

Επι κοινωνία 'εν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ευκαιρία

Τα πλοία δεμένα στο λιμάνι περιμένουν πότε θα φυσήσει ούριος άνεμος, πότε δηλαδή θα κάνει καλό καιρό, για να ανοίξουν τα πανιά τους και να ξεκινήσουν το ταξίδι.

Όλες οι μέρες δεν είναι ίδιες. Μπορεί κάποιος να περιμένει χρόνια να του δοθεί η ευκαιρία και άλλος να τη χάνει μέσα από τα χέρια του χωρίς να το καταλάβει.

Η ζωή μας ολάκερη αλλάζει με μία απόφαση που πήραμε σε κάποια συγκυρία ή παραμένουμε στη δυστυχία μας γιατί δεν τολμήσαμε να κάνουμε το άλμα τη στιγμή που ανοίξαν οι ουρανοί.

Οι ευκαιρίες δεν δίνονται κάθε μέρα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει και να αρπάζουμε κάθε ευκαιρία που παρουσιάζεται στη ζωή μας.



Δεν γινόμαστε έρμαιο των συνθηκών, δεν πάμε όπως φυσάει ο άνεμος, δεν τσαλαβουτάμε χωρίς λόγο, δεν τρέχουμε να ψωνίσουμε επειδή έχει εκπτώσεις, αλλά αγοράζουμε αυτά που από τόσο καιρό χρειαζόμαστε όταν δοθεί η κατάλληλη ευκαιρία.

Για θέματα πολύ πιο σημαντικά, παρακαλούμε, προσευχόμαστε, ζητούμε και κάποια στιγμή γίνεται το θαύμα, όχι πάντα όπως εμείς το περιμένουμε, αλλά έτσι όπως Εκείνος γνωρίζει. «Αιτείτε, και δοθήσεται υμίν· ζητείτε, και ευρήσετε· κρούετε, και ανοιγήσεται υμίν».

Ευκαιρία είναι ο κατάλληλος καιρός, οι ευνοϊκές συνθήκες που θα μας βοηθήσουν να υλοποιήσουμε τα θέλω μας. Είναι πιο εύκολο να επιτελέσουμε τον σκοπό μας αξιοποιώντας τις κατάλληλες στιγμές που μας παρουσιάζονται, παρά να πηγαίνουμε συνέχεια κόντρα στον καιρό.

Όσο αφορά την αυτοβελτίωση, κάθε στιγμή στη ζωή μας είναι μία ευκαιρία, ακόμα και στις πολύ δύσκολες φάσεις της ζωής μας, πάντα υπάρχει η ευκαιρία να γίνουμε καλύτεροι, πάντα έχουμε τη δυνατότητα για μία νέα αρχή.

Κάθε φορά που μας δίνεται μία ευκαιρία να τη λαμβάνουμε πολύ σοβαρά υπόψη μας, σαν να είναι η τελευταία μας ευκαιρία και έτσι θα μπορέσουμε κάποια στιγμή να αλλάξουμε τον εαυτό μας σε αυτό που πραγματικά είναι.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

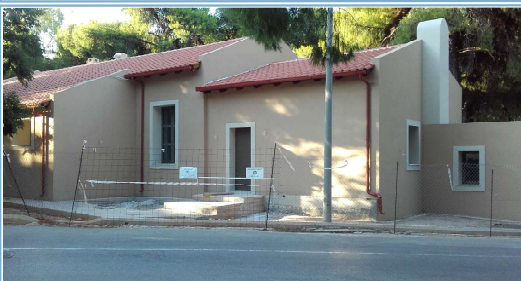
Αποφθέγματα για το Φθινόπωρο

- «Ο χειμώνας είναι ένα χαρακτηριστικό, η άνοιξη μια ακουαρέλα, το καλοκαίρι μια ελαιογραφία και το φθινόπωρο ένα μουσικό όλων αυτών»
– Stanley Horowitz (Αμερικανός συγγραφέας)
- «Και ξαφνικά το καλοκαίρι μεταμορφώθηκε σε φθινόπωρο»
– Oscar Wilde
- «Το φθινόπωρο είναι μια δεύτερη άνοιξη, όπου κάθε φύλλο είναι ένα λουλούδι»
– Albert Camus
- «Όποιος πιστεύει ότι τα πεσμένα φύλλα είναι νεκρά δεν τα έχει δει ποτέ να χορεύουν στον άνεμο»
– Shira Tamir
- «Αν ο χρόνος ήταν συγκεντρωμένος σε ένα ρολόι, τότε το φθινόπωρο θα ήταν η πιο μαγική ώρα»
– Victoria Erickson
- «Και ο ήλιος έκανε ένα βήμα πίσω, τα φύλλα έπεσαν να κοιμηθούν και το φθινόπωρο ξύπνησε»
– Raquel Franco (ποιητής)
- «Κάθε φύλλο μου ψιθυρίζει την ευτυχία, φτερουγίζοντας από το φθινοπωρινό δέντρο»
– Emily Brontë
- «Φθινόπωρο... το τελευταίο πιο χαριτωμένο χαμόγελο του χρόνου»
– William Cullen Bryant (Αμερικανός ποιητής)
- «Είμαι τόσο χαρούμενος που ζω σε έναν κόσμο όπου υπάρχει ο Οκτώβρης»
– L.M. Montgomery
- «Άλλο ένα φθινόπωρο, άλλη μία σελίδα που γυρνά»
– Wallace Stegner (Αμερικανός συγγραφέας)
- «Ούτε η άνοιξη, ούτε η ομορφιά του καλοκαιριού έχουν τέτοια χάρη σαν αυτή που είδα σε ένα φθινοπωρινό πρόσωπο»
– John Donne (Βρετανός ποιητής)

- «Πόσο όμορφα γερνούν τα φύλλα! Πόσο γεμάτες χρώμα και φως είναι οι τελευταίες τους μέρες!»
– John Burroughs (νατουραλιστής)
- «Το φθινόπωρο κουβαλά περισσότερη χρυσή στην τσέπη του από κάθε άλλη εποχή»
– Jim Bishop (συγγραφέας, δημοσιογράφος)
- «Δεν αντέχω να σπαταλήσω κάτι τόσο πολύτιμο όσο μια φθινοπωρινή λιακάδα, μένοντας στο σπίτι»
– Nathaniel Hawthorne (Αμερικανός συγγραφέας)
- «Νόστιμο φθινόπωρο! Η αληθινή ψυχή μου είναι παντρεμένη μ'αυτό, και αν ήμουν ένα πουλί θα πετούσα γύρω από τη γη αναζητώντας τα διαδοχικά φθινόπωρα»
– George Elliot
- «Ο Οκτώβριος είναι μια συμφωνία μονιμότητας και αλλαγής»
– Bonaro W. Overstreet
- «Το φθινόπωρο μας γοητεύει με τη βουβή του επίκληση να συμπονήσουμε την αποσύνθεσή του»
– Robert Browning (Βρετανός ποιητής)
- «Οι Απρίληδες δεν σήμαιναν ποτέ πολλά για μένα. Τα φθινόπωρα δείχνουν να είναι η εποχή του ξεκινήματος, η κανονική άνοιξη»
– Truman Capote (Αμερικανός συγγραφέας)
- «Ο χειμώνας είναι νεκρός, η Άνοιξη είναι τρελή, το Καλοκαίρι είναι χαρούμενο και το φθινόπωρο είναι σοφό»
– Mehmet Murat ildan (Τούρκος συγγραφέας)
- «Υπάρχει αρμονία στο φθινόπωρο και μια λάμψη στον ουρανό του»
– Percy Bysshe Shelley (ποιητής)

<https://enallaktikidrasi.com/2018/10/apofthegmata-romantiki-epoxi-xronou-ftinopwro/>

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Ένα οικοδόμημα στολίδι 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 Εταιρείας ΤΕΜΑΚΟ, η οποία περιμένει εντός των ημερών την ολοκλήρωση της διαδικασίας για την ανάληψη και ολοκλήρωση του έργου.





- Ας ανοίξουμε σήμερα τον θησαυρό της πνευματικής ετυμολογίας...
- Ποιας άλλης; Της ελληνικής γλώσσας!

Το Ορθό

Το "Ορθό" κατέχει, στην συνειδησή μας, μια διττή σημασία: το "όρθιο" και το "σωστό".

Το "όρθιο" αναφέρεται στην ικανότητα του ανθρώπου να ισορροπεί, να στηρίζεται και να βαδίζει στα δύο του πόδια.

Αν και αυτό, το τελευταίο, συμβαίνει, σήμερα, μέσα στον πρώτο κι όλος χρόνο της ζωής του ανθρώπου, η ικανότητα του αυτή έχει πίσω της μια ιστορία εξέλιξης του ανθρώπινου εγκέφαλου 2 περίπου εκατομμυρίων ετών (homo erectus).

Η όρθωση του σώματος εικονίζει το κατόρθωμα της εσωτερικής στροφής της ανθρώπινης διάνοιας από την οριζόντια αναζήτηση, στην οποία ως ζώο ήταν υποχρεωμένος, στην κατακόρυφη αναζήτηση, στην οποία ως άνθρωπος προσκαλείται.

Η οριζόντια αναζήτηση αφορά την επιβίωση, την αναπαραγωγή και την επικράτηση, που χαρακτηρίζει τα ζώα. Η κατακόρυφη αναζήτηση αφορά την αναζήτηση των αιτίων, των νόμων και των αποτελεσμάτων της ύπαρξης, που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο και τον διαφοροποιεί από το ζώο.

Η κατακόρυφη αναζήτηση δεν είναι καθόλου μια "παραξενιά" της Φύσης, μια περιττή περιέργεια, ή κάτι άλλο "στραβό", παρόμοιο, αλλά είναι ο φυσικός τρόπος αναζήτησης μιας άλλου είδους τροφής, εξ ίσου αναγκαίας, όχι όμως για το ανθρώπινο σώμα, αλλά για το ανθρώπινο πνεύμα. Η νέα αυτή τροφή είναι "η Αλήθεια"!

Ο Λόγος

Ο "Λόγος" κατέχει, στην συνειδησή μας, μια διττή σημασία: την "ομιλία" και την "λογική".

Η ομιλία αναφέρεται στην ικανότητα του ανθρώπου να επικοινωνεί για να εξωτερικεύει τις ανάγκες του, σωματικές, ψυχικές και πνευματικές.

Αν και αυτό, το τελευταίο, συμβαίνει, σήμερα, από τον δεύτερο κι όλος χρόνο της ζωής του ανθρώπου, η ικανότητα του αυτή έχει πίσω της μια ιστορία εξέλιξης του ανθρώπινου εγκέφαλου 500.000 περίπου ετών (homo sapiens). Η ομιλία εμφανίζεται περίπου πριν 200.000 χρόνια (σύμφωνα, πάντοτε, με τους ανθρωπολόγους, οι οποίοι... δεν συμφωνούν πάντοτε!)

Κατακτώντας την όρθια στάση και ασκώντας την μετακίνηση, ο άνθρωπος εγκέφαλος δέχεται πλέον έναν νέο καταιγισμό εμπειριών και προκλήσεων, κινδύνων και ευκαιριών περαιτέρω εξέλιξης. Η εξέλιξη αυτή αντανακλάται και συνοψίζεται στην ικανότητα της ομιλίας, η οποία αποτελεί έναν συνειδητό μετασχηματισμό της κραυγής σε φωνή και της φωνής σε ομιλία, τέλος δε, της ομιλίας σε λόγο, δηλ. σε έλλογη ομιλία, ομιλία με λογική συνοχή. Το "Έλλογο" της Ομιλίας, δηλαδή ο "Ορθός Λόγος" είναι η πρόκληση του ανθρώπου στην παρούσα φάση της εξέλιξης του.

Ο Ορθός Λόγος

Με "Ορθό Λόγο", επομένως, δεν εννοούμε καθόλου την ικανότητα μιας ευφυολογίας ή μιας πειστικής επιχειρηματολογίας, αφού και τα πλέον εγωιστικά συμφέροντα γνωρίζουν πολύ καλά να αναπτύσσουν επιχειρήματα και να πείθουν είτε με την βία είτε με την γοητεία...

Ως "Ορθό Λόγο" εννοούμε την εξελιγμένη ικανότητα της ανθρώπινης διάνοιας, η οποία δια του έλλογου στοχασμού και του συλλογισμού μπορεί να βάζει "Τάξη στο Χάος", να υποδεικνύει δημιουργικές λύσεις σε καταστρεπτικά αδιέξοδα, να επαναφέρει ισορροπίες, να εναρμονίζει συγκρούσεις, να αποκαθιστά συγγένειες διεστών και να αναδεικνύει την Συνοχή του Ενιαίου Όλου, αυτήν που υπήρξε από την Αρχή του Κόσμου.

Με πιο απλά λόγια: ο Ορθός Λόγος διακρίνει, υποδεικνύει και αναδεικνύει την Αλήθεια μέσα από τις αμφιλεγόμενες καθημερινές πραγματικότητες και την αξιοποιεί προς το κοινό όφελος του ατόμου και της κοινωνίας, υπέρ της προόδου και της ευημερίας τους.

Επίλογος

Ο Ορθός Λόγος είναι έμφυτος μέσα στην ανθρώπινη φύση. Και δεν θα μπορούσε να ήταν αλλιώς. Ο δημιουργός είναι πάντα μέσα στο δημιούργημά του, και το δημιούργημα παραμένει πάντα μέσα στον δημιουργό του.

Ο Ορθός Λόγος είναι ο "Καθαρός Λόγος" των φιλοσόφων, είναι η "Εμπνευση" των καλλιτεχνών, είναι ο "Ενας Νόμος" των Φυσικών, είναι ο "ο εν μίνι Θεός" των Θεολόγων, είναι ο "Μυστικός Λόγος των Αιτίων και των Αποτελεσμάτων" των αρχαίων Σοφών.

Και αρκεί ο άνθρωπος να γνωρίσει ο ίδιος τον εαυτό του, να τον καθαρίσει από τις αναπόφευκτες σκουριές και τα παράσιτα των ιδεοληψιών, των προκαταλήψεων και των φανατισμών, προϊόντα που του φορτώνει η άγνοια, η κακία και ο εγωισμός, για να επιτρέπει στην έμφυτη ικανότητά του Ορθού Λόγου να αναδυθεί μέσα του, να καθαρίσει την διάνοια του, και να του δώσει το θάρρος και την δύναμη να διορθωθεί και να διορθώσει...

Συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος: Περί του Ορθού Λόγου, μέρος 2ο: «Η Ηθική του Ορθού Λόγου»

Η απαραίτητη για τον άνθρωπο εργασία της ανόρθωσης του λόγου του, επίπονη και μακροχρόνια, όπως άλλωστε κάθε επιδιόρθωση ή επαπόρθωση, επιφυλάσσεται μέσα στην πολύ γνωστή λέξη, αλλά και άγνωστη έννοια: "ΗΘΙΚΗ"...

* Ο Ανδρέας Α. Προκοπίου, έχει σπουδάσει Μαθηματικά, Πληροφορική και Επιχειρησιακή Έρευνα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Έχοντας περάσει μια θητεία πολλών ετών σε διάφορες επιχειρήσεις, ως στέλεχος της Πληροφορικής και της Διοίκησης, είναι σήμερα Σύμβουλος Επιχειρήσεων σε θέματα Διοίκησης, Οργάνωσης, Ελέγχου Ποιότητας και Πληροφορικής. Παράλληλα, μελετά και δημοσιεύει άρθρα, δοκίμια, ποιητικές συλλογές και μεταφράσεις για την πνευματικότητα, τον πολιτισμό και τον ανθρωπισμό.

Αρχική Σελίδα | Τεύχος 4 | Προηγούμενα Τεύχη | Συντάκτες

Καλωσήρθατε στο πρώτο ελληνικό μέσο επικοινωνιακής δημοσιογραφίας.

Εδώ επαναπροσδιορίζουμε την έννοια της "ενήμευσης".
Χωρίς εξάρτηση από διαφημίσεις
Πόροι μας, η υποστήμησή σας!

Μια διαφορετική οπτική
Το περιοδικό για όσους θέτουν ερωτήσεις και αναζητούν λύσεις...

- ❑ Αναδεικνύουμε τη λογική απέναντι στη σύγχυση
- ❑ Προδύουμε τη διαλεκτική αλληλεπίδραση, τη συνεργασία και την οικοδόμηση συναίνεσης...
- ❑ Διηγούμε πως ο κόσμος του σήμερα θα μπορούσε να είναι αβυσσός...
- ❑ Παρουσιάζουμε μια πολυδιάστατη και πληρέστερη εικόνα του κόσμου...
- ❑ Αποτελούμε ανεξάρτητη έκδοση με υψηλή κοινωνική αξία...

Μια "ιδέα" και όχι απλά μια έκδοση...
Απευθυνόμαστε σε όσους έχουν "κουραστεί" από την ατελείωτη κριτική, τη συγκρουσιακή ρητορική και την εν γένει έλλειψη "λογικής" (ορθού λόγου) στα καθημερινά πολιτικά και κοινωνικά πεπραγμένα, σε όλους όσοι αναζητούν και επιζητούν το "θετικό και αισιόδοξο", σε όσοι αναρωτιούνται "και τώρα Τι,"

"Στόχος μας είναι να χτίσουμε μαζί μια κοινότητα που συζητά επικοινωνιακά, αντί να αναζητούμε εχθρούς και ενόχους"

Τεύχος 4
Ιούλιος - Αύγουστος 2019

- ❑ Όχι στο σαράκι του διχασμού-στρουθοκαμηλισμού
- ❑ «Κοινοβούλιο Ελληνισμού»
- ❑ "Fact-checking", δηλαδή, εξακρίβωση πληροφοριών ή ισχυρισμών
- ❑ Η εξυγίανση του τοπίου των ΜΜΕ
- ❑ Μιλούν οι αριθμοί για το τεράστιο κόστος του τομέα της Υγείας...
- ❑ Καθοριστικής σημασίας οι μεταρρυθμίσεις για την ανάπτυξη των ΑΠΕ
- ❑ Το «στοίχημα» του ριζικού εκσυγχρονισμού των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς πρέπει να κερδηθεί
- ❑ Εξωτερική Πολιτική:
- ❑ Η Αθήνα κινείται με τη λογική των αξόνων

Το Φαινόμενο της Αυτοφαγίας

Ακούγοντας την λέξη «αυτοφαγία» σίγουρα τα πρώτα πράγματα που σκεφτόμαστε δεν είναι και τόσο θετικά. Ωστόσο, σε κυτταρικό επίπεδο τουλάχιστον, η αυτοφαγία είναι ένας απίθανος μηχανισμός του οργανισμού μας.

Η απονομή των βραβείων Νόμπελ για το 2016 ξεκίνησε, όπως κάθε φορά, με τον τομέα της Ιατρικής και της Φυσιολογίας, με τον Ιάπωνα βιολόγο Yoshinori Ohsumi να τιμάται με την ύψιστη επιστημονική διάκριση, χάρη στις ανακαλύψεις του γύρω από το φαινόμενο της κυτταρικής αυτοφαγίας.



Το «autophagy», όπως περιγράφεται στις εργασίες του κ. Ohsumi, είναι ακόμα ένας όρος που προστίθεται σε έναν χώρο όπου συνήθως προτιμάει την ελληνική ορολογία. Ακόμα και χωρίς τη γνώση αγγλικών, λουπόν, είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε την ετυμολογία της λέξης. Ποια είναι όμως η σημασία της λέξης «αυτοφαγία», που χάρισε στον Ιάπωνα το πρώτο βραβείο Νόμπελ για το 2016;

Η ιδιότητα των κυττάρων, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, να αλλοιώνουν ή και να ανακυκλώνουν τα δικά τους κυτταρικά συστατικά, «τρώνοντας» ένα κομμάτι του εαυτού τους, παρατηρήθηκε για πρώτη φορά από τον Ohsumi. Ο Ιάπωνας δεν είναι αυτός που «βάφτισε» το συγκεκριμένο φαινόμενο, είναι όμως αυτός που αντιλήφθηκε υπό ποιες συνθήκες εμφανίζεται και με ποιο τρόπο λειτουργεί.

Μάλιστα, η πορεία του Ohsumi προς την ύψιστη διάκριση στηρίχθηκε πάνω σε μια άλλη έρευνα που επίσης είχε χάρισει Νόμπελ Ιατρικής, το 2004. Στη δεκαετία του '80 οι Aaron Ciechanover, Avram Hershko και Irwin Rose παρουσίασαν το σύστημα του οργανισμού που διασπά κάθε είδους πρωτεΐνη. Σχεδόν είκοσι χρόνια μετά, οι τρεις άνδρες οδηγήθηκαν στη Στοκχόλμη για να λάβουν το διεθνές βραβείο. Ωστόσο, δεν είχαν μπορέσει να προβλέψουν τι συμβαίνει όταν τα κύτταρα ασχολούνται με «μεγάλες» πρωτεΐνες, αλλά και τι κάνουν στα φθαρμένα τους «εξαρτήματα».

Η απάντηση συναντάται στον όρο «αυτο-

φαγία». Οι εργασίες του Ohsumi οδήγησαν στην κατανόηση της συμπεριφοράς των κυττάρων σε δυσμενείς καταστάσεις, όπως για παράδειγμα σε περιόδους μεγάλης πείνας ή μόλυνσης. Οι πιθανές μεταλλάξεις που μπορούν να συμβούν σε γονίδια αυτοφαγίας, όπως εξήγησε ο βιολόγος, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες, όπως καρκίνος ή διαφόρων ειδών νευρολογικές διαταραχές.

Στα ανθρώπινα κύτταρα, τα λυσοσώματα περιέχουν ένζυμα με τα οποία μπορούν να αποδομούν τα κομμάτια που το κύτταρο πλέον δεν χρειάζεται. Είναι ουσιαστικά ένα σύστημα κυτταρικού «καθαρισμού», ενώ υπάρχει ένας ολόκληρος μηχανισμός έτσι ώστε να τα ένζυμα να αποτραπούν από την μαζική καταστροφή του κυττάρου. Αξίζει να αναφερθεί πως η ανακάλυψή τους ήταν η αιτία για ακόμα ένα Νόμπελ, το 1974 στον Βέλγο κυτταρολόγο Christian de Duve.

Ο Ohsumi ξεκίνησε τις έρευνές του το 1988, όταν και επικεντρώθηκε στην αποδόμηση των πρωτεϊνών στα κενοτόπια. Υπέθεσε πως αν τα κενοτόπια όντως υπήρχαν (αφού τότε δεν μπορούσε να τα διακρίνει μέσω μικροσκοπίου), τότε μια διαταραχή των ενζύμων που θα διέλυε τις πρωτεΐνες, θα έπρεπε να εμφανίσει αυτοφαγοσώματα. Δηλαδή ειδικές θήκες που θα μεταφέρουν υλικά που προορίζονται για ανακύκλωση συστατικών μέσα στο κύτταρο.

Δημιούργησε μια κυτταρική μαγιά η οποία βρισκόταν σε κατάσταση πείνας, για να διαπιστώσει ότι πράγματι τα αυτοφαγοσώματα εμφανίζονται, αυξάνονταν και παρέμεναν ενεργά, αφού δεν υπήρχαν τα κατάλληλα ένζυμα για να τα διαλύσουν. Έναν χρόνο μετά, ανακάλυψε τα πρώτα γονίδια πίσω από αυτοφαγία, ενώ δεν άργησε να παρατηρήσει πως ο ίδιος μηχανισμός ίσχυε και για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Χάρη στον Ιάπωνα βιολόγο, έγινε γνωστό πως το φαινόμενο της αυτοφαγίας μπορεί να παράγει «καύσιμα» αλλά και να δημιουργήσει μπλοκ από κύτταρα, σε περιόδους αστίας. Παράλληλα, τα αυτοφαγοσώματα είναι ο λόγος που το κύτταρο μπορεί να εξοντώσει μικρόβια που προσπαθούν να εισβάλουν, αλλά και να καθαρίσει από άχρηστες πρωτεΐνες και λοιπά συστατικά. Κάπως έτσι διαπιστώθηκε πως οι βλάβες στον μηχανισμό της αυτοφαγίας μπορούν να οδηγήσουν σε πολλών ειδών ασθένειες, όπως καρκίνος, διαβήτης τύπου 2, ή άρκινσον.

Πλέον με τον Ιάπωνα να έχει εξηγήσει επακριβώς την τεράστια σημασία της λειτουργίας της αυτοφαγίας, τη σκυτάλη παίρνουν οι επιστήμονες που εστιάζουν στην παραγωγή φαρμάκων που θα συνεφέρουν τη συγκεκριμένη κυτταρική διαδικασία, όταν αυτή δυσλειτουργεί.

iefimerida.gr -

<https://www.iefimerida.gr/news/292159/nompel-iatrikis-ston-anthropo-poy-apedeixepos-einai-kalo-na-trome-ton-eayto-mas>

Η ευτυχία δεν κρινόταν από το καροτσάκι μου...

Ήμουν πάντα ένα χαρούμενο παιδί. Χαμογελούσα τις πρώτες μου ημέρες στο σχολείο, χαμογελούσα στα γέλια και τα πειράγματα των συμμαθητών μου, χαμογελούσα και όταν έλεγαν στη μητέρα μου ότι δε θα περπατήσω ποτέ ξανά.

Μερικές φορές, βέβαια, έπιανα τον εαυτό μου να παραπονιέται, να θέλει να περπατήσει. Ήθελα να μπορώ να σταθώ στα δύο μου πόδια έστω και για λίγο και να τρέξω, να παίξω ποδόσφαιρο όπως άλλα παιδιά. Το έβλεπα και κάθε βράδυ στον ύπνο μου. Και με, ένοιωθα αδικημένος, οργισμένος. Διότι γεννήθηκα σε έναν κόσμο που θυμάται την ανθρωπιά του, δυστυχώς, μόνο σε γιορτές και επετείους και ξεχωρίζει για την ικανότητά του να κατακρίνει τους άλλους για τα ελαττώματα και τις άτυχες στιγμές τους και όχι τόσο για τα προτερήματά τους.

Δεν ήθελα, δεν έπρεπε να αφήσω το χαμόγελό μου όμως να χαθεί. Τα πόδια μου δεν έπρεπε να μου στερήσουν το δικαίωμα στο όνειρο, το δικαίωμα στη ζωή. Έτσι, ξεκίνησα να παίζω μπάσκετ, κάρφωνα και πολλά καλάθια. Οι γονείς μου, περήφανοι για εμένα, πάντα μου έλεγαν ότι δεν κρίνεται η ευτυχία μας από τα πόδια αλλά από την καρδιά μας. Και να, έβαζα καλάθια, έτρεχα με το καροτσάκι μου και γινόμουν ένας μικρός Νίκος Γκάλης. Ναι, η καρδιά μας είναι πιο σημαντική.

Δε στεναχωριέμαι για τα πόδια μου πια. Βλέπω, παρατηρώ γύρω μου τόσους ανθρώπους που τα πόδια τους αυτά τους οδήγησαν στην καταστροφή, είδα παιδιά που αυτά τα πόδια τους οδήγησαν μέσα σε δρόμους καταχρήσεων και λανθασμένων επιλογών. Και τώρα πια ξέρω ότι η καρδιά μου και η θέλησή μου ήταν πιο δυνατά από αυτά τα πόδια που δεν μπορούσα επάνω τους να σταθώ. Ήξερα ότι μπορώ να κάνω τα πάντα, να αγαπήσω, να παίξω μπάσκετ, να αποκτήσω φίλους είτε μπορούσα είτε δεν μπορούσα να περπατήσω. Ξέρετε γιατί; Γιατί η καρδιά μου είχε μεγαλύτερη θέληση από εκείνα, μεγαλύτερη δύναμη. Γιατί τα πόδια μου δεν ήταν και τόσο σημαντικά τελικά... γιατί η ευτυχία δεν κρινόταν από το καροτσάκι μου.



Μαρία Σκαμπαρδώνη

Ένα πουλί που κάθεται σε ένα δέντρο, ποτέ δεν φοβάται ότι το κλαδί θα σπάσει...

...διότι η εμπιστοσύνη του δεν βρίσκεται στο κλαδί, αλλά στα φτερά του!

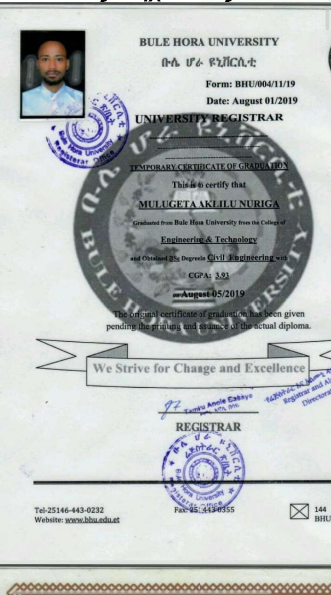


Πίστεψε στον εαυτό σου.

Το παιδί μας από την Αιθιοπία

Ο Σύλλογός μας έχει αναλάβει την οικονομική υιοθεσία, μέσω του Συλλόγου Βοηθείας Παιδιών Αιθιοπίας Lalibala, για δεκαπέντε και πλέον χρόνια του μικρού τότε Μουλουτζέτα. Ανάδοχοι γονείς φαίνονται η αείμνηστη Αθηνά Δούσου και η Γεν.Γραμματέας του Συλλόγου Ματίνα Σπυράτου. Ο Μουλουτζέτα πλέον είναι Πολιτικός Μηχανικός!

Josh
Professional Studio
0916416158 W/T/0808



Μαντινάδες που Αναμάζωξε ο Ολύμπιος Γέρος

Της λαϊκής μούσας Της λαϊκής μούσας

- Και ο Θεός που σ' έπλασε κι εκείνος αμφιβάλλει Πώς έγινε με τον πηλό κι' έφτιαξε τέτοια κάλλη.
- Εγώ παρέα με γιατρό και με παπά δεν κάνω Ο ένας θέλει να πονώ κι ο άλλος να ποθάνω.
- Αίγες γυναικές κι όρνιθες Θε μου να τσι ξεβγάλεις Γιατί θα κάνουνε ζημιιά όπου και να τσι βάλεις.
- Απής γεράσει ο άνθρωπος κι ασπρίσουν τα μαλλιά του Διάλε το πράμα που θωρεί 'πο κάτω απ' την κοιλιά ντου.
- Στον κόσμο τρία πράματα δεν κάνουνε στο σπίτι. Δυο πετεινοί, δυο κούνελοι κι η πεθερά με νύφη.
- Την πεθερά μου οψές αργά στον ύπνο μου την είδα Και θάρρουν πως επάλευα με τη Λερναία Ύδρα.

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 ρύπωναν 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.

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ. 2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τον:

κύριο Νικόλαο Διακάτο.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου τις: κυρίες Στέλλα Τομαρά & Ελένη Σπανογιάννη-Τομαρά στη μνήμη **Ηλία Τομαρά.**

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.sylfilon.gr

Έπι κοινωνία έν τύπῳ

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

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

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

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

Εκτύπωση: 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 Πουρικής και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Ευχαριστήρια Επιστολή

Καλημέρα σας,

Το όνομά μου είναι Βασίλης Παράβας. Μέσα από αυτό το γράμμα, θα σας πω ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ για την προσπάθειά σας στο να εκδίδεται την εφημερίδα ΕΠΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ προσφέροντας αγάπη, ελπίδα ενημέρωση σε ανθρώπους που περνούν δύσκολα.

Η δική μου ιστορία αφορά την κόρη μου Κορίνα που δυστυχώς μετά από τέσσερα χρόνια ταλαιπωρίας με τον καρκίνο δεν άντεξε, 21 Ιουνίου 2019 έφυγε με αξιοπρέπεια από κοντά μας. Πρόθεσή μου είναι να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους πνευμονολόγους, στον άνθρωπο πρώτα και έπειτα θωρακοχειρουργό κ. Γεώργιο Παπαμιχάλη, στον κύριο με κεφαλαία γράμματα κ. Παπαβασιλείου στην υπέροχη ομάδα στο ογκολογικό, την Πανεπιστημιακή Κλινική, και φυσικά σε όλους τους νοσηλευτές και νοσηλεύτριες που φέρθηκαν όλα αυτά τα χρόνια στην κόρη μου με πολλή αγάπη σαν να ήταν δικό τους παιδί ή αδελφή, που μέσα από τεράστιο φόρτο εργασίας, δίνουν καθημερινά αγώνα, ώστε όλοι οι ασθενείς, μέσα στην ατυχία τους να έχουν την καλύτερη περίθαλψη.

Προσμένοντας στη δημοσίευση στην εφημερίδα σας του γράμματός μου, για να γνωρίζουν και οι πιο δύσπιστοι τι έργο επιτελείται στο ΣΩΤΗΡΙΑ, από τα βάθη της καρδιάς μου, σας ευχαριστώ για τη φιλοξενία, συνεχίζοντας το έργο σας.

Ευχαριστώ
Βασίλης Παράβας

Ευχαριστήρια Επιστολή

Νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου την 4η πνευμονολογική κλινική Σωτηρίας και ένα μεγαλύτερο και γεμάτο αγάπη Ευχαριστώ στη ΜΕΘ ΠΠ καθώς επίσης σε όλο το προσωπικό για την αγάπη, τη φροντίδα και την υποστήριξη που μας έδειξαν τόσο σε εμάς που αγωνιούσαμε έξω στην αναμονή, όσο και στον ίδιο ασθενή που η ζωή του κρεμόταν από τα χέρια τους. Οι λέξεις Ευχαριστώ κ ευγνωμοσύνη στερούνται νοήματος για όλα αυτά που νιώθουμε καθώς γυρίζοντας ο μπαμπάς μας στο σπίτι υγιής, μαζί με αυτόν γύρισε κ το χαμόγελο στα χείλη μας!

κ.Πέττα, κ.Αλευράκη, κ.Προβατά, κ.Σιάκουλη, κ.Κανιάρη, κ.Βασιλειάδη, και ειδικά κ. Μαρκοζάνε σας ευχαριστούμε. Άθελά μου σας αγαπώ και θα είστε πάντα στην καρδιά μου. Πάντα θα σας συνοδεύει ένα κεριά και μια προσευχή σε κάθε προσκύνημά μου! Εύχομαι κάθε ασθενής που βρίσκεται εδώ να "πέφτει στα χέρια σας" και κάτω από τη σκέπη σας γεμίζοντας αυτόν και την οικογένεια του ελπίδα και χαρά!

Ευχαριστούμε πολύ.

Οικογ: Δημήτριου Παγγίδη

Μη φοβάσαι την αλλαγή

ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ
Μη φοβάσαι την αλλαγή.
Η αλλαγή συμβαίνει για έναν λόγο.
Ακολουθήσε την!



Πολλές φορές, προκειμένου να εξελιχθούμε, είναι απαραίτητο να αφήσουμε πίσω μας κάποια πράγματα. Μια διαδικασία συχνά επώδυνη αλλά εξαιρετικά απαραίτητη. Οι παρακάτω σκέψεις θα σας βοηθήσουν να πάρετε τη δύναμη που απαιτείται, για να κάνετε το επόμενο βήμα.

1. Καθώς μεγαλώνουμε και γινόμαστε σοφότεροι, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε τι χρειαζόμαστε και τι πρέπει να αφήσουμε πίσω. Καμιά φορά το να φεύγεις, είναι ένα βήμα μπροστά.
2. Ποτέ δεν θα καταφέρεις να πραγματοποιήσεις όλα αυτά για τα οποία είσαι ικανός αν είσαι υπερβολικά προσκολλημένος με πράγματα που πρέπει να αφήσεις πίσω.
3. Κάποιες φορές στη ζωή υπάρχουν πράγματα που δεν είναι προορισμένα να διαρκέσουν. Κάποιες φορές οι αλλαγές που δεν θέλουμε είναι οι αλλαγές που χρειαζόμαστε προκειμένου να ωριμάσουμε.
4. Η ωριμότητα και η αλλαγή μπορεί κάποιες φορές να είναι επώδυνη, όμως τίποτα στη ζωή δεν είναι τόσο επώδυνο όσο το να μένεις κολλημένος εκεί που δεν ανήκεις.
5. Το πιο δύσκολο στάδιο της ωριμότητας είναι να αφήνεις πίσω σου πράγματα στα οποία ήσουν συνηθισμένος και να προχωρείς σε πράγματα που δεν είσαι.
6. Αποδέξου αυτό που υπάρχει, άσε πίσω σου αυτό που υπήρχε και έχε πίστη απέναντι σε αυτό που μπορεί να υπάρξει.

Ευχαριστήρια Επιστολή

Βρισκόμουν στη Στυλίδα για ολιγοήμερες διακοπές μαζί με τον πατέρα μου. Την Παρασκευή 23 Αυγούστου ο πατέρας μου παρουσίασε οξύ και πολύ σοβαρότατο πρόβλημα υγείας. Διακομίστηκε στο Νοσοκομείο της Λαμίας όπου αντιμετωπίστηκε άμεσα και επιτυχώς το επεισόδιο με αποτέλεσμα μετά δύο ημέρες να πάρει εξιτήριο απολύτως υγιής. Θέλω και εκ μέρους του να ευχαριστήσουμε όλους τους ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ που ασχολήθηκαν με το περιστατικό, το ΕΚΑΒ που έσπευσε άμεσα, τους γιατρούς, νοσηλευτές και όλο το προσωπικό στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, καθώς τους γιατρούς, νοσηλευτές και όλο το προσωπικό της Χειρουργικής Κλινικής και ιδιαίτερως τον χειρουργό κ. Γεωργίου.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ.

Ιωάννης Πρωτόπαπας - Έλλη Πρωτόπαπα

7. Μη φοβάσαι την αλλαγή. Η αλλαγή συμβαίνει για έναν λόγο. Ακολουθήσε την. Δεν θα είναι εύκολο, αλλά θα αξίζει..

8. Ποτέ μην αφήνεις τον φόβο να αποφασίσει για το μέλλον σου.

9. Ο φόβος δεν υπάρχει πουθενά αλλού εκτός από το μυαλό μας. Είναι δύσκολο να ακολουθήσεις την καρδιά σου, είναι όμως τραγικό να επιτρέψεις στο ψέμα του φόβου να σε σταματήσει.

10. Δεν μπορείς πάντα να περιμένεις για την ιδανική στιγμή. Κάποιες φορές πρέπει να αφήσεις πίσω μερικά πράγματα και να τολμήσεις να το κάνεις επειδή απλώς η ζωή είναι πολύ σύντομη για να αναρωπέσαι τι θα μπορούσε να είχε γίνει.

11. Συχνά είναι αρκετά δύσκολο να αφήσεις πίσω σου το παρελθόν και να προχωρήσεις. Μόλις το κάνεις όμως, θα νιώσεις ελεύθερος και θα συνειδητοποιήσεις ότι πήρες την καλύτερη απόφαση που θα μπορούσες ποτέ να πάρεις.

12. Δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος που ήσουν έναν χρόνο πριν, ένα μήνα πριν, μια εβδομάδα πριν. Συνεχώς μεγαλώνεις. Οι εμπειρίες δεν σταματούν. Αυτό είναι ζωή.

13. Μία από τις πιο εποικοδομητικές στιγμές στη ζωή είναι όταν επιτόλιπες βρίσκεις το κουράγιο να αφήσεις πίσω σου πράγματα που δεν μπορείς να αλλάξεις.

14. Ποτέ μην πιέζεις τις καταστάσεις. Κάνε το καλύτερο που μπορείς και μετά άφησε να δεις πώς θα εξελιχθεί. Αν είναι να γίνει, θα γίνει. Μην πιέζεις τον εαυτό σου για πράγματα που δεν μπορείς να αλλάξεις.

15. Το να εγκαταλείπεις και το να προχωράς μπροστά είναι δύο πολύ διαφορετικές έννοιες.

16. Το να προχωράς μπροστά δεν σημαίνει να ξεχνάς, σημαίνει ότι διαλέγεις την ευτυχία αντί για τη δυστυχία.

17. Το να εγκαταλείπεις δεν σημαίνει ότι είσαι αδύναμος. Καμιά φορά σημαίνει ότι είσαι αρκετά δυνατός και έξυπνος ώστε να αφήνεις πράγματα πίσω σου και να ωριμάξεις.

18. Ζήσε απλά. Ζήσε γενναϊόδωρα. Μίλα ειλικρινά. Ανάπνευσε βαθιά. Κάνε το καλύτερό σου. Και άσε όλα τα υπόλοιπα στις δυνάμεις που βρίσκονται πάνω από σένα.

19. Με όποιο τρόπο κι αν ζήσεις, κάποιος θα απογοητευτεί. Επομένως ζήσε αληθινά και βεβαιώσου ότι στο τέλος δεν θα είσαι ΕΣΥ εκείνος που θα απογοητευτεί.

20. Είσαι αρκετά ΚΑΛΟΣ, αρκετά ΕΞΥΠΝΟΣ, αρκετά ΚΑΛΟΣ, αρκετά ΔΥΝΑΤΟΣ. Δεν χρειάζεσαι κανέναν άλλον να σε αξιολογήσει. Είσαι ήδη αξιόλογος.

<https://www.awakengr.com/mi-fovasai-tin-allagi-i-allagi-symvainei-gia-enan-logo-akolythise-tin/>

Τα πιο σημαντικά στη ζωή μας



● Τα ευγενικά λόγια μπορεί να είναι σύντομα και εύκολα να τα πεις αλλά η ηχώ τους είναι πραγματικά ατελείωτη.

● Όταν τα πράγματα στη ζωή μας δεν έρχονται όπως τα θέλουμε, ίσως είναι γιατί ο Θεός έχει μεγαλύτερα σχέδια για μας.

● Ένα χαμόγελο μικραίνει την απόσταση ανάμεσα στους ανθρώπους.

● Μια ημέρα είδα στον ύπνο μου ότι βρισκόμουν μπροστά στις πύλες του Παραδείσου. Ο Άγιος Πέτρος μού είπε: "Πήγαινε πίσω στη Γη. Δεν υπάρχουν φτωχογειτονιές εδώ"

Μητέρα Τερέζα

Δράσεις και προγράμματα



20 Φεβρουαρίου 2018

Ο πρώην τραγουδιστής, Γιάννης Γαρδέλης, μας τραγούδησε τα τραγούδια του, καθώς και μοιράστηκε πράγματα από τη ζωή του. Έγινε γνωστό από Το τραγούδι «Καληνύχτα παιδί» Που βραβεύτηκε το 1987 στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης με το πρώτο βραβείο.

20 Φεβρουαρίου 2018



Η θεατρική ομάδα νέων μας εντυπώσισε και συγκίνησε με τη θεατρική τ ο υ ς π α ρ ά -

σταση, δίνοντας μηνύματα για το που μπορούν να οδηγήσουν τα πάθη και οι εξαρτήσεις.

ΑΙΜΟΔΟΣΙΕΣ 2018

Το 2018 πραγματοποιήσαμε Αιμοδοσίες ανταποκρινομένοι επανειλημμένα στις αιτήσεις σε α ν θ ρ ώ -



πους που είχαν ανάγκη, ιδιαίτερα στην Αττική, αλλά και της επαρχίας. Λόγω της αυξημένης ζήτησης, παρακαλούνται όσοι μπορούν να ανταποκριθούν στο κάλεσμα και να συνεισφέρουν στην Αιμοδοσία για να καταστεί δυνατή η συνέχιση της κάλυψης των αναγκών σε αίμα που αφινιδιαστικά προκύπτουν. Είναι μια προσφορά αγάπης στον γείτονά μας και στο συνάνθρωπο. Όλοι μας, κάποια στιγμή, ενδεχομένως να βρεθούμε σ' αυτή την ανάγκη.

3 Ιουλίου 2018



Η ομάδα κρουστών από τις ΗΠΑ. Μας έπαιξαν τραγούδια από την Αφρική έως την Σκωτία. Οι συνάνθρωποί μας χάρηκαν και διασκέδασαν με αυτές τις ευχάριστες νότες. Η ψυχολογία τους άλλαξε, έστω και για μία στιγμή, το οποίο επιδιώκουμε με τέτοιες έκτακτες δράσεις.

31 Ιουλίου 2018

Έκτακτο ιατρικό πρόγραμμα **Εθελοντών Ιατρών** με το νοσηλευτικό τους, ερχόμενοι από την Ν. Κορέα. Παρέχον **δωρεάν ιατρικές εξετάσεις, επιτόπιες αιματολογικές εξετάσεις, ακτινογραφίες και παροχή φαρμάκων** στους συνανθρώπους μας. Εθελοντές μεταφραστές μας μπόρεσαν να εξυπηρετήσουν τους ελληνόφωνους συνανθρώπους του προγράμματός μας να κάνουν χρήση των δωρεάν ιατρικών υπηρεσιών τους.

Χριστουγεννιάτικο γεύμα Τρίτη 11 Δεκεμβρίου 2018



Αυτήν τη χρονιά μπόρεσαμε και πάλι να πραγματοποιήσουμε μία ξεχωριστή γιορτή των Χριστουγέννων για περισσότερους από **225 άπορους, άπορους και άστεγους συνανθρώπους** του προγράμματός μας, που βρίσκονται σε ανάγκη. Είχαμε ένα πλούσιο **γιορτινό γεύμα αγάπης**. Επίσης είχαμε για ψυχαγωγία Θεατρικό με ένα ιδιαίτερο μήνυμα για τα Χριστούγεννα, χορωδία Χριστουγέννων, κάλαντα όλοι μαζί. Μοιράσαμε δώρα και τσάντες με τρόφιμα. **ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ Φεβρουαρίου & Μαρτίου 2018 στα στέκια αστέγων και εξαρτημένων της Αθήνας** Είχαμε την ευκαιρία να βγούμε στους δρόμους της Αθήνας και να προσφέρουμε φαγητό, τσάι και αγάπη στους άστεγους και εξαρτημένους συνανθρώπους μας. Συναντιόμαστε στις 19:00, στον 7ο όροφο της Ευριπίδου 14 για να ετοιμάσουμε τα σάντουιτς και το τσάι.

Διανομή ρούχων και υποδημάτων

Σε κάθε μας πρόγραμμα, μοιράζουμε ρούχα, παπούτσια και άλλα χρήσιμα είδη ανάγκης, από την αποθήκη ρούχων που μας έχει παραχωρηθεί χώρος από το Νοσοκομείο ΣΩΤΗΡΙΑ, σε συνεργασία με τον σύλλογο «Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείο Σωτηρία».

Δεχόμαστε δωρεές σε είδος, ό,τι έχει ανάγκη ένα νοικοκυριό κατόπιν επικοινωνίας μαζί μας.

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΥΠΝΩΤΗΡΙΟ – ΠΡΟΣΩΡΙΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΑΣΤΕΓΩΝ

Λόγω των γεγονότων που αντιμετωπίζει η χώρα μας και κατά συνέπεια η πόλη μας, για μια ανθρώπινη πόλη, δεχόμαστε στον χώρο μας ανθρώπους για μπάνια, πλύσιμο ρούχων, φαγητό, καφέ, ρουχισμό και ανοίγουμε σε έκτακτες καιρικές συνθήκες την αίθυσά μας όταν χιονίζει, και κάνει πολύ κρύο, για να κοιμηθούνε μέσα στην αίθυσά μας, Ευριπίδου 14, σε κρεβάτια εκστρατείας που διαθέτουμε για έκτακτες καιρικές συνθήκες.

Όραμα και επιθυμία μας είναι η δημιουργία ενός οργανωμένου υπνωτηρίου για την σταθερή φιλοξενία ατόμων σε ανάγκη.

Υπάρχει το κτήριο, αλλά χρειάζεται να γίνουν εργασίες όπως, η δημιουργία ενός παταριού, 2 μπάνια, 2 τουαλέτες με πρόσβαση για Α.μ.Ε.Α. και μία μικρή κουζίνα για την προετοιμασία του πρωινού.

Υποστηρικτές

Ευχαριστούμε μέσα από την καρδιά μας όλους τους ιδιώτες, ομάδες και φορείς, που μας βοηθάτε στα προγράμματά μας. Τέλος, όλους τους εθελοντές μας, που με αυτοθυσία προσφέρουν πρακτική βοήθεια.

Υποστήριξη και εσύ το ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ

Οι ανάγκες που καλούμαστε να υπηρετήσουμε είναι πολλές και δύσκολες για να καλυφθούν όλες. Ενώνοντας τις μικρές προσπάθειες και δυνάμεις μας, μαζί με την αγάπη και τη γενναιοδωρη προσφορά σας, σίγουρα μπορούμε να καλυτερέψουμε τη ζωή των ανθρώπων και να ελαφρύνουμε το φορτίο τους.

Σε αυτόν τον αγώνα θα θέλαμε να συνεχίσετε να μας στηρίζετε, όπως το κάνατε πρόθυμα μέχρι τώρα, για τη στήριξη, τη σίτιση, τα λουτρά και πλυντήρια των άστεγων συνανθρώπων μας, που βρίσκονται σε ανάγκη.

Το έργο μας λαμβάνει χώρα σε αίθουσα που μας έχει παραχωρηθεί δωρεάν, από την Ελληνική Ιεραποστολική Ένωση, κάθε Τρίτη και Πέμπτη μεταξύ 12.00-20.00 ώρα, επί της Ευριπίδου 14, στον 7ο και 8ο όροφο και όλοι όσοι βοηθήσουμε στο έργο είμαστε εθελοντές.

Επικοινωνήστε μαζί μας για να ενημερωθείτε με ποιο τρόπο μπορείτε να συμβάλετε υποστηρικτικά στις διάφορες δραστηριότητές μας. Εκτός από τη προσφορά προσωπικής εθελοντικής εργασίας, επιπλέον μπορείτε να καταθέσετε χρήματα στον λογαριασμό:

Alpha Bank Λογαριασμό: 690 00 2002,
IBAN: GR36 0140 6900 6900 0200 2000 510

BIC: CRBAGRAA

Βιταλάκης Κωνσταντίνος
Καταφύγιο Αγάπης & Συμπαράστασης.



(Κατόπιν δωρεάς σας, ενημερώστε μας, να σας στείλουμε απόδειξη)

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΑΓΑΠΗΣ & ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ

Βοήθεια σε κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα & ομάδες με προβλήματα εξάρτησης.

Γνωρίζουμε ότι οι ανάγκες που υπηρετούμε είναι δύσκολες να καλυφθούν όλες.

Ενώνοντας όμως τις μικρές μας προσπάθειες και δυνάμεις, με την αγάπη μας για τον πλησίον μας, σίγουρα μπορούμε να καλυτερέψουμε τη ζωή των ανθρώπων και να ελαφρύνουμε το φορτίο τους.

Πάγιες δράσεις – Γεύματα – Πλυντήρια – Ντους

Χώρος δράσης: Ευριπίδου 14, 7ος όροφος
Γεύματα αστέγων και απόρων κάθε **Τρίτη και Πέμπτη** μετά τις 18.30.

Πλυντήρια ρούχων & ντους από τις 11.30-16.30.

Καφές μετά τις 15.30.

Διανομή ρούχων.

Κινητό: 69772-02398 **Σταθερό/fax:** 210-5012608

email: kvitalakis@yahoo.gr

Ιστοσελίδα: www.katafigio-agapis.gr

Facebook: Καταφύγιο Αγάπης και Συμπαράστασης

Κωνσταντίνος, Σοφία, Ελένη Βιταλάκη και Συνεργάτες



Καλέ μου γιε

Καλέ μου γιε, Σου γράφω σιγά γιατί ξέρω πως δε μπορείς να διαβάσεις γρήγορα.

Δε μένουμε εκεί που μέναμε παλιά, Ο μπαμπάς σου διάβασε στην εφημερίδα ότι τα περισσότερα ατυχήματα γίνονται μέσα σε 20 χιλιόμετρα από το σπίτι και έτσι μετακομίσαμε. Δεν μπορώ να σου στείλω τη διεύθυνση γιατί η τελευταία οικογένεια που έμεινε εδώ πήρε μαζί της τα νούμερα για να μην αλλάξουν διεύθυνση. Το καινούριο σπίτι έχει και πλυντήριο. Την πρώτη μέρα έριξα τέσσερα πουκάμισα τράβηξα το χερούλι και δεν τα ξαναειδαμε από τότε.

Έβρεξε δυο φορές την τελευταία εβδομάδα εδώ. Τρεις μέρες την πρώτη και τέσσερις τη δεύτερη.

Το παλτό που ήθελες να σου στείλω, η θεία σου είπε ότι θα είναι βαρύ για το ταχυδρομείο με όλα αυτά τα κουμπιά, και έτσι τα κόψαμε και τα βάλαμε στην τσέπη για να τα βρεις.

Η οικογένεια είναι καλά. Ο πατέρας σου έχει μια υπεύθυνη δουλειά. Να φανταστείς 500 άτομα είναι από κάτω του. Κόβει το γρασίδι στο νεκροταφείο.

Η αδελφή σου έκανε παιδί σήμερα το πρωί. Δεν έμαθα αν είναι αγόρι ή κορίτσι και έτσι δεν ξέρω αν είσαι θεός ή θεία. Πήραμε τις προάλλες έναν λογαριασμό από το νεκροταφείο. Έλεγε ότι αν δεν πληρώσουμε τη τελευταία δόση για τον τάφο της γιαγιάς θα μας την επιστρέψουν.

Τα δυσάρεστα τώρα. Τρεις φίλοι σου πέρασε με το φορτηγάκι από τη γέφυρα. Ο Βασίλης οδηγούσε, ο Γιώργος και ο Γιάννης ήταν πίσω στο ανοιχτό. Ο Βασίλης σώθηκε, κατέβασε το παράθυρο και κολύμπησε στην ακτή αλλά οι άλλοι δυο πνίγηκαν. Δεν μπορούσαν να κατεβάσουν την πορτούλα για να φύγουν. Ο θεός σου έπεσε σε ένα βαρέλι με ούισκι. Μερικοί προσπάθησαν να τον βγάλουν αλλά τους έδιωξε όλους και πνίγηκε.

Όχι πολλά νέα αυτή τη φορά. Τίποτα σημαντικό δεν έγινε. Να μας γράφεις πιο συχνά. Με αγάπη η μαμά σου.

ΥΓ. Θα σου έστειλα λεφτά αλλά ο φάκελος ήταν ήδη κλειστός.

http://www.clickhere.gr/content/jokesdtl.asp?jokes_id=14

Είναι ή δεν είναι περίεργο

1. Δεν είναι περίεργο πώς ένα ποσό των 20 ευρώ σας φαίνεται πολύ μεγάλο όταν το δίνετε στην εκκλησία, αλλά είναι μικρό όταν πηγαίνετε για ψώνια;
2. Δεν είναι περίεργο που 2 ώρες σας φαίνονται πολλές όταν είστε στην εκκλησία, ενώ σας φαίνονται λίγες όταν παρακολουθείτε μια καλή ταινία;
3. Δεν είναι περίεργο το ότι δεν βρίσκετε λόγια να πείτε όταν προσεύχεστε, αλλά δεν έχετε κανένα πρόβλημα όταν σκέφτεστε για ποιο πράγμα θα μιλήσετε με έναν φίλο;
4. Δεν είναι περίεργο το πόσο «δύσκολο» και «βαρετό» είναι να διαβαστεί ένα κεφάλαιο της Αγίας Γραφής, ενώ τόσο εύκολα διαβάζονται 100 σελίδες ενός δημοφιλούς μυθιστορήματος;
5. Δεν είναι περίεργο το ότι ο καθένας θέλει εισιτήρια για μπροστινές θέσεις σε συναυλίες και αγώνες, αλλά προτιμά να κάθεται στα τελευταία καθίσματα της εκκλησίας;
6. Δεν είναι περίεργο το ότι πρέπει να ξέρετε για μια εκδήλωση της εκκλησίας 2-3 εβδομάδες πριν από την ημέρα που θα γίνει, ώστε να μπορέσετε να την βάλετε στον προγραμματισμό σας, αλλά μπορείτε για άλλα γεγονότα να αποφασίσετε και την τελευταία στιγμή;
7. Δεν είναι περίεργο το πόσο δύσκολο είναι να μάθετε κάτι που σχετίζεται με τον Θεό, ώστε να το μοιραστείτε με άλλους, αλλά το πόσο εύκολο είναι να μάθετε, να καταλάβετε και να διαδώσετε ένα κουτσομπολιό;
8. Δεν είναι περίεργο το ότι εύκολα πιστεύετε αυτά που γράφονται στα περιοδικά και στις εφημερίδες, αλλά από την άλλη αμφιβάλλετε για τα λόγια της Αγίας Γραφής;
9. Δεν είναι περίεργο πώς ο καθένας θέλει μια θέση στον ουρανό, αλλά δεν θέλει να πιστέψει, να κάνει ή να πει κάτι για να φθάσει εκεί;
10. Δεν είναι περίεργο το πόσο εύκολα στέλνετε ανέκδοτα σε e-mails τα οποία προωθούνται δεξιά κι αριστερά, ενώ το σκέφτεστε διπλά όταν πρόκειται να στείλετε ένα μήνυμα για τον Θεό;

agioritis.pblogs.gr

<http://www.in-agiounikolaoutouneou.gr/>

Ευκαιρία



- Η ευκαιρία είναι σαν την αυγή. Εάν αργήσεις να ξυπνήσεις, την έχασες.
- Σαν να ζούμε δυο ζωές...!! Η δεύτερη ξεκινά όταν καταλάβουμε ότι έχουμε... μόνο μια.

Ημερολόγιο 2019

2019 Σεπτεμβρίου

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					

Νέα Σελήνη

Πανσέληνος

Ισημερία

Μή δ' ὕπνον μαλακοῖσιν ἐπ' ὄμμασι προσδέξασθαι, πρὶν τῶν ἡμερινῶν ἔργων τρὶς ἕκαστον ἐπελθεῖν· «πῆ παρέβην; τί δ' ἔρεξα; τί μοι δέον οὐκ ἐτελέσθη;» ἀρξάμενος δ' ἀπὸ πρώτου ἐπέξῃθι καὶ μετέπειτα δειλὰ μὲν ἐκπρήξας ἐπιπλήσσοο, χρηστὰ δὲ τέρπευ.

ἀπὸ τῆς Χρυσῆς Ἐπιθ., τοῦ Πυθαγόρα

Και μην επιτρέψεις ὕπνον απαλό στα μάτια σου, πρὶν τρὶς στις πράξεις τῆς ἡμέρας επανέλθεις: «πὶ παρέβην; τί ἐπράξα; Τί, ἀπ' ὅσα ἐπρέπε, δὲν ἔκανα;» Κι αρχίζοντας ἀπὸ τὸ πρώτο, νὰ απλώνεσαι καὶ στα μετέπειτα, καὶ γιὰ τὰ μὲν δειλὰ πὺ ἐπράξεις νὰ ἐπιπλήττεσαι, γιὰ δὲ τὰ χρηστὰ νὰ χαίρεσαι.

Τὰ τρία κλειδιά τῆς ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ.

Αὐτὸ Παρατήρηση – Αὐτὸ Ἐλεγχος – Αὐτὸ Διόρθωση

Μόνον ἡ Αυτογνωσία θὰ σοὺ δώσει τὴν ἰκανότητα:

- νὰ ἀδιαφορεῖς γιὰ τὰ ἀσήμαντα, καὶ

- νὰ ἐνδιαφέρεσαι γιὰ τὰ σημαντικά.

(Πλάτων)

Σημαντικά: ἡ Αλήθεια, τὸ Καλὸ καὶ τὸ Ωραῖο.

Ασήμαντα: ... Ὅλα τὰ ἄλλα!

Ἡ **Αλήθεια** εἶναι τὸ Καλὸ τοῦ Ωραίου καὶ τὸ Ωραῖο τοῦ Καλοῦ

Τὸ **Καλὸ** εἶναι ἡ Αλήθεια τοῦ Ωραίου καὶ τὸ Ωραῖο τῆς Αλήθειας

Τὸ **Ωραῖο** εἶναι τὸ Καλὸ τῆς Αλήθειας καὶ ἡ Αλήθεια τοῦ Καλοῦ.

ΑΝΘΡΩΠΕ, ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Φερμουάρ

Στις αρχές του 2007, η κρατική καναδική ραδιοφωνία – τηλεόραση ξεκίνησε μια on line ψηφοφορία για τις 50 εφευρέσεις που έκαναν τη ζωή μας πιο εύκολη. Το φερμουάρ κατέκτησε την 6η θέση! Κι όμως. Χρειάστηκε περίπου ογδόντα χρόνια, ώσπου να χρησιμοποιηθεί στα ρούχα, κι άλλα είκοσι, για να κερδίσει την παγκόσμια αναγνώριση.

Ήταν κάποιος Ηλίας Χούι που το 1851 πήρε στις Ηνωμένες Πολιτείες δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για την εφευρέσή του, τον πρόγονο του φερμουάρ: Μια σειρά από πόρτες που «κούμπωναν» με πίεση προς μια κατεύθυνση και ξεκούμπωναν με πίεση προς την αντίθετη φορά. Ούτε πρακτική ήταν ούτε λειτουργούσε με απόλυτη επιτυχία.

Ο Whitcomb L. Judson ήταν εκείνος που, στα 1893, παρουσίασε στην παγκόσμια έκθεση του Σικάγου μια βελτιωμένη έκδοση: αντί για πόρτες, χρησιμοποίησε μικρούς γάντζους στη μια πλευρά και μικρές θηλιές στην απέναντι. Η εφευρέσή του ήταν πιο πρακτική αλλά το κούμπωμα δεν είχε πάντα επιτυχία. Έτσι, η εταιρεία που συστάθηκε

(το 1894) για την εκμετάλλευση της ιδέας αυτής, περπατούσε με μεγάλη δυσκολία και με τεράστια οικονομικά προβλήματα.

Στα 1905, στην εταιρεία μπήκε ο Σουηδός μετανάστης μηχανικός Γεδεών Σούντμπακ που προστάθηκε να αντιμετωπίσει τις ατέλειες. Του πήρε οκτώ χρόνια ώσπου να κατεβάσει τη μεγάλη ιδέα: Αντί για θηλιές και γάντζους, χρησιμοποίησε δονάκια που συμπλέκονται και κρατούν κλειστό το άνοιγμα. Ήταν 29 Απριλίου 1913, όταν παρουσίασε τη σύγχρονη έκδοση του φερμουάρ. Οι πωλήσεις πήραν την ανηφόρα αλλά για τα ρούχα, μοδίστρες και ράφτες συνέχιζαν να προτιμούν κουμπιά και κουμπότρυπες. Στη δεκαετία του 1920, φερμουάρ έβραζαν μόνο στα παιδικά ρούχα. Χρειάστηκε να κάνει την υπέρβαση η σχεδιάστρια

υψηλής ραπτικής Έλσα Σκιαπαρέλι, που το λάνσαρε στις κολεξιόν της των αρχών της δεκαετίας του 1930. Όμως, μόλις μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο, οι άνθρωποι έδειξαν στο φερμουάρ την εμπιστοσύνη που του αξίζει. Σήμερα, τουλάχιστον οκτώ πολυεθνικές εταιρείες δραστηριοποιούνται στην παραγωγή μεταλλικών, πλαστικών αλλά και «σορτών» φερμουάρ.

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

Επισκεφθείτε

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

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



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξέ μας



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

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

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

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

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

Παρακαλούμε, στείλε μας

ΣΚΕΨΕΙΣ,
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ,
ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

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

Καταφύγιο

Αγάπης & Συμπαράστασης

Βοήθεια σε άτομα και ομάδες
κοινωνικά αποκλεισμένες
και με προβλήματα εξάρτησης



Τηλ. 6977202398 - 2105012608

Μπορείς να κάνεις
μια νέα αρχή!



Γ'έναν κόσμο που η λέξη αγάπη έχει
χάσει το πραγματικό νόημά της και έχει
αντικατασταθεί από την αδιαφορία,
υπάρχει ένα πρόσωπο που σε δέχεται
όπως είσαι, με τα ελαττώματα και με
τα καρίσματά 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 τον 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