

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Πρόβλημα;

Ναι... και να ήταν μόνο ένα... πολλά προβλήματα... η δουλειά δεν πάει καλά, τα οικονομικά χάλια, άσε με τη σχέση μου, τους γονείς μου, τα αδελφάρια μου, τα παιδιά μου, από το κακό στο χειρότερο... Είναι πολύ συνηθισμένες κουβέντες που ακούμε ολόενα και περισσότερο από γνωστούς και φίλους. Τα προβλήματα μας έχουν κατακλείσει...

Έτσι γκρινιάζαν όλοι σε ένα χωριό και ζήτησαν ο ένας τον άλλο γιατί τα προβλήματα των άλλων τα θεωρούσαν αμελητέα μπροστά στα δικά τους... Τους λυπήθηκε ο Θεός και τους έστειλε έναν Άγγελο, που τους είπε: Βάλτε ολοι, όλα σας τα προβλήματα σε ένα δισάκι και φέрте τα στην πλατεία. Γέμισε η πλατεία από τα βάζα ολού του κόσμου. Τώρα, είπε ο Άγγελος, διαλέξτε όποιο δισάκι θέλετε και γυρίστε σπίτι σας. Όλοι σάσπισαν και μετά από πολύ σκέψη διάλεξε ο καθένας το δικό του δισάκι, γιατί φοβήθηκαν ότι των γειτόνων τελικά μπορεί να ήταν χειρότερα. Γύρισαν σπίτι και δεν ξαναγκρινιάζαν ποτέ.

Το πρόβλημα προέρχεται από το ρήμα προβάλλω. Αποτελεί ένα εμπόδιο που προβάλλει στο δρόμο μας και απαιτεί να το ξεπεράσουμε. Το κάθε πρόβλημα συνήθως μπορούμε να το λύσουμε με πολλούς τρόπους. Εμείς όμως κολάμε σε ένα τρόπο και επιμένουμε παρόλο που τον βλέπουμε αναποτελεσματικό... ένας από τους πιο σοφούς τρόπους για τα άλτα προβλήματα είναι να πάψουμε να ασχολούμαστε μαζί τους, να σταματήσουμε δηλαδή να το θεωρούμε πρόβλημα. Η αποδοχή μιας δυσάρεστης κατάστασης μας βοηθά να προχωρήσουμε στο δρόμο της ζωής μας και να μην αφήνουμε τα "πρόβλημα" να μας καθλώσει για πάντα.

Ει το φέρον σε φέρει, φέρε και φέρου ει δ' αγανακείς και σ' αυτόν λυπείς και το φέρον σε φέρει.

Υπάρχει και ένας άλλος τρόπος. Αν καταφέρουμε να δούμε τα προβλήματα σαν άσκηση, σαν δοκιμασία, ότι το πρόβλημα δηλαδή είναι μια ευκαιρία να γίνουμε καλύτεροι. "Κάθε εμπόδιο για καλό", τότε αλλάζει η οπτική μας και η διάθεσή μας. Το πρόβλημα γίνεται ευπρόσδεκτο. Παύουμε να θλιβόμαστε, να κλαίμε και να καταριόμαστε την μοίρα μας. Ανασκουμπωνόμαστε και αρχίζουμε δουλειά με τον εαυτό μας. Εξασκούμε τις αρετές μας, ενδυναμώνουμε τα χαρίσματά μας και κάποια στιγμή βλέπουμε, ότι αυτό που θεωρούσαμε πρόβλημα δεν υφίσταται πλέον.

Άλλωστε μην ξεχνάμε ότι δεν μας σκοτώνει, μας κάνει πιο δυνατούς.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδια: Ρένα Καραλέκα

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΒAZAAR 2014

Παρά τις δυσκολίες των καιρών πραγματοποιήθηκε και φέτος το καλοκαιρινό Bazaar την Τρίτη, 17 Ιουνίου 2014 στο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου μας. Μια νότα αισιοδοξίας και ελπίδας αντήχησε πάλι στην πολύπαθη μα αθάνατη ΣΩΤΗΡΙΑ. Μας στήριξαν όπως πάντα η Διοίκηση και η Διεύθυνση του Νοσοκομείου, οι Επιτελείς όλων των Τμημάτων, καθώς και πολλοί εργαζόμενοι από το δικό μας και το διπλανό Νοσοκομείο, φίλοι, μέλη, ασθενείς και περαστικοί... Ανταλλάξαμε γέλια, χαρούμενα βλέμματα και κουβέντες με παλιούς φίλους και γνωστούς που η φρενιπία της εποχής μας είχε στερήσει για πολύ καιρό. Πάνω από τους κατάφορτους πάγκους το μόνο που δεν γινόταν ήταν "παζάρι". Όμορφα, χρήσιμα, πρακτικά αντικείμενα σχεδόν χαρίζονταν και η διάθεση ήταν να αφήσουμε κάτι περισσότερο γνωρίζοντας τον σκοπό που υπηρετείται.



Ευχαριστούμε τις Εταιρείες

- BIBΛΙΑ**
- ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΛΕΝΤΗΣ, ● ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ
- ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ-ΕΙΔΗ ΣΠΙΤΙΟΥ-ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ**
- ΚΟΚΚΑΛΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ "ΤΡΕΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ"
- ΤΟΥΝΤΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ - EURO TOYS
- ΧΑΤΖΗΔΙΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- MEGA EUROΝICS ΚΟΛΛΕΞΙΔΗΣ
- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ**
- ΛΑΒΔΑΣ-PALLAS ΑΕ ΖΑΧΑΡΩΔΗ
- ΑΠΑΛΑΡΙΝΑ - ΠΟΤΟΠΟΙΙΑ ΚΛΗΡΟΝΟΜΟΙ ΛΕΩΝΙΔΑ Ι.ΣΕΡΑΦΕΙΜ ΟΕ
- Ι.Σ.ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ Α.Ε.Ε
- ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΙΚΙΖΑΣ ΑΕΒΕ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
- ΗΛΙΟΣ - ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
- ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗΣ
- ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ**
- AVON
- BLOOMING CORNER ΛΑΥΡΕΝΤΙΑΔΗΣ ΕΠΕ
- DALCOCHEM
- FRESH LINE ΑΕ
- FREZYDERM
- ORIFLAME
- ORLOFF ΕΠΕ - ΚΛΑΔΑΚΗΣ
- YELLOW ROSE Γ. Ν. ΠΑΧΩΠΟΣ
- YVES ROCHER ΤΕΩΡΟΣ ΑΒΕΕ
- KOPPEZ AE
- PETRA COSMETICS LTD
- REFAN - ΕΦΙΛΟΝ 5 ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΣ
- ΠΑΓΑΝΟΣ ΗΛΙΑΣ
- ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ**
- ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ "ΠΕΙΡΑΙΑΣ"-ΓΚΑΜΠΛΙΑΣ
- ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
- ΚΗΠΟΥΡΟΥ ΜΑΡΙΝΑ
- Χ.Ι. ΚΥΤΗΡΟΓΛΟΥ NEW HOME
- ΠΑΛΑΜΑΪΚΗ Α.Ε.
- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΔΩΡΑ**
- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Δ ΣΤΑΥΡΟΣ
- KRONTIRAS
- ΡΟΥΧΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ**
- ERKA MARE GTK FASHION ΑΕΒΕ
- SUNLIGHT
- ΡΟΖ ΠΑΝΘΗΡΑΣ ΠΑΙΔΙΚΑ ΡΟΥΧΑ
- ΨΗΦΗΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ACCESSORIES
- NEW CULT
- DOCA ACCESSORIES ΚΟΣΜΟΜΟΔΑ ΑΕ
- EVMORFI

Άξιοι εταίρων και ευχαριστηρίων είναι οι: Δρομείς, Υπάλληλοι Ιματιοθήκης, Οδηγοί, Νίκος Αναγνώστου, Ιωάννης Αεζλής, Δέσποινα Αργυρού, Νίκη Αρεντουλίδη, Γιώργος Βαρθής, Πέτρος Γαρζώνης, Έλενα Γιαζιτζή, Βαλένα Γιαγιού, Γεωργία Γραβάνη, Ελπίδα Γρηγοράκη, Νικολέττα Δεγαίτη, Κυριακή Δημητρουλακή, Αναστασία Διονά, Αθηνά Δούσου, Άσπα Ζαΐμη, Μαρούσα Ζηκούλη, Σταύρος Ζωγράφος, Μύρνα Θαλασσινού, Αμαλία Καλαντζοπούλου, Βασίλης Καλαφάτης, Τασούλα Κανάρη, Λυγερή Καποπούλου, Νέλη Καπράλου, Μανουέλα Κατσουπά, Θεοπούλα Κιούση, Τούλα Κολοβού, Φωτεινή Κορμπάκη, Ρίτσα Κούκου, Φώτης Κουμάσης, Γιάννα Κούτρα, Παναγιώτης Κρίτσας, Σόνια Κυριακίδου, Χρυσάνθη Κυρκίτσου, Αναστασία Κωνσταντακάκη, Πάττυ Λινάρτου, Δήμητρα Μάνεση, Μάρθα Μαντζούφα, Βασίλης Μανωλάτος, Βάνα Μασούρα, Ελένη Μαυρογενή, Βαρβάρα Μπαξεβάνη, Μαρία Μπαρκουλα, Χάρης Μπιρμπίλης, Ελεάνα Μπουγιούρη, Μαρία Μπουγιούρη, Μαίρη Μπαστακιδή, Γιώργος Νιάρχος, Δημήτρα Νικολακάκου, Ράνια Παναγιώ, Χαρά Παπαζήση, Αγγελική Παπασταθοπούλου, Χριστάλα Παρασκευαΐδη, Αθηνά Πέτση, Αικατερίνη Ραυτοπούλου, Ανδρέας Σακάς, Σούλα Σμπόνια, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος, Γιώργος Σταυράκης, Ερμιόνη Στραβολαίου, Σόφη Σχοινά, Βάγια Τασούλα, Βάγια Τασούλα, Γιώργος Τζανετέας, Αλεξάνδρα Τζιούπη, Λαμπρινή Τζιόκα, Ντίνα Τζούνη, Μιχάλης Τουμπής, Βούλα Τρυφανοπούλου, Σπύρος Τσαμπας, Βασιλική Τσιώτρα, Εριφύλλη Τσούλου, Μαρία Φλωράτου, Δήμητρα Φουρτούνη, Φλώρα Φούφα, Φίλιππος Φούφρας, Φωτεινή Χαϊδοπούλου, Μαρία Χατζάκη, Μιχάλης Χατζάκης και Κατερίνα Χρυσάκη.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Με το 100^ο Φύλλο της εφημερίδας μας έρχονται και τα πολύ καλά νέα! Την Παρασκευή 13 Ιουνίου, με Πανσεληνο, υπογράφηκε τελικά η Σύμβαση Έργου από τον Περιφερειάρχη Αθηνών κ. Ι. Σγουρό και την Τεχνική Εταιρεία ΤΕΜΑΚΟ, η οποία θα μεταμορφώσει το ερειπωμένο Κυριαζείο σε Ξενώνα Συγγενών Νοσηλευομένων του Νοσοκομείου μας. Κιμάριο της Τεχνικής Υπηρεσίας της Περιφέρειας Αθηνών, ο Υπεύθυνος της Κατασκευαστικής Εταιρείας ΤΕΜΑΚΟ μαζί με τους Υπευθύνους της Τεχνικής Υπηρεσίας του Νοσοκομείου μας, επισκευήθηκαν το κτήριο και συζήτησαν για τα βήματα που θα ακολουθήσουν για την περάτωση του έργου.

Εκδρομή στα Καλάβρυτα

Με μία όμορφη εκδρομή στα Καλάβρυτα ξεκίνησε για τα μέλη του Συλλόγου μας ο μήνας Ιούνιος και μαζί το φετινό καλοκαίρι. Συγκεντρωθήκαμε λοιπόν, την Κυριακή 1 Ιουνίου 2014 νωρίς το πρωί, στην είσοδο του Νοσοκομείου "ΣΩΤΗΡΙΑ" και, μετά τους χαρούμενους χαιρετισμούς και τους ανατρεπτικούς για την ιδιοσυγκρασία μας εναγκαλισμούς, αφηρήσαμε πίσω μας την πόλη, ξεκινώντας για τη μικρή μας αποδράση.

Αφήνοντας την Αττική, μέσα από την ιστορική διαδρομή της Ιεράς οδού, κάναμε την πρώτη στάση μας στον Ισθμό της Κορίνθου που, παρά την εξοικείωσή μας με τα θεαματικά επιτεύγματα της τεχνολογίας, εξακολουθεί να προκαλεί δέος. Κατασκευαστικό όνειρο - πρόκληση ξεκίνησε πριν 2.300 χρόνια με πρώτο εμπνευστή τον Περίανδρο γύρω στο 602 π.Χ. . Κατά τον ρού της Ιστορίας πολλοί ήταν εκείνοι που σκέφθηκαν ή ακόμη και επιχειρήσαν να υλοποιήσουν το έργο, εγκαταλείποντάς το όμως, είτε για πολιτικούς λόγους είτε εξαιτίας των τεχνικών δυσχερειών και του υψηλού κόστους. Τελικώς, η διδύρα, αποτέλεσμα της αναπτυξιακής πολιτικής του Πρωθυπουργού Χαρίλαου Τρικούπη, εγκαινιάστηκε στις 25 Ιουλίου 1893 σε μία μεγαλόπρεπη τελετή, μετά από εργασίες που κράτησαν συνολικά 11 χρόνια. Κόβει σε ευθεία γραμμή τον Ισθμό της Κορίνθου σε μήκος 6.346 μ. Το πλάτος της στην επιφάνεια της θά-



λασσας είναι 24,6 μ. και στο βαθύ της 21,3 μ., ενώ το βάθος της κυμαίνεται από 7,50 έως 8 μ. Ο συνολικός όγκος των χωμάτων που εξορύχθηκαν για την κατασκευή της έφθασε τα 12 εκατομμύρια κυβικά μέτρα!

Συνεχίσαμε, στον οδικό άξονα προς Πάτρα, διασχίζοντας την εύφορη κορινθιακή γη και, λίγο αργότερα, στρίψαμε στη διασταύρωση για τα Καλάβρυτα, ακολουθώντας τον παραδοκίμο δρόμο και διασχίζοντας το φαράγγι παραάλλα με τον Βουραϊκό ποταμό. Οι πλαγιές του λελμού, αν και απομιλωμένες σε σχέση με ότι θυμίζαμε από παλαιότερη επίσκεψη, αρκετά χρόνια πριν, μας αγκάλιασαν με την χαλαρωτική ομορφιά τους, στολισμένες, αυτή την εποχή του χρόνου, με το εκτυφλωτικό κίτρινο των ασπαλαθών. Λίγα χιλιόμετρα πριν τα Καλάβρυτα συναντήσαμε την ιστορική μονή του Μεγάλου Σπηλαίου την οποία και επισκεφθήκαμε.

Κατά την παράδοση, η Ιερά Μονή της Θεοτόκου του Μεγάλου Σπηλαίου ιδρύθηκε το 362 μ.Χ. από τους εκ Θεσσαλονίκης μοναχούς Συμεών και Θεόδωρο, στη θέση που βρέθηκε η εικόνα της Παναγίας από μία βουκοπούλα στο βάθος της σπηλιάς εκεί όπου υπάρχει η πηγή. Η Μονή βρίσκεται σε θέση εξαιρετική. Κτισμένη στο όνομα ενός μεγάλου φυσικού σπηλαίου (απ' όπου και το όνομα της) επάνω από την απότομη χαράδρα του Βουραϊκού ποταμού, σε υψόμετρο 940 μέτρων, δείχνει ενσωματωμένη στο άγριο και εντυπωσιακό τοπίο της περιοχής. Έχει καταστραφεί τέσσερις φορές από πυρκαγιές, το 840, το 1400, το 1640 και το 1934 και έχει αναστηλωθεί άλλες τρεις, πάντοτε όμως δισυζέτο η Αγία Εικόνα με τρόπο θαυμαστό. Κατά την Επανάσταση του 1821 η Μονή αποτέλεσε φάρο της Ορθοδοξίας και του Ελληνισμού αλλά και, παρότι αντίστασης κατά των κατακτητών και κέρρηπ δέχτηκε πολλές επιθέσεις, ποτέ δεν κατακτήθηκε. Το Δεκέμβριο του 1943 τα Ναζιστικά στρατεύματα λεηλάτησαν το μοναστήρι και εκτέλεσαν 16 άτομα, επισκέπτες, υποτακτικούς αλλά και μοναχούς, ενώ ενέα ακόμη μοναχοί εκτελέστηκαν στη θέση Ψηλός Σταυρός. Στο Μουσείο της Μονής θαυμάσαμε, εκτός από σημαντικά κειμήλια της Ελληνικής επανάστασης, ένα σπάνιο λάβαρο με τις μορφές τριών βυζαντινών αυτοκρατόρων, χειρόγραφα με εξαιρετικές μικρογραφίες, πολύτιμους -αδιανόητα λεπτοδουλεμένους- χρυσούς σταυρούς με Ίμιο Ξύλο, χαλκογραφίες, προσωπογραφίες, Ευαγγέλια σε περιγυμνές, χρυσοκέντητους Επιτάφιας, βυζαντινές εικόνες μεγάλης αξίας, ενώ σε ειδικό παρεκκλήσιο φυλάσσονται, λειψανοθήκες με οστά πολλών Αγίων και οι κόρες των ιδρυτών της Μονής. Το σημαντικότερο όμως κειμήλιο της Μονής είναι η Θαυματουργή Ιερή Εικόνα της Παναγίας της Μεγαλοσπηλαιώτισσας που με μεγάλη κατανύξη προσκυνήσαμε. Θεωρείται έργο του Ευαγγελιστή Λουκά (μία εκ των τριών που δημιουργήσε και σώζονται μέχρι σήμερα) που έ-

δρασε στην Αχαΐα και δώρισε την εικόνα στους πρώτους χριστιανούς, οι οποίοι, την εποχή των διωγμών, κατέφυκαν για ασφάλεια στο Σπήλαιο όπου και την έκρυψαν. Η εικόνα είναι ανάγλυφη, πάχος τριών πόντων και πλασμένη από κέρι και μαστίχα, αλλά έχει αμαυρωθεί από τις πολλές πυρκαγιές. Παριστά τη Θεοτόκο με το κεφάλι να γέρνει ελαφρά προς τα αριστερά, ενώ στο δεξί της χέρι κρατά το θείο βρέφος. Ο Ιησούς με το αριστερό του χέρι κρατά την Παρθένο, ενώ με το δεξί κρατά το Ευαγγέλιο. Το μοναστήρι γιορτάζει το δεκαπενταύγουστο, στη μνήμη της Κοιμήσεως της Θεοτόκου.

Συνεχίζοντας την περιήγησή μας στις ιστορικές μονές της περιοχής, επισκεφθήκαμε την μονή της Αγίας Λαύρας, από τις αρχαιότερες του ελληνικού χώρου, που είναι γνωστή και ως ο τόπος ενορέσης της Ελληνικής Επανάστασης. Ιδρύθηκε από έναν συνασπιστή του Αγίου Αθανασίου του Αθωνίτη, το μοναχό Ευγένιο, το 961 μ.Χ. στην αρχική της θέση περίπου 300 μ. νοτιοδυτικά της σημερινής, καταστράφηκε όμως ολοσχερώς από φωτιά το 1585. Το 1689 η μονή μεταφέρθηκε στη σημερινή της θέση. Σύμφωνα με πρωτογενείς πηγές, η επίσημη κήρυξη της Επανάστασης στην Πελοπόννησο έγινε στις 25 Μαρτίου 1821, όταν ο μητροπολίτης Παλαιών Πατρών Γερμανός ευλόγησε τους συγκεντρωμένους επαναστάτες και ύμωσε το λάβαρο της Επανάστασης στο όλο του ιστορικού Ναού της Αγίας Λαύρας. Κατά την επίσκεψή μας θαυμάσαμε με συγκίνηση τον πολυτιμότερο θησαυρό που βρίσκεται στο μοναστήρι και δεν είναι άλλος, από το λάβαρο της ορκωμοσίας των αγωνιστών του 1821 (το παρατέτασμα της Ωραίας Πύλης του Ναού), η πρώτη, δηλαδή, σημαία του ελληνικού έθνους που βρίσκεται σε περίοπτη θέση μαζί με τα όπλα των αγωνιστών του 1821. Είδαμε επίσης έναν επιτάφιο του 1754 κεντημένο στη Σμύρνη, την εικόνα του Αγίου Γεωργίου κεντημένη στην Κωνσταντινούπολη από την "Κοκόνα του Ρολογι", πολύτιμα Ευαγγέλια, όπως αυτό που δωρήθηκε από την Αυτοκράτειρα της Ρωσίας Αικατερίνη Β' τη Μεγάλη και τα χρυσοκέντητα αμύρια του Παλαιών Πατρών Γερμανού. Επίσης, ξεχωρίζει η κόρα του "Αγίου Αλεξίου του ανθρώπου του Θεού", πολιούχου της Μαρτυρικής Πόλης των Καλαβρύτων, η μνήμη του οποίου τιμάται στις 17 Μαρτίου.

Ο επόμενος προορισμός μας, αποτελεί, και αυτός, κομμάτι της αιματοβαμμένης ιστορίας του λαού μας στον αγώνα του για την ελευθερία. Είναι ένα από τα σπουδαιότερα μνημεία της πόλης των Καλαβρύτων και Ιερό Προσκύνημα: Ο Τόπος Θυσίας, στο λόφο του Καπνί που βρίσκεται ανατολικά της πόλης των Καλαβρύτων, είναι το σημείο όπου την 13η Δεκεμβρίου του 1943 εκτελεστήκαν από τους Γερμανούς όλοι οι άνδρες άνω των 13 ετών (οι περισσότερες αναφορές κάνουν λόγο για περισσότερους από 800 νεκρούς). Σήμερα ξεπροβάλλει εκεί ένας μεγάλος Σταυρός που θυμίζει το αποτρόπαιο έγκλημα. Στις στήλες που περιβάλλουν τον κεντρικό χώρο αναγράφονται τα ονόματα

των εκτελεσθέντων, ενώ στην κατακόμβη είναι αναρτημένα μικρά καντήλια, αφιερωμένα από τις οικογένειες των θυμάτων. Μπροστά από την κατακόμβη δεσπόζει το πέτρινο γλυπτό της πονεμής "Μάνας", σύμβολο της ηρωίδας των Καλαβρύτων που ξεπέρασε τον εαυτό της και αγνώστη, παρά τον πόνο της, να αναστήσει μόνη τα παιδιά της, αλλά και αυτή την ίδια, την ολοσχερώς κατεστραμμένη, πόλη των Καλαβρύτων. Και από τα μεγάφωνα ακούγεται η λυπηρή αφήγηση των γεγονότων που διαδραματίστηκαν την ώρα του φονικού. Με μεγάλη θλίψη και με την ευχή, ποτέ ο τόπος να μην ξαναζήσει τέτοιες μέρες, αλλά και με έντονο προβληματισμό για τον τρόπο, με τον οποίο διαχειριστήκαμε -ατομικά και συλλογικά- την ελευθερία που μας κληροδοτήθηκε μέσα από αιματηρούς αγώνες, αφήσαμε, τον ιερό τούτο χώρο. Με μία σύντομη επίσκεψη στο Μουσείο του Καλαβρυτινού Ολοκαυτώματος και την εκκλησία της Υπαπαντής της Θεοτόκου, όπου το ένα από τα δύο ρολόγια είναι σταματημένο στις 2.34 το μεσημέρι, για να



θυμίζει την ώρα της μεγάλης τραγωδίας, ολοκληρώσαμε το ιστορικό μέρος της επίσκεψής μας.

Μετά το γεύμα μας σε τοπική ταβέρνα και την απαραίτητη χαλάρωση, εξερευνησαμε για λίγο το κέντρο της κομπόλης, κυρίως μέσα από τον εμπειρικό πεζόδρομο με τις πολύχρωμες πραμάτειες, τα τοπικά υφαντά και είδη λαϊκής τέχνης και τα -πανταχού παρόντα- βαζάκια με γλυκά του κουταλιού, με πρωταγωνιστή τη ροδοζάχαρη (γλυκό τριαντάφυλλο σε τοπική εκδοχή). Στη συνέχεια, και αφού με πολύ κόπο αντισταθήκαμε στα λαχταριστά γλυκά που, σε ποσότητες "υπερπαραγωγής", φηγορράριζαν στη βιτρίνα του Ζαχαροπλαστικού κοντά στην έξοδο του πεζόδρομου, καταλήξαμε, μετά το απαγευματικό καφεδάκι, στο σιδηροδρομικό σταθμό της πόλης, για μία μοναδική εμπειρία που θα μας έμνε αξέχαστη: ένα μαγευτικό ταξίδι μέσα από το Φαράγγι του Βουραϊκού με τον Οδοντωτό Σιδηρόδρομο.

Η Σιδηροδρομική Γραμμή Διακοπτό - Καλαβρύτων, είναι οδοντωτή σιδηροδρομική γραμμή στενού εύρους (75 εκατοστών) που συνδέει το Διακοπτό με τα Καλάβρυτα. Αποτελεί έργο της περιόδου του Χαρίλαου Τρικούπη και εγκαινιάστηκε το 1895. Λόγω του ιδιαίτερα δύσβατου εδάφους αλλά και του μεγάλου υψομέτρου στο οποίο καταλήγει, καθώς είναι ο ορεινότερος σιδηρόδρομος της Ελλάδας, κατασκευάστηκε με την τεχνική της οδοντοσίτας, κατά την οποία το τραίνο γαντζώνεται, χρησιμοποιώντας κατάλληλα γρανάζια, σε οδοντωτές σιδηροτροχιές, στα σημεία της διαδρομής όπου η κλίση του εδάφους υπερβαίνει το 10% (η μέγιστη κλίση φτάνει έως και 17,5%). Ο σιδηρόδρομος διασχίζει το φαράγγι του Βουραϊκού, περνώντας σε μεγάλο μήκος του από σήραγγες και συνολικά 49 (!) γέφυρες, καλύπτοντας απόσταση 22 χιλιομέτρων, με μία μέση ταχύτητα 30 χλμ/ώρα. Οι πρώτες μηχανές ήταν ατμοκίνητες, ενώ ο σημερινός συρμός αποτελείται από δύο βαγόνια και κινείται από υπερβολομηχανή που βρίσκεται στο μέσον του. Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως για τουριστική περιήγηση σε μία από τις ομορφότερες διαδρομές της Ελλάδας. Η παρέα μας επιβίβαστηκε στο σταθμό των Καλαβρύτων κατά τις 5 το απόγευμα και απολάυσε μία, πέραν κάθε προσδοκίας, θεαματική διαδρομή, μίας περίπου ώρας. Μέσα από μία αρχαία ομαλή διαδρομή περάσαμε τον πρώτο σταθμό της Κερτινίου. Το τοπίο καταπράσινο, με πλατάνια και τεχνητά νερά, αιχμαλωτίζει τον ταξιδιώτη, ενώ μικρά πετροκίττα σπιτάκια συμπληρώνουν την παραμυθένια εικόνα. Μετά τον σταθμό της Κάτω Ζαχαλωρού που εξυπηρετεί και τους επισκέπτες του Μεγάλου Σπηλαίου, ο Οδοντωτός "βγαίνει τα δόντια του" σε μία καταφορική διαδρομή μέσα από τοπία άγριας ομορφιάς, με καταρράκτες, γέφυρες και τούνελ, σκαμμένα στην ακμή της χαράδρας. Στο πιο στενό, ίσως, κομμάτι της διαδρομής συναντήσαμε και τις "Πόρτες", μία εξαιρετικά εντυπωσιακή κατασκευή που διατηρείται έως και σήμερα, όπου βαριές σιδερένιες πόρτες άνοιγαν μόνον, όταν επρόκειτο να περάσει το τρένο μέσα από τον σκαμμένο βράχο. Αποκόπησαν και άλλα πολλά στενά περάσματα και τούνελ, στην έξοδο δε, καθενός από αυτά, μας περιέμενε και από μία, απροσδόκητα εντυπωσιακή, εικόνα: άλλο ένα καταρράκτης, ή μία λίμνη με γαλαζοπράσινα νερά στο βάθος της χαράδρας, άλλοι μία γέφυρα, από την οποία θα περνούσε το τρένο σε ιλλυγιώδες ύψος από το έδαφος, άλλοι διαδοχικές σπηλαιώδεις αιθούσες με εντυπωσιακές σχηματισμούς σταλακμιτών, να μοιάζουν με μορφές παραταγμένες με σύνθεση δικαστηρίου. Δεν είχαν τέλος οι εικόνες που μας μάγευσαν και αυτό δεν μπορούσε, παρά να εκπλαστεί με διαρκή επιφωνήματα ενθουσιασμού που διακόπτονταν μόνο για να επιτελέσουν οι εκδρομείς το απαραίτητο φωτογραφικό τους καθήκον. Έτσι φτάσαμε στο σταθμό του Διακοπτού και μετά από λίγη ώρα επιβίβαστήκαμε στο λεωφορείο για την επιστροφή μας στην Αθήνα.

Ήταν πραγματικά μία από αυτές τις υπέροχες μέρες που η καλή παρέα και η εμπειρία του ταξιδιού σε γεμίζουν χαρά και δύναμη και, όταν τελειώνουν, σε κάνουν να αδημονείς για τον επόμενο προορισμό. Γι' αυτό, θερμά ευχαριστούμε τους διοργανωτές αυτού του ταξιδιού και ελπίζουμε να ξανασυναντηθούμε σύντομα.

Φωτεινή Καρβελά

Μέχρι τις 13 Δεκεμβρίου 1943 η Κατοχή της Ελλάδας εξελισσόταν στα Καλάβρυτα χωρίς εθνικοπολιτικές επιπτώσεις για μας, τους κατακτητές. Κι εγώ, ο Γιόχαν, μέλος της φρουράς των Καλαβρύτων, ζούσα ήσυχια με τις αναμνήσεις κι ονειροπολήσεις μου σιγοτραγουδώντας τα βάλς του Στράους που χόρευα στην πατιρίδα μου. Τώρα, πεταμένος σ' αυτό το σκοτεινό μπουντρούμι που λέγεται φυλακή, προσπαθώ να βάλω σε τάξη τις σκέψεις μου. Αναπολώ το παρελθόν κι αναρωτιέμαι με αγωνία: Ποιος είμαι; Γιατί ήρθα σ' αυτόν τον κόσμο; Ποιος είναι ο σκοπός μου στη γη; Τι έπρεπε να κάνω; Τι έκανα; Πού πήγαν τα όνειρα μου; Πώς έφθασα ως εδώ; Έγινα όντως πρόδοτης και μου αξίζει θάνατος; Και αναπολώντας προσπαθώ να πάρω τα πράγματα από την αρχή, να τα βάλω σε μία σειρά.

Γεννήθηκα στην ωραία Βιέννη, κοντά στην απέραντη πλατεία της, απέναντι από το μεγαλόπρεπο άγαλμα του Γκαίτε με το σκεπτικό του ύφους και πλάι στο επιβλητικό μέγαρο της Όπερας. Τυχερός, κατάγομαι από αριστοκρατική οικογένεια και πέρασα τα παιδικά μου χρόνια σ' ένα πραγματικό παράδεισο, κοντά στους εκλεκτούς γονείς μου. Μαθήτευσα στα καλύτερα σχολεία. Στο Δημοτικό και στη Μέση Εκπαίδευση πάντα πρώτος. Αρίστευσα και στις εισαγωγικές εξετάσεις στην Ιατρική Σχολή.

Προχωρούσα με ζήλο κι ενδιαφέρον στις σπουδές μου, γιατί από μικρός ονειρευόμουν ν' ασκήσω το ιατρικό επάγγελμα σαν λειτουργήμα. Ονειρευόμουν να γίνω ικανός να επαναφέρω τη διαταραγμένη υγεία στο σώμα και στην ψυχή. Ονειρευόμουν κι ετοιμοθάνατους ακόμα να επαναφέρω στη ζωή και να βρουν την ευτυχία, τη χαρά και τη γαλήνη. Ίσα-ίσα τελείωνα το 3ο έτος της Ιατρικής, όταν επιπορευθήκα. Προ δύο ήδη ετών, είχε προσαρτηθεί η Αυστρία στη Γερμανία. Χωρίς να ερωτηθεί ο λαός μας, οι Ναζί κυριάρχησαν και, αλλοίμονο, χωρίς καλά-καλά να το καταλάβουμε η Αυστρία έγινε Γερμανοκρατούμενη και μέλος του 3ου Ράιχ. Όπως ήταν φυσικό επιστρατεύτηκα, αλλά, έπια τότε στον εαυτό μου:

- Γιόχαν, θα πας στον πόλεμο υπό ένα όρο. Δεν θα σκοτώσεις κανέναν. Ούτε στη χειρότερη περίπτωση δεν θα σκοτώσεις! Καλύτερα να σκοτωθείς εσύ, παρά να σκοτώσεις άλλον! Είσαι Χριστιανός. Ο Χριστός δεν είπε μόνο το θαυμαστό "Αγαπάτε Αλληλούς" αλλά και το υπέροχο "Αγαπάτε τους εχθρούς υμών". Και ποιοι είναι οι εχθροί της πατρίδας μου; Και γιατί είναι εχθροί; Τέρμα λοιπόν. Η απόφαση πάρθηκε. Δε θα σκοτώσω, θα πάω όμως γιατί δεν μπορώ να κάνω αλλιώς. Την τελευταία στιγμή του αποχαιρετισμού, η μητέρα μου, συγκρατούσε τα δάκρυά της για να μην την δω να κλαίει και λυγισό. Αγέρωχη, έβγαλε από το λαιμό της τη χρυσή καδένα με τον χρυσό σταυρό και την πέρασε στο δικό μου λέγοντάς μου:

- Ο Χριστός να είναι μαζί σου παιδί μου και να σε προστατεύει από κάθε κακό.

Μ' έστειλαν στην Ελλάδα! Θεέ μου! Στην Ελλάδα! Τη μικρή αλλά ένδοξη αυτή χώρα που από μικρός θαυμάζω. Το πέτρινο μου ήταν να παραμείνω στην Ελλάδα, και δε με έστειλαν στο Ρωσικό μέτωπο. Μ' έστειλαν στα Καλάβρυτα.

Ανέβηκα από το Διακοφτό στο οδοντωτό τρενάκι που σκαρφάλωσε σ' ένα απότομο ανήφορο πάνω από χαράρες, έκανε μια στάση στη Ζαχλωρού και συνέχισε για να φθάσει στα Καλάβρυτα. Θαύμασα την ομορφιά, την απλότητα, την καθαριότητα του χωριού. Ανέπνευσα βαθιά τον δροσερό βουνιστό αέρα και σκέφθηκα, ότι εδώ, θα έχω χρόνο ν' ανοίξω και κανένα Ιατρικό βιβλίο να μη ξεχάσω ό,τι έμαθα!

Οι ανώτεροί μου με ειδοποίησαν ότι εδώ έχει μεν ησυχία, αλλά επειδή πολλοί άντρες έφυγαν αντάρτες στα βουνά, θα πρέπει να έχουμε τα μάτια μας ανοιχτά και να προσέχουμε πολύ τον αυθόρμητο πατριωτισμό των Ελλήνων. Ναι! Πράγματι! Είναι υπέρμετρος.

Το "μολών λαβέ" του Λεωνίδα με τους τριακόσιους, έγινε "Όχι, δεν παραδινόμαστε στους κατακτητές Ναζί", αφού προηγήθηκε τον περασμένο αιώνα η Επανάσταση του '21, κατά την οποία α τ' ατρόμητα παλικάρια αποτινάξαν τον τουρκικό ζυγό κι επανέκτησαν την ελευθερία τους.

Η σημαία τους λέει: Ελευθερία ή Θάνατος αυτό είναι σφραγισμένο στην καρδιά του κάθε Έλληνα. Το λέει η ψυχή τους. Αντιστάθηκαν έξι ολόκληρους μήνες στις φάλαγγες των Ιταλών και χρειάστηκε να παρεμβεί η κολοσσική πολεμική μηχανή και το βαρύ πυροβολικό του 3ου Ράιχ για να νικηθούν. Αλλά και πάλι τίποτε δεν τους δομάζει. Μετά από τρία χρόνια κατοχής συνεχίζου και μας πολεμούν όλο και πιο αποτελεσματικά.

Το κακό συνέβηκε προ ολίγων ημερών, εδώ

στα Καλάβρυτα όπου υπηρετώ. Βρήκαμε έναν Γερμανό αξιωματικό μας σκοτωμένο από αντάρτες. Απότομα το σκηνικό άλλαξε κι άρχισε η παράνοια. Δόθηκε διαταγή όλοι οι άντρες του χωριού από δεκαπέντε χρονών και πάνω να συγκεντρωθούν σε μια πλευρά της πλατείας για να τους εκτελέσουμε. Έτσι, χωρίς καμιά διαδικασία.

Στην άλλη πλευρά της πλατείας συγκεντρώθηκαν τα γυναικόπαιδα. Επικρατούσε θανάσιμη σιωπή σ' ολόκληρο το πλήθος που μαζεύτηκε εκεί. Παντού έβλεπες ορθόνοχη απορημένα μάτια. Κατατρομαγμένα τα μαυρά. Δεν κλαίγανε.

Είδα ένα δεκαπεντάχρονο αγόρι να τρυπώνει κάτω από τη φαριδιά και μαϊκρά φρούστα της μητέρας του. Αν δεν το είχα αντιληφθεί τη στιγμή που τρυπώσε, ποτέ δεν θα φρανταζόμουν ότι κάτω από τη φρούστα αυτής της γυναίκας, κρυβόταν ένα ολόκληρο παλικάρι. Εκείνη έσφιγγε με ανείπωτη αγάπη το γιό της, κάνοντας τάχα ότι αδιάφορα βαστούσε τη φρούστα της, ενώ καυτά δάκρυα αυλάκωναν τα μάγουλα της. Έκανα πως δεν το είδα και ενδόμυχα παρακαλούσα να μην το αντιληφθεί άλλος κανείς και το πήνε κι αυτό για εκτέλεση.

Έβαλαν όλους τους άντρες στην σειρά απέναντι από το εκτελεστικό απόσπασμα, και με μια απότομη κίνηση χεριού, με μια και μοναδική διαταγή, με μια μόνη λέξη που αντήχησε από τον επικεφαλής "πυρ!", ακούστηκε η ομοβροντία και δολοφρόνησαν εν ψυχρώ όλους τους άντρες του χωριού για να εκδικηθούν το θάνατο του αξιωματικού μας. Το γέλιο μας δε σταμάτησε εδώ. Οι άντρες των Ες Ες δεν έχασαν χρόνο. Ακούρ έδωσαν τη χαριστική βολή σε όσους ανέπνεαν ακόμα, γύρισαν αγριεμένοι προς τα γυναικόπαιδα, που κείνη τη στιγμή ξέσπασε ο ανεπίτρεπτος πόνος τους κι έφθασε ως τον ουρανό ο θρήνος τους με γοερούς κλαυθμούς κι οδυρμούς. Όλο και πιο αγριεμένοι οι άντρες των Ες Ες έσπρωχναν και χτυπούσαν βανάουσα με τον υποκόπανο γυναικές και παιδιά, τα στρίμωξαν στην αίθουσα του Σχολείου του χωριού, έχυσαν βενζίνη γύρω από το κτίριο, έβαλαν φωτιά και έφτυγαν εσπευσμένα για να κλητήσουν τους αντάρτες στα βουνά, αφήνοντας έμενα φυλακά για να μη διαφύγει κανείς από τα γυναικόπαιδα. Ποιον; Εμένα!

Εγώ, ν' αφήσω να καούν ζωντανά τόσα πλάσματα του Θεού; Εγώ, να πάρω στο λαιμό μου τόσες ψυχές αθώων ανθρώπων; Εγώ, να φρουρήσω ώστε να καούν ζωντανά ανήμπορα μαυρά κι απροστάτευτες γυναίκες; Εγώ που βρεθήκα στην Ελλάδα του δικού μου Ιπποκράτη που λάτρευα σαν Θεό και που αν τελείωνα τις σπουδές μου θα είδνα το βαρυσήμαντο όρκο του να φροντίζω την υγεία των συνανθρώπων μου;

Όχι! Ποτέ! Πριν προλάβουν να τυλιχθούν οι φλόγες ολόκληρο το κτίριο, σαν τρελός έσπασα τις πόρτες, άνοιξα τα παράθυρα και βοήθησα να ξεχυθούν έξω από το πυρπολούμενο σχολείο ό- λους όσους ήταν κλεισμένοι μέσα! Με τη βοήθεια του δεκαπεντάχρονου αγοριού, που τότε έδειξε την παλικαριά της ψυχής του Έλληνα, σύραμε έξω τα παιδάκια που καθυστερούσαν και που κινδύνευαν να γίνουν παρανόλημα της φωτιάς.

Κατατρομαγμένοι όλοι τους με την αγωνία ζωγραφισμένη στα συσπασμένα πρόσωπά τους έτρεχαν αλαφιασμένοι σαν κληνημένα αγρίμια και με κομμένη την ανάσα σκαρφάλωναν στα γύρω βουνά. Έζησα μια κόλαση ώσπου να διαπιστώσω ότι όλοι διέφυγαν τη φρίκη της φωτιάς και του θανάτου, που και οι ίδιοι δεν το πίστευαν. Το κτίριο καπνίσαν δίπλα μου άδειο. Τέλος, όλοι σώθηκαν και μ' ανακούφιση ψιθύρισα "Δόξα ν' χει ο Θεός".

Τα πράγματα όμως για μένα δεν ήταν απλά. Την επόμενη με πέρασαν από στρατοδικείο, με χαρακτηρίσαν προδότη, με καταδίκασαν στην υστάτη των ποινών. "Θάνατος στον προδότη της πατρίδας". Τι λένε; Για ποια πατρίδα μιλάνε; Γι' αυτήν που κατέλαβαν με το "έτσι θέλω"; Χωρίς να μας ρωτήσουν; Είμαι μόλις 25 χρονών και το άμεσο μέλλον μου είναι ο θάνατος. Βέβαια, αυτό επιβάλλεται για παραδειγματισμό! Για να μην τολμήσουν ποτέ άλλοι ευαίσθητοι, να ξεκλειδώσουν θαλάμους αερίων, φλεγόμενα σχολεία ή στρατόπεδα συγκέντρωσης και να ελευθερώσουν Εβραίους κι εχθρούς! Σαν τάχα δεν είναι άνθρωποι αυτοί! Σε τι μας έφτασαν οι δύστυχοι; Και γιατί να τους θεωρούμε εχθρούς μας; Σε τι μας πείραξαν αυτοί; Εμείς, διά της βίας τους κατακτούμε και τους αποστρατεύουμε την ελευθερία τους. Εμείς είμασταν οι εχθροί τους και όχι αυτοί δικοί μας εχθροί!

Όα με τρυφερούσαν γιατί πραγματοποιήσα το όνειρο της ζωής μου: να γλυτώσω από το θάνατο συνανθρώπων μου. Και αυτά συμβαίνουν στην Ελλάδα. Εδώ, που ήθελα να προσκυνώ το πνεύμα της Ελευθερίας, το Άγιο χώμα της, τον Ήλιο της, το Φως της, τα Ιερά κειμήλιά της, τ' αρχαία

της. Είναι γνωστό εξάλλου ότι από την Ελλάδα ξεχύθηκε το πνευματικό φως, καθώς κι ο πολιτισμός της και διαχύθηκαν σ' ολόκληρη την Οικουμένη.

Είναι αυστό να ποδοπατούμε την Ελλάδα εμείς, οι Αυστριακοί; Γιατί; Για ποιο λόγο; Για να ικανοποιήσουμε τα κατακτητικά σχέδια του Χίτλερ και να κομπάζει ο υπέρμετρος εγωισμός του; Σκέπτομαι με αγωνία, ότι αυτός ο πόλεμος, τον οποίο χωρίς τη θέλησή μου μ' ανάγκασαν να υπηρετήσω, όχι μόνον είναι πέρα για πέρα άδικος, κατακτητικός, βρωμερός και σιχαμένος, αλλά δεν έχει ούτε ίχνος, ούτε καν ένα τόσο δα ελάχιστο έστομ και καμουφλαρισμένο ιδανικό! Καταστρέφει κάθε δημιουργικό έργο και, το χειρότερο, παίζει με τις ζωές των ανθρώπων, τόσο πολύ μάλιστα, ώστε είναι σαν να πρόκειται για κάτι το εντελώς άχρηστο. Πρόκειται ασφαλώς για την ολέθρια δύναμη του κακού, με τη χειρότερη μορφή βίας.

Τώρα πλήρωνα ακριβιά βέβαια την πράξη μου, αλλά, δε μ' ενδιαφέρει καθόλου. Αν εναβρισκόμουν κάτω από τις ίδιες συνθήκες, πάλι το ίδιο θα έκανα. Δε μετανιώνω. Ζήτησα έναν Πάστορα για να εξομολογηθώ και να κοιωνησω. Όση ώρα μου μένει ακόμα θα προσεύχομαι ακούρ πρώτα γράψω αποχαιρετιστήριο γράμμα στους γονείς μου.

Καλάβρυτα, 16-12-1943

Πολυαγαπημένοι μου Γονείς,
Θα σας πληροφρήσω ότι είνα πρόδοτης της Πατρίδας, ότι καταδικάστηκα σε θάνατο και εκτελέστηκα. Μην ντραπείτε για μένα, γιατί είνα ασύστολο το ψέμα ότι πρόδωσα την Πατρίδα.

Η Αλήθεια είναι ότι εδώ στα Καλάβρυτα όπου υπηρετώ, για να τιμωρήσουν τους Έλληνες για το θάνατο ενός αξιωματικού μας, εκτέλεσαν όλους τους άντρες του χωριού. Προσπάθησαν να πυρπολήσουν και όλα τα γυναικόπαιδα αφού πρώτα τα έχλυσαν μέσα στο σχολείο. Έβαλαν έμενα φρουρού για να φροντίσω να γίνει στάχη και το τελευταίο μαυρά! Ριψτάω λοιπόν εσάς, που με αναθρέψατε. Τι θα κάνατε στη δική μου θέση; Ε! Λοιπόν να, έπραξα αυτό που συνειδήτά θα πράττατε κι εσείς. Τους έσωσα όλους. Γι' αυτή μου ακριβώς την πράξη μου με τρυφερούσαν τα χαράματα.

Μη λυπηθείτε όμως, γιατί με την πράξη μου αυτή εκτέλεσα όχι μόνο το καθήκον μου, αλλά και τον πραγματικό μου προορισμό.

Σας ευχαριστώ που μου χαρίσατε τη ζωή και για τον Παράδεισο που έζησα κοντά σας μέχρι τα 22 μου χρόνια. Μου μάθατε να σεβασίω την Αρετή και τις Ηθικές αξίες. Αυτό έχει σημασία. Μακριά σας έζησα την Κόλαση.

Πατέρα μου καλέ, σου στέλνω το ρολόι που μου χάρισε. Μανούλα μου γλυκιά, σου επιστρέφω το σταυρουδάκι σου και σε διαβεβαιώνω ότι ο Χριστός είναι μαζί μου και με προστατεύει από κάθε κακό ό- πως μου το ευχήθηκες. Με απότρεψε να πάρω τόσες ζωές στο λαιμό μου και μ' ενέπνευσε να κάμν την... "προδοσία" και να σώσω τα άμοιρα γυναικόπαιδα.

Μέσα στην ψυχή μου τώρα νοιώθω μίαν ανεπίτητη γαλήνη. Είμαι ικανοποιημένος, αισθάνομαι ελεύθερος. Όπως και τότε στη μάχη, ενώ προχωρούσα με τ' όπλο προτεταμένο, χωρίς ποτέ να παήσω τη σκανδάλη έννοιωθα να βαδίζω με το Σταυρό στο χέρι.

Πατέρα μου και Μανούλα μου, φεύγω ανάλαφρος και θέλω να μη ντρέπεστε ούτε και να λυπάστε για μένα. Σας ευχαριστώ, σας ευγνωμονώ και σας αποχαιρετώ με όλη μου την Αγάπη.

ο Γιόχαν σας

Μόλις τελείωσε το γράμμα του το παλικάρι, μπήκε στο κελί ο πάστορας με τ' όφια φέροντας την Αγία Μετάληψη. Όταν όλα τα θρησκευτικά καθήκοντα τελείωσαν, ο Γιόχαν του έδωσε το γράμμα που μόλις έγραψε και ό,τι είχε να στείλει στους γονείς του. Ο πάστορας διάβασε προσεκτικά το γράμμα και τότε τον αγκάλιασε κατασυγκινημένος και πολύ εμπιστευτικά του ψιθύρισε σ' αυτί, από φόβο μην τον ακούσει κάποιος από τους φρουρούς έξω από το κελί.

- Τέκνον μου, μεγαλόμυθος. Για την πράξη θυσίας που έκανες χρειάζοταν απέραντο θάρρος, τεράστια δύναμη κι άπειρη πίστη. Εσύ τα έχεις. Αστούς να φωνάζουν "θάνατος", ου γαρ οίδασι τι ποιούσι... έτσι φωνάζαν και στον Κύριο που σταύρωσαν επειδή είχε έσωσε. Τέκνον μου είσαι αφανής μα πραγματικός ήρωας που αντί να σε γεμίσουν με παράσημα θα σε γεμίσουν σφαιρές. Επειδή έσωσε ζωές και δεν το μετανιώνεις. Με τη θυσία σου αυτή κέρδισες την αθανασία. Σαν ταπεινός εκπρόσωπος του Χριστού που είμαι στον κόσμο, σου λέω ότι ο Χριστός είναι μαζί σου και θα είναι για πάντα. Ο Χριστός όμως είναι η ίδια η Ζωή και Ζωή θα σου χαρίσει, Ζωή πραγματική, Ζωή Αιώνια. Κουράγιο Τέκνον μου, είσαι απ' το Θεό ευλογημένος. Να είναι απολύτως βέβαιος ότι ο Χριστός θα σε πάρει κοντά Του, στην Αιώνια Βασιλεία Του και στην Αληθινή Ζωή. Αυτό είναι η πραγματική Ανάσταση.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ Η "ΣΩΤΗΡΙΑ" ΠΟΙΑ ΕΙΝΕ Η ΑΛΗΘΕΙΑ

(Μέρος πρώτων)

Πολλά έχουν γραφή για την "Σωτηρία". Από την γνωστή περιγραφή του Παναΐτ Ιστράτι μέχρι της τελευταίας δημοσιογραφικής ερεύνης δεν έχω διαβάσει και υποθέτω και κάνεις δεν έχει διαβάσει τίποτε που να μην είναι αποτροπιαστικό, παρουσιάζουν το λαϊκό αυτό φθισιατρείον ως πραγματική κόλαση. Έτσι διά τό κοινόν το όνομα "Σωτηρία" υποβάλλει την εικόνα ενός δήθεν φιλανθρωπικού Ιδρύματος, όπου οι άρρωστοι βασανίζονται, καταδικασμένοι εις θάνατον. Ποιά είναι η αλήθεια; Χθες επέρρασα ολόκληρο το απόγευμα εις το ίδρυμα αυτό, επεσκέφθη όλα τα περίπτερα, τμήματα και διάφορα κτίρια και παραθέτω τας εντυπώσεις μου. Μόλις περάσατε την σιδερένια πύλη ευρίσκεσθε εις έναν μεγάλο πευκώνα διασχιζόμενον από ένα κεντρικόν δρόμον. Η περιοχή του ιδρύματος καλύπτει 500 στρέμματα. Η πρώτη εντύπωση είναι αρκετά καλή καθώς και η εκ της επισκέψεως των διαφόρων κτιρίων.

Το πρώτον κτίριον είναι το αρχικόν θεραπευτήριον "Σωτηρία", ιδρυθέν το 1905, νομίζω, υπό της μονής Ασωμάτων Πετράκη, της Σοφίας Σλήμαν και της Ανδρομάχης Λ. Μελά, με πολλούς δωρητάς και ευεργέτας. Εις το κτίριον αυτό μένουν 60 γυναίκες ασθενείς, 30 σε κάθε πάτωμα, υπότροφοι του δήμου Αθηναίων η πληρώνουσαι εξ ίδιων 25 δραχμιάς ημερησίας. Αι συνθήκαι υπό τας οποίας διαπύονται οι ασθενείς, από όσα μπορεί να κρίνει κανείς εκ πρώτης όψεως, είναι σχετικώς καλαί. Ακολουθούν: το κτίριον του Επαμεινώνδα Κυριαζή, όπου το φαρμακείον, τα ιατρεία, αι ακτίνες κλπ., το Αμπετέιον με 20 θέσεις γυναικείας β' θέσεως, όπου δηλαδή πληρώ-

νουν 75 δραχμιάς ημερησίας, καθαρό, περιποιημένο, με καλοριφέρ και όλα τα αναγκαία. Το περίπτερον Βενιζέλου, Ιδρυθέν υπό του κ. Βενιζέλου δι εράνων Ελλήνων εξ Αμερικής με 50 αρρώστους, υποτρόφους του δήμου, γ' θέσεως, πολύ καλό, καθαρό, με καλές βεράντες κλπ. Ερωτώ τους αρρώστους και μου λέγουν:

- Εδώ περνούμε καλά. Ήλθαμε από τις μπαράγκες. Επεσκέφθητε τις μπαράγκες; Μας έφεραν λόγω αρχαιότητας, αφού πεθάνανε μερικοί. Όταν πεθάνουμε κι εμείς θα φέρουν άλλους από τις μπαράγκες.

Έπειτα βλέπετε τα εξής περίπτερα: Του Οικονόμου με 20 αρρώστους τρίτης θέσεως, υποτρόφους του δήμου το θαυμάσιον από πάσης απόψεως κτίριον της Νήαρ Ήστ δια 30 παιδιά μέχρι 14-15 ετών, όπου εστελλοντο μέχρις εσχάτων έσχατων Αρμενόπουλα, που αποτελούν ακόμη την πλειονότητα, το κτίριον των φιλελλήνων της Αμερικής με 60 γυναίκες τρίτης θέσεως, υποτρόφους του δήμου η πάντως καταβαλλούσας 35 δραχμιάς ημερησίας, πολύ καλό, το κτίριον του Χαραλάμπους Σπηλιοπούλου με 40 θέσεις πρώτης και δευτέρας που πληρώνουν που πληρώνουν 100 και 75 δραχμιάς ημερησίας, πολύ καλό, το περίπτερον της Ανδρομάχης Λ. Μελά με αρρώστους τρίτης θέσεως, υποτρόφους του δήμου Αθηναίων, άλλο κτίριον Ιδρυθέν από τον έρανον το "τριανταφυλλάκι", τρίτης θέσεως, επίσης υποτρόφων. Μέχρι τούδε ένα μέρος από ό, τι είδα είναι πολύ καλό, άλλο σχετικώς καλό ή ανεκτό. Αλλά παντού πληρώνουν. Η οι δήμοι ή οι άρρωστοι. Ο δήμος Αθηναίων συντηρεί 400 - 450 αρρώστους, πληρώνουν 25 δραχμιάς δια τον καθ' ένα ημερησίας. Το ίδρυμα όμως είναι φιλανθρωπικόν. Το κράτος εκτός των δωρεών, κληροδοτημάτων και εράνων που ανέρχονται εις σεβαστά ποσά, δαπανά 19 εκατομμύρια δραχμών ετησίως.

Δ.Σ. Δεβάρης
Φωνή του Λαού 31.5.1932

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε την Εταιρεία Procter & Gamble η οποία μας στηρίζει με προϊόντα της σταθερά δύο φορές το χρόνο για κάλυψη αναγκών περιθαλπομένων του Νοσοκομείου μας.



ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας
Ευχαριστούμε θερμά τους:

Πηγή Βυθούλκα - Αλεξοπούλου, Παναγιώτη Γκαμπλιά, Χριστίνα Κωνσταντάτου, Άννα Πιτταροκοίλη - Κεφαλάκη και Ανώνυμη Δωρεά

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντι στεφάνου τους:

Πέτρο και Τζόγια Γαρζώνη, και Έλλη Πρωτόπαπα, στη μνήμη της **Αικατερίνης Λαζαρίδου.**

Οικ. Πέτρου Γαρζώνη, στη μνήμη της **Ειρήνης Αλεξοπούλου.**

Λογαριασμός τραπεζής 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.

Super Cup ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ - ΙΑΣΩ

Την Τετάρτη 4 Ιουνίου 2014 και ώρα 7 μ.μ. πραγματοποιήθηκε ο τελικός Super Cup μεταξύ των ομάδων ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ-ΙΑΣΩ στο γήπεδο του Απόλλωνα Χαλανδρίου. Ο αγώνας έληξε με 2-1 υπέρ της ομάδος του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ, που με αυτήν τη νίκη κατέκτησε -μετά το Πρωτάθλημα και το Κύπελλο- και το Super Cup. Ο αρχηγός και πρόεδρος της ομάδος του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ Πουρίκης Σπύρος και ο προπονητής Βλάχος Νικόλαος θέλουν να ευχαριστήσουν κατά πρώτον όλους τους παίκτες: Σούντα (τερματοφύλακας), Μεκολλάρι, Κουτσογιάννη, Σιλεβίστα, Λούλη, Τσιρώνη, Κώστα, Ρουμेलιώτη, Νικολάου, Μπίτσικα, Νιφλίδη, Χρανιώτη, Σέργη, Αλεξανδρή, Κωνσταντακόπουλο, για την προσφορά τους στην κατάκτηση και των τριών στόχων. Κατά δεύτερον θέλουμε να ευχαριστήσουμε το Δ.Σ. της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ και συγκεκριμένα τον πρόεδρο κ. ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗ ΚΩΝ/ΝΟ και τα μέλη κ.κ. ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟ ΒΛΑΣΗ, ΤΟΥΜΠΗ ΜΙΧΑΗΛ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΣΤΑ, ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟ ΘΕΟΔΩΡΟ,



ΚΑΤΗ ΚΩΝ/ΝΟ, ΑΛΧΑΝΑΤΗ ΜΑΝΟ και κατά τρίτον όσους συναδέλφους παρακολούθησαν το παιχνίδι-γιορτή του Εργασιακού Νοσοκομειακού Πρωταθλήματος. Μας τίμησαν με την παρουσία τους η προϊστάμενη Νοσηλευτικής Διεύθυνσης κ. Ζαγανά Βαία, ο προϊστάμενος Τεχνικής Υποδιεύθυνσης κ. Μιχαήλ Χρήστος, ο προϊστάμενος του Τμήματος Πληροφορικής κ. Λιούκας Μάριος, ο πρόεδρος του Συλλόγου κ. Σιούσουρας Θεόδωρος και τα μέλη κ.κ. Κουτρομάνος Κωνσταντίνος, Φωτομάρας Κων/νος, Βογιατζής Γρηγόρης, Κάκαρης Σταμάτης, Μπουλούγαρης Χρήστος κλπ. Μετά το τέλος των απονομών ακολούθησε πλούσιος μπουφές με εκλεκτά εδέσματα (η προβατίνα προ-

σφορά του θωρακοχειρουργού κ. Παπαμιχάλη Γιώργου), άφθονο κρασί και πολλή καλή διάθεση. Πιστεύουμε ότι και του χρόνου αυτός ο θεσμός θα συνεχιστεί με επιτυχία και όλες οι ομάδες του Εργασιακού Νοσοκομειακού Πρωταθλήματος να κατέβουν πιο ισχυρές στους αγωνιστικούς χώρους.

Σπύρος Πουρίκης

Οικονομικά

Ιουνίου 2014

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
7.086,50 ευρώ	2.165,50 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	350,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	622,70 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	1.192,80 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.

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Συνδρομή στο Σύλλογο

Ένα από τα κυριότερα έσοδα του Συλλόγου μας είναι η ετήσια συνδρομή των 15ευρώ των μελών μας. Ο Σύλλογος μας αριθμεί σήμερα 483 μέλη. Χάρη σε σας έχουν υποστηριχτεί οικονομικά πάνω από 1.500 Περιθαλπόμενοι και έχουν δαπανηθεί για αυτό το σκοπό περισσότερα από 165.000 ευρώ! Η έγκαιρη καταβολή της συνδρομής σας εξασφαλίζει την σταθερότητα της παροχής οικονομικής βοήθειας σε ασθενείς που πέρα από τα προβλήματα της υγείας τους αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα. Σε πρόσφατο έλεγχο του αρχείου διαπιστώθηκε ότι κάποια μέλη μας δεν έχουν καταβάλει τις εισφορές τους για αρκετά έτη. Ίσως οι νέες οικονομικές συνθήκες υπερισχύουν της επιθυμίας τους να παραμένουν μέλη του Συλλόγου μας. Βάση καταστατικού είμαστε υποχρεωμένοι να μην θεωρούμε πλέον μέλη και οικονομικούς υποστηρικτές του Συλλόγου μας άτομα που οφείλουν συνδρομές άνω των τριών ετών. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματέα του Συλλόγου μας Δευτέρα και Πέμπτη 11 - 3 το μεσημέρι για να πληροφορηθείτε τις τυχόν οφειλές σας. Σας ευχαριστούμε
Τηλ. 2107763638

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ



Συνεχίζονται τα Μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας, τα μαθήματα, για διευκόλυνση των ενδιαφερομένων, γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου κάθε Τετάρτη και Πέμπτη 3 - 4 μ.μ. Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, Τηλ. 6946796750 www.alessandrodemartino.blogspot.gr e-mail: demsandro28@gmail.com

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Συνταξιούχος φιλόλογος, φίλη της "ΣΩΤΗΡΙΑΣ", προσφέρει δωρεάν ιδιαίτερα μαθήματα σε αδύνατους μαθητές δημοτικού-γυμνασίου, όπως και σε ενήλικους που θέλουν να βελτιωθούν στην γραφή και ανάγνωση.

Χρυσάνθη

Εκδήλωση ενδιαφέροντος στα τηλέφωνα και το e-mail του Συλλόγου μας.

Τηλ. 2107763638 - E-mail: info@sylfilon.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Καθηγήτρια Αγγλικών προσφέρει δωρεάν μαθήματα Αγγλικών σε μέλη του Συλλόγου μας και εργαζομένους του Νοσοκομείου μας, που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα και επιθυμούν να μάθουν ή να τελειοποιήσουν τα αγγλικά τους.

Τα μαθήματα θα γίνονται σε αίθουσα της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κάθε Πέμπτη 4 με 6 το απόγευμα.

Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνήσουν με την κυρία Μαρία Χανιωτάκου στα τηλέφωνα:2106047773 και 6944526094.

Ημερολόγιο Κηπουρού

Ιούλιος

Με καύσιμα μπαίνει ο Ιούλιος και τα φυτά σας θα ταλαιπωρηθούν όσο κι εσείς. Εσείς οπλιστείτε με υπομονή γιατί καύσιμα είναι θα περάσει και προστάψετε τα φυτά σας από τον καυτό ήλιο και τη ζέση.

Ο καλός κηπουρός βέβαια έχει να σας προτείνει μερικά τρυκ, "πατέντες" αυτόματου ποτίσματος, αν όμωςλείψετε για μεγάλο διάστημα καλό θα είναι να επιλέξετε κάποια λύση με πιο μακροχρόνια αποτελέσματα.

Ο κήπος σας θα είναι ολάνθιστος αυτό το μήνα, φωτογραφήστε τον. Επίσης, ειδικά αν καλλιεργείτε λαχανικά, σημειώστε στο ημερολόγιο σας (αυτό που συζητούσαμε όλο το χειμώνα) τις ημερομηνίες που τα λαχανικά άνθισαν και έβγαλαν τον πρώτο καρπό καθώς και το πότε άνθισαν τα ετήσια φυτά που ξεκινήσατε από σπόρους την άνοιξη.

Όλες αυτές οι πληροφορίες θα είναι θησαυρός για το σχεδιασμό της επόμενης χρονιάς. Σε γενικές γραμμές, οι δουλειές αυτού του μήνα είναι λίγες. Βασική προτεραιότητά σας είναι η προσαρμογή του ποτίσματος στις καιρικές συνθήκες και η συνθησιμένη συντήρηση των φυτών.

Φυτά εσωτερικού χώρου: Καθαρίζετε πιο συχνά τα φύλλα των φυτών σας από τη σκόνη. Ψεκάζετε τα φυτά σας με νερό αργά το απόγευμα, για να αυξήσετε την υγρασία. Ποτίζετε πιο συχνά τα φυτά, ελέγχοντας πρώτα το χώμα στην επιφάνεια της γλάστρας.

Αν λειτουργεί κλιματιστικό στο χώρο σας, φροντίστε τα φυτά σας να βρίσκονται αρκετά μακριά από το σημείο που "χτυπάει" το κλιματιστικό για να αποφεύγετε τις απότομες εναλλαγές θερμοκρασίας. Αν το κλιματιστικό σας διαθέτει λειτουργία εφύγρυνσης, επιλέξτε την. Είναι ωφέλιμη και για τα φυτά σας αλλά και για εσάς.

Ελέγχετε συχνά τα φυτά σας για εμφάνιση εντόμων που εύκολα μπορούν να μετακομίσουν από το μπαλκόνι μέσα στο σπίτι τώρα που οι πόρτες είναι συνέχεια ανοιχτές.

Μπορείτε να "κορφολογήσετε" τα φυτά εσωτερικού χώρου που έχουν μεγαλώσει άνισα για να διορθώσετε το σχήμα τους. Μην κάνετε βαθύ κλάδεμα αυτή την εποχή.

Φυτά στο μπαλκόνι: Λόγω της έντονης ζέσης φροντίστε να προστάψετε τα φυτά σας από τον καυτό ήλιο. Αν έχετε τέντες, κρατήστε τις κατεβασμένες για όσες μέρες η θερμοκρασία είναι ιδιαίτερα υψηλή. Ακόμα και τα φυτά που αγαπούν και αντέχουν τον ήλιο, θα ταλαιπωρηθούν απάντα από τόσο υψηλές θερμοκρασίες. Μετακινήστε τις γλάστρες σε γωνίες που προστατεύονται από τον μεσημεριανό ήλιο τουλάχιστον για όσες μέρες διαρκεί ο καύσιμος.

Ποτίζετε συχνότερα, τις πολύ ζεστές ημέρες κάποιες γλάστρες πιθανόν να χρειαστούν καθημερινό πότισμα. Πάντα να ελέγχετε την επιφάνεια του χώματος πριν ποτίσετε.

Ψεκάζετε/καταβρέχετε συχνά τα φυτά σας νωρίς το πρωί ή το απόγευμα. Μην καταβρέχετε τα φυτά την ώρα που τα βλέπει ο ήλιος (εκτός αν υπάρχει ειδικός λόγος όπως ο τετράνυχος) γιατί τα φύλλα τους μπορεί να καούν.

Ελέγχετε συχνά και προσεκτικά τα φυτά σας, κυρίως στα νέα βλαστάρια και στην κάτω πλευρά των φύλλων έτσι ώστε να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε έγκαιρα βλαβερά έντομα όπως η μελίγκρα, τα κοκκοειδή και οι κάμπιες. Δυστυχώς αυτά τα έντομα επανακάμπτουν γι' αυτό επαναλάβετε τους ψεκασμούς αμέσως μόλις εντοπίσετε το πρώτο σύμπτωμα.

Με την ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα εμφανίζεται και ο πολύ βλαβερός τετράνυχος (μοιάζει με ιστό αράχνης που τυλίγει τα φρέσκα φυλλαράκια και τα ξεραίνει). Ο τετράνυχος μπορεί να καταστρέψει ολόκληρο φυτό σε λίγες μόλις ημέρες και επιτίθεται κυρίως (αλλά όχι μόνο) σε τριανταφυλλίες και γιάσεμι. Αντιμετωπίστε τον άμεσα (με φάρμακο από τα φυτώρια) γιατί θα επεκταθεί και σε άλλα φυτά σας, ακόμα και σε εκείνα που θεωρούμε ως πολύ ανθεκτικά στις ασθένειες και τα έντομα. Και ο τετράνυχος συχνά υποτροπιάζει άρα και σ' αυτή την περίπτωση επαναλάβετε τους ψεκασμούς. Για να περιορίσετε την πιθανότητα εμφάνισης του τετράνυχου, μαζεύστε τα πεσμένα φύλλα που έχουν συγκεντρωθεί στις γλάστρες και κυρίως ξεριζώστε τα αγριόχορτα που μπορεί να έχουν φυτρώσει γύρω από το φυτό σας. Επίσης, φροντίστε να αυξήσετε την υγρασία, ψεκάζοντας/καταβρέχοντας τα φυτά σας το μεσημέρι.

Στα φυτά που ανθοφορούν αυτή την περίοδο, κόβετε τα λουλούδια που μαραίνουν πριν σποριάσουν, για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών. "Κορφολογήστε" τα ετήσια ανθοφόρα όπως οι πετούνιες, για να διορθώσετε την άνιση ανάπτυξη τους και να κάνετε το σχήμα τους πιο συμπαγές. Επίσης "κορφολογήστε" τα χρυσάνθεμα ώστε να προετοιμάσετε το σχήμα που θα έχουν όταν ανθοφορήσουν το φθινόπωρο.

Προς το τέλος του μήνα αρχίστε να μαζεύετε σπόρους από τα ετήσια για να τους χρησιμοποιήσετε την επόμενη άνοιξη.

Αν καλλιεργείτε αρωματικά για τη μαγειρική σας (δύσμο, βασιλικό, άνηθο, κ.λ.π.), κόβετε τις κορυφές πριν βγάλουν λουλούδια για να ενισχύσετε την ανάπτυξη νέων βλαστάρων.

Αν αποξηραίνετε τέτοια αρωματικά για να τα χρησιμοποιήσετε το χειμώνα, αρχίστε να τα μαζεύετε από τώρα.

Φυτά στον κήπο: Ελέγχετε συχνά και προσεκτικά τα φυτά σας, κυρίως στα νέα βλαστάρια και στην κάτω πλευρά των φύλλων έτσι ώστε να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε έγκαιρα βλαβερά έντομα όπως η μελίγκρα, τα κοκκοειδή και οι κάμπιες. Δυστυχώς αυτά τα έντομα επανακάμπτουν γι' αυτό επαναλάβετε τους ψεκασμούς αμέσως μόλις εντοπίσετε το πρώτο σύμπτωμα.

Αρχίστε να μαζεύετε τους πρώτους καρπούς των φρούτων και των λαχανικών σας.

Τips για το πότισμα όσο θαλείψετε

Στο εμπόριο θα βρείτε άφθονες λύσεις αυτόματου ποτίσματος. Το πιο ασφαλές είναι να επενδύσετε σε ένα καλό σύστημα αυτόματου ποτίσματος το οποίο θα ρυθμίσετε σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα σωλήνα ποτίσματος στον οποίο θα προσαρμόσετε "βρυσάκια" σύμφωνα με το πόσες και πού βρίσκονται οι γλάστρες σας.

Στη συνέχεια με ένα χρονοδιακόπτη που θα βάλετε στη βρύση, θα ρυθμίσετε πότε και για πόση ώρα θα ποτίζονται τα φυτά σας.

Είναι η ασφαλέστερη λύση και ακόμα κι όταν θα επιστρέψετε, το αυτόματο πότισμα μπορεί να διατηρηθεί ώστε να σας ξεκουράσει ή να ποτίζει ώρες που εσείςλείψετε.

Επίσης στο εμπόριο, υπάρχουν ειδικά πλαστικά σακουλάκια με υφασμάτινα "φτυλίσια" που μπορούν να ποτίσουν το φυτό σας για περίπου μία εβδομάδα ανάλογα με τον καιρό και το μέγεθος της γλάστρας. Γεμίστε τα σακουλάκια με νερό και τα κρεμάτε με τους ειδικούς γάντζους (που υπάρχουν στη συσκευασία) στο πλάι της κάθε γλάστρας. Βάλετε τη μία άκρη του φτυλίσια μέσα στο νερό και την άλλη στο χώμα της γλάστρας ώστε το φυτό να μεταφέρει νερό στο χώμα.

Παραλλαγές αυτού του συστήματος υπάρχουν πολλές στα καταστήματα, η βασική τους φιλοσοφία όμως είναι η ίδια. Μαζεύετε τα μεγάλα μπουκάλια των αναψυκτικών.

Γεμίστε τα με νερό και φυτέψτε τα με το πώμα προς τα κάτω βαθιά στη γλάστρα σας. Το χώμα θα κλείσει το στόμιο του μπουκαλιού και το νερό θα βγαίνει λίγο-λίγο από το μπουκάλι. Όταν τοποθετήσετε το μπουκάλι, ελέγξτε το μετά από λίγο και πάλι. Αν δείτε το νερό να κατεβαίνει γρήγορα και με φυσαλίδες άρα σημαίνει ότι δεν έχει εφαρμόσει καλά στο χώμα, βγάλτε το και τοποθετήστε το και πάλι από την αρχή. Αυτή η λύση είναι μηδενικού μεν κόστους αλλά ανάλογα με τον καιρό και το μέγεθος της γλάστρας, μπορεί να συντηρήσει τα φυτά σας για 10 ημέρες περίπου.

Για να αυξήσετε την υγρασία στο μπαλκόνι σας, γκρουπάρετε τις γλάστρες ώστε καθώς η υγρασία εξατμίζεται να απορροφάται από τα φύλλα των άλλων φυτών.

Μία επίσης καλή ιδέα, επιπρόσθετα στα παραπάνω, είναι να βάλετε στο κέντρο αυτού του γκρουπ μία φαρδιά λεκάνη (π.χ.ρούχων) την οποία θα γεμίσετε με νερό. Βάλτε μέσα στη λεκάνη την άκρη του λάστιχου ποτίσματος και αφήστε το λίγο ανοιχτό (να στάζει κι όχι να τρέχει) έτσι ώστε να αναπληρώνεται το νερό που θα εξατμίζεται από τη ζέση.

Για λόγους ασφαλείας, αφήστε το νερό να τρέχει μόνο ανλείψετε για λίγες ημέρες.


Σε κάθε περίπτωση, εκτός από αυτήν του αυτόματου ποτίσματος, φροντίστε να ποτίσετε πολύ καλά τα φυτά σας αμέσως πριν φύγετε. Αν έχετε το θάρρος, ζητήστε από το γείτονα στο διπλανό μπαλκόνι να καταβρέχει τα φυτά σας κάθε φορά που ποτίζει τα δικά του. Αν βέβαια μπορείτε να τους αφήσετε το κλειδί σας για να ποτίζουν κανονικά τις γλάστρες σας, τόσο το καλύτερο.

Αριστέιδης Στρατάκος, Γεωπόνος
Πηγή:<http://www.exportrafi.gr/gardening/imeros.html>

Παραδοσιακό Πανηγύρι 2014

Σας προσκαλούμε στο
Παραδοσιακό Πανηγύρι
του Νοσοκομείου μας

Παρασκευή 13 Ιουνίου στις 8:30μμ
στο χώρο πίσω από το κτίριο "Τριανταφυλλάκι".



Σας περιμένουμε!

Συνθέσαν οι μουσικοί
Ηλίας Παλασός - Κλαρίνο - Τραγούδι
Γιώργος Γιάκος - Βιολί
Δημήτρης Κωνσταντίνος - Λαούτο - Τραγούδι
Διονύσιος Σωός - Κρουστά

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

Μπράβο στους εθελοντές
Μπράβο στη χορευτική ομάδα
Μπράβο στο Σύλλογο Εργαζομένων



Η χαρά, το κέφι, η αδελφοσύνη, η αγάπη, το γέλιο δώσανε το παρόν και φτιάξανε αυτό που καμιά κρίση δεν μπορεί να στερήσει από την ελεύθερη και αγέρωχη Ελληνική ψυχή.

Για τον Δάσκαλο
Δάσκαλος δεν είναι αυτός που διδάσκει το καλό με ωραία λόγια, αλλά εκείνος που το διδάσκει με το παράδειγμά του
Πεσταλότσι



Όμιλος Μνήμης Εκτελεσμένων Αγωνιστών "Ο Αττικός Τύμβος"

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ τελετής 1-6-2014

Την Κυριακή 1 Ιουνίου 2014 στον χώρο του μνημείου για τους εκτελεσμένους αγωνιστές κατά την περίοδο της Κατοχής και του Εμφυλίου μέσα στον περιβάλλοντα του Νοσοκομείου "η Σωτηρία" έγινε η καθιερωμένη τελετή τιμής και μνήμης των αγωνιστών παρουσία πολλών συγγενών πρώτης και δεύτερης γενιάς και συγκαταύμενων ανδρών και γυναικών των αγωνιστών.

Παραβρέθηκαν καταθέτοντας στεφάνια και άλλακια γαρύφαλλα οι βουλευτές ΣΥΡΙΖΑ κ.κ. Αθανασίου και Τσουκαλάς, εκπρόσωπος ΔΗΜ.ΑΡ η κ.Καλλιπολίτη, ΚΕΔΑ κ.Θεωνάς, ο νεοεκλεγείς δήμαρχος Καισαριανής κ.Κοντόσταυλος, η αναπληρώτρια διοικήτρια του Νοσοκομείου "η Σωτηρία" κ.Γκογκοζώτου η πρόεδρος δήμαρχος Ζωγράφου κ.Σακελλαρίδη.

Επίσης στεφάνια και γαρύφαλλα κατετέθησαν από ΟΜΙΛΟ ΜΝΗΜΗΣ "ο Αττικός Τύμβος", ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΚΤΕΛΕΣΜΕΝΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ στην Κέρκυρα "ΛΑΖΑΡΕΤΟ", Κίνηση "η Γυναίκα στην Αντίσταση", ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΞΟΡΙΣΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ "η Εθνική Αντίσταση", ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΤΗΣ ΕΠΟΝ, Π.Σ.Α.Ε.Ε.Α, Π.Ο.Α.Ε.Α, Μουσείο Αη Στράτη και από πλήθος συγγενών των αγωνιστών.

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

Εισαγωγικό σημείωμα της προέδρου του "Αττικού Τύμβου"
κ. Ξανθίππης Παπαναστασίου - Πατμανίδου στην τελετή τιμής και μνήμης στο μνημείο την 1 Ιουνίου 2014

Σας ευχαριστούμε για την παρουσία σας εδώ με τα εκατοντάδες ονόματα των εκτελεσμένων αγωνιστών συγγενών και φίλων των περισσότερων από εμάς χαραγμένα στο ασφάλι και την οξειδωμένη λαμαρίνα, πιστό στο προσκλητήριο τιμής και μνήμης.

Η τελετή γίνεται με γνώμονα την ηθική της μετάδοσης της μνήμης, όπως αναφέρει ο Jacques Hassoun. Η ηθική αυτή εγγράφεται στη βαθύτερη πτυχή της ύπαρξής μας και της υποκειμενικότητάς μας και απαιτεί από τον καθένα να προσφέρει στις επόμενες γενιές εκείνο που θα τους επιτρέψει να δεσμευτούν απέναντι στην ιστορία τους, δηλαδή απέναντι στον τρόπο με τον οποίο η ιστορία επινοεί τη ζωή τους, το θάνατό τους.

Απλοί άνθρωποι με μεγάλη ψυχή και θάρρος ήταν όλοι τους που δώσανε το πολυτιμότερο αγαθό τους, τη ζωή τους για να υπερασπιστούν την τιμή τους και την ακεραιότητα της πατρίδας τους.

Σας διαβάζω μία ακόμη από τις εκατοντάδες τελευταίες επιστολές που μας άρρισαν για τύχη και συμβουλές οι άνθρωποι λίγο πριν βρεθούν για πάντα στην άλλη όχθη και πώς να αντιμετωπίσουμε την απώλειά τους.

Μας ενθαρρύνουν να δούμε τον χαμό τους σαν πράξη τιμητική, σαν ε-

πιβράβευση του αγώνα τους. Δεν ζητάνε εκδίκηση, ζητάνε όμως το αγωνιστικό τους φρόνημα να το μάθουμε και να το ακολουθήσουν παιδιά, ανίψια, συγγενείς για να μην υποκύπτουν σε υποσχέσεις σκοτεινές που μπορεί να υπονομεύουν τον λαό της πατρίδας τους.

Κι εμείς που δεν ξεχάσαμε την αυτοθυσίαν τους και πιστοί στην ηθική της μετάδοσης της μνήμης τους προσφέρουμε κάθε χρόνο λίγα λουλούδια του Μάη και ενός λεπτού σιγή για εσωτερική αναζήτηση και σύνδεση με το σκληρό της βίαιης αναχώρησής τους.



Τελευταία επιστολή Γεώργιου Παντόπουλου

Στην αδελφούλα μου Λαμπρινή 4-3-48

Αγαπημένι μου Λαμπρινή γιά χαρά.

Αβριο το πρωί πεθένο και πεθένο σαν λαϊκός αγωνιστής της εθνικής αντίστασης. Να μην σε ληγίση ο θανατός μου.

Τραγουδάμε και χορευομε μέχρι τον τάφο.

Λαμπρινή θα πάρης τον Κωστάκη και θα πάτε στη φυλακή. Θα ζήτσητε κάποιον κατάδικο λέγετε Χάρις. Να ζήτσητε τα πράγματά μου όλα. Εκίνος θα σας τα δώση όλα.

Λαμπρινή το κεφάλι πάντα ψηλά η αγωνιστές ξέρουν να ζουν μα ξέρουν και να πεθάνουν.

Δόσε τους τελεφετέους μου χερεπισμούς στον θανάση κηρία του γιόργι Κριστάλια Μαρία Κώστα μπέρα θία Κατίνα και όλους τους δικούς μας.

Σε φιλό για πάντα

Ο αδελφός σου Γεώργιος Παντόπουλος

Εκδρομή: Επίδαυρος - Λυγουριό - Ναύπλιο

Αναχώρηση στις 07:30 από την είσοδο του νοσοκομείου "ΣΩΤΗΡΙΑ" με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Επίσκεψη στο αρχαίο θέατρο της Επίδαυρου, ένα από τα καλύτερα διατηρημένα θέατρα και ένα από τα σημαντικότερα αρχιτεκτονικά αριστουργήματα της Αρχαίας Ελλάδας με μοναδική ακουστική και χωρητικότητα 15.000 θεατών.



Συνεχίζουμε για Λυγουριό (Ασκληπιείο) που είναι μια από τις μεγαλύτερες κωμοπόλεις του νομού Αργολίδας, χτισμένο στους πρόποδες του Αραχναίου όρους και εντυπωσιάζει τους επισκέπτες του με τις μοναδικές ομορφιές του. Οι κατάφυτες εκτάσεις σε συνδυασμό με την πλούσια ιστορία του τόπου αναδεικνύουν το Λυγουριό σε μια κωμόπολη μοναδικής αξίας. Στα αξιοθέατα του Λυγουριού ανήκουν οι δώδεκα βυζαντινές εκκλησίες και τα αμέτρητα ξωκκλήσια, περίπου 300 στο σύνολο.

Επίσκεψη και ξενάγηση στο Μουσείο Κωτισομύτη Φυσικής Ιστορίας, όπου περιλαμβάνει απολιθωμένους οργανισμούς, ορυκτά, όστρακα, έντομα, κ.λ.π. από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο (στα περίπου 6.000 εκθέματα, από τα 22.000 που έχει στην κατοχή του). Είναι καταξιωμένο ως το μεγαλύτερο θεματικό Μουσείο ορυκτών κι απολιθωμάτων Πανελληνίως, με ειδικά εκθέματα που εστιάζουν το ενδιαφέρον των καθημερινών επισκεπτών του, αλλά και της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας. Οι συλλογές του θεωρούνται μοναδικές στην Ελλάδα και από τις πιο πλούσιες της Ευρώπης. Μερικά από τα εκθέματά του είναι μοναδικά στον κόσμο. Η συλλογή των Αμμωνιτών της Επίδαυρου η οποία χαρακτηρίζει το Μουσείο, θεωρείται η πληρέστερη της Υφηλίου. Είσοδος 2 ευρώ.



Επίσκεψη και ξενάγηση στο Μουσείο Κωτισομύτη Φυσικής Ιστορίας, όπου περιλαμβάνει απολιθωμένους οργανισμούς, ορυκτά, όστρακα, έντομα, κ.λ.π. από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο (στα περίπου 6.000 εκθέματα, από τα 22.000 που έχει στην κατοχή του). Είναι καταξιωμένο ως το μεγαλύτερο θεματικό Μουσείο ορυκτών κι απολιθωμάτων Πανελληνίως, με ειδικά εκθέματα που εστιάζουν το ενδιαφέρον των καθημερινών επισκεπτών του, αλλά και της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας. Οι συλλογές του θεωρούνται μοναδικές στην Ελλάδα και από τις πιο πλούσιες της Ευρώπης. Μερικά από τα εκθέματά του είναι μοναδικά στον κόσμο. Η συλλογή των Αμμωνιτών της Επίδαυρου η οποία χαρακτηρίζει το Μουσείο, θεωρείται η πληρέστερη της Υφηλίου. Είσοδος 2 ευρώ.

Μετά θα επισκεφθούμε την οικογενειακή επιχείρηση "ΜΕΛΑΣ - ΕΛΑΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ" για ενημέρωση της παραγωγικής διαδικασίας του ελαιολάδου και ξενάγηση στους χώρους. Επίσης θα έχουμε την ευκαιρία να γευτούμε ένα πιάτο με εδέσματα από ελιές και λάδι (τιμή = 5 ευρώ) και φεύγοντας θα έχουμε ένα αναμνηστικό δωράκι.

Στη συνέχεια θα μεταβούμε σε κάποια κοντινή παραλία για μπάνιο. Το απόγευμα περίπατος και καφέ στο πανέμορφο Ναύπλιο. Επιστροφή στην Αθήνα με μια σύντομη στάση.



Η χαρά τους ανεπίφωτη και η δικιά μας ακόμα πιο μεγάλη που με τον κόπο και τη συνεργασία μας μπορέσαμε να γίνουμε χρήσιμοι σε συνανθρώπους μας.



Γιορτή της Πατάτας



Σάββατο 21 Ιουνίου... Η επίσημη έναρξη του καλοκαιριού και ένας ήλιος λαμπρός πάνω από τη "Σωτηρία" μας αγκάλιαζε στοργικά σα πατέρας.

Φωνές και γέλια απλώνονταν παντού στο χώρο πίσω από το



κτίριο των 300 Γυναικών. Ο λόγος;

Κάπως παράδοξος για ένα αυστηρό χώρο Νοσοκομείου, αλλά η "Σωτηρία" αποδεικνύει συνεχώς πως είναι πολλά περισσότερα από ένα παραδοσιακό Νοσοκομείο. Έτσι με τη σύμφωνη γνώμη της Διοίκησης, πραγματοποιήσαμε τη "Γιορτή της πατάτας" με σκοπό ό,τι βγει να δοθεί στην "Κιβωτό του Κόσμου". Μετά από 90 ημέρες φροντίδας η συγκομιδή ήταν έτοιμη...

Έτσι εργαζόμενοι του νοσοκομείου μας (νυν και πρώην) ως εθελοντές, μαζί με τα παιδιά τους και τα παιδιά της "Κιβωτού του Κόσμου" έγιναν όλοι μια αγκαλιά. Και η γη ξέρει χωρίς πολλά λόγια να ενώνει τις καρδιές και τους ανθρώπους. Οι μεγάλοι έσκαβαν και οι μικροί ξεφώνιζαν κάθε φορά που αποκαλύπτονταν οι πατάτες από τη γη, λες και ανακάλυπταν μικρούς θησαυρούς... Παιχνίδι τους, να ξεχωρίζουν αυτές που είχαν σχήμα καρδιάς...



Κάποιος είτε πως ο πλούτος δε μετριέται με αυτά που κατέχεις, αλλά με αυτά που προσφέρεις...



Σας ευχαριστούμε Χριστίνα, Ανδρέα, Κατερίνα, Γρηγόρη, Παύλο, Μελίνα, Ντέλια, Φραντζέσκα, Μισέλ, Γιώργο, Παναγιώτη, Χριστίνα, Δημήτρα, Ανδρέα, Δημήτρη, Γιώργο, Άννα και Αγγελικούλα, για τα απλόχερα παιδικά χαμόγελα που μας χάρισάτε και μας κάνατε πλούσιους...



Ματίνα Σπυράτου

Μοσχαράκι κοκκινιστό με πατάτες

Υλικά για 4 μερίδες

- Κρέας ελιά από μοσχαράκι 800-1000 γρμ
- Ελαιόλαδο 200 ml
- Σκόρδο ψιλοκομμένο 5 σκελίδες
- Κρεμμύδι ψιλοκομμένο 100 γρμ
- Τοματοπολτό 50 γρμ
- Κρασί λευκό 200 ml
- Νερό 1/2 λίτρα
- Τοματάκι κονγκασέ από κονσέρβα 300 γρμ
- Κύβο κότας 15 γρμ
- Αλάτι-πιπέρι-κανέλα-μπαχαρί κατά βούληση

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε σε κομμάτια των 80 γραμμάριαν το μοσχαράκι από ελιά. Το σοτάρουμε με το ελαιόλαδο να θωρακιστεί απ' όλες τις πλευρές. Το αφαιρούμε από την κατσαρόλα και μέσα στο ελαιόλαδο που έχει μείνει, προσθέτουμε το σκόρδο και εν συνεχεία το κρεμμύδι. Επαναφέρουμε το κρέας στην κατσαρόλα και σοταρούμε μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά. Κατόπιν προσθέτουμε τον τοματοπολτό ανακατεύοντας διαρκώς για δύο-τρία λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και όταν εξατμιστεί το οινόπνευμα, προσθέτουμε το νερό. Αφήνουμε να βράσει περίπου 90 λεπτά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνουμε να βράσει για λίγο ακόμα, μέχρι να εξατμισούν τα υγρά και να δέσει η σάλτσα.

Μπορούμε να συνοδεύουμε το μοσχαράκι, με πατάτες σοτέ ή τηγανιτές, με κάποιο ζυμαρικό ή με ρύζι πιλάφι.



Νίκη Νικολοπούλου

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

Ανοίξιμο...

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας

Στο πλευρό του περιθαλπόμενου
και των οικείων του



Shoes Mansion
Η ΕΠΑΓΓΕΛΗ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

www.shoes-mansion.gr

Παράδοση σε όλη την Ελλάδα με αντικαταβολή.
Επικοινωνία Δευτέρα με Παρασκευή, 10:00-20:00
στα τηλ.: 213 029 0043 και 694 769 8002

E-mail: info@shoes-mansion.gr

NIMA Palamaki
VALENTINI ΑΙΓΑΙΟΝ Anemos
Omega aslanis homewear

Νέες Παραλαβές

ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ
Πειραιάς

www.lefkaidipeiraias.gr

Λευκά Είδη - Κουρτίνες
Ειδικό Μηχανισμό

HOMELINE Das **KENTIA**
CARVEN Ρίενα Ρίενο Cardin
NAFNAF ELLE Guy Laroche

Ανοιξιάζτικες προσφορές

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ "ΠΕΙΡΑΙΑΣ"
Λεωφόρος Θεσσαλονίκης 41 & Μεσοποταμίας 54, ΛΗΟΣ ΝΕΛΙΟΣ - ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΕΙΟ
τηλ.: 210 4281398 κιν.: 6942 986284

Martini
cosm bio

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

T.210 77 84371



WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio