

Έπι κοινωνία έν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Κυριαρχία

Είναι συγκλονιστική η σκέψη ότι όλα για μας αρχίζουν από την ένωση των δύο εξισορροπητικών, δημιουργικών και συμπληρωματικών δυνάμεων του κόσμου, της άρρενος και της θήλεος φύσης, της διεισδυτικής και της περικαλυπτικής δύναμης, της σοφίας και της αγάπης. Όλα για μας ξεκινούν από τη στιγμή που δύο κύτταρα, δύο κόσμοι ενώνονται σε μια εν δυνάμει ύπαρξη. Από τη στιγμή της σύλληψης, από τη στιγμή της πρώτης μίτωσης είμαστε εμείς, ο καθένας από εμάς.

Τα πρώτα μας χαρακτηριστικά στο μωσαϊκό του γονιδιωμάτος μας είναι αποτυπωμένα σαν κληρονομιά που χάνεται στο βάθος των αιώνων. Η οργανογένεση κατά την προστατευμένη ζωή μέσα στη μήτρα, η τραυματική εμπειρία της γέννησης, οι συνθήκες του περιβάλλοντος κυρίως κατά τα παιδικά χρόνια, διαμορφώνουν τον χαρακτήρα μας πάνω στον οποίο κτίζουμε την προσωπικότητά μας. Ένα νευρικό κύκλωμα καθορίζει τη συμπερι-



φορά μας και δρούμε κατά κάποιο τρόπο αντανάκλαστικά. Η συνήθεια γίνεται η δεύτερη μας φύση. Κάποια στιγμή, ο σκεπτόμενος άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι «αυτό» δεν είμαι εγώ, και αρχίζει η αναζήτηση του πραγματικού εαυτού.

Μέσα από την αυτοπαρατήρηση ανακαλύπτουμε συνήθειες, έξεις, πάθη, που δεν είναι δικά μας, αλλά τα έχουμε υιοθετήσει. Ανακαλύπτουμε εν δυνάμει ικανότητες που δεν μας δόθηκε η ευκαιρία να αναπτύξουμε. Έτσι αρχίζει μια προσπάθεια αλλαγής και τροποποίησης του "προγράμματος" που τρέχει αυτόματα και τότε διαπιστώνουν πόσο δύσκολο είναι να κυριαρχήσουμε στη συνήθεια, την πεπατημένη, τον εύκολο δρόμο.

Αυτό που τελικά καταφέρνουμε με πολύ κόπο είναι να αλλάξουμε συνήθειες, να αλλάξουμε το πρόγραμμά με κάποιο άλλο καλύτερο, αλλά τελικά και πάλι λειτουργούμε σχεδόν αυτόματα.

Για να γίνουμε πραγματικά κυρίαρχοι του εαυτού μας, κάτι που μόνο ελάχιστοι άνθρωποι στον κόσμο έχουν καταφέρει, δεν είναι να επιβάλουμε αυστηρούς κανόνες συμπεριφοράς, αλλά, και εδώ είναι το παράδοξο, να αφεδούμε ολοκληρωτικά με ταπεινώση στο θέλημά Του και να Άρχει ο Κύριος μέσα μας. Αυτή η ανεπαίσθητη, ήπια, γλυκιά φωνούλα μέσα μας που καλύπτεται από τον θόρυβο της σκέψης και των συναισθημάτων, ο εν ημίν Θεός, που ενώ είναι ο μόνος που Υπάρχει εμείς Τον αγνοούμε.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Κοιμήθηκα... κι όταν ξύπνησα...

Κοιμήθηκα...

κι όταν ξύπνησα η Β. Ήπειρος ήταν Αλβανική. Σιωπή! μου είπαν... μη μιλήσεις... έτσι έπρεπε να γίνει.

Κοιμήθηκα...

κι όταν ξύπνησα η μισή Κύπρος ήταν σκλαβωμένη.

Σιωπή! μου είπαν... μη μιλήσεις... κάτι έπρεπε να θυσιαστεί...

Κοιμήθηκα... κι όταν ξύπνησα είχαν πουλήσει το όνομα Μακεδονία.

Σιωπή! μου είπαν... μη μιλήσεις... μην είσαι μονοφάγος.

Κοιμόμουν...

κι ο γείτονάς μου αυτοκτόνησε.

Σιωπή! Μη μιλήσεις... είχε ψυχολογικά προβλήματα.

Κοιμόμουν...

κι όταν ξύπνησα το παιδί μου ήταν μιλια μακριά.

Σιωπή! μου είπαν... Για το καλό του γίνεται.

Κοιμόμουν...

και ο φίλος μου έχασε το σπίτι του.

Σιωπή! μου είπαν... Μη μιλήσεις... ένας κακοπληρωτής ήταν... Τι τον λυτάσαι;

Κοιμήθηκα...

κι όταν ξύπνησα η σημαία μου είχε κατεβεί από το μπαλκόνι μου.

Σιωπή! ... Μη μιλάς... Μη προκαλείς.

Κοιμήθηκα...

και ο κολλητός μου στην Εντατική πεθαμένος. Σιωπή! ... Ούτως ή άλλως θα πέθαινε.

Κοιμόμουν...

και παραποήσαν τα βιβλία μου, την ιστορία μου.

Σιωπή! μου είπαν... στη Σμύρνη έγινε συνωστισμός.

Κοιμήθηκα...

κι όταν ξύπνησα δεν μπορούσα να κυκλοφορώ ελεύθερα στον τόπο μου.

Σιωπή! ... μου είπαν... Ρατσιστής είσαι;...

Κάνε, πως δεν καταλαβαίνεις...κοιμήσου πάλι...

Κοιμόμουν...

και καίγονταν ανθρώπινες ψυχές και δάση...

Σιωπή! Μη τολμήσεις, να μιλήσεις... Φταίει ο... άνεμος.

Κοιμήθηκα...

και όταν ξύπνησα τίποτε δεν ήταν όπως τα ονειρεύτηκα.

Σιωπή! ... Μη μιλάς... Δεν είναι καιρός για όνειρα.

Κοιμήθηκα... Κοιμήθηκα...

κι έχασα την αξιοπρέπειά μου, τα ιδανικά μου, τα πιστεύω μου, τις Αξίες μου.

Κοιμήθηκα...

και μου παρουσίασαν το βέλτιστο ως φαύλο... και το φαύλο ως βέλτιστο.

Κοιμήθηκα...

και μου είπαν να μη μιλώ για όλα αυτά.

Κοιμήθηκα, μα όταν αποφασίσω να ξυπνήσω, να ντραπώ..., θα αγανακτήσω και θα ουρλιάζω.

Για τη χαμένη μου Αξιοπρέπεια που πέταξαν εκεί, στα σκουπίδια.

Εκεί όπου με βρίσκεις να ψάχνω πως θα ταΐσω τα παιδιά μου.

ΞΥΠΝΗΣΑ!!!

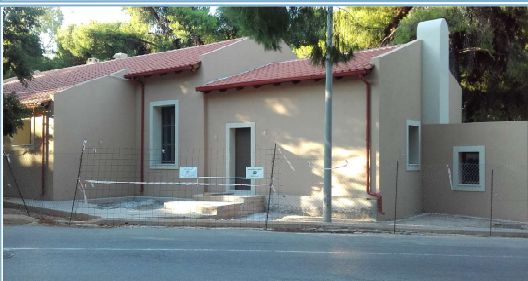
Και ΑΠΑΙΤΩ να μη χάσω άλλη Πατρίδα... ΑΠΑΙΤΩ τον λαό της ΧΟΡΤΑΤΟ και με ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ. Όπως του αξίζει!

Μαρία με λένε...κι αν ενοχλώ κάποιους, με τα γραφόμενα μου, αναλαμβάνω την πάσα ευθύνη.

Μαρία Παπαχρυσάνθου

<https://rodosinfonews.com/koimithika/>

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Ένα οικοδόμημα στολιδί στο Νοσοκομείο μας περιμένει να εξυπηρετήσει πολλούς συγγενείς ασθενών που επί χρόνια ταλαιπωρούνται δίπλα στο κρεβάτι των αγαπημένων προσώπων τους που υποφέρουν. Η Περιφέρεια Αθηνών έχει αναλάβει την αποκατάσταση του Κυριαζιδείου και τη μετατροπή του σε μονάδα στήριξης συγγενών νοσηλευομένων. Η Διοίκηση του Νοσοκομείου βλέπει με πολύ

ενδιαφέρον την προσπάθειά μας, αλλά η γραφειοκρατία είναι ατελείωτη. Φτάσαμε στο δια ταύτα, δηλαδή την υπογραφή του συμφωνητικού μεταξύ της Περιφέρειας Αθηνών και της Κατασκευαστικής Εταιρεία ΤΕΜΑΚΟ, η οποία περιμένει από τετραμήνου το πράσινο φως από την Ελεγκτική Υπηρεσία της Περιφέρειας Αθηνών.



Όταν τα Ελάφια ερωτεύονται

Κάθε μέρα τους άρεσε να κάνουν βόλτες στο βουνό, στην Πάρνηθα. Περπατούσαν χιλιόμετρα μες το δάσος, πότε από μονοπάτια πότε από χωματόδρομους, πότε σκαρφάλωναν σε πλαγιές, πότε σε χαράδρες και φαράγγια.

Κοντοστεκόντουσαν σε κανά βράχο δίπλα, πέρναν βαθείς ανάσες, μύριζαν το θυμάρι, τις λαδανιές, τους σκίνους, χαιρετούσαν τα κυκλάμινα τις μαργαρίτες τα βάτα τις κουμαριές, ρουφούσαν τις δροσοσταλίδες από τα βρεγμένα φυλαράκια και συνέχιζαν. Τους άρεσε να βλέπουν τις ηλικτιδες που παιχνιδίζουν με τις φυλλοσιές. Τους άρεσε που μύριζαν τη βρεγμένη γη μετά τ' απόβροχο. Τους άρεσε που ο αγέρας τους έφερε με τα ξέρα φύλα. Τους άρεσε που άφηναν τα χνάρια απ' τις πατημασιές τους στα χιονισμένα λιβάδια. Περπατούσαν ανάλαφρα και πρόσεχαν μην πατήσουν καν' ανθισμένο λουλούδι.

Κάποιοι στιγμές σταματούσαν κοιταζόντουσαν στα μάτια, έσκυβε αυτός έκοβε κάποιον τρυφερό φυλαράκι και της το έβαζε στο στόμα. «Τι θα κάνω χωρίς εσένα μικρούλα μου;» της έλεγε κι αυτή του χαίδευε τη μύτη.

Χαρά Θεού ο τόπος γύρω, μοσχοβολούσε και ήταν γεμάτος με χίλια της φύσης χρώματα. Ζώα, πουλιά, δέντρα, φυτά ζούσαν αρμονικά. Και αυτοί αγαπημένοι, μ' όλους και μ' όλα. Τρέχαν, πηδούσαν, χάμω κυλιόντουσαν τσίριζαν από ηδονή και ήσαν ευτυχιόνοισι. Παίζαν με τον Έρωτα. «Κοίτα με κοίτα με στα μάτια και θα καταλάβεις πόσο σε θέλω» της ψιθύριζε στ' αυτή κι αυτή χαμογελούσε και γλυκαναστέναζε. Σκόρπια στο δρόμο συναντούσαν κι άλλα ζευγάρια που νωχελικά κουνούσαν τα κεφάλια τους και χαιρετιόντουσαν με μια κραυγούλα.

Αλλοίμονο... πολλές φορές την γαλήνη, την τάραζαν οι ομβροντιές των κυνηγών. Ερχόντουσαν να κάνουν το κέφι τους, να σκοτώσουν ζώα και πουλιά για να αιστανθούν περηφάνοι για τη βάρβαρα λεία τους. «Φοβάμαι, φοβάμαι μη σε σκοτώσουν» του φώναζε συνέχεια κλαίγοντας και τρέχανε αλαφιασμένοι να κρυφτούνε σε σπηλιές μεσ' τον μαύρο φόβο και την θλίψη. Αυτός να τη χαϊδεύει να την αγαπάει και να της δίνει κουράγιο. Κουράγιο να συνεχίσουν ΜΑΖΙ ΤΗ ΖΩΗ. «Μαζί για πάντα» όπως έλεγαν. Ποτέ μα ποτέ τους δεν κατάλαβαν αυτούς τους ανθρώπους.

Σκοτώνουν ζώα και πουλιά για να τα φάνε, το βαλοσάμωμα τι το θέλουν; Τους αρέσει να στολίζουν τα στίπια τους με νεκρά ζώα; Πού τη βρίσκουν την ομορφιά; Εμ οι καημένες οι αλεπουδιπες, τις βλέπειες άψυχες να σε κοιτούν με τα γυάλινα μάτια πάνω στους λαιμούς κάποιων υποτιθέται κυριών και σου' ρχονται κλάματα. Τι να κάνουμε ο καθένας πράττει κατά συνείδηση. Πάντως ένα είναι σίγουρο, η ομορφιά αυτού του τόπου δεν περιγράφεται με τίποτα.

Η φύση εκδικείται... Αττική 28 ΙΟΥΝΙΟΥ 2007. Η πόλη της Αθήνας έβραζε αυτή την εποχή. Ο καύσωνας ήταν στο αποκορύφωμά του. Ο υδράργυρος είχε κολλήσει εδώ και πέντε μέρες στους 41 βαθμούς. Τα aircondition ανέβαζαν ακόμη περισσότερο την θερμοκρασία. Η άσφαλτος έκαιγε, ο λίβας λυσομανούσε. Εκλίσεις από ραδιόφωνα και τηλεοράσεις να αποφεύγονται οι μετακινήσεις ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες. Εγκεφαλικά, καρδιακά, λιποθυμίες στην ημερήσια διατάξη. Τα Νοσοκομεία όλα γεμάτα. Σκέτη Κόλαση. Ωσπου το κακό δεν άργησε να έρθει. Το κακό που το λένε ΠΥΡΚΑΓΙΑ. Πυρκαγιά, μάλιστα, Πυρκαγιά.

Η φωτιά άρχισε απ' τη μια πλευρά του βουνού και σιγά-σιγά πύρινες γλώσσες στεφάλωναν όλη την Πάρνηθα.

Το ζευγάρι μας τα' χασε ολοσδιόλου. Δεν ήξεραν από πού να φύγουν. Φόβος και αγωνία τα κυριέψε κι άρχισαν να τρέχουν. «Σ' αγαπάω μικρή μου, δε θα σε χάσω, κουράγιο» της φώναζε «Και γω καλέ μου και γω» και του ανοιγόκλεινε τα τεράστια βλεφαρά της. Τρέχανε και έδιναν ο ένας στον άλλο κουράγιο. Τα πουλά από πάνω τους πετούσαν αλαφιασμένα για να σωθούν, μα όσο πετούσαν τα καφαλιασμένα φτερά τους μετέφεραν τη φωτιά και σ' άλλα σημεία του δάσους. Τα κουκουάρια σκάναν σα βολίδες. Για μια στιγμή σταματούν, βλέπει τα μάτια της γεμάτα δάκρυα. Τούτα τα μάτια δεν τ' άλλαζε μ' όλης της γης το χρυσάφι. «Μην κλαις μικρή μου, θα σωθούμε στο υπόσχομαι». «Δε, δε κλαίω ο καπνός μ' έπνιξε και δάκρυσα. Να βλέπεις πως έχεις γίνει, τα ρουθιούνα σου έχουν μαυρίσει» του' πει και του γέλασε.

Ο ήλιος κρύφτηκε πίσω απ' το μαύρο καπνό και ο αέρας σκόρπιζε σ' όλη την Αττική στάχτες και αποκαϊδία. Αυτός κάθε τόσο της φώναζε «Σε θέλω, εγώ είμ' εδώ» κι αυτή του' ριχνε λοξές ματιές.

Τα Καναντέρ ρίχναν τόνους το νερό στα φλεγόμενα δέντρα, οι πυροσβέστες δίνουν σκληρή μάχη με το πυρομένο μέτωπο μα ο αέρας ξαναφούντωνε τα πάντα. Οι άνθρωποι μπροστά στο μέγεθος της καταστροφής να σταυροκοπιούνται και ζητούν απ' το Θεό να βάλει το χέρι του. Τι να σου κάνει ο Θεός αφού αυτοί είναι ΥΠΙΕΥΘΥΝΟΙ για την καταστροφή. Ένας παράξενος αχός από ποδοβολητό ζώων τους πλησίαζε. Κάποια στιγμή μπλεχτήκανε μαζί τους και τρέχαν όλα μαζί. Τρέχαν τρέχαν τρέχαν κι άφηναν σύννεφο τη σκόνη πίσω τους. «Κάνε στην άκρη-κάνε στην άκρη μη σε χάσω» της φώναζε. «Μη φοβάσαι έρχομαι δίπλα σου» τ' απάντησε με όση δύναμη της έμεινε.

Τώρα πια όλα ήσαν ζωσμένα μεσ' τη φωτιά. Ο Ήλιος είχε ολοσδιόλου χαθεί, ο αέρας σφύριζε γύρω τους κι αυτά τρέχαν αλαφιασμένα. Σε μια στιγμή εκείνη δεν άντεξε, πέφτει κάτω, τα πόδια της γέμισαν αίματα, της κόβεται η ανάσση. Τα άλλα ζώα να τρέχουν να τρέχουν να τρέχουν δίπλα της. «Ηρθε το τέλος μου» σκέφτηκε. Αυτός απρόμητος και σπιβαρός τη βοήθησε κουτσαίνοντας να φτάσουνε στο ξέφυτο δίπλα στο χωματόδρομο. «Επιτέλους τώρα μη φοβάσαι, κάποιος θα μας βοηθήσει». Τα πόδια τους λυγίσανε, πέσαν χάμω, δεν είχαν άλλες αντοχές... Τους βρήκαν αγκαλιά οι διασωστές. Ακόμα ζούσαν. Έκαναν τα πάντα για να τους βοηθήσουν. Ανήμποροι στο μέγεθος της καταστροφής κοιτούσαν όλους γύρω με τρόμο, φόβο, αγωνία και μ' ένα αναπάντητο «ΓΙΑΤΙ» που σου ραγίζει τη καρδιά. Ότι και να κάνουν οι άνθρωποι γι' αυτές τις ψυχούλες ήταν πλέον πολύ αργά. ΖΩΗ- ΚΟΙΝΩΝΙΑ-ΑΡΜΟΝΙΑ-ΑΓΑΠΗ-ΕΡΩΤΑΣ κλείνονται όλα σε μια λέξη ΔΑΣΟΣ, ΔΑΣΟΣ που όμως το κάψανε. Σ' αυτόν τον Κόσμο βλέπεις κυριαρχούν οι ΔΥΝΑΤΟΙ και είναι οι μόνοι που έχουν πάντα δικιο. Αυτοί είναι οι Άνθρωποι τρομάρα τους.



Ολοκληρωτική Οικολογική Καταστροφή του μοναδικού πνεύματος της Αττικής. Τόσο μίσος γι' αυτή την πόλη! Τόσο μίσος! Απολογισμός ανήκουστος. Καθημερινά βουίζουν στ' αυτά μας ίδιες και ίδιες ανακοινώσεις. Σάμπως δε θα το ξανακάμουν; Άσαρκα καρβουσιασμένα κρανία ζώων συναντάς εδώ κι εκεί και χάνεις το μυαλό σου. Πίκρα, πόνος δάκρυα. Λάφυρα της Πυρκαγιάς.

Τώρα οι φίλοι μας, μόλις στύλωσαν τα πόδια τους, άρχισαν τις βόλτες μεσ' τα καφαλιασμένα πουρνάρια και τις κουμαριές. Δεν τους άρεσε τούτος ο τόπος μα τι να κάνουν; τη μοσχοβολία την έκλεψε η πνιγηρή μπόχα του καμένου δάσους.

Δυο χρόνια πέρασαν από τότε. Η Πάρνηθα άρχισε να ξανατρασινίζει. Τα κουφάρια όμως από τα καμένα δέντρα έμειναν να σου θυμίζουν το μέγεθος της τεράστιας καταστροφής. Έκτοτε ένα ναν με εθελοντές κάνει καθημερινά περιπολίες για τους γνωστούς λόγους. Μια παράξενη, πολύ παράξενη κραυγή ξαφνιάζει όλους. Πρώτη φορά άκουγαν κάτι τέτοιο. Βουβήθηκαν. Κι' άλλη κι άλλη κι άλλη. Μείναν με το στόμα ανοιχτό. «Τι είν' αυτό βρε παιδιά;» ρώτησε ο οδηγός. «Α!!! Δεν το ξέρετε; Φώναζε κάποιος. Είναι η εποχή που τα ελάφια ερωτεύονται. Τι να σας πω, άνθρωποι δεν κάνουν έτσι. Εκεί να, να δεις χαρές κι αγάπες. Τώρα τ' αρσενικά τραγουδούν στο ταίρι τους. Σηκώνουν το κεφάλι ψηλά κι ακούγεται η φωνή τους στην άλλη άκρη, το δε θηλυκό, τρέχει και τον συναντά. Φουντώνει ο έρωτας μέσα τους, όταν μείνει έγκυος, εκεί να δεις αφοσίωση στοργή αγάπη. Ούτε οι άνθρωποι σας λένω, ούτε οι άνθρωποι δεν κάνουν έτσι. !!!

«Βρε τι κάνει η φύση. !!! Τα ελάφια ερωτεύονται... έκαν' ο οδηγός κουνώντας το κεφάλι. «Λες να' αυτά που σώσαμε τότε στην πυρκαγιά;» ρώτησε κάποιος. «Γούστοο θα' χει. Θυμάμαι τα' χαμε βρει τότε μισοπεθαμένα αγκαλιά. Πω! Πω! Πω! Πω! Τι φρίκη Θεέ μου... Ο Έρωτας νίκησε όλα τα κακά. Να' τα τρέχουν, πηδούν, μυρίζουν τη φρέσκια χλόη που δειλά-δειλά ξεφύτρωσε απ' την καβουρντισμένη γη, αγκαλιάζονται και τραγουδούν ερωτικά τραγούδια. Τα χαί-

ρσαι και τα θαυμάζεις. Θαυμάζεις τις αντοχές τους, την αγάπη τους για την Ζωή, τον Έρωτά τους. Έρωτας σ' όλο το μεγαλείο του. Ανδιωτελής, ανεπιπδηούμε με δύναμη και πάθος.

Τώρα τα ελάφια της Πάρνηθας πολύστεψαν Παντού βλέπεις δυο πλώρια μάτια να σε κοιτάζουν σαν να σου λένε «Μη μου κάνεις κακό»... Θέλουν να πάρουν κάμποσα και να τα φέρουν σ' άλλα μέρη για ν' ακουστεί κι αλλού το ερωτικό τους τραγούδι... Να!!! τι γίνεται όταν «τα ελάφια ερωτεύονται». Θαύματα. Πλησίασε τα κι χαίδεψε το στιλπνό τους δέρμα. Όλοι τους οφείλουμε αυτό το χάδι...

Κι όμως η Ιστορία επαναλαμβάνεται. Χρονιά δεν πέρασε δίχως φονικές πυρκαγιές, με αποκορύφωμα αυτήν στο ΜΑΤΙ στις 23 Ιουλίου 2018... Καταστροφή που δε χωράει ο λογισμός σου. Νεκρική βουβαμάρα πλάκωσε τα πάντα. Βουρκαωμένα ανθρώπινα ράκη τριγυρνούν σα φαντάσματα ανάμεσα στα μαυρισμένα ντουβάρια προσπαθώντας να συνδέσουν Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον... Ένοχοι, υπεύθυνοι, ανεύθυνοι χάσαν τη λαλιά τους. Τώρα ΤΑ ΕΛΑΦΙΑ ΚΛΑΙΝΕ...

Ιουλία Χαρτίδου

Στις δύσκολες στιγμές ήθελα να είμαι μόνη μου

Στις δύσκολες στιγμές ήθελα να είμαι μόνη μου. Στις δύσκολες στιγμές δεν είχα ανάγκη να γείρω στην αγκαλιά κανενός. Δεν ήθελα να ζαλιστώ από τις παρανέσεις τους, από τα πρέπει τους, από τη μανία τους να μου επιδεικνύουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνω. Στις δύσκολες στιγμές, όταν ο πόνος μου ξεχείλιζε, δεν είχα ανάγκη την αγκαλιά κανενός. Δεν ήθελα τα παρήγορα λόγια τους, τις συμβουλές τους, δεν επιθυμούσα να κουραστώ από την παντογνωσία τους και από τη βεβαίωσή τους "πως έχουν περάσει τα ίδια", "θα μου περάσει", "αυτό ή εκείνο πρέπει να κάνεις".

Η μοναξιά ήταν στη δύσκολη στιγμή το καταφύγιό μου, η χαρά μου. Δεν ήθελα να ακούω κανέναν, στις δύσκολες στιγμές μου ήθελα να είμαι μόνη μου. Ήθελα να αγκαλιάσω τον εαυτό μου, να ξαπλώσω στο κρεβάτι μου και να κλείσω τα μάτια. Δεν ήθελα να πονάω τον εαυτό μου μιλώντας διαρκώς για τα άσχημα που μου συνέβησαν και φέρνοντας τα συνεχώς στο μυαλό μου. Στις δύσκολες στιγμές, δεν ήθελα να γυρίζω άσκοπα τον εαυτό μου σε μέρη διάφορα και υποδύμενη τη χαρούμενη, χωρίς



να είμαι. Δεν ήθελα να με σκοτίζω με τις επίμονες ερωτήσεις των άλλων να τους πω τι έχω, τη στιγμή που ούτε εγώ είχα καταλάβει καλά-καλά και προσπαθούσα να το συνειδητοποιήσω.

Η μοναξιά μου ήταν το φάρμακό μου στις δύσκολες στιγμές, εκείνη με αναγέννησε, εκείνη με ώθησε να με ανακαλύψω. Από τις σωστότερες αποφάσεις στη ζωή μου, να είμαι μόνη μου στις δύσκολες στιγμές.

Μαρια Σκαμπαρδώνη

Τα πιο σημαντικά στη ζωή μας



Ξέρω ότι ο Θεός δεν θα μου δώσει τίποτα που δεν μπορώ να χειριστώ. Θα ήθελα απλώς να μην μου είχε τόσο πολύ εμπιστοσύνη.

Αν νιώθετε αποθαρρυσμένοι είναι σημάδι υπερηφάνειας. Σας δείχνει την εμπιστοσύνη σας στη δικές σας δυνάμεις.

Η αγάπη αρχίζει με τη φροντίδα των πιο κοινωνικών μας. Αυτών που ζουν μαζί μας στο σπίτι.

Μητέρα Τερέζα

Ο νους των ανθρώπων



Ο νους πάρα πολλών ανθρώπων λειτουργεί όπως ένας τέλειος ηλεκτρονικός υπολογιστής, μόνο που οι άνθρωποι αυτοί είναι θύματα, βρίσκονται στο έλεος του διανοητικού υπολογιστή τους, που τελικά τους καταπίνει... Το ζήτημα λοιπόν είναι να υπάρχει ένας εκπαιδευμένος και αξιόπιστος νους, που όμως θα υπακούει σε μια ανώτερη αρχή. Συνεπώς, το θέμα είναι πώς θα περάσει κανείς από το συνηθισμένο επίπεδο αντίληψης σε ένα υψηλότερο, πιο λεπτοφύελο.

Γιέρτζι Γκροτόφσκι

Τι ευχή έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες στα γενέθλια κάποιου



Οι αρχαίοι Έλληνες όταν γιόρταζαν τη γέννηση κάποιου, λέγεται ότι έφτιαχναν πίτες με μέλι, τις οποίες στόλιζαν με κεριά, προς τιμήν της θεάς Αρτέμιδος, έκαναν ευχή και έπειτα έσβηναν τα κεριά γιατί πίστευαν ότι ο καπνός μεταφέρει τις ευχές τους στους θεούς.

Και τι εύχονταν οι Αρχαίοι;

«Ω κορυφαία Θεά των γεννήσεων, Ακράια Άρτεμη δέξου αυτόν τον σεμνό ύμνο και χάρισε την ευλογία σου σε αυτόν που γιορτάζει την ημέρα της γεννήσεώς του στο υλαίο πεδίο της ύπαρξής.»

Εσύ που δίνεις το τέλειο δώρο Ανυσιδώρα χάρισε δώρα υγείας, ευδαιμονίας, πνευματικής και υλικής ανάπτυξης, χαράς, ευθυμίας, και κάθε άλλου ψυχικού ή υλικού δώρου που

εσύ κρίνεις για την αρετοδρομία της υπάρξεως.

Στάσου Βοηθός της υπάρξεως τούτης και Ευπλόκαμος, στρώνοντας άριστους δρόμους αρετής που οδηγούν σε έπαθλα αιώνια ώστε η ψυχή να ομοιάζει την Ευστέφανη χάρη Σου.

Καθαρά Θεά, κράτα αμόλυνη την ψυχή από κάθε κακό.

Μεγαλώνυμη και Ολβιόμοιρη Θεά χάρισε την μέγιστη ευτυχία της μοίρας ως Περασία βοήθησε την σκέψη να οδεύει ασφαλής από τις αναζητήσεις της. Σαόφρων χάρισε υγιή σκέψη.

Σεμνή Θεά δώρισε την σπουδαιότητα και τον σεβασμό σε τούτη την ύπαρξη.»

http://www.ksipnistere.com/2019/04/blog-post_883.html

Τηγανιά με Πράσο και Φέτα

Υλικά:

0,7 κιλά κρέας χοιρινό χωρίς κόκκαλο σε μπουκιές
0,7 κιλά πράσα κομμένα σε κομματάκια
3-4 κ. σ. Ελαιόλαδο
1/2 φλ. Τσαγιού τυρί φέτα
αλάτι πιπέρι και ελάχιστη ρίγανη.

Εκτέλεση:

Βάζετε στο τηγάνι το κρέας και σιγοτηγανίζετε το χοιρινό μέχρι να ψηθεί και να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Βγάζετε το κρέας από το τηγάνι και ρίχνετε τα πράσα μαζί με 1/2 φλυτζάνι τσαγιού νερό. Σκεπάζετε και σιγοψηνείτε για 10 λεπτά. Αδειάζετε το κρέας στο τηγάνι αλλά το πιπερώνετε ανακατεύετε και σιγοψηνείτε για 7-8 λεπτά. Στο τέλος ρίχνετε τη ρίγανη, την τριμμένη φέτα και αφήνετε το φαγητό για 3-4 λεπτά να βράσει, και να σερβίρετε.



Καλή επιτυχία

Νίκη Νικολοπούλου

Ευχαριστήρια Επιστολή



Σύλλογος Φίλων Περιβαλτοπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρα-
κος Αθηνών "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ. 210776 3638 - FAX 2107707211

web: www.sylfilon.gr e-mail : info@sylfilon.gr

Αθήνα 20/06/19

Προς την οικογένεια Κωνσταντίνου Μπωτώνη

Θερμά ευχαριστούμε την οικογένεια του θανόντος Κωνσταντίνου Μπωτώνη για τη δωρεά αναπηρικού αμαξιδίου στα ΤΕΠ του Νοσοκομείου μας, στη μνήμη του.

Εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια

Με εκτίμηση

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

Η Γενική Γραμματέας
Σταματίνα Σπυράτου

Ο Πρόεδρος
Πέτρος Γαρζώνης

Ευχαριστήρια Επιστολή



Σύλλογος Φίλων Περιβαλτοπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος
Αθηνών "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ. 210776 3638 - FAX 2107707211

web: www.sylfilon.gr e-mail : info@sylfilon.gr

Αθήνα 01/07/19

Προς

3ο Γυμνάσιο Αγίου Δημητρίου

Βελεστίου και Ευρυτανίας 75

TK 17341

Τηλ. 2109311600

E-mail : mail@3gym-ad-dimitr.att.sch.gr

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2018-2019

ΑΠΟΝΕΜΕΤΑΙ

Στους μαθητές του 3ου Γυμνασίου Αγίου Δημητρίου για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα του Συλλόγου μας με θέμα «συλλογή πλαστικών πωμάτων» προς ενίσχυση των φιλανθρωπικών δραστηριοτήτων μας.

Με εκτίμηση

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

Η Γενική Γραμματέας
Σταματίνα Σπυράτου

Ο Πρόεδρος
Πέτρος Γαρζώνης

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιβαλτοπομένων
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 την:

Φαρμακευτική Εταιρεία Bristol Mayers Squibb
Α.Ε. και κα Αικατερίνη Μοσχονά.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντι-
στεφάνου την:** κα Δήμητρα Νικολακάκου
στη μνήμη του **Ανδρέα Μπικάκη**. Τις κυρίες
Στέλλα Τομαρά και Ελένη Σπανογιάννη-Τομα-
ρα στη μνήμη της **Ελένης Ιωάννου Τομαρά**
και το Νοσηλευτικό προσωπικό της Ψυχιατρι-
κής Κλινικής του ΓΓΝΘΑ "Η Σωτηρία" στη
μνήμη της **Βασιλικής Βεράνη** (μητέρα της
συναδέλφου Ισμήνης Καρούμπαλη).

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιβαλτοπομένων "Σοφία Σλήμαν"
Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά
για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με
λεπτομέρειες το παραστατικό εισπραχής.

Ώρες Λειτουργίας Γραμματείας:

Δευτέρα & Πέμπτη 11:00 - 15:00

Μαντινάδες που Αναμάζωξε ο Ολύμπιος Γέρος

Της λαϊκής μούσας

- Στο μετερίζι τση τιμής σση αθρωπιάς το χρέος
Εκιά θα στέκω να πατώ κι ας είμαι ο τελευταίος.
- Ποτέ σου μη περιφρονείς τα κάτω σκαλοπάθια
Γιατί εκεία πρωτοπατείς και βγαίνεις στα παλάθια.
- Ζαχαροζυμωμένη μου και στο γυαλί πλασμένη
Η νιότη μου στα χέρια σου είναι παραδομένη.
- Θέλω στο τάφο μου χορό με ξακουστό λυράρη
Να νιώσει ο Χάρος ενοχές που ήρθε να με πάρει.
- Μη θαρρευτείς και πας εκεί που μέλισσες πετούνε
Και άνηθος σε περάσουνε και πάνω σου να βγούνε.
- Να ζήσεις μόνο μίαν αυγή τόσο ζωή σε φτάνει
Ρόδο π' ανθεί πολύ καιρό την ευωδιά του χάνει.

Ό,τι και να 'χει ο κρητικός
με λόγια δεν το λέει
με μαντινάδες χαιρείται
με μαντινάδες κλαίει

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών

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

Επεκτείνουμε την ιδέα της ανακύκλωσης και στα πλαστικά καπάκια. Παρακαλούμε προσκομίστε στον Σύλλογό μας όσα περισσότερα καπάκια μπορείτε. Με αυτό τον απλό τρόπο βοηθάτε ασθενείς και ανήμπορους συμπολίτες μας.

Ευχαριστούμε

πέρα από Ιερούς Ναούς, Δήμους, Σχολεία και Ιδρύματα που προσκομίζουν κατά καιρούς μεγάλες ποσότητες καπακιών, ευχαριστούμε ιδιαίτερα εκείνους που σταθερά και σε τακτικά διαστήματα μας φέρνουν σακούλες που μαζεύουν στο σπίτι ή από φίλους. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την κα Σταθούλα από το Ταξιδιωτικό Πρακτορείο Τσόκα, την κα Μαρία Γεωργιάδου, την κα Λίλη Ηλιοπούλου, την κα Λιάνα Βαβατζιάνη, την κα Βαγγελίσα Πετροπούλου, Ειρήνη Καππάτου, Γεώργιο Σακελλίων και όσους άλλους περιστασιακά συμβάλλουν στη συγκομιδή πλαστικών καπακιών.



Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιβαλτοπομένων
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: Γεώργιος Κωστόπουλος, Σελλασίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Κυριακή Δημητρουλάκη, Βασίλης Καλαφάτης, Τζόγια Καππάτου, Ειρήνη Καραλέκα, Μπέση Κατσιμήτρου, Αθηνά Πέτση, Σπύρος Πουρίκης και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Σε τι μπορεί να χρησιμεύσει ένα αντισκοριακό σπρέι WD-40

Τι κάνει το WD-40

επισήμως:

ΛΙΠΑΙΝΕΙ: Τα λιπαντικά συστατικά του προϊόντος διαχέονται ευρέως και προσκολλούνται επίμονα σε όλα τα κινούμενα μέρη στα οποία το εφαρμόζουμε.

ΔΙΕΙΣΔΥΕΙ: «Χαλαρώνει» και απομακρύνει τη σκουριά από τα μέταλλα και ελευθερώνει «κολλημένα» ή σκουριασμένα μεταλλικά μέρη.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ: Προστατεύει μεταλλικές επιφάνειες με τα συστατικά του που δημιουργούν «ασπίδα» κατά της υγρασίας και άλλων διαβρωτικών στοιχείων.

ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΙ: Το WD-40® δεισιδύει κάτω από τη βρωμιά και το γράσο. Χρησιμοποιήστε το για να απομακρύνεται επίμονη βρωμιά, λιπαρές ουσίες, κλπ. από εργαλεία, μηχανήματα και οχήματα. Το WD-40 σε συσκευασία δοχείου (όχι σπρέι) είναι κατάλληλο και για αφαίρεση κόλλας επιτρέποντας την εύκολη απομάκρυνση παραπανίσιας ποσότητας.

ΕΚΤΟΠΙΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΡΑΣΙΑ: Επειδή εκτοπίζει την υγρασία, «στεγνώνει» γρήγορα ηλεκτρικά συστήματα έτσι ώστε να μην δημιουργούνται βραχυκυκλώματα που προκαλούνται από υγρασία και νερό.

Έχει όμως δοκιμαστεί και είναι χρήσιμο για άλλα 15 διαφορετικά πράγματα:

Το WD-40® δεν περιέχει ιχθυέλαιο, καρκινογόνους, τερατογόνους, ή μεταλλαγμένες ουσίες. Δεν περιέχει βαρέα μέταλλα. Δεν περιέχει ουσίες που προκαλούν μεγάλη ανησυχία SVHC (Substances of Very High Concern). Δεν περιέχει σιλκόννη ούτε οξέα. Περιέχει προωθητικό CO₂ (αντί για LPG) οπότε έχειτε πολύ περισσότερο προϊόν στο σπρέι.

1. Ποτήρια κολλημένα με κενό αέρος. Το γνωρίζατε: εάν βάλετε μαζί δύο ποτήρια για λιγότερο από ένα λεπτό και θέλετε να τα ξεχωρίσετε ξανά, θα κολλήσουν εντελώς μεταξύ τους. Ή: θέλετε να πάρετε ένα ποτήρι από το ντουλάπι της κουζίνας, έτσι ώστε τελικά παίρνετε ένα ποτήρι που είναι στοιβαγμένο σε ένα άλλο ποτήρι, και θα έχετε δύο επειδή είναι κολλημένα μεταξύ τους με κενό αέρος. Και στις δύο περιπτώσεις θα μπορούσατε φυσικά να τραβήξετε τόσο σκληρά όσο χρειάζεται έως ότου τα ποτήρια ξεκολλήσουν, αλλά υπάρχει μια πιθανότητα να σπάσουν και φυσικά δεν θέλετε κάτι τέτοιο.

2. Πρέπει να βγάλετε τη βέρα σας αλλά δεν μπορείτε να τη μετακινήσετε; Το WD-40 είναι η λύση. Ψεκάστε λίγο μεταξύ της βέρας και του δακτύλου σας και προτού να το καταλάβετε η βέρα θα γλιστρήσει αμέσως. Μην ξεχάσετε να πλύνετε τα χέρια σας αφού βγάλετε τη βέρα!

3. Σκουπίστε και ξεφορτωθείτε τα έντομα. Σε κανέναν δεν αρέσει μια επιδρομή εντόμων, πόσω μάλλον να χρειαστεί να κλείσει ραντεβού με έναν εξολοθρευτή. Κοστίζει πολλά χρήματα, αλλά απαιτεί και χρόνο. Εισβολή από κατσαρίδες στο σπίτι; Μην ανησυχείτε αν χρειαστεί να τις πατήσετε με το πόδι σας, απλώς βγάλτε το WD-40 από το ντουλάπι και ψεκάστε το απευθείας πάνω σε αυτές.

4. Για να κρατήσετε τα έντομα και τις αράχνες σε κάποια απόσταση, ψεκάστε λίγο WD-40 στα κουφώματα, στο περβάζι και κάτω από τις μαρκίζες. Βοηθά επίσης να αποτρέψετε τις σφήκες από το να χιτίζουν τις φωλιές τους στο σπίτι ή τον κήπο σας. Σημείωση: να είστε



προσεκτικοί κατά τον ψεκασμό. Μην το εισπνέετε και μην χρησιμοποιείτε αυτή τη συμβουλή αν έχετε μικρά παιδιά ή μωρά στο σπίτι.

5. Τσίχλα στα μαλλιά σας. Νομίζω ότι «η τσίχλα στα μαλλιά ενός παιδιού» είναι ένας από τους μεγαλύτερους εφιάλτες ενός γονέα. Ευτυχώς, από σήμερα δεν χρειάζεται πλέον να αρπάξετε το ψαλίδι ή το φυστικοβούτυρο. Ψεκάστε λίγο WD-40 στα μαλλιά και θα είστε σε θέση να βγάλετε αμέσως την τσίχλα χτενίζοντας. Βεβαιωθείτε ότι το κάνετε αυτό σε εξωτερικό ή σε καλά αεριζόμενο χώρο και ότι έχετε καλύψει τα μάτια του παιδιού σας – σίγουρα δεν θέλετε να μπει το WD-40 στα μάτια σας!

6. Καθαρισμός της τουαλέτας. Έχετε κουραστεί να τρίβετε όταν καθαρίζετε την τουαλέτα; Υπάρχουν πολλά προϊόντα καθαρισμού και κόλπα εκεί έξω, αλλά το WD-40 είναι μακράνο το πιο απλό και γρηγορότερο! Ψεκάστε λίγο WD-40 στη λεκάνη της τουαλέτας, αφήστε το να μουλιάσει για λίγα δευτερόλεπτα, περάστε με τη βούρτσα της τουαλέτας, τραβήξτε για λίγο το καζανάκι και πείτε αντίο στη συσσωρευμένη βρωμιά και άλατα.

7. Απομάκρυνση κόλλας. Έχετε περάσει τη μέρα να κάνετε περιέργες εργασίες γύρω από το σπίτι και τα χέρια σας να είναι καλυμμένα με κόλλα που δεν μπορείτε να βγάλετε; Μην πανικοβάλλεστε: το WD-40 θα σας σώσει. Πιάστε το δοχείο ψεκασμού, ψεκάστε το απευθείας πάνω στα κολλώδη δάχτυλα και απλά τρίψτε. Και συνεχίστε να τρίβετε μέχρι να μην έχετε πλέον κολλώδη δάχτυλα. Πόσο εύκολο είναι αυτό! Μην ξεχάσετε να πλύνετε τα χέρια σας στη συνέχεια. Ξέρατε ότι όχι μόνο μπορείτε να καθαρίσετε κολλώδη δάχτυλα με αυτό, αλλά και επίσης και ξεραμένη κόλλα σε άλλα μέρη; Πολύ βολικό αν, για παράδειγμα, έχετε δημιουργήσει ένα χάος στο τραπέζι ή το πάτωμα. Διαβάστε γρήγορα για να μάθετε τι άλλο μπορεί να κάνει το σπρέι!

8. Κολλημένα φερμουάρ. Το ξέρετε αυτό; Προσταθείτε να ανοίξετε το φερμουάρ από το μπουφάν σας, αλλά κολλάει στη μέση ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολο ή προσεκτικά το τραβάτε: δεν ανοίγει! Ή αν το φερμουάρ του σακιδίου πλάτης δεν πηγαίνει πέρα από περίπου ¾ της απόστασης, έτσι ώστε να καταλήξετε να χρειαστεί να περπατάτε τριγύρω με μια ανοιχτή τσάντα. Ψεκάστε λίγο WD-40 στο φερμουάρ και τραβήξτε. Εύκολο. Αλλά μην ξεχάσετε να μετακινήσετε το φερμουάρ πάνω και κάτω μερικές φορές. Γιατί; Για να βεβαιωθείτε ότι το σπρέι είναι καλά κατανεμημένο σε όλα τα δόντια του φερμουάρ.

9. Βγάλετε τα λάδια από τα χέρια

Όταν τελειώσετε με τις εργασίες στο αυτοκίνητο ή οπιδήποτε άλλο και τα χέρια σας είναι γεμάτα λάδια και μαύρα από το γράσο ή μπήκατε σε κάπι και εν αγνοία σας έχετε λάδια παντού στα χέρια σας; χρησιμοποιήστε το WD-40 για να τα καθαρίσετε. Ψεκάστε μια μικρή ποσότητα WD-40 στα χέρια σας και τρίψτε τα μαζί για μερικά δευτερόλεπτα, σκουπίστε τα με χαρτί (κουζίνας) και στη συνέχεια πλύντε τα με σαπούνι και νερό.

10. Αφαίρεση αυτοκόλλητων

Αν κάποτε υπάρχει μια ενοχλητική δουλειά, αυτή είναι η αφαίρεση αυτοκόλλητων από γυαλί. Όπως αυτοκόλλητα επικέτας στο παράθυρο του αυτοκινήτου ή αυτά τα άσχημα αυτοκόλλητα γραμμωτών κωδικών σε ποτήρια: πρέπει να αφαιρεθούν, επειδή απλά δεν δείχνουν ωραία. Με το WD-40 δεν είστε πλέον κολλημένοι προσπαθώντας να τα αποκολλήσετε με τα νύχια σας ή κάπι τέτοιο. Ψεκάστε μια μικρή ποσότητα πάνω και γύρω από το αυτοκόλλητο, περιμένετε λίγα λεπτά και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε κάπι που

δεν αφήνει γρατζουνιές, για να αφαιρέσετε το αυτοκόλλητο από το γυαλί. Οι διαλύτες στο σπρέι κάνουν την κόλλα να χάσει την ικανότητά της να κολλάει, έτσι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τέχνασμα και σε άλλα μέρη όπου υπάρχουν κολλημένα αυτοκόλλητα: όπως αυτοκόλλητα σε προφυλακτήρα, τοίχους και πλακάκια.

11. Αφαίρεση λεκέδων. Μην αφήνετε το μελάνι ή άλλους λεκέδες να καταστρέφουν το όμορφο χαλί σας. Ψεκάστε το WD-40 πάνω στο λεκέ, αφήστε το για περίπου 2 λεπτά, στη συνέχεια χρησιμοποιήστε ένα καθαριστικό χαλιών ή καθαριστή προσεκτικά τον λεκέ με ζεστό νερό, σαπούνι και σφουγγάρι. Ακόμα βλέπετε τον λεκέ; Επαναλάβετε τη διαδικασία έως ότου ο λεκές εξαφανιστεί τελείως. Το WD-40 όχι μόνο αφαιρεί λεκέδες από το χαλί, αλλά και από ρούχα. Απλώς ψεκάστε μια μικρή ποσότητα πάνω στο λεκέ (λεκέδες), αφήστε το να απορροφηθεί και να ενεργήσει για λίγο και μετά βάλτε τα ρούχα στο πλυντήριο. Προσπαθήστε να επεξεργαστείτε τον λεκέ όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Όσο περισσότερο περιμένετε, τόσο πιο δύσκολο θα είναι να αφαιρέσετε τους λεκέδες. Χρησιμοποιήστε το WD-40 με δύσκολους λεκέδες όπως κραγιόν, ντομάτες, βρωμιά, γράσο και μελάνια.

12. Καθαρίστε το ψυγείο. Όταν το νερό και το σαπούνι δεν είναι πλέον αποτελεσματικά, ήρθε η ώρα να φέρετε το WD-40. Απομακρύνετε τα πάντα από το ψυγείο, ψεκάστε λίγο στα σημεία που δεν μπορείτε πλέον να καθαρίσετε και στη συνέχεια σκουπίστε με ένα καθαρό πανί ή σφουγγάρι. Σημαντικό! Βεβαιωθείτε ότι όλο το WD-40 καθαρίζεται καλά από το ψυγείο πριν τοποθετήσετε τα τρόφιμα πίσω. Ο αριθμός 13 είναι άλλη μία πρακτική συμβουλή καθαρισμού. Για αυτό κάντε κλικ γρήγορα για να μάθετε τι είναι!

13. Διατηρήστε τα δερμάτινα έπιπλα σε καλή κατάσταση. Αυτή η συμβουλή είναι λιγότερο γνωστή και οι πιθανότητες είναι ότι δεν το δοκιμάσατε ποτέ, αλλά το WD-40 βοηθά επίσης στη διατήρηση των δερμάτινων επίπλων σε καλή κατάσταση. Ψεκάστε το σε ένα μαλακό πανί και τρίψτε το στο δέρμα. Το σπρέι καθαρίζει, λιπαίνει και προστατεύει, το οποίο διατηρεί τα έπιπλά σας σε εξαιρετική φόρμα και το δέρμα απαλό.

14. Βλάβη βαφής. Ξέρετε πώς είναι: επιστρέφετε στο αυτοκίνητό σας και βλέπετε ότι ένα άλλο αυτοκίνητο το έχει χτυπήσει. Ευτυχώς, το αυτοκίνητο δεν έχει κανένα βαθούλωμα ή άλλη σημαντική ζημιά, αλλά τώρα το χρώμα είναι γδαρμένο ή υπάρχει χρώμα από το άλλο αυτοκίνητο πάνω στο δικό σας. Εάν θέλετε να βγάλετε αυτό το «χρώμα» από το αυτοκίνητό σας, ψεκάστε λίγο WD-40 πάνω του, αφήστε το να απορροφηθεί και σκουπίστε το. Δεν υπάρχει κάπι άλλο ευκολότερο από αυτό!

15. Καθαρίστε το μπάρμπεκιου. Μπάρμπεκιου: και σε ποιον δεν αρέσει απλά και μόνο; Όπως και να είναι ο καιρός, το κρέας είναι νοστιμότερο όταν ψήνεται σε μπάρμπεκιου. Ωστόσο αυτό που δεν είναι τόσο διασκεδαστικό είναι να προσπαθείτε να καθαρίσετε το μπάρμπεκιου αμέσως μετά. Ειδικά τις σχάρες ψησταριάς. Έχετε κουραστεί να καθαρίζετε για ώρες με ένα σφουγγάρι καθαρισμού, νερό και σαπούνι; Τότε χρησιμοποιήστε το WD-40! Ψεκάστε τα αξεσουάρ μπάρμπεκιου καλά, αφήστε το να στεγνώσει για λίγα λεπτά και στη συνέχεια απομακρύνετε όλες τις βρωμιές με συρμάτινο σφουγγάρι ή βούρτσα.

<https://www.bluoil.gr/wd-40-hacks-15-χρήσεις-που-δεν-γνωρίζαμε/>



Αυτή είναι η μυστική καταγωγή των Ελλήνων - Τι κρύβει η μυθολογία μας...

Οι Αρχαίοι Έλληνες έλεγαν τον Γαλαξία «Γαλακτίτη Κύκλο» και «Ηριδανό Ποταμό» ή «Δρόμο του Διός». Πίστευαν ότι ο Γαλαξίας μας ήταν ο δρόμος που ακολούθησε ο ήρωας ΠΕΡΣΕΑΣ για να σώσει την ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ, πάνω στον ΠΗΓΑΣΟ, δημιουργώντας με τον «καλπασμό» του άφθονη αστρική σκόνη.

Η Ελληνική Μυθολογία είναι γεμάτη από θεϊκά όντα που κατέρχονται στη Γη, για να., πάρουν συζύγους. Όλες οι παραδόσεις των αρχαίων λαών ομιλούν για ουράνια φλεγόμενα άρματα που έφθασαν στη Γη από τα άστρα καθώς επίσης για ανώτερες εξωγήινες υπάρξεις που χάρισαν στους ανθρώπους νόμους και όργανα για να οικοδομήσουν τον πολιτισμό τους. Οι αρχαίες Ελληνικές δοξασίες ομιλούν για τον Τιτάνα Προμηθέα που έδωσε στους ανθρώπους τη «Φωτιά» από τους ουρανούς και έγινε ως εκ τούτου ο θεμελιωτής του ανθρωπίνου πολιτισμού.

Ο Διογένης ο Λαέρτιος αναφέρει ότι «ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΓΕΝΟΣ».

Είναι οι «ΠΡΟΜΗΘΕΙΣ», που έφεραν τον ΠΥΡ της Γνώσεως στα ανθρωποειδή της Γης που μέχρι τότε ζούσαν σαν ζώα σε λαγούμια και βαθιές σπηλιές όπως αναφέρει ο Αισχύλος στην τραγωδία του «Προμηθεύς Δεσμώτης»: «Μα ακούστε εδώ τις ταλαιπωρίες των ανθρώπων, που χωρίς μυαλό πρώτα, πλάσματα με νου και πνεύμα τους έκανα να είναι. Ψυχή είχαν, γιατί η Ψυχή των ανθρώπων προϋπάρχει.

Μα και τα δώρα μου να δείτε τι καλόγνωμα που ήταν. Πρώτα βλέποντας οι άνθρωποι βλέπανε του κάκου και ακούοντας δεν άκουαν. Και όμοιοι με των ονείρων τους ίσκιους ανακάτευαν τα πάντα δίχως τάξη και ούτε τα πλινθόκιστα σπίτια που προστατεύουν γνώριζαν, ούτε την τέχνη του ξύλου. Μα σε σκαφτές σπηλιές αυτοί ζούσαν σαν τα πολυκίνητα μυρμήγκια που στον άνθρωπο σε πολλά μοιάζουν, μες στο ανήλο βάθος των άντρων. Μα τα πάντα έπρατταν δίχως κρίση, ως την ώρα που των άστρων τους έδειξα τις ανατολές και τις δύσεις να ξεκρίνουν και την έξοχη τέχνη του αριθμού τους βρήκα και των γραμμάτων που "ναι η θύμηση όλων, η μνήμη, η εργατική μουσογεννήτρια.

Και πρώτος στον ζυγό έξεφα τα ζώα βοηθούς του ανθρώπου ιερούς τους πιο βαριούς να πάρουν από τους μόχθους του, μα και αυτοί με αγάπη να τα βλέπουν. Το σπουδαιότερο είναι πως αν σ' αρρώστια έπεφταν κανένα γιατρικό δεν είχαν να πιούν ή να αλείψουν, μα χωρίς γιατρεία αδυνάτιαν, ώσπου τους έδειξα εγώ πάλι τα γιατρικά ν' ανακατεύουν και όλες τις ορρώστιες να πολεμούν, τους διάφορους τρόπους της μαντικής τέχνης όρισα. Κοντολογίς μ' ένα λόγο μάθε το, όλες οι τέχνες από τον Προμηθέα στους θνητούς δόθηκαν».

Στην αχλή της ιστορίας, κατά (την Ιερά μας Παράδοση) τη Μυθολογία μας οι άνθρωποι ευρισκόντο σε μια ζωώδη κατάσταση, πριν ο Προμηθέας φέρει σ' αυτούς το Πυρ εξ ουρανού. Η ΒΙΑ (Χάος) κυριαρχούσε στον προηγούμενο κόσμο. Οι πρωτόγονοι άνθρωποι που προέκυψαν από τ' αποκοπέντα γεννητικά όργανα του Ουρανού, που τα έκοψε με το τσεκούρι του ο Κρόνος γεννιόνταν από την Γη, χωρίς γονείς και ζούσαν σαν ζώα σε λαγούμια.

Ο Προμηθέας όμως κατά κάποιον τρόπο πρόδωσε τους Τιτάνες και προσχώρησε στους ΘΕΟΥΣ (όπως ο θεός Ασσούρ, που αναφέρεται στα ασσυριακά κείμενα). Ξέκοψε από τους φυσικούς του συμμάχους και χρησιμοποίησε την πείρα του εναντίου τους. Ο Δίας εκμεταλλεύτηκε την προσχώρηση του Τιτάνα για να εκθρονίσει τον Κρόνο και να του ρίξει στο Τάρταρο. Ο Προμηθέας εν συνεχεία λυπήθηκε τους ανθρώπους που ήταν χωρίς λογική και τους χάρισε την ελπίδα της αιωνιότητας με τη μεταφορά του ουρανού Πυρός που αντιστοιχεί με τον σπινθήρα της λογικής.

Η θυσία του δεν πήγε χαμένη. Με τη χρήση του πυρός επήλθε η ανάπτυξη του πολιτισμού. Ο Ζεύς όμως «οργίστηκε». Στον «Φίληβο» όμως δίδεται μια άλλη εξήγηση του Μύθου, όταν μας λέει ο Σωκράτης ότι οι ίδιοι οι Θεοί έδωσαν δώρο στους ανθρώπους τη γνώση της αλήθειας μαζί με το φωτεινό πυρ. Πολλοί ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πάνω στη Γη υπήρχαν δυο φυλές ανθρώπων. Μία γήινη και μια ουράνια η οποία μετέφερε το πυρ της γνώσης και μετέλλαξε τα ανθρωποειδή που υπήρχαν και τα μετέβαλε σε σώφρονες ανθρώπους, (HOMO SAPIENS).

Η ονομασία Έλληνες απ' ό,τι γνωρίζουμε από την Ιστορία προέρχεται από τον Έλληνα τον γιο του Δευκαλίωνος ο οποίος με τη σειρά του ήταν γιός του Προμηθέως! Πριν τα χρόνια του Έλληνα δεν υπήρχε η ονομασία ΕΛΛΑΣ και έδιναν στη χώρα κατά τόπους το όνομά τους τα διάφορα προγονικά φύλα που κατοικούσαν την πατρίδα μας ως επί το πλείστον Πελασγοί! «Δοκεί δε μοι. αλλά τα μεν προ Έλληνας του Δευκαλίωνος και παν ουδέ είναι η επίκλησις αυτή, κατά έθνη δε άλλα τε και το Πελασγικόν επί πλείστον εφ' εαυτών την επωνυμίαν παρέχεσθαι».

Αποκοτικοποίηση Ελληνικής Μυθολογίας. Σύμφωνα με την πινακίδα του ιδάλιου της Κύπρου, που αποκρυπτογραφήθηκε πρόσφατα με τη μέθοδο Chadwick. Οι Μόες - Ελλοί (Ελληνες) ήρθαν στη Γη από τον Σείριο (που νοείται αποικία του η Γη), με αρχηγό τους τον Μίνωα και διδάξαν τις τέχνες και τον πολιτισμό. Στην αρχή είχαν αιθέρια μορφή (Χρυσούν Γένος), αλλά μετά που αναμείχτηκαν με τους κατοίκους της γης απέκτησαν υλική υπόσταση (δερμάτινους χιτώνες).

Ο Μίνωας και ο Προμηθέας ταυτίζονται, μα και οι δυο είχαν γιο τους τον Δευκαλίωνα δηλαδή τους Ελλούς που ήλθαν με τη Λάρνακά τους (κιβωτό - σκάφος) στην Γη, μεταφέροντας το ουράνιο Πυρ στους γήινους Έκτοτε έμειναν σταυρωμένοι στο γήινο περιβάλλον. Ο σταυρός που βρέθηκε χαραγμένος μαζί με άλλα Ελληνικά σύμβολα (όπως ο μαιάνδρος και το οκτάκτινο αστέρι σε όλα τα αρχαία μνημεία της Γης) έγινε έμβληματά τους και δήλωνε το εκπαιδευτικό έργο τους. Είναι η φυλή των Ελλήνων, οι Προμηθείς που δέθηκαν μεταξύ Ουρανού και Γης. Πολέμησαν με τους Άτλαντες και τους Κρόνιους δαίμονες που είχαν έμβλημά τους τη Σελήνη (μυσοφέγγαρο) κατά την Τιτανομαχία.

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ ΗΤΑΝ ΚΟΣΜΙΚΟΣ, αφορούσε τη Γη και το Διάστημα!

https://www.pronews.gr/istoria/740223_ayt-i-einai-i-mystiki-katagogi-ton-ellinon-ti-kryvei-i-mythologia-mas

Η διαφορά μεταξύ πλούσιων και φτωχών χωρών

Διαφορά μεταξύ πλούσιων και φτωχών χωρών δεν έγκειται στην ηλικία της χώρας.

Αυτό αποδεικνύεται από χώρες, όπως η Ινδία, η Αίγυπτος, που έχουν ιστορία δύο χιλιάδων χρόνων και όμως είναι φτωχές.

Από την άλλη ο Καναδάς, η Αυστραλία και η Νέα Ζηλανδία, που πριν από 150 χρόνια ήταν άνευ σημασίας, σήμερα είναι ανεπτυγμένες και πλούσιες χώρες.

Η διαφορά μεταξύ φτωχών και πλούσιων χωρών δεν έγκειται στον φυσικό πλούτο που διαθέτουν.

Η Ιαπωνία είναι χώρα περιορισμένης έκτασης, κατά 80% ορεινή, ανεπαρκής για καλλιέργεια και κτηνοτροφία, αλλά η οικονομία της είναι δεύτερη στον κόσμο. Η χώρα μοιάζει με ένα απέραντο πλωτό εργοστάσιο, που εισάγει πρώτες ύλες απ' όλο τον κόσμο και εξαγει βιομηχανικά προϊόντα.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η Ελβετία, η οποία δεν έχει φυτείες κακάου, έχει όμως την καλύτερη σοκολάτα στον κόσμο. Παρ' όλη τη μικρή της έκταση αυτή η χώρα έχει αναπτύξει την κτηνοτροφία και το έδαφός της καλλιεργείται 4 μήνες τον χρόνο. Σα να μην ήταν αυτό αρκετό, παράγει γαλακτοκομικά προϊόντα άριστης ποιότητας. Είναι μια χώρα που εκπέμπει μια εικόνα ασφάλειας, τάξης και μόχθου.

Ανώτεροι υπάλληλοι πλούσιων χωρών που επικοινωνούν με αντίστοιχους ανώτερους υπαλλήλους φτωχών χωρών δείχνουν ότι δεν υπάρχει σημαντική διανοητική διαφορά μεταξύ τους.

Ούτε και η ράτσα ή το χρώμα της επιδερμίδας έχουν καμιά σημασία: οι μετανάστες, που στις χώρες τους αποκαλούνται τεμπέληδες, αποτελούν την παραγωγική δύναμη των πλούσιων Ευρωπαϊκών χωρών.

Πού έγκειται λοιπόν η διαφορά;

Η διαφορά έγκειται στη στάση των ανθρώπων, όπως αυτή έχει διαμορφωθεί δια μέσου των ετών από την παιδεία και την κουλτούρα (καλλιέργεια).

Αναλύοντας τη συμπεριφορά των ανθρώπων σε πλούσιες και ανεπτυγμένες χώρες βρίσκουμε ότι η πλειονότητα των ανθρώπων ακολουθεί τις ακόλουθες αρχές στη ζωή της:

1. Ηθική ως βασική αρχή.
2. Ακεραιότητα.
3. Υπευθυνότητα.
4. Σεβασμός προς τους νόμους και τους κανόνες.
5. Σεβασμός των δικαιωμάτων των συμπολιτών τους.
6. Αγάπη για την εργασία.
7. Αγώνας για αποταμίευση και επένδυση.
8. Βούληση για πολύ μεγάλη δράση.
9. Ακρίβεια.

Στις φτωχές χώρες μόνο μια μικρή μειονότητα ακολουθεί αυτές τις βασικές αρχές στην καθημερινή της ζωή. Δεν είμαστε φτωχοί επειδή έχουμε έλλειψη πρώτων υλών ή επειδή η φύση είναι σκληρή απέναντί μας.

Είμαστε φτωχοί επειδή μας λείπει η σωστή στάση. Μας λείπει η βούληση να συμμορφωνόμαστε και να διδάσκουμε αυτές τις λειτουργικές αρχές των πλούσιων και ανεπτυγμένων κοινωνιών.

<https://www.slideshare.net/petrosmainas/ss-10589309>

Τσιμπούρια: ο σωστός τρόπος αφαίρεσής τους

Εν όψει του καλοκαιριού και με αφορμή μ η ν ύ μ α τ α ασθενών και τη δημοσιότητα που δόθηκε στα ΜΜΕ το τελευταίο διάστημα σχετικά με τα τσιμπούρια, προς ενημέρωση των γιατρών και ασθενών, παραθέτουμε σχετικές πληροφορίες.



με τον αντίχειρα και το δείκτη του χεριού μπορεί να διευκολύνει στην αφαίρεση.

3. Τραβήξτε σιγά σιγά το τσιμπούρι. Μην κάνετε απότομες κινήσεις και μην στρέψετε τη λαβίδα για να αφαιρέσετε το τσιμπούρι, γιατί μπορεί να προκαλέ-

σουν την αποκόλληση του κεφαλιού ή άλλων μερών του τσιμπούρι από το σώμα του, τα οποία και θα παραμείνουν στο δέρμα.

4. Αφού αφαιρεθεί το τσιμπούρι, μπορείτε να το φυλάξετε σε ένα μικρό δοχείο για εξέταση.

5. Η περιοχή του δήγματος θα πρέπει να εξεταστεί καλά για παραμένοντα μέρη, τα οποία θα πρέπει και αυτά να αφαιρεθούν.

6. Η περιοχή καθαρίζεται στη συνέχεια με ένα αντισηπτικό διάλυμα.

Ο ασθενής θα πρέπει να παρακολουθεί την πιθανή εμφάνιση τοπικών ή γενικότερων συμπτωμάτων. Η προληπτική λήψη αντιβιοτικών μετά την αφαίρεση του τσιμπούρι δεν συνιστάται.

Πρόληψη: εάν πρόκειται να ταξιδέψετε σε περιοχές που γνωρίζετε ότι βρίθουν από τσιμπούρια, τα παρακάτω μπορούν να σας προστατέψουν:

- Η κάλυψη του σώματος με μακριά μανίκια, ψηλές κάλτσες, παντελόνι (μέσα στις κάλτσες) και σκουφάκι είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος προστασίας. Προτιμήστε ανοιχτόχρωμα ρούχα για να διακρίνετε εύκολα τα τσιμπούρια.
- Μετά τη βόλτα στην ύπαιθρο επιβάλλεται, ειδικά στα παιδιά, ο εντατικός και προσεκτικός σωματικός έλεγχος αφού τα τσιμπούρια συνήθως να περπατάνε για κάποιες ώρες πάνω στο σώμα πριν επιλέξουν το μέρος όπου θα εγκατασταθούν. Στον σωματικό έλεγχο πρέπει οπωσδήποτε να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στο κεφάλι (και πίσω από τα αυτιά), όπου λόγω των τριχών το τσιμπούρι παραμένει συχνά κρυμμένος κάνοντας τον κύκλο του μέχρι να πέσει μόνο του, χωρίς ο ξενιστής να καταλάβει την παρουσία του.
- Μπορείτε να επαλείψετε το δέρμα σας με εντομοαπωθητικά που περιέχουν τουλάχιστον 30% DEET (diethyl toluamide) ή τα ρούχα σας με εντομοκτόνα περιεθρίνης (permethrin). Αν και πρόκειται για χημικές ουσίες με γενικά χαμηλή τοξικότητα για τον άνθρωπο πρέπει να επιστήσουμε εδώ ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση αφού μπορεί να εμφανιστεί μεγάλη ευαισθησία ή αντιδράσεις (ιδίως σε παιδιά και εγκύους).

Προτιμότερο και ασφαλέστερο πάντα είναι να αφαιρεί γιατρός το τσιμπούρι. Τις πρώτες ώρες συνήθως το τσιμπούρι παραμένει στην επιφάνεια του δέρματος και μπορείτε να το απομακρύνετε μόνοι σας ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες. Εάν το τσιμπούρι έχει μπει βαθιά μέσα στο δέρμα σας (συνήθως μετά από 1-2 ημέρες παραμονής), χρειάζεται απαραίτητα να το αφαιρέσει γιατρός, ώστε να αφαιρέσει όλα τα τμήματά του, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν μόλυνση.

Πώς να αφαιρέσετε σωστά το τσιμπούρι:

1. Καθαρίστε την περιοχή γύρω από το τσιμπούρι με οινόπνευμα ή ένα μαντηλάκι.

2. Χρησιμοποιώντας ένα αμβλύ τσιμπιδάκι ή μια κατάλληλη ιατρική λαβίδα πιέστε το τσιμπούρι όσο πιο κοντά στο δέρμα γίνεται, από το κεφάλι του τσιμπούρι και όχι από το σώμα του (όπως φαίνεται στη φωτογραφία). Η ανασήκωση του δέρματος της περιοχής του τσιμπιδάκι

3. Τραβήξτε σιγά σιγά το τσιμπούρι. Μην κάνετε απότομες κινήσεις και μην στρέψετε τη λαβίδα για να αφαιρέσετε το τσιμπούρι, γιατί μπορεί να προκαλέ-

σουν την αποκόλληση του κεφαλιού ή άλλων μερών του τσιμπούρι από το σώμα του, τα οποία και θα παραμείνουν στο δέρμα.

4. Αφού αφαιρεθεί το τσιμπούρι, μπορείτε να το φυλάξετε σε ένα μικρό δοχείο για εξέταση.

5. Η περιοχή του δήγματος θα πρέπει να εξεταστεί καλά για παραμένοντα μέρη, τα οποία θα πρέπει και αυτά να αφαιρεθούν.

6. Η περιοχή καθαρίζεται στη συνέχεια με ένα αντισηπτικό διάλυμα.

Ο ασθενής θα πρέπει να παρακολουθεί την πιθανή εμφάνιση τοπικών ή γενικότερων συμπτωμάτων. Η προληπτική λήψη αντιβιοτικών μετά την αφαίρεση του τσιμπούρι δεν συνιστάται.

Πρόληψη: εάν πρόκειται να ταξιδέψετε σε περιοχές που γνωρίζετε ότι βρίθουν από τσιμπούρια, τα παρακάτω μπορούν να σας προστατέψουν:

- Η κάλυψη του σώματος με μακριά μανίκια, ψηλές κάλτσες, παντελόνι (μέσα στις κάλτσες) και σκουφάκι είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος προστασίας. Προτιμήστε ανοιχτόχρωμα ρούχα για να διακρίνετε εύκολα τα τσιμπούρια.
- Μετά τη βόλτα στην ύπαιθρο επιβάλλεται, ειδικά στα παιδιά, ο εντατικός και προσεκτικός σωματικός έλεγχος αφού τα τσιμπούρια συνήθως να περπατάνε για κάποιες ώρες πάνω στο σώμα πριν επιλέξουν το μέρος όπου θα εγκατασταθούν. Στον σωματικό έλεγχο πρέπει οπωσδήποτε να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στο κεφάλι (και πίσω από τα αυτιά), όπου λόγω των τριχών το τσιμπούρι παραμένει συχνά κρυμμένος κάνοντας τον κύκλο του μέχρι να πέσει μόνο του, χωρίς ο ξενιστής να καταλάβει την παρουσία του.
- Μπορείτε να επαλείψετε το δέρμα σας με εντομοαπωθητικά που περιέχουν τουλάχιστον 30% DEET (diethyl toluamide) ή τα ρούχα σας με εντομοκτόνα περιεθρίνης (permethrin). Αν και πρόκειται για χημικές ουσίες με γενικά χαμηλή τοξικότητα για τον άνθρωπο πρέπει να επιστήσουμε εδώ ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση αφού μπορεί να εμφανιστεί μεγάλη ευαισθησία ή αντιδράσεις (ιδίως σε παιδιά και εγκύους).

www.Homeopathy.gr

• Μπορείτε ακόμα να προμηθευτείτε και ειδικά εργαλεία που κυκλοφορούν για την ευκολότερη αφαίρεση των τσιμπούριών: www.saaag.nl/greek/order.htm
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα τσιμπούρια και τη Νόσο Lyme (μπορρελίωση) μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.saaag.nl/greek/index.htm

Ημερολόγιο 2019

2019 Αύγουστος

Κυρ.	Δε.	Τρ.	Τε.	Πε.	Πα.	Σα.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Νέα Σελήνη ■
Πανσέληνος ■

**Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΜΟΝΑΞΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΜΗΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!
Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΜΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!**

Να θυμάσαι:

όταν - επι τέλους - είσαι μόνος,

τότε είσαι δύο: εσύ κι ... Εσύ

Άκουσέ Τον, λοιπόν, τότε μέσα στην Σιωπή, ό,τι κι αν έχει να σου πει και μίλησε Του εσύ με την Καρδιά σου.

Οι ειδικοί λένε ότι, όλοι μας, έχουμε τρεις χαρακτήρες:

- **εκείνον που δείχνουμε,**

- **εκείνον που νομίζουμε ότι έχουμε, και**

- **εκείνον που έχουμε πραγματικά.**

Αλλά, υπάρχει και ένας τέταρτος χαρακτήρας: Αυτός που αγνοούμε, αλλά θα μπορούσαμε να ήμασταν, στ' αλήθεια.

**Εκείνος που γνώρισε τον εαυτό του
δεν μπορεί πλέον να είναι υπερήφανος.**
(Ντοσατογιέφσκυ)

Εκείνος που γνώρισε τον Εαυτόν του
δεν μπορεί πλέον να μην είναι ταπεινός.

**Η φιλοδοξία να φαίνεσαι
αυτό που δεν μπορείς να είσαι
θα φέρει πολλές δυστυχίες στην ζωή σου.**
(8^ο θεώρημα, Maria Rouchine)

ΑΝΘΡΩΠΕ, ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ



Στη ζωή δεν απαιτείς,
διεκδικείς,
Δεν περιμένεις,
προσπαθείς,
Δεν ζητάς,
προσφέρεις,
Δεν φοβάσαι,
νικάς,
Δεν μισείς,
αγαπάς.
Έτσι έχω μάθει εγώ...

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας
<http://www.sylfilon.gr>

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



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

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 κοινωνία εν τύπω" 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.

Καταφύγιο

Αγάπης & Συμπάραστασης

Βοήθεια σε άτομα και ομάδες
κοινωνικά αποκλεισμένες
και με προβλήματα εξάρτησης



Τηλ. 6977202398 - 2105012608

Μπορείς να κάνεις
μια νέα αρχή!



Έναν κόσμο που η λέξη αγάπη έχει
χάσει το πραγματικό νόημά της και έχει
αντικατασταθεί από την αδιαφορία,
υπάρχει ένα πρόσωπο που σε δέκεται
όπως είσαι, με τα ελαττώματα και με
τα χαρίσματά σου, με την ομορφιά
και με την αδυναμία σου. Κάποιος
που μπορεί να σταθεί δίπλα σου
όταν εσύ δεν μπορείς...και βέβαια
δεν είναι άλλος από το θεό...
γιατί ο θεός είναι αγάπη!

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