

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΩΔΙΚΟΣ 7812
 Ιούνιος 2016
 11^ο Έτος
 Φύλλο 123^ο
 Τηλ.: 2107763638
 Fax: 2107707211
 E-mail: info@sylfilon.gr
 Web Site: www.sylfilon.gr

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
 ΤΕΛΟΣ
 Ταχ. Γραφείο
 ΑΘΗΝΑΣ 15
 Αριθμός Αδείας
 1



Έπι κοινωνία 'εν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Αδράνεια

Φαίνεται πως η αρχή της αδράνειας υπήρχε πριν από τη δημιουργία του κόσμου. «Η Γη ήν άόρατος και ακατασκεύαστος, και σκότος επάνω της αβύσσου». Μια κατάσταση πλήρους στασιμότητας και παντελούς έλλειψης κίνησης και ζωής. «Και Πνεύμα Θεού εφέρετο επάνω των υδάτων». Η Δημιουργική Δύναμη που εμψυχώνει την ύλη, τη διαπερνά και τη ζωογονεί.

Βαριά, στατική ύλη και ανάλαφρο σπινθηροβόλο πνεύμα, δύο κόσμοι σε έναν. Και ο άνθρωπος ανάμεσά τους να προσπαθεί να βρει τη θέση του και να ισορροπήσει.

Η αδράνεια αποτελεί φυσικό νόμο με τον οποίο ασχολήθηκε ο Αριστοτέλης, ο Γαλιλαίος και τελικά ο Νεύτωνας, που τον καθόρισε ως τον πρώτο νόμο της κίνησης: "Κάθε σώμα, που βρίσκεται μέσα σε ένα αδρανειακό σύστημα, διατηρεί την κατάσταση ηρεμίας, ή ευθύγραμμης και ομαλής κίνησής του, εφόσον καμία εξωτερική δύναμη δεν επιδρά για τη μεταβολή της ή η συνισταμένη των δυνάμεων ισούται με 0".

Αυτό σημαίνει ότι για να αλλάξουμε την κινητική κατάσταση οποιουδήποτε πράγματος, χρειάζεται να καταναλώσουμε ενέργεια. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει ανακαλύψει πολλές πηγές ενεργείας και έχει καταφέρει να κτίσει πόλεις, να μετακινείται εύκολα από την μια πόλη στην άλλη, να ταξιδεύει στο διάστημα κ.ά. υπερνικώντας την αδράνεια όχι μόνο με τις δικές του δυνάμεις, αλλά και αυτές των μηχανών που κατασκεύασε.

Ο νόμος της αδράνειας, όμως, δεν αφορά μόνο τα αντικείμενα, αλλά και το υποκείμενο, δηλαδή τον ίδιο τον άνθρωπο. Τα αποτελέσμα-



τα της αδράνειας στο σώμα εμφανίζονται σαν τεμπελιά, κόπωση, αδυναμία, ακινησία, απραξία... στον συναισθηματικό μας κόσμο σαν ακεφία, θλίψη, απογοήτευση, αδιαφορία, απάθεια, αναβολή, ματαιώση, αποτελμάτωση... και στον διανοητικό τομέα σαν αντίσταση, άρνηση, εμμονή, δυσκαμψία, δικαιολογία... Πολλές φορές θέλουμε να κάνουμε κάτι δημιουργικό, αλλά τα εμπόδια, οι δυσκολίες και οι τριβές μας αναγκάζουν να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια. Οι αντιστάσεις για την υλοποίηση μιας ιδέας είναι πολύ μεγαλύτερες από όσες χρειάζονται για να την επιθυμήσουμε ή να την φανταστούμε.

Τα πράγματα όμως γίνονται πολύ πιο εύκολα αν ο άνθρωπος αποκτήσει κίνητρα προκειμένου να υπερνικήσει τον νόμο της αδράνειας όπως είναι: το όραμα, η πίστη, το ενδιαφέρον, η αποφασιστικότητα, η ελπίδα και πάνω από όλα η αγάπη (για τον ίδιο, τους άλλους και τη ζωή).

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να μην μένουμε αδρανείς, αλλά με συνεχή προσπάθεια να κινητοποιούμε μέσα μας και γύρω μας τις δημιουργικές μας ικανότητες προκειμένου να υπάρχει προσωπική και κοινωνική πρόοδος.

Πέτρος Γαρζώνης
 Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

BAZAAR

ΤΡΙΤΗ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2016

8.00 π.μ. ως 5.00 μ.μ.



ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΚΑΛΥΨΤΟΥΝ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ
 ΣΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΥΣ ΜΑΣ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ,
 ΠΙΝΑΚΕΣ, ΒΙΒΛΙΑ, ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ, ΜΑΓΙΟ, ΛΕΞΟΥΑΡ, ΕΙΔΗ
 ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ, ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ
 ΕΙΔΗ ΠΑΛΑΙΟΠΟΛΕΙΟΥ

Σας προσκαλούμε στο
Παραδοσιακό Πανηγύρι
 του Νοσοκομείου μας
 Παρασκευή 24 Ιουνίου
 στις 8:30μμ



Συνοδεύουν οι μουσικοί
 Ηλίας Πλαστήρας - Κλαρίνο - Τραγούδι
 Γιώργος Τσόγκος - Βιολί
 Δημήτρης Κωνσταντής - Λαούτο - Τραγούδι
 Διονύσιος Ζαΐνης - Κρουστά

Σας περιμένουμε!!

Οργάνωση:
 Σύλλογος Εργαζομένων του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"
 Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"



Όταν θα διαβάζεις αυτές τις γραμμές...

Μουσείο Σωτηρία

26 Μαΐου 2016

8 - 10 μ.μ.

Παράδοση Ημέρα Μουσείων

Νοσοκομείο Σωτηρία
 Α. Μουσουλίου 152

Υποστηρίξτε το κρατικό Σύστημα Μέτρων και Ελέγχων

Μέσα στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Μουσείων, το Μουσείο του Νοσοκομείου «Σωτηρία», διοργάνωσε, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, την εκδήλωση Όταν θα διαβάζεις αυτές τις γραμμές, την Πέμπτη 26 Μαΐου 2016 και ώρα 8.00 μ.μ., στην αίθουσα εκδηλώσεων του Μουσείου «Σωτηρία».

Κατά την εκδήλωση αναγνωρίστηκαν 12 γράμματα ασθενών της "Σωτηρίας", της περιόδου 1940 - 1960, υπό την συνοδεία κιθάρας και φωνής.

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ
 ΘΩΡΑΚΑ ΑΘΗΝΩΝ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»
 ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ
 2016



Δευτέρα 30 Μαΐου 2016
 10:30 π.μ.
 Αμφιθέατρο Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Διαβάστε επίσης

- Εκδρομή στο Δίστομο – Κυριακή Οροπέδιο Αρβανίτσας. Γράφει ο Γιώργος Ι. Ζουρελίδης.
- Εκδρομή στα Τριζόνια Νομού Φωκίδας.
- Γκολ με χαμόγελα για τα παιδιά. Ποδοσφαιρικός φιλανθρωπικός αγώνας αλληλεγγύης & ανθρωπιάς. Γράφει ο Σπύρος Πορικής.
- Ζητείται θάρρος. Γράφει η Ήβη Σταυροπούλου.
- Εκδρομή στην Βαρσοβία - Κρακοβία - Άουσβιτς - Αλατωρυχεία με τον Σύλλογό μας.
- Όμιλος μνήμης εκτελεσμένων αγωνιστών. Γράφει η Ξανθή Παπαναστασίου.

Δίστομο – Κυριάκι Οροπέδιο Αρβανίτσας

Μια υπέροχη μέρα ξημερώνει την Κυριακή 22 Μαΐου 2016. Ήμασταν εκεί όλοι παρόντες, οι άνθρωποι των εκδρομών και αποδράσεων. Εκεί όπως κάθε φορά στη Σωτηρία μας. Έχοντας μέσα μας πολύ φως, που το μεταφέρουμε κάθε μήνα επισκεπτόμενοι τους υπέροχους τόπους της πατρίδας μας, το πληθαίνουμε, το εμπλουτίζουμε και γυρίζοντας πίσω νιώθουμε την ψυχή μας να ξεχειλίζει πίοτερο με φως και αγάπη ανυπομονώντας για την επόμενη εξόρμηση. Ακόμη όμως κάθε μήνα γινόμαστε όλο και πιο πλούσιοι στις ιστορικές μας γνώσεις, μνήμες και εμπειρίες, επισκεπτόμενοι επί τόπου τα μέρη που παλιοί και νέοι, μεγάλοι και μικροί γράφανε και συνεχίζουν να γράφουν, ο καθένας με τον τρόπο του, την ιστορία του τόπου μας, η οποία σε πάρα πολλές περιπτώσεις ήταν (και είναι) μαρτυρική.

Έτσι μήνα με τον μήνα και όσο τα σύννεφα της ευρωπαϊκής και παγκόσμιας κακοκαιρίας πληθαίνουν σκιάζοντας τον γαλάζιο μας ουρανό και αφού ήδη επισκεφτήκαμε τα μαρτυρικά Καλάβρυτα, το ηρωικό Λεβίδι Αρκαδίας κ.α. επιλέχθηκε το Δίστομο Βοιωτίας, χαρακτηριστικός τόπος μαρτυρίου, σύμβολο πια της αντίστασης, μετατρέποντας την απόδραση σε διάδραση. Άλλωστε λίγο πριν στις 9 Μαΐου γιορτάσαμε την ημέρα της αντιφασιστικής νίκης.

Ξεκινήσαμε λοιπόν πάλι, με την άριστη επιμέλεια της εκδρομής, που φροντίζουν πάντοτε οι καλοί μας υπεύθυνοι οργανωτές, το σημερινό μας ημερήσιο ταξίδι. Μετά τις απαραίτητες μικρές ή μεγαλύτερες αναγκαστικές στάσεις στη διαδρομή μας, φτάσαμε στη Λειβαδιά όπου με τα πόδια ανηφορήσαμε στο μικρό παράδεισο του ποταμού Έρκυνα (κόρη του Τροφωνίου και της θεάς Δήμητρας, όπου προβάλε με μέσα από τα νερά η κεφαλή της) με τους καταρράκτες, τον νερόμυλο, τα αθάνατα πέτρινα γεφύρια μέχρι τις πηγές κρυστάλλινου νερού και ζωής. Τοπίο εξώκοσμο και μαγευτικό, όλα πνιγμένα κυριολεκτικά στο πράσινο, που ανάμεσά του ξεπροβάλλουν μεγαλόπρεπες ζωοδότρες εκκλησιές. Όλα αυτά μέσα σε μια ατιμόσφαιρα φυσικών αρωμάτων μαζί με μυρωδιές από τις λίγες εναπομείνουσες παραδοσιακές ψησταριές με τα σπεσιαλιτέ τους. Κατηφορίζοντας προς το πούλυμαν κάποιες αιωνόβιες μουριές προσπαθούσαν να μας γλυκάνουν με τον εύγευστο καρπό τους, με την διαμεσολάβηση κάποιων καλών φίλων εκδρομικών που έκοψαν μούρα και άδολα μας τα προσέφεραν.

Με την χαρά της καλής παρέας σε κλίμα συντροφικότητας εντός του πούλυμαν παρέα με καλή μουσική και φιλή κουβεντούλα μεταξύ φίλων, μαγεμένοι από τα υπέροχα τοπία της διαδρομής, δεν αργήσαμε πολύ να φτάσουμε στο Δίστομο. Διασχίζοντας την πλατεία και έχοντας στο αριστερό μας χέρι ένα υπέροχο κτίριο του δημαρχείου κατευθυνθήκαμε ευθεία απέναντι στο Μουσείο των Θυμάτων του Ναζισμού. Μέσα σε ένα σύγχρονο και άνετο αλλά και παραδοσιακό κτίριο ξετυλίγονται τα δράματα και η φρίκη που έζησαν οι κάτοικοι του διστόμου που έζησαν στις 10 Ιουνίου του 1944, όταν οι Γερμανοί κατακτητές αποφάσισαν να σβήσουν το χαμόγελο της ελπίδας από τα χείλια των Διστομιτών. Την άλλη μέρα στην εκκλησιά του Αγίου Νικολάου θα γνόταν το μνημόσυνο για τους τέσσερις νέους Διστομίτες ηλικίας 20 με 25 ετών, που πριν από 40 μέρες, στις 25 Απριλίου ενώ έβασκαν τα πρόβατά τους στην αγροτική περιοχή Τσέρεσι, τους συνέλαβαν οι Γερμανοί και τους σκότωσαν στον Καρακόλιθο για αντίποινα, μαζί με άλλους 128 πατριώτες που τους πήραν από τις φυλακές της Λειβαδιάς. Τον άδικο χαμό τους θρηνολογούσε όλο το χωριό και ήταν το πρώτο χτύπημα που δεχόταν. Έτσι ενώ ήταν εποχή θέρους, πολλοί Διστομίτες, φίλοι και συγγενείς, ήταν στο χωριό για να τιμήσουν καταπώς έπρεπε τη μνήμη των παλικαριών. Εν τω μεταξύ εκείνο το πρωινό, γύρω στις 7:30 π.μ., από τη Λειβαδιά όπου εδρεύει ο 2ος Λόχος του 2ου Ταγματός του 7ου Συντάγματος της 4ης Αστυνομικής Μεραρχίας των Ες-Ες, ξεκινά μια φάλαγγα

επτά αυτοκινήτων με Γερμανούς στρατιώτες προς το Δίστομο. Τα δύο πρώτα αυτοκίνητα είναι επιπλεγμένα με Έλληνες οδηγούς και προηγουίται της φάλαγγας των αυτοκινήτων. Όλα είναι γεμάτα Γερμανούς στρατιώτες μεταμφιεσμένους παραπλανητικά σε μαυραγορίτες και φέρουν βαρύ οπλισμό. Μέχρι να φτάσουν στο σταυ-



ροδρόμιο Διστόμου – Αράχovas πυροβολούν αδιακρίτως και σκοτώνουν στο πέρασμά τους ζώα και ανθρώπους. Μόλις περνούν τον Καρακόλιθο, στην τοποθεσία Μεσοβούνια σκοτώνουν δύο Διστομίτες που πήγαιναν με το κάρο τους στο χωράφι. Αφού ενωθούν με άλλα εξήντα γερμανικά αυτοκίνητα που έρχονται από την Αμφισσα γεμάτο στρατιώτες, κατευθύνονται στο Δίστομο. Στο δρόμο τους στη Στενή Διστόμου συλλαμβάνουν δώδεκα αγρότες, παλικάρια που θερίζουν τα χωράφια τους και μπαίνουν στο Δίστομο. Στο κάλεσμα του επικεφαλής των Ες-Ες καταφθάνουν ο παπάς και ο πρόεδρος του χωριού, τους οποίους και ρωτά εάν υπάρχουν αντάρτες στην περιοχή και παίρνει την καθιερωμένη Ελληνική αρνητική απάντηση. Οι Γερμανοί απαιτούν να τους φέρουν τρόφιμα για να φάνε. Κατόπιν τοποθετούν φυλάκια σε θέσεις γύρω από το χωριό ξεκινώντας για το Στέρι γύρω στις 12:30 μ.μ. Στο δρόμο πέφτουν σε ενέδρα ανταρτών και γίνεται μάχη, όπου σκοτώνονται και τραυματίζονται αρκετοί Γερμανοί. Οι Γερμανοί αφού μάζεψαν τους νεκρούς τους και τους τραυματίες, γυρίζουν στο Δίστομο. Είναι περίπου τέσσερις το απόγευμα. Ωρα μηδέν για το Δίστομο. Οι κάτοικοι, όσοι δεν μπόρεσαν να διαφύγουν νωρίτερα από το Διάσελο, τη μόνη αφύλακτη έξοδο, κλείνονται στα σπίτια τους μετά από διαταγή των Γερμανών. Αυτοί αφού εκτελούν τους 12 ομήρους στήνοντάς τους στον τοίχο του δημοτικού σχολείου, ξεχνούνται μέσα στο χωριό. Εξαγριωμένοι στρατιώτες με εφ' όπλου λόγχη διατρέχουν τους έρημους δρόμους του χωριού. Μπαίνουν στα σπίτια και εξαφανίζουν κάθε είδος ζωής. Σκοτώνουν γέρους, γριές, γυναίκες, παιδιά, άνδρες. Λογχίζουν μικρά παιδιά στις κούνιες τους. Αποκεφαλίζουν τον παπά του χωριού αφού του βγάζουν τα μάτια, κόβουν τους μαστούς των νέων γυναικών αφού προηγουμένως τις βιάζουν. Λεηλατούν προίκες, καίνε σπίτια, πυροβολούν τα ζώα, τίποτα δεν αφήνουν όρθιο. Χορτασμένοι από το αίμα, κομπάζουν θριαμβευτές με αίσθημα ικανοποίησης για το έργο τους: 218 άμαχοι μέσα σε 2 ώρες. Αργοπέφτοντας το σκοτάδι οι Γερμανοί παίρνουν τον δρόμο για την Λειβαδιά. Όλη την νύχτα οι καταδιωγμένοι Διστομίτες μένουν άγρυπνοι στις κρυψώνες και στα βουνά. Το πρωί με αγωνία μπαίνουν στο χωριό και αντικρίζουν θέαμα απερίγραπτο. Παντού άψυχα κορμιά, λεηλατημένα και καμένα σπίτια. Μέσα στην παγερή γαλήνη μόνο θρήνοι, αλλά έπρεπε να βιαστούν. Θάβουν γρήγορα στο νεκροταφείο και στις αυλές των σπιτιών και ξαναφεύγουν για τα βουνά όπου έμειναν για αρκετό χρονικό διάστημα γιατί οι Γερμανοί ξαναγύριζαν. Όταν πλέον πέρασε ο φόβος της επιστροφής τους, όσοι επέζησαν επέστρεψαν στο χωριό προσπαθώντας να μαζέψουν τα κομμάτια της ψυχής τους για να συνεχίσουν τη ζωή τους. Έκαναν τον πόντο κουράγιο, το κλάμα και την οδύνη τους δύναμη και δημιουργία. Σήμερα το Δίστομο, χωρίς να ξεχνά τους αδικημένους νεκρούς, πορεύεται στον 21ο αιώνα ως ένα πλούσιο δημιουργικό κομμάτι της ευρωπαϊκής πατρίδας, προσφέροντας ζωή, αγαθά και πολιτισμό.

Στο ισόγειο του μουσείου παγώσαμε αντικρίζοντας την φωτογραφία της μαυροφορεμένης δεκαεπτάχρονης κοπέλας που μέσα σε μερικές στιγμές τότε, μεγάλωσε κατά πολλά χρόνια. Η φωτογραφία αυτή είναι πλέον το σημερινό παγκόσμιο σύμβολο του μουσείου. Αμέσως μετά πέρασαμε στην κατάλληλη διαμορφωμένη αίθουσα προβολής όπου μας μίλησε ο εθελοντής ξεναγός μας κύριος Χρήστος Παπανικολάου εξιστορώντας μας τα ανατριχιαστικά γεγονότα, μια και η οικογένειά του τα έζησε προσωπικά με πολλές απώλειες. Ακολούθησε σχετική προβολή που μας έβαλε κυριολεκτικά "στο πετσί" των ανθρώπων που έζησαν την θηριωδία του ολοκαυτώματος. Επόμενη επίσκεψη – ξενάγηση στον πρώτο όροφο του κτίριου με πληθώρα εικόνων, πινάκων και χαρακτηριστικών φωτογραφιών που τράβηξαν οι ίδιοι οι εκτελεστές. Ακόμη φωτογραφίες με στοιχεία των περισσότερων θυμάτων, όπως και των ευρεθέντων κρανίων τους. Τέλος στο ισόγειο επισκεφτήκαμε το λαογραφικό μουσείο Διστόμου που στεγάζεται εκεί, ιδρυθέν από την Ελένη Αθανασίου – Κίνα το 2004, γεμάτο αντικείμενα, υλικά, εργαλεία, αργαλειό, υφαντά και στολές φτιαγμένα με μεράκι από λαϊκούς τεχνίτες που έφτιαξαν δημιουργικά την οικονομική ανάπτυξη αλλά και την ιστορία του τόπου τους.

Εδώ πρέπει να επισημάνουμε ότι είναι ιδανική ευκαιρία για ένα απολογισμό σχετικά με τις εξελίξεις γύρω από την υπόθεση των γερμανικών ετανορθώσεων. Αυτή που πριν από μερικά χρόνια κινδύνευε να περιπέσει στη λήθη αποτελεί ένα από τα βασικά θέματα του δημοσίου διαλόγου, διαθέτοντας ταυτόχρονα μια αξιοπρόσεχτη παρουσία στη διεθνή ειδησεογραφία. Το Εθνικό Συμβούλιο Διεκδίκησης Γερμανικών Οφειλών συγκεντρώνει στοιχεία, ντοκουμέντα και ιστορικές αναφορές εδώ και αρκετά χρόνια με την εθελοντική βοήθεια τόσο γνωστών προσωπικότητων διεθνώς, όσο και απλών πολιτών, καταγράφοντας τις επιμέρους διεκδικήσεις της χώρας μας. Επιπλέον συγκροτήθηκε η Κοινοβουλευτική Επιτροπή για τις γερμανικές αποζημιώσεις που διανύει πλέον τον 4ο χρόνο λειτουργίας της. Έχει επιμυστεί θεσμικές ευθύνες οι οποίες ανήκουν στην πραγματικότητα στην εκτελεστική εξουσία. Ο αγώνας συνεχίζεται για την τελική δικαίωση της χώρας μας.

Μετά την επίσκεψη στο μαρτυρικό τόπο του Διστόμου, συνεχίσαμε προς το Κυριάκι χτισμένο στις δυτικές πλαγιές του Ελικώνα με υψόμετρο περίπου 780μ. μέσα σ' ένα καταπράσινο περιβάλλον γεμάτο από αιωνόβια δένδρα και πυκνή βλάστηση. Λίγα χιλιόμετρα έξω από το χωριό συναντάμε την Αρβανίτσα, ένα κατάφυτο τοπίο γεμάτο από μεγάλα και μικρά έλατα, ένα χώρο βγαλμένο από πίνακα ζωγραφικής, πρωτόγνωρα άριστο σαν ελληνικό τοπίο, αλλά και ιδανικό πεντακάθαρο, τέλεια οργανωμένο και συντηρημένο πρότυπο ευρωπαϊκό. Μετά από ένα ανάλαφρο φαγητό και καφέ η γλυκό στο ομώνυμο κοσμικό κέντρο, ξύλινης κατασκευής άριστα δεμένης με το περιβάλλον αναχωρήσαμε και συνεχίσαμε το δρόμο μας για επιστροφή πάλι με μια μικρή αναγκαστική στάση φτάνοντας στον τόπο της πρωινής μας εκκίνησης γεμάτοι αισθήματα σεβασμού προς αυτούς που έπεσαν ηρωικά με αυτοθυσία και γενναϊότητα στο βωμό της Πατρίδας. Μέχρι την επόμενη απόδραση θα μας συντροφεύουν οι έντονοι συγκινήσεις αλλά και γλυκές αναμνήσεις που μας εφοδίασε η σημερινή εμπειρία, συμβάλλοντας στην διατήρηση της ιστορικής μας μνήμης. Ας αποτελέσουν όλες οι εξορμήσεις – επισκέψεις του Συλλόγου μας, πάντα με επικεφαλής τον αγαπητό φίλο Πέτρο Γαργώνη και όλα τα άξια μέλη, αφετηρία εσωτερικής αναζήτησης και επανατοποθέτησης μας ως ατόμων και ως κοινωνίας στο χθεσ, στο σήμερα και στο αύριο. Ας είναι για όλους μας μια άσκηση αυτογνωσίας, ένα ουσιαστικό μάθημα ιστορίας και ένα μήνυμα ειρήνης.

Γιώργος Ι. Ζουρελίδης

Τριζόνια Νομού Φωκίδας



Αναχώρηση Κυριακή 26 Ιουνίου 2016 στις 08:00 από την είσοδο του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία». Θα κάνουμε μία στάση καθ' οδόν για καφέ και ακολουθώντας τη διαδρομή Λιβαδειά, Αράχοβα, Δελφούς, Ιτέα, Γαλαξίδι, φτάνουμε στα Χάνια. Στα Χάνια, στο καφεενεδάκι πάνω στο λιμάνι στη μεριά της Στερεάς, οι θαμώνες πίνουν το καφεδάκι τους και ο καπετάνιος τους περνά απέναντι με το καΐκι. Μέχρι να πληρώσεις το αντίτιμο των δύο ευρώ για πήγαινε-έλα, το καϊκάκι έχει διασχίσει τη στενή λωρίδα θάλασσας που χωρίζει το νησάκι του Κορινθιακού από τη Στερεά, πεντακόσια μέτρα η κοντινότερη απόσταση από τη στεριά, ορισμένοι το καλοκαίρι περνάνε και κολυμπώντας. Τα Τριζόνια είναι το μεγαλύτερο νησί του Κορινθιακού κόλπου με έκταση 2,5 Km² και το μόνο κατοικημένο στο σύμπλεγμα των νησιών των Κορινθιακού, μαζί με τα ερημονήσια Αϊ-Γιάννης, Πρασούδι και Πλανέμι. Θα έχουμε χρόνο ελεύθερο για μπάνιο και γεύμα στα γραφικά ταβερνάκια του λιμανιού. Αναχώρηση και επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

Κόστος εκδρομής 15 ευρώ.

Πληροφορίες: 2107763638 11:00 - 15:00

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 ρύπωναν το περιβάλλον μας, αξιοποιούνται προς όφελος των σκοπών του Συλλόγου μας.

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

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



ΓΚΟΛ ΜΕ ΧΑΜΟΓΕΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ

Έγινε το βράδυ της Μεγάλης Τρίτης 26 Απριλίου 2016 ο φιλανθρωπικός αγώνας ποδοσφαίρου για το ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ στο γήπεδο του Απόλλωνα Κ. Χαλανδρίου, μεταξύ των ομάδων της ΜΙΚΤΗΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ και της ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ, με νικήτη τα χαμόγελα των παιδιών και τους εθελοντές που έδωσαν ψυχή & σώμα για να μεταφέρουν τα πολύτιμα υλικά αγαθά που έφεραν όλοι οι συμμετέχοντες και γέμισαν ένα φορτηγό με πράγματα (τρόφιμα, ρούχα κλπ.), που είναι απαραίτητα για τα παιδιά του ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ. Συγχαρητήρια σε όλους σας γι' αυτή την τίμια προσπάθεια συγκέντρωσης υλικών αγαθών..



ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΛΑΚΕΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΑ

Τον συντονισμό και την οργάνωση παρουσίασης της φιλανθρωπικής εκδήλωσης επιμελήθηκε η κα ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων του Νοσοκομείου Πρωταθλήματος Αττικής, η οποία βραβεύτηκε για την προσφορά της, από τον κύριο ΚΑΜΗΛΑΤΟ ΧΡΗΣΤΟ (Γεν. Γραμματέας, Χαμόγελο του παιδιού).

Μας τίμησαν με την παρουσία τους οι εξής: Ο κύριος ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΜΗΛΑΤΟΣ - Γενικός Γραμματέας («ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ»), ο οποίος και παρέλαβε την πλακέτα για λογαριασμό του κυρίου Γιαννοπούλου Κώστα, λόγω ασθένειας, την απονομή έκανε ο ΠΟΥΡΙΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ (ΑΡΧΗΓΟΣ ΤΗΣ ΜΙΚΤΗΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ), ο παλαιόμαχος ποδοσφαιριστής της ΑΕΚ και του ΠΑΟ ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΒΛΑΧΟΣ, ο οποίος βράβεψε με πλακέτα το γνωστό για τα ενωσικά του αισθήματα και υπεύθυνο της ΜΙΚΤΗΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ, Λευτέρη Σερλή, ο Πρόεδρος της ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΣΤΥΝ /



ΚΩΝ ΥΠΑΛ / ΛΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ, κύριος ΓΡΙΜΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ο οποίος βράβεψε με πλακέτα τον ΠΟΥΡΙΚΗ ΣΠΥΡΟ (ΑΡΧΗΓΟΣ ΤΗΣ ΜΙΚΤΗΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ), & επίσης τίμησε με πλακέτες τους Διαιτητές του αγώνα: ΑΡΓΥΡΟ-ΜΗΤΡΑΚΟ & ΚΑΦΡΙΤΣΑ, η κυρία ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ ΓΑΛΗΝΗ (ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ 4ου ΔΗΜΟΤ.ΣΧΟΛ.ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ), η οποία βραβεύτηκε για την προσφορά της μαζί με τα παιδιά. Για το ΧΑΜΟΓΕΛΟ του ΠΑΙΔΙΟΥ, την απονομή έκανε ο Προπονητής της ΜΙΚΤΗΣ Αναστάσης Φώτης.

Μας τίμησε με την παρουσία του επίσης όπως πάντα ο δημοσιογράφος και χρόνια πολλά στα γήπεδα της Αττικής ο κύριος ΤΕΡΛΙΔΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ - ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Α.Ο. ΠΑΠΑΓΟΥ - Α.Ο. ΒΡΙΑΝΣΙΩΝ - ΑΡΗΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ - SOCCER PARK ΠΑΠΑΓΟΥ - 1ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΧΟΛΑΡΓΟΥ - 2ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΝΑΥΤΟ-ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΧΟΛΑΡΓΟΥ - ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ VSK ΚΑΡΑΤΖΟΓΙΑΝΝΗΣ Β., ΚΟΠΑΚΑΚΗ ΣΤ. - 3ο & 4ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Ν. ΨΥΧΙΚΟΥ - ΦΟΥΡΝΟ ΜΑΡΙΝΙ.

Ο αρχηγός της Μικτής Ομάδας Νοσοκομείων Αττικής Σπύρος Πουρίκης

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 2 - 4 μ.μ.

Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, 6946796750 e-mail: demsandro28@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 Τετάρτη στις 4 μ.μ.

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

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

XII.—Η ΑΘΗΝΑΙΑ ΜΑΣ ΑΠΕΘΑΝΕ

- Αν ή ευθυμία και Η χαρά και Η λαχτάρα
διά την ζωή, ήτο δυνατόν να κατανικήσουν
την ασθένεια, Η Αθηναία μας δεν έπρεπε να
αποθάνη ποτέ.

Η όμορφη κορμιοστασιά της, το ωραίο
Ελληνικό κεφάλι της, το μελαχρινό. Τα
βαθεία και σκοτεινά μαύρα μάτια της. Η φλο-
γερή της ύπαρξης, η οποία ήτο πλασμένη διά
τον έρωτα και το τραγούδι και την χαρά, δεν
έπρεπε να πεθάνη ποτέ.

Αν και οι ιατροί μας, την παρατηρούσαν, διότι,
εκούραζε το σήθος της με τα τραγούδια—τί
ωραία μινόμε, τί παίξιμο κιθάρας—και εξαντ-
λούσε την σωματική δύναμή της στα ταγγο και
στους χορούς γενικώς, η Αθηναία μας, η αγα-
πημένη μας μικρούλα ουδεμία σημασίαν έδιδε.
Καθημερινώς υπέσχετο, διαβεβαίον, τους
ιατρούς ότι από... αύριον, θα παρέμενε κλινή-
ρης... ουδέποτε όμως παρέμεινε....

Και μίαν ημέρα, η μικρή μας Αθηναία απέ-
θανε, χωρίς οι σωματικοί της πόνοι, να σβύ-
σουν το χαμόγελο από τα χείλη της.

Είς τον μεγάλο πέτρινο σταυρό, πού της
έστησε η άμοιρη μανούλα της στο τάφο της,
ένας φίλος της και κοινός φίλος μας, έγραψε:

- Η Αθηναία, πού πέθανε με την κιθάρα στο
χέρι, το τραγούδι στο στόμα και το χαμόγελο
στα χείλη... Ο θάνατος ηπατήθη, δεν την
βρήκε στο κρεβάτι. Τον υπεδέχθη η Αθη-
ναία μας με χαμόγελο και με τραγούδια....

XIII—ΕΝΑ ΚΑΘΗΚΟΝ

Ο Ιατρός μας κ. Οικ... ασκεί τα ιατρικά του
καθήκοντα με βαθύ πόνον και με ενδιαφέ-
ρον διά τους ασθενείς του.

Η πονεμένη ψυχή του, τα ευγενή αισθήμα-
τα του έναντι του κόσμου των πασχόντων, η
μεγάλη ιατρική του μόρφωσις και η πείρα,
τον έχουν δημιουργήσει ένα φιλόσοφον
ιατρόν, αλτρούιστήν μέχρι αυτοθυσίας.

Ο ιατρός μας κ. Οίκ..., είναι μισα ιατρική
φυσιογνωμία. Πιστεύει απολύτως εις την
τελείαν θεραπείαν τής φυματιώσεως, εις δε
τους ασθενείς του προσπαθεί πάντοτε να
μεταδώση την αισιοδοξίαν, τό θάρρος.

Οι ασθενείς του, τον εμπιστεύονται τυφλά, απο-
λύτως, διότι σαν πατέρας άγρυπνη δι' αυτούς.

Παρακολουθεί και αγωνίζεται εναντίον της
ασθενείας και του θανάτου.

Πολλές φορές δε, εις την γιγαντιαία αυτή
πάλην εξέρχεται νικητής.

Μας επισκέπτονται και έτεροι ιατροί, δια-
πρεπείς, προσφέρουν δε ζωτικάς υπηρε-
σίας εις τους ασθενείς των και δια τους οποί-
ους ιατρούς είμαι υποχρεωμένος να κάμω
εύφημον μνείαν. Τοιοῦτοι ιατροί είναι οι
καθηγητάι κ. κ. Σακ... Χρ..., ο ακτινολόγος
κ. Καρζ..., και ο κ. Ρ..., διαμένων στο προ-
άστειον ***

Οι ανωτέρω είναι υποδείγματα ευσυνειδη-
σίας και θεωρούνται ως αυθεντία μεταξύ
του ιατρικού κόσμου.

Ιωάννης Θ. Νάκος
(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)

Τι έχουν πει οι ξένοι για την Ελλάδα



● "Ο,τι είναι ο νους και η καρδιά για τον άνθρω-
πο, είναι η Ελλάς για την ανθρωπότητα".
Goethe. Μέγας Γερμανός ποιητής.

● "Η γοητεία της τέχνης των Ελλήνων συνίστα-
ται στο ότι η τέχνη τους είναι ανεπανόληπτη".
Marx. Γερμανός οικονομολόγος,
θεμελιωτής του Μαρξισμού.

● "Τι θα ήταν ο κόσμος χωρίς εσένα Ελλάς;"
Muller. Διάσημος Γερμανός ποιητής.

● "Άλλοι λαοί έχουν Αγίους, οι Έλληνες έχουν
σοφούς". "Δεν υπάρχει λαός στον κόσμο που να
έχει προσφέρει τόσα πολλά στην ανθρωπότητα
όσα ο ελληνικός". "Η απώλεια των έργων των
Ελλήνων κλασικών είναι τεράστια καταστροφή".
Nietzsche. Κορυφαίος Γερμανός φιλόσοφος.

● "Καταραμένε Έλληνα τα βρήκες όλα: φιλο-
σοφία, γεωμετρία, φυσική, αστρονομία...
Τίποτε δεν άφησες για μας".
Schiller. Διάσημος Γερμανός φιλόσοφος.

● "Στην τέχνη μας δεν κάνουμε ούτε βήμα, αν
δεν αναφερθούμε στους αρχαίους Έλληνες".
Wagner. Γνωστός Γερμανός μουσικοσυνθέτης.

● "Η Ελληνική φυλή στέκεται ψηλότερα από
κάθε άλλη. Ποτέ δεν έπαψε να είναι μητέρα
κάθε πολιτισμού".
Wilamowitz. Διάσημος Γερμανός Καθηγητής
και Ακαδημαϊκός.

● "Στην αρχαία Ελλάδα έζησαν άνθρωποι
όμοιοι με τους θεούς". "Για να γίνεις άνθρω-
πος πρέπει πρώτα να γίνεις Έλληνα".
Winkelmann. Γερμανός αρχαιολόγος.

● "Οι Έλληνες απήλλαξαν τις φυσικές Επι-
στήμες από το μυστήριο και τη μαγεία. Ίδρυ-
σαν την λελογισμένη επιστήμη, όπως την
εννοούμε σήμερα".
Berthelot. Μεγάλος Γάλλος χημικός.

● "Ο,τι ωραίο έχουμε το οφείλουμε στους Έλληνες".
Didot. Διάσημος Γάλλος φιλόσοφος, εκδότης.

● "Οι θεοί των Ελλήνων είναι οι πρόγονοι και
βασίλεις τους, που οι απόγονοί τους Θεοποιή-
σαν από σεβασμό".
De Jones. Γάλλος συγγραφέας.

● "Στην ιστορία υπάρχει ένα θαύμα που συμβαί-
νει μια φορά μόνο. Αυτό είναι η Αρχαία Ελλάς".
Renan, Γάλλος φιλόσοφος,
ακαδημαϊκός, συγγραφέας.

● "Υπερασπισθείτε την Ελλάδα. Σ' αυτήν
οφείλουμε τα φώτα μας, τις επιστήμες, τις
τέχνες και όλες τις αρετές μας".
Voltaire. Μέγας Γάλλος φιλόσοφος.

● "Αν στη βιβλιοθήκη του σπιτιού σας δεν
έχετε τα έργα των αρχαίων Ελλήνων συγ-
γραφέων, τότε μένετε σε σπίτι χωρίς φως".
Bernard Shaw. Διάσημος Ιρλανδός συγγραφέας.

● "Αρχιτεκτονική, Γλυπτική, Ζωγραφική,
Μουσική έχουν ελληνική καταγωγή".
Durant. Αμερικανός καθηγητής, ιστορικός,
φιλόσοφος.

● "Όλοι είμαστε Έλληνες. Νόμοι, φιλολογία, θρη-
σκεία, τέχνες, έχουν τις ρίζες τους στην Ελλάδα".
Shelley. Μέγιστος Άγγλος ποιητής

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:

Ιωάννη Δώδο, Μαρία Λουίζα Καρδαμίτη
και Ανώνυμο Δωρητή.

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.

**Ο Ετήσιος Οικονομικός Ισολογισμός του
Συλλόγου μας δημοσιεύεται στην
Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και
αναρτάται στο site του Συλλόγου μας
www.sylfilon.gr**

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, Α-
θηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Στυ-
ράτου, Άρης Στρατάκος.

Εκτύπωση: Κωστόπουλος Γεώργιος, Σελλα-
σίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

**Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης
οι:** Κυριακή Δημητρουλάκη, Βασίλειος Καλα-
φάτης, Κατσιμήτρου Μπέση, Αθηνά Πέτσι
και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως
την ευθύνη των κειμένων τους

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ
ΘΑΡΡΟΣ!**

Αυτή η **δύναμη** που σε κάνει να «βγαίνεις μπροστά». Στην πρώτη γραμμή της ζωής. Σε πείσμα του φόβου. Αυτή η **αρετή** που σε **σπρώχνει να υπερασπίζεσαι τα πιστεύω σου**, συνειδητά και υπεύθυνα **με τη στάφα του ήρωα** και του δίκαιου. Αυτό το **όπλο** που **μάχεται για την αλήθεια**, που δε φοβάται να ρισκάρει, που στέκεται «παλικάρι» μπροστά στις δυσκολίες της ζωής.

Θάρρος είναι το **ενεργειακό κύμα πίσω από κάθε μεγάλη πράξη**, η **σπίθα** που ανάβει τη φωτιά στα πρώτα δειλά βήματα της ανάπτυξης, η **δύναμη που φουσκώνει τα πανιά** και σε σπρώχνει μπροστά στο ταξίδι της ζωής.

Θάρρος σημαίνει να αφηφάς την κριτική, **να στηρίζεις στον εαυτό σου** και κυρίως να είσαι πρόθυμος να δεχτείς και να διδάχτείς από τις συνέπειες των επιλογών σου.

Σημαίνει να ζεις τη ζωή σου όπως την επιλέγεις, κόβοντας τα νήματα με τα οποία σε κρατούν οι άλλοι και σε τραβούν εδώ κι εκεί.

Το θάρρος καταπολεμά τη θλίψη, **στο θάρρος στηρίζεται η πρόοδος**, αυτό οδηγεί σε πνευματικές κατακτήσεις, **στο αίσθημα ικανοποίησης**, στη **γενναιότητα της σκέψης**. Είναι η **αληθινή χαρά της ζωής**.

Ζητείται θάρρος λοιπόν, ειδικά τώρα στα κρίσιμα! Να ορθώσει αναστήματα, να βρει λύσεις, ν' αντισταθεί στα σημεία των καιρών. Κυρίως όμως να **εμπνεύσει με σθένος τις νεαρές, τρυφερές ηλικίες**, σαν πυξίδα καθοδήγησης στο ανασφαλές μέλλον τους.

Με όπλο το θάρρος, η Λέσχη μας, ταξιδεύει 35 χρόνια στη ζωή και τον πολιτισμό, δείχνοντας ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα παιδιά και τους νέους και στο πώς ν' αντιμετωπίζουν την καθημερινότητα από θέση δύναμης κι αυτοπεποίθησης.

Το θάρρος εμπνέει και διαπνέει το έργο της, την Αλήθεια της, τις εβδομαδές βιβλίου στα σχολεία, τις παιδικές ψυχαγωγίες, τις δανειστικές βιβλιοθήκες που προικίζουν η μία μετά την άλλη τα παιδιά απομονωμένων και ακριτικών χωριών μας. Το θάρρος δίνει πνοή στα νιάτα και είναι για τη Λέσχη **κύριο μέσο αγωγής με ανθρωπινό πρόσωπο**. Είναι αυτό που **πλάθει ελεύθερες, υπεύθυνες, συνειδητές, άρτιες προσωπικότητες**.

Γλυκιά η προσδοκία της σοφής αγωγής:

Ό, τι δώσεις σ' ένα παιδί κάποια μέρα στο επιστρέφει. Κι άμα το αρνηθείς θα τ' αρνηθεί με τη σειρά του. Το κακό που του κάνεις μπορεί κι αυτό να το επαναλάβει. Μα αν γεμίσεις τα νεαρά του πανιά με την πνοή της δύναμης, του θάρρους και της ευθύτητας τότε μπορεί ν' αρμενίζει και ξέρει ν' αντιμετωπίζει τη θύελλα. Γκράιη Το βιβλίο της ζωής σ.51

Η κραυγή της τόλμης:

Με τι γλώσσα να μιλήσουν; / με ποια φωνή να φωνάξουν; / των χρόνων οι άνεμοι, / που όσα κι αν πήραν μαζί τους αφήσαν πίσω μια λάμψη ήλιου / μεσημεριανού. / Παιδιά άγουρα καλεσμένα όλα στις προσδοκίες / θα βιάσουν πάλι, τις γειτονίες πολυχρωμες, / με τη γενναιότητα / και την κραυγή της τόλμης.

Βιοσπαράγματα Ζωής Ταπάκη-Ιωσηφίδου

Του πουλιού το θάρρος

Στάσου όπου βρίσκεσαι. Σε κάθε θέση χάνει ένα βάραθρο κι υπάρχει μια κορφή. Για όποιο ξέρι να μην πέσει παντού είναι κέντρο και παντού είναι μέση, παντού είναι μια χαρά κρυφή.

Ζυγίσου όπου κι αν βρίσκεσαι. Το βάρος δε σπρώχνει κάτω, προς τ' απάνω πάει. Για σένα, που έχεις του πουλιού το θάρρος, το πόδι πάντα σε κορφή πατάει!

Απλοί φθόγγοι σε σίχους... Αίμου Αυρήλιου

Παρόλο που όσοι έχουν θάρρος κοιτούν μπροστά, εσείς κοιτάξετε... Έχει μεγάλο ενδιαφέρον! ☺☺☺

“Χρειάζεται αρετή και τόλμη η ελευθερία” Ανδρέας Κάλβος

“Αν χάσετε το θάρρος σας, χάνετε τα πάντα” Γκαίτε

Αβριανού 3, Στάση Σκαθάκια 154 51 Νέο Ψυχικό | Τ 210 646 3888 - 210 646 3263 F | www.elbi.gr - info@elbi.gr

Ήβη Σταυροπούλου

Οι 10 κλέφτες της ενέργειάς σου

1. Άφησε τους ανθρώπους που μοιράζονται μονάχα παράπονα, προβλήματα, καταστροφικές ιστορίες, φόβο και κριτική στους άλλους. Εάν κάποιος ψάχνει να βρει έναν κάδο απορριμμάτων για να πετάξει τα σκουπίδια του, κοίταξε να μην είσαι εσύ!
2. Πλήρωσε τα χρέη σου στην ώρα τους. Ταυτόχρονα ζήτησε πίσω αυτά που σου χρωστάνε ή εάν δεν μπορείς άφησε το να πάει στην ευχή!
3. Να κρατάς τις υποσχέσεις σου. Εάν δεν το έχεις κάνει, αναρωτήσου το γιατί. Πάντοτε μπορείς να αλλάξεις γνώμη ζητώντας συγνώμη, να ξαναδιαπραγματευτείς ή να προσφέρεις μια εναλλακτική λύση σε μια υπόσχεση που δεν διατήρησες, μην το κάνεις όμως συνήθεια. Ο πιο απλός τρόπος για να αποφύγεις να μην κάνεις κάτι που υποσχέθηκες είναι να πεις αμέσως «όχι».
4. Αφιέρωσε χρόνο μονάχα στα πράγματα που σε ευχαριστούν να κάνεις.
5. Επίτρεψε στον εαυτό σου να ξεκουράζεται όταν χρειάζεται και να δρας όταν σου παρουσιάζεται μια καλή ευκαιρία.

6. Πέτα, συμάζεψε και οργανώσου. Δεν υπάρχει τίποτε χειρότερο από το να σου «ρουφήξει» την ενέργειά σου ένας χώρος ακατάστατος και γεμάτος από πράγματα του παρελθόντος που δεν σου χρησιμεύουν πια!
7. Να δίνεις προτεραιότητα στην υγεία σου. Χωρίς τη μηχανή του σώματός σου, δουλεύοντας στο μέγιστο, δεν μπορείς να κάνεις και πολλά. Κάνε συχνά διαλείμματα.
8. Αντιμετώπισε τις τοξικές καταστάσεις που ανέχεσαι, από το να εξαγοράσεις έναν φίλο ή κάποιο μέλος της οικογένειας, μέχρι στο να ανέχεσαι αρνητικές ενέργειες ενός συντρόφου ή κάποιας ομάδας. Λάβε τα αναγκαία μέτρα.
9. Αποδοχή. Από το να χαλάς τη «ζαχαρένια» σου με μια κατάσταση που δεν μπορείς να αλλάξεις, κάνε τον «κινέζο».
10. Συγχώρεσε, άφησε μια κατάσταση που σου προκαλεί πόνο, μπορείς πάντα να επιλέξεις να αφήσεις και να απελευθερώσεις τον πόνο της μνήμης!

Ο άνθρωπος τρομάζει μπρος στην ελευθερία του. Δεν τη διδάχθηκε ποτέ, του είναι οδυνηρά ξένη. Επιλέγει τη μίζερια του οικείου απ' τους ανοιχτούς ορίζοντες του ανοίκειου. Η σκλαβιά θεωρείται ασφαλέστερη.
Βαμβουνάκη Λουλουδί της κανέλλας - ΦΛΠ σ.152

Το ν' αναλαμβάνει το άτομο ευθύνη για τον εαυτό του είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για μια πραγματική εσωτερική ελευθερία.

Χόρνου - Οι συγκρούσεις του εσωτερικού μας κόσμου - ΤΜΣ σ.229

Το θάρρος που σήμερα μας ενδιαφέρει, είναι μια δύναμη που μας κατέχει ολόκληρους, που μας προφυλάσσει απ' τον κατακερματισμό μας μέσα στις εναλλαγές της καθημερινότητας.

J.L.Servan Scheiber - Η επιστροφή του θάρρους - ΡΟΕΣ σ.14

Λογικότερο πράγμα από τη δειλία δεν υπάρχει στον κόσμο. Πάντα έχει το δικό της. Σήκωσε ραγιά το κεφάλι σου κι ύστερα σήκωσε και την ψυχή σου! Σώνει πια.

Λόρδος Βύρων Μετά 400 χρόνια δουλείας Απ' τους ντόπιους τύραννους και τον μέσα μας τύρανο -της εθελοδοουλίας- πώς θα γλιτώσουμε; Μετά 190 χρόνια ελευθερίας

Τι λογιζόταν ζωή είναι μια ζωή μέσα στον φόβο; Είναι η ζωή του ανθρώπου που περπατάει με το βλέμμα χαμηλωμένο. Η ζωή του σκλάβου. Όμως η μοίρα που μας καλεί δεν είναι η μοίρα των σκλάβων, αλλά η μοίρα των παιδιών και των αδελφών. Είναι η μοίρα της αγάπης και της ελευθερίας. Γιατί αληθινή ελευθερία δεν είναι να κάνουμε ό,τι μας τύχει, αλλά να ζούμε σαν πλάσματα ελεύθερα από τον φόβο.
Ταμάρο Απάντησέ μου - ΩΚΝ σ.279

Να μην εξαρτάστε από το θάρρος και την παλικαριά των άλλων. Ο καθένας από σας πρέπει να κάνει θυσίες για να γίνει ήρωας. Τότε μόνο θα μπορούσαμε ν' απολαύσουμε την πραγματική ελευθερία.

Αούγκ Σαν Σου Κουί Απελευθέρωση από τον φόβο - ΧΤΖ σ.222

Η ελευθερία θέλει κουράγιο και άσκηση. Κουράγιο τελικά είναι το πόση ελευθερία αντέχουμε.
Βαμβουνάκη Το τραγούδι της μάσκας - ΦΛΠ σ.138

Αν δε διακινδυνεύουμε τίποτε, δε θα κερδίσουμε τίποτε. Ο συντηρητικός που επιθυμεί να βρίσκεται σε ασφάλεια, είναι ένα πλάσμα αποστεωμένο.

Καρρέλ - Αθανασιάδης Βεβαιότητες και αμφιβολίες - ΕΣΤ σ.236

Η μεγαλύτερη δύναμη του ατόμου βρίσκεται στην πιο μεγάλη δυνατή ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του και αυτό σημαίνει επίσης στην πιο μεγάλη αυτογνωσία του. Το «γνώθι σ' αυτόν» είναι μια από τις βασικότερες επιταγές που αποσκοπεί στη δύναμη και την ευτυχία του ανθρώπου.
Φρομ - Ο φόβος μπροστά στην ελευθερία - ΜΓΚ σ.276

Για να ζήσεις χρειάζεται θάρρος. Τόσο ο ανέπαφος σπόρος, όσο κι εκείνος που σπάζει το περίβλημά του έχουν τις ίδιες ιδιότητες. Όμως, μόνο εκείνος που θα σπάσει το περίβλημά του θα είναι ικανός να μπει στην περιπέτεια της ζωής.

Γκιμπράν Ο ερωπικός επιστολόγος του Γκραήη - Ν. ΣΝΡ σ.137 ΕΚΔΟΤΕΣ - ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΙ:

ΦιλίΠπότης, ΤαΜαζός, ΜΠουΚουμάνης, ΩΚεα-Νίδα, ΧαΤΖηνικολή, ΕΣΤία, ΝεΦέΛη, Ν.ΣΝΡ



ΒΑΡΣΟΒΙΑ - ΚΡΑΚΟΒΙΑ - ΑΟΥΣΒΙΤΣ ΑΛΑΤΩΡΥΧΕΙΑ

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" οργανώνει εκδρομή στη Βαρσοβία - Κρακοβία στις **30/09-04/10/2016** (5 ημέρες / 4 νύχτες)

Κόστος κατ' άτομο σε δίκλινο ή τρίκλινο: 745,00 € - Διαφορά μονοκλίνου : 170,00 €

Περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια Αθήνα-Βαρσοβία-Αθήνα απευθείας πτήση με την Lot/Polish Airlines
- 3 διαν/σεις στη Βαρσοβία και 1 διαν/ση στην Κρακοβία σε ξενοδοχεία 4* με πρωινό.
- Πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν του γραφείου μας για τις μεταφορές και μετακινήσεις σύμφωνα με το πρόγραμμα
- Πρωινό & ένα δείπνο καθημερινά
- Εκδρομές, περιηγήσεις, ξεναγήσεις, όπως αναφέρονται στο αναλυτικό πρόγραμμα της εκδρομής
- Είσοδοι σε Άουσβιτς και Αλατωρυχεία
- Έμπειρος Αρχηγός - Συνοδός του γραφείου
- Ασφάλεια αστικής ευθύνης
- Φόρο αεροδρομίων
- Φ.Π.Α.

Δεν περιλαμβάνονται:

- Προαιρετική ατομική ταξιδιωτική ασφάλιση κόστος 15 € (για ταξιδιώτες έως 75 ετών).
- Ό,τι ρητά αναφέρεται ως προαιρετικό ή προτεινόμενο.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1η μέρα: Αναχώρηση από Αθήνα στις 04.40. Άφιξη στη Βαρσοβία 06.20. Πρωινή αναχώρηση οδικώς για την Κρακοβία, την αρχαία πρωτεύουσα της Πολωνίας. Άφιξη αργά το απόγευμα στο ξενοδοχείο στην Κρακοβία. Στις ώρες που ακολουθούν περιπλανηθείτε στα στενά δρομάκια της πόλης, και απολαύστεε ποτό ή φαγητό στα δεκάδες μπαράκια και εστιατόρια που κατακλύζουν την πλατεία της πόλης. Διανυκτέρευση.

2η μέρα: Κρακοβία (Αλατωρυχεία Βιελίτσκα)

Στην πρωινή ξενάγηση της πόλης θα δούμε το εντυπωσιακό Βασιλικό Κάστρο στον λόφο Βάβελ, τον Καθεδρικό Ναό με τους Βασιλικούς τάφους και την Καμπάνα, το πανεπιστήμιο Γιαγκελονιάν, τη μεγάλη μεσαιωνική πλατεία με την εκκλησία Μαριάσκι αφιερωμένη στην Παναγία. Στη μέση της πλατείας δεσπόζει το αναγεννησιακού ρυθμού κτίριο Σουκιένιτσε, όπου παλαιότερα διακινούνταν το εμπόριο των υφασμάτων και τώρα στεγάζει το μεγαλύτερο κατάστημα με σουβενίρ και μια έκθεση ζωγραφικής Πολωνών ζωγράφων.

Αναχώρηση στη συνέχεια για περιοχή της Βιελίτσκα όπου τα αλατωρυχεία της που επισκεπτόμαστε αποτελούν μοναδικό κειμήλιο στην ιστορία των ορυχείων. Οι υπόγειες στοές στις οποίες βρίσκονται εκκλησίες σκαλιστές πάνω στο αλάτι, μικρές φωσφορίζουσες λίμνες και τα ξύλινα υποστυλώματα των στοών τα οποία είναι αληθινά καλλιτεχνήμα-

τα μαραγκών της παλιάς εποχής, προσδίδουν στο αλατωρυχείο μια γοητεία η οποία παρακινεί τους ανθρώπους από όλο τον κόσμο, εδώ και αιώνες να θαυμάσουν αυτό το μοναδικό έργο τέχνης. Επιστροφή στην Κρακοβία και απόγευμα στη διάθεσή σας. Διανυκτέρευση.

3η μέρα: Κρακοβία (Άουσβιτς Τσεστοχόβα) Βαρσοβία

Έχοντας αξιοποιήσει την παραμονή μας στην Κρακοβία, αφήνουμε σήμερα τη Νότια Πολωνία και κατευθυνόμαστε στην πρωτεύουσα Βαρσοβία. Καθόδον θα επισκεφθούμε τον μουσειακό χώρο Άουσβιτς/Μπιρκενάου, από τα μεγαλύτερα στρατόπεδα συγκέντρωσης των Ναζί, όπου βρήκαν τραγικό θάνατο πάνω από 2 εκ. άτομα κατά τη διάρκεια του 2ου Παγκοσμίου Πολέμου. Θα ακολουθήσει στάση στην Τσεστοχόβα με το μοναστήρι της Γάσνα Γκόρα, όπου θα έχουμε σύντομη επίσκεψη στο παρεκκλήσι της μονής. Άφιξη το απόγευμα στο ξενοδοχείο μας. Η ιστορική πόλη της Βαρσοβίας περιβάλλεται από παλιές οχυρώσεις, βρίσκεται στον κατάλογο της πανανθρώπινης πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO και αποτελεί τον σημαντικότερο πόλο έλξης για τους συντηρητές μνημείων ανά τον κόσμο. Στο ελεύθερο απόγευμα προτείνουμε να περπατήσετε κατά μήκος της δυτικής όχθης του ποταμού Βιστούλα, στην περιοχή της Βασιλικής Οδού. Διανυκτέρευση.

4η μέρα: Βαρσοβία

Η ιστορική πόλη της Βαρσοβίας περιβάλλεται από παλιές οχυρώσεις, βρίσκεται στον κατάλογο της πανανθρώπινης πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO και αποτελεί τον σημαντικότερο πόλο έλξης για τους συντηρητές μνημείων ανά τον κόσμο. Στην πρωινή ξενάγηση θα δούμε μεταξύ άλλων την κεντρική πλατεία της Αγοράς, το Βασιλικό Ανάκτορο, πολύ καλό δείγμα μπαρόκ αρχιτεκτονικής, που τώρα λειτουργεί σαν Μουσείο και έδρα της Βουλής Sejm, το παλάτι και την πλατεία του Κάστρου Plac Zamkowy, από τα λίγα σημεία που σώθηκαν από τη ναζιστική λαίλαπα, το μνημειώδες Παλάτι Πολιτισμού και Επιστήμης, δώρο του Στάλιν στη Βαρσοβία, το Μεγάλο Θέατρο Βιέλκι, που στεγάζει την όπερα και το μπαλέτο, το μπαρόκ παλάτι Κρασίνσκι, που θεωρείται από τα ομορφότερα κτίρια της πόλης, τους Βασιλικούς Κήπους, και το Εβραϊκό Γκέτο, το σπίτι της Μαρίας Κοζλόφκα Κιουρί, που τιμήθηκε με Νόμπελ, το άγαλμα του Φρεντερίκ Σοπέν, που στολίζει τους κήπους του ανακτόρου Λαζιένσκι. Ελεύθερο απόγευμα στη διάθεσή σας για περιπλάνηση στην όμορφη πρωτεύουσα. Διανυκτέρευση.

5η μέρα: Βαρσοβία - Αθήνα: Πρωινό ελεύθερο.

Μεταφορά στο αεροδρόμιο της Βαρσοβίας στις 22.50 για την επιστροφή μας στην Ελλάδα στις 02.35

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Μπορείτε να δηλώνετε συμμετοχή σας μέχρι τις 29 Ιουνίου 2016 στο Γραφείο του Συλλόγου μας, τηλ. 2107763638 11:00-15:00.

ΔΙΑΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

- 200 ευρώ με τη δήλωση συμμετοχής
- 200 ευρώ μέχρι 20 Ιουλίου
- 200 ευρώ μέχρι 20 Αυγούστου
- Υπόλοιπο μέχρι 20 Σεπτεμβρίου.

Η θάλασσα



-Ήσυχη που είναι η θάλασσα και όμορφη.
-Είναι, είναι παιδί μου η θάλασσα, σαν τη γυναίκα. Την μία στιγμή είναι ήσυχη και γλυκιά και αποζητάς να μπεις στην αγκαλιά της και την άλλη στιγμή είναι έτοιμη να σε κατασπαράξει.
-Γιατί το λες αυτό παππού, αφού εσύ αγαπάς τις γυναίκες, απ' ό,τι λες.

-Και τις γυναίκες αγαπάω παιδί μου και τη θάλασσα. Και ό,τι λέω από αγάπη το λέω. Θα σου μιλήσω για τη θάλασσα αλλά να ξέρεις πως ό,τι θα πω ισχύει και για τη γυναίκα. Πολλοί πιστεύουν ότι μπορούν να κατακτήσουν τη θάλασσα και αρματώνουν καράβια και ταξιδεύουν και όταν επιστρέφουν διηγούνται ιστορίες ηρωισμού και πάλης ενάντια στο θηρίο, που το λένε θάλασσα και πώς κατάφεραν να το νικήσουν.

Όμως ό,τι και να λένε η θάλασσα είναι πάντα εκεί, τότε ανταριασμένη, τότε ήρεμη, αλλά πάντα εκεί καρτερικά.

Γιατί ξέρει ότι χωρίς αυτή δεν μπορούμε να ζήσουμε. Είναι ο ζωοδότης αυτού του πλανήτη.

Το ξέρεις από το σχολείο σου ότι η ζωή από εκεί ξεκίνησε να βγει στη στεριά και να γεμίσει τον πλανήτη.

Η θάλασσα δεν είναι εχθρός, είναι μητέρα, είναι σύντροφος, διαθέτοντας απλόχερα τα κάλλη της και τα πλούτη της, αρκεί... να την σέβεσαι.

Ο καλός ο καπετάνιος μαθαίνει τους τρόπους της και κοιτάει πώς θα πηγαίνει με τα νερά της. Ακόμα και στη χειρότερη φουρτούνα γνωρίζει ότι αν κρατήσει πορεία εναρμονισμένη μαζί της, θα βρει το μάτι του κυκλώνα, όπου γι' αυτόν ο τόπος θα είναι ήσυχος και ασφαλής, άσχετα με την αντίρα που γίνεται γύρω του.

Και όπως ξέρεις οι άξιοι και καλοί καπετάνιοι είναι λίγοι.

Το ίδιο ισχύει για τους άξιους και καλούς άντρες, αυτούς που πραγματικά μπορούν να ζήσουν με τη γυναίκα, αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητές της, οδηγώντας το καράβι της ζωής με σταθερό χέρι είτε είναι γαλήνη είτε αντάρα. Αλλά πάντα μαζί με τη γυναίκα και όχι εναντίον της. Δεν θέλει να τη νικήσει και να την τιθασει, αλλά να πλεύσει μαζί της με τα νερά της.

Αλλιώς μπορεί να νικήσει μία ή περισσότερες φορές αλλά στο τέλος θα είναι αυτός ο χαμένος.

Γι' αυτό και ο λαός μας λέει πυρ, γυνή και θάλασσα. Και είναι όλα ένα ισότιμα. Ζωοδότες και καταστροφείς αν δεν τα σέβεσαι. Αλλά πέρασε η ώρα, για τη φωτιά θα τα πούμε αύριο.

Γιάννης Τσοροτιάτης

Σήμερα πια...

Σήμερα πια, σε ποιον να μιλήσω;
Τ' αδέρφια έχουν γίνει εχθροί.
Οι φίλοι δεν αγαπιούνται.

Σήμερα πια, σε ποιον να μιλήσω;
Αρπαχτικές έχουν γίνει οι καρδιές.
Όλοι κλέβουν το βιος του γείτονα.

Σήμερα πια, σε ποιον να μιλήσω;
Ο καλός το βάζει στα πόδια.
Ο θρασύς φανερώνεται παντού...

Σήμερα πια, σε ποιον να μιλήσω;
Όσοι έπρεπε ν' αγριέβουν
με τον ανέντιμο άνθρωπο,
χαμογελούν μ' επίεικεια
μπροστά στην ατιμία του...

Ευχάρακτο ανώνυμου Αιγύπτιου Ποιητή
προ 4.000 ετών

Στον Γιο μου που Ανδρώθηκε

Δουλειά ασταμάτητα όλη τη μέρα.
Πού νά βρω μια ώρα για σένα, καλέ.
Να βγούμε να παίξουμε μες στον αγέρα.
Λαχτάρα για σένανε και πόθος για με.
Μαγεύματα, ράψιμο, ρούχα για πλύση.
- «Για δες το βιβλίο μου, με τις ζωγραφιές»
- «Αργότερα» σου 'λεγα «είμαι στη βρύση».
Και δάκρυα μ' έπνιγαν σαν μαύρες οχιές.
Τη νύχτα σου σκέπαζα τ' αντρίκιο κορμάκι.
Σ' άκουγα να προσεύχεσαι πριν σβήσω το
φως. Κι αθόρυβα γλίστραγα απ' το κρεβατάκι.
Τι γρήγορα κύλαγε μαζί σου ο καιρός!
Σύντομη η ζήση, τα χρόνια κυλάνε.
Το νιο βλασταράκι ανδρώθηκε πια.
Δεν είναι σιμά μου, άλλοι πια το θωράνε.
Τα «άγια» του είναι του, τ' ακούν άλλα αυτιά.
Πάν' τα παιχνίδια σου, το τόπι, η ντάμα. Κλει-
στό το βιβλίο σου με τις ζωγραφιές, τις προ-
σευχούλες σου, το γέλιο, το κλάμα, η πάχνη
τα σκέπασε. Τα πήρε το "χθες",
Τα χέρια τ' αεικίνητα ακίνητα μένουν.
Κι οι μέρες ατελείωτες, βουβές και πικρές. Αχ!
Να γινότανε να σου 'κανα γιέ μου, αυτά που
μου ζήτηγες πριν λίγο, εχθές!

Alice Chase

ΟΜΙΛΟΣ ΜΝΗΜΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ

«Ο ΑΤΤΙΚΟΣ ΤΥΜΒΟΣ» περιόδου 1941 -1952 ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

τελετής τιμής κα μνήμης της 29ης Μαΐου 2016
Την Κυριακή 29 Μαΐου 2016 ώρα 11.00 στον
χώρο του μνημείου για τους εκτελεσμένους αγω-
νιστές κατά την περίοδο της Κατοχής και του
Εμφυλίου μέσα στον περιβάλλοντα του Νοσοκομείου
«η Σωτηρία» έγινε η καθιερωμένη τελετή τιμής και
μνήμης των αγωνιστών παρουσία πολλών συγ-
γενών πρώτης και δεύτερης γενιάς και συγκρα-
τούμενων ανδρών και γυναικών των αγωνιστών.
Παραβρέθηκαν καταθέτοντας στεφάνια και άλικα
γαρούφαλα οι: Ο κ. Γ.Γιάννης ΜΠΑΛΑΦΑΣ υφυπουργός
εσωτερικών και εκπρόσωπος του ΣΥΡΙΖΑ.
Ο κ. Τριαντάφυλλος ΜΥΤΑΦΙΔΗΣ εκπροσω-
πώντας τον πρόεδρο της Βουλής κ. Ν.ΒΟΥ-
ΤΣΗ και ως πρόεδρος της κοινοβουλευτικής
επιτροπής διεκδίκησης γερμανικών οφειλών.
Ο αντιπεριφερειάρχης Δ.Αττικής κ. Σπύρος ΤΖΟΚΑΣ
Η βουλευτής ΣΥΡΙΖΑ κ. Χαρά ΚΑΦΑΝΤΑΡΗ.
Η βουλευτής Ν.Δ. κ. Σοφία ΒΟΥΛΤΕΨΗ και
ως εκπρόσωπος του αρχηγού της Ν.Δ
Η δήμαρχος Ζωγράφου κ. Τίνα ΚΑΦΑΤΣΑΚΗ
Η πρώην δήμαρχος Ζωγράφου κ. Φ. Σακελλαρίδη
Για την ΠΛΕΥΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ η Άρτεμις Μοσχάλα
Στην εκδήλωση παραβρέθηκε ο πρόεδρος
της ΕΝΩΣΗΣ ΚΕΝΤΡΩΩΝ κ.Λεβέντης
Επίσης στεφάνια και γαρύφαλλα κατέθεσαν από:
ΟΜΙΛΟ ΜΝΗΜΗΣ « ο Αττικός Τύμβος»,
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ
στην Κέρκυρα «ΛΑΖΑΡΕΤΟ»,
Κίνηση «Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»,
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΞΟΡΙΣΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ,
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ «η Εθνική Αντίσταση»,
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΤΗΣ
ΕΠΟΝ, Π.Σ.Α.Ε.Ε.Α, και από πλήθος συγγενών
των αγωνιστών που έπεσαν από βόλια των
κατακτητών και των ελλήνων συνεργατών τους.
Συnergείο της ΕΡΤ κατέγραψε την τελετή και
πήρε συνεντεύξεις από συγγενείς και συναγω-
νιστές των εκτελεσθέντων αγωνιστών.
Ο «Αττικός Τύμβος» ευχαριστεί όλους όσοι
τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση
καθώς επίσης και τους όποιους δημοσιογρά-
φους ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση.

Με τιμή η πρόεδρος

ΞΑΝΘΗ ΠΑΤΜΑΝΙΔΟΥ - ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ
αδελφή εκτελεσμένου στο Γουδί στον εμφύλιο.

Εισαγωγικό σημείωμα πρόεδρου Αττικού Τύμβου Ξανθής Πατμανίδου – Παπαναστασίου για την τελετή της 29ης Μάη 2016

«Αγαπητέ, στο πάρτυ των Ηλείων δεν θα βρι-
σκομαι. Επιτελώ το τελευταίο καθήκον προς εσάς»
έγραψε στην τελευταία της επιστολή η Νίκα.
Στις 12 του Απριλίου το 1949 μόλις σουρούπησε η κυρία
Πόπη η υπάλληλος στις γυναικείες φυλακές Αβέρωφ
μαζί με ένα φύλακα από τις ανδρικές φυλακές διάβασε
δύο ονόματα Νίκα Μαρτοπούλου και Μαίρη Λεοντιάδου.
Στο μικρό δωμάτιο μελοθανάτων η φοιτήτρια Νίκα Μαρ-
τοπούλου με το κόκκινο κορδελάκι στα μαλλιά πέρασε
τις ώρες της προσμονής έως ότου έρθουν να τις πάρουν
το ζημέριμα για εκτέλεση, απαγγέλλοντας ποιήματα,
όπως μας είπε η συγκρατούμενη της που τις κράτησε
συντροφία για λίγες ώρες η Δήμητρα Μάρα Μιχαλακά.
Είπε: «Και μην έχοντας πιο κάτω άλλο σκαλί να καταρ-
κωλήσεις πιο βαθιά στον κακού τη σκάλα.
Για τ' ανέβασμα ξανά που σε καλεί θα αισθανθείς να
σου φυτρώσουν, ω χαρά, τα φτερά,
Τα φτερά τα πρωτινά σου τα μεγάλα...»
Και με ραγισμένη φωνή πρόσθεσε
«Μέρα τ' Απριλίου πράσινο θάμπος
Γελοῦσε ο κόμπος και το τριφύλλι
Και κλαίδουσαν πουλιά πετώντας όλο πιο πάνω
Τ' άνθη ευδοῦσαν κι εἶπε απορώντας. Πώς θα πεθάνω...»
Η Μαίρη Λεοντιάδου ζήτησε να τραγουδήσουν «το
θαλασσοκάκι» γιατί της άρεσε η θάλασσα αλλά δεν ταξί-
δευε γιατί ξενόπλενε για να ζήσει και βρέθηκε στο
απόσπασμα επειδή δεν είχε το όνομα του παιδιού
που έκρυψε ένα πιστόλι στο πηγδάκι της.
Έλεγε «δεν είπα το όνομα του γιατί θα το σκότωναν. Αν
είναι να σκοτώσουν κάποιον εγώ είμαι, όχι ένα παιδί».
Και η Αναστασία Χατζηπαυλου ανάτηρη, όταν την
έσερναν κυριολεκτικά στο μελοθανάτιο έλεγε «ψωμί
και νερό μου ζήτησαν κι έδωκα. Κακό αυτό.»
Ο Παύλος Παπαμερκουρίου « χρυσός αετός της Και-
σαριανής» που πήγε στο απόσπασμα διπλωμένος
στα δύο αφού από τα βασανιστήρια είχε σπάσει η
σπονδυλική του στήλη, το βράδυ της 8ης Ιουλίου του
'49 απήγγειλε Παλαμιά, όπως μου είπε ο συγκρατού-
μενος στο μελοθανάτιο ο Φάνης Πασπαλιάρης.
Αυτά τα έντιμα νιάτα, οι αγνοί αγωνιστές, οι ενθουσια-
σμένοι νέοι και νέες που προσφέρουν ακόμη και τη ζωή
τους για το κοινό καλό δεν μας άφησαν εντολές μίσους
αλλά ανιπθώς έγραψαν λόγια παρηγορίας στους
γονείς και συμβουλές στα μικρότερα αδέρφια τους να
έχουν ιδανικά και να αγωνιστούν γι' αυτά.
Έτσι κι εμείς τα μικρά παιδιά, μαζί με τους επιζήσαντες
συντρόφους τους που κάθε χρόνο δυστυχώς μένουν
λιγότεροι, όπως ο αγαπημένος μας Παναγιώτης Αρών-
νης που έφυγε τον Ιούλιο του 2015, ήταν μαζί μας εδώ
από την αρχή και έκανε ότι ήταν δυνατόν για την πραγ-
ματοποίηση αυτού του μνημείου, δεν ξεχάσαμε την
αυτοθυσία τους και πιστοί στην ηθική της μετάδοσης
της μνήμης τους προσφέρουμε κάθε χρόνο λίγα λου-
λούδια του Μάη και ενός λεπτού σιγή για στοχασμό και
σύνδεση με το σκήνωμα της βίαιης αναχώρησής τους.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Ανελκυστήρας

Πρώτος ο Αρχιμήδης (287 - 212 π.Χ.) κατασκεύα-
σε ένα ανυψωτικό μηχανήμα που κινιόταν με τη
δύναμη του ατμού. Αγνωστούμε πώς ακριβώς λει-
τούργουσε. Το αγνοούσε και ο Ρωμαίος αυτοκρά-
τορας Νέρων (54 - 68 μ.Χ.) που
προτιμούσε τις κλασικές μεθό-
δους: Έβαλε και έστησαν ένα
κανονικό βαρούλκο με τροχαλίες
που τραβούσαν δούλοι και τον
σήκωναν ψηλά, ώστε να μην
αναγκάζεται να ανεβαίνει σκαλο-
πάτια, όταν μετακινιόταν από
όροφο σε όροφο στο παλάτι του.
Τον Ιδ' αιώνα, στα Μετέωρα και το
Θιβέτ, οι μοναχοί χρησιμοποιού-
σαν καλάθια για το ανέβασμα
ανθρώπων και πραγμάτων στα
δυσπρόσιτα μοναστήρια τους. Αν
όμως έσπαγε το σκοινί, άνθρωποι
και πράγματα κρεμιζόνταν στο
κενό. Γύρω στα 1823, στην Αμερι-
κή, χρησιμοποιήθηκαν μηχανές



ατμού για να κινήσουν ανελκυστήρες εμπορευμά-
των. Άνθρωποι δεν τολμούσαν να ανέβουν,
καθώς, όχι σπάνια, τα σχοινιά κόβονταν και τα
φορτία κρεμιζόνταν.

Ο μηχανικός Ελίσα Γκρέιβς Ότις (1811 - 1861)
ήταν αυτός που το 1851 ανακάλυ-
ψε το φρένο ασφαλείας, σε περί-
πτωση που κόβονταν τα σχοινιά.
Δεν έπεισε ότι η εφεύρεσή του
παρείχε ασφάλεια. Στα 1852,
έκανε επίδειξη στη Νέα Υόρκη με
τον ίδιο πειραματόζωο: Ανεβασμέ-
νος στην πλατφόρμα, ζήτησε από
κάποιους να κόψουν τα σχοινιά
που τη συγκρατούσαν, ενώ το
«ασανσέρ» του βρισκόταν σε κίνη-
ση. Με το κόψιμο των σχοινιών, η
πλατφόρμα ακινητοποιήθηκε. Ο
Ότις κατέβηκε σώος και ασφαλής,
έχοντας παρουσιάσει τον πρώτο
«σύγχρονο» ανελκυστήρα. Ίδρυ-
σε την εταιρεία Ότις που και σήμε-
ρα κυριαρχεί στον χώρο των
ασανσέρ. Δεν έζησε να τα δει να



κινούνται με ηλεκτρισμό, χάρη σε μια εφεύρεση
(1880) του Βέρνερ φον Ζίμενς.
Ο πρώτος ανελκυστήρας που λειτουργούσε με
σύστημα κλήσης, χωρίς οδηγό (ανακάλυψη της
«Ότις»), παρουσιάστηκε το 1894 στη Νέα Υόρκη.
Έξι χρόνια αργότερα (1900), στη διεθνή έκθεση
του Παρισιού, εμφανίστηκαν οι πρώτες κυλιόμε-
νες σκάλες. Σήμερα, το πιο γρήγορο ασανσέρ
(κατασκευή της Τοσίμπα) λειτουργεί στο ύψους
508 μ. κτίριο Ταϊπέι 101, στην πρωτεύουσα της
Ταϊβάν: «Τρέχει» με ταχύτητα 61 χμ την ώρα.

<https://koutalianosimos.wordpress.com/2013/10/21/ανακαλυψεις-εφευρεσεις/>

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 ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ**".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επισκοπικά

Αναζήτηση...

Αναζήτηση



Τα νέα μας

Ταυτότητα

Το έργο μας

Εκδηλώσεις

Στήριξή μας



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Με τα χρήματα της διαφήμισής σας θα καλυφθούν βασικές ανάγκες συνανθρώπων μας που περνούν δύσκολες στιγμές της ζωής τους.

Η εφημερίδα είναι μηνιαία και εκδίδεται σε 2.500 φύλλα. Διανέμεται δωρεάν στο Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η Σωτηρία" και ταχυδρομείται δωρεάν στα μέλη του Συλλόγου μας.

Μπορείτε να την βρείτε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, στα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία ή στο Γραφείο Κίνησης Ασθενών.

Η "ΕΠΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ" είναι το δικό σου βήμα

Παρακαλούμε, στείλε μας

σκέψεις,

προβληματισμούς,

αντιθέσεις

και ό,τι άλλο μέσα από την ειδικότητά σου και την ευαισθησία σου θα μπορούσες να μοιραστείς με τους άλλους για το γενικό καλό.



*«Όταν η Ιατρική επιστήμη
δεν μπορεί να προσθέσει
περισσότερες μέρες σε μία ζωή,
το Hospice Care προσφέρει
περισσότερη ζωή σε κάθε μέρα»*

Dame Cicely Saunders



ASTRA
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ



Τηλ.: 210.69.22.400
www.astrametaforiki.gr

Σεβαστουπόλεως 137, 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210.69.22.400 • fax: 210.67.25.314
www.astrametaforiki.gr