

Σύλλογος Φίλων Περιθαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ισορροπία

Από μικρό παιδί θαύμαζα τους ακροβάτες που καβάλα σε ένα ποδήλατο με μια ρόδα έκαναν το νούμερό τους πάνω σε τεντωμένο σχοινί.

Ισορροπία είναι η ικανότητα να στεκόμαστε όρθιοι ανάμεσα από δύο αντίθετες ροπές. Η μία σε τραβά δεξιά, η άλλη σε τραβά αριστερά και εσύ, χωρίς δύναμη, αλλά με πολύ τέχνη, τις εξουδετερώνεις... δεν πας ούτε από τη μια ούτε από την άλλη μεριά, αλλά περνάς ανάμεσά τους ευγνυμονώντας που υπάρχουν και οι δύο.

Έτσι συμβαίνει και στην καθημερινότητα μέσα στη ζωή. Συχνά αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις που τείνουν να διαταράξουν την



εσωτερική μας ισορροπία προκαλώντας λύπη, στενοχώρια, θυμό, αγανάκτηση, αίσθημα αδικίας... και "τσιμπάμε" αντί να χρησιμοποιήσουμε αντίστοιχη ροπή που θα την εξουδετερώσει και θα

παραμείνουμε ατάραχοι. Η ισορροπία ανάμεσα στη σκέψη και το συναίσθημα είναι μια καλή πρακτική για να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις, χρησιμοποιώντας πότε το ένα και πότε το άλλο ανάλογα με την περίπτωση.

Όταν ο Απόστολος Πέτρος πήγε αναστατωμένος στον Κύριο γιατί οι τελώνες τους ζήτησαν να πληρώσουν φόρους, Εκείνος ατάραχος και με απόλυτη σιγουριά του είπε: πήγαινε για ψάρεμα και το πρώτο ψάρι που θα πιάσεις θα έχει στο στόμα του ένα στατήρα. Εκείνο δώσε τους για μένα και σένα.

Αυτό που μας λείπει είναι η Πίστη. Εμείς βέβαια δεν μπορούμε να έχουμε τόση άμεση πρόσβαση στο επιθυμητό αποτέλεσμα, αλλά μπορούμε να έχουμε τη πίστη του ό,τι μας συμβαίνει είναι για το καλό μας. Καλό είναι να μάθουμε να δεχόμαστε αυτό που μας συμβαίνει και να το διαχειριζόμαστε ψύχραιμα και όσο μπορούμε πιο συνειδητά... Ξέρετε πόσες τούμπες έφαγε ο ακροβάτης μας μέχρι να καταφέρει να κάνει ποδήλατο στο τεντωμένο σχοινί;

Έτσι και εμείς, κάθε φορά που πέφτουμε να ξέρουμε ότι είναι μια πρόβα που θα μας βοηθήσει κάποια στιγμή να τα καταφέρουμε να περνάμε ανάμεσα από τις αντίθετες της ζωής ατάραχοι προσβλέποντας σε κάτι καλύτερο. Αρκεί να μην μένουμε για πολύ κάτω. Να σηκωνόμαστε και να ξαναπροσπαθούμε...

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Μητροπολιτικό Πάρκο Γουδή

Στις 16/3/2017 ο πρωθυπουργός κ. Τσίπρας (με τη συναίνεση του Δημάρχου Αθηναίων κ. Καμίνη) εξήγγειλε πως "θα χωροθετηθεί το νέο γήπεδο του Παναθηναϊκού στον πυρήνα του Μητροπολιτικού Πάρκου Γουδή (στο φυτώριο του Δήμου Αθηναίων), πίσω από το Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας (ΓΝΑ 251)".

Η κατασκευή του τεράστιου γηπέδου (35.000 θέσεων), μαζί με τα άλλα έργα που θα το συνοδεύουν (οι μεγάλες ομάδες έχουν μετατραπεί σε εμπορικές επιχειρήσεις, με εκτεταμένες χρήσεις εμπορίου, αναψυχής, γκαράζ κλπ), θα αποκόψει την επικοινωνία της πόλης (φυσική και οπτική) με τον ορεινό όγκο του Υμηττού, θα υποβαθμίσει τις υπώρειές του και τις προστατευόμενες δασικές ενότητες, θα καταστρέψει εκατοντάδες στρέμματα πρασίνου καθώς και την κοίτη του ποταμού Ιλισού (απ' τα πολύ λίγα σημεία του που δεν έχουν μπαζωθεί), και παράλληλα θα τραυματίσει ανεπανόρθωτα, συρρικνώσει, κατακεραματίσει το χώρο, αποτρέποντας μια για πάντα τη δημιουργία ενός ενιαίου χώρου αναψυχής, περιπάτου, υψηλού και πυκνού πρασίνου.

Παρέμβαση ΕΜΠ για τη χωροθέτηση του νέου γηπέδου του Παναθηναϊκού στο πάρκο Γουδή

Η χωροθέτηση ενός σταδίου, οποιοδήποτε σταδίου δεκάδων χιλιάδων θεατών, είναι μία υπόθεση πολύ σοβαρή. Ένα τέτοιο στάδιο βαραίνει την πόλη, φορτώνει υπέρμετρα τα κυκλοφοριακά συστήματα, προκαλεί βάρια όχληση κατά τις ώρες της λειτουργίας του, χρειάζεται εκατοντάδες στρέμματα γης, γυμνής, με σκληρές επιφάνειες χωρίς πράσινο.

Χρειάζεται χιλιάδες θέσης στάθμευσης οχημάτων και, σύμφωνα με τις τάσεις της εποχής, μεγάλες εκτάσεις συνοδών εμπορικών χρήσεων. Η χωροθέτηση ενός τέτοιου σταδίου, εντός του πυρήνα του Μητροπολιτικού Πάρκου Γουδή, είτε στον χώρο του φυτώριου του Δήμου Αθηναίων ή σε όποιον άλλον γειτονικό χώρο, είναι βέβαιο ότι θα καταστρέψει μεγάλο τμήμα από την αντίστοιχη ζώνη του πάρκου, όχι μόνο στο αποτύπωμα του σταδίου, αλλά και σε μία ευρύτερη περιφέρεια η οποία επηρεάζεται από αυτό.

Αυτή η περιφέρεια σήμερα περιλαμβάνει νοσοκομεία, συνοικίες χαμηλής δόμησης αμιγούς κατοικίας, υψηλό πράσινο και την κοίτη του



Ιλισού. Το Μητροπολιτικό Πάρκο Γουδή σχεδιάστηκε το 1997-1998, κατοχυρώθηκε ως τέτοιο θεσμικά αλλά και στη συνείδηση των Αθηναίων, περιλήφθη στο Ρυθμιστικό Σχέδιο Αττικής το 2014 όπως και στη ζώνη προστασίας Υμηττού.

Η κατασκευή του σταδίου εκεί προϋποθέτει την ανατροπή του πιο πάνω θεσμικού πλαισίου. Αυτό είναι

Το Μητροπολιτικό Πάρκο Γουδή αποτελεί έναν σημαντικό πόλο υπερτοπικού πρασίνου, τον μοναδικό σήμερα μεγάλο ελεύθερο δημόσιο χώρο (μετά τις αρνητικές εξελίξεις στο Ελληνικό και τον Ελαιώνα), σε μια Αθήνα που διαθέτει τη χαμηλότερη αναλογία πρασίνου ανά κάτοικο ανάμεσα στις Ευρωπαϊκές Πρωτεύουσες (μόνο 2,5 τετρ. μέτρα, όταν το διεθνές όριο για επιβίωση είναι άνω των 10 τετρ. μέτρων).



Είναι γνωστό επίσης ότι οι μεγάλες πράσινες εκτάσεις λειτουργούν κατά της ρύπανσης στην πόλη, βελτιώνοντας σημαντικά το μικροκλίμα και μειώνοντας κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες τη μέση θερμοκρασία, γεγονός που σε περιόδους έντονων κλιματικών αλλαγών και καύσωνα θα μπορούσε να δράσει καταλυτικά στην αποφυγή σοβαρών επεισοδίων ακόμη και θανάτων.

Απόσπασμα από το Πανελλαδικό Συμβούλιο των Οικολόγων Πράσινων Λάρισα, 6 Μαΐου 2017

κό: Η ανατροπή δηλαδή νόμων που μεριμνούν για το περιβάλλον της Αθήνας, στο όνομα μίας «αναγκάιας» επένδυσης ή κάποιου «υπέρτερου» αναγκαίου καλού. Η προηγούμενη φορά που αυτό συνέβη, πάλι στο Γουδή, αφορούσε την κατασκευή του κατά πολύ μικρότερου γηπέδου Μπάντινγκτον στο όνομα της ανάγκης οργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων 2004.

Η κατασκευή αυτή σήμερα είναι απολύτως απονομοποιημένη και έχει κριθεί κατεδαφιστέα από το ΣΤΕ. Ο Τομέας Πολεοδομίας-Χωροταξίας του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου έχει κάθε λόγο να εκπλησστεί και να ανησυχεί. Συμμετείχε και συμμετέχει δια των μελών του και μέσω των ερευνών του στην υπόθεση του μητροπολιτικού σχεδιασμού της Αθήνας, του αστικού πρασίνου και της βελτίωσης του περιβάλλοντος.

Με βάση αυτή τη γνώση και στο όνομα προσταθειών που διαρκούν δεκαετίες, όχι μόνο της επιστημονικής κοινότητας αλλά και των πολιτών της Αθήνας, προτείνουμε στην Κυβέρνηση και στον Δήμο Αθηναίων να αναθεωρήσει την άστοχη απόφαση για χωροθέτηση του γηπέδου του Παναθηναϊκού στους χώρους του Μητροπολιτικού Πάρκου Γουδή.

Πνευματικότητα

Του Ντίνου Π. Σιδεριδη

Όταν πρωτοδιάβασα τη φράση: Το να θυσιάσεις τη ζωή σου για μια παρωδία πνευματικότητας είναι σκέτη χαζομάρα, αισθάνθηκα μιαν επιφύλαξη, κάτι σα να μην το πίστευα ή να έπρεπε με άνεση, να το σκεφτώ. Και ακόμα, μιαν ανάγκη να μάθω περισσότερα, να προχωρήσω βαθύτερα στη μελέτη μου που είναι πια διαρκής, δεν γίνεται αλλιώς η ίδια η ζωή με οδηγεί και την εμπιστεύομαι. Πρώτη ιδέα, λοιπόν, που προέκυψε σαν ανάγκη αλλά και σαν συμπέρασμα: πως το να θυσιάζω για ψύλλου πήδημα τη ζωή, τα όνειρα, τις φιλοδοξίες μου, τι άλλο είναι από το να ξεφεύγω διαρκώς και να μην βλέπω με θάρρος την πραγματικότητα; Εκείνη της κάθε στιγμής, γύρω μου μάλιστα, ενώ το έχω άμεση ανάγκη. Αυτήν που συχνά καταλήγει σε ένα είδος ποινης από μένα προς τον εαυτό μου! Βέβαια, κοινό μυστικό, σ' αυτή την περίπτωση, η κατάσταση που παύει και δίνει, vai η γνωστή, αυτή που ονομάζεται ενοχή, τι άλλο. Και τι κάνουν συνήθως οι άνθρωποι για να βγουν από αυτή την τανάλα ψυχής και σώματος; Α, μα τα συνηθισμένα: από νηστείες μέχρι στερήσεις κάθε είδους μπας και ανοίξουμε μ' αυτόν τον τρόπο τις πόρτες του Παραδείσου και σώσουμε την αμαρτωλή ψυχούλα μας, έστω και με το να κάνουμε μέχρι και σαχλαμάρες που δεν τις πιστεύουμε, πλην ματαίως. Μόνο που αυτή η πεισματάρια ενοχή δεν σκοπεύει να κουνήσει από το θρόνο της εκτός και αν εγώ ο ίδιος καταφέρω να βρω το κουράγιο. Για να κάνω τι; Μα, να ανημετωπίσω κατάφατσα τα προβλήματα που φυλιάζουν στο βάθος της ύπαρξής μου. Αυτά που με σιγοψήνουνε και γω κάνω πως το απολαμβάνω. Όμως, μου απαντώ, αν δεν το καταφέρεις αυτό, καμιά νηστεία και καμιά παράκληση δεν θα φέρει αποτέλεσμα. Ειρήνη και αυτογνωσία είναι το φάρμακο. Η αυτοκάθαρση για να λάμπη η ψυχή είναι ο μόνος τρόπος για να ζήσεις και να χαρείς την ύπαρξή σου. Μην πλανάσαι, μου λέω, ας μην ξεγελιόμαστε.

Εδώ χρειάζεται να σταθούμε σε κάτι το πολύ σημαντικό για τον άνθρωπο. Σε μια πικρή αλήθεια που συχνά και για πολλούς λόγους κρύβεται από τα γοητευτικά μάς μέσα και τη συνειδησή μας κυρίως. Ποια αλήθεια;

- Μα ο λόγος για εκείνη την πολύ πικρή και πολύ απλή: Πως αν δεν βάλεις χέρι στα βαθιά κρυμμένα σου συναισθήματα, στις καταχωνιασμένες σου σκέψεις που νομίζεις πως είναι μοναδικές! Που πλανάσαι πως φτιάχτηκαν μόνο και αποκλειστικά για σένα! Αν δεν αποφασίσεις να κάνεις το δέον, δηλαδή μπουγάδα πραγματική του μυαλού και σοβαρή απολύμανση του χώρου της ψυχής, η κακία ο φθόνος και η ενοχή, μαζί και το «γνωστό» σκάβω το λάκκο του άλλου για να πέσω και γω μέσα! Όλα αυτά θα μείνουν και θα σε βασανίζουν. Δεν γίνεται αλλιώς! Τα ημίμετρα δεν αποδίδουν, vai, ο λόγος για αυτά από τα οποία όλοι περάσαμε και περνάμε.

Βλέπουμε πως το πνευματικό on που ο καθένας είναι παράλληλα με τη σαρκική του υπόσταση, χρειάζεται, με σοβαρότητα, να ασκηθεί, διαρκώς να ασκείται. Να μάθει πως πρέπει να τα φέρνει βόλτα και με τις δυσκολίες της ζωής, κάθε στιγμή, χωρίς χάσιμο χρόνου και ευκαιρίας. Υπάρχει και ας το αναγνωρίσουμε, πολλές φορές, μια πάλη επικράτησης ανάμεσα στον εσωτέρο εαυτό μας, την ψυχή και τα συναισθημάτα μας, κάθε στιγμή. Από εκεί, τις περισσότερες φορές προέρχεται και η πάλη ανάμεσα στα συναισθήματα και τη γύρω μας πραγματικότητα. Πίστη κι από την άλλη αχαλίνωτος εγωισμός και ματαιοδοξία μια συνηθισμένη κατάσταση, πεδίο διαρκούς πάλης με τον εαυτό σου και τους άλλους, πρόβλημα ζωής αν δεν σταθείς με αισιοδοξία, να το λύσεις. Είναι, και όλοι το καταλαβαίνουμε, μια πολύ σοβαρή κατάσταση που συχνά καταστρέφει τα πάντα στη ζωή μας. Μιλάμε για κάτι το πρωτεύον για τον άνθρωπο. Ό,τι είμαστε εκθέεται προς τη ζωή και την επηρεάζει. Συχνά οι συνέπειες τραγικές, εκτός αν σε κάποια στιγμή τιμήσει τον λόγο για τον οποίο ήρθε στη γη και μιλάμε για εκείνο το μέσα μέσα που ειδικά ο καθέ



Δημιουργικοί διάλογοι.

Η διαλεκτική της ζωής!

Οι δημιουργικοί διάλογοι είναι ένα πολύ αληθινό πρόγραμμα της Ελληνικής Λέσχης του Βιβλίου. Είναι γραπτοί διάλογοι με την πραγματικότητα που δίνουν τη δυνατότητα στον απλό άνθρωπο, στα μέλη της αλλά και σε πολιτιστικούς φορείς να εκφραστούν ελεύθερα σε θέματα απλά, καθημερινά, κοινού ενδιαφέροντος, επικοινωνίας, σχέσεων, εθνικά ή πολιτισιακά.

Βαπτίστηκαν έτσι γιατί επιχειρούν να ταράξουν τα νερά, να γεννήσουν δημιουργικές ανησυχίες, να προβληματίσουν θετικά, ν' ανοίξουν δρόμους επικοινωνίας και αλήθειας για τον Νέο Πολιτισμό, γιατί όχι νατσιμπήσουν όπως οι... αλογόμυγες του Σωκράτη.

Οι "αλογόμυγες" του Σωκράτητσιμπούν το σήμερα.

Οι δημιουργικοί διάλογοι κατάγονται από τον πατέρα της διαλεκτικής, Σωκράτη. Ο μεγάλος φιλόσοφος ανακάλυψε την αξία του διαλόγου, τον διέδωσε, τον καλλιέργησε, αλλά και δεν έχανε ευκαιρία νατσιγκλίζει, όπως οι αλογόμυγες, τους συμπολίτες του για συμπεριφορές ή πράξεις τους -κοινωνικά, ηθικά, λογικά- απαράδεκτες ή επιζήμιες. Λέγεται μάλιστα ότι αυτός ήταν ένας από τους αφανείς λόγους της καταδίκης του.

Έναν κόσμο ψεύτικο δε γίνεται να τον σώσει παρά μόνο η αλήθεια. Σωκράτης Στην εποχή μας και ειδικά στην Ελλάδα που τέτοιες συμπεριφορές είναι στην ημερησία διάταξη, τοτσιμπήμα της... αλογόμυγας των δημιουργικών διαλόγων πονάει μεν όπως η αλήθεια αλλά λυτρώνει!

Με αίσθηση ευθύνης, προσωπικής και κοινωνικής και με τη μέθοδο του κριτικού ρεαλισμού, επιδιώκουν έναν λογικό διάλογο που πάει κόντρα στα κατωφερή ρεύματα της εποχής μας και, δημοκρατικά, βάζει φρένο σε κολακείες, μετριοτήτες, υποκρισία, θρασύτητα, δειλία, σκοπιμότητες. **Μόνο ένα σύστημα ειλικρίνειας μπορεί να κυβερνήσει τον Πολιτισμό.** Τσιριντάνης

Γράψε τη δική σου ιστορία.

Για σένα που προτιμάς η αλήθεια να λέγεται, για σένα που δε μασάς τα λόγια σου, που δεν είσαι σαν και δήθεν... Για σένα που αρνείσαι να υποκύψεις στο παιχνίδι της κολακείας, που δεν πιστεύεις στον πολιτισμό του ψέματος... Που έχεις ανήσυχο πνεύμα, που αγωνίζεσαι να επιστρέψεις το χαμένο μας θάρρος...

Για σένα που βλέπεις τη ζωή με αγάπη και κριτικό ρεαλισμό, που δεν την αφήνεις να σε ζήσει αλλά τη ζεις εσύ, υπάρχει τρόπος να εκφραστείς.



Γράψε τη δική σου ιστορία. Την προσωπική σου γραπτή μαρτυρία. Απερίφραστα, σταράτα, χωρίς υπαινιγμούς. Συνεργάσου με την Ελληνική Λέσχη του Βιβλίου στο πρόγραμμα των δημιουργικών διαλόγων. Γίνε συμμετοχός στη μετάδοση ειλικρίνειας, αλήθειας, δικαίου, αξιοπρέπειας. Στην καλλιέργεια διαφάνειας κι εμπιστοσύνης.

Ιστορικό δημιουργικών διαλόγων

Στην προϊστορία τους, οι δημιουργικοί διάλογοι ξεκίνησαν στον ΟΤΕ από τον Π. Ροζάκη, Μην/γο-Ηλλ/γο Ε.Μ.Π, με ειδίκευση στην Επιστημονική Οργάνωση, μετέπειτα Πρόεδρο της Λέσχης. Τα θέματά τους φυσικά ήταν υπηρεσιακά. Χωρίς τυπικότητες και κολακείες. Γραμμένα ελεύθερα, με ερωτηματικά, θαυμαστικά και αποσιωπητικά δηλαδή με συναίσθημα, παρηρησία και κάποια δόση ειρωνείας, έφερναν ουκ ολίγους σε αμηχανία... Γραμματείς, τομεάρχες, διευθυντές και διοίκηση!

Η Λέσχη έχει ήδη στο ιστορικό της, πολλούς Δημιουργικούς Διαλόγους με επώνυμους ή μη, με κοινοποίηση στους ίδιους και δημοσιεύσεις στον τύπο ή στο διαδίκτυο. Πάρτε μια γεύση, με θέματα και παραλήπτες:



Λόδου 3, Έσση Σκερσία 154 51 Νέο Ψαλικό | Τ 210 546 3398 - 210 646 3263 F | www.eta.gr - info@eta.gr



νας αναγνωρίζει στον εαυτό του.

- Και δεν υπάρχει μέθοδος σωτηρίας, τρόπος δηλαδή για να μας καθοδηγήσει η ίδια η ανθρώπινη ποιότητά μας;

- Φυσικά και υπάρχει. Είναι μάλιστα απολύτως προσβάσιμος, κάθε στιγμή! Το μεγάλο μυστικό που συνέχεια κάνουμε το λάθος να μην το προσέχουμε: Χρειάζεται να μάθουμε να δεχόμαστε και το αποτέλεσμα της αρνητικότητάς μας, παράλληλα, ίσα, με εκείνο της θετικότητας. Ακόμα, θα σας πρότεινα να αποδεχτούμε πως και η οποιαδήποτε αρνητική κατάσταση, προϊόν θετικότητας είναι. Μην ξεχνάμε πως όλα δημιουργήματα Ενέργειας είναι, παιδιά δηλαδή της ίδιας πηγής. Φυσικά, αν την δούμε σωστά και χωρίς προκατάληψη. Με βασικό κριτήριο την απαραίτητη ανάγκη για αγάπη από το ανθρώπινο on για τον εαυτό του. Το τονίζω γιατί πολλές δὴθεν κοσμοθεωρίες κάνουν πως καλύτερα να το ξεχάσουμε. Επίτηδες μὲν εδὼ τώρα και σε μια δόση σχετικής ασάφειας. Τούτο επειδή

πιστεύω πως ο καθένας πρέπει να ζυγίζει τα πράγματα στο δικό του εργαστήρι με το δικό του μέτρο. Εκεί που τίποτα δεν διαφεύγει και όπου όλα έχουν τη δομή και την αξία τους. Στον εσώτερο καλά κρυμμένο εαυτό, δηλαδή στην ψυχή του. Πρέπει σε εκείνο το θαυμαστό εργαστήρι να δώσει χρόνο και συνθήκες ώστε ό,τι, τυχόν, στράβωσε από την καθημερινότητα και την τριβή, να ξαναπάρει τη δυναμική με την οποία όπλισε τον άνθρωπο η δημιουργός Φύση. Να ξανακερδίσει δηλαδή όλη την αρχική του θετικότητα. Η ενέργεια και η συνειδηση είναι σωτήρια εργαλεία για τον άνθρωπο. Αν δεχόμαστε αυτόν τον τρόπο ζωής και λειτουργίας, η γνώση γίνεται θεραπεία. Ένας δρόμος πλατύς προς τον θετικό τον δημιουργικό εαυτό μας, ας το ξαναθυμίσουμε. Το έχουμε όλοι τόσο μεγάλη ανάγκη. Νομίζω δεν μιλάμε για κάτι το στριφνό: λέμε ότι και το θετικό και το αρνητικό, παιδιά της Ενέργειάς μας είναι. Άρα, παρά τις αναγκαίες διαφορές τους προέρχονται από την ίδια μήτρα. Τι λέτε;

Μια δανειστική βιβλιοθήκη στη μνήμη του Κώστα Ξυλούρη ή "Κοζύρη" στην 10η κλινική του ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία"

Σε μια σπουδαία πρωτοβουλία προχώρησε στη μνήμη του δικού της ανθρώπου, η οικογένεια του Κώστα Ξυλούρη ή Κοζύρη, με την δημιουργία δανειστικής βιβλιοθήκης στο Νοσοκομείο "Σωτηρία", όπου και ο ξεχωριστός αυτός Ανωγειανός έζησε τους τελευταίους μήνες της ζωής του. Με αφορμή και την συμπλήρωση 6 μηνών από τον θάνατο του και ενόψει του εξάμηνου μνημόσυνου που θα τελεστεί στα Ανώγεια την Κυριακή 2 Ιουλίου στον Ιερό Ναό της Παναγίας στο Περαχώρι, η βιβλιοθήκη άνοιξε ήδη τις πύλες της για το κοινό και όπως αναφέρει η οικογένεια του: "Κάθε τόμος σε αυτήν την βιβλιοθήκη μοιάζει με αναμμένο κερί σε ξωκλήσι, μια μικρή φλόγα συμπαράστασης στους ασθενείς και τους συνοδούς τους, τα ιερά και τα όσια των θαλάμων νοσηλείας." Ας είναι ελαφρύ το Ανωγειανό χρώμα που τον σκεπάζει και απευθύνουμε ως "Α" τα συγχαρητήρια μας στην οικογένεια του για την αξιόπαινη αυτή πρωτοβουλία που τιμά με τον καλύτερο τρόπο τη μνήμη του.

Σε επιστολή προς την Ανωγή η οικογένεια του "Κοζύρη" τονίζει τα εξής:

Στις 2 Ιουλίου συμπληρώνονται έξι μήνες από τον θάνατο του Κ. Ι. Ξυλούρη ή Κοζύρη.



Μια δανειστική βιβλιοθήκη στη μνήμη του, δημιουργήθηκε στην κλινική όπου έζησε τους τελευταίους μήνες της ζωής του.

Οι ώρες νοσηλείας, οι ώρες του αγώνα για την υγεία και τη ζωή, είναι ίσως ο καταλληλότερος χρόνος για στοχασμό, καθώς τότε, ευκολότερα από ποτέ, καθορίζονται πεντακά-

θαρα προτεραιότητες και αξίες. Σαν να ανάβει ένα κερί μέσα μας, όποτε διαβάζουμε ένα καλό βιβλίο. Κάθε τόμος σε αυτήν την βιβλιοθήκη μοιάζει με αναμμένο κερί σε ξωκλήσι, μια μικρή φλόγα συμπαράστασης στους ασθενείς και τους συνοδούς τους, τα ιερά και τα όσια των θαλάμων νοσηλείας.

Η οικογένεια ευχαριστεί για την πολύ σημαντική και ανιδιοτελή υποστήριξη τους τις εκδόσεις Σαββάλας, τις εκδόσεις Ψυχογιός, την ALPHASTAND του Μιχάλη Σάλτα και όλους τους φίλους που άναψαν το δικό τους κερί, βάζοντας ένα βιβλίο σε αυτήν την βιβλιοθήκη.

Ευχαριστούμε την διοίκηση του ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", για την αποδοχή της δωρεάς, τον Διευθυντή της 10ης Πνευμονολογικής κλινικής και φίλο Ηλία Καΐνη, που ως άνθρωπος του πολιτισμού, από την πρώτη στιγμή πίστεψε, υποστήριξε και βοήθησε στην υλοποίηση της ιδέας της βιβλιοθήκης και όλους τους εργαζόμενους της κλινικής για τον επαγγελματισμό και την ανθρωπιά τους.

"ΑΝΩΓΗ"

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΝΩΓΕΙΑΝΩΝ ΟΠΟΥ ΓΗΣ

Προετοιμάστε το αυτοκίνητό σας για το φθινόπωρο με 7 απλά βήματα

Το καλοκαίρι τελειώσε και ήρθε ο καιρός για τη φθινοπωρινή προετοιμασία του αυτοκινήτου σας! Ευτυχώς, δε χρειάζεται ούτε πολύς χρόνος ούτε ιδιαίτερη προσπάθεια. Τα βήματα είναι λίγα και απλά! Μη ξεχνάτε όμως ότι είναι αναγκαία για να διατηρήσετε το αυτοκίνητό σας σε καλή κατάσταση, να προλάβετε φθορές και ζημιές και κυρίως για να είστε ασφαλείς!

1. Καλό εξωτερικό πλύσιμο του αυτοκινήτου

Μπορεί οι περισσότεροι και να πλένουμε το αυτοκίνητό μας στην αυλή, αλλά το πιεστικό μηχάνημα που εφοδιάζονται όλα τα πλυντήρια αυτοκινήτων σήμερα, έχει τη δυνατότητα να καθαρίζει πολύ καλύτερα το αυτοκίνητο σε σχέση με το λάστιχο που χρησιμοποιούμε εμείς.

Δεν πρέπει όμως να αρκестούμε μόνο σε αυτό, γιατί υπάρχουν αρκετά "κρυφά" σημεία στο αυτοκίνητο που μαζεύουν σκόνη και αλάτι, κάνοντας μακροπρόθεσμα ζημιά στα σημεία αυτά. Έτσι λοιπόν, πρέπει να καθαριστούν καλά τα μαρσπιά και το μεγαλύτερο μέρος του πατώματος.

Το καλοκαίρι συνήθως ψάχνουμε για σκιά και τη βρίσκουμε κάτω από δέντρα, όπως είναι τα πεύκα, τα οποία βρίσκονται κοντά στη θάλασσα. Τα κατάλοιπα που μένουν από αυτή την ενέργειά μας φαίνονται όμως κάτω από το καπό. Ανοίξτε, λοιπόν, το καπό και καθαρίστε τις κόγχες από τις πευκοβελόνες που έχουν φράξει τις διόδους. Μπορεί να φαίνεται μικρή λεπτομέρεια, αλλά είναι πιθανό να δημιουργηθεί υπερχειλίση από μια βροχή, λόγω της φραγμένης διόδου, και το νερό να κυλίσει στα ηλεκτρικά του αυτοκινήτου, δημιουργώντας σημαντικά προβλήματα.

Προσοχή να δώσετε και στις ζάντες αυτοκινήτου. Μην τις παραμελείτε, γιατί η βρωμιά σε συνδυασμό με τις καιρικές συνθήκες, καθώς και με διάφορα χημικά που μπορεί να πατήσει ένα αυτοκίνητο κατά την κίνησή του, είναι πιθανό να προκαλέσει διάβρωση στο υλικό της ζάντας.

2. Κέρωμα

Αφού τελειώσετε με το ξέπλυμα του αυτοκινήτου σας, καλό είναι να κερώσετε όλοι την επιφάνεια του αυτοκινήτου.

Με αυτό τον τρόπο θα αναζωογονήσει και θα

κρατήσει για περισσότερο χρόνο ζωντανό το χρώμα του αμαξώματός. Το κερί θα σχηματίσει ένα στρώμα πάνω στο βερνίκι, με αποτέλεσμα να προστατεύεται το χρώμα από τα επερχόμενα καιρικά φαινόμενα του φθινοπώρου.

3. Αλλαγή υαλοκαθαριστήρων

Οι λεπίδες διαρκούν το πολύ για 2 χρόνια. Οι καινούριες λεπίδες καθαρίζουν πολύ πιο αποτελεσματικά το παρμπρίζ και σας βοηθούν να έχετε καλύτερη ορατότητα όταν βρέχει. Επίσης μειώνουν την αντηλία! Το φθινόπωρο είναι η ιδανική εποχή για να τις αντικαταστήσετε.

4. Έλεγχος μπαταρίας

Η μπαταρία είναι μία από τις πιο κοινές αιτίες βλάβης σε οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, αλλά κυρίως το χειμώνα που τα ηλεκτρικά φορτία είναι υψηλότερα. Εάν υπάρχει οποιοδήποτε σημάδι ότι η μπαταρία σας δυσκολεύεται, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ότι θα σας απογοητεύσει κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ιδιαίτερα αν είναι άνω των 5 ετών. Ανανέωστε την τώρα ώστε να αποφύγετε την ταλαιπωρία και την αναστάτωση μιας απρόβλεπτης βλάβης.

5. Ελαστικά

Ελέγξτε την κατάσταση των ελαστικών σας. Ο χωματόδρομος του νησιού μπορεί να άφησε αρκετά σφηνωμένα πετραδάκια στις αυλακώσεις του ελαστικού. Εκτός του ότι δημιουργεί σχισίματα στο ελαστικό, μειώνει επίσης την πρόσφυση, ειδικά τους βροχερούς μήνες. Όσον αφορά στη πίεση των ελαστικών, το καλοκαίρι διαστέλλεται ο αέρας και πρέπει να τον αφαιρέσουμε, ενώ το φθινόπωρο πρέπει πάλι να διορθώσουμε την πίεση. Φυσικά μην ξεχνάτε και την ρεζέρβα!

Για να βρίσκεστε πάντα εντός του περιθωρίου ασφαλείας, συνιστάται η αντικατάσταση των ελαστικών όταν το βάθος πέλματος φτάσει τα 3mm περίπου - οι επιδόσεις στον βρεγμένο δρόμο μειώνονται σημαντικά ανάλογα με το βάθος του πέλματος! Δείτε τις κατηγορίες ελαστικών πριν τα αντικαταστήσετε.

6. Έλεγχος αντιψυκτικού

Το αντιψυκτικό είναι πολύ σημαντικό για όλο το

χρόνο καθώς περιέχει πρόσθετα για την πρόληψη της διάβρωσης αλλά και τη βελτίωση της ψύξης.

Ένας παγωμένος κινητήρας κοστίζει πολύ για να επισκευαστεί οπότε αν υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία τώρα είναι μια καλή στιγμή για να ελέγξετε τη συγκέντρωση. Το εγχειρίδιο του κατασκευαστή θα σας δώσει λεπτομέρειες για το σωστό αντιψυκτικό που πρέπει να χρησιμοποιήσετε στο αυτοκίνητό σας - υπάρχουν διαφορετικοί τύποι και η μίξη τους θα μπορούσε να προκαλέσει ζημιά στον κινητήρα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, επισκεφθείτε ένα συνεργείο να το ελέγξει για εσάς - πολλά συνεργεία προσφέρουν φθηνούς ή ακόμη και δωρεάν ελέγχους αυτή την εποχή του έτους.

7. Ώρα για το εσωτερικό

Αφού τελειώσαμε με το εξωτερικό και την σωστή λειτουργία του αυτοκινήτου, ήρθε η στιγμή για την εσωτερική καθαριότητα. Τα πατάκια του αυτοκινήτου, μετά το καλοκαίρι, είναι γεμάτα από άμμο και σκόνη. Ο πιο σημαντικός συνεργάτης για αυτή τη δουλειά είναι μια ηλεκτρική σκούπα. Έτσι, για ζήτημα υγείας και καλής αισθητικής, η ατμόσφαιρα της καμπίνας του αυτοκινήτου πρέπει να παραμένει καθαρή.

Το ταμπλό χρειάζεται ένα καλό καθαρίσμα για να φύγουν οι σκόνης και τα υπολείμματα από αλάτι, με ένα μαλακό νωπό πανί. Αυτό ισχύει για όλες τις πλαστικές επιφάνειες. Το νερό όμως δεν καθαρίζει καλά και θαμπώνει το πλαστικό, γιατί το επόμενο βήμα είναι κάποιο υγρό καθαρισμού-υαλιστήριο. Βέβαια, μην το παρακάνετε με το υγρό υαλοστικό, γιατί μπορεί οι ακτίνες του ήλιου να καθρεφτίζουν το ταμπλό σας στο εμπρός παμπρίζ, δυσκολεύοντάς σας κατά την οδήγηση. Επίσης, η σκόνη και η άμμος εισχωρούν στις κλειδαριές και στους μεντεσέδες της πόρτας. Επειδή είναι δύσκολος ο καθαρισμός τους, καλό είναι να λιπαίνονται, ώστε να διατηρείται η λειτουργικότητά τους.

Μετά από αυτά τα απλά βήματα, το αυτοκίνητό σας είναι έτοιμο να αντεπεξέλθει στις φθινοπωρινές του υποχρεώσεις.

Καλό Φθινόπωρο
theaa, autotriti, bankrate

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
ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΣ ΜΟΥ (συνέχεια)

Ουδείς κινδυνεύει από τον φυμακόν όταν λάβη τας αναγκαίας προφυλάξεις. Τα μικρόβια της φυματώσεως είναι τόσο άφθονα και σχεδόν υπάρχουν εις κάθε οργανισμόν, ώστε, δεν δικαιολογείται ο φόβος τον όποιον έχουν οι πολλοί, ότι μόλις αντικρύσει κανείς φυμακόν κινδυνεύει να μολυνθή, κινδυνεύει να νοσήση. Πλειστάκις παρετηρήθη ότι εκείνος ο όποιος αποφεύγει να πλησίαση φυμακόν, να εχη ήδη πάθη φυματίωσιν, χωρίς καν να το αντιληφθή. Εάν δε δεν έχη έκδηλον την νόσον, τούτο οφείλεται εις το γεγονός της αρίστης καταστάσεως του οργανισμού του, της καλής διαίτης, της ήρεμου ζωής την οποίαν διάγει κλπ.

Πρέπει να γνωρίζωμεν πάντες ότι δια να επέλθη μόλυνσις εις τον άνθρωπον, είναι απαραίτητον να εισέλθωσιν εις τους πνεύμονας του, τουλάχιστον 300 μικρόβια. Διά να δυνηθούν δε ταύτα να δράσουν αποτελεσματικώς και νοσήση ο άνθρωπος πρέπει να εύρουν τα μικρόβια ασθενή οργανισμόν και όρους εύνοουνης την πρόοδόν των.

Η τυχαία παραμονή πληθύνον φυμακόν, ουδέποτε δύναται να είναι επικίνδυνος.

Όλοι οι ασχολούμενοι με την θεραπείαν της φυματώσεως, οι παρατηρηταί και οι στατιστικά των διαφόρων κρατών, συμφωνούσι γενικώς εις τούτο ότι, το φως, ο αήρ και ο ήλιος και η κατάλληλος διατροφή του ατόμου εξασκοῦσι θαυματουργόν επίδραση κατά της διαδόσεως της φυματίωσεως.

Η φυματίωσις θεραπεύεται!

Ο μέγας Ιπποκράτης πέντε αιώνας προ της γεννήσεως του θεανθρώπου, εφήρμοξε, μεθοδικώς την αεροθεραπείαν. Η κοσμοσωτήριος αυτή θεραπεία, δεν αμφισβητείται σήμερον παρ' ουδενός.

Δεν είμαι ειδικός, ε γνώρισα όμως εκ του πληθύνον την ασθένειαν και τους τρόπους της θεραπείας της φυματίωσεως και έχω πεποίθησιν ότι, τα όσα γράφω θα έχουν κάποια κοινωνική σημασίαν και θα αναγνωσθούν με ενδιαφέρον.

Οι ειδικοί ιατροί είναι οι μάλλον ακατάλληλοι να γράψουν και να οδηγήσουν το πολύ κοινόν εις τον δρόμον της αμύνης κατά της νόσου ταύτης.

Απόδειξις του ισχυρισμού μου είναι το γεγονός ότι, ό,τι έχει γραφεί, ό,τι έχει εκδοθή σήμερον από επιστήμονας δια την φυματίωσιν, δεν είναι, ή αυστηρώς επιστημονικόν, κατάλληλον να αναγνωσθή μόνον από επιστήμονας Ιατρούς,

Οι ειδικοί φυματιολόγοι ιατροί, παντού του κόσμου, πολεμούν την φυματίωσιν, με μόνα τα φυσικά μέσα. Ήτοι ανάπαισιν, αέρα,

υπερσιτισμόν.

Τα ρεκλαμαριζόμενα, από την φαρμακευτικήν βιομηχανίαν φάρμακα κατά της φυματίωσεως εκτός του πνευμοθώρακος και φρενικοξεαίρεσεως διαβαίνουν από όλας τας κλινικάς και τα ανατομία, ως... μόδα. Δοκίμαζονται και απορρίπτονται.

Πολλές φορές ο Ιατρός υποχρεούται να δώση στον ασθενή ένα φάρμακον διότι, ο ασθενής αυτός πιστεύει εις την αποτελεσματικότητα του φαρμάκου αυτού. Δυστυχώς όμως...

Ο αείμνηστος Αλέξ. Σπένγκλερ, ο διάσημος Γερμανός Ιατρός, ο όποιος κατά το έτος 1853 κατέστησεν γνωστήν την ευνοϊκήν επίδρασιν του ορεινού κλίματος κατά τον χειμώνα, του Νταβός επί της φυματίωσεως των πνευμόνων, έλεγεν συχνά εις τους ασθενείς του, που ζητούσαν... ειδικά φάρμακα.

«Πάρτε το, είναι πολύ της μόδας. Περισσότερον όμως υμών, θα δυναμώση ο φαρμακοποιός σας», εξαίρεσις γίνεται δια το κάλτσουμ, το όποιον λαμβανόμενον είτε δι' ενέσεων, είτε δια του πεπτικού συστήματος, έχει ευεργετικά αποτελέσματα και υποβοηθεί την φυσικήν θεραπείαν του ασθενούς ως και το από πολυού χρόνου εν χρήσει, μουρουνέλαιον.

Έτερον σημείον, σοβαρότερον ίσως πάντων, επί του οποίου δέον να στραφή η προσοχή της Κυβερνήσεως, είναι η μόρφωσις ειδικών Ιατρών φυματιολόγων.

Διότι τα πράγματα αποδεικνύουν, δυστυχώς, ότι πλείστοι Ιατροί, δεν έχουν ιδέαν περί της φυματίωσεως.

Η ανακάλυψις της ασθενείας υπό των ανωτέρω γίνεται πολλές φορές τυχαίως, ή όταν ο ασθενής πλησιάζη στον τάφον. Τότε αποστέλλεται ο δυστυχής άνθρωπος στη κλινική, στα ανατόρια, στα προάστεια, στο Νταβός δια να... ταφή!

Τα νεκροταφεία είναι υπέρ πλήρη, από τούτου είδους τάφους.

Σήμερον, ότε εις την Ελλάδα, η Κυβέρνησις ζωηρώς ήρχισε να ενδιαφέρεται υπέρ των δυστυχών φυμακόν και δια διαφόρων νομοθετημάτων σκοπεύει να καταπολέμηση την εξαπλώσιν της νόσου, είναι επάναγκες όπως αι διάφοροι οργανώσεις, δημοσιούπαλληλικοί, εργατικά και μη, υποδείξωσιν μέτρα δια την βελτίωσιν της οικονομικοκοινωνικής διαβιώσεως των μελών των και των οικογενειών αυτών

Οι αγώνες τάξεων και οι αγώνες επικρατήσεως κομμάτων ή ομάδων, πρέπει να ορρώδησιν προ του αδυσώπητου εχθρού, ο όποιος απειλεί την Ελλάδα

Και ο τρομερός αυτός εχθρός τον όποιον έχομεν καθήκον, να καταπολεμήσωμεν πάντες και τον όποιον τα προηγμένα Κράτη εκτύπησαν ήδη αποτελεσματικώς, είναι η φυματίωσις.

Ιανουάριος 1931

Ιωάννης Θ. Νάκου

Τέλος

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Όψωρος 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 Σύλλογου μας

Ευχαριστούμε θερμά τους:

Ευθυμία Δερβίση, Ιωάννη Δώδο, Ε.Β., Απόστολο Κανελλάκη, Δημήτριο Μαυρίκο και ΤΙΜΑ Κοινοφελές Ίδρυμα .

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου τους:

Έρη Ανθή στη μνήμη των γονέων της Σπύρου και Ελένης Ανθη, Τομαρά Στέλλα στη μνήμη του Βασίλειου Γιαννόπουλου, Γιούλα Πήττα στη μνήμη του συζύγου της Αργύρη Πήττα, και Δωρεά αντί στεφάνου Ελένης Μαδούρου

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 Σύλλογου μας δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και αναρτάται στο site του Σύλλογου μας www.sylfilon.gr

Έπι κοινωνία έν τύπῳ

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

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

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

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

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

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Ευχαριστήρια Επιστολή

Ευχαριστώ θερμά το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό της 6ης Πνευμ/κής Κλινικής για τη φροντίδα που προσέφεραν στον σύζυγό μου Αργύρη Πήττα.

Ιδιαίτερως ευχαριστώ τους ιατρούς: κο Παν. Περιστέρη και κο Ιωάννη Δημητρούλη για την εξαίρετη προσπάθεια που έκαναν στη στήριξη μας.

Τέλος, θα ήθελα αντί στεφάνου να κάνω δωρεά στην μνήμη του, (600 ευρώ) στο Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων ΓΝΝΘΑ ώστε να φτάσει ανακούφιση σε άλλους συνανθρώπους μας.

Με εκτίμηση η σύζυγος του θανόντος Πήττα Γιούλα

Ευχαριστήρια Επιστολή

ΠΡΟΣ:
ΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ Γ.Ν.Ν.Θ.Α "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Αθήνα 28/07/2017

Στις 4-5-2017 η μητέρα μου Καϋμενάκη Λαμπρινή του Γεωργίου εισήχθη στη Β' Τομεακή Πτέρυγα της 9ης Πνευμονολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου Γ.Ν.Ν.Θ.Α "Η Σωτηρία", όπου ασκώ τα καθήκοντα της Γραμματέως. Εισήχθη λόγω εμπύρετου λοίμωξης του αναπνευστικού - πνευμονία και έλαβε εξιτήριο στις 2/6/2017.

Με αφορμή λοιπόν την πρόσφατη περιπέτεια της υγείας της, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη και τις ευχαριστίες μου στο Ιατρικό και Νοσηλευτικό Προσωπικό της 9ης Πνευμονολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου Γ.Ν.Ν.Θ.Α "Η Σωτηρία" και της Β' Τομεακής, οι οποίοι με ανθρωπιά και άριστη επιστημονική επάρκεια αντιμετώπισαν το ξαφνικό πρόβλημα υγείας που την ταλαιπώρησε. Φυσικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω και τους βοηθούς θαλάμου, τραυματιοφορείς, τραπέζοκομες και καθαρίστριες για τη βοήθειά τους και τη συμπαράστασή τους.

Ιδιαίτερα, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τόσο τον Συντονιστή Διευθυντή της 9ης Πνευμονολογικής Κλινικής κ. Μιχάλη Τουμπή που όλο αυτό το διάστημα με μεθοδικότητα και οργανωτικότητα καθοδήγησε το Ιατρικό και Νοσηλευτικό Προσωπικό και έφεραν εις πέρας τη σταθεροποίηση της υγείας της μητέρας μου, όσο και την Πνευμονολόγο κα Σωτηρία Μακροδημήτρη, που είχε αναλάβει την άμεση φροντίδα και περίθαλψη.

Οι ανωτέρω από την πρώτη στιγμή μέχρι το τέλος, με την άριστη επιστημονική τους κατάρτιση, επέδειξαν ιδιαίτερο ζήλο και παρακολουθούσαν καθημερινά την πορεία της υγείας της με υπευθυνότητα και ευγένεια με ενθέρωναν για τη περαιτέρω νοσηλεία της.

Θα ήταν παράλειψη να μην ευχαριστήσω τους Δ/ντές, κ. Δημητρούλη Ιωάννη, κ. Ζαρμπή Γεώργιο, κα Μανταίου Μερόπη και την Επιμ.Α' κα Λιαπίκου Αδαμαντία για το ενδιαφέρον και τις συμβουλές τους. Επιπλέον, ευχαριστώ τους ειδικευόμενους, τις κυρίες Αυγερινού, Βασιλείου, Κοτέ, Στάμου, Παναγιωταράκου και τους κυρίους Παπουτσίδακη, Κατσάρα και Περιστέρη.

Επίσης, ευχαριστώ ιδιαίτερα την Προ-

ϊστάμενη της Β' Τομεακής κα Ζαρμπία Επαμηνιάκη, καθώς επίσης και το Νοσηλευτικό Προσωπικό της για την άμογη περίθαλψη, παροχή φροντίδας, ευγένεια και την ανθρωπιά τους που επέδειξαν κατά τη διάρκεια παραμονής της στο τμήμα.

Ακόμη να ευχαριστήσω θερμά τους Συντονιστές Διευθυντές, κ.κ. Πεφάνη Άγγελο, Λουκά Θάνο, τους Δ/ντές κ.κ. Αλεξόπουλο Ιωάννη, Σωτηρόπουλο Παναγιώτη, Καρκαβιά Αθανάσιο, την Επιμ. κα Ζαγκλαβήρα Παρασκευή και τον ψυχολόγο κ. Αθανάσιο Τσελέτη για το ενδιαφέρον, τη συμπαράσταση και την υποστήριξή τους.

Για εμένα, η υποστήριξή τους, αυτές τις δύσκολες στιγμές, ήταν αξία ανεκτίμητη και ελπίζω η συμπεριφορά τους να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση. Είναι τιμή για τον κλάδο τους που υπάρχουν και κοσμοούν το Νοσοκομείο μας.

Θα ήθελα στο σημείο αυτό να εκφράσω τα θερμά μου συγχαρητήρια και τις καλύτερες ευχές μου τιμητικά στον τώως Διευθυντή της 9ης Πνευμονολογικής κ. Χρήστο Χρυσώτη για τη συμβολή και την αμέριστη βοήθειά του. Ομοίως και στην τώως Φυσικοθεραπεύτρια κα Βασιλεία Ξυνομηλάκη για τη φροντίδα και τις υπηρεσίες, που προσέφερε στη μητέρα μου ανιδιοτελώς με ευγένεια, υπομονή και ανθρωπιά.

Κλείνοντας, να πω ότι η παρουσία όλων αυτών ήταν σημαντική και καθοριστική και είχε ως αποτέλεσμα την ταχεία ανάρρωση της μητέρας μου. Πραγματικά δεν υπάρχουν λόγια για να αποτυπώσουν την υπεράνθρωπη προσπάθεια όλων αυτών των στελεχών, που δίνουν καθημερινά τον αγώνα τους με το χαμόγελο πάντα στα χείλη. Προσφέρουν έργο ζωής κάτω από αντίξοες συνθήκες και επιτελούν σιωπηλά το καθήκον τους, διατηρώντας τον επαγγελματισμό και το ήθος τους. Η στάση και η συμπεριφορά όλων ήταν υποδειγματική και αξία πολλών συγχαρητηρίων.

Μπράβο σε όλους σας για την άριστη επαγγελματική και ανθρώπινη αντιμετώπιση, την άμογη περίθαλψη και ιατρική φροντίδα. Εύχομαι να σας χαρίζει ο Θεός υγεία για να συνεχίσετε να ασκείτε το λειτούργημά σας με ανθρωπιά και υπευθυνότητα, όπως ταιριάζει στην ιατρική επιστήμη.

Με εκτίμηση

Καλλιρόη Καϋμενάκη

Ευχαριστήρια Επιστολή



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπόμενων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"
Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών
Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527
Τηλ.210776 3638 - FAX 2107707211
Σωτηρία, Πέμπτη, 27 Ιουλίου 2017

Προς τη Δ/ντρια
Του 1ου Δημοτικού Σχολείου Αλίμου

Κα Τσαπάρη Ακριβή

Σας ευχαριστούμε θερμά για την προσφορά πλαστικών καπακίων που συλλέξατε και ευγενώς προσφέρατε στον Σύλλογό μας. Η ανακύκλωση που χρόνια κάνουμε στο Νοσοκομείο μας, αποδίδει οφέλη σε οικονομικά αδύναμους ασθενείς μας.

Επίσης ευχαριστούμε θερμά την κα Αργεντάκη Ελένη που εθελοντικά προσεφέρθη να μας τα παραδώσει.

Ευελπιστούμε και σε μελλοντική συνεργασία

Με τιμή

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπόμενων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"
Η Γενική Γραμματέας
Σταματίνα Σπυράτου

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

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

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 ρύπωναν 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 όλους εσάς που συμβάλλετε στη συλλογή πλαστικών καπακίων φέρνοντας από το σπίτι σας καπάκια από μπουκάλια, τετραπάκ, σαμπουάν, απορρυπαντικών και άλλων συσκευασιών. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τους επαγγελματίες που συλλέγουν μεγάλες ποσότητες από καπάκια, όπως τον Κύρ Αριστο, τον Μέτρ Κωνσταντίνο από το Hilton Αθήνας, το κατάστημα Παντοφλινό και πολλούς άλλους που συνεισφέρουν στην προσπάθειά μας.

Ευχαριστήρια Επιστολή

Θα ήθελα να ευχαριστήσω το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό της 9ης πνευμονολογικής κλινικής τη φροντίδα και την αγάπη που έδειξαν στον αδελφό μου καθ' όλη τη διάρκεια της νοσηλείας του.

Η αδελφή του,
Τσαφάρη Αλεξάνδρα

Φύση και Άνθρωποι Ο Φρυδάς

Μια εβδομάδα μετά την επιστροφή του Κώστα και του Νίκου από τον πόλεμο, ο ταχυδρόμος έφερε μια ειδοποίηση: «Επίταξη αλόγου σας ετελείωσε, φροντίστε ταχύτατα για την παραλαβή του. Η πατριδα ευγνωμονεί.». Σφραγίδα και υπογραφή. Ο Στάθης ήταν αυτός που φρόντιζε το άλογο, τον Φρυδά, όπως τον είχαμε ονομάσει, γιατί πάνω από τα αυγουλωτά του μάτια η φύση του είχε ζωγραφίσει δύο κατάμαυρες γραμμές, σαν δύο γαϊτανοφρυδά που του έδιναν όψη αυστηρή και μεγαλοπρεπή. Μόλις διάβασε το μήνυμα χοροπήδησε από χαρά.

«Πατέρα, ο Φρυδάς μας ζει, μας ειδοποιούνε να πάμε να τον παραλάβουμε. Πάιρνω το χαρτί και φεύγω, πηγαίνω», φώναξε και παραπάτησε από την έξαψη του, παραλίγο να τσακιστεί.

Ένα «πρόσεχε!» πρόλαβε να ακούσει από τον πατέρα του και εξαφανίστηκε πίσω από τον στενάκι που οδηγούσε στο δρομάκι για να βγει στη δημοσιά. Έβαλε φτερά στα πόδια του. Από το Βίταλο έως την Κύμη είχε να τρέξει γύρω στα οκτώ χιλιόμετρα. Αστείο πράγμα για το παιδί του βουνού. Τα τρία πρώτα χιλιόμετρα ανηφορικά έως όπου καβαλήσει το βουναλάκι και μετά την Καζάρμα θα πάρει τη ρεματιά με τα αιωνόβια πλατάνια και δίπλα στο ποταμάκι με το ολοκάθαρο νερό θα κόψει δρόμο και θα πιάσει τον κατήφορο. Μετά το βράχο μπαίνει στην πόλη και ύστερα κατηφορίζει άλλα τρία χιλιόμετρα για την παραλία της Κύμης, όπου είχαν σταυλισμένα τα άλογα.

Πόσες φορές δεν είχε ρωτήσει τον πατέρα αυτά τα τέσσερα φρικτά χρόνια του πολέμου που του φαίνονταν ατέλειωτος:

— Πατέρα, τι λες, θα τα καταφέρει ο Φρυδάς; Θα γυρίσει ζωντανός από τον πόλεμο;

Όσοι μια μέρα ο πατέρας του αποπύρε άγρια: — Έχεις τα δύο μεγάλα αδελφια σου στον πόλεμο και χολοσκάς για το άλογο;

— Πατέρα και εκείνους τους σκέφτομαι και παρακαλώ κάθε μέρα να γυρίσουν ζωντανοί, αλλά δε θέλω να στο θυμίζω για να μην στενοχωριέσαι. Όμως σκέφτομαι και τον Φρυδά μας. Θέλω να γυρίσει και αυτός εδώ.

Το δεκαοκτάχρονο παλικαρί ήταν το δεξί χέρι του πατέρα από τότε που οι δύο μεγάλοι γιοι πήγαν στο μέτωπο.

Ο Στάθης θυμόταν όταν αγόρασαν το άλογο. Ένα περήφανο ουγγαρέζικο ζώο, δυνατό, με ωραίο παράστημα. Η φουντωτή ασημένια του χαιτή τινάζονταν δεξιά κι αριστερά με τις περήφανες, ατίθασες κινήσεις του κεφαλού του. Γερά καπούλια, σκληροτράχηλο ζώο με μακρόστενο χοντρό κεφάλι. Δύο μεγάλα αυγουλωτά μαύρα μάτια που καθώς σε κοιτούσαν ήταν σαν να σου μιλούσαν στην καρδιά. Αυτό το άλογο ήταν σαν άνθρωπος. Όταν το φέραν στο χωριό, τις πρώτες ημέρες ήταν ανήσυχο. Χλιμίντριζε πότε άγρια και πότε παραπονηρικά. Ήταν μικρό, ίσως πρώτη φορά είχε αποχωριστεί τη μάνα του. Ο τότε δεκατετράχρονος Στάθης, που αγαπούσε με πάθος όλα τα ζώα του αγροτόσπιτου, μα πιο πολύ τα άλογα, ανέλαβε να το περιποιείται. Στην αρχή το τάζει στο παχνί του. Εκείνο σήκωνε το μεγάλο μακρόστενο κεφάλι του και το κουνούσε ρυθμικά. Ύστερα χλιμίντριζε ευχαριστημένο. Μετά από τρεις μέρες τόλμησε να απλώσει το χέρι του και να του χαϊδέψει τη χαιτή. Κούνησε το κεφάλι του με αποδοχή.

Ο Στάθης του χαμογέλασε και του είπε:

— Θα σε φωνάζω Φρυδά και θα σε αγαπάω πάρα πολύ.

Τα λόγια αυτά βγαλμένα αυθόρμητα μέσα από την άδολη παιδική του καρδιά σαν να τα κατάλαβε το πανέξυπνο ζώο και έκανε με το κορμί του μια χορευτική κίνηση. Έγιναν αχώριστοι φίλοι. Επί ένα χρόνο το γεροδεμένο και εργατικό ακούραστο ζώο προσέφερε ατέλειωτες υπηρεσίες στην αγροτική οικογένεια. Ο γέρο-πατέρας ξεκουράστηκε. Το όργωμα πια ήταν παιχνίδι. Τα φορτώματα από ξύλο και κάρβουνο σωρό στην αυλή για το χειμώνα. Τις κόφες με τὰ κεράσια, τα σύκα και τα σταφύλια, όλα τα βάρη τα σήκωναν τα καπούλια του Φρυδά. Τις Κυριακές που ξεκουράζονταν όλοι, ο Στάθης το καβαλούσε και πήγαινε περίπατο στο ελατοδάσος. Πάιρνανε το «καλντερίμι», το λιθόστρωτο δρομάκι, που πήγαινε προς τα βόρεια και διέσχιζε τα κτήματα με τις κερασιές, τις αχλαδιές, τις μηλιές, τις συκιές. Όταν την άνοιξη αντίκριζε όλα αυτά τα δένδρα ανθισμένα, ο λογισμός του Στάθης χανόταν σε παραδείσια ονειροπολήματα.



Ο προπάππος του μαζί με τους συγχωριανούς είχαν λιθοστρώσει όλα τα στενά δρομάκια του χωριού, για να ενώνονται όλες οι γειτονιές και να μη σγκώνει ο αέρας χώμα και το νερό να φεύγει, να μην ποτίζει το έδαφος και μουλιάζουν τα πέτρινα θεμέλια των σπιτιών τους. Στην εποχή του όλες οι εργασίες γίνονταν ομαδικά. Όχι τώρα, που ο καθένας κοιτάει την πάρτη του και ο ανταγωνισμός μεγαλώνει τα πάθη και τους εγωισμούς. Έχτιζαν όλοι μαζί με προσωπική εργασία το Σχολείο, την Εκκλησία, τις βρύσες, τα σπία τους και όλα τα δρομάκια, για να είναι οι γειτονιές καθαρές. Στο κέντρο του καλντεριμιού άρμोजαν έτσι τις πέτρες, ώστε να είναι υπερυψωμένο και τα νερά να φεύγουν προς τις άκρες και να μαζεύονται στα χτιστά αποχετευτικά καναλάκια. Όλα φτιαγμένα με υλικά της γης τους. Είχαν πέτρα άφθονη, κι ήξεραν αυτοί οι άξιοι μάστορες να την δουλεύουν. Μοιάζει σαν να έβρισκαν και μιλούσαν με την ψυχή της πέτρας που τους καθοδηγούσε να φτιάχνουν με αυτές καλλιτεχνήματα.

Ένα ωραίο καλντερίμι άρχιζε από τη μικρή πλατεία του χωριού προς την Εκκλησία. Έφθανε στην πάνω βρύση με τα αιωνόβια πλατάνια και σταματούσε έξω από το χωριό στο Σχολείο. Από εκεί ξεκινούσε ένα άλλο στενόδρομο, έπαιρνε στροφή στον απ-Γιάννη και από 'κει ξεδιπλωνόταν μέχρι τα αλώνια. Άλλο καλντερίμι οδηγούσε προς τη ράχη. Εκεί στα αγνάπια, όπου μπορούσες να ρεμβάζεις με τις ώρες, έβλεπες τα χωριά του κάμπου χωμένα στο πράσινο των πλατανιών και των συκιών. Ξεχώριζαν τα κάταστρα

καμπαναρία και οι θλιμμένες φιγούρες των λυγερόκορμων κυπαρισσίων που ψηλώνονταν προσπαθούσαν να ενώσουνε τον ουρανό με τη γη. Πέρα από τους δύο μικρούς καταπράσινους λόφους, το βλέμμα σου και ο λογισμός σου βυθίζονταν μακριά στο απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου. Ένα τρίτο καλντερίμι οδηγούσε βόρεια. Περνούσε πάνω από ένα καμαρωτό λίθινο γεφυράκι πάνω από τον γκρεμό και συνέχιζε ανηφορικά, κάνοντας μια θαυμάσια στροφή για να αμβλυνθεί η ανηφόρα, συνέχιζε δίπλα από ένα μυροβόλο μικρό πτευκοδάσος και έβγαινε ψηλά στο βλάχικο δρόμο που οδηγούσε στα χωριά του βουνού, στο Μετόχι και τους Στρόπωνες.

Σήμερα δυστυχώς έχουν απομείνει μόνο λίγα κομματιαστά μέτρα από αυτά τα παλιά καλντερίμια, τα πραγματικά έργα τέχνης αφανών επιδέξιων μαστόρων, να θυμίζουν στους λιγοστούς ηλικιωμένους που απέμειναν εκείνα τα χρόνια της ιερής ομαδικής δουλειάς των μερακλήδων της τέχνης της πέτρας. Αλλά έστω και αυτά τα λίγα μέτρα δίνουν πληροφωρίες και σε μερικούς ρομαντικούς και ανήσυχους νέους, που ρωτούν και θέλουν να μάθουν την ιστορία αυτών των καλντεριμιών, καθώς περιδιαβαίνουν στα στενά αυτά λιθόστρωτα δρομάκια του χωριού.

Στην εποχή μας, η θύελλα της κακώς εννοούμενης εξέλιξης και αξιοποίησης και τα μικρά ή μεγάλα οικονομικά συμφέροντα, έφεραν μέχρι και εδώ την ασχήμια της εύκολης και πρόχειρης λύσης της ασφαλτοστρώσης και της τσιμεντοστρώσης -όλα για το αυτοκίνητο- καταστρέφοντας για πάντα αυτή την ασύγκριτη ομορφιά των καλντεριμιών. Για αυτό, τα λόγια του Robert

Hutchison: «Κύριε, φύλαξε μας από τον υπερβολικό ζήλο για το καινούργιο και την περιφρόνησή μας για κάθε τι παλιό», ηχούν σαν μία ύστατη προσευχή για τη σωτηρία όλων, όσα σώζονται ακόμα.

Εδώ η κάθε πέτρα είχε τοποθετηθεί με περισσή γνώση, η τέχνη τους ήταν απόσταγμα πολυετούς πείρας και αγάπης για τη δουλειά τους. Κάθε πέτρα είχε τοποθετηθεί με αληθινή τέχνη, με απόλυτη καλαισθησία, με δύναμη ψυχής, που επεδίωκε το τέλειο ταίριασμα του τεχνήματός τους και την αρμονία τού με το θεϊκό, φυσικό περιβάλλον μέσα στο οποίο γεννήθηκαν, ζυμώθηκαν και ανδρώθηκαν. Όπου ήταν ανηφοριά δημιουργούσαν φαρδιά σκαλοπάτια, ώστε περπατώντας τα να κάνεις και μερικά ίσια βήματα για να ξεκουράζονται τα πόδια του διαβάτη. Αλλά και τα ζώα στερέωναν καλύτερα τα πόδια τους και τα ανέβαιναν με περισσότερη ευκολία και ασφάλεια. Όλα μελετημένα και φτιαγμένα με μεράκι και σοφία.

Πάνω σε αυτά τα καλντερίμια πατούσε με πολύ μεγάλη προσοχή στις πέτρες και ο Φρυδάς, για να μην κινδυνέψει ο αναβάτης του, ο καλός του φίλος και αφέντης του, ο Στάθης. Με πόση ευλυγισία έστριβε το κορμί του μέσα στα μονοπάτια του δάσους για να αποφεύγει τα κλαδιά των δέντρων, προστατεύοντας τον αναβάτη του! Όταν επέστρεφαν πια στο σταύλο, ο Στάθης θα τον ξύστριζε, θα τον έπλενε, θα τον στέγνωσε και θα τον καθάριζε από τις αλογόμυγες που δεν τον αφήναν σε ησυχία. Όλη μέρα δούλευε την ουρά του σαν ανεμόσκοπα για να τις διώχνει και να

γλυτώνει από τα τσιμπήματα τους. Πότε πότε τον τάζει και κανένα γλυκόκούλουρο, από αυτά που τους έφτιαχνε η μάνα τις Κυριακές. Ε, τότε ο Φρυδάς ακουμπούσε τη μουσούδα του στο κεφάλι του Στάθη σαν να ήθελε να τον φιλήσει για ευχαριστώ!

Μέσα σε ένα χρόνο, το άλογο τέλεια προσαρμοσμένο στη νέα του ζωή, αγόγγυστα προσέφερε τις υπηρεσίες του με το δυνατό κορμί και την εξυπνάδα του. Και κηρύχθηκε ο πόλεμος. Τα δύο μεγαλύτερα παλικάρια επιστρατεύτηκαν. Από κοντά όμως επιστρατεύτηκε και ο Φρυδάς. Η πατρίδα τους χρειαζόταν όλους. Ο πατέρας πήγε να τον παρέδωσε στο στρατό. Τον χτύπησε στη χαιτή...

- Φρυδά, πρέπει να πας. Είσαι δυνατός. Αν είσαι και τυχερός, όταν νικήσουμε θα γυρίσεις πίσω, πάλι κοντά μας.

Πήρε το αποδεικτικό παράδοσης-παραλαβής του αλόγου και με βαριά καρδιά ξεκίνησε για το χωριό. Το παραπονιαρικό χλιμίντρισμα του τον συνόδευε σε μεγάλη απόσταση. Ύστερα δεν ακουγόταν πια... τότε χώρισαν!

Όλα αυτά και άλλα που είχε ζήσει πριν τον καταραμένο πόλεμο, με το αγαπημένο του άλογο, σκεφτόταν ο Στάθης και τα πόδια του έβγαλαν φτερά για να πάει να το παραλάβει όσο γινόταν πιο γρήγορα. Σε λίγο και τον έβλεπε περήφανο, δυνατό και τιμημένο. Έφθασε αλαφιασμένος στο χώρο που ήταν σταυλισμένα τα ζώα που είχαν σωθεί από το μακελειό του πολέμου. Κοίταξε προς το μέρος τους. Τι φρίκη! ... Τι σκελετωμένα, τι πληγωμένα ζωντανά ήταν αυτά; Δεν ήταν δυνατόν να είναι ο Φρυδάς ανάμεσά τους.

Ένα γνωστόχο χλιμίντρισμα τον απέσπασε από τη σκέψη του. Και όμως ήταν. Εάν δεν είχε πάνω από τα δύο αυγουλωτά του μάτια τα δύο μαύρα του φρύδια, δεν θα τον αναγνώριζε. Τι σχέση είχε αυτός ο καταλαιπωρημένος και εξαθλιωμένος σαν τον «Ροσινάντι», το άλογο του Δον Κιχώτη, με τον Φρυδά; Τον Φρυδά του; Πετσά και κόκαλο με ένα σωρό επουλωμένα και ανοιχτά τραύματα στο κορμί του. Πού πήγαν τα καπούλια του, τα δυνατά του πόδια; Πού είναι η δύναμή του; Όχι. Αυτό ήταν το φάντασμα του Φρυδά του. Ο πόλεμος, αυτή η φρικτή και απάνθρωπη εφεύρεση των ανθρώπων είχε αφανίσει μαζί με τόσους άλλους και τον αγαπημένο του, τον περήφανο Φρυδά του.

- Και πώς να τον πιάω στον πατέρα μου;

Αδύνατον.

Πήρε την απόφασή του και ενημέρωσε τον υπεύθυνο, ότι δεν θα το παραλάβει. Τι θα πει ο πατέρας;

Έφυγε τρέχοντας για να μην τον δούνε που ξέσπασε σε κλάματα. Στα αυτιά του ηχούσε το χλιμίντρισμα του ζώου, του αγαπημένου του αλόγου, του Φρυδά του.

Ο δρόμος μέχρι το χωριό του φάνηκε ατέλειωτος. Συνάντησε τον πατέρα στη ράχη καθώς γύριζε από το χωράφι στο σπίτι. Καθώς τον είδε αναμαλλιασμένο και αλλοπαρμένο του φώναξε:

—Τι έχεις μωρέ; Τι έπαθες; Πέθανε κανείς; Με σβησμένη φωνή μίλησε ο Στάθης.

— Πατέρα δεν τον πήρα. Δεν ήταν ο Φρυδάς μας αυτό που αντίκρισαντα ματιά μου. Δεν ήθελα να τον δεις σε τέτοια εξαθλίωση. Σε τέτοια κατάντια.

Ο πατέρας αγρίεψε.

—Τι λες μωρέ χαμένε; Τόσο ξερείς τον πατέρα σου; Οκτώ χρόνια πολέμου στους Βαλκανικούς πολέμους. Παραλίγο να μου κόψουν και τα δυο μου πόδια από τα κρουπαγήματα. Τι έχουν δει τα μάτια μου δεν περιγράφεται. Η ζωή με σκλήρυνε πολύ. Το άλογο μας πολέμησε και αυτό για την πατρίδα, όπως τα αδέρφια σου. Έδωσε τη δύναμή του όλη! Είναι και αυτό ένας ήρωας. Είναι κι αυτό μέλος του σπιτιού μας. Θα τον καλοταϊσούμε, θα τον περιποιηθούμε και αν δεν συνέλθει, τότε του αξίζει να πεθάνει στο σπίτι του, όχι να το σκοτώσουν σαν άχρηστο πράμα και να το πετάξουνε να το φάνε τα όρνια! Τσακίσου, βάλε φτερά στα ποδιά σου και πήγαινε να τον φέρεις! Ακούς;

Ούτε κατάλαβε για πότε έτρεξε ξανά τα οκτώ χιλιόμετρα. Λαχανιασμένος έφτασε στον υπεύθυνο. Μόλις και μπόρεσε να πει:

- Ο πατέρας του θέλει, ήρθα να πάρω το άλογο μας.

Ο κύριος με το μουστάκι τον κοίταξε παράξενα και αινιγματικά.

- Δεν μπορείς πια, του είπτε. Είναι αργά πλέον.

Και καθώς τον πήγαινε προς τα ζώα συνέχισε:

- Μόλις έφυγες, το άλογο αγρίεψε, αφήνιασε. Απορώ, πού βρήκε τόση δύναμη. Προσπάθησε να κόψει το σκονί του ... Δεν τα κατάφερε. Χλιμίντρισε άγρια, έπεσε καταγής, τέντωσε τα πσινά του πόδια, έβγαλε ένα βαθύ αναστεναγμό και ξεψύχησε.

Είχανε φθάσει στο χώρο των ζώων.

Εκεί στην άκρη, καταγής κεπόταν άψυχο πια το τόσο ταλαιπωρημένο κορμί του Φρυδά. Το παιδί έπεσε πάνω του. Ήταν ακόμα ζεστός. Τα θεόρατα ματιά του ορθάνοιχα κοκαλωμένα κοιτούσαν απλανή με παράπνοο.

- Αχ Φρυδά μου, εγώ σε σκότωσα, έλεγε κλαίγοντας ο Στάθης, χαϊδεύοντας τη μαδημένη και βρώμικη χαιτή του νεκρού αλόγου του.

Τα δάκρυα του καυτά έπεφταν πάνω στις θολές πια κόρες των ματιών του Φρυδά προσπαθώντας να τις ζεστάνουν. Προσπάθησε να του κλείσει με σεβασμό τα μάτια. Αν η ψυχή του ζώου δεν είχε ακόμη απομακρυνθεί από το άψυχο σώμα του, θα άκουγε το σπαρχτικό μονόλογο του Στάθη:

- Φρυδά μου, πολέμησες και εσύ για την πατρίδα. Υπέφερες μέσα στα χιόνια να κουβαλάς πολεμοφόδια και τραυματίες, χωρίς τροφή, χωρίς ζεστασιά, πολλές φορές, κι όμως άντεξες τέσσερα χρόνια. Άντεξες, γιατί ήξερες πως στο τέλος του πολέμου σε περίμεναν στο σπίτι σου. Περίμεναν να σε καλοδεχθούν σαν ήρωα και της ειρήνης και του πολέμου. Και εγώ σε αρνήθηκα, σε εγκατέλειψα! Πώς να την αντέξεις αυτή την απανθρωπιά, αυτή την ατίμωση, την αδικία; Ένωσες προδομένος και μόνος και η καρδιά σου δεν άντεξε και σε πήρε ο Χάρος.

Ο υπεύθυνος τον πλησίασε και τον έπιασε από τον ώμο.

- Σήκω παιδί μου, ένα παλιόλογο ήταν. Θα σου αγοράσει άλλο ο πατέρας σου. - Πώς δεν του χίμηξε να τον δείρει! Κάποιος τον συγκρότησε. Έφυγε σαν τρελός. Δεν κατάλαβε για πότε έφτασε στο ποτάμι. Κόντευε να σκάσει. Η καρδιά του χτυπούσε σαν τρελή, κόντευε να βγει από το στήθος του. Έσκυψε και με τις παλάμες του ήπια νερό, πολύ νερό. Κάθισε σε μια πέτρα δίπλα στο ποταμάκι που κυλούσε ήσυχα τα νερά του. Έκρυψε το ξαναμμένο του πρόσωπο μέσα στις βρεγμένες δροσερές του παλάμες και ξέσπασε σε ασυγκράτητους λυγμούς. Τα ολόπικρα δάκρυα του έταζαν βρύση στα γάργαρα νερά, που ταξίδευαν αμέριμνα να ενωθούν με τα δάκρυα όλου του κόσμου στην αλμύρα της απέραντης γαλάζιας θάλασσας.

Φανή Βαλαμόντε
Ιούνιος 2008

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Ποδήλατο

Τα είπαν «άλογα με ρόδες». Εμφανίστηκαν το 1750 και ήταν δίτροχα ξύλινα κατασκευασμένα δίχως τιμόνι. Οι αναβάτες τους τα κινούσαν δίνοντας φόρα με τα πόδια. Η «ντραίζινα» (επινοήση του δασάρχη Καρλ Ντράις φον Ζάουερμπρον) εμφανίστηκε το 1817. Αυτή διέθετε τιμόνι για να στρίβει και κάθισμα για τον αναβάτη.

Ήταν γύρω στα 1860, όταν οι Γάλλοι αμαξοποιοί (πατέρας και γιος) Πιέρ και Ερνέστ Μισό δημιούργησαν τη «μισολέν»: Τοποθέτησαν μεταλλικούς τροχούς κι έβαλαν πετάλια στον μπρος άξονα. Προς το τέλος της δεκαετίας, πουλούσαν αρκετές χιλιάδες και η «επιχείρηση μισολέν» απέκτησε μιμητές στην Αγγλία, τη Γερμανία και την Αμερική. Κυκλοφόρησαν και παραλλαγές: Με τον πίσω ή τον μπρος τροχό μεγαλύτερο κι άλλα με τρεις ρόδες για κάπως μεγαλύτερα και παιδιά αλλά και για να μην μπλέκονται στους τροχούς τα φουστάνια των



κυριών. Στήθηκαν και επιχειρήσεις ενοικίασης ποδηλάτων, για εκείνους που δε διέθεταν το απαραίτητο χρήμα για να αγοράσουν. Στα 1880, στη Βρετανία κυκλοφορούσαν 400.000 ποδήλατα, ενώ στα 1887 μετρήθηκαν στις ΗΠΑ πάνω από 250.000.

Το πρώτο ποδήλατο, όπως το ξέρουμε σήμερα αλλά χωρίς ελαστικά το κατασκεύασε το 1885 ο Τζον Κεμπ Στάρλι από το Κόβεντρι

της Αγγλίας. Ισομεγέθεις τροχοί μπρος και πίσω, σέλα και πετάλια στη μέση και κίνηση με αλυσίδα. Ονομάστηκε «Ρόβερ Ασφαλές δίκυκλο», με τη βιομηχανία του αργότερα να επεκτείνεται και στην κατασκευή των αυτοκινήτων Ρόβερ.

Οι μεταλλικές ρόδες όμως έκαναν μεγάλη φασαρία και ο Σκοτσέζος κτηνίατρος Τζον Μπρίντ Ντάνλοπ δεν μπορούσε να ησυχάσει με τον σαματά από το τρίτροχο ποδήλατο του γιου του. Βρήκε τη λύση, εφευρίσκοντας τον ελαστικό αεροθάλαμο. Κι έγινε παγκόσμια δύναμη στα ελαστικά τροχών, ιδρύοντας την βιομηχανία «Dunlop».

Στην Ελλάδα, τα πρώτα ποδήλατα ήρθαν στα 1885. Στα 1896, οι ποδηλατικοί αγώνες συμπεριελήφθησαν στο Ολυμπιακό πρόγραμμα και διεξήχθησαν στο ποδηλατικό δρόμο του Φαλήρου, μετέπειτα Στάδιο Καραϊσκάκη.

<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 | Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξέ μας



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"
Λεωφ. Μεσογείων 152 – Αθήνα 11527
Τηλ.210776 3638 - FAX 2107707211

Αθήνα 10/07/17

Προς τον Διοικητή - Μέσω Διοικητικής Διεύθυνσης

Θέμα: Δωρεά τηλεόρασης και βάσης της, προς τα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία
Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία» επιθυμεί, κατόπιν αιτήματος της προϊστάμενης των Τ.Ε.Ι. , να δωρίσει μία συσκευή τηλεόρασης τύπου TV LED 40' F&U FL40105 μαζί με τη βάση επιτοίχιας στήριξης (βάση TV TOTAL ΚΛΙΣΗ 13-40" 40KG WM122) για την αίθουσα αναμονής ασθενών.

Παρακαλούμε για την αποδοχή της δωρεάς.

Με εκτίμηση

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

Η Γενική Γραμματέας

Σταματίνα Σπυράτου

Ο Πρόεδρος

Πέτρος Γαρζώνης

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 μοιραστείς με τους άλλους για το γενικό καλό.

FREZYDERM anticort

Η Εναλλακτική Επιλογή Στεροειδούς Δράσης



Ευρύ φάσμα εφαρμογής

- Ατοπική δερματίτιδα
- Δερματίτιδα εξ' επαφής
- Ψωρίαση
- Ερυθρότητα - κνησμός

Χωρίς φαρμακευτικά μόρια
Δεν επηρεάζεται η ορμονική ισορροπία
Δεν υπάρχει αντένδειξη παρατεταμένης
χρήσης

CE

50ml

βρέφη, παιδιά, ενήλικες
Κατάλληλο για
ομοιοπαθητική αγωγή



Κέντρο: Μινωτήριου 75, 104 37 Αθήνα, Τ. 210 52 46 900, F. 210 52 44 433
Εργαστήριο: Αίγινα Τροιάς 4, 144 91 Μεταμόρφωση, Τ. 210 23 46 586, F. 210 28 48 508
info@frezyderm.gr • www.frezyderm.gr



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