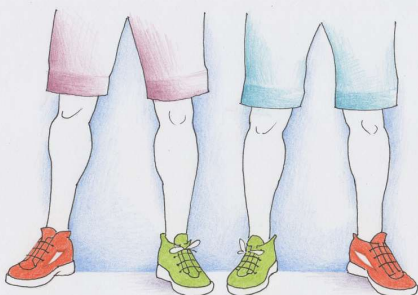


Σύλλογος Φίλων Περιθαλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ενσυναίσθηση

Με τις πέντε αισθήσεις αντιλαμβανόμαστε τη θέση μας στον χώρο και τις συνθήκες του περιβάλλοντός μας.

Η απλή επεξεργασία των ερεθισμάτων που προσλαμβάνουν οι αισθήσεις μας δημιουργούν το αίσθημα του κρύου, της ζέσης, της υγρασίας, της πείνας, της δίψας, της κόπωσης και με περισσότερη επεξεργασία, σε σχέση με την ιδιοσυγκρασία μας, τον χαρακτήρα μας και την κληρονομικότητά μας δημιουργούν πιο πολύπλοκα αισθήματα όπως το αίσθημα ευθύνης, αυτοπεποίθησης ή κατωτερότητας, το αίσθημα του δικαίου, το κοινό, το θρησκευτικό, το ερωτικό αίσθημα κλπ.



Οι αισθήσεις σε συνδυασμό με το υποσυνείδητο και τη λογική δημιουργούν τα συναισθήματα. Τα βασικά συναισθήματα του ανθρώπου είναι έξι: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη και αγδία, από τα οποία απορρέουν πολλές δεκάδες δευτερευόντων συναισθημάτων. Τα συναισθήματα συχνά έχουν επίδραση σε σωματικές λειτουργίες που τις διεγείρουν ή τις καταστέλλουν, οπότε μιλάμε για σωματοποίηση των συναισθημάτων.

Πολλοί αναφέρουν ότι έντονα και χρόνια συναισθήματα μπορεί να είναι υπεύθυνα για πολλές νόσους.

Ο τρόπος που ο καθένας αντιλαμβάνεται τις προθέσεις του άλλου είναι τελείως διαφορετικός από άτομο σε άτομο. Όσο προσεκτικοί και αν είμαστε στη συμπεριφορά μας, τα συναισθήματα που μπορεί να δημιουργήσουμε στους άλλους δεν είναι πάντοτε ανάλογα με τις προθέσεις μας. Για παράδειγμα, δίδυμα αδέρφια που μεγαλώνουν με τον ίδιο τρόπο, αναπτύσσουν τελείως διαφορετικό χαρακτήρα και τα συναισθήματα που βιώνουν δεν ανταποκρίνονται πάντα στις προθέσεις των γονιών τους.

Τα συναισθήματα συνήθως αντικρούονται μέσα μας για το πώς νιώθει ο άλλος, το παίρνουμε προσωπικά, με αποτέλεσμα αντί να προσπαθούμε να καταλάβουμε γιατί αντιδρά με τον συγκεκριμένο τρόπο ο άλλος, καταλήγουμε να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας πληγώνοντας τον και δημιουργώντας μεγαλύτερη αντίθεση.

Η τεχνική που μπορεί κανείς να αναπτύξει, και μετά από ώριμη σκέψη και ιδιαίτερο

Εκδρομή του Συλλόγου μας Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2022

**Επίσκεψη στην Ιερά Μονή
Εισοδίων Θεοτόκου Μαρκόπουλου Ωρωπού
Ξενάγηση στο Αμφιαράειο
Παραλία των Αγίων Αποστόλων για καφέ - περίπατο - μπάνιο.
Γεύμα στην ευρύτερη περιοχή**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΗΣ

Αναχώρηση την Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2022 στις 8:00 το πρωί από το Νοσοκομείο "Η ΣΩΤΗΡΙΑ".



Επίσκεψη - προσκύνημα στη γυναικεία Ιερά Μονή Εισοδίων Θεοτόκου Μαρκόπουλου Ωρωπού, όπου βρίσκονται η θαυματουργός εικόνα της Παναγίας της Γενεσιουργού Δεξιοκράτουσας του 16ου αιώνα και το Άγιον Μανδήλιον του Κυρίου του 19ου αιώνα. Επίσης στον υπέροχο περιβάλλοντα χώρο της Μονής υπάρχουν και οκτώ Παρεκκλήσια.



Αμέσως μετά θα επισκεφθούμε το Αμφιαράειο που βρίσκεται στη θέση Μαυροδήλεσι - Χαράδρα του Καλάμου. Το Αμφιαράειο ήταν το μεγαλύτερο ιερό στην Αρχαία Ελλάδα του χθόνιου θεού και ήρωα του Άργους Αμφιάραου.

Κατασκευάστηκε περί τα τέλη του 5ου αιώνα π.Χ., με την ευρύτερη περιοχή του Ωρωπού να ανήκει στους Αθηναίους. Στον χώρο λειτουργούσε μαντείο και θεραπευτήριο. Στην περιοχή πραγματοποιούνταν τα Μεγάλα

Αμφιαράεια, σημαντική γιορτή που διεξαγόταν κάθε πέντε χρόνια προς τιμήν του Αμφιάραου και περιλάμβανε μουσικούς και θεατρικούς αγώνες, αλλά και αθλητικούς σε στάδιο που δεν έχει ανακαλυφθεί. Η αφορμή για την κατασκευή του Αμφιαράειου περιγράφεται από τον Αισχύλο στο έργο του «Επτά επί Θήβας».



Μετά την ξενάγηση θα μεταβούμε στην παραλία των Αγίων Αποστόλων για καφέ - περίπατο - μπάνιο. Γεύμα στην ευρύτερη περιοχή (όπου θα υπάρχει χρόνος και χώρος για χορό).

Επιστροφή στην Αθήνα το απόγευμα.

Έξοδα συμμετοχής: 17 ευρώ το άτομο. Συμπεριλαμβάνονται οι μετακινήσεις και οι ξεναγήσεις. Δεν συμπεριλαμβάνονται το γεύμα και ο καφές.

Επειδή οι θέσεις των συμμετεχόντων είναι περιορισμένες, φροντίστε να κάνετε έγκαιρα την κράτησή σας. Η πληρωμή μπορεί να γίνει στα γραφεία του Συλλόγου μας κατόπιν συνεννόησης με την κυρία Κυριακή Δημητρουλάκη στο τηλ. 2107763638, 11:00 με 3:00 κάθε Δευτέρα και Πέμπτη. Για τον μήνα Αύγουστο δηλώστε την συμμετοχή σας μέσω e-mail "info@syfilon.gr" και η Γραμματεάς του Συλλόγου μας θα επικοινωνήσει μαζί σας.

Η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί αν συμπληρωθεί ο αριθμός 50 συμμετεχόντων και το επιτρέψουν οι Κυβερνητικές Οδηγίες.

τρόπο να καταλαβαίνει το πώς αισθάνεται ο άλλος και να φέρεται με τρόπο εποικοδομητικό, λέγεται ενσυναίσθηση.

Η ενσυναίσθηση είναι κάτι που καλλιεργείται και μπορεί ο καθένας να πετύχει μετά από μεγάλη προσπάθεια αυτογνωσίας.

Τελικά όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο καλύτερα καταλαβαίνουμε τους άλλους.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Η γενιά του Covid-19 στη δίνη της «ημιτελούς μάθησης» Συνέπειες – προτάσεις άμβλυνσής τους



Και η φετινή σχολική χρονιά χαρακτηρίστηκε από τις **επιπτώσεις της πανδημίας**. Ο όρος **«ημιτελής μάθηση» (unfinished learning)** έχει ενταχθεί, δυστυχώς, στο λεξιλόγιο της εκπαιδευτικής κοινότητας, προσδιορίζοντας το εκπαιδευτικό κενό που άφησε και αυτό το έτος η πανδημία στα παιδιά σε παγκόσμιο επίπεδο.

Σύμφωνα με σχετική έρευνα[1], οι εκπαιδευτικές συνέπειες της πανδημίας στους **μαθητές** των ΗΠΑ της ηλικιακής ομάδας K-12 (για τα ελληνικά δεδομένα των μαθητών της υποχρεωτικής και της μεταύποχρεωτικής Λυκειακής εκπαίδευσης) είναι ιδιαίτερα ανησυχητικές: οι μαθητές υστερούν στην εκπαιδευτική τους πρόοδο κατά μέσο όρο πέντε μήνες στα μαθηματικά και τέσσερις μήνες στην ανάγνωση, με τις συνέπειες να εκτιμώνται σε ακόμη δυσμενέστερα επίπεδα για τους μαθητές από υστερούντα κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα. Επισημαίνεται ακόμη, στην έρευνα αυτή, η μεγάλη μαθητική διαρροή, ιδιαίτερα από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος.

Τα αρνητικά αποτελέσματα της πανδημίας στην εκπαίδευση των παιδιών ανέδειξε έρευνα στην Αμερική[2], η οποία πραγματοποιήθηκε σε περισσότερους από 1,6 εκατομμύρια μαθητές δημοτικού για το σχολικό έτος 2020 – 2021. Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτής της έρευνας, μαθητές της Α' και της Β' τάξης παρουσίασαν μείωση στους βαθμούς προόδου τους κατά δύο ή περισσότερες μονάδες, εύρημα ιδιαίτερα ανησυχητικό, με δεδομένο το γεγονός της σημαντικότητας της **εκπαίδευσης των παιδιών** στις ηλικιακές αυτές ομάδες, ιδιαίτερα για την κατάκτηση του μηχανισμού της ανάγνωσης, καθώς και για την απόκτηση θεμελιωδών γνώσεων. Στην ίδια έρευνα επιβεβαιώθηκαν οι προβλέψεις για ακόμη δυσμενέστερες επιπτώσεις στα μαύρα παιδιά και στα παιδιά από οικογένειες χαμηλού κοινωνικοοικονομικού περιβάλλοντος.

Είναι ενδεικτικό ότι οι μαύροι μαθητές,

καθώς και οι μαθητές από μειονεκτούντα κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα, ολοκλήρωσαν το σχολικό έτος 2020 – 2021 με μαθησιακό έλλειμμα στα μαθηματικά και στην ανάγνωση κατά έξι μήνες, όταν οι μαθητές της πλειονότητας των σχολείων με λευκά παιδιά είχαν μαθησιακό έλλειμμα στα μαθηματικά κατά τέσσερις μήνες και στην ανάγνωση κατά τρεις μήνες. Η ίδια έρευνα έδειξε ότι οι οργανωμένες προσπάθειες μείωσης των μαθησιακών ελλειμμάτων που δημιουργεί η απουσία της διά ζώσης διδασκαλία απέδωσαν καλύτερα στον τομέα των μαθηματικών και λιγότερο στον αντίστοιχο της ανάγνωσης, ενόσω τα μαθήματα πραγματοποιούνταν εξ αποστάσεως[3].

Όμως οι επιπτώσεις της πανδημίας δεν εστιάζονται μόνο στο εκπαιδευτικό μέρος.

Είναι αυτονόητο ότι η μαθησιακή πρόοδος των παιδιών δεν βαδίζει ανεξάρτητα από την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία. Έρευνες έχουν δείξει τον θετικό συσχετισμό μεταξύ της ψυχικής υγείας των μαθητών και της εκπαιδευτικής τους διαδρομής[4]. Πολλές οικογένειες απώλεσαν μέλη τους, άλλες είδαν μέλη τους να χάνουν τις εργασίες τους, αρκετές το σύνολο του εισοδήματός τους, όλες τις κοινωνικές τους συναναστροφές.

Οι επιπτώσεις αυτών των απωλειών δεν είναι λιγότερο σημαντικές στην ψυχολογία των μαθητών. Η αύξηση του άγχους και της κατάθλιψης αποτελεί συνέπεια της πανδημίας στα παιδιά[5], με την κοινωνική απόσυρση, τον λήθαργο, την απομόνωση, τις παράλογες φοβίες να κυριαρχούν πλέον στην καθημερινότητα πολλών παιδιών[6].

Η μαθητική διαρροή αποτελεί μια ακόμη αρνητική συνέπεια της πανδημίας, αφού φαίνεται πως το χρονικό διάστημα που τα σχολεία ήταν κλειστά λόγω του Covid-19, τα σχετικά ποσοστά παρουσίασαν αυξητική τάση[7]. Στην Ελλάδα, η κατάσταση δεν είναι διαφορετική. Δυστυχώς, οι προβλέψεις επιστροφής των μαθητών αυτών στα

σχολεία μετά το πέρας της πανδημίας δεν φαίνεται να ακολουθεί σε ποσοστά την ίδια – πτωτική τώρα – πορεία.

Με άλλα λόγια, εκτιμάται πως πολλά από τα παιδιά που απομακρύνθηκαν από τα σχολικά θρανία στην εποχή της πανδημίας, δεν θα επιστρέψουν πάλι σε αυτά. Είναι ιδιαίτερα ανησυχητικές οι εκτιμήσεις ότι στην Αμερική 617.000 – 1.200.000 μαθητές είναι πιθανόν να μην επιστρέψουν πάλι στα θρανία αν δεν αναληφθούν οι κατάλληλες προσπάθειες επανένταξής τους στην εκπαίδευση το επόμενο σχολικό έτος[8]. Στην ίδια έρευνα, οι εκτιμήσεις αναδεικνύουν το πρόβλημα της εγκατάλειψης της συνέχισης των σπουδών μετά το Λύκειο από ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών (17%), το οποίο πριν την πανδημία σχεδίαζε να συνεχίσει τις μεταλυκειακές του σπουδές, εγκατάλειψη που αποδίδεται είτε στην πρόωρη ένταξη στην αγορά εργασίας εξαιτίας των οικονομικών πιέσεων είτε στην αύξηση του κόστους σπουδών σε κάπιο κολέγιο. Μάλιστα, το ποσοστό αυτό εκτιμάσεται στο 26% όταν το αντικείμενο αναφοράς είναι οι μαθητές με χαμηλό εισόδημα.

Είναι ενδεικτικό το γεγονός της μείωσης των συνολικών εγγραφών στα κολέγια της Αμερικής λόγω είτε του χαμηλού εισοδήματος είτε των υψηλών επιπέδων φτώχειας, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εντυπωσιακή μείωση των εγγραφών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση κατά 3,5%, επτά φορές χειρότερη από τις εγγραφές του προηγούμενου έτους[9]. Αν ληφθεί υπόψη το γεγονός της σημαντικότητας του επιπέδου εκπαίδευσης στην τοποθέτηση ενός εργαζομένου στην αγορά εργασίας, γίνεται αντιληπτή η έκταση του προβλήματος. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία του Υπουργείου Εργασίας των Ηνωμένων Πολιτειών[10], τον Απρίλιο του 2020, εποχή της κορύφωσης της πανδημίας, οι εργαζόμενοι χωρίς πτυχίο κολεγίου είχαν ποσοστό ανεργίας 19,6%, ενώ όσοι διέθεταν τουλάχιστον ένα πτυχίο είδαν το ποσοστό ανεργίας τους να κυμαίνετα στο 11,2%.

Αν και τα ποσοστά αυτά από τότε έχουν μειωθεί (9,1% για τους μη διαθέτοντες πτυχίο κολεγίου και 5,2% για όσους διαθέτουν κάποιο πτυχίο) η θέση που κατεχει η σημαντικότητα των σπουδών στην τοποθέτηση στην αγορά εργασίας είναι φανερή[11]. Στην Ελλάδα, στην εποχή της πανδημίας, τα υψηλότερα ποσοστά ανεργίας παρατηρούνται στα άτομα που έχουν ολοκληρώσει έως λίγες τάξεις Δημοτικού (29,5%) (με μικρό όμως απόλυτο αριθμό εργατικού δυναμικού στο σύνολο των απασχολούμενων) και τα χαμηλότερα ποσοστά στα άτομα που έχουν Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (12,5%)[12].

Περισσότερο συγκρίσιμα αριθμητικά είναι τα στοιχεία που αφορούν την ανεργία των αποφοίτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με τα αντίστοιχα των αποφοίτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης: οι απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης το Δ' τρίμηνο του 2020 εμφάνιζαν ποσοστό ανεργίας 18,3%, με το αντίστοιχο ποσοστό για τους αποφοίτους της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης να προσδιορίζεται (όπως παραπάνω επιώθηκε) στο 12,5%[13].

Σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα της

Η γενιά του Covid-19 στη δίνη της «ημιτελούς μάθησης» Συνέπειες – προτάσεις άμβλυνσής τους

McKinsey[xiv], οι πιθανότητες να αποτραπεί η συνέχιση των σπουδών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ή σε εκπαιδευτικές διαδρομές μετά το Λύκειο εξαιτίας της πανδημίας είναι σημαντικές. Το γεγονός αυτό θα οδηγήσει στη μείωση των πιθανοτήτων βελτίωσης των ευνοϊκών προϋποθέσεων ένταξης στην αγορά εργασίας. Η ανάλυση αυτής της έρευνας έδειξε ότι η μη λήψη κατάλληλων μέτρων αντιμετώπισης του φαινομένου της «ημιτελούς μάθησης» μπορεί να οδηγήσει τους σημερινούς μαθητές και αυριανούς εργαζόμενους σε απώλεια μισθών της τάξης των 49.000 – 61.000 δολαρίων κατά τη διάρκεια της εργασιακής τους σταδιοδρομίας, γεγονός που θα επιφέρει στην αμερικανική οικονομία απώλειες της τάξης των 128 – 188 δισεκατομμυρίων δολαρίων κάθε έτος, εξαιτίας της ημιτελούς μάθησης της ηλικιακής αυτής ομάδας των σημερινών μαθητών (K-12). Εκτιμάται ότι αυτή η ομάδα μαθητών θα εισέλθει στην πλειονότητά της στην αγορά εργασίας μέχρι το 2040, παρα-

μένοντας στο ερ γ α τ ι κ ό δυναμικό για περίπου 35 – 40 χρόνια, καθιστώντας τις εκτιμήσεις των δυσμενών επιπτώσεων τόσο προσωπικό όσο και σε εθνικό επίπεδο ακόμη δυσμενέστερες. Επισημαίνεται στην



ίδια έρευνα ότι οι αρνητικές αυτές εκτιμήσεις είναι περισσότερο δυσόιωνες για τους μαύρους και για τους ισπανόφωνους μαθητές, γεγονός που επίσης καταδεικνύει την επίδραση των αρνητικών επιπτώσεων του φαινομένου της ημιτελούς μάθησης στις περισσότερο ευάλωτες ομάδες.

Το χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης οδηγεί σε χαμηλότερα εισοδήματα, σε λιγότερη καινοτομία, σε μειωμένη παραγωγικότητα, σε εκπτώσεις στην ποιότητα υπηρεσιών υγείας, σε χαμηλότερη ποιότητα ζωής.

Έρευνα της McKinsey σε 16.000 γονείς στην Αμερική[xv] ανέδειξε το γεγονός ότι το 33% των γονέων δηλώνει πως ακόμη και όταν τελειώσει η πανδημία θα επιθυμούσαν η εκπαίδευση του παιδιού τους να συνδυάζει την διά ζώσης με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, εμφανιζόμενοι θετικοί στη χρήση νέας τεχνολογίας στην κατεύθυνση της υποστήριξης της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η εμπειρία της πανδημίας δημιούργησε δυσάρεστες συνέπειες, αλλά ανέδειξε και καινοτόμες ιδέες, μερικές από τις οποίες φάνηκε ότι εξυπηρετούσαν καλύτερα τις ανάγκες των παιδιών.

Ο συγκερασμός των παραδοσιακών με τις νέες προσεγγίσεις θα μπορούσε να δημιουργήσει καλύτερες εκπαιδευτικές συνθήκες στα σχολεία μας, προσφέρο-

ντας στους εκπαιδευτικούς μας τις ευκαιρίες να εκμεταλλευτούν τις δυνατότητες που προσφέρει η σύγχρονη τεχνολογία προς το συμφέρον των παιδιών, της εκπαίδευσης, της κοινωνίας μας.

Σε κάθε περίπτωση, η γενιά του Covid-19 κινδυνεύει να ολοκληρώσει τις σπουδές στην υποχρεωτική εκπαίδευση, καθώς και στο Λύκειο με σημαντικό έλλειμμα γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων και νοοτροπιών που είναι απαραίτητες για τη συνέχιση των σπουδών τους ή – και – την ένταξή τους στην αγορά εργασίας. Τα αρνητικά αποτελέσματα της πανδημίας στην εκπαίδευση είναι φανερά τόσο για τους μαθητές που συνεχίζουν στην επόμενη τάξη με λιγότερα από τα απαραίτητα μαθησιακά εφόδια, όσο και γι' αυτούς που είναι αναγκασμένοι να επαναλάβουν την τάξη, αφού οι πιθανότητες να ολοκληρώσουν την υποχρεωτική εκπαίδευση ή τις λυκειακές τους σπουδές φαίνεται να μειώνονται. Η ανάγκη κάλυψης των μαθησιακών κενών και των εμπειριών που η σχολική ζωή προσφέ-

ρει είναι επιτακτική.

Οι ενέργειες για την επούλωση των πηγών της πανδημίας στα παιδιά μας θα πρέπει να εστιάζουν τόσο στη μείωση των μαθησιακών κενών που έχουν δημι-

ουργηθεί το χρονικό διάστημα που τα σχολεία αναγκάστηκαν να προσφέρουν τα μαθήματα με τη διαδικασία της σύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας, όσο και στην προσπάθεια άμβλυνσης των ήδη υφιστάμενων εκπαιδευτικών ανισοτήτων για τα παιδιά από μειονεκτούντα κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα. Επιπροσθέτως, άμεση και συντονισμένη μέριμνα θα πρέπει να ληφθεί για την αντιμετώπιση της αυξημένης, λόγω της πανδημίας, μαθητικής διαρροής, με τις προσπάθειες να εστιάζονται στην ένταξη στο μαθητικό δυναμικό των παιδιών που εγκατέλειψαν τα σχολικά θρανία. Με την ίδια ένταση θα πρέπει να αντιμετωπιστεί το ζήτημα της ψυχικής υγείας των μαθητών/-τριών, η οποία έχει κλονιστεί ισχυρά, λόγω των προβλημάτων που η πανδημία δημιούργησε στις οικογένειες και στις κοινωνικές συναναστροφές.

Οι δυσμενείς συνέπειες της πανδημίας στις προοπτικές αυτής της γενιάς είναι πλέον προβλέψιμες, γεγονός που καθιστά τις έγκαιρες διορθωτικές παρεμβάσεις ικανές να οδηγήσουν σε διορθωτικά αποτελέσματα. Καθιστά όμως και την Πολιτεία υπεύθυνη για την άμεση λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων και την εφαρμογή των απαιτούμενων παρεμβάσεων, προκειμένου η σημερινή γενιά των

μαθητών/-τριών μας να μην λάβει τον χαρακτηρισμό της «γενιάς της ημιτελούς μάθησης» ως κληρονομιά της πανδημίας. Μια κληρονομιά, που θα τους συνοδεύει σε όλη την υπόλοιπη ζωή τους, υπενθυμίζοντας σε καθημερινή βάση τις αρνητικές συνέπειες αυτού του προσδιορισμού τους, τόσο στους ίδιους όσο και στην κοινωνία μας.

Παραπομπές

[i] Dorn, E., Hancock, B. & Viruleg, E. (2021). COVID-19 and education: The lingering effects of unfinished learning, McKinsey & Company.

[ii] Academic Achievement at the End of the 2020–2021 School Year Curriculum Associates Research Brief | June 2021. Insights after More Than a Year of Disrupted Teaching and Learning. <https://www.curriculumassociates.com/-/media/mainsite/files/iready/iready-understanding-student-needs-paper-spring-results-2021.pdf>

[iii] Στο ίδιο.

[iv] Suldo, Sh., Gormley, M., DuPaul, F. & Anderson-Butcher, D. (2014). The Impact of School Mental Health on Student and School-Level Academic Outcomes: Current Status of the Research and Future Directions, School Mental Health, 2014, Volume 6, pp. 84–98. doi:10.1007/s12310-013-9116-2

[v] Σε έρευνα της McKinsey καταγράφηκε στα παιδιά αύξηση του άγχους κατά πέντε ποσοστιαίες μονάδες και αύξηση της κατάθλιψης κατά έξι ποσοστιαίες μονάδες (McKinsey survey of 16.370 parents across all 50 states. In: Dorn, E., Hancock, B. & Viruleg, E. (2021). COVID-19 and education: The lingering effects of unfinished learning, McKinsey & Company).

[vi] Στο ίδιο.

[vii] Dorn et al., ό. π.

[viii] Στο ίδιο.

[ix] National Student Clearinghouse Research Center. (2021). Overview: Spring 2021 Enrollment Estimates. https://nscresearchcenter.org/wp-content/uploads/CTEE_Report_Spring_2021.pdf

[x] The employment situation—April 2020,” US Bureau of Labor Statistics, May 8, 2020, https://www.bls.gov/news.release/archives/empsit_05082020.pdf

[xi] Cheng W., L., Law, J. & Pinder D. (2021). COVID-19 crisis pushes US students into an uncertain job market, Mckinsey & Company, <https://www.mckinsey.com/about-us/covid-response-center/inclusive-economy/covid-19-crisis-pushes-us-students-into-an-uncertain-job-market>

[xii] Έρευνα Εργατικού Δυναμικού – Δ' τρίμηνο 2020. Πηγή: Ελληνική Στατιστική Αρχή

[xiii] Στο ίδιο.

[xiv] Dorn et al., ό. π.

[xv] Στο ίδιο.

Παντελής Γαλιής

https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/355071_i-genia-toy-covid-19-sti-dini-tis-imiteloy-s-mathisis-synepeies-protaseis

Οι Παγωμένοι Δακτύλιοι του Κρόνου

Οι παγωμένοι δακτύλιοι του Κρόνου δεν είναι απλώς αισθητικά θαύματα. Ένας από αυτούς ηχογραφεί ένα όμορφο πλανητικό soundtrack. Το εσωτερικό του πλανήτη, κρυμμένο κάτω από ένα κάλυμμα κυρίως αέριου υδρογόνου, συσπάται. Αυτό προκαλεί διακυμάνσεις στο τοπικό πεδίο βαρύτητας, το οποίο τραβάει τα σωματίδια στον εκτεταμένο δακτύλιο C του Κρόνου και τα κάνει να χορεύουν. Αυτά τα ιδιόρρυθμα χοροπηδήματα μπορούν να λάβουν τη μορφή σπειροειδών κυμάτων και ξεχωριστά σύνολα κυμάτων αποκάλυπτουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εσωτερικού του Κρόνου.

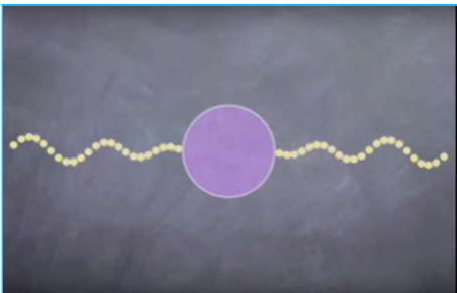
Με άλλα λόγια, ο Κρόνος είναι μια ορχήστρα. Διαφορετικές νότες εμφανίζονται στον δακτύλιο C, όπως σε μια παρτιτούρα. Οι επιστήμονες μπορούν να διαβάσουν αυτές τις νότες, να ακούσουν τη μουσική και να προσδιορίσουν τα μεμονωμένα όργανα και τους μουσικούς που την ερμηνεύουν, χωρίς να δουν ποτέ την ίδια την ορχήστρα.

Χρησιμοποιώντας δεδομένα από την αποστολή Cassini, που έληξε το 2017, οι επιστήμονες άκουσαν και αποδόμησαν μια ποικιλία συμφωνιών στον δακτύλιο C για μακρά χρο-



νική περίοδο. Τώρα, δύο ερευνητές από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Καλιφόρνιας – ο ειδικός στους πλανήτες Κρίστοφερ Μάνκοβιτς και ο θεωρητικός αστροφυσικός Τζιμ Φούλερ– αποκωδικοποίησαν εν μέρει αυτήν τη μουσική για να ακούσουν τους ήχους ενός από τα πιο αινιγματικά χαρακτηριστικά του Κρόνου: του πυρήνα του.

Σύμφωνα με τη δημοσίευσή τους στο περιοδικό Nature Astronomy, ο πυρήνας του πλανήτη είναι κολοσσιαίος: αποτελεί το 60% της ακτίνας του και ζυγίζει 55 φορές τη μάζα της Γης. Σε αντίθεση με την οργανωμένη συμπαγή συστάδα μεταλλικής, βραχώδους ή παγωμένης ύλης που βρίσκεται σε άλλους κόσμους, ο πυρήνας του Κρόνου είναι ένα χαστικό αμάλγαμα από διάφορα πετρώματα και πάγους, που αναμειγνύονται με μια ρευστή μεταλλική μορφή υδρογόνου. Τα ευρήματα φέρνουν τους ερευνητές πιο κοντά στο να κατανοήσουν πώς γεννήθηκε ο Κρόνος, καθώς και άλλοι αέρινοι γίγαντες όπως ο Δίας. Τα γεωλογικά σπλάχνα της Γης, της Σεληνης και (πιο πρόσφατα) του Άρη χαρτο-



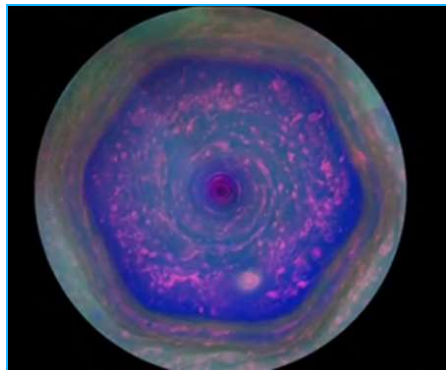
γραφήθηκαν με σεισμόμετρα. Καθώς ο Κρόνος δεν διαθέτει στερεά επιφάνεια, καθιστά αδύνατη μια τέτοιου είδους έρευνα. Ένα διαστημικό σκάφος σε τροχιά μπορεί να χαρτογραφήσει χοντρικά τη δομή του εσωτερικού στρώματος ενός αέριου πλανήτη, ανιχνεύο-

ντας λεπτές αλλαγές στη βαρύτητα. Ωστόσο, ο πυρήνας του Κρόνου έχει τόσο αδύναμη επίδραση στο βαρυτικό πεδίο του πλανήτη που αυτή η τεχνική δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ακριβή απεικόνισή του. Ευτυχώς, η λάμψη του δακτυλίου C αποκάλυψε αυτό που οι παραδοσιακές τεχνικές δεν ήταν δυνατό να δουν.

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, οι επιστήμονες παρατήρησαν τα περίεργα σπειροειδή κύματα του δακτυλίου μέσω εικόνων (από τις αποστολές Voyager και Cassini) και τελικά αντιλήφθηκαν ότι αυτές οι σπείρες προκαλούνται από τεράστιες ταλαντώσεις στον Κρόνο. «Είναι απλώς συνεχείς σεισμοί που γίνονται παντού στον πλανήτη», είπε ο δρ Μάνκοβιτς. Η τεχνική αυτή είναι γνωστή ως «κρονοσεισμολογία». Το 2019, η τεχνική χρησιμοποιήθηκε για να λύσει ένα ακόμη παζλ: πόσο διαρκεί μία ημέρα στον Κρόνο (περίπου 10 και μισή γήινες ώρες).

Ο πυρήνας του Κρόνου σιγά σιγά αποκάλυπτεται. Παλαιότερα μοντέλα απεικόνιζαν τον πλανήτη σαν μια πολυεπίπεδη σκληρή καραμέλα. Η κρονοσεισμολογία αποκάλυψε, όμως, την αλήθεια. Ο πυρήνας αποτελείται όχι μόνο από πέτρες και πάγο, αλλά και από ρευστό μεταλλικό υδρογόνο, το οποίο προηγουμένως ήταν πιθανώς ένα ξεχωριστό στρώμα. Υπάρχει περισσότερος βράχος και πάγος στο κέντρο του και πιο πολύ ρευστό μεταλλικό υδρογόνο στις εξωτερικές του άκρες, αλλά, σε όλη του την έκταση, όλα αναμειγνύονται σε ένα χαστικό κοκτέιλ. Μαζί με τη μεταβατική αλλαγή από ρευστό σε αέριο υδρογόνο στα πιο ψηλά του σημεία, τα ευρήματα απεικονίζουν πλέον τον Κρόνο ως μια μεγάλη ασαφή μπάλα.

Παρά τη συνεχή επιτυχία της τεχνικής, οι



επιστήμονες δεν γνωρίζουν ακόμη τι προκαλεί την ταλάντωση του πυρήνα και τη δημιουργία των σπειροειδών κυμάτων στον δακτύλιο C. Η Γη αντηχεί σαν καμπάνα όταν κλονίζεται από έντονες τεκτονικές κινήσεις. «Αλλά ο Κρόνος είναι ρευστός, οπότε πού είναι οι σεισμοί;» αναρωτιέται ο πλανητικός επιστήμων στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας και πρωτοπόρος της κρονοσεισμολογίας Μαρκ Μάρλεϊ, ο οποίος δεν συμμετείχε στην έρευνα.

Οι μουσικοί της ορχήστρας μπορεί τελικά να αποκαλύφθηκαν, αλλά το κυνήγι για τον άπιαστο μαέστρο της ορχήστρας του Κρόνου συνεχίζεται.

Robin George Andrews
The New York Times
23/08/2021

Σημ.:

Κάποιες φωτογραφίες προέρχονται από την εργασία μου (Μ.Σ.Α.1,2,3,4) για τον Κρόνο.

ΝΑΣΤ

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τον:

Κύριο Δημήτριο Ματσούκα.

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά

για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με

λεπτομέρειες το παραστατικό εισπραξής.

Ωρες 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 τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Διοκτεσία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

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

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Μάγδα Γιαλαλή, Γιώργος Δεδούσης, Κυριακή Δημητρούλακη, Τάσος Κουλουριδης, Νίκος Παΐσιος, Δώρα Παπαζαφείρη, Ματίνα Σπυράτου και Άρης Στρατάκος.

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

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Τζόγια Καππάτου, Ειρήνη Καραλέκα, Χριστίνα Κερπινιώτη, Μπέση Κασιμητρου, Αθηνά Πέτση, Σπύρος Πουρικής και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Σ' αγαπώ γιατί σε χρειάζομαι ή σε χρειάζομαι γιατί σε αγαπώ;

Σ' αγαπώ γιατί σε χρειάζομαι ή σε χρειάζομαι γιατί σε αγαπώ;

Η πραγματική αγάπη ξεκινά να εισπράττει από την κοιλιά της μάνας μας. Πόσοι από εμάς χαϊδέψαμε την κοιλιά της γυναίκας μας όταν ήταν έγκυος και ιδιαίτερα όταν το παιδί κουνιόταν στην κοιλιά της;

Επομένως, την αγάπη και τη στοργή τη νιώθουμε από πολύ νωρίς στη ζωή μας. Μεγαλώνοντας, μπορεί να αλλάζουν χαρακτηριστικά, αλλά δεν χάνονται. Απλά εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο και σκοπό.

Έτσι υπάρχει η αγάπη προς:

- τον συνάνθρωπο,
- τους γονείς,
- τα αδέρφια,
- τους φίλους,
- τους παππούδες μας και
- ιδιαίτερα προς τα παιδιά μας.

Βαρόμετρο στη ζωή αποτελεί το πώς εκφράζεται η αγάπη και η στοργή στις σχέσεις των ζευγαριών και των ερωτευμένων, γιατί από εκεί προκύπτουν οι επόμενες γενεές.

Για να προσφέρεις και να απευθύνεις το «σ' αγαπώ» στον ή την σύντροφό σου πρέπει να είσαι σίγουρος ότι πηγάζει από την καρδιά και την ψυχή σου. Κι αυτό, γιατί αν το πεις επιπόλαια ή για να πετύχεις κάτι προσωρινό, πολύ σύντομα θα αποδειχθεί το ψέμα και ο σκοπός με τα γνωστά σε όλους μας αποτελέσματα.

Όταν μια ψυχή πληγωθεί, δεν μπορούμε να προβλέψουμε πού μπορεί να οδηγηθεί. Γι' αυτό καλό είναι προτού ζητήσεις την αγάπη, να έχεις προετοιμάσει κατάλληλα την καρδιά σου να τη φιλοξενήσει. Να είσαι έτοιμος πρώτος εσύ να τη δώσεις απλόχερα, ειλικρινά και με την καρδιά σου. Μόνο τότε αξίζεις να αγαπηθείς και να αγαπήσεις. Αυτή η αγάπη έχει άρωμα ειλικρίνειας και προσφοράς και μπορεί να κρατηθεί στον χρόνο και να πολλαπλασιαστεί.

• Η αξία και το βάρος της αγάπης εξαρτάται από την ωριμότητα και τις προθέσεις των προσώπων που την προσφέρουν και την

εισπράττουν.

Αν λες στον άλλον ότι τον αγαπάς γιατί τον χρειάζεσαι, πιθανόν να τον χρειάζεσαι μόνο και να μην τον αγαπάς! Μάλλον κάποιος άλλος προσωρινό κενό θέλεις να σου καλύψει.

Όταν όμως λες στον άλλον, «σε χρειάζομαι επειδή σ' αγαπώ», αυτό περιέχει κάποια ειλικρίνεια!

Αυτό σημαίνει ότι σου λείπει η αγάπη του και νιώθεις το κενό που δημιουργείται στην καρδιά σου, αφού δεν μπορείτε να είστε χωριστά.

Μέσα στην αγάπη πρέπει να υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός και αλληλοεκτίμηση.

Για να προσφέρουμε ανιδιοτελώς την αγάπη μας, πρέπει κάτι να θυσιάσουμε, χωρίς να θέλουμε ανταπόδοση ή ανταλλάγματα.

Για να εισπράξει ο άλλος την αγάπη πρέπει να του την δείχνεις, αλλιώς αμφιβάλλει αν πραγματικά τον αγαπάς, και δεν έχει άδικο. Η αγάπη δεν δίνεται με νοήματα και υπονοούμενα, αλλά με λόγια και πράξεις.

Τέλος, δεν μπορείς να πεις στον εαυτό σου "τώρα θα αγαπήσεις" ή "δεν θα αγαπήσεις".

Αυτό το κάνουν αυτοί που παριστάνουν τους ερωτευμένους, για να πετύχουν τους πονηρούς και ανήθικους σκοπούς τους, πωλώντας ψεύτικες και εφήμερες αγάπες στα επιπόλαια και ανυποψίαστα θύματά τους. Όπως λέει και μια παροιμία «η αγάπη σου είναι ψεύτικη σαν του Απριλίου το χιόνι, πρώιμω απλώνεται, το μεσημέρι λιώνει.»

Η αγάπη που πηγάζει από την καρδιά είναι φλογερή και φωτεινή νύχτα και μέρα, φωτίζοντας και θερμαίνοντας αυτούς που την εισπράττουν.

- Ελπίζω να είστε ένας απ' αυτούς.

"Ρώτησα ένα λουλούδι, ένα πουλί και έναν άνθρωπο τι είναι αγάπη και το λουλούδι άνησε, το πουλί κελήδησε και ο άνθρωπος δάκρυσε."

-Θυμώσοφη ρήση.

Ας προσπαθήσουμε όλοι μας να προσφέρουμε πραγματική αγάπη και όχι ψεύτικα λόγια και έρωτες.

Παναγιώτης Αβραμόπουλος

Παρουσίαση Βιβλίου

ΑΝΔΡΕΑ ΧΡ. ΚΑΡΠΗ



ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ

ΥΜΗΤΤΟΣ 2022

Στη μαθητική μου τσάντα

Ήμουν, καθ'όναρ, παιδί,
μέσα σε μια βαρκούλα,
κι είχα στη σχολική μου τσάντα,
φυλαγμένα με αγάπη,
τα πιο ακριβά μου ποιήματα,
μη τα ματιάσει ο ήλιος,
ή τα σκορπίσει το ελαφρό αεράκι.
Ποιήματα για το Θεό και τον άνθρωπο,
γιατί όλα περιστρέφονται γύρω τους.
20.1.21

Οι θεοί της Ικαρίας

Να ζεις στο δασώδες νησί της Ικαρίας,
με τους απρόβλεπτους γκρεμούς
και τα χαρωπά ακρογιάλια,
δώρο της παρθένας Άρτεμις στο Αιγαίο
και κει στις ραδιούχες πηγές της
να αφήνεις πίσω σου κάθε πόνο,
και στου νεροκολόκυθου το κοίλο
να απολαμβάνεις τον Πράμνειο οίνο,
δώρο του άλλου θεού της,
του Διονύσου των Μυστηρίων της Οινόης
ώστε να λες,
αξίζει να την θεωρήσεις για πατρίδα
και την εγκαρδιότητα των κατοίκων της
ως τρόπον ζωής.
25.8.21
Ικαρία

Κάτι να κάνω

Κάτι πρέπει να κάνω.
Όχι απαραίτητα μεγαλειώδες,
αλλά πάντως ουσιώδες.
Που να ανταποκρίνεται
στις ανάγκες των στιγμών,
στις ανάγκες των ανθρώπων
και του εαυτού
και στις ευλογίες των ουρανών.

21.10.21
Λουτράκι

Ένας ηλικιωμένος συνελήφθη για κλοπή ψωμιού

Στον Καναδά, ένας ηλικιωμένος συνελήφθη για κλοπή ψωμιού και στάλθηκε στο δικαστήριο.

Ο ηλικιωμένος παραδέχτηκε την ενοχή του. Και εξήγησε το λάθος που έκανε: "Ήμουν τόσο πεινασμένος, παραλίγο να πεθάνω από τη πείνα."



Ο δικαστής αποφάνθηκε: "Ξέρεις όταν κλέβεις, θα πρέπει να πληρώσεις δέκα δολάρια για αποζημίωση. Ξέρω ότι δεν μπορείς να πληρώσεις γι' αυτό, θα πληρώσω εγώ για σένα".

Όλοι ήταν ήσυχoi στην αίθουσα του δικαστηρίου, ο δικαστής έβγαλε δέκα δολάρια από την τσέπη του και ζήτησε από τον ηλικιωμένο να τα δώσει ως αποζημίωση.

Μετά σηκώθηκε και είπε: "είστε όλοι ένοχοι και ο καθένας σας θα πρέπει να πληρώσει δέκα δολάρια πρόστιμο επειδή ζείτε σε μια πόλη όπου ένας ηλικιωμένος πρέπει να κλέψει για να φάει".

480 δολάρια συγκεντρώθηκαν στην αίθουσα του δικαστηρίου και έδωσαν τα χρήματα στον ηλικιωμένο.

<https://invite.viber.com/?g2=AQBGg%2F3uqI9oqUw2thChrAzBEquQ8wFpgVTxQwIw5%2FInqGps%2F%2BdzrsuwuYylL5pf>

Εξοικονόμηση νερού

Το νερό, το πολυτιμότερο αγαθό της φύσης, εξαντλείται. Συνεχίζοντας τη σπατάλη «σαν να μην τρέχει τίποτα», τότε πολύ σύντομα όντως «δεν θα τρέχει τίποτα». Η σωτηρία του αγαθού αυτού είναι αποκλειστικά δική μας υπόθεση! Αλλάζουμε τις καθημερινές μας συνήθειες... Εξοικονομούμε νερό!

ΔΕΥΑΤΘΑ



Αγαπητοί καταναλωτές,

Αδιαμφισβήτητα, είναι αναφαίρετο δικαίωμα κάθε ανθρώπου να απολαμβάνει τα πολυτιμα όφελή που του προσφέρει η κύρια πηγή ζωής, το νερό.

Γι' αυτό και κρίνεται αναγκαία η προσπάθεια όλων μας για την προστασία του από την αλόγιστη κατανάλωσή του.

Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, μια περίοδος που λόγω των κλιματικών αλλαγών έχει αυξηθεί δραματικά η κατανάλωση του νερού, η ανάγκη για οικονομία στη χρήση του είναι επιτακτική.

Σας παραθέτουμε λοιπόν γενικές οδηγίες που θα αποτελέσουν πολύτιμη βοήθεια στη φειδωλή κατανάλωσή του, χωρίς να δημιουργηθεί πρόβλημα στην υδροδότηση των νοικοκυριών.

Η συμβολή και η έμπρακτη προσπάθειά σας είναι απαραίτητη!

Χρήσιμες συμβουλές εξοικονόμησης νερού

1. Να επισκευάζετε αμέσως όποια διαρροή πέσει στην αντίληψή σας στον χώρο της οικίας (καζανάκια, βρύσες κλπ) και σε περίπτωση που διαπιστώσετε κάποια διαρροή εκτός της οικίας να ειδοποιήσετε αμέσως την Υπηρεσία μας για να αποκαταστήσουμε τη ζημιά το ταχύτερο δυνατόν.

2. Να πλένετε το ή τα αυτοκίνητά σας σε αραιά χρονικά διαστήματα, χωρίς λάστιχο και με τη χρήση κουβά και σφουγγαριού.

3. Να πλένετε τις αυλές και τα σπύια με σφουγγαρίστρες και όχι με λάστιχο.

4. Να ποτίζετε τα φυτά και τα λουλουδία του μπαλκονιού σας με ποτιστήρι, είτε τις πρώτες πρωινές ώρες, είτε μετά τη δύση του ήλιου.

5. Μην ανοίγετε τις βρύσες του νιπτήρα και της κουζίνας μέχρι το τέρμα, εφόσον μπορείτε να εξυπηρετηθείτε και με λιγότερο νερό.

6. Μην σπαταλάτε νερό για το κατάβρεγμα αυλών, βεραντών, μπαλκονιών και πεζοδρομίων, με σκοπό τη δημιουργία πιο δροσερής ατμόσφαιρας.

7. Χρησιμοποιείτε τα πλυντήρια ρούχων

και πιάτων μόνο όταν γεμίσουν, ρυθμίζοντάς τα στο οικονομικό πρόγραμμα και αποφεύγετε τις συχνές χρήσεις για λίγα ρούχα ή πιάτα.

8. Μην αφήνετε ανοικτές τις βρύσες όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας ή όταν ξυρίζετε ή όταν σαπουνίζετε τα πιάτα.

9. Προτιμήστε να κάνετε ντους από το να γεμίζετε την μπανιέρα σας για να πλύνετε το σώμα σας.

10. Προσέχετε τα παιδιά σας και μην τα αφήνετε να σπαταλούν νερό παίζοντας με ανοικτές τις βρύσες του σπιτιού σας.

Παραδείγματα εξοικονόμησης νερού

Ντους

Με το ντους να τρέχει συνέχεια: 120 λίτρα

Με το ντους κλειστό όταν σαπουνίζετε: 30 λίτρα

Πλύσιμο Δοντιών

Με βρύση ανοιχτή: 20 λίτρα

Με προσεκτική χρήση νερού: 2 λίτρα

Μπάνιο στην Μπανιέρα

Με γεμάτη μπανιέρα: 180 λίτρα

Με ντους: 30 λίτρα

Ξύρισμα

Με βρύση συνέχεια ανοιχτή: 20 λίτρα

Με προσεκτική χρήση νερού: 3 λίτρα

Πλύσιμο Πιάτων (στο Χέρι)

Με βρύση ανοιχτή: 150 λίτρα την ημέρα

Με πλύσιμο και ξέβγαλμα στον νεροχύτη ή σε λεκάνη: 25 λίτρα την ημέρα

Πλυντήριο Πιάτων

Μεγάλο πρόγραμμα: 150 λίτρα την ημέρα

Οικονομικό πρόγραμμα: 35 λίτρα την ημέρα

Πλυντήριο Ρούχων

Μεγάλο πρόγραμμα: 300 λίτρα

Οικονομικό πρόγραμμα: 135 λίτρα

Καζανάκι

Χωρίς ειδική σακούλα, για τετραμελή οικογένεια: 160 λίτρα την ημέρα

Με την ειδική σακούλα ή τούβλο: 125 λίτρα την ημέρα

Πλύσιμο Εξωτερικών Χώρων

Με λάστιχο: 50 λίτρα το λεπτό

Χωρίς λάστιχο (απλό κατάβρεγμα με ποτιστήρι): μείωση κατά 80%

Για Εκείνους που δεν Έφυγαν



Τα δάκρυά μας να ποτίσουν την ψυχή σου και να αναγεννηθείς ξανά από τις ψυχρές κάμαρες με τον μονότονο ήχο της συσκευής και να έρθεις ξανά να μας βρεις σαν να μην συνέβη τίποτα, σαν να έφτασες στο τέρμα και στην αφετηρία και γύρισες από το ταξίδι της απέναντι όχθης γιατί είχες τόσα να μας πεις λόγια που δεν ελευθερώθηκαν ποτέ και ο ποταμός στέρεψε και έγινε στεριά που σ' έφερε πίσω σ' εμάς για να μας αγκαλιάσεις, να μας φιλήσεις, να μας σφίξεις δυνατά τα χέρια σαν κόντρα στους δύσκολους, αποστασιοποιημένους καιρούς που ζούμε και να πεις "Νίκησα - εδώ είμαι κοντά σας γιατί η ανάγκη να σας δω ήταν πιο δυνατή από εκείνη της απόφασης να φύγω!"

Μαρία Παμφίλη

Τι φοβούνται τα όργανα!

- Το **στομάχι** φοβάται όταν δεν τρως πρωινό.
- Τα **νεφρά** φοβούνται όταν δεν πίνεις 10 ποτήρια νερό σε 24 ώρες.
- Η **χοληδόχος** κύστη φοβάται όταν δεν κοιμάσαι μέχρι τις 11μμ και δεν ξυπνάς την ανατολή του ήλιου.
- Το **λεπτό έντερο** φοβάται όταν τρως κρύα, ληγμένα τρόφιμα.
- Το **παχύ έντερο** τρομάζει όταν τρως περισσότερο τηγανητό και πικάντικο φαγητό.
- Οι **πνεύμονες** φοβούνται όταν εισπνέεις καπνό, βρωμιά και περιβάλλον μολυσμένο από τσιγάρα και εξατμίσεις.
- Το **συκώτι** φοβάται όταν τρως βαρύ τηγανητό, πρόχειρο και γρήγορο φαγητό.
- Η **καρδιά** φοβάται όταν τρως το γεύμα σου με περισσότερο αλάτι και ζάχαρη.
- Το **πάγκρεας** φοβάται όταν τρως περισσότερη ζάχαρη λόγω γεύσης.
- Τα **μάτια** τρομάζουν όταν δουλεύεις σε φως οθόνης κινητού και υπολογιστή στο σκοτάδι.
- Ο **εγκέφαλος** φοβάται όταν αρχίζεις να κάνεις αρνητικές σκέψεις. Φροντίστε τα διαφορετικά μέρη του σώματός σας να μην τα τρομάζετε. Όλα αυτά τα όργανα δεν είναι διαθέσιμα στην αγορά. Τα διαθέσιμα είναι πανάκριβα και μάλλον δεν χωράνε στο σώμα.

<https://amearodopis.gr/2022/05/26/ti-foyountai-ta-anthrwopina-organa>

Καλοκαιράκι, βιβλιάρáκι, παρεάκι...



Έλα στη δανειστική βιβλιοθήκη της Λέσχης. Διάλεξε βιβλία “ηλιόλουστα” για τις διακοπές σου! Στη νέα μας διεύθυνση Αδριανού 3 Νέο Ψυχικό, χτυπά η καρδιά του βιβλίου για παιδιά και μεγάλους, για κάθε ηλικία, κάθε προτίμηση! Τηλεφώνησέ μας, σε περιμένουμε να δανειστείς βιβλία με καλή ενέργεια, βιβλία σε... δράση!

Καλές διακοπές γεμάτες θάλασσα, ξεγνοιασιά, βόλτες, φιλίες!



βιβλίο σε δράση!

Αδριανού 3, 154 51 Νέο Ψυχικό
Τ. 210 646 3888 F. 210 646 3263
hellenicbookclub@gmail.com – www.elbi.gr



Δεν μπορείς να πας πίσω και να αλλάξεις την αρχή. Μπορείς όμως να ξεκινήσεις από εκεί που είσαι και να αλλάξεις το τέλος.



Το αληθινό νόημα της φώτισης είναι να κοιτάς όλη τη σκοτεινιά με φωτεινά μάτια

N.Καζαντζάκης

Μελιτζάνες με πατάτες κοκκινιστές



Υλικά (για 5 μερίδες)

- 1 κιλό τριμμένες ντομάτες
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 3 μελιτζάνες φλάσκες
- 6 μεγάλες πατάτες
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο σπασμένες
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 2-3 κόκκους μπαχάρι
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ξεκινάμε τη συνταγή

Καθαρίζουμε τις πατάτες και αφού τις πλύνουμε, τις κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.

Ζεσταίνουμε σε πλαστέο κατσαρόλα το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για λίγα λεπτά μέχρι να γίνει διάφανο.

Προσθέτουμε το σκόρδο, τον πελτέ και τις πατάτες.

Τις αφήνουμε να σιγοψηθούν για λίγα λεπτά και να λαδωθούν καλά.

Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες και συμπληρώνουμε νερό τόσο, όσο να καλυφθούν τα υλικά.

Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.

Σκεπάζουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε για περίπου 35' μέχρι να μισομαλακώσουν οι πατάτες.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στον αέρα.

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε χοντρά κομμάτια.

Τις αραδιάζουμε σε λαμαρίνα και τις ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο.

Τις ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για 15' να καφαλιστούν.

Όταν μισομαλακώσουν οι πατάτες, προσθέτουμε στην κατσαρόλα τις ψημένες μελιτζάνες και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Σιγοβράζουμε για επιπλέον 15'.

Τέλος πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Το φαγητό πρέπει να μείνει σχεδόν με το λάδι του.

Δεν το ανακατεύουμε γιατί λιώνουν τα υλικά.

Σερβίρεται απαραίτητως με φρέσκο τυρί και είναι υπέροχο!

Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

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 "**Επί 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



Όταν σεβόμεθα, αγαπάμε και αναζητούμε σε κάθε μορφή ζωής αυτήν την Ενοικούσα Ιδέα (θείο Λόγο), φεύγουμε από τα διαχωριστικά στοιχεία της ατομικότητας της μορφής και αναγόμεμαστε στα ενοποιητικά στοιχεία που μας διέπουν και μας κάνουν όλους ένα ενιαίο σύνολο. Έτσι γινόμαστε στοιχεία και πόλοι ενοποίησης και εναρμόνισης. Αυτό σημαίνει αυτοεπίγνωση και εναρμόνιση με τους ζωοποιούς νόμους. Όπου επικρατεί η Ενοικούσα Ιδέα, η χωριστικότητα εξαλείφεται, γι' αυτό ο Θεός Λόγος ονομάζεται "Συμφιλιωτής".

Πατήρ Ιωάννης

Ανακοίνωση

Επανακυκλοφορεί σε έντυπη μορφή η εφημερίδα μας "Επί Κοινωνία εν Τύπω". Θα διανέμεται στα Τμήματα του Νοσοκομείου μας και θα ταχυδρομείται στα Μέλη μας, αλλά θα εκδίδεται ανά τρίμηνο. Θα κυκλοφορεί επίσης και ηλεκτρονικά και μπορείτε να τη διαβάζετε μέσα από το site του Συλλόγου μας: www.sylfilon.gr.

Μέσα από το ίδιο site μπορείτε να εγγραφείτε στο Newsletter (πάνω δεξιά) ώστε να λαμβάνετε ηλεκτρονικά την εφημερίδα μας και τις ειδοποιήσεις για τις δραστηριότητες του Συλλόγου μας.

Η έντυπη μορφή της εφημερίδας μας κυκλοφορεί και διανέμεται δωρεάν μέσα στο Νοσοκομείο και ταχυδρομείται μόνο στα ταμειακώς εντάξει μέλη του Συλλόγου.

Αν επιθυμείτε να γίνετε μέλος του Συλλόγου μας, μπορείτε να το κάνετε και ηλεκτρονικά μέσα από το site (κάτω αριστερά) συμπληρώνοντας τη σχετική αίτηση ή διά ζώσης στα γραφεία του Συλλόγου μας κάθε Δευτέρα και Πέμπτη, 11:00 - 15:00, στο τηλ. 2107763638.

Η ετήσια συνδρομή είναι 15 ευρώ και η εγγραφή 6 ευρώ εφάπαξ.

Με φιλικούς χαιρετισμούς,

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπόμενων Νοσοκομείου «Η Σωτηρία»

Ανακοίνωση

Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που ακόμα ισχύουν εν μέρει δεν μπορούν να διοργανωθούν στο εύρος τους όλες οι εκδηλώσεις μας που μέχρι τώρα κρατούσαν σε καλή κατάσταση τα οικονομικά του Συλλόγου μας και μπορούσαμε άνετα να καλύπτουμε ανάγκες περιθαλπόμενων του Νοσοκομείου μας.

Ένα από τα κυριότερα έσοδα του Συλλόγου μας και το **μοναδικό μέχρι πρότινος, αυτό το χρονικό διάστημα**, είναι η **ετήσια συνδρομή (των 15 ευρώ)** των μελών μας.

Ο Σύλλογός μας αριθμεί σήμερα 232 ενεργά μέλη. Χάρη σε σας έχουν υποστηριχτεί οικονομικά πάνω από 2.000 περιθαλπόμενοι και έχουν δαπανηθεί για αυτόν τον σκοπό περισσότερα από 200.000 ευρώ από την έναρξη της δράσης μας ως σήμερα!

Σας παρακαλούμε για την έγκαιρη καταβολή της συνδρομής σας, για την εξασφάλιση της σταθερότητας της παροχής οικονομικής βοήθειας σε ασθενείς που πέρα από τα προβλήματα της υγείας τους αντιμετωπίζουν σοβαρή οικονομική δυσχέρεια.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματέα του Συλλόγου μας, Δευτέρα και Πέμπτη, 11:00 - 15:00, για να πληροφορηθείτε για τυχόν οφειλές σας.

Σας ευχαριστούμε
Τηλ. 2107763638