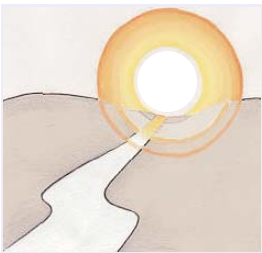


Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Η Ανάσταση



Δεν μπορώ να κατανοήσω αναλογικά το μέγα μυστήριο της Αγίας Ανάστασης του Κυρίου, παρά μόνο σαν τον ιερό γάμο της εξαγνισμένης προσωπικότητας με το Θείο

φως που καίει στην καρδιά του καθενός μας. Ένα προσωπικό μυστήριο που επιτυγχάνεται με συνειδητή αναζήτηση, συνεχή προσπάθεια και ακόρεστο πόθο ένωσης με την πνευματική μας καταβολή που κάνει το άνθρωπο άγγελο επί της Γης.

Έχω την αίσθηση ότι αναγνώρισα αναστημένους ανθρώπους (που είχα την τύχη και την τιμή να συναντήσω) στα πρόσωπα κάποιων πατέρων στο Άγιο Όρος που ακτινοβολούσαν αγάπη και άγγιζαν τις καρδιές των ανθρώπων με τα σοφά τους λόγια.

Είναι αποδεδειγμένα εφικτό. Το έδειξε με τη Ζωή Του. Είναι στο χέρι του καθενός μας η φροντίδα του ναού που φιλοξενεί το Πνεύμα που μας δωρήθηκε, για να λάμψει μέσα μας το Θείο Φώς.

Καλή Ανάσταση

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα



Ερημοκλήσι

Γραφικό, μικρούτσικο εκκλησάκι, εκεί στη θάλασσα κοντά πως ανακούφισες λιγάκι τη φορτωμένη μου καρδιά!

Πίσω σου ένα λιμανάκι, μέσα σου Άγια Σιωπή... έκαιγε ένα καντηλάκι, κι' έγιν' η Προσευχή σωστή.

Λίγες εικόνες εκεί στην άκρη, ο Άγιος Σπυριδωνας Θαυματουργός! Δονεί η συγκίνηση, κυλά το δάκρυ, πέφτω γονατιστή εμπρός.

Κάμε ΧΡΙΣΤΕ μου, λίγη... να... τόση! Αγιοσύνη ν'άχω κι' εγώ, απ' τους Αγίους ΣΟΥ, μικρή μια δόση, να πάρω μόνον για το καλό.

Σαν την γλυκύτατη Άγια Μαρίνα, να σπρώξω το κακό μακρυά... να 'ναι στο διάβα μας όλα εκείνα π' ονειρευτήκαμ' από παιδιά!

Σώπασα... έσκιμα... μπροστά η προσευχή μου έγιν' εντός! και ξαφνικά, στα σιωπηλά, μέσα μου άστραψ' ένα... Φως!



Έλλη Σπ. Γαρζώνης

Caminante, no hay el camino. Se hace el camino al andar*

Για μικρό χρονικό διάστημα, αγαθή τύχη μου έδωσε την ευκαιρία να εργαστώ στο χώρο του Π.Γ.Ν.Ν.Θ.Α. Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικές από τις εντυπώσεις που μου προκάλεσε η εμπειρία αυτή.

Με την πρώτη προσέγγιση ο χώρος γοητεύει, αφοπλίζει. Το φυσικό τοπίο ξαφνιάζει μέσα στον αστικό ιστό σε συνδυασμό με τα μαγευτικά -έστω κι ερεπιτωμένα- παμπάλαια κτίρια που αναδίδουν οσμή αρχοντική ενώ αβίαστα αφηρούνται τι έζησε τον 20^ο αιώνα η Ελλάδα - και τι ζει τον 21^ο...

Κι ύστερα ξεδιπλώνει μια επιμέρους ιστορία: αυτή της αρχιτεκτονικής, με τέτοια ποικιλία τεχνολογιών που σπάνια έχει κανείς τη δυνατότητα να δει συγκεντρωμένες στο ίδιο μέρος. Όλα συντίθενται στην πρόκληση υποβλητικής ατμόσφαιρας και πρωτόγνωρης μαγείας.

Στη συνειδητοποίηση του μεγαλείου του χώρου συνέτεινε αποφασιστικά η παράθεση αποσπασμάτων των ιστορικών περιόδων κατασκευής των κτιρίων του Νοσοκομείου σε πολλά τεύχη της Εφημερίδας σας: είναι σχεδόν όλα προϊόντα δωρεάς -δωρεάς χρήματος αλλά και ψυχής, δωρεάς εκ μέρους του συνόλου του λαού αλλά και μεμονωμένων ευεργετών. Στις μέρες μας, όπως είχα την ευκαιρία να διαπιστώσω, η παράδοση της δωρεάς διασώζεται με κάθε τρόπο στο Νοσοκομείο στο οποίο εσείς έχετε αφιερώσει πλείστο μέρος της κοινωνικής σας εθελοντικής συνεισφοράς. Παρέχοντας αφειδώς το χρόνο, την εργασία αλλά κυρίως τις ιδέες σας, έχετε καταστεί η εμπροσθοφυλακή της δημόσιας προβολής του έργου που πραγματοποιείται στο Σωτηρία.

Γιατί πέρα από τη διάχυτη σαγήνη του χώρου, υπάρχουν οι άνθρωποι - και οι Άνθρωποι. Οι εργαζόμενοι στο Νοσοκομείο που μ' εντυπωσίασαν με την ειλικρίνεια της προσφοράς, τη δοτικότητα, το

αίσθημα της αλληλεγγύης στις παρούσες δυσχερείς συνθήκες - με λίγα λόγια, τώρα, που έχει περισσότερο νόημα να στεκόμαστε κοντά ο ένας στον άλλο. Είχα την τύχη να ζήσω από κοντά το γνήσιο ενδιαφέρον τους για την αξιοπρέπεια και την ίαση των ασθενών, και να συμμεριστώ την ανθρωπιστική τους οπτική.

Ως επιστέγασμα όλων των παραπάνω, εκτιμώ ότι αναδύεται ο Σύλλογός σας. Είστε εσείς, που νοιάζεστε. Για το Νοσοκομείο, για τους ασθενείς, για τους συγγενείς, για τη διαφύλαξη του φυσικού τοπίου και των ανθρώπινων δημιουργιών, τη διάσωση της μνήμης του παρελθόντος αλλά και την προοπτική του μέλλοντος. Κι όλ' αυτά με τους δικούς σας τρόπους, με όσα επινοείτε κάθε φορά με πρωτοπόρα έμπνευση - αυτό αφορά και η παροιμία του τίτλου.

Θαρρώ εσείς κρατάτε ζωντανή την ψυχή της Σωτηρίας και ευελπιστώ ειλικρινά να καταστεί το έργο σας γνωστό σε πολύ ευρύτερο κοινό.

Σας γράφω αυτά τα λίγα, επειδή αισθάνομαι πως ήταν για μένα προνόμιο που σας γνώρισα, μια εμπειρία έμπληη χρωμάτων και μαζί μια μαθητεία στην αγάπη, την υπομονή, την ταπεινότητα, την αλληλεγγύη, τη δημιουργικότητα. Να είστε όλοι καλά, χαρούμενοι και να συνεχίζετε! Σας ευχαριστώ για όλα, και σας αφήνω με την πεποίθηση πως θα ξαναβρεθούμε σ' αυτούς τους νέους δρόμους που φτιάχνετε προχωρώντας.

Με τις πιο θερμές ευχές μου για ακόμα περισσότερη δύναμη και αντοχή και φωτεινή παρουσία.

Έλενα Βαφειάδου

* "Διαβάτη, δρόμος δεν υπάρχει. Το δρόμο τον φτιάχνεις προχωρώντας".

Ισπανική παροιμία, αντληθείσα από το έργο του ποιητή Αντόνιο Ματσάδο (1875-1939), "Proverbios y cantares XXIX", Campos de Castilla.



Όσο γυρίζει ο χορός ο κύκλος μεγαλώνει

Για άλλη μια φορά η Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Νοσοκομείου Σωτηρία, μαζί με τους χοροβάτες μας ταξίδεψαν στις ρίζες του τόπου μας.

Στο Νοσοκομείο μας, υπάρχει Ομάδα Παραδοσιακών χορών της "Σωτηρίας", που εδώ και 10 χρόνια υπό την καθοδήγηση του δασκάλου Δημήτρη Ζέρβα, βάζει το λιθαράκι της στη διατήρηση της ελληνικής παράδοσης.

Φέτος, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στις 23.3.2014 στο Αμφιθέατρο του Αμερικάνικου Κολλεγίου Αθηνών με τη συμμετοχή και της ομάδας των "Χοροβατών" και την συμπαράσταση του Συλλόγου μας και του του Συλλόγου Εργαζομένων του Νοσοκομείου μας. Η είσοδος ήταν ελεύθερη.

Όσο γυρίζει ο χορός ο κύκλος μεγαλώνει



Φίλες και φίλοι μας, Καλησπέρα!

Σας καλωσορίζουμε και φέτος στην καθιερωμένη πιά παράσταση, που διοργανώνουμε η Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Νοσοκομείου Σωτηρία, με τους σταθερούς συμπαραστάτες μας τους Χοροβάτες.

Αν κάποιος επισκεφθεί σήμερα το "Σωτηρία", θα δει, βέβαια, ότι εκεί υπάρχει μία πλήρης δραστηριότητα ενός Νοσοκομείου, με αρρώστους, γιατρούς, νοσηλεύτες κ.λ.



Αν όμως επιμείνει και είναι κάπως παρατηρητικός, θα διαπιστώσει ότι κάπου εκεί, στο αμφιθέατρο, λειτουργεί ένα "Σχολείο". Ένα πραγματικό σχολείο, με τάξεις, μαθήματα και έναν δάσκαλο, που με τη βαθεία του γνώση, τις εμπνεύσεις και την ακούραστη προσπάθειά του, ενορχηστρώνει τα πάντα. Είναι ο δάσκαλός μας ο Δημήτρης Ζέρβας, που με το ακόρεστο πάθος του για την παραδοσιακή μου-



σική και τους παραδοσιακούς χορούς, έχει κατορθώσει να εμπνεύσει ένα πολυάριθμο σύνολο από "μαθητές" του, που υλοποιούν τις ατέλειωτες ιδέες του. Το αμφιθέατρο του νοσοκομείου μας, πλέον, ασφυκτικά, δεν μας χωράει.

Και επειδή σήμερα η οικονομική διάσταση των πραγμάτων έχει αποκτήσει πρόσθετη σημασία, σημειώστε ότι η πολύπλευρη και πολυέξοδη δραστηριότητα της Ομάδας στηρίζεται πιά μόνο στις δικές της δυνάμεις, χωρίς να επιβαρύνει τρίτους.

Πέρυσι, εδώ, είχαμε ανακοινώσει ότι η Ομάδα Παραδοσιακού Τραγουδιού είχε αρχίσει την προσπάθεια εγγραφής ενός CD με διαλεχτά παραδοσιακά τραγούδια. Σήμερα, μέρα-σταθμός και μεγάλης χαράς για μας, το CD πρωτοβγαίνει στον αέρα και υπάρχει, όπως ίσως είδατε, στην είσοδο του Θεάτρου, όπου υπάρχει επίσης ένα εκπληκτικό Λεύκωμα με παραδοσιακές φορεσιές, δημιούργημα των Χοροβατών. Αξίζει να τα προμηθευτείτε και τα δύο.

Φέτος, σκεφθήκαμε να βοηθήσουμε εκείνους που πασχίζουν να απαλύνουν, με τη

δράση τους, τον πόνο των συνανθρώπων μας. Έτσι, βασισμένοι στη δική σας διάθεση, συγκεντρώσαμε ένα χρηματικό ποσό, για να ενισχύσουμε το γνωστό ίδρυμα "Κιβωτός του Κόσμου", που λειτουργεί κάτω από την εμπνευσμένη δράση του πατέρα Αντωνίου στον Κολωνό. Παρακαλώ τον εκπρόσωπό του να παραλάβει την δωροεπιταγή.

Σε λίγο, θα παρακολουθήσετε ένα, μικρό μόνο μέρος, όσο μας επιτρέπει ο χρόνος, της



δραστηριότητας της Ομάδας Παραδοσιακών Χορών, όπως και της Ομάδας Παραδοσιακού Τραγουδιού.

Σημειωτέον ότι στις ομάδες, που θα χορέψουν μπροστά σας, συμμετέχουν πάντοτε όλοι όσοι το επιθυμούν, χωρίς να επιλέγονται οι καλύτεροι ή να αποκλείονται οι μέτριοι.

Σήμερα, άξιους συμπαραστάτες μας έχουμε την αφρόκρεμα της παραδοσιακής μουσικής:



Στο κλαρίνο τον Νίκο Φιλιππίδη
Στο λαούτο και στο τραγούδι τον Κώστα Φιλιππίδη

Στα κρουστά τον Ανδρέα Παππά
Στο βιολί τον Γιώργο Μαρινάκη
Στο τραγούδι την Σταυρούλα Δαλιάνη, και
Στην γκάιντα τον Βασίλη Γραμματικό.

Σας ευχαριστούμε που μας τιμήσατε με την παρουσία σας!

Αντώνης Μυστακίδης



Αριστοτέλης Ο διασημότερος Έλληνας

Ας γνωρίσουμε τον Αριστοτέλη

Ο Αριστοτέλης (384 π. Χ. Στάγειρα Χαλκιδικής - 322 π. Χ. Καλκίδα Ευβοίας) θεωρείται ένα από τα φωτεινότερα μυαλά της παγκόσμιας Ιστορίας. Ήταν αρχαίος Έλληνας πολυεπιστήμονας, φιλόσοφος, μαθητής του Πλάτωνα και δάσκαλος του Μεγάλου Αλεξάνδρου επί 6 χρόνια, φυσιοδίφης, δημιουργός της λογικής και ο σημαντικότερος από τους διαλεκτικούς φιλοσόφους της αρχαιότητας.

Πατέρας του ήταν ο γιατρός και συγγραφέας Νικόμαχος και μητέρα του η Φαιστίδα που καταγόταν από τη Χαλκίδα.

Ήταν επί 20 χρόνια (367-347π. Χ.) μαθητής του Πλάτωνα στην Ακαδημία, ίδρυσε φιλοσοφική σχολή στην Άσσο της Μικράς Ασίας, έκανε δυο γάμους (με την Πυθιάδα και την Ερπυλλίδα- με κάθε μια απόκτησε από ένα παιδί), ταξίδεψε σε πολλές περιοχές και το 335 π. Χ. ίδρυσε τη δική του σχολή στην Αθήνα, το Λύκειο (που βρίσκεται μεταξύ Σαρόγλειου και Ωδείου στην οδό Ρηγιλλής).

Στη σχολή του που ονομαζόταν και "περιπατητική" δημιούργησε βιβλιοθήκη, χάρτες, όργανα για τη διδασκαλία της φυσικής, ενώ έγραψε και πολλά βιβλία.

Οι ειδικοί τα εκτιμούν σε περισσότερα από 400, μέχρι εμάς σώθηκαν μόνο 47, που προκαλούν θαυμασμό για τον όγκο τους και την ποιότητά τους αξία.

Το 323 π. Χ. με το θάνατο του Μ. Αλεξάνδρου οι Αθηναίοι τον κατηγορήσαν για "ασέβεια" και αυτός για να αποφύγει το κώνειο έφυγε για την Χαλκίδα, όπου πέθανε τον επόμενο χρόνο, δηλ. το 322 π. Χ.

Ο Αριστοτέλης θεωρείται ως ο θεμελιωτής πολλών επιστημών, όπως Λογική, Φυσική, Μεταφυσική, Ηθική, Πολιτική, Ψυχολογία, Παιδεία, Ποιητική κ. ά.

Όλα τα παραπάνω θα μπορούσε να σας τα πει ο ποιοδιήτρι Έλληνας είτε από μνήμης, είτε ανοίγοντας μια εγκυκλοπαίδεια. Τι λένε όμως οι ξένοι επ' αυτού;

Οι διασημότεροι του κόσμου

Ασφαλώς όλοι έχετε ακούσει το Τεχνολογικό Ινστιτούτο της Μασαχουσέτης (MIT) που θεωρείται ως ένα από τα καλύτερα στον κόσμο.

Το MIT λοιπόν συγκέντρωσε και ανέλυσε δεδομένα από την ιστορία και τον πολιτισμό σε όλο τον πλανήτη μας, από το έτος 4000 π. Χ. ως το έτος 2010 μ.Χ.

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε στα πλαίσια του προγράμματος "Πάνθεον", στο οποίο καταχωρούνται οι καλύτεροι από κάθε κατηγορία, όπως ποδοσφαιριστές, μπασκετμπολίστες, οικονομολόγοι, εφευρέτες, ζωγράφοι και γλύπτες, γιατροί, φιλόσοφοι, συγγραφείς, ηθοποιοί, τραγουδιστές, σκηνοθέτες, στρατηγοί, κλπ.

Το πρώτο κριτήριο για τη "διασημότητα" σύμφωνα με το MIT είναι να υπάρχει σελίδα της Wikipedia με το όνομά του, σε περισσότερες από 25 γλώσσες!

Η εφημερίδα New York Times που δημοσίευσε τη σχετική είδηση δίνει έμφαση στο γεγονός ότι στους 10 διασημότερους ανθρώπους των τελευταίων 6.000 χρόνων, οι έξι (6) είναι Έλληνες!

Να η λίστα του MIT με τους 10 διασημότερους ανθρώπους των 6.000 τελευταίων ετών:

1. Αριστοτέλης
2. Πλάτων
3. Χριστός
4. Σωκράτης
5. Μέγας Αλέξανδρος
6. Λεονάρντο Ντα Βίντσι
7. Κομφούκιος
8. Ιούλιος Καίσαρας
9. Όμηρος
10. Πυθαγόρας

Όπως βλέπετε όλοι, στην "λίστα των εκλεκτών" υπάρχει ο Αριστοτέλης, ο Πλάτωνας, ο Σωκράτης, ο Μ. Αλέξανδρος, ο Όμηρος και ο Πυθαγόρας.

Όταν εμείς οι Έλληνες "ευλογούμε τα γένια μας" φαινόμαστε κάπως περίεργοι. Όταν όμως έρχονται αντικειμενικά και αδιάβλητα ξένα ιδρύματα και μας αξιολογούν θετικά, αυτό είναι κάτι εντελώς διαφορετικό.

Αυτός ήταν ο λόγος που σήμερα ασχοληθήκαμε με τον Αριστοτέλη. Γιατί από την πολύ μικρή χώρα που λέγεται Ελλάδα, δημιουργήθηκαν τέτοιοι και τόσο σημαντικοί άνθρωποι. Για να έχουμε πρότυπα να τους μοιάσουμε...

Ευάγγελος Κυτίνας

Από την κοπή της πίτας του Τμήματος της Παραϊατρικής Υπηρεσίας

Με μεγάλη επιτυχία και φέτος η Παραϊατρική Υπηρεσία έκανε την κοπή της πίτας της, στη στοά αθάντων. Την πίτα έκοψε ο Διοικητής του ΝΝΘΑ "Η Σωτηρία" Δρ Μιλτιάδης Παπασταματίου



Βιοδυναμική Καλλιέργεια

Στις 22 Μαρτίου 2014 στις 11.00πμ είχαμε την τιμή να φιλοξενήσουμε ως ομιλήτη τον Μάριο Δεσύλλα στο αμφιθέατρο του Νοσοκομείου μας.



Ο Μάριος Δεσύλλας είναι Γεωπόνος, πτυχιούχος Γ Π Α. Γνώρισε τη βιολογική γεωργία στην Ολλανδία το 1987 και έκτοτε ασχολείται αποκλειστικά με το αντικείμενο αυτό. Συνέβαλε στην έναρξη του πρώτου οργανωμένου προγράμματος βιο-καλλιέργειας της ελιάς στη Μάνη, και σήμερα βοηθά πολλά μικρά και μεγάλα αγροκτήματα, σε όλη την Ελλάδα, στα θέματα της βιολογικής γεωργίας. Σε συνεργασία με το ιταλικό ινστιτούτο Eureka προωθεί την ομοιοδυναμική γεωργία (σύνθεση της βιοδυναμικής με την ομοιοπαθητική). Συμμετέχει σε φορείς, όπως ο ΣΟΓΕ (περιοδικό Βιοκαλλιέργειες), ο Οργανισμός Πιστοποίησης ΔΗΩ (ιδρυτικό της μελος) και η βιοδυναμική ομάδα (έκδοση του «εν δυνάμει»). Επίσης οργανώνει σεμινάρια και ομιλίες σε όλη την Ελλάδα. Για λογαριασμό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου έχει συγγράψει με δύο άλλους συναδέλφους του το βιβλίο «Στοιχεία βιολογικής γεωργίας» και έχει δημοσιεύσει πολλά άρθρα για τεχνικά και ιδεολογικά θέματα της βιολογικής γεωργίας.

Μας μίλησε για την «εισαγωγή στην καλλιέργεια της γης και για την επανασύνδεση της φύσης με τη θεραπεία».

Εκδρομή στους Δελφούς



Μια μέρα που θα μείνει σαν ωραία ανάμνηση σε 101 μέλη, φίλους του

Συλλόγου μας και συνταξιούχους του Νοσοκομείου μας. Στις 30 Μαρτίου 2014 ξεναγηθήκαμε από την Άννα Σκουτελιά στον όσιο Λουκά και τους Δελφούς. Η μέρα ήταν ευνοϊκή και συμπτωματικά συνέπεσε με τον εορτασμό της ελευθέρωσης της περιοχής από την σκλαβιά, την οποία συνεορτάσαμε



σε πανηγυρική ατμόσφαιρα στο Μοναστήρι του Οσίου Λουκά.



κάθε φορά και κάτι άλλο να μας πει, όσες φορές και αν το επισκέπτεται κανείς.

Το γεύμα στο εστιατόριο Ομφαλός ήταν εξάισο, καθώς και ο περίπατος στην Αράχχωβα. Αυτό όμως διαπιστώσαμε άλλη μια φορά ήταν η καλή διάθεση και το κέφι μεταξύ των Σωτηριανών και της υπόλοιπης παρέας.

Ευχόμαστε και σε άλλα με υγεία.



Η επίσκεψη στο αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο των Δελφών έχει

Ο Οδυσσεύς Ελύτης εξηγεί πως έγραψε το "Άξιον Εστί"



"Όσο κι αν μπορεί να φανεί παράξενο, την αρχική αφορμή να γράψω το ποίημά μου την έδωσε η διαμονή μου στην Ευρώπη τα χρόνια του '48 με '51. Ήταν τα φοβερά χρόνια όπου όλα τα δεινά μαζί - πόλεμος, κατοχή, κίνημα, εμφύλιος - δεν είχαν αφήσει πέτρα πάνω στην πέτρα.

Θυμάμαι τη μέρα που κατέβαινα να μπω στο αεροπλάνο, ένα τούρμιο παιδί που παίζανε σε ένα ανοιχτό οικόπεδο. Το αυτοκίνητό μας αναγκάστηκε να σταματήσει για μια στιγμή και βάλθηκα να τα παρατηρώ. Ήταν κυριολεκτικά μες τα κουρέλια. Χλωμά, βρώμικα, σκελετωμένα, με γόνατα παραμορφωμένα, με ρουφηγμένα πρόσωπα. Τριγύριζαν μέσα στις τσουκνίδες του οικοπέδου ανάμεσα σε τρύπες λεκάνες και σωρούς σκουπιδιών. Αυτή ήταν η τελευταία εικόνα που έπαιρνα από την Ελλάδα. Και αυτή, σκεπτόμουν, ήταν η μοίρα του Γένους που ακολούθησε τον δρόμο της Αρετής και πάλεψε αιώνες για να υπάρξει.

Πριν περάσουν 24 ώρες περιδιάβαινα στο Ουσί της Λωζάνης, στο μικρό δάσος πλάι στη λίμνη. Και ξαφνικά άκουσα καλπασμούς και χαρούμενες φωνές. Ήταν τα Ελβετόπαιδα που έβγαιναν να κάνουν την καθημερινή τους ιππασία. Αυτά που από πέντε γενεές και πλέον δεν ήξεραν τι θα πει αγώνας, πείνα, θυσία. Ροδοκόκκινα, γελαστά, ντυμένα σαν πριγκιπόπουλα, με συνοδούς που φορούσαν στολές με χρυσά κουμπιά, περάσανε από μπροστά μου και μ' άφησαν σε μια κατάσταση που ξεπερνούσε την αγανάκτηση.

Ήταν δέος μπροστά στην τρομακτική αντίθεση, συντριβή μπροστά στην τόση αδικία, μια διάθεση να κλάψεις και να προσευχηθείς περισσότερο, παρά να διαμαρτυρηθείς και να φωνάξεις. Ήταν η δεύτερη φορά στη ζωή μου - η πρώτη ήταν στην Αλβανία - που έβγαινα από το άτομό μου, και αισθανόμουν όχι απλά και μόνο αλληλέγγυος, αλλά ταυτισμένος κυριολεκτικά με τη φυλή μου. Και το σύμπλεγμα κατωτερότητας που ένιωθα μεγάλωσε φτάνοντας στο Παρίσι.

Δεν είχε περάσει πολύς καιρός από το τέλος του πολέμου και τα πράγματα ήταν ακόμη μούδιασμένα. Όμως τι πλούτος και τι καλύτερη μπροστά σε μας! Και τι μετρημένα δεινά επιτέλους μπροστά στα ατελείωτα τα δικά μας! Δυσανεστημένοι ακόμα οι Γάλλοι που δεν μπορούσαν να 'χουν κάθε μέρα το μπιφτέκι και το φρέσκο τους βούτυρο, δυσανασχετούσαν. Υπάλληλοι, σωφέρ, γκαρσόνια, με κοιτάζανε βλοσυρά και μου λέγανε: εμείς περάσαμε πόλεμο, κύριε! Κι όταν καμιά φορά τολμούσα να ψιθυρίσω ότι ήμουν Έλληνας κι ότι περάσαμε κι εμείς πόλεμο, με κοιτάζανε παράξενα: α, κι εσείς, ε; Καταλάβαινα ότι ήμασταν αγνοημένοι από παντού και τοποθετημένοι στην άκρη-άκρη ενός χάρτη απίθανου. Το σύμπλεγμα κατωτερότητας και η δεητική διάθεση με κυριεύαν πάλι. Ευπνημένες μέσα παλαιές ενστικτώδεις διαθέσεις άρχισαν να αναδεδύονται και να ξεκαθαρίζουν.

Η παραμονή μου στην Ευρώπη με έκανε να βλέπω πιο καθαρά το δράμα του τόπου μου. Έκει αναπνέω πιο ανάγλυφο το άδικο που κατάρχετο τον ποιητή. Σγά-σγά αυτά τα δύο ταυτίστηκαν μέσα μου. Το επαναλαμβάνω, μπορεί να φαίνεται παράξενο, αλλά έβλεπα καθαρά ότι η μοίρα της Ελλάδας ανάμεσα στα άλλα έθνη ήταν ό, τι και η μοίρα του ποιητή ανάμεσα στους άλλους ανθρώπους - και βέβαια ενωτός τους ανθρώπους του χρήματος και της εξουσίας. Αυτό ήταν ο πρώτος σπινθήρας, ήταν το πρώτο εύρημα. Και η ανάγκη που ένιωθα για μια δέηση μου 'δωσε ένα δεύτερο εύρημα. Να δώσω, δηλαδή, σ' αυτή τη διαμαρτυρία μου για το άδικο τη μορφή μιας εκκλησιαστικής λειτουργίας.

Κι έτσι γεννήθηκε το "Άξιον Εστί".

users.sch.gr/togias/wp/?p=250

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

**Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ
ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΤΕΡΟΝ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΟΤΕΡΟΝ
ΣΑΝΑΤΟΡΙΟΝ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
(Απο την Κόλασιν εις τον Παράδεισον)
ΤΑ ΚΤΙΡΙΑ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ
ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΙ**



Ποιός
τολούσε
πριν από
δύο χρό-
νια να
γράψη
δύο καλά
λόγια για
το σανα-
τόρι "Σω-
τηρία";

Κανένας. Κι αν ευρίσκετο κανένας τέτοιος καλοθελητής, ασφαλώς θα ήταν πληρωμένο όργανο εκείνων που μετέβαλον τον νοόν αυτόν της υγείας όχι μόνον εις οίκον εμπορίου, αλλά και εις αληθινήν κόλασιν.

Και όμως σήμερα εφίσκονται πολλοί, που γράφουν και ομιλούν με ενθουσιασμόν για τη "Σωτηρία". Δεν λέγομεν, η κακή ανάμνησις του παρελθόντος βαρύνει ακόμα το ίδρυμα αυτό, και πολλοί όταν διαβάσουν ή ακούσουν να γίνεται λόγος για το κρατικό αυτό σανατόριο, ή δυσπιστούν ή ειρωνεύονται. Κάλιο να βγει το μάτι σου παρά το όνομα σου, λέει ο λαός.



Δεν έχουν όμως καθόλου δίκαιον. Η κατάσταση εις την "Σωτηρία" έχει αλλάξει τόσον πολύ, ώστε το παρελθόν να διαφέρει από το παρόν, όσον διαφέρει η Κόλασις, από τον Παράδεισον. Οι άπιστοι Θωμάδες δεν έχουν παρά να κάμουν έναν περίπτατον. Δεν το κρύβω, και ο υποφαινόμενος ήταν ένας από αυτούς τους Θωμάδες. Γι αυτό όταν διάβασα πριν από λίγο καιρό στις εφημερίδες επαίνους και θούρια για τη νέα οργάνωσις της "Σωτηρίας", δεν έδωκα μεγάλη σημασία. Επειδή όμως δεν είμαι εξ επαγγέλματος αρνητής κάθε καλής προσπάθειας, απεφάσισα ένα περίπτατο ως το Γουδί. Ομολογώ ότι έτριβα τα μάτια μου από την αρχήν ακόμα της εισόδου μου στον περίβολο της "Σωτηρίας". Η μεταβολή τεραστία. Τα πάντα είχαν αλλάξει. Εκεί που ήταν πριν σκουπιδιario, είνε τώρα πάρκον με δρόμους ασφαλοστρωμένους. Εκεί που ήταν ρεμαπές γεμάτες κάθε λογών ακαθαρσίες, είνε τώρα πευκώνας. Εκεί που ήταν παληοπαράγκες κουρελιασμένες σκηνές και αντίσκηνα, υψώνονται τώρα μεγαλοπρεπή κτίρια, πληρούντα όλους τους όρους της υγιεινής, ανεγειρόμενα σύμφωνα με την τελευταίαν λέξιν της φυματιολογίας.

Εκεί που έγιναν οι μεγαλειότερες και θρασύτερες κλεψιές, επικρατεί τώρα μοναδική και υποδειγματική διαχειρίσις. Εκεί που γινόνταν κάτω από τας πλέον αποκρουστικές συνθήκας εμπόριον σαρκός, επικρατεί τώρα τέτοια ηθική ατμόσφαιρας που νομίζει κανείς πως βρίσκεται σε περιβάλλον εκκλησίας. Εκεί που επικρατούσε άλλοτε η κραιπάλη, η αδιαφορία, η αναλγησία, η ασυνειδησία, η εκμετάλλεσις, η συναλλαγή, βασιλεύει τώρα η πειθαρχία, η στοργή, το ενδιαφέρον, η επιβλεψίς, η αλληλεγγύη. Εκεί που το κράτος άλλοτε εγελιοποιήθη με την κοινωνικήν του πρόνοιαν και απέδειξε πως η πολιτική του εις τον τομέαν αυτόν όχι μόνον α-

πέτυχε, αλλά ήτο εγκληματική, τώρα γίνονται κυριολεκτικώς θαύματα και η "Σωτηρία" εξελίσσεται εις ένα από τα μεγαλύτερα και τελειότερα κρατικά -σανατόριο- νοσοκομεία της Ανατολής.

Είνε αλήθεια πως άλλοτε το κράτος εταγκουνεύετο και δεν ήθελε να ξεδούση. Εξόν από μερικές πενταροδεκάρες, δεν έγραφε στον προϋπολογισμό του, τα ανάλογα κονδύλια που χρειάζονταν για να γίνη η "Σωτηρία" νοσοκομείο της προκοπής. Ενώ η ιδρύτρια του, η μακαρίτισσα Σοφία Σηλήμαν, έβαλε τις πρώτες βάσεις του, όταν ακόμα η Αθήνα ήταν η πόλις των 50,000 κατοίκων με σκοπό να προκαλέση όχι μόνο το ιδιωτικό ενδιαφέρον αλλά προ πάντος το κρατικόν, αι κατά καιρούς υπουργοί και πρωθυπουργοί αγρόν ηγόρασαν. Οι φυματικοί που προέρχοντα από τας τάξεις της φτωχολογίας, δεν άξιζαν ούτε μία πεντάρα. Ήταν οι άταφοι νεκροί, και γι αυτό οι κύριοι κυβερνήται να αντικαταστήσουν την "Σωτηρία" εις αντάξιον του προορισμού της ίδρυμα, την μετέβαλαν δια της αδιαφορίας και αναλγησίας εις τόπου όπου χιλιάδες άρρωστοιτον θάνατον και όχι την περιθαλψιν. Έτσι η "Σωτηρία" επί χρόνια πολλά έγινε τόπος μαρτυρίου. Ο Γολγοθάς των αποκλήρων που τα βάσανα της ζωής, τους εφιλώδησαν τον στέφανον της φυματιώσεως.

Αυτάς τας σκέψεις έκαμα ευθύς ως αντίκρυστα τα πρώτα νέα ιδρύματα και κυρίως όταν έκαμα επιτόπιον επίσκεψιν (σαν ένα είδος πραγματογνωμοσύνης) εις αυτά. Εδίστασα και έπρεπε να βάλω τα δάχτυλά μου εις τον τύπον των ήλων. Ευρήκα όμως όχι προσποιητήν προθυμίαν, αλλά απολύτως ελευθέραν διάθεσιν εκ μέρους όλων των αρμοδίων δια να ιδώ τα πάντα και να σχηματίσω ανεπηρέαστον γνώμην..

ο Επισκέπτης

Εφημερίδα "Η Βραδυνή" 9.10.1938
(η συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι στην τράπεζα ρουχισμού υπάρχει πλέον μεγάλη ποικιλία ενδυμάτων σε πολύ καλή κατάσταση. Παρόλη την διάθεση σε ανθρώπους που τα έχουν ανάγκη και εκτός Νοσοκομείου, η προσφορά είναι τόσο μεγάλη που δεν προλαβαίνει να αδειάσει η αποθήκη. Όσοι από τους συναδέλφους θέλουν για τους ίδιους ή για πρόσωπα που χρειάζονται ρούχα, μπορούν να επισκεφθούν την τράπεζα ρουχισμού για να φέρουν ή να πάρουν ό,τι επιθυμούν.

**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 στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού για κάλυψη αναγκών νοσηλευόμενων ασθενών. ο κ. Βιταλάκης θα βρίσκεται στην Ιματιοθήκη κάθε Τετάρτη 9-2

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 τον:

Σύλλογο Deutsche-Griechische Gessels, τους κυρίους Ιωάννη Δώδο, Ανδρέα Καρπή, Χουντάση Στέλιο και ανώνυμο Δωριτή.

**Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά
αντί στεφάνου τους:**

Τάσο Αλούπη, Κώστα Σταθόπουλο, Βασιλή Ζευγωλή στη μνήμη της **Ελένης Αφεντουλιδή.**

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων

"Σοφία Σηλήμαν"

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

Οικονομικά

Μαρτίου 2014

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
3.240,00 ευρώ	4.747,32ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	926,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	672,34 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	3.148,98 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, Βασιλης

Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως

την ευθύνη των κειμένων τους

Συνδρομή στο Σύλλογο

Ένα από τα κυριότερα έσοδα του συλλόγου μας είναι η ετήσια συνδρομή των 15ευρώ των μελών μας.

Ο Σύλλογος μας αριθμεί σήμερα 483 μέλη. Χάρη σε σας έχουν υποστηριχθεί οικονομικά πάνω από 1.500 Περιθαλπόμενοι και έχουν δαπανηθεί για αυτό το σκοπό περισσότερα από 165.000 ευρώ! Η έγκαιρη καταβολή της συνδρομής σας εξασφαλίζει την σταθερότητα της παροχής οικονομικής βοήθειας σε ασθενείς που πέρα από τα προβλήματα της υγείας τους αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματέα του συλλόγου μας Δευτέρα και Πέμπτη 11- 3 το μεσημέρι για να πληροφορηθείτε τις τυχόν οφειλές σας.

Σας ευχαριστούμε

Τηλ. 2107763638

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Την Τρίτη 1 Απριλίου 2014 και ώρα 17.00-20.00 θα γίνει συνάντηση ενδιαφερομένων με τον Γεωπόνο Μάριο Δεσύλλα στα Κ.Ε.Κ του Νοσοκομείου με θέμα: "Γνωριμία με τα καλλιτεργούμενα φυτά".

Τηλ. επικοινωνίας:

Αθήνα Δούσου 6984038804 (wats up),
Ματίνα Σπυράτου 6977224851.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ



Συνεχίζονται τα Μαθήματα Ζωγραφικής με τον Καθηγητή Καλλιτεχνικών Alessandro De Martino, πτυχιούχο Καλών Τεχνών Φλωρεντίας Ιταλίας, τα μαθήματα, για διευκόλυνση των ενδιαφερομένων, γίνονται σε χώρο του Νοσοκομείου κάθε Τετάρτη και Πέμπτη 3 - 4 μ.μ. Για κάθε επιπλέον πληροφορία επικοινωνήστε με τον κ. **Alessandro De Martino**, Τηλ. 6946796750 www.alessandrodemartino.blogspot.gr e-mail: demsandro28@gmail.com

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

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

Χρυσάνθη

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

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

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Καθηγήτρια Αγγλικών προσφέρει δωρεάν ιδιαίτερα μαθήματα Αγγλικών σε μέλη του Συλλόγου μας και εργαζομένους του Νοσοκομείου μας, που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα και επιθυμούν να μάθουν ή να τελειοποιήσουν τα αγγλικά τους.

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

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

Ημερολόγιο Κηπουρού

Απρίλιος

Μην ξεχνάτε ότι ο Απρίλης είναι ο μήνας του Πάσχα και της Λαμπρής.

Πέρα λοιπόν από τις υπόλοιπες πασχαλινές προετοιμασίες που κάνουμε στα σπίτια μας, πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερο βάρος στους κήπους και στα φυτά μας.

Φυτά εσωτερικού χώρου

● Αρχίστε να τα αφήνετε έξω για λίγες ώρες κάθε ημέρα, σταδιακά αυξάνοντας το χρόνο που μένουν έξω ώστε να συνηθίσουν την αλλαγή του περιβάλλοντος.

● Αρχίστε να βγάζετε τα δοχεία ή μέσα σας έξω για λίγες ώρες κάθε ημέρα ώστε να συνηθίσουν κι αυτά την αλλαγή του περιβάλλοντος.

● Στη συνέχεια μεταφυτέψτε σε γλάστρες ή στον κήπο τα φυτά που έχουν φτάσει στο στάδιο των 4 φύλλων.

● Αν σας περίσσειαν σπόροι, κλείστε τους καλά σε αεροστεγή δοχεία ή μέσα σε αλουμινόχαρτο που θα το κλείσετε με σελοτέιπ ώστε να διατηρηθούν φρέσκοι για του χρόνου.

● Οι σπόροι των λαχανικών που περίσσειαν, μπορούν να διατηρηθούν καλύτερα σε αεροστεγές δοχείο σε κάποιο ράφι του ψυγείου σας.

● Για άμεσο αποτέλεσμα, στα φυτώρια θα αρχίσετε πια να βρίσκετε άφθονα ετήσια φυτά ήδη ανθισμένα.

● Πετούνιες, σκυλάκια, πανσέδες, έρωτες, η ποικιλία κάθε χρόνο είναι όλο και πιο πλούσια.

● Μόλις τελειώσει η ανθοφορία, θα πρέπει να λιπάνετε τις αζαλέες σας.

● Προσοχή στην αραίωση γιατί οι ρίζες τους είναι επιφανειακές και μπορεί να καούν αν το λίπασμα είναι πολύ.

Φυτά στο μπαλκόνι

● Οι πρώτες ζεστές ημέρες της άνοιξης θα σηματοδοτήσουν τη γέννηση ενοχλητικών επισηκεπτών.

● Για τον ίδιο λόγο, κόβετε όλα τα τραυματισμένα κλαδιά αμέσως μόλις τα εντοπίσετε.

● Αν χρειάζεται να αλλάξετε γλάστρες σε κάποια από τα φυτά σας κάντε το όσο ο καιρός είναι ακόμη δροσερός.

● Μην αλλάξετε γλάστρα σε φυτά που είναι ανθισμένα, περιμένετε το τέλος της ανθοφορίας τους για να το κάνετε.

● Κλαδέψτε τα φυτά που έχουν μεγαλώσει άγνια ώστε να ενισχύσετε την ανάπτυξη τους και να κάνετε την εικόνα τους πιο "γεμάτη".

● Μετά το τέλος της ανθοφορίας, κλαδέψτε τα ανοιξιάτικης ανθοφορίας φυτά όπως η γλιτσίνια/γουϊστέρια και οι αναρριχόμενες τριανταφυλλίες.

● Ρίξτε μία τελευταία ματιά στα αναρριχόμενα φυτά, αν χρειάζεται να κλαδέψετε λίγο πιο δραστικά ή να διορθώσετε κάτι ακόμη, κάντε το αμέσως, πριν την εμφάνιση νέας βλάστησης.

● Κόβετε τα λουλούδια που μαραίνονται, για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών.

● Αρχίστε να ξαναλιπαίνετε τα φυτά σας, χρησιμοποιώντας μικρές δόσεις στην αρχή και αυξάνοντας σταδιακά μέχρι να φτάσετε στην κανονική δόση περίπου στις αρχές Μαΐου.

● Αυξήστε τη λίπανση στις τριανταφυλλίες.

● Κλαδέψτε τις ορτανσίες όταν τελειώσει η ανθοφορία τους.

● Αραιώστε το πότισμα μέχρι να εμφανιστεί νέα ανάπτυξη.

● Όταν τελειώσει η ανθοφορία των βολβών

ανοιξιάτικης ανθοφορίας (π.χ.φρέζιες, κρόκοι, ζουμπούλια), θα δείτε τα φύλλα τους να αρχίζουν να κιτρινίζουν, αφήστε τα να ξεραθούν εντελώς πριν ξεθάψετε τους βολβούς.

● Διαιρέστε τα χρυσάνθεμα και κόψτε τις κορυφές τους ώστε να επιτύχετε φυτά με συμπαγές σχήμα.

● Οι κορυφές μπορούν να βγάλουν ρίζες σε ένα βάζο με νερό και να φυτευτούν και πάλι σαν νέα φυτά.

Φυτά στον κήπο και γενικές οδηγίες

● Επιθεωρήστε τα φυτά σας για να εντοπίσετε ζημιές από την πρόσφατη παγωνιά.

● Κλαδέψτε οτιδήποτε σας φαίνεται "καμένο" και όλα τα σπασμένα κλαδιά.

● Ελέγχετε συχνά για ασθένειες και έντομα (κυρίως μελίγκρα/αφίδες και κοκκοειδή) που δυστυχώς σύντομα θα αρχίσουν να επισκεπτονται τα φυτά μας.

● Μαζέψτε τα πεσμένα φύλλα και φρούτα που έχουν συγκεντρωθεί στο έδαφος ώστε να μην υπάρχουν εστίες δημιουργίας ασθενειών και εντόμων στον κήπο σας.

● Οι πρώτες ζεστές ημέρες της άνοιξης θα σηματοδοτήσουν τη γέννηση ενοχλητικών επισηκεπτών στον κήπο σας.

● Για τον ίδιο λόγο, κόβετε όλα τα τραυματισμένα κλαδιά αμέσως μόλις τα εντοπίσετε.

● Φυτέψτε κατευθείαν στον κήπο σας σπόρους από κόσμο, κατηφέδες, πορτοουλάκα, σάλβια κ.λ.π.

● Κρατήστε το χώμα υγρό μέχρι οι σπόροι να φυτρώσουν κι όταν θα φτάσουν στο στάδιο των 4 φύλλων, αραιώστε τους ανάλογα.

● Αφαιρέστε τα επιπλέον φυτά με προσοχή γιατί μπορείτε άφρα να τα μεταφυτέψετε σε άλλα σημεία.

● Για άμεσο αποτέλεσμα, στα φυτώρια θα αρχίσετε πια να βρίσκετε άφθονα ετήσια φυτά ήδη ανθισμένα.

● Πετούνιες, σκυλάκια, πανσέδες, έρωτες, η ποικιλία κάθε χρόνο είναι όλο και πιο πλούσια.

● Κόβετε τα λουλούδια που μαραίνονται, για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών.

● Ρίξτε μία τελευταία ματιά στα αναρριχόμενα φυτά, αν χρειάζεται να κλαδέψετε λίγο πιο δραστικά ή να διορθώσετε κάτι ακόμη, κάντε το αμέσως πριν την εμφάνιση νέας βλάστησης.

● Αρχίστε να ξεχορταριάζετε τον κήπο σας αμέσως μόλις δείτε κάτι να φυτρώνει.

● Είναι πιο εύκολο να το κάνετε τμηματικά παρά όταν όλος ο κήπος σας θα έχει γεμίσει χορτάρια.

● Συν τοις άλλοις, τότε θα πρέπει να ξεριζώσετε και μπορεί να σας συμβούν ατυχήματα.

● Φυτέψτε λαχανικά στον κήπο ή μεταφυτέψτε τα φυτά που καλλιέργησατε από σπόρο.

● Η εποχή αυτή είναι κατάλληλη για τα ραδίκια, τα καρότα, τα πιτζελια, λάχανα, μπρόκολα και πρώιμης συγκομιδής ντομάτες.

● Επίσης, πατάτες, κρεμμύδια και σκόρδα.

● Στο τέλος του μήνα φυτέψτε καλαμπόκι, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκυθίες και φασόλια.

● Αν θέλετε να φυτέψετε γκαζόν ή να αναβιώσετε το γκαζόν που φυτέψατε πέρυσι, κάντε το τώρα πριν ο καιρός ζεσταίνει.

Άρης Στρατάκος, Γεωπόνος

Πηγή:<http://www.eportorrafti.gr/gardening/imeros.html>

"Ποίημα στους φίλους"

του Χόρχε Λουίς Μπόρχες



Δεν μπορώ να σου δώσω λύσεις για όλα τα προβλήματα της ζωής σου, ούτε έχω απαντήσεις για τις αμφιβολίες και τους φόβους σου, όμως μπορώ να σ' ακούσω και να τα μοιραστώ μαζί σου.

Δεν μπορώ ν' αλλάξω το παρελθόν ή το μέλλον σου. Όμως όταν με χρειάζεσαι θα είμαι εκεί μαζί σου.



Δεν μπορώ να αποτρέψω τα παραπατήματά σου. Μόνο μπορώ να σου προσφέρω το χέρι μου να κρατηθείς και να μη πέσεις.

Οι χαρές σου, οι θρίαμβοι και οι επιτυχίες σου δεν είναι δικές μου. Όμως ειλικρινά απολαμβάνω να σε βλέπω ευτυχημένο.

Δεν μπορώ να περιορίσω μέσα σε όρια αυτά που πρέπει να πραγματοποιήσεις, όμως θα σου προσφέρω τον ελεύθερο χώρο που χρειάζεσαι για να μεγαλοουργήσεις.

Δεν μπορώ να αποτρέψω τις οδύνες σου όταν κάποιες θλίψεις σου σκίζουν την καρδιά, όμως μπορώ να κλάψω μαζί σου και να μαζέψω τα κομμάτια της για να την φτιάξουμε ξανά πιο δυνατή.

Δεν μπορώ να σου πω ποιος είσαι ούτε ποιος πρέπει να γίνεις. Μόνο μπορώ να σ' αγαπώ όπως είσαι και να είμαι φίλος σου.



Αυτές τις μέρες σκεφτόμουν τους φίλους μου και τις φίλες μου, δεν ήσουν πάνω ή κάτω ή στη μέση.

Δεν ήσουν πρώτος ούτε τελευταίος στη λίστα. Δεν ήσουν το νούμερο ένα ούτε το τελευταίο.

Να κοιμάσαι ευτυχημένος. Να εκπέμπεις αγάπη. Να ξέρεις ότι είμαστε εδώ περαστικοί.

Ας βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους άλλους.

Να αρπάζουμε τις ευκαιρίες. Να ακούμε την καρδιά μας. Να εκτιμούμε τη ζωή.

Πάντως δεν έχω την αξίωση να είμαι ο πρώτος, ο δεύτερος ή ο τρίτος στη λίστα σου.

Μου αρκεί που με θέλεις για φίλο. Ε υ χ α ρ ι σ τ ώ που είμαι.



[πηγή: Χόρχε Λουίς Μπόρχες, Ποιήματα, μετάφρ. Δ. Καλομοίρης, λληνικά Γράμματα, 1995]

Γράψτε σωστά emails!

Τι πρέπει να προσέχετε

Από τη στιγμή που θα πατήσετε το κουμπί "αποστολή", είναι δύσκολο να πάρετε πίσω όσα έχετε γράψει σε ένα email και δύσκολο να γνωρίζετε αν οι λέξεις που χρησιμοποιήσατε θα σας κάνουν καλό ή θα σας βλάψουν. Η ηλεκτρονική αλληλογραφία είναι σαν να προσπαθεί να επικοινωνήσει κανείς μέσα από ένα ερμητικά κλειστό βάζο: το πρόσωπο στο οποίο απευθύνεται δε μπορεί να δει τη γλώσσα του σώματός του, να ακούσει τον τόνο της φωνής του και να γνωρίζει την ψυχική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο άλλος. Για παράδειγμα, όπως γράφει σε άρθρο του ο Bruce Kasanoff, αν στείλετε email με κενό θέμα ή με ορθογραφικά λάθη, το άτομο στο οποίο απευθύνεστε ενδέχεται να το εκλάβει ως απροσεξία δική σας και να θεωρήσει ότι δεν προσέχετε τις λεπτομέρειες. Παρακάτω ο Kasanoff αναφέρει μερικά πράγματα που καλό θα ήταν να έχουν υπόψιν όσοι χρησιμοποιούν την ηλεκτρονική αλληλογραφία, προκειμένου να μη στέλνουν "λάθος" μηνύματα στον παραλήπτη τους.

1. Ποτέ μη στέλνετε κείμενα με άσχημο περιεχόμενο. Δεν έχει σημασία αν είστε έξω φρενών ή πόσο δίκιο έχετε. Ποτέ μη στέλνετε email όταν έχετε νεύρα και ποτέ μην εκφράζετε τα νεύρα σας αυτά στο κείμενο. Είναι σα να ρίχνετε λάδι στη φωτιά. Ή πάρτε τηλέφωνο ή περιμένετε μέχρι να μιλήσετε με το πρόσωπο που σας ενδιαφέρει από κοντά. Πάρτε βαθιές ανάσες και σκεφτείτε πώς πρέπει να χειριστείτε την κατάσταση.

2. Μην ξεχνάτε να γράψετε κάτι σχετικό στο θέμα. Είναι καλύτερα να συνδέεται το email σας με κάποιο τίτλο στο "θέμα". Για παράδειγμα κάτι απλό σαν αυτό: "Σε συνέχεια της προηγούμενης συνομιλίας μας". Αν δεν έχετε μιλήσει ξανά, μπορείτε να αναφέρετε κάποιες λέξεις κλειδιά, σχετικές με το περιεχόμενο του μηνύματος.

3. Να γνωρίζετε το ύφος του παραλήπτη σας. Όταν θέλετε να πείσετε κάποιον, είναι καλύτερα να του μιλάτε στη "γλώσσα" του. Αναρωτηθείτε ποιο ύφος ταιριάζει καλύτερα στον παραλήπτη του μηνύματός σας και προσαρμόστε τη γραφή σας, χωρίς ωστόσο να ξεφρεύγετε πάρα πολύ από το προσωπικό σας ύφος. Να είστε ειλικρινείς, κατανοητοί και περιεκτικοί.

4. Μην μπερδεύετε τον παραλήπτη σας λέγοντας πολλά. Όσα περισσότερα ζητάτε από τον άλλον, τόσο λιγότερα ενδεχομένως να πάρετε. Για παράδειγμα, ορισμένοι κάνουν το λάθος να φορτώνουν τα email τους με πολλές ιδέες και προτάσεις. Αυτό μπερδεύει τον παραλήπτη και ενδεχομένως τον δυσκολεύει να πάρει μια απόφαση ως προς το τι να απαντήσει. Ειδικά όταν έρχεστε σε επαφή με κάποιον για πρώτη φορά.

5. Χρησιμοποιήστε λέξεις στη θέση της γλώσσας του σώματος. Επιλέξτε προσεκτικά λέξεις με τις οποίες θα δώσετε στον αναγνώστη του μηνύματός σας να καταλάβει την ψυχική σας κατάσταση. Λέγοντας στην αρχή κάτι σαν "χαίρομαι πολύ που μου απαντήσατε" ή κάτι σχετικό, προδιαθέτετε τον άλλον ότι ακολουθούν θετικά πράγματα. Είναι σαν να του χαμογελούσατε αν θα τον βλέπατε από κοντά για πρώτη φορά σε κάποια αίθουσα.

6. Μην ξεχνάτε ακόμη να διπλοτσεκάρτε για ορθογραφικά λάθη, καθώς η απουσία αυτών δείχνει ψύχραιμη αντιμετώπιση και προσεχτική διαχείριση.

<http://techtit.gr/2013/>

Συρτάκι στο...Royal Albert Hall του Λονδίνου

Ο Andre Rieu είναι ένας 62χρονος Ολλανδός βιολιστής, από τα μεγαλύτερα εν ζωή ονόματα μαέστρων κλασικής μουσικής σήμερα στον κόσμο. Θεωρείται ο κορυφαίος ερμηνευτής στον κόσμο, των βάλς των Γιόχαν Στράους (πατέρα & υιού). Από το 1987 δημιουργεί την διάσημη ορχήστρα του: Johann Strauss Orchestra, με 50 περίπου εξαιρετικούς μουσικούς. Έχει γυρίσει όλο τον κόσμο και έχει παίξει στα μεγαλύτερα θέατρα & αίθουσες του κόσμου. Του έχει απονεμηθεί 2 φορές το World Music Award (κάτι σαν Όσκαρ για την παγκόσμια μουσική σκηνή κάθε είδους...) και έχει αρκετούς χρυσούς και πλατινένιους δίσκους σε ευρωπαϊκές χώρες, Αυστραλία και Βρετανία...

Το 2001 δίνει στην ιστορικότερη αίθουσα συναυλιών της Βρετανίας (και μια από τις πιο γνωστές ανά το κόσμο, μαζί με τη Σκάλα του Μιλάνου, το Madison Square Garden της Ν. Υόρκης κ.τ.λ), στο Royal Albert Hall του Λονδίνου, (έχουν παίξει και ερμηνεύσει εκεί κατά καιρούς όλοι οι μεγάλοι του 20αί. -από Κάλλας και Έντιθ Πιάφ μέχρι U2 και Beatles) μια από τις σπουδαιότερες συναυλίες του, το Millennium Concert, (η οποία μάλιστα ηχογραφείται ζωντανά και βγαίνει αργότερα σε δίσκο).

Επιλέγει για το κλείσιμο μιας συναυλίας, με έργα Strauss, Sostakovich, George Gerswin Glen Miller, και άλλων μεγάλων κλασικών του προηγούμενου, αλλά κυρίως του 20 αί., το κομμάτι που περιλαμβάνει το βίντεο που μπορείτε να δείτε στην πιο κάτω ηλεκτρονική διεύθυνση του you tube. Το τι επακολουθεί στην αίθουσα το "περιγράφει" το ίδιο το βίντεο...

Η συναυλία δεν είχε καμία απολύτως σχέση με το επίσημο Ελληνικό Κράτος, δεν διοργανώθηκε από κάποιο κρατικό ή ιδιωτικό ελληνικό φορέα, ούτε συμμετέχει σε αυτήν με οποιονδήποτε τρόπο κάποιος Έλληνας, σαν μουσικός, μάννατζερ, οργανωτής ή απλός θεατής... (Το θέατρο είναι καταμεστό από... Βρετανούς -και όχι μόνο- όλων των ηλικιών).

Αυτός που "τιμάται" όμως από τον Andre Rieu, με την επιλογή του, είναι ένας κλασικός του 20αί. που έχει ξεπεράσει προ πολλού τα στενά όρια της νεοελληνικής μιζερίας και έχει γίνει μέρος της παγκόσμιας μουσικής πολιτιστικής κληρονομιάς εις το διηνεκές...

Το βίντεο στο you tube έχει πάνω από 2.000.000 προβολές... Απολαύστε το. <http://www.youtube.com/watch?v=ia34kknFpk0>

Παροιμιώδεις φράσεις

Στον καθημερινό μας λόγο χρησιμοποιούμε φράσεις λαϊκής σοφίας που (ακόμη) αντιστέκονται στην ισοπέδωση της γλώσσας μας. Οι περισσότερες προέρχονται από την αρχαία Ελληνική Γραμματεία. Η καθεμιά από αυτές κρύβει μια μικρή ιστορία, που αφενός κάτι έχει να μας διδάξει και που αφετέρου απεικονίζει γλαφυρά τον τρόπο ζωής και δράσης άλλων εποχών.

Ένα χελιδόνι δε φέρνει την άνοιξη.

Σ' έναν από τους μύθους του Αισώπου διαβάζουμε, πως ένας άσωτος και σπάταλος νέος, αφού έφαγε όλη του την περιουσία, δεν του είχε απομείνει παρά ο καινούριος του χονδρός εξωτερικός μανδύας. Κάποια μέρα, λοιπόν, που τυχαία είδε ένα χελιδόνι να πετάει έξω από το παράθυρό του, φαντάστηκε πως ο χειμώνας είχε περάσει και πως ήρθε πια η άνοιξη. Πούλησε τότε και το μανδύα σαν αχρηίαστο. Αλλά το χειμωνιάτικο κρύο είχε άλλη γνώμη και ξαναγύρισε την άλλη μέρα πιο τσουχτερό. Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν τη φράση αυτή με τα λόγια: "μία χελιδών έαρ ου ποιεί". Κατά τον Αριστοτέλη: "Το γάρ έαρ ούτε μία χελιδών ποιεί ούτε μία ημέρα". Επίσης, συγγενική είναι η φράση: "Μ' ένα χελιδόνι, καλοκαίρι δεν κάνει, ούτε μια μέλισα μελι" και "μ' ένα λουλούδι καλοκαίρι δε γίνεται".

<http://www.cleverclass.gr/index.php/386/386>

Οι τρεις Αλήθειες

Πρώτη αλήθεια

Αυτό που είναι, είναι.

Η πραγματικότητα δεν είναι όπως με συμ-
φέρει εμένα να είναι.

Δεν είναι όπως θα έπρεπε να είναι.

Δεν είναι όπως ήταν.

Η πραγματικότητα γύρω μου είναι όπως είναι.

Η αλλαγή μπορεί να έρθει μόνο όταν έχου-
με συναίσθηση της παρουσίας κατάστασης.

Εγώ είμαι αυτός που είμαι.

Δεν είμαι αυτός που θα ήθελα να είμαι.

Δεν είμαι αυτός που θα έπρεπε να είμαι.

Δεν είμαι αυτός που η μαμά μου θα ήθελε
να είμαι.

Δεν είμαι καν αυτός που ήμουν.

Είμαι αυτός που είμαι.

Όλες οι νευρώσεις ξεκινούν από τη στιγμή που
προσπαθούμε να είμαστε αυτό που δεν είμαστε.

Εσύ είσαι όπως είσαι.

Εσύ δεν είσαι όπως χρειάζομαι να είσαι.

Εσύ δεν είσαι όπως ήσουν.

Εσύ δεν είσαι όπως συμφέρει εμένα να είσαι.

Εσύ δεν είσαι όπως θέλω εγώ να είσαι.

Εσύ είσαι όπως είσαι.

Ο ορισμός μιας ώριμης και αληθινής σχέ-
σης είναι η ανιδιοτελής προσπάθεια να δη-
μιουργείς χώρο στον άλλον, ώστε να μπορεί
να είναι όπως είναι.

Δεύτερη αλήθεια

Τίποτα καλό δεν είναι δωρεάν.

Αν επιθυμώ κάτι που είναι καλό για μένα,
θα όφειλα να ξέρω ότι θα πληρώσω κάποιο
αντίτιμο γι' αυτό.

Οπωσδήποτε αυτή η πληρωμή δεν είναι
πάντα χρηματική (αν χρειαζόνταν μόνο τα
χρήματα, θα ήταν τόσο εύκολο!). Το αντίτι-
μο είναι κάποιες φορές υψηλό κι άλλες φο-
ρές πολύ χαμηλό, αλλά πάντα υπάρχει. Για-
τί τίποτα καλό δεν είναι δωρεάν.

Αν οι γύρω μου μου προσφέρουν κάτι, αν
μου συμβαίνει κάτι καλό, αν ζω καταστάσεις
ευχάριστες και απολαυστικές, είναι επειδή τις
έχω κερδίσει. Τις έχω πληρώσει, τις αξίζω.

Μόνο για να προετοιμάσω τους απαισιο-
δοξους και για να αποθαρρύνω τους καιρο-
σκόπους, θέλω να ξεκαθαρίσω ότι η πληρω-
μή γίνεται πάντα προκαταβολικά: το καλό
που ζω το έχω ήδη πληρώσει. Πληρωμή με
δόσεις, δε γίνεται.

Τρίτη αλήθεια

Είναι αλήθεια ότι κανείς δε μπορεί να κάνει
πάντα αυτό που θέλει, αλλά ο καθένας μπο-
ρεί να ΜΗΝ κάνει ΠΟΤΕ αυτό που ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ.

Ποτέ να μην κάνω αυτό που δεν θέλω.

Αν είμαι ενήλικος, κανείς δε μπορεί να με α-
ναγκάσει να κάνω κάτι που δεν θέλω. Αρκεί
να καταφέρω να απαλλαγώ απ' την ανάγκη
μου να βλέπω κάποιους να με επικροτούν,
να με χειροκροτούν, να με αγαπούν.

Το να μάθει κανείς να ζεί σύμφωνα με αυ-
τή την αλήθεια, δεν είναι εύκολο πράγμα.
Και κυρίως, δεν είναι δωρεάν.

(Τίποτα καλό δεν είναι δωρεάν κι αυτό εί-
ναι κάτι καλό).

Το κόστος είναι ότι όταν κάποιος τολμάει
να πει "όχι" αρχίζει να ανακαλύπτει κάποιες
άγνωστες πλευρές των φίλων του: το σβέρ-
κο, την πλάτη και όλα τα σημεία που γίνου-
ντα ορατά μόνο όταν ο άλλος φεύγει.

Χόρχε Μπουκαΐ

Δημοσθένης προς Αθηναίους

- Οι ελληνικές πόλεις νοσούν. Οι πολίτευο-
μενοι και διαχειριστές των κοινών δωροδο-
κούνται και εξαγοράζονται. Κι όσο για τη με-
γάλη μάζα των πολιτών, είτε δεν αντιλαμβάνο-
νται τα όσα διαπράττουν οι κυβερνήτες, είτε
τα αντιλαμβάνονται αλλά δεν αντιδρούν,
βυθισμένοι όπως είναι στη ραστώνη και την
άνεση της καθημερινότητας.

Από τούτη την αρρώστια έχουν προσβληθεί
παντού οι πάντες - απλώς, ο καθένας τρέ-
φει την ψευδαίσθηση ότι η συμφορά δεν θα
χτυπήσει τη δική του πόρτα, αλλά θα δια-
σφαλίσει τα δικά του συμφέροντα εκμεταλ-
λευόμενος τους κινδύνους των άλλων.

- Κι ενώ κανονικά όλες οι συζητήσεις γίνου-
νται πριν απ' τα όποια γεγονότα, εσείς δια-
βουλεύεστε πάντα κατόπιν εορτής.

- Αφήσατε όλον αυτό τον καιρό να κυλήσει με
συνεχείς αναβολές, μετάθεση των ελπίδων
σε άλλους, αλληλοκατηγορίες και καταγ-
γελίες. Αυτά συνεχίζετε να κάνετε και σήμερα.

- Όλοι πρέπει να εξοργίζεστε εξίσου όταν
βλέπετε ότι πολύ εύκολα κινδυνεύουν να κα-
κοποιηθούν οι πιο φτωχοί και αδύναμοι πολί-
τες, ενώ οι βδελυροί και πλούσιοι μπορούν να
αδικοπραγούν ατιμωρητί και να εξαγοράζουν
πρόσωπα για να εκβιάζουν καταστάσεις.

- Στρέψτε το βλέμμα προς τους σημερινούς
πολιτικούς: άλλοι από φτωχοί έγιναν πά-
μπλουτοι, άλλοι από άσημοι χόρτασαν τι-
μές, ορισμένοι έφτιαξαν σπίτια δίπλα στα ο-
ποία τα δημόσια οικοδομήματα είναι πιο σε-
μνά, κι όσο ο πλούτος της πόλης ελαττωνό-
ταν, τόσο ο δικός τους αύξανε.

- Δεν είναι ασφαλώς ένα και δύο τα αίτια έ-
νεκα των οποίων έφθασαν τα πράγματα ε-
δώ. Αλλά την κύρια αιτία θα τη βρείτε στο
πρόσωπο εκείνων που προτιμούν να σας εί-
ναι ευχάριστοι παρά να σας συμβουλεύουν
ορθά. Απ' αυτούς, πολλοί προσπαθούν να
συντηρούν τη σημερινή κατάσταση γιατί α-
ντλούν από αυτή δημοτικότητα και εξουσία -
κι έτσι ούτε οι ίδιοι προνοούν για το αύριο,
ούτε νοιάζονται για το αν εσείς προνοείτε.

- Βρίσκονται σε τέτοια εγκατάλειψη και σε
τέτοια χάλια τα πράγματα, ώστε ακόμη όσοι
μιλούν από τούτο το βήμα πρότειναν συνει-
δητά τα πιο βλαβερά μέτρα κι εσείς τα ψη-
φίζατε, πάλι δεν θα μπορούσαμε να βρεθού-
με σε χειρότερη θέση.

triklopadia.gr

Ανάσταση

"Ανάσταση κι αγάπη λαμπερή,
κάθε καμπάνα χαρωπά σημαίνει
και ξημερώνει μέρα και φορεί
στολή μ' αστέρια κ' άνθια κεντημένη...
και μέσα στην καρδιά μου μυστικά
νιώθω να ξημερώνει μια ημέρα,
με κάλλη πλέον μαγικά,
απ' όσα είναι στη γη και στον αιθέρα."

Κωστής Παλαμάς

Μεγάλα λόγια

**Δεν υπάρχει τίποτε πιο άνισο από την
ίση μεταχείριση των ανίσων.**

Αριστοτέλης

Αξία

"Ένας καθηγητής κρατούσε ένα χαρτονόμι-
σμα των 20 ευρώ και ρώτησε τους μαθητές:
"Ποιός θέλει αυτό το χαρτονόμισμα των 20 ευ-
ρώ;" Όλοι στην αίθουσα σήκωσαν πάνω το χέρι.
Τότε ο καθηγητής το τσαλάκωσε και ξα-
ναρώτησε...

"Υπάρχει κάποιος που θέλει ακόμη αυτό
το τσαλακωμένο χαρτονόμισμα;"

Όλοι στην αίθουσα σήκωσαν πάλι πάνω
το χέρι.

Έπειτα έριξε το χαρτονόμισμα στο πάτωμα και
άρχισε να το κλωτσά και να χοροπηδά πάνω στο
20ευρω με τα παπούτσια του. Το μάζεψε από το
πάτωμα τσαλακωμένο, λερωμένο, λασπωμένο.

Και τους ξανάκανε την ίδια ερώτηση:
"Ποιός θέλει αυτό το τσαλακωμένο, λερωμέ-
νο, λασπωμένο, χαρτονόμισμα των 20 ευρώ;"

Όλοι ξανά στην αίθουσα σήκωσαν πάνω
το χέρι.

Φίλοι μου τους είπτε: "Σήμερα θα πάρετε ένα
μεγάλο μάθημα. Ό,τι και να έκανα στο χαρτο-
νόμισμα εσείς πάλι το θέλατε γιατί δεν έχασε
την αξία του. Ακόμη αξίζει 20 Ευρώ!!! Πολλές
φορές στην ζωή, μας τσαλακώνουν, μας κτυ-
πούν, μας ρίχνουν κάτω στο πάτωμα, μας
ποδοπατούν, άνθρωποι και γεγονότα. Έτσι,
πιστεύετε πως πλέον δεν έχετε καμιά αξία.

Αλλά η πραγματική σας αξία δε θα έχει αλλά-
ξει στα μάτια αυτών που σας αγαπούν πραγ-
ματικά. Ακόμη και τις μέρες που δεν είμαστε
στα καλύτερα μας, η αξία μας παραμένει".

[https://el-](https://el-gr.facebook.com/Looking4Hotel.gr/posts/51674867)

[gr.facebook.com/Looking4Hotel.gr/posts/51674867](https://el-gr.facebook.com/Looking4Hotel.gr/posts/51674867)

Μια Καλή Είδηση



Λέσβου 8, Κυψέλη
Τηλ.: 2108645400
www.eleftheri-ekfrasi.gr

Δελτίο Τύπου:

"Λυσιστράτεια 2014": Σας ευχαριστούμε όλους!



Ολοκληρώθηκε με επιτυχία για 2η συνεχό-
μενη χρονιά, το γυναικείο, φιλανθρωπικό
φεστιβάλ "Λυσιστράτεια 2014".

Το φετινό φεστιβάλ αφιερώθηκε στην
Διευθύντρια του 7ου Δημοτικού Σχολείου Α-
στροπύργου, κ. Ματίνα Βαβούλη.

Η κ. Βαβούλη είναι η διευθύντρια με την
ντυντούκα! Προκειμένου να έχει το σχολεί-
ο της μαθητές και να μην διδάσκουν οι δά-
σκαλοι σε άδεια θρανία, πήγε στους καταυ-
λισμούς, αποδεικνύοντας πως στη μάθηση
δεν έχουν χώρο τα ταμπού.

Όλοι οι συμμετέχοντες των εκδηλώσεων (οι
μαθητές του 1ου Γυμνασίου Γλυφάδας, του 1ου
ΓΕΛ Γλυφάδας, των "Σύγχρονων Εκπαιδευτηρίων
"Μάνση", οι δάσκαλοι και οι καθηγητές τους), έ-
δωσαν εθελοντικά τη βοήθειά τους ώστε να υπο-
στηριχθεί το 7ο Δημοτικό Σχολείο Αστροπύργου.

Τους ευχαριστούμε από καρδιάς!

Για το θέατρο "Ελευθερη Έκφραση",
Μαίρη Ιγγλέση
Καλλιτεχνική Διευθύντρια

Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

- ⇒ Ενημερωθείτε για τους σκοπούς του.
- ⇒ Δείτε τις Ανακοινώσεις και τα Νέα του.
- ⇒ Συμμετέχετε στις δραστηριότητές του.
- ⇒ Διαβάστε όλα τα φύλλα της εφημερίδας "Επι κοινωνία εν τύπω".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ 'Η ΣΩΤΗΡΙΑ'

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας

Στο πλευρό του περιθαλπόμενου
και των οικείων του



Shoes Mansion
Η ΕΠΑΓΓΕΛΗ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

www.shoes-mansion.gr

Παράδοση σε όλη την Ελλάδα με αντικαταβολή.
Επικοινωνία Δευτέρα με Παρασκευή, 10:00-20:00
στα τηλ.: 213 029 0043 και 694 769 8002
E-mail: info@shoes-mansion.gr

ΤΟ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ
"ΛΑΚΗΣ"

ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΕΥΤΕΡΠΗΣ 46 ΧΟΛΑΡΓΟΣ

ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΠΑΙΔΙΚΟ
ΚΟΥΡΕΜΑ - ΛΟΥΣΙΜΟ - ΧΤΕΝΙΣΜΑ

ΤΗΛ. 210 6512471 ΜΟΝΟ **8€**



Martini
cosmobio

Τα πάντα για την Υγιεινή Διατροφή



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

Εξαιρετική
Ποιότητα & Τιμή

Σπηλιωτοπούλου 12 // Γουδή // Πλησίον Νοσ. Παιδων

Τ.210 77 84371



WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio