ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΑΘΗΝΑΣ 15
Αριθμός Άδειας 1

ΕΛΤΑ Hellenic Post

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΩΔΙΚΟΣ 7812
Φύλλο 11ο
Φεβρουάριος 2007

Τηλ.: 210 7763638
Fax: 210 7707211
E-mail: infosylfilon@.gr
Web Site: www.sylfilon.gr

Επι κοινωνία εν τύπω

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΑΝΤΙΣΤΑΘΕΙΤΕ!

Αν κάποιος έμπαινε μέσα στο σπίτι σας και άρχιζε να φωνάζει και να κατηγορεί όχι εσάς αλλά γενικά την κοινωνία, το κράτος, τους θεσμούς, τους εμπόρους, την αστυνομία, τους πολιτικούς, την εκκλησία, το σύστημα υγείας, το εκπαιδευτικό σύστημα, το καλλιτεχνικό στερέωμα, το στρατό, το δικαστικό σώμα και αυτό το έκανε κάθε μέρα για 2-4 ώρες τουλάχιστον, θα το αντέχατε;

Καταρχάς, αν δουλεύεις ένα 8ωρο τη μέρα, θέλεις όταν γυρίσεις σπίτι σου να ξεκουραστείς και να ηρεμήσεις. Να δεις την οικογένεια σου, να λύσεις προβλήματα, να κάνεις οικιακές εργασίες, να μιλήσεις με τους φίλους σου και να κοιμηθείς τις αναγκαίες ώρες για να ανακτήσεις δυνάμεις μέχρι την επόμενη ημέρα. Πολλές φορές αισθάνεται κανείς ότι το 24ωρο δεν είναι αρκετό για όλα αυτά. Ο ελεύθερος χρόνος γίνεται αγαθό δυσεύρετο και ακριβό όπως πολλά από τα αυτονόητα και αναγκαία συστατικά της ζωής μας.

Αυτός ο ελεύθερος χρόνος γίνεται μήλον της έριδος από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης που στο όνομα της "πληροφόρησης" τον διεκδικούν άγρια για να πουλήσουν προϊόντα, για να διαμορφώσουν συνειδήσεις και για να γίνουν παντοδύναμοι χειραγωγοί της κοινής γνώμης. Έτσι, με προκάλυμμα την ιδιότητα του διασκεδαστή και του ειδησιογράφου τα κανάλια, ραδιοφωνικά και τηλεοπτικά, γεμίζουν ώρες και ώρες από τη ζωή μας με άχρηστες στην πλειοψηφία τους πληροφορίες και μάλιστα τόσες πολλές που ο εγκέφαλός μας αδυνατεί να επεξεργαστεί και απλά καταγράφει σαν έγκυρες και αληθινές, χωρίς τη δυνατότητα πια να ελέγξει την σκοπιμότητα και την προέλευσή τους.

Ξέρετε τι δύναμη έχουν αυτοί που μπορούν να διαμορφώσουν την κοινή γνώμη; Μπορούν να ανεβοκατεβάζουν κυβερνήσεις, να καταστρέφουν σταδιοδρομίες, να καταδικάζουν και να αθωώνουν υποδίκους, να ελέγχουν τους πάντες! Ναι, αλλά αυτοί από πού ελέγχονται; Τώρα πια μετράει το θέαμα, το σκάνδαλο, οι εντυπώσεις και οι ειδήσεις έχουν χάσει την πραγματική τους διάσταση. Κατά περίεργο τρόπο όλα γίνονται για την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης. Ποτέ όμως η κοινή γνώμη δεν ήταν πιο απαθής και η νεολαία πιο παροπλισμένη μέσα στα δικά της προβλήματα.

Τώρα πια κανείς δεν είναι καλοπροαίρετος ή μετριοπαθής. Κυριαρχεί η λοιδορία, η ειρωνεία, το κουτσομπολιό, η ιερή αγανάκτηση, η υποκρισία, η επιθετικότητα, ο χλευασμός στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Και το χειρότερο είναι ότι και οι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή έχουν μάθει να συναλλάσσονται και να αντιδρούν έτσι και να επικαλούνται τη δίκαιη τιμωρία του φταίχτη όχι από τη δικαιοσύνη αλλά από τα ΜΜΕ, στα οποία απειλούν να τον καταγγείλουν!

Προτείνω να αντισταθείτε σε όλο αυτό το κλίμα που δεν προμηνύει τίποτα καλό για το κοινωνικό σύνολο και για τον καθένα ξεχωριστά. Κάθε πληροφορία χωράει μια χαρά σε μία παράγραφο, άντε δύο. Τα σχόλια μπορεί κανείς να τα κάνει και μόνος του, δεν χρειάζεται τον κάθε ειδήμονα να του ζαλίζει το κεφάλι. Δεν υπάρχουν αυθεντίες και μάλιστα με αγνά κίνητρα. Όπως στην πραγματική ζωή δεν ανέχεται κανείς κόσμο στο σπίτι του να φωνάζει και να τσακώνεται με τις ώρες, έτσι και στην εικονική πραγματικότητα δεν πρέπει να γίνεται κι αυτό ανεκτό από οποιονδήποτε και αν προέρχεται. Να διαφυλάξουμε την οικιακή μας γαλήνη και τον ελεύθερο χρόνο μας και να ασχοληθούμε περισσότερο με τα άτομα που μας περιβάλλουν και λιγότερο με τις διασημότητες. Να περιφρουρήσουμε το δικαίωμα να σκεφτόμαστε μόνοι μας για τον εαυτό μας, να μη χάσουμε αυτή την ικανότητα και να ασκηθούμε στην κρίση και όχι στην κατάκριση. Έτσι θα γίνουμε ενεργοί πολίτες και όχι σε ένα καναπέ μπροστά στην τηλεόραση.

Φωτεινή Δαρειωτάκη.

ΕΝΑ ΟΡΑΜΑ ΤΕΙΝΕΙ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΕΙ

Το Νοσοκομείο μας, "Η Σωτηρία" είναι ένα "χωριό" που βρίσκεται όχι πολύ μακριά από το κέντρο της μεγάλης μας πόλης.Υπάρχει ένα δάσος από πεύκα που φύτεψαν πριν 100 χρόνια κάποιοι που διψούσαν για ζωή και για τον αέρα που ανέπνεαν. Ένα Ασκληπιείο Χωριό που τα αιωνόβια δένδρα του έχουν μεγαλώσει με δάκρυα πόνου. Αυτή τη βαριά ευθύνη για την φροντίδα και προστασία τους έχω αναλάβει από τότε που διορίστηκα σαν Γεωπόνος.

Παρέλαβα δένδρα ακλάδευτα για πολλά χρόνια, ένα εγκαταλελειμμένο και χορταριασμένο δάσος, χωρίς πυρόσβεση, χωρίς σχέδιο διαχείρισης και με λιγοστό προσωπικό και πενιχρά μέσα, καταφέραμε να το διατηρήσουμε ζωντανό.

Λόγω της αδυναμίας των διοικήσεων για εξεύρεση χρημάτων, που θα βοηθούσαν στην βελτίωση και ανάδειξη του ιστορικού δάσους μας, στράφηκα σε αναζήτηση διαφόρων λύσεων στα πλαίσια των Κοινοτικών και Εθνικών χρηματοδοτήσεων, και σε προγράμματα άλλων Υπουργείων .

Μεταξύ των άλλων και με την βοήθεια της προηγούμενης Διοίκησης κατάφερα να αποσπάσω από το Δασαρχείο την έγκριση χορήγησης ξυλοκατασκευών: 4 Λυόμενα οικήματα, 20 Τραπέζια με δύο πάγκους, 30 Τραπεζοπάγκοι, 2 Κιόσκια, 15 Παγκάκια και 50 Καλάθια απορριμμάτων.

Η προμήθειά τους πρόκειται να γίνει από το Κρατικό Εργοστάσιο Κατεργασίας Ξύλου Καλαμπάκας με ένα συμβολικό τίμημα, εφόσον υπάρξει η τελική έγκριση από το Δ.Σ του Νοσοκομείου μας.

Τα χρήματα που θα δοθούν είναι ελάχιστα σε σχέση με την πραγματική τους αξία και την λειτουργικότητά τους για την κάλυψη των αναγκών του προσωπικού, των ασθενών και των επισκεπτών, βελτιώνοντας παράλληλα την αισθητική του περιβάλλοντος χώρου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι άλλη μια τέτοια προσπάθεια είχα κάνει κατά το παρελθόν στο Νοσοκομείο, επί προεδρίας του Κου Γιαννόπουλου, που με την βοήθειά του μπήκαν σε σημεία του δάσους τραπεζοπαγκοι, ξύλινα παγκάκια και καλάθια απορριμμάτων.

Εύχομαι η προσπάθεια να βρεί ανταπόκριση και σήμερα, ώστε ο παράνομος ΣΚΟΥΠΙΔΟΤΟΠΟΣ (πίσω από το σπίτι της Ιδρύτριας του Νοσοκομείου) να μετατραπεί σε ένα νέο ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΟ με δημιουργία νέων χώρων για ποικίλες δραστηριότητες (όπως συναντήσεις διαφόρων ομάδων, συνεδριακά, φιλοξενία προσώπων που συμμετέχουν σε προγράμματα κ.ά) με το σεβασμό στην ιστορικότητα του δάσους.

Πιστεύω ότι η νέα διοίκηση και το Δ.Σ θα προχωρήσουν στην τελική έγκριση, για να δούμε τελικά να γίνονται αλλαγές στο περιβάλλον του Νοσοκομείο μας προς το καλύτερο.

Αριστείδης Στρατάκος - Γεωπόνος.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2006 ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Η εγκαθίδρυση του Συλλόγου μας έγινε την 21η Δεκεμβρίου 2005 κατά την 1η Γενική Συνέλευση, κατόπιν της υπ' αρ. 5688/2005 απόφαση του Μονομελούς Πρωτοδικείου Αθηνών.

Αποτελέσματα Εκλογών 1ης Γ.Σ.
Διοικητικό Συμβούλιο
Δούσου Αθηνά (35)
Γαρζώνης Πέτρος (32)
Δεδούσης Γιώργος (25)
Πούλιου Ελένη (23)
Σπυράτου Σταματίνα (21)
Αλεξόπουλος Ιωάννης (15)
Στρατάκος Αριστείδης (14)
Φοίφα Δήμητρα (8)
Βιταλάκης Κωσταντίνος (7)
Χρυσώτης Χρήστος (1).

Εξελεκτική Επιτροπή
Καραγιάννη Αικατερίνη
Μπουγιούρη Ελεάννα
Πάνου Ευθύμιος.

1η Συνεδρίαση Διοικητικού Συμβουλίου
Σύγκλιση σε Σώμα
Πρόεδρος: Γαρζώνης Πέτρος
Αντιπρόεδρος: Πούλιου Ελένη
Γεν.Γραμματέας: Σπυράτου Σταματίνα
Ταμίας: Δεδούσης Γιώργος
Μέλος: (Δημόσιες Σχέσεις): Δούσου Αθηνά

Αναπληρωματικά μέλη
Αλεξόπουλος Ιωαάννης
Στρατάκος Αριστείδης
Φοίφα Δήμητρα.

Εξελεκτική Επιτροπή
Καραγιάννη Αικατερίνη
Μπουγιούρη Ελεάννα
Πάνου Ευθύμιος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΔΣ ΚΑΤΑ ΤΟ 2006

Ο Σύλλογός μας αυτή την στιγμή αριθμεί 274 Μέλη (84 Τακτικά και 190 Συμπαθούντα). Έχουν ενισχυθεί 164 περιθαλπόμενοι και διατέθηκαν για τον σκοπό αυτό 19.002,63 Ευρώ. *Μέσα στο 2006 έγιναν 21 συνεδριάσεις του Δ.Σ. και ιδρύθηκαν οι εξής ομάδες εργασίας για την αποτελεσματική επίλυση ειδικών θεμάτων.*

● **Επιτροπή Ανακύκλωσης:** Νικολακάκου Δήμητρα, Δεδούσης Γιώργος, Δούσου Αθηνά, Βιταλάκης Κώστας, Νόβας Ευστράτιος, Δεδούση Τζένη, Στρατάκος Άρης.

● **Επιτροπή Ανεύρεσης Πόρων:** Γουσέτης Σωτήρης, Βοντετσάνος Θεόδωρος, Στρατάκος Άρης, Θειακός Ξενοφώντας, Αρτινόπουλος Χρήστος, Αλεξόπουλος Γιάννης, Μπελόπουλος χρήστος.

● **Επιτροπή Bazaar:** Αναστασάκου Ευγενία, Καποπούλου Λυγερή, Κωνσταντακάκη Αναστασία, Σπυράτου Σταματίνα, Δούσου Αθηνά, Νταλαμάγκου Δήμητρα, Ορφανίδου Δώρα, Σιούσουρα Μαρία, Στούρη Χριστίνα, Τσιτσέ Νεκταρία, Φραγκιά Κωνσταντίνα, Αναγνώστου Σπυριδούλα, Καζή Δανάη.

● **Επιτροπή Εθελοντών:** Πούλιου Ελένη, Βιταλάκης Κωνσταντίνος, Βιταλάκη Σοφία, Παπαζήση Χαρά, Νικολαΐδης Γιάννης.

● **Επιτροπή Ξενώνα:** Γαρζώνης Πέτρος, Κυρατζής Γεώργιος, Πολυζωγόπουλος Δημήτριος, Νικολακάκου Δήμητρα, Φραγκιά Κωνσταντίνα, Αρτινόπουλος Χρήστος, Βιταλάκης Κων/νος, Δημόνη Χριστίνα, Μπράτης Διονύσης, Σπυράτου Σταματίνα, Τριανταφύλλης Ευάγγελος, Τομαρά Στέλλα, Τσελεμπής Θανάσης.

● **Συντακτική Επιτροπής Εφημερίδας:** Γαρζώνης Πέτρος, Δεδούσης Γιώργος, Στρατάκος Άρης, Κολοβός Βαγγέλης, Κουτζάς Στέλιος, με προοδευτική επέκταση της επιτροπής με τους: Δαρειωτάκη Φωτεινή, Δούσου Αθηνά, Παΐσιο Νίκο και Σπυράτου Ματίνα.

Οι επιτροπές είναι μόνιμα ανοικτές για όλα τα μέλη (Τακτικά και συμπαθούντα), εφ' όσον θέλουν να προσφέρουν εθελοντική εργασία.

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΟΥΣ

Πέρα από χρηματικά ποσά που διατέθηκαν σε περιθαλπόμενους ο Σύλλογος έχει προβεί σε:

● Αγορά και διανομή πυτζαμών-φορμών.
● Διανομή φορμών σε κλινικές που περιήλθαν στον σύλλογο από δωρεά.
● Προμήθεια με pampers, σερβιέτες, τσιγάρα και τηλεκάρτες στους ασθενείς του Ψυχιατρικού Τομέα.
● Συλλογή ρουχισμού και διανομή σε ενδεή άτομα σε συνεργασία με αλλά σωματεία.
● Αποστολή φαρμάκων στο Λίβανο.
● Εθελοντική προσφορά εκμάθησης Αγγλικής γλώσσας σε άπορο παιδί από εθελοντή.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

● Διοργάνωση Στρογγύλης Τράπεζας με θέμα: "Οι διαστάσεις φιλανθρωπίας στον χώρο του Νοσοκομείου", με ομιλητές τους: Πέτρο Γαρζώνη, Ματίνα Σπυράτου και Δήμητρα Φοίφα, στις 25.1.2006, 12:00 μμ, στο αμφιθέατρο του Νοσοκομείου.
● Κούλουμα, εκδήλωση για την Καθαρά Δευτέρα για τους περιπατητικούς ασθενείς.
● Εγκαίνια των Γραφείων του Συλλόγου 6/4/06.
● Καλοκαιρινό Bazaar 7/6/06 με πολύ μεγάλη επιτυχία και μεγάλη συμμετοχή.
● Έκθεση φωτογραφίας ασθενών του Ψυχιατρικού Τομέα στα πλαίσια εκδηλώσεων του BAZAAR.
● Λαχειοφόρος αγορά με πλούσια δώρα. Οι λαχνοί διατέθηκαν την ημέρα του Bazaar και η κλήρωση έγινε την 1η Αυγούστου σύμφωνα με την κλήρωση του Εθνικού Λαχείου.
● Γεύμα στο ταβερνάκι του Σαμψών 19/11/06
● Χριστουγεννιάτικες κάρτες κατασκευάστηκαν και διανεμήθηκαν στους ασθενείς με τη βοήθεια των σπουδαστών Κοινωνικής Υπηρεσίας.
● Χριστουγεννιάτικο Bazaar 19/12/2006 με βιβλία, γλυκά, ποτά, φυτά, και στολίδια.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

● Πίνακες ανακοινώσεων από Plexiglas σε 41 σημεία του Νοσοκομείου προς ενημέρωση των δραστηριοτήτων του Συλλόγου.
● Συναντήσεις με Διοικητές Νοσοκομείου κ. Ιωάννη Πυρνοκόκη και κ. Ιωάννη Μηλωνάκη.
● Ανοικτή επιστολή προς την Διοίκηση για ενημέρωση - ενίσχυση του Συλλόγου.
● Συνάντηση με Διευθύνουσα και Προϊσταμένες.
● Επιστολές προς εταιρείες ρουχισμού για δωρεάν προσφορά πιζαμών, φορμών, εσωρούχων κλπ.
● Επικοινωνία με την Ομοσπονδία μη-κυβερνητικών φιλανθρωπικών Οργανώσεων.
● Επικοινωνία με Νομικό Σύμβουλο του Νοσοκομείου.
● Επικοινωνία με Αντιπρόεδρο κα Κατσίμπρα.
● Συνάντηση με το Δ/ντή του Υπουργού, κ. Σταυρουλόπουλο στις 15/06/2006.
● Ιστοσελίδα του Συλλόγου στο Internet: www.sylfilon.gr
● E-mail του Συλλόγου: info@sylfilon.gr

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

● Άνοιγμα λογαριασμού του Συλλόγου στην ALPHA BANK Παπάγου: 202-002101-025269.
● Άνοιγμα κοινού λογαριασμού με Κοινωνική Υπηρεσία στην Εμπορική Τράπεζα κάλυψη μικροεξόδων στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών και τις Κλινικές.
● Ειδικό έντυπο πληρωμής και συγκεντρωτική κατάσταση για τον έλεγχο της κίνησης του πιο πάνω λογαριασμού.
● Δήλωση στοιχείων Προέδρου στην εφορία
● Θεώρηση μπλοκ αποδείξεων στην Νομαρχία.
● Σύνταξη και κατάθεση φορολογικής δήλωσης για το 2005.
● Αλλαγή φορολογικής κατηγορία του Συλλόγου και ένταξη σε ΦΠΑ.
● Έλεγχος Εφορίας στα βιβλία μας, όλα βρέθηκαν τακτοποιημένα.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ

● Άρτος - Δράση.
● "ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕΩΣ ΧΑΡΤΟΥ - ΚΤΗΜΑΤΙΚΗ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΗ ΑΕ".
● Γιατροί του Κόσμου.
● Καταφύγιο της αγάπης και της συμπαράστασης.
● Ομοσπονδία μη-κυβερνητικών φιλανθρωπικών Οργανώσεων.
● Σύλλογος Ασθενών με Χρονία Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια.
● Φαρμακευτικές εταιρείες για δωρεές προς το Σύλλογο.
● Φιλανθρωπικό μη κερδοσκοπικό Σωματείο "Αγαπάν".

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

● Έκδοση ημερολογίου για το 2006 με συλλεκτικές φωτογραφίες από τα κτίρια του Νοσοκομείου.
● Εκτύπωση 2000 φακέλων με τον λογότυπο του Συλλόγου.
● Έκδοση εφημερίδας του Συλλόγου 2000 φύλλα μηνιαίως.
● Έκδοση χιλίων Λαχνών.
● Έκδοση Ενημερωτικού φυλλαδίου του Συλλόγου μας.

ΔΩΡΕΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ

- Παραχώρηση κατάλληλου χώρου από την Διοίκηση για την εγκατάσταση των γραφείων του Συλλόγου.
- Ανακαίνιση των γραφείων από την Τεχνική Υπηρεσία του Νοσοκομείου.
- Δωρεά ηλεκτρονικού υπολογιστή και πολυμηχανήματος από Νικόλαο Αυξεντιάδη.
- Επίπλωση των γραφείων από δωρεές (2 Γραφεία, Τραπέζι συνεδριάσεων, Καρέκλες, Έπιπλο, Ομπρελοθήκη, Οθόνη προβολής διαφανειών) από μέλη και Εταιρείες.
- Διαμόρφωση της εντοιχισμένης ντουλάπας, ώστε να αποθηκεύεται ο ρουχισμός που θα παραγγελθεί. (Τεχνική Υπηρεσία).
- Παραχώρηση από την Διοίκηση ενός φωτοτυπικού μηχανήματος.
- Τοποθέτηση Air condition Δωρεά της Διοικήσης.
- Δωρεά μικρού ψυγείου από την Διοίκηση.
- Αναλώσιμα και γραφική ύλη από Διοίκηση
- Catering από Φαρμακευτική Εταιρεία Βιανέξ.
- Catering από Φαρμακευτική Εταιρεία Genesis.
- Δωρεά προς το Σύλλογο σε γραφική ύλη (Ντοσιέ και χαρτί) από μέλος
- Δωρεά εκπόνησης Ιστοσελίδας (site στο Internet) από Χάρη Μπαλαλή σε συνεργασία με Γιώτα Χαυτάκου.
- Ένταξη δραστηριοτήτων Συλλόγου στο site του Νοσοκομείου από Χρήστο Μιχαήλ.

ΑΓΟΡΕΣ

- 45 πινακες νακοινώσεων Plexiglass
- Μεγάλες ομπρέλες (4) για τις ανάγκες του Bazaar.
- Υλικά για την κατασκευή των συρμάτινων κάδων ανακύκλωσης για κούτες.
- Αγορά 40 πυτζαμών-φορμών

Αναμένεται η οριστική πιστοποίηση του Συλλόγου μας στο Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα με αριθμό 09111ΦΣΤ11026Ο26Ν 0722 και στο Ειδικό Μητρώο Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων με αρ. 09111ΦΣΤ11026Ο26Ν 0647.

Η επωνυμία συλλόγου στα Αγγλικά:
The Society of Friends
of the Aided at the "Sotiria" Hospital
Chest Diseases Hospital of Athens
152 Mesogion Ave.- Athens 11527
Τηλ.2107763638 - FAX 2107707211.

ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 2007

- Υλοποίηση του Ξενώνα
- Ενεργοποίηση Επιτροπής Εθελοντών
- Εκπόνηση Εσωτερικού Κανονισμού

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 2006

Τα **έσοδά** μας ανήλθαν σε **45.790,38** Ευρώ.

Αναλυτικά:

Εγγραφές 2005	288,00 Ευρώ
Εγγραφές 2006	1.128,00 Ευρώ
Συνδρομές 2005	615,00 Ευρώ
Συνδρομές 2006	2.835,00 Ευρώ
Δωρεές	9.417,00 Ευρώ
	100,00 Δολάρια
Εκδηλώσεις	30.544,40 Ευρώ
Ανακύκλωση	962,98 Ευρώ
ΣΥΝΟΛΟ:	**45.790,38 Ευρώ**
	+ 100,00 Δολάρια

Τα **έξοδά** μας ανήλθαν σε **27.021,42** Ευρώ.

Αναλυτικά:

Περιθαλπόμενοι	14.499,00 Ευρώ
Κοινωνική Υπηρεσία	2.900,00 Ευρώ
Υλικοτεχνική Υποδομή	4.377,00 Ευρώ
Ψυχιατρικός Τομέας	603,63 Ευρώ
Ταχυδρομικά έξοδα	817,66 Ευρώ
Έκδοση εφημερίδας	1.755,00 Ευρώ
Διανομή εφημερίδας	1.070,00 Ευρώ
Φάρμακα για Λίβανο	1.000,00 Ευρώ
ΣΥΝΟΛΟ:	**27.022,31** Ευρώ

Μέχρι 31 Δεκεμβρίου 2006 το ταμειακό μας υπόλοιπο ανήλθε σε **18.768,07** Ευρώ **+100 $**

Ο Διοικητικός και οικονομικός απολογισμός εγκρίθηκαν παμψηφεί από την Γ.Σ. στις 31/1/07

ΑΠΟ ΤΟ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟ ΣΤΑΘΜΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΜΑΣ

Λίγα λόγια για να γνωρίζετε κάποια πράγματα σχετικά με τη λειτουργία του Β/Ν Σταθμού μας.

Ο Σταθμός λειτουργεί από το 1996, φιλοξενεί 120 παιδιά ηλικίας από 20 μηνών έως 6 ετών, παιδιά εργαζομένων στο Νοσοκομείο.

Διαθέτει τέσσερα (4) τμήματα, ένα (1) Βρεφικό και τρία (3) Νηπιακά.

Το προσωπικό του Σταθμού αποτελείται από το εκπαιδευτικό και το βοηθητικό προσωπικό. Το έργο που επιτελούν είναι δύσκολο, απαιτεί μεγάλη αγάπη και υπευθυνότητα.

Όλοι μας εργαζόμαστε για τον ίδιο σκοπό.

Σκοπός μας είναι να εξασφαλίσουμε στα παιδιά μας ασφαλές υγιεινό περιβάλλον, σωστή φροντίδα και όχι μόνο.

Κοινός μας στόχος είναι να δώσουμε στα παιδιά μας κάποιες βασικές αρχές, κάποια εφόδια απαραίτητα, για την μελλοντική τους ζωή. Θέλουμε να θέσουμε τις βάσεις για να τα βοηθήσουμε να γίνουν μεγαλώνοντας υπεύθυνοι και ευαισθητοποιημένοι πολίτες.

Πιστεύω ότι τα καταφέραμε. Οι προσπάθειές μας όμως δεν σταματούν ποτέ, αγωνιζόμαστε πάντα για το καλύτερο.

Με φιλικούς χαιρετισμούς
Η Δ/ντρια του Β/Ν Σταθμού
Αρετή Κοκελίδου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΛΟΓΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Διορθώνουμε ένα σοβαρό λάθος του προηγούμενου φύλλου, που έγινε από κακή πληροφόρηση.

Την Τετάρτη, 18 Δεκεμβρίου διεξήχθησαν οι εκλογές για την ανάδειξη δύο εκπροσώπων σαν Τακτικά μέλη και δύο σαν Αναπληρωματικά μέλη για το Υπηρεσιακό Συμβούλιο του Νοσοκομείου μας. Εξελέγησαν οι συνάδελφοι:

ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
Ελευθερίου Λαμπρινή
Φωτομάρας Κωνσταντίνος

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
Γεωργακοπούλου Ευγενία
Σιούσουρας Θεόδωρος

Τους ευχόμαστε καλή δύναμη και επιτυχία στο δύσκολο έργο τους.

Ο ΣΤΑΘΜΟ ΜΑΣ

Η ύπαρξη Βρεφονηπιακού Σταθμού μέσα στο Νοσοκομείο μας, αποτελεί προνόμιο για τους εργαζόμενους γονείς. Αφενός γιατί αισθάνονται κοντά στα παιδιά τους και αφετέρου γιατί είναι ένας πολύ καλός σταθμός.
Η Διευθύντρια και όλο το προσωπικό με πολύ αγάπη προσπαθούν για την καλύτερη εκπαίδευση των παιδιών μας, τα οποία χαίρονται την παρέα των συνομηλίκων τους και κοινωνικοποιούνται κάτω από τις καλύτερες προϋποθέσεις.
Οι συνθήκες υγιεινής είναι άψογες. Επίσης γίνεται προσπάθεια για επιπρόσθετες δραστηριότητες με την ένταξη μαθημάτων ρυθμικής ή με την τακτική παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων.
Ευχαριστούμε όλο το προσωπικό του Σταθμού που φροντίζουν και προσέχουν τα παιδιά μας.

Εργαζόμενες Μητέρες

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΟΛΗ Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Με αφορμή τη δημοσίευση της "δίαιτας της λαχανόσουπας", στο φύλλο 10 της εφημερίδας θα ήθελα να εκφράσω τις δικές μου απόψεις.

Η παχυσαρκία πλήττει περίπου το 30% των Ελλήνων, γεγονός που την κατατάσσει στις μάστιγες της εποχής. Αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλά χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά και άλλα. Έχει δηλαδή αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου και κατ' επέκταση σημαντικό κοινωνικο-οικονομικό κόστος. Η αντιμετώπιση λοιπόν αυτής πρέπει να τυγχάνει αντίστοιχης σοβαρότητάς.

Προβάλλονται διάφορες δίαιτες από τα μέσα ενημέρωση (τύπος, τηλεόραση), οι οποίες χαρακτηρίζονται με διάφορους τρόπους, όπως express, χημικές, κλπ. Οι δίαιτες αυτές συνήθως δίνουν έμφαση σε ένα τρόφιμο ή σε μια ομάδα τροφίμων ή σε συνδυασμούς αυτών, τα οποία έχουν λιποδιαλυτικές και "μαγικές" ιδιότητες. Μια από αυτές είναι η διάσημη δίαιτα της λαχανόσουπας. Η υιοθέτηση μιας τέτοιας δίαιτας δεν είναι τόσο απλή υπόθεση και εγκυμονεί κινδύνους. Αυτό συμβαίνει για τους παρακάτω λόγους.

- Καταρχάς, οι δίαιτες αυτές δεν τυγχάνουν επιστημονικής τεκμηρίωσης, δηλαδή δε βασίζονται σε επιστημονικά ερευνητικά ευρήματα.
- Δεν παρέχουν ισορροπία και επάρκεια θρεπτικών συστατικών. Όταν ακολουθούνται μακροχρονίως μπορεί να προκαλέσουν ανισορροπία στον οργανισμό.
- Δεν λαμβάνουν υπόψη το ατομικό και ιατρικό ιστορικό. Το αποτέλεσμα είναι αφενός να μην βελτιώνουν πιθανούς παθολογικούς δείκτες, πχ. χοληστερόλη αίματος, και αφετέρου να αποβούν ακόμα και επικίνδυνες σε κάποιες ασθένειες, όπως πχ. στα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
- Δεν βοηθούν το άτομο να αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες.
- Δεν προάγουν τις αρχές της σωστής διατροφής, ενώ συχνά έρχονται σε αντίθεση με αυτές.
- Όταν ακολουθούνται κατ' επανάληψη από το ίδιο άτομο, ο οργανισμός εξασθενεί, η μυϊκή μάζα ελαττώνεται και κάθε νέα προσπάθεια απώλειας βάρους γίνεται ακόμα πιο δύσκολη.
- Οδηγούν σε απογοήτευση όταν το άτομο επαναπροσλαμβάνει σύντομα τα όποια κιλά έχασε, συμβάλλοντας στο φαινόμενο "γιο-γιο".
- Δίνουν την εντύπωση ότι η δίαιτα είναι μια διαδικασία βασανιστική και επώδυνη.
- Δεν προάγουν συνήθως την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Τι θα πρέπει να κάνουμε όταν αντιμετωπίζουμε πρόβλημα βάρους; Δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές. Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας αποτελούν το κλειδί για την απώλεια βάρους και τη διατήρηση αυτού. Ένα υγιές πλάνο σίτισης περιλαμβάνει, σε γενικές γραμμές, ποικιλία τροφών, πολλά φρούτα και λαχανικά, λίγο κρέας, χαμηλά λιπαρά, καθώς και περιορισμός του αλατιού και της ζάχαρης. Ο ενδιαφερόμενος θα μπορούσε ακόμα να απευθυνθεί σε ειδικούς επιστήμονες διαιτολόγους. Ο διαιτολόγος θα καταρτίσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής, το οποίο θα λαμβάνει υπόψη το ατομικό και ιατρικό ιστορικό του ασθενούς και θα τον βοηθήσει στη επίτευξη του στόχου. Βέβαια, το πρόβλημα δε λύνεται τόσο εύκολα. Στην ουσία πρόκειται για μια νόσο με την οποία θα συμβαδίζουμε πιθανώς για μια ζωή, όπως κάνουν για παράδειγμα οι διαβητικοί με τον σακχαρώδη διαβήτη. Επομένως, το θέμα θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα και ευθύνη. Κι αν δεν το κάνουν τα μέσα ενημέρωσης για εμάς, οφείλουμε να το κάνουμε εμείς για τον εαυτό μας.

ΜΑΡΙΑ ΜΠΛΕΤΣΑ, M. Sc.
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Τμήμα διατροφής
Γ. Ν. Ν. Θ. Α. "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΤΡΑΥΜΑ

Όλοι μας μια φορά τουλάχιστον, έχουμε τραυματιστεί λιγότερο ή περισσότερο σοβαρά.

Οι τραυματισμοί είναι περιστατικά που μπορούν να συμβούν κάθε ημέρα, ιδιαίτερα στα άτομα που κάνουν χειρωνακτικές εργασίες. Τα μικρά παιδιά είναι, σίγουρα, πιο εκτεθειμένα σε αυτό τον τύπο περιστατικών και καθημερινά ακούμε για χτυπήματα, γδαρσίματα κτλ.

Με ιατρικούς όρους ο τραυματισμός είναι μια λύση της συνοχής του δέρματος που, όταν επουλώνεται, αφήνει μια ουλή διαρκή ή προσωρινή που θα χαθεί με τον καιρό.

Οι τραυματισμοί διαφέρουν μεταξύ τους αλλά και όλοι έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό, τη ροή αίματος, είτε μικρή είτε μεγάλη.

Όλοι εξάλλου προκαλούν πόνους και υπόκεινται σε μολύνσεις που μπορούν να κάνουν επικίνδυνο ένα τραύμα που αυτό το ίδιο είναι ασήμαντο: και αναφερόμαστε ιδιαίτερα στο πολύ γνωστό πρόβλημα του τετάνου.

Ένας τραυματισμός μπορεί να θεραπευθεί με διάφορους τρόπους, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του, με την εντόπιση και τη σοβαρότητά του. Πρέπει όμως να καθαριστεί και να προστατευτεί με αποστειρωμένη γάζα για να αποφευχθούν επιπλοκές άλλες εκτός από το σταμάτημα της ροής αίματος.

Πρώτες βοήθειες σε τραυματισμό

Σε περίπτωση τραυματισμού περιμένοντας την επέμβαση του γιατρού ή τη μεταφορά σε σταθμό πρώτων βοηθειών, πρέπει να γίνουν μερικές άμεσες επεμβάσεις:

- Να απογυμνώσουμε το τραύμα κα να το καθαρίσουμε καλά.
- Να απολυμάνουμε το τραύμα
- Να σταματήσουμε ενδεχόμενη αιμορραγία
- Να κάνουμε τη σχετική νοσηλεία
- Να επιδέσουμε το τραύμα.

ixnilatis2006@yahoo.com

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών
"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"
Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527
Τηλ.210776(3638)
FAX 2107707211
E-mail: info@sylfilon.gr
site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΗΤΕΣ

Ανώνυμοι Δωρητές: **30Ε.**

●

Δώρισαν επίσης χρηματικά ποσά:
Απόσολος Γρηγορόπουλος,
Βίκη Μανουσαρίδου,
Γεώργιος Παπακωνσταντίνου,
Νικόλαος και Ευμορφία Τζίγκουρα.
και
Ανατολή Αδριανοπούλου
στη Μνήμη του υιού της.

Σαβούρη Ελισάβετ στη Μνήμη της μητέρας της Χαρίκλιας Πορφύρη.

Charlet Μαρία, Κάλτσα Αγάθη, Κάλτσα Ευσταθεία στη Μνήμη Σπυρίδωνος και Έλλης Γαρζώνη.

Ρωμύλος & Χριστίνα Κορακκίτου, Ρόζα Κορακίτου
εις μνήμη Αγγελικής Βορδώνη

●

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:
ALPHA BANK: 202-002101-025269
Παρακαλούμε στείλτε μας την απόδειξη πληρωμής στο FAX 2107707211 ή τηλεφωνήστε στον Ταμία μας τηλ. 6944663585

Οικονομικά
Ιανουαρίου 2007

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
****** ευρώ	***** ευρω

Επι κοινωνία εν τύπω

Ιδιοκτησία:
«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»
Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.
Συνακτική Ομάδα: Δεδούσης Γιώργος, Δαρειωτάκη Φωτεινή, Δούσου Αθηνά, Ευαγγελίου Βαγγελης, Παϊσιος Νίκος, Σπυράτου Ματίνα, Στρατάκος Άρης.
Σελιδοποίηση: Μπουμπάκη Μίνα.

Για αυτό το τεύχος εργάστικαν επίσης οι: Καλαφάτης Βασίλης, Κούτρα Ελένη, Γιώτα Χαυτάκου.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρη την ευθύνη των κειμένων τους

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ

Το Εθνικό Κέντρο Έρευνας της Ατμόσφαιρας (NCAR) των Η.Π.Α. ολοκλήρωσε τις μελέτες του με ένα νέο υπολογιστικό μοντέλο προσομοίωσης των ηλιακών κύκλων και αποφάνθηκε ότι ο επόμενος ηλιακός κύκλος θα είναι 50% σφοδρότερος από τον τελευταίο.

Οι προσομοιώσεις του μοντέλου για την ένταση των τελευταίων οκτώ ηλιακών κύκλων είχαν ακρίβεια 98%.

Ο ηλιακός κύκλος που δραστηριοποιείται τώρα με κωδικό ονομασίας "κύκλος 24" θα αρχίσει μια έντονη διεργασία από τα τέλη του 2007 (ίσως και πολύ νωρίτερα) και θα κορυφωθεί το 2012.

Αν πραγματικά η ηλιακή δραστηριότητα αποκτήσει ένταση 50% μεγαλύτερη από όσες γνωρίσαμε μέχρι το 2001, θα γνωρίσουμε τον πιο σφοδρό ηλιακό κύκλο από τα τέλη του 1950 και το δεύτερο χειρότερο από τις αρχές του 17ου αιώνα ότα η Ευρώπη "γνώρισε" τη "Μικρή Εποχή των Παγετώνων"

Αν αληθεύουν οι επιστημονικές προβλέψεις για το 2012 για την τόσο έντονη ηλιακή δραστηριότητα, τότε αυτές οι προβλέψεις συμπίπτουν με την εσχατολογία των Μάγια για τη συγκεκριμένη ημερομηνία.

Οι Μάγια είχαν υπολογίσει το πραγματικό ηλιακό έτος σε 365,242 ημέρες, το σεληνιακό έτος και το έτος της Αφροδίτης (224,7 ημέρες). (Ας αναφέρουμε ότι σήμερα η τεχνολογική μας εξέλιξη μας επιτρέπει να υπολογίζουμε το έτος σαν 365,2422 ημέρες)

Παράλληλα με το κανονικό τους ημερολόγιο χρησιμοποιούσαν κι ένα δεύτερο με 13 μήνες των 20 ημερών δηλαδή 260 ημερών, κρατώντας ημερολόγιο που αντιστοιχεί με τους κύκλους των ηλιακών κηλίδων που ακολουθούν τις ηλιακές μαγνητικές μεταπτώσεις. (Οφείλονται στην διαφορά ταχύτητας περιστροφής των πόλων σε σχέση με τον ισημερινό του ήλιου).

Το ημερολόγιο αυτό θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό μιας και οι μαγνητικές μεταπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας μπορούσαν να υπολογιστούν ή και να προβλεφθούν κάνοντας γνωστές τις επιδράσεις του ήλιου πάνω στους ανθρώπους.

Υπολόγισαν την διάρκεια κύκλου των ηλιακών κηλίδων σε 68.302 ημέρες. Μετά από 20 τέτοιες περιόδους υπάρχει αναστροφή μαγνητικού πεδίου.

Έτσι ήταν σε θέση να προβλέψουν την παρακμή τους μετά το 620 μ.Χ. όταν η έξαρση των μαγνητικών κηλίδων οδήγησε σε παρατεταμένη ξηρασία στην περιοχή τους αλλά και σε δραματική πτώση της ανθρώπινης γονιμότητας, παιδική θνησιμότητα κλπ.

Βάση του ίδιου συστήματος υπολογισμού η επόμενη μεγάλη μαγνητική αναταραχή του μαγνητικού πεδίου του ήλιου που μπορεί να προκαλέσει εξίσου μεγάλη αντίδραση στο γήινο μαγνητικό πεδίο (ίσως και με καταστρεπτικές συνέπειες) υπολογίζεται από τους Μάγια το 2012.

Ξεκίνησε το 3114 π.Χ. και με διάρκεια ενός "μπακτούν" 1.872.000 ημέρες θα τελειώσει το 2012.

Επίσης στις 6 Ιουνίου 2012 θα γίνει η τελευταία διέλευση της Αφροδίτης για τον 21ο αιώνα και οι αστερισμοί θα έχουν ακριβώς την ίδια διάταξη με εκείνη που είχαν στις 27 Ιουλίου 9792 π.χ. όταν καταποντίστηκε η Ατλαντίδα και συνέβη η τελευταία αναστροφή πόλων στη Γη.....

ixnilatis2006@yahoo.com

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Το 2006 επιβεβαιώθηκε η τάση υπερθέρμανσης του πλανήτη

Οι 45 βαθμοί Κελσίου την 1η Ιανουαρίου στο Σίδνεϊ και η κατά τα 60.000 τετραγωνικά χιλιόμετρα μείωση της επιφάνειας των πάγων στην Αρκτική, είναι ο απολογισμός για το 2006 του Παγκοσμίου μετεωρολογικού Οργανισμού (ΟΜΜ), ο οποίος επιβεβαιώνει την τάση για την υπερθέρμανση του πλανήτη, δήλωσε σήμερα ο γενικός διευθυντής του οργανισμού αυτού του ΟΗΕ, Μισέλ Ζαρό.

Αναφερόμενος στο 2007, ο Ζαρό εκτιμά ότι το φαινόμενο Ελ Νίνιο στον Ειρηνικό θα οδηγήσει "σε υψηλότερες θερμοκρασίες τη χρονιά αυτή" και υπογραμμίζει ότι η υπερθέρμανση του πλανήτη "προκαλείται σε μεγάλο βαθμό από την εκπομπή αερίων για την οποία ευθύνεται ο άνθρωπος και η οποία αυξάνεται συνεχώς".

Με βάση στοιχεία που καταγράφηκαν από 187 εθνικές μετεωρολογικές υπηρεσίες, οι οποίες υπάγονται στον ΟΜΜ, το 2006 ήταν για τον πλανήτη η έκτη πιο θερμή χρονιά, η 4η για το βόρειο ημισφαίριο και η δεύτερη για τη Γαλλία. Ηταν επίσης χρονιά σχεδόν ρεκόρ, μετά το 2005, με μείωση κατά 60.000 τετραγωνικά χιλιόμετρα (όσο είναι το Βέλγιο και η Ολλανδία μαζί) της επιφάνειας των πάγων στην Αρκτική.

Ο Ζαρό τόνισε ότι καταγράφηκαν θερμοκρασίες ασυνήθιστα ήπιες στις αρχές και το τέλος του έτους, όπως για παράδειγμα στη βόρεια Νορβηγία όπου τον Ιανουάριο και τον Απρίλιο σημειώθηκαν θερμοκρασίες κατά 12 βαθμούς και πλέον υψηλότερες σε σχέση με τις συνήθεις θερμοκρασίες των μηνών αυτών.

Ο Ζαρό αναφέρθηκε επίσης σε "ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες" που καταγράφηκαν στον πλανήτη, όπως για παράδειγμα οι 45 βαθμοί Κελσίου στο Σίδνεϊ την 1η Ιανουαρίου του 2006.

Άλλα ανησυχητικά στοιχεία που επικαλέσθηκε ο γενικός διευθυντής του ΟΜΜ, είναι μια σειρά ακραίων φαινομένων, όπως μεγάλη ξηρασία στο κέρας της Αφρικής, την οποία ακολούθησαν "καταστροφικές πλημμύρες" στις ίδιες περιοχές ή σε περιοχές που ανεμένοντο λιγότερο, όπως η Σαχάρα ή ο Νίγηρας.

Η άνοδος της στάθμης των θαλασσών υπολογίζεται ως το 2.100 σε 10 με 90 εκ., γεγονός που θα είναι, σύμφωνα με τον Ζαρό, καταστροφικό για νησιά του Ινδικού ή του Ειρηνικού Ωκεανού ή για παραθαλάσσιες πόλεις.

Πηγή: ΑΠΕ 07/01/2007 05:51 μμ

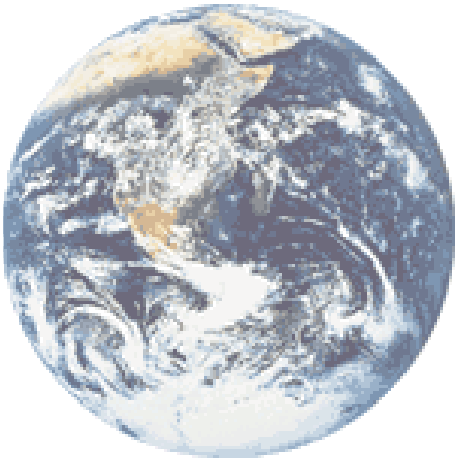
ΜΗ ΞΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΕΤΕ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΕΜΦΙΑΛΩΜΕΝΟΥ ΝΕΡΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ

Πολλοί από εμάς δε γνωρίζουμε ότι η επαναχρησιμοποίηση πλαστικού μπουκαλιού μπορεί να είναι αιτία δηλητηρίασης.

Από άγνοια, σίγουρα, χρησιμοποιούμε συνεχώς το ίδιο πλαστικό μπουκάλι, είτε στο αυτοκίνητο, είτε στη δουλειά μας. Αυτό είναι δυνητικά επικίνδυνο.

Με δυο λόγια το πλαστικό (πολυαιθυλένιο τερερφθαλάτη ή PET) εμπεριέχει εν δυνάμει καρκινογόνα στοιχεία (διθυλοδροξυλαμίνη ή DEHA). Τα πλαστικά μπουκάλια είναι ασφαλή μόνο για μία χρήση. Αν χρειαστεί να το χρησιμοποιήσουμε περισσότερο, το διάστημα δεν πρέπει να ξεπεράσει τη μια βδομάδα, με το δεδομένο, ότι δε θα το αφήσουμε σε μέρος με υψηλή θερμοκρασία.

Επαναλαμβανόμενο πλύσιμο ή ξέπλυμα του μπουκαλιού μπορεί να προκαλέσει αλλοίωση της χημικής σύνθεσης του πλαστικού και τα καρκινογόνα στοιχεία να διαρρεύσουν στο νερό, το οποίο θα πιούμε. Συνεπώς, ενδείκνυται να χρησιμοποιούμε μπουκάλια, τα οποία είναι κατασκευασμένα για πολλές χρήσεις, π.χ. γυάλινα.



ΕΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Το χαμόγελο είναι κολλητικό, το αρπάζεις όπως το συνάχι.

Όταν κάποιος μου χαμογέλασε σήμερα, άρχισα κι εγώ να χαμογελώ.

Γύρισα στη γωνία και κάποιος είδε το χαμόγελό μου.

Όταν κι εκείνος χαμογέλασε, κατάλαβα ότι μόλις του το είχα μεταδώσει.

Σκέφτηκα αυτό το χαμόγελο και κατάλαβα την αξία του.

Ένα απλό χαμόγελο, όπως το δικό μου, μπορεί να κάνει τον γύρο του κόσμου.

Λοιπόν, αν θέλεις να χαμογελάσεις, μην το καταπιέζεις, δείξτο.

Ας ξεκινήσουμε μια επιδημία, κι ας κολλήσουμε όλο τον κόσμο.

ΙΝΔΙΑΝΟΣ ΣΙΑΤΛ ΄ΕΝΑ ΠΑΛΙΟ ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ

Το παρακάτω κείμενο χρονολογείται γύρω στα 1855 και αποτελεί την απάντηση του Σιάτλ, αρχηγού μιας φυλής Ινδιάνων, στον πρόεδρο των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής Φραγκλίνο Πηρζ, ο οποίος ζήτησε από τους Ινδιάνους να πουλήσουν τη γη τους στην αμερικανική κυβέρνηση. Η πρόταση αυτής της αγοραπωλησίας ήταν εντελώς ξένη στις αντιλήψεις και στον τρόπο ζωής των Ινδιάνων, ο δεσμός των οποίων με τη φύση είναι ιερός και αδιάσπαστος, όπως η αδερφική αγάπη. Ο Σιάτλ εκφράζει με περηφάνια και σεβασμό στην παράδοση τον τρόπο σκέψης της φυλής του, ο οποίος διαφέρει πλήρως από τις υλικές αξίες και τον κατακτητικό πολιτισμό των λευκών. Οι σκέψεις που διατυπώνει ο Σιάτλ απέχουν από εμάς ενάμιση σχεδόν αιώνα, είναι όμως εξαιρετικά επίκαιρες στην εποχή μας, τώρα που όλοι πλέον βιώνουμε τις ολέθριες συνέπειες από την υπερβολική εκμετάλλευση των φυσικών πόρων, τη μόλυνση του περιβάλλοντος και τη διαρκώς επεκτεινόμενη οικολογική καταστροφή του πλανήτη μας.

Ο μεγάλος αρχηγός στην Ουάσιγκτον μηνάει[1] πως θέλει να αγοράσει τη γη μας. Ο μεγάλος αρχηγός μηνάει ακόμα λόγια φιλικά και καλοθέλητα. Καλοσύνη του, γιατί ξέρομε πως αυτός λίγο τη χρειάζεται αντίστοιχα τη φιλία μας. Την προσφορά του θα τη μελετήσομε, γιατί ξέρομε πως, αν δεν το πράξομε, μπορεί ο λευκός να προφτάσει με τα όπλα και να πάρει τη γη μας.

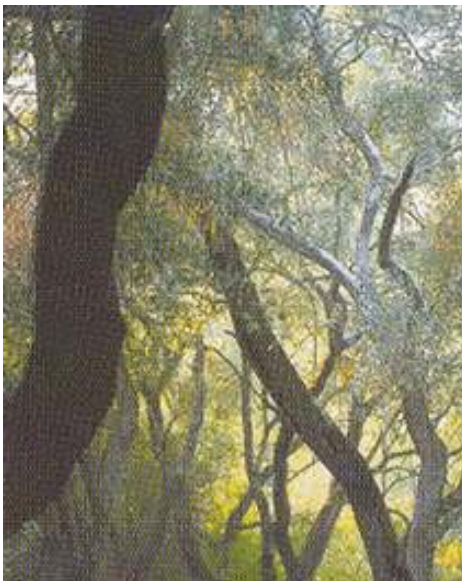
Πώς μπορείτε να αγοράζετε ή να πουλάτε τον ουρανό - τη ζεστασιά της γης - μοιάζει παράξενο. Η δροσιά του αγέρα ή το άφρισμα του νερού, ωστόσο δε μας ανήκουν. Πώς μπορείτε να τα αγοράσετε από μας; Κάθε μέρος της γης αυτής είναι ιερό για το λαό μου. Κάθε αστραφτερή πευκοβελόνα, κάθε αμμούδα στις ακρογιαλιές. κάθε θολούρα στο σκοτεινό δάσος, κάθε ξέφωτο και κάθε ζουζούνι που ζουζουνίζει είναι, στη μνήμη και στην πείρα του λαού μου, ιερό.

Ξέρομε πως ο λευκός δεν καταλαβαίνει τους τρόπους μας. Τα μέρη της γης, το ένα με το άλλο, δεν κάνουν γι' αυτόν διαφορά, γιατί είναι ένας ξένος που φτάνει τη νύχτα και παίρνει από τη γη όλα όσα τού χρειάζονται. Η γη δεν είναι αδερφός του, αλλά εχθρός που πρέπει να τον καταχτήσει, και αφού τον καταχτήσει, πηγαίνει παρακάτω.

Με το ταμάχι[2] που έχει θα καταπιεί τη γη και θα αφήσει πίσω του μια έρημο. Η όψη που παρουσιάζουν οι πολιτείες σας, κάνει κακό στα μάτια του ερυθρόδερμου. Όμως αυτό μπορεί και να συμβαίνει επειδή ο ερυθρόδερμος είναι άγριος και δεν καταλαβαίνει.

Αν αποφασίσω και δεχτώ, θα βάλω έναν όρο. Τα ζώα της γης αυτής ο λευκός θα πρέπει να τα μεταχειριστεί σαν αδέρφια του. Τι είναι ο άνθρωπος δίχως τα ζώα; Αν όλα τα ζώα φύγουν από τη μέση, ο άνθρωπος θα πεθάνει από μεγάλη εσωτερική μοναξιά, γιατί όσα συμβαίνουν στα ζώα, τα ίδια συμβαίνουν στον άνθρωπο.

Ένα ξέρομε, που μπορεί μια μέρα ο λευκός να το ανακαλύψει: ο Θεός μας είναι ο ίδιος Θεός. Μπορεί να θαρρείτε πως Εκείνος είναι δικός σας, όπως ζητάτε να γίνει δική σας η γη μας. Αλλά δεν το δυνόσαστε[3]. Εκείνος είναι Θεός των ανθρώπων. Και το έλεος του μοιρασμένο απαράλλαχτα σε ερυθρόδερμους και λευκούς. Αυτή η γη Του είναι ακριβή. Όποιος τη βλάφτει, καταφρονεί το Δημιουργό της. Θα περάσουν οι λευκοί - και μπορεί μάλιστα γρηγορότερα από άλλες φυλές.



Όταν μαγαρίζεις[4] συνέχεια το στρώμα σου, κάποια νύχτα θα πλαντάξεις από τις μαγαρισιές σου. Όταν όλα τα βουβάλια σφαχτούν, όταν όλα τα άγρια αλόγατα μερέψουν, όταν την ιερή γωνιά του δάσους τη γιομίσει το ανθρώπινο χνότο και το θέαμα των φουντωμένων λόφων το κηλιδώσουν τα σύρματα του τηλέγραφου με το βουητό τους, τότες πού να βρεις το ρουμάνι;[5] Πού να βρεις τον αϊτό; Και τι σημαίνει να πεις έχε γεια στο φαρί[6] σου και στο κυνήγι; Σημαίνει το τέλος της ζωής και την αρχή του θανάτου.

Πουθενά δε βρίσκεται μια ήσυχη γωνιά μέσα στις πολιτείες του λευκού. Πουθενά δε βρίσκεται μια γωνιά να σταθείς να ακούσεις τα φύλλα στα δέντρα την άνοιξη ή το ψιθύρισμα που κάνουν τα ζουζούνια πεταρίζοντας. Όμως μπορεί επειδή, καταπώς είπα είμαι άγριος και δεν καταλαβαίνω - μπορεί μονάχα για το λόγο αυτόν ο σαματάς[7] να ταράζει τα αυτιά μου. Μα τι μένει από τη ζωή, όταν ένας άνθρωπος δεν μπορεί να αφουγκραστεί τη γλυκιά φωνή που βγάνει το νυχτοπούλι ή τα συνακούσματα των βατράχων ολόγυρα σε ένα βάλτο μέσα στη νυχτιά; Ο ερυθρόδερμος προτιμάει το απαλόηχο αγέρι λαγαρισμένο[8] από την καταμεσήμερη βροχή ή μοσχοβολημένο με το πεύκο. Του ερυθρόδερμου του είναι ακριβός ο αγέρας, γιατί όλα τα πάντα μοιράζονται την ίδια πνοή - τα ζώα, τα δέντρα, οι άνθρωποι. Ο λευκός δε φαίνεται να δίνει προσοχή στον αγέρα που ανασαίνει. Σαν ένας που χαροπολεμάει για μέρες πολλές, δεν οσμίζεται[9] τίποτα.

Αν ξέραμε, μπορεί να καταλαβαίναμε - αν ξέραμε τα όνειρα του λευκού, τις ελπίδες που περιγράφει στα παιδιά του τις μακριές χειμωνιάτικες νύχτες, τα οράματα που ανάφτει στο μυαλό τους, ώστε ανάλογα να δέονται για την αυριανή. Αλλά εμείς είμαστε άγριοι. Μας είναι κρυφά τα όνειρα του λευκού. Και επειδή μας είναι κρυφά, θα εξακολουθήσομε το δρόμο μας. Αν τα συμφωνήσομε μαζί, θα το πράξομε, για να σιγουρέψομε τις προστατευόμενες περιοχές που μας τάξατε. Εκεί θα ζήσομε, μπορεί, τις μετρημένες μέρες μας καταπώς το θελήσομε. Όταν ο στερνός ερυθρόδερμος λείψει από τη γη, και από τη μνήμη δεν απομείνει παρά ο ίσκιος από ένα σύννεφο που ταξιδεύει στον κάμπο, οι ακρογιαλιές αυτές και τα δάση θα φυλάγουν ακόμα τα πνεύματα του λαού μου - τι[10] αυτή τη γη την αγαπούν, όπως το βρέφος αγαπάει το χτύπο της μητρικής καρδιάς. Αν σας την πουλήσομε τη γη μας, αγαπήστε την, καθώς την αγαπήσαμε εμείς, φροντίστε την, καθώς τη φροντίσαμε εμείς, κρατήστε ζωντανή στο λογισμό σας τη μνήμη της γης, όπως βρίσκεται τη στιγμή που την παίρνετε, και με όλη σας τη δύναμη, με όλη την τρανή μπόρεση σας, με όλη την καρδιά σας, διατηρήστε τη για τα τέκνα σας, και αγαπήστε την, καθώς ο Θεός αγαπάει όλους μας. Ένα ξέρομε - ο Θεός σας είναι ο ίδιος Θεός. Η γη Του είναι ακριβή. Ακόμα και ο λευκός δε γίνεται να απαλλαχτεί από την κοινή μοίρα.[11]

Μτφρ. Ζήσιμος Λορεντζάτος
Το Βήμα 16.1.1977

1 μηνάει: στέλνει μήνυμα
2 ταμάχι: πλεονεξία
3 δεν το δυνόσαστε: δεν μπορείτε
4 μαγαρίζεις: λερώνεις
5 ρουμάνι: δάσος
6 φαρί: άλογο
7 σαματάς: φασαρία
8 λαγαρισμένος: καθαρισμένος
9 οσμίζεται: μυρίζει
10 τι: γιατί
11 η κοινή μοίρα: εννοεί το θάνατο

Γ. ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΜΠΟΡΙΑ
ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΩΝ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

SERVICE
ΕΛΑΣΤΙΚΑ
ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ
ΑΞΕΣΟΥΑΡ

ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 188 ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ ΑΘΗΝΑ
ΚΟΡΩΠΙΟΥ 9 ΔΙΠΛΑ ΤΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ
ΤΗΛ.: 2107797222, 2107705979 • FAX: 2107709340

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΛΕΒΕΝΤΙΑΣ

Να στέκεσαι:

- Στους άλλους, χαμογελαστός.
- Στον εαυτό σου, αυστηρός.
- Στην ανάγκη, γενναίος.
- Στη βιοπάλη, πρόσχαρος.
- Στις αντιξοότητες, απτόητος.
- Στις πεποίθησης σου, εδραίος.
- Στις μικρότητες, αγέρωχος.
- Στους ευτελείς, γενναιόδωρος.
- Όταν σε χειροκροτούν, απαθής.
- Όταν σε σφυρίζουν, ασάλευτος.

Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές

Σπετζοφάι Πηλιορείτικο

Υλικά: 1 κιλό λουκάνικο χωριάτικο, 800γρ. πιπεριές χονδρές ή ψιλές, 1 κιλό ντομάτες ώριμες, 4-5 φύλλα δάφνης, 1 κεφάλι σκόρδο, λίγο δυόσμο, 1 ματσάκι μαϊνδανός, αλάτι, πιπέρι, 300 γρ. λάδι, λίγο κρασί μαύρο.
Εκτέλεση: Πλένετε τις πιπεριές, και αφού αφαιρέσετε τα κοτσάνια και τους σπόρους, τις κόβετε στα τέσσερα. Το ίδιο κάνετε και με τις ντομάτες. Κόβετε τα λουκάνικα σε κομματάκια , ίσα με ένα καρύδι, τα τοποθετείτε σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι και τα τηγανίζετε . Αφού τηγανιστούν τα στραγγίζετε από το λάδι και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα.
Τηγανίζετε κατόπιν τις πιπεριές και τις τοποθετείται στη κατσαρόλα με τα λουκάνικα.
Φτιάχνετε τη σάλτσα ως εξής: Ρίχνετε τις κομμένες ντομάτες στο τηγάνι και αφού τηγανιστούν, προσθέτετε το σκόρδο ψιλοκομμένο, το δυόσμο, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι και σβήνετε με το κρασί τη σάλτσα. Αφήνετε να βράσει και τη ρίχνετε στην κατσαρόλα με τα άλλα υλικά. Τέλος προσθέτετε το μαϊνδανό ψιλοκομμένο. Τοποθετείτε την κατσαρόλα στη φωτά και αποτελειώνετε το βράσιμο.

Καλή επιτυχία
Αρετή Κοκελίδου

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Ένα ζευγάρι από την Αλάσκα, αποφάσισε να πάει στη Φλόριντα για διακοπές τον Δεκέμβρη για να ξεφύγουν λίγο από το πολύ χιόνι και το ψοφόκρυο.
Είχαν κανονίσει να μείνουν στο ίδιο ξενοδοχείο που πέρασαν και τον μήνα του μέλιτος.
Επειδή και οι δύο είχαν δουλειές, κανόνισαν ο άντρας να φτάσει Τετάρτη και η γυναίκα Πέμπτη.
Ο άντρας φτάνει λοιπόν στο ξενοδοχείο, πάει στο δωμάτιο και βλέπει πως πλέον υπάρχει laptop με σύνδεση στο internet.
Αποφασίζει λοιπόν να στείλει mail στη γυναίκα του. Κατά λάθος ξεχνάει ένα γράμμα από το e-mail και το στέλνει χωρίς να καταλάβει τι έκανε . Στο Χιούστον μια χήρα έχει γυρίσει μόλις από την κηδεία του άντρα της και τσεκάρει για mail από φίλους και συγγενείς.
Μόλις διαβάζει το πρώτο, λιποθυμάει.
Ο γιος της μπαίνει στο δωμάτιο, βρίσκει τη μητέρα του στο πάτωμα και κοιτάει την οθόνη του υπολογιστή Το mail έγραφε:
Προς: Την αγαπημένη μου γυναίκα
Θέμα: Έφτασα!
Ξέρω πως εκπλήσσεσαι που παίρνεις mail από μένα.
Έχουν laptop πλέον εδώ και μπορείς να στείλεις όπου θέλεις.
Μόλις έφτασα και μπήκα μέσα .Όλα είναι έτοιμα και για σένα που θα έρθεις αύριο. Ανυπομονώ να σε δώ. Ελπίζω να έχεις το ίδιο καλό ταξίδι με μένα.
Υ.Γ : ΠΟΛΥ ΖΕΣΤΗ ΕΔΩ ΚΑΤΩ

ΜΙΚΡΗ ΑΓΓΕΛΙΑ

Για υπεύθυνη μάθηση

Αριστούχος φιλόλογος με υποτροφία μεταπτυχιακό εγγυημένη μεταδοτικότητα εμπειρία και καθολική επιτυχία παραδίνει ιδιαίτερα σε Αρχαία-Λατινικά-Εκθεση ιστορία με καλές- λογικές τιμές.

Τηλ. 2106711406 6966378035

Όλα στον ΟΤΕ είναι υπολογισμένα

1. Πάρε ένα κομπιουτεράκι και Πληκτρολόγησε τα τρία πρώτα νούμερα του σταθερού σου τηλεφώνου (χωρίς το 210).
2. Πολλαπλασίασε επί 80 και πρόσθεσε 1
5. Πολλαπλασίασε επί 250 και πρόσθεσε τα τελευταία 4 νούμερα του τηλεφώνου σου (έναν τετραψήφιο αριθμό)
7. Πρόσθεσε τα τελευταία 4 νούμερα του τηλεφώνου σου, ξανά (έναν τετραψήφιο αριθμό)
8. Αφαίρεσε 250 και διαίρεσε με 2

Αναγνωρίζεις τον αριθμό ;;;

Λάκης

ΑΝΔΡΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ
ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΕΥΤΕΡΠΗΣ 46, ΧΟΛΑΡΓΟΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ ΤΗΛ.: 65 12 471

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Κλαίει, κλαίει, κλαίει ο ουρανός
Κλαίνε τ' άστρα μέσα στη νυχτιά.
Κλαίνε, κλαίνε, κλαίν και τα πουλιά
Που ναι κουρνιασμένα πάνω στα κλαδιά.

Τρίζουν, τρίζουν, τρίζουν τα κλαδιά
κι ο βοριάς φυσάει με ορμή.
Τα πουλιά σωπάσανε κι αυτά
Κι όλα μοιάζουν με καταστροφή.

Εν' η μπόρα, πουρχεται ξανά
Του χειμώνα ο κατακλυσμός.
Μα ... η Άνοιξη είναι σιμά
Για να φέρει γέλιο, χαρά, φως.

Πυργάκης Κωνσταντίνος
Αναπληρωτής Διευθυντής
Πνευμονολόγος - Φυματιολόγος

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

Παρακαλούμε, στείλε μας

σκέψεις,

προβληματισμούς,

αντιθέσεις

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 ΧΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΣΑΣ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΩΝ ΜΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΝΟΥΝ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΙΝΑΙ ΜΗΝΙΑΙΑ ΚΑΙ ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ ΣΕ 2000 ΦΥΛΛΑ. ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΣΕ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΤΟΥ Β' ΔΥΠΕ: Π.Γ.Κ.Ν. ΑΘΗΝΩΝ "Γ.ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ", Π.Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η ΣΩΤΗΡΙΑ", ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, "ΕΛΠΙΣ", "ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ", "ΑΓ. ΣΑΒΒΑΣ", "ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ", "ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ", ΚΑΙ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΑ "ΕΛΕΝΑΣ" ΚΑΙ "ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ".

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΤΗΛ: 2107763638 &
FAX: 2107707211