

Έπι κοινωνία έν τύπω



Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείων "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ποιεί και Σίγα

Το είδα σαν λογότυπο σε ένα μπλουζάκι. Μου άρεσε και με έβαλε σε σκέψεις.

Τα πολλά λόγια είναι φτώχεια, αν έχεις σκοπό να κάνεις κάτι καλό, μην το διαλαλείς, μη χρονοτριβείς, μην αναβάλλεις. Λένε ότι όσο πολυσυζητάς κάτι που σκέπτεσαι να κάνεις, τόσο χάνεται η ενέργεια στα λόγια και τελικά δεν γίνεται ποτέ.

Κατά την πίστη και τα έργα μας, το καλό δένδρο από τον καρπό του φαίνεται. Αυτό που μένει στον κόσμο από εμάς όταν φεύγουμε είναι τα καλά έργα που αφήσαμε πίσω μα, είναι το λιθαράκι που τοποθετήσαμε στο οικοδόμημα κοινωνικής αναγέννησης.

Όλα τα μεγάλα έργα έγιναν μέσα στη σιωπή. Οι τυμπανοκρουσίες και οι μπουμποφανίες είναι για το φαίνεσθαι και όχι για το είναι.

Όταν κάτι αξίζει δεν χρειάζεται διαφήμιση, το καλό πράγμα φαίνεται από μόνο του, δεν χρειάζεται να το αναδείξουμε. Μην ακούς τι λένε, αλλά κοίτα τι κάνουν. Όπου λαλούν πολλοί κοκόροι αργεί να ξημερώσει, όταν ακούς για πολλά κέρρασια κράτα μικρό καλά-θι. Η λαϊκή σοφία όλα τα έχει επισημάνει.



Καλή είναι η θεωρία, αλλά μέσα από την πράξη ουσιαστικά διδασκόμαστε. Μέσα από την πρακτική αποκτάται η εμπειρία.

Για αυτό όταν έχουμε κάποια καλή ιδέα ή βρεθεί η κατάλληλη συγκυρία, μην καθυστερούμε να την υλοποιήσουμε, χωρίς πολλά λόγια, και το αποτέλεσμα θα μας δείξει πού σφάλαμε και πώς μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"



ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΜΠΤΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ (στο αμφιθέατρο του νοσοκομείου)

Πληροφορίες Ζέβας Δημήτρης, τηλ.: 6986 127 436

Τα μαθήματα απευθύνονται σε εραζόμενους νοσοκομείων.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Περιφέρεια Αθηνών ενημερώθηκε έγκαιρα και ενέκρινε συμπληρωματικό κονδύλιο για την ολοκλήρωση του έργου και ζήτησε από το Νοσοκομείο μας την έγκριση της συμπληρωματικής μελέτης που αφορά τα ηλεκτρομηχανικά (θέρμανση - ψύξη), τα είδη υγιεινής και τη διαμόρφωση του περιβάλλοντα χώρου. Δυστυχώς πέρασε στη συγκυρία που το Νοσοκομείο μας το διάστημα αυτό δεν είχε Διοικητή και Διοικητικό Συμβούλιο με αποτέλεσμα, ίσως δικαιολογημένα, να μην μπορεί κανείς να αναλάβει την έγκριση της προταθείσας μελέτης από την Περιφέρεια. Οι συναντήσεις μας με τη νέα Διοίκηση του Νοσοκομείου αναζωπυρώνουν το ενδιαφέρον για την ολοκλήρωση και λειτουργία του Ξενώνα και περιμένουμε σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα να γίνει το όνειρο πραγματικότητα.



Σώστε το Δάσος της Σωτηρίας

Οι Rachel και Stephen Kaplan (1983) υποστηρίζουν ότι το περιβάλλον των νοσοκομείων είναι αγχωτικό, διότι εκ των πραγμάτων θεωρείται πολύπλοκο και μη φιλικό. Η συνεχής έκθεση σε ένα τέτοιο περιβάλλον οδηγεί σε νοητική (πνευματική) κόπωση. Για τον λόγο αυτό συστήνουν την έκθεση σε ένα λιγότερο πολύπλοκο φυσικό περιβάλλον, το οποίο θα ξεκουράζει τα άτομα, θα αναπτύσσει τη συντροφικότητα και θα τα φορτίζει με μικρότερο βάρος πληροφοριών. Γενικά οι άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν βρίσκονται κάτω από την πίεση του άγχους επιθυμούν το καταφύγιο ενός φυσικού τοπίου που θα τους κάνει να νιώσουν καλύτερα. Τοπία που αποτελούνται από δέντρα, γρασιδί, νερό, πέτρινους σχηματισμούς, λουλούδια και πουλιά θεωρούνται πολύ χρήσιμα στους δραστηριοποιούμενους στα νοσηλευτικά ιδρύματα. (Olds 1989).



Μοναδικό νοσοκομείο με φυσικό περιβάλλον 300 στρέμματα το ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με δάσος από πεύκα, χαρουπιές, ευκαλύπτους και άλλα δασικά και οπωροφόρα δένδρα, για περισσότερα από 100 χρόνια, που αφουγκράζονται τα μυστικά των ασθενών, τις προσευχές των συγγενών και τον αγώνα του προσωπικού απέναντι στη φθίση. Τα μεγαλύτερα από τα πεύκα φυλάνε στον κορμό τους σφαίρες από μάχες και κάποια αναπαύουν στις ρίζες τους, βαθιά στο

χώμα, τους μαχητές για την ελευθερία και τη δημοκρατία

Ο χώρος που περιβάλλει τα κτίρια με τους ασθενείς και το προσωπικό είναι ένα δάσος που επέλεξαν το 1904 για τη δημιουργία Δημόσιου Φθισιατρείου

- «Επιλέχθηκε χώρος ... πλησίον μικρού πευκώνα πλούσιο σε κωνοφόρα, ...».

Ο μικρός Πευκώνας μεγάλωσε μαζί με το

νοσοκομείο και έγινε Δάσος, ακολουθώντας την ιστορία του.

- «1905 γίνονται τα εγκαίνια του πρώτου κτηρίου (Περίπτερο ΣΩΤΗΡΙΑ) και κατασκευάζεται πηγάδι που συνδέεται με το Αδριάνειο Υδραγωγείο, για τις ανάγκες ύδρευσης του νοσοκομείου»

Σε μία κατεστραμμένη οικονομικά Ελλάδα με κάθε νέο κτίριο φύτευαν και χιλιάδες δένδρα

- «Με τα πρώτα κτήρια (Σωτηρία, Κυριαζίδειο, Αμπέτειο και Εκκλησία) 1905-1909, ξεκινούν παράλληλα και οι δενδροφυτεύσεις με πεύκα και ευκαλύπτους για τη δημιουργία δασώδους περιβάλλοντος, απαραίτητο για τη νοσηλεία των φυματικών, σύμφωνα με τις αντιλήψεις της εποχής. Έτσι το 1908-1909, φυτεύτηκαν περίπου 7.500 πεύκα και ευκαλύπτοι. Τη γενική φροντίδα είχε αναθέσει η ίδια η Σοφία Σλήμαν στον κηπουρό της κ. Γκεφάνη, ο οποίος παρέμεινε μέχρι τα βαθιά γεράματά του εργαζόμενος στο νοσοκομείο»

Οι «ΣΩΤΗΡΙΑΝΟΙ» γνωρίζουν καλά τα τεράστια οφέλη που προσφέρει το δάσος της ΣΩΤΗΡΙΑΣ και επιβεβαιώνουν καθημερινά τους ερευνητές που υποστηρίζουν ότι η επαφή μας με το φυσικό περιβάλλον στο νοσοκομείο μειώνει το επαγγελματικό στρες και την πνευματική κούραση, αισθανόμαστε περισσότερο ήρεμοι, ανανεωμένοι, δυνατοί, αποφασιστικοί, με θετική διάθεση, κοινωνικοί και πιο ανθρωπίνιοι.

Αλλά πέρα από τις θεραπευτικές ιδιότητες στον άνθρωπο υπάρχει και η θετική επίδραση στο περιβάλλον της πόλης, με τις πράσινες περιοχές μιας πόλης να είναι πιο δροσερές και να αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα αέριας ρύπανσης και πλημμυρών.

Πουλιά και ζώα από τον Υμηττό επισκέπτονται το δάσος και όταν ο θόρυβος των εργασιών καταλαγιάσει, ασθενείς και προσωπικό ηρεμούν απολαμβάνοντας τη μουσική των πουλιών, το άρωμα και τα χρώματα της φύσης.

Μετά από παρατεταμένη εγκατάληψη του φυσικού περιβάλλοντος του νοσοκομείου, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης οι εργαζόμενοι αποφάσισαν να διαθέσουν χρόνο, κόπο και χρήματα για να διατηρήσουν τη μνήμη και να αφήσουν με ευγνωμοσύνη κάτι στους επόμενους.

Καλωσορίζοντας και την νέα Διοίκηση στο νοσοκομείο «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», ελπίζουμε να αντιληφθεί άμεσα την ανάγκη να προστατέ-

ψει και να φροντίσει «Το Δάσος της ΣΩΤΗΡΙΑΣ» για την ιστορική, περιβαλλοντική και θεραπευτική σημασία του.

Συγκινητική υπήρξε η προσπάθεια των εθελοντών - εργαζομένων στα

τακτικά εξωτερικά ιατρεία (ΤΕΙ) που αποφάσισαν σε συνεργασία με τον γεωπόνο και την συμμετοχή του νέου Αναπληρωτή Διοικητή, Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου 2016, να αφήσουν τα δικά τους ίχνη φροντίδας στο Δάσος της ΣΩΤΗΡΙΑΣ.

Καλούμε όσους θέλουν να συνεισφέρουν σε αυτή την προσπάθεια να δηλώσουν την πρόθεσή τους γιατί η προσπάθεια συνεχίζεται.

ΤΡΙΠΤΟΛΕΜΟΣ

Μαθαίνουμε; - Έμαθα ότι...

● Πάρνει χρόνια να οικοδομήσεις εμπιστοσύνη, και αρκούν μερικά δευτερόλεπτα για να την καταστρέψεις.

● Δεν μπορείς να κάνεις κάποιον να σε αγαπήσει. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να είσαι άξιος να αγαπηθείς. Τα υπόλοιπα επαφίενται σ' αυτόν.

● Ανεξαρτήτως πόσο καλός φίλος είναι κάποιος, κάποιες φορές θα σε πληγώσει, και εσύ θα πρέπει να τον συγχωρήσεις.

● Δεν έχει σημασία τι έχεις στη ζωή σου, αυτό που μετράει είναι ποιους έχεις στη ζωή σου.

● Δεν πρέπει να συγκρίνεις τον εαυτό σου, με ό,τι καλύτερο μπορούν οι άλλοι να κάνουν.

● Αρκεί μια στιγμή για να κάνεις κάτι που θα σε στενοχωρεί όλη σου τη ζωή.

● Χρειάζεται πολλός χρόνος για να γίνεις αυτός που θέλεις να είσαι.

● Θα πρέπει πάντα να αποχωρίζεσαι τα αγαπημένα πρόσωπα με λόγια αγάπης. Μπορεί να είναι η τελευταία φορά που τα βλέπεις.

● Είμαστε υπεύθυνοι για αυτό που κάνουμε, δεν έχει σημασία το πώς αισθανόμαστε για αυτό που κάνουμε.

● Είτε μπορείς να ελέγχεις τη συμπεριφορά σου είτε θα σ' ελέγχει αυτή.

● Ανεξάρτητα από το πόσο θερμή είναι μια σχέση στην αρχή, το πάθος εξασθενίζει και πρέπει να υπάρχει κάτι άλλο να πάρει τη θέση του.

● Ήρωες είναι αυτοί που κάνουν αυτό που πρέπει να γίνει, όταν χρειάζεται να γίνει, ανεξάρτητα από τις συνθήκες.

● Τα χρήματα είναι ένας άθλιος τρόπος να αξιολογήσεις τη ζωή σου.

● Μερικές φορές οι άνθρωποι που περιμένεις να σε κλωστήσουν όταν είσαι στα κάτω σου, είναι αυτοί που θα σε βοηθήσουν να πάρεις τα πάνω σου.

● Όταν είμαι θυμωμένος έχω το δικαίωμα να το δείχνω, αλλά αυτό δεν μου δίνει το δικαίωμα να γίνω σκληρός με τους άλλους.

● Η αληθινή φιλία διατηρείται ακόμα και όταν υπάρχει μεγάλη απόσταση. Το ίδιο ισχύει και για την αληθινή αγάπη.

● Μόνο και μόνο επειδή κάποιος δεν σε αγαπάει με τον τρόπο που θέλεις, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν σε αγαπάει όσο περισσότερο μπορεί.

● Η ωριμότητα σχετίζεται περισσότερο με τις εμπειρίες που είχες καθώς και από τι έχεις μάθει από αυτές, και λιγότερο από το πόσα γενέθλια γιόρτασες.

● Δεν πρέπει ποτέ να λες σ' ένα παιδί ότι τα όνειρά του είναι εξωπραγματικά. Τι τραγωδία θα ήταν αν σε πίστευε.

● Δεν είναι πάντα αρκετό να σε συγχωρέσουν οι άλλοι. Αρκετές φορές πρέπει να μπορούμε να συγχωρούμε οι ίδιοι τον εαυτό μας.

● Δεν έχει σημασία πόσο άσχημα ράγισε η καρδιά σου, η ζωή δεν σταματά για να ξεπεράσεις τη θλίψη σου.

● Οι περιστάσεις και οι συνθήκες μπορεί να έχουν επηρεάσει το ποιο είμαστε, όμως είμαστε υπεύθυνοι για αυτό που έχουμε γίνει.

● Πλούσιος δεν είναι αυτός που έχει τα περισσότερα, αλλά αυτός που χρειάζεται τα λιγότερα.

● Μόνο και μόνο επειδή δύο άτομα μαλώνουν, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αγαπούν ο ένας τον άλλο. Ισχύει και το αντίθετο, επειδή δεν μαλώνουν δεν σημαίνει ότι αγαπούν ο ένας τον άλλο.

● Δεν πρέπει να είμαστε τόσο πρόθυμοι να μάθουμε ένα μυστικό. Θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή μας για πάντα.

● Δύο άνθρωποι μπορούν να κοιτούν ακριβώς το ίδιο πράγμα και να βλέπουν κάτι εντελώς διαφορετικό.

● Τα διαπιστευτήρια στον τοίχο κρεμασμένα δεν σε κάνουν αξιοπρεπή άνθρωπο.

● Οι άλλοι θα ξεχάσουν τι τους είπες, θα ξεχάσουν τι τους έκανες, αλλά δεν θα ξεχάσουν ποτέ πώς τους έκανες να αισθάνονται.

Omer B. Washington

Η στάχτη και οι χρήσεις της



Είναι πολύ ευχάριστο να ζεσταίνουμε τον χειμώνα από τη φωτιά, με μια ξυλόσομπα ή τζάκι! Από αυτή τη φυσική ζέση φωτίζεται το σπίτι, ψήνεται το φαγητό, στεγνώνονται τα ρούχα, ζεσταίνεται το νερό, και φυσικά μένει στο τέλος η πολύτιμη στάχτη! Δεν πετάμε τη στάχτη, δεν είναι καθόλου άχρηστη ή σκουπίδι. Συνεχίζουμε να τη χρησιμοποιούμε, όπως έκαναν και παλιά και αυτό μας κάνει να νοιώθουμε απεριγραπτή χαρά!

Η στάχτη από ξύλα είναι η σκόνη που έμεινε από την καύση τους. Ξύλα εννοούμε μόνο φυσικά, όχι με βαφές, κόλες ή επεξεργασμένα. Πρέπει να προσέχουμε να μην πετάμε μέσα στη φωτιά πλαστικά, αποσιγάρα, ή οτιδήποτε άλλο σκουπίδι που μπορεί να μολύνει τη στάχτη. Περιμένουμε να κρυώσει εντελώς και μετά τη συλλέγουμε. Από τη στάχτη ξεχωρίζουμε την άσπρη στάχτη που έχει μείνει πάνω-πάνω από τα καρβουνάκια και την αποθηκεύουμε σε ένα μεταλλικό δοχείο με καπάκι. Τα καρβουνάκια τα κρατάμε σε άλλο δοχείο. Δεν πετάμε τίποτα, γιατί όλα χρειάζονται!

Η στάχτη περιέχει κυρίως ανθρακικό ασβέστιο από 25% έως 45% (το οποίο είναι ένα ανόργανο αλάτι με χημικό τύπο CaCO_3), λιγότερο από 10% περιέχει κάλιο (K), και λιγότερο από 1% φωσφορικό άλας. Υπάρχουν χημστοιχεία σιδήρου, μαγγανίου, ψευδαργύρου, χαλκού και μερικά βαρέα μέταλλα (όπως ο μόλυβδος, το κάδμιο, το νικέλιο και το χρώμιο). Δεν περιέχει άζωτο. Οστούσο αυτοί οι αριθμοί ποικίλλουν ανάλογα με τη θερμοκρασία καύσης των ξύλων. Η καύση επηρεάζει πολύ τη σύνθεση και την ποσότητα της στάχτης, και κατά συνέπεια υψηλότερη θερμοκρασία μειώνει την απόδοση της στάχτης. Οπότε για καλύτερη ποιότητα στάχτης η χαμηλή θερμοκρασία είναι ιδανικότερη. Σκληρά ξύλα συνήθως παράγουν περισσότερη στάχτη από τα μαλακά, όπως των κωνοφόρων και ο φλοιός και τα φύλλα παράγουν γενικά πιο πολύ στάχτη από το εσωτερικό ξυλωδών τμημάτων του δέντρου. Κατά μέσο όρο, η καύση των ξύλων δίνει περίπου 6-10% στάχτες.

Χρήσεις της στάχτης



Ο Φοίνικας αναγεννάται από τις στάχτες του.

1. Μπορούμε να φτιάξουμε **αλισίβα**, απλά βράζουμε 2 με 3 κουταλάκια στάχτη σε 1 μπρίκι με νερό και μετά τη σουρώνουμε με ένα φίλτρο του καφέ. Είναι το καλύτερο απορροπτητικό γενικής χρήσης, καθαρίζει, λευκαίνει και απολυμαίνει ρούχα, πατώματα, τζάμια, ασημικά, πιάτα, σκουριές που έχουν ποτίσει στα μάρμαρα, κα.

2. Βουτάμε ένα υγρό πανί σε στάχτη ή σε αλισίβα και καθαρίζει τις γυάλινες πόρτες από το τζάκι. Τρίβουμε τα τζάμια με ένα υγρό σφουγγάκι βουτηγμένο στη στάχτη. Μια πάστα από στάχτη και νερό μπορεί να αφαιρέσει τους λεκέδες από τα **έπιπλα**.

3. Αν θέλουμε να φύγει γρήγορα ένας **λεκές από τα ρούχα** τη στιγμή που έγινε, βάζουμε πάνω του λίγη στάχτη και μετά από πέντε λεπτά τον τρίβουμε με ψίχα ψωμιού.

4. Η στάχτη χρησιμοποιείται για να διώξουμε τις **άσχημες οσμές**. Απλά τη βάζουμε πάνω σε οτιδήποτε μυρίζει άσχημα. Πχ. σε παλιές τουαλέτες, τουαλέτα της γάτας.

5. Για να ξεμυρίσει το **ψυγείο** μας βάζουμε μέσα ένα πιάτο με καρβουνόσκη (από ξυλοκάρβουνο), και την ανανεώνουμε μέχρις ότου φύγει κάθε μυρωδιά.

6. Χρησιμοποιείται και στο **πλύσιμο των δοντιών**, έχω αναρτήσει μια συνταγή για την οδοντική σκόνη εδώ.

7. Μπορούμε να **λουστούμε** πολύ φυσικά με την αλισίβα και να χρησιμοποιήσουμε ξύδι στο ξέβγαλμα, αυτό ευνοεί περισσότερο το λιπαρό μαλλί.

8. Την **αλισίβα** τη χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας σε πολλά **γλυκά και φαγητά**, όπως στην παρασκευή μουσταλευριάς, στα μελομακάρονα, στο ψωμί. Εκτός από την υπέροχη γέυση και τη βελούδινη υφή που δίνει στα φαγητά μας καθαρίζει το έντερο από τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Το ψωμί γίνεται πιο αφράτο και το βοηθά να μην τριβεται.

9. Για μεγάλο χρονικό διάστημα η στάχτη του ξύλου έχει χρησιμοποιηθεί στη **γεωργία**, δεδομένου ότι ανακυκλώνει τα θρεπτικά συστατικά πίσω στη γη. Η στάχτη χρησιμοποιείται και ως λίπασμα, αλλά δεν περιέχει άζωτο. Επίσης δεσμεύεται διοξείδιο του άνθρακα από τους μικροοργανισμούς μέσα στο χώμα η ανάπτυξη των οπίων ενισχύεται από τη στάχτη και η γη γίνεται πιο εύφορη. Λόγω της παρουσίας του ανθρακικού ασβεστίου εξουδετερώνεται η οξύτητα του εδάφους, αυξάνοντας το pH του και αυξάνει τη δραστηριότητα των βακτηρίων του εδάφους. Η αύξηση της αλκαλικότητας του εδάφους επηρεάζει τη θρέψη των φυτών. Θρεπτικές ουσίες είναι πιο εύκολα διαθέσιμες στα φυτά, όταν το έδαφος είναι ελαφρώς όξινο. Αλλά επειδή αυξάνεται πολύ το pH του εδάφους με την προσθήκη μεγάλων ποσοτήτων μπορεί να κάνει κακό παρά καλό. Η στάχτη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε φυτά που αγαπάνε όξινα εδάφη, όπως είναι οι πατάτες, τα βατόμουρα. Είναι καλό να χρησιμοποιείται με φειδώ και γίνεται τακτικά έλεγχος του pH του εδάφους.

10. **Δυναμώνει τα φυτά** που αγαπούν το ασβέστιο, όπως είναι οι ντομάτες, τα αμπέλια, οι φασολιές, το σπανάκι, ο αρακάς, τα αβοκάντο, τα σκόρδα κα. Ακόμα ευδοκίμουν και οι τριανταφυλλίες. Μπορούμε να προσθέσουμε 1/4 φλιτζανιού σε κάθε λάκκο κατά τη φύτευση.

11. Μια κουταλιά στάχτη ανά 1000 λίτρα νερό δυναμώνει **υδρόβια φυτά**.

12. Βοηθάει τα φυτά να μην **παγώσουν** τον χειμώνα αν ριζούμε πάνω τους μια στρώση από στάχτες.

13. **Απωθεί ζώα**, τίποτα δεν πλησιάζει τη στάχτη! Με τη στάχτη απομακρύνονται από τον κήπο διάφορα έντομα και παράσιτα όπως **γυμνοσάλιαγκες και σαλιγκάρια** κά.

14. Διώχνει τα **μυρμήγκια** αν ριζούμε λίγη στάχτη στη μυρμηγκοφωλιά τους. Δεν μπορούν να μεταφέρουν τη στάχτη οπότε θα αλλάξουν φωλιά!

15. Σκορπίζουμε στάχτη στις γωνίες και στα σκοτεινά σημεία της αποθήκης μας ή του σπιτιού μας. Όσο υπάρχει στάχτη δεν θα πλησιάζουν **ποντίκια,κατσαρίδες, έντομα**.

16. Απωθεί τις **ψείρες** (στο τριχωτό της κεφαλής), τους **ψύλλους και τα τσιμπούρια** από τα κατοικίδια ζώα. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα μίγμα στάχτης μαζί με ξύδι ώστε να γίνει μια πηχτή λάσπη και να την αλείψουμε στο τριχωτό.

17. Απωθεί τον **σκόρο**. Μπορούμε να ριζούμε στάχτη στα ρούχα μας και μετά να τα αποθηκεύσουμε και όταν θα θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε απλά τα τινάζουμε. Μπορούν έτσι να μείνουν αρκετά χρόνια χωρίς να πάθουν τίποτα απολύτως.

18. **Η ποτάσα (Υδροξείδιο του καλίου,**

KOH) μπορεί να παραχθεί από στάχτη και αποσταγμένο νερό, η οποία με τη σειρά της μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή σαπουνιού. Η διαδικασία είναι λίγο πολύπλοκη και χρονοβόρα και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί η ποτάσα είναι καυστική.

19. Χρησιμοποιείται στα **αιώνια αβγά**, τα οποία είναι κονσερβοποιημένα αβγά που φπάρχουν στην Ανατολή και χρησιμοποιούνται στην κουζίνα τους. Τα αβγά μπορούν να διατηρηθούν με μίγμα πηλού, στάχτης, αλάτι, ασβέστη και φλοιού του ρυζιού για αρκετές εβδομάδες έως αρκετούς μήνες, ανάλογα με τη μέθοδο της επεξεργασίας.

20. Η **σόδα** (Ανθρακικό νάτριο Na_2CO_3 , σόδα πλυσίματος) μπορεί να παραχθεί από τη στάχτη. Η σόδα είναι γνωστή για την καθημερινή χρήση της ως αποσκληρυντικό του νερού. $\text{Na}_2\text{SO}_4 + \text{CaCO}_3 + 2\text{C} \rightarrow \text{Na}_2\text{CO}_3 + 2\text{CO}_2 + \text{CaS}$

Η **σόδα** παράγεται από βράσιμο του μίγματος στάχτης και νερού, και στη συνέχεια συλλέγεται όταν το νερό εξατμιστεί.

21. Η στάχτη **λιώνει τον πάγο** επειδή περιέχει αλάτι. Είναι λίγο πιο δραστική από το αλάτι ή άλλες χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στις μέρες μας.

22. **Φίλτρο**. Τα κάρβουνα που μείνουν από την καύση (τα μαύρα κομμάτια, όχι η γκρι / λευκή στάχτη) μπορούμε να τα χτυπήσουμε με ένα σουφρί και στη συνέχεια να τα αλέσουμε με ένα γουδοχέρι ή μπλέντερ και να πάρουμε μια λεπτή σκόνη. Η σκόνη αυτή από τα κάρβουνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φίλτρο.

23. Χρησιμοποιείται για να φιλτράρουμε το **κρασί** μας αν μας βρήκε λίγο θολό.

24. Αν το **νερό της πηγής** μας έχει σκουληκία ή κυπρίνους μπορούμε να το φιλτράρουμε με τη στάχτη και παίρνουμε ένα πεντακάθαρο νερό.

25. **Αφύγραση**. Κομμάτια από άνθρακα (κάρβουνο) τοποθετούνται σε μεταλλικά δοχεία με τρύπες και μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση υγρασίας σε μέρη όπως τα ντουλάπια, τα υπόγεια, κάτω από τους νεροχύτες κλπ.

26. **Σβήνουμε τη φωτιά**, πολύ εύκολα και γρήγορα πετώντας στάχτη πάνω της.

27. Τα παλιά χρόνια χρησιμοποιούσαν για τη **συντήρηση των σπόρων** όπως των φασολιών μεγάλα πήλινα δοχεία που από πάνω τα κάλυπταν με παχύ στρώμα από στάχτη. Αυτό βοηθούσε να μην τα φάνε τα σκαθάκια. Μία μελέτη στη Νιγηρία δείχνει ότι η στάχτη ξύλου αφυδατώνει τους σπόρους και τους καθιστά λιγότερο επιρρεπείς σε μόλυνση.

28. Χρησιμοποιείται σε **πληγές** για να σκοτώσει κάθε μικρόβιο και να γίνει η επούλωση πολύ γρήγορα. Διαλύουμε λίγο χειροποίητο σαπούνι μέσα στην αλισίβα και πλένουμε με αυτό την πληγή χωρίς να την ξεπλύνουμε μετά.

29. **Ψυγείο χωρίς ηλεκτρικό**. Μπορούμε να διατηρήσουμε φρούτα και λαχανικά χωρίς να πάθουν τίποτα για πολλές μέρες έως και χρόνια! Σκάβουμε έναν λάκκο, τον γεμίζουμε με στάχτη τοποθετούμε τα λαχανικά έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή το ένα με το άλλο αλλά ούτε και με το χώμα. Σκεπάζουμε τον λάκκο με ένα ξύλο και τα αφήνουμε.

30. Παλιά για να διατηρήσουν την **πυτιά**, τη βάζανε μέσα σε ένα κέρατο, το γεμίζανε με στάχτη, το σφραγίζανε με λάσπη και το κρεμούσαν σε ένα δέντρο. Το αφήνανε εκεί για χρόνια χωρίς να πάθει τίποτα απολύτως η πυτιά.

Σίγουρα θα υπάρχουν και άλλες χρήσεις που δεν ανακάυσα ακόμα!!!

Μαρία Σαρίδου, Αρωματοθεραπεύτρια
<http://fysikaproionta.blogspot.gr/2010/12/blog-post.html>

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

XVIII.ΕΝΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

Ανδρέα μου,

Εάν συ, αγαπημένε μου κατόρθωσες να λησμονήσης τας υποχρεώσεις σου να λησμονήσης τους όρκους σου, να λησμονήσης εμέ την Μαριάννα σου, την γυναίκα σου, τον άγγελόν σου. - όπως συνήθως μου έλεγες - νομίζεις ότι και εγώ, η οποία σε αγαπώ, η οποία σου ενεπιστεύθην τον εαυτόν μου από τα δέκα επτά μου χρόνια, που ητύχησα, αλλά και δυστύχησα μαζί σου, νομίζεις ότι θα λησμονήσω ποτέ ότι υπήρξες η πρώτη μου, η μοναδική μου αγάπη, ο φίλος μου, ο αδελφός μου, ο άνδρας μου, ο πατέρας των παιδιών μου και θα θελήσω ποτέ να γίνω αφορμή να πικραθής ή να λυπηθής;

Πώς εφαντάσθης ότι, εγώ η Μαριάννα ήτο δυνατόν ποτέ να λησμονήσω, τόσο εύκολα τον εαυτόν μου και να σε κρίνω όπως θα σε έκρινε μία γυναίκα χωρίς μόρφωση, χωρίς ατομικότητα, ή όπως θα σε έκρινε μία γυναίκα, σαν και Εκείνη, η οποία τίποτε άλλο δεν αισθάνεται, ή να απολαμβάνη την ηδονή οθεδήποτε και αν της προσφέρεται αυτή;

Με γράφεις, δυστυχία. Μα υπάρχει άνθρωπος δυστυχέστερος σου, αλλά και ευτυχέστερος Ανδρέα αφού έχεις την ευτυχίαν να σε αγαπά μια γυναίκα ως εγώ.

Ανπλαβάνομαι την κατάστασίν σου και εύχομαι να επανέλθη η γαλήνη στη ψυχή σου, που είναι τόσο απαραίτητος δια την βελτίωσιν της καταστάσεως σου, δια την υγείαν σου.

Εγώ είμαι ευτυχής πλέον διότι, εσώθης και διότι αντελήφθης εγκαίρως προς ποίον κατήφορον εφέρεσο.

Είμαι επίσης ευτυχής διότι αντελήφθης, αν και αργά, ότι τα θέλητρα γυναικών ως Εκείνης δυνατόν να είναι ωραιότερα των ιδικών μου, αλλά ήσαν και θέλητρα, που σαν βρόχος σου περιέσφιγγον αργά, αργά, τον λαιμόν σου και μίαν ημέραν, θα σε απέπνιγαν....

Η μετάνοια σου, Ανδρέα, υπήρξεν ειλικρινής και βαθεία. Δεν αππειράθης να σμικρύνης την ενοχήν σου, δεν αππειράθης να αποφυγής τας ευθύνas σου. Και επειδή, με λαχτάρα επόθησες την συγγνώμην μου, σου την παρέχω ευχαρίστως.

Ανδρέα μου, σε συγχωρώ. Σε συγχωρώ με όλην την δύναμιν της ψυχής μου. Σε συγχωρώ ειλικρινώς αλλά εν ταυτώ σου ζητώ συγγνώμην, εάν ακουσίως μου έγινα αιτία της δυστυχίας σου, της συμφοράς μας.

Διότι, ποίος γνωρίζει εάν και 'μεις αι γυναίκες με την αντίληψιν που έχομεν, ότι ο άνδρας μας μετά τον γάμον μας ανήκει υποχρεωτικώς, δεν σφάλλομεν και δεν είμεθα ημείς αφορμή των δυστυχιών μας, αιτία, των ανεπανόρθωτων συμφορών μας.

Ίσως ο αυστηρός περιορισμός εις τα καθήκοντα μας και ουχί η ευρεία αντίληψις ότι, η γυναίκα πρέπει να είναι δια τον άνδρα μία φίλη, μία σύντροφος ευχάριστος, να φέρη πολλές φορές στην οικογένεια την δυστυχία, να φέρη τη συμφορά εκεί, που θα έπρεπε να φωλιάζη παντοτεινή ευτυχία, παντοτεινή χαρά.

Δύσκολες ερωτήσεις

Ο Καθηγητής ρωτάει έναν μαθητή του:

- Ένα αεροπλάνο μεταφέρει 500 τούβλα. Ένα τούβλο έπεσε από το αεροπλάνο. Πόσα τούβλα έμειναν στο αεροπλάνο;

- Αυτό είναι εύκολο! 499!

- Σωστά. Επόμενη ερώτηση: Πώς μπορείς να χωρέσεις έναν ελέφαντα σε ένα ψυγείο με 3 κινήσεις;

- 1. Ανοίγεις το ψυγείο. 2. Βάζεις τον ελέφαντα μέσα. 3. Κλείνεις το ψυγείο.

- Σωστό και αυτό. Επόμενη ερώτηση: Πώς μπορείς να χωρέσεις ένα ελάφι στο ψυγείο με 4 κινήσεις;

- 1. Ανοίγεις το ψυγείο 2. Βγάζεις τον ελέφαντα. 3. Βάζεις το ελάφι. 4. Κλείνεις το ψυγείο.

- Άριστα! Ο Βασιλιάς των ζώων το λιοντάρι έχει γενέθλια. Στα γενέθλιά του ήρθαν όλα τα ζώα, εκτός από ένα. Ποιο και γιατί;

- Το ελάφι, διότι είναι κλεισμένο στο ψυγείο.

- Άριστα! είπε ο καθηγητής. Συνεχίζουμε.

Μπορεί η γιαγιά να περάσει τον βάλτο με τους κροκόδειλους;

- Φυσικά και μπορεί! Αφού όλα τα ζώα έχουν πάει στα γενέθλια του λιονταριού!

- Μπράβο! Τώρα έμεινε η τελευταία ερώτηση. Η γιαγιά πέρασε τον άδειο βάλτο, όμως και πάλι πέθανε. Τι της συνέβη;

- Εμμ... ξέρω εγώ;... Ίσως να πνίγηκε.

- Λυπάμαι αλλά έκανες λάθος, ξέχασες το τούβλο που έπεσε από το αεροπλάνο...

Με εκτίμηση
Γιώργος Μερτινός

Τι είναι ευτυχία;



Stavros Niarchos

FollowGreece.com

"Έπρεπε να γεράσω, αγόρι μου, για να μάθω τι είναι ευτυχία. Τελικά ευτυχία είναι ένα ζευγάρι χέρια, δύο χέρια.

Αυτά που θα σε αγαλιάσουν, θα σε κρατήσουν, θα σε κοιμήσουν, θα σε περιποιηθούν, θα σου μαγεψούν, θα σε χαϊδέψουν και στο τέλος θα σου κλείσουν τα μάτια.

Τα πολλά χέρια απλά σε καταιάζουν. Χάσιμο χρόνου, θα το δεις κι εσύ όσο μεγαλώνεις".

Επιτυχημένος είναι ο γονιός που όσο περνάει τα χρόνια γίνεται όλο και λιγότερο χρήσιμος στα παιδιά του.

Γι αυτό μη στεναχωριέστε αν τα παιδιά σας μπορούν και χωρίς εσάς.

Έχετε κάνει καλή δουλειά!



Να αγαθιάζετε
τους ανθρώπους
που αγαπάτε
όσο πιο συχνά
μπορείτε
πριν γίνουν
φωτογραφίες

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:

Ειρήνη Βαφειάδου, Ιωάννη Δώδο, Ηλιάνα Λαϊνά, Παρασκευή Ρούσου, Σύλλογο Φίλων Γ' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών "Η Σωτηρία" και ΤΙΜΑ Κοινωνοφελές Ίδρυμα.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντί στεφάνου τον: Νικόλαο Διακάτο και την οικ. Κωνσταντίνου Πάλλη στη μνήμη του Γεωργίου Ν. Καππάτου και τον Θεμιστοκλή Ι. Σπυρόπουλο στη μνήμη του δικηγόρου **Αντωνίου Κατανάνη**

Λογισμικός 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.

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, Κατσιμήτρου Μπέση, Αθηνά Πέτσι και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Υπάρχουν και Χειρότερα



Ένας πατέρας μπαίνει στο δωμάτιο της κόρης του, το βρίσκει άδειο με ένα γράμμα πάνω στο κρεβάτι. Αρχίζει να σκέφτεται τα χειρότερα και με τρεμάμενα χέρια ανοίγει το γράμμα και αρχίζει να διαβάζει:

Αγαπητέ μου μπαμπά,

Λυπάμαι πολύ που βρίσκομαι στη δυσάρεστη θέση να σου πω πως έφυγα με το καινούργιο μου αγόρι. Βρήκα επιτέλους τη μεγάλη και αληθινή αγάπη!! Αχ! Να μπορούσες μόνο να τον έβλεπες... είναι τόσο όμορφος με όλα του τα τατουάζ και τα piercing και τόσο αγέρωχος πάνω στη μεγάλη και γρήγορη μηχανή του!!! Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Επιτέλους είμαι έγκυος!!! Ο Αμπντούλ λέει πως θα είμαστε μια χαρά στο τροχόσπιτο του καταμεσής στο δάσος και θέλει να κάνουμε πολλά παιδιά. Αυτό βέβαια είναι και το όνειρό μου!

Ανακάλυψα επίσης πως η μαριχουάνα δεν κάνει κανένα κακό! Γι' αυτό αποφασίσαμε με τον Αμπντούλ να την καλλιεργούμε για εμάς και τους φίλους μας, για όταν θα ξεμένουν από κοκαΐνη και έκσταση. Εν τω μεταξύ, ελπίζω η επιστήμη να βρεί σύντομα τη θεραπεία για το AIDS και να μπορέσει ο Αμπντούλ να γίνει καλά. Το αξίζει!

Μπαμπάκα μου δεν θέλω να ανησυχείς για μένα. Είμαι πια 15 ετών και ξέρω να φροντίζω τον εαυτό μου. Κι έπειτα, ο Αμπντούλ είναι τόσο δυνατός και σοφός με την πείρα των 44 χρόνων του. Με καθοδηγεί και με συμβουλεύει με τον καλύτερο τρόπο για τις επιλογές μου, όπως για την επιλογή μου να ασπαστώ τον ισλαμισμό. Ελπίζω να έρθω να σε βρω σύντομα, έτσι θα σου δοθεί η ευκαιρία να γνωρίσεις τα εγγονάκια σου!

Το λατρεμένο σου κοριτσάκι.

Υστερόγραφο:

Πλάκα σου κάνω μπαμπά, είμαι στους γείτονες! Απλά ήθελα να σου πω πως στη ζωή υπάρχουν πολύ χειρότερα πράγματα από τον σχολικό έλεγχο που θα βρεις στο κομοδίνο!!!!

Σ'αγαπώ!!!

<http://www.tsantiri.gr/anekdota/anekdotos-to-gramma-tis-koris-estile-ton-paterastin-entatiki/>

Ευχαριστία

«Είδα στον ύπνο μου πως επισκέφθηκα τον Παράδεισο κι ένας άγγελος ανέλαβε να με ξεναγήσει.

Περπατούσαμε δίπλα – δίπλα σε μια τεράστια αίθουσα γεμάτη με αγγέλους. Ο άγγελος οδηγός μου σταμάτησε μπροστά στον πρώτο σταθμό εργασίας και είπε: «Αυτό είναι το Τμήμα Παραλαβής. Εδώ παραλαμβάνουμε όλες τις αιτήσεις που φτάνουν στον Θεό με τη μορφή προσευχής». Κοίταξα γύρω – γύρω στον χώρο.

Έσφυζε από κίνηση, με τόσο πολλούς αγγέλους να βγάζουν και να ταξινομούν αιτήσεις γραμμένες σε ογκώδεις στοίβες από χαρτιά και σημειώματα, από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Μετά, προχωρήσαμε σε έναν μακρύ διάδρομο, μέχρι που φτάσαμε στον δεύτερο σταθμό. Ο άγγελος μου είπε: «Αυτό είναι το Τμήμα Συσκευασίας και Παράδοσης. Εδώ οι χάρες και οι ευχές που έχουν ζητηθεί προωθούνται και παραδίδονται σ' αυτούς που τις ζήτησαν». Πρόσεξα και πάλι πόση κίνηση είχε και εδώ. Αμέτρητοι άγγελοι πηγαίνονταν δουλεύοντας σκληρά, αφού τόσες πολλές επιθυμίες είχαν ζητηθεί και συσκευάζονταν για να παραδοθούν στη γη.

Τέλος, στην άκρη ενός μακρινού διαδρόμου, σταμάτησαμε στην πόρτα ενός πολύ μικρού σταθμού. Προς μεγάλη μου έκπληξη μόνο ένας άγγελος καθόταν εκεί, χωρίς να κάνει ουσιαστικά τίποτα.

«Αυτό είναι το Τμήμα των Ευχαριστιών» μου είπε σιγανά ο φίλος άγγελός μου.

«Έδειχνε λίγο ντροπισμασμένος.

«Πώς γίνεται αυτό; Δεν υπάρχει δουλειά εδώ;» ρώτησα.

«Είναι λυπηρό» αναστέναξε ο άγγελος. «Αφού παραλάβουν τις χάρες τους οι άνθρωποι, πολύ λίγοι στέλνουν ευχαριστήρια».

«Πώς μπορεί κάποιος να ευχαριστήσει τον Θεό για τις ευλογίες που παρέλαβε;» ρώτησα πάλι.

«Πολύ απλά», απάντησε. «Χρειάζεται μόνο να πεις: 'Ευχαριστώ Θεέ μου!'»

«Και για τι ακριβώς πρέπει να ευχαριστήσουμε;»

«Αν έχεις τρόφιμα στο ψυγείο σου, ρούχα στην πλάτη σου, μια στέγη πάνω απ' το κεφάλι σου και ένα μέρος για να κοιμηθείς, είσαι πλουσιότερος από το 75% αυτού του κόσμου.

«Αν έχεις χρήματα στην τράπεζα, στο πορτοφόλι σου και λίγα κέρματα σ' ένα πιατάκι, είσαι ανάμεσα στο 8% των ανθρώπων που ευημερούν.

«Αν ξύπνησες σήμερα το πρωί με περισσότερη υγεία από όση αρρώστια, είσαι πιο ευλογημένος από όσους δεν θα επιζήσουν καν ως την αυριανή μέρα.

«Αν ποτέ δεν βίωσες την εμπειρία του φόβου του πολέμου, της μοναξιάς της φυλακής, της αγωνίας του βασανισμού και της σουβλιάς της πείνας, είσαι μπροστά από 700 εκατομμύρια ανθρώπους αυτής της γης.

«Αν μπορείς να προσευχηθείς σε έναν ναό, χωρίς τον φόβο της επίθεσης, της σύλληψης ή της εκτέλεσης, θα σε ζηλεύουν σίγουρα περίπου 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο.

«Αν οι γονείς σου είναι ακόμα ζωντανοί και είναι ακόμα παντρεμένοι μεταξύ τους, είσαι σπάνιος.

«Αν μπορείς να κρατάς το κεφάλι σου ψηλά και να χαμογελάς, δεν είσαι ο κανόνας. Είσαι η εξαίρεση για όλους όσοι ζουν μέσα στην αμφιβολία και στην απόγνωση.

«Και αν διαβάζεις τώρα αυτό το μήνυμα, μόλις έλαβες μια διπλή ευλογία, πρώτον γιατί σου το έστειλε κάποιος που σ' αγαπάει και δεύτερον γιατί είσαι πιο τυχερός από 2 δισεκατομμύρια ανθρώπους, που δεν ξέρουν καν να διαβάζουν».

«Κατάλαβα. Και τώρα τι κάνω; Πώς μπορώ να αρχίσω;»

«Να πεις καλημέρα» μου χαμογέλασε ο άγγελός μου, «να μετρήσεις τις ευλογίες σου και να περάσεις αυτό το μήνυμα και σε άλλους ανθρώπους, για να τους θυμίσεις πόσο ευλογημένοι είναι».

Πηγή:newsbomb.gr

Ευχαριστίες

Θερμές ευχαριστίες στην Κυρία Παρασκευή Ρούσσου, τον κύριο Ιωάννη Τζαγκαράκη και το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Φίλων της Γ' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής που ευγενώς προσέφεραν ένα σημαντικό χρηματικό ποσό στον Σύλλογό μας.



Ευχαριστούμε ιδιαίτερα το TIMA Κοινωνικό Ίδρυμα που υποστηρίζει ελληνικούς μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που συμβάλουν στην κοινωνική βελτίωση δίνοντας έμφαση στην τρίτη ηλικία, για τη γενναιοδωρη επιχορήγησή του προς τον Σύλλογό μας.

Μακαρόνια Φούρνου

Υλικά:

500gr πένες
1 κουταλιά σουπας βιτάμ
300gr μπέικον
300gr μανιτάρια κονσέρβας κομμένα αλάτι – πιπέρι
500gr κρέμα γάλακτος
1 κουταλιά σουπας λάδι
400gr κίτρινα τριμμένα τυριά (γκούντα – ένταμ – κασέρι)



Εκτέλεση: Βράζουμε τις πένες, τις βγάζουμε 2 λεπτά νωρίτερα από τον χρόνο που αναγράφεται στις οδηγίες. Ζεσταίνουμε το βιτάμ, σωτάρουμε το μπέικον, τα μανιτάρια. Βάζουμε τις πένες σε μια λεκάνη, προσθέτουμε το μπέικον, τα μανιτάρια και τα 2/3 από τα τυριά, αλάτι και πιπέρι.

Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά και αδειάζουμε το μείγμα σε ένα ταψί 30x40 εκ.. και από πάνω ρίχνουμε τα υπόλοιπα τυριά. Ψήνουμε το φαγητό στους 170 βαθμούς για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν από πάνω τα τυριά. Το βγάζουμε και το σερβίρουμε μετά από 15 λεπτά.

Καλή επιτυχία

Νικολοπούλου Νίκη

**Ο καλύτερος τρόπος
για να είσαι ευτυχισμένος με
κάποιον
είναι να μάθεις πρώτα
να είσαι ευτυχισμένος μόνος σου.
Έτσι κάθε συντροφιά θα είναι
επιλογή
και όχι ανάγκη.**



Ανακύκλωση καπακιών



Ήδη έχουν περάσει μήνες από τότε που κάναμε την πρώτη έκκληση σε όλους εσάς και ξεκινήσαμε να μαζεύουμε καπάκια για ανακύκλωση. Με τη βοήθεια πολλών, εντός και εκτός Νοσοκομείου –ακόμα και με τη συμμετοχή των παιδιών του Παιδικού μας Σταθμού- θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι βρισκόμαστε στα μισά του στόχου μας, που είναι η συλλογή ενός τόνου.

Κι εδώ θα ήθελα να σας κάνω την οικονομική μετάφραση: ένας τόνος καπάκια θα αποφέρει στον Σύλλογο 170€ από την εταιρία ανακύκλωσης. Σε αυτό το σημείο θα μπορούσε να αναρωτηθεί κανείς αν τελικά αξίζει τον κόπο... Αν το δεις μόνο με οικονομικούς όρους, ε, ναι δε θα το έλεγες «επιτυχές επιχειρηματικό πλάνο». Υπάρχουν άλλοι τρόποι για να το δει κανείς;

Τι θα λέγατε αν η μετάφραση είναι ότι αυτό που θα κατέληγε να γεμίζει σκουπίδια στις γειτονίες, γίνεται κάποια βοήθεια που καταλήγει σε ασθενείς μας; Η ευκαιρία του «αχρηστού» να γίνει «χρήσιμο»; Τι θα λέγατε για τους εργαζόμενους που μαζεύουν καπάκια με συνέπεια και φέρνουν ακόμα και από τα σπίτια τους και παροτρύνουν τους ασθενείς και τους συγγενείς τους να κάνουν το ίδιο; Ξέρετε ότι με πλησίασαν δύο γυναίκες –η μία είχε χάσει τον άντρα της και η άλλη το παιδί της στη Σωτηρία- λέγοντας «σας μαζέψαμε καπάκια από τη γειτονιά μας γιατί κι εσείς φροντίσατε τους δικούς μας ανθρώπους». Μήπως γίνεται και ευκαιρία για μια ευγενική ανταπόδοση; Κάποια μαγαζιά στην ευρύτερη γειτονιά μας κάνουν το ίδιο. Μήπως τα καπάκια δημιουργούν μια μεγαλύτερη ανθρώπινη αλυσίδα;

Ελπίζω να το δείτε με τα δικά μου μάτια και να μην αμφιβάλετε πια ώστε την επόμενη φορά που θα πιείτε ένα μπουκάλι νερό να βάλετε το καπάκι του στην άκρη... Αξίζει τον κόπο να γίνει η στάλα ωκεανός...

ΥΓ. Αυτός που έκλεψε τον κίτρινο κάδο ανακύκλωσης καπακιών, δεν έκανε τελικά μεγάλη ζημιά, απλά μας άφησε μια στεναχώρια. Ελπίζω να τον χρησιμοποιήσει για ακόμα καλύτερο σκοπό, γιατί αλλιώς δεν έχει νόημα. Εμείς απλά, συνεχίζουμε... και είμαστε πολλοί...

Ματίνα Σπυράτου
Κοινωνική Λειτουργός ΓΝΝΘΑ



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 ρύπταιναν 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.

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε όλους εσάς που συμβάλετε στη συλλογή πλαστικών καπακιών φέρνοντας από το σπίτι σας καπάκια από μπουκάλια, τετραπάκ, σαμπουάν, απορρυπαντικών και άλλων συσκευασιών.

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τους επαγγελματίες που συλλέγουν μεγάλες ποσότητες από καπάκια, όπως τον Κύρ Άριστο, τον Μέτρ Κωνσταντίνο από το Hilton Αθήνας, το κατάστημα Παντοφλίνο και πολλούς άλλους που συνεισφέρουν στην προσπάθειά μας.



Απο το εμπορικό κέντρο Χαλανδρίου (κατάστημα "Παντοφλίνο")

Μαθήματα Αγγλικών



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

Τα μαθήματα θα γίνονται σε αίθουσα της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κάθε Τετάρτη στις 4 μμ. Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνήσουν με την κυρία Μαρία Χανιωτάκου στα τηλέφωνα: 2106047773 και 6944526094.

ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

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

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

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

Απευθυνθείτε στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού:

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

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



Ζωσιμοπούλου 96, Παλαιό Φάληρο • Τηλ. 210 9822320 / 339

Μαθήματα Ζωγραφικής



Συνεχίζονται και φέτος τα μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών κύριο Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας. Τα μαθήματα, ξεκινούν 7 Σεπτεμβρίου 2016 γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου μας κάθε Τετάρτη 2 - 5 μ.μ. Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ.

Alessandro De Martino, 6946796750
e-mail: demsandro28@gmail.com
www.alessandrodemartino.blogspot.gr

Σε Ευχαριστώ Μητέρα

Ένας νεαρός άνδρας πήγε να υποβάλει αίτηση για μια διευθυντική θέση σε μια μεγάλη εταιρεία. Αφού πέρασε την αρχική συνέντευξη, έπρεπε τώρα να συμφωνήσει και ο γενικός διευθυντής για την πρόσληψη.

Ο διευθυντής ανακάλυψε από το βιογραφικό του ότι ο νεαρός είχε εξαιρετικές ακαδημαϊκές σπουδές. Ρώτησε, «Πώς κατάφερες να κάνεις αυτές τις σπουδές; Μήπως πήρες υποτροφίες;»

«Όχι του απάντησε ο νεαρός.»

«Ο πατέρας σου κατέβαλε όλα αυτά τα δίδακτρα;» ρώτησε ξανά ο διευθυντής.

«Ο πατέρας μου κύριε πέθανε όταν ήμουν ενός έτους, η μητέρα μου ήταν αυτή που πλήρωνε τα δίδακτρα μου» Απάντησε.

«Πού εργάζεται η μητέρα σου;»

«Η μητέρα μου εργάζεται ως καθαρίστρια ρούχων. Πλένει ρούχα για άλλους»

Ο διευθυντής ζήτησε τότε από τον νεαρό να του δείξει τα χέρια του. Ο νεαρός έδειξε τα χέρια του τα οποία ήταν λεία και πολύ απαλά.

«Έχεις βοηθήσει ποτέ τη μητέρα σου στο πλύσιμο των ρούχων;»

«Ποτέ, η μητέρα μου ήθελε πάντα να μελώ και να διαβάζω όσο το δυνατόν περισσότερο. Εκτός αυτού, η μητέρα μου πλένει τα ρούχα πιο γρήγορα από μένα.»

Ο διευθυντής είπε: «Θέλω να σου ζητήσω κάτι. Όταν πας σπίτι σήμερα, πήγαινε να καθαρίσεις τα χέρια της μητέρας σου και θα τα ξαναπούμε αύριο το πρωί».

Ο νεαρός θεώρησε ότι οι πιθανότητες να πάρει τη θέση, ήταν πολύ μεγάλες. Όταν πήγε πίσω στο σπίτι, ζήτησε από τη μητέρα του να τον αφήσει να καθαρίσει τα χέρια της. Η μητέρα παραξενεύτηκε και με ανάμεικτα συναισθήματα άπλωσε τα χέρια της προς τον γιο της.

Ο νεαρός άρχισε να πλένει τα χέρια της μητέρας του σιγά-σιγά, ενώ δάκρυα έσταζαν από τα μάτια του όση ώρα το έκανε αυτό. Ήταν η πρώτη φορά που παρατήρησε ότι τα χέρια της μητέρας του ήταν τόσο ζαρωμένα, και ότι υπήρχαν τόσες πολλές μελανιές πάνω τους. Μερικές μελανιές μάλιστα ήταν τόσο οδυνηρές, που η

μητέρα του βογκούσε όταν τις άγγιζε.

Ήταν η πρώτη φορά που ο νεαρός συνειδητοποίησε ότι ήταν αυτά τα χέρια που έπλεναν σε καθημερινή βάση ρούχα για να μπορέσει να πληρώσει τα δίδακτρα του. Οι μελανιές στα χέρια της, ήταν το τίμημα που η μητέρα έπρεπε να πληρώσει για την εκπαίδευσή του και το μέλλον του παιδιού της.

Μετά τον καθαρισμό των χεριών της μητέρας του, ο νεαρός άρχισε να πλένει σιγά – σιγά όλα τα ρούχα που είχαν στοιβαχτεί για πλύσιμο, μονολογώντας «Μάνα συγγνώμη και σ' ευχαριστώ για όλα» Μάνα συγγνώμη και σ' ευχαριστώ για όλα... ενώ δάκρυα συνέχιζαν να τρέχουν από τα μάτια του.

Εκείνο το βράδυ, μητέρα και ο γιος έκατσαν και κουβέντιασαν για αρκετή ώρα.

Την άλλη μέρα το πρωί, όταν ο νεαρός πήγε στο γραφείο του διευθυντή συγκινημένος και βουρκωμένος, βλέποντάς τον έτσι, τον ρώτησε.

«Για πες μου λοιπόν, τι έγινε χθες στο σπίτι σου; Τι έκανες; Έμαθες κάτι καινούργιο;»

Ο νεαρός απάντησε: «Καθάρισα τα χέρια της μητέρας μου, αλλά και έπλυνα τελικά όλα τα ρούχα που είχε για πλύσιμο.»

Τώρα κατάλαβα και εκτίμησα την προσπάθειά της μητέρας μου. Χωρίς τη μητέρα μου, δεν θα ήμουν αυτό που είμαι σήμερα. Συνειδητοποίησα με την πράξη αυτή, πόσο σημαντική είναι η βοήθεια που σου προσφέρουν οι άλλοι. Έχω καταλήξει να εκτιμώ την αξία και τη σημασία που έχει το να βοηθά ο ένας τον άλλο στην οικογένεια και στην κοινωνία»

Ο διευθυντής τότε του είπε: «Αυτό είναι που ψάχνω σε έναν συνεργάτη. Θέλω να προσλάβω ένα άτομο που δεν θα σκέφτεται μόνο τον εαυτό του, που μπορεί να γνωρίζει και να εκτιμά τη βοήθεια, τις προσπάθειες και τα δεινά των άλλων, για να επιτευχθούν κάποια πράγματα στη ζωή και δεν θα θέτει τα χρήματα ως μοναδικό στόχο του στη ζωή του. Έχεις προσληφθεί».

Αυτό το νεαρό άτομο εργάστηκε πολύ σκληρά, έλαβε αξιωματά στην επιχείρησή και απολάμβανε το σεβασμό των υφισταμένων του.

Κάθε εργαζόμενος που είχε, εργάστηκε επιμελώς και ως ομάδα με τους υπόλοιπους. Οι επιδόσεις της εταιρείας βελτιώθηκαν σημαντικά.

Συμπέρασμα

Ένα παιδί, που μεγαλώνει με υπερπροστασία και συνήθως απολαμβάνει ό,τι θέλει, αναπτύσσει πολλές φορές την «αρρωστημένη» νοοτροπία να θέτει τον εαυτό του πάνω απ' όλα. Αυτό το άτομο δύσκολα εκτιμά τις προσπάθειες και τον αγώνα των γονέων του. Όταν αρχίζει να εργάζεται έχει την απαίτηση, κάθε εργαζόμενος να τον ακούει υποτακτικά και αν γίνει προϊστάμενος ή διευθυντής, ποτέ δεν θα αναγνωρίσει τις προσπάθειες των εργαζομένων του και θα κατηγορεί πάντα τους άλλους, για τυχόν αποτυχίες. Αυτό το είδος των ανθρώπων, οι οποίοι μπορεί να είναι μορφωμένοι σπουδασμένοι και με πολλά πτυχία, μπορεί προσωρινά να επιτύχουν, αλλά τελικά ποτέ δεν αισθανθούν την «γλύκα» της επιτυχίας. Θα γκρινιάζουν συνεχώς θα είναι γεμάτοι μίσος και θυμό στην προσπάθειά τους να αναδειχθούν.

Αν ανήκουμε σ' αυτό το είδος των γονέων καλό θα ήταν να λάβουμε υπόψη μας τα παραπάνω.

Μπορεί το παιδί μας να μεγαλώνει σ' ένα όμορφο και άνετο σπίτι, να έχει το φαγητό της αρεσκείας του, να του προσφέρουμε άφθονα παιχνίδια, να το μαθαίνουμε πιάνο και χορό, να του προσφέρουμε όλες τις ανέσεις και να μην του χαλάμε χατίρι, αλλά... Όταν πηγαίνουμε ή καθαρίζουμε τον κήπο μας ως το αφήσουμε να συμμετέχει, όταν στρώνουμε το τραπέζι για φαγητό ως το καλέσουμε να βοηθήσει, ως το μάθουμε να συμμετέχει. Δεν είναι επειδή έτσι θα σε ελαφρύνει από τα οικονομικά βάρη, ή ότι δεν έχουμε – αν είμαστε πλούσιοι – την ανάγκη της βοήθειάς του, αλλά με αυτό τον τρόπο του δείχνουμε τη βασισμένη σε σωστές βάσεις αγάπη μας και το πιο σημαντικό του μαθαίνουμε να εκτιμά την αξία της συνεργασίας με άλλους προκειμένου να επιτευχθούν κάποια πράγματα σ' αυτή τον κόσμο.

<http://enallaktikidrasi.com/2014/01/man-sygnomi-kai-se-eyxaristo/>



Ο αδύναμος εκδικείται..
Ο δυνατός συγχωρεί..
Ο έξυπνος αγνοεί..

ΕΑΝ ΖΕΙΣ ΜΕ ΤΟ
ΜΗ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΔΕΝ

Η ΖΩΗ ΣΟΥ
ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ

ΜΗ-ΔΕΝ



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Εμβόλια

Κανέναν δε θα γνώριζε τον Ιωσήφ Μάιστερ, αν δεν είχε την ατυχία να καταδικαστεί σε φρικτό θάνατο, όταν ακόμη ήταν παιδί. Τον είχε δαγκώσει λυσασμένο σκυλί και οι απελπισμένοι και τρελαμένοι από την αγωνία τους γονείς του τον έφεραν ετοιμοθάνατο στο εργαστήριο του φημισμένου χημικού, Λουδοβίκου Παστέρ, εκλιπαρώντας τον να κάνει στο παιδί τη μαγική ένεση. Ο επιστήμονας αρνιόταν: Πειράματα σε άνθρωπο ποτέ δεν είχε κάνει. Οι γονείς του μικρού θερμοπαρακαλούσαν τον ερευνητή. Το απράνταχτο επιχείρημά τους συνοψιζόταν στο ότι, έτσι κι αλλιώς, το παιδί ήταν ξεγραμμένο.

Ο Παστέρ κλείστηκε στο εργαστήριό του και πέρασε μian άγρια νύχτα πάλης με τον ίδιο του τον εαυτό. Ξημέρωνε 7 Ιουλίου 1885, όταν άνοιξε την πόρτα κι ανάγγειλε στους ξευχτισμένους γονείς ότι θα τους έδινε τον μαγικό ορό αλλά δεν θα ήταν ο ίδιος που θα έκανε την ένεση. Σε χρόνο μηδέν, βρέθηκε γιατρός χωρίς αναστολές. Η ένεση έγινε. Ο Ιωσήφ Μάιστερ πέθανε σε βαθιά γεράματα.

Από το 1873, ο Παστέρ έμαχνε τρόπο να εξου-



δετερώνει τις μολυσματικές αρρώστιες. Κάποτε, εμβολίασε κοτόπουλα πειραματόζωα με εξασθενημένα μικρόβια χολέρας των ορνίθων, που είχαν καλλιεργηθεί αλλά έμειναν αχρησιμοποίητα επί μήνες. Τα κοτόπουλα δεν πέθαναν. Πήρε άλλα μικρόβια, δυνατά, και εμβολίασε πάλι τα ίδια κοτόπουλα. Έζησαν όλα. Είχε ανακαλύψει την αρχή του προληπτικού εμβολιασμού: Ότι δηλαδή οι οργανισμοί μίνου απρόσβλητοι στις μολυσματικές αρρώστιες, αν εμβολιαστούν με εξασθενημένες καλλιέρ-

γεις των μικροβίων που τις προκαλούν. Έπεσε με τα μούτρα στη δουλειά.

Στις 29 Απριλίου 1877, παρουσίασε τα πρώτα του εμβόλια για ζώα. Τα πουλερικά σώζονταν από τη χολέρα των ορνίθων, τα βόδια από τον άνθρακα, τα γουρούνια από το ανεπύρωμα. Με το εμβόλιο κατά της λύσσας, μειώθηκε στο ελάχιστο ο αριθμός των λυσασμένων σκυλιών. Ο μικρός Μάιστερ άνοιξε τον δρόμο για τα εμβόλια σε άνθρωπο. Ο Παστέρ αναδείχθηκε ευεργέτης της ανθρωπότητας.

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 ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ**".
- ⇒ 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



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 Επείγοντων Περιστατικών, στα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία ή στο Γραφείο Κίνησης Ασθενών.

Η "ΕΠΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ" 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.

Πειραιάς
ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ

Πιάσι
Guy Laroche
αερόσαυρα
στο σπίτι σας

Κατάστημα "ΠΕΙΡΑΙΑΣ"
Αντανίου Θεοκάρη 41 & Μαυροκορδύτου 54, Άγιος Νεήλος - Χατζηκυριάκειο
τηλ. 210 4281598 κιν. 6942 986284

Λευκά είδη • Κουρτίνες • Ειδικοί μηχανισμοί

KENTIA Guy Laroche Ρίσα Λαζαρίδης
Das Palamaiki homeLINE VERSACE
VIOPROS OMEGA HOME LIMNAIOS
GUY LAROCHE BEBE Sb CONCEPT N I M A
BIOKARPET NAF-NAF SARLAS Anna Riska

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