

Έπι κοινωνία έν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ένα Τίποτα

Παρασκευή μεσημέρι. Αναμένοντας στην ουρά του ταχυδρομείου και όντας 50 νούμερα μακριά από την πολυπόθητη εξυπηρέτηση, είχα αρκετό χρόνο να παρατηρήσω τους παρευρισκόμενους και να βυθιστώ σε διάφορες σκέψεις. Τις σκέψεις μου διέκοψε η φωνή ενός ηλικιωμένου κυρίου που πλησίασε το ταμείο του μοναδικού υπαλλήλου που εργαζόταν εκείνη τη στιγμή σε ολόκληρο το ταχυδρομείο και του είπε: «Είσαι ένα τίποτα.»



Είσαι ένα τίποτα. Πώς γίνεται ένας άνθρωπος να εκμηδενίσει έναν όμοιο του με τρόπο τόσο απόλυτο για λόγο τόσο ευτελή; Και για πιο σημαντικό ακόμα λόγο πώς γίνεται κανείς να ξεστομίσει "είσαι ένα τίποτα" σε κάποιον που το «είναι» του ποτέ δε γνώρισε;

Είμαστε ένα τίποτα και είμαστε τα πάντα.

Άλλο το να παραδέχεσαι κάτι για τον εαυτό σου (μέσα από βαθιά και επίμονη προσωπική μελέτη) και άλλο να σε στριμύχνει κάποιος σε έναν οποιοδήποτε χαρακτηρισμό. Γι' αυτό η κρίση είναι σκληρή κι ακούγεται τόσο άδικη. Κι εσύ; Κι εσύ ποιος είσαι; Ένα τίποτα δεν είσαι και συ;

Πώς άνθρωπος σε άνθρωπο μπορεί μ' ένα πλατάγιασμα της γλώσσας να τον μηδενίσει ή να τον αποθεώσει;

Ο Λόγος; Ή η ενέργεια που συνοδεύει το Λόγο; Ποιος ο λόγος για τον Λόγο αν έχει μονάχα πικρία να εκφράσει; Όλοι το ξέρουν πως τη πιο βαθιά πίκρα τη βροντοφωνάζει η σιωπή.

Όλα τα λέμε και τίποτα δε λέμε.

Έλλη Μαρία Γαρζώνη
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Εκδρομή στη Λίμνη Τσιβλού και Ζαρούχλα



Δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε φυσικά την κυριακάτικη εκδρομή μας με τον σύλλογο, παρέα με φίλους, συναδέλφους και γνωστούς, όπως κάθε φορά διοργανώνεται, στην όμορφη λίμνη Τσιβλού και τη Ζαρούχλα. Ξεκινήσαμε νωρίς το πρωί της Κυριακής με την μέρα να μας υποδέχεται ηλιόλουστα, με κέφι και ζωντάνια, αλλά και πολλά νυσταγμένα χαμόγελα.

Για πρωινό στο λεωφορείο ζεστό κέικ, τυρόπιτα και διάφορα κεράσματα καταπράιναν την πείνα μας, ενώ ακολούθησε στάση στον Ισθμό για καφέ, αλλά και πολλές φωτογραφίες με θέα το γαλάζιο. Με την άφιξη μας στην λίμνη αντικρίσαμε την ομορφιά του τοπίου και το απέραντο πράσινο. Η επιθυμία των πιο πολλών να βουτήξουν στα καταγάλανα, καθαρά νερά της ήταν μεγάλη. Οι φωτογραφικές χέρι με χέρι, οι πόζες ατελείωτες, ενώ ο καθαρός αέρας μας άνοιξε την όρεξη. Έτσι, πήραμε τον δρόμο για τη Ζαρούχλα. Φτάνοντας εκεί, καθίσαμε για φαγητό και κρασί ενώ στη συνέχεια βολτάραμε παράλληλα με το ποτάμι για να ξεποστάσουμε, αλλά και να χωνέψουμε. Ακολούθησε καφές δίπλα από το ρέμα σε ένα αξιοπρόσεχτο, ξύλινο μαγαζί με τζαζ και ροκ νότες, υπεύθυνοι του οποίου ένα ζευγάρι μεγάλων ανθρώπων με αέρα ξενοφερτο, κάτι που φυσικά

ξεχώριζε στο παραδοσιακό κλίμα του χωριού. Η ώρα της επιστροφής δεν άργησε να έρθει αφού ο ήλιος είχε ήδη αρχίσει να δύει. Σίγουρα θα μας μείνει αξέχαστη η βόλτα μας, και αναμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη εκδρομή!

Ντανιέλα Στρατάκου

**Δετό χορό επιάσαμε
όμορφα που ταιριάσαμε...**

Κυριακή 17.04.2016 ώρα 20.15



Χώρος: Θέατρο στο ACS Athens

**Χοροί και τραγούδια: Ομάδα Παραδοσιακών Χορών
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" και οι Χοροβάτες**

Αγ.Παρασκευής 129
και Καζαντζάκη
Στάση Μετρό
Αγ.Παρασκευής

Είσοδος μόνο με προσκλήσεις
Πληροφορίες και
διάθεση προσκλήσεων
Ζέρβας Δημήτρης 6986127436



Έλληνες το 3% των κορυφαίων επιστημόνων στον κόσμο

Ποιοί ήταν και τι έκαναν οι 33 πιο σπουδαίοι

Η Ελλάδα είναι μια μικρή χώρα, αλλά το ειδικό βάρος των επιστημόνων της, διεθνώς, είναι δυσανάλογα μεγάλο σε σχέση με το μέγεθός της.

Αν και πληθυσμιακά οι Έλληνες αποτελούν λιγότερο από το 0,2% του παγκόσμιου πληθυσμού, ανάμεσα στους κορυφαίους επιστήμονες το ποσοστό των Ελλήνων πλησιάζει το 3%. Όμως, από αυτούς, μόνο ένας στους επτά (14%) έζησε ή ζει στην Ελλάδα, ενώ όλοι οι άλλοι στο εξωτερικό (86%), όπου αρκετοί γεννήθηκαν, ενώ ακόμη περισσότεροι έφυγαν ως μετανάστες. Αυτό προκύπτει από τα στοιχεία που παρουσίασε, το Σάββατο, στο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο στην Αθήνα, ο Γιάννης Ιωαννίδης, καθηγητής ιστορικής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ της Καλιφόρνια, ειδικός σε θέματα στατιστικής. Δίνοντας την πρώτη ετήσια διάλεξη στη μνήμη του καθηγητή του Δημήτρη Τριχόπουλου, με θέμα «Η φυγή των Ελλήνων επιστημόνων – μια μετα-ανάλυση», ο κ. Ιωαννίδης παρουσίασε στατιστικά στοιχεία για τους συνολικά 672 επιστήμονες με ελληνικά ονόματα, οι οποίοι έχουν τη μεγαλύτερη επιρροή στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία, με βάση τα αντικειμενικά δεδομένα της βάσης Google Scholar.

Κατά μέσο όρο, οι 672 Έλληνες επιστήμονες έχουν πάρει 17 χιλιάδες αναφορές ο καθένας τους στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία. Από τους 672, οι 33 έχουν φύγει από τη ζωή, ενώ οι υπόλοιποι έχουν σχεδόν όλοι φύγει από την Ελλάδα.

Στον ευρύτερο επιστημονικό χώρο, υπάρχουν πάνω από 20 εκατομμύρια συγγραφείς που έχουν κάνει τουλάχιστον μια επιστημονική δημοσίευση. Τα ελληνικά ονόματα αντιπροσωπεύουν περίπου το 1% του συνόλου (δηλαδή 200 χιλιάδες), ενώ μεταξύ των κορυφαίων επιστημόνων, είτε εν ζωή, είτε όχι, το ποσοστό των ελληνικών ονομάτων πλησιάζει το 3%. Ο αρχαιότερος Έλληνας επιστήμονας είναι ο Αριστοτέλης, ο οποίος, αν και τόσο παλαιός, συνεχίζει να αναφέρεται συχνά στη σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία.

Πού βρίσκονται οι περισσότεροι

Από τους 672 κορυφαίους Έλληνες επιστήμονες, μόνο οι 95 (το 14%) βρίσκονται στην Ελλάδα. Περισσότεροι από τους μισούς (376 άτομα ή το 56%) ζουν στις ΗΠΑ και ακολουθούν ως χώρες διαμονής και εργασίας το Ηνωμένο Βασίλειο (60 επιστήμονες ή το 9%), ο Καναδάς (31), η Γερμανία (24), η Γαλλία (20), η Ελβετία (19), η Αυστραλία (17), η Κύπρος (9) και άλλες χώρες (21).

Η περιοχή σε όλο τον κόσμο με τον μεγαλύτερο αριθμό κορυφαίων Ελλήνων επιστημόνων είναι η Καλιφόρνια (74 άτομα) και ακολουθούν η Μασαχουσέτη (64), η Νέα Υόρκη (62), η λοιπή Ελλάδα πλην Αθηνών (48), η Αθήνα (47), το Λονδίνο (31), το Τέξας (21), η Πενσιλβάνια (21), το «δίδυμο» Οξφόρδης-Κέμπριτζ (19), το Κονέκτικατ (17) και το Ιλινόις (15).

Από τους 40 επιστήμονες με τον μεγαλύτερο συνολικό αριθμό αναφορών που ζουν ακόμα, μόνο ένας βρίσκεται κυρίως στην Ελλάδα, ενώ οι 34 (ποσοστό 85%) βρίσκονται στις ΗΠΑ. Σε όλα τα επιστημονικά πεδία, ακόμα και αυτοί που βρίσκονται στην Ελλάδα, τις περισσότερες φορές έχουν κάνει το μεγαλύτερο μέρος του έργου τους σε άλλες χώρες.

Ποιοί ήταν και πού πέθαναν οι κορυφαίοι Έλληνες επιστήμονες. Από τους 33 νεκρούς κορυφαίους Έλληνες επιστήμονες (μεταξύ των οποίων ο Δ. Τριχόπουλος), οι 12 είχαν γεννηθεί στο εξωτερικό από ελληνικές οικογένειες, οι οποίες είχαν ήδη μεταναστεύσει πριν γεννηθούν εκείνοι. Οι υπόλοιποι μετανάστευσαν οι ίδιοι από την Ελλάδα.

Όσον αφορά τον θάνατό τους, οι 28 πέθαναν μακριά από την Ελλάδα. Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τα στοιχεία που συνέλεξε ο Ι.

Ιωαννίδης, κυρίως από νεκρολογίες:

- Ο μεγαλύτερος μυκητολόγος Κωνσταντίνος Αλεξόπουλος πέθανε στο Όστιν του Τέξας.

- Ο Χαράλαμπος «Ρόκο» Αλιπράντης, που έκανε σημαντικές συνεισφορές στην οικονομική θεωρία και στα αναλυτικά μαθηματικά, πέθανε στο Γουέστ Λαφαγιέτ της Ιντιάνα.

- Ο βιοχημικός του Χάρβαρντ Χάρι Αντωνιάδης, ο οποίος ανακάλυψε ότι αυξητικοί παράγοντες και ογκογονίδια είναι το ίδιο πράγμα, πέθανε στο Νιούπορτ της Μασαχουσέτης.

- Ο Κρις Αργύρης, ο ιδρυτής της επιστήμης της Οργανωσιακής Μάθησης (Organizational Learning), πέθανε στο Γουέσλεϊ της Μασαχουσέτης.

- Ο Γιάννης Αργύρης, που ανακάλυψε τη μέθοδο των πεπερασμένων στοιχείων, πάνω στην οποία στηρίζονται οι υπολογιστικοί κώδικες της σύγχρονης μηχανικής, πέθανε στη Στουτγκάρδη της Γερμανίας.

- Ο νευροψυχίατρος Γιώργος Μπαρτζώκης, που πρότεινε τη θεωρία εκφύλισης της μυελίνης για παθήσεις του εγκεφάλου, πέθανε στο Λος Άντζελες.

- Ο Γιάννης Μπατσάκης, ο κορυφαίος παθολογοανατόμος πάνω στον καρκίνο κεφαλής και τραχήλου, πέθανε στο Χιούστον του Τέξας.

- Ο κορυφαίος θεωρητικός μαθηματικός Κωνσταντίνος Καραθεοδωρή πέθανε στο Μόναχο της Γερμανίας.

- Ο Κορνήλιος Καστοριάδης, από τους σημαντικότερους σύγχρονους στοχαστές της πολιτικής φιλοσοφίας, πέθανε στο Παρίσι.

- Ο Γιώργος Κοτζιάς, που βρήκε την πρώτη αποτελεσματική θεραπεία για τον παρκινσονισμό, την L-Dopa, πέθανε στη Νέα Υόρκη.

- Ο Μιχαήλ Δερτούζος, ο καθηγητής του MIT που συνέβαλε τα μέγιστα, ώστε να χρησιμοποιούμε ευρύτατα τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σήμερα, πέθανε στη Βοστώνη.

- Ο ανοσολόγος Ντίνος Διαλυνάς πέθανε στην Καλιφόρνια.

- Ο Ανδρέας Δημαρόγκωνας, από τους σημαντικότερους ειδικούς στον μηχανολογικό σχεδιασμό και στις ταλαντώσεις, πέθανε στο Ξεν Λιούις του Μισούρι.

- Ο Ντίνος Γαζής, κορυφαίος ερευνητής της IBM και πρωτοπόρος στη μοντελοποίηση της ροής κυκλοφορίας, πέθανε στο Κάτοναχ της Νέας Υόρκης.

- Ο Νικόλας Γεωργιάνας, από τους σημαντικότερους ερευνητές στα συστήματα πολυμέσων, πέθανε στο Ρίαντ της Σαουδικής Αραβίας.

- Ο Νικόλας Γονατάς, κορυφαίος νευροπαθολόγος που ίδρυσε το τμήμα νευροπαθολογίας στο Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνια, πέθανε στη Φιλαδέλφεια της Πενσιλβάνια.

- Ο Πάρις Χρήστος Κανελλάκης, κορυφαίος ερευνητής στην πληροφορική, πέθανε πολύ νέος, μόλις 42 ετών, μαζί με τη γυναίκα του και τα δυο παιδιά του, σε συντριβή αεροπλάνου στην οροσειρά των Άνδεων στην Κολομβία.

- Ο Αντώνης Μαρμάρου, κορυφαίος ερευνητής στη σημασία και ρύθμιση της ενδοκρινικής πίεσης σε νεοεμφυτευτικούς ασθενείς, πέθανε στο Κρόζιερ της Βιρτζίνια.

- Ο Φυσικομαθηματικός Νικόλας Μητρόπουλος (Metropolis), ο δημιουργός των πρώτων μεγάλων ηλεκτρονικών υπολογιστών (MANIAC), της πρώτης ατομικής βόμβας και των εξαιρετικά σημαντικών υπολογιστικών αλγόριθμων «Μόντε Κάρλο», πέθανε στο Λος Άλαμος του Νέου Μεξικό.

- Ο Δημήτρης Μιχαλάς, κορυφαίος αστροφυσικός και αυθεντία στις ατμόσφαιρες των άστρων και στη ραδιοαστρονομία, πέθανε στη Σάντα Φε του Νέου Μεξικό.

- Ο Κλαρκ Μουστάκας, ιδρυτής της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, πέθανε στο Φάρμινγκτον Χιλς του Μίσιγκαν.

- Ο Δημήτριος Παπαχατζόπουλος, εφευρέ-

της των λιποσωμιακών φαρμάκων, πέθανε στο Σαν Φρανσίσκο.

- Ο Γεώργιος Παπανικολάου, εφευρέτης του «Τεστ Παπ» για την πρόληψη του καρκίνου της μήτρας, πέθανε στο Μαϊάμι της Φλόριδα.

- Ο Αθανάσιος Παπούλης, ο γίγαντας των εφαρμοσμένων μαθηματικών, πέθανε στο Λονγκ Άιλαντ της Νέας Υόρκης.

- Ο Νίκος Πουλιαντζής, ο σημαντικότερος δομικός μαρξιστής πολιτικός φιλόσοφος, πέθανε στο Παρίσι.

- Ο Πέτρος Σιφναίος, ένας από τους σημαντικότερους ψυχοθεραπευτές και αυτός που επινόησε τον όρο «αλεξίθυμια», πέθανε στο Μπέλμοντ της Μασαχουσέτης.

- Ο Αναστάσιος (Τας) Βενετσάνοπουλος, κορυφαίος επιστήμονας στα πολυμέσα και στη θεωρία του δικτυακού σήματος και της επεξεργασίας εικόνας, πέθανε στο Τορόντο του Καναδά.

- Ο Γιάννης Βλυσίδης, μέλος της λεγόμενης «συμμορίας των τεσσάρων», που έγραψε το κλασικό έργο πάνω στην ανάπτυξη λογισμικού, πέθανε 44 ετών από καρκίνο του εγκεφάλου στην πολιτεία της Νέας Υόρκης.

- Ο Παναγιώτης Παναγιωτόπουλος, κορυφαίος στα μαθηματικά των ανισοτήτων στη μηχανική, πέθανε στη διάρκεια διακοπών στο Λουτράκι.

- Ο Ιωάννης Βαρδουλάκης, κορυφαίος επιστήμονας στον χώρο της γεωμηχανικής, έπεσε την ώρα που έκοβε κάποιο δέντρο έξω από το σπίτι του στην Αθήνα.

- Η Μαρία Πέτρου, κορυφαία επιστήμονας στην επεξεργασία σήματος και στη ρομποτική, πέθανε από καρκίνο τρία χρόνια μετά την επιστροφή της από την Αγγλία στη Θεσσαλονίκη. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ο κ. Ιωαννίδης, «θα πρέπει να εξετάσουμε αν μπορούμε να εκμεταλλευτούμε σαν χώρα και σαν κοινωνία τους άλλους 639 που είναι ακόμα ζωντανοί, αλλά και να εξασφαλίσουμε ότι ο ελληνισμός θα αναδειχθεί και πολλές χιλιάδες άλλους κορυφαίους επιστήμονες στο μέλλον».

Ανέφερε ότι είναι ενθαρρυντικό πως η Ελλάδα είναι μία από τις πέντε μόνο χώρες που διάλεξαν δύο επιστήμονες ανάμεσα στους έξι σπουδαιότερους του έθνους τους: Τον Γεώργιο Παπανικολάου και τον Αριστοτέλη (οι άλλες είναι οι Κροατία, Ιταλία, Γαλλία και Μεγάλη Βρετανία). Από την άλλη, όμως, ο κ. Ιωαννίδης επεσήμανε ότι το ποσοστό του ΑΕΠ που η Ελλάδα δαπανά για έρευνα και τεχνολογία, είναι μόλις 0,6%, έναντι περίπου 4% που δαπανούν χώρες όπως το Ισραήλ και η Φινλανδία.

Ο κ. Ιωαννίδης υπογράμμισε ότι «μια αξιοθαύμαστη μειοψηφία επιστημόνων παραμένει ακόμα στην Ελλάδα και βρίσκονται οι περισσότεροι σε κατάσταση διωγμού. Είναι ο συνεχής, απηνής, αμείλιχτος, ανελέητος διωγμός που κατατρέπει ανέκαθεν όποιον πιστεύει στην αριστεία και στην ουσιαστική προσφορά. Με ελάχιστες εξαιρέσεις, οι επιστήμονες αυτοί δεν μπορούν να επηρεάσουν το ελληνικό γίγνεσθαι, παρόλο που έχουν τεράστιο αντίκτυπο στο παγκόσμιο γίγνεσθαι».

Όπως δήλωσε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, «η Ελλάδα έχει ακόμα τη δυνατότητα να γίνει μια από τις πλέον ευημερούσες χώρες του κόσμου, αν αξιοποιήσει το ταλέντο και τις δεξιότητες σοβαρών επιστημόνων και αν εστιάσει αυστηρά στην αξιοκρατία και στην αριστεία. Ενώ έχουμε εμπλακεί σε προκλητικά ασαφείς και ατελέσφορες συζητήσεις για το 0,25% της ουσίας, μπροστά στα μάτια μας χάνονται οι πραγματικές δυνάμεις της χώρας, οι νέοι και χαρισματικοί άνθρωποι που φεύγουν γιατί δεν αντέχουν την αλαζονεία της τοπικής μετριοκρατίας».

<http://www.capital.gr/story/3032322>

Ο «Μύθος» των αυγών για αύξηση της χοληστερόλης!

Ο φόβος ότι τα αυγά αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος αποτελεί έναν μύθο. Είναι αστήρικτος και δεν έχει αποδειχθεί σε καμία μελέτη.



Τα αυγά εξαιτίας της περιεκτικότητάς τους σε χοληστερίνη είναι παρεξηγημένα τρόφιμα και ο κόσμος συνεχίζει να τα αποφεύγει. Όμως η σύσταση που δίνεται να αποφεύγουμε την κατανάλωση αυγών γιατί αυξάνουν τη χοληστερίνη ή να τα περιορίσουμε σε 2-3 την εβδομάδα είναι εντελώς αβάσιμη και δεν στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα.

Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Η χοληστερόλη που προέρχεται από τις τροφές (διαιτητική χοληστερόλη), σύμφωνα με επιβεβαιωμένες έρευνες, δεν επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Ο ανθρώπινος οργανισμός παίρνει μόλις το 20% της χοληστερόλης που χρειάζεται από τις τροφές, καθώς το υπόλοιπο 80% το συνθέτει μόνος του. Ειδικά η χοληστερόλη του αυγού επηρεάζει σε πολύ μικρό βαθμό. Αυτό όμως που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη χοληστερόλη του αίματος, είναι η συχνή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών του εμπόριου και επεξεργασμένου κρέατος π.χ πίτσες, γλυκά, αλλαντικά, κρουασάν, μπισκότα, πάστες και γενικά προϊόντα εμπόριου με κακές πηγές λίπους και ένα σωρό βλαβερά συστατικά. Αυτά πρέπει να τα αποφεύγει κάποιος με πρόβλημα χοληστερίνης, όπως και όλοι μας βέβαια, γιατί είναι βλαβερά για την υγεία και ευθύνονται πολύ περισσότερο για την αύξηση των λιπιδίων στο αίμα και για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νόσων.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Άρα κάποιος που θέλει να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, δεν θα πρέπει να ασχολείται με τον περιορισμό των αυγών, αλλά με την αποφυγή βλαβερών επεξεργασμένων τροφίμων του εμπόριου, να χάσει βάρος αν υπάρχει παχυσαρκία, ώστε να πέσουν οι τιμές της χοληστερόλης αίματος και να διατηρήσει το βάρος του σε σταθερά επίπεδα. Πολύ σημαντικό είναι να εμπλουτίσει τη διατροφή του με πολλές φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν και να αποβάλλουν τη χοληστερόλη των τροφών.

ΛΕΚΙΘΙΝΗ – ΤΟ ΑΝΤΙΒΑΡΟ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Τα αυγά εκτός από τη χοληστερίνη περιέχουν και λεκιθίνη η οποία βρίσκεται στον κρόκο του αυγού. Η λεκιθίνη είναι μια λιπαρή ουσία, η οποία είναι χοληστερινο-προστατευτική και βοηθάει στη μείωση των λιπιδίων στο αίμα και της κακής χοληστερόλης. Λειτουργεί ως αντίβαρο ώστε να μην αυξάνεται και να συσσωρεύεται η χοληστερόλη στα τοιχώματα των αρτηριών, προκαλώντας σοβαρές παθολογικές καταστάσεις όπως αρτηριοσκλήρυνση. Αυτό μας δείχνει την αξιοθαύμαστη ισορροπία της φύσης στις τροφές της που έχει φροντίσει πραγματικά για όλα και κανένα συστατικό τους δεν είναι τυχαίο. Όλα επιτελούν μια λειτουργία ή έναν σκοπό.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Τα αυγά δεν θα πρέπει να τα βγάλουμε από τη διατροφή μας από φόβο να μην αυξησουμε τη χοληστερίνη μας, καθώς αποτελούν μια πλήρη τροφή με υψηλή διατροφική αξία. Όχι μόνο δεν αυξάνουν τη χοληστερίνη μας αλλά αποτελούν μια πλήρη τροφή με υψηλή διατροφική αξία, με πλήρεις πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στις σωστές αναλογίες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης αίματος. Όσον αφορά την ποσότητα δεν θα πρέπει να υπάρχει περιορισμός, αλλά ως μην ξεχνάμε βέβαια το «παιρνοντας άριστον» που πρέπει να ισχύει πάντα στη διατροφή μας.

Στυλιανή Γερακάκη
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Άλλαξε ο Μανωλιός και Έβαλε τα Ρούχα του Αλλιώς



Από αυτόν τον κύριο βγήκε η έκφραση "άλλαξε ο Μανωλιός και έβαλε τα ρούχα του αλλιώς"

Στους χρόνους του Όθωνα, υπήρχε ένας γνωστός κουρελιάρης τύπος: Ο Μανώλης Μπατίνος. Δεν υπήρχε κανείς στην Αθήνα που να μην τον γνωρίζει, μα και να μην τον συμμαθεί.

Οι κάτοικοι του έδιναν συχνά κανένα παντελόνι ή κανένα σακάκι, αλλά αυτός δεν καταδεχόταν να τα πάρει, γιατί δεν ήταν ζητιάνος.

Ήταν ποιητής, ρήτορας και φιλόσοφος (έτσι πίστευε). Στεκόταν σε μια πλατεία και αράδιαζε ό,τι του κατέβαινε.

Κάποτε λοιπόν έτυχε να περάσει από εκεί ο Ιωάννης Κωλέττης.

Ο Μανώλης Μπατίνος τον πλησίασε και τον ρώτησε, αν έχει το δικαίωμα να βγάλει λόγο στη Βουλή.

Ο Κωλέττης του είπε ότι θα του έδινε ευχαρίστως άδεια αν πετούσε από πάνω του τα παλιόρουχα που φορούσε κι έβαζε άλλα.

Την άλλη μέρα ο Μανώλης παρουσιάστηκε στην πλατεία με τα ίδια ρούχα, αλλά τα είχε γυρίσει ανάποδα και φορούσε τα μέσα έξω.

Ο κόσμος τον κοιτούσε έκπληκτος.

Και τότε άκουσε αυτούς τους στίχους από το στόμα του Μανώλη Μπατίνου:

«Άλλαξε η Αθήνα όψη,
σαν μαχαίρι δίχως κόψη,
πήρε κάτι απ' την Ευρώπη
και ξεφούσκωσε σαν τόπι.
Άλλαξαν χαζοί και κουφοί
και μας κάναν κλωτσοκούφι.
Άλλαξε κι ο Μανωλιός
κι έβαλε τα ρούχα του αλλιώς».

Η σοφία δεν είναι προνόμιο μόνο των μεγάλων και φωτεινών πνευμάτων, αλλά και των απλών ανθρώπων του λαού. Μέσα σε μικρές φράσεις ή και λέξεις ακόμα, κλείνει μεγάλες αλήθειες και σοφά συμπεράσματα της ζωής, που άλλοτε δίνονται άμεσα και άλλοτε έμμεσα και αλληγορικά.

Πολλές από αυτές τις αλήθειες που έχουν γίνει πια παροιμιώδεις, τις χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας συζήτηση, χωρίς τις περισσότερες φορές να ξέρουμε πώς προήλθαν, ποιος τις είπε και κάτω από ποιες συνθήκες ειπώθηκαν.

http://tovallino.blogspot.gr/2012/10/blog-post_19.html

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών



Η ιδέα της ανακύκλωσης ξεκίνησε δραστηρία και πρωτοπόρα στο Νοσοκομείο μας. Μέχρι στιγμής πολλές εκατοντάδες τόνοι χαρτιού, πλαστικού και αλουμινίου, που θα ρύπαιναν το περιβάλλον μας, αξιοποιούνται προς όφελος των σκοπών του Συλλόγου μας.

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

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

Μεθεπόμενες Κυριακάτικες Εκδρομικές Εξορμήσεις

22/05/2016: Οροπέδιο Αρβανίτσας, Ελικώνας.

26/06/2016: Τριζόνια νομού Φωκίδας.

Ημερομηνίες και Προορισμοί μπορεί να αλλάξουν, θα ειδοποιηθείτε έγκαιρα

Έφυγες

Έφυγες με τα μάτια κλειστά. Δεν άντεχες να βλέπεις το πρόσωπό μου το θλιμμένο, το βλέμμα μου το βουρκωμένο.

Έφυγες δίχως να πεις μια λέξη. Το 'νιώθεις πως στο στερνό αντίο θα' ναι βαρύς, πολύ βαθύς ο πόνος. Έφυγες και έμεινα μόνος.

Έφυγες μέσα στη νύχτα. και το άνθος μας μαράθηκε, τα φώτα όλα σβήσανε, τα όνειρα χαθήκανε.

Έφυγες και το φεγγάρι δάκρυσε κι' γω ξέπνοος και μόνος με τη φωτογραφία σου μιλούσα τόσο πολύ σε Αγαπούσα.

Νίκος Κωστούλας



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

ΧΙ.ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΝΑΤΟΡΙΟΝ

Εντυπώσεις

Κάθε ασθένεια, ιδιαίτε-
ρως όμως η φυματίωση, δία
να θεραπευτή, πρέπει
πρώτον ο ασθενής να
βοηθήση. Δηλαδή από την
πίστιν του ασθενούς προς
την θεραπείαν της νόσου
εξαρτάται και η ομαλή εξέ-
λιξη της ασθένειας και η
ιασίς του.

Όταν ο φυματικός χάση
το θάρρος του, απελπι-
σθή, τότε ας αναμένη την
επιδείνωσιν της καταστά-
σεώς του. Πολλές φορές
δε ας αναμένη και τον
θανατόν του.

Εάν ο φυματικός διατη-
ρηση το ηθικόν του, εάν πιστεύση
εις την Θεραπείαν του, να είναι
βέβαιος ότι σοβα-
ρώς θα υποβοηθήση την
επιστήμην, την φύσιν. Η
νόσος θα καταπολεμηθή,
αι δυνάμεις του θα αναζωογονούνται
εις την πάλην κατά της νόσου
και η ανάρρωσις του και
τέλος η ιασίς του δεν είναι
μακράν.

Ιδού διατί τα σανατόρια
είναι απαραίτητα. Ιδού
διατί ο ασθενής οφείλει να
παραμείνη εν αυτώ. Διότι
τα σανατόρια με τα ολόασπρα
και ευρύχωρα δωμάτια των,
με τα μεγάλα παράθυρα
των οπόθεν εισέρχονται ο
καθαρός αέρας και ο ήλιος,
την απαστράπτουσιν
καθαριότητα των, με τους
χαριτωμένους κήπους των,
με της συγκεντρώσεις των,
την μουσικήν των, γίνονται
αφορμή και υποβάλουν
ολίγον κατ' ολίγον εις τον
ασθενή την σκέψιν, ότι,
πρέπει να λημονήση την
κατάστασιν του και να
διασκεδάξη την θλίψιν του.

Από τα Ελληνικά σανατόρια
λείπουν δυστυχώς - ας
ελπίσουμε ότι στο μέλλον
θα γίνου- τα κέντρα των
διασκεδάσεων, τα οποία
υπάρχουν εις τα σανα-τόρια
της Ευρώπης. Και εις τα
Ελληνικά σανατόρια έπρεπε
να υπάρχουν αίθουσαι,
όπου οι ελαφρώς ασθενείς,
η και οι ευρισκόμενοι
εις το στάδιον της αναρρώσεως
θα ήδυναντο να μεταβαίνουν
και να ακούουν την μουσικήν,
να πίνουν την μπύραν τους
ή το τσάι, να παίξουν το
μπιλιάρδο τους ή και να
χορεύουν ακόμη.

Εδώ οι ασθενείς μη δυνάμενοι
να κάμουν τίποτε καλλίτερον...
φλερτάρουν! Ο περίπατος
περιο-ρίζεται εις την
πéριξ του σανατορίου
πευκόφυτον τοποθεσίαν
και τα υψώματα, οπόθεν,
θαυμάζομεν την υπέροχον
Αττικήν και τον Σαρωνικόν.

Τα ειδύλλια, τα όποια ενίοτε
έχουν ως αποτέλεσμα
τον χορόν του Ησαΐα, δεν
είναι και τόσο σπάνια.
Προ ημερών εγνώρισα
ένα ζεύγος, το όποιον
μετά το ειδύλλιον, την
αποθεραπείαν, τον γάμον
του, ζη εις το πρόσθετον
*** ευτυχησμένο. Η
μεν κυρία παραμένει εν
τω οίκω, ο δε κύριος
εργάζεται εις το Υπουργείον
*** Μία από τας
υποχρεωτικάς σκέψεις
του ζεύγους είναι και η
καθ' εκαστον μήνα
επίσκεψις του ενταύθα.
Το φίλον ζεύγος αφού
μας διαινήμη μπουμπόνια,
άνθη και θερμάς
χειραφιάς και ευχρήθη
περαστικά, απέρχεται
ευχάριστον, διότι
εξετέλεσεν το καθήκον
του, έναντι των άλλων
εν τη δυστυχία
συνανθρώπων του.

Οι ιατροί τας ερωπικές
συγκινήσεις τας απηγό-
ρευσαν αυστηρώς. Εις
τους βαρέως δε ασθενείς,
αι εν λόγω συγκινήσεις
απαγορεύονται
απολύτως. Υπάρχουν
όμως και ιατροί, οι
όποιοι, όχι μόνον
δεν απαγορεύουν,
αλλά και επιβάλουν
εις τους αναρρωνόντας
-εν μέτρω- τας
συγκινήσεις
αυτάς...

Η συγκέντρωσις των
ασθενών εις την
ευρύχωρον αίθουσαν
του πίνου, ή κατά την
11 πρωινήν εις την
πλατείαν του δάσους
την μετονομασθείσαν
υπό του χαριτολόγου
φίλου ασθενούς
Τ... εις νυφοπάζαρον,
είναι η πλέον
ενδιαφέρουσα και η
πλέον ευχάριστος
δια τους ασθενείς.

Αι συζητήσεις, τα
σχόλια και τέλος... το
κουτσομπολιό, είναι
απαραίτητα κατά τας
συγκεντρώσεις
αυτάς.

Οι μεν αφηγούνται
την έναρξιν, το αίτιον,
την εξέλιξιν της νόσου
των. Οι δε, τας
εφαρμοζόμενας υπό
των ιατρών
θεραπείας.

Άλλοι αναπτύσσουν
τα συμπεράσματα,
τα οποία εξήγαγον
εκ της επιβληθείσης
εις αυτούς
θεραπευτικής, του
πνευμοθώρακος

κ.λ. Οι πάντες δε
σχολιάζουν τους
θεράποντος ιατρούς.
Εκεί, εις την
τράπεζαν... του
κουτσομπολιού,
ανατέμνεται
κάθε επι-στήμων.
Αλλοίμονον δε εις
αυτόν εάν καταστή
ο στό-χος των
ασθενών. Τον
αναμένει η
καταστροφή!
Ημείς οι προφέσορες!
της επιστήμης
των διαγράφομε
από τον κατάλογον
των επιστημόνων
και δεν του
επιτρέπομεν
ούτε να
αναπνέη.

Εάν ένα
σανατόριον, η μία
κλινική, κατά την
εποχήν της
νοσηλείας του
δείνα ασθενούς
έτυχεν να έχη
π.χ. το
καλοριφέρ
θερμοκρασίαν
κατωτέραν της
οριζόμενης, ή η
διευθύντρια του
ιδρύματος
αυτού δεν ήτο
της συμπαθείας
του ασθενούς
διότι του
εφήρμοζε! αυστηρώς
τους όρους της
διαπολιγεινής
συμφωνίας
μας τας
υποδείξεις των
ιατρών, η
μήνις του
ασθενούς
αυτού
εναντίον των
τυράννων
του!! είναι
διαρκής και
ζητεί, δια να
ικανοποιηθή,
τουλάχιστον
το γκρέμισμα
του ιδρύματος
η τον θάνατον
της κυρίας
διευθύντριας
Ευτυχώς όμως
ότι πάντα
ταύτα με την
πάροδον του
χρόνου
λησμονούνται
και δεν
παραμένει
εις ημάς
τους ασθενείς,
ή το
αίσθημα
της βάθειας
ευγνωμοσύνης
προς όλους
εκείνους, οίτινες
μας
ενοσλήλευσαν,
ή μάς
περιποιήθησαν,
όπως
σηπτε, καθ' όλον
το διάστημα
της
ασθενείας
μας.

Περί το τέλος
της συζητήσεως
και χάριν
ποικιλίας
έρχονται
εις το φως
τα νέα της
ημέρας. Ποίος
ασθενής ήλθε.
Ποίος έφυγε!
και διατί. Ποίος
φεύγει. Ποίος
ή ποία
διασκεδάσε
την προηγουμένη
εσπέραν; Είχε
άδειαν
εξόδου; Ποίον
ζεύγος ήτο
περίπατον
στο δάσος
και ποίου
ζεύγους ο έρως
θριαμβεύει
τας
ημέρας
αυτάς.

...Οι ασθενείς
όταν δεν
ομιλούν
δια την ασθένειάν
των, ομιλούν
δια τον έρωτα.

Όταν μία
οικογένεια
έχει ένα
μέλος της
το οποίο
έχει
χρώμα
ωχρόν,
στερείται
ορέξεως,
φθίνει,
απαραίτητως
πρέπει να
οδηγήση
τούτο
στον
ιατρόν
της.

Εκείθεν
δε, στην
εξοχή,
στο
ύπαιθρον.
Κατόπιν
μιας
συστηματικής
θεραπείας,
αναπαύσεως
το
χρώμα
θα
γίνη
ζωηρόν
και η
όρεξις
θα
επανέλθη.

Ανάπαυσις,
αέρας,
άφθονος
τροφή
χρειάζεται
δια να
τονωθή
ο
οργανισμός
και να
αντιμετώπιση
ο
ασθενής
νικηφόρως
την
φυματίωσιν.

Ιωάννης Θ. Νάκος
(συνεχίζεται
στο
επόμενο
τεύχος)

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ. 2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τους:

Ιωάννη Δώδο, Δημήτριο Μαστούκα, Δημήτριο Μαυρίκιο, Στέλλα Τομαρά και Ανώνυμο Δωρητή.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντι στεφάνου: την Αλίκη Αθανασάκου στη μνήμη Πέτρου Αθανασάκου, Νίκου Μπαγιατάκου και Ευγενίας Νικολακάκου, τον κύριο Νικόλαο και κυρία Αλεξάνδρα Αναγνωστοπούλου στη μνήμη της θείας τους **Ιωάννας Κωσταρά** και της **Ιφιγένειας Κausοκεφάλου**, την Σταματίνα Δελαπόρτα στη μνήμη της μητέρας της **Δελαπόρτα Μηλίτσας**.

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006
IBAN: GR7101712740006274040035006
Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμα"
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.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, Σελλάσας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Κυριακή Δημητρουλάκη, Βασίλεια Κασαφάτης, Κατσιμήτρον Μπέση, Αθηνά Κέλα και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Ημερήσια Εκδρομή Εν ενεργεία και Συνταξιούχων

Ανδρίτσεινα Επικούρειος Απόλλωνας



Την Κυριακή 24 Απριλίου 2016 αναχώρησε στις 08:00 από την είσοδο του νοσοκομείου «Η ΣΩΤΗΡΙΑ». Θα κάνουμε μία στάση καθ' οδόν και στη συνέχεια θα επισκεφθούμε τον ναό του Επικούριου Απόλλωνος που βρίσκεται στις Βάσες της Φιγαλείας της Αρκαδίας, κοντά στα σύνορα του νομού με την Μεσσηνία. Είναι ένας από τους σπουδαιότερους και επιβλητικότερους ναούς της αρχαιότητας και αφιερώθηκε από τους Φιγαλείς στον Απόλλωνα διότι τους βοήθησε να ξεπεράσουν μια επιδημία πανώλης. Ο ναός υψώνεται επιβλητικά στα 1.130 μέτρα, στο κέντρο της Πελοποννήσου, πάνω στα βουνά μεταξύ Ηλείας, Αρκαδίας και Μεσσηνίας και βρίσκεται 14 χλμ. νότια της Ανδρίτσεινας. Το μνημείο αυτό με την πανανθρώπινη σημασία είναι συνάμα ένα από τα καλύτερα σωζόμενα της κλασικής αρχαιότητας και ήταν το πρώτο στην Ελλάδα που συμπεριελήφθη στα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, το 1986.

Επόμενος σταθμός μας η Ανδρίτσεινα, χτισμένη αμφιθεατρικά στην πλαγιά βουνού, μέσα σε καταπράσινο και μαγευτικό ορεινό τοπίο, εντυπωσιάζει με τα μεγαλόπρεπα διώροφα και τριώροφα αρχοντικά και τα πλακόστρωτα δρομάκια της. Στο κτήριο του Γυμνασίου, στην είσοδο του χωριού, στεγάζεται η περίφημη βιβλιοθήκη της Ανδρίτσεινας, μιας από τις σημαντικότερες βιβλιοθήκες της Ελλάδας. Στο κέντρο της κωμόπολης είναι η γραφική πλατεία σκεπασμένη με πλατάνια και με όμορφη θέα. Απέναντί της βρίσκεται η "Τρανή Βρύση", χτισμένη το 1724.

Γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής. Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

Κόστος εκδρομής 15 ευρώ.

Πληροφορίες: 2107763638 11:00 - 15:00

(Η είσοδος για το μουσείο είναι 3 ευρώ το άτομο).

Ναός Πυξίδα - Το θαύμα των αρχαίων επιστημών.

Ημερομηνίες και Προορισμοί μπορεί να αλλάξουν, θα ειδοποιηθείτε έγκαιρα. Ο Ναός του Επικούριου Απόλλωνα στρέφεται γύρω από τον άξονά του κατά 50,2 δευτερόλεπτα της μοίρας.

Στη Φιγαλεία, στα σύνορα μεταξύ Αρκαδίας και Μεσσηνίας, υψώνεται σε υψόμετρο 1130 μέτρων ο επιβλητικός ναός του Επικούριου Απόλλωνα, ο οποίος χτίστηκε τον... 5ο π.Χ αιώνα και ως αρχιτέκτονας του ναού αναφέρεται από τον Πausanία ο Ικτίνος.

Είναι ένα από τα καλύτερα διατηρημένα στον χρόνο μνημεία της αρχαίας Ελλάδας και είναι θεμελιωμένος πάνω στον βράχο του όρους Κωπύλιο, όπου βρισκόταν η αρχαία πόλη Βάσες. Όλα καλά ως εδώ, αλλά ο ναός περιστρέφεται και αυτό ελάχιστα το διδάσκουν, για να μην πω καθόλου, στα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Στρέφεται γύρω από τον άξονά του κατά 50,2 δευτερόλεπτα της μοίρας, όση είναι και η ετήσια μετάπτωση των ισημερινών με στόχο να βλέπει συνεχώς το ίδιο αστρικό σημείο και τα μυστήρια δεν τελειώνουν εκεί, καθώς η πλαγιά είναι διαμορφωμένη τεχνητά και ο ναός τοποθετήθηκε πάνω σε αυτή ακολουθώντας τον άξονα Βορρά προς Νότο σε αντίθεση με τους υπόλοιπους ναούς. Για να πετύχουν την ολίσθηση του ναού τοποθέτησαν πάνω στην πλάκα και ένα στρώμα αργίλου και βότσαλα θαλάσσης και πάνω σε αυτά τα στρώματα τοποθετήθηκαν τα θεμέλια του ναού.

Για να μην σας αφήσω με την απορία για το ποιο αστρικό σημείο στοχεύει συνεχώς ο ναός εις τους αιώνες των αιώνων και θα συνεχίσει να στοχεύει, (εκτός κι αν οι πρόσφατες παρεμβάσεις για τη συντήρησή του διαμορφώσουν νέες καταστάσεις)... το αστρικό σημείο λοιπόν είναι ο Σείριος, το άστρο του Κυνός, από το οποίο κατάγεται σύμφωνα με τη "μυθολογία" ο Θεός Απόλλων.

Ερωτηματικό παραμένει πώς μπορούσαν οι αρχαίοι Έλληνες να χτίζουν Παρθενώνες και περιστρεφόμενους ναούς... αλλά και το πώς υπολόγισαν ότι για να στοχεύει ο ναός του Επικούριου Απόλλωνα τον Σείριο πρέπει να γυρνάει κατά 50,2 δευτερόλεπτα της μοίρας ίση με την ετήσια μετάπτωση των ισημερινών... Με τα σημερινά τεχνολογικά δεδομένα δεν είναι απίθανο... με τα τότε δεδομένα όμως; Πώς οι αρχαίοι Έλληνες είχαν την τεχνολογία και την τεχνολογία; Την κατείχαν; Τους δόθηκε; Άλλο ένα σημείο αντιπαράθεσης... Ίσως όχι για εμάς...

Το 652 π.Χ. οι Σπαρτιάτες κυριεύουν τη Φιγαλεία και οι κάτοικοί της την εγκαταλείπουν. Απευθύνονται στο μαντείο των Δελφών για να μάθουν πώς θα ανακτήσουν την πόλη τους. Οι Φιγαλείς επιστρέφοντας στην πατρι-

δα τους για να ευχαριστήσουν τον θεό Απόλλωνα αφιέρωσαν ναό που έχτισαν σε ένα φυσικό πλάτωμα στην πλαγιά του Κωπύλιου και τον ονόμασαν Επικούριο. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι ο ναός δεν ήταν απλά ένα λατρευτικό κτίσμα αφιερωμένο στον Απόλλωνα. Αν εξετάσουμε τον αρχιτεκτονικό ρυθμό του, θα δούμε ότι αν και εξωτερικά είναι ΔΩΡΙΚΟΥ ρυθμού, στο εσωτερικό του είναι ΙΩΝΙΚΟΥ ρυθμού αλλά οι κιόνες του κοσμούνται με ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΥ ρυθμού κιονόκρανα.

Είναι το μοναδικό αρχαίο οικοδόμημα που συνδυάζει και τους 3 αρχιτεκτονικούς ρυθμούς. Κατασκευάστηκε το τελευταίο τέταρτο του 5ου αιώνα π.Χ πιθανότατα από τον αρχιτέκτονα του Παρθενώνα, Ικτίνο, μετά από υπόδειξη των ιερέων του Απόλλωνα από τους Δελφούς. Η πλαγιά που είναι χτισμένος ο ναός έχει διαμορφωθεί τεχνητά σε οριζόντιο επίπεδο και ο ναός τοποθετήθηκε έκκεντρα πάνω σε αυτή με προσανατολισμό που και πάλι θεωρείται παράξενο διότι δεν ακολουθεί τον συνήθη προσανατολισμό του άξονα ανατολής - δύσης αλλά βορρά-νότου. Δημιουργήθηκε τεχνητά μία πέτρινη ειδική βάση που πάνω σε αυτή τοποθετήθηκε ο ναός.

Η βάση αυτή είναι μοναδική στον κόσμο, διότι λόγω της μελετημένης κλίσης της επιτρέπει στον ναό να ΟΛΙΣΘΑΙΝΕΙ πάνω σε αυτή κατά 50.2 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΤΗΣ ΜΟΙΡΑΣ κάθε χρόνο με σκοπό να ΣΤΟΧΕΥΕΙ ΔΙΑΡΚΩΣ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΑΣΤΡΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ. Για να κατορθώσει ο ναός να ολισθαίνει πάνω στη βάση του, τοποθετήθηκε πάνω σε αυτή ένα στρώμα άργιλου και ένα στρώμα από βότσαλα θαλάσσης. Πάνω σε αυτά, τοποθετήθηκαν οι πλάκες των θεμελίων του ναού. Κάτω από τη βάση έχουν βρεθεί τούνελ που κρατούσαν τον άξονα του ναού.

Πάνω στη βάση του ναού τοποθετήθηκαν πολλές στρώσεις από πλάκες που ενώνοντας μεταξύ τους με ανοξειδωτους σιδερένιους συνδετήρες και στο άνοιγμά τους έχυσαν μόλυβδο για να κρατά τους κραδασμούς. Στη συνέχεια έχτισαν τον ναό, ο οποίος λόγω της ιδιαίτερης βάσης του και της σοφά μελετημένης κλίσης της, ολίσθαινε πάνω σε αυτή ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΤΑΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΙΣΗΜΕΡΙΩΝ.

Ο δεύτερος ναός στην κορυφή του βουνού Κωπύλιο έπαιξε τον ρόλο του δείκτη. Δηλαδή αν κάποιος στεκόταν στην είσοδο του μεγάλου ναού σε πλήρη στοίχιση με τον μικρό ναό της κορυφής, τότε έβλεπε το σημείο 0 του βορρά! Μία τεράστια πυξίδα δηλαδή κατασκευασμένη από γرانίτη και μάρμαρο! Ο ναός κατατάσσεται στον κατάλογο της UNESCO ως παγκόσμιο μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς.

http://tro-matiko.blogspot.gr/2015/08/video_670.html

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 ελαττώσουν τα αγγλικά τους.

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

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

Καλλιτεχνικό Εργαστήρι

Σας προσκαλούμε στο Καλλιτεχνικό Εργαστήρι με υπεύθυνη τη Δώρα Ορφανίδου.

Θα μεταδώσει τις γνώσεις της πάνω σε διάφορες καλλιτεχνικές δημιουργίες και τεχνικές. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Το εργαστήρι θα λειτουργεί κάθε Πέμπτη, 14.00- 16.00μμ, στον 1ο όροφο της Νοσηλευτικής Διεύθυνσης στην αίθουσα μαθημάτων του Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης.

Οι συμμετοχές θα δηλώνονται στις υπεύθυνες του Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης στα τηλ. 210 7763110-111.

Ελένη Ιωακειμίδου

Από τα Ασκληπιεία στα σύγχρονα θέρετρα υγείας

Ιατρούς στην Ελλάδα έχουμε από τους Ομηρικούς χρόνους. Πολλοί απ' αυτούς ήταν ιδιώτες, ενώ άλλοι απασχολούνταν στα Ασκληπιεία. Τα Ασκληπιεία ήταν αφιερωμένα στον θεό της ιατρικής Ασκληπιό και ήταν ταυτοχρόνως θεραπευτικά κέντρα και τόπος λατρείας αυτού.

Ο Ασκληπιός, σύμφωνα με τη μυθολογία μας, ήταν ο πρώτος θνητός θεραπευτής και επικρατέστερη χρονολογία γέννησής του υπολογίζεται το 1240 π.Χ. Σύμφωνα με τον Όμηρο γεννήθηκε στην Τρίκκη (σημερινά Τρίκαλα Θεσσαλίας), ενώ σύμφωνα με τον Πίνδαρο λίγα χιλιόμετρα πιο μακριά, στη Λακέρεια που ήταν μια πόλη του Θεσσαλικού κάμπου και ιδιαίτερη πατρίδα της μητέρας του.

Ήταν υιός του θεού Απόλλωνα και της Κορωνίδας, κόρης του βασιλιά της Λακέρειας Φλεγυά. Ο μύθος λέει πως η Κορωνίδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της ερωτεύτηκε και παντρεύτηκε έναν θνητό τον Λατίθην Ίσχυν, Βασιλιά της Αρκαδίας. Όταν ο Απόλλων πληροφορήθηκε την απιστία της, σκότωσε τον Ίσχυν και διέταξε την αδελφή του θεά Αρτέμιδα να σκοτώσει την Κορωνίδα με τα βέλη της. Ενώ η Κορωνίδα ψυχορραγούσε από τα τραύματά της, ο Απόλλων θυμήθηκε ότι κυοφορούσε το παιδί του και τότε παρακάλεσε τον θεό Ερμή να βγάλει το μωρό και να του το δώσει. Στη συνέχεια το παρέδωσε στον κένταυρο Χείρωνα που ζούσε στο Πήλιο και δίδασκε στους θνητούς μεταξύ άλλων, την Ιατρική και τη Βοτανολογία. Κοντά του ο Ασκληπιός διδάχτηκε "και κατέστη μέγας ιατρός, θεραπευόμενος πάσας τας νόσους είτε δι' επιδώων, είτε δια φαρμάκων, είτε δι' εγχειρήσεων".

Ο Όμηρος και ο Πίνδαρος υποστηρίζουν ότι ο Ασκληπιός ήταν ένας απλός θνητός, άρχοντας της Τρίκκης όπου άσκησε την Ιατρική "ήπιη αγαθών", ενώ σύμφωνα με τον Απολλόδωρο θεοποιήθηκε μετά τον θάνατό του. Στην Τρίκκη δημιουργήσε το πρώτο "υγειονοθεραπευτήριο" - χρησιμοποιώντας βότανα που συνέλεγε από τις πλαγιές του κοντινού όρους Κόζακας (φημισμένο και σήμερα για τα βότανα του) - το πρώτο Ασκληπιείο, η φήμη του οποίου εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο και σύντομα ιδρύθηκαν Ασκληπιεία σε όλες τις μεγάλες πόλεις της εποχής.

Εκτός από τον ίδιο, όλα τα μέλη της οικογένειάς του είχαν γνώσεις ιατρικής και αργότερα θεοποιήθηκαν ως προστάτες της υγείας, όπως δείχνουν τα ονόματά τους. Η σύζυγος του Ηπίων είχε νοσηλευτικές γνώσεις και οι υιοί του Μαχάων (χειρουργός) και Ποδαλείριος (παθολόγος) συμμετείχαν στον Τρωικό Πόλεμο. Οι κόρες του ήταν η Πανάκεια (συνυφασμένη με την εύνοια της θεραπείας και κυρίως της βοτανολογίας), η Ιασώ (συνυφασμένη με την ίαση), η Ακεώς (συνυφασμένη με την επανόρθωση μιας βλάβης), η Αίγιλη (συνυφασμένη με την ευμενή επίδραση του φωτός στη θεραπεία και υγεία) και η Υγεία (θεά της υγείας και φροντιστής των ιερών φιδιών των Ασκληπιείων). Οι άλλοι δυο υιοί του ήταν ο Τελεσφόρος (συνυφασμένος με την αποτελεσματικότητα της θεραπείας) και ο Αλεξήνωρ (συνυφασμένος με την αποτροπή του κακού).

Αφορμή για την ίδρυση των Ασκληπιείων έδιναν οι διάφορες επιδημίες και η ανάγκη απομάκρυνσης των ασθενών από τους υγιείς. Ήταν τόπος λατρείας, θεραπευτικά κέντρα αλλά και μαντεία. Ως τον 5ο αιώνα π.Χ. στον ελλαδικό χώρο αλλά και πέραν αυτού υπολογίζεται ότι είχαν ιδρυθεί περίπου 500 Ασκληπιεία, όπως της Τρίκκης(το αρχαιότερο όλων), της Επιδαύρου, της Αθήνας, της Περγάμου, της Κώ, της Τιάνης, της Λισσού, της Λεβίνου και της Κυρήνης. Απ' αυτά, σύμφωνα με τον Στράβωνα περισσότερο φημισμένο ήταν της Τρίκκης ("Εστὶ δὲ ἡ μὲν Τρίκκη ὅπου το ἱερὸν τοῦ Ασκληπιοῦ το ἀρχαιότερον καὶ ἐπιφανέστατον").

Τα Ασκληπιεία ήταν κτισμένα σε ειδικά κτιστές περιοχές με πυκνή βλάστηση και σε μεγάλη απόσταση από κατοικημένες περιοχές, πάντοτε δίπλα σε φυσικές πηγές καθαρού νερού ("ιερό φρέαρ του Ασκληπιού") διότι αυτό έπαιξε βασικό ρόλο στη λειτουργία τους. Τα λουτρά και η ποσι-θεραπεία ήταν η βάση της θεραπευτικής αγω-

γής των ιερών του Ασκληπιού. Αυτά δεν αποτελούνταν από ένα κτίριο αλλά από πολλά επί μέρους το καθένα από τα οποία είχε και διαφορετική λειτουργία καλύπτοντας όλες τις ανάγκες των ασθενών. Η διαμονή σε αυτά επιτρεπόταν μόνο στους ασθενείς και στο προσωπικό, ενώ στους συνοδούς επιτρεπόταν υπό την αυστηρή προϋπόθεση τήρησης των κανόνων υγιεινής, περυνώντας από το "Βαλανείο" ή λουτρό.

Οι πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας των Ασκληπιείων και την άσκηση της Ιατρικής από τους ιερείς και τους βοηθούς τους, προέρχονται από τις μαρμαρίνες πλάκες που έχουν βρεθεί (σε αυτές αναφέρεται και ο Πausanias). Επάνω τους είναι χαραγμένα τα ονόματα ασθενών, ανδρών και γυναικών, που θεραπεύτηκαν από τον Ασκληπιό, ακόμη και η νόσος από την οποία έπασχαν, καθώς και ο τρόπος θεραπείας τους. Ήταν κάτι σαν σύγχρονος "ιατρικός φάκελος" των ασθενών. Από τη μελέτη αυτών προκύπτει ότι υπήρχαν και "νεομισμένα ιάτρα" δηλαδή καταβολή χρηματικού ποσού για τη θεραπεία.

Η διοίκηση των Ασκληπιείων ήταν ιεραρχική. Επικεφαλής ήταν ο μεγάλος Ιερέας ή Πρωθιερέας και δεύτεροι στην ιεραρχία ήταν οι Πυροφόροι που επιτελούσαν χρέη διακόνων και βοηθών στις ιατρικές εργασίες. Τρίτη στην τάξη ήταν οι Ιερομνημόνες οι οποίοι αναλάμβαναν την υποδοχή των ασθενών και την οδήγηση στο μέρος διαμονής. Υπήρχε και το σώμα των Θεραπόντων, οι οποίοι ήταν άντρες που γνώριζαν την ιατρική τέχνη που αναφέρονται και ως Ασκληπιάδες, δηλαδή καταγόμενοι από τον Ασκληπιό και ασκούσαν για γενεές το ιατρικό επάγγελμα. Έλεος υπήρχαν και Ιέρειες, αφιερωμένες στην υπηρεσία του ναού.

Η λειτουργία των Ασκληπιείων έμοιαζε με τη λειτουργία των σημερινών νοσοκομείων, μόνο που εμπριείχε και ψυχική θεραπεία των ασθενών (ολιστική αντιμετώπιση) μέσω της Προετοιμασίας. Με την είσοδο των ασθενών στον ιερό χώρο και το πέρασμα από το "Βαλανείο", αυτοί οδηγούνταν στον Ξενώνα. Εκεί γινόταν αμέσως η καταγραφή των συμπτωμάτων και η διάγνωση της νόσου. Στη συνέχεια, οι ασθενείς οδηγούνταν στο Κατακλιτήριο-ένα μακρόστενο στωικό οικοδόμημα με πολλούς εσωτερικούς όμοιους χώρους σαν δωμάτια σημερινού ξενοδοχείου, όπου διέμεναν για όλο το διάστημα της Προετοιμασίας ή οι οποία περιελάμβανε ανάπαυση, πλήρη καθημερινή υγιεινή και καθαριότητα, γυμναστική ανάλογα με την περίπτωση, μαλάξεις, ψυχολογία, παρακολούθηση καλλιτεχνικών αγώνων (γυμναστικών, ποιητικών, θεατρικών), ανάγνωση βιβλίων στη Βιβλιοθήκη, περίπατο στη φύση, διαίτα ή νηστεία και ιατροφαρμακευτική θεραπεία, υπό την στενή παρακολούθηση των θεραπόντων. Επίσης υπήρχε συζήτηση με τους ιερείς οι οποίοι προσπαθούσαν να εξημελώσουν το ήθικό των ασθενών σχετικά με την ίασή τους. Συγχρόνως γίνονταν θυσίες ζώων και μυστηριακές τελετές προς τιμή του Ασκληπιού ώστε η προπαρασκευαστική θεραπεία (Προετοιμασία) να περνά απαρατήρητη απ' τους ασθενείς. Το όλο περιβάλλον και πρόγραμμα του Ασκληπιείου απομάκρυνε την ψυχολογική ένταση των ασθενών.

Μετά την Προετοιμασία, οι ασθενείς υπό την επίβλεψη προπαρασκευαστικών φαρμάκων ήταν έτοιμοι για την Εγκοίμηση στο Άβατο του ναού (εντός του Κυκλικού Θόλου). Ο Θόλος ήταν ένα μεγάλο κυκλικό οικοδόμημα μέσα στο οποίο υπήρχε το Άβατο ή Άδυτο όπου τελούσαν το κύριο το κύριο ιατρικό εγχείρημα για την αντιμετώπιση της κάθε νόσου. Στο Άδυτο ο ασθενής αφηνόταν σε κατάσταση υπνηλίας ή πλήρους νάρκοσης. Μετά από λίγο εισέρχονταν στην κρύπτη ο Πρωθιερέας ο οποίος πραγματοποιούσε το θεραπευτικό σχήμα.

Σημαντικό ρόλο έπαιξε η υποβολή των ιερέων -θεραπευτών-μάντευν- οι οποίοι με ψυχοβολές έπειθαν τους ασθενείς ότι θα τους επισκεφθεί "κατ' όναρ" ο θεός και θα τους ορίσει τον τρόπο θεραπείας. Στον χώρο της Εγκοίμησης δεν μπορούσε να εισέλθει κανείς, εκτός των μυημένων ιερέων.

Συνήθως οι ασθενείς ήταν χρόνιοι πάσχοντες κυρίως από νευροψυχικές παθήσεις, δερματοπάθειες και χρόνιες πνευμονοπάθει-

ες. Χαρακτηριστικό είναι, ότι στα Ασκληπιεία δε γίνονταν δεκτοί σοβαρά ασθενείς και επίτοκες ("ούτε αποθανείν ούτε τεκείν ὄσων").

Η ιατρική εκείνα τα χρόνια ήταν αρκετά ευρεία και μπορούσε να αντιμετωπίσει ένα μεγάλο φάσμα ασθενειών όπως παθολογικές, μαιευτικές και γυναικολογικές, οφθαλμολογικές, νευρολογικές, ψυχικές, δερματολογικές και χειρουργικές. Επιτελούσε έργο ίδιο σημαντικό με το σημερινό. Οι ιατρικές μέθοδοι ήταν σχετικά λίγες και μερικές ήταν σχεδόν όμοιες με τις σημερινές. Ο συνδυασμός τους, όπως γίνεται και σήμερα με την αγωγή ενός ασθενούς στο νοσοκομείο ή με την ιατρική συνταγή, έφερνε αποτελέσματα. Υπήρχε και ο καλός φυλαγμένος μύθος των θεραπευτικών υπηρεσιών του θεού Ασκληπιού και η όλη λειτουργία του Ασκληπιείου σε αυτόν στηριζόταν. Η θεραπεία αποδιδόταν στη διαμονή του ασθενούς στο Άδυτο και της θαυματουργής επέμβασης του θεού. Τα όσα συνέβαιναν στο Άδυτο περιβάλλονταν από μεγάλη μυστικότητα. Οι ασθενείς πίστευαν ότι κατά τη διαμονή τους στο Άδυτο εμφανιζόταν ο ίδιος ο θεός Ασκληπιός και θαυματουργούσε και όταν εξέρχονταν από αυτό διηγούνταν πως είδαν τον θεό και πως άκουσαν τη φωνή του να τους περιγράφει την κατάστασή τους και τον τρόπο θεραπείας (φυσικά ο θεός ήταν ο Πρωθιερέας). Ο θεός τους ενίσχυε ψυχικά και αύξανε σε μεγάλο βαθμό το ποσοστό ίασης και συνεπώς το ποσοστό επιτυχίας των Ασκληπιείων και της φήμης τους.

Ουσιαστικά, η λειτουργία των Ασκληπιείων ήταν επιστημονική βασισμένη στην έρευνα και την παρακολούθηση. Δεν είναι τυχαίο ότι οι βάσεις της ιατρικής τέθηκαν την εποχή ακμής της Ιωνικής φιλοσοφίας κατά τον 6ο και 5ο αιώνα π.Χ. Οι πρώτοι Ίωνες φιλόσοφοι διατύπωσαν προβληματισμούς σχετικά με βιολογία και ιατρικά θέματα, κάτι το οποίο είχε ως αποτέλεσμα να οδηγηθεί η ελληνική σκέψη στο συμπέρασμα ότι η μέθοδος με την οποία ερευνείται και ερμηνεύεται ο φυσικός κόσμος μπορεί να εφαρμοσθεί και στη διερεύνηση των φαινομένων που αφορούν τον άνθρωπο, όπως οι ασθένειες.

Στα Ασκληπιεία δεν κατέφευγαν μόνο απάιδευτοί άνθρωποι αλλά και άνθρωποι του πνεύματος όπως ο ποιητής Αρίσταρχος, ο κωμικός Θεόπομπος, ο φιλόσοφος Κράντωρ, ο ρήτορας Αριστείδης, πράγμα που δηλώνει ότι οι ασθενείς δεν ήταν θύματα αγυρτείας αλλά οι θεράποντες του Ασκληπιού επιτελούσαν ευσυνείδητα το καθήκον τους.

Σήμερα, το μοντέλο των Ασκληπιείων τείνουν να το υιοθετήσουν και να το ενσωματώσουν στο σύστημα υγείας τους προηγμένες χώρες, όπως η Δανία. Πρόσφατα στη χώρα αυτή αποφασίστηκε η κατασκευή του νέου πανεπιστημιακού νοσοκομείου του Αάλμπργκ, που είναι μια πρωτοποριακή μονάδα που περιλαμβάνεται στην πολιτική μεταρρύθμισης υγείας της χώρας. Η νέα μονάδα θα εκτείνεται σε επιφάνεια 330 στρεμμάτων, με επιφάνεια των εσωτερικών χώρων 134, 5 στρέμματα. Επιπλέον 17 στρέμματα προορίζονται για το τμήμα Ιατρικής του πανεπιστημίου της ίδιας πόλης. Η κατασκευή του ξεκίνησε ήδη και θα ολοκληρωθεί το 2030. Αυτό το σύγχρονο Ασκληπιείο (... χωρίς την παρέμβαση του θεού), ενσωματώνει τις αρχές της πράσινης δόμησης και βοηθάει στη θεραπεία των ασθενών τόσο με τη βοήθεια των ιατρικών μέσων όσο και μέσω επαφής τους με τη φύση. Από τη μελέτη του σχεδίου προκύπτει ότι το μέγεθος και η κλίμακα των κτιρίων προσαρμόστηκαν έτσι ώστε να δίνουν την αίσθηση ενός καλαίσθητου αστικού περιβάλλοντος με δρόμους, μονοπάτια και χώρους πράσινου που "αγκαλιάζουν" και υποδέχονται τον ασθενή-επισκέπτη. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον φυσικό φωτισμό (θυμηθείτε την κόρη του Ασκληπιού Αίγιλη που το όνομά της ήταν συνυφασμένο με την ευμενή επίδραση του φωτός στη θεραπεία και υγεία) των εσωτερικών χώρων ώστε αυτοί να ενταχθούν ομαλά στο φυσικό τοπίο. Τα εξωτερικά ιατρεία με τα τμήματα των επειγόντων περιστατικών είναι διακριτά, αλλά επικοινωνούν μέσω ενός οριζοντίου άξονα. Αυτός συνενώνει, ως κεντρική αρτηρία, όλες τις διαφορετικές υπηρεσίες και τμήματα που στεγάζονται στους εσωτερικούς χώρους επιτρέποντας με αυτό τον τρόπο την ομαλή συνεργασία τους και τη διάχυση της πληροφορίας.

Από τα Ασκληπεία στα σύγχρονα θέρετρα υγείας

Τι έχουν να ζηλέψουν τα αρχαία Ασκληπεία από τα σημερινά, όπως το παραπάνω, νοσηλευτικά ιδρύματα; Απολύτως τίποτα, μάλλον το αντίθετο συμβαίνει! Οι Ευρωπαίοι έχουν μελετήσει πολύ καλά τη λειτουργία των αρχαίων Ασκληπείων και προσπαθούν να ενσωματώσουν τη "φιλοσοφία τους" στη δόμηση των νέων νοσηλευτικών ιδρυμάτων, σε ένα σύστημα υγείας που λειτουργεί με υποδειγματικό τρόπο. Σε μια εποχή που ο παγκόσμιος και ο ευρωπαϊκός πληθυσμός γηράσκει, σε συνδυασμό με την ευκολία μετακίνησης αυτού, το θέμα των σύγχρονων Ασκληπείων πρέπει να προβληματίσει σοβαρά τις πολιτικές ηγεσίες και όσων καταπίπτουν με τα συστήματα υγείας. Διεθνώς, οι δαπάνες για την τρίτη ηλικία και την αντιμετώπιση των χρόνιων παθήσεων αποτελούν ήδη δυσανάλογο μεγάλο ποσοστό των συνολικών δαπανών υγείας. Οι πολλαπλές παθήσεις είναι η κύρια αιτία για τις αυξημένες δαπάνες υγείας των ηλικιωμένων. Η τάση αυτή προβλέπεται μεσοπρόθεσμα και στη χώρα μας, εξαιτίας της συνεχούς γήρανσης του πληθυσμού. Το ποσοστό του πληθυσμού ηλικίας άνω των 65 ετών αναμένεται να αυξηθεί στην Ελλάδα από 19% το 2010 σε 32% το 2050, με το μέσο όρο του ΟΟΣΑ να προβλέπεται στο 25%. Η αύξηση αυτού του ποσοστού συνεπάγεται και την αύξηση των χρόνιων παθήσεων. Το 2006, περίπου 80% των ανδρών άνω των 65 ετών είχαν ανάγκη συστηματικής φαρμακευτικής αγωγής, σε σχέση με 37% στο γενικό πληθυσμό. Τα προγράμματα εξυποκομιακής φροντίδας της τρίτης ηλικίας και των χρόνιων παθήσεων μπορούν να επιφέρουν ουσιαστική βελτίωση των δεικτών υγείας και σημαντική εξοικονόμηση κόστους. Στο παρόν μακροοικονομικό και δημοσοικονομικό περιβάλλον της χώρας μας, η υιοθέτηση παρόμοιων πρακτικών και προγραμμάτων κρίνεται αναγκαία. Επίσης, η παροχή ιατρικών υπηρεσιών σε ασθενείς του εξωτερικού που μπορεί να συνδυάζεται με ξεναγήσεις σε αρχαιολογικούς χώρους, παρακολούθηση παραστάσεων αρχαίου θεάτρου, γευσγνωσία παραδοσιακών ελληνικών προϊόντων κ.ά. (ιατρικός τουρισμός) αποτελεί έναν ταχέως αναπτυσσόμενο κλάδο διεθνώς κατά τα τελευταία 15 χρόνια με μεγαλύτερο εκείνο του εξυποκομιακού τουρισμού (π.χ. οδοντιατρικές επεμβάσεις αισθητικής οδοντιατρικής και εμφυτευμάτων, οφθαλμολογικές επεμβάσεις, επεμβάσεις πλαστικής χειρουργικής κ.ά.), ο οποίος αφήνει μεγαλύτερο κέρδος. Στον τομέα αυτό, παρ' ό,τι η χώρα μας διαθέτει τους απαιτούμενους πόρους, όπως τεχνολογία και σε ορισμένες περιπτώσεις- συγκριτικά πλεονεκτήματα στις τιμές όπως επί παραδείγματι στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, δεν έχει ακόμη εδραιώσει τη φήμη της ως προορισμός υπηρεσιών υψηλής

ποιότητας. Λείπει από τα νοσηλευτικά ιδρύματα η πιστοποίηση σύμφωνα με το διεθνές σύστημα JCI και η έλλειψη συμφωνιών με κορυφαία νοσηλευτικά ιδρύματα για εξυπηρέτηση ασθενών. Ο ιατρικός τουρισμός μπορεί να δώσει την ευκαιρία στη χώρα μας να εξελιχθεί σε σημαντικό ιατρικό προορισμό συνδυάζοντας ανταγωνιστικό κόστος και υψηλό επίπεδο ποιότητας προσφερομένων υπηρεσιών. Η δημιουργία ενός ισχυρού brand και φήμης της χώρας μας ως ελκυστικός προορισμός ιατρικού τουρισμού είναι κρίσιμα για την επιτυχία. Το προσφερόμενο ιατρικό προϊόν θα μπορούσε να περιλαμβάνει και την ανάπτυξη ολοκληρωμένων θερέτρων υγείας (health resorts), στα οποία θα μπορούσαν να προσφέρονται πολλαπλές θεραπείες σε ασθενείς ατομικά ή σε ομάδες καλύπτοντας όλο το φάσμα των υπηρεσιών υγείας και ευεξίας (wellness).

Η ίδρυση σύγχρονων Ασκληπείων υπό μορφή ολοκληρωμένων θερέτρων υγείας φαντάζει μια εξαιρετική ευκαιρία διάσωσης και ανάδειξης του συστήματος υγείας. Αυτό βέβαια προϋποθέτει άμεση λήψη πρωτοβουλιών από την πολιτική ηγεσία, διαμόρφωση του κατάλληλου επενδυτικού-φορολογικού περιβάλλοντος και δημιουργία κινήτρων προκειμένου να γίνει προσέλκυση επενδυτικών κεφαλαίων στον τομέα αυτό. Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, που πληροί όλες τις προϋποθέσεις, όπως το κλίμα, ο ήλιος, η θάλασσα, η μεσογειακή διατροφή, το φυσικό περιβάλλον, η μικροχλωρίδα, η αφθονία και ποικιλία ιαματικών πηγών, το διαθέσιμο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό υψηλής κατάρτισης και τα...brand names όπως Ασκληπείος, Ιπποκράτης κ.ά., η ίδρυση και λειτουργία σύγχρονων Ασκληπείων θα είχε σημαντικότητα αφέλι, τόσο για το όνομα της χώρας όσο και για την οικονομία της. Οι απαιτούμενοι επενδυτικοί πόροι θα μπορούσαν να προέλθουν από τη μειωμένη δαπάνη των ασφαλιστικών ταμείων, τη μείωση της ανεπίσημης δαπάνης, τα πακέτα υψηλού περιθωρίου κέρδους για τους τουρίστες κ.λ.π. Θα μπορούσε, μετά τη θέσπιση από την πολιτεία κριτηρίων όπως πιστοποίησης ποιότητας και εγκατάστασης συστημάτων διαχείρισης απόδοσης, η όλη προσπάθεια να ξεκινήσει πιλοτικά σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας, όπου το φυσικό περιβάλλον ευνοεί την εγκατάσταση τέτοιων θερέτρων υγείας (σύγχρονων Ασκληπείων) και τα οποία στη συνέχεια θα μπορούσαν να επεκταθούν σε ευρύτερη κλίμακα.

Το φυσικό περιβάλλον είναι κλεί (ακόμη!) και περιμένει για επενδύσεις στον τομέα των σύγχρονων Ασκληπείων, στη χώρα που γεννήθηκε η ιατρική. Ο Ασκληπείος θα ήταν ιδιαίτερα ευτυχής για το όλον εγχείρημα!

Ματθαίος Παπακυρίσης

Η ελευθερία της Αγάπης

- Μαμά, δεν αντέχω άλλο, θα σκάσω.
- Τι είναι αγόρι μου, γιατί βασανίζεσαι;
- Εγώ βασανίζομαι ρε μητέρα; Αυτοί είναι πάνω απ' το κεφάλι μου και με βασανίζουνε.
- Ησύχασε αγόρι μου και όλα θα πάνε καλά.
- Δεν αντέχω άλλο. Έτσι μου έρχεται να το σκάσω. Να φύγω.
- Να το σκάσεις; Και που θα πας αγόρι μου;
- Τι θα κερδίσεις;
- Την ελευθερία μου μητέρα, τι άλλο;
- Κάνε υπομονή αγόρι μου και θα δεις, θα συνηθίσεις.
- Τι να συνηθίσω, τη σκλαβιά; Τη ζωή μέσα σ' ένα κλουβί; Να βλέπω τον κόσμο μέσα από αυτά τα κάγκελα;
- Όλα αγόρι μου τα διορθώνει η αγάπη των ανθρώπων.
- Ποια αγάπη; Το μόνο που έχω γνωρίσει είναι εντολές, διαταγές, σήκω, κάτσε και πάει λέγοντας. Μην πω και γι' αυτόν τον μικρό που μ' έχει ταραξει στην κλοτσιά και τις φάπτες. Έτσι μου έρχεται καμιά μέρα...
- Ηρέμησε αγόρι μου. Έχεις όλη τη ζωή μπροστά σου. Θα δεις ότι κι αυτός ο μικρός κατά βάθος σε αγαπάει. Δεν ξέρεi να εκφραστεί αλλιώς. Συγχώρεσέ τον. Και μην ανησυχείς, αν εσύ έχεις αγάπη μέσα σου και ξέρεις να συγχωρείς και αυτός θα διορθωθεί. Δεν υπάρχει άλλος δρόμος παρά μόνο η αγάπη. Όταν μπορείς να αγαπάς τον άνθρωπο χωρίς να σε νοιάζει τι θα πάρεις σε ανταπόδοση τότε μόνο θα είσαι πραγματικά ελεύθερος. Όταν μπορείς να θυσιάσεις και τη ζωή σου γι' αυτόν τότε δεν υπάρχει αλυσίδα που να σε περιορίζει ή κάγκελα που να σε κλείνουν. Και μην στεναχωριέσαι αν αυτοί σε χαρακτηρίζουν καλό ή κακό, ήσυχο ή άγριο, υπάκουο ή ανυπάκουο, γιατί δεν έχει καμιά σημασία. Όταν εσύ ξέρεις ότι αυτό που κάνεις το κάνεις από αγάπη προς αυτούς, τότε μπορείς να κοιμάσαι ήσυχος. Δες την ζωή των προγόνων σου και πάρε παραδείγματα. Βλέπεις η φύση μας είναι να βιώνουμε την ελευθερία υπηρετώντας και αυτό είναι δυνατό μόνο μέσω της αγάπης. Δεν είναι τυχαίο που λένε ότι ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου είσαι εσύ ο σκύλος!

Γιάννης Τσοροπιώτης

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Ακτινογραφία

Οι επιστήμονες άκουγαν έκπληκτοι τον Γερμανό φυσικό Γουλιέλμο Ρέντγκεν να εξηγεί τη μεγάλη του ανακάλυψη: «Υπάρχουν ακτίνες, που διαπερνούν τα αδιαφανή σώματα, που μπορούν να βομβαρδίζουν κάποιο αντικείμενο, το οποίο βρίσκεται μέσα σ' ένα άλλο». Παράγονται κατά τον βομβαρδισμό μιας μεταλλικής επιφάνειας με ηλεκτρόνια που κινούνται με μεγάλη ταχύτητα. Ήταν 7 Ιανουαρίου 1896 κι ο κόσμος μάθαινε την ύπαρξη των ακτίνων «X» ή Ρέντγκεν, όπως τις είπαν προς τιμή εκείνου, που τις ανακάλυψε. Ο Γουλιέλμος Ρέντγκεν γεννήθηκε στις 27 Μαρτίου 1845 και σπούδασε φυσική. Ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την οπτική και τον ηλεκτρισμό. Πειραματίστηκε στα φαινόμενα της ύλης και της ενέργειας και, το 1895 ανακάλυψε την ύπαρξη των ακτίνων «X», όπως ο ίδιος τις ονόμασε. Τον επόμενο χρόνο, ανακοίνωσε τη μεγάλη του ανακάλυψη. Το 1901, του απονεμήθηκε το βρα-



βείο νόμπελ φυσικής για τις υπηρεσίες, που προσέφερε στην ανθρωπότητα. Πέθανε στο Μόναχο, στις 10 Φεβρουαρίου 1923 αλλά οι ακτίνες «X» έγιναν μεγάλο όπλο της ιατρικής, στην αιώνια πάλη της με τις αρρώστιες.

Διπλή η χρήση τους:

Στη διαγνωστική, χρησιμοποιούνται για να φωτογραφίζεται το εσωτερικό του σώματος. Η ακτινοσκόπηση βοηθά τον γιατρό να δει τι γίνεται μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό. Και η ακτινογραφία του επιτρέπει να φωτογραφίσει ό,τι βλέπει. Σήμερα, το οπλοστάσιο της ιατρικής έχει ενισχυθεί με νέες ανακαλύψεις. Η αξονική και η μαγνητική τομογραφία, το υπερηχογράφημα και οι μικροσκοπικές κάμερες επιτρέπουν την εξερεύνηση κάθε σημείου.

Στη θεραπευτική, χρησιμοποιούνται ως όπλο που βομβαρδίζει και εξαφανίζει ορισμένους όγκους και αιματώματα. Και στον τομέα αυτόν η επιστήμη έχει προχωρήσει: Οι ακτίνες λέιζερ και πιο αποτελεσματικές είναι και πιο ισχυρές. Αλλά οι ακτίνες «X» χρησιμοποιούνται, τώρα, και σ' άλλους τομείς της ζωής. Ενισχύουν τα μέτρα ασφαλείας στα αεροδρόμια, επιτρέπουν τη φωτογράφιση του εσωτερικού των πετρωμάτων κ.λπ.

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

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

- ⇒ Ενημερωθείτε για τους σκοπούς του.
- ⇒ Δείτε τις Ανακοινώσεις και τα Νέα του.
- ⇒ Συμμετέχετε στις δραστηριότητές του.
- ⇒ Διαβάστε όλα τα φύλλα της εφημερίδας "Επι Κοινωνία εν Τύπω".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΕΣΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Αναζήτηση

Τα νέα μας Τυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξέ μας



Κωμωδία μιας άλλης εποχής



Δευτέρα στις 21:00 & Κυριακή στις 20:00
Θεατρική παράσταση

Η συνάντηση ενός άνδρα και μιας γυναίκας, ώριμης ηλικίας, που συναντιούνται σε ένα θεραπευτήριο στη Ρίγα της Λετονίας. Εκείνος είναι ο αρχίατρος του θεραπευτηρίου και εκείνη έχει πάει ένα είδος διακοπών για ξεκούραση. Έχοντας πίσω τους ένα διαφορετικό παρελθόν, που όμως έχει προξενήσει στον καθένα αρκετό πόνο, αρχίζουν την πρώτη γνωριμία τους με έκδηλα τα σημεία της διαφορετικότητάς τους.

Πολυχόρος "διέλευσης" - Λέσλου 15 και Πόρου - Κυψέλη - Τηλ.: 2108613739 - www.dieleusis.gr



Μαρία Παπαφιλίππου
Ευφράνορος 34, Παγκράτι
τ.κ 116 35
τηλ: 6936524523
email: info@aphellas.gr

Παροχή συμβουλευτικών/ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών, την ενημέρωση και εκπαίδευση γονέων και ανθρώπων που ασχολούνται με τη φροντίδα των παιδιών (παιδαγωγών/εκπαιδευτικών/κοινωνικών λειτουργών/συμβούλων/επαγγελματιών ψυχικής υγείας, κτλ.). Βοηθάει και δίνει εφόδια στα νέα ζευγάρια και τους γονείς, καθώς και όλη την οικογένεια να δημιουργούν αρμονικές και ευτυχισμένες σχέσεις και να απολαμβάνουν όλοι μαζί το όμορφο παιχνίδι της ζωής με αγάπη, που είναι η κινητήρια δύναμη.

<http://attachment-parenting.gr/>

Τι είναι το Attachment Parenting?

