

# Επι κοινωνία 'εν τύπω



## Σύλλογος Φίλων Περιθαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

### Το μήνυμα

Είναι πολλά χρόνια, πολλές δεκαετίες, που γίνεται λόγος για τη ρύπανση του πλανήτη, την τρύπα του όζοντος, τη μόλυνση των θαλασσών, την απαράδεκτη συμπεριφορά μας στα οικοσυστήματα ζώα για τη βιομηχανική παραγωγή κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων, την εξάντληση των φυσικών πόρων, την υπερκατανάλωση φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων τόσο που τα βιολογικά προϊόντα που κάποτε ήταν τα μόνα που υπήρχαν, τώρα αποτελούν την εξαίρεση και είναι προσιτά μόνο στους προνομιούχους, την αλόγιστη χρήση των αντιβιοτικών, την κατάχρηση της νέας τεχνολογίας, τον εθισμό σε ουσίες, την τρομολαγνεία των μαζικών μέσων ενημέρωσης, τη διαφθορά, την εγκληματικότητα, την ασύδοτη συμπεριφορά των ισχυρών προς τους αδύνατους, τους συνεχιζόμενους πολέμους και την επεκτατική διάθεση ορισμένων κρατών εις βάρος άλλων, τις ρατσιστικές και φυλετικές διαφορές, τη διαφθορά στην παιδεία, υγεία, δικαιοσύνη, θρησκεία, την απομόνωση και αποστασιοποίηση των ανθρώπων μεταξύ τους και πολλά άλλα που δείχνουν ότι κάπου έχουμε χάσει τον δρόμο και τον προσορισμό μας και ξαφνικά έρχεται ένας ιός, ένας μικροοργανισμός, που είναι ορατός μόνο με το ηλεκτρονικό μικροσκόπιο, να ταρακουνήσει την υφήλιο, να διασπείρει τον φόβο, τον τρόμο και τον πανικό και να μας θυμίσει ότι δεν είμαστε οι κυρίαρχοι του πλανήτη, αλλά απλά φιλοξενούμενοι. Μας έκανε να αποξενωθούμε ακόμα περισσότερο από τους πλησίον μας, τόσο που η αποφυγή αγκαλιάς και φιλιών είναι ένδειξη αγάπης, μας αναγκάζει να κυκλοφορούμε με γάντια και μάσκα. Μας κακοφαίνεται που φοράμε μάσκα και ξεχνάμε ότι ανέκαθεν όλοι μας φοράμε μια άορατη μάσκα που κρύβει τον πραγματικό μας εαυτό από τους άλλους.



Ποιος άραγε φταίει, τι φταίει, τι δεν γίνεται σωστά, πού είναι το λάθος; Με τον εγκλεισμό όλο αυτό το διάστημα βρήκαμε άραγε λίγο χρόνο περισυλλογής; Αναρωτηθήκαμε ατομικά ποιο είναι το προσωπικό μήνυμα που μας φέρνει ο κορωνοϊός; Ποιες από τις πράξεις μας, τις συμπεριφορές μας και τα έθελμα μας μπορούμε να τροποποιήσουμε; πού είναι η δική μας ατομική ευθύνη; Είναι εύκολο να

### Μάνα Γη Χρόνια Πολλά!!

Η παγκόσμια ημέρα της μητέρας ή όπως έχουμε συνηθίσει να τη λέμε «γιωρτή της μητέρας» είναι η παγκόσμια γιορτή που τιμούμε τις μανούλες όλου του κόσμου. Στην Ελλάδα εορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Μαΐου.

Στην ελληνική μυθολογία συναντάμε τη μητέρα Γη, την πρώτη μητέρα, που λατρευόταν σαν θεότητα. Η μητέρα Γη ήταν για τους αρχαίους Έλληνες η προσωποποίηση της φύσης και μητέρα των πάντων.

**«Ω φύση, πολυμήχανη μητέρα θεά, ουράνια παντοκράτειρα τιμημένη... περίπλοκη, μέγιστη, φιλική, πάντροφη κόρη, γης και θαλάσσης βασιλεύουσα, πικρή προς φαύλους, γλυκιά προς πειθομένους. Πάνσοφη πανδώτρα, λυτρωτική και χορταστική πεινόντων. Παρακαλώ σε, συ που μόνη όλα αυτά κατέχεις, οδήγησέ μας μαζί με την ευδαιμονία, σε ειρήνη, υγεία και αύξηση πάντων».**



Ορφικά ΟΡΦΕΥΣ ΠΡΟΣ ΜΟΥΣΑΙΟΝ 10  
Για τους επιστήμονες σήμερα, η μητέρα φύση, με το σύνολο της χλωρίδας και της πανίδας της, καθώς και τα αναρίθμητα προσόντα γέννησης και διατήρησης της ζωής, αποτελεί συνολικά και αδιαμφισβήτητα ένα ολοκληρωμένο και απολύτως **ενιαίο έμβιο ον!**

Η Γη, ή **Γαία**, έχει λοιπόν όλα τα χαρακτηριστικά του έμβιου όντος, αφού αναπνέει, συλλαμβάνει, γεννά και συντηρεί, ασθάνεται, αντιδρά και αυτορυθμίζεται ανάλογα!

Καθώς η ανθρωπότητα βρίσκεται εν μέσω μιας πρωτοφανούς για τα δεδομένα της εποχής πανδημίας, η οποία έχει πληγεί σε παγκόσμιο επίπεδο τη δημόσια υγεία, τις κοινωνίες, αλλά και την οικονομία, είναι μοναδική ευκαιρία να αναλογιστούμε τη σχέση μας με την άλλη μητέρα μας, την οικουμενική και την περιβαλλοντική Μητέρα όλων. Η ευημερία και η υγεία των φυσικών οικοσυστημάτων είναι αλληλένδετα με την ατομική και κοινωνική υγεία και την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους στο πέρασμα του χρόνου.

Τις τελευταίες δεκαετίες η ανθρωπότητα έχει έρθει αντιμέτωπη με πολλές νέες ασθένειες ως επί το πλείστον ζωονόσους (ασθένειες που μεταδόθηκαν στον άνθρωπο από κάποιο ζώο – AIDS, Έμπολα, νόσοι πτηνών, SARS κλπ). Οι περισσότερες συνδέονται με την ανθρωπογενή υποβάθμιση της φύσης (εμπόριο άγριων ζώων, καταστροφή οικοτόπων,

κλιματικές αλλαγές κ.ά.) θέτοντας την ανθρωπότητα και περιβαλλοντική υγεία σε κίνδυνο.

Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι οι ανθρωπίνες ενέργειες επιτρέπουν στα μικρόβια και στους ιούς να πλησιάσουν τους ανθρώπινους πληθυσμούς. Η προστασία της βιοποικιλότητας σε ένα μέρος του κόσμου μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση νέων ασθενειών σε ένα άλλο.

Και όμως, την ώρα που εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον πλανήτη παραμένουν κλεισμένοι στα σπίτια τους λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, η φύση βρίσκει επιπέλους χώρο για να επιστρέψει εκεί όπου πραγματικά ανήκει.

Σπάνιες εικόνες με άγρια ζώα να κάνουν «κατάληψη» σε πάρκα, γειτονιές και δημόσιους χώρους ενώ φυτά και λουλούδια φυτρώνουν εκεί όπου πριν ήταν αδύνατο.



Σήμερα, με έναν ανορθόδοξο τρόπο η ανθρωπότητα δίνει πίσω στη Μάνα Γη το «φιλί της ζωής»! Και αυτή η λατρεμένη Μάνα με την αξιοθαύμαστη διάχυτη νοσημότητα που διαθέτει δισεκατομμύρια χρόνια τώρα, μας αγκαλιάζει, μας φροντίζει, μας προστατεύει μας «συγχωρεί».

Το ανθρώπινο είδος εν δυνάμει μπορεί να εξαφανιστεί, η φύση όμως μεταβάλλεται, δεν εξουδετερώνεται!

«Η φύση δεν γνωρίζει εξαφάνιση αλλά μόνο μεταμόρφωση». - Αναξαγόρας

Στο χέρι όλων μας είναι λοιπόν τα περιβαλλοντικά οφέλη που προέκυψαν από μια τόσο απρόβλεπτη και σκληρή πανδημία να είναι μακροπρόθεσμα και οι ατομικές, πολιτικές και συστηματικές αλλαγές να έχουν «φυσική» κατεύθυνση ώστε κάθε λεπτό, κάθε ώρα, κάθε χρόνο να είμαστε άξιοι να λέμε «χρόνια πολλά Μάνα Γη»!

Μαγδαληνή Γιαλλελή

ρίχνουμε τα λάθη και τις ευθύνες στους άλλους και να αναπτύσουμε θεωρίες επί του ασφαλούς. Εμείς είμαστε τελείως ανεύθυνοι για ό,τι συμβαίνει; Μα είναι δυνατόν εγώ να σώσω την ανθρωπότητα;

Αγνοούμε ότι ο καθένας από μας είναι ένα κύτταρο της ανθρωπότητας κι όπως όλα τα κύτταρα του σώματός μας είναι απαραίτητα για την ύπαρξή μας έτσι και εμείς, ο καθένας από εμάς παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την

υγεία του συνόλου. Αν ο καθένας από εμάς προσφέρει τον καλύτερο του εαυτό και κάνει συνειδητά το καθήκον του θα αναρρώσει πολύ σύντομα η πάσχουσα ανθρωπότητα. Ας αναρωτηθούμε λοιπόν ποιο είναι το προσωπικό μήνυμα που μας φέρνει ο κορωνοϊός, γιατί σίγουρα κάτι καλό θα βρούμε και αν δεν το βλέπουμε ας κοιτάξουμε καλύτερα.

Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

## Σε ποιά σχολεία ανά τον κόσμο διδάσκονται τα Αρχαία Έλληνικά

**Πρώην Γραμματέας στην Πρεσβεία της Ιρλανδίας πτυχιούχος ελληνικής ιστορίας από ξένο πανεπιστήμιο και άριστος γνωστής της Ελληνικής, μου είχε πει: «Στην Ιρλανδία βγάζω πολλά λεφτά!».**

**Τον ρώτησα: «Πώς;» και μου απάντησε: «Διδάσκω αρχαία ελληνικά και κάνω φροντιστήρια ελληνικής ιστορίας» !!!**

Μπορεί οι Έλληνες να υποτιμούν παντοίως τή μητρική τους γλώσσα, αλλά ακόμη και σήμερα υπάρχουν χώρες που τήν εκτιμούν και τήν τιμούν σά να είναι δική τους...

### Σε ποιά σχολεία ανά τον κόσμο διδάσκονται τα Αρχαία Έλληνικά:

**Κροατία:** διδάσκονται σε 6 Δημοτικά σχολεία!

**Γερμανία:** Στά 16 Όμοσπονδα κρατίδια τής Γερμανίας, τά Αρχαία Έλληνικά διδάσκονται ως υποχρεωτικό μάθημα σε 208 Κλασσικά Λύκεια. Συγκεκριμένα στά 13 Ο.Κ του ΣΓΕ Βερολίνου λειτουργούν 105 Κλασσικά Λύκεια Β/θμιας, στά 3 ΟΚ του ΣΓΕ Μονάχου λειτουργούν 103.

**Πολωνία:** Λειτουργούν 3 Κλασσικά Λύκεια Β/θμιας, όπου διδάσκεται παράλληλα μέ τήν Αρχαία Έλληνική και ό Αρχαίος Έλληνικός Πολιτισμός.

**Μ. Βρετανία:** Η διδασκαλία τών Αρχαίων είναι προαιρετική στό πλαίσιο τής διδασκαλίας ξένων γλωσσών σε όλες τές εκπαιδευτικές βαθμίδες. Κάθε σχολείο είναι αρμόδιο νά άποφασίσει αν θά εντάξει τά Αρχαία Έλληνικά στό πρόγραμμά του. Όστόσο σε κάποια από τά ιδιωτικά σχολεία τό μάθημα τών Αρχαίων Έλληνικών και Λατινικών (Classics), προσφέρεται στό Γυμνάσιο και στό Λύκειο. Ίδιαίτερη παράδοση και ποιότητα στίς κλασσικές σπουδές έχουν πολλά γνωστά Πανεπιστήμια τής Αγγλίας. Έδρες Έλληνικών Σπουδών στελεχώνονται μέ άποσπασμένους εκπαιδευτικούς στήν Μ. Βρετανία, στήν Β. Ίρλανδία και τήν Σουηδία.

**Δανία:** Τά Αρχαία Έλληνικά διδάσκονται σε έναν πολύ μικρό αριθμό σχολείων (συνολικά 10). Διδάσκονται μόνο στό Λύκειο και προσφέρονται ως μάθημα έπιλογής και όχι ως ξένη γλώσσα. Τά μαθήματα τών Αρχαίων Έλληνικών -τά όποια προσφέρονται σε συνδυασμό μέ τά Λατινικά- άπευθύνονται σε μαθητές που έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τά Αρχαία Έλληνικά και θέλουν νά ακολουθήσουν σχετικές σπουδές στό Πανεπιστήμιο. Τά σχολεία αυτά συνιστούν «κανονικά σχολεία» και δέν άποτελούν ιδιαίτερο τύπο σχολείου.

**Σουηδία:** Δέν διδάσκονται τα Αρχαία Έλληνικά στά σχολεία.

**Νορβηγία:** Οι μαθητές που φοιτούν στό Λύκειο έχουν τήν δυνατότητα έπιλογής παρακολούθησεως μαθήματος για τόν αρχαίο ελληνικό πολιτισμό σε δύο επίπεδα, που περιλαμβάνει μεταξύ τών άλλων τήν εκμάθηση τών αρχαίων ελληνικών.

**Βέλγιο, Γαλλία, Ίσπανία:** Τά Αρχαία Έλληνικά διδάσκονται ως μάθημα έπιλογής.

**Ίταλία:** Τα Αρχαία διδάσκονται στά κλασσικά Λύκεια.

**Ρωσία:** Στήν Μόσχα, τά Αρχαία Έλληνικά διδάσκονται στό Κρατικό Πανεπιστήμιο Μόσχας Λομονόσοφ, στό Κρατικό Πανεπιστήμιο

Άνθρωπιστικών Σπουδών (RGGU), στό Πανεπιστήμιο Άγίας Πετρούπολης, στό Πανεπιστήμιο Πετροζαβόνσκ, στήν Θεολογική Ακαδημία Μόσχας και στά εκκλησιαστικά Λύκεια. Στήν πόλη Κρασνονάρ, τά Αρχαία διδάσκονται έκτεταμένα στό Κρατικό Πανεπιστήμιο του Κουμπάν και μέ τήν ύποστήριξη άποσπασμένου εκπαιδευτικού, καθώς και στήν Άνωτέρα Σχολή τής Έκκλησίας. Στήν Γεωργία, τά Αρχαία διδάσκονται και μέ τήν ύποστήριξη άποσπασμένου εκπαιδευτικού, στό Ίνστιτούτο Κλασσικών, Βυζαντινών και Ν. Σπουδών του Κρατικού Πανεπιστημίου Τυφλίδος μέ τετραετή κύκλο προπτυχιακών σπουδών και διετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στήν Κλασσική Φιλολογία.

**Ούκρανία:** Στήν Ούκρανία, τά Αρχαία διδάσκονται και μέ τήν ύποστήριξη άποσπασμένου εκπαιδευτικού, στό Κίεβο, στό Κρατικό Πανεπιστήμιο Ταράς Σεβσένκο, στό Λβιβ ή Λβόφ τής Δυτικής Ούκρανίας, στό Έθνικό Πανεπιστήμιο «Ίβάν Φράνκο» του Λβιβ, στήν έδρα Κλασσικής Φιλολογίας, στήν Φιλοσοφική Σχολή, στό Καθολικό Πανεπιστήμιο του Λβιβ — σε όλα ως υποχρεωτικό μάθημα κατά κανόνα.

**Κροατία:** Τά Αρχαία Έλληνικά διδάσκονται και μέ τήν ύποστήριξη άποσπασμένου εκπαιδευτικού, σε 6 Δημοτικά σχολεία (σε παιδιά ηλικίας 13 - 14 χρονών), σε 12 κλασσικά Λύκεια και σε 2 Τμήματα κλασσικών Σπουδών, σε όλα ως υποχρεωτικό μάθημα.

**Ούγγαρία:** Τά Αρχαία διδάσκονται σε λίγα σχολεία τής Β/θμιας ως μάθημα έπιλογής, αλλά έκτεταμένα στά Τμήματα Κλασσικής Φιλολογίας, Αιγυπτιακής, Φιλοσοφίας, σε 5 ΑΕΙ τής χώρας, καθώς και στά 2 Έκκλησιαστικά Πανεπιστήμια τής Βουδαπέστης.

**Σερβία:** Τά Αρχαία διδάσκονται στό Πανεπιστήμιο του Βελιγραδίου ως υποχρεωτικό μάθημα. Έπίσης, τά Αρχαία διδάσκονται στά σχολεία «Filoloska Gimnazija» στό Βελιγράδι και στήν πόλη «Sremski Karlovci», στά Πανεπιστήμια «Filozofski Fakultet» στό Βελιγράδι (ως τό κεντρικό αντικείμενο σπουδών), και «Filozofski Fakultet» στό «Novi Sad».

**Σλοβενία:** Τά Αρχαία διδάσκονται και μέ τήν ύποστήριξη άποσπασμένου εκπαιδευτικού στό Γυμνάσιο τής χώρας κατά τήν τελευταία χρονιά ως προαιρετικό μάθημα, στό Κλασσικό Τμήμα τής Φιλοσοφικής Σχολής, στό Καθολικό Κλασσικό Λύκειο τής Λουμπλιάνας και στήν Θεολογική Σχολή τής Λουμπλιάνας (ως προαιρετικό μάθημα).

**Ρουμανία:** Τά Αρχαία διδάσκονται σε όλα τά εκκλησιαστικά Λύκεια τής χώρας και σε όλες τές Θεολογικές Σχολές.

### Β. Αφρική — Μέση Ανατολή:

Στίς χώρες άρμοδιότητος του ΣΓΕ Β. Αφρικής - Μ. Ανατολής (Αραβικές και Ίσραήλ), τά Αρχαία δέν διδάσκονται σε κανένα Δημόσιο σχολείο.

**Ν. Αφρική:** Μαθήματα Αρχαίας Έλληνικής Γλώσσας και Πολιτισμού παραδίδονται στό «University of Pretoria» στό «Rhodesw University Cape Town», «University of Cape Town», «University of Stellenbosch», «Kwa-zulu Natal University». Τό δε Τμήμα Έλληνικών και Λατινικών Σπουδών του Πανεπιστη-

μίου του Γιοχάνεσμπουργκ στελεχώνονται και μέ άποσπασμένο εκπαιδευτικό ΠΕ02.

**Άμερική:** Στόν Καναδά, τά Αρχαία διδάσκονται στό Τμήματα Κλασσικών Σπουδών τών Πανεπιστημίων «Mc Gill — Montreal», «New Brunswick — Fredericton Waterloo — Ontario», «Manitoba — Manitoba» και μόνο και ή παρακολούθησή τους είναι ως επί τό πλείστον ύποχρεωτική. Στήν Ν. Ύορκη, τά Αρχαία διδάσκονται ως ύποχρεωτικό μάθημα μόνο στό «Saint Demetrios Greek American School», τό μοναδικό Έλληνοαμερικανικό Λύκειο στίς Η.Π.Α. από άποσπασμένους Έλληνες και όμογενείς εκπαιδευτικούς. Στά Πανεπιστήμια τών Η.Π.Α. τά Αρχαία διδάσκονται, όπου υπάρχει αντίστοιχο τμήμα και πρόγραμμα Σπουδών.

Στήν Λατινική Άμερική, τά Αρχαία δέν διδάσκονται στήν Δευτεροβάθμια παρά μόνο στήν Τριτοβάθμια στό πλαίσιο τών κλασσικών σπουδών, ως άκολουθως:

**Άργεντινή:** Στό πολιτιστικό ίδρυμα «Fundacion Helenica en Argentina» που τελεί υπό τήν αιγίδα του ΥΠΟΠΑΙΘ, διδάσκονται τά Αρχαία σε ενήλικους από άποσπασμένο φιλόλογο. Διδάσκεται σε πανεπιστημιακό επίπεδο στά «UBA» (Πανεπιστήμιο του Μπουένος Άϊρες), «UCA (Universidad Catolica Argentina)», «Universidad del Salvador», «Universidad Nacional de Cordoba».

**Βενεζουέλα:** «Universidad Central», «Universidad Catolica».

**Βραζιλία:** «USP», «Universidade do Estado do Rio de Janeiro», «Universidade de Brasilia», «Universidade Federal do Rio de Janeiro», «Universidade de Brasilia», «Universidade Federal do Rio de Janeiro», «UFBA», «UNESP Araracuara», «Universidad Catolica»

**Περού:** «Universidad Nacional de San Marco», «Universidad Catolica».

**Μεξικό:** «UNAM», «Universidad Catolica».

**Ούρουγουάη:** «Universidad de Montevideo», «Universidad Catolica».

**Χιλή:** «Universidad de Chile», «Centro de Estudios Griegos Bizantinos y Noehelenicos», «Universidad Catolica».

**Παναμάς:** «Universidad Catolica».

**Άυστραλία:** Τά Αρχαία Έλληνικά διδάσκονται ως έπιλεγόμενο μάθημα για τίσ Πολιτειακές έξετάσεις (Πανελληνίες) σε σχολεία τής Δευτεροβάθμιας, ως άκολουθως: «Balwyn High School» — Μελβούρνη — Άνεξάρτητο Κρατικό (ή λειτουργία του Τμήματος ύποστηρίζεται και για φέτος μέ άποσπασμένο εκπαιδευτικό, ενώ τό 2016 παύει πλέον νά προσφέρεται ή διδασκαλία τών Αρχαίων), «Xavier» — Μελβούρνη — Ίδιωτικό — Καθολικό, «Alphington Grammar» — Μελβούρνη — Έλλ. Όρθ. Κοινότητα Μελβ. και Βικτώριας (ύποστηρίζεται από άποσπασμένο άνευ μισθοϋ — έπιμισθίου εκπαιδευτικό), «Pymble Ladies College» «Sydney» — Άνεξάρτητο Κρατικό, «Sydney Grammar School — Sydney».

[http://teleytaiaexodos.blogspot.com/2019/03/blog-post\\_195.html](http://teleytaiaexodos.blogspot.com/2019/03/blog-post_195.html)

## Κεραμική εν μέσω πανδημίας

Η Αναστασία Κόμνου από το Παρίσι γράφει στο [vradini.gr](http://vradini.gr) για την κεραμική εν μέσω πανδημίας και εξηγεί τον ευεργετικό ρόλο της κεραμικής



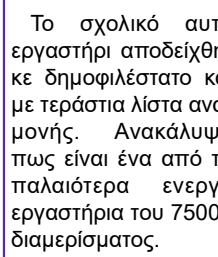
Η πρώτη μου επαφή με τον πηλό ήταν στο δημοτικό σχολείο και στο εργαστήριο της κεραμίστριας Λουκίας Κονάρη, από το

οποίο έχω και πολύ γλυκές αναμνήσεις.

Στη συνέχεια στο Λονδίνο μετά τις σπουδές μου, αναζητήσαμε τότε με μια συνάδελφο και φίλη γραφίστρια έναν χώρο για να ασχοληθούμε με την κεραμική. Η καθημερινότητα του αντικειμένου μας, αν και δημιουργική, απαιτεί πολλές ώρες εργασίας μπροστά στον υπολογιστή. Πολλοί γραφίστες αναζητούν κατά καιρούς έναν τρόπο διεξόδου και διοχέτευσης της δημιουργικότητάς τους σε άλλους τομείς.



Στο Παρίσι μετά από αρκετά χρόνια και χωρίς να έχω κάποια ιδιαίτερη εμπειρία, αναζητήσα και πάλι ένα εργαστήριο. Η ιδέα ήρθε ξανά στο μυαλό μου, όταν ανακάλυψα πως υπάρχει εργαστήριο κεραμικής στο τότε σχολείο των παιδιών μου.



Το σχολικό αυτό εργαστήριο αποδείχθηκε δημοφιλέστατο και με τεράστια λίστα αναμονής. Ανακάλυψα πως είναι ένα από τα παλαιότερα ενεργά εργαστήρια του 75006 διαμερίσματος.



Στο παρελθόν στεγαζόταν στον 6ο όροφο (χωρίς ασανσέρ) ενός κτιρίου στο Saint Germain όπου ο κάθε μαθητής έπρεπε να ανεβάζει τον πηλό του με τα πόδια. Τώρα πλέον φιλοξενείται στο ισόγειο του δημοτικού σχολείου της rue Littre – ευτυχώς.

Η δασκάλα μας, η γλύπτρια Andriana Poronic, διδάσκει το μάθημα σε ενήλικες και παιδιά τα τελευταία 25 χρόνια, ενώ οι 9 "συμμαθητρίδες" μου παρακολουθούν πιστά και με μεγάλη αφοσίωση – κάποιες για περισσότερα από 20 χρόνια – το εβδομαδιαίο 3ωρο μάθημα.

Καταλαβαίνετε, λοιπόν, πόσο δύσκολο είναι να βρεθεί κενή θέση. Την 3η συνεχή χρονιά προσπαθειών ήμουν πλέον αποφασισμένη. Έφερα τα πάνω κάτω και τα κατάφερα. Το πρωινό των εγγραφών δε ανακάλυψα πως υπάρχουν θέσεις και στα μαθήματα των παιδιών.

Έτσι λοιπόν, ξεκίνησε η οικογενειακή μας δημιουργική περιπέτεια.

Η περίοδος που διανύουμε και οι μέρες του εγκλεισμού δίνουν στον καθένα μας τη δυνατότητα να σκεφτούμε, να οργανωθούμε, να αναθεωρήσουμε, ή και να βαρεθούμε. Ο καθένας μας



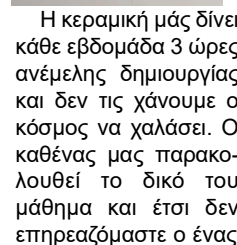
ζει αυτή την εμπειρία διαφορετικά. Εμένα μου επέτρεψε να επιστρέψω σε έργα χρόνων. Να τα φωτογραφίσω και στη συνέχεια να τα ξεκαθαρίσω μιας και έχουν πλέον κατακλύσει το μικρό παριζιάνικο διαμέρισμά μας.



Πολλά τα έχουμε κουβαλήσει, ή στείλει στην Ελλάδα. Τα έχουμε δωρήσει σε γιαγιάδες, παππούδες, ξαδέλφια, θείες και φίλους που εξέφρασαν πηγαίο θαυμασμό, καθώς δύσκολο να φορτώσεις σε κάποιον αγαπημένο ένα αντικείμενο πολλές φορές ογκώδες. Έτσι τα δώρα γίνονται συνήθως αυθόρμητα.



Η κεραμική μάς δίνει κάθε εβδομάδα 3 ώρες ανέμελης δημιουργίας και δεν τις χάνουμε ο κόσμος να χαλάσει. Ο καθένας μας παρακολουθεί το δικό του μάθημα και έτσι δεν επηρεαζόμαστε ο ένας από τον άλλον.



Η αγωνία μεγάλη και η έκπληξη που μας επιφυλάσσει το άνοιγμα του φούρνου μοναδική. Άλλα αφήνεις στο ράφι και άλλα ανακαλύπτεις όταν επιστρέφεις μετά από 1 εβδομάδα.

Τα χρώματα και η υφή αλλάζουν και καμιά φορά ακόμη και η φόρμα σε ξαφνιάζει. Είμαστε όμως έτοιμοι για όλες τις εκπλήξεις. Ευχάριστες ή δυσάρεστες.

Με το ξεκίνημα της ζωής #menoumespiti, πολλά ξεχασμένα projects ξαναεμφανίστηκαν στις "to do" λίστες μας. Έτσι τα περισσότερα έργα φωτογραφήθηκαν και σιγά σιγά ανεβαίνουν στον λογαριασμό μας



@kerami\_koullis στο Instagram. Ας ελπίσουμε πως ο ενθουσιασμός των likes θα γίνει τροφή για πολλές ακόμη όμορφες, αστείες και ενδιαφέρουσες μελλοντικές δημιουργίες.

Αναστασία Κόμνου, Νικηφόρος και Μάρκος Lafargue  
[https://www.instagram.com/kerami\\_koullis/](https://www.instagram.com/kerami_koullis/)

Θάνατος για μένα είναι ο φόβος να δηλητηριάσει τη ζωή μου που έχω σήμερα, την ανάγκη μου για δημιουργία και επαφή με τους φίλους και τους αγαπημένους μου ανθρώπους.

Θάνατος είναι ο φόβος για τον θάνατο να μου στερεί την αγάπη για τη ζωή.

Διότι τώρα ζω, τώρα δημιουργώ, τώρα θα είμαι κοντά στη ζωή που είναι κοντά μου.

Δεν με νοιάζει, ειλικρινά, πότε θα πεθάνω. Με νοιάζει περισσότερο να έχω ζήσει για εμένα, με τον τρόπο που εγώ ήθελα. Όχι με αυτόν που ήθελαν οι άλλοι.

Με νοιάζει να έχω ζήσει όμορφα, ποιοτικά χρόνια. Όχι μόνο πολλά στην ποσότητα.

Με νοιάζει να σταματήσω να προσπαθώ να νικήσω τον θάνατο. Αυτόν δεν τον νίκησε ποτέ κανείς. Με νοιάζει να κερδίσω τη ζωή, να ξεκλειδώσω την ομορφιά της κάθε μέρας από το πρωί που θα ξυπνήσω, μέχρι το βράδυ που θα βάλω το κεφάλι μου στο μαξιλάρι.

Με ενδιαφέρει να αγαπήσω τον κόσμο, να προσπαθήσω να αποβάλω από μέσα του το κακό, τη μαυρίλα, να ζωγραφίσω με όμορφα χρώματα επάνω της.

Ο θάνατος για εμένα είναι η παραίτηση από τη ζωή. Η άρνηση να ζήσεις, το βούλιαγμα στην αδράνεια.

Αυτά είναι ο θάνατος για μένα. Φοβάμαι περισσότερο την ανεπαρκή ζωή, παρά το θάνατο.

Μαρία Σκαμπαρδώνη

## Σαλάτα με κοτόπουλο

### Υλικά:

- 1 φιλέτο κοτόπουλο
- 1 πράσινη σαλάτα
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1/2 πράσινη πιπεριά
- 1/2 ματσάκι ρόκα
- 1 ντομάτα
- 4 κ.σ λάδι
- 2 κ.σ χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ μουστάρδα
- αλάτι – πιπέρι



### Εκτέλεση:

Πλένουμε το κοτόπουλο και το στραγγίζουμε. Το βάζουμε σ' ένα μπολ, πασπαλίζουμε με αλάτι, ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού και το αφήνουμε για 10 λεπτά.

Πλένουμε τα λαχανικά και τα στραγγίζουμε. Κόβουμε τις πιπεριές σε μικρά μπαστούνια. Κόβουμε τη ντομάτα σε μικρούς κύβους και τη σαλάτα και τη ρόκα σε μεγαλύτερα.

Σε αντικολλητικό τηγάνι με λίγο λάδι αφού κάψει ρίχνουμε το φιλέτο κοτόπουλο και το ψήνουμε μέχρι να πάρει χρώμα.

Αφού κρυώσει το κόβουμε σε κομμάτια. Βάζουμε στο μπλέντερ το λάδι προσθέτουμε το αλάτι, τη μουστάρδα και χτυπάμε.

Περιχύνουμε τα λαχανικά με το μείγμα και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε τη σαλάτα σε μια σαλατιέρα, γαρνίρουμε με το κοτόπουλο και πασπαλίζουμε με το πιπέρι.

Καλή επιτυχία

Νίκη Νικολοπούλου

# Η διαφορά σε απλά καθημερινά πράγματα στο πέρασμα του χρόνου Η αντίληψη των πραγμάτων από μια γενιά που έζησε διαφορετικά

## Κάποτε

- Ο χρόνος είχε τέσσερις εποχές.
- Δουλεύαμε οκτώ ώρες.
- Είχαμε χρόνο να πάμε για καφέ με τους φίλους μας.
- Είχαμε τις πόρτες των σπιτιών ανοικτές, όπως και τις καρδιές μας.
- Πίναμε νερό της βρύσης και ήμασταν μια χαρά.
- Παίζαμε με τους φίλους μας ποδόσφαιρο στις αλάνες.
- Είχαμε 2 τηλεοπτικά κανάλια και πάντα βρισκαμε κάτι ενδιαφέρον να δούμε.
- Κυκλοφορούσαμε με ταπεινά αυτοκίνητα 1000 κυβικών και ήμασταν χαρούμενοι.
- Είχαμε χρόνο για τον εαυτό μας.
- Η σκληρή δουλειά ήταν ιδανικό.
- Λέγαμε καλημέρα σε ένα περαστικό και τον ρωτούσαμε για την τάδε οδό.
- Ζούσαμε σε σπίτι 65 τετραγωνικών και ήμασταν ευτυχημένοι.
- Είχαμε χρόνο να κοιτάσουμε τον ουρανό, να δούμε το χρώμα του, να ακούσουμε το κελάϊδισμα των πουλιών, να νιώσουμε την ευωδιά του βρεγμένου χώματος.
- Ζητάγαμε συγγνώμη από κοντά.
- Αγοράζαμε ένα παντελόνι και το είχαμε για δύο χρόνια.
- Τα περιοδικά έπαιρναν συνέντευξη από ανθρώπους σαν τον Σεφέρη.
- Ξυπνάγαμε πρωί πρωί την Κυριακή για να πάμε στην εκκλησία.
- Μαζεύομασταν όλη η οικογένεια γύρω από το κυριακάτικο τραπέζι και αισθανόμασταν ενωμένοι και ευτυχημένοι.
- Οι τραγουδίστριες τραγουδούσαν με τη φωνή.
- Ντοκουμέντο ήταν μια επιστημονική ανακάλυψη.
- Είχαμε το θάρρος και τη λεβεντιά να λέμε «έκανα λάθος».
- Τα παιδιά έβλεπαν στην τηλεόραση κινούμενα σχέδια με τον Μίκυ Μάους, τον Σεραφίνο, τον Τραμπόλα.
- Νοιαζόμασταν για τον γείτονα.
- Ζούσαμε με έναν μισθό.
- Κάποτε περνάγαμε υπέροχα στο ταβερνάκι της γειτονιάς, με κρασάκι, τραγούδι και κουτσομπολιό.
- Τα δανεικά τα έδινε ο αδελφός.
- Δουλεύαμε για να ζήσουμε.
- Δεν είχαμε φράγκο στην τσέπη, μα ήμασταν τόσο, μα τόσο αισιόδοξοι, ακόμη κι ευτυχημένοι!.

## Σήμερα

- Έχει δύο.
- Έχουμε χάσει το μέτρημα.
- Τα λέμε μέσω MSN και Skype.
- Κλειδαμπαρωνόμαστε, βάζουμε συναγεμικούς και έχουμε και 5-6 λυκόσκυλα για να μην αφήσουμε κανέναν να μας πλησιάσει. Είτε είναι καλός, είτε κακός.
- Πίνουμε εμφιαλωμένο και αρρωσταίνουμε.
- Παίζουμε ποδόσφαιρο στο Playstation.
- Έχουμε 100 κανάλια και δεν μας αρέσει κανένα πρόγραμμα.
- Κυκλοφορούμε με τζιπ 2000 κυβικών και στεναχωριόμαστε που δεν έχουμε τζιπ. 3000 κυβικών.
- Δεν έχουμε χρόνο για κανένα.
- Είναι κουταμάρα.
- Μας τα λέει ο Navigator.
- Ζούμε σε σπίτι 120 τετραγωνικών και δεν χωράμε μέσα.
- Τα βλέπουμε στην τηλεόραση.
- Το λέμε και με SMS.
- Τώρα το έχουμε δύο μήνες και μετά παίρνουμε άλλο.
- Παίρνουν από τον οποιοδήποτε.
- Δεν πάμε γιατί είναι μπανάλι και γιατί οι παπάδες γίνανε μεσίτες και επιχειρηματίες.
- Έχει ο καθένας το δικό του δωμάτιο και δεν βρισκόμαστε μαζί στο τραπέζι ποτέ.
- Τραγουδούν με κάτι άλλο.
- Ντοκουμέντο είναι ένα ερασιτεχνικό βίντεο που δείχνει δύο οπαδούς ομάδων να ανοίγουν ο ένας το κεφάλι του άλλου.
- Λέμε «αυτός φταίει».
- Βλέπουν τους Power Rangers και τους Monsters με όπλα και χειροβομβίδες να σκοτώνουν και να ξεκοιλιάζουν τους κακούς.
- Τσατζομάστε αν αγοράσει καλύτερη τηλεόραση από εμάς.
- Ζούμε με τους μισθούς που θα πάρουμε.
- Μιζεριάζουμε σε ακριβά εστιατόρια.
- Μας δανείζουν οι τράπεζες.
- Ζούμε για να δουλεύουμε.
- Έχουμε τα πάντα και τρωγόμαστε με τα ρούχα μας.

Αυτό το «Κάποτε», το έλεγα ζωή.. Κατερίνα Μόμτσιου  
[http://karteria1.blogspot.com/2014/04/blog-post\\_5795.html](http://karteria1.blogspot.com/2014/04/blog-post_5795.html)

## 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](mailto:info@sylfilon.gr)

site: [www.sylfilon.gr](http://www.sylfilon.gr)

## ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

**Ευχαριστούμε θερμά τις:**

\*\*\*\*\*

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου:** την κυρία Μηλίτσα Δημάκη στη μνήμη της Λουκίας Δεληγιαννοπούλου και τον Σύλλογο Χοροβάτες στη μνήμη του πατέρα της Παναγιωτοπούλου Λίλης.

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 & Εμπόνη 11:00 - 15:00

Αυτό το διάστημα Μόνο τηλεφωνικά με την κα Κυριακή Δημητρουλάκη στο τηλ. 6948202860

**Ο Ετήσιος Οικονομικός Ισολογισμός του Συλλόγου μας δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και αναρτάται στο site του Συλλόγου μας [www.sylfilon.gr](http://www.sylfilon.gr)**

## Επι κοινωνία έν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

**Ιδιοκτησία:**

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων  
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

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

**Εκδότης:** Πέτρος Γαρζώνης.

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

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

**Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης** Κυριακή Δημητρουλάκη, Βασίλης Καλαφάτης, Τζόνια Καππάτου, Ειρήνη Καραλέκα, Μπέση Κατσιμήτρου, Αθηνά Πέτση, Σπύρος Πουρικής και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους



## Πώς να προστατευτείτε από τα κουνούπια

**Εκτός από την ανεπιθύμητη φαγούρα τα κουνούπια που έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους λόγω των υψηλών θερμοκρασιών κρύβονται πίσω από την μετάδοση σοβαρών ασθενειών, όπως είναι η ελονοσία.**

«Τα κουνούπια πολλές φορές είναι ενδιάμεσοι φορείς διάφορων μεταδοτικών νοσημάτων, δηλαδή τσιμπάνε κάποιον ο οποίος είναι μολυσμένος και το ίδιο κουνούπι τσιμπάει κάποιον άλλο και έτσι μεταδίδεται το μικρόβιο ή ο ιός στο άτομο το οποίο τσιμπάει. Υπάρχουν μερικές λοιμώξεις νόσοι οι οποίες είναι χαρακτηριστικά μεταδιδόμενες με αυτόν τον τρόπο, όπως είναι η ελονοσία», τονίζει μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο καθηγητής Λοιμωξιολογίας και Διευθυντής της Ε' Παθολογικής Κλινικής του «Ευαγγελισμού», Αθανάσιος Σκουτέλης.

Όπως λέει: «Δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να μεταδοθεί και να μην ξεχνάμε ότι η



ελονοσία θερίζε στην Ελλάδα, ιδίως στη νότια Ελλάδα περίπου πριν τον πόλεμο. Μετά την αποξήρανση της λίμνης Κοπαΐδας, που ήταν μεγάλο επίτευγμα, σχεδόν εξαφανίστηκε η ελονοσία στην περιοχή. Που σημαίνει ότι όταν εξαφανιστούν οι φορείς εξαφανίζονται και μερικές από τις ασθένειες οι οποίες μεταδίδονται με τα κουνούπια. Γι αυτό και τώρα τελευταία υπάρχουν θύλακες ελονοσίας σε μερικές περιοχές της χώρας, όπως επίσης υπάρχουν και μερικές καινούργιες μεταδιδόμενες νόσοι, όπως είναι ο ιός του Δυτικού Νείλου, αρκετά κρούσματα του οποίου έχουν παρατηρηθεί. Βέβαια, κατά κανόνα είναι καλοήθης νόσος εκτός από ορισμένες περιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλίτιδα. Σπάνιο μιν, τα νούμερα δεν είναι τόσο ψηλά αλλά υπάρχουν».

Ο πιο καλός τρόπος αντιμετώπισης μια που δεν υπάρχει ειδική θεραπεία, εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Σκουτέλης είναι η εξαφάνιση των ενδιάμεσων φορέων δηλαδή των κουνουπιών. «Δηλαδή το πρόγραμμα μιας καλής απεντόμωσης όσον αφορά τα κουνούπια είναι πολύ βασικό για την εξέλιξη αυτών των νόσων. Πρέπει η απεντόμωση να γίνεται έγκαιρα δηλαδή πριν από την εμφάνιση του καλοκαιριού για να εξολοθρευτούν αυτοί οι δυνητικοί φορείς των ιών ή των παρασίτων».

Ένα άλλο παράδειγμα, όπως λέει ο κ. Σκουτέλης είναι ο ιός Ταικουγκούγια ο οποίος δεν είναι πολύ συχνός στην Ελλάδα, αλλά παρόλα αυτά υπήρχαν μερικά κρούσματα παλιότερα και ουσιαστικά οφειλόταν σε κουνούπια τα οποία ψύλλιαζαν σε παλιά λάστιχα αυτοκινήτων που ήταν εγκαταλελειμμένα και είχαν κρατήσει λίγο νερό κι αυτό καθιστούσε δύσκολο να εντοπιστούν και να γίνει ψεκασμός.

Αναφορικά με τα συμπτώματα που πρέπει να θεωρηθούν ανησυχητικά ο καθηγητής λοιμωξιολογίας λέει: «Κυρίως τοπικές αντιδράσεις, όπως είναι ένα ερύθημα ή πυρετός, μπο-

ρεί να προκύψουν από ένα τσίμπημα. Ο πυρετός δεν εμφανίζεται αμέσως μετά το τσίμπημα, χρειάζεται κάποιος χρόνος επώασης αλλά σαν ιστορικό πρέπει να το αναφέρουμε στο γιατρό, ότι δηλαδή ήμασταν σε περιοχή όπου υπάρχουν κουνούπια ή ότι μας τσίμπησαν κουνούπια. Δεν σημαίνει φυσικά ότι κάθε φορά που θα μας τσιμπάει ένα κουνούπι θα μας μεταδώσει κάποια αρρώστια. Επειδή όμως ξέρουμε πώς μεταδίδονται κάποιες λοιμώξεις νόσοι καλό θα είναι να αποφεύγουμε να μας τσιμπάνε κουνούπια ή να φροντίζουμε να μην υπάρχουν κουνούπια στην περιοχή».

### Προσοχή στον κήπο

Τα κουνούπια είναι πιο δραστήρια από το σουρούπο έως την αυγή σε θερμοκρασίες και κοντά σε λιμνάζοντα νερά. «Μια σημαντική αιτία που τα κουνούπια γίνονται περισσότερα στους κήπους ή στις

βεράντες είναι η ύπαρξη στάσιμων νερών. Γι αυτό το λόγο, ειδικά αν έχουμε γκαζόν, προσέχουμε να μην λιμνάζει το νερό. Στη βεράντα, να αδειάζουμε το νερό από τα πιατάκια κάτω από τις γλάστρες. Έτσι, περιορίζουμε τα κουνούπια, ενώ με τη χρήση συγκεκριμένων φυτών, τα απωθούμε» τονίζει μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, ο γεωπόνος Νίκος Θυμάκης.

Συγκεκριμένα, λέει, «από τα αρωματικά φυτά, αυτά που απωθούν κουνούπια είναι ο Βασιλικός, το Μελισσόχορτο, η Μέντα και η Αρμπαρόρριζα. Τα 3 πρώτα θέλουν νερό κάθε μέρα, αλλά επαναλαμβάνουμε, προσέχουμε να μην ενροκρατεί το μέρος». Ένα άλλο φυτό που απωθεί τα κουνούπια είναι ο κατηφές, με την άσχημη μυρωδιά του. «Τέλος, αν υπάρχει η δυνατότητα να βρούμε σιτρονέλλα, μη λησμονήσουμε να την βάλουμε σε ευήλια θέση», επισημαίνει ο κ. Θυμάκης.

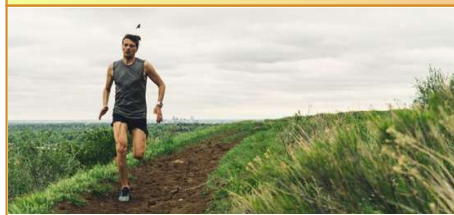
### Φυσική θωράκιση στο σπίτι σας

Εκτός από τα εντομοκτόνα χώρου και τα εντομοαπωθητικά σώματος τα οποία πωλούνται στο εμπόριο, μπορεί κανείς να δημιουργήσει αντικουνουπική προστασία στο σπίτι του και στο σώμα του χρησιμοποιώντας φυσικά συστατικά. Η μίξη του ελαίου του ευκαλύπτου που έχει εντομοαπωθητικές ιδιότητες με έλαιο λεμονιού αποτελεί ένα από τα παραδείγματα. Μπορεί κανείς να το απλώσει στο σώμα του χωρίς να φοβάται παρενέργειες. Ίδιες ιδιότητες έχει και το έλαιο της μέντας το οποίο μπορεί να εφαρμοστεί στο σώμα ή να ψεκαστεί στο χώρο. Η έντονη μυρωδιά του σκόρδου, το καπνιστό επίσης ένα πρώτη τάξης φυσικό εντομοαπωθητικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε στο σώμα είτε στο χώρο. Αρκεί πρώτα να βραστεί λιωμένο σε νερό.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

<https://www.dikaiologitika.gr/eidhseis/ygeia/206591/pos-na-prostatefteite-apo-ta-kounouypia>

## Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σου όταν σταματάς να γυμνάζεσαι για 10 ημέρες



Πριν σκεφτείτε να παραλείψετε την προπόνησή σας, σκεφτείτε τον εγκέφαλό σας. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Frontiers in Aging Neuroscience* βρήκε ότι ορισμένα από τα οφέλη της άσκησης για την υγεία του εγκεφάλου εξατμίζονται ακόμα και όταν η άσκηση σταματήσει μόλις για 10 μέρες.

Μελέτες σε ανθρώπους και ποντίκια δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία νέων νευρικών κυττάρων, αιμοφόρων αγγείων και συνδέσεων (συναψιών) μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων, καθώς και να αυξήσει τον όγκο σε περιοχές του εγκεφάλου οι οποίες σχετίζονται με τη μνήμη και τη σκέψη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο άνθρωποι και ζώα που γυμνάζονται τείνουν να έχουν καλύτερη μνήμη και νοητικές δεξιότητες.

Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι αυτά τα οφέλη οφείλονται στις βελτιώσεις που επιφέρει η συστηματική άσκηση στη ροή αίματος στον εγκέφαλο, όχι μόνο στη διάρκεια της αλλά και όσο αναπαύεται κανείς μετά την άσκηση.

Το ερώτημα είναι κατά πόσο οι βελτιώσεις αυτές είναι μόνιμες ή έχουν συγκεκριμένη διάρκεια. Για να διερευνήσουν το κατά πόσο τα οφέλη της άσκησης είναι προσωρινά, ερευνητές του Τμήματος Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου Μέριλαντ εξέτασαν 12 έμπειρους δρομείς ηλικίας 50-80 ετών, οι οποίοι είχαν τουλάχιστον 15 χρόνια ενασχόληση με το τρέξιμο και εξακολουθούσαν να τρέχουν γύρω στα 55 χιλιόμετρα την εβδομάδα.

### Αποχή λίγων ημερών μειώνει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο

Κατά την έναρξη της μελέτης οι δρομείς υποβλήθηκαν σε τεστ νοητικών δεξιοτήτων και σε μαγνητική τομογραφία για να καταγραφεί η ροή του αίματος σε διάφορα τμήματα του εγκεφάλου. Οι επιστήμονες ενδιαφέρονταν ιδιαίτερα για τον ιππόκαμπο, μια δομή του εγκεφάλου η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη μνήμη.

Στη συνέχεια, τους ζητήθηκε να παραλείψουν για 10 ημέρες την προπόνησή τους και να έχουν τη λιγότερο δυνατή φυσική δραστηριότητα που μπορούσαν. Πράγματι παρέμειναν αδρανείς για ένα δεκαήμερο και στη συνέχεια υποβλήθηκαν ξανά σε μαγνητική τομογραφία και έκαναν τα τεστ των νοητικών δεξιοτήτων.

Η διαφορά με τις προηγούμενες εξετάσεις ήταν εντυπωσιακή, ανέφερε ο επικεφαλής ερευνητής J. Carson Smith, αναπληρωτής καθηγητής Κινησιολογίας. Η ροή του αίματος είχε μειωθεί αισθητά στις περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου των συμμετεχόντων και ιδιαίτερα στον ιππόκαμπο. Πάντως, οι επιδόσεις τους στα νοητικά τεστ δεν είχαν μειωθεί.

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι τα οφέλη της άσκησης στον εγκέφαλο αρχίζουν να φθίνουν γρήγορα όταν σταματά κάποιος τη γυμναστική, ανέφερε ο Smith.

Ο ίδιος πρόσθεσε πως αν και είναι άγνωστο ακόμα αν οι παρατηρούμενες αλλαγές ισχύουν και για όσους γυμνάζονται με πιο ήπιους ρυθμούς και διακόπτουν περιοδικά την άσκηση, «όποιος θέλει να έχει υγιή εγκέφαλο πρέπει να αρχίσει να γυμνάζεται και να προσταθήσει να μη σταματήσει ποτέ την προπόνησή του».

<https://runfun.gr/ti-symvainei-ston-egkefalo-soy-otan-stamatas-na-gymnazesai-gia-10-imeres/>

Ένα θέμα με τίτλο «Ψυχή για την Ευρώπη», είναι πάντα επίκαιρο όπως μάλιστα διαπιστώνουμε κάθε τόσο την αδυναμία της Ευρωπαϊκής Ένωσης να ανταποκριθεί σε μόνιμα προβλήματα της Ένωσης, που μετατίθενται στα μέλη της! Την Ευρωπαϊκή Ένωση κυβερνούν... παιδιά!, έγραψε σε κύριο άρθρο της, Παριινάκης εφημερίδα. Και υπήρξε η μόνη ανδρική φωνή από... την πρωτοπορία της Αυστραλίας για τους προμοκράτες τ'αχναίτες της πατρίδας της.

Και ο Α. Τσιριντάνης -Πρόεδρος της Ένωσης Ελλήνων για την σύνδεση της Ελλάδας με την ΕΟΚ, τότε: «... Η ΕΟΚ φαίνεται να απασχολείται μονόπλευρα με τα οικονομικά, παραλείποντας την τόσο αναγκαία Παιδεία και τον Πνευματικό Πολιτισμό.» Η συνέπεια προκύπτει ανάγλυφη και κοστίζει σε όλους μας πολύ ακριβά!



Αθηνών 3, Στόση Σκαθάρια 154 51 Νέο Ψυχικό | Τ 210 646 3888 - 210 646 3263 F | www.elbi.gr - info@elbi.gr



Είναι αξιοσημείωτο ότι υπάρχει διεθνής ομάδα και πρόγραμμα με τίτλο "Ψυχή για την Ευρώπη" - με ιδρυτή και διευθυντή τον Ζακ Ντελόρ -, που καταγγέλλει τον λεγόμενο "εκσυγχρονισμό" και την πρωθυμική "παγκοσμιοποίηση", ως τραγικό για την Ευρώπη σύμπτωμα οπισθοδρόμησης και παρακμής. Σκοπός της είναι

**"η ενεργοποίηση των πολιτών της Ευρώπης, προκειμένου να διασωθούν οι αξιοποιήσιμες οι πνευματικές της παραδόσεις".**

**"Ο άνθρωπος του σούπερ μάρκετ, όπως και ο άνθρωπος που βγήκε απ' το Γκουλάγκ, έχουν εξίσου ανάγκη να ξαναβρούν εκείνους τους άξονες αναφοράς, που μπορούν να δώσουν νόημα στην ελευθερία τους".**

**Ζακ Ντελόρ**

Η πληροφορία προέρχεται από τον Καθηγητή κ. Χρήστο Γιανναρά -στην "Καθημερινή" της 12.11.2000-, ο οποίος παραθέτει και αντιπροσωπευτικό κείμενο της "μαχητικής πρωτοπορίας" - όπως ονομάζει την "Ψυχή για την Ευρώπη", του Τιερρύ Φερχέλστ, Βέλγου οικονομολόγου, Υφηγητή Πανεπιστημίου Λουβαίν, ειδικού συνεργάτη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στις Βρυξέλλες:

**"Ζούμε μια κρίση του πολιτισμού στην αρχή του καινούργιου αιώνα. Οι υψηλές και μεγάλες αξίες (...) απειλούνται στην Ευρώπη σήμερα από τον εργαλειώδη ορθολογισμό, τον στυγνό υλισμό, τον νευρωτικό οικονομισμό, τον παροξυσμό του ατομοκεντρισμού, την απώλεια νόηματος".**

Η κρίση όμως του πολιτισμού αναπτύχθηκε από τον Σπένγκλερ, που έβγαζε στις αρχές του αιώνα - ~1914!- τον Β' τόμο του βιβλίου του **"Η δύση του δυτικού πολιτισμού"**. Και επιβεβαιώθηκε από τον αιματηρό Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, τον φοβερό Β' Παγκόσμιο και τον Ψυχρό Γ... Που άφησαν συντριμμία υλικά και, προ παντός, ψυχικά. Αλλά και πλήθος από "ψευδείς συνειδήσεις", μέσα στη βασιλεία των ιδεολογιών - πολιτικών και μη. Οι δικτατορίες -των Χίτλερ, Μουσολίνι, Φράνκο...-, και ο Ολοκληρωτισμός του "υπαρκτού" σοσιαλισμού της ΕΣΣΔ και αλλού, υπήρξαν μόνο οι ορατές, χτυπητές, πολιτικές εκφράσεις αυτού του "ψεύδους". Για τις οποίες **ευθύνονται** -πρώτιστα και κύρια- **ο ι α δ υ ν α μ ε ς Δημοκρατίες** της Δύσης, παρά οι συμπτωματικοί τύρανοι, που βρήκαν τόσο **ελεύθερο τον δρόμο**, ώστε να επιδιώξουν ακόμα και την ολοσχερή, σε παγκόσμια κλίμακα, κατάργησή τους! Ας θυμηθούμε μόνο ότι η μεγάλη Δημοκρατία της Αμερικής, χρειάστηκε ένα "Περλ Χάρμπορ" -την καταστροφή του εκεί στόλου της-, και πολλή προπαγάνδα για να βγει από το δόγμα του απομονωτισμού και τον βαθύ λήθαργο της ευμάρειας -όπου είχε περιπέσει.

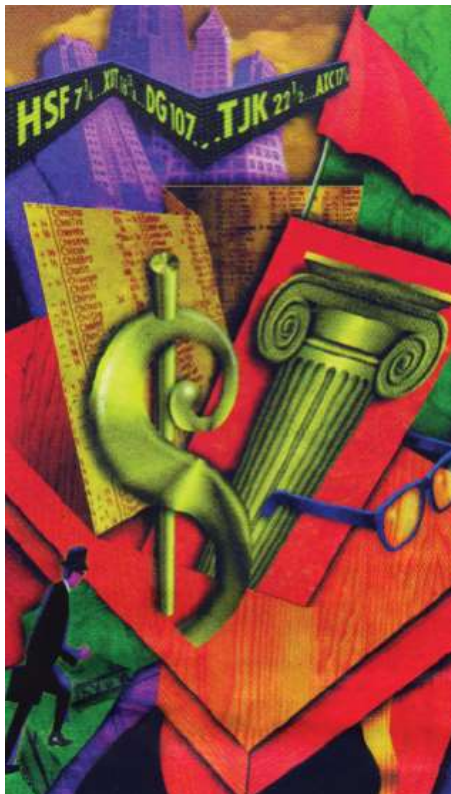
Ο **"υλισμός"** δηλαδή -"επιστημονικός" ή μη, μαρξιστικός ή οικονομικός, θεωρητικός ή "χυδαίος" -, είχε ήδη λειπορνήσει - πολύ πριν να γεννηθεί ο κ. Φερχέλστ!-, διαλυτικά στις ψυχές και στις Δημοκρατίες. Το ίδιο ο "επιστημονισμός", που διατείνεται ότι η επιστήμη θα λύσει όλα τα προβλήματά μας. Το ίδιο ο "ορθολογισμός" -χωρίς Πίστη, Ελπίδα κι Αγάπη-, πολύ πριν, και χωρίς να εξελιχθεί σε "εργαλειώδη λογική", που αδιαφορεί για το **νόημα της ζωής**, χρησιμοποιήθηκε για την **υλική και ποσοπική** και μόνο εξέλιξη και αποτίμηση της. Απλά τις τελευταίες δεκαετίες, **στην τρίτη γενιά, βγαίνουν απόφεις κι ασφυκτικές οι συνέπειες -καταναλωτισμός, κερδοσκοπία, ανταγωνισμός, ευδαιμονισμός, ακρισία, ασυνέπεια, αμάθεια, ατομία, απληστία... -**

**από την άρνηση ή την παραβίαση των Νόμων του Πνεύματος, που είναι γραμμένοι στο αίμα του ανθρώπου.** (Δρ. Αλέξης Καρρέλ, Νόμπτελ Ιατροβιολογίας -1940).

Ο Παναγιώτης Κανελλόπουλος στο βιβλίο του **"Ο Χριστιανισμός και η εποχή μας"** -του 1953- διαπιστώνει ότι στένεψαν τα περιθώρια δράσης των πνευματικών και ηθικών παραγόντων της ιστορίας από την διαρκώς επιταχυνόμενη κυριαρχική επίδραση της τεχνικής και των παραγωγικών δυνάμεων σ' όλους τους τομείς της ζωής, κοινωνικής και ατομικής.

Η κρίση του πολιτισμού αναπτύχθηκε και από τον Καθηγητή Τσιριντάνη, στην Πνύκα, στη φιλοσοφική "Συνάντηση των Αθηνών", το 1965, με θέμα: **"Είς την διαδοχή των πολιτισμών"**.

Στις επισημηάνσεις δηλαδή του κ.Φερχέλστ δεν υπάρχει τίποτε το νεώτερο ή μη αναμενόμενο. Μόνο η διατύπωση αλλάζει αλλά και τα βαθύτερα αίτια.



**Παγκοσμιοποίηση: Γνίγει την ψυχή, σταυρώνει το πνεύμα! Η κοινωνική αδικία μεγαλώνει, τα προβλήματα γιγαντώνονται... και μαζί οι ποικίλες αντιστάσεις του ανθρώπου να ξεφύγει από τα πλοκάμια του τέρατος...**

"Εγώ, προσωπικό, άνθρωπος της Δύσης, εκπαιδευμένος από τους Ιησούτες και τη Νομική Σχολή στη λατρεία της επιστήμης και της αποτελεσματικότητας, παθιασμένος για την κοινωνική πρόοδο, θρεμμένος με τη σκέψη του Μαρξ, **νιώθω μια μεγάλη νοσταλγία για κάτι** που ούτε η εργαλειώδη λογική, ούτε η πρόοδος, ούτε οι επαναστάσεις, ούτε οι ανέσεις δεν μπορούν μέσα μου να το αναπληρώσουν", καταλήγει ο κ. Φερχέλστ. Και είναι μεγάλη η σημασία της προσωπικής μαρτυρίας του, της υπαρξιακής αλήθειας του. **Φανερώνει όχι μόνον την τραγωδία, όσων μεγάλωσαν με τον Ορθολογισμό και τη σκέψη του Μαρξ αλλά και την**

**ελπίδα διεξόδου με την ειλικρίνεια της ομολογίας.** Δεν έχει καμία σχέση με τους διθυράμβους των επτετίων του "συστήματος", που γιορτάζονται, κάθε τόσο, από όσους έμπιστους αυτοδικαιώνονται μέσα στην αυταπάτη, που έκτισαν με μια ιδεολογικοποιημένη, δήθεν ιστορία...

Η ψυχολογική σχολή της **Λογοθεραπείας** -και ομώνυμο βιβλίο του Τζόζεφ Φαμπρού- γεννήθηκε στο Άουσβιτς, από τον έγκλειστο γιατρό **Βίκτωρ Φρανκλ:** **"Αναζητώντας νόημα ζωής κι ελευθερίας σ' ένα στρατόπεδο συγκέντρωσης"** και, με κέντρο τη Βιέννη, αναπτύχθηκε, μεταπολεμικά, σ' όλο τον σύγχρονο κόσμο, όπου **ο άνθρωπος αισθανόταν "έγκλειστο" κι αναζητούσε "νόημα ζωής κι ελευθερίας"**.

Η Επίσημη της "Δημιουργικής" -με ικανή σχετική βιβλιογραφία-, γεννήθηκε από την υποτονική χρήση της δημιουργικότητας του σύγχρονου ανθρώπου και την αύξουσα πολυπλοκότητα των σύγχρονων προβλημάτων. Υπηρετείται με επιτυχία στη χώρα μας, εδώ και τριάντα χρόνια, από τον καθηγητή Κώστα Μαγνήσαλη. ("Αφιέρωμα στη Δημιουργική" -"Βιβλίο & Ζωή" 2ο- Υπό έκδοση και σχετικό βιβλίο).

Αλλά αυτές και άλλες παρόμοιες προσπάθειες - όπως η **"Ιατρική της Προσωπικότητας"** του ψυχιάτρου της Γενεύης Πωλ Τουρνιέ ή το **"Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου-Α.Κ.Μ.Α."** του ζεύγους Βασιλείου -, έμειναν άγνωστες -ή σχεδόν-, παρ' όλο ότι ανταποκρίνονται σε σύγχρονες ανθρώπινες ανάγκες για την αντιμετώπιση της Κρίσης του Πολιτισμού. Οι διανοούμενοί μας έμειναν αδιάφοροι και ξένοι σ' αυτές, όταν δεν τις συνόματταν. Βλέπεται το φιγουρίνι ήταν ο Μαρξισμός, ο Φρόϊδισμός, ο προοδευτισμός, ο εκσυγχρονισμός, ο καταναλωτισμός -τα πακέτα Delor- η Νεοορθοδοξία, η λογκκρατία, ο εγωκεντρισμός...

**Όχι το θετικό, δημιουργικό Έργο...** Να αναζητήσει κανείς εδώ -στη βασιλεία των ιδεολογιών ή των "ψευδών συνειδήσεων"- συνέπεια και κριτική σκέψη είναι τουλάχιστον αυτοπτικό.

Αλλά πότε ξεκίνησε η διεθνής Ομάδα Ντελόρ; Ποιο το περιεχόμενο των μελετών της και ποια η δράση της; Πώς επιδιώκει τους σκοπούς της -εκτός απ' τα όχι πλέον εντυπωσιακά κομπιούτερ; Έχει και Έλληνες συνεργάτες ή εκπρόσωπους; Έχει κάποια οργανωτική σχέση με τις διεθνείς εκδηλώσεις κατά της παγκοσμιοποίησης; Το "αντιπροσωπευτικό" κείμενο του κ. Φερχέλστ δεν θυμίζει πάντως, ούτε από μακριά, "μαχητική πρωτοπορία...".

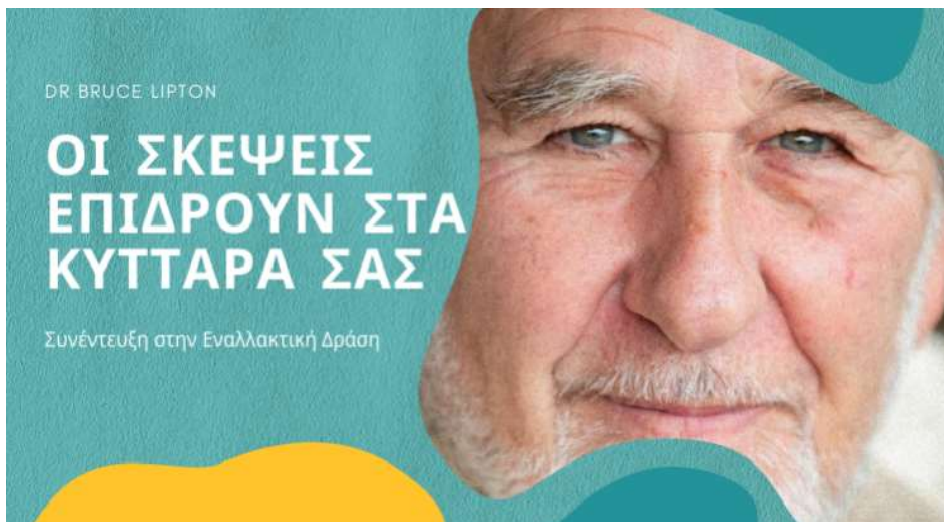
Μπορεί κάποτε η κριτική σκέψη, που διαθέτει και συνέπεια, να εννοήσει ότι χρειάζονται κάποιες πρακτικές πληροφορίες. Στο μεταξύ ας αρκεστούμε κι ας ευχαριστήσουμε για την -μίσογνωστη ή ακόμα-, άγνωστη "Ψυχή για την Ευρώπη" του κ. Ντελόρ, πασιγνωστού για τα περίφημα οικονομικά "πακέτα" του I, II, III..., που κι αυτά συμβάλλουν στην άλλοτε γενική μανία για "αξιοποίηση" τον "εκσυγχρονισμό"... στην κριτική σκέψη και τη συνέπεια!..

Και, προ παντός, να ευχαριστήσουμε για τον κ. Φερχέλστ, φωτεινό παράδειγμα ειλικρινούς ομολογίας κι ελπίδας...

Υ.Γ. Κι εδώ, όπως απ' επανάληψη στο παρελθόν, η "Καθημερινή" και ο κ. Γιανναράς λογκκριναν τον αντίλογο... Πιο σίγουρος ο μονόλογος, ν' ακούει, απιστικά, τη δική σου φωνή. Τη συνήθειε κι ο πελάτης - αναγνώστης, καταναλωτής ιδέων και είναι ήσυχος ότι συμμετέχει στην ευρωπαϊκή πρωτοπορία "Ψυχή για την Ευρώπη", άφωτος, παθητικός, χωρίς διάλογο, καρπό ελευθέρως, αγρυπνής συνειδήσεως...

**Κοινοποίηση** κ. Τιερρύ Φερχέλστ και Ζακ Ντελόρ.

Π.Δ.Ροζάκης Μηχαν/γος-Ηλεκ/γος Ε.Μ.Π. Πρόεδρος της ΕΛΒΙ Η



DR BRUCE LIPTON

## ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΣΑΣ

Συνέντευξη στην Εναλλακτική Δράση

“Ο ιός αυτός δείχνει την κακή διανοητική κατάσταση της ανθρωπότητας. Δεν ζούμε με αρμονία. Ζούμε σε έναν διαρκή φόβο και στρες. Δεν είναι ο ιός που μας απειλεί, είμαστε εμείς που απειλούμε τη γη και τη ζωή. Οι άνθρωποι πρέπει να αφυπνιστούν και να συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να αλλάξουν τη ζωή τους. Αυτή τη στιγμή βρισκόμαστε σε μια παύση, σε ένα pause. Και είναι ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε τους φρενήρεις ρυθμούς της ζωής μας και να αποφασίσουμε να κάνουμε πραγματικές αλλαγές. Το αποτέλεσμα αυτή της κατάστασης θα είναι η αλλαγή”.

Απόσπασμα από συνέντευξη του Δρ Bruce Lipton στην Εναλλακτική Δράση μέσω Skype από τους Κατερίνα Τσιπούρα και Μωυσή Σεργιάννη.

Ο Δρ Bruce Lipton είναι μοριακός βιολόγος, έχει διατελέσει καθηγητής σε πολλά πανεπιστήμια, συμπεριλαμβανομένου του Στάνφορντ και είναι συγγραφέας 11 βιβλίων. Το βιβλίο του “Η Βιολογία της Πειθούς” βραβεύτηκε ως ένα από τα καλύτερα βιβλία επιστήμης το 2006. Ο Δρ Lipton έχει δημοσιεύσει πάνω από 20 επιστημονικά άρθρα για τη σχέση του νου με το σώμα.

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη στον σύνδεσμο:

[https://enallaktikidrasi.com/2020/04/dr-bruce-lipton-skepseis-epidroun-kuttara/?fbclid=IwAR3t\\_CxwvQrPQkXW-pz97IzYvAldP7nk8og115MnfMPbjyCmZVvrNVHAcAc](https://enallaktikidrasi.com/2020/04/dr-bruce-lipton-skepseis-epidroun-kuttara/?fbclid=IwAR3t_CxwvQrPQkXW-pz97IzYvAldP7nk8og115MnfMPbjyCmZVvrNVHAcAc)

## Δικηγορική τρέλα!!!



Ένας δικηγόρος, από τη Σάρλοτ της Βόρειας Καρολίνας, αγόρασε ένα κουτί με πολύ σπάνια και ακριβά πούρα και στη συνέχεια τα ασφάλισε σε περίπτωση πυρκαγιάς, μαζί με άλλα πράγματα. Μέσα σε ένα μήνα, έχοντας καπνίσει ολόκληρο το απόθεμα των πούρων του και χωρίς να έχει κάνει ακόμη την πρώτη πληρωμή της ασφάλειάς του, ο δικηγόρος κατέθεσε αγωγή κατά της ασφαλιστικής εταιρείας. Στην αγωγή του, ο δικηγόρος δήλωσε πως τα πούρα του χάθηκαν σε «μια σειρά μικρών φωτιών». Η ασφαλιστική, όπως ήταν λογικό, αρνήθηκε να πληρώσει, επικαλούμενη τον προφανή λόγο: ο άντρας είχε καταναλώσει τα πούρα του με τον κανονικό τρόπο. Ο δικηγόρος κατέθεσε μήνυση και κέρδισε! Κατά την ανακοίνωση της απόφασης, ο δικαστής συμφώνησε με την ασφαλιστική εταιρεία πως η κατηγορία ήταν επιπόλαιη. Ωστόσο, δήλωσε πως ο δικηγόρος κατείχε το ασφαλιστήριο της εταιρείας στο οποίο αυτή

είχε εγγυηθεί πως τα πούρα ήταν ασφαλισμένα σε περίπτωση φωτιάς, χωρίς να διευκρινίζεται τι θεωρείται ως «μη αποδεκτή» φωτιά. Οπότε ήταν υποχρεωμένη η ασφαλιστική εταιρεία να τον πληρώσει! Αντί να υπομείνει μια χρονοβόρα και δαπανηρή διαδικασία έφεσης, η ασφαλιστική εταιρεία δέχτηκε την απόφαση και πλήρωσε \$15,000 στον δικηγόρο για την απώλεια των σπάνιων πούρων του που χάθηκαν στις φωτιές. «Μόλις όμως ο δικηγόρος εξαργύρωσε την επιταγή και μετά από καταγγελία της ασφαλιστικής εταιρείας, τον συνέλαβαν για 24 κατηγορίες εμπρησμού! Με τη δική του ασφαλιστική αξίωση και μαρτυρίες από την προηγούμενη υπόθεση να χρησιμοποιούνται εναντίων του, ο δικηγόρος κατηγορήθηκε για εκ προθέσεως καύση ασφαλισμένης ιδιοκτησίας και καταδικάστηκε σε 24 μήνες φυλάκιση και πρόστιμο \$24,000.

<https://www.tilestwra.com/enas-dikigoros-perni-afto-pou-tou-axizi-otan-katatheti-mia-irouli-minisi/>



## Πίτσα Google

- Πίτσερρία Βέρα Νάπολι;
- Όχι... Google πίτσα
- Συγγνώμη λάθος!
- Όχι, Εμείς είμαστε αλλά μας αγόρασε η Google!
- ΟΚ. Μπορώ να παραγγείλω να μου φέρετε μια πίτσα στο σπίτι;
- Βεβαίως... Θέλετε τη συνηθισμένη;
- Τη συνηθισμένη; Και πως ξέρετε πια πίτσα παραγγέλνω συνηθώς;
- Από το νούμερο που καλέσατε. Τις τελευταίες 9 φορές παραγγείλατε πίτσα καλοψημένη με σαλάμι πικάντικο.
- Μισό λεπτό παρακαλώ... ΟΚ. Σας βρήκα!
- Μπορώ να σας προτείνω αυτήν τη φορά πίτσα με ρόκα και ντοματίνια;
- Όχι δεν μου αρέσουν τα λαχανικά!
- Η χοληστερίνη σας όμως είναι πολύ υψηλή!
- Και εσείς πως το ξέρετε;
- Είχατε ζητήσει να σας στείλουν τις απαντήσεις των εξετάσεων online και τις δημοσιεύσατε!
- Δεν έβλω πίτσα με ρόκα... άλλωστε παίρνω φάρμακα!
- Δεν τα παίρνετε κανονικά όμως... πριν 4 μήνες αγοράσατε ένα κουτί με 30 χάπια στο φαρμακείο κάτω από το σπίτι σας και δεν ξαναγοράσατε!
- Αγόρασα από άλλο φαρμακείο!
- Δεν φαίνεται από την πιστωτική σας κάρτα.
- Πλήρωσα μετρητά.
- Δεν φαίνονται τέτοιες αναλήψεις στον λογαριασμό σας.
- Έχω άλλες πηγές μετρητών.
- Δεν προκύπτει από τη φορολογική σας δήλωση εκτός και αν είναι μαύρα!!!
- Μα τέλος πάντων τι θέλετε από μένα; Φτάνει με όλη αυτή την τεχνολογία. Θα πάω σε ένα νησί εξωτικό και ερημικό χωρίς ίντερνέτ και χωρίς τηλέφωνο για να μην μπορέτε να με κατασκοπεύετε!
- Καταλαβαίνω... Ανανέωστε το διαβατήριό σας έχει λήξει εδώ και 5 ημέρες!!!...

## Έξι μικρές ιστορίες

**1η ιστορία:** Κάποτε, όλοι οι χωρικοί αποφάσισαν να προσευχηθούν για να βρέξει. Την ημέρα της προσευχής, όλοι οι άνθρωποι συγκεντρώθηκαν, αλλά μόνον ένα αγόρι ήρθε με μια ομπρέλα.

**Αυτό είναι ΠΙΣΤΗ.**

**2η ιστορία:** Όταν πετάμε τα μωρά στον αέρα, γελούν, επειδή ξέρουν, ότι θα τα πιάσουμε.

**Αυτό είναι ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ.**

**3η ιστορία:** Κάθε βράδυ, πέφτουμε για ύπνο, χωρίς καμία βεβαιότητα, ότι το επόμενο πρωί, θα είμαστε ζωντανόι, όμως εξακολουθούμε, να βάζουμε ξυπνητήρια, για να ξυπνήσουμε.

**Αυτό είναι ΕΛΠΙΔΑ.**

**4η ιστορία:** Σχεδιάζουμε μεγάλα πράγματα, για το αύριο, παρά τη μηδενική γνώση που έχουμε για το μέλλον.

**Αυτό είναι ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ.**

**5η ιστορία:** Βλέπουμε τον κόσμο να υποφέρει, αλλά, συνεχίζουμε να παντρευόμαστε και να γεννάμε παιδιά.

**Αυτό είναι ΑΓΑΠΗ.**

**6η ιστορία:** Στο πουκάμισο ενός υπερήλικα, ήταν γραμμένη η πρόταση: «Δεν είμαι 80 ετών. Είμαι ένα γλυκούλιο παιδάκι 16 ετών, με 64 χρόνια εμπειρίας».

**Αυτό είναι ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ (Νοοτροπία).**

Να έχετε μια ευτυχισμένη ημέρα και ζήστε τη ζωή σας, όπως οι έξι ιστορίες.

Να θυμάστε, όσο δύσκολα και να περνάμε...

Θα περάσει και αυτό, όπως πέρασαν τόσα!

Να έχετε θάρρος!!!

## 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.

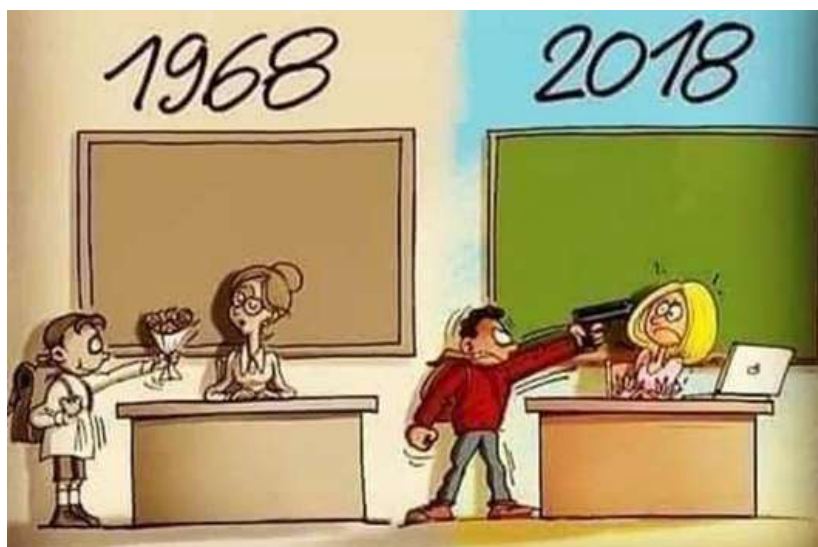


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ  
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ 'Η ΣΩΤΗΡΙΑ'

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση...

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξέ μας



Τέλος Σχολικής χρονιάς

Πόσο άλλαξαν τα πράγματα μέσα σε  
πενήντα χρόνια;

## Ανακοίνωση

Αγαπητοί φίλοι, μέλη και συνδρομητές της "Επι κοινωνίας εν τύπω".

Το πρώτο τεύχος της εφημερίδας μας κυκλοφόρησε τον Απρίλιο του 2006. Από τότε πέρασαν 15 χρόνια που ανελλιπώς επικοινωνούσαμε κάθε μήνα μαζί σας. Μετά τα πρόσφατα γεγονότα και την ανατροπή που έχει φέρει στην καθημερινότητά μας η πανδημία του κορονοϊού και την αλλαγή τρόπου λειτουργίας του Νοσοκομείου μας, κατά την οποία απαγορεύεται η διανομή οποιουδήποτε εντύπου εντός του Νοσοκομείου, αναστέλλεται η έντυπη έκδοση της εφημερίδας μας και θα έχετε τη δυνατότητα να τη διαβάζετε μόνο διαδικτυακά μέσα από το site του συλλόγου μας [www.Sylfilon.gr](http://www.Sylfilon.gr)

Μπορείτε να κατεβάσετε οποιοδήποτε φύλλο της "Επι κοινωνίας εν τύπω" μέσα από το site του συλλόγου μας ή να επιλέξετε "Εγγραφή στο Newsletter" που βρίσκεται στην κορυφή δεξιά της ιστοσελίδας μας και να τη λαμβάνετε με e-mail κάθε φορά που θα εκδίδεται το καινούργιο φύλλο.

Ευχόμαστε και ελπίζουμε να περάσει όσο πιο ανώδυνα γίνεται η παγκόσμια αυτή λαίλαπα και να ξαναβρούμε τους ρυθμούς μας αναγεννημένοι και αναλογιζόμενοι πόσο πιο ατομικά υπεύθυνοι γίναμε απέναντι στους συνανθρώπους μας και τη φύση.

**ASTRA**  
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ



Τηλ.: 210.69.22.400  
[www.astrametaforiki.gr](http://www.astrametaforiki.gr)

Σεβαστουπόλεως 137, 115 26 Αθήνα  
τηλ.: 210.69.22.400 • fax: 210.67.25.314  
[www.astrametaforiki.gr](http://www.astrametaforiki.gr)