρήσουμε τα αίτια της συμπεριφοράς μας και τις σχέσεις μας. Ας ελπίσουμε, ό,τι οι όποιες αλλαγές προς το καλύτερο θα έχουν διάρκεια και παγκόσμια απήχηση!

Μετάφραση & Προσαρμογή Κειμένου - Αλεξάνδρα Αντωνίου

ΧΡΗΣΙΜΑ ΚΑΙ ΑΧΡΕΙΑΣΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Το Σαββατοκύριακο πριν γράψω αυτό το κείμενο, έτυχε να φιλοξενηθώ στο σπίτι μιας φίλης στην Πάρο. Την περίμενα κάμποση ώρα στο λιμάνι και όταν ήρθε, απολογήθηκε για την καθυστέρηση, δείχνοντάς μου τα τραύματα της κόρης της, που είχε πέσει από μια πέτρινη σκάλα, λίγο πριν έρθουν να με πάρουν. Το πεντάχρονο κοριτσάκι ήταν μελανιασμένο παντού. Επιστρέψαμε λοιπόν στο σπίτι και αφού ξεσκονίσαμε το φαρμακείο και δεν βρήκαμε τίποτα χρήσιμο μέσα, ξαφνικά θυμήθηκα τις συνταγές του Tom Bowen. Το καλύτερο γιατρικό για τις μελανιές είναι το μηλόξυδο! Το παιδί μύριζε μεν σα χωριάτικη σαλάτα, ωστόσο την άλλη μέρα οι μελανιές και ένα μεγάλο οίδημα στην κνήμη είχαν υποχωρήσει αισθητά.

Φυσικά αυτού του είδους τα ατυχήματα μπορούν να συμβούν οποιαδήποτε χρονική στιγμή, ωστόσο το καλοκαίρι το σώμα είναι πιο εκτεθειμένο (και τα ρούχα λιγότερα και πιο λεπτά) και επομένως πιο ευάλωτο. Ειδικά τα μικρά παιδιά, που παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανάπτυξη τους καλοκαιρινούς μήνες είναι επιρρεπή σε τραυματισμούς, καθώς συχνά δεν μπορούν να συνηθίσουν το γρήγορο ρυθμό με τον οποίο μεγαλώνουν, π.χ., τα πόδια τους.

Ταυτόχρονα έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο να επιδοθούν σε παιχνίδια που αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους, όπως το σκαρφάλωμα, τα άλματα από όλο και πιο ψηλά ή οι βουτιές. Επίσης όσο μεγαλώνουν, η επιτήρηση των γονέων ή κηδεμόνων γίνεται πιο χαλαρή, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να συνειδητοποιούν τους κινδύνους και να αποφεύγουν να κάνουν λάθη που έχουν κάνει στο παρελθόν, όπως το να περπατούν χωρίς παπούτσια στην καυτή άμμο.

**Different tissues have Different issues.
So you need to do different Strokes for Different Folks.
Dr. Mitchell Mosher**

Τόσο τα χτυπήματα όσο και τα τσιμπήματα εντόμων ή η κατάποση θαλασσινού νερού συνιστούν συχνά μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, η οποία φέρνει μαζί με την απότομη έναρξή της και μια προσωρινή «αμνησία». Παρόλο που γνωρίζουμε τρόπους για να βοηθήσουμε, μπορεί να πανικοβληθούμε και να «παγώσουμε», τη στιγμή που πρέπει να πάρουμε μια γρήγορη απόφαση, σχετικά με τον τρόπο που θα χειριστούμε μια παρόμοια κατάσταση. Το πιο βασικό σε αυτές τις περιπτώσεις είναι η διατήρηση της ψυχραιμίας αυτού που θα ασκήσει το χειρισμό όσο και ο κατευνασμός του δέκτη.

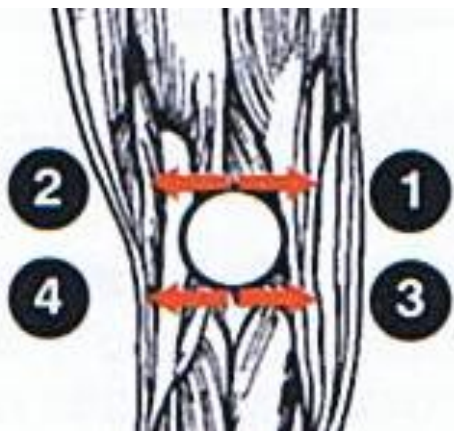
Οι κινήσεις για το σοκ, δηλ., το 1,2,3,4 της KXB 2 είναι αυτές που χρειάζεται να θυμόμαστε πρώτα απ' όλα. Για τον λόγο αυτό, μην περιμένετε πρώτα να βιώσετε μια κατάσταση ανάγκης, γιατί υπάρχει η πιθανότητα, όταν συμβεί, να μην είστε έτοιμοι να την αντιμετωπίσετε. Προβάρετε λοιπόν, δραματοποιημένες έκτακτες καταστάσεις από πριν, σαν αυτές να συνέβαιναν πραγματικά στο παρόν. Αντιδράστε στην σκηνοθετημένη (στο νου σας) ανάγκη, όπως θα αντιδρούσατε αν τσιμπούσε το παιδί σας μια σφήκα ή ένας σκορπιός, αν έπεφτε από ένα δέντρο ή με το ποδήλατο ή αν πάθαινε τροφική δηλητηρίαση.

Αφού λοιπόν καθησυχάσετε το δέκτη (και τον εαυτό σας), μπορείτε να σκεφτείτε πιο ήρεμα με ποιες διαδικασίες θα συνεχίσετε τη θεραπεία. Τα παιδιά είναι γενικά καλοί δέκτες, ειδικά όταν πονούν, και κάνουν ότι περνάει από το χέρι τους, για να γίνουν γρήγορα καλά και να επιστρέψουν στις δραστηριότητές τους. Έτσι, για τους μικροτραυματισμούς συνήθως αρκούν λίγες κινήσεις, για να ανακουφιστεί η περιοχή που έχει πληγεί.

Προσωπικά βρίσκω πολύ χρήσιμες τις κινήσεις της θυλακίτιδας, για παντός είδους κοψίματα, τσιμπήματα, δερματικά εξανθήματα από αλλεργικές αντιδράσεις (όπως από τη γύρη των πεύκων) ακριβώς πάνω στην «πληγή». Τα συμπτώματα, αν είναι ήπια, ανακουφίζονται σχεδόν αμέσως, καθώς η διαδικασία της θυλακίτιδας ξεκινά άμεσα τη λεμφική παροχέτευση.

Συνέχεια από την σελίδα 4

Το οίδημα υποχωρεί, ο κνησμός σταματά και μειώνεται η πιθανότητα επέκτασης της βλάβης. Θυμίζω εδώ τις 4 αυτές κινήσεις:



Τοποθετώντας ένα δάχτυλο στην περιφέρεια της πληγής, παίρνουμε το λάσκο προς το κέντρο της και κάνουμε την κίνηση μακριά από αυτό. Θεωρώντας ότι η πληγή έχει σχήμα τετράγωνο, κάνουμε την κίνηση 1 στη γωνία που βρίσκεται πιο κοντά στην καρδιά. Η κίνηση 2 ακολουθεί στο ίδιο ύψος με την κίνηση 1, αλλά προς την αντίθετη κατεύθυνση. Οι κινήσεις 3 και 4 γίνονται καθρεφτίζοντας τις κινήσεις 1 και 2 στις δύο απέναντι γωνίες του νοητού τετραγώνου, όπως φαίνεται και στο παρακάτω σχήμα.

Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει ποικίλα συμπτώματα. Αν η ηλίαση έχει προκαλέσει εγκαύματα, το μηλόξυδο αποδεικνύεται για άλλη μια φορά πολύ χρήσιμο. Αν υπάρχει ζάλη, ίλιγγος ή αίσθημα κόπωσης των οφθαλμών, βοηθούν οι Βασικές Διαδικασίες, το Άνω Αναπνευστικό και η Κροταφογναθική Άρθρωση. Για τον πονοκέφαλο κάνετε τις Βασικές διαδικασίες και την Κεφαλή.

Τα αυτιά είναι επίσης πολύ ευαίσθητα το καλοκαίρι, καθώς συχνά κατακρατούν θαλασσινό νερό από τις βουτιές. Εκτός από τις διαδικασίες Άνω Αναπνευστικού και Κροταφογναθικής Άρθρωσης που είναι απολύτως απαραίτητες για οποιαδήποτε πάθηση των αυτιών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κεριά Horri, που εκτός από το κερί του αυτιού, έχουν την ιδιότητα να τραβούν έξω από την κοιλότητα του αυτιού και τα υγρά.

Οι διαδικασίες Αναπνευστικού, Άνω Αναπνευστικού και Κροταφογοναθικής Άρθρωσης είναι αυτές που θα χρειαστούμε για αλλεργίες παντός είδους ενώ οι πρόσθιες κινήσεις του Αναπνευστικού αποτελούν σχεδόν πανάκεια για τους πόνους του πεπτικού και της κοιλιακής χώρας γενικότερα, και ειδικότερα για αυτούς που σχετίζονται με την αλόγιστη κατανάλωση παγωμένων χυμών και παγωτών, που προέρχονται από γάλα αμφοιβητούμενης ποιότητας. Αν το αγγελούδι σας επιμένει να φάει πέντε παγωτά ημερησίως, προτιμήστε να του παγώσετε φρέσκους χυμούς φρούτων στην κατάψυξη.

Η κατανάλωση γαλακτοκομικών όπως και τα μήλα ή το χυμός μήλου πρέπει επίσης να αποφευχθούν για ένα διάστημα αν προτίθεστε να μάθετε σε ένα μικρό παιδί να μην βρέχει το κρεβατάκι του. Εκτός από ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο (80% αλκαλικές τροφές και 20% όξινες τροφές), θα βοηθήσει πολύ και η διαδικασία νυχτερινής ενούρησης. Την παραθέτω παρακάτω από το εγχειρίδιο εκπαίδευσης:

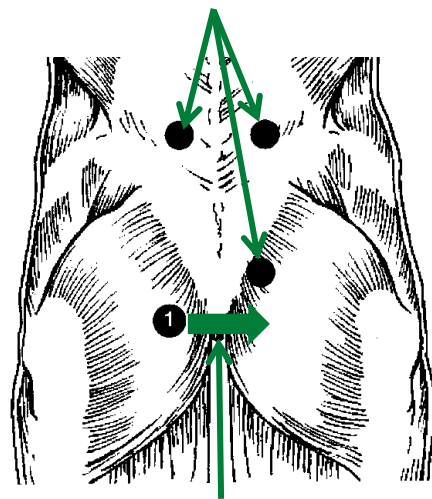
ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ

Προϋπόθεση: Κινήσεις 1 και 2 KXB 1.

Δεν χρειάζεται εκτίμηση της ευαισθησίας του κόκκυγα. Κάνετε την αριστερή πλευρά την 1^η εβδομάδα, την δεξιά πλευρά την 2^η εβδομάδα, την αριστερή πλευρά την 3^η εβδομάδα και την δεξιά πλευρά την 4^η εβδομάδα ή έως ότου αναφερθούν επτά συνεχόμενες στεγνές νύκτες.

Ο γονέας ή ένας βοηθός ίσως χρειαστεί να στρατολογηθούν, για να πιέσουν τα σημεία κράτησης στην πρηνή θέση. Για την κίνηση 2 γυρίστε το παιδί σε ύπτια θέση.

Σημεία Κράτησης



Σημείο Κίνησης

Με την βοήθεια του Bowtech μπορείτε εύκολα να εκπαιδεύσετε στην καθαριότητα ένα παιδί 2-3 ετών, αφού το καλοκαίρι είναι η κατάλληλη εποχή, για να πετάξουν την πάνα και να μάθουν να χρησιμοποιούν την τουαλέτα εύκολα, γρήγορα και χωρίς τραυματικές εμπειρίες.

Ελπίζω, ό,τι, από όλα τα παραπάνω δε θα σας συμβεί τίποτα αυτό το καλοκαίρι και εύχομαι να περάσετε τις διακοπές σας γαλήνια και χαρούμενα με τους οικείους σας.

Αλεξάνδρα Αντωνίου

Μπλούζες Σωματείου Bowtech



- ✿ Ανδρικές πικέ
- ✿ Unisex μακό
- ✿ Γυναικείες πικέ

Κατασκευασμένες από πολύ καλής ποιότητας ύφασμα, ανθεκτικό σε πολλαπλές πλύσεις, σε μεγέθη S, M, L, XL.

Το κόστος τους είναι:

- ✿ Μακό 12 Ευρώ
- ✿ Πικέ 16 Ευρώ

Για παραγγελίες παρακαλώ επικοινωνήστε με το τηλέφωνο του σωματείου: **69.....**

Κρέμες Bowtech

- ✿ Κατάλληλες για τον βλαισό μεγάλο δάκτυλο, τους αρθρικούς πόνους, την μυϊκή καταπόνηση, την οσφυαλγία, κ.ά.
- ✿ Κατασκευασμένες εξ' ολοκλήρου από αγνές, βιολογικές πρώτες ύλες και αιθέρια έλαια στην Κρήτη.
- ✿ Με ή Χωρίς IODEX, κατάλληλες για δέκτες με προβλήματα του θυρεοειδούς.
- ✿ Σε μορφή κρέμας ή Roll-on
- ✿ Κόστος:
 - ✿ Κρέμα 10 Ευρώ
 - ✿ Roll-on 8 Ευρώ
- ✿ Για παραγγελίες παρακαλώ επικοινωνήστε με το τηλέφωνο του σωματείου: **69.....**



Η αντίληψη του πόνου είναι υποκειμενική εμπειρία. Η προσφορά βοήθειας και ανακούφισης από τον πόνο είναι ολοσχερώς αντικειμενική.

Καλό Καλοκαίρι!



Ηλιοτρόπια - Vincent Van Gogh – Ιδιωτική συλλογή

Από [commons.wikimedia.org/wiki/File:Vincent Van Gogh - Three Sunflowers F453.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vincent_Van_Gogh_-_Three_Sunflowers_F453.jpg) διαθέσιμη ως κοινό κτήμα