

Επι κοινωνία εν τύπω

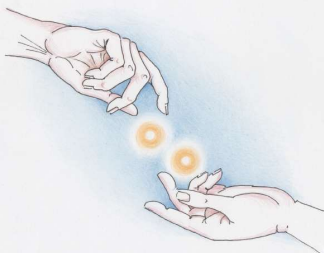


Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» ISSN 2944-9804

Δούναι και Λαβείν

Το πάρε δώσε είναι νόμος της ζωής, είτε αφορά οικονομικές συναλλαγές, υλικά αγαθά είτε συναισθήματα, γνώσεις... Κάθε προσφορά αντικατοπτρίζει και κάποιο αντάλλαγμα. Δεν υπάρχει ισορροπία αν κάποιος ζητάει συνέχεια να παίρνει ή αν δίνει ανεξέλεγκτα χωρίς να απολαμβάνει κάτι αντίστοιχο. Η αμοιβαιότητα είναι αυτή που διατηρεί τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Οι φράσεις κόστος όφελος, έρευνα αγοράς, καλή διαχείριση, αποδοτικότητα, επενδύσεις, αντικατοπτρίζουν τη λογική τακτική στις συναλλαγές μας με τους συνανθρώπους μας.

Μου την έφεραν, την πάτρησα, με κορόιδεψε, άστα να δεις τι έπαθα, κρύβουν συναισθήματα απογοήτευσης, θυμού, απελπισίας. Έτσι έχουμε μάθει... με αυτή την ψυχολογία γινόμαστε προσεκτικοί, επιφυλακτικοί, καχύποπτοι



και καλά κάνουμε γιατί έτσι είναι ο κόσμος... με αυτή όμως την τακτική γινόμαστε αρπακτικά και εκμεταλλευόμαστε τους πιο αδύναμους και φυλαγόμαστε από τους πιο ισχυρούς με αποτέλεσμα την απομόνωσή μας και τη λειτουργία μας σαν μονάδα και όχι σαν ομάδα.

Δεν ξέρω αν υπάρχει πιο μεγαλειώδης φράση από το «αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν». Αν αυτό και μόνο εφαρμοζόταν από όλους τους ανθρώπους θα ζούσαμε τον επίγειο Παράδεισο. Δεν θα υπήρχαν απάτες, εκμετάλλευση, δυστυχία, πόλεμοι... Δεν υπάρχει άνθρωπος στον κόσμο που να μην μπορεί να το εφαρμόσει, δεν χρειάζονται γνώσεις, σπουδές, πανεπιστήμια, το έχουμε μέσα μας, είναι έμφυτο με την ανθρώπινη φύση, είναι πολύ απλό και πανεύκολο να το δοκιμάσουμε αν γυρίσουμε τους προβολείς μέσα μας και αναρωτηθούμε ποιοι είμαστε και πού πάμε;

Το δούναι και λαβείν είναι Φυσικός Νόμος, το θέμα είναι πού εστιάζουμε περισσότερο; Αν είναι στο Λαβείν, πλουτίζουμε υλικά, αν είναι στο Δούναι, πλουτίζουμε εσωτερικά, γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι, καλύπτουμε ανάγκες των συνανθρώπων μας και τότε με θαυματουργικό τρόπο καλύπτονται και οι δικές μας ανάγκες.

Ένας εξάιρετος καθηγητής μου στην Ιατρική Σχολή, ο αείμνηστος Γεώργιος Γαρδίκας, έλεγε στους τελειόφοιτους φοιτητές. «μη κυνηγήσετε ποτέ το χρήμα, κάνετε σωστά το λειτούργημά σας και το χρήμα θα σας κυνηγά»

Πέτρος Γαρζώνης
Σκίτσο Ρένα Καραλέκα

Όταν η μνήμη συναντά την ιστορία του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η Σωτηρία» Η εορτή της Αγίας Σοφίας και η τιμή στη μνήμη της Σοφίας Σλήμαν



Με ιδιαίτερο συμβολισμό για το Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η Σωτηρία» τιμήθηκε, στις 17 Σεπτεμβρίου 2026, η εορτή της Αγίας Σοφίας, ημέρα άρρηκτα συνδεδεμένη με την ιστορία του Νοσοκομείου.



Στο πλαίσιο του εορτασμού, τελέστηκε επιμνημόσυνη δέηση στη μνήμη της Σοφίας Σλήμαν, μιας εμβληματικής μορφής της ιστορικής διαδρομής του Νοσοκομείου, η οποία αφιέρωσε τη ζωή της στην περίθαλψη και τη φροντίδα των ασθενών.

Ακολούθησε κατάθεση στεφάνου στην προτομή της Σοφίας Σλήμαν από τη Διοικήτρια του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η Σωτηρία», κ. Ελένη Μιχαλάκη, συνοδευόμενη από την Αναπληρώτρια Διοικήτρια, κ. Μαρία Τσάλλα, ως ένδειξη σεβασμού και αναγνώρισης της προσφοράς της.

Στην τελετή παρέστησαν η Διευθύντρια της Διοικητικής Υπηρεσίας, κ. Σιώζου, ο Πρόεδρος του Συλλόγου Εργαζομένων, κ. Κώστας Κουτρομάνος, ο Διευθυντής της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας, κ. Γεώργιος Κούρ-

της, καθώς και στελέχη και εργαζόμενοι από όλες τις Υπηρεσίες του Νοσοκομείου.

Η παρουσία τους ανέδειξε τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της ημέρας, ως μια κοινή στιγμή αναφοράς στη μακρά πορεία του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η Σωτηρία» και στους ανθρώπους που συνδέθηκαν με αυτήν, υπηρετώντας διαχρονικά την αποστολή του Νοσοκομείου.

Η μνήμη της Σοφίας Σλήμαν αποτελεί μέρος της ταυτότητας του Νοσοκομείου και υπενθυμίζει τη διαχρονική αξία της φροντίδας και του σεβασμού προς τον άνθρωπο. Η αναφορά στο έργο της, μέσα από μια ημέρα αφιερωμένη στη μνήμη της, συνδέει το παρελθόν με το παρόν και με το έργο που συνεχίζεται καθημερινά στους χώρους του.



Η εορτή της Αγίας Σοφίας αποτέλεσε μια ιδιαίτερη στιγμή τιμής και μνήμης, αναδεικνύοντας τη σημασία της ιστορικής συνέχειας ενός Νοσοκομείου που εξακολουθεί να υπηρετεί, με συνέπεια, τον άνθρωπο και τη δημόσια υγεία.

Δέσποινα Βαρβιτσιώτη



Ακτινοθεραπευτικό Κέντρο «Σωτηρία» Τον Φεβρουάριο του 2027 η έναρξη λειτουργίας του έργου των 30 εκατ. ευρώ



Παραδόθηκε το κτίριο των 3.500 τ.μ. Εντός πενταμήνου αναμένεται να λειτουργήσουν οι νέες υποδομές με δύο γραμμικούς επιταχυντές.

Το νέο Ακτινοθεραπευτικό Κέντρο στο Νοσοκομείο «Σωτηρία» αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία τον Φεβρουάριο του 2027, όπως δήλωσε ο υπουργός Υγείας Άδωνις Γεωργιάδης κατά την επίσκεψή του στις εγκαταστάσεις.

Το έργο, συνολικού προϋπολογισμού 30 εκατ. ευρώ και χρηματοδοτούμενο από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες επενδύσεις στον τομέα της υγείας που υλοποιούνται μέσω του συγκεκριμένου χρηματοδοτικού εργαλείου.

Κατά την επίσκεψή του, ο κ. Γεωργιάδης, συνοδευόμενος από τον υφυπουργό Υγείας Μάριο Θεμιστοκλέους, αναφέρθηκε στην πορεία του έργου και στις καθυστερήσεις που αντιμετώπισε, υποστηρίζοντας ότι πλέον έχει ανοίξει ο δρόμος για την ολοκλήρωσή του.

Κτίριο 3.500 τετραγωνικών μέτρων

Όπως ανέφερε ο υπουργός σε ανάρτησή του στην πλατφόρμα X, το κτίριο που θα στεγάσει το νέο συγκρότημα παραδόθηκε, ενώ παράλληλα εκδόθηκε απόφαση του Διοικητικού Εφετείου που επιτρέπει την υπογραφή της σύμβασης με την εταιρεία που επικράτησε στον διαγωνισμό για την προμήθεια των δύο γραμμικών επιταχυντών.

Το νέο συγκρότημα εκτείνεται σε περίπου 3.500 τετραγωνικά μέτρα και, πέρα από το Ακτινοθεραπευτικό Κέντρο, θα φιλοξενήσει Μονάδα Ημερήσιας Νοσηλείας, νέο αξονικό τομογράφο και εργαστήρια.

Οι καθυστερήσεις και οι δικαστικές διαμάχες

Ο Άδωνις Γεωργιάδης υποστήριξε ότι η υλοποίηση του έργου βρέθηκε αντιμέτωπη με σημαντικά εμπόδια. Όπως είπε, όταν ανέλαβε για δεύτερη φορά το υπουργείο Υγείας, τον Ιανουάριο του 2024, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είχε ζητήσει την ακύρωση του έργου, εκτιμώντας ότι δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί μέσα στο διαθέσιμο χρονοδιάγραμμα.

Σύμφωνα με τον ίδιο, η πορεία του έργου επιβαρύνθηκε επιπλέον από τη «μεγάλη πολυπλοκότητα», δικαστικές διαμάχες μεταξύ εταιρειών που συμμετείχαν στη διαδικασία και γραφειοκρατικές καθυστερήσεις.

Ο υπουργός ανέφερε ότι, παρά τα προβλήματα, η κυβέρνηση επέλεξε να συνεχίσει την υλοποίηση της επένδυσης, η οποία αποτελεί, όπως σημείωσε, αναλογικά το μεγαλύτερο έργο του Ταμείου Ανάκαμψης στον χώρο της υγείας.

Σε λειτουργία μέσα σε περίπου πέντε μήνες

Με την ολοκλήρωση των απαραίτητων διαδικασιών για τον εξοπλισμό, ο στόχος είναι οι νέες εγκαταστάσεις να εγκατασταθούν και να ξεκινήσουν να λειτουργούν σε περίπου πέντε μήνες.

Το Ακτινοθεραπευτικό Κέντρο θα διαθέτει δύο γραμμικούς επιταχυντές, ενώ στο ίδιο συγκρότημα θα λειτουργήσουν η Μονάδα Ημερήσιας Νοσηλείας, ο νέος αξονικός τομογράφος και τα εργαστήρια.

Ο κ. Γεωργιάδης παρουσίασε την εξέλιξη ως αποτέλεσμα της επιλογής να μην εγκαταλειφθεί το έργο παρά τις καθυστερήσεις και τα εμπόδια που προέκυψαν κατά την πορεία υλοποίησής του.

Πηγή: skai.gr :Αρχική / Υγεία 26.08.2026

Στο «Σωτηρία» ζητούσαν θεραπεία οι φυματικοί της πόλης

Για περισσότερο από έναν αιώνα, πίσω από τους τοίχους του νοσοκομείου «Η Σωτηρία» γράφτηκε μια ιστορία που συνδέεται με την εξέλιξη της ιατρικής, την αντιμετώπιση της φυματώσεως και τις διαδρομές χιλιάδων ανθρώπων. Από την ίδρυσή του στα τέλη του 19ου αιώνα ως εξειδικευμένου θεραπευτηρίου για μία από τις πιο θανατηφόρες ασθένειες της εποχής έως τη σημερινή του μορφή, αποτέλεσε χώρο περίθαλψης αλλά και επιστημονικής έρευνας, όπου διαμορφώθηκε μια ρουτίνα για ασθενείς και υγειονομικό προσωπικό.

Η δημιουργία σανατορίων αντανάκλασε τις τότε αντιλήψεις για τη θεραπεία της φυματώσεως, όταν ο καθαρός αέρας, το φως και η αρχιτεκτονική των κτιρίων θεωρούνταν άρρηκτα συνδεδεμένα με την ίαση. Σήμερα, το Μουσείο Σωτηρία, που στεγάζεται στο ιστορικό στρατιωτικό περίπτερο του νοσοκομείου, διασώζει αυτή την κληρονομιά μέσα από ιατρικά αντικείμενα, φωτογραφίες, προσωπικά τεκμήρια και το πολύτιμο Αρχείο Σωτηρία, αναδεικνύοντας την ιστορία της ασθένειας.

Μαζί με την ιστορική και μουσειολόγο Ασημίνα Γρηγορίου συζητούμε για την ίδρυση του

νοσοκομείου, τη συμβολή της Σοφίας Σλήμαν, την καθημερινότητα στα σανατόρια και τη δημιουργία του Μουσείου Σωτηρία. Ένα επεισόδιο αφιερωμένο στην ιστορία της δημόσιας υγείας, της επιστήμης και των ανθρώπων που άφησαν το αποτύπωμά τους σε έναν από τους σημαντικότερους χώρους περίθαλψης της χώρας.

Η Ασημίνα Γρηγορίου είναι πτυχιούχος του Τμήματος Ιστορίας και Αρχαιολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στην Αρχαιολογία από το Πανεπιστήμιο της Σορβόνης Paris IV και στη Μουσειολογία από τη Σχολή του Λούβρου. Σήμερα είναι υποψήφια διδάκτωρ στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο με αντικείμενο την Ιατρική Μουσειολογία. Από το 2026, είναι επιστημονικά υπεύθυνη για το Μουσείο Σωτηρία.

Οι πληροφορίες για την αρχιτεκτονική του Στρατιωτικού Περιπτέρου προέρχονται από την Ιφιγένεια Δημητρίου, αρχιτέκτονα-μουσειολόγο, υπεύθυνη για την αρχιτεκτονική μελέτη και τον μουσειογραφικό σχεδιασμό του μουσείου.

Αντιγράψτε τον πιο κάτω σύνδεσμο και απολαύστε 27 λεπτά ηχητικό μήνυμα με την ιστορία του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία»: «Στο «Σωτηρία» ζητούσαν θεραπεία οι φυματικοί της πόλης»

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ



Η έκδοση των επιστολών της Σοφίας Σλήμαν προς τον σύζυγό της Ερρίκο δίνει στον αναγνώστη τη δυνατότητα να σχηματίσει μια εικόνα του διάσημου αυτού γάμου, καθώς ο Σλήμαν, ένας από τους διασημότερους άνδρες του 19ου αιώνα, συγκέντρωσε τα φώτα της δημοσιότητας πάνω του, και ακόμη τα συγκεντρώνει, εκατόν δεκατέσσερα χρόνια μετά τον θάνατό του, εξαιτίας του έργου του και της προσωπικότητάς του, τα οποία αμφισβητήθηκαν και αμφισβητούνται ακόμη.

Η δεκαεκάχρονη αρσακειάδα Σοφία Εγκαστρωμένου παντρεύτηκε το 1869 τον σαρανταεπτάχρονο εκατομμυριούχο, ο οποίος, εγκαταλείποντας τις επιχειρηματικές του δραστηριότητες, έκανε σκοπό της υπόλοιπης ζωής του την ανακάλυψη της Τροίας του Ομήρου. Αυτήν ακριβώς την εποχή επέλεξε μια Ελληνίδα ως δεύτερη σύζυγό του.

Τα γράμματα της Σοφίας στον Ερρίκο μας δίνουν την πιο αξιόπιστη εικόνα αυτού του γάμου, καθώς, μέσα από τις σελίδες τους, παίρνει τον λόγο η Σοφία απαλλαγμένη κατά το δυνατόν από τη βαριά σκιά του συζύγου της, μιλώντας μαζί του για όλα όσα έζησαν μαζί.

Στο εξώφυλλο: Η Σοφία Σλήμαν (χαρακιογράφη). Αρχείο H. Schliemann. Γυναικείες Βιβλιοθήκες, Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών.

Ρύθμιση Συναισθημάτων

Λένε ότι τα αισθήματά σου βρίσκονται στα λόγια σου σαν βαλσαμωμένα πουλιά. Παρόλα αυτά, η συναισθηματική ρύθμιση αφορά το πόσο καλά μπορείς να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου, είτε θετικά όπως ο ενθουσιασμός και η χαρά, είτε αρνητικά όπως η ζήλια και ο θυμός· ο στόχος μιας υγιούς συναισθηματικής ρύθμισης είναι να διαχειριστείς τα δύσκολα συναισθήματα κατά τρόπο πιο αποτελεσματικό, ούτως ώστε να μην γίνουν καταπιεστικά. Συχνά πάντως συγχέεται η συναισθηματική ρύθμιση με την ιδιοσυγκρασία, η οποία αποτελεί το φυσικό, έμφυτο στυλ για το πώς προσεγγίζεις ή αντιδράς στον κόσμο. Υφίστανται τρεις διαφορετικοί τύποι ιδιοσυγκρασίας που μπορεί να έχει ένα άτομο: εύκολο και εύηλο, ενεργό, εξωστρεφές και ευερέθιστο, ή προσεκτικό και ήσυχο. Έτσι, η ιδιοσυγκρασία καθορίζεται γενετικά και βιολογικά, είναι δηλαδή κάτι με το οποίο γεννιέσαι. Η συναισθηματική ρύθμιση, από την άλλη, δεν είναι κάτι που είτε έχεις είτε δεν έχεις, καθώς αφορά ένα σύνολο δεξιοτήτων που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου, ξεκινώντας από την παιδική ηλικία ενόσω τα παιδιά μαθαίνουν να αλληλεπιδρούν με τους ανθρώπους γύρω τους. Ως εκ τούτου, όπως και άλλες δεξιότητες, η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να ενισχυθεί με διδασκαλία και εξάσκηση.

Υπάρχουν δύο τύποι συναισθηματικής ρύθμισης: η αυτορρύθμιση, δηλαδή η διαχείριση των δικών σου συναισθημάτων, και η συρρύθμιση, η οποία περιλαμβάνει την υποστήριξη άλλων να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Και τα δύο είναι σημαντικά στις σχέσεις, στην εργασία και στην ανατροφή των παιδιών. Η συρρύθμιση είναι ιδιαίτερα σημαντική ως ένας τρόπος για να βοηθηθούν τα παιδιά στο να ανταποκριθούν σε έντονα συναισθήματα. Τα συναισθήματα -γενικά- δεν υπάρχουν από μόνα τους, αφού συνιστούν μέρος μιας συνεχιζόμενης συζήτησης μεταξύ του μυαλού σου, του σώματός σου και της συμπεριφοράς σου. Ο τρόπος που σκέφτεσαι επηρεάζει τον τρόπο που αντιδράς το σώμα σου, οι αντιδράσεις του σώματός σου επηρεάζουν τον τρόπο που αισθάνεσαι και τα συναισθήματά σου διαμορφώνουν αυτό που κάνεις εντέλει. Για παράδειγμα, κάποιος σου διακόπτει την κυκλοφορία. Μέσα σε λίγα λεπτά, συμβαίνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Μπορεί να νιώσεις οργή, η καρδιά σου να χτυπάει δυνατά, μα μπορεί και να αστευτείς. Κάθε αντίδραση δημιουργεί έναν συναισθηματικό κύκλο που μπορεί να κλιμακωθεί ή να αποκλιμακωθεί, ανάλογα με το πώς αντιδράς· η κατανόηση αυτού του κύκλου είναι

σημαντική επειδή η αλλαγή μόνο ενός μέρους του μπορεί να μετατοπίσει ολόκληρη τη συναισθηματική εμπειρία. Η υγιής συναισθηματική ρύθμιση σου επιτρέπει να χρησιμοποιείς τα συναισθήματά σου ως πολύτιμες πηγές πληροφοριών αντί να τα αφήνεις να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής σου ή να καταστρέψουν την ημέρα σου. Τα συναισθήματα λοιπόν μπορούν να σηματοδοτήσουν ότι κάτι σου φαίνεται απειλητικό, άδικο, συναρπαστικό, απογοητευτικό ή σημαντικό, ωθώντας τον εαυτό σου να σταματήσει και να σκεφτεί τι θα μπορούσε να έχει προκαλέσει την αντίδραση. Στο παραπάνω παράδειγμα με την κυκλοφορία, ο θυμός μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι αντιλήφθηκες τη συμπεριφορά του άλλου οδηγού ως επικίνδυνη. Το συναισθήμα σου δεν σημαίνει ότι η ερμηνεία σου είναι σωστή ή λανθασμένη, ωστόσο παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για το πώς βίωσες την κατάσταση, οι οποίες μπορούν να σε βοηθήσουν να αποφασίσεις πώς να αντιδράσεις.

Πολλοί χρησιμοποιούν στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης σκόπιμα κατά τη διάρκεια της ημέρας προκειμένου να αντιμετωπίσουν άβολα ή έντονα συναισθήματα, με το να κάνουν π.χ. μια βόλτα, ή να εκτονωθούν κάπου. Διάφοροι παράγοντες, όπως ο άγχος ή ένας κακός ύπνος, μπορούν να δυσκολέψουν τους ανθρώπους να ρυθμίσουν ή να περιορίσουν τα δύσκολα συναισθήματα, αυξάνοντας τον κίνδυνο μη υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης. Κι εδώ προκύπτει η συναισθηματική δυσρύθμιση: τότε είναι που δεν είσαι σε θέση να χρησιμοποιήσεις με επιτυχία τις δεξιότητες αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσεις δύσκολα συναισθήματα, οπότε αυτά τα συναισθήματα στη συνέχεια επηρεάζουν την ικανότητά σου να λειτουργήσεις. Αντί να χρησιμοποιείς στρατηγικές που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως σωσίβιες λέμβοι για τις δυσκολίες της καθημερινότητας, νιώθεις να πνίγεσαι σε μια θάλασσα αρνητικών συναισθημάτων. Με άλλα λόγια, όταν τα συναισθήματα γίνονται δύσκολα στη διαχείριση και αρχίζουν να παρεμβαίνουν στον τρόπο που σκέφτεσαι, ενεργείς ή λειτουργείς, πρόκειται για συναισθηματική δυσρύθμιση. Η επιρροή μιας παρατεταμένης συναισθηματικής δυσρύθμισης εκτείνεται πολύ πέρα από το πώς αισθάνεσαι τη στιγμή, μια και μπορεί να επηρεάσει τη σωματική υγεία, να συμβάλει σε προβλήματα ψυχικής υγείας, να δυσκολέψει την παρουσία και την ανταπόκριση στις σχέσεις σου, όπως επίσης να επηρεάσει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την απόδοσή σου σε καθημερινές δραστηριότητες. Το ζήτημα είναι πως όσο νωρίτερα μαθαίνεις να αντιμετωπίζεις τη

συναισθηματική δυσρύθμιση, τόσο περισσότερο μειώνεται ο κίνδυνος μακροπρόθεσμων συνεπειών, όπως οι σοβαρές διαταραχές της διάθεσης και η οριακή διαταραχή προσωπικότητας.

Η εκμάθηση στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης ξεκινά με την αναγνώριση των συναισθημάτων σου και την ανάπτυξη ενός λεξιλογίου για να τα περιγράψεις, καθότι δεν μπορείς να ρυθμίσεις αυτό που δεν μπορείς να ονομάσεις. Τα παιδιά μαθαίνουν δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης παρατηρώντας τους ανθρώπους γύρω τους. Οι γονείς και άλλοι φροντιστές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους λειτουργώντας ως «συναισθηματικό δοχείο», ονομάζοντας τα συναισθήματα και παρουσιάζοντας πώς να τα εκφράζουν με έναν υγιή τρόπο. Είναι σημαντικό να μάθεις να βλέπεις τις δύσκολες εμπειρίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη, να αμφισβητείς τις άχρηστες σκέψεις αντί να τις πιστεύεις αυτόματα, και να αποδέχεσαι τα συναισθήματα χωρίς να τα αφήνεις να κυριαρχήσουν. Αντί να προσπαθείς να αποφυγείς τα δύσκολα συναισθήματα, ο στόχος είναι να τα παρατηρήσεις και να αναγνωρίσεις ότι τα συναισθήματά σου δεν είναι πάντα ακριβείς αντανakλάσεις της πραγματικότητας, δηλαδή, τα συναισθήματα δεν συνιστούν γεγονότα· στη συνέχεια, επιλέγεις πώς να αντιδράσεις. Το να συζητάς τα δύσκολα συναισθήματα με κάποιον που εμπιστεύεσαι, μπορεί να σε διευκολύνει να αντιδράς με σκέψη αντί να αντιδράς παρορμητικά. Ακόμα κι η φροντίδα του σώματος υποστηρίζει τη συναισθηματική ρύθμιση, δεδομένου ότι ο επαρκής ύπνος, η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική άσκηση βοηθούν τον εγκέφαλό σου να λειτουργεί στο έπακρο, διευκολύνοντας τη διαχείριση του στρες, τη σαφή σκέψη και την προσεκτική αντίδραση.

Για υγιείς μακροπρόθεσμες δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης, η εξάσκηση έχει σημασία. Όπως ακριβώς γυμνάζεις τους μύς σου στο γυμναστήριο, αν χρησιμοποιείς αυτές τις δεξιότητες με συνέπεια, η ικανότητά σου να αντιδράς κατάλληλα μπορεί να αυξηθεί. Εάν οι κοινωνίες μας πλέον δεν είναι τόσο κοινότητες πεπιοθήσεων όσο κοινότητες συγκινήσεων, ίσως το πραγματικό συναίσθημα υφίσταται χωρίς φωνή. Εικότως, η ζωή θα είναι κωμωδία γι' αυτούς που σκέφτονται και τραγωδία γι' αυτούς που αισθάνονται. Σε κάθε περίπτωση, η Σύλβια Πλάθ δηλώνει κατηγορηματικά: «Δεν ξέρω πώς είναι να μην έχεις έντονα συναισθήματα. Εγώ ακόμα κι όταν δεν αισθάνομαι τίποτα, το αισθάνομαι πολύ έντονα».

Απόστολος Ζιώγας Βιολόγος

Νοσοκομειακό Πρωτάθλημα Αττικής 2026-2027



Θέλω να σας ενημερώσω ότι:

Η Ομάδα του Νοσοκομείου μας για την αγωνιστική περίοδο 2026-2027 θα συμμετάσχει στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Δημοσίων Υπαλλήλων. Ένας πολύ δυνατός θεσμός με 14 δυνατές και ανταγωνιστικές ομάδες που είναι οι: ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ - ΕΝΙΑΙΟΣ ΥΠ. ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ - Π.Ο.Ε. Δ.Ο.Υ. - Ο.Σ.Υ.Ο. - Ο.Σ.Υ.Π. - Γ.Α.Κ.Ε.Ν.Α.Σ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ - ΤΑΧ. ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ - ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ - ΥΠ. ΓΕΩΡΓΙΑΣ - ΕΦΟΡΙΑΚΟΙ - ΑΔΜΗΕ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ. Καλή ποδοσφαιρική σεζόν να έχουμε με επιτυχίες και πάνω από όλα με υγεία.

Ο Πρόεδρος της Ομάδος
Σπύρος Πουρίκης

Μου άρεσε και σας το προωθώ

Είμαι ο τελευταίος άνθρωπος που μπορεί να ισχυριστεί ότι γνωρίζει θεολογία. Δεν έχω δογματικές απαντήσεις, ούτε νιώθω άνετα να μιλάω για θρησκευτικά ζητήματα... δεν τα γνωρίζω.

Αν κάτι όμως με έχει μάθει η ψυχοθεραπεία, είναι ότι η ανθρώπινη ψυχή αποκαλύπτεται όχι στα λάθη της, αλλά στις βεβαιότητές της. Και υπάρχει ένας λόγος του Χριστού που, είτε πιστεύεις είτε όχι, λειτουργεί σαν ένας συμπαγής ψυχολογικός καθρέφτης... «Ουαί υμιν, γραμματείς και Φαρισαίοι, υποκριταί ότι καθαρίζετε το έξωθεν του ποτηρίου και της παροψίδος, το δε έσωθεν γέμει αρπαγής και ακρασίας.»

Σε ψυχολογικούς όρους, η υποκρισία δεν είναι η ατέλεια. Είναι η άρνηση της σκιάς. Είναι όταν ο άνθρωπος δεν αντέχει να δει μέσα του τον θυμό, τη βία, τον φόβο, την ανάγκη ελέγχου... και τα ντύνει με ηθική. Έτσι γεννιέται η αγάπη που πληγώνει. Η αγάπη που διορθώνει, που κρίνει, που «ξέρει καλύτερα». Όχι γιατί ο άλλος κινδυνεύει, αλλά γιατί η εσωτερική μας σύγκρουση δεν αντέχεται. Σχεδόν όλοι δηλώνουμε «υπέρ της αγάπης». Της ειρήνης. Της αποδοχής. Της κατανόησης. Και την ίδια στιγμή, στο όνομα αυτών ακριβώς των λέξεων, έχουμε αποκλείσει, στιγματίσει, επιτεθεί, τιμωρήσει, κάποιες φορές κυριολεκτικά, καταστρέψει ανθρώπους. Γιατί; Γιατί η αγάπη, όταν δεν έχει περάσει από επίγνωση, γίνεται ιδεολογία. Και κάθε ιδεολογία χρειάζεται εχθρούς για να επιβεβαιωθεί.

Ο Χριστός δεν είχε πρόβλημα με τους ατελείς ανθρώπους, γι αυτό τον γουστάρω! Ούτε με τους αμαρτωλούς, ούτε με τους "βρώμικους", ούτε με αυτούς που δεν τα είχαν καταφέρει. Με αυτούς καθόταν. Μαζί τους έτρωγε. Μαζί τους μιλούσε. Το πρόβλημά του δεν ήταν η αδυναμία. Ήταν η αλαζονεία. Δεν άντεχε τους "καθαρούς". Τους ελπιστές της ηθικής, αυτούς που επιδεικνύουν υποροπτικά (flexaran) την "ανωτερότητά" τους. Αυτούς που είχαν μετατρέψει τη θρησκεία σε ταυτότητα ανωτερότητας και την αγάπη σε επίδειξη. Αυτούς που δεν έψαχναν σχέση, αλλά εξουσία. Όχι θεραπεία, αλλά έλεγχο. Στάθηκε απέναντι σε όσους αντικατέστησαν την αυτογνωσία με κανόνες, τη συνάντηση με τον άνθρωπο με "σωστή στάση", και τη συνειδηση με υπεροψία. Σε όσους χρησιμοποίησαν την αγάπη ως ταμπέλα και την ηθική ως όπλο. "Το κάνω από αγάπη"... Όπα... ίσως η πιο επικίνδυνη φράση που ακούστηκε ποτέ. Οι άνθρωποι δεν κάνουν τις μεγαλύτερες κληρότητες επειδή μισούν. Τις κάνουν επειδή πιστεύουν

πως έχουν δίκιο. Πως υπηρετούν κάτι "ανώτερο". Πως αν δεν τιμωρήσουν, δεν αποκλείσουν, δεν επιβάλουν, «θα χαθεί η τάξη».

Σε αυτό το σημείο, η αγάπη δεν είναι σχέση. Είναι όπλο. Δεν αφορά τον άλλον... αφορά τη δική μας ανάγκη να νιώσουμε καθαροί, σωστοί, ανώτεροι. Και ο άλλος πληρώνει το τίμημα της εσωτερικής μας ανωριμότητας. Όποιος δεν έχει συμφιλιωθεί με τη σκοτεινή του πλευρά, θα την πολεμά στους άλλους. Όποιος δεν αντέχει την αμφιθυμία, θα καταφύγει σε απόλυτες αλήθειες. Όποιος δεν αντέχει την ανασφάλεια, θα την ντύσει με ηθικό μεγαλείο. Η αγάπη που δεν αντέχει τη διαφωνία, δεν είναι αγάπη. Είναι φόβος.

Η ώριμη αγάπη δεν χρειάζεται να εξοντώσει τίποτα. Ούτε τον άλλον. Ούτε το διαφορετικό. Ούτε τη σκιά.

Αντέχει να πει... Κι εγώ έχω σκοτάδι μέσα μου. Η ωριμότητα αρχίζει όταν πάψεις να λες "εγώ ποτέ" και αρχίσεις να λες "κι εγώ θα μπορούσα".

Αντέχει να βιώσει τη δική του σκιά. Εκεί τελειώνει η υποκρισία. Όχι όταν γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Αλλά όταν σταματήσουμε να παριστάνουμε ότι είμαστε.

Υ.Γ. Η αυτογνωσία αρχίζει τη στιγμή που σταματάμε να ψάχνουμε μόνο τους Φαρισαίους γύρω μας και αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τον μικρό Φαρισαίο μέσα μας.

Ευάγγελος Ορφανίδης, Κλινικός Ψυχολόγος

Η "Επι κοινωνία εν τύπω"

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.

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

**Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"**

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας ευχαριστούμε θερμά τους: Πέτρο Γαρζώνη, Ήρα Γλάρου, Ασπασία Ζαΐμη, Γιώτα Κιοβρεκή, Κωνσταντίνο Λεϊμονή, Ευτύchio Σινιώρακη, Νικόλαο Τζιγκουρα και Ελένη Τσέλιου.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί τεφάνου τους: Βανέσσα Αναστασοπούλου στη μνήμη του **Σταύρου Μαρκουλάκη**, Ευσταθία Γιαλλελή στη μνήμη του συζύγου της **Διονυσίου Γιαλλελή**, Γονείς και Σύλλογο Γονέων 5ου ΓΕΛ Γλυφάδας στη μνήμη της **Χρύσας Ραφτοπούλου**, Ελένη Μοσχονά στη μνήμη των γονέων της **Ανδρέα και Κατερίνας** και Οικ. Δημητρίου Πολυζωγόπουλου στη μνήμη του **Μιχαήλ Μανέλου**.

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.

Ώρες Λειτουργίας Γραμματείας:

Δευτέρα & Πέμπτη 11:00 - 15:00

Τηλ.: 2107763638

Επι κοινωνία εν τύπω

Τριμηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα
ISSN 2944-9804

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,

Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Μάγδα Γιαλλελή, Γιώργος Δεδούσης, Κυριακή Δημητρουλάκη, Τάσος Κουλουρίδης, Νίκος Παΐσιος, Δώρα Παπαζαφείρη, Ματίνα Σπυράτου και Άρης Στρατάκος.

Εκτύπωση: Γεώργιος Κωστόπουλος, Σελλασίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Τζόγια Καππάτου, Ειρήνη Καραλέκα, Χριστίνα Κερπινιώτη, Μπέση Κατσιμήτρου, Αθηνά Πέτση, Σπύρος Πουρίκης και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Το έργο μας είναι και δικό σας έργο!

Σας υπενθυμίζουμε ότι η συνεισφορά σας είναι ανεκτίμητη.

Χωρίς τη δική σας βοήθεια δεν θα είχε γίνει αυτό που όλοι θαυμάζουμε.

Η συνδρομή για το έτος 2026 είναι 15 ευρώ.

Τράπεζα Πειραιώς IBAN:

GR7101712740006274040035006

Γραφεία Συλλόγου: Τηλ.: 2107763638

Δευτέρα & Πέμπτη 11:00 - 15:00



Givelink

Αγαπημένοι φίλοι, σας ενημερώνουμε για την έναρξη της συνεργασίας μας με τη νέα πρωτοποριακή πλατφόρμα της Give link.

Η εφαρμογή (Givelink.app) επιτρέπει σε ανθρωπιστικούς οργανισμούς να προβάλλουν τις ανάγκες τους, μέσα από μια λίστα προϊόντων, και δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να επιλέξουν τα είδη και την ποσότητα που επιθυμούν να δωρίσουν.

Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας να κατεβάσουν την εφαρμογή (υποστηρίζεται για συσκευές ios / android), να περιηγηθούν

στο περιβάλλον της λίστας αναγκών μας, κι αν επιθυμούν, να επιλέξουν τη δωρεά τους. <https://givelink.app/charities>

Η Givelink είναι μια καινοτόμα πλατφόρμα δωρεών, η οποία αλλάζει τον κόσμο της φιλανθρωπίας. Μέσω της πλατφόρμας ο χρήστης μπορεί να κάνει τα ψώνια για τον φιλανθρωπικό οργανισμό της επιλογής του, να μετρήσει τον πραγματικό αντίκτυπο της δωρεάς του καθώς και να βεβαιωθεί ότι η βοήθειά του φτάνει πραγματικά στους ανθρώπους που την έχουν ανάγκη.

Στόχος της Givelink είναι να βελτιώσει τη φιλανθρωπία. Μέσω της πλατφόρμας γεφυρώνει το κενό μεταξύ των δωρεών του κόσμου και των πραγματικών αναγκών των φιλανθρωπικών οργανώσεων, μετατρέποντας όλα τα χρήματα στα προϊόντα που χρειάζονται περισσότερο οι οργανισμοί, με στόχο να μειωθεί ο κίνδυνος διαφθοράς στη διαχείριση δωρεών και να μεγαλώσει ο αντίκτυπος των δωρητών.

Πώς λειτουργεί η Givelink;

1) Οι χρήστες μπαίνουν στο givelink.app ή κατεβάζουν την εφαρμογή.

2) Βλέπουν τη λίστα με τα προϊόντα που ο οργανισμός έχει ανάγκη και δωρίζουν αυτά που θέλουν.

3) Οι προμηθευτές με τους οποίους συνεργάζεται η Givelink παραδίδουν τα προϊόντα στις επιλεγμένες φιλανθρωπικές οργανώσεις ανά περίπου δύο εβδομάδες.

4) Οι χρήστες παρακολουθούν τη δωρεά τους βήμα-βήμα μέχρι να φτάσει στον οργανισμό καθώς και όλο τον κοινωνικό τους αντίκτυπο.

5) Λαμβάνουν μια φωτογραφία των προϊόντων



που δώρισαν μόλις φτάσουν στον οργανισμό.

Μέχρι σήμερα μέσω της Givelink έχουν δωρηθεί πάνω από 12.500 ευρώ στους συνεργαζόμενους οργανισμούς από 400+ δωρεές και έχουν εγγραφεί ήδη 800+ χρήστες μέσα σε μόλις 6 μήνες.

Η Givelink βραβεύτηκε ως η καλύτερη φοιτητική startup στην Ελλάδα 2 φορές για το 2023, κερδίζοντας τον διαγωνισμό Global Student Entrepreneur Awards, και τον JA Startup από το Junior Achievement Greece. Στον Ευρωπαϊκό Τελικό των Global Student Entrepreneur Awards 2023, κατατάχθηκε

μεταξύ των 4 κορυφαίων startups πανεπιστημίων στην Ευρώπη και των 16 κορυφαίων παγκοσμίως. Επιπλέον, αναγνωρίστηκε στις 15 κορυφαίες startups κοινωνικής επιχειρηματικότητας στην Ευρώπη κάτω των 26 ετών, μέσω του διαγωνισμού European Young Innovators και μπήκε στην ελληνική λίστα Forbes 30 under 30 για το 2024.

Δημιουργήθηκε από 4 παθιασμένους 20χρονους με τελικό στόχο τη βελτίωση της φιλανθρωπίας παγκοσμίως (Αντώνης Πολίτης, Παναγιώτης Κοκμοτός, Αλέξανδρος Καραγιάννης, Πάρης Σεργιάννης).



Το Σπιτικό της Αγάπης

Το "Σπιτικό της αγάπης" της Κ.Μ.Μ λειτουργεί από το 1962 και είναι ίσως ο μοναδικός χώρος στην Ελλάδα που στεγάζει και φροντίζει ολοκληρωτικά άπορους παππούδες και γιαγιάδες, χωρίς να απαιτεί την παραμικρή εισφορά τους. Στεγάζει ανθρώπους που στην πιο ευάλωτη περίοδο της ζωής τους, στα γεράματα, βρέθηκαν χωρίς χρήματα και χωρίς ανθρώπους δίπλα τους.

Στα 61 χρόνια λειτουργίας του (1962-2023), περισσότεροι από 540 μοναχικοί και άποροι παππούδες και γιαγιάδες έζησαν στο "Σπιτικό" αυτό τα τελευταία χρόνια της ζωής τους σε συνθήκες οικογένειας. Δείτε στο μικρό video (https://kmerimnamosxatou.gr/PubV/tospitikot_hsagaphs.mp4) τη μεταστροφή που κάνει η "Δύναμη της Αγάπης" στη ζωή των ανθρώπων, όταν δίνεται άδολα και με ενσυναίσθηση.

Σήμερα...

Η παρατεταμένη οικονομική κρίση, σε συνδυασμό με τις επιπτώσεις του covid19, έχουν μειώσει δραστικά τις δωρεές προς το "Σπιτικό μας", που είναι και η μοναδική πηγή εσόδων μας. Τα λειτουργικά έξοδα όμως για την εύρυθμη λειτουργία του απαιτούν κάθε μήνα ένα σημαντικό ποσό (Μισθοί προσωπικού- ΔΕΚΟ - Προμήθειες... και μια σειρά από πάγιες δαπάνες).

Βρισκόμαστε έτσι μπροστά σε μια οικονομική ασφυξία. Το "Σπιτικό μας" ΑΠΕΙΛΕΙΤΑΙ!!

Η Λύση...

Στην επιτακτική ανάγκη εξεύρεσης των τακτικών πόρων, που απαιτούνται για την εύρυθμη λειτουργία του "Σπιτικού μας", υπάρχει μια ρεαλιστική, ασφαλής και μόνιμη λύση: Να δημιουργήσουμε μια μεγάλη οικογένεια γύρω τους.

Να γίνουμε εμείς οι συγγενείς τους, οι φίλοι τους...το χαμένο Σόι τους! Να τους εξασφαλίσουμε εμείς τα πάγια έξοδα του "Σπιτικού τους". Μόνοι τους πλέον δεν μπορούν.

Είμαστε πολλοί. Προσφέροντας ο καθένας από 15, 25, 50€... τον μήνα, ή όποιο άλλο ποσό επιτρέπουν τα εισοδήματά μας, χωρίς να αλλάξουμε την ποιότητα της δικής μας ζωής, γινόμαστε η αιτία να αλλάξουν σελίδα στη ζωή τους κάποιοι απελπισμένοι συνάνθρωποί μας και να περάσουν από τον εφιάλτη που ζουν στο όνειρο, από την εξαθλίωση στην αξιοπρέπεια! Μη προσπεράσετε. Γίνετε και εσείς συγγενείς τους!

Ανοίξτε τον σύνδεσμο:

(<https://spitikoagapis.gr>)

και τη φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος (<https://spitikoagapis.gr/gine-syngenis/>) και γνωρίστε τις επιλογές που σας δίνονται για να γίνετε κι εσείς μέρος της λύσης.

Σας περιμένουμε...ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ....

Με εκτίμηση

Ο Πρόεδρος

Μέλος ΔΣ

Αναστάσιος Δ. Θεοφιλάτος Γεώργιος Κυρατζής

Μ' ένα βιβλίο συζητώ τις Κυριακές! διαδικτυακά ή και δια ζώσης Πρόγραμμα κοινωνικοποίησης βιβλιόφιλων & βιβλίων Διάρκεια: Οκτώβριος 2026 - Μάιος 2027

Ένα βιβλίο ζητά
τον... μάστορά του!
Γίνε κι εσύ!



Κατάλογος βιβλίων "Κοινωνικού Μάστορα" 18

Με τις εκδηλώσεις της Λέσχης "Μ' ένα βιβλίο συζητώ", οι Κυριακές σου, αποκτούν άλλο νόημα! Το νόημα που δίνει στη ζωή μας το ποιοτικό, εμπνευσμένο βιβλίο.

Σε προσκαλούμε να γίνεις κι εσύ ο "μάστοράς" του! Διάλεξε λοιπόν και εισηγήσου για συζήτηση, ένα βιβλίο από τον κατάλογο που ακολουθεί.

Επισήμανε τα σημεία που σε άγγιξαν, επικοινωνήσε τα, μοιράσου ιδέες, σκέψεις, συναισθήματα με άλλους βιβλιόφιλους και θα δεις μια άλλη πλευρά του εαυτού σου! Πιο κοινωνική, δημιουργική, ελεύθερη.

Κάνε διάλογο, επικοινωνία, μπες στην καρδιά του βιβλίου.

(Τα βιβλία με * βρήκαν ήδη τον μάστορά τους)

*** Περί τυφλότητας** Ζοζέ Σαραμάγκου, μετάφραση Ψύλλια Αθηνά, Καστανιώτης

Πώς ορίζεται η τυφλότητα; Πόσο τυφλοί ή πόσο βλέποντες είμαστε οι άνθρωποι; Σε έναν κόσμο όπου απροσδόκητα κλιμακώνονται τα περιστατικά τυφλότητας, για πόσο καιρό η κίνηση θα είναι ομαλή; Για πόσο καιρό θα επαρκούν τα τρόφιμα για τις πεινασμένες ορδές; Ένα βιβλίο βραβευμένο με Νόμπελ, ιδιόρρυθμο από την πρώτη επαφή, βιβλίο που δίνει την αίσθηση μιας ταινίας θρίλερ.

Ο ταχυδρόμος, Γιώργος Παπαδάκης, Εστία
Ένα ξεχωριστό μυθιστόρημα με κείμενο μεστό, πυκνή γραφή και βαθιά νοήματα. Ένα κείμενο δουλεμένο με τέτοια τέχνη που ακόμα και οι σιωπές του κρύβουν τη δύναμη του λόγου. Ξεχωρίζουν: Η μοίρα του αγνού και συνετού ανθρώπου που καταστρέφεται από την κακία και την εγκληματική συμπεριφορά κάποιων επιτηδίων. Οι τυραννικές παραδόσεις των απομονωμένων ελληνικών χωριών.

*** Ο κηπουρός και ο θάνατος**, Γκοσποντίνοφ Γκεόργκι, μετάφραση Αλεξάνδρα Ιωαννίδου, Ίκαρος
Μια αυτογραφία του συγγραφέα. Ένα βιβλίο



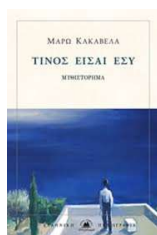
χωρίς πλοκή.

Ένα βιβλίο γεμάτο αγάπη: Ανάμεσα στον ίδιο και τον πατέρα του.

Ολόκληρο το βιβλίο διαπνέεται από αγάπη.

Ο αναγνώστης συγκινείται από όλη αυτή την ατμόσφαιρα.

*** Τίνος είσαι εσύ;**



Μάρω Κακαβέλα, Στερέωμα
Το βιβλίο θίγει ένα ουσιαστικό και διαχρονικό θέμα, το ερώτημα της καταγωγής και της ταυτότητας ως κύρια αναζήτηση του κάθε ανθρώπου. Η συγγραφέας καταφέρνει με την επιδέξια πένα της να δώσει στη διήγηση ζωντάνια, σφρίγος και μεστότητα που κάνουν την ανάγνωση ελκυστική και ευχάριστη.

Ο Ιάπωνας εραστής

Ιζαμπέλ Αλιέντε, μετάφραση Βασιλική Κνήτου, Ψυχογιός



Η κύρια υπόθεση του βιβλίου είναι ένα ειδύλλιο που αναπτύσσεται ανάμεσα σε μια κάπως μεγαλύτερης ηλικίας γυναίκα την ΑΛΜΑ και τον αρκετά νεότερό της Ιάπωνα, τον Ιτσιμεί.

Το ειδύλλιο αυτό ξεκίνησε από την παιδική τους ηλικία, άντεξε τις περιπέτειες του πολέμου, τους γάμους τους με άλλα πρόσωπα και ήταν σημαντικός δεσμός μεταξύ τους μέχρι το τέλος της ζωής τους, χωρίς να είναι ποτέ μαζί.

*** Σκακιστική νουβέλα**

Στέφαν Τσβάιχ, μετάφραση Μαρία Αγγελίδου, Αγρα



Η Σκακιστική νουβέλα, το τελευταίο αριστούργημα του Στέφαν Τσβάιχ. Στο αφήγημα απεικονίζεται ή πάλι του πνεύματος και της φαντασίας -χαρακτηριστικά του παλαιού κόσμου- ενάντια στον εσωτερικό δαίμονα και την πεισματική λογική της σύγχρονης βαρβαρότητας.

*** Ήμουν ένας BULLY**, η αληθινή ιστορία του Ντάνιελ Τσακάρο

Αντρέα Φραντσέζο, μετάφραση Φοίβος Μπότσης, Καστανιώτης



Μια συναρπαστική ιστορία για τη φιλία, την αγάπη για τη ζωή αλλά και την επιμονή ότι μπορεί κάποιος να αλλάξει τα πάντα ακόμα κι αν αυτό φαντάζει αδύνατο.

Να θυμάσαι ότι στη ζωή δεν υπάρχει προδιαγεγραμμένο σενάριο: μέχρι την τελευταία στιγμή μπορείς να αλλάξεις το φινάλε.

Υψιπύλη, η βασίλισσα του αίματος

Μαρία Λαμπαδαρίδου - Πόθου, Πατάκης



Έρωτας και απόρριψη, δυο από τα δυνατότερα συναισθήματα που κατευθύνουν τον άνθρωπο ανά τους αιώνες. Η ευαίσθητη και τρυφερή σύζυγος, ερωμένη, κόρη και μάνα, μέσα στην μητριαρχική κοινωνία της Λήμνου, μεταμορφώνεται σε μαινάδα όταν απορρίπτεται από τον άνδρα.

Η τελευταία αυτοκράτειρα του Βυζαντίου

Θάνος Κονδύλης, Ψυχογιός



Άννα Παλαιολογίνα Νοταρά. Κόρη του Μεγάλου Δούκα Λουκά Νοταρά και τελευταία σύζυγος του Κωνσταντίνου Παλαιολόγου. Παντρεύονται λίγες μέρες πριν την Άλωση της Πόλης το 1453.... Τη ζωή της μας την αφηγείται η ίδια μέσα από ένα χειρόγραφο που έγραψε στα γεράματά της, όπου δε διστάζει να εκφράσει συναισθήματα, να τονίσει λάθη, να μετανιώσει για πράγματα, με λίγα λόγια να γδυθεί μπροστά στα μάτια του αναγνώστη.

Χαρμολύπη



Διάφοροι, Ακρίτας
Κλασικά διηγήματα μεγάλων συγγραφέων της καθ' ημάς Ανατολής. Διαχρονική κατάθεση κραυγής εναγώνιας και λόγου αφυπνιστικού, λίγο πριν τη δύση του αιώνα μας, που μπορεί να οδηγήσει ή στην άβυσσο της ανγνωσίας ή στη στοργική αγκαλιά του Θεού.

Πήγαινε όπου σε πάει η καρδιά

Σουζάννα Ταμάρο, μετάφραση Δάφνη Χρήστου, Λιβάνης



Μια πολυσέλιδη επιστολή με μορφή ημερολογίου, την οποία γράφει μια γιαγιά προχωρημένης ηλικίας στην νεαρή εγγονή της που βρίσκεται μακριά. Αισθανόμενη πως δεν της μένει πια πολύς χρόνος ζωής, ανοίγει διάπλατα την καρδιά της. Εξομολογείται στην μικρή εγγονή της, όλα τα λάθη, αδυναμίες και αμαρτήματά της, προσπαθώντας να διαλύσει

την μεταξύ τους ασυνεννοησία και να την βοηθήσει να βρει την αληθινή ευτυχία.

Αριστοτέλης, ο μέγιστος των φιλοσόφων
Ιωάννης Χολέβας, Πελασγός
Το βιβλίο «Αριστοτέλης: Ο μέγιστος των φιλοσόφων» (ή Αριστοτέλης ο μέγιστος των φιλοσόφων) γράφτηκε από τον συγγραφέα Ιωάννη Κ. Χολέβα. Αποτελεί μια εκλαϊκευμένη καταγραφή της ζωής του Μακεδόνα φιλοσόφου και των επιστημών που θεμελίωσε, σχεδιασμένη ώστε να είναι κατανοητή από το ευρύ κοινό.

Η λάθος πλευρά

Ντέιβιντ Κόππο, μετάφραση Μαρία Οικονομίδου, Διόπτρα
Τι ωθεί έναν έφηβο σαν όλους τους άλλους, από μια συνηθισμένη οικογένεια, να επιλέξει τον δρόμο του πολιτικού εξτρεμισμού; Μια ιστορία βίας και στρεβλής ενηλικίωσης, και ταυτόχρονα μια προσωπική εξομολόγηση, αληθινή και επώδυνη, για το δύσκολο ταξίδι της διαμόρφωσης ταυτότητας και τη σκοτεινή έλξη που μπορεί πάντα να ασκήσει το κακό.

Αντιμέτωποι με τον πόνο των άλλων

Σούζαν Σόνταγκ, μετάφραση Χριστίνα Παπαδοπούλου, Γκούτεμπεργκ
«Το σοκ συνηθίζεται. Το σοκ ξεθωριάζει». Με αυτά τα λόγια, η Σούζαν Σόνταγκ αναλύει σε βάθος τι σημαίνει να κοιτάξεις τη φρίκη από μακριά. Πώς επιδρούν μέσα μας οι σκληρές βίες, πολέμου, πόνου που βλέπουμε σε φωτογραφίες και βίντεο; Μας βο-

θούν να νιώσουμε τον πόνο των άλλων ή μας κάνουν όλο και πιο απαθείς;

Οκτώ Φορές το δαχτυλίδι

Ισμήνη Καπάνταη, Καστανιώτης
Οκτώ διηγήματα που εξερευνούν τις μακροχρόνιες σχέσεις Ελλήνων και Τούρκων από την Άλωση έως το Κυπριακό. Κεντρικός άξονας είναι ένα δαχτυλίδι που αλλάζει χέρια, συμβολίζοντας τη διαπλοκή των μοιρών των δύο λαών μέσα από ιστορικές συγκρούσεις και συνυπάρξεις, με τους χαρακτήρες να παρουσιάζονται με ανθρώπινες αδυναμίες.

Το όνομα του ρόδου,

Ουμπέρτο Εκο, μετάφραση Έφη Καλλιφατίδη, Ψυχογιός
Το εμβληματικό πρώτο μυθιστόρημα του Ουμπέρτο Έκο που του χάρισε το εισιτήριο για το πάνθεον των κορυφαίων διανοητών της λογοτεχνίας. Έργο συγκεντρωτικό και φυγόκεντρο, καμωμένο από μια ετερόκλητη πρώτη ύλη που η εύθυμη μαεστρία του Έκο καταφέρνει να συναρμόσει δημιουργικά.

Τα χρόνια

Άννι Ερνώ, μετάφραση Ρίτα Κολαίτη, Μεταίχμιο
Μέσα από φωτογραφίες και σκόρπιες αναμνήσεις από γεγονότα, λέξεις και πράγματα, η Annie Ernaux μας συμπαρασύρει σε μια περιδιάβαση στη ζωή της, από τα πρώτα χρόνια μετά τον Πόλεμο, μέχρι και σήμερα.

Η αδικία που πληγώνει

Δημήτρης Καραγιάννης, Αρμός
Η αίσθηση της αδικίας από το παρελθόν, από τον εαυτό, στις συντροφικές σχέσεις, στον οικογενειακό χώρο, στην επαγγελματική ζωή, η εκπαίδευση των παιδιών στην αίσθηση αδικίας, η υπέρβαση του τραύματος, η κατάθλιψη ως εγκλωβισμός στην αδικία, είναι όλες οι πλευρές του πραγματικού και βασανιστικού αυτού συναισθήματος, με τις οποίες ασχολείται ο ψυχοθεραπευτής-συγγραφέας στο βιβλίο αυτό.



Παπαγεωργίου 16 - 152 34 Χαλάνδρι
Τ. 210 646 3888 - 210 646 3263
F. info@elbi.gr

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ ΜΑΣ

Η εφημερίδα μας θα έχει επιτελέσει τον σκοπό της όταν γράφεται εξ ολοκλήρου από εσάς!

Περιμένουμε κείμενα, ποιήματα, ειδήσεις, τοποθετήσεις, ιδέες, σκέψεις και κάθε τι που θα διαμορφώσουν ένα καλύτερο αύριο, πιο ανθρώπινο, πιο ενωτικό, πιο ζεστό!!

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα

την κυρία Βανέσα Αναστασοπούλου

Χάριν της ευγενικής της χορηγίας εκδόθηκε

η έντυπη μορφή του τρέχοντος τεύχους, το οποίο αφιερώνει

στη μνήμη του Σταύρου Μαρκουλάκη.

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 **"Επί κοινωνία εν τύπω"**.
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter / Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Αναζήτηση

Τα νέα μας Τευτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξέ μας

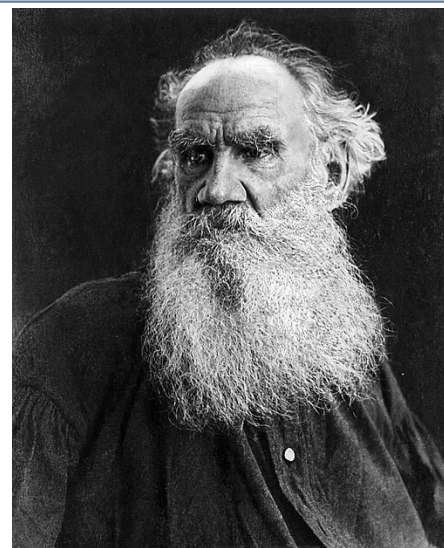
Στο πλευρό του περιθαλπόμενου

και των οικείων του



Μερικά από τα πιο γνωστά και σοφά αποφθέγματά του Λέων Τολστόι

- Όλοι θέλουν να αλλάξουν τον κόσμο, αλλά κανένας δεν θέλει να αλλάξει τον εαυτό του.
- Ευτυχία δεν είναι να κάνεις πάντα αυτό που θέλεις, αλλά να θέλεις πάντα αυτό που κάνεις.
- Οι δύο πιο ισχυροί πολεμιστές είναι η υπομονή και ο χρόνος.
- Όλες οι ευτυχισμένες οικογένειες μοιάζουν μεταξύ τους. Κάθε δυστυχισμένη οικογένεια, όμως, είναι δυστυχισμένη με τον δικό της τρόπο (από την Άννα Καρένινα).
- Δεν υπάρχει μεγαλείο εκεί που δεν υπάρχει απλότητα, καλοσύνη και αλήθεια.
- Ξέρουμε μόνο ότι δεν γνωρίζουμε τίποτα. Και αυτός είναι ο ύψιστος βαθμός της ανθρωπίνης σοφίας (από το Πόλεμος και Ειρήνη).
- Τρία πράγματα χαρακτηρίζουν τον σοφό άνθρωπο: Πρώτον, κάνει ο ίδιος αυτά που συμβουλεύει τους άλλους να κάνουν. Δεύτερον, δεν κάνει τίποτα που να αντιβαίνει στην αλήθεια. Τρίτον, είναι υπομονετικός με τις αδυναμίες των άλλων.
- Αν νιώθεις πόνο, είσαι ζωντανός. Εάν νιώθεις τον πόνο των άλλων, είσαι άνθρωπος.
- Αν αναζητάτε την τελειότητα, δεν θα είστε ποτέ ευχαριστημένοι.
- Ο σεβασμός εφευρέθηκε για να καλύψει την άδεια θέση η οποία έπρεπε να ανήκει στην αγάπη.



Λειτουργία Γηριατρικού Ιατρείου στο Νοσοκομείο «Η Σωτηρία»

Γηριατρικό Ιατρείο

Νοσοκομείο «Σωτηρία»



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"



Κάθε Τετάρτη 09:00 - 14:00

Ραντεβού: Τηλ. 1566 ή finddoctors.gov.gr

Το Νοσοκομείο «Η Σωτηρία» ενισχύει τις παρεχόμενες υπηρεσίες υγείας με τη λειτουργία Γηριατρικού Ιατρείου, ανταποκρινόμενο στις αυξανόμενες ανάγκες του γηράσκοντος πληθυσμού και στις σύγχρονες απαιτήσεις της ολιστικής φροντίδας των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Η Γηριατρική αποτελεί ιατρικό πεδίο που εστιάζει όχι μόνο στη διάγνωση και θεραπεία νοσημάτων, αλλά κυρίως στη συνολική και σφαιρική αξιολόγηση του ηλικιωμένου ατόμου. Λαμβάνει υπόψη τη λειτουργικότητα, τη γνωσιακή κατάσταση, τη θρέψη, την κινητικότητα, την πολυφαρμακία, καθώς και τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και την ποιότητα ζωής. Στόχος του Γηριατρικού Ιατρείου είναι η πρόληψη της έκπτωσης, η διατήρηση της αυτονομίας και λειτουργικότητας και η εξατομικευμένη, ανθρωποκεντρική φροντίδα.

Το Γηριατρικό Ιατρείο λειτουργεί κάθε Τετάρτη, 09:00–14:00 στο τμήμα εξωτερικών ιατρείων του νοσοκομείου μας και τα ραντεβού πραγματοποιούνται κατόπιν προγραμματισμού μέσω της Νέας Γραμμής για την Υγεία (1566) ή ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας Finddoctors.gov.gr.

Στο ιατρείο εφαρμόζεται ολοκληρωμένη γηριατρική εκτίμηση και λειτουργεί διεπιστημονική ομάδα συνεργασίας, με συντονισμό από γηγίατρο με κλινική εμπειρία στη φροντίδα ηλικιωμένων ασθενών και ιδιαίτερη ενασχόληση με την πολυνοσηρότητα και την ευπάθεια, σε συνεργασία με φυσιολόγο, ψυχίατρο, διατροφολόγο, φυσιο-

κοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, καθώς και άλλες ειδικότητες ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασθενούς. Η στενή συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας επιτρέπει την ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη αντιμετώπιση σύνθετων και πολυπαραγοντικών προβλημάτων υγείας.

Η λειτουργία του Γηριατρικού Ιατρείου στο «Σωτηρία» αποτελεί μία από τις πρώτες οργανωμένες προσπάθειες παροχής στοχευμένων υπηρεσιών υγείας σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στη χώρα μας, σε ένα πλαίσιο όπου η Γηριατρική δεν έχει ακόμη καθιερωθεί ως διακριτή και αναπτυγμένη ειδικότητα. Παράλληλα, το ιατρείο φιλοδοξεί να αποτελέσει χώρο εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης των επαγγελματιών υγείας στις βασικές αρχές της γηριατρικής φροντίδας. Πρόκειται για μια σημαντική πρωτοβουλία που στοχεύει στην αναβάθμιση της φροντίδας των ηλικιωμένων και στη διαμόρφωση ενός σύγχρονου μοντέλου υγείας, προσαρμοσμένου στις πραγματικές ανάγκες των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Μαρία Ταμπάκη, MD MSc

Ιατρός Παθολόγος

Μετεκπαιδευθείσα στη Γηριατρική