

# Επι κοινωνία εν τύπω



## Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

### Σεβασμός στη Ζωή

Απολαμβάνουμε τη θάλασσα και τον ήλιο σε μια βραχώδη παραλία όταν μια θορυβώδης παρέα έκανε την εμφάνισή της με φωνές και αστεία. Αφού στερέωσαν τις ομπρέλες τους και απλώθηκαν στο γύρω βράχια, ένας από αυτούς φώναξε θριαμβευτικά.

-Κοιτάτε ρε, έπιασα το πρώτο μου χταπόδι.

Κράταγε στο χέρι του, μάλλον ήταν βεντουζαρισμένο στο χέρι του σε κατάσταση απόγνωσης, προσπαθώντας να γαντζωθεί στη ζωή, ένα χταποδάκι ίσα με 200gr.

- Γύρνα του την κουκούλα...

- Σβούριξε το...

- Κτύπα το στα βράχια...

- Φέρτο εδώ ο κύριος από δω ξέρει...

- Έλα φέρτε τα ούζα...

Μετά τη σχετική διαδικασία βρέθηκε άψυχο μέσα σε μια σακούλα polybag στη σκά ενός δέντρου.

Δεν είμαι από αυτούς που δεν έχουν ψαρέψει ή από αυτούς που δεν τρώνε κρέας ή ψάρι, αλλά αυτή η εικόνα με έβαλε σε βαθιές σκέψεις.

Αναλογίστηκα ότι αυτό δεν είναι τίποτα μπροστά στις απάνθρωπες συνθήκες που υποβάλλονται τα οικόσιτα ζώα σε κάποιες σύγχρονες κτηνοτροφικές μονάδες μέχρι να φτάσουν στο πιάτο μας.

Αναλογίστηκα ότι τα κύπαρά μας αποτελούνται από δικά τους αμινόξέα και ότι ζούμε χάρη στη δική τους θυσία και ξεχνάμε ότι και τα δικά μας συστατικά κάποια στιγμή θα ανακυκλωθούν μέσα από τους βιολογικούς κύκλους της ζωής.

Θυμήθηκα που όταν ήμουν μικρός δεν μπορούσα να φάω από τον κόκορα που μεγαλώνουμε στην αυλή όταν τον έδωσε η μαμά μου να τον σφάξει η γεπίονισσα επειδή ήταν άρρωστος.

Η σκέψη μου προχώρησε στις φρικαλεότητες του πολέμου, τα βασανιστήρια, την ιερά εξέταση, τον εμφύλιο και τις τόσες βιαιοπραγίες, φόνους και εκτελέσεις που έχουν γίνει από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Ο σεβασμός στη ζωή είναι αποτέλεσμα ατομικής και συλλογικής συνείδησης και φαίνεται ότι έχουμε να κάνουμε πολύ δρόμο ακόμα...

Αρκετοί φίλοι και γνωστοί μου είναι από πεποίθηση φυτοφάγοι. Άλλοι δεν τρώνε καθόλου

ούτε ζωικά προϊόντα. Δεν ξέρω πού είναι το μέτρο και η αλήθεια. Η τροφή μας βέβαια δεν είναι μόνο υλική. Τρεφόμαστε ψυχικά και πνευματικά από τα συναισθήματα και τις σκέψεις που επιτρέπουμε να εισχωρούν στο είναι μας. Και πράγματι είμαστε ό,τι τρώμε.

Πιστεύω όμως ότι, ό,τι και αν τρώμε, πρέπει να το δεχόμαστε με τον δέοντα σεβασμό και να ευχαριστούμε τον Θεό που μας παρέχει τη ζωή και να τον παρακαλούμε συνειδητά να "Ευλογεί την βρώση και την πόση ημών".



Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

### Όταν ο εχθρός επιτίθεται...

Τα άτομα που μας προξενούν θυμό είναι μια ισχυρή πηγή σοφίας, καθώς φέρνουν στο φως τα αδύνατα σημεία μας και γίνονται καθρέπτες στον οποίο κοιταζόμαστε. Ο Αριστοφάνης έλεγε ότι «οι σοφοί άνθρωποι μαθαίνουν πολλά από τους εχθρούς τους».

Ένας δάσκαλος μπορεί να μας διδάξει τη σπουδαιότητα της υπομονής, του ελέγχου και της ανεκτικότητας. Όλες όμως αυτές τις ικανότητες δεν έχουμε τη δυνατότητα να τις εξασκήσουμε, παρά μόνο στην αληθινή ζωή, όταν θα συναντήσουμε τον "εχθρό".

Στις πολεμικές τέχνες μαθαίνουμε ότι η επίθεση του αντιπάλου μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελός μας όταν γνωρίζουμε πώς να διοχετεύσουμε την ορμή της, την κατάλληλη στιγμή, προς τη σωστή κατεύθυνση.

Ο εχθρός μάς αναγκάζει να δράσουμε εδώ και τώρα και να βγούμε από την άνεσή μας που τελικά θα μας κάνει μαλθακούς. Μας αναγκάζει να φέρουμε στην επιφάνεια τον καλύτερο καθώς και τον χειρότερο εαυτό μας και να μεταλλάξουμε τη γνώση σε σοφία μέσω της εμπειρίας.

Όταν καταφέρουμε να δούμε τις αντιδράσεις μας αποστασιοποιημένοι και με λίγο χιούμορ, τότε θα ανακαλύψουμε πως σε κάθε σύγκρουση κρύβεται ένα μεγάλο μάθημα σχετικά με τις ποιότητές μας αλλά και τις αδυναμίες μας.

Οι αποκλειστικά αρμονικές σχέσεις γεννάνε μια απάθεια που μπορεί να μας παραλύσει καθώς δεν αισθανόμαστε την ανάγκη να αναζητήσουμε καινούργια πράγματα, ούτε αναγκαζόμαστε να αναθεωρήσουμε τις πεποιθήσεις μας. Αρκούμαστε στο να ακολουθούμε τον ίδιο δρόμο πάντα.

Για τη διανοητική και συναισθηματική εξέλιξη μας έχουμε ανάγκη να συγκρούμαστε, να αντιδρούμε, να δοκιμάζουμε τον εαυτό μας, να αλλάζουμε οπτική γωνία, να νιώθουμε πόνο. Με άλλα λόγια, να μαθαίνουμε.

Όπως στις πολεμικές τέχνες, έτσι και στη ζωή, για να τα καταφέρουμε είναι ανάγκη κάποιος να μας παρακινεί. Είναι η θέση κι η αντίθεση που δημιουργούν συγκρούμενες την αυριανή σύνθεση. «Πόλεμος πάντων πατήρ εστί» έγραψε ο Εφέσιος σκοτεινός φιλόσοφος Ηράκλειτος. Όσο πιο μικρό μας «εγώ», σ' αυτό που θα μας βγάλει «εκτός εαυτού», θα μας κάνει να θυμώσουμε, να χάσουμε τη συγκέντρωσή μας και να κινδυνεύουμε να χάσουμε τη μάχη. Έτσι κι αλλιώς δεν είναι αυτό που μας δίδαξε ο "δάσκαλος".

Ας διαλέξουμε στρατόπεδο λοιπόν κι ας πολεμήσουμε! Έτσι κι αλλιώς, τα δυο στρατόπεδα, είτε το ξέρουν είτε όχι, συνεργάζονται. Ας γίνουμε μέρος αυτής της σύνθεσης. Ας πάρουμε μέρος με όλες μας τις δυνάμεις, χωρίς προσκόλληση όμως στο μικρό μας «εγώ», σ' αυτό που θα μας βγάλει «εκτός εαυτού», θα μας κάνει να θυμώσουμε, να χάσουμε τη συγκέντρωσή μας και να κινδυνεύουμε να χάσουμε τη μάχη. Έτσι κι αλλιώς δεν είναι αυτό που μας δίδαξε ο "δάσκαλος".

Όταν τα πράγματα γύρω μας δεν είναι ιδανικά, όταν δεχόμαστε επιθέσεις, όταν δε νιώθουμε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας, αυτή



η αντιξοότητα, αυτή η αρνητική δύναμη που πλήττει τη σταθερότητά μας και δρα ως εχθρός, πρέπει να χρησιμοποιείται ως κινητήρια δύναμη και ώθηση για αλλαγή.

Κάθε σύγκρουση τελικά μας αποκαλύπτει τι δεν πάει καλά μέσα μας και μας επιτρέπει να διατηρούμε τη σπίθα της δημιουργικότητάς μας αναμμένη. Χωρίς κάποιον ή κάτι απέναντί μας να μας προκαλεί, η σπίθα αυτή θα έμενε σβηστή.

Γι' αυτό, βλέποντας από ένα μεγαλύτερο βάθος την κατάσταση, θα έπρεπε ίσως να μακαρίζουμε τους εχθρούς μας, γιατί χάρη σ' αυτούς μπορούμε να αλλάξουμε και να ανεβούμε άλλο ένα σκαλοπάτι στον δρόμο της προσωπικής μας ολοκλήρωσης.

[http://nekthl.blogspot.gr/2015/05/blog-post\\_11.html](http://nekthl.blogspot.gr/2015/05/blog-post_11.html)

### Λέγει ο Χριστός στην επί του Όρους ομιλία Του

«Ακούσατε ότι έχει λεχθεί: μάτι για μάτι και δόντι για δόντι. Αλλά εγώ σας λέγω να μη αντισταθείτε στο πονηρό. Αλλά εάν κάποιος σε ραπίσει στη δεξιά σιαγόνη να στρέψεις σ' αυτόν και το άλλο. Και σε κείνον, που θέλει να σε σύρει σε δικαστήριο και να πάρει το πογκιμισό σου, αφήσέ του και το πανωφόρι. Κι αν κάποιος σε αγγαρεύσει ένα μίλι, πήγαινε μαζί του δύο. Σ' αυτόν που σε ζητά, να δίνεις. Και σ' αυτόν που θέλει να δανειστεί από σένα μην αρνηθείς».

Ακούσατε ότι έχει λεχθεί: 'Ν' αγαπάς τον πλησίον σου και να μισείς τον εχθρό σου. Αλλά εγώ σας λέγω, ν' αγαπάτε τους εχθρούς σας, να ευλογείτε αυτούς που σας καταριώνται, να ευεργετείτε όσους σας μισούν, και να προσεύχεστε για όσους σας συμπεριφέρονται κακώς και σας διώκουν, για να γίνετε παιδιά του επουράνιου πατέρα σας, διότι ανατέλλει τον ήλιο του για κακούς και για καλούς και βρέχει για ευσεβείς και ασεβείς. Εάν δε αγαπήσετε όσους σας αγαπούν, ποιο μισθό θα έχετε; Δεν κάνουν το αυτό και οι τελώνες; Και εάν δείξετε στοργή στους φίλους σας μόνο, τι εξαιρετικό κάνετε. Δεν κάνουν έτσι και οι τελώνες; Να γίνετε λοιπόν τέλειοι, όπως ο πατέρας σας ο ουράνιος είναι τέλειος» (Ματθ. 5, 38-48).

[http://www.pmeletios.com/ar\\_meletios/agaph\\_elehmosynh/ΑΓΑΠΑΤΕ%20ΤΟΥΣ%20ΕΧΘΡΟΥΣ%20ΗΜΩΝ.html](http://www.pmeletios.com/ar_meletios/agaph_elehmosynh/ΑΓΑΠΑΤΕ%20ΤΟΥΣ%20ΕΧΘΡΟΥΣ%20ΗΜΩΝ.html)

## Για να σωθούν όσα δάση έμειναν

### Δημιουργικοί Διάλογοι

**Ως πότε το θέμα θα είναι επίκαιρο;**

#### Εισαγωγή

Γύρω από το θέμα της σωτηρίας των δασών μας, υπάρχει μια ανησυχία κι ευαισθησία της κοινής γνώμης που ας ελπίσουμε να είναι μόνιμη κι όχι μόνον ένας παρατεταμένος, έστως, απόηχος από το φοβερό ολοκαύτωμα, που ζήσαμε τα καλοκαίρι,



ιδίως του '93 και '94 - τραγικοί όλοι κι ανήμποροι θεατές του. Σίγουρα, αν τώρα δημιουργείτο ενός εθελοντικός «Στρατός Σωτηρίας των Δασών» με λίγα λόγια - τα πολλά τα 'χουν πει πολλοί, πολλά χρόνια τώρα! - και γερά οργανωμένο πρόγραμμα δράσης, θα έβρισκε χιλιάδες οπαδούς και πρόσφορο έδαφος -καμένης ή πράσινης γης- και στον χώρο των συνειδητήσεων για ν' αποδώσει και να φέρει αποτέλεσμα... Πού; Εκεί όπου η πολυδάπανη κρατική μηχανή, ανίκανη να σκεφτεί και παράλυτη για να πράξει, 21 χρόνια τώρα, αεροβατεί: Σύμβολο ενός έχει τους εκάστοτε αρμόδιους, συγκινημένους υπουργούς ή πρωθυπουργούς που υπερίπτανται κάθε φορά της καπνίζουσας συμφοράς. Θλιβερά σύμβολα δημοκρατικής αντιπροσώπευσης ενός «έξυπνου» λαού!

του '93 και '94 - τραγικοί όλοι κι ανήμποροι θεατές του. Σίγουρα, αν τώρα δημιουργείτο ενός εθελοντικός «Στρατός Σωτηρίας των Δασών» με λίγα λόγια - τα πολλά τα 'χουν πει πολλοί, πολλά χρόνια τώρα! - και γερά οργανωμένο πρόγραμμα δράσης, θα έβρισκε χιλιάδες οπαδούς και πρόσφορο έδαφος -καμένης ή πράσινης γης- και στον χώρο των συνειδητήσεων για ν' αποδώσει και να φέρει αποτέλεσμα... Πού; Εκεί όπου η πολυδάπανη κρατική μηχανή, ανίκανη να σκεφτεί και παράλυτη για να πράξει, 21 χρόνια τώρα, αεροβατεί: Σύμβολο ενός έχει τους εκάστοτε αρμόδιους, συγκινημένους υπουργούς ή πρωθυπουργούς που υπερίπτανται κάθε φορά της καπνίζουσας συμφοράς. Θλιβερά σύμβολα δημοκρατικής αντιπροσώπευσης ενός «έξυπνου» λαού!

#### Ερωτήματα που... καίνε!

"Γιατί δεν δημιουργούνται λόχοι δασικών καταδρομών;" ρωτάει ο Α. Παπανδρόπουλος σε τίτλο επίκαιρου άρθρου του στον Οικονομικό της 12.8.93, μέσα ακόμα στις τρομερές φωτιές του 1993! Και ανιχνεύει αιτίες, καταστάσεις και σοβαρές προτάσεις.



Το ερώτημα αν "Μπορούμε να σώσουμε τα δάση μας" ή "Πώς" θα το πετύχουμε αυτό είναι διάχυτο παντού και κάποτε έχει ενδιαφέρουσες όψεις και απόψεις όπως το "ερώτημα απάντηση" για την ευθύνη των κακών εμπρηστών - όπου και οι κακοί νόμοι και οι σπινθήρες της ΔΕΗ! - μπροστά στην ευθύνη των καλών ανθρώπων, που κοιμούνται ύπνο βαθύ... Και θυμίζουμε την προσευχή του σοφού Καθηγητή Τσιριντάνη:

**"Θέ μου, φύλαξέ μας, όχι τόσο απ' τους κακούς αλλά από τον βαθύ, αδιατάραχτο ύπνο των καλών ανθρώπων!..."**

#### Να ζυπνήσουμε!

Γιατί, πράγματι, το πρώτο πρακτικό μέσον για ν' αντιμετωπίσουμε το θέμα είναι να ξυπνήσουμε ο μ ή λ! Ν' αποκλήσουμε Σ υ ν ε ι δ η σ η του μεγίστου Κακού, να θυσιάσουμε τους εγωισμούς και τις μικρότητές της, να περιφρονήσουμε, να παραμερίσουμε ή να πολεμήσουμε τις κομματικές φαντασιώσεις και τα ποικίλα συμφέροντα που μας πνίγουν, και - αλληλέγγυοι! - ν' αναμετρηθούμε υπεύθυνα με τον Δράκο της Φωτιάς. «Απροσπάτευστο ο δασικός πλούτος. Δεν αξιο-

ποιήθηκε το περσινό πόρισμα. Μπήκε στα συρτάρια της γραφειοκρατίας», διαβεβαιώνει την «Καθημερινή» (21.9.94) ο τότε πρόεδρος της διακομματικής επιτροπής κ. Μπεχεράκης.

#### Πνευματική αναγέννηση!



Ακούγεται ακόμη περίεργα αλλά αρχίσαμε να το χωνεύουμε αργά αλλά σταθερά. Χωρίς εσωτερική κάθαρση, χωρίς πνευματική αναγέννηση, τίποτε δεν θα καταφέρουμε. **"Η επανάσταση ξέκιναει από τον εσωτερικό μας κόσμο"** και μόνο μια επανάσταση θα μπορούσε να βρει λύσεις και να εφαρμόσει λύσεις στα γιγαντωμένα πλέον από συσσωρευμένες αμαρτίες ετών και περισσή νωθρότητα προβλήματά μας.

#### Κι άλλα φλέγοντα ερωτήματα!

Ήδη υπάρχουν ομάδες εθελοντικής δασοπροσβέσης και δασοπροστασίας. Όπως υπάρχουν και μελέτες επώνυμων ειδικών, εμπειρών, υπηρεσιακών και μη. Υπάρχουν πυροσβέστες και πυροσβεστικά αυτοκίνητα και αεροπλάνα και παρατηρητήρια και λοιπά μέσα. Γιατί δεν αποδίδουν; Γιατί κάθε καλοκαίρι επαναλαμβάνεται το ίδιο πρόγραμμα -επταυξημένο και βελτιωμένο! - καταστροφής των δασών μας; Και οι ίδιες εικόνες - στα πρόσωπα και στις οθόνες - βουβής, απελπισμένης θλίψης για την αδυναμία μας να φέρουμε αποτέλεσμα;

Μήπως πλέον έχουμε φτάσει στα όρια; Μήπως τα δάση μας πρέπει να κηρυχτούν σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης και ν' αναλάβει ο στρατός την περιφρούρησή τους!...

Υπάρχουν καίρια ερωτηματικά που προέρχονται από συνταξιούχους πυροσβέστες που με τη σύνταξη βρίσκουν τη λαλιά τους, οι καπνιστές του δημοσίου που ήταν... μια καριέρα άλαλοι! Ή από αυτόπτες μάρτυρες - εθελοντές πυροσβέστες. Κι αυτά τα ερωτηματικά καίνε!

- Τα πυροσβεστικά αεροπλάνα ακόμα και όταν δεν είναι χαλασμένα δεν φέρνουν αποτέλεσμα. Δηλαδή είναι άχρηστα!...

- Οι περιπολίες των πυροσβεστικών αυτοκινήτων γύρω απ' τα βουνά και τα δάση δεν έχουν νόημα. Η φωτιά μπορεί ν' ανάψει αφού περάσουν από κάποια στροφή του δρόμου απ' όπου θα ξαναπεράσουν σε μια-δυό ώρες, οπότε η φωτιά θα 'χει απλωθεί. Ή ν' ανάψει σε άβατο σημείο.

Οι περιπολίες των πυροσβεστών γίνονται μόνο για τις υπερωρίες και άσκοπη! άπασχοληση προσωπικού, που έτσι αυξάνουν οι οργανικές του θέσεις, οι προσλήψεις, τα ρουσφέτια.

- Οι πυροσβέστες και όταν κάνουν φιλότιμες προσπάθειες ή και θυσίες, δεν φαίνεται να είναι συνήθως κατάλληλοι ή ικανοί γι' αυτή τη δουλειά. Με ποιες «προδιαγραφές», ποια τεστ ικανότητας, ποιες εξετάσεις προσλαμβάνονται

στην υπηρεσία; Όλο το δημόσιο διακρίνεται από άγνοια της εφαρμογής του: «Ο κατάλληλος άνθρωπος στην κατάλληλη θέση». Γιατί θα 'κανε εξαίρεση η Πυροσβεστική!...

#### Στην πράξη!

- Στις φωτιές του 1993 στην Ικαρία, δυο νέα παιδιά 20 χρόνων -σκακιστές του διεθνούς τουρνουά Ικαριωτών- εγκατέλειψαν το παιχνίδι και για δυο μέρες, νηστικά, πάλεψαν με τη φωτιά, γύρισαν με τσουρουφλισμένα μαλλιά και ρούχα και προ παντός, με ζωηρές εντυπώσεις και εμπειρίες από μια αφάνταστη πραγματικότητα. Οι πυροσβέστες ήταν. ο οδηγός του πυροσβεστικού κι ο βοηθός του! Δεν υπήρχαν κράνη, μπότες, γυαλιά! Δεν ήξεραν να ενώσουν τους σωλήνες, να δώσουν οδηγίες, να συντονίσουν τους εθελοντές! Τα δυο παιδιά πήραν πρωτοβουλία κι αγωνίστηκαν, καθοδηγώντας και συντονίζοντας -από την πείρα που απέκτησαν την πρώτη ώρα. με πάνινα παπούτσια, χωρίς κράνη. σώζοντας δέντρα, ζωές, ρούχα αναγκαία για τους πρόσφυγες που έφευγαν πανικόβλητοι, εγκαταλείποντας τα στίπια τους στις φωτιές.

#### Ιδέες αναδάσωσης



Παράλληλα πολλές ιδέες διατυπώνονται για την προστασία των δασών που έμειναν, τη δειροφυτέυση των δασών που κάρηκαν. Να επιστρατευθούν εθελοντές απ' την περιοχή, σύλλογοι φυσιολατρικοί και μη, πρόσκοποι, στρατιώτες και το Μηχανικό, Λόχοι Δασικών Καταδρομών, Ζώνες, κ.λ.π.

Οι κύριοι Δ. Μπήλιος και Α. Δημούτσος στον Οικονομικό της 14.10.93 έχουν πολλές τέτοιες ιδέες, χρήσιμες, μερικές αυτοάνογες, που λες γιατί δεν εφαρμόζονται τόσα χρόνια τώρα που υπάρχει το πρόβλημα. Λέμε: Ο Έλληνας έχει χάσει το φιλότιμο, τη φιλοπατρία του και πορεύεται σκυφτός, κακομοιρολογώντας, με «σωστά» πλέον διορθωμένο τον υπερόπτη Καζαντζάκη:

«Δεν πιστεύω τίποτα, δεν ελπίζω τίποτα, είμαι. Έλληνας!» Και όχι είμαι ελεύθερος! («Για ακόμη καλύτερες νύχτες.» του ΚΥΡ - 12.86).

#### Να γίνει θεσμός!

Το 1970, ταξιδεύοντας Κυριακή από το Grafrath στο Μόναχο με το τρένο, είδα στο βάθος του κάμπου ένα... δάσος να μετακινείται. Μου θύμισε τον Σαίξπηρ και την προφητεία για το δάσος του Μπίεραμ που θα ερχόταν καταπάνω στον Μάκβεθ... Ο παρακαθήμενος ντόπιος μου εξήγησε: "Κάθε Άνοιξη τα χωριά το 'χουν έθιμο. Όλοι, νέοι, μεγάλοι και παιδιά, ξεκινούν με δεινδρύλλια φυτωρίου και ανανεώνουν τα γειτονικά τους δάση! Είναι μέρες γιορτής - προσφορά στο δάσος που τόσα μας προσφέρει."

Φαίνεται απλό, απλούστατο. Γιατί δεν εφαρμόζεται στη χώρα μας!;

#### Για την πρόληψη!

Άλλο παράδειγμα, για την πρόληψη των πυρκαγιών, ή καλύτερα, για το σβήσιμο στο ξεκίνημά τους, προέρχεται κι αυτό απ' τους ξένους,

## Για να σωθούν όσα δάση έμειναν

τους οποίους συχνά υποτιμάμε όταν δεν αντιγράφουμε τα ελαττώματά τους! Και πρέπει να το δούμε Ο Λ Ο Κ Λ Η Ρ Ο, χωρίς να αφαιρέσουμε από εξυπνάδα τούτο κι εκείνο για να το κάνουμε πιο... οικονομικό! Γιατί το αυτοκίνητο π.χ. αν του αφαιρέσεις, όχι το τιμόνι, μια ρόδα ή το καρμπυρατέρ αλλά έστω και μια ντίζα, δε γίνεται πιο οικονομικό, γίνεται απλά άχρηστο! Κι είμαστε ικανοί για όλα!



### Μια πρόταση εκ του πραγματικού

1. Παρατηρητήριο, φυσικό ή τεχνητό, κατάλληλα επιλεγμένο ώστε να δεσπόζει μεγάλης περιοχής.

2. Τηλεσκόπιο μεγάλης εμβέλειας, που γυρίζει συνέχεια και καλύπτει όλη την περιοχή.

3. Όταν εμφανισθεί ο παραμικρός καπνός τη μέρα ή σπίθα τη νύχτα, ενεργοποιεί ασυρματιστική κλήση, που μεταδίδει συγχρόνως τις συντεταγμένες της θέσης του καπνού.

4. Το σήμα παίρνει αυτόματα "Σταθμός Ελικοπτέρων" της πυροσβεστικής περιοχής σε 24ωρη ετοιμότητα.

5. Το ελικόπτερο ξεκινάει αμέσως με έναν και μόνο ειδικευμένο, εξοπλισμένο με τσεκούρι, πυροσβεστήρα, γάντζους και σχοινιά και λοιπά χρειώδη. Σε 10' βρίσκεται στην εστία της φωτιάς, όπου κι αν βρίσκεται αυτή.

6. Κατεβαίνει και σβήνει τη φωτιά ενώ το ελικόπτερο, αν δεν χρειάζεται εκεί, σαρώνει την περιοχή μήπως ανακαλύψει τον δράστη.

Αν ναι, δίνει σήμα στο περιπολικό της αστυνομίας και στη συνέχεια μαζεύει τον πυροσβέστη.

Απλό το σύστημα μια και είναι προληπτικό! Γιατί να μην εφαρμόζεται!...

Η π ρ ο λ η π τ ι κ η υγιεινή εφαρμόζεται από το Ταμείο Υγείας της Εθνικής Τράπεζας Ελλάδας πριν από 50 χρόνια! Μένιστη η ωφέλεια - οικονομική του ΤΥΠΕΤ και υγείας των ασφαλισμένων. Τα λοιπά ταμεία -ιδιαίτερα το ΙΚΑ με τα μεγάλα ελλείμματα- γιατί δεν ακολούθησαν το παράδειγμά του, τόσα χρόνια τώρα, αλλά αντίθετα υπήρξαν και περιπτώσεις που ως πολυτέλεια το πολέμησαν!

### Αρετή και τόλμη!

"Ζητείται τόλμη για τη σωτηρία των δασών μας, τονίζει σε τίτλο της η "Καθημερινή" της 21.3.95, σαν μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Δασοπονίας.



Και Αρετή θα προσέθετε ο Κάλβος!

Αναγκαστικά ξαναγυρίζουμε στο ξεκίνημά μας. Για να βρούμε λύσεις, για να εφαρμόσουμε λύσεις χρειάζεται πρώτα η εσωτερική μας επανάσταση, η πνευματική μας αναγέννηση. Για να μπορούμε να λειτουργήσουμε σαν κοινωνία, σαν άτομα με συλλογικούς, εθνικούς στόχους και σκοπούς. Τότε ίσως καταλάβουμε ότι κι αυτό, που φαίνεται απλό

σαν το αυγό του Κολόμβου, για να εφαρμοσθεί θέλει Δ Ο Υ Λ Ε Ι Α με Σύστημα, Γνώση και Πνεύμα Συνεργασίας. Και πάντως μακριά από υποουργία, υπηρεσίες, επιτροπές και λοιπές κ α θ ι ε ρ ω μ έ ν ε ς υ π ο κ ρ ι σ ί ε ς, όπου κατά πάγια τακτική θάβονται ή διαιώνίζονται άλυτα τα προβλήματά μας.

"Θέλετε την πανάκεια για την επίλυση των προβλημάτων μας; Να σκεπτόμαστε ειλικρινά και να μιλάμε ελεύθερα!", έλεγε πριν 30 χρόνια -φωνή βοώντος εν τη ερήμω- ο καθηγητής Τσιριντάνης.

### Ομάδα Ο.Ρ.

Μια ομάδα Ο.Ρ.-Επιχειρησιακής Έρευνας' με φωτισμένη διεύθυνση και ειδικότητες σχετικές με το θέμα θα ήταν αναγκαία. Ηλεκτρονικός Επιχειρησιακός Ερευνητής, Μηχανικός Παραγωγής, Επιχειρησιακός και Τοπογράφος του Στρατού, Μετεωρολόγοι, Δασολόγοι,



Γεωπόνοι, Πυροσβέστες, Πιλότοι, Τηλεπικοινωνιακοί, Εμπνευστές...

Αυτή η ομάδα θα αξιολογούσε υπάρχουσες μελέτες και προτάσεις, θα κατάστρωνε την κεντρική μελέτη και θα επέβλεπε τις τοπικές -κατά περιφέρεια- εφαρμογές, σταθμίζοντας και αξιοποιώντας όλους τους παράγοντες, φυσικούς και πνευματικούς, προσγειωμένα και με προοπτική, δημιουργώντας πρότυπα και θεσμούς. Λίγοι, 15-20 ειδικοί, και ικανοί Έλληνες και Άνθρωποι που θα τους αναθεθεί το δύσκολο να εφικτό πρόβλημα της σωτηρίας των δασών. Λέτε να μην υπάρχουν!;

1 Η πρώτη ομάδα Ο.Ρ. - Operation Research - δημιουργήθηκε το 1941, στο φλεγόμενο από τους γερμανικούς βομβαρδισμούς Λονδίνο. Το πρόβλημα ήταν οι πιλότοι των αγγλικών καταδιωκτικών Σπιτφάιρ, των οποίων οι μεγάλες απώλειες δεν μπορούσαν να καλυφθούν λόγω του αναγκαίου -και μη υπάρχοντος!- χρόνου εκπαίδευσης. Η πρώτη Ομάδα Ο.Ρ., από πιλότους, επιτελικούς, μετεωρολόγους, μηχανικούς, μελέτησε σε πρώτη φάση και μετά στις λεπτομέρειές τους την αερομαχία και τα αεροπλάνα -κινησεις ή πολυβόλα των Στούκας και Σπιτφάιρ- των εμπόλεμων και κατέληξε γρήγορα σε συμπεράσματα, που τα διεβίβασε σε οδηγίες και μετεκπαίδευση των πιλότων, ώστε αμέσως μειώθηκαν οι απώλειες κατά 30%. Σε δεύτερη, τρίτη φάση η μείωση έφθασε στο 70-80%!... Η δεύτερη, το ίδιο επιτυχής εφαρμογή της Ο.Ρ. υπήρξε στη μεταφορά ολόκληρων εργοστασίων της πολεμικής βιομηχανίας των Αγγλων σε ασφαλείς και άγνωστες στους Γερμανούς δασώδεις εκτάσεις και σε τρόπο που να μειωθεί στο ελάχιστο η παραγωγή τους. Η τελευταία πολεμική εφαρμογή της Ο.Ρ. υπήρξε στην απόβαση της Νορμανδίας. Μετά δε τον πόλεμο, διαπιστώθηκε η χρησιμότητά της στις βιομηχανικές εφαρμογές και έτσι συγκροτήθηκε στην επιστήμη της Ο.Ρ.-Μαθηματική Οργάνωση, που περιέλαβε το Work Study κι αργότερα βοηθήθηκε από τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, κι απέτελεσε ιδιαίτερο κλάδο σε όλα τα Πανεπιστήμια του κόσμου. Η τραγική διαπίστωση του Ηράκλειτου "Πατήρ πάντων πόλεμος", ισχύει κι εδώ 100%. Μήπως κι εμείς οι Έλληνες αναγκαστούμε να θυμηθούμε την Ο.Ρ. στον πόλεμο της φωτιάς!...

### Σαρκοβόρα - παρατρεχάμενοι!

Το ερώτημα είναι άλλο: Αν θα είχαν τη συναίνεση των σαρκοβόρων και παρατρεχάμενων της πολιτικής μας ζωής, που δεν αφή-

νουν τίποτε να ξεφύγει απ' τ' α ρ π α κ τ ι κ ά τους νύχια... Και μετά λέει ο Ακαδημαϊκός κ. Δεσποτόπουλος: "Μην πυροβολείτε τους πολιτικούς!..." Κι έχει και επιχειρήματα σοβαρά, που μας κάνουν να ντρεπόμαστε για την ηλιθία δημοκρατία που ακριβοπληρώνουμε για να μην τη χάσουμε!



Μήπως μ' αυτή τη ντροπή και το ναρκωμένο φιλότιμό μας σαν κεφάλαιο, πρέπει να ξεκινήσουμε; Για να 'χουμε κάποτε το κεφάλι ψηλά, κάνοντας το σωστό όσο κι αν αυτό μας κοστίζει; - "Οικονομικός" 10.8.1995

Ποιος φταίει; Τι φταίει; Ποιοι πολιτικοί; Ποιοι υπεύθυνοι; Μήπως φταίει μια νοοτροπία -λαού και λαοπρόβλητων κυβερνώντων; Αυτή που βάζει φωτιές... στο ασφαλιστικό, στην παιδεία, στην οικονομία, στα δάση; Νοοτροπία εγωκεντρισμού, ζηλοφθονίας, μικροσυμφερόντων, μικροπολιτικής, έλλειψης μελέτης, προοπτικής, προγράμματος, αξιοκρατίας.

Σ' αυτόν τον κόσμο χανόμαστε, όχι γιατί αγνοούμε τα δύσκολα και πολύπλοκα, αλλά γιατί επιμένουμε να αγνοούμε και δεν εφαρμόζουμε τα αυτονόητα και απλά. "Τσιριντάνης"

Μισή-μισή την κάνουν τελικά τη δουλειά: οι εγκληματίες -ή σκοπιμοθήρες- και οι εγκληματικά αδιαφορούντες - ή άτολμοι. "Μ. Βαμβουνάκη"

Κάθε χρόνο γιορτάζουμε την ημέρα της Δασοπονίας, όπως και της Δημοκρατίας. Είναι δύσκολο να πεις, ποια από τις δυο, χάρη στις φροντίδες μας, τλαιπωρείται περισσότερο. Το σίγουρο είναι ότι κάθε χρόνο φροντίζουμε να καίγονται τα δάση μας, όπως και να ανοίγονται "Κερκόπορες" στη Δημοκρατία μας. Χ.Λ. "Π.Δ.Ροζάκης"

Μην ξεφεύγεις. Μην ξεφεύγεις. Οι χώροι δεν χωράν τη φυγή σου. Δεν υπάρχει ούτε στα όρη καταφύγιο. Θυμήσου πως τα δάση έχουν πάψει να 'ναι τόπος λατρείας. Τα πυκνά τ'α'χουν κάψει κι η φωτιά της μαγειρίας καίει στην Κόλαση τώρα. Δεν αξίζει - θυμήσου παρά μόνο μια χώρα: του αδειανού Παραδείσου!

Αίμος Αυρήλιος

Η αλήθεια να λέγεται. Διάδωσέ τη! περισσότερα στο [www.elbi.gr](http://www.elbi.gr) ΔΑΣ0807/Δ.ΔΛΓ-ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Ηβη Σταυροπούλου

ΕΠΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ / 3



# 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

## **XVI.ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΗΜΟΥΣ**

Μαριάννα μου,  
Ο κυρ Κώστας ο ταχυδρόμος, πρωί, πρωί,  
μου έφερε το αγαπημένο μου γράμμα σου.  
Μία ταραχή, μία συγκίνηση με κατέλαβε.  
Θα υπάρχει άραγε, εις τας γραμμάς της  
επιστολής σου, η συγγνώμη;  
Θα δεχθής την εξομολόγησίν μου;  
Η ως γυναίκα, που επλήγης εις τα τρυφε-  
ρότερα των αισθημάτων σου, θα μου αρνη-  
θής την χάριν αυτήν;

Από την απάντησίν σου, αντελήφθην πόσον  
σε ηδίκησα. Πόσον είμαι ένοχος ενώπιόν σου.  
Ψυχήν αγέλου πρέπει να περικλείουν τα  
στήθη σου, δια να μου απάντησης, ως μου  
απήντησες και να δεχθής με τόσην προθυμίαν  
την εξομολόγησίν μου. Σου ανοίγω λοιπόν και  
εγώ τας σελίδας του βιβλίου της ζωής μου,  
εκείνας, που δεν γνωρίζεις -διότι όλα τα άλλα  
τα γνωρίζεις- σου εξιστορώ τας σκηνάς του  
δράματος ή μάλλον της τραγωδίας, της οποίας  
επί σειράν ετών υπήρξα ο πρωταγωνιστής.

«Όλοι μας έχουμε καημούς,  
αλλά σε μάτια ξένα,  
καθείς τους κρυφτεί,  
δείχνοντας μέτωπο ξενιασμένο».....  
Όλος ο κόσμος και πρώτη από όλους σύ,  
με θεωρούσες ως υπόδειγμα οικογενειάρχου.  
Αι ημέραι μου, δι' όλους σας περνούσαν  
ήρεμα, απαλά, και κανένα νέφος δεν εσκία-  
ζε την ζωήν μου. Και όμως.

Εάν αυτή η γαλήνη στη ζωή μου υπήρχεν από  
την ημέρα του γάμου μας και εντεύθεν, από  
τριών όμως ετών τα πράγματα μετέβαλλον όψιν.  
Δεν υπήρχε δυστυχέστερος άνθρωπος από εμέ.

Έπρεπε πολύ να σε αγαπώ, πολύ να  
πονώ διά να κατορθώνω το αδύνατον.  
Δηλαδή να μη εννοήσης ποια βάσανος μου  
κατέτρωγε την ζωήν μου.

Πόσα δάκρυα έχω χύσει. Τι τραγικές στιγ-  
μές έχω περάσει!

.....*Ήταν από τα πλάσματα που μοιάζουν με ανθρώπους*  
*«Έχουν απ' έξω κάποιο φως, που ξεγαλάει το μάτι.*  
*Και μέσα κρύβουν άβυσσος, με σκοτεινιά γεμάτη»...*

- Πώς τη γνώρισα;  
Δεν σέ ενδιαφέρει. Την γνώρισα όπως γνωρί-  
ζει κάποιος στο διάβα της ζωής του, λογής, λογής  
ανθρώπους, καλούς ή κακούς. Έτσι γνώρισα και  
εγώ εκείνην, που ήτο γραμμένο να μου μεταβάλ-  
η τη ζωή και να μου χαράξει εις τούς πνεύμονας  
μου, βαθειά τα ίχνη της διαβάσεώς της.

Αλλά εάν, βαθειά στα στήθη μου έβαλε μία  
σφραγίδα, την οποίαν ούτε ο θάνατος, αλλά  
μόνον η γη θα δυνηθή να μου εξάλειψη, μου  
φανέρωσε και ένα άγγελο, τον όποιον είχα παραγνω-  
ρίσει και τον όποιον τέλος θυσίασα, στον  
εγωισμόν μου, στη παραφροσύνη μου. Και ο  
άγγελος αυτός είσαι σύ!

Όσο και αν αντιλαμβάνομαι ότι θίγω το  
εγώ σου, και την φιλαρέσκειά σου, που γεν-  
νάται μαζί με κάθε γυναίκα, είμαι υποχρεω-  
μένος να σου εξιστορήσω, με ποιον τρόπον,  
με περιέπλεξε στα δίκτυα της.

Με εκάλεσεν στο σπίτι της, εις στιγμήν που ο  
σύζυγός της δεν ευρισκετο εκεί. Ήτο μόνη ζαπλω-  
μένη σε ένα νιβάνι στο μικρό της σαλονάκι. Το  
ολίγον κόκκινο φως, που έπιπτε στο πρόσωπό  
της από μία τρίφυτο κανδήλα, την παρουσίαζε  
δυστυχώς δι' όλους μας, πολύ ωραία.

Σου γράφω με λόγια καθαρά. Με λόγια  
βγαλμένα μέσα από την ψυχή μου. Αν  
θέλεις δε βαθειά τα γραφόμενα μου να νοι-  
ώσης, ανέβα υψηλότερα από τις ανθρωπι-  
νες αδυναμίες και στάσου εκεί και κρίνε με.

Μετά τις τυπικές φιλοφρονήσεις και περι-  
ποιήσεις της πρώτης στιγμής, εκείνη έφθασε  
αμέσως εις τον σκοπόν της.

- Σε εκάλεσα εδώ, μου είπεν, Ανδρέα, δια  
τελευταία φορά, δια να σε ερωτήσω εάν θα  
ξακολουθήσεις να με περιφρονής και να μη  
δέχεσαι τον έρωτά μου, δια τον όποιον  
άλλοι, θυσιάζουν τα πάντα.

Ομολογώ, ότι έμεινα κατάπληκτος από το  
είδος αυτό της υποδοχής και αντελήφθην το  
δύσκολον της θέσεώς μου. Αντελήφθην ότι κά-  
τι το τρομερόν θα μου συμβή. Ότι η συνάντησις  
εκείνης της ημέρας, με Εκείνη, θα διαδραματίση  
κάποιο σημαντικό ρόλο στη μετέπειτα ζωή μου.

-Ανδρέα, μου λέγει, είναι άνανδρο αυτό  
που κάνεις.

Από ευσπλαχνίαν τουλάχιστον δόσε μου  
μίαν υπόσχεσιν, μία ελπίδα ότι, θα συμπά-  
θησες τέλος, τον πόνον που έχω δι' εσέ.

Είμαι τρελλή, λέγει και ταυτοχρόνως μου  
σφιγγει τα χέρια μου, στα δικά της και με  
τραβά προς το ντιβάνι.

Λίξα, πρόσφθασα να 'τω, γιατί θέλεις την  
καταστροφήν μου, εις τι σου έπταισα. Δεν αντι-  
λαμβάνω-νσαι το κακό που κάνεις, στον άνδρα  
σου, σε 'με, στο σπτικό μου, στη γυναίκα μου.

Είθε, να μη πρόφερα ποτέ την τελευταία  
αυτή λέξι. Διότι εκείνη, στο άκουσμα της  
τελευταίας αυτής λέξεως σχεδόν εξηγηρώθη,  
με έσυρε στην αγκαλιά της τόσο τρυφερά  
μα και τόσο δυνατά, και μου είπεν :

-Ανδρέα, αγαπημένη μου, τώρα που σε  
κρατώ αιχμάλωτόν μου, στην αγκαλιά μου,  
πες μου μια λέξι.

«Λίξα σε αγαπώ», και σου υπόσχομαι ότι  
θα σε αφήσω ελεύθερον.

Αλλά πρώτα να ακούσω τον ήχον αυτόν  
των λέξεων από τα χείλη σου. Να τον ακού-  
σω μόνον μία φορά... μια μόνον !

—Όχι, ποτέ, ποτέ,

—Ε ! λοιπόν ας τιμωρηθούν, τα αγαπημέ-  
να αυτά χείλη, που αρνούνται, ας τιμωρη-  
θούν από τα χείλη μου...

Ματαιώς ηγωνίσθην, ματαιώς επάλαισα.  
Από της στιγμής εκείνης ήμην δούλος της.  
Δούλος των ορέξεων της και του πάθους της.

.....  
Σου ζητώ συγγνώμη, γλυκειά μου γυναι-  
κούλα, μικρή μου Μαριάννα. Φαντάζομαι  
πόσον θα υποφέρης αυτές τις στιγμές. Αλλά  
και εγώ υποφέρω και εγώ πονώ.

Εγώ υποφέρω δύο φορές. Υποφέρω δια  
την τραγική κατάστασίν μου, την μοναξιά  
μου, αλλά υποφέρω και δι' εσέ. Δι' εσέ και  
τα παιδιά μου που ει-σθε τα θύματα μου.

.....  
Με συγχωρείς πολύ, αλλά δεν δύναμαι να  
συνεχίσω την εξομολόγησίν μου, σήμεραν.  
Όχι, διότι η ανάμνησις Εκείνης με συγκινεί.  
Κάθε άλλο. Εκείνη έπαυσε πλέον να ζη δι' εμέ.  
Αλλά ομολογώ την αδυναμίαν μου. Το χέρι  
μου, αδυνατεί να σου ιστόρηση, τουλάχιστον  
δια σήμεραν, το τέλος της καταστροφής μου...

Λάβε όμως υπ' όψιν σου, αφού πρόκειται  
να με κρίνης και να αποφασίσης περί της  
τύχης μου, ότι εμπρός στη σάρκα εκείνης  
που σαν δόλωμα είχε πλασθή, δια την  
ψυχήν μου, τί έπρεπε να γίνη, τί ήθελες να  
κάμω. Να μη πέσω, να μη κρημισθώ;

Έτούτο ήτο ανώτερον των δυνάμεων μου.  
Ήμην μικρός δια μίαν, τόσο μεγάλη, πράξι.

Συγχώρησε με

Ανδρέας

Ιωάννης Θ. Νάκος  
(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)

## 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**

τον κύριο Ιωάννη Δώδο

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 εισπραξης.

**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 Σπυ-  
ράτου, Άρης Στρατάκος.

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

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

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως  
την ευθύνη των κειμένων τους

## Πώς επιτυγχάνουν οι σχέσεις



Δεν είναι απαραίτητο να έχει κανείς κάποιες σπουδές ή σεμινάρια συμβουλευτικής σχέσεων για να ανακαλύψει τρόπους που ομορφαίνουν καθημερινά την επαφή μας με τον/την σύντροφό του, τα παιδιά μας, τους αδελφούς μας, τους γονείς μας την καθημερινότητα.. Η εκδήλωση της Αγάπης εκδηλώνεται αυτονόητα και δεν χρειάζονται τεχνάσματα για να μπουν σε λειτουργία. Εκτός από την καλή επικοινωνία υπάρχουν λέξεις, αγγίγματα, ματιές, χαμόγελα που γλυκαίνουν τη σχέση και τη δυναμώνουν. Απλά και ωραία πράγματα. Λίγα λεπτά να διαθέσει κάποιος για να σκεφτεί τι είναι αυτό που θα χαροποιήσει τον άνθρωπο που αγαπά και θα βρει χίλιες δυο ιδέες. Για παράδειγμα...

Μην ξεχνάς να λες «ευχαριστώ» (όχι ψεύτικο αλλά από καρδιάς) για οτιδήποτε φαινομενικά ασήμαντο σου προσφέρεται καθημερινά. Ο άντρας δεν είναι κακό να λείπει ένα «ευχαριστώ» στη γυναίκα του, μόλις τελειώσει το φαγητό του, και ένα – παραδοσιακό – «για στα χέρια σου», που σίγουρα θα τη χαροποιήσει κάνοντάς την να αισθάνεται σημαντική και απαραίτητη. Και γιατί όχι, πού και πού να κάνει ένα τρυφερό χειροφίλημα. Αντίστοιχα η γυναίκα δεν είναι τρομερό να λείπει ένα «ευχαριστώ» ή «για στα χέρια σου», όταν ο άντρας της αλλάζει μια λάμπα, διορθώνει κάποια ζημιά, κάνει οποιαδήποτε δουλειά στο σπίτι. Και επιπλέον να τον επιβραβεύει με ένα φιλή. Ο ένας προσφέρει στον άλλο με τον τρόπο του και αυτό πρέπει να εκτιμάται και από τις δύο πλευρές.

Μια καθημέρα και ένα πρωινό χαμόγελο μπορούν να φτιάξουν τη διάθεση και των

δύο. Τα παιδιά δεν είναι βαρετό να γλυκαίνουν τους γονείς με ευγνωμοσύνη για αυτά που τους προσφέρουν, και που πολλές φορές με προσωπικές στερήσεις, και οι γονείς να επιβραβεύουν και να γαληνεύουν ακόμη και τις αποτυχίες τους. Η ευγνωμοσύνη για αυτό που υπάρχει και παρέχεται είναι σημαντικό για μια συμπεριφορά καθημερινής αμοιβαιότητας. Μεταξύ μας οι αδελφοί, οι πνευματικοί, ας δεχόμαστε αυτό που ο καθένας μπορεί να δίνει και να αξιοποιεί χωρίς κρίσεις και παράπονα. Αλήθεια ποια μέρα πάει καλά, όταν ξεκινάει με μουκαμάρα, μούτρα ή, ακόμα χειρότερα, με μουρμούρα; Οι εποχές είναι δύσκολες και έχουμε ανάγκη να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον. Ειδικά τον/την σύντροφό μας. Να μην ξεχνάμε «Η ισχύς εν τη ενώσει». Η αγάπη αποτελεί ισχυρή στήριξη. Αγαπημένοι μου Εδώ και Τώρα η συνειδητότητα επαναστατεί να εφαρμοστεί το «Η ισχύς εν τη ενώσει». Με στήριξη την Αληθινή Αλώβητη Συμπαντική Αγάπη.

Ένα χάδι και ένα φιλή πριν από τον ύπνο έχουν τη δύναμη να απαλύνουν εντάσεις με απλούστατο τρόπο. Ας μη τα τσιγκουνευόμαστε και ας μην τα πνίγουμε μέσα σε εγωισμούς και συνεχή παράπονα.

Πες έναν καλό λόγο για στο τόσο. Σίγουρα θα βρίσκεις αφορμές, αν σε ενδιαφέρει. Για την κάθε περίπτωση πάντως θα είναι ενδιαφέρον να εκδηλώνουμε την επιθυμία μας και να προσφέρουμε χαρά στο ταίρι μας, στους γύρω μας. Ακόμα σε εκείνους που δεν μας αγαπούν ή δεν το εκδηλώνουν.

Δεν είναι δύσκολο ούτε πολύπλοκο να βρούμε τρόπους για να κάνουμε τη ζωή μας πιο χρήσιμη με περισσότερη αγάπη και λιγότερα πικρά λόγια ή πεισμάτα. Το χρειάζεσαι το χρειάζονται, το χρειάζομαστε όλοι χωρίς καμιά εξαίρεση!!!!!!

Χαρούμενη Κυριακή.  
Ευσταθία Κάλτσα

## Να είσαι καλά

Να είσαι καλά.

Όπου και να 'σαι με όποιον και να 'σαι. Ξέρω, (φαίνεται περιέργο να το λέω εγώ, αλλά έτσι αισθάνομαι).

Η αλήθεια είναι ότι μου λείπεις και μερικές φορές πονάω κιόλας, όταν μάλιστα ξέρω ότι είσαι με κάποιον άλλο τότε είναι ακόμα μεγαλύτερος ο πόνος.

Να είσαι καλά όμως.

Είχα την τύχη να σε γνωρίσω. Να δω το χαμόγελό σου, να δω τα μάτια σου, που λένε τόσα χωρίς να χρειάζεται να μιλήσεις, να σε αγγίξω, να σε αγκαλιάσω, να νιώσω το κορμί σου στο δικό μου.

Γ' αυτό πονάει ακόμα περισσότερο όταν δεν σ' έχω. Μπορεί να μην συναντηθούν οι δρόμοι μας ποτέ και κάποιος θα έλεγε, γιατί να πονάς για κάτι που ξέρεις ότι δεν οδηγεί πουθενά, γιατί να θες να τη γνωρίσεις, γιατί να έρθεις σ' επαφή αφού θα πονέσεις;

Γιατί αν δεν σε γνώριζα η ζωή μου θα ήταν φτωχότερη, θα είχε λιγότερο χρώμα, λιγότερη πνοή.

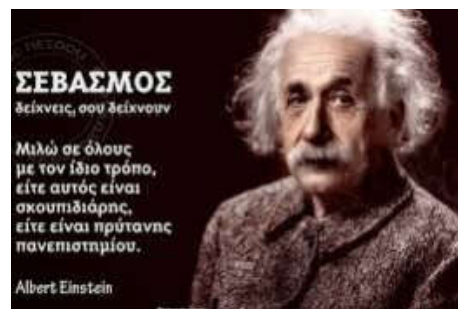
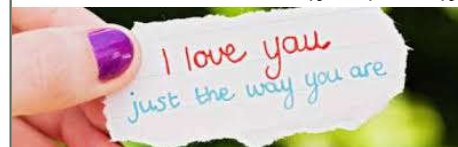
Μπορεί να πονάει, αλλά έτσι είναι η ζωή.

Τα νεκρά δεν πονάνε.

Και εγώ θέλω να ζω και ας πονάω.

Γ' αυτό να είσαι καλά.

Γιάννης Τσοροτιώτης



## 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 ρύπαιναν 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.

## Καλλιτεχνικό Εργαστήρι

(από Σεπτέμβριο)

Σας προσκαλούμε στο Καλλιτεχνικό Εργαστήρι με υπεύθυνη τη Δώρα Ορφανίδου.

Θα μεταδώσει τις γνώσεις της πάνω σε διάφορες καλλιτεχνικές δημιουργίες και τεχνικές. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Το εργαστήρι θα λειτουργεί κάθε Πέμπτη, 14.00- 16.00μμ, στον 1ο όροφο της Νοσηλευτικής Διεύθυνσης στην αίθουσα μαθημάτων του Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης.

Οι συμμετοχές θα δηλώνονται στις υπεύθυνες του Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης στα τηλ.210 7763110-111.

Ελένη Ιωακειμίδου

## Μαθήματα Ζωγραφικής

(από Σεπτέμβριο)



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](mailto:demsandro28@gmail.com) [www.alessandrodemartino.blogspot.gr](http://www.alessandrodemartino.blogspot.gr)

## Και μερικά ακόμη...

Η αγάπη είναι ο σεβασμός στη ζωή.  
Άλμπερτ Εϊνστάιν



Οι άγγελοι την αναμάνουν  
επουράνια γαρά, οι διάβολοι  
μαρτύριο της κόλασης, οι άνθρωποι  
τη λένε αγάπη.

Χάνινα Χάνε

Αγάπη είναι, πάνω απ' όλα να  
χαρίζεις τον εαυτό σου.

Ζαν Ανοϊού

## Μαθήματα Αγγλικών

(από Σεπτέμβριο)



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.

## Διατροφή και στρες: "Είμαστε ό,τι τρώμε"

Ένταση, άγχος, στρες και καθημερινότητα: Καταστάσεις που ζούμε όλοι μας και έχουν την ιδιότητα να μας αποδυναμώνουν σωματικά και πνευματικά. Μάθετε πώς θα διώξετε το άγχος από τη ζωή σας με τις σωστές διατροφικές επιλογές.

«Είμαστε ό,τι τρώμε»

Πώς σχετίζεται η διατροφή μας με τη ζωή μας, αλλά και οι καταστάσεις που βιώνουμε με αυτά που τρώμε. Όταν έχουμε έντονο άγχος για μια μεγάλη περίοδο, σταδιακά παραμελούμε τη διατροφή μας, δεν δίνουμε σημασία στο τι τρώμε, θέλουμε διαρκώς να σιμπολογάμε τροφές πλούσιες σε λιπαρά και εκτονώνουμε την έντασή μας με γλυκά, καφέδες και άλλα ανθυγιεινά. Τέτοιες στιγμές δεν περνά καθόλου από το μυαλό μας ότι με αυτή την άστατη διατροφή το μόνο που πετυχαίνουμε είναι να επιτείνουμε το άγχος μας.

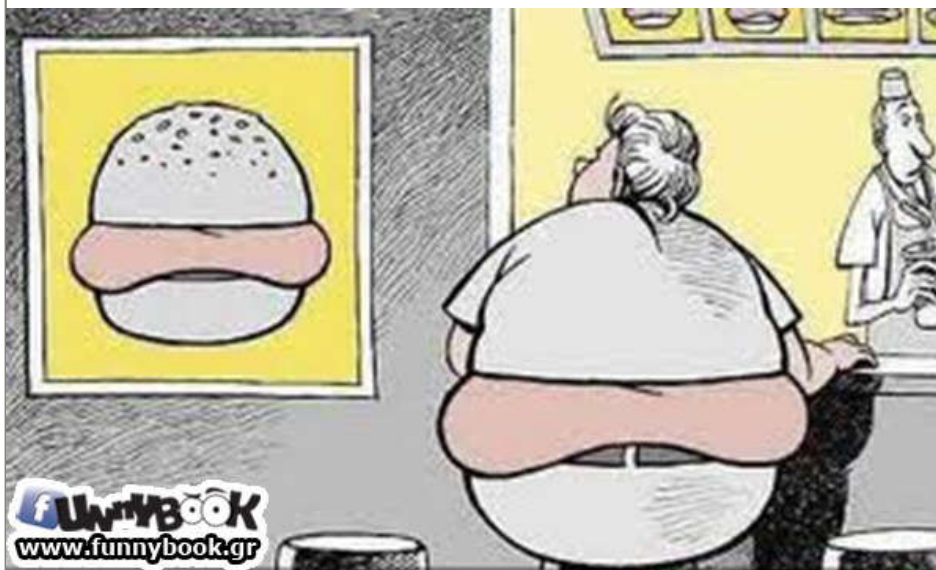
Το ερώτημα βέβαια είναι γιατί σε περιόδους έντασης είναι τόσο δύσκολο, ορμονικά πλέον, να διατηρήσουμε σε ισορροπία τις διατροφικές μας συνήθειες. Αυτό συμβαίνει επειδή οι ορμόνες του στρες λαμβάνουν σήμα κινδύνου από τον οργανισμό και για να αντεπεξέλθουν λειτουργούν στο μάζιμουμ. Καταναλώνουν τότε έξτρα ποσότητες μαγνησίου, ψευδάργυρου, βιταμίνης C και Β. Και για να το αναλύσουμε περισσότερο, όταν καθημερινά ζούμε με άγχος, η βιταμίνη C και ο ψευδάργυρος δεν επαρκούν για να υποστηρίξουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού ή για να παράγουν το πολύτιμο κολλαγόνο που θα διατηρήσει την επιδερμίδα μας υγιή. Συγχρόνως, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β δεν επαρκούν για την παραγωγή της απαιτούμενης ενέργειας ή για τη σωστή διανοητική λειτουργία, ενώ η εξάντ-

δα της γλυκόζης και έπειτα να πέφτουν απότομα εξουθενώνοντάς μας. Η λύση βρίσκεται στα τακτικά, υγιεινά σνακ, που μας εφοδιάζουν με ενέργεια, αλλά μας διαφυλάσσουν και από την πρόσληψη θερμίδων κατά τη διάρκεια των περιόδων έντασης.

3. Μικρά συχνά γεύματα. Τρώγοντας ένα κύριο γεύμα την ημέρα, όταν συνήθως πεινάμε, αυτό που πετυχαίνουμε είναι να καταναλώνουμε μία τεράστια ποσότητα, που δεν χρειάζεται όλη και επομένως το περίσσειμα αποθηκεύεται ως λίπος. Τρώγοντας όμως μετρημένες ποσότητες κάθε τέσσερις ώρες περίπου διατηρούμε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα μας σταθερά. Πιο απλά, δεν χρειάζομαστε τίποτα παραπάνω από τρία κύρια γεύματα και δύο σνακ για φουλ ενέργεια, πνευματική και συναισθηματική ισορροπία.

4. Υπολόγισε την ποσότητα. Ωραία τα μικρά και συχνά γεύματα, αλλά τώρα ποιος μπορεί να μας εγγυηθεί ότι δεν θα παρασυρθούμε τρώγοντας παραπάνω – ιδίως όταν το στρες μάς έχει κυριεύσει; Γι' αυτό προσοχή στις ποσότητες. Το μυστικό κρύβεται στα χέρια μας, στην κυριολεξία, και όχι στους θερμιδομετρητές. Η χούφτα της παλάμης είναι ο πιο σωστός θερμιδομετρητής για καθένα μας, κομμένη και ραμμένη στις αναλογίες του σώματός μας. Στα συν αυτού του τρικ είναι ότι μας βγάζει από τη δύσκολη θέση όπου κι αν βρισκόμαστε, στο σπίτι, στο γραφείο, στο αεροπλάνο, σε γεύμα με τις φίλες κ.ά.

Ιάκωβος Θεοδοσίου  
Ιατρός – Διαιτολόγος



Κι όμως, μελέτες έχουν δείξει ότι η ποιότητα και η ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε μπορούν να επιδράσουν κατευναστικά, να δράσουν ως ηρεμιστικό για τον εγκέφαλο, ενεργοποιώντας τις αντίστοιχες ορμόνες (ντοπαμίνη, σεροτονίνη) και να μας φέρουν την πολυπόθητη ισορροπία. Το καθημερινό φαγητό μας επομένως δεν έχει ως μοναδικό σκοπό την πρόσληψη ζωτικών στοιχείων και βιταμινών, αλλά λειτουργεί και ως καύσιμο που θα μας εφοδιάζει με την απαραίτητη θετική ενέργεια ώστε να αντιμετωπίσουμε επιτυχώς μια δύσκολη μέρα.

Για να μιλήσουμε πιο απλά, αν τρώμε σκουπίδια και η ζωτικότητά μας θα είναι μάλλον για τα σκουπίδια. Κι επειδή όλη μας η ενέργεια προέρχεται από την τροφή μας, οι διατροφικές μας συνήθειες αντικατοπτρίζουν και την ποιότητα της ενέργειας που εκλύεται από εμάς. Οι μέρες που χαρακτηρίζονται από αυξημένο στρες, χαρακτηρίζονται επίσης από κακή διατροφή, από σκαμπανεβάσματα της διάθεσης και μειωμένη ενέργεια. Όπως λοιπόν εύκολα μπορεί κανείς να καταλάβει η διατροφή βρίσκεται στη μέση όλων των παραγόντων που συνεργάζονται για την καλή μας υγεία, την ευεξία και την καλή μας σωματική κατάσταση. Όταν αυτά αρχίσουν να μπλοκάρουν και να δυσλειτουργούν, εμείς πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αποκαταστήσουμε την εύρυθμη λειτουργία επιλέγοντας: ελαφριά γεύματα, τακτικά σνακ και κυρίως υγιεινές τροφές.

ληση των αποθεμάτων του μαγνησίου αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης πονοκεφάλων και υψηλής πίεσης.

Πώς θα αντισταθείτε και θα διώξετε το άγχος από τη ζωή σας με τις σωστές διατροφικές επιλογές.

1. Τροποποίησε το μενού σας: επέλεξε τροφές πλούσιες σε:

Α. Ψευδάργυρο. Θα το βρεις στο άπαχο κρέας, θαλασσινά (κυρίως στρείδια), στα σιτηρά, γιαούρτι, τυρί, καρύδια, όσπρια.

Β. Βιταμίνη C. Στα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά, στις φράουλες, τα βατόμουρα, το ακτινίδιο, το λάχανο και το μπρόκολο.

Γ. Σύμπλεγμα βιταμίνης Β. Στα δημητριακά ολικής αλέσεως, το συκώτι, τις μπανάνες, το χουρμά, τις γλυκοκοκοκύθες.

Δ. Μαγνήσιο. Στο μαύρο τσάι, τα φυλλώδη λαχανικά, το γκρέιπφρουτ, καρύδια, καρότα, ντομάτες, σύκα, ξερές σταφίδες.

2. Το πρωί πάντα ζυπνάμε με χαμηλά επίπεδα γλυκόζης. Ένα πρωινό με δημητριακά ολικής αλέσεως είναι το καλύτερο καύσιμο για τον μεταβολισμό μας, που θα δώσει την απαιτούμενη ενέργεια για τη μέρα. Είναι μάλιστα προτιμότερο να παίρνουμε πρωινό μέχρι τις 9.30 π.μ. Βέβαια, στη διάρκεια της μέρας, οι πολλές ώρες δουλειάς συχνά μας κάνουν να παραλείψουμε κάποια γεύματα, με αποτέλεσμα να καταναλώνουμε τη διπλάσια ποσότητα στο επόμενο γεύμα. Συνεπεία αυτού είναι να αυξάνονται απότομα τα επίπε-

### Μοσχάρι Κοκκινιστό με Φασολάκια



#### Υλικά:

1kg μοσχάρι ελιά ή ποντίκι κομμένο σε μερίδες

1 ½ kg φρέσκα φασολάκια

2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα αλάτι – πιπέρι

λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 ποτήρια νερού ντοματάκια ψιλοκομμένα

2/3 του ποτηριού λάδι

#### Εκτέλεση:

Τσιγαρίζουμε το κρέας. Ύστερα από λίγο ρίχνουμε το κρεμμύδι, το ροδίζουμε και μετά προσθέτουμε τα ντοματάκια, το μαϊντανό, πιπέρι και νερό ώστε να σκεπάζει το κρέας. Βράζουμε το φαγητό για 1 ώρα περίπου, προσθέτουμε τα φασολάκια και συνεχίζουμε μέχρι να μείνει με το λάδι του το φαγητό.

Καλή όρεξη  
Νίκη Νικολοπούλου

## Το Ναυάγιο



Μια δασκάλα διηγήθηκε στην τάξη της την εξής καταπληκτική ιστορία.

-Ένα γεμάτο κρουαζιερόπλοιο άρχισε να βουλιάζει στη θάλασσα και έπρεπε άμεσα να εκκενωθεί από τους επιβάτες.

Ένα ζευγάρι έτρεξε καθυστερημένο προς τις σωσίβιες λέμβους.

Όταν έφτασαν, είδαν έντρομοι ότι στην τελευταία βάρκα υπήρχε χώρος για να σωθεί μόνο ένα άτομο.

Εκείνη ακριβώς τη στιγμή ο άντρας έσπρωξε τη σύζυγό του στο πλάι και πριν προλάβει εκείνη να αντιδράσει, πήδηξε αυτός μέσα στη βάρκα.

Τότε η γυναίκα του, η οποία στεκόταν στο πλοίο που βυθιζόνταν, φώναξε στον σύζυγό της μια φράση.

Η δασκάλα σταμάτησε την αφήγησή της, γύρισε προς την τάξη και ρώτησε τα παιδιά:

-Τι νομίζετε ότι του φώναξε;

### Οι απαντήσεις

Οι περισσότεροι από τους μαθητές γρήγορα απάντησαν ότι η σύζυγος φώναξε:

-Σε μισώ,

-Δεν το περίμενα ποτέ αυτό από εσένα,

-Νόμιζα ότι με αγαπούσες, και άλλα παρόμοια.

Η δασκάλα παρατήρησε ένα αγόρι που ήταν συνέχεια σιωπηλό.

Τον ρώτησε τι πίστευε ότι φώναξε η σύζυγος και αυτός της απάντησε:

-Κυρία, νομίζω ότι του φώναξε: Να προσέχεις το παιδί μας.

Έκπληκτη η δασκάλα τον ρώτησε:

-Έχεις ακούσει ξανά αυτή την ιστορία;

Το αγόρι κούνησε το κεφάλι του αρνητικά:

-Όχι, αλλά αυτό ήταν που είπε και η δική μου μαμά στον μπαμπά μου, λίγο πριν πεθάνει από την ανίατη αρρώστια της.

Η δασκάλα γύρισε προς τα παιδιά και τους είπε με χαμηλή φωνή:

-Η απάντηση είναι σωστή.

Το πλοίο τελικά βυθίστηκε και όλοι όσοι δεν κατάφεραν να μπουν στις σωσίβιες λέμβους χάθηκαν.

Ο άντρας που σώθηκε πήγε στο σπίτι και μεγάλωσε την κόρη τους μόνος του.

### Αργότερα

Πολλά χρόνια αργότερα, μετά και τον θάνατο του πατέρα της, η κόρη τους βρήκε τυχαία το ημερολόγιο του και διάβασε ολόκληρη την ιστορία.

Ανακάλυψε ότι η μητέρα της, λίγο πριν επιβιβαστεί στο πλοίο, είχε μάθει ότι πάσχει από μια ανίατη ασθένεια, και το τέλος της ήταν πολύ κοντά.

Έτσι, ανεξάρτητα από το ναυάγιο, η μητέρα ήταν βέβαιο ότι σε μικρό χρονικό διάστημα θα είχε «φύγει».

Την κρίσιμη στιγμή, ο πατέρας έκανε αυτό που πίστευε ότι ήταν σωστό.

Όχι για αυτόν, αλλά για την κόρη τους!

-Ήθελα τόσο να μείνω μαζί σου στο πλοίο αγαπημένη μου. Ήθελα να πεθάνουμε μαζί. Αλλά για χάρη της κόρης μας, επέλεξα να σε αφήσω μόνη, έγραφε στο ημερολόγιό του.

Τα παιδιά έμειναν για αρκετά λεπτά σιωπηλά, μόλις η δασκάλα τελείωσε την ιστορία της.

Η δασκάλα τότε προσπάθησε να δώσει στα παιδιά να καταλάβουν το νόημα αυτής της ιστορίας.

### Δίδαγμα

«Το καλό και το κακό είναι περίπλοκα και πολλές φορές πολύ δύσκολο να τα κατανοήσεις.

Αυτός είναι και ο λόγος που δεν πρέπει να επικεντρώνεται κάποιος μόνο στην επιφάνεια, δηλ. να κρίνει τους άλλους χωρίς να προσπαθήσει να εμβυθιστεί τις πράξεις τους.

Αν έχετε βγει να φάτε με κάποιον φίλο και προσφερθείτε να πληρώσετε τον λογαριασμό, δεν το κάνετε γιατί έχετε πολλά χρήματα, αλλά γιατί βάζετε τη φιλία σας πάνω από τα χρήματα.

Εκείνοι που παίρνουν πρωτοβουλίες στη δουλειά τους, δεν το κάνουν επειδή είναι χαζοί, αλλά επειδή καταλαβαίνουν την έννοια της ευθύνης.

Όσοι ζητούν συγγνώμη μετά από έναν καυγά, δεν το κάνουν επειδή ξέρουν ότι υποστηρίζουν την λάθος άποψη, αλλά επειδή εκτιμούν περισσότερο τον άνθρωπο δίπλα τους.

Εκείνοι που είναι πρόθυμοι να σας βοηθήσουν, δεν το κάνουν επειδή σας χρωστάνε κάτι, αλλά επειδή σας βλέπουν ως έναν αληθινό φίλο.

Εκείνοι που σας τηλεφωνούν συχνά ή σας στέλνουν ηλεκτρονικά μηνύματα, δεν το κάνουν γιατί δεν έχουν τίποτα άλλο να κάνουν, αλλά επειδή είστε στην καρδιά τους.

### Στο μέλλον

Μια ημέρα, όλοι θα αναγκαστούμε να χωρίσουμε από αυτούς που έχουμε σήμερα δίπλα μας.

Θα χάσετε τις κουβέντες τους, θα ξεχάσετε τα όνειρα που κάνατε μαζί τους.

Οι ημέρες θα περάσουν, τα χρόνια θα φύγουν και μια μέρα τα παιδιά σας θα δουν μερικές φωτογραφίες και θα σας ρωτήσουν:

- Ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι;

Και εσείς θα χαμογελάσετε με νοσταλγία, και θα τους απαντήσετε:

- Είναι οι άνθρωποι με τους οποίους πέρασα τις καλύτερες μέρες της ζωής μου.

<http://sugklonistiko.gr/?p=11368>

## Μοναξιά

Πόσο

καλύτερη είσαι σιωπή  
όταν η Ο μ ι λ ί α π λ η γ ν ε ι ...

## Μία λέξη

Στής δημιουργίας Σου τό άγνομελίχτο  
έκχύλισμα

Μούσα ήλιοστέφανη  
μιά μυριάκινη λεξούλα, τόση δά!  
μονάχα πέντε γράμματα ...

Καί νά χωράει μέσα της

όλακερο τό σύμπαν!

Α σ ύ ν ο ρ η είσαι

ά γ ά π η!

## Άγρυπνία

Στών άσύδοτων χρόνων τή ράχη  
άρπαγμένοι οί στοχασμοί μου  
μέ δέος άγρυπνούν στό ναό τής  
αδαπάνητης φωτιάς τής ψυχής μου.

Δάκρυα κυλοῦν άπ' τά  
μετέωρα μαυροσύννεφα του κόσμου.  
Δειπικά φελλίσματα κραυγής σιωπηλής  
τό θόλο τ' ουρανού τρυποῦν:

Ής γίνονταν, Κύριε, στάλες λυτρωτικές  
νά λευκανθούν τά μελανά μας όρια στήν

«ά λ λ ο ί θ ω ρ η π υ ξ ί δ α

τ ή ς ζ ω ή ς μ α ς

Αποσπάσματα από τα βιβλία  
της Ελένης Αποστολίδου-Λουκάτου

## ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

### Βρύση

Αυτή η απλή κίνηση του ανοίγματος της βρύσης για να πει κάποιος νερό, κάποτε ήταν αδιανόητη. Επειδή απλά η βρύση είναι μια από τις μεγαλύτερες εφευρέσεις του ανθρώπου.

Χρειάστηκε να συνεισφέρουν τις γνώσεις τους μερικά από τα μεγαλύτερα μυαλά της αρχαιότητας, για να κατορθωθεί ο έλεγχος της ροής του όποιου υγρού. Με πρώτον τον Αρχιμήδη (287 – 212 π.Χ.), που ανακάλυψε τους μοχλούς και τη σημασία τους στη μηχανική. Αγνοούμε ποιος ήταν αυτός που εφεύρε τον ειδικό εκείνο μοχλό, ο οποίος μπορεί να στρέφεται γύρω από τις 360 μοίρες του κύκλου. Με την καινοτομία του όμως αυτή, έβαλε τις βάσεις για τη δημιουργία του μηχανισμού που ονομάζουμε «τροχός και άξονας». Με τη γνώση των μοχλών, του τροχού και του άξονα, ο σύγχρονος του Αρχιμήδη, επίσης Έλληνας, μαθηματικός Απολλώνιος από την Πέργη της Παμφυλίας θεμελιώσε τη «γεωμετρία του έλικα» και έβαλε τις βάσεις για την ανάπτυξη του μηχανισμού του κοχλίας: της βίδας.

Ο Αρχιμήδης επινόησε τον «ατέρμονα

κοχλία», γνωστό ως «έλικα του Αρχιμήδη», μια μηχανή για την άντληση νερού από ποτάμια και πηγάδια (τη χρησιμοποιούν ακόμα και σήμερα σε χωριά της Βόρειας Αφρικής).

Άμεση εφαρμογή του απλού κοχλίας είναι η



βρύση: Μια βαλβίδα για να ελέγχεται η ροή του υγρού. Ένα κοχλιωτό μεταλλικό στέλεχος, με μια πλαστική ροδέλα στην άκρη του, βιδώνεται μέχρις ότου καθίσει στο στόμιο. Με το βίδωμα, η ροδέλα πιέζεται προς τα κάτω και εμποδίζει το υγρό να τρέξει. Με το ξεβίδωμα, ελευθερώνεται το στόμιο και μπορεί το υγρό να τρέξει. Ο όγκος του υγρού που ελευθερώνεται, εξαρτάται από το πόσο ξεβιδώνεται το μεταλλικό στέλεχος. Κι όταν η

κλειστή βρύση στάζει, σημαίνει ότι η πλαστική ροδέλα έχει φθαρεί. Οι σύγχρονες αναμικτικές μπαταρίες είναι δυο βρύσες (κρύου και ζεστού νερού) ενωμένες σε μία.

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

## ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ

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" ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΒΗΜΑ

Παρακαλούμε, στείλε μας

ΣΚΕΨΕΙΣ,

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ,

ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

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