

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Μαθαίνοντας από τη Φύση



Ποιος ξέρει πώς της πέθαναν ή πώς της τα σκότωσαν; Πήρε στα δόντια της το μοναδικό γατάκι που της απέμεινε, και λεχώνα ακόμα, σκαρφάωσε στο πεύκο και με υπεργάτιο πήδημα βρέθηκε στον δεύτερο όροφο, στο μπαλκόνι του σπιτιού μας.

Δεν έφυγε από κοντά του ούτε στιγμή. Δεν μπορούσες να την πλησιάσεις, αποφασισμένη να δώσει και τη ζωή της προκειμένου να μην της πειράζουν το παιδί της.

Με ευγνωμοσύνη, αλλά και επιφύλαξη, δεχόταν την τροφή και το νερό που της προσέφεραν τα παιδιά.

Το γατάκι εξίσου φοβισμένο κρυβόταν πίσω της όταν άνοιξε τα ματάκια του και άρχισε να αντιλαμβάνεται τον κόσμο.

Μετά τρεις μήνες η μαμά σπάνια το επισκεπτόταν, σίγουρη ότι μπορεί πια να ζήσει μόνο του αναλαμβάνοντας την ευθύνη του εαυτού του.

Η μητρότητα, η αποφασιστικότητα, η στοργή, η αυταπάρνηση, η διεκδίκηση του δικαιώματος της ζωής, η υπεράσπιση των αδυνάτων, η ευγνωμοσύνη, η μη προσποίηση, η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός, η αποταύτηση είναι λίγα από τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που διέκριναν στην πιο πάνω σχέση.

Όπως κάθε φυτό έχει συγκεκριμένες ιδιότητες, σχήμα, άρωμα και χρώμα, έτσι και κάθε είδος ζώου έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, ιδιότητες και συμπεριφορές. Το κάθε είδος "τρέχει το δικό του πρόγραμμα" και εκφράζει αυτό που από τη φύση του είναι προκαθορισμένο. Ποτέ δεν θα δούμε μια γάτα να φέρεται σαν πίθηκος ή έναν αετό να κάνει το κοτόπουλο. Τα ζώα ποτέ δεν προσποιούνται.

Στον άνθρωπο υπάρχουν όλες οι ποιότητες του φυτικού και ζωικού βασιλείου, συν τη δυνατότητα της επιλογής. Άλλοτε φέρεται σαν λιοντάρι, άλλοτε σαν γεράκι, αλεπού ή ποντικός.

Τα πράγματα μπλέκουν ακόμα περισσότερο όταν εκφραζόμαστε, λόγω κοινωνικών συνθηκών ή ελαττωματικότητας, τελείως διαφορετικά από το πώς αισθανόμαστε.

Πολλές φορές δείχνουμε κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά είμαστε, με αποτέλεσμα σίγα - σίγα να χάνουμε την ταυτότητά μας.

Αν μπορούσαμε να επανασυνδεθούμε και να παρατηρήσουμε τη φύση, αυτόν το σιωπηλό και μεγάλο δάσκαλο και να κάνουμε χρήση των δικών μας μεγάλων δωρεών, της σοφίας και της αγάπης θα ζούσαμε σε απόλυτη αρμονία με όλες τις υπάρξεις γύρω μας και ο κόσμος μας θα ήταν πραγματικό κόσμημα στο σύμπαν.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Ημερήσια Εκδρομή στα Λιχадονήσια



Κυριακή 11/9/2015, μετά από μια δύσκολη νύχτα με δυο ώρες ύπνου ξυπνήσαμε, η μητέρα μου και εγώ, για να πάμε εκδρομή με τον Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία". Της είχα υποσχεθεί ότι θα την συνοδέψω καθώς ο πατέρας μου έλειπε από την Αθήνα. Τόπος αναχώρησης ήταν το νοσοκομείο Σωτηρία.

Η εκδρομή ξεκίνησε στις 8 και κάτι. Η κα Άννα, η ξεναγός μας, μας καλωσόρισε και μας έβαλε μουσική, ενώ εμείς συζητάγαμε με τους γύρω μας. Κάπως έτσι φτάσαμε στην πρώτη στάση, όπου κατέβηκε για ένα δεκάλεπτο, για τουαλέτα, καφέ ή και τσιγάρο.



Μετά τη λίμνη Υλίκη διασχίσαμε την πεδιάδα της Κωπαιδίας και η κα Άννα μας μίλησε για τον αρχαίο πολιτισμό της περιοχής. Μάθαμε ότι οι κάτοικοι της περιοχής είχαν αξιοποιήσει τις φρυσικές κατακόμβες που υπάρχουν για την αποξήρανση της λίμνης Κωπαιδίας και για κάποια χρονική περίοδο το είχαν καταφέρει. Είδαμε από μακριά το κάστρο, το υδραγωγείο και μάθαμε ότι πάρα την αρχαιολογική σπουδαιότητα της περιοχής δεν υπάρχει καμία πρόνοια συντήρησης, συλλογής των αρχαίων ευρημάτων της.

Λέγοντας όλα αυτά πλησιάσαμε στον Άγιο Κωνσταντίνο και η κα Άννα ξεναγήρε τον λόγο για να μας ενημερώσει για την ιστορία των Λιχадονησίων, όπου ήταν και ο προορισμός μας. Μας εξήγησε ότι το όνομά τους το οφείλουν σύμφωνα με τη μυθολογία στον Λίχα, τον δούλο του Ηρακλή, ο οποίος του παρέδωσε τον δηλητηριασμένο από τη Δηϊάνειρα χιτώνα με το αίμα και το σπέρμα του Κένταυρου Νέσσου. Η Δηϊάνειρα είχε βουτήξει τον χιτώνα στο δηλητήριο γιατί ο Ηρακλής είχε πολλές ερωμένες και ο Νέσσος της είχε πει ότι αν το κάνει αυτό θα γυρίσει κοντά της. Σύμφωνα όμως με τον μύθο ο Ηρακλής θεώρησε υπαίτιο γι' αυτό τον Λίχα τον εκκαφενδόνισε στη θάλασσα. Από τα κομμάτια του σχηματίστηκαν τα Λιχадονήσια.

Κάπως έτσι φτάσαμε στα Καμένα Βούρλα, όπου σταματήσαμε μπροστά στην εκκλησία του Αγίου Παντελεήμονα. Εκεί μας περίμεναν караβάκια για να μας ξεναγήσουν στα Λιχадονήσια και να μας περάσουν στην Εύβοια, όπου όποιος ήθελε θα μπορούσε να κάνει μπάνιο και να φάει. Δεν μας χωρούσαν όμως όλους μαζί κι έτσι χωριστήκαμε σε δύο ομάδες. Εγώ ήμουν στο δεύτερο γκρουπ, όπου μέχρι να πάνε τα караβάκια το πρώτο γκρουπ και να γυρίσουν εμείς κάναμε βόλτα στην παραλία.

Μόλις γύρισαν τα караβάκια από τη διαδρομή με τη πρώτη ομάδα επιβιβαστήκαμε και ο καπετάνιος μας ξεναγήσε στα μωροφαγή του. Αρχικά σταματήσαμε μπροστά στην Στρογγυλή, το μοναδικό στο κόσμο ηφραίστειο με σκεπαστό κρατήρα. Ένα νησάκι σημείο ελέγχου τριών θαλασσών, του Βόρειου Ευβοϊκού, του Αιγαίου Πελάγους και του Παγασητικού, όπου μόνασε ο Όσιος Γρηγόριος ο Μυροβλύτης τον 12 αι. μ.χ. Έπειτα ψάξαμε για ένα ζευγάρι φώκιες που μένουν στην περιοχή, αλλά δυστυχώς δεν τις είδαμε και συνεχίσαμε πηγαίνοντας στο ναυάγιο. Το ναυάγιο αφορούσε ένα γερμανικό τοιμεντένιο καράβι που το βύθησαν οι αντάρτες κατά τη διάρκεια του πολέμου.

Επόμενος προορισμός ήταν η Μανολιά, το μεγαλύτερο νησί του συμπλέγματος, όπου θαυμάσαμε το εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου και την οργανωμένη παραλία, που λόγω μιας βάρπτισης που γινόταν εκεί



δεν μπορούσαμε να εξυτηρηθούμε και έτσι περάσαμε απέναντι στον Κάβο Ευβοίας.

Αποβίβαστηκαμε και φορέσαμε τα μαγιό μας για μια βουτιά στα υπέροχα νερά της περιοχής. Η θάλασσα όμως μας επιφύλασσε μια έκπληξη, είχε τόσο δυνατά ρεύματα που κολυμπούσαμε και μέναμε συνεχώς στο ίδιο σημείο. Αφού λοιπόν παλέψαμε με τα ρεύματα ήρθε η ώρα του φαγητού, της ξεκούρασης και της ομαδικής φωτογράφισης.

Στις 5 το απόγευμα δόθηκε το σήμα για την αναχώρηση και έτσι ξεκινήσαμε να πάροουμε τον δρόμο της επιστροφής. Επιβιβαστήκαμε στα καραβάκια για να μεταβούμε στα Καμένα Βούρλα, όπου μας περίμενε το πούλμαν. Στο πούλμαν αφού αρχικά χαλαρώσαμε έπειτα ξεκίνησε μια ενδιαφέρουσα συζήτηση για τις ιδιότητες της αλόης και των βοτάνων, η οποία έκανε την ώρα να περάσει γρήγορα. Έτσι λίγο πριν φτάσουμε βρέθηκα να γράφω από τους γεωπόνους της παρέας και να μοιράζω σε χαρτάκια συνταγές για την αποτοξίνωση του οργανισμού και για το αδυνάτισμα. Για όσους δεν ήταν εκεί, ορίστε η συνταγή που έκανε θραύση:

Πράσινο τσάι σε χλιαρή θερμοκρασία
1/2 λεμόνι

1 κουταλιά της σούπας μηλόξυδο

1 κουταλιά του γλυκού μέλι

1/2 κουταλιά του γλυκού κανέλα

Ένα ποτήρι πρωί-βράδυ με άδειο στομάχι.

Βικτωρία Κύρκου

Ημερήσια Εκδρομή στη Δημητσάνα - Στεμνίτσα

Αναχώρηση 25 Οκτωβρίου 2015 στις 08:00 από την είσοδο του Νοσοκομείου "ΣΩΤΗΡΙΑ".

Κόστος εκδρομής 15 ευρώ το άτομο.

Θα κάνουμε μία στάση καθ' οδόν και περνώντας από τη Σήραγγα του Αρτεμισίου - Λεβίδι, φτάνουμε στη Στεμνίτσα, ένα ορεινό χωριό χτισμένο σε υψόμετρο 1080 μ. στις πλαγιές του Μαίναλου. Είναι χαρακτηρισμένη ως παραδοσιακός οικισμός και έπαιξε σημαντικό ρόλο στην επανάσταση του 1821. Ήταν η έδρα του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και την αποκαλούσε "χωριατοπούλα του Μωριά".

Συνεχίζουμε για τη Δημητσάνα που είναι κτισμένη πάνω σε λοφοράχη σε υψόμετρο 950 μ. και είναι και αυτή παραδοσιακός οικισμός με θαυμάσια θέα της πεδιάδας της Μεγαλόπολης, του Ταύγετου και το φαράγγι του Λούσιου ποταμού. Στην κεντρική πλατεία είναι η Δημόσια Βιβλιοθήκη και ο ανδριάντας του Πατριάρχη Γρηγορίου του Ε'. Η ιστορία της αρχίζει κατά τους Ομηρικούς χρόνους, όταν στη θέση της βρισκόταν η μικρή αρκαδική πόλη Τεύθης. Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας έπαιξε σημαντικό ρόλο με το "κρυφό σχολειό" και το 1821 με το "Δημητσανίτικο μπαρουτί" που παρασκευάζε.

Μετά το γεύμα θα επισκεφθούμε το Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης, όπου με κινητήρια δύναμη, όπως τότε και τώρα, τα νερά του Λούσιου ποταμού ξαναζωντανεύουν οι τρόποι παραγωγής και μεταποίησης που χρησιμοποιούνταν από τον 16ο έως τον 20ο αιώνα. Θα δούμε τον μπαρουτόμυλο, το ρακοκάζανο, το βυροδεψείο, τη νεροτριβή κ.λπ.

Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

Η είσοδος για το μουσείο είναι 3 ευρώ το άτομο. (Δωρεάν είναι για τα άτομα έως 18 ετών και άνω των 65 ετών).

Επόμενες Κυριακικές Εκδρομικές Εξορμήσεις

22/11/15: Σπήλαιο Κάψια - Λεβίδι - Βυτίνα.

21/02/16: Ανδρίτσαινα-Ν.Επικούρειου Απολλωνα

13/03/16: Λίμνη Τσιβλού - Ζαρούχλα

Εργάζεσθαι και Φυλάσσειν

Στη "Γένεση", το βιβλίο της Παλαιάς Διαθήκης που περιγράφει τη δημιουργία του κόσμου, διαβάζουμε: "...και έλαβε Κύριος ο Θεός τον άνθρωπον εν έπλασε, και έθετο αυτόν εν τω Παραδείσω της τρυφής εργάζεσθαι και φυλάσσειν αυτόν..." (Γέν. 2, 15). Με την ευθύνη αυτή του "εργάζεσθαι και φυλάσσειν", της φροντίδας δηλαδή και της προστασίας του κόσμου, ο άνθρωπος γίνεται ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στον Θεό και την κτίση. Γίνεται, με άλλα λόγια, ο εκπρόσωπος του Θεού στον πλανήτη μας, ο διαχειριστής του κόσμου που του εμπιστεύθηκε ο Θεός.

Η διαφύλαξη της κτίσης είναι πρωταρχικός στόχος και επιδίωξη της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Είναι χαρακτηριστικό ότι το Οικουμενικό Πατριαρχείο, πρωτοπορώντας από όλες τις χριστιανικές Εκκλησίες, έχει καθιερώσει την 1η Σεπτεμβρίου -πρώτη ημέρα του εκκλησιαστικού έτους- ως ημέρα προσευχής και μέριμνας για την προστασία του περιβάλλοντος. Την ημέρα αυτή ευλογούνται οι καρποί της γης και η Εκκλησία παρακαλεί τον Θεό, ως δοτήρα όλων των αγαθών: "εύφορον πάσι το έτος χορήγησον".

Η θεολογία και η παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας αποκαλύπτει στον σύγχρονο άνθρωπο μια άλλη θεώρηση της σχέσης του με την κτίση. Πρόκειται για ένα βίωμα και στάση ζωής που δεν περιορίζεται στην απλή φυσιολατρία ή στη μέριμνα για εξασφάλιση ανώτερου βιοτικού επιπέδου. Είναι αυτό που έξοχα εκφράζει ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής: "εκ γαρ του ευλόγως ή παραλόγως τοις πράγμασι χρήσασθαι, ή ενάρτεοι ή φαύλοι γενόμεθα"¹. Και με το ίδιο πνεύμα ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος προτρέπτε: "φεύγωμεν εν άπασι τωις πράγμασι την πλεονεξίαν και το την χρείαν υπερβαίνον"². Η πλεονεξία, την οποία αναφέρει ο ιερός Χρυσόστομος, είναι αυτή η ίδια η απανθρωπία που οδήγησε στη σημερινή παγκόσμια οικονομική κρίση.

Ο σύγχρονος Άγιος, Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης, αποκαλούσε τη φύση "μυστικό Ευαγγέλιο", διδάσκοντας τους ανθρώπους ότι μέσα στη φύση μπορούμε να ανακαλύπτουμε τον Θεό. Έλεγε ότι "όλα μέσα στη φύση εκφράζουν την αγαθότητα του Θεού ... όλα γύρω μας είναι σταλαγματίες της αγάπης του Θεού" και προέτρεπε όσους τον συμβουλευόνταν, χιλιάδες ανθρώπους από όλο τον κόσμο, να περπατούν στα βουνά, να φυτεύουν δέντρα, να διαφυλάττουν τα δάση, να μην ψεκάζουν με χημικά φάρμακα τα φυτά και τα δέντρα, να προστατεύουν το νερό, τις πηγές, τα ποτάμια και τις θάλασσες και να αγαπούν κοντά στους ανθρώπους, τα πουλιά και τα ζώα. "Ο πνευματέμφορος άνθρωπος, έλεγε, αυτός που έχει το Πνεύμα του Θεού, προσέχει όπου περνάει, είναι όλο μάτια, όλο όσφρηση. Όλες του οι αισθήσεις ζούνε, αλλά ζούνε με το Πνεύμα του Θεού"³.

Είναι πολύ χαρακτηριστική η θεραπευτική των ψυχών από τον άγιο Πορφύριο μέσω της φύσης. Πολλούς ανθρώπους που έπασχαν από σωματικά και ψυχικά νοσήματα, τους συμβούλευε, μεταξύ άλλων, να ζουν και να εργάζονται στη φύση. Επίσης προέτρεπε ανθρώπους που είχαν θεσμικές θέσεις -και υπήρχαν πολλοί

που τον επισκέπτονταν- να παίρνουν αποφάσεις που προστατεύουν το περιβάλλον, γιατί αυτό είναι σύμφωνο με το θέλημα του Θεού.



Οι λόγοι του αγίου Πορφυρίου ενέπνευσαν την αδελφότητά μας, την Χρυσοπηγή στα Χανιά της Κρήτης, για τη δημιουργία ενός χώρου όπου προσφέρεται η δυνατότητα σε νέους να

σπουδάζουν τη σχέση της προστασίας του περιβάλλοντος με την ορθόδοξη παράδοση και να ευαισθητοποιούνται στα περιβαλλοντικά ζητήματα. Το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης της Μονής και τον οικότοπο που το περιβάλλει επισκέπτονται καθημερινά πολλοί νέοι - μαθητές όλων των βαθμίδων. Είναι εντυπωσιακό ότι οι νέοι αυτοί άνθρωποι είναι δεκτικοί στο να προσλαμβάνουν τα μηνύματα για την προστασία του περιβάλλοντος όχι απλά ως τήρηση μιας φιλικής προς το περιβάλλον στάσης (με την ανακύκλωση, τη χρήση βιολογικών προϊόντων κ.ά.) αλλά πρωτίστως ως σεβασμό στη δημιουργία του Θεού και υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής, προσανατολισμένου στη διαφύλαξη της κτίσης και στη διάσωση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Η ορθόδοξη ασκητική εμπειρία και παράδοση ανοίγει δρόμους για πνευματική εγρήγορση και αγωνιστικότητα μπροστά στα φλέγοντα προβλήματα που αφορούν το περιβάλλον. Για την αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών σε πρακτικό επίπεδο, ασφαλώς απαιτείται υπεύθυνη περιβαλλοντική πολιτική και θεσμική κατοχύρωση, χωρίς τα οποία είναι αδύνατο να υπάρξει ουσιαστική δράση και αποτελεσμα. Όμως το σημαντικότερο είναι να συναισθάνεται ο άνθρωπος την ευθύνη του σε πρακτικό και κυρίως σε πνευματικό επίπεδο. Να ζει τη μυστηριακή ζωή, προσδιορίζοντας την πορεία του στον κόσμο σε απόλυτη συμφωνία με αυτή, με αυτοσυγκράτηση και πένυμα αυτοθυσίας και μετάνοιας.

Όταν αγωνιζόμαστε με την πεποίθηση ότι ο Θεός μεριμνά για τον κόσμο, διατηρούμε την αυτοσυνειδησία μας ως χριστιανοί: ένας επίσκοπος στην επισκοπή του, ένας ιερέας στην ενορία του, μία αδελφότητα στο μοναστήρι της, ένας οικογενειάρχης στην οικογένειά του, ένας υπουργός στον θεσμικό του ρόλο, ένας πολίτης στην εργασία του, ένα παιδί στο σχολείο του. Με τον τρόπο αυτό, πράττοντας με συνέπεια και υπευθυνότητα το θέλημα του Θεού μέσα από την καθημερινή πράξη, μπορεί ο καθένας να συνειδητοποιεί την ιερότητα του κόσμου και την ύψιστη σημασία της διαφύλαξής του. Τότε η πορεία μας στη γη γίνεται μαρτυρία ελπίδας και χαράς και τα πράγματα του κόσμου από εφήμερα και φθαρτά μπορούν να μετουσιώνονται σε αθάνατα και αιώνια.

Μοναχή Θεοσέμνη
Ιερά Πατριαρχική και Σταυροπηγιακή
Μονή Χρυσοπηγής
Χανιά - Κρήτη

1. Βλ. Κοντάκι και Οίκο Ινδίκτου.

2. Αγ. Μάξιμου Ομολογητοῦ, Κεφάλαια περί αγάπης 1, P.G. 90, 981B.

3. Ομιλία λζ' εις την Γένεσιν.

4. Αγίου Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου, Βίος και Λόγος, εκδ. Ι. Μονής Χρυσοπηγής, Χανιά 2014, σ. 461-462.

Το Πρώτο Σκαλί

Είς τον Θεόκριτο παραπονούνταν
μια μέρα ο νέος ποιητής Ευμένης:
"Τώρα δυο χρόνια πέρασαν που γράφω
κ' ένα ειδύλλιο έκαμα μονάχα.
Το μόνον άρτιόν μου έργον είναι.
Αλλοίμονον, είν' υψηλή το βλέπω,
πολύ υψηλή της Ποιήσεως η σκάλα
κι απ' το σκαλί το πρώτο εδώ που είμαι
ποτέ δεν θ' ανεβώ ο δυστυχισμένος."
Είπ' ο Θεόκριτος "Αυτά τα λόγια
ανάρμοστα και βλασφημίες είναι.
Κι αν είσαι στο σκαλί το πρώτο, πρέπει
νάσαι υπερήφανος κ' ευτυχισμένος.
Εδώ που έφθασες, λίγο δεν είναι
τόσο που έκαμες, μεγάλη δόξα.
Κι αυτό ακόμη το σκαλί το πρώτο
πολύ από τον κοινό τον κόσμο απέχει.
Είς το σκαλί για να πατήσεις τούτο
πρέπει με το δικαίωμά σου νάσαι
πολίτης εις των ιδεών την πόλι.
Και δύσκολο στην πόλι εκείνη είναι
και σπάνιο να σε πολιτογραφήσουν.
Στην αγορά της βρίσκεις Νομοθέτας
που δεν γελά κανέναν τυχοδιώκτης.
Εδώ που έφθασες, λίγο δεν είναι
τόσο που έκαμες, μεγάλη δόξα."

Κωνσταντίνος Καβάφης

Από έναν ύμνο του Μιλαρέπα

Όποιος μπορεί να κρατάει το μυαλό του
Μακριά από φλυαρίες
Δεν έχει καν ανάγκη να ακούει ή να λέει λέξεις
Μήτε να κάθεται ακίνητος σαν πεθαμένος.
Εκείνος που προσπαθεί να συγκεντρώνεται
Γνωρίζει όλες τις φάσεις της ζωής.
Οι ακατάλληλες επιθυμίες πάνε αλλού από μόνες τους
Καμιά ανάγκη για παινήματα
Έξω απ' αυτόν, απ' την καρδιά ο πόθος και το μίσος.
Η μεγάλη έγερση της ψυχής δεν γίνεται ποτέ
Με ζήλεια.

Μετάφραση: Ντίπτος Π. Σιδερίδης (2015)

Άνοια

Μεσ' στο στριμμένο από γεράματα μυαλό,
γίνεσαι ένας βασιλιάς, ψυχών δυνάστης
νομίζεις, ίσως, πως το κάνεις για καλό όμως
αλλιώς τα ελογάριασεν ο Πλάστης.

Μπαίνεις σε κόσμο που σαλεύει η λογική κι
αρχίζει άγρια να κάνει ό,τι θέλει
θαρρείς ανώτερη εντολή, τρομακτική, σου
ρίχνει άπωνα της άνοιας τα βέλη.

Και σε κοιτώ που ασυνάρτητα μιλάς κι
αφού το ξέρω ότι είσαι ο γονιός μου
κτιζεται τοίχος αδιαπέραστος σε μας κάνοντας
χείμαρρο το πέρασμά σου μπρός μου.

Μα δεν μπορεί να σου εσύ που είσ' αυτός,
που ήμουν περήφανη χρυσάφι μου για σένα!
Τώρα αντίπαλος μου βγαίνεις εχθρικός και
μ' ανατρέπεις της ζωής τα δεδομένα.

Κάποιες στιγμές που ξαστερώνεις και
κοιτάς μ' ένα μειδίαμα λιγούστιμο στα χείλη
αυτό το... απρόβλεπτο φωτάκι της χαράς,
το φυλακίζω μεσ' στην λήθης το καντήλι.

Κι αναρωτιέμαι κάθε ώρα και λεπτό, όταν
ξεφρεύει η κατάσταση, τι κάνω;

Άραγε μεσ' στο πετρωμένο να κρυφτώ ή να
διαβάσω μια φυλλάδα παραπάνω;

Αχ, η πικρή η διαπίστωση αργεί να γίνει
κτίημα στο μυαλό του καθενός μας
και όπως είναι η εξέλιξη αργή, ακολουθεί
σκυφτός ο πόνος ο δικός μας.

Μαρία Χρυσού

"Λιπώδες Ήπαρ" Ασήμαντο Τυχαίο Εύρημα ή Νόσος;

Ίσως η μεγαλύτερη επιδημία της εποχής
μας, ειδικά στον ανεπτυγμένο, αλλά και στον
αναπτυσσόμενο κόσμο τα τελευταία χρόνια,
είναι οι συνέπειες του μεταβολικού συνδρό-
μου. Μεταβολικό σύνδρομο είναι η νοσηρή
κατάσταση η οποία σχετίζεται με την παχυ-
σαρκία (κυρίως κοιλιακή), την αυξημένη αν-
τίσταση στην ινσουλίνη (προδιάθεση για
σακχαρώδη διαβήτη), την υπερλιπιδαιμία
και ενίοτε αυξημένη αρτηριακή πίεση. Όλα
τα παραπάνω βέβαια έχουν άμεση σχέση με
τη διατροφή και την καθιστική ζωή.

Το μεταβολικό σύνδρομο σχετίζεται άμεσα
με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο, αυξημένη
θνητότητα από ορισμένους τύπους καρκί-
νου, αλλά και νοσηρότητα που αφορά διά-
φορα συστήματα-όργανα.

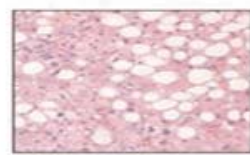
Ηπατική έκφραση του μεταβολικού συν-
δρόμου είναι η Μη Αλκοολική Λιπώδης Νό-
σος του Ήπατος, η οποία σήμερα αποτελεί
το 1ο αίτιο χρόνιας ηπατοπάθειας στον δυ-
τικό κόσμο, είναι μία κλινική οντότητα η ο-
ποία προκύπτει από τη λίπωση (στεατώση)
των ηπατοκυττάρων (σε άτομα χωρίς κατά-
χρηση αλκοόλ) και ανιχνεύεται συνήθως α-
πεικονιστικά (συνηθέστερα υπερηχογραφι-
κά) με ένα ευρύ κλινικοπαθολογοανατομικό
φάσμα το οποίο περιλαμβάνει:

- ο Απλή στεατώση FL
- ο Μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα NASH
- ο Κίρρωση ήπατος

Φυσιολογικό ήπαρ



Ήπαρ με λιπώδη διήθηση



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Η απλή στεατώση ανιχνεύεται σε 20-40%
σε πληθυσμό μέσης ηλικίας και μέχρι 70%
στους παχύσαρκους, αλλά και στους διαβη-
τικούς. Αξίζει να σημειωθεί όμως ότι ορισμέ-
νοι από αυτούς τους ασθενείς δεν είναι πα-
χύσαρκοι αλλά προφανώς υπάρχει γενετική
προδιάθεση για υπερλιπιδαιμία ή/και αντί-
σταση στην ινσουλίνη και λιπώδες ήπαρ.

Η Μη Αλκοολική Λιπώδης Νόσος του Ή-
πατος δεν σημαίνει βέβαια ότι όλοι όσοι έ-
χουν λιπώδη διήθηση υπερηχογραφικά κιν-
δυνεύουν από κίρρωση, αλλά αξίζει να ση-

Η αντιμετώπιση της στεατοηπατίτιδας εί-
ναι κατά πρώτον λόγο υγειονομική με
δίαιτα, σωματική άσκηση και απώλεια βάρους,
αλλά πολλές φορές είναι αναγκαία και
η χρήση φαρμάκων. Η συστηματική παρα-
κολούθηση και η συμμόρφωση του ασθενούς
στην αγωγή αποτελούν σημαντικό παράγο-
ντα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση
και την αποφυγή των σοβαρών απώτερων
επιπλοκών τις οποίες περιγράψαμε.

Κωνσταντίνος Γκορίτσας
Παθολόγος - Ηπατολόγος

Φυτοφαρμακευτικά Νέα

Το δενδρολίβανο ενισχύει τη μνήμη κατά 75%, διότι έχει την "1,8 κινεόλη", που σχετίζεται με τις γνωστικές επιδόσεις και τη συγκέντρωση. Mark Moss. onmed.gr.

Οι πτητικές ενώσεις (π.χ. τερπένια) μπορούν να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος μέσω του ρινικού βλεννογόνου ή των πνευμόνων. Το δενδρολίβανο εκτός από τη βελτίωση της μνήμης, μπορεί να το χρησιμοποιηθεί για τα εξής: Βοηθά στον πονοκέφαλο και την ημικρανία. Ανεβάζει τη διάθεση και είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στον βήχα, το άσθμα, τις βρογχίτιδες και τη γρίπη.

Πανεπιστήμιο Northumbria, Newcastle, Αγγλίας. <http://masternews.gr>

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Δημοσιεύεται σε συνέχειες το βιβλίο του
Ιωάννου Θ. Νάκου
ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΝ ΕΝΟΣ ΦΥΜΑΤΙΚΟΥ
Το βιβλίο
του Πόνου και του Έρωτα

ΙΩΑΝΝΟΥ Θ. ΝΑΚΟΥ

V. ΑΙ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ

Όπως όλοι παρακολουθώ και εγώ τας κρίσεις και τα σχόλια και γενικώς τας συζητήσεις τας γενομένας εσχάτως εις τον Τύπον, περί της Έλληνίδος γυναικός και παρατηρώ, πόσον επιπόλαια χαρακτηρίζονται αι μητέρες μας και αι σύζυγοι...

Αλήθεια!... πώς γράφεται η ιστορία εδώ εις την Ελλάδα. Αρκεί ένα ασήμαντο γεγονός η μία γνώμη ενός ανθρώπου τυχαίως ριφθείσα εις τας στήλας μιας εφημερίδος δια να δημιουργήση ζήτημα! Και να διαχωρισθώμεν εις δύο αντιμαχόμενα στρατόπεδα.

Οι ειδικοί εκστρατεύουν αμέσως προς άγραν συνεντεύξεων και, μίαν ωραίαν πρωίαν, μαζί με τα πτίπτοντα φύλλα των δένδρων, πτίπτουν ως φωτοβολίδες και οι γνώμες ή η σοφία των ειδικών! Και εκείθεν ο Έλλην πληροφορείται επισημώς ότι, η σύζυγος του, η μητέρα του ή αδελφός του, δεν είναι μία καλή σύντροφος η ευχάριστος φίλη, ως ενόμιζε, αλλά μία κούκλα, ένας τύπος πλασμένος μόνον δια να προξενή κακόν. Και δια να πεισθή ο αναγνώστης περί της αληθείας και της εγκυρότητος των γραφομένων, δηλαδή περί του γεγονότος ότι η γυναικούλα του, είναι μία ασυνείδητος ύπαρξις, η οποία αξιοί ντάνσιγκ και διασεκδόσεις και ουδεμίαν άλλην υπηρεσίαν προσφέρει εις την οικογένειάν της, του παρουσιάζουν ονόματα γνωστά, κτυπητά και του λέγουν: αφού το γράφει η του λέγει η κυρία Χ. έτσι πρέπει να είναι!! Τι πλάνη!

Ερωτώνται επί ενός θέματος, τόσο ενδιαφέροντος, μόνον οι αναρμόδιοι να έχουν γνώμη. Και δέν ερωτώμεθα ημείς περί της Έλληνίδος!

Διότι ημάς, ως θύματα μιας καταστάσεως, μιας φοβέρας ασθενείας, τους οποίους σχεδόν οι πάντες φοβούνται να πλησιάσουν, μάς αποστρέφονται και δυναμένους να εκτιμήσωμεν την Έλληνίδα, δεν εσκέφθησαν να μάς ερωτήσουν, διότι από ημάς θα ε-πληροφορούντο ασφαλώς την αλήθειαν...

Εγκαταλείπει -γράφουν οι ειδικοί- η Έλληνις ζυγός, μητέρα, αδελφή, τον ασθενή της εις την μόνωσίν του, εις τα βουνά της Ελβετίας, στο Νταβός και εκείνη επιστρέφει στάς Αθήναςδιά να μη χάση τη ζωή της.

Μεγαλύτερα αδικία, μεγαλύτερα ύβρις δεν ήτο δυνατόν να ριφθή κατά του προσώπου της Έλληνίδος. Η καυμένη η Έλληνις. Η μάρτυς... Παρά το γεγονός ότι στερείται θάρρους και πρωτοβουλίας και θελήσεως, διότι αι κοινωνικαί συνθήκαι, τα ήθη μας, της έχουν δημιουργήσει μίαν κατάστασιν παθητικήν, εν τούτοις αυτή κάνει θαύματα...

Τας βλέπομεν και 'μείς τας Έλληνιδας, που έχουν συζύγους, αδελφούς ασθενείς, πάσχοντες από φυματίωσιν. Τας βλέπομεν να είναι υποδείγματα αφοσιώσεως... αφοσιώσεως προς την ευγενή ιδέαν του καθήκοντος, εις την περιποίηση των φιλάτων των.

Βλέπω και εγώ τας συζύγους, της κατωτέρας ίδια τάξεως, να κατασκηνώνουν εις το Πεντελικόν, την Πάρνηθα και εκεί με μόνην συντροφιά τον ασθενή των, να περνούν της ημέρας και της νύχτες πλησίον του, αναμένονσαι πότε θα έλθη το πλήρωμα του χρόνου δια να παραλάβουν αυτόν και να φύγουν, θεραπευμένον οπωσδήποτε και χρήσιμον εις την κοινωνίαν η νεκρόν εντός ενός φέρετρου δια να τόν ενταφιάσουν εκεί όπου προήλθεν.

Ποίος ήλθε ποτέ να ιδή και να περιγράψη της θυσίας της Έλληνίδος συζύγου, της μητρός, της αδελφής στα ανατορία ή στα νοσοκομεία της Ελλάδος;

Ιωάννης Θ. Νάκος
(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)

Επικήδειος λόγος κατά την εξόδιον ακολουθία του Στέφανου Μανίκα

ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" 28/8/2015

Ως Διοικητής και εκπροσωπώντας το Νοσοκομείο "Η Σωτηρία", μου έτυχε σήμερα αυτό το βαρύ φορτίο του αποχαιρετισμού, ενός κορυφαίου συνάδελφου επιστήμονα και πολιτικού, από τα πλέον επίλεκτα μέλη της κοινωνίας μας.

Ένας γενναίος, ένας μαχητής της ζωής, βρίσκεται μπροστά μας, αφού κονταροχτυπήθηκε χτες με τον Χάροντα στα μαρμαρένια αλώνια και έχασε τη μάχη.

Η κληψύδρα του χρόνου που μετρούσε τις μέρες του Στέφανου, δεν είχε άμμο. Είχε τη χρυσόσκονη των ονείρων μας. Είχε τις δροσοσταλίδες των ελπίδων μας και τη θεμελίωση ενός σωστότερου τρόπου ζωής. Αυτό είχε κάνει σκοπό της ζωής του από τα φοιτητικά μας χρόνια. Αυτό μας δίδασκε καθημερινά.

Θρηνώντας σε, ολόψυχα σε ασπάζομαστε Στέφανε και σε αποχαιρετούμε προσωπικά και σου ευχόμαστε γαλήνια επάνοδο προς τον Δημιουργό.

Στο καλό να πας και το χόμα που θα σε σκεπάσει είθε να είναι για σένα ελαφρό και πάντα μυρωμένο.

Καλό σου ταξίδι.

Δρ. Μιλτιάδης Παπασταματίου

Ευχαριστούμε πολύ τον Στέφανο Μανίκα που ζήτησε τα έσοδα από την πώληση του βιβλίου του: **"Άκου Συντροφικό"** να αποδοθούν στον Σύλλογο μας.

Το σαρανταήμερο Μνημόσυνό του θα γίνει στο Α' Νεκροταφείο την Κυριακή 4 Οκτωβρίου στις 12:15.

ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

Τώρα με την αλλαγή του ρουχισμού στις ντουλάπες σας, μπορούμε να δεχτούμε όσα από τα χειμωνιάτικα ρούχα δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε φέτος.

Σας παρακαλούμε τα ρούχα που θα φέρετε να είναι σε καλή κατάσταση, καθαρά και σιδερωμένα. Θα προσπαθήσουμε να τα διαθέσουμε κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Υπάρχει ανάγκη για τζίν, μπουφάν και κουβέρτες, που θα διατεθούν σε άστεγους.

Απευθυνθείτε στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού:

Κώστας Βιταλάκης τηλ. -3673 ή 6977202398 και Σοφία Βιταλάκη τηλ. 6973538028.

Οι προϊστάμενες των τμημάτων μπορούν να επικοινωνούν με στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού για κάλυψη αναγκών νοσηλευόμενων ασθενών. Ο κ. Βιταλάκης θα βρίσκεται στην Ιματιοθήκη κάθε Τετάρτη 9-2

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:

Γεώργιο Γαλανόπουλο, Ηλέκτρα Δρυμπέτη
Θεόδωρο Κομπόλη και Ανώνυμη δωρεά.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά
αντί στεφάνου: τον Μιχαήλ και Ολυμπία Κάλτσα στη μνήμη **Σταύρου Κάλτσα**. και Το Δ.Σ. της Εταιρείας ALTEC, Πέτρο Γαρζώνη, Ματίνα Σπυράτου, Σοφία Γιάγκα και Μιχαήλ Μεζίτη, στη μνήμη του **Στέφανου Μανίκα**.

Λογαριασμός τραπεζικής 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

Σεπτεμβρίου 2015

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
1.770,14 ευρώ	1.049,07 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπομένοι:	50,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	549,18 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	449,89 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, Αθηνά Πέση και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

ΕΙΚΟΝΑ Κοι.Σ.Π.Ε. ΑΘΗΝΩΝ

(Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήςων και Νέων)
βου Τομέα Ψυχικής Υγείας
Έδρα: ΓΝΑ "Γ. Γεννηματάς"
Μεσογείων 154 - 115 27
Τηλ: 210 7473951 - Fax: 210 7474072
e-mail: imatzine@otenet.gr

Σας γνωστοποιούμε ότι ο ΚοιΣΠΕ ΕΙΚΟΝΑ έχει τη δυνατότητα από τον Σεπτέμβριο του 2015 να εντάξει στην ομάδα εκπαίδευσης - απασχόλησης δύο νέους υποψήφιους.

Προτεινόμενο διάστημα εκπαίδευσης - απασχόλησης έως 3 χρόνια.

Προϋποθέσεις για την ένταξη είναι:

α) Ο νέος ή η νέα να βρίσκεται σε ύφεση συμπτωματολογίας (να έχει μόνο δυσκολίες ψυχικής υγείας και όχι νοητικές ή χρήσης ουσιών και να μην παρουσιάζει διαταραχές συμπεριφοράς),
γ) να έχει συστηματική παρακολούθηση από θεράποντα ιατρό,

δ) να έχει ολοκληρώσει τη σχολική του εκπαίδευση ή προγράμματα κατάρτισης και να έχει ήδη αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό (επικοινωνία, ένταξη σε ομάδα, μετακίνηση, κλπ),

ε) να επιθυμεί να περάσει στο επόμενο στάδιο της απασχόλησης και να έχει ενδιαφέρον στο αντικείμενο εργασίας του ΚοιΣΠΕ, στ) η ηλικία των υποψηφίων να μην υπερβαίνει κατά προτίμηση τα 35 έτη,

ζ) επιθυμητή η γνώση χρήσης Η/Υ .

Οι υποψήφιοι για την ένταξή τους θα ακολουθήσουν τις οριζόμενες διαδικασίες όπως προβλέπονται από το καταστατικό και τον εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας καθώς και τον Νόμο 2716/99.

Οι υποψήφιοι κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης - απασχόλησής τους θα έχουν τη δυνατότητα να ενταχθούν ως μέλη στην Α' κατηγορία μελών του ΚοιΣΠΕ ύστερα από πρόταση του Δ.Σ. και έγκριση της Γενικής Συνέλευσης.

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. Μπακλέζος Ε.
Η Γραμματέας του Δ.Σ. Μπουρελάκη Γ

Ευχαριστήρια Επιστολή

Ο ασθενής Ευαγγελάτος Χαράλαμπος νοσηλεύτηκε από 25/5/2015 έως 8/6/2015 στο Μέγα Λαϊκό στην 7η Πνευμονολογική Κλινική.

Θέλω να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου την ομάδα των γιατρών του πνευμονολογικού τον κ.Ζέρβα, Σαρδέλη και την κα. Ηλιοπούλου την προϊσταμένη και όλο το νοσηλευτικό προσωπικό για την άψογη φροντίδα και την ανθρωπιά τους.

Μεταφέρθηκα στις 8/6/2015 έως 19/6/2015 στην παθολογική κλινική με επικεφαλής τον κ. Πεφάνη, την κ.Αναστασοπούλου και Αιγινίτου και θα ήθελα να τους ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου για το μεγάλο έργο που προσφέρουν στους ασθενείς, επίσης και την άψογη συμπεριφορά του νοσηλευτικού προσωπικού.

Επίσης να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου την κ. Παντιώρα Κ. για την τόση ανθρωπιά και αγάπη που μας έδειξε και όχι μόνο. Να σας έχει ο Θεός όλους καλά και να είσαστε όπως είστε!!! Με εκτίμηση ο ασθενής Ευαγγελάτος Χαράλαμπος και η οικογένειά του.

Ευγενία Ευαγγελάτου

Αθλητική Ποδοσφαιρική Εκδήλωση για Συγκέντρωση Φαρμακευτικού Υλικού στις Παραμεθόριες Περιοχές



Με πρωτοβουλία του Προέδρου της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος και Προέδρου του Ιατρικού Συλλόγου κ. Γιώργου Πατούλη, στο πλαίσιο στήριξης των ευπαθών κοινωνικών ομάδων, διοργανώθηκε την Κυριακή 13/9/15 στο γήπεδο του Χολαργού αθλητική

φιλανθρωπική εκδήλωση με στόχο τη συγκέντρωση φαρμάκων για τις παραμεθόριες περιοχές της χώρας, σε συνεργασία και με τον δήμαρχο Παπάγου Η. Αποστολόπουλο. Συγκεκριμένα διεξήχθη ποδοσφαιρικός αγώνας μεταξύ της Μικτής Ομάδος Ποδοσφαίρου Νοσοκομείων Αττικής και της Μικτής Ομάδος Ποδοσφαίρου Ιατρών Αττικής. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τα νοσοκομεία "ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ", "Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ", "ΣΩΤΗΡΙΑ", τη "ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΔΙ ΤΡΑΝΣ - ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ Χ. & ΚΑΡΑΜΑΝΩΛΗ Μ. Ο.Ε." και όλους τους απλούς πολίτες για το φαρμακευτικό υλικό που προσέφεραν. Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν τα "120 Ενωμένα Εργοστάσια" και το αθλητικό κέντρο "Soccer Παπάγου".

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης η Μικτή Ομάδα Ποδοσφαίρου Νοσοκομείων Αττικής βράβευσε τον Πρόεδρο της Κ.Ε.Δ.Ε. για την κοινωνική του προσφορά σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες σε όλη τη χώρα, ως γιατρό και ως άνθρωπο. Τη βράβευση έκανε ο Διοικητής του ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" Δρ. Μιλτιάδης Ι. Παπασταματίου. Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι την οργάνωση, τον συντονισμό και παρουσίαση της εκδήλωσης πραγματοποίησε η κ. Χρ. Γαλανοπούλου, υπεύθυνη του Αυτοτελούς Γραφείου Εθελοντισμού και Νέας Γενιάς του Δημάρχου Αμαρουσίου Γ. Πατούλη. Τέλος να σημειώσουμε ότι η Μικτή Ομάδα Ποδοσφαίρου Νοσοκομείων Αττικής νίκησε τη Μικτή Ομάδα Ποδοσφαίρου Ιατρών Αττικής με σκορ 3-1.



Σπύρος Πουρίκης

Το "ΣΩΤΗΡΙΑ" ευαισθητοποιημένο στην παροχή βοήθειας στον πάσχοντα συνάνθρωπό μας, πρωτοστάτησε στην εκδήλωση αυτή.

Το Νοσοκομείο εκπροσώπησε ο Διοικητής Δρ. Μιλτιάδης Ι. Παπασταματίου.



Εικονιζόμενοι από αριστερά προς τα δεξιά: Γιάννης Τεριλίδης (Δημοσιογράφος εκδότης εφημερίδος "Αθλητικό Πνεύμα"), Πέτρος Κόνιαρης (Δημοτικός Σύμβουλος Αμαρουσίου), Ειρήνη Μαρία Χαλιώτη (Αντιδήμαρχος Αθλητισμού και Πολιτισμού Δήμου Αμαρουσίου), Γιώργος Πατούλης (Πρόεδρος ΚΕΔΕ, Πρόεδρος ΙΣΑ, Δήμαρχος Αμαρουσίου), Μιλτιάδης Παπασταματίου (Διοικητής ΓΝΝΘ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" και τ. Πρόεδρος Ε.Σ. Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας, Τζίνα Αρβανίτη (Αντιδήμαρχος Τεχνικών Έργων Δήμου Παπάγου Χολαργού, Αναπληρωτής Δημάρχος), Βλάχος Νίκος (Διευθυντής Ωτορινολαρυγγολογικής Νοσοκομείο Σωτηρία).

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών



Η ιδέα της ανακύκλωσης ξεκίνησε δραστήρια και πρωτοπόρα στο Νοσοκομείο μας. Μέχρι στιγμής πολλές εκατοντάδες τόνοι χαρτιού, πλαστικού και αλουμινίου, που θα ρύπαναν το περιβάλλον μας, πίνουν προς όφελος των σκοπών του Συλλόγου μας.

Επεκτείνουμε την ιδέα της ανακύκλωσης και στα πλαστικά καπάκια συσκευασιών (μπουκάλια τετραπάκ, δοχεία κλπ).

Παρακαλούμε προσκομίστε στο Σύλλογό μας όσα περισσότερα καπάκια μπορείτε. Με αυτό τον απλό τρόπο βοηθάτε ανήμπορους συμπολίτες μας.

Ρε Πατρίδααα!...

Τούτους τους δύσκολους καιρούς, που για άλλη μια φορά τα ελαττώματα της φυλής μας βρίσκονται σε έξαρση και τα γεγονότα τρέχουν δημιουργώντας φόβο για το μέλλον της πατρίδας μας, έφερα στο μυαλό μου κάποια παλιά περιστατικά, που δείχνουν και την άλλη πλευρά του χαρακτήρα μας...

Θυμήθηκα τη διήγηση μιας φίλης, όταν πριν από πολλά χρόνια είχε ταξιδέψει με την οικογένειά της για διακοπές στην Ισπανία (εποχή που λίγοι μπορούσαν να ταξιδέψουν στο εξωτερικό). Μου είχε πει ότι στα δέκα χιλιόμετρα πριν φθάσουν στη Μαδρίτη, σ' ένα τμήμα του δρόμου, που επισκευαζόταν και κινούνταν με πολύ μικρή ταχύτητα, από το απέναντι διάζωμα είδανε ξαφνικά έναν άνδρα να κρεμιέται κυριολεκτικά έξω από το παράθυρο ενός αυτοκινήτου και με κίνδυνο της ζωής του, κουνούσε τα χέρια του και χαιρετούσε φωνάζοντας "Ρε Πατρίδα, Ρε Πατρίδα". Ξαφνιασθήκαν και προς στιγμήν ενόμισαν, ότι ήθελε να τους ειδοποιήσει για κάποιο κίνδυνο που τους απειλούσε. Σταμάτησαν στον κοντινό χώρο στάθμευσης και ήλεγξαν το αυτοκίνητό τους. Δεν διαπίστωσαν τίποτα το ανησυχητικό και ετοιμάζονταν να συνεχίσουν το ταξίδι τους, όταν πίσω τους σταμάτησε με απότομο φρενάρισμα ένα αυτοκίνητο, από το οποίο πετάχτηκε έξω ο ίδιος άντρας, που τρέχοντας προς αυτούς με ανοιχτά χέρια φώναζε "Ρε Πατρίδα, πώς βρεθήκατε εδώ; Πες τε μου κανένα νέο, έχω χρόνια να πάω στα μέρη μου" και τους κτυπούσε φιλικά στην πλάτη, λες και τους ήξερε από χρόνια.

Η νοσταλγία του για την Ελλάδα τον είχε τρελάνει και έτσι μόλις είδε αυτοκίνητο με ελληνικό αριθμό, εκδηλώθηκε μ' αυτό τον ενθουσιώδη τρόπο...

Τον καταλαβαίνω παρ' ότι δεν έχω βρεθεί για καιρό μακριά απ' την Ελλάδα, αλλά γιατί και όταν ακόμα πηγαίνω στη γενέτριά μου, νιώθω κάτι διαφορετικό δυνατό να δονεί τα μέσα μου!..

Στις 5 Δεκεμβρίου του έτους 1996 μια μεγάλη παρέα από Έλληνες βρεθήκαμε στη Στοκχόλμη, για να παρακολουθήσουμε στο Σουηδικό Κοινοβούλιο την απονομή του Εναλλακτικού Nobel* στον Έλληνα Γιώργο Βυθούλκα για το επιστημονικό του έργο πάνω στην εναλλακτική Ολιστική Ιατρική Μέθοδο της Ομοιοπαθητικής.

Είμασταν όλοι μαζεμένοι στην ισόγειο μεγάλη αίθουσα του ξενοδοχείου Ceraton, όταν άνοιξαν οι πόρτες και όρμησαν μέσα πολλοί έφηβοι, όμορφα κορίτσια και αγόρια, ωραία ντυμένα με τα γούνινα πάλτα τους και τα καπέλα τους, αλλά ξανθομάλλικα και γαλα-

νομάτικα, αλλά καστανομελάχροινα με μεγάλα καστανά και μαύρα μεσογειακά μάτια, που γέμισαν τον χώρο με τη ζωντάνια και τα χαρούμενα γέλια τους. Τρία - τέσσερα απ' αυτά ήρθαν κοντά μας και προς μεγάλη μας έκπληξη, με πολλή χαρά, άρχισαν να μας μιλούν με θαυμάσια ελληνικά λέγοντάς μας "Μάθαμε πως θα έρθετε και ήρθαμε να σας καλωσορίσουμε, γιατί κι εμείς είμαστε Ελληνόπαιδες, ο ένας μας γονιός είναι Έλληνας".

Καταλαβαίνετε τι ακολούθησε, κεράσματα, φιλιά, ευχές όλες οι ελληνικές διαχύσεις... Μας έλεγαν, ότι όλο τον χρόνο έκαναν οικονομίες, μάζευαν το χαρτζιλίκι τους για να κάνουν τις διακοπές τους στην Ελλάδα, κοντά στους Έλληνες παππούδες τους. Με πόση αγάπη μιλούσαν για την Ελλάδα!.. "Έλεγαν και ξανάλεγαν "Τι τυχεροί που είσαστε να ζείτε όλο τον χρόνο σ' αυτή τη φωτεινή, τη μαγική Πατρίδα με τον ολογάλανο ουρανό και την απέραντη γαλάζια θάλασσα, τα όμορφα Ιερά Βουνά. Εμείς δεν έχουμε βουνό εδώ κοντά. Θέλουμε να ζούμε, έστω και για λίγο στο φως, να μας λούζει ο ήλιος, που σε απογειώνει, να χαιρόμαστε τη ζωή". (Σκέφτομαι: Ναι αυτό το πολύ φως, που φαίνεται πως εμάς που ζούμε συνέχεια εδώ μας έχει τυφλώσει και σ' αυτόν τον ήλιο, που η πολλή του ζέση μας έχει κτυπήσει στο κεφάλι και δεν ξέρουμε τι κάνουμε!..)

Η ατμόσφαιρα ήταν γεμάτη Ελλάδα, γεμάτη συγκίνηση. Λίγες ημέρες ελειπα και μέσα σ' αυτό το κρύο κλίμα την αναζητούσα!..

Είχαν εξασφαλίσει προσκλήσεις, κι έτσι ξεκινήσαμε όλοι μαζί για το Κοινοβούλιο.

Το τρίτο στη σειρά ταξί σταμάτησε μπροστά μας. Ένας ευγενέστατος νεαρός οδηγός μας άνοιξε την πόρτα. Καθώς μπαίναμε είπα στην κόρη μου να τον εξηγήσει στα αγγλικά, πού θα μας πάει. Δεν είχα τελειώσει τη φράση μου, όταν άπλωσε τα χέρια του και φώναξε "Ρε Πατρίδα, είσαστε από τους Έλληνες, που ήρθαν για τη βράβευση του Ελληναρά μας; Πάμε όπου θέλετε. Δεν θέλω λεφτά!.."

Η προφορά του ήταν ηπειρωτική κι έτσι αυθόρμητα ο άνδρας μου του πέταξε μια πρεβεζάνικη φράση της γιαγιάς του - Μπα που να σε πάρω το κακό λεβέντη! Πώς βρέθηκες εδώ πάνω; Τι ακολούθησε, ώρμησε και τον αγκάλιασε, λες και ήταν ο πατέρας του, κι όταν ο επόμενο οδηγός ταξί ευγενέστατα του υπέδειξε, ότι έπρεπε να ξεκινήσει, για να πάρουν και οι επόμενοι σειρά, άρχισε να τον στολίζει στα ελληνικά, αφηρόντάς τον άναυδο. Δεν καταλά-

βαινε βέβαια τι του έσουρνε, αλλά έφθναν οι χειρονομίες του. Είχε με μιας επανέλθει στο ελληνικό κλίμα!.. Το λούστρο ευγενείας των βορείων είχε δια μιας ξεπλυθεί!.. Να μη σας τα πολυλογώ σ' όλη τη διαδρομή μας μιλούσε για τη νοσταλγία του για την Ελλάδα. Λέγοντάς μας το επιπέθό του, ο άνδρας μου βρέθηκε δεύτερος θεός του και η συγκίνηση ήταν πολύ μεγάλη. Το ελληνικό ταπεραμέντο καλά κρατούσε!..

Προτού μας αποβιβάσει άρχισε το παραλήρημά του για την Ελλάδα καταλήγοντας: "Ρε Πατρίδα ραντεβού στην Πρέβεζα τον Δεκαπενταύγουστο. Όλο τον χρόνο κάνω οικονομίες για να είμαι κάθε Αύγουστο εκεί. Βούτάω στον Αμβρακικό και ανανεώνομαι, ξεροψήνομαι στον ήλιο και γίνομαι άτρωτος. Μυρίζω και γεύομαι το ψημένο χταπόδι και τη σαρδέλα και ευφραίνομαι. Πατάω πάνω στην καυτή άμμο και απογειώνομαι. Τι τυχεροί που ζείτε συνέχεια σ' αυτόν τον όμορφο, τον μαγικό τόπο. Όλο τον χρόνο σκέφτομαι την Ελλάδα, και τη θάλασσα. Έτσι περνιέται η ξενιτιά σ' αυτό το μouxλότοπο".

Όταν επιστρέψαμε στην Ελλάδα, ένωθα, πως εκεί στον μακρινό βορρά, στον παγωμένο μouxλότοπο, όπως τον είχε χαρακτηρίσει ο πρεβεζάνος Έλληνας, γιος μετανάστη, υπήρχε ένα υγιές κομμάτι του Ελληνισμού, που έρχεται εδώ με λαχτάρα, όποτε μπορεί, γεμίζει τις μπαταρίες του και ξαναφεύγει γεμάτος νέες δυνάμεις, όνειρα και περηφάνεια για την Πατρίδα και που πολλές φορές μας έχει βοηθήσει στα δύσκολα, όταν οι εδώ τα θαλασσάουνομε. Μόνον όταν ζούμε μακριά απ' αυτή την ταλαίπωρη Πατρίδα καταλαβαίνουμε την ομορφιά και την αξία της!

Αναλογίζομαι, εμείς οι άλλοι που μόνιμα χαιρόμαστε τις ομορφιές, τα ωραία αυτού του ευλογημένου, του μαγικού τόπου, γιατί κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να τη διαλύσουμε;

Ποια κατάρα άραγε μας δέρνει και δεν μπορούμε να μονοιάσουμε για το καλό μας;

Ποια κατάρα μας δέρνει και στα δύσκολα ανεβάζουμε στα ανώτατα αξιώματα τους εκάστοτε "Κλέωνες" που συνήθως αποτελειώνουν το έργο των προηγούμενων και έτσι γινόμαστε "περίγελως των ξένων και των Αρχαίων παλιάτσοι" όπως γράφει ο μεγάλος μας ποιητής Κωστής Παλαμάς.

* Ο κ. Γ. Βυθούλκας έχει προ ετών ανακηρυχθεί Επίτιμος Καθηγητής στο Παν/μιο Αιγαίου στην έδρα Ολιστικής Ιατρικής στον κλάδο της Ομοιοπαθητικής.

Φανή Βαλαμόντε

Μικρή Αγγελία

Πωλείται ηλεκτροκίνητο κρεβάτι ξύλινο με αερόστρωμα. Χρησιμοποιημένο 2 μόνο βραδιές στη μισή τιμή απ' ό,τι πωλείται στο εμπόριο ήτοι 700 ευρώ περίπου.



Τηλ. Επικοινωνίας και Βασιλική 2106779156

Μαθήματα Ζωγραφικής



Συνεχίζονται και φέτος τα μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών κύριο Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας. Τα μαθήματα, για διευκόλυνση των ενδιαφερομένων, γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου κάθε Τετάρτη και Πέμπτη 3 - 4 μ.μ.

Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, Τηλ. 6946796750
e-mail: demartino28@gmail.com
www.alessandrodemartino.blogspot.gr

Μαθήματα Αγγλικών



Καθηγήτρια Αγγλικών παραδίδει μαθήματα Αγγλικών σε μέλη του Συλλόγου μας και εργαζομένους του Νοσοκομείου μας, που επιθυμούν να μάθουν ή να τελειοποιήσουν τα αγγλικά τους.

Τα μαθήματα θα γίνονται σε αίθουσα της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κάθε Πέμπτη 4 με 6 το απόγευμα.

Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνήσουν με την κυρία Μαρία Χανιωτάκου στα τηλέφωνα: 2106047773 και 6944526094.

Ζώα και Άνθρωποι

- Διώξαμε την αλεπού και μπήκε το λιοντάρι. δηλαδή, από το κακό στο χειρότερο.
- Εκτός του σκύλου, το βιβλίο είναι ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου. Εντός του σκύλου είναι πολύ σκοτεινά για να διαβάσεις.
- Ένα κόκαλο στον σκύλο δεν είναι φιλανθρωπία. Φιλανθρωπία είναι το κόκαλο που μοιράζεις με το σκύλο, όταν πεινάς όσο κι αυτός.
- Μεταξύ των κάθε είδους όντων που περπατάνε και αναπνέουν εδώ πάνω στη γη ο άνθρωπος είναι πιο ελεεινός. **Όμηρος.**
- Τα ζώα διαθέτουν το χάρισμα της επικοινωνίας και το χρησιμοποιούν... αλλά εμείς φαίνεται να το αγνοούμε. **Alice Walker.**
- Τα ζώα του κόσμου υπάρχουν για τους δικούς τους λόγους. Δεν φτιάχτηκαν για τους ανθρώπους, όπως οι μαύροι άνθρωποι δεν φτιάχτηκαν για τους λευκούς ή οι γυναίκες για τους άνδρες. **Alice Walker.**
- Φαγώσιμο είναι ό,τι τρώγεται και είναι εύπεπτο, όπως το σκουλήκι για το βάτραχο, ο βάτραχος για το φίδι, το φίδι για το γουρούνι, το γουρούνι για τον άνθρωπο κι ο άνθρωπος για το σκουλήκι. **Ambrose Bierce.**
- Δεν υπάρχει καλύτερος ψυχοθεραπευτής στον κόσμο από ένα κουτάβι που γλείφει το πρόσωπό σου. **Bernard Williams.**
- Κάθε φορά που παρατηρείς ένα ζώο πολύ προσεκτικά, έχεις την αίσθηση ότι ένα ανθρώπινο πλάσμα μέσα του σου κάνει πλάκα. **Elias Canetti.**
- Ένας ήθσοποιός δεν είναι ποτέ τόσο καλός όσο όταν σου θυμίζει κάποιο ζώο: να προσγειώνεται σαν γάτα, να ξαπλώνει σαν σκύλος, να κινείται σαν αλεπού. **Francois Truffaut.**
- Η διαφορά μεταξύ των ανθρώπων και των άγριων ζώων είναι ότι οι άνθρωποι προσεύχονται προτού διαπράξουν μια δολοφονία. **Friedrich Durrenmatt.**
- Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι είναι η μοίρα της ανθρωπότητας, στην εξελίξη της, να σταματήσει να τρώει ζώα, όπως ακριβώς οι άγριες φυλές σταμάτησαν να τρώνε η μία την άλλη, όταν ήρθαν σε επαφή με πιο προηγμένες φυλές. **Henry David Thoreau.**
- Της φύσης το μεγαλύτερο αριστούργημα, ένας ελέφαντας. Το μόνο άκακο μεγάλο πράγμα. **John Donne.**
- Η έκφρασή μας και τα λόγια μας ποτέ δεν συμπίπτουν και αυτός είναι ο λόγος που τα ζώα δεν μας καταλαβαίνουν. **Malcolm de Chazal.**
- Το γεγονός πως ο άνθρωπος γνωρίζει το καλό και το κακό, αποδεικνύει την ανωτερότητα της σκέψης του σε σχέση με τα ζώα. Το γεγονός πως παρ' όλα αυτά, κάνει το κακό, αποδεικνύει την ηθική κατωτερότητα σε σχέση με τα ζώα. **Mark Twain.**
- Τα μάτια ενός ζώου έχουν την ικανότητα να μιλούν μια σπουδαία γλώσσα. **Martin Buber.**
- Ο πρώτος πίθηκος που έγινε άνθρωπος διέπραξε έγκλημα εναντίον του είδους του. **Mikhail Turovsky.**
- Μια αγριόχνα πετάει ακολουθώντας έναν χάρτη που η Βασιλική Γεωγραφική Εταιρεία δεν μπορεί να τροποποιήσει. **Oliver W. Holmes.**
- Το κυνήγι δεν είναι άθλημα. Σε ένα άθλημα, και οι δύο πλευρές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι παίζουν στο παιχνίδι. **Paul Rodriguez.**
- Πιστεύω πως η χρήση πειραματόζωων σε κλινικές έρευνες είναι απαίσια ιδέα: όλα τους εκνευρίζονται και δίνουν λάθος αποτελέσματα. **Peter Kaye.**
- Για το καρότο, το κουνέλι αποτελεί την απόλυτη ενσάρκωση του Κακού. **Robert Sheckley.**
- Ο άνθρωπος είναι το μόνο ζώο που είναι φίλος των ζώων που πρόκειται να φάει. **Samuel Butler.**
- Αν υπάρχει μετενσάρκωση, θα ήθελα να επιστρέψω σαν γεράκι. Κανείς δεν το μισεί ούτε το φθονεί ούτε το θέλει ούτε το χρειάζεται. Ποτέ δεν ενοχλείται ούτε κινδυνεύει, και τρώει τα πάντα. **William Faulkner.**
- Είμαι υπέρ των δικαιωμάτων των ζώων, ό,τι και των δικαιωμάτων των ανθρώπων... Αυτός είναι ο δρόμος του ολοκληρωμένου ανθρώπου. **Αβραάμ Λίνκολν.**
- Πριν τον άνθρωπο υπήρχε ζούγκλα, μετά τον άνθρωπο θα έχουμε έρημο. **Άγνωστος.**
- Μέχρι να αγαπήσει ένα ζώο, ένα κομμάτι της ψυχής ενός ανθρώπου παραμένει κοιμισμένο. **Ανατόλ Φρανς.**
- Αφ' ότου συνέζησαν με τον άνθρωπο, ο σκύλος έγινε κολακας, η γάτα ψυροπερήφρανη, ο γάιδαρος γιναστής, το άλογο δουλικό. **Αποστολίδης Η.**
- Τα φυτά των ζώων ένεκέν εστί και τα ζώα των ανθρώπων χάριν. **Αριστοτέλης.**
- Τι είναι ο άνθρωπος χωρίς τα ζώα; Αν εξαφανίζονταν όλα τα ζώα, ο άνθρωπος θα πέθαινε από τη μεγάλη μοναξιά του πνεύματος. Γιατί, ό,τι συμβαίνει στα ζώα, σύντομα συμβαίνει και στον άνθρωπο. **Αρχηγός Σιάτλ.**
- Πολλ' οιδ' αλώπηξ, εχίνος δε εν, μέγα. (η αλεπού ξέρει πολλά και ο σκαντζόχοιρος ένα και καλό). **Αρχιλοχος.**
- Όταν το πρόβατο θυμώνει, είναι χειρότερο από λύκος. **Γαλλική παροιμία.**
- Μόνον αυτοί που σφάζουν με άνεση και ευχαρίστηση ένα ζώο έχουν δικαίωμα να είναι κρεατοφάγοι. **Γιάννης Τσαρούχης.**
- Το μεγαλείο και η ηθική πρόοδος ενός έθνους μπορούν να κριθούν από τον τρόπο που φέρεται στα ζώα. **Γκάντι Μαχάτμα.**
- Εάν εκτιμάμε τους ανθρώπους από τη δουλειά, τότε το άλογο είναι καλύτερο από τον κάθε άνθρωπο. **Γκόρκι Μ.**
- Τη γνωρίζω την ευτυχία των ψαριών μες στο ποτάμι, μέσα απ' τη δική μου ευτυχία, όταν κι εγώ στην όχθη περπατώ. **Ζουαγκτσι.**
- Ένα σπουργίτι κάθισε στον ώμο μου για μια στιγμή, την ώρα που έσκωβα κάποιο χωριού έβαν ήππο, κι αισθάνθηκα απ' αυτό πιο τιμημένος κι από το μεγαλύτερο παρσίωμο. **Θορό Χένρι.**
- Τα μη λογικά ζώα που πρέπει να ανησυχούν για το σώμα τους συνεχώς ασχολούνται με το να ψάξουν τροφή, όμως για τον άνθρωπο που το βασικό του μέλημα είναι ο νους και η κύρια φροντίδα του πρέπει να είναι η αναζήτηση της πραγματικής τροφής: της σοφίας. **Καρτέσιος Ρ.**
- Αν η καρδιά σου έβλεπε σωστά, κάθε ζώο θα 'ταν καθρέφτης της ζωής και ιερό βιβλίο. Όλα τα ζώα, όσο μικρά κι ασημαντα κι αν είναι, αντανακλούν την καλοσύνη Του. **Κέμψις Τόμας.**
- Υπάρχουν άνθρωποι που αμέσως γίνονται κτήνη όταν τους συμπεριφέρεσαι ανθρωπίνως. **Κλιουτσέφσκι Β.**
- Η ανθρωπότητα ελάχιστα διαφέρει από τα ζώα κι οι περισσότεροι άνθρωποι αυτό το ελάχιστο, το εκμηδενίζουν. **Κομφρούκιος.**
- Ο άνδρας; το μοναδικό αρσενικό που χτυπάει το θηλυκό του. **Κουρτέλιν Ζ.**
- Θα έρθει η εποχή που οι άνθρωποι, όπως και εγώ, θα βλέπουν τη δολοφονία των ζώων, όπως τώρα βλέπουν τη δολοφονία των ανθρώπων!. **Λεονάρντο Ντα Βίντσι.**
- Η μεγαλύτερη διαφορά των πουλιών με τον άνθρωπο είναι πως, όταν χτίζουν, αφήνουν το τοπίο όπως ήταν πριν. **Λιντ Ρόμπερτ.**
- Σπάνια γελάω με κάποιο ζώο κι όταν το κάνω, ανακαλύπτω εκ των υστέρων πως γελούσα με τον εαυτό μου, με τον άνθρωπο γελούσα, που το ζώο τον έκανε να μοιάζει με άψυχη καρικατούρα. **Λόρεντς Κ.**
- Γνώρισα τους ανθρώπους και αγάπησα τα ζώα. **Μ. Λουντέμης.**
- Οι οικολόγοι είναι αντίθετοι στο κυνήγι της αλεπούς, όχι επειδή λυπούνται την αλεπού, αλλά επειδή κάποιοι άλλοι το φχαριστιούνται. **Μανώλης Δουκίδης.**
- Όλα τα ζώα, εκτός από τον άνθρωπο, γνωρίζουν πως σκοπός της ζωής είναι η απολάυσή της. **Μπάτλερ Σάμουελ.**
- Οι εμπειρικοί άνθρωποι είναι σαν τα μυρμήγκια, απλώς συλλέγουν και χρησιμοποιούν. Οι λογικοί μοιάζουν με τις αράχνες που υφαίνουν τον ιστό με υλικό από το σώμα τους. Η μέλισσα, όμως, ακολουθεί τη μέση οδό: συλλέγει υλικό από τα άθη των κήπων και των αγρών, το οποίο η ίδια μεταλλάθει και επεξεργάζεται. **Μπέικον Φράνσις.**
- Ο άνθρωπος πλάστηκε ως ζώο, αλλά η άπληστη περιέργεια τον έκανε να πάψει να είναι ζώο. Δηλαδή ο άνθρωπος έπαψε να είναι άνθρωπος!. **Νίτσε.**
- Κινδυνεύεις από τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος είναι θηρίο. Σε τρώει χωρίς να τον πειράξεις, χωρίς να πεινάει! Το ζώο, μόνο αν το πειράξεις ή πεινάει πολύ, θα σου επιτεθεί. **Ντάλι Γκ.**
- Πολλοί που πέρασαν ολόκληρη τη ζωή τους με αγάπες, ξέρουν λιγότερα πάνω στην αγάπη, από το παιδί, που έχασε το σκύλο του χτες βράδυ. **Ουάιλντερ Θ.**
- Τα κτήνη είναι του Θεού, η κτηνωδία είναι των ανθρώπων. **Ουγκώ Β.**
- Η ανθρωπινή ψυχή έχει μεγαλύτερη ανάγκη από το ιδανικό, παρά από το πραγματικό. Με το πραγματικό ζεις, με το ιδανικό υπάρχουν. Λοιπόν, θέλετε να λογαριάσουμε τη διαφορά; Τα ζώα ζουν, οι άνθρωποι υπάρχουν. **Ουγκώ Β.**
- Μου αρέσουν τα γουρούνια. Οι σκύλοι μας θεωρούν ανώτερους. Οι γάτες μας θεωρούν κατώτερους. Τα γουρούνια μας φέρονται σαν ίσος προς ίσο. **Ουίνστον Τσώρτσιλ.**
- Όχι, όχι τα θηρία. Τους ανθρώπους να φοβάσαι. Ιδίως όταν ξεκινούν, ομαδικώς, για το καλό σου. **Παπαδάκη Α.**
- Κοιτάζε το μυρμήγκι, εσείς οι σκνηροί, θαυμάστε τη ζωή του και κερδίστε τη σοφία. **Παροιμίες 6.6.**
- Τα ζώα μοιράζονται με εμάς το προνόμιο να έχουν ψυχή. **Πυθαγόρας.**
- Ο άνθρωπος είναι αναμφισβήτητο το ανώτερο όλων των πλασμάτων, ο δε σκύλος το κατώτερο, αλλά όλοι οι σοφοί συμφωνούν ότι ευγνώμων σκύλος είναι καλύτερος από αχάριστο άνθρωπο. **Σααδής.**
- Ο άνθρωπος; το μοναδικό ζώο που προκαλεί στους άλλους πόνο και ταυτόχρονα δεν έχει άλλο σκοπό. **Στενένδουερ Α.**
- Όταν ο άνθρωπος θέλει να σκοτώσει έναν τίγρη αυτό λέγεται αθλητισμός, όταν ο τίγρης θέλει να σκοτώσει τον άνθρωπο αυτό ονομάζεται σκληρότητα. Δηλαδή, αυτή είναι η διαφορά μεταξύ του εγκλήματος και της δικαιοσύνης. **Σω Μπέρναρ.**
- Σημασία δεν έχει αν τα ζώα έχουν λογική ή αν μιλάνε, αλλά εάν υποφέρουν. **Τζέρεμι Μπένθαμ.**
- Τα ζώα είναι φίλοι μου.... και δεν τρώω τους φίλους μου. **Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω.**
- Αν πειραμαζέμεις έναν πεινασμένο σκύλο και τον ταΐσεις, δεν πρόκειται να σε δαγκώσει. Αυτή είναι η βασική διαφορά ανάμεσα στο σκύλο και τον άνθρωπο. **Τουένη Μαρκ.**
- Αν οι σκύλοι μιλούσαν, θα δυσκολευόμασταν όσο και με τους ανθρώπους να τα πάμε καλά. **Τσαπεκ Καρελ.**
- Η ανθρωπινή ψυχή έχει περισσότερη ανάγκη του ιδανικού παρά του πραγματικού. Με το πραγματικό υπάρχει, με το ιδανικό ζει. Θέλετε, λοιπόν, να δούμε τη διαφορά; Τα ζώα υπάρχουν, οι άνθρωποι ζουν. **Τσάτσος Κ.**
- Κάποιοι που μισεί τους σκύλους και τα μικρά παιδιά, είναι αδύνατο να είναι πολύ καλός άνθρωπος. **Φηλντς Γ.Σ.**
- Θέλεις ένα φίλο στην Ουάσιγκτον; Πάρε ένα σκύλο. **Χάρυ Τρούμαν.**
- Εάν θέλετε φίλο, αποκτήστε έναν σκύλο. **Τρούμαν Χάρυ.**
- Δουλεύουν σαν γαϊδούρια, τρώνε σαν γουρούνια, χοντραίνουν σαν αρκούδες, πηδούνται σαν σκυλιά, γεννοβολούν σαν κουνέλια, μαλώνουν σαν κοκόρια. Αφού πρώτα πρόσβαλλαν όλα τα ζώα, τώρα αυτοαποκαλούνται "άνθρωποι". **Χορόσκελης Δ.**
- Τα ζώα έχουν ένα ακίνδυνο εξωτερικό καμουφλάζ, οι άνθρωποι έχουν ένα επικίνδυνο εσωτερικό καμουφλάζ: την υποκρισία. **Χορόσκελης Δ.**
- Αν τα σφαγεία είχαν τζάμια αντί τοίχους, όλοι θα ήταν φυτοφάγοι. **Χορτοφαγικό γνωμικό.**

Πηγές: Εύα Πακάκη epakaki@gmail.com
https://el.wikiquote.org/wiki/Ζώα_και_Άνθρωποι
http://pacificjour.auth.gr/emmeis_old/issues/23/λογια.pdf

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



PHYSIOiAsis

KENTPO

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 PILATES**

ΜΕΤΑΔΡΑΣΗ



Ποιόί είμαστε

- Η ΜΕΤΑδραση – Δράση για τη Μετανάστευση και την Ανάπτυξη είναι μια οργάνωση της κοινωνίας των πολιτών, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα η οποία ιδρύθηκε το Δεκέμβριο του 2009 με πρωταρχικό στόχο να συμβάλλει κυρίως σε τομείς οι οποίοι καλύπτονται ελάχιστα ή καθόλου από τους αρμόδιους δημόσιους φορείς καθώς και από φορείς που δραστηριοποιούνται στον τομέα της κοινωνίας των πολιτών.
- Η ΜΕΤΑδραση είναι επιχειρησιακός εταίρος της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες σε τομείς που σχετίζονται με τη διεθνή προστασία (διαδικασία ασύλου, ενημέρωση πάνω στο δικαίωμα στο άσυλο κ.α.) και συνεργάζεται με ελληνικούς φορείς και άλλους ευρωπαϊκούς και διεθνείς οργανισμούς. Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων της, η ΜΕΤΑδραση προσπαθεί να διευρύνει τη συνεργασία της με κρατικούς και μη δρόντες με σκοπό την αποτελεσματικότερη εφαρμογή των δράσεων της και την επίτευξη των στόχων της.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΜΑΣ

Με τη στήριξή σας, η ΜΕΤΑδραση θα μπορέσει να καλύψει τα έξοδα μετακίνησης ασυνόδευτων ανηλίκων από χώρους κράτησης σε ξενώνες ανηλίκων. Κάθε ευρώ που προσφέρετε, φέρνει ένα παιδί που βρίσκεται σε επισφαλείς συνθήκες πιο κοντά στη δομή φιλοξενίας. Μπορείτε να προσφέρετε μια δωρεά: μέσω κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό GR29 0140 1040 0200 2019 320 της Alpha Bank.

Αυτά που κυρίως χρειάζονται αυτήν την στιγμή είναι:

- Παπούτσια, σαγιονάρες, παντόφλες (ανδρικά, γυναικεία, παιδικά) είδη προσωπικής υγιεινής (αφρόλουτρα, σαμπουάν, οδοντόβουρτσες, οδοντόκρεμες, σερβιέτες, χαρτί υγείας).
- Είδη για μωρά (πάνες, μαρωμάνηλα, παιδικά γάλατα & κρέμες σε σκόνη).
- Πτσέτες, σεντόνια, μονές κουβέρτες, fleece,υποστρώματα (Carry Mat).
- Σακούλες σκουπιδιών μεγάλες ● Σκόνη πλυντηρίου.

Επιπλέον, για τα παιδιά που υποστηρίζουμε μέσω του Δικτύου Ε-πιτροπείας Ασυνόδευτων Ανηλίκων, χρειαζόμαστε:

- Ρούχα εφηβικά, υλικό απασχόλησης παιδιών (μπλοκ ζωγραφικής & μαρκαδόρους, επιτραπέζια παιχνίδια, μπάλες), παιδικά γάλατα και χυμούς που διατηρούνται εκτός ψυγείου, τρόφιμα, όπως κρουασάν, τσουρέκια, μπισκότα κ.ά. μακράς διάρκειας, οτιδήποτε άλλο πιστεύετε ότι θα μπορούσε να δώσει χαρά σ' ένα παιδί.

Όσοι επιθυμείτε να προσφέρετε κάποια από τα παραπάνω αναφερόμενα είδη, μπορείτε να τα φέρετε στα γραφεία μας, Θεσπρωτίας 8 (4ος όροφος), πίσω από το Σταθμό Λαρίσης από Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00-18:00, <http://www.metadrasis.org/> ή στο Σύλλογο Φίλων Περιθαλπόμενων Νοσ. "Η Σωτηρία"