

## Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

### Τα Πρωτάκια

Λέγεται ότι οι βασικές δομές του χαρακτήρα μας διαμορφώνονται μέχρι την ηλικία των έξι πρώτων ετών της ζωής μας.

Το αθώο και βαθυστόχαστο παιδικό βλέμμα καταγράφει εμπειρίες παρατηρώντας το περιβάλλον που γεννήθηκε και αναπτύσσεται θεμελιώνοντας τον δικό του τρόπο συμπεριφοράς.

Τα παιδιά συνήθως είναι αυθόρμητα, παρορμητικά, ανέμελα, χαρούμενα και ειλικρινή (από μικρό παιδί και από τρελό μαθαίνεις την αλήθεια). Δεν προσποιούνται, δεν κρίνουν, δεν ελίσσονται, με λίγα λόγια είναι ο εαυτός τους.

Εμείς οι "μεγάλοι" προσπαθούμε να τους μάθουμε "τρόπους καλής συμπεριφοράς", στερεότυπες εκφράσεις, να τους επιβάλλουμε συνήθειες και σιγά σιγά να τα εξημερώσουμε. Να είναι υπάκουα, να μην κάνουν πράγματα που δεν είναι αποδεκτά από τους άλλους, να μην ενοχλούν όταν έχουμε σοβαρή συζήτηση, να μην γκρινιάζουν, να μην κλαίνε, να τρώνε όλο τους το φαί ακόμα και όταν δεν πεινάνε και έτσι σιγά σιγά βάζουμε το πνεύμα τους σε καλούπια και στερεότυπες συνήθειες.



### Μια βραδιά με τη Σοφία

"Αγαπημένε μου, τι είδους ζωή είναι αυτή ; Πάντοτε χώρια. Έτσι θα συνεχίσω να ζω γράφοντάς σου, έτσι θα ζούμε μακριά ο ένας από τον άλλον; Τι ζωή! Είναι στιγμές που βυθίζομαι σε μια τρομερή μελαγχολία... Δεν νομίζεις πως θα ήταν όμορφα εάν ερχόσουν να ζήσεις για λίγο δίπλα στη φτωχή γυναίκα σου, που σε λατρεύει, και που γνωρίζει την έγγαμη ζωή μόνο στα όνειρα;"

Συμπληρώθηκαν ήδη 110 χρόνια από την ίδρυση της "Σωτηρίας" που, ανάμεσα στα τόσα άλλα, αποτελεί αναπόσπαστο κεφάλαιο του θρύλου των Σλήμαν. Δύο μοναδικές προσωπικότητες που ενώθηκαν όχι στη φαντασία ενός μυθιστοριογράφου, αλλά στην αστικοποιούμενη Αθήνα του 19ου αιώνα. Ένα ζευγάρι αταίριαστο με τους όρους κάθε ανθρωπολογικής ανάγνωσης, που σε πείσμα των φαινομένων αλλά και των πολλών συγκρούσεων που βίωσε, άντεξε και μεγαλούργησε. Πρώτα ανασκάπτοντας τις σημαντικότερες πόλεις της πρωτο-ελληνικής ιστορίας (Τροία, Μυκίνες, Τύρινθα, Ορχομενός) και, στη συνέχεια, προσφέροντας στην Αθήνα δύο μοναδικά δώρα: το Ιλίου Μέλαθρον και το σανατόριο "Η Σωτηρία".

Η ανεπανόληπτη ιστορία των Σλήμαν περιμένει ακόμη την οριστική της αποτύπωση. Μέχρι τότε, μια ομάδα καλλιτεχνών και εργαζομένων του νοσοκομείου μας ασκείται στο γραφικό και στο θεατρικό ζωντάνεμα της ιστορίας του "Ζεύγους της αρχαιολογίας". "Μια βραδιά με τη Σοφία" θα κλιθούν σύντομα να ζήσουν όσοι εργαζόμενοι της "Σωτηρίας" το επιθυμούν, αποκαθιστώντας μια όψιμη σχέση με την "αίωνια διευθύντρια" του ιδρύματος. Θα παρουσιαστούν σημαντικές στιγμές από τον βίο των Σλήμαν, καθώς και μουσική που η Σοφία άκουσε στο πλευρό του Ερρίκου, αλλά και αργότερα, όταν διάσημη χήρα πλέον πρωτοστατούσε στον Αντιφυματικό Αγώνα της πρωτεύουσας.

Η παράσταση θα εγκαινιάσει επίσης και το φετινό Πανελλήνιο Συνέδριο της Πνευμονολογίας, που θα διεξαχθεί τον Δεκέμβριο στην Αθήνα.

Φώτης Βλαστός

Η παιδική φαντασία ξεπερνά κατά πολύ την δική μας. Δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος να κάνουμε το κάθε τι. Μέσα από τις ζωγραφιές τους και τα παιχνίδια τους ταξιδεύουν σε κόσμους που εμείς δεν μπορούμε να καταλάβουμε. Δεν μπορούμε "εμείς οι μεγάλοι" να τα βγάλουμε πέρα με τα παιδιά, χωρίς να χρησιμοποιήσουμε την επιβολή. Αλλά και τότε, όταν νομίζουμε ότι τα έχουμε υποτάξει, δεν τα έχουμε νικήσει. Με την πρώτη ευκαιρία θα εκφράσουν αυτό που πραγματικά είναι.

Και μετά, έρχεται το σχολείο, η ομαδική εκπαίδευση, οι αυστηροί κανόνες, η τιμωρία και η επιβράβευση, η "ευγενής άμιλλα", η βαθμολογία, η διάκριση σε "καλό" ή "καλό" μαθητή, ο σκληρός ανταγωνισμός που έχουμε υιοθετήσει σαν τρόπο ζωής.

Το έργο του Δασκάλου είναι το ύψιστο λειτουργήμα. Ο καλός δάσκαλος είναι ο καλλιτέχνης που μέσα από την διορατικότητα και την διάκριση αναδεικνύει τα προτερήματα, τις έμφυτες αρετές και τις εν δυνάμει ικανότητες του κάθε μαθητή ξεχωριστά. Πόσοι ό-

μως είναι οι δάσκαλοι που έχουν συνειδητοποιήσει την αποστολή τους;

Τα πρωτάκια, που αυτό το μήνα θα ξεκινήσουν το σχολείο, νοιώθουν αμήχανα... οι αντιδράσεις τους είναι ποικίλες, μα σιγά σιγά θα προσαρμοστούν και θα περάσουν μία μία τις τάξεις και θα γίνουν μεγάλοι, θα πάνε Γυμνάσιο, λύκειο, Πανεπιστήμιο... θα γίνουν ώριμοι πολίτες που θα αναλάβουν την πληγή της κοινωνίας μας μέσα από την εκπαίδευση που πήραν, μέσα από την γνώση και την εμπειρία που απέκτησαν, μέσα από την προσωπικότητα που διαμόρφωσαν και όταν νομίσουν ότι πέτυχαν τον στόχο τους και ολοκλήρωσαν την αποστολή τους, ίσως διαβάσουν κάτι που θα τους ξαφνιάσει και θα τους τρομάξει πολύ, και θα αναρωτηθούν γιατί τόσο κόπος, τόσο πόνος, τόση προσπάθεια για να ξαναγίνουν παιδιά; "Εάν μη στραφήτε και γέννησθε ως τα παιδιά, ου μη εισέλθητε εις την βασιλείαν των ουρανών"

Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέα

## Αντιμετωπίζοντας τις ανασφάλειες που έχουν τα "πρωτάκια"



"Πώς θα είναι το μεγάλο σχολείο", "θα καταφέρω να μάθω να διαβάω και να γράφω", "θα έχω φίλους" μερικές από τις σκέψεις - ερωτήσεις ενός παιδιού λίγο πριν από την πρώτη δημοτικού.

"Οι φόβοι και οι ανασφάλειες των παιδιών, στην πραγματικότητα, αντικατοπτρίζουν τους φόβους και τις ανασφάλειες των γονέων", θα πει η κ. Ασημίνα Ράλλη, επίκουρη καθηγήτρια Εξελικτικής Ψυχολογίας στο ΦΠΨ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. "Η εμπιστοσύνη των γονέων προς το σχολείο αποτρέπει την εμφάνιση τέτοιων αρνητικών σκέψεων. Επιπλέον, κρίνεται απαραίτητη η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού, με τους γονείς να του εξηγούν ότι αποτελεί μία συνέχεια του νηπιαγωγείου".

"Θα τα καταφέρει! Θα μάθει ωραία πράγματα που θα σε βοηθήσουν μεγαλώνοντας να γνωρίσεις τον κόσμο καλύτερα! Τέτοιου είδους περιγραφές - παροτρύνσεις θα του ενισχύσουν τη θετική εικόνα για το δημοτικό σχολείο".

### Σχολική ετοιμότητα

Σε ό,τι αφορά τις προϋποθέσεις για μία ομαλή μετάβαση, απαιτείται αφενός η σχολική ετοιμότητα του παιδιού - οι κατακτημένες δεξιότητες από το νηπιαγωγείο κοινωνικές και ακαδημαϊκές δεξιότητες - και αφετέρου, η ετοιμότητα του σχολείου που θα το υποδεχθεί, ως ένα περιβάλλον ικανό να προσφέρει υψηλής ποιότητας εκπαίδευση, με δασκάλους που διακρίνονται από ευελιξία ώστε να προσαρμόζονται στις εκάστοτε ανάγκες των παιδιών.

Υποστηρικτικά προς την κατεύθυνση της απρόσκοπτης προσαρμογής των μικρών μαθητών στην πρώτη βαθμίδα, λειτουργούν τα υφιστάμενα στα περισσότερα νηπιαγωγεία προγράμματα "εξοικείωσης" των μαθητών με τα όμορα δημοτικά, μέσα από μία σειρά κοινές δραστηριότητες μικρών και μεγαλύτερων παιδιών. "Γνωριμία" με τον χώρο, αλλά και τη δασκάλα, συστήνεται παράλληλα και στην ίδια την οικογένεια, καθώς αυτό βοηθάει το παιδί.

### Κίνητρα

Προτείνεται ακόμη γονείς και παιδιά να διαλέξουν μαζί τη σχολική τσάντα, να οργανώσουν το γραφείο, να επανακαθιερώσουν τις ρουτίνες του ύπνου ένα δεκαπενθήμερο πριν από την έναρξη του σχολικού έτους, αλλά και να επιδιώκουν συναναστροφή με άλλα παιδιά που πηγαίνουν στο ίδιο σχολείο - οι φίλιες που θα αναπτυχθούν, αποτελούν ένα επιπλέον κίνητρο για να πάνε τα παιδιά στο σχολείο.

Όσο για τους γονείς που... βιάζονται να βάλουν το παιδί στη λογική της "μελέτης" πριν καλά καλά έρθει το φθινόπωρο, η ειδικός είναι σαφής: "Στις ευχάριστες δημιουργικές δραστηριότητες μέσα στο καλοκαίρι, λέμε "να!". Όχι λέμε στα διάφορα "βοηθήματα", όπως και στον... α' πληθυντικό: "θα πάμε σχολείο" ή "μαζί θα διαβάζουμε". Το σχολείο είναι ευθύνη των παιδιών - οι γονείς έχουν μόνο την εποπτεία".

Όπως φαίνεται, εκτός από τα παιδιά για την πρώτη δημοτικού πρέπει να προετοιμαστούν και οι γονείς, ή ίσως κυρίως αυτοί...

Βασω Χρυσοστομίδου

## Η διαμόρφωση της δημιουργικής προσωπικότητας

Για την παιδαγωγό Ρόζα Ιμβριώτη τελικός σκοπός σύνολης της παιδευτικής προσπάθειας στο γνωστικό-διανοητικό τομέα, όσο και στον ηθικό και στον αισθητικό, είναι η διαμόρφωση της "δημιουργικής προσωπικότητας". Υποστηρίζει ότι το δημοκρατικό σχολείο με τον τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας του στη βάση της εργασίας είναι σε θέση να αναπτύξει την έμφυτη δημιουργική σπίθα στους μαθητές, ώστε να μπορούν να αποκτήσουν την ικανότητα δημιουργικής συμμετοχής σε κάθε τομέα της κοινωνικής ζωής. Οι εκπαιδευτικές και παιδαγωγικές προσπάθειες στο δημοκρατικό σχολείο αποβλέπουν διπλά: από τη μια να προετοιμάσουν "νεωτεριστές", "δημιουργούς" για όλα τα πεδία δράσης. Από την άλλη να κατευθύνουν σωστά τις πολλαπλές ατομικές "δωρεές", τα ταλέντα. Πρέπει να σημειώσουμε ότι, σύμφωνα με την Ιμβριώτη, για να μπορέσει κανείς να σκεφτείται και να ενεργεί δημιουργικά δεν απαιτείται καμμία ιδιαίτερη προίκα, όμως χρειάζεται μια συστηματική διαμόρφωση των ικανοτήτων του.

Στο υποθετικό ερώτημα ποια είναι η έννοια του όρου δημιουργικός, η παιδαγωγός διευκρινίζει πως δημιουργικός άνθρωπος σημαίνει να προσφέρει συνειδητά και ελεύθερα με την εργασία του στην κοινωνία ό,τι συμβάλει στην οικονομική και πνευματική της άνοδο και να αντιλαμβάνεται τις επιστημονικοτεχνικές εξελίξεις ως αποτέλεσμα της δημιουργικής του δράσης. Έτσι υπηρετείται ο σκοπός, τον οποίο εξ αντικείμενου θέτει η εποχή μας. Η εργασία, δηλαδή η παραγωγική δραστηριότητα του ανθρώπου, λέει η παιδαγωγός, παίζει στη ζωή των ατόμων και των κοινωνιών σημαντικό ρόλο ακόμη και στον τομέα της δημιουργικότητας. Και επειδή με την εργασία του ο άνθρωπος δημιούργησε την κοινωνία και τον εαυτό του, μέρημα κατά συνέπεια της κοινωνίας θα είναι ο εργαζόμενος να βρίσκει μέσα στην εργασία του την ελευθερία στη διπλή διάσταση: από τη μια ως δραστηριότητα ικανοποίησης των κοινωνικών αναγκών και από την άλλη ως ανώτερη δραστηριότητα, με την οποία κατά τον ελεύθερο χρόνο του θα διαμορφώνει και θα προάγει όλες του τις δυνατότητες. Η σχέση του ανθρώπου με την εργασία σε αυτά τα πλαίσια γίνεται "ένα κομμάτι της μεγάλης απελευθερωτικής κίνησης που πορεύεται ο εργαζόμενος λαός για να ξαναχτίσει τον εαυτό του και το νέο κόσμο". Στις μέρες μας, λέει η παιδαγωγός, η εργασία έχασε το εξανθρωπιστικό της νόημα. Σημαίνει για τον άνθρωπο "όχι ικανοποίηση μιας ανάγκης, παρά να είναι μόναχα ένα μέσο, για να ικανοποιήσει έξω απ' αυτή, άλλες ανάγκες", όπως λέει και ο Μαρξ.

Έργο λοιπόν του Σχολείου, επιμένει η Ιμβριώτη, είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο να βρει το δρόμο του προς ορθές και δημιουργικές λύσεις μέσα από την εργασία. Να αποχτήσει ζωντανό συναίσθημα για τις αξίες. Να αναχαιτίσει με κάθε τρόπο τη συνειδητή και υπολογισμένη καταστροφή του ανθρώπου, που δημιουργεί ο καπιταλισμός. Να αφυπνίσει τη συνειδησή του, ώστε να γίνει υπεύθυνος για τη ζωή του και να μην εμπιστεύεται την τύχη του "σε υπερβατικές δυνάμεις ή σε πρόσωπα δήθεν εντεταλμένα άνωθεν να φροντίζουν και ν' αποφασίζουν γι' αυτή". Θα κατορθώσει έτσι, υποστηρίζει, μέ-

σα στη νέα κατάσταση που θα προκύψει από την αφύπνιση της συνειδησής του να προβλέψει τις εξελίξεις, να προγραμματίσει τη δραστηριότητά του, να βάλει προσωπικές στη ζωή του και να δημιουργήσει. Με τη δημιουργικότητα η αγωγή αποκτά νέα ποιότητα, γίνεται "ανθρωπομορφική" και βοηθά τον άνθρωπο ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ και ΑΦΕΝΤΗΣ της τύχης του και του κόσμου.

Πρώτος λοιπόν στόχος για την διαπαιδαγώγηση του νέου ανθρώπου είναι να γίνει "δημιουργικός", που σημαίνει ο άνθρωπος: 1) Κατά την αριστοτελική ρήση, να μάθει να απορεί και να θαυμάζει. "Δια γαρ το θαυμάζειν οι άνθρωποι και νυν και το πρώτον ήρξαντο φιλοσοφείν". Η απορία και ο θαυμασμός οδηγούν σε προβληματισμούς και στην ανάγκη εξεύρεσης λύσεων. 2) Να αποκτήσει "ευαισθησία", γιατί με αυτήν υψώνεται η στάθμη της γενικής μόρφωσης και ανανεώνεται το περιεχόμενο και η έκτασή της. 3) Να καθοδηγηθεί να σκέπτεται ο ίδιος πάνω στα προβλήματα του με αυτοδοξία. Να αναζητά τις αληθινές αιτίες των πραγμάτων και αυτό θα το επιτύχει, αν αποκτήσει σκέψη αφηρημένη-θεωρητική και εικονική-παραστατική. 4) Να γίνει ικανός στην ανάλυση και τη σύνθεση και να φτάνει στην αφαίρεση. 5) Να μην επαυαυείται με όσα ξέρει, αλλά διαρκώς να ερευνά και να επιδιώκει να μαθαίνει και νέα πράγματα. 6) Να τον διακρίνει η πρωτοτυπία στα λόγια και στις πράξεις. Να μπορεί δηλαδή να βρίσκει πρωτότυπες λύσεις σε γνωστά πράγματα. 7) Τέλος να αποκτήσει "μορφοπλαστική" ικανότητα, που σημαίνει με τα λόγια της Ιμβριώτη η δημιουργική δραστηριότητα "να πλαστεί με μια διάταξη γεμάτων νόημα κάθε μέρος σε ένα ολοκληρωμένο όλο με εσωτερική νομοτέλεια και μ' αυτό να εκφραστεί το συναίσθημα, η νόηση, η βούληση".

Η αγωγή προς τη δημιουργικότητα θα δώσει ακόμη κάθε νέο άνθρωπο να αξιοποιεί δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο του προς το ατομικό και το κοινωνικό συμφέρον. Ελεύθερο χρόνο θεωρεί η Ιμβριώτη το χρόνο που διαθέτει ο άνθρωπος μετά την εργασία του για αυτοαγωγή, για απασχόληση με πράγματα αρεστά και δημιουργικά, για κοινωνική και αισθητική καλλιέργεια και δράση. Η εργασία έτσι φαίνεται ότι δεν είναι η μόνη θεμιτή δραστηριότητα του ανθρώπου. Το σχολείο λοιπόν οφείλει να φροντίσει και γι αυτή την πτυχή της ανθρώπινης ζωής. Να διδάξει τους νέους να χρησιμοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους δημιουργικά και έξυπνα και να τους προετοιμάσει για δημιουργική δράση και μόρφωση σε όλους τους τομείς της ζωής.

Όλο τούτο το έργο της διαμόρφωσης του ανθρώπου σε δημιουργική προσωπικότητα, πάντα κατά την Ιμβριώτη, πρέπει να αρχίσει από το νηπιαγωγείο, γιατί οι ιστορικές εξελίξεις προβλέπουν τη δυναμική συμβολή του λαού στα κοινωνικά δρώμενα. Όλοι λοιπόν οι άνθρωποι πρέπει να προετοιμαστούν κατάλληλα για τον εκσυγχρονισμό κοινωνικό τους ρόλο. Και κατάλληλη προετοιμασία σημαίνει: μαθητεία σε ιδανικά αισιόδοξα και δημιουργικά. Σημαίνει να αποκτήσει νέο νόημα η ελευθερία του ανθρώπου ή καλύτερα, με τα λόγια του Σωσάρ, "να επικυρώσουμε με να προσδιορίσουμε επιστημονικά τον εκ παραδόσεως ουμανισμό, ξαναβάζοντας τις ανθρωπιστικές επιστήμες στην υπηρεσία του ανθρώπου".

## Με το "Ν" και το "Σ"

Αγαπητοί μου Φίλοι, σας μεταφέρω αποσπάσματα από την εργασία του δασκάλου Σπύρου Μάρκου, Διευθυντή 3ου Δημοτικού Σχολείου Λαρίσης.

Το Ελληνικό Δημόσιο Σχολείο με τέτοιους δασκάλους των γλίσχρών απολαβών και των υπέρμετρων πόνων και προσπαθειών στέκεται όρθιο στους χαλεπούς και σκοτεινούς καιρούς μας.

Διότι η γνώση και η καλλιέργεια δεν εδράζονται στον πλούτο και στην πολυτέλεια.

Ευτυχώς που η δική μου η γενιά παιδαγωγόγησηκε από αυτού του αναστήματος δασκάλους που ανέδειξαν το δημόσιο σχολείο και το κατέστησαν κορωνίδα του Ελληνικού Εκπαιδευτικού Συστήματος.

Δάσκαλοι που πέθαιναν στην έδρα για να μας μάθουν γράμματα όπως ο δικός μου δάσκαλος Αθανασίου στο δημοτικό σχολείο Νέας Χαλκηδόνας.

Πάνος Ευαγγελόπουλος

**"Κανένας Ηρώδης δεν θα τολμούσε να διατάξει τέτοια γενοκτονία, όπως αυτή του τελικού -N-, εκτός κι αν του' λειπε η οπτική του ήχου."**

Οδυσσεάς Ελύτης

Εάν κάποιος αντιπείνει ότι αυτό είναι μία ασήμαντη λεπτομέρεια, θα πρέπει να του πούμε ότι η λεπτομέρεια κρατάει τον Παρθενώνα!

Δυστυχώς, όμως, διαπιστώσαμε σήμερα ότι μετά το Νι, έρχεται και η σειρά του τελικού Σήγμα (Σ). Κάποιοι δημοσιογράφοι στα κανάλια λένε κιόλας: "η μέθοδος", η "οδός", "η πλήρη ένταξη" (!)

Μετά από όλα αυτά διατυπώνω την εξής άποψη και καταθέτω στο Συνέδριό σας την δική μου "Θεωρία" για το εν λόγω ζήτημα: Διεθνώς μελετάται η μοναδική μουσικότητα της Ελληνικής Γλώσσας και ο αντίκτυπός της στην πνευματική διαύγεια του ανθρώπου.

Το γράμμα "N" διεγείρει τον εγκέφαλο θετικά και ενεργοποιεί τον άνθρωπο να σκέφτεται σωστά.

Το τελικό Σήγμα ηρεμεί τον άνθρωπο. Αυτό το δέχεται και η σύγχρονη Ψυχιατρική.

Οι Αρχαίοι Έλληνες τα εγνωρίζαν όλα αυτά και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι μόνον εμείς οι Έλληνες λέμε "Τα είπα με το Νι και με το Σήγμα" και δεν λέμε με άλλα γράμματα, (παρ' όλο που έχουμε στις καταλήξεις των λέξεων και άλλα γράμματα), διότι το Νι ενεργοποιεί το μυαλό μας να σκεφθούμε σωστά και το Σήγμα ηρεμεί την ψυχή μας.

Η σύγχρονη Ψυχολογία δέχεται ότι η Γλώσσα και η Σκέψη γεννιούνται ταυτόχρονα και εξελίσσονται παράλληλα και συνιστούν

ανά πάσα στιγμή μία αεξεχώριστη ενότητα.

Η Γλώσσα ενοαρκώνει την Σκέψη και η Σκέψη ουσιοποιεί σε Γλώσσα. Είναι ένα νομίσμα με τις δύο όψεις του.

Δεν μπορεί να υπάρξει η μία πλευρά, χωρίς την άλλη.

Δεν μπορούσε να υπάρξει Ελληνική Σκέψη χωρίς την Ελληνική Γλώσσα.

Είναι γεγονός ότι η ποιότητα και ποσότητα "καταγραφών" στην Σκέψη προσδιορίζει και το νοητικό επίπεδο κάθε λαού.

Επομένως και το νοητικό επίπεδο καθορίζει και την ικανότητα της δημιουργίας Πολιτισμού.

Το Ελληνικό Αλφάβητο, στην πορεία των χιλιάδων ετών του ήταν αρχικά: Ιδεογραφικό, στη συνέχεια επινοήθηκε το Εικονογραφικό, έπειτα φθάσαμε στο Γραμμογραφικό, κατόπιν στο Συλλαβογραφικό (Γραμμική Α και Β) και τέλος καθιερώθηκε το ισχύον σήμερα Φθογγογραφικό, που είναι αξεπέραστο και στο οποίο οφείλεται η δημιουργία της Ελληνικής Γλώσσας και του Ελληνικού Οικουμενικού Πολιτισμού.

Έχουμε χρέος να διαφυλάξουμε, ως κρήνη οφθαλμού, την Ελληνική Γλώσσα και να αντισταθούμε στην κακοποίηση της.

Σπύρος Μάρκου  
Διευθυντής 3ου Δημ. Σχολείου Λαρίσης

## Το γκλι - γκλι - γκλι, γκλι-γκλι.

Διαβάζοντας τον τίτλο, ίσως χαρήκατε με την σκέψη, ότι θα διαβάσετε κάποιο παραμύθι. Δεν σας αδικώ και σε ποιον δεν αρέσουν τα παραμύθια!..Τι πιο γλυκιά φυγή από την σκληρή καθημερινότητα!.. Μ' αυτά μας αποκοιμίζουν οι γιαγιάδες μας, λέγοντάς μας, πως ήταν και αληθινά. Τώρα που μεγαλώσαμε μας έμεινε η συνήθεια κάποτε να πιστεύουμε σαν αληθινά διάφορα παραμύθια και φέματα, που μας αραδιάζουν κάποιοι επιτήδειοι, εκμεταλλεζόμενοι αφ' ενός την εσωτερική μας ανάγκη να ξεφεύγουμε τότε - τότε από την βασανιστική πραγματικότητα μπαίνοντας σ' έναν κόσμο ήσυχο, ονειρικό και αφ' ετέρου την επιθυμία μας να βρούμε εύκολες, έστω και προσωρινές λύσεις στα προβλήματα της ζωής!

Το γκλι-γκλι-γκλι, γκλι-γκλι τυλίγεται από μια αχλή παραμυθίου, αλλά δεν είναι παραμύθι. Είναι ένας ήχος, που έχει μείνει στη μνήμη μου, όταν πριν από πολλά χρόνια παρακολουθούσα τα κουβαδάκια του παλιού μαγκανοπήγαδου (σε μέρες δόξας του) και ανεβοκατεβαίνου κυκλικά, φέρνοντας από τα βάθη του πηγαδιού (από τα υδροφόρα σπλάχνα της γης) το δροσερό νερό της, για να την ποτίσει και να καρπίσει. Ο μονότονος ήχος, που σκορπούσαν γύρω, όταν δούλευαν γκλι-γκλι-γκλι, γκλι-γκλι με συνέπαιρνε, με νανούριζε και η φαντασία μου ταξίδευε μακριά. Καθώς τα έβλεπα να κλυδωνίζονται δεξιά - αριστερά δεμένα μεταξύ τους με μικρές αλυσίδες που έλαμπαν στον ήλιο, με ζάλιζαν, οι ηλιαχτίδες διαπενούσαν τα νερά που ξεχειλίζουν και αναλύονται σε χρώματα. Παιζόταν τότε μπρος στα έκπληκτα μάτια μου, ένα συνεχόμενο παιγνίδι του φωτός με το νερό, που πολύ μου άρεσε. Ήταν σαν χορός από αερίκια, που για λίγο στροβιλιζόνταν τυλιγμένα στα χρώματα της ίριδας και ύστερα χάνονταν στους αιθέρες μαζί με τα πουλιά, που για λίγο είχαν σταθεί να τραμπαλιστούν και να ξεδιψάσουν.

Όταν πια η στέρνα, που δεχόταν το νερό γέμιζε, το μαγκανοπήγαδο σταματού-

σε και μαζί του χανόταν και ο μονότονος, μαγικός ήχος γκλι-γκλι-γκλι, γκλι-γκλι.

Αυτό το μαγκανοπήγαδο ήταν η τελευταία λέξη της τεχνολογίας και ο ιδιοκτήτης του πολύ περιφανερός, που το είχε αποκτήσει. Του πρόσφερε μεγάλες υπηρεσίες. Ίσως και να σκεφτόταν, ότι κανένα μηχάνημα δεν μπορούσε να του παραβγει κι ότι θα υπήρχε αιώνια! Ο χρόνος όμως πάντα έχει τα δικά του σχέδια. Οι καιροί συνεχώς αλλάζουν. Έτσι και το μαγκανοπήγαδο μπήκε σε αχρηστία. Σήμερα στέκει ακόμη όρθιο, μα ακρωτηριασμένο. Έχει χάσει πολλά από τα κουβαδάκια του και όσα του έχουν απομείνει, διαβρωμένα από τη σκουριά, μισοσαπισμένα, κάποια στιγμή, είτε σε κομμάτια είτε ολόκληρα θα πέσουν στη γη, που θα το αποδιδάλυσει σιγά - σιγά με την αδάμαστη καταλυτική της δύναμη.

Οι καιροί άλλαξαν. Ο περιφανερός ιδιοκτήτης του δεν ζει πια, έχει φύγει προ πολλού. Οι κληρονόμοι του ακολούθησαν τις νέες επιταγές της οικονομίας. Κανείς τους δεν ήθελε να δουλέψει στον ροδώνα. Κανείς δεν ήθελε να φυτέψει στα γλαστράκια βολβούς από πολύχρωμες τουλίπες και κόκκινους κρίνους. Χρειάζοταν σκληρή δουλειά για να καλλιεργήσουν τη γη και ακόμα σκληρότερη για να πουλήσουν τα προϊόντα τους μέσα σ' αυτήν την τόσο ανταγωνιστική αγορά.

Τα κέρδη μικρά... έτσι ακολουθώντας το ρεύμα των νέων εποχών, το ωραίο τους κτήμα χωρίστηκε σε μικρά οικόπεδα. Πάνω τους κτίστηκαν στο άρπια-κόλλα τσιμεντένια εκτρώματα, εμπορικές μικροκατοικίες. Ο ροδώνας σκεπάστηκε από μπάζα και σκουπίδια. Στο περιβάλλον ξεφύτρωσε μια προσδοφώρα βενζιναντλία. Όσο για λαχανικά, εισάγονται από την γείτονα Τουρκία ακόμα και ο μαϊντανός. Η στέρνα στέγνωσε, τα χρυσόψαρα σπαρτάρισαν για λίγο στα τελευταία λασπόνερα και έγιναν ανάμνηση. Λίγοι βάτραχοι κοάζουν ακόμα στη δροσιά της νύχτας, διαμαρτυρούμενα για το κακό που έφεραν οι νέοι καιροί. Ποιος τους ακούει; Αν την θέση της

στέρνας πάρει μια σύγχρονη πισίνα θα ακρανοστούν κι αυτοί, προς μεγάλη χαρά των κουνουπιών. Άλλα απασχολούν τον σημερινό άνθρωπο, οι φουσκωμένες στέπες, από εύκολο χρήμα και το μεγαλωμα του τραπεζικού λογαριασμού, που μπορεί όμως σε μια νύχτα να γίνει άνθρακες. Δεν δίστασαν να κόψουν τα αιωνόβια περήφανα κυπαρίσσια δίπλα στη μάνδρα του περιβολίου, για να φαρδύνει ο παλιός στενός χωματόδρομος. Το κολοκαίρι βράζει η ασφαλιστοστρωμένη επιφάνεια. Ακατοίκητο αλλά ακόμη ορθό το παλιό αγροτικό σπίτι με την κυκλική βεράντα και την κεραμιδένια στέγη, μαρτυρά μια περασμένη εποχή. Από τα τρία λεβεντόκορμα κυπαρίσσια που έστεκαν από τη μεριά του τζακιού, έχουν μείνει μόνον τα δύο. Το τρίτο, το ψηλότερο το έκοψε κεραυνός. Μένει εκεί καμένο να δείχνει ότι τίποτα δεν είναι σίγουρο, τα πάντα αλλάζουν και οι πρώτοι συχνά γίνονται τελευταίοι. Το παλιό μαγκανοπήγαδο μοιάζει σε στοιχειωμένο. Το γκλι-γκλι-γκλι, γκλι-γκλι δεν ξανακούστηκε, έσβησε μαζί με την εποχή του έμεινε. Έμεινε κάτι σαν παραμυθία ανήμηνη.

Η καρδιά γεμίζει γλυκιά νοσταλγία όταν το ο νους μας ανατρέχει στα ωραία που έφυγαν παραχωρώντας τη θέση τους στο καινούριο, όπως γίνεται από κτίσεις κόσμου. Τα δύσκολα του παρελθόντος προσπαθούμε να τα ξεχνάμε, νομίζοντας ότι έτσι αυτόπροστατευόμαστε, ενώ μάλλον αυτό συντελεί στο να τα ξεναζούμε, έστω με παραλλαγές. Τα βασανιστικά ερωτήματα αν αυτή η καινούρια εποχή θα είναι καλύτερη ή χειρότερη, αν θα έχει και καλά και άσχημα, όπως οι προηγούμενες, θα απαντηθούν στο μέλλον, όταν κι αυτή θα παραχωρήσει τη θέση της σε άλλη. Το τι θα προκύψει, ίσως να εξαρτάται κι από όλους μας. Νομίζω ότι άλλος λιγότερο και άλλος περισσότερο, ετοιμάζουμε το εκάστοτε νέο, που διαδέχεται το παλιό. Το δυσάρεστο είναι, ότι σχεδόν όλες οι αλλαγές γίνονται επώδυνα. Σαν έθνος έχουμε περάσει πολύ χειρότερα. Καλό μας κουράγιο.

Φανή Βαλαμόντε

# ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

## ΑΘΗΝΑΙΚΑ Ο ΝΑΟΣ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ

**Το Σανατόριον "Σωτηρία" δεν διαθέτει να-  
όν καλύπτοντας τις ανάγκες των νοση-  
λευομένων. -Απαραίτητος δια τους πάσχο-  
ντας από την φοβερή νόσον.**

**-Πως θα ευρεθούν τα απαιτούμενα χρή-  
ματα δια την ανέγερσίν του.**



Το σανατό-  
ριον "Σωτηρία"  
δεν διαθέτει να-  
όν καλύπτοντας  
τις ανάγκες  
των νοσηλευο-  
μένων. Η έλλει-  
ψις είναι γνω-  
στή από πάρα

πολύν καιρόν, το δε παλαιόν αίτημα προς  
πλήρωσιν του κενού, που συν τω χρόνω με-  
τεβλήθη εις παράκλησιν, τώρα ομοιάζει ωσάν  
ικεσία και απευθύνεται προς όλους τους αρ-  
μοδίους, αλλά και προς κάθε ταλαντούχου φι-  
λεύσπλαγγον και ευλαβή χριστιανόν.

Ατυχώς κανείς δε φαίνεται να έχει ενδια-  
φερθή έως σήμερα, όλοι δε αι σχετικά προ-  
σπάθειαι των φίλων του Σανατορίου απέτυ-  
χον. Και αυτό είναι πολύ περιέργον δια την  
εποχήν μας, εποχήν οργανισμού ανοικοδομή-  
σεως, επεκτάσεως, η διαμορφώσεως όλων  
περίπου των εκκλησιών και μάλιστα με σχέ-  
δια και προοπτικές τόσον μεγαλεπήβολους,  
ώστε να παραμένουν μάλλον ημιτελείς οι πε-  
ρισσότεροι. Οίκοι του Κυρίου. Και επειδή ο  
λόγος περί εκκλησιών, είναι τέτοια η μανία  
της διευρυνσεώς των, ώστε συχνά βλέπεις  
να καταστρέφεται το κάθε αρχιτεκτόνημα,  
και όταν ακόμη είναι παλαιόν, όπως και αι  
τοιχογραφίαι που από χρόνια το κοσμούν.  
Βεβαίως το να μη μας χωρούν πλέον αι εκ-  
κλησίαι είναι παρήγορον φαινόμενον. Και ό-  
πως και αν το εξηγήσης, γεγονός είναι ότι  
μεγαλώνουν όσοι ναοί δεν κτίζονται εξ αρχής  
εις τας Αθήνας, τας λοιπάς μεγάλας πόλεις  
και τας μικροτέρας, των οποίων συνήθως οι  
κάτοικοι μετοίκησαν εις τας Αθήνας! Την εκ-  
κλησίαν όμως της "Σωτηρίας" κανείς δεν την  
φροντίζει. Εις το σανατόριον υπάρχει ένα  
παρεκκλήσιον επ' ονόματι της του Θεού Σο-  
φίας. Αλλ' αυτό μόλις χωρεί ολίγες μόνον δε-  
κάδες πιστών. Την Κυριακήν λοιπόν, όπως

και σε κάθε εορτήν, αδιάφορο αν έχη κρύο ή  
λιοπύρι, τουλάχιστον διακόσιοι άνθρωποι  
συνωθούνται μέσα κι έξω από αυτό. Άλλοτε  
βέβαια αρκούσε. Αλλά τώρα και δεκαπέντε  
χρόνια, διαρκώς καινούριες κλινικές ορθώνο-  
νται και νέοι ασθενείς κατά εκατοντάδας φι-  
λοξενούνται. Οι νοσηλευόμενοι είναι πιο  
πολλοί από 2000 υπάρχουν δε περίπου 700  
κατ' ελάχιστον όριον που θέλουν και περιμέ-  
νουν η προσπαθούν να εκκλησιασθούν. Πως  
όμως θα το επιτύχουν, αφού κανείς δεν κα-  
λύπτει και αυτήν των την ανάγκην; Και είναι  
ζωτική, επείγουσα θα έλεγα, "γιατί αν οι ψυ-  
χές των υγιών έχουν άμεση καθημερινή ανά-  
γκη πνευματικής τροφής για να συντηρη-  
θούν, το ίδιο συμβαίνει, πολύ πιο έντονα ό-  
μως, με τις ψυχές των αρρώστων, που δι-  
ψούν για πνευματική τροφή.

Ο εμπνευσμένος Ιερεύς του ιδρύματος,  
που για να διακονήση τους πονεμένους α-  
δελφούς του εγκατέλειπε την γραμματεία  
του Αγίου Όρους, έχει κινήσει πάντα λίθον,  
με τα αλλεπάλληλα υπομνήματά του. Απαι-  
τούνται 800,000 δραχμαί. Αλλά πώς να ευρε-  
θί το ποσόν από τους νοσηλευομένους που  
είναι άποροι; Η εκκλησία αυτή δεν έχει ενο-  
ρία για να ζητήσει τον οβολόν της. Αλλά μή-  
πως ενορία της "Σωτηρίας" δεν είναι ολόκλη-  
ρος η Ελλάς, αφού οι νοσηλευόμενοι προέρ-  
χονται από τα νησιά, τους κάμπους και τα  
βουνά ολοκληρού της Ελλάδος; Ποιος νόμος,  
ποια πόλις, ποιο χωριό δεν έχει ένα τουλάχι-  
στον ασθενή σ' αυτό ειδικά το ίδρυμα; Όλοι  
λοιπόν, όπου και αν ευρισκώμεθα, πρέπει να  
προσφέρωμεν, ακόμη και από το υστέρημα  
μας, για ν' αποκτήση τα σανατόριο μια εκ-  
κλησία ικανή να περιλάβη τους πιστούς της.  
Και αφού το υπουργείον Παιδείας και Θρη-  
σκευμάτων το υπουργείον Προνοίας, το Ε-  
θνικόν Ίδρυμα, η Αρχιεπισκοπή ή οι πλούσιοι  
ιδιώται δεν διαθέτουν τα απαιτούμενα κον-  
δύλια και δι' αυτό το έργον, ας βγει μια Κυ-  
ριακή ένας ειδικός δίσκος σ' όλες τις άλλες  
εκκλησίες, ώστε ο καθείς να συμβάλει στην  
ανοικοδόμησιν της νέας εκκλησίας του Πα-  
νελληνίου αυτού Σανατορίου. "Σωτηρία" ονο-  
μάζεται γιατί προσπαθεί να κερδίσει προ-  
σωρινά, για την εγκόσμιον κοινωνίαν, το  
φθαρτόν σώμα. Την προστασίαν όμως την  
αφθάρτου ψυχής πως θα επιτύχη χωρίς έ-  
ναν οίκον Σωτηρίας, άξιον του Κυρίου;

"Η Καθημερινή" 9.7.1955

## ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

### Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ.2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

## ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

**Ευχαριστούμε θερμά τον:**

κύριο Βεγκώντη Νικόλαο.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά  
αντί στεφάνου την κυρία**

Τσαρουχά Αιμιλία στη μνήμη της **Τσαρουχά  
Αναστασίας** και τον κ. Παναγιώτη Σωτηρό-  
πουλο στη μνήμη της **Ιουλίτας Σωτηροπού-  
λου** για την Δωρεά ενός νεφελοποιητή.

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006**

**IBAN: GR7101712740006274040035006**

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων

"Σοφία Σλήμαν"

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

## Οικονομικά

Αυγούστου 2013

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
120,00 ευρώ	1.786,88 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπομένοι:	542,77 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	664,30 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	579,81 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, Βασίλης

Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως

την ευθύνη των κειμένων τους

## Οι τρεις τελευταίες επιθυμίες του Μεγάλου Αλεξάνδρου

Ευρισκόμενος στα πρόθυρα του θανάτου, ο  
Μέγας Αλέξανδρος συγκάλεσε τους στρατη-  
γούς του και τους κοινοποίησε τις τρεις τε-  
λευταίες επιθυμίες του.

1] Να μεταφερθεί το φέρετρό του στους ώμους  
από τους καλύτερους γιατρούς της εποχής.

2] Τους θησαυρούς που είχε αποκτήσει (ασή-  
μι, χρυσάφι, πολύτιμους λίθους) να τους σκορ-  
πίσουν σε όλη τη διαδρομή μέχρι τον τάφο του.

3] Τα χέρια του να μείνουν να λικνίζονται στον  
αέρα, έξω από το φέρετρο, σε θέα όλων.

Ένας από τους στρατηγούς, έκπληκτος από  
τις ασυνήθιστες επιθυμίες, ρώτησε τον Αλέ-  
ξανδρο ποιοι ήταν οι λόγοι.

Ο Αλέξανδρος του εξήγησε:

1] Θέλω οι πιο διαπρεπείς γιατροί να σηκώσουν  
το φέρετρό μου, για να μπορούν να δείξουν με  
αυτό τον τρόπο ότι ούτε εκείνοι δεν έχουν, μπρο-  
στά στο θάνατο, τη δύναμη να θεραπεύουν!

2] Θέλω το έδαφος να καλυφθεί από τους  
θησαυρούς μου, για να μπορούν όλοι να βλέ-  
πουν ότι τα αγαθά που αποκτούμε εδώ, εδώ  
παραμένουν!

3] Θέλω τα χέρια μου να αιωρούνται στον α-  
έρα, για να μπορούν οι άνθρωποι να βλέπουν  
ότι ερχόμαστε με τα χέρια άδεια και με τα χέ-  
ρια άδεια φεύγουμε, όταν τελειώσει για εμάς ο  
πιο πολύτιμος θησαυρός που είναι ο χρόνος!

"Ο ΧΡΟΝΟΣ" είναι ο πιο πολύτιμος θησαυ-  
ρός που έχουμε, γιατί είναι περιορισμένος.  
Μπορούμε να δημιουργήσουμε χρήμα, αλλά  
όχι περισσότερο χρόνο. Όταν αφιερώνουμε  
χρόνο σε ένα πρόσωπο, του παραχωρούμε  
ένα μέρος από τη ζωή μας που ποτέ δεν θα  
μπορέσουμε να αναπληρώσουμε.

Ο χρόνος είναι η ζωή μας.

<http://olympia.gr>



Έμεινε γνωστός για την μεγάλη νίκη του στον Μαραθώνιο της Βοστώνης το 1946 που την εποχή εκείνη ήταν μία από τις μεγαλύτερες επιτυχίες του ελληνικού αθλητισμού. Ήταν ο πρώτος αθλητής εκτός Αμερικής-Καναδά που νίκησε στον Μαραθώνιο της Βοστώνης και ο πρώτος που χρησιμοποίησε χρονομετρητή χειρός.

Στην Πάφο γεννήθηκε. Στις 4 Μαΐου 1910. Πάνω από έναν αιώνα πια. Φτωχόπαιδο ήταν και κάποια στιγμή ξεκίνησε τον αθλητισμό στην Λεμεσό. Του άρεσε να τρέχει από πιτσιρίκι. Κατάφερε, μάλιστα, να πάρει μέροσ ως δρομέας με την ελληνική εθνική ομάδα στους ολυμπιακούς αγώνες του 1936!

Αγροτόπαιδο, με έρωτα για τον αθλητισμό και ταλέντο, από το 1934 τα μαζεύει και μετακομίζει στο Χαλάνδρι. Έπιασε δουλειά στην ΔΕΗ (τότε Ηλεκτρική Εταιρεία) και πήγαινε να μετράει τα ρολόγια στα σπίτια του κόσμου για να βγάλει το μεροκάματο.

Τα' μπλεξε ο πόλεμος μετά. Υπέφερε ο κόσμος. Έτσι κι αυτός, έτσι και η οικογένειά του. Το 1940 έκοψε το τρέξιμο και κοίταξε μόνο να ζήσει.

Πείνα! Έβλεπε τους παλιούς του συναθλητές, εκείνη την μεγάλη ομάδα του 1930, να λιμοκτονούν ή να τους σκοτώνει ο γερμανικός κατοχικός στρατός.

Παντρεύτηκε, έκανε παιδιά, τέλειωσε η Κατοχή, άρχισε η φαγωμάρα του Εμφυλίου. Αδερφός να σκοτώνει αδερφό εκείνα τα μαύρα χρόνια.

**Πούλησε τα μισά έπιπλα για να πάει να τρέξει!**

Παίρνει την μεγάλη απόφαση το 1946 να ξανατρέξει. Λίγη προπόνηση, ελάχιστο φαγητό από τους γείτονες, δύσκολα χρόνια. Ήθελε να πάει στην Αμερική. Στην Βοστώνη. Στον φημισμένο μαραθώνιο! Ελπίζοντας ότι και μόνο με την παρουσία του θα μπορέσει να ευαισθητοποιήσει τους Αμερικανούς για να βοηθήσουν τον λαό μας που τα περνούσε δύσκολα όσο ποτέ άλλοτε.

Πώς, όμως, να αγοράσει εισιτήριο για την Αμερική; Με τι λεφτά; Μαζεύει και πουλάει τα μισά έπιπλα του σπιτιού. Πιάνει πέντε δραχμές στο χέρι, του δίνουν με τα πολλά και κάμποσα ακόμα από την δουλειά του και πάει και βγάζει αεροπορικό εισιτήριο. Μονό! Δεν είχε λεφτά για "μετ' επιστροφής".

Μέσα από τα χαλάσματα της Αθήνας, βρήκε το κουράγιο να πετάξει για Αμερική ρισκάροντας τα πάντα. Με μοναδικό σκοπό να τρέξει! Τίποτα άλλο!

**"Θα πεθάνεις στα πρώτα χιλιόμετρα"**

Ο πιο δύσκολος μαραθώνιος της εποχής - κι ακόμα φημισμένος - ήταν αυτός της Βοστώνης. Φαβορί ο τεράστιος Άγγλος Κένεθ

Μπέιλι και ο Αμερικάνος, νικητής της προηγούμενης χρονιάς, Τζόνι Κέλι. Κι από κοντά ένας Καναδός αθλητάρας.

Πριν τον αγώνα όλοι οι αθλητές έπρεπε να περάσουν από γιατρό. Πάει και ο Κυριακίδης, τον εξετάζουν οι Αμερικάνοι και του λένε: "Δεν μπορείς να τρέξεις."

**- Μα, γιατί; Γιατί δεν μπορώ ενώ έκανα τόσο ταξίδι;**

**- Είσαι πολύ αδύναμος, νεαρέ Έλληνα. Θα πεθάνεις στον δρόμο από την εξάντληση, έτσι κοκαλιάρης όπως είσαι. Δεν θα αντέξεις ούτε για μερικά χιλιόμετρα.**

Παίρνει ουσιαστικά την προσωπική ευθύνη και λέει "φέρτε μου το χαρτί να το υπογράψω ότι θα τρέξω κι αναλαμβάνω όποιον κίνδυνο υπάρχει για την ζωή μου. Θα τρέξω κι ως πεθάνω εδώ πέρα".

Αρχίζει ο αγώνας. 20 Απριλίου 1946 ήταν. Ξεκίνησε αργά ο Στέλιος Κυριακίδης, αλλά ανέβαζε στροφές. Όλο και πλησίαζε τους πρώτους, όλο και πατούσε καλύτερα. Στο 40 χιλιόμετρο έπιασε τον Κέλι, τον πρωτοπόρο.

**Ναι, κέρδισε! Με πανευρωπαϊκό ρεκόρ!**

**Παραμιλούσε η Αμερική.**

Ο πρόεδρος των ΗΠΑ Τρούμαν καλεί τον Κυριακίδη στον Λευκό Οίκο, μαζί με τον δεύτερο, τον Αμερικάνο Τζόνι Κέλι.

Κι όταν λέμε Κέλι να αναφέρουμε ότι 15 φορές βγήκε στην καριέρα του μέσα στην πρώτη πεντάδα του μαραθωνίου της Βοστώνης, ενώ το 2000 ανακηρύχθηκε από το Runner's World ο κορυφαίος δρομέας για τον περασμένο αιώνα.

Ρωτάει ο Χάρι Τρούμαν τον Τζόνι Κέλι: "Καλά, βρε παιδί μου. Πώς έχασες απ' αυτόν τον κοκαλιάρη (σ.σ. έτσι τον έλεγαν οι εφημερίδες) κι αδύναμο Έλληνα;"

Απάντηση Κέλι: "Μόνο εγώ έχασα; Κανένας δεν μπόρεσε να τον κερδίσει. Εγώ έτρεχα για τον εαυτό μου κι αυτός για έναν ολόκληρο λαό, για μια ιδεολογία...".

Ο Τρούμαν χαμογελάει και γυρνάει προς τον Κυριακίδη. "Εσύ, παιδί μου, είσαι άξιος συγχαρητηρίων. Για πες μου. Τι θες να κάνω για σένα; Θες ρούχα; Τρόφιμα να δυναμώσεις; Χρήματα; Ό,τι θες από μένα"

Απάντηση Κυριακίδη: "Σας ευχαριστώ, πρόεδρε. Δεν θέλω τίποτα για εμένα. Το μόνο που ζητώ, κύριε Τρούμαν, είναι να στείλετε ρούχα και τρόφιμα στα 7 εκατομμύρια Έλληνες που λιμοκτονούν. Αυτό ζητάω. Να βοηθήσετε τον λαό μου που υποφέρει".

Αυτό που έγινε μετά ήταν απίστευτο. Από δωρεές των Αμερικάνων μαζεύτηκαν τόνοι από τρόφιμα, φάρμακα, κουβέρτες. Δεν είχαν πώς να τα μεταφέρουν. Μόλις βρέθηκαν έξι καράβια, με τη συνδρομή της οικογένειας Λιβανού, έφτασε η βοήθεια στην Ελλάδα. Το "Πακέτο Κυριακίδη", όπως το ονόμασαν.

Συγκεντρώθηκαν, επίσης, 250.000 δολάρια για να δοθούν στους ταλαιπωρημένους Έλληνες από την Κατοχή και τον Εμφύλιο! Ποσό τεράστιο για την εποχή. Όλες οι αμερικάνικες εφημερίδες τον είχαν πρωτοσελίδο, ενώ ο ίδιος έτρεχε από Πολιτεία σε Πολιτεία της Αμερικής για να φέρει κι άλλη βοήθεια στην τσακισμένη Ελλάδα.

**Ένα εκατομμύριο κόσμος στην υποδοχή!**

Ένας λαός που πέθαινε στους δρόμους από την εισβολή του ναζισμού και τον Εμφύλιο, μπόρεσε να χαμογελάσει ξανά απ' αυτόν τον τεράστιο Έλληνα. Στις 23 Μαΐου, ξεχύθηκε στους δρόμους ένας εκατομμύριο κόσμος για να τον υποδεχτεί.

Είχαν φτάσει απ' όλη την Ελλάδα άνθρωποι στην πρωτεύουσα για να τον ευχαριστήσουν. Εκείνη τη μέρα ήταν η πρώτη φορά που φωταγωγήθηκε ξανά η Ακρόπολη από τότε που άρχισε ο πόλεμος. Και θεωρήθηκε το πρώτο χαρμόσυνο γεγονός για τον τόπο ύστερα από τόσα καταραμένα χρόνια. Ο Κυριακίδης έδωσε χαρά, περηφάνια, ανακούφιση στους συνανθρώπους του.

Πόσο γνήσιος ο Στέλιος Κυριακίδης! Πόσο αυθεντικός. Και τι ψυχή! Μεγαλείο.

Ο γιός του, απλόχερα και χωρίς να ζητήσει ποτέ καμία αμοιβή, προσέφερε χρόνια μετά όλα τα κειμήλια του Στέλιου Κυριακίδη στο Μουσείο του Μαραθωνίου δρόμου στον Μαραθώνα (αξίζει να το επισκεφθείτε κάποια φορά).

Μέσα σ' αυτά που έγιναν δωρεά στο Μουσείο είναι και το μετάλλιο τεράστιας αξίας από τον νικητήριο αγώνα στην Βοστώνη. Ένα μετάλλιο που ήταν συλλεκτικό ακόμα και τότε, αφού για εκείνη και μόνο τη χρονιά είχε τοποθετηθεί στο κέντρο του ένα διαμάντι!

Ο Στέλιος Κυριακίδης είναι ακόμα και σήμερα άγνωστος στους περισσότερους Έλληνες φιλάθλους. Στις ΗΠΑ, όμως, έχουν γράψει βιβλία για το κατόρθωμά του, έχουν γυρίσει βραβευμένα ντοκιμαντέρ (NBC), ενώ ετοιμάζουν και μια ταινία από την Disney με παραγωγούς τους Mark Ciardi και Gordon Gray.

Άνθρωπος της προσφοράς, με υψηλά ιδεώδη, γνώστης της βαριάς κληρονομιάς αυτού του τόπου στον αθλητισμό και τον πολιτισμό, ένας μοναδικός αθλητής που λατρεύτηκε στην εποχή του. Θα μπορούσε και σήμερα να αποτελεί

φάρο εμπνευσης για όλους μας, αλλά μάλλον σε πολλούς το όνομά του δεν λέει κάτι.

Κι ως έκανε, πέρα απ' όλα τα άλλα, κι έναν τεράστιο άθλο από καθαρά αθλητικής άποψης, αφού η νίκη στον μαραθώνιο της Βοστώνης θεωρείται κάτι τρομερά δύσκολο.

Ο αείμνηστος Φρέντυ Γερμανός είχε κάνει μια εξαιρετική εκπομπή για τον Κυριακίδη το 1981: Στυλιανός Κυριακίδης: ένας αφανής Έλληνας ήρωας

Στη Βοστώνη, σε ανάμνηση του θριάμβου

του, οι Αμερικανοί φιλοτέχνησαν γλυπτό στο οποίο εμφανίζεται ο πρώτος σύγχρονος ολυμπιονίκης του μαραθωνίου, Σπύρος Λούης, να δείχνει στον Στέλιο Κυριακίδη το δρόμο προς τη νίκη.

Λίγα χρόνια μετά την εκπομπή του Φρέντυ Γερμανού, το 1987, όταν η Εθνική μπάσκετ στέφθηκε πρωταθλήτρια Ευρώπης, ο παππούς μου μου είπε: "τόσους πολλούς Έλληνες μονιασμένους έχω να δω από την ημέρα της απελευθέρωσης (ενν. από τους Γερμανούς) και από την υποδοχή του Κυριακίδη".

Δείτε το θαυμάσιο ντοκιμαντέρ NBC στα αγγλικά "Στυλιανός Κυριακίδης: Το ταξίδι ενός πολεμιστή" (STYLIANOS KYRIAKIDES: the journey of a warrior, 2004).

<http://www.chanialive.net/products>



## Η επικινδυνότητα μίας σπασμένη λάμπας εξοικονόμησης ενέργειας!



Οι λαμπτήρες ενέργειας, οι οποίοι έχουν αντικαταστήσει τα τελευταία χρόνια τους λαμπτήρες πυρακτώσεως, είναι αδιαφανή μιά καινοτομία στο χώρο της φωταγωγοσύνης και του ηλεκτρισμού. Τα οφέλη από τη χρήση τους είναι τεράστια και σε ατομικό, αλλά

και σε συλλογικό επίπεδο. Η τιμή αγοράς τους σε αναλογία με τη διάρκεια τους είναι πλέον κάτι παρα πάνω από ικανοποιητική. Η παγκόσμια εξοικονόμηση ενέργειας δε, ανέρχεται σε ποσοστά που έχουν βοηθήσει καταφανώς το περιβάλλον. Οικολόγοι και ακτιβιστές έχουν δώσει κατά το παρελθόν μάχες με τα εργοστάσια παραγωγής των παλιών ενεργοβόρων λαμπτήρων και τελικά κατάφεραν βάσει οδηγίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης να τους αντικαταστήσουν.

Υπάρχουν όμως και κάποιες ιδιαιτερότητες για τις οποίες ελάχιστοι έχουν φροντίσει να ενημερώσουν τους καταναλωτές. Οι νέοι λαμπτήρες ενέργειας στηρίζουν τη λειτουργία τους σε μία ποσότητα υδράργυρου που εμπεριέχουν στο εσωτερικό τους. Όσο οι λάμπες αυτές λειτουργούν κανονικά είναι τελείως ακίνδυνες. Κανείς όμως δεν έχει ενημερώσει τους καταναλωτές για τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε περίπτωση που ένας λαμπτήρας ενέργειας σπάσει.

Δεν είναι καθόλου τυχαίο πως η ανακύκλωση των συγκεκριμένων λαμπτήρων είναι υποχρεωτική για όλους σύμφωνα με νόμο που έχει ψηφιστεί. Το σπάσιμο μίας τέτοιας λάμπας ισοδυναμεί με μία μικρή καταστροφή. Η εξάτμιση των 5 mg υδράργυρου που περιέχεται μέσα σε έναν λαμπτήρα, μπορεί να προκαλέσει από βλάβες στα μάτια και στο δέρμα, μέχρι χρόνια προβλήματα στο συκώτι και καρκινογενέσεις.

Σε ενημερώσεις άλλων χωρών σχετικά με την επικινδυνότητα μίας σπασμένης λάμπας, χαρακτηριστικά αναφέρονται οι εξής ενέργειες: "Αν μία λάμπα εξοικονόμησης ενέργειας σπάσει κατά την τοποθέτησή ή την αφαίρεσή της, δεν πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ηλεκτρική σκούπα, για να συλλέξουμε τα απορρίμματα, γιατί αυτή θα μολυνθεί, όπως και κάθε άλλο εργαλείο ή συσκευή που θα χρησιμοποιήσουμε. Όλοι όσοι βρίσκονται στον χώρο, άνθρωποι και ζώα, πρέπει να μετακινηθούν άμεσα από το σημείο όπου βρίσκονται τα συντρίμια της λάμπας, πρέπει να σφραγιστεί ο χώρος και να κλειθούν τα συστήματα εξαερισμού. Τα ρούχα και τα παπούτσια πρέπει να αλλάξουν και να καταστραφούν. Συλλέγουμε τα απορρίμματα φωφάντας γάντια, τα τοποθετούμε σε μία σακούλα, την οποία βάζουμε εν συνεχεία σε άλλη σακούλα και καλούμε την Πυροσβεστική για να την παραλάβει".

Ακούγεται βγαλμένο από σενάριο επιστημονικής φαντασίας, αλλά αυτή είναι η πραγματικότητα και ο βαθμός επικινδυνότητας μίας σπασμένης ενεργειακής λάμπας.

Οι ηλεκτρολόγοι διευκρινίζουν ότι οι πιθανότητες μιά τέτοια λάμπα να σπάσει κατά τη διάρκεια της λειτουργίας της από μία απότομη αυξομείωση της τάσης του ηλεκτρικού ρεύματος είναι ελάχιστες. Η προσοχή μας όμως πρέπει να επικεντρωθεί στη διαδικασία τοποθέτησης και αφαίρεσής τους και φυσικά σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να πετάγονται στους κάδους απορριμμάτων, αλλά υποχρεωτικά και μόνο σε συγκεκριμένα σημεία ανακύκλωσης τα οποία βεβαίως είναι προς το παρόν ελάχιστα και θα πρέπει να ψάχνει κανείς για να τα βρει.

Οι λαμπτήρες ενέργειας έχουν βοηθήσει τα μέγιστα στο περιβάλλον και στην οικονομία του ρεύματος στα σπίτια μας, όμως κάθε καταναλωτής θα πρέπει να ενημερωθεί, το συντομότερο δυνατό, για την προσεκτική χρήση τους και για τον τρόπο αντιμετώπισης ενός ατυχήματος, ειδάλως μπορούν να αποβούν μοιραίοι.

Θοδωρής Καραγεωργίου  
Συγγραφέας - Δικηγόρος

## Το δικό σου παιδί θα μαζέψει φράουλες;

Μία από τις μεγάλες χαρές που προσφέρει η ενασχόληση με τα ιδιαίτερα μαθήματα είναι η προσωπική σχέση με τον μαθητή, αν καταφέρει να σε εμπιστευτεί. Το μεγάλο μειονέκτημα είναι η επαφή με κάποιους από τους γονείς.

Το κείμενο που ακολουθεί είναι η απάντησή σε μία μητέρα. Θεώρησα πως έπρεπε να της πω ότι το παιδί της, που είναι ήδη 18 ετών, δεν έχει την παραμικρή ιδέα για το τι συμβαίνει στην πραγματική ζωή και πως, κατά τη γνώμη μου, θα έπρεπε έστω και τώρα να το βοηθήσει να αντιληφθεί ορισμένα πράγματα. Με έναν πολύ αγενή τρόπο μου απάντησε πως το παιδί της προορίζεται για επιστήμονας και δεν έχει καμία ανάγκη να μάθει ταπεινές δουλειές. Όταν αναφερθήκαμε στις δουλειές του σπιτιού, μου είπε πως αυτές ήταν αποκλειστικά δική της αρμοδιότητα και τα παιδιά της θα έπρεπε να αφοσιωθούν στις σπουδές τους. Τέλειωσε τη μικρή της διάλεξη με το εξής: "Κι εσύ για να έχεις κάνει σπουδές, σημαίνει ότι δικό σου σε απάλλαξαν από όλα όσα θα σου απροσπούσαν την προσοχή. Το ίδιο κάνω για τα παιδιά μου. Δεν τα προορίζω να πάνε να μαζεύουν φράουλες με τους Πακιστανούς".

Καταλαβαίνετε πως η συνομιλία αυτή δεν πήγαινε καλά. Άλλη μία μητέρα που μεγαλώνει τα παιδιά της με φαντασιώσεις. Σκέφτηκα, όμως, να απαντήσω με αυτό το κείμενο, γιατί είμαι πεπεισμένη μου πως οι εμπειρίες του κάθε ανθρώπου είναι μαθήματα για όλους τους άλλους. Προσωπικά, γλίτωσα πολλές κακοτοπιές δίνοντας προσοχή στις εμπειρίες των άλλων.

Είμαι ακόμα λίγο θυμωμένη. Αλλά, ελπίζω στην ανοχή σας, καθώς αυτό δεν επηρεάζει το νόημα.



Λοιπόν, κυρία μου, λοιπές κυρίες και κύριοι, θυμάμαι, πόσο καμάρωνα με τα μικρά μου ζυμαρικά, τα οποία φρούνιζε η νονά μου μαζί με τα υπέροχα ψωμιά της. Θυμάμαι τη μία ταλαίπωρη ντομάτα που μου έδινε η μάνα μου να ετοιμάσω, όταν έφτιαχνε γεμιστά. Ήταν η δική μου ντομάτα! Τώρα ξέρω ότι αυτά που έφτιαχνα τα έτρωγαν με το ζόρι, αλλά εγώ δεν έβλεπα την ώρα να μεγαλώσω και να φτιάχνω ψωμιά και γεμιστά σαν τα δικά τους! Και κάποτε χρειάστηκε να εργαστώ σε κουζίνα για να ζήσω.

Πριν ακόμα πάω στο Γυμνάσιο, ήξερα να ξεχωρίζω και να μαζεύω χόρτα, να φροντίζω τα κηπευτικά στον μικρό μας κήπο, να ξεχωρίζω τα φρέσκα θαλασσινά στην αγορά. Εκείνη την εποχή η μητέρα μου ήταν καμαριέρα σε ένα μικρό ξενοδοχείο. Όταν δεν είχα σχολείο, με έπαιρνε μαζί της και είδα τι ακριβώς έκανε για να έρθουν τα χρήματα στο σπίτι. Την βοηθούσα και μου άρεσε. Όχι πάντα.

Λίγο μεγαλύτερη, μάθαινα πώς να σφίγγω τις χαλαρωμένες βρύσες. Να αλλάζω τις καμένες λάμπες, να τρίβω και να βάρω κάρτελα και τοίχους. Μεγαλώνοντας, ξόδευα πολύ λιγότερα χρήματα επισκευάζοντας τις απλές βλάβες μόνη μου. Και όταν χρειαζόταν ειδικός, καταλάβαινα αν κάνει σωστά τη δουλειά του και δεν γινόμουν θύμα κανενός επιτήδειου.

Οι γονείς ήταν εργάτες. Ύστερα μικροαστοί, καθώς κάποια στιγμή απέκτησαν ένα μαγαζί, στο οποίο εργαζόμουν από 9 ετών. Ήξερα να ζυγίζω, να δίνω ρέστα, να συναλλάσσομαι με τους πελάτες. Πότε μου άρεσε και πότε έπληττα. Αλλά, όταν τα πράγματα αγρίεψαν κι έπρεπε να δουλέψω σπουδήποτε, είχα το θάρρος να παρουσιαστώ σπουδήποτε. Και τα κατάφερα ι-

κανοποιητικά και επέζησα και έβγαλα χρήματα, ώστε να σπουδάσω με δική μου δαπάνη αυτό που λαχταρούσα και να κάνω πια τη δουλειά που μου άρεσε. Διότι τα πρόγματα ήρθαν ανάποδα και η οικογένεια διαλύθηκε κι εγώ βρέθηκα ολομόναχη. Ποιος θα μπορούσε να το προβλέψει; Αμέσως μετά, οι γονείς μου πέθαναν, για διαφορετικούς λόγους μέσα στον ίδιο χρόνο. Χάθηκε ακόμα και η ψευδαίσθηση της οικογένειας. Τι είχε μείνει; Τα μαθήματα ζωής που είχα πάρει. Αντί να πέσω στα πατώματα, αξιοποίησα όλα όσα είχα μάθει από αυτούς που έκαναν λάθη καθοριστικά για τη ζωή μου και τα οποία με βοήθησαν να ανατρέψω όλα τα προγνωστικά! Ήμουν ικανή να εργαστώ σπουδήποτε. Μέσα στη μεγαλύτερη καταστροφή που μπορεί να βρει ένα δεκαεξάχρονο παιδί, ήξερα τον τρόπο να επιβιώσω έντιμα. Να κερδίζω 10 και να ξοδεύω 8. Να κάνω δύο και τρεις δουλειές ταυτόχρονα. Να κυνηγήσω το όνειρό μου και να το πετύχω, για να έχω τώρα εσένα κυρία μητέρα να μην καταλαβαίνεις πως ορείφεις να μεγαλώσεις παιδιά αυτόνομα και δυνατά!

Γιατί, βλέπεις; Κοίτα πώς τα έφερε ο καιρός! Τα παιδιά σου πρέπει να εργαστούν και δεν ξέρουν πώς και πού! Τα έμαθες να θεωρούν τη δουλειά ντροπή. Να περιμένουν πάντα έναν υπηρέτη να κάνει τις δύσκολες δουλειές και εσύ ήσουν ο υπηρέτης τους. Όχι η μητέρα τους. Η μητέρα είναι πάνω από όλα δασκάλα, σοφή και δυνατή δασκάλα για τα παιδιά της. Έχεις δει την ταινία που αφηγείται τη ζωή του τυφλού Ray Charles; Λέγεται "Ray". Δες την και επικεντρώσου στη σκηνή που η μητέρα αφήνει τον σχεδόν τυφλό γιο της (που ξέρει πως σύντομα θα τυφλωθεί εντελώς) να κινείται μόνος του μέσα στο δωμάτιο. Παρατήρησε τη δύναμη και τον πόνο της, όταν πλησιάζει στη φωτιά και καίγεται. Και τον αφήνει να βιώσει τον πόνο. Ξέρεις γιατί; Γιατί δεν έχει την ψευδαίσθηση πως είναι αθάνατη. Γνωρίζει πως ο γιος της κάποτε θα πρέπει να τα βγάλει πέρα μόνος του. Δες το και συλλογίσου!

Δεν ξέρω πώς να στο πω χωρίς να σε τρομάξω! Αλλά, ένας νέος άνθρωπος που είχε γονείς full service, που δεν έπιασε ποτέ τη σκούπα στα χέρια του, που δεν ξέρι να φροντίσει τα ρούχα του, που δεν βγήκε ποτέ στη ζούγκλα των δημοσίων υπηρεσιών να πληρώσει έναν λογαριασμό, έστω με τα λεφτά των γονιών του, που όταν λείπει κάτι από το ψυγείο ουρλιάζει στη μάνα του, αντί να πάει να ψωνίσει, δεν πρόκειται ποτέ, μα ποτέ, να πάει να μαζέψει φράουλες για να ζήσει!

Και αν πάει, το σώμα του θα τον προδώσει σε λίγες ώρες.

Και αν αντέξει λίγο παραπάνω, θα καταρρεύσει ψυχολογικά.

Ο ασφαλέστερος τρόπος να μεγαλώσεις σωστά το παιδί σου είναι να συνειδητοποιήσεις πως δεν είσαι άτρωτος, δεν είσαι αθάνατος. Μεγαλώνεις ανθρώπους που, αργά ή γρήγορα, θα πρέπει να καταφέρουν μόνοι τους. Και δεν ξέρεις ούτε το πότε ούτε ποιος συνθήκες θα κληθούν να το κάνουν.

Εσύ, λοιπόν, που τα παιδιά σου είναι ακόμα μικρά, αντί να τους πετάς στα μούτρα το κινέζικο χαζοπαχνίδο από τα Τζάμπο, παίξε μαζί τους δουλεύοντας. Σκουπίστε, μαγειρέψτε, καθαρίστε τα τζάμια μαζί! Για τα παιδιά, παιχνίδι είναι κι αυτό. Και αν κάποιες στιγμές δυσανασχετούν, αγνοήστε το. Σημιασία έχει πως θα γνωρίζουν πως να ζήσουν, όποια τροπή και αν πάρουν τα πράγματα. Θα έρθει μια μέρα που η ευγνωμοσύνη τους για σας, θα τους χαρίσει τόση ευτυχία, που τίποτα, μα τίποτα δεν μπορεί να τους την πάρει!

Αθηνά Ταρλά

Πηγή: skeptene.blogspot.gr  
Αντικλειδί, <http://antikleidi.com>

## Παρέες των Γυναικών Κάνουν Καλό στην Υγεία!



Στην σχολή του πολύφημου πανεπιστημίου του Stanford, μια ομάδα κορυφαίων ερευνητών μελετά εδώ και χρόνια την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο κοινωνικό περιβάλλον, το νου, τον εγκέφαλο και το σώμα, προκειμένου να καταλάβει με ποιους τρόπους η μοναξιά, το άγχος ή η ανθρωπίνη συνύπαρξη και η υποστήριξη μπορούν να επηρεάσουν την υγεία. Ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας Dr. David Spiegel δήλωσε πρόσφατα ότι το καλύτερο πράγμα που μπορεί να κάνει ένας άντρας για την υγεία του, είναι να βρει μια σύντροφο και να παντρευτεί. Μια γυναίκα, το καλύτερο που έχει να κάνει για να προστατέψει την υγεία της είναι να καλλιεργεί και να φροντίζει τη σχέση με τις φίλενάδες της. Όλοι στο ακροατήριο γέλασαν. Όμως ο Dr. David Spiegel σοβαρολογούσε. Η φράση του συνοψίζει τα ερευνητικά αποτελέσματα μιας ολόκληρης δεκαετίας.

Ήδη από το 2002, αρκετοί ερευνητές μελετούν τη σημασία της γυναικείας φιλίας. Αρχικά αντίστοιχες έρευνες έμοιαζαν να αναζητούν το αυτόνομο και αντιμετωπίζονταν με ειρωνεία. Όλοι ξέρουν ότι για τις γυναίκες, οι φίλες είναι οι πιο "σημαντικοί άλλοι". Ξέρουν επίσης ότι οι γυναίκες συνδέονται με τρόπο διαφορετικό από εκείνον των αντρών, ότι επικοινωνούν διαφορετικά, αγαπούν διαφορετικά, βλέπουν τον κόσμο με άλλο μάτι. Η επιστήμη απέδειξε (σε μια έρευνα - σταθμό από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες - UCLA) ότι γυναικείος εγκέφαλος αντιδρά στο άγχος παράγοντας οξυτοκίνη -την περιβόητη "ορμόνη της αγάπης". Χάρη σε αυτήν, η αντίδραση "πολεμιά-ω ή φεύγω" (fight or flight) μαλακώνει κι έτσι η γυναίκα αποφεύγει τις δύο ακραίες συμπεριφορές και αντιδρά πιο ήπια. Η οξυτοκίνη είναι αυτή που προσφέρει το βιολογικό κίνητρο στις γυναίκες να συνυπάρχουν με άλλες γυναίκες και επίσης να φροντίζουν τα παιδιά τους.

Επιπλέον, ο διαφορετικός τρόπος με τον οποίο συνδέονται και συνυπάρχουν οι γυναίκες τις βοηθά να αντιμετωπίζουν το άγχος και πολύ δύσκολες δοκιμασίες στη ζωή τους. Ο ποιοτικός χρόνος που έχει μια γυναίκα με τις φίλες προκαλεί στον οργανισμό της την παραγωγή περισσότερης σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που βοηθά στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και δημιουργεί ένα αίσθημα ευεξίας. Οι γυναίκες μοιράζονται συναισθήματα, ενώ οι άντρες δημιουργούν σχέσεις με άξονα τις δράσεις τους. Είναι εξαιρετικά σπάνιο για έναν άντρα να καθίσει να μιλήσει με τους φίλους του για το πώς αισθάνεται ή για το πώς πάνε τα πράγματα στη ζωή του. Θα μιλήσει για τον αθλητισμό, για τα αυτοκίνητα, για το ψάρεμα, για το στρατό. Ναι. Για το πώς αισθάνεται; Ποτέ.

Οι γυναίκες αυτό είναι που κάνουν μεταξύ τους. Ανοίγουν την ψυχή τους και μοιράζονται. Με τις φίλες, με τις αδερφές, με τις μαμάδες τους. Οι επιστήμονες τώρα ξέρουν ότι αυτός ο χρόνος που περνάνε οι γυναίκες μαζί με άλλες γυναίκες είναι τόσο σημαντικός για την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση, όσο το τρέξιμο και η άθληση γενικότερα. "Τείνουμε να πιστεύουμε ότι φροντίζουμε το σώμα μας όταν γυμναζόμαστε και να θεωρούμε ότι είναι χαμένος, μη παραγωγικός ο χρόνος που περνάμε απλά για να είμαστε με τους φίλους μας". Η επιστημονική έρευνα αποδεικνύει το μεγάλο λάθος και τονίζει ότι, στην πραγματικότητα, η αδυναμία ενός ανθρώπου να δημιουργεί και να διατηρεί ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις, όπου μοιράζεται τα συναισθήματά του, είναι το ίδιο καταστροφικό για την υγεία όσο το κάπνισμα.

Εμπρός λοιπόν, να επενδύσουμε ξανά χρόνο και φροντίδα στις παρέες των γυναικών! Κάνουν καλό στην υγεία!

<http://www.inews.gr/Oi-gynaikoparees-sozoun-zoi.htm>

## Πώς θα απαλλαγούμε από τα μυρμήγκια; Φυσικά, με... φυσικό τρόπο



Είναι τα πιο εργατικά πλάσματα του ζωικού βασιλείου. Τόσο άξια μάλιστα,

που ακόμα και ο σπουδαιότερος «παραμυθός» στην ιστορία της ανθρωπότητας, ο Αίσωπος επαίνεσε την πειθαρχία τους γράφοντας τον «Τζιτζικά και τον μέρμηγκα», που μεγαλώνει αιώνες τώρα γενιές και γενιές.

Αυτά, σε φιλοσοφικό πάντα επίπεδο, γιατί κανείς μας δε θέλει τα μυρμήγκια να περιτριγυρίζουν στην κουζίνα του. Είτε επιθυμείτε να τα εξολοθρεύσετε ολοκληρωτικά με δραστικές λύσεις, είτε είστε πιο ήπιοι και απλά θέλετε να μην αποτελεί το σπίτι σας...σημείο συνάντησής τους, εμείς σας προτείνουμε ορισμένες λύσεις για να απαλλαγείτε από τα μυρμήγκια, ό-πως αναφέρει το «Mother nature network».

### 1. Χυμός λεμονιού

Εάν ψεκάσετε με λίγο χυμό λεμονιού στα «ανοίγματα» του σπιτιού και ιδιαίτερα στην κουζίνα σας, τα μυρμήγκια θα αποσύρουν να σας επισκεφτούν. Ο λόγος πιθανολογείται, ότι είναι το οξύ που έχει το λεμόνι, αποπροσανατολίζοντας τα μυρμήγκια στον εντοπισμό της τροφής.

### 2. Κανέλα

Η κανέλα, αν και θα μπορούσε να αποτελέσει πόλο έλξης για τα μυρμήγκια, στην ουσία είναι «κόκκινο πανί». Ψεκάστε με λίγο αιθέριο έλαιο κανέλας γύρω από τις πόρτες, τα παράθυρα κ.λπ για να τα εμποδίσετε να μπουν σπίτι σας. Και σκεφτείτε, ότι η κανέλα καθαρίζεται εύκολα μετά. Όπως ακριβώς δηλαδή και το μπαχαρικό, το μπαχαρικό το οποίο επίσης είναι αποτρεπτικό για τα μυρμήγκια.

### 3. Μέντα

Μία παλιά «μαμα-δίστικη» συνταγή λέει, ότι αν αναμείξετε 1 μέρος νερό με 1 μέρος έλαιο μέντας και ψεκάσετε απευθείας στα μυρμήγκια, που έχουν εισβάλει σπίτι σας, θα τα δείτε να υποφύρουν. Για πιο ήπιες λύσεις, απλά ψεκάστε στις πόρτες, στα παράθυρα και όπου αλλού έχει ανοίγματα το σπίτι σας και δε θα πλησιάσουν καν.

### 4. Βόρακας, νερό και ζάχαρη

Ο βόρακας είναι μια φυσική μεταλλική ένωση, με pH 9 υψηλότερο από την μαγειρική σόδα, ι-δανικό για να εξουδετερώσετε μυρωδιές, μούχλα, κατασαρίδες και άλλα έντομα. Η πιο δραστική λύση είναι να αναμείξετε βόρακα με ζάχαρη και νερό. Αυτό λειτουργεί ως «δόλωμα» για τα μυρμήγκια, τα οποία θα πάρουν το μέγιστο στη φωλιά τους, δηλητηριάζοντας τη βασίλισσά τους και ολόκληρη της αποικία τους.

### 5. Βρασμένο νερό και απορρυπαντικό πιάτων

Το βράζο με το μέλι συνήθως είναι ο καλύτερος μαγνήτης για τα μυρμήγκια. Πλύντε καλά το βάζο απ' έξω και αλείψτε το με μία ελαφρά

στρώση από νερό με σαπουνάδα (από το απορρυπαντικό των πιάτων). Δίπλα, στο βάζο μπορείτε επίσης να έχετε ένα μικρό πιατάκι με νερό και απορρυπαντικό για ...πιο δραστικές λύσεις. Η πιο ακραία ωστόσο λύση, που προτείνεται από τους «πάσχοντες» είναι το βραστό νερό, απευθείας στη φωλιά.

### 6. Μαγειρική σόδα και ζάχαρη άχνη

Τα μυρμήγκια φέρουν μια οξίνη ουσία πάντα μαζί τους για προστασία. Ωστόσο, ένα μείγμα από μαγειρική σόδα και ζάχαρη άχνη σε ένα πλαστικό καπάκι, τοποθετημένο σε «στρατηγικό» σημείο του σπιτιού, μπορεί να κάνει θαύματα.

### 7. Κιμωλία

Άγνωστο για ποιον λόγο, τα μυρμήγκια αποφεύγουν την κιμωλία. Εάν λοιπόν, σχηματίσετε μία γραμμή από κιμωλία έξω από το σπίτι σας ή στις «εν δυνάμει» εισόδους του, πολύ πιθανόν να απαλλαγείτε από τους ανεπιθύμητους επισκέπτες.

### 8. Το κατακάθι του καφέ

Αφού απολαύσετε τον καφέ σας, χρησιμοποιήστε το κατακάθι του για να επαλείψετε τις ρωγμές, που συνήθως είναι οι πύλες εισόδου για την εισβολή των μυρμηγκιών. Η λύση αυτή είναι από τις πιο ενδεδειγμένες, γιατί απλά απομακρύνει, χωρίς να σκοτώνει τα μυρμήγκια.

### 9. Καλαμποκάλευρο

Το καλαμποκάλευρο και η μελάσα αποτελούν...λιχουδιές για τα μυρμήγκια. Αν πασπαλίσετε τις πιθανές εισόδους με λίγο καλαμποκάλευρο (ναι, όντως είναι σπατάλη αλλά τουλάχιστον φτηνή), τα μυρμήγκια θα αλλάξουν πορεία. Το συγκεκριμένο προϊόν μάλιστα είναι απόλυτα ασφαλές, εάν υπάρχουν στο σπίτι κατοικίδια ή μικρά παιδιά.

### 10. Κρέμα από σιτάρι

«Κεράστε» τα μυρμήγκια του σπιτιού σας με κρέμα από σιτάρι και το πιο πιθανό είναι, ότι δε θα τα ξαναδείτε. Τα μυρμήγκια τρώνε την κρέμα, η οποία (όπως και το καλαμποκάλευρο) φουσκώνει και εξαπλώνεται μέσα τους, με αποτέλεσμα να... εκρήγνυνται.

### 11. Ξύδι

Φτιάξτε ένα διάλυμα από νερό και ξύδι και σφουγγαρίστε το πάτωμα του σπιτιού σας. Μάλιστα, για πιο δραστικές λύσεις, κάντε το όταν βρείτε τη φωλιά τους και όχι μόνο όταν τα δείτε να κάνουν τη...βόλτα τους. Εάν επιλέξετε να ρίξετε το διάλυμα μέσα στη φωλιά τους, τότε θα απαλλαγείτε από αυτά για πάντα. Στο διάλυμα μπορείτε κάλλιστα να προσθέσετε υγρό απορρυπαντικό πιάτων και έλαιο μέντας, για να είστε σίγουροι.

### 12. Γλυκαντικές ουσίες

Εάν αναμείξετε ένα- δύο φακελάκια γλυκαντικής ουσίας με χυμό μήλου, ίσως να απαλλαγείτε από τα μυρμήγκια. Μία νευροτοξίνη, που έχουν τα μυρμήγκια προφανώς αντιδρά στο μείγμα αυτό, εξοντώνοντάς τα.

<http://www.fwnazw.gr/2013/07/pos-apalagoumemurmigkia-fusika-fusiko-tropo.html>

## 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 περιθαλπόμενα 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<sup>ης</sup> 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

# ΕΠΑ.Σ 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

Λειτουργεί Γραφείο Σύνδεσης με την Αγορά Εργασίας.

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 πρόγονοι 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 Μετρο Μεταρρύθμισης)

Ασπλάδας 37 116, Μεταίχμιον  
104 06, Αθήνα  
Τηλ.: 210 5203904 [epasathens.wordpress.com](mailto:epasathens.wordpress.com)  
2114 5051400000 [epas\\_athens@tiscali.gr](mailto:epas_athens@tiscali.gr)  
Email: [scel2@athens.tiscali.gr](mailto:scel2@athens.tiscali.gr) [epas\\_athens@tiscali.gr](mailto:epas_athens@tiscali.gr)

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.

**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