

## Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

### Ο Καλός ο λόγος



Φαίνεται να υπάρχει μέσα μας μια έντονη τάση να εστιαζόμαστε σε ό,τι αρνητικό συμβαίνει γύρω μας. Αυτό αποδεικνύεται μέσα από τα ΜΜΕ που φέρνουν στο σπίτι μας όλη τη δυστυχία του κόσμου, από τις πολιτικές διαμάχες όλων των κομμάτων, από τις κοινωνικές συζητήσεις, από το "απλό" κουτσομπολιό, μέχρι τις αντιπαράθεσεις στα τηλεοπτικά παράθυρα.

Σπάνια θα ακούσουμε να επαινείται μια θετική πράξη, μια δημιουργική προσπάθεια, ένα φωτεινό γεγονός. Λες και ό,τι καλό συμβαίνει γύρω μας είναι αυτονόητο και το αντιπαρερχόμαστε χωρίς να του δίνουμε και πολύ σημασία. Αν όμως υποπέσει στην αντίληψή μας κάτι στραβό θα το συζητάμε μέχρι δευτέρας παρουσίας.

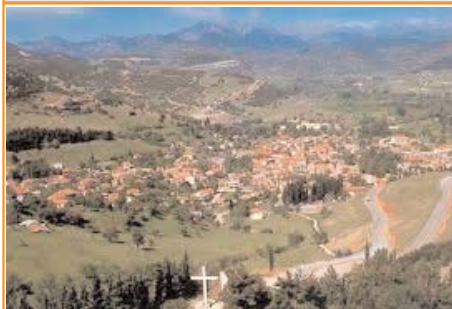
Αναρωτιέμαι γιατί να συμβαίνει αυτό κατά συντριπτική πλειοψηφία. Πιστεύω ότι έχει πολύ να κάνει με την εκπαίδευση μας γενικά. Από μικρά παιδιά μας τονίζουν τα λάθη μας. Στα σχολικά μας τετράδια αυτό που πρώτα κτυπά στο μάτι είναι οι κόκκινες υπογραμμίσεις πάνω στα λάθη μας. Άκουσα τη φράση ότι "δεν θα κριθείς από τα σωστά που έχεις κάνει αλλά από το λάθος που σου ξέφυγε". Νομίζω όμως ότι υπάρχει ένας άλλος βαθύτερος λόγος, που έχει σχέση με την έλλειψη αυτοπεποίθησης, την αυτογνωσία μας, τον εγωισμό μας. Όταν μιλάμε για τα αρνητικά των άλλων υποσυνείδητα λέμε: κοίτα εγώ πόσο καλύτερος είμαι. Αντίθετα όταν σχολιάζουμε κάποια σπουδαία επιτεύγματα των άλλων, αποδεχόμαστε ότι εμείς δεν τα καταφέραμε... ίσως αυτή μας η ανασφάλεια μας ωθεί στο να εστιαζόμαστε κυρίως στα αρνητικά.

Είναι και το άλλο: Βλέπουμε πιο εύκολα την ακίδα στο μάτι του άλλου απ' ό,τι το δοκάρει στο δικό μας μάτι.

Μια πανάρχαια θρησκεία που γνωρίσαμε στο ταξίδι μας στην Περσία, ο Ζωροαστρισμός, έχει σαν σύμβολο του τη φράση: Να κάνεις θετικές σκέψεις, να νιώθεις όμορφα συναισθήματα και να λες καλά λόγια. Ας το κάνουμε σαν άσκηση, να επαινούμε συνειδητά τη σύζυγο μας για το ωραίο φαγητό που μαγειρεύει, να λέμε μπράβο στα παιδιά μας για τις επιτεύξεις τους, να τονίζουμε στους γείτονες και τους φίλους μας τις καλές τους πράξεις και όταν αυτό μας γίνει συνήθεια, ο κόσμος μας θα έχει αλλάξει. Γιατί το να στενοχωριέται κάποιος με τα βάσανα των άλλων είναι Ανθρώπινο. Το να χαίρεται όμως με τις επιτυχίες τους είναι αγγελικό.

Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

### Εκδρομή Καλάβρυτα - Μέγα Σπήλαιο - Τόπος Θυσίας - Αγία Λαύρα



Αναχώρηση την Κυριακή 1 Ιουνίου 2014, το πρωί στις 8:00, από την είσοδο του Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ". Θα κάνουμε μια ενδιάμεση στάση για καφέ και στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το Μέγα Σπήλαιο, ένα από τα μεγαλύτερα Μοναστήρια της Ελλάδας, με σπάνιες αγιογραφίες του 17ου αιώνα και πολύτιμα κειμήλια, που βρίσκεται χτισμένο στα πλευρά ενός μεγαλειώδους κατακόρυφου απόκρημνου βράχου (στα 924 μ.), στην είσοδο μιας φυσικής σπηλιάς του Χελμού. Σύμφωνα με την παράδοση, χτίστηκε το 362 μ.Χ. από τους Θεσσαλονικείς αδερφούς Συμεών και Θεόδωρο. Κατόπιν θα επισκεφθούμε τον Τόπο Θυσίας, ένα από τα ξεχωριστά μνημεία της πόλης των Καλαβρύτων στον λόφο του Καπή. Γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής. Όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να επισκεφθεί το παλιό Δημοτικό Σχολείο των Καλαβρύτων που στεγάζει σήμερα το Μουσείο του Ολοκαυτώματος. Μετά θα επισκεφθούμε την Ιερά Μονή της Αγίας Λαύρας, όπου το 1821 έγινε η ορκωμοσία των αγωνιστών από τον Παλαιών Πατρών Γερμανό και υψώθηκε το Λάβαρο της επανάστασης. Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση.

**Κόστος Πούλμαν και Ξενάγησης 13 ευρώ θέσεις περιορισμένες**

Για όσους επιθυμούν να κατέβουν από Καλάβρυτα - Διακοπτό με τον οδοντωτό, (η διαδρομή διαρκεί μία ώρα και κοστίζει 9,50 Ευρώ) πρέπει να το δηλώσουν έγκαιρα για να γίνει η κράτηση των εισιτηρίων.

## BAZAAR

ΤΡΙΤΗ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2014

9.00 π.μ. ως 5.00 μ.μ.



ΣΤΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

ΤΑ ΕΣΟΔΑ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ  
ΣΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΟΥΣ ΜΑΣ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ,  
ΠΙΝΑΚΕΣ, ΒΙΒΛΙΑ, ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ, ΜΑΓΙΟ, ΑΞΕΣΟΥΑΡ, ΕΙΔΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ, ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ  
ΕΙΔΗ ΠΑΛΑΙΟΠΟΛΕΙΟΥ

### ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Η αγωνία μεγάλη, αλλά η ελπίδα μεγαλύτερη. Ελπίζουμε ότι στο επόμενο φύλλο θα σας ανακοινώσουμε την έναρξη των εργασιών για την αποκατάσταση του Κυριαζηδέιου και την μετατροπή του σε Ξενοφιλοξενίας συγγενών νοσηλευομένων. Έφτασε η στιγμή που ζήτησε η Περιφέρεια Αθηνών από την ανάδοχο Εταιρεία ΤΕΜΑΚΟ να καταθέσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά για την υπογραφή της σύμβασης!!!

## Πάσχα στο Χαρτούμ

Την άνοιξη, που συνήθως διαρκεί ενάμιση μήνα, την ισοπεδώνει μέσα σε ένα απόγευμα το χνώτο της Σαχάρας. Ζεματιστό. Βάναυσο, λες και κάτι το εμπόδιζε τόσο καιρό να φτάσει έως εμάς. Δεν μπορεί να το ξεχάσει ποτέ - και να επιμείνει - όποιος το ένοιωσε να του αβουδαώνει πρόσωπο, στόμα και μέλλον. Τα περιγράμματα των όγκων αρχίζουν. Τα πρώινα της Λυτρωτικής δροσιάς, οι ικμάδες της ανακούφισης, η ευδία των οριζόντων, όλα γίνονται από τη μια στιγμή στην άλλη ένας ποτλός. Οξειδωμένος, καμένος χρόνος. Τα νερά του Νείλου χαμηλώνουν απότομα. Σκελετοί μικρών και μεγάλων ποταμόπλοιων, κούπαστές αυτοσχέδιων πλεούμενων και παλιοσιδερά ξεπροβάλλουν το ένα μετά το άλλο στην επιφάνεια του ποταμού, που άλλοτε λατρευόταν συστημιακά από όλες τις φυλές που τον έπιναν ως ευεργέτη θεό.

Πρώι που μοιάζει με απομνησήμερο. Μέσα στη λάβρα. Συντάσσω μια απάντηση σε μια εταιρεία από την Θεσσαλονίκη, που ενδιαφέρεται για τις προτεραιότητες εισαγωγών του νέου, μετεφυλλιακού Σουδάν. Το κλιματιστικό μηχανήμα ευτυχώς ανταποκρίνεται στα καθήκοντά του. Σηκώνω το τηλέφωνο. Η φωνή ήρεμη, τα αγγλικά στρωτά, αργά και στοργαλά, όπως τα μιλούν οι Νότιοι. Ευγένεια που δηλώνει αμέσως την καταγωγή και την ειλικρίνεια των εκφορών της. Ήπιο, συγκρατημένο ύφος. Προσπαθεί να καλύψει πάθη και χρόνιες αντιπαραθέσεις του αραβοϊσλαμικού Βορρά και του χριστιανικού - αμιμιστικού Νότου, που προκάλεσαν τις τρεις δεκαετίες της εμφύλιας ρήξης. Τα συμφραζόμενα υπαινιχίσματα διαρκώς οικογενειακές παραδόσεις και μνήμες αίματος.

Ακούω και γράφω πρόχειρα στο τετράδιο σημειώσεων, που βρίσκεται μόνιμα ανοικτό μπροστά μου: "Ονομάζομαι Γρηγόρης Γαλιούρης. Ο παππούς μου γεννήθηκε στην Μυτιλήνη. Μετανάστευσε πολύ νέος, στο Νότιο Σουδάν. Στην Τζούμπα. Παντρεύτηκε ντόπια, της φυλής των Ντίγκα. Ο Βασιλης, ο γιος του, παντρεύτηκε κι αυτός ντόπια, από την ίδια φυλή. Είμαι γιος του Βασιλη. Εμάς μας έσωσαν οι Έλληνες της περιοχής. Όταν κατέβαινε ο στρατός των Βορείων να μας χτυπήσει, κάθε φορά οι δικοί σας άνθρωποι μας έκρυβαν. Όπου μπορούσαν. Με κίνδυνο της ζωής τους. Ο ένας σκότωσε τον άλλον. Όταν έγινα δεκάξι πήγα στα δάση. Ενώθηκα με τους αντάρτες. Έφτασα στον βαθμό του λοχαγού. Με την ειρήνη του Ιανουαρίου, του 1995, διορίστηκα μέλος της μεταβατικής Εθνουσέλευσης. Η αδελφή μου είναι η σύζυγος του Α' αντιπροέδρου της Κυβέρνησης, του Σάλβα Κίρ. Είμαι χριστιανός. Καθολικός. Θέλω να γίνω Ορθόδοξος. Σας έχω γνωρίσει σε εκδηλώσεις μας. Θα ήθελα να είστε εσείς ο ανάδοχός μου. Το Πάσχα λέω να επισκερτώ την δεύτερη πατρίδα μου, να προσκυνήσω τον τάφο του παππού μου. Σέβομαι και τιμώ την Ελλάδα". Την άλλη μέρα ικανοποίησα το αίτημά του. Πρόσεξα τα γονατά του, όταν τα πρόσφερε, δακρυσμένος, στο χρίσμα. Από ατάφιο έβενο. Γόνατα εξογκωμένα. Δρομέα μεγάλων αποστάσεων. Κυνηγού.

Διακεκαυμένο ειλητήριο. Η πόλη τώρα ένα μεγάλο ανοικτό προσευχητάρι. Οι πάνδημες τελετές των ιμάμηδων και οι διαγωνισμοί ιερατικών χορών του δεκαήμερου πανηγυρισμού των γενεθλίων του προφήτη Μωάμεθ φτάνουν αίσιας προς το τέλος τους. Την ίδια περίοδο αρχίζει η Μεγάλη Εβδομάδα των Ορθοδόξων, που συμπιπτει με το ανάλογο πρόγραμμα της Εκκλησίας των Κοπτών, των μονοφυσίτων δηλαδή που απέρριξαν κατηγορηματικά οι Σύνοδοι που καθαρολόγουν, συγκεντρωτικού Βυζαντίου. Ο διάλογος των θρησκειών πραγματοποιείται σ' αυτό το μέρος του κόσμου απλά, με τον αυθορμητισμό μιας σχολικής εκδρομής. Στις συνοικίες, στα αστικά κέντρα, η αποδοχή του αιτήματος της πίστης σ' έναν Θεό συναιρεί μέσα στους κόλπους των λαϊκών στρωμάτων αντιθέσεις, ετερότητες και εκκωφαντικές προφάσεις. Τα Χριστούγεννα μάλιστα, οι μουσουλμάνοι τα αποκαλούν εδώ με την δέουσα ευπρέπεια ένδοξα Χριστούγεννα. Τα τιμούν αναλόγως σαν να ήταν δική τους γιορτή, με φαγοπότια και τους απαραίτητους χορούς, ως αργά τη νύχτα. Εκτός συνεδριακών συγκροτημάτων, χωρίς ημερήσιες δια-



τάξεις και κοινά ανακοινωθέντα, οι απλοί φορείς των πολιτισμών προσπαθούν να ξεχάσουν τις πληγές τους. Θέλουν να μάθουν, χωρίς να χύσουν αίμα, αν μπορούν να μοιραστούν ό, τι υποτίθεται ότι τους ανήκει. Έστω λίγες μέρες, κάθε χρόνο, η θεολογική εκχειρία επιβάλλει τους ρυθμούς της. Η πόλωση της μισαλλοδοξίας μπορεί να περιμένει την δική της ώρα.

Χώμα ιερό. Άγονο όμως. Ανυδρά, στερημένα απογεύματα αιώνων. Γιη που προσπάθησε να την δροσίσει, να την ποτίσει στην κυριολεξία η ιδέα του θεού. Από την μια άκρη της ως την άλλη, από τις εκβολές δηλαδή του ποταμού και τα παλάτια της φαραωνικής προπέτειας έως εκεί, στα βάθη του απειλητικού Νότου, όπου τότε μπορούσαν μόνο να ονειρευτούν τις πηγές του. Τα σχόλια, που δανείζομαι για την περίπτωση, ανήκουν στον Τόμας Μιαν και προέρχονται από το magnum opus του. Ο Ιωσήφ και ο αδελφός αυτού: "Πίστευαν ότι διδασκαν στα παιδιά τους από γενιά σε γενιά ότι ο Νείλος, ο θεός ήξερε πού και πώς, βγαίνει από τον κάτω κόσμο, για να πάρει τον δρόμο του προς τη "Μεγάλη Πράσινη", δηλαδή προς τον απέραντο ωκεανό, όπως θεωρούσαν τη Μεσόγειο. Πίστευαν ακόμη ότι και η συρρίκνωσή του, μετά τη γονιμοποιητική υπερχειλίση, ισοδυναμεί με μια επιστροφή στον κάτω κόσμο... Η λύση λoγια, σε τούτο το ζήτημα επικρατούσε σ' αυτούς η πιο προληπτική άγνοια, και μόνο στο γεγονός ότι σε ολοκληρω τον κόσμο που τους περιέβαλλε δεν είχε προουδένι τότε περισσότερο ο διαφωτισμός, εν μέρει μάλιστα λιγότερο, όφειλε την ικανότητά να ζουν παρά την τόση άγνοιά τους".

Η πρόσκληση του Μητροπολίτη Χαρτούμ και παντός Σουδάν κ. Καλλίνικου με περίεμο στο γραφείο μου. Μου προτείνει να γιορτάσουμε μαζί με τους ορθόδοξους πρέσβεις, τα μέλη της ελληνικής κοινότητας, τους χριστιανούς μιγάδες και εκπροσώπους των άλλων δογμάτων, την Ανάσταση του Κυρίου στον Καθεδρικό Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου. Είναι η μόνη εκκλησία, που μας απέμεινε σ' αυτή την αχανή, υποασχαρική επικράτεια. Υπάγεται στην δικαιοδοσία του Πατριαρχείου Αλεξανδρείας. Καλοδιατηρημένο πράγματι κτίσμα, ξεχωρίζει αμέσως ανάμεσα στα άλλα, που έχουν ανεγερθεί κατά καιρούς στον ιδιόκτητο χώρο της ελληνικής κοινότητας, στην καρδιά του Χαρτούμ. Δέχτηκα χωρίς δεύτερη σκέψη. Στη σειρά των Πάσχα που πέρασα κατά καιρούς στο εξωτερικό, έρχεται μέσα στην σκόνη, στα θαλά τοπία του επιθετικού θέρους και στις τακτικές, ηχηρές προσευχές στον Άλλαχ να προστεθεί ένα Πάσχα στη μέση της ερήμου.

Στην πρωτεύουσα του Σουδάν, πνευματικό κέντρο παλαιότερα της Ιεράς Μητροπόλεως Νουβίας και Πτολεμαϊδός, προσεγγίζω, την περίοδο της ακμής μας, περίπου τις οκτώ χιλιάδες. Ευδοκίμοσαμε, κυρίως ως έμποροι, μεταπράτες και ευρηματικοί βιοτέχνες. Συνασπρεφόμεσταν τους γηγενείς με άνεση, ανταλλάσαμε τεχνάσματα ζωής, μαθαίναμε αραβικά, μιμούμενοι προσφορές και λεπτές αποχρώσεις της γλώσσας του Κορανίου. Αποδεχόμενοι ανυπόκριτα στο σύνολό μας, από ο, τι μαρτυρούν οι πηγές, πολιτιστικές διαφορές και φυλετικές ιδιαιτερότητες, αφήσαμε πίσω μας μια κληρονομιά ανοχής και παραγωγικής συναντήληψης. Αποτελούσαμε βεβαία ένα μεγάλο τμήμα της πολύπληκτης και ανθεκτικής ομογένειας, που είχε διασχίσει την τεράστια αυτή διάπυρη έκταση του ενός εκατομμυρίου τετραγωνικών χιλιομέτρων, για να την κατοικήσει στη συνέχεια μόνιμα, κτίζοντας σε

πόλεις και χωριά στην πυρακτωμένη εσωτερική της περιφέρεια, ή ακόμη και σε μικρούς παραβολάσιους οικισμούς, τις απαραίτητες ορθόδοξες εκκλησίες και τα κοινοτικά της κέντρα. Διατήρησε ισσορροπίες και δεν ταυτίστηκε με τις διάφορες αποικιοκρατικές δυνάμεις. Η τέχνη των στοχαστικών προσαρμογών, που επισημαίνει ο προς βορράν γείτονας Κ. Π. Καβάφης, πρῶτανευσε δηλαδή και σ' αυτή την περίπτωση.

Ο Κίτσεναρ ισχυρίζεται μάλιστα, στα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα, ότι "όποια πέτρα κι αν σηκώσεις στο Σουδάν θα βρεις από κάτω ή σκορπίο ή 'Ελληνα'". Κι ο Κίτσεναρ μετρούσε πάντα με προσοχή τα λόγια και τις πράξεις του. Είναι αυτός που για να τιμωρήσει τον Μάχντι, τον ηγέτη των εξεγερμένων μουσουλμάνων, τον ξέθαψε δεκαέξι χρόνια μετά την ταφή του και του απέκοψε το κεφάλι, ή μάλλον ό, τι είχε απομείνει από αυτό. Έτσι πήρε εκδίκηση, με όλη την υπερβολή που χαρακτηρίζει τους πολεμιστές της Σαχάρας, για τον βίαιο θάνατο του διάσημου πλέον σήμερα, όμαιμου συναδέλφου του, του Σερ Τσαρλς Γκόντον. Ο τελευταίος, ιδίόρρυθμος, πείσιμον στρατιωτικός, με ισχυρές αυτοκτονικές τάσεις, αλλά και με εμφανείς εμμονές που χαρακτηρίζουν τους απανταχού θρησκόληπτους, έριξε, πεθαινόντας το 1884, την κυβέρνηση της Μεγάλης Βρετανίας. Τοποτηρητής των συμφερόντων της πατρίδας του στο Χαρτούμ και ήρωας αργότερα εμπροχικών κινηματογραφικών ταινιών, υπήρξε ο δελεακ και το δέος ταυτοχρόνων των δερβίσηδων του απελευθερωτικού σουδανικού στρατού των ατάκτων. Αντικείμενο, ταυτόχρονα, σκωπτικών σχολίων των περισσότερων αργόσχολων της εποχής του, που σύχναζαν, ως αναγκαίοι δαίμονες, στα σαλόνια και στις κοσμικές συνειστιάσεις του Βικτωριανού Λονδίνου.

Βγαίνω για λίγο έξω. Να απομονώσω κι άλλες αλήθειες μιας πόλης, που δίνει την εντύπωση ότι σήμερα δεν θ' αντέξει άλλο στο λιπύρι και θα εξατμισθεί ως το βράδυ. Εκεί που το ύδωρ - καθρέφτης αντανάκλουσε παλαιότερα την ευμάρεια της Νουβίας, απλώνεται τώρα η απειλή της ξηρασίας. Στις όχθες του διχλωτού ποταμού διαβάζω δόξες, κατορθώματα και πάθη παλαιών χριστιανικών βασιλείων. Όπως εκείνο, για παράδειγμα, της Σόμπια, δυο βήματα από δω, το οποίο οι συνασπισμένοι Αραβες του Αμπντουλλάχ Τζαμμάα και του σουλτάνου του μαυρών Αμάρια Ντουίνκας, αφρού το Ληλάτσαν, τον δέκατο έκτο αιώνα, το έθαψαν για πάντα στη σκόνη του χρόνου.

Με χαρετούν δύο παιδιά που μόλις σχόλασαν από το ελληνικό σχολείο, από την Τράμπιου Δημοτική Σχολή, όπως ονομάζεται ακόμη επίσημως το Δημοτικό μας, κτισμένο λίγα μόλις μέτρα μακριά από τον περιβολό της εκκλησίας. Γνωρίζω τους γονείς τους. Ανήκουν στις οικογένειες εκείνων που επέζησαν, επιδεικνύοντας μίαν αξιοθαύμαστη προσαρμοστικότητα. Είναι οι λεγόμενοι αποδήμοι παντός καιρού. Αλλά ξεκινά μια ανάμνηση ελεύως. Το έαρ - φράσιμα διαπερνά τους δρόμους, διεγείρει τις γειτονίες. Η πεπρωμένη, ότι δεν θα αρνήσουν εφέτος οι βροχές της ανώκαμψης, συντηρεί το φρόνημα των οπαδών όλων των θρησκειών και των αναπόφευκτων παρρακλαδιών τους, που απαντούν στο Χαρτούμ.

Πλησιάζω προς το Ομπντουρμάν, την παλαιά πρωτεύουσα. Υπήρξε η ύστατη επικράτεια του Σερ Τσαρλς Γκόντον. Ουμάται την τελετή του καθρέφτη: ο ανιμηματικός στρατηγός στοιχειώνεται με τον τρόπο του την Ιστορία, το φλέγμα αναγνωρίζεται τους εριάλτες. Παραθέτω: "Ο Μάχντι πλησίαζε με τις ορδές του το Χαρτούμ, που το υπερασπίσε ο στρατηγός Γκόντον. Μερικοί από τους εχθρούς πήγαν στην πολιορκημένη πόλη. Ο Γκόντον τους υποδεχόταν έναν έναν, τους έδειχνε έναν καθρέφτη για να κοιταχθούν. Θεωρούσε σωστό να γνωρίσει κανείς το πρόσωπό του προτού πεθάνει". Την ακραία αυτή συμπεριφορά την αποδελτιώνει ο Fergus Nicholson στο έργο του Ανθολογία καθρέφτων.

Οι μέρες κυλούν αργά, όπως θα περίεμο κανείς μέσα στην αυτοκρατορία της άμμου. Το Μεγάλο Σάββατο φτάνει, κατεβαίνει στην πόλη με τα νερά του Νείλου. Ανεπαίθητα, αν και προγραμματισμένο. Κατεβύνομαι από νωρίς στην εκκλησία. Να συναντηθώ μ' εκείνους που βλέ-



# 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

(συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)  
Η πρώτη εντύπωση που αποκομίζει σήμερα ο επισκέπτης όταν βρεθεί εις το περιβάλλον της "Σωτηρίας" είναι ότι ευρίσκει εις πολυσημένον ατμόσφαιραν. Τα οκτακόσια τόσα στρέμματα που είναι η έκτασις της "Σωτηρίας" δεν πρέπει να περιλάβουν μόνο τα νέα συγχρονισμένα κτίρια που ανεγείρονται, αλλά πρέπει συγχρόνως να μεταβληθούν εις πάρκον από πάσης απόψεως ευπρεπισμένον, άνετον, ρυμοτομημένον, μέσα εις το οποίον οι ασθενείς δεν θα κάμουν απλώς τον περιπάτον τους, αλλά και θα περνούν τις πλέον ευχάριστες ώρες της αναπαύσεώς των. Αυτό γίνεται. Γι' αυτό και καταβάλλεται η φρονησίς, ο ευπρεπισμός να γίνη όσο το δυνατόν άριστος και να είναι απολύτως συγχρονισμένος.

Η νέα διεύθυνσις όμως της "Σωτηρίας" δεν ηρέσθη εις αυτόν μόνον. Εφύτρεσε και χιλιάδες - μάλιστα χιλιάδες - σπυροκφόρα δένδρα. Το σανατόριον πρέπει μέσα σε δύο χρόνια να έχη τη μαρμελάδα του από τους δίκους του βερυκοκίης, ροδακινίης, αχλαδιές, κερασιές, βυσινιές, Σκέψις ορθοτάτη. Το τερνίτο μετά του ωφελίμου. Και εφύτρεμεν επίσης και δύο άλλες ακόμα χιλιάδες δένδρα εξωραϊστικά. Καλό και το πεύκο. Το μάτι του αρρώστου πρέπει να ξεκουράζεται. Και θα ξεκουράζεται, όταν βλέπη και άλλα δένδρα. Έτσι το περιβάλλον θα χάνη τη μονοτονία του και μέσα σε λίγα χρόνια τα δένδρα που σιγά-σιγά θα γίνον σωστό δάσος, θα συγκεντρώνουν όχι μόνο σπουργίτες μα και αηδόνια και κάθε είδους πουλάκια, που με το σφύριγμα και το κελάηδημα τους θα γλυκαίνουν τις ώρες την ψυχικής αγωνίας των ασθενών.

Ο κ. Μ. Μεταλλινός είναι ο νέος γενικός διευθυντής της "Σωτηρίας", νομίζει πως έχεις μπροστά σου εισαγγελέα που απαγγέλει κατηγορία δια το βαρύτερον έγκλημα. Παθαίνεται, αγριεύει, σπηλιτεύει, καταράται. Όταν όμως ομιλή δια το παρόν δεν είναι ο ίδιος. Μοιάζει με ντροπαλήν παρθένον. Η μετριοφροσύνη του σας συγκινεί. Παραμερίζει τον εαυτόν του και ομιλεί δια τους συνεργάτας του. Βεβαία, όλοι τον βοήθησαν, μα αυτός είναι ο διεύθυνών τους. Αυτός είναι ο ε-

γραφειοκρατίας με το "λαμβάνω την τιμήν" δεν θα έκανε τίποτε. Το γοργόν και χάριν έχει. Έβαλε συνεργεία και εκαθάρισαν το έδαφος. Εγκρέμισε παράγκες. Έδιωξε τους κάθε φύσεως εκμεταλλευτάς χωρίς να επικαλεσθή την βοήθειαν καμμιάς αστυνομικής ή άλλης αρχής. Και ενήργησε καλώς, εις μίαν εβδομάδα επελήθη και έβαλε εις έργον τα σχέδια του. Και τώρα ας εξετάσωμεν την "Σωτηρίαν" ως φυματιούπολιν.

Συμπληρώνει η "Σωτηρία" - όχι αυτή που ήταν αλλά αυτή που γίνεται - όλους τους όρους που απαιτεί η φυματιολογία δια να καταστή όντως το πρώτον νοσοκομείον της Ελλάδος: Από κλιματολογικής απόψεως δεν υπάρχει δευτέρα γνώμη ότι το μέρος της "Σωτηρίας" είναι το ηρωτότερον και το πλέον υπήνεμον. Ας μην παραλείψωμεν να σημειώσωμεν εδώ ότι ο φυματικός έχει ανάγκην προπάντος ξηρού κλίματος και στέγης η οποία ενώ πρέπει να αερίζεται δεν πρέπει εν τούτοις να είναι εκτεθειμένη εις ισχυρά ρεύματα αέρων. Από της απόψεως αυτής λοιπόν η "Σωτηρία" εκπληρώνει όλους τους κλιματολογικούς όρους.

Δεδομένου δε ότι τα νέα κτίρια ανεγείρονται σύμφωνα με τα πορίσματα της επιστήμης, δεν χωρεί καμμία αμφιβολία ότι ύστερα από λίγα χρόνια η ελληνική πρωτεύουσα θα αποκτήση το τελειότερον σανατόριον, εις το οποίο παρά πάνω από δύο χιλιάδες φυματικοί θα βρίσκουν άλλοι μεν την υγείαν των, άλλοι δε τωιαύτην περιθαλψίν ώστε να παρατείνων χρονίς οδύνας και βάσανα την ζωήν των.

Βεβαία η καλύτερα υγειονομική πολιτική ενός κράτους είναι να χτυπήση το κακόν εις την ρίζαν του. Να καταστρέψη τας πηγάς που προκαλούν και φέρνουν την φυματίωσιν. Επειδή όμως δεν είναι δυνατόν και υπό τας καλύτερας συνθήκας να εκλείψη μέσα εις την σύγχρονον κοινωνίαν η φυματίωσις, επιβάλλεται η ίδρυσις Σανατορίων δια τον περιορισμόν κατά το δυνατόν της φυματιώσεως εις τας μεγαλουπόλεις. Εις όλα τα νεώτερα κράτη αυτό γίνεται. Απ' εκεί αρχίζει η καταπολέμησις της φυματίωσεως. Εις ημάς το κράτος, ήλθε πολύ αργά αραγόν εις τους πάσχοντας. Το διατί δεν το εξετάζομεν. Διαπιστώνομεν μόνον το γεγονός. Εξ άλλου δεν πρόκειται να παρελθοντολογησωμεν. Ο σκοπός μας είναι να διαλυσωμεν μίαν πλάνην. Να βροντοκρανησωμεν μίαν αλήθειαν. Να διαπιστωσωμεν μίαν πραγματικότητα. Ο λαός πρέπει να μάθη ότι η "Σωτηρία" δεν είναι ο τόπος του μαρτυρίου, ο Γολγοθός των φυματικών που δεν έχουν που την κεφαλήν κλίνη.



μπνευστής. Θέλει να μένει εις την σκιάν. Ίσως και να μη μένη ευχαριστημένος. Ζητάει πάντα το τελειόν. Ήθελε να ξεπερασθούν ωρισμένα οικονομικά φύσεως εμπόδια, δια να αποτελειώσουν με ταχύτερον ρυθμόν τα όσα εσχεδιάζε όταν ανέλαβαν υπό τας δυσχερεστάτας των συνθηκών την διοίκησιν ενός τοιούτου ιδρύματος.

Δεν απελπίζεται όμως και δεν οπισθοχωρεί, διότι εις το βάθος είναι αισιόδοξος. Έχει πίστιν εις το έργο του, εφρόσον ο υπουργός της Προνοίας, ο κ. Κοριζής, τον ενισχύει και τον περιβάλλει δια της εμπιστοσύνης του. Δι' αυτό είναι αυστηρός και άκαμπτος. Οι υφιστάμενοί του πρέπει να κάνουν τη δουλειά τους. Η εσωτερική διοίκησις του σανατορίου πρέπει να λειτουργεί σα ρολόγι. Ο καθένας πρέπει να είναι εις την θέσην του. Ούτε ενοουόμενοι ούτε δικωόμενοι. Ούτε αργόμοιθοι ούτε κρηφίνες. Ο καθένας πρέπει να δουλεύει όσο πρέπει και με προθυμία και θέλησι. Αλλαιώτικα δράμο.

Έχει και ένα άλλο προσόν. Είναι μανιώδης διάκτης της γραφειοκρατίας. Όχι τύπους και πάλιν τύπους και μόνον τύπους. Οι υπάλληλοι πρέπει ν' αποδίδουν, γι' αυτό πρέπει να κοιτάζουν την ουσία του κάθε ζητήματος.

Όταν παρέλαβε την διοίκησιν, ευρήκεν εις τον περιβάλλον της "Σωτηρία" τζιερβάδικα, ευρήκεν οίκους ανοχής. Ευρήκεν πατασαζήδικα. Ευρήκεν βόθρους και οχετούς. Ευρήκε γενικό ξεχαρβάλωμα, αναρχίαν, κραιπάλην, χασισοπότας και το κακό το συναπάντημα. Εσκέφθη ότι έπρεπε να ενεργήση ραγδαίως και αποτελεσματικώς. Εάν ήρχιζε με την μέθοδον της

Η "Σωτηρία" είναι τώρα συγχρονισμένον Σανατόριον και θα γίνη μέσα σε δύο-τρία χρόνια το τέλειον Νοσοκομείον. Η καλή αρχή έγινε. Τα νέα κτίρια ανεγείρονται. Ο κρατικός προϋπολογισμός αναγράφει εκατομμύρια κάθε χρόνο. Οι εργάτες δουλεύουν. Τα πάντα ετοιμάζονται. Τίποτα δε το ανάποδον δεν συμβαίνει ώστε να απογοητευθώμεν και να απελπισθώμεν. Ίσως-ίσως που όλα πάνε καλά. Ας έχωμεν λοιπόν ολήνην υπομονήν ακόμη και όλα θα γίνουν. Το κράτος δίνει πλουσιοπαροχώς την συνδρομήν του. Οφείλομεν δε να το τονίσωμεν ότι η αρχή είναι το ήμισυ του παντός. Δεν αποκλείεται άλλωστε το κράτος να ανοίξει και πάλιν τον κορβανάν του και να φανή περισσότερο γενναίοδωρον απ' ότι εφάνη μέχρι τούδε. Τότε η "Σωτηρία" μέσα εις τρία - τέσσερα χρόνια θα είναι το ίδρυμα που θα το ευλογούν και θα το μακαρίζουν χιλιάδες μονάδες, χιλιάδες πατεράδες, χιλιάδες κόσμος και κοσμάκης. Ας το ξαναπούμε ακόμη μια φορά. Δεν υπάρχει κανείς λόγος να αποθεσώμεν όθ' αναστείλων εις το μέλλον τα αρέσματα έργα. Μειψιμοιρίες δεν χρειάζονται. Ό,τι έγινε είναι καταπληκτικόν. Δι' αυτό και ο ενθουσιασμός μας είναι αναπόκρυτος με ό,τι είδαμεν να γίνεται εις το Γουδί, εις τον χώρον όπου το πεύκον δίνει γλαστήν και ανακουφιστικήν όμιν εις το τοπίον και η λευκή σημαία με τον διπλόον ερυθρόν σταυρόν, που κυματίζει υπεράνω των νέων κτιρίων, αναγγέλει εις τους πάντας ότι εκεί πέρα κτίζονται τώρα μεγαλοπρεπείς ναοί, εις την θεάν Υγείαν και την θεάν Περιθαλψίν.

Ο Επισκέπτης  
Εφημερίδα "Η Βραδυνή" 9.10.1938

## ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων  
Περιθαλπομένων  
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ. 2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@sylfilon.gr

site: www.sylfilon.gr

## ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τους:

Βεγκωντή Νικόλαο, Γρηγορόπουλο Απόστολο, Μαριάννα και Cosmобio Μαρτίνη και δύο ανώνυμους δωρητές.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά αντι στεφάνου τους:

Γεώργιο Στάγκα, Μάριο και Ανδρούλα Στάγκα στη μνήμη Στυριδίωνα Βλαχόπουλου.

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων

"Σοφία Σλήμαν"

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

## Οικονομικά

Απριλίου 2014

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
599,78 ευρώ	2.837,42 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	926,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	672,11 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	612,61 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

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ



**Σας προσκαλούμε στην 5η έκθεση ζωγραφικής με έργα ασθενών της ψυχιατρικής κλινικής που θα γίνει στις 21 και 22 Μαΐου στο αμφιθέατρο του Νοσοκομείου "ΣΩΤΗΡΙΑ" 10 π.μ. - 5 μ.μ. Η παρουσία σας θα είναι ιδιαίτερη τιμή για μας.**

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Την Τρίτη 6, 13, 20 Μαΐου 2014 και ώρα 17.00-20.00 θα γίνει συνάντηση ενδιαφερομένων με τον Γεωπόνο Μάριο Δεσούλλα στα Κ.Ε.Κ του Νοσοκομείου με θέμα: **"Γνωριμία με τα καλλιεργούμενα 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](http://www.alessandrodemartino.blogspot.gr) e-mail: [demsandro28@gmail.com](mailto: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@syfilon.gr](mailto:info@syfilon.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@syfilon.gr](mailto:info@syfilon.gr)

## Ημερολόγιο Κηπουρού

### Μάιος

Επιτέλους ήρθε η ΑΝΟΙΞΗ

Ας τη γιορτάσουμε λοιπόν με λουλούδια.

Ο μικρόκοσμος του κήπου ή της βεράντας σας άρχισε να γίνεται όλο και πιο πράσινος, κάποια πρώτα λουλούδια κάνουν την εμφάνισή τους κι εσείς μπορείτε πια να απολαμβάνετε ακόμη περισσότερο τη φροντίδα τους κάτω από τις ζεστές ακτίνες του ήλιου.

### Φυτά εσωτερικού χώρου

● Τα φυτά που μεταφέρατε μέσα στο σπίτι για το χειμώνα πρέπει να επιστρέψουν στο μπαλκόνι, σταδιακά και αποφύγετε να τα αφήσετε απευθείας στον ήλιο, οι ακτίνες του είναι κιόλας πολύ ζεστές και μπορεί να κάψουν τα φύλλα του φυτού σας.

● Μεταφέρετε τα δοχεία με τους σπόρους που μόλις φυτέψατε ή που απλά δεν έχετε ακόμη μεταφτεύσει στο μπαλκόνι.

● Τοποθετήστε τα σε κάποιο σημείο που θα προσφυλάσσονται από τον μεσημεριανό ήλιο και μεταφτεύστε τα μόλις φτάσουν στο στάδιο των 4 φύλλων.

● Αν σας περίσσειαν σπόροι, κλείστε τους καλά σε αεροστεγή δοχεία ή μέσα σε αλουμινοχαρτο 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.

● Τα φυτώρια είναι πια γεμάτα από ετήσια φυτά, ήδη ανθισμένα και αμέτρητα πολυετή φυτά.

● Ενημερωθείτε για τις ετήσιες ανθοκομικές εκθέσεις που συνηθώς οργανώνονται στις αρχές Μαΐου, σε διαφορετικές περιοχές της χώρας. Οι εκθέσεις αυτές είναι μία πολύ καλή ευκαιρία να δείτε νέα φυτά ή απλώς νέες ποικιλίες. Επίσης, οι τιμές είναι συνήθως πολύ ελκυστικές και αξίζει να κάνετε εκεί τις αγορές σας.

● Αν χρειάζεται να αλλάξετε γλάστρες σε κάποια από τα φυτά σας μόλις που προλαβαίνετε. Όταν ο καιρός ζεσταίνει καλό θα είναι να αποφύγετε τις αλλαγές για να μην στρεσάρετε το φυτό. Μην αλλάξετε γλάστρα σε φυτά που είναι ανθισμένα, περιμένετε το τέλος της ανθοφορίας τους για να το κάνετε.

● Είναι επίσης η τελευταία σας ευκαιρία να κλαδέψετε φυτά που έχουν μεγαλώσει άμεσα ώστε να ενισχύσετε την ανάπτυξή τους και να κάνετε την εικόνα τους πιο "γεμάτη".

● Αυξήστε σταδιακά τη λίπανση, μέσα σε αυτό το μήνα θα πρέπει να λιπαίνετε πια με τις κανονικές δόσεις και τη συνηθισμένη συχνότητα.

● 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.

● Τώρα που ο καιρός ζεσταίνει και οι μπαλκονόπορτες μένουν ανοιχτές για περισσότερο, καθαρίζετε πιο συχνά τα φύλλα των φυτών σας από τη σκόνη. Ψεκάζετε τα φυτά σας με νερό για να αυξήσετε την υγρασία.

### Φυτά στο μπαλκόνι

● Για αλλαγή γλάστρας και κλαδέματα ισχύει ότι και στα φυτά εσωτερικού χώρου.

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

● Οι ποϊνσέτιες (αλεξανδρινά) που κλαδέψατε το Μάρτιο και οι ορτανσίες που κλαδέψατε τον Απρίλιο θα αρχίσουν να εμφανίζουν νέα βλασταράκια. Μόλις παρατηρήσετε νέα ανάπτυξη αυξήστε σταδιακά το πότισμα.

● Αυξήστε σταδιακά τη λίπανση, μέσα σε αυτό το μήνα θα πρέπει να λιπαίνετε πια με τις κανονικές δόσεις και τη συνηθισμένη συχνότητα. Αυξήστε τη λίπανση στις τριανταφυλλίες.

● Με τις ζέστες εμφανίστηκαν ήδη τα πρώτα ενοχλητικά έντομα όπως η μελίγκρα/αφίδες και τα κοκκοειδή. Ελέγχετε συχνά και προσεκτικά

τα φυτά σας, κυρίως στα νέα βλαστάρια και στην κάτω πλευρά των φύλλων έτσι ώστε να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε έγκαιρα το πρόβλημα. Ελέγχετε συχνά και για τετράνυχο (μοιάζει με ιστό αράχνης που τυλίγει τα φρέσκα φυλλαράκια και τα ξεραίνει) ο οποίος θα εμφανιστεί μόλις η ατμόσφαιρα αρχίσει να γίνεται πιο ξηρή και ζεστή. Ο τετράνυχος μπορεί να κάνει μεγάλη ζημιά στα φυτά σας και επιτίθεται κυρίως (αλλά όχι μόνο) σε τριανταφυλλίες και γιασεμί. Αν δεν αντιμετωπίσει έγκαιρα, είναι πολύ πιθανό να επεκταθεί και σε άλλα φυτά σας. Μαζέψτε τα πεσμένα φύλλα που έχουν συγκεντρωθεί στις γλάστρες ώστε να μην υπάρχουν εστίες δημιουργίας ασθενειών και εντόμων. Για τον ίδιο λόγο, κόβετε όλα τα τραυματισμένα κλαδιά αμέσως μόλις τα εντοπίσετε. Επίσης, ξεριζώστε αμέσως τυχόν ζιζάνια που έχουν φυτρώσει στις γλάστρες σας. Η ύπαρξη αγριόχορτων στις γλάστρες αποτελεί πρώτης τάξεως καταφύγιο για τα βλαβερά έντομα.

● Στα φυτά που ανθοφορούν αυτή την περίοδο, κόβετε τα λουλούδια που μαραίνονται, για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών.

● Η ανθοφορία των βολβών ανοιξιάτικης ανθοφορίας φτάνει πια στο τέλος της και τα φύλλα τους θα αρχίζουν να κιτρινίζουν. Κόψτε τα τελευταία λουλούδια μόλις μαραθούν, δώστε μία τελευταία λίπανση με ισορροπημένο λίπασμα γενικής χρήσης και αφήστε τα φύλλα να ξεραθούν εντελώς πριν ξεθάψετε τους βολβούς.

### Φυτά στον κήπο

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

● Ρίξτε μία τελευταία ματιά στα αναρριχώμενα φυτά, αν χρειάζεται να κλαδέψετε λίγο πιο δραστηρικά

● Για το πότισμα την λίπανση, τα διάφορα έντομα και τον τετράνυχο ισχύει ότι και για τα φυτά στο μπαλκόνι

● Αρχίστε να ξεχορταριάζετε τον κήπο σας αμέσως μόλις δείτε κάτι να φυτράνει, είναι πιο εύκολο να το κάνετε τμηματικά παρά όταν όλος ο κήπος σας θα έχει γεμίσει χορτάρια και μπορεί να ξεριζώσετε, από λάθος, φυτά που σας ενδιαφέρουν.

● 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 καθώς μπορείτε άφραβα να τα μεταφτεύσετε σε άλλα σημεία.

● Στα φυτά που ανθοφορούν αυτή την περίοδο, κόβετε τα λουλούδια που μαραίνονται, για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών.

● Η ανθοφορία των βολβών ανοιξιάτικης ανθοφορίας φτάνει πια στο τέλος της και τα φύλλα τους θα αρχίζουν να κιτρινίζουν.

● Κόψτε τα τελευταία λουλούδια μόλις μαραθούν, δώστε μία τελευταία λίπανση με ισορροπημένο λίπασμα γενικής χρήσης και αφήστε τα φύλλα να ξεραθούν εντελώς πριν ξεθάψετε τους βολβούς.

● Αν θέλετε να φυτέψετε γκαζόν ή να ανανεώσετε το γκαζόν που φυτέψατε πέρυσι, κάντε το πριν ο καιρός ζεσταίνει. Αν πάλι φυτέψατε γκαζόν τον προηγούμενο μήνα, σύντομα θα χρειαστεί το πρώτο του "κούρεμα".

● Φυτέψτε λαχανικά απευθείας στον κήπο ή μεταφτεψτε τα φυτά που καλλιεργήσατε από σπόρο. Η εποχή αυτή είναι κατάλληλη για όλα τα λαχανικά καλοκαιρινής συγκομιδής, όπως π. χ. πιπεριές, μελιτζάνες, ντομάτες, κολοκυθιές και φασόλια ή πατάτες.

Αριστείδης Στρατάκος, Γεωπόνος  
Τηλ: <http://www.eportorafti.gr/gardening/imeros.html>

## Φύση και άνθρωποι - Το γιατρικό

Ο κυρ Θανάσης κατέβηκε με δυσκολία από τη σούστα βήχοντας πολύ δυνατά. Φαινόταν άρρωστος. Σίγουρα είχε κρυώσει γιατί ήταν βρεγμένος μέχρι το κόκκαλο. Έκανε νόημα στους συγγενείς και γείτονες να περιμένουν για την μοιρασιά της κορινθιακής σταφίδας που είχε φέρει και μήπκε σπίτι του.

Περνώντας από δύσβατους ορεινούς δρόμους είχε παρακάμψει τα μπλόκα των Γερμανών και παίζοντας τη ζωή του κορώνα-γράμματα έφερε τώρα σ' όλους την ελπίδα. Η γυναίκα του ανήσυχη, γιατί ήξερε την ευαισθησία που είχε στο στήθος του, του έδωσε στεγνά ρούχα και χαιδεύοντας του το μπράτσο είπε.

- Σε παρακαλώ, μη ξεχαστείς και τις μοιρασίες όλες. Έχουμε μικρά παιδιά. Εγώ είμαι μικρομάνα, θηλάζω. Αν δεν κατεβάσω γάλα, με τι θα το τσιώω; Θα πεθάνει! Εξ άλλου δικαιούμασθε, σου έδωσα για ανταλλαγή την τελευταία καλή κουβέρτα της προίκας μου. Κοίτα πως βήχεις, αν κρεβατωθείς ποιος θα μας βοηθήσει!

Έτσι κράτησε μισό σακί σταφίδα στο σπίτι. Τη νύχτα ο βήχας χειρότερος και παρά τα ζεστά τσαγιά έμεινε άπνους. Είχε βάρος στο στήθος και ρήγι σε όλο του το κορμί. Τον σκέπασαν με ό,τι είχαν, του έδωσαν να πει χαμομήλι με μολόχα, του έβαλαν καταπλάσματα από λιναρόσπορο, του έφτιαξαν σαλέπι με λίγο μέλι, που είχαν κρύψει για φάρμακο και μπουκάλια με ζεστό νερό στα πόδια. Ύστερα από ώρες το ρήγος άρχισε να υποχωρεί και ιδρώνει μέχρι και τις ρίζες των μαλλιών του. Φόρεσε στεγνά ρούχα, έγειρε στο μαξιλάρι εξαντλημένος και κοιμήθηκε.

Επί τέλους ξημέρωσε ο Θεός τη μέρα, που όλα τα ημερεύει και ο νους του ανθρώπου λογικεύεται. Η γυναίκα του ήπια μια κούπια τσάι κι έφαγε λίγες σταφίδες για να στυλωθεί. Γρήγορα ο γερός οργανισμός της το έκανε γάλα, που γέμισε τα στήθια της και άρχισε να στάζει μουσκεύοντας τα ρούχα της. Ευτυχώς, σκέφτηκε, που το έχω πολύ, σαν παραμάνα. Πήρε στην αγκαλιά της το μωρό και το θήλασε. Δεν είχε προλάβει να το ακουμπήσει στο κρεβάτι, όταν μικροί μεγάλοι ταραχτήκαν από τον ασταμάτητο βήχα του Θανάση.

Το κεφάλι του έκαιγε, νόμιζε ότι τα μηνίγγια του θα έσπταν. Άρχισαν πάλι τα τσαγιά και τα ζεστά. Φώναξαν και τη γειτόνισσα, που ήξερε από γιατροσόφια, μέχρι να 'ρθει και ο γιατρός. Κρύες κομπρέσες με ξυδόνερο στο μέτωπο ήταν το γιατρικό που προεστέθηκε.

Ο γιατρός ήρθε, όταν ο πυρετός είχε πέσει και ο βήχας κάπως καλμάρει. Διέγνωσε βρογχίτιδα και ακροαστικά, έγραψε φάρμακα ακριβά, που δεν υπήρχαν στο φαρμακείο, ενέκρινε τις μεθόδους που εφαρμόζαν, για να πέφτει ο πυρετός, αφού δεν υπήρχε ούτε ασπιρίνη, με τη σύσταση να τον στεγνώνουν πολύ καλά μετά το ιδρώμα. Τον είδε αδύνατο και χλωμό και σύστησε καλό φαγητό (Αυτό το τελευταίο τι το ήθελες γιατρέ μου;)

Πήρε δύο οκάδες σταφίδες για αμοιβή και είπε να τον ξανακαλέσουν αν ο βήχας αλλάξει ήχο και επιμένει.

Τις γυναίκες τις έκοψε κρύος ιδρώτας, γιατί το μυαλό τους έτρεξε στη φυματίωση. Ό,τι φοβάσαι, σκέφτεσαι. Αμέσως η τελευταία κότα, που έκανε πότε πότε κανένα αυγό για τα μικρά τους, έγινε σούπα για τον πατέρα.

Συνεχώς του άλειφαν το στήθος με ζεστό χαμομηλόλαδο και το σκέπαζαν με ξασμένο μαλλί.

Ό,τι τους έλεγαν το έκαναν. Δέκα μέρες μετά άρχισε να βγαίνει στην αυλή. Ο ήλιος κι ο αέρας τον αναζωογονούσαν. Ο βήχας, όμως, επέμενε. Επιπλέον το απόγευμα ανέβαζε πυρετό, που του έκοβε τα πόδια. Ξα-

νά 'ρθε ο γιατρός και ανήσυχος, μετά την πρώτη εξέταση, πρότεινε γάλα, πολύ γάλα, για να προλάβουνε τα χειρότερα!...

Έπεσε πανικός! Πού να βρεθεί αυτό το γάλα. Η μοναδική κατσικούλα ήταν έγκυος, δεν έβγαζε ούτε σταγόνα. Δεν υπήρχε γάλα. Κι αν κάποιος είχε θα το έδινε στα 4-5 κουτσούβελά του και όχι στον Θανάση.

Η γυναίκα του καταστενοχωρημένη παρακαλούσε την Παναγία να κάνει το θαύμα της, να την φωτίσει πώς να σώσει τον άντρα της. Από τις σκέψεις της την έβγαλε το δυνατό κλάμα του μωρού, που πεινούσε. Το πήρε στην αγκαλιά της. Τότε, όμως, κατάλαβε πως τα στήθια της ήταν βαριά και το αριστερό της πονούσε. Φοβήθηκε πως το γάλα είχε πετρώσει!

Όλες αυτές τις μέρες με την ιδιαίτερη περιποίηση του άντρα της, έτρωγε κι αυτή ότι περιόσσειε από σούπα και πέτσες του κοτόπουλου. Το ένα στήθος έτρεχε σαν βρύση και το μικρό πνιγόταν. Το σήκωνε όρθιο να αναπνέει και συγχρόνως έβαζε στο άλλο κρύες και ζεστές κομπρέσες εναλλάξ. Σε κάποια στιγμή άρχισε να τρέχει και απ' αυτό πολύ γάλα, ανακουφίζοντας την. Τότε της ήρθε στο μυαλό η ιδέα, που της φάνηκε σαν σωτήρια λύση!

Ναι, είπε, μονολογώντας, εγώ έχω το γιατρικό για τον άντρα μου. Ακούμπησε το μωρό στο κρεβάτι και ξάπλωσε κι αυτή ανάμεσα στο μικρό της γιο και τον ανήμπορο πατέρα του.

-Άντρα μου, του μίλησε, βρήκα μια βρύση με αστέρευτο, θαυματουργό γάλα. Τον κοιτούσε στα μάτια με έξαψη και πολύ αγάπη. Εκείνος παραξενεμένος την αποπήρε.

-Παίζεις με την κατάσταση μου; Τι παραμύθια μου λες τώρα!

Ξεκούμπωσε τον κόρφο της. Από τα στήθια της, τα παραφορτωμένα, έτρεχε βρύση ζεστό ζεστό το γάλα. Πήρε το μωρό, που έκλαιγε και το έβαλε στη ρόγα του αριστερού της στήθους. Τα αναφιλητά και τα παράπονα κόπηκαν με μιας. Ύστερα γύρισε στον άντρα της και με πολύ αγάπη και τρυφερότητα του είπε.

-Γίνε κι εσύ καλέ μου ξανά παιδί και πιάσε τη ρόγα του άλλου μου στήθους. Μην αφήνεις να χύνεται έξω η ζωή! Το γάλα της μάνας είναι το μεγαλύτερο θαύμα της φύσης, είναι αγάπη, είναι ζωή, το μοναδικό γιατρικό. Ρούφρα τη ζωή μαζί με την αγάπη μου, το αίμα μου, όπως τη ρούφηξες από τη μάνα σου, που τώρα είναι στέρφα και δεν μπορεί να σε βοηθήσει. Εγώ μπορώ!

Τράβηξε το κεφάλι του απαλά, προσεκτικά, όπως έκανε για το μωρό της, προς το δεξί της στήθος, απ' όπου ανάβλυζε το γάλα. Στο μυαλό του ήρθε η εικόνα από τον αρχαίο μύθο, που θέλει να φτιάχνεται ο γαλαξίας από το γάλα του μαστού της θεάς Ήρας. Τόση λοιπόν δύναμη απέδιδαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι στο μητρικό γάλα, σκέφτηκε.

Συνεπαρμένος απ' αυτή την εικόνα και τα λόγια αγάπης της γυναίκας του, που σιγά σιγά γεννούσαν μέσα του την ελπίδα της ζωής, πιπλήσε τη ρόγα.

Ρούφηξε, ξαναρούφηξε και ένοιωσε να κυλάει μέσα του ζεστή η δύναμη της ζωής. Σώθηκε!

Για άλλη μια φορά η πραγματικότητα ξεπέρασε τη φαντασία ακόμη και του πιο ευφάνταστου ποιητή, του πιο εμπνευσμένου ζωγράφου.

Τι πιο ποιητική, συγκλονιστική εικόνα απ' αυτήν, που δημιούργησε η ίδια η ζωή.

Τι πιο θεοσπέσιο θέαμα από τη μάνα, που από το ένα της στήθος δίνει τη ζωή στο μικρούλη γιο της και με το άλλο την υγεία, τη ζωή στον ανήμπορο πατέρα του.

Φανή Βαλαμόντε

## Ευχαριστήρια Επιστολή

Με την ευκαιρία της εκδήλωσης της Ομάδας Παραδοσιακών Χορών της "Σωτηρίας" υπό την καθοδήγηση του δασκάλου μας Δημήτρη Ζέρβα, με τη συμμετοχή της ομάδας των "Χοροβατών" και την συνδιοργάνωση του Συλλόγου Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείων "Η Σωτηρία", που πραγματοποιήθηκε στις 23/3/2014 στο Αμφιθέατρο του Αμερικανικού Κολλεγίου Αθηνών, η οποία έγινε άνευ εισιτηρίου, αποφασίστηκε να δοθεί κοινωνικός χαρακτήρας στην εκδήλωση και όλοι οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν υπέρ της Κιβωτού του Κόσμου. Το ποσό που συγκεντρώθηκε δόθηκε υπό μορφή δωροεπιταγής Super Market σε εκπρόσωπο της Κιβωτού του Κόσμου. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Διοικητής του Νοσοκομείου μας κύριος Μιλτιάδης Παπασταματίου.

### ΚΙΒΩΤΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΕΙΔΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ζηνοδώρου 3 & Καλλικλέους  
Τ.Κ. 10442 – Αθήνα (Κολωνός)  
ΤΗΛ. & FAX: +30 210 5141935  
ΤΗΛ: +30 210 5141953  
e-mail: kivotos5@otenet.gr

Προς Σύλλογο Φίλων Περιθαλπομένων  
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία",

Αξιότιμοι,

Με μεγάλη χαρά δεχθήκαμε από σας προσφορά δωροεπιταγών 1.850 ευρώ από εκδήλωση χορού που διοργανώσατε για την ενίσχυση του έργου μας.

Θα χρησιμοποιηθούν για την αγορά τροφίμων, για το συσσίτιο των παιδιών μας.

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

Την φαγητό τους, τα ενδύματά τους, τα υποδήματά τους, τα σχολικά τους εφόδια, ο γιατρός και τα φάρμακά τους, τα πάντα παρέχονται από εμάς, εκείνα δεν έχουν τίποτα άλλο παρά μόνο την Κιβωτό και τη δική σας αγάπη.

Είμαστε σε μία συνεχή προσπάθεια βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των παιδιών και σε αυτό έχετε συμβάλει με τον τρόπο σας θετικά.

Παρακαλώ δεχθείτε ένα μεγάλο, θερμό ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ από όλους εμάς εδώ στην "Κιβωτό του Κόσμου" προς όλους τους προσφέροντες και συμμετέχοντες για τα ευγενικά σας συναισθήματα και τον ανθρωπισμό σας προς το απροστάτευτο παιδί.

Καθώς η "Κιβωτός του Κόσμου" βρίσκεται σε μια συνεχή αναζήτηση πόρων ελπίζουμε να συνεχίσουμε να έχουμε τη συμπαράστασή σας.

Ο Θεός να έχει καλά εσάς και τους οικείους σας.

Με εκτίμηση,  
Σταματία Γεωργαντή  
Πρόεδρος  
Κιβωτός του Κόσμου  
www.kivotostoukosmou.org

## Ευχαριστήρια Επιστολή

Η προϊστάμενη και το νοσηλευτικό προσωπικό της Ψυχιατρικής κλινικής του Νοσοκομείου μας, ευχαριστεί θερμά την κα Παλινού Φωτεινή και την οικογένειά της για την εθελοντική προσφορά εργασίας τους, για την κατασκευή πασχαλινών λαμπάδων, οι οποίες πουλήθηκαν και τα έσοδα θα διατεθούν για να καλύψουν ανάγκες των ψυχιατρικών ασθενών μας.

Ευθυμίου Μαρία  
Προϊστάμενη  
ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

## 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.

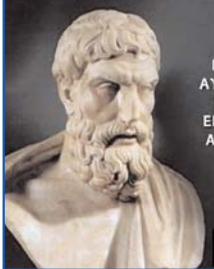
### Χτύπα ξύλο.

"Απτεσθαι ξύλου", έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες. Λόγω της πεποίθησής τους πως στα δένδρα κατοικούσαν νύμφες (Δρυάδες/Αμαδρυάδες) χτύπαγαν το ξύλο του κορμού των δένδρων για να επικαλεστούν την προστασία τους, επειδή πίστευαν ότι οι νύμφες μπορούσαν να πραγματοποιήσουν τις ευχές των ανθρώπων.

Αυτό συνηθίζεται ακόμα και σήμερα, όταν ακούμε κάτι το οποίο δεν θέλουμε να μας συμβεί...

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

## Μεγάλα λόγια



ΠΟΤΕ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΠΕΔΙΩΞΑ  
Ν' ΑΡΕΣΩ ΣΤΟΥΣ ΠΟΛΛΟΥΣ.  
ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΟΥΝ ΔΕΝ  
ΤΑ ΓΝΩΡΙΣΑ ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ  
ΕΓΩ ΓΝΩΡΙΖΩ ΑΠΕΧΟΥ ΠΟΛΥ  
ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΝ.

- ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ  
(Γ' Έκτο αιώνας π.Χ. - Πάρις 1168/1195)

## ΥΦΕΚΑ

Ονομάζομαι Γιαννέλου Ευαγγελία και εργάζομαι ως Κοινωνική Λειτουργός στην Υπηρεσία Φύλαξης Εγκαταστάσεων Κράτησης Αλλοδαπών (ΥΦΕΚΑ) στο Δήμο Αχαρνών που υπάγεται στη Διεύθυνση Αλλοδαπών Απτικής της Ελληνικής Αστυνομίας. Ως εκπρόσωπος της ομάδας Ψυχολόγων και Κοινωνικών Λειτουργών του Τομέα Β' των Κρατητηρίων του Κέντρου Κράτησης Αλλοδαπών Αμυγδαλέζας στα πλαίσια του Προγράμματος "Ψυχοκοινωνικής Στήριξης των Αλλοδαπών κρατούμενων", θα ήθελα να σας ενημερώσω ότι στο Κέντρο Κράτησης Αλλοδαπών, στην περιοχή της Αμυγδαλέζας Απτικής, κρατούνται αποκλειστικά και μόνο για μη κατοχή νόμιμων εγγράφων και όχι για ποινικά αδικήματα, περίπου 2.500 άτομα, τα οποία χωρίζονται ανά Τομείς. Στον Β Τομέα που ανήκω υπάρχουν 700 κρατούμενοι.

Για τους κρατούμενους μας παρ όλη τη συνεχή συνεισφορά και παροχή της ΕΛ.ΑΣ., γίνεται από μέρος μου και των συναδέλφων μου, προσπάθεια διατήρησης της ενεργητικότητας τους με διάφορες ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Μέρος αυτής μας της πρωτοβουλίας είναι η δημιουργία βιβλιοθήκης με βιβλία στην γλώσσα τους καθώς και στην Αγγλική και την Γαλλική γλώσσα. Οι κρατούμενοι μας είναι εθνικότητας πακιστάν, αραβες και αφγανιστάν στην πλειοψηφία τους.

Ελπίζοντας στη βοήθεια θα ήθελα να παρακαλέσω, στην αρωγή κ στη θετική αναταπόκρισή σας, ώστε να συνεισφέρουμε στην ποιότητα ζωής αυτών των συνανθρώπων μας, με κάποια βιβλία ή άρθρα ή κοράνι στην γλώσσα τους.

Απο τη μεριά της Ελληνικής Αστυνομίας κ τη δική μου προσωπικά θέλω εκ των πρωτέρων, να ευχαριστήσω για την υπομονή σας κ ευελπιστώ να έχω σύντομα νέα σας.

Για κάθε περαιτέρω ενημέρωση ή πληροφορία μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου, είτε στο προσωπικό τηλέφωνο 6978867000 είτε στο τηλέφωνο εργασίας 210 2449754.

Με τιμή,  
Γιαννέλου Ευαγγελία  
Κοινωνική Λειτουργός ΥΦΕΚΑ 2

Είναι σοφός αυτός που εκτιμά και βρίσκει χαρά στις μικρές καθημερινές ομορφιές της ζωής!

Bertrand Russell

## Καλλιέργεια Πατάτας



Οι πατάτες που φυτέψαμε πίσω από το κτίριο των Τριακοσίων Γυναϊκών σε έκταση 1000 τμ, για κοινωνικούς σκοπούς, έχουν βλαστήσει και χρειάζεται φροντίδα. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν και να γνωρίσουν τις καλλιεργητικές εργασίες για την πατάτα, να επικοινωνήσουν με τον Γεωπόνο Αριστείδη Στρατάκο, τηλ. 6981204431

Επίσης σας ενημερώνουμε ότι τα σεμινάρια βιοδυναμικής καλλιέργειας λαχανικών από τον Γεωπόνο κο Μάριο Δεσούλλα συνεχίζονται και όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή, Γεωπόνο Αριστείδη Στρατάκο, τηλ. 6981204431

Επίσης με Γεωπόνους Βιοκαλλιεργητές προετοιμάζουμε εκπαιδευτικές ομάδες για πρακτική απασχόλησης σε κηπουρική και λαχανοκομία με σύγχρονες βιοδυναμικές μεθόδους καλλιέργειας λαχανικών, καθώς και μεθόδους θεραπευτικής κηπουρικής για ευπαθείς ομάδες, χρόνιους πάσχοντες και συνταξιούχους.

Παρακαλούμε για την επιθυμία συμμετοχής σας να επικοινωνήσετε με τον Γεωπόνο κο Αριστείδη Στρατάκο, τηλ. 6981204431

Το πρόγραμμα για υλοποίηση των δράσεων αυτών εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Τα παραγόμενα λαχανικά θα δοθούν για φιλανθρωπικούς σκοπούς

Αριστείδης Στρατάκος, Γεωπόνος  
ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

## Μοσχαράκι λεμονάτο

### Υλικά για 4 μερίδες

Κρέας σπάλα, από μοσχαράκι	800-1000 γρ.
Ελαιόλαδο	200 ml
Κρεμμύδι φιλοκομμένο	100 γρ.
Κρασί λευκό	200 ml
Νερό	1/2 λίτρο
Χυμό λεμονιού από δυο λεμονιά ή κατά βούληση	
Κύβους κότας	15 γρ.
Κρεμά γάλακτος ένα	200 ml
Αλάτι-πιπέρι-ρίγανη	κατά βούληση
Κορν φλάουρ	ένα κουτάλι της σούπας
Μαϊντανός φιλοκομμένος	1 κουτάλι της σούπας

### Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε σε κομμάτια των 80 γραμμάρια την σπάλα. Την σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα με το ελαιόλαδο. Όταν εξατμισούν τα υγρά και μείνει το ελαιόλαδο, συνεχίζουμε προσθέτοντας το κρεμμύδι. Όταν σοταρίσει κι αυτό... σβήνουμε με το κρασί και όταν εξατμίσει το οινόπνευμα, προσθέτουμε το νερό. Χαμηλώνουμε την φωτιά και αφήνουμε να βράσει περίπου 100 λεπτά. Όταν είναι έτοιμο το κρέας, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το Κορν φλάουρ. Τέλος, δένουμε την σάλτσα με το Κορν φλάουρ αφού το αραιώσουμε σε λίγο νερό.



Μπορούμε να συνοδεύουμε το μοσχαράκι με πατάτες λεμονάτες του φούρνου ή με πιλάφι.

Νίκη Νικολοπούλου

## Πασχαλινές ευχές που διανεμηθήκαν στους ασθενείς

Η Κοινωνική Υπηρεσία και ο Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων του Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" σας εύχονται

*Καλό Πάσχα νε Υγεία*



## 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](http://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](mailto: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](http://WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio)