

Έπι κοινωνία έν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ο Κώδικας της Αγάπης

Στο γήινο περιβάλλον, όπου επικρατεί ο νόμος της ατομικότητας και ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπικότητα, η επικοινωνία μεταξύ μας γίνεται έμμεσα βάσει κώδικα.

Ίσως σε κάποιο άλλο επίπεδο που όλα είναι ένα και όπου δεν υπάρχει χώρος, χρόνος και ύλη τα όντα εκείνα να επικοινωνούν άμεσα, χωρίς λόγια.

Ένας τύπος κώδικα μεταξύ όλων των ανθρώπων είναι η εξωλεκτική επικοινωνία, το γέλιο, το κλάμα, ο θυμός, η χαρά, η νοηματική γλώσσα, έχουν σχεδόν πανομοιότυπη εκδήλωση σε όλους τους ανθρώπους.

Τα μαθηματικά, η τέχνη, η επιστήμη είναι άλλοι κοινοί κώδικες.

Ο γραπτός και προφορικός λόγος είναι ένας άλλος τύπος κώδικα που αφορά ομάδες ανθρώπων. Πέρα από αυτούς τους γενικούς κώδικες επικοινωνίας, ο κάθε άνθρωπος έχει έναν δικό του προσωπικό κώδικα μέσα από τον οποίο αντιλαμβάνεται τους άλλους και τον κόσμο.

Ο προσωπικός κώδικας κάθε ανθρώπου εξαρτάται από τον τρόπο που έχει εκπαιδευτεί, τις εμπειρίες του και τις πεποιθήσεις που έχει υιοθετήσει. Έτσι πολλές φορές μπορεί να βλέπουν δύο άνθρωποι το ίδιο πράγμα και ο καθένας το περιγράφει διαφορετικά. Εκεί έγκειται η διαφωνία μεταξύ των ανθρώπων σε θέματα θρησκευτικά, πολιτικά, αθλητικά κλπ. Ο καθένας από τη μεριά του πιστεύει ακράδαντα ότι η άποψή του είναι αντικειμενική και αυτό τον φέρνει σε σύγκρουση με τους συνανθρώπους του που και αυτοί πιστεύουν ακράδαντα για τη δική τους (υποκειμενική άποψη) ότι είναι αντικειμενική. Έτσι διαιωνίζεται το μίσος, η έχθρα, οι πόλεμοι και η ασυνεννοησία μεταξύ μας.

Άραγε υπάρχει κάποιος κοινός κώδικας επικοινωνίας που να είναι κατανοητός και εφαρμόσιμος απ' όλους;



Υπάρχει ένας και μοναδικός που όλοι μπορούμε να τον αποκτήσουμε αν πάσουμε να θεωρούμε τον εαυτό μας επίκεντρο του κόσμου και επιτρέψουμε να βλαστήσει στην καρδιά μας ο σπόρος της Αγάπης όπως το δίδαξε Εκείνος.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

BAZAAR

ΤΡΙΤΗ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

8.00 π.μ. ως 5.00 μ.μ.

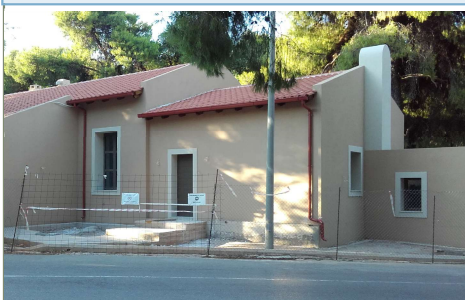


ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΣΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΥΣ ΜΑΣ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΠΙΝΑΚΕΣ, ΒΙΒΛΙΑ, ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ, ΜΑΓΙΩ, ΑΞΕΣΟΥΑΡ, ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ, ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟΥ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Όλο και κοντεύουμε και ποτέ δεν φτάνουμε. Όλο και πλησιάζουμε και όλο και το όραμα απομακρύνεται. Λες και υπόκειται στον νόμο της διαστολής του σύμπαντος. Είμαστε στην τελική ευθεία, λένε οι υπεύθυνοι, αλλά η ευθεία επεκτείνεται στο άπειρο... Θα γίνει σε πείσμα όλων των απαισιόδοξων. Θα γίνει και θα λειτουργήσει και θα ανακουφίσει πονεμένες και κουρασμένες ψυχές. Θα γίνει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο και τολμούμε να πούμε μάλιστα, σύντομα...

Εκλογικεύοντας το παράλογο – Το ανίκητο όπλο του Θεμιστοκλή



Αυτή είναι μία αληθινή ιστορία που συνέβη πριν 2500 χρόνια στην Αθήνα. Ήταν τότε που η υπερδύναμη της εποχής, η Περσία, επιχειρούσε μία δεύτερη εισβολή στην Ελλάδα, δέκα χρόνια μετά την καταστροφική ήττα που είχε υποστεί στη διάσημη μάχη του Μαραθώνα. Τώρα, στρατηγός των Ελλήνων ήταν ένας ευφυέστατος άνθρωπος, ο Θεμιστοκλής, ο οποίος μας άφησε ένα εξαιρετικό παράδειγμα διαχείρισης του πλήθους, που μπορεί να μας φανεί χρήσιμο στις περιπτώσεις που έχουμε ν' αντιμετωπίσουμε το παράλογο σε ιδιαίτερα κρίσιμες στιγμές.

Ο Θεμιστοκλής έπεισε τους Έλληνες να καθυστερήσουν τις περσικές δυνάμεις στις Θερμοπύλες. Πράγματι, η γενναία αντίσταση του Λεωνίδα και των συντρόφων του επέφερε σημαντικές απώλειες στον στρατό των εισβολέων και έδωσε χρόνο στους Έλληνες να υποδεχτούν προετοιμασμένοι τους Πέρσες, οι οποίοι οδεύουν εναντίον της Αθήνας καταστρέφοντας ό, τι βρίσκουν στον δρόμο τους.

Ενώ οι επικεφαλής του στρατού αναζητούν τρόπους να διασώσουν τον πληθυσμό της Αθήνας, ο κόσμος ήταν τρομοκρατημένος, όχι μόνο λόγω του πλήθους των εχθρών που πλησίαζαν, αλλά κι επειδή συνέβη εκείνες τις ημέρες να χαθεί το ιερό φίδι της θεάς Αθηνάς από την Ακρόπολη. Αυτό σήμαινε πως η θεά είχε αποσύρει για κάποιο λόγο την υποστήριξή της προς τους Αθηναίους. Το επόμενο βήμα ήταν να ζητήσουν χρησμό από το Μαντείο των Δελφών, όπως έκαναν πάντα πριν λάβουν σοβαρές αποφάσεις. Η απάντηση ήταν πως «... ο παντεπόπτης Ζεός δίνει την άδεια στην Τριτηγενή να μείνει απόρρητο μόνο το ξύλινο τείχος που θα προστατέψει εσένα και τα παιδιά σου ...» και κατέληξε σε κάτι ακόμα πιο ασαφές: «Ω θεία Σαλαμίς, πολλά παλλικάρια εσύ θα φας, είτε όταν σπέρνεται το σιτάρι είτε όταν θερίζεται».

Ο χρησμός αυτός δυσκόλεψε πολύ τον Θεμιστοκλή, ο οποίος είχε καταστρώσει ένα σχέδιο εκκένωσης της πόλης, ώστε, όταν θα έφταναν οι Πέρσες, δεν θα έβρισκαν κανέναν να σκοτώσουν. Γνώριζε ότι η δύναμη της Αθήνας ήταν ο στόλος της, κι έτσι σχεδίαζε να επανδρώσει τα καράβια με τους μάχιμους και να μεταφέρει τους αμάχους στα νησιά, και κυρίως στη Σαλαμίνα, ένα μικρό νησί στη ΝΔ πλευρά της Απτικής. Οι προληπτικοί Αθηναίοι, όμως, δεν θα τολμούσαν να αghνοήσουν τον χρησμό της Πυθίας των Δελφών, κι εκείνη είχε πει πως αυτό που θα τους σώσει είναι ένα ξύλινο τείχος. Θα οχυρώνονταν λοιπόν πίσω από τα ξύλινα τείχη της Ακρόπολης, με την ελπίδα πως οι θεοί θα τους προστάτευαν. Ο ορθολογιστής και φιλόδο-

ξος Θεμιστοκλής γνώριζε πως αυτό θα ήταν καταστροφή, αλλά πώς να εφαρμόσει το αντιδημοφιλές του σχέδιο και μάλιστα αμέσως;

Φανταστείτε τον να εισβάλλει έξαλλος στην αγορά και να ξεσπάει:

«Ω ανόητοι Αθηναίοι, αμόρφωτοι και αδαείς, που βασίζετε τη σωτηρία σας σε μία μπουρδα που ξεστόμισε μία μαστουρωμένη, παλαβή ιέρεια! Πόσο ηλίθιοι είσαστε που δεν κατανοείτε πως οι χρησμοί είναι παραμύθια και πόσο δειλοί που αρνείστε την πραγματικότητα, αφήνοντας τον καθένα να εκμεταλλεύεται τις δεισιδαιμονίες σας! Παρατήστε, λοιπόν, τις χαζομάρες και μπειτε τώρα στα καράβια να σωθείτε εσείς και οι οικογένειές σας». Ύστερα, φανταστείτε τον να αναλύει με κάθε λεπτομέρεια τους λόγους για τους οποίους έπρεπε να εμπιστευτούν τα καράβια. Αράδιασε νούμερα, διαστάσεις, την ένταση των ανέμων, τις συντεταγμένες ... μέχρι που είδε πως το ακροατήριό του είχε εξαφανιστεί. Τι είχε συμβεί;

Οι ήδη τρομοκρατημένοι Αθηναίοι τώρα είχαν πανικοβληθεί, πιστεύοντας πως η ασέβεια που επέδειξε ο στρατηγός θα είχε κάνει τους θεούς έξαλλους. Προσβεβλημένοι και σε κατάσταση απόλυτης σύγχυσης εγκατέλειψαν τον ασεβή στρατηγό και ταμπουρώθηκαν πίσω από τα τείχη της Ακρόπολης. Λίγες μέρες μετά, ο βασιλιάς των Περσών, Ξέρξης, εισέβαλε στην Αθήνα, έριξε τα τείχη και τους κατέσφαξε. Η Αθήνα πρώτα και ύστερα όλες οι ελληνικές πόλεις έγιναν επαρχίες της περσικής αυτοκρατορίας.

Έτσι θα είχε εξελιχθεί η ιστορία, αν ο Θεμιστοκλής ήταν ένας άκαμπτος ορθολογιστής που απαιτεί όλοι οι άλλοι να προσαρμόζονται στο δικό του ευφυές σκεπτικό. Για καλή μας τύχη, ο Θεμιστοκλής ήταν ικανός πολιτικός και γνώριζε πως αν ήθελε να σώσει την πόλη και τους κατοίκους της, τότε έπρεπε να είναι όλοι ενωμένοι, να νιώθουν δυνατοί, να αισθάνονται ότι υπηρετούν έναν στόχο που αξίζει τον κόπο. Έκανε έκκληση στο συναίσθημά τους, όχι για να τους εκμεταλλευτεί, αλλά για να τους πείσει να ακολουθήσουν τον δρόμο προς τη σωτηρία, όχι μόνο τη δική τους, αλλά και των επόμενων γενεών. Στην πραγματικότητα τους μίλησε κάπως έτσι:

«Αγαπητοί μου συμπολίτες, δεν υπάρχει κανένας λόγος να ανησυχείτε, διότι είναι φανερό πως οι θεοί είναι με το μέρος μας. Πρώτον, το ότι ο ιερός όφις εγκατέλειψε τον ναό, είναι σημάδι πως η θεά εγκατέλειψε την πόλη, όπως πρέπει να κάνουμε κι εμείς. Μας λέει καθαρά πως πρέπει να καταφύγουμε στη θάλασσα. Δεύτερον, είναι ολοφάνερο πως το ξύλινο τεί-

χος που θα μείνει απόρρητο, όπως λέει ο χρησμός, δεν μπορεί να είναι αυτός ο φράχτης της Ακρόπολης, όχι μόνο διότι η θεά εγκατέλειψε τον τόπο, αλλά επειδή ο χρησμός στη συνέχεια αποκαλεί τη Σαλαμίνα «θεία». Εκεί λοιπόν θα έχουμε τη θεϊκή προστασία και εκεί πολλά παλικάρια θα «φαγωθούν» και θα είναι Πέρσες. Τα πλοία μας είναι τα ξύλινα τείχη μας!»

Μόνο πεντακόσια άτομα δεν πείστηκαν και έμειναν στην Ακρόπολη, κυρίως όσοι δεν ήταν σε θέση να πολεμήσουν ή να μετακινηθούν, λέει ο Ηρόδοτος. Όλοι οι άλλοι ακολούθησαν τις οδηγίες του Θεμιστοκλή, διότι ένιωσαν ασφαλείς και δυνατοί υπό την ηγεσία ενός ανθρώπου που σεβόταν αυτά που και εκείνοι σέβονταν. Που ήταν ένας από αυτούς, αντί να στέκεται απέναντι κουνώντας το δάχτυλο. Μάλιστα, ήδη από την αρχαιότητα, υπήρχε η φήμη πως ο ίδιος ο Θεμιστοκλής επινόησε αυτόν τον χρησμό, με τον οποίο ανάγκασε το μαντείο να αντικαταστήσει έναν προηγούμενο που προφήτευε ολοκληρωτική καταστροφή. Το αποτέλεσμα ήταν πως υπερψηφίστηκε από τους υπόλοιπους στρατηγούς η πρόταση του Θεμιστοκλή να εκκενωθεί η πόλη, σύμφωνα με την οποία έπρεπε: «να εμπιστευτούν την πόλη στη θεά Αθηνά, να επιβιβαστούν στα πλοία όλοι οι μάχιμοι και ο καθένας να σώζει με όποιον τρόπο μπορεί τα γυναικόπαιδα και τους δούλους».

Στα χρόνια αυτά της πρώιμης δημοκρατίας, οι σπουδαίοι πολιτικοί άνδρες γνώριζαν πως, σε αντίθεση με τα απολυταρχικά καθεστώτα της ανατολής, όπου ο μονάρχης επέβαλλε δια της βίας στους υπηκόους του τα ήθη και τους τρόπους της αρεσκείας του, σε μια πόλη ελεύθερων πολιτών κάτι τέτοιο ήταν αδύνατο. Εδώ ο ηγέτης έπρεπε να είναι έξυπνος, ευέλικτος και ευπροσήγορος, επειδή έπρεπε να πείσει τους πολίτες να του επιτρέψουν να εφαρμόσει το οποιοδήποτε σχέδιό του.

Αν ο Θεμιστοκλής δεν είχε κατορθώσει να πείσει τους υπόλοιπους για την ορθότητα της στρατηγικής του, η Ελλάδα και πιθανότητα ολόκληρη η Ευρώπη θα είχε καταληφθεί από τους Πέρσες. Δεν ήταν κατάλληλη η ώρα να συζητηθεί η εγκυρότητα των χρησμών και η ύπαρξη των θεών, με τον θάνατο να παραμονεύει στα δύο βήματα. Ο αγώνας εναντίον της δεισιδαιμονίας μπορούσε να περιμένει. Τώρα έπρεπε να πειστούν οι Αθηναίοι με κάθε τρόπο να λάβουν μία απόφαση ζωής. Και δεν θα τους είχε πείσει αν δεν τους μιλούσε στη μόνη γλώσσα που καταλάβαιναν, αν δεν απευθυνόταν στο συναίσθημα χρησιμοποιώντας εργαλεία της λογικής! Αυτός είναι ένας από τους λόγους που ολόκληρος ο κόσμος, μέχρι σήμερα, θυμάται και θαυμάζει τον Θεμιστοκλή ως πολιτική ιδιοφυΐα.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείτε στη δυσάρεστη θέση να αντιμετωπίσετε τον παραλογισμό κάποιων συνεργατών, φίλων ή συγγενών, θυμηθείτε πως σε καταστάσεις πανικού το παράλογο, που τρέφεται από το συναίσθημα, πάντα κερδίζει τη λογική, εκτός και αν καταφέρετε να παρουσιάσετε το λογικό σας σχέδιο στη γλώσσα του συναίσθηματος. Δεν μπορείτε να ξεριζώσετε το παράλογο, μπορείτε όμως, σαν τον Θεμιστοκλή, να το χρησιμοποιήσετε ως φάρμακο που θα κάνει ένα αχώνευτο λογικό σχέδιο εύπεπτο για το στομάχι των παράλογων ανθρώπων.

Πηγή φωτογραφίας:
Giuseppe Bossi (1777-1815) – La sepoltura di Themistocle – <https://commons.wikimedia.org/>

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος (5 Ιουνίου 2018) για μέρα για κάθε μέρα!



Θα πρέπει να μάθουμε να σκεπτόμαστε τη Γη, όχι απλώς σαν ένα μεγάλο κομμάτι πραγματικού κτήματος για να οδηγούμε επάνω τ' αυτοκίνητά μας ή να το εκμεταλλευόμαστε για ν' αποσπάσουμε οτιδήποτε μπορούμε απ' αυτό, αλλά σαν Μητέρα Γη, σαν πραγματική μας μητέρα.
Τζων Χολτ "Πέρα από το Σάμμερχιλ" σ. 200 (Εκδόσεις Καστανιώτη)

Μοιραζόμαστε έναν πλανήτη, αλλά δε σκέφτονται όλοι ολόκληρο τον πλανήτη.
Τζων Χολτ "Πέρα από το Σάμμερχιλ" σ. 189 (Εκδόσεις Καστανιώτη)

Τόσο τα προβλήματα με το κλίμα, όσο και τα θέματα που σχετίζονται με την απειλή για τη βιοποικιλότητα συνδέονται με την απληστία.
Τζων Χολτ "Πέρα από το Σάμμερχιλ" σ. 70 (Εκδόσεις Καστανιώτη)

Νοιάζουνται πραγματικά οι άνθρωποι για τη φύση; Μήπως δε μετατρέψαμε τη Γη σε ένα μεγάλο λούνα παρκ; Ίσως έχουμε να επιλέξουμε ανάμεσα σε τόσο πολλά αξιοθέατα, που δεν είμαστε σε θέση να συγκεντρωθούμε στα μεγάλα και κοινά καθήκοντα της ανθρωπότητας.
Γιοστέιν Γκάρντερ "Ο κόσμος της Άννας" σ.189 (Εκδόσεις Λιβάνη) .

Η μόλυνση του περιβάλλοντος είναι κάτι που αρχίζει όταν δεν έχετε την τύχη να έχετε μια μητέρα που σας αναγκάζει να μαζεύετε τα τσόφλια από τα' αβγά και τις φλούδες από τα πορτοκάλια μετά από ένα πικ-νικ.
Σιμόν Σινιορέ "Η νοσταλγία δεν είναι πια αυτό που ήταν" σ. 366 (Εκδόσεις Εξάντας).

Ο άνθρωπος δεν είναι μόνος του πάνω στη φλούδα της γης. Ο άνθρωπος είν' ένα μέρος της φύσης. Κι αν την καταστρέψει, τότε θα βρεθεί μόνος σε μια έρημο.
Σιμόν Σινιορέ "Η νοσταλγία δεν είναι πια αυτό που ήταν" σ. 107 (Εκδόσεις Εξάντας).

Αν ο άνθρωπος αισθάνεται μόνος, αν νιώθει την αγωνία και τον φόβο να τον βασανίζουν, είναι γιατί έχει σπάσει τους δεσμούς του με τη φύση.
Μάρτιν Γκραϊή "Το βιβλίο της ζωής" (Εκδόσεις Μπουκουμάνης).

Και αν θέλετε να γνωρίσετε τον Θεό, μην ενεργείτε σαν να προσπαθείτε να λύσετε αινίγματα. Καλύτερα να κοιτάξετε γύρω σας και θα δείτε τον Θεό να παίζει με τα παιδιά σας. Κοιτάξετε και στο διάστημα. Θα δείτε τον Θεό να περπατάει μέσα στα σύννεφα, ν' απλώνει τα χέρια του με την αστραπή και να κατεβαίνει με τη βροχή! Θα τον δείτε να χαμογελάει μέσα από τα λουλούδια και μετά ν' ανεβαίνει και να κουνάει τα χέρια του, με τα κλαδιά των δέντρων.
Χαλίλ Γκιμπράν "Ο προφήτης" σ.97 (Εκδόσεις Μπουκουμάνης).



Χαρά ζωής

*Ένα λουλούδι χύθηκε
απ' το σωρό των ρόδων.
Χαρά ζωής, τριαντάφυλλο.
Φωνή σιωπής, ελπίδα.
Ματιάς υγράδα, κύλησε
Θυσίες αγιάστηκαν.
Δόξα ψυχής και σμίξανε
χαρά ζωής κι ελπίδα.*

*Φεγγοβολιά πλημμύρισε
τα δέντρα τα λιβάδια.
Κι έφθασαν τα μηνύματα
Βγήκαν οι ανεμώνες.
Της προσμονής τα' αρώματα
Γέμισαν τον αγέρα κι ήρθ' η χαρά.
ρίγησαν τα ξωκλήσια.
Ύμνος ακούστηκε γλυκός
Χαρά ζωής περίσσεια.*

Λέλια Κανιάστα



Τελικός Κυπέλλου του Εργασιακού Νοσοκομειακού Πρωταθλήματος 2018



Θέλουμε να σας ενημερώσουμε ότι η ποδοσφαιρική ομάδα του Νοσοκομείου μας «ΙΠΠΟ-ΚΡΑΤΗΣ FC» έφτασε στον τελικό Κυπέλλου του Εργασιακού Νοσοκομειακού Πρωταθλήματος 2018, όπου θα αντιμετωπίσει την ομάδα του Νοσοκομείου «Υγεία». Ο μεγάλος τελικός θα διεξαχθεί την Τετάρτη 6 Ιουνίου και ώρα 7 μ.μ. στο Αθλητικό Πάρκο Γουδή. Θα ακολουθήσουν οι απονομές των βραβείων για τις ομάδες που ξεχώρισαν στο Εργασιακό Νοσοκομειακό Πρωτάθλημα και Κύπελλο 2017-2018. Καλούνται όλοι οι συνάδελφοι μαζί με τις οικογένειες και τους φίλους τους να παραστούν σε αυτήν την εκδήλωση για τη λήξη της αγωνιστικής σεζόν, την οποία θα συνοδεύσει και πλούσιος μπουφές.

Ο αρχηγός του «ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC»
Πουρίκης Σπύρος

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Ένα νοσοκομείο με ιστορία

Η έκθεση που έγινε το καλοκαίρι του 2010

Το σχέδιο «ΣΩΤΗΡΙΑ»

Η Σοφία Σλήμαν μετά το θάνατο του συζύγου της το 1890 έστρεψε τα φιλανθρωπικά της ενδιαφέροντα στον αγώνα κατά της φθίσης. Ήταν η ημέρα που αντίκρισε φυματικούς στρατιώτες από τον ελληνοτουρκικό πόλεμο του 1897 στοιβαγμένους στα υπόγεια του Νοσοκομείου Ελπίς. Τότε συνέλαβε το σχέδιο δημιουργίας ενός σανατορίου. Μαζί με έναν "όμιλο κυριών" αποτελούμενοι από κυρίες της αθηναϊκής κοινωνίας που προΐσταται η Σλήμαν αναλαμβάνουν την σύσταση εταιρείας με την επωνυμία "Σωτηρία".

Μέχρι το 1902 η Σλήμαν και οι άλλες κυρίες της νεοσύστατης εταιρείας θα καταφέρουν να αποσπάσουν από την Ι.Μ. Πετράκη δωρεά οικοπέδου 600 στρεμμάτων. Οι οικοδομικές εργασίες αρχίζουν το 1903 και το 1905 εγκαινιάζεται από την βασίλισσα Όλγα το πρώτο κτίριο της "Σωτηρίας", το πρώτο σανατόριο της χώρας, με 40 κλίνες προορισμένες για τη νοσηλεία απόρων φυματικών. Τα πρώτα χρόνια το φθισιατρείο, με ελάχιστους οικονομικούς πόρους, λειτουργεί περισσότερο σαν αστική καραντίνα παρά σαν θεραπευτήριο. Μέχρι το 1908 φυτεύονται 7500 πεύκα και ευκάλυπτοι. Παρά τη λειψυδρία η Σοφία Σλήμαν επιτυγχάνει τη μεταφορά νερού με στρατιωτικά βυτιοφόρα.

Μετά το 1910 η Σλήμαν, μη μπορώντας να βασιστεί στην κρατική επιχορήγηση, στρέφεται στους λαϊκούς έρανους, τους φιλανθρωπικούς χορούς και άλλες εκδηλώσεις για τη λειτουργία και συντήρηση του νοσοκομείου. Το μεγαλύτερο ποσό απέφερε ο λαϊκός έρανος του 1911 "το τριανταφυλλάκι". Εκατοντάδες κυρίες και δεσποινίδες της αθηναϊκής κοινωνίας προσέφεραν από ένα τριαντάφυλλο σε όσους έδιναν χρήματα για τη "Σωτηρία" και με τα χρήματα αυτά κτίστηκε την ίδια χρονιά ένα μικρό περίπτερο 30 κλινών, το "Τριανταφυλλάκι". Από το 1919 η διοίκηση του νοσοκομείου αναλαμβάνει το κράτος και στο θμέλες συμβούλιο προεδρεύει η Σοφία Σλήμαν μέχρι και τον θάνατό της το 1932.

Ο "ανθρώπινος στάβλος"

Τα χρόνια που ακολουθούν είναι χρόνια μαρτυρίας και εξορίας. Η άφιξη των προσφύγων και η παρατεινόμενη ανεπάρκεια της κρατικής μηχανής να αναλάβει την κοινωνική πρόνοια, μετατρέπουν τη "Σωτηρία" σε ένα συννοσηλεύμα από άθλιες παράγκες και παραπήγματα. "Πεθαμενατζίδικο", "κόλαση των ζωντανών", "ανθρώπινος στάβλος" είναι μερικούς από τους χαρακτηρισμούς που το ακολουθούν. Τα ξύλινα παραπήγματα και κάποια πρόχειρα "ντέκερ" του στρατού με τσίγκινες σκεπές καλούνται να σκεπάζουν εκατοντάδες φυματικούς.

Ακόμη περισσότεροι μένουν στον υπαίθριο χώρο ή κατασκευάζουν δικές τους πρόχειρες καλύβες ή λαγούμια. Σε χώρους δύναμης 600 κλινών διαβούν 3000-4000 άρρωστοι με προβλεπόμενη θνησιμότητα 50%. Ασθενείς και μικροπωλητές ανακατεύονται με τους αρρώστους. Στους χώρους του φθισιατρείου ανθεί το εμπόριο ναρκωτικών και η πορνεία. Κανένας δεν γνωρίζει τον αριθμό των ασθενών. Θάνατοι δεν δηλώνονται για να πουλιέται η μερίδα του φαγητού τους. Οι φτωχοί θάβονται στις γωνίες των αλουλλιών.

του Γ.Σεφεριάδη

<http://oinoxori.gr/> 2010/06/28/
ένα-νοσοκομείο-με-ιστορία/
(συνεχίζεται)

Ευχαριστήρια Επιστολή

Η γραμματέας του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του 2ου Γυμνασίου Χαλανδρίου, κ. Τζένη Χαρμαντά, με μια ομάδα 5 μαθητών μας παρέδωσαν πλαστικά καπάκια (σε όγκο είναι όσο ένας από τους μεγάλους μπλε κάδους).

Η κίνηση είναι μία πρωτοβουλία του 2ου Γυμνασίου Χαλανδρίου (Πεντέλης και Αχαΐας - Χαλάνδρι - Τ.Κ. 15234), του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, του 15μελούς μαθητικού Συμβουλίου.



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Ευχαριστούμε από καρδιάς την πρωτοβουλία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του 2ου Γυμνασίου Χαλανδρίου, και ιδιαίτερα την κα Τζένη Χαρμαντά, που συνόδευσε αντιπροσωπεία μαθητών, δίνοντας το καλό παράδειγμα και καλλιεργώντας την οικολογική συνείδηση της νέας γενιάς. Ιδιαίτερες ευχαριστίες και στον Γυμνασιάρχη κ. Δημήτρη Σταυριανό, που ενισχύει τέτοιου είδους δραστηριότητες.

Με εκτίμηση

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Φίλων
Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"
Η Γενική Γραμματέας Ο Πρόεδρος
Σταματίνα Σπυράτου Πέτρος Γαρζώνης

Τα πιο σημαντικά στη ζωή μας



Να χαμογελάτε ο ένας στον άλλο. Να χαμογελάτε στον σύζυγό σας, να χαμογελάτε στη παιδιά σας, να χαμογελάτε στα παιδιά σας, να χαμογελάτε στους άλλους. Δεν έχει σημασία ποιοι είναι. Αυτό θα σας βοηθήσει να αγαπήσετε και να αγαπηθείτε περισσότερο.

Μητέρα Τερέζα

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ ΜΑΣ

Η εφημερίδα μας θα έχει επιτελέσει τον σκοπό της όταν γράφεται εξ ολοκλήρου από εσάς!

Περιμένουμε κείμενα, ποιήματα, ειδήσεις, τοποθετήσεις, ιδέες, σκέψεις και κάθε τι που θα διαμορφώσουν ένα καλύτερο αύριο, πιο ανθρώπινο, πιο ενωτικό, πιο ζεστό!!

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:

Αλεξάνδρα Αραπάκη, Νικόλαο Βεγκώνη
Ιωάννη Δώδο και Νικόλαο Ιωάννου.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά
αντί στεφάνου την:** Οικ. Τιμολέωντα &
Ελένη Τσαρούχη στη μνήμη του αγαπημέ-
νου τους ανιψιού Παναγιώτη Τσαρούχη.

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.

Ώρες Λειτουργίας Γραμματείας:
Δευτέρα 9:30 -13:30 & Πέμπτη 11:00 - 15:00

**Ο Ετήσιος Οικονομικός Ισολογισμός του
Συλλόγου μας δημοσιεύεται στην
Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και
αναρτάται στο site του Συλλόγου 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, Νίκος
Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

Εκτύπωση: Κωστόπουλος Γεώργιος, Σελλα-
σίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

**Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης
οι:** Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλη Κλα-
φάτης, Κατσιμήτρου Μπέση, Αθηνά Πέση
και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως
την ευθύνη των κειμένων τους

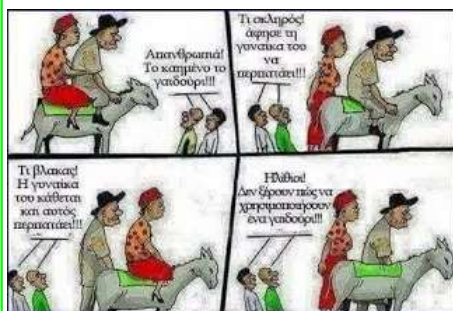
Ο ρατσισμός του "τι θα πει ο κόσμος"

Μεγαλώνουμε με τον φόβο του "τι θα πει ο κόσμος". Είναι και αυτή η γειτονιά που μας σχολιάζει και εμείς ανήκουμε σε μία οικογένεια με ανατροφή που δεν πρέπει να δίνει ποτέ λαβές για σχόλια και κουτσομπολιά. Ένας τρόπος ζωής που μας εθίζει στον φόβο, στο να ζούμε κρυφά πίσω από μία κλειδαρότρυπα. Όλη μας η ζωή κατευθύνεται από τη θετική στάση της κοινωνίας, της γειτόνισσας, του γείτονα. Κανένα πρόβλημα υγείας, καμία ένταση δεν πρέπει να βγει στην επιφάνεια. Όχι! Όλα αρμονικά και τέλεια, πρέπει να είμαστε ατσάλωτοι. Ωσπου κάτι συμβαίνει σε κάποιον από τα μέλη της οικογένειας, αρκετά σοβαρό. Και έχεις ανάγκη και εσύ κάπου να ανοιχτείς, να ζητήσεις βοήθεια. Και τότε τι βλέπεις; Η κοινωνία, η γειτονιά απουσία, αδιάφορη. Εκείνη για την οποία έτρεμες τι θα πει και τι θα κοιτουσμπολέμψι, η ίδια στην ανάγκη σου γυρνάει την πλάτη. Άξιζε λοιπόν εσύ να ασχολείσαι τόσο πολύ για το τι θα πει ο ένας και ο άλλος κακεντρεχής; Άξιζε να θυσιάσεις αυτό που είσαι για τα κουτσομπολιά και τα σχόλια μίας γειτόνισσας; Άξιζε να δίνεις τόση βαρύτητα τελικά σε ανθρώπους που στη δύσκολη στιγμή θα σου γυρίσουν την πλάτη;

Μεγαλώνουμε με τον φόβο του "τι θα πει ο κόσμος". Φοβόμαστε μήπως μας σχολιάσουν, μας κατακρίνουν, μας ειρωνευτούν. Και αυτός ακριβώς είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του ρατσισμού. Πόσα και πόσα προβλήματα πίσω από πόρτες "ευτυχημένων" φαινομενικά οικογενειών κατέληξαν σε τραγωδίες, ακριβώς επειδή πολλοί φοβούνταν την αντίδραση του κόσμου, των άλλων; Πόσα προβλήματα δε λύθηκαν, αλλά διογκώθηκαν κάτω από τον φόβο αυτόν; Μία γειτονιά που σα μπαμπούλας τρομοκρατεί και εμποδίζει ανθρώπους να μιλάνε ανοιχτά, να είναι αυτό που θέλουν, χωρίς φοβία. Και άνθρωποι που επιτρέπουν την κατάσταση αυτή. Και που τις περισσότερες φορές απουσιάζει όταν κάτι σοβαρό μας χτυπήσει την πόρτα ή θυμάται τότε να το παίξει θλιμμένη, ενώ στην πραγματικότητα εκκόλαπτε το αβγό του φιδιού.

Άκουσα πολλές φορές και εγώ τη φράση "θα μας σχολιάσουν, θα μας κάνουν, θα μας ράνουν. Είναι πλέον μία από εκείνες που σιχαίνομαι. Μεγαλύτερος ρατσισμός δεν υπάρχει.

Μαρία Σκαμπαρδώνη



ΤΟΣΚΑΝΗ - ΤΣΙΝΚΟΥΕ ΤΕΡΕ - ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ - ΡΩΜΗ

Προγραμματίζεται για την εβδομάδα 23-30/09/2018 ταξίδι στο εξωτερικό: ΤΟΣΚΑΝΗ - ΤΣΙΝΚΟΥΕ ΤΕΡΕ - ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ - ΡΩΜΗ.

Το κόστος θα υπολογιστεί ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Το πρόγραμμα είναι ενδεικτικό. Θα οριστικοποιηθεί μετά από περαιτέρω επεξεργασία.

Παρακαλούμε δηλώστε ενδιαφέρον μέχρι τέλος Ιουνίου 2018

1Η ΗΜΕΡΑ (Κυριακή 23/09/2018): ΑΘΗΝΑ - ΠΑΤΡΑ Αναχώρηση από ΑΘΗΝΑ για το λιμάνι της ΠΑΤΡΑΣ, τακτοποίηση στο πλοίο και απόπλους για ANKONA, διανυκτέρευση εν πλω.

2Η ΗΜΕΡΑ (Δευτέρα 24/09/2018): ANKONA - SIENA - MONTEKATINI Άφιξη στο λιμάνι της Ανκόνα και αναχώρηση για τη Σιένα. Έντεκα δρόμοι οδηγούν στην πανέμορφη κεντρική πλατεία Πιάτσα ντελ Κάμπο, όπου δεσπόζει το μεσαιωνικό Δημαρχείο. Στην περιήγησή μας στα γραφικά καλντερίμια της πόλης, θα θαυμάσουμε τα μεσαιωνικά αρχοντικά, τις εκκλησιές και τον Καθεδρικό Ναό, αφιερωμένο στην Κοίμηση της Θεοτόκου, ο οποίος θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα έργα τέχνης σε ολόκληρη την Ιταλία. Αργά το απόγευμα αναχώρηση για το Μοντεκατίνι. Άφιξη, και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Χρόνος στη διάθεσή σας για μία πρώτη γνωριμία με την πόλη. Διανυκτέρευση.

3Η ΗΜΕΡΑ (Τρίτη 25/09/2018): MONTEKATINI - ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ - ΣΑΝ ΤΖΙΜΙΝΙΑΝΟ Μετά το πρωινό θα επισκεφθούμε την πόλη της Αναγέννησης για να δούμε και να θαυμάσουμε, μεταξύ άλλων, τον Καθεδρικό ναό της Παναγίας των Λουλουδιών, το Βαπτιστήριο, την πλατεία Ντέλλα Σινιορία, το Παλάτσο Βέκκιο - σημερινό δημαρχείο, την εκκλησία Σάντα Κρότσε στην ομώνυμη πλατεία, γοθικής αρχιτεκτονικής που δίκαια βρίσκεται υπό την προστασία της ΟΥΝΕΣΚΟ και την παλαιότερη γέφυρα του Άρνο, το Πόντε Βέκκιο. Επόμενος σταθμός το «MANXATAN TOY ΜΕΣΑΙΩΝΑ», η γραφική κωμόπολη SAN GIMIGNANO. Ψηλοί αγέρωχοι πύργοι μας καλωσορίζουν από μακριά δίνοντας στο Σαν Τζιμινιάνο μια παραμυθένια όψη. Η πόλη των όμορφων πύργων είναι μία από τις πιο καλοδιατηρημένες της Τοσκάνης. Στον ουρανό της υψώνονται οι εντυπωσιακοί πύργοι του 13ου αιώνα, από τους 76 που υπήρχαν, σήμερα σώζονται οι 14. Νωρίς το βράδυ επιστρέφουμε στο ξενοδοχείο μας. Διανυκτέρευση.



4Η ΗΜΕΡΑ (Τετάρτη 26/09/2018): MONTEKATINI - ΙΤΑΛΙΚΗ ΡΙΒΙΕΡΑ - LA SPEZIA (CINQUE TERRE) Πρωινό και αναχώρηση για να γνωρίσουμε την πανέμορφη περιοχή ΤΣΙΝΚΟΥΕ ΤΕΡΕ. Η περιοχή των πέντε χωριών, οι «PENTE ΓΑΙΕΣ» όπως μεταφράζεται, είναι μια βραχώδης παραλιακή ζώνη, με πέντε

μικρά χωριά (RIOMAGGIORE, MANAROLA, CORNIGLIA, VERNAZZA και MONTEROSSO), ασύγκριτη ομορφιά χτισμένα στα απόκρημνα βράχια της Λυγυρίας στην Ιταλική Ριβιέρα. Από τη ΛΑ ΣΠΕΤΣΙΑ θα επιβιβαστούμε σε πλοιάριο και θα φθάσουμε στο ΠΟΡΤΟ ΒΕΝΕΡΕ, νοτιοδυτικά του κόλπου των ποιητών, για να συνεχίσουμε την κρουαζιέρα μας και να απολαύσουμε μοναδικά τοπία και εικόνες από τη μαγευτική αυτή περιοχή. Σε δύο από τα πανέμορφα αυτά χωριά (VERNAZZA & MONTEROSSO) θα κάνουμε ανάλογες στάσεις για προαιρετικό γεύμα και καφέ. Επιστροφή στο Λεβάντο και μεταφορά στο ξενοδοχείο μας. Διανυκτέρευση.

5Η ΗΜΕΡΑ (Πέμπτη 27/09/2018): MONTEKATINI - ΛΟΥΚΑ - ΠΙΖΑ - ΡΩΜΗ Πρωινό αναχώρηση για την περιοχή της δυτικής ΤΟΣΚΑΝΗΣ. Πρώτος σταθμός η πόλη της ΛΟΥΚΑ στο βορειοδυτικό τμήμα της Ιταλίας, κτισμένη στις όχθες του ποταμού Σέρκιο σε εύφορο πεδινό τόπο κοντά στην Τυρρηνική θάλασσα. Είναι πρωτεύουσα της ομώνυμης επαρχίας και εκτός από τα άλλα της αξιοθέατα και την μακράιωση ιστορία της, είναι πολύ γνωστή για τα ιδιαίτερα καλοδιατηρημένα Αναγεννησιακά της τείχη. Επόμενος σταθμός η πόλη της ΠΙΖΑΣ, με τον πασίγνωστο ομώνυμο πύργο, που είναι ένα από τα κτίρια που υψώνονται στον κήπο της «αυλής των θαυμάτων», καθώς επίσης το ΝΤΟΥΟΜΟ και το ΒΑΠΤΙΣΤΗΡΙ. Αργά το απόγευμα άφιξη στη Ρώμη. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Διανυκτέρευση.



6Η ΗΜΕΡΑ (Παρασκευή 28/09/2018): ΡΩΜΗ Πρωινό στο ξενοδοχείο. Η ξενάγησή μας στην «Αιώνια Πόλη» θ' αρχίσει με το Κολοσσαίο (εξωτερικά), το μεγαλύτερο σωζόμενο αρχαίο ρωμαϊκό αμφιθέατρο του κόσμου, και την αμίδα του Μεγάλου Κωνσταντίνου. Περνώντας από την Οδό των Αυτοκρατορικών Αγορών στην καρδιά της αρχαίας Ρώμης, θα φτάσουμε στον λόφο του Καπιτωλίου και στην Πιάτσα Βενέτσια με το ογκώδες μνημείο αφιερωμένο στον Βίκτωρα Εμμανουήλ Β', τον πρώτο βασιλιά της ενωμένης Ιταλίας, στο οποίο βρίσκεται και το μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη, στη φημισμένη Φοντάνα Ντι Τρέβι και τέλος στην πολύβουη Πιάτσα ντι Σπάνια. Στη συνέχεια θα περάσουμε από το Βατικανό το μικρότερο κρατίδιο του κόσμου που βρίσκεται η Βασιλική του Αγίου Πέτρου, η μεγαλύτερη εκκλησία της χριστιανοσύνης. Ελεύθερος χρόνος. Διανυκτέρευση.

7Η ΗΜΕΡΑ (Σάββατο 29/09/2018): ΡΩΜΗ - ΝΑΠΟΛΗ - ΜΠΑΡΙ Πρωινό και ξεκινάμε για το λιμάνι της Ανκόνα, με ενδιάμεση στάση στη Νάπολι, όπου το απόγευμα θα επιβιβασθούμε στο πλοίο μας κι απόπλους. Χαρείτε τις ανέσεις του σύγχρονου πλοίου, διανυκτέρευση εν πλω.

8Η ΗΜΕΡΑ (Κυριακή 30/09/2018): ΠΑΤΡΑ - ΑΘΗΝΑ Άφιξη στο λιμάνι της ΠΑΤΡΑΣ και συνεχίζουμε για ΑΘΗΝΑ με ενδιάμεση στάση.

Τέσσερις “σοφές” λαϊκές ρήσεις

‘Έγινε κόκκινος σαν το παντζάρι! Ντύθηκε σαν κρεμμύδι... Οι παροιμίες και οι εκφράσεις με φαγητό είναι δεκάδες και πολλές φορές αρκεί να δασκαλεύσεις!

Έχουν όμως κάποια σχέση με την πραγματικότητα; Μάθε από τη λαϊκή σοφία και διόρθωσε τη διατροφή σου προς το καλύτερο. Για να προσέξεις την υγεία σου, να ανεβάσεις την ερωτική σου διάθεση και να διώξεις το αντιαισθητικό και ενοχλητικό φούσκωμα.

ΜΗΝ ΓΙΝΕΣΑΙ ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ!

Το μυρωδικό που πάει παντού είναι η κλασική έκφραση για κάποιον που... υπερεκτιμάται! Είναι όμως σημαντικό να έχουμε στα φαγητά και τη διατροφή μας το αρωματικό αυτό φυτό; Ναι. Ο μαϊντανός πρέπει να υπάρχει παντού!

– Ο μαϊντανός βοηθά το πεπτικό σύστημα ιδιαίτερα στη διαδικασία της χώνεψης καθαρίζοντας το αίμα και βοηθά στην κίνηση των εντέρων.

– Ένα σημαντικός προστάτης της υγείας μιας και θεωρείται από τις πιο σημαντικές τροφές στην προστασία κατά του καρκίνου.

– Πλούσιο σε βιταμίνη C. Όταν ακούς βιταμίνη C, αυτομάτως το μυαλό σου πηγαίνει στο πορτοκάλι. Μάθε λοιπόν πως ο μαϊντανός περιέχει τρεις φορές την ποσότητα βιταμίνης C που έχει ένα πορτοκάλι. Έτσι σου δίνει ενέργεια και βοηθά τον μεταβολισμό σου να λειτουργήσει σωστά.

– Πολύ καλή πηγή σιδήρου. Μπορεί το σπανάκι να έχει ανακηρυχθεί στον βασιλιά της περιεκτικότητας σε σίδηρο, όμως ο μαϊντανός έχει δύο φορές περισσότερο σίδηρο βοηθώντας την κυκλοφορία του αίματος και προστατεύοντας την υγεία.

ΡΑΠΑΝΑΚΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ

Είναι το μικρό κόκκινο μπαλάκι ιδανικό για να ανοίξει η όρεξη, αλλά και να χωνέψει χωρίς “παραπράγουδα” το φαγητό σου.

– Πράγματι το ραπανάκι βοηθά στην καλύτερη πέψη! Διευκολύνει τη διαδικασία της πέψης και της αφομοίωσης των λοιπών θρεπτικών συστατικών των τροφών.

– Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα! Ένα ακόμη τρόφιμο που θα σου εξασφαλίσει δυνατό ανοσοποιητικό, άρα και μικρότερες πιθανότητες να κολλήσεις κάποια από τις ανοξιάτικες ιώσεις.

Smart Tip: Καλό είναι να καταναλώνεται όπως είναι, σαν αβγό και να μη κόβεται. Επίσης, να συνοδεύεται με λίγο ξύδι, ώστε να μην

εμφανίζει φούσκωμα ή τυμπανισμό στομάχου.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΚΙ ΑΝ ΜΑΡΑΘΕΙ

ΤΗ ΜΥΡΩΔΙΑ ΤΗΝ ΕΧΕΙ!

Έχει ο ξηρός βασιλικός την ίδια διατροφική ικανότητα με το φυσικό; Να χρησιμοποιήσεις το ευωδιαστό φυτό και στην αποξηραμένη του μορφή;

– Κλείνει τις πληγές εξίσου καλά με τον... φρέσκο! Ο βασιλικός θα βοηθήσει στη ταχεία επούλωση των πληγών του οργανισμού.

– Μια μικρή ποσότητα στο φαγητό θα σε κάνει να κοιμηθείς σαν πουλάκι! Συμβάλλει στην ηρεμία του οργανισμού αλλά και στη διόρθωση δυσκολιών στον ύπνο.

– Προστάτης της λαμπερής σου επιδερμίδας. Ο αποξηραμένος βασιλικός εμφανίζει ιδιαίτερα ευεργετικές ιδιότητες στην ακμή, απομακρύνοντας τη λιπαρότητα από το πρόσωπο.

– Τέλος με τον βασιλικό θα δεις σημαντική βελτίωση σε τυχόν προβλήματα δυσκοιλιότητας, αλλά και ανορεξίας

ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ

Ίσως η πιο κλασική ατάκα που έχεις ακούσει ποτέ. Είναι όμως το μηλαράκι ο διατροφικός σου γιατρός;

Σύμφωνα με τον διατολόγο η κατανάλωση μήλων:

– απομακρύνει την πιθανότητα εγκεφαλικού

– προλαμβάνει τα συμπτώματα ανορεξίας

– αντιμετωπίζει την αρθρίτιδα

– προλαμβάνει το έλκος στομάχου

– συμβάλει στην πρόληψη της πέτρας της ουροδόχου κύστεως, της πέτρας της χολής

– και βέβαια βοηθά στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

ΦΑΕ ΛΑΔΙ ΚΙ ΕΛΑ ΒΡΑΔΥ!

Η πονηρή έκφραση υπονοεί πως το ευεργετικό ελαιόλαδο έχει διεγερτικές ιδιότητες και θα σε βοηθήσει να απολαύσεις μια νύχτα πάθους. Ισχύει όμως κάτι τέτοιο;

Αν η καλή σεξουαλική επίδοση είναι αποτέλεσμα καλής κυκλοφορίας του αίματος, αλλά και ήρεμου στομάχου (αφού ο έρωτας περνάει από το στομάχι), τότε ΝΑΙ! Το λάδι μπορεί να κάνει θαύματα.

Με εκτίμηση

Γιώργος Μερτινός

Γνωρίζεις ποια είναι τα πιο βρώμικα σημεία του σπιτιού;

Είναι εύκολο να δούμε τα εμφανή βρώμικα σημεία του σπιτιού μας, όπως ο πάγκος της κουζίνας ή η βάση που βάζουμε το σαπούνι στην τουαλέτα ή το ακόμα πιο προφανές, όπως η λεκάνη της τουαλέτας ή το στρώμα στο κρεβάτι, που πλέον έχουμε όλοι εμπειρώσει ότι περιέχει πολλά μικρόβια. Έχεις, όμως, υπόψη σου ότι υπάρχουν και άλλα σημεία που είναι εξίσου βρώμικα και περιέχουν εκατομμύρια μικρόβια και βακτήρια; Και δεν πάει καν ο νους μας. Ας γνωρίσουμε, λοιπόν, ποια είναι αυτά και αποδεδειγμένα, σύμφωνα με μελέτες πανεπιστημίων.

1. Η επιφάνεια κοπής

Σύμφωνα με τις έρευνες, η επιφάνεια όπου κόβουμε το ωμό κρέας ή τα φρέσκα λαχανικά και φρούτα, είναι από το πιο βρώμικο σημείο, καθώς φιλοξενεί βακτήρια, 50 φορές περισσότερα απ’ ότι το κάθισμα της τουαλέτας!

2. Το ψυγείο

Όσο περιεργό και αν σου ακούγεται, το ψυγείο είναι εστία πολλών βακτηρίων, λόγω των τροφών που αποθηκεύουμε. Γι αυτό και πρέπει να το καθαρίζουμε πολύ συχνά.

3. Οι πετσέτες της κουζίνας

Εξίσου, περίεργο, αλλά αποδεδειγμένο και βάσει ερευνών. Οι πετσέτες της κουζίνας, κατά προσέγγιση «φιλοξενούν» γύρω στα 10 εκατομμύρια βακτήρια ανά τετραγωνική ίντσα, δηλαδή 200 χιλιάδες περισσότερα απ’ όσα βρίσκονται στο κάθισμα του WC!

4. Το πληκτρολόγιο

Κι, όμως. Επειδή, συνηθίζουμε να τρώμε πάνω από τον υπολογιστή καθώς δουλεύουμε, τα ψίχουλα πέφτουν στο πληκτρολόγιο, με αποτέλεσμα να βρουν πρόσφορο έδαφος τα μικρόβια.

5. Οι πετσέτες του μπάνιου

Είναι η τέλεια εστία για να αναπτυχθούν μικρόβια. Βλέπεις, όταν σκουπιζόμαστε, μεταφέρουμε νεκρά κύτταρα πάνω στις πετσέτες προσφέροντας στα βακτήρια... φαγητό. Γι αυτό, ειδικά τις πετσέτες χεριών θα πρέπει να τις αλλάζουμε πολύ συχνά, ενώ όλες πρέπει να τις πλένουμε σε μεγάλους βαθμούς.

6. Μακριά η οδοντόβουρτσα από το καζανάκι

Έχεις υπόψη σου πως κάθε φορά που πατάμε το καζανάκι, εκτινάσσονται μικροοργανισμοί και μικρόβια; Για τον λόγο αυτόν, πρέπει να έχεις την οδοντόβουρτσά σου, όσο πιο μακριά γίνεται από τη λεκάνη της τουαλέτας.

7. Το τηλεκοντρόλ

Σύμφωνα, με έρευνα του πανεπιστημίου της Virginia, τα τηλεκοντρόλ είναι η τέλεια εστία για ανάπτυξη μικροβίων και άλλων μικροοργανισμών. Αν σκεφτείς πόσες φορές τα χρησιμοποιούμε και πόσα χέρια τα πιάνουν.



Mothersblog Team
13 Aug 2017 NEA

Πολιτική Απορρήτου

Γενικός Κανονισμός Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα GDPR (Ε.Ε. 2016/679)

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου «Η Σωτηρία» αποθηκεύει τα προσωπικά σας στοιχεία στη βάση δεδομένων του και τα χρησιμοποιεί αποκλειστικά και μόνο για την αποστολή ενημερώσεων ηλεκτρονικά (newsletters) και έντυπα (εφημερίδα) που αφορούν τη σταθερή επικοινωνία μαζί σας.

Έχετε τη δυνατότητα ανά πάσα στιγμή να τροποποιήσετε ή να ανακαλέσετε τα προσωπικά σας στοιχεία από τον ηλεκτρονικό κατάλογο του Συλλόγου μας. Σας διαβεβαιώνουμε ότι ο Σύλλογός μας έχει λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διασφάλιση και την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων, τα οποία δεν υφίστανται καμία επεξεργασία, δεν μεταβιβάζονται, δεν παραχωρούνται και κανένας τρίτος δεν έχει πρόσβαση σε αυτά.

Εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε να λαμβάνετε ταχυδρομικά την “Επί Κοινωνία εν Τύπω” δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτε.

Εάν επιθυμείτε να διαγραφείτε: Στείλτε μήνυμα με τίτλο “ΔΙΑΓΡΑΦΗ” στο info@sylfilon.gr.

Προσπαθώ να καταλάβω το τι συμβαίνει γύρω μου. Άλλωστε είναι δύσκολο να τα προλάβεις με τέτοιο καταιγισμό και μανία που ξεφυτρώνουνε. Λες και βρίσκομαι σε μια άγνωστη χώρα κάνω συχνά αυτή τη σκέψη. Σα να μην γεννήθηκα στην ωραία ετούτη χώρα της φαιδράς πορτοκαλέας μας ή να με είχανε κλεισμένο σε ένα μπουκάκι και μόλις ελευθερώθηκα. Τίποτα από όλα αυτά. Από τη μια τα θαύματα της τεχνολογίας, οι άγιοι κομπιούτερ, άγιοι γιατί αυτούς προσκυνάμε πλέον κι ας μην κρυβόμαστε, πρώτος εγώ. Παράλληλα το πολύ απλό να μην καταλαβαίνεις ακριβώς τι σου συμβαίνει. Από τη μια χαζολογήματα πλήθος μας κατακλύζουν, παλαβομάρες αλλά και πάρα πολλές σε άπειρα επίπεδα αλλαγές ποιότητας ζωής. Από την άλλη, υπάρχει και το ομολογούμε μια υπέροχη και σαγηνευτική ηρεμία αν αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου και καταφέρνεις επιτέλους να μπεις στη θέση και του άλλου για να σε καταλάβει και να τον καταλάβεις. Και ενώ έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες, όλη σου η ζωή χαρακτηρίζεται πλέον και για πολλούς λόγους από αστάθεια και ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση. Έβαλα μια λέξη που να μην σοκάρει γιατί αν άφηνα να ξεχυθεί ο θυμός μου, ώρε και τι θα έγραφα, όπως ίσως θα έκανες και συ, μην το συζητάς! Αλλά αυτό θα ήτανε ένα καινούριο λάθος μου. Γιατί; Επειδή, ό,τι και να κάνουμε, ό,τι και να πούμε ίδιοι, απολύτως όμοιοι, δεν είμαστε, όσο κι αν προσπαθούμε, κάθε τόσο, να παίξουμε ένα τέτοιο παιχνίδι. Ίσως αυτό όμως, να είναι και το πιο ωραίο, το πιο ενδιαφέρον, το πιο προκλητικό για ψάξιμο, μέσα και έξω μας. Προς τα μέσα, ίσως προτιμότερο, τι λέτε; Τι διαφορά υπάρχει ανάμεσα στο μέσα και το έξω. Μα πολύ μεγάλη αλλά και ελάχιστη, εξαρτάται από τη στιγμή. Προς τα μέσα εννοούμε προς τον εαυτό του, ο καθένας και δεν είναι καθόλου λίγο σε προσωπικό επίπεδο. Όπως και το ψάξιμο προς τα έξω προς τον κόσμο, προς αυτό που συνηθίζουμε να ονομάζουμε «η κοινωνία», χώρος ζωής και ανάπτυξης. Το λέμε, βέβαια, έτσι και κάνουμε

πως καθαρίσαμε, αμ δε, μακάρι να ήτανε τόσο απλό. Η κοινωνία ενώ είναι ο κόσμος γύρω μας, κάνει το παιχνίδι να ανακαλύπτουμε ότι είναι ίδια, ότι μοιάζει πάρα πολύ τέλος πάντων με το μέσα μας με αυτό που επιμένουμε να αποκαλούμε ο εαυτός μας. Ενώ πάντοτε και την ίδια ώρα, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως ενώ της μοιάζουμε τραγικά, είμαστε, παράλληλα, τελείως διαφορετικοί. Όχι δεν κατασκευάζω παραδοξολογία, μη βιαστείτε να με κατηγορήσετε, ξέρετε γιατί; Γιατί ενώ θα με κατηγορείτε για παράδοξο, όσο πιο βαθιά θα πηγαίνετε τόσο θα ανακαλύπτετε πως είστε και του λόγου σας ίδιοι κι απaráλλαχοι, με τους ίδιους φόβους και τις παρόμοιες ελπίδες. Σε πολλά μοιάζουμε, ας το ξαναπούμε, μα πάρα πολύ, ίσως είναι και αφάνταστα ωραίο. Ας μην υπερδευόμαστε από το ότι έχουμε, ας πούμε, διαφορετική μύτη, ίσως. Τα κοινά στοιχεία βρίσκονται στην ουσία της ύπαρξής μας, όχι στον τύπο. Και είναι αυτά που φτιάχνουν τα συναισθήματα, τα γούστα, την Αγάπη, τη βασική δύναμη της ζωής. Τη μεγάλη αυτή γόησσα, της ζωής μας, το ξαναλέω. Που ό,τι και να κάνουμε τρελαινόμαστε για να μας πάρει αγκαλίτσα και να μη μας αφήσει ποτέ αν γίνεται, μέχρι την ύστατη ανάσα μας, το ελπίζουμε, το επιθυμούμε, το ευχόμαστε. Για το παρακάτω, άστο αυτό, καλύτερα δεν το συζητάμε, είμαστε βέβαιοι πως θα έρθει, είναι ίσως εδώ, μαζί μας όπου και αν πάμε. Γιατί, βλέπεις, πιστεύουμε στη γοητεία μας, λίγο το έχεις; Και αμάν αυτή πια η λέξη, ό,τι και να κάνεις, ό,τι και να πεις θα βρει τρόπο να χώσει τη μυτούλα της, παντού: η γοητεία ζωής! Συνώνυμο με το ρίσκο, την περιπέτεια της καθημερινότητας στην κάθε μας ανάσα.

Ξέρεις ποιο είναι το παράξενο, λοιπόν; Πως κανένας σχεδόν δεν μπορεί να πείσει τον εαυτό του πως δεν είναι πρωτότυπος, ενώ με τον ένα ή άλλο τρόπο το παλεύουμε όλοι. Για σκεφτείτε τι μορφιά θα είχε ένα παιχνίδι όπου : αντί να σκοτωνόμαστε να ανακαλύψουμε προσωπικές μας, υποτίθεται, χάρες και ιδιότητες, να ψάχναμε να βρούμε και να

γορτάσουμε το πού μοιάζουμε. Κοινότοπο φαίνεται το ξέρω, σας καταλαβαίνω για την γκριμάτσα που κάνατε αλλά στο βάθος; Το έχετε σκεφτεί στο βάθος του βάθους; Η πεντάμορφη κούκλα που σας συγκλονίζει με τα τσαλίμια και τη «χάρη» της, αν την φέρει κοντά πολύ κοντά, πώς δείχνει; Όπως εσύ και εγώ; Σκεφτείτε πως με τα σωστά μας μάτια δεν είναι καθόλου διαφορετική από τον σκυφό δυσκολοπερπάτητο Κύριο που μόλις πέρασε μπροστά μας, σκεφτείτε το. Λίγο ξυνό και δύσπεπτο αλλά μήπως αληθινό και χρήσιμο να το δεχτούμε.

- Τώρα αυτά γιατί τα λέμε, το διδάγμα που λέγανε και στο κατηχητικό που πήγαινα μικρός, ποιο είναι; Ω, μα τόσο απλό και καθοριστικό: Ψάχνε να βρεις την ομορφιά και την ουσία των πραγμάτων, ψάχνε με μέθοδο και γνώση. Αλλά αν δεν συνδέεις το είναι, την ουσία σου με αυτό που ψάχνεις, το παιχνίδι είναι χαμένο από χέρι και συγγνώμη για το στυφό της απάντησης. Ο έρωτας για τη ζωή, η δύναμη της θυσίας, η χαρά της ανακάλυψης πάει χεράκι χεράκι με τη λαχτάρα της αληθινής και χωρίς όρια αναζήτησης του εαυτού σου. Είτε είσαι κούκλα καμαρωτή που σκύβουν όλοι να δουν την κορμιοστασιά της, είτε λεβεντόκορμος ιππέας τριζάτος ή ο παππούλης που με το ζόρι περνάει στο απέναντι πεζοδρόμιο και λες πάει τον πάτησε ο γορίλας με το μηχανάκι. Ίδιοι ολόιδιοι υπαρξιακά κι αν θέλεις σκέψου το. Τώρα τα συλλογιστικά μακαρόνια που συνηθως ακολουθούν παρόμοιες συζητήσεις, συγχωρείστε με, αλλά πιο πολύ είναι για παρηγοριά. Ξέρουμε όλοι τόσους νέους γέρους! Τόσες καλλίγραμμες και σεισοπυγείς λεβέντισσες που μόλις ανοίξουνε το στοματάκι τους βγαίνει και σου λέει κούκου μια καημένη γερόντισσα! Και άστα να πάνε!

Συμπέρασμα; Μα θα σας πω όπως είναι φυσικό το δικό μου : Ωραία όλα αυτά αλλά έχουμε πάντα ένα συν, ένα θετικό περίσσευμα: την Αγάπη! Χαρά μεγάλη για όποιον δεν το ξεχνάει!

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Κινηματογράφος

Αφού ο Τόμας Έντισον (1847-1935) δημιούργησε το γραμμόφωνο (1877), οι εφευρέτες όλου του κόσμου βάλθηκαν να ανακαλύψουν κάτι αντίστοιχο και για το μάτι. Ο ίδιος ο Έντισον προσπάθησε, από το 1889, να κατασκευάσει ένα μηχανήμα που να συνδυάζει ήχο και εικόνα. Ζητούσε πολλά. Η ουσιαστική βοήθεια ήρθε από τον κόσμο της ανθρωπολογίας. Οι επιστήμονες ανακάλυψαν αυτό που ονομάζεται οπτική αδράνεια του αμφιβληστροειδή χιτώνα: Το μάτι δεν μπορεί να ξεχωρίσει δυο εικόνες, αν δε μεσολαβήσει χρονικό διάστημα μισού δέκατου του δευτερολέπτου. Έτσι, βρέθηκε ότι θα μπορούσε να δημιουργηθεί η ψευδαίσθηση της κίνησης, αν κάποιος μπορούσε να φωτογραφίζει ένα κινούμενο σώμα δώδεκα με είκοσι φορές σε κάθε δευτερόλεπτο και να καταφέρει να προβάλλει τις φωτογραφίες αυτές με την ίδια ταχύτητα που τις τράβηξε.



Οι πρώτες απόπειρες έγιναν με εικόνες που έδειχναν τις διαδοχικές φάσεις μιας κίνησης και που προβάλλονταν με μεγάλη ταχύτητα. Στα τέλη του 19ου αιώνα, γνώρισαν μεγάλη δόξα τέτοια μηχανήματα: Ήταν το φαντασιοσκόπιο, το ταχυσκόπιο, το ζωοτρόπιο, το πραξινοσκόπιο, το φωτογραφικό περιστροφικό και το περίφημο κινητοσκόπιο του Έντισον. Όλα για έναν θεατή, κατασκευασμένα με τη λογική του παιχνιδιού «βιου μάστερ», σε γρήγορη έκδοση. Στα 1888, ο Αμερικανός Ε.

Μάρει εφηύρε μια μηχανή για τη λήψη εικόνων. Και στα 1891, ο Τόμας Έντισον κατασκεύασε μια μηχανή προβολής.

Με όπλα τους τις εφευρέσεις αυτές, οι Γάλλοι χημικοί Αύγουστος και Λουδοβίκος Λυμιέρ κατάφεραν να γυρίσουν την πρώτη ταινία (1895). Διαρκούσε ένα ολόκληρο λεπτό και ήταν μόνο εικόνα, δίχως ήχο. Όμως, με την ταινία των Λυμιέρ, ξεκίνησε η εποποιία του κινηματογράφου. Και, παρ' όλο που η εφεύρεση του μαγνητόφωνου υπήρχε από το 1899 (δημιουργία του Δανού Βάλντ Πόουλεν) η πρώτη ομιλούσα ταινία άργησε να γυριστεί. Ήταν «Ο Τραγουδιστής της τζαζ» που προβλήθηκε στις 23 Οκτωβρίου 1927. Ακολούθησαν οι έγχρωμες ταινίες και οι εφευρέσεις που ονομάστηκαν σινεμασκόπ και σινέραμα (22 Σεπτεμβρίου 1952).

<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



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Με τα χρήματα της διαφήμισής σας θα καλυφθούν βασικές ανάγκες συνανθρώπων μας που περνούν δύσκολες στιγμές της ζωής τους.

Η εφημερίδα είναι μηνιαία και εκδίδεται σε 2.500 φύλλα. Διανέμεται δωρεάν στο Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η Σωτηρία" και ταχυδρομείται δωρεάν στα μέλη του Συλλόγου μας.

Μπορείτε να την βρείτε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, στα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία ή στο Γραφείο Κίνησης Ασθενών.

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

Παρακαλούμε, στείλε μας
ΣΚΕΨΕΙΣ,
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ,
ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

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



Σας προσκαλούμε στο Παραδοσιακό Πανηγύρι του Νοσοκομείου μας Σάββατο 23 Ιουνίου στις 8:30μμ



Συνοδεύουν οι μουσικοί:

- Ηλίας Πλάστρας: Κιθάρη - Τραγούδι • Γιώργος Τκόγκος: Βιολί
- Δημήτρης Κωνσταντίνης: Λαούτο - Τραγούδι • Διονύσιος Ζώης: Κρουστά

Σας περιμένουμε!!

Οργάνωση:

Σύλλογος Εργαζομένων του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"
Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"

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