

Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Το εν ημίν Παιδίον

Αμὴν λέγω υμῖν, εἰ μὴ στραφεῖτε καὶ γένησθε ὡς τὰ παιδία, οὐ μὴ εἰσελθετε εἰς τὴν Βασιλείαν τῶν οὐρανῶν. [Ματθ. 17' 3]

Άραγε για ποιο παιδί μιλάει;

Μέγα και ανεξιχνίαστο μυστήριο συμβαίνει κατά τη στιγμή της βιολογικής μας σύλληψης. Η ένωση δύο κυττάρων προετοιμάζουν τη γέννηση ενός εξ ημών. Όλοι οι άνθρωποι στον κόσμο ανά τους αιώνες και τις χιλιετίες ξεκινάμε τη ζωή μας από την ένωση δυο γεννητικών κυττάρων. Η καταγεγραμμένη πληροφορία στο νέο DNA δεν μπορεί να εξηγήσει μόνη της τον μετέπειτα προορισμό μας.

Η σύγχρονη επιστήμη δίνει μεγάλη σημασία στην πληροφορία που αποκτά το έμβρυο κατά την ενδομήτρια ζωή. Η διαπαιδαγώγηση και το περιβάλλον διαμορφώνουν τον χαρακτήρα μας μέχρι την ηλικία των έξι ετών. Συνεχίζουμε να είμαστε περισσότερο δεκτικοί και εύπλαστοι μέχρι την εφηβεία μας. Στην ώριμη πλέον ηλικία αρχίζουμε να διερωτόμαστε και να ανακαλύπτουμε τον σκοπό της ύπαρξής μας. Να εντοπίζουμε και να δικαιολογούμε τον χαρακτήρα μας βάσει γεγονότων και εμπειριών της παιδικής μας ηλικίας. Αναλαμβάνουμε τα ινιά του εαυτού μας, γινόμαστε παραγωγική μονάδα της κοινωνίας μας επιτελώντας συγκεκριμένο έργο, η γνώση και η εμπειρία μας γεμίζουν αυτοπεποίθηση, δημιουργούμε τον κοινωνικό μας κύκλο, την οικογένειά μας και "σοφοί" πλέον αποτραβιάμαστε στην άκρη κατά την παρακμή μας μέχρις ότου σβήσει και η τελευταία μας αναλαμπή.

Αυτό που μας ακολουθεί σε όλη αυτή την πορεία, και αυτό που δεν χάνεται με τον θάνατό μας, είναι, θα έλεγα, ο μέγας παρατηρητής. Αυτό που αναγνωρίζει εύκολα κάποιος στο άδολο, καθαρό και βαθύ βλέμμα κάθε νεογέννητου παιδιού. Αυτό το α-



γνό "υλικό", το οποίο διαπλάθεται και μας καθορίζει, υπάρχει πάντα μέσα μας. Συμπορεύεται μαζί μας δέχεται αδιαμαρτύρητα όλα μας τα καπρίσια και εναπομένει σε εμάς να τα αναγνωρίσουμε, να του ζητήσουμε συνγνώμη για το πόσο το έχουμε ταλαιπωρήσει και όταν κατακτήσουμε τη σοφία της πείρας (γηραιός) τότε σφειλούμε να γυρίσουμε για να ξαναγίνουμε παιδί. Και ποιος ξέρεις, ίσως είμαστε τυχεροί να γεννηθούμε ξανά... όταν το υλικό μας σώμα μείνει πίσω μην αντέχοντας άλλο τη φθορά.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

Μέρα με τη μέρα ο χώρος ομορφαίνει, το δράμα υλοποιείται και γίνεται πραγματικότητα. Το χρώμα του εξωτερικού τοίχου αλλάζει συνέχεια αποχρώσεις ανάλογα με την ένταση και τη γωνία που το βλέπει ο ήλιος. Έφτασε πια ο Ξενώνας σε ένα σημείο που πολύ εύκολα μπορεί ο καθένας να τον φανταστεί σε πλήρη λειτουργία. Μα δεν τελειώσαμε και να, πάλι δυσκολίες... Θα γίνει, λέει, αναστολή των εργασιών γιατί η Περιφέρεια δεν έχει πληρώσει ακόμα ούτε ένα ευρώ. Η γενικότερη οικονομική αβεβαιότητα δεν επιτρέπει την εκκαμίσωση των δόσεων που έπρεπε ήδη να έχουν δοθεί... και δεν είναι μόνο αυτό... Προέκυψαν κάποιες διαφορές μεταξύ μελέτης και υλοποίησης για την κάλυψη των οποίων πρέπει να γίνει νέος διαγωνισμός... όλα είναι πάλι σε μια αβεβαιότητα και αστάθεια. Πάλι διαπραγματεύσεις, τρεχάματα, συζητήσεις...



Ο λόγος που σας κάνουμε κοινωνούς των προβλημάτων μας είναι για να μας βοηθήσετε αν έχετε κάποια ιδέα. Ο Ξενώνας θα τελειώσει και θα λειτουργήσει γιατί τον έχουν ανάγκη όλοι εκείνοι που συμπαραστέκονται στους άρρωστους συγγενείς τους και βρίσκονται σε απόγνωση και απελπισία. Ο Ξενώνας θα λειτουργήσει και θα αποτελέσει πιλοτικό πρόγραμμα για να γίνουν ανάλογες δομές και σε άλλα νοσοκομεία. Ο Ξενώνας θα λειτουργήσει και θα δώσει ένα παρόν ανθρωπιάς, αλληλεγγύης και συμπαραστάσης στον κατατρεγμένο συνάνθρωπο, που σήμερα είναι αυτός, αλλά αύριο μπορεί να είμαστε εμείς ή εσείς... Αφήστε την καρδιά σας να νιώσει και το μυαλό σας να σκεφτεί. Πρέπει να βρούμε οπωσδήποτε λύση... και θα τη βρούμε γιατί το έργο δεν είναι δικό μας. Άλλος το προστάζει...

Ευχαριστήριο Σημείωμα

Σήμερα 22/04/2015 παρέλαβα από τον υπεύθυνο της ομάδας παραδοσιακών χορών του Νοσοκομείου μας κο Ζέρβα Δημήτριο είδη πρώτης ανάγκης για τους ασθενείς που νοσηλεύονται στην Ψυχιατρική κλινική.

Τα είδη αυτά αγοράστηκαν από χρήματα που συγκεντρώθηκαν στην εκδήλωση της χορευτικής ομάδας του ACS of Athens.

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι βοήθησαν για την αγορά αυτών των ειδών που θα διευκολύνουν τους ασθενείς μας στην καθημερινότητά τους.

Καρκανιάς Αθανάσιος
Ψυχίατρος
Διευθυντής κλάδου ΕΣΥ
ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Η Προϊσταμένη της Ψ/κ/ης
Ευθυμίου Μαρία
Προϊσταμένη
ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Η γιορτή της μητέρας και πώς προέκυψε

Κάθε χρόνο, τη δεύτερη Κυριακή του Μαΐου γιορτάζουν οι μητέρες όλου του κόσμου και τα ανθοπωλεία κάνουν χρυσές δουλειές.

Ωστόσο πολλά χρόνια πριν, η γιορτή είχε διαφορετικό νόημα και η γυναίκα που την καθιέρωσε πέθανε πολεμώντας την ίδια την έμπνευσή της.



Πίσω στο 1908, η Άνα Τζαβρις, μια ακτιβίστρια από τη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ, σε μια προσπάθεια να τιμήσει τη μνήμη της μητέρας της, ξεκίνησε μια εκστρατεία προκειμένου να καθιερωθεί η Μέρα της Μητέρας ως επίσημη γιορτή.

Η Τζαβρις έχασε τη μητέρα της το 1905 και καθώς δεν είχε η ίδια παντρευτεί ή αποκτήσει παιδιά ένιωσε την ανάγκη να τιμήσει τη μνήμη της.

Η εκστρατεία που έκανε το 1908 για την

καθιέρωση της γιορτής είχε μεγάλη απήχηση και στις 10 Μαΐου εκείνης της χρονιάς, εκατοντάδες οικογένειες συγκεντρώθηκαν στο Γκράφτον, τη γενέτειρα της Τζαβρις σε μια εκκλησία που αργότερα μετονομάστηκε "Διεθνής Ναός της Μητέρας" καθώς και σε άλλες πόλεις για να υποστηρίξουν την κίνησή της.

Τελικά η ιδέα της Τζαβρις έγινε δεκτή με ενθουσιασμό και το 1914 καθιερώθηκε επίσημα ως γιορτή της Μητέρας η δεύτερη Κυριακή του Μαΐου και μάλιστα τα πρώτα χρόνια ήταν επίσημη αργία, ενώ ακόμα και οι ευγενείς έδιναν στους υπηρέτες τους άδεια προκειμένου να περάσουν τη μέρα με τις μητέρες τους.

Ωστόσο με τα χρόνια η γιορτή πήρε άλλη τροπή και έχασε τον παραδοσιακό της χαρακτήρα.

Γύρω στο 1920, η Τζαβρις εξοργισμένη από τη διεθνή εμπορευματοποίηση της γιορτής και μαζί με την αδελφή της Ελισνόρη ξεκίνησαν νέα εκστρατεία προκειμένου να καταργήσουν την "εμποροπανήγυρη" στην οποία είχε εξελιχθεί το αρχικό τους όραμα και συνελήφθησαν αρκετές φορές για την προσπάθειά τους αυτή.

Όπως χαρακτηριστικά δήλωνε η Τζαβρις "το να στέλνεις τυπωμένες κάρτες στη γιορτή της μητέρας δείχνει ότι είσαι πολύ τεμπέλης για να γράψεις ένα γράμμα στη γυναίκα που έκανε για σένα περισσότερα απ' όσα οποιοσδήποτε άλλος άνθρωπος στον κόσμο" ενώ για τα γλυκά και τα σοκολατάκια δήλωνε ότι το θεωρούσε τελείως υποκριτικό, αφού τα περισσότερα εν τέλει τα έτρωγε ο ίδιος ο αποστολέας.

Ωστόσο ο πόλεμος που κήρυξε η Άνα Τζαβρις στη γιορτή που η ίδια εμπνεύστηκε δεν έφερε αποτέλεσμα και η ίδια πέθανε το 1948 πάμφτωχη και με άνοια σε κάποιο σανατόριο.

"Η MANA"

του Γεωργίου Μαρτινέλλη

**"Μάνα" κράζει το παιδάκι,
"Μάνα" ο νιος και "Μάνα" ο γέρος,
"Μάνα" ακούς σε κάθε μέρος,
α! τι όνομα γλυκό.**

**Τη χαρά σου και τη λύπη,
με τη μάνα τη μοιράζεις,
ποθητά την αγκαλιάζεις,
δεν της κρύβεις μυστικό.
Εις τον κόσμο άλλο πλάσμα,
δεν θα βρεις να σε μαντεύει,
σαν τη μάνα που λατρεύει,
σαν τη μάνα που πονεί.
Την υγεία της, τη ζωή της,
όλα η μάνα τ' αφηφάει,
για το τέκνο π' αγαπάει,
για το τέκνο που φιλεί.**

**Όπου τρέχεις, πάντα η μάνα,
με το νου σε συντροφεύει,
σε προσμένει, σε γυρεύει,
μ' ανυπόμονη καρδιά.**

**Κι αν σκληρός εσύ φαρμάκια,
την ποτίζεις την καημένη,
πάντα η μάνα σ' απανταίνει,
με τα ολόθερμα φιλιδιά.**

**Δυστυχής όποιος τη χάνει,
ο καημός είναι μεγάλος.
Σαν τη μάνα δεν είν' άλλος,
εις τον κόσμο θησαυρός.**

**Κι' όποιος μάνα πια δεν έχει,
"Μάνα" κράζει στ' όνειρό του.
Πάντα "Μάνα" στον καημό του,
είν' ο μόνος στεναγμός!**

<http://perierra.gr/2013/05/γιορτή-της-μητέρας-πώς-προέκυψε/>

2015 - Έτος Εδάφους

Ο ΟΗΕ ανακήρυξε το 2015 "Έτος Εδάφους".

Ένας χρόνος για να σκεφτούμε το χώμα, να αναλογιστούμε τι μας δίνει, τι του δίνουμε, πόσο και πώς μπορεί να το έχουμε ανάγκη, τι μπορούμε να κάνουμε για να το σώσουμε, να το αναγεννήσουμε, ή, έστω, να το διαχειριστούμε. Είμαστε χώμα και νερό, λένε οι παλιές γραφές.

Αναπνέουμε αέρα, ζωογονούμαστε από το πυρ. Είμαστε γη και ουρανός...

Η γη είναι πεπερασμένη. Το χώμα και το νερό επίσης.

Είναι, αυτό που λένε, μη-ανανεώσιμοι πόροι (ο αέρας και το πυρ, πάλι, είναι ανανεώσιμα, αλλά αυτό είναι μια άλλη ιστορία). Αν συνεχίζουμε να θέλουμε να ζούμε επάνω στη γη είναι απλό, θα πρέπει να φροντίσουμε το χώμα, και το νερό.

Συνήθως το χώμα το περιφρονούμε: το πατάμε, αλλά επειδή δεν σεβόμαστε τα πόδια μας, το θεωρούμε "κατώτερο", "άψυχο" και "αδρανές".

Με το νερό γίνεται λάσπη, και "βρωμίζει" τα παπούτσια μας. Όταν το πιάνουμε με τα χέρια μας σπυδούμε να τα πλύνουμε γιατί είναι "βρώμικα", και περνάμε αυτή τη νοοτροπία και στα παιδιά μας.

Στην πραγματικότητα δεν είμαστε πολύ διαφορετικοί από το έδαφος: και οι δύο χρειαζόμαστε αέρα για να επιτελέσουμε τις βασικές μας λειτουργίες. Και νερό. Κανείς α-

πό τους δύο μας δεν αντέχει να είναι γυμνός κρυώνουμε, ζεσταινόμαστε, διψάμε, πεινά-



με. Οι άνθρωποι εφηύραμε τα ρούχα - το χώμα καλύπτεται με βλάστηση προκειμένου να προστατευτεί από το κρύο και τη ζέση.

Και φτάνουν οι επιστήμονες να κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου - εάν δεν προστατέψουμε το έδαφός μας, "το χώμα που πατάμε", που λέει και το τραγούδι, κινδυνεύει η επιβίωσή μας.

Πολλοί μεγάλοι πολιτισμοί που πέρασαν από την ανθρωπότητα υποβαθμίστηκαν και "ξέπεσαν" εξαιτίας της υποβάθμισης των εδαφών τους (οι αρχαίοι συγγραφείς μιλούν για μια Ελλάδα γεμάτη δάση και νερά, αλλά αργότερα μιλούν για τα βουά της Αττικής, π.χ. που έγιναν "γυμνάσιον κόκκαλα"...). Η φυσική μας επιβίωση επάνω σ' αυτόν τον πλανήτη βασίζεται σε 15-25 εκατοστά επιφανειακού χώματος. λένε. Είναι το γόνιμο χώμα στο οποίο φύονται όλα όσα τρώμε. Εικοσι-

πέντε εκατοστά χώματος μας χωρίζουν από τον αφανισμό μας ως βιολογικό είδος. Κάθε χρόνο υποβαθμίζεται το ένα πέμπτο του καλλιεργήσιμου εδάφους της γης. Το χώμα αποθηκεύει 10 φορές περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από ό,τι τα δάση. Αλλά ένα εκατοστό επιφανειακού χώματος κάνει περίπου έναν αιώνα να δημιουργηθεί (ή να αποκατασταθεί) από τη φύση...Εάν δεν επτέμβει ο άνθρωπος, είτε να το καταστρέψει είτε να το αποκαταστήσει με υγιείς μεθόδους.

Η υγεία του χώματος έχει άμεση σχέση με τη δική μας σωματική υγεία,

καθώς επηρεάζει την υγεία της τροφής που καταναλώνουμε και την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε. Εάν αναρωτιόμαστε γιατί έχουμε ανάγκη τόσα συμπληρώματα διατροφής για να είμαστε καλά στην υγεία μας, πέρα από το μάρκετινγκ που πείθει ειδικούς και αδαείς, είναι επειδή το χώμα όπου φύονται τα λαχανικά και τα φρούτα μας είναι πλέον φτωχό σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία - άρα και η τροφή μας είναι φτωχή σε διατροφική αξία ("κενές θερμίδες", όπως λένε οι γιατροί).

Το ζωντανό χώμα σφύζει από ζωή - μία κουταλιά καλού χώματος περιέχει περισσότερους μικροοργανισμούς από όσους είναι οι άνθρωποι επάνω στη γη.

http://astikosagrosx.blogspot.gr/2015_02_01_archive.html

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-ΒΕΛΙΠΡΑΔΙ-ΖΑΓΚΡΕΜΠ

Πρωινό στο ξενοδοχείο και αναχώρηση για την πρωτεύουσα της Σερβίας, το Βελιγράδι, στη συμβολή των ποταμών Δούναβη και Σάβα. Με την άφιξη μας θα κάνουμε την πανοραμική περιήγηση της πόλης, που σφύζει από τέχνη και ζωή. Θα δούμε το φρούριο-πάρκο Καλεμέγκνταν, τον Πύργο Νεμπόιτσα, που ήταν η φυλακή και ο τόπος θανάτου του Ρήγα 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 Πλίτβιτσε, ένα θαύμα της φύσης, ένας εθνικός δρυμός απεριγράπτης 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 πικρού 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 Σάλωνα, 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 μασουαλιό 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 ά-

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

6η μέρα: ΤΡΕΜΠΙΝΙΕ - ΝΤΟΥΜΠΡΟΒΝΙΚ Πρωινό στο ξενοδοχείο και ξεναγήση στο πανέμορφο Ντουμπρόβνικ, 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 Σπόντζα, 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 (διοικητή), 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. Ασκήριον), 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-



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 δρομίσια 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.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΜΙΑ ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΙΣ ΑΠΑΤΗΣ ΣΠΕΙΡΑ ΠΟΥ ΕΞΕΜΕΤΑΛΛΕΥΕΤΟ ΦΥΜΑΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΝΑΤΟΡΙΑ

ΑΙ "ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ" ΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

Ο Ξύδας ωμολόγησεν ότι εξέδωκε μέσω των ανωτέρω 8-10 τοιαύτα πιστοποιητικά από τον Περαντινόν, ο αριθμός όμως ούτος δέον να είναι πολύ μικρότερος του πραγματικού. Ο Βλαστός ηγήθη πύσσας συμμετοχών του. Εκ το ελέγχου, βάσει των καρτελλών του σανατορίου εξηκριβώθη, ότι μόνον δυο εξεδοθησαν, ήτοι του Σταματίου Μακρόγλου και της Αρτεμισίας Νικολαΐδου οίτινα και κατασχέθησαν και επεσυνάφθησαν εις την δικογραφίαν. Εκ του ελέγχου επίσης των καρτελλών του σανατορίου "Σωτηρία" εξηκριβώθη μέχρι τούδε ότι επλήρωσαν εις τον Ξύδα οι Χρήστος Κωνσταντόπουλος, Ευθύμιος Δρελιώτης, Σπυρ. Πολυκράτης, Μαρία Τηνακού, Αναστάσιος Βουλαράκης, Μελέτιος Δημόπουλος, Ελευθέριος Κυριακίδης, Φανή Πατεράκη, Σοφία Διαμαντάκη. Πλείστοι όμως φυματικοί, φοβούμενοι μη τυχόν απομακρυνθούν του σανατορίου, απέφυγαν να δηλώσουν ότι επλήρωσαν χρήματα δια την εισαγωγή των.

Δια τας δύο τελευταίας περιπτώσεις, δηλαδή του Χατζάκη Στράτου και της Διονυσίας Κουτσουριδάκη, εξηκριβώθησαν τα εξής: Ο Ξύδας, δια να εξετασθή παρά του Υγειονομικού Κέντρου ευμενώς η Κουτσουριδάκη, επηλερώνησεν εις τον Ιατρόν του Υγειονομικού Κέντρου Αθηνών Συμβουλίδην ως ο ιδιαίτερος του πρωτοπουργού κ. Βαρδονογιάννης, και ο Ιατρός, όταν μετέβη εις το Υγειονομικόν Κέντρον η ανωτέρω συνοδουμένη υπό του Παρασκευόπουλου, ούτε καν την εξήτασεν, εβεβαίωσε δε ότι την επεσκέφθη εις ξενοδοχείον ενθά διέμενεν επί της οδού Αθηνάς. Το αυτό έπραξε και ο εφημερεύων Ιατρός του ίδιου κέντρου Τατάνης δια τον Χατζάκην, τον οποίον συνώδευσεν ο Ξύδας, αρκασθείς να ιδή τον ασθενή εντός του αυτοκινήτου έξωθι του πεζοδρομίου του Υγειονομικού κέντρου όστις εκράτει προ του στόματος του μανδήλιον αιματωμένον, βεβαίωσας και αυτός ότι τον επεσκέφθη εις το ξενοδοχείον "Πεντελικόν", ένθα διέμενεν. Εκ των περιπτώσεων αυτών έλαβον ακροομήν οι δημοσιογράφοι και ηρώτησαν σχετικώς τον Ξύδα, ο οποίος έειπεν ότι οι Ιατροί ουδέποτε εξήταζον με σύστημα δια να διαπιστώσουν την πραγματικήν κατάστασιν και ουδέποτε μετέβαινον εις το σημείον ένθα διέμενον οι ασθενείς.

Εξηκριβώθη ότι ο Ξύδας εισήγαγε με πιστοποιητικά απορίας εις το νοσοκομείον "Ευαγγελισμός" και το Ασκληπιείον Βούλας 3 ασθενείς. Εις το σανατόριον "Σισμανόγλειον" εισήγαγεν αρκε-

τούς ασθενείς χωρίς να δύναται να κατονομάσθω το ονοματεπώνυμον τούτων. Ο διευθυντής του Σισμανόγλειου σανατορίου κ. Παπαεμμανουήλ έειπεν ότι εισήγαγεν ασθενείς κατά παράκλησιν τηλεφωνικήν της Μ. Καρόλου, κυρίας της Τιμής της Βασιλίσσης, η οποία δεν είχε φυσικά ιδέαν, κατά παράκλησιν του ταξιάρχου Ράντζου Γεωργίου, Βασιλίσσης Σοφίας 106, όστις είναι ανύπαρκτον πρόσωπον και το οποίον ο Ξύδας μετεχειρίσθη πολλάκις, ώστε όταν ανεκοίνωσεν εις τον κ. Παπαεμμανουήλ του Ράντζου Γεωργίου, του έειπεν: "Αυτός τοέχει παρά κάνει".

Εξηκριβώθη ότι η Βασ. Μπαρμπαρέσσου εβοήθησε τον Ξύδα δια την εισαγωγήν ενός ασθενούς εις το σανατόριον Ασβεστοχωρίου. Επίσης ότι, εκτός της σπείρας Ξύδα, εισήγαγεν εις την "Σωτηρίαν" πολλούς ασθενείς και ο ενωματούχος Αλ. Ρωμαίος, όστις υπηρετεί εις των τώως προκόρον της Βουλής κ. Θεοτόκην.

Κατά την έρευραν της ιδιωτικής ζωής του Ξύδα, διεπιστώθη μεταξύ των πολλών άλλων, ότι ούτως συναίεν ερωτικές σχέσεις και μετά της Αλεξάνδρας Διονυσιάδου, εις την οποίαν ενεφρανίσθη και πάλιν ως ο εφοπλιστής Ν. Λιβανός. Και εις την Διονυσιάδου εδήλωσε κατ' επανάληψιν, ότι εταξίδευσεν εις το εξωτερικόν, της έστειλε δε τηλεγραφήματα προερχόμενα δήθεν εκ του εξωτερικού. Ενώ εις την πραγματικότητα είχε παρασύρει τον υπάλληλον του τηλεγραφείου Νικαίας Ορ. Μπροτζάνην, όστις συνέτασσε τηλεγραφήματα εις έντυπα τηλεγραφαίου, τα οποία εσφραγίζε και παρέδιδεν εις την Διονυσιάδου, ήτις κατόπιν αυτών επέστη ότι πράγματι επρόκειτο περί εφοπλιστού.

Εκτός του Ξύδα και του Παρασκευόπουλου συνελήφθησαν και τα άλλα μέλη της σπείρας, καθώς και ο γεν. Διευθυντής της Σωτηρίας Παπατσώρης. Ο Παπατσώρης εκρίθη προφυλακιστός, κατόπιν μομφωνίας εισαγγελέως και ανακριτού, αλλά το συμβούλιον των Πλημμελειοδικών εις το οποίον προσέφυγεν, έκρινεν αυτόν προσωρινώς απόλυτον.

Μέχρι τούδε έχουν προφυλακισθή οι Νικ. Ξύδας, Αργ. Καβουτσάκος, Γ. Παρασκευόπουλος, Αν. Καρακατσάνης υπάλληλος, Αν. Δαρζακλής της πυρασφάλειας του ΟΛΠ. Απηγγέλη επίσης κατηγορία χωρίς όμως και να διαταχθή προφυλάκιση κατά των Ν. Περαντινού κλητήρος της "Σωτηρίας", Ι. Παπατσώρη γεν. Διευθυντού αυτής, Γ. Τριανταφύλλου Ιατρού, Σ. Χριστόπουλου φυματικού του σανατορίου Τριπόλεως, Σ. Καρνατσού υπαλλήλου φαρμακείου, Τ. Γιόκαρη φαρμακοποιού, Ελένης Νικηφοράκη δακτυλογράφου, Αλ. Ρωμαίου ενωματούχου, Γ. Βλαστού υπαλλήλου του κέντρου πρόνοιαις Πειραιώς και Βασιλικής Μπαρμπαρέσσου.

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:

Ιωάννη Δώδο, Ελένη Μπέλμπα και Ανώνυμο Δωρητή.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά
αντί στεφάνου την:** Μαρία Μπουγιούρη στη μνήμη της **Ελένης Ζούγρη - Μαστρονικολάου.**

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

Οικονομικά

Απριλίου 2015

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
347,00 ευρώ	1.588,04 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	420,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	554,04 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	614,15 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 Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης, Κατσιμήτρου Μπέση και Αθηνά Πέτσου. Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Υπενθύμιση

Η συνδρομή των μελών του Συλλόγου μας είναι μόνο 15 ευρώ τον χρόνο.

Σας παρακαλούμε φροντίστε για τις οικονομικές σας υποχρεώσεις εφόσον σας ενδιαφέρει η υποστήριξη των σκοπών του Συλλόγου μας και θέλετε να παραμείνετε μέλη του.

Μέχρι στιγμής έχουν ενισχυθεί οικονομικά περισσότεροι από 1.500 περιθαλπόμενοι και έχουν δαπανηθεί για τον σκοπό αυτό περίπου 173.000,00 ευρώ.

Η έγκαιρη καταβολή της συνδρομής σας εξασφαλίζει τη σταθερότητα της παροχής οικονομικής βοήθειας σε ασθενείς που πέρα από τα προβλήματα της υγείας τους αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα και την έκδοση της εφημερίδας μας.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματέα του Συλλόγου μας Δευτέρα και Πέμπτη 11 - 3 το μεσημέρι για να πληροφορηθείτε τις τυχόν οφειλές σας.

**Σας ευχαριστούμε
Τηλ. 2107763638**

Πώς έγραψε ο Οδυσσέας Ελύτης το "Άξιον Εστί"

Όσο κι αν μπορεί να φανεί παράξενο, την αρχική αφορμή να γράψω το ποίημά μου την έδωσε η διαμονή μου στην Ευρώπη τα χρόνια του '48 με '51. Ήταν τα φοβερά χρόνια όπου όλα τα δεινά μαζί - πόλεμος, κατοχή, κίνημα, εμφύλιος - δεν είχαν αφήσει πέτρα πάνω στη πέτρα. Θυμάμαι την μέρα που κατέβαινα να μπω στο αεροπλάνο, ένα τσούρμιο παιδί που παίζανε σε ένα ανοιχτό οικόπεδο. Το αυτοκίνητό μας αναγκάστηκε να σταματήσει για μια στιγμή και βάλθηκα να τα παρατηρήω. Ήταν κυριολεκτικά μες τα κουρέλια. Χλωμά, βρώμικα, σκελετωμένα με γόνιμα παραμορφωμένα, με ρουφρηγμένα πρόσωπα. Τριγύριζαν μέσα στις τσουκνίδες του οικοπέδου ανάμεσα σε τρύπιες λεκάνες και σωρούς σκουπιδιών. Αυτή ήταν η τελευταία εικόνα που έπαιρνα από την Ελλάδα. Και αυτή, σκεπτόμουν, ήταν η μοίρα του Γένους που ακολούθησε το δρόμο της Αρετής και πάλεψε αιώνες για να υπάρξει.

Πριν περάσουν 24 ώρες περιδιάβαινα στο Ουσί της Λωζάννης, στο μικρό δάσος πλάι στη λίμνη. Και ξαφνικά άκουσα καλπασμούς και χαρούμενες φωνές. Ήταν τα Ελβετόπαιδα που έβγαιναν να κάνουν την καθημερινή τους ιππασία. Αυτά που από πέντε γενεές και πλέον δεν ήξεραν τι θα πει αγώνας, πείνα, θυσία. Ροδοκόκκινα, γελαστά, ντυμένα σαν πριγκιπόπουλα, με συνοδούς που φορούσαν στολές με χρυσά κουμπιά, περάσανε από μπροστά μου και μ' άφησαν σε μια κατάσταση που ξεπερνούσε την αγανάκτηση. Ήτανε βέος μπροστά στην τρομακτική αντίθεση, συντριβή μπροστά στην τόσο αδικία, μια διάθεση να κλάψεις και να προσευχηθείς περισσότερο, παρά να διαμαρτυρηθείς και να φωνάξεις. Ήτανε η δεύτερη φορά στη ζωή μου - η πρώτη ήτανε στην Αλβανία - που έβγαινα από το άτομό μου, και αισθανόμουν όχι απλά και μόνο αλληλεγγυος, αλλά ταυτισμένος κυριολεκτικά με τη φυλή μου. Και το σύμπλεγμα κατωτερότητας που ένοιωθα, μεγάλωσε φτάνοντας στο Παρίσι.

Δεν είχε περάσει πολύς καιρός από το τέλος του πολέμου και τα πράγματα ήταν ακόμη μωδιασμένα. Όμως τι πλούτος και τι κολοπέραση μπροστά σε μας! Και τι μετρημένα δεινά επιτέλους μπροστά στα ατελείωτα τα δικά μας! Δυσχερειασμένοι ακόμα οι Γάλλοι που δεν μπορούσαν να 'χουν κάθε μέρα το μπιρτέκι και το φρέσκο τους βούτυρο, δυσανασχετούσαν. Υπάλληλοι, σωφρέ, γκαρσόνια, με κοιτάζανε βλοσυρά και μου λέγανε: εμείς περάσαμε πόλεμο Κύριε! Κι όταν καμιά φορά τολμούσα να ψιθυρίσω ότι ήμουν Έλληνας κι ότι περάσαμε κι εμείς πόλεμο με κοιτάζανε παράξενα: α, κι εσείς έ; Κατολβαναινα ότι ήμασταν αγνοημένοι από παντού και τοποθετημένοι στην άκρη-άκρη ενός χάρτη απίθανου. Το σύμπλεγμα κατωτερότητας και η δεητική διάθεση με κυριεύαν πάλι. Ξυπνημένες μέσα παλαιές ενστικτώδεις διαθέσεις άρχισαν να αναδύονται και να ξεκαθαρίζουν.

Η παραμονή μου στην Ευρώπη με έκανε να βλέπω πιο καθαρά το δράμα του τόπου μας. Εκεί αναηθούσε πιο ανάγλυφο το άδικο που κατάτρεχε τον ποιητή. Σηγά-σηγά αυτά τα δύο ταυτίστηκαν μέσα μου. Το επαναλαμβάνω, μπορεί να φαίνεται παράξενο, αλλά έβλεπα καθαρά ότι η μοίρα της Ελλάδας ανάμεσα στα άλλα έθνη ήταν ό,τι και η μοίρα του ποιητή ανάμεσα στους άλλους ανθρώπους - και βέβαια εννώς τους ανθρώπους του χρήματος και της εξουσίας. Αυτό ήταν ο πρώτος σπινθήρας, ήταν το πρώτο εύρημα. Και η ανάγκη που ένιωθα για μια δέηση, μου 'δωσε ένα δεύτερο εύρημα. Να δώσω, δηλαδή, σ' αυτή τη διαμαρτυρία μου για το άδικο τη μορφή μιας εκκλησιαστικής λειτουργίας. Κι έτσι γεννήθηκε το "Άξιον Εστί".

Ο ρατσισμός αποτελεί ένα πολύ ανησυχητικό φαινόμενο στη σύγχρονη εποχή. Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί για να αποφευχθούν δυσάρεστες συνέπειες.

Ζώντας στη σύγχρονη πραγματικότητα παρατηρούμε συχνά την παραβίαση των βασικών δικαιωμάτων των ανθρώπων. Φαινόμενα όπως εξευτελισμός προσωπικότητας, υποβάθμιση της ανθρωπίνης ζωής και στηλίτευση ιδιαίτερων συμπεριφορών αντί να καταπολεμούνται με κοινωνική δράση, εντείνονται συνεχώς. Έτσι και ο ρατσισμός ως φαινόμενο κοινωνικής παθογένειας οξύνεται, επιφέροντας τις ανάλογες συνέπειες.

Ο ρατσισμός αποτελεί οποιαδήποτε συμπεριφορά, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη διάκριση μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας. Η διάκριση αυτή μπορεί να γίνεται με οικονομικά, πολιτικά και πολιτιστικά κριτήρια, ακόμη και με κριτήριο το φύλο του κάθε ατόμου. Εφόσον βέβαια η κοινωνία μας είναι πολιτισμική, οι ρατσιστικές αντιλήψεις πληθαίνουν κατά αναλογία με τις διαφορές των μελών της, κάτι το οποίο πρέπει και μπορεί να μειωθεί ώστε να ακολουθήσει κοινωνική και πολιτιστική ακμή.

Κατ' αρχάς, η οικογένεια ως πρωταρχικός φορέας κοινωνικοποίησης του ατόμου από νεαρή ηλικία, οφείλει να το διαπαιδαγωγήσει σωστά με ανθρωπιστικά κριτήρια. Μέσα από την οικογένεια, το άτομο δημιουργεί τα πρότυπά του, ενστερνίζοντας τη συμπεριφορά τους και αποκτώντας τις αντίστοιχες θεωρίες και ηθικές αξίες. Επομένως αν η οικογένεια του διδάξει την ισότητα, την ανιδιοτέλεια και την αλληλεγγύη, το άτομο θα αναπτύξει μια ανάλογη προσωπικότητα.

Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης να μειώσουν τη ρατσιστική συμπεριφορά του κοινού. Αυτά αποτελούν τον κύριο τρόπο με τον οποίο το άτομο διαχέεται και εξαντλεί το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου του. Σε περίπτωση λοιπόν που λειτουργούν με σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα, αποφεύγουν τη μονομερή και ρατσιστική πληροφόρηση του κοι-

νού και δεν επιρρίπτουν τις ευθύνες για ποικίλα κοινωνικά προβλήματα στις μειονότητες και στους μετανάστες, το κοινό θα επηρεάζεται και θα έχει εφαρμόζοντας στην καθημερινότητά του τη συμπεριφορά αυτή. Έτσι, το κοινωνικό σύνολο θα χαρακτηρίζεται από ενότητα και θα αποφεύγονται οι πιθανές κοινωνικές συγκρούσεις και αντιδράσεις.

Ευνοϊκά μπορεί να λειτουργήσει και η εκπαίδευση για την άμβλυνση της εκδηλωσής φαινομένων ρατσιστικών συμπεριφορών. Μέσω αυτής, τα παιδιά των μεταναστών και γενικότερα τα άτομα που ανήκουν σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες από τον ντόπιο λαό, θα έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σ' επαφή με πολιτιστικά στοιχεία και να γνωρίσουν ήθη και έθιμα. Κατ'αυτόν τον τρόπο, θα μπορούν να ενταχθούν στην κοινωνία ομαλά, μειώνοντας τις διακρίσεις που πιθανόν θα εκδηλώνονταν εναντίον τους.

Εκτός όμως από όλους αυτούς τους φορείς κοινωνικοποίησης των νέων, ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο έχει και η κρατική μέριμνα. Η δράση της πολιτείας και η πρόνοια για την αντιμετώπιση του ρατσισμού αποτελούν λύσεις, οι οποίες θα έπρεπε να επηρεάζαν περισσότερο το κοινωνικό σύνολο. Έτσι η πολιτεία θα αναγνώριζε και θα υποστήριζε τα ανθρωπιστικά ιδεώδη, ενώ παράλληλα θα προστάτευε τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες επιτυγχάνοντας τη σωστή λειτουργία της.

Συνοψίζοντας, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως πράγματι στη σύγχρονη εποχή ο ρατσισμός είναι ένα ανησυχητικό φαινόμενο που πρέπει να αντιμετωπιστεί. Πλήθος φορέων και παραγόντων πρέπει να συνεργαστούν, ώστε να επέλθει η κοινωνική ισορροπία. Αν αυτό επιτευχθεί τότε θα έχει εξασφαλιστεί και η ειρηνική συνύπαρξη των λαών, περιορίζοντας τις μεταξύ τους διαμάχες.

Κύρκου Μαρία - Ελένη

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ FC ΑΘΗΝΩΝ

Πρωταθλητής Νοσοκομείων Αττικής
2014 - 2015 ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ F.C.



Για 5η φορά στην επτάχρονη ιστορία του στο πρωτάθλημα Νοσοκομείων Αττικής κατακτά το πρωτάθλημα 2015 ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC και ειδικά τα 4 τελευταία χρόνια βγαίνει πρώτος και με διαφορά από τις υπόλοιπες ομάδες, αφού παίζει κυριολεκτικά και μεταφορικά το καλύτερο και πιο ουσιαστικό ποδόσφαιρο και διαθέτει άρτιους και έμπειρους ποδοσφαιριστές, με ήθος και με γνώση της στρογγυλής θεάς. Πρωτεργάτες όλων των επιτυχιών μέχρι σήμερα της ομάδας του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ είναι ο πρόεδρος και αρχηγός ΣΠΥΡΟΣ ΠΟΥΡΙΚΗΣ και ο μόνιμος προπονητής του ΝΙΚΟΣ ΒΛΑΧΟΣ. Αναμφίβολα και οι δυο τους διακρίνονται για τη σωστή οργάνωση και την ομαλή λειτουργί-

α της ομάδας τους μέσα και έξω από τα γήπεδα και το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι οι παίκτες να ευχαριστούνται το ποδόσφαιρο και μέσα από το ευ αγωνίζεσθαι να υπάρχει ήθος, αξιοπρέπεια, σεβασμός και αγωνιστική πειθαρχία εντός & εκτός αγωνιστικών χώρων, και παράλληλα μαζί με ένα κράμα πολύ καλών ποδοσφαιριστών να έρχονται και τα ανάλογα αποτελέσματα, διότι εκτός από τα 5 πρωταθλήματα που έχει στη συλλογή του έχει κατακτήσει και 3 κύπελλα ΕΑΝΝΑ και 1 Σούπερ Καπ ΥΠΕΡΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ 2013-2014. Στόχος παραμένει μετά και το φετινό πρωτάθλημα και το κύπελλο ΕΑΝΝΑ 2014 - 2015 και το Σούπερ Καπ.

Τέλος θα πρέπει να κάνουμε ιδιαίτερη μνεία στην Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, που κάθε χρόνο συμπαραστέκεται ηθικά και οικονομικά στην ομάδα. Ο πρόεδρος της Εταιρείας Δ/ντής 6ης Κλινικής κ. Τουμπής Μιχάλης και σύσσωμο το Δ.Σ. προέτρεψαν τον αρχηγό της ομάδας Πουρίκη Σπύρο, όπως και πέρυσιν, έτσι και φέτος, στην κατάκτηση όλων των τίτλων. Στη φωτό διακρίνονται από αριστερά όρθιοι: Ντουμιτρίου, Μαλλιώρας, Αλιάγας, Μεκολάρι, Σούντας, Τσίγκας, Πουρίκης Σπύρος (αρχηγός), Βλάχος Νίκος (προπονητής). Διακρίνονται από αριστερά καθιστοί: Καραβασιλής, Ρουμेलιώτης, Χρανιώτης, Κοντογιάννης, Κουτσογιάννης, Τσιρώνης.



ΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΠΟΛΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

" ΠΡΙΓΚΗΠΑΣ ΜΙΕΣΖΚΟ "

Προτιμάτε με επιμονή προϊόντα που παρ-
αγονται στην Ελλάδα:

Η πιο απλή και πρακτική λύση στα οικονομι-
κά προβλήματα της χώρας μας! Αποτελεί πλέ-
ον κοινή συνείδηση ότι τα δημόσια οικονομικά
της χώρας μας βρίσκονται σε τόσο απελπιστι-
κή κατάσταση ώστε προσελκύουν πλέον τους
παγκόσμιους καρχαρίες που "μυρίζονται αίμα"
και συρρέουν για να μας κατασπαράξουν, α-
πομυζώντας όσο το δυνατόν περισσότερα
χρήματα από τα σχεδόν άδεια ταμεία μας.

Εμείς καταθέτουμε τη δική μας απλή και πρα-
κτική λύση, η οποία δεν είναι δυνατόν (για πολ-
λούς, ευνόητους και απολύτα κατανοητούς λό-
γους) να διατυπωθεί από καμιά επίσημη ελλη-
νική αρχή: Εάν οι μισοί Έλληνες επέλεγαν για τις
καθημερινές τους ανάγκες προϊόντα που πα-
ράγονται στην Ελλάδα όχι μόνο θα λύναμε το
μεγαλύτερο μέρος των οικονομικών προβλημά-
των της χώρας μας, αλλά θα εξασφαλίζαμε α-
πασχόληση τόσο για τους Έλληνες όσο και για
το μεγαλύτερο μέρος των οικονομικών μετανα-
στών που φιλοξενούμε στη χώρα μας!

Η απλή αυτή αλήθεια έχει σχέση με τις καθη-
μερινές μας συνήθειες που μέσα σε συνθήκες
οικονομικής κρίσης πρέπει να αλλάξουν αμέ-
σως: Υπάρχει πλέον εθνική ανάγκη να ευαισθη-
τοποιηθούμε σαν καταναλωτές και να εξετά-
ζουμε σχολαστικά τις επικείμενες των προϊόντων
που αγοράζουμε από τις αλυσίδες λιανικής. Υ-
πάρχει πλέον εθνική ανάγκη να προτιμάμε τα
προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα έστω
και αν πρέπει να τα πληρώσουμε ακριβότερα!

Αντίθετα, θεωρούμε μεγάλη επιπολαιότητα
(που σήμερα βλάπτει τα μέγιστα την Εθνική
μας οικονομία, τον εαυτό μας, την οικογένεια
και την κοινωνία μας) την επιλογή προϊόντων
που παράγονται στο εξωτερικό και πλημμυ-
ρίζουν τα ράφια των αλυσίδων λιανικής.

Αγοράζοντας προϊόντα που εισάγονται έ-
τσι στην Ελλάδα προσφέρουμε χρήματα και
εργασία σε ξένες οικονομίες, οι περισσότερες
από τις οποίες δεν αντιμετωπίζουν τα οξύτα-
τα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα η
Ελλάδα. Με τις σημερινές κρίσιμες συνθήκες α-
ποτελεί υποχρέωσή μας να εξετάζουμε scho-
λαστικά τις ενδείξεις που υπάρχουν στην επι-
κέτα των προϊόντων που αγοράζουμε:

Παράγεται στην Ελλάδα, έχει καλώς! Αν μά-
λιστα πρόκειται για κάτι παραδοσιακό, ακό-
μα καλύτερα! Και προσοχή: Ας είναι πιο ακρι-
βό! Δεν πειράζει, ένα μεγάλο μέρος της αξίας
που θα πληρώσουμε επιστρέφει με πάρα
πολλούς τρόπους σε εμάς τους ίδιους! Εισά-
γεται έτοιμο από το εξωτερικό, μην το αγο-
ράζετε - και ας είναι φθηνότερο! Βρείτε κά-
ποιο ελληνικό υποκατάστατο ή έστω κάποιο
υποκατάστατο που παράγεται στην Ελλάδα.

Κάνοντας μια δειγματοληπτική έρευνα
στις κορυφαίες αλυσίδες λιανικής, μας σηκώ-
θηκε η τρίχα της κεφαλής μας:

Είναι απίστευτο με πόση επιπολαιότητα
πλουτίζουν άλλες χώρες τη στιγμή που εμείς
κινδυνεύουμε να χρεοκοπήσουμε και είμαστε
υποχρεωμένοι να υποστούμε βαρύτατες οίκο-
νομικές συνέπειες στο εισόδημα και στην κα-
θημερινή μας ζωή. Τα εισαγόμενα προϊόντα
που επιπολαιά αγοράζουμε -ενώ θα μπορού-
σαμε να τα υποκαταστήσουμε με αντίστοιχα
που παράγονται στην Ελλάδα- είναι χιλιάδες!

Δεν είναι φυσικά δυνατόν να απαριθμή-
σουμε ένα προς ένα τα εισαγόμενα προϊόντα
που μπορούμε να υποκαταστήσουμε, αλλά
μπορούμε κάλλιστα να δώσουμε μερικά χα-
ρακτηριστικά παραδείγματα:

Γιατί άραγε να τρώμε φασολάκια Κίνας,
ρεβίθια Τουρκίας, φακές Καναδά, ρύζι Ινδίας,

πατάτες Αιγύπτου, φιστίκια Συρίας, μακα-
ρόνια Ιταλίας, σοκολάτες Ελβετίας, Ιταλίας ή
Ισπανίας και χιλιάδες άλλα προϊόντα που α-
γοράζουμε από τις αλυσίδες λιανικής χωρίς
να μπαίνουμε στον κόπο να βλέπουμε που
"στελνουμε" τα λιγοστά χρήματά μας;

Γιατί να αγοράζουμε εισαγόμενα νερά, ανα-
ψυκτικά και δεκάδες μπίρες από τη Γερμανία,
την Αμερική ή το Μεξικό; Χάθηκαν τα αναψυ-
κτικά, τα νερά ή οι μπίρες που παράγονται
στην Ελλάδα, με επενδύσεις που έκαναν ακόμα
και ξένες (πολυεθνικές ή μη) εταιρίες που απα-
σχολούν χιλιάδες εργαζόμενους στη χώρα μας
π.χ. η BIC; (Μην ακούτε φωνές που σας καλούν
να μην αγοράζετε προϊόντα πολυεθνικών που
παράγονται στην Ελλάδα γιατί όχι μόνο δεν βο-
ηθάτε την εθνική οικονομία αλλά και γιατί κλο-
νίζετε τις προοπτικές ξένων επενδύσεων στη
χώρα μας τις οποίες χρειαζόμαστε σαν τον δι-
ψασμένο που βρίσκεται στην έρημο).

Γιατί πληρώνουμε χρήματα για να αγορά-
σουμε εισαγόμενα κρασιά από τη Χιλή, τη
Νέα Ζηλανδία, την Αυστραλία (και δεκάδες
άλλες χώρες του κόσμου) όταν έχουμε πλου-
σία εγχώρια παραγωγή και μία παράδοση
που χάνεται στα βάθη των αιώνων;

Γιατί να αγοράζουμε επιπολαιά εισαγόμενα
τουρία και γαλακτοκομικά, όταν η δική μας γα-
λακτοβιομηχανία προσφέρει εξαιρετικά προ-
ϊόντα που τα ζηλεύουν ακόμα και οι ξένοι;

Γιατί (όσοι έχουν την κακή συνήθεια του
καπνίσματος) να αγοράζουν εισαγόμενα τσι-
γάρα - χάθηκαν οι ελληνικές καπνοβιομηχανί-
ες που είναι και φθηνότερες; Ακόμα και τους
ηλιόσπορους τους εισάγουμε από την Αμερι-
κή (εμείς που έχουμε τη μεγαλύτερη ηλιοφά-
νεια της Ευρώπης), ακόμα και το χαμομήλι
που αγοράζουμε από τις αλυσίδες λιανικής
είναι εισαγόμενο (αν είναι δυνατόν!), ακόμα
και το φαγητό που δίνουμε στα ζώα μας (ζω-
οτροφές) εισάγεται από την Ολλανδία!

Είμαστε ή όχι άξιοι της τύχης μας;
Ας μην προβληματιζόμαστε λοιπόν, ας μην
διαμαρτυρόμαστε με διάφορα συλλαλητήρια
του "πάμε" και του "ερχόμαστε" που επιβάλ-
λουν οι διάφοροι επαγγελματίες εργατοπα-
τέρες, αλλά ας στρωθούμε σοβαρά στα πρα-
κτικά, απαραίτητα και στοιχειώδη που μπο-
ρούν να βοηθήσουν στην επίλυση των προ-
βλημάτων μας - είναι στο δικό μας χέρι!

Αφού σήμερα δεχόμαστε μια μαζική επίθε-
ση από επικίνδυνους μεγαλοκαπατεώνες
(μπροστά στους οποίους ακόμα και η Μα-
φία μοιάζει με ερασιτεχνική παρέα μικροκλε-
φτών) ας χρησιμοποιήσουμε τα "όπλα" που
έχει ο κάθε ένας από εμάς υπερασπίζοντας
με τον δικό μας τρόπο τη χώρα μας, την οί-
κογένειά μας και τον ίδιο μας τον εαυτό!

Για προϊόντα που δεν παράγουμε καθόλου ή
δεν παράγουμε αρκετά για να ικανοποιήσουμε
τις ανάγκες μας, ας επιλέγουμε προϊόντα χω-
ρών (όπως η Γαλλία) που μας υποστήριξαν ή
μας υποστηρίζουν σε δύσκολες στιγμές.

Συμπέρασμα:

Προτιμάτε με επιμονή προϊόντα που παρ-
αγονται στην Ελλάδα γιατί είναι η πιο απλή και
πρακτική λύση στα οικονομικά προβλήματα
της χώρας μας! Ας δραστηριοποιηθούμε αμέ-
σως και ας διαδώσουμε το μήνυμα αυτό σε όσο
το δυνατόν περισσότερους συμπολίτες μας! Ας
αποδείξουμε τη δύναμη του διαδικτύου.

Ο Πρόεδρος Ρίσαρντ Άνταμ Γκρούντα
ΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΠΟΛΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
"ΠΡΙΓΚΗΠΑΣ ΜΙΕΣΖΚΟ"
Kithaironos 12-14 Πειραιάς 18540 Ελλάδα
Τηλ.: 210 412 08 54- Φαξ: 210 412 05 92
e-mail: mieszko@otenet.gr - www.polonagrieca.tp1.pl

Σαν Έλθεις

Σαν έλθεις ξαφνικά,
μη μου μιλήσεις.

Βοήθησέ με να Σε νοιώσω
από τη ζέση στο κορμί,
απ' τη δροσιά στο νου.
Από του γίαισεμιού το μοσχομύρισμα
που την αλήθεια θα θυμιάζει στην ψυχή μου.

Απ' την αγάπη που κυλάει παντού
σαν παιδικό χαμόγελο.

...να Σε γνωρίσω απ' τον χορό των δέντρων
κι απ' των πουλιών τα κελαϊδίσματα.

Κι όταν εγώ,
μαζί τους τραγουδήσω και χορέψω..
τότε μίλησε μου.

Θά' ναι η στιγμή που θα μπορώ
να Σε ακούσω, να Σε προσκυνήσω.

Καθώς Εσύ, εγώ, οι άλλοι και το Σύμπαν
την ένωση μας θα γιορτάζουμε.

Νινόν Δημητριάδου- Καμπούρη

"Αγγίζεις την ψυχή μου"

Τώρα που είσαι κοντά μου,
ο ήλιος είναι αλλιώς..
Οι νύχτες κοκκινίζουν,
γλυκαίνει ο καιρός..

Φωτίζεις τη ζωή μου,
μιλάς μες τις σιωπές..
Αγγίζεις την ψυχή μου, μου κλείνεις τις πληγές..

Τώρα που είσαι κοντά μου,
χρυσή μοιάζει η ζωή..
Τα αστέρια μοιάζουν χάδια,
που πέφτουνε στη γη.

Άννα Πάλτσου

Το Μπορείς

Μεγάλωσε τη διάσταση της γης,
τον ουρανό σα δε μπορείς,
μα ούτε και θες να τον μικρύνεις.
Μεγάλωσε τη διάσταση της γης.
Φροντίδα, αγάπη, πάθος και καρδιά,
υπολείμματα ψυχής δώσε της.
Δώσε **ό,τι** μπορείς.

Κί' αν η ψυχή σου πέταξε μακριά,
σε χρόνους άλλους, τόπους μακρινούς,
σ' άλλες διαστάσεις, άλλες,

εσύ... **μεγάλωσε**,
μεγάλωσε τη διάσταση της γης.
Ένα **δικό σου** φτιάξε τόπο να σταθείς.
Ένας κί' αν είσαι, **το μπορείς**.

Έχουν φτερά και τα υπολείμματα ψυχής.

Εύα Χαλκιαδάκη - Παπαδημητρίου
Από τη συλλογή "Η έκτη θάλασσα"

Μεγάλα Λόγια

Όταν η Ευρώπη ανοίγει το στόμα της, είναι
για να χασμουρηθεί.

Φρανσουά Μιττεράν

Σήμερα μόνο οι ηλίθιοι κάνουν δικτατορίες με
τανκ, τη στιγμή που υπάρχει η τηλεόραση.

Ουμπέρτο Έκο

Το προφίλ του Ευτυχισμένου Ανθρώπου

Υπάρχουν άνθρωποι που είναι μόνιμα ευτυχισμένοι, ακόμη και εν μέσω αγωνιώδους δοκιμασίας στη ζωή τους, ακόμη και κοντά στον θάνατο. Αυτό δεν σημαίνει ότι δε νιώθουν πόνο, θλίψη ή λύπη - απλά, δεν αφήνουν αυτά τα συναισθήματα να κατακλύσουν και να ελέγξουν τη ζωή τους. Πώς το καταφέρνουν; Έρευνες αποκαλύπτουν τα κυρίαρχα γνωρίσματα των ευτυχισμένων ανθρώπων - μπορείτε να αναλάβετε την Ευθύνη της Ευτυχίας σας και να ακολουθήσετε αυτόν τον μικρό οδηγό υγιούς κι ευτυχισμένης ζωής.

● **Εκπνούν τη ζωή:** Είναι ευγνώμονες που ξυπνούν κάθε πρωί. Αναπτύσσουν μία παιδική αίσθηση θαυμασμού για τη ζωή και εστιάζουν στην ομορφιά της κάθε στιγμής. Δεν παίρνουν τίποτα ως δεδομένο - προσπαθούν να αδράξουν την κάθε στιγμή και αγνοούν τις μικρές αναποδιές.

● **Διαλέγουν τους φίλους τους σοφά:** Περιτριγυρίζονται από άλλους χαρούμενους, θετικούς ανθρώπους που μοιράζονται τις αξίες, την ηθική και τους στόχους τους. Ανθρώπους που τους ενθαρρύνουν να κυνηγήσουν τα όνειρά τους και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Φίλους που τους αγαπούν και τους αποδέχονται γι' αυτό που είναι και που είναι εκεί, όταν χρειάζονται ένα χέρι βοήθειας.

● **Είναι ανεκτικοί:** Αποδέχονται και σέβονται τους άλλους γι' αυτό που είναι και για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Προσεγγίζουν τους συνανθρώπους τους με καλοσύνη και γενναιοδωρία. Βοηθούν όταν μπορούν, χωρίς να θέλουν ν' αλλάξουν τον άλλον.

● **Μαθαίνουν συνεχώς:** Ενημερώνονται για ό,τι έχει να κάνει με την καριέρα και τα ενδιαφέροντά τους και δοκιμάζουν συνεχώς νέα, και πολλές φορές τολμηρά, εγχειρήματα που κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους.

● **Εστιάζουν στη λύση, όχι στο πρόβλημα:** Αντί να βουλιάζουν στην αυτολύπηση, με το που έρχονται αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα, καταπιάνονται με καλή κι ευχάριστη διάθεση με το να βρουν λύση. Δεν αφήνουν τις αντιξοότητες να επηρεάζουν τη διάθεσή τους και εστιάζουν στην καλή πλευρά των όποιων προβλημάτων - βλέπουν κάθε εμπόδιο σαν μία ευκαιρία να κάνουν μία αλλαγή προς το καλύτερο. Άλλωστε, ουδέν κακόν αμιγές καλού!

● **Κάνουν την εργασία που αγαπούν:** Έρευνες έχουν δείξει ότι ως και 80% των ανθρώπων όπως είναι φυσικό δεν αγαπούν τη δουλειά τους με τέτοιο ποσοστό, δεν είναι έκπληξη που υπάρχουν τόσο δυστυχισμένοι και άρρωστοι άνθρωποι στον κόσμο! Η πραγματικότητα είναι ότι περνάμε ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής εργαζόμενοι, (όχι δουλεύοντας, οι δούλοι δουλεύουν) επομένως είναι πολύ σημαντικό να επιλέξουμε μια εργασία και όχι "δουλειά" που να μας αρέσει, όπως επίσης και να βρισκόμαστε χρόνο για τα άλλα ενδιαφέροντά μας και τις ασχολίες που μας ευχαριστούν.

● **Απολαμβάνουν τη ζωή:** Ξέρουν να ζουν στο παρόν και να απολαμβάνουν τις μικρές χαρές της ζωής: ένα ηλιοβασιλέμα, μία βόλτα στη φύση, την παρέα ενός αγαπημένου προσώπου, μια μέρα κοντά στη θάλασσα, τη μυρωδιά των λουλουδιών. Δεν μένουν προσκολλημένοι στο παρελθόν, ούτε ανησυχούν διαρκώς για το

μέλλον και είναι ευγνώμονες γι' αυτά.

● **Συνήθως γελούν:** Δεν παίρνουν τον εαυτό τους ή τη ζωή στα σοβαρά! Αντιμετωπίζουν με χιούμορ τις καταστάσεις και τα προβλήματα και δεν διστάζουν να γελάσουν με τον εαυτό τους. Πάντα βλέπουν την αστεία πλευρά των πραγμάτων και με



το χιούμορ τους ελαφραίνουν την ατμόσφαιρα.

● **Πάντα συγχωρούν:** Η κακία και το μίσος πληγώνουν, πρωτίτως αυτόν που τον κατέχει. Η συγχώρεση προσφέρει γαλήνη και ηρεμία. Βέβαια, εκτός από το να συγχωρούμε τον διπλανό μας, πρέπει να συγχωρούμε και τον εαυτό μας για τα λάθη ή τις παραλείψεις του.

● **Αισθάνονται ευγνωμοσύνη:** Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την αξία όσων έχουν, αισθάνονται ευγνωμοσύνη γι' αυτά και την εκφράζουν. Ακόμα και για τα πράγματα που οι περισσότεροι θεωρούν δεδομένα: για την υγεία τους, το σπίτι, την εργασία τους, την οικογένειά τους και τους φίλους τους.

● **Επενδύουν στις σχέσεις:** Καλλιεργούν και προστατεύουν τις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους τους, αφιερώνοντας τον απαραίτητο χρόνο και ενδιαφέρον. Είναι υποστηρικτικοί με τους άλλους, δείχνουν κατανόηση και αγάπη και κρατούν τις υποσχέσεις τους.

● **Είναι ειλικρινείς:** Η ειλικρίνεια απλοποιεί τη ζωή. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους και με τους άλλους και βασίζονται στις πράξεις και τις αποφάσεις τους στην εντιμότητα.

● **Ασχολούνται με το εαυτό τους, όχι με τους άλλους:** Εστιάζουν στο να φτιάξουν τη δική τους ζωή όπως την θέλουν και στη φροντίδα του εαυτού τους και των αγαπημένων τους προσώπων. Δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με το τι λένε ή κάνουν οι άλλοι, δεν κρίνουν και δεν καταπιάνονται με κουτσομπολιό και δολοπλοκίες. Αποδέχονται ότι ο καθένας έχει δικαίωμα να ζει τη ζωή του όπως θέλει - όπως και οι ίδιοι άλλωστε!

● **Είναι αισιόδοξοι:** Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι βλέπουν πάντα το ποτήρι μισογεμάτο. Εστιάζουν στη θετική πλευρά κάθε κατάστασης - υπάρχει, ακόμα και αν ορισμένες φορές είναι, αρνητικά, αδύνατον να την εντοπίσουμε. Διώχνουν συνειδητά τις αρνητικές σκέψεις και τις αντικαθιστούν με θετικές. Αποδέχονται ότι όλα συμβαίνουν για κάποιο λόγο, τον οποίο μπορεί βέβαια ποτέ να μην μάθουν.

● **Αγαπούν:** Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δέχονται τους άλλους γι' αυτό που είναι και δεν βάζουν όρια ή προϋποθέσεις για την αγάπη τους. Ακόμα και όταν δεν συμφωνούν ή δυσχεραίνονται από τις πράξεις των άλλων, δεν παύουν να αγαπούν.

● **Είναι επίμονοι:** Δεν το βάζουν κάτω. Αντιμετωπίζουν την κάθε δυσκολία ως ένα ακόμα βήμα πιο κοντά στον στόχο τους. Δεν σταματούν να προσπαθούν ποτέ, εστιάζουν στις επιθυμίες τους και τις διεκδικούν.

● **Προλαμβάνουν τις καταστάσεις που μπορούν να ελέγξουν:** Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν χάνουν χρόνο προσπαθώντας να αλλάξουν καταστάσεις που είναι εκτός του ελέγχου τους και αποδέχονται αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν. Γι' αυτά όμως που μπορούν, φροντίζουν να προλαμβάνουν τις καταστάσεις και να παίρνουν τον έλεγχο, προκειμένου να δημιουργήσουν το αποτέλεσμα που επιθυμούν. Δεν περιμένουν να τους προλάβουν οι εξελίξεις.

● **Φροντίζουν τον εαυτό τους:** Φροντίζουν την υγεία τους, το σώμα και το πνεύμα τους. Προσέχουν τη διατροφή τους, ασκούνται, ξεκουράζονται, κάνουν προληπτικούς ελέγχους για τη υγεία τους και κρατούν το χρολό τους σε εγρήγορση. Αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους και στα ενδιαφέροντά τους.

● **Έχουν αυτοπεποίθηση:** Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αποδέχονται τον εαυτό τους για αυτό που είναι - δεν προσπαθούν να προσποιηθούν κάτι διαφορετικό. Γνωρίζουν τον εαυτό τους, τις επιθυμίες τους, τα πιστεύα και τα θέλω τους, τα όρια και τις αδυναμίες τους. Αισθάνονται σίγουροι για τον εαυτό τους και τις επιλογές τους και δεν διαμορφώνουν τη ζωή τους προσπαθώντας να ευχαριστούν τους γύρω τους.

● **Είναι υπεύθυνοι:** Πάνω από όλα, οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι είναι 100% υπεύθυνοι για τη ζωή τους. Αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη διάθεσή τους, τη νοοτροπία τους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις πράξεις και τα λόγια τους. Παραδέχονται τα λάθη τους και αναλαμβάνουν την ευθύνη εξίσου για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους.

Πηγή edwhellas.gr

Σεβασμός στα Προσωπικά Δεδομένα των Φίλων μας

Όταν προωθείς ένα μήνυμα, να διαγράψεις πρώτα όλες τις διευθύνσεις που φανερώνουν από ποιον το έλαβες και ποιοι ήταν οι παραλήπτες. Βάλε τις διευθύνσεις των παραληπτών στο πεδίο "Ιδιαίτερη Κοινοποίηση" (bcc) και όχι στα πεδία "Προς" (to) και "Κοινοποίηση" (cc) για να μην φαίνονται τα emails των παραληπτών. - Μην το εκτυπώσεις. - Σκέψου το περιβάλλον.

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

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας

Στο πλευρό του περιθαλπόμενου
και των οικείων του



PHYSIOiAsis

KENTRO

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μ.ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ 147 ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.2109902913

WWW.physioasis-therasuit.gr

**ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΜΕΘΟΔΟΣ TheraSuit
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ**

**ΩΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ**

Καταφύγιο

Αγάπης & Συμπάραστασης

**Βοήθεια σε άτομα και ομάδες
κοινωνικά αποκλεισμένες
και με προβλήματα εξάρτησης**

Υπεύθυνος Κώστας Βιγαλάκης
Ευρυπιδίου 14 Αθήνα 7^{ος} όροφος



Τηλ. 6977202398 - 2105012608

Ποιοί είμαστε...

Το Καταφύγιο είναι μια κοινωνική εθελοντική κίνηση ιδιωτικής πρωτοβουλίας που έχει σαν βασικό στόχο να συμπαρασταθεί και να βοηθήσει άτομα κοινωνικά αποκλεισμένα και με προβλήματα εξάρτησης.



Συμβουλευτική
Μέσα από επικοινωνία και συμβουλευτική προσπαθούμε να ακούσουμε τις ανάγκες των ανθρώπων και να ανταποκριθούμε σε αυτές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Αν είναι εφικτό τους επανασυνδέουμε με τις οικογένειές τους ή τους συνδέουμε με προγράμματα απεξάρτησης.

Φαγητό, καφές...

Κάθε Τρίτη και Πέμπτη (16:00-22:30) σερβίρεται καφές και ακολουθεί ένα ηλιόσιμο γεύμα που διανέμεται δωρεάν σ' όλους.



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