

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Το Μέσα και το Έξω

Μια διαχωριστική επιφάνεια, μια λεπτή γραμμή ή ένα πέρασμα ξεχωρίζει το μέσα από το έξω στο κάθε τι. Η αίσθησή μας είναι τελείως διαφορετική αν βρισκόμαστε ή ερευνάμε το μέσα ή το έξω. Για παράδειγμα έξω από την Αγία Σοφία, στην Πόλη, μας εντυπωσιάζει ο επιβλητικός όγκος του ναού, η αρχιτεκτονική και η στατική του δομή. Περνώντας την είσοδο, μας καταλαμβάνει θείο δέος, ανάταση και ευλάβεια.

Το απέραντο γαλάζιο της θάλασσας μεταμορφώνεται σε έναν υπέροχο κόσμο που σφύζει από ζωή όταν βουτήξουμε μέσα και δούμε με τη μάσκα το βυθό.

Μέσα στο σπίτι μας, στο αυτοκίνητο, το τρένο, το πλοίο, το αεροπλάνο, οι συνθήκες είναι τελείως διαφορετικές από αυτές που είναι όταν βρισκόμαστε απ' έξω.

Το μέσα και το έξω είναι πολύ σχετικό και εξαρτάται πάντα από το σημείο αναφοράς που βρισκόμαστε. Πάντα υπάρχει κάτι πιο μέσα και κάτι πιο έξω από τον χώρο που είμαστε τη δεδομένη στιγμή.

Με τα σημερινά επιστημονικά εργαλεία μπορούμε να δούμε τα αλληπάλληλα μέσα της ύλης μέχρι την υποατομική της δομή και τα αλληπάλληλα έξω μέχρι τους μακρινούς γαλαξίες.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και σε ένα άλλο πεδίο που αφορά εμάς τους ίδιους. Αυτό που βλέπουν οι άλλοι σ' εμάς είναι συχνά πολύ διαφορετικό από αυτό που αισθανόμαστε και αυτό που πραγματικά είμαστε.

Αυτό οφείλεται αφενός στο πόσο εμείς εκφράζουμε τις εσωτερικές μας σκέψεις και συναισθήματα και αφετέρου στο κατά πόσο η οπτική του άλλου έχει τη δυνατότητα να κατανοήσει τη συμπεριφορά μας.

Με άλλα λόγια υπάρχει η εξωτερικότητα στη ζωή μας που αφορά

την καθημερινότητα και τον τρόπο που υιοθετούμε για να συμπεριφερόμαστε και η εσωτερικότητα που αφορά το πώς αισθανόμαστε και συνειδητοποιούμε τα ερεθίσματα που μας προσφέρει η ζωή.

Συνήθως μας συνεπαιρνεί η καθημερινότητα, οι έγνοιες, τα προβλήματα της εξωτερικότητας και δεν ασχολούμαστε καθόλου με τον εσωτερικό μας εαυτό.

Αυτό το μέσα μας είναι ένας ανεξερεύνητος θησαυρός που δεν έχει τέλος. Αν καταφέρουμε και αφιερώσουμε λίγο χρόνο και για εμάς τους ίδιους και παρατηρήσουμε με αγάπη τον εσωτερικό μας κόσμο, θα βρούμε πολλά γιατρικά και θα απουλωθούν πολλές πληγές και ίσως κάποια στιγμή ανακαλύψουμε και ποιοι στην πραγματικότητα είμαστε.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Ημερήσια Εκδρομή στη Δημητσάνα - Στεμνίτσα

Είναι 25 Οκτωβρίου 2015 και ώρα 8η πρωινή (πρώην 9η πρωινή λόγω αλλαγής ώρας) στην είσοδο του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" βρίσκονται ο πρόεδρος, μέλη του Συλλόγου και ένας μεγάλος αριθμός φίλων του Συλλόγου, δυο παρκαρισμένα πούλμαν, όλα στην κανονική ώρα έτοιμα, προκειμένου να ξεκινήσει η εκδρομή τις δυο Ιστορικές, καθ' όλα αξιολογότερες πόλεις της χώρας "Δημητσάνα - Στεμνίτσα".

Μια άριστη επιλογή αφενός γιατί μας φέρνουν έντονα μνήμες της ελληνικής παλιγγενεσίας προτάσσοντας το ήθος την φιλοπατρία την ανδρεία, αυτοθυσία των παιδιών τους, με όλα τα προτερήματα που κοσμούν την ελληνική φυλή και δεύτερον για την πανέμορφη καταπράσινη εικόνα του τοπίου καθ' όλη την διαδρομή.

Μόλις έγινε ο έλεγχος των παρουσιών τα πούλμαν ξεκίνησαν με τις καλημέρες και ευχές για μια ωραία εκδρομή υπό το άκουσμα χαμηλόφωνης μουσικής.

Με μια μικρή καθυστέρηση λόγω απρόβλεπτης μικροβλάβης του ενός οχήματος κάνουμε την πρώτη στάση καθοδόν στο ύψος της Σήραγγας του Αρτεμισμού.

Το κρύο τσουχτερό, ο ζεστός καφές και το τσάι, μας βάζουν νοερά στον προθάλαμο του χειμώνα.

Συνέχεια, αφού διανύσαμε συνολική διαδρομή 236χιλ μέσα σε μια πληθώρα εναλλαγής χρωμάτων στις αποχρώσεις του πράσινου χρώματος και

την φθινοπωρινή απόχρωση του χρυσοκίτρινου, καφέ και γκρενά, φθάνουμε στην ιστορική κωμόπολη της Δημητσάνας. Τα πούλμαν σταματούν σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην αρχή της πόλης, οπότε μετά από περπάτημα 5-10 λεπτών και αφού περάσαμε την νέα γέφυρα πάνω από τον ποταμό Λούσιο (ακριβώς δίπλα είναι το παλιό μικρό γεφυράκι με τρεις στοές), περπατάμε στα λιθόστρωτα δρομάκια της.

Η κωμόπολη είναι κτισμένη αμφιθεατρικά σε υψόμετρο 960μ, σε δυο συνεχόμενα υψώματα που έχουν σχήμα σαμαριού, τον λόφο της Αγίας Παρασκευής και του Κάστρου. Κάτω από την Δημητσάνα εκτείνεται η χαράδρα που την διαρρέει ο Λούσιος ποταμός.

Η ιστορία της πόλης χρονολογείται στα 3.500 χρόνια πριν, όπως προκύπτει από την μελέτη σωζόμενων απομεινारीών αρχαίων κίωνων. Ονομαζόταν "Τευθίς" όπως επιβεβαιώνεται και από τον ιστορικό Πausανία. Η ακμή της υπήρξε έντονη τον 17ο αιώνα με οικοτεχνία, βιοτεχνία στηριζόμενη στην υδροκίνηση, κτηνοτροφία και γεωργία.

Βαδίζοντας μέσα στην πόλη βλέπουμε τις πραγματικές τών παραδοσιακών καταστημάτων να καμαρώνουν στολισμένες προκαλώντας μας να τις δοκιμάσουμε, ώστε να τις αγοράσουμε, ενώ οι καταστηματάρχες μας καλοδέχονται με ένα ζεστό χαμόγελο. Σε μια γωνιά ένας ηλικιωμένος παραγωγός με το φορτηγάκι του πουλά κα-

ρύδια νέας σοδειάς, που έγιναν ανάρπαστα χωρίς να καλύψουν τις ανάγκες όλων μας.

Αφήνοντας τον κεντρικό δρόμο και ακολουθώντας ένα στενό δρομάκι φθάνουμε στην Πλατεία του ναού της Αγ. Κυριακής, όπου βρίσκονται η Δημόσια Βιβλιοθήκη και Μουσείο της Ελληνικής Σχολής Δημητσάνας, ο ανδριάντας του Πατριάρχου του Ε' και το Δημοτικό Σχολείο.

Μη μας διαφεύγει ότι τέκνα της Δημητσάνας είναι ο Εθνάρχης Πατριάρχης Γρηγόριος Ε' και ο επισκόπος Παλαιών Πατρών Γερμανός.

Επισκεφθήκαμε την Δημόσια Βιβλιοθήκη, που



άνοιξε σήμερα κατ' εξαίρεση για εμάς, χάρη στον συνοδοιπόρο και φίλο Νίκο. Μπαίνοντας στο παλαιό κτίριο αισθάνεσαι ένα δέος, ένα ιστορικό βάρος στους ώμους και ευθύς ένα ερώτημα γεννάται: εμείς πώς συνδεόμαστε με όλα τούτα; είμαστε γνήσιοι απόγονοι όλων αυτών των γενναίων ηρώων, όταν οι μνήμες σβήνουν, δήθεν τυχαία, με μεθοδικότητα και τα αντιπαρερχόμεθα παθητικά; Συγγνώμη επανέρχομαι, όταν η Δέσποινα, η χαμογελαστή και ευγενική υπάλληλος της βιβλιοθήκης, μας καλωσορίζει, αρχίζει η ξενάγηση: Η περίφημη Ιερατική Σχολή της Δημητσάνας ιδρύθηκε το έτος 1764 από δυο μοναχούς, μαθητές της Σχολής της Σμύρνης, τον Γεράσιμο Γούνα και Αγάπιο Λεονάρδο. Κατά τα Ορλωφικά (Ανατολικό Ζήτημα) διέκοψε την λειτουργία της και ανασυνγκροτήθηκε και επαναλειτούργησε και κατά την διάρκεια της επαναστάσεως.

Η πλούσια βιβλιοθήκη της Σχολής θυσιάσε πολλούς τόμους βιβλίων και συγγραμμάτων που χρησιμοποιήθηκαν από τον μπαρουτόμυλο της Δημητσάνας για τις ανάγκες του έθνους στον αγώνα του 1821 στη κατασκευή των φυσηγίων. Με ενέργειες δωρητών διασπασμένων Δημητσανιτών και με δαπάνες του κληροδοτήματος Μακρή (1924-1925) ταξινομήθηκε εναπομείναν παλαιό και νέο υλικό, ώστε να εμπλουτισθεί και επαναλειτούργησε με 35.000 τόμους βιβλίων.

Στο ίδιο παλαιό κτίριο της βιβλιοθήκης λειτουργεί και ως Μουσείο, με πολύτιμο υλικό, με ενθύμια του εθνικού και λαϊκού βίου. Σώζονται όπλα, μπαλάσκες της ελληνικής επαναστάσεως, ενδύματα, προσωπογραφίες, βιβλία τυπωμένα στις αρχές εφαρμογής της τυπογραφίας.

Υπάρχει λάρνακα με τα οστά του Π. Π. Γερμανού (1771-1826), η σέλα του αλόγου του Παπαφλέσσα. Υπάρχει επίσης στο χώρο τμήμα λαογραφικού μουσείου, με πλείστα παλαιά ήδη καθημερινής χρήσης οικιακής, γεωργικής, κτηνοτροφικής...

Αφού βγήκαν αναμνηστικές φωτογραφίες και ευχαριστήσαμε την ξεναγό αφήνουμε την

Ημερήσια Εκδρομή στη Δημητσάνα - Στεμνίτσα



Δ η μ ό σ ι α Βιβλιοθήκη και ρίχνο- ντας τις τε- λε υ τ α ί ε ς ματιές στα π α ρ α δ ο - σιακά σπι- τια και ξε- νώνες επι-

στρέφουμε στα πούλμαν για να επισκεφθού- με το υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης.

Καταβάλλοντας το αντίτιμο του εισιτηρίου των 3 ευρώ μπαί- νουμε στο χώ- ρο εκτάσεως ενός στρέμμα- τος με πικνή βλάστηση και άφθονα τρε- χούμενα νερά, όπου έχουν αποκατασταθεί παραδοσιακές εγκα- ταστάσεις και μηχανισμοί υδροκίνητοι με σκοπό την μουσειακή αξιοποίηση.



Κατ' αρχάς βλέπουμε μπαίνοντας στο πρώτο κτίριο δυο μεγάλες μυλόπετρες δημητριακών καρπών με αλευροδόχη. Επόμενος ημιυπαί- θριος χώρος φιλοξενεί το ρακοκάζανο το οποίο στήνεται μετά τον τρύ- γο για την παραγωγή τσίπουρου από τα στέμ- φυλα, συνέχεια είναι το βυρσοδεψείο χωρισμέ- νο σε ειδικά διαμορφω-

μένους χώρους, ανάλογα με τα στάδια επεξερ- γασίας των δερμάτων (γούρνες για δέψη), ευάε- ρος χώρος για στέγνωμα δερμάτων στην σκιά και τέλος χώρος εργασιών μετάδεψης.

Επόμενος επισκέψιμος χώρος είναι η φυσική δεξαμενή που καταλήγει στον μπαρουτόμυλο.

Οι κάτοικοι της Δημητσάνας με την συλλογή α- κάθαρτου νίτρου, την ανάμειξη του με θειάφι και επεξεργασμένο άνθρακα (από τους ίδιους) και λίγες σταγόνες νερού και με την βοήθεια ειδικού τεχνικού μηχανισμού - κοπάνια) που κινείτο από την πίεση του νερού της φυσικής δεξαμενής έ- φτιαχναν το μπαρουτί που τροφοδοτούσαν τον αγώνα της επανάστασης του 1821. Σημειωτέον δε είναι ότι η παρασκευή μπαρουτιού συνεχιζό- ταν μέχρι τον 20ο αιώνα, όταν στην Ευρώπη εί- χε εξαφανισθεί από τον 18ο αιώνα. Ο Κολοκο- τρώνης σ' ένα χειρόγραφο του έγραφε χαρακτη- ριστικά "Μπαρουτί, είχαμε, έκανε η Δημητσά- να". Για την απασχόληση στην παρασκευή μπα- ρουτιού οι υπόχρεοι να στρατευθούν στον αγώ- να απαλλάσσοντο των υποχρεώσεων τους.

Τελειώνοντας και αυτή την ξενάγηση συ- γκεντρωθήκαμε σε κοντινή ταβέρνα για το μεσημεριανό φαγητό. Όλα ήταν έτοιμα στην ώρα τους διαμορφωμένοι ο χώρος με τα τραπέζια έτοιμα τα φαγητά, καθώς και η ελ- ληνική μουσική, ωστόσο μετά το φαγητό δεν άργησε να στηθεί και το ελληνικό γλέντι.

Η ώρα περνά γρήγορα, απόγευμα, βρισκό- μαστε και πάλι μέ- σα στο πούλμαν οδηγούμενοι προς την ορεινή Στεμνί- τσα κτισμένη αμ- φιθεατρικά σε υ- ψόμετρο 1080 μ. στις πλαγιές του ό- ρους Ξηροβούνι (1338μ) έχει χαρα- κτηρισθεί παραδοσιακός οικισμός εκεί συμβάλ- λει τα μέγιστα στον αγώνα της επανάστασης του 1821, ήταν άλλωστε χώρος ανασυγκρότη- σης οπλιτών και ορμητήριο του αγωνιστή Θ.



Κολοκοτρώνη την είχε ονομάσει "Χωριατοπού- λα του Μωριά".

Με μικρή βόλτα βλέπουμε την κεντρική Πλατεί- α που δεσπόζει το μεγάλο ιδιαίτερο καμπαναριό του ναού του Αγ. Γεωργίου, μπαίνοντας στον να- ό μένουμε έκθαμβοι από το πλουμιστό ξυλόγλυ- πτο τέμπλο του ναού κατασκευής 18ο αιώνα. Ε- πίσης σπουδαία είναι η εικόνα των κρεμασμέ- νων από την πλαγιά του βουνού μικρών περι- ποιημένων παραδοσιακών σπιτιών. Το σούρου- πο όμως σκεπάζει την πόλη και τα φώτα των σπιτιών και των εξωτερικών χώρων δειλά - δειλά ανάβουν και της δείχνουν μια βραδινή όψη.

Το κρύο κάνει αισθητή την παρουσία του και μας προωθεί στα ωραία παραδοσιακά καφέ. Σχόλια περιγραφές, αξιολογήσεις για τα ωραία της πανέ- μορφης εκδρομής παίρνουν θέση γύρω από τα τραπέζια και τους υδρατιμούς των ροφημάτων.

Βραδίες φθινοπωρινές στα πρόθυρα του χει- μώνα μέσα στην πόλη, ανθρώπινες, επικοινων- νιακές, ήρεμες όσο μπορεί να είναι στις ημέρες μας, μακριά από τσιμεντούπολεις ζωντανές α- ναμνήσεις μέχρι το επόμενο ταξίδι- εκδρομή.

Η ημέρα τελειώνει και ο δρόμος της επιστρο- φής άρχισε με μουσική μέσα στο πούλμαν με χα- λάρωση και την σκέψη ανάμεσα στις ιστορικές μνήμες και στο μεγαλείο της πολύχρωμης παλέ- τας των τοπιών της φύσης όλης της διαδρομής.

Με μια στάση καθοδόν φθάσαμε στην Αθήνα και αφού ακούστηκαν ευχαριστίες και ευχές για συνά- ντηση στην επόμενη εκδρομή συμβάλλοντας κατά το δυνατόν στις δραστηριότητες, ουσιαστικά και α- τομικά του Συλλόγου είπαμε την "Καληνύχτα".

Γρηγοράκη Ελπίδα

Μεθεπόμενες Κυριακάτικες Εκδρομικές Εξορμήσεις

21/02/16: Ανδρίτσαινα-Ν.Επικούρειου Απτόλωνα
13/03/16: Λίμνη Τσιβλού - Ζαρούχλα

H Ευτυχία

(στα βήματα του Kipling)

Αν έχεις φίλους για να πεις
ένα κρασί μαζί τους
και πριν το μεθύσι να τους πεις
τα ένοχα μυστικά σου.

Αν οι γνωστοί σου εκτιμούν
την άδολη ψυχή σου
και μεταξύ τους σαν μιλούν
ζυγίζουν την δική τους.

Αν τα παιδιά σου σ' αγαπούν
για ό,τι έχεις διδάξει
και κάθε μέρα σε ρωτούν
μη κάτι έχεις ξεχάσει.

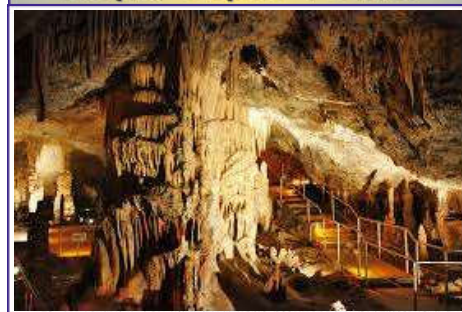
Αν στο στρατί σου συναντάς
ανθρώπους πεινασμένους
και την πεντάρα δεν μετράς
μη τύχη και σου λείπει.

Αν ένα δάκρυ σου έτρεξε
στην ξένη δυστυχία
και με συμπόνια βοηθάς
στην κάθε απελπισία.

Αν στη ζωή σου αναζητάς
να βρεις την ευτυχία
τα μάτια κλείσε να την δεις
μες την ψυχή σου την κρατάς.

Νίκος Κωστούλας

Εκδρομή στο Σπήλαιο Κάψια - Λεβίδι - Βυτίνα



Την Κυριακή 22 Νοεμβρίου στις 08:00 ανα- χώρηση από την είσοδο του Νοσοκομείου "ΣΩΤΗΡΙΑ". Θα κάνουμε μία στάση στον Ι- σθμό και περνώντας από τη Σήραγγα του Αρ- τεμισίου θα φθάσουμε στο χωριό Κάψια. Σε 1,5 χλμ. βόρεια του οικισμού βρίσκεται ένα α- πό τα 10 πιο αξιόλογα σπήλαια της Ελλάδας και ανήκει στο περίπλοκο σύστημα καταβο- θρών του Μαντινειακού οροπεδίου. Στην "αί- θουσα των θαυμάσιων" παρουσιάζονται οι σπανιότεροι χρωματισμοί λιθωματικού υλικού από κάθε άλλο γνωστό σπήλαιο: Κόκκινα της φωτιάς, κίτρινα της ώχρας και πρασινογάλαζα ανάμεικτα με το κατάλευκο των σταλακτιτών, προσφέρουν ένα μοναδικό θέαμα φυσικής τέ- χνης που μαγεύει τον επισκέπτη.



Στη συνέχεια θα πάμε στο Λεβίδι, γενέτειρα του πολιτικού Αλέξανδρου Παπαναστασίου. Σε αίθουσα του Δημαρχείου στεγάζεται το μουσείο με προσωπικά του αντικείμενα και πολιτικό και ιστορικό υλικό της ζωής του. Στην κεντρική πλατεία του χωριού υπάρχει και η προτομή του, ενώ στην είσοδο του χωριού δε- σπόζει ο μπρούντζινος ανδριάντας του. Στην πλατεία επίσης βρίσκεται και το άγαλμα του Αναγνώστη Στριφτόμπολα που ήταν ανηψιός του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και έπεσε στην πρώτη μάχη του Λεβιδίου (14 Απριλίου 1821).

Συνεχίζουμε για ένα προσκύνημα στη Μονή Κερνίτσας, που βρίσκεται σε ένα πανέμορφο ορεινό περιβάλλον (υψ.840 μ.), κτίστηκε το 1386, και είναι αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου. Θεωρείται το αρχαιότερο της Αρκα- δίας και από τα πιο παλιά της Ελλάδας. Το 1940 η Μονή μεταβλήθηκε σε γυναικεία.

Επόμενος προορισμός μας η πανέμορφη Βυ- τίνα, ένας παραδοσιακός οικισμός σε υψόμετρο 1033 μ. στο όρος Μαίναλο, περιτριγυρισμένη α- πό έλατα, πεύκα και καστανιές, με τα τρεχούμε- να νερά της και τον Ι. Ναό του Αγίου Τρύφωνα του 1846 που δεσπόζει στην πλατεία της, με κύ- ριο υλικό μαύρο μάρμαρο από τη γύρω περιο- χή. Ελεύθερος χρόνος για βόλτα και αγορά τοπι- κών προϊόντων. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι δύο παραδοσιακοί ξυλόφουρνοι που βρίσκον- ται κοντά στην κεντρική πλατεία καθώς και το Λαογραφικό Μουσείο ενώ αξίζει και μια επίσκε- ψη στην αξιόλογη βιβλιοθήκη με έγγραφα και βι- βλία από τον 17ο αιώνα. Γεύμα σε μια από της παραδοσιακές ταβέρνες με τις τοπικές γεύσεις.

Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

Αλκοόλ και Υγεία

Η καλλιέργεια αμπελιών και παράλληλα η παραγωγή οίνου χρονολογείται πιθανότατα από το 8.000 π.χ στην Ανατολική Μεσόγειο - Μέση Ανατολή. Στην αρχαία Ελλάδα το κρασί αποτελούσε βασικό στοιχείο της διατροφής και οι γιατροί της εποχής όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός, αναγνώρισαν τις ευεργετικές ιδιότητές του στην υγεία, και το χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά, κάνοντάς το, ίσως ένα από τα παλιότερα φάρμακα. Παράλληλα όμως αναγνωρίστηκε ότι το οινόπνευμα, το οποίο περιέχεται στο κρασί, ευθύνεται για βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό κυρίως όταν γίνεται κατάχρηση.

Πρόσφατα δημοσιεύθηκε μια πολύ ενδιαφέρουσα προοπτική πολυκεντρική μελέτη (Lancet 17 Sept.2015) για τις επιπτώσεις στην υγεία της χρήσης αλκοόλ σε πληθυσμό 115.000 ενηλίκων σε 17 χώρες διαφορετικού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου. Τα σημαντικότερα συμπεράσματα της μελέτης είναι ότι η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών (>14 ποτά την εβδομάδα για τις γυναίκες και >21 ποτά για τους άνδρες) οδηγεί σε στατιστικά σημαντική υψηλότερη θνητότητα, η οποία αποδίδεται κυρίως σε θανάτους από καρκίνο και τραυματισμούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι στους ήπιους χρήστες αλκοόλ δεν παρατηρήθηκε συνολικά υψηλότερη θνητότητα (σε σχέση με τους μη χρήστες): συγκεκριμένα σ' αυτό τον πληθυσμό παρατηρήθηκε μειωμένη θνητότητα από εμφραγμα μυοκαρδίου και ελαφρά αυξημένη από καρκίνο.

Η χρήση αλκοολούχων ποτών είναι ευρέως διαδεδομένη παγκοσμίως (30-70% στους ενήλικες), αλλά λίγοι από αυτούς (10-15%) κάνουν κατάχρηση όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (>40 γρ. αλκοόλης για τις γυναίκες και >60γρ. για τους άνδρες). Οι επιπτώσεις στην υγεία από τη χρήση αλκοόλ αποτελεί αμφιλεγόμενο επιστημονικά ζήτημα καθότι επηρεάζονται σημαντικά από τον βαθμό χρήσης.

Το αλκοόλ στην αρχαιότητα έχει χρησιμοποιεί ως αντισηπτικό των τραυμάτων και του δέρματος πριν από χειρουργικές επεμβάσεις, για την αποστείρωση του πόσιμου νερού, αλλά και ως καταπραυντικό, υπνωτικό, ανααιθητικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπακτικό και διουρητικό κ.λ.π.

στην εντερική διαπερατότητα, στη σύνθεση πρωτεϊνών και στον μεταβολισμό, ενώ σε πολλούς ιστούς προκαλεί άμεσα οξειδωτικό stress, φλεγμονώδη αντίδραση και ίνωση. Τα όργανα-συστήματα που είναι δυνατόν να προσβληθούν είναι πολλά: ήπαρ, πάγκρεας, γαστρεντερικός σωλήνας, νευρικό σύστημα, καρδιαγγειακό, ενδοκρινικό, αιματολογικό, μυοσκελετικό. Η νοσηρότητα και θνητότητα σχετίζεται κυρίως με αυξημένη συχνότητα καρκίνων (ήπαρ, στοματοφάρυγγας, οισοφάγος, πάγκρεας, έντερο, μαστοί), χρόνια ηπατοπάθεια-κίρρωση ήπατος, αλκοολική ηπατίτιδα, παγκρεατίτιδα, νοσήματα καρδιαγγειακού (μυοκαρδιοπάθεια-υπέρταση, αρρυθμίες, αιμορραγικά εγκεφαλικά), εγκεφαλοπάθεια, περιφερική νευροπάθεια, υπογοναδισμό, οστεοπόρωση, μυοπάθεια, αναιμία, θρομβοπενία. Συνολικά 4% των θανάτων παγκοσμίως (ΠΟΥ 2011) αποδίδονται στο αλκοόλ (6,5% άνδρες και 1,1% γυναίκες).

Η αλκοολική ηπατοπάθεια περιλαμβάνει 3 ξεχωριστές νοσολογικές οντότητες (οι οποίες μπορεί να συνυπάρχουν), τη στεάτωση (70%), την αλκοολική ηπατίτιδα (10-35%) και την κίρρωση (10-20%), εκ των οποίων 1-3% ετησίως θα αναπτύξουν ηπατοκυτταρικό καρκίνο. Οι ευπαθείς ομάδες που κινδυνεύουν περισσότερο είναι όσοι πάσχουν από χρόνια ιογενή ηπατίτιδα (B η/και C), τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αιμοχρωμάτωση, κακή θρέψη ή παχυσαρκία, αλλά επίσης παίζει ρόλο το γενετικό υπόστρωμα καθώς και το φύλο (οι γυναίκες παρουσιάζουν μειωμένο μεταβολισμό του αλκοόλ στο ήπαρ και μειωμένη αλκοολική δευδρογονάση στομάχου). Αξίζει να σημειωθεί ότι μετά τη διακοπή του αλκοόλ υποστροφή των βλαβών στο ήπαρ μπορεί να έχουμε τόσο στην στεάτωση (σε 4-6 βδομάδες), όσο και στην αλκοολική ηπατίτιδα (4-6 μήνες).

Συμπερασματικά είναι βέβαιο ότι η κατάχρηση αλκοόλ επηρεάζει σημαντικά πολλά συστήματα επιφέροντας αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα αλλά η διακοπή του αλκοόλ στις περισσότερες περιπτώσεις βελτιώνει την πρόγνωση με υποστροφή των μόνιμων βλαβών. Η εξέλιξη και η βαρύτητα των εκδηλώσεων εξαρτάται από τον βαθμό κατάχρησης, τη συννοσηρότητα και γενετικούς παράγοντες-φύλο. Ο σημαντικότερος παράγων όμως είναι βαθμός χρήσης - κατάχρησης όπως ε-

Οι Μάσκες του Εγωισμού μας



Κάνεις προσευχή και ο νους σου ταξιδεύει. Φεύγει και χάνεται σε εικόνες, ήχους, μυρωδιές, παραστάσεις που δεν θα ήθελες εκείνη την ώρα να έχεις στο μυαλό σου. Χάνεις την προσευχή. Πάει πέταξες για αλλού. Σε άλλη γη σε άλλα μέρη. Και τι κάνεις; Νευριάζεις. Ταράζεσαι. Το χειρότερο από όλα, νιώθεις ενοχές "δεν είμαι άξια για προσευχή... Δεν έχω καθαρότητα... Δεν κάνω εγώ για τέτοια... Οι άγιοι έκαναν αυτό, εκείνο, το άλλο..."

Δεν ξέρω εάν το έχεις καταλάβει αλλά μόλις έχασες μια μάχη. Όχι, όχι επειδή έφυγε ο νους, μα γιατί ο λόγος αυτός έγινε αιτία για ακόμη μια φορά να κατηγορήσεις αδιάκριτα τον εαυτό σου. Δεν είναι αυτό πνευματικότητα. Ξέρεις τι είναι; Εγωισμός που ντύεται τη στολή του "Αγγέλου". Μία μάσκα που κρύβει την αλαζονεία της "αρετής". Θέλουμε όλα να τα κάνουμε, καλά, υπέροχα, τέλεια. Εμ δεν γίνεται. Αλλά δεν το αποδεχόμαστε. Παλεύουμε με τις σκιές των αυτοειδύλων μας, με τα φαντάσματα της αγχώδους "επιτυχίας" μας. Ας ταπεινωθούμε λιγάκι. Ταπείνωση ξέρεις τι σημαίνει; Αναγνωρίζω τα όριά μου.

Όταν λοιπόν φεύγει ο νους από την προσευχή, δεν είναι ανάγκη να ταράζεσαι. Συμβαίνει το πιο απλό και φυσιολογικό πράγμα. Αυτή είναι η φύση του νου. Να χοροπηδεί στα κλαδιά της σκέψης. Με απλότητα, ειρήνη, χωρίς άγχος και ταραχή, επανάφερε τον πάλι στην ευχή. Φεύγει ξανά; Πάλι επανάφερε τον δίχως υστερίες και νεύρα. Πες, αυτός κάνει τη δουλειά του και εγώ τη δική μου. Κανένα πρόβλημα.

Εάν οριστείς, και αποσπαστείς στον θυμό, πάλι το έχασες. Κέρδιζε ο κρυμμένος σου εαυτός. Εκείνος που αντιμάχεται κάθε καλό και φωτεινό μέσα στην ύπαρξή σου. Θυμάμαι έναν γέροντα που μου έλεγε σε παρόμοια δοκιμασία "όταν είσαι κρυμμένος τρέχει η μύτη σου; Λέω, ναι γέροντα. Σταματάς τις δουλειές που έχεις να κάνεις επειδή έχεις συνάχη; Όχι. Εεε το ίδιο και με τους λογισμούς. Τη δουλειά τους, τη δουλειά σου". Το πρόβλημα ξεκινάει όταν δεν αποδεχόμαστε τη φύση του νου. Όταν μαχόμαστε και χτυπιόμαστε γιατί να είναι έτσι. Πες απλά δεν πειράζει. Δεν χάθηκε ο κόσμος. Δεν χάλασε τίποτα. Όλα καλά. Όλα ευλογημένα. Αποδέξου ότι έτσι είναι. Και θα δεις ότι σε λίγο διάστημα δεν θα είναι πια. Αυτό είναι το θαύμα της αποδοχής και της συμπίλιωσης. Έλα όμως που θέλουμε με το που πήγαμε στον γέροντα, στην εκκλησία, και πιάσαμε ένα κομποσκοίνι το οποίο και περιφέρομε επιδειχτικά ως το κομπολόι του Αγά, να έχουμε τα βιώματα των σάρατες, των αβάνων και αμάδων της Θηβαΐδος, και όλων των αγίων που έχουμε διαβάσει τους βίους. Α ρε τον εγωισμό μάσκες που φοράει.

π. Λίβυος
Ι. Ν. Αγίας Κυριακής Αμφιθέας
Παλαιού Φαλήρου

Τα υπέρ και τα κατά της κατανάλωσης αλκοόλ

ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ Κατά	ΜΙΚΡΗ/ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ Υπέρ
ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ Μειώνει ανάπτυξη • Συμφορμα • Βελήνη Κίρρωση • Διατροφικές όρασης • Σύγχυση • Μειωμένη μνήμη Ψυχολογικές επιπτώσεις • Οξύθυμια • Αποπροσανατολισμός • Κατάθλιψη • Άγχος • Πανικός • Φυλοεπίθεση • Παρανοήσεις • Διαταραχές ύπνου ΣΤΟΜΑΧΟΣ, ΤΡΑΧΕΙΑ, ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ • Φαρίγγος • Νόσος ΚΑΡΔΙΑ • Αρρυθμίες • Αρτηροσκλήρωση ΉΠΑΡ • Ηπατίτιδα • Κίρρωση ΣΤΟΜΑΧΟΣ • Χρόνια γαστρίτιδα ΠΑΝΚΡΕΑΣ • Παγκρεατίτιδα ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΙ ΙΣΤΟΙ • Αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2	ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ • Μειώνει τον κίνδυνο «αυθιγών» θρόμβων • Μειώνει τον κίνδυνο άνοιας ΑΙΜΑ • Αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη • Μειώνει τις θρομβώσεις • Μειώνει τον κίνδυνο • Αυξάνει την ευελιξία ΙΣΧΕΛΑΤΟΣ • Αυξάνει την οστική πυκνότητα Κανείς επιπτώσεις για μεγάλη και μικρή κατανάλωση ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ • Μειώνει τον κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας ΧΟΛΗΛΟΧΟΙ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΝΕΦΡΑ • Μειώνει τον κίνδυνο θηλοκυστεϊκής πέτρας ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ • Αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη • Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη

Πρέπει επίσης να επισημανθεί ότι σε πολλές μελέτες έχει διαπιστωθεί ότι η ήπια/μέτρια χρήση αλκοόλ (κυρίως κρασιού) μειώνει τη συχνότητα εμφράγματος μυοκαρδίου. Αυτό έχει εξηγηθεί από τον ευεργετικό ρόλο που έχουν στην υγεία ουσίες όπως τα φαινολικά παράγωγα και τα σαλικυλικά που περιέχονται στο κρασί και έχουν αντιοξειδωτική και αντιαιθρωματική δράση. Επίσης η ήπια χρήση αλκοόλ έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την HDL χοληστερόλη η οποία επίσης έχει αντιαιθρωματική δράση.

Από την άλλη η συστηματική χρήση αλκοόλ έχει επιβλαβή δράση στο ανοσολογικό σύστημα,

πιβεβαιώνει και η πρόσφατη μελέτη του Lancet που προαναφέρα.

Διότι δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι όπως έλεγε και ο Ιπποκράτης η χρυσή τομή για την χρήση του αλκοόλ είναι "οίνος καί μέλι κάλλιστα κέκρηται άνθρωποισιν, ήν πρός τήν φύσιν και υγιαίνουσι και άσθενέουσι, σύν καιρώ καί μετριότητι προσφέρουιντο...". Δηλαδή τό κρασί καί τό μέλι είναι τό καλύτερα γιά τούς άνθρώπους, άν μέ φυσικό τρόπο, στην ώρα τους καί μέ μέτρο προσφέρονται καί σέ όσους υγιαίνουιν καί σέ όσους είναι άρρωστοι.

Κωνσταντίνος Γκορίτσας
Παθολόγος-Ηπατολόγος

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Δημοσιεύεται σε συνέχειες το βιβλίο του
Ιωάννου Θ. Νάκου
ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΝ ΕΝΟΣ ΦΥΜΑΤΙΚΟΥ
Το βιβλίο
του Πόνου και του Έρωτα

ΙΩΑΝΝΟΥ Θ. ΝΑΚΟΥ

VI ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 192...

... Χίλια εννεακόσια είκοσι... έτη, πέρασαν από την νύχτα εκείνη, που εφάνη στον ουρανό, το φώς πίστεως, της ελπίδας, της ελπίδας, της αγάπης, της ειρήνης. Και όμως οι μάγοι εξακολουθούν τον δρόμον των. Οι γυμνοί των πόδες, καταξοχισμένοι και καταματωμένοι από τα ακάθια και τους βράχους της τραγικής αναβάσεως ματαιώς αναζητούν την ανάπαυσιν.

Η σμύρνα και ο λίβανος εξητμήθησαν στους δρόμους της άνευ τέλους θρησκείας του χρυσάφι απέμεινε στις χείρας των, περιπτόν βάρος...

Και το άστρο της Βηθλεέμ, το σύμβολον του ελέους, της αγάπης και της ειρήνης, εξακολουθεί να φαίνεται πάντοτε.

Έλεος, αγάπη, ειρήνη! προς πόσους δεν φαίνονται σήμερα, αν λέξεις αυτά μάταια και κενά; Πού είναι της χριστιανικής διδασκαλίας τα θεμελιώδη, τα αναμφισβήτητα αποτελέσματα; Πού το έλεος, πού η αγάπη;

Πόσον μακράν είμεθα των απλών αυτών εννοιών!

Η αδικία, η αρπαγή, η καταπίεσις και η σκοτεινή θεά της εκδικήσεως, αλλού μαινούνται απροκαλύπτως και αλλού εργάζονται, με οδόντας συνεσφιγμένους.

Η νέα πίστις εθεμελιώθη άραγε τόσον μακράν των ανθρωπίνων, ώστε το πρώτον κύμα της ανάγκης την εξημερύνει;

Όπως και αν έχη το πράγμα, το γεγονός είναι ότι, ο άνθρωπος ευρίσκεται σήμερα προ των ιδίων προβλημάτων, των οποίων την λύσιν ύπεσχέθη η φάνη της Βηθλεέμ.

Εάν, μετά τόνων αιώνων κοπιώδη πορείαν, διαπιστώνωμεν ότι, ώδευσάμεν οδόν ανωφελή, είναι όμως και βέβαιον ότι θα εύρωμεν εκείνο που μας χρειάζεται.

Ο άνθρωπος, δια της πίστεως επικρατήσας και αναδειχθείς, δι' αυτής θα εξέλθη εκ του δαιδάλου των αδικιών, της δυστυχίας, νικητής. Δεν υπήρξεν απλή χίμαιρα η ιδέα της δικαιοσύνης, της αλληλεγγύης, του εθνικού καθαρμού. Αν αι πλάται παριστώσιν ως τεθλασμένην την οδόν, τρώον κατακτήσιν των αγαθών τούτων, δεν σημαίνει ότι οφείλομεν να παραιτηθώμεν. Το μέλλον ανήκει εξ ολοκλήρου εις ημάς. Αι δοκιμασίαι μας και αι περιπλανήσεις είναι πείρα πολύτιμος δια την ανθρωπίνην νόησιν, η όποια καλείται να χαράξη νέας οδούς.

Οι χωρικοί είναι έτοιμοι δια την εορτήν των Χριστουγέννων. Το μεσονύκτιον στην εκκλησία οι ψάλτες και ο σεβάσμιος ιερεύς θα ψάλλουν τον ύμνον του Ρωμανού και κάθε χριστιανική καρδιά θα ευφραίνεται.

Και εγώ, μόνος, ξαπλωμένος στο κρεβάτι του πόνου, καταβάλλων τον φόρον δια τα σφάλματά μου, αναμμένω κανένα ευσπλαχνικό φίλο να έλθη να με επισκεφθή να με χαιρετήση και να μου πη μερικά παρηγόρια λόγια ή δύο ευχές.

Παραμονή όμως Χριστουγέννων, ποίος θα σε ενθυμηθή; Ποίον θα αφήσουν ήσυχον αι κοινωνικοί και αι οικογενειακοί ανάγκαι και αι υποχρεώσεις εις αυτά τα δύσκολα χρόνια, δια να ενθυμηθή ότι εκεί, μακριά, στα πεύκα, μόνος και με μόνη συντροφία την ελπίδα, είναι

κατάκοπος ένας δυστυχής, ένας άνθρωπος;

Και αυτή η κυρά-Σταυρούλα η πονόψυχη οικοκυρά μου, η οποία ουδέποτε με λησμόνησε, σήμερα δεν ήλθε να με χαιρετήση, να μου φουαρήσει, να μου εκθέση τις αντιλήψεις της περί της πολιτικής καταστάσεως της χώρας, σαν νεοελληνίς που είναι...

Σήμερα η Παρθένος τον υπερούσιον τίκτει και όλοι οι Χριστιανοί ετοιμάζονται δια την μεγάλη χαρά. Αλλά, εάν όλοι με ελησμόνησαν, εάν όλους τους απασχολούν αι προετοιμασίαι της εορτής, είναι δυνατόν, να με λησμόνησεν και η Μαριάννα μου; Η μοναδική μου φίλη; Η γυναίκα μου;... Τί εγωισταί που είμεθα αλήθεια, ήμεις οι ασθενείς.

Περίεργον! Σήμερα εξαιρετικά είμαι ευδιάθετος αν και τίποτε δεν μετέβαλλε την ζωήν μου.

Βράδυασε... Τα κουρασμένα βλέφαρα μου, φαντάζομαι, ότι δεν θα κλείσουν τα μάτια μου απόψε. Ο ύπνος ο καλός και ευεργετικός αυτός φίλος των ασθενών, δεν θα με επισκεφθή πιθανώτατα...

Το χιόνι αρχίζει να πίπτει πυκνό, πυκνό. Η γη, τα χωράφια είναι σαν τοίχους ασβεστωμένους.

Η ελπίς ότι, δυνατόν να έλθη ή Μαριάννα μου, αρχίζει να εκλίπη. Είναι όμως και απολύτως δικαιολογημένη. Αι Αθήναι ευρίσκονται μια ώρα μακράν. Μια ώρα με το τραίνο. Και πώς να έλθη μόνη της, εδώ στο άκρον του χωριού, τέτοια ώρα και με τέτοιο καιρό;... Και η Πόλα, και η μητέρα... πώς θα μείνουν μόνοι;... Και όμως τί καλό που θα μου έκανε ο ερχομός της!...

Ήτο πλέον μεσονύκτιον όταν ήλθεν ο άγγελος μου, η Μαριάννα. Ήλθε να εορτάση μαζί μου, τα Χριστούγεννα.

Α! τί Χριστούγεννα ευτυχισμένα!...

Εκεί μακριά, στο χωριό, η καμπάνες κτυπούν χαρμόσυνα. Ο σεβάσμιος ιερεύς και οι ψαλτάδες και οι πιστοί, όλοι ομού ψάλλουν τον ύμνον του Ρωμανού :

Η Παρθένος σήμερα τον υπερούσιον τίκτει...

Ιωάννης Θ. Νάκος
(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)

Οικογένεια Δομετίου

Η φυματίωση, εκείνα τα παλαιά χρόνια, που η αρρώστια ήταν μάστιγα, η νοσηλεία στα σαντόρια ήταν πολύμηνη και πολλές φορές πολύχρονη. Οι ασθενείς προσπαθούσαν να προσαρμωθούν στο κλειστό περιβάλλον του νοσοκομείου και οι επισκέψεις των φίλων και των συγγενών ήταν σχετικά σπάνιες. Όταν έρχονταν επισκέπτες ήταν σαν μια μικρή γιορτή.



Η Φωτογραφία απεικονίζει τα μέλη της οικογένειας Δομετίου, που επισκέφθηκαν τον άρρωστο πατέρα σε ένα από τα περίπτερα του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία". Το στιγμιότυπο χρονολογείται το 1950 και προέρχεται από το οικογενειακό αρχείο της κας Αλίκης Σταυρίδου - Μοίρη.

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Ωώρακος 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:

την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία και τον κ. Ιωάννη Δώδο, καθώς και τους Αγάθη Κάλτσα για δωρεά νεφελοποιητή και φαρμάκων και τον Απόστολο Μήνδρου για δωρεά ενός αναπνευστικού αμαξιδίου.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου: τους Αναστάσιο και Βασιλική Ράππη στη μνήμη **Υάννης-Μαριάνθη Αθανασίου**, την Νίκη Αφεντουλιδη, και τον Διονύσιο Τόδουλο στη μνήμη του **Στέφανου Μανίκα** και Μαρία Ευθυμίου στη μνήμη των **Γεωργίου Ευθυμίου και Στέφανου Μανίκα**

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.

Οικονομικά

Οκτωβρίου 2015

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
1.852,00 ευρώ	1.304,22 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	200,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	547,38 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	556,84 ευρώ

Επι κοινωνία εν τύπῳ

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, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

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

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης, Κασιμίητρου Μπέση, Αθηνά Πέση και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Ευχαριστήρια Επιστολή

Πρόσφατα νοσηλεύθηκα στο νοσοκομείο "ΣΩΤΗΡΙΑ" και συγκεκριμένα στην 9η Πνευμονολογική κλινική. Εκεί λοιπόν συνάντησα ανθρώπους-λειτουργούς που φώτισαν τη σκοτεινή περιρρέουσα ατμόσφαιρα του καιρού μας. Γιατρούς και νοσηλευτικό προσωπικό που καταθέτανε την ψυχή τους (φυσικά υπήρξαν και εξαιρέσεις, ίσα ίσα για να επιβεβαιώσουν τον κανόνα). Ειδικά οι νοσηλεύτριες, τι να πω! Με πενιχρά μέσα, σε ένα σκληρό κατάρρευσης, ακαταπόνητες και υπεύθυνες, να υπερβαίνουν εαυτόν και να προσφέρουν, καταφέροντας να καλύψουν την όλη ένδεια. Σκέφτομαι την υπέροχη, τσαχπιά Νίκη, την πρόθυμη Γιώτα και άλλες που δεν θυμάμαι τ' όνομά τους, πρόσωπα φωτεινά και αληθινά.

Σκέφτομαι ότι τα εγκαταλελειμμένα δημόσια νοσοκομεία στηρίζονται σε αφανείς ανθρώπους που τα στηρίζουν με την ψυχή τους, ανθρώπους που κάνουν καλά τη δουλειά τους. Για φαντάσου να υπήρχαν τέτοιοι "νοσηλευτές" στο απαξιωμένο Δημόσιο, φαντάσου "θεραπείες" που θα συμβαίνανε! Ίσως και να υπάρχουν, ίσως δεν τους πολυβλέπουμε. Γιατί οι περισσότεροι κινούμαστε σε έναν χώρο όπου κυρίως οι άνθρωποι καρπούνται και επωφελούνται κι αν ποτέ προσφέρουν, αυτό γίνεται από το περίσσεμα και ποτέ από το έλλειμμα. Κι αυτό κινδυνεύουμε να το συνηθίσουμε και να το επαινούμε.

Για να μην πολυλογώ, τελικά μέσα σε όλα τα δυσάρεστα της ασθένειάς μου, κρατώ την πολύτιμη αυτή αίσθηση που αποκόμισα.

Αμαλία Φραγκίσκου
Νομικός, Επικοινωνιολόγος
Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών

Ευχαριστήρια Επιστολή



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
1η Υ.ΠΕ. ΑΤΤΙΚΗΣ
Γ.Ν.Ν.Θ. ΑΘΗΝΩΝ
Λ. Μεσογείων 152,11527

Με την παρούσα επιστολή θα ήθελα να ευχαριστήσω την Ογκολογική κλινική και ειδικά τον Ιατρό κο **Καλτσά Γ.**, την Προϊσταμένη κα **Πράπα Π.**, την Κρατική Παθολογική κλινική ιδιαίτερω τον Διευθυντή κο **Πεφάνη Α.**, την Προϊσταμένη κα **Ελευθερίου Λ.** και όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό των ανωτέρω κλινικών.

Οι ανωτέρω στάθηκαν κατά τη διάρκεια της περιπέτειας υγείας του αδερφού μου **Γεωργίου Ευθυμίου** με επαγγελματισμό, αγάπη και ευαισθησία πάνω στο πρόβλημα υγείας του.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης τον υπεύθυνο της χορευτικής ομάδας παραδοσιακών χορών του νοσοκομείου μας κο **Ζέρβα Δ.**, που συμμετέχοντας στις δραστηριότητες που έχει αναπτύξει, έπαιρνα δύναμη, αντοχή με αποτέλεσμα να μπορώ να σταθώ καλύτερα στο πλευρό του αδελφού μου. **ΝΑ ΣΑΣ ΕΧΕΙ Ο ΘΕΟΣ ΟΛΟΥΣ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΠΩΣ ΕΙΣΤΕ!!!!**

ΑΘΗΝΑ, 7/10/2015

Με εκτίμηση
ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΜΑΡΙΑ



Έλληνες επιστήμονες φέρνουν πιο κοντά το... Big Bang

Τη στιγμή που η είδηση για την ανακάλυψη νερού σε υγρή μορφή στον ΑΡΗ, από την αποστολή της NASA, κάνει τον γύρο του κόσμου, ενώ στην Ελλάδα της κρίσης προκαλούν αίσθηση τα δημοσιεύματα που κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τη συνέχεια της συμμετοχής της χώρας στην Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Διαστήματος (European Space Agency / ESA), μια ομάδα Ελλήνων επιστημόνων μας γνωστοποιεί την είδηση που έρχεται για άλλη μια φορά να επιβεβαιώσει πως αυτή η χώρα έχει το ανθρώπινο δυναμικό που χρειάζεται προκειμένου να καταφέρει με αισιοδοξία να ατενίζει ακόμα το μέλλον της.



Φωτογραφία κατά την κοινή συνάντηση εργασίας (6 Οκτωβρίου, 2015) στο κέντρο της ESA, στη Μαδρίτη, κάτω από καλλιτεχνική αναπαράσταση του δορυφόρου PLANCK
Από αριστερά: Γιάν Τάουμπερ*, Μαρία Ιερωνυμάκη**, Στέλιος Μπολλάνος**, Ξαβιέρ Ντουπάκ*, Στράτος Γερακάκης**, Έιρικ Γκέρλουσ**, Ασμουν Όντεγκαρντ***
*ESA, **Planetek Hellas, ***XAL

Έλληνες επιστήμονες, που ανήκουν στην ομάδα της Planetek Hellas, ανακοίνωσαν την υπογραφή του μεγαλύτερου μέχρι σήμερα συμβολαίου τους με την ESA, που αφορά την ανάληψη έργου για την υλοποίηση πληροφοριακού συστήματος με στόχο την επεξεργασία, την αρχειοθέτηση και τη διάχυση μέσω του διαδικτύου του τεράστιου αρχείου δεδομένων του δορυφόρου PLANCK. Η αποστολή PLANCK, στην οποία είναι σημαντική και η συμμετοχή της αμερικανικής NASA, χαρτογράφησε κατά την περίοδο ενεργούς δράσης του (2009-2013) την εναπομείνασα στο σύμπαν κοσμική ακτινοβολία μετά την αρχική μεγάλη έκρηξη (Big Bang), με απώτερο σκοπό την ανάλυση και τη σύγκριση των θεωριών για τη γέννηση του ίδιου του σύμπαντος. Με απλά λόγια, στόχος του δορυφόρου PLANCK είναι να κατανοήσει ο άνθρωπος το "πώς ξεκίνησαν όλα".

Η ομάδα της Planetek Hellas συνεργάζεται στο πλαίσιο του έργου με επιστήμονες της αποστολής PLANCK από το Ινστιτούτο Θεωρητικής Αστροφυσικής του Πανεπιστημίου του Όσλο (Νορβηγία), οι οποίοι συμμετέχουν ως υπεργολάβοι μέσω της εταιρίας XAL, τεχνολογικό (spin-off) του ερευνητικού κέντρου SIMULA.

Το έργο ανατέθηκε στην Planetek Hellas,

μετά την επιτυχή συμμετοχή της σε ανοικτό διεθνή διαγωνισμό της ESA, ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι η ίδια αποτελεί πλέον τη μοναδική Ευρωπαϊκή ιδιωτική εταιρία που δραστηριοποιείται στη διαχείριση των αποτελεσμάτων της αποστολής PLANCK.

"Στο έργο αυτό καλούμαστε ουσιαστικά να συνθέσουμε όλη τη συσσωρευμένη γνώση των τελευταίων ετών στην Planetek Hellas, στον τομέα της διαχείρισης δορυφορικών δεδομένων και μαζί με τους Νορβηγούς επιστήμονες της ομάδας μας να παραδώσουμε στην ESA ένα "διαδικτυακό τεχνολογικό εργαλείο", που θα βοηθήσει τους ερευνητές ανά τον κόσμο να κατανοήσουν καλύτερα τα μυστικά του σύμπαντος. Είμαστε σίγουρα ενθουσιασμένοι", ανέφερε ο Στράτος Γερακάκης, Υπεύθυνος Έργου για την Planetek Hellas.

Από την πλευρά του, ο Συνιδρυτής και Διευθυντής της Planetek Hellas, Στέλιος Μπολλάνος, δήλωσε: "Το συμβόλαιο αυτό αποτελεί το δεύτερο στη σειρά μεγάλο συμβόλαιο που υπογράφουμε με τον Ευρωπαϊκό Κέντρο Διαστημικής Αστρονομίας, στη Μαδρίτη. Η εμπιστοσύνη της ESA αποτελεί σημαντική επιβράβευση των προσπαθειών μας και μας δίνει δύναμη για τη συνέχεια".

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών



Η ιδέα της ανακύκλωσης ξεκίνησε δραστήρια και πρωτοπόρα στο Νοσοκομείο μας. Μέχρι στιγμής πολλές εκατοντάδες τόνοι χαρπίου, πλαστικού και αλουμινίου, που θα ρύπωναν το περιβάλλον μας, πιάνουν προς όφελος των σκοπών του Συλλόγου μας.

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

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

Ποσότητα – Ποιότητα Δημιουργώντας μια Δανειστική Βιβλιοθήκη!



Δύο οι τρόποι προσέγγισης του θέματος, δύο τα είδη ερωτημάτων:

Α' Πόσα βιβλία θα έχει; **Πόσο** θα κοστίσει; **Πόση** έκπτωση θα έχουμε;

Πόσα λεφτά θα δανειστούμε; Σε **πόσες** δόσεις

θα την ξοφλήσουμε;

Πόσα βιβλία θα βρούμε από... δωρεές!;

Ποσοτικά τα ερωτήματα με προέκταση τους στην οικονομία, την έκπτωση και το τζάμπα!...

Β' Ποιος ο σκοπός της Δανειστικής Βιβλιοθήκης; **Ποιοι** οι στόχοι της;

Ποιοι οι υποψήφιοι αναγνώστες της; **Ποιο** η ηλικία ή βαθμίδα των αναγνωστών;

Ποιες οι προτιμήσεις των αναγνωστών;

Ποια τα αναγκαία και κατάλληλα βιβλία για τους αντίστοιχους αναγνώστες; **Ποιες** οι δυσχέρειες στο ελεύθερο διάβασμα του σύγχρονου ανθρώπου; **Ποιοι** οι ανταγωνιστές, ποιά τα αντικίνητρα του βιβλίου, ποιά τα κίνητρα αναγνωσιμότητας; ²

Ποιοτικά τα ερωτήματα, με προέκταση στον αναγνώστη, στη μόρφωσή του, στις αξίες, στον πολιτισμό.

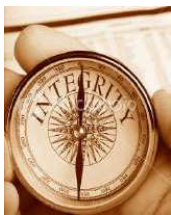
Η ποσότητα

Ο πρώτος τρόπος ποσοτικής προσέγγισης είναι γνωστός μια και έχει εφαρμοστεί ευρύτατα στην εποχή μας. Ο Καρλ Γιάσπερς είχε κάνει τη διαπίστωση: **"Ο σύγχρονος άνθρωπος σκέπτεται με ποσότητες, δεν εκφράζεται με ποιότητες - αξίες."** ³

Έτσι δημιουργήθηκαν πολλές βιβλιοθήκες μέτριες, χωρίς νόημα και σκοπό, κλειστές ή σχεδόν, με μικρή αναγνωσιμότητα ή προσπαθώντας να ζωντανέψουν με παράπλευρες εκδηλώσεις. Π.χ. οι 1.200 Δανειστικές Βιβλιοθήκες με 6.000 βιβλία σε κάθε γυμνάσιο 150 έως 250 παιδιών- δημιουργία ΥΠΕΘ με χρήματα της Ε.Ε - από τα 120 ράφια, έχουν μόνο 3 που "θα μπορούσαν να διαβαστούν από τα παιδιά" κατά έκφραση του καθηγητή βιβλιοθηκάρου: Σε αυτά δεν υπάρχει ούτε ένα! από τα βιβλία για παιδιά 12-14 χρόνων των Δανειστικών Βιβλιοθηκών που δημιουργεί η Λέσχη.

Η ποιότητα

Ο δεύτερος τρόπος ποιοτικής προσέγγισης του θέματος μελετήθηκε συστηματικά από την Ελληνική



κή Λέσχη του Βιβλίου από το 1978 ήδη κι εφαρμόστηκε μέχρι τώρα, σε 680 Δανειστικές Βιβλιοθήκες σχολείων μας, κυρίως απομονωμένων ή ακριτικών χωριών αλλά και στο εξωτερικό. Τα αποτελέσματα ήταν θετικά μέχρι ενθουσιαστικά. Γιατί;

1ο Οι βιβλιοθήκες της Λέσχης έχουν σκοπό:

● Τον **Άρπο Άνθρωπο** - Ελεύθερο, Υπεύθυνο, Συνειδητό - και τον **Νέο, Ανθρωποκεντρικό Πολιτισμό**.⁴

2ο Οι βιβλιοθήκες της Λέσχης έχουν στόχους:

● Τη Γνώση, την Ομορφιά, τη Δημιουργία.
● Τη Σύνδεση βιβλίου - ζωής, λόγου - πράξης.
● Την κοινωνικοποίηση του αναγνώστη μέσω του δημιουργικού διαβάσματος και της δραστηριοποίησής του με έμπνευση το βιβλίο και πεδίο όλο τον πολιτισμό.

● Τη σωστή τοποθέτηση του βιβλίου και των Ιδεών, όπως των **Διακοσμημένων Θεμάτων** - **Πρόγραμμα ΕΛΒΙ**, στη ζωή του αναγνώστη ώστε να ανταποκρίνεται στο **βασικό αίτημα της αγωγής** για ισορροπία.

● Σε όλο το φάσμα της Επιλογής - βιβλίου και ιδεών - και όλων των προγραμμάτων της Λέσχης, είναι **παρόντες οι τρεις μεγάλοι συντελεστές της αγωγής: Η φύση, η παράδοση και η δράση**. Αλλά και το πνευματικό αίτημα για βίωση των αξιών του πολιτισμού και του ανθρώπου μέσα στη θαυμαστή ενότητα, που εκφράζει η ζωή και το σύμπαν. (Διάλεξη και power point για "Το ελεύθερο διάβασμα του παιδιού και του νέου").

Ο νέος ίδιος αναγνώστης ποτίζεται βαθιά από τον αγώνα μιας ζωής με νόημα, αγάπη, ελπίδα, μέσα από τις δυσκολίες και κόντρα σ' αυτές.

Με αυτό το σκοπό, μ' αυτούς τους στόχους και την επιβεβαίωσή τους από τ' αποτελέσματα, γίνονται συστηματικά και οργανωμένα τα παρακάτω προγράμματα:

● Επιλογή Βιβλίου - από **αναγνώστες σε αναγνώστες!** - με 15 διαδικασίες, όπου και η συγκριτική επιλογή.

● Πολιτιστικές Εκδηλώσεις επικοινωνίας, μόρφωσης, διάδοσης βιβλίων και ιδεών.

● Δημιουργία Δανειστικών Βιβλιοθηκών - με σύστημα οργάνωσης, ενότητας μέσων και σκοπών,



- με 9 κύριες και 23 στο σύνολο φάσεις.

- με υλικό από 5 κατηγορίες και 25 είδη υλικού: ενημέρωσης, εφαρμογής, έμπνευσης.

Οι δύο βιβλιοθήκες, ποσοτικής-ποιοτικής θεμελίωσης, δεν συγκρίνονται παρόλο που και οι δύο έχουν βιβλία και κοστίζουν σε χρήμα και κόπο. Η πρώτη είναι προϊόν υπολογισμού, άγνοιας, πιθανόν καλών προθέσεων, επιπολαιότητας ή πολιτισμού παρακμής. Η δεύτερη είναι προϊόν γνώσης κι επίγνωσης, αγάπης, έμπνευσης, οράματος, μόχθου. Εφόσον σαν έργο -με 680 εφαρμογές!- είναι πραγματικό κι ελπιδοφόρο, η επέκταση στην εφαρμογή του είναι και εύλογη και συμφέρουσα - πνευματικά και πρακτικά.

Υπηρετώντας τις ανθρώπινες αξίες η Λέσχη παράγει έργο δημιουργικό που πλουτίζει το πνεύμα, διευρύνει την ψυχή κι εύκολα αποφασίζει κανείς να δημιουργήσει μια ποιοτική βιβλιοθήκη - αν και δεν ταιριάζει στην εποχή μας που τα μεταφράζει όλα σε νούμερα!

Καιρός ο πολιτισμός μας να γλιτώσει από τους ζημιογόνους...

μικροϋπολογισμούς.

Αν μάθουμε να επιβραβεύουμε το πνεύμα - όχι όσο το ποδόσφαιρο, στο ένα δέκατο! - θα πλουτίσουμε ξαφνικά όλοι σε γνώση και ομορφιά.

Ν. Δήμου από "Το τζάμπα" στην "Κουτσώκωσταινα"



Ηβη Σταυροπούλου

1 - Η Κουτσώκωσταινα του Ν. Δήμου: σ. 148, "Το τζάμπα": "... **Αν μάθουμε να επιβραβεύουμε το πνεύμα (όχι όσο το ποδόσφαιρο- στο ένα δέκατο !)** θα πλουτίσουμε ξαφνικά όλοι. Σε γνώση και σε ομορφιά."

2 - Διάλεξη και Powerpoint: "Το Ελεύθερο Διάβασμα του Παιδιού και του Νέου" - Εβδομάδες Βιβλίου

3 - "Πολλοί νόμοι, ολίγο δίκαιον" - Τσιριντάνης 1963 "Νομοθετικός καταγιγισμός, προχειρότητα... αγνωσία... αδράνεια..." - Γεωργακόπουλος 1983. "See through... με περιορισμούς!", "Διαφάνεια στην Αδίκια!": Κρίση... for ever? στο "Αξίζει να διαβάσεις" www.elbi.gr

Αυτά στον τομέα της Δικαιοσύνης. Ανάλογα συμβαίνουν σε παιδεία, επιστήμες, οικονομία, πολιτική, πολιτισμό.

4 Ο υπάρχων "πολιτισμός" -εσωτερικός κι εξωτερικός, πρακτικός και πνευματικός- είναι μηχανοκρατικός, κερδοσκοπικός, καταναλωτικός, βίας και ναρκωτικών, αδικίας, καταστροφής περιβάλλοντος, εκτεταμένης διαπλοκής.

Μικρή Αγγελία

Πωλείται ηλεκτροκίνητο κρεβάτι ξύλινο με αερόστρωμα. Χρησιμοποιημένο 2 μόνο βραδιές στη μισή τιμή απ' ό,τι πωλείται στο εμπόριο ήτοι 700 ευρώ περίπου.



Τηλ. Επικοινωνίας κα Βασιλική
2106779156

Μαθήματα Ζωγραφικής



Συνεχίζονται και φέτος τα μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών κύριο Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας. Τα μαθήματα, για διευκόλυνση των ενδιαφερομένων, γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου κάθε Τετάρτη 3 - 4 μ.μ.

Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, Τηλ. 6946796750
e-mail: demsandro28@gmail.com
www.alessandrodemartino.blogspot.gr

Μαθήματα Αγγλικών



Καθηγήτρια Αγγλικών παραδίδει μαθήματα Αγγλικών σε μέλη του Συλλόγου μας και εργαζομένους του Νοσοκομείου μας, που επιθυμούν να μάθουν ή να τελειοποιήσουν τα αγγλικά τους.

Τα μαθήματα θα γίνονται σε αίθουσα της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κάθε Τετάρτη στις 4 το απόγευμα.

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

Σημειώσεις από 4 μέρες στην Αγκάλιά με τους πρόσφυγες



Παρασκευή 7/8. Άδεια η Αγκάλιά. Έφυγαν οι χθεσινόι Σύριοι κι ήταν ευκαιρία να καθαρίσουμε τον χώρο. Η Φραντζέσκα κι εγώ, εθελόντριες για λίγες μέρες, φορέσαμε διπλά πλαστικά γάντια και πέσαμε με τα μούτρα, με φοβερό κέφι. Ας μην έρθει κανείς ακόμα, λέγαμε, μήπως και προλάβουμε να φτιάξουμε μια παιδική γωνιά, στο μικρό δωματάκι με τις κούτες και τις σακούλες που ξεχειλίζουν μεταχειρισμένα ρούχα, προσφορές του κόσμου "για τσ' αθρώπ'". Η ευχή μας έπιασε κι όλη τη μέρα δε φάνηκε ψυχή.

Σάββατο 8/8. Η Αγκάλιά γεμάτη πρόσφυγες. Τους καλωσορίσαμε και τους ρωτήσαμε από πού έρχονται. "Αφγανιστάν", αποκρίθηκαν. Όλοι κατάκοποι απ' τον δρόμο και μελαγχολικοί στα σκορρόχρωμά τους ρούχα. Κι έξωφρα, πρόσσεξα ανάμεσά τους μια χούφτα φως: Ένα κορίτσι 9 χρονών, ντυμένο με βαριά φθινοπωρινά ρούχα, μακριά μανίκια και μάλλινο ζακέτα που το κρατούσε σφιχτά στο χέρι, μην το χάσει. "Φοράμε ζεστά ρούχα για τη νύχτα στη βάρκα", μας είπε ένας νεαρός αρχαιολόγος, με μάνα γιατρό και πατέρα γλύπτη, σε τέλεια αγγλικά. Μιλούσε ήπια, χωρίς καμιά δραματοποίηση: "Ήταν τρομακτικό. Βρισκόμασταν στη μέση του νερού, μες στο σκοτάδι, στριμωγμένοι σε μια βάρκα ελαφριά σαν μπαλόνι. Φοβόμασταν και κρυώναμε. Βγήκαμε στη στεριά χαράματα και περπατήσαμε 20 χιλιόμετρα. Υπάρχουν γυναίκες και παιδιά που έμειναν πίσω."

Τους ρωτήσαμε πόσους περίπου περιμένουν και τηλεφωνήσαμε στον Γιώργο και την Κατερίνα ν' αρχίσουν την τρεχάλα για να βρουν αυτοκίνητα που θα μάζευαν απ' τον δρόμο τους πιο ευάλωτους και να προβλέψουν φαγητό. Απέσωσε μετά, είπαμε να εγκαινιάσουμε την υποτυπώδη "παιδική γωνιά". Πήρα ένα μπλοκ και μολύβια της Αγκάλιας και πλησίασα το κορίτσι, ενώ η Φραντζέσκα γέμιζε με τους μαρκαδόρους που έφερε από την Αθήνα πλαστικά μπολ. Αγγίζα τη μικρή στον ώμο κι εκείνη γύρισε και με κοίταξε μ' ένα τόσο τρυφερό κι αναπάντεχα ώριμο χαμόγελο - δεν ήτανε χαμόγελο παιδιού - που χωρίς να μπορώ να το ελέγξω έβγαλε έναν λυγμό στα λόγια. Της έδωσα στα χέρια το μπλοκ και τα μολύβια κι έτρεξα στο καμαράκι να κρυφτώ για να σκουπίσω τα μάτια και να φουσήσω τη μύτη μου.

Η Φραντζέσκα, τέρας ψυχραιμίας και αποτελεσματικότητας, πήγε στο κορίτσι και με τη βοήθεια διερμηνείας από τους γύρω, της εξήγησε ότι μια και ήταν το μοναδικό παιδί εκείνη τη στιγμή στην Αγκάλιά, θα ήταν υπεύθυνη για το υλικό της παιδικής γωνιάς: Παιχνίδια, μπλοκ, μολύβια, μαρκαδόροι, θα χρησιμοποιούσε ό, τι ήθελε, αλλά θα τα ξαναέβαζε όλα στη θέση τους για να επόμενα παιδάκια. Το κορίτσι άρχισε να ζωγραφίζει κι εγώ μόλις συνήλθα την πλησίασα σιγά σιγά και τη ρώτησα πώς τη λένε.

"Μοάντεσα", μου είπε κι εγώ της ζήτησα να το γράψει. Ζήτησε βοήθεια από τον έφηβο αδελφό της και σε λίγο μου έφερε ένα μικρό κομματάκι χαρτί. Πάνω του γραμμένο με μολύβι "My name is Mohadesa". Το έβαλα στην τσάντα μου σα φυλαχτό και το κρυφοκοίτασα, ενώ αναρωτιόμουν πώς προφέρεται σωστά το "h". Ήρθε η Ελένη με προμήθειες και μοιράσαμε μαζί κρουασάν, μπανάνες και πορτοκάλια.

Η Αγκάλιά σιγά σιγά γέμιζε ασφυκτικά. Το απομεσήμερο, πηγαίνοντας να βοηθήσουμε στα γεύματα, σταματήσαμε με τη Φραντζέσκα σε ένα μαγαζάκι με τουριστικά για να πάρουμε κάτι για τη μικρή που μας είχε ξετρελάνει (ελπίζοντας να μην έρθουν στο μεταξύ άλλα παιδιά της ηλικίας της). Της πήραμε μια τσαντούλα σαν ταγάρι, με σταμπωτές γατούλες. Όταν φτάσαμε στο μαγαζάκι της οικογένειας Σελάχα, μόνιμο στέκι βοήθειας της Αγκάλιας, βρήκαμε ολόκληρο συνεργείο που έφτιαχνε τσες με τυρί και γαλοπούλα, ενώ ο απίστευτος Παντελάκος πρωτοστατούσε και έδινε ο-

δηγίες για το πώς θα τα τυλίξουμε.

Όταν ήταν έτοιμες 150 μερίδες, ρώτησα την Κατερίνα που είχε γενέθλια εκείνη τη μέρα αν θα το γιόρταζαν. "Ε, βέβαια", είπε γελαστά: "Θα το γιόρτασουμε όλοι μαζί στην Αγκάλιά!". Μόλις ετοιμάστηκαν τα τσες, εμφανίστηκαν τούρτες, χειροποίητο τσιζκέικ της Κατερίνας, χειροποίητο κανταίφι που μοσχοβόλουσε φρέσκο βούτυρο, από τα χεράκια μιας φίλης της, όλα υπέροχα, και ξεκινήσαμε κομμάτι για την Αγκάλιά. Όταν φτάσαμε, είδαμε τη μικρή να λάμπει: είχε αλλάξει ρούχα και φορούσε καλοκαιρινά της Αγκάλιας.

Στο κεφαλάκι της, ένα καπελάκι -κι αυτό από τα ρούχα που ήτανε στις κούτες- που δεν το έβγαλε ούτε όταν νύχτωσε για τα καλά. Κοσάρισε και την τσαντούλα με τις γάτες και χαμογελούσε πλατιά κι ακαταμάχητα σ' ολόκληρη τη γιορτή. Ήρθε κι ο παπα-Στρατής, με το οξυγόνο, γλυκός, σοφός, τρυφερός, γενναίος, οδηγώντας ο ίδιος το αυτοκίνητό του. Μόλις παρκάρισε μπροστά στην Αγκάλιά, τον κορόινο έγινε γιορτινό τραπέζι. Μοιράστηκαν οι τούρτες με το τσιζκέικ και το κανταίφι κι έλαβαν όλοι. Ξεχύλιε από χαμόγελα κι ευχές η Αγκάλιά. Όταν ήρθε η στιγμή να φύγουμε, αγκάλιαστήκαμε με τη μικρή. "Αύριο...", είπαμε.

Κυριακή 9/8. Εκείνη τη μέρα θα γινόταν η γιορτή της Αγκάλιας στην αυλή της Κατερίνας και της Ελένης, με στόχο να μαζευτούν κουρελούδες και κουβέρτες για τους πρόσφυγες. Πέρασαμε για να βοηθήσουμε στα γεύματα και είδαμε ότι είχαν μείνει οι μισοί. Οι άλλοι μισοί ξεκίνησαν με τα πόδια για τη Μυτιλήνη. Όσοι άντρες ήταν εκεί, καθάριζαν τον χώρο, τίναζαν κουβέρτες, κουρελούδες, χαλιά, με τον πατέρα της μικρής, φαρμακοποιό στη χώρα του, στις πιο βαριές δουλειές. Ο Γιώργος τους κάλεσε όλους στη βραδινή γιορτή, στο σπίτι του. Χαρές η Μοάντεσα! Ρωτήσαμε τη μάνα της αν θα ήθελε να της φέρομε κάτι. "Ίσως ένα πιο δροσερό φουλάρι", μας είπε διαστακτικά. Τότε μόλις πρόσσεξα ότι φορούσε μάλλινο. "Το απόγευμα θα φέρω το φουλάρι", της είπα. "Θα της φέρω κι εγώ ένα δικό μου", πετάχτηκε η ακάματα γενναϊόδωρη Ελένη.

Απομεσήμερο. Πηγαίνοντας στην πρόβα της παρουσίωσης και ξέροντας ότι θα περνούσαμε μπροστά από την Αγκάλιά, βρήκαμε φουλάρι στο ίδιο τουριστικό μαγαζάκι κι είπαμε να πάρουμε κι ένα παγωτό πύραυλο από το περίπτερο για τη Μοάντεσα. Όταν χαρούμενες παρκάρουμε έξω από τον χώρο, το χαμόγελο μάς κόπηκε μαχαίρι. Άδεια. Γροθιά στο στομάχι. Έφυγαν βιαστικά. Αχ, θα έχαναν και τη βραδινή γιορτή όπου θα μαγειρεύε ζεστό φαγητό το "Άλλος Άνθρωπος", θα τραγουδούσε με την κιθάρα του ο φοβερός Κώστας Ζαφειρίου που τον περιμέναμε τι και πώς να έρθει από τη Λήμνο, και θα λέγαμε ιστορίες της Αγκάλιας και παραμύθια. Σίγουρα πέρασε το λεωφορείο από τους Γιατρούς χωρίς σύννορα για τη Μυτιλήνη.

Μείναμε με το φουλάρι και το παγωτό στα χέρια. Μας έπιασε μια φοβερή μελαγχολία. Ετοιμαζόμασταν να φύγουμε, όταν η Φραντζέσκα βρήκε πάνω στο στρώμα όπου κοιμόταν το κορίτσι το μπλοκ με τις ζωγραφίες. Το ξεφυλλίσαμε. Τράβηξε τη ματιά μας ένας φοινίκας γεμάτος καρπούς, κάτω του δροσερό χορτάρι, πάνω του γαλανά πουλιά και στα δεξιά λίγες λέξεις στα αραβικά κι από κάτω ένα "M", για υπογραφή, μέσα σε μια κόκκινη καρδούλα. Όταν λίγο αργότερα ζητήσαμε και μας μετέφρασαν το μικρό κείμενο, καταλάβαμε ότι γράφτηκε το προηγούμενο βράδυ. Έλεγε: "Μόλις τελείωσε μια υπέροχη μέρα. Τώρα θα μείνουμε μόνοι."

Η ενιάχρονη Μοάντεσα θεώρησε πως, στριμωγμένη στην Αγκάλιά, η πρώτη της μέρα στην πολυπόθητη και φιλόξενη Ευρώπη ήταν υπέροχη! Ένωσε μοναχιά μόλις τελείωσε η γιορτή της Κατερίνας. Όταν έπεσε να κοιμηθεί σ' έναν χώρο χωρίς ηλεκτρικό, κατάχαμα, πάνω σε κουρελού, ανώμαλα σε καμιά εκατοστή προσφυγόπουλα.

Δευτέρα 10/08. Μεσουράνα ο ήλιος, να λιώνει η πέτρα απ' τη ζέση, μπήκε στην Αγκάλιά και στη ζωή μας η Μάσα, 18 μηνών, με μια ομάδα Σύριων. Όλοι άντρες. Έπαψε στην πλάτη ενός μεσήλικα που δεν ήταν συγγενής της. Στο δρόμο για Καλλονή, η μάνα της και η γιαγιά της δεν μπορούσαν να περπατήσουν και βραδυπορού-

σαν. Ο άνθρωπος που την κουβαλούσε στην πλάτη ήταν φίλος των παππούδων της Μάσα. Υποσχέθηκε στον πατέρα που έμεινε στη Συρία να προσέχει τη μικρή, τη μάνα και τη γιαγιά της. Κουβάλησε το μωρό στην πλάτη του από την Πέτρα ως την Καλλονή, το έλουσε με το λάστιχο στη λασπωμένη αυλή και του φόρεσε καθαρά ρούχα της Αγκάλιας. Το χτένισε άγαραμπα με τα δάχτυλα και το παρηγορούσε. Βοηθούσε κι ένας νεαρός -ξάδερφος του μωρού. Εκείνο κρυβόταν πίσω από την κολώνα για να κλάψει, κι έχωνε το κεφαλάκι του μέσα στο στρώμα, πνίγοντας το κλάμα του για να μη μας ενοχλήσει. Πώς να ξεχάσω εκείνο το κλάμα! Πόση αξιοπρέπεια χωράει σ' ένα πλάσμα τόσο μικρό!

Σε συνεννόηση με την Κατερίνα (αυτή η θαυμαστή γυναίκα είναι το μουσικό όπλο του εργάτη - γι' αυτό αντέχει!), πήραμε τον δρόμο της Πέτρας, έχοντας στο παρμπρίζ ένα χαρτόνι με τα ονόματα της μάνας, της γιαγιάς και της μικρής Μάσα, στα αραβικά. Άσκοπα. Επιστρέφοντας στην Αγκάλιά, δεν ξέραμε τι να τους πούμε. Τελικά, ο ακούρατος και απίστευτα οργανωτικός Γιώργος είχε να τους πάρουμε μαζί με στη Μυτιλήνη όπου θα πηγαίναμε με τον Κώστα Ζαφειρίου, τον αυλητή και γητευτή, για τη βραδινή εκδήλωση στο βιβλιοπωλείο. Ο Γιώργος μου έκανε το δώρο να μπει στο δικό μου νοικιασμένο αυτοκίνητο η μικρή. Σ' όλη τη διαδρομή, ο θετός παππούς κι ο ξάδερφος του μωρού, στο πίσω κάθισμα, έχοντας ανάμεσά τους τη Μάσα που για πρώτη φορά χαμογελούσε, μας ρωτούσαν πώς θα μπορούσαν να βρουν τη μάνα και τη γιαγιά του μωρού.

Τους λέγαμε μισόλογα ότι θα ήταν δύσκολο αν δε έχουν καταγραφεί και ότι σε λίγο θα νύχτωνε και θα τις έβρισκαν πιο εύκολα την άλλη μέρα. Όμως, μόλις παρκάρισα και πριν ακόμα σβήσω τη μηχανή, ακούσαμε φωνές από πίσω. Νάτες! Είναι εκεί! Κοιτάξαμε προς την κατεύθυνση που μας έδειχναν και είδαμε στα 50 μέτρα, σ' ένα παγκάκι, μια νέα γυναίκα να σιγοκλαίει στην αγκάλια μιας μαυροφορεμένης.

Ο θετός παππούς βγήκε βιαστικά από την πίσω πόρτα, σήκωσε το μωρό σαν τρόπαιο και φώναξε. Οι γυναίκες γύρισαν προς το μέρος μας και η μάνα άρχισε να τρέχει προς το μωρό με λυγμούς. Έτρεχε ο άντρας προς τη μάνα, γελώντας, με το μωρό σηκωμένο ψηλά, έτρεχε η μάνα, ζοπίστω της η γιαγιά, τρέχαμε κι εμείς κι ο νεαρός ξάδερφος, με τα δάκρυα να κυλάνε ποτάμι και να ντροπιάζομαστε μέσα στον κόσμο. Έτρεχαν από το άλλο αυτοκίνητο ο Γιώργος, η Κατερίνα, ο Κώστας και δυο πρόσφυγες που χώρεσαν κι αυτοί.

Όλοι στο λιμάνι μας κοιτούσαν και προσπαθούσαν να καταλάβουν τι έγινε. Ξαν έπεσε το μωρό στην αγκάλια της μάνας είδαμε ότι κανένα μελό σενάριο δεν ξεπερνάει την πραγματικότητα. "Χάπι εντ", είπε ο Γιώργος. "Δυστυχώς δεν γίνεται συχνά. Πόσα και πόσα μωρά χάθηκαν στη θάλασσα... Και που νά' ξεραν από τι ώρα ξεκινάει ο Γολγοθάς..."

Αδελφια, αλληλεγγύη! Ο παπα-Στρατής, στυλοβάτης της Αγκάλιας, παλεύει σώμα με σώμα με την αρρώστια. Ο Γιώργος, η Κατερίνα και η Ελένη έχουν λιώσει στα πόδια τους. Όσοι έχετε ένα περίσσευμα, σε συναίσθημα, σε χρόνο, σε ενέργεια, σε χρήματα, ακόμα και λίγα, δώστε το -οι ανάγκες είναι τεράστιες. Όσοι μένετε στη Λέσβο, προσφερθείτε για εθελοντική εργασία, αν γίνεται, με περιοδικότητα. Για παράδειγμα, φτιάξτε με φίλους μια ομάδα καθαριότητας κι ελάτε μια φορά τη βδομάδα -το να καθαρίζεις την Αγκάλιά είναι καθαρή της ψυχής. Όμως και η βοήθεια ad hoc είναι πολυτιμή!

Ιδίως αυτή τη στιγμή τώρα-τώρα και ολόκληρο το εορταστικό τριήμερο της Παναγίας γίνεται χαμός στην Αγκάλιά. Η πρώτη μεγάλη ανάγκη είναι για εθελοντές. Χέρια χρειάζονται, όχι λόγια! Όσοι πιστεύετε στον Θεό ή στον Άνθρωπο, ανάψτε ένα κεράκι, προσφέροντας βοήθεια στην Αγκάλιά.

Ο Στρατής Φραντζέσκος μου είπε χτες σαν ανένδοτο, στα μυτιληνιά, την πιο μικρή ερωτική επιστολή στον κόσμο: "Ναρτ! Μλεπτς!" Την απευθύνω σε κάθε δυνητικό εθελοντή: Νά 'ρθεις στην Αγκάλιά! Μας ληπείς! Αλληλεγγύη!"

Λίλλυ Λαμπρέλλη
Μη Κυβερνητικής Οργάνωσης "Αγκάλιά"

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



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επισκοπή

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας



PHYSIOiasis

KENTRO

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μ.ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ 147 ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.2109902913

WWW.physioasis-therasuit.gr

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΜΕΘΟΔΟΣ TheraSuit

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΩΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΡ 2015

ΣΤΙΣ 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2015
ΚΑΙ ΩΡΕΣ 8.30 - 17.00

ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Η εκδήλωση οργανώνεται από το
Σύλλογο Φίλων Περιθαλπόμενων
του Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Τα έσοδα θα καλύψουν ανάγκες ασθενών
του Νοσοκομείου μας

Οι πάγκοι μας διαθέτουν εποχιακά
(στολίδια - γλυκά), κρασιά, βιβλία, φυτά, κλπ

Email: sylfilon@yahoo.gr
Τηλ. επικοινωνίας: 2107763638



ΜΕΤΑΔΡΑΣΗ



Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπόμενων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" συνδράμει το έργο της Μετάδρασης και στα πλαίσια της συνεργασίας με αυτή, δέχεται κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 11:00 με 14:00, μέχρι το τέλος του μήνα, είδη που αναφέρονται ποιο κάτω συμβάλλοντας στην ανακούφιση χιλιάδων προσφύγων που έχουν κατακλύσει τα νησιά του ΒΑ Αιγαίου και στην Ειδομένη. Η κατάσταση παραμένει κρίσιμη, με χιλιάδες ανθρώπους να φτάνουν από χώρες που πληττονται από συγκρούσεις και βία, προσπαθώντας να γλιτώσουν τη ζωή τους και των παιδιών τους.

Site: [www.http://www.metadrasi.org](http://www.metadrasi.org) - Τραπεζικός λογαριασμός:
GR29 0140 1040 1040 0200 2019 320 της Alpha Bank.

Αυτά που κυρίως χρειάζονται αυτήν τη στιγμή είναι:

- Παπούτσια, σαγιονάρες, παντόφλες (ανδρικά, γυναικεία, παιδικά) είδη προσωπικής υγιεινής (αφρόλουτρα, σαμπουάν, οδοντόβουρτσες, οδοντόκρεμες, σερβιέτες, χαρτί υγείας).
- Είδη για μωρά (πάνες, μωρομάνηλα, παιδικά γάλατα & κρέμες σε σκόνη).
- Πετσέτες, σεντόνια, μονές κουβέρτες, fleece, υποστρώματα (Carpy Mat).
- Σακούλες σκουπιδιών μεγάλες ● Σκόνη πλυντηρίου.

Επιπλέον, για τα παιδιά που υποστηρίζουμε μέσω του Δικτύου Επιτροπείας Ασυνόδευτων Ανηλίκων, χρειαζόμαστε:

- Ρούχα εφηβικά, υλικό απασχόλησης παιδιών (μπλοκ ζωγραφικής & μαρκαδόρους, επιτραπέζια παιχνίδια, μπάλες), παιδικά γάλατα και χυμούς που διατηρούνται εκτός ψυγείου, τρόφιμα, όπως κρουασάν, τσουρέκια, μπισκότα κ.ά. μακράς διάρκειας, οτιδήποτε άλλο πιστεύετε ότι θα μπορούσε να δώσει χαρά σ' ένα παιδί.