

Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Πέτα και Πέτα



Οπούχε τα πολλά έκλαιγ' οπούχε και τα λίγα και όπου δεν είχε τίποτα έκασε κι ετραγουδά. "Ου θησαυρίζετε θησαυρούς επί της Γης", "Ουκ εν τω πολλώ το ευ" "Μη ουν μεριμνήσετε εις την αύριον".

Η μεγάλη μας ανασφάλεια μας ωθεί να επενδύουμε σε υλικά αγαθά προεκτείνοντας την ύπαρξη μας σε πράγματα και χρήματα. Δεν άουσατε με αυτά σαν να είναι κομμάτι του εαυτού μας, λες και θα τα πάρουμε μαζί. Αν καταστραφούν ή τα κλέψουν χάνουμε το έδαφος κάτω από τα πόδια μας και νοιώθουμε απελπισία, θυμό, αγανάκτηση, φόβο, ζήλια και πολλά άλλα αρνητικά συναισθήματα.

"Όπου είναι ο θησαυρός μας εκεί είναι και η καρδιά μας". Η ύλη γυαλίζει, ελκει, ξεγελάει, γοητεύει πλάνα και μας προσελκύει όπως το φως της αναμμένης λάμπας τις πεταλούδιτσες.

Στη σημερινή πραγματικότητα που η τεχνολογία έχει αλλάξει τελείως τον τρόπο της ζωής μας θα ήταν ουτοπία να την αγνοήσουμε και να μην επωφεληθούμε από τα αγαθά και τις ευκολίες που μας προσφέρει. Αν οριοθετηθούμε όμως θα μπορέσουμε να διακρίνουμε που σταματά η ανάγκη και που αρχίζει η κατάρχηση. Ας μη ξεχνάμε ότι "ό,τι κατέχεις σε κατέχει". Το πρόβλημα δεν είναι τα υλικά αγαθά. Είναι η ταύτιση του "εγώ" μας με αυτά. Η εξάρτηση της ύπαρξής μας από αυτά. Η επένδυση και η προσκόλληση σε αυτά που μας αποπροσανατολίζει από την εσωτερική θεώρηση και μπερδεύουμε το "εγώ" με το "είμαι".

Αν στρέψουμε την προσοχή μας προς τα μέσα, θα ανακαλύψουμε δυνατότητες και θείες δωρεές που φωτίζουν τελείως διαφορετικά την συνείδησή μας. Μας ανυψώνουν και μας γαληνεύουν. Μας γεμίζουν αισιοδοξία, αγάπη και ελπίδα. Δεν μπορούμε όμως να στραφούμε προς αυτή την κατεύθυνση αν δεν πετάξουμε ότι άχρηστο μας βαραίνει και δεν είναι μόνο τα περιττά πράγματα που κουβαλάμε, αλλά και όλα τα αρνητικά συναισθήματα και οι αρνητικές σκέψεις που μας εμποδίζουν να πετάξουμε ελεύθεροι ψηλά. Όπως παλαιά για να πετάξει το αερόστατο έπρεπε να πετάξουμε έξω όλη τη σαβούρα, έτσι και τώρα για να μπορέσουμε να πετάξουμε στον εσωτερικό μας κόσμο πρέπει να πετάξουμε ή να αποσυνδεθούμε από ότι μας βαραίνει.

Αυτό είναι πολύ δύσκολο. Είναι τόσο δυσκολότερο όσο περισσότερο είμαστε δεμένοι με τις ανέσεις, τα προσωπικά μας αντικείμενα, τα πάθη μας και τους εγωισμούς μας. Πονάει πολύ όταν αποκόβουμε από το σώμα μας ένα νεόπλασμα ή από την ψυχή μας μια κακή συνήθεια. Για να ζήσουμε όμως πραγματικά ορειλουμε να κάνουμε υπέρβαση και να θυσιάσουμε ότι ξένο έχει προσκολληθεί στον πραγματικό μας εαυτό.

Χριστός Ανέστη!

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Χριστός Ανέστη!

Ο ορός στάζει αργά και ρυθμικά. Κοιτάζω τις σταγόνες και μετρώ τις μέρες, τις ώρες, τις στιγμές, που άλλοτε φεύγουν βιαστικά κι άλλοτε μοιάζουν σαν μια ολόκληρη αιωνιότητα. Στρέφω το βλέμμα προς το παράθυρο, που ποιος ξέρει γιατί είναι τόσο ψηλά, ίσως για να βλέπεις μόνο ουρανό...

Νοσοκομείο "Σωτηρία", ΓΠΠ, θάλαμος 312 - ένας παράξενος στ' αλήθεια τόπος που περικλείει θλίψη και χαρά μαζί.

Θλίψη είναι ο πόνος του διπλανού μου, τα κλάματα, οι αναστεναγμοί. Θλίψη είναι να είμαι μακριά από το μοναστήρι μου και να μη συμμετέχω στη ζωή του, στις ακολουθίες, να είμαι μακριά από τις αδελφές μου, που ξέρουν ν' αγαπούν και να προσευχονται. Στενόχωρο ώρες ώρες είναι να βρισκόμαι καθηλωμένη σ' ένα κρεβάτι και για πολύ καιρό να μην μπορώ να βγω έξω στη φύση, να θαυμάσω την ομορφιά της δημιουργίας του Θεού, ν' αφουγκραστώ την παρουσία Του παντού γύρω μου.

Μα χαρά είναι οι ευλογημένες στιγμές της απομόνωσης και της προσευχής, το άνοιγμα της ψυχής μέσα στο στενό τούτο θάλαμο. Χαρά κι ευλογία είναι ο αγώνας των ανθρώπων εδώ, που με αυταπάρνηση και φόβο Θεού μοχθούν για ν' απαλύνουν τον ανθρώπινο πόνο - φωτεινό παράδειγμα η γιατρός μου, η κ. Ρούσου, αλλά και άλλοι πολλοί. Χαρά είναι και το χαμόγελο κάποιων ασθενών, που από το βάθος της καρδιάς τους λένε "δόξα σοι ο Θεός!".

Πάσχω από μία σοβαρή ασθένεια και κάνω μία δύσκολη θεραπεία. Μέσα μου όμως επικρατεί ειρήνη. Δεν φοβάμαι, ούτε έχω αγωνία. Η ασθένεια δεν τρομάζει, δεν συντριβει, όταν δεν σε τρομάζει ο θάνατος. Όταν μπο-

ρείς να συμφιλιώνεσαι μαζί του. Κι όλοι εμείς που πιστεύουμε στον αναστημένο Χριστό, που κάθε Πάσχα ψάλλουμε το "Χριστός Ανέστη", που έχουμε το ανεκτίμητο προνόμιο να ανήκουμε στην Εκκλησία, που σε κάθε λειτουργία ζούμε εδώ στη γη τη βασιλεία των ουρανών, εμείς, οι ορθόδοξοι χριστιανοί, είμαστε οικείοι με το θάνατο. Τον βλέπουμε σαν τη γέφυρα που θα μας οδηγήσει στο ανώτερο φως, όπως έλεγε ο όσιος Γέροντας Πορφύριος. Πολλοί άγιοι της Εκκλησίας μας έσκαβαν τον τάφο τους προσ-

δοκώντας με χαρά την ώρα που θα έφευγαν από τη ζωή αυτή για την άλλη, την αιώνια. Οι άγιοι αυτοί ήταν άνθρωποι σαν κι εμάς, που αγωνίστηκαν για την πνευματική τελείωση. Κι εμείς, αν προσπαθήσουμε, μπορούμε να γίνουμε σαν κι αυτούς. Όλοι όσοι λάβαμε το άγιο βάπτισμα κληθήκαμε για την αιωνιότητα. Είναι ο σκοπός της εν Χριστώ ζωής μας. Και μπορούμε, αν θέλουμε, να την κερδίσουμε!

Βλέπω την εικόνα του Χριστού απέναντί μου. Είναι παρών Αυτός που δεν Τον χωρούν οι ουρανοί εδώ, στο στενό θάλαμο του "Σωτηρία". Είναι εδώ και με περιχωρεί με το πράσινο, γεμάτο αγάπη βλέμμα Του. Κι εγώ εδώ, στο θάλαμο του "Σωτηρία", συναισθάνομαι γι' ακόμη μια φορά ότι ο αγώνας για τη σωτηρία της ψυχής είναι ο πρώτος στόχος, το ευαγγελικό "έν, ού έστι χρεία". Το παν είναι να είμαστε μαζί τον Χριστό, που μας βεβαιώνει: "εγώ ειμί η ανάστασις και η ζωή" (Ιωάν. 11, 25).

Μοναχή Θεοσέμνη
Ιερά Μονή Παναγίας Χρυσοπηγής
Χανιά - Κρήτη

Ταξίδι στη Θυρλική Περσία



2013 (πέντε αργίες - τέσσερις εργάσιμες ημέρες).

Η αιωνιότητα είναι μια υπόσχεση που οι Πέρσες ήξεραν να κρατήσουν. Με μεταξύ κι χρυσό, με ποίηση, με τα δαιδαλώδη παλάτια τους, με τις οάσεις και τις έρημους τους κέρδισαν μια περίοπτη θέση στις μνήμες όλων όσων τη θαύμασαν από

Προγραμματίζουμε να επισκεφθούμε την Θυρλική Περσία το Φθινόπωρο **26 Οκτωβρίου** με **3 Νοεμβρίου**



κοντά. Οι άνθρωποι της, με τη δύναμη του πνεύματος, τη βαθιά πνευματικότητα και η γαλήνη τους δεν άφησαν τον απολυταρχισμό να τους λυγίσει. Κατάφεραν να βρουν το δικό τους καταφύγιο ανά τους αιώνες και τώρα αφήνουν κι εμάς να το γνωρίσουμε από κοντά...

Το κόστος υπολογίζεται περίπου στα 1.300 ευρώ το άτομο (σε δίκλινο δωμάτιο).

Η πραγματοποίηση της εκδρομής και το τελικό κόστος της θα εξαρτηθούν από τη δική σας δήλωση ενδιαφέροντος.

Δηλώστε τώρα το ενδιαφέρον σας.

Θα τηρηθεί λίστα προτεραιότητας.

τηλ. 2107763638 Fax: 2107707211

Τρεις Ανεξάρτητες Σκέψεις

Μαθηματικά, ατομιστές και ευεργέτες

(Α) Ας ξεκινήσουμε με την ιστορία των μαθηματικών. Όταν οι πρωτόγονοι έδιναν 1,2,3 αβγά για να πάρουν μια ποσότητα από στάρι, από γάλα, από κρέας κλπ. επινόησαν τους θετικούς αριθμούς για να μπορούν να μετρήσουν όλα αυτά τα μεγέθη. Φυσικά ανακάλυψαν τους "φυσικούς" αριθμούς, δηλ. τους ακέραιους και θετικούς. Όσο και αν σας φρανεί περιέργο τον αριθμό μηδέν (0) δεν τον είχαν χρησιμοποιήσει ποτέ, γιατί δεν τους χρειαζόταν στο εμπόριο. Όλοι ξέρουμε ότι το μηδέν είναι μια πρόσφατη επινόηση των μαθηματικών.

Πολύ περισσότερο στους αρχαίους δεν είχαν χρειαστεί οι αρνητικοί αριθμοί. Έτσι ο Διόφαντος (περί το 250 μ. Χ.), είτε ότι η εξίσωση $5X + 20 = 0$ είναι αδύνατη. Δεν μπορούσε να συλλάβει τον αρνητικό αριθμό σαν λύση μιας εξίσωσης. Μετά τον 19ο αιώνα ξεκαθαρίστηκαν οι ιδιότητες των αρνητικών αριθμών, τους οποίους εμείς σήμερα έχουμε μάθει και χρησιμοποιούμε.

Τα τελευταία χρόνια όλοι "γκρινιάζουμε" γιατί μας κάνουν συνεχείς μειώσεις σε μισθούς και συντάξεις. Αν το σκεφτούμε λίγο πιο νηφάλια, θα δούμε ότι αν στον οποιοδήποτε αρχικό μισθό σου κάνουν μείωση κατά 10% ή 15% ή 20%, αυτό που σου μένει είναι ένα θετικό υπόλοιπο! Το χειρότερο είναι οι άνεργοι που από τις οποιοσδήποτε θετικές απολαβές έπεσαν στο μηδέν (0)!

Αλλά υπάρχει ακόμη χειρότερο από αυτό! Θα μου πείτε "υπάρχει χειρότερο από το να έχεις μηδέν ευρώ στην τσέπη σου"; Τώρα που μιλήσαμε για τους αρνητικούς αριθμούς μπορώ να σας το πω. Το χειρότερο είναι να έχεις στην τσέπη σου "-100 ευρώ", δηλαδή "να χρωστάς 100 ευρώ". Άρα αυτοί που χρωστάνε είναι σε ακόμη χειρότερη μοίρα!

(Β) Τον τελευταίο καιρό οι ειδήσεις μας λένε ότι κάπιοι επιχειρηματίες που τους είχαμε συνηθίσει να τους βλέπουμε να σκορπάρνε επιδεικτικά τα λεφτά τους, όχι μόνο έκαναν πτώχευση, όχι μόνο έχασαν περιουσίες, αλλά βρίσκονται και στις φυλακές! Θα σας αναφέρω πολύ λίγα ονόματα ενδεικτικά:

Ο μεγαλοβιομήχανος των πλαστικών Πετρετάκης κρύβεται για να μην συλληφθεί, ο Σ. Θεοδοωρίδης (έπιπλα ΣΑΤΟ) επτώχευσε, ο Λάκης Γαβαλάς (που κυκλοφορούσε σαν βασιλιάς με αυτοκίνητο Ρόλς Ρόις και έτρωγε με χρυσά σερβίτσια) είναι πολλούς μήνες στον Κορυδαλλό, ο Μπάμπης Βωβός συνελήφθη και ακέθη-κε ελεύθερος αφού πλήρωσε τεράστια εγγύηση, άρα είναι έξω "υπό όρους", τα στούντιο αθλητικά BODYLINE του και Λεβή επτώχευσαν, τα υποδήματα ELITE έκλεισαν, τα σουπερ μάρκετ ATLANTIC δεν υπάρχουν πια, η μεγάλη βιομηχανία Φιλκεράμ - Τζόνσον έκλεισε, η εταιρεία ΦΑΓΕ των αδελφών Φιλίππου έφυγε για το Λουξεμβούργο, η εταιρεία Λαϊνόπουλος που είχε τις αντιπροσωπείες της Μερσεντές και της Σμαρτ δεν υπάρχει πλέον.

Σταματάω τον κατάλογο αυτό γιατί όλες οι πληροφορίες λένε ότι μαζί με τον γνωστό Άκη θα μπουνε στη φυλακή και άλλα γνωστά ονόματα της πολιτικής, της οικονομίας, της μέρας και της νύχτας.

Θα μου πείτε: Και λοιπόν πρέπει να τους λυπηθούμε όλους αυτούς; Φυσικά όχι. Όπως δεν τους ζηλεύαμε όταν πήγαιναν με τα ιδιωτικά τους ελικόπτερα στην Μύκονο ή με τα ιδιωτικά τους κότσα στα νησιά, έτσι δεν τους λυπόμαστε και τώρα που μένουν

στα κελιά της φυλακής ή σε τριάρια στην Κυψέλη μετά από τις βίλες με πισίνα και γήπεδα τένις που είχαν στην Κηφισιά. Όλοι εμείς κυβερνούμε τις βαρκούλες μας, δηλ. τα σπίτια μας, με σύνεση και προσοχή. Αν κάποιος καπετάνιος ρίξει το δικό του πλοίο σε ξέρα, δεν χρειάζεται να τον λυπηθούμε! Έκανε ό,τι ήθελε! Ούτε αυτός θα μας λυπόταν, αν βούλιαζε η δική μας βαρκούλα!

Για άλλο λόγο τους αναφέρω. Όλοι αυτοί που διαχειρίστηκαν ιλιγγιώδη ποσά δεν σκέφτηκαν να κάνουν ούτε ένα ελάχιστο καλό στον τόπο τους, στην πατρίδα μας. Δεν έφτιαξαν μια αίθουσα σχολείου, ένα μικρό αγροτικό ιατρείο, μια παιδική χαρά που θα κόστιζαν λιγότερο από τα λουλούδια μιας βραδιάς σε μια νυχτερινή τους έξοδο. Επομένως "σπατάλησαν" το χρήμα που πέρασε από τα χέρια τους με το χειρότερο τρόπο.

(Γ) Και έρχομαι στο τρίτο και διδακτικό μέρος του σημερινού κείμενου.

Σας παρουσιάζω εδώ ακριβώς το αντίθετο. Σας ετοίμασα ένα κείμενο για τους ευεργέτες από την Αίγυπτο. Δηλ. τον Αιγυπτιακό ευεργετισμό στην Αθήνα. Πολύτιμη βοήθεια πήρα από τον άγνωστό μου Νίκο Νικηταρίδη, ο οποίος έχει ασχοληθεί με το θέμα. Όπως κατηγορούμε τους παραπάνω ατομιστές, έτσι πρέπει να τιμούμε και όσους Έλληνες πρόσφεραν στον τόπο τους, έτσι ώστε από το δικό τους χρήμα να απολαμβάνουμε όλοι κάτι, διαχρονικά.

Η προσφορά των Αιγυπτιακών Ελλήνων προς την ιστορική κοιτίδα, την πολυαγαπημένη μάνα Ελλάδα, είναι κάτι παρά πάνω από σημαντική, αν και δυστυχώς ούτε έχει μελετηθεί επαρκώς, ούτε έχει προβληθεί όσο της αξίζει.

Στο κείμενο που ακολουθεί παρουσιάζονται μονάχα ορισμένες πτυχές της προσφοράς αυτής, κυρίως προς την πόλη των Αθηνών. Ξέρετε ότι πολλοί από τους ευεργέτες λόγω σεμνότητας δεν "διαφήμιζαν" τις προσφορές τους, έτσι πολλές έχουν μείνει και άγνωστες. Ας αρχίσουμε την καταγραφή.

Ο Μιχαήλ Τσιότσας έδωσε 100.000 γαλλικά φράγκα για τη συντήρηση του Πολυτεχνείου, 10.000 τάλτρα για τον εξωραϊσμό των οδών Αιόλου, Σταδίου, Ερμού, μεγάλα ποσά στο Αρσάκειο και στο τότε Αθηναϊκό Νοσοκομείο.

Ο Γεώργιος Αβέρωφ έδωσε 900.000 χρυσές δρχ. για την αποπεράτωση του Πολυτεχνείου (που είχαν αρχίσει οι Αλεξανδρινοί Τσιότσας και Στουρνάρης), έκτισε τη Σχολή Ευελπίδων, τις εφηβικές φυλακές της Αθήνας, που αργότερα τις είπαμε "φυλακές Αβέρωφ", έδωσε μεγάλα ποσά στο Ωδείο Αθηνών, 1.000.000 δρχ. για την ανακατασκευή του Παναθηναϊκού Σταδίου και πρόσφερε τους ανδριάντες του Ρήγα και του Γρηγορίου 5ου που βρίσκονται στην είσοδο του Πανεπιστημίου της Αθήνας.

Η Σχολή Εθνικής Αμύνης από το 1984 λειτουργεί στο Διοικητήριο της παλιάς Σχολής Ευελπίδων, δηλαδή στο Αβερωφείο Μέγαρο που βρίσκεται στο Πεδίο του Άρεως. Το Διοικητήριο αυτό είχε κατασκευαστεί το 1894 με αρχιτέκτονα τον Τσίλλερ, μετά από δωρεά του Γεωργίου Αβέρωφ.

Ο Εμμανουήλ Μπενάκης έδωσε χρήματα για την ανέγερση της Εθνικής Βιβλιοθήκης, του Αμερικανικού Κολεγίου Ψυχικού (41.600 λίρες), του Φυτοπαθολογικού Ινστιτούτου, του Παιδικού Ασύλου στην Κηφισιά, προκο-

δότησε τη Βιβλιοθήκη της Βουλής με 10.000 λίρες, ενώ με τον Κοργιαλένιο ανήγειρε τον Ερυθρό Σταυρό, τον οποίο και προίκισε. Έδωσε 10.000 λίρες και στην Ακαδημία για να ορίσει βραβεία, ενώ ίδρυσε την ολιγόζωη "Μπενάκειο Σηροτροφική Σχολή Αθηνών" στη Ριζούπολη. Διετέλεσε Δήμαρχος Αθηναίων και Υπουργός Γεωργίας επί Ελ. Βενιζέλου. Με δωρεά 600.000 δρχ. της συζύγου του Βιργινίας Μπενάκη θεμελιώθηκε στο Μεταξουργείο το "Μπενάκειο Δημοτικό Ιατρείο".

Ο Αντώνης Μπενάκης ίδρυσε το 1930 το Μουσείο Μπενάκη στην κατοικία του Εμμανουήλ, την οποία και μεγάλωσε με νέες αίθουσες και εγκατέστησε εκεί τις συλλογές του, μαζί με τη βιβλιοθήκη Ψυχάρη, δωρεά του πατέρα του στο έθνος.

Το Μουσείο Ισλαμικής Τέχνης στην Αθήνα θεωρείται μοναδικό για την αξία και την πληρότητα των συλλογών που συγκέντρωσε με ιδιαίτερη αγάπη πριν από πάνω 80 χρόνια ο Αντώνης Μπενάκης, με αγορές κυρίως από τη χώρα του Νείλου. Αν δεν το ξέρατε αυτός είναι ο "Τρελαντώνης" της Πηνελόπης Δελτα!

Στα 1910-12 κυρίως με το κληροδότημα του Νικολάου Αμπτέτ, κατέστη δυνατή η ανέγερση του μεγάρου στο οποίο στεγάζεται ο Οίκος Τυφλών Καλλιθέας. Για την ακρίβεια ο τότε (1907) Γενικός Γραμματέας του Δ.Σ. Ι. Αθανασάκης (1853 - 1953), επί 30 χρόνια δικαστής των Μικτών Δικαστηρίων Αιγύπτου, μεσολάβησε στους κληρονόμους του Νικολάου Αμπτέτ και πέτυχε ώστε το μισό προς το δημόσιο κληροδότημα του, δηλαδή 3.000 λίρες, να διατεθεί για την αγορά του οικοπέδου των 10.000 τετραγωνικών τεκτονικών πήχων, στο οποίο το 1912 τελείωσε η κατασκευή του Αμπτέττειο Μελάθρου - Οίκου Τυφλών.

Η Σιβιτανίδειος Σχολή Καλλιθέας ιδρύθηκε το 1926-27 από κληροδότημα προς το Δημόσιο του Βασιλείου Σιβιτανίδη (1830-1921). Το κληροδότημα ήταν αξίας 3.000.000 χρυσών δραχμών σε αιγυπτιακά χρεόγραφα και λίρες Αιγύπτου, οι οποίες σύμφωνα με τη διαθήκη έπρεπε να μετατραπούν σε ελληνικά χρεόγραφα και να κατατεθούν στην Εθνική Τράπεζα Ελλάδος, ώστε από τις προσόδους να ιδρυθεί και να συντηρηθεί η Σχολή, επ' ονόματι των αδελφών του κληροδότη, Βασιλείου και Λουίζου. Έτσι, η διοίκηση της Σχολής παρέλαβε περίπου 76 εκατομμύρια δραχμές.

Ο Νικ. Στουρνάρης με ποσά που όρισε στη διαθήκη του συνέβαλε στην ίδρυση του Μετσόβιου Πολυτεχνείου της Αθήνας.

Ο Ηρακλής Βόλτος άφησε σχεδόν όλη του της περιουσία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, ώστε με τους τόκους, κατόπιν διαγωνισμού, να πηγαίνουν νέοι και νέες στην Ευρώπη για εκπαίδευση σε Ωραιές Τέχνες ή στην Ηλεκτρομηχανική, τη Χημεία και τη Γεωργία.

Ο Μιχαήλ Νομικός κληροδότησε στο Δήμο Αθηναίων κτήμα του στα Πατήσια ώστε να ιδρυθούν εκεί σχολεία αρρέων και θηλέων, ενώ παράλληλα τα προκοδότησε με ακίνητα. Έτσι, δημιουργήθηκε το 8ο Γυμνάσιο Αθηνών, που φέρει το όνομα του ("Διδασκτρία Νομικός"). Επίσης, σημαντικά ποσά άφησε στο Ορφανοτροφείο Χατζηκωνσταντα της Αθήνας.

Η Ελένη Τσιότσα έκτισε εκκλησία στο Αμαλείο Ορφανοτροφείο Αθηνών και το κωδωνοστάσιο στο ναό της Ζωοδόχου Πηγής στην οδό Ακαδημίας. Επίσης, αγό-

Το Βελονάκι

ρασε οικόπεδο (Σταδίου και Αρσάκη) και έδωσε χρήματα για να κτιστεί το Αλληλοδιδακτικό Σχολείο της Φιλεκαπαιδευτικής Εταιρείας ("Τοσίτσειο" ή "Αρσάκειο"). Παράλληλα δώρισε ένα οικόπεδο στο Πολυτεχνείο και ένα οικόπεδο στο κράτος. Στο οικόπεδο του κράτους κτίστηκε το Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας (στην οδό Πατησίων 44), και στο οικόπεδο του Πολυτεχνείου το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο στην οδό Πατησίων 42.

Ο Ιωάννης Πάγκας, που πλούτισε στην Αίγυπτο και τη Ρουμανία, είχε κτίσει το ξενοδοχείο "Μέγας Αλέξανδρος" στην Ομόνοια και το "Πάγκειο". Δώρισε όλη την τεράστια περιουσία στο Ελληνικό Δημόσιο.

Το πρώτο κτίριο του αντιφυματικού τότε ιδρύματος "Σωτηρία" θεμελιώθηκε στο 1903 στη θέση Γουδί. Το 1907 με δωρεά του Αιγυπτιώτη Ε. Κυριαζή κτίζεται στο ίδιο μέρος το Κυριαζίδειο και το 1908 με δωρεά του Νικολάου Αμπέτ, εμφανίζεται το Αμπέτειο, το τρίτο κτίριο του νοσηλευτικού αυτού ιδρύματος. Πόσες χιλιάδες άνθρωποι ευεργετήθηκαν νοσηλεύμενοι σε αυτά τα κτίρια για πάνω από ένα αιώνα!

Ο Κωνσταντίνος Ξενάκης με τη διαθήκη του διέθεσε μεγάλα ποσά σε Νοσοκομεία των Αθηνών.

Σε ενέργειες του Αλεξανδρινού γεωπόνου - μηχανικού Επαμεινώνδα Κυπριάδη (1888-1958) οφείλεται η ίδρυση της ομώνυμης συνοικίας ("Κυπριάδου"), αφού το 1919 έκτισε μεταξύ του τέρματος σχεδόν της οδού Πατησίων και του Δήμου Γαλατσίου την πρότυπη πολεοδομικά, ως τις μέρες μας, "Κηπούπολη Κυπριάδη", η οποία υπήρξε η πρώτη κηπούπολη της Αθήνας και μια από τις ωραιότερες συνοικίες της.

Υπάρχει μία περιοχή στην Αθήνα που ονομαζόταν Νέα Αλεξάνδρεια και αποτελούσε τμήμα μιας μεγάλης έκτασης που είχε αγοράσει στις αρχές του περασμένου αιώνα από Αιγυπτιώτες, με σκοπό τη δημιουργία οικισμού. Τελικά, αφού δεν κατέστη δυνατό να πουληθούν αρκετά οικόπεδα ώστε να πραγματοποιηθεί το σχέδιο τους, οι Αιγυπτιώτες μεταβίβασαν την έκταση σε τρίτους. Ο οικισμός πάντως έγινε κοινότητα το 1934 με το όνομα Κοινότητα Νέας Αλεξάνδρειας. Το όνομα όμως άλλαξε το 1936 και από τότε ονομάζεται Φιλοθέη.

Η Ηλιούπολη οφείλει το όνομα της στους Αιγυπτιώτες επιχειρηματίες που τη δημιουργήσαν γύρω στο 1924 και ιδιαίτερα στον Παύλο Δρανδάκη, ο οποίος εργόχομος στην Ελλάδα ήθελε να μεταφέρει βελτιωμένο το πολεοδομικό σχέδιο της ομώνυμης αρχαίας αιγυπτιακής πόλης.

Μετά τον πόλεμο, η πλατεία στο Πεδίο του Άρεως, Αλεξάνδρας και Πατησίων, μετά από αλληπάλληλα διαβήματα του Συνδέσμου Αιγυπτιωτών Ελλήνων, μετονομάστηκε σε Πλατεία Αιγύπτου, για να τιμηθεί - σύμφωνα με την Πράξη Ονοματοθεσίας - η φιλοξενία που έδωσε η Αίγυπτος κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου στη Βασιλική Οικογένεια, στην εξόριστη Κυβέρνηση και στις Ένοπλες Δυνάμεις της χώρας μας.

Όπως βλέπετε αγαπητοί αναγνώστες υπάρχουν πολλά λαμπρά παραδείγματα ευεργετών από το παρελθόν. Το δραματικό ερώτημα όμως είναι τούτο: Σήμερα υπάρχουν μιμητές για να πράξουν ανάλογα;

Ας ευχηθούμε να υπάρχουν...

Ευάγγελος Κυτίνος

Πέρασαν κιόλας κάποια χρόνια, από τότε που έφυγε η κυρά Βασιλική, η μάνα μας. Από τα προσωπικά της πράγματα έχω τα βελονάκια της. Ανοήγω τη θήκη και τα κοιτάζω σκεπτική και συγκινημένη. Ξέρω, πως δεν μπορώ να τα αξιοποιήσω, γιατί με την χειροτεχνία και ειδικά με το πλέξιμο δεν τα πολυκαταφέρνω. Δεν κληρονόμησα την υπομονή της και το αξεπέραστο ταλέντο της να παίρνει την κλωστή και με εργαλείο ανάμεσα στα δάχτυλά της το βελονάκι της, να την μεταμορφώνει σε χειροτεχνήματα μικρά ή πιο μεγάλα, σωστά έργα τέχνης. Ρίχνω μια ματιά γύρω μου. Όλα είναι στολισμένα με δικά της δημιουργήματα, που κάθε στιγμή μου την θυμίζουν. Οι μαξιλαροθήκες μου στολισμένες με τις δαντέλες της. Το τραπεζομάντηλο πλεγμένο από το χέρι της μ' αυτό το βελονάκι. Το μικρό μπαούλο στολισμένο μ' ένα χειροτεχνήμα της, που το περίτεχνο σχέδιό του με πουλιά και λουλούδια μιλάει στο μάτι και φέρνει μειδίαμα επιβράβευσης για την αισθητική ικανοποίηση που προσφέρει. Παντού δικά της έργα και η ίδια μπροστά μου. Από κάθε εργόχειρο της εκπέμπεται η καλαίσθητη δημιουργική της δύναμη, η προσοχή της και στην παραμικρή λεπτομέρεια, η αγάπη και η προσπάθεια της για το πλησίασμα στην τελειότητα. Ανοήγω το παράθυρο και ο ήλιος φωτίζει την κουρτίνα. Δικό της έργο κι αυτή. Οι έρωτες, το παλιό σχέδιο της γιαγιάς της, παίρνουν από το φως ζωή και σκορπούν αισιοδοξία. Η κουβέρτα στο κρεβάτι μου, απ' τη μανούλα μου κι αυτή. Που να πρωτοκοιτάξω! Παίρνω στο χέρι μου ένα από τα βελονάκια της. Μ' αυτό το μικρό εργαλείο και με κατάθεση ψυχής, τα έφτιαχνε όλα! Από τότε, που αισθάνθηκα τον εαυτό μου τη θυμάμαι χαμογελαστή να κρατά ανάμεσα στα ευκίνητα και ακούραστα δάχτυλά της το βελονάκι και μια κλωστή, που χόρευαν ανάμεσα τους το δημιουργικό χορό του πλεξίματος. Στη φαντασία μου φαινόταν σαν να ήταν προέκταση των δακτύλων της και γινόταν ένα μ' αυτά. Έτσι μετασχημάτιζε τις κλωστές σε ρούχα πρώτης ανάγκης και βοηθούσε την οικονομία του σπιτιού της, πλέκοντας τα πουλόβερ του γιου και του άνδρα της και τα φουστανάκια, ζακέτες, παλτουδάκια των τριών κοριτσιών της. Μ' αυτό το βελονάκι έπλεκε ακόμη και ξένα, επ' αμοιβή, για ν' αγοράζει τις κλωστές της και όχι μόνον. Πως καμαρώναμε για τα φουστανάκια μας! Μόλις τρυπούσαν οι αγκώνες ή οι φούστες, τα ξήλωνε, ενίσχυε την κλωστή με άλλη γερή και τα ξανάπλεκε. Γρήγορα το καινούριο ήταν έτοιμο. Με γεια μας!...

Πάντα με το βελονάκι της στο χέρι. Το βράδυ το ακουμπούσε εκεί δίπλα της. Αν οι πολλές της έγνοιες κάποια νύχτα την κρατούσαν άγρυπνη, εκείνο ήταν η παρηγοριά και το φάρμακο της!! Την λέξη δαντέλα την έμαθα πάρα πολύ μικρή, όταν μια μέρα είδα την μάνα μου ομορφονωμένη να στέκεται μπρος στον καθρέφτη. Περιέμενε τον πατέρα μας από ταξίδι και ήθελε να είναι γιορτινή. Η γιαγιά την

ρώτησε κάπως δειλά, πόσα ξόδεψε για αυτήν την ωραία της μπλούζα με την δαντέλα.

Στ' αυτιά μας ήχησε παράξενα, ποιητικά αυτή η λέξη και την έμαθα αμέσως. Από τότε ότι είχε σχέση μ' αυτήν με συγκινούσε. Η μάνα μου απάντησε - Μητέρα ξόδεψα μόνο για την κλωστή. Το ύφασμα είναι από τα γερά κομμάτια του παλιού πουκάμισου του άντρα μου. Τα ένωσα και την έραψα. Της έβαλα το γιακαδάκι που έπλεξα και μια λουρίδα από δαντέλα για τελείωμα στα μανίκια. Η γιαγιά σηκώθηκε και τη φίλησε - Τυχερός ο γιός μου, που σε διάλεξε για γυναίκα του. Είσαι καλή και όμορφη είτε και δάκρυσε, ίσως γιατί θυμήθηκε τη νιότη της. Και τι δεν είχε πλέξει αυτή η γυναίκα, η μάνα μας! Και μήπως και δεν είχε άλλες δουλειές. Τέσσερα παιδιά μεγάλωνε. Εκτός από το σπίτι φρόντιζε τον κήπο και τα ζώα της αυλής μας κι όλα αυτά χωρίς να έχει καμιά από τις σημερινές ευκολίες. Τι να πω για τις νόστιμες



χωριάτικες πίτες της, τα γλυκά του κουταλιού, τα λουκάνικα, τα σετζούκια, το σπιτικό μρωδάτο ψωμί! Και τι δεν έφτιαχνε... Μετά απ' όλα αυτά, μόλις καθόταν στην καρέκλα, λίγο ξεκουραζόταν και ύστερα πάλι έπιανε το βελονά-

κι, λες κι αυτό την ξεκούραζε, την ταξίδευε με συντροφιά το τραγούδι της! Αυτά τα δάχτυλα δεν σταμάτησαν μέχρι και την τελευταία μέρα της ζωής της δούλευαν.

Τώρα πια η δημιουργική της δύναμη έσβησε. Έμεινε όμως η προέκταση των δακτύλων της το βελονάκι. Το κρατάω, το κοιτάζω και την φαντάζομαι να το παίρνει, σαν να ετοιμάζεται να αρχίσει ένα καινούριο σχέδιο, η πλεχτό, σαν να μας δίνει μάθημα ζωής, μάθημα επιβίωσης! Σκυμένη στο εργόχειρο της, σαν να την ακούω να μας λέει "Μη κάθεστε με σταυρωμένα τα χέρια κάντε κάτι. Η δουλειά δεν είναι ντροπή, αρκεί να την κάνετε με όρεξη, σωστά και τίμια, γιατί τότε γίνεται ευλογία!..."

Μέσα στα βελονάκια της βρήκα κι ένα μισοτελειωμένο έργο, που ίσως να είναι και το τελευταίο της. Το άφησε φεύγοντας στα ενενήντα της χρόνια! Σκύβω και το φιλάω ευλαβικά.

Όσο κι αν έχουν αλλάξει οι καιροί και δεν καταδεχόμαστε, ούτε και ξέρουμε οι περισσότερες νέες γυναίκες, να πιάσουμε στα χέρια μας το βελονάκι, ίσως κάποια από τα νέα παιδιά να έχει την υπομονή και το ταλέντο της και να θελήσει να το τελειώσει σαν μνημόσυνο σε μια ακούραστη προγιαγιά. Εγώ το μόνο, που μπορώ να κάνω είναι να το φυλάξω για να τους παραδοθεί μαζί με τα μικρά της εργαλεία και αυτά τα λίγα που έγραφα για κείνη και το βελονάκι της. Η ιστορία της είναι μεγάλη. Δεν είναι μόνον το βελονάκι της, είναι και η ρόκα που κρατούσε και ο εργαλειός, που μεγάλωσε αργότερα τα ορφανά της.

Ήταν πάντα μ' ένα αισιόδοξο χαμόγελο και μια καλή κουβέντα στα χείλη. Πόσα πολλά θέλω να γράψω για τη μάνα μου.

Φανή Βαλαμόντε
12 Μαΐου 2012

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Η ΑΘΛΙΕΣΤΑΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΦΘΙΣΙΑΤΡΕΙΟΥ "ΣΩΤΗΡΙΑ"

Υπό του διευθυντού της "Σωτηρίας" υπεβλήθη τελευταίως εις το υπουργείον Υγιεινής έκθεσις περί της καταστάσεως του θεραπευτηρίου, η οποία βαίνει όσημέραι επί τα χείρω. Οι ασθενείς, τονίζεται εις την έκθεσιν, νοσηλεύονται υπό δραματικούς όρους, καθημερινώς δε εγειρόνται διαμαρτυρία. Εκτός των 1500 ασθενών οίτινες ευρίσκονται υπό στέγην, νοσηλεύονται εις το ύπαιθρον άνω των 300 ασθενών, υπάρχει δε φόβος τον προσεχί μίην Σεπτέμβριον με την έναρξιν των βροχών να δημιουργήσουν ούτοι παραχάς, καθόσον θα θελήσουν να εγκατασταθούν εις τα παραπήγματα της "Σωτηρίας" τα οποία είνε σήμερον πλήρη ασθενών. Εκτός όμως των ασθενών, συνεχίζει η έκθεσις, και η κατάσταση του προσωπικού της "Σωτηρίας" είνε αθλία. Το προσωπικόν είνε τελείως ανεπαρκές δια να νοσηλεύση τους ασθενείς εργάζεται δε ως εκ τούτου υπερβολικά και υπάρχει φόβος να μολυνθεί εκ της επαφής του μετά των ασθενών λόγω ελλείψεως των στοιχειωδών προφυλακτικών μέσων. Εν τέλει ο διευθυντής της "Σωτηρίας" ζητεί την λήψιν ορισμένων μέτρων δια την βελτίωσιν της καταστάσεως και συγκεκριμένως την αραίωσιν των ασθενών, και την στέγασιν εκείνων, οίτινες σήμερον παραμένουν εις το ύπαιθρον ως και την μη έκδοσιν επί τρίμηνον εισιτηρίων δια την "Σωτηρίαν". Δια την βελτίωσιν της καταστάσεως αυτής πληροφоруόμεθα, ότι η Εφορεία των θεραπευτηρίων διαπραγματεύεται μετά των Ταχυδρομικών Ταμιευτηρίων την σύναψιν δανείου δέκα εκατομμυρίων δραχμών. Δια του ποσού τούτου θα καταστή δυνατή η αποπεράτωσις του ανεγειρομένου περιπτέρου, ίνα ούτω στεγασθούν εις αυτό εκτός του χειμῶνος οι διαμένοντες σήμερον εις το ύπαιθρον ασθενείς. Η όλη δαπάνη του έργου τούτου προυπελογίσθη εις 8 εκατομμύρια δραχμές.

Εφημερίδα Καθημερινή 23.8.1934

Για ένα Μάγαιρα!

"Ένα μάγαιρα..."

"Ένα μάγαιρα..."

"Ο Θεός ψάχνει ένα μάγαιρα", ακουγόταν οι φωνές των αγγέλων στον παράδεισο. Ένα μάγαιρα που η καρδιά του να είναι αγνή και να έχει μαγειρέψει για τα πονεμένα και άρρωστα παιδιά του Θεού.

Βγήκε ο Αρχάγγελος Μιχαήλ και άρχισε να ψάχνει τον κόσμο όλο.

Ψυχές που συναντούσε στο διάβα του, του έλεγαν:

"Υπάρχει ένας μάγαιρας στο Νοσοκομείο "Σωτηρία", Παναγιώτης Πάστρας είναι το όνομά του και είναι καλός άνθρωπος. Τα φαγητά του τα μαγειρεύει με την καλή του τη ψυχή και οι γεύσεις του είναι ιαματικές, καλύτερα και από τα φάρμακα."

"Αυτόν θέλω", είπε ο Αρχάγγελος και έτσι χάσαμε τον αγαπητό φίλο και συνάδελφο Παναγή.

Να γλυκάνει με τη μαγειρική του όλο τον Παράδεισο.

Αντίο Παναγιώτη....

Οι συνάδελφοί σου

Η κυρία Μαρία και η επιθυμία της

Είμαι φιλοξενούμενη στο σπίτι μιας κυρίας, η οποία είναι μέλος σε μια Ορθόδοξη Χριστιανική Οργάνωση (ΧΟΕΝ). Γι' αυτόν το λόγο εγώ την αποκαλώ "Παρθένο Μαρία", γιατί όλη την ζωή της αφοσιώθηκε στον Θεό. Χωρίς να αποκτήσει δική της οικογένεια και έχει φτάσει 88 ετών. Τώρα δεν μπορεί πια να πάει στην Εκκλησία, γι αυτό κάθε Σάββατο έρχεται ο ιερέας, ο πατήρ Νεκτάριος ή ο πατήρ Αρτέμιος για να την κοινωνήσει. Η κα Μαρία τέτοιες μέρες γίνεται πιο χαρούμενη, λαμπερή, ευχαριστημένη από τον Θεό, που δεν την ξεχνάει, και στέλνουν κάθε τεύχος του περιοδικού "Ο Σωτήρ". Στη βιβλιοθήκη της υπάρχουν μόνο ορθόδοξα χριστιανικά βιβλία, που διαβάζει συχνά παρά την ηλικία της. Όταν κουράζεται από το διάβασμα η γλυκύτατη κυρία Μαρία, αρχίζει να μιλάει για τα περασμένα της χρόνια, ό,τι θυμάται, ό,τι της έδινε χαρά μεγαλώνοντας τα ανίψια της. Τα οποία την φροντίζουν σήμερα και δεν την αφήνουν ούτε μια στιγμή χωρίς αγάπη και στοργή... "Τί κάνεις θεία μου, μήπως χρειάζεται κάτι;"

"Όχι τι να χρειάζομαι, θέλω να φύγω στη Βασιλεία των ουρανών!" " Έχουμε χρόνο ακόμοα" απαντάνε με μια γλυκιά έκφραση πόσο την αγαπάνε...

"Καλά είναι τα παιδιά, και ο Θανάσης είναι πολύ καλός άνθρωπος" λέει για τον γαμπρό της και είναι πολύ χαρούμενη γι αυτό. Όμως καμιά φορά η κα Μαρία στεναχωριέται, διότι δεν μπορεί πια να πάει στο γηροκομείο, ούτε στο νοσοκομείο για να επισκεφτεί κάποιον και να δώσει λίγη χαρά. "Τι να κάνω, δεν έχω δύναμη, αλλά θα ήθελα πολύ έστω και μια φορά να πήγαινα κοντά στους ανθρώπους, οι οποίοι έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από αγάπη και υποστήριξη..."

Θέλω να ευχηθώ σε όλον τον κόσμο να έχουν υγεία και ευτυχισμένη ζωή!

Τίνα Κομπαϊτζε

Πειρασμούς

Άγρια κύματα στην άμμο και στην καρδιά αυτής της γης, μαργαριτάρια στο βυθό της, που ίσως δεν τα βρει κανείς..

Ο θησαυρός αυτού του κόσμου, η μεγαλύτερη χαρά, είναι να ξέρεις και να έχεις, τη δύναμη να αγαπάς..

Να κολυμπάς στην ευτυχία, με της αλήθειας τα φτερά, και να κρατάς απ' τους ανθρώπους ότι σε κάνει να γελάς..

Να λες αγάπη το φεγγάρι, τον ουρανό και τη ζωή, τα παραμύθια να τα χτίζεις, απ' την καρδιά και απ' την ψυχή..

Άγρια κύματα κι αν έρθουν, στου ονειρού σου τα δειλινά, να ξέρεις δεν θα σε ταραξουν, δυο χέρια αν σ' έχουν αγκαλιά..

Δυο μάτια αν έχεις να αντικρίζεις, σαν τον καθρέφτη όταν ξυπνάς, τους πειρασμούς θα τους νικήσεις μόνο αν ξέρεις να αγαπάς..

Πάλτσου Άννα

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

ΔΩΡΗΤΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά την: κυρία Ευθυμία Δερβίση και κ. Ιωάννη Δάδο.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου την:

κυρία Φανή Βαλαμόντε στη μνήμη της **Βασιλικής Μαυράκη**, τον Γεώργιο Δεδούση στη μνήμη του **Αριστομένη Γονή**, τις οικογένειες Γεωργίου Αντωνοπούλου, Γεωργίου Βούλγαρη, Παναγιώτη Γαλιάνη, Γεωργίου Γεωργίου, Λεωνίδα Κολοβού, Θωμά Κουτσομπίνα, Ελευθερίου και Μαρίας Μαγκλάρα, Κωνσταντίνου και Δημήτρη Ντούνη, Μανωλή Παπαϊωάννου, Νικολάου Παπαργύρη, Τακη Σερέτη, στη μνήμη της **Αγαθής Μαγκλάρα**, την οικογένεια Πέτρου Γαρζώνη στη μνήμη του **Παναγιώτη Πάστρα** και Δωρεά αντί στεφάνου από τους φίλους του αρχι-καπετάνιου **Λευτέρη Α. Γιαννουλόπουλου**.

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών: **ΑΤΕ BANK: 274 04 003500 12**

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδώσουμε με λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

Οικονομικά

Απριλίου 2013

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
1.592,00 ευρώ	2.258,00 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπομένοι:	1.189,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	719,00 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	350,00 ευρώ

Επι κοινωνία εν 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: Φωτεινή Δαρειωτάκη, Γιώργος Δεδούσης, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρούλακη, Βασιλης Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Υπέρβαση

Στα τόσα χρόνια δουλειάς -17 έως τώρα- έμαθα να δουλεύω με τον ανθρώπινο πόνο και να μαθαίνω μέσα από αυτόν. Μα, κάθε μέρα, κάθε καινούρια ιστορία, κάθε καινούρια επεξεργασία με συγκλονίζει και μου δίνει μαθήματα ζωής.

Έχω δει ανθρώπους να σκληραίνουν για αυτοπροστασία, αλλά συχνότερα βλέπω να συμβαίνει αυτό που ονομάζω "υπέρβαση ψυχής".

"Υπέρβαση"... τι μεγάλη έννοια και πώς να το αναλύσω! Τα παιδιά την κάνουν αυθόρμητα. Κάθε μέρα ξεπερνούν τον εαυτό τους, χωρίς να κομπάζουν για τα επιτεύγματά τους. Κι αυτό επειδή δεν έχουν μπει στη διαδικασία του "δήθεν" που μας στραπατσάει ως ενήλικες. Ξεχνάμε τον αυθορμητισμό που μας έκανε να μοιραζόμαστε παιχνίδια, σκέψεις και συναισθήματα. Χάνουμε ένα κομμάτι εαυτού -το πιο αληθινό- κι αυτό είναι το τίμημα της ενηλικίωσής μας!

Η τυποποίηση. Να μη ξεφεύγουμε από τον κανόνα, να κάνουμε τα λιγότερα και να εφησυχάζουμε ότι κάναμε "τα πάντα". Και για ό, τι λειψό, μισό και λίγο να έχουμε έτοιμο το επιχειρήμα ότι φταίει κάποιος άλλος ή η μαύρη μας η μοίρα.

Περνούν τα χρόνια με πλάνες, χωρίς συνειδητοποίηση μέχρι που κάποιο συμβάν δύσκολο και δυνατό εγείρει σκέψεις και ζητά λύσεις επιτακτικά.

Με ποιόν να τα βάλεις; με το Θεό ή την ειμαρμένη, για το διαζύγιο που ζεις, την αρρώστια και συχνά τον επικείμενο θάνατο αγαπημένων ή και τον δικό σου;

Και τότε ξαφνικά γκρεμίζονται οι τοίχοι που χρόνια έχτιζες για να προστατευθείς -το θηρίο είναι μέσα σου και όχι γύρω σου- και πρέπει να αντιμετωπίσεις τον ίδιο τον εαυτό σου...

Μακάριοι αυτοί που συναντούν ξανά το παιδί της ψυχής τους, που αλάνθαστα και χωρίς περιστροφές και λεκτικές φιοριτούρες τους οδηγεί στην "αλήθεια" Ποιος είμαι, πού πάω, τι έκανα στη ζωή μου, πόση αγάπη μοιράστηκα, πόση συγχώρεση επέτρεψα... και τότε βρίσκει χώρο η αγάπη, αυτή που γλυκαίνει τη ματιά, αυτή που χαρίζει κατανόηση κι όχι επίκριση, αυτή που σου επιτρέπει να λες "δεν πειράζει".

Αυτή που σε κάνει να παίρνεις την ευθύνη της ζωής και των πεπραγμένων σου. Τότε ο πόνος, σαν σμίλη λαξεύει την ακατέργαστη πέτρα και την μετατρέπει σε άγαλμα, που όπως μαρτυρά η ετυμολογία της λέξης, οδηγεί σε "αγαλλίαση", χαρά και γαλήνη μαζί!

"Εάν ταις γλώσσαις των ανθρώπων λαλώ και των αγγέλων, αγάπην δε μη έχω, γέγονα χαλκός ηχών ή κύμβαλον αλαλάζον..."

Ας είναι ευλογημένοι όλοι εκείνοι που διδάσκουν με τη ζωή τους, χωρίς να δασκαλεύουν.

Ας είναι καλά η Τίνα, που έδωσε την αφορμή...

Ματίνα Σπυράτου

Ευχαριστήρια Επιστολή

Με αφορμή την πρόσφατη περιπέτεια της υγείας μου, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς και να εκφράσω δημόσια την ευγνωμοσύνη μου στους θεράποντες ιατρούς της 5ης Πνευμονολογικής Κλινικής καθώς και στους ιατρούς της ΜΕΘ του Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος Αττικής "ΣΩΤΗΡΙΑ", οι οποίοι με επιστημονική επάρκεια και ανθρωπιά αντιμετώπισαν το σοβαρό πρόβλημα υγείας που με ταλαιπώρησε.

Με εκτίμηση
Νικόλαος Κανδηλιώτης

Ιατρική Παρέμβαση



Η **Ιατρική Παρέμβαση** είναι μία ελληνική ιατρική Οργάνωση Αρωγής που ιδρύθηκε στην Αθήνα στις 8 Μαρτίου 2004 και αποτελεί Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου.

Πρωταρχικό της μέλημα είναι η δημιουργία και εφαρμογή προγραμμάτων ιατρικής και ανθρωπιστικής δράσης. Μέλη της γιατροί, νοσηλευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι και πολίτες με εμπειρία ανθρωπιστικής και ιατρικής δράσης.

Κάθε χρόνο, στην ομάδα μας ενσωματώνονται νέοι **εθελοντές** που μοιράζονται τους ίδιους **στόχους** και το ίδιο **όραμα**: Βοήθεια σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη, χωρίς αποκλεισμούς και διακρίσεις.

Σκοπός της Ιατρικής Παρέμβασης είναι να συνδράμει ώστε αντιμετωπιστούν επείγοντα ή και χρόνια προβλήματα πληθυσμών σε κρίση, στο εξωτερικό αλλά και στο εσωτερικό της χώρας, με τη δημιουργία, εφαρμογή και υλοποίηση αποτελεσματικών προγραμμάτων που αφορούν κάθε κοινωνικά αποκλεισμένη ομάδα.

Στην Ελλάδα δραστηριοποιούμαστε με σκοπό να καλύψουμε εμφανείς ιατρικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες που δεν εξασφαλίζονται από τις κρατικές υπηρεσίες και απευθυνόμαστε σε ευπαθείς ομάδες όπως:

- Ελληνικές οικογένειες με πρόβλημα διαβίωσης
- Πρόσφυγες και μετανάστες
- Θύματα πολέμου
- Θύματα φυσικών καταστροφών
- Θύματα φτώχειας
- Θύματα δουλεμπορίου
- Θύματα διακρίσεων και κοινωνικών αποκλεισμών.

Ιατρική Παρέμβαση
Μιχαλακοπούλου 99, 115 27, Αθήνα
Τηλ: 2107778770, Φαξ: 2107778770
E-mail: mail@medin.gr

Η Αλληλογραφία μας

Παραθέτουμε απόσπασμα επιστολής της Ιατρικής Παρέμβασης. Πέρα από τις ενέργειες του Συλλόγου παρακαλούμε όσοι μπορείτε να συνδράμετε το έργο της Ιατρικής Παρέμβασης.

"Η Ιατρική Παρέμβαση την περίοδο αυτή δραστηριοποιείται στην Ελλάδα με προγράμματα ιατροφαρμακευτικής υποστήριξης των αλλοδαπών κρατούμενων (ανδρών και γυναικών) στα κρατητήρια Αμυδαλέζας κ.α.

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε και να ζητήσουμε την βοήθεια σας για τους κρατούμενους που πριν από τη σύλληψη τους είναι άστεγοι ή ζουν κάτω από άθλιες συνθήκες χωρίς στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής. Για το λόγο αυτό, παρακαλούμε το σύλλογο σας αλλά και εσάς προσωπικά να υποστηρίξετε το έργο μας, χορηγώντας για τις ανάγκες μας ειδη προσωπικής υγιεινής (σαπουνία, σαμπουάν απορρυπαντικά, οδοντόκρεμες, οδοντόβουρτσες κ.λπ.) γη άνδρες, γυναίκες, παιδιά, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα."

Ευθυμιάτου Ελπίδα
Γ. Γραμματέας Δ. Σ.
Συντονίστρια Προγράμματος

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΜΥΚΟΒΑΚΤΗΡΙΔΙΩΝ

Συντονιστής Δ/ντής: Δρ. Ε.Δ. Βογιατζάκης
Τηλ: 210 7702978, e-mail: vogia2@gmail.com
Λ. Μεσογείων 152, 11527 - ΑΘΗΝΑ

ΤΙΜΗΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΙΤΙΜΟ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΜΥΚΟΒΑΚΤΗΡΙΔΙΩΝ ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" Κ. ΞΥΑΓΓΕΛΟ ΜΑΡΙΝΗ

"Το Μουσείο Αντιφυματικού Αγώνα του Νοσοκομείου Σωτηρία ανοίγει τις πύλες του για να υποδεχθεί και τιμήσει έναν από τους πρωτεργάτες του πρόσφατου Αντιφυματικού Αγώνα στην πατρίδα μας, τον Μικροβιολόγο, Επίτιμο Διευθυντή κύριο **ΞΥΑΓΓΕΛΟ ΜΑΡΙΝΗ**.

ΤΗΝ 15η ΜΑΙΟΥ 2013 ΗΜΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΩΡΑ 12.00
ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΝΤΙΦΥΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΜΑΣ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Τηλ: 210 7702978, 210 7779400, 6945891555
e-mail: vogia2@gmail.com

Δρ Ε.Δ.ΒΟΓΙΑΤΖΑΚΗΣ
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ
ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΝΑΦΟΡΑΣ
ΜΥΚΟΒΑΚΤΗΡΙΔΙΩΝ

Οι δύο ερημίτες



Περπατούσαν επί μέρες αμίλητοι οι δύο ερημίτες, χωρίς κάτι να τους ταραξεί την εσωτερική τους σιωπή και προσευχή. Κάποια στιγμή κοντά σε μια όαση κύλαγε

ήρεμα τα νερά του ένα ρηχό ποταμάκι. Δίπλα στην όχθη μια νέα κοπέλα έκλαιγε γιατί φοβόταν να το διασχίσει. Μόλις είδε τους δύο ερημίτες αναθάρρησε και τους παρακάλεσε να την βοηθήσουν να περάσει απέναντι. Ο γηραιότερος την πήρε αγκαλιά στα μπράτσα του και την μετέφερε στην αντίπερα όχθη χωρίς να διακόψει την σιωπή του.

Μετά μια εβδομάδα σιωπηλής πορείας ο νεότερος μοναχός δεν άντεξε και ρώτησε τον γηραιότερο ερημίτη.

- Δάσκαλε πώς μπόρεσες και πήρες αγκαλιά εκείνη την πανέμορφη κοπέλα; Και ο γέροντας χωρίς να διακόψει την εσωτερική του προσευχή του απάντησε λακωνικά:
- Καλά εσύ ακόμα την κουβαλάς;

ΑΝ ΠΕΘΑΝΕΙΣ ΠΡΙΝ ΠΕΘΑΝΕΙΣ, ΔΕΝ ΘΑ ΠΕΘΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΠΕΘΑΝΕΙΣ

Αρχονταρίκι Μονής Αγ. Παύλου,
Άγιον Όρος

Οι Αμαζόνες Δεν Είναι Μυθικά Πρόσωπα

Καλή σας μέρα κορίτσια, γυναίκες, μάνες, φιλενάδες!

Καλή σας μέρα από όποιο ρόλο ζωής κι αν βρίσκεστε!

Αυτή η ανάρτηση είναι αφιερωμένη στις Αμαζόνες που κυκλοφορούν (κυκλοφορούμε) ανάμεσά σας και δεν μας αναγνωρίζετε...!

Στα παιχνίδια της ζωής συγκαταλέγεται κι εκείνο του αιφνιδιασμού. Θαρρείς πως όλα ρέουν στο αυλάκι που, επιμελώς καθημερινά, περιχαρακώνεις... όταν ένα πρωί σου ανακοινώνεται πως η απομάκρυνση του ογκιδίου αφορά σε "κακόηθες νεόπλασμα του μαστού"...

ΚΑΡΚΙΝΟΣ, ΠΕΣ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ, ΡΕ!

Ο θρήνος που εκφράζεις, όμοιος με θανάτου, δε σε λυτρώνει... Μετράς τα ύψη, να βρεις το πιο ψηλό, εκείνο που θα επιφέρει το τέλος του μαρτυρίου.

Θυμάσαι πως πρόβαρες κρυφά στα παιδικά σου χρόνια, βάζοντας κουρελάκια κάτω από τα ρούχα, και πως ονειρευόσουν την μεταμόρφωση της χρυσασαλλίδας. Θυμάσαι πόσο ευλαβικά ακουμπούσε ο αγαπημένος σου στο στέρνο σου. Θυμάσαι την αίσθηση που αποφέρει το αγκάλιασμα... Θυμάσαι... θυμάσαι... και ξαφνικά όλα τα μισείς... και τα πετάς... και τα ξεχνάς...

Σε έμαθαν πως οι κούκλες είναι συμμετρικές και αρτιμελείς...

Αρτιμελείς;

Μπαίνεις στο χειρουργείο κι εκεί αποχωρίζεσαι... τι; Τι αποχωρίζεσαι;

ΑΙΜΟΝΟ!!! Αντί να αφήσεις τον καρκίνο, αποχωρίστηκες τον εαυτό σου... Bingo!!!!

Ξύπνα, ψυχή μου, πριν είναι αργά! Ξύπνα και προχώρα!!! Αδικείς την δημιουργία μα και τον Δημιουργό. Σε αγαπούσαν, σε αγαπούν και θα σε αγαπούν όχι επειδή είσαι μια κούκλα αρτιμελής, μα επειδή είσαι μια κούκλα ΖΩΝΤΑΝΗ!!! Μη στερείς ούτε από σένα, ούτε από τους άλλους τη ΖΩΗ! Αυτό είναι το δώρο! Κι αν κάποιος, κάπου, κάποτε θέλει να το αμφισβητήσει, δείξε του τούτη εδώ την αποτύπωση.



Η φωτογραφία είναι παρμένη από την ιστοσελίδα "enchanted doll" της Marina Bychkova

**ΠΟΙΟΣ ΕΙΠΕ ΠΩΣ ΟΙ ΚΟΥΚΛΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΑΡΤΙΜΕΛΕΙΣ!!!**

Κυριακή Δημητρουλάκη

Κυνηγώντας τη ζωή, χάνουμε τη στιγμή!

Χανόμαστε καθημερινά σε ένα κυνήγι των υποχρεώσεων, των πρέπει, των φιλοδοξιών μας και ξεχνάμε ότι είμαστε άνθρωποι! Δεν εργαζόμαστε πλέον για να ζούμε, αλλά ζούμε για να εργαζόμαστε και κυνηγάμε ένα άπιαστο όνειρο, πουλιά ταξιδιάρικα που όσο τα κυνηγάμε τόσο εκείνα πετάνε μακριά μας... τα χρόνια φεύγουν και περνάμε από μπροστά μας σαν κινηματογραφική ταινία οι μέρες, οι ώρες, οι στιγμές, άλλοτε μας χαμογελάνε και άλλοτε μουντές ίσως και θλιβερές μας κοιτάνε, μα εμείς αναμένουμε τη στιγμή που θα ζήσουμε... δε ζούμε παρά υπάρχουμε αναμένοντας να ζήσουμε.

Σκέψεις τριγυρνάνε το νου μας ποιοι είμαστε, γιατί υπάρχουμε, πού πάμε; Τι είναι η ζωή; Ζωή είναι το καινούριο, το ωραίο, το όμορφο. Ένα λουλούδι ανθίζει, ένα πουλί πετάει, ένα παιδί κλαίει ή γελάει. Ζωή είναι η κίνηση, η χαρά αλλά και ο πόνος, τα εναλλασσόμενα συναισθήματα. Ζωή είναι ένας κύκλος με αρχή και τέλος. Μετά τη ζωή ο θάνατος. Η ζωή είναι τα πάντα ο θάνατος τίποτα. Η ζωή είναι φωνές. Ο θάνατος σιωπή. Η ζωή είναι χρώματα, φως, αέρας, αρώματα. Ο θάνατος σκοτάδι, άπνοια. Είμαστε τυχεροί που ζούμε, αναπνέουμε, αισθανόμαστε τώρα μπορούμε. Όλοι έχουν την ευκαιρία να ζουν την κοινωνική πραγματικότητα. Η κοινωνική πραγματικότητα είναι μια και μοναδική, η ερμηνεία της είναι διαφορετική. Βλέπουμε τα πράγματα όπως θέλουμε να τα δούμε και όχι όπως πραγματικά είναι. Να αγαπάς τη ζωή σου! Αυτούς που στη χάρισαν. Και εκείνους που την κάνουν καλύτερη.

Να αδιαφορείς για τους κακούς. Η τιμωρία τους είναι η αδιαφορία σου. Μακριά από την κακία. Οι κακοί δε γίνονται ποτέ καλοί. Όταν στέκεσαι δίπλα τους, σου κλέβουν την ηρεμία και την καλοσύνη. Απομάκρυνέ τους από τη ζωή σου και άφησε τους να βράσουν στο καζάνι της κακίας τους. Η ευτυχία μας είναι η πληρότητα της ψυχής μας, μη σε αγχώνουν πράγματα που δεν αλλάζουν.

Ζήσε τις μικρές στιγμές, τα απλά πράγματα, το τώρα, το χτες έφυγε πια, ενώ το αύριο μπορεί να μην έρθει. Ζήσε τη ζωή σου χωρίς να την εξευτελίζεις με μικροπρέπειες ούτε να αναλώνεσαι σε πράγματα ανούσια. Ζήσε τη ζωή σου όπως εσύ θες και κρίνεις,

γιατί η ζωή είναι δώρο! Και αν κάποτε τη χάσεις, θα ξέρεις ότι την έζησες όπως ήθελες εσύ, και όχι όπως ήθελαν οι άλλοι! Η ζωή είναι δική σου και είναι πολύ μικρή για ένα θλιβερό! Μπες μέσα στο αυτοκίνητό σου, κάνε μια βόλτα χωρίς προορισμό, ακούγοντας την αγαπημένη σου μουσική στη διαπασών.

Ζήσε τις στιγμές, εξάλλου ζωή είναι το άθροισμα τους. Ο προορισμός άγνωστος, το ταξίδι της ζωής επικίνδυνο και αβέβαιο. Το αν η ζωή θα κυλήσει ομαλά και χωρίς σταθερές εξαρτάται από το πόσο καλός οδηγός είναι άνθρωπος, γιατί η ίδια η ζωή είναι ένα αυτοκίνητο με οδηγό τον άνθρωπο, εξαρτάται από το πόσο καλά ξέρει να πατάει φρένο ή γκαζί τη στιγμή που χρειάζεται. Γίνε μελίτσα και πάρε γύρη μόνο από τα καλά λουλούδια για να φτιάξεις μέλι. Ρούφηξε το μεδούλι της ζωής.

Τελικά τι είναι η ζωή; Η ζωή είναι μια λέξη με τρία γράμματα, που ο καθένας τη γράφει όπως θέλει και με το δικό του γραφικό χαρακτήρα. Άλλος της δίνει αξία, τη γράφει με κεφαλαία, άλλος με μικρά, άλλος σταθερά και ευανάγνωστα, άλλος τρεμάμενα, φοβισμένα. Εσύ αποφασίζεις πώς θα γράψεις τη ζωή σου και αν δε μπορείς να τη γράψεις ζωγράφισε την, δώσε της χρώμα και βάλε την ξεχωριστή πινακιά στον πίνακα της κοινωνίας.

Ζωή είναι το τώρα, το σήμερα, οι στιγμές... μην αναζητάμε λοιπόν τι είναι ζωή, γιατί έτσι χάνουμε την ουσία της. Στις αναζητήσεις μας για μια καλύτερη ζωή, πολλές φορές ξεχνάμε να ζούμε! Ο Νίκος Καζαντζάκης είχε πει: δεν υπάρχει αρχή, δεν υπάρχει τέλος, υπάρχει η τωρινή τούτη στιγμή, γιομάτη πίκρα, γιομάτη γλύκα και τη χαίρομαι όλη.

Ζωή είναι ο ήλιος που ανατέλλει το πρωί... ο γλάρος που πετάει αμέριμνος... το αθώο χαμόγελο ενός μικρού παιδιού. Είναι όλα εκείνα που δίνουν αξία στις στιγμές και χόρα στις αισθήσεις σου. Γι αυτό ζήσε, βρες λόγους για να ζεις και ζήσε όσο πιο απλά μπορείς, γιατί η ευτυχία της ζωής βρίσκεται στα απλά, στα μικρά, στα ασήμαντα, βρίσκεται στις λεπτομέρειες... Γέλα, αγάπα και τραγούδα. Αυτό είναι ζωή!

Χαρμπετά Ιωάννα.

Κοινωνιολόγος/εγκληματολόγος

<http://www.aixmi.gr/index.php/kynigontas-ti-zoi-xanoume-ti-stigma/>

Όλοι Μαζί Μπορούμε

Όλοι Μαζί Μπορούμε να Υποφέρουμε Λιγότερο...

και όλοι μας Μπορούμε να Βοηθήσουμε.



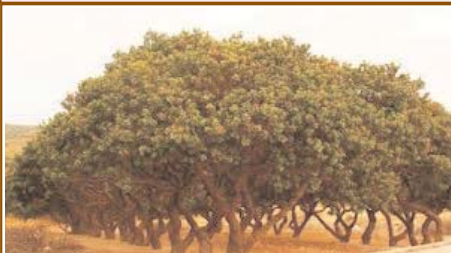
Ό,τι φαγητό απομένει από την ταβέρνα της γειτονιάς σας, από το γάμο ή τη δεξίωση που θα παρευρεθείτε, ό,τι καρβέλι απομένει από τον συνολικό σας φούρνο, ή οποιαδήποτε υπηρεσία μπορείτε να διαθέσετε, ή οτιδήποτε δεν χρειάζεστε πια (ρούχα, βιβλία, παιχνίδια, έπιπλα, ηλεκτρονικές συσκευές κ.α.) κάντε απλά ένα τηλεφώνημα στο **210 3237805** ή στείλετε ένα mail στο **info@boroume.gr** ή επισκεφθείτε το **http://www.boroume.gr**

Το **ΜΠΟΡΟΥΜΕ** είναι μια Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που καταπολεμά τη σπατάλη του περισσευούμενου φαγητού και δρα υπέρ της αξιοποίησής του για κοινωφελή σκοπό σε όλη την Ελλάδα. Ιδρύθηκε τον Ιανουάριο του 2012, ενώ ως πρωτοβουλία ξεκίνησε τον Μάιο του 2011.

Στο **ΜΠΟΡΟΥΜΕ** πιστεύουμε ότι εάν οι τόνοι φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ψωμιού και φαγητού που καταλήγουν καθημερινά στα σκουπίδια -ενώ είναι κατάλληλα προς βρώση- δοθούν εκεί όπου υπάρχει ανάγκη θα έχουμε κάνει ένα σημαντικό βήμα στην καταπολέμηση του υποσιτισμού, στη μείωση της σπατάλης με τον πλέον εύκολο και ανέξοδο τρόπο.

"**Σκοπός του 'ΜΠΟΡΟΥΜΕ'** είναι να συντονίζει τη διαδικασία προσφοράς αγαθών σε όσους έχουν ανάγκη, ενώ δεν φέρει καμιά ευθύνη και δεν εγγυάται για την ποιότητα των κατά περίπτωση προσφερόμενων αγαθών".

Μαστίχα, το δικό μας βάλαμο



Εδώ και 3.000 χρόνια, δηλαδή από τότε που έχουμε "καταγεγραμμένα" στοιχεία σχετικά με τις συνήθειες και αναζητήσεις, ο άνθρωπος πασχίζει να ζει περισσότερο και καλύτερα Διαμέσω 120 γενεών, μεταλαμππαδεύετε η γνώση και η εμπειρία αξιοποίησης των ιαμάτων της φύσης, οδηγώντας στα πιο σύγχρονα χρόνια - από τη δεκαετία του 60 - στην ανάπτυξη νέων φαρμάκων στο εργαστήριο μέσω της Εθνοφαρμακολογίας.

Ανάμεσα σε πολλά άλλα. ήταν η εμπνευση της φύσης που οδήγησε στην ασπιρίνη, προερχόμενη από το Φύλλα και το Φλοιό της Ιτιάς, στην ανακάλυψη κάποιων ανιπυπερτασικών βασιζόμενα στη δράση ενός δηλητηρίου φιδιού, μοχαλαρωτικών ουσιών, από επεξεργασία φυτών (βλ. Relief), αλλά και στο γνωστό Μπλε Χάπι κατά της Στυτικής Δυσλειτουργίας. Επίσης, μελετώντας τις συμπεριφορές των λαών και την επιδημιολογία εμφάνισης των νόσων, διαπιστώθηκε σχετικά πρόσφατα (80's) ακόμα η αξία των ιχθυελαίων (Ω3) στην προφύλαξη από καρδιαγγειακές παθήσεις.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της **δικιάς μας Μαστίχας Χίου** για την αντιμετώπιση διάφορων ασθενειών, αναγνωρίζονται ήδη από το 2.500 π.Χ. Σε όλη τη διάρκεια των ετών υπάρχουν αναφορές από τον Ηρόδοτο, τον Διοσκουρίδη, αλλά και από τον Γαλινό, ο οποίος τον 2ο αιώνα μ.Χ. εκθειάζει τις συσπτικές και μαλακτικές ιδιότητες της Μαστίχας Χίου, και τη συνιστά στις φλεγμονές του στομάχου, εντέρου και του ήπατος.

Στα νεότερα χρόνια, προκύπτουν πολλά νέα κλινικά δεδομένα για την χρήση και αξιοποίηση των δακρύων της Μαστίχας των Μαστιχοφόρων Σχίνων της Χίου, που από το 1997 αποτελεί προϊόν με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ), πιστοποιημένο από την Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου (ΕΜΧ), που είναι και ο επίσημος φορέας της.

Διερευνήθηκε η μοναδική της σύσταση (69 διαφορετικές δραστικές ουσίες, καθώς και ο μηχανισμός δράσης, ωστόσο κανένα εργαστήριο ή φαρμακευτική εταιρεία δεν μπόρεσε να προσομοιώσει την δράση της Μαστίχας ή να συνθέσει αντίστοιχο προϊόν. Ως γνωστό... η φύση είναι αμίμητη.

Εν τω μεταξύ, εκατοντάδες δημοσιεύματα σε έντυπα και δικτυακά μέσα αναδεικνύουν, μέσω κλινικών μελετών με κάψουλες μαστίχας, τη θεραπευτική αξία της Μαστίχας στη λειτουργική Δυσπεψία και την Εκρίζωση του

Ελικοβακτηριδίου του Πυλωρού, μέχρι και τις πολύτιμες αντιοξειδωτικές, όπως και κατά της υψηλής χοληστερόλης, ιδιότητες.

Έγκυρα ιατρικά Περιοδικά όπως τα New England Journal of Medicine και το Journal of Ethnopharmacology, δημοσιεύουν αποτελέσματα κλινικών μελετών όπου τα θετικά και ευεργετικά αποτελέσματα της Μαστίχας στο γαστρεντερικό σύστημα, και όχι μόνο, είναι αδιάσειστα.

Σήμερα πλέον, με βαθύτατο αίσθημα ευθύνης και περηφάνιας, και ύστερα από πολλές εργαστηριακές δοκιμές, αναπτύξαμε τις **mastihatherapy caps**: αυθεντική κεκαθαρωμένη Μαστίχα Χίου 350mg σε μορφή κάψουλας, με τεκμηριωμένη δράση κατά των συμπτωμάτων της λειτουργικής Δυσπεψίας.

Η λειτουργική Δυσπεψία αποτελεί μια νοσολογία που εκδηλώνεται με πολλαπλά συμπτώματα, όπως είναι οι καούρες, πόνος στο στέρνο, αίσθημα φουσκώματος, μετεωρισμοί και γενική δυσφορία. Αφορά άμεσα και έμμεσα σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού επηρεάζοντας αρνητικά την Υγεία, αλλά και την Ποιότητα Ζωής των πασχόντων.

Λένε ότι ο "ο έρωτας" περνά από το στομάχι... Αν αναλογιστούμε τι άλλο περνά καθημερινά από το μεγάλο αυτό, κυριολεκτικά, χωνευτήριο, σε συνδυασμό και με το γνωστό "συνδεδετικό" στρες, θα κατανοήσουμε το γιατί οι περισσότεροι εξ' ημών αντιμετωπίζουμε κάποια στιγμή γαστρεντερολογικά προβλήματα. Οι αιτίες μπορεί να είναι πολλές, αλλά η θεραπεία ΜΙΑ.

Οι κάψουλες **mastihatherapy caps**, με βαθιές ριζές θεραπευτικής αξίας και ασφάλεια τεκμηριωμένη διαχρονικά, έρχονται να δώσουν τη λύση στα ενοχλητικά και επώδυνα αυτά συμπτώματα της λειτουργικής Δυσπεψίας.

Στην ανεκτίμητη αξία τους συνυπολογίζεται το γεγονός πως οι **mastihatherapy caps** απο-

τελούν το **μοναδικό Ελληνικό πρωτότυπο φάρμακο, πατενταρισμένο από τη φύση**. Η υιοθέτηση της συντομογραφίας και η χρήσης τους από τους ειδικούς Γαστρεντερολόγους, αλλά και την πλειονότητα των Υγειονομικών, παρά την πολύ πρόσφατη κυκλοφορία τους στην Ελληνική αγορά, επιβεβαιώνει πως η Μαστίχα Χίου είναι ό,τι σπουδαιότερο έχει να μας προσφέρει η Ελληνική Φύση και σίγουρα οι κάψουλες **mastihatherapy caps** ό,τι σπουδαιότερο υπάρχει στο φαρμακοθεραπευτικό οπλοστάσιο του καθενός μας.

Πέτρος Κασαρτζιάν
Φαρμακοποιός Χημικός Φαρμάκων
Διευθύνων Σύμβουλος Pharma Q

Τι πρέπει να προσέχετε όταν αγοράζετε αυγά!



Είναι καλό να γνωρίζουμε όλοι μας τι αυγά αγοράζουμε και τρώμε. Στο παρακάτω σύντομο άρθρο, θα δούμε πως μπορούμε να ξέρουμε τι αυγά πρόκειται να αγοράσουμε και να φάμε.

Όλα τα αυγά, έχουν επάνω τους έναν ειδικό κωδικό, ο οποίος αποτελεί και την ταυτότητά τους!

Ένα τέτοιο παράδειγμα κωδικού, είναι: 1EL0300102354

Ας μάθουμε λοιπόν να τον αποκωδικοποιούμε!

Το πρώτο νούμερο, μπορεί να είναι 0 ή 1 ή 2 ή 3.

Αν είναι 0, πρόκειται για βιολογικό αυγό. Δηλαδή η κότα δεν έχει πάρει "φάρμακα" και μεγάλωσε εντελώς φυσιολογικά.

Αν είναι 1, πρόκειται για αυγό που "παράχθηκε" από κότα ελευθέρως βοσκής.

Αν είναι 2, πρόκειται για αυγό που "παράχθηκε" από κότα μεγαλωμένη σε κοτέτσι.

Αν είναι 3, πρόκειται για αυγό που "παράχθηκε" από κότα μεγαλωμένη σε κλωβοστοιχία - κλωβούς.

Η κλωβοστοιχία είναι μία σειρά από κλουβιά, που έχει μέσα τους έγκλειστες τις κότες, που το μόνο που κάνουν είναι να τρώνε, να αφοδεύουν, να κοιμούνται και να "παράγουν" αυγά.

Εδώ να έχετε το εξής απλό: όσο μικρότερο το νούμερο, τόσο καλύτερα...

Τώρα, ας περάσουμε στα επόμενα δύο γράμματα (στο παράδειγμά μας το EL).

Τα δύο γράμματα αυτά, υποδηλώνουν τη χώρα προέλευσης. Το EL σημαίνει Ελλάδα. Οπότε φυσικά, θα πρέπει να το προτιμάμε για... ευνόητους λόγους!

Τα επόμενα σύμβολα, δεν μας ενδιαφέρουν και ιδιαίτερα, μιας και απεικονίζουν τη μονάδα παραγωγής, τον θάλαμο παραγωγής και τον κωδικό παρτίδας.

Οπότε, όταν πάτε να αγοράσετε αυγά, προσέξτε τα πρώτα 3 και είστε εντάξει. Ετσι, για να είμαστε ενημερωμένοι και να ξέρουμε!

Δημήτριος Αγγελίδης
http://kifisiapress.blogspot.gr/2012/11/bl-og-post_7485.html

Ξέρετε ποιος πετάει πιο φιλά από τον Πίτερ Πάν



Μα φυσικά... ο Πίτερ Παραπάν!

Όταν αισθανόμαστε ότι η μέχρι σήμερα στρατηγική ζωής είναι πια ξεπερασμένη, ας μην διστάζουμε να αναζητήσουμε καινούργια/ες. Γιατί ακολουθώντας τις ίδιες μεθόδους, έχουμε όπως είναι φυσικό, τα ίδια αποτελέσματα.

Καλύτερα να μην ξεχνάμε πως μέσα σε κάθε άνθρωπο φωλιάζει μια δύναμη που μόλις απελευθερωθεί μπορεί να δράσει και να μετατρέψει τα όνειρα σε πραγματικότητα.

Άγνωστη Πηγή

Επισκεφθείτε

το 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.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Σκοπός του Συλλόγου είναι :

- Αφιλοκερδής και εθελοντική βοήθεια
- Οικονομική ενίσχυση
- Ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη
- Συμπράταση
- Σε πρόσωπα με σοβαρά προβλήματα υγείας που είναι:
 - Νοσηλεύόμενα ή περιθαλιπόμενα στο ΝΝΘΑ
 - Άτομα που εργάζονται στο Νοσοκομείο μας
 - Μέλη οικογενειών τους που χρήζουν οικονομικής ή ψυχολογικής στήριξης



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 σε Νοσοκομεία της 1^{ης} ΥΠΕ: Π.Γ.Κ.Ν. Αθηνών "Γ.Γεννηματάς", Π.Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία", "Ερυθρός Σταυρός", "Ελπίς", "Ερρίκος Ντυνάν", "Αγ. Σάββας", "Ιπποκράτειο", "Σισμανόγλειο", και Μαιευτήρια "Ελενας" και "Αλεξάνδρας".

Π λ η ρ ο ρ ι ε ς τηλ: 2107763638 fax: 2107707211

Η "Επι κοινωνία εν τύπω" είναι το δικό σου βήμα

Παρακαλούμε, στείλε μας
σκέψεις,
προβληματισμούς,
αντιδέσεις

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

ΒΑΖΑΑΡ

ΤΡΙΤΗ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2013
11.00 π.μ. ως 5.00 μ.μ.



ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

ΤΑ ΕΞΟΔΑ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ
ΣΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΥΣ ΜΑΣ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ,
ΠΙΝΑΚΕΣ, ΒΙΒΛΙΑ, ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ, ΜΑΓΙΩ, ΑΞΕΣΟΥΑΡ, ΕΙΔΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ, ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ
ΕΙΔΗ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟΥ

Ποιοι είμαστε...

Καταφύγιο

Αγάπης & Συμπράτασης

**Βοήθεια σε άτομα και ομάδες
κοινωνικά αποκλεισμένες
και με προβλήματα εξάρτησης**

Υπεύθυνος Κώστας Βιθαλάκης
Ευρυπίδου 14 Αθήνα 7^{ος} όροφος



Τηλ. 6977202398 - 2105012608

Το Καταφύγιο είναι μια κοινωνική εθελοντική κίνηση ιδιωτικής πρωτοβουλίας που έχει σαν βασικό στόχο να συμπαρταστεί και να βοηθήσει άτομα κοινωνικά αποκλεισμένα και με προβλήματα εξάρτησης.



Συμβουλευτική
Μέσα από επικοινωνία και συμβουλευτική προσπαθούμε να ακούσουμε τις ανάγκες των ανθρώπων και να ανταποκριθούμε σε αυτές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Αν είναι εφικτό τους επανασυνδέουμε με τις οικογένειές τους ή τους συνδέουμε με προγράμματα απεξάρτησης.

Φαγητό, καφές...

Κάθε Τρίτη και Πέμπτη (16:00-22:30) σερβίρεται καφές και ακολουθεί ένα ηλιόσιμο γεύμα που διανέμεται δωρεάν σ' όλους.

