

Έπι κοινωνία έν τύπω



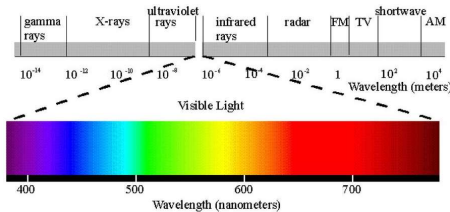
Σύλλογος Φίλων Περιθαλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Το Παγόβουνο

Μπορεί να μην έχουμε δει όλοι πραγματικό παγόβουνο, αλλά αναλογικά είναι ένα φυσικό φαινόμενο παρόμοιο με αυτό που συμβαίνει με το παγάκι μέσα στο ποτήρι με την πορτοκαλάδα μας. Αν το προσέξουμε καλά θα διαπιστώσουμε ότι αυτό που βλέπουμε πάνω από την επιφάνεια είναι ένα πολύ μικρό μέρος του. Το μεγαλύτερό του μέρος δεν φαίνεται.

Αυτό το φυσικό φαινόμενο μας αφορά άμεσα σε τραγικό βαθμό, γιατί το αγνοούμε και στεκόμαστε μόνο στα φαινόμενα, και τα «φαινόμενα απατούν».

Το ορατό φως αποτελεί μια πολύ λεπτή περιοχή της κλίμακας του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος που ξεκινά κοντά στο μηδέν και επεκτείνεται στο άπειρο...



Ακούμε μόνο τις συχνότητες που βρίσκονται μεταξύ 20 και 20.000 Hz.

Η όσφρησή μας είναι πολύ περιορισμένη, τόσο που απορούμε πώς ο σκύλος μας αντιλαμβάνεται τόσα πολλά μόνο με τη μύτη του.

Η γεύση μας περιορίζεται στο γλυκό, αλμυρό, ξινό, πικρό.

Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε με την αφή είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που χρησιμοποιούμε. Για παράδειγμα άνθρωποι που έχουν χάσει το φως τους, αναπτύσσουν την αφή τους σε τέτοιο βαθμό που σχεδόν αντικαθιστούν την όραση.



Εκδήλωση χορευτικής ομάδας Σωτηρίας και Χοροβάτες

“Να ξεδιπλώσει ο χορός να διώ τα μάτια π’ αγαπώ”

Την Κυριακή το βράδυ, 18 Μαρτίου 2018 έγινε με μεγάλη επιτυχία η καθιερωμένη ετήσια εκδήλωση του Χορευτικού Τμήματος του Νοσοκομείου μας, μαζί με τους Χοροβάτες, στο θέατρο ACS Athens.

(συνέχεια στη σελ.3)



Με τα αισθητήριά μας, όσο και ανεπτυγμένα και αν είναι, αντιλαμβανόμαστε μόνο την κορυφή του παγόβουνου. Αυτό είναι τεκμηριωμένο από την σύγχρονη φυσική, και η επιστήμη έχει εφεύρει όργανα με τα οποία μπορούμε και βλέπουμε πράγματα εκατομμύρια φορές μικρότερα από αυτά που μπορούμε να δούμε «δια γυμνού οφθαλμού».

Ο εγκέφαλος μας είναι ένας βιολογικός υπολογιστής και έχει δυνατότητες 75-90% φορές περισσότερες από αυτές που χρησιμοποιούμε...

Θαυμάζουμε τους αθλητές με τις εκπληκτικές τους επιδόσεις γιατί έχουν καταφέρει να αναπτύξουν και αξιοποιήσουν κρυμμένες δυνάμεις που στην καθημερινότητά μας δεν χρησιμοποιούμε.

Μένουμε έκπληκτοι με τις δυνατότητες που έχει το ανθρώπινο σώμα όταν βλέπουμε ακροβάτες, ταχυδακτυλουργούς, χορευτές, τραγουδιστές και τόσα άλλα ταλέντα να αναπτύσσουν κρυμμένες ικανότητες.

Πέρα από αυτά που καταλαβαίνουμε υπάρχουν τόσα, μα τόσα πολλά, που συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας που δεν παίρνουμε χαμπάρι...

Μόνο όταν αρρωστήσουμε καταλαβαίνουμε την παρουσία του οργάνου μας που πάσχει. Η καρδιά μας, οι πνεύμονες, τα νεφρά μας, το πεπτικό μας σύστημα και όλα μας τα όργανα εργάζονται αθόρυβα και επιτελούν θαυμάσιες λειτουργίες που ξέρουν μόνο όσοι έχουν εντρυφήσει στη φυσιολογία.

Ζούμε χάρη σε μια αέναη πάλη που επιτελείται μέσα στο σώμα μας από πολλές επιθέσεις μικροοργανισμών, βλαπτικών ουσιών, ερεθισμάτων και παραγόντων από το φυσικό περιβάλλον, χωρίς

να έχουμε αντίληψη του θαύματος της ζωής.

Στο υποσυνείδητο δεν συμβαίνουν μόνο όλες αυτές οι αξιοθαύμαστες λειτουργίες που μας διατηρούν στη ζωή, αλλά και πολλές άλλες καταστάσεις που έχουν βαθύτερη επίδραση στον χαρακτήρα μας, στον τρόπο που σκεπτόμαστε και στη συμπεριφορά μας, από γεγονότα που έχουν συμβεί πριν ή κατά την γέννησή μας, τα παιδικά, εφηβικά και ενήλικα χρόνια μας, τα οποία δεν έχουμε καταλάβει, δεν έχουμε διαχειριστεί και μένουν κρυμμένα κάτω από την επιφάνεια.

Παρ' όλα αυτά έχουμε την πεποίθηση ότι γνωρίζουμε, ότι ξέρουμε τα πάντα και είμαστε σίγουροι για την άποψή μας, γιατί αυτό βλέπουμε. «Αφού το βλέπω! Έτσι είναι!». Από ό,τι ακούς μην πιστεύεις τίποτα και από ό,τι βλέπεις τα μισά, λείπει μια παροιμία...

Μα το είπαν κορυφαίοι επιστήμονες... και μετά κάποια χρόνια αυτό που είπαν οι κορυφαίοι επιστήμονες αποδεικνύεται λάθος. «εν είδα ότι ουδέν είδα» αντιλαλούν στα ακφιά των συνεντών τα λόγια του σοφού Σωκράτη. Μα εμείς συνεχίζουμε να βλέπουμε και να θαυμάζουμε την κορυφή του παγόβουνου.

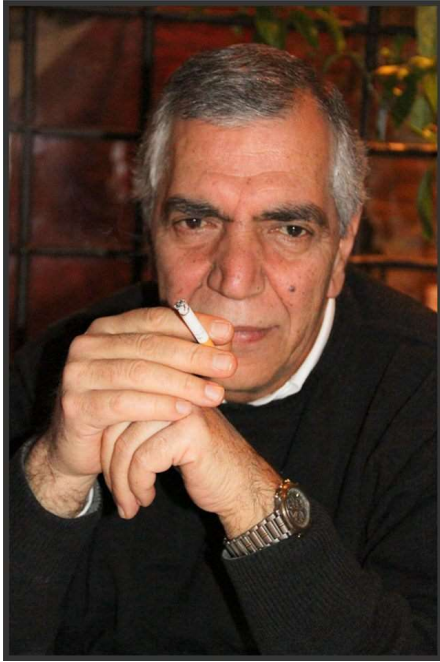
Αυτό ήθελε να μας διδάξει Εκείνος που είναι Οδός και η Αλήθεια και η Ζωή και εμείς... τον σταυρώσαμε... αλλά και την τελευταία στιγμή, με τα χέρια απλωμένα πάνω στον Σταυρό, μας δίδασκε λέγοντας «Πάτερ, άφες αυτοίς, ου γάρ οίδασι τί ποιούσι».

Καλό Πάσχα

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

Λίγα λόγια για τον Μάριο Κωνσταντίνου

Ομιλία κατά τη διάρκεια εκδήλωσης της Καρδιο-Θωρακοχειρουργικής Εταιρείας στις 16 Φεβρουαρίου 2018 στο Αμφιθέατρο του ΚΑΤ προς τιμή του Μάριου Κωνσταντίνου.



Με μεγάλη μου χαρά και συγκίνηση βλέπω στο ακροατήριο παλιούς ειδικευμένους της Θωρακοχειρουργικής Κλινικής του Σωτηρία, οι οποίοι σήμερα είναι είτε Καθηγητές Πανεπιστημίου είτε Διευθυντές του ΕΣΥ... ταυτόχρονα διαπιστώνω με λύπη ότι οι μεγαλύτεροι γεννάμε ενώ οι νεότεροι μεγαλώνουμε... νόμος της ζωής θα μου πείτε!

Αγαπητοί συνάδελφοι, φίλοι και συμπολεμιστές στον αγώνα κατά του Βρυκόλακα που λέγεται καρκίνος του πνεύμονα αλλά και των άλλων ασθενειών, τις οποίες αντιμετωπίζει η ειδικότητά μας, οφείλουμε να αποδεχθούμε το γεγονός ότι πλέον ζούμε στην εποχή την μετά ΜΑΡΙΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ, ενός γιατρού ο οποίος συνέδεσε άρρηκτα τη ζωή του με την ανάπτυξη της θωρακοχειρουργικής στην Ελλάδα και την εξέλιξή της σε μια σύγχρονη και αποτελεσματική Υποειδικότητα της χειρουργικής όπως την γνωρίζουμε όλοι μας σήμερα.

Στις 23 Οκτωβρίου που μας πέρασε ο Μάριος έφυγε απ' αυτή τη ζωή βυθίζοντας στο πένθος την οικογένειά του, τους φίλους του και τους συνεργάτες του στο Σωτηρία αφήνοντάς μας ορφανούς από τον αγαπημένο μας φυσικό ηγέτη... γιατί ο Μάριος αυτό ήταν σ' όλη του τη σταδιοδρομία... ένας χαρισματικός ηγέτης!

Με τον Μάριο προσληφθήκαμε μαζί στο Σωτηρία τον Νοέμβριο του 1987 ως Επιμελητές Β' κατέχοντες Ειδικότητα Γενικής Χειρουργικής με εμπειρία στον Θώρακα σε μια προσπάθεια του ΕΣΥ να στελεχωθεί τις θωρακοχειρουργικές Κλινικές με προσωπικό μια και μόλις πρόσφατα η Ειδικότητά μας είχε αρχίσει να υφίστατε ως αυτοτελής αποδεδειγμένη από εκείνη της Αγγειοχειρουργικής. Εκείνος διορίστηκε στην Β' κι εγώ στην Α' κλινική με τα δυο γραφεία των γιατρών να είναι μεσοτοιχία. Μαθήτευσε δίπλα σε μεγάλα ονόματα της εποχής όπως οι Αχιλλέας Λιούλας και Ίωαννης Σκότης συνδεδεμένος με τον πρώτο κυρίως με φιλία και αλληλοεκτίμηση αναπτύσσοντας με τον χρόνο την δική

του θωρακοχειρουργική προσωπικότητα. Δεν ήταν τύπος του πολύ υπερβολικού διαβάσματος... εκείνο που τον διέκρινε ήταν: τρομερή χειρουργική ικανότητα, εξυπνάδα, ευστροφία και φοβερή βεβαίως εργατικότητα. Ήταν σε θέση να διαβάσει ή να ακούσει 2-3 ιατρικά δεδομένα κι εκείνος να καταλάβει δέκα.

Από τα 30 χρόνια της επαγγελματικής μας συνύπαρξης τα τελευταία 5 τα πέρασαμε συνέχεια μαζί μετά τη συνεννόηση των δυο θωρακοχειρουργικών κλινικών σε μια, η Διεύθυνση της οποίας ανατέθηκε στον ίδιο και κατόπιν σε εμένα μετά από παραίτησή του... ουσιαστικά μεταβίβασε τη διοίκηση εκουσίως... επιθυμώντας ν' ασχολείται μόνον μ' αυτό που του άρεσε περισσότερο στην ιατρική... τα βαριά, δύσκολα, σύνθετα κι απαιτητικά χειρουργεία.

Αυτά τα τελευταία του 5 χρόνια τα πέρασαμε πολύ κοντά ο ένας τον άλλο... γνωρίσαμε απόλυτα ο ένας τον άλλο... εμπιστευτήκαμε ο ένας τον άλλο... και γενικά δουλέψαμε σαν ένας για το καλό της θωρακοχειρουργικής Κλινικής του Σωτηρία... κατά κάποιο τρόπο ο ένας βασιλεύει κι ο άλλος κυβερνούσε... δεν χρειάζεται βεβαίως να σας πω ποιος ήταν ο Κυβερνήτης!!

Η προσφορά του Μάριου στη Θωρακοχειρουργική της Ελλάδας υπήρξε τεράστια... το έργο του αξεπέραστο...

Θεωρείται ο χειρουργός με τις περισσότερες επεμβάσεις στο ενεργητικό του μέχρι σήμερα... έφτασε να κάνει 200 χειρουργεία τον χρόνο τη στιγμή που σε άλλα νοσοκομεία γίνονταν λιγότερα περιστατικά από όλους τους εκεί συναδέλφους... ήταν το μόνο για το οποίο καμάρωνε και υπερηφανευόταν... κι εμείς οι συνεργάτες του χαϊρόμασταν γι' αυτό. Σπουδαιότερο όμως στοιχείο απ' αυτό, προσωπικά θεωρώ την άμεση, αμέριστη κι εντελώς ανιδιοτελή βοήθεια την οποία παρείχε σε άλλους χειρουργούς όταν αυτοί ζητούσαν βοήθεια λόγω προβλημάτων στο Χειρουργείο. Ο Μάριος ήταν αυτός που έτρεχε και έσωζε τους αρρώστους δίνοντας πάντα λύση σε βαριές αιμορραγίες ή σε δυσκολίες περάτωσης των περιστατικών... χωρίς ποτέ να σχολιάσει τίποτε στα περίεργα... αλήθεια πόσοι και πόσοι άρρωστοι που χειρουργήθηκαν στο Σωτηρία γνωρίζουν ότι χρωστανε τη ζωή τους σ' αυτόν;...

Εκπαίδευσε γενιές και γενιές ειδικευόμενων ιατρών με προθυμία, καλοσύνη και υπομονή δημιουργώντας κατά κάποιο τρόπο τη Σχολή Μάριου Κωνσταντίνου, από την οποία αποφοίτησαν συνάδελφοι, οι οποίοι σήμερα αποτελούν σημαντικό κομμάτι του παρόντος και του μέλλοντος της θωρακοχειρουργικής στη Χώρα μας... πολίτες και Στρατιωτικοί...

Μεγάλη η συμβολή του και στην εξέλιξη της ειδικότητάς μας... υπήρξε από τους πρώτους που κατανοήσαν τη σημασία των μικρότερων θωρακοτομιών χωρίς διαστομή όλων των μυϊκών στρωμάτων... τη σημασία μείωσης του μετεγχειρητικού πόνου σχεδιάζοντας μόνος του και χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία σουβλιά για διαπλεύριες συμπλησιαστικές ραφές στο κλείσιμο της θωρακοτομής... την ανάγκη εφαρμογής τεχνικών διάσωσης πνευμονικού παρεγχύματος τολμώντας πρώτος και διενεργώντας τις περισσότερες SLEEVE λοβεκτομές... πρώτος αυτός έκανε βίντεο μέσω θωρακοσκόπησης αγοράζοντας τα απαραίτητα εργαλεία από την τσέπη του... αυτός ήταν που συνέλαβε τη μεγαλοφυή ιδέα της πλευροδεσίας με ομόλογο πλάσμα σε ασθενείς με προτεινόμενη διαφυγνή αέρα με εντυ-

πωσιακά αποτελέσματα... και πολλά άλλα... γενικά όμως μπορούσε να κάνει με ασφάλεια, ταχύτητα και άνεση τη δυσκολότερη ενγχείρηση χωρίς να ιδρώσει ούτε το αυτί του!!!

Η προσφορά του στη σύμπνοια κι ομόνοια της Κλινικής επίσης πολύ μεγάλη. Συνήθιζε να μας λέει: "Να είστε αγαπημένοι και να μην τσακώνεστε μεταξύ σας... δεν καταλαβαίνετε το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητάς μας το περνάμε όλοι μαζί σ' αυτήν εδώ την Κλινική;... Υπάρχει καλύτερο από το να είμαστε μονιασμένοι; " Αλήθεια τόσο διαχρονικά και σοφά λόγια είναι αυτά;

Όταν μας έβλεπε στενοχωρημένους μας διηγείτο και μια ιστορία από τα παλιά, για να γελάσουμε... μια από εκείνες τις καλοπροαίρετες βέβαια πλάκες που είχαν κάνει, αυτός κι ο Αχιλλέας ο Λιούλας στον Σκόπη... κι αμέσως όλοι μας... ως δια μαγείας σκάγαμε στα γέλια κι ευθυμούσαμε...!

Την αρρώστια του Μάριου την έζησα επί 4 χρόνια από πολύ κοντά... εκείνο που έχω να πω είναι ότι την ανημέτωπισε με απίστευτο κουράγιο και μια αξιοπρέπεια αξιοθαύμαστη και πρωτόγνωρη για τα ανθρώπινα δεδομένα. Σύντροφε... μου έλεγε... εγώ θα πεθάνω όρθιος στο χειρουργείο...!

! μα κάπως έτσι δεν έγινε; Ένα μήνα πριν φύγει χειρουργούσε κανονικά!!!... μαζί κάναμε την τελευταία επέμβαση... τον φώναξα για βοήθεια σε μια συμπληρωματική δεξιά πνευμονεκτομή μετά από άνω λοβεκτομή... όλοι σας αντιλαμβάνεστε τις δυσκολίες ενός τέτοιου περιστατικού... αφού είχα παρακεντήσει όλα τα στοιχεία της πύλης... εκτός μιας περιοχής μεταξύ όγκου – ενδοπερικαρδιακής μοίρας άνω κόιλης φλέβας κι αντιστοιχίας της πνευμονικής αρτηρίας... ρε Σεψά μου είπτε... έχω στο χέρι μου φλεβικό καθετήρα για την χημειοθεραπεία που κάνω πειράζει;... όχι βέβαια σύντροφε του είπα... φόρεσε διπλά γάντια... έρχετο στο πεδίο... εκπιέμαι και μου λείει... αφού τα χείρις κάνει όλα σωστά... τι με φώναζες... εν τω μεταξύ με 2-3 τολημρές ψαλιδιές είχε ολοκληρώσει την κινητοποίηση των αγγείων... αυτός ήταν ο μεγάλος Μάριος Κωνσταντίνου!

Με κοινές των δυο μας προσπάθειες και με χορηγία του ιδρύματος Στ. Νιάρχος η Κλινική μας ανακαινίστηκε και είναι όπως την βλέπτε κανείς σήμερα... μοντέρνα και σύγχρονη... είχε την δυστυχία όμως ο πρώτος της ασθενής να είναι ο ίδιος ο Μάριος... ο άνθρωπος που την εγκαίνιασε...

Ευτυχώς πρόλαβε να την δει ολοκαίνουργια με 35+10=45 κλίνες ν' απασχολεί 13 χειρουργικές αίθουσες την εβδομάδα και να χρεώνεται 1000 περίπου επεμβάσεις τον χρόνο, από τις οποίες το 1/4 διενεργούνται θωρακοσκοπικοί με ρυθμό τουλάχιστον 3 VATS λοβεκτομών εβδομαδιαίως.

Εύχομαι... η ψυχή... το πνεύμα... η ενεργειακή υπόσταση του Μάριου... σ' όποιο αστρικό επίπεδο κι αν αναπαύεται... να μπορούσε να αντιληφθεί με κάποιο μεταφυσικό τρόπο... την αγάπη μας γι' αυτόν όπως και την προσπάθεια που καταβάλλεται, μέσα απ' τις καρδιές όλων μας, να τιμούμε τη μνήμη του και να διατηρούμε ζωντανή τη θύμισή του.

Αγαπημένε μας Μάριε... είμαστε σίγουροι ότι και σ' ουρανό τα Διώματα... εσύ ήδη έχεις καταλάβει αξιώματα!!!...πάνω στο χόμμα το δικό σου σχεδιάζουμε το μέλλον της θωρακοχειρουργικής στο Σωτηρία και την Ελλάδα!

Σας ευχαριστώ

Ευάγγελος Β. Σέψας
Συντονιστής Δ/ντης

της ΘΧ Κλινικής του Νοσ. ΣΩΤΗΡΙΑ

Εκδήλωση χορευτικής ομάδας Σωτηρίας και Χοροβάτες



Φίλες και φίλοι μας

Για μία ακόμη φορά, όπως συμβαίνει τα τελευταία χρόνια, έχουμε τη χαρά, η Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Νοσοκομείου "Η Σωτηρία" και οι Χοροβάτες, να σας καλωσορίσουμε στην τακτική μας παράσταση.

Φέτος η ομάδα μας γιορτάζει τα 20 χρόνια ζωής της. Μέσα σ' αυτά τα χρόνια τι κάναμε; Εκτός από τα εβδομαδιαία μαθήματα χορού, που τα παρακολούθησαν και παρακολουθούν εκατοντάδες ενδιαφερόμενοι, διοργανώσαμε πολλές παραστάσεις σαν τη σημερινή, πήραμε μέρος, χορεύοντας, σε διάφορες εκδηλώσεις, δημιουργήσαμε Ομάδα Παραδοσιακού Τραγουδιού, έργο της οποίας είναι η εγγραφή σε studio και κυκλοφορία CD με παραδοσιακά τραγούδια, διοργανώσαμε κάθε χρόνο μέσα στο Νοσοκομείο μας παραδοσιακό πανηγύρι, με ζωντανή πάντα μουσική, ψάλαμε στις γιορτές τα κάλαντα και μοιράζαμε ευχετήριες κάρτες στους νοσηλευόμενους του νοσοκομείου μας. Όλο αυτό το έργο, πάντα αφιλοκερδώς ή και πολλές φορές, με σημαντικές οικονομικές θυσίες. Στην πολύπλευρη αυτή δραστηριότητα, κινητήρια δύναμη δεν ήταν άλλη παρά το ασίγηστο δημιουργικό πάθος του δασκάλου μας Δημήτρη Ζέρβα, που το νοσοκομείο μας έχει την εύνοια της τύχης να περιλαμβάνεται στο δυναμικό του.



Εκφράζουμε πάντα την ευγνωμοσύνη μας προς τον Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία", για την πολύτιμη βοήθεια, που κάθε φορά μας προσφέρει.



Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, ορίσαμε ένα μικρό αντίτιμο για κάθε εισιτήριο της παράστασης. Το ποσό που συγκεντρώθηκε, θα διατεθεί εξ ολοκλήρου στον Σύλλογο Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες "Ο Καλός Σαμαρείτης" και στο Τμήμα Ψυχιατρικής του νοσοκομείου μας, για τη βοήθεια των ανήμπορων ασθενών του, που, δυστυχώς, πολλές φορές εγκαταλείπονται ακόμη και από τις οικογένειές τους.

Ετήσιος χορός των Ποδοσφαιρικών Ομάδων του Νοσοκομείου μας: ΑΟΕΣ «Σωτήρια» και «Ιπποκράτης FC»



Την Κυριακή 15/4/18 και ώρα 14:00, στο κέντρο διασκέδασης «ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ», θα πραγματοποιηθεί και φέτος η ετήσια χοροεσπερίδα των δύο ομάδων του Νοσοκομείου. Παρακαλούνται όλοι οι συνάδελφοι και συναδέλφισσες να προμηθευτούν σύντομα τις προσκλήσεις (15 ευρώ, απεριόριστο φαγητό και κρασί). Τα τηλέφωνα επικοινωνίας των υπευθύνων για την παραλαβή των προσκλήσεων είναι: Πουρίκης Σπύρος (Αποθήκη Υλικού) 3171, Κούρτης Γεώργιος (Προϊστάμενος ΜΑΦ/ΚΑΑ) 6972283659 και Σιναιίτης Κων/νος (οδηγός) 6934829086.



Πιστεύουμε ότι όπως και πέρυσι έτσι και φέτος ο χορός θα σημειώσει μεγάλη επιτυχία και σας περιμένουμε όλους να διασκεδάσουμε. Κατά τη διάρκεια του χορού θα κληρωθούν πλούσια δώρα. Χορηγός της εκδήλωσης θα είναι η «KIMBO ESPRESSO ITALIANO».

Ο αρχηγός και πρόεδρος του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ FC
Σπύρος Πουρίκης



Όπως συμβαίνει τα τελευταία χρόνια, έχουμε τη χαρά και τιμή να στέκονται πολύτιμοι συμπαρασάτες στην παράστασή μας μοναδικοί μουσικοί. Είναι ο Νίκος Φιλιππίδης στο κλαρίνο, ο Κώστας Φιλιππίδης στο λαούτο και το τραγούδι, ο Γιώργος Μαρινάκης στο βιολί, ο Μανούσος Κλαπάκης στα κρουστά, ενώ στο τραγούδι έχουμε την Σταυρούλα Δαλιάνη και τη δική μας Ντίνα Τζιούνη.



Με το τέλος της παράστασης δεν τελειώνουμε! Θα ακολουθήσει στην είσοδο του θεάτρου γλέντι με τους μουσικούς μας, πίτες και τσίπουρο.



Τελειώνοντας, σας καλούμε το Σάββατο 23 Ιουνίου στο φετινό παραδοσιακό πανηγύρι μας, πάντα στη θέση τριανταφυλλάκι του νοσοκομείου μας.

Ευχόμενοι καλή διασκέδαση, σας ευχαριστούμε για άλλη μια φορά για την παρουσία σας.

Αντώνης Μυστακίδης

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΑΝΑΤΟΡΙΟΥ “ΣΩΤΗΡΙΑ” ΣΥΝΕΖΗΤΗΣΑΝ ΧΘΕΣ ΕΙΣ ΣΥΓΚΡΟΤΕΙΘΕΙΣΑΝ ΣΥΣΚΕΨΙΝ

Ο υφυπουργός Προνοίας κ. Φαρρέας συνοδευόμενος υπό του γενικού διευθυντού Υγιεινής κ. Μαυρουλιδή, μετέβη χθες εις το σανατόριον «Σωτηριάν», όπου συνεκάλεσεν εκτάκτως υπό την προεδρίαν του το επιστημονικόν συμβούλιον του ιδρύματος. Κατά την σύσκεψιν συνεζητήθησαν ζητήματα αφορώντα την λειτουργίαν του Ιδρύματος.

Κυρίως εξητάσθη το θέμα της επανδρώσεως του Ιδρύματος με ιατρικούς επιμελητάς και βοηθούς, των οποίων ο αριθμός εν σχέσει προς τας υφισταμένας θέσεις είναι ανεπαρκής. Το επιστημονικόν συμβούλιον του σανατορίου ανέφερεν εις τον κ. υφυπουργόν, ότι βασική αιτία της μη προσελεύσεως επιμελητών και βοηθών ιατρών είναι ότι η ειδικότης της φυματολογίας δεν έχει σήμερα επαγγελματικών ενδιαφερόν και παρατηρείται απροθυμία ειδικεύσεως. Επίσης το επιστημονικόν συμβούλιον παρεκάλεσε τον κ. Φαρρέαν όπως ληφθούν μέτρα δια το ζήτημα της αυξήσεως των αποδοχών του κατωτέρου επιστημονικού προσωπικού. Τέλος συνεζητήθη το θέμα της ποικιλίας, της παρεχόμενης, προς τους νοσηλεύομενους εις το σανατόριον τροφής και συνεστήθη όπως το επιστημονικόν συμβούλιον μεριμνήσῃ δια την σύνταξιν διαιτολογίου, το οποίον να ικανοποιή τας ανάγκας των ασθενών.

Εφημερίδα “Ελευθερία”
3 Σεπτεμβρίου 1959, σελ. 5

ΠΡΟΕΦΥΛΑΚΙΣΘΗ Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ “ΣΩΤΗΡΙΑΣ” ΕΧΡΗΜΑΤΙΖΕΤΟ ΔΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΣΘΕΝΩΝ

Κατόπιν εντάλματος του ανακριτού του Α΄ τμήματος κ. Τσαμπούλα, συνελήφθη ο διευθυντής του σανατορίου “Σωτηρία” Ι. Παπατσώρης, κατηγορούμενος δια δωροληψίαν, πλαστογραφίαν και παράβασιν καθήκοντος, διότι εισήγεν εις το φθισιατρείον φυματικούς μη έχοντας κανονικήν σειράν εισόδου και ούχι σοβαρώς πάσχοντα, ενώ δεν ηδύνατο να εισαχθούν βαρέως πάσχοντες και έχοντες σειράν προτεραιότητος.

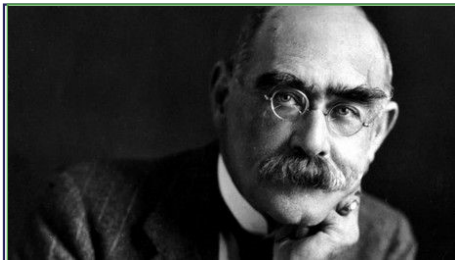
Πρόκειται περί συνεχείας του γνωστού σκανδάλου του προ μηνός και πλέον του συλληφθέντος και προφυλακισθέντος Ξυδά, ο οποίος με πλαστά σημειώματα του πολιτικού γραφείου και των ιδιαίτερων γραφείων διαφόρων υπουργών και βουλευτών κατώρθωνε να προκαλεί διαταγάς εισόδου εις την Σωτηριάν εκατοντάδων φυματικών μη εχόντων άμεσον ανάγκην νοσηλείας. Παρ’ έκαστον των εισαγομένων ελάμβανε σημαντική χρηματικά ποσά.

Εκ της πορείας των ανακρίσεων τας οποίας ενήργησεν ο κ. Τσαμπούλας, προέκυψαν στοιχεία ότι εχρηματιζέτο εν συνενοήσει με τον κ. Ξηδά και ο διευθυντής της «Σωτηρίας» Ι. Παπατσώρης, όστις και συνελήφθη. Μετά την απολογία του, ομοφωνία του εισαγγελέως κ. Παπακαρυά και του ανακριτού προεφυλακίσθη.

Μετά την προφυλάκισιν του ο Παπατσώρης ανέκοψεν το βούλευμα ενώπιον του Συμβουλίου των Πλημμελειοδικών. Το Συμβούλιον θα συνέλθει αύριον δια να αποφανθή επί της ανακοπής.

Εγνώσθη ότι εκτός των προφυλακισθέντων Ξυδά και Παπατσώρη δια το σκάνδαλον της εισαγωγής μη δικαιουμένων ασθενών εις την «Σωτηρίας», έχουν συλληφθή και άλλοι, τα ονόματα των οποίων όμως δεν ανακοινώθηκαν.

Εφημερίδα “Ελευθερία”
15 Απριλίου 1951, σελ. 1



R. Kipling

Av

Αν μπορείς στην πλάση τούτη να περιφρονείς τα πλούτη κι αν οι έπαινοι των γύρω δεν σου παίρνουν το μυαλό,

Αν μπορείς στην τρικυμία να κρατήσεις ψυχραιμία, κι αν μπορείς και στους εχθρούς σου να σκορπίσεις το καλό,

Αν μπορείς με μιας να παίξεις κάθε τι που 'χεις κερδίσει, στην καταστροφή ν' αντέξεις και να δώσεις κάποια λύση,

Αν μπορείς να υποτάξεις πνεύμα, σώμα και καρδιά, αν μπορείς όταν σε βρίζουν να μην βγάζεις τσιμουδιά,

Αν μπορείς στην καταιγίδα να μη χάνεις την ελπίδα, κι αν μπορείς να συγχωρήσεις όταν σ' έχουν αδικήσει,

Αν μπορείς εσύ τ' όνειρό σου να μη γίνει ο όλεθρός σου, κι αν μπορείς εσύ ν' αγαπήσεις όσους σ' έχουνε μισήσει,

Αν μπορείς να είσαι ο ίδιος στην χαρά και στην οδύνη, αν η πίστη στην ψυχή σου μπρος σε τίποτα δεν σβήνει,

Αν μιλώντας με τα πλήθη τη συνείδηση δεν χάνεις, αν μπορείς να χωνέψεις πως μια μέρα θα πεθάνεις,

Αν ποτέ δεν σε μεθύσει του θριάμβου το κρασί, αν στα φέματα των άλλων δεν λες φέματα κι εσύ,

Αν μπορείς να μη θυμώνεις, αλλά μήτε και να κλαις όταν άδικα σου λένε πως εσύ μονάχα φταις.

Αν μπορείς με ηρεμία δίχως νεύρα ή δυσφορία και τα ίδια σου τα λόγια να τ' ακούς παραλλαγμένα,

Αν μπορείς κάθε λεπτό σου να 'ναι μια δημιουργία και ποτέ σου να μην μένεις με τα χέρια σταυρωμένα.

Αν οι φίλοι σου κι οι εχθροί σου δεν μπορούν να σε πληγώσουν, αν οι σχέσεις με μεγάλους τα μυαλά δεν σου σηκώνουν

Αν τους πάντες λογαριάζεις μα... κανένα χωριστά, αν μπορείς να φυλάξεις και τα ξένα μυστικά...

Έ! Παιδί μου τότε... Θα μπορείς εσύ ν' απολαύσεις όπως πρέπει τη ζωή σου... Θα 'σαι Άνθρωπος σπουδαίος κι όλη η γη θα 'ναι δική σου!

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Ωώρακος 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:

Ιωάννη Δώδο, Κορίνα Οικονόμου και Ανώνυμο Δωρητή.

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων "Σοφία Σλήμαν"

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

Ώρες Λειτουργίας Γραμματείας:

Δευτέρα 9:30 -13:30

Πέμπτη 11:00 - 15:00

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

Έπι κοινωνία έν τύπῳ

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,

Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, 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 Πέση και Ανδρέας Σακκάς.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Καπάκια για Ανακύκλωση



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Τα Τμήματα Προσχολικής Αγωγής και το Τμήμα ΚΑΠΗ του ΔΟΚΜΕΠΑ, με γνώμονα την οικολογική συνείδηση και την κοινωνική ευαισθητοποίηση, συμμετέχουν – μεταξύ άλλων – στη δράση Ανακύκλωσης Πλαστικών Καπακιών.

Παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικό & διοικητικό προσωπικό και μέλη του ΚΑΠΗ, συγκεντρώνουμε πλαστικά καπάκια για καλό σκοπό:

- Συνεισφέρουμε στη στήριξη των ατόμων με κινητικά προβλήματα, καθώς, χιλιάδες πλαστικά καπάκια «ανταλλάσσονται» με αναπηρικά αμαξίδια.

- Εντάσσουμε την ανακύκλωση στην καθημερινότητά μας, αναπτύσσοντας την οικολογική μας συνείδηση.

- Μειώνουμε τον όγκο των σκουπιδιών που πετιούνται στους κάδους ή στο έδαφος.

Τα πλαστικά καπάκια που έχουν ήδη συγκεντρωθεί, προορίζονται για τον Σύλλογο Φίλων Περιβαλλόμενων Νοσοκομείου «Η Σωτηρία».

Χρύσα Παρίση
Πρόεδρος Δ.Σ.
Δημοτική Σύμβουλος



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Προς τη Διοίκηση
του ΔΟΚΜΕΠΑ ΠΑΠΑΓΟΥ - ΧΟΛΑΡΓΟΥ

Στα πλαίσια της δράσης Ανακύκλωσης Πλαστικών Καπακιών

Ευχαριστούμε θερμά το Νομικό Πρόσωπο Δημοτικός Οργανισμός Κοινωνικής Μέριμνας και Προσχολικής Αγωγής Παπάγου – Χολαργού (Δ.Ο.Κ.Μ.Ε.Π.Α.), το οποίο, με γνώμονα την οικολογική συνείδηση και την κοινωνική ευαισθητοποίηση, συγκέντρωσε και προσέφερε στον Σύλλογό μας χιλιάδες πλαστικά καπάκια, με σκοπό την οικονομική στήριξη απόρων νοσηλευομένων του Νοσοκομείου μας.

Εκ μέρους του Συλλόγου Φίλων Περιβαλλόμενων
Νοσοκομείου «Η Σωτηρία»

Η Γεν. Γραμματέας Ο Πρόεδρος
Σταματίνα Σπυράτου Πέτρος Γαρζώνης

3ο Γυμνάσιο Αγίου Δημητρίου

Με μεγάλη συγκίνηση δεχόμαστε μεγάλη ποσότητα καπακιών προς ανακύκλωση που μάζεψαν οι μαθητές του 3ου Γυμνασίου Αγίου Δημητρίου με προτροπή των καθηγητών τους. Συγχαρητήρια σε όλους σας!

Προς το
3ο Γ/σιο Αγίου Δημητρίου
Βελεστίου και Ευρυτανίας 75
Τ.Κ 17341
Τηλ: 2109311600
EMAIL: mail@3gym-ad-dimitr.att.sch.gr

Ευχαριστούμε θερμά τους μαθητές, τη Διευθύντρια και τον Σύλλογο Καθηγητών του 3ου Γυμνασίου Αγίου Δημητρίου για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα “συλλογή πλαστικών πωμάτων” προς ενίσχυση του Συλλόγου μας και των φιλανθρωπικών δραστηριοτήτων του.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ “Η ΣΩΤΗΡΙΑ”

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017-2018 ΑΠΟΝΕΜΕΤΑΙ

Στους μαθητές του 3ου Γυμνασίου Αγίου Δημητρίου για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα του Συλλόγου μας με θέμα “συλλογή πλαστικών πωμάτων” προς ενίσχυση των φιλανθρωπικών δραστηριοτήτων μας.

Η Γεν. Γραμματέας Ο Πρόεδρος
Σταματίνα Σπυράτου Πέτρος Γαρζώνης

Ανακυκλώνουμε Πλαστικά Καπάκια Συσκευασιών



Η ιδέα της ανακύκλωσης ξεκίνησε δραστηρία 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.

Ευχαριστήρια Επιστολή



Θερμές ευχαριστίες στον προϊστάμενο του ιερού ναού Αγίου Γεωργίου Χαλανδρίου Αρχιμανδρίτη Χρυσανθο Παπαποστόλου για την ευγενική προσφορά του σε ανακυκλώσιμα καπάκια προς το Σύλλογό μας.

Ο Θεός να τον δυναμώνει στο έργο του.

Εκ μέρους του Συλλόγου Φίλων Περιβαλλόμενων
Νοσοκομείου «Η Σωτηρία»

Η Γεν. Γραμματέας Ο Πρόεδρος
Σταματίνα Σπυράτου Πέτρος Γαρζώνης



Ευχαριστήρια επιστολή

Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ!!!! Μόλις τελείωσα το πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης, και θέλω να εκφράσω τις πιο θερμές μου ευχές σε όλο το προσωπικό του νοσοκομείου!!

Καλό κουράγιο σε όλους σας!!

Γεώργιος Ανυφαντής

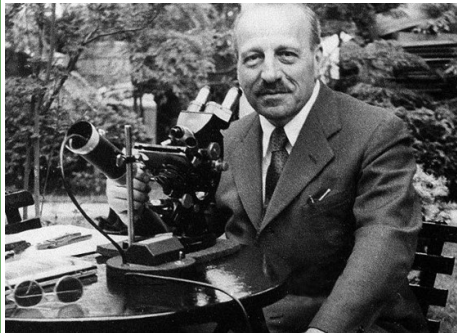
10 διασκεδαστικά γεγονότα

1. Δεν μπορείτε να δείτε τα αυτιά σας χωρίς καθρέφτη.
2. Δεν μπορείς να μετρήσεις τα μαλλιά σου.
3. Δεν μπορείς να αναπνέεις από τη μήτη, με τη γλώσσα σου έξω.
4. Μόλις δοκίμασες το Νο 3
6. Όταν έκανες το Νο 3 συνειδητοποίησες ότι είναι δυνατό, μόνο που μοιάζει με σκύλο.
7. Τώρα χαμογελάς, γιατί σε κορόιδεψαν.
8. Παρέλειψες το Νο 5
9. Μόλις κοίταξες για να δεις αν υπάρχει 5.
- 10 Αν σου άρεσε μοιράσου το με τους φίλους σου για να διασκεδάσουν και εκείνοι. Να έχετε μια όμορφη μέρα!

Γεώργιος Παπανικολάου, ένας σπουδαίος Έλληνας

Πώς μπορείς να μείνεις αδιάφορη απέναντι σε έναν άνθρωπο που συμβολίζει τους χιλιάδες εκείνους Έλληνες που πέτυχαν στο εξωτερικό; Πώς μπορεί κάποιος να μείνει αδιάφορος μπροστά στο έργο ενός ανθρώπου που επηρέασε τις ζωές εκατομμυρίων ανθρώπων οι οποίοι δεν τον γνώρισαν ποτέ, χαρίζοντάς τους το σπουδαιότερο δώρο, τη ζωή και την υγεία;

Η περίπτωση του Γεώργιου Παπανικολάου είναι η περίπτωση ενός ξεχωριστού ανθρώπου, που έβαλε έναν στόχο στη ζωή του και τον



κατάφερε: να χαρίσει ζωή. Και ας έφτασε στο σημείο να πουλάει χαλιά, να απαρνηθεί περιουσίες, να πάει στην Αμερική χωρίς να έχει απάνω του χρήματα για να μπορέσει να ζήσει. Κατάφερε ο άνθρωπος αυτός να χαρίσει ζωή, να σώσει τον άνθρωπο. Η ίδια η Ελλάδα που τώρα δηλώνει υπερήφανη για τον μέγα επιστήμονα, η ίδια ήταν που τον ειρωνευόταν και τον έλεγε χασομέρη επειδή αφιέρωνε χρόνο της ζωής του στο να ερευνά το μικροσκόπιο.

Η σημαντικότερη ανακάλυψη του 20ού αιώνα

επάνω στον καρκίνο ανήκει στον Έλληνα ιατρό Γεώργιο Παπανικολάου. Το Τεστ Παπ εντοπίζει τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας σε αρχικό στάδιο, πριν καν εκδηλωθούν συμπτώματα, οπότε είναι βέβαιο ότι η ίαση είναι απόλυτη.

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στον γυναικείο πληθυσμό παγκοσμίως. Η ανακάλυψη του Τεστ Παπ μείωσε τη θνησιμότητα στον γυναικείο πληθυσμό παγκοσμίως, ο Παπανικολάου κατά-



φερε και άγγιξε το ιερό δισκοπότηρο της Ιατρικής: έδωσε την ευκαιρία στην Επιστήμη να προλάβει και να θεραπεύει μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου παγκοσμίως. Ο Παπανικολάου όμως είναι ο ιδρυτής και ενός ολόκληρου κλάδου της Ιατρικής, της αποφολιδοτικής Κυτταρολογίας, δηλαδή ευεργέτησε και τους άνδρες και τις γυναίκες. Και είναι άδικο ότι αυτός ο δότης ζωής δεν κέρδισε ποτέ του το Νόμπελ.

Ως γυναίκα, δε θα μπορούσα να μη νοιώθω ευγνωμοσύνη για έναν τέτοιο άνθρωπο. Και με ένα κείμενό μου τιμώ τον άνθρωπο που "έδωσε ζωή στις γυναίκες όλου του κόσμου".

Μαρία Σκαμπαρδώνη

Γιατί δεν πρέπει να πετάτε τα τσόφλια από τα αυγά

Το αυγό δεν χαρακτηρίζεται τυχαία υπερτροφή και «πολυβιταμίνη της φύσης».

Είναι μια πλήρης τροφή, πλούσια σε ποικιλία θρεπτικών συστατικών, όπως πρωτεΐνες, βιταμίνη D, βιταμίνες του συμπλέγματος B, σελήνιο και χολίνη.

Σας πέρασε όμως ποτέ από το μυαλό ότι, από θρεπτικής αξίας, είναι χρήσιμο ακόμη και το τσόφλι του;

Συστατικά στο τσόφλι του αυγού

Το τσόφλι του αυγού αποτελείται κυρίως από ανθρακικό ασβέστιο (σε ποσοστό 40%), μια κοινή μορφή ασβεστίου, και δευτερευόντως από πρωτεΐνες και μέταλλα όπως το μαγνήσιο και το σελήνιο.

Το ασβέστιο είναι εξαιρετικά χρήσιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, πρωτίστως για την υγεία του σκελετού αλλά και για την καλή λειτουργία των αρτηριών και των μυών, την παραγωγή ορμονών και την επικοινωνία μεταξύ των νευρικών κυττάρων.

Ασβέστιο λαμβάνουμε από τροφές όπως τα γαλακτοκομικά και κάποια πράσινα λαχανικά, εξίσου καλή πηγή είναι όμως και το τσόφλι του αυγού!

Μάλιστα, το τσόφλι είχε χρησιμοποιηθεί για πολλές δεκαετίες ως φυσικό συμπλήρωμα ασβεστίου. Ανά γραμμάριο βάρους, τα τσόφλια των αυγών παρέχουν 381-401 mg ασβεστίου, ποσότητα που καλύπτει ποσοστό 38-40% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου ενός ενήλικα (1.000 mg).

Μελέτες σε ποντίκια και χοίρους (εδώ και εδώ) έχουν δείξει ότι το ασβέστιο από τα τσόφλια των αυγών παρουσιάζει καλό ρυθμό απορρόφησης από τον οργανισμό.

Πώς θα χρησιμοποιήσετε τα τσόφλια με

ασφάλεια:

Για να αξιοποιήσετε τα τσόφλια, αρχικά θα πρέπει να τα αποστειρώσετε, καθώς συχνά κουβαλούν βακτήρια όπως η σαλμονέλα. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Poultry Science, για να εξουδετερώσετε τους μικροοργανισμούς, το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να βράσετε για μερικά λεπτά τα τσόφλια.

Στη συνέχεια, θα πρέπει να αλέσετε τα τσόφλια ώστε να γίνουν σκόνη (σε γουδί, στο μπλέντερ ή με πλάστη) και να τα κοσκινίσετε με ένα πολύ φιλό κόσκινο ώστε να απομακρύνετε συμπαγή κομμάτια που δεν αλέστηκαν.

Μπορείτε να προσθέσετε τη σκόνη σε φαγητά, χυμούς, σαλάτες ή όπου αλλού επιθυμείτε. Όπως έδειξε σχετική μελέτη στην επιθεώρηση International Journal of Food Sciences and Nutrition, η σκόνη από τα τσόφλια δεν αλλοιώνει τη γεύση των τροφών.

Αν θέλετε να αποθηκεύσετε τη σκόνη για μελλοντική χρήση, φροντίστε τα τσόφλια να έχουν στεγνώσει πολύ καλά προτού τα αλέσετε.



Πηγή: Healthline

<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/363844/giati-den-prepei-na-petate-ta-tsoflia-apo-ta-ayga>

Τυροπιτάκια

Υλικά

1,5 κούπα αλεύρι, 1 κούπα γάλα, 1 αυγό, 1 κουτάλι της σούπας λάδι, λίγο αλάτι, 150γρ. τυρί φέτα

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το αυγό, το γάλα, το λάδι και το αλάτι και τα ανακατεύουμε ώστε να γίνει χυλός. Στη συνέχεια, προσθέτουμε και το τυρί φέτα το οποίο έχουμε τρίψει με τα χέρια μας σε μικρά κομμάτια. Τηγανίζουμε τα τυροπιτάκια όπως τους λουκουμάδες σε αρκετό καυτό λάδι παίρνοντας ποσότητες από το μπολ με το κουτάλι της σούπας. Όταν ροδοκοκκινήσουν, τα βγάζουμε και τα σερβίρουμε.



Νίκη Νικολοπούλου

Προγραμματιζόμενες Εκδρομές

**ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΡΩΣΟΣ
ΛΙΜΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ**

Αναχώρηση Κυριακή 22 Απριλίου 2018 στις 08:00 από την είσοδο του Νοσοκομείου «Σωτηρία». Σύντομη στάση για καφέ και συνεχίζουμε μέσα από μια μαγευτική διαδρομή, για το Προκόπτι, ένα χωριό πνιγμένο στα πεύκα και τα πλατάνια, στην εύφορη κοιλάδα του ποταμού Κηρέα. Εκεί θα προσκυνήσουμε στον Ναό του Αγίου Ιωάννη του Ρώσου, το σκήνωμα του Αγίου που εκοιμήθη το 1730 και το μετέφεραν οι πρόσφυγες από το Προκόπτι της Μικρής Ασίας, μετά την καταστροφή του 1922.



Στη συνέχεια καταλήγουμε στη γραφική Λίμνη Ευβοίας όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για γεύμα και περίπατο στην περιοχή. Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.



Τιμή συμμετοχής: 15 Ευρώ

Εκδρομή στη Θήβα

Την Κυριακή 4 Μαρτίου 2018, φίλοι και μέλη του Συλλόγου φίλων Περιθιθαλιόμενων Νοσοκομείων «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» πραγματοποίησαμε ημερήσια εκδρομή στο Αρχαιολογικό μουσείο Θήβας-Καταρράκτες Πέτρας-Αλιάρτος-Λίμνη Μουσών.

Η ημέρα ήταν ηλιόλουστη και πολλά υποσχόμενη. Το πούλμαν έφθασε στη Θήβα μια από τις ισχυρότερες πόλεις της αρχαιότητας, η Θήβα, κυριάρχησε στον ελλαδικό χώρο για μία μεγάλη περίοδο του 4ου αιώνα π.Χ. Η σύγχρονη πόλη της Θήβας είναι χτισμένη πάνω στους λόφους της Καδμείας Ακρόπολης και κρύβει στα σπλάχνα της πολυτίμου θησαυρούς, πολλοί από τους οποίους ήρθαν στο φως στη δεκαετία του 80 και του 90. Πρώτος σταθμός το νέο υπερσύγχρονο Αρχαιολογικό Μουσείο Θηβών. Δικαίως συγκοιτάλεται μέσα στα 3 κορυφαία μουσεία της χώρας μαζί με αυτό της Ακρόπολης και των Δελφών και όχι άδικα! Στον αλεύρι χώρο του μουσείου ιδιαίτερη θέση κατέχουν τα βάθρα των αγαλμάτων των 9 μουσών, από το Ιερό των Μουσών στον Ελικώνα και ο μεσαιωνικός φράγκικος πύργος των Σεντ Ομέρ (13ος αιώνας).

Συνεχίσαμε την περιήγησή μας στον εκθεσιακό χώρο του μουσείου 1.000 τ.μ. με τα πλούσια εκθέματά του να διαρθρώνονται σε 18 ενότητες, με αφηρητή την παλαιολιθική εποχή και κατάληξη την τουρκοκρατία. Ξεχωρίζουν τα ευρήματα της μυκηναϊκής εποχής (1600-1100 π.Χ.) με θαυμάσιες τοιχογραφίες από τα ανακτορικά κέντρα Ορχομενού-Θήβας (δελφίνια, οκτώσχημες ασπίδες, κυρίες της αυλής, πλοία κ.α.), σφραγιδολίθους από τη Μεσοποταμία, σκαλιστά τμήματα επιπέλων από ελεφαντοστόν, περίτεχνα χρυσά κοσμήματα, όπλα και ένα μεγάλο αρχείο πήλινων πλακών με επιγραφές Γραμμικής Β, πήλινες λάρνακες από την Τανάγρα με σκηνές ταυροκαθισμών, κ.α. Ο πλούτος και το μέγεθος του Καδμείου υποδηλώνουν ότι η Θήβα ήταν το σημαντικότερο μυκηναϊκό κέντρο του 13ου αιώνα.

Κατόπιν η πόλη έπεσε στη σκιά των Μυκηνών και αργότερα στην αφάνεια, για να επιστρέψει στο προσκήνιο του 7ου αιώνα π.Χ., ως ηγέτης του κοινού των Βοιωτών. Η θηβαϊκή ηγεμονία της Ελλάδας (471 π.Χ.) μάχη Λεύκτρων, έως το 462 π.Χ. μάχη Μαντινείας) επιτυγχάνεται κάτω από την ηγεσία των επιφανών δημο-

κρατικών στρατιωτικών Επαμεινώνδα και Πελοπίδα. Ξεχωρίζουν τα ευρήματα από το Ηράκλειον (οικία-ναός του Ηρακλή, Αλκείδης=δυνατός), ο οποίος καταγόταν από τη Θήβα, τα βάθρα με τα ονόματα των 202 πεσόντων στη μάχη του Δηλίου (424 π.Χ.) από το πολυάνδριο της πόλης των Θεσπιών, οι κούροι από τον ναό του Πτώου Απόλλωνα, τα γκριζόμαυρα επιτύμια

μνημεία με τις όρθιες φιγούρες Βοιωτών οπλιτών, ψηφιδωτό δάπεδο από τη ρωμαϊκή οικία της Λειβαδιάς με απεικόνιση των μηνών του έτους κ.λ.π. Στον στεγασμένο αρχαιολογικό χώρο, στα θεμέλια του μουσείου, διατηρείται τμήμα οικίας της πρώιμης εποχής του χαλκού (2.500 π.Χ.), τάφοι του 17ου αιώνα και η θεμελίωση τμήματος του μυκηναϊκού τείχους της Καδμείας (13ος αιώνας π.Χ.) Ακολουθεί η ακμή της Θήβας επί βυζαντινής εποχής (πρωτεύουσα του θέματος Ελλάδος) και στη φραγκοκρατία (πρωτεύουσα του Δουκάτου των Αθηνών).

Μετά την ολοκλήρωση της επίσκεψης, κατευθυνθήκαμε προς την Πέτρα Βοιωτίας χωριό του Δήμου Αλιάρτου. Βρίσκεται στους πρόποδες του Ελικώνα στο μέσον της Κωπαΐδας, ανάμεσα στη Θήβα και τη Λιβαδία. Στην Πέτρα έγινε η τελευταία μάχη της επανάστασης του 1821, γνωστή ως μάχη της Πέτρας.

Η φύση εδώ έχει αφήσει το αποτύπωμά της με τους πανέμορφους καταρράκτες της Πέτρας. Οι καταρράκτες για την ακρίβεια είναι δύο σε ένα. Το νερό πέφτει με ορμή από τα πλάγια του Ελικώνα, λουφάζει μέσα στα βράχια και ξαναπέφτει, σχηματίζοντας δύο μικρότερους καταρράκτες που κατηφορίζουν κάτω από τα πόδια σου και περνώντας ένα γεφυράκι τρέχουν για την Κωπαΐδα. Το τοπίο περιβάλλεται από πλα-

τάνια με πλούσια, παρόχθια βλάστηση και ελαιώνες απλωμένους στα γύρω υψώματα.

Γοητευμένοι και μνημένοι στην ιστορία και την τέχνη της Βοιωτικής Γης, κατευθυνθήκαμε στον Αλιάρτο προς θρέψη σώματος και ψυχής. Στο ζεστό και οικγενειακό ταβερνάκι Χρυσικός απολαύσαμε ντόπιες, υπέροχες γεύσεις και διασκεδάσαμε εξασκούμενοι την τέχνη του Χορού.



Παίρνοντας τον δρόμο της επιστροφής, έφτασε η ώρα για ένα απολαυστικό καφεδάκι στη Λίμνη Μουσών, στην Άσκηρη, δίπλα στον Αλιάρτο της Θήβας, στους πρόποδες του Ελικώνα, του βουνού που ζούσαν οι εννέα Μούσες. Ένας τόπος περιπατητικός, ξεκούρασης και ξεγνοιασιάς, καταπράσινο τοπίο περιφραγμένο με ξύλινο φράχτη σε ένα ράντζο με άλογα, με θέα τη μικρή λιμνούλα.

Ευχαριστούμε τη Ματίνα που είναι μαζί μας σε κάθε απόδρασή μας από τα καθημερινά, τη συνοδό μας κ. Άννα και τον Σύλλογο που μας δημιουργεί προϋποθέσεις και ευκαιρίες για αξέχαστες εμπειρίες.

Αμαλία Νικολακάκου

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ-ΕΦΕΥΡΕΣΕΙΣ

Κατεψυγμένα

Ο Άγγλος πολιτικός, δοκιμογράφος και φιλόσοφος Φράνσις Μπέικον (Φρανσίσκος Βάικων για τους Έλληνες) είναι γνωστός κυρίως ως εισηγητής της πειραματικής επιστήμης (συγγραφέας των σπουδαίων έργων «Η προαγωγή της γνώσης», «Νέο όργανο» κ.λπ.). Στα 65 του, τέλη Μαρτίου του 1626, θέλησε να διαπιστώσει αν η ψύξη μπορεί να σταματήσει τη σήψη των τροφίμων. Πήγε στη συνοικία Χάιγκέιτ, στα βόρεια του Λονδίνου, αγόρασε μια κότα και βγήκε στο κρύο να μαζέψει χιόνι, με το οποίο την παραγέμισε. Αγνωστές, αν διαπίστωσε το αποτέλεσμα του εγχειρήματός του, καθώς άρπαξε μια βρογχίτιδα που τον έριξε στο κρεβάτι. Πέθανε στις 9 Απριλίου.

Γύρω στα 200 χρόνια αργότερα κι αφότου ο Τζάκομπ Πέρκινς βρήκε τον τρόπο να φτιάχνει πάγο (1834), φορητά πλοία μετέφεραν με ασφάλεια κατεψυγμένα κρέατα από την Αργεντινή στην Ευρώπη. Εκείνος όμως που σκέφτη-



κε να στήσει μια επιχείρηση παραγωγής κατεψυγμένων τροφίμων ήταν ο βιολόγος Κλάρενς Μπέρντζαι. Στα 1912, η αμερικανική κυβέρνηση τον έστειλε στον Καναδά να μελετήσει τα άγρια ζώα της Νέας Γης. Ο Μπέρντζαι έμεινε εκεί τρία χρόνια και συναναστράφηκε με ψαράδες Εσκιμώους. Καθώς η θερμοκρασία περιβάλλοντος βρισκόταν στους πενήντα βαθμούς κάτω από το μηδέν, τα ψάρια κοκάλωναν μόλις έβγαιναν

από το νερό. Οι Εσκιμώοι δεν τα έτρωγαν αμέσως. Τα αποθήκευαν και μήνες αργότερα, τα ξεπαγώναν: Τα ψάρια ζωνάνευαν.

Ο Μπέρντζαι σκέφτηκε μήπως όλα τα τρόφιμα που καταψύχονται, όταν ξεπαγώσουν γυρνούν στην ίδια κατάσταση που βρίσκονταν τη στιγμή της ψύξης. Πειραματίστηκε χρόνια και, στα 1924, δημιούργησε την εταιρεία Frosted Food Company. Στις 10 Μαΐου 1930, τα πρώτα συσκευασμένα κατεψυγμένα προϊόντα πωλούνταν στην αγορά, σε δέκα μαγαζιά στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ. Λίγοι τα προτίμησαν.

Όμως, στα 1953, ένα καινούργιο προϊόν μπήκε στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ: Τα «fish fingers», οι κατεψυγμένες κροκέτες ψαριού. Όχι μόνο μοσχοπουλήθηκαν αλλά έγιναν μόδα. Τα κατεψυγμένα μπήκαν οριστικά στη ζωή μας.

<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 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 Στήριξέ μας



Η "ΕΠΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝ ΤΥΠΩ" είναι το δικό σου βήμα

Παρακαλούμε, στείλε μας
ΣΚΕΨΕΙΣ,
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ,
ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

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



Χαχής Χ. Παναγιώτης

Στρατιωτικός Χειρουργός
Οδοντίατρος DDS
Πολεμικού Ναυτικού

Σταθερό τηλ.: 2105723886

Κιν.: 6949233660

e-mail: chachispan@hotmail.com

Επιδαύρου 21

12134 Περιστέρι

1ος όροφος

FREZYDERM
anticort

Η Εναλλακτική Επιλογή Στεροειδούς Δράσης



Ευρύ φάσμα εφαρμογής

- Ατοπική δερματίτιδα
- Δερματίτιδα εξ' επαφής
- Ψωρίαση
- Ερυθρότητα - κνησμός

Χωρίς φαρμακευτικά μόρια
Δεν επηρεάζεται η ορμονική ισορροπία
Δεν υπάρχει αντένδειξη παρατεταμένης
χρήσης

CE

50ml

βρέφη, παιδιά, ενήλικες
Κατάλληλο για
ομοιοπαθητική αγωγή

FREZYDERM
ΕΜΠΕΔΩΤΑΚΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
ΒΕΒΗΛΟΓΟΝΤΑ

Κινητό: Μινυέρου 75, 104 37 Αθήνα, Τ. 210 52 46 900, F. 210 52 44 433
Εργαστήριο: Λεωφ. Τσιτσού 4, 1144 51 Μεταμόρφωση, Τ. 210 29 46 580, F. 210 28 48 508
info@frezyderm.gr • www.frezyderm.gr

Parabens
Free



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