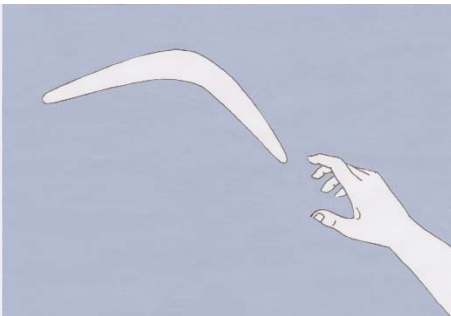


Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ειμαρμένη



Πόσο η ζωή μας είναι γεμάτη από πικρίες; Κατά πόσο είμαστε υπεύθυνοι για αυτές; Και κατά πόσο αυτές είναι αναπόφευκτες; Είναι τα ερωτήματα που γεννιούνται όταν κάποιος δυσάρεστο γεγονός ταλανίζει την μικρή μας κοινωνία.

Είμαστε αλληλένδετοι και αλληλοεξαρτώμενοι πάνω σε ένα λεπτεπίλεπτο ιστό που καμπυλώνεται και ταλαντώνεται από τις δράσεις μας και από τις πράξεις των άλλων. Η ευθύνη μας είναι τεράστια, όχι μόνο για το κακό που προξενούμε στον εαυτό μας, αλλά και για τη δυστυχία που προκαλούμε με τις πράξεις μας στην οικογένεια, το άμεσο ή απώτερο περιβάλλον μας.

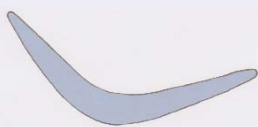
Η φιλοδοξία, ο φόβος, η προσδοκία μας παρασύρουν σε απερίσκεπτες πράξεις, που για μας κινούν τον νόμο της ανταπόδοσης και για τους γύρω μας το νόμο της ειμαρμένης. Δηλαδή, την αναπότρεπτη μοίρα που προδιαγράφει ολόκληρη τη ζωή μας.

Από τη μία στιγμή στην άλλη αλλάζουν τα δεδομένα μας, διαταράσσεται η ισορροπία και καλούμαστε σε ανασύνταξη, αλλαγή σχεδίου και δράσης για να αποκαταστήσουμε την ομαλή ροή της ζωής μας.

Όσο υψηλότερη είναι η κοινωνική μας θέση, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ευθύνη των πράξεων μας, και όσο υψηλότερα ανεβαίνουμε τόσο πιο ολέθρια μπορεί να είναι η πτώση μας. Γι' αυτό λέμε "ο Θεός να μας φυλάει", και μας φυλάει ο Θεός όταν η όλη μας στάση είναι συντονισμένη με τις εντολές Του.

Αυτό που μας συμβαίνει είτε από δική μας υπαιτιότητα, είτε από ειμαρμένη, πάντα έχει κάτι να μας πει, πάντα υποδηλώνει κάτι που έχουμε να μάθουμε. Πολλές φορές πληρώνουμε ακριβώς το μάθημα μας. Ας μην κλαίμε όμως για το τί πληρώσαμε, αλλά ας χαίρουμε για το μάθημα που πήραμε.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα



Εκδρομή στην Περσία

Την Τρίτη, 1η Οκτωβρίου 2013, συναντήθηκαν στο αμφιθέατρο του Νοσοκομείου μας τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου μας που συμμετέχουν στο ταξίδι στην Περσία. Το ταξίδι είναι προγραμματισμένο στις 26 Οκτωβρίου με 2 Νοεμβρίου. Μέσα σε ένα πολύ ζεστό και φιλικό περιβάλλον ο Φυσίατρος Μάνος Μπρετάνος μας ξενάγησε σε τόπους μαγευτικούς που ο ίδιος επισκέφτηκε πριν δύο χρόνια. Αναπολώντας τα βιώματα και τις αναμνήσεις του, μαζί με το πλούσιο φωτογραφικό υλικό, μας μετέφερε σε άλλη πραγματικότητα που κάποιος από μας είπαμε ότι ήταν σαν να είχαμε ήδη ταξιδέψει.

Η Ξεναγός μας, και αρχηγός της εκδρομής, Κική Σοφού μας έδωσε χρήσιμες πληροφορί-

ες για τα ήθη και τα έθιμα του τόπου και απάντησε στις απορίες μας με πολύ πρακτικό τρόπο.

Ο Νίκος και η Μαίρη Ανθοπούλου, εκπρόσωποι του γραφείου Pyramis International μας εφοδίασαν με πλούσιο ταξιδιωτικό υλικό και οδηγίες για την συνάντησή μας στο αεροδρόμιο.

Το άρελος του Συλλόγου μας από την εξόρμηση αυτή είναι το αντίτιμο δύο εισιτηρίων που μας προσφέρει το ταξιδιωτικό Πρακτορείο σας δώρο.

Είναι πράγματι ωραίο να χαίρεσαι και να ταξιδεύεις ενισχύοντας τους σκοπούς του Συλλόγου μας.



Η εμπειρία μας, τα συναισθήματα και οι εντυπώσεις μας από το υπέροχο αυτό ταξίδι έρχονται με το επόμενο εφημεριδάκι μας... Ακόμα ταξιδεύουν...

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

Επιτελους μετά από προσωπικές παρακλήσεις και παρεμβάσεις της Νομικής μας Συμβούλου κας Βασιλικής Ράπτη και του φίλου αρχιτέκτονα κ. Γιάννη Κουφολάμπρου, καθαρογράφτηκε η απόφαση του Εφετείου, έφτασε στην Περιφέρεια Αθηνών, όπου η Αντιπεριφερειάρχης κα Λιλίκα Βασιλάκου το παρακολουθεί από κοντά. Εγκρίθηκε από το Περιφερειακό Συμβούλιο παράταση της χρηματοδότησης από το ΕΣΠΑ και παραπέμπεται στο Ελεγκτικό Συνέδριο για έγκριση και θα ακολουθήσει η υπογραφή της σύμβασης με την κατασκευάστρια εταιρεία.



Μητρικός Θηλασμός

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ
1 ΕΩΣ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ
Ο ΧΡΥΣΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ**

Ασφαλής, Υγιής, Εφαρμόσιμος

Το 1990, στην Συνάντηση Κορυφής για τα Παιδιά, οι εκπρόσωποι όλων των κρατών του κόσμου δεσμεύτηκαν να δραστηριοποιηθούν ενάντια στην τάση να αποφεύγεται ο Μητρικός Θηλασμός και να υποκαθίσταται από το βρεφικό γάλα του εμπορίου. Η διεθνής κοινότητα καθιέρωσε την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού μέσα στον Αύγουστο. Στην Ελλάδα η Εβδομάδα αυτή γιορτάζεται κάθε χρόνο 1 με 7 Νοεμβρίου και ξεκίνησε για πρώτη φορά το 1996.



Ο χρυσός φρίγκος είναι ένα ιδανικό σύμβολο του χρυσού κανόνα για τον αποκλειστικό και συνεχή μητρικό θηλασμό. Η μια θηλιά συμβολίζει την μητέρα και η άλλη το παιδί. Ο κόμπος συμβολίζει την υποστήριξη του πατέρα, της οικογένειας, της κοινωνίας. Η μία άκρη συμβολίζει την προσθήκη των στερεών τροφών μετά τους έξι μήνες και η άλλη τον **οικογενειακό προγραμματισμό** για μια νέα εγκυμοσύνη μετά τα τρία έως πέντε χρόνια.

Τον Σεπτέμβριο του 2002, το Εκτελεστικό Συμβούλιο της UNICEF επιβεβαίωσε την δέσμευσή της στην προστασία και προώθηση του μητρικού θηλασμού, προσυπογράφοντας την Παγκόσμια Στρατηγική για την Βρεφική και Νηπιακή Διατροφή (Global Strategy on Infant and Child Feeding). Σήμερα είναι πιο ξεκάθαρο από ποτέ πως ο αποκλειστικός θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής και η συνέχισή του με τις κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές συμβάλουν σημαντικά στην επιβίωση, την υγεία, την διατροφή και τη συναισθηματική ευημερία του μικρού παιδιού.

Η UNICEF συμμετέχει στην Παγκόσμια Συμμαχία για την Προώθηση του Μητρικού Θηλασμού (World Alliance form Breastfeeding Action - WABA) και τα μέλη της σε 120 χώρες του κόσμου στον εορτασμό της Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού 2004.

Ο σκοπός της φετινής

Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού:

Σε πολλές χώρες ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός δεν είναι συχνός.

Έτσι αυτό το χρόνο η **Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού** έχει σκοπό να βοηθήσει τον καθένα να καταλάβει τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό, να πιστέψει στα πλεονεκτήματά του και να βρει τρόπους να υποστηρίξει και ενθαρρύνει τις μητέρες να θηλάσουν αποκλειστικά.

**Αποκλειστικός Μητρικός Θηλασμός
Ασφαλής, Υγιής και Εφαρμόσιμος**

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι ασφαλής, υγιής και εφαρμόσιμος τρόπος για να σιτιστεί ένα μωρό τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του. Αλλά ο μητρικός θηλασμός είναι σημαντικός για περισσότερο από τους έξι μήνες και η UNICEF και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO), συνιστούν ότι ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται με κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές για δύο ή και πλέον χρόνια.

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι ασφαλής!

Το μητρικό γάλα είναι κάτι περισσότερο από μία τροφή. Είναι ένας ζωντανός ιστός με πολλούς αμυντικούς παράγοντες και δίνει στο μωρό συνεχή ενεργό προστασία για τις λοιμώξεις, όταν το σώμα του μωρού δεν μπορεί ακόμα να προστατευτεί από μόνο του. Για τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό η μητέρα δίνει τη ιδανική προστασία στο μωρό της με το πρωτόγαλα που είναι πολύ πλούσιο σε αντισώματα. Η ποσότητα του πρωτογαλατος είναι μικρή, αλλά είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεται το μωρό σε αυτή την ηλικία. Τα παιδιά που θηλάσαν αποκλειστικά είναι πιο υγιή από τα μωρά που σιτίστηκαν με τεχνητή η μητρική διατροφή που είναι πιο συχνά άρρωστα με διάφορα, πνευμονία και άλλες λοιμώξεις.

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός σημαίνει υγεία!

Το μητρικό γάλα περιέχει ακριβώς στη σωστή αναλογία ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλλα διατροφικά στοιχεία για ένα μωρό στους έξι πρώτους μήνες της ζωής και επίσης όλο το νερό που χρειάζεται. Τα διατροφικά του στοιχεία είναι τέλεια ποιοτικά για ένα μωρό και είναι πιο ευκολοχώνευτο από οποιοδήποτε άλλο γάλα ή τροφή. Τα μωρά που θηλάζουν δεν κινδυνεύουν από μελλοντική παχυσαρκία όπως τα μωρά τεχνητής διατροφής, έχουν μικρότερη συχνότητα αλλεργιών και υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης.

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι εφαρμόσιμος!

Η μητέρα μπορεί να εξασφαλίσει συνεχώς καλό γάλα οποιαδήποτε και αν είναι η διατροφή της και δεν πρέπει να ανησυχεί για το κόστος τεχνητού γάλακτος, ακόμη και το κόστος των επιπλέον φαγητών για αυτή είναι μικρό.

Τα μωρά μεγαλώνουν και αναπτύσσονται καλά όταν σιτίζονται με αυτό τον τρόπο. Οι μητέρες μπορούν να πετύχουν και τα δυο δηλαδή, τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό και την συνέχισή του όταν γνωρίζουν πόσο πολύτιμος είναι, όταν γνωρίζουν πώς να θηλάσουν και όταν τους δώσουμε την κατάλληλη υποστήριξη.

Οι ειδικοί τώρα συμφωνούν ότι το μητρικό γάλα εξασφαλίζει όλα όσα ένα μωρό φυσιολογικά χρειάζεται τους πρώτους έξι μήνες, χωρίς να χρειάζεται επιπλέον υγρά ή συμπληρωματικές τροφές σε αυτή τη περίοδο. Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός σημαίνει ότι στο μωρό δίνεται μόνο μητρικό γάλα από την μητέρα του, η μια τροφή ή μητρικό γάλα που έχει συλλεχθεί και καμιά άλλη στερεά ή υγρή τροφή. Πολλές μητέρες βρίσκουν τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες πολύ απλό. Δεν χρειάζεται να ανησυχούν αν το μωρό τρέφεται σωστά και δεν υπάρχουν δυσκολίες και έξοδα προετοιμασίας τροφών που δεν είναι απαραίτητες.

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι σημαντικός για τη μητέρα.

Μπορεί να προλάβει μια νέα εγκυμοσύνη κατά τους έξι πρώτους μήνες καθυστερώντας την έναρξη της εμμήνου ρήσεως. Επίσης βοηθάει την μητέρα να χάσει τα επιπλέον κιλά που πήρε από την εγκυμοσύνη. Μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο μαστού, ωοθηκών και πιθανόν την οστεοπόρωση.

Γιατί πολλά μωρά δεν θηλάζουν αποκλειστικά;

● Γιατί οι μητέρες, επαγγελματίες υγείας, η οικογένεια, η κοινωνία, δεν γνωρίζουν τι είναι αποκλειστικός μητρικός θηλασμός ή τι είναι αυτό που κάνει τη διαφορά. Δεν γνωρίζουν αρκετά για το ποιος τρόπος εφαρμογής του είναι ο καλύτερος, τότε πρέπει να ξεκινήσει, για το τι πρέπει να κάνουν οι μητέρες όταν έχουν δυσκολίες και έτσι δεν είναι σε θέση να παρέχουν την συμβουλή ή την υποστήριξη που χρειάζεται. Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ

● Γιατί όλοι πιστεύουν ότι δεν είναι δυνατό να διατηρηθεί ο αποκλειστικός θηλασμός για 6 μήνες ή δεν πιστεύουν ότι οι μητέρες έχουν αρκετό γάλα για τόσο διάστημα. Επίσης δεν αξιολογούν το ότι είναι βλαβερά τα συμπληρώματα διατροφής και τα υγρά.

● Γιατί οι μητέρες πρέπει να επιστρέφουν στην εργασία τους πριν τους έξι μήνες ή να λείπουν από το σπίτι.

● Γιατί εμπορικές διαφημίσεις μεταφέρουν το μήνυμα ότι είναι προτιμότερο να δίδεται στα μωρά μητρικό γάλα αλλά και γάλα ξένο παρά αποκλειστικά μητρικό γάλα.

Πετυχαίνοντας το χρυσό κανόνα!

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι το φυσιολογικό.



Οι μητέρες χρειάζονται γνώση και υποστηρικτικό περιβάλλον για να μπορέσουν να θηλάζουν αποκλειστικά και να αντισταθούν στην πίεση και στον πειρασμό να δώσουν άλλα φαγητά. Αυτό είναι δυνατόν όταν ο καθένας (επαγγελματίες υγείας, οικογένεια, κοινωνία) είναι πληροφορημένος σωστά και όταν ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι κοινωνικός κανόνας.

Ο μητρικός θηλασμός πετυχαίνει:

● ΟΤΑΝ η μητέρα και το μωρό έρθουν σε επαφή δέρμα με δέρμα αμέσως μετά το τοκετό και αρχίσει ο μητρικός θηλασμός μέσα στην πρώτη μισή ώρα. Το ερέθισμα αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αρχίσει η παραγωγή μητρικού γάλακτος και το μωρό να πάρει το πρωτόγαλα.

● ΟΤΑΝ το μωρό είναι σωστά τοποθετημένο στο στήθος και μπορεί να θηλάσει αποκλειστικά με αργές ήπιες θηλαστικές κινήσεις.

● ΟΤΑΝ το μωρό μπορεί να θηλάσει όποτε θέλει μέρα-νύχτα. Αυτό ονομάζεται ελεύθερος και απεριόριστος θηλασμός. Είναι ευκολότερος εάν το μωρό είναι δίπλα στην μητέρα του.

● ΟΤΑΝ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει χρονικά όσο θέλει σε κάθε γεύμα και να αφιηναίται να αποφασίσει εάν θα φάει από τον ένα ή και τους δύο μαστούς.

● ΟΤΑΝ στο μωρό δεν δίνουμε πιπίλες οι οποίες το κάνουν να ενδιαφέρεται λιγότερο για το θηλασμό.

Εάν ένα μωρό θηλάζει τότε υπάρχει αρκετό μητρικό γάλα και το μωρό μεγαλώνει καλύτερα. Το μωρό ουρεί το λιγότερο έξι φορές την ημέρα και έχει κένωση. Δεν υπάρχει ανησυχία αν το μωρό δεν έχει κένωση κάθε ημέρα. Ο μητρικός θηλασμός προάγει το δέσιμο μεταξύ μητέρας-παιδιού και βοηθάει τη μητέρα να ευχαριστηθεί την μητρότητα και προάγει τον αυτοεξασμό της.

Πηγή: <http://www.unicef.gr/bf04.php>

Μη βιάζεσαι ποτέ να κρίνεις

Ο χειρουργός μπήκε βιαστικός στο νοσοκομείο, αφού δέχτηκε κλήση για μια επείγουσα και δύσκολη επέμβαση. Φόρεσε γρήγορα τη ρόμπα του και κατευθύνθηκε προς το χειρουργείο, όπου στην αίθουσα αναμονής συνάντησε τον πατέρα του παιδιού που θα χειρουργούσε.

Εκείνος μόλις αντίκρισε το γιατρό, του φώναξε με αγωνία:

"Γιατί έκανες τόση ώρα να έρθεις; Είσαι εντελώς ανεύθυνος; Η ζωή του γιου μου κινδυνεύει."

Ο γιατρός τον κοίταξε στα μάτια και απάντησε:

"Συγγνώμη, δεν ήμουν στο νοσοκομείο, αλλά ήρθα όσο μπορούσα πιο γρήγορα, μόλις με κάλεσαν. Και τώρα ηρεμήστε για να κάνω και εγώ τη δουλειά μου".

"Να ηρεμήσω; Αν ήταν ο γιος σου τώρα σ' εκείνο το δωμάτιο, θα ηρεμούσες; Αν ο γιος σου πέθαινε τώρα, τι θα έκανες;", είπε ο πατέρας οργισμένος.

Ο γιατρός απάντησε :

"Θα επαναλάμβανα, ότι είπε ο Ιώβ στη Βίβλο: Από τη σκόνη ερχόμαστε και στη σκόνη καταλήγουμε· ο Κύριος έδωσε και ο Κύριος αφαίρεσε· ας είναι ευλογημένο το όνομα του Κυρίου. Πηγαίνετε τώρα να προσευχηθείτε για το γιό σας κι εμείς θα κάνουμε το καλύτερο με τη βοήθεια του Θεού".

"Το να δίνεις ωραίες συμβουλές, όταν δεν σε αφορά κάτι, είναι τόσο εύκολο...", μουρμούρισε ο πατέρας.



Το χειρουργείο κράτησε αρκετές ώρες. Πρώτος ο γιατρός βγήκε και ανακοίνωσε στον πατέρα χαρούμενα:

"Δόξα τω Θεώ, ο γιος σας σώθηκε". Και χωρίς να περιμένει απάντηση από τον πατέρα, συνέχισε να περπατάει στο διάδρομο.

"Αν έχετε κάποια ερώτηση, ρωτήστε τη νοσοκόμα".

"Μα πως μπορεί να είναι τόσο αλαζόνας; Δεν μπορούσε να περιμένει λίγα λεπτά για να τον ρωτήσω για την κατάσταση του γιου μου;" ρώτησε τη νοσοκόμα ο πατέρας λίγα λεπτά αφού έφυγε ο γιατρός.

Η νοσοκόμα απάντησε με δάκρυα στα μάτια: "Ο γιος του σκοτώθηκε χτες σε τροχαίο ατύχημα. Ήταν στην κηδεία του όταν τον καλέσαμε για την εγχείρηση, και τώρα που έσωσε τη ζωή του δικού σας γιου έφυγε τρέχοντας για να επιστρέψει στην κηδεία του παιδιού του...!!"

Κάποιες φορές απαιτείται μεγάλη εσωτερική δύναμη για να μην κρίνεις τον συνάνθρωπό σου. Επειδή όμως ποτέ δεν γνωρίζεις πραγματικά τι συμβαίνει στη ζωή του άλλου ανθρώπου και τι μπορεί αυτός να περνάει εκείνη τη στιγμή, μη βιάζεσαι ποτέ να κρίνεις. Η "σιωπή του νου" είναι ο μοναδικός καθρέπτης που αντανακλά την πραγματικότητα της κατάστασης και η αγάπη το κύριο φίλτρο που πρέπει να χρησιμοποιούμε όταν κρίνουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Για φιλοσοφείστε το λίγο....

<http://enallaktikidrasi.com/2013/07/miviazesai-na-krineis/>

Όσα πραγματικά πρέπει να ξέρω, τα έμαθα στο Νηπιαγωγείο

"... Όσα πραγματικά πρέπει να ξέρω για το πώς να ζω, τι να κάνω και πώς να είμαι, τα έμαθα στο Νηπιαγωγείο. Η σοφία δε βρισκόταν στην κορυφή του σχολικού βουνού, αλλά εκεί, στα βουνάκια από άμμο, στο νηπιαγωγείο."

Αυτά είναι τα πράγματα που έμαθα:

- Να μοιράζεσαι τα πάντα.
- Να παίζεις τίμια.
- Να μη χτυπάς τους άλλους.
- Να βάζεις τα πράγματα πάλι εκεί που τα βρήκες.
- Να καθαρίζεις τις τσαπατσουλές σου.
- Να μην παίρνεις τα πράγματα που δεν είναι δικά σου.
- Να λες συγγνώμη, όταν πληγώνεις κάποιον.
- Να πλένεις τα χέρια σου πριν από το φαγητό.
- Να κοκκινίζεις.
- Ζεστά κουλουράκια και κρύο γάλα κάνουν καλό.
- Να ζεις μια ισορροπημένη ζωή, να μαθαίνεις λίγο, να σκέπτεσαι λίγο, να σχεδιάζεις, να ζωγραφίζεις, να τραγουδάς, να χορεύεις, να παίζεις και να εργάζεσαι κάθε μέρα από λίγο.
- Να παίρνεις έναν υπνάκο το απόγευμα.
- Όταν βγαίνεις έξω στον κόσμο, να προσέχεις την κίνηση, να κρατιέσαι από το χέρι και να μένεις μαζί με τους άλλους.
- Να αντιλαμβάνεσαι τα θαύματα. Να θυμάσαι το μικρό σπόρο μέσα στο δοχείο από φελιζόλ. Οι ρίζες πάνε προς τα κάτω και το φυτό προς τα πάνω. Κανείς πραγματικά δεν ξέρει πώς και γιατί, αλλά όλοι μας μοιάζουμε σ' αυτό.
- Τα χρυσόψαρα, τα χάμστερ, τα άσπρα ποντίκια, ακόμη κι ο μικρός σπόρος μέσα στο πλαστικό δοχείο, όλα πεθαίνουν. Το ίδιο κι εμείς.
- Να θυμάσαι τελικά τα βιβλία και την πρώτη λέξη που έμαθες την πιο μεγάλη απ' όλες: τη λέξη ΚΟΙΤΑ.

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε βρίσκονται κάπου εδώ μέσα. Ο χρυσός κανόνας, η αγάπη και οι βασικές αρχές υγιεινής, η οικολογία, η πολιτική, η ισότητα και η υγιεινή ζωή.

Πάρτε μια απ' αυτές τις συμβουλές, εκφράστε την με επιτηδευμένη ορολογία ενηλίκων και εφαρμόστε τη στην οικογενειακή σας ζωή, στην εργασία σας, στην κυβερνήσή σας, στον κόσμο σας και θα παραμείνει αληθινή, ξεκάθαρη, σταθερή.

Σκεφτείτε πόσο καλύτερος θα ήταν ο κόσμος, αν όλοι εμείς οι άνθρωποι τρώγαμε γάλα με κουλουράκια γύρω στις τρεις το απόγευμα και μετά ξαπλώναμε κάτω από τις κουβέρτες για έναν υπνάκο.

Η, αν όλες οι κυβερνήσεις είχαν ως βασική αρχή να βάζουν πάντα τα πράγματα εκεί που τα βρήκαν και να καθαρίζουν τις τσαπατσουλές τους.

Είναι ακόμη αλήθεια, ανεξάρτητα από την ηλικία σας, πως όταν βγαίνετε έξω στον κόσμο είναι καλύτερα να κρατιέστε από το χέρι και να μένετε μαζί με τους άλλους...

...Τελικά πρέπει να σας πω πως έχω άδεια παραμυθά. Ενας φίλος μου, μου την έβγαλε και την κρέμασε στον τοίχο, πάνω από το γραφείο μου. Αυτή η άδεια μου επιτρέπει να χρησιμοποιώ τη φαντασία μου, για να ξαναβάζω σε σειρά τις εμπειρίες μου και να προωθώ το μύθο, όσο αυτός εξυπηρετεί κάποια όψη της αλήθειας. Ακόμη περριέχει το "πιστεύω" ενός παραμυθά:

- * Πιστεύω ότι η φαντασία είναι πιο δυνατή από τη γνώση.
- * Ότι ο μύθος είναι πιο δραστικός από την ιστορία.
- * Ότι τα όνειρα είναι πιο ισχυρά από τα γεγονότα.
- * Ότι η ελπίδα πάντα θριαμβεύει έναντι της εμπαρίας.
- * Ότι το γέλιο είναι η μόνη θεραπεία της θλίψης.
- * Και πιστεύω ότι η αγάπη είναι πιο δυνατή από το θάνατο.

Προσπάθησα πολύ να μη γράψω κάτι που θα γινόταν η αιτία να μου αφαιρέσουν την άδεια..."

Robert Fulghum

Ημερίδα Αγγειολογίας

2^η

Εκπαιδευτική
Αγγειολογική
Ημερίδα

Κατευθυντήριες Οδηγίες
στη Διάγνωση και Θεραπεία
της Χρόνιας Φλεβικής Ανεπάρκειας,
της Φλεβικής Θρόμβωσης
και της Πνευμονικής Εμβολής

16 Νοεμβρίου 2013

ΑΘΗΝΑ
Μεγάλο Αμφιθέατρο του ΓΝΝΟΑ -Η Σωτηρία-

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

Οργανωτική:
• Αγγειολογικό Ινστιτούτο Ουρολογικής Μονάδας ΓΠΠ/Μονάδα Παθολογικής Κλητικής ΓΝΝΟΑ -Η Σωτηρία-
• Ε.Λ.Ε.

Παθολογική Μονάδα ΓΠΠ/Μονάδα Παθολογικής Κλητικής ΓΝΝΟΑ -Η Σωτηρία-

ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΩΡΕΑΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Στις 16 Νοεμβρίου 2013 ημέρα Σάββατο και από τις 08:30 μέχρι τις 15:30 θα πραγματοποιηθεί η 2η Αγγειολογική Εκπαιδευτική Ημερίδα με τίτλο: Κατευθυντήριες Οδηγίες στην Διάγνωση και Θεραπεία της Χρόνιας Φλεβικής Θρόμβωσης, της Φλεβικής Θρόμβωσης και της Πνευμονικής Εμβολής. Η ημερίδα θα λάβει χώρα στο μεγάλο Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου 'Η ΣΩΤΗΡΙΑ' και απευθύνεται σε παθολόγους, χειρουργούς, πνευμονολόγους, αγγειοχειρουργούς, θωρακοχειρουργούς, αιματολόγους, καρδιολόγους, ογκολόγους, ακτινολόγους, νοσηλευτές, ειδικευόμενοι, φοιτητές και κάθε ειδικότητα που λίγο ή πολύ έρχεται σε επαφή με το φλεβικό σύστημα και τις παθήσεις του. Σας περιμένουμε με πολύ χαρά.

Πληροφορίες-Επιστημονικός Υπεύθυνος:

Ε.Π.Δημακάκος

Παθολόγος Αγγειολόγος

Ογκολογικής Μονάδας ΓΠΠ

Ο εκπληκτικός Robert Fulghum γεννήθηκε το 1937, και μεγάλωσε στο Waco του Texas. Στα νιάτα του εργάστηκε ως εκκαφεάς τάφρων (!!!), παιδί για εφημερίδες, καουμπόης σε ράντζο (βουκόκος), μπάρμαν και τραγουδιστής κάντρου. Μετά από το κολλέγιο και μια σύντομη καριέρα στην IBM, επέστρεψε στα θρανία για να ολοκληρώσει το μεταπτυχιακό του στη θεολογία. Για 22 χρόνια υπηρέτησε ως πάστορας σε μια ενορία στο Βορειοδυτικό Ειρηνικό. Κατά την ίδια περίοδο διδάσκει σχέδιο, ζωγραφική και φιλοσοφία στο Lakeside School στο Seattle. Ο Fulghum είναι επίσης καταξιωμένος ζωγράφος και γλύπτης. Τραγουδά και παίζει κιθάρα και τσέλο και υπήρξε ιδρυτικό μέλος του "The Rock Bottom Remainers" -μιας rock and roll μπάντας που αποτελείται από μουσικούς - συγγραφείς. Έχει τέσσερα παιδιά και εννέα εγγόνια. Μοιράζει τη ζωή του μεταξύ του Seattle της Washington, και της Κρήτης.

Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο του με τίτλο: "Όσα πραγματικά θα έπρεπε να ξέρω τα έμαθα στο Νηπιαγωγείο"

Εκδόσεις: ΛΥΧΝΟΣ
www.e-fungus.gr



ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΠΡΟΕΦΥΛΑΚΙΣΘΗ ΚΑΙ Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ "ΣΩΤΗΡΙΑΣ"

Κατόπιν εντάλματος του ανακριτού του Α' τμήματος κ. Τσαμπούλα συνελήφθη ο διευθυντής του φθισιατρείου "Σωτηρία" Ι. Παπατσώρης, κατηγορούμενος δια δωροληψίαν, πλαστογραφίαν και παράβασις καθήκοντος ως αναμεμιγμένος εις την υπόθεσιν της εισαγωγής φυματικών εις την "Σωτηρίαν" χωρίς να παρουσιάζουν απόλυτον ανάγκην και χωρίς να έχουν σειράν προτεραιότητας. Δια την ιδίαν υπόθεσιν είχε συλληφθεί και προφυλακισθεί προ μηνός και πλέον ένας ονόματι Ξυδάς, ο οποίος χρησιμοποιών πλαστά έγγραφα του Πολιτικού Γραφείου και σημειώματα ιδιαίτερων γραφείων υπουργών και βουλευτών, κατόρθωνε να εισάγη εις την "Σωτηρίαν" φυματικούς μη δικαιουμένους εισόδου, ενώ δεν ηδύναντο να εύρουν θέσεις οι βαρέως πάσχοντες και έχοντες σειράν προτεραιότητας. Από έκαστον εισερχόμενον ο Ξυδάς ελάμβανε μεγάλα χρηματικά ποσά. Εκ της πορείας των ανακρίσεων προέκυψαν στοιχεία ότι και ο Παπατσώρης εχρηματιζέτο μετά του Ξυδά και ούτω προεκλήθη η σύλληψις του. Ο Παπατσώρης μετά την απολογία του προεφυλακίσθη, ομοφωνούντων του αντιεισαγγελέως κ. Παπακαριά και του κ. ανακριτού, ανέκοψε δε το ένταλμα προφυλακίσεως ενώπιον του συμβουλίου πλημμελειοδικών. Το συμβούλιον θα συνέλθη αύριον δια να αποφανθή επί της ανακοπής. Εκτός των Ξυδά και Παπατσώρη συνελήφθησαν ως ενεχόμενοι και άλλοι, των οποίων δεν ανακοινώθησαν τα ονόματα.

Εφημερίδα Καθημερινή 15 Απριλίου 1951

Το Μέλλον

Γραμμένο το μελλούμενο βρίσκετε στο κιτάπι μη μου μιλάς για αγάπη δεν είναι μέσα στη γραφή

Είν' η πορεία δύσκολη ξέρω για που διαβαίνω και το καταλαβαίνω πολύ μικρές είναι οι χαρές.

Γι αυτό και 'συ μην προσπαθείς να μου αλλάξεις γνώμη δέξου τη συγνώμη στη χαραγμένη μου ζωή

Αν μ' αγριεάς απάντησε δώσε μου μια ελπίδα και βγές στο παραθύρι σου για να χαρώ που σ' είδα.

Να πάρω θέλω δύναμη από το χαμόγελο σου και να χαρώ πως νοιάζεται μια ψυχή για μένα.

Γιώργος Καππάτος

Νοσοκομειακό Πρωτάθλημα Αττικής 2013-2014



Τη Δευτέρα 21/10/13 ξεκίνησε το εργασιακό νοσοκομειακό πρωτάθλημα Αττικής 2013-2014. Ο πρωταθλητής ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ FC, θέλοντας να υπερασπιστεί τον περσινό του τίτλο, θα πρέπει και φέτος να έχει μια δυνατή ομάδα, προκειμένου να συναγωνιστεί εξίσου ανταγωνιστικούς αντιπάλους (ΣΩΤΗΡΙΑ, ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ, ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ κλπ.). Προβλέπεται να γίνει πάλι ένα δυνατό και ανταγωνιστικό πρωτάθλημα, με πολλές εκπλήξεις. Όλες οι νοσοκομειακές ομάδες έχουν ενισχυθεί σημαντικά με αξιολόγους και πρωτοκλασάτους παίκτες, νυν και πρώην ερασιτεχνικών κατηγοριών. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι θα γίνει ένα αξιοκρατικό πρωτάθλημα και ο καλύτερος να πάρει τον τίτλο. Σε δηλώσεις του ο προπονητής της ομάδος κ. Νίκος Βλάχος πιστεύει ότι και φέτος ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ θα ξανακάνει το νταμπλ. Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, που όπως και τις άλλες χρονιές, έτσι και αυτήν μάς βοήθησε οικονομικά και ηθικά ώστε να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ο Πρέεδρος και Αρχηγός της Ομάδος Σπύρος Πουρίκης

ΕΠΙΣΤΟΛΗ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητέ πρόεδρε, Ονομάζομαι Alessandro De Martino, είμαι Ζωγράφος - Καθηγητής Καλλιτεχνικών μαθημάτων και γεννήθηκα το 1964.

Είμαι πτυχιούχος Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας και για 25 χρόνια παραδίδω μαθήματα Ζωγραφικής σε Σχολεία, σε Συλλόγους, στο Πανεπιστήμιο Πατρών, σε Δημόσια ΙΕΚ, στον ΑΚΤΟ /Αθήνα, στον Όμιλο ΑΚΜΗ (για 15 χρόνια) καθώς και στην Σχολή Ζωγραφικής που λειτουργώ από το 1987.

Έχω πραγματοποιήσει σαράντα εκθέσεις ζωγραφικής σε όλη την Ελλάδα και εργάσθηκα ως Εικαστικός στο Επιστημονικό Μουσείο "Κέντρο Παιδείας Επιστημών" σχεδιάζοντας τα εκθέματα του Μουσείου.

Θα ήθελα με χαρά να σας προτείνω να συνεργασθούμε παραδίδοντας μαθήματα στα μέλη του τόσο δραστήριου Συλλόγου σας, σε όσους βέβαια το επιθυμούν, με ένα ελάχιστο κόστος των 2,5 ευρώ/μάθημα δηλαδή 10 ευρώ τον μήνα.

Ελπίζω στην συνεργασία μας, Με εγκάρδιους χαιρετισμούς,
Alessandro De Martino
e-mail:sandrodem@yahoo.com
www.alessandrodemartino.blogspot.com
Τηλ. 6946796750

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 το:

Ταξιδιωτικό Πρακτορείο Pyramis Intrnational

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
"Σοφία Σλήμαν"

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

Οικονομικά

Οκτωβρίου 2013

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
2.180,00 ευρώ	1.918,60 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	150,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	669,97 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	1.098,63 ευρώ

Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,
Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης
Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως
την ευθύνη των κειμένων τους

Ειμαρμένη

Παλίρροια φωνή στην άμπωτη
κυμάτων υπερήχων
αγνώριστη ηχώ της νοσταλγίας,
ύψωσε τη θλίψη σου
κατάρτι στον απόηχο της απουσίας.

Ανείπωτη διάθεση φυγής
σε παρασύρει
σε ασύμμετρη κλίμακα αναχώρησης.
Ακάλεστη απόγνωση της λέξης,
ήχοι πλάγιοι και άτεγκτοι,
δεινοί ταξιδευτές
του φόβου και της μέρας
που έσκυψε να αποφύγει την τροχιά της,
χωρίς συναίσθηση συνέχειας.

Τι μπορεί να κερδίσει τη σιωπή
Ποια στιγμή νικάει τον καιρό
Σταγόνα από κρύσταλλο σε θολή ειμαρμένη
http://dreaming06.blogspot.gr/2006/04/blog-post_09.html

Η όλη περί Ειμαρμένης αντίληψη των Στωικών περιγράφεται λακωνικά από μία μεταφράση του Κικέρωνα, την οποία διέσωσε ο Σενέκας:

"Εκείνον που θέλει, οι Μοίρες τον οδηγούν, εκείνον που δεν θέλει, τον σύρουν"

(dukunt volentem fanta, volentm trahunt)
<http://el.science.wikia.com/wiki/>

ΠΡΟΚΤΕΡ & ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ

P&G

Μαρούσι, 13 Οκτώβριος 2013

Προς
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "ΣΩΤΗΡΙΑ"

Αναγνωρίζοντας το κοινωνικό έργο που προσφέρετε και θέλοντας να βοηθήσουμε την προσπάθεια σας, έχουμε την ευχαρίστηση να σας στείλουμε 101 κιβώτια από τα προϊόντα μας.

Όλοι εμείς στην Πρόκτερ & Γκαμπλ, θεωρούμε χρέος μας να συμβάλλουμε στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής της κοινωνίας στην οποία δραστηριοποιούμαστε, προσπαθώντας να βοηθήσουμε στο μέτρο του δυνατού στην αντιμετώπιση των κοινωνικών αναγκών.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στις προσπάθειες σας.

Με εκτίμηση,
Ανισα Χαλιλά

ΠΡΟΚΤΕΡ & ΓΚΑΜΠΛ ΕΛΛΑΣ
Αγίου Κωνσταντίνου 49 Μαρούσι15124
Τηλ. 2108764000. fax 2108764100. www.pg.com

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Συνταξιούχος φιλόλογος, φίλη της "ΣΩΤΗΡΙΑΣ", προσφέρει δωρεάν ιδιαίτερα μαθήματα σε αδύνατους μαθητές δημοτικού-γυμνασίου, όπως και σε ενηλίκους που θέλουν να βελτιωθούν στην γραφή και ανάγνωση.

Χρυσάνθη

Εκδήλωση ενδιαφέροντος μέχρι 20 Νοεμβρίου στα τηλέφωνα και το e-mail του Συλλόγου μας.

Τηλ. 2107763638 - E-mail: info@sylfilon.gr

Τράπεζα Ρουχισμού

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάστηκε σοβαρό πρόβλημα στην Ιματιοθήκη του συλλόγου μας. Με τις πρώτες βροχές άρχισε να στάζει... Χάρη στις προσπάθειες του ζευγους Βιταλάκη, την βοήθεια της Τεχνικής Υπηρεσίας, των εθελοντική προσφορά εργασίας του κ. Βασίλη Παππά και την οικονομική συνδρομή του συλλόγου λήφθηκαν μέτρα προστασίας του αποθηκευμένου ρουχισμού. Για δύο διαδοχικές χρονιές περάστηκε μονωτικό υλικό στην περιοχή της ταράτσας που στεγάζεται η Τράπεζα Ρουχισμού, αλλά δεν ήταν αποτελεσματικό, γιατί η ολική επιφάνεια της ταράτσας είναι πολύ μεγάλη και τα νερά εύρισκαν τρόπο να λιμνάζουν κάτω από την μονωμένη περιοχή.

Η προσπάθεια ανεύρεσης άλλου χώρου από τον Διευθυντή της Τεχνικής Υπηρεσίας κ. Χρήστο Μιχαήλ δεν καρποφόρησε.

Μη βρίσκοντας λύση, ζητήσαμε από την Εταιρεία SIKA HELLAS ABEE να μας προμηθεύσει με έκπτωση κατάλληλα προϊόντα στεγανοποίησης. Μας κατέπληξε η προθυμία της. Επισκέφτηκε το χώρο ο κ. Μελισσοουργός, εκπρόσωπος της Εταιρείας και πρότεινε σας μοναδική λύση την στεγανοποίηση ολόκληρης της ταράτσας, επιφανείας περίπου 500τμ.

Ο προϋπολογισμός αγοράς μόνο των υλικών ήταν απαγορευτικός για τις δυνατότητες του ταμείου του Συλλόγου μας, ακόμα και με πολύ γενναία έκπτωση που ελπίζαμε.

Ύστερα από κάποιες μέρες μας ανακοίνωσε ο κ. Μελισσοουργός ότι η Εταιρεία SIKA HELLAS ABEE μας δωρίζει όλη την αναγκαία ποσότητα μονωτικού υλικού που χρειαζόμαστε.

Υπάρχουν ακόμα και στην Ελλάδα της "κρίσης" αλτρουιστικές κινήσεις που ξεπερνούν κάθε φαντασία.

Για αυτό Η ΕΛΛΑΔΑ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΑΘΑΙΝΕΙ.

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Αθήνα 10/10/13

ΘΕΜΑ: ΑΙΤΗΜΑ ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Προς SIKA HELLAS ABEE

Υπόψη Γενικής Διεύθυνσης Ελλάδος

Αξιότιμοι Κύριοι,

Ήταν συγκινητική η άμεση ανταπόκρισή σας στο αίτημά μας (υποβληθέν στις 12/09/2013) με την επίσκεψη, στους χώρους μας, του συνεργάτη σας κ. Μελισσοουργού, προκειμένου να μας προτείνετε την καλύτερη δυνατή εφαρμογή με το αντίστοιχο υλικό.

Ο Σύλλογος μας έχοντας ήδη οκτώ χρόνια "ζωής", διανύει, όπως όλοι στην ελληνική επικράτεια, τη δυσκολότερη περίοδο της δράσης του.

Έργο μας είναι η ενίσχυση και στήριξη αδύναμων οικονομικά ασθενών του Νοσοκομείου μας.

Τα έσοδά μας, προκύπτουν από τις συνδρομές και δωρεές των μελών μας, καθώς επίσης από τα δύο bazaar που διοργανώνουμε σε τακτικές περιόδους (Δεκέμβριο και Ιούνιο κάθε έτους) και καλύπτουν τις ανάγκες συνανθρώπων μας που απειλούνται με έξωση, χρειάζονται παροχή ρεύματος στα ιατρικά μηχανήματα που τους κρατούν στη ζωή, φαρμακευτική αγωγή που δεν καλύπτεται από ασφαλιστικούς φορείς λόγω χρεών, τρόφιμα και ειδη πρώτης ανάγκης κ.α..

Όσον αφορά στην ένδυσή τους, διατηρούμε ιματιοθήκη εντός των εγκαταστάσεων του Νοσοκομείου (ο χώρος μας έχει παραχωρηθεί από τη Διεύθυνση και συντηρείτε τεχνικά με έξοδα του Συλλόγου)

Λόγω της παλαιότητας του συγκεκριμένου κτιρίου, καλούμαστε κάθε έτος να προσπαθούμε να στεγανοποιήσουμε την ταράτσα του, αλλά τα περιορισμένα οικονομικά μας μάς οδηγούν σε ημίμετρα και λύσεις αναποτελεσματικές.

Έχοντας τη δική σας καθοδήγηση, γνωρίζουμε πλέον τη διαδικασία που θα έδινε λύση στο πρόβλημα στεγανότητας του χώρου, αλλά το κόστος υλοποίησης είναι απαγορευτικό καθώς θα έπρεπε να στερήσουμε από δεκάδες συνανθρώπους μας την βοήθειά μας οικονομικά.

Παίρνουμε το θάρρος, από το ανθρώπινο πρόσωπο που έδειξε μια εταιρεία του δικού σας κύρους, και αιτούμαστε τη δωρεάν διάθεση των προϊόντων σας προκειμένου να στεγανοποιήσουμε την ταράτσα του κτιρίου που στεγάζει την ιματιοθήκη μας, διαστάσεων περίπου 500 τ. μ. .

Γνωρίζοντας πως όλοι βιώνουμε μια σκληρή πραγματικότητα, ευελπιστούμε στην ανταπόκρισή σας, διαισθανόμενοι πως τα κτίρια εκτός από καλά υλικά στέκουν σε βάσεις από αγάπη και αλληλεγγύη.

Με εκτίμηση

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Η Γενική Γραμματέας
Σταματίνα Σπυράτου

Ο Πρόεδρος
Πέτρος Γαρζώνης



Με τα μάτια της ψυχής

Ένας ολόχρυσος ήλιος πλαγιάζει στο φρούδι του βουνού το τελευταίο χαμόγελο της μέρας αργοσβήνει. Μικρή παράταση της δίνει το κατακόκκινο ειδωλό του, που βάφει το δειλινό με τα άλικα χρώματα της πορφύρας, σκορπώντας αισιόδοξα μηνύματα. Όταν και αυτό πια χαθεί, οι μαβιές πινελιές και ανταύγειες γεμίζουν με γλυκιά μελαγχολία την ψυχή μας.

Ακολουθεί η νύχτα με τη μουντή παρουσία της. Απλώνεται γύρω το σκοτάδι, που μέσα του κρύβει το άγνωστο και το μυστηριώδες φέρνοντας ένα απαλό σφίξιμο στην καρδιά. Αδύναμος, προσπαθείς με τα μάτια της ψυχής να βυθιστείς στα μυστήρια της, να ανακαλύψεις αν είσαι μέρος τους, προσπαθώντας να κατασιγάσεις τα ερωτήματα και τις ανησυχίες που φωλιάζουν βαθιά μέσα σου. Η ματιά στρέφεται στον απροσπέλαστο ουράνιο θόλο. Παρήγορο το τρεμόσβημα των αστεριών. Ύστερα προς την ανατολή, όπου ένα απαλό αντιφέγγισμα όλο και δυναμώνει. Και να η κυρά Σελήνη πανσεληνος απόψε, καθώς υψώνεται μεγαλόπρεπη και μαγική, σε συνεπαίρνει. Μοιάζει παράθυρο στον ουρανό, ολόφωτο φιλιστρίνι, που το διαβαίνεις με τα μάτια της ψυχής. Περνάς αντίπερα, σε τόπους παραδείσιους φωτεινούς. Αφήνεις ό,τι βαραίνει την ψυχή σου, κι έτσι ανάλαφρη κι εξαγνισμένη γίνεται άξια για την αλήθεια, είναι έτοιμη για την αγάπη, να αγαπήσει όλους και όλα.

Τότε μόνον νιώθεις σα να διαχέεσαι, να γίνεσαι ένα με την αιώνια κοσμική ενέργεια και γαλήνη.

Φανή Βαλαμόντε

Ένα Ποτήρι με Νερό

Μία ψυχολόγος περπατούσε ανάμεσα στο κοινό της όση ώρα τους μιλούσε για την διαχείριση του άγχους.

Την στιγμή που ύψωσε ένα ποτήρι με νερό, όλοι σκέφτηκαν ότι θα έκανε την κλασική ερώτηση "είναι μισογεμάτο ή μισοάδειο;".

Αντί για αυτό όμως, εκείνη, με ένα χαμόγελο στο πρόσωπο της, έκανε την ερώτηση: "Πόσο βαρύ είναι ένα ποτήρι με νερό;".

Διάφορες απαντήσεις ακούστηκαν με διακύμανση από 100 ως 300 γραμμάρια.

Εκείνη απάντησε: "Το απόλυτο βάρος του δεν έχει σημασία. Εξαρτάται από το πόση ώρα το κρατάμε. Αν το κρατήσω για ένα λεπτό, δεν είναι πρόβλημα. Αν το κρατήσω για μία ώρα, θα μου πονέσει ο ώμος. Αν το κρατήσω για μία ημέρα, θα μου διπλώσει ο ώμος μου και θα παραλύσω."

Σε κάθε περίπτωση, το βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο περισσότερο το κρατήσω τόσο πιο βαρύ θα γίνεται."

Και συνέχισε: "Τα άγχη και οι ανησυχίες στη ζωή είναι ακριβώς όπως αυτό το ποτήρι νερό. Αν τα σκέφτεστε λίγο δεν θα συμβεί τίποτε. Αν τα σκέφτεστε κάπως παραπάνω, θα αρχίζουν να σας ενοχλούν. Και αν τα σκέφτεστε συνεχώς, θα αισθανθείτε παράλυτοι - ανίκανοι να κάνετε οτιδήποτε".

Να θυμάσαι να αφήνεις το ποτήρι κάτω.

<http://www.goodliving-happylife.com/mommy-dearest.html>

Δέκα ψέματα που θεωρούμε ότι είναι αλήθεια.

1. Μόνος σημαίνει μοναξιά

"Μόνος" δεν σημαίνει πάντα μοναξιά, και "σχέση" δεν σημαίνει πάντα ευτυχία. Το να είσαι μόνος δεν προκαλεί τόσο πολύ μοναξιά όσο μια λάθος σχέση. Αν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά, κάντε ένα διάλειμμα και περάστε λίγο χρόνο με τον πιο σημαντικό άνθρωπο - τον εαυτό σας. Ψάξτε πρώτα μέσα σας. Εκτιμήστε πόσο μεγάλη αξία έχει ο εαυτός σας. Και την επόμενη φορά που θα βρεθείτε σε μια σχέση που βουλιάζει, θα είστε έτοιμοι να κολυμπήσετε με ασφάλεια.

2. Η ευτυχία έρχεται όταν έχετε ό,τι επιθυμείτε

Το να είναι κάποιος ευτυχισμένος, δεν σημαίνει ότι δεν επιθυμεί περισσότερα, αλλά μπορεί να σημαίνει ότι είναι ευγνώμων για αυτά που έχει και επιπλέον αναμένει τα καλά που θα έρθουν. Κάποιες φορές είμαστε τόσο απασχολημένοι στην προσπάθεια να πετύχουμε κάτι μεγάλο, που αδυνατούμε να παρατηρήσουμε τα μικρά πράγματα που δίνουν την μαγεία της ζωής. Εκτιμήστε την αξία όλων αυτών που έχετε. Αυτές είναι 'οι παλιές καλές μέρες' που θα αναπολείτε τα επόμενα χρόνια!

3. Ο πόνος είναι κάτι που μπορείτε να δείτε

Ποτέ μην υποτιμάτε τον πόνο που κρύβει ο κάθε συνάνθρωπος σας. Αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, όλοι έχουν προβλήματα και όλοι δίνουν τον προσωπικό τους αγώνα. Απλώς μερικοί άνθρωποι είναι καλύτεροι στο να κρύβουν τα προβλήματα τους. Δεν μπορείτε να ξέρετε τι συμβαίνει πίσω από τις κλειστές πόρτες. Οι εύκολες κρίσεις είναι μια περιττή σπατάλη χρόνου και ενέργειας. Αν έχετε χρόνο να κατακρίνετε τους άλλους ανθρώπους, τότε έχετε πολύ διαθέσιμο χρόνο. Αξιοποιήστε τον κάνοντας κάτι πιο ουσιαστικό

4. Η ζωή μπορεί να είναι όπως επιθυμούμε

Τελικά είναι οι δικές μας σκέψεις που μας πληγώνουν. Απλά συναισθανόμενοι ειλικρινά τα συναισθήματα μας, μπορεί να αποδειχτεί πολύ θεραπευτικό. Έχουμε πάντα την ελευθερία να επιλέξουμε πώς θα ανταποκριθούμε σ' αυτά που μας φέρνει η ζωή. Ξεχάστε πως φαντάζεστε ότι θα έπρεπε να είναι η ζωής σας, και αποδεχτείτε την πραγματική ζωή. Αλλάξτε ότι μπορείτε να αλλάξετε, αλλάξτε τις σκέψεις σας σχετικά με το τι δεν μπορείτε να αλλάξετε, και προχωρήστε μπροστά.

5. Υποτίθεται ότι πρέπει να είμαστε και να λειτουργούμε με συγκεκριμένο τρόπο

Όταν σταματήσουμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλες εκδοχές του εαυτού μας, πραγματικές ή φανταστικές, και όταν σταματήσουμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους ανθρώπους, πραγματικούς ή φανταστικούς, τότε θα βρούμε πραγματική εσωτερική γαλήνη.

Πολυκατοικία για αστέγους Ανάγκη για προσφορά

Στην οδό Μπουμπουλίας 36, στο Μουσείο, ξεκινά να λειτουργεί, με ιδιωτική πρωτοβουλία, μια πολυκατοικία που θα φιλοξενήσει τουλάχιστον 15 οικογένειες αστέγων.

Υπάρχει ανάγκη για οικιακό εξοπλισμό (κρεβάτια, κουζίνα, πετσέτες, σεντόνια κλπ), μεταχειρισμένα, αλλά σε καλή κατάσταση.

Όποιος θέλει να βοηθήσει μπορεί να επικοινωνήσει με την κα Βέρα Μεσσήνη.

Τηλ.: 6944529624 και 2106727250

6. Μόνο λίγοι προνομιούχοι έχουν τη δυνατότητα να ζήσουν μια υπέροχη ζωή

Αν κάθε πρωί λέτε όταν ξυπνάτε "Ναι, σήμερα πρόκειται να είναι μια σπουδαία μέρα." Και κάθε απόγευμα, μπορείτε να βρείτε ένα λόγο για να πείτε "Ναι, σήμερα είναι μια σπουδαία μέρα". Και κάθε βράδυ έχετε ένα λόγο να πείτε "Ναι, σήμερα ήταν μια σπουδαία μέρα". Τότε μια μέρα, μετά από πολλά φεγγάρια, όταν θα κάνετε ανασκόπηση της ζωής σας θα χαμογελάστε και θα πείτε "Ναι, έχω ζήσει μια υπέροχη ζωή."

7. Οι δύσκολες μέρες είναι περιττές

Κάποιες φορές τα πράγματα μπορεί να πάνε άσχημα, πριν αρχίσουν να πηγαίνουν καλά. Κάποιες φορές θα πρέπει να απομακρύνουμε τους λάθος ανθρώπους, πριν έρθουν κοντά μας οι άνθρωποι που θέλουμε. Κάποιες φορές θα πρέπει να αισθανθούμε αδύναμοι, ώστε να αντιληφθούμε πως είναι να είμαστε πραγματικά ισχυροί. Κάποιες φορές θα πρέπει να αισθανθούμε το έδαφος να υποχωρεί από τα πόδια μας, για να διαπιστώσουμε τελικά ότι δεν πρόκειται να συντριβούμε. Κάποιες φορές θα πρέπει να συναντήσουμε πολλούς ανθρώπους που μας αρέσουν, πριν να βρούμε αυτόν που θα αγαπήσουμε. Θα πρέπει να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τα άσχημα, αναγνωρίζοντας ότι τελικά αποτελούν μια χρήσιμη διδακτική εμπειρία.

8. Αν είσαι "δυνατός", δεν αισθάνεσαι πόνο

Στην πραγματικότητα, οι "δυνατότεροι" άνθρωποι είναι αυτοί που αισθάνονται τον πόνο, τον αποδέχονται, μαθαίνουν από αυτό, και καταφέρνουν να τον ξεπεράσουν. Έχει να κάνει με το θάρρος να ζητήσετε ένα time-out, να αφήσετε να κυλήσει ένα δάκρυ, να ανασυγκροτηθείτε, και στη συνέχεια να επιστρέψτε στο ρινγκ για να αγωνιστείτε όπως ποτέ δεν έχετε αγωνιστεί στο παρελθόν.

9. Το λέω χωρίς να το πιστεύω

Νιώστε την αγάπη πριν πείτε "Σ' αγαπώ". Νιώστε την ευγνωμοσύνη πριν πείτε "Ευχαριστώ". Νιώστε την ταπεινότητα πριν πείτε "Λυπάμαι". Νιώστε την απελευθέρωση πριν πείτε "Σε συγχωρώ". Αν νιώθετε πραγματικά κάτι πριν το πείτε, χρειάζονται λιγότερα λόγια για να το εκφράσετε και στοχεύετε καλύτερα στην καρδιά του άλλου.

10. Το να ονειρεύεσαι είναι χάσιμο χρόνου

Τα μεγαλύτερα δώρα είναι άορατα για τα μάτια, αλλά τα αισθάνεται βαθιά η καρδιά. Αυτό που μπορούμε να δούμε δεν είναι πάντα η πλήρης εικόνα. Η φαντασία μας επιτρέπει να δούμε τι βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια - να μορφοποιήσουμε την πλήρη εικόνα με δεδομένα που δεν είναι ορατά στο μάτι. Κάπου, κάτι πολύ όμορφο σας περιμένει να το βρείτε, απλώς πρέπει να ονειρευτείτε αρκετά ώστε να το ανακαλύψετε.

<http://antikleidi.com/2013/06/19/10-lies-were-tricked-into-believing/>

Τρεις Συμβουλές που Σώζουν

- Μην υπόσχεσαι όταν είσαι χαρούμενος,
- Μην απαντάς όταν είσαι θυμωμένος και
- Μην αποφασίζεις όταν είσαι λυπημένος.

Η διαφωνία του Κόρακα με τον Τεισία

Ο Τεισίας ήταν μαθητής του φημισμένου εξίσου ρητοροδιδάσκου και πολιτικού Κόρακα, που είχε διακριθεί τον πέμπτο αιώνα στις Συρακούσες, ως έξοχος δικανικός ρήτορας. Χαρακτηριστική της ρητορικής δεινότητας των δύο ρητόρων, μαθητού και δασκάλου ήταν η εξής ιστορία, που διηγούνταν στις Συρακούσες. Όταν ο Τεισίας ήταν νεαρός ακόμη, επισκέφθηκε τον Κόρακα και του ζήτησε να του μάθει την τέχνη της ρητορικής. Όμως επειδή ακόμη κι αν πουλούσε όλη του την περιουσία δεν θα έφτανε να πληρώσει ούτε τα μισά διδάκτρα συμφώνησαν ότι θα τον πλήρωνε, όμως, μόνο αν τον έκανε καλό ρήτορα και κέρδιζε την πρώτη του δίκη στο δικαστήριο. Ο Κόρακας δέχτηκε. Ο Τεισίας έγινε, μετά τετραετή διδασκαλία, εξαιρετος πράγματι ρήτορας, αλλά δεν ανελάμβανε να συνηγορήσει σε δικαστήριο, για να αποφύγει την πληρωμή. Ο Κόρακας αναγκάστηκε να καταγγείλει το μαθητή του στα δικαστήρια. Πολύς κόσμος συγκεντρώθηκε τότε σ' αυτή τη δίκη, για να παρακολουθήσει τη μονομαχία ανάμεσα σε δάσκαλο και σε μαθητή.



Ας διαβάσουμε την επιχειρηματολογία και των δύο:

Ο Κόρακας εξήγησε στους δικαστές τη συμφωνία, που είχε κάνει με τον Τεισία και τέλειωσε με αυτά τα λόγια: "Και τώρα, ω δικαστές, αποφασίστε. Σας ειδοποιώ όμως, πως μου είναι αδιάφορο τι απόφαση θα βγάλετε. Γιατί είτε τον καταδικάσετε τον Τεισία είτε τον αθώωσετε, εγώ τα λεφτά μου θα τα πάρω"! Οι δικαστές του ζήτησαν να εξηγήσει. Ο Κόρακας συνέχισε: "Αν το δικαστήριο αποφανθεί, πως οφείλει να με πληρώσει ο μαθητής, σύμφωνα με την απόφασή του, θα με πληρώσει φυσικά. Αν όμως αποφασίσετε, πως δεν υποχρεούται να με πληρώσει, τότε ο μαθητής μου θα έχει κερδίσει την πρώτη του δίκη, οπότε, με βάση τη συμφωνία μας, οφείλει να με πληρώσει". Οι δικαστές έμειναν έκπληκτοι. Αλλά ανέβηκε τότε στο βήμα ο νεαρός Τεισίας και είπε: "Και εγώ αδιαφορώ για την απόφαση του δικαστηρίου. Γιατί ότι και αν αποφασίσετε, δεν οφείλω καμιά πληρωμή". Στην νέα έκπληξη των δικαστών ο Τεισίας συνέχισε: "Αν το δικαστήριο, δηλαδή, αποφασίσει να μην πληρώσω το δάσκαλο, τότε δεν θα τον πληρώσω φυσικά. Αν όμως αποφασίσετε πως πρέπει να τον πληρώσω, τότε θα έχω χάσει την πρώτη μου δίκη, οπότε, κατά τη συμφωνία μας, δεν του οφείλω πληρωμή"! Οι δικαστές, μη ξέροντας ποιόν να πρωτοθαυμάσουν, το δάσκαλο ή το μαθητή είπαν τότε την παροιμιώδη έκτοτε φράση: "Εκ κακού κόρακος κακόν ωδόν".

(Σύμφωνα με άλλες - μη έγκυρες - πληροφορίες οι δικαστές τελικά διέταξαν τον Ξυλοδαρμό και των δύο αντιδίκων, γιατί τους τρέλαναν!)
<http://antikleidi.com/2013/05/27/korakas-tisias/>

Ετυμολογία της λέξης ΕΛΛΑΣ

Η λέξη ΕΛΛΑΣ αποτελείται από δύο συλλαβές, ΣΕΛ και ΛΑΔ.

Η ρίζα ΣΕΛ σημαίνει κάτι το φωτεινό και παρόμοια τις λέξεις ΣΕΛ-ΑΣ (=λάμψη), ΣΕΛ-ΗΝΗ. ΛΑΔ είναι το αντίστοιχο της αγγλικής και άλλων γλωσσών LA(n)D που σημαίνει γη, χώρα, πατρίδα.

ΣΕΛ-ΛΑΔ-Σ = ΕΛΛΑΣ λοιπόν σημαίνει χώρα του φωτός.

Το αρχικόν Σ έγινε δασύ πνεύμα και η λέξη είναι τριτόκλιτη, η ΕΛ-ΛΑ-Σ της ΕΛ-ΛΑΔ-ΟΣ (από τη γενική πτώση βρίσκεται το θέμα των λέξεων).

Η συλλαβή ΛΑΔ (=τόπος, περιοχή) διασώθηκε και σε άλλες λέξεις. Όπως ΚΟΙ-ΛΑΔ-Σ, η κοιλάς της κοιλάδος, ΚΟΙ από το κοίτη, ΚΟΙ-ΛΑΔ= περιοχή της κοίτης του ποταμού. ΠΑΛ-ΛΑΔ-Σ, η Παλλάς, της Παλλάδος.

(Όσοι αρέσκονται στην ετυμολογία θα βρουν και άλλες λέξεις).

Του καθηγητή Σταύρου Θεοφανίδη.

Οι Ελιές της Σωτηρίας



Πέρσι, με πρωτοβουλία του Συλλόγου μας και τη συνδρομή του Γεωπόνου Άρη Σταρτάκου, έγινε "μάζεμα" ελαιοκάρπου από τα δέντρα του Νοσοκομείου μας. Βοήθησαν εργαζόμενοι αλλά και εθελοντές και τα 35 κιλά λάδι που συλλέχθηκαν, διατέθηκαν στο Χριστουγεννιάτικο Bazaar του Συλλόγου μας. Έτσι με αυτό τον τρόπο καταφέραμε το πολύτιμο αυτό προϊόν, να ωφελήσει τους ανήμπορους ασθενείς μας. Φέτος, σας καλούμε ξανά να συμμετάσχετε το **Σάββατο 30 Νοέμβρη** και την **Κυριακή 1 Δεκεμβρίου** στη φετινή συγκομιδή ώρα 9:00 πμ στο κτήριο Γραφείου Κίνησης). Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών θα μεταφερθεί η δράση για το επόμενο Σαββατοκύριακο. Με τη μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή σας, ευελπιστούμε να αυξήσουμε την προσφορά μας στους ασθενείς μας.

Δηλώστε συμμετοχή

Στο Σύλλογο 2107763638 Δευτέρα και Πέμπτη 11-3 (κα Δημητρούλακη) ή καθημερινά στο 210 7763149 (κα Σπυράτου) και στο 210 7763137 (κα Δούσου).

Η Τελειότητα των Αριθμών...

Πολλαπλασίασε το νούμερο των παπουτσιών σου επί 5. Πρόσθεσε 50.

Πολλαπλασίασε επί 20. Πρόσθεσε 1013 Αφαίρεσε από το αποτέλεσμα τη χρονία που γεννήθηκες.

Προκύπτει ένας τετραψήφιος αριθμός.

Τα 2 πρώτα ψηφία είναι το **νούμερο των παπουτσιών** σου και τα 2 επόμενα, η **ηλικία** σου.

<http://perierga.gr>



Για όλα τα προβλήματα υπάρχει λύση!

Ένας χωρικός πάει για ψώνια στο χωριό, αλλά χαλάει το αυτοκίνητό του και αναγκάζεται να το πάει για επισκευή στο συνεργείο της περιοχής. Όμως, επειδή η επισκευή δεν μπορεί να γίνει την ίδια μέρα, αποφασίζει να γυρίσει σπίτι του με τα πόδια. Το πρόβλημά του είναι πώς θα κουβαλήσει τα πράγματα, που αγόρασε δηλ. 5 κιλά μπογιά, έναν άδειο κουβά, 2 κότες και μια χήνα. Ενώ προβληματίζεται τον πλησιάζει μια γριούλα που όπως φαίνεται έχει χαθεί...



- "Μήπως μπορείτε να μου πείτε, πως θα πάω στην οδό Άρεως 22," ρωτάει εκείνη.

- Βέβαια το αγρόκτημα μου είναι εκεί κοντά, ελάτε μαζί μου. Το πρόβλημα μου είναι πως θα κουβαλήσω τα ψώνια μου..."

- Απλούστατο λέει η γριούλα. Βάλτε το κουτί της μπογιάς μέσα στον άδειο κουβά και πιάστε τον με το ένα χέρι, πιάστε την χήνα με το άλλο χέρι και βάλτε από μία κότα σε κάθε μασάλη. Ο χωρικός εντυπωσιάστηκε, την ευχαρίστησε για την ιδέα, συνέχισαν μαζί. Σε κάποια στιγμή, ο χωρικός πρότεινε να κόψουν δρόμο. Οπότε η γιαγιά του λέει:

- "Α από εκεί είναι ερημιά. Ποιος με διαβεβαιώνει ότι καθοδόν δεν θα με στριμώξετε, και αφού μου σηκώσετε το φουστάνι, θα μου κάνετε ίνας Θεός ξέρει..."

Και ο χωρικός χωρίς να θέλει να την προσβάλλει της απαντάει:

- "Θεέ και Κύριε, πως θα μπορούσα να σας κάνω τέτοιο πράγμα, αφού μεταφέρω 5 κιλά μπογιά, 2 κότες, μια χήνα; Θα χάσω τα πτηνά μου"

- "Απλούστατο: θα ακουμπήσετε κάτω τη χήνα, θα την καλύψετε με τον άδειο κουβά, θα βάλτε από πάνω το κουτί της μπογιάς και εγώ θα κρατάω τις κότες..."

http://kaneplaka.blogspot.gr/2012/12/blog-post_20.html

Μηλόπιτα Βόλου

Υλικά

- 1 φλιτζάνι Φυτίνη
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια φαρινάτ
- 4 αυγά
- 4 κ.σ. γάλα
- 1 φλ. Μαρμελάδα βερίκοκο
- 4 μήνα
- Κανέλα, λίγο κονιάκ



Εκτέλεση

Δουλεύουμε το βούτυρο. Προσθέτουμε τα αυγά και τη ζάχαρη, ρίχνουμε το γάλα, το φαρινάτ λίγο-λίγο βουτυρώνουμε ένα ταψάκι ή φόρμα που ανοίγει και ρίχνουμε το μίγμα. Βάζουμε τα μήλα σε χοντρές φέτες κομμένα, τα πασπατίζουμε με ζάχαρη και κανέλα. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Όταν ψηθεί η μηλόπιτα, ζεσταίνουμε την μαρμελάδα με το κονιάκ να γίνει σιρόπι και τη βάζουμε από πάνω πριν κρυώσει. Πρέπει να είναι και τα δύο ζεστά.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Νίκη Νικολοπούλου

Επισκεφθείτε

το 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.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Σκοπός του Συλλόγου είναι :

- Αφιλοκερδής και εθελοντική βοήθεια
 - Οικονομική ενίσχυση
 - Ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη
 - Συμπράταση
-
- Σε πρόσωπα με σοβαρά προβλήματα υγείας που είναι:
 - Νοσηλευόμενα ή περιθαλιόμενα στο ΝΝΘΑ
 - Άτομα που εργάζονται στο Νοσοκομείο μας
 - Μέλη οικογενειών τους που χρήζουν οικονομικής ή ψυχολογικής στήριξης



Sika Hellas ABEE

Η εταιρεία Sika Hellas ιδρύθηκε ως θυγατρική της Sika Ελβετίας το 1995. Στα λίγα αυτά χρόνια η Sika Hellas τοποθετήθηκε στις πρώτες επιλογές του Έλληνα τεχνικού για την επίλυση ειδικών προβλημάτων.

► Περισσότερα

100 Χρόνια Sika

Η Sika, ξεκινώντας από την Ελβετία το 1910, έχει κατορθώσει με την παρουσία της σε περίπου 71 χώρες με 80 περίπου θυγατρικές εταιρείες να θεωρείται από τις πιο σημαντικές εταιρείες στο κλάδο των ειδικών υλικών για την κατασκευή έργων πολιτικού μηχανικού. ► Περισσότερα

Κοινωνική Δικτύωση

Η κοινωνική δικτύωση της Sika συνδυάζει τις παγκόσμιες κοινωνικές δραστηριότητες που δημοσιεύονται σχετικά με την εταιρεία. ► Γίνετε μέλη μας και δείτε τα τελευταία νέα και πληροφορίες της Sika.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΑΡ 2013

ΣΤΙΣ 17 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2013
ΚΑΙ ΩΡΕΣ 10.30 - 17.00

ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

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

Τα έσοδα θα καλύψουν ανάγκες ασθενών
του Νοσοκομείου μας

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

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



ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΣΥΝΔΕΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΕΙΟ ΨΥΧΟ-ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ

2^Η

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ
ΗΜΕΡΙΔΑ
ΨΥΧΟ-ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ

Παρασκευή 22 /11/2013
Ώρα 9:30 - 14:00

Κεντρικό Αμφιθέατρο
ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»
Μεσογείων 152, Αθήνα

Υπό την αιγίδα των :
Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία
Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Είσοδος ελεύθερη

