

Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Σύνεση

Προβληματίστηκα πολύ με μια φράση που άκουσα, ότι "ο δρόμος για την κόλαση είναι στρωμένος με καλές προθέσεις".

Οι συγκυρίες της ζωής με οδήγησαν στο να το καταλάβω και να το συνειδητοποιήσω, κάπως απότομα.

Η καλή πρόθεση βέβαια και είναι η βάση για να δρούμε θετικά και να κάνουμε καλές πράξεις, αλλά δεν είναι η μόνη προϋπόθεση.

Όταν διέκρινα κάποιο πρόβλημα ή κάποια δυσκολία στο περιβάλλον ή τους γύρω μου είχα την παρόρμηση να το λύσω. Άστο, θα το κάνω εγώ... Η τάση μου ήταν να προλαβαίνω τις επιθυμίες των άλλων, "πριν από σας για σας"... Πω, πω! Πόσο εγωιστικό μου φαίνεται τώρα...

Το να είσαι αποτελεσματικός είναι καλό, αλλά θέλει μεγάλη προσοχή στο να προβλέπεις, όσο είναι δυνατόν, τις συνέπειες που συνοδεύουν το κάθε "καλό αποτέλεσμα". Πολλές φορές οι δυσάρεστες συνέπειες είναι τόσες πολλές, που σε κάνουν να λες, ουφ, τι ήθελα και ανακατέυτηκα...

Το ζήτημα δεν είναι η αδιαφορία, η αναβολή, ή ο ωχάδεφρισμός, αλλά πριν κάνεις κάτι, που θεωρείς για σένα καλό, δες πως το βλέπουν και οι άλλοι, δες πόσο δεσμεύεις την ελευθερία τους, δες αν θίγεις κάποια συμφέροντα, ή πληγώνεις την αξιοπρέπεια τους... Πριν κάνεις κάτι ρώτα, σεβάσου την γνώμη των άλλων, άκου και βλέπε τα μηνύματα, γιατί η καλή πρόθεση μπορεί να έχει πολύ δυσμενείς συνέπειες.

Θυμήθηκα το ανέκδοτο με τα τρία προσκοπάρια που έκαναν την ίδια καλή πράξη. "Πέρασαν μια γιαγιά στο απέναντι πεζοδρόμιο".



- Μα γιατί χρειάστηκε να το κάνετε και οι τρεις;
- Γιατί η γιαγιά δεν ήθελε...

Θυμήθηκα που έτρεξα να βοηθήσω τον πεσμένο παππού στο δρόμο, και ο φίλος μου με σταμάτησε και μου είπε: Ρώτα τον πρώτα αν θέλει βοήθεια.

Η κάθε μας πράξη είναι μια τελετουργία και επειδή σε αυτό τον δυϊκό κόσμο δεν υπάρχει μόνο το "καλό" χρειάζεται να έχουμε πλήρη επίγνωση των κινδύνων που ελλοχεύουν σε κάθε μας δραστηριότητα, σε κάθε μας κίνηση.

Η παρορμητική δράση αν δεν συνοδεύεται από τη σύνεση μπορεί να έχει τελειώς διαφορετικό αποτέλεσμα από αυτό που οι καλές μας προθέσεις στόχευαν. "Τω αιτούντι σε δίδου".

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Μονοήμερη Κρουαζιέρα ΥΔΡΑ - ΠΟΡΟΣ - ΑΙΓΙΝΑ

Η προσμονή για την κρουαζιέρα έφτασε στο τέλος της, την Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου, πρωί - πρωί! Οι φίλοι του Συλλόγου μας, έφθασαν στην ώρα τους, με ενθουσιασμό και χαρά, πανέτοιμοι να απολαύσουν την μονοήμερη γνωριμία με τα 3 νησιά μας, την Ύδρα, τον Πόρο και την Αίγινα.

Η μετακίνησή μας, έγινε με άνεση στον Φαληρικό όρμο, εκεί όπου μας περίμενε ένα παλαιό αλλά περιποιημένο "σκαφί", για την κρουαζιέρα, με το πολύ χαρακτηριστικό όνομα "Πλατυτέρα των Ουρανών". (Δεν πρότελε αυτά τα όμορφα ημερήσια προγράμματα, μας είχε την πρώτη έκπληξη, μία μικρή ορχήστρα που συνόδευσε τον πλοίο μας, από το ξεκίνημα, έως την Ύδρα, με ελαφρετική επιτυχία, παίζοντας όλα τα είδη μουσικής, τραγουδώντας και καλώντας όλους να χορέψουν στους ρυθμούς του ομολογουμένως πολυτάλαντου πιανίστα-τραγουδιστή αλλά και "κονφερανσιέ"! Να μην παραλείψουμε να αναφέρουμε και την ύπαρξη αρκετών Γαπωνέζων αλλά και Ινδών και Ρώσων, που ταξίδευαν μαζί μας, προσφέροντας ένα άλλο "χρώμα" στην

μεγάλη μας παρέα. Ιδίως οι ξένοι κατενθουσιάσθησαν με τα "ώπα" και το συρτάκι, αφού δεν σταμάτησαν παρά μόνον όταν φθάσαμε στην Ύδρα! Ειλικρινώς δεν καταλάβαμε πόσο ευχάριστα και εύθυμα πέρασε η ώρα, παρά μόνον όταν φθάσαμε πολύ κοντά στις ακτές της όμορφης Ύδρας. Πάντοτε μέσα σε σχετικώς στενά χρονικά πλαίσια, για να καλυφθεί άλλωστε επιτυχώς το πρόγραμμα, κατεβήκαμε να περιηγηθούμε την πρωτεύουσα του νησιού.

Πολύ όμορφη και παραδοσιακή εικόνα, με παλαιά καλοδιατηρημένα κτίσματα, όμορφα καταστήματα, περιποιημένες εκκλησίες και γιατί να μην το υπογραμμίσουμε με ικανοποίηση, ούτε ίχνος τροχοφόρου! Ούτε αυτοκίνητα, ούτε μηχανάκια, ούτε σκουτεράκια, παρά μόνον τα "κλασικά" και σεικίνητα γαϊδουράκια, που υπομονετικά και πρόθυμα μετέφεραν όσους είχαν σκοπό να "...σφαράνουν" τους τετράποδους αυτούς κουβαλητές. Και από γάτες, ο τόπος γεμάτος! Οι

πληρονομητικοί (και ...σβέλτοι!) πρόλαβαν και έκαναν και μία βουτιά, στα καθαρότατα

αλλά πολύ βαθιά νερά της Ύδρας.

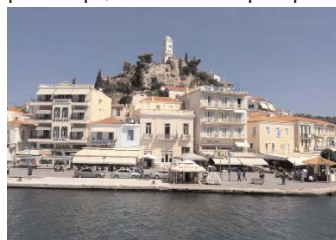
Ο χρόνος όμως "μετρημένος", έτσι που δεν μπορούσαμε να "χορτάσουμε" την όμορφη αυτή μικρή πολιτεία, γιατί έπρεπε να επιστρέψουμε στο πλοίο για τον επόμενο προορισμό μας. Τον Πόρο. Το νησί σίγουρα είναι τελείως διαφορετικό από την Ύδρα. Στην καθαρή και προσεγμένη παραλία του μόνον, καταφέραμε να κάνουμε μία μικρή βόλτα, κοιτώντας τα μικρά μαγαζιά, που πάντα περιμένουν τον τουρίστα, Έλληνα ή ξένο, για να καταφέρουν να συντηρηθούν, στους δύσκολους καιρούς μας.

Η ώρα της επιβίβασης δεν άργησε καθόλου, επειδή ο διαθέσιμος χρόνος για τον Πόρο, ήταν πολύ μικρός. Μας "περίμενε" η ανέκαθεν όμορφη Αίγινα! Στην διάρκεια του ταξιδιού, απολαύσαμε στο αρκετά προσεγμένο εστιατόριο του σκάφους, ένα χορταστικό μεσημεριανό φαγητό και γλυκό!

Ένα ξεχωριστό νησί, πολύ κοντινό με την Αθήνα, που κάποτε υπήρξε και η πρωτεύουσα του αρτιγέννητου Ελληνικού κράτους. Τις ημέρες εκείνες μάλιστα, που συνέπεσαν με την επίσκεψή μας, υπήρχαν και ωραίες εκδηλώσεις στην παραλία του λιμανιού της, για το ονομαζόμενο "Φεστιβάλ του φιστικιού".

Πολλά μικρά εκθετήρια-μαγαζάκια, που διέθεταν ότι λιχουδιά φανταστεί κανείς, με βάση το παραδοσιακό νοστιμότατο φιστίκι Αιγίνης, από σοκολατένιες συνθέσεις, μέχρι υπέροχα "λικέρς", μαρμελάδες και γλυκά κουταλιού, σπότε αφήσαμε τις όποιες δίαιτες και... ορμήσαμε ακάθεκτοι, ελαφρύνοντας "αναγκαστικά" και τα πορτοφόλια μας! Στην γνωστή τους θέση στην παραλία, όπως ήταν από πολύ-πολύ παλιά, δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε να μιλήσουμε για τα υπέροχα (και καλοβαμμένα) μόνιππα, που μπορούσε κανείς να μισθώσει για μία ρομαντική και αρχοντική συγχρόνως βόλτα, ακούγοντας μια τον ήχο του φλοϊόβου από την θάλασσα και μία τα χαρακτηριστικά "κτυπήματα" από τα πέταλα του αλόγο στην άσφαλτο.

Στην Αίγινα όμως είχαμε και προγραμματισμένες επιλογές για πρόσθετες περιηγήσεις. (Ορισμένοι διάλεξαν περιπέτεια και κολύμπι, αφού πήραν πλοιάριο, που τους περίμενε). Ένα μέρος των ταξιδιωτών επέλεξαν την εκδρομή στον Ναό της Αραίας. Μάλλον οι περισσότεροι προτίμησαν να μπούνε στο πούλιαν που μας περίμενε ακριβώς απέναντί από το σημείο που "έπιασε" το σκάφος, για να μας μεταφέρουν πρώτα στο περίφημο μοναστήρι που ί-



δρυσε και έμενε για χρόνια, μέχρι την οσιακή κόμησή του το 1920, ο Άγιος Νεκτάριος όπου υπάρχει και ο μαρμάρινος τάφος του με τον μοναδικό "κτύπο" για όσους "ακούνε" καλύτερα(...),



του λεγομένου "Αγίου του αιώνος μας". Αμέσως μετά το πρόγραμμα προέβλεπε επίσκεψη στον περικαλέστατο όσο και ιδιαίτερος εντυπωσια-

κόων διαστάσεων νέο Ιερό Ναό αφιερωμένο στον Άγιο, που όπως μας περιέγραφε ο ξεναγός μας, είναι αντίγραφο της μοναδικής Αγίας Σοφίας της Κωνσταντινουπόλεως!

Βεβαίως όπως είναι γνωστό, οι Ναοί αργούν πολλά χρόνια να ολοκληρωθούν (πόσο μάλλον ο συγκεκριμένος, που είναι σεβαστών διαστάσεων!) και στο προσκύνημά μας αυτό, είδαμε ότι προχωρούν οι εργασίες για το περίφημο ψηφιδωτό του τρούλου, αλλά και των αγιογραφιών στους τοίχους του Ναού.

Η ώρα όμως δεν "περίμενε"! Αντιθέτως έπρεπε να βιασθούμε. Επιστρέφοντας στο λιμάνι, προλάβαμε να κάνουμε όσα ψώνια μας

επέτρεπαν τα "καχεκτικά μας" πορτοφόλια και γρήγορα επιβιβασθήκαμε στο πλοίο για την επιστροφή μας στον Φαληρικό όρμο. Ευτυχώς παρά την κάποια κόπωση, το καλλιτεχνικό πρόγραμμα από την ίδια ορχήστρα ήταν ζωηρότατο και έδωσε ένα όμορφο τόνο στην πορεία προς την Αθήνα. Όμως οι εντυπώσεις μας και οι εμπειρίες που αποκτήσαμε ήταν πλουσιότερες και με πολύ χαρά θα επιχειρούσαμε ξανά μία παρόμοια κρουαζιέρα.

Άλλωστε ο Σύλλογος μας, έχει αποδείξει ότι καταφέρνει περίφημα στις διοργανώσεις αυτές και περιμένουμε την επόμενη απόδρασή μας!!!

Βαϊα Ζαγανά

Η καλλιέργεια του δίκοκκου σιταριού (Ζέα)

Το δίκοκκο σιτάρι Ζεία επιστρέφει στην Ελλάδα. Το μέγεθος της είδησης μπορεί να μην γίνεται κατανοητό κατευθείαν, ωστόσο όσοι γνωρίζουν την εν λόγω ποικιλία, τις ευεργετικές ιδιότητες που έχει και την θέση που είχε στην ελληνική διατροφή κατά την αρχαιότητα σίγουρα θαυμάστηκαν ευχάριστα.

Μετά από ένα ομιχλώδες καθεστώς των τελευταίων χρόνων και χάρη στις προσπάθειες του Διαμαντού Παχόπουλου, βιοκαλλιεργητή από τον Κούκο Κατερίνης, άνοιξε ο δρόμος για την καλλιέργειά του στη χώρα μας, καθώς πλέον είναι επίσημα στην δήλωση καλλιέργειας γεωργών στον ΟΣΔΕ. Αυτό που πρέπει να προσεχθεί είναι ότι στη δήλωση εκεί που θα γράφεται η καλλιεργούμενη ποικιλία να αναφέρεται ΣΙΤΑΡΙ ΔΙΚΟΚΚΟ.



Η εξέλιξη αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για όσους είχαν αναπτύξει ενδιαφέρον για την καλλιέργεια του σιταριού Ζείας, που από το 1928 ήταν εκτός των καταλόγων στη χώρα μας. Κάτι που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί το λιγότερο οξύμωρο, αν κανείς αναλογιστεί ότι αναφέρεται από αρχαιότητας χρόνων η καλλιέργειά του στην Ελλάδα. Μάλιστα προτιμούνταν από το σιτάρι που έχουμε μάθει να καλλιεργούμε και να τρώμε σχεδόν έναν αιώνα τώρα.

Όπως συμπληρώνει ο κ. Παχόπουλος, εγκρίθηκε εισαγωγή στην Ελλάδα σπόρων Ζείας για καλλιέργεια 2.000 στρεμάτων περίπου. Επιπλέον, οι γεωργοί πρέπει να προσέξουν να αγοράσουν σπόρο με επίσημο τιμολόγιο αγοράς σπόρων και όχι απλά τιμολόγιο αγοράς σιταριού Ζείας, Triticum Dicoccum, εισαγόμενο ή ελληνικό.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΕΙΑ

Η Ζεία (πληθυντικός Ζεΐαϊ), είναι δημητριακό των αρχαίων Ελλήνων. Σύμφωνα με ευρήματα σε ανασκαφές στη Μικρά Ασία ανακαλύφθηκαν σπόροι Ζείας από το 12.000 π.χ. Χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή του άρτου μέχρι και τα μέσα της δεκαετίας του 20.

Οι αρχαίοι δεν έτρωγαν ψωμί από σιτάρι. Το σιτάρι το είχαν ως τροφή των ζώων και το ονόμαζαν πυρρό. Η Ζεία περιέχει το αμινοξύ Λυσίνη (Lysin) που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθάει στην πέψη, την ευκολότερη πρόσληψη του ασβεστίου και του μαγνησίου.

Ο λιμίν Ζέας του Πειραιά οφείλει το όνομά του στις συναλλαγές Ζείας-Ζέας που γίνονταν στην περιοχή την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι θεωρούσαν πολύ σημαντική και θρεπτική την Ζεία για αυτό και ο Μέγας Αλέξανδρος έτρεφε τη στρατιά του μόνο με Ζεία. Υπάρχουν αναφορές της στην Ιλιάδα αλλά και από διάφορους κλα-

σικούς. Οι Ιταλοί την ονομάζουν Faro και οι Γερμανοί Emmer. Ο επίσημος παγκόσμιος όρος για την Ζεία είναι Triticum Dicoccum.

Το έτος 1928 απαγορεύτηκε σταδιακά και μέχρι το 1932 καταργήθηκε τελείως η καλλιέργεια της Ζείας στην Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει περιζήτητη λόγω των πολύτιμων χαρακτηριστικών της :

- Τα προϊόντα Ζέας περιέχουν 40% περισσότερο μαγνήσιο και τα ζυμαρικά Ζείας είναι πολύ πιο ελαφριά από τα κοινά ζυμαρικά.

- Το μαγνήσιο επιπλέον ενεργοποιεί τις ενζυματικές διαδικασίες του μεταβολισμού.

- Περιέχει υψηλά ποσοστά του αμινοξέος λυσίνη που καθιστά τα ζυμαρικά που παράγονται από τη Ζεία ιδιαίτερα εύπεπτα.

- Η λυσίνη, ακόμα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι το βασικό στοιχείο στη βιοχημική λειτουργία του εγκεφάλου.

- Η Ζεία δεν φράζει τις αρτηρίες, όπως το αλεύρι από το σιτάρι που τρώμε, το οποίο περιέχει γλουτένη.

- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και μέταλλα.

Στην Ελλάδα, μέχρι πρώτinhos ο εθνικός κατάλογος περιείχε τρία είδη σιταριού: το μαλακό, το σκληρό και το σπέλτα (ντίνγκελ). Παρά το γεγονός ότι το Δίκοκκο Σιτάρι Ζεία είναι εντός των εθνικών καταλόγων στη Γερμανία, με την ονομασία Emmer, και στην Ιταλία, ως Faro, ήταν εκτός του ευρωπαϊκού καταλόγου φυτών και σπόρων του 2008, με αποτέλεσμα η καλλιέργειά του να μην επιτρέπεται στη χώρα μας.

Τα τελευταία χρόνια όμως η συζήτηση γύρω από τα οφέλη χρήσης της Ζείας στην διατροφή φούντωνε και όλο και περισσότερο, κυρίως βιοκαλλιεργητές, έψαχναν τον τρόπο να εισάγουν σπόρους και να καλλιεργήσουν το δίκοκκο σιτάρι. Ωστόσο, αν και αρκετοί το είχαν καταφέρει μέχρι τώρα «δεν μάθαμε να εξαντλούμε τα δικαιώματά του» που μας δίνει η ΕΕ για να πετύχουμε το σκοπό μας», όπως λέει ο κ. Παχόπουλος.

Πλέον, μέσα στους στόχους είναι η διάδοση της καλλιέργειας, που αποτελεί μια ρεαλιστική πρόταση για δυναμική καλλιέργεια. Δεν χρειάζεται πότισμα και μεγάλη ένταση εργασίας, είναι κάτι που θα δώσει αξία σε περιοχές που με την υποχώρηση της καπνοπαραγωγής υστερούν.

Η Πιερία θα μπορούσε να γίνει κέντρο παραγωγής Ζείας, μια κάθεται αυξανόμενη πανευρωπαϊκά καλλιέργεια. Όπως σχολιάζει χαρακτηριστικά, «αν δράσουμε γρήγορα η παραγωγή μας για κάποια χρόνια δεν θα φθάσει για να καλύψει τις διαρκώς αυξανόμενες ανάγκες».

Τώρα, πέρα από την ανεπιτόδιση ευρεία

καλλιέργεια της Ζείας στο αγρόκτημα Κουκοςίνη, ο κ. Παχόπουλος θέλει να γίνει γνωστή σε όλους τους ενδιαφερόμενους η σημαντική αυτή εξέλιξη, ώστε να «ανοίξει» η καλλιέργεια Ζείας με απώτερο στόχο να πέσει η λιανική τιμή του σιταριού που παράγει.

Μέχρι τώρα είναι στα 4,5 ευρώ και παρά το ότι η τιμή του δίκοκκου σιταριού δεν θα μπορέσει ποτέ να είναι ανταγωνιστική ως προς αυτή του μονόκοκκου, λόγω δυσκολότερης επεξεργασίας, ωστόσο έχει σημαντικό περιθώριο μείωσης για να μπορεί περισσότεροι κόσμος να επωφεληθεί των ευεργετικών ιδιοτήτων του.

ΚΑΛΙΕΡΓΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Για την σπορά προτείνονται από 20 με 25 κιλά αναποφλοιστού σπόρου ανά στρέμμα.

Η παραγωγή κυμαίνεται ανάλογα με την περιοχή και όπως με τις άλλες ποικιλίες σιταριού. Το ύψος του φτάνει 85 μέχρι 105 εκατοστά αλλά δεν πλαγιάζει εύκολα από τον αέρα και τη βροχή, γιατί όπως είναι δίκοκκος ο σπόρος, φυτρώνει με διπλή ρίζα με μεγάλο θύσανο και έχει πολύ ανθεκτικό στέλεχος.

Ευκολότερο στη καλλιέργεια για τους βιοκαλλιεργητές, γιατί έχει δυνατή και πυκνή ρίζα, με αποτέλεσμα να ανταγωνίζεται με επιτυχία τα ζιζάνια, ο δε καρπός του, προφυλαγμένος από το φλοιό, αντέχει περισσότερο στις ασθένειες και κάνει ασφαλέστερη την διατήρησή του στην αποθήκη μετά τη συγκομιδή.

Ανθεκτικό στο κρύο (το χειμώνα 1911-1912 είχαμε χαμηλές θερμοκρασίες με 20ήμερη χιονόπτωση) δίνει τη δυνατότητα να καλλιεργηθεί και σε μεγαλύτερα υψόμετρα.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το καλλιεργητικό κόστος είναι το ίδιο με την συμβατική καλλιέργεια σιταριού.

Η τιμή του πιστοποιημένου σπόρου είναι ακριβότερη, αλλά όταν επιμεριστεί στα παραγόμενα κιλά δεν επιβαρύνει τόσο το κόστος. Η επι πλέον επιβάρυνση, που πρέπει να υπολογιστεί μέχρι να φτάσετε στο στάδιο της αλευροποίησης, υπάρχει μόνον στον καθαρισμό και την αποφλοίωση του, τα οποία ενδεικτικά κυμαίνονται μεταξύ 0,80 ευρώ και 1,20 ευρώ, ανάλογα την καθαρότητα, το μέγεθος του κόκκου και την ποσότητα του σιταριού.



<http://basilakakis.gr/2012/12/25/h-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CE%BF%CE%BA%CE%B1-%CF%85-%CF%83%CE%B9%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%8D/>

Ελευθερίας Τίμημα

Το μικρό τσιμπογιαννάκι πετούσε κατατρομαγμένο πέρα δώθε στο κλουβί του και όλο προσπαθούσε να περάσει το κεφαλάκι του ανάμεσα από δύο κάθετα σύρματα του κλουβιού, υπολογίζοντας, ότι μετά θα περνούσε και το σώμα του. Και ύστερα, ζήτη η ελευθερία!!

Μόλις το είχαμε αγοράσει με την αδελφή μου, δίνοντας το χαρτζιλίκι μας στ' αγόρια της γειτονιάς, που έστηναν ξόβεργες, έπιαναν πουλιά και τα πουλούσαν.

Σκοπεύαμε να το ελευθερώσουμε την άλλη μέρα το πρωί. Ήταν σούρουπο και η γάτα το παρακολουθούσε άγρυπνη. Πού να πήγαινε το καημένο νυχτιάτικα; Θα το έκανε μια μπουκιά. Η θέα των φυλακισμένων πουλιών πάντα με στεναχωρούσε. Ήθελα να τα βλέπω να πετούν ελεύθερα και να τραγουδούν. Όμως ευαισθητοποιήθηκα ακόμα περισσότερο, από τότε, που διάβασα ότι ο εθνικός μας ποιητής Διονύσιος Σολωμός, που έγραψε τον ύμνο προς την ελευθερία, αγόραζε τα αιχμαλωτισμένα πουλιά και ύστερα τα άφηνε ελεύθερα λέγοντας τους: "Πετάξτε πουλάκια μου, χαρείτε την ελευθερία, που σας έδωσε ο Πλάστης". Γι' αυτή την ελευθερία αγωνιζόταν τώρα με δύναμη και πείσμα το τσιμπογιαννάκι.

Ήταν άνοιξη. Πώς να μείνει φυλακισμένο αυτό το αέρινο πλασματάκι, που η φύση το είχε προικίσει με φτερά, το είχε τάξει να πετά ελεύθερο!

Σκεφτόταν την ολάνθιστη κορομηλιά. Τα λουλούδια της περίμεναν να τα απαλλάξει από τα αδηφάγα έντομα. Οι καρδιές των λουλουδιών της ροδακινιάς στέναζαν κατατρυπημένες από τις κάμπιες, γιατί έτσι λαβωμένες δεν θα μπορούσαν να καρπίσουν.

Ήθελε να ανέβει σ' ένα μπαμπακένιο δροσερό σύννεφο, να ταξιδέψει στους αιθέρες, πιο ψηλά απ' ότι του επέτρεπαν τα φτερά του. Από 'κει θα έβλεπε την πρώτη ηλιαχτίδα, που θα 'περφε στο διάσελο και θα 'κανε το βουνό να χαμογελάει αισιόδοξα καλωσορίζοντας την καινούρια μέρα. Κι όταν το μεσημέρι θα ζεσταίνονταν από τις καυτές ηλιαχτίδες, θα βουτούσε στη μικρή γούρνα της πηγής για να δροιστεί. Ήθελε να ζήσει, να χαρεί τη ζωή.

Να αγαπήσει και να αγαπηθεί, όπως όλα τα πλάσματα της γης! Με πόση θλίψη σκεφτόταν ότι εκεί έξω, σε κάποιο ανθισμένο κλωνάρι, το περίμενε μια μικρή τσιμπογιαννίτσα να παραβγούνε στο πέταγμα. Την πρώτη φορά της είχε πει "Πέτα πρώτη κι εγώ θα βάλω τα δυνατά μου να σε φτάσω". Κι όταν την πλησίασε τη χάιδεψε με το δεξί του το φτερό και της -έδωσε ένα χαδιάρικο; τσιμπηματάκι με τη μύτη του, έτσι, σαν πεταχτό φιλάκι!

Τώρα την φανταζόταν σ' ένα κλαδί πολύ λυπημένη, γιατί θα νόμιζε πως την είχε ξεγελάσει κι αυτό το πονούσε πιο πολύ απ' όλα. Πού να ήξερε πόσο υπέφερε μέσα στη φυλακή του! Πόσο πολύ ήθελε να πετάξει κοντά της, να της πει για την απροσεξία του να καθίσει πάνω στην ξόβεργα. Αναστέναζε βαθιά το καημένο το τσιμπογιαννάκι. Σκεφτόταν πόσα πολλά είχε να της πει και τα μάτια του δάκρυζαν. Πόσο πολύ την αγαπούσε και ήθελε κι αυτή να το αγαπάει το ίδιο. Να πετούν παρέα από το ένα ανθισμένο κλαδί στο άλλο, να τραγουδούν ελεύθερα την αγάπη τους, τη χαρά της ζωής. Να χτίσουν τη φωλιά τους σ' ένα μεγάλο δέντρο για ασφάλεια, αλλά και να

τα βλέπουν όλα από ψηλό. Κι όταν θα γεννούσε αυγουλάκια εκείνη θα τα ζέστανε κάτω από τις φτερούγες της κι αυτό θα της τραγουδούσε. Μαζί θα πετούσαν πέρα - δώθε για να βρουν την καλύτερη τροφή, να ταΐσουν τα λαίμαργα, φωνακλούδικα μικρά τους, όταν θα έβγαιναν από τ' αυγά.

Αυτά και ποιος ξέρει πόσα άλλα σκεφτόταν το τσιμπογιαννάκι και έβαζε τα δυνατά του για να ελευθερωθεί.

Μέχρι να με πάρει ο ύπνος, το άκουγα να αγωνίζεται.

Με το χάραμα, πεταχτήκαμε από το κρεβάτι για να το πάμε στο αμπέλι μας, να το αφήσουμε ελεύθερο, εκεί κοντά που το είχαν πιάσει.

Το πουλάκι δεν φτερούγιζε και η γάτα ήταν ήσυχη. Κάτι δεν πήγαινε καλά...

Ανέβηκα στην καρέκλα και ξεκρέμασα το κλουβί. Ένας κόμπος στάθηκε στο λαιμό μας και το σάλιο δεν κατέβαινε με αυτό που είδαμε.

Το τσιμπογιαννάκι ήταν πεσμένο στο πάτωμα του κλουβιού με ανοιχτές τις φτερούγες του; Το τελευταίο του πέταγμα, πέταγμα προς την αιωνιότητα. Το κεφαλάκι του ήταν γδαρμένο από τα αλλεπάλληλα κτυπήματα του πάνω στα σύρματα της φυλακής του. Φαίνεται πως κάποια φλεβίτσα είχε σπάσει και αιμορραγούσε, γιατί γύρω από το γυμνό του κεφαλάκι υπήρχε μια κηλίδα από ξεραμένο αίμα.

Μια ηλιαχτίδα το φώτιζε και φάνταζε σαν μικρό χρυσοκόκκινο φωτιστάκι!

Μικρό μου τσιμπογιαννάκι, σκληρό το τίμημα στον αγώνα για την ελευθερία!!

Φάνη Βαλαμόντε

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΛΑΤΙΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ



SALSA-MERENQUE-BACHATA-RIEDA. CHA CHA CHA

Αρχίζουμε πάλι τη νέα μας χορευτική χρονιά!!!!

Ελάτε για ένα χορευτικό ταξίδι στην Λατινική Αμερική που θα γίνεται κάθε Τρίτη στο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου «Σωτηρία»

ΕΝΑΡΞΗ: ΤΡΙΤΗ 14 - 10 - 14

ΤΜΗΜΑΤΑ: 18.00 - 19.00 αρχάριοι

19.00 - 20.00 προχωρημένοι

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Κ. ΜΟΥΛΟΥΧΑΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ - ΤΗΛ.: 2107763303



"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"
Λ. Μεσογείων 152, 11527 ΑΘΗΝΑ

ΤΙΜΗΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΙΜΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
ΤΟΥ ΠΑΘΟΛΟΓΟΑΝΑΤΟΜΙΚΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Κα ΗΡΑ ΤΣΙΜΑΡΑ - ΠΑΠΑΣΤΑΜΑΤΙΟΥ

Τετάρτη, 1 Οκτωβρίου 2014
12.00 μ.μ.



ΑΘΗΝΑ 2014

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΤΑ ΚΑΤΑΛΟΙΠΑ ΤΗΣ ΟΚΤΑΕΤΙΑΣ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΕΡΓΩΝ

Η φυματίωση στην πόρτα μας

Η ΑΥΤΑΠΑΤΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΒΙΩΤΙΚΩΝ. - ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ 1960. - ΤΑ ΑΝΤΙΦΥΜΑΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΝΑΝ. - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΥΠΑΙΘΡΟΣ. - Ο ΑΝΤΙΦΥΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝ

Σταυροφορία για την εκρίζωση του κακού του συνεργάτου μας κ. Ν. Παπαδημητρίου



Η "Συλλίφλον" των Αθηνών, ένα από τα μεγαλύτερα ανατορία της Ελλάδος. Γίνεται προσπάθεια να εξελιχθεί σε κέντρο επιστημονικών ερευνών και εκπαίδευσης.

Επί δέκα ολόκληρα χρόνια κατώρθωσε να παραπλανήσει τους διώκτες της. Με χαμόγελα και υποκρισία. Απέσυρε τον κύριο όγκο των δυνάμεων της με συντεταγμένη υποχώρησι. Δεν ήταν δύσκολο να δημιουργήσει αυταπάτες. Πίσω της άφησε προπέτασμα αμφιβολιών. Αργότερα το μετέβαλε σε αιθρία ελπίδων. Στο τέλος σε λυτρωτική πραγματικότητα. Η ίδια πήρε το δρόμο. Ρακένδυτη και κυνηγημένη. Έγινε μία γρηιά φαρούτα που της έμεινε μόνον η ηχηρότητα του ονόματος: "φυματίωση".

Μια ιστορία με δυο ανόμοια και ενδιαφέροντα κεφάλαια. Το πρώτο άρχισε από το άγχος. Από την εποχή που 150.000 - 180.000 κρούσματα φυματίωσης εσάρωναν κάθε χρόνο τον ελληνικό γεωγραφικό χώρο. Πολ-

λές φορές έφθαναν και τις 200.000. Οι 22.000 - 25.000 έπαιρναν αμέσως το διαβατήριό τους για άλλη ζωή. Οι υπόλοιποι το δρόμο για το ανατοριο. Αυτά συνέβαιναν προπολεμικά. Το δεύτερο κεφάλαιο αρχίζει μετά το 1945. Από τότε που έφθασαν στην Ελλάδα τα αντιβιοτικά. Τα ίχνη του θανάτου έσβησαν. Κάθε χρόνο και λιγότερα περιστατικά. Έφθασε κάποια ημέρα που από δεκάδες χιλιάδες έγιναν εκατοντάδες.

Στο εντυπωσιακό ποσοστό του 75% εμείωσαν τα αντιβιοτικά την νοσηρότητα και την θνησιμότητα της φυματίωσης στην Ελλάδα. Οι 180.000 έγιναν 30.000 - 40.000. τα θανατηφόρα περιστατικά γύρω στα 1.200 - 1.500. Πριν από το 1960 οι 250 περίπου Έλληνες φυματιολόγοι αντιμετώπιζαν πρόβλημα... ανενεργίας. Τα ανατορία εχαλάρωσαν την έρευνα. Τα υγειονομικά κέντρα περιώρισαν τους αντιφυματικούς εμβολιασμούς. Τα ιατρεία της υπαίθρου εσταμάτησαν την ανίχνευσι.

Αυτήν την ευκαιρία περίμενε ο εχθρός. Να ολοκληρώθει ο ενθουσιασμός από τα αντιβιοτικά και να ατονήσει η επαγρύπνηση. Όταν έγιναν και τα δύο, τότε ξαναγύρισε. Σήμερα κτυπά πάλι απειλητικά τις πόρτες των σπιτιών σε κάθε ελληνική πόλι και χωριό. Το πολύτιμο κέρδος του 75% άρχισε να μειώνεται. Έγινε 65% και αργότερα 55 - 60%. Το 1962 προσεβλήθησαν στην Ελλάδα από την φυματίωσι 5.000 περίπου άνθρωποι. Το 1963 έφθασαν τους 5.908. Το πρώτο εξάμηνο του 1964 τους 2.030. Το σήμα κινδύνου εκτέμπεται ηχηρό από κάθε γωνιά της ελληνικής γης: "Εάν δεν ληφθούν μέτρα προστασίας, θα επανέλθωμεν συντόμως εις την προ της ανακαλύψεως των αντιβιοτικών εποχήν".

"Ελευθερία", Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 1964

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@sylliflon.gr

site: www.sylliflon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τον:

κ. Ιωάννη Δώδο και ανώνυμο δωρητή

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου τους:

Πέτρο Γαρζώνη, Λυγερή Καποπούλου, Γιαννη Λιουνάκο, Ηλία Λιουνάκο, Οικογένεια Σαράντη, Παναγιώτη Σαράντη, Γιώργο Σκιαδά, Ματίνα Σπυράτου, Άρη Στρατάκο και Ελένη Τούγκα, στη μνήμη του **Γεωργίου Βάρδη**, και την Οικ. Αναστασίου Ράπτη, στη μνήμη του **Αχιλλέα Αντωνιάδη**.

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων

"Σοφία Σλήμαν"

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

3^η

Εκπαιδευτική
Αγγειολογική
Ημερίδα

Εκπαίδευση στη Διάγνωση,
Διαφορική Διάγνωση, Θεραπεία
και Πρόληψη των αρτηριακών παθήσεων

(Περ. Αρτηριακή Νόσος, Αρτ. Υπέρταση, Πνευμονική Υπέρταση, Σακχ. Διαβήτης, Δυσλιπιδαιμία, Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο, Κολπική Μαρμαρυγή, Στεφ. Νόσος, Διαβητικό Πόδι)

1 Νοεμβρίου 2014

ΑΘΗΝΑ
Μεγάλο Αμφιθέατρο του ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Υπό την Αιγίδα
• VAS-Vascular-Independent Research and Education-European Organisation and the UEMS Division of Angiology/Vascular Medicine

Οργάνωση:
• Αγγειολογικό Ιατρείο Ογκολογικής Μονάδας Γ Πανεπιστημίου Παθολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»
• Ε.Λ.Ε.

Σε συνεργασία με:
• Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Θα δοθούν Μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (CME)

ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΩΡΕΑΝ

ΠΑΡΗΓΟΡΓΕΙΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
Congress World Event Travel
Μεσογείων 23, 115 28 Αθήνα,
☎ 210 72 100 01, 210 72 100 02 • ✉ 210 72 100 00,
• info@congressworld.gr

Στο φίλο μας με αγάπη

Κάποτε μες στο χρόνο τους γνώρισα, μαζί πάντα: η Λυγερή και ο Γιώργος. Ο Γιώργος και η Λυγερή.

Από παιδιά δεκαοχτάρικα, συμπορεύτηκαν με αγάπη και σεβασμό. Κοινή τους αξία η αγάπη για το συνάνθρωπο και αυτή η αγάπη τους έφερε στο Σύλλογό μας. Και ήταν πάντα κοντά μας με σταθερότητα και συνέπεια.

Σε όλα αντάμα και αχώριστοι μέχρι που ο Γιώργος μας έφυγε για τις γειτονιές των Αγγέλων.

Βιάστηκες Γιώργο και έμεινε αυτή η πικρή γεύση του αποχωρισμού σε όλους, μα πιο πολύ στο μονακίβό σου ταίρι.

Καλό ταξίδι φίλε μου και να προσέχεις από ψηλά όλους σου αγάπησες με την καρδιά σου.

Το παζάρι μας θα 'ναι φτωχότερο πια...

Ματίνα Σπυράτου

Οικονομικά

Σεπτεμβρίου 2014

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
1.027,14 ευρώ	1.717,95 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπομένοι:	632,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	618,19 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	466,76 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 και Αθηνά Πέτση. Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Πώς θα γράψετε ένα email που δε θα αγνοήσει κανείς



Σε έναν κόσμο που επικοινωνεί πλέον μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, από την ανταλλαγή μιας κουβέντας, μέχρι την αποστολή βιογραφικών σημειωμάτων και την επί-

λυση σοβαρών θεμάτων (επιχειρηματικών, οικονομικών κ.ά), είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς πώς μπορεί να στείλει ένα ηλεκτρονικό μήνυμα, που δε θα αγνοηθεί από κανέναν και δε θα "χαθεί" ανάμεσα στα υπόλοιπα. Όποιος κι αν είναι ο λόγος για τον οποίο θέλετε να τραβήξετε την προσοχή του παραλήπτη σας, σας έχουμε την κατάλληλη πρόταση. Γιατί όταν κάτι ξεκινά καλά, θες να συνεχίσεις για να δεις πού θα σε βγάλει...

Δείτε παρακάτω μερικές εισαγωγές για email, που θα σας φέρουν την απάντηση που ζητάτε, σύμφωνα με δημοσίευμα του Business Insider.

1. "Σου έχω καλά νέα..."

Σε όλους αρέσουν τα καλά νέα. Γιατί λοιπόν να μην το τονίσετε;

2. "Σου έχω μια απάντηση..."

Ξεκινήστε το κείμενό σας με μια επιβεβαίωση, ότι έχετε βρει την απάντηση σε αυτό που ψάχνατε.

3. "Θα είμαι ειλικρινής μαζί σου..."

Η φράση αυτή σημαίνει ότι θα φτάσετε στο σωστό σημείο και δεν θα κρατήσετε τίποτα κρυφό. Είναι σημαντικό να το τονίσετε αυτό, γιατί διαφορετικά η "φλυαρία" μπορεί να μπερδέψει κάποιους.

4. "Έχουμε εκτοξευθεί..."

Μπορεί να θυμίζει διαστημική ορολογία, όμως η συγκεκριμένη φράση ξεκινήματος είναι μια καλή και θετική αρχή και αποτελεί καλό προάγγελο για οποιαδήποτε εξήγησή/δικαιολογία ακολούθησε.

5. "Επείγου..."

Δηλώνετε με αποφασιστικότητα και βεβαιότητα, πως αυτό που πρόκειται να πείτε είναι στην πραγματικότητα κάτι πάρα πολύ σημαντικό. Σίγουρα "τραβά" την προσοχή.

6. "Επιτρέψτε μου να ξεκινήσω με μια συγνώμη..."

Δείχνει στον παραλήπτη ότι το περιεχόμενο του μηνύματος αφορά ένα λάθος, που δεν έχει κάνει ο ίδιος, αλλά εσείς.

7. "Θα σου φτιάξω τη μέρα με αυτό..."

Όταν ένα μήνυμα υπόσχεται να βελτιώσει τη μέρα κάποιου, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα... διαβαστεί.

8. "Ολοκλήρωσα την έρευνά μου..."

Οτιδήποτε μπορεί να προσφέρει επιπλέον πληροφορίες -ειδικά στους εργασιακούς χώρους- είναι χρήσιμο και ευπρόσδεκτο.

9. "Οι φήμες βγήκαν αληθινές..."

Μπορεί να μη γνωρίζετε καν σε ποιο πράγμα αναφέρεται ο αποστολέας, αλλά ως παραλήπτης θα μπειτε σίγουρα στον πειρασμό να ανακαλύψετε περί τίνος ακριβώς πρόκειται.

10. "Σε συνέχεια της προηγούμενης επικοινωνίας μας..."

Είναι μια απλή τεχνική, που χρησιμοποιείται συχνά, ακριβώς επειδή είναι πολύ αποτελεσματική.

<http://techit.gr/2014/09/pos-tha-grapsete-ena-email-pou-de-tha-agnoisei-kaneis/>

Ημερολόγιο Κηπουρού

Οκτώβριος

Έρθε ο καιρός να νοικοκυρέψουμε τον κήπο και τις γλάστρες μας.

Καθώς θα καθαρίζετε θυμηθείτε ότι τα φθινοπωρινά φύλλα, με τις χάλκινες αποχρώσεις τους, αποτελούν πρώτη τάξεως υλικό για διάφορες διακοσμητικές κατασκευές.

Φυτά εσωτερικού χώρου

Να προετοιμάζετε τα φυτά εσωτερικού χώρου που μεταφέρατε στο μπαλκόνι σας το καλοκαίρι, για την επιστροφή τους σε συνθήκες εσωτερικού χώρου. Ελέγξτε τα προσεκτικά για έντομα και ασθένειες πριν τα μεταφέρετε σε εσωτερικό χώρο και πλύνετε καλά τα φύλλα τους, αλλά και τις γλάστρες και τα πιτάκια τους, ώστε να αποφύγετε επέκταση εντόμων και στα υπόλοιπα φυτά σας.

Ενισχύστε τη λίπανση σε όλα τα φυτά τώρα που η θερμοκρασία είναι κάπως χαμηλότερη.

Αρχίστε να αυξάνετε τις ώρες που τα φυτά σας βρίσκονται στο σκοτάδι προκειμένου να επιταχύνετε την άνθιση τους μέχρι τα Χριστούγεννα. Τα φυτά αυτά χρειάζονται περίπου 14 ώρες σκοτάδι για μία περίοδο 6 εβδομάδων για να ανθοφορήσουν.

Φυτά στο μπαλκόνι

Φυτέψτε ετήσια ή διετή φυτά που ανθοφορούν τον χειμώνα και την άνοιξη (π.χ. πανσέδες, γαρύφαλλα, σκυλάκια, χρυσάνθεμα, μαργαρίτες).

Μαζέψτε σπόρους και ξεριζώστε τα ετήσια φυτά που άρχισαν να ξεραίνονται.

Αποθηκεύστε τους σπόρους σε στεγνό και δροσερό σημείο μέχρι την επόμενη άνοιξη.

Αν καλλιεργείτε μυρωδικά (π.χ. βασιλικός, δυόσμος) κόψτε κλωνάρια και μεταφυτεύστε τα σε μικρά γλαστράκια ώστε να τα διατηρήσετε σε εσωτερικό χώρο και το χειμώνα.

Φυτέψτε βολβούς.

Για τις τουλίπες, περιμένετε μέχρι τα τέλη Οκτωβρίου ώστε η θερμοκρασία να έχει πέσει ακόμη χαμηλότερα.

Αν φυτέψατε ήδη βολβούς μέσα στο Σεπτέμβριο, πιθανόν κάποιοι από αυτούς να έχουν ήδη φυτρώσει. Ποτίζετε τους αραιά αν δεν βρέχει.

Βγάλτε από το χώμα τους βολβούς καλοκαιρινής ανθοφορίας μόλις τα φυτά ξεραθούν και αποθηκεύστε τους σε στεγνό και ζεστό σημείο.

Ενισχύστε τη λίπανση σε όλα τα φυτά τώρα που η θερμοκρασία είναι κάπως χαμηλότερη.

Τα χρυσάνθεμα θα αρχίσουν να ανθίζουν περίπου στα τέλη του μήνα.

Φυτά στον κήπο

Φυτέψτε ετήσια ή διετή φυτά που ανθοφορούν τον χειμώνα και την άνοιξη (π.χ. πανσέδες, γαρύφαλλα, σκυλάκια, χρυσάνθεμα, μαργαρίτες).

Μία καλή ιδέα είναι να γράψετε και να τοποθετήσετε ταμπελάκια στη θέση που είναι φυτεμένα τα πολυετή ώστε την άνοιξη να μην τα ξεριζώσετε κατά λάθος ενώ ετοιμάζετε να φυτέψετε κάτι άλλο.

Κάντε ένα κούρεμα ανανέωσης στο γκαζόν μέχρι τα τέλη του μήνα.

Κάντε μία τελευταία λίπανση ώστε να ενισχύσετε την ανάπτυξη του ριζικού συστήματος.

Μαζεύετε συχνά τα πεσμένα φύλλα που με την άνοδο της ατμοσφαιρικής υγρασίας αποτελούν ιδανικό καταφύγιο για τα βλαβερά έντομα.

Μπορείτε επίσης να φυτέψετε σκόρδα τώρα για πρώιμη συγκομιδή νωρίς το καλοκαίρι. Μαζέψτε σπόρους και ξεριζώστε τα ετήσια φυτά που άρχισαν να ξεραίνονται.

Αποθηκεύστε τους σπόρους σε στεγνό και δροσερό σημείο μέχρι την επόμενη άνοιξη.

Φτιάξτε σε μία άκρη του κήπου σας ένα "βουνό" από τα ετήσια που ξεραίνονται και αφήστε τα εκεί. Την άνοιξη θα έχετε έτοιμο λίπασμα.

Σκάψτε τα άδεια σημεία του κήπου σας και προετοιμάστε παρτέρια για την άνοιξη.

Προσθέστε στο χώμα κοπριά ώστε να "χωνέψει" μέχρι την άνοιξη.

Ο χειμώνας είναι προ των πυλών έστω κι αν οι θερμοκρασίες και αυτό το μήνα ήταν πολύ υψηλότερες από αυτές που περιμέναμε.

Εκμεταλλευτείτε τις τελευταίες ηλιόλουστες ημέρες για να φροντίσετε τα φυτά σας.

Αριστείδης Στρατάκος, Γεωπόνος
Πηγή: <http://www.e-portorafti.gr/gardening/imeros.html>

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" στο Facebook

Ο Σύλλογος μας έχει πλέον σελίδα και στο Facebook! Αν έχετε Facebook, μπείτε στο site του Συλλόγου (www.Syfilon.gr), στο κάτω μέρος δεξιά έχει την ένδειξη "Βρείτε μας στο Facebook".

Αν σας αρέσει κάντε κλικ στο "μου αρέσει" και διαδώστε το στους φίλους σας.

Σελίδα Δραστηριότητα Στατιστικά στοιχεία Ρυθμίσεις Αποκτήστε κοινό Βοήθεια

AYTH TH ΒΑΘΜΑΔΑ

178
θήλωσαν ότι τους αρέσει η Σελίδα

220
Αλληλεγγύη δημοσιεύσεων

Βρείτε μας στο Facebook

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός

Μου αρέσει! Ακολουθήστε

Χρονολόγιο Πληροφορίες Φωτογραφίες Περισσότερα

Βοήθεια και συμπαράσταση σε ασθενείς εσωτερικούς ή εξωτερικούς περιθαλπομένους στο Νοσοκομείο «Η Σωτηρία»

AYTH TH ΒΑΘΜΑΔΑ 224 Αλληλεγγύη δημοσιεύσεων 2 Ειδοποιήσεις

180 θήλωσαν ότι τους αρέσει η Σελίδα ΑΔΙΑΒΑΣΤΑ 0 Μηνύματα

<http://www.syfilon.gr/> Προώθηση

Η Διεθνής Ημέρα Μη Βίας



Η Διεθνής Ημέρα Μη Βίας καθιερώθηκε στις 15 Ιουνίου 2007 με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 2 Οκτωβρίου, ημερομηνία γέννησης του Μαχάτμα Γκάντι (1869), σημαίνουσα μορφή του εθνικού κινήματος για την ανεξαρτησία της Ινδίας από την Μεγάλη Βρετανία και εμπνευστής της παθητικής αντίστασης (πολιτικής ανυπακοής) και της μη χρήσης βίας έναντι των καταπιεστών.

Οι 7 αρχές του Μ. Γκάντι που πρέπει να... απουσιάζουν από την ζωή μας

- Πλούτος χωρίς μόχθο.
- Γνώση χωρίς χαρακτήρα.
- Πολιτική χωρίς αρχές.
- Απόλαυση χωρίς συναίσθημα.
- Εμπόριο χωρίς ήθος.
- Επιστήμη χωρίς ανθρωπιά.
- Αγάπη χωρίς θυσία.

Και οι θεμελιώδεις αρχές του Μ. Γκάντι, που πρέπει να υπάρχουν στην ζωή μας:

Άλλαξε τον εαυτό σου

"Πρέπει να είσαι η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο."

"Ως ανθρώπινα όντα, η μεγαλοσύνη μας κείται όχι τόσο πολύ στην ικανότητά μας να αναμορφώσουμε τον κόσμο - αυτός είναι ένας μύθος της ατομικής εποχής - όσο στο να αναμορφώνουμε τους εαυτούς."

Εσύ έχεις τον έλεγχο

"Κανείς δεν με βλάπτει χωρίς την άδειά μου."

"Το τι νιώθεις και πώς αντιδράς σε κάτι, εξαρτάται πάντα από σένα. Μπορείς να επιλέξεις τις σκέψεις, τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά σου σχεδόν στα πάντα. Κανείς εκτός από σένα δεν μπορεί να ελέγξει πώς εσύ νιώθεις."

Συγχώρεσε

"Ο αδύναμος δεν μπορεί να συγχωρήσει."

Η συχώρεση είναι ιδιότητα των δυνατών."

"Ο οφθαλμός αντί οφθαλμού, καταλήγει να κάνει όλο τον κόσμο τυφλό."

"Το να πολεμάς το κακό με κακό δεν βοηθά κανέναν. Αν δεν συγχωρείς, τότε αφήνεις το παρελθόν και κάποιον άλλον να ελέγχει πώς νιώθεις. Συγχωρώντας, απελευθερώνεσαι από αυτά τα δεσμά και τότε μπορείς να συγκεντρωθείς ολοκληρωτικά στον επόμενο στόχο σου."

Χωρίς δράση δεν πας πουθενά

"Ένα γραμμάριο πράξης αξίζει περισσότερο από τόνους διδασκαλίας."

"Χωρίς δράση λίγα μπορούν να γίνουν. Το διάβασμα και η μελέτη μπορεί να δώσει κυρίως γνώση. Πρέπει να δραστηριοποιηθείς για να μεταφράσεις τη γνώση σε αποτελέσματα και κατανόηση."

Πρόσεχε τη στιγμή

"Δεν θέλω να προβλέπω το μέλλον. Με απασχολεί να νιάζομαι για το παρόν. Ο Θεός δεν μου έχει δώσει έλεγχο των στιγμών που θα έρθουν."

"Ο καλύτερος τρόπος να ξεπεράσεις την εσωτερική αντίσταση, που συχνά μας σταματάνε από τη δράση, είναι να μένεις στο παρόν όσο το δυνατόν περισσότερο και να έχεις αποδοχή."

"Όταν είσαι στην παρούσα στιγμή, δεν ανησυχείς για την επόμενη την οποία δεν μπορείς να ελέγξεις ούτε ως ή άλλων. Έτσι, η αντίσταση για δράση από σένα -που προέρχεται από την προβολή αρνητικών μελλοντικών συνεπειών ή από αποτυχίες στο παρελθόν- χάνει τη δύναμή της, και γίνεται ευκολότερο και να δράσεις και να μένεις συγκεντρωμένος στη στιγμή ώστε να αποδίδεις καλύτερα."

Ο καθένας είναι άνθρωπος

"Υποστηρίζω ότι είμαι ένα απλό άτομο υποκείμενος στα λάθη όπως κάθε θνητό συνάνθρωπός μου. Ξέρω όμως, ότι έχω αρκετή ταπεινότητα να ομολογήσω τα λάθη μου και να παλινωδίσω."

"Δεν είναι σοφό να είσαι σίγουρος τη σοφία κάποιου. Είναι υγιές να θυμάσαι ότι ο δυνατόν μπορεί να εξασθενήσει και ο σοφός να σφάλει."

Έχε επιμονή

"Πρώτα σε αγνοούν, μετά γελάνε μαζί σου, ύστερα σε πολεμούν, έπειτα νικάς."

"Να είσαι επίμονος. Με το χρόνο η αντίσταση γύρω σου θα φθίνει και θα μικρύνει.

Βρες τι αληθινά σου αρέσει να κάνεις. Τότε θα βρεις το εσωτερικό κίνητρο για να συνεχίζεις."

Δες το καλό στους ανθρώπους και βοήθησέ τους

"Κοιτάξτε μόνο τις καλές ποιότητες των ανθρώπων. Μιας και δεν είμαι αλάνθαστος ο ίδιος, δεν τολμώ να ξεετάζω τα σφάλματα των άλλων."

"Υποθέτω ότι η αρχηγική ικανότητα είχε να κάνει κάποτε με τη μυϊκή δύναμη, όμως σήμερα έχει να κάνει με την ικανότητα να τα πηγαίνεις καλά με τους άλλους."

"Υπάρχουν πάντα καλά στοιχεία στους ανθρώπους και υπάρχουν πράγματα που δεν είναι τόσο καλά. Όμως μπορείς να επιλέξεις σε τι να επικεντρωθείς. Αν θέλεις βελτίωση, τότε η επικέντρωση στα καλά των ανθρώπων είναι μία χρήσιμη επιλογή. Κάνει τη ζωή πιο εύκολη και οι σχέσεις γίνονται πιο ευχάριστες και θετικές."

"Έτσι, γίνεται ευκολότερο να παρακινήσεις τον εαυτό σου να βοηθάς τους συνανθρώπους σου και να τους δίνεις αξία, που κάνει όχι μόνο καλύτερη τη ζωή τους, αλλά σιγά-σιγά τείνεις να παίρνεις πίσω αυτό που δίνεις. Και τα άτομα που βοηθάς νιώθουν την τάση να βοηθούν άλλους ανθρώπους. Έτσι δημιουργείται μία ανοδική σπείρα θετικής αλλαγής που μεγαλώνει και ισχυροποιείται."

Να συνδέσαι, να είσαι αυθεντικός να είσαι ο αληθινός εαυτός σου

"Ευτυχία είναι όταν αυτά που σκέφτεσαι, λες και κάνεις, είναι σε αρμονία."

"Στους ανθρώπους φαίνεται να αρέσει ένα τρόπος με σύνδεση και αυθεντική. Και βρίσκεις μεγαλύτερη εσωτερική απόλαυση, όταν οι σκέψεις, οι λέξεις και οι πράξεις σου είναι ευθυγραμμισμένες. Νιώθεις δυνατός και καλά με τον εαυτό σου."

<http://tvxs.gr/news/greenlife/210-diethnis-imerami-bias-oi-themeliodeis-arxes-toy-gkanti>

Εκδρομή στην Παύλιανη



Αναχώρηση: Κυριακή 2 Νοεμβρίου 2014 και ώρα 08:00 π.μ από το Νοσοκομείο "Η Σωτηρία" Σύνομη στάση στον Ορχομενό για καφέ. Συνεχίζουμε για Χαϊρώνεια που θα δούμε το επιβλητικό άγαλμα του λιονταριού και περνώντας από τα χωριά Τιβορέα, Αμφιρίκλια, Μπράλο θα επισκεφθούμε το Χάνι της Γραβιάς για μια σύντομη (15') προβολή σχετική με τη μάχη που έγινε εκεί. Τελικός προορισμός είναι η γραφική **Παύλιανη**. Διασχίζοντας την Οίτη, μέσα από μια καταπληκτική διαδρομή με το πράσινο, τα υπέροχα έλατα, το ξύλο και την πέτρα, θα φτάσουμε στην είσοδο του Εθνικού Δρυμού. Περιπάτοι στην γύρω περιοχή και γεύμα. **Επιστροφή** στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση. **Κόστος** πούλμαν και ξενάγησης 13 ευρώ.

"Θεέ μου βοήθησε με να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, να αποδεχτώ όσα δεν μπορώ να αλλάξω και να μπορώ να διακρίνω τα μεν από τα δε."

Άγιος Φραγίσκος της Ασίζης

ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

Τώρα με την αλλαγή του ρουχισμού στις ντουλάπες σας, μπορούμε να δεχτούμε όσα από τα χειμωνιάτικα ρούχα δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε φέτος.

Σας παρακαλούμε τα ρούχα που θα φέρετε να είναι σε καλή κατάσταση, καθαρά και σιδερωμένα. Θα προσπαθήσουμε να τα διαθέσουμε κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Υπάρχει ανάγκη για Τζίν, Μπουφάν και και κουβέρτες, που θα διατεθούν σε άστεγους.

Απευθυνθείτε στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού:

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

Οι Προϊσταμένες 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

Ευχαριστήρια Επιστολή

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΕΚΙΝΗΣ

ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ 18 ΒΑΡΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ: 210 8991935

ΠΡΟΣ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Με την αναφορά μου αυτή θέλω να ευχαριστήσω το προσωπικό του Καρδιολογικού Τμήματος

1. Για την ευγένεια τους.
2. Για την αγάπη που δείχνουν για το συνάνθρωπο τους.
3. Για την αγάπη και τη στοργή που δείχνουν για τους ασθενείς.
4. Για την Αξιοπρέπεια και την αγάπη που δείχνουν για τον άνθρωπο σε μια εποχή μάλιστα που οι αξίες και η αγάπη έχουν καταρρακωθεί.
5. Κλείνοντας την αναφορά μου, αξιολογώ ότι είναι να σας αναφέρω πως θα έπρεπε να λέμε και κανένα ευχαριστώ και στους αξιους συνανθρώπους μας που διακρίνουμε για την ανθρωπιά τους.

Με τιμή
Γιώργος Βεκίνης

Ευχαριστήρια Επιστολή

Είμαι σύζυγος ενός ασθενούς που νοσηλεύτηκε για λίγες ημέρες στην 2η Πνευμονολογική Κλινική του Νοσοκομείου "Σωτηρία".

Με την επιστολή μου αυτή θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς όλο το Ιατρικό, Νοσηλευτικό και βοηθητικό προσωπικό της κλινικής για την προθυμία με την οποία μας εξυπηρέτησαν στις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε με την υγεία του συζύγου μου, για την στοργή με την οποία μας περιέβαλαν, για την ευγένεια και προθυμία κατά την εκτέλεση του δύσκολου ομολογουμένως έργου τους στις αντίξοες οικονομικές και άλλες, συνθήκες που αντιμετωπίζει η χώρα μας και πρωτίστως το Νοσοκομείο "Σωτηρία".

Ήταν στο πλευρό μας όποτε τους χρειαστήκαμε, ακούραστοι, πάντα με το χαμόγελο στα χείλη και με τρυφερότητα και αγάπη για τον πάσχοντα.

Εύχομαι το κράτος κάποτε επιτέλους να σκύψει στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά και ξεπερνούν με αυταπάρνηση και να τους ανταμείψει όπως τους αξίζει.

Μαρία σύζυγος Αλεξάνδρου Θεοδώρου

Κομματισμός...

Την περίοδο του Εθνικού διχασμού στην Κρήτη, ένας επιθεωρητής δημοτικής εκπαίδευσης ανέβαινε, μ' ένα μουλάρι, σ' ένα ορεινό και δύσβατο χωριό, για να επιθεωρήσει τον εκεί δάσκαλο. Στο δρόμο που "επιγίαινε" συναντά έναν αγωγιάτη και τον ρωτά:

"Δεν μου λες, πατριώτη, ο δάσκαλος τί είναι; Βενιζελικός ή βασιλικός;".

"Βενιζελικός", απαντά ο αγωγιάτης. "Α, το γαϊδούρι..." σχολίασε ο επιθεωρητής.

Ο αγωγιάτης όμως ήταν Βενιζελικός και φίλος του δασκάλου και έτρεξε να μεταφέρει στον δάσκαλο την στιχομυθία.

"Το και το δάσκαλε. Σε είπα γαϊδούρι".

Την επομένη μπαίνει ο επιθεωρητής στην τάξη και ρωτά τον δάσκαλο για το ποιο είναι το μάθημα της ημέρας.

"Τα σημεία της σίξεως", απαντά ο δάσκαλος. "Ας δούμε, λοιπόν, τί ξέρουν τα παιδιά", λέει ο επιθεωρητής.

Ο δάσκαλος σήκωσε ένα μαθητή, τον Σήφη, στον πίνακα και του είπε να γράψει την φράση:

"Ο επιθεωρητής είτε, (κόμμα) ο δάσκαλος είναι γαϊδούρι (τελεία).

Αφού, έκπληκτος ο μαθητής, το έγραψε, τον ρωτά ο δάσκαλος:

"Ποιός είναι, παιδί μου, γαϊδούρι;". "Ο δάσκαλος", ψέλλισε ο μαθητής.

"Και ποιός το είπε;". "Ο επιθεωρητής, κύριε".

"Ωραία", είπε ο δάσκαλος; "σβήσε τώρα το κόμμα και βάλ' το αλλιώς".

Ο επιθεωρητής, (κόμμα) είτε ο δάσκαλος, (κόμμα) είναι γαϊδούρι".

Μόλις τελείωσε ο μαθητής, τον ρωτά ο δάσκαλος:

"Ποιός είναι τώρα, παιδί μου, το γαϊδούρι;".

"Ο επιθεωρητής", απαντά δειλά ο μαθητής.

"Και ποιός το είπε;". "Ο δάσκαλος", απαντά ο μαθητής.

Οπότε στρέφεται ο δάσκαλος στην τάξη και λέει:

"Είδατε παιδιά τί κάνουν τα κόμματα. Πότε βγάζουν γαϊδαρο τον επιθεωρητή και πότε τον δάσκαλο".

http://anavaseis.blogspot.gr/2012/02/blog-post_01.html

Η αξία της στίξης...

Στο πλαίσιο ενός κοινωνικού πειράματος σε μια ομάδα 50 ανθρώπων (μισοί-μισοί, άνδρες και γυναίκες) δόθηκε ένα κείμενο και η επιλογή να βάλουν σ' αυτό το κείμενο ένα κόμμα.

Το κείμενο ήταν:

"Αν ο άνδρας ήξερε πραγματικά την αξία που έχει η γυναίκα θα πήγαινε στα τέσσερα".

Όλες οι γυναίκες βάλανε το κόμμα μετά από τη λέξη "γυναίκα", όλοι οι άνδρες βάλανε το κόμμα μετά τη λέξη "έχει".

http://www.chiourea.gr/2011/02/blog-post_4014.html

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Συνταξιούχος φιλόλογος, φίλη της "ΣΩΤΗΡΙΑΣ", προσφέρει δωρεάν ιδιαίτερα μαθήματα σε αδύνατους μαθητές δημοτικού-γυμνασίου, όπως και σε ενηλίκους 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

Ευχαριστήρια Επιστολή

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Τη ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΤΜΗΜΑ: ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ Δ/ΝΤΗΣ: Dr. ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΜΟΥΣΣΑΣ
ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΤΗΛ: 210.77.63.477 - E-MAIL: psychiatrikisot@yahoo.gr

Προς:

Σύλλογο Περιθαλπομένων ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Θέμα: Ευχαριστήρια επιστολή

Αξιότιμοι/ες κύριοι/ες

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε θερμά για την πολύτιμη προσφορά σας σε χρηματική βοήθεια αλλά και σε είδη πρώτης ανάγκης προς τους νοσηλευόμενους της Ψυχιατρικής Κλινικής και προς τους ένοικους του Ξενώνα Βραχείας Παραμονής του Νοσοκομείου μας.

Οι ασθενείς του ψυχιατρικού τομέα, συμπεριλαμβανομένων των ένοικων του Ξενώνα, αντιμετωπίζουν σοβαρά κοινωνικοοικονομικά προβλήματα λόγω της χρονιότητας της νόσου και πολύ συχνά στερούνται υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Ως εκ τούτου, η οικονομική συνδρομή του Συλλόγου Περιθαλπομένων, η ιματιοθήκη και η συλλογή ειδών πρώτης ανάγκης είναι απαραίτητα για την διεκπεραίωση του έργου της κοινωνικής υπηρεσίας του Ξενώνα και της Ψυχιατρικής κλινικής.

Γεώργιος Μουσάς
Διευθυντής Ψυχιατρικής Κλινικής

Παπαζαφείρη Δώρα
Κοινωνική Λειτουργός

Κοινοποίηση:

Γραφείο Διοικήτη
Γραφείο Αναπληρώτριας Διοικήτριας
Διευθύντρια Ιατρικής Υπηρεσίας

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Καθηγήτρια Αγγλικών παραδίδει 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.

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

Έκθεση Ζωγραφικής

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" σας **Προσκαλεί** στην πρώτη έκθεση ζωγραφικής των μαθητών του Ζωγράφου **Alessandro De Martino**, μετά από ένα περίοδο χρόνου μαθημάτων στο χώρο του Νοσοκομείου μας.

Τα εγκαίνια της έκθεσης θα γίνουν στο φουαγιέ του αμφιθεάτρου του Νοσοκομείου μας την **Τρίτη 14 Οκτωβρίου 2014, στις 2 μμ** και θα λειτουργεί καθημερινά **2-3 μμ μέχρι τις 21 Οκτωβρίου**.

Οι μαθητές θα χαρούν να σας δείξουν τα έργα τους και πιθανά να ξυπνήσει μέσα σας η καλλιτεχνική σας φλέβα και να έρθετε στην παρέα τους.

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

Στο πλευρό του περιθαλπόμενου
και των οικείων του



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Με τα χρήματα της διαφήμισής σας θα καλυφθούν βασικές ανάγκες συνανθρώπων μας που περνούν δύσκολες στιγμές της ζωής τους

Η εφημερίδα είναι μηνιαία και εκδίδεται σε 2.500 φύλλα. Διανέμεται δωρεάν σε Νοσοκομεία της 1^{ης} ΥΠΕ: Π.Γ.Κ.Ν. Αθηνών "Γ.Γεννηματάς", Π.Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία", "Ερυθρός Σταυρός", "Ελπίς", "Ερρίκος Ντυνάν", "Αγ. Σάββας", "Ιπποκράτειο", "Σισμανόγλειο", και Μαιευτήρια "Ελενας" και "Αλεξάνδρας".

Πληροφορίες τηλ: 2107763638 fax: 2107707211

ΜΕΡΟΠΕΙΟΝ

Το ΜΕΡΟΠΕΙΟ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

Διαθέτει τρίκλινα και δίκλινα δωμάτια στη νέα σύγχρονη ΜΟΝΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ κυριών στην Καλλιθέα, οδός Μενελάου 96, με άψογη φροντίδα και περιποίηση από ειδικευμένο προσωπικό (Γιατρός, Νοσηλεύτριες, Κοινωνική Υπηρεσία).

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

210-9571134 210-9571132 210-9219398

ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"



ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
2 ΠΕΜΠΤΗ
ΟΚΤΩΒΡΗ 2014



Ώρες μαθημάτων

(υάθε Πέμπτη στο αμφιθέατρο του νοσοκομείου)

Αρχαίοι (Ενήλικες & Εφηβοί > 15 ετών) 6:15 - 7:00μ.μ.

Τμήμα περσινών αρχαίων 7:00 - 7:45μ.μ.

Παιλιές Ομάδες 7:45 - 8:45μ.μ.

Τμήμα Προχωρημένων 8:45 - 9:45μ.μ.

Χορευτική Ομάδα 9:45 - 11:00μ.μ.

Για εγγραφές και πληροφορίες απευθύνθείτε στο τηλ.: 6986 127 436

Τα μαθήματα απευθύνονται σε εργαζόμενους νοσοκομείου.

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

T.210 77 84371



WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio