

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ο Εαυτός μας



Από τη στιγμή της γέννησής μας σε αυτό τον πλανήτη μέχρι τη στιγμή που φεύγουμε διαγράφουμε μια διαδρομή, στωτερική και εξωτερική, μοναδική και ανεπανάληπτη. Το ποτάμι της ζωής μας παρασύρει στο αέναο ρεύμα του και σιγά - σιγά αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε αυτό μας το ταξίδι. Έχοντας ολοένα και μεγαλύτερη επίγνωση, επιλέγουμε σε κάποιο βαθμό την κατεύθυνση μας.

Κάποιοι γεννιόμαστε σε ήρεμα νερά, κάποιοι άλλοι σε ταραχώδη, στροβιλιζόμενα, καταρακτώδη ή λιμνάζοντα. Ερχόμαστε σε επαφή με τους γύρω μας για λίγο ή για πολύ. Ανταλλάσσουμε εμπειρίες, γνώση, συναισθήματα, αντικείμενα και μετά χωρίζουμε για να ξανασυναντηθούμε αργότερα ή να συναντήσουμε άλλους και άλλους πλουτίζοντας την εμπειρία μας και κτίζοντας την συνειδησή μας.

Ένα δίκτυο από ψυχές, ένα πανανθρώπινο ρεύμα, φτιαγμένο από εμάς του ίδιους ρέει α-σταμάτητα. Σαν τα μόρια του νερού εξορμίζομαστε και κάποιοι άλλοι εμφανίζονται στο ποτάμι της ζωής σαν στάλες βροχής, και αυτό ρέει α-σταμάτητα διαγράφοντας την δική του πορεία.

Διαφέρουμε από τα μόρια του νερού γιατί ε-μείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να επιλέξουμε την κατεύθυνση μας. Κάποιοι μπορούν μάλιστα να πάνε και κόντρα στο ρεύμα ή να αλλάξουν το ρου της ζωής, να δώσουν άλλες διαστάσεις και προοπτικές στην εξέλιξη! Οι πολλοί όμως δεν τους καταλαβαίνουν και προσπαθούν να τους παρασύρουν στην ξέφρενη πορεία τους. Έτσι προχωρά ο κόσμος με δυσκολίες και βάσανα που οι ίδιοι δημιουργούμε στους εαυτούς μας και τους άλλους μη έχοντας καταλάβει πόσο σημαντικό είμαστε και πόσο σπουδαία είναι η παρουσία μας σε αυτή τη ζωή.

Μοναδικός μας σύντροφος σ' αυτό το ταξίδι είναι ο ίδιος μας ο εαυτός. Από την αρχή μέχρι το τέλος. Οι γονείς μας, τα αδελφια μας, το ταίρι μας, τα παιδιά μας συμπλέουν μαζί μας για μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά όχι για πάντα. Μόνο ο εαυτός μας, μας συνοδεύει από την αρχή μέχρι το τέλος. Αυτός μας συμβουλεύει, μας καθοδηγεί, μας προστατεύει και μας συντηρεί σιωπηλά, αθόρυβα και διακριτικά, χωρίς να τον καταλαβαίνουμε, χωρίς να τον υπολογίζουμε, χωρίς να τον εκτιμάμε και πολλές φορές να τον αντιμαχόμαστε, να τον κατακρίνουμε και να τον μισούμε...

Μήπως όλη αυτή η περιπέτεια της ζωής είναι για να καταλάβουμε ποιο είμαστε και επιτέλους να αναγνωρίσουμε, να αγαπήσουμε και να συμπορευθούμε με ίδιο μας τον εαυτό;

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ !

Δεν μπορούμε να πιστέψουμε στα αυτιά μας! Μετά από πέντε και πλέον μήνες βγήκε η οριστική απόφαση του ΙΒ' Ακυρωτικό Τμήμα του Διοικητικού Εφετείου υπέρ της εταιρεία "TE-ΜΑΚΟ ΑΕ" για την αναδοχή αποκατάστασης του "Κυριαζιδείου" και την διαμόρφωσή του σε Μονάδα Στήριξης Συγγενών Περιθαλπομένων στο ΝΝΘΑ "Η Σωτηρία".

Μετά από ένα τεράστιο κύκλο, δύο περίπου ετών, με πολύ ταλαιπωρία, αγωνία και τρέξιμο καταλήξαμε στο συμπέρασμα που εξ αρχής είχε προτείνει η Περιφέρεια Αττικής στις 22.09.2011.

Δεν θα σταθούμε στον κόπο και την έγνοια μας όλα αυτά τα χρόνια, από όταν συλλάβαμε δηλαδή το όραμα του Ξενώνα Συγγενών (2006), αλλά στην χαρά και την ικανοποίηση που επιτέλους θα μπορέσουν να βρουν παρηγοριά και ανάπαυση τόσο συνάνθρωποί μας που συμπάσχουν με τους αρρώστους οικείους τους τις δύσκολες στιγμές που περνάνε στο Νοσοκομείο.

Ήρθαμε σε επικοινωνία τόσο με την Περιφέρεια Αθηνών, όσο και με την Κατασκευάστρια Εταιρεία που επιλέχθηκε. Αναμένεται να καθαρογράψει η απόφαση και να υπογραφεί η Σύμβαση Έργου, τα οποία πλέον είναι απλά διαδικαστικά θέματα. Μάθαμε να περιμένουμε, άντε η ουρά έμεινε... ανυπομονούμε για το θεμέλιο λίθο, τα εγκαίνια και την λειτουργία του Ξενώνα.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Το νέο μας όραμα

Τώρα που το νερό της ιδέας του Ξενώνα συγγενών Νοσηλευομένων μπαίνει στο αυλάκι, ένα άλλο όραμα γεννιέται στην καρδιά του Συλλόγου μας.

Με δεδομένη την κοινωνικοοικονομική κρίση που ταλαινίζει τη πατρίδα μας και την αδυναμία πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας ενός μεγάλου μέρους του λαού μας, δημιουργείται η ανάγκη υλοποίησης ενός Κοινωνικού Ιατρείου και Φαρμακείου στους χώρους του Νοσοκομείου μας.

Το Κοινωνικό Ιατρείο και Φαρμακείο θα λειτουργεί εθελοντικά από εργαζομένους του Νοσοκομείου μας με τις αντίστοιχες ειδικότητες, εκτός ωρών λειτουργίας του.

Ήδη έχουν προσφερθεί αρκετοί συνάδελφοι να στηρίξουν εθελοντικά αυτή την ιδέα και περιμένουμε με αυτή μας την ανακοίνωση να προθυμοποιηθούν πολλοί περισσότεροι, καθότι η κρίση δεν μπορεί να πλήξει το ελληνικό φιλότιμο.

Ήδη υπάρχουν πολλά προηγούμενα παραδείγματα, όπως η εθελοντική εξέταση καρκινοπαθών από την Ογκολογική Μονάδα του Νοσοκομείου μας, πολλά Κοινωνικά ιατρεία και Φαρμακεία Δήμων και Κενοτήτων κ.ά. Το κυριότερο, με το οποίο σκοπεύουμε και να συνεργαστούμε, είναι το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής που ίδρυσε η Ιερά Αρχιε-



πισκοπή Αθηνών και ο Ιατρικός Σύλλογος της Αθήνας, από το οποίο εξυπηρετούνται χιλιάδες ανασφάλιστοι και άστεγοι πολίτες που δεν έχουν, όπως είπε ο Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών κ. Πατούλης, καμία πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας.

Η Διοίκηση του Νοσοκομείου μας έχει ενθουσιαστικά προφορικά από τον Αντιπρόεδρο του Συλλόγου μας κ. Ξενοφάντα Θειακό (θα κατατεθεί και γραπτό αίτημα) και αναμένουμε να μας εγκρίνει τη σκοπιμότητα λειτουργίας του Κοινωνικού Ιατρείου και Φαρμακείου και να μας παραχωρήσει κατάλληλο χώρο για την λειτουργία του.

Πολλές Φαρμακευτικές Εταιρείες έδειξαν ενδιαφέρον μετά τις ενέργειες του Αντιπροέδρου προσφέροντας δωρεάν ιατροφαρμακευτικό υλικό μετά από έγκριση του ΕΟΦ

Ευελπιστούμε στην άμεση υλοποίηση και λειτουργία του Κοινωνικού Ιατρείου και Φαρμακείου του Νοσοκομείου μας και την ανακούφιση απόρων και ανασφάλιστων ασθενών.

Βρες το Λάθος

Έλενα Ακρίτα



Φταίει ο Παπανδρέου. Φταίει ο Καραμανλής. Φταίει ο Σημίτης. Φταίει ο Μητσοτάκης. Φταίει ο Ανδρέας Παπανδρέου. Φταίει ο Κωνσταντίνος Καραμανλής. Φταίει η χούντα. Φταίει η Αποστασία. Φταίει ο Εμφύλιος. Φταίει ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος. Φταίει ο Α' Παγκόσμιος Πόλεμος. Φταίει η Τουρκοκρατία. Φταίει. Φταίει;

Εμείς όλοι ευθύνες δεν έχουμε; Καθόλου; Αθώοι του αίματος; Αμέτοχοι του εγκλήματος; Τουρίστες στην ίδια μας τη χώρα; Μετανάστες στην ίδια μας τη ζωή; Καμιά ευθύνη; Κανένα σφάλμα; Καμιά πατάτα; Τίποτα; Κι όμως... Αν τα βάλουμε κάτω, δεν βγαίνουν τα κουκιά. Μια χώρα δεν αυτοαναφλέγεται ερήμην των πολιτών της. Κι ως μην το πιάσουμε από τον Κιουταχί. Ας το πιάσουμε από την τελευταία 20ετία. Απ' την εποχή της ροζ σιχλόφουσας.

Τότε, η "Μαντάμ Σουσου" του Δημήτρη Ψαθά έζησε ιστορικές - και υστερικές - στιγμές. Γιατί περί μαζικής υστερίας επρόκειτο. Η μαντάμ Σουσου και η μαντάμ Λουσου, χέρι χέρι, ψωνίζανε σαν να μην υπάρχει αύριο. Καταναλώνανε σαν να κρέμεται η ζωή τους από ένα βλαχομπάροκ lifestyle. Βρες το λάθος.

Μισθωτοί συμπεριφέρονταν ως Κροίσοι. Παλιά, αγόραζαν αμάξι για να κάνουν τη δουλειά τους. Όχι για να κάνουν φιγούρα στον γείτονα. Αλλά, βλέπεις, είναι πολλά τα κυβικά, Άρη! Ξεκολλήσανε το "Η Παναγιά μαζί σου" και "Μπαμπά μην τρέχεις" και βάλανε το τρέντι γουρί από το τρέντι μαγαζί. Βρες το λάθος. Παντρεύανε τα παιδιά τους; Δεξιώσεις, μπουφές, τούρτες, σαμπάνιες, χλιδα... Ζωτικά ψεύδη: "Όσα στερηθήκαμε εμείς, να τα δώσουμε στο παιδί μας". Στο παιδί μας που παντρεύτηκε άρχοντα και σήμερα είναι άνεργο. Ο Ξυπόλητος πρίγκιπας. Βρες το λάθος.

Τα χρόνια της φούσκας του χρηματιστηρίου κάποιοι αγόραζαν ό,τι βρισκανε μπροστά τους. Πληρώνανε όσο όσο! Οσο πιο ακριβό τόσο πιο καλό. Πουλιέται; Το αγοράζω. Το δίνεις; Το παίρνω! Βρες το λάθος.

Οι τράπεζες σε κυνηγούσαν από πίσω με πιστωτικές κάρτες και προεγκριμένα δάνεια. Κάθε τρεις και λίγο, ραβασάκι: "Επειδή είστε καλός πελάτης σας εγκρίνανε 6.000, 10.000, 20.000". Επειδή είστε καλός πελάτης. Επειδή είστε καλός άνθρωπος. Επειδή έχετε ωραία μάτια. Επειδή μια ζωή την έχουμε κι αν δεν τη γλεντήσουμε τι θα καταλάβουμε τι θα καζαντίσουμε. Βρες το λάθος. Ουμάμια παλιά διαφήμιση τράπεζας στην οποία το ζευγάρι έπαιρνε δάνειο για να πάει χλιδάτες διακοπές. Επαναλαμβάνω: ΔΑΝΕΙΖΕΣΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΣ ΣΤΙΣ ΜΑΔΙΒΕΣ! Όχι για να ριξεις λεφτά στο μαγαζί. Όχι για να βοηθήσεις το παιδί στις σπουδές. Όχι για να πληρώσεις τη δόση του σπιτιού. Για να πας στους κοκοφοίνικες να λιάζεσαι. Βρες το λάθος.

Και το κράτος από κοντά! Να σιγοντάρει, να ενθαρρύνει, να σπρώχνει στην καταστροφή. Ελλάδα, η απόλυτη μαντάμ Λουσου! Πρώτο βραβείο στη Γιουροβίζιον. Πήρε φωτιά το Κορδελίο. Παναγύρια, εκδηλώσεις, δεξιώσεις, πάρτι, χαμός. Τι έμεινε από όλα αυτά; Μια ξεβαμμένη παγέτα από το φόρεμα της συμπαθέστατης Παπαρίζου. Να μας θυμίζει το μηδέν. Το απολύτως τί-

ποτα. Βρες το λάθος.

Άσε τις χαρές, τις αγκαλιές, τα φιλάκια της Γιάννας Αγγελοπούλου με τον Δημήτρη Αβραμόπουλο, όταν ανέλαβε η Ελλάδα τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Που μας κοστίσανε τη μάνα ΜΑΣ και τον πατέρα ΜΑΣ. Θα ξεχάσω εγώ τους Καλατράβες που πλακώσανε και μας πήραν και τα σώβρακα; Τους τρελούς μισθούς που δόθηκαν αβέρτα κουβέρτα; Τους "ημετέρους" που κάναν σουλάτσο στα δικά μας λεφτά; Τις ασύλληπτες κατασκευές, στάδια, κολυμβητήρια, ολυμπιακά χωριά - που τώρα ρημάζουν στη μέση του πουθενά; Θα ξεχάσω που σκοτώνονταν Σημίτης με Καραμανλή πιος θα πρωτοχρεωθεί την επιτυχία; Βρες το λάθος. Αποδείξεις δεν ζητούσαμε. Είναι γεγονός. Όπως γεγονός είναι πως δεν φταίγαμε - τουλάχιστον όχι στον βαθμό που μας εγκαλούν. Αν ζητούσες απόδειξη από υδραυλικό - δεν ξαναπάταγε στο σπίτι σου ο υδραυλικός. Τόσο απλά. Αν ζηταγες απόδειξη από τον γιατρό - δεν ξαναρχόταν ο γιατρός. Τόσο απλά. Αν ζηταγες απόδειξη από ηλεκτρολόγο - δεν ξαναβλέπετε ηλεκτρολόγο. Τόσο απλά: Έμενες στα μαύρα σκοτάδια, με ξεχειλισμένο καζανάκι και 40 ρουετό. Τόσο απλά!

Βρες το λάθος στα ρουσφέτια. Έχω έναν θείο που θα με διορίσει στο Δημόσιο. Έναν γείτονα που θα φέρει το παιδί από τον Έβρο. Έναν που θα τον λαδώσω να μου βγάλει τη σύνταξη που δεν δικαιούμαι. Έναν κουμπάρο στην Πολεοδομία που θα κάνει τα στραβά μάτια στο αυθαίρετο. Έχω... έχεις... έχει... Ρουσφέτι, μέσο, δόντι, βύσμα. Κι όποιος δεν έχει, την πάτησε. Το παιδί του θα υπηρέτησε στον Έβρο, θα μείνει άνεργο, το αυθαίρετο θα το φάει η μαρμάρικα και η σύνταξη δεν θα βγει ποτέ. Έτσι γυρίζουν τα γρανάζια αυτής της μηχανής. Βρες το λάθος.

Τους ψηφίσαμε. Βρες το λάθος. Τους πιστέψαμε. Βρες το λάθος. Μπρος στα μάτια μας η αλήθεια κι εμείς εθελοτυφλούσαμε. Στρουθοκαμηλιζάμε. Βρες το λάθος.

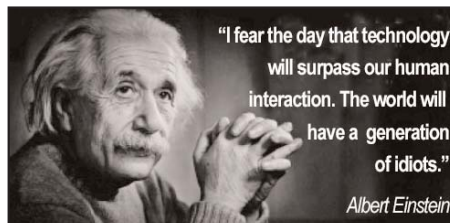
Μπουκάρουμε στην κρεβατοκάμαρα, πιάναμε τον άντρα μας με μια άλλη. Κι αντί να τα βάλουμε με αυτόν, ξεμαλλιάζαμε αυτήν. Βρες το λάθος. Για το κραγιόν στο πουκάμισο δεν φταίει αυτή που το έβαλε. Φταίει αυτός που την ενθάρρυνε. Και μετά αναρωτιόμαστε γιατί πήραμε διαζύγιο; Βρες το λάθος. Με λίγα λόγια... Φταίει οι πολιτικοί που τα κάνουν σκατά...

Φταίμε εμείς που τους το επιτρέψαμε. Που τους το επιτρέπουμε. Ακόμη. Και σ' αυτό το τελευταίο - κυρίως σ' αυτό - βρες το λάθος!

Επικοινωνία με τον εαυτό μας

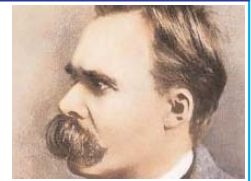
Περνάμε απαραίτητο το ότι κόβοντας όλο και περισσότερο το άτομο, με τον κόσμο που το περιβάλλει, όσο περισσότερο συμβαίνει αυτό, κόβει την επικοινωνία και με τον ίδιο του τον εαυτό, με το βαθύτερο Εγώ του.

Dr Alexander Lowen



"Γιατί μισούν θανάσιμα την Ελλάδα"!

"Αποδεδειγμένα σε κάθε περίοδο της εξέλιξής του ο διπλοκουρωπατικός πολιτισμός προσπάθησε να απελευθερώσει τον εαυτό του από τους Έλληνες."



Friedrich Nietzsche

Η προσπάθεια αυτή είναι διαποτισμένη με βαθύτατη δυσαρέσκεια, διότι οτιδήποτε κι αν δημιουργούσαν, φαινομενικά πρωτότυπο και αξιοθαύμαστο, έχανε χρώμα και ζωή στη σύγκρισή του με το ελληνικό μοντέλο, συρρικνωνόταν, κατέληγε να μοιάζει με φθινό αντιγράφο, με καρικατούρα.

Έτσι ξανά και ξανά μια οργή ποτισμένη με μίσος ξεσπάει εναντίον των Ελλήνων, εναντίον αυτού του μικρού και αλαζονικού έθνους, που είχε το νεύρο να ονομάσει βαρβαρικά ό,τι δεν είχε δημιουργηθεί στο έδαφός του.

Κανέναν από τους επανεμφανιζόμενους εχθρούς τους δεν είχε την τύχη να ανακαλύψει το κώνιο, με το οποίο θα μπορούσαμε μια για πάντα να απαλλαγούμε απ' αυτούς. Όλα τα δηλητήρια του φθόνου, της ύβρεως, του μίσους έχουν αποδειχθεί ανεπαρκή να διαταράζουν την υπέρροχη ομορφιά τους.

Έτσι, οι άνθρωποι συνεχίζουν να νιώθουν ντροπή και φόβο απέναντι στους Έλληνες. Βέβαια, πού και πού, κάποιος εμφανίζεται που αναγνωρίζει ακεραία την αλήθεια, την αλήθεια που διδάσκει ότι οι Έλληνες είναι οι ηγίοχοι κάθε επερχόμενου πολιτισμού και σχεδόν πάντα τόσο τα άρματα όσο και τα άλογα των επερχόμενων πολιτισμών είναι πολύ χαμηλής ποιότητας σε σχέση με τους ηγίοχους, οι οποίοι τελικά αθλούνται οδηγώντας τα άρμα στην άβυσσο, την οποία αυτοί ξεπερνούν με αγίλλιο πίδαγμα". Κορδιά & νους είναι η Ελλάδα για την ανθρωπότητα

Γιόχαν Βόλφγκανγκ Γκαίτε:

"Οι Έλληνες είναι συγγενείς μου, είναι δάσκαλοί μου. Τους θαυμάζω σαν άφθαστες διάνοιες της φράσεως και της γραμμής, καθώς και για τον ιδεώδη βίο τους." (Από επιστολή που έστειλε στον γιο του Αύγουστο στο Βιομπάντεν στις 5 Ιουλίου 1815). "Ο,τι είναι η καρδιά και ο νους για το σώμα, είναι η Ελλάδα για την ανθρωπότητα." ΚΑΤΑΡΑΜΕΝΕ... ΕΛΛΗΝΑ, ΠΟΣΟ ΜΙΚΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗ-ΔΑΜΙΝΟΣ ΕΙΜΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΟΥ!

Φρίντριχ Σίλερ (Friedrich von Schiller):

"Καταραμένε Έλληνα.

Όπου να γυρίσω την σκέψη μου, όπου και να στρέψω την ψυχή μου, μπροστά μου σε βλέπω, σε βρίσκω. Τέχνη λαχταρώ, Ποίηση, Θέατρο, Αρχιτεκτονική, εσύ μπροστά, πρώτος και αξεπέραστος. Επιστήμη αναζητώ, Μαθηματικά, Φιλοσοφία, Ιατρική, κορυφαίος και ανυπέρβλητος. Για Δημοκρατία διψώ, Ισονομία και Ισότητα, εσύ μπροστά μου, ασυναγώνιστος κι ανεπιαστικός. Καταραμένε Έλληνα, καταραμένη Γνώση... Γιατί να σε αγχίζω; Για να αισθανθώ πόσο μικρός είμαι, ασήμαντος, μηδαμινός; Γιατί δεν με αφήνεις στην δυστυχία μου και στην ανεμελιά μου;"

Τμήμα ειδήσεων defencenet.gr

"Φοβάμαι την ημέρα που η τεχνολογία θα ξεπεράσει την ανθρώπινη αλληλεπίδραση. Ο κόσμος θα αποκτήσει μια γενιά από ηλιθίους"

Αλβέρτος Αϊνστάϊν

"Η τώρα ή ποτέ"! Ξύπνα Έλληνα Αδελφέ!

Μίκης Θεοδωράκης

"Η τώρα ή ποτέ"! Κι όταν λέω "ποτέ", το εννοώ. Γιατί εάν ο ελληνικός λαός δεν αδράξει αυτή την τελευταία ευκαιρία, θα είναι χαμένοι, γονατισμένοι, εξαθλιωμένοι και ντροπισσμένοι για πάρα - πάρα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Ίσως και για αιώνες!...



κατακτά τις συνειδήσεις, κατακτά ολοκληρωτικά...

Έκρυσαν τα όλα, τα αντικατέστησαν με γραβάτες. Τα τάνκς, μετατράπηκαν σε απεσταλμένους της τρόικας, οι βόμβες λέγονται τώρα δάνεια. Σ' έκαναν να προσκυνάς τους Εφιάλτες σου, για μια θεσούλα στο Δημόσιο, που τώρα θα

Είσαι νέος... Διάβασε καλά! Αν θες διαφώνησε, αλλά μην αδιαφορείς! Η πατριδα εκπέμπει σήμα κινδύνου. Δεν ακούς; Ποιόν περιμένεις να τη σώσει; Ποιόν περιμένεις να σε σώσει; Κατάλαβε το.

Η λαίλαπα του πολέμου, του ακήρυκτου πολέμου που ζούμε, είναι ανεξέλεγκτη. Ο εχθρός έχει ήδη περάσει το κατώφλι του σπιτιού σου. Όσο κοιτάμε, βέβαια, την τηλεόραση δεν το αντιλαμβάνομαστε. Δεν θα βγει, όμως, από εκεί κανένας σωτήρας...

Ο σωτήρας είσαι εσύ, γιατί η πατριδα είσαι εσύ! Αν κάτσεις με τα χέρια σταυρωμένα, πολύ σύντομα θα δεις τα παιδιά σου σκλαβωμένα. Θα δεις τον εαυτό σου να δουλεύει για ένα πιάτο φαί, δουλικά, ώρες ατελείωτες. Θα δεις την περιουσία σου να παραδίδεται στους ξένους επειδή έτσι το θέλησαν κάποιοι. Θα δεις μια Ελλάδα ανοχύρωτη να σκίζεται σε κομμάτια και να μοιράζεται στους εχθρούς της. Κι όλα αυτά επειδή δεν αντέδρασες όταν είχαν τη δυνατότητα να το κάνεις. Η ένδοξη χώρα των Ελλήνων, η ποτισμένη από αίμα ηρώων και μαρτύρων, το λίκνο της Ρωμηοσύνης, στα βάρβαρα χέρια του 4ου Ραϊχ και των συνεργατών του. Αμαχητί. Τι τραγική ειρωνεία!...

Έλληνα αδελφέ μας, δεν υπάρχει, πια, η πολυτέλεια της αδιαφορίας. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος για χάσιμο. Μην απελπίζεσαι. Δράσε! Μην το σκέπτεσαι άλλο, ξεσηκώσου! Τώρα. Αύριο θα είναι αργά. Η αρχή του ξεσηκωμού βρίσκεται πάντοτε, στην πνευματική αφύπνιση, στην αναζήτηση και συνειδητοποίηση της αλήθειας. Η Ελλάδα, η πατριδα σου, αναλογικά με την έκταση της και τον πληθυσμό της, είναι η πιο προικισμένη χώρα του κόσμου.

Μάθε, λοιπόν, ότι τα αποθέματα του υπεδάφους μας είναι αμύθητης αξίας. Η αξία του ορυκτού μας πλούτου ανέρχεται σε τρισεκατομμύρια ευρώ. Πρόσφατα, σε μεγάλη εκδήλωση που όλα τα μέσα απέκρυσαν (Ίδρυμα Κακογιάννη, 7-11-12), ειδικοί επιστήμονες βεβαίωσαν, για πρώτη φορά σε ευρύ κοινό, ότι μόνο τα άμεσα αξιοποιήσιμα κοιτάσματα υδρογονανθράκων εκτιμώνται σε ένα τρισεκατομμύριο ευρώ. Κι εκτός του ανυπολόγιστης αξίας, υπεδάφους μας, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η γεωγραφική μας θέση, μας καθιστά παγκόσμιο κόμβο εμπορίου. Ότι η ναυτιλία μας είναι η μεγαλύτερη παγκοσμίως κι η αξία του τουρισμού μιας τέτοιας, νησιωτικής κι όχι μόνο, χώρας είναι ανυπολόγιστη.

Πως θα ανεχθείς να δεσμεύονται όλα αυτά τα έσοδα σε ένα "Ταμείο Αξιοποίησης Δημόσιας Περιουσίας" με στόχο την -ες αεί- αποπληρωμή του μεθοδευμένα υπέρογκου χρέους; Αντιλαμβάνεσαι τώρα την έοχλη προδοσία που συντελείται; Κατανοείς γιατί οι "σύμμαχοι" μας, μας... "σώζουν" μέσω Μνημονίων από την κρίση που αυτοί δημιούργησαν; Για να μας κατακτήσουν χωρίς να υποψιαστούμε και να καταφέρουν το μεγάλο ξεπούλημα της γης μας. Βλέπεις γιατί τα παραγαλάκια του συστήματος κάνουν ό,τι μπορούν, χρόνια ολόκληρα τώρα, να σε πείσουν ότι όλα γίνονται "για το καλό σου"; Για να σε κατακτήσουν αδιαμαρτύρητα. Για να σε κατακτήσουν ολοκληρωτικά. Γιατί όποιος

στην πάρουν. Η προδοσία μετονομάστηκε σε σωτηρία, η αντίσταση σε ανοησία. Έτσι, μεταμφιεσμένοι, "Έλληνες" και ξένοι κατακτητές απεδείχθησαν πολύ αποτελεσματικοί.

Σε έπιασαν στον ύπνο, σε κορόιδεψαν και συνεχίζουν ξεδιάντροπα να το κάνουν. Μας υποδούλωναν ενώ εμείς θαυμάζαμε τη "δημοκρατία" που μας σέρβιραν. Και θα αποθρασύνονταν περισσότερο όσο τους αφήνεις. Δεν αργεί η ώρα που θα στρέψουν εναντίον του συμπατριώτη σου, όπως καλά ξέρουν να το κάνουν. Για να ισοπεδώσουν τα πάντα στον πολύπαθο τούτο τόπο, κι ύστερα να 'ρθουν ως ελευθερωτές να τους δοξάσεις υπηρετώντας τους. Το ίδιο ιστορικό σκηνικό για άλλη μία φόρα.

Μην τους αφήσεις! Θυμήσου τους αγώνες τους προγόνων σου και τίμα το αίμα που χύθηκε ως τα σήμερα. Εμπνεύσου απ' το φρόνημα των αγωνιστών του Ελληνικού Έθνους. "Να 'ρθει ένας να μου ειπή ότι θα πάγη ομπρός η πατριδα, στρέγομαι να μου βγάλει και τα δυο μου μάτια. Ότι αν είμαι στραβός, και η πατριδα μου είναι καλά με θέρει. Αν είναι η πατριδα μου αγαμιά, δέκα μάτια να 'χω, στραβός θανα είμαι", έλεγε ο Μακρυγιάννης απηχώντας το διαχρονικό ανυπέρβλητο πνεύμα του Ελληνισμού.

Αγάπα την πατριδα σου! Αγάπα την άδολα, μακριά από μισαλλοδοξία. Αγκάλιασε τον συμπατριώτη σου αληθινά, ό,τι κι αν πρεσβεύει "ιδεολογικά". Δεν είναι αυτός ο εχθρός σου. Αυτοί που σε σαγήνευσαν με τις υποσχέσεις τους και θέλησαν να σε κάνουν συνένοχο με τα ρουσφέτια τους, αυτοί είναι οι αντίπαλοί μας. Αυτοί που σ' αποκοίμισαν όσο θαύμαζες τον εκσυγχρονισμό τους, σ' είχαν προγραμματίσει να ξυπνήσεις μέσα σε εμφύλιο σπαραγμό.

Ξύπνα αδελφέ πριν το μοιραίο! Μην περιμένεις τίποτα απ' όσους διαχειρίζονται "πολιτικά" την κατάσταση. "Αλίμονο στους αγώνες που κρέμονται από τα χαρτιά. Το γένος δεν χρειάζεται τα χαρτιά κανένος για τη λευτεριά του. Έχετε πίστη; Έχετε καρδιά; Αλλιώς καθίστε εκεί που κάθεστε. Ραγιαδες εσείς, ραγιαδες και τα παιδιά σας, ραγιαδες και τα παιδιά των παιδιών σας", έκραζε πριν δύο αιώνες ο Παπαφλέσσας.

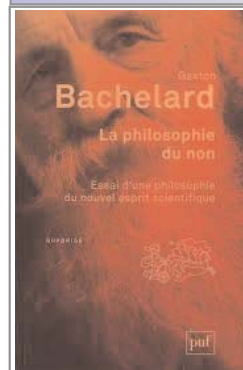
Τώρα είναι η σειρά σου! Να πεις το νέο "ΟΧΙ"! Να πεις το νέο "Μολών Λαβέ"! "Η Λευτεριά δεν χαρίζεται, κατακτιέται"!

Δεν είσαι μόνος σου στον αγώνα αυτό. Πολλοί είμαστε αυτοί που αρνούμαστε πεισματικά να γίνουμε οι πρώτοι Έλληνες στην τρισχιλιετή ιστορία αυτού του Έθνους που θα σκύψουν, ορθομυαδόν, το κεφάλι στον κατακτητή. Έστω και καθυστερημένα, ξεσηκωθήκαμε, πολεμάμε και θα νικήσουμε! Ένωσε τη σπίθα του αγώνα σου μ' αυτήν του διπλανού σου. "Μέχρι η σπίθα να φουντώσει και να γίνει η καθαρτήρια φωτιά που θα μας σώσει". Για μια ανεξάρτητη Ελλάδα, μ' αληθινή δημοκρατία και υγιή πατριωτισμό!

Και μη ξεχνάς το που χρωστάς... "Χρωστάμε σ' όσους ήρθαν, πέρασαν, θα 'ρθουν, θα περάσουν. Κριτές, θα μας δικάσουν, οι αγέννητοι, οι νεκροί". (Κ. Παλαμάς).

http://www.triklopedia.gr/2013/07/blog-post_6183.html

"Η φιλοσοφία του Όχι"



Υπάρχει ένα βιβλίο του Gaston Bachelard "Η φιλοσοφία του Όχι". Δοκίμιο του νέου επιστημονικού πνεύματος.

Μας παρουσιάζει κάποια πολύ ενδιαφέρουσα ιδέα: Όταν πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε μια απάντηση, περνάμε πάντα από τα ίδια στάδια σκέψης αυτά που συνηθώς χρησιμοποιούμε. Από την ίδια, δηλαδή μέθοδο προσέγγισης, προκειμένου να φτάσουμε στην απάντηση.

Ο Bachelard αφηρίζει να υποθέσουμε ότι δεν είναι το όπ φτάνουμε σε μια απάντηση χρησιμοποιώντας πάντα την ίδια μέθοδο και τα ίδια στοιχεία, που σημαίνει ότι χρησιμοποιήσαμε την καλύτερη μέθοδο για την προσέγγιση της αλήθειας. Μπορεί να συμβεί η απάντηση στην οποία φθάσαμε να μην είναι αληθινή παρά μόνο ερ' όσον ακολουθούμε τη δεδομένη οδό, την ίδια μέθοδο. Όταν επιτρέπω στον εαυτό μου να αποδεχθώ πως η ιδέα που επέλεξα μπορεί να είναι και λανθασμένη, ανοίγω το δρόμο για διαδικασίες έρευνας απολύτως νέες για τη λύση των προβλημάτων. Αυτό μας δείχνει πως ορισμένες ιδέες που τις θεωρούσαμε απολύτως σίγουρες, μπορεί και να μην χρησιμεύουν σε τίποτα.

Αν ξεκινούσαμε από το μηδέν για να ακολουθήσουμε έναν καινούριο δρόμο; Θα φτάναμε ίσως σε μια απάντηση διαφορετική ή θα μαθαίναμε απολύτως καινούρια πράγματα, ενώ μέχρι εκείνη τη στιγμή πιστεύαμε πως έχουμε απολύτως σωστά καταλάβει. Αυτός είναι ένας σοβαρός λόγος για να επανεξετάσουμε πράγματα που θεωρούμε ότι πλέον δεν μας χρησιμεύουν. Παίρνουμε πάντα τους ίδιους δρόμους έρευνας, καταλήγουμε στα ίδια συμπεράσματα. Βέβαια, παρόμοιες σκέψεις περιορίζουν το πεδίο έρευνας και συμπερασμάτων. Αυτή όμως η λογική, ισχύει για ο,τιδήποτε κάνουμε ή "γνωρίζουμε". Αν, ως πούμε, πιστεύαμε οι άνθρωποι ότι η γη είναι επίπεδη, όλες οι ανακαλύψεις σχετικά με τις άλλες χώρες, δεν θα είχαν γίνει ποτέ από το δρόμο της θάλασσας. Υπήρξε μια εποχή που πιστεύοταν πως η γη είναι το κέντρο του ηλιακού συστήματος. Τότε είχε κανείς συμφέρον να το λεί αυτό και να το βροντοφωνάζει και ως ήταν λάθος. Μερικά χρόνια, μόλις, μετά τον Κοπέρνικο - τον άνθρωπο που καθαρά είτε πως ο ήλιος και όχι η γη είναι το κέντρο του ηλιακού συστήματος - ένας φιλόσοφος ονομαζόμενος Bruno, κήκε ζωντανός ως αιρετικός, επειδή είχε πει πως το διάστημα είναι άπειρο και άφησε να υπάρχει υποψία ότι υπάρχουν και άλλα ηλιακά συστήματα. Το παράδειγμα αυτό μας θυμίζει πως καμιά φορά είναι καλύτερα να μην διαταράσσουμε το status quo, αλλά και πόσες "αλήθειες" παραδεκτές από την κοινωνία, μπορεί και να μην είναι.

Μπορούμε να αναθεωρήσουμε όλα όσα πιστεύουμε και κάνουμε. Αυτό μας βοηθάει επίσης στο να κάνουμε πολλές ανακαλύψεις. Δεν σημαίνει πως είμαστε υποχρεωμένοι να το κάνουμε. Θέλουμε δηλαδή να πούμε πως ακόμα και όταν με σιγουριά πιστεύουμε πως κάτι είναι αληθινό, πολύ συχνά, δεν είναι παρά υπό ορισμένες προϋποθέσεις και ως ένα βαθμό. Ότι δεν πρέπει να θεωρούμε δεδομένο το αναμφισβήτητο των απόψεων για κάποια πράγματα. Φυσικά, αυτές οι απόψεις μπορούν να είναι χρήσιμες στα πάντα. Συχνά, ακόμα και στις θεραπευτικές μεθόδους.

Ντίνος Σιδερίδης

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΠΡΟΣΕΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΞΕΞΕΙΡΗ ΤΟΥΣ ΦΘΙΣΙΚΟΥΣ ΤΗΣ "ΣΩΤΗΡΙΑΣ"

Εις γνώσιν του Εισαγγελέως κ. Κιουρτσάκη περιήλθε χθες το γεγονός ότι ο Ιστράτι συνοδευόμενος από τον κ. Νίκου Καζαντζάκη και του τμηματάρχου του υπουργείου της Προνοίας μεταβίβει εις το παρά τους Αμπελοκήπους φθισιατρείον η "Σωτηρία" και επισκεφθείς τους φθισικούς είπεν εις αυτούς.

Τι καθόσαστε. Να γκρεμίσετε της παράγκες που καθόσαστε, να πάρτε τις σανίδες και να καταλύσετε το ασπικόν κράτος. Και ύστερα να καταλάβετε τις επαύλεις της οδού Κηφισίας.

Ο κ. Εισαγγελεύς θεωρήσας ότι αι φράσεις αύται ελέχθησαν ίνα εξερεθίσουν τους νοσηλευομένους και εξωθήσουν αυτούς εις εχθροπάθειαν κατά των άλλων πολιτών έδωκε παραγγελίαν εις τον ίδιον ανακριτήν κ. Σουργιαδάκη να επιληφθή τακτικόν ανακρίσεων και δια το αδίκημα τούτο.

ΕΠΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΒΟΥΛΗΝ

Εις την βουλήν κατετέθη η κάτωθι επερωτήσεις: Παρακαλώ την κυβέρνησιν να πληροφορήση την Βουλήν.

Εάν πράγματι έδωκε διαταγάς, όπως παύση πάσα δίωξις εναντίον του υπό των ελληνικών άρχων διωκομένου ως μεταδιδόντος κομμουνιστικής αρχάς Π. Ιστράτι.

Τον αξιότιμον Πρόεδρον της Κυβερνήσεως και Υπουργόν επί των εσωτερικόν να πληροφορήση την Βουλήν διότι δεν απεδέχθη την πρότασιν του κ. Αρχηγού της χωροφυλακής περί απελάσεως του Π. Ιστράτι ως επικινδύνου εις την δημοσίαν ασφάλειαν.

Εάν είναι εν γνώσει και ποίαν σημασίαν έχει η συμπεριφορά μέλους του Υπουργικού Συμβουλίου απέναντι του διωκομένου υπό των Ελληνικών Αρχών Π. Ιστράτι.

Σπύρος Τσακόπουλος
Βουλευτής Αρκαδίας

Ο υπουργός της Δικαιοσύνης ομιλών χθες σχετικώς προς την κατά του κ. Ιστράτι και λοιπών δίωξιν ανεκοίνωσεν ότι εφ' όσον η δικαστική αρχή επελήφθη της υποθέσεως ουδεμία δύναμις είνε δυνατόν να σταματήσει τας ενέργειάς της. Εάν εκδόθη βούλευμα περί προφυλακίσεως των κατηγορηθέντων, η προφυλακίσις θα πραγματοποιηθή, χωρίς εις την υπόθεσιν να δύναται να έχη ανάμειξιν η κυβέρνησις.

Εφημερίδα "Η Καθημερινή"
19 Ιανουαρίου 1928

Ο Εαυτός μου

Ήρθα και βρήκα εδώ την Έλλη,
κείνη κι' εγώ είμαστε ένα,
σε σώμα ένα, σε μία νεφέλη.

Με ξέρει κείνη, καλά, μένα!
να τη γνωρίσω κι' εγώ πασχίζω,
προσπάθεια κάνω τρομακτική!

Το πέπλο σχίζω και ξανασχίζω,
μα κείνο κλείνει κάθε στιγμή!

Εν' αποτέλεσμα θέλω να φέρω.
Η πρόθεση μου είναι αγνή,
τον εαυτό μου θέλω να ξέρω!
ποιος ο σκοπός μου πάνω στη Γη;

Την Έλλη θέλω να καταλάβω,
να κατευθύνω εις τον ΘΕΟ!
μεγάλη ευθύνη γι' αυτή, ν' αναλάβω...

ή μήπως κείνη, είν' το Εγώ;
και πρέπει πρώτα ν' ανακαλύψω
πούναι κρυμμένο μες τον ΘΕΟ!
Και τον ΘΕΟ για να ευχαριστήσω,
θ' άπρεπε πρώτα κείνο να βρω;

Έλλη Σπ. Γαρζώνη
από την συλλογή "Παλμοί της Ψυχής μου"

Η Γήινη Ζωή Μου

Περνά η Ζωή
γοργά πετά
κι ανχνάρια πίσω
δεν αφήνει...

Και τίποτ' από μας
δεν θ' απομείνει
στην όμορφη
ετούτη Γη !! !

Είμαστε τόσο βιαστικοί.,
ερχόμαστε... περνάμε...
και για Καλύτερη Ζωή
φεύγουμε για να πάμε.

Όμως εγώ την ένιωσα
τη Γήινη Ζωή μου
ΑΓΑΠΗΣΑ και πόνεσα
μ' όλη τη Δύναμη μου.

Έλλη Σπ. Γαρζώνη
από την συλλογή "Ρυθμοί της Καρδιάς μου"

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ.2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:

ATE BANK: 274 04 003500 12

IBAN: GR790430620002740400350012

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

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

Οικονομικά

Ιουλίου 2013

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
50,00 ευρώ	1.599,79 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	542,90 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	678,08 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	378,81 ευρώ

Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,

Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: 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

Η Ελλάδα Ποτέ Δεν Πεθαίνει...

Γκρεμίστε όλη την Ελλάδα σε βάθος 100 μέτρων.
Αδειάστε όλα τα μουσεία σας, από όλον τον κόσμο.
Γκρεμίστε κάθε τι Ελληνικό από όλο τον πλανήτη.
Έπειτα σβήστε την Ελληνική γλώσσα από παντού.
Από την ιατρική σας, την φαρμακευτική σας.
Από τα μαθηματικά σας (γεωμετρία, άλγεβρα)
Από την φυσική σας, χημεία
Από την αστρονομική σας
Από την πολιτική σας
Από την καθημερινότητα σας.

Διαγράψτε τα μαθηματικά, διαγράψτε κάθε
σχήμα, κάντε το τρίγωνο-οκτάγωνο, την ευθεία-
καμπύλη, σβήστε την γεωμετρία από τα κτίρια
σας, τους δρόμους σας, τα παιχνίδια σας, τα α-
μάξια σας, σβήστε την ονομασία κάθε ασθένειας
και κάθε φαρμάκου, διαγράψτε την δημοκρατία
και την πολιτική, διαγράψτε την βαρύτερη και
φέρετε το πάνω κάτω, αλλάξτε τους δορυφό-
ρους σας να έχουν τετράγωνη τροχιά, αλλάξτε
όλα τα βιβλία σας (γιατί παντού θα υπάρχει και

έτσι μια ελληνική λέξη), σβήστε από την καθη-
μερινότητα σας κάθε ελληνική λέξη, αλλάξτε τα
ευαγγέλια, αλλάξτε το όνομα του Χριστού που
και αυτό βγαίνει από τα Ελληνικά και σημαίνει
αυτός που έχει το χρίσμα, αλλάξτε και το σχήμα
κάθε ναού (να μην έχει την ελληνική γεωμετρία),
σβήστε τον Μέγα Αλέξανδρο, σβήστε όλους
τους Μυθικούς και Ιστορικούς ήρωες, αλλάξτε
την παιδεία σας, αλλάξτε το όνομα της ιστορίας,
αλλάξτε τα ονόματα στα πανεπιστήμια σας, αλ-
λάξτε τον τρόπο γραφής σας, χρησιμοποιήστε
τον αραβικό, διαγράψτε την φιλοσοφία, δια-
γράψτε, διαγράψτε, διαγράψτε.

Θα πείτε "δεν γίνεται".
Σωστά, δεν γίνεται γιατί μετά δεν θα μπορεί-
τε να στεριώσετε ούτε μία πρόταση! Δεν γί-
νεται να σβήσει η Ελλάδα, ο Έλληνας, η προ-
σφορά του πάνω σε αυτόν τον πλανήτη.
Η πρόκληση πάντως ισχύει.

Jean Richépin

Πέντε Πράγματα για τα οποία Μετανιώνουμε λίγο πριν το Τέλος

Μια Αυστραλιανή νοσοκόμα που εργαζόταν στην παρηγορητική φροντίδα, κατέγραψε και δημοσίευσε σε βιβλίο, αυτά για τα οποία μετανιώνουν οι άνθρωποι όταν φτάνουν στο τέλος της ζωής τους.

Η Bronnie Ware φρόντιζε για πολλά χρόνια ασθενείς που βρισκόταν στις τελευταίες εβδομάδες της ζωής τους, και κατέγραφε τις τελευταίες τους επιθυμίες στο blog 'Inspiration and Chai'. Το μεγάλο ενδιαφέρον που έδειξε ο κόσμος, την οδήγησε στην έκδοση του βιβλίου 'The Top Five Regrets of the Dying'.

Η Ware γράφει για την εκπληκτική καθαρότητα με την οποία βλέπουν και κρίνουν οι μελλοθάνατοι την ζωή τους, και πώς μπορούμε να διασχετούμε από την γνώση που απέκτησαν.

Παρακάτω αναφέρονται οι πέντε κορυφαίοι λόγοι για τους οποίους όλοι αυτοί οι ασθενείς μετάνιωσαν, καθώς και τι θα έκαναν διαφορετικά αν ξαναζούσαν την ζωή τους.

1. "Μακάρι να είχα την δύναμη να ζήσω την ζωή μου όπως πραγματικά ήθελα, και όχι όπως ήθελαν οι άλλοι."

Αυτή ήταν η πιο συνηθισμένη ευχή. Όταν οι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι η ζωή τους έχει σχεδόν τελειώσει, και κοιτάνε πίσω, δεν είναι δύσκολο να δουν πόσα όνειρα τους έμειναν ανεκπληρωτά. Οι περισσότεροι δεν είχαν εκπληρώσει ούτε τα μισά όνειρα τους, και είχε φτάσει η στιγμή να πεθάνουν γνωρίζοντας ότι αυτο οφειλόταν σε επιλογές που είτε είχαν κάνει, είτε δεν είχαν κάνει. Η υγεία προκαλεί εφησυχασμό, και πολύ λίγο το συνειδητοποιούν αυτό, μέχρι τουλάχιστον να αρρωστήσουν βαριά.

2. "Μακάρι να μην εργαζόμουν τόσο σκληρά."

Αυτό επώθησε από σχεδόν όλους τους άντρες που φρόντισε. Δεν έζησαν όσο ήθελαν τα παιδικά χρόνια των παιδιών τους, ούτε την συντροφικότητα της συζύγου τους. Επιπλέον αρκετές γυναίκες είπαν το ίδιο πράγμα.

Βέβαια οι περισσότερες γυναίκες είχαν μεγαλύτερη σε παλιότερη εποχή, και δεν εργαζόταν. Όμως όλοι οι άντρες μετάνιωσαν που ξόδεψαν την ζωή τους στην επιδίωξη όλο και μεγαλύτερης επαγγελματικής επιτυχίας.

3. "Μακάρι να είχα την δύναμη να εκφράζω τα συναισθημάτα μου."

Πολλοί άνθρωποι καταπίεζαν τα συναισθήματά τους, προκειμένου να διατηρήσουν καλές σχέσεις με τους άλλους. Ως αποτέλεσμα, συμβιβάστηκαν σε μία μέτρια ζωή, και ποτέ δεν έγιναν αυτό που πραγματικά ήθελαν. Πολλές ανιάτες ασθένειες σχετίζονται με την πικρία και την μνησικακία που κουβαλούσαν σε όλη τους την ζωή.

4. "Μακάρι να μην είχα απομακρυνθεί από τους φίλους μου."

Τις περισσότερες φορές οι ασθενείς δεν είχαν συνειδητοποιήσει πλήρως τα μεγάλα οφέλη μιας παλιάς καλής φιλίας, παρά μόνο όταν πλησίαζαν στο τέλος της ζωής τους. Πολλοί είχαν απορροφηθεί με τη δική τους ζωή και είχαν αφήσει παλιές καλές φίλιες να σβήσουν με την πάροδο των ετών. Τους προκαλούσε βαθιά λύπη που δεν είχαν αφιερώσει τον χρόνο και την προσοχή τους που άξιζαν αυτές οι φίλιες. Στον καθένα λείπουν οι φίλοι του, όταν πρόκειται να πεθάνει.

5. "Μακάρι να είχα επιτρέψει στον εαυτό μου να νιώσει πιο ευτυχισμένος."

Παραδόξως αυτό ήταν εκπληκτικά συνηθισμένο. Ελάχιστοι συνειδητοποιούν ότι η ευτυχία είναι επιλογή. Είχαν μείνει προσκολλημένοι σε παλιά πρότυπα και συνήθειες. Είχαν βολευτεί και είχαν τελματώσει σε ό,τι είχαν μάθει και θεωρούσαν οικείο. Ο φόβος της αλλαγής τους ανάγκαζε να προσκοιούνται στους άλλους, αλλά και στον εαυτό τους, ότι ήταν πλήρεις. Όμως βαθιά μέσα τους λαχταρούσαν να απελευθερωθούν από αυτά τα δεσμά.

http://panossonap.blogspot.gr/2012/11/5_28.html

Το Φίλημα

Ένα νιόπαντρο ζευγάρι, από μέρες είχαν πέσει με τα μούτρα στην δουλειά, για να ομορφύνουν τον κήπο τους. Ξεχορτάρισαν, έσκαψαν, κλάδεψαν, φύτεψαν και πότισαν τα φρεσκοφυτεμένα τους φυτά. Δεν άργησαν να καρποφορήσουν οι κόπιοι τους. Τα δέντρα απαλλαγμένα από τα ξερόκλαδα πέταξαν καινούρια καταπράσινα κλαδάκια και φύλλα, ξανάνιωσαν. Αρμπαρόριζες, μαντζουράνες, λεβάντες, ρίγανες μαζί με τα μυροβόλα ανθάκια των ηλιοσειμιών του φράχτη σκορπούσαν αφειδωμένα το άρωμα τους. Εξουδετερώνοντας το καυσαέριο της άχαρης μας πόλης. Οι ολόασπρες μαργαρίτες της αλτάνας σε προκαλούσαν να τις μαδήσεις παίζοντας το μ' αγαπά δεν μ' αγαπά. Μια ήρεμη ομορφιά απλώνονταν γύρω και γαλήνευε την ψυχή των περαστικών που γαλητισμένοι από αυτήν τη δημιουργία κοντοστέκονταν στο φράχτη για να την απολαύσουν.

Όλοι έδειχναν, πως κάποιες ευαίσθητες ψυχές, είχαν βρει τη σφραγίδα της αγάπης τους σε ότι είχαν φτιάξει. Δυο γλάστρες με πυκνόφυλλους βασιλικούς στόλιζαν το μαρμάρινο τραπέζακι σε μια γωνιά. Με τι χάρη είχαν στήσει εκεί στην άκρη δύο μικρά γκρίζα βραχάκια.

Ένα γιορντάκι από ροζ και χρυσαφί λουλούδια από το ανθισμένο μπουζί τα τριγύριζε και καθώς οι μαγιάτικες ηλιαχτίδες έπεφταν πάνω τους σκορπούσαν χρυσές ανταύγειες. Όλα έδειχναν, πως αυτοί οι δύο νέοι είχαν μπει στο στίβο της ζωής με δύναμη και αισιοδοξία.

Γυρίζοντας από κάποια δουλειά μου, τους είδα να ξεκουράζονται. Στον χαιρετισμό μου ήρθαν και οι δυο στην καγκελόπορτα. Τους εξέφρασα τον θαυμασμό μου για την ωραία δουλειά τους. Αμέσως μου έκαναν κάλεσμα να τους επισκεφθώ και να πιούμε ένα κρασί σαν γείτονες. Το υποσχέθηκα με μεγάλη χαρά γιατί η όλη ατμόσφαιρα μου θύμιζε άλλες εποχές επικοινωνίας. Έτσι μετά από δύο ημέρες πήγα στο σπίτι τους. Ο Γιώργος, ο σύζυγος, είχε ανέβει να βοηθήσει την ηλικιωμένη πεθερά του, κι έτσι αρχίσαμε κουβέντα η Λόλα κι εγώ. Την κοπέλα την ήξερα από παιδί. Από μικρή την χαρακτήριζε φυσική ευγένεια ψυχής που καθρεφτιζόταν στο όμορφο, όλο γλύκα πρόσωπο της και απαραμίλλη εργατικότητα. Το παλικάρι της, από λίγο που το είχα κουβεντιάσει μου είχε δώσει τις καλύτερες εντυπώσεις. Ώσπου να πούμε δυο κουβέντες, ήρθε και ο λεβέντης της.

- Καλώς όρισες γειτόνισσα, ήντα κάνεις και στρεφόμενος προς την γυναίκα του, πριν καθίσει στην καρέκλα συνέχισε με την χαρακτηριστική τραγουδιστική κρητική προφορά του.

- Σαν τι θα την φιλέψουμε; Αυθόρμητα σηκώθηκα και δίνοντας του το χέρι του είπα:

- Να ζήσει η λεβεντογέννα Κρήτη και τα παλικάρια της, που απ' όσα πανεπιστήμια κι αν περάσουν κρατάνε την ντοπιολαλιά τους, την ελληνική γλώσσα ζωντανή και την ελληνική φιλοξενία αναλλοίωτη μέσα στους αιώνες. Δεν είναι τυχαίο, που η μυθολογία θέλει ο Δίας, ο Ξένιος Ζεύς, να διασώζεται και να μεγαλώνει μέσα στο Ιδαίον Άντρον του Ψηλορείτη, εκεί που όταν βρεθείς στην κορφή του, βλέπεις την Κρήτη ξαπλωμένη καταμεσής

στο πέλαγος να μοιάζει μες κιβωτό, που μέσα της σώθηκε από κάποια κοσμοχαλασία. Η ψυχή σου γεμίζει δέος! Υψώνεις τα χέρια σου, λουσμένος στον ήλιο ακτινοβολείς, ψηλώνεις και αγγίζεις τους αιθέρες. Βυθίζεις το βλέμμα σου στο αστραφτερό θόλο και παίρνεις την ευλογία του ουρανού!

Και συ γνήσιος απόγονος αρχαίων Κρητών με καλωσόρισες με πρώτο σου μέλημα το φίλημα! Τι πιο εκφραστική λέξη από το φίλημα. Πόση ανθρωπιά δηλώνει. Ανοίγοντας το σπίτσι σε στους φίλους ανοίγετε μαζί και την καρδιά σας. Με το φίλημα δεν ανοίγετε μόνο την αγκαλιά σας, αλλά μοιράζεστε και το έλθει σας. Να είσαι καλά, μου θύμισες την γιαγιά και την μάνα μου, που δεν προλάβανε φίλος ή ξένος να περάσει το κατώφλι του σπιτιού μας και κατάφθανε ο δίσκος με το γλυκό, το λικέρ και το δροσερό νερό. Κι όταν έφευγε τον φιλευαν με ότι καλύτερο είχε το φτωχικό τους. Τότε οι άνθρωποι ήταν φτωχότεροι σε υλικά αγαθά, αλλά πλούσιοι σε αισθήματα φιλίας, αλληλεγγύης και αγάπης!

Δημιουργήθηκε πολύ ωραία ατμόσφαιρα. Είπαμε πολλά και διάφορα και συμφωνήσαμε σύντομα να φάμε και να πιούμε σαν καλοί γείτονες. Σαν τις παλιές εποχές που με το κάπι τι μας, λίγο ελιές, λίγο τυρί, δύο σαρδέλες, μια ντοματοσαλάτα, λίγη ρετσίνα, δυο φέτες ψωμί και καλή καρδιά βγαίναμε οι γείτονες μαζί στις αυλές μας και χαιρόμαστε τη ζωή!

Όταν σηκώθηκα να φύγω, με φόρτωσαν ένα μπουκάλι κρασί μπρούσκο παραγωγής τους και ένα καρβελάκι ροδοψημένο ψωμί με πολύ σουσαμί, που μοσχοβολούσε. Ήταν απ' αυτά, που φτιάχνουν στους γάμους. Τα είχε στείλει η υπέργηρη μητέρα του Γιώργου από την Κρήτη γι αυτούς αλλά και φιλέματα.

- Βρε παιδιά δεν πίνω και αν πω, θα κάνω πολύ άσχημο μεθύσι, είπα γελώντας.

- Θα πεις λίγο στην υγεία μας. Πιες το βράδυ και θα δεις τι ύπνο θα κάνεις. Θα με θυμηθείς σου λέω, είπε ο Γιώργος.

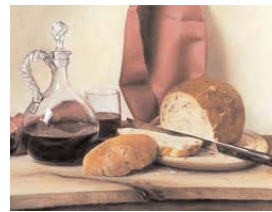
Τους άφησα γεμάτη εντυπώσεις. Πόσο καιρό είχα να νιώσω έτσι.

Όταν ήρθε η ώρα του φαγητού σκέφτηκα να δοκιμάσω το κρασί.

- Μμ, πραγματικό νέκταρ με λίγη στυφή γεύση. Τι αρώματα! Έκοψα και μια φέτα από το νυφιάτικο καρβελάκι που μοσχοβολούσε μαστίχα και κανέλα. Το δοκίμασα σκέτο μέλι... Ήταν σαν να είχα αμβροσία και νέκταρ. Σκέφτηκα, δεν το βούταω στο κρασί. Η γλύκα του ψωμιού έκοψε την στιφάδα του κρασιού και ο ουρανίσκος μου ευφράνθηκε. Βούτηξα στο κρασί άλλο ένα κομμάτι ψωμί και ρούφηξα ότι είχε απομείνει στο ποτήρι. Άσπρο πάτο! Τι γεύση, τι μαγεία. Ένιωθα σαν να είχα λάβει την θεία κοινωνία. Μόνον που τώρα ήταν σαν να είχα κατεβάσει όλο το δισκοπότηρο!.. Ζεστασιά απλώθηκε μέσα μου, που ακολούθησε ελαφριά ζάλη, γλυκιά μέθη, που με έκανε να τα βλέπω όλα ευχάριστα.

- Να ζήσει η Κρήτη με τα ωραία της φιλέματα είπα φωναχτά και ένιωθα σαν Ολύμπιος θεός μετά από γεύμα με αμβροσία και νέκταρ!..

Φανή Βαλαμόντε
10 Ιουνίου 2013



Τα "γιατροσόφια" της γιαγιάς

Τα "γιατροσόφια" της γιαγιάς ή "Αφάρμακον Ιατρική" Μεταφέρθηκαν από γενιά σε γενιά όταν δεν υπήρχαν φάρμακα για όλα.

Οι γιαγιάδες γνώριζαν πολλές πρακτικές εφαρμογές για να απαλύνουν τον πόνο, χρησιμοποιώντας συνήθως υλικά που είχαν μέσα στα ντουλάπια τους ή στον κήπο τους. Τα γνωστά σε όλους μας "γιατροσόφια" μεταφέρθηκαν από γενιά σε γενιά με σκοπό να μας βοηθήσουν να ξεπεράσουμε έναν πόνο, πριν πάμε στο γιατρό. Έτσι μια λίστα από πολλά "θεραπευτικά" tips δημιουργήθηκε ανά τους αιώνες από τόπο σε τόπο και έφτασε από στόμα σε στόμα μέχρι τις μέρες μας. Γιατί πώς αλλιώς θα γνωρίζαμε ότι κρεμμύδι σταματά τον πόνο του αρθριού ή ότι η ζάχαρη δεν είναι μόνο για τα γλυκά και το πιπέρι για το φαγητό;

Διαβάστε την ακόλουθη λίστα:

- 1. Πονάει το αφτί;** Στάξε μερικές σταγόνες λιωμένο κρεμμύδι!
- 2. Η διάρροια δίνει και παίρνει;** Ανακάτεψε ένα κουταλάκι ωμό καφέ με το χυμό μισού λεμονιού και, τέλος στις συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα!
- 4. Μυρίζουν τα πόδια σου;** Κάνε ένα ποδόλουτρο με αφέψημα φασκόμηλου!
- 5. Έχεις λόξυγκα;** Φάε λίγο ζάχαρη!
- 6. Τα μαλλιά σου είναι θαμπά και άτονα;** Ξέπλυνέ τα με λίγο ξίδι!
- 7. Τα χείλια σου είναι σκασμένα και πονάνε;** Κάνε συχνά επάλειψη με μέλι!
- 8. Έκοψες το δάχτυλό σου και αιμορραγεί;** Ρίξε λίγο μαύρο πιπέρι (για όσους αντέχουν!).
- 9. Έχεις ταχυπαλμία και άγχος;** Ανασήκωσε τους αντίχειρες!
- 10. Το κεφάλι σου πάει να σπάσει από τον πονοκέφαλο;** Κάνε κομπρέσες εμποτισμένες με αφέψημα δυόσμου!
- 11. Υποφέρετε από αϋπνίες;** Φόρεσε κάλτσες λίγο πριν κοιμηθείς για να είναι τα άκρα σου ζεστά!
- 12. Πονάει η κοιλιά σου;** Κάνε επάλειψη με ελαιόλαδο!
- 13. Έκαψες το δαχτυλάκι σου στο σίδερο;** Ρίξε επάνω στο έγκκαυμα λίγο καφέ!
- 14. Πονάει το δοντάκι σου;** Πριν πας στον οδοντίατρο, βάλε λίγο πάγο για να ανακουφιστείς!
- 15. Έχεις πρησμένα μάτια από το ξενύχτι;** Βάλε μια φρέσκα ωμή πατάτα κάτω από τα μάτια!
- 16. Έχεις πιτυρίδα;** Ξέπλυνε τα μαλλιά σου με αφέψημα δεντρολίβανου!
- 17. Έβγαλες μια άφρα στο στόμα ή πρήστηκαν οι αμυγδαλές σου;** Κάνε γαργάρες με φασκόμηλο.
- 18. Χτύπησες το χεράκι σου;** Βάλε στην πληγή κατάπλασμα από ρίγανη!
- 19. Ζαλιέσαι και όλα γύρω σου γυρίζουν;** Πιες λίγο χυμό λεμονιού στον οποίο θα προσθέσεις λίγη σόδα.
- 20. Έπαθες ψύξη και έχεις "στραβολαιμιάσει";** Κοπάνησε φρέσκα φύλλα ρίγανης, ζετανέ τα λίγο και κάνε επάλειψη στο σημείο που πονάς.
- 21. Ξερόβηχας;** Επιθέματα ζεστά κρύα εναλλάξ, 3 λεπτά ζεστά και 1 λεπτό κρύα, το κάνουμε για 10 λεπτά, τρεις φορές την ημέρα. Μπορούμε και πάνω από τα ρούχα με το σεσουάρ ζεστό κρύο εναλλάξ.
- 22. Βήχας με φλέματα;** Κάνουμε τσάι με λιναρόσπορο. Επειδή είναι άγευστο το τσάι με λιναρόσπορο προσθέτουμε και ένα αρωματικό βότανο. Πίνουμε ένα φλιτζάνι τσάι τρεις φορές την ημέρα..
- 23. Βήχας;** Σε ένα μεγάλο σχετικό ρεπάνι κάνουμε μία τρύπα και βάζουμε μέσα μέλι. Με ένα καλάμακι ρουφάμε το ζουμί.
- 24. Πονόλαιμος;** Γαργάρες με αλατόνερο και λεμόνι ή και με το καθένα χωριστά.
- 25. Άσκηση για τον πονόλαιμο;** Τρεις φορές την ημέρα από 36 φορές βγάζουμε την γλώσσα έξω από το στόμα έως να φτάσει στο σαγόνι και να πονέσουν οι αμυγδαλές.
- 26. Συνάχι;** Κάνουμε τρία ποδόλουτρα την ημέρα για 10 λεπτά. Μπορούμε να προσθέσουμε σκόνη μουστάρδα ή τζίντζερ και ξύδι. Καλό είναι να κάνουμε τα ποδόλουτρα με τα πρώτα συμπτώματα για να το προλάβουμε. Καλό είναι, να χρησιμοποιήσουμε και την συσκευή για αιθέρια έλαια, βάζοντας ευκαλύπτο 4 σταγόνες.
- 27. Ποδόλουτρα;** Κάντε ποδόλουτρο σε αλατόνερο για να ξεκουράσετε τα πόδια σας, ξεπλύνετε με δροσερό νερό.
- 28. Κρυολόγημα;** Α. Βάζουμε στο στήθος ένα πανί βρεγμένο με οινόπνευμα ακόμη προσθέτουμε και μαύρο πιπέρι.

B. Κρυολόγημα και πόνο αρθρώσεων: Στύβουμε πικραγούρα και το ζουμί το προσθέτουμε σε τσίπουρο ή καθαρό οινόπνευμα και κάνουμε εντριβές (προσοχή το ζουμί από τα πικραγούρα είναι πολύ δηλητηριώδες).

29. Γρίπη; Κάνει καλό η λεμονάδα ή πορτοκαλάδα, ένα ποτηράκι ανά 2 ώρες. Καλό είναι, ως απολυμαντικό χώρου να μη μεταδίδονται τα μικρόβια να χρησιμοποιούμε τη συσκευή χώρου με αιθέρες έλαια σανταλόξυλο ή πεύκο.

30. Πυρετός; Α. Καταπολεμάτε με μπάνιο ή με κομπρέσες στο μέτωπο στον αυχένα, στις μασχάλες στον αγκώνα στα γόνατα και στον αστράγαλο. Β. Κόβουμε πατάτα σε φρέτες τις τοποθετούμε σε ένα μαντήλι και το δένουμε στο μέτωπο.

31. Ωτίτιδα; Ζεσταίνουμε μέσα σε καλτσάκι καλαμπόκι χονδροαλεσμένο και το βάζουμε πάνω στο αυτί.

32. Πονόδοντος; Μπορούμε να βάλουμε ένα βαμβάκι με γαρυφαλέαιο στο κούφι νεογικό δόντι (τα πρώτα δόντια). Προσοχή το γαρυφαλέαιο χαλάει τα δόντια.

33. Δόντια και ούλα; Κάντε πλύσεις στόματος με ένα μίγμα αλατιού και σόδας φαγητού (ίσα μέρη διαλυμένα στο νερό). Το διάλυμα αυτό δυναμώνει τα ούλα, λευκαίνει τα δόντια και διατηρεί την ανάσα σας καθαρή.

34. Ορμονικά προβλήματα; Προσθέτουμε 5 γρ. βασιλικό πολύ σε 1 κιλό μέλι. Προσθέτουμε το βασιλικό πολύ λίγο - λίγο στο μέλι και το ανακατεύουμε καλά με ξύλινο ή πλαστικό κουτάλι. Τρώμε κάθε πρωί 1 κουταλάκι από το μίγμα. Δεν χρησιμοποιούμε μεταλλικά σκεύη μόνο ξύλινα και πλαστικά.

35. Αλλεργίες; Γύρη, παίρνουμε το πρωί πριν από το φαγητό ένα κουταλάκι του γλυκού. Αν δεν μπορούμε να το πάρουμε το μοιράζουμε σε δυο ή τρεις φορές και πίνουμε αμέσως μετά νερό ή το διαλύουμε σε ένα φλιτζάνι νερό. Παίρνουμε γύρη δυο φορές το χρόνο το φθινόπωρο και την άνοιξη.

36. Μύση; Βάζουμε κουκούτσια από κεράσια σε σακούλι τα ζεσταίνουμε και τα βάζουμε στη μέση. **Στομάχι;** Α. Ένα κουτάλι σπαθόλαδο το πρωί νηστικός. Β. Το έγχυμα, δηλ. σε ζεστό νερό βάζουμε φύλλα δυόσμου και το σκεπάζουμε για 10 λεπτά, το πίνουμε ως τσάι, είναι καλό για δυσπεψία.

38. Μελανία; Βάζουμε πάνω στο μέρος που χτυπήσαμε τσουκνίδα και το δένουμε.

39. Χτύπημα; Για να μη μείνει σημάδι βάζουμε στο χτύπημα βιτάμ.

40. Άλατα; Πίνουμε τσάι από βασιλικό τις οποίες μαζεύουμε τον Ιούνιο. Μπορούμε να βράσουμε μεγάλη ποσότητα και πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα για ένα μήνα. Σταματάμε για ένα μήνα και μετά το επαναλαμβάνουμε.

41. Κουρασμένα μάτια; Ένα κουταλάκι αλάτι σε νερό είναι πρώτης τάξεως καλλυντικό για τα μάτια. Χρησιμοποιήστε το για να ξεπλύνετε (εξωτερικά) τα κουρασμένα μάτια ή φτιάξτε κομπρέσες για τα πρησμένα μάτια. Τα μάτια ανακουφίζονται επίσης και με κομπρέσες από χαμομήλι.

42. Τσιμπήματα εντόμων; Βρέξτε το σημείο που σας τσίμπησε το έντομο και ρίξτε επάνω αλάτι για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

43. Ελιξίριο μακροζωίας; 300 γρ σκόρδο, 500 γρ κρεμμύδι, 1,5 λίτρο μηλόξυδο και 1 κιλό μέλι. Κόβουμε στο μούλτι τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα βάζουμε για 24 ώρες μέσα σε μια κούπα μαζί με το μηλόξυδο. Κάθε διαστήματα το μίγμα το ανακατεύουμε.

Στη συνέχεια αφού περάσει ο χρόνος το στραγγίζουμε και στο ζουμί προσθέτουμε το μέλι και το ανακατεύουμε για να διαλυθεί. Το βάζουμε σε μπουκάλια και το διατηρούμε στο ψυγείο. Το βάζουμε στη σαλάτα αντί για ξίδι, 4 κουταλάκια τη φορά. Το κάνουμε μια φορά το χρόνο, καθαρίζεται η αγγεία από τη χοληστερίνη.

44. Παρασιτισμός; Σπαθόλαδο ή κηραλοιφή (κερί, μαστίχα χίο και ελαιόλαδο, τα ζεσταίνουμε όλα μαζί ώσπου να λυθούν).

45. Κάψιμο; Κάποιος διηγείται: έβαλα το καμένο χέρι μου στη σακούλα με το αλεύρι για 10 λεπτά και όταν το τράβηξα δεν είχα το παραμικρό σημάδι ούτε φουσκάλα ούτε τον παραμικρό πόνο. Έκτοτε έχω πάντα μια σακούλα με αλεύρι στο ψυγείο για περίπτωση καψίματος. Υπ' όψιν πως το κρύο αλεύρι το νοιώθεις ακόμα καλύτερα από αυτό θερμοκρασίας δωματίου.

46. Αντικαρκινικό; 3 φύλλα μικρά ή 2 φύλλα μεγαλύτερα αλόη τη καθαρίζουμε από τα αγκυθώματα

και τα αλέθουμε στο μούλτι. Προσθέτουμε 0,5 Kg μέλι και 3 κουταλιές ούσκι ή τσίπουρο. Το παίρνουμε για 10 μέρες από μια κουταλιά τρεις φορές τη μέρα 15 λεπτά πριν από το φαγητό. Αντικαρκινικό επίσης είναι και ο κρόκος Κοζάνης.

47. Μύκητες στα νύχια; Ανακατεύουμε καλαμπόκαλο με νερό και την αλοιφή την βάζουμε στα άρρωστα νύχια για μια ώρα. Το επαναλαμβάνουμε 7 έως 10 ημέρες. Η εξήγησή είναι ότι στο καλαμπόκαλο υπάρχει ένας μύκητας που επιτίθεται και καταστρέφει άλλους μύκητες. Πολύ αποτελεσματικό είναι και το αιθέριο έλαιο tee tree. Βάζουμε μια σταγόνα σε καθαρό νύχι, μια φορά την ημέρα.

48. Πόνους στις αρθρώσεις; Βάζουμε σε ένα βάζο ξανθές σταφίδες και αρκετό τζιν ώστε να τις σκεπάσει. Κάθε μέρα τρώμε εννέα σταφίδες από αυτές. Θα διαπιστώσουμε ότι μετά από μερικές βδομάδες ότι οι πόνοι θα αρχίσουν να υποχωρούν. Χρησιμοποιούμε ξανθές σταφίδες γιατί έχουν υποστεί επεξεργασία με θείο και αυτό βοηθάει σε περιπτώσεις φλεγμονής. Για το τζιν έχει δοθεί η εξήγηση ότι στο καλό και γνήσιο αποστάζεται μαζί με κάπου δέκα διαφορετικά βότανα αλλά το πιο βασικό και απαραίτητο είναι το κυταρισόμηλο, οι καρποί από το κυταρισό, το αφέψημα από αυτά έχει και αντιρευματικές ιδιότητες.

49. Χοληστερίνη; Σε μια κούπα βάζουμε μια κουταλιά ταχίνι, προσθέτουμε λίγο τσάι που έχουμε φτιάξει από μαλλιά καλαμπόκιου, πεντάνευρο και το ανακατεύουμε καλά ώσπου να διαλυθεί το ταχίνι και προσθέτουμε άνηθο βρώμης και ακόμη καρύδια και κολοκυθόσπορους. Είναι ένα πολύ καλό πρωινό. Ένα κουτάλι ταχίνι με μέλι το πρωί κάνει πολύ καλό, κατεβάει και τη χοληστερίνη.

50. Καθαρισμός συκωτού; Κάνουμε με σπόρους από γαϊδουράγκαθο τσάι. Είναι κουταλάκι σπόρους για ένα φλιτζάνι τσάι. Πίνουμε ένα φλιτζάνι πρωί, μεσημέρι και βράδυ.

51. Πέτρα στα νεφρά; Πίνουμε έγχυμα από λαδανιά, δηλ. βάζουμε μια χούφτα άνηθο λαδανιά που μαζεύουμε το Μάιο, σε ένα λίτρο νερό και το σκεπάζουμε για 10 λεπτά. Πίνουμε ένα κρασσοπότηρο μισή ώρα πριν από το φαγητό πρωί μεσημέρι και βράδυ. Επίσης βοηθάει το τσάι από βότανα μαλλιά καλαμπόκιου, αγριάδα, και βασιλικό.

52. Άλλογος; Πιέζουμε τον τριγωνικό χόνδρο που είναι απέναντι από το πτερύγιο του αυτιού, με ένα δάκτυλο του ενός χεριού και με το άλλο χέρι χτυπάμε το δάχτυλο 36 φορές. Το επαναλαμβάνουμε τρεις φορές την ημέρα. **Το φαρμακείο του Θεού;** Ο Θεός μας άφησε μια μεγάλη ιδέα για το ποια τρόφιμα βοηθούν ποιο μέρος του σώματος μας! Είμαστε όμως αργοί μαθητές...

1. Μια φέτα καρότου μοιάζει με την ίριδα του ανθρώπινου ματιού. Η επιστήμη αποδεικνύει ότι τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος και τη λειτουργία των ματιών.
2. Η ντομάτα διατηρεί καθαρή την καρδιά και είναι τροφή για το αίμα.
3. Τα σταφύλια είναι δυνατή τροφή για την καρδιά και το αίμα.
4. Τα καρύδια βοηθούν στη λειτουργία του εγκεφάλου.
5. Τα φασόλια θεραπεύουν και βοηθούν στη λειτουργία των νεφρών.
6. Το σέλινο βοηθά στην ενδυνάμωση των οστών.
7. Το αβοκάντο, η μελιτζάνα και το αχλάδι έχουν στόχο την υγεία και τη λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας της γυναίκας.
8. Τα σικά αυξάνουν την κινητικότητα του σπέρματος των ανδρών και αυξάνουν τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, θεραπεύουν την στειρότητα των ανδρών.
9. Η γλυκοπατάτα ισορροπεί τον γλυκεμικό δείκτη των διαβητικών.
10. Οι ελιές βοηθούν στην υγεία και την λειτουργία των ωσθηκών.
11. Τα πορτοκάλια, τα γκρέιπφρούτ και όλα τα εσπεριδοειδή βοηθούν στην υγεία του στήθους.
12. Τα κρεμμύδια βοηθούν στην απομάκρυνση των υπολειμμάτων που προέρχονται από τα κύτταρα του σώματος.
13. Το σκόρδο βοηθά στην εξάλειψη των ελευθέρων ριζών του σώματος.

http://dionios.blogspot.com/2012/02/blog-post_01.html

Εντομοαπωθητικό

Χωρίς βλαβερές χημικές ουσίες που παρασκευάζεται στο σπίτι σας

½ Λίτρο οινόπνευμα

100 γραμμάρια ολόκληρα γαρύφαλλα

100 γραμμάρια λάδι (ένα από αυτά - αμυγδαλέλαιο, σησαμέλαιο, λάδι λεβάντας ή baby oil)

Παρασκευή

Σε γυάλινο μπουκάλι. Βάζετε τα γαρύφαλλα στο οινόπνευμα και τα αφήνετε 4 μέρες. Ανακινήστε το μπουκάλι μερικές φορές την ημέρα. Μετά ανακατεύετε το μείγμα με το λάδι που διαλέξατε από τα παραπάνω. Είναι τώρα έτοιμο για χρήση.

Πως το χρησιμοποιούμε

Αλείφουμε μερικές σταγόνες στα χέρια και στα πόδια. Απωθεί επίσης ψείρες στα κατοικίδια.

Κουνούπι τίγρις



Παγίδα για Κουνούπια

Φτιάξτε παγίδα για κουνούπια, απλά και φθηνά...

Το καλοκαίρι έφθασε, μαζί με τα κουνούπια. Και δυστυχώς, κάποια κουνούπια δεν κάνουν μόνο αθώα τσιμπήματα, αλλά μεταφέρουν σοβαρές ασθένειες, που μπορεί να είναι και μοιραίες. Σας παρουσιάζουμε μία εύκολη και οικονομική λύση...



Υλικά:

Δίλιτρο πλαστικό μπουκάλι αναψυκτικού
50 γραμμάρια μαύρη ζάχαρη
1 γραμμάριο μαγιά
Μαύρο χαρτί
Κολλητική ταινία.

Οδηγίες:

1. Κόψτε το πλαστικό μπουκάλι στο μισό.
2. Αναμείξτε την καφέ ζάχαρη με το ζεστό νερό. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Όταν κρυώσουν, το ρίχνουμε στο κάτω μισό της φιάλης.
3. Προσθέστε τη μαγιά. Μην το αναμείξετε απλά τοποθετήστε τη μέσα στο υγρό. Δημιουργεί το διοξείδιο του άνθρακα, το οποίο προσελκύει τα κουνούπια.
4. Τοποθετήστε το τμήμα χροάνης, ανάποδα, μέσα στο άλλο μισό της φιάλης, δένοντάς τα μαζί.
5. Τυλίξτε το μπουκάλι με κάτι μαύρο (χαρτί, ταινία), αφήνοντας την κορυφή ακάλυπτη, και τοποθετήστε την κατασκευή εξωτερικά, κοντά σε σημεία που συγκεντρώνεστε.

Κάθε δύο εβδομάδες, αντικαταστήστε την παγίδα, με νέα!

Πώς να καταναλώνετε λιγότερη βενζίνη



Πώς να καταναλώνετε λιγότερη βενζίνη στο αυτοκίνητο...

Οδηγήστε οικονομικά μέσα στην πόλη ή την εθνική και γλιτώστε βενζίνη και χρήματα! Πολλοί οδηγούν "σπασμοδικά", χωρίς να γνωρίζουν ότι είναι σε θέση να καταναλώνουν λιγότερα καύσιμα.

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να εξοικονομήσετε αρκετή βενζίνη στο αυτοκίνητο σας, ακόμα και αν οδηγήσετε πιο πολλά χιλιόμετρα.

Βάλτε μεγαλύτερη ταχύτητα από την ιδανική!

Όταν οδηγείτε το αυτοκίνητο σας, χρησιμοποιήστε πιο χαμηλές ταχύτητες από τις "σωστές". Με άλλα λόγια, αλλάξτε ταχύτητα περίπου στο 70% των στροφών που αποδίδεται η μέγιστη ροπή. Κάτι τέτοιο μπορεί να σας γλιτώσει κατά 45% στην κατανάλωση βενζίνης.

Να έχετε πάντα ταχύτητα στο σαομάν, όχι νεκρά

Οι περισσότεροι νομίζουν ότι όταν το αυτοκίνητο κινείται με νεκρά έχει μηδενική κατανάλωση. Λάθος! Δεν έχει μηδενική, αλλά ελάχιστη. Αν, όμως, έχετε πάνω από 1500 στροφές, με ταχύτητα στο σαομάν, αλλά δεν πατάτε το γκάζι, τότε δεν καταναλώνετε καθόλου βενζίνη.

Μην τρέχετε γιατί θα "κάψετε" βενζίνη

Όσο το αυτοκίνητο τρέχει πάνω από 40 χλμ, τόσο περισσότερο βενζίνη "καίει", αφού μεγαλώνει η αντίσταση του αέρα και η μηχανή "πιέζεται" περισσότερο. Αν οδηγείτε με 55 χλμ την ώρα, θα κερδίσετε πάνω από 21% βενζίνη σε σχέση με τα 70 χλμ.

Μην πατάτε απότομα γκάζι ή φρένο!

Όσο περισσότερο φρένο ή γκάζι πατάτε, τόσο περισσότερα καύσιμα καταναλώνετε. Καλύτερα να κατεβάζετε ταχύτητες, ώστε να μειώνεται η ταχύτητα του αυτοκινήτου, παρά να πατάτε φρένο. Τέλος, όταν βλέπετε μπροστά λάφο, πατήστε γκάζι πριν την ανηφόρα.

Κλείστε τα παράθυρα στην εθνική οδό

Τα ανοιχτά παράθυρα μπορούν να δυσκολέψουν την απόδοση του αυτοκινήτου, με αποτέλεσμα να "κάψει" κατά 10% περισσότερη βενζίνη. Κλείστε τα παράθυρα αλλά και τον κλιματισμό, ο οποίος είναι καλό να βρίσκεται στους 25 C .

Κρατήστε σε καλή κατάσταση το αυτοκίνητο σας

Βεβαιωθείτε ότι το αυτοκίνητο σας έχει περάσει από service και έχει λάδια και φουσκωμένα ελαστικά. Ένα καλοδιατηρημένο αυτοκίνητο "καταπονεί" λιγότερο τον κινητήρα του και δεν "καίει" όση βενζίνη χρειάζονται τα υπολοίπα.

Αφαίρεστε το υπερβολικό βάρος!

Απομακρύνετε τα άχρηστα αντικείμενα από το πορτ-μπαγκάζ, αφού αποτελούν επιπρόσθετο βάρος για τον κινητήρα του αυτοκινήτου. Ένα ελαφρύ αμάξι κινείται ευκολότερα, με αποτέλεσμα να καταναλώνει λιγότερα καύσιμα.

http://grizosgatos.blogspot.gr/2013/03/blog-post_2258.html

Πώς να ηρεμήσετε έναν άντρα

Μια γυναίκα πηγαίνει στο γιατρό, ανησυχώντας για την ψυχραιμία του συζύγου της.

Ο γιατρός ρωτά: "Ποιο είναι το πρόβλημα;"
- "Γιατρέ, δεν ξέρω τι πρέπει να κάνω. Κάθε μέρα ο σύζυγός μου φαίνεται να χάνει την ψυχραιμία του χωρίς λόγο και αυτό με φοβίζει".

- Έχω μια θεραπεία γι' αυτό, λέει ο γιατρός, όταν φαίνεται ότι ο σύζυγός σας θα θυμώσει, απλά να πάρετε ένα ποτήρι νερό και να



αρχίσετε να το κάνετε μπουκάλια στο στόμα σας. Απλά να το στριφογυρίζετε, αλλά μην το καταπιείτε, μέχρι ή

την αποχώρησή του από το δωμάτιο ή να πάει στο κρεβάτι να κοιμηθεί".

Δύο εβδομάδες αργότερα η γυναίκα επιστρέφει στο γιατρό, φρέσκια και ξαναγεννημένη.

- "Γιατρέ ήταν λαμπρή ιδέα. Κάθε φορά που ο σύζυγός μου άρχιζε να χάνει την ψυχραιμία του, εγώ μπουκώνα το νερό και ηρεμούσε αμέσως. Πώς ένα ποτήρι νερό το κάνει αυτό;;;"
Ο γιατρός λέει: "Το ίδιο το νερό δεν κάνει τίποτα. Το κόλπο είναι ότι κρατούσατε το στόμα σας κλειστό!!!"

Το WC

Ένας Άγγλος πήγε με τη γυναίκα του σε ένα θέρετρο της Αυστρίας. Του άρεσε κι αποφάσισε να αγοράσει ένα σπίτι.

Είδε διάφορα αλλά του άρεσε ιδιαίτερα ένα που ανήκε στον ιερέα του χωριού. Το διαπραγματεύθηκε και συμφώνησαν να το αγοράσει σε λίγο επιπλέον από την πατρίδα του. Όταν όμως γύρισε στην πατρίδα του θυμήθηκαν με τη γυναίκα του ότι δεν είχαν ιδεί το WC. Έτσι έγραψαν στον ιερέα ζητώντας του να τους περιγράψει το w.c. Επειδή όμως στα Γερμανικά με τα αρχικά WC αναφέρεται ο ενοριακός ναός (γυές τσάπελ) ο ιερέας παρεξηγώντας την ερώτηση περιέγραψε ως εξής το ναό του χωριού.

Χαίρομαι ιδιαίτερα για το ενδιαφέρον σας για το WC γι αυτό θα προσπαθήσω να σας το περιγράψω όσο το δυνατό πληρέστερα. Επειδή το χωριό μας είναι μικρό εξυπηρετείται από ένα και μόνο w.c. Αυτό βρίσκεται στο κέντρο του χωριού σε απόσταση 3 χιλιομέτρων από το σπίτι. Επειδή η κυκλοφορία δεν είναι μεγάλη μπορείτε να πηγαίνετε με το αυτοκίνητο σε 5 λεπτά περίπου. Όταν όμως είναι καλός καιρός μπορείτε να πάτε με τα πόδια.

Είναι ανοιχτό μόνο τις Κυριακές και γιορτές. Επειδή πολλές φορές παρατηρείται συνωστισμός έχουμε τοποθετήσει 30 καθίσματα, αλλά σε περίπτωση ανάγκης μπορεί να χωρέσουν και 50 όρθιοι.

Φυσικά είναι για άνδρες και γυναίκες αλλά καλό είναι οι άνδρες να αναμένουν στη δεξιά πλευρά και οι γυναίκες στην αριστερή. Καλό θα είναι πάντως να ξεκινάτε όσο το δυνατόν πιο πρώι για να εξασφαλίσετε θέση καθήμενου. Επειδή τόσο από το συνωστισμό όσο και από τη διαδικασία της λειτουργίας του w.c. γενικότερα προκαλούνται έντονη οσμές φροντίσαμε να τοποθετήσουμε σύστημα εξαερισμού του χώρου. Φυσικά κατά τη διάρκεια της παραμονής μας αποφεύγουμε τις συνομιλίες και τους ενοχλητικούς θορύβους οι οποίοι αποσπούν την προσοχή των άλλων. Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 2 ώρες δηλαδή πριν τις 10 η ώρα το πρωί τελειώνετε για να γυρίσετε στο σπίτι σας.

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:
 - Νοσηλευόμενα ή περιθαλιπόμενα στο ΝΝΘΑ
 - Άτομα που εργάζονται στο Νοσοκομείο μας
 - Μέλη οικογενειών τους που χρήζουν οικονομικής ή ψυχολογικής στήριξης



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

Παρακαλούμε, στείλε μας

ΣΚΕΨΕΙΣ,

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.

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

ΕΠΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ



ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

- ΤΕΧΝΙΩΝ ΑΕΡΙΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ (ΦΥΣΙΚΟΥ ΑΕΡΙΟΥ)
- ΘΕΡΜΟΥΔΡΑΜΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΩΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- ΤΕΧΝΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ
- ΑΜΑΞΩΜΑΤΩΝ
- ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΡΙΑΣ
- ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΕΡΓΩΝ ΤΕΧΝΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
- ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
- ΚΟΣΜΗΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
- ΒΟΗΘΩΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Η Φοίτηση στην ΕΠΑΣ Αθηνών:

- ✓ Διαρκεί δυο (2) χρόνια και είναι Δωρεάν
- ✓ Λειτουργεί σε απογευματινό ωράριο
- ✓ Οι απόφοιτοι αποκτούν Πτυχίο επιπέδου III
- ✓ και Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος

Παρέχει Υποτροφίες

(χρηματικά βραβεία) στους αριστούχους μαθητές. **Δικαιολογεί Αναβολή Στρατεύσεως. Παρέχει Μειωμένο εισιτήριο στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Διαθέτει φιλόξενο περιβάλλον** με άριστα εξοπλισμένα εργαστήρια και εξειδικευμένο εκπαιδευτικό προσωπικό με κοινωνικές ευαισθησίες

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΕΧΟΥΝ:

Όσοι προάγονται στη Β' τάξη των ΕΠΑΛ ή ΓΕΛ
Όσοι έχουν τελειώσει την Α' τάξη παλαιού τύπου σχολείων (Ενιαίο Λύκειο, ΕΠΛ, ΤΕΛ, ΤΕΕ) Πτυχιούχοι ΤΕΕ Πτυχιούχοι Α' & Β' Κύκλου ΤΕΕ Απόφοιτοι Γενικού & Ενιαίου Λυκείου

Για ειδικές περιπτώσεις ενημερωθείτε στο τηλέφωνό μας 210 5203904

ΕΠΑΣ Αθηνών

(Επίσημο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο)

Λεωφόρος 37 11 & Μεταίετος
104 06 Αθήνα
Τηλ. 210 5203904 epasathens.wordpress.com
2114 50514000000 epas_athens@sch.gr
Email: info@epasathens.gr epas_athens@sch.gr

Λειτουργεί Γραφείο Σύνδεσης με την Αγορά Εργασίας.

Ποιοι είμαστε...

Καταφύγιο

Αγάπης & Συμπράτασης

Το Καταφύγιο είναι μια κοινωνική εθελοντική κίνηση ιδιωτικής πρωτοβουλίας που έχει σαν βασικό στόχο να συμπαρτασθεί 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.

Βοήθεια σε άτομα και ομάδες
κοινωνικά αποκλεισμένες
και με προβλήματα εξάρτησης

Υπεύθυνος Κώστας Βιγαλάκης
Ευρυπιδου 14 Αθήνα 7^{ος} όροφος



Φαγητό, καφέ...
Κάθε Τρίτη και Πέμπτη (16:00-22:30) σερβίρεται καφέ και ακολουθεί ένα πλούσιο γεύμα που διανέμεται δωρεάν σ' όλους.



Τηλ. 6977202398 - 2105012608