

# Η φιλία είναι εντελώς απαραίτητη για τη ζωή

## ΦΙΛΙΑ


### ΚΕΙΜΕΝΟ

#### Ο ορισμός της φιλίας

Ας πούμε τώρα ποιους αγαπούν οι άνθρωποι και θέλουν να τους έχουν φίλους τους και ποιους μισούν<sup>2</sup>, καθώς και για ποιον λόγο<sup>3</sup> –αφού όμως πρώτα δώσουμε τον ορισμό της φιλίας και της αγάπης. Ας δεχθούμε, λοιπόν, ότι αγαπώ κάποιον και θέλω να τον έχω φίλο μου θα πει θέλω γι' αυτόν καθετί που το θεωρώ καλό, όχι για να κερδίσω κάτι ο ίδιος, αλλά αποκλειστικά για χάρη εκείνου· κάνω μάλιστα και ό,τι μπορώ για να αποκτήσει αυτά τα καλά εκείνος<sup>4</sup>. Φίλος είναι το πρόσωπο που αγαπά με τον ίδιο τρόπο που είπαμε και αγαπιέται με τον ίδιο τρόπο: όσοι πιστεύουν ότι η σχέση τους είναι αυτού του είδους, θεωρούν ότι είναι φίλοι<sup>5</sup>. Με όλα αυτά να τα έχουμε δεχτεί, καταλήγουμε πια –υποχρεωτικά– στο ότι φίλος είναι αυτός που χαίρεται με τα καλά και λυπάται με τα δυσάρεστα που συμβαίνουν στον φίλο του – και αυτό όχι για κανένα άλλο λόγο παρά μόνο για χάρη εκείνου<sup>6</sup>.

(Αριστοτέλης, *Ρητορική*, Β, 1380b 35-1381a 10)



A man and a woman are jumping joyfully in the air against a soft, hazy sky. The woman, on the left, is wearing a white dress and black boots. The man, on the right, is wearing a white shirt and dark trousers. They are holding several large, vibrant red heart-shaped balloons that float above them. The overall mood is romantic and celebratory.

*Φίλος είναι αυτός που  
σε σηκώνει ψηλά στον  
ουρανό, όταν τα δικά σου  
φτερά ξεχγούν πώς πετάνε.*

*Φίλος που γίνηκε εχθρός, ποτέ δεν  
ήταν φίλος.*





• **Αγάπα το φίλο σου με τα ελαττώματά του.**

• **Φίλος είναι εκείνος που ξέρει τα πάντα για εσένα και εξακολουθεί να σε αγαπάει.**

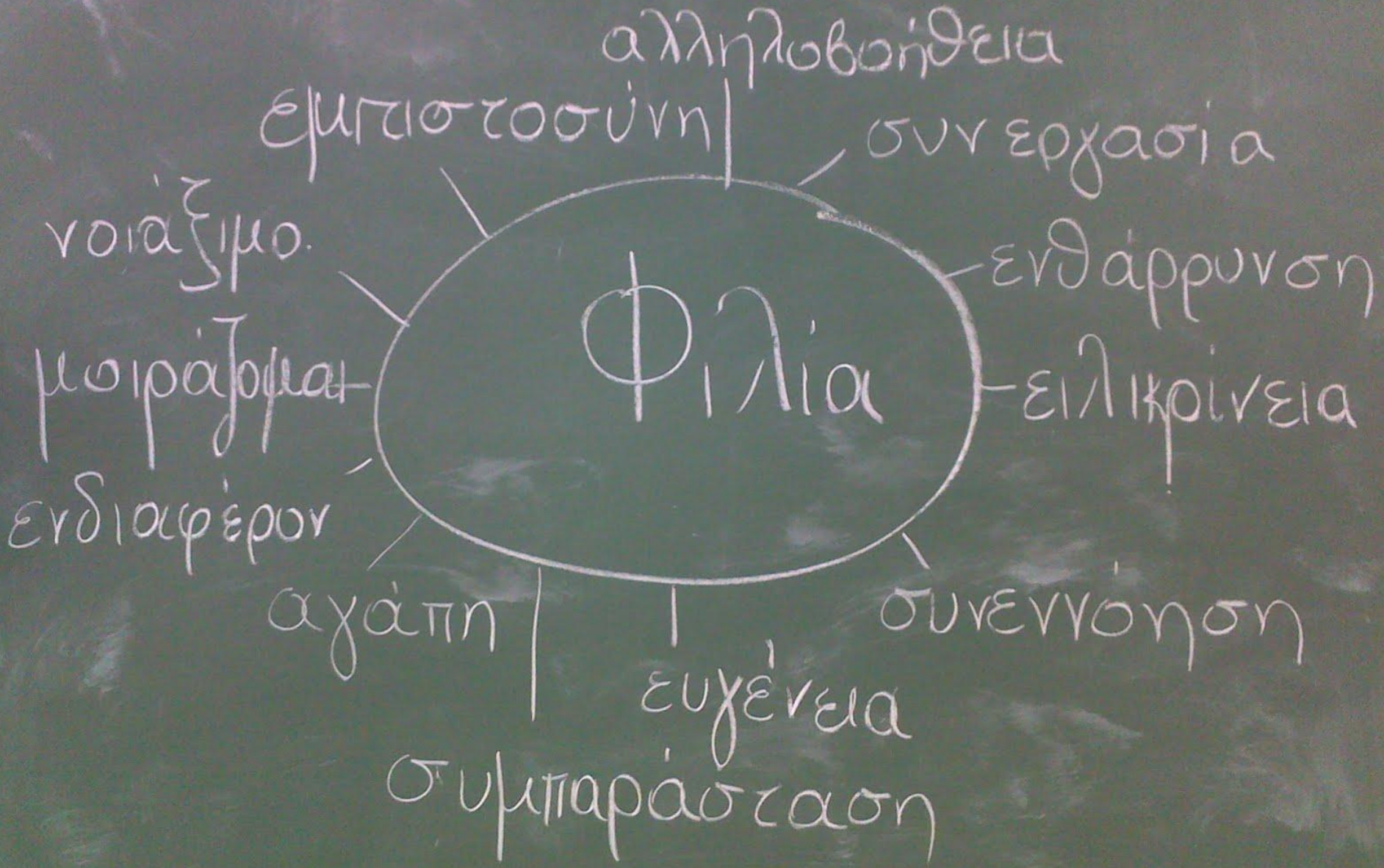
- 
- **Κάλλιο δολερό εχθρό, παρά δολερό φίλο.**
  - **Ο καλός φίλος στην ανάγκη φαίνεται.**
  - **Αγάπα το φίλο σου με τα ελαττώματά του.**

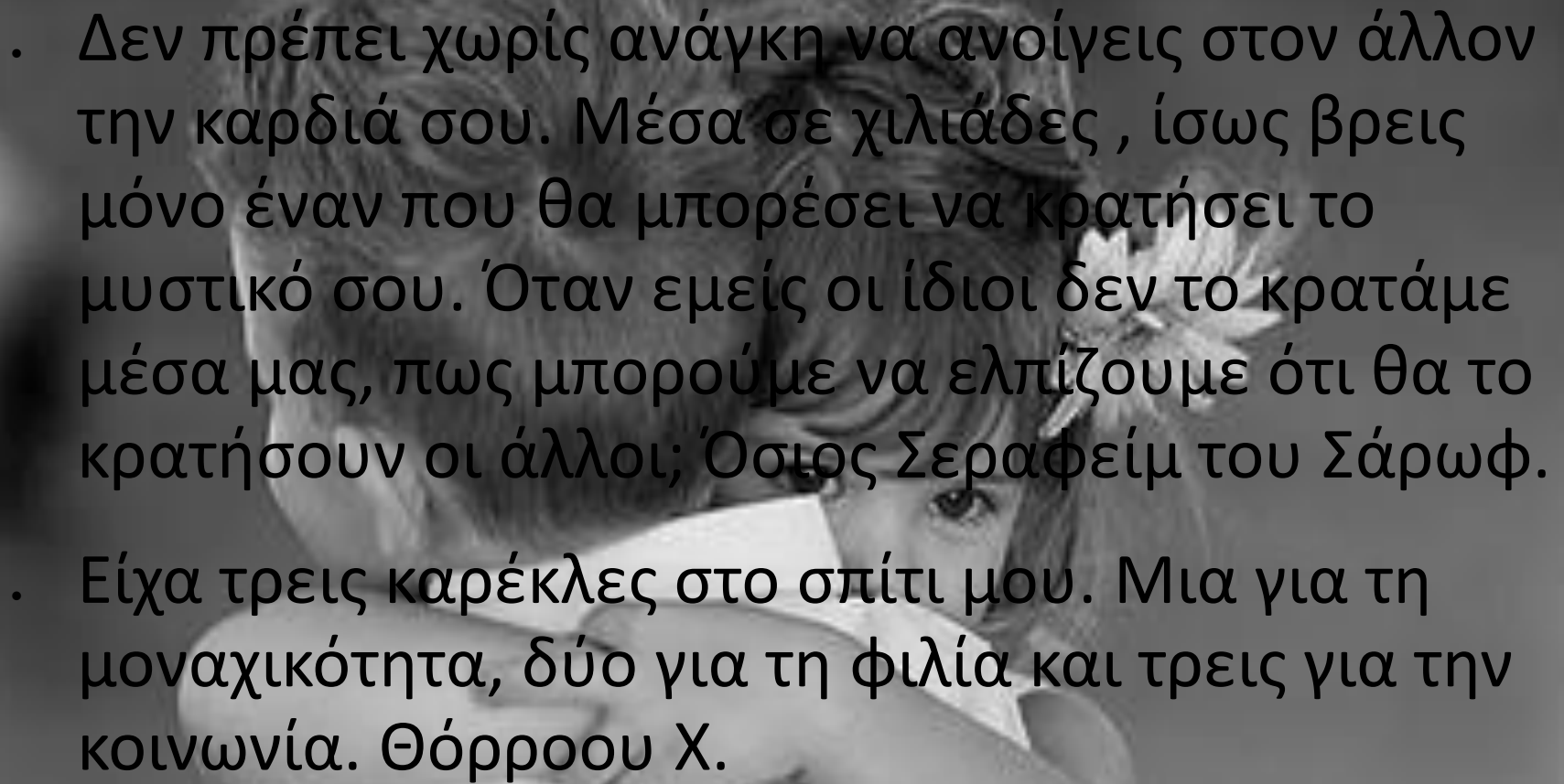


- **Καινούριο φίλο έπιασες; Παλιό μη λησμονήσεις...**

- **Ο καλός ο φίλος χαίρετε με την χαρά σου όσο και για την δική του.**





- 
- Δεν πρέπει χωρίς ανάγκη να ανοίγεις στον άλλον την καρδιά σου. Μέσα σε χιλιάδες , ίσως βρεις μόνο έναν που θα μπορέσει να κρατήσει το μυστικό σου. Όταν εμείς οι ίδιοι δεν το κρατάμε μέσα μας, πως μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα το κρατήσουν οι άλλοι; Όσιος Σεραφείμ του Σάρωφ.
  - Είχα τρεις καρέκλες στο σπίτι μου. Μια για τη μοναχικότητα, δύο για τη φιλία και τρεις για την κοινωνία. Θόρροου Χ.





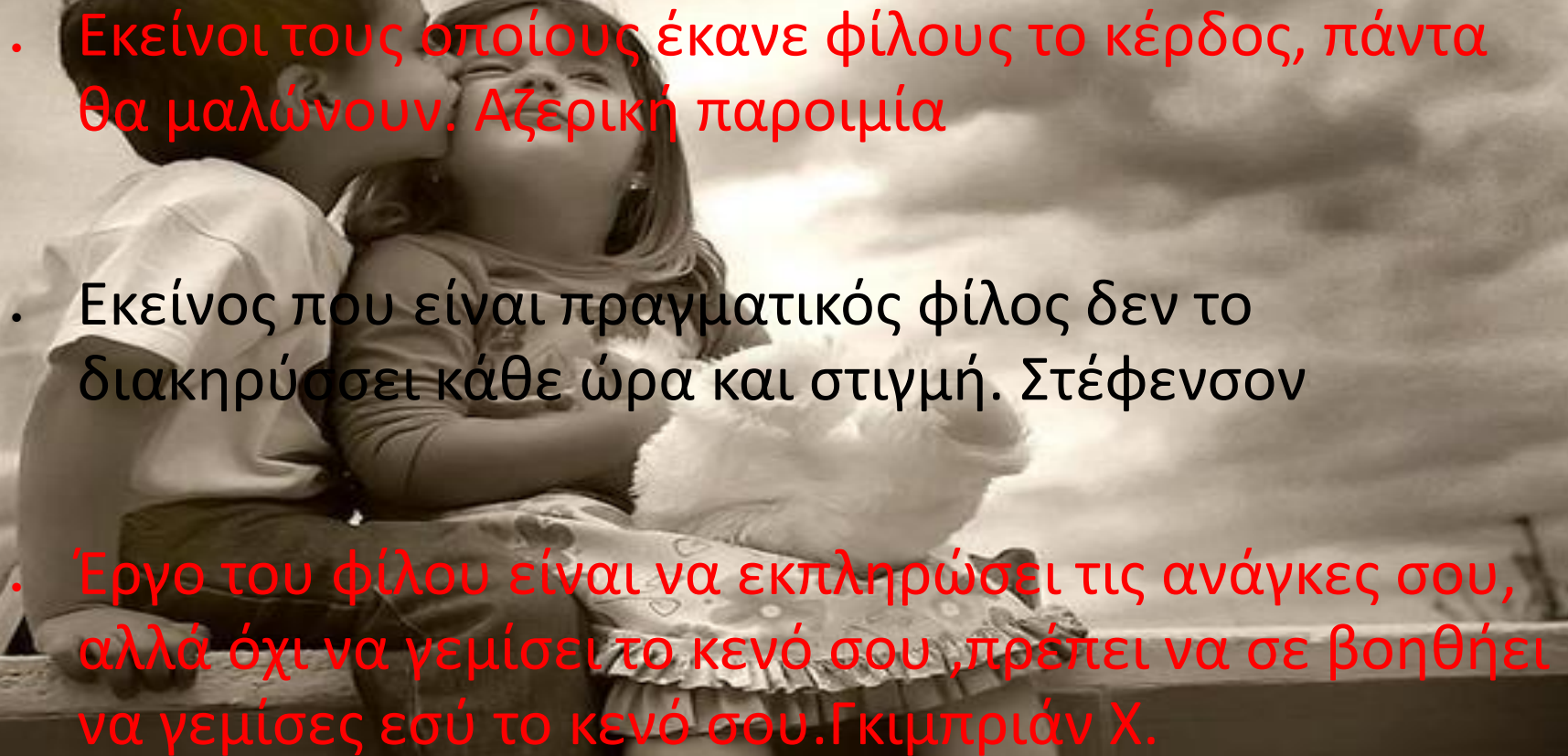
Για τη φιλία

Φίλε-η μου,  
για μένα είσαι δω,  
στα καλά και τ' άσχημα,  
πάντα σ' εσένα θέλω να γυρνώ.

Φίλε-η μου,  
πάρε με αγκαλιά,  
όταν πονώ κοιτάξέ με  
βαθιά μες στη καρδιά.  
Θα είμαστε μαζί για μια ζωή,  
το θέλω όσο το θες κι εσύ.  
Χέρια να χουμε απλωμένα  
συνέχεια αγκαλιασμένα.  
Φίλε-η ποτέ μου δε ξεχνώ,  
απ' όταν σε γνώρισα,  
είπες πάντα να σ' αγαπώ.

Αλέξανδρος Β.



- 
- Εκείνοι τους οποίους έκανε φίλους το κέρδος, πάντα θα μαλώνουν. Αζερική παροιμία
  - Εκείνος που είναι πραγματικός φίλος δεν το διακηρύσσει κάθε ώρα και στιγμή. Στέφενσον
  - Έργο του φίλου είναι να εκπληρώσει τις ανάγκες σου, αλλά όχι να γεμίσει το κενό σου, πρέπει να σε βοηθήει να γεμίσεις εσύ το κενό σου. Γκιμπριάν Χ.

## ΦΙΛΙΑ

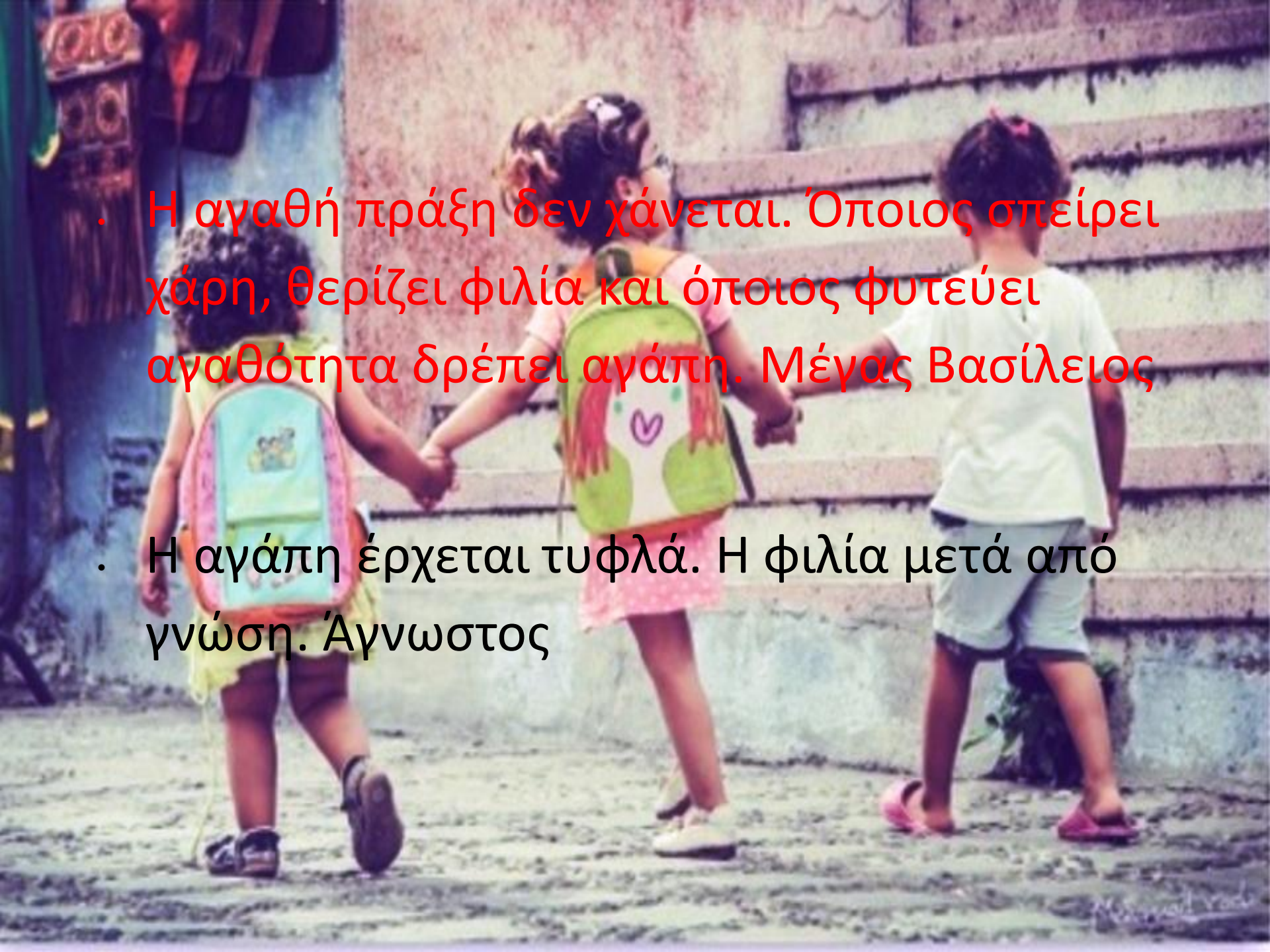
Δεν περιγράφεται με λόγια η φιλία.  
Ψέματα ήταν όσα γράφαν τα λευκώματα.  
Να μην το φάξεις, δεν υπάρχει στα βιβλία.  
Υπάρχει μέσα στην καρδιάς τα χαρακώματα.

Είνα τραγούδι που ποτέ δε το βαρέθηκα.  
Η μόνη αλήθεια μες' τα λόγια μας τα φεύτικα.  
Είνα σημάδι στο κορμί μου χαραγμένο,  
μέσ' τα σκοτάδια μου το φως το αναμμένο.

Δεν επιβάλλεται με όρους η φιλία,  
και από φεύτικες αγάπες δεν κλονίζεται.  
Ούτε σκορπίζεται στα τέσσερα σημεία.  
Μέσα στον χρόνο το κελί δεν φυλακίζεται.

Άγγελος Μιχαήλ






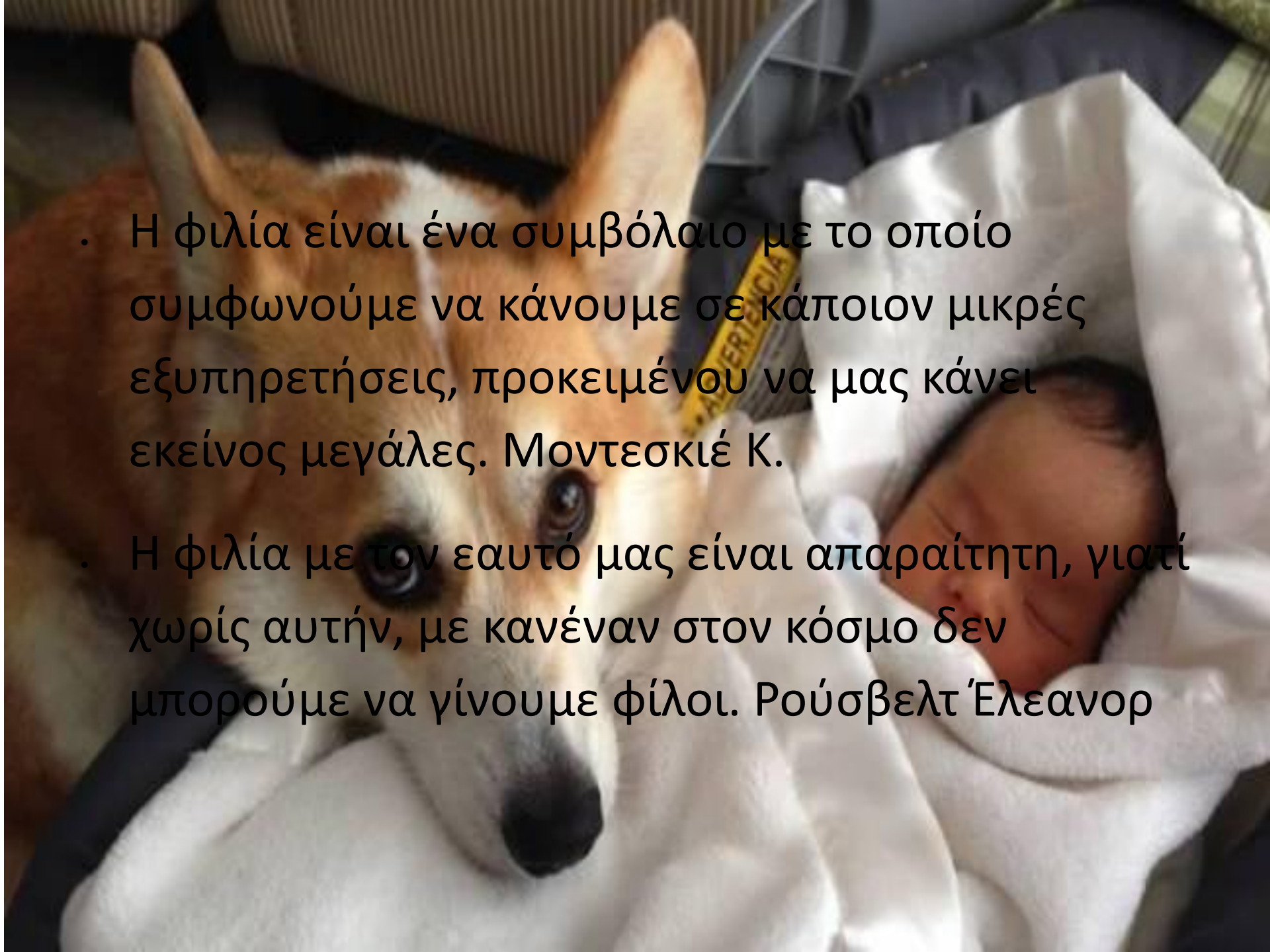
. Η αγαθή πράξη δεν χάνεται. Όποιος σπείρει  
χάρη, θερίζει φιλία και όποιος φυτεύει  
αγαθότητα δρέπει αγάπη. Μέγας Βασίλειος

. Η αγάπη έρχεται τυφλά. Η φιλία μετά από  
γνώση. Άγνωστος



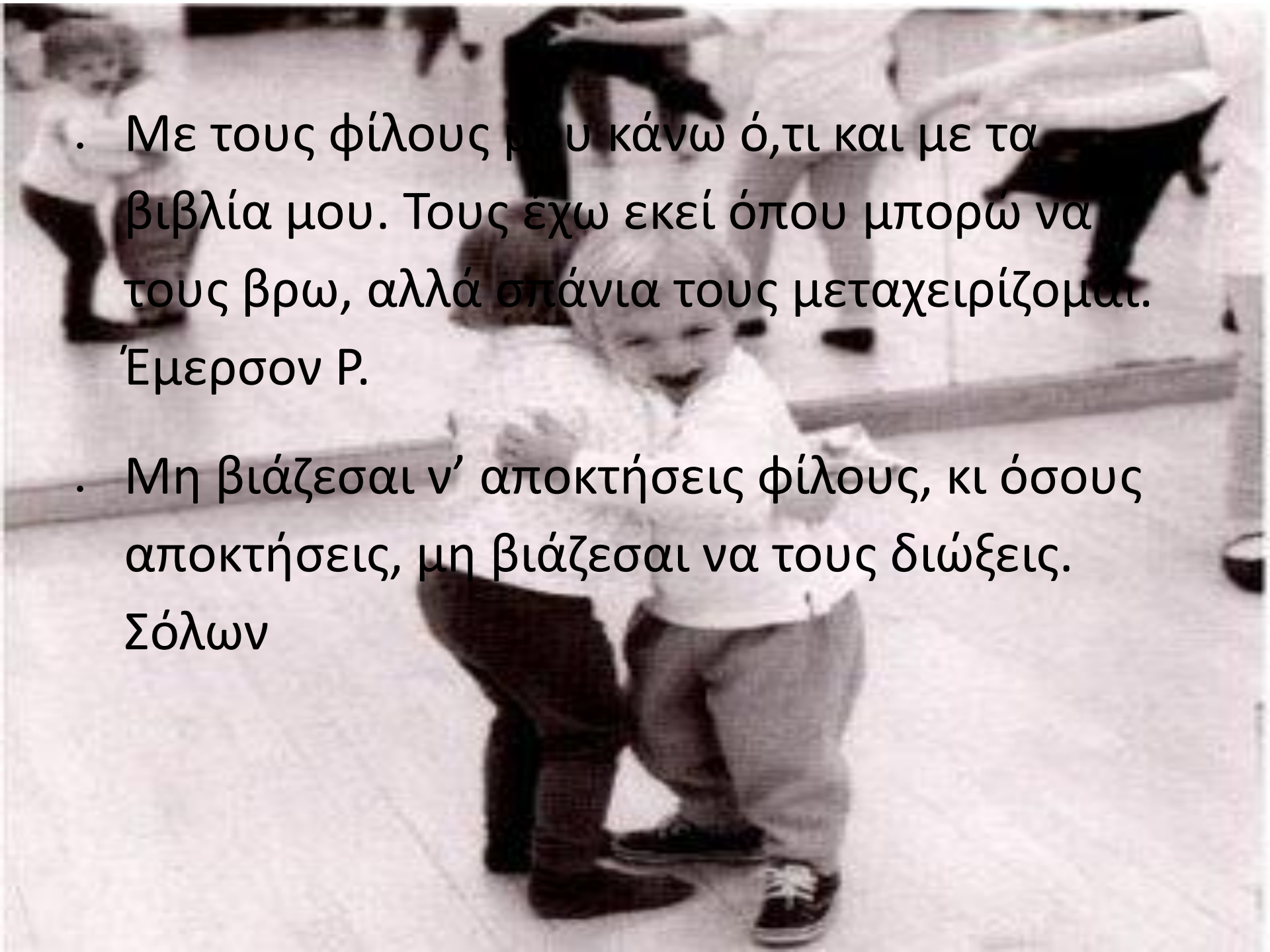
- 
- . Η τέχνη της ζωής είναι να μην κάνεις πολλές γνωριμίες. Τους φίλους του μπορεί κανένας να τους βολέψει, αλλά με τις γνωριμίες μπορεί να βρει τον μπελά του. Λούκας Ε.
  - . Η υποψία είναι το δηλητήριο της αγαθής φιλίας. Αυρήλιος ο Αυγουστίνος



A close-up photograph of a Corgi dog on the left, looking towards a baby on the right. The baby is wrapped in a white blanket, with only their face visible. The dog has a white chest and face with brown patches on its ears and back. The baby has dark hair and is looking towards the camera. The background is dark and out of focus.

. Η φιλία είναι ένα συμβόλαιο με το οποίο συμφωνούμε να κάνουμε σε κάποιον μικρές εξυπηρετήσεις, προκειμένου να μας κάνει εκείνος μεγάλες. Μοντεσκιέ Κ.

. Η φιλία με τον εαυτό μας είναι απαραίτητη, γιατί χωρίς αυτήν, με κανέναν στον κόσμο δεν μπορούμε να γίνουμε φίλοι. Ρούσβελτ Έλεανορ




. Με τους φίλους μου κάνω ό,τι και με τα βιβλία μου. Τους έχω εκεί όπου μπορώ να τους βρω, αλλά σπάνια τους μεταχειρίζομαι.

Έμερσον Ρ.

. Μη βιάζεσαι ν' αποκτήσεις φίλους, κι όσους αποκτήσεις, μη βιάζεσαι να τους διώξεις.

Σόλων

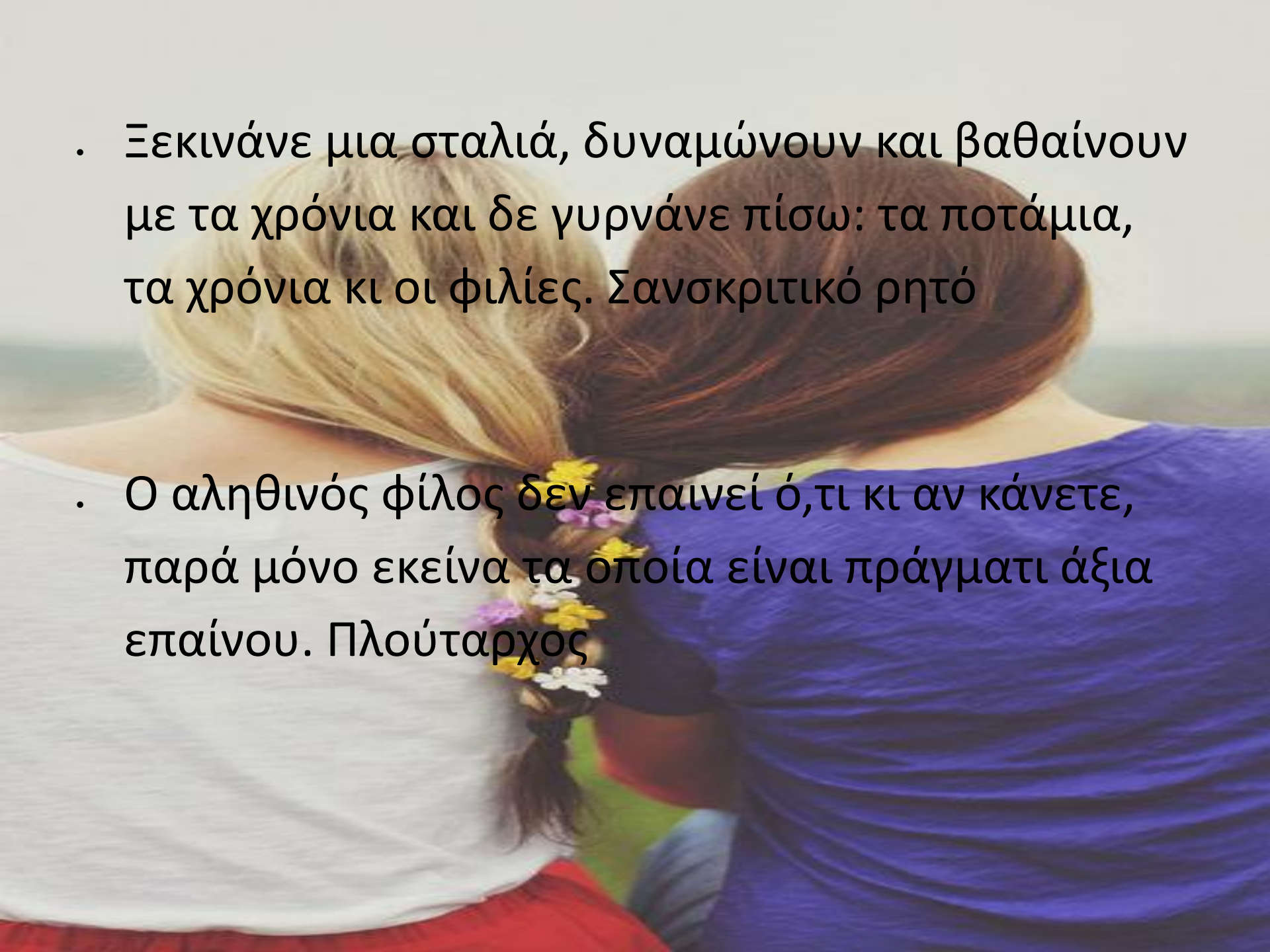




. Μια φίλια σαράντα ετών μοιάζει μ' ένα θαυμάσιο σκιερό δέντρο. Λόουελ Τζ.

. Μόνο οι πραγματικοί φίλοι μας βοηθούν να δούμε την αλήθεια. Με χαστούκια εννοείται Σαμπέο Φ.

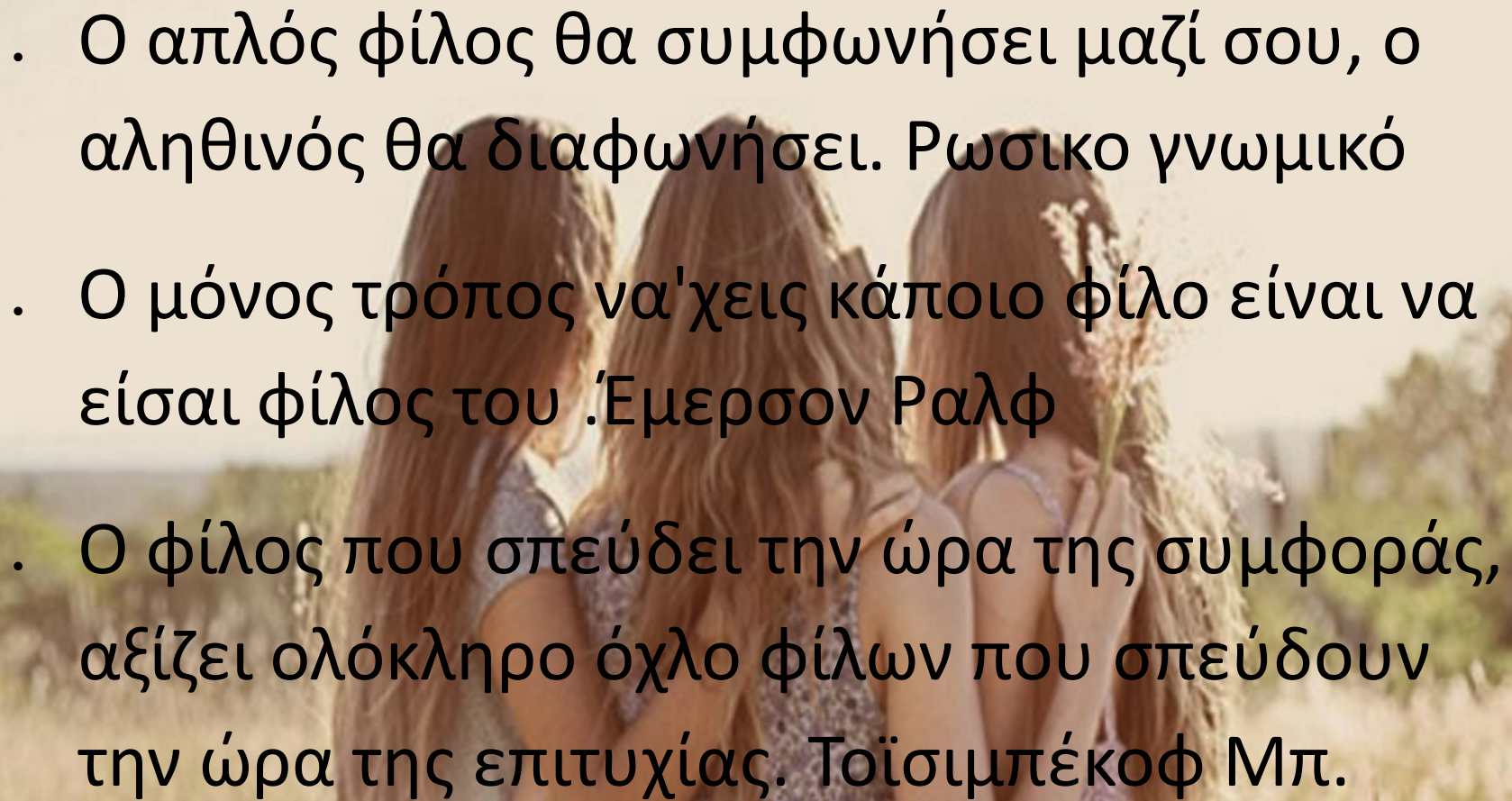
. Να είσαι ευγενικός με όλους, κοινωνικός με πολλούς, οικείος με λίγους, φίλος με ελάχιστους  
Άγνωστος




. Ξεκινάνε μια σταλιά, δυναμώνουν και βαθαίνουν με τα χρόνια και δε γυρνάνε πίσω: τα ποτάμια, τα χρόνια κι οι φιλίες. Σανσκριτικό ρητό

. Ο αληθινός φίλος δεν επαινεί ό,τι κι αν κάνετε, παρά μόνο εκείνα τα οποία είναι πράγματι άξια επαίνου. Πλούταρχος



- 
- Ο απλός φίλος θα συμφωνήσει μαζί σου, ο αληθινός θα διαφωνήσει. Ρωσικό γνωμικό
  - Ο μόνος τρόπος να 'χεις κάποιο φίλο είναι να είσαι φίλος του. Έμερσον Ραλφ
  - Ο φίλος που σπεύδει την ώρα της συμφοράς, αξίζει ολόκληρο όχλο φίλων που σπεύδουν την ώρα της επιτυχίας. Τοϊσιμπέκοφ Μπ.

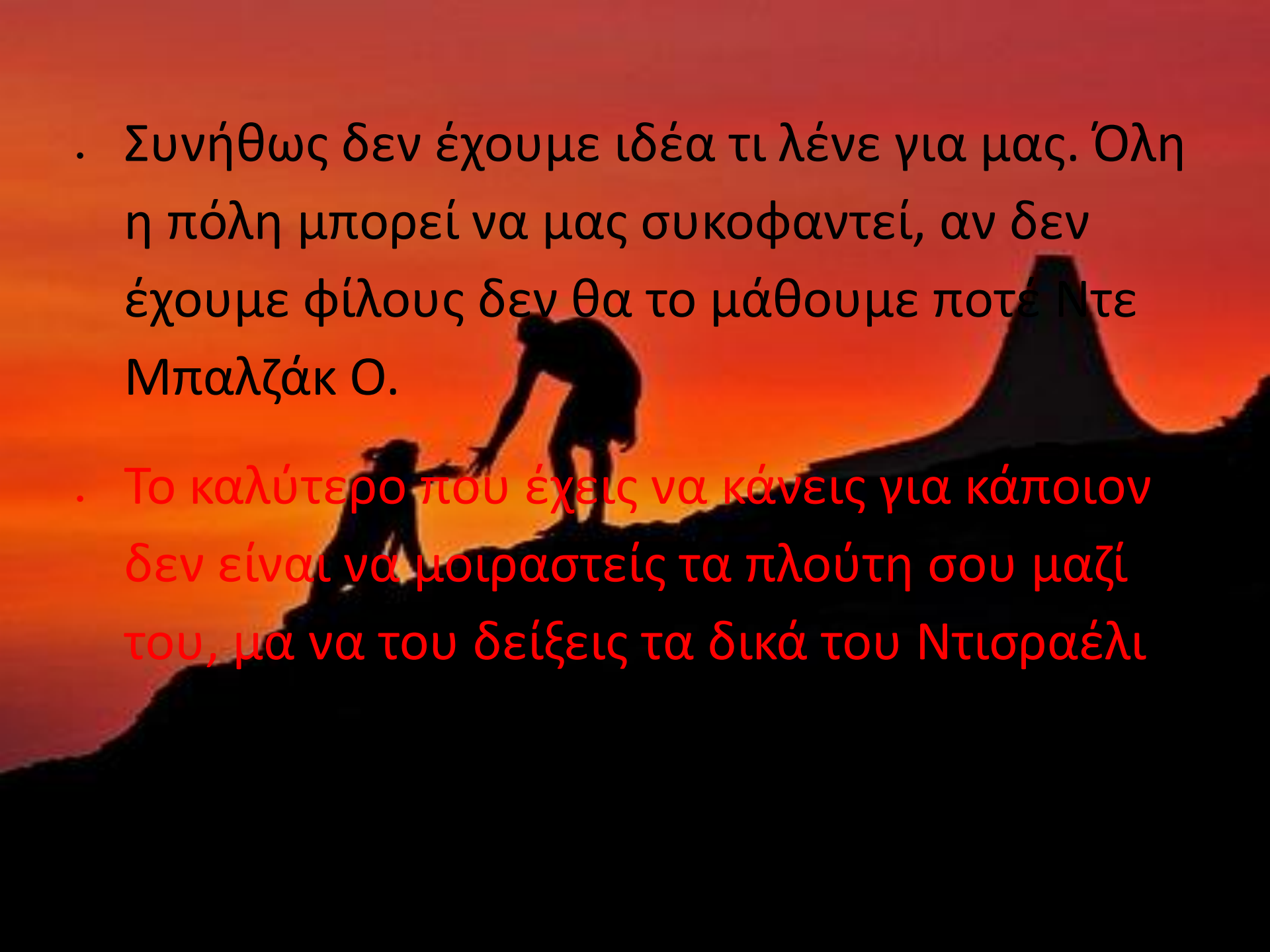




· Οι σιωπές κάνουν τις πραγματικές συζητήσεις μεταξύ φίλων. Αυτό που μετράει δεν είναι το να μιλάς, αλλά το να μη χρειάζεται να μιλήσεις....  
Νταβιντόβιτς Α.

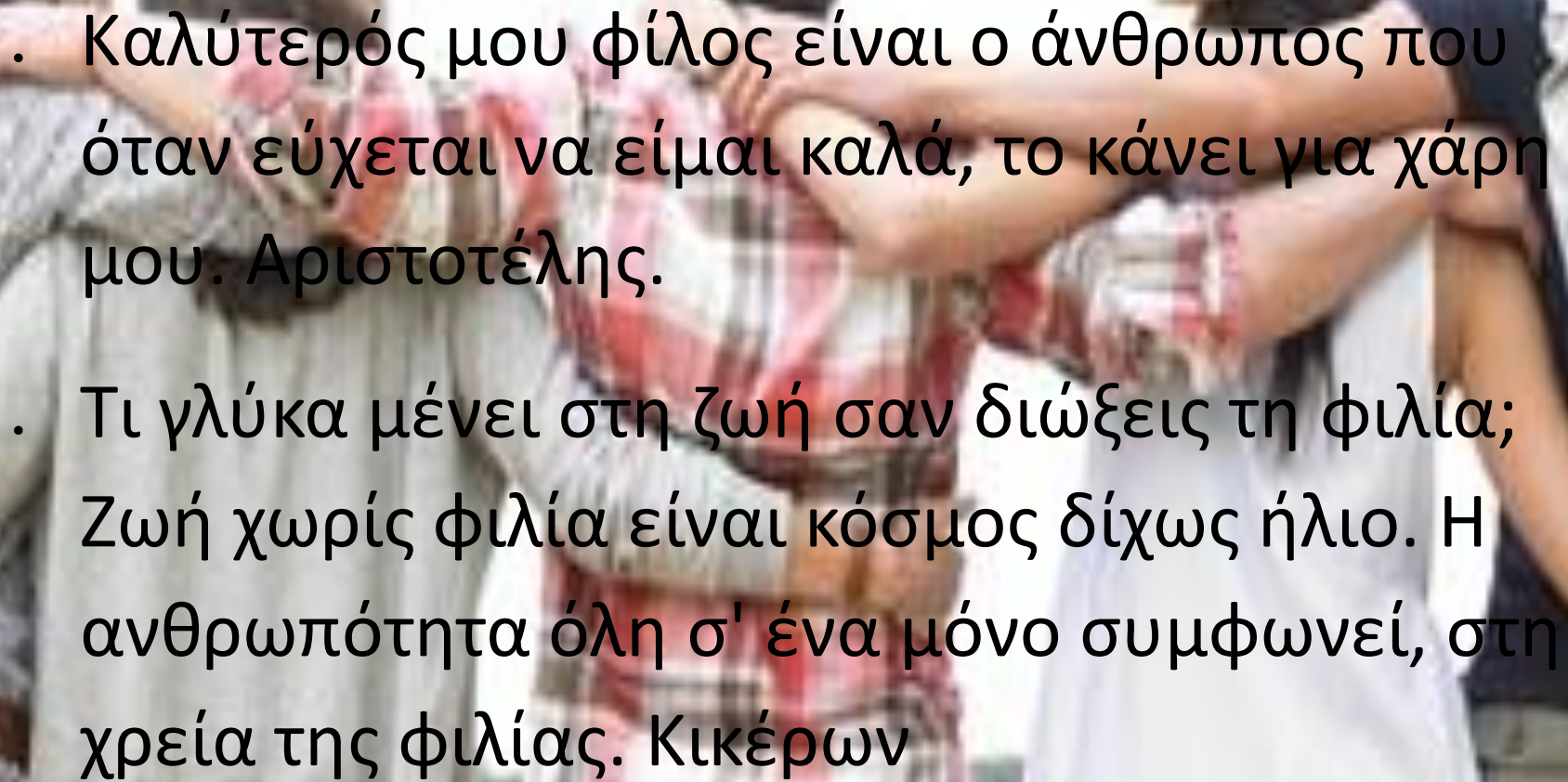
· Όσοι παραμελούν τους αδελφούς των και επιζητούν να κάνουν τους άλλους φίλους, μοιάζουν με εκείνους που αφήνουν ακαλλιέργητο το δικό τους χωράφι και καλλιεργούν ξένο. Σωκράτης




The background of the slide features a silhouette of two people on a mountain peak against a vibrant sunset sky. One person is standing and leaning forward, while the other is sitting or kneeling, and they appear to be interacting. The sky transitions from a deep orange at the horizon to a darker red at the top.

. Συνήθως δεν έχουμε ιδέα τι λένε για μας. Όλη η πόλη μπορεί να μας συκοφαντεί, αν δεν έχουμε φίλους δεν θα το μάθουμε ποτέ Ντε Μπαλζάκ Ο.

. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις για κάποιον δεν είναι να μοιραστείς τα πλούτη σου μαζί του, μα να του δείξεις τα δικά του Ντισραέλι

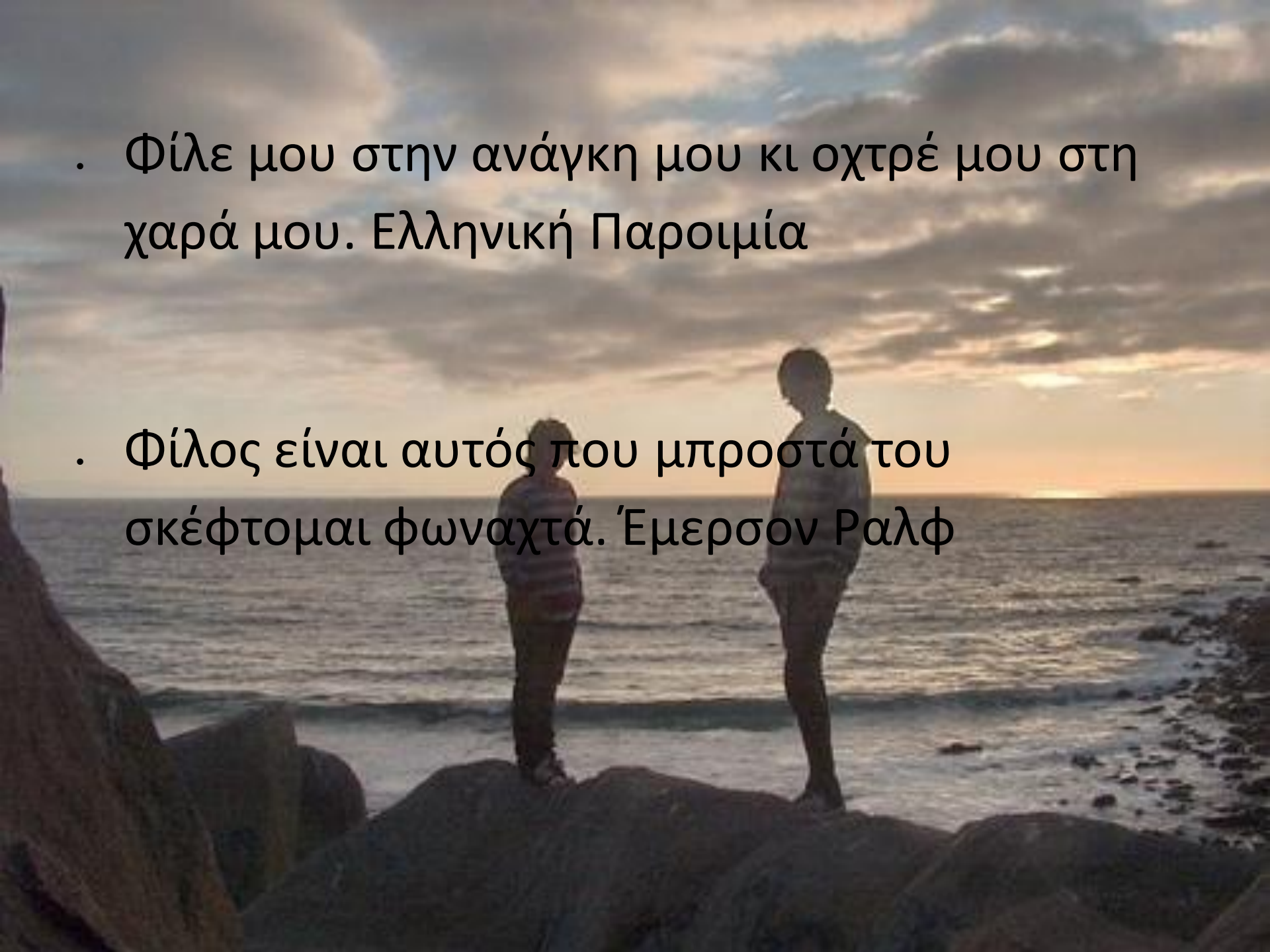
- 
- A group of people are shown from behind, hugging each other in a line. The person in the center is wearing a red and white plaid shirt. To their right, a person is wearing a white dress and a straw hat. The background is a bright, outdoor setting.
- . Καλύτερός μου φίλος είναι ο άνθρωπος που όταν εύχεται να είμαι καλά, το κάνει για χάρη μου. Αριστοτέλης.
  - . Τι γλύκα μένει στη ζωή σαν διώξεις τη φιλία; Ζωή χωρίς φιλία είναι κόσμος δίχως ήλιο. Η ανθρωπότητα όλη σ' ένα μόνο συμφωνεί, στη χρεία της φιλίας. Κικέρων



- 
- Το μάτι του φίλου είναι καλός καθρέφτης Ιρλανδικό γνωμικό.
  - Τυχερός εκείνος που έχει φίλους, αλλά αλίμονο σ' εκείνον που δεν μπορεί χωρίς αυτούς. Τσέχικη παροιμία
  - Υπάρχει πολύ περισσότερος έρωτας στη φιλία, παρά φιλία στον έρωτα Άγνωστος.

. Φίλε μου στην ανάγκη μου κι οχτρέ μου στη χαρά μου. Ελληνική Παροιμία

. Φίλος είναι αυτός που μπροστά του σκέφτομαι φωναχτά. Έμερσον Ραλφ







. Καλοί φίλοι συχνά είναι κάποιοι που κατοικούν κάπου πολύ μακριά Χίτσκοκ Άλφρεντ

. Καλοί φίλοι, καλά βιβλία και νυσταλέα συνείδηση: αυτή είναι η ιδανική ζωή. Τουέην Μαρκ

- 
- Ο αιώνας μας είναι αιώνας των γνωριμιών και όχι των φιλιών. Παναγιωτόπουλος Ι.
  - Σήμερα αυτό που οι άνθρωποι ονομάζουν φιλία είναι απλώς αμοιβαιότητα συμφερόντων, ανταλλαγή καλών υπηρεσιών, τίποτε άλλο Άγνωστος




**Ο ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΦΙΛΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΣΕ ΔΕΧΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΕΙΣΑΙ  
ΚΑΙ Σ'ΑΓΑΠΑ ΓΙ'ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ!!!**

**ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΣΕ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΤ' ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥΣ,ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ  
ΠΟΥ ΣΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΒΟΛΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΟΙ ΣΟΥ.....**

**ΕΙΝΑΙ ΕΓΩΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ  
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΥΝ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΟΡΑ!!!**

**Ο ΘΕΟΣ,Η ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ ΝΑ ΣΕ ΠΡΟΦΥΛΑΣΟΥΝ ΑΠΟ  
ΤΕΤΟΙΟΥΣ "ΦΙΛΟΥΣ"**





Ο γιος του αγρότη Φλέμιγκ, φοίτησε στα καλύτερα σχολεία και στο τέλος πήρε το δίπλωμά του από την Ιατρική Σχολή του Νοσοκομείου St. Marie του Λονδίνου.

Έγινε ένας μεγαλόπνοος (γιατρός) από τους πιο ξακουστούς του κόσμου.

Το 1927 ο διάσημος γιατρός Αλέξανδρος Φλέμιγκ ανακάλυψε την πενικιλίνη

Πολύ αργότερα ο γιος του αριστοκράτη άντρα που είχε σωθεί μικρός στο βάλτο, προσβλήθηκε από πνευμονία.



Ποιος του έσωσε την ζωή αυτή τη φορά;  
...σώθηκε χάρη στην πενικιλίνη!

Το όνομα του αριστοκράτη Άγγλου;  
Σερ Ράντολφ Χένρι Σπένσερ Τσόρτσιλ  
και ο γιος του Σερ Ουίνστον Τσόρτσιλ...

Ο Σερ Ουίνστον Τσόρτσιλ κι ο Σερ Αλέξανδρος Φλέμιγκ  
παρέμειναν φίλοι όλη τους τη ζωή.

Ο Σερ Αλέξανδρος Φλέμιγκ πέθανε το 1955,  
σε ηλικία 74 ετών στο Λονδίνο,

Ο Σερ Ουίνστον Τσόρτσιλ πέθανε το 1965,  
σε ηλικία 91 ετών στο Λονδίνο.

Τους έθαψαν στο ίδιο κοιμητήριο...

# Τι είναι φιλία

Φιλία είναι να επιθυμείς  
~~να~~ ο άλλος να σε αγαπάει  
να είναι χέριμδας και να  
μη σπάζει

Μαρία

Φιλία είναι μια σχέση να  
χτυπιέται ανάμεσα σε δύο  
άτομα και κρατάει για  
πάντα χωρίς γέματα

(Αρυσόδη)

Φιλία... είναι ο φίλος σου να είναι βαθύ σου  
και να σε επιθυμεί για πάντα. Να μην  
αγαπά τα γέματα του κατόπιν για σένα.

Μιλτιάδης

Φιλία... Τι άραγε  
να είναι η φιλία;  
Δυσκολό, άμα την  
ανακαλύψω θα  
αναρτίσω...

- Ίλι

Φιλία είναι ένα συνθήκη  
που το κομμάτι με άλλους

Αννα

Η φιλία είναι ένα συνθήκη  
αγάπης και πίστης.

Χρήστος Παπαχαρατσίης

φιλία δεξιά και  
φιλία δεξιά δεξιά  
και πάρε για παράδειγμα  
ΕΠΙΛΑΔΑ 5' ΤΟΤΡΑΙΑ!

Χρήστος

Φιλία είναι ένα συνθήκη, το οποίο δεν μπο-  
ρείς να το εφηγήσεις, μάς αν το μύσους θα καταλάβεις  
τι είναι...!

Νίκος Ξ.

Φιλία είναι ένα συνθήκη, το οποίο δεν μπορείς  
να το εφηγήσεις,

Χρήστος Ουτός





Φιλία...

πιστεύω είναι ένα συναισθημα που δεν μπορείς να εξηγήσεις με λόγια είναι διαφορετικό με κάθε άτομο & σε κάνει να νιώσεις ζωντανός!!!

Φαίν ;D

Φιλία... κατά την γνώμη η φίλη είναι το δεύτερο πιο καλό πράγμα που σου συμβίνει, όταν όμως την ~~αποφασίζεις~~ αντικαθιστάς θα πρέπει να προσέχεις μην χάσας

Το η Θεοφιλία :D

Φιλία...

πιστεύω είναι ένα συναισθημα αγάπης και φιλίας. Επίσης η φίλια είναι το καλύτερο πράγμα που μπορεί να σου συμβεί.

Γιάννης Ντάφος :D

Πιστεύω ότι η φίλη είναι συμπόνια και αδελφική αγάπη. Μουσγάνας Γεωργιάς

Φιλία...

είναι ένα από τα καλύτερα κατ'όνομα συναισθήματα που μπορεί να νιώθει ένας άνθρωπος!!!

Μητσάρας :D

Φιλία...

Κατά την άποψή μου είναι μία αδελφική αγάπη που νιώθεις για τον άλλο. Είναι μια σχέση εμπιστοσύνης ο ένας στον άλλο.

Χρήστος Παναγιώτου :)

Φιλία...

Η γνώμη μου είναι ότι η φίλη συμβολίζει πιστεύω κατ'άποψη είναι ~~το~~ συναισθημα αγάπης ~~είναι~~ φίλια. Επίσης η φίλη φίλια για τον άλλον είναι το καλύτερο πράγμα που μπορεί να έχει και καθ'ότι είναι άνθρωπος

Γεωργιάς Γεωργιάς :D

Η φίλη είναι το πιο σπουδαίο πράγμα στον κόσμο.

Χρήστος Ρούνας

Η φίλη όταν σε πονάει σαν φίλη τότε σε κάνει σαν φίλη και σε κάνει σαν φίλη & <ΑΝΤΕ ΓΕΙΑ> Διονύσιος Ο Σοφός :P



..Κι ένας νέος είπε, μίλησέ μας για την φιλία..

**Κι εκείνος αποκρίθηκε λέγοντας:**

**Ο φίλος σας είναι η εκπλήρωση των αναγκών σας. Είναι το χωράφι σας που εσείς σπέρνετε με αγάπη και θερίζετε μ'ευγνωμοσύνη. Και είναι το τραπέζι σας και το παραγώνι σας. Γιατί πηγαίνεται στο φίλο με την πείνα σας, και τον αναζητάτε για τη γαλήνη σας.**

**Όταν ο φίλος σας εκφράζει τις σκέψεις του, δε φοβάστε το όχι στη δική σας σκέψη, ούτε αποσιωπάτε το ναι.**

**Και όταν εκείνος είναι σιωπηλός, η καρδιά σας δεν παύει για να ακούσει την καρδιά του.**

**Γιατί στην φιλία, όλες οι σκέψεις, όλες οι επιθυμίες, όλες οι προσδοκίες γεννιούνται και μοιράζονται χωρίς λέξεις, με χαρά που είναι άφωνη.**

**Όταν χωρίζεσαι από το φίλο σου, δεν λυπάσαι.**

**Γιατί αυτό που αγαπάς πιο πολύ σ'αυτόν μπορεί να είναι πιο φανερό στην απουσία του όπως ο ορειβάτης βλέπει πιο καθαρά το βουνό από την πεδιάδα.**

**Και μη βάζετε κανένα σκοπό στη φιλία εκτός από το βάθεμα του πνεύματος.**

**Γιατί η αγάπη που γυρεύει κάτι άλλο εκτός από την αποκάλυψη του δικού της μυστηρίου δεν είναι αγάπη παρά ένα δίχτυ που ρίχνεται στη θάλασσα και μόνο το ανώφελο θα πιάσει. Και δίνετε τον καλύτερο εαυτό σας στο φίλο σας.**

**Αφού θα γνωρίσει την άμπωτη του κυμάτου σας, δώστε του να γνωρίσει και την παλίρροιά του. Είναι ο φίλος σας κάτι που θα 'πρεπε να γυρεύετε όταν έχετε ώρες που θέλετε να σκοτώσετε; Καλύτερα να γυρεύετε το φίλο σας πάντα όταν έχετε ώρες να ζήσετε.**

**Γιατί έργο του φίλου είναι να εκπληρώσει τις ανάγκες σας, αλλά όχι να γεμίσει το κενό σας.**

**Και μέσα στη γλύκα της φιλίας κάνετε να υπάρχει γέλιο και μοίρασμα χαράς.**

**Γιατί στις δροσοστάλες των μικρών πραγμάτων η καρδιά βρίσκει την καινούργια αυγή της και ξαναγιώνει.**

**Χαλίλ Γκιμπράν – Ο προφήτης**



Στη Σικελία κάποτε τα παλιά χρόνια ζούσαν δυο αγαπημένοι και αχώριστοι φίλοι, ο Δάμωνα και ο Φιντίας. Ήταν τόσο πολύ αγαπημένοι, που ο ένας θα μπορούσε πρόθυμα να θυσιάσει τη ζωή του για τον άλλο.

Κάποτε στην πόλη τους έγινε τύραννος κάποιος Διονύσιος. Ο Φιντίας πήρε μέρος σε μια συνωμοσία για την ανατροπή του, αλλά κάποιος τον πρόδωσε και καταδικάστηκε σε θάνατο. Ζήτησε από τον τύραννο, πριν τον σκοτώσει, να του επιτρέψει να δει τους δικούς του. Έμενε μακριά και έπρεπε να τον αφήσει για λίγες ώρες ελεύθερο. Ο Διονύσιος φοβόταν μήπως δεν επιστρέψει και δεν ήθελε να τον αφήσει για λίγο ελεύθερο. Τότε εμφανίστηκε ο αγαπημένος του φίλος και ζήτησε να πάρει τη θέση του Φιντία. Έδωσε την υπόσχεση ότι, αν δε γυρίσει ο Φιντίας μέχρι το ηλιοβασίλεμα, θα μείνει ο ίδιος στη θέση του κι αν εκτελέσει αυτόν. Ο τύραννος δέχτηκε.

Κι άρχισαν να κυλούν τα λεπτά, να γίνονται ώρες και ο ήλιος να χαμηλώνει πιο πολύ προς τη δύση του. Ο Δάμωνα περίμενε υπομονετικά το γυρισμό του φίλου του. Ο ήλιος βασίλεψε, και τότε δόθηκε η εντολή να τον εκτελέσουν. Ξαφνικά, εκεί που ο δήμιος ήταν έτοιμος να πάρει το κεφάλι του, ακούστηκε η φωνή του Φιντία. Ακολούθησε μια έντονη συζήτηση ανάμεσα στους δυο φίλους. Ο ένας ήθελε να θυσιαστεί για τον άλλο.

Ξαφνικά ο Διονύσιος, κουνώντας πολλές φορές το κεφάλι του, τους είπε πως από αυτή τη στιγμή είναι και οι δυο ελεύθεροι να χαρούν την ακριβή και πολύτιμη φιλία τους. Τους ζήτησε και μια περίεργη χάρη. Ήθελε να τον κάνουν κι αυτόν φίλο τους.

- 
- Επιμέλεια εργασίας:

Μαριάννα Φιλιππίδου, Γιάννης  
Λαγανάκος, Ιωάννα Ρέντζα, Δημήτρης Κουσίσης  
και Ερρίκος Αριστείδης.



- [http://erato12.blogspot.gr/2010/02/blog-post\\_25.html](http://erato12.blogspot.gr/2010/02/blog-post_25.html)