

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εθελοντισμός

"Η ισχύς εν τη ενώσει", πώς όμως; Όταν οι πολλές μικρές ανεξάρτητες δυνάμεις προσανατολισμένες και καθοδηγούμενες προς ένα συγκεκριμένο σκοπό, όπως ο μαγνήτης στρέφει όλα τα μόρια του σιδήρου προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Το έργο κάθε οργάνου, όσο σημαντικό και αν είναι, δεν μπορεί να επιφέρει κάποιο δημιουργικό αποτέλεσμα αν δεν συνταιριάζει με το έργο των υπολοίπων οργάνων του οργανισμού, που μπορεί να λέγεται άνθρωπος ή ανθρωπότητα...

Κινητήρια δύναμη για την επίτευξη επωφελούς σκοπού είναι η αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Παν μέτρον Άνθρωπος

Αντίθετα η εστίαση στην ύλη, δηλαδή τα υλικά αγαθά, το χρήμα, τα πράγματα, αγνοώντας ή ακόμα χειρότερα εκμεταλλευόμενοι τους άλλους, έχει ολέθρια αποτελέσματα.

Ο άνθρωπος, στο γήινο επίπεδο, έχει να ισορροπήσει ανάμεσα στην ύλη και το πνεύμα.

Η προσκόλληση στην ύλη τον αποκόπτει από τους άλλους, η μη προσκόλληση στην ύλη του επιτρέπει να δει μακρύτερα, δίνει την ευκαιρία να αναπτύξει το πνεύμα του και να ανακαλύψει τον πραγματικό του εαυτό και τη σχέση του με τους άλλους.

Έτσι βρισκόμαστε συνέχεια αντιμέτωποι με δυάδες οντολογικών ερωτημάτων:

- Ατομικισμός ή Συλλογικότητα;
- Συμφέρον ή Ενδιαφέρον;
- Διαίρεση ή Ενότητα;
- Υλιστική ή Πνευματική αντίληψη;
- Δέσμευση ή Ελευθερία;
- Κατάπτωση ή Ανύψωση;

Δύο βοηθητικά ρήματα καθορίζουν την ανθρώπινη νοοτροπία, το είμαι και το έχω.

Τί επιλέγουμε κάθε φορά;

Υπάρχουν δύο συμφωνίες που μπορούμε να προσυπογράψουμε: Αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν και Οφθαλμός αντί οφθαλμού και οδούς αντί οδόντος.

Αν επιλέγουμε την πρώτη ανοίγει ο δρόμος για την αγάπη για τον συνάνθρωπο, την αλληλεγγύη, την αμοιβαιότητα και τον εθελοντισμό.

Εθελοντισμός είναι η συνειδητή, ηθελημένη

και ανιδιοτελής παροχή υπηρεσιών για την εκπλήρωση κάποιου προκαθορισμένου κοινωνικού σκοπού. Αυτό προϋποθέτει την ένταξή μας σε κάποια κοινωνική ομάδα που μέσα από το καταστατικό της περιγράφεται ο κοινωφελής σκοπός που μας εμπνέει.

Πέρα από το ανθρωπιστικό έργο που επιτελείται, κάθε μέ-



Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας



Η κοπή της Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" θα γίνει την Κυριακή 24 Ιανουαρίου 2015, στις 1:30 το μεσημέρι, στο Κοσμικό κέντρο Δεδαλίδες, Πελοποννήσου 77, 15341, Αγία Παρασκευή. Τηλ.: 210 6542688 - Email: info@daidalides.gr.

Για κάθε πληροφορία και κρατήσεις θέσεων: Ματίνα Σπυράτου: 6977224851 ή Κυριακή Δημητρούλακη: 6948202860.

Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες "Σωτηρία" 2015

Το Σάββατο 5 Δεκεμβρίου έλαβε χώρα με μεγάλη επιτυχία η εκδήλωση: Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες "Σωτηρία" 2015.

Η δημιουργία της "Σωτηρίας" έγινε με προσωπική επιμονή της Σοφίας Σλήμαν, - "μητέρας των φυματικών" όπως την χαρακτήριζαν- η οποία ως επικεφαλής ενός ομίλου κυριών της εποχής, καταφέρνει το 1903 να θεμελιώσει στις παρυφές του Γουδιού, σε ένα οικόπεδο 50 στρεμμάτων που παραχωρήθηκε από τη Μονή Πετράκη, το πρώτο ελληνικό σανατόριο για τη νοσηλεία άπορων φυματικών. Όλοι τότε, από τους αρχιτέκτονες ως τους γιατρούς, εργάζονται αφιλοκερδώς, ενώ το κόστος κατασκευής του πρώτου κτιρίου της τάξεως των 60.000 δραχμών, καλύπτεται εξ' ολοκλήρου από την ίδια. Ο πρώτος ασθενής εισήχθη στο σανατόριο δύο χρόνια μετά, στις 6 Ιουνίου του 1905.



Μόνο το όνομα της Σοφίας Σλήμαν, ήταν αρκετό για να οικοδομηθούν γρήγορα και άλλα κτίρια με χρήματα από προσφορές, εράνων και φιλανθρωπικούς χορούς, και να παραχωρηθεί επιπλέον έκταση από τη Μονή Πετράκη. Έτσι κτίζονται το 1907 το Κυριαζίδειο, το 1908 το Αμπέτειο, το 1911 το Τριανταφυλλάκι, το 1914 το Σπηλιοπούλειο, το 1915 το Οικονόμιο ή Διευθυντήριο και το 1917 το Στρατιωτικό. Ταυτόχρονα έχει αρχίσει και η δενδροφύτευση του γυμνού από δένδρα οικοπέδου με πεύκα και ευκαλύπτους και παρόλη τη λειψυδρία, η Σοφία Σλήμαν επιτυγχάνει τη μεταφορά νερού με στρατιωτικά βυτιοφόρα.

Σε αυτή την πορεία των 115 χρόνων δραματίστηκαν σε αυτό καταστάσεις που δεν μπορεί να τις περιγράψει κανείς, ούτε να τις χωρέσει ανθρώπινος νους. Ωστόσο το "Σωτηρία" βγήκε δυνατό και σήμερα είναι από τα μεγαλύτερα νοσοκομεία της χώρας, προσφέροντας σύγχρονες και υψηλού επιπέδου ιατρικές υπηρεσίες.

Απόσπασμα από health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ

λος της ομάδας έχει την ηθική ικανοποίηση της ατομικής του συμβολής και κατανοεί την σημασία της συλλογικότητας.

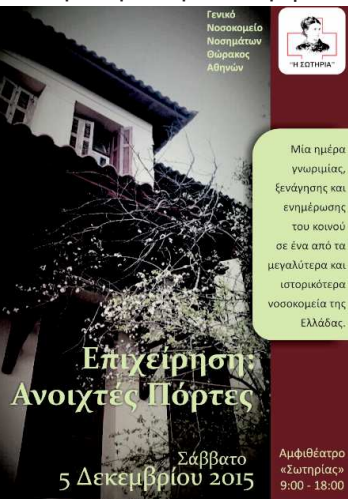
Αν το μοντέλο αυτό του εθελοντισμού λειτουργούσε σε παγκόσμιο επίπεδο, κάτω από εμπνευσμένους ηγέτες και ένθερμα μέλη, δεν θα υπήρχε διχόνοια, πόλεμος και δυστυχία. Προϋπόθεση βέβαια για αυτή την κοινωνία είναι η συνειδητοποίηση της ενότητας των ανθρώπων και των συμπαντικών νόμων, η οποία θα εκφράζεται μέσα από την σκέψη το

λόγο και την πράξη στην παρούσα στιγμή. Ο καθένας θα εργάζεται από καθήκον και όχι από υποχρέωση. Το ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο και τον επιδιωκόμενο σκοπό θα ήταν πάνω από το οικονομικό συμφέρον, τα χρήματα δεν θα ήταν το κίνητρο για την ευημερία και ολόκληρη η ανθρωπότητα, σαν ένας υγιής άνθρωπος, θα ζούσε ευτυχισμένη.

Καλή Χρονιά

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Για δεύτερη φορά οργανώθηκε η Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες στο Νοσοκομείο "Σωτηρία", μία προσπάθεια εξωστρέφειας που ξεκίνησε δειλά-δειλά πέρσι και που φέτος συνεχίστηκε δυναμικά με περισσότερη θέληση και επιμονή.



Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών



Μια ημέρα γνωριμίας, ξενάγησης και ενημέρωσης του κοινού σε ένα από τα μεγαλύτερα και ιστορικότερα νοσοκομεία της Ελλάδας.

Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες

Σάββατο
5 Δεκεμβρίου 2015

Αμφιθέατρο «Σωτηρίας»
9:00 - 18:00

Από τις 9.30 το πρωί μέχρι τις 18.30 το απόγευμα, οι 43 ομιλητές έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους και ο καθένας κατάφερε στη σύντομη ομιλία του να παρουσιάσει με απλό αλλά περιεκτικό τρόπο στους ακροατές της εκδή-

λωσης κάποιες από τις δράσεις και τις υπηρεσίες αυτού του νοσοκομείου. Οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον καθ' όλη τη διάρκεια της ημερίδας ενώ κάμποι φάνηκαν να εκπλησσονται ευχάριστα από όλα αυτά που διενεργούνται στη "Σωτηρία" και δεν γνώριζαν καν ότι γίνονται σε αυτό το νοσοκομείο.

Γεμάτοι με έντονα συναισθήματα και εντυπωσιασμένοι παρακολούθησαν την ξενάγηση στο Ιατρικό και Ιστορικό Μουσείο της "Σωτηρίας" που στεγάζεται προσωρινά στο "Στρατιωτικό Περίπτερο" του νοσοκομείου. Ο κύριος Φώτης Βλαστός για άλλη μια φορά ταξίδεψε τους συμμετέχοντες στο συναρπαστικό ταξίδι της "Σωτηρίας" των τελευταίων 110 χρόνων.

Παράλληλα με τις ομιλίες, οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα επωφεληθούν από τις δωρεάν σπιρομετρήσεις που προσφέρθηκαν από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, τις μετρήσεις οστικής πυκνότητας από το Σύλλογο Σκελετικής Υγείας "Πεταλούδα", την εκτίμηση αρτηριών κάτω άκρων με μηχανήματα από το Αγγειολογικό Ιατρείο της Γ' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής, την επίδειξη ασκήσεων αποκατάστασης ΧΑΠ και διάμεσων νοσημάτων από το Τμήμα Πνευμονικής Αποκατάστασης και την εκτίμηση χρόνιου και καρκινικού πόνου από το Ιατρείο Πόνου. Την ίδια ημέρα πραγματοποιήθηκε και εθελοντική αιμοδοσία.

Σε αυτήν την ημερίδα που ήταν ανοιχτή προς το κοινό, δείξαμε ένα μικρό μέρος από όλα αυτά που στοιχειοθετούν τον χαρακτήρα ενός μεγάλου Γενικού Νοσοκομείου, το οποίο είναι το μεγαλύτερο πνευμονολογικό κέντρο στην Ελλάδα αλλά έχει παράλληλα και πολλές άλλες πτυχές να επιδείξει.

Εύχομαι αυτή η προσπάθεια να γίνει θεσμός και σε τακτά διαστήματα να μας δίνεται η ευκαιρία να ανοίγουμε τις πόρτες μας της "Σωτηρίας" και να δείχνουμε στον έξω κόσμο όλα αυτά που διαδραματίζονται στους χώρους του νοσοκομείου μας και που όλοι εμείς που εργαζόμαστε σε αυτό είμαστε υπερήφανοι.

Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια σε όλους αυτούς που στήριξαν αυτή την προσπάθεια, σε όλους τους ομιλητές, στην οργανωτική επιτροπή, στην κα Ζαγανά και τις νοσηλεύτριες παθολογικής ειδικότητας που μας βοήθησαν στα διαδικαστικά, στον κ. Γ. Κούρτη που μας βοήθησε στα τεχνολογικά, στον κ. Π. Γεωργακόπουλο για την οργάνωση του αμφιθεάτρου, στην επιτροπή του Μουσείου "Σωτηρίας" που μας υποδέχθηκαν στο χώρο τους, και φυσικά στην κα Φ. Τολικά και τον κ. Φ. Καψάλη που χωρίς την πολύτιμη βοήθεια τους τίποτα από όλα αυτά δεν θα είχαν γίνει.

Βασιλική-Κωνσταντίνα Γκογκοζώτου
Αναπληρώτρια Διοικήτρια

Ομιλία Αναπληρώτριας Διοικήτριας ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", Βασιλικής-Κωνσταντίνας Γκογκοζώτου

Καλημέρα! Θα ήθελα και εγώ με τη σειρά μου να σας καλωσορίσω στη "Σωτηρία"!

Το Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η Σωτηρία" είναι ένα από τα τρία μεγαλύτερα νοσοκομεία της χώρας, το μεγαλύτερο πνευμονολογικό κέντρο στην Ελλάδα και ένα από τα μεγαλύτερα στην Ευρώπη. Είναι όμως και ένα νοσοκομείο με μακρά ιστορία και ξεχωριστή προσωπικότητα.

Από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα, όταν η ιδρύτρια Σοφία Σλήμαν οραματίστηκε τη δημιουργία αυτού του νοσοκομείου, πρωταρχικός στόχος και σκοπός ζωής ήταν να βοηθήσει, να γιατρέψει, να δώσει ελπίδα και σωτηρία σε ασθενείς που πλήττονταν από την φυματίωση τότε... και στη συνέχεια από διάφορες άλλες βαριές και "δύσκολες" ασθένειες. Αυτό άλλωστε υποδεικνύει και το όνομα "Σωτηρία" και αυτός ο στόχος επιβεβαιώνεται ιστορικά διότι το νοσοκομείο μας είχε πάντα ένα σημαντικό ρόλο στον χώρο της υγείας φροντίζοντας και περιθάλποντας ασθενείς σε κρίσιμες και δύσκολες στιγμές της χώρας.

Η "Σωτηρία" εδώ και 110 χρόνια ακολουθούσε και ακολουθεί την ιστορική επικαιρότητα της χώρας. Έζησε, θα λέγαμε σαν ένας μυστικός παρατηρητής, 2 βαλκανικούς και 2 παγκόσμιους πολέμους και πολλές ιστορικές στιγμές, και οι άνθρωποι του, το ιατρονοσηλευτικό και διοικητικό προσωπικό, πάντα συνέβαλλαν με όλες τους τις δυνάμεις, επιστημονικές και ψυχικές, στη βοήθεια και την περιθαλψη ασθενών σε όλες αυτές τις περιστάσεις.

Σήμερα αποτελεί ένα σύγχρονο νοσοκομείο με υποδομές και δυναμικό που μπορεί να ανταποκριθεί σε διάφορα περιστατικά. Ένα από τα μεγαλύτερα νοσοκομεία της χώρας, με 710 κλίνες και 1.500 εργαζόμενους, γιατρούς, νοσηλευτές, παραϊατρικούς και διοικητικούς, στο οποίο λειτουργούν 15 κρατικές κλινικές, από τις οποίες 7 Πνευμονολογικές, ένα Κέντρο Αναπνευστικής Ανεπάρκειας, μία Θωρακοχειρουργική, μία Γενική Χειρουργική, μία Καρδιολογική και μία Παθολογική, μία ΩΡΛ, μία Ψυχιατρική και μία Οδοντιατρική, αλλά και 2 Πανεπιστημιακές κλινικές, η Πρώτη Πνευμονολογική και η Τρίτη Παθολογική. Επίσης, λειτουργούν 2 Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, μία Μονάδα Εμφραγμάτων, μία Μονάδα Μετανασθητικής Φροντίδας και μία Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων του Αναπνευστικού, ενώ το νοσοκομείο διαθέτει και έναν πλήρη εργαστηριακό και ακτινοδιαγνωστικό τομέα, καθώς και μονάδες Επεμβατικής Πνευμονολογίας. Διάφορα τμήματα εμπλουτίζουν το νοσοκομείο μας όπως τα Αλλεργιολογικό, Αιμοδοσίας, Αντιπυρετασικό, Αντιφυματικό, Βρογχολογικό, Γαστρεντερολογικό, Διαβητολογικό, Διακοπή της καπνίσματος, Μελέτης Ύπνου, Πνευμονικής Αποκατάστασης, Φυσικής και Ιατρικής Αποκατάστασης, και το Ιατρείο Πόνου. Αποτελεί τέλος το Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Μυκοβακτηριδίων.

Στη σημερινή μας ημερίδα, θα έχετε την ευκαιρία να ακούσετε εκπροσώπους από τα περισσότερα τμήματα που σας προανέφερα, οι οποίοι θα σας παρουσιάσουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν και θα σας δώσουν μία μικρή γεύση από τις δράσεις και τις δραστηριότητές τους.

Η εκδήλωσή μας αυτή επιθυμούμε να υπηρετήσει ένα διπλό σκοπό. Αφενός μεν το κοινό να γνωρίσει τις δυνατότητες, τις εξελίξεις και τα μέσα που μπορούμε να του παρέχουμε τη δεδομένη στιγμή και αφετέρου να δείξουμε ότι ο χώρος της υγείας, για τον οποίο ακούμε πολλά και διάφορα, είναι ένας χώρος που ο κόσμος πρέπει να αισθάνεται ότι είναι προσιτός σε αυτόν, χωρίς αδιαφανή πετάσματα, φιλικός, και με ανθρώπινο δυναμικό που δίνει τον καλύτερο εαυτό του για να εξυπηρετήσει και να βοηθήσει.

Πολλές φορές δημιουργείται ένα κλίμα δυσπιστίας απέναντι στον τομέα της Δημόσιας υγείας και ίσως δικαιολογημένα. Οι ασθενείς αισθάνονται ότι δε μπορούν να εξυπηρετηθούν στον καλύτερο βαθμό, ότι τα νοσοκομεία υπολείπονται υποδομών και τεχνικών μέσων, και αυτή η ανα-

σφάλεια είναι το λιγότερο που επιθυμούν έχουν μαζί με το πρόβλημα υγείας τους.

Μέσα σε αυτό το νοσοκομείο ζούμε πολλές καθημερινές ανθρώπινες ιστορίες με πολλά και ανάμεικτα συναισθήματα. Και όσο αντιμετωπίζουμε από τη μία πλευρά δυσπιστία και προβληματισμό για το σύστημα υγείας από τους ασθενείς, άλλο τόσο από την άλλη πλευρά είναι πολλές οι ευχαριστίες που ακούμε καθημερινά από αυτούς που αισθάνονται ικανοποίηση, ευγνωμοσύνη, εμπιστοσύνη απέναντι στους γιατρούς και το προσωπικό νοσηλείας, και που αναγνωρίζουν τη συμβολή τους στην επίλυση των θεμάτων υγείας τους. Αυτές τις στιγμές επιβεβαιώνεται το ειδικό βάρος του ανθρώπινου παράγοντα που εξοστρακίζει τις δυσμενείς συγκυρίες και τα προβλήματα, και αυτές τις στιγμές προσωπικά αισθάνομαι αισιόδοξη και ενθαρρύνομαι να γίνωμαι πιο μαχητική για να μπορέσει το νοσοκομείο, να στηρίξει την προσπάθεια και το πολύ σημαντικό έργο αυτών των ανθρώπων.

Δεν εθελουφλούμε. Βλέπουμε, γνωρίζουμε τα προβλήματα, προσπαθούμε να τα διορθώσουμε, και άλλωστε αυτός είναι και ο ρόλος των διοικήσεων. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι είναι δύσκολο να εξυπηρετηθούν όλες οι ανάγκες άμεσα. Προσπαθούμε να κάνουμε τις διεργασίες πιο απλές για τους ασθενείς και να εξορθολογήσουμε τα οικονομικά μας έτσι ώστε το αγαθό της Δημόσιας υγείας να παρέχεται σε όλους απρόσκοπτα. Ήδη έχουμε βάσεις εκσυγχρονίζοντας με το λιγότερο δυνατό κόστος παλιές υποδομές με νέες ηλεκτρονικές λύσεις, οι οποίες από τη μία διευκολύνουν τις εσωτερικές διαδικασίες και από την άλλη συντελούν στην εξοικονόμηση πόρων. Οι αλλαγές δεν είναι πάντα εύκολο να εφαρμοστούν μιας και απαιτούν "νέες λογικές διαχείρισης", εκμάθηση και προσαρμογή σε έναν διαφορετικό τρόπο εργασίας. Παρόλα αυτά βλέπω με ικανοποίηση ότι στο τέλος, και παρά τις πιθανές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν, η προσαρμογή επιτυγχάνεται και με αυτήν την αφορμή, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους αρμόδιους και εμπλεκόμενους για την συμβολή τους σε αυτήν την προσπάθεια.

Τα άτομα στις διοικήσεις των νοσοκομείων άλλωστε έρχονται και παρέχονται. Οι δομές, οι διαδικασίες, ο εκσυγχρονισμός, η καλύτερη παροχή καλύτερων υπηρεσιών υγείας είναι αυτά που μας ενδιαφέρει να στηρίξουμε.

Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες...

Αυτή την πρωτοβουλία που ξεκίνησε δειλά-δειλά πέρσι και αγκαλιάστηκε θερμά από το κοινό, θέλουμε να την συνεχίσουμε και να την κάνουμε θεσμό του νοσοκομείου μας, διότι θέλουμε ο κόσμος να ξέρει ότι όταν έρχεται σε αυτό το νοσοκομείο δεν έρχεται σε ένα απρόσωπο σύστημα αλλά σε μια ζωντανή δομή, την οποία στηρίζουν επιστήμονες και υπάλληλοι που δίνουν τον καλύτερο εαυτό, με πείσμα και επιμονή και πολλές φορές εθελοντικά, όχι μόνο γιατί πιστεύουν και τιμούν τον όρκο του Ιπποκράτη, αλλά γιατί στέκουν στις ανάγκες και φροντίζουν τα προβλήματα των συνανθρώπων τους.

Από την πλευρά μου, ως μέρος της διοίκησης αυτού του νοσοκομείου θέλω να εκφράσω ότι πολλές φορές εκπλήσσομαι που, μέσα σε αυτήν τη δύσκολη και δύστροπη για όλους μας εποχή, όπου ο εκσυγχρονισμός γίνεται με πολύ αργούς ρυθμούς λόγω της γενικότερης κρίσης και όπου οι διάφορες δομικές και υλικές ελλείψεις είναι μέρος της καθημερινότητάς μας, όλο το προσωπικό του νοσοκομείου μας επιδεικνύει έναν αξιοσημείωτο ζήλο εργασίας, σε συνδυασμό με αφοσίωση και υπευθυνότητα. Κυρίως όμως αναγνωρίζω μία στάση ζωής στο "ότι μπορούμε και στα δύσκολα να τα καταφέρνουμε, μπορούμε έστω και με τους λιγότερους πόρους να στηρίξουμε, ότι δεν εγκαταλείψουμε το έργο μας, ότι είμαστε εδώ... για εσάς, προσπαθούμε, δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας" και σήμερα... ανοίγουμε τις πόρτες μας για να μας γνωρίσετε καλύτερα. Διότι θέλουμε να μας γνωρίσετε καλύτερα και θέλουμε να ξέρετε ότι όχι μόνο σήμερα αλλά κάθε μέρα είμαστε στο πλευρό σας!

Ελπίζω η αύρα αυτού του μεγάλου και ιστορικού νοσοκομείου να σας αγγίξει, όπως έχει επηρεάσει όλους εμάς που εργαζόμαστε σε αυτό...

Σας ευχαριστώ πολύ που είσατε σήμερα εδώ!

Χριστούγεννα

Γαλήνια η πλάση πέρα ως πέρα,
το άσπρο πέπλο την ετύλιξε απαλά,
και τ' άστρο τ' οδηγτήριο στον αιθέρα,
παν' απ' το σπήλαιο παύει να κυλά.

Η Γνώση φτάνει, σκύβει, προσκυνάει,
Χρυσό προσφέρει, Σμύρνα και Λιβάνι.
Η Παναγιά το Θείο Βρέφος γαλουχάει,
και παραστέκει η φαμίλια του τσοπάνη.

Το θαύμα, Θεέ μου, της ενανθρωπήσεως Σου,
φανέρωσες σε δυο ειδών ανθρώπους.
Στους έχοντες περίσσιο φως της γνώσεως Σου-
στους άδολους κι αγνούς σα βοσκότοπους.

Κάνε, Θεέ μου, σ' όλη τη ζωή μου
να μοιάσω σ' έναν απ' αυτούς τους ανθρώπους.
Κι αν η σοφία και γνώση είναι φτωχή μου.
ας μείνει αγνή η ψυχή μου σα τους βοσκότοπους.

Δημήτριος Ματσούκας

Φυτά της ΕλληνικήςΓης

Στην περιοχή, που μετακόμισα την γνώριζα από παλιά. Εδώ έμενε μια φιλική οικογένεια και την επισκεπτόμουν τότε - τότε. Έτσι είχα την τύχη να απολαύσω την ομορφιά των κήπων των παλαιών μονοκατοικιών με τα λουλούδια, τα δέντρα και τα λαχανικά. Τώρα λίγες απ' αυτές αντιστέκονται ακόμα στις σειρήνες της αντιπαροχής διαμερισμάτων, ανάγκη των καιρών για την αποκατάσταση των παιδιών. Απρόσωπες σύγχρονες πολυκατοικίες άλλαξαν τελείως την μορφή και το χαρακτήρα της άλλοτε εξοχικής περιοχής. Καλά που η κρίση έκοψε αυτή την τρέλα μας να τα τιμμεντοποιήσουμε. Οι κήποι μικρυναν, πολλά δέντρα κόπηκαν και λαχανικά τέλος. Ποιος να τα καλλιεργήσει σ' έναν μισακό χώρο, κι αν ακόμη κάποιος θα'θελε να φυτέψει;

Λίγες τριανταφυλλίες ανάμεσα στο ξενόφερτο υδροβώρο και υδροχαρές γκαζόν λες και μας περισσεύει το νερό.

Περπατώ και σκέφτομαι βλέποντας γύρω μου όλη αυτή την αλλαγή.

Και να πεις ότι αυτή η πάνσοφη φύση δεν προίκισε αφειδώλευτα τούτη την ηλιόλουστη πατρίδα μας με φυτά, όπως η ρίγανη, το θυμάρι, τη θρούμπη, το φασκόμηλο, σκίππα, τα ρύκια και τόσα άλλα, που όχι μόνον αντέχουν στην ξηρασία αλλά ακόμη και στην πέτρα φυτρώνουν. Αυτά τα φυτά δεν έχουν ανάγκη από καμιά φροντίδα. Όχι μόνον δεν ξεραίνονται αλλά ρουφούν τις ηλιαχτίδες, το φως, και τις μετουσιώνουν σε αιθέρια έλαια, αρώματα και μεθυστικές ευωδιές, που ανασταίνουν και νεκρούς.

Γιατί να μη τα φυτέψουμε στους κήπους μας και τους δημόσιους χώρους να ευωδιάσει όλη η πλάση. Ακόμη και το καυσάεριο θα νικηθεί. Λίγη ψυχή χρειάζεται και νομίζω ότι ακόμα την έχουμε.

Φανή Βαλαμόντε

Ευχαριστήριο - Ευχετήριο

Το Προσωπικό και οι ένοικοι του Ψυχιατρικού Ξενώνα Βραχείας Παραμονής, ευχαριστούν τους: κα Κουτρομπή Μαριλένα, τις "Εναλλακτικές εκδόσεις" και την κίνηση πολιτών "Άρδην - Ρήξη", τις Εκδόσεις και βιβλιοπωλεία: "Αρμός" Γ. Χατζηακωβ, "Φως - Ξεν", "Πύρινος Κόσμος", των οποίων η βοήθεια και οι προσφορές τους συνέβαλαν καθοριστικά στο Bazaar που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 15,12,2015 από τον Σύλλογο φίλων Περιθαλπομένων στο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία".

Ευχόμαστε σε όλους
Καλά Χριστούγεννα και ευτυχές το Νέο Έτος.

Ευχαριστούμε όλους εσάς που συνεισφέρατε στο Χριστουγεννιάτικο Bazaar



Ένα ακόμα Χριστουγεννιάτικο Bazaar ολοκληρώθηκε από τον Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία". Άλλη μια φορά δόθηκε η ευκαιρία να βρεθούμε όλοι μαζί σε μια γιορτινή ατμόσφαιρα και να προσφέρουμε εργαζόμενοι ή αγοράζοντας στους πάσχοντες και ανήμπορους συναθρώπους μας. Σας ευχαριστούμε όλους από καρδιάς.



Ευχαριστούμε όλως ιδιαίτερα για την συμπαράσταση και την πολύτιμη βοήθεια τους Οδηγούς, Δρομείς, Υπαλλήλους Ιματιοθήκης, Υπαλλήλους Πύλης

Καθώς και τις Εταιρείες:

Βιολογικά Προϊόντα

ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΙΜΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Δ. ΠΤΕΛΕΟΥ "ΦΤΕΛΙΑ"
ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΙΜΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΣΟΤΟΠΟΥ ΛΕΣΒΟΥ
ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΒΙΟΤΡΟΦΟΣ - Ε.ΓΑΝΙΤΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ε.Ε.
ΙΔΑΙΑ ΓΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ
ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ ζυμαρικά
ΜΕΓΑΛΑΚΑΚΗΣ Μ. & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΟΙ ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΕΣ (ΔΑΡΤΣΗ ΔΗΜΗΤΡΑ)
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΟΚΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ ΑΕΒΕ
ΕΛΑΙΟΥΡΓΙΚΗ ΜΕΛΑΜΠΙΑΝΑΚΗ ΕΥΡΥΠΙΔΗ

Είδη σπιτιού

ΠΡΟΒΟΛΗ
ΤΟΥΝΤΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ EURO TOYS
Ζαχαροπλαστική
DELICATESSEN - GREEK ARTISANS - ΣΤΑΤΗΡ Ε.Π.Ε
BOLERO ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΘΡΑΚΗΣ
PASSARELLA Α.Ε. ΚΟΥΛΟΥΡΟΠΟΙΙΑ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
ROYAL PASTRY ΑΦΟΙ ΣΑΛΤΑΚΟΥΛΙΑ Ο.Ε.
ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ ΚΟΛΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΓΛΥΚΑ ΒΗΡΥΤΟΣ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΑΘΗΝΑΙΑ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΝΟΥΓΚΑΤ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΤΣΙΡΟΣ
ΑΤΤΙΚΗ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΙΤΤΑΣ Α.Ε.Β.Ε
ΛΟΥΚΟΥΜΟΠΟΙΙΑ Π & Α ΚΑΖΑΚΙΔΗΣ ΑΕΒΕ

Κάβες Ονοποιεία

Σ. ΛΙΖΑΣ & Θ. ΛΙΖΑΣ
ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΩΚΟΣ Α.Ε.
Ε.Θ.ΜΩΡΑΪΤΗΣ Α.Ε.
ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ ΑΕΕΕ - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΟΙΝΩΝ & ΠΟΤΩΝ
ΚΤΗΜΑ ΚΑΤΩΓΙ ΣΤΡΟΦΙΛΙΑ
ΚΤΗΜΑ ΚΟΚΟΤΟΥ
ΚΤΗΜΑ ΜΟΥΣΩΝ ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΣΩΤΗΡΙΟΥ
ΚΤΗΜΑ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΤΗΜΑ ΦΟΥΝΤΗ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΑΓΓΕΛΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΔΑΡΕΜΑ ΚΩΝ/ΝΟΥ & ΣΙΑ Α.Ε.
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ν.ΖΑΧΑΡΙΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ Κ. ΜΠΟΥΡΑΝΤΑ & ΥΙΟΙ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΛΑΖΑΡΙΔΗ ΝΙΚΟΥ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΟΥ
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΤΡΙΠΟΔΑΚΗ

Καλλυντικά: HEALTH AVENUE

Κεραμικά: VIRUS CERAMICUS - ΠΑΤΡΑΜΑΝΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
Λευκά είδη: ΑΦΟΙ ΜΟΥΤΕΒΕΛΗ

Ρούχα: MAN & MANETTI

NAVY & GREEN ΑΦΟΙ ΑΔΑΜΑΚΟΥ Α.Ε.
ΤΟΙ & ΜΟΙ ΑΒΕΕ

Παιδικά ρούχα: OTTIMO Βασιλική Καλογεροπούλου

Παιχνίδια: AS COMPANY Α.Ε.

Σνακ: BINGO ΑΕΒΕ

Φαρμακείο: ΜΑΡΑΓΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ & ΣΙΑ ΟΕ

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

ΙΩΑΝΝΟΥ Θ. ΝΑΚΟΥ

VIII.-ΚΑΙ ΑΛΛΟΣ ΣΤΑ ΒΑΣΑΝΑ...

Μαριάννα μου,
Η επιστολή σου, δια της οποίας μου ανήγγειλεις ότι πλησιάζει η ημέρα, που θα γίνης μητέρα και πάλιν, μου έκανε πολύ καλό, με εύχαρίστησεν. Δεν θέλω να νομίσης ότι σου γράφω υπερβολές. Αρκεί να σημειώσης το γεγονός, ότι καθ' όλην την ημέραν της χθες ο πυρετός μου κατήλθεν εις τα 37.

Θα γίνης λοιπόν μητέρα! Το εύχομαι εις τον Θεόν η γέννησις του νέου μας παιδιού, να γίνη απαρχή νέας ζωής και πηγή χαράς δια την οικογένειάν μας. Θα γίνης μητέρα. Πόσον ευτυχής παρουσιάζεσαι στα μάτια μου. Θα γίνης μητέρα. Θα έχης τό δικαίωμα να απολαμβάνης της χαράς, της ευτυχίας του παιδιού μας. Θα έχης την εύτυχίαν να το αισθάνεσαι τας ημέρας και τας νύκτας πλησίον σου. Να το χαϊδεύης, να το φιλής. Να το έχης δικό σου και μόνο δικό σου. Ενώ εγώ! Εγώ, μακράν σας. Εδώ στη ερημία του δάσους, δε θα δύναμαι, όχι μόνο να το φιλώ, να το χαϊδεύω, αλλά ούτε να το βλέπω σχεδόν.

Επειδή, ο καιρός επείγει και ο τοκετός σου είναι ζήτημα ελαχίστου χρόνου, παρίσταται ανάγκη να μάθης μερικά πράγματα προς ησυχίαν σου. Διά την υγείαν του παιδιού μας, μη φοβείσαι.

Μη φοβείσαι, διότι ουδείς γεννάται φυματικός. Είναι επιστημονικώς αποδεδειγμένον ότι, από γονείς φυματικούς, είναι απολύτως αδύνατον να γεννηθή παιδί φέρον στο αίμα του το μόλυσμα της φθίσεως.

Η επιστήμη λέγει ότι, και εάν παραδεχθώμεν ότι, εις την οργανικήν ουσίαν του ανδρός υπάρχει το μόλυσμα είναι αδύνατος η σύλληψις και η γονιμοποίησις εν τω μητρικώ οργανισμό. Ωστε, την κληρονομικότητα εις την φυματίωσιν, η επιστήμη δεν την παραδέχεται.

Μόνον από μητέρα πάσχουσαν εκ φυματίωσης -και τούτο πάντοτε υπό σπανιωτάτους όρους- δύναται να γεννηθή παιδί φυματικό. Αλλά και η άποψις αυτή, αμφισβητείται υπό διακεκριμένων ιατρών και υποστηρίζεται βασιμώς υπό αυτών ότι, κατά την ενδομήτριον ζωήν, μεταβίβασις του βακίλλου του Κώχ, είναι αδύνατος.

Και τώρα ερχόμεθα εις το έτερον ζήτημα, της μόλυνσεως μετά την γέννησιν.

Επειδή από της εμφανίσεως του παιδιού εις την ζωήν, παρέχεται, καθημερινώς η ατυχής ευκαιρία της μόλυνσεως του, δια του μικροβίου του Κώχ, έχον καθηκόν, ημείς οι γονείς, να καταφύγωμεν εις την επιστήμην.

Η επιστήμη λοιπόν μας λέγει ότι, τα νεογέννητα βρέφη είναι αμόλυντα, οπωσδήποτε, μόνον επί 14 μέρας από της γεννήσεως των. Κατόπιν και τα βρέφη αυτά υπόκεινται ή έχου τον φόβον της μόλυνσεως.

Ειδικώς, επί της ιδικής μας υποθέσεως, εφ' όσον είμαι εγώ ο πάσχων, σύ δε υγιέστατη, οιοσδήποτε κίνδυνος ή φόβος δια το παιδί μας, αποκλείεται.

Σύ θα δύνασαι, χωρίς δισταγμούς να θηλάζης το παιδί, αρκεί να τηρής τους σχετικούς όρους της υγιεινής στο θήλασμα, όπως και κατά το παρελθόν.

Ίνα μη όμως σου μείνη και η παραμικρά αμφιβολία ή φόβος, δεν έχης, ή να εφαρμόσης και σύ, εύθως ως γεννηθή το παιδί, το εμβόλιον του Καλμέτ. Διά τα εμβόλια Καλμέτ, μου μίλησε κατ' επανάληψιν ο ιατρός κ. Ρ. Τα εμβόλια ταύτα είναι εντελώς ακίνδυνα, και όχι μόνον τούτο, αλλ' έχου, δια τα παιδιά, θαυμάσια αποτελέσματα.

Άμεσως μετά τον τοκετόν και ειδικώς την τρίτην ημέραν, δίδεις εις το βρέφος και εντός κοχλιαρίου μητρικού γαλακτός, το εμβόλιον. Το εμβόλιον αυτό (άμπουλες) εις τας Αθήνας, το παρασκευάζει, το Ελληνικόν Ινστιτούτον Παστέρ και το χορηγεί δωρεάν. Την δευτέραν δόσιν, την χορηγείς στο βρέφος, την πέμπτην ημέραν και την τρίτην, την έβδομην.

Ο εμβολιασμός των βρεφών, εις την Εύρωπην, ιδία δε εις την Γαλλίαν, ενεργείται εις μεγάλην κλίμακα. Παρέτηρήθη δε ότι η θνησιμότης των βρεφών κατήλθεν εις το ελάχιστον.

Ότω, τα εμβολιαζόμενα βρέφη παθαίνου ανοσίαν και καθίστανται απρόσβλητα εκ της φυματίωσης.

Αυτά λέγει η επιστήμη, αυτά αναφέρουν αι στατιστικά. Εις τας επιταγάς αυτών, ημείς οι γονείς έχομεν καθήκον να υποτασώμεθα.

Με φιλία Ανδρέας

Ιωάννης Θ. Νάκος
(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)

Ευχαριστήρια Επιστολή

Όλοι μας έχουμε ακούσει και έχουμε πει πολλές φορές "ήταν τυχερός στην ατυχία του", νοσηλεύτηκε το παιδί μου στο Σωτηρία και πραγματικά στην ατυχία της στάθηκε τυχερή. Δυο πράγματα συνέβησαν, το πρώτο ότι ενώ μπήκε για μια απλή πνευμονία βρέθηκε με κάτι που θα την ταλαιπωρούσε για χρόνια. Το δεύτερο που συνέβη είναι ότι βρεθήκαμε σε ένα άθλιο νοσοκομείο κτηριακά και με μεγάλες ελλείψεις αλλά με προσωπικό -από τους γιατρούς μέχρι τις καθαρίστριες- που πάνω από όλα μας φέρθηκε ανθρωπινά. Έχω την ανάγκη ως πατέρας να πω δημόσια ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους στην 9η πνευμονολογική που μας στηρίξαν και από ιατρικής άποψης αλλά και ανθρωπίνης. Θέλω να επισημάνω την ηρωική προσπάθεια που καταβάλουν καθημερινά για να λειτουργεί σωστά το νοσοκομείο, ένα νοσοκομείο που θα έπρεπε να είναι κόσμημα για την Ελλάδα.

Για άλλη μια φορά ένα μεγάλο ευχαριστώ από όλη την οικογένεια μου, γιατί σε τέτοιες δύσκολες στιγμές γιατροί και νοσηλευτές σου δίνουν δύναμη να σταθείς και να ξεπεράσεις το πρόβλημα σου. Ευχαριστώ με μεγάλο σεβασμό σε αυτό που κάνετε. Συνεχίστε έτσι "Μπράβο σας"

Παράβας Βασίλης

Ευχές



Ο πρόεδρος και αρχηγός της ομάδος του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ Πουρίκης Σπύρος, ο προπονητής Νίκος Βλάχος ("Μουρίνιο") και οι παίκτες εύχονται στους συναδέλφους του διοικητικού, ιατρικού, νοσηλευτικού, παραϊατρικού, τεχνικού και λοιπού προσωπικού ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ, ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ 2016, ΜΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ. Τέλος θέλουμε να ξαναευχαριστήσουμε το Δ.Σ. της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ και τον πρόεδρό της Τουμπή Μιχάλη για την αμέριστη συμπαράσταση (οικονομική και ηθική) στο δύσκολο νοσοκομειακό πρωτάθλημα Αττικής.



Η Νοσηλευτική Διεύθυνση του ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»
ας εύχεται

Χρόνια Πολλά, Χρόνια Καλά,
Χρόνια Ευλογημένα και Δημιουργικά,
γεμάτα ειρήνη, χαρά, υγεία.

Καλά Χριστούγεννα - Καλή Χρονιά
για το 2016

Η Προϊσταμένη Νοσηλευτικής Διεύθυνσης
Ζωρμπά Βέρα

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

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

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ.2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά:

Ιωάννη Δώδο και Ανώνυμη Δωρεά.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά
αντί στεφάνου:** Αλεξάνδρα - Δάφνη
Αρμένικα, Μαρία Κρασσά στη μνήμη του **Στέφανου Μανίκα** και το Προσωπικό του Ψυχιατρικού Τομέα στη μνήμη της **Γεωργίας Σαντά**

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά

για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με

λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

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

Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,
Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, 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 Δημητρουλάκη, Βασίλης Καλαφάτης, Κατσιμήτρο Μπέση, Αθηνά Πέτροη και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως
την ευθύνη των κειμένων τους

Στη Μνήμη της Αθανασίας Πεπόνη Παπαβασιλείου Νοσηλεύτρια ΝΝΘΑ



Στις 23-8-2015 έφυγε από κοντά μας η αγαπημένη θεία μου. Πρότυπο νοσηλεύτριας της σχολής του ιστορικού μας νοσοκομείου την εποχή του 1950. Ήθος και αξιοπρέπεια, εργατικότητα και αγάπη στον πάσχοντα άνθρωπο ήταν αυτά που χαρακτήριζαν αυτήν την ξεχωριστή προσωπικότητα. Με σφράγισε για πάντα στην επιλογή επαγγέλματος και τρόπο ζωής.

Καλή αντάμωση
Η ανηψιά σου Ευρυδίκη Πύρρου
Νοσηλεύτρια

Έσωθεν

Του μέσα κόσμου η ομορφιά λάμπει και στο σκοτάδι δεν την φοβίζονται σύννεφα στη θλίψη φέρνει χάρη.

Του μέσα κόσμου η ομορφιά είν' σαν ζεστή αγκαλιά στην τρικυμία σα βρεθεί πλέει όπως το χάδι.

Του μέσα κόσμου η ομορφιά υπάρχει εκεί που λείπει τον ίσκιο σου ακολουθεί και το θεριό ημερεύει αντίσταση δεν συναντά σκληράδα μαλακώνει.

Του μέσα κόσμου η ομορφιά τα μάτια τα θαμπώνει και ο ηλιοδότης ο θεός μπροστά της χαμηλώνει.

Του μέσα κόσμου η ομορφιά ανοίγεται μπροστά σου σαν του ανέμου την πνοή σ' ανάσα κουρασμένη. Μέσα σου κοίταξε βαθειά, εσένα περιμένει, σαν λάβα ξεχασμένη.

Του μέσα κόσμου η ομορφιά απ' την ψυχή σου βγαίνει και απ' την μορφή σου απλώνεται, σε όλη την οικουμένη.

Αμαλία Νικολακάου

Τα όρια της αγκαλιάς

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ένα όργανο που κατά τη γέννηση είναι ακόμα ανώριμο. Μέχρι τα πρώτα γενέθλια θα τριπλασιάσει το μέγεθος του και θα αυξήσει το μέγεθος των νευρώνων και το πλήθος των συναψευών δραματικά. Τα επόμενα χρόνια θα συνεχίσει το έργο του "γεμίζοντας" εμπειρίες πληροφορίες και ερεθίσματα που θα καθορίσουν τις δεξιότητες του παιδιού.

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε την εξέλιξη του εκπληκτικού παιδικού εγκεφάλου;

Πολλοί γονείς ανησυχούν για την "εξυπνάδα" των παιδιών τους και φροντίζουν από νωρίς να του παρέχουν την κατάλληλη εκπαίδευση για να αποκτήσει γνώσεις. Είναι συχνό στην εποχή μας να συναντάμε ένα 5χρονο παιδί με γεμάτο πρόγραμμα καθημερινά: ζωγραφική μπαλέτο ξένη γλώσσα, αθλητισμός. Πριν όμως φτάσουμε σε αυτό το στάδιο υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά μας το οποίο θα καθορίσει δραματικά την εξέλιξη του εγκεφάλου τους και τις μελλοντικές του ικανότητες: η αγκαλιά.

Αγκαλιά και επαφή δέρμα με δέρμα

Τα οφέλη της αγκαλιάς είναι αμέτρητα σε κάθε περίοδο της ζωής του ανθρώπου και σε κάθε ηλικία:

Στο νεογέννητο:

- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία σώματος
- Σταθεροποιεί τον καρδιακό ρυθμό
- Επιταχύνει την ανάπτυξη του εγκεφάλου
- Βελτιώνει τη λειτουργία του πεπτικού
- Ρυθμίζει την αναπνοή
- Ενθαρρύνει το θηλασμό
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό
- Προσφέρει καλύτερο ύπνο
- Λιγότερο κλάμα και άγχος

Στη μητέρα που μόλις γέννησε:

- Μικρότερη πιθανότητα επιλόχειας κατάθλιψης
- Μικρότερο διάστημα ανάρρωσης
- Καλύτερη ψυχολογία
- Ενίσχυση παραγωγής γάλακτος

Στα πρόωρα νεογνά:

Η μέθοδος Καγκουρό υποστηρίζεται σε πολλά μαιευτήρια του εξωτερικού και δειλά δειλά και στην Ελλάδα πλέον. Τα πρόωρα μωρά τοποθετούνται πάνω στη μαμά τους ή τον μπαμπά τους δέρμα με δέρμα για όσο περισσότερο γίνεται κι έτσι έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης, γρηγορότερη ανάρρωση και καλύτερη ψυχοκινητική ανάπτυξη

Στο μωρό:

Το χάδι η ομιλία το άγγιγμα η επαφή η μυρωδιά τα φιλάει είναι όλα "ασκήσεις" για τον βρεφικό εγκέφαλο που του παρέχουν ερεθίσματα βοηθώντας τον να αναπτυχθεί γρηγορότερα και σωστότερα. Οι συνάψεις που θα δημιουργηθούν από αυτά τα ερεθίσματα είναι η βάση για την απόκτηση γνώσεων. Όσο λιγότερα ερεθίσματα έχει ο βρεφικός εγκέφαλος μέχρι τα 2 τόσο πίσω θα μείνει η ανάπτυξη του εγκεφάλου του για μια ζωή. Κανένα πρόγραμμα εκμάθησης και κανένα σουπερ εκπαιδευτικό παιχνίδι δεν προσφέρει στο μωρό αυτά που του προσφέρει η ανθρώπινη επαφή. Η επαφή του μωρού με τη μητέρα και η άμεση ανταπόκριση της θα επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων του παιδιού όταν μεγαλώσει.

Στο παιδί:

Μελέτες που έγιναν με σαρώσεις εγκεφάλων 3-χρονων παιδιών έδειξαν πως τα παιδιά που είχαν λιγότερη μητρική φροντίδα είχαν και μικρότερο μέγεθος εγκεφάλου. Σύμφωνα με τον καθηγητή Allan Schore, του πανεπιστημίου UCLA (University of California, Los Angeles), "στα δύο πρώτα χρόνια τα μωρά στηρίζονται σε ένα ισχυρό δεσμό με τις μητέρες τους για να αναπτύξουν έναν υγιή εγκέφαλο. Η ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυκλωμάτων εξαρτάται από αυτό. Το 80% των εγκεφαλικών κυττάρων μεγαλώνουν στα δύο πρώτα χρόνια ζωής. Ενδεχόμενα προβλήματα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, επηρεάζουν

τον άνθρωπο σε όλη του τη ζωή. Επιπλέον όσο μεγαλύτερη είναι η παραμέληση από τη μητέρα, τόσο μεγαλύτερες οι επιπτώσεις στον εγκέφαλο."

Παράλληλα, σύμφωνα με μελέτη που παρουσιάστηκε στο National Academy of Sciences Early Edition, ερευνητές του

Washington University School του St. Louis ανακάλυψαν ότι τα καλά μεγαλωμένα παιδιά έχουν μεγαλύτερο ιππόκαμπο, την περιοχή του εγκεφάλου που είναι στοιχειώδης για τη μάθηση και για την ανταπόκριση στο στρες.

Στον έφηβο:

Η αγκαλιά στα παιδιά κάθε ηλικίας είναι αποδοχή έκφραση αγάπης και παρηγοριάς και μέσο επικοινωνίας. Δίνει δύναμη στις δύσκολες στιγμές και ασφάλεια σε κάθε είδος σχέσης

Στον ενήλικα:

Τα οφέλη της αγκαλιάς δεν σταματούν στην παιδική ηλικία. Η αγκαλιά έχει ευεργετική δράση στην ψυχολογία και την υγείας μας. Με την ορμόνη ωκυτοκίνη -ορμόνη της αγάπης- που παράγεται όταν αγκαλιάζουμε (η ίδια ορμόνη του θηλασμού και της γέννας) το σώμα μας καταπολεμά το άγχος την κατάθλιψη τα άσχημα συναισθήματα και τη μοναξιά. Η πίεση στο στήθος μας κατά την αγκαλιά ενεργοποιεί το θυμοειδή αδένιο ο οποίος επηρεάζει τα λευκά αιμοσφαίρια που μας κρατούν υγιείς! Άλλες ορμόνες όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη μας βοηθούν να χτίσουμε υγιείς σχέσεις. Οι μύες μας χαλαρώνουν και η κυκλοφορία του αίματος αυξάνει.

Εκτός από ευεξία λοιπόν η αγκαλιά μας προσφέρει υγεία καθώς και γερές βάσεις για σωστές σχέσεις και υγιείς δεσμούς. Η Αμερικανίδα ψυχοθεραπεύτρια Virginia Satir έχει πει: "Χρειαζόμαστε τέσσερις αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε, οκτώ αγκαλιές την ημέρα για να συντηρηθούμε και δώδεκα αγκαλιές την ημέρα για να αναπτυχθούμε"

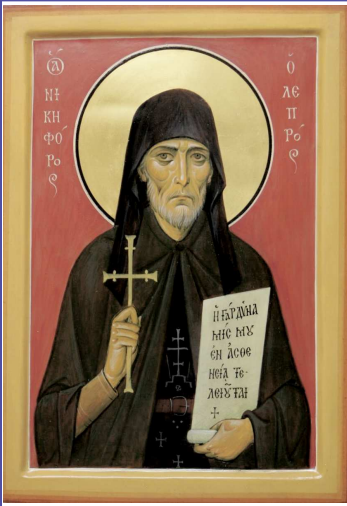
Τι λέτε λοιπόν; Κακομαθαίνουν τα παιδιά από τις αγκαλιές? Εκπαιδεύονται όταν αφήνονται να κλάψουν ή όταν στέλνονται για τιμωρία μόνο τους; Υπάρχουν όρια στις αγκαλιές...;

Γιατί όμως οι άνθρωποι τις φοβούνται τόσο...;

Πηγή: momfatale.gr



Άγιος Νικηφόρος ο Λεπρός



Μία τραγική διαπίστωση που καθημερινά επιβεβαιώνεται είναι ότι, παρά την αλματώδη ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας, ο κόσμος μας βιώνει απροσμέτρητη θλίψη και οδύνη. Ο σύγχρονος άνθρωπος, εκ-

κτεθειμένος και εγκλωβισμένος στον παγκόσμιο χώρο και χρόνο, δέχεται καθημερινά ανεξέλεγκτες επιρροές, με αποτέλεσμα την ανασφάλεια, τη βιολογική καταπόνηση και την ψυχική αποσταθεροποίηση. Ειδικότερα πολλοί νέοι άνθρωποι διαπιστώνουν την έλλειψη νοήματος ζωής και καταφεύγουν στη βία και στη χρήση ναρκωτικών ουσιών ή άλλων μέσων που υπόσχονται ψεύτικους παραδείσους και οδηγούν στο θάνατο. Το συγγνό πρόσωπο της βίας και της απαξίωσης της ανθρώπινης ζωής κυριαρχεί, το φυσικό περιβάλλον καταστρέφεται, οι αξίες χάνονται. Ο κόσμος μας αιμορραγεί και αργοπεθαίνει...

Στην υμνολογία της Εκκλησίας, την Κυριακή του Αγίου Αποστόλου Θωμά, αναφέρεται η σταυρική θυσία του Χριστού και συγκεκριμένα η λογχευμένη πλευρά "όθεν εξήλθε το αίμα, το ύδωρ, το βάπτισμα ... εξ ής ιάθη το μέγα τραύμα ο άνθρωπος". Είναι συγκλονιστικό ότι ο άνθρωπος, "το μέγα τραύμα", θεραπεύεται μέσω των πληγών του Θεανθρώπου, που οδηγείται στην εσχάτη ταπείνωση από απροσμέτρητη αγάπη για το πλάσμα Του.

Τον δρόμο του πόνου και της θυσίας του Χριστού ακολούθησαν και όλοι οι Άγιοι της Εκκλησίας μας, παλαιοί και σύγχρονοι, με εξορίες, εγκλεισμούς, βασανιστήρια, θανατώσεις, αλλά και με το εκούσιο μαρτύριο της άσκησης και της νέκρωσης των παθών.

Ένας από τους Αγίους που βάδισε τον δρόμο του φέροντας στο σώμα τις ανοιχτές πληγές μιας σκληρής ασθένειας είναι ο άγιος Νικηφόρος ο λεπρός.

Γεννήθηκε στα 1890, σ' ένα χωριό των Χανίων της Κρήτης, το Σηρικάρι. Οι γονείς του ήταν απλοί και ευλαβείς χωρικοί. Ενώ ο Νικόλαος ?αυτό ήταν το κατά κόσμον όνομά του? ήταν μικρό παιδί, έχασε τους γονείς του κι έμεινε ορφανός. Έτσι σε ηλικία 13 χρονών έφυγε από το σπίτι του, πήγε στα Χανιά κι άρχισε να εργάζεται σ' ένα κουρείο.

Τότε εμφανίστηκαν τα πρώτα σημάδια της λέπρας. Ήταν η εποχή που η αρρώστια αυτή δεν μπορούσε να θεραπευτεί. Αντιμετωπιζόταν με φόβο και πανικό, ενώ τους λεπρούς τους απομόνωναν στο νησί Σπιναλόγκα.

Ο Νικόλαος, όταν έγινε 16 χρονών και τα σημάδια της ασθένειας άρχισαν να γίνονται πια φανερά, για να αποφύγει τον εγκλεισμό του στη Σπιναλόγκα, έφυγε με καράβι για την Αίγυπτο. Εκεί εργάστηκε στην Αλεξάνδρεια, πάλι σ' ένα κουρείο. Όμως τα σημάδια της αρρώστιας γίνονταν όλο και πιο εμφανή, κυρίως στα χέρια και στο πρόσωπο. Γι' αυτό, με τη μεσολάβηση ενός κληρικού, κατέφυγε

στη Χίο, όπου υπήρχε τότε ένα λεπροκομείο, στο οποίο ήταν ιερέας ο άγιος Άνθιμος της Χίου (μνήμη 15 Φεβρουαρίου).

Ο Νικόλαος έφθασε στη Χίο το 1914, σε ηλικία 24 ετών. Στο λεπροκομείο της Χίου, που ήταν ένα συγκρότημα με πολλά ομοίωμα σπιτάκια, υπήρχε το εκκλησάκι του Αγίου Λαζάρου, όπου φυλασσόταν η θαυματοργική εικόνα της Παναγίας της Υπακοής. Μέσα σε δύο χρόνια ο άγιος Άνθιμος, που εκτίμησε ιδιαίτερα τα χαρίσματα και τις αρετές του λεπρού νέου, τον έκρινε άξιο να γίνει μοναχός, με το όνομα Νικηφόρος.

Ο μοναχός Νικηφόρος ζούσε με αδιάκριτη, γνήσια υπακοή, με νηστεία και πρόθυμη εργασία. Ιδιαίτερα του άρεσε να φροντίζει τους κήπους. Προσευχόταν ατελείωτες ώρες, κάνοντας πολλές μετάνοιες, τηρούσε αυστηρά τις νηστείες και ήταν ο κύριος ψάλτης του ναού. Εξαιτίας της ασθένειάς του, όμως, σιγά σιγά έχασε το φως του. Έτσι έβαλλε τα περισσότερα τροπάρια και απήγγειλε αποσπάσματα του Ευαγγελίου απ έξω.

Το 1957 έκλεισε το Λεπροκομείο της Χίου και τους ασθενείς τους έστειλαν στον Αντιλεπρικό Σταθμό Αγίας Βαρβάρας Αθηνών, στο Αιγάλεω. Την εποχή εκείνη ο Άγιος ήταν περίπου 67 ετών. Τα μέλη του και τα μάτια του είχαν τελείως αλλοιωθεί και παραμορφωθεί από την αρρώστια.

Εκεί, στον Αντιλεπρικό Σταθμό, ζούσε και ο πατήρ Ευμένιος, ο οποίος είχε και αυτός προσβληθεί από τη νόσο, αλλά με επιτυχή φαρμακευτική αγωγή θεραπεύτηκε τελείως. Αποφάσισε όμως να μείνει όλο το υπόλοιπο της ζωής του στον Αντιλεπρικό Σταθμό κοντά στους συνασθενείς του, τους οποίους φρόντιζε με πολλή αγάπη. Η αφοσιωμένη διακονία του στον άγιο Νικηφόρο, τον οποίο είχε πνευματικό πατέρα και οδηγό, ήταν γι' αυτόν πηγή χαράς και ευλογίας.

Ο Θεός είχε δώσει στον λεπρό Άγιο πολλά χαρίσματα. Πλήθος κόσμου συνέρρεε στο ταπεινό κελλάκι του, για να πάρει την ευχή του. Ενώ ο ίδιος ήταν κατάκοιτος, με πληγές και πόνους, είχε μεγάλη υπομονή και χαρά. Έλεγε: "Παιδιά μου, προσεύχεσθε; Και πώς προσεύχεσθε; ... Με την ευχή του Ιησού να προσεύχεσθε, με το ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ. Έτσι να προσεύχεσθε. Έτσι είναι καλά!".

Ο άγιος Νικηφόρος πάντοτε στήριζε και παρηγορούσε τους θλιμμένους. Τα μάτια του ήταν μονίμως ερεθισμένα, η όρασή του ελάχιστη, είχε αγκυλώσεις στα χέρια και παράλυση στα κάτω άκρα. Παρόλ' αυτά ήταν γλυκύτατος, χαμογελαστός και πολύ αγαπητός σε όλους, που τον πλησίαζαν και ένοιωθαν μεγάλη γαλήνη και χαρά κοντά του. Το πρόσωπό του, φαγωμένο από τα στίγματα της ασθένειας και τις πληγές, έλαμπε όταν έλεγε: "Ας είναι δοξασμένο το άγιο Όνομά Του!".

Στα 1964 ο άγιος Νικηφόρος κοιμήθη. Μετά την εκταφή, τα άγια του λείψανα ευωδίαζαν, ενώ πλήθος είναι τα θαύματα που συνεχώς ενεργεί σε όλους όσους τον επικαλούνται με πίστη.

Η αγιοκατάταξή του από το Οικουμενικό Πατριαρχείο έγινε τον Δεκέμβριο του 2012.

Η μνήμη του Αγίου Νικηφόρου του λεπρού εορτάζεται στις 4 Ιανουαρίου.

Μοναχή Θεοσέμνη
Ιερά Πατριαρχική και Σταυροπηγιακή
Μονή Χρυσοπηγής
Χανιά - Κρήτη

Όλως Ξαφνικά...

Πρώι στο Μετρό. Οι συνεπιβάτες, άνθρωποι κάθε τάξεως, συνταξιδεύουν -άλλοι καθιστοί, άλλοι όρθιοι- ο καθένας προς τον προορισμό του. Όλοι μας, βαρείς, αμίλητοι, "κουμπωμένοι", "ξένοι" ο ένας προς τον άλλον, παρ' όλο που ζούμε στην ίδια μικρή πόλη απ' τις τόσες μικρές πόλεις της μεγαλούπολης Αθήνας, παρ' όλο που σκοντάφτουμε ο ένας πάνω στον άλλον στα σκαλιά της πολυκατοικίας, στους διαδρόμους του Σούπερ-Μάρκετ ή συναντιόμαστε κάτω από τον ίδιο θόλο με τον Παντεπόπτη-Παντοκράτορα τα πρωινά της Κυριακής. Μέσα μας η παγωμάρα τη... πολικής (εκ της πόλεως) αδιαφορίας, δεν κάνει τίποτα άλλο από το να μεγαλώνει το κενό που υπάρχει μέσα μας. Στην επόμενη στάση, μπαίνει μια μητέρα μ' ένα μικρό μπτόμπιρα στην αγκαλιά της. Κάθεται δίπλα. Η μητέρα μια γυναίκα γύρω στα τριάντα, απλά ντυμένη, μοιάζει μάλλον με αλλοδαπή. Το μικρό ξανθό αγοράκι είναι ντυμένο κάπως βαρειά για το γλυκό φθινοπωρινό πρωινό.

Όλως ξαφνικά, τα γλαρωμένα μάτια των περισσότερων συνεπιβατών που μπορούσε να "πιάσει" η ματιά μου, άρχισαν ν' ανοίγουν. Τα σοβαρά, αμίλητα και γεμάτα έγνοιες πρόσωπα αρχίζουν να ξανοίγουν, και μικρές χαράκιες στις άκρες των ματιών και του στόματος αρχίζουν να διακρίνονται, ως προοίμιο κάποιου αόρατου χαμόγελου. Τα κλειστά στόματα -για όσους δεν χασμουριώντουσαν- αρχίζουν δειλά-δειλά να πλαταίνουν, τα μάτια να μικραίνουν και τα μάγουλα, υπακούοντας σε μια εσωτερική εντολή, να τραβιούνται προς την πλευρά των αυτιών. Ένα αμυδρό χαμόγελο ζωγραφιζόταν εκεί που πριν βασιλεύε μια απαθής ψυχρότητα.

Το χαμόγελο, σαν σε αλυσιδωτή αντίδραση, απλώθηκε σε όλους γύρω και σαν μικρή ηλιαχτίδα άρχισε να λιώνει την εσωτερική παγωνιά μας. Η αφοπλιστική ικανότητα που διαθέτει, μεταλαμβάνει μια αισιοδοξία γύρω σαν θαλπωρή του αναμμένου τζακιού. Ζεσταμένοι από την νοερή αυτή φλόγα, έστρεφε πλέον, ο ένας προς τον άλλον, σαν παληός φίλος και: "τι χαριτωμένος...", "τι γλυκούλης...", "να σας ζήσει...". Χέρια απλωνόντουσαν να χαιδέψουν τα ροδαλά μαγουλάκια του παιδιού. Η εμφάνιση της μικρής και αθώας αυτής ύπαρξης, ενεργώντας ως καταλύτης, κατάφερε ν' αλλάξει την ατμόσφαιρα σ' αυτήν τη γωνιά του βαγονιού.

Ο μπτόμπιρας έστρεφε τα γαλανά του ματάκια τριγύρω και κοιτάζε αδιάφορα, μη μπορώντας να συνειδητοποιήσει τις διεργασίες που επέφερε στον καθένα μας, η παρουσία του. Και όταν για μία στιγμή, στο μικρό στρογγυλό του στοματάκι "έσκασε" ένα θεϊκό χαμόγελο, ε, τότε, πως να περιγράψεις το τι επακολούθησε. Λες κι άνοιξαν οι ουρανοί. Τα χαμόγελα γινήκαν γέλια. Γέλια τρανταχτά. Γέλια πηγαία, πρωτόφαντα. Τα πρόσωπα λάμπανε από χαρά. Οι κυρτωμένες -απ' τις έγνοιες- πλάτες ορθώνονταν. Όλοι μας μεταλαμβάναμε μια κοινωνία αισιοδοξίας για τη ζωή, μιας αισιοδοξίας που μόνο η έλευση μιας νέας ελπίδας δημιουργεί.

Μια ευφορία είχε καταλάβει το μισό -προς την πλευρά μας- βαγόνι, κάνοντας τους συνεπιβάτες του άλλου μισού ν' απορούν και ν' αναρωτιούνται, "τι συμβαίνει;".

Τι, συμβαίνει; Απλά. Μία νέα ελπίδα είχε προβάλλει. Μία ελπίδα για έναν καλύτερο κόσμο. Ένας μικρός Χριστούλης ήρθε και θρονιάστηκε ανάμεσα μας κι ένα αθώο βλέμμα κι ένα γλυκό χαμόγελο, ήταν αρκετά για να διώξουν τα σύννεφα της καθημερινότητας, να μας αναστήσουν ξανά τον "άνθρωπο" μέσα μας, να νιώσουμε "ζεστά" ο ένας για τον άλλο να γίνουμε μια παρέα.

"ΣΥΝΤΑΓΜΑ! Διασταύρωσε με " Σύνταγμα; Απορροφημένος από τα συμβαίνοντα είχα ξεχαστεί. Ο συρμός, βλέπεις, αδιάφορος για τις μικρολεπτομέρειες που διαδραματίζονται στα "σωθικά του" καθημερινά, συνεχίζει ψυχρά την πορεία του, σαν την ανέμη πορεία των άστρων ή την ασταμάτητη ροή του ποταμού και του χρόνου, σαν την ίδια τη ζωή... Πετάγομαι όρθιος. Χαϊδεύω τα σγουρά χρυσαφένια μαλλιάκια του αγοριού. Του ψιθυρίζω "σ' ευχαριστώ". Χαμογελώ σε όλη την "παρέα" και την ώρα που οι πόρτες κλείναν ερμητικά πίσω μου, προλαβαίνω να φωνάξω:

"ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΣΑΣ"

Δημήτριος Ματσούκας

Εκδρομή του συλλόγου εργαζομένων στο Καρπενήσι, Παναγία Προυσιώτισσα, Κορυσχάδες Μικρό χωριό.

Πραγματοποιήθηκε με πολύ μεγάλη επιτυχία για πρώτη φορά η διήμερη εκδρομή του Σύλλογος Εργαζομένων του νοσοκομείου μας το Σαββατοκύριακο 28-29 Νοεμβρίου 2015 με προορισμό το Καρπενήσι, Παναγία Προυσιώτισσα, Κορυσχάδες και Μικρό χωριό. Με κέφι και διάθεση ξεκίνησε η μεγάλη παρέα εργαζομένων από την είσοδο του νοσοκομείου.

Ύστερα από τις απαραίτητες στάσεις καθ' οδόν, η πρώτη επίσκεψη έγινε στον αρχαιολογικό χώρο των Θερμοπυλών, όπου στο Κέντρο Ιστορικής Ενημέρωσης, αυτό το καινοτόμο μουσείο, είχαμε τη δυνατότητα να πλη-



ροφορηθούμε με ένα ταξίδι στο χρόνο τα ιστορικά γεγονότα της εποχής. Συνεχίσαμε για τη Γη της Ευρυτανίας που μας περίμενε περιτριγυρισμένη από πυκνό ελατόδασος με το Καρπενήσι, στην καρδιά της Ρούμελης, πρωτεύουσα του νομού Ευρυτανίας, χτισμένο στις νότιες πλαγιές του Βελουχιού σε υψόμετρο 1000μ σε μια κατάφυτη περιοχή από έλατα, πεύκα και καστανιές, μια πόλη στην οποία το παραδοσιακό συναντά το σύγχρονο.

Η επόμενη στάση για μεσημεριανό φαγητό στο Κεφαλόβρυσο όπου έγινε η γνωστή μάχη του Καρπενησιού το 1823 μεταξύ Ελλήνων και Τούρκων κατά την οποία σκοτώθηκε ο Μάρκος Μπότσαρης.

Νωρίς το απόγευμα ταχτοποιηθήκαμε στο υπέροχο ξενοδοχείο Hotel Spa Montana και δώσαμε ραντεβού το βράδυ μετά το δείπνο σε μια ξεχωριστή βραδιά με ζωντανή μουσική στο ξενοδοχείο και διασκεδάσαμε μέχρι πρωίας.

Δεύτερη μέρα μετά το πρωινό πήραμε το δρόμο για το Μοναστήρι της Παναγίας Προυσιώτισσας.

Μέσα από καταπληκτική διαδρομή που εναλλάσσονταν από τις καταπράσινες βουνοπλαγιές με έλατα και απόκρημνες χαράδρες, πλατάνια και ποτάμια φθάσαμε στο μοναστήρι το οποίο ιδρύθηκε το 829 από τους μοναχούς Διονύσιο και Τιμόθεο που έφεραν μαζί τους την εικόνα της Παναγίας από την Προύσα της Μ. Ασίας, αλλά η πιθανότερη εκδοχή είναι ότι ι-

δρύθηκε ανάμεσα στον 12ο και 14ο αι. Υπήρξε καταφύγιο αμάχων κατά την Τουρκοκρατία, ενώ εδώ νοσηλεύτηκε και ο Γ. Καραϊσκάκης Η μονή καταστράφηκε και λεηλατήθηκε πολλές φορές κατά τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας και πυρπολήθηκε από τους Γερμανούς το 1944.

Προσκυνήσαμε την άγια εικόνα της Παναγίας και επισκεφθήκαμε το σκευοφυλάκιο όπου υπάρ-

χει η σολή του Γεωργίου Καραϊσκάκη. Επόμενη επίσκεψη στο ιστορικό χωριό Κορυσχάδες όπου συνήλθε κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ύστερα από πανελλήνιες μυστικές εκλογές, το Εθνικό Συμβούλιο, το οποίο αποτελούσαν αντιπρό-

σωπιοι των περισσότερων περιοχών της Ελλάδας ως Κυβέρνηση του βουνού. Στις συνεδρίες του Εθνικού Συμβουλίου συμμετείχαν πέντε καθηγητές πανεπιστημίου, δύο μητροπολίτες, οκτώ στρατηγοί, είκοσι δημόσιοι υπάλληλοι, πέντε βιομήχανοι, δέκα δημοσιογράφοι, δεκαπέντε γιατροί, είκοσι πέντε δικηγόροι, είκοσι τρεις αγρότες, δέκα καθηγητές γυμνασίου, είκοσι δύο εργάτες κ.ά. Η πρώτη συνέδρια του Εθνικού Συμβουλίου πραγματοποιήθηκε στις 7 Μαΐου 1944 και στις 27 Μαΐου ψηφίστηκε το πρόγραμμά του, στο οποίο προτάσσεται η διακήρυξη: "Το Εθνικό Συμβούλιο, συγκροτημένο από αντιπροσώπους ολόκληρου του Ελληνικού λαού που συνήλθαν για να διακηρύξουν την ακατάβλητη θέλησή του να πολεμήσει ως την τελευταία του πνοή για την απελευθέρωση της Χώρας, την πλήρη συντριβή του φασισμού και την αποκατάσταση της εθνικής ενότητας και της λαϊκής κυριαρχίας"

Ακολούθησε γεύμα και γλέντι μέχρι αργά το απόγευμα σε παραδοσιακή ταβέρνα στο Μικρό χωριό, επιστρέψαμε γεμάτοι με τις καλύτερες εντυπώσεις και τη ζεστασιά στην καρδιά που μας άφησε αυτή η συνάντηση.

Το Δ.Σ του συλλόγου ευχαριστεί όλες και όλους τους συναδέλφους για τη συμμετοχή τους και για την συμβολή τους στην πρωτοπόρα αυτή δραστηριότητα και στην επιτυχία της εκδρομής και ανανεώνει το ραντεβού για μια νέα εκδρομή... την άνοιξη.

Εκ μέρους του Δ.Σ του Συλλόγου Εργαζομένων

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 2 - 4 μ.μ.

Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, 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 μμ.

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

Μεθεπόμενες Κυριακάτικες Εκδρομικές Εξορμήσεις

21/02/16: Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού - Κελάρια - Αγόριανη

13/03/16: Λίμνη Τσιβλού - Ζαρούχλα

17/04/2016: Ανδρίτσαινα - Ναό.Επικούρειου Απόλλωνα

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

Με ή χωρίς σύμφωνο συμβίωσης, με ή χωρίς capital controls, με ή χωρίς την τρομοκρατία της κλιματικής αλλαγής, του προσφυγικού ζητήματος, της ισλαμικής επέλασης, των φυσικών καταστροφών, της πενίας, των αστέγων, των πολέμων, υπάρχει πάντα χώρος και χρόνος για να επιδοθούμε επιτέλους με ολοένα αυξανόμενο ζήλο στο "γνώθι σαυτόν" και στο "μηδέν άγαν".

Ας ξεκινήσουμε σήμερα! Όχι το απόγευμα, αλλά τώρα!

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών



Η ιδέα της ανακύκλωσης ξεκίνησε δραστήρια και πρωτοπόρα στο Νοσοκομείο μας. Μέχρι στιγμής πολλές εκατοντάδες τόνοι χαρτιού, πλαστικού και αλουμινίου, που θα ρύπαιναν το περιβάλλον μας, 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.

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Αναζήτηση



Τα νέα μας

Ταυτότητα

Το έργο μας

Εκδηλώσεις

Στήριξέ μας



Στο πλευρό του περιθαλπόμενου

και των οικείων του

- ⇒ 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.



PHYSIOIasis

KENTRO

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μ.ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ 147 ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.2109902913

WWW.physioiasis-therasuit.gr

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΜΕΘΟΔΟΣ TheraSuit

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΩΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ

Καταφύγιο

Αγάπης & Συμπάραστασης

**Βοήθεια σε άτομα και ομάδες
κοινωνικά αποκλεισμένες
και με προβλήματα εξάρτησης**

Υπεύθυνος Κώστας Βιγαλάκης
Ευρυπίδου 14 Αθήνα 7^{ος} όροφος



Τηλ. 6977202398 - 2105012608

Ποιοι είμαστε...

Το Καταφύγιο είναι μια κοινωνική εθελοντική κίνηση ιδιωτικής πρωτοβουλίας που έχει σαν βασικό στόχο να συμπαρασταθεί και να βοηθήσει άτομα κοινωνικά αποκλεισμένα και με προβλήματα εξάρτησης.



Συμβουλευτική

Μέσα από επικοινωνία και συμβουλευτική προσιθαυόμε να ακούσουμε τις ανάγκες των ανθρώπων και να ανταποκριθούμε σε αυτές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Αν είναι εφικτό τους επανασυνδέουμε με τις οικογένειές τους ή τους συνδέουμε με προγράμματα απεξάρτησης.

Φαγητό, καφές...

Κάθε Τρίτη και Πέμπτη (16:00-22:30) σερβίρεται καφές και ακολουθεί ένα πλούσιο γεύμα που διανέμεται δωρεάν σ' όλους.



Μπορείτε να βοηθήσετε!
Ελάτε μαζί μας!



Για πληροφορίες απευθύνεστε στο
ΑΓΑΠΑΝ, Ρηγίλλης 14, Τ.Κ.: 106 74, Αθήνα
Τηλ.: 210 7991079, fax: 210 7910695
Επισκεφθείτε το site μας: www.agapan.gr ή
επικοινωνήστε μαζί μας μέσω
e-mail:agapan@agapan.gr

Καλή προσαρμογή προς το ΑΓΑΠΑΝ κάνει τη
διαφορά. Είναι παλιμυρί!

Ο ανήλικος λογαριασμός του σωματίου μας είναι



ALPHA BANK

ALPHA BANK (1080)

Αρ. Λογαίου: 115 002101 0272506



Υπό την Προστασία Μηνών 499/02, Αρ. Πρωτ. 402/02

*«Όταν η Ιατρική επιστήμη
δεν μπορεί να προσθέσει
περισσότερες μέρες σε μία ζωή,
το Hospice Care προσφέρει
περισσότερη ζωή σε κάθε μέρα»*

Dame Cicely Saunders

