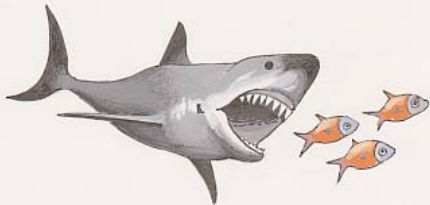


## Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

### Η Αδυναμία των Δυνατών



Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό, είναι φυσικός νόμος παγκοσμίως γνωστός που προκαλεί τον φόβο και τον τρόμο των αδυνάτων.

Είναι ένας νόμος που πηγάζει από το βασικό ένστικτο της αυτοσυντήρησης και της διαίωσισης του είδους, που προστάζει: "ο θάνατός σου η ζωή μου".

Δυστυχώς όμως ο νόμος αυτός εφαρμόζεται καταχρηστικά από αισθήματα φιλοδοξίας, δεσποτισμού, μισαλλοδοξίας και παραφροσύνης. Έτσι οδηγεί στο αποτρόπαιο έγκλημα της εκμετάλλευσης του ανθρώπου από τον άνθρωπο.

Ο άνθρωπος φοβάται τη δύναμη και δεσπόζει δια της δυνάμεως. Όταν όμως οι αδύναμοι αποκτήσουν ισχύ εφαρμόζουν ακριβώς την ίδια τακτική που υφίσταντο, σε αυτούς που πλέον εξουσιάζουν.

Ο λαός λέει: δώσε του ισχύ για να διαπιστώσεις ποιος είναι ο χαρακτήρας του.

Είναι ο νόμος που προκαλεί τους πολέμους και την καταπίεση των λαών.

Από το ίδιο όμως βασικό ένστικτο της αυτοσυντήρησης και της διαίωσισης του είδους πηγάζει και



έναν άλλος παγκόσμιος νόμος, αυτός της μητρότητας, που φέρνει τα κλωσόπουλα κάτω από τις φτερούγες της κλώσας, που προκαλεί τον θηλασμό και τη ριψοκίνδυνη εξαγίωση του ζώου που απειλούνται τα μικρά του.

Οι άνθρωποι ανάλογα με την καλλιέργεια και τον βαθμό συνειδητότητάς τους κάνουν χρήση αυτών των δύο νόμων και όσο εξελίσσονται τη θέση του συμφέροντος παίρνει το ενδιαφέρον.

Όσο περισσότερο ενδιαφερόμαστε για τους συνανθρώπους μας, τόσο περισσότερο συνδεόμαστε με την πηγή της Ζωής και τροφοδοτούμαστε από ανώτερες δυνάμεις για την επιβίωσή μας.

Όσο επικεντρωνόμαστε στο εγωιστικό μας συμφέρον τόσο περισσότερο απομακρυνόμαστε από την πηγή μας και η πλεονεξία, η ασυδοσία και η βουλιμία μας αυξάνουν.

Όταν οι ηγέτες αυτού του κόσμου μπου στα ρεύματα του νόμου του πραγματικού ενδιαφέροντος και όταν θα τροφοδοτήσουν την κοινωνία με ιδανικά, όραμα και ελπίδα, θα πάψει ο ανταγωνισμός, η διεκυστινδα και η καταπίεση και ο κόσμος θα αλλάξει.

Η προσφορά χωρίς αντάλλαγμα είναι η υπογραφή του ανθρώπινου μεγαλείου.

Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

# BAZAAR

ΤΡΙΤΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2015

8.00 π.μ. ως 5.00 μ.μ.



ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ

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

### Εκδρομή: Παράλιο Άστρος Κυνουρίας - Μονή Μαλεβή



Η Επιτροπή Συνταξιούχων του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" οργανώνει εκδρομή!

Αναχώρηση από την είσοδο του Νοσοκομείου Σωτηρίας: **7 Ιουνίου 2015 και ώρα 08:00** με ενδιάμεση στάση για καφέ. Αφού περάσουμε τον Ισθμό, το Άργος και το Άστρος, ανεβαίνουμε στο ξακουστό Μοναστήρι "Παναγία Μαλεβή", που βρίσκεται στα 950 μ. υψόμετρο. Προσκύνημα στη θαυματουργή εικόνα της Παναγίας.

Η διαδρομή θα είναι μέσα από καταπράσινο δάσος με κέδρους (ένα μνημείο της φύσης) μοναδικό στην Ευρώπη, επί

προστατευμένη περιοχή και έχει ενταχτεί στο Ευρωπαϊκό Δίκτυο Natura 2000.

Στη συνέχεια θα κατηφορίσουμε για το παράλιο Άστρος, όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για μπάνιο, φαγητό ή περιπάτο. - Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

**Τιμή συμμετοχής:** 13 ευρώ. **Τηλ. Επικοινωνίας:** 2107763638, 6934094599 (Κα Κωνσταντακάκη)



## Εκδρομή Δαλματικές Ακτές

### Εκδρομή... 4.309

#### (ή "το κατά Σωτηρίαν" ευαγγέλιον)

Τόσα ήταν τα χιλιόμετρα της... πολυεθνικής μας (όχι εταιρίας), αλλά εκδρομής (ευχαριστούμε την Πέτρα για την "Γερμανική" προσήλωσή της στον ακριβή προσδιορισμό της απόστασης που διανύσαμε).



Αλλά από πού να αρχίσω και πού να τελειώσω; Ένα ολόκληρο Λεωφορείο με πανσπερμία χαρακτήρων, ηλικιών και φύλων, όλοι και όλες σαν μία οικογένεια, ξεκινήσαμε για ένα ταξίδι που δεν ήταν εκδρομή, αλλά κάτι μεταξύ... εκστρατείας, σχολικής εκδρομής και... στρατιωτικής επιχείρησης, όπου όλοι και όλες συμμετείχαν με τον ίδιο ενθουσιασμό και φιλικά συναισθήματα, σαν να γνωριζόμαστε και από παλιά. Μία εκδρομή που θα την ζήλευε ακόμη και... ο Πασανιάς! Δέκατρες πόλεις και επτά Βαλκανικές χώρες σε 8 ημέρες!

Τι εκδρομή ήταν αυτή! Σπηλιές με αρκούδες (ευτυχώς σε χειμερία νάρκη!), υπέροχες λίμνες, γραφικότητα τοπία, πράσινο, πολύ πράσινο, ιστορικές τοποθεσίες, πύργoi, ανάκτορα, νησάκια, κολιοί ψητοί σε πλοιάρια, μοναστήρια, αγорές και άλλα ων ουκείστι αριθμός.



Είναι τρομερά δύσκολο να περιγράψει κανείς, όσο συνοπτικά και να το προσπαθήσει, την επίσκεψη σε 14 πόλεις: Κούρσεβατς, Βελιγράδι, Ζάγκρεμπ, Λουμπλιάνα, Λίμνες Πλίτβιτσε, Ζαντάρ, Σίμπενικ, Τρογκίρ, Σπλιτ, Μόσταρ, Τρεμπνιέ, Ντουμπρόβνικ, Κότορ, Μπούτβα και Δυρράχιο σε 7 χώρες στα Βαλκάνια: Σκόπια, Σερβία, Κροατία, Σλοβενία, Βοσνία, Μαυροβούνιο, Αλβανία, Ξεχνάω και πού πήγαμε, (τόσα πολλά ήταν τα μέρη που επισκεφθήκαμε), μεσαιωνικές πόλεις και κάστρα, ιστορίες χιλιετηρίδων σε κάθε γωνιά που σταματούσαμε, όταν για την περιγραφή της ιστορίας και της επίσκεψης μιας μόνο πόλης χρειάζεται, τουλάχιστον, μισή ημέρα.

Οι λεπτομερείς και σε βάθος περιγραφές από τον απίστευτα ενημερωμένο σε ιστορικές γνώσεις από τον αρχηγό της εκδρομής, Νίκο και της γνωστής μας πλέον και αγαπητής Κικής, ήταν κάτι πολύ ανώτερο από απλή ενημέρωση. Ήταν ένα συμπυκνωμένο φροντιστήριο για... ιστορικό ντοκτορά!

Η πρώτη ημέρα ήταν... κομβικής σημασίας. Καταφέραμε να μην πάθουμε νευρικό κλονισμό μετά από 17 περίπου ώρες διαδρομής με ατελειωτους καφέδες και σάντουιτς. Και όχι

μόνο. Το πρώτο αυτό τεστ αποτέλεσε τη βάση για να γνωριστούμε καλύτερα και να προχωρήσουμε προς το... κοινό πεπρωμένο που ήταν η εκδρομή. Δεν μας χάλασαν τη διάθεση ούτε καν οι ατελείωτες σειρές τουριστικών λεωφορείων στους ελέγχους διαβατηρίων, τις οποίες, χάρη στον αρχηγό της εκδρομής, καταφέραμε να επισπεύσουμε, αφού, φυσικά, καταβάλαμε το απαραίτητο "καφεδάκι"!

Οι πόλεις που επισκεφθήκαμε ήταν τρομερά ενδιαφέρουσες τόσο από ιστορικής, όσο και από γεωγραφικής πλευράς. Τα ξενοδοχεία ήταν αρκετά καλά και οι άνθρωποι, συνήθως φιλικόι.

Η πρώτη διανυκτέρευση στο Ξενοδοχείο Petrus Paracin, στο Κρούσεβατς της Σερβίας, μας άφησε με πολύ καλές, πρώτες εντυπώσεις, ενώ τα μέλη της ομάδας άρχισαν δειλά-δειλά να γνωρίζονται μεταξύ τους. Το Ξενοδοχείο διέθετε τη δική του ορχήστρα από... βατράχια, τα οποία μας κράτησαν συντροφιά μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες στο παρακείμενο ποταμάκι. Είχαμε και άλλα... ηχητικά εφέ, απροσδιόριστου προελεύσεως, αλλά καταφέραμε να συμφωνήσουμε ότι μάλλον ήταν διασταύρωση... κορακιού με καναρίνι.



Η δεύτερη διανυκτέρευση μας ήταν στο Ζάγκρεμπ, στο Ξενοδοχείο Laguna. Το πρωί ξεκινήσαμε για τη Λουμπλιάνα, μια πανέμορφη πόλη, πρωτεύουσα της Σλοβενίας, με τον υπέροχο καθεδρικό ναό και το Δημαρχείο. Διανυκτερεύσαμε στο ίδιο Ξενοδοχείο. Εδώ δεν είχαμε... ηχητικά εφέ, αλλά ανακαλύψαμε ότι οι οι Σλοβένοι έχουν κάτι παράξενες συνήθειες, όπως λ.χ. να σβύνουν τα φώτα στο εστιατόριο την ώρα που εμείς τρώγαμε! (Για να πούμε και "του στραβού το δίκιο, όμως", αυτό ίσως οφειλετο στο ότι αργήσαμε για το δείπνο, λόγω του γεγονότος ότι μία κυρία από την ομάδα είχε την ατυχία να της κλέψουν την ταυτότητα με όλα της τα χρήματα και όλα τα ταξιδιωτικά έγγραφα και ως εκ τούτου δεν μας άφηναν να βγούμε από τη Σλοβενία, ούτε να μπουέ στην Κροατία. Τι να σας πω! Καθυστερήση πάνω από μια ώρα και στο τέλος, ο αρχηγός μας, ο Νίκος, αναγκάστηκε να συνοδεύσει στη Λουμπλιάνα την κυρία που έχασε το πορτοφόλι της, ώστε την επομένη να να κάνουν κατάθεση στην τοπική αστυνομία και μετά να πάνε στην Ελληνική Πρεσβεία, η οποία έδωσε στην κυρία νέο ταξιδιωτικό έγγραφο με το οποίο, την επομένη, μας συνάντησε στο Ξενοδοχείο μας!)



Την επομένη φύγαμε από το Ζάγκρεμπ για να επισκεφθούμε τις λίμνες Πλίτβιτσε. Εδώ, όλα τα λεφτά! Υπέροχο τοπίο, υπεράνω περιγραφής. Δεκαέξι λίμνες σε διαφορετικά επίπεδα, καταρράκτες και ποταμάκια, γεφυρούλες και τρενάκια, Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς, σε δύο τετραγωνικά χιλιόμετρα πράσινο τοπίου που ξεκουράζει το μάτι.



Επιστρέψαμε στο Ζάγκρεμπ για διανυκτέρευση. Τα πρωί αναχωρήσαμε για την πόλη Ζαντάρ, ιστορική πόλη των Σταυροφόρων. Στο Ζαντάρ υπάρχει μία πολύ ιδιότυπη και ενδιαφέρουσα, σχεδόν φυσική κατασκευή ενός μέρους της ακτής όπου το νερό εισερχόμενο δημιουργεί διάφορους ήχους και είναι γνωστό ως "το μουσικό όργανο" του Ζαντάρ.

Ξέχασα να αναφέρω την απίστευτης ομορφιάς Λίμνη του Μπλεντ, που κοντά στην Λουμπλιάνα, ένα παραμυθένιο τοπίο, πνιγμένο στο πράσινο, με τη Λίμνη Μπλεντ να συνεταιίρει τόσο που να μην θέλεις να ξεκολλήσεις τα μάτια σου. Κι εδώ αργήσαμε λιγάκι να φύγουμε καθώς μία κυρία από την ομάδα... χάθηκε και αναγκαστήκαμε να οργανώσουμε "ομάδα ερεύνης" για να την εντοπίσουμε!



Οι επόμενες πόλεις, Σίμπενικ, Σπλιτ, Μοστάρ και Τρεμπνιέ, όπου και διανυκτερεύσαμε στο Ξενοδοχείο Asimovic, είχαν επίσης τεράστιο ενδιαφέρον. Στο Σπλιτ περιηγηθήκαμε στο ανάκτορο του Ρωμαίου αυτοκράτορα Διοκλητιανού και στην αγορά της πόλης.

Την επομένη αναχωρήσαμε για το Ντουμπρόβνικ. Και εδώ οποιαδήποτε περιγραφή υστερεί δεδομένου ότι μόνο μια προσωπική παρουσία θα μπορούσε να εκτιμήσει το θέαμα. Εκτός από την ιστορική διαδρομή, τις εκκλησίες, τα μοναστήρια, τα ανάκτορα, την αίθουσα μνήμης για τους νεκρούς της Κροατίας, τα επιβλητικά τείχη, τον Ναό του Αη Βλάση, προστάτη της Πόλης, τον Καθεδρικό Ναό της Κοίμησης της Παναγίας καθώς και δεκάδες άλλα σημεία ενδιαφέροντος, μία από τις ωραιότερες στιγμές ήταν η μικρή μας κρουαζιέρα σε τρία μικρά νησάκια, τα οποία κατοικούνται, το ένα εξ αυτών από ηθοποιούς και άλλους με κάποια οικονομική ευχέρεια, οι οποίοι απολαμβάνουν την ηρεμία ενός καταπράσινου, μικρού νησιού, μακριά από τη βοή της πόλης. Στην μικρή αυτή κρουαζιέρα είχαμε την υπέροχη... γαστρονομική ευτυχία να φά-



## Εκδρομή Δαλματικές Ακτές

με ψητούς κολιούς, επάνω στο μικρό πλοιάριο εν πλω! (Οι κολιοί ψήθηκαν ενώ το πλοιάριο έπλεε σε μια θάλασσα σμαράγδι!). Αργότερα επιστρέψαμε στο Τρεμπινιέ, φάγαμε για βράδυ (ευτυχώς όχι κοτόπουλο πάλι!) και διανυκτερεύσαμε στο ίδιο ξενοδοχείο.



Την επομένη το πρωί ξεκινήσαμε για την πόλη Κοτόρ, παραθαλάσσια μεσαιωνική πόλη και μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO και στη συνέχεια επισκεφθήκαμε την πόλη Μπούτβα, επίσης παραθαλάσσια, που φιλοξενεί έναν ολόκληρο στόλο από τις πιο ακριβές Ρωσικές θαλαμηγούς, μια υπέροχη παραλία και ακόμη πιο υπέροχες παραθαλάσσιες ταβέρνες που σερβίρουν διάφορα θαλασσινά. Στην Μπούτβα παρατηρήσαμε έναν οργανισμό ανέγερσης πολυτελών διαμερισμάτων και ξενοδοχείων καθώς και ιδιωτικών επαύλεων. Μάθαμε δε ότι κάποιοι Έλληνες πρώην πολιτικοί έχουν αγοράσει διαμερίσματα εκεί!



Από την Μπούτβα πήγαμε στο Δυρράχιο (άλλα σύνορα πάλι!) όπου διανυκτερεύσαμε στο ξενοδοχείο Leonardo και πουρνό-πουρνό την επομένη ξεκινήσαμε να διασχίσουμε τους πολύ γραφικούς... καρδόρους της Αλβανίας και να φθάσουμε επιτέλους στα Ελληνικά σύνορα όπου η μεγαλύτερη ευτυχία μας ήταν να επιδείξουμε τα διαβατήριά μας. Είχαμε όμως την ευκαιρία να περάσουμε από ιστορικά για μας μέρη και να δούμε τις τοποθεσίες όπου οι Έλληνες έχασαν

τη ζωή τους στον Δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο. Περιοχές που μόνο στα τραγούδια του '40 ακούμε. Τεπελένι, Κλεισούρα, Άγιοι Σαραντά, Αργυρόκαστρο, περιοχές που έχουν ποτιστεί με Ελληνικό αίμα και δημιούργησαν την Εποποιία του '40.

Κατά την κáθοδό μας προς την Αθήνα σταματήσαμε για καφέ και γλυκό στην ιδιαίτερη πατριδα του οδηγού μας κ. Χρήστου, την Παναγιά, όπου ανακαλύψαμε γλυκά του κουταλιού φτιαγμένα στο σπίτι και απίθανο κρασί.



Η... πολυεθνική αυτή εκδρομή απέδειξε ακόμη μία φορά - μεταξύ άλλων - ότι με λίγη καλή διάθεση και, προ πάντων, αγάπη και ενδιαφέρον για το σύνολο, εμείς οι Έλληνες μπορούμε να επιτύχουμε θαύματα και να παρακάμψουμε ασημαντες διαφορές όταν το ΕΜΕΙΣ υπερισχύει του ΕΓΩ.



Τα στοιχεία και τα επεισόδια που σας ανέφερα προηγουμένως δεν ήταν για να καταδείξουν ότι η εκδρομή μας είχε οιοδήποτε πρόβλημα. Ήταν για να διανθίσουν την περιγραφή και για να αποδείξουν πέραν πάσης αμφιβολίας ότι οι δυσκολίες οποιουδήποτε μέλους της ομάδας μπορεί να γίνουν αιτία να "δεθεί" η ομάδα περισσότερο. Αυτό θα το κρατήσουμε σαν φυλακτό. Σε καλό θα μας βγει!

Δημήτρης Βαλασαμίδης  
Ένας συνταξιδιώτης.



## Η καλοσύνη είναι αρετή των δυνατών ανθρώπων

**Ο Χαλίλ Γκιμπράν ή "ο άνθρωπος από τον Λίβανο" όπως είναι γνωστός στο παγκόσμιο κοινό, υπήρξε ποιητής, φιλόσοφος και καλλιπότης.**

**Ας διαβάσουμε μερικές φράσεις του, μέσα από τον τεράστιο "κίμπο" των γραπτών του, αυτής της πνευματικής κληρονομιάς που μας άφησε για να πορευόμαστε εν συνειδήσει.**

1. Να είσαι ευγνώμων για τις δύσκολες στιγμές. Σου έδειξαν πόσο δυνατός μπορείς να είσαι.
2. Η καλοσύνη είναι αρετή των δυνατών ανθρώπων.
3. Δεν υπάρχει απόλυτη αλήθεια.
4. Είναι οι μικρόψυχοι άνθρωποι εκείνοι που προσπαθούν να εξευτελίσουν τους άλλους.
5. Το κακό που κάνουν άλλοι σε σένα, είναι πιο εύκολο να το ξεχάσεις, από το κακό που κάνεις εσύ σε άλλους.
6. Μπορεί να ξεχνάς εκείνους που σε έκαναν να γελάσεις, αλλά δεν πρόκειται ποτέ να ξεχάσεις εκείνους που ήταν δίπλα σου στις πιο σκοτεινές στιγμές.
7. Τα απλά πράγματα στη ζωή είναι και τα πιο συναρπαστικά.
8. Η αγάπη είναι ζωή. Και η ζωή αγάπη.
9. Πάντα να βάζεις αγάπη στη δουλειά σου.
10. Για να καταλάβεις την καρδιά και το μυαλό ενός ανθρώπου, δες τι σε εμπνέει να κάνεις.
11. Η αληθινή αγάπη ποτέ δεν είναι κτητική.
12. Προσπάθησε να αντιμετωπίζεις τους κακούς τρόπους των ανθρώπων με ευχάριστο τρόπο.
13. Η αγάπη συνδέει τα πάντα μέσα σε μια απόλυτη αρμονία.
14. Δες και τη θετική πλευρά της ζωής.
15. Δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι στην πραγματικότητα. Τα βλέπουμε σύμφωνα με το ποιοι είμαστε εμείς.
16. Η αληθινή αγάπη δημιουργείται όταν δυο άνθρωποι βρεθούν κοντά, πρώτα στο πνεύμα.
17. Αφήστε χώρο στις σχέσεις σας.
18. Αν προσεύχεσαι όταν βρέχει, θυμήσου να προσευχηθείς και όταν έχει λιακάδα.
19. Όταν δίνεις ολόκληρο τον εαυτό σου, τότε δίνεις πραγματικά.
20. Η αληθινή ομορφιά πηγάζει από μέσα μας.
21. Τα παιδιά σου δεν σου ανήκουν. Είναι γιοι και κόρες της ίδιας της ζωής.
22. Κάθε σχέση πρέπει να είναι ελεύθερη από δεσμά.
23. Να είσαι ευγνώμων για τα καλά και τα άσχημα στη ζωή σου. Και τα δύο σου διδοξαν κάπ.
24. Η στάση σου απέναντι στη ζωή θα καθορίσει και τη στάση της ζωής απέναντί σου.
25. Ο φίλος που βρίσκεται μακριά, καμιά φορά είναι πιο κοντά σου από εκείνον που ζει στη διπλανή πόρτα.

Χαλίλ Γκιμπράν

<http://www.anapnoes.gr/chalil-gkimpran-ikalosini-ine-areti-ton-dinaton-anthropou/>

## Η καλοσύνη

Θεέ μου κάνε να γίνει  
ο κόσμος αδελφός  
τα ματωμένα χέρια  
να ξεπλυθούν στο φως  
Να βασιλεύσει η ειρήνη  
Και στης αγάπης τον ναό  
Να λειτουργήσει η καλοσύνη

Γεώργιος Δροσίνης



# ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

## ΘΑ ΜΠΗ ΣΕ ΣΑΝΑΤΟΡΙΟ Ο ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΤΙ ΠΑΣΧΕΙ ΑΠΟ ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ

Προσεκλήθη από τους Σοβιετικούς  
συνθέτας για ανάπαυση στον Καύκασο.



Ο ΜΙΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ  
σε μια πρόσφατη φωτογραφία του

Συγκίνηση προκάλεσε στο ελληνικό κοινό η είδηση, που μετεδόθη από το Λονδίνο, ότι ο Μίκης Θεοδωράκης θα εισαχθεί στο Σανατόριο, επειδή πάσχει από φυματίωση.

Ο Μίκης Θεοδωράκης, ήταν πράγματι άρρωστος από καιρό. Είχε πλήρη επιγνώση της καταστάσεως του και μετά την άφιξη του στο Λονδίνο εξετάσθηκε, κατόπιν μεσολαβήσεως της Λαίδης Φλέμιγκ, που είναι φίλη της συζύγου του, από τον διάσημο ιατρό Σερ Τόμας Πράις, ο οποίος διέταξε την άμεσο είσοδο του συνθέτη στο Σανατόριο.

Από την συνομιλία με Έλληνα δημοσιογράφο στο Λονδίνο, καθώς και από τηλεγράφημα που απέστειλε προς τον αδελφό του στην Αθήνα, ο Θεοδωράκης φαίνεται ότι διατηρεί θαυμασία το ηθικό του.

"Οι φίλοι μου στην Αθήνα, λέει, θα με δουν μετά δύο ή τρεις μήνες. Είχα σκοπό να πάω στο Παρίσι για την μουσική της ταινίας "3η διάσταση", του Ανατόλ Λίτβακ, αλλά ο γιατρός μου το απηγόρευσε και αυτό σαν εξαιρετικά επικίνδυνο". "Είχα επίσης", συνεχίζει ο Θεοδωράκης, "μια πρόσκληση των Σοβιετικών συνθετών, για να διευθύνω μια σειρά συναυλιών στη Σοβιετική Ένωση. Όταν τους πληροφορήσα όμως ότι είμαι άρρωστος, προσεφέρθησαν να με μεταφέρουν με έξοδα τους, σε σανατόριο στον Καύκασο".

Σχετικά με τις πληροφορίες που εκκυκλοφόρησαν ότι ο Θεοδωράκης πάσχει από καρκίνο, ο αδελφός του συνθέτη είπε τα εξής:

"Ήταν γνωστό ότι ο Μίκης είχε προσβληθεί από φυματίωση και ότι οι επίπονες δοκιμές του θέατρο "Παρκ" τον είχαν κουράσει. Τώρα θα μείνη δέκα μέρες σε κλινική στο Λονδίνο και μετά, όπως μου τηλεγράφησε, θα πάη στον Καύκασο, κατόπιν προσκλήσεως των Σοβιετικών συνθετών".

Εφημερίδα Ελευθερία 4.7.1962

## Επιστολή

Σας ευχαριστώ και για τα προηγούμενα τεύχη. Συγχαρητήρια, είναι μια άσση η έκδοσή σας και να τη συνεχίσετε. Νάστε πάντα καλά.

Γεώργιος Χαριτάκης

## Αφιέρωμα στον Γέροντα Σπυρίδωνα

### Η Μετάβαση

Τους περισσότερους από εμάς, φόβος και τρόμος μας καταλαμβάνει μπροστά στην ιδέα του θανάτου. Όταν πλησιάζει το τέλος μας έχουμε την αίσθηση ότι χάνουμε τα πάντα για πάντα. Όλα σκοτεινιάζουν γύρω μας, τίποτα δεν έχει πια νόημα και βυθιζόμαστε σε απέραντη θλίψη.

Τα υπέροχα λόγια της νεκρώσιμης ακολουθίας μας ακούγονται σαν μια παρηγορητική θεωρία και ευχόμαστε να είναι αληθινά. Η πίστη μας λυγίζει και το έδαφος χάνεται κάτω από τα πόδια μας.

Τα πράγματα όμως είναι τελείως διαφορετικά για εκείνους που είναι έτοιμοι για το μεγάλο ταξίδι. Η αρρώστια και οι πόνοι μοιάζουν σαν τη διαδικασία έκδοσης διαβατηρίου, σαν την προετοιμασία της βαλίτσας, που να μην έχουν τον κόπο τους, αλλά γίνονται με μεγάλη χαρά και ευχαρίστηση προσβλέποντας τον προορισμό που τους περιμένει.

- Μην κλαίτε αδελφοί, εγώ γυρίζω σπίτι, κοντά στους πατεράδες μας, εκεί θα ξαναβρεθούμε όλοι κάποτε.

Δεν παραπονέθηκε ούτε μια στιγμή, δεν αναρωτήθηκε ποτέ "γιατί"; Παρηγορούσε τους άλλους και έδινε συμβουλές μέχρι την τελευταία του στιγμή. Έφυγε γαλήνιος και παρά την απίστευτη ταλαιπωρία του κορμιού του, το πρόσωπό του ήταν ήρεμο και έδειχνε ευτυχισμένος.

Έτσι μεταβέβηκε εκ του θανάτου εις την ζωήν. Και εκεί, η Θεία Δικαιοσύνη θα τον ανταμείψει πλουσιοπάροχα για τα αμέτρητα καλά που έκανε επί της γης.

Ας είναι Αγία η ψυχή σου Γέροντα και ας συνεχίσει να εύχεται για μας να τα καταφέρουμε και εμείς κάποτε έτσι.

## Απονομή Πρωταθλήματος 2014 -2015 στον Ιπποκράτη FC



Την Τετάρτη 17/6/15 και ώρα 8 μ.μ. στο γήπεδο του Απόλλωνα Χαλανδρίου (Κάτω Χαλάνδρι - όπισθεν Νομισματοκοπείου) θα διεξαχθεί το Σούπερ Καπ 2015 του εργασιακού νοσοκομειακού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου. Ο αρχηγός και πρόεδρος της ομάδος Πουρικός Σπύρος, ο προπονητής της ομάδος Βλάχος Νικόλαος και ο επίσημος χορηγός ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ προσκαλούν όλους τους εργαζόμενους (νοσηλευτικό, ιατρικό, διοικητικό και παραϊατρικό προσωπικό) του Νοσοκομείου μας όπως παρευρεθούν για την απονομή του πρωταθλήματος 2014-2015. Σε αυτήν τη μεγάλη φιέστα η επιτροπή αγώνων νοσοκομειακού πρωταθλήματος (ΕΑΝΑ) ετοιμάζει μετά τις απονομές πρωταθλήματος, κυπέλλου και Σούπερ Καπ, ένα μεγάλο γλέντι με πλούσιο μπουφέ. Ο θωρακοχειρουργός κ. Παπαμιχάλης Γεώργιος έχει δηλώσει ότι φέτος ετοιμάζει ένα λουκούλιο γεύμα καλύτερο από το περσιό. Τέλος θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η πρωταθλήτρια ομάδα του Ιπποκράτη θα τιμήσει για άλλη μια χρονιά το ΔΣ και τον πρόεδρο της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ κ. Τομπή Μιχάλη για τη συνδρομή τους, ηθική και οικονομική.

Σπύρος Πουρικός

## 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 τους:

Δερβίση Ευθυμία και Ανώνυμο Δωρητή.(Ε.Β.)

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά  
αντί στεφάνου τον: Πέτρο Γαρζώνη

στην Μνήμη του Γέροντος Σπυρίδωνος.

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006**

**IBAN: GR7101712740006274040035006**

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σαφίρα Σλήμαν"

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

## Οικονομικά

Μαΐου 2015

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
419,17 ευρώ	1.536,33 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπομένοι:	428,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	505,07 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	603,26 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: Γιώργος Δεδούσης, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

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

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι: Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης, Κατσιμήτρου Μπέση, Αθηνά Πέση και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως  
την ευθύνη των κειμένων τους

## Δευτερεύων πνιγμός Πώς θα σώσετε το παιδί



Τον περασμένο Μάιο η μαμά blogger Lindsay Kujawa και ο 2,5 ετών γιος της Ronin πήγαν σε ένα pool party. Όπως η Lindsay περιγράφει στο blog της, καθόταν στην άκρη της πισίνας, ενώ ο μικρός έπαιζε λίγο παραδίπλα. Για μόλις 5 δευτερόλεπτα μετακινήθηκε για να πει κάτι σε κάποιον και γυρνώντας το βλέμμα της είδε πως ο Ronin δεν ήταν πια εκεί, παρά είχε πέσει μέσα στην πισίνα, προσπαθώντας απεγνωσμένα να κρατήσει το κεφάλι του στην επιφάνεια του νερού. Όρμησε αμέσως και τράβηξε τον μικρό έξω, ο οποίος πέρα από τον βήχα και την παραχή του, έδειχνε να είναι μια χαρά. Έπειτα από λίγα λεπτά, μάλιστα, επέστρεψε στο παιχνίδι με τους φίλους του.

Το ίδιο βράδυ, αφού επέστρεψαν στο σπίτι τους, η Lindsay παρατήρησε πως ο μικρός φερόταν περίεργα: Έδειχνε υπερβολικά κουρασμένος και είχε έναν περίεργο βήχα. Για να έχει το κεφάλι της ήσυχο, η ίδια κάλεσε την παιδιάτρο, η οποία της είπε χωρίς δεύτερη κουβέντα να πάει άμεσα το παιδί στα επείγοντα, γιατί υπήρχε κίνδυνος δευτερεύοντος πνιγμού. Μέχρι να φτάσουν στα επείγοντα, ο Ronin είχε σχεδόν χάσει τις αισθήσεις του.

**Τι είναι ο δευτερεύων πνιγμός**  
Ο "δευτερεύων πνιγμός", σύμφωνα με την Πανελλήνια Σχολή Ναυαγοσωστικής, είναι ένα από τα είδη πνιγμού κατά τον οποίο "σοβαρές αιμοδυναμικές και βιοχημικές διαταραχές λαμβάνουν χώρα, ικανές να οδηγήσουν στον θάνατο έως και 72 ώρες μετά το περιστατικό". Μπορεί να συμβεί είτε σε πισίνα είτε στη θάλασσα ή ακόμα και μέσα στην μπανιέρα, όταν μικρή ποσότητα εισπνεόμενου νερού δρα ως ερεθιστικός παράγοντας, προκαλώντας φλεγμονή και διαρροή υγρού στους πνεύμονες.

Σε κάποιες περιπτώσεις το σώμα μπορεί να αντιδράσει σπρώχνοντας ακόμα περισσότερο νερό στους πνεύμονες όσο περνά η ώρα (προκαλώντας πνευμονικό οίδημα), μειώνοντας έτσι την ικανότητα του παιδιού (ή και του ενήλικα!) να αναπνεύσει και οδηγώντας το στο να πνιγεί στα ίδια τα υγρά του σώματός του! Η αντίδραση αυτή του οργανισμού μπορεί να γίνει ακόμα και 72 ώρες μετά το περιστατικό του παραλίγο πνιγμού.

Το βασικό σύμπτωμα του δευτερεύοντος πνιγμού που θα πρέπει να ανησυχίσει τους γονείς, όπως εξηγεί η παιδιάτρος - Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Μαρία Γαλανάκου, είναι ο βήχας που επιμένει! Στην περίπτωση που το παιδί έχει βήχα ακόμα και αφού έχουν περάσει ώρες από το περιστατικό, και ειδικά αν δείχνει σημάδια έντονης κόπωσης και δυσχέρεια στην αναπνοή, θα πρέπει να μεταφερθεί άμεσα στο νοσοκομείο!

Όταν ο μικρός Ronin μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο, οι γιατροί του έκαναν μία σειρά αιματολογικών εξετάσεων, καθώς και ακτινογραφία, η οποία δεν ήταν καλή, αφού έδειξε πνευμονική αναρρόφηση. Το παιδί μετακλήθηκε σε ένα άλλο νοσοκομείο, προκειμένου να το δει ειδικός παιδοπνευμονολόγος, ο οποίος χορήγησε συγκεκριμένη αγωγή που απομάκρυνε το υγρό από τους πνεύμονες. Λίγες ημέρες μετά ο Ronin ήταν μια χαρά. Οι γιατροί του νοσοκομείου είπαν, όμως, ότι το περιστατικό αυτό δεν ήταν σπάνιο και πως ο μικρός ήταν τυχερός που μεταφέρθηκε άμεσα στα επείγοντα. Ανέφεραν, μάλιστα, αντίστοιχα περιστατικά στα οποία οι γονείς δεν έδωσαν μεγάλη σημασία στον βήχα των παιδιών, τα έβαλαν για ύπνο και εκείνα δεν ζύπνησαν ποτέ.

## Βιβλιοφιλικόι Διάλογοι Δανειστικές Βιβλιοθήκες... α λα Ελληνικά!

### Πολλών ειδών βιβλιοθήκες

Ο τίτλος φέρνει στη μνήμη βιβλιοθήκες κάθε λογής, μικρές, μεσαίες, μεγάλες. Βιβλιοθήκες ελαφριές, διακοσμημένες με άνθη και ζωγραφικούς πίνακες, με βιβλία άμεσα προσιτά στον αναγνώστη, που νιώθει άνετα και καλοδεχούμενος... Παραδοσιακή, βαριάς επίπλωσης, με βιβλία πολύτομα, δερματόδετα ή πανόδετα, παραδοσιακά κυρίως και κάπου - κάπου σύγχρονα. Βιβλιοθήκες όπου αισθάνεσαι δέος να μπεις σ' αυτές και δυσκολεύεσαι να βρεις βιβλία να διαβάσεις...

### Πρόχειρη η οργάνωση!

Μας έλεγε κάποτε η θαυμάσια βιβλιοθηκάρια της Δ. Βιβλιοθήκης Ερμούπολης - Ρένα Ισιδώρου - που μας έβλεπε να ψάχνουμε μισή ώρα, μέσα σε τόσα πολλά βιβλία, να βρούμε βιβλία να διαβάσουμε, ότι η βιβλιοθήκη έχει γίνει με δωρεές... Μερικές από αυτές, χιλιάδες τόμοι η κάθε μια, ανήκαν σε Καθηγητές Πανεπιστημίου με ειδικά ενδιαφέροντα και μελέτες κι αντίστοιχα βιβλία - απρόσιτα στο μέσο αναγνώστη...

Σε άλλες πάλι βιβλιοθήκες, που έγιναν με δωρεές βιβλίων - όποια προσφορά καλοδεχούμενη! - υπάρχει ένα συνονθύλευμα βιβλίων, πολλά μέτρια, κοινότοπα, ριχτά με λίγα αληθινά κάπου - κάπου ανάμεσά τους...

Αλλά και βιβλιοθήκες, για τις οποίες υπήρξαν προϋπολογισμοί, όχι μόνο για τα έπιπλα, παρουσάειδων συνονθύλευμα βιβλίων καλών και μέτριων, χωρίς να λογαριάζουν ηλικίες, τα παιδικά, ούτε την Τέχνη Λόγου ή την Έκδοση, τη Μετάφραση και Εικονογράφηση να βρίσκονται σε κάποιο ικανοποιητικό επίπεδο.

### Υπήρξαν τα χρήματα αλλά πώς χρησιμοποιήθηκαν;

Ήταν φανερό ότι πολλή άγνοια, επιπόλαιες ή σκόπιμες υποδείξεις και όχι ασυνήθεις φιλικόι συμβιβασμοί οδήγησαν σ' ένα αποτέλεσμα θεαματικό μεν αλλά αρνητικό για την αναγνωσιμότητα της βιβλιοθήκης.

"- Καλά που υπάρχουν κι αυτές, έστω και μέτριες βιβλιοθήκες..."

Λέει κανείς όταν έτσι, σε μια πρώτη, επιπολαιή, ματιά, αντικρίζει το θέμα. Πιο πέρα όμως;

### Τις πταίει;

Τόσα και τόσα γράφονται για τις βιβλιοθήκες που είναι κλειστές, για τους νέους που δεν πατάνε σ' αυτές, για τα παιδιά που δεν διαβάζουν παρά ελάχιστα βιβλία.

Ποιό μερτικό έχουν στο φταιξιμο αυτές οι μέτριες βιβλιοθήκες με τα μέτρια, ανήθια, ριχτά βιβλία; Που όμως γίνονται καθεστώς! Δεν καταργούνται για να φτιαχτούν άλλες στη θέση τους, αλλά γίνονται μόνιμες πηγές ήττας κι απογοήτευσης του πνεύματός!.. Πόσο φταίει το ανακάτεμα πολλών ανόητων με λίγα καλά βιβλία;

Πόσο φταίει το ανακάτεμα των βιβλίων που προορίζονται για διαφορετικές ηλικίες παιδιών ή για διαφορετική στάθμη μεγάλων ή για ικανοποίηση συγκεκριμένων ενδιαφερόντων, άσχετων μεταξύ τους; Η λαογραφία με την φιλοσοφία και την αστυνομική λογοτεχνία!..

### Τι πρέπει να προσέχετε!

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει περιορίσει τη χρήση της ορολογίας "δευτερεύων πνιγμός" και κατατάσσει την κατάσταση αυτή υπό τη γενικότερη ορολογία "πνιγμός", δίνοντας έμφαση στα μέτρα πρόληψης. Σε κάθε περίπτωση, όπως τονίζει η κ. Γαλανάκου, η πρόληψη σώζει ζωές, γ'αυτό φροντίστε να βρίσκεστε πάντα δίπλα στο παιδί σας όταν κολυμπά!

Αν το παιδί κινδυνεύει από πνιγμό, η παιδιάτρος επισημαίνει ότι 'ο γονιός πρέπει να το γυρίσει ανάποδα και στο πλάι και να του πιέσει τον θώρακα προκειμένου να βγει όλο το υγρό. Αν το παιδί δεν ανπνεί θα πρέπει να του κάνει τεχνητές αναπνοές και μολάξεις. Αν ύστερα από ώρα στο παιδί παραμένει βήχας, θα πρέπει να μεταφερθεί άμεσα στο νοσοκομείο.

Έλενα Μπούλια

<http://www.mama365.gr/16825/defterefon-pnigmos-ta-symptomata-kai-pos-tha-sosete.html>



## Φεστιβάλ Τέχνης Η Σωτηρία της Ψυχής

Προβλήθηκε, στο Φεστιβάλ Τέχνης: Η Σωτηρία της Ψυχής στο Life and Art Theater, στις 30 Απριλίου, το ντοκιμαντέρ της Λουκίας Ρικάκη "Σχέδιο Σωτηρία", που απθανάτισε με τον καλύτερο τρόπο ένα μεγάλο εικαστικό γεγονός που έλαβε χώρα το καλοκαίρι του 2010 στο Νοσοκομείο "Η Σωτηρία".

Με πρωτοβουλία του Συλλόγου Φίλων Περιθαλαπτόμενων του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία", τη καθοδήγηση του Ιστορικού Τέχνης Παναγιώτη Παπαδόπουλου, τη στήριξη μελών του Συλλόγου μας και τη συμμετοχή περισσότερων από 100 διδασκόντων και μαθητών της Σχολής Καλών Τεχνών, στήθηκε μία έκθεση στο κτήριο Σπηλιοπούλειο, αλλά και στον περιβάλλοντα χώρο του Νοσοκομείου, που αναφερόταν στην πλούσια ιστορία του Νοσοκομείου. Τα εκθέματα παρέπεμπαν με έναν μοναδικό τρόπο στη φυματίωση, τον εγκλεισμό, τον πόλεμο, τον εμφύλιο, τις εκτελέσεις αγωνιστών και πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής των απόκληρων της κοινωνίας μας.

Η εξαιρετική σκηνοθεσία, τα αντιπροσωπευτικά πλάνα, οι αφηγήσεις, η μουσική υπόκρουση μεταφέρουν τον θεατή όχι μόνο στην περιήγηση της έκθεσης, αλλά στο κλίμα και τη βίωση μιας άλλης μακρινής και συνάμα πολύ σύγχρονης εποχής.

Μετά την προβολή της ταινίας έλαβαν τον λόγο ο Πέτρος Γαρζώνης, ο Παναγιώτης Παπαδόπουλος, ο Γιώργος Δεδούσης, ο Φώτης Βλαστός και ο Άρης Στρατάκος.

Κατά τη διάρκεια του Φεστιβάλ παρουσιάστηκαν και άλλες ταινίες, τιμώντας Κύπριους σκηνοθέτες όπως ο Σταύρος Παπαγεωργίου, με το εκπληκτικό ντοκιμαντέρ "Περπέτεια Ψυχής", βασισμένο στον "Μύθο του Σηπλαιού" του Πλάτωνα, και του Κώστα Κακογιάννη "Υπέρβαση". Επίσης, ντοκιμαντέρ των Ελλήνων σκηνοθετών, Γιάννη Πόθου "Όταν αρχίζει το τραγούδι". Παρουσιάστηκαν επίσης ταινίες σπουδαίων σκηνοθετών του παγκόσμιου κινηματογράφου, όπως του David Lynch, Stephan Komandarev, Alais Resnais και Michaelangelo Antonioni.

Έγιναν επίσης συναυλίες, παρουσιάσεις βιβλίων, θεατρικές παραστάσεις, video wall και video art.

Το Φεστιβάλ πραγματοποιήθηκε στους χώρους του Life and Art Theater και φιλοξένησε καταξιωμένους καλλιτέχνες από όλες τις μορφές τέχνης.

Σας ευχαριστούμε θερμά!

## Κυδώνια Ψητά

### Υλικά:

4 μεγάλα κυδώνια  
1 1/2 κούπα ζάχαρη  
1 κούπα νερό  
Λίγα ολόκληρα γαρύφαλα



### Εκτέλεση:

Πλένουμε τα κυδώνια μέχρι να γυαλίσουν τα κόβουμε στα τέσσερα και αφαιρούμε τις καρδιές με τα κουκούτσια. Αραδιάζουμε σε πυρέξ και πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη. Σιγοβράζουμε επί 15 λεπτά τις καρδιές με τα κουκούτσια μέσα στο νερό σκεπασμένα. Στραγγίζουμε το ζουμί και ραντίζουμε τα κυδώνια, τα ψήνουμε στο φούρνο στους 175 βαθμούς επί 50 λεπτά σκεπασμένα με αλουμινόχαρτο.

Αφαιρούμε τα αλουμινόχαρτο, γυρίζουμε τα κυδώνια μέσα στο ταψί και καρφώνουμε από ένα γαρύφαλο. Συνεχίζουμε το ψήσιμο ακάλυπτα ώσπου να πάρουν γλυκό ροζ χρώμα. Τα τοποθετούμε σε πιατέλα και περιχύνουμε με μια κουταλιά από τον πελτέ που σχηματίστηκε.

Καλή επιτυχία

Νίκη Νικολοπούλου

## "Ο ΑΤΤΙΚΟΣ ΤΥΜΒΟΣ"

### ΟΜΙΛΟΣ ΜΝΗΜΗΣ



### ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ 1941-1952 ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΤΕΛΕΤΗΣ ΤΙΜΗΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗΣ

Την Κυριακή 17 Μαΐου 2015 ώρα 11.00 στον χώρο του μνημείου για τους εκτελεσμένους αγωνιστές κατά την περίοδο της Κατοχής και του Εμφυλίου μέσα στον περίβολο του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" έγινε η καθιερωμένη τελετή τιμής και μνήμης των αγωνιστών παρουσία πολλών συγγενών πρώτης και δεύτερης γενιάς και συκρατούμενων ανδρών και γυναικών των αγωνιστών με κεντρικό ομιλητή τον κ Στέφανο Ληναίο.

Παραβρέθηκαν καταθέτοντας στεφάνια και αλικά γαρύφαλλα οι: Αντιπρόεδροι της Βουλής των Ελλήνων κ. Γιάννης Μπαλάφρας - ΣΥΡΙΖΑ και Σπύρος Λυκούδης - ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ.

Ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικής Αττικής κ. Σπύρος Τζόκας.

Για την κοινοβουλευτική ομάδα ΣΥΡΙΖΑ η βουλευτής κ. Αννέτα Καββαδία.

Ο κ. Θεωνάς - ΚΕΔΑ, ο τέως Υπουργός και Διοικητής του ΙΚΑ κ. Ροβέρτος Σπυρόπουλος, η εκπρόσωπος ΔΗΜ.ΑΡ η κ. Καλλιπολίτη, η αναπληρώτρια διοικήτρια του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" κ.Γκογκοζώτου.

Η δήμαρχος Ζωγράφου κ. Καρασάκη και η πρώην δήμαρχος Ζωγράφου κ. Φ.Σακελλαρίδη. Επίσης στεφάνια και γαρύφαλλα κατέθεσαν από τους:

ΟΜΙΛΟ ΜΝΗΜΗΣ "Ο Αττικός Τύμβος",  
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ  
στην Κέρκυρα "ΛΑΖΑΡΕΤΟ"

Κίνηση "Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ"  
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΞΟΡΙΣΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ "Η Εθνική Αντίσταση"  
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΤΗΣ ΕΠΟΝ  
Π.Σ.Α.Ε.Ε.Α  
ΠΕΚΑΜ

και από πλήθος συγγενών των αγωνιστών που έπεσαν από βόλια των κατακτητών και των Ελλήνων συνεργατών τους.

Ο "Αττικός Τύμβος" ευχαριστεί όλους όσοι τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση καθώς επίσης και τους όποιους δημοσιογράφους ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση.

Ξανθήπιπη Πανασασιού

## Η άσπρη μπλούζα

**Αφιερωμένο  
Στον αγγειοχειρουργό - καθηγητή  
κ. Πάνο Δημακάκο,  
στον Δ/ντη της ουρολογικής κλινικής  
ΝΜΤΣ κ. Μιχάλη Κυριακόπουλο,  
και σ' όσους γιατρούς προσθέτουν  
φως στην άσπρη μπλούζα τους,  
με πρώτο τον Αυξένιο Καλαγκό**

Όταν υπάρχουν άνθρωποι με στόχο να στεγνώσουν δάκρυα, άνθρωποι που αγαπούν και θέλουν και μπορούν να φέρνουν πίσω τα χαμένα τα χαμόγελα, οι άσπρες μπλούζες τους... παίρνουν με μιας διαστάσεις άλλες.

Όταν υπάρχουν άνθρωποι με βλέμμα που το στρέφουν σ' ουρανό προτού το χέρι σταθερό οδηγήσει το νυστέρι σε δρόμους σκοτεινούς, που τους φωτίζει η **γνώση**, η **πίστη** και η **αγάπη**, οι άσπρες μπλούζες τους... στ' ουράνιο τόξο αναλύονται το φως.

Στην καταίγδα μες του πόνου, ένα **νυστέρι - μαγικό ραβδί** και μια άσπρη μπλούζα λάβαρα γίνονται σε μια πορεία τ' ανθρώπου προς τα μπρος.

Ένα νυστέρι - μαγικό ραβδί, και μια άσπρη μπλούζα · Η μπλούζα που στεγνώνει πόνου δάκρυα. Η μπλούζα που γεννά δάκρυα χαράς. Η μπλούζα με τη σφραγίδα του χρέους επάνω της.

Για μια άσπρη μπλούζα - λάβαρα, για ένα νυστέρι - μαγικό ραβδί και για ένα χέρι ευλογημένο, το **"ευχαριστώ"** δεν είναι, δεν **μπορεί** να μείνει λέξη.

Είναι μονάχα **δάκρυ**.  
**Δάκρυ χαράς**, που μεταλλάσσεται σε **ευχή**.

Εύα Χαλκιαδάκη - Παπαδημητρίου  
Συλλογή "Αφιερωματικά - Ακροστιχίδες"

## ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι στην τράπεζα ρουχισμού υπάρχει πλέον μεγάλη ποικιλία ενδυμάτων σε πολύ καλή κατάσταση. Παρόλη τη διάθεση σε ανθρώπους που τα έχουν ανάγκη και εκτός Νοσοκομείου, η προσφορά είναι τόσο μεγάλη που δεν προλαβαίνει να αδειάσει η αποθήκη. Όσοι από τους συναδέλφους θέλουν για τους ίδιους ή για πρόσωπα που χρειάζονται ρούχα, μπορούν να επισκεφθούν την τράπεζα ρουχισμού για να φέρουν ή να πάρουν ό,τι επιθυμούν.

### Απευθυνθείτε στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού:

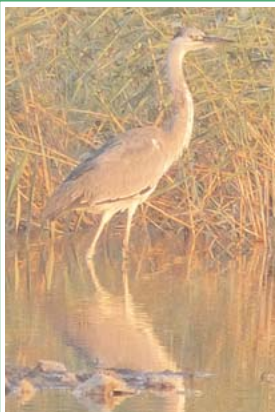
Κώστας Βιταλάκης τηλ. -3673 ή 6977202398  
και Σοφία Βιταλάκη τηλ. 6973538028.

Οι Προϊστάμενες των Τμημάτων μπορούν να επικοινωνούν με τους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού για κάλυψη αναγκών νοσηλευόμενων ασθενών. Ο κ. Βιταλάκης θα βρίσκεται στην Ιματιοθήκη κάθε Τετάρτη 9-2



## Ο Ερωδιός

Του Ντίνου Π. Σιδερίδη



Ήτανε λοιπόν μια φορά ένας Ερωδιός στην ακροποταμιά. Πήγαινε πέρα δάθε ασταμάτητα. Σοιμπολογούσε ψαράκια και σκουλήκια και κοίταζε τον βυθό που δεν ήταν και βαθύς εκεί δα.

Τον ενδιέφερε αυτό που έκανε, όμως είχε κάτι που τον έτρωγε, για να μην πούμε ότι ντριπέτοταν ο

καημένος, άντε ας το βγάλουμε στη φόρα, να πούμε πως ζήλευε. Όσο και αν αυτό φαίνεται απίστευτο, τον έτρωγε η ζήλια.

- Τα τρώω το ψαράκια για να χορτάσω, έλεγε, έτσι με έκανε η Φύση, δεν έχω τίποτα εναντίον τους. Όπως και εκείνα τρώνε ό,τι θέλουνε, ό,τι βρίσκουνε μέσα στο νερό. Το ξέρω και με πονάει είμαι φόβος και τρόμος για όλα τους εδώ στην κοίτη του ποταμού αλλά και γω με τη σειρά μου ό,τι και να κάνω, δεν μπορώ σαν εκείνα να συρθώ στο βόθος που τόσο θα το ήθελα! Αδύνατο να χωτώ μέσα στις σκοτεινές τρυπούλες, έτσι να κάνω να πάω πιο μέσα να κάνω πως ριφοκινδυνεύω. Θα έρθει το ρεύμα του νερού να με καταπιεί. Ανίκανος είμαι, τόσο δα μια στάλα να κολυμπήσω δεν μπορώ, για σκέψου! Και χαρτούλιζε με πάθος τα ψαράκια, πυρ και μανία με τον εαυτό του και με τη Φύση που, για κοίτα αδικίες που σκορπώνει, δε θα μπορούσε και να κολυμπάει λιγάκι τέλος πάντων ο Ερωδιός, τι στο καλό τόσο δύσκολο θα ήτανε στη μητέρα Φύση να του το δώσει κι αυτό το χάρισμα; Κόκκινος αστραφτερός, καμάρι σκέτο, με τα πανύψηλα πόδια, το μακρύ λαϊμό, το καταπληκτικό ράμφος, έτσι μια βουτίτσα δεν μπορούσε να κάνει κι αυτός, τι θα γινόταν δηλαδή; Αδικία, ω Φύση, αδικία!

Εκείνη την ώρα, έκαστε δίπλα του ένας γλάρος. Νευρικός, σβέλτος, κατάλευκος, δυναμικός, γυρίζε τριγύριζε, σοιμπούσε κανένα ψαράκι, από απόσταση ασφαλείας βέβαια, φοβότανε, ο Ερωδιός δεν αστειεύεται, χρατ, σου κάνει και δεν ξέρεις πώς να μαζέψεις το σπασμένο σου φτερό, όμως εκεί ο γλάρος, όλο γύρω, γύρω τριγύρα.



- Θες τίποτα; Ρώτησε, ξερά, ο Ερωδιός, ενοχλημένος.

- Καλημέρα σας, όχι δεν ήρθα για να σας ενοχλήσω κύριε Ερωδιέ και να με συγχωρείτε αν σας απασχολώ, αλλά, με το μπαρδόν, που λένε, δηλαδή και με όλο τον σεβασμό που σας έχω, πώς να πω!

- Έλα πες το, τελειώνει. Και έχε χάρη που με βρίσκεις στις καλές μου σήμερα, γιατί αλλιώς!

- Να, ξέρετε, Ερωδιέ μου, σας καμαρώνω και σας θαυμάζω. Σας κοιτώ έτσι ψηλό με τα κομμά σας πόδια, τον τεράστιο λαϊμό, θάθελα και γω μια φορά, έστω μία, να πιάσω ένα ψαράκι, έτσι στο περπατητό. Τόχω μεράκι, μεγάλο μεράκι σας λέω! Γιατί αν δεν κολυμπώ, δεν πετώ και δεν βουτίζω, ούτε τα πόδια μου φτάνουν ούτε το ράμφος ούτε κι ο λαϊμός έτσι να κάνω ν' αρπάξω ένα ψάρι, όπως εσείς που φαντάζετε κομψός και δυνατός. Θα το ήθελα, έστω μια φορά και γω. Άσε που το χρώμα σας με ληγνέει και σκάω από τη ζήλια, αχ αυτό το χρώμα των φτερών σας! Σας βλέπω συνέχεια στον ύπνο μου, πιστέψτε με.

Συνεχίσανε κάπως έτσι τη συζήτηση, τι ζηλεύει ο ένας τη ζήλευε ο άλλος, ώσπου, εκεί που δεν το περιμένανε, εμφανίστηκε στον ορίζοντα

ένας Αϊτός κι άρχισε, δυνατός και πανέμορφος, να ζυγιάζεται πάνω κι από τους δυο τους.

- Τώρα τι κάνουμε; Ρώτησε ταραγμένα ο Ερωδιός.  
- Εγώ το σκάω, ετοιμάστηκε ο Γλάρος. Είμαι άσπρος και καθισμένος στο κύμα, κρύβομαι μια χαρά, όσο για σένα με τη μυτάρια και με τις ποδαρούλες σου κακομοίρη μου Ερωδιέ, ανοικονόμητος είσαι, ξυλάρας είσαι καημένο και να με συμπαθάς, είναι σουλούπι αυτό, όχι πες;

- Καλημέρα! Ακούστηκε, αναπάντεχα ο Αϊτός από ψηλά. Μη φοβάστε μωρέ! Τυχεροί, που σας καμαρώνω και σας ζηλεύω! Βαρέθηκα το κρέας που τρώω συνέχεια και σας κοιτώ από δω πάνω γεμάτος ζήλια! Πόσο θα ήθελα να ήμουν και γω ψαράκι, να κάθομαι στον ακρό της θάλασσας και να με λένε ωραίο για τα κόκκινα φτερά μου!



Ενώ τώρα βολτα στη βολτα, να βουτήξω κάποιο άλλο πετούμενο, πέρα που τρώω και πράγματα που φέρνουν αναούλα, ενώ το ψάρι, το φρέσκο ψαράκι, μαγεία. Τυχεροί και οι δυο σας! Δεν ξέρω αν έχετε συναίσθηση αλλά είσατε, το ζαυαλέω, πολύ τυχεροί, προνομιούχοι. Σας βλέπω και ψοφάρα, σκάω από τη ζήλια μου. Μπορεί να σας κυνηγάω, μπορεί να σας κάνω τη ζωή δύσκολη, αλλά πιστέψτε με στον ύπνο μου ονειρεύομαι πως είμαι κάποιοι σας και σας. Πως μπορώ και κάθομαι πάνω στα αεριζόμενα κύματα, πως με τα ωραία κόκκινα φτερά μου όλοι με θαυμάζουν, πως με τη δυνατή μακριά μύτη μου τρώω ψαράκια. Αχ, τυχεροί!

Η συζήτηση συνεχίστηκε ώρες. Ο ένας είχε ό,τι δεν είχε ο άλλος κι αυτό ονομαζότανε τύχη, εκείνο ατυχία, άλλο για τον έναν άλλο για τον άλλο.

Ο Γλάρος κι ο Ερωδιός κεράσανε ψαράκια τον Αϊτό, που του πέσανε κάπως βαριά αλλά το καταευχαριστήθηκε και κείνος τους μίλησε για τις υπέροχες βόλτες του στα ψηλά βουνά. Τους κάλεσε μάλιστα μια μέρα να πάνε και στη φρωλιά του, όμως πώς; Ωραίο να το λες αλλά δύσκολο να το κάνεις, άμα δεν είσαι Αϊτός! Δύσκολο να ταξιδεύεις με τη θύελλα, άμα δεν είσαι γλάρος! Ακατόρθωτο να είσαι τόσο προκλητικά φανταχτερός άμα δεν έχεις το κόκκινο το χρώμα!

Και συνεχίσανε να μιλάνε για τη φύση που δίνει το ένα και δε δίνει το άλλο και τι κρίμα τι αδικία τι ανισότητα. Ωσπου η μέρα τελείωσε και ήρθε το σκοτάδι. Αναπάντεχα έπεσε πάνω τους σιωπηλό και χάρισε στον χώρο γύρω εκείνη τη γλυκιά αίσθηση και τη γαλήνη του.

Τα πουλιά, ο Ερωδιός, ο Γλάρος και ο Αϊτός, μένανε σιωπηλά το ένα κοντά στο άλλο, κουρνιάσανε και σιγά - σιγά αποκοιμήθηκαν. Ξέρανε πως το σκοτάδι είναι μέρος της σοφίας της Φύσης, δώρο ζωής.

Ξέρανε πως κανένα τους δεν μπορούσε να το αλλάξει να το γυρίσει σε Φως! Θα γινόταν αυτό, με την τάξη του, στην ώρα του.

- Σπάω όμως το κεφάλι μου, πρέπει να σου πω. Εγώ δηλαδή τι είμαι; Ερωδιός είμαι, Αετός λες να είμαι;

- Ξέχασες το ψαράκι. Μπας και είναι το πιο σοφό από όλους; Ξέρω γω, λέω να το σκεφτώ το πράγμα, με γοητεύει και η βαθεΐα γαλάζια θάλασσα! Εσένα;

## Εκλογές στην Αρχαία Αθήνα



Ίδου το Ελληνικό Δίκαιο που ίσχυε κατά τον 5ο π.Χ. αιώνα, δηλαδή του Χρυσού Αιώνα της Δημοκρατίας. Οι νόμοι ήταν του Σόλωνα και προέβλεπαν ότι, εάν κάποιος πολίτης ήθελε να γίνει βουλευτής, ο Νόμος απαιτούσε τα εξής :

- 1) Να είναι Αθηναίος πολίτης
- 2) Να κατέχει την Ελληνική θρησκεία και παιδεία (όμαινον, ομότροπον, ομόθησκον)
- 3) Να ΜΗΝ είναι κίναιδος, και
- 4) Να καταγραφεί ΟΛΗ η περιουσία του, μέγχοι και τα σανδάλια που φορούσε, καθώς και η οικογενειακή του περιουσία.

Εάν τηρούσαν όλα αυτά, τότε μπορούσε να γίνει βουλευτής.

Οι νόμοι που εισήχοντο στην Εκκλησία του Δήμου για ψηφισή ήταν ονομαστικοί, δηλαδή έφεραν όνομα του προτείνοντος. Εκείνος δε που πρότεινε κάποιον νόμο έπρεπε να είναι ΠΟΛΥ προσεκτικός. Όχι μόνον να έχει εξετάσει το εάν υπήρχε άλλος, προγενέστερος νόμος που ρυθμίζε το θέμα με τρόπο διαφορετικό (οπότε έπρεπε να τον αναφέρει), αλλά ήταν και ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ για τα αποτελέσματα του προτεινόμενου. Έτσι, εάν πρότεινε και περνούσε νόμο ο οποίος αποδεικνυόταν οικονομικά ζημιογόνος για την Αθήνα, τότε έπρεπε να κατασχεθεί από την καταγεγραμμένη περιουσία του όλο το ποσό κατά το οποίο ζημιώθηκε οικονομικά η Αθήνα.

Αν μάλιστα δεν έρθανε ΟΛΗ η περιουσία του (μέχρι και τα σανδάλια του, που κατεγράφησαν), τότε το ανεξόφλητο υπόλοιπο υποχρεωνόταν να το εξοφλήσει ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΡΓΑ.

Αν ο νόμος, που πρότεινε και ψηφίστηκε, ζημίωνε ΗΘΙΚΑ την Αθήνα, η ποινή ήταν: ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ ΤΕΛΕΥΘΗΣΑΤΩ !!!

Αυτά εφαρμόζονταν τον 5ο π.Χ. ΑΙΩΝΑ. Που ονομάστηκε ΧΡΥΣΟΥΣ ΑΙΩΝΑ.

[http://enpoermionis.blogspot.gr/2015/02/blog-post\\_65.html](http://enpoermionis.blogspot.gr/2015/02/blog-post_65.html)

### ΤΟ ΑΓΓΕΛΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

**Κανείς δεν γεννά απλώς γιατί περνούν τα χρόνια  
Ο άνθρωπος γεννά  
μόνον όταν χάνει τα ιδανικά του.**

Τα χρόνια ρυτιδώνουν το δέρμα.

Η απάθεια όμως του ενθουσιασμού ρυτιδώνει την ψυχή.

Άσχετα αν είσαι 70 ή 17 χρόνων, είσαι νέος όσο και η Πίστη σου. Είσαι γέρος όσο και η αμφιβολία σου.

Είσαι νέος όσο και η ελπίδα σου. Είσαι γέρος όσο και η απελπισία σου.

Όσο η καρδιά σου δέχεται τα μηνύματα του μεγάλου, του υψηλού και του αιώνιου, τόσο είσαι ΝΕΟΣ.



## Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

- ⇒ Ενημερωθείτε για τους σκοπούς του.
- ⇒ Δείτε τις Ανακοινώσεις και τα Νέα του.
- ⇒ Συμμετέχετε στις δραστηριότητές του.
- ⇒ Διαβάστε όλα τα φύλλα της εφημερίδας "Επι κοινωνία εν τύπω".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ  
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας



## PHYSIOiAsis

### ΚΕΝΤΡΟ

## ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μ.ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ 147 ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ  
ΤΗΛ.2109902913

[WWW.physioasis-therasuit.gr](http://WWW.physioasis-therasuit.gr)

**ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΜΕΘΟΔΟΣ TheraSuit  
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ  
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

**ΕΝΗΛΙΚΩΝ:**

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ  
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ**

**ΩΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ  
ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ**

Σας προσκαλούμε στο  
**Παραδοσιακό Πανηγύρι**  
του Νοσοκομείου μας

Παρασκευή 12 Ιουνίου στις 8:30μμ  
στο χώρο πίσω από το κτίριο "Τριανταφυλλάκι".

Συνοδεύουν οι μουσικοί  
Ηλίας Πλάστρας: Κιθάρινο - Τραγούδι  
Γιώργος Τρόγκος: Βιολί  
Δημήτρης Κωνσταντίνης: Λαούτο - Τραγούδι  
Διονύσης Ζώης: Κρουστά

Οργάνωση:  
Σύλλογος Εργαζομένων του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"  
Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"

Σας περιμένουμε!!

Martini  
**cosmobio**

Τα πάντα για την Υγιεινή Διατροφή

- Βιολογικά Προϊόντα
- Φυτικά Καλλυντικά
- Παραδοσιακά Προϊόντα απ' ευθείας από τον παραγωγό
- Συμπληρώματα Διατροφής
- Προϊόντα Χωρίς Γλουτένη
- Προϊόντα για Διαβητικούς

**Εξαιρετική Ποιότητα & Τιμή**

Σπηλιωτοπούλου 12 // Γουδή // Πλησίον Νοσ. Παιδων  
Τ.210 77 84371

[WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio](http://WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio)