

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Νοσηματοδότηση

Ο καθένας μας καταλαβαίνει τα εξωτερικά λεκτικά και εξωλεκτικά μηνύματα με έναν τελειώς προσωπικό τρόπο. Η κάθε πληροφορία χρωματίζεται και παίρνει τις αποχρώσεις που της αποδίδουν τα εσωτερικά μας φίλτρα.

Η κληρονομικότητα, ο χαρακτήρας, η συσσωρευμένη εμπειρία, η συναισθηματική φόρτιση της στιγμής, συντελούν στο πώς θα ερμηνεύσουμε την πληροφορία, τι τελικά νόημα θα της δώσουμε και πώς αυτή θα επηρεάσει τον συναισθηματικό μας κόσμο.

Ένα αισιόδοξο άτομο έχει την τάση να υπερτονίζει τις θετικές πληροφορίες και να αισθάνεται χαρά, ενώ παράλληλα αντιπαρέχεται ό,τι αρνητικό συμβαίνει γύρω του, χωρίς να του επιτρέπεται να του διαταράσσει την εσωτερική του γαλήνη.

Αντίθετα τα απαισιόδοξα άτομα χάνουν πολλή ενέργεια ερμηνεύοντας αρνητικά το κάθε τι και ξοδεύουν πολλές δυνάμεις μέχρι να μπορέσουν να τα εξουδετερώσουν.

Πέρα από το τι νόημα δίνουμε στις εξωτερικές πληροφορίες και τον τρόπο που βλέπουμε και αντιμετωπίζουμε το εξωτερικό μας περιβάλλον, έχει πολύ μεγάλη σημασία η νοσηματοδότηση της δικής μας παρουσίας στον κόσμο. Τι δηλαδή νόημα δίνουμε στη ζωή μας.

Πολλές φορές αναρωτιόμαστε γιατί ζούμε; Και τι νόημα έχει όλη αυτή η καθημερινή ταλαιπωρία. Απογοητευμένοι από τις εξωτερικές συνθήκες χάνουμε τους αρχικούς μας στόχους. Τίποτε δεν έχει νόημα όταν λείπει η εσωτερική χαρά. Όλα φαίνονται μαύρα και άραχνα... Και πώς μπορούμε να βρούμε νόημα στη ζωή μας;



Ίσως η λύση δεν είναι απλή, αλλά θα μπορούσαμε να το πετύχουμε με συνεχή εξάσκηση αναζητώντας το φως μέσα στο σκοτάδι, την ομορφιά μέσα στην ασχήμια, το θάρρος μέσα στον φόβο, την ελπίδα μέσα στη φουρτούνα, τη ζωή μέσα στον θάνατο, την αγάπη μέσα στην απανθρωπιά. Πάντα υπάρχει κάτι καλό να δούμε. «Ουδέν κακό αμιγές καλού», όλα τελικά γίνονται για το καλό μας και αν δεν βλέπουμε το καλό, ας κοιτάξουμε καλύτερα...

Και σε καιρούς που όλα πάνε καλά να δίνουμε νόημα, άρωμα και χρώμα σε κάθε μας πράξη.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" – Λεωφ. Μεσογείων 152 – Αθήνα
11527

Τηλ.210776 3638 - FAX 2107707211 - E-mail: info@sylfilon.gr - Site: http://www.sylfilon.gr

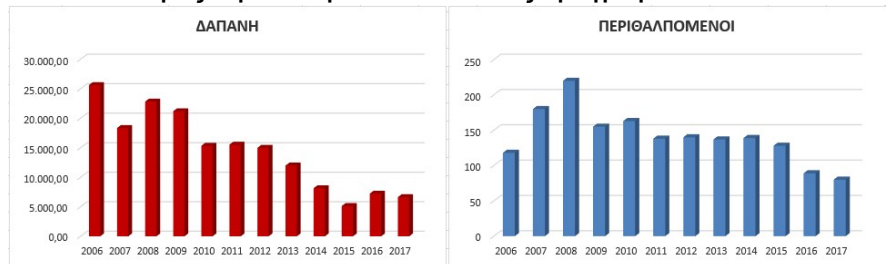
13η Γενική Συνέλευση του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" Διοικητικός - Οικονομικός Απολογισμός 2017, Αρχαιαιρεσίες για αναδείξη νέου Δ.Σ. Πέμπτη 08 Φεβρουαρίου 2018

Ο Σύλλογός μας αριθμεί 543 Μέλη (117 Τακτικά, 426 Συμπαθούντα και 2 Επίτιμα) και είναι ειδικά πιστοποιημένος από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης από το 2010.

Κατά το έτος 2017 έχουν υποστηριχθεί:

- 64 περιθαλπόμενοι Κατόπιν αιτήσεως και
- 25 από το Τμήμα κοινωνικής Υπηρεσίας διατέθηκαν για τον σκοπό αυτό 6.650,63 ευρώ (6.240,63 και 410,00 αντίστοιχα)

Πλήθος Περιθαλπομένων και Δαπάνες προηγούμενων ετών



Για την αποτελεσματικότερη απόδοση του έργου του Συλλόγου στους ποικίλους τομείς δραστηριοτήτων του, λειτουργούν οι εξής ομάδες εργασίας (επιτροπές):

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΑΖΑΑΡ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΞΕΝΩΝ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΙΜΑΤΙΟΘΗΚΗΣ

Οι επιτροπές και τα μέλη των επιτροπών ανανεώνονται κάθε χρόνο, αλλά και ενδιάμεσα μετά από αίτηση των ενδιαφερομένων ή αν παραστεί ανάγκη.

Δραστηριότητες του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου είναι:

Πρόεδρος: Γαρζώνης Πέτρος
Αντιπρόεδρος: Μπιρμπίλης Χαράλαμπος
Γενική Γραμματέας: Σπυράτου Σταματίνα
Ταμίας: Στρατάκος Αριστείδης
Μέλος: Βιταλάκης Κωνσταντίνος

Αναπληρωματικά μέλη : Δούσου Αθηνά, Σιούσουρα Μαρία και Δεδούσης Γιώργος

1. Ένα πολύ δυσάρεστο και δυσβάστακτο γεγονός έπληξε τον περασμένο χρόνο τον Σύλλογό μας. Ήταν η αναπάντεχη απώλεια του ιδρυτικού και δραστήριου μέλους μας, της αγαπημένης σε όλους μας Αθηνάς Δούσου.

2. **Ξενώνας συγγενών νοσηλευομένων:** Έχει παραχωρηθεί από το Νοσοκομείο (2006) ένα ερειπωμένο κτήριο, το Κυριαζίδειο, με σκοπό (μετά την αποκατάστασή του) να στεγάσει συγγενείς νοσηλευομένων που έρχονται από την επαρχία και δεν έχουν χώρο να ξαποστάσουν κατά τη διάρκεια νοσηλείας των συγγενών τους. Έχει εκδοθεί οικοδομική άδεια με πρωτοβουλία του Συλλόγου κατόπιν μελέτης του Αρχιτεκτονικού Γραφείου Βασιλικής Εμμανουηλίδου και επιχορήγησης του Αρχιτεκτονικού Γραφείου Αλέξανδρου Τομπάζη. Έχει ενταχθεί στα έργα της Περιφέρειας Αθηνών, έγινε προκήρυξη του έργου (22.2.2011) και μειοδοτικός διαγωνισμός, έγινε ανάθεση στην κατασκευάστρια εταιρεία ΤΕΜΑΚΟ. Το 85% του έργου ολοκληρώθηκε μεταξύ 14 Ιουλίου του 2014 και 14 Αυγούστου 2015. Οι εργασίες διακόπηκαν λόγω υπέρβασης του προϋπολογιζόμενου κόστους. Η Περιφέρεια Αθηνών ενέκρινε νέο κονδύλιο για την αποπεράτωση του έργου. Μετά από πολλές γραφειοκρατικές διαδικασίες το έργο είναι έτοιμο για προκήρυξη μόλις ολοκληρωθεί ο νέος ηλεκτρονικός τρόπος προκήρυξης των έργων από την Περιφέρεια Αθηνών.

3. **Bazaar:** Έγινε και φέτος το καλοκαιρινό Bazaar στις 20 Ιουνίου 2017 και το Χριστουγεννιάτικο Bazaar στις 19 Δεκεμβρίου 2017 (καθιερωμένα δύο Bazaar ετησίως). Τα Bazaars οι βασι-

κές δράσεις του Συλλόγου που προσκομίζουν έσοδα, αλλά λόγω της οικονομικής κρίσης κάθε χρόνο γίνονται και με περισσότερο κόπο και μικρότερο αποτέλεσμα.

4. Μηνιαία Εφημερίδα «Επι κοινωνία εν τύπω»: Συνεχίζει να εκδίδεται κάθε μήνα (141 τεύχη μέχρι το τέλος του 2017), διανέμεται στο Νοσοκομείο δωρεάν και ταχυδρομείται στα Μέλη και φίλους του Συλλόγου. Το ποσό που καταβάλλεται από το Σύλλογο για την έκδοση, μαζί με τα ταχυδρομικά, είναι 500€ περίπου τον μήνα.

5. Τράπεζα ρουχισμού: Απρόσκοπτη είναι και η λειτουργία της τράπεζας ρουχισμού χάρη στην εθελοντική προσφορά του ζεύγους Βιταλάκη. Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας ενέκρινε επίσης την εθελοντική συνεισφορά από τις κυρίες Κωνσταντάκη Αναστασία και Καλαντζοπούλου Αμαλία

6. Ανακύκλωση: Η λειτουργία της ανακύκλωσης συνεχίζεται με την φροντίδα της Επιτροπής Ανακύκλωσης. Συνεχίζει η σύμβαση ανακύκλωσης στερεών αποβλήτων για αόριστο χρονικό διάστημα, μέχρι όπου αναλάβει την ανακύκλωση η Διοίκηση του Νοσοκομείου μας σύμφωνα με εντολή του Υπουργείου Υγείας. Για να συνεχίσει να έχει έσοδα ο Σύλλογος μας από την ανακύκλωση, όταν αυτή φύγει από την δικαιοδοσία του, ξεκίνησε ανακύκλωση πλαστικών καπακιών κατόπιν συνεννόησης με την εταιρεία ανακύκλωσης του κ. Τσίλογλου.

7. Ευχητήριες κάρτες ασθενών: Όπως κάθε χρόνο ο Σύλλογός μας σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία διένειμε ευχητήριες κάρτες στους ασθενείς για τις εορτές του Πάσχα και τα Χριστουγέννων.

8. Ίδρυμα «Τίμα»: Ολοκληρώθηκε η χορηγία από το Ίδρυμα ΤΙΜΑ της τάξεως των 10.000 ευρώ για την κάλυψη οικονομικής ενίσχυσης ασθενών, κάλυψη μέρους των λειτουργικών εξόδων του.

Εκδηλώσεις και συμμετοχή σε άλλες Δράσεις

• **Η συνενστίωση** για την Πρωτοχρονιάτικη πίτα έγινε την Κυριακή 29 Ιανουαρίου 2017 στο εστιατόριο «Κυρία Έλλη»

• **Πολιτιστική χορευτική εκδήλωση:** Ο Σύλλογός μας προσέφερε διευκόλυνση στην χορευτική ομάδα «Χοροβάτες» και την Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία» και πραγματοποιήθηκε χορευτική εκδήλωση στις 17 Απριλίου 2016 στις εγκαταστάσεις του κολλεγίου Αγ. Παρασκευής. Το κόστος της εκδήλωσης καλύφθηκε ολοκληρωτικά από χορηγίες για τη συγκεκριμένη δράση.

• **Ημερήσιες Εκδρομές:** έγιναν με μεγάλη επιτυχία τρεις μονοήμερες εκδρομές με αθρόα συμμετοχή:

• Ράντσο του Σοφικού Κορινθίας 12.2.2017

• Μουσείο Γέφυρας Ρίου – Αντιρρίου, Ναύπακτος 26 Μαρτίου 2017.

• Αγ. Θεοδώρα – Ίσαρη – Βάστα 28.5.2017

• **Οργάνωση εκδρομής στο εξωτερικό:**

• **Εκδρομή στο Μαρόκο** 16-23 Σεπτεμβρίου

• **Συνενστίωση των ταξιδιωτών** στις 19 Νοεμβρίου 2017 στο Λιβανέζικο εστιατόριο κήπος της Εδέμ στο Μαρούσι.

Δωρεές προς το Σύλλογο

• Δωρεές σε χρήμα: Πολλοί συνάνθρωποί μας εντός και εκτός Νοσοκομείου έχουν καθιερώσει αντί στεφάνου να δίνουν δωρεές σε χρήμα στη μνήμη οικείων και συναδέλφων τους.

• **Δωρεές σε είδη:** Πολλοί συνάνθρωποί μας φέρνουν κατ' εξακολούθηση ρουχισμό και αντικείμενα που τα διαθέτουμε σε ασθενείς μας, όπως νεφελοπιητές, φιάλες οξυγόνου,

πιεσόμετρα, βοηθητικά Πι, αλλά και αντικείμενα προς πώληση μέσω του Bazaar.

Προγραμματισμός για 2018

• Λειτουργία του Ξενώνα Φιλοξενίας Συγγενών Νοσηλευομένων.

Οικονομικός Απολογισμός για το έτος 2017

ΕΣΟΔΑ	
Εγγραφές	78,00 €
Συνδρομές	2.370,00 €
Δωρεές	15.696,71 €
Εκδηλώσεις bazaar	9.150,00 €
Ανακύκλωση	885,03 €
Τόκοι	3,14 €
Χορηγία εκδήλωσης	3.457,00€
ΜΕΡΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ:	31.639,88 €
Ταμειακό υπόλοιπο 2016:	41.785,97 €
ΣΥΝΟΛΟ:	73.425,85 €

ΕΞΟΔΑ	
Περιθαλπόμενοι	6.494,60 €
Κοινωνική Υπηρεσία	460,00 €
Εφημερίδα	5.719,00 €
Εκδηλώσεις bazaar	454,85€
Τροφεία Lalibela	560,00 €
Διάφορα έξοδα υποστ/ξης	4.672,96 €
Εκδήλωση IIC	3.444,00 €
Διάφορα έξοδα	3.138,14 €
ΣΥΝΟΛΟ:	24.943,55 €

ΤΑΜΕΙΑΚΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ (31/12/2017): 48.482,30 €

Η ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΠΑΠΑΖΗΣΗ ΧΑΡΑ	Πρόεδρος
ΓΡΗΓΟΡΑΚΗ ΕΛΠΙΔΑ	Μέλος
ΜΙΛΑΝΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	Μέλος

Οικονομικός Προϋπολογισμός 2018

ΕΣΟΔΑ	
Υπόλοιπο Ταμείου (31.12.2016)	48.482,30 €
Εγγραφές/Συνδρομές	2.800,00 €
Δωρεές - Χορηγίες	10.000,00 €
Εκδηλώσεις	10.000,00 €
Ανακύκλωση	700,00 €
ΣΥΝΟΛΟ:	71.982,30 €

ΕΞΟΔΑ	
Οικ/μική Ενίσχυση Περιθαλτων	15.000,00 €
Εφημερίδα/Διανομή/Ταχυδρομικά	6.000,00 €
Διάφορα έξοδα(μισθ-λειτουργικά)	12.000,00 €
Σύλλ. Βοήθ. Παιδιών Αιθιοπίας	280,00 €
ΣΥΝΟΛΟ:	33.280,00 €

Τα πιο σημαντικά στη ζωή μας



*Ποια είναι η πιο όμορφη μέρα: Σήμερα..
Ποιο είναι το πιο εύκολο πράγμα;
Να κάνω λάθος..
Ποιο είναι το πιο μεγάλο εμπόδιο:
Ο φόβος..*

*Ποιο είναι το πιο μεγάλο λάθος: Να εγκαταλείψεις..
Ποια είναι η ρίζα όλων των κακών: Ο εγωισμός..
Ποια είναι η πιο όμορφη απασχόληση: Η δουλειά..
Ποιοι είναι οι καλύτεροι καθηγητές: Τα παιδιά..
Ποιο είναι αυτό που σε κάνει πιο ευτυχισμένο:
Να είσαι χρήσιμος στους άλλους..
Ποιο είναι το πιο μεγάλο δώρο: Η συγγνώμη..
Ποια είναι η πιο ισχυρή δύναμη στο κόσμο: Η πίστη..
Ποιο είναι το πιο όμορφο πράγμα από όλα: Η αγάπη..*

Μητέρα Τερέζα

Πένθος. Ο πόνος μπροστά στο θάνατο και η απώλεια.

Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι ίσως πιο επώδυνο και οδυνηρό γεγονός με το οποίο θα έρθει, δυστυχώς, αντιμέτωπος κάθε άνθρωπος στη ζωή του. Ο πόνος της απώλειας ενός γονιού, ενός συγγενή, ενός φίλου μπορεί να μας στιγματίσει ολοκληρωτικά, η απώλεια της φυσικής επαφής καλείται να συνηθιστεί και να γίνει ένα γεγονός αποδεκτό. Όπως με κάθε γεγονός που ανατρέπει τη ζωή μας, έτσι και η απώλεια περνάει από πολλά στάδια: η άρνηση, ο θυμός, η απογοήτευση, ο πόνος, η κατάθλιψη είναι συναισθήματα που ταλανίζουν μέχρι να υπάρξει το τελικό στάδιο, αυτό της αποδοχής. Η απώλεια είναι μία ηχηρή υπενθύμιση της θνητής μας υπόστασης, τόσο της δικής μας, όσο και των δικών μας ανθρώπων. Ο άνθρωπος μπροστά στην απώλεια, παγώνει, έρχεται ο ίδιος αντιμέτωπος με εκείνο το φόβο και την αγωνία που είναι διάχυτος σε κάθε ανθρώπινη ύπαρξη, το φόβο του θανάτου. Ο θάνατος και όλα τα σοβαρά ερωτήματα που γεννούνται για εκείνον, η βσανιστική μας απορία για το τι συμβαίνει μετά από αυτόν και τη μεταφυσική του διάσταση, αναδύονται με τη δική μας προσωπική απώλεια. Έφυγε, λοιπόν, ένας δικός μας άνθρωπος. Χάνουμε πια με απόλυτη σιγουριά τη δυνατότητα να τον αγκαλιάσουμε, να χαρούμε ξανά τη φυσική του παρουσία. Από προσωπική εμπειρία, αν ο άνθρωπος έφυγε μετά από πάλη με μακροχρόνια και επίπονη ασθένεια, στο τέλος θα δημιουργήσει σε εκείνον που θρηνηϊ εκτός από τον πόνο και ένα αίσθημα ικανοποίησης. Διότι καλύτερα ο άνθρωπος να ξεκουράζεται όταν δεν μπορεί να αντέξει άλλο.

Είναι ευρέως διαδεδομένη η αντίληψη ότι τα παιδιά πρέπει να μένουν έξω από κάθε θέμα που αφορά το θάνατο, πάντοτε μένουν έξω σε όλα όσα αφορούν την απώλεια. Το παιδί μπορεί με έναν πιο απλό τρόπο αν βρίσκεται σε μία τρυφερή ηλικία να ενημερωθεί για το χαμό ενός οικείου προσώπου, κάτι το οποίο αργά και μεθοδικά θα προετοιμάσει τα βήματα για ωριμότερη προσέγγιση του θέματος σε μεγαλύτερη ηλικία. Τα παιδιά όμως, φυσικά, και μπορούν να έρχονται σε κηδείες και να έρθουν και τα ίδια αντιμέτωπα με το πένθος που έχουν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Αυτό που πρέπει να γίνει σαφές δεν είναι ότι η απώλεια δεν είναι κάτι τόσο επώδυνο για τον άνθρωπο που φεύγει, όσο για τον άνθρωπο που την υφίσταται και καλείται να σταθεί ξανά στα πόδια του από την αρχή. Αυτό που πρέπει να κάνει είναι να μην απομακρυνθεί εντελώς από όλα θύμιζαν την παλιά του ζωή. Ο πόνος, φυσικά, και είναι μεγάλος, αλλά να έχετε κοντά σας ανθρώπους που με την αγάπη και το ενδιαφέρον τους θα σας απαλύνουν τον πόνο. Πρέπει να θυμόμαστε ότι αν η ψυχή του ανθρώπου μας μείνει μέσα μας, τότε θα έχει ξεπεράσει τον παροδικό σωματικό θάνατο και θα έχει κερδίσει την αθανασία. Μέσω της έλευσης του θανάτου, μπορεί και ο άνθρωπος μέσα στον μεγάλο του πόνο να φιλοσοφήσει περισσότερο την ίδια τη ζωή και το νόημά της, να αντιληφθεί ποια πράγματα έχουν μεγαλύτερη αξία και ποια όχι, να αγαπήσει και να εκτιμήσει περισσότερο το δώρο της ζωής και να μην το θεωρεί τόσο δεδομένο. Μπορεί επίσης η απώλεια αυτή να αποτελέσει το έναυσμα ώστε ο άνθρωπος να δείχνει συχνότερα την αγάπη του στον εαυτό του και στους άλλους, ακριβώς επειδή η απώλεια θα τον έχει διδάξει ότι δεν πρέπει να θεωρούμε τίποτα δεδομένο.

Η βοήθεια ενός ειδικού μπορεί να φανεί χρήσιμη, αν ο ίδιος ο άνθρωπος δεν μπορεί να ξεπεράσει μόνος του το τεράστιο κενό της απώλειας, ίσως και απαραίτητη. Ας κρατήσουμε μέσα μας τον άνθρωπο που έφυγε, ας πιστέψουμε στην εσωτερική μας δύναμη και ο πόνος με την πάροδο του καιρού θα μαλακώσει και θα αμβλύνει.

Μαρία Σκαμπαρδώνη

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ



Αγαπητά Μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας, σας προσκαλούμε στην 13η Ετήσια Γενική (Εκλογο-Απολογιστική) Συνέλευση του Συλλόγου μας, που θα γίνει στο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" στις 01.02.2018 στις 12 το μεσημέρι. Σε περίπτωση που δεν θα υπάρξει απαρτία, η Γενική Συνέλευση θα γίνει την Πέμπτη 8 Φεβρουαρίου 2018 στις 12 το μεσημέρι.

Ημερήσια Διάταξη:

- Εκλογή Προέδρου Γενικής Συνέλευσης
 - Διοικητικός και Οικονομικός απολογισμός
 - Εκλογή Τριμελούς Εφορευτικής Επιτροπής
 - Ψηφοφορία για την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου και νέας Ελεγκτικής Επιτροπής.
- Δικαίωμα ψήφου και υποβολής υποψηφιότητας έχουν μόνο τα Τακτικά Μέλη του Συλλόγου. Υποβολή υποψηφιοτήτων για τα όργανα του Συλλόγου γίνονται δεκτές μέχρι τις 01.2.2018. Τα Τακτικά Μέλη έχουν τη δυνατότητα να ψηφίσουν με εξουσιοδότηση για ένα ακόμα Τακτικό μέλος που απουσιάζει.

Πέρα από την ηθική υποχρέωση προς τους σκοπούς του Συλλόγου μας, είναι μία ευκαιρία να βρεθούμε όλοι μαζί, Τακτικά και Συμπαθούντα μέλη, να γνωριστούμε καλύτερα, να ανταλλάξουμε ιδέες για το μέλλον του Συλλόγου μας και να συμβάλουμε πιο ενεργά στα δρώμενα.

Με εκτίμηση

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Φίλων
Περιθαλπομένου Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"
Η Γενική Γραμματέας Ο Πρόεδρος
Σταματίνα Σπυράτου Πέτρος Γαρζώνης

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗ ΠΙΤΑ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συλλόγου μας θα γίνει φέτος, την Κυριακή 18 Φεβρουαρίου 2018, στη 1:30 το μεσημέρι στο Εσπιατόριο Ελαφοκυνηγός".

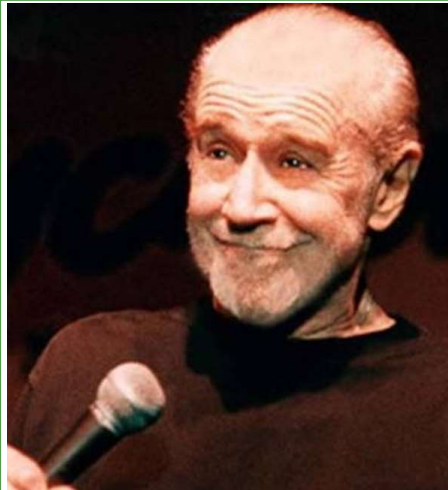
Οι θέσεις είναι περιορισμένες. Φροντίστε για την έγκαιρη συμμετοχή σας.

Πλούσιο φαγητό, ποτό και ζωντανή μουσική
Τηλ. επικοινωνίας: 6977224851 Ματίνα Σπυράτου



Φιλοσοφία για τα γερατειά

από τον George Carlin



Το έχετε καταλάβει ότι η μόνη φορά στη ζωή μας που μας αρέσει να μεγαλώνουμε, είναι όταν είμαστε παιδιά;

Εάν είσατε μικρότεροι από 10 χρονών, είσατε τόσο συνεπαρμένοι με το μεγάλωμα, που εκφράζατε την ηλικία και σε κλάσματα.

Πόσων χρονών είσαι; Είμαι τεσσάρων και μισό! Δεν είσατε όμως ποτέ τριάντα έξι και μισό.

Είσαι τεσσάρων και μισό, προς τα πέντε...! Αυτός είναι ο θεμελιώδης κανόνας... Μπαίνεις στην εφηβική ηλικία, τώρα κανείς δεν μπορεί να σε κρατήσει... Πηδάς στον επόμενο αριθμό ετών, ή καμιά φορά και μερικούς αριθμούς πιο μπροστά...
Πόσων χρονών είσαι;

Θα γίνω 16! Μπορεί να είσαι 13, αλλά δεξ, πρόκειται να γίνεις 16 !!!
Και μετά, η σημαντικότερη μέρα της ζωής σου... Γίνεις 21.

Ακόμη και οι λέξεις ακούγονται σαν μια τελετή. ΕΓΙΝΕΣ 21... ΝΑΙΙΙΙΙΙΙ !!!
Όμως, μετά φτάνεις στα 30. Ωωωωωω, Τι συνέβη εκεί;

Σε κάνει να αισθάνεσαι σαν χαλασμένο γάλα! ΞΥΝΙΣΕ!! Πρέπει να το χύσουμε...
Δεν είναι αστεία τώρα, μόλις έγινες σαν τα ξηραμένα τορτελίνια.. Τι δεν πάει καλά; Τι έχει αλλάξει; ΕΓΙΝΕΣ 21, ΕΦΤΑΣΕΣ ΤΑ 30,

Μετά ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΣ στα 40.... Όσοσπ, Πάτησε φρένο, είναι όλα ολισθηρά εκεί...!
Πριν το καταλάβεις ΕΦΘΑΣΕΣ τα 50 και τα όνειρά σου φύγανε...
Αλλά, για περίμενε !!!
Ήδη ΕΓΙΝΕΣ 60.

Δεν το πίστευες ότι θα μπορούσες !!!

Κι' έτσι ΕΓΙΝΕΣ 21, ΠΗΓΕΣ στα 30, ΠΕΡΑΣΕΣ στα 40, ΕΦΤΑΣΕΣ τα 50 και ΕΓΙΝΕΣ και 60.

Είχες πάρει τόση φόρα που «ΧΤΥΠΗΣΕΣ» τα 70!

Μετά απ' αυτό, όλα πάνε μέρα με την ημέρα: Σήμερα «ΧΤΥΠΗΣΕΣ» Πέμπτη, 1η Φεβρουαρίου 2018! Φθάνεις στα 80 σου και κάθε μέρα είναι ένας πλήρης κύκλος: Φαγητό: Περίπατος: ώρα για ύπνο.

Και δεν τελειώνει εκεί μόλις φτάσεις στα 90 σου.. Αρχίζεις να πηγαίνεις και πίσω: "Ήμουν μόλις 92 !!!"

Και μετά, κάτι παράξενο συμβαίνει. Εάν φτάσεις πάνω από τα 100, γίνεσαι ένα μικρό παιδί, ξανά. «Είμαι 100 και μισό !!!»

Μακάρι να φτάσετε όλοι, με υγεία, στα 100 και μισό !!!

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙΣ ΝΕΟΣ:

1. Απόρριψε μη ουσιώδεις αριθμούς. Μεταξύ αυτών και την ηλικία, το βάρος και το ύψος. Άφησε τους Γιατρούς να ανησυχούν γι' αυτούς. Γι' αυτό τους «πληρώνεις»...

2. Διατήρησε μόνο χαρωπούς φίλους. Η γκρίνια σε καταβάλλει.

3. Συνέχισε να μαθαίνεις. Μάθε περισσότερα για το computer, τέχνες, κηπουρική, οιδήποτε... Ποτέ μην αφήνεις το μυαλό σου αργό... «Ένα τεμπέλικο μυαλό είναι το εργαστήρι του διαβόλου». Και το όνομα του διαβόλου είναι Alzheimer.

4. Απόλαυσε τα απλά πράγματα.

5. Να γελάς συχνά, δυνατά και με διάρκεια. Να γελάς μέχρι να σου κόβεται η ανάσα.

6. Τα δάκρυα τυχαίνουν. Να τα υπομένεις, να λυπάσαι και να προχωράς. Το μόνο άτομο που είναι μαζί σου σε ολόκληρη τη ζωή σου είσαι εσύ. Να είσαι ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ όσο είσαι ζωντανός.

7. Να περιβάλλεσαι απ' ό,τι αγαπάς, Είτε είναι η Οικογένεια, ζώα, ενθύμια, μουσική, φυτά, χόμπι, ό,τι νάναι. Το σπίτι σου είναι το καταφύγιό σου.

8. Φροντίξε την υγεία σου: Εάν είναι καλή, διαφύλαξέ την. Εάν είναι ασαφής, βελτίωσέ την. Εάν είναι υπεράνω των δυνατοτήτων σου για βελτίωση, ζήτησε βοήθεια.

9. Μην κάνεις ταξίδια ενοχής. Κάνε έναν δημόσιο περίπατο, ακόμα και σε ανώτερη τάξη, είτε σε μια ξένη χώρα, αλλά ΠΟΤΕ εκεί που υπάρχει ενοχή συμπεριφορά.

10. Πες στους ανθρώπους σου ότι τους αγαπάς, σε κάθε ευκαιρία.

ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ : Η Ζωή δεν μετριέται από τις ανάσες που παίρνουμε αλλά από τις στιγμές που ζούμε...

Μετάφραση – προσαρμογή
Γιώργο Θ. Κάργα, 1-1-2014

Ο κόσμος μας είναι φτιαγμένος στραβά...

Δύο γιαγιάδες, ηλικίας γύρω στα 70, συνήθιζαν να κάθονται σε ένα παγκάκι και να παρατηρούν τα δέντρα, τους ανθρώπους, τα αυτοκίνητα στους δρόμους. Ωσπου ξεκίνησαν να μιλάνε για όλα όσα τους απασχολούσαν...

- Μεγαλώσαμε, μεγαλώσαμε. Βλέπω τα παιδιά στο σχολείο και θυμάμαι τις ημέρες που και εγώ ήμουν μαθήτρια.
- Άστα, άστα. Και εγώ ακόμα προσπαθώ να καταλάβω πότε άστρησαν τα μαλλιά μου.

- Εντάξει, χρυσή μου, εσύ είσαι και μεγαλύτερη από εμένα, πώς να το κάνουμε. Κάποια χρονάκια παραπάνω τα έχεις.

- Α για κάνε μου τη χάρη! Μαζί μεγαλώσαμε, μην πας να βγάλεις εμένα μεγαλύτερη. Εσύ έκρυβες χρόνια, θυμάσαι; Έλεγε ότι ήσουν 25 και ήσουν 32 πατημένα και μιλημένα. Μην ανοίξω το στόμα μου τώρα...

- Χρυσή μου, ας ηρεμήσουμε. Δεν ωφείλει να χαλάμε τις καρδιές μας άδικα. Να μιλήσουμε για τις εξετάσεις μας. Ξέρεις, χθες έκανα και η χοληστερίνη μου ήταν καλή.

- Άσε καλή μου, και εμένα η πίεση είναι το μόνιμο πρόβλημά. Δε θέλω να τараζομαι γιατί μου ανεβαίνει απότομα. Εντάξει, εμένα η χοληστερίνη καλή είναι... και το ζάχαρο...

- Τα έμαθες για τη Μαρία του κυρ Παναγιώτη; Χώρισε με το λεγάμενο...

- Χώρισε; Δε στα έλεγα; Δεν ήταν νοικοκυρά αυτή, τα πουκάμισά του τα άφηνε με λεκέδες. Ανοικοκύρευτη παιδί μου, μόνο βόλτες ήτανε...

- Αμ, ο άλλος στον τρίτο; Του τα τρώνε αυτές στα ξενοχτάδικα που γυρίζει και ρεμπτελεύει κάθε βράδυ. Δε θα στρώσει ποτέ...

- Δε θα νοικοκυρευτεί ποτέ παιδί μου. Τον πατέρα του λυπάμαι που έδωσε του κόσμου τα λεφτά να τον σπουδάσει Ναυτιλιακά.

- Άστα να πάνε. Από το κακό στο χειρότερο η νεολαία μας. Εμείς μιλά δε βγαζόμε.

Δεν περνάει λίγη ώρα και το κουδούνι στο σχολείο χτυπάει. Είναι το τελευταίο και τα παιδιά ξεχύνονται στους δρόμους. Κάποια παιδιά ανάβουν τσιγάρο, ένα ζευγαράκι βγαίνει αγκαλιά και άλλα τρέχουν φωνάζοντας...

- Είδες τα νέα παιδιά; Θράσος, φλερτ.. εμείς ζητάγαμε την άδεια για να αργήσουμε να πάμε το μεσημέρι στο φαγητό.
- Άστα, άστα. Τα νέα παιδιά όλο με τα ακουστικά και με αυτό το μαραφέτι είναι στα χέρια... το... πώς, πώς το λένε;
- Αμ, οι κοπέλες; Απελευθέρωση; Εμείς ούτε αγκαλιές, ούτε τίποτα... οι κοπέλες πλέον κυνηγούν.

- Πού να τους λέγαμε για τα δικά μας. Που δε με άφηναν οι δικοί μου να βγω και μία μέρα με χίλιους δύο κόπους μου είπαν ότι θα μου επιτρέψουν να επιστρέψω στις δώδεκα...

- Έχουν ξεθαρρύνει τα πιπασίρια. Χθες κόντεψα να μαλώσω με ένα στο λεωφορείο...

- Άστα να πάνε. Εμένα την προηγούμενη εβδομάδα μάλωνα κάτω από το σπίτι και παραλίγο να καλέσω την αστυνομία. Άστα, ο κόσμος μας είναι φτιαγμένος στραβά...

- Να μεγαλώσουν, θέλω, να μη μπορούν να τρέξουν από τα αρθρικά όπως εμείς. Να τους πούμε πώς νιώθετε που δε σας σέβονται;

- Ξέρεις, δε μπορούμε να περιμένουμε μέχρι τότε για να τους μιλήσουμε τότε.

- Γιατί;

- Γιατί εμείς, πώς να στο πω τώρα, δε θα είμαστε ζωντανές...
- Να, δικίο έχεις... δε θα είμαστε... (σιωπή)
Και οι δύο σάπασαν... Δεν το γνώριζαν αλλά και οι δύο σκεφτόνταν μέσα τους εκείνη τη στιγμή πως ο κόσμος μας είναι όντως φτιαγμένος στραβά...

Μαρία Σκαμπαρδώνη

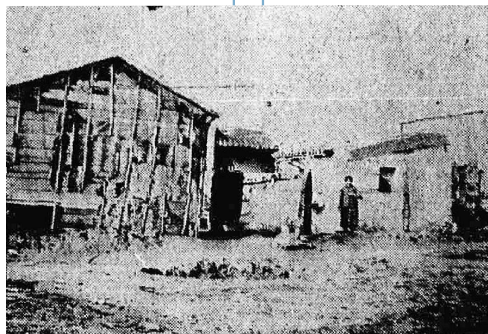
ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Μια επίσκεψη στη "Σωτηρία" Η ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΤΩΝ ΦΥΜΑΤΙΚΩΝ Εγκατάλειψη και τρομοκρατία

Ό,τι είδαμε και ό,τι ακούσαμε. Τίποτα παραπά-
νω. Ό,τι είδαμε με τα μάτια μας κι ό,τι ακούσαμε
με τ' αυτιά μας σε μια επίσκεψη στη "Σωτηρία" και
το πλαινό μας συνοικισμό με τους εξωτερικούς
φυματικούς, θα πούμε σε τούτο το σημείωμα.

Μη σας φανούν παράξενα και προ παντός
μη θελήσετε να κάμετε συγκρίσεις με άλλα
μέρη, μ' άλλες χώρες, έστω και καθυστερημέ-
νες. Όχι προς Θεού. Θ' απογοητευτείτε και θα
χάσετε κάθε ελπίδα πως μπορεί να περιορι-
σθεί κάπως τούτη η αρρώστια που ξαπλώ-
θηκε και πλημμύρισε και βαίνει σε κίνδυνο τον
τόπο μας. Με ψυχραιμία διαβάστε τα όλ' αυτά
και θα εξηγήσετε τότε το γιατί έχουμε στην
Ελλάδα πάνω από 500,000 φυματικούς (σύμ-
φωνα με τη Στατιστική του Υπουργείου Υγιει-
νής και της Ούνρρα) και γιατί το ποσοστό των
θανάτων από φυματίωση φτάνει τα 22-23%.

Κυριακή, 3 η ώρα.
Η είσοδος της "Σωτη-
ρίας" ανοιχτή για τους
επισκέπτες. Προχω-
ρούμε στα δρομάκια
ανάμεσα στην πευκό-
φυτη περιοχή. Χαρά
Θεού η μέρα. Ανάμε-
σα στα δέντρα στα
παγκάκια ερημιά
κανένας άρρωστος.
Απορώ, όλοι όσοι
είναι στην "Σωτηρία"
είναι κατάκοιτοι;



- Όχι

- Τότε που είναι;
Γιατί δεν βγαίνουν έξω στα πεύκα;

- Απαγορεύεται;

Μόνο μια ώρα το πρωί, 10-11 και άλλη, μια,
4-5, τ' απόγευμα επιτρέπεται. Τις άλλες ώρες
πρέπει να βρίσκονται όλοι μέσα στους θαλά-
μους. Κι αν μάλιστα καθυστερήσουν έξω
έστω και πέντε λεπτά από την καθορισμένη
ώρα, το εξιτήριο είναι έτοιμο. Τους διώχνουν.

Κοιτάζω γύρω. Οι άρρωστοι είναι στρου-
μυγμένοι στα παράθυρα και τα μπαλκόνια
των κτιρίων περιμένοντας να 'ρθουν οι 4.
Όμως να, εδώ κι εκεί βλέπω κι από κανέναν
άρρωστο στα πεύκα. Ρωτάω.

- Μα καλά κι αυτοί;

- Αυτοί είναι οι ευνοούμενοι της Διεύθυνσης.
Αυτοί μπαίνουν όταν θέλουν. Πηγαί-
νουν παντού και στα γυναικεία χίτρια ακόμη...

Προχωρούμε, μπαίνουμε σ' ένα θάλαμο. Δεν
θάναι παραπάνω από 5x7 μ. Έξι κρεβάτια το
'να κοντά-κοντά στ' άλλο. Πλησιάζουμε ένα
άρρωστο. Είναι εκνευρισμένος. Τον ρωτάω
πώς περνούνε, ποια είναι η περιποίησή.

Απάντηση πρώτη, μονολεκτική:

- Τρομοκρατία. Αναπάντητη σίγουρα τούτη
η κουβέντα για μένα που σε σανατόριο μια
και μπηκά όλα περίμενα να τ' ακούσω εκτός
απ' αυτή. Όμως, πιο έπειτα, στις δυο ώρες
που 'μεινα μέσα και γύρισα ένα σωρό
θαλάμους και κρεβάτια, την άκουσα τόσες
φορές, που στο τέλος τη συνήθισα. Τρομο-
κρατία η αρχή και το τέλος κάθε κουβέντας
οποιοδήποτε αρρώστου που συνάντησα.

- Και το φαγητό;

- Δυο φορές τη βδομάδα κρέας είναι μόνο
το μεσημέρι. Όσο για το μαγειρέμα, έπρεπε
να ειδής το σημερινό ρυζί για να καταλάβης.
Σωστό κατάπλασμα ποτέ δεν φάγαμε φαγη-
τό που να το ευχαριστηθήκαμε.

- Έχετε καθαριότητα;

- Κοίτα γύρω και θα δης.

Πραγματικά από την πλευρά της καθαριό-
τητας δεν νιώθεις πως βρίσκεσαι σε Νοσο-
κομείο. Τραπέζια, κρεβάτια, καρέκλες,
ρωχα, τίποτα δεν δείχνει να 'ναι καθαρό.

- Κάθε μήνα, μου εξηγούν, μας αλλάζουν
το ένα μονάχα σεντόνι, κι άλλο τόσο και
περισσότερο για τις πιτζάμες.

- Κι' από περιποίηση;

- Α! άλλο τίποτα. Πρώτα πρώτα δεν φτάνει
το προσωπικό. Ύστερα, πότε πότε μας δέρ-
νουν κι' όλας. Να, πριν λίγες μέρες μέσα στο
γραφείο του Διευθυντού έδειραν τον Παπα-
δόπουλο και τον Φερέτο.

Ας αφήσουμε όμως να μας μιλήσουν οι
ίδιοι γι' αυτό. Τους συναντάμε σ' άλλο θάλα-
μο λίγο πιο έπειτα.

- Μας έδειραν, μου εξηγούν, γιατί πήγαμε
να διαμαρτυρηθούμε που έδιωξαν μια
άρρωστη, χωρίς λόγο. Μας χτύπησαν μπρο-
στά στον Διευθυντή στο γραφείο του και
έπειτα μας έβγαλαν εξιτήριο. Μολονότι στο
μεταξύ ήρθε διαταγή από το υπουργείο
Στρατιωτικών να μείνουμε - ο Παπαδόπου-
λος είναι ανάπηρος της Αλβανίας - και η επι-
τροπή γνωμάτευσε ότι έχουμε ανάγκη από
περίθαλψη, μας έκοψαν το φαγητό για να
μας αναγκάσουν να φύγουμε.

Τι να προσθέσει κανείς σ' αυτά! Κόβουν το
φαγητό από φυματικούς που οι ίδιοι οι για-
τροί λένε πως έχουν ανάγκη από περίθαλψη.

Ο περίπατος συνεχίζεται. Περνούμε κι
από άλλους θαλά-
μους και παντού
ακούμε τα ίδια. Απο-
λύσανε τους δημο-
κρατικούς γιατρούς.
Κατάργησαν την
Επιτροπή των νοση-
λευμένων για τα
τρόφιμα. Εργαλεία
δεν υπάρχουν. Ο
Διευθυντής Παπα-
τώρας με όργανα
του τους φύλακες
έχει μεταβάλει το
Νοσοκομείο σε
στρατόπεδο αιχμαλώτων.

Καταλήγουμε στα "Ντέκερ". Τι είναι τα "Ντέ-
κερ"; Υπόγεια που προορίζονταν για αποθή-
κες και για μαγειρεία. Τώρα βάζουν εδώ
όσους θέλουν να τιμωρήσουν για μικρά
παραπτώματα. Μπαίνουν σε ένα θάλαμο.
Το νταβάνι χαμηλό. Ήλιος δεν μπαίνει δω
μέσα. Πλησιάζουμε τον Γ. Πολίτη. Μπήκε στις
6/1/47 και στις 14/1/47 πήρε εξιτήριο. Γιατί;

- Γιατί είμαι δημοκρατικός, μας εξηγεί, έχω
δυο στήλαια στο στήθος μου. Και δεν
μπορώ ούτε στο αποχωρητήριο να πάω
γιατί οι φύλακες περιμένουν μια στιγμή να
σηκωθώ για να «καταλάβουν» το κρεβάτι.

Εδώ μέσα δεν υπήρχε ούτε σκούπα. Την
αγόρασαν οι άρρωστοι.

Προς το πίσω μέρος είναι τα χίτρια των
παιδιών. Με δυσκολία κατάφερα να μιλήσω
στα κλεφτά μ' ένα - δύο. Απ' όλα όσα ακούω
την ίδια φοβισμένη κουβέντα.

- Θα μας δη ο κ. Παπαδόπουλος.

Είναι ο δάσκαλος του σχολείου που λει-
τουργεί δω μέσα.

Η τρομοκρατία κι' εδώ είναι η ίδια. Δεν
μπορούν να μιλήσουν στον καθένα. Δεν
μπορούν να κάνουν περίπατο παρά μόνον 2
ώρες την ημέρα. Δεν μπορούν να διαβά-
σουν παιδικά περιοδικά.

Δυο για τιμωρία τα έστελαν στα χίτρια των
μεγάλων που είναι σε πολύ βαρύτερη κατά-
σταση.

Ξαφνικά εκεί που μιλάμε ακούγονται κάτι
διαπεραστικά σφυρίγματα. Είναι 5 η ώρα.
Όλοι στους θαλάμους. Οι φύλακες γυρίζουν
βιαστικά συσταινόντας σ' όλους να κάνουν
γρήγορα. Φεύγω κι εγώ. Σκέφτομαι πως
όσο μένω τόσο υπάρχει κίνδυνος να κάμω
κακό σ' όσους πλησιάζουν.

Βγαίνω από την μεγάλη καγκελόπορτα και
τ' αυτιά μου ακόμα βουίζουν από τα διαπε-
ραστικά σφυρίγματα των φυλακών.

Νοιώθω σαν να φεύγω από μια φυλακή.
2.400 άνδρες, γυναίκες και παιδιά ζουν
εκεί μέσα...

Σπ. Μαρκόπουλος

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:

Maria Charlet, Ιωάννη Δώδο, Χαρίλαο Παπα-
δόπουλο και Ευλαμπία Μωυσόγλου .

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά α-
ντί στεφάνου την:** Μηλίσα Δημάκη στη
μνημη της **Λουκίας Δεληγιαννοπούλου.**

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά

για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με

λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

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

Έπι κοινωνία έν 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, Νίκος
Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, 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 Πέση
και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως
την ευθύνη των κειμένων τους

Εμίλ Κουέ

Του Ντίνου Π. Σιδερίδη



Ο άνθρωπος, μας θυμίζει ο Δάσκαλος Εμίλ Κουέ, μοιάζει δοχείο με δύο στόμια. Ένα επάνω για να φορτώνει και ένα αντίθετα για να παρέχει. Το πρώτο, το επάνω για να γεμίζει και το άλλο για να δίνει, να εφοδιάζει όποτε του ζητηθεί. Διάμετρος σχεδόν ίδια, εκείνη ακριβώς που χρειάζεται για τη σωστή λειτουργία τους.

-Και τι γίνεται όταν οι δύο υποδοχές είναι ανοιχτές;

- Απλούστατα το δοχείο είναι σταθερά άδειο. Κι αν, αντίθετα το κάτω κλείσει, το δοχείο σιγά σιγά γεμίζει. Αμα το ξεχάσεις, όπως ξέρουμε ξεχειλίζει. Το ίδιο συμβαίνει και με τον άνθρωπο. Χρειάζεται να προσέχει. Το «δοχείο» να λειτουργεί αρμονικά. Όποτε χρειάζεται, όσο και αν χρειάζεται. Το δοχείο να μην μένει άδειο αλλά ούτε και να ξεχειλίζει, ιδιαίτερα σαν δείγμα ότι ο φέρων είναι αυθεντία στο θέμα! Μας το συμβουλεύει ο Δάσκαλος Κουέ. Ούτε κάποιος να ξοδεύει χωρίς λόγο τις δυνάμεις του μυαλού και του σώματος, να μην τις φροντίζει, να τις διαχειρίζεται επιπόλαια. Να κάνει, αντιθέτως, όταν πρέπει και όπως πρέπει αυτό που οι συνθήκες απαιτούν. Μια σωστή κίνηση και όχι τριάντα ή σαράντα άσκοπες. Γιατί τα πράγματα δεν είναι ούτε εύκολα ούτε δύσκολα. Απλά, απαιτείται η σωστή κίνηση την κατάλληλη στιγμή. Όλοι ξέρουμε από πρώτο χέρι την αξία αυτής της συμβουλής. Να κάνουμε το δέον, αυτό που οι περιστάσεις απαιτούν, όταν πρέπει και όπως χρειάζεται. Έτσι, λέει ο Δάσκαλος, η ρεζέρβα να είναι πάντα γεμάτη. Όχι άσκοπη σπατάλη ενέργειας.

- Δεν είναι τα χρόνια που μας γερνάνε αλλά η ιδέα πως γινόμαστε γέροι. Υπάρχουν κάποιοι που αν και ογδόντα ετών, παραμένουν νέοι και άλλοι, σαραντάρηδες που δείχνουν γερασμένοι. Το βλέπουμε αυτό κάθε στιγμή γύρω μας.

- Ο σωστός άνθρωπος βρίσκει, χωρίς να ψάξει, αυτό που ο εγωιστής δεν βρίσκει όσο και αν αναζητήσει. Διότι, συνεχίζει, όσο κάνουμε το καλό και βοηθάμε αυτούς που το έχουν ανάγκη, τόσο αυτό γυρίζει και προς εμάς, επιστρέφει. Πλούσιος είναι αυτός που αισθάνεται ότι είναι, όχι ο κακομοίρης με τις καταθέσεις που συνέχεια φοβάται μη και τις χάσει, ενώ ο εγωκεντρικός ψάχνει και δεν βρίσκει. Όσο που πιστεύει στη φτώχεια του. Άλλωστε ο χρυσός κανόνας είναι να δίνει αυτός που έχει πολλά και σ' αυτούς που τα στερούνται. Απλό, θεάρεστο μιν, αλλά πολύ δύσκολο για πολλούς.

Ο αλτροιστής, μας λέει ο Κουέ, βρίσκει χωρίς να ψάξει, ενώ ο εγωκεντρικός ψάχνει και δεν βρίσκει. Όσο πιο πολύ ευεργετούμε τους συνανθρώ-

πους μας, τόσο αυτό γυρίζει και σε μας. Άλλωστε, λέει, ο πλούσιος, συνήθως, καμαρώνει για τα πλούτη του και ο φτωχός γνωρίζει τη φτώχεια του.

Θα έχετε ασφαλώς παρατηρήσει πως όταν δυο άτομα ζούνε μαζί, οι παραχωρήσεις και οι θυσίες έρχονται, συνήθως, από τον ένα και μάλιστα διαρκώς τον ίδιο. Δεν είναι λοιπόν ανεξήγητο που ξέρεις από πού προέρχεται ο πλούτος αυτός, ούτε όμως το ότι ο ένας ξαφνικά σπάει τη σχέση και εξαφανίζεται. Φυσικά υπάρχουν και οι λογικοί που τηρούν το μέτρο και τα πάνε μια χαρά αλλά είναι, δυστυχώς, η εξαίρεση.

Συνήθως αυτοί που γεννήθηκαν πλούσιοι αγνοούν την ουσία του πλούτου. Όπως και εκείνοι που είναι απόλυτα υγιείς δεν εκτιμούν όσο θα έπρεπε την καλή τους υγεία. Ο Δάσκαλος μας λέει ότι καλύτερο ακόμα είναι το να μην γνωρίζουμε την πηγή του κακού και να το αφήνουμε να απομακρυνθεί, παρά να ξέρουμε την πηγή του και με διάφορες μεθόδους να καθυστερούμε το να φύγει. Καλύτερα, γενικά, να απλουστεύουμε παρά να μπερδεύουμε. Βέβαια, χωρίς να επιβάλλουμε τίποτα στους άλλους ανθρώπους. Απλά ας τους βοηθάμε, όταν μπορούμε, να κάνουν αυτό που θεωρούν σωστό για τον εαυτό τους. Προϋπόθεση η καλή σχέση και η κατανόηση. Το να μπορούμε να μπούμε και στη θέση του άλλου. Να βοηθάμε τη λειτουργία της καλής πρόθεσης. Ας μην ανησυχούμε για τα στραβά κι ανάποδα. Η καλή μας πρόθεση βοηθάει να εξαφανιστούνε τη στιγμή που πρέπει. Οπότε αχρηστεύονται και τα σχέδια εξαφάνισής τους. Θα αποφασίσει η ίδια η Φύση, ας της έχουμε εμπιστοσύνη. Το κλειδί βρίσκεται στη γνώση της δύναμης της φαντασίας πάνω στη θέληση, μας λέει πάντα ο Κουέ.

Ας μάθουμε να καλλιεργούμε τον χαρακτήρα μας, να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους, χωρίς να δειλιάζουμε. Μιλάμε λίγο αλλά ουσιαστικά, με σαφήνεια. Μένουμε ακριβώς πάνω στο θέμα που μας απασχολεί και κάνουμε αυτό που πρέπει την ώρα που πρέπει. Τι χρειάζεται ο θυμός που κατατρώει την ενέργειά μας; Δεν παράγει τίποτα το καλό και προπαντός κατατρώει κάθε ευγενική μας προσπάθεια.

Το έξυπνο μυστικό μας είναι να μην ξεχνάμε πως ακόμα και τα πιο παράξενα, τα πιο σπάνια γεγονότα γύρω μας προέρχονται όπως και τόσα άλλα, από τη Φύση. Συμφέρον μας, να μην το ξεχνάμε αυτό ποτέ. Βοηθός το χαμόγελό μας, το οποίο δεν εγκαταλείπουμε για τίποτα. Αν τα καταφέρνουμε, έχουμε κάνει εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας, αλλά και στους συνανθρώπους, ένα πολύ σπουδαίο δώρο.

Θα έλεγα ακόμα ότι δεν πρέπει να ξεχνάμε πως όταν συγκρούονται η θέληση με τη φαντασία, νικητής είναι πάντοτε η φαντασία. Παράδειγμα: όσο πιο πολύ νυστάζουμε, τόσο περισσότερο προσπαθούμε να θυμηθούμε το όνομα που ξεχάσαμε. Αποτέλεσμα η υπερδιέγερση. Το όνομα όλο περισσότερο μας ξεφεύγει και το εμπόδιο για να ηρεμήσουμε μεγαλώνει.

Κάθε μας σκέψη, καλή ή κακή, μετατρέπεται σε ύλη και σε μια πιθανότητα που έχει τη δική της δυναμική. Είμαστε αυτό που εμείς προσπαθούμε να είμαστε και όχι αυτό που κάποια μοίρα θέλησε.

Αυτός που συνεχώς αμφιβάλλει για τον εαυτό του, πέρα από την γκρίνια και το παρόνιο δεν καταφέρνει να πραγματοποιήσει τα όνειρά του. Απλώς, διαρκώς παραπονείται και τα βάζει με τη μοίρα του που δεν του φτάνει σε τίποτα, πιστέψτε. Το μεγαλύτερο δώρο: πίστευε στον εαυτό σου!

Προγραμματιζόμενες Εκδρομές

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΗΒΑΣ - ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΠΙΕΤΡΑΣ - ΑΛΙΑΡΤΟΣ - ΛΙΜΝΗ ΜΟΥΣΩΝ



Αναχώρηση Κυριακή 4 Μαρτίου 2018 στις 08:00 από την είσοδο του Νοσοκομείου «Σωτηρία». Σύντομη στάση για καφέ και συνεχίζουμε για να επισκεφθούμε το νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Θήβας, που στεγάζει σ' έναν χώρο 1.000 τ.μ. πλήθος αντικειμένων που αναδεικνύουν την διαχρονικότητα του πολιτισμού της Βοιωτίας, από τους προϊστορικούς χρόνους ως και τη μεταβυζαντινή εποχή. Μετά την ξενάγηση αναχωρούμε για το χωριό Πέτρα που βρίσκεται στους πρόποδες του Ελικώνα σε υψόμετρο 200 μ. Βγαίνοντας έξω από το χωριό, φθάνουμε σ' ένα διαμορφωμένο χώρο αναψυχής με πλατάνια και καταρράκτες. Χρόνος ελεύθερος για να περπατήσουμε και να απολαύσουμε την φύση και το υπέροχο τοπίο. Στη συνέχεια θα μεταβούμε στην Αλιάρτο, όπου θα έχουμε το γεύμα σε τοπική ταβέρνα (έξοδα ατομικά). Μετά το γεύμα μπορούμε να απολαύσουμε τον καφέ ή το γλυκό μας στη Λίμνη των Μουσών, σ' ένα περιβάλλον με φυσική ομορφιά. Επιστροφή στην Αθήνα αργά το απόγευμα. Τιμή συμμετοχής: 15 Ευρώ



ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΡΩΣΟΣ ΛΙΜΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ

Αναχώρηση Κυριακή 22 Απριλίου 2018 στις 08:00 από την είσοδο του Νοσοκομείου «Σωτηρία». Σύντομη στάση για καφέ και συνεχίζουμε μέσα από μια μαγευτική διαδρομή, για το Προκόπι, ένα χωριό πνιγμένο στα πέδκα και τα πλατάνια, στην εύφορη κοιλάδα του ποταμού Κηρέα. Εκεί θα προσκυνήσουμε στο Ναό του Αγίου Ιωάννη του Ρώσου, το σκήνωμα του Αγίου που εκοιμήθη το 1730 και το μετέφεραν οι πρόσφυγες από το Προκόπι της Μικρής Ασίας, μετά την



καταστροφή του 1922. Στη συνέχεια καταλήγουμε στην γραφική Λίμνη Ευβοίας όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για γεύμα και περίπατο στην περιοχή. Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση. Τιμή συμμετοχής: 15 Ευρώ

Dr. Wayne Dyer

10 Μυστικά του Dr. Wayne Dyer

για επιτυχία και εσωτερική γαλήνη



Επίκεντρο

Αϊνστάιν: «Υπάρχουν μόνο 2 τρόποι για να ζήσεις τη ζωή σου. Ο ένας είναι σαν τίποτα να μην είναι θαύμα. Ο άλλος είναι σαν όλα να είναι θαύμα».

Δεν μπορείς ποτέ να χωριστείς από ό,τι σε δημιούργησε. Όταν στο μυαλό σου είσαι χωρισμένος από την πηγή σου, χάνεις τη θεϊκή σου δύναμη, τη δύναμη της πηγής σου, που είναι η αστείρευτη δύναμη της δημιουργίας, του θαύματος και της χαράς της ζωής. Το εγώ σε κάνει να πιστεύεις πως υπάρχουν εχθροί από τους οποίους πρέπει συνεχώς να φυλάγεσαι. Το εγώ σου σε κρατά διαρκώς σε μια κατάσταση φόβου, ανησυχίας και άγχους. Είσαι ο αγαπημένος. Ένα θαύμα. Μέρους μιας αιώνιας τελειότητας. Ένα κομμάτι της Θεϊκής Διάνοιας που στηρίζει τα πάντα και τους πάντες σε αυτόν τον πλανήτη. Κάθε φορά που νιώθεις φόβο, απόρριψη του εαυτού σου, αγωνία, ενοχή ή μίσος, απαρνείσαι τη θεϊκή σου υπόσταση.

Χριστός: «Ακόμα και ο πιο ασήμαντος από εσάς μπορεί να κάνει όλα όσα έκανα εγώ και ακόμα περισσότερα».

Εσύ είσαι Θεός, όχι πάνω από τους άλλους και καλύτερος από κάθε άλλον, αλλά είσαι αιώνια ενωμένος με την πηγή σου, την πανταχού παρούσα δύναμη της αγάπης, που ποτέ δεν σε εγκαταλείπει και ποτέ δεν στερεύει.

Σοφία είναι να αποφεύγεις κάθε σκέψη που σε αποδυναμώνει.

Ουίλιαμ Τζέιμς: «Πίστεψε πως τη ζωή αξίζει να τη ζεις και η πίστη σου θα το κάνει πραγματικότητα».

Σαίξπηρ : «Τίποτα δεν υπάρχει αν δεν το δημιουργήσει η σκέψη μας». Αληθινή σοφία είναι να αποβάλλεις τις σκέψεις που σε αποδυναμώνουν. Όταν χρησιμοποιείς τον νου σου για να αποκτήσεις ισχύ, προσφεύγεις σε ό,τι βελτιώνει και εξυπνώνει το πνεύμα σου. Η ισχύς σε ωθεί να ζεις και να δημιουργείς στον μέγιστο βαθμό των δυνατοτήτων σου και εμπειρέχει συμπτώματα. Η δύναμη προϋποθέτει κίνηση. Σε αυτό διαφέρει από την ισχύ, που είναι μια στατική κατάσταση που δεν κινείται ποτέ ενάντια σε τίποτα. Η δύναμη συνδέεται με την επίκριση, τον ανταγωνισμό και την επιβολή στους άλλους. Οι σκέψεις ισχύος σε γεμίζουν ενέργεια, γιατί δεν ζητούν τίποτα από εσένα. Η σκέψη που καταβάλλει τους

περισσότερους ανθρώπους είναι η ντροπή, που φέρνει ταπείνωση. Εάν συντηρείς σκέψεις ντροπής για κάτι που έγινε στο παρελθόν, καταβάλλεις τον εαυτό σου σωματικά και ψυχικά. Για να αποβάλλεις τις δικές σου σκέψεις ντροπής πρέπει να έχεις τη θέληση να ξεχάσεις, να θεωρήσεις όσα έκανες στο παρελθόν σαν μαθήματα που έπρεπε να πάρεις και να ενωθείς ξανά με την πηγή σου, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού.

Μετά την ντροπή, η ενοχή και η απάθεια είναι οι σκέψεις που σε καταβάλλουν περισσότερο. Προκαλούν συναισθήματα μομφής και απελπισίας. Το να ζεις μέσα στην ενοχή σημαίνει να παραλύεις στο παρόν, για κάτι που ήδη έχει περάσει. Η ενοχή φεύγει με σκέψεις αγάπης και σεβασμού για τον εαυτό σου, που σε ενισχύουν. Μπορείς να ορκιστείς ότι θα γίνεις καλύτερος από ό,τι ήσουν και έτσι πραγματικά να δοκιμάσεις την ευγένεια της ψυχής σου. Οι σκέψεις απάθειας δημιουργούν απόγνωση. Η απάθεια πηγάζει από τη μεμψιμοιρία και από μια ανάγκη να ασχολείσαι συνεχώς με κάτι για να μην πλήττεις. Άλλες χαρακτηριστικές σκέψεις που συναγωνίζονται για να σε εξουθενώσουν είναι ο φόβος και ο θυμός. Η αληθινή αγάπη διώχνει κάθε φόβο. Ό,τι φοβάσαι το εχθρεύεσαι και τελικά αρχίζεις να το μισείς. Όταν νιώσεις τον εαυτό σου φοβισμένο, σταμάτα αμέσως και ζήτησε από τον Θεό να μπει στο παιχνίδι. «Δεν ξέρω πώς να το χειριστώ, αλλά ξέρω ότι είμαι ενωμένος με Εσένα, τη θαυματοουργή, δημιουργική δύναμη του σύμπαντος. Θα αποσύρω το εγώ μου και θα το παραδώσω σε Εσένα». Δεν χρειάζεται να θυμώσεις για να διορθώσεις μια αδικία ή να εργαστείς για έναν καλύτερο κόσμο. Όταν γίνεις περισσότερο γαλήνιος, το μόνο που θα έχεις να προσφέρεις είναι γαλήνη. Οι στιγμές σύγχυσης δεν θα προκαλούν θυμό, θα σε βοηθούν να κατανοήσεις καλύτερα και αυτό θα σε κεντρίσει να βρίσκεις λύση. Κάθε σκέψη θυμού σε απομακρύνει από την αγάπη και σε σπρώχνει στη βία και την εκδίκηση, που εξουθενώνουν όλους όσοι εμπλέκονται.

Σκέψεις που ενισχύουν.

Όταν μετατοπίζεσαι από μια σκέψη χαμηλής συχνότητας ενέργειας σε μια σκέψη ανώτερης συχνότητας, περνάς από την εξασθένιση στην ενίσχυση. Όταν μετατοπίζεις τη σκέψη σου σε αγάπη και εμπιστοσύνη για τους άλλους, ενισχύεσαι. Μόλις συνειδητοποιήσεις ότι οι σκέψεις σου είναι η πηγή της δικής σου πραγματικότητας, γίνεσαι περισσότερο προσεκτικός με τις σκέψεις σου. Οι ευτυχισμένες σκέψεις δημιουργούν ευτυχισμένα κύτταρα. Η υγεία σου καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις σκέψεις που κάνεις. Ο νους σου λέει στο σώμα σου να παράγει τα «φάρμακα» που χρειάζεται για να σε κρατήσει υγιή. Πρόγονος κάθε πράξης είναι η σκέψη. Οι σκέψεις που σε ενισχύουν είναι σκέψεις γαλήνης, χαράς, αγάπης, αποδοχής και προθυμίας. Έτσι φτάνεις σε μια κατάσταση εσωτερικής ευδαιμονίας, όπου η ηρεμία αντικαθιστά την πάλη, ο σεβασμός για τη ζωή αντικαθιστά τη λαχτάρα και την αγωνία και η κατανόηση εκτοπίζει την περιφρόνηση. Έτσι γίνεσαι αισιόδοξος. Σε κάθε στιγμή της ζωής σου, γνώριζε πως έχεις επιλογή για το είδος των σκέψεων που επιτρέπεις να μπαίνουν στον νου σου. Διάλεξε να αποφεύγεις τις σκέψεις που σε αποδυναμώνουν και τότε θα γνωρίσεις την αληθινή σοφία.

Γιώργος Παπαφιλίππου

Μόσχα Αγ. Πετρούπολη

Ο Σύλλογός προετοιμάζει το προσεχές οκτάημερο ταξίδι του στη Ρωσία. Προορισμός είναι οι δύο μεγάλες πόλεις Μόσχα και Αγία Πετρούπολη.



Είναι μια πρώτη ανακοίνωση προκειμένου να εκφραστεί το δικό σας ενδιαφέρον. Πιθανές ημερομηνίες είναι τέλη Ιουνίου ή αρχές Ιουλίου 2018.

Πλήρες πρόγραμμα θα ανακοινωθεί στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας μας εφόσον υπάρξει ικανός αριθμός συμμετεχόντων.

Δηλώστε το ενδιαφέρον σας στο τηλέφωνο 2107763638 Δευτέρα και Πέμπτη 11:00 – 15:00.

Μελαχρινή Νάξου Καρυδόπιτα

Υλικά

- 10 αβγά
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια καρύδια χονδροκοπανισμένα
- 2 φλιτζάνια γαλέτα τριμμένη
- 1κ. γλυκού κανέλα
- 1κ. γλυκού γαρίφαλο κοπανισμένο
- 1 ποτηράκι κρασιού λικέρ κίτρο
- Κομματάκια γλυκού κίτρου για στόλισμα.

Για το σιρόπι

- 4 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια νερό
- 2 φλούδες από λεμόνι



Βήματα

1. Χωρίζετε τις κρόκους από τα ασπράδια.
2. Χτυπάτε τους κρόκους με τη ζάχαρη μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
3. Χτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα
4. Ρίχνετε τη μαρέγκα μέσα στους κρόκους χτυπώντας συνεχώς.
5. Ρίχνετε στο μίγμα εναλλάξ τη γαλέτα και τα καρύδια, τη κανέλα, τα γαρίφαλλα και το λικέρ μέχρι να τελειώσουν τα υλικά.
6. Λαδώνετε ένα ταψί και ρίχνετε από πάνω το μίγμα. Ψήνετε στους 180⁰ μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Ελέγχετε αν έχει ψηθεί βυθίζοντας ένα μαχαίρι στη ζύμη. Πρέπει να βγει καθαρό, χωρίς υπολείμματα από τη ζύμη.
7. Εν τω μεταξύ φτιάχνετε το σιρόπι. Σε μία κατσαρόλα βάζετε το νερό και τη ζάχαρη. Ρίχνετε και τις φλούδες μέσα και το αφήνετε να βράσει μέχρι να αρχίσει να "δένει". Αποσύρετε από τη φωτιά.

Νίκη Νικολοπούλου

“Τεχνητή Νοημοσύνη” εναντίον “Φυσικής Νοημοσύνης”

Εδώ και πολλά χρόνια μιλάμε για τους εγκεφαλικούς νευρώνες οι οποίοι μεταφέρουν τη συμπαντική ενέργεια σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου δημιουργώντας το «matrix» αυτού που ονομάζουμε «Συμπαντική Πραγματικότητα».

Πολλοί μπορεί να αμφιβάλλουν ακόμα για όλα τα προηγούμενα ανάγοντας τα θέματα αυτά στη σφαίρα της επιστημονικής φαντασίας.

Η «Επιστήμη» όμως δεν μπορεί να τους περιμένει και ήδη, «κατασκευάζει» τεχνητούς νευρώνες προκειμένου να επεκτείνουν την τεχνητή Νοημοσύνη των μηχανών προκειμένου να προσφέρει σε «άνοους» ανθρώπους μεγαλύτερες δυνατότητες καταστροφής της Γης.

Ο Πολιτισμός του «Homo Universalis» είναι απαραίτητος όσο ποτέ άλλοτε ...

Σπουδαία ανακάλυψη Ελλήνων για την «τεχνητή νοημοσύνη»

Ειρήνη Ανδρουλακη, CNN Greece

<http://www.cnn.gr/focus/story/62539/sproyda-ia-anakalypsi-ellinon-gia-tin-techniti-noimosyni>

Ρομποτάκια τα οποία έχουν μια κανονική επικοινωνία με τους ανθρώπους ή ηλεκτρονικοί υπολογιστές οι οποίοι αντιλαμβάνονται συναισθήματα και αντιδράσεις, μέχρι σήμερα έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε μόνο σε ταινίες επιστημονικής φαντασίας και μερικές φορές να σκεφτόμαστε ότι ο σεναριογράφος υπερβάλλει.

Η επιστήμη όμως εξελίσσεται με τέτοιους ρυθμούς που πολλούς «μύθους» τους κάνει πραγματικότητα.

Έλληνες ερευνητές έφτιαξαν στο εργαστήριο έναν τεχνητό φωτονικό νευρώνα που μπορεί να μιμηθεί όλες τις λειτουργίες ενός εγκεφαλικού νευρώνα αλλά δισεκατομμύρια φορές πιο γρήγορα.

Αυτό σημαίνει ότι έγινε το πρώτο βήμα για τη δημιουργία ενός προηγμένου συστήματος τεχνητής νοημοσύνης;

Η μελέτη αυτή μάλιστα των Ελλήνων ερευνητών, συγκεκριμένα του αναπληρωτή καθηγητή Αντώνης Μπόγρη, του καθηγητή Δημήτρη Συβρίδη και του Δρ. Χάρη Μεσαριτάκη δημοσιεύθηκε στο Nature, σε ένα από τα μεγαλύτερα επιστημονικά περιοδικά παγκοσμίως (<https://www.nature.com/articles/srep39317>)



Η υπεύθυνη ερευνητική ομάδα.

Από αριστερά προς τα δεξιά, Αν. Καθηγητής Αντώνης Μπόγρης, Καθηγητής Δημήτρης Συβρίδης και Δρ. Χάρης Μεσαριτάκης

«Αυτό που πετύχαμε στο εργαστήριο είναι η δημιουργία του πρώτου θεμέλιου λίθου ενός τεχνητού νευρώνα ο οποίος μπορεί να αναπαράγει όλες τις εγκεφαλικές λειτουργίες ενός εγκεφαλικού νευρώνα και η βασική του διαφορά είναι ότι αυτό μπορεί να το κάνει επειδή χρησιμοποιεί φως σε αντίθεση με τα συμβατικά συστήματα που χρησιμοποιούν ηλεκτρικά σήματα και αυτό δίνει συγκεκριμένα πλεονεκτήματα όπως τα ότι μπορεί να λειτουργεί ένα δισ φορές πιο γρήγορα από ένα αντίστοιχο βιολογικό σύστημα» λέει στο CNN Greece ο Δρ. Χάρης Μεσαριτάκης ερευνητής στο εργαστήριο φωτονικής τεχνολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Υπάρχουν προβλήματα – έτσι λέγεται στην γλώσσα της πληροφορικής- όπως η αναγνώριση προτύπων, η όραση, η αναγνώριση ενός κειμένου που ακόμη και ισχυροί υπολογιστές δεν μπορούν να τα λύσουν.

Μακροπρόθεσμα η συγκεκριμένη ελληνική ερευνητική ομάδα σκοπεύει να σχεδιάσει ένα φωτονικό σύστημα μεγάλων διαστάσεων που θα μπορεί να εκτελεί πιο περίπλοκες εργασίες.

«Αυτό που έχουμε κατά νου να εφαρμόσουμε είναι η τεχνητή όραση. Να φτιάξουμε ένα σύστημα όπου οπτικά σήματα σαν ένα πραγματικό μάτι θα εισάγονται σε αυτό και θα μπορεί να αντιληφθεί σχήματα, χρώματα, πρόσωπα με μεγάλη απόδοση και μικρή πιθανότητα σφάλματος. Να δώσουμε όραση πρακτικά σ' ένα σύστημα, πραγματική όραση όπως την αντιλαμβανόμαστε εμείς» λέει στο CNN Greece

ο Δρ. Χάρης Μεσαριτάκης ερευνητής στο εργαστήριο φωτονικής τεχνολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Εκτός από την ρομποτική όραση η συγκεκριμένη τεχνολογία θα μπορούσε να εφαρμοστεί στην ανάλυση ιατρικής εικόνας ώστε να γίνεται με ακρίβεια ο εντοπισμός βλαβών σε κυτταρικούς ιστούς και στις τηλεοπτικές οθόνες, στην αναγνώριση του περιεχομένου της δικτυακής πληροφορίας.

Για να μπορέσουν οι ερευνητές να κάνουν τα λέιζερ να συμπεριφέρονται ως εγκεφαλικοί νευρώνες χρειάστηκε να συμβουλευτούν νευροεπιστήμονες. Έτσι κατάφεραν να αποκωδικοποιήσουν ένα μέρος των λειτουργιών του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Μέσα σε διάστημα 18 μηνών δημιούργησαν στο εργαστήριο έναν τεχνητό φωτονικό νευρώνα.

Όταν μπορέσουν να φτιάξουν χιλιάδες τεχνητούς νευρώνες τότε θα έχουν δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο σύστημα τεχνητής νοημοσύνης.

«Όταν ένας συμβατικός υπολογιστής καλείται να αναγνωρίσει μια εικόνα, αν η εικόνα αυτή αλλάξει έστω και λίγο π.χ. έχουμε ένα δέντρο που έχει φύλλα ή δεν έχει φύλλα ο υπολογιστής δυσκολεύεται πολύ να λύσει το συγκεκριμένο πρόβλημα. Καταναλώνει τεράστια ποσά ενέργειας και πολύτιμους υπολογιστικούς πόρους. Αντιθέτως αν βάλουμε ένα νήπιο να το παρατηρήσει επειδή ο τρόπος και η αρχιτεκτονική του εγκεφάλου είναι τελείως διαφορετική από αυτή των συμβατικών υπολογιστών μπορεί να καταλάβει μέσα σε κλάσματα του δευτερολέπτου ότι είναι το ίδιο δέντρο χωρίς να καταναλώσει την ίδια ενέργεια. Οπότε η λογική είναι να μεταφέρουμε την αρχιτεκτονική των νευρικών συστημάτων στο φωτονικό επίπεδο. Έτσι χρησιμοποιώντας φως τα κυκλώματα να μπορούν να αντιλαμβάνονται ότι αυτό είναι το ίδιο δέντρο με ή χωρίς φύλλα» εξηγεί ο Δρ. Χάρης Μεσαριτάκης.

Βέβαια για την επέκταση της έρευνας και την δημιουργία εκατοντάδων ή ακόμη και χιλιάδων νευρώνων χρειάζεται χρηματοδότηση.

Γι' αυτό τον λόγο η συγκεκριμένη ομάδα των Ελλήνων ερευνητών ετοιμάζεται να υποβάλει προτάσεις προκειμένου να εξασφαλίσει κάποιο κονδύλι από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Σουτιέν

Η αρχαιοελληνική αισθητική απεχθανόταν τα μεγάλα στήθια. Και οι γυναίκες, οι νεαρές κυρίως, έδεναν μια υφασμάτινη ταινία γύρω από τους μαστούς για να περιορίσουν τον όγκο τους. Ήταν το «μαστοδέτον» που πέρασε και στις Ρωμαίες. Στον καιρό του γραμματικού Ιούλιου Πολυδεύκη (Β' αιώνας), η λέξη είχε ήδη μετατραπεί σε στηθόδεσμο, πάντα με την έννοια του υφάσματος που «συμπιέζει» το στήθος.

Αργότερα, επικράτησαν διαφορετικές αισθητικές αντιλήψεις με τον κορσέ να εμφανίζεται και να καθιερώνεται ανάμεσα στα 1550 και τα 1600. Κάλυπτε και το στήθος οπότε το «μαστοδέτον» προοδευτικά καταργήθηκε. Όμως, με τα χρόνια, ο κορσές ξεκίνησε να μικραίνει. Από τα μέσα του 19ου αιώνα, έπαψε να υποστηρίζει το γυναικείο στήθος που πια άρχισε να «εξεχειλώνει». Χρειάζονταν κάτι να στηρίξει. Στα 1859, ο Henry S. Leshner πήρε



δίπλωμα ευρεσιτεχνίας από το αρμόδιο γραφείο της Νέας Υόρκης, παρουσιάζοντας τον πρόγονο του σουτιέν, ένα άβολο υφασμάτινο μαρφαπέτι που ποτέ δεν υιοθετήθηκε από τις γυναίκες. Όμως, είχε βάλει τα θεμέλια για το επόμενο ουσιαστικό βήμα.

Γεννημένη το 1845 στη Γαλλία, η Ερμίνι Καντόλ βρέθηκε στα 1887 με μαγαζί εσωρούχων στο Μπούενος Άιρες της Αργεντινής.

Δυο χρόνια αργότερα, ήταν αρκετά γνωστή, ώστε δε δίστασε να γυρίσει στο Παρίσι και να δοκιμάσει εκεί την τύχη της. Εγκαταστάθηκε στην εμπορική οδό Chaussée d' Antin και σύντομα λάνσαρε ένα δικής της έμπνευσης εσώρουχο: Το «bien-être» (ευημερία). Απαρτιζόταν από δυο κομμάτια: Το κάτω, ένα είδος μικρού κορσέ, και το πάνω που σκοπό είχε να στηρίξει τα στήθια. Γρήγορα, διαπίστωσε πως το εμπόρευμα θα έφευγε πιο γρήγορα, αν τα δυο κομμάτια πουλιούνταν χωριστά το ένα από το άλλο. Στα 1903, το πάνω κομμάτι είχε την τιμή να περιγραφεί στο λεξικό Λαρούς με την ονομασία «σουτιέν». Η σταδιοδρομία του συνεχίζεται λαμπρά, παρά την προσπάθεια των φεμινιστριών, τη δεκαετία του '60, να το καταργήσουν.

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

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

- ⇒ Ενημερωθείτε για τους σκοπούς του.
- ⇒ Δείτε τις Ανακοινώσεις και τα Νέα του.
- ⇒ Συμμετέχετε στις δραστηριότητές του.
- ⇒ Διαβάστε όλα τα φύλλα της εφημερίδας "**ΕΠΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ**".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξέ μας



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

Παρακαλούμε, στείλε μας
ΣΚΕΨΕΙΣ,
προβληματισμούς,
αντιθέσεις

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



Χαχής Χ. Παναγιώτης

Στρατιωτικός Χειρουργός
Οδοντίατρος DDS
Πολεμικού Ναυτικού

Σταθερό τηλ.: 2105723886

Κιν.: 6949233660

e-mail: chachispan@hotmail.com

Επιδαύρου 21

12134 Περιστερί

1ος όροφος

FREZYDERM
anticort

Η Εναλλακτική Επιλογή Στεροειδούς Δράσης



Ευρύ φάσμα εφαρμογής

- Ατοπική δερματίτιδα
- Δερματίτιδα εξ' επαφής
- Ψωρίαση
- Ερυθρότητα - κνησμός

Χωρίς φαρμακευτικά μόρια
Δεν επηρεάζεται η ορμονική ισορροπία
Δεν υπάρχει αντένδειξη παρατεταμένης
χρήσης

CE

50ml

βρέφη, παιδιά, ενήλικες
Κατάλληλο για
ομοιοπαθητική αγωγή

FREZYDERM
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ
ΔΙΑΝΟΜΗ

Κεντρικά Μεντόνι 75, 104 37 Αθήνα, Τ. 210 52 46 900, Φ. 210 52 44 433
Εργαστήριο: Λεωφ. Τασούλα 4, 1144 51 Μεταμόρφωση, Τ. 210 28 46 586, Φ. 210 28 48 508
info@frezyderm.gr • www.frezyderm.gr

Parabens
Free



ASTRA
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ



Τηλ.: 210.69.22.400
www.astrametaforiki.gr

Σεβαστουπόλεως 137, 115 26 Αθήνα

τηλ.: 210.69.22.400 • fax: 210.67.25.31

www.astrametaforiki.gr