

Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Το Ύψιστο Αγαθό

Κατά γενική ομολογία και κοινή παραδοχή το τελειότερο δώρο και το ύψιστο αγαθό για τον άνθρωπο είναι η υγεία. Όταν έχουμε την υγεία μας, όλα τα άλλα αντιμετωπίζονται.

Συνήθως την αξία αυτής της μεγάλης δωρεάς την αντιλαμβανόμαστε όταν την χάνουμε, όπως συμβαίνει και με πολλά άλλα πράγματα που τα θεωρούμε δεδομένα και δεν τα προσέχουμε όσο τα έχουμε, αλλά κλαίμε όταν μας λείψουν.

Ο άνθρωπος βρίσκεται σε υγιή κατάσταση χάρη σε ασύλληπτο αριθμό εσωτερικών διεργασιών που διατηρούν μια συνεχή και λεπτή ισορροπία με αποτέλεσμα να υιώθουμε ευεξία και απουσία ενοχλημάτων.

Το σώμα μας αποτελείται από εκατό τρισεκατομμύρια κύτταρα περίπου και φιλοξενεί δεκαπλάσιο αριθμό μικροοργανισμών. Αναφέρεται ότι σε κάθε μας κύτταρο επιτελούνται 1x10²⁴ χημικές αντιδράσεις το δευτερόλεπτο. Η συντονισμένη λειτουργία όλων αυτών των ασύλληπτων διεργασιών μας διατηρεί στη ζωή και μας χαρίζει υγεία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την υγεία ως κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.

Ένας άλλος ορισμός συσχετίζει την υγεία με την έννοια της ελευθερίας, δηλαδή ότι Υγεία είναι η ελευθερία από τον πόνο στο σώμα, με κατάσταση την ευεξία, ελευθερία από το πάθος στο συναισθηματικό επίπεδο, που έχει ως αποτέλεσμα μία δυναμική κατάσταση γαλήνης και ηρεμίας, και ελευθερία από τον εγωισμό στο πνευματικό επίπεδο, που επιφέρει ως κατάσταση την καθαρότητα του νου και τελικά την πλήρη ένωση με την Αλήθεια. Το δε μέτρο της υγείας είναι η δημιουργικότητα.



Διακρίνουμε δηλαδή ότι η νόσος μπορεί να παρεμποδίσει κατά κύριο λόγο την σωματική, ψυχοπνευματική ή και συλλογική (κοινωνική) ομαλή λειτουργία του ανθρώπου. Όταν υποφέρουμε επηρεάζεται λιγότερο ή περισσότερο όλη μας η ύπαρξη, άσχετα από το όργανο που πάσχει.

Αυτό φαίνεται και μέσα από τις λέξεις που χρησιμοποιούμε για να δηλώσουμε ότι δεν είμαστε καλά. **Αρρώστια** παραπέμπει στην έλλειψη σωματικής ρώμης, **Αδιαθεσία** παραπέμπει στην έλλειψη διάθεσης που αφορά το συναισθηματικό επίπεδο και **Ασθένεια** παραπέμπει στην έλλειψη σθένους που αφορά την ψυχοδιανοητική μας σφαίρα.

Όσο είμαστε υγιείς, όλα λειτουργούν αθόρυβα. Αν όμως διαταραχτεί η υγεία μας εμφανίζονται τα "συμπτώματα" που αποτελούν θορυβώδεις διεργασίες που αποσκοπούν να επαναφέρουν την ισορροπία όταν έχει σημάνει συναγερμός.

Η διαταραχή αυτής της θαυμαστής ισορροπίας συμβαίνει τυχαία ή φέρουμε κάποια ευθύνη; Οι σοφοί, αλλά και η γνωστική ψυχολογία, λένε ότι είμαστε υπεύθυνοι για το ό,τι μας συμβαίνει. Οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας και οι πράξεις μας επηρεάζουν εκτός των άλλων και την υγεία μας. Όπως το σύννεφο γίνεται βροχή και το νερό πάγος έτσι και οι σκέψεις γίνονται

Φίλες και φίλοι μας,

Η Ομάδα Παραδοσιακών Χορών και Τραγουδιού του Νοσοκομείου Σωτηρία με την συμμετοχή των Παραδοσιακών, όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, σας καλωσορίζουμε και πάλι στην ετήσια παράστασή μας.



Τη χρονιά αυτή ζούμε και πάλι κάτι φανταστικό. Αρκεί κανείς να βρεθεί Πέμπτη απόγευμα στην περιοχή του αμφιθεάτρου του Νοσοκομείου και θα καταλάβει. Ένα ανθρώπινο μελίσσι με χαρές, φωνές και γέλια ξεχύνεται μέσα και έξω από το χώρο του, με τους ήχους των παραδοσιακών τραγουδιών μας να μορφαίνουν ακόμα περισσότερο την ατμόσφαιρα. Το δέντρο, που πριν από 16 χρόνια φύτεψε ο άξιος δάσκαλός μας ο **Δημήτριος Ζέρβας**, ψήλωσε και φρούτωσε και τώρα στον ίδιο του μαζεύουμε όλοι εμείς, που πια είμαστε τόσο πολλοί, που ξεχειλίζουμε το αμφιθέατρο. Δάσκαλε να είσαι καλά και μακάρι η χαρά της δημιουργίας και το μεράκι, παρά τις λίγες απογοητεύσεις σου, να σου δίνουν τη δύναμη να συνεχίζεις για πολλά χρόνια την εξαιρετική σου προσπάθεια. Εμείς, οι μαθητές σου, αλλά και ο τόπος σε χρειαζόμαστε!

Λίγα λόγια για τα οικονομικά μας. Όπως είναι γνωστό, οι μοναδικοί πόροι της Ομάδας μας προέρχονται από την εθελοντική προσφορά των μελών της και από τους διάφορους κατά καιρούς χορηγούς. Με τους πόρους αυτούς διοργανώνονται πολυεξόδες εκδηλώσεις, όπως η σημερινή, το παραδοσιακό πανηγύρι με ζωντανή μουσική στις αρχές κάθε καλοκαιριού, η παρακολούθηση σεμιναρίων παραδοσιακών χορών (Φλώρινα, Νάουσα, Σέρρες, Δράμα), η εγγραφή CD κ.α. Στο σημείο αυτό ευχαριστούμε τον Σύλλογο Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία", για την διαδικαστική κάλυψη που μας έδωσε φέτος, όπως και πέρυσι.

Για φέτος απορρασίσαμε, το ποσό, που θα συγκεντρωθεί από την συμβολική επιβάρυνση των 3 ευρώ ανά πρόσκληση, να το διαθέσουμε για να καλύψουμε, όσο μπορούσαμε, μερικές από τις στοιχειώδεις ανάγκες ενός αριθμού ασθενών, κύρια του Ψυχιατρικού Τμήματος, που προσέρχονται στο Νοσοκομείο μας, δυστυχώς, εγκαταλελειμμένοι από τις οικογένειές τους ή με μεγάλη οικονομική αδυναμία.

Την σημερινή μας εκδήλωση, με πολλή αγάπη, την ακριβόμαστε σε τρία μέλη της μεγάλης μας οικογένειας, την **Εύη**, την **Ειρήνη** και τον **Μιχάλη**, που η υγεία τους την ώρα αυτή δοκιμάζεται. Η σκέψη μας είναι μαζί τους και τους ευχόμαστε περαστικά και γρήγορη επάνοδο στις τάξεις μας.

συναισθήματα και αυτά κρύσταλλοι στο σώμα μας. Η νοστροπία μας είναι υπεύθυνη σε μεγάλο βαθμό για το επίπεδο της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου. Η Υγεία μας δεν εξαρτάται μόνο από την υγιεινή διατροφή, την άσκηση και τις καλές συνθήκες διαβίωσης. Οι θετικές σκέψεις, τα ευγενή συναισθήματα και οι καλές πράξεις δεν βοηθάνε μόνο τους συνανθρώπους μας και την κοινωνική άνθηση, αλλά συμβάλλουν σημαντικά στην διατήρηση της υγείας μας.

Χορευτική Εκδήλωση

Η παράσταση, που σε λίγο θα παρακολουθήσετε, δίνεται, χωρίς κριτήρια επιλογής, από ερασιτέχνες, με μικρή ή μεγαλύτερη εμπειρία στους Παραδοσιακούς Χορούς. Παρακαλούμε να μας κρίνετε με επιεικεία. Μαζί μας έχουμε και φέτος τους μοναδικούς **Νίκο Φιλλιππίδη** στο κλαρίνο, τον **Βαγγέλη Δημούδη** στο τραγούδι και στο ούτι, τον **Κώστα Φιλλιππίδη** στο λαούτο και στο τραγούδι, τον **Ανδρέα Παππά** στα κρουστά, τον **Γιώργο Μαρινάκη** στο βιολί και τον **Βασίλη Γραμματικό** στην Γκάζιντα.

Το επόμενο ραντεβού μας, όπου και σας προσκαλούμε, είναι για την Παρασκευή 12 Ιουνίου στον χώρο "τριανταφυλλάκι" του Νοσοκομείου Σωτηρία, για το Παραδοσιακό Πανηγύρι, με ζωντανή, όπως πάντα, μουσική.

Ευχαριστούμε για την παρουσία σας και σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση!

Αντώνης Μυστακίδης

**Να 'ιδείς χορός που ζέντη
χορός και πανηγύρι...**
Κυριακή 22.03.2015 ώρα 20.15

Χώρος: Θέατρο στο ACS Athens
Χοροί και τραγούδια
Ομάδα Παραδοσιακών Χορών
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" και οι Χοροβάτες

Αγ. Παρασκευάς 129
και Καζάντζη
Στάση Μετρό
Αγ. Παρασκευάς

Είσοδος μόνο με προσήλaxis
Πληροφορίες και
διάρθρωση προσήλaxis
Ζέρβας Δημήτριος 6986127436

Δάσκαλε, πολύ σε ευχαριστούμε γι' αυτές τις μορφές στιγμές που ζούμε με τη δική σου στήριξη, δυναμική, εκμάθηση... στο χορό είναι πολύ σπουδαίο ότι κατάφερες να μας κάνεις να ζούμε σε ένα δικό μας κόσμο όπου είμαστε όλοι ίσοι και διασκεδάζουμε μόνοι!!!... Έξω από τις δυσκολίες και τα προβλήματα που όλοι έχουμε... Κατάφερες να μας κάνεις να τα ξεπερνάμε έστω και για λίγες ώρες και να μας αλλάξεις τη διάθεση, ακόμη κι όταν εσύ ο ίδιος μπορεί να περνάς πολύ δύσκολες στιγμές... είσαι εξαιρετικός άνθρωπος και χάρωμα πάρα πολύ που σε γνώρισα και έγινα "μαθητή σου"!!!!!!

Αγγελική Μιλάνου

Αναλογιζόμενοι όλο αυτό το θαύμα που συντελείται μέσα μας οφείλουμε να είμαστε πιο συνειδητοί και να δημιουργούμε τις κατάλληλες συνθήκες για την διατήρηση της υγείας μας σε όλα τα επίπεδα. Και επειδή η υγεία είναι πολυεπίπεδη και κανείς μας δεν είναι απόλυτα υγιής να φυλάμε ως κόρη οφθαλμού τον πυρήνα της ύπαρξής μας και όπως λέει κάποιος, "την υγεία μας νάχουμε και ας είμαστε άρρωστοι".

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Εκδρομή στη Λίμνη Δόξας



Το πρωί της Κυριακής 1 Μαρτίου μια χαρούμενη παρέα φίλοι του συλλόγου μας περρίμενε με αγωνία το λεωφορείο για μια ημερήσια απόδραση προς την ορεινή Κορινθία.

Η διαδρομή ήταν υπέροχη ιδιαίτερα όταν αφήνοντας πίσω τα παράλια της Κορινθίας, αρχίσαμε να ανηφορίζουμε προς τα ορεινά του νομού με το πανόραμα της φύσης να οργιάζει στο πέρασμά μας -μόλις δύο ώρες από την Αθήνα-. Δάση με πελώρια πεύκα, κυπαρίσσια, έλατα, λίμνες, ποτάμια και οροπέδια, συνθέτουν ένα απίστευτα γαλήνιο σκηνικό, με επίκεντρο την οροσειρά της Ζήριας, που λειτουργεί σαν φυσικό χώρισμα ανάμεσα στα Ξακουστά Τρικάλα Κορινθίας και στην περιοχή του Φενεού, τον πανέμορφο κάμπο του Φενεού.

Κατά την μυθολογία όπως μας είπε η Άννα, η εξαιρετική ξεναγός μας, η Φενεός ήταν πόλη-κράτος της αρχαίας Αρκαδίας, σήμερα διοικητικά ανήκει στο νομό Κορινθίας. Ήταν από τις μεγαλύτερες και σπουδαιότερες πόλεις της Αρκαδίας, βρισκόταν σε πλούσια πεδιάδα που την διέσχισαν οι ποταμοί Όλβιος και Δόξας, όταν τα ποτάμια αυτά κατέβαζαν πολύ νερό η πεδιάδα δεν πλημμύριζε, αφού τα νερά τους έβρισκαν διέξοδο στις καταβάθρες. Τα νερά αναδύονταν ξανά μετά από μεγάλη απόσταση, εκεί που ήταν και οι πηγές του Λάδωνα.

Οι καταβάθρες αυτές ο μύθος λέει ότι τις είχε σκάψει ο ίδιος ο Ηρακλής για να διώξει τα νερά που λίμναζαν εκεί. Ένας άλλος μύθος λέει ότι οι καταβάθρες αυτές ήταν είσοδος στον Άδη και από εκεί κατέβηκε η Δήμητρα όταν έψαχνε την κόρη της Περσεφόνη. Ένας τρίτος μύθος λέει ότι κάποτε ο Ηρακλής πήγε στους Δελφούς για να πάρει κάποιον χρησμό, η Πυθία αρνήθηκε να του δώσει, και τότε ο Ηρακλής άρπαξε τον τρίποδα και τον έφερε στην Φενεό με σκοπό να ιδρύσει εκεί άλλο μαντείο.



Στην Φενεό όμως τον περίμενε ο Απόλλων, βλ έ π ο ντας ο Δία τα αδέλφια έτοιμα να τσακωθούν ρίχνει ανάμεσα τους κεραυνό, τέλος ο Απόλλων πήρε πίσω τον τρίποδα και ο Ηρακλής το χρησμό που ήθελε.

Ανηφορίζοντας φτάσαμε στη μαγευτική Λίμνη Δόξα, που δημιουργήθηκε το 1997 και περιβάλλεται από έλατα, πεύκα, δρυς και φουντουκίες. Ανεβήκαμε στο μοναστήρι του Αγ. Γεωργίου όπου οι μοναχοί μας επιφύλαξαν θερμή υποδοχή, μας πρόσφεραν το υπέροχο γλυκό τριαντάφυλλο - δική τους δημιουργία. Το παλιό μοναστήρι βρίσκεται στο βάθος της λίμνης και οι μοναχοί αναγκάστηκαν να το μεταφέρουν, γιατί πλημμύριζε συχνά. Στη συνέχεια προσφέραμε στον εαυτό μας την πολυτέλεια να χαλαρώσει ατενίζοντας τα βαθυγάλανα νερά της λίμνης, πήραμε αναμνηστικές φωτογραφίες και ανάψαμε ένα κεράκι στο γραφικό εκκλησάκι του Αγ. Φανουρίου.

Αφήνοντας πίσω την ομορφιά της λίμνης φτάσαμε στον κάμπο της Στυμφαλίας, με το εξαιρετικό Μουσείο περιβάλλοντος του πολιτισμού από την μια και την ειδυλλιακή λίμνη της Στυμφαλίας από την άλλη.

Η Στυμφαλία είναι ελώδης λίμνη της ορεινής Κορινθίας. Βρίσκεται σε ένα οροπέδιο σε υψόμετρο 600 μέτρων ανάμεσα στα όρη Κυλλίνη και Ολύμπτος. Διατηρεί νερό κυρίως τους χειμερινούς μήνες και η έκτασή της φτάνει τα 3,5 τ.χλμ.

Η λίμνη Στυμφαλία συνδέεται με τον έκτο άθλο του Ηρακλή, ο οποίος στην περιοχή αντιμετώπισε τις Στυμφαλίδες Όρνιθες. Ο Ηρακλής κατάφερε να παρασύρει τις όρνιθες να βγουν από την πυκνή βλάστηση της λίμνης, χάρη στα κρόταλα από χαλκό που του έδωσε η θεά Αθηνά. Στην συνέχεια ο Ηρακλής πετύχαινε τις όρνιθες που αποκαλύπτονταν με τα βέλη του.

Το μεσημέρι πήραμε ένα λουκούλειο γεύμα σε μια ταβέρνα και η ομορφη μέρα πλησίαζε προς το τέλος. Πήραμε τον δρόμο του γυρισμού αλλά πιο σοφοί, είδαμε και μάθαμε πράγματα, ανακαλύψαμε τόσες ομορφιές, που οι εικόνες τους παραμένουν μέσα μας και γλυκαίνουν τις αναμνήσεις μας από την υπέροχη αυτή εκδρομή.



Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους πρωτεργάτες του συλλόγου μας, που βρίσκουν πάντα τον τρόπο να μας εκπλήσσουν ευχάριστα.

Αναστασία Κωνσταντακάκη

Εκδρομή στην Χαλκίδα και την Στενή Ευβοίας

Το πρωί της βροχερής Κυριακής 29ης Μαρτίου 2015, οι "κλασικοί" και πάντα ενθουσιώδεις εκδρομείς του Συλλόγου μας, ήταν έτοιμοι για την νέα τους εξόρμηση! Το πρόγραμμα προέβλεπε την ωραία Νότιο Εύβοια και συγκεκριμένα την περιοχή της Στενής.

Αυτήν την φορά, μαζί με την πάντα πρόθυμη και καλά προετοιμασμένη ξεναγός μας, την Άννα, γνωρίσαμε και τον νέο μας οδηγό, τον κ.Τηλέμαχο, που τα πετυχημένα ανέκδοτά του, έδωσαν μία άλλη εύθυμη "νότα" στην εκδρομή μας.

Η διαδρομή μας έγινε αρχικώς από την παλαιά γέφυρα της Χαλκίδας. Με την ευκαιρία αυτής της διελεύσεως, πληροφορηθήκαμε ορισμένα στοιχεία, για το μοναδικό φαινόμενο που παρουσιάζουν τα νερά της περιοχής.



Μύθοι και ψευδαισθήσεις μαγείας διατηρούνται στο χρόνο γύρω από το φαινόμενο του Πορθμού του Ευρίπου, προσδίδοντας στη Χαλκίδα μια μοναδικότητα, που προκαλεί το θαυμασμό και το ενδιαφέρον των πολιτών καθώς και του επιστημονικού κόσμου. Άλλωστε δεκαετίες τώρα, πολλοί είναι αυτοί, που έχουν προσπαθήσει να δώσουν τη δική τους

ερμηνεία στο φαινόμενο, εκφράζοντας απόψεις αστρονομικής, γεωφυσικής και φιλοσοφικής φύσεως. Παρ' όλα αυτά το μυστήριο παραμένει γύρω από την αλλαγή της ροής των θαλάσσιων ρευμάτων του Ευρίπου...

Η εξήγηση του παλιρροϊκού φαινομένου του Ευρίπου είναι σχετικά απλή και δεν κρύβει τόσο μυστήριο τελικά. Τα ρεύματα επηρεάζονται από την σελήνη η οποία και δημιουργεί το φαινόμενο της παλίρροιας.

Κατά την παλίρροια και ανάλογα με την θέση του φυσικού δορυφόρου της γης προς αυτήν, έλκει τα νερά της θάλασσας και δημιουργείται η πλημμυρίδα, ή η βαρυτική έλξη προς αυτά είναι μειωμένη και έχουμε την άμπωτη.

Στην συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο περίφημο 'Φρούριο' - Κάστρο της πόλεως. Όπως μας περιέγραψε ο ιδιαίτερος μελετημένος υπάλληλος, του υπ.Πολιτισμού, που μας έδειξε τα εκθέματα και τους χώρους στο μουσείο του Κάστρου.

Η θέση του Κάστρου ταυτίζεται από μερικούς μελετητές με την αρχαία πόλη Κάνηθο, καθώς σώζονται σποραδικά ίχνη κτισμάτων και τάφων, στην επιφάνεια του εδάφους. Ο λόφος πιθανότατα οχυρώθηκε για πρώτη φορά κατά τη Ρωμαϊκή περίοδο, αλλά είναι βέβαιο ότι δεν είχε οχύρωση στους Βυζαντινούς χρόνους και κατά τη διάρκεια της Βενετοκρατίας και τους πρώτους αιώνες της Τουρκοκρατίας.

Το φρούριο που σώζεται σήμερα, οικοδομήθηκε από τους Τούρκους το 1684, με σκοπό την προστασία της Χαλκίδας από τους Βενετούς. Σχεδιάστηκε από τον Βενετό Gerolimo Galoro και η αρχιτεκτονική του είναι περισσότερο Ευρωπαϊκή

και λιγότερο Τουρκική. Το φρούριο πολιορκήθηκε ανεπιτυχώς από τον Μοραζίνι το 1688 και οι Τούρκοι κατόρθωσαν να διατηρήσουν την κυριότητα του, έως την απελευθέρωση της Ελλάδος, οπότε και το παρέδωσαν στο Ελληνικό κράτος.



Το κάστρο "Καράμπαμπα" βρίσκεται σε λόφο της βοιωτικής ακτής, που ονομάζεται Φούρκα. Η θέση του είναι στρατηγική, καθώς ελέγχει τα στενά του Ευρίπου και την πόλη της Χαλκίδας. Η μορφή του προσεγγίζει κυρίως βενετικά πρότυπα, με στενόμακρο περίβολο, προσανατολισμένο Α-Δ, με προτείχιμα στη βόρεια πλευρά, τρεις προμαχώνες και έναν μεγάλο πύργο. Το νότιο τμήμα του τοίχου, διατηρείται σε κακή κατάσταση.

Αρχαία αρχιτεκτονικά μνημεία έχουν εντοχιστεί σε αρκετά σημεία του περιβάλλοντος. Ο πιο σύνθετος, εξαγωνικός προμαχώνας βρίσκεται στην ανατολική πλευρά, προς τη Χαλκίδα. Στις επάλξεις διατηρούνται δύο ρωσικά κανόνια του 19ου αιώνας. Η μοναδική πύλη του φρουρίου βρίσκεται στη ΝΑ πλευρά του τείχους, ενώ γύρω της έχουν οικοδομηθεί κτήρια στρατιωτικού χαρακτήρος.

Στον ανατολικό τοίχο του περιβόλου, μεταξύ της πύλης και του ανατολικού πύργου, βρίσκεται κωδωνοστάσιο, κτισμένο στη θέση όπου βρισκόταν η καμπάνα του συναγεμίου του φρουρίου. Το μόνο καλά σωζόμενο κτίσμα μέσα στον περιβόλο, είναι ναός αφιερωμένος στον Προφήτη Ηλία, που χρονολογείται το 1895. Το δυτικό άκρο του τείχους καταλαμβάνει επτάπλευρος πύργος, η μεγαλοπρεπέστερη αμυντική κατασκευή του φρουρίου. Η είσοδος στον πύργο γίνεται από στενό καμαροσκεπή διάδρομο, που θυμίζει λαβύρινθο.

Αφού ξεναγηθήκαμε στο μουσείο και πληροφορηθήκαμε αρκετά άγνωστα στοιχεία για την ιστορία της πόλεως και της Ευβοίας γενικότερα, προχωρήσαμε προς την Στενή, περνώντας μέσα από πολύ γραφικούς δρόμους και βλέποντας πλούσια βλάστηση, όμορφα ρυάκια με κατακάθαρα νερά, χιονισμένο το όρος Δίρφυ, εικόνες μοναδικές για την ομορφιά τους. Στην διαδρομή συναντήσαμε και το ομώνυμο εργοστάσιο εμφιαλώσεως νερού.



Στην συνέχεια πορευθήκαμε στην θέση "Καμπιά", όπου προσκυνήσαμε στο πολύ όμορφο εκκλησάκι της Αγίας Κυριακής, που βρίσκεται εντός βράχου.

Είναι ένα από τα ωραιότερα χωριά της Εύβοιας, με πολλά γραφικά σπίτια. Τα Καμπιά απέχουν 32χλμ. από τη Χαλκίδα και έχουν 250 κατοίκους, οι οποίοι ασχολούνται με γεωργικές και κτηνοτροφικές εργασίες. Ονομαστή είναι η φάβα του χωριού, η οποία είναι η καλύτερη της Εύβοιας. Το χωριό είναι κτισμένο στην πλαγιά του Μέγα-Λόγγου και επάνω στο φαράγγι του Χάβου. Στις παραδοσιακές ταβέρνες του χωριού, γευθήκαμε τα πολύ νόστιμα ντόπια εδέσματα.



Αρκετοί εκδρομείς θέλησαν να περπατήσουν κοντά στα ρυάκια και στα πλατάνια της Στενής, ενώ άλλοι πιο ρομαντικοί προτίμησαν να δούνε τα πλακόστρωτα δρομάκια της και τα παραδοσιακά 'καφέ' της περιοχής.

Χωρίς να το καταλάβουμε, έφθασε η ώρα της επιστροφής. Το φυσικό περιβάλλον μας "αποζημίωσε" για μία ακόμα φορά. Με πλούσιες εικόνες και ξεχωριστές εμπειρίες, πήραμε τον δρόμο για την Αθήνα, περνώντας αυτήν την φορά από την νέα γέφυρα της Χαλκίδας.

Θερμές ευχαριστίες στον πρόεδρο & τα μέλη του συλλόγου και περιμένουμε όλοι με αγωνία την επόμενη εκδρομή μας!

Βαία Ζαγανά

Καινοτομία στην Θεραπεία της Εγκεφαλικής Παράλυσης

Η εγκεφαλική παράλυση είναι μια νευρολογική διαταραχή που επηρεάζει τα κέντρα κινητικού ελέγχου του εγκεφάλου.



Αποτέλεσμα αυτής είναι η δυσκολία εκτέλεσης απλών κινήσεων αλλά και η έλλειψη κινητικού ελέγχου.

Διεθνείς στατιστικές αναφέρουν συχνότητα εμφάνισης σε ποσοστά 1,2-2% επί των ζώντων γεννήσεων. Στην Ελλάδα γενιούνται 100-120 παιδιά με εγκε-

φαλική παράλυση κάθε χρόνο.

Η ανάπτυξη της κινητικής λειτουργίας σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση υπήρξε εδώ και δεκαετίες πρωταρχικός στόχος για τους φυσικοθεραπευτές. Στην προσπάθεια αυτή προστέθηκε πρόσφατα ένα νέο όπλο με τη μεθοδος Therasuit.

Πρόκειται για ένα δυναμικό, εντατικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης και κινητικής εξέλιξης.

Πλεονέκτημα της είναι η αύξηση της μυικής ενδυνάμωσης χωρίς αύξηση της σπαστικότητας, με αποτέλεσμα να γίνεται πιο λειτουργική κίνηση.

Χαρακτηριστικό της μεθόδου αυτής είναι η χρήση μιας ειδικής στολής, η δημιουργία της οποίας έχει στηριχθεί σε ανάλυση, που χρησιμοποίησαν Ρώσοι επιστήμονες για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της υποκινητικότητας και της μυικής αδυναμίας των αστροναυτών που βίωναν όταν επέστρεφαν από το διάστημα λόγω της έλλειψης βαρύτητας.

Το 1997 η ορθωτική - θεραπευτική στολή δοκιμάστηκε με εντυπωσιακά αποτελέσματα σε παιδιά στην Αμερική.

Το 2002, μετά από πολύχρονη έρευνα, παρουσιάστηκε η ορθωτική στολή TheraSuit, η οποία σχεδιάστηκε από δύο φυσικοθεραπευτές, την Isabela και τον Richard Kosciensky, γονείς της 17χρονης Kaya που γεννήθηκε με εγκεφαλική παράλυση.

Είναι η πρώτη ορθωτική στολή που σχεδιάστηκε ποτέ για την αποκατάσταση νευρολογικών και αισθητηριακών διαταραχών.

Η θεωρία πάνω στην οποία στηρίχθηκε η χρήση της θεραπευτικής στολής είναι ότι προκαλεί ιδιοδεκτικό ερεθισμό που δραστηριοποιεί και επιταχύνει τη διαμόρφωση και τον επανασηματισμό του νευρικού συστήματος (brain plasticity), που δεν έχει αναπτυχθεί μετά τη γέννηση.

Μεσα από ένα σύστημα ειδικά σχεδιασμένων ελαστικών ταινιών πετυχαίνεται η επαναφορά της στάσης του σώματος στα φυσιολογικά πρότυπα.

Η λειτουργία των μυών από τη σωστή στάση, επιτρέπει στον ασθενή να διδαχθεί τα σωστά πρότυπα κίνησης.

Η θεραπευτική στολή TheraSuit παρέχει εξωτερική σταθεροποίηση στον κορμό και συνεπώς επιτρέπει περισσότερο ελεύθερη και συντονισμένη κίνηση στα άνω και κατω άκρα. Σε συνδυασμό δε, με το πρόγραμμα εντατικής θεραπείας επικεντρώνεται στην κινητική ανάπτυξη, την ενδυνάμωση, την αντοχή, την ελαστικότητα, την ισορροπία και τον συντονισμό.

Η μέθοδος TheraSuit επιταχύνει τη λειτουργική πρόοδο του ατόμου. Ασθενείς οι οποίοι βρίσκονται σε ένα τέτοιο πρόγραμμα πετυχαίνουν καλύτερα αποτελέσματα σε μικρότερο χρονικό διάστημα σε σχέση με άλλες μεθόδους.

Μετρήσεις που έγιναν σε πλήθος ερευνών έδειξαν ότι τα αποτελέσματα της μεθόδου είναι ορατά ακόμα και έξι μήνες μετά, αν ακολουθηθεί ένα συντηρητικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας.

Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί το παιδί πριν και μετά το τέλος του προγράμματος. Με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες του κάθε παιδιού σχεδιάζεται και το πρόγραμμα εντατικής θεραπείας TheraSuit.

Η μέθοδος αυτή παρουσιάζει τα παρακάτω σημαντικά πλεονεκτήματα:

- Ευθυγραμμίζει το σώμα κοντά στο φυσιολογικό πρότυπο.
- Αυξάνει την ενεργητική κίνηση.
- Αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή.
- Εκπαιδεύει σωστά κινητικά πρότυπα.
- Ομαλοποιεί το μυϊκό τόνο και το συντονισμό των κινήσεων.
- Βελτιώνει τις λειτουργικές δεξιότητες (μπουσουλισμα, κάθισμα, περπάτημα).
- Βελτιώνει την ιδιοδεκτικότητα και την αισθητικότητα.
- Μειώνει τα παθολογικά αντανακλαστικά.
- Προσδίδει στο σώμα την πίεση της βαρύτητας.
- Επηρεάζει τον προθάλαμο του εγκεφάλου.
- Υποκινεί και βελτιώνει τη λεκτική παραγωγή.



- Βοηθά στην ισχυροποίηση του ερειστικού συστήματος (σκελετού) μέσω μηχανικών φορτίων.
- Καταπολεμά τα αποτελέσματα της ακινησίας.

Το πρόγραμμα TheraSuit απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες με: εγκεφαλική παράλυση, αταξία, νευρομυικές/αναπτυξιακές διαταραχές, σπαστικότητα, υποτονία, τραυματισμούς σπονδυλικής στήλης και εγκεφάλου, εγκεφαλικά επεισόδια και Σύνδρομο Down.

Ιδιαίτερα θεαματική είναι η βελτίωση που προσφέρει η μέθοδος TheraSuit σε παιδιά με υπερδιέγερση και αυτισμό.

Η μέθοδος είναι επίσημα αναγνωρισμένη και έχει καταχωρηθεί στο F.D.A. (Εθνικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α.). Το 2006 βραβεύτηκε στη Γερμανία από διεθνή οργανισμό ελέγχου ποιότητας ως καινοτομία της χρονιάς. Τέλος, έχει λάβει επιτυχώς το σήμα πιστοποίησης για την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ευγενία Γαζή

Φυσικοθεραπεύτρια PT;Msc

Εξουσιοδοτημένη εκπρόσωπος μεθόδου TheraSuit στην Ελλάδα by TheraSuit U.S.A.

ΜΙΑ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΙΣ ΑΠΑΤΗΣ ΣΠΕΙΡΑ ΠΟΥ ΕΞΕΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΟ ΦΥΜΑΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΝΑΤΟΡΙΑ

Η "ΜΥΗΣΙΣ" ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΟΥ ΤΗΣ "ΣΩΤΗΡΙΑΣ"
Μίαν ημέραν ότε ο Ξύδας είχε συνοδεύσει ο ίδιος έναν ασθενή και τον παρουσίασαν εις τον Γενικόν Διευθυντήν μετά την εξέτασιν του από τον εφημερεύοντα Ιατρόν της "Σωτηρίας" ο τότε Γενικός Διευθυντής Παπατσώρης τον εκλόλεσεν ιδιαίτέρως και του είπε "Πολλούς ασθενείς φέρουν εδώ, τι γίνεται βγαίνει ο κόπος σου;" "Κάτι γίνεται" απήντησεν ο Ξύδας, "Δεν γίνεται τίποτε και για εμάς;" παρατήρησεν ο Παπατσώρης, ο δε Ξύδας του απήντησεν ότι "κάτι μπορεί να γίνει", οπότε ο Παπατσώρης του είπε να συνηνεχθή με τον Κυριακό εννοών τον Κυριακόν Δαρζακλήν κλητήρα του γραφείου του. Ο Ξύδας ήλθεν εις επικοινωνίαν με τον Δαρζακλήν, ο οποίος του εζήτησε δε έκαστον ασθενή δυο λίρας χρυσάς. Τελικώς εκλείσθη η συμφωνία δια μίαν χρυσήν λίραν. Έκτοτε ο Ξύδας εισήγαγεν αθροώς εις το Σανατόριον ασθενείς ώστε ο αρμόδιος υπάλληλος επί των εισαγωγών ασθενών Λεοντίδης να ειπή ότι ο Γενικός Διευθυντής επί παρουσία του Ξύδα του παρέδιδεν 4-5 ασθενείς συγκεντρωμένους, πράγμαν το οποίον του είχε κάνει εντύπωσιν.

Ο Δαρζακλής υποβλήθει εις εξέτασιν ηρνήθη την αναμίξιν του εις την υπόθεσιν αυτήν, διεπιστώθη όμως ότι ούτος συναντήθη με τον Ξύδα εις το πλησίον του φθισιατρείου καφερείου όπου ελαβε χρήματα. Διεπιστώθη επίσης ότι ο Ξύδας όταν συνεργάζετο μετά του Παπατσώρη δεν εισήρχετο πάντοτε εντός του Νοσοκομείου αλλά επηλεφώνει από το ανωτέρω καφερείον εις το σανατόριον και είδετο διαταγή εις το θυρωρείον δια να επιτραπεί η είσοδος εις τον ασθενή τον οποίον συνοδεύουν, τον παρηκολούθη δε εκ του καφερείου και όταν εβεβαιώετο ότι εισήρχετο ανεχώρει εκ του καφερείου. Διαταγήν δια την είσοδον του ασθενούς εις το Σανατόριον εδίδεν μόνον ο Γενικός Διευθυντής τηλεφωνικώς και ουδείς άλλος και κατά συνέχειαν ο Παπατσώρης ετέλει εν γνώσει των ενεργειών του Ξύδα. Ο Ξύδας δια να μη μένη δυσαρεστημένος όταν ο ίδιος συνοδεύει ασθενείς εδίδε εις τον έξωθι του Σανατορίου κατονομαζόμενα χρήματα δια την πληρωμην μιας κούτας σιγαρέτων τα οποία ελάμβανε ο εκάστοτε θυρωρός.

Περί το τέλος του έτους 1949 ο Ξύδας εισήγαγεν εις το Σανατόριον 10 - 12 ασθενείς δια τους οποίους δεν έδωσεν χρήματα εις τον Κυριακόν Δαρζακλήν δια λογαριασμόν του Παπατσώρη και κατόπιν τούτου επήλθεν ρήξις μεταξύ των.

Ο Παπατσώρης έδωσεν εντολήν να μη εισέρχεται του λοιπού εις το Σανατόριον ο Ξύδας, ούτος όμως παραιτήθη του έργου του και επενόησεν διαφόρους τρόπους δια να επιτυγχάνη. Εχρησιμοποίησεν κυρίως κάρτες επίσημων προσώπων επί των οποίων έγγραφε σημείωματα προς τον Παπατσώρη, όστις συμμορφούτο με τας παρακλήσεις αυτών. Εις χείρας του Ξύδα και εις την οικίαν του κατασχέθησαν κάρτες αναγραφόμεναι τα ονοματεπώνυμα Ι. Λαγκάκος, Μ. Καρόλου, Δνίς Κετσέα, Γ. Ραντζος ταξίαρχος τας οποίας είχε εντυπώσει ο ίδιος, έντυπα του Διευθυντού του Πολιτικού Γραφείου του κ. Πρωθυπουργού σφραγισμένα μετά του φακέλων των επίσης σφραγισμένων. Επίσης απεδείχθη ότι εκάλει εις το τηλέφωνον τον Παπατσώρη προς τον οποίον επηλεφώνει ως Διευθυντής του Πολιτικού Γραφείου του κ. Πρωθυπουργού, του υπουργού Υγιεινής, ή άλλου υπουργείου ή άλλων σημαίνουσας θέσεις κατεχόντων προσώπων. Το αυτό έπραττε και προς τα Υγειονομικά κέντρα, το "Σισμανόγλειον" κλπ. Ο Ξύδας εισήγαγε μίαν ασθενή, Αγγελικήν ονόματι, η οποία ήτο γνωστή εις τον Διευθυντήν κλινικής του Σανατορίου Διακουμόπουλον ο οποίος επέδωκε να την εισαγάγη εις το Σανατόριον και δεν το κατήρωσεν. Όταν μετά πάροδον ολίγων ημερών ο Διακουμόπουλος ειδεν εντός του Νοσοκομείου την Αγγελικήν την ηρώτησε πως εισήλθεν εις το Νοσοκομείον και εκείνην του ειπέ ότι επλήρωσεν. Κατόπιν αυτού εδημιουργήθη θόρυβος και εγένετο μήνυσις κατά του Ξύδα και του Καρακαστάνη και Ανέστη οι οποίοι καταδικάσθησαν.

Ο Ξύδας όταν μετά την διακοπήν των σχέσεων του μετά του Παπατσώρη προκειμένου να

εισαγάγη εις το Σανατόριον ένα ασθενή ο οποίος δεν εδέχετο να πιή αίμα ιδίον του ή από ένα πουλερικόν (διότι και από πουλερικόν ελάμβανεν αίμα το οποίον έπεινον οι ασθενείς εις την κατάλληλον στιγμήν) απέστειλεν εις το Πολιτικόν Γραφείον του κ. Πρωθυπουργού το συνεργόν του Αργ. Καβουτσάκον, όστις υπεδύθη το πρόσωπον όπερ επρόκειτο να εισαχθή. Ο Καβουτσάκος παρουσιάσθει εις τον ναύαρχον κ Χαλκιόπουλον έπειν αίμα το οποίον προηγουμένως του είχαν αφαιρέσει από την φλέβαν του ο Ιατρός Τριανταφυλλου και είχαν εις ένα μικρόν φιαλίδιον και έκανε αιμόπτυσιν ενώπιον του Ναυάρχου όστις επηρεασθείς προ της εικόνας αυτής έδωσεν διαταγήν και εγράφη σχετικόν σημείωμα δια τον Γενικόν Διευθυντήν Παπατσώρη, ο οποίος και ενέκρινε την είσοδον του ασθενούς εν υποδύετο ο απατεών. Έκτοτε ο Ξύδας απέστειλε αρκετά σημείωματα εκμέρους δήθεν του κ. Χαλκιόπουλου όσον και εκ μέρους του κ. Βαρδινογιάννη ιδιαίτερον επίσης γραμματέως του πρωθυπουργού κ. Βεζιζέλου, οι οποίοι δεν είχαν ιδέαν. Τα έντυπα και τους φακέλους επρομηθεύει ο Ξύδας από την δακτυλογράφον Ελένη Νικηφοράκη προς την οποίαν ενεφανίσθη ως εφοπλιστής και αυτή προήρχετο από πτωχών οικογένειαν διότι ως έλεγεν εξετίμησε την τιμιότητα της.

Δια να πείση την Νικηφοράκη ότι ήτο πράγματι εφοπλιστής εδημιούργησε εις αυτήν την εντύπωσιν ότι εταξίδευσεν δις εις Λονδίον δια τας υποθέσεις των φορητών αεροπλάνων του, έδωκε δε εις αυτήν και την διεύθυνσιν του ότι θα διέμεν εις το ξενοδοχείον "Κλάριτζ". Επειδή προέβλεπε ότι η Νικηφοράκη θα του έγγραφεν επιστολήν εις το Λονδίον, έγγραφε εις το ξενοδοχείον "Κλάριτζ" ως Νικ. Λιβανός και τους παρακάλε να στείλουν τας επιστολάς του εις την οδόν Βυθινίας 160 εις Νίκαιαν καθ' όσον λόγω πολλών ασχολιών του δεν κατέστη δυνατόν προερχόμενος εξ Αμερικής να διέλθη και παραμείνη εις το ξενοδοχείον. Η διεύθυνσις του ξενοδοχείου απέστειλεν εις αυτόν δυο επιστολάς της, γεγονός όπερ έπεισε ταύτην απολύτως ότι αι διαβεβαιώσεις του Ξύδα ότι ανήκει εις την οικογένειαν Λιβανού ήσαν αληθείς. Ο Ξύδας όταν έπαυσε να χρησιμοποιήη το επί της οδοού Αθηνών φαρμακείον ένθα ελαμβάνετο αίμα από τους ασθενείς ανεύρεν τον Ιατρόν Γ. Τριαντάφυλλον διευθυντήν της κλινικής "Αγία Βαρβάρα" όστις αρχικώς δεν αντελήφθη τον σκοπόν δια τον οποίον ήθελε το αίμα, όταν όμως ο Ξύδας ωδήγησεν εκεί πολλούς ασθενείςτον ηρώτησεν δια και όταν επληροφόρηθη δια ποιόν σκοπόν το εχρησιμοποίησεν ενώ αρχικώς ελάμβανε δέκα χιλ. δρχ. ηύξησε την φοιμήν του εις δεκαπέντε χιλιάδες δρχ. Δια να εισαχθή ένας ασθενής εις το Σανατόριον "Σωτηρία" προς δωρεάν νοσηλείαν απαιτείται και πιστοποιητικόν απορίας. Τα πιστοποιητικά ταύτα αρχικώς εξεδίδοντο υπό των κοινοτικών και δημοτικών αρχών ή των ηρέων βραδύτερον όμως εξεδίδοντο υπό των κατά τόπους Κέντρων Κοινωνικής Πρόνοιας κατόπιν εξακριβώσεως υπό αρμοδίου υπαλλήλου. Όταν ο ασθενής ο οποίος επλήρωσεν εις τον Ξύδα δια να εισαχθή εις το Σανατόριον εστειρέη το πιστοποιητικόν ο Ξύδας εμεριμνά και δια την έκδοσιν τοιούτου πιστοποιητικού.

Προς τον σκοπόν αυτόν είχε κατασκευάσει σφραγίδα μιας εκκλησίας Αγίας Φωτεινής Χίου, με την οποίαν εξέδωσεν τοιούτα, όταν δεν εξεδίδοντο υπό των κέντρων κοινωνικής προνοίας ήλθεν εις συνεννόησιν μετά του υπαλλήλου του κέντρου Κοινωνικής προνοίας Ταμπουρίων Νικ. Περαντινού, ευρισκομένου ήδη προς μετεκπαίδευσιν εις Αγγλίαν προς τον οποίον εδίδεν 60,000-100.000 δραμας δι' έκαστον πιστοποιητικόν απορίας. Ο Ξύδας παρέδιδεν όταν ήθελε ένα πιστοποιητικόν απορίας, μίαν αίτησιν εις τον υπάλληλον του κέντρου Γ. Βλαστόν προϊστάμενον του Περαντινού εις την οποίαν ανέφερε ψευδώς ότι ο ασθενής διέμενεν μίαν εικονικήν διεύθυνσιν και ο Βλαστός εχρέωνε την εξακριβώσιν πάντοτε εις τον Περαντινόν γεγονός εκ του οποίου συμπεραίνεται ότι ο Βλαστός ετέλει εν γνώσει της ψευδούς εξακριβώσεως του Περαντινού όστις ούτε ασθενή έβλεπεν ούτε επίσκεπιν τινά εννηργεία δια να δικαιολογήση την απορίαν του ασθενούς.

Εφημερίδα "Ελευθερία" 22.4.1951

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ. 2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας **Ευχαριστούμε θερμά τους:**

Έλενα Βαφειάδου, Γιάννη Βλάχο, Ιωάννη Δώδο, Μαρία-Λουίζα Καρδαμίτση, Ελένη Μπόφου και Ανώνυμη δωρεά.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου τους: Σακελλίων Γεώργιο, Αθανασιάδη Αλεξάνδρα, Αργυρή Ελένη στη μνήμη του **Γεωργίου Σουκούλη.**

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σαφρία Σλήμαν"
Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

Οικονομικά

Μαρτίου 2015

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
1.071,36 ευρώ	1.812,77 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΣΟΔΩΝ	
Περιθαλπομένοι:	614,55 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	554,35 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	643,87 ευρώ

Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,

Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

Εκτύπωση: Κωστόπουλος Γεώργιος, Σελλασίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρουλάκη, Βασίλης Κολαφάτης, Κατσιμήτρου Μπέση και Αθηνά Πέτσου.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως

την ευθύνη των κειμένων τους

Ιδιότροπος Γέρος



Όταν ένας γέρος άντρας πέθανε στη γηριατρική πτέρυγα ενός γηροκομείου σε μια πόλη της Αυστραλίας, θεωρήθηκε πως δεν είχε αφήσει τίποτα αξίας. Αργότερα, όταν οι νοσοκόμες έψαχναν ανάμεσα στα λιγοστά υπάρχοντά του, βρήκαν αυτό το ποίημα. Η ποιότητά του και το περιεχόμενό του εντυπωσίασαν τόσο πολύ το

προσωπικό, που φτιάχτηκαν αντίγραφα του και μοιράστηκε σε κάθε νοσοκόμα του νοσοκομείου.

Μια νοσοκόμα πήρε το δικό της αντίγραφο στη Μελβούρνη. Η μοναδική κληρονομιά του γέρου άντρα στους μεταγενέστερους έχει εμφανιστεί από τότε σε χριστουγεννιάτικες εκδόσεις περιοδικών σε όλη τη χώρα και περιοδικά Ψυχικής Υγείας. Έχει επίσης γίνει μια παρουσίαση διαφανειών βασισμένη σε αυτό το απλό, αλλά εύγλωττο, ποίημα. Και αυτός ο γέρος άντρας, χωρίς τίποτα να έχει μείνει να δώσει στον κόσμο, είναι τώρα ο συγγραφέας αυτού του "ανώνυμου" ποιήματος που τριγυρίζει σε ολόκληρο το διαδίκτυο.

Τι βλέπετε νοσοκόμες; ... Τι βλέπετε;
Τι σκέφτεστε ... όταν με κοιτάτε;

Ένας ιδιότροπος γέρος, ... όχι πολύ σοφός,
Αβέβαιος από συνήθεια ... με μακρινή ματιά;
Που λερώνεται με το φαγητό του ... και δεν δίνει καμία απάντηση.
Όταν λέτε με δυνατή φωνή ... "Εύχομαι να προσπαθούσες!"
Που φαίνεται να μην παίρνετε είδηση ... για τα πράγματα που κάνετε.
Και πάντα χάνει ... μια κάλτσα ή ένα παπούτσι;
Ο οποίος, αντιστεκόμενος ή όχι ... σας αφήνει να κάνετε όπως επιθυμείτε.
Με το μπάνιο και το τάισμα ... για να γεμίσετε την μέρα;
Αυτό σκέφτεστε; ... Αυτό βλέπετε;

Τότε άνοιξε τα μάτια σου νοσοκόμα, δεν κοιτάς εμένα.
Θα σου πω ποιος είμαι ... καθώς στέκομαι εδώ τόσο ακίνητος.
Καθώς υπακούω στις διαταγές σου ... καθώς τρώω με τη θέλησή σου.
Είμαι ένα Δεκάχρονο μικρό παιδί ... με έναν πατέρα και μητέρα,
Αδερφούς και αδερφές ... που αλληλοαγαπιόμαστε.
Ένα Δεκαεξάχρονο νεαρό αγόρι ... με φτερά στα πόδια του.
Ονειρεύομαι πως σύντομα τώρα ... αγάπη θα βρει.
Στα Είκοσι σύντομα γαμπρός ... η καρδιά μου πετά.
Καθώς θυμάμαι τους όρκους ... που υποσχέθηκα πως θα κρατήσω.
Στα Εικοσιπέντε τώρα ... έχω δικό μου μικρό.
Που χρειάζεται την καθοδήγησή μου ... και ένα ασφαλές χαρούμενο σπιτικό.
Τριαντάχρονος άντρας ... το μικρό μου έχει πια γρήγορα μεγαλώσει.
Δεμένοι μαζί ... με δεσμούς που θα κρατήσουν.
Στα Σαραντά μου, οι νεαροί γιοί μου ... έχουν μεγαλώσει και φύγει.
Μα η γυναίκα μου είναι δίπλα μου ... να σιγουρέψει πως δε θα θρηνώ.
Στα Πενήντα, άλλη μια φορά ... μωρά παίζουν στα γόνατά μου.
Ξανά, γνωρίζουμε παιδιά ... η αγαπημένη μου κι εγώ.
Σκοτεινές μέρες με βαραίνουν ... η σύζυγός μου είναι νεκρή.
Κοιτάζω το μέλλον ... τρέμω με φόβο.

Γιατί όλα τα μικρά μου ... ανατρέφουν δικά τους μικρά.
Και σκέφτομαι τα χρόνια ... και την αγάπη που έχω γνωρίσει.
Είμαι τώρα ένας γέρος άντρας ... και η φύση είναι σκληρή.
Είναι αστείο να κάνεις τα γηρατειά ... να μοιάζουν ανόητα.
Το σώμα καταρρέει ... η χάρη και η δύναμη αποχωρούν.
Τώρα υπάρχει μια πέτρα ... εκεί όπου είχα καρδιά.
Μα μέσα σε αυτό το παλιό κουφάρι ... ένας νεαρός άντρας κατοικεί.
Και για άλλη μια φορά ... η ταλαιπωρημένη μου καρδιά φουσκώνει.
Θυμάμαι τις χαρές ... θυμάμαι τον πόνο.
Και αγαπώ και ζω ... τη ζωή ξανά.
Σκέφτομαι τα χρόνια, τόσο λίγα ... φύγαν τόσο γρήγορα.
Και δέχομαι το σκληρό γεγονός ... πως τίποτα δε κρατά.
Λοιπόν, ανοίξτε τα μάτια σας, άνθρωποι ... ανοίξτε και δείτε.
Όχι έναν ιδιότροπο γέρο .

Κοιτάξτε κοντύτερα ... δείτε ... ΕΜΕΝΑ!!
Θυμηθείτε αυτό το ποίημα την επόμενη φορά που θα συναντήσετε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας το οποίο μπορεί να κάνετε πέρα δίχως να δείτε μέσα του τη νεανική ψυχή. Όλο μια μέρα θα είμαστε στην ίδια θέση! Τα καλύτερα και πιο όμορφα πράγματα σε αυτόν τον κόσμο δε μπορούμε να τα δούμε ή να τα αγγίξουμε. Πρέπει να τα αισθανθούμε με την καρδιά!

* Το ποίημα είναι προσαρμοσμένο από τον Dave Griffith και μεταφρασμένο από το blog <<ούτε λόγος>> με τα σχόλια που είχε.

Πηγή: Ούτε λόγος

Παγκόσμια Ημέρα Υγείας



Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας είναι ημέρα ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας και γιορτάζεται κάθε χρόνο, από το 1950, στις 7 Απριλίου, υπό την αιγίδα τον Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας είναι μια από τις οκτώ επίσημες παγκόσμιες εκστρατείες για τη δημόσια υγεία, μαζί με την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Φυματίωσης, Παγκόσμια Εβδομάδα Εμβολιασμού, Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ελονοσίας, Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος, Παγκόσμια Ημέρα Αιμοδοσίας, Παγκόσμια Ημέρα Ηπατίτιδας, και Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS.

Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας για το 2015 είναι αφιερωμένη στα μη ασφαλή τρόφιμα. Τα μη ασφαλή τρόφιμα συνδέονται με το θάνατο περίπου 2 εκατομμυρίων ανθρώπων ετησίως - κυρίως παιδιών. Τα τρόφιμα που περιέχουν επιβλαβή βακτήρια, ιούς, παράσιτα ή χημικές ουσίες είναι υπεύθυνα για περισσότερες από 200 ασθένειες, που κυμαίνονται από διάρροια σε καρκίνους. Έτσι, ο ΠΟΥ αποφάσισε πως το θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2015 είναι η ασφάλεια των τροφίμων.

Νέες απειλές για την ασφάλεια των τροφίμων εμφανίζονται διαρκώς.

Αλλαγές στην παραγωγή τροφίμων, τη διανομή και την κατανάλωση, αλλαγές στο περιβάλλον και την εμφάνιση νέων και αναδυόμενων παθογόνων μικροβιακής αντοχής. Όλα αυτά, θέτουν προκλήσεις για τα εθνικά συστήματα ασφάλειας των τροφίμων. Παράλληλα οι αυξήσεις στα ταξίδια και το εμπόριο ενισχύουν την πιθανότητα η μόλυνση να εξαπλωθεί διεθνώς. Όσο ο εφοδιασμός τροφίμων μας γίνεται όλο και πιο "παγκοσμιοποιημένος", η ανάγκη για την ενίσχυση των συστημάτων ασφάλειας των τροφίμων σε τοπικό και διεθνές επίπεδο γίνεται όλο και πιο εμφανής. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο ΠΟΥ ανέλαβε την πρωτοβουλία της προώθησης των προσπάθειών για τη βελτίωση της ασφάλειας των τροφίμων, από το αγρόκτημα στο πιάτο (και παντού ενδιάμεσα) για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, στις 7 Απριλίου 2015.

Εβελίνα Καραγιαννοπούλου

<http://www.life2day.gr/2014/11/pou-i-pagkosmia-imera-ugeias-2015-afierwmeni-sta-mi-asfali-trofima/>

Παραϊατρική Υπηρεσία

Με επιτυχία έκοψε η Παραϊατρική Υπηρεσία την πρωτοχρονιάτικη πίττα το Σάββατο 14/3/2015 στην ταβέρνα Πλακιώτισσα.



Εκδρομή Δαλματικές Ακτές

ΕΚΔΡΟΜΗ ΚΡΟΑΤΙΑ - ΔΑΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ
(8 μέρες - 7 νύχτες) - 23-30 Μαΐου 2015

Κόστος κατ' άτομο: 395,00 ευρώ σε δίκλινο ή τρίκλινο (Διαφορά μονοκλίνου: 120,00 ευρώ)

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:

ΤΗΛ. 2107763638 FAX: 2107707211



Περιλαμβάνονται:

- Πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν του γραφείου μας για τις μεταφορές και μετακινήσεις σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Διαμονή σε επιλεγμένα ξενοδοχεία 3* & 4*.
- Πρωινό & ένα δείπνο καθημερινά.
- Εκδρομές, περιηγήσεις, ξεναγήσεις, όπως αναφέρονται στο αναλυτικό πρόγραμμα της εκδρομής.
- Έμπειρο Αρχηγό - Συνοδό του γραφείου μας.
- 2 συμμετοχές δωρεάν στα 45 πληρωτέα άτομα σε δίκλινο δωμάτιο
- Ασφάλεια αστικής/επαγγελματικής ευθύνης.
- Φ.Π.Α

Δεν περιλαμβάνονται:

- Είσοδοι σε μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, θεάματα και γενικά όπου απαιτείται.
- Ό,τι ρητά αναφέρεται ως προαιρετικό ή προτεινόμενο.
- Εισιτήριο για την κρουαζιέρα στο νησί Ελαφίτη
- Checkpoint (20 ευρώ).
- Δημοτικοί φόροι Ξενοδοχείων (10 ευρώ).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1η μέρα: ΑΘΗΝΑ - ΚΡΟΥΣΕΒΑΤΣ

Συγκέντρωση, επιβίβαση στο λεωφορείο και αναχώρηση για το Κούρσεβατς της Σερβίας. Με ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και φαγητό. Αφού περάσουμε τον απαραίτητο έλεγχο διαβατηρίων στα άφιξη αργά το απόγευμα στο ξενοδοχείο μας και τακτοποίηση. Δείπνο και διανυκτέρευση.

2η μέρα: ΚΟΥΡΣΕΒΑΤΣ-ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ-ΖΑΓΚΡΕΜΠ

Πρωινό στο ξενοδοχείο και αναχώρηση για την πρωτεύουσα της Σερβίας, το Βελιγράδι, στη συμβολή των ποταμών Δούναβη και Σάβα. Με την άφιξή μας θα κάνουμε την πανοραμική περιήγηση της πόλης, που σφύζει από τέχνη και ζωή. Θα δούμε το φρούριο-πάρκο Καλεμέγκταν, τον Πύργο Νεμποίτσκα, που ήταν η φυλακή και ο τόπος θανάτου του Ρήγγα Φεραίου, την Πλατεία Δημοκρατίας με το Εθνικό Θέατρο, τον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Σάββα (τη μεγαλύτερη ορθόδοξη εκκλησία στην Ευρώπη), το κτίριο του Κοινοβουλίου κ.λπ. Χρόνος ελεύθερος στον πεζόδρομο του Πρίγκιπα Μιχαήλ (Knez Mihailova). Τελευταίος προορισμός μας η πρωτεύουσα της Κροατίας, το κοσμοπολίτικο Ζάγκρεμπ. Στην απογευματινή περιήγηση θα δούμε τη λεωφόρο Κύριλλου και Μεθόδιου, την πλατεία του Αγίου Μάρκου με το Θυρεό της χώρας και το Δημαρχείο με την Πέτρινη Αψίδα. Θα περιηγηθούμε επίσης στην Άνω Πόλη, όπου βρίσκεται ο επιβλητικός Καθεδρικός Ναός και η Αρχιεπισκοπή με το Προεδρικό Μέγαρο, τη Βουλή και άλλα κυβερνητικά κτίρια. Μεταφορά στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση. Δείπνο και διανυκτέρευση.

3η μέρα: ΖΑΓΚΡΕΜΠ - ΛΟΥΜΠΛΙΑΝΑ

Πρωινό στο ξενοδοχείο. Ολοήμερη εκδρομή στην Λουμπλιάνα, την πρωτεύουσα της Σλοβενίας. Χτισμένη στις όχθες του ομώνυμου ποταμού, με έντονα στοιχεία από την Αυστριακού τύπου αρχιτεκτονική σε αρκετά κτίρια. Στην πανοραμική περιήγηση θα δούμε το παλαιό Δημαρχείο, και τον Καθεδρικό Ναό που δεσπόζουν στο ιστορικό κέντρο. Επιστροφή αργά το απόγευμα στο ξενοδοχείο μας. Δείπνο και διανυκτέρευση.



4η μέρα: ΖΑΓΚΡΕΜΠ - ΛΙΜΝΕΣ ΠΛΙΤΒΙΤΣΕ - ΖΑΝΤΑΡ - ΣΙΜΠΕΝΙΚ

Πρωινό στο ξενοδοχείο. Αναχώρηση για τις Λίμνες Πλιτβίτσε, ένα θαύμα της φύσης, ένας εθνικός δρυμός απεριήραπτης ομορφιάς, που το 1979 ανακηρύχθηκε από Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Δεκαέξι λίμνες, πλούσιες σε ορυκτά, βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα ανάμεσα σε καταρράκτες και ποτάμια. Μια παλέτα χρωμάτων σε όλους τους τόνους του ηλιοβασιλέματος και του γαλαζοπράσινου που καλύπτει περίπου 2 τ. χλμ. Χρόνος ελεύθερος για πεζοπορία και για να απαθανατίσετε το πανέμορφο τοπίο. Αναχώρηση για την παραθαλάσσια πόλη Ζαντάρ, τη Ζάρα των Σταυροφόρων, ένα κοσμοπολίτικο τουριστικό θέρετρο. Στην περιήγησή μας θα δούμε τα ερείπια της αρχαίας ρωμαϊκής αγοράς, την εντυπωσιακή ροτόντα του Αγίου Δονάτου, που σήμερα λειτουργεί ως μουσείο, τον καθεδρικό ναό της Αγίας Αναστασίας και την Πλατεία του Λαού (Narodni trg), που περιβάλλεται από ιδιαίτερα ενδιαφέροντα κτίρια. Ιδιαίτερο αξιοθέατο αποτελεί το «μουσικό όργανο» του Ζαντάρ, μια κατασκευή που βρίσκεται στο λιμάνι και καθώς μπαίνουν μέσα σ' αυτήν τα νερά της θάλασσας, παράγει διαφορετικούς ήχους. Αργά το απόγευμα άφιξη στο ξενοδοχείο μας στο Σίμπενικ και τακτοποίηση. Δείπνο και διανυκτέρευση.



5η μέρα: ΣΙΜΠΕΝΙΚ-ΣΠΛΙΤ-ΜΟΣΤΑΡ-ΤΡΕΜΠΙΝΙΕ

Πρωινό στο ξενοδοχείο. Αναχώρηση για το μεγαλύτερο λιμάνι της Κροατίας και πολυσύχναστο τουριστικό θέρετρο: το Σπλιτ. Κατά τη διάρκεια της περιήγησής μας θα γνωρίσουμε την πόλη, την οποία επέλεξε ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Διοκλήτιανος, για να χτίσει το ανάκτορό του (293-305). Η πόλη είναι κτισμένη στη θέση της αρχαίας ελληνικής αποικίας Ασπάλαθος. Το ανάκτορο του Διοκλήτιανου, στο οποίο το 693 εγκαταστάθηκαν πρόσφυγες από τα γειτονικά Σάβωνα, για να γλιτώσουν από τις επιδρομές των Αβάρων, αποτελεί σήμερα τον ενδότερο πυρήνα της πόλης και 3/4 μέσα σε αυτό βρίσκονται πλήθος καταστημάτων, τραπεζών και ο Καθεδρικός Ναός του Αγίου Δόμνου (πρώην μαουσώλιο του Διοκλήτιανου). Επόμενη επίσκεψη το Μόσταρ, την πέμπτη σε μέγεθος πόλη της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης στις όχθες του ποταμού Νερέτβα. Το όνομα της πόλης οφείλεται στο κεντρικό αξιοθέατο της πόλης, τη γέφυρα Στάρι Μοστ (Παλαιά Γέφυρα), που είχε χτιστεί επί οθωμανικής κυριαρχίας, καταστράφηκε στον πόλεμο της Βοσνίας από τους Κροάτες και ξαναχτίστηκε με βάση το αρχικό σχέδιο το 2004. Από το 2005 η γέφυρα αποτελεί Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Αργά το απόγευμα

φιξη στο ξενοδοχείο μας στο Τρέμπινιε και τακτοποίηση. Δείπνο και διανυκτέρευση.

6η μέρα: ΤΡΕΜΠΙΝΙΕ - ΝΤΟΥΜΠΡΟΒΝΙΚ Πρωινό στο ξενοδοχείο και ξεναγήση στο πανέμορφο Ντούμπροβνικ, που σύμφωνα με μια θεωρία ιδρύθηκε από Έλληνες ναυτικούς. Η πόλη, που στα μεσαιωνικά χρόνια ονομαζόταν «Ραγούζα», μετά από μια περίοδο ενετοκρατίας, έφτασε στη μεγαλύτερη ακμή της τον 15ο και 16ο αιώνα, όταν η θαλασσοκρατία της ανταγωνιζόταν εκείνη της Δημοκρατίας της Βενετίας και άλλων ιταλικών ναυτικών δημοκρατιών. Στην ξεναγήσή μας, θα δούμε τα επιβλητικά και καλοδιατηρημένα τείχη που προστάτευαν την πόλη, την Κρήνη του Ονόφριο, την εκκλησία του Σωτήρος, το Φραγκισκανικό Μοναστήρι, το παλαιό φαρμακείο της πόλης που λειτουργεί από τον 13ο αι., το Μέγαρο Σπτόντζα, που στεγάζει τα κρατικά αρχεία και τη συγκινητική Αίθουσα Μνήμης για τους νεκρούς του πολέμου της Κροατίας (1995-1999), τη μαρμαρίνη στήλη με το ανάγλυφο του ιππότη Ορλάντο, τον Ναό του Αγίου Βλασίου -προστάτη της πόλης-, τον πύργο του Ρολογιού, το Παλάτι του Ρέκτορα (διοικήτη), στο οποίο στεγάζεται το Μουσείο της Πόλης, και τον Καθεδρικό Ναό, αφιερωμένο στην Κοίμηση της Παναγίας. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Δείπνο και διανυκτέρευση.

7η μέρα: ΝΤΟΥΜΠΡΟΒΝΙΚ - ΚΟΤΟΡ - ΜΠΟΥΤΒΑ - ΔΥΡΑΧΕΙΟ Πρωινό στο ξενοδοχείο. Σήμερα θα κατευθυνθούμε προς τις εκπληκτικές ακτές του Μοντενέγκρο. Πρώτος σταθμός, η παραθαλάσσια μεσαιωνική πόλη Κότορ (ελ. Ασκήριβιον), μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Η πόλη βρίσκεται στο βαθύτερο σημείο του ομώνυμου κόλπου, ο οποίος θεωρείται το μεγαλύτερο, το νοτιότερο και ομορφότερο φιορδ της Αδριατικής αλλά και της Νότιας Ευρώπης. Η πόλη περιβάλλεται από βενετσιάνικο τείχος μή-

8η μέρα: ΔΥΡΑΧΕΙΟ - ΑΘΗΝΑ

κος 4,5 χλμ., που ακολουθεί τη γραμμή της απότομης πλαγιάς της οροσειράς του Αγίου Ιωάννη και φτάνει ως τη θάλασσα. Η βόλτα στα στενά, δαιδαλώδη δρομάκια του Κότορ θα μας φέρει ως τον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Τρύφωνα, στην ορθόδοξη εκκλησία του Αγίου Λουκά, στο αξιόλογο Μουσείο Ναυτικής Ιστορίας του Μοντενέγκρο και στο επιβλητικό παλάτι του πρίγκιπα Πέτροβιτς, το οποίο χρησιμοποίησε και ο Ναπολέων Βοναπάρτης ως θερινή κατοικία. Στη συνέχεια, αναχώρηση για την Μπούτβα, την αρχαία ελληνική αποικία Βουδούα, που αναφέρεται και στις τραγωδίες του μεγάλου Έλληνα δραματικού ποιητή Σοφοκλή. Σύντομη περιήγηση και ελεύθερος χρόνος, για να απολαύσουμε το γραφικό τοπίο, κάνοντας βόλτες και αγορές. Αργά το απόγευμα άφιξη στο Δυράχειο. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, δείπνο και διανυκτέρευση.

8η μέρα: ΔΥΡΑΧΕΙΟ - ΑΘΗΝΑ

Πρωινό στο ξενοδοχείο και άμεση αναχώρηση για την Αθήνα με ενδιάμεσες στάσεις. Άφιξη αργά το απόγευμα.

Τέλος προγράμματος

Σημείωση: Οι ξεναγήσεις, εκδρομές, περιηγήσεις είναι ενδεικτικές και μπορεί να αλλάξει η σειρά που θα πραγματοποιηθούν.

Μετατρέποντας τον Πόνο σε Δύναμη και γνώση Ο Μύθος του Χείρωνα



Εξετάζοντας κάποιος τα αρχέτυπα ενός μύθου είναι δυνατόν να μπορέσει να ερμηνεύσει τις όψεις του κόσμου που μας περιβάλλει. Η μυθολογία είναι ένα χρήσιμο εργαλείο όπου μπορεί να εφαρμοστεί κανείς για να εντοπίσει γνωρίσματα και πτυχές της ανθρώπινης ψυχής.

Στην ελληνική μυθολογία, ο Χείρων ήταν ο σοφότερος των Κενταύρων και αποτελούσε το σύμβολο του "Πληγωμένου Θεραπευτή". Ο μαθητής του, ο Αχιλλέας, κατά την διάρκεια μιας μάχης, τον χτύπησε τυχαία με ένα βέλος που ήταν εμποτισμένο στο αίμα της Λερναίας Ύδρας. Ο Χείρων όντας αθάνατος συνέχιζε να ζει με την πληγή και τον πόνο του. Στην προσπάθεια του να βρει την δικιά του θεραπεία, έμαθε να βοηθάει και να απαλύνει τον πόνο των άλλων. Αυτή του η ανακάλυψη, το να διδάσκει δηλαδή σε άλλους πως να θεραπεύονται, αποτέλεσε ένα μέσο ώστε να απαλύνει τον δικό του αιώνιο πόνο.

Ο καθένας από εμάς κάποια στιγμή στη ζωή του αναπόφευκτα θα περάσει από δοκιμασίες. Ίσως βιώσουμε φυσικό πόνο, αρρώστιες, διανοητική σύγχυση, ψυχικά τραύματα ή ακόμη ίσως έρθουμε αντιμέτωποι με την υπαρξιακή αγωνία. Όλες αυτές οι δυσκολίες είναι ικανές να μας διδάξουν στο να συμπάσχουμε στην θλίψη και τον πόνο του συνανθρώπου μας.

Ο Κάρλ Γιούνγκ πίστευε ότι η ασθένεια της ψυχής θα μπορούσε να είναι η καλύτερη δυ-

νατή μορφή κατάρτισης για ένα θεραπευτή. Οι πόνοι και οι δυσκολίες που κάποιος κουβαλάει αλλά εν τέλει υπερνικά είναι πηγή μεγάλης σοφίας και θεραπευτικής δύναμης.

Ο "Πληγωμένος Θεραπευτής" καταλαβαίνει πως αισθάνεται ο ασθενής επειδή ο ίδιος έχει περάσει από τον ίδιο πόνο. Επιπλέον, ο θεραπευτής μέσα από την εμπειρία του είναι ικανός να συναισθανθεί, να μπει δηλαδή στην θέση του άλλου πραγματικά κι όχι απλά να τον συμπονάει. Ο θεραπευόμενος από την άλλη το εκλαμβάνει αυτό έστω και σε υποσυνείδητο επίπεδο. Εξαιτίας αυτής της εμπειρίας ολοκληρωμένη η ουσία της σχέσης μεταμορφώνεται. Από "ειδήμων", ο θεραπευτής γίνεται συνταξιδιώτης (ένας όρος που χρησιμοποιεί ο Άρβιν Γιάλομ για τους ασθενείς του). με τον θεραπευόμενο αυτό έστω και σε υποσυνείδητο επίπεδο. Εξαιτίας αυτής της εμπειρίας ολοκληρωμένη η ουσία της σχέσης μεταμορφώνεται. Από "ειδήμων", ο θεραπευτής γίνεται συνταξιδιώτης (ένας όρος που χρησιμοποιεί ο Άρβιν Γιάλομ για τους ασθενείς του). με τον θεραπευόμενο αυτό έστω και σε υποσυνείδητο επίπεδο.

Τέλος, ο ασθενής που πάσχει και περιθάλπεται από τον θεραπευτή του, ταυτοχρόνως συμβάλλει στην επούλωση των πληγών του θεραπευτή. Η αλληλεπίδραση αυτών μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην θεραπεία και των δύο.

Συμπερασματικά, ο μύθος του Χείρωνα μας διδάσκει ότι είμαστε ικανοί να ξεπεράσουμε τον πόνο μετατρέποντας τον σε δύναμη και γνώση. Μέσα από μία τέτοια εμπειρία ο καθένας μας μπορεί να γίνει ένας "Πληγωμένος Θεραπευτής".

Ο άνθρωπος χρειάζεται δυσκολίες. Είναι απαραίτητες για την υγεία. Καρλ Γιούνγκ (1875-1961, Ελβετός ψυχίατρος)

Άννα Δήμου, Σύμβουλος - Ψυχολόγος
(www.annadimou.com)

Read more:

<http://enallaktikidrasi.com/2014/10/metatrepon-tas-ton-pono-se-dynami-kai-gnosi/#ixzz3GEVv4bx>

Θεραπευθείτε με 50 ευρώ

Ένας άνεργος μηχανικός σκέφθηκε να ανοίξει μια κλινική για να βγάζει λεφτά. Μια ταμπέλα απέξω έγραφε:

**Θεραπευθείτε για τα πάντα με 50 ευρώ
Αν δεν θεραπευθείτε σας επιστρέφουμε
100 ευρώ**

Ένας γιατρός νομίζοντας ότι είναι μια καλή ευκαιρία να βγάλει ένα 100ρικο πάει επίσκεψη.

Γιατρός (ως ασθενής): "Γιατρέ έχω χάσει τη αίσθηση της γεύσης."

Μηχανικός (ως γιατρός): "Αδελφή φέρτε παρακαλώ το φάρμακο Νο 22 και ρίξτε 3 σταγόνες στο στόμα του ασθενούς."

Ο γιατρός - ασθενής φτύνει το φάρμακο και λέει: "Μα αυτό δεν είναι φάρμακο. Είναι πετρέλαιο."

Ο μηχανικός - γιατρός: "Συγχαρητήρια. Η γεύση σας επέστρεψε. 50 ευρώ παρακαλώ."

Ο δήθεν ασθενής γιατρός φεύγει τσατισμένος αλλά δεν το βάζει κάτω και επιστρέφει σε μερικές μέρες αποφασισμένος να πάρει πίσω τα χρήματά του.

Ο ασθενής - γιατρός: "Γιατρέ έχασα τη μνήμη μου και δεν θυμάμαι πια τίποτα."

Μηχανικός - γιατρός: "Αδελφή φέρτε παρακαλώ το φάρμακο Νο 22 και ρίξτε 3 σταγόνες στο στόμα του ασθενούς."

Ο γιατρός - ασθενής πανικόβλητος: "Μα αυτό το φάρμακο είναι για τη θεραπεία της γεύσης."

Μηχανικός: "Συγχαρητήρια. Η μνήμη σας επανήλθε. 50 ευρώ παρακαλώ."

Ο γιατρός φεύγει εξαγριωμένος με τον εαυτό του.

Αμετανόητος μετά μερικές μέρες επιστρέφει.

"Γιατρέ η όρασή μου έχει αδυνατίσει πολύ. Μπορείτε να κάνετε κάτι;"

Μηχανικός: "Δυστυχώς κύριε δεν έχουμε φάρμακο γι αυτό. Παρακαλώ πάρτε αυτό το 100ρικο."

"Μα αυτό είναι 50ρικο."

"Συγχαρητήρια. Η όρασή σας επανήλθε. 50 ευρώ παρακαλώ."

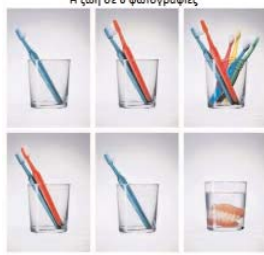
http://www.press-gr.com/2015/03/blog-post_1054.html

- Εισιτήριο έχετε;
- Υγεία να έχουμε κι όλα τ' άλλα έρχονται κύριε ελεγκτή μου.

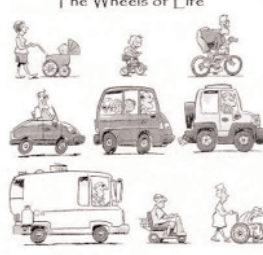
Η ζωή σε 5 μπουκαλάκια



Η ζωή σε 6 φωτογραφίες



The Wheels of Life



Ψυχαναλυτής ή Μπάρμαν



Από παιδάκι ακόμη, είχα πάντοτε έναν φρόβο, πως κάποιος είναι κάτω από το κρεβάτι μου τη νύχτα. Πήγα λοιπόν σε έναν ψυχαναλυτή και του είπα..

"Έχω ένα μεγάλο πρόβλημα. Κάθε φορά που πάω στο κρεβάτι μου, κάνω σκέψεις πως κάποιος βρίσκεται από κάτω. Φοβάμαι να ξαπλώσω, και δεν κλείνω μάτι. Μου φαίνεται πως στο τέλος θα μου γίνει τόσο μεγάλη ψύχωση, που θα τρελαθώ".

"Αφήσου σε μένα για ένα χρόνο, μου είπτε. Θα έρχεσαι να μου μιλάς τρεις φορές τη βδομάδα, και θα καταφέρουμε να ξεπεράσεις τους φρόβους σου".

"Πόσο χρεώνετε;" τον ρώτησα.

"Πενήντα ευρώ την επίσκεψη" μου απάντησε ο γιατρός.

"Αφήστε με να το σκεφτώ και θα σας απαντήσω" του απάντησα, γιατί 150 τη βδομάδα ήταν ένα πολύ σεβαστό ποσό, και σε ένα χρόνο μέσα, σίγουρα θα πάθαινα κι άλλες φοβίες από τον τόσο σεβασμό.

Μετά από έξι μήνες, συνάντησα τον γιατρό τυχαία στο δρόμο. Με θυμήθηκε και με ρώτησε..

"Γιατί δεν ξανά ήρθες να με δεις για εκείνους τους φρόβους που είχες;"

"Να σας πω γιατρέ, πενήντα Ευρώ επί τρία τη βδομάδα, επί πενήντα δύο εβδομάδες που έχει ο χρόνος, μας κάνουν 7.800 ευρώ. Είναι πάρα πολλά λεφτά για μένα, δεν μπορώ να τα πληρώσω. Με θεράπευσε όμως εντελώς ένας μπάρμαν, με μόνο δέκα ευρώ. Έτσι, είμαι τρι-

σευτυχισμένος που έκανα τόση οικονομία και αγόρασα με τα χρήματα αυτά ένα αμάξι. Έτσι έγινε λοιπόν, και γι αυτό δεν ήρθα".

Κάπου αισθάνθηκα ότι πειράχτηκε. Το κατάλαβα από το ύφος του, όταν μου είπτε..

"Και.. πώς αν επιτρέπεται να ρωτήσω, μπόρεσε και σε θεράπευσε ο μπάρμαν;"

"Μου είπτε, κόψε τα πόδια του κρεβατιού! Δεν θα μπορεί τότε κανένας να κρυφτεί κάτω από το κρεβάτι σου".

Ο γιατρός κοντοστάθηκε μια στιγμή, δίχως να μιλάει, κάνοντας ποιός ξέρει τι σκέψεις, και στο τέλος μου είπτε..

"Νομίζω χρειάζομαι μια μπύρα. Πού είπτε πως δουλεύει αυτός ο μπάρμαν;.."

http://nikos63.blogspot.gr/2009/10/blog-post_2462.html

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

- ⇒ Ενημερωθείτε για τους σκοπούς του.
- ⇒ Δείτε τις Ανακοινώσεις και τα Νέα του.
- ⇒ Συμμετέχετε στις δραστηριότητές του.
- ⇒ Διαβάστε όλα τα φύλλα της εφημερίδας "Επι κοινωνία εν τύπω".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Ανοίξιμο... Αναίτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας

Στο πλευρό του περιθαλπόμενου
και των οικείων του



ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΜΕΘΟΔΟΣ TheraSuit
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΩΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ



PHYSIOiasis

ΚΕΝΤΡΟ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μ.ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ 147 ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.2109902913

WWW.physioiasis-therasuit.gr

Μικρή Αγγελία

Νοικιάζεται διαμέρισμα 2ου όροφου, διώροφης πολυκατοικίας, στην οδό Παλληγενεσίας 31 (περιφερειακό Λυκαβηττού.

Έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- 57 m2 με ένα κλειστό υπνοδωμάτιο
- Ενιαίος χώρος κουζίνας, σαλονιού
- Εντοιχισμένα ηλεκτρικά είδη Miele
- Διαμπερές, με θέα στον λόφο του Λυκαβηττού και βεράντες.
- Κλιματισμός
- Ανακαινισμένο πρόσφατα
- Αρχιτεκτονημένος εσωτερικός χώρος.
- Πόρτα ασφαλείας
- Αλουμίνια κουφώματα
- Χαμηλά κοινόχρηστα

Η τιμή για την ενοικίαση είναι 400ευρώ.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6944464312, ώρες 9-6.



Martini
cosmobio

Τα πάντα για την Υγιεινή Διατροφή



- Βιολογικά Προϊόντα
- Φυτικά Καλλυντικά
- Παραδοσιακά Προϊόντα απ' ευθείας από τον παραγωγό
- Συμπληρώματα Διατροφής
- Προϊόντα Χωρίς Γλουτένη
- Προϊόντα για Διαβητικούς

Εξαιρετική
Ποιότητα & Τιμή

Σπηλιωτοπούλου 12 // Γουδή // Πλησίον Νοσ. Παιδων

Τ.210 77 84371



WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio