

## Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

### Το κενό που μας ενώνει

Εξ ορισμού, όταν υπάρχει κενό μεταξύ δύο αντικειμένων τα καθιστά ανεξάρτητα. Εδώ το ένα, εκεί το άλλο. Όταν πλησιάσουμε το ένα προς το άλλο και τα ενώσουμε, ουσιαστικά καταργούμε το κενό που υπήρχε ανάμεσά τους και τα χωρίζε. Πώς είναι δυνατόν λοιπόν το κενό να μας ενώνει;

Εμείς όταν λέμε κενό εννοούμε άδειο χώρο, κενό δωμάτιο, κενό δοχείο, κενό κρεβάτι...

Στη φυσική ο ορισμός του κενού είναι η απουσία ύλης σε μία περιοχή χώρου. Το απόλυτο όμως κενό, (όπως και το απόλυτο μηδέν, όσον αφορά τη θερμοκρασία), δεν μπορεί να επιτευχθεί επιστημονικά. Όσον αέρα και αν αφαιρέσουμε από ένα δοχείο πάντα θα παραμένουν κάποια μόρια ή κάποια σωματίδια. Ακόμα και το κενό που χωρίζει τα ουράνια σώματα μεταξύ τους, μπορεί να μην περιέχει ουσιαστικά ύλη, αλλά είναι γεμάτο από σωματίδια και ενέργεια.

Η κβαντική φυσική αποκαλύπτει ότι «στοιχειώδη σωματίδια μπορούν να γεννηθούν αυθόρμητα από το κενό και στη συνέχεια να απορροφηθούν από αυτό. Σύμφωνα με τη θεωρία πεδίου φαινόμενα σαν και αυτό συμβαίνουν κάθε στιγμή. Κάθε σημείο του σύμπαντος "πάλλεται" από μια αόρατη δραστηριότητα. Η ενέργεια του κενού μπορεί να εξηγήσει τη γένεση του σύμπαντος, την αδράνεια των σωμάτων και τη φύση της ίδιας της βαρύτητας. Το κενό λοιπόν δεν είναι ΚΕΝΟ αλλά περιέχει εν δυνάμει κάθε μορφή του κόσμου των σωματιδίων. Οι μορφές αυτές, όμως, είναι μεταβατικές και πρόσκαιρες εκδηλώσεις του αιώνιου και πανταχού παρόντος ΚΕΝΟΥ.»

Όλα αυτά εμένα μου θυμίζουν το «ο πανταχού παρών και τα πάντα πληρών», που η σύγχρονη επιστήμη έρχεται απλά να επιβεβαιώσει, και για όσους δεν πιστεύουν, αλήθειες που έχουν επιβιώσει πριν χιλιάδες χρόνια, όπως το Τάο που λέει για το Δημιουργικό κενό από το οποίο γεννιούνται τα πάντα, το κινούν ακίνητο του Αρχιμήδη...

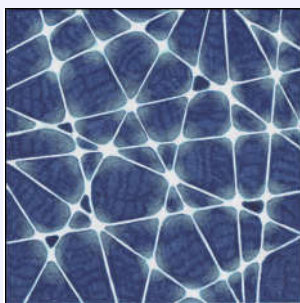
Με βάση αυτές τις σκέψεις φαίνεται ότι δεν υπάρχει κενό ανάμεσά μας, αλλά μια απέραντη πνευματική θάλασσα της οποίας είμαστε παροδικά δημιουργήματα... και

εμείς καθόμαστε και τρωγόμαστε μεταξύ μας και έχουμε κάτι σπουδαίο να μοιράσουμε.

Αυτό το κενό μας ενώνει, όχι μόνο με όσα γύρω μας αντιλαμβανόμαστε, αλλά και με αυτά που οι αισθήσεις μας δεν πιάνουν, τον άορατο κόσμο της αντίπερα όχθης, με τον οποίο συνεχώς αλλάζουμε την ενέργειά μας και αλληλοεπιδρούμε.

Ήρθε ίσως ο καιρός να δούμε πιο σφαιρικά τα πράγματα χωρίς να θεωρούμε τον εαυτό μας σαν το επίκεντρο την σφαίρας.

Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα



### ΒΑΡΣΟΒΙΑ - ΚΡΑΚΟΒΙΑ - ΑΛΑΤΩΡΥΧΕΙΑ - ΑΟΥΣΒΙΤΣ

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 - Συννοδός του γραφείου
- Ασφάλεια αστικής ευθύνης
- Φόροι αεροδρομίων
- Φ.Π.Α.

#### Δεν περιλαμβάνονται:

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

#### ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



**1η μέρα:** Αναχώρηση από Αθήνα στις 04.40. Αφίξη στη Βαρσοβία 06.20. Πρωινή αναχώρηση οδικώς για την Κρακοβία, την αρχαία πρωτεύουσα της Πολωνίας. Αφίξη αργά το απόγευμα στο ξενοδοχείο στην Κρακοβία. Στις ώρες που ακολουθούν περιπλανηθείτε στα στενά δρομάκια της πόλης, και απολαύσετε 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 Μαριάτσκι αφιερωμένη στην Παναγία. Στη μέση της πλατείας δεσπόζει το αναγεννησιακό 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 καλλιτεχνήματα 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 (Αουσβιτς Τσεσοχόβα) Βαρσοβία. Έχοντας αξιοποιήσει την παραμονή μας στην Κρακοβία, αφήνουμε σήμερα τη Νότια Πολωνία και κατευθυνόμαστε στην πρωτεύουσα Βαρσοβία. Καθοδόν θα επισκεφθούμε τον μουσειακό χώρο Άουσβιτς/Μπικρενάου, 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 Τσεσοχόβα με το μοναστήρι της Γιάσανα Γκόρα, όπου θα έχουμε σύντομη επίσκεψη στο παρεκκλήσι της μονής. Αφίξη 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 λάιαττα, 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 Κρασίτσκι, 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 σολι-

ζει τους κήπους του ανακτόρου Λαζένσκι. 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**  
Γραφεία του Συλλόγου μας,  
τηλ. 2107763638 11:00-15:00.

## Οι άνθρωποι που κάνουν τον κόσμο να λάμπει

Όλοι έχουμε ακούσει την έκφραση “λάμπει από χαρά” ή “λάμπει από ευτυχία” ή έχουμε ρωτήσει κάποιον “ερωτευμένος είσαι; λάμπεις!”. Περιστασιακά, όλοι μας μπορεί να “λάμπουμε”, όταν μας συμβεί κάτι πολύ ευχάριστο, κάτι που μας κάνει να νιώθουμε υπέροχα.

Αντίθετα, η έκφραση “σκοτεινιάσε” το πρόσωπό του, δείχνει ότι ένα αρνητικό συναίσθημα είναι κυρίαρχο, όπως η θλίψη για παράδειγμα. Χωρίς αμφιβολία, όλοι και όλα είναι φως. Η διαφορά βρίσκεται στην ένταση αυτού του φωτός και όπως καταλαβαίνουμε εμπειρικά, η ένταση του φωτός μας, εξαρτάται από την ποιότητα των σκέψεων και των συναισθημάτων μας.

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως όταν οι σκέψεις και τα συναισθημάτά μας είναι υψηλής ποιότητας, το προσωπικό μας φως αυξάνεται και αντίθετα, όταν οι σκέψεις και τα συναισθημάτά μας είναι χαμηλής ποιότητας, το προσωπικό μας φως, μειώνεται.

Σπάνια, θα γνωρίσουμε ανθρώπους που “λάμπουν” σταθερά και ακόμη σπανιότερα, άνθρωπους που κάνουν τον κόσμο να “λάμπει” κι αυτός μαζί τους. Υπάρχει κάποιο “μυστικό” που γνωρίζουν αυτοί οι άνθρωποι και δεν γνωρίζουμε εμείς οι υπόλοιποι, που τους κάνει να είναι τόσο λαμπεροί ώστε οι άλλοι να επιδιώκουν τη συναναστροφή μαζί τους και να νιώθουν υπέροχα κοντά τους; Μάλλον δεν πρόκειται για κανένα “μυστικό” αλλά για μια επιλογή.

Οι άνθρωποι αυτοί επέλεξαν να πετάξουν από τη ζωή τους την αρνητικότητα. Έτσι, απλά. Κάποια στιγμή κατάλαβαν ότι η αρνητικότητα, το μόνο που έφερνε στη ζωή τους ήταν θλίψη, κακές σχέσεις, απογοήτευση, φαινομενική κακοτυχία και έλλειψη χαράς.

Οι άνθρωποι αυτοί, στην αρχή προσπάθησαν, προσπάθησαν πολύ, για να βγουν από την εθιστική τους τάση να βλέπουν παντού το κακό, το σκοτάδι και τα αδιέξοδα. Κατάλαβαν ότι δίνοντας μικρές και μεγάλες χαρές στον εαυτό τους και στους άλλους, το φως το δικό τους και των άλλων αύξανε διαρκώς. Επέλεξαν να αγωνιστούν για τη χαρά και την ευτυχία τους. Καταπολέμησαν την αδράνεια τους που τους ψιθύριζε στο αυτί πως ξεγελούν τον εαυτό τους με ανοησίες, πως τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει σε ένα κόσμο άδικο και σκοτεινό σαν αυτό που ζούμε. Αντιστάθηκαν και συνέχισαν και τα κατάφεραν.

Και έτσι, “εθισμένοι” πλέον στη θετικότητα, το φως τους απέκτησε μια σταθερότητα και δεν τους εγκατέλειψε από τότε. Και μετά από αυτό, επειδή τίποτα δεν παραμένει στατικό σε ένα εξελισσόμενο σύμπαν σαν αυτό που ζούμε και εμείς, έτσι και το φως αυτών των ανθρώπων άρχισε να φωτίζει και τους γύρω τους και όλο και απλώνεται, μέχρι να αγκαλιάσει ολόκληρο τον πλανήτη και θα συνεχίσει να απλώνεται. Δεν υπάρχουν όρια για το φως!

Αν συναντήσετε ποτέ ένα τέτοιο άνθρωπο, μείνετε κοντά του όσο μπορείτε και λουστείτε στο φως του κι ύστερα, ζητήστε του να σας μιλήσει για τη δική του διαδρομή και μέσα από τις δικές του πληροφορίες, χαράξτε τη δική σας πορεία, το δικό σας μονοπάτι που θα σας οδηγήσει στη δική σας ευτυχία. Εκεί, που κάθε άνθρωπος γίνεται ένας ήλιος!

<http://enallaktikidراسi.com/2015/05/anthropoi-kosmos-pou-lampeii/>

## Εθελοντισμός

Αγαπητοί συμπολίτες,

Με αφορμή τη σημερινή συγκέντρωση θα ήθελα να αναφερθώ στο κίνημα του εθελοντισμού, που τα τελευταία χρόνια έχει μια ιδιαίτερη δυναμική, εξαπλώνεται διαρκώς σε παγκόσμια κλίμακα, αποκτά νέα μέλη και αναπτύσσει μια πολυποικίλη δράση στα πλαίσια των σύγχρονων κοινωνιών.

Όπως γνωρίζετε ο εθελοντισμός συνδέεται με την ανάληψη πρωτοβουλιών από άτομα που λειτουργούν συνήθως ομαδικά, με απώτερο στόχο τη συμβολή στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων και στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής. Οι τομείς εθελοντικής δράσης κοινωνικός, πολιτικός, πολιτιστικός, αθλητικός, ανθρωπιστικός, περιβαλλοντικός εκτείνονται σε τοπικό και εθνικό επίπεδο με διάφορες μορφές εκδήλωσης, όπως ανακούφιση σεισμοπλήκτων ή πλημμυροπαθών, υποστήριξη ατόμων με ειδικές ανάγκες, παιδιών, ηλικιωμένων, εργασία σε ολυμπιακούς αγώνες, συνδρομή σε θέματα υγείας, δράσεις στον χώρο του πολιτισμού, προστασία της φύσης.

Σήμερα σ' έναν κόσμο που τα προβλήματα διαρκώς διογκώνονται και μεταλλάσσονται, το κράτος και οι μηχανισμοί του αδυνατούν να τα αντιμετωπίσουν με επιτυχία και να δημιουργήσουν προϋποθέσεις επίλυσής τους. Παράλληλα, ζούμε στην εποχή του υλικού ευδαιμονισμού και του ατομικισμού, οι ανθρώπινες σχέσεις χαρακτηρίζονται από πνεύμα αδιαφορίας και λείπει το ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο και για την πορεία της συλλογικής ζωής.

Ο εθελοντισμός, λοιπόν, στα πλαίσια της εννοιολογικής διακρίσεως, αποτελεί ιδιαίτερη αξία. Κατά πρώτο λόγο, μέσω του εθελοντισμού ο άνθρωπος βρίσκει υψηλά ενδιαφέροντα και αξιοποιεί δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο του, οπότε διαμορφώνει μια πιο ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Ξεφεύγει από την ανία και την πλήξη της καθημερινότητας και από τις ανούσιες μορφές διασκέδασης, αναπτύσσει αίσθημα ευθύνης, θέτει στόχους, αγωνίζεται για την πραγμάτωσή τους και όλα αυτά γεμίζουν τη ζωή του, δημιουργούν ψυχική ικανοποίηση και σφυρηλατούν χαρακτήρα με αρχές και αξίες. Επιπρόσθετα, οι πολίτες που λειτουργούν με βάση το πνεύμα του εθελοντισμού βρίσκονται σε διαρκή εγρήγορση, παρακολουθούν τις εξελίξεις, ενημερώνονται, εξετάζουν και ελέγχουν τα δρώμενα, άρα δεν μετατρέπονται σε μάζα, ούτε γίνονται εύκολα θύματα χειραγώγησης.

Όπως όλοι αντιλαμβάνεστε με την εθελοντική δράση καλλιεργείται επίσης η συνεργασία, η αλληλεγγύη και η κοινωνική συνείδηση, προτάσσεται το κοινό καλό, περιορίζονται οι αντιπαραθέσεις και εδραιώνεται η κοινωνική αρμονία. Ανακουφίζεται ο ανθρωπιστικός πόνος, προωθείται ο σεβασμός στα ανθρώπινα δικαιώματα, περιορίζεται η μοναξιά, επιτυγχάνεται η ενεργός συμμετοχή στα κοινά. Τέλος, ενισχύεται η προσπάθεια για τη σωτηρία της φύσης, η ανθρωπιστική και αντιπολεμική δράση, η σύσφιξη των σχέσεων των λαών και ο αγώνας για ειρηνική συμβίωση.

Νομίζω, επομένως, πως είναι προφανής η ανάγκη καλλιέργειας του εθελοντισμού. Προς αυτή την κατεύθυνση καθοριστικός είναι ο ρόλος των φορέων κοινωνικοποίησης. Τόσο η οικογένεια όσο και η εκπαίδευση οφείλουν να προβάλλουν την αξία του με συζητήσεις, ανά-



ληψη πρωτοβουλιών και βέβαια τόσο οι γονείς όσο και οι καθηγητές να αποτελέσουν φωτεινά παραδείγματα για τα παιδιά με τη συμπεριφορά τους. Ταυτόχρονα, τα μέσα ενημέρωσης πρέπει να προβάλλουν το εθελοντικό κίνημα και τη σημασία του, αφυπνίζοντας και καλώντας τους πολίτες σε δραστήρια συμμετοχή. Στην ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου και στην ανάπτυξη της εθελοντικής νοοτροπίας μπορούν να συμβάλλουν και οι πνευματικοί άνθρωποι με το κύρος, τον λόγο και τις πράξεις τους.

Επιπλέον, οι εθελοντικές οργανώσεις είναι αναγκαίο να προσεγγίσουν τον απλό πολίτη, να διακρίνονται για τη διαφάνειά τους και να αποφεύγουν πολιτικές και οικονομικές εξαρτήσεις. Οι κυβερνήσεις πρέπει να αναγνωρίσουν τις εθελοντικές οργανώσεις, να συνεργαστούν με αυτές, να τις υποστηρίξουν οικονομικά και να επιβραβεύσουν ηθικά τις προσπάθειές τους. Αλλά και ο καθένας μας οφείλει να αποβάλει τον ατομικισμό, να προτάξει το ομαδικό συμφέρον, να διακατέχεται από ανθρωπιστικά ιδεώδη και να γίνει ενεργό μέλος εθελοντικών οργανώσεων.

Ο εθελοντισμός αποτελεί αίτημα και ανάγκη των καιρών μας. Στις δύσκολες περιόδους, στις οποίες ζούμε, δίνει ένα μήνυμα ελπίδας και αισιοδοξίας για το αύριο. Είναι το αντιστάθμισμα στην κυριαρχία της τεχνολογίας και στην ηθική κατάπτωση των ανθρώπων, είναι το μέσο για ένα καλύτερο κόσμο, ένα κόσμο με χαμόγελο, με αγάπη, με ευτυχία.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας.

Ιωάννης Κανακούδης - Φιλολόγος

## Ελληνική λάμψη στο Ρίο

Μια ημέρα μετά το χρυσό μετάλλιο του **Λευτέρη Πετρούνια** (δεξιά) στους κρίκους, ο **Σπύρος Γιαννιώτης** πραγματοποίησε ακόμη ένα άθλο στα 10.000 μ. κολύμβησης ανοικτού νερού. Ο 36χρονος πρωταθλητής από την Κέρκυρα κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο.

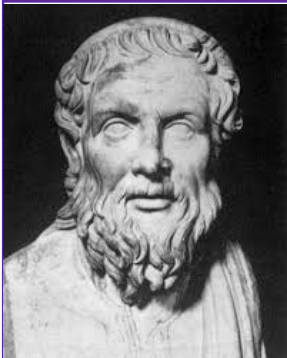
Με ένα άλμα επί κοντώ στα 4,85μ. η **Κατερίνα Στεφανίδη** κατέκτησε τους αιθέρες στο Ολυμπιακό Στάδιο του Ρίο μαζί με το χρυσό μετάλλιο των Ολυμπιακών Αγώνων.

Εξαιρετική ήταν η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στα 25μ. πιστόλι της σκοποβολής από την **Άννα Κορακάκη**. Χαρμόσκινα νέα όμικς ήρθαν και από την ιστιοπλοΐα. Το πλήρωμα των 470 με τους **Μάνη-Καγιαλή** εξασφάλισε ακόμη ένα μετάλλιο για την Ελλάδα. Ωστόσο οι επιτυχίες για την χώρα μας δεν σταμάτησαν εδώ.



Παλιά γκρεμίζαν μέρος από τα τείχη της πόλης. Σε αυτούς τους Ολυμπιακούς Αγώνες οι Αθλητές μας έκαναν υπερήφανους σαν λαό γιατί μαζί με το σώμα ανέπτυξαν και το πνεύμα. Λίτοι και απέρητοι, γίνονται ζωντανά παράδειγμα για όλους και περισσότερο για τους νέους που η ζωή τους έχει γίνει δύσκολη.

## Περί ζωής και θανάτου



**Επιστολή του Απολλώνιου Τυανέως προς τον Ρωμαίο Διοικητή Βαλέριο, λίγο μετά τον θάνατο του γιού του...**

"Θάνατος δεν υπάρχει για κανέναν, παρά μόνο φαινομενικά, ούτε γένεση υπάρχει για κανέναν, παρά μόνο φαινομενικά. Η τροπή της ουσίας σε φύση θεωρείται γένεση, ενώ η τροπή της φύσεως σε ουσία κατά τα αυτά θεωρείται θάνατος. Ούτε γεννιέται αληθινά κάτι ούτε φθείρεται ποτέ, μόνο τη μια γίνεται φανερό και ύστερα γίνεται αόρατο· και το μεν πρώτο συμβαίνει λόγω παχύτητας της ύλης, το δε δεύτερο λόγω λεπτότητας της ουσίας, η οποία είναι πάντα ίδια και απλώς διαφέρει κατά τη κίνηση και τη στάση. Διότι αυτό είναι αναγκαστικά το ίδιο της μεταβολής, που δεν γίνεται από κάπου έξω, αλλά το μεν όλον μεταβάλλεται στα μέρη, τα δε μέρη στο όλον λόγω της ενότητας του παντός".

Απολλώνιος ο Τυανεύς  
Βίος και Έργο. Τα Σωζόμενα.

## Τάο



Άδειο δοχείο είναι το Τάο ποτέ με τη χρήση δε στραγγίζει Ατύθμενη πηγή των μύριων πραγμάτων Άφαντο σαν να μη ζει όμως, πάντα, παρόν Άγνωστο πούθε προβάλλει Μοιάζει προπάτορας του ουρανού Στου τροχού τον άξονα συγκλίνουν τριάντα ακτίνες Χρήσιμος όμως γίνεται από την κεντρική τρύπα Πλάσε κανάτι με πηλό Χρήσιμο γίνεται από τον άδειο χώρο μέσα του Χτίσε δώμα, άνοιξε παράθυρα και πόρτες, κατοικήσιμο το κάνουν τα κενά. Το όφελος έρχεται, λοιπόν, από τούτο που υπάρχει Το χρήσιμο είναι εκείνο που λείπει Το Τάο κυματίζει κυκλικά απλώνεται τόσο αριστερά όσο και δεξιά Από αυτό εξαρτώνται τα μύρια πράγματα Τίποτα δεν κατακρατά Σιωπηλά εκπληρώνει το σκοπό του Δίχως απάντηση καμιά Τρέφει τα μύρια πράγματα Δίχως να είναι αφέντης τους Άσκοπο, μικροσκοπικό Σ' εκείνο επιστρέφουν τα μύρια πράγματα κι όμως δεν είναι αφέντης τους Είναι πολύ μεγάλο Άρρητο ζει το Τάο αιώνια σε απραξία κι όμως εκείνο δημιουργεί τα πάντα το Τάο κινείται επαναστρέφοντας. Ο τρόπος του Τάο είναι ενδοτικός Τα μύρια πράγματα γεννιούνται από το είναι Το είναι γεννιέται από το δεν είναι. (Το Τάο) δεν φαίνεται, είναι λεπτό, πέρα από σχήμα Δεν ακούγεται, είναι αραιό, πέρα από ήχο. Δεν κρατιέται, είναι άπιαστο, γαλήνιο, παντού. <http://www.manosdanezis.gr/index.php/blog/2>  
82-2014-11-30-12-02-30

## Προετοιμάστε το αυτοκίνητό σας για το φθινόπωρο με 7 απλά βήματα

Το καλοκαίρι τελείωσε και ήρθε ο καιρός για την φθινοπωρινή προετοιμασία του αυτοκινήτου σας! Ευτυχώς, δε χρειάζεται ούτε πολλές χρόνος ούτε ιδιαίτερη προσπάθεια. Τα βήματα είναι λίγα και απλά! Μη ξεχνάτε όμως ότι είναι αναγκαία για να διατηρήσετε το αυτοκίνητό σας σε καλή κατάσταση, να προλάβετε φθορές και ζημιές και κυρίως για να είστε ασφαλείς!

### 1. Καλό εξωτερικό πλύσιμο του αυτοκινήτου

Μπορεί οι περισσότεροι να πλένουμε το αυτοκίνητό μας στην αυλή, αλλά το πιεστικό μηχανήμα που εφοδιάζονται όλα τα πλυντήρια αυτοκινήτων σήμερα, έχει τη δυνατότητα να καθαρίζει πολύ καλύτερα το αυτοκίνητο σε σχέση με το λάστιχο που χρησιμοποιούμε εμείς.

Δεν πρέπει όμως να αρκεστούμε μόνο σε αυτό, γιατί υπάρχουν αρκετά «κρυφά» σημεία στο αυτοκίνητο που μαζεύουν σκόνη και αλάτι, κάνοντας μακροπρόθεσμα ζημιά στα σημεία αυτά. Έτσι λοιπόν, πρέπει να καθαριστούν καλά τα μαρσπιά και το μεγαλύτερο μέρος του πατώματος.

Το καλοκαίρι συνήθως ψάχνουμε για σκιά και τη βρίσκουμε κάτω από δέντρα, όπως είναι τα πεύκα, τα οποία βρίσκονται κοντά στη θάλασσα. Τα κατάλοιπα που μένουν από αυτή την ενέργειά μας φαίνονται όμως κάτω από το καπό. Ανοίξτε, λοιπόν, το καπό και καθαρίστε τις κόχες από τις πευκοβελόνες που έχουν φράξει τις διόδους. Μπορεί να φαίνεται μικρή λεπτομέρεια, αλλά είναι πιθανό να δημιουργηθεί υπερχειλίση από μια βροχή, λόγω της φραγμένης διόδου, και το νερό να κυλίσει στα ηλεκτρικά του αυτοκινήτου, δημιουργώντας σημαντικά προβλήματα.

Προσοχή να δώσετε και στις ζάντες αυτοκινήτου. Μην τις παραμελείτε, γιατί η βρωμιά σε συνδυασμό με τις καιρικές συνθήκες, καθώς και με διάφορα χημικά που μπορεί να πατήσει ένα αυτοκίνητο κατά την κίνησή του, είναι πιθανό να προκαλέσει διάβρωση στο υλικό της ζάντας.

**2. Κέρωμα.** Αφού τελειώσετε με το ξέπλυμα του αυτοκινήτου σας, καλό είναι να κερώσετε όλη την επιφάνεια του αυτοκινήτου.

Με αυτό τον τρόπο θα αναζωογονήσει και θα κρατήσει για περισσότερο χρόνο ζωντανό το χρώμα του αμαξώματος. Το κερί θα σχηματίσει ένα στρώμα πάνω στο βερνίκι, με αποτέλεσμα να προστατεύεται το χρώμα από τα επερχόμενα καιρικά φαινόμενα του φθινοπώρου.

**3. Αλλαγή υαλοκαθαριστήρων.** Οι λεπίδες διαρκούν το πολύ για 2 χρόνια. Οι καινούριες λεπίδες καθαρίζουν πολύ πιο αποτελεσματικά το παρμπρίζ και σας βοηθούν να έχετε καλύτερη ορατότητα όταν βρέχει. Επίσης μειώνουν την αντηλία! Το φθινόπωρο είναι η ιδανική εποχή για να τις αντικαταστήσετε.

**4. Έλεγχος μπαταρίας.** Η μπαταρία είναι μία από τις πιο κοινές αιτίες βλάβης σε οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, αλλά κυρίως το χειμώνα που τα ηλεκτρικά φορτία είναι υψηλότερα. Εάν υπάρχει οποιοδήποτε σημάδι ότι η μπαταρία σας δυσκολεύεται, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ότι θα σας απογοητεύσει κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ιδιαίτερα αν είναι άνω των 5 ετών. Ανανεώστε την τώρα ώστε να αποφύγετε την ταλαιπωρία και την αναστάτωση μιας απρόβλεπτης βλάβης.

**5. Ελαστικά,** Ελέγξτε την κατάσταση των

ελαστικών σας. Ο χωματοδρόμος του νησιού μπορεί να άφησε αρκετά σφηνωμένα πετραδάκια στις αυλακώσεις του ελαστικού. Εκτός του ότι δημιουργεί σχισίματα στο ελαστικό, μειώνει επίσης την πρόσφυση, ειδικά τους βροχερούς μήνες. Όσον αφορά την πίεση των ελαστικών, το καλοκαίρι διαστέλλεται ο αέρας και πρέπει να τον αφαιρέσουμε, ενώ το φθινόπωρο πρέπει πάλι να διορθώσουμε την πίεση. Φυσικά μην ξεχνάτε και τη ρεζέρβα!

Για να βρίσκεστε πάντα εντός του περιθωρίου ασφαλείας, συνιστάται η αντικατάσταση των ελαστικών όταν το βάθος πέλματος φτάσει τα 3mm περίπου - οι επιδόσεις στο βρεγμένο δρόμο μειώνονται σημαντικά ανάλογα με το βάθος του πέλματος!

Δείτε τις κατηγορίες ελαστικών πριν τα αντικαταστήσετε.

**6. Έλεγχος αντιψυκτικού.** Το αντιψυκτικό είναι πολύ σημαντικό για όλο τον χρόνο καθώς περιέχει πρόσθετα για την πρόληψη της διάβρωσης αλλά και τη βελτίωση της ψύξης.

Ένας παγωμένος κινητήρας κοστίζει πολύ για να επισκευαστεί οπότε αν υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία τώρα είναι μια καλή στιγμή για να ελέγξετε τη συγκέντρωση. Το εγχειρίδιο του κατασκευαστή θα σας δώσει λεπτομέρειες για το σωστό αντιψυκτικό που πρέπει να χρησιμοποιήσετε στο αυτοκίνητό σας - υπάρχουν διαφορετικοί τύποι και η μίξη τους θα μπορούσε να προκαλέσει ζημιά στον κινητήρα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, επισκεφθείτε ένα συνεργείο να το ελέγξει για εσάς - πολλά συνεργεία προσφέρουν φθηνούς ή ακόμη και δωρεάν ελέγχους αυτή την εποχή του έτους.

**7. Ώρα για το εσωτερικό.** Αφού τελειώσαμε με το εξωτερικό και τη σωστή λειτουργία του αυτοκινήτου, ήρθε η στιγμή για την εσωτερική καθαριότητα. Τα πατάκια του αυτοκινήτου, μετά το καλοκαίρι, είναι γεμάτα από άμμο και σκόνη. Ο πιο σημαντικός συνεργάτης για αυτή τη δουλειά είναι μια ηλεκτρική σκούπα. Έτσι, για ζήτημα υγείας και καλής αισθητικής, η ατμόσφαιρα της καμπίνας του αυτοκινήτου πρέπει να παραμείνει καθαρή.

Το ταμπλό χρειάζεται ένα καλό καθάρισμα για να φύγουν οι σκόνες και τα υπολείμματα από αλάτι, με ένα μαλακό νωπό πανί. Αυτό ισχύει για όλες τις πλαστικές επιφάνειες. Το νερό όμως δεν καθαρίζει καλά και θαμπώνει το πλαστικό, γιαυτό το επόμενο βήμα είναι κάποιο υγρό καθαρισμού-γυαλίσματος. Βέβαια, μην το παρακάνετε με το υγρό γυαλιστικό, γιατί μπορεί οι ακτίνες του ήλιου να καθρεφτίζουν το ταμπλό σας στο εμπρός παρμπρίζ, δυσκολεύοντάς σας κατά την οδήγηση.

Επίσης, η σκόνη και η άμμος εισχωρούν στις κλειδαριές και στους μεντεσέδες της πόρτας. Επειδή είναι δύσκολος ο καθαρισμός τους, καλό είναι να λιπαίνονται, ώστε να διατηρείται η λειτουργικότητά τους.

Μετά από αυτά τα απλά βήματα, το αυτοκίνητό σας είναι έτοιμο να αντεπεξέλθει στις φθινοπωρινές του υποχρεώσεις.

Καλό Φθινόπωρο  
<http://blog.insurancemarket.gr/car/tips/199-protoimazw-to-autokinito-mou-gia-to-ftinopwro>



# 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

## XVII.—ΠΟΥ ΕΚΡΥΠΤΕΤΟ Ο ΘΑΝΑΤΟΣ

Μητέρα μου,

Από της στιγμής που θα λάβεις την παρούσαν επιστολήν μου, να μην αφήσεις μόνη την Μαριάννα μου.

Έχει μεγάλην ανάγκη της αγάπης σου. Αυτές τις στιγμές πολύ θα υποφέρει. Και αιτία είμαι πάλιν εγώ.

Καλή μου Μητέρα, ήμην υποχρεωμένος να ομολογήσω στη Μαριάννα μου την αιτίαν της συμφοράς μας. Την αιτίαν της ασθένειάς μου. Μου ήτο αδύνατον να την αντικρίσω, να επανέλθω εις την ζωήν, έχοντας στην ψυχή μου ένα μυστικό, τόσον σοβαρό. Και πρὸ ολίγης ώρας ταχυδρόμησα μίαν επιστολήν, εις την οποίαν της απεικάλυπα, το μυστικόν μου... τον εαυτόν μου.

Είναι η πρώτη φορά, καλή μου Μητέρα, που θα βάλω κατά μέρος τον σεβασμό που έχω προσε και θα σε καταστήσω ενήμερον μιας υποθέσεως, που παρ' ολίγον να μου στοιχίσει την ζωή.

Από το γράμμα, το οποίον θα λάβης θα πληροφορηθείς ότι μια γυναίκα, ήτο γραμμένο να παίζει και στη δική μου ζωή, σημαντικότερο ρόλο. Να γίνει αιτία συμφοράς.

Δεν θέλω βέβαια με αυτά να δικαιολογηθώ, να σε πείσω, ότι εγώ είμαι αμέτοχος της δυστυχίας μου, ότι και εγώ δεν είμαι υπεύθυνος.

Έχω και εγώ τον ρόλο μου εις την υπόθεσιν αυτήν. Έχω και εγώ τραβήξει με τα ίδια μου τα χέρια, ένα, ένα το λιθάρι από το οικοδόμημα της ευτυχίας μου. Θέλω όμως να πιστεύσεις ότι δεν ήμιν και εγώ η αφορμή.

Εάν δεν άφησα να παρασυρθώ εις τον βούρκον εις τούτο δεν πταίω πάλιν εγώ, αλλά συ, που με εγένησες με όλα τα προτερήματα και τα ελαττώματα του ανθρώπου!

Και τώρα ιδού με λίγα λόγια η ιστορία μου. Ενόμισα ότι την ευτυχία την συνήντησα στο πρόσωπο μιας γυναίκας - όχι της γυναίκας μου - και της παρεδόθη ψυχή τε και σώματι.

Δυστυχώς όμως, όπως συμβαίνει συνήθως, την ευτυχία δεν είναι δυνατόν να την συγκρατήσει μια γυναίκα τρία! Και η τρίχα αυτή κόπηκε, αφού με είχαν ήδη παρασύρει, στη καταστροφή.

Καλή μου Μητέρα, ήτο δαίμονας! Διότι ήτο υραία! Στα χέρια της ήμιν ένα παιχνιδάκι και με μετεχειρίζετο σαν παιδί. Το τι υπέφερα, είναι αδύνατον να σου το περιγράψω. Μου ήτο αδύνατον να αντισταθώ στη γοητεία της μορφής της και στη μελωδική της φωνή, η οποία εθώπευε την ακοήν μου. Μου ήτο αδύνατον να αντισταθώ, να αντιπαλαίσω εις την θύελλαν εκείνη, η οποία εμμάτο εντός της γυναικός εκείνης και την οποίαν εξαπέλυε το είναι της...

Κατά την πρώτην μας συνάντησιν η εύφλεκτος ψυχή της, ευρεθείσα ενώπιον μου, ενώπιον εκείνου τον οποίον ενόμιζε ότι αγαπούσε, δεν ήτο δυνατόν να μην αναφλεγεί και οι φλόγες της να με κατακαύσουν.

Μητερούλα μου, τίποτε δεν μεταδίδεται ταχύτερον από τη φωτιά της καταστροφής. Και η φωτιά αυτή μετέδοθη και εις εμέ...

Ίνα μη υπάρξει και η παραμικρά αμφιβολία ότι σου υπερβάλλω τα πράγματα, σου παραθέτω τας επιστολάς μας - εμού και εκείνης - που ανταλλάξαμεν εις την αρχή των σχέσεων μου. Εκ της αναγνωσεως των επιστολών αυτών θα πεισθής πόσον όλα ήσαν μοιραία.

Ανδρέα μου,

Δεν μπορώ πλέον να σας βλέπω, να σας ακούω. Να αισθάνομαι ότι υπάρχουν δι' άλλην. Το αίμα μου συρρέει εις την καρδιά μου μέχρι λιποθυμίας. Όταν με κοιτάζετε, η σαρξ μου σας καλεί, σας διψά, είμαι τρελλή για σας.

Με ευρίσκουν αλλαγμένην. Δεν είναι τούτο. Πεθαίνω από αγάπη. Τι με ενδιαφέρει δι' όλα. Εγώ σας αγαπώ. Και αν ακόμη πρόκειται να πεθάνω, εγώ θα σας αγαπώ.

Η ψυχή μου, αι σκέψεις μου είναι παραχώ-

δεις. Δεν γνωρίζω ποια είμαι και τι θέλω... Δεν έχω πλέον ντροπή.

Ζω καταδικωμένη από τα φανταστικά φιλήματά σας. Υποβάλλομαι εις μαρτύρια, αν και γνωρίζω την αθλιότητα εκείνων, οι οποίοι αγαπούν και πρέπει να ζήσουν χωρίς αγάπη. Λυπηθείτε με.

Λίζα

Αγαπητή μου Λίζα,

Καμένη, βασανισμένη. Άκουσε με ακόμη μια φορά. Άκουσε μια φωνή, τη φωνή μου, της οποίας η ειλικρίνεια θα σου κατευνάσει επιτέλους τα νεύρα.

Ο έρως σπανίως εκρήγνυται αιφνιδίως, και αποτόμως. Έρχεται βραδέως, προσδεύει και τέλος κυριεύει την ψυχήν μας. Αν δεν αποθά-νει κανείς εξ αιτίας του, τότε μένει τραυματισμέ-νος. Κατόπιν όμως θεραπεύεται. Θεραπεύεται; όχι δεν είμαι απολύτως βέβαιος δι' αυτό. Η καρδιά όμως μένει επί μακρόν χρόνον ανάπηρος.

Πρέπει λοιπόν να αφεθίγτε, να υποφέρετε μετά φιλοσοφίας και να μη καταράσθε τον έρωτα, ή εμέ, αφού είναι μοιραίος είναι αναπόφευκτος.

Αυτή είναι η μοίρα του ανθρώπου. Να αγαπά δια να υποφέρει, και να υποφέρει δια να αγαπά.

Σας φαίνομαι πολύ λογικευμένος. Θα ήθελα απλώς να σας προσφύλαξω από ένα κακό που περνά εύκολα. Να σας προσφύλαξω από μιαν πτώσιν χυδαίαν, δια την οποίαν και σεις θα αισθάνεσθε ντροπή, έστω και απέναντι μου.

Δεν πρόκειται να απαιτήσουμε δυο ανθρώ-πους - τον σύζυγον σας και την γυναίκα μου - πρόκειται να κοιμάσθε με την ιδέα ότι σας αγαπά, πράγμα το οποίον δεν αισθάνομαι.

Ο κάπως γελοίος αυτός ρόλος τον οποίον ανέλαβον, να αποκρούω δηλαδή ένα έρωτα μιας γυναικός ως σεις, σας βεβαίω ότι μου στοιχίζει. Αλλά και μου είναι αδύνατον να σας γράψω διαφορετικά.

Ανδρέας

Αγαπημένε μου,

Αυτά τας επιστολάς σου, που λογικεύον-ται, από προβλέπουν το αίσχος και την απογοήτευσιν τας μισώ.

Άδικα με περιφρονείς. Εγώ είμαι υπερή-φανος δια τον εαυτόν μου. Είμαι υπερήφα-νος όπως μια μάρτυς υπερηφανεύεται δια την πίστην της, δια την θρησκείαν της.

Δεν αγάπησες ποτέ δια να έχεις το θάρρος να ομιλήσ ούτω δια τον έρωτα. Δεν γνωρίζω παρ' όλα αυτά που μου γράφεις τι με παρα-σύρει προς σε ...

Ανδρέα, αγαπημένε μου, δος μου την ζωήν μου, δος μου την αγάπην σου. Γονυπετής σε παρακαλώ, σε ικετεύω... Έλα... Λίζα

Λίζα μου,

θα έλθω απόψε

Ανδρέας

θα πεισθείς πλέον, Μητερούλα μου, πόσον επάλαισα και πόσον μου ήτο αδύνατον να την αποφυγώ. Θα πεισθείς επίσης ότι, η επιβολή της εις το εγώ μου, ήτο ακαταμάχητος.

Μετά την πρώτην μας συνάντησιν τίποτε δεν ήτο δυνατόν να μας διαχωρίσει.

Ουδέν τείχος ανθρωπίνης εφευρέσεως ήτο δυνατόν να παρεμβλήθη μεταξύ εμού και Εκείνης.

Μόνον κάτι τι το εξαιρετικόν, κάτι τι, μη το ανθρωπίνον, μόνον ο θάνατος ίσως, θα ήτο ικανός προς τούτο...

Αντιλαμβάνεσαι, λοιπόν, πόσον είναι απαραί-τητοι αι συμβουλαί σου, προς την Μαριάννα και πόσον αυτά θα της τονώσουν το ηθικόν της.

Δεν θέλω καθ' όλου να συλλογισθής εμέ ή να ανησυχήσης. Μη φοβείσαι. Από της χθε-σινής ημέρας, που εξομολογούμαι τα σφάλ-ματά μου, τι λέγω, το έγκλημά μου, αισθά-νομαι τον εαυτόν μου πολύ καλύτερα. Αισθάνομαι ότι εάν και συ και η Μαριάννα μου, με συγχωρήσητε, έγινα ήδη καλά.

Φιλώ το χέρι σου

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 τους:**

Ιωάννη Δώδο, Αριστεά Μπούτου και ΤΙΜΑ Κοινοφελές Ίδρυμα.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου τους:** Οικ. Φωτίου Αντωνάτου, Γιώτα Βικάτου, Χρήστο Βικάτο, Οικ. Δημήτριου Βικάτου, Πάτροκλο Βικάτο, Οικ. Πέτρου Γαρζώ-

νη, Αικατερίνη Δημητριάκη, Κυριακή Αγγη-τρουλάκη, Χρυσάνθη Δημητρουλάκη, Αγάθη Κάλτσα, Οικ. Μιχαήλ Κάλτσα, Αθανάσιο Καππά-

το, Ευτυχία Καππάτου, Οικ. Νικολάου Καππά-

του, Τασία Καππάτου, Χρυσούλα Καστρινήλη, Γαρυφαλλία Κατσούρη, Σπύρο Κατσούρη, Γερά-

σιμο Κατσούρη, Οικ. Διονυσίου Σκλαβούνου, Κάτε Σκλαβούνου, Σεμέλη Σμπόνια, Σταματίνα Σπυράτου και Οικ. Κωνσταντίνου Τζωρτζάτου

στη μνήμη του **Γεωργίου Ν. Καππάτου.**

Λογαριασμός τραπεζής 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](http://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, Βασίλεια Κλα-φάτης, Κασιμίητρου Μπέση, Αθηνά Πέτση και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

## Ψυχή Αγέρωχη

Μπόρες, πόλεμος, βροχές,  
από τα μικρά σου χρόνια,  
δυσκολίες αβάσταχτες, βαριές,  
από αμούστακο παιδί στον τίμιο αγώνα.

Η μοίρα όμως σου 'στειλε  
έναν άγγελο κοντά σου  
κι έτσι αναθάρρησε  
η πονεμένη η καρδιά σου.

Πατέρας δυο παιδιών  
εβρέθηκες φαντάρος,  
μετά πολλών δυσκολιών  
επέταξες το βάρος.

Στη βιοπάλη στάθηκες  
άξιος πολεμιστής,  
έβγαλες δυο επιστήμονες!  
είσαι ήδη νικητής.

Μα δεν επρόλαβες  
τη ζήση να χαρείς  
και πάλι βρέθηκες  
στη μάχη να ριχτείς.

Το βασανισμένο σου κορμί  
δεν άντεξε τα πάθη,  
μα η ψυχή σου αγέρωχη  
δίνει και πάλι μάχη.

Ποτέ κάτω δε το 'βαλες,  
ποτέ δεν κάνεις πίσω,  
πάντα εμπρός θα προχωρείς  
με πλούτο ψυχής και ζήτω !

Γιώργη είσαι παράδειγμα υπομονής,  
δύναμης κι' ελπίδας,  
παρά τις δυσκολίες της ζωής  
ενίκησες σαν άλλος Λεωνίδα.

Η ψυχή σου αγέρωχη  
τους αιθέρες να διασχίζει  
στη νέα της αποστολή  
ελπίδα να χαρίζει.

Πέτρος

## Το Αεροπλάνο

Όταν κοιτάς από ψηλά  
πολύ με πίκρανες ζωή  
μακριά θα φύγω ένα πρωί  
θ' ανέβω σ' ένα αεροπλάνο  
να δω τον κόσμο από κει πάνω



Όταν κοιτάς  
από ψηλά  
μοιάζει η γη  
με ζωγραφιά  
και συ την  
πήρες σοβαρά  
και συ την πήρες  
σοβαρά

Μοιάζουν τα σπίτια με σπιρτόκουτα  
μοιάζουν μυρμήγκια οι άνθρωποι  
το μεγαλύτερο ανάκτορο  
μοιάζει μ' ένα μικρούλι τόπι

Κι όλοι αυτοί που σε πικράνανε  
από ψηλά αν τους κοιτάξεις  
θα σου φανούν τόσο ασήμαντοι  
που στη στιγμή θα τούς ξεχάσεις

Αγαπημένη μου, μην κλαις  
πάμε μαζί ψηλά, αν θες  
να δεις τη γη απ' τη σελήνη  
ένα φεγγάρι είναι και κείνη

Όταν κοιτάς από ψηλά  
μοιάζει ο κόσμος ζωγραφιά  
και συ τον πήρες σοβαρά  
και συ τον πήρες σοβαρά

Μοιάζουν οι πύργοι με κουκλόσπιτα  
και τα κανόνια με παιχνίδια  
από ψηλά δεν ξεχωρίζουνε  
οι ομορφιές και τα στολίδια

Κι ό,τι σε πλήγωσε ή σε θάμπωσε  
από ψηλά αν το κοιτάξεις  
θα σου φανεί τόσο ασήμαντο  
που στη στιγμή θα το ξεχάσεις

Στίχοι: Σώτια Τσιώτου  
Μουσική: Κώστας Χατζής

## Πέρασαν 24 χρόνια !

Μετά 24 χρόνια εργασίας στο Νοσοκομείο  
μας (Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος "Η  
Σωτηρία") ήρθε η ώρα της αφυπηρέτησης.  
Έτσι αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω  
τα αισθήματά μου.

Τις λύπες για ό,τι δεν πήγαινε καλά, τη  
χαρά για την προσφορά και την ικανοποίηση  
για τη συνεργασία με όλο το προσωπικό του  
Νοσοκομείου.

Συνεργασία τέλεια παρά τις αντιξοότητες .  
Δεν θα ήθελα να αναφέρω ονόματα γιατί  
δεν μπορώ να ξεχωρίσω κανέναν (ιατρικό,  
παραϊατρικό, νοσηλευτικό και βοηθητικό  
προσωπικό αλλά και τις διοικητικές υπηρε-  
σίες του νοσοκομείου).

Θα μου συγχωρήσετε την ιδιαίτερη ανα-  
φορά στους εργαζομένους στα εργαστήρια,  
την Αιμοδοσία, το Φαρμακείο και τις μονά-  
δες εντατικής θεραπείας.

Όποτε χρειάστηκε η ιδιαίτερη βοήθειά  
τους, υπερέβαιναν εαυτούς και βοηθούσαν  
αποτελεσματικά για το καλό πάντα των  
νοσηλευομένων.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ για ό,τι έζησα σ'  
αυτό το νοσοκομείο με όλους τους εργαζο-  
μένους. Διδάχτικα πολλά και έμαθα μέσα σ'  
αυτόν τον χώρο να σέβομαι τη δουλειά του  
καθενός σαν τη καλύτερη προσπάθεια που  
έκανε με την ψυχή του.

Σας χαιρετώ όλους και τον καθέναν ξεχω-  
ριστά και σας εύχομαι υγεία και ό,τι καλό και  
να συνεχίσετε αυτό τον ωραίο αγώνα της  
προσφοράς.

Η προσφορά γεμίζει χαρά τη ψυχή μας  
που τίποτα δεν μπορεί να αλλοιώσει.

Με ευχαριστίες και εκτίμηση, σας χαιρετώ  
Παρασκευή Ρούσου



## ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ SUPER CUP ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΟΕΣ ΣΩΤΗΡΙΑ - ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC

Θα θέλαμε να ενημερώσουμε όλους τους εργαζομένους όλων των ειδικοτήτων του ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» ότι αρχές Οκτωβρίου 2016 θα πραγματοποιηθεί ο τελικός του Super Cup μεταξύ του πρωταθλητή ΑΟΕΣ ΣΩΤΗΡΙΑ με τον κυπελλούχο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ FC. Ημέρα, ώρα και γήπεδο θα ανακοινωθούν στα μέσα του Σεπτεμβρίου. Επιθυμία μας είναι να παρευρεθούν όσο περισσότεροι συνάδελφοι μπορούν, για να παρακολουθήσουν αυτή τη σημαντική ποδοσφαιρική συνάντηση, καθώς είναι η πρώτη φορά που οι δύο συγκεκριμένες ομάδες από το ίδιο Νοσοκομείο αναμετρώνται για την κατάκτηση του βαρύτερου τροπαίου.

Για το Δ.Σ. του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ  
Ο αρχηγός και πρόεδρος της ομάδας  
Πουρίκης Σπύρος

Για το Δ.Σ. του ΑΟΕΣ  
Ο υπεύθυνος της ομάδας  
Σινάιτης Κώστας

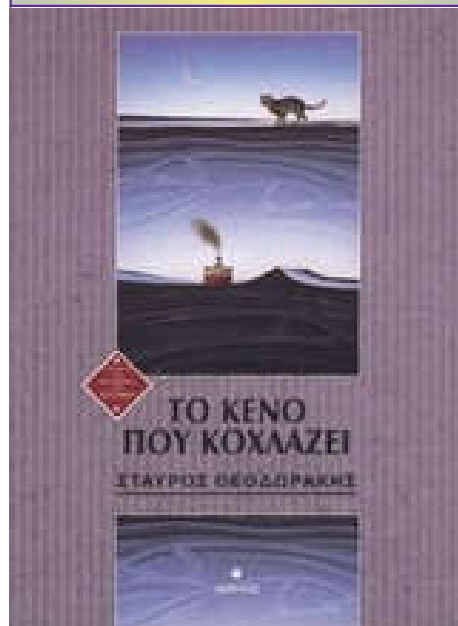


TIMA  
CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

**Ευχαριστούμε ιδιαίτερα το TIMA  
Κοινωνικό Ίδρυμα που υποστη-  
ρίζει ελληνικούς μη κερδοσκοπι-  
κούς οργανισμούς που συμβάλ-  
ουν στην κοινωνική βελτίωση  
δίνοντας έμφαση στην τρίτη ηλι-  
κία, για τη γενναιοδωρή επιχορή-  
γησή του προς τον Σύλλογό μας.**



## Το κενό που κοχλάζει



Το κενό που κοχλάζει του Σταύρου Θεοδωράκη  
Το κενό ως έννοια δυναμική στον σύγχρονο πολιτισμό. Επιστήμη - Φιλοσοφία και θεωρία.

Κάθε πολιτισμός κάνει κάποιες σιωπηρές παραδοχές για τη φύση του χώρου, του χρόνου, των ορίων, του κενού. Στην εποχή μας όμως αυτές οι έννοιες έχουν υποστεί αδιόρατες, αλλά ουσιώδεις, διαφοροποιήσεις. Το κενό, για παράδειγμα, δεν είναι πια στατικό, αλλά δυναμικό και δραστήριο. Δεν είναι το άδειο, αλλά αυτό που απομένει μετά την αφαίρεση όλων εκείνων που μπορούν ν' αφαιρεθούν. Τόσο για τους επιστήμονες όσο και για δημιουργούς σαν το Υβ Κλάιν, "καίνε φωτιές στην καρδιά του κενού". Κι όπως ένας ζωγράφος του καιρού μας μπορεί να φανταστεί το κενό του ουρανού σαν θάλασσα γεμάτη υπολανθάνουσες υπάρξεις, έτσι και το κενό της σύγχρονης φυσικής είναι πολύπλοκο, γεμάτο όντα εφήμερα που γεννιούνται κι εξασύλωνονται διαρκώς, κυριολεκτικά ένα κενό που κοχλάζει. Το βιβλίο αυτό αναλύει τη δυναμική φύση που αποδίδει στο κενό ο πολιτισμός μας, δείχνοντας πως τόσο για την Τέχνη και Λογοτεχνία όσο και για την Επιστήμη το κενό όχι μόνο δεν στερείται νοήματος ή περιεχομένου, αλλά αντίθετα είναι γεμάτο από πολλαπλές εκδόχές και δυνατότητες.

Διάλογος, 1999, 112 σελ. Τιμή € 9,59  
ISBN 960-531-078-3, ISBN-13 978-960-531-078-3

## 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.

## Μετάβαση

Όταν το βλέμμα ακουμπάς  
σου αφηλού βουνού την άτρωτη φιγούρα  
και στο ασημί το πέλαγο  
τη σκέψη αρμενίζεις

Όταν απόφιο τ' άγριο μεγαλείο από τη μια  
κι η μερωσύνη πρόσχαρη  
της κοιλάδας απ' την άλλη  
ανάμεσό τους λεύτερος εσύ  
κι ένα να νοιώθεις με το παν  
στην αυγινή τη λάμψη  
τότε όλα γίνονται

φως γαλήνη αρμονία

Και ω! Του ανασασμού! Αλαργεύεις απ' τα γήινα

κι αφυπνισμένος διαχέεσαι

στης πλάσης το αρμονικό το κάλλος

γιατί επλήθυνε ο λογισμός

κι από Θεό πλημμύρισε η ψυχή σου.

Κι ως τις φτέρες σου απλώνεις στο τόξο της ζωής

το νόημα της αποστολής σου να συλλάβεις

σύμψυχα συναισθάνεσαι

έν' απειροελάχιστο μόριο στα χέρια Του πως είσαι

μια χρονική στιγμή στον άχρονο το χρόνο

και Τον δοξολογείς γιατί υπάρχεις

Τον ικετεύεις, εύχεται

και Τον εκλιπαρείς

η Θεία Του οικονομία

την εξέλιξη του όντος σου να ευδοκήσει

το δρόμο σου με φως να πορευτείς

να φτάσεις στην πηγή σου

Μαζί Του να ενωθείς!

Αποσπάσματα από τα βιβλία

της Ελένης Αποστολίδου-Λουκάτου

## Μαθήματα Αγγλικών

(από Σεπτέμβριο)



Καθηγήτρια Αγγλικών παραδίδει μαθήματα Αγγλικών σε μέλη του Συλλόγου μας και εργαζόμενους 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 μμ.

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

## 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, ξεκινούν 7 Σεπτεμβρίου 2016 γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου μας κάθε Τετάρτη 2 - 5 μμ.

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)

## Η κουβέρτα του



Όταν τα γεράματα χτυπάνε την πόρτα... οι άνθρωποι γίνονται βάρος στους νεότερους, έτσι τουλάχιστον πιστεύουν... Και έτσι το βλέπουν κάποιοι. Ξεχνάνε, όμως, ότι τα γεράματα δεν είναι αρρώστια, κάποια στιγμή όλοι θα φτάσουν εκεί. Εκεί που είσαι ήμουνα και εδώ που είμαι θα ρθείς! Σοφή αυτή η παροιμία.

Κανένας δεν αναλογίζεται τα δύσκολα, αυτά που θα 'ρθουν.

Κανένας δεν καταλαβαίνει ότι ακόμα και τα πιο φυσιολογικά πράγματα για εμάς και οι φυσικές απλές δραστηριότητες στα γεράματα γίνονται με δυσκολία. Οι άνθρωποι όταν γερνάνε γίνονται σοφοί από την εμπειρία της ζωής. Η ψυχή τους γεμάτη και η καρδιά τους χτυπά πλέον από ανησυχία να δουν και να καμαρώσουν καλά τα παιδιά και τα εγγόνια τους, τη συνέχεια τους...

Και, όμως, αυτοί οι άνθρωποι που καρδιοχτυπούν για τις ζωές των παιδιών τους, κάποιες φορές τους γίνονται ανεπιθύμητοι... Και αναρωτιέται κανείς, πόσο αχάριστοι μπορεί να είναι οι άνθρωποι; Δεν τους έχει πει κάποιος ότι η ιστορία επαναλαμβάνεται; Ότι κάποτε και οι ίδιοι, αδύναμοι και γερασμένοι θα κρέμονται από τα δικά τους παιδιά;

Ο παππούς της ιστορίας πάντρεψε τον μονάκριβο γιο του. Απ' την αγάπη που του είχε, του έκανε δώρο όλη την περιουσία του και δεν κράτησε τίποτα για τον ίδιο...

Ο γιος παντρεύτηκε και όλα κυλούσαν ήρεμα μέχρι τη στιγμή που ο παππούς πολύ

γέρως πια είχε ανάγκη τη φροντίδα του γιου και της οικογένειάς του...

Για αντάλλαγμα η νύφη του και ο γιος του τον έβαλαν να μένει σε ένα υπόγειο... Έστελναν δε το παιδί τους να τον δίνει ένα πιάτο φαί.

Όταν πια δεν άντεχαν να τον φροντίζουν άλλο και οι καυγάδες μεταξύ ύφης και γιου είχαν γίνει καθημερινότητα (η νύφη δεν ήθελε καθόλου τον παππού στο σπίτι) αποφάσισε ο γιος να πάρει τον παππού μέσα σε μία κουβέρτα και με τη βοήθεια του μικρού εγγονού να πετάξουν τον γέροντα σε ένα ποτάμι...

Όταν έφτασαν στο ποτάμι και πέταξαν τον παππού μέσα, ο εγγονός πήρε πίσω μαζί του την κουβέρτα

“Γιατί παιδί μου το έκανες αυτό;” του είπε έντονα η μάνα του όταν γύρισαν σπίτι.

“Θα κρατήσω αυτή την κουβέρτα για σένα όταν γεράσεις να σε πετάξω με την ίδια στο ποτάμι όπως τον παππού...”

Οι γονείς συγκλονίστηκαν... κατάλαβαν το λάθος τους και πήγαν με δάκρυα στα μάτια και έφεραν πάλι πίσω τον παππού από το ποτάμι, γονάτισαν μπροστά στον πικραμένο πατέρα και του ζήτησαν συγχώρεση.

Αν κάποτε γεράσεις... αν κάποτε γίνεις ανήμπορος, αν νιώσεις ότι είσαι εσύ το βάρος στους άλλους σκέψου ότι όλο αυτό είναι η φυσική κατάληξη της ανθρώπινης φύσης! Γι αυτό φρόντισε τώρα που είσαι νέος και υγιής να προσφέρεις στους ηλικιωμένους όσα και ό,τι μπορείς. Πάντα μας επιστρέφεται ό,τι δίνουμε...

Τα μωρά δίνουν χαρά στην οικογένεια όταν γεννιούνται... οι ηλικιωμένοι γιατί να δίνουν λύπη; Μεγάλα μωρά είναι και αυτοί που, πάνω από όλα, έχουν ανάγκη τη στοργή και την αγάπη μας! Έχετε σκεφτεί τι θα μπορούσε να μας πει ένας ηλικιωμένος αλλά συνήθως δεν το λέει... απλά μας κοιτά και περιμένει να τον νιώσουμε να καταλάβουμε από μόνοι μας. Αν λοιπόν μπορούσαμε να αποκωδικοποιήσουμε τα μελαγχολικά μάτια και τα τρεμάμενα χείλη του θα τον ακούγαμε να μας ψιθυρίζει και να λέει.

Εάν με βλέπεις «γέρο»... εάν λερώνομαι όταν

τρώω και δεν μπορώ να ντυθώ... έχε υπομονή. Θυμήσου πόσο καιρό μου πήρε για να σου τα μάθω... Εάν όταν μιλάω μαζί σου επαναλαμβάνω τα ίδια πράγματα, μη με διακόπτεις, άκουσε με. Όταν ήσουν μικρός κάθε μέρα σου διάβαζα το ίδιο παραμύθι μέχρι να σε πάρει ο ύπνος. Όταν δε θέλω να πλυθώ μη με μαλώνεις και μη με κάνεις να αισθάνομαι ντροπή... Θυμήσου όταν έτρεχα από πίσω σου και έβρισκες δικαιολογίες όταν δεν ήθελες να πλυθείς.

Όταν βλέπεις την αγνοιά μου στις νέες τεχνολογίες, δώσε μου χρόνο και μη με κοιτάς ειρωνικά, εγώ είχα όλη την υπομονή να σου μάθω το αλφάβητο. Όταν κάποιες φορές δεν μπορώ να θυμηθώ ή χάνω τον ειρμό των λέξεων, δώσε μου χρόνο για να θυμηθώ και εάν δεν τα καταφέρνω μην θυμώνεις...

Το πιο σπουδαίο πράγμα δεν είναι εκείνο που λέω, αλλά η ανάγκη που έχω να είμαι μαζί σου και κοντά σου και να με ακούς. Όταν τα πόδια μου είναι κουρασμένα και δεν μου επιτρέπουν να βαδίσω, μη μου συμπεριφέρεσαι σαν να ήμουν “βάρος”, έλα κοντά μου με τα δυνατά σου μπράτσα, όπως έκανα εγώ όταν ήσουν μικρός και έκανες τα πρώτα σου βήματα. Όταν λέω πως θα ήθελα να “πεθάνω”... μη θυμώνεις, μια μέρα θα καταλάβεις τι είναι αυτό που με σπρώχνει να το πω. Προσπάτησε να καταλάβεις πως στην ηλικία μου δε ζεις, επιβιώνεις. Μια μέρα θα ανακαλύψεις ότι παρόλα τα λάθη μου πάντοτε ήθελα το καλύτερο για σένα, για να σου ανοίξω τον δρόμο. “Βοήθησε με να περπατήσω, βοήθησε με να τελειώσω τις ημέρες μου με αγάπη και υπομονή. Σε αγαπώ παιδί μου...”

Εσείς, λοιπόν, που δεν ανέχεστε τους δικούς σας ηλικιωμένους που έχετε μέσα ή δίπλα στο σπίτι σας, Εσείς που αγανακτείτε με το ένα πιάτο φαγητό που τους προσφέρετε... Εσείς που θέλετε πολλές φορές, όντως, να τους ξεφορτωθείτε έτσι απλά με μια κουβέρτα... μην ξεχάσετε πετώντας τους από τη ζωή σας, να κρατήσετε την κουβέρτα! Σίγουρα θα σας χρειαστεί όταν και οι ίδιοι φτάσετε στη δική τους θέση.

Ιωάννα Χαρμπέα  
ΠΗΓΗ:www.aixmi.gr

## ΑΓΕΡΑΣ

Φύσηξε αγέρας  
ψηλά με πάει  
κι όλο το βάρος  
μ' απαρατάει

Δροσιά μου φέρνει  
μ' ανακουφίζει  
κι όλη την ύπαρξη  
διαποτίζει

Τι ανακούφιση  
εκεί ψηλά  
τίποτε πια δεν  
με κρατά

Τ' αγέρα παίζω  
κι αναθαρίζω  
φόβο δεν έχω  
και φτερουγίζω.

Τζόγια Καππάτου

## ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

### Δόντια τεχνητά

Η περιποίηση των δοντιών δεν ήταν πάντα σε μεγάλη εκτίμηση. Αυτό όμως που οι αρχαίοι ημών πρόγονοι απεχθάνονταν ήταν να βλέπουν ρήτορες, που, όταν αγόρευαν, άφηναν να φανεί ότι τους έλειπαν δόντια. Η τεχνητή οδοντοστοιχία έγινε εκ των ων ουκ άνευ, ήδη από τον 2' π.Χ. αιώνα: Σε μια περίπτωση, έχει βρεθεί τεχνητή μασέλα από κανονικά δόντια (προφανώς ξεριζωμένα από δούλους) και ένα δόντι βοδιού, το οποίο είχε πελεκηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να φαίνεται σαν δυο ανθρώπινα στη σειρά. Ο πρώτος που έγραψε για την υγιεινή του στόματος και την αντιμετώπιση του πονόδοντου ήταν ο Ρωμαίος συγγραφέας (μη γιατρός) Αύλος Κορνήλιος Κέλσος στο έργο του «de medicina» (Α' μ.Χ. αιώνας). Έναν αιώνα αργότερα, Ετρούσκοι πρακτικοί γιατροί κατασκεύαζαν χρυσές στεφάνες και γέφυρες, τις οποίες προσαρμόζαν στους πελάτες.

Εκείνος που απέσπασε την οδοντιατρική από την ιατρική είναι ο Γάλλος Πιέρ Φουσαρντ (1678 – 1761), ο οποίος, στο βιβλίο του «Ο χειρουργός οδοντίατρος» (1723), περιέγραψε τη αρχή της στοματικής ανατομίας και λειτουργίας, τεχνικές

επιδιόρθωσης των δοντιών και τρόπους κατασκευής τεχνητών οδοντοστοιχιών. Ανακάλυψε ότι κύριος ένοχος για την τερηδόνα είναι η ζάχαρη και συνέστησε να την απολαμβάνουν με μέτρο. Και είναι ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο «ορθοδοντική» και εφάρμοσε την προσθετική. Χρησιμοποίησε ελεφαντόδοντο και κόκαλα, τα οποία σκάλιζε και τους έδινε το σχήμα των χαλασμένων δοντιών που αντικαθιστούσε. Τα στερέωνε με άθραυστο λινό ή μεταξένιο νήμα ή με χρυσό σύρμα.

Και επανέφερε τα «στραβά» δόντια στη θέση τους εφαρμόζοντας τη μέθοδο με τα σιδεράκια.

Όμως, τα κενά ανάμεσα στα δόντια συνέχιζαν να μαζεύουν υπολείμματα τροφών. Οι Αμερικανοί Σίλας Νομπλ και Τζ. Π. Κούλεϊ βρήκαν τη λύση: Από τις 20 Φεβρουαρίου 1872, ξεκίνησαν τη μαζική παραγωγή και εμπορική εκμετάλλευση της οδοντογλυφίδας. Οκτώ χρόνια αργότερα (1880), κυκλοφόρησε η πρώτη οδοντόκρεμα.



## 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 | Επικοινωνία

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.

**Πειραιάς**  
ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ

Πιάσι  
Guy Laroche  
αερόσαυρα  
στο σπίτι σας

Κατάστημα "ΠΕΙΡΑΙΑΣ"  
Αντανίου Θεοκάρη 41 & Μαυροκορδύτου 54, Άγιος Νεΐφος - Χατζηκυριάκειο  
τηλ. 210 4281598 κιν. 6942 986284

Λευκά είδη • Κουρτίνες • Ειδικοί μηχανισμοί

KENTIA Guy Laroche Ρίσα Λαζαρίδης  
Das Palamaiki homeLINE VERSACE  
VIOPROS OMEGA HOME LIMNAIOS  
GUY LAROCHE BEBE Sb CONCEPT N I M A  
BIOKARPET NAF-NAF SARLAS Anna Riska

**ASTRA**  
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ

Τηλ.: 210.69.22.400  
[www.astrametaforiki.gr](http://www.astrametaforiki.gr)

Σεβαστουπόλεως 137, 115 26 Αθήνα  
τηλ.: 210.69.22.400 • fax: 210.67.25.314  
[www.astrametaforiki.gr](http://www.astrametaforiki.gr)