

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Το περιτύλιγμα

Αυτές τις γιορτινές μέρες συχνά φέρνουν δώρα στα παιδιά! Πολλές φορές, αυτά χαίρονται και παίζουν πιο πολύ με την συσκευασία, παρά με το περιεχόμενο, ιδίως αν είναι ρούχα ή βιβλία...

Αντίστοιχα στην ενήλικη ζωή μας συχνά παρασυρόμαστε από την εξωτερική παρουσία αγνοώντας πολλές φορές την ουσία των πραγμάτων. "Ό,τι λάμπει δεν είναι χρυσός". Αυτό που έλκει, είναι η "βιτρίνα", γιατί αυτή είναι που φράνεται με την πρώτη ματιά. Όταν όμως μπορούμε στο εσωτερικό του χώρου, και δεν υπάρχει αυτό που ζητάμε, δεν φεύγουμε, αλλά αρχίζουμε τους συμβιβασμούς και τελικά αγοράζουμε κάτι που δεν μας αρέσει, γιατί ντρέπομαστε να πούμε "ευχαριστώ δεν θα πάρω".

Τα πράγματα είναι πολύ πιο περίπλοκα στις ανθρώπινες σχέσεις. Είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που συμβαδίζει το φαίνοσθαι με το είναι. Τα προσώπεία είναι πολλά και τα αλλάζουμε κατά βούληση και κατά περίπτωση. Η γοητεία που ασκεί το ένα φύλλο στο άλλο είναι βασισμένη στην οματική ομορφιά, δηλαδή την εξωτερική παρουσία, αδιαφορώντας για το αν υπάρχει πραγματική επικοινωνία και τον πόνο που μπορεί να προκαλέσουμε στον άλλο.

Η καταναλωτική συνείδηση έχει περάσει και στην ερωτική σχέση. Πολλές φορές νομίζουμε ότι μας αγαπάνε (κάτι που είναι πολύ βασική μας ανάγκη), ενώ απλά μας χρησιμοποιούν... και όταν "το περιτύλιγμα μας" χάσει την φρεσκάδα του, νοιώθουμε μόνοι και άχρηστοι.

Τα πράγματα όμως δεν είναι έτσι. Τα διαμάντια που κρύβουμε στην ψυχή μας, γιατί όλοι έχουμε ψυχικούς θησαυρούς, δεν μπορεί κανένας να τα κλέψει. Και αν νομίζουμε ότι η φρεσκάδα μας πέρασε, η αγγελική μας παρουσία υπάρχει για πάντα αναλλοίωτη και κάποια στιγμή θα βρεθεί εκείνος που θα την εκτιμήσει, αρκεί να προσέχουμε "Μη δότε τα άγια τοις κυσί μηδέ βάλητε τους μαργαρίτας υμών εμπροσθεν των χοίρων".

Χάρη στην ανομοιότητα των ανθρώπων δεν μπορούμε να βρούμε κάτι ίδιο με εμάς, αλλά κάτι συμπληρωματικό. Το βασικό σε κάθε σχέση είναι η αμοιβαιότητα, η εξισορροπημένη ανταλλαγή συναισθημάτων και ενδιαφερόντων. Δεν μπορεί να σταθεί μια σχέση όταν ο ένας μόνο δίνει και ο άλλος μόνο παίρνει.

Σε κάθε σχέση υπάρχουν τρία στάδια: το στάδιο της έλξης, δηλαδή τα καλά στοιχεία του άλλου που μας έλκουν, το στάδιο της προσαρμογής δηλαδή η ανακάλυψη των εναντιοτήτων που μας χωρίζουν, και τέλος το στάδιο της αποδοχής ή της απώρριψης που εξαρτάται από την αναλογία αυτών των στοιχείων.

Είναι μια καλή ευκαιρία τώρα με την αλλαγή του χρόνου να κάνουμε ένα απολογισμό και προγραμματίσουμε τον επόμενο κύκλο όντας ειλικρινείς με το εαυτό μας.

Καλή Χρονιά

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΡ 2014

ΣΤΙΣ 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2014
ΚΑΙ ΩΡΕΣ 8.30 - 17.00

ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Η εκδήλωση οργανώνεται από το
Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων
του Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Τα έσοδα θα καλύψουν ανάγκες ασθενών
του Νοσοκομείου μας

Οι πάγκοι μας διαθέτουν εποχιακά
(στολίδια - γλυκά), κρασιά, βιβλία, φυτά, κλπ

Email: sylfilon@yahoo.gr
Τηλ. επικοινωνίας: 2107763638



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

Ο κύριος Ανδρέας Κορτέσης, Πρόεδρος της Κατασκευαστικής Εταιρείας ΤΕΜΑΚΟ, μας εξηγεί επί τόπου την τεχνική gunite (εκτοξευόμενο σκυρόδεμα), τεχνική που θα κάνει τον Ξενώνα μας "φρούριο". Αφού καθαρίστηκαν με υδροβολή όλοι οι σοβάδες και σπλιττηκαν με σίδερα μέσα - έξω όλοι οι τοίχοι,



εφαρμόζεται το gunite. Τον ευχαριστούμε πολύ για την υπευθυνότητα και το ενδιαφέρον του.

Νοσοκομείο "Η Σωτηρία" 115 χρόνια προσφοράς Υγείας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
1Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ
ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"



"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λ. Μεσογείων 152, 11527
ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΟΙΚΗΤΗ
Δρ. Μ. ΠΑΠΑΣΤΑΜΑΤΙΟΥ
ΤΗΛ. 210-7781585
FAX: 210-7719974
E-mail: mpapastamatiou@sotiria.gr



Αθήνα : 20/9/2014

Το Γενικό Νοσοκομείο "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" έχει μια μακρόχρονη και σημαντική κοινωνική πολιτική και αρχιτεκτονική ιστορία, εκφράζοντας μια ολόκληρη εποχή. Από την ίδρυση του στα τέλη του 1902 από τη Σοφία Σλήμαν στις παρυφές του Γουδή ως το πρώτο Ελληνικό Σανατόριο, έχουν αλλάξει πολλά και οι αλλαγές συνεχίζονται έως και σήμερα.

Στα τέλη του 2013, σε μια ιδιαίτερα δύσκολη εποχή με το χώρο της υγείας να πλήττεται καίρια και να δοκιμάζεται από μία πρωτοφανή κρίση με αφετηρία τα δημοσιονομικά ελλείμματα και το χρέος της χώρας μας, η πολιτική ηγεσία εμπιστεύθηκε τη Διοίκηση του Νοσοκομείου στον Ιατρό Δρ. Μιλτιάδη Παπασταματίου MD, PhD, Διδάκτορα της Χειρουργικής της Ιατρικής Σχολής του Παν/μίου Αθηνών με πολυετή κλινική και διοικητική εμπειρία στον δημόσιο και ιδιωτικό Νοσοκομειακό χώρο και στην αναπληρώτρια του κ. Βασιλική Κων/να Γκογκοζώτου φαρμακοποιό MBA, MSc.

Την τελευταία χρονιά, έχοντας πάντα ως στόχο τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας και της προσβασιμότητας του πολίτη, μέσα από ένα καθημερινό αγώνα και με την ενεργό συμπαράσταση όλου του προσωπικού, το 710 κλινών Νοσοκομείο κατατάχθηκε στα 3 καλύτερα νοσοκομεία δυναμικότητας άνω των 600 κλινών για την περίοδο από 1/4/14 έως 31/7/14, βελτιώνοντας την 5η θέση που κατείχε για την προηγούμενη περίοδο αξιολόγησης από 1/1/14 έως 31/3/14.

Σε ό,τι αφορά στην παροχή κλινικής φροντίδας στους νοσηλευόμενους πολίτες, μειώνοντας τη μέση διάρκεια νοσηλείας κατά 10% και τις συνολικές ημέρες νοσηλείας κατά 6% κατάφερε να απελευθερώσει πολύτιμες νοσηλευτικές κλίνες τις οποίες παράλληλα αξιοποίησε, αυξάνοντας τις εισαγωγές στο νοσοκομείο πετυχαίνοντας μέση πληρότητα 85%. Ταυτόχρονα ορίστηκε ως Νοσοκομείο Αναφοράς για τον κοροναϊό MERS και υποδέχτηκε για νοσηλεία το πρώτο κρούσμα στην Ελλάδα.

Παρά την παραπάνω αύξηση των εξυπηρετούμενων πολιτών/ασθενών και την αύξηση της πληρότητας και ενώ θεωρητικά τα παραπάνω θα επέφεραν και αύξηση των δαπανών, δεν συνέβη κάτι τέτοιο. Αντίθετα, με εξορθολογισμό των δαπανών, με αύξηση της χρήσης γεννοσήμων φαρμάκων κατά 50%, με μείωση του κόστους των υλι-

κών και των υποστηρικτικών υπηρεσιών, επετεύχθη τελικά μείωση του συνολικού κόστους κατά 15%, χωρίς να παραβλάπτεται η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, ιδιαίτερα των ογκολογικών ή άλλων εξειδικευμένων υπηρεσιών. Και όλα αυτά, λειτουργώντας με μειωμένο προ-ύπολογισμό κατά 25,5% το τρέχον έτος σε σχέση με το 2013.

Στο Νοσοκομείο είναι σήμερα πιστοποιημένα με ISO αρκετά τμήματα όπως το φαρμακείο και η κεντρική μονάδα διαλύσεων ενώ έχει ολοκληρωθεί η διαπίστευση του Βιοχημικού και Μικροβιολογικού Εργαστηρίου. Το πληροφοριακό σύστημα είναι σε παραγωγική λειτουργία διασυνδεδεμένο με τις εφαρμογές του ΕΟΠΥΥ για αναγγελία Εισιτηρίων - Εξιτηρίων ασθενών και της ΗΔΙΚΑ για ανεύρεση στοιχείων ασθενών.

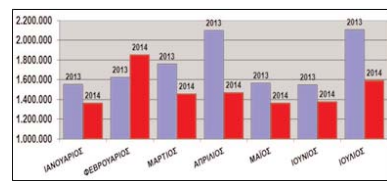
Με ένα επίσης καθημερινό και μεγάλο αγώνα αξιοποιείται η χρηματοδοτική ευκαιρία των ΕΣΠΑ, προσπαθώντας την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αξιοποίηση των πόρων για τη βελτίωση και την αναβάθμιση των ήδη παρεχόμενων υπηρεσιών του Νοσοκομείου. Ήδη έχει εγκατασταθεί ένα σύγχρονο ακτινοσκοπικό μηχάνημα και ένα σύγχρονος 2ος Αξονικός Τομογράφος 64 τομών στο τμήμα της Επεμβατικής Ακτινολογίας ενώ παράλληλα προχωρά η αντικατάσταση της χρήσης ακτινογραφικού φιλμ με ψηφιακή απεικόνιση σε CD, αντιμετωπίζοντας με τον τρόπο αυτό το υπερβολικά μεγάλο κόστος για ακτινογραφικό φιλμ στο Νοσοκομείο μέχρι σήμερα. Συνεχίζονται με πολύ γρήγορους ρυθμούς τα έργα ΕΣΠΑ του εξοπλισμού του Ξενώνα Βραχείας Παραμονής, των Θαλάμων Αρνητικής Πίεσης, της δημιουργίας του Ξενώνα Φιλοξενίας Συγγενών Ασθενών, του Συμβούλου Έργων ΕΣΠΑ και της Προμήθειας Εξοπλισμού για τα νέα ΤΕΠ.

Ειδικότερα για τα νέα ΤΕΠ ολοκληρώθηκαν οι εργασίες σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα των έργων με έναρξης λειτουργίας στις 15/10/2014 και παραδόθηκαν προς χρήση του κοινού.

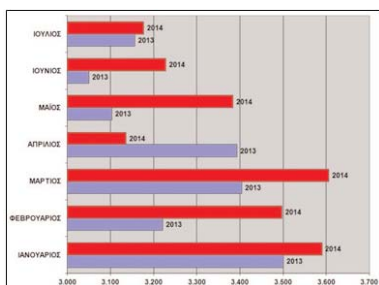
Σε συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς και ιδιαίτερα με το ΕΚΕΠΥ, το ΕΚΑΒ και την 1η ΥΠΕ, αντιμετωπίζονται και διαχειρίζονται επιτυχώς καθημερινά προβλήματα λειτουργίας. Η διαθεσιμότητα των οδηγών και των ιατρών πρώην Νοσοκομείων ΙΚΑ αντιμετωπίστηκε επιτυχώς και δεν επέφερε καμία δυσλειτουργία στο Νοσοκομείο. Η ανταποδοτική δωρεά ενός ασθενοφόρου από το Δήμο Ν. Ηρακλείου για την παροχή ιατρικών πράξεων από ιατρούς του Νοσοκομείου σε ΚΑΠΗ του Δήμου και η δωρεά ενός φορτηγού από το Υπουργείο Υγείας συνέβαλε στην αντιμετώπιση των καθημερινών αναγκών λειτουργίας του Νοσοκομείου. Εργασίες αποψίλωσης και καθαρισμού του δάσους του Νοσοκομείου και προμήθεια μηχανογραφικού ή ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού ή ιματισμού για την κάλυψη αναγκών τμημάτων του Νοσοκομείου, έγιναν επίσης με δωρεές από διάφορους φορείς. Πρόσφατα ετέθη υπό συζήτηση δωρεά από το Ίδρυμα Νιάρχου με σκοπό την ανακαίνιση της Θ/Χειρουργικής Κλινικής και η δωρεά (αναμένεται) ενός λεωφορείου από την Εθνική Τράπεζα, για εσωτερικό περιμετρικό δρομολόγιο 5km στο Νοσοκομείο, προκειμένου να μειωθούν τα αυτοκίνητα που παρκάρουν μέσα στο χώρο του Νοσοκομείου. Ολοκληρώνονται τέλος οι οικοδομικές εργασίες του ΙΙΒΕΑ στο χώρο του Νοσοκομείου μας.

Η Διοίκηση του Νοσοκομείου, τιμώντας την εμπιστοσύνη της Πολιτείας που την επέλεξε και έχοντας υψηλό αίσθημα ευθύνης, εργάζεται με εντιμότητα, δυναμισμό και αποφασιστικότητα, ώστε το Νοσοκομείο να συνεχίσει να λειτουργεί μέσα σε ένα πλαίσιο που επιδιώκεται η συναίνεση, η ισότητα και η αξιοκρατία. Είμαστε βέβαιοι ότι θα συνεχίσει να εργάζεται με τους ίδιους αλλά και αυξανόμενους ρυθμούς προς επίτευξη του στόχου της εξυπηρέτησης του πάσχοντα συνανθρώπου μας.

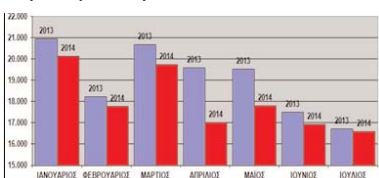
Μιλτιάδης Παπασταματίου
Διοικητής



Μείωση τιμολογημένων αγορών κατά 15% το 2014 σε σχέση με το 2013



Αύξηση εισαγωγών κατά 3,5% το 2014 σε σχέση με το 2013



Μείωση ημερών νοσηλείας κατά 5,5% το 2014 σε σχέση με το 2013



Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες "Σωτηρία"

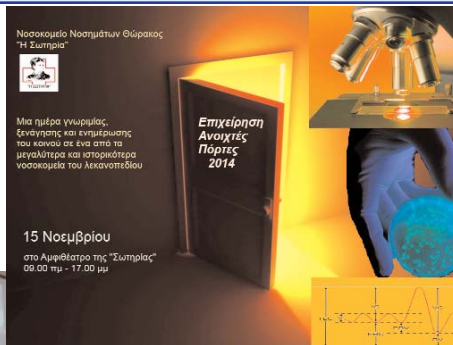
Η Επιχείρηση Ανοιχτές Πόρτες "Σωτηρία" ολοκληρώθηκε και η πρώτη προσπάθεια εξωστρέφειας του Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η Σωτηρία" στέφθηκε με επιτυχία.

Μέσα στις 9 ώρες της ημερίδας, οι 33 ομιλητές έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους και ο καθένας κατάφερε στη σύντομη ομιλία του να παρουσιάσει με απλό αλλά περιεκτικό τρόπο στους ακροατές της εκδήλωσης κάποιες από τις δράσεις και τις υπηρεσίες αυτού του νοσοκομείου. Οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον καθ' όλη τη διάρκεια της ημερίδας ενώ κάποιοι φάνηκαν να εκπλήσσονται ευχάριστα από όλα αυτά που διενεργούνται στη "Σωτηρία" και δεν γνώριζαν καν ότι γίνονται σε αυτό το νοσοκομείο.

Συγκινητική ήταν η παρουσία του κου Ευάγγελου Μαρίνη στην εκδήλωσή μας, ο οποίος ήταν ο Μικροβιολόγος που έστρεψε ουσιαστικά το 1970 μαζί με τον χημικό Κωνσταντίνου Τσολάκη, τον Εργαστηριακό Τομέα του Νοσοκομείου. Μεγάλη ήταν η συμμετοχή του κόσμου κατά την ξενάγηση στο Μουσείο της "Σωτηρίας" που στεγάζεται προσωρινά στο "Στρατιωτικό Περίπτερο" του νοσοκομείου. Εντυπωσιασμένοι κατά την έξοδο τους σχολίαζαν τη σημαντική προσφορά της "Σωτηρίας" στην ιατρική και κοινωνική ιστορία της Ελλάδας των τελευταίων 110 χρόνων.

Έξω από το χώρο του αμφιθεάτρου που διεξάγονταν οι ομιλίες, οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα επωφεληθούν από τις δωρεάν σπιρομετρήσεις και μετρήσεις οστικής πυκνότητας που προσφέρθηκαν από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία και το Σύλλογο Σκελετικής Υγείας "Πεταλούδα".

Στην πρώτη μας ημερίδα ανοιχτή πόρτα το κοινό, δείξαμε ένα μικρό μέρος από όλα αυτά



που στοιχειοθετούν τον χαρακτήρα ενός μεγάλου Γενικού Νοσοκομείου, το οποίο είναι το μεγαλύτερο πνευμονολογικό κέντρο στην Ελλάδα αλλά έχει παράλληλα και πολλές άλλες πτυχές να επιδείξει.

Εύχομαι αυτή η προσπάθεια να γίνει θεσμός και σε τακτά διαστήματα να μας δίνεται η ευκαιρία να ανοίγουμε τις πόρτες μας της "Σωτηρίας" και να δείχνουμε στον έξω κόσμο όλα αυτά που διαδραματίζονται στους χώρους του νοσοκομείου μας και που όλοι εμείς που εργαζόμαστε σε αυτό είμαστε υπερήφανοι.

Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια σε όλους αυτούς που στήριξαν αυτή την προσπάθεια, σε όλους τους ομιλητές, στην κα Ελ. Βότση και στους μαθητές της Σχολής Βοηθών Νοσηλευτών "Σοφία Σλήμαν" που μας βοήθησαν στα διαδικαστικά, στον κ. Γ. Κούρτη που μας βοήθησε στα τεχνολογικά, στον κ. Π. Γεωργακόπουλο για την οργάνωση του αμφιθεάτρου, στον Σύλλογο Φίλων Περιθαλπιόμενων του Νοσοκομείου και φυσικά στον κ. Φ. Βλαστό και την κα Μ. Σπυράτου που χωρίς την πολύτιμη βοήθεια τους τίποτα από όλα αυτά δεν θα είχαν γίνει.

Η Αναπληρώτρια Διοικήτρια Βασιλική-Κωνσταντίνη Γκογκοζώτου

Ευχαριστήρια Επιστολή

Οι "άγιοι" του Νοσοκομείου ΣΩΤΗΡΙΑ

Υπάρχουν "άγιοι" στις μέρες μας; Κι όμως υπάρχουν! Είναι δυο καταπληκτικοί γιατροί στο ιατρείο πόνου του νοσοκομείου ΣΩΤΗΡΙΑ.

Η διευθύντρια αναισθησιολογίας Γεωργία Κωνσταντοπούλου και ο Νίκος Γάτης.

Τι είναι Νίκος Γάτης; ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ!!!

Όταν το έτος 2000 τα δημοσία νοσοκομεία απευθύνθηκαν στο Υπουργείο Υγείας και ζήτησαν οικονομική στήριξη προκειμένου να δημιουργηθούν ιατρεία πόνου το Υπουργείο αρνήθηκε! Το θεώρησε σπατάλη!!! Τόσο καλά...

Όταν όλοι γνωρίζουμε πλέον πως στο χώρο της υγείας γίνονται κι εξακολουθούν να γίνονται τέρατα και σημεία. Διασπαθίζονταν δισεκ. ευρώ όλα αυτά τα χρόνια.

Έτσι, τα ιατρεία πόνου πλαισιώθηκαν με εθελοντές! Αυτή είναι η κατάντια του "υποτιθέμενου κοινωνικού μας κράτους"!

Οφείλω να τους ευχαριστήσω δημόσια και τους δυο για την προσαχθεία που κατέβαλαν τελικά να καταφέρουν!

Τους αξίζει ένα μεγάλο μπράβο κι ένα μεγάλο ευχαριστώ!

Γιάννης Κοκκινάτος



Προπαραμυθία Χριστουγέννων πριν χρόνια

Το κρύο ήταν τσουχτερό. Τα χέρια μας είχαν παγώσει. Δεν μπορούσαμε να κρατήσουμε ούτε τα τρίγωνα και τις καμπανούλες, που είχαμε αγοράσει για τα αυριανά κάλαντα. Έτσι γυρίσαμε τρέχοντας στο σπίτι.

Όχι κοντά στο τζάκι είτε η γιαγιά. Θα κάνετε χιονιστρες και θα πονάτε. Η μάνα μας κρεμούσε μέσα στην καμινάδα φρεσκοφτιαγμένα λουκάνικα, για να γίνουν καπνιστά. Εκείνη τη στιγμή μπήκε και ο πατέρας μας. Κρέμασε πίσω από την πόρτα την καπαρντίνα και το καπέλο του, πήρε μια βαθιά ανάσα και τριβοντας τα παγωμένα του χέρια, μας έκλεισε το μάτι και είπε:

Πω, πω τι μυρουδιές! Θα φάμε απόψε απ' αυτά τα λουκάνικα; Με μια φωνή η μάνα μας και η μάνα του προσπάθησαν να τον συγκρατήσουν.

Καθήμεν είσαι χειρότερος και από τα παιδιά. Τι τα ξεσηκώνεις; Αύριο πρωί θα κοινωνήσουν και το βράδυ θα φάνε απ' όλα τα καλά. Πλυθείτε και καθίστε στο τραπέζι. Μετά απ' αυτό και η τελευταία μας ελπίδα να χαλάσουμε τη νηστεία είχε οριστικά χαθεί. Πάνω στο τραπέζι υπήρχε σαλάτα από πατάτες ψημένες στη χόβολη, ελιές ειδάτες, ένα πιάτο γεμάτο από κομμάτια σουσαμοχαλβά και αρκετές φρέσες ψωμιά καψαλισμένες στα κάρβουνα που μσοχολούσαν.

Έχουμε και ψημένα κρεμμύδια, δεν σας μύρισαν; ρώτησε η γιαγιά.

Ποια μυρουδιά μαρφέ μάνα; Αφήνουν τα λουκάνικα να μυρίσει και τίποτα άλλο; Είπε ο πατέρας. Η γιαγιά αρκέστηκε σ' ένα αγριοκοίταγμα και έφερε κρεμμύδια.

Έλα Χριστέ και Παναγιά στο τραπέζι μας είτε η γιαγιά και η μάνα μας και όλοι κάναμε το σταυρό μας. Το νηστίσιο βραδινό μας ήταν πεντανόστιμο τόσο, που για λίγο ξεχάσαμε τα λουκάνικα. Αφού αποσράγαμε ρώτησε τον πατέρα.

Μπαμπά έτσι σας παιδεύει η γιαγιά, όταν ήσασταν μικροί, με την νηστεία, την εξομο-

λόγηση και την θεία κοινωνία; Δεν είναι βασανιστικό να υπάρχουν στο σπίτι τόσο ωραίες μυρουδιές από γλυκά και φαγητά και να πρέπει να νηστεύεις, όπως τρώμε εμείς;

Α, εμείς παιδιά μου είχαμε συνέχεια νηστεία, γιατί ήμασταν πολύ φτωχοί, όπως και ο περισσότερος κόσμος. Νηστεία το λέτε εσείς όλο αυτό το απομινό; Πολλές φορές για βραδινό είχαμε ψωμιά και τσάι χωρίς ζάχαρη. Τέτοια ανέχεια! Γι αυτό δεν πειράζει αν κάνετε λίγες μέρες νηστεία, έως ότου κοινωνήσετε. Αυτά που φάγαμε απόψε είναι γευστική και υγιεινή τροφή.

Μα εμείς θέλουμε γλυκά και λουκάνικα, φωνάζαμε. Θα σηκωθεί η νύχτα και θ' αρχίσω να τα δαγκώνω στις άκρες, έτσι όπως κρέμονται, είτε η αδελφή μου. Ο πατέρας γέλασε. Η γιαγιά ανήσυχη περίμενε ν' ακούσει, τι θα μας έλεγε:

Θέλετε να πείτε ότι νηστεύετε χωρίς την θέληση σας, μόνον από θρησκευτικό καθήκον, που σας το επιβάλλει η γιαγιά και η μαμά; Νομίζω ότι κάνοντας, νηστεία όχι μόνον δεν παθαίνετε κάτι κακό, αλλά δοκιμάζετε και την αντοχή της θέλησής σας. Βλέπτετε πόσο δυνατοί είστε. Επίσης καθαρίζετε τον οργανισμό σας από τοξίνες, που δημιουργούνται από τα κρέατα και τα λίπη που τρώτε. Θα δείτε με πόση όρεξη θα απολαύσετε το φαγητό σας μετά την νηστεία...

Η γιαγιά, που άκουγε προσεκτικά την συζήτηση τον δέκοψε λέγοντας:

Έτσι μπράβο αυτά να τους λες και γυρίζοντας σε μας συμπλήρωσε: Αύριο, που θα κοινωνήσετε, θα δείτε πόσο ωραία θα νιώσετε. Θα βάλετε το Θεό μέσα σας, θα έχετε τη χάρη του και θα νιώθετε ότι δεν πατάτε στη γη.

Α, καλέ γιαγιά αυτά τα λέει η φίλη μας, που όλο τρέχει στην εκκλησία και κοινωνάει πολύ συχνά.

Για να το λέει, ίσως έτσι και να νιώθετε. Μακάρι αύριο, που θα κοινωνήσετε να το νιώσετε και σας...

Ο πατέρας είπε: Όταν ένας άνθρωπος, μι-

κρός ή μεγάλος πάει να κοινωνήσει, εκτός από την νηστεία, που αποφασίζει μόνος του, πρέπει μέσα του να έχει αποδεχτεί αυτό που θα κάνει. Δηλαδή να μην πηγαίνει να ανοίξει το στόμα του, να παίρνει τη θεία μετάληψη, εκτελώντας το θρησκευτικό του καθήκον ή για να δείξει στους άλλους, ότι είναι καλός χριστιανός. Για να νιώσει κάτι διαφορετικό μέσα του κανείς, πρέπει να το πιστεύει. Η κάθε πίστη είναι μεγάλη δύναμη, όμως η θρησκευτική πίστη είναι η πιο μεγάλη. Με την πίστη ανοίγεις την καρδιά και την ψυχή σου για να περάσει μέσα σου η δύναμη της αγάπης και αγάπη είναι ο Θεός. Τότε μόνον θα νιώσεις το Θεό μέσα σου! Αν λοιπόν πιστεύετε ότι με την θεία μετάληψη βάζετε μέσα στην καρδιά σας την αγάπη, τότε καθαρίζετε από κάθε βάρος, νιώθετε ανάλαφροι σαν να μην πατάτε στη γη. Αν μάλιστα έχει προηγηθεί και εξομολόγηση, τότε έχετε ξαλαφρώσει και την συνείδηση σου απ' ότι την βαραίνει και νιώθεις ακόμη καλύτερα. Όμως την αγάπη μας στο Θεό πρώτα απ' όλα να την δείχνουμε έμπρακτα, βοηθώντας τους συνανθρώπους μας!

Τότε αξίζουν όλα τ' άλλα...

Είδατε τι ωραία, που τα λέει ο πατέρας σας, που είναι σπουδαγμένος! Είπε η γιαγιά και η μάνα μας, που τόσο ώρα άκουγε σιωπηλή, τον αγκάλασε και τον φίλησε λέγοντας:

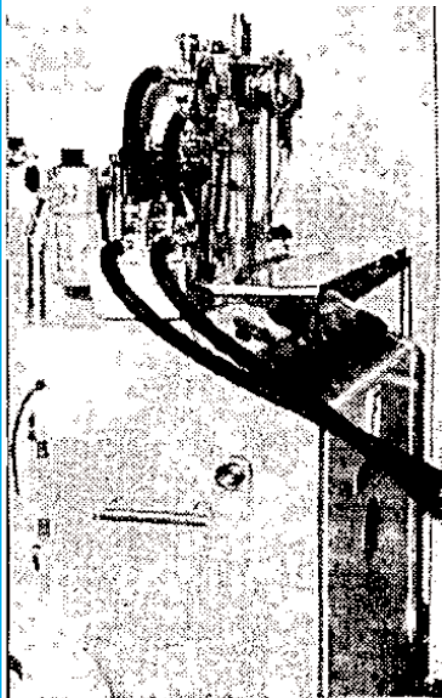
Δεν μιλάει μόνον η μόρφωση μητέρα, πρώτα απ' όλα μιλάει η καλή καρδιά. Η όλη ατμόσφαιρα ήταν τόσο γλυκιά, τόσο κατασκευτική! Νιώθαμε σαν Νεοφώτιστοι Χριστιανοί!

Το πρωί, που κοινωνήσαμε, δεχθήκαμε μέσα μας την ωραιότερη θεία μετάληψη της ζωής μας. Αισθανθήκαμε, έστω και για λίγο, καθαροί, ανάλαφροι, γεμάτη αγάπη, γεμάτοι από τη χάρη του Θεού.

Φανή Βαλαμόντε

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΤΑ ΚΑΤΑΛΟΙΠΑ ΤΗΣ ΟΚΤΑΕΤΙΑΣ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΕΡΓΩΝ Η φυματίωση στην πόρτα μας ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΥΣ



Αναπνευστική συσκευή που χρησιμοποιείται στην θεραπεία της φυματίωσης. Με τέτοια μηχανήματα εξοπλίζονται σήμερα τα ιδρύματα που συμβάλλουν στην εκρίζωση της νόσου.

Σταυροφορία για την εκρίζωση του κακού

Με την εφιαλτική κληρονομιά του παρελθόντος αρχίζει η καινούρια εκστρατεία κατά της φυματίωσης. Το πρόγραμμα που εφαρμόζεται σήμερα καλύπτει και τους δυο τομείς του αντιφυματικού αγώνος. Τον προληπτικό που απαιτεί δικτύωση της χώρας με συγχρονισμένα αντιφυματικά ιατρεία. Τον θεραπευτικό που εξασφαλίζεται με ωργανωμένα σανατόρια. Κύριος φορέας της κυβερνητικής πολιτικής του υφυπουργείου Υγείνης. Επί κεφαλής της σταυροφορίας ο ίδιος ο υφυπουργός κ. Ανδρ. Κοκκέβης. Σύνθημα η

εκρίζωσι της αρρώστειας από την Ελλάδα.

Η φυματίωση δέχεται αυτή τη στιγμή τα πρώτα κτυπήματα μέσα στις ίδιες τις εστίες της. Σημαντικές πιστώσεις εγκρίνονται για την ίδρυσι πολλών ιατρείων στην ύπαιθρο. Τα σανατόρια εξοπλίζονται για την ίδρυσι πολλών ιατρείων στην ύπαιθρο. Τα σανατόρια εξοπλίζονται. Οι επιστημονικές δυνάμεις της χώρας επιστρατεύονται. Οι προληπτικοί εμβολιάζονται σ' ολόκληρη την Ελλάδα πολλαπλασιάζονται. Εντείνεται η επαγρύπνησι. Συστηματοποιείται η ανίχνευσι. Δραστηριοποιείται η θεραπεία των περιστατικών.

Ο νεκρός μέχρι χθες Νόμος 4053/1960 ζωντανεύει. Μέσα στο 1964 ιδρύθησαν σαν τμήματα των γενικών ή ειδικών κρατικών νοσοκομείων 6 αντιφυματικά ιατρεία. Από ένα στις πόλεις Αλεξανδρουπόλεως, Καβάλας, Καρδίτσας, Τρικάλων, Κορίνθου, Πύργου και Σπάρτης. Μέχρι τέλους του χρόνου θα συσταθούν 3 ακόμα ιατρεία στις πόλεις Φλωρίνης, Κομοτηνής και Άρτης. Το πρόγραμμα προβλέπει την δημιουργία μέσα στο 1965 άλλων 9 αντιφυματικών ιατρείων. Ο νόμος προβλέπει την ίδρυση 30 συνολικά ιατρείων. Επιδώξι του υφυπουργείου είναι να αυξηση τον αριθμό σε 52. Όσοι και οι νόμοι της χώρας.

Σπουδαιότατο ρόλο πρόκειται να διαδραματίσουν τα δυο πρότυπα ιατρεία Αθηνών και Θεσσαλονίκης. Μέχρι σήμερα είχαν μόνον "ονομασθή" χωρίς να λειτουργήσουν. Προβλέπεται μέχρι τέλους 1964 να συμπληρωθούν και να ανοίξουν τις πόρτες τους. Κύριος σκοπός τους θα είναι η προληπτική καταπολέμησι της φυματίωσης. Με τον καιρό όμως θα εξελιχθούν σε πραγματικά κέντρα ερευνών και επιστημονικής εκπαίδευσης.

Σοβαρό πρόβλημα για την επάνδρωσι των ιατρείων παραμένει η έλλειψι φυματιολόγων ιατρών. Από τους 250 περίπου που υπήρχαν στην Ελλάδα, έχουν απομείνει οι 150. Από αυτούς οι 70-80 απασχολούνται στα σανατόρια και τις ιδιωτικές κλινικές. Αρκετοί έχουν συμβληθή με ασφαλιστικά ταμεία. Οι υπόλοιποι ασκούν ελεύθερο επάγγελμα. Από τους καινούριους ιατρούς ελαχίστοι ακολουθούν σήμερα την ειδικότητα του φυματιολόγου. Το ίδιο συμβαίνει και με τον κλάδο φυματιολογίας των επισκεπτριών αδελφών. Το υφυπουργείο Υγείνης με την βελτίωση των συνθηκών εργασίας ελπίζει να πυκνωθούν οι τάξεις των επιστημόνων στον αγώνα κατά της φυματίωσης.

N. Παπαδημητρίου, "Ελευθερία", 22.9.1964

05 Δεκεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη

- Μήνυμα του Γ.Γ. ΟΗΕ κ. Κόφι Ανάν -

Κάθε μέρα, εκατομμύρια εθελοντών διακηρύσσουν ότι παρά τη φτώχεια και το μίσος, την απάθεια και τη δυσκολία στην αντιμετώπιση μερικών προκλήσεων, οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο.

Οι ηθικές τους αξίες κάνουν τον εθελοντισμό μία από τις πιο ορατές -και περισσότερο ευπρόσδεκτες- αρετές της παγκόσμιας ιθαγένειας. Με μέσα μικρά και μεγάλα, οι εθελοντές μεταμορφώνουν τις κοινωνίες τους και τον κόσμο μας.

Σ' αυτή την εποχή των αυξανόμενων προβλημάτων 'χωρίς διαβατήριο' -από τον ίο του HIV/AIDS στο εμπόριο ανθρώπων και το λαθρεμπόριο - οι εθελοντές δίνουν άμεσες λύσεις στα πιο πιεστικά προβλήματα της ανθρωπότητας.

Σήμερα, δεν υπάρχει πιο επείγουσα ανάγκη από το να πετύχουμε έγκαιρα τους Αναπτυξιακούς Στόχους της Χιλιετίας. Ο κόσμος μας έχει τον πλούτο και το όραμα να κάνει τη φτώχεια παρελθόν, να σταματήσει την πείνα και να φέρει την ανάπτυξη σε όλους.

Ωστόσο, η πρόοδος έχει αποδειχθεί άνιση τόσο στο εσωτερικό όσο και μεταξύ των χωρών. Οι προσπάθειες των εθελοντών μπορούν να συμβάλλουν στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ των διακηρύξεων και των έργων και να συμπληρώσουν τις ευρύτερες εθνικές και διεθνείς προσπάθειες για την υλοποίηση των Στόχων.

Ο εθελοντισμός είναι ασφαλώς, από μόνος του μια ανταμοιβή. Αλλά η Διεθνής Ημέρα Εθελοντών αποτελεί μία ευκαιρία να θυμίσουμε σε όλους όσους αγωνίζονται ανιδιοτελώς για τη καλύτερη ευημερία του κόσμου, ότι η προσφορά τους αναγνωρίζεται.

Στην τελευταία μου Διεθνή Ημέρα Εθελοντών με την ιδιότητα του Γενικού Γραμματέα του ΟΗΕ, εκφράζω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη σε όλους τους άντρες και τις γυναίκες που μοιράζονται τις δεξιότητές τους και το ταλέντο τους με τον υπόλοιπο κόσμο. Ελπίζω πως πολλοί περισσότεροι θα ακολουθήσουν το παράδειγμα τους.

http://www.unric.org/ell/index.php?option=com_content&view=article&id=7618&catid=19:-----sg-messages&Itemid=26

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ.2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τους:

Απόστολο Γρηγορόπουλο, Ιωάννη Δώδο,

Ιωάννη Κόκκα και κυρία Τσίπα

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων

"Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά

για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με

λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

Οικονομικά

Νοεμβρίου 2014

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
ευρώ 780,00	1.353,12ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	130,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	555,19 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	668,05 ευρώ

Επι κοινωνία εν τύπῳ

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.

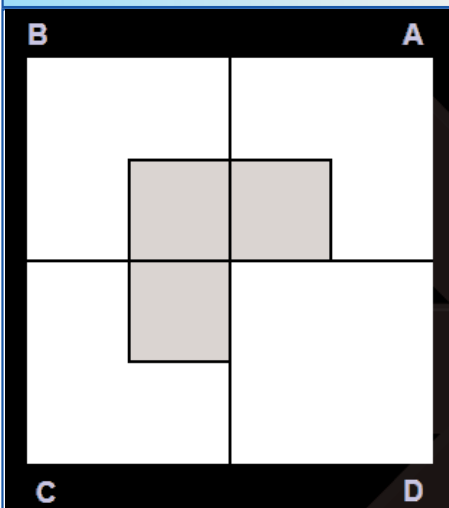
Εκτύπωση: Κωστόπουλος Γεώργιος, Σελλασίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Test Περιηλοκότητας



Κοιτάζτε προσεκτικά το διάγραμμα. Πάρτε ένα μολύβι και ακολουθήστε τις πιο κάτω οδηγίες:

1. Χωρίστε τη λευκή περιοχή του τετραγώνου **A** σε δύο ίσα κομμάτια.
2. Χωρίστε τη λευκή περιοχή του τετραγώνου **B** σε τρία ίσα κομμάτια.
3. Χωρίστε τη λευκή περιοχή του τετραγώνου **C** σε τέσσερα ίσα κομμάτια.
4. Χωρίστε την περιοχή **D** σε επτά ίσα κομμάτια.

H απάντηση είναι στην σελ. 7.

Διαπιστώστε από μόνι σας κατά πόσο κάνετε τα απλά πράγματα περίπλοκα!

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ



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

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.

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

Ημερολόγιο Κηπουρού

Δεκέμβριος

Καλώς μας ήρθε και ο Δεκέμβριος, ο τελευταίος μήνας του χρόνου. Μαζί του έρχονται και οι γιορτές και ο χρόνος που μπορούμε να αφιερώσουμε στα φυτά μας είναι λιγότερος.

Επιπλέον, οι μικρές μέρες και οι κακές καιρικές συνθήκες δεν μας επιτρέπουν να περιποιηθούμε τα φυτά μας όσο θα θέλαμε.

Η σοφία της φύσης όμως σώζει την κατάσταση καθώς ο Δεκέμβριος είναι κατά βάση ο μήνας που τα φυτά μας χρειάζονται τη λιγότερη περιποίηση. Είναι επίσης ο μήνας που πρέπει να αφήσουμε τον κήπο μας να ξεκουραστεί και πολλά από τα φυτά μας είναι σε μη ενεργή φάση ανάπτυξης.

Επειδή όμως ακόμα και αυτό το μήνα υπάρχουν κάποιες δουλειές που πρέπει και μπορούν να γίνουν, διαβάστε παρακάτω τι θα έκανε ο καλός κηπουρός το μήνα Δεκέμβριο.

Φυτά εσωτερικού χώρου

Ελέγχετε συχνά την κατάσταση τους κυρίως όσον αφορά την ανάγκη σε πότισμα και υγρασία καθώς η θέρμανση ξηραίνει την ατμόσφαιρα και οι χώροι μας δεν αερίζονται καλά.

Πιθανόν κάποια φυτά να χρειάζονται συχνότερο πότισμα. Τα ανθισμένα φυτά που θα σας δωρίσουν αυτό το μήνα, χρειάζονται αρκετό νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ανθοφορίας τους. Ξετυλίξτε το χαρτί με το οποίο είναι τυλιγμένες οι γλάστρες ή έστω κόψτε τη βάση του για να μην κρατάει νερό και σαπίσουν οι ρίζες.

Ελαττώστε τη λίπανση σε όλα τα φυτά εσωτερικού χώρου.

Εποχιακά φυτά όπως π.χ. η ποϊνσέττα (αλεξανδρινό), η καλαγχόη και τα κυκλάμινα είναι πολυετή γι' αυτό μην βιαστείτε να τα πετάξετε μόλις περάσουν οι γιορτές. Προστατέψτε από κρύα ρεύματα αέρα να εισβάλλουν στο σπίτι μας. Ταλαιπωρούν όλα τα φυτά εσωτερικού χώρου και μάλιστα τα πιο ευαίσθητα μπορεί να καταστραφούν. Φροντίστε λοιπόν να μετακινήσετε μερικές γλάστρες από τα σημεία όπου σχηματίζονται ρεύματα σε άλλες πιο προστατευμένες γωνίες του σπιτιού σας και μακριά από τα calorifer ή το τζάκι.

Η θερμοκρασία κοντά στα τζάκια πέφτει πολύ χαμηλά κατά τη διάρκεια της νύχτας και καλό θα ήταν να απομακρύνετε τα φυτά σας από τα τζάκια μετά τη δύση του ηλίου ή έστω πριν κοιμηθείτε.

Το πρωί μπορείτε και πάλι να τα μετακινήσετε στην αρχική τους θέση. Αν δεν έχετε αυτή τη δυνατότητα ή τον απαιτούμενο χρόνο κλείστε από νωρίς τα παντζούρια ώστε να περιορίσετε το κρύο.

Στα πλαίσια της γενικής καθαριότητας του σπιτιού σας ρίξτε κι ένα καθάρισμα στα φύλλα των φυτών σας και την εξωτερική επιφάνεια της γλάστρας. Αν μπορείτε ξεπλύνετε και τα πλατάκια από τις γλάστρες σας τριβοντάς τα με βούρτσια ή σκληρό σφουγγάρι χρησιμοποιώντας χλωρίνη για να απομακρύνετε τυχόν μούχλα που είναι πολύ επικίνδυνη και για τα φυτά αλλά και για την ποιότητα της ατμόσφαιρας στο σπίτι σας.

Αν δυστυχώς έχετε αγοράσει αληθινό χριστουγεννιάτικο δέντρο, τοποθετήστε το μακριά από πηγές θερμότητας για να διατηρηθεί πράσινο και φρέσκο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και βάζετε συχνά παγάκια σε πλατάκια κοντά στη βάση του. Αν δεν το έχετε αγοράσει ακόμα, αλλά το σκέφτεστε, προτιμήστε να αγοράσετε ένα τα υπέροχα ψεύτικα χριστουγεννιάτικα δέντρα που θα βρείτε πανεύκολα και που σε τελική ανάλυση θα σας κρατήσουν για χρόνια.

Φυτά στο μπαλκόνι

Μετακινήστε σε εσωτερικό χώρο όσα φυτά δεν αντέχουν τις χαμηλές θερμοκρασίες, τοποθετώντας τα σταδιακά σε διάφορες θέσεις για να προσαρμοστούν σιγά-σιγά στις διαφορετικές συνθήκες που θα αντιμετωπίσουν στην νέα τους θέση. Ελαττώστε ή διακόψτε τη λίπανση ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε φυτού.

Φυτά εσωτερικού χώρου που όμως μεγαλώνουν για χρόνια στο μπαλκόνι σας χειμώνα-καλοκαίρι μπορούν να παραμείνουν και πάλι έξω, μετακινήστε τα όμως πιο κοντά στους τοίχους ώστε να τα προστατέψετε από τον κρύο αέρα και τις δυνατές βροχές. Οπωσοθήποτε κατεβάξτε τις τέντες, αν υπάρχουν, όταν βρέχει δυνατά.

Προμηθευτείτε φύλλα πλαστικού και σπάγκο για να καλύψετε τα φυτά σας σε περίπτωση που χιονίσει ή που η θερμοκρασία πέσει πολύ χαμηλά. Αν χιονίσει πριν προλάβετε να καλύψετε τα φυτά σας, απομακρύνετε το χιόνι που έχει κάσει πάνω τους με μία σκού-

πα ή τινάζοντας τα φύλλα τους ώστε να μην παγώσουν. Σε κάθε περίπτωση φωτογραφηστε τα με το χιόνι στο μπαλκόνι σας!

Ελέγχετε συχνά τα πλατάκια από τις γλάστρες σας γιατί συχνά κρατούν νερό από τη βροχή και κινδυνεύουν να σαπίσουν οι ρίζες των φυτών σας. Αν μπορείτε, τοποθετήστε ένα τούβλο ή πηλίνα κεσεδάκια κάτω από τη γλάστρα σας μέσα στο πλατάκι ώστε ο πάτος της γλάστρας να μην πατάει σε νερό ακόμα κι αν βρέχει συνεχώς.

Τώρα που τα περισσότερα αναρριχώμενα φυτά ριχούν τα φύλλα τους και έχετε πιο ξεκάθαρη εικόνα, στερεώστε καλά τις πέργκολες και τα κλαδιά των φυτών σας πάνω ο' αυτές ώστε να μην σπάσουν με τον αέρα. Για τον ίδιο λόγο, δέστε τα ψηλά φυτά σας σε στηρίγματα (π.χ. καλάμια) και στερεώστε καλά τις ελαφριές γλάστρες ώστε να μην αναποδογυρίσουν και σπάσουν τα φυτά σας. Θα γλυτώσετε και από πολύ καθάρισμα συν τοις άλλοις. Για να γλυτώσετε και από επιπλέον καθάρισμα, στρώστε την επιφάνεια της κάθε γλάστρας με μεγάλα βότσια ή ελαφριά τύρφη ώστε οι σταγονές της βροχής να μην πιπιλάνε με λάσπη τη βεράντα σας.

Αν έχετε βάλει βολβούς στο ψυγείο σας για φροσάρισμα βεβαιωθείτε ότι είναι σε καλή κατάσταση και θυμηθείτε να μην τους έχετε κοντά σε μηλα που μπορεί να τους κάνουν να σαπίσουν. Οι βολβοί που φυτεύατε στις αρχές του φθινοπώρου θα έχουν ήδη πετάξει. Περιποιηθείτε τους ανασκαλεύοντας ελαφρά το χώμα για να αεριστούν οι βολβοί και αν πρόκειται για ψηλά λουλουδία όπως οι φρέζες ή οι ίριδες φτιάξτε κάποια στηρίγματα που θα κρατήσουν όρθια τα φύλλα τους. Μία καλή ιδέα είναι το πλαστικό πλέγμα που βάζουμε στο μπαλκόνι για τα παιδιά, κομμένο στο κατάλληλο μέγεθος και τυλιγμένο γύρω από τη γλάστρα σαν κύλινδρο. Μία άλλη λύση είναι να βάζετε καλαχίνα στις άκρες της γλάστρας και να δέσετε σε διαφορετικά ύψη δαχτυλιδιά από σπάγκο ή το πράσινο σύρμα για τα φυτά ώστε να περιορίσετε τα φύλλα μέσα σε αυτό το δαχτυλιδί. Προσθέστε τύρφη στην επιφάνεια της γλάστρας για να προστατέψετε τους βολβούς από την παγωνιά.

Ξανασχεδιάστε την εικόνα του μπαλκονιού σας στο μυαλό σας, ώστε να είστε έτοιμοι την άνοιξη, λαμβάνοντας υπόψη σας ποια φυτά σας θα χρειαστούν μεγαλύτερες γλάστρες.

Στολίστε τα μεγάλα φυτά σας με πολλά χριστουγεννιάτικα λαμπάκια. Είναι όμορφα και κάνουν εσάς, τους γείτονες, τους περαστικούς, όλους μας να νιώθουμε καλύτερα.

Φυτά στον κήπο

Ολοκληρώστε το κλάδεμα των φυλλοβόλων δένδρων και προσθέστε τύρφη γύρω από τους κορμούς τους για να προστατέψετε τις ρίζες τους από το κρύο. Οι χειμωνιάτικοι μήνες είναι η εποχή που ο κήπος σας ξεκουράζεται. Το χώμα έχει ανάγκη να μείνει ελεύθερο από φυτά για να ανανεωθεί.

Για εσάς είναι η ευκαιρία να ξανασχεδιάσετε τον κήπο σας διορθώνοντας αυτά που δεν σας άρεσαν στον ανθισμένο περσινό σας κήπο είτε όσον αφορά είδη φυτών είτε χρώματα λουλουδιών. Σκεφτείτε και επεξεργαστείτε τι θα φυτέψετε την άνοιξη και σε ποια σημεία του κήπου σας. Είναι επίσης ευκαιρία να επισκευάσετε τυχόν διαδρόμους ή βραχόκητους και να σκάψετε το χώμα αν είναι στεγνό ώστε να βοηθήσετε στον αερισμό και στην ανανέωσή του.

Επίσης καθαρίστε και συντηρήστε τα εργαλεία που χρησιμοποιείτε στον κήπο σας.

Φροντίστε να προστατέψετε τα νεαρά δέντρα σε περίπτωση παγωνιάς τυλίγοντάς τα με πλαστικό. Οι μπουκαμβίλιες που έχετε στον κήπο σας είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στην παγωνιά και καίγονται εύκολα. Προστατέψτε τις με πλαστικό από το χιόνι και την παγωνιά. Αντίθετα οι τριανταφυλλίες σας θα συνεχίσουν να ανθίζουν ακόμα και μέσα στο χιόνι.

Φροντίστε τα χειμωνιάτικης συγκομιδής λαχανικά που έχετε στον κήπο σας και σκάψτε καλά τα αυλάκια γύρω τους ώστε ακόμα και στις ημέρες συνεχόμενης βροχής το νερό να μην λιμνάζει.

Παραγγείλετε καταλόγους σπόρων και φυτών από το Internet, υπάρχουν κάποιες εταιρείες που στέλνουν δωρεάν ή με μίνιμουμ κόστος καταλόγους και στην Ελλάδα και ξεφυλλίστε τους τις κρύες νύχτες στη ζεστασία του καναπέ σας. Θα σας δώσουν πολλές ιδέες για το τι θα κάνετε την άνοιξη.

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

Εκδρομή στην Παύλιανη

Τήν Κυριακή 2α Νοεμβρίου ο Σύλλογος μας οργάνωσε μία ακόμη απόδραση στην όμορφη Παύλιανη. Το πρόγραμμα την είχε ως αρχικό προορισμό, ένα προσεγμένο ορεινό χωριό στον Νομό Φθιώτιδος. Ας αναφέρουμε δύο λόγια για την όμορφη αυτή τοποθεσία. Βρίσκεται μέσα σε πυκνό ελατοδάσος και σήμερα είναι ταχύτατα αναπτυσσόμενη τουριστικά. Είναι χτισμένη σε υψόμετρο 1.040 μέτρων στις πλαγιές της Οίτης και αποτελεί έναν από τους πιο ορεινούς οικισμούς του νομού Φθιώτιδος. Η κοινότης Παύλιανης βρίσκεται ανάμεσα στους δήμους Γοργοπόταμου και Καλλιένων.

Μία θεωρία για την ονομασία του χωριού αναφέρει, ότι το όνομά της το οφείλει στους πρώτους της κατοίκους, οι οποίοι ήταν οι πρώτοι που πίστευαν στα διδάγματα του Αποστόλου Παύλου. Άλλη εκδοχή είναι, να οφείλεται σε Σλαβική ονομασία. Αρχικά το χωριό ήταν χτισμένο σε μια τοποθεσία με χαμηλότερο υψόμετρο, εκεί περίπου που τώρα βρίσκεται το χωριό Οίτη.

Πλησιάζοντας και κοιτάζοντας την γύρω ορεινή περιοχή, (κινούμενοι σε συνεχείς στροφές), ομολογουμένως είναι τόσο όμορφη, που πιστεύουμε ακράδαντα πώς, δεν έχει να ζηλέψει απολύτως τίποτε από τα πολυφωτογραφημένα και πολυδιαφημισμένα ελβετικά ή αυστριακά τοπία! Οι ομορφιές του τόπου μας είναι καταφανώς ασύγκριτες.

Στο χωριό, η πρώτη πρόταση, ήταν να προχωρήσουμε σε ένα πολύ 'ρομαντικό' ανηφορικό μονοπάτι, ανάμεσα σε πυκνά δένδρα και φυλλωσιές νοτισμένες από την υγρασία, αφού πρώτα στην αρχή της πεζοπορείας η πάντα πρόθυμη ξεναγός μας, μας παρουσάισε δύο προσεγμένα ξύλινα εξ ολοκλήρου οικήματα, όπου παρουσιάζονται ο παραδοσιακός "κλασικός" τρόπος, που κάποιες παλαιότερες εποχές, έπλεναν τα χαλιά οι ντόπιοι, με την βοήθεια ειδικών 'νερόμυλων'. Η όμορφη διαδρομή (με τα πόδια) στο μονοπάτι, μας αποζημίωσε με το παραπάνω, με μικρά λοφάρια και γραφικά ρυακια.

Η ευρύτερη περιοχή, αποκαλείται "Εθνικός Δρυμός της Οίτης". Έτσι, ο ορεινός όγκος της Οίτης "σφραγίζει" το τοπίο και μια υπέροχη φύση, περιμένει για να την χαρεί ο επισκέπτης.

Με βάση εξορμήσεις στην Παύλιανη, ο "Εθνικός Δρυμός της Οίτης" βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής και ο αρχαιολογικός χώρος της Πυράς του Ηρακλέους, μας ταξίδεψε σε χρόνους μυθικούς. Από την άλλη, οι Καταβόθρες, ακροβατούν στη γεωλογική πραγματικότητα και στον κόσμο των παραμυθιών με τα ζωτικά, ενώ όποιοι τυχόν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για μια χειμερινή περιπέτεια, το διάσημο για τους φουσιολάτρους οροπέδιο της Οίτης, οι Λιβαδιές, δεν θα αρήξει να κάνει αισθητή την παρουσία του.

Ο Εθνικός Δρυμός Οίτης. Η Οίτη είναι ένα ομαλό εκτεταμένο βουνό που υψώνεται επάνω από τον κάμπο της Λαμίας και την κοιλάδα του Σπερχείου ποταμού. Το μεγαλύτερο μέρος του αποτελείται από πετρώματα φλύσχη, που δημιουργούν ένα ήπιο και πολυδαίδαλο ανάγλυφο με εκατοντάδες ράχες και ρεματιές.

Η Οίτη, στο βόρειο και το ανατολικό μέρος της Οίτης εμφανίζεται ένας μεγάλος ασβεστολιθικός όγκος, που δημιουργεί τις λίγες ορθοπλαγιές και τα απόκρημνα φαράγγια αυτής της πλευράς. Το κέντρο του ορεινού όγκου της Οίτης είναι χαρακτηρισμένος εθνικός δρυμός, δηλαδή γεωγραφική περιοχή με εξαιρετική φυσική ομορφιά, που συγκεντρώνει σπάνια και υπό εξαφάνιση είδη φυτών και ζώων.

Σύμφωνα με την ελληνική και διεθνή νομοθεσία, κάθε εθνικός δρυμός αποτελείται από τον πυρήνα, τη ζώνη απολύτου προστασίας δηλαδή, όπου απαγορεύεται κάθε δραστηριότητα, που θα μπορούσε να διαταράξει το οικοσύστημα (κυνήγι, ψάρεμα, βοσκή και υλοτομία) και την περιφερειακή ζώνη, όπου επιτρέπονται ορισμένες ανθρώπινες επεμβάσεις και δραστηριότητες.

Στη μεγάλη καταβόθρα της Οίτης εισχωρεί ο ποταμός, ο οποίος εκβάλλει πολλά χιλιόμετρα πιο μακριά, δημιουργώντας τον Γοργοπόταμο. Η αξία του οικοσυστήματος της Οίτης είναι μεγά-



λη, αφού περιλαμβάνει ενδημικά φυτά, όπως η βερνίκια, ο κόκκινος κρίνος, η ρχιθίδα, οι αγριομενέδες, η ίριδα και ο νάρκισσος.

Εδώ εντοπίζονται και αρκετά θηλαστικά, όπως το φοβερό αγριογούρουνο, το ζαρκάδι, την αλεπού και ο σπανιότερα τον λύκο. Σκίουροι και υφίτσες ακροβατούν στα δένδρα, αλλά πετροπέρδικες, ελατοπαπαδίτσες και δρυκολάπτες είναι οι κατ'εξοχήν ιπτάμενοι εκπρόσωποι του ζωικού βασιλείου, ενώ και κάποιος χρυσαετός ανεμοπορώντας, ίσως να παρακολουθεί απ' υψηλού...

Πηγές, λιμνούλες, πυκνές συστάδες από κεφαλλονίτικα έλατα και μαυρόπευκα, κέδροι και κουμαριές, και υποαλπικά χορτολιβάδα, δημιουργούν ονειρικά σκηνικά για παιχνίδια στη φύση, κάθε εποχή.

Στον δρόμο για την Παύλιανη

Ο πολύ άνετος δρόμος σας φέρνει γρήγορα στην παλαιά εθνική του Μπράλου, ο τεράστιος κάμπος της Λαμίας επεκτείνεται... κατατροπώνοντας τον Μαλιακό Κόλπο και πέρα από κάθε λογοτεχνική υπερβολή - ως κύριος υπαίτιος θεωρείται ο ποταμός Σπερχείου και οι προσχώσεις του, αφού του λόγου το αληθές προσυπογράφει και η ιστορία με τα κάποτε 'Στενά' των Θερμοπυλών, που τώρα είναι πολύ, μα πάρα πολύ φαρδιά...

Στην Ανω Παύλιανη με την σκιερή πλατεία, όπου τα παιδιά μπορούν να παίζουν με ασφάλεια.

Από την Κάτω στην Ανω Παύλιανη

Η Κάτω Παύλιανη ξεπροβάλλει ολόκληρη μπροστά, ενώ η Ανω Παύλιανη έχει τη δική της θέση, ψηλότερα και μακρύτερα. Συνεχίζοντας για Ανω Παύλιανη η καθαρά βουνίσια ατμόσφαιρα διανθίζεται από τη μυρωδιά του καμένου ξύλου στα τζάκια και τα έλατα πληθαίνουν.

Έχει πολλά μπιστοτάνια, κήτους σε αναβαθμίσεις και μηλιές παντού. Εκτός από τον αυθεντικό, παραδοσιακό χαρακτήρα της έχει και το προνόμιο να είναι ενταγμένη στο πιλοτικό ευρωπαϊκό πρόγραμμα "Habitat Agenda", που στοχεύει στην βιώσιμη ανάπτυξη οικισμών και στην εκτέλεση πρότυπων έργων αναπλάσεως για την αναβάθμισή τους.

Η Ανω Παύλιανη, παρά το γεγονός πως αναπτύσσεται τουριστικά, διατηρεί ακόμη τα παραδοσιακά της στοιχεία. Βεβαίως πέραν όλων αυτών, των τόσο γραφικών, υπήρχε και η ... "αγωνία" της παρέας μας, με το μεσημεριανό φαγητό! Όμως τα δύο πολύ προσεγμένα παραδοσιακά ταβερνάκια της περιοχής, μας αποζημίωσαν, αφού άπαντες ευχαριστήθηκαν τους καλοδιαλεγμένους μεζέδες και τα πιάτα που σερβιρίστηκαν. Ορισμένοι μάλιστα έκαναν και κάποια 'ψώνια', στις τρεις 'γιαγιούλες' που πουλούσαν φρούτα και γλυκά του κουταλιού, έξω από τις ταβέρνες, σε πολύ λογικές τιμές.

Το πρόγραμμα στην συνέχεια, προέβλεπε επίσκεψη στον Ορχομενό που είναι κωμόπολη του νομού Βοιωτίας. Αποτελεί έδρα του Δήμου Ορχομενού ο οποίος έχει πληθυσμό 10.732 κατοίκους και έκταση 230.098 στρεμμάτων. Ο Ορχομενός είναι χτισμένος σε πεδινή τοποθεσία, στην βόρεια πλευρά της πεδιάδας της Κωπαίδος. Διαρέεται από τον Μέλανο ποταμό (Μαυροπόταμος) που είναι παραπόταμος του βοιωτικού Κηφισού. Η κύρια δραστηριότητα των κατοίκων του Ορχομενού είναι η γεωργία.

Κατά την διάρκεια του Κορινθιακού πολέμου η πόλη βρέθηκε στο πλευρό της Σπάρτης η οποία διατηρούσε στην πόλη φρουρά. Το 375 π.Χ. οι Θηβαίοι με αρχηγό τον Πελοπίδα εκμεταλλεύτηκαν την απουσία της Σπαρτιατικής φρουράς και κατέλαβαν αιφνίδιαστικά τον Ορχομενό. Λίγο μετά συγκρούστηκαν με

τους Σπαρτιάτες στην πόλη Τεγύρα, λίγο έξω από τον Ορχομενό. Στην μάχη της Τεγύρας επικράτησαν οι Θηβαίοι. Κατά τη διάρκεια της Θηβαϊκής ηγεμονίας οι Θηβαίοι κατάρτισαν σχέδιο για την καταστροφή του Ορχομενού, επειδή είχε συμμαχήσει με την Σπάρτη. Τα σχέδια ματαιώσε ο Επαμεινώνδας που διαφώνησε. Όμως το 364 π.Χ. που ο Επαμεινώνδας βρισκόταν σε αποστολή στο Βυζάντιο, οι Θηβαίοι υλοποίησαν τα σχέδιά τους και κατέστρεψαν τον Ορχομενό.

Η πόλη αποκαταστάθηκε από τους Φωκείς κατά τον Τρίτο ιερό πόλεμο, άλλα καταστράφηκε για δεύτερη φορά από τους Θηβαίους το 353 π.Χ. Ο Φίλιππος μετά την επικράτησή του στην μάχη της Χαϊρώνειας ανοικοδόμησε ξανά τον Ορχομενό. Οι Μακεδόνες ανοικοδόμησαν το κάστρο της πόλεως, που σώζεται έως σήμερα και για ένα διάστημα όρισαν τον Ορχομενό ως έδρα του Βοιωτικού κοινού. Η πόλη παρήκμασε μετά τις λεηλασίες που πραγματοποίησε ο Ρωμαίος στρατηγός Σύλλας στην περιοχή το 86 π.Χ.

Η πόλη διατηρούσε σημαντικά ιερά και μνημεία τον 2ο αιώνα μ.Χ., όταν τη επισκέφτηκε ο περίφημος Πausanias. Στον Ορχομενό λατρεύονταν κυρίως οι Χάριτες και προς τιμήν τους οργανωνόνταν τα Χαριτήσια.

Ο ναός της Παναγίας της Σκριπούς ήταν αυτός που έδωσε και το όνομα του στο ένα από τα δύο χωριά, που αποτέλεσαν τον σύγχρονο Ορχομενό. Ο ναός της Παναγίας της Σκριπούς σφραγίζει την ονομασία της, στις πολυάριθμες επιγραφές που υπάρχουν πάνω στις πέτρες που έχουν χρησιμοποιηθεί για την οικοδόμησή του. Οι πέτρες έφεραν αρχαιοελληνικές επιγραφές, γιατί προέρχονταν από τα ερείπια της αρχαίας πόλεως του Ορχομενού. Η αρχική ονομασία του λοιπόν, πρέπει να σχετιζόταν με το λατινικό 'scriptus', που σημαίνει επιγραφική και με παραφθορά να εξελίχθηκε σε Σκριπού.

Ο θολωτός τάφος του Ορχομενού, είναι ένας από τους σημαντικότερους θολωτούς τάφους της Μυκηναϊκής περιόδου. Κατασκευάστηκε το 1250 π.Χ. για να ταφεί η βασιλική οικογένεια της πόλεως. Ανασκάφηκε για πρώτη φορά το 1880 από τον Ερρίκο Σλήμαν και συνεχίστηκε η ανασκαφική έρευνα, από την Βασιλική Ακαδημία Επιστημών μεταξύ 1903 και 1905.

Το θέατρο του Ορχομενού κατασκευάστηκε τον 4ο αιώνα π.Χ. Στον χώρο του θεάτρου πραγματοποιούνταν μουσικοί αγώνες προς τιμήν των Χαρίτων, του Διός και του Διονύσου. Αποκαλύφθηκε το 1973 και διατηρείται σήμερα σε αρκετά καλή κατάσταση.

Η Χαϊρώνεια είναι χωριό του νομού Βοιωτίας. Στο πρόσφατο παρελθόν υπήρξε έδρα του ομώνυμου δήμου, ενώ σήμερα είναι διοικητικά στον δήμο Λεβαδέων. Είναι χτισμένη σε υψόμετρο 130 μέτρων στην κοιλάδα του Βοιωτικού Κηφισού. Μέχρι το 1928 ονομαζόταν Κάπραινα ή Κόπραινα, ονομασία που οφειλόταν στα πολλά αγριογούρουνα, κάπρους, που υπήρχαν στην περιοχή.

Το αρχαίο όνομα της πόλεως είναι Αρνη, από την ομώνυμη θυγατέρα του Αϊδίου, όπως μας αναφέρει ο αρχαίος περιηγητής Πausanias στα Βοιωτικά του και συνεχίζει να μας λέει, ότι η νεωτέρα ονομασία της πόλεως οφείλεται, στο επώνυμο του ήρωος της Χαϊρωνείας, "ΧΑΙΡΩΝΑ" (ιπποδραστής), υιός του Απόλλωνος και της Θηρώς, όπως μας τραγουδάει ο Βοιωτός ποιητής Ησίοδος.

Η Χαϊρώνεια βρίσκεται στην ίδια περιοχή που ήταν χτισμένη η αρχαία Βοιωτική πόλη Χαϊρώνεια. Σώζονται αρκετά κτίσματα και το αρχαίο θέατρο της πόλεως. Κυριότερο όμως αξιοθέατο της περιοχής είναι το διάσημο λιοντάρι της Χαϊρώνειας, που στήθηκε μετά την μάχη της Χαϊρώνειας το 338 π.Χ. Από την Χαϊρώνεια καταγόταν επίσης ο αρχαίος συγγραφέας Πλούταρχος.

Η Χαϊρώνεια αναφέρεται για πρώτη φορά από τον Όμηρο με την ονομασία Αρνη και βασιλιά τον Αρνήθιο, στον κατάλογο των βοιωτικών πόλεων, που έλαβαν μέρος στον Τρωικό πόλεμο. Η Χαϊρώνεια ήταν μέλος του "Κοινού των Βοιωτών"

άλλοτε άσημη και εξαρτώμενη από τον Ορχομενό και άλλοτε ελεύθερη, πλούσια και ανθηρή (387-374 π.Χ.) κόβοντα και δικά της νομίσματα.

Βρέθηκαν χάλκινα και ασημένια, που από τη μία πλευρά είχαν τη βοιωτική ασπίδα και ρόπαλο, από την άλλη με τα γράμματα ΧΑΙ ή ΧΑΙΡΩΝΕ. Στα ιστορικά χρόνια και πριν από τη μάχη του 338 π.Χ., η Χαίρωνεια ελάχιστα μνημονεύεται.

Ορισμένα χρήσιμα ιστορικά στοιχεία τάρα. Ο Ηρόδοτος μας πληροφορεί ότι ο Ξέρξης ύστερα από τη μάχη των Θερμοπυλών, διέσχισε την αρχαία Φωκίδα, πέρασε το στενό των παραποτάμιων (Ανθοχώρι), και έφτασε στον Πανοπέτα (Άγιο Βλάση). Στην κάθοδο του αυτή ως τον Πανοπέτα, οι Πέρσες κατέστρεφαν τα πάντα, έκαψαν τις Φωκικές πόλεις και κοντά σ' αυτές και τη Χαίρωνεια. Το πολύ εντυπωσιακό μαρμάρينو "λιοντάρι της Χαίρωνειας". Χτίστηκε κατά τον Πausανία, από τους Θηβαίους στην μνήμη των πεσόντων ανδρών του Ιέρου Λόχου, που ετάφησαν στον χώρο αυτόν, μετά την νίκη του Φίλιππου το 338 π.Χ.

● Το αρχαιολογικό μουσείο (που την ώρα της επισκέψεώς μας δυστυχώς ήταν κλειστό) που περιλαμβάνει:

● Νεολιθική συλλογή με σημαντικότερα εκθέματα: - Πήλινο ορείωμα οικισμού. Από τον οικισμό της νεολιθικής περιόδου στη Μαγούλα Μπαλωμένου.

- Πήλινο ειδώλιο γυναίκας με γραπτή διακόσμηση γεωμετρικών σχεδίων. Από τον οικισμό της νεολιθικής περιόδου στη Μαγούλα Μπαλωμένου Χαίρωνειας.

● Όπλα και αντικείμενα των Μακεδόνων από την μάχη της Χαίρωνειας.

● Κτερίσματα από τις νεκροπόλεις της Χαίρωνειας, του Αγίου Βλασίου και της Λιβαδειάς.

● Το αρχαίο θέατρο που σώζεται ως σήμερα και βρίσκεται στο βάθος του χωριού στους πρόποδες του Πετραχού. Είναι αξιοπρόσεκτο, γιατί ολόκληρο το κοίλο μέρος του, είναι σκαλισμένο σε μονοκόμματο βράχο του Πετραχού.

● Η ακρόπολη της Χαίρωνειας κτισμένη επάνω στις πέντε απαντές προεξοχές της κορυφογραμμής του Πετραχού, που αρχίζουν από το βράχο του θεάτρου κι ανεβαίνουν στην πιο ψηλή κορυφή του βουνού. Από τους πύργους, τους περιβόλους και τους διαδρόμους σώζονται αλλού μόνο θεμέλια κι αλλού και το τείχος σε ύψος 2 και 3 μέτρων.

● Το τείχος σε άλλα σημεία είναι πλάτος ένα μέτρο και σ' άλλα δύο και είναι κατασκευασμένο κατά την ισοδομική τεχνολογία με κυβικές αλοτελεγειμένες γκριζόμαυρες πέτρες, που έχουν μήκος 1,30 μ., πλάτος 1.00 και ύψος 0,60 μ. περίπου. Μικρό σπήλαιο (περίπου 80 τ.μ.) βρίσκεται στην ακρόπολη της Χαίρωνειας. Οφείλεται ως τόπος συγγραφής του Πλούταρχου.

● Τα ρωμαϊκά λουτρά στη δυτική πλευρά της Χαίρωνειας.

● Η ιερά μονή Λυκούρηση σε απόσταση 3 χλμ. Ν.Α. της Χαίρωνειας, μέσα στο φαράγγι του μικρού ποταμού Αίμονα. Η εκκλησία της χρονολογείται από το 15ο αιώνα. Από αυτή ξεκίνησε το 1821, ο Αθανάσιος Διάκος για να ελευθερώσει την Λιβαδειά. Η Μονή διαθέτει βιβλιοθήκη, συνεδριακό κέντρο και πρότυπο οικολογικό ανρκτήμα.

● Ο πύργος Ραγκαβή. Ανήκε στη μεγάλη οικογένεια των Ποστέλνικων (Υπουργών Εξωτερικών της Βλαχίας, αρχαιολόγων, ποιητών, σοφών, συγγραφέων), των Ραγκαβή. Η περιοχή είχε παραχωρηθεί στους Ραγκαβή με την απελευθέρωση της πατρίδος μας από τους Τούρκους. Τελευταία επίσκεψη στην εκδρομή μας, προς το απόγευμα, ήταν ο ιστορικό 'Χάνι της Γραβιάς'. Επειδή η μάχη εκείνη, θεωρείται από τους ιστορικούς, από τις πλέον σημαντικές του αγώνος του '21, θα την εξιστορήσουμε όσο πιο συνοπτικά γίνεται.

Η Μάχη στο Χάνι της Γραβιάς ήταν μία από τις πολεμικές εμπλοκές της ελληνικής επαναστάσεως του 1821, με νικηφόρα έκβαση για τους Έλληνες. Στην μάχη αυτή, που έγινε στις 8 Μαΐου του 1821, ο Οδυσσεύς Ανδρούτσος με 120 άνδρες, νίκησε τον στρατό του Ομέρ Βρυώνη!

Πριν ξεκινήσει από τα Τρίκαλα ο Ομέρ Βρυώνης για την εκστρατεία του κατά της Πελοποννήσου, διέταξε τους πιστούς του καπεταναίους της Δυτικής Ελλάδος, να μαζευτούν στη Γραβιά Φωκίδος, απ' όπου περνώντας θα τους έπαιρνε μαζί του. Στον Οδυσσεά Ανδρούτσο, έστειλε

ιδιαίτερο αγγελιοφόρο για να του αναγγείλει το τέλος του Αθανάσιου Διάκου και να του δηλώσει, ότι αν ερχόταν στη Γραβιά μαζί με τους άλλους καπεταναίους, όχι μόνο θα τον συγχωρούσε για το φρόνο του Χασάν μπέη Γκέκα, αλλά θα του έδινε και το αρματολίκι της Λιάκουρας.

Στις 3 Μαΐου του 1821, ο Οδυσσεύς Ανδρούτσος έφτασε στη Γραβιά με τον Κοσμά Σουλιώτη, τον Ευστάθιο Κατσιογιάννη και μία ομάδα περίπου 100 ανδρών. Κατάλαβε αμέσως καλά, ποιά ήταν η κατάσταση και υπέδειξε στους επαναστάτες, ότι έπρεπε με κάθε θυσία να σταματήσουν εκεί την πορεία του εχθρού.

Αφού μαζεύτηκαν εκεί ύστερα από πρόσκληση του Ανδρούτσου και άλλοι καπεταναίοι, ο Οδυσσεύς Ανδρούτσος τους πρότεινε να κλειστούν στο Χάνι, ώστε μη μπορώντας να υποχωρήσουν, να αναγκαστούν να πολεμήσουν πάση θυσία, για να ανακόψουν την πορεία του Ομέρ Βρυώνη.

Όμως ούτε ο Πανουργιάς, ούτε ο Γιάννης Δουβουνιώτης δέχτηκαν. Τελικά, χωρίστηκαν σε τρία τμήματα. Το ένα, με τον Πανουργιά και τον Δουβουνιώτη, έπιασε τα υψώματα του Χλωμού, αριστερά από το δρόμο. Το άλλο με τον Κοσμά Σουλιώτη και τον Κατσιογιάννη, τα υψώματα δεξιά από το δρόμο. Όσοι ήθελαν θα κλείνονταν μαζί με τον Οδυσσεά Ανδρούτσο μέσα στο Χάνι. Μάλιστα, για να τους ενθαρρύνει περισσότερο, ο Ανδρούτσος κάλεσε τους άνδρες του να χορέψουν και έσυρε το τσάμικο. Πρώτος άρπαξε το μαντίλι ο Γιάννης Γκούρας, ύστερα ο Παπανδριάς, ο Κομνάς Τράκας, ο Αγγελής Γοβιός, οι Καπογιωργαίοι κ.α.

Μέσα σε λίγα λεπτά, είχαν μετατρέψει το Χάνι σε φρούριο. Έφραξαν τα ανοίγματα και άνοιξαν τουφεκίθρες. Μόλις έφτασε ο Ομέρ Βρυώνης, αφού εκτόπισε τα τμήματα του Πανουργιά, του Δουβουνιώτη, του Σουλιώτη και του Κατσιογιάννη, αντιλήφθηκε όσα συνέβαιναν μέσα στο Χάνι και θύμωσε πολύ. Αφού οι Τούρκοι περικύκλωσαν την περιοχή και το Χάνι, έστειλε τον Χασάν-δεββίση, για να πει στον Ανδρούτσο να παραδοθεί. Όμως ο Ανδρούτσος δεν δέχτηκε και η διαπραγμάτευση έγινε υβριστική, με αποτέλεσμα ο δεββίσης να πέσει νεκρός από σφαίρα του Ανδρούτσου!

Αυτό έδωσε το σύνθημα της μάχης. Οι Τούρκοι επιτέθηκαν στο πανδοχείο, αλλά αποκρούστηκαν με μεγάλες απώλειες και αναγκάστηκαν να υποχωρήσουν. Έτσι η πρώτη έφοδος αποκρούστηκε, το ίδιο και η δεύτερη και η Τρίτη...

Ο Βρυώνης βλέποντας τους άνδρες του να πέφτουν από τα πυρά των Ελλήνων, διέταξε να φέρουν ένα κανόνι για να ανατινάξει το κτίριο. Οι Τούρκοι σταμάτησαν την επίθεση μέχρι να έρθει το κανόνι, ενώ οι Έλληνες, που κατάλαβαν τις προθέσεις τους, τη νύχτα, αργά προς τα ημερώματα, αφού είχαν πετύχει να προβάλλουν γενναία αντίσταση και να σκοτώσουν 300 Τούρκους, καθυστερώντας ταυτόχρονα την πορεία του εχθρού, κατάφεραν να εγκαταλείψουν κρυφά το Χάνι περνώντας ανάμεσα από τις εχθρικές τουρκικές γραμμές.

Τα θύματα των Τούρκων ήταν πολυάριθμα. 330 νεκροί και 800 τραυματίες μέσα σε λίγες ώρες. Οι Έλληνες έχασαν μόνον 6 πολεμιστές! Η στρατηγική επιτυχία της μάχης αυτής ήταν μεγάλη.

Εμπόδισε την κάθοδο του Ομέρ Βρυώνη στην Πελοπόννησο και διευκόλυνε την νίκη στο Βαλτέτσι που εμπύχωσε την επανάσταση. Συγκεκριμένα, μετά την μάχη στη Γραβιά, ο Βρυώνης συγκλονίστηκε τόσο πολύ, που αποφάσισε να σταματήσει προσωρινά την εκστρατεία του και να υποχωρήσει στην Εύβοια, για να συναντήσει αργότερα τις δυνάμεις του Κίος Μεχμέτ. Έτσι παρεμποδίστηκε η κάθοδος ενός τόσο ισχυρού στρατού στην Πελοπόννησο, όπου η επανάσταση ακόμα δεν είχε εδραιωθεί, ενώ συνέβαλε στην έναρξη του αγώνος και στην δυτική Ελλάδα.

Η ώρα όμως είχε περάσει και η εκδρομή μας έφθανε σιγά - σιγά στο τέλος της. Ο δρόμος της βραδυνης μας επιστροφής προς την Αθήνα, ήταν γεμάτος από όμορφες και αξέχαστες αναμνήσεις. (Θερμές ευχαριστίες και στην άξια ξεναγό μας). Περιμένουμε με χαρά τις φήμες και τους φίλους του Συλλόγου μας, να ξαναβρεθούμε σύντομα και στις επόμενες εξορμήσεις μας!

Βαϊα Ζαγανά

Τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς

Έχετε προσέξει ότι τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς είναι λίγο... ασυνάρτητα; Όσο και αν προσπαθήσετε δεν βγαίνει νόημα μεταξύ των στίχων - για να θυμηθούμε τα Κάλαντα:



Αρχιμηνιά κι Αρχιχρονιά
Ψηλή μου δεντρολιβανιά (*)
Κι αρχή καλός μας χρόνος
Εκκλησιά με τα' άγιο θόλος (*)
Άγιος Βασίλης έρχεται
Και δε μας καταδέχεται (*)
Από την Καισαρεία
Συ είο' αρχόντισσα κυρία (*)
Βαστάει πένα και χαρτί
Ζαχαροκάντυο ζυμωτή (*)
Χαρτί-χαρτί και καλαμάρι
Δες και με το παλικάρι (*)

Ας δούμε λοιπόν πώς εξηγείται η ασυναρτησία... Η ιστορία μας διαδραματίζεται στο Βυζάντιο. Σε εκείνα τα χρόνια οι φτωχοί και χαμηλών στρωμάτων άνθρωποι δεν είχαν το δικαίωμα να μιλούν στους αριστοκράτες παρά μόνο σε γιορτές, όπου μπορούσαν να τους απευθύνουν ευχές.

Κάποιοι νεαροί λοιπόν, ταπεινής καταγωγής, ήταν ερωτευμένοι με μια αρχοντοπούλα. Επειδή δεν ήταν κοινωνικά αποδεκτό να την πλησιάσει παρά μόνο σε περίοδο εορτών για να της απευθύνει ευχές, αποφάσισε ανάμεσα στα κάλαντα του Μεγάλου Βασιλείου να εντάξει και ένα ερωτικό ποίημα που είχε συνθέσει! Αρχίζει λοιπόν και βάζει ενδιάμεσους στίχους (αυτούς με τα αστεράκια). Με αυτόν τον τρόπο και τα κάλαντα θα έλεγε ακολουθώντας τους κοινωνικούς κανόνες αλλά ταυτόχρονα θα παίνευε την καλή του...!!!

Την αποκαλεί ψηλή, σαν δεντρολιβανιά. Επειδή φορούσε ένα από τα ψηλά τα κωνικά καπέλα με το τούλι στην κορυφή, την παρομοιάζει με Εκκλησιά με το Άγιο θόλος (θόλος εκκλησίας).

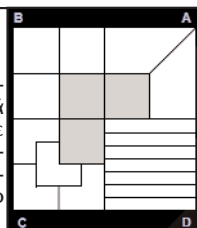
Της λέει ότι δεν τον καταδέχεται (ο Άη Βασίλης δεν έχει να κάνει!) γιατί είναι αρχόντισσα κυρία. Τέλος κλείνει με τις γαλιφιές!!! Την λέει Ζαχαροκάντυο ζυμωτή, δηλαδή φτιαγμένη από ζάχαρη (γλυκιά μου) και την παρακαλεί να του ρίξει μια ματιά.

Έτσι λοιπόν αυτά τα παράδοξα Κάλαντα πέρασαν από γενιά σε γενιά και έγιναν τα πιο διαδεδομένα σε όλο τον ελληνικό χώρο...!!!

http://gravitonio.blogspot.gr/2013/12/blog-post_31.html

Απάντηση στο Τεστ Περιπλοκότητας.

Συχνά, παρασυρμένοι από τις δυσκολίες, απλά πράγματα τα κάνουμε περίπλοκα. Ας απαντήσουμε από τις προκαταλήψεις και ας δούμε το καθετί ανεπηρέαστοι.



http://www.academia.edu/7673455/4_SQUARES_QUESTIONS

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



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

ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ**

**ΩΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ**



PHYSIOiasis

ΚΕΝΤΡΟ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

**Μ.ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ 147 ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.2109902913**

WWW.physioiasis-therasuit.gr



**ΤΟ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ
"ΛΑΚΗΣ"**

ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΕΥΤΕΡΠΗΣ 46 ΧΟΛΑΡΓΟΣ

**ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΠΑΙΔΙΚΟ**

ΚΟΥΡΕΜΑ - ΛΟΥΣΙΜΟ - ΧΤΕΝΙΣΜΑ

Ανδρικό + 1 παιδικό 19 ευρώ
Ανδρικό + 2 παιδικά 29 ευρώ
Ανδρικό + 3 παιδικά 35 ευρώ

ΜΟΝΟ 8€

ΤΗΛ. 210 6512471

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

**ΚΑΙ
ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ**



**Martini
cosmobio**

Τα πάντα για την Υγιεινή Διατροφή



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

**Εξαιρετική
Ποιότητα & Τιμή**

Σπηλιωτοπούλου 12 // Γουδή // Πλησίον Νοσ. Παιδων

Τ.210 77 84371



WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio