

Έπι κοινωνία έν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Νικάν Εαυτόν Πασών Νικών Μεγίστη

«Εν τω κόσμω τούτο θλίψιν εξέτε, αλλά θαρσείτε εγώ νενίκακα τον κόσμο».

Η ζωή αυτή είναι γεμάτη από πικρίες, στενοχώριες, βάσανα, δυσκολίες, αντιξοότητες και προβλήματα, όταν βλέπουμε το κάθε τι από την ανάποδη. «Ουδέν κακόν αμιγές καλού». Όλα είναι για το καλό μας και αν δεν το βλέπουμε... ας κοιτάξουμε καλύτερα.

Αν βολοδέρνουμε σε τούτη τη ζωή είναι γιατί δίνουμε μεγάλη σημασία στο τι συμβαίνει γύρω μας και δεν έχουμε χρόνο να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας.

Όταν μέσα μας γεννηθεί ένα θετικό όραμα, ένας ευγενής σκοπός, ένα υψηλό ιδανικό, τα εμπόδια εκμηδενίζονται. Όταν διακατεχόμαστε από θετικά συναισθήματα και θετικές σκέψεις μια αόρατη ασπίδα εξοστρακίζει όλες τις αντιξοότητες.

-Πώς είναι δυνατόν όταν όλα γύρω μας είναι μαύρα εμείς να λάμπουμε;



-Μόνο αν κοιτάξουμε μέσα μας και προσπαθήσουμε να ενισχύσουμε το φως που καίει στον εσωτερικό μας εαυτό. Τότε θα φωτιστούμε και θα διαλυθούν και τα σκοτάδια γύρω μας.

Ας ασχοληθούμε με ό,τι καλό υπάρχει γύρω μας και μέσα μας και ας μην εστιάζουμε στα «προβλήματα». «Μη αντιστήναι τω πονηρώ». Ας γίνουμε σαν το νερό, ευέλικτοι, υποχωρητικοί, εύπλαστοι, ορμητικοί χωρίς βία αγνοώντας τον μικρό, γκρινιάρη, απαιτητικό, δύστροπο και κακομαθημένο μικρό εγωιστικό μας εαυτό.

Ας καλλιεργήσουμε την «απάθεια» των μοναχών.

Ας αγαπήσουμε με όλες μας τις δυνάμεις τον πραγματικό μας Θείο εαυτό και τότε θα έχουμε πετύχει τη μεγαλύτερη νίκη στον κόσμο.

Καλή Ανάσταση

Πέτρος Γαρζώνης

Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Δετό χορό επιάσαμε όμορφα που ταιριάσαμε...

Κυριακή 17.04.2016 ώρα 20.15

Φίλες και φίλοι μας

Για μία ακόμη φορά, σας καλωσορίζουμε στην εκδήλωση, που κάθε χρονιά παρουσιάζουμε, η "Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Νοσοκομείου Σωτηρία" και οι "Χοροβάτες".

Ένας χρόνος πέρασε από την περσινή μας παράσταση. Και αυτός, όπως και οι προηγούμενοι 17, κύλησε για την Ομάδα μας στο αμφιθέατρο του "Σωτηρία" με πολύ κέφι και συνεχή προσπάθεια, χάρις στο ασίγαστο πάθος και την υπομονή του ακούραστου δασκάλου μας, Δημητρή Ζέρβα.

Ό,τι σε λίγο θα παρακολουθήσετε είναι προϊόν της επιλογής και έμπνευσης του δασκάλου μας, που, σε πείσμα των καιρών, εξακολουθεί να μεταλαμπαδεύει προς κάθε κατεύθυνση την αγάπη για το παραδοσιακό τραγούδι και τον παραδοσιακό χορό της πατρίδας μας. Δάσκαλε, το έργο σου είναι πολύτιμο! Είμαστε τυχεροί που σ' έχουμε δίπλα μας και για μια ακόμη φορά σ' ευγνωμονούμε!

Η παράσταση, που σε λίγο θ' αρχίσει, αποτελείται από ενότητες, κάθε μία απ' τις οποίες περιλαμβάνει χορούς και τραγούδια μίας

εντρώθηκε θα το χαρίσουμε, με μορφή δωροεπιταγής, στο ίδρυμα "Κιβωτός του κόσμου", που, όπως είναι γνωστό πανελλαδικά, επιτελεί ένα αξιοθαύμαστο και πλημμυρισμένο με ανθρωπιά έργο, κάτω απ' την ηγετική καθοδήγηση του Πατέρα Αντωνίου στον Κολωνό.

Όλα αυτά τα χρόνια, η συμπαράσταση που είχαμε και έχουμε από τον Σύλλογο Φίλων Περιθαλομένων Νοσοκομείου "Σωτηρία", ήταν και είναι μοναδική, γι' αυτό και εκφράζουμε τις ολόθε-

μες ευχαριστίες μας.

Ξέρετε πιά, ότι κάθε Ιούνιο, στη θέση "Τριανταφυλλάκι" του Νοσοκομείου μας, διοργανώνουμε το πανηγύρι μας, με ζωντανή, πάντα, μουσική. Για φέτος το ορίσαμε στις 24 του μήνα, ημέρα Παρασκευή. Επόμενη συνάντηση λοιπόν, εκεί!

Μετά το τέλος του προγράμματος, στην είσοδο του θεάτρου, δεν θα μπορούσε να λείπει το κέρασμα, με πίτες, κυρίως, που έφτιαξαν οι κυρίες της ομάδας μας, και τσάιπουρο. Είναι κι αυτό, βλέπετε... μέρος της παράδοσης!

Τους χορούς μας θα συνοδεύσουν και φέτος



μόνο, απ' τις πολλές περιοχές της πατρίδας μας. Είναι τόσο μεγάλος ο πλούτος των παραδοσιακών χορών του Ελληνισμού, που εσείς σήμερα θα παρακολουθήσετε ένα μικρό μόνο μέρος απ' αυτούς, που στη διάρκεια κάθε χρόνου διδάσκονται στο αμφιθέατρο του "Σωτηρία" και στους Χοροβάτες.

Στην παράσταση παίρνουν μέρος τα μέλη μας, χωρίς να προηγηθεί διαδικασία επιλογής τους. Όποιος το επιθυμεί, συμμετέχει, γι' αυτό ίσως χρειασθεί λίγο και η κατανόησή σας.

Και φέτος αποφασίσαμε να υπάρχει ένα μικρό αντίμο για κάθε εισιτήριο. Το ποσό που συγκ-

με τη γνωστή δεξιοτεχνία τους οι μοναδικοί: Νίκος Φιλιππίδης στο κλαρίνο, Κώστας Φιλιππίδης στο λαούτο και στο τραγούδι, Γιώργος Μαρινάκης στο βιολί, Ανδρέας Παππάς στα κρουστά, Βασίλης Γραμματικός στη γκάιντα και στην τσαμπούνα, Σταυρούλα Δαλιάνη και η δική μας Ντίνα Τζιούνη στο τραγούδι.

Ελπίζουμε ότι θα απολαύσετε το πρόγραμμά μας, που διανθίζεται με διαμάντια της παράδοσής μας και σας ευχαριστούμε, που και σήμερα εδώ μας τιμάτε με την παρουσία σας.

Αντώνης Μυστακίδης

Η γιορτή της μητέρας

Η γιορτή της μητέρας ή ημέρα της μητέρας είναι κινητή εορτή προς τιμήν της μητέρας και της μητρότητας. Στην Ελλάδα και σε πολλές άλλες χώρες, γιορτάζεται τη δεύτερη Κυριακή του μήνα Μάη.

Οι πρώτες αναφορές για Γιορτή της Μητέρας και της μητρότητας έρχονται από την αρχαία Ελλάδα.

Η μητέρα Γη (Γαία) σύζυγος του Ουρανού είναι η προσωποποίηση της φύσης, που γεννά όλο τον κόσμο και λατρεύεται σαν η υπέρτατη θεότητα. Η λατρεία περνά στη συνέχεια στην κόρη της, Ρέα, σύζυγο και αδερφή του Κρόνου. Η Ρέα λατρεύεται σαν η "Μητέρα των Θεών", καθώς φαίνεται να είναι η πρώτη που γέννησε με τοκετό και ανάθρεψε τα παιδιά της με μητρικό γάλα. Οι αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν τιμές στη Ρέα κάθε άνοιξη, καθώς ήταν και θεά της γης και της γονιμότητας.

Καθιερώθηκε τον 20ό αιώνα και προέρχεται από το αγγλικό και το αμερικανικό κίνημα των γυναικών. Η Αμερικανίδα Ann Maria Reeves Jarvis διοργάνωσε για πρώτη φορά το 1865 ένα κίνημα με το όνομα Mothers Friendships Day και

συναντήσεις με το όνομα Mothers Day Meetings, κατά τις οποίες οι μητέρες αντάλλασσαν απόψεις και εμπειρίες. Το 1870 η Julia Ward Howe διοργάνωσε μια εκδήλωση φιλειρηνικής συγκέντρωσης μητέρων με το σλόγκαν peace and motherhood με σκοπό τα παιδιά να μην στέλνονται στον πόλεμο.

Στην Ελλάδα η γιορτή της μητέρας συνδέθηκε με την εορτή της Υπαπαντής (2 Φεβρουαρίου). Τότε η ορθόδοξη εκκλησία γιορτάζει την Παναγία με τον Ιωσήφ που πηγαίνουν τον 40/ήμερο Ιησού στο Ναό για ευλογία. Να "σαραντίσει", με σύγχρονη ορολογία. Μια κίνηση που ακόμα σήμερα κάνουν οι χριστιανές μητέρες (Σαραντισμός). Ο παράλληλος εορτασμός της μητέρας ξεκίνησε το 1929 με προφανή τον συμβολισμό. Όμως κατά την δεκαετία του 1960, ο εορτασμός ατόνησε και ενισχύθηκε η δυτικόφερτη συνήθεια εορτασμού της 2ης Κυριακής του Μαΐου. Η εκκλησία όμως επιμένει στην παλαιά ημέρα εορτασμού και διοργανώνει σχετικές εκδηλώσεις.

https://el.wikipedia.org/wiki/Ημέρα_της_μητέρας



Η θυσία της μάνας

Η μητέρα του είχε μόνο ένα μάτι. Ντρεπόταν γι αυτήν κι ώρες-ώρες την μισούσε. Δούλευε ως μαγειρίσσα στη φοιτητική λέσχη. Μαγείρευε για τους φοιτητές και τους καθηγητές για να βγάλει τα έξοδά τους. Δεν ήθελε να του μιλάει, για να μην μαθαίνουν ότι είναι παιδί μιας μητέρας με ένα μάτι, μονόφθαλμης.

Οι φοιτήτριες έφευγαν γρήγορα, όποτε την έβλεπαν να βγαίνει για λίγο από την κουζίνα κι έλεγαν πως δεν άντεχαν το θέαμα και πώς τους προκαλούσε μια ανυπόφορη ανατριχίλα.

Μα, από μικρός είχε πρόβλημα με την εικόνα της μητέρας του! Μια μέρα όταν ακόμη πήγαινε στο Δημοτικό, πέρασε απάν στο διάλειμμα να του πει ένα «γεια» και ένιωσε πολύ ταπεινωμένος! Πώς μπόρεσε να του το κάνει αυτό, αναρωτιόταν. Την αγνόησε. Της έριξε μόνο ένα βλέμμα όλο μίσος κι έτρεξε μακριά! Την επόμενη μέρα ένας από τους συμμαθητές του φώναξε: «Εεεε, η μητέρα σου έχει μόνο ένα μάτι!» Ήθελε να πεθάνει! Ήθελε να εξαφανιστεί! Και όταν γύρισε σπίτι του, της είπε: «Αν είναι όλοι να γελάνε μαζί μου εξαιτίας σου, τότε καλύτερα να πεθάνεις! Αυτή δεν του απάντησε.

«Δεν μ' ένοιαζε τι είπα ή τι αισθάνθηκε, γιατί ήμουν πολύ νευριασμένος», έλεγε πολλά χρόνια μετά σ' ένα φίλο του. «Ήθελα να φύγω από εκείνο το σπίτι και να μην έχω καμία σχέση μαζί της. Διάβασα πάρα πολύ σκληρά με σκοπό να φύγω μια μέρα μακριά της για σπουδές. Και τα κατάφερα. Μα λίγο μετά ήρθε κι έπιασε αυτή τη δουλειά στη φοιτητική λέσχη».

Αργότερα παντρεύτηκε! Αγόρασε δικό του σπίτι. Έκανε δύο παιδιά κι ήταν ευχαριστημένος με τη ζωή του, τα παιδιά του, τη γυναίκα του και τη δουλειά του. Και για τη μάνα του, τσιμουδιά σε κανέναν! Μια μέρα - μετά από χρόνια απουσίας, όπως ο ίδιος ήθελε - η μητέρα του πήγε να τον επισκεφτεί. Δεν είχε δει από κοντά τα εγγόνια της. Και μόλις εμφανίστηκε στη πόρτα, τα παιδιά του άρχισαν να γελάνε. Έξαλλος αυτός επειδή

είχε πάει χωρίς να του το ζητήσει και χωρίς να τον προειδοποιήσει, της φώναξε: Πώς το μάτι να έρχεσαι ξαφνικά εδώ στο σπίτι μου και να τρομάξεις τα παιδιά μου; Βγες έξω! Φύγε! Η μητέρα του απάντησε γαλήνια: Αχ, πόσο λυπάμαι, κύριε... Μάλλον μου δώσανε λάθος διεύθυνση!

Κι εξαφανίστηκε, χωρίς να καταλάβουν τα μικρά πως ήταν η γιαγιά τους.

Πέρασαν χρόνια και μια μέρα έλαβε μια επιστολή - πρόσκληση για τη σχολική συγκέντρωση της τάξης του από το Δημοτικό σχολείο που θα γινόταν στην πόλη που γεννήθηκε! Είπε ψέματα στη γυναίκα του, ότι θα έκανε ένα επαγγελματικό ταξίδι και πήγε. Όταν τελείωσε η συγκέντρωση των συμμαθητών, πήγε στο σπίτι που μεγάλωσε, μόνο και μόνο από περιέργεια. Οι γείτονες του είπαν ότι η μητέρα του είχε πολύ πρόσφατα πεθάνει. Δεν έβγαλε ούτε ένα δάκρυ στο άκουσμα του θανάτου της μάνας του. Του έδωσαν ένα γράμμα που είχε αφήσει γι αυτόν.

Έγραφε: Αγαπημένε μου γιε, σε σκέφτομαι συνέχεια. Αυτά που ήρθα σπίτι σου και φόβισα τα παιδιά σου... Έμαθα ότι έρχεσαι για τη σχολική συγκέντρωση κι ένιωσα πολύ χαρούμενη. Αλλά φοβάμαι ότι μπορεί να μην είμαι σε θέση να σηκωθώ από το κρεβάτι για να έρθω να σε δω, έστω κι απ' την πόρτα. Έγραψα αυτό το γράμμα να στο δώσουν αν δεν με προφτάσεις. Στεναχωριέμαι που σε έφερα σε δύσκολη θέση και ντρεπόσουνα για μένα τη μονόφθαλμη. Αλλά, βλέπεις, όταν ήσουν πολύ μικρός, είχες ένα πολύ σοβαρό ατύχημα κι έχασες το μάτι σου. Δεν μπορούσα να σκεφθώ ότι θα μεγαλώσεις και θα ζήσεις με ένα μάτι. Έτσι, σου έδωσα το δικό μου. Ήμουν τόσο περήφανη που ο γιος μου θα έβλεπε τον κόσμο με τη δική του βοήθεια, με το δικό μου μάτι, αφεγάδιαστος... Έχεις πάντα όλη την Αγάπη μου! Η μητέρα σου

<http://www.newsbomb.gr/bombplus/blogs/story/306879/syglonistikii-istoria-i-thysia-tis-manas>

Το φως

- Ποιος είναι εκεί;
- Εγώ.
- Και ποιος είσαι εσύ, τι θες;
- Συγγνώμη κύριε, δεν ήθελα να ενοχλήσω, αλλά να, είδα το φως και σκέφθηκα...
- Τι μπορεί να θες εσύ από το φως το δικό μου;
- Ω! Τίποτα κύριε, αλλά να, εκεί στα σκοτεινά κάνει λίγο κρύο. Όχι, όχι στο σώμα αλλά στην ψυχή. Είδα το φως και ήλθα μήπως έχει λίγο ζεστή.
- Το φως δεν είναι για τον καθένα, είναι για τους εκλεκτούς.
- Και πώς γίνεται κανένας εκλεκτός;
- Δεν γίνεσαι παιδί μου εκλεκτός, γεννιέσαι. Μα καλά δε σε μάθανε τίποτα;
- Ξέρετε κύριε, στο σκοτάδι δύσκολα μαθαίνεις, αλλά αισθάνεσαι όμως.
- Αισθάνεσαι; Τι ανοησίες είναι αυτές; Τι μπορεί να αισθάνεσαι;
- Τον πόνο κύριε, τον πόνο του άλλου.
- Τον πόνο; Τι βλακείες είναι αυτά που λες; Ποιος μπορεί να θέλει να αισθανθεί τον πόνο; Και ειδικά του άλλου!
- Εκείνος που πονά, κύριε, ή μάλλον εκείνος που αγαπά. Για την ακρίβεια εκείνος που αγαπά πολύ. Γιατί μόνο τότε η αγάπη γίνεται πόνος.
- Δεν σε καταλαβαίνω. Άδικα χάνω τον χρόνο μου μαζί σου. Πρέπει να φύγω.
- Αφήστε μας τουλάχιστον λίγο φως κύριε.
- Τι νομίζεις ότι είναι το φως για να το σκορπάω εδώ κι εκεί;
- Πολύ λίγο κύριε. Δεν θα σας λείψει. Ούτε καν θα το καταλάβετε.
- Αν αρχίσω να σκορπάω το φως εδώ κι εκεί στο τέλος δεν θα έχω τίποτα. Ενώ τώρα έχω φως.
- Μόνο όταν μπορείτε να δώσετε κάτι το έχετε πραγματικά, κύριε.
- Ναι, είδα και τη δική σας προκοπή. Πού είναι το φως σας; Το σπαταλήσατε γύρω-γύρω ε;
- Όχι κύριε, εμείς ποτέ δεν είχαμε. Γι' αυτό σας ζητάω λίγο. Και σας υπόσχομαι θα το φυλάξουμε. Και αν μας το δώσετε με αγάπη θα δείτε που θα δυναμώσει και θα γίνει δυνατό. Πολύ δυνατό. Τόσο δυνατό ώστε κανένας να μη χρειάζεται να ζητάει πια.
- Μα τότε σε τι θα διαφέρουμε εμείς οι εκλεκτοί από εσάς;
- Ούτε τώρα διαφέρετε κύριε. Αλλά δεν το ξέρετε γιατί ζείτε στο φως και δεν μπορείτε να δείτε στο σκοτάδι. Εμείς όμως από εδώ σας βλέπουμε καθαρά και η αλήθεια κύριε είναι ότι είμαστε ίδιοι.
- Ίδιοι, εμείς οι φωτεινοί με εσάς; Πώς είναι δυνατόν;
- Στην εμφάνιση, κύριε, ναι. Νόμιζα ότι ήμασταν και στην ψυχή, αλλά μάλλον έκανα λάθος, γιατί εδώ είναι πιο κρύα. Πάντως μη φοβηθείτε, κύριε. Όποτε χρειασθείτε, εμείς θα είμαστε εκεί, στα σκοτεινά και αν δεν μπορείτε να μας δείτε προσπαθήστε να αισθανθείτε και τότε θα μας βρείτε. Πηγαίνετε στο καλό, κύριε. Όσο για το φως δεν πειράζει. Κάποτε, θα έχετε την ανάγκη να δώσετε και θα έρθετε εσείς. Γιατί ότι και να λέτε το ξέρετε, δεν μπορείτε μακριά μας, γιατί χάρη σε μας ξεχωρίζεται. Και ακόμα έχετε την ανάγκη να ξεχωρίζεται. Δεν είστε έτοιμος να δώσετε. Στο καλό, κύριε.



Γιάννης Τσοροπιώτης

Ανδρίτσεινα Επικούριος Απόλλωνας

Μια φορά κι έναν καιρό...
όχι δεν θα σας πω παραμύθι, αλλά για την
χθεσινή μας εκδρομή.

Κόρινθο, Μεγαλόπολη, Καρύταινα, Ανδρίτσεινα.
Η Μεγαλόπολη με το ξεχασμένο στο πέρασμα
των χρόνων, αρχαίο θέατρο της που πεισματι-
κά στέκει εκεί φωνάζοντάς μας την ιστορία του.
Πιο, κάτω η Καρύταινα, γραφική, όμορφη, στε-
φανομένη με το ιστορικό της κάστρο και με τον
Αλφειό ποταμό, στους πρόποδες της, να κυλά-
ει κάτω από τις δυο γέφυρες. Η πρώτη πετρό-
κτιστη και γραφική. Με τις Καμάρες της (η
γέφυρα του παλιού πεντοχίλιου) με το



εκκλησάκι της στο ένα πόδι και από αυτήν
ψηλότερα η νέα γέφυρα, μεγάλη και επιβλητι-
κή, όμως ψυχρή, μεταλλική και άψυχη.

Το νέο και το παλιό!!!

Περάσαμε το μικρό χωριό Θεισόα αφιερωμέ-
νο στην μια από τις 3 τροφούς του Δια.

Στην διαδρομή προς Ανδρίτσεινα θαυμάσα-
με τις απότομες βουνοπλαγιές σκεπασμένες
με τις αμέτρητες αποχρώσεις του πρασίνου
και τα κατακίτρινα σπάρτα!

Οι εκρηκτικές πινελιές ενός ρομαντικού καλ-
λιτέχνη!!!

Κι εκεί άρχισαν να ξεδιπλώνονται μια μια οι
παιδικές εικόνες.

Εκεί στις πλαγιές, τα μικρά χωριά πάνω ψηλά,
ή κάτω χαμηλά στις ρεματιές, άλλα φανέρα στο



μάτι, άλλα, χωμένα στην βλάστηση μες στην
άγρια ομορφιά, σαν κάποιος να τα σκόρπισε.
Μακριά από τις πόλεις, μακριά από κάθε πολι-
τισμό, στερώντας σ' όλους κάθε εξέλιξη!

Οι γέροι, σταθεροί πυλώνες, οι νέοι, δου-
λεύοντας στη γη, χωρίς όνειρα κοιτάζοντας
πέρα από τις βουνοκορφές προσπαθώντας
να φανταστούν τις άλλες πόλεις..

Πέντε χρόνων ήμουν όταν η μάνα μου, μου
είπε δείχνοντας μου το πανύψηλο βουνό της
Καρύταινας.

- Πίσω απ' αυτά τα βουνά υπάρχει, η θάλασσα.

-Τι είναι η θάλασσα μάνα; τη ρώτησα.

- Όπως βλέπεις τον ουρανό γαλάζιο και απέ-
ραντο έτσι είναι η θάλασσα, μόνο που αυτή
είναι μόνο νερό, μου απάντησε.

Κράτησα αυτή την τεράστια εικόνα στο νου
μου μέχρι που την είδα, στα 10 μου χρόνια!



Ευχαριστήρια Επιστολή

Μη Κερδοσκοπικός
Οργανισμός Ειδικής Αθήνα: 22/04/2016
Μέριμνας και Προστασίας
Μητέρας και Παιδιού

Προς: κ. Ζέρβα Δημήτριο

Αγαπητή Συμπαραστάτη,

Με μεγάλη χαρά δεχθήκαμε από σας προ-
σφορά δωρεά δωροεπιταγές αξίας 1.420€
για την ενίσχυση του έργου μας.

Το ποσό προήλθε από την ομάδα παρα-
δοσιακών χορών του Νοσοκομείου Σωτηρία
μαζί με τους χωροβάτες καθώς και όσοι
συμμετείχαν στην εκδήλωση που πραγματο-
ποιήθηκε στις 17/4/2016 στο ACS Athens με
την καθοδήγησή σας.

Με την προσφορά σας αυτή όχι μόνο μας
συγκινείτε, με την ευαισθησία που δείχνετε σε
ζητήματα φιλανθρωπίας και ειδικά προς το
άπορο παιδί, αλλά μας βοηθάτε πάρα πολύ. Η
προσφορά σας αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για
μας, γιατί προέρχεται από παιδιά σε παιδιά.

Τα παιδιά της «Κιβωτού του Κόσμου»,
όπως ξέρετε προέρχονται από πολύ φτωχές
και δύσμοιρες οικογένειες και περιμένουν τα
πάντα από εμάς.

Είμαστε σε μία συνεχή προσπάθεια βελ-
τίωσης των συνθηκών διαβίωσης των παι-
διών και σε αυτό συμβάλλατε θετικά.

Παρακαλώ δεχθείτε ένα μεγάλο, θερμό
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ από όλους εμάς εδώ στην
«Κιβωτό του Κόσμου» προς όλους σας, παι-
δαγωγούς, γονείς και παιδιά για τα ευγενικά
σας συναισθήματα και τον ανθρωπισμό σας
προς το απροστάτευτο παιδί. Να γνωρίζετε
πως κάνετε το φορτίο μας ελαφρύτερο και τα
παιδιά μας πιο χαρούμενα, διότι βοηθάτε να
μην τους λείπουν πολλά.

Καθώς η «Κιβωτός του Κόσμου» βρίσκεται σε
μία συνεχή ανάγκη πόρων ελπίζουμε να συνε-
χίσουμε να έχουμε τη συμπαράστασή σας.

Ο Θεός να έχει καλά εσάς και τις οικογέ-
νειες σας.

Καλό Πάσχα!



Οι νέοι του τότε, και οι νέοι του σήμερα, σαν
τις δυο γέφυρες της Καρύταινας!

Φτάνοντας στην Ανδρίτσεινα, μήτρα θεών,
αρχόντισσα με τη φορεσιά της πέτρας που σμιλε-
ψαν χέρια παλών, λαγκαδιών και ηπειρωτών!

Το εμπορικό κέντρο όλης της περιοχής τότε.
και ψηλά στο όρος Λυκαίο πάνω απ' όλα και
όλους ο Επικούριος Απόλλωνας αιώνιος,
τεράστιος, επιβλητικός!

Είναι σαν να μας λέει:

-Ε άνθρωποι κοιτάξτε με και διδάχτείτε από μένα!

-Μάθετε, νοιώστε, διαπρέμπε, αποκτήστε
γνώση και αισθήματα!!

ΕΓΩ είμαι ο πέτρινος, αλλά ΕΣΕΙΣ ανθρώπι-
νοι ΝΙΩΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ!!!

Κωνσταντίνα Βενιέρη

Δίστομο – Κυριάκι Οροπέδιο Αρβανίτσας



Το ΔΣ του Συλλόγου μας σε συνεργασία με
την Επιτροπή Συνταξιούχων του Συλλόγου
μας σχεδιάζουν την επόμενη εκδρομική μας
απόδραση στο **Δίστομο – Οροπέδιο της
Αρβανίτσας στον Ελικώνα – Κυριάκι,
την Κυριακή 22 Μαΐου 2016**

Αναχώρηση στις 08:00 το πρωί από την
είσοδο του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία».

Θα κάνουμε μία στάση για καφέ και στη
συνέχεια θα επισκεφθούμε μια από τις μαρ-
τυρικές πόλεις της χώρας, το Δίστομο, που
έχει μείνει στην ιστορία για τη σφαγή που
έγινε εκεί από τους Γερμανούς κατακτητές
κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, στις 10 Ιου-
νίου του 1944. Στο Μουσείο Θυμάτων Ναζι-
σμού Διστόμου εκτυλίσσεται όλη η ιστορία
εκείνων των ημερών.

Επόμενος προορισμός μας είναι το Κυριά-
κι, κτισμένο στις δυτικές πλαγιές του Ελικώ-
να, σε υψόμετρο 780 μέτρων, μέσα σε ένα
καταπράσινο και πανέμορφο τοπίο.

Μόλις 8 χλμ. από την πλατεία του χωριού,
απέχει η Αρβανίτσα. Ένας χώρος δασικής
αναψυχής, που βρίσκεται υπό την προστα-
σία της Δημοτικής Ενότητας Κυριακίου. Είναι
ένα καταπράσινο τοπίο μέσα στα έλατα,
βγαλμένο σαν από παραμύθι, στο οποίο
υπάρχουν καφετέρια-ταβέρνα, παιδική χαρά
και πολύ γρασιδί και δροσιά, που βοηθούν
τους εκδρομείς να ξεφύγουν για λίγο από τη
μονότονη καθημερινότητα.

Γεύμα στην περιοχή και αργά το απόγευμα,
επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

Κόστος εκδρομής 15 ευρώ.

Πληροφορίες: 2107763638 11:00 - 15:00

Μεθεπόμενη Κυριακάτικη Εκδρομική Εξόρμηση

26/06/2016: Τριζόνια νομού Φωκίδας.

Ημερομηνίες και Προορισμοί μπορεί να
αλλάξουν, θα ειδοποιηθείτε έγκαιρα



Ναός Επικούρειου Απόλλωνα

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

Δημοσιεύεται σε συνέχειες το βιβλίο του
Ιωάννου Θ. Νάκου

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΝ ΕΝΟΣ ΦΥΜΑΤΙΚΟΥ
Το βιβλίο
του Πόνου και του Έρωτα

ΙΩΑΝΝΟΥ Θ. ΝΑΚΟΥ

ΧΙ.ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΝΑΤΟΡΙΟΝ

Εντυπώσεις (συνέχεια)

Το φυσιολογικόν βάρος ενός ανθρώπου, πρέπει να είναι κατά μέσον όρον εις κιλά, ίσον προς το αριθμόν των υπέρ το εν μέτρον εκατοστών του ύψους του. Δηλαδή εκείνος, που έχει ύψος εν μέτρο και 65 εκατοστά, δέον να ζυγίζει 65 κιλά.

Ο φυματικός όμως είναι απαραίτητον να διατηρή βάρους κατά τι περισσότερον του φυσιολογικού.

Ο ασθενής είναι απαραίτητον να λούεται δις της εβδομάδος. Καθημερινώς δε μετά την πρωινήν αφύπνισίν του, να κάμη εντριβάς δ' οιονοπνεύματος.

Αι εντριβαί σκληραγωγούν το δέρμα και ούτω αποφεύγει το κρυολόγημα.

Ωρολόγιον πρόγραμμα. Αφύπνισις 8 π.μ. ή και ενωρίτερον. Θερμομέτρησις επί 6'-10' λεπτά στο στόμα. Η θερμοκρασία δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 36°. Είτα εντριβή. Κατόπιν ανάπαυσις. 9 π.μ. πρωινόν ρόφημα, γάλα, μέλι, η μαρμελάδα, βούτυρον, κ.λ.

9-11 π.μ. ανάπαυσις.

11-12 περίπατος.

12-1 ανάπαυσις. Την 12:30 θερμομέτρησις κατά τον ίδιον τρόπον. Εάν υπάρχει πυρετός, ασθενής παραμένει στο δωμάτιόν του, όπου και γευματίζει.

2-4 μ.μ. απόλυτος ανάπαυσις. Αι συζητήσεις απαγορεύονται.

4:30 μ.μ. θερμομέτρησις. Η θερμοκρασία δεν πρέπει να υπερβή τα 37.

5-8 μ.μ. περίπατος ή συγκέντρωσις στην αίθουσα του πιάνου. Ανάγνωσις κ.λ.

8. μ.μ. φαγητόν και 10 μ.μ. ύπνος. Αναλόγως της προόδου, της βελτιώσεως της καστάσεως του ασθενούς, ελαττωνονται και αι ώραι της αναπαύσεως, αργά, μεθοδικώς. Αυξάνονται δε αι ώραι του περιπάτου, των εκδρομών, κινηματογράφου, θεαμάτων κ.λ.

Κατά την εποχήν των αιματηρών πτυέλων, ιδιαιτέρως, αλλά και πάντοτε, ο φυματικός πρέπει να αποφεύγη τον ήλιον.

(Ο φυματικός οφείλει να κάθηται πάντοτε υπό σκιάν. Όσον αφορά την αιμόπτυσιν, όσον μικρά και αν είναι αύτη, έστω και αν περιορίζεται εις τα αίμα στα πτύελα, αρκεί πολλάκις, μία ανάπαυσις στο κρεβάτι, ακινησία ει δυνατόν, τροφή δε εκ του ψυγείου δια να είναι ψυχρά.

Εσωτερικώς πρέπει να λαμβάνωμεν τα κάτωθι:
Χλωριούχον ασβέστιον 20 gr

Σιρόπι Κονδέινης 60 gr

Υδωρ300 gr

"Εν κοχλιάριον σουπάς, πεντάκις της ημέρας, ανά τρεις ώρας.

Ο κυριώτερος παράγων, που καταπαύει η αιμόπτυσις είναι η αυτόματος τάσις προς πήξιν του εκχυνομένου αίματος εκ του διαρραγέντος αγγείου του πνεύμονος.

Επί ελαφρών αιμοπτώσεων, τα φάρμακα, και η καθημερινή ιατρική επίσκεψις είναι περιττά.

Η εντονότης της αιμοπτώσεως και η παρατεινομένη τοιαύτη, εξαρτώνται από την μορφήν της παθήσεως εις τους πνεύμονας, από

την έκτασιν της εστίας, από την νευρικήν ιδιοσυγκρασίαν του νοσούντος. Πάντα ταύτα πρέπει να λάβη υπ' όψιν του ο ειδικός ιατρός δια να νοσηλεύση αναλόγως τον ασθενή του.

Όταν η αιμόπτυσις προέρχεται από σπήλαια, ή από εστίας κειμένας πλησίον της πύλης του πνεύμονος, τότε αύτη προσλαμβάνει αιμορραγικόν χαρακτήρα. Είναι επικίνδυνος και παρατείνεται. Στή περίπτωσιν αυτήν ο ιατρός είναι ανίσχυρος να την καταπολέμηση. Το δραστικώτερον φάρμακον εναντίον της αιμορραγικής αυτής καταστάσεως είναι ο αιμοστατικός πνευμοθώραξ. Όταν όμως ο έτερος πνεύμων είναι υγιής.

Όπωσδήποτε ο ειδικός θεράπων ιατρός έχει καθήκον να εφαρμόση την κάτωθι συνταγήν.

Τρις της ημέρας (9 π.μ. - 12 - 6 μ.μ.) μίαν ένεσιν, από 3 ampoules Huile Camphre 0,20 Μίαν ενδοφλέβιον ένεσιν (10 π. μ.) Chlor de Calcium 10 % de 10

Μίαν ένεσιν Hypophysine

Κύστις πάγου επί της καρδιάς.

Εσχάτως γίνεται χρήσις ενδοφλεβίων ενέσεων της συσκευασίας Clauden, μετά καλών αποτελεσμάτων.

Είναι ανάγκη να σημειωθή από εμάς τους ασθενείς ότι, η αιμόπτυσις αυτή καθ' εαυτήν, δεν είναι επικίνδυνος και δεν πρέπει να την φοβούμεθα.

Σοβαρόν είναι όταν γίνη κατακράτησις του εκχυθέντος εκ του αγγείου αίματος, εις τον πνεύμονα. Τότε επέρχεται πυρετός, νέα φλεγμονή και συνεπώς επέκτασις της νόσου.

Ο ειδικός ιατρός δια να αποφυγή ένα τοιούτον κίνδυνον, επί μιάς αιματεμέσεως συνιστά εις τον ασθενή να μη ευρίσκειται εν απολύτω ύπτιοι θέσει, αλλά εν ημιυπτία. Δηλαδή ο θώραξ πρέπει να είναι ολίγον ανυψωμένος, ώστε η αναπνοή να γίνεται ευρύτερον, βαθύτερον και επομένως η απόχρεμψις των πτυέλων ευκολωτέρα. Τότε το εκχυθέν αίμα δεν κατακρατείται. Και αποφεύγομεν συνεπώς τον κίνδυνον της φλεγμονής, τον πυρετόν κ.λ.

Γενικώς εις την περίπτωσιν της αιμοπτώσεως, η άφθονος τροφή επιβάλλεται Πρέπει όμως να λαμβάνεται παρά τού ασθενούς ολίγον κατ' ολίγον, ανά διαστήματα τρίωρα. Να προέρχεται πάντοτε εκ του ψυγείου και να είναι διάφορος. Η θεωρία της ελαφράς τροφής, ήτοι να λαμβάνουν οι ασθενείς κατά την περίοδον της αιμοπτώσεως γάλα, γιαούρτι, κρέμες κ.λ. καταδικάζεται υπό της επιστήμης.

Εις εκείνους που έχουν τους αγαπημένους των ασθενείς, είμαι υποχρεωμένος, έχω καθήκον να τονίσω τα κάτωθι.

-Μη αποχωρίζεσθε ευκόλως από τους ασθενείς σας.

-Μη απομακρύνετε τούς ασθενείς από τα αγαπημένα των πρόσωπα. Διότι εκτός τής ασθενείας του σώματός των, τους δημιουργείτε και την ψυχικήν ασθένειαν.

Τα πλέον αγαπημένα πρόσωπα πρέπει να ακολουθούν τους ασθενείς στην κλινική, στο σανατόριον, στο ύπαιθρον.

Εις τα ανωτέρω μέρη, τα επιστημονικά μέσα και το οξυγόνον είναι τόσοσ άφθονα, ώστε, ουδείς κίνδυνος μολύνσεως υπάρχει.

Εις το σημείον τούτο οι Θεράποντες Ιατροί, οφείλουν να επιμένουν, διότι έχει μεγάλην σημασίαν διά τον ασθενή των.

Ιωάννης Θ. Νάκος
(συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος)

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:

Δημητρη Βαλασιμίδη, Ε.Β., Αικατερίνη Βενέρη, Ιωάννη Δώδο, Ζωή Καλαμάρα, Μαρία Μαθιουδάκη, Δημήτριο Μαυρίκιο και Ανώνυμη Δωρεά

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου: την Δημάκη Μηλίτσα στη μνήμη της Λουκίας Δεληγιαννοπούλου.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά Δωρεά για χορευτική εκδήλωση 17/04/2016: Λεωνίδα Βεντούρακη, Γεώργιο Λαμπρόπουλο, Αντώνιο Μυστακίδη, Γεώργιο Πατσόπουλο και Θεόδωρο Χειμώνα.

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμα"
Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

Ο Ετήσιος Οικονομικός Ισολογισμός του Συλλόγου μας δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως και αναρτάται στο site του Συλλόγου μας www.sylfilon.gr

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 Δημητρουλάκη, Βασίλης Καλαφάτης, Κατσιμήτρον Μπέση, Αθηνά Πέτση και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Εκδρομή στο Εξωτερικό

Ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου «Η Σωτηρία» προγραμματίζει για 30/9-04/10/2016 (5 ημέρες / 4 νύχτες) σε ξενοδοχείο 4* με πρωινό & ένα δείπνο καθημερινά. Πιθανοί προορισμοί είναι:

ΒΑΡΣΟΒΙΑ – ΚΡΑΚΟΒΙΑ –ΑΟΥΣΒΙΤΣ ΑΛΑΤΩΡΥΧΕΙΑ 745,00 ευρώ κατ' άτομο σε δίκλινο. Συνοπτικά θα επισκεφθούμε Κρακοβία Βασιλικό Κάστρο στο λόφο Βάβελ, τον Καθεδρικό Ναό με τους Βασιλικούς τάφους και την Καμπάνα, το πανεπιστήμιο Γιαγκελονιάν, τη μεγάλη μεσαιωνική πλατεία με την εκκλησία Μαριάσκι, το κτίριο Σουκιένιτσε, Αλατωρυχεία Βιελίτσκα, μουσειακό χώρο Αουσβιτς, Τεστοχόβα (μοναστήρι της Γιάσνα Γκόρα), Βαρσοβία, το Βασιλικό



Ανάκτορο, το παλάτι και την πλατεία του Κάστρου Plac Zamkowy, το Μεγάλο Θέατρο Βιέλκι, το μπαρόκ παλάτι Κρασίνσκι, τους Βασιλικούς Κήπους, και το Εβραϊκό Γκέτο, το σπήλι της Μαρίας Κοζλόφκα Κιουρί, το άγαλμα του Φρεντερικ Σοπέν, που στολίζει τους κήπους του ανακτόρου Λαζιένσκι.

Και εναλλακτικά

ΜΑΔΡΙΤΗ 690,00 ευρώ κατ' άτομο σε δίκλινο.

Συνοπτικά θα επισκεφθούμε Μαδρίτη Πουέρτα Ντελ Σολ, την πλατεία της Θεάς Κυβέλης, την πύλη του Αλκαλά και το πάρκο Ρετίρο, το Μουσείο Πράδο, το Παλάτιο Ρεάλ, το Βασιλικό Παλάτι. Τολέδο: τον Καθεδρικό Ναό, την εκκλησία του Αγίου Θωμά, την πλατεία που φημίζεται για τα αγάλματα, τα σιντριβάνια και τους βοτανικούς λαβυρίθους, την πλατεία Οριέντε. Σεγκόβια το Ρωμαϊκό υδραγωγείο, το κτιριακό συγκρότημα του San Lorenzo de El Escorial, το El Real Monasterio de El Escorial και τη La Granjilla de la Fresneda.



Το ποια από τις δύο εκδρομές θα επιλέξουμε θα εξαρτηθεί από τις δικές σας προτιμήσεις.

**Καλέστε και δηλώστε την προτίμησή σας για την μια ή την άλλη επιλογή μέχρι το τέλος Μαΐου
τηλ.: 2107763638 ή στο FAX: 2107707211**

Γαλατόπιτα Συναγής

Υλικά:

1 ½ kg γάλα πλήρες
200gr σιμιγδάλι
500gr ζάχαρη
4 αυγά
150gr φρέσκο βούτυρο
4 φύλλα κρούστας
2 βανίλιες και ξύσμα πορτοκαλιού
λίγη ζάχαρη και λίγη κανέλα τριμμένη



Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη, τις βανίλιες και το ξύσμα. Ύστερα από λίγο ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τα 2/3 από το βούτυρο και ανακατεύουμε συνέχεια για να μην σβηλιάσει η κρέμα. Όταν πήξει η κρέμα την κατεβάζουμε από τη φωτιά και την αφήνουμε να κρυώσει. Μετά χτυπάμε τα αυγά, τα ρίχνουμε στην κρέμα και ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταψί διαστάσεων (40x25 εκ.).

Στρώνουμε τα 4 φύλλα τα οποία έχουμε βουτυρώσει ένα ένα από το βούτυρο που έχουμε κρατήσει και απλώνουμε από πάνω την κρέμα. Κόβουμε τις άκρες των φύλλων που περισσεύουν από το ταψί και ψήνουμε την γαλατόπιτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου. Όταν τη βγάλουμε από το φούρνο πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα αν θέλουμε.

Καλή επιτυχία

Νίκη Νικολοπούλου

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών



Η ιδέα της ανακύκλωσης ξεκίνησε δραστήρια και πρωτοπόρα στο Νοσοκομείο μας. Μέχρι στιγμής πολλές εκατοντάδες τόνοι χαρτιού, πλαστικού και αλουμινίου, που θα ρύπαιναν το περιβάλλον μας, αξιοποιούνται προς όφελος των σκοπών του Συλλόγου μας.

Επεκτείνουμε την ιδέα της ανακύκλωσης και στα πλαστικά καπάκια συσκευασιών (μπουκάλια, τετραπάκ, δοχεία κλπ).

Παρακαλούμε προσκομίστε στον Σύλλογό μας όσα περισσότερα καπάκια μπορείτε. Με αυτό τον απλό τρόπο βοηθάτε ασθενείς και ανήμπορους συμπολίτες μας.

19 του Μάη

Διο "κερομύτες" κόσουφο
Το' λεγαν όλη νύχτα,
ακόμη κι' όταν "της αυγής η γάζα η κροκάτη"
έστεφε τ' ανατολικά λοφάκια της Πεντέλης.

Με τη γλυκεία τους τη μελωδική φωνή,
αν και η ώρα ήταν πέντε πρωινή,
κάθησε αυτός αθόρυβα να τους αφουγκραστεί.
Ο ένας "έκοβε" απ' τον κήπο το δικό του
Κι' ο άλλος "έραβε" από κάπου παρακεί.

Τον έρωτά τους θα' λεγαν με τα γλυκόλογα τους,
και' λεγε "Θεέ μου να μην τέλειωναν ποτέ".
Κι' ήταν του Μάη 19. Μεσ' τα γεράματα του,
ξύπνησαν Άνοιξες γλυκές που' ζησε κάποτε.

Δημήτρης Μασούκας

Ανέκδοτο

- Φίλε ξέμεινα από λεφτά και πούλησα
τα ντραμς.

- Πόσο;
- 3.000
- Καλά. ποιός
βλάκας σου
έδωσε τόσα
π ο λ λ ά
λεφτά;

- Τα μάζεψε η γειτονιά



Μαθήματα Ζωγραφικής



Συνεχίζονται και φέτος τα μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών κύριο Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας. Τα μαθήματα, για διευκόλυνση των ενδιαφερομένων, γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου κάθε Τετάρτη 2 - 4 μ.μ.

Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, 6946796750
e-mail: demsandro28@gmail.com
www.alessandrodemartino.blogspot.gr

Μαθήματα Αγγλικών



Καθηγήτρια Αγγλικών παραδίδει μαθήματα Αγγλικών σε μέλη του Συλλόγου μας και εργαζομένους του Νοσοκομείου μας, που επιθυμούν να μάθουν ή να τελειοποιήσουν τα αγγλικά τους.

Τα μαθήματα θα γίνονται σε αίθουσα της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κάθε Τετάρτη στις 4 μ.μ.

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

Καλλιτεχνικό Εργαστήρι

Σας προσκαλούμε στο Καλλιτεχνικό Εργαστήρι με υπεύθυνη τη Δώρα Ορφανίδου.

Θα μεταδώσει τις γνώσεις της πάνω σε διάφορες καλλιτεχνικές δημιουργίες και τεχνικές. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Το εργαστήρι θα λειτουργεί κάθε Πέμπτη, 14.00- 16.00μμ, στον 1ο όροφο της Νοσηλευτικής Διεύθυνσης στην αίθουσα μαθημάτων του Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης.

Οι συμμετοχές θα δηλώνονται στις υπεύθυνες του Γραφείου Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης στα τηλ. 210 7763110-111.

Ελένη Ιωακειμίδου

Το ολοκαύτωμα του ποντιακού ελληνισμού – 353.000 ψυχές ζητούν δικαίωση

Το 1919, στις 19 Μαΐου, οι διωγμοί, η τρομοκρατία, οι εξορίες, οι πυρπολήσεις των χωριών και οι δολοφονίες των Ελλήνων του Πόντου, από τους τούρκους του Μουσταφά Κεμάλ Ατατούρκ, ανάγκασαν τους Έλληνες να ξεριζωθούν γράφοντας με το αίμα χιλιάδων μια από τις μελανότερες σελίδες της Ελληνικής Ιστορίας. Από τότε, 353.000 ψυχές Ελλήνων ζητούν δικαίωση!

Οι διωγμοί εις βάρος των Ελλήνων της Μ. Ασίας είναι Γενοκτονία, διότι υπήρξαν ομαδικοί φόννοι και συστηματική εξάλειψη των ιδίων και των χαρακτηριστικών τους από τις πατρογονικές τους εστίες.

Με ψήφισμά της το 2007 η Διεθνής Ένωση Μελετητών Γενοκτονιών αποφάσισε ότι «η οθωμανική εκστρατεία εναντίον των χριστιανικών μειονοτήτων μεταξύ των ετών 1914 και 1923 συνιστούν Γενοκτονία εναντίον των Αρμενίων, Ασσυρίων, Ποντίων και Ελλήνων της Ανατολίας».

Το να θυμηθούμε σήμερα την τραγωδία της γενοκτονίας των Ποντίων, αποτελεί ηθικό, εθνικό και θρησκευτικό χρέος έναντι των άταφων Ποντίων νεκρών.

Η 19η Μαΐου είναι ημέρα μνήμης, τιμής και χρέους. Είναι, λοιπόν, ώρα να αρχίσουμε να αναγνωρίζουμε τη συνεισφορά αυτή και τιμούμε, στην πράξη, τη μνήμη των περίπου 350.000 Ελλήνων του Πόντου, που έπεσαν θύματα μιας απάνθρωπης εθνοκάθαρσης. Είναι σημαντικό, μία τέτοια ημέρα, να μη ξεχνάμε.

Η πάγια θέσης της Τουρκίας είναι πως δεν υπήρξε γενοκτονία, εγγράφοντας τις απώλειες του ελληνικού πληθυσμού στις συνήθεις φρικαλεότητες του πολέμου, από εχθροπραξίες και αρρώστιες μέχρι στερήσεις, κακουχίες και λιμούς!

Με την επανάσταση του 1908 οι Νεότουρκοι, με επικεφαλής τον Εμβέρ πασά, τον Ταλατ κ.ά., επικρατούν στην αυτοκρατορία και σταδιακά αποκαλύπτουν το πραγματικό τους πρόσωπο. Στόχος τους υπήρξε η μετατροπή της πολεμνικής Οθωμανικής αυτοκρατορίας σε εθνικό Τουρκικό κράτος με την εξόντωση και τον εκτουρκισμό των άλλων λαών.

Στο συνέδριό τους, που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1911, πάρθηκε η εξής απόφαση: «Η Τουρκία πρέπει να γίνει μωαμεθανική χώρα. Οι μωαμεθανικές αντιλήψεις και η μωαμεθανική ισχύς πρέπει να κυριαρχήσουν στη χώρα. Κάθε άλλη θρησκευτική προπαγάνδα πρέπει να καταπνίγεται. Η ύπαρξη της αυτοκρατορίας εξαρτάται από τη δύναμη του νεοτουρκικού κόμματος και από τη συντριβή όλων των ανταγωνιστικών σ' αυτό ιδεολογιών. Αργά ή γρήγορα θα πρέπει να ολοκληρωθεί η πλήρης οθωμανοποίηση όλων των υπηκόων της Τουρκίας. Και ασφαλώς, είναι ολοκάθαρο ότι αυτό δε θα μπορέσει να γίνει με την πειθώ και κατά συνέπεια θα πρέπει να προσφύγουμε στην ένοπλη βία.

Ο χαρακτήρας της αυτοκρατορίας πρέπει να μείνει μωαμεθανικός και θα πρέπει να δούμε ότι οι μωαμεθανικοί θεσμοί και οι μωαμεθανικές παραδόσεις θα πρέπει να γίνονται σεβαστά. Το δικαίωμα των άλλων εθνοτήτων να έχουν τις δικές τους οργανώσεις και πρέπει να αποκλειστεί. Κάθε μορφή αποκέντρωσης είναι προδοσία στην Τουρκική Αυτοκρατορία. Οι εθνότητες είναι αμελητέες ποσότητες.

Μπορούν να κρατήσουν τη θρησκεία τους, αλλά όχι τη γλώσσα τους. Η διάδοση της Τουρκικής γλώσσας είναι ένα από τα κυριότερα μέσα εξασφάλισης της μωαμεθανικής υπεροχής και της αφομοίωσης των μη μωαμεθανικών στοιχείων...».

Το 1911 μπαίνει μπροστά το μεθοδευμένο και διεξοδικό πλάνο εξόντωσης, που θα εκτελεστεί στα χρόνια που ακολουθούσαν: υποχρεωτική επιστράτευση όλων των αντρών από 15-45 ετών και καταναγκαστική δουλεία



σε Τάγματα Εργασίας (τα διαβόητα «Αμελέ Ταμπουρού»), κάτω από εξοντωτικές συνθήκες που αφάνιζαν μαζικά τον πληθυσμό από τις στερήσεις, την πείνα και τις ασθένειες.

Το 1915 είναι το ορόσημο για τους Έλληνες του Πόντου: εφαρμόζεται εκτεταμένα το πλάνο εξόντωσης των Ποντίων, με τα ευρωπαϊκά κράτη απασχολημένα στις εχθροπραξίες του Α' Παγκοσμίου.

Την ώρα που συνεχίζονται οι εθνοκαθάρσεις, το 1916 χτυπιέται η Σαμψούντα, με τον ελληνικό πληθυσμό να υποφέρει φρικιαστικά δεινά.

Το 1919 αρχίζει η δεύτερη φάση της γενοκτονίας, με νέους -ακόμα πιο σφοδρούς- διωγμούς από το κεμαλικό καθεστώς, πολύ πιο βίαιους και απάνθρωπους από τους προηγούμενους.

Στις 19 Μαΐου 1919 έρχεται η καθοριστική στιγμή για την τύχη του ποντιακού ελληνισμού, με την απόβαση του Κεμάλ στη Σαμψούντα και κατόπιν την εισβολή στην Τραπεζούντα: οι μαζικές εκτελέσεις, ο ξεριζωμός και το κλίμα τρομοκρατίας αναγκάζουν τον πληθυσμό να εγκαταλείψει τις εστίες του.

Παρόλα αυτά, η ποντιακή περηφάνια δεν έσκυψε το κεφάλι: οργανώνεται σε αντάρτικο στα βουνά, με τα μέλη της ποντιακής αντίστασης να φτάνουν στις 12.000 περίπου το 1921, σύμφωνα με τον έγκριτο ιστορικό Κωνσταντίνο Παπαρηγόπουλο.

Παρά την αντίσταση των πατριωτών Ποντίων, μέχρι το καλοκαίρι του 1922 ο Κεμάλ, έχοντας εκκαθαρίσει τα δευτερεύοντα μέτωπα στη Μικρά Ασία (Μικρασιατική Καταστροφή), προχωρά σχεδόν ανενόχλητος στη σταδιακή εξόντωση του ποντιακού ελληνισμού.

Η βίαιη εξαφάνιση των Ελλήνων από τα προγονικά εδάφη πληρώθηκε με 353.000 ψυχές την περίοδο 1916-1923.

Ο Κεμάλ Ατατούρκ, στην Τουρκική Εθνοσυνέλευση της 13ης Αυγούστου 1923, πληροφορεί περιχαρής την ομήγυρη: «Επτέλεσε, ξεριζώσαμε τους Έλληνες από τον Πόντο» (αναφέρεται από

τον συνταγματάρχη Μουζέν, που παρακολούθησε τις εργασίες της εθνοσυνέλευσης, σε επιστολή του προς το γαλλικό Γενικό Επιτελείο Στρατού)...

Σκοπός των Τούρκων ήταν, με τους εκποτισμούς, τις πυρπολήσεις χωριών, τις λεηλασίες, να επιτύχουν την αλλοίωση του εθνολογικού χαρακτήρα των ελληνικών περιοχών και να καταφέρουν ευκολότερα τον εκτουρκισμό εκείνων που θα απέμειναν. Έκθεση που στάλθηκε στο ελληνικό υπουργείο Εξωτερικών (14-1-1915) ανέφερε:

«Μεταξύ των υπό του Νεοτουρκικού κομμάτου ληφθεισών αποφάσεων είναι και ο εκτουρκισμός των ελληνικών πληθυσμών, ο οποίος δεν είναι δυνατός, εφόσον υπάρχουν συμπαγείς ελληνικοί πληθυσμοί. Αι στρατιωτικά ανάγκα παρέχουσιν καταλληλοτάτην πρόφασιν ίνα διασκορπισθώσιν οι χριστιανοί και ούτω καταστεί δυνατός ο εκτουρκισμός αυτών».

Από την έκρηξη του Α' παγκοσμίου πολέμου (1914) ως την μικρασιατική καταστροφή (1922), οι Νεότουρκοι με τα σκληρά μέτρα που έλαβαν εναντίον των Ελλήνων του Πόντου με τη μέθοδο των εξοριών, βιασμών, σφαγών, εξανδραποδισμών και απαγχονισμών (κατά τον Πανάρετο Τοπαλιδή) εξόντωσαν:

α. κατά την περίοδο 1914-1918, 170.576 Ποντίους β. κατά την περίοδο 1918-1922, 119.122 Ποντίους, δηλαδή συνολικά 289.698 Ποντίους ποσοστό δηλαδή 41,56% σε σύνολο 697.000 Ελλήνων κατοίκων, ενώ κατά τον Γ. Βαλαβάνη οι απώλειες των Ποντίων σύμφωνα με τη Μαύρη Βίβλο του Κεντρικού Συμβουλίου των Ποντίων στην Αθήνα ανέρχονται σε 303.238 ως το 1922, και 353.000 ως το Μάρτιο του 1924, ποσοστό που ξεπερνάει το 50% του ολικού πληθυσμού των Ελλήνων του Πόντου.

Απόσπασμα από το βιβλίο «Έλληνες του Πόντου» του Βλάση Αγκιζιδη.

Η μητέρα Ελλάδα, με απaráδεκτη ηθικά καθυστέρηση, αποφάσισε ομόφωνα στις 24 Φεβρουαρίου 1994 την αναγνώριση της 19ης Μαΐου ως ημέρας μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου από τους Νεότουρκους και τους Κεμαλικούς για τα εγκλήματα που διέπραξαν την περίοδο 1916-1923.

Ο Ποντιακός Ελληνισμός είναι ένα μεγάλο τμήμα του έθνους και δεν είναι δυνατό να αγνοηθεί από την Πολιτεία και την πολιτική της.

Η διεθνοποίηση του εγκλήματος αποτελεί κυρίαρχο συστατικό στοιχείο των πολιτικών θεσμών που σέβονται την ιστορία και την αλήθεια, δηλαδή τη μνήμη τους.

Είναι σημαντικό, μία τέτοια ημέρα, να μη ξεχνάμε. Είναι σημαντικό, κάθε μέρα, ν' αναλογιζόμαστε το χρέος που μας βαρύνει.

Η θυσία των Ποντίων υπήρξε ευλαβής προσφορά ηρωισμού, βωμός αυτοθυσίας, ενδeleχεια της ανθρωπίνης σκέψης και συνείδησης. Η θυσία τους δεν είναι δυνατόν να πάει χαμένη.

Αιωνία τους η μνήμη!

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για το αφιέρωμα: thehistoryofgreece newsbeast iefimerida

<http://ithesis.gr/slider/to-olokaftoma-tou-pontiakou-ellinismou-353-000-psiches-zitoun-dikeosi/>

Αλησμόνητες Πατρίδες

“Ο... Συνωσισιμός”

Όπως αναφέρεται στο απαράδεκτο βιβλίο της Έκτης Δημοτικού - που τελικά αποσύρθηκε – ο χαλασμός στη Σμύρνη

Εγώ της Σμύρνης δεν τις είδα τις φωτιές.
Με εφιάλτες δε μεγάλωσα γι' αυτές.
Κι' από χαμένες δεν κατάγομαι πατρίδες.
Όμως της ιστορίας ξεφυλλίζω τις σελίδες.
Με δέος την καταστροφή αντικρίζω.
Με πνίγει η αγανάκτηση, δακρύζω.
Κι' αν η αντίσταση του στίχου χρέος είναι, πέννα! Στο χέρι μου...ψυχής συνέχεια, μείνε.
«Συνωσισιμός» ο χαλασμός, ποτέ δε λέγεται.
Και των παιδιών μας οι ψυχές - Σμύρνη που καίγεται.
Εγώ της Σμύρνης δεν τις είδα τις φωτιές. .
Με εφιάλτες δεν μεγάλωσα γι' αυτές.
Γιαγιάδες ή παππούδες δε μου μίλησαν.
Πριν γεννηθώ είχαν φύγει δε με φίλησαν.
Μα ήταν στη γειτονιά κάποιες γριούλες (σε -όγλου τέλειωναν, θαρρώ, τα ονόματα τους) που όλο μιλούσαν για τα βάσανα τους.
Και για «συνωσισιμό» δεν άκουσα να λένε.
Τις έβλεπα ολημερίς να κλαίνε.
Σκαμμένα πρόσωπα... Μαύρα μαντήλια...
Ποτάσααααμια δάκρυα... Σφιγμένα χείλια.
Ήταν στη γειτονιά κάποιες γριούλες, (σε -όγλου, σίγουρα, τα ονόματα τους) μόνες· χαμένες, ή σκοτωμένα τα παιδιά τους.
Κι' ανατολίτικο σαν άκουγαν τραγούδι, σε κάποια γλάστρα μόλις φύτρωνε λουλούδι τα μάτια τους θολώνανε... κι' η πίκρα μόνιμη συντροφιά τους. Μέρα νύχτα.
Εγώ της Σμύρνης δεν τις είδα τις φωτιές.
Και τις χαμένες τις πατρίδες δεν τις έζησα.
Μα καθρεφτίζονταν στα γέρικα τα μάτια-ψυχών καθρέφτες, που γενήκανε κομμάτια.
Εγώ δεν έζησα στην πόλη ή στ' Αϊδίνοι, και μες στου χαλασμού δε βρέθηκα τη δίνη.
Του Βόσπορου δεν είδα την Αρχόντισσα κι' ούτε τη Μαύρη Θάλασσα τη γνώρισα.
Μαύρες καρδιές ίσαμε τώρα όμως βλέπω, σ' όποιο Μνημόσυνο Χαμένης Δόξας τρέχω.
Εγώ του Ρωμανού δεν έχω δει την Πύλη.
Μα ψιθυρίζουνε συχνά τα δυο μου χείλη: Θε μου! Ας ήταν η Αγιά Σοφία και πάλι δική Σου Εκκλησιά, μάνας αγκάλη.

Εύα Χαλκιαδάκη - Παπαδημητρίου

Ανεπεξέργαστο Θαλασσινό Αλάτι . Ο Χρυσός της Θάλασσας!!!

Μιλάμε φυσικά για το ανεπεξέργαστο θαλασσινό αλάτι! Δεν πρόκειται για το πολύ φτηνό αλάτι που βρίσκετε σχεδόν αποκλειστικά στα ράφια των super market. Αλλά για το φυσικό αλάτι της θάλασσας που στην ετικέτα του επιβάλλεται να γράφει ΜΗ ΡΑΦΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ, δηλαδή όχι βιομηχανικά επεξεργασμένο.

Δυστυχώς αποτελούσε είδος πολυτελείας που μόνο οι καλοί σεφ γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν. Όμως τα τελευταία χρόνια αρχίζει να αναγνωρίζεται και πάλι η θρεπτική αξία του που αν και ελαφρώς πιο ακριβό από το ραφινάρισμένο, μπαίνει ξανά στην κουζίνα της νοικοκυράς.

Γιατί όμως τόσο ενδιαφέρον για το γνήσιο θαλασσινό αλάτι;

Είναι το μόνο είδος αλατιού που με σιγουριά το κατατάσσουμε στα θρεπτικά αρτύματα αφού περιέχει 92 στοιχεία του περιοδικού πίνακα (μέταλλα και ιχνοστοιχεία) που είναι απαραίτητα για την υγεία των κυττάρων μας!

Βοηθάει σημαντικά στην απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων από τον βλεννογόνο του λεπτού εντέρου, ισορροπεί τα επίπεδα σακχάρου, προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα, έχει αντιαλλεργική δράση, προστατεύει από κράμπες το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει τα οστά κι ενισχύει την καλή ερωτική διάθεση.

Και το σημαντικότερο, ρυθμίζει την πίεση του αίματος και δεν προκαλεί κατακράτηση υγρών!

Αυτό όμως έρχεται σε αντίθεση με ό,τι μας έλεγαν μέχρι τώρα οι γιατροί και οι διαπολόγοι για το αλάτι και η εξήγησή είναι απλή:

Η βασικότερη αιτία της υπέρτασης και των κατακρατήσεων είναι η υψηλή λήψη νατρίου. Το ραφινάρισμένο αλάτι είναι εμπλουτισμένο σε νάτριο κατά 40% περίπου περισσότερο από την αρχική του φυσική μορφή.

Λόγω της επεξεργασίας, του έχουν απομείνει μόνο 2 από τα 92 στοιχεία, δηλαδή το νάτριο και το χλωρίο (χλωριούχο νάτριο είναι η χημική

ονομασία του ραφινάρισμένου αλατιού-NaCl). Σε κάποιες περιπτώσεις είναι εμπλουτισμένο με ιώδιο και κάλιο αλλά ακόμα κι έτσι δεν έχει τίποτα από την αρχική του θρεπτική αξία.

Το αποτέλεσμα είναι η διαταραχή της ηλεκτρολυτικής ισορροπίας των κυττάρων. Αυτή είναι η ικανότητα του κυττάρου να διατηρεί ισορροπία στα υγρά του μέσα και έξω από αυτό και η οποία προάγει την ομοιοστάσή του, δηλαδή την μόνιμη ομοιογένειά του.

Η αυξημένη συγκέντρωση νατρίου επομένως προκαλεί κακή υγεία στα κύτταρα που μεταφράζεται σε κατακρατήσεις, υπέρταση,

αθηροσκλήρωση, καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά επεισόδια ενώ φαίνεται πως πυροδοτεί ακόμα και τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Άρα να προτιμάτε τη χρήση του θαλασσινού μη ραφινάρισμένου αλατιού όπως π.χ. το φυσικό αλάτι από τις αλυκές των Κυθέρων ή της Καλλονής στη Μυτιλήνη ή του Μεσολογίου, που σε συνδυασμό με μια πληθώρα άλλων ανεπεξέργαστων τροφών στην καθημερινή διατροφή αποτελεί το μέσον για μια άριστη σωματική και ψυχική υγεία.

Δεδομένου ότι έχει φυσική, έντονη γεύση, μισό κουταλάκι του γλυκού αρκεί για το φαγητό μιας 4 μελών οικογένειας. Συστήνεται και σε υπερτασικούς με τη συγκατάθεση πάντα του γιατρού.

Επειδή είναι σε χοντρές νιφάδες, χρησιμοποιείτε έναν μύλο πιπεριού. Κυκλοφορεί επίσης και σε υγρή μορφή που είναι αρκετά εύχρηστη. Θα το βρείτε πια όχι μόνο στα καταστήματα με βιολογικά αλλά και σε μεγάλα super market και οι τιμές ποικίλλουν από 1,60 ευρώ έως και 4 ευρώ, ανάλογα με τη συσκευασία και τον τόπο προέλευσης.

Στέλλα Η. Σαρηπαναγιώτου Διατροφολόγος <http://www.medisense.gr/diet/anepeksergas-to-alati-min-to-fovaste.html>



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Αναπήρας – σπίρτα

Ο άνθρωπος ξεκίνησε το μακρύ ταξίδι του στον πολιτισμό, όταν ανακάλυψε τη χρησιμότητα της φωτιάς. Στην αρχή, τη συντηρούσε όπου την έβρισκε, είτε είχε δημιουργηθεί εξαιτίας κεραυνού είτε από τις ακτίνες του ήλιου που τύχαινε να περνούν από φυσικά κάτοπτρα. Βρήκε τις ύλες εκείνες που μπορούσαν να τη διατηρούν άσβεστη (στεγνό ξύλο, κυρίως) και την τροφοδοτούσε συνέχεια. Ήταν μεπλάς. Και εμπειρείχε το ρίσκο του σβησίματός της. Βάληκε να βρει τρόπους να τη δημιουργεί. Ανακάλυψε δυο: Ο πρώτος, τρίβοντας μεταξύ τους δυο ξύλα, το «τρύπανον» στη σχισμή της «εσχάρας». Ο δεύτερος, χτυπώντας δυο πέτρες μεταξύ τους, κυρίως πυρίτη λίθο. Ήταν δώρο θεϊκό. Στην αρχαία Ελλάδα, το απέδωσαν σε συνεισφορά στον άνθρωπο από τον Προμηθέα που την έκλεψε από τους θεούς του Ολύμπου. Ξεκίνησε η μακρά πορεία της χρήσης της.



Στην αρχή, τελειοποίησε τον πρώτο τρόπο, περιστρέφοντας το «τρύπανον» με τις παλάμες ή με ένα σχοινί. Έπειτα, πέτυχε να δημιουργεί υψηλές θερμοκρασίες κι έτσι να καταργάζεται τα μέταλλα.

Γιος αμαξηλάτη, ο Γερμανός Βόλφραγκ Γόχαν Döbereiner γεννήθηκε στις 13 Δεκεμβρίου 1780 κι εξελίχθηκε σε έναν από τους

μεγαλύτερους χημικούς της εποχής του, καθιερώνοντας και τους νόμους των περιοδικών στοιχείων. Στα 1810, ήταν καθηγητής πανεπιστημίου και φίλος του Γκαίτε. Η ανθρωπότητα όμως τον ευγνωμονεί και για τη μεγάλη του εφεύρεση: Τον αναπήρα «Döbereiner lamp» που παρουσίασε στα 1823. Στην πραγματικότητα, ήταν η εξέλιξη του δεύτερου από τους αρχαίους τρόπους για το άναμμα της φωτιάς. Χρησιμοποιούσε πυρίτη λίθο και μινιατούρα δοχείο καυσίμου για τη διατήρησή της. Είχε γεννηθεί το «τασμάκι», πρόδρομος του αναπήρα.

Είχαν προηγηθεί, το 1805, τα σπάρτα που αναφλέγονταν με βύθιση σε θεϊκό οξύ. Κι ακολούθησαν, το 1827, τα «σπίρτα τριβής» που απαγορεύτηκαν στα 1831, επειδή ανέδιδαν δηλητηριώδεις αναθυμιάσεις. Τα και σήμερα σε χρήση «σοουρικά σπάρτα» εφευρέθηκαν το 1848.

<https://koutalianossimos.wordpress.com/2013/10/21/ανακαλυψεις-εφευρεσεις/>

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 | Επισκοπικά

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας



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 στο Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η Σωτηρία" και ταχυδρομείται δωρεάν στα μέλη του Συλλόγου μας.

Μπορείτε να την βρείτε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, στα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία ή στο Γραφείο Κίνησης Ασθενών.

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

Παρακαλούμε, στείλε μας

σκέψεις,

προβληματισμούς,

αντιθέσεις

και ό,τι άλλο μέσα από την ειδικότητά σου και την ευαισθησία σου θα μπορούσες να μοιραστείς με τους άλλους για το γενικό καλό.

Γιορτή της Μητέρας
Κυριακή 8 Μαΐου, 10:00 έως 18:00,
στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων

Ανυπομονώ να έρθει αυτή η Κυριακή για να διασκεδάσω παρέα με την οικογένειά μου και να πιο «χρόνια πολλά»

στη μαμά μου!

θα περάσουμε **ΤΕΛΕΙΑ**: Φανταστικά φουσκωτά παιχνίδια,

Αναρρίχηση, λαβύρινθος, Πιστα ποδηλάτων, θεατρικές παραστάσεις, Χαροτεχνίες, Μουσική και Τραγούδια, Ξυλόδοξοι, θέατρο Σκιών, Ταχυδακτυλουργία, Ζυμτζα, Τραμπολίνο και πολλές ακόμη **ΕΚΠΑΙΔΕΙΣΕΙΣ!**

Ελάτε να περάσουμε υπέροχα. Η είσοδος είναι **ΕΛΕΥΘΕΡΗ!!!**

20
ΦΕΣΤΙΒΑΛ
imommy.gr
Για τη Γιορτή της Μητέρας
Amita
ΑΠΟ ΑΓΑΠΗ

ASTRA
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ



Τηλ.: 210.69.22.400
www.astrametaforiki.gr

Σεβαστουπόλεως 137, 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210.69.22.400 • fax: 210.67.25.314
www.astrametaforiki.gr