

Έπι κοινωνία 'εν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Η Ευτυχία

Οι περισσότεροι άνθρωποι επιζητούμε στη ζωή μας την ευτυχία. Πολλές φορές όμως μπερδεύουμε την ηδονή με την ευτυχία και νομίζουμε ότι η απόλαυση, ο πλούτος, η δόξα, η επιβολή στους άλλους, η πολυφαγία, η χρήση εθιστικών ουσιών και πολλές άλλες συνήθειες μπορούν να μας κάνουν ευτυχισμένους.

Είναι άραγε η ευτυχία μια κατάσταση εφικτή ή αποτελεί μια άπιαστη ουτοπία που ο άνθρωπος την κυνηγά σε όλη του τη ζωή χωρίς να μπορεί να την κατακτήσει;

Μια σχετική συζήτηση έγινε μεταξύ των παρευρισκόμενων στα γενέθλια μιας φίλης και ακούστηκαν διάφορες ενδιαφέρουσες απόψεις. Η ευτυχία είναι προσωπική υπόθεση και ο καθένας την βιώνει ξεχωριστά. Αυτό που κάνει κάποιον ευτυχισμένο, δεν ισχύει για όλους. Αναφέρθηκε μια μελέτη του Πανεπιστημίου Harvard που διήρκεσε 75 χρόνια με 724 συμμετέχοντες και κατέληξε το 2015 με το συμπέρασμα ότι πιο ευτυχισμένοι ήταν εκείνοι που είχαν πιο ανθρώπινες σχέσεις στη ζωή τους. Μια άλλη μελέτη του ίδιου πανεπιστημίου με 2850 συμμετέχοντες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι πιο ευτυχισμένοι είναι οι άνθρωποι που βιώνουν το παρόν, που ζουν την κάθε στιγμή ξεχωριστά, χωρίς να ανατρέχουν στο παρελθόν ή το μέλλον ενώ βρίσκονται στο τώρα.

Μια πολύ ενδιαφέρουσα άποψη που ακούστηκε, ήταν ότι η ευτυχία είναι σε συνάρτηση με τον βαθμό της αγάπης που τρέφουμε προς τον εαυτό μας. Όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός εσωτερικής μας σύνδεσης με τον πραγματικό μας εαυτό τόσο λιγότερο ευάλωτοι γινόμαστε στις εξωτερικές δυσμενείς συνθήκες και παρά τις αντιξοότητες διατηρούμε μια εσωτερική γαλήνη που μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους.

Ένα ζευγάρι ηλικιωμένων όταν ρωτήθηκε πώς τα κατάφεραν και ζουν τόσα χρόνια μαζί ευτυχισμένοι, απάντησαν ότι «Προτιμούμε να είμαστε ευτυχισμένοι παρά να προσπαθούμε να αποδείξουμε ότι έχουμε δίκιο».

Αν εστιάζουμε δηλαδή στη δική μας πραγματικότητα ακόμα και αν μας αδικούν ή μας κρίνουν δεν μπορούν να διαταράξουν την εσωτερική μας γαλήνη.

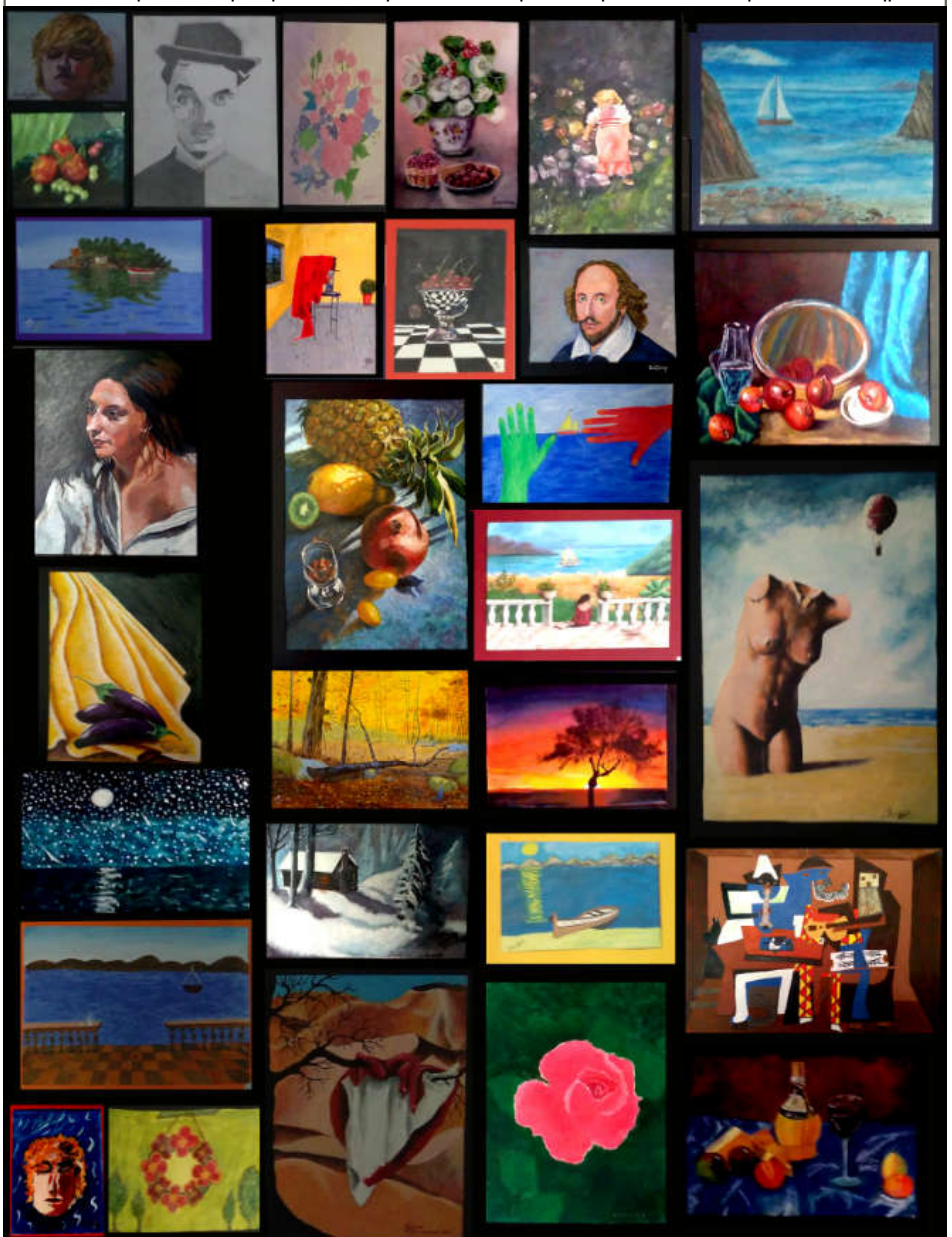
Αν είμαστε αυτόρκει, σε αρμονία με το περιβάλλον μας και δεν αποζητούμε συνεχώς να αποκτήσουμε όλο και περισσότερα υλικά αγαθά. Αν εστιάζουμε περισσότερο στην εσωτερική σύνδεση με τον πραγματικό μας εαυτό και δεν μας απασχολούν οι αντίξοες εξωτερικές συνθήκες αισθανόμαστε πλήρεις.

Όλοι περιμένουμε το νέο έτος με την προσδοκία κάποιας προόδου και θεωρούμε ότι αυτή θα έρθει εκ των έξω. Η ουσιαστική πρόοδος

2η Έκθεση Ζωγραφικής

Με μεγάλη επιτυχία έγινε η 2η Έκθεση Ζωγραφικής των μαθητών του Εργαστηρίου Ζωγραφικής του Νοσοκομείου μας την Τρίτη 20 Δεκεμβρίου 2016 στο φουαγιέ του Αμφιθέατρου κατά τη διάρκεια του Χριστουγεννιάτικου Bazaar.

Το Εργαστήριο Ζωγραφικής λειτουργεί περισσότερα από δύο χρόνια στο Νοσοκομείο μας υπό τη διδασκαλία του ζωγράφου Alessandro De Martino και είναι ευπρόσδεκτοι εργαζόμενοι του Νοσοκομείου και μέλη του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία".



όμως επιτελείται μέσα μας. Αν κάνουμε έναν απολογισμό της χρονιάς που πέρασε, δούμε κατάματα τα προτερήματα και τις αδυναμίες μας, αν έρθουμε σε επαφή με τον πραγματικό μας εαυτό, αν τον αποδεχτούμε έτσι όπως είναι και τον αγαπήσουμε, μπορούμε να τον θεραπεύσουμε και να τον ελευθερώσουμε.

Μόνο αν αγαπήσουμε τον εαυτό μας μπορούμε να αγαπήσουμε και τους άλλους. Αυτό νομίζω ότι είναι ο δρόμος προς την ευτυχία.

Χρόνια πολλά και ευτυχισμένος ο νέος χρόνος.

Πέτρος Γαρζώνης
 Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Γέννηση πριν από τη γέννηση

Μαριαλένα Σπυροπούλου



Το σημαντικό συναίσθημα της ζέσης.

Κανείς δεν μεγαλώνει χωρίς αυτό και κανείς δεν επιθυμεί να μάθει χωρίς ανθρώπινη τρυφερότητα. Οι σχέσεις μαθαίνουν.

Οι δάσκαλοι της φυλής των Μαορί πριν από μερικά χρόνια διεξήγαγαν μια εκστρατεία για την προσχολική εκπαίδευση. Διεκδίκουσαν την ευρύτερη αναγνώριση της γλώσσας τους και των αξιών τους. Η διαμαρτυρία τους έγινε αποδεκτή από την κυβέρνηση της Νέας Ζηλανδίας και οδήγησε στο Κίνημα «Te Whariki», που σημαίνει «χαλί» και περιφραστικά οδηγεί στη θέση «Ακολουθήσε το παιδί, το παιδί είναι κλωστή υφασμένη στο σώμα της κοινωνίας».

Αυτό το Κίνημα έφτασε μέχρι τον ΟΟΣΑ προκειμένου να συνδεθεί η εκπαίδευση του παιδιού με τη φυσική του τάση, προς μια κατεύθυνση λιγότερο τεχνοκρατική και περισσότερο ανθρώπινη.

Αρκετά χρόνια πριν, ο Νεοζηλανδός Colwyn Trevarthen, καθηγητής των πανεπιστημίων του Ανατολικού Λονδίνου, του Εδιμβούργου, της Κρήτης και του Strathclyde στη Γλασκώβη και έχοντας ξεκινήσει τη δεκαετία του '60 από το Χάρβαρντ, ένας γλυκός άνθρωπος, λάτρης της Ελλάδας, ψυχολόγος αλλά και φυσιοδίφης, γεννά το πρώτο του παιδί, αφήνει την παρατήρηση των πιθήκων και εστιάζει το ενδιαφέρον του στον γιο του. Ακολουθούν άλλοι δύο γιοί και πολλές διακρίσεις στην καριέρα του.

«Τα βρέφη δεν είναι μωρά»

Οι επιστημονικές του αναζητήσεις ξεκινούν από τη Φιλοσοφία, τη Βιολογία, την Οντογένεση, τη Νευροφυσιολογία, την Ψυχανάλυση και την Ψυχολογία, ακούγοντας πολλή κλασική μουσική –κυρίως Μότσαρτ– και αγαπώντας τους ανθρώπους, τη φύση και τα ζώα. Αρχισε λοιπόν να παρατηρεί ότι το έμβρυο δεν έρχεται στη ζωή ούτε ως άγραφη πλάκα, ούτε ως χάος, ούτε ως κάτι κακό που χρειάζεται τη νοουθεσία μας, αλλά ούτε και ως ένα εγωκεντρικό ναρκισσιστικό όν.

Τα βρέφη δεν είναι μωρά, είναι μία από τις σημαντικές τοποθετήσεις του θεμελιωτή της Εμφυτης Διποκειμενικότητας, της θεωρίας στην οποία είναι αφιερωμένος ο τόμος «Το συντη της συγκίνησης», που κυκλοφορεί από τις Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, με επιμέλεια του συναδέλφου και φίλου του Γιάννη Κουγιουμτζάκη και τη συνεισφορά σημαντικών Ελλήνων ψυχολόγων με άρθρα και έρευνες πάνω σε αυτό το θέμα. Τι λέει όμως η θεωρία της Εμφυτης Διποκειμενικότητας και γιατί μας αφορά όλους;

Το έμβρυο από την πρώτη στιγμή της σύλληψής του έχει ψυχολογική γέννηση πριν από τη βιολογική. Στο μυαλό, στις φαντασιώσεις, ακόμα και στην έλλειψη αυτών, οι γονείς προετοιμάζουν το όν και το όν προετοιμάζεται για τη δημιουργία του. Από την πρώτη στιγμή που γεννιέται, σύμφωνα με τη θεωρία του Trevarthen, υπάρχει συνειδηση του εμβρύου· είναι ένα υποκείμενο, με προδιάθεση, επιθυμία, έτοιμο να αλληλεπιδράσει. Να συγκινήσει και να συγκινηθεί.

Η μητέρα λοιπόν και το βρέφος από την πρώτη στιγμή στήνουν έναν χορό βλεμμάτων, αφής, σωματίων, συνειδητών και ασυνειδητών μηνυμά-

των, καθώς και αφηγήσεων, σε πλήρη και ευθεία αλληλεπίδραση. Το έμβρυο, στη συνέχεια το μωρό και κατόπιν το νήπιο, δεν είναι μόνο ένα δεκτικό όν, είναι και πομπός στην ιστορία της σχέσης με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής του. «Εγώ και ο άλλος, εγώ και ο κόσμος δεν είμαστε ένα χασπικό ένα», λέει ο Trevarthen. Με άλλα λόγια, υπό ομαλές συνθήκες ανάπτυξης, οι σχέσεις βρεφών-μητέρων είναι εξαρχής διαπροσωπικές, δηλαδή σχέσεις ανάμεσα σε δύο χωριστά υποκείμενα που αλληλοδιαπλέκονται.

Η συμπάθεια

Πώς αναπτύσσεται και βαθαίνει η σχέση; Μέσα από μια πολύ σημαντική ανάγκη του ανθρώπου, την οποία έχει ανάγκη το βρέφος από την πρώτη στιγμή της ζωής του: τη συμπάθεια. Αυτό το ανθρώπινο, γλυκό, οικείο συναίσθημα της αποδοχής και της τρυφερότητας είναι το στοιχείο που κάνει τους ανθρώπους να μαθαίνουν. Όχι ανάποδα. Με αναφορές στον Φρόντ, στον Bowlby, στον Winnicott, στον Χάιντεγκερ, στον Δαρβίνο αλλά και στον Bruner, ο Trevarthen και οι συνεχιστές του μιλούν για το σημαντικό συναίσθημα της ζέσης. Κανείς δεν μεγαλώνει χωρίς αυτό και κανείς δεν επιθυμεί να μάθει χωρίς ανθρώπινη τρυφερότητα.

Οι σχέσεις μαθαίνουν. Οι ιστορίες, οι μουσικές, οι ήχοι, τα ναουρισματα, η νειροπόληση, το άγγιγμα, η αγκαλιά, η αλήθεια του καθενός καθώς και η διάθεση να βρεθεί χώρος για το περιπτό, το κωμικό, την ανία, είναι στοιχεία που έχει ανάγκη το παιδί που μεγαλώνει αλλά και ο ενήλικας.

Η θεωρία της Διποκειμενικότητας υποστηρίζει ότι εάν δοθεί αυτός ο χώρος στο βρέφος που είναι έτοιμο από την αρχή για το παιχνίδι της ζωής, στα 4 έτη θα έχει τη δική του αφήγηση για τον κόσμο και στα 8 έτη θα είναι έτοιμο για αποφάσεις ζωής, ανεξαρτήτως κουλτούρας.

Κορίτσια και δεξί ημισφαίριο

Δεν είναι τυχαία η παρατήρηση ότι ολόένα και περισσότερες ερευνητριες, μετά το 1920, είναι πλέον γυναίκες στον χώρο της Ψυχολογίας και δη της Εμφυτης Διποκειμενικότητας. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι στατιστικά τα κορίτσια στους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους είναι πιο έτοιμα για το παιχνίδι της αλληλεπίδρασης με τον άλλον. Παρατηρούν περισσότερο, επικεντρώνουν την προσοχή τους στις εκφράσεις των άλλων και επεμβαίνουν με βλέμματα και κινήσεις. Γι' αυτό και αναπτύσσεται περισσότερο το δεξί τους ημισφαίριο, που είναι το ημισφαίριο της συγκίνησης.

Για να πάει μπροστά αυτός ο κόσμος χρειάζεται συγκίνηση, ισχυρίζεται ο Trevarthen, καθώς επίσης χώρος για εξεταομίκευση. Χρειαζόμαστε τις τέχνες –είναι σημαντική η μνεία στη μουσική και στην αφήγηση– τον χώρο που αναπνέουμε, καθώς και τα συναισθήματα στην εγγύτητά τους. Για να μεγαλώσουμε, να μάθουμε, να αποκτήσουμε δεξιότητες, για να καινοτομήσουμε, χρειαζόμαστε την ανθρώπινη συγκίνηση. Αυτή θέτει το όνειρο σε κίνηση μαζί με τον άλλον. Γιατί η ζωή, τι άλλο είναι, εάν δεν είναι η παιγνιώδης δημιουργία μιας ιστορίας, από κοινού επιωμνήσης;

Τι συμβαίνει όμως στα σχολεία; Τι συμβαίνει στις σχέσεις; Τι συμβαίνει με τον τεχνοκρατικό πολιτισμό; Των ψυχρών συναλλαγών και της μη ανοχής στον άλλο; Το ορθολογικό αριστερό ημισφαίριο κερδίζει ολόένα και περισσότερο έδαφος έναντι του ηθικού και αισθητικού δεξιού, με κίνδυνο την ανισορροπία ανάμεσα στα δύο και το να ζήσουμε μια ζωή με επιθετικά μέσα, ξεχνώντας οτιδήποτε μας κάνει ανθρώπινους.

«Το συν- της συγκίνησης», Ψυχολογία εμβρύων, βρεφών και νηπίων, Προς τιμήν του Colwyn Trevarthen. Επιστ. Επιμέλεια: Γιάννης Κουγιουμτζάκης. Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, σελ. 518.

<http://www.kathimerini.gr/879067/article/epikairothta/episththmh/gennhsh-prin-apo-th-gennhsh>

Ο Γερμανός συγγραφέας του «Λύκου της στέπας» παραδίδει μαθήματα ζωής...

«Η ζωή κάθε ανθρώπου είναι ένας δρόμος προς τον εαυτό του, το πρόπληγμα ενός δρόμου, το προσχέδιο ενός μονοπατιού. Κανένας άνθρωπος δεν έφτασε να είναι εντελώς ο εαυτός του, ωστόσο, οι πάντες φιλοδοξούν να το κατορθώσουν, άλλοι στα τυφλά, άλλοι με περισσότερο φως, ο καθένας όπως μπορεί»

Όταν μισούμε κάποιον, μισούμε στην εικόνα του κάτι που υπάρχει μέσα μας:

«Όταν νομίζουμε ότι πλήτουμε με κάποιον, είναι γιατί κατέχει κάτι που μας αγγίζει βαθιά και μας προκαλεί δυσφορία. Αυτός ο κάποιος γίνεται καθρέφτης για κάτι που υπάρχει μέσα μας και δεν θέλουμε να το παραδεχτούμε. Αλλιώς δεν θα μας ενοχλούσε τόσο. Ετσι, ο μεν σιγκούνης υπομένει την σιγκουνιά των άλλων με περισσότερη ένταση από οποιονδήποτε, ο δε αδιάκριτος τσαντίζεται υπερβολικά όταν υφίσταται την αδιακρισία. Το πρόσωπο που μισούμε είναι καθρέφτης μας και, συνεπώς, ένας πνευματικός δάσκαλος που δεν πρέπει να υποτιμάμε».

Έρμαν Έσσε

Τα Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα

Παραμονή Χριστουγέννων 2016 !

Είπαμε τα κάλαντα, στους ασθενείς μας και στους συναδέλφους στο Νοσοκομείο Σωτηρία, με μέλη του Χορευτικού του Νοσοκομείου μας και των Χοροβατών.

Δώσαμε και πήραμε χαρά και συγκίνηση και εκτιμήσαμε ακόμα περισσότερο το υποτιθέμενο αυτονόητο, ότι έχουμε την υγεία μας και ότι θα γιορτάσουμε απόψε στο σπίτι μας..

Και του Χρόνου !!!!



ΔΕΝΤΡΟΦΥΤΕΥΣΗ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ».

Από τα μέλη της Χορευτικής Ομάδας παραδοσιακών χορών του Νοσοκομείου μας, με την καθοδήγηση του γεωπόνου μας Άρη Στρατάκου. Φυτέψαμε περίπου 300 δέντρα (δρύς, πεύκα, κυπαρισσοειδή και πικροδάφνες). Γιατί το δάσος είναι πηγή ζωής και γιατί το «Σωτηρία» είναι πολύ σημαντικός χώρος για τους ασθενείς μας και για εμάς που εργαζόμαστε εκεί.

Και φυσικά ακολούθησε... φασολάδα,



Καπάκια

Ευχαριστούμε τη φίλη από την Σαντορίνη που μας έστειλε ένα φορητό καπάκια!!!



Ο Βρετανός Πρέσβης Τζων Κίτμερ γράφει για την Ελλάδα



Με μια συγκινητική επιστολή προς τους Έλληνες ο πρέσβης του Ηνωμένου Βασιλείου στην Αθήνα, Τζων Κίτμερ, αποχαιρετά την Ελλάδα και αναχωρεί για το Λονδίνο, όπου είναι η επόμενη μετάθεσή του.

«Αγαπητοί μου φίλες και φίλοι,

Τα τελευταία 32 χρόνια ταξιδεύω στην πατρίδα σας. Το κάθε βήμα που έκανα, η κάθε κουβέντα που είχα με σας, ο καθένας από σας που γνώρισα, το κάθε τι που έμαθα καθ'οδόν – ολ' αυτά υπήρξαν για μένα μια απεριγράπτη χαρά και προνόμιο.

Αυτά τα τέσσερα τελευταία χρόνια, υπηρέτησα ως Πρέσβης της Αυτής Βρετανικής Μεγαλειότητας στην Ελληνική Δημοκρατία. Πρόκειται για έναν μεγαλοπρεπή τίτλο και δεν αισθανόμουν πάντα άξιος να τον φέρω. Αλλά ξέρω πλέον ότι η μεγαλοπρέπεια του κρύβει πολλά μικρά και απλά πράγματα. Και θα τον θυμάμαι με μεγάλη χαρά ως το τέλος της ζωής μου.

Ήταν μεγάλη τιμή για μένα να υπηρετώ τη Βασιλισά μου και την πατρίδα μου σε μια χώρα που, από τα παιδικά μου χρόνια, αγαπάω και θαυμάζω.

Πολλοί από σας με έχετε αποκαλέσει «Φιλέλληνα» και κοκκινίζω πάντα από υπερηφάνεια κάθε φορά που μου το λέτε αυτό.

Στο μυαλό μου λάμπουν οι μορφές όσων πράγματι αξίζουν τον χαρακτηρισμό αυτόν: ο Βύρωνας, ο Αστιγές, ο Κόντριγκτον, ο Τσώρτς, ο Κάνινγκ, ο Γλάδστων, ο Λη Φέρμορ – για να ονομάσω λίγους μόνο. Όπως κι αυτοί, βεβαίως, έτσι κι εγώ είμαι, πρώτ' απ' όλα, πατριώτης: στην περιπτώσή μου, Βρετανός, Άγγλος και Yorkshireman. Και το κύριο μου καθήκον εδώ ήταν να υπηρετήσω τα συμφέροντα των συμπατριωτών μου. Ελπίζω να το έπραξα.

Αλλά για μένα, το να υπηρετώ στην Ελλάδα έμελλε να σημαίνει πάντοτε κάτι (ακόμα) περισσότερο από αυτό.

Η πατρίδα σας με γοήτευε από όταν ήμουν παιδί, όταν ο πατέρας μου μας έφερε αναμνηστικά από τα επαγγελματικά του ταξίδια στην Ελλάδα. Και βάλθηκα να μάθω τα αρχαία ελληνικά μόλις στάθηκε δυνατό. Ήξερα ότι αυτό θα μου άνοιγε τον δρόμο για τη γλώσσα της Καινής Διαθήκης και την γνώση αυτής που θεωρώ πάντα ιερή γλώσσα.

Έτσι, ερωτεύτηκα γρήγορα την γλώσσα των προγόνων σας: τόσο περιπλοκή, τόσο ευέλικτη, τόσο λεπτομερής, τόσο όμορφη. Και πίσω της, υπάρχει μια θαυμάσια λογοτεχνία.

Οι καθηγήτές μου με εμπνευσαν και ο καλύτερος από αυτούς μας έφερε, τους συμφοιτητές μου κι εμένα, εδώ το 1984. Περάσαμε ένα μήνα περίπου εδώ και για μένα ήταν αποκάλυψη. Ήταν άνοιξη, ήταν Πάσχα και η Ελλάδα ξυπνούσε.

Ερωτεύτηκα και πάλι: αυτή τη φορά επρόκειτο για την πατρίδα σας. Το τοπίο της (γη και θάλασσα), τα μνημεία της, η κουζίνα της, το υπέροχο τέλειο κλίμα της, οι ιδιосυγκρασίες της (τόσο διαφορετικές από τις αγγλικές ιδιосυγκρασίες) – όλα με μάγεψαν. Κι ερωτεύτηκα το ίδιο έντονα κι εσάς τους Έλληνες.

Αυτά τα πρώτα χρόνια των ταξιδιών μου εδώ, ο κάθε Έλληνας που συναντούσα φαινόταν ότι ήταν ο κομιστής και η ενσωμάτωση κάποιου μυστηριώδους, κάποιου απόκρυφου και, όμως, απλού νοήματος, στο οποίο εσείς οι Έλληνες είχατε πρόσβαση και το οποίο εμείς οι δυτικοί είχαμε ξεχάσει.

Καθώς μάθαινα να προσαρμόσω τα αρχαία μου στη σύγχρονη εποχή, κάθε βραδυγλωσση κουβέντα που είχα, ήταν σαν να τραβούσε μαλακά το νήμα της αρχαιότητας από τους αιώνες στον σύγχρονο κόσμο. Όσο περισσότερο μάθαινα για τη γλώσσα σας, τα έθιμά σας, τη θρησκεία σας, την ιστορία σας, τη λογοτεχνία σας και τον πολιτισμό σας, τόσο περισσότερο σας αγαπούσα.

Ίσως να υπερέβαλλα. Ίσως να είχα κιόλας μπλεχτεί στο ρομάντσο του φιλελληνισμού. Ίσως να έβλεπα μόνο αυτά που ήθελα να τα δω. Αλλά μένω πλέον στην πατρίδα σας εδώ και τέσσερα χρόνια και η αλήθεια είναι ότι δεν έχω αλλάξει γνώμη.

Βιώσατε εφτά πολύ δύσκολα χρόνια. Το γνωρίζω και γνωρίζω και τον αντίκτυπό του – και με λυπεί βαθιά. Αλλά σας ζητούσα να μην απελπίζεστε.

Ο δέκατος-ένατος αιώνας, παρά τις όποιες δυσκολίες, ήταν ένδοξος για σας. Το 1821, ανάματε την φλόγα της λευτεριάς και υποδείξατε ότι, όσο δυνατά κι αν την χτυπούν οι άνεμοι, άπας και ανάεμο, δεν σβήνει.

Αλλά ο εικοστός αιώνας, αν και ξεκίνησε καλά, αποδείχτηκε εν πολλοίς τραυματικός.

Η ήττα στη Μικρασία, η ανταλλαγή πλυθυσμών, οι δικτατορίες, η Κατοχή, ο Εμφύλιος, ο Ψυχρός Πόλεμος, η χούντα. Κι όμως, εσείς παραμένετε απτόητοι ως λαός κατά τη διάρκεια όλων αυτών. Κάθε φορά, βγαίνατε από τις περιπέτειές σας με το κεφάλι ψηλά και ακόμα πιο αποφασισμένοι.

Οι συμπατριώτες μου δεν θα ξεχάσουν ποτέ αυτά που κάνατε για την πατρίδα μου, την Ελλάδα την ίδια και την λευτεριά, κατά τον Πρώτο και τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Κάθε χρονιά της θητείας μου, στα στρατιωτικά κοιμητήρια της Κοινοπολιτείας στη Βόρεια Ελλάδα, την Κρήτη, τα μικρότερα νησιά και το Φάλιρο, υπέβαλα τα σιωπηλά μου σέβη, σε όσους πλήρωσαν το έσχατο τίμημα για όλα αυτά τα θεμελιώδη ιδανικά στα οποία εσείς κι εμείς πιστεύουμε.

Από τη δεκαετία του 1980 και πέρα, αρχίσατε να επουλώνετε τις ουλές του Εμφυλίου και να βρίσκετε ένα καινούργιο στήριγμα σε αυτό που έμελλε να γίνει η Ευρωπαϊκή Ένωση. Θυμάμαι κι εγώ τη δεκαετία ανάπτυξης από το 1995. Δεν ήταν χίμαιρα, αν και δεν ήταν όλα ιδεώδη.

Απέδειξε σε όλους αυτό που ήδη ξέραμε από αυτούς τους συμπατριώτες σας που έρχονται συχνά στη Βρετανία και μένουν αναμεσαί μας, δουλεύοντας και σπουδάζοντας: έχετε επιχειρηματικό πνεύμα και δημιουργικότητα, κάνετε λαμπρές σπουδές, και, όντως, δουλεύετε σκληρά. Οι αρετές αυτές, όταν τις συνενώσετε σε ένα πετυχημένο πολιτικό και οικονομικό πρόγραμμα, θα σας βγάλουν από τις δυσκολίες και πάλι, και θα σας επιτρέψουν να να σταθείτε περήφανα.

Στα επόμενα χρόνια, η δική μου χώρα θα αποχωρήσει από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Έχωμεν πολλά να διαπραγματευτούμε πριν διευκρινιστεί η μορφή της τελικής συμφωνίας. Αλλά είμαστε αποφασισμένοι να εμβυθύνουμε και να ενισχύσουμε τις διμερείς μας σχέσεις με τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Αυτά τα τέσσερα τελευταία χρόνια, δούλεμα σκληρά, ώστε να καλλιεργήσω στενούς δεσμούς μεταξύ του ελληνικού και του βρετανικού λαού, καθώς και μεταξύ της βρετανικής και της ελληνικής κυβέρνησης. Ίσως να μην ακούγομαι μετριοφρων αλλά ειλικρινά πιστεύω ότι η Πρεσβεία μου κι εγώ τα καταφέραμε καλά σ' αυτό. Από το τέλος της βδομάδας αυτής, δεν θα είμαι πλέον εγώ υπεύθυνος για το έργο αυτό. Αλλά για όλη την υπόλοιπη μου σταδιοδρομία αλλά και μετά, θα κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο, ώστε να ενισχύσω και να δυναμώσω τους δεσμούς μας.

Η συμμαχία μας και η φιλία μας είναι πιο σημαντικές από ο,τιδήποτε άλλο για μένα.

Το Σάββατο, θα ξεκινήσω ένα μακρύ, αργό ταξίδι μέσα από την Ευρώπη – επιστρέφω πίσω στο Λονδίνο, όπου θα αναλάβω τα καθήκοντά μου ως Διευθυντής του τμήματος των Υπερπόντιων Εδαφών στο Υπουργείο Εξωτερικών.

Ο σύντροφός μου, Ντέιβιντ, κι εγώ θα πάρομε μαζί μας τις πιο δυνατές και χαροπόμενες αναμνήσεις από την επαγγελματική μας σταδιοδρομία αλλά και την προσωπική μας ζωή στην Ελλάδα.

Για όλες αυτές τις αναμνήσεις, χρυσάμε ευγνωμοσύνη σε σας: τους Έλληνες φίλους μας. Εσείς κάνατε αυτά τα τέσσερα χρόνια, για εμάς τουλάχιστον, ανεκτίμητα.

Στο βρετανικό διπλωματικό σώμα, οι πρέσβεις δεν διορίζονται δεύτερη φορά σε χώρα όπου ήδη έχουν υπηρετήσει.

Οπότε, τελείωσε οριστικά η διπλωματική μου καριέρα στην Ελλάδα. Αλλά μην έχετε καμία αμφιβολία: θα ξαναρθούμε. Για διακοπές, για τις ακαδημαϊκές μου σπουδές, για να δούμε τους φίλους μας εδώ. Άρα, δεν πρόκειται για «αντίο» αλλά για «στο επανιδείν».

Εύχομαι σε όλους σας ειρήνη, χαρά και κάθε καλό για Χριστούγεννα, το Νέο Έτος και το μέλλον.

Πάντα φίλος σας,
Τζων Κίτμερ
6 Δεκεμβρίου 2016

<http://www.protothema.gr/politics/article/634932/i-suginitiki-epistoli-tou-vretanou-presvi-pou-feugei-apo-tin-ellada/>

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

XXI.ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΡΩΣ;

Ποίος θα είναι εκείνος, που θα έχη το θάρρος να δώση την απάντησιν εις τας παρατηρήσεις της μητρός μου, εάν επιτρέπεται ο έρως εις τους ανθρώπους της θέσεως μου, της ηλικίας μου;

Τι είναι έρως; η ερωτήσις είναι παλαιά όσο και ο κόσμος. Ουδείς δε μέχρι σήμερον έδωσε τον ορισμόν του.

—Τι είναι έρως;

Οι ανήκοντες εις την ρωμαντικήν, λεγομένην σχολήν, λέγουν ότι, η ουρανία, η άυλη αυτή αγάπη την οποίαν τόσο πολύ τραγούδησε ο Λαμαρτίνος στους στίχους του.

«Ας αγαπούμε αδιάκοπα, λοιπόν ας αγαπούμε εμπρός, ας τη χαϊρόμαστε τη φτερωτή στιγμή...»

Είναι ένα όνειρο, ένα ουράνιο όνειρο, μία λαμπρά, μία θαυμασία υπόσχεσις μιας ατέλειωτης ευτυχίας.

Άλλη κατηγορία ανθρώπων, φρονεί ότι, ο έρως είναι ένας θρίαμβος του ατομικού εγωισμού, εναντίον των νόμων της κοινωνίας. Στον κόσμο αυτόν -λέγουν-που αποτελείται από σώματα, αγάπη ψυχών δεν υπάρχει!

Υπάρχουν και οι άνθρωποι που πρεσβεύουν ότι ο έρως είναι ασθένεια. Ασθένεια, η οποία πολλές φορές έχει επιδημικόν χαρακτήρα. Εκδηλώνεται δηλαδή ως κύμα... έρωτος.

Παρόμοιον κύμα έρωτος, λέγουν οι ιστορικοί, ότι ενέσκηψε εις την Γαλλίαν το έτος 1831. 'Ητο η κατ' εξοχήν εποχή του ρομαντισμού 'Ητο η εποχή, που ο Μυσέ έγραψε:

Αγαπημένοι φίλοι μου
μία 'μέρα σαν πεθάνω
στον τάφο μου από πάνω
φυτέψτε μια Ιτιά.

Μ' αρέσει το στεναχτικό
το ωχρό το φύλλωμα της
στον ύπνο μου η σκιά της
θα πέφτη αλαφριά.

'Ητο η εποχή καθ' ην χιλιάδες ανθρώπων προσεβλήθησαν από την ασθένειαν αυτήν και απέθανον.

Ο έρως είναι σαν την μορφίνη που σε καθιστά δούλον της. Δούλον των καπρίσιων του. Και είναι δύσκολον να τον αποφυγής, να τον εξουδετέρωσις εάν δεν παλαιήσις μαζί του δυνατά.

Εις τον ατυχή ερωτά τα αποτελέσματα είναι ακόμη σοβαρά. Έχουν άλλας συνεπειάς. Όλαι αι αισθήσεις υφίστανται τον αντίκτυπον της νοσηράς καταστάσεως. Το νευρικόν σύστημα υφίσταται πτώσιν. Αι ιδέαι της αυτοκτονίας αρχίζουν, να κάμουν την εμφάνισίν των.

Τα δυστυχή πλάσματα της νεαρής ηλικίας, μαραίνονται σαν τα λουλούδια και κατόπιν έρχεται η τρέλλα ή η φυματίωσις ή η αυτοκτονία.

Είναι γεγονός ότι μεγάλοι άνδρες διαπρέψαντες εις την κοινωνίαν, την πολιτικήν ηγάπησαν τρελλά, γυναίκες, που κατά το πλείστον, δεν είχαν τίποτε το ωραίον τίποτε το εξαιρετικόν.

Όπως επίσης είναι γεγονός ότι γυναίκες εξόχου καλλονής, μορφώσεως, πείρας, ηγάπησαν πρόσωπα, ανάξια προσοχής, ανάξια εκτιμήσεως και συνεπεία του έρωτος των τούτου, απωλήθησαν.

Προκειμένου περί ημών, των υπάνδρων, στον ερωτά μας, αδιαφορούμεν δια την οικογένειάν μας, δια τους φιλάδελφους μας και αποβλέπομεν, μόνον στον έρωτά εκείνη!

Ένας Άγγλος ιατροφιλόσοφος, έγραψεν ότι ο έρως εις τον άνδρα των τριάντα πέντε ετών είναι η γυναίκα η οποία θα τον εκλέξη.

Οι άνδρες -λέγουν άλλοι ιατροφιλόσοφοι-κατά την ηλικίαν των 35—45 ετών διέρχονται την πλέον επικίνδυνον ζώνην του βίου των. Οι άνδρες είναι πλασμένοι φυσιολογικώς ώστε, μόλις φθάσουν εις την ηλικίαν αυτήν, να επαναστατούν. Είναι αδύνατον να παραμείνουν φρόνιμοι. Και εγκαταλείπουν τον οικογενειακόν βίον, και αρχίζουν νέες περιπέτειες.

Επαναλαμβάνουν τις νεανικές των τρέλλες.

Μήπως αυτή να είναι η αλήθεια; Να έφθασα άραγε και εγώ στον ορισμόν του Άγγλου σοφού, και έπρεπε να πληρώσω τα διόδια!

Και όμως, όλες αυτές η θεωρίες των ιατροφιλοσόφων, θραύονται, εξαφανίζονται προ της πραγματικότητας. Και η πραγματικότητα είναι ότι, εμεις τα χαρακτηριζόμενα ως θύματα της επικαλούμενης επικίνδυνου ηλικίας, οι όποιοι μόνον με περιπετειώδεις έρωτας ωραίων γυναικών, ουχί βεβαίως των συζυγών, ενθουσιώμεν και οι όποιοι πολλές φορές λαμβάνομεν ως κόπινον του τρελλού αγώνος μας το διαζύγιον ή το σανατόριον, δεν είμεθα τίποτε άλλο ή άσφατοι, επιπόλαιοι, επικίνδυνοι τύποι άξιοι φρενολογικής εξετάσεως.

Είμεθα τύποι ασθενικοί, και ταυτοχρόνως υποκριταί. Διότι δεν έχομεν το θάρρος να ομολογήσωμεν την αδικίαν την οποίαν διεπράξαμε εις την οικογένειάν μας. Αλλά οχουρούμενοι όπισθεν των ιατροφιλοσόφων, λέγομεν : «Ημείς δεν πταίομεν. Ημείς είμεθα τα θύματα. Πταίει η επικίνδυνος ηλικία!

Όσον αφορά εμέ. Μέχρι της ημέρας που ο θάνατος θα κλείση δια παντός τα μάτια μου, θα φωλιάζει μέσα μου, η μεγαλύτερα περιφρόνησις προς το ατομόν μου, δια την αδικίαν που έκαμα στην οικογένειάν μου δια την προσβολήν που έκαμα στη Μαριάννα μου.

XXII.ΟΤΑΝ ΥΠΟΦΩΣΚΗ Η ΕΥΤΥΧΙΑ!

Και. πάλι στο ερημικό μου σπιτάκι. Στον αγαπημένο μου κήπο στα πεύκα !

Και πάλιν η κυρά Σαυρούλα και ο καλός μου, γέιπν, ο Π., ο όποιος με της σφάρες συμβουλές του, μου δίδει πάντοτε θάρρος και μου διαμορφώνει τον χαρακτήρα μου, δια να δημιουργήσω τον καινούργιο, Ανδρέα Μάγνη.'

Το στίπι μου, αυτές της ημέρες είναι το καταφύγιον, κάθε πονεμένης ψυχής.

Τα συγχαρητήρια, επί τη διασώσει! και αι επισκέψεις των φίλων ασθενών, των οποίων το ηθικόν με την επιστροφήν μου πολύ ετονώθη, έδωσαν μίαν όψιν εορτάσιμον, εις την ήρεμον συνοικίαν μας....

Η ψυχή μου, όμως επίζητεί μόνωσι, ανάπαυσιν.

Μου είναι αρκετή η ευτυχία ότι η Μαριάννα θα με μείνη 'λίγες ήμερες, εδώ μαζί μου. Θα με συντροφεύη. Πόσα έχομε να πούμε!*

Η Πόλα μας, η χαριτωμένη αυτή μικρούλα, ο Μπέμπης μας, ο φίλος μου, όλοι θα με συντροφεύουν, εις όλους επέτρεψε ο Ιατρός να παραμείνουν μια η δύο ημέρες εδώ στο πρόσγειον *** δια να απολαύσουν και αυτά τα πλάσματα την ωραιότητα της ανοίξεως.

...Όλα γελούν. Η άνοιξις, η ξελογιάστρα οργιάζει.

Η γη που εκάλυπεν τη γύμνια της, με το πράσινο χρώμα, η τριανταφυλιές, που γέμισαν από μικρά χαριτωμένα μπουμπουκάκια. Τα δένδρα που άνθισαν και το ελαφρό αεράκι, που μας θωπεύει απαλά, όλα καλούν την Μαριάννα, την μητέρα μου τα παιδιά μου, να εορτάσουν, την επάνοδόν μου εις την νέα ζωή!

Πώς ήθελα, Θεέ μου, να μη ύπαρχη στον κόσμο δυστυχία. Πώς ήθελα, να μη ύπαρχη στη γη, η μία παντοτεινή νεότης, η οποία να πανηγυρίζει αδιάκοπα στο περιβόλι αυτό, που δημιούργησε η σοφία Σου

Το τελευταιον ιατρικόν συμβούλιον απεφάνθη, ότι δεν συντρέπει λόγος εφαρμογής πνευμοθώρακος. Η φύσις θα συμπλήρωσι, ότι κατέστρεψε η νόσος.

Η τελευταία κρίσις, ήτο μία εκδήλωσις της νόσου, η οποία όμως τελικώς, ήγήθη, εις την πάλην της αυτήν με τον ισχυρόν οργανισμόν μου.

Η Μαριάννα θα με επισκέπτεται τακτικά. Τα παιδιά μου, θα τα βλέπω, όταν θέλω... Τι ευτυχία! Κατόπιν, η συνεχής παραμονή μου στα πεύκα, ο κατάλληλος υπερτασισμός, θα με τονώσουν, θα με ζωο-γονήσουν αρκετά και θα συμβάλλουν εις την ταχείαν αποθεραπείαν, ώστε....

-Δεν θα είναι μακράν, η ήμερα, λέγει ο αγαπητός μου ιατρός κ. Ρ, που θα σου επιτρέψω, αγαπητέ Ανδρέα να επανιδής, δι' ολίγας ώρας και τας Αθήνας...

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:

Παναγιώτη Αργετακο, Λεμονιά Κιατίπη, Φώτη Μαραβέλια, Άννα Πιταροκόλη - Κεφαλάκη, ΤΙΜΑ Κοινοφελές Ίδρυμα και Ανώνυμο Δωρητή.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου την: Ευθυμίου Μαρία & Καρούμπαλη Ισμήνη στη μνήμη της

Κωτούλας Κωνσταντίνου. Την Μαρία Μουρατίδου στη μνήμη του **Δημητρίου Παρσανάκη.** Τους Πέτρο Ανδρεαδάκη, Οικ. Πέτρο Γαρζόπαπα, Μίτσα Πανοπούλου,

Αικατερίνη Πρωτόπαπα, Βερονίκη Πρωτόπαπα, Νικόλα Πρωτόπαπα και Γεώργιο

Σαρρή στη μνήμη της **Νίτσας Πρωτόπαπα.**

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 Σπυρτάτου, Άρης Στρατάκος.

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

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Κυριακή Δημητρουλάκη, Βασίλεια Καλαφάτης, Κατσιμήτρου Μπέση, Αθηνά Πέτσι και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Ευχαριστίες για BAZAAR

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία» έδωσε μία ακόμα ευκαιρία σε όλους εμάς να εκδηλώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό προσφέροντας χρόνο, καλή διάθεση, εθελοντική εργασία, χαμόγελα και προϊόντα με σκοπό την οικονομική ενίσχυση συνανθρώπων μας που έχοντας χάσει το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία τους, βρίσκονται παράλληλα σε δύσκολες οικονομικές συνθήκες. Μέσα στο γενικό κλίμα της χαράς και της αγάπης που έφρεε ανάμεσά μας ξανασυναντώντας συνεργάτες, φίλους και γνωστούς, δεν αντιλαμβανόμαστε το καλό που επιτελείται, και καλά κάνουμε. Κάνε το καλό το κάρμα και ρίξετο στο γιαλό, άλλος κρατάει λογαριασμό. Μέσα από την Επικοινωνία εν τύπω θέλουμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας, τις ευχαριστίες μας και την χαρά μας για αυτό που πραγματικά είστε.

Θερμές ευχαριστίες στους Υπαλλήλους της Ιμαποθήκης και τους Υπαλλήλους της Πύλης.

Σμυρνή Αγγελική, Σπυράτου Ματίνα, Στρατάκο Αρη, Τασούλα Βάγια, Τερζοπούλου Μαρία, Τζιούνη Ντίνα, Τζιούτη Αλεξάνδρα, Τρυφωνοπούλου Βούλα, Τσιρογιάννη Γιάννη, Τσιώτρα Βασιλική, Φουρκα Κωνσταντίνα, Φούφα Φλώρα, Φραγκιαδάκη Ζηνοβία, Χανιωτάκου Μαρία, Χατζάκη Μιχάλη, Χρυσάκη Κατερίνα και το Kallitexnizo.blogspot.gr.

Ευχαριστούμε επίσης ιδιαίτερα τις Εταιρείες που παρά τους δύσκολους καιρούς δεν το βάζουν κάτω:

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ:

- GREEK ARTISANS - ΣΤΑΤΗΡ Ε.Π.Ε
- ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
- ΑΓΡΟΤ/ΚΟΣ ΣΥΝ/ΜΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Δ. ΠΤΕΛΕΟΥ "ΦΤΕΛΙΑ"
- ΒΙΟΤΡΟΦΟΣ - Ε.ΓΑΝΙΤΙΔΟΥ & ΣΙΑ Ε.Ε.
- ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ΙΔΙΑΙΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ
- ΓΥΝ.ΑΓΡΟΤ/ΚΟΣ ΣΥΝΕΤ/ΜΟΣ ΖΑΓΟΡΑΣ
- ΚΡΗΤΗ ΕΠΕ. - ΒΕΛΗΒΑΣΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
- ΧΑΛΒΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΙΔΗ:

- Ι.Σ. ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ Α.Ε.Ε.

ΕΙΔΗ ΣΠΙΤΟΥ:

- ΤΟΥΝΤΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
- EURO TOYS

ΕΛΛΗΝΟΓΡΑΦΙΚΗ:

- ΥΙΟΙ ΕΜΜ.ΠΡΩΤΟΓΕΡΑΚΗ Ο.Ε.

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ:

- ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΝΟΥΓΚΑΤ
- ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΤΣΙΡΟΣ

ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ:

- ΑΤΤΙΚΗ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΙΤΤΑΣ Α.Ε.Β.Ε.

ΚΑΒΕΣ ΠΟΤΩΝ:

- Σ. ΛΙΖΑΣ & Θ. ΛΙΖΑΣ,

ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ:

- HEALTH AVENUE
- ΜΠΕΝΕΤΟΣ Γ.-ΓΑΛΑΤΟΥΛΑΣ Γ. ΟΕ - MASTIC CARE,

ΚΕΡΑΜΙΚΑ:

- VIRUS CERAMICUS - ΠΑΤΡΑΜΑΝΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ,

ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ:

- ASTRA ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ,

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΑ:

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

ΠΑΙΔΙΚΑ ΡΟΥΧΑ:

- ΟΤΤΙΜΟ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
- ΤΟ ΜΠΑΛΟΝΙ ΠΑΙΔΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:

- AS COMPANY Α.Ε.,

ΡΟΥΧΑ:

- MAN & MANETTI
- NAVY & GREEN ΑΦΟΙ ΑΔΑΜΑΚΟΥ Α.Ε.
- ΤΟΙ & ΜΟΙ ΑΒΕΕ
- ΑΡΓΥΡΩ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ

ΣΝΑΚ:

- BINGO ΑΕΒΕ
- ΙΟΝ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΟΙΙΑ ΑΦΟΙ Ι.ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΙ Α.Ε.
- Ε.Ι.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.
- ΤΖΕΦΕΡΑΚΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ -ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ



Ευχαριστούμε όλως ιδιαιτέρως για την συμπαράσταση και την πολύτιμη βοήθεια τους: Αναγνώστου Νίκο, Αφεντουλίδη Νίκη, Αργειτάκο Παναγιώτη, Βασιλοπούλου Ελένη, Βενιέρη Ντίνα, Βλασσοπούλου Αθανασία, Βλάχου Λούλα, Γαλανοπούλου Μαρία, Γαρζώνη Πέτρο, Γιαλελή Μάγδα, Γλάρου Ήρα, Γραβάνη Γεωργία, Δημητρουλάκη Κυριακή, Δόριζα Ρούλα, Δούσου Αθηνά, Ζαΐμη Άσπα, Ζηκούλη Μαρούσα, Ηλιοπούλου Αναστασία, Ηλιοπούλου Λίλη, Θεμελί



Βίκυ, Καδόγλου Νίκο, Καλαντζοπούλου Αμαλία, Καμαρινού Ευγενία, Καραλιποπούλου Αφροδίτη, Καρπούζη Τάσο, Κόλλια Γωγώ, Κόλλια Ηλία, Κορμπάκη Φωτεινή, Κούκου Ρίτα, Κουλουριδη Τάσο, Κωνσταντακάκη Αναστασία, Μάνεση Δήμητρα, Μαυρογένη Ελένη, Μιλάνου Κατερίνα, Βέτιμη Δημήτρη, Μιχαλά Λυδία, Μπαξεβάνη Βαρβάρα, Μπαξεβάνη Μάκη, Μπάρκουλα Μαρία, Μπαρμπαδήμου Δέσποινα, Μπετινή Νόνα, Μπικιάκη Χρυσούλα, Μπιρμπίλη Χάρη, Μπομπούση Ντίνα, Μπόνια Σούλα, Μπουγιούρη Ελεάννα, Μπριλάκη Πέγκυ, Μυστακίδη Μαίρη, Μυστακίδη Αντώνη, Νικολακάκου Δήμητρα, Πακουλίδου Δέσποινα, Πανάγου Ράνια, Παπαδοπούλου Ζωή, Παπαζήση Χαρά, Παπαζήση Βάγια, Παπαθανασίου Γεωργία, Πάπλου Βασιλική, Πρόκου Μαρία, Ράπτη Βασιλική, Σακκά Ανδρέα, Σακκελίω Γιώργο, Σιούσουρα Μαρία, Σκουτελιά Άννα,

- PASSARELLA Α.Ε. ΚΟΥΛΟΥΡΟΠΟΙΙΑ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
- ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΑΘΗΝΑΙΑ
- ΓΛΥΚΑ ΒΗΡΥΤΟΣ
- ROYAL PASTRY ΑΦΟΙ ΣΑΛΤΑΚΟΥΛΙΑ Ο.Ε.
- ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ ΚΟΛΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- BOLERO ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΘΡΑΚΗΣ Α.Ε.
- ΦΑΙΔΩΝ Α.Ε.



S.O.S Ουκ επ' άρτω μόνο ζήσεται άνθρωπος...



Σίγουρα η ζωή είναι δεμένη με τον άρτο. Μέσα του ζυμώνεται η ιστορία μας, τα ήθη και έθιμα, οι διατροφικές μας συνήθειες. Ο άρτος συμπληρώθηκε με... θεάματα και συνδέθηκε με την πολιτική εξαθλίωση. Έγινε μήνυμα ανταρσίας, πλακάτ, σύνθημα στα χείλη όλων, επίκαιρο όσο ποτέ: ψωμί, παιδεία, ελευθερία!

Δεν υπάρχει αμφιβολία όμως, πως για να ζήσουμε και ν' αναπυχθούμε, χρειαζόμαστε εκτός απ' το ψωμί και μια άλλη **τροφή**, το ίδιο σπουδαία. **Πνευματική!**

Αλήθεια, αγάπη, δικαιοσύνη, ελευθερία είναι αξίες χωρίς τις οποίες ούτε πολιτισμός ανθίζει, ούτε πολιτική, ούτε οικονομία. Ο πνευματικά χρεωκοπημένος πολιτισμός μας, η έλλειψη αληθινών ανθρώπινων σχέσεων, η απληστία, η αμάθεια, η... φούσκα της ευδαιμονίας, οι ψευδείς συνειδήσεις, ξεραίνουν την ψυχή, ατροφούν το πνεύμα.

Και να η πρόκληση! Σε τέτοιους ακριβώς καιρούς, θολούς και άπληστους, μάς δίνεται η μεγάλη ευκαιρία πρώτον κι επείγον να μαζέψουμε τρόφιμα, ρούχα, φάρμακα για τους πληγέντες, αλλά συγχρόνως να μην παραλείψουμε το κύριο και αμελημένο... Να αναζητήσουμε όλα τα πολύτιμα κύτταρα της ύπαρξης, όλες τις λησμονημένες αληθινές αξίες.

Χρειαζόμαστε τρόπους να τροφοδοτήσουμε ειδικά τους νέους, **ψυχή τε και σώματι**.

Να τους ικανοποιήσουμε την ανάγκη για ελπίδα, όνειρο, δημιουργία, ρεαλισμό, πίστη στον άνθρωπο.

Ας τους βοηθήσουμε ν' αντισταθούν στα καθεστώτα της ποσότητας, της μαζοποίησης, της κερδοσκοπίας και της εκλογίκευσης. Να απαντήσουν στην πολυπρόσωπη κρίση της εποχής, στα αγωνιώδη ζητήματα του καιρού μας, με πνευματικά όπλα: **ειλικρίνεια, παιδεία, τόλμη και αρετή, πολιτισμό, ελευθερία, ευθύνη**. Η Λέσχη, με σκοπό τον Ανθρωποκεντρικό πολιτισμό και όχημα τα **αληθινά, διαχρονικά βιβλία**, προσφέρει ήδη 35 χρόνια, πνευματική «τροφή» στους πιο ευαίσθητους δέκτες του κόσμου. Τα παιδιά και τους νέους.

Δημιουργεί δανειστικές βιβλιοθήκες κυρίως σε απομονωμένα και ακριβικά χωριά της χώρας μας.

Συνεργαστείτε! Συνδέστε τ' όνομά σας με αξίες κοινωνικής ευαισθησίας.

Γίνετε κι εσείς χορηγός Δανειστικών Βιβλιοθηκών με βιβλία ποιότητας εκεί που πραγματικά στερούνται το αληθινό βιβλίο. Χορηγός πνευματικής τροφής, γνώσης, αγωγής, ελευθερίας.

Συνοδοιπόρος μας, στον αγώνα να ξαναγίνουμε άνθρωποι με αληθινές ανάγκες.

Ανάγκη για πνευματική τροφή, ανάγκη για ελπίδα και πολιτισμό.

Στην από καρδιάς αυτή προσπάθεια θα συνωμοτήσει και... το σύμπαν!

Περισσότερα για τις δανειστικές βιβλιοθήκες μας στο www.elbi.gr

“Μια μεγάλη καρδιά γεμίζει με ελάχισια!”

Αντόνιο Πόρτσια



“Το καυτό πρόβλημα της ζωής δεν είναι η πολιτική μα το πώς θα κάνουμε τους ανθρώπους καλύτερους.” Σωκράτης

Ηβη Σταυροπούλου

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, αξιοποιούνται 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 ασθενείς και ανήμπορους συμπολίτες μας.



Ευχαριστούμε ιδιαίτερα το TIMA Κοινωνικός Ίδρυμα που υποστηρίζει ελληνικούς μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που συμβάλλουν στην κοινωνική βελτίωση δίνοντας έμφαση στην τρίτη ηλικία, για τη γενναιόδωρη επιχορήγησή του προς τον Σύλλογό μας.

Μαθήματα Ζωγραφικής



Συνεχίζονται και φέτος τα μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών κύριο Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας. Τα μαθήματα, ξεκινούν 7 Σεπτεμβρίου 2016 γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου μας κάθε Τετάρτη 2 - 5 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 εργαζόμενους 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 μ.μ. Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνήσουν με την κυρία Μαρία Χανιωτάκου στα τηλέφωνα: 2106047773 και 6944526094.

Ποδοσφαιρική Ομάδα ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC



Η ποδοσφαιρική ομάδα **ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC** εύχεται σε όλους τους συναδέλφους (διοικητικό, ιατρικό, παραϊατρικό, νοσηλευτικό, τεχνικό προσωπικό) **ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΕΤΟΣ, ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ.**

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι η ομάδα είναι η μόνη αήπτητη στο φετινό νοσοκομειακό πρωτάθλημα Αττικής 2016.

Τέλος, θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον επίσημο χορηγό μας, την **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**, που και φέτος μας συμπαραστέκεται ηθικά και οικονομικά. Σε δηλώσεις του ο πρόεδρος και διευθυντής της 6ης Κλινικής κ. Τουμπής Μιχάλης ανέφερε τα εξής: «Πιστεύουμε ότι και φέτος ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ θα ξανακατακτήσει το πρωτάθλημα.»

Ο αρχηγός και πρόεδρος της ομάδος του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ Πουρικής Σπίρος

Ο προπονητής της ομάδος, Δ/ντης της ΩΡΛ Κλινικής Βλάχος Νικόλαος

Δ ι ά σ ω σ η

... μεγαλουργεί ώσάν ουσία αγιασμένη για ό,τι αληθινό κι ώραίο: Για τή διάσωση τής ελεύθερης σκέψης τής γνήσιας προσωπικότητας στό προπύργιο τής αξιοπρέπειας και στήν ανάγκη τής αυτοανάταξης τού λησμονημένου καλού **έ α υ τ ο ύ μ α ς**



Έ σ ύ κ ι έ γ ω

Πόσο νοστάλγησα νά συνομιλήσουμε νά σιμώσουμε τής καρδιάς μας σέ μιά γλαυκή τού γαλαξία λάμψη. Σ' ένα άγγιγμα ψυχής τό χτύπο τους ν' άφουγκραστούμε Έ σ ύ ;

Ελένη Αποστολίδου-Λουκάτου

Η **ελαιουρωπεΐνη** είναι γλυκοζιτής και κύριο **πολυφαινόλικο** συστατικό της ελιάς (*Olea europaea*), από την οποία και ονομάστηκε. Ανακαλύφθηκε το 1908 από τους Bouquielot και Vintilesco στο ελαιόλαδο, οι οποίοι και της έδωσαν το χαρακτηριστικό της όνομα. Πολύ αργότερα, το 1960, οι επιστήμονες υπέδειξαν ότι το μόριο της ουσίας αυτής περιέχει γλυκόζη (υδροξυτυροσώλη) και ένα οξύ το οποίο είναι γνωστό ως **ελενολικό οξύ** (oleonic acid). Το οξύ αυτό είχε προταθεί από το 1962 ως φάρμακο κατά της **υπέρτασης**.

Η ελαιουρωπεΐνη βρίσκεται στα φύλλα της ελιάς και στον ελαιόκαρπο. Η περιεκτικότητά στους ανώριμους ελαιόκαρπους είναι μεγαλύτερη και εκεί οφείλεται κυρίως η έντονα πικρή γεύση τους. Το 1973, διεπίστωσαν και την **αντιμικροβιακή δράση** της.

Τα τελευταία χρόνια, η ελαιουρωπεΐνη και ορισμένες άλλες πολυφαινόλες όπως και διάφορα παράγωγά τους έχουν μελετηθεί ως προς την φαρμακολογική τους δράση, ιδιαίτερα την αντιοξειδωτική, βακτηριοκτόνο και βακτηριοστατική δράση, καθώς και τη μείωση της "συγκόλλησης" των αιμοπεταλίων.

Η ελαιουρωπεΐνη και τα επιμέρους συστατικά της παίζουν σημαντικό ρόλο στα φυτά, γιατί με την προστατευτική τους δράση (κυρίως αντιοξειδωτική, αλλά και λόγω της πικρής γεύσης) υπερασπίζονται με διάφορους μηχανισμούς τις ελιές από παθογόνους μύκητες και από τα κεντρίσματα εντόμων.

Αντιοξειδωτικές ουσίες στο ελαιόλαδο

Σε αυτή οφείλει το ελαιόλαδο τις εκλεκτές οργανοληπτικές ιδιότητες και ιδιαίτερα την πικρή του γεύση. Επίσης η αυξημένη περιεκτικότητα πολυφαινόλων και ο ακόρεστος υδρογονάνθρακας **σκουαλένιο** περιορίζουν την οξείδωση των λιπαρών οξέων του ελαιόλαδου (τάγγισμα).

Η πλούσια περιεκτικότητα του ελαιόλαδου σε ενώσεις **ελαιουρωπεΐνη, τυροσώλη, υδροξυτυροσώλη** και **σκουαλένιο**, καθώς και σε βιταμίνη E και ένα φυτικό λιπαρό οξύ, το ελαϊκό οξύ, εκκαθαρίζει τις ελεύθερες ρίζες και μειώνουν τις οξειδωτικές βλάβες και το οξειδωτικό stress. Αυτή η

αντιοξειδωτική και βακτηριοκτόνος δράση, όπως και άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (κυρίως σελήνιο) είναι εξαιρετικά ευεργετικές για την υγεία του ανθρώπου...

Παραγωγή ελαιόλαδου και σύστασή σε πολυφαινόλες

Ανάλογα με τον βιολογικό κύκλο της ελιάς και το σύστημα παραλαβής του, η περιεκτικότητά το ελαιόλαδου σε πολυφαινόλες μεταβάλλεται. Η περιεκτικότητα ελαιόλαδου σε πολυφαινόλες εξαρτάται από τον βιολογικό κύκλο της ελιάς, το σύστημα παραλαβής του ελαιόλαδου, την ποικιλία των ελιών και την ωριμότητα των ελαιοκάρπων, αφού η **περιεκτικότητά σε πολυφαινόλες στις ώριμες ελιές είναι σχεδόν η μισή απ' ό,τι στις άγουρες ελιές (αγουρέλαιο)**. Αυτός είναι και ο λόγος που χρησιμοποιούνται κυρίως άγουρες ελιές για το καλής ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο.

Το σύστημα πίεσης εγγυάται ελαιόλαδο με υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες, ενώ το σύστημα φυγοκέντρωσης της πάστας ολόκληρων καρπών ελιάς δίνει ελαιόλαδο με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες. Η θερμοκρασία, ο χρόνος μάλαξης και η λεπτότητα της άλεσης του ελαιόκαρπου επιδρούν σημαντικά στην ποιότητα και την περιεκτικότητά σε πολυφαινόλες.

Παραλαβή αντιοξειδωτικών ουσιών από απόβλητα ελαιοτριβείων

Τίποτε δεν πετάμε από την ελιά (καρπό και δένδρο). Από τα υδατικά απόβλητα των ελαιοτριβείων παραλαμβάνουμε τις παραπάνω αντιοξειδωτικές ουσίες με σκοπό να χρησιμοποιηθούν σε αντιοξειδωτικά συμπληρώματα διατροφής ή και φαρμακευτικές ύλες.

Στο Πανεπιστήμιο Αθηνών (Τμήμα Φαρμακευτικής) υπό εξέλιξη βρίσκεται το πρόγραμμα MINOS.

Σχέση κατανάλωσης ελαιόλαδου και ελιών με τη μείωση της πιθανότητας κακοήθων νεοπλασιών (καρκίνων)

Έχει διαπιστωθεί ο θετικός ρόλος της κατανάλωσης λιπαρών τροφών (μεταξύ κατοίκων διαφόρων χωρών) και τις διαχρονικές τάσεις θνησιμότητας και νοσηρότητας από **καρκίνο του μαστού, του παχέος εντέρου, του προστάτη και του ενδομητρίου**.

Οι περισσότερες έρευνες για το ελαιόλαδο και τα αντιοξειδωτικά συστατικά του (με έμφαση στο **σκουαλένιο** και την **ελαιουρωπεΐνη**) δείχνουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του καρκίνου του μαστού και του προστάτη. Γυναίκες που στη διατροφή τους χρησιμοποιούσαν **ελαιόλαδο και φυτικά έλαια** (λιπαρές ύλες με υψηλό

ποσοστό σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και **αντιοξειδωτικές ουσίες**) παρουσίασαν μικρότερη επικινδυνότητα για καρκίνο του μαστού.

Η **Ευρωπαϊκή Ένωση** έχει ξεκινήσει πρόσφατα εκστρατεία για την ενημέρωση των ευρωπαίων πολιτών ως προς τα οφέλη για την υγεία από τη χρήση του ελαιόλαδου στη διατροφή με επιστημονική βιβλιογραφία και πληροφοριακό υλικό στο διαδίκτυο (European Union promotion programme for olive oil). Σε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο υπάρχουν ειδικές ανασκοπήσεις (Fact sheets) με επιστημονικές έρευνες για τα ευεργετικά αποτελέσματα της κατανάλωσης ελαιόλαδου στην υγεία.

Οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, όπως το **σελήνιο** και η **βιταμίνη E** (τοκοφερόλες), συμβάλλουν στη μείωση της επικινδυνότητας για καρκίνο του προστάτη (με διατροφικά συμπληρώματα σε εθελοντές), γεγονός το οποίο τεκμηριώνει έμμεσα τον ρόλο των ελευθέρων ριζών στον τύπο αυτό του καρκίνου.

Ο καρκίνος του **ενδομητρίου και των ωοθηκών** είναι δύο άλλοι τύποι καρκίνων που συσχετίζονται με την διατροφή και με σαφή τάση αύξησης στις αναπτυσσόμενες βιομηχανικές χώρες. Ωστόσο, νεότερες έρευνες δεν βρίσκουν άμεση συσχέτιση μόνο με τον τύπο των λιπαρών τροφών, αλλά η μείωση της επικινδυνότητας συνδυάζεται με διατροφή πλούσια σε φυτοοιστρογόνα, ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα κ.λπ., δηλαδή τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Η **λιπιδική υπεροξειδωση, το οξειδωτικό stress, ο σχηματισμός ελευθέρων ριζών και τα επίπεδα των αντιοξειδωτικών βιταμινών** στα φυσιολογικά υγρά παίζουν κρίσιμο ρόλο στην παραγωγή των κακοήθων νεοπλασιών. Αρκετές έρευνες, στις οποίες εξετάστηκαν οι μηχανισμοί καρκινογένεσης, συσχετίζουν άμεσα τις οξειδωτικές δράσεις και τις βλάβες που προκαλούνται σε βιομόρια, με την ανάπτυξη κακοήθων νεοπλασιών.

Θανάσης Βαλαβανίδης, Αναπλ. Καθηγητής Κωνσταντίνος Ευσταθίου, Καθηγητής



Επιμέλεια κείμενου Αριστείδης Στρατάκος Γεωπόνος MSc

Περισσότερες πληροφορίες: Καθ. Α. Λ. Σκαλτσούνης (skaltsounis@pharm.uoa.gr), ιστοσελίδα προγράμματος: <http://www.pharm.uoa.gr/minos/index.html>



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Θερμόμετρο

Ο φασιανός της Αυστραλίας μπορεί να αντιληφθεί αλλαγή θερμοκρασίας ίση με μισό βαθμό Κελσίου. Το δικό μας κουνούπι καταλαβαίνει μεταβολή θερμοκρασίας ίση με το ένα εκατοστό πεντηκοστό του βαθμού. Ο άνθρωπος «βολεύεται» με τις έννοιες παγωμένο, κρύο, ζεστό, καυτό. Για να μετρήσει τη θερμοκρασία, χρειάζεται κάποιο όργανο. Ως την εποχή του Αλεξάνδρινου σοφού, Ήρωνα (Α' μ.Χ. αι.), τέτοιο πράγμα δεν υπήρχε. Κι αυτό που εκείνος δημιούργησε («θερμοσκόπιο», το είπε), ούτε καν ξέρουμε πώς λειτουργούσε.

Στα 1592, ο Γαλιλαίος εφάρμοσε την άκρη ενός σωλήνα στο στόμιο μιας γυάλινης σφαίρας, την οποία ζέστανε, κι έβαλε την άλλη άκρη του μέσα σε ένα δοχείο νερό. Παρατήρησε ότι, όσο ο αέρας μέσα στη γυάλινη σφαίρα κρύνει (που σημαίνει ότι μειωνόταν ο όγκος του), τόσο ανέβαινε η στάθμη του νερού. Ξαναζέστανε τη σφαίρα και η



στάθμη του νερού κατέβηκε. Ήταν το πρώτο γνωστό μας θερμόμετρο. Άβολο και δύσχρηστο. Και αναξιόπιστο, καθώς ο όγκος του αέρα επηρεάζεται και από τις καιρικές μεταβολές.

Στα 1630, ο Γάλλος φυσιοδίφης, Τζν Ρέι, χρησιμοποίησε νερό για να φιάξει τον πρόδρομο του θερμόμετρου, ενώ, στη Φλωρεντία, οι μαθητές του Γαλιλαίου προτίμησαν το κρασί. Ο Γερμανός Γαβριήλ Δανιήλ Φαρενάιτ ξεκίνησε με το αλκοόλ (1709) και κατέληξε στον υδράργυρο (1714) ως το υλικό που μπορεί να μετρήσει καλύτερα τη θερμοκρασία ενός αντικειμένου. Στην εποχή του, κυκλοφορούσαν καμιά τριανταριά κλίμακες θερμοκρασίας. Ο Φαρενάιτ εισηγήθηκε τη δική του. Έβαλε στο μηδέν την πιο χαμηλή θερμοκρασία της γενετήρας του Ντάνσυχ (σήμερα, στην Πολωνία) και στο 212 τη θερμοκρασία του βραστού νερού. Στα 1742, ο Σουηδός φυσιοδίφης Άντερς Κέλσιος πρότεινε να μπει το εκατό στη θερμοκρασία βρασμού του νερού και το μηδέν σ' εκείνη που το νερό γίνεται πάγος, δημιουργώντας την εκατοντάβαθμη κλίμακα. Ο, επίσης Σουηδός, βοτανολόγος Κάρολος Λινναίος την αντέστρεψε κι έτσι την ξέρουμε ως σήμερα.

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

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

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



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επισκοπύνια

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Τυυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας



12η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Η 12η Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας προγραμματίζεται για τις 02 Φεβρουαρίου 2017. Σε περίπτωση μη απαρτίας η 12η Γενική Συνέλευση θα γίνει την Πέμπτη 09 Φεβρουαρίου 2017 στις 10 το πρωί, στο Αμφιθέτρο του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία".
Ημερήσια Διάταξη:

- Εκλογή Προέδρου Γενικής Συνέλευσης
- Διοικητικός και Οικονομικός Απολογισμός
- Έγκριση των απολογισμών.

Με εκτίμηση

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Φίλων
Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Ο Πρόεδρος
Πέτρος Γάρζωνης

Η Γενική Γραμματέας
Σταματίνα Σπυράτου

Σας ευχόμαστε Χρόνια Πολλά με Υγεία, και Δύναμη για το 2017

ΘΑ ΧΑΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ ΔΟΥΜΕ ΣΤΙΣ 09 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

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

Παρακαλούμε, στείλε μας
σκέψεις,
προβληματισμούς,
αντιθέσεις

και ό,τι άλλο μέσα από την ειδικότητά σου και
την ευαισθησία σου θα μπορούσες να μοιρα-
στείς με τους άλλους για το γενικό καλό.

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Την Κυριακή 29 Ιανουαρίου 2017 στη 1:30 το μεσημέρι
γιορτάζει το νέο έτος και κόβει τη βασιλόπιτα στο εστιατόριο "Κυρία Έλλη"

Ανά 4 άτομα: Κυρίως πιάτο (ατομικό):

- Σαλάτα ανάμικτη
- Κοτόπουλο
- Ποικιλία τυριών
- Φιλετακια Χοιρινά
- Τυροκαυτερή
- Πανσέτα
- Πατάτες Φούρνου
- ρύζι
- Λουκάνικο
- λαχανικά
- Σπανακοπιτα
- Απεριόριστη κατανάλωση κρασιού**



15 ευρώ

Λεωφόρος Λαυρίου 154, Δήμος Παιανίας Αττικής, Τηλ. 210 6644292



ASTRA
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ

Τηλ.: 210.69.22.400
www.astrametaforiki.gr

Σεβαστουπόλεως 137, 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210.69.22.400 • fax: 210.67.25.314
www.astrametaforiki.gr