

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Υγεία

Η υγεία κάποτε λατρευόταν ως θεότητα. Η μυθολογία αναφέρει ότι η θεά Υγεία ήταν κόρη του Ασκληπιού και της Ηπιόνης και είχε αδελφές την Πανάκεια, την Ιασώ, την Ακεσώ και την Αίγλη.

Ο Ιπποκράτης θεωρούσε ότι η υγεία κάθε ανθρώπου εξαρτάται από την εξισορρόπηση τεσσάρων βασικών χυμών του σώματος (αίμα, κίτρινη χολή, μαύρη χολή και φλέγμα). Η αναλογία ανάμειξης (**κράσης**) αυτών των χυμών καθορίζει και την ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου. Οι τέσσερις αυτοί χυμοί συνδέονται σύμφωνα με τους προσωκρατικούς φιλοσόφους, αλλά και με την πανάρχαια κινέζικη ιατρική, με τα τέσσερα βασικά στοιχεία της φύσης (Γη, νερό, αέρας, φωτιά). Κατ' αναλογία αυτά συσχετίζονται με τα επίπεδα λειτουργίας του ανθρωπίνου οργανισμού (σωματικό, συναισθηματικό, διανοητικό επίπεδο και της ενέργειας που τα συντηρεί, τα συντονίζει και τα ζωογονεί).

Ίσως δεν είναι τυχαίο που η λέξη «υγεία» εμπεριέχει αυτές τις έννοιες:

Υ: Ύδωρ

Γ: Γη

ΕΙ: Εάν (ζωογονηθεί)

Α: Αέρας

Όταν συντρέχουν αυτοί οι παράγοντες δίνουν τη δυνατότητα της ύπαρξης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προσθέτει στον ορισμό της υγείας και τη συνιστώσα του κοινωνικού περιβάλλοντος: «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Ο καθηγητής Γιώργος Βυθούκλας από τη σκοπιά της ομοιοπαθητικής ιατρικής, η οποία βλέπει πιο «ολιστικά» τον άνθρωπο, ορίζει την υγεία και στα τρία επίπεδα λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού:



1.- Υγεία στο σωματικό επίπεδο είναι η ελευθερία από τον πόνο. Το σώμα τότε έχει ένα γενικό αίσθημα ευεξίας (well being).

2.- Υγεία στο συναισθηματικό επίπεδο είναι η ελευθερία από το πάθος. Στο συναισθηματικό πεδίο τότε υπάρχει μία δυναμική κατάσταση ηρεμίας.

3.- Υγεία στο νοητικό επίπεδο είναι η ελευ-

Ημερήσια Εκδρομή Όσιος Πατάπιος – Λίμνη Ηραίου –Λουτράκι



Την Κυριακή 3 Ιουνίου 2018, φίλοι και μέλη του Συλλόγου φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» συνηθώκαμε αυτή τη φορά, για μια εξόρμηση τόσο κοντά και συνάμα τόσο μακριά από την Αθήνα. Το Λουτράκι, ένα δημοφιλές τουριστικό θέρετρο του νομού Κορινθίας, φημισμένο για τις πηγές φυσικού μεταλλικού και ιαματικού νερού και με μια πολύ μεγάλη και καλά οργανωμένη παραλία μήκους 3.5 χλμ. Απλωμένο στην ακτογραμμή του Κορινθιακού κόλπου και πάνω του τα Γεράνια όρη. Κατά την αρχαιότητα στη θέση του βρισκόταν η αρχαία κώμη Θέρμες Ξακουστή για τις ιαματικές της πηγές. Η Θερμία Αρτέμιδα ήταν προστάτιδά της. Το Λουτράκι έπαιξε σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της Επανάστασης του 1821 με πιο γενναία τη νικηφόρα μάχη του Δράμαλη, τον Σεπτέμβρη του 1822. Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να συναντήσει αρκετές εκκλησίες και μοναστήρια, τόσο στην πόλη, όσο και στα περίχωρά της, καθιστώντας την έναν από τους πιο αγαπητούς αλλά και ιδι-

αίτερα ενδιαφέροντες, θρησκευτικούς προορισμούς της Ελλάδας. Επιλέξαμε πρώτη στάση για Προσκύνημα τη Μονή Αναστάσεως Χριστού, και στη συνέχεια τον Ιερό Ναό Παναγίας Γιάτρισσας, το εσωτερικό της οποίας περιλαμβάνει ξυλόγλυπτο τέμπλο καθώς και επιβλητικό προσκυνητάρι της Παναγίας που απεικονίζει τη Μεγαλόχαρη σε νεαρή ηλικία να κρατά το θείο βρέφος στην αριστερή της πλευρά. Συνέχεια ανηφορήσαμε τα Γεράνια όρη προς τον θαυματουργό άγιο της περιοχής, όπως θα ακούσεις πολλούς να λένε, τον Όσιο Πατάπιο προστάτη των καρκινοπαθών.

Σε απόσταση 14χλμ. από το Λουτράκι, 700μ περίπου, πάνω από τα γαλήνια νερά του Κορινθιακού Κόλπου υψώνεται το μοναστήρι του Οσίου Παταπίου.

Τα 144 σκαλοπάτια με ελικοειδή πορεία μας οδήγησαν στο εσωτερικό του, ενώ στην πευκόφυτη πλαγιά στα δεξιά βρίσκεται το εκκλησάκι της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας

(Συνέχεια σελ. 7)

θερία από τον εγωισμό. Τότε υπάρχει ένωση με την Αλήθεια.

Το μέτρο της υγείας είναι η δυνατότητα που έχει ο άνθρωπος να είναι δημιουργικός στη ζωή του.

Όπως και να έχει, η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο διαχρονικά.

Τίποτα δεν μπορεί να αξιοποιηθεί αν δεν υπάρχει υγεία. Είναι μια μεγάλη δωρεά που συνήθως την εκτιμάμε όταν την χάνουμε.

Συνηθισμένη ευχή που δίνουμε στους άλλους είναι να έχουν υγεία και χαρά και το «για χαρά» είναι πολύ εγκάρδιος χαιρετισμός.

Η χαρά κατά βάση είναι η υγιής κατάσταση του όντος μας που συντελεί στην ευδαιμονία της ύπαρξης. Όταν έχουμε υγεία και χαρά νοιώθουμε πλήρεις.

Η υγεία μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από

εμάς τους ίδιους, αλλά και από πολλούς αστάθμητους παράγοντες που δεν είμαστε πάντα σε θέση να ελέγξουμε. Όσο αφορά τη δική μας συμμετοχή για την προστασία της υγείας μας δεν αρκεί μόνο η υγιεινή διατροφή, η άσκηση και η διαβίωση με φυσικό τρόπο, αλλά και η αποφυγή των ψυχικών και νοητικών stress που προέρχονται από το κοινωνικό μας περιβάλλον ή από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που γεννιούνται μέσα μας. Σωστά λέγεται ότι είμαστε συνδημιουργοί της υγείας μας και της πραγματικότητάς μας.

Αν καταφέρουμε λοιπόν να φροντίζουμε την υγεία μας σε όλα της τα επίπεδα θα είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι και θα αλλάξει όλος ο κόσμος προς το πολύ πολύ καλύτερο.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Ευχαριστίες για το Bazaar

Για άλλη μια χρονιά στέφθηκε με επιτυχία το καλοκαιρινό Bazaar του Συλλόγου μας χάρη στις προσπάθειες όλων εκείνων που πέρα από την προσπάθεια να αντιμετωπίσουν τα αυξημένα προσωπικά τους προβλήματα τείνουν χείρα βοηθείας προς εκείνους που η δυστυχία τους έχει υπερκαλύψει. Ένα μεγάλο ευχαριστώ είναι μέσα από την καρδιά μας σε εταιρείες και πρόσωπα που μας συμπαράσταθηκαν και φέτος.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΗΣ
ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ
ΚΗΠΟΥΡΟΥ ΜΑΡΙΝΑ
"ΠΕΙΡΑΙΑΣ"-ΓΚΑΜΠΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΠΑΛΑΜΑΪΚΗ Α.Ε.
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ
ΛΑΒΔΑΣ-PALLAS ΑΕ ΖΑΧΑΡΩΔΗ
Ι.Σ.ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ Α.Ε.Ε



Ευχαριστούμε τον Διοικητή του Νοσοκομείου μας κ. Πέτρο Λυριντζή και τον Αναπληρωτή Διοικητή κ. Αντώνιο Κουφάκη που μας τίμησαν με την παρουσία τους και στηρίζουν το έργο του Συλλόγου μας.

BIBLIA
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΡΑ
ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ-ΕΙΔΗ ΣΠΙΤΙΟΥ-ΔΩΡΑ
ΚΕΡΑΜΙΚΑ "ΤΡΕΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ"
ΤΟΥΝΤΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ - EURO TOYS



ΚΑΝΛΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ
ΑΣΤΡΑ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ

Ευχαριστούμε όλους εσάς που μεταγγίζετε από τον χρόνο σας και την ενέργειά σας δύναμη στους άγνωστους συνανθρώπους μας που υποφέρουν:

Δρομείς, Υπαλλήλους Ιμαιοθήκης, Εποπτείας, και τους Νίκο Αναγνώστου, Νίκη Αφεντουλιδη, Δημήτρη Βαλασιμίδη, Ελένη Βασιλοπούλου, Πέτρο Γαρζώνη, Δήμητρα Γερακάρη, Ζέφη Γερακάρη, Μάνδα Παλελή, Ελπίδα Γρηγοράκη, Άσπια Ζαίμη, Αναστασία Ηλιοπούλου, Μύρνα Θαλασσινού, Αμαλία Καλαντζοπούλου, Παρασκευή Κασσωτάκη, Άννα Κεφαλάκη, Γωγώ Κόλλια, Ηλία Κόλλια, Ευσταθία Κολοβού, Φωτεινή Κορμπάκη, Ρίτσα Κούκου - Καλλιντέρη, Αναστασία Κωνσταντακάκη, Μάριο Λιούκα, Δήμητρα Μάνεση, Ελένη Μαυρογένη, Κατερίνα Μιλάνου, Βαρβάρα Μπαξεβάνη, Μάκη Μπαξεβάνη, Μαρία Μπάρκουλα, Ελεάννα Μπουγιούρη, Μαίρη Μυστακίδη, Αγγελική Νικολαΐδου - Λάτσιου, Οικ. Ανδρέα Μπικάκη, Δήμητρα Νικολακάκου, Ζέτα Οικονόμου, Δέσποινα Πακοπούλου, Ράνια Πανάγου, Ζωή Παπαδοπούλου, Χαρά Παπαζήση, Δέσποινα Παχουλίδου, Μαρία Πρόκου, Βασιλική Ράπτη, Γεώργιο Σακελλίαν, Ανδρέα Σακκά, Αχιλλέα Σακκά, Μαρία Σιούσουρα, Άννα Σκουτελιά, Σταματίνα Σπυράτου, Αριστεΐδη Στρατάκου, Βάγια Τασούλα, Ντίνα Τζούννη, Βούλα Τρυφονοπούλου, Βασιλική Τσιότρα, Φλώρα Φούφα, Μιχάλη Χατζάκη, Φρίντα Χριστοπούλου, Κατερίνα Χρυσάκη και Μαρία Ψαρουδάκη. Ζητάμε συνγνώμη αν κάποιους παραλείψαμε.

Ευχαριστούμε τις εταιρείες που παρά τη δυσμενή οικονομική κατάσταση των επιχειρήσεων επιμένουν πεισματικά να μας υποστηρίζουν:

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΔΩΡΑ
ΚΡΟΝΤΙΡΑΣ



ΡΟΥΧΑ-ΜΑΓΙΩ-ΑΞΕΣΟΥΑΡ
ADAM'S SHOES ΑΦΟΙ ΧΑΤΖΗΠΡΟΔΡΟΜΟΥ Α.Ε.
ΑΡΓΥΡΩ (γυναίκα ενδύματα)
BERUTTI
ERKA MARE GTK FASHION AEBE
KEM Γ.ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Α.Ε.Β.Ε. ΔΕΡΜΑΤΙΝΩΝ ΕΙΔΩΝ
NAVY & GREEN ΑΦΟΙ ΑΔΑΜΑΚΟΥ
SUNLIGHT
ΤΟΙ & ΜΟΙ ΑΒΕΕ
ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
FRESH LINE
FREZYDERM
ΚΟΡΡΕΣ ΑΕ
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
YELLOW ROSE Γ. Ν. ΠΑΧΩΠΟΣ



Παιδική παχυσαρκία

Δυστυχώς, τα περισσότερα παιδιά απέχουν πλέον από αυτό που θα λέγαμε υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών, αφού τα περισσότερα πλέον ακολουθούν μία όχι ενδεδειγμένη διατροφή και απέχουν από τη σωματική άσκηση. Οι στατιστικές δείχνουν πως στην Ελλάδα η παιδική παχυσαρκία βρίσκεται σε ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο. Υπαίτιοι για αυτό, τροφές όπως γαριδάκια, πατατάκια, τυρόπιτες αλλά και η αδιαφορία των γονιών οι οποίοι, κάτω από την πίεση της καθημερινότητας, αδυνατούν πολλές φορές να παρακολουθήσουν σωστά το πρόγραμμα διατροφής των παιδιών τους. Η προσκόλληση των παιδιών μπροστά στον υπολογιστή και την τηλεόραση, επιβαρύνει πολλές φορές το πρόβλημα.

Μόνο το 8% της παιδικής παχυσαρκίας οφείλεται σε κάποιο ορμονικό πρόβλημα. Αυτό μας δείχνει ότι είναι αποτέλεσμα της κακής διατροφής και της αποξένωσης του παιδιού από τη σωματική άσκηση. Η παχυσαρκία είναι ένας σιωπηλός εχθρός για το παιδί, αφού μπορεί εύκολα να του δημιουργήσει προβλήματα στην υγεία του στην ενήλικη πια ζωή του. Προβλήματα υγείας όπως σακχαρώδης διαβήτης, αρτηριακή πίεση συνδέονται με την παχυσαρκία.

Πώς όμως ένας γονιός οφείλει να προστατεύσει το παιδί του από τους κινδύνους που επιφέρει στη ζωή του η παιδική παχυσαρκία;

- Με το να δώσει περισσότερη σημασία στη διατροφή του; μικρά γεύματα σε τακτά χρονικά διαστήματα.

- Με το να δίνει ο ίδιος πολλές φορές σνακ και σάντουιτς δικά του στο παιδί, ώστε το ίδιο να μην ενδίδει συχνά στον πειρασμό της κανίνας.

- Με το να μην απομακρύνει εντελώς το παιδί από τα γλυκά ή τις υπόλοιπες λιχουδιές. Αφήνε το παιδί σου να ενδίδει μερικές φορές σε μία σοκολάτα ή ένα χάμπουργκερ.

- Μπορεί να ντύνει τα φαγητά που συνήθως δεν αρέσουν στα παιδιά, όπως τα όσπρια, με νόστιμα λαχανικά όπως σέλινο, καρότο, φρέσκια ντομάτα.

- Σέρβιρε το φαγητό στο παιδί με πολλή αγάπη, ώστε να του δείξεις με αυτό τον τρόπο πως είναι σημαντικό η οικογένεια να είναι μαζί στο τραπέζι.

- Ενθάρρυνε το παιδί σου να ασχολείται με τον αθλητισμό.

- Και επειδή καμία συμβουλή δεν είναι ανώτερη από το παράδειγμα, δείξε στο παιδί σου πως και εσύ ακολουθείς υγιεινή διατροφή.

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να προληφθεί και να καταπολεμηθεί. Δώσε βάση στη σωστή διατροφή του παιδιού, γιατί αυτή θα "χτίσει" την υγεία στην ενήλικη ζωή του.

Μαρία Σκαμπαρδώνη



Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα βασικότερα προβλήματα υγείας στην παιδική ηλικία. Η παχυσαρκία ορίζεται ως αποτέλεσμα αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής μάζας. Στην Ελλάδα 2 στα 10 παιδιά ηλικίας 2-9 είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Ο αναπληρωτής καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών Χρήστος Πίτσας, Ο αναπληρωτής καθηγητής Ορθοπαιδικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Νίκος Παπαϊωάννου

Ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστ. Κρήτης Αντώνης Καφάτος, δίνουν πρακτικές συμβουλές για να αλλάξετε με ανώδυνο τρόπο το προφίλ της υγείας σας.

Αφαιρέστε ένα γραμμάριο *αλάτι* την ημέρα από το φαγητό σας!

Μεγάλη έρευνα από τα Πανεπιστήμια της Οξφόρδης και του Λίβερπουλ, η οποία παρουσιάστηκε πρόσφατα στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στο Σαν Φρανσίσκο, έδειξε ότι περισσότερες από 21.000 ζωές στη Βρετανία θα σώζονταν κάθε χρόνο από τη στεφανιαία νόσο αν οι κάτοικοί της έτρωγαν μόνο ένα γραμμάριο λιγότερο αλάτι την ημέρα, προσέθεταν ένα φρούτο στην καθημερινή διατροφή τους και αντικαθιστούσαν το 1% της προσλαμβανόμενης ενέργειας από κορεσμένα λίπη (ζωικά) ή τρανς λίπη (υδρογονωμένα) με ακόρεστα (φυτικά).

Να θυμάστε ότι με κάθε αναπνοογύρισμα της μέσης αλαπίερας πέφτει στο φαγητό ποσότητα αλατιού έως μισό γραμμάριο, ενώ κάθε κουταλάκι του γλυκού αλάτι είναι περίπου 5 γρ.

Αντικαταστήστε τα μυτερά παπούτσια με στρογγυλά ή τετράγωνα

Οι καλύτεροι πελάτες των ορθοπαιδικών γιατρών είναι οι γυναίκες που φορούν μυτερά παπούτσια! «Τα παπούτσια με τριγωνική μύτη παραμορφώνουν τα δάκτυλα και προκαλούν τις γυναίκες τα επώδυνα κότσια (την παραμόρφωση του μεγάλου βλαίσου δακτύλου)», τονίζει ο κ. Παπαϊωάννου.

Να φοράτε αντιηλιακό ακόμα και τον χειμώνα ή τις συννεφιασμένες ημέρες

«Τα αντιηλιακά δεν είναι μόνο για το καλοκαίρι και την ηλιοφάνεια», υπογραμμίζει ο δερματολόγος Δρ Νικ Λόουι, σύμβουλος στο Νοσοκομείο University College στο Λονδίνο.

«Η UVA ακτινοβολία, ο ύπουλος εχθρός του δέρματος, είναι παρούσα όλο τον χρόνο και διαπερνά σύννεφα και γυαλιά. Γι' αυτό, να φοράτε κάθε μέρα αντιηλιακό (που θα καλύπτει την UVA ακτινοβολία), τον χειμώνα με δείκτη προστασίας 15 και το καλοκαίρι με δείκτη προστασίας 30».

Να τρώτε τροφές με διάφορα χρώματα

Κάθε χρώμα αντιπροσωπεύει διαφορετικές αντιοξειδωτικές ουσίες που θωρακίζουν την υγεία, καθώς και θρεπτικά συστατικά που δρουν συνεργικά με άλλα.

Για παράδειγμα, η βιταμίνη C από τα φρούτα ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι. Καθημερινά, σκεφθείτε αν φάγατε κάτι πράσινο, κάτι πορτοκαλί και κάτι κόκκινο.

Μειώστε τις ημερήσιες θερμίδες σας *κατά 250* την ημέρα

Θα χάνετε ένα περιπτό κιλό τον μήνα, απλώς αφαιρώντας από τη διατροφή σας π.χ. ένα ντόνατ (218 θερμίδες) ή μισή σοκολάτα γάλακτος (265 θερμίδες) ή μια γκοφρέτα (203 θερμίδες) ή δύο αναψυκτικά (129 θερμίδες το ένα) ή αλλάζοντας τα δύο πλήρη γαλακτοκομικά γιαούρτια (212 θερμίδες το απλό και 230 το στραγγιστό) με άπαχα (82 θερμίδες το ένα) ή αντικαθιστώντας την τυρόπιτα στο κολατσιό (280 θερμίδες) με ένα μήλο (71 θερμίδες) ή ένα αχλάδι (49 θερμίδες) ή ένα ροδάκινο (66 θερμίδες) ή 20 κεράσια (24 θερμίδες) ή 10 φρούλες (27 θερμίδες).

Ελάττωση του *σωματικού βάρους* κατά 5 κιλά μπορεί να ελαττώσει την κακή χοληστερόλη (LDL) κατά περίπου 5%-8%, ενώ για κάθε κιλό που χάνετε αυξάνεται η καλή χοληστερόλη (HDL) κατά 0,35 μονάδες, λέει ο κ. Πίτσας. «Επιπλέον, η βελτίωση του Δείκτη Μάζας Σώματος και η απόκτηση του ιδανικού (για το ύψος και τις σωματικές δραστηριότητες κάθε

ατόμου) βάρους επαναφέρει τη συστολική και τη διαστολική *πίεση* στα φυσιολογικά επίπεδα».

Μη φοράτε τελείως ίσια παπούτσια

«Μια μικρή ανύψωση (τακούνι 1,5 - 3 εκατοστά) είναι απαραίτητη για τη στατική του σώματος», λέει ο κ. Παπαϊωάννου. «Έτσι, κατανέμεται το βάρος του σώματος σε όλη την επιφάνεια του πέλματος και όχι μόνο στις φτέρνες και δεν ταλαιπωρείται η μέση σας».

Μην τρώτε «ένα και καλό» γεύμα την ημέρα

«Τα γευμάτα μας κατά τη διάρκεια μίας ημέρας δεν πρέπει να υπερβαίνουν συνολικά τα *πέντε* ή να είναι λιγότερα από *τρία*, για τη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού μας», εξηγεί ο κ. Πίτσας.

«Να τρώτε τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και *δύο* μικρότερα στα μεσοδιαστήματα* (κατά προτίμηση ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι)».

Μοιράστε λοιπόν το φαγητό της ημέρας, για να έχετε ομοίωμαφν απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα και επομένως αύξηση της σωματικής και διανοητικής αντοχής και αποφυγή της υπνηλίας.

Να δουλεύετε στη σωστή εργονομική θέση

Η κακή στάση μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή καταπονεί τον αυχένα, τη σπονδυλική στήλη και τους καρπούς, με αποτέλεσμα να προκαλούνται πόνοι στη μέση και τον σβέρο και φλεγμονές. «Η οθόνη πρέπει να είναι στο ύψος των ματιών για να μη σκύβετε», συμβουλεύει ο κ. Παπαϊωάννου.

«Κάτω από τον καρπό πρέπει να υπάρχει ένα μαξιλάρι (pad), για να μην προκαλούνται τενοντίτιδες. Η ράχη πρέπει να στηρίζεται καλά στην καρέκλα. Η καρέκλα πρέπει να είναι περιστρεφόμενη, ώστε να μη στρέφουμε το σώμα μας προς την οθόνη».

Κάνετε ασκήσεις ενώ βλέπετε τηλεόραση

Καθώς βλέπετε τηλεόραση στο τέλος της ημέρας, *ξαπλώστε στο χαλί* για διατάσεις του κορμού (πολύ ανακουφιστικές μετά την καθιστική δουλειά στο γραφείο) και μερικές ασκήσεις κοιλιακών μυών (για να κρατούν καλά τη μέση), οι οποίες δεν γυμνάζονται με τις καθημερινές εργασίες.

Μπορείτε επίσης να κάνετε μερικές ασκήσεις με μπάλα γυμναστικής, είτε πατώντας τα πόδια στο πάτωμα και τεντώνοντας προσεκτικά την πλάτη στην επιφάνεια της είτε κάνοντας κυκλικές κινήσεις με τους γοφούς ενώ κάθεστε πάνω στην μπάλα.

Άλλη ιδέα είναι να κάθεστε όρθιος στο ένα πόδι για ένα λεπτό (κάνοντας εναλλαγή με το άλλο πόδι την επόμενη φορά) ενώ πλένετε τα δόντια σας, είναι καλή *άσκηση ισορροπίας*.

Να τρώτε 5-6 καρύδια την ημέρα

«Σας δίνουν την επαρκή ποσότητα των ω-3 λιπαρών οξέων (α-λινολεϊκού οξέος) για πρόληψη του εμφράγματος του μυοκαρδίου και των εγκεφαλικών επεισοδίων», εξηγεί ο κ. Καφάτος.

Να πλένετε τα χέρια σας μόλις μπειτε στο σπίτι

«Πολλοί ιοί μπορεί να περάσουν πολύ εύκολα από τα χέρια σας στον οργανισμό σας. Έτσι, το χερούλι της πόρτας του δημόσιου κτιρίου ή οι χειρολαβές στο Μετρό είναι το χειρότερο πράγμα που μπορείτε να πιάσετε», λέει ο καθηγητής Ρον Εκλιν, διευθυντής του Κέντρου Κοινού Κρουολογήματος στο Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ.

«Προσπαθώ πάντα να έχω τα χέρια στην τσέπη μου ή να διαβάζω στο τρένο ένα βιβλίο και όταν γυρνώ στο σπίτι πλένω τα χέρια μου με πολύ σαπουνί και ζεστό νερό, τραγουδώντας το «Happy Birthday» από την αρχή έως το τέλος, ώστε να είμαι βέβαιος ότι έκανα επαρκές πλύσιμο.

«Προσέξτε, επίσης, αν είστε κουρασμένοι, *να μην τρίψετε τα μάτια σας* με άπλυτα χέρια, είναι ένα σημείο εισόδου για κάθε ιό».

Μην πίνετε πάνω από 2 καφέδες την ημέρα

«Κατά προτίμηση, ο καφές να είναι φίλτρου ή ελληνικός», συνιστά ο κ. Πίτσας.

«Η κατάχρηση στην κατανάλωση κανένας αυξάνει την αρτηριακή πίεση και αυτή, τον κίνδυνο για εμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο».

Μη μιλάτε για δουλεις και προβλήματα, όταν βγαίνετε για ψυχαγωγία

Το χειρότερο που μπορείτε να κάνετε όταν βγαίνετε για διασκέδαση είναι να μιλάτε για προβλήματα, σύμφωνα με την καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Λάνκαστερ Κάρι Κούπτερ.

«Νομίζετε ότι κάτι κάνετε για το πρόβλημά σας, αλλά στην πραγματικότητα δεν κάνετε τίποτα. Αντίθετα, ένας καφές ή μια βόλτα με έναν φίλο χωρίς δυσάρεστες συζητήσεις είναι η καλύτερη στρατηγική, για να αντιμετωπίσετε το στρες».

Προσθέστε ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί στο καθημερινό γεύμα σας

«Η μοιράστε το σε δύο κύρια γεύματα της ημέρας. «Η κατανάλωση αλκοόλ καθημερινά και σε μικρές ποσότητες (1-2 μικρά ποτήρια) έχει αποδειχθεί ότι δρα προστατευτικά και βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και όλων των αγγείων», λέει ο κ. Πίτσας. «Ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες».

Μην παρακοιμάστε τα Σαββατοκύριακα

Πολλές ημικρανίες αναφέρονται και ως «πνοκέφαλο του weekend», γιατί συχνά εμφανίζονται τα πρωινά του Σαββάτου ή της Κυριακής, σύμφωνα με τον Δρα Αντριου Ντόουσον, κλινικό διευθυντή της Υπηρεσίας Πονοκεφάλων PCT στο Κεντ.

«Οι αλλαγές στο ωράριο του ύπνου έχουν θεαματικό αποτέλεσμα στον υποθλαμο του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνες για την ισορροπία των ορμονών, που μπορεί να πυροδοτήσουν πονοκεφάλους. Γι' αυτό, προσπαθήστε να έχετε το Σαββατοκύριακο περίπου το ίδιο ωράριο με τις καθημερινές και αν αισθάνεστε κουρασμένοι, να παίρνετε έναν υπνάκο το μεσημέρι».

Να κάνετε εντατική γυμναστική

Τρεις φορές την εβδομάδα επί 10 λεπτά

Σύμφωνα με μια έρευνα που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στην επιθεώρηση «Journal of Physiology», η εναλλαγή σύντομων εκρήξεις έντονης άσκησης με μικρές περιόδους αδράνειας δίνει καλύτερα αποτελέσματα με λιγότερο χρόνο και κόπο.

«Κάνοντας εντατικά δέκα μονόλεπτα π.χ. στο ποδήλατο γυμναστικής και διακόπτοντας για ένα λεπτό, επί τρεις φορές την εβδομάδα, έχει τα ίδια αποτελέσματα για τους μυς με πολλές ώρες συμβατικής άσκησης η οποία δεν γίνεται το ίδιο εντατικά», δήλωσε ο καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Μακ Μάστερ του Καναδά και επικεφαλής της έρευνας, Μάρτιν Γκιμπάλα.

Αγοράζετε παπούτσια στο τέλος της ημέρας

«Επειδή τα πόδια πρήζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας, το πρωινό μέγεθος συνήθως είναι διαφορετικό από το βραδινό και αν αγοράσετε παπούτσια το πρωί, αυτά θα ταλαιπωρήσουν τα πόδια σας και θα παραμορφώσουν τα δάκτυλά σας», σημειώνει ο κ. Παπαϊωάννου.

Να αναπνεύετε όπως τα μωρά

«Το στρες αθροίζεται, γι' αυτό βρείτε μικρά «παράθυρα χρόνου» κατά τη διάρκεια της ημέρας, για να αποσυμπιέσετε από το άγχος με λίγες *καλές* αναπνοές», λέει ο δρ Νιλ Σαχ, διευθυντής της βρετανικής Εταιρείας Διαχείρισης του Στρες.

«Το στρες προκαλεί μικρές αναπνοές, που αφήνουν το διάφραγμα ακίνητο με αποτέλεσμα να κάνουν όλη τη δουλειά οι μύες του θώρακα. Ο μύες αυτοί γίνονται ολοένα στενότεροι και στο τέλος μιας ημέρας με έντονο στρες αισθάνεστε τους ώμους σας να έχουν φθαίσει στα αφτιά σας».

Να παίρνετε λοιπόν βαθιές αναπνοές φανταζόμενοι μια μπάλα, που φουσκώνει κάτω από την κοιλιά σας. Να κρατάτε την αναπνοή αυτή για 5 - 6 δευτερόλεπτα και να εκπνεύετε αργά από τη μύτη.

«Αν επαναλαμβάνετε τη διαδικασία δέκα φορές κάθε δύο ώρες θα αισθάνεστε διαφορετικός άνθρωπος στη δουλειά», λέει ο Δρ Σαχ. «Το αποκαλώ αναπνοή μωρού, γιατί όλοι γεννιόμαστε με καλή αναπνοή».

<https://epoptes.wordpress.com/2013/12/28/μερικες-καλες-συστασεις-για-την-υγεια/>

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Ένα νοσοκομείο με ιστορία

Η έκθεση που έγινε το καλοκαίρι του 2010
Το σχέδιο «ΣΩΤΗΡΙΑ»

Μία χαρακτηριστική αφήγηση περιγράφει την κατάσταση: "... Στο 'Αναψυκτήριο' μία φορά πέθανε ένας, στη σκοτεινή παράμερη γωνία, που χε διαλέξει για να κρύψει το δράμα της κατάντιας του και του πόνου του. Κι έμεινε πέντε ολάκερες μέρες νεκρός, χωρίς να τον δούνε, ως που βρώμισε και τον πρόδωσαν οι αναθυμιάσεις της αποσύνθεσης του άταφου κορμιού. (...) Χρόνια ολόκληρα γιατροί δεν πατούσαν να δουν τους αρρώστους.. Μόλις με τις εξεγέρσεις στάληκε μια γυναίκα που έκανε τη διανομή του φαγητού. Και η διανομή ήταν τόσο ελεεινή που μονάχη της χαρακτηρίζει το βαθμό της αθλιότητας που επικρατεί. (...) Την ώρα του φαγητού μέσα στο 'Αναψυκτήριο' και μέσα στους θαλάμους πλάι σε εκείνους που τρώνε αλλάζουν τους νεκρούς. Αυτό είναι το 'Αναψυκτήριο', ένας τόπος κόλασης ζωντανής, πλάι στ' άλλα περίπτερα της "Σωτηρίας".

Η Σωτηρία... της "Σωτηρίας"

Το καθεστώς της 4ης Αυγούστου αναθέτει στον γιατρό Μάνθο Μεταλληνό, γνώστη των υγειονομικών προβλημάτων που αντιμετώπιζε η Ελλάδα μετά την έλευση των προσφύγων, τη διοίκηση του νοσοκομείου. Ο Μεταλληνός κατορθώνει μέσα σε πέντε χρόνια να μετατρέψει τη "Σωτηρία" από ένα άθλιο παρηκμασμένο άσυλο σε ένα σύγχρονο Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος.

Διορίζεται το 1936 γενικός διευθυντής του νοσοκομείου και κατεδαφίζει όλα τα παραπλήγματα και τις παράγκες. Ο χώρος περιφρουρείται και επιλέγονται για νοσηλεία μόνο οι πάσχοντες. Το κράτος χρηματοδοτεί την ανέγερση της "Χειρουργικής Κλινικής" και των άλλων κτιρίων. Γκρεμίζει τα παλιά κτίρια, τις παράγκες, ανοίγει καινούργιους δρόμους, δημιουργεί υπερσύγχρονα νέα μαγειρεία. Χτίζεται το "Μέγα Λαϊκό", με το "μπαουχάουζ" αρχιτεκτονικό του ύφους, σχεδιασμένο από τον σπουδαίο αρχιτέκτονα Γιάννη Δεσποτόπουλο, το μοναδικό Έλληνα αρχιτέκτονα που φοίτησε στην περίφημη σχολή (Bauhaus). Η νέα "Σωτηρία" διαθέτει πλέον 1800 κλίνες. Ο Μεταλληνός εγκαθιστά μουσική στους θαλάμους και δημιουργεί περίτεχνους κήπους και καθιστά το νοσοκομείο ανοικτό στον κόσμο.

Φυτώριο επαναστατικών ιδεών

Στη διάρκεια του πολέμου και της γερμανικής κατοχής το νοσοκομείο αυξάνει τα κρεβάτια του σε 2000 και τις κλινικές του σε 15. Την περίοδο της Κατοχής "Η Σωτηρία" συνδέεται -για άλλη μια φορά- με την ιστορία του τόπου μέσα από εκτελέσεις αγωνιστών και αποδράσεις κρατουμένων. Στις φυλακές του νοσοκομείου, που πρόσφατα γκρεμίστηκαν, οι κρατούμενοι ήταν αριστεροί - φυματικοί.

Ξεχωριστό κεφάλαιο στην ιστορία του νοσοκομείου η απόδραση των 56 κομμουνιστών Ακροναυπλιωτών, το 1943 που κρατούνταν ως φυματικοί, μια από τις σπουδαιότερες επιχειρήσεις του ΕΛΑΣ. Τα τάγματα ασφαλείας συλλαμβάνουν αρρώστους, αλλά

και μέλη του προσωπικού. Στα Δεκεμβριανά, σφαίρες σκοτώνουν αρρώστους.

Στους χώρους της "Σωτηρίας" εκτελούνται, διαπιστωμένα, 375 αγωνιστές και πατριώτες μεταξύ των οποίων εμβληματικές προσωπικότητες όπως ο Νίκος Μπελογιάννης.

Η έκθεση

Το "σχέδιο Σωτηρία" είναι ένα πολύμορφο εικαστικό πείραμα. Η θεματική έκθεση περιλαμβάνει ζωγραφική- γλυπτική-βίντεο art και κατασκευές, οι οποίες θα παρουσιαστούν στους υπαίθριους χώρους του νοσοκομείου, στο αμφιθέατρο καθώς και σε ένα νεοκλασικό κτήριο του 1915, που έχει δοθεί γι' αυτόν το σκοπό.

Στη -σχεδόν- τετράμηνη διάρκεια του γεγονότος (18 Ιουνίου μέχρι 3 Οκτωβρίου 2010) θα υπάρξει ένα παράλληλο πρόγραμμα στο πλαίσιο του οποίου θα πραγματοποιηθούν διάφορα συνέδρια για την αρχιτεκτονική σημασία του χώρου, εικαστικά 'events' και μουσικές εκδηλώσεις.

Η έκθεση οργανώνεται από την Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών (Α.Σ.Κ.Τ.), τη Διοίκηση του Νοσοκομείου, το Σύλλογο Εργαζομένων του Νοσοκομείου και το Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία".

Είναι από τις λίγες φορές που ένα εικαστικό γεγονός ανοίγεται με τόση μεγάλη ένταση στην κοινωνία και μάλιστα σε έναν ευαίσθητο χώρο όπως είναι αυτός ενός νοσοκομείου.

του Γ.Σφεριιάδη

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



Η Υγεία

Αλίμονο στο άνθρωπο που χάνει την υγεία του χάνει τις προσδοκίες του κι όλα τα όνειρά του.

Του αρέσει δεν του αρέσει μες στους γιατρούς θα πέσει κι αρχίζει το μαρτύριο και φάρμακα του δίνουν και κάθε δηλητήριο.

Και προσπαθούν όλοι γιατροί καλά για να τους κάνουν ή και να τους πεθάνουν.

Άσχημα είναι τα ψέματα παρηγοριά να δίνεις μόνο εις τον ασθενή για να τον απαλύνεις.

Γιώργης Κατπάτος

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@syfilon.gr

site: www.syfilon.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 τούς:** Μαρία Αναστα-

σοπούλου, Χρήστο Βασιλειάδη, Οικ.
Πέτρου Γαρζώνη, Ιωάννη Γεωργόπουλο,
Νίκο και Ντίνα Γαλίρη, Μαρία Κοϊδάκη,
Ιωάννη Κούκα, Περασφόνη Λαμπροπού-
λου, Παναγιώτη Μπούρα, Χρήστο Ντόγα,
Χριστίνα Παπαδημητρίου, Κλέαρχο Ρούσ-
ση, Θεόδωρο Σακελαρόπουλο, Ελένη
Φοίφα και Ανώνυμοι Δωρητές στη μνήμη
του Γεωργίου Νταγκουνάκη.

Λογαριασμός τραπεζής 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 & 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.syfilon.gr**

Έπι κοινωνία έν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

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

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, 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 Δημητρουλάκη, Βασίλης Καλα-
φάτης, Κατσιμήτρου Μπέση, Αθηνά Πέση
και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως
την ευθύνη των κειμένων τους

Παραδοσιακό Πανηγύρι στο Νοσοκομείο "Η Σωτηρία"

23 Ιουνίου 2018

Μετά απο πολύ κόπο, πραγματοποιήθηκε το Πανηγύρι μας, για μια ακόμη χρονιά!

Αν και οι καιρικές συνθήκες και πάλι δεν ήταν με το μέρος μας, περάσαμε μια καταπληκτική βραδιά.

Θά ήθελα να ευχαριστήσω:

Τον Σύλλογο Εργαζομένων του Νοσοκομείου μας, για την οικονομική ενίσχυση της εκδήλωσης.

Τα μέλη της χορευτικής ομάδας του νοσοκομείου μας, για την εθελοντική τους προσφορά. Επίσης για την επιμονή τους (περίμεναν να σταματήσει η βροχή, σίγουροι ότι θα γίνει η εκδήλωσή μας).



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



Συνοδεύουν οι μουσικοί:
• Ηλίας Τηλοστόρας Κλαρίνο - Τραγούδι • Τύρρος Τέγκος Βιολί
• Δημήτρης Κωνσταντίνος Αλατίτο - Τραγούδι • Διονύσιος Σώης Κρουστά

Σας περιμένουμε!!

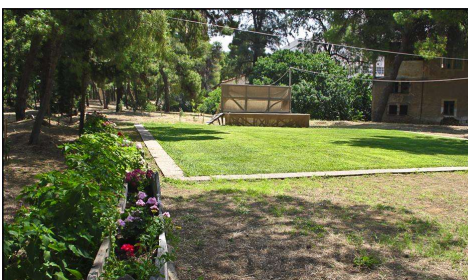
Οργάνωση:

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

Τους μουσικούς μας που μας διασκέδασαν και που όλα αυτά τα χρόνια είναι κομμάτι της γιορτής μας. Τους συναδέλφους και φίλους (800 άτομα περίπου) που παρ' ότι έβρεχε, ήρθαν και στηρίξαν την προσπάθειά μας.

Και του Χρόνου !

Δημήτρης Ζέρβας



Κυπελλούχος Νοσοκομειακού Πρωταθλήματος 2017-2018 Ιπποκράτης Fc



Την Τετάρτη 6/6/2018 διεξήχθη στο γήπεδο Γουδή ο τελικός του νοσοκομειακού πρωταθλήματος μεταξύ των ομάδων ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC και ΟΜΙΛΟΣ ΥΓΕΙΑ. Ήταν ένα παιχνίδι που θα το θυμούνται για πολύ καιρό όσοι φίλαθλοι παρευρέθησαν. Παίζοντας εκπληκτικό ποδόσφαιρο ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ κέρδισε το έβδομο σερί κύπελλο του θεσμού νικώντας την ομάδα του ΥΓΕΙΑ με το επιβλητικό σκορ 4-0. Η διακύμανση του σκορ : Με κεφαλιά ψαράκι του διακριθέντα Σπυρόπουλου στο 9' έγινε το 1-0. Στο 11' με αυτογκόλ (Αντωνόπουλος) το 2-0. Στο 61' πάλι ο Σπυρόπουλος έκανε το 3-0 και τέλος ο διακριθείς Μπίτζιος με υποδειγματικό πλασέ στο 65' έκανε το 4-0 και έδωσε διαστάσεις θριάμβου σε αυτή την αναμέτρηση. Άριστο το διαιτητικό τρίο Μητράκος, Παναγιωτάρας,

Μαραθωνίτης, ενώ τέταρτος ήταν ο Ζυγός. Επί τη ευκαιρία θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον αρχιδιαιτητή της ΕΑΝΑ κύριο Κοσικίδη Δημήτριο για την άρτια οργάνωση και ενημέρωση σε διαιτητικά θέματα τη χρονιά που πέρασε. Στον τελικό μας τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος του συλλόγου εργαζομένων του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" κος Κουτρομάνος Κώστας, μέλη του συλλόγου Κωστορίζος Άρης, Λύρας Κων/νος, οι Διευθυντές Ιατροί Λαμπράκης Χαρίλαος, Μαρώσης Κων/νος, ο διευθυντής του Αξονικού Θάνος Λουκάς, η προϊσταμένη Παντιώρα Αικατερίνη και πολλοί άλλοι συνάδελφοι. Μετά το τέλος του αγώνα οι παρευρισκόμενοι γεμάτισαν με πλούσια εδέσματα του χορηγού της διοργάνωσης KIMBO ESPRESSO ITALIANO. Ο αρχηγός της ομάδας του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ FC Πουρίκης Σπύρος θέλει να ευχαριστήσει την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία που και φέτος μας συμπαράσταθη ηθικά και οικονομικά και πιστεύουμε ότι και του χρόνου θα είναι δίπλα μας για να κατακτήσουμε καινούριους τίτλους.

Ο αρχηγός και πρόεδρος της ομάδας ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC
Πουρίκης Σπύρος

Οι τέσσερις ζωογόνοι χυμοί του ανθρώπου

Το αίπο της υπάρξεως ποικιλίας χαρακτήρων αποδίδεται από τον Ιπποκράτη στην περιβαλλοντική επίδραση.

Ο Ιπποκράτης, στηριζόμενος στη διδασκαλία των Προσωκρατικών όσον αφορά τα 4 στοιχεία που αποτελούν το Σύμπαν (Γη, Νερό, Φωτιά, Αέρας), υποστήριξε ότι τα 4 αυτά στοιχεία εκδηλώνονται μέσα στο ανθρώπινο σώμα με τους 4 ζωογόνους χυμούς, οι οποίοι με τη σειρά τους προσδιορίζουν την ιδιοσυγκρασία και τη σωματική διάπλαση του ατόμου.

Παρά το γεγονός ότι στη σύγχρονη επιστήμη δεν γίνεται λόγος περί χυμών, εντούτοις είναι αποδεκτή η αντίληψη αναφορικά με τη συνδρομή τεσσάρων βάσεων που απαρτίζουν το ανθρώπινο γονιδίωμα, ήτοι: αδενίνη (Α), κυτοσίνη (C), γουανίνη (G), θυμίνη (T). Οι τέσσερις αυτές βάσεις του DNA συγκροτούν το κατασκευαστικό σχέδιο του ανθρώπινου σώματος, το οποίο καθορίζει τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά.

Αντίστοιχα οι χυμοί αποτελούν, κατά την αρχαία διδασκαλία, τα δομικά στοιχεία του ανθρώπινου σώματος. Συνεπώς το σημείο σύγκλισης μεταξύ της αρχαίας διδασκαλίας και της σύγχρονης επιστήμης βρίσκεται στην κοινή αντίληψη περί της υπάρξεως βασικών δομικών λίθων από τους οποίους εξαρτάται η ζωή.

ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ	ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΙ	ΤΥΠΟΣ
Αέρας	υγρός + θερμός	Αίμα	Αιματώδης
Φωτιά	ξηρή + θερμή	Κίτρινη χολή	Χολώδης
Γη	ξηρή + ψυχρή	Μαύρη χολή	Μελαγχολικός
Νερό	υγρό + ψυχρό	Φλέγμα	Φλεγματικός ή Λυμφιατικός

Η κρίση των χυμών δεν συντελεί μόνο στη διατήρηση της υγείας, αλλά, σε συνάρτηση με την αναλογία με την οποία υπάρχουν στον καθένα, δημιουργεί και διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες, γεγονός που οδηγεί στην εμφάνιση τεσσάρων βασικών τύπων ανθρώπων και συμπεριφορών.

Έτσι λοιπόν ο Αέρας, που είναι υγρός και θερμός, σχηματίζει το αίμα και ο τύπος που δημιουργείται είναι ο Αιματώδης. Η Φωτιά, που είναι ξερή και θερμή, σχηματίζει την κίτρινη χολή και ο τύπος είναι ο Χολώδης.

Η Γη, που είναι ξερή και ψυχρή, σχηματίζει τη μαύρη χολή και ο τύπος είναι ο Μελαγχολικός. Το Νερό, που είναι υγρό και ψυχρό, σχηματίζει το φλέγμα και ο τύπος είναι ο Φλεγματικός ή Λυμφιατικός.

Ειδικότερα: «αναγνωρίζεται ο χολώδης, ο οποίος θεωρείται δηκτικός και θερμόαιμος, ο αιματώδης, που είναι εύχαρις και ελαφρός· ο φλεγματικός, που χαρακτηρίζεται ως ξηρός και ψυχραιμός· και ο μελαγχολικός, ο οποίος είναι σοβαρός και βαρύν». Οστόσο το αίπο της υπάρξεως ποικιλίας χαρακτήρων αποδίδεται από τον Ιπποκράτη στην περιβαλλοντική επίδραση, γεγονός που δηλώνει ότι οι επιπτώσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος δεν περιορίζονται μόνο στις σωματικές, αλλά περιλαμβάνουν και την ψυχική κατάσταση του ανθρώπου.

Δεν θα πρέπει εδώ να λησμονηθεί το γεγονός ότι η σωματική υγεία βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση και με την ψυχική κατάσταση και με τη σωματική διάπλαση του ατόμου.

Όταν οι 4 χυμοί είναι σε ισορροπία, τότε έχουμε υγεία, ήρεμη ιδιοσυγκρασία και ισορροπημένη σωματική διάπλαση. Όταν οι 4

χυμοί είναι σε ανισορροπία, τότε έχουμε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, μια ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία και σωματικές ιδιομορφίες:

► 1. Ο αιματώδης, στον οποίο υπάρχει υπεροχή αίματος στον οργανισμό. Είναι αισιόδοξος, εξωστρεφής και πολυλογός. Ο τύπος αυτός περιγράφεται γενικά σαν καλόκαρδος και ευχάριστος.

► 2. Ο φλεγματικός, που χαρακτηρίζεται από υπεροχή φλέγματος στον οργανισμό. Είναι ήρεμος, ήπιος και αργός. Οι άνθρωποι του τύπου αυτού περιγράφονται γενικά σαν άτομα δυσκίνητα, αλλά σταθερά στη συμπεριφορά τους.

► 3. Ο χολερικός, που είναι θυμώδης, επιθετικός και δραστήριος χολερικός τύπος, που οφείλεται σε υπεροχή κίτρινης χολής. Τα άτομα που ανήκουν στον τύπο αυτό περιγράφονται γενικά σαν ευερέθιστα και ότι αντιδρούν με ταχύτητα.

► 4. Ο μελαγχολικός τύπος, που αποδόθηκε σε περίσσεια μέλαινας χολής στον οργανισμό. Είναι θλιμμένος, προσεκτικός και αγχώδης. Χαρακτηρίζεται από σκυθρωπότητα και κατήφεια. Τα άτομα αυτά γενικά παθαίνουν εύκολα μελαγχολία.

Παρ' όλα αυτά, οι άνθρωποι έχουν έναν συνδυασμό και από τα τέσσερα στοιχεία από τα οποία κανένα δεν βρίσκεται στην καθαρή του μορφή.

Ο Ιπποκράτης θεωρεί ότι οι τέσσερις εποχές ενισχύουν ή αποδυναμώνουν αυτά τα τέσσερα υγρά. Επίσης υποστήριξε ότι οι χυμοί στο

σώμα κυμαίνονται ανάλογα με τις εποχές.

Δηλαδή τον χειμώνα το φλέγμα κυριαρχεί εξαιτίας του κρύου. Την άνοιξη το φλέγμα υπερισχύει αλλά παράλληλα και το αίμα αρχίζει να ενισχύεται επειδή οι μέρες γίνονται όλο και πιο ζεστές. Το καλοκαίρι το αίμα υπερισχύει, ενώ η χολή σταδιακά δυναμώνει, οπότε και κυριαρχεί το φθινόπωρο.

Τώρα το καλοκαίρι ίσως έχουμε μια ευκαιρία –με τις διακοπές, τον ήλιο, τη θάλασσα, την ξεκούραση και την ανεμελιά– να ανακτήσουμε μια ισορροπία, σωματική και συναισθηματική. Αυτομάτως και διατροφική...

Ξέρετε ότι:

► 1. Τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να τρώγονται στην εποχή τους. Τα περισσότερα φρούτα ωριμάζουν το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, γι' αυτό θα πρέπει αυτές τις εποχές να «αποθηκεύσουμε» στο σώμα μας βιταμίνες για τον χειμώνα.

► 2. Οι περισσότερες τοξίνες αποβάλλονται το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, επειδή τα φρούτα, εντείνοντας τη λειτουργία του εντέρου, βοηθούν να καθαρίσει ο οργανισμός, καθώς και λόγω ζέστης με τον ιδρώτα αποβάλλονται τοξίνες.

► 3. Τα λαχανικά θεωρούνται καλύτερη πηγή μεταλλικών αλάτων, ενώ τα φρούτα καλύτερη πηγή βιταμινών. Αντίθετα από τα λαχανικά, τα φρούτα ωριμάζουν από τον ήλιο. Κατά παράδοχο τρόπο, η γλυκύτητα των φρούτων επηρεάζεται από την περιεκτικότητά τους σε νάτριο, καθώς και σε σάκχαρα.

Αλίκη Πανοπούλου

<http://www.efsyn.gr/arthro/oi-tesseris-zoogonoi-hymoi-toy-anthropoy>

ΟΜΙΛΟΣ ΜΝΗΜΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

τελετής τιμής και μνήμης της 27ης Μαΐου 2018

Την Κυριακή 27 Μαΐου 2018 ώρα 11.00 πραγματοποιήθηκε για μια ακόμη φορά στον χώρο του μνημείου για τους εκτελεσμένους αγωνιστές κατά την περίοδο της Κατοχής και του Εμφυλίου μέσα στον περίβολο του Νοσοκομείου «η Σωτηρία» η καθιερωμένη τελετή τιμής και μνήμης των αγωνιστών, παρουσία πολλών συγγενών πρώτης και δεύτερης γενιάς και συγγρατούμενων ανδρών και γυναικών των αγωνιστών.

Παραβρέθηκαν καταθέτοντας στεφάνια και άλλα γαρύφαλλα, οι:

-Ο κ. ΣΤΡΑΤΗΣ Κωνσταντίνος υφυπουργός Πολιτισμού και Αθλητισμού ως εκπρόσωπος της Κυβέρνησης καταθέτοντας το στεφάνι του Πρωθυπουργού.

-Η κ. ΚΑΦΑΝΤΑΡΗ Χαρά βουλευτής ΣΥΡΙΖΑ εκπροσωπώντας τον πρόεδρο της Βουλής κ. Ν.ΒΟΥΤΣΗ

-Η κ. ΒΟΥΛΤΕΨΗ Σοφία εκπροσωπώντας την ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

-Ο κ. ΣΠΥΡΟΣ ΤΖΟΚΑΣ αντιπεριφερειάρχης Δυτικής Αττικής

-Η κ. ΤΙΝΑ ΚΑΦΑΤΣΑΚΗ δήμαρχος Ζωγράφου

-Η πρώην Δήμαρχος Ζωγράφου κ.ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΔΗ-ΚΑΜΠΙΛΑΥΚΑ Φωτεινή

-Ο κ. ΚΟΥΦΑΚΗΣ Αντώνης αναπληρωτής Διοικητής του Γ.Ν.Ν.Θ.Α Σωτηρία

-Η κ. ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΟΥ Αμαλία εκπρόσωπος του σωματίου εργαζομένων

-Ο ΟΜΙΛΟΣ ΜΝΗΜΗΣ «ο Αττικός Τύμβος»,

- «ΛΑΖΑΡΕΤΟ»ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ -Κέρκυρα

-Κίνηση «Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

-ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

-ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΞΟΡΙΣΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ,

-ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ «η Εθνική Αντίσταση»,

-Π.Σ.Α.Ε.Ε.Α

-ΠΟΑΕΑ

-ΣΦΕΑ

-ΣΥΡΙΖΑ Πετραλώνων

-Ο κ. ΑΛΕΥΡΟΜΑΓΕΙΡΟΣ εκπροσωπώντας το εθνικό συμβούλιο για τη διεκδίκηση των οφειλών της Γερμανίας προς Ελλάδα

-Και πλήθος συγγενών και συγγρατούμενων των αγωνιστών που έπεσαν από βόλια των κατακτητών και των ελλήνων συνεργατών τους.

Ο «Αττικός Τύμβος» ευχαριστεί θερμά όλους όσοι τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση.

Με τιμή για τον Αττικό Τύμβο

η πρόεδρος

Ξανθίππη Παπαναστασίου- Πατμανίδου, αδελφή εκτελεσμένου στο Γουδί

Η μονή κτίστηκε το 1952 από τον Μητροπολίτη Κορινθίας Προκόπιο και αφιερώθηκε στον Όσιο Πατάπιο. Ο Όσιος γεννήθηκε τον 4ο ή 5ο αι. μ.Χ. στη Θήβα της Αιγύπτου και πέρασε ένα μεγάλο μέρος της ζωής του ως ασκητής στην έρημο. Αργότερα επισκέφθηκε τις Βλαχέρνες της Κωνσταντινούπολης, όπου αφιερώθηκε ολοκληρωτικά στον Θεό πραγματοποιώντας πληθώρα θαυμάτων και βοηθώντας συνανθρώπους του. Πέθανε σε βαθύ γήρας και ενταφιάστηκε στον ναό του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου δηλαδή μες στο ίδιο το μοναστήρι των Αιγυπτίων. Το μοναστήρι των Αιγυπτίων καταστράφηκε το 536 μ.Χ. Τότε ο πνευματικός αδελφός του Αγίου Παταπίου, ο Άγιος Βάρας, μετέφερε το Άγιο λείψανο του Αγίου Παταπίου στο μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη (του τιμίου Προδρόμου) της Πέτρας, το οποίο ήταν υπό την προστασία της βασιλικής οικογένειας της Κωνσταντινούπολης, των Παλαιολόγων, και ειδικά της Αγίας Υπομονής η οποία ήταν η μητέρα του τελευταίου αυτοκράτορα του Βυζαντίου, Κωνσταντίνου Παλαιολόγου.

Μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Οθωμανούς το 1453, ο Αγγελής Νοταράς, συγγενής του αυτοκράτορα, προκειμένου να προστατευθεί το λείψανο του Αγίου Παταπίου από τους Τούρκους, το μετέφερε στο βουνό Γεράνεια στη Νότια Ελλάδα και το έκρυψε σε μια σπηλιά, κοντά στην πόλη «Θέρμαι» το σημερινό Λουτράκι. Πάνω από το σκήνωμα υπήρχε τοποθετημένη περγαμηνή με το όνομα του Οσίου, συνοδευόταν από ξύλινο σαυρόν, βυζαντινά νομίσματα και ευωδιάζε πλούσιο άρωμα. Στο σπήλαιο βρέθηκε επίσης η κάρα της Αγ. Υπομονής, Σήμερα το σπήλαιο του Οσίου Παταπίου βρίσκεται στα ΒΔ του καθολικού της μονής και διαθέτει Ιερό Βήμα και Πρόθεση λαξευμένη στον βράχο. Το ιερό λείψανο έχει τοποθετηθεί σε ειδική ξύλινη κατασκευή αριστερά και στο βάθος της σκήτης.

Μπαίνοντας στο εσωτερικό του σπηλαίου νιώθεις μια περίεργη ανατριχίλα στο απόκοσμο, ατμοσφαιρικό ημίφως του, με τις ολόσωμες τοιχογραφίες του 13ου αι. από τις οποίες ξεχωρίζουν, του Οσίου Παταπίου, της Αγίας Υπομονής και του Οσίου Νίκωνος. Εδώ που ούτε κερι ούτε καντήλι επιτρέπεται να ανάψεις, ήταν ήδη ασκητήριο μοναχών από τον 11ο αιώνα μ.Χ. Στα κελιά της μονής φιλοξενούνται σήμερα 40 μοναχές, υπάρχει χώρος έκθεσης για τους επισκέπτες και πλούσια βιβλιοθήκη. Το μοναστήρι γιορτάζει στις 8 Δεκεμβρίου και την Τρίτη του Πάχα, ημέρα

εύρεσης του λειψάνου του. Με βαθιά καπάνυξη και μετά από την προσωπική και ταυτόχρονα διολογική σχέση του καθενός μας με τον Θεό και με την ελπίδα ότι ο Όσιος Πατάπιος θα γίνει η αιτία της πνευματικής μας αναγεννήσεως, εποπτεύοντας τα νοήματα της καρδιάς και τις διαθέσεις του νου μας, προχωρήσαμε στον προαύλιο χώρο της Μονής. Από εδώ απολαύσαμε ολόκληρη σχεδόν τη βόρεια ακτογραμμή του Μοριά, πέρα μακριά φαινόταν η γραμμή της διώρυγας της Κορίνθου με τα δύο άκρα της, το ένα κοντά στο Λέχαιο και το άλλο κοντά στα Ίσθμια. Σε αυτά περίπου τα σημεία κατέληγε και η δίοδος, ο δρόμος του θου αι. π.Χ., πάνω στον οποίο σύρονταν τα πλοία από τον Κορινθιακό και το λιμάνι του Λεχαιού ως το λιμάνι των αρχαίων Κεγχρέων. Μετά από την πλοΐσα περιπέτεια πνευματικής αναρρίχησης αφήσαμε τα προσκνήματα και ακολουθώντας τα βήματα των αρχαίων, καταλήξαμε στην «Περαία χώρα» την αρχαιολογική τοποθεσία του Ηραίου όπου βρίσκεται το σημαντικό ιερό της Ακραιάς Ήρας, ο φάρος Μελαγκάβι και η «Εσχατιώτιδα», η «Γοργώπι» και σήμερα πια Λίμνη Βουλαγμένης. Μια εξόρμηση της μιας ανάσας από την Αθήνα που υπόσχεται πολλά και χαρίζει ακόμη περισσότερα. Και έπειτα όρεξη να 'χεις για να δεις πράγματα καινούργια, που λίγα έχεις ακούσει, πολλά βάζεις στον νου σου και αμέτρητα και θαυμαστά στο τέλος συναντάς. Εντυπωσιακές ορεινές και παραθαλάσσιες διαδρομές στη σκιά των Γερανείων, βουνό με πλούσια χλωρίδα και πανίδα, προστατευόμενη περιοχή Natura 2000, ένα βραχυδές ακρωτήριο απέναντι από την Κόρινθο, ένας αρχαιολογικός χώρος πάνω στο κύμα, μια σαγηνευτική λίμνη που γεννήθηκε από τα σεισμικά παιχνίδια της φύσης. Περαία χώρα, η πέραν του Ισθμού χώρα και κατ'επέκταση κι έξω του Ισθμού Κορινθία, ως τις ακτές... Εσχατιώτις το απώτατο άκρο της γης αυτής με τη Λίμνη, το Ηραίο και το ακρωτήριο της.

Η εξαιρετική γεωγραφική θέση της Περαχώρας την καθιστούσε σπουδαίο στρατηγικό σημείο, που χρησιμοποιούνταν άλλοτε ως οχυρό αντιστάσεως και άλλοτε ως ορμητήριο για επίθεση. Τρεις στρατιωτικές σημασίας δρόμοι περνούσαν από την Περαχώρα. Οι δύο ήταν παραλιακοί κι ένας μεσογείος, που άρχιζε από τα Μέγαρα, περνούσε από τις δύο κορυφές των Γερανείων, το «Μεγάλο Δερβένι», περνούσε από το «Πράθι» και από τη θέση «Μύγκες» έφθανε στην Περαχώρα, κατηφόριζε στο Λουτράκι και κατέληγε στην Κόρινθο.

Το Ηραίο της Περαχώρας φωλιάζει σε λιμανάκι που σβήνει μέσα στο πέλαγος και ανάγεται στη Γεωμετρική περίοδο. Στα χρόνια της Κορινθιακής ακμής (9ος-2ος π.Χ. αι.) αναπτύχθηκε σε σπουδαίο θρησκευτικό, πολιτικό, πολιτιστικό κέντρο στρατηγικής σημασίας. Παλαιότερος αμιδωτός ναός της Ήρας του 9ου-8ου αι. π.Χ. δεν σώζεται. Το ιερό που είδαμε σήμερα είναι δωρικού ρυθμού κτίσμα του 6ου π.Χ. αι. με αρκετές μεταγενέστερες προσθήκες, κυρίως των κλασικών χρόνων, εντυπωσιακότερο όλων είναι η μεγάλη δεξαμενή. Αποτελεί το κεντρικό κτίσμα ενός τερασίου και περιπλοκού υδροσυλλεκτικού συστήματος που δυστυχώς δεν έχει ερευνηθεί διεξοδικά. Αποτελεί μοναδικό δείγμα στον Ελλαδικό χώρο με τεράστιους υπόγειους αγωγούς και υδρομετρικές αντιθέσεις, μερική αναπαράσταση του οποίου έχουμε από τον καθηγητή R. Tomlison που διαδέχτηκε τον Humphrey Payne στις ανασκαφές. Κατά μία εκδοχή το υδραγωγείο χτίστηκε από τον Δημήτριο τον Πολιορκητή. Πάνω απ' το ιερό, επιβλητικός, σκληρός, ογκώδης ορθώνεται ο βράχος του ακρωτηρίου που φιλοξενεί έναν από τους παλαιότερους φάρους της χώρας μας. Χτίστηκε το 1897. Είναι γνωστός και ως φάρος Μελαγκάβι. Η θέα από εκεί είναι απέραντη και μαγευτική. Στο μονοπάτι που οδηγεί στον φάρο διακρίνονται υπολείμματα αρχαίου τείχους. Σ' αυτό τον κόλπο βρίσκονται και οι Αλκυονίδες νήσοι.

Κατηφορίσαμε τα Γεράνεια όρη προς τη λίμνη Βουλαγμένη ή Εσχατιώτις για φρέσκο ψάρι, θαυμάσιους ντόπιους μεζέδες, ουζάκι και ποτό. Με μέγιστο πλάτος 550 μ. μήκος περίπου 1.825 μ. και νερά, τι παράξενο, πιο αλμυρά κι απ' τα νερά της θάλασσας, που ανανεώνονται κάθε έξι ώρες χάρη στην παλίρροια και την άμπωτη, η λιμνοθάλασσα της Βουλαγμένης θεωρείται σήμερα μια λίμνη εκπληκτικού φυσικού κάλλους, που σπάνια συναντάς στην Ελλάδα, η ομορφιά του τοπίου, ξεπέρασε τις προσδοκίες μας.

Με συναισθήματα που χρωματίζουν όμορφα τις σκέψεις μας πήραμε τον δρόμο της επιστροφής.

*Στο θρόνο των Θεών, κει στα Γεράνεια όρη
θα σε πάω για να σε μάθω να κοιτάς
και σα θα' αφουγκραστείς τον ήχο του γιγαλού
και σα θα δεις μες στη ψυχή της Λίμνης
κι' όταν το θρόισμα του πεύκου σ' αγκαλιάσει
κι ο ήλιος σου γελάσει σα παιδί
τότε θα μάθεις ν' αγαπάς*

Αμαλία Νικολακάκου

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Κινητό (τηλέφωνο)

Γεννημένος το 1928, ο Τζον Μίτσελ έπιασε δουλειά στην εταιρεία Μοτορόλα στα 1953. Στα 1960, έγινε αρχιμηχανικός στα ασύρματα συστήματα επικοινωνίας. Γιος Ουκρανών μεταναστών στις ΗΠΑ, ο Μάρτιν Κούπερ γεννήθηκε επίσης το 1928. Από το 1954, εργαζόταν σε ερευνητική εταιρεία της Μοτορόλα. Μετακόμισε στη μητρική κι από τις αρχές της δεκαετίας του '70, έγινε προϊστάμενος του τμήματος τηλεφωνίας για αυτοκίνητα: Στην πραγματικότητα, ήταν πομποδέκτες δικτυωμένοι σε ένα κέντρο που συνδεόταν με την τηλεφωνία. Πανάκριβα μαραφέτια, με τα οποία εφοδιάζονταν τα ταξί, τα περιπολικά και



τα αυτοκίνητα πλουσίων. Στενοί συνεργάτες στην εταιρεία, ο Μίτσελ και ο Κούπερ είχαν αλληργία με τα καλώδια. Στα τέλη του 1972, έβαλαν σκοπό της ζωής τους να δημιουργήσουν ένα «τηλέφωνο χωρίς καλώδια». Ο Κούπερ το κατάφερε σε 90 μέρες. Στις 3 Απριλίου 1973, παρουσίασε το Motorola DynaTAC 8000X. Ήταν το πρώτο κινητό τηλέφωνο. Ζύγιζε ένα κιλό, είχε μήκος 33 εκατοστά, η μπαταρία του έφτανε για συνολικό χρόνο συνομιλίας από 20 μέχρι 33 λεπτά και κόστιζε μια περιουσία. Χαϊδευτικά, το είπαν «τούβλο». Ο Κούπερ πήρε για δαύτο δίπλωμα ευρεσιτεχνίας τον επόμενο Οκτώβριο. Όμως, είχε βάλει τα θεμέλια για το άνοιγμα μιας νέας εποχής.

Κούπερ και Μίτσελ ρίχτηκαν στη δουλειά. Ως τα τέλη της δεκαετίας, τα εύρηστα μικρά (αναλογικά) κινητά πρώτης γενιάς κατακτούσαν τις διεθνείς αγορές. Από το 1991, οι Φινλανδοί παρουσίασαν τα κινητά δεύτερης γενιάς: Ήταν ψηφιακά, προστάτευαν το απόρρητο των συνδιαλέξεων και παρείχαν μια ακόμα δημοφιλή δυνατότητα: Τα sms, τα φθηνά γραπτά μηνύματα. Μετά, τη σκυτάλη πήραν οι Ιάπωνες: Την 1η Οκτωβρίου του 2001, στη χώρα του ανατέλλοντος ηλίου κυκλοφόρησαν τα κινητά τρίτης γενιάς. Στα τέλη της χρονιάς εκείνης, έφτασαν και στην Ευρώπη.

Πια, τα κινητά έπαψαν να είναι απλά τηλέφωνα. Φωτογραφίες, βίντεο, ιντερνέτ και τηλεόραση έγιναν μερικές από τις προσφερόμενες «υπηρεσίες» που παρέχουν.

<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.



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.



Πειραιάς
ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ

Πιάτσι
Guy Laroche
αιμόφορα
στο σπίτι σας

Κατάστημα "ΠΕΙΡΑΙΑΣ"
Αντωνίου Θεοκάρη 41 & Μαυροκορδάτου 54, Άγιος Νεϊφος - Χατζηκυριάκειο
τηλ.: 210 4281598 κιν.: 6942 986284

Λευκά είδη • Κουρτίνες • Ειδικοί μηχανισμοί

KENTIA Guy Laroche Pierre Cardin
Das Palamaiki homeLINE VERSACE
VIOPROS OMEGA HOME LIMNAIOS
GUY LAROCHE BEBE Sb CONCEPT N.L.M.A

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