

**ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ**  
**ΚΩΔΙΚΟΣ 7812**  
Ιούνιος 2014  
9<sup>ο</sup> Έτος  
Φύλλο 99<sup>ο</sup>  
**Τηλ.: 2107763638**  
**Fax: 2107707211**  
**E-mail: info@sylfilon.gr**  
**Web Site: www.sylfilon.gr**

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Ταχ. Γραφείο  
ΑΘΗΝΑΣ 15  
Αριθμός Άδειας  
1



# Επι κοινωνία 'εν τύπω



**Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"**

## Ενδιαφέρον!

Ένα πρωί, μέσα στο κατακαλόκαιρο, είδα ένα νεαρό να περιφέρεται στην ακρογιαλιά και να μαζεύει πλαστικά μπουκάλια και σακούλες που εγκαταλείπουν οι παραθεριστές. Αυτόματα ήρθε στο μυαλό μου η σκηνή, που παραξένοι πολύ τους συναδέλφους μου, όταν ο πεντάχρονος γιος μου έψαχνε κάδο σε όλη την παραλία για να πετάξει το ξυλάκι από το παγωτό που μόλις είχε φάει.

Στη γειτονιά μου, όταν ήμουν παιδί, θυμάμαι την ευγενική κυρία που περιμάζεψε από το δρόμο ένα πανέμορφο μεγалоσωμο σκυλί που εγκατέλειψε ημιθανές ένας ασυνείδητος οδηγός. Ο Black έζησε αρκετά χρόνια σέροντας τα παράλυτα πίσω πόδια του χάρη στην φροντίδα της κυρίας Έλλης. Η ίδια κυρία περιμάζεψε και την Σαπφώ, τη γάτα της γειτόνισσας που πέθανε ξαφνικά και άφησε το δύστυχο ζώο ανήμπορο να συντηρηθεί έχοντας χάσει την ικανότητα ανεύρεσης τροφής από την καλοπέραση που είχε στα χέρια της κυρίας Μαλβίνας.

Με εντυπωσίασε πολύ πρόσφατα ένα video στο youtube που αναφερόταν στο εξής πείραμα: Έβαζαν δυο παιδάκια μπροστά σε ένα τραπέζι με δυο πιάτα σκεπασμένα με κώδωνα και τους έλεγαν να περιμένουν λίγο, μέχρι να έρθει η ώρα που θα τα εβγαζαν φωτογραφία για κάποιο διαγωνισμό, και ότι αν ήθελαν μπορούσαν να φάνε περιμένοντας. Όταν ξεκίπαζαν τα πιάτα τους το ένα ήταν γεμάτο με πλούσιες λιχουδιές και το άλλο άδειο. Όλα τα παιδάκια με το γεμάτο πιάτο προσέφεραν το μισό τους φαγητό στο άλλο. Το συμπέρασμα του πειράματος ήταν ότι θα μπορούσε η μισή ανθρωπότητα να θρέψει την υπόλοιπη μισή.



Που πήγε το ενδιαφέρον προς την φύση, τα ζώα, το συνάνθρωπο; Το συναντάμε στα σπάνια μέσα στην καθημερινή μας ζωή;

Η ταχύτητα, η υπερκατανάλωση, η έλλειψη προσωπικού χρόνου, οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις και η δημιουργία εικονικών αναγκών μας έχουν ξεκόψει από την δυνατότητα επικοινωνίας με τον βαθύτερο εαυτό μας, που είναι ο ιστός που μας ενώνει με τους άλλους, τη φύση και το σύμπαν ολόκληρο. Έχουμε διασπαστεί σε ατομικές μονάδες που προσπαθούν να ζήσουν ξεκομμένες από τη Ζωή. Ο αγώνας για την επιβίωση μας έχει στερήσει τη χαρά της ζωής, που είναι το ανιδιοτελές ενδιαφέρον για τα πάντα γύρω μας. Όσο περισσότερα δίνουμε από τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο γεμίζουμε, όχι από υλικά αγαθά, αλλά χαρά, που είναι απαραίτητο συστατικό για την ψυχική μας υγεία (Ουκ επ' άρτω μόνο ζήσεται άνθρωπος).

Στην σημερινή κοινωνία που όλα μετριούνται με το χρήμα κυριαρχεί το συν-φάρων γιατί το άλλο... ένδεια-φρέει, αδιαφορώντας για τον πλανήτη μας, που κυριολεκτικά έχουμε καταστρέψει μέσα στα τελευταία 50 χρόνια, χωρίς να καταλαβαίνουμε ότι αυτό που καταστρέφουμε είναι εμάς τους ίδιους, γιατί η Γη μπορεί να ζήσει και χωρίς εμάς...

Πέτρος Γαρζώνης  
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

# 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 ΠΑΓΚΟΥΣ ΜΑΣ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ,  
ΠΙΝΑΚΕΣ, ΒΙΒΛΙΑ, ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ, ΜΑΓΙΩ, ΑΞΕΣΟΥΑΡ, ΕΙΔΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ, ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ  
ΕΙΔΗ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟΥ

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

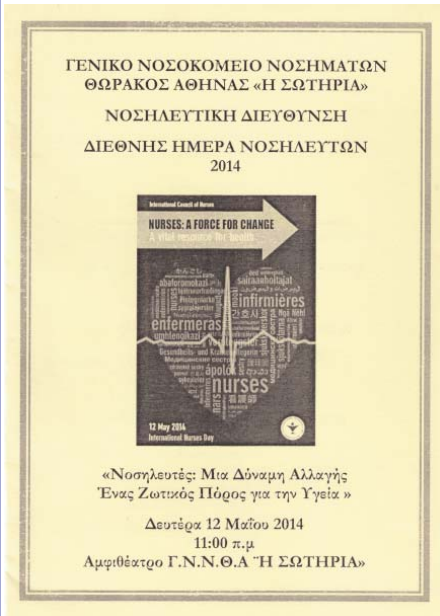


Έχουν ολοκληρωθεί όλα τα στάδια της γραφειοκρατίας για την υλοποίηση του Ξενώνα Συγγενών Νοσηλευομένων του Νοσοκομείου μας.

Ζητήθηκε από τη κατασκευάστρια Εταιρεία ΤΕΜΑΚΟ εγγυητική επιστολή και κάποια ακόμα δικαιολογητικά, τα οποία κατατέθηκαν στη Περιφέρεια Αθηνών και εξετάζονται από την Νομική της Υπηρεσία. Η διαδικασία είναι καθαρά τυπική και εντός των ημερών υπογράφεται το τελειωτικό συμφωνητικό ανάληψης του έργου.

## Εορτασμός της ημέρας του Νοσηλευτή στο Νοσοκομείο μας

Με ιδιαίτερη λαμπρότητα εορτάστηκε τη Δευτέρα 12 Μαΐου 2014 στο Νοσοκομείο μας η ημέρα του Νοσηλευτή. Τίμησαν με την παρουσία τους και χαιρέτησαν την εκδήλωση ο Διοικητής του Νοσοκομείου κ. Μιλτιάδης Παπασταματίου, η Αναπληρώτρια Διοικήτρια, ο Διευθύντής Διοικητικής Υπηρεσίας, η Διευθύντρια Ιατρικής Υπηρεσίας, ο Πρόεδρος Επιστημονικού Συμβουλίου, ο Διευθύντρια ΕΠΑΣ "Σ. Σλήμαν", ο Διευθυντής Φαρμακείου, ο Πρόεδρος Συλλόγου Εργαζομένων, και η Διευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας.



### «Νοσηλευτές: Μια Δύναμη Αλλαγής Ένας Ζωτικός Πόρος για την Υγεία»

Η Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτών-τριών εορτάζεται κάθε χρόνο από το 1965 στις 12 Μαΐου, με πρωτοβουλία του Διεθνούς Συμβουλίου Νοσηλευτικής (International Council of Nurses). Η γιορτή αυτή θέλει να θυμίσει σε όλους μας την ανεκτίμητη συνεισφορά των νοσηλευτών/τριών σε κάθε κοινωνία και σήμερα περισσότερο από κάθε άλλη φορά αναγνωρίζεται διεθνώς ότι οι επιστημονικά καταρτισμένοι, κατάλληλα εκπαιδευμένοι και με κίνητρο επαγγελματίες υγείας αποτελούν ζωτικής σημασίας κεφάλαιο για την υγεία του πληθυσμού του πλανήτη.

Συνεπώς είναι ασφαλές να τονίσουμε ότι η ισότιμη πρόσβαση στις απαραίτητες ποιοτικές υπηρεσίες υγείας δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τον επαρκή αριθμό κατάλληλα εκπαιδευμένων νοσηλευτών. Για το λόγο αυτό, το ICN επέλεξε να εστιάσει στο νοσηλευτικό εργατικό δυναμικό ως ζωτικό πόρο ως θέμα της φετινής Διεθνούς Ημέρας των Νοσηλευτών.

Οι νοσηλευτές που αποτελούν την μεγαλύτερη ομάδα επαγγελματιών υγείας και βρίσκονται πολύ πιο κοντά στον ασθενή, έχουν και την μεγάλη ευθύνη να συμβάλλουν τα μέγιστα στη βελτίωση της υγείας του γενικού πληθυσμού, συμβάλλοντας παράλληλα και στην επίτευξη των Στόχων Ανάπτυξης της Χιλιετίας.

**Ένα εκπαιδευμένο νοσηλευτικό προσωπικό + ένα καλό εργασιακό περιβάλλον = υψηλής ποιότητας φροντίδα**

Εφαρμοζόμενη στο σύστημα υγείας, αυτή η απλή τεκμηριωμένη εξίσωση, αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για την κατανόηση του πώς να αξιοποιηθεί καλύτερα ο ζωτικής σημασίας πόρος που αποτελεί η νοσηλευτική.

Σήμερα οι νοσηλευτές βιώνουν ένα περιβάλλον όπου ανάγκες υπηρεσιών υγείας του πληθυσμού μεταβάλλονται συνεχώς. Νέοι κίνδυνοι λοιμώξεων, περιβάλλοντος και τρόπου ζωής, σε μια εποχή ραγδαίων δημογραφικών αλλαγών, συνιστούν απειλές για την υγεία γενικότερα. Παράλληλα παρατηρούνται αλλαγές στην βαρύτητα των ασθενειών. Η αυξανόμενη επιβάρυνση στο σύστημα υγείας, των μη μεταδοτικών ασθενειών (ΜΜΑ), συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών διαταραχών καθώς και η γηράσκουσα κοινωνία έχει αναγκάσει τις κυβερνήσεις και τους επαγγελματίες της υγείας να σκέφτονται διαφορετικά, οδηγώντας σε μια αυξανόμενη έμφαση στην πρόληψη των ασθενειών και την προαγωγή της υγείας σε επίπεδο τοπικής κοινότητας, δηλαδή την ανάπτυξη της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Για να αποκτήσουμε μια καλύτερη εικόνα της εργασίας των νοσηλευτών στο χώρο της υγείας πρέπει να λάβουμε υπ' όψη το χάσμα μεταξύ της προσφοράς και της ζήτησης, την επίδραση της οικονομικής κρίσης, τις μεταβολές στα πεδία άσκησης της νοσηλευτικής και την εισαγωγή νέων τεχνολογιών, τη μετανάστευση και τη διάρκεια της επαγγελματικής ζωής των νοσηλευτών. Επίσης τη σημασία του σχεδιασμού του εργατικού δυναμικού γενικότερα αλλά και ειδικά ανά Υγειονομική Μονάδα και τη σχέση του με την ασφάλεια του ασθενή, καθώς και το πώς μπορεί να μετρηθεί ο νοσηλευτικός φόρτος εργασίας και να σχεδιαστεί η ασφαλής στελέχωση.

Καταρτισμένοι, επαρκώς εκπαιδευμένοι και με κίνητρο εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας είναι ουσιώδεις για την υγεία του πληθυσμού (ΠΟΥ 2006). Η ισότιμη πρόσβαση στις απαραίτητες καλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς επαρκή αριθμό κατάλληλα προετοιμασμένων νοσηλευτών.

Η επένδυση στη νοσηλευτική μπορεί να κάνει τη διαφορά. Ένας αριθμός ερευνητών έχει αποδείξει ότι οι οικονομικά προσιτές νοσηλευτικές παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλουν αποτελεσματικά στην επίτευξη των Αναπτυξιακών Στόχων της Χιλιετίας, καθώς και στη μείωση της επιβάρυνσης των ΜΜΑ (ΠΟΥ 2013α). Η ενίσχυση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση της επιβάρυνσης των χρόνιων ασθενειών, καθώς και για την πρόσβαση των πιο ευάλωτων και περιθωριοποιημένων μελών της κοινωνίας και οι νοσηλευτές πρέπει και θα διαδραματίσουν βασικό ρόλο σε αυτό. Για να γίνει η καλύτερη δυνατή αξιοποίηση των νοσηλευτών στο σύστημα υγείας θα πρέπει να ενθαρρύνονται και να υποστηρίζονται στο να εκτελούν το υψηλότερο των δυνατοτήτων τους.

Η τρέχουσα οικονομική συγκυρία είχε πολλές συνέπειες και στις υπηρεσίες υγείας, λόγω της σημαντικής μείωσης της χρήσης των πόρων που έχουν περιοριστεί. Αυτή η μείωση προκαλείται από την άποψη ότι οι δαπάνες για τις υπηρεσίες υγείας αποτελούν κόστος και όχι επένδυση.

Η Νοσηλευτική αποτελεί αποδεδειγμένα, αλλά συχνά υποεκτιμημένο και ανεκμετάλλευτο, πόρο υγειονομικής περιθαλψής.

Οι νοσηλευτές θα πρέπει να διακηρύττουν

με σαφήνεια και να αποδεικνύουν την αξία της νοσηλευτικής καθώς και των νοσηλευτικών αποτελεσμάτων στους ασθενείς, στους λοιπούς επαγγελματίες υγείας και στους φορείς χάραξης πολιτικής σε όλα τα επίπεδα. Θα πρέπει επίσης να είναι ικανοί να διαπραγματεύονται και να συνηγορούν υπέρ των απαραίτητων πόρων που απαιτούνται για την παροχή ασφαλούς φροντίδας.

Αποτελεί ευθύνη των νοσηλευτών να εμπλακούν ενεργά στην επιστημονική έρευνα και να θεσπίσουν καινοτόμα μοντέλα παροχής φροντίδας που θα αποδεικνύουν τη νοσηλευτική αποτελεσματικότητα στον προγραμματισμό, τη διοίκηση και τη χάραξη πολιτικής.

Είναι σαφές ότι, ενώ υπάρχει έλλειψη νοσηλευτών στη χώρα μας, μόνο η προσθήκη περισσότερων νοσηλευτών δεν αποτελεί λύση και ότι η βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος είναι το κλειδί για την βελτίωση της ασφάλειας των ασθενών και της ποιότητας της φροντίδας υγείας.

Η σημασία του εργασιακού περιβάλλοντος είναι ένας σημαντικός υποεκτιμημένος παράγοντας γύρω από την αντίληψη που αφορά την ανάπτυξη του νοσηλευτικού δυναμικού (Aiken et al 2011a, Brown et al 2010).

Θετικό εργασιακό περιβάλλον αποτελούν οι εγκαταστάσεις που υποστηρίζουν την άριστη και την αξιοπρεπή εργασία. Ειδικότερα αυτό που προσπαθεί να εξασφαλίσει την υγεία, την ασφάλεια και την προσωπική ευημερία του προσωπικού, που υποστηρίζουν την ποιοτική φροντίδα των ασθενών και τη βελτίωση των κινήτρων, την παραγωγικότητα και την απόδοση των ατόμων και των οργανισμών.

Χωρίς ένα καλό εργασιακό περιβάλλον η αύξηση του νοσηλευτικού δυναμικού μπορεί να έχει μικρό έως κανένα αποτέλεσμα, ενώ η αύξηση νοσηλευτικού δυναμικού σε ένα πλαίσιο καλής εργασιακής κουλτούρας θα έχει ένα σημαντικά καλύτερο αποτέλεσμα (Aiken et al 2011b).

Το ανθυγιεινό περιβάλλον επηρεάζει τη σωματική και ψυχολογική υγεία των νοσηλευτών μέσω του άγχους από το βαρύ φόρτο εργασίας, το μακρύ ωράριο, τη χαμηλή επαγγελματική θέση, τις δύσκολες εργασιακές σχέσεις, τα προβλήματα στη διεκπεραίωση των επαγγελματικών ρόλων και των πολλών επαγγελματικών κινδύνων.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα του θετικού εργασιακού περιβάλλοντος στην παροχή υγειονομικών υπηρεσιών, στην αύξηση της αποδοτικότητας των εργαζομένων, στη καλή έκβαση των ασθενών και στην εισαγωγή καινοτόμων δράσεων, είναι σήμερα πια καλά τεκμηριωμένες.

Έτσι λοιπόν κλείνοντας, μέσω αυτού του εργαλείου που ονομάζεται Διεθνή Ημέρα Νοσηλευτών ελπίζω ότι θα εμπνεύσουμε τους νοσηλευτές να "αλλάξουν την εικόνα" και να δείξουν στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία ότι οι νοσηλευτές είναι ένας ζωτικός πόρος για την υγεία.

**Ευχαριστώ θερμά από καρδιάς όλο το Νοσηλευτικό Προσωπικό του Νοσοκομείου «Η Σωτηρία», το οποίο πραγματικά υπερβάλει εαυτόν προκειμένου να αναταπεξέθει στις επαγγελματικές υποχρεώσεις ποιοτικά και αποτελεσματικά.**

Βαϊά Ζαγανά  
Προϊσταμένη Νοσηλευτικής  
Διεύθυνσης ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

## ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Με αφορμή τη νοσηλεία της μητέρας μας ΚΑΡΑΜΠΑ ΔΑΝΑΗΣ του ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ στα δημόσια νοσοκομεία ΓΝΑ "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ" (Γ' ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ) και ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ" (5η ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ) κατά τα χρονικά διαστήματα από 30-3-2014 έως 31-3-2014 και από 31-3-2014 έως 30-4-2014, στο πρώτο και δεύτερο αντίστοιχα, θα θέλαμε να εκφράσουμε δημόσια τις ευχαριστίες μας στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό αυτών.

Όσον αφορά τη νοσηλεία της μητέρας μας στην 5η ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ του ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ", όπου και κατέληξε λόγω σοβαρότατων νοσημάτων, διαπιστώσαμε, με μεγάλη ικανοποίηση - σε αντίθεση με όσα ακούγονται για τα Δημόσια Νοσοκομεία - ότι, οπωσδήποτε, η πιο πάνω Κλινική, αλλά και οι υπόλοιπες μονάδες του παραπάνω Νοσοκομείου που συνέδραμαν (όπως ΜΕΘ, Καρδιολογική, Παθολογική Κλινική κ.ά.) λειτουργούν άψογα. Τούτο οφείλεται, κατά την άποψή μας, τόσο στους Γιατρούς και Νοσηλευτές, οι οποίοι επιτελούν τα καθήκοντά τους με υψηλότατο βαθμό ευσυνειδησίας, μεγάλη ευαισθησία και ευγένεια, όσο και στο Διοικητή του εν λόγω Νοσοκομείου κ. Παπασταματίου Μιλτιάδη, ο οποίος συντονίζει, με απόλυτη επιτυχία, τη δράση όλων τούτων. Ειδικότερα οι γιατροί και οι νοσηλευτές βρίσκονταν στο πλευρό της μητέρας μας με διάθεση για προσφορά και πραγματικό ενδιαφέρον αφού κάθε ενέργεια τους γινόταν με γνώμονα το σεβασμό στη ψυχολογία της και όχι τη σειρά εφαρμογής κάποιου πρωτοκόλλου. Διαπιστώσαμε ότι τα ευρήματα των ιατρικών εξετάσεων και η πορεία της υγείας της μητέρας μας αποτελούσαν καθημερινά, αντικείμενο ιατρικού συμβουλίου και υπήρχε συνεχής ενημέρωσή μας.

Θέλουμε δε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα και να συγχαρούμε και δημόσια όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό της πιο πάνω Κλινικής και ειδικότερα τη Συντονίστρια Διευθύντρια κ. Δημάκου Αικατερίνη, τους Διευθυντές κ. Μαρώση, Στόκα, τον ειδικευόμενο γιατρό κ. Καραγιάννη, την Προϊσταμένη Νοσηλευτικής Υπηρεσίας του Νοσοκομείου κ. Ζαγανά και την Προϊσταμένη Νοσηλευτικής Υπηρεσίας της 5ης Πνευμονολογικής Κλινικής κ. Νικολακάκου. Επίσης θέλουμε να ευχαριστήσουμε και τον Διευθυντή των ΚΑΑ-ΜΕΘ κ. Βελδέκη και τους γιατρούς της μονάδας του, που συνέδραμαν το έργο των παραπάνω.

Τέλος θα ήταν παράλειψή μας αν δεν εκφράζαμε για τους ίδιους πιο πάνω λόγους, τις ευχαριστίες μας και στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό του ΓΝΑ "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ" (Γ' ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ) όπου αρχικά νοσηλεύτηκε η μητέρα μας και συγκεκριμένα στη Συντονίστρια Διευθύντρια κ. Παγώνη, τη Διευθύντρια κ. Χίνη και την επιμελήτρια κ. Κυριακούλεα.

Η στάση όλων αυτών αποτελεί τρανή απόδειξη ότι ψυχή του δημόσιου Εθνικού Συστήματος Υγείας αποτελούν οι άνθρωποι που το υπηρετούν και μάλιστα σε μία χρονική περίοδο που ο χώρος αυτός πλήττεται καιράρια και δοκιμάζεται από την πρωτοφανή δημοσιονομική κρίση.

Πιστεύουμε ότι οι παραπάνω γιατροί τιμούν απόλυτως και με ευλάβεια τον όρκο τους και βεβαίως νιώθουν μεγάλη ηθική ικανοποίηση όταν αυτό αναγνωρίζεται και για το λόγο αυτό προβήκαμε στη σύνταξη της επιστολής αυτής.

Ευαγγελία Καραμπά,  
Εφέτης Διοικητικών Δικαστηρίων  
Στέφανος Μετάκος,  
Σύμβουλος ΑΣΕΠ -π. Εφέτης Διοικ. Δικαστηρίων

## Αστεροσκοπείο Χελμού- Τηλεσκόπιο Αρίσταρχος



Το Αστεροσκοπείο Χελμού βρίσκεται στην Αχαΐα, στην δεύτερη ψηλότερη κορυφή του όρους Χελμός στην τοποθεσία Νεραϊδοράχη σε υψόμετρο 2,340 μέτρων κοντά στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων. Η τοποθεσία αυτή επιλέχτηκε γιατί είναι από τα σημεία της Ευρώπης με τη χαμηλότερη φωτορύπανση και το τηλεσκόπιο είναι πάνω από τα σύννεφα. Οι πρώτες ενέργειες και τα πρώτα σχέδια έγιναν το 1997. Η κατασκευή του ξεκίνησε το 2001 και οι κτιριακές του εγκαταστάσεις στοίχισαν 10 εκατομμύρια ευρώ. Το 2007 έγιναν τα τελευταία έργα, η ηλεκτροδότηση και η οδική πρόσβαση.

Στις 20 Αυγούστου 2007 έγιναν τα εγκαίνια και παραδόθηκε επίσημα στην επιστημονική κοινότητα. Έκτοτε είναι παρατημένο στην τύχη του. Διαθέτει το μεγαλύτερο και πιο σύγχρονο τηλεσκόπιο "Αρίσταρχος" των Βαλκανίων.

Λειτουργεί χωρίς εξειδικευμένο τεχνικό προσωπικό και χωρίς καμία οικονομική στήριξη για τα στοιχειώδη έστω λειτουργικά του έξοδα, το υπερσύγχρονο τηλεσκόπιο, μετά τις "πανηγυρικές κυβερνητικές τελετές" εγκαινίων του το 2007, έχει αφεθεί κυριολεκτικά στην τύχη του. Και, φυσικά, δεν μπορεί να διατεθεί για παρατηρήσεις στην ευρωπαϊκή επιστημονική κοινότητα, όπως ήταν ο αρχικός στόχος.

"Το τηλεσκόπιο είναι πλήρως λειτουργικό και εφοδιασμένο με υπερσύγχρονα βοηθητικά όργανα παρατηρήσεως. Όμως δεν μπορώ να πάρω ευθύνη, να καλέσω επιστήμονες από το εξωτερικό για παρατηρήσεις. Αν πέσει μια... ασφάλεια, σκεφθείτε ότι δεν υπάρχει τεχνικός να επιδιορθώσει τη βλάβη", μας λέει ο διευθυντής του Ινστιτούτου Αστρονομίας του Εθνικού Αστεροσκοπείου

Αθηνών και καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Πατρών, Χρήστος Γούδης.

Ο καθηγητής αναφέρει μάλιστα ως παράδειγμα το μικρότερο του "Αρίσταρχου" τηλεσκόπιο των 2,1 μέτρων San Pedro Martir του Μεξικού, -και μιλάμε για μια χώρα που σίγουρα δεν αποτελεί ακραίο παράδειγμα επιστημονικής και τεχνολογικής πρωτοπορίας- στο οποίο υπηρετεί 20μελές τεχνικό προσωπικό για τη συνεχή συντήρηση και εύρυθμη λειτουργία του.

"Για τον "Αρίσταρχο" απαιτείται προσωπικό έξι ατόμων. Εμείς ζητάμε έστω δύο άτομα για τη συντήρηση και επιδιόρθωση των εμφανιζόμενων προβλημάτων που ανακύπτουν", τονίζει ο κ. Γούδης. "Υπό τέτοιες συνθήκες, αν και ενταγμένο στο ανταγωνιστικό ευρωπαϊκό πρόγραμμα του δικτύου των μεγάλων τηλεσκοπίων ΟΡΤΙΚΟΝ, δεν διατίθεται για παρατηρήσεις στη διεθνή και εθνική αστρονομική κοινότητα".

Άλλο ένα σημαντικό πρόβλημα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι επιστήμονες που επισκέπτονται το Αστεροσκοπείο είναι οι καιρικές συνθήκες, που δεν επιτρέπουν την πρόσβαση για αρκετούς μήνες. "Ο μήκος οκτώ χιλιομέτρων δρόμος που οδηγεί στο Αστεροσκοπείο του Χελμού από το χιονοδρομικό κέντρο, σε υψόμετρο 2.340 μέτρων, είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο.

Κυρίως τους μήνες Νοέμβριο, Δεκέμβριο και Μάρτιο, Απρίλιο ο δρόμος παραμένει κλειστός από το χιόνι. Πολλές φορές αναγκάζομαστε να χτυπάμε πόρτες, του δημάρχου, του νομάρχη, του περιφερειάρχη, για να καθαρίσουν τον δρόμο, διότι δεν υπάρχει θεσμική ρύθμιση για να γίνεται από αρμόδιους φορείς της πολιτείας", σημειώνει ο κ. Γούδης. "Το τηλεσκόπιο είναι αφύλαχτο και δεν έχει περιφράξη. Πέρυσι ο θόλος του έγινε στόχος βανδάλων, όταν κάποιος έριξαν έναν μεγάλο ογκόλιθο πάνω του, προκαλώντας μεγάλη ζημιά".

<http://newworldorderwakeup.blogspot.gr/2009/10/b.html>

Δείτε το:

<https://www.youtube.com/watch?v=HTLZozjBYCc>

## Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του http και https;

Παράδειγμα:

<http://www.nbg.gr/wps/portal/el/Home>  
<https://ibank.nbg.gr/wps/portal/LoginPageMap?lang=el>

Και οι δύο διευθύνσεις αφορούν την Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, που εδώ χρησιμοποιώ απλά ως παράδειγμα. Ποια όμως είναι η διαφορά μεταξύ του http και https;

Η διαφορά τους όπως διαπιστώνετε εύκολα είναι ένα "s" Αυτό το γραμματάκι όμως είναι όλα τα λεφτά. Αυτό το "s" σημαίνει SECURE (ΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΣΙΓΟΥΡΙΑ).

Συνήθως όταν επισκέπτεστε ένα site (ιστοσελίδα), αν κοιτάξετε τη διεύθυνση στο πρόγραμμα περιήγησης που χρησιμοποιείτε (INTERNET EXPLORER, MOZZILA, CHROME κ. λ. π), κατά 90% η διεύθυνση της ιστοσελίδας που κοιτάτε ξεκινάει με <http://...>

Αυτό σημαίνει ότι επικοινωνείτε εκείνη τη στιγμή με το συγκεκριμένο site σε μία "ακάλυπτη γλώσσα". Με άλλα λόγια, είναι δυνατός ο κώδικας να "κρυφακούσει" τη συζήτηση του υπολογιστή σας με την ιστοσελίδα. Αν π. χ.

συμπληρώσετε μια φόρμα στην ιστοσελίδα αυτή, κάποιος μπορεί να δει και να εκμεταλλευτεί εν αγνοία σας, τις πληροφορίες που στέλνετε σε αυτήν την τοποθεσία.

Γι' αυτό ποτέ δεν θα καταχωρείτε τα στοιχεία σας και ιδιαίτερα αριθμούς πιστωτικών καρτών ή τραπεζικών λογαριασμών σε μια ιστοσελίδα που ξεκινάει με <http://...>

Τέτοιες καταχωρήσεις μπορείτε να κάνετε ΜΟΝΟ εάν η ιστοσελίδα με την οποία συνομιλείτε αρχίζει με <https://> πράγμα που σημαίνει ότι ο υπολογιστής σας "συνομιλεί" με την ιστοσελίδα αυτή, με έναν ασφαλή κώδικα που κανείς δεν μπορεί να παρακολουθήσει.

Αν μια ιστοσελίδα, σας ζητήσει ποτέ να εισάγετε τα στοιχεία της πιστωτικής σας κάρτας για παράδειγμα, θα πρέπει αυτόματα να κοιτάξετε αν η διεύθυνση αρχίζει με <https://...>

Σε αντίθετη περίπτωση δεν πρέπει ποτέ να εισάγετε ευαίσθητες πληροφορίες... όπως ο αριθμός της πιστωτικής σας κάρτας.

<https://groups.google.com/forum/#!topic/didaskw/AgEa7oVlBA>

# ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

## Τρόφιμα "Σωτηρίας"

Τα όργανα της γενικής ασφάλειας κατέσχον εντός του αυτοκινήτου του θεραπευτηρίου "Σωτηρία" τρόφιμα τα οποία μετεφέροντο εις την οικείαν του διευθυντού αυτού ενώ είχαν ηγορασθή δια τους αρρώστους και φυσικά με χρήματα του ταμείου του ιδρύματος.

Η ανάκρισις επελήφθη του έργου της δια να εξακριβώση γενικώτερον την κατάστασιν και την διαχείρισιν του φθισιατρείου. Ημείς δεν θέλομεν προκαταλάβωμεν κανένα και ούτε, φυσικά, δικαιούμεθα να επέμβωμεν εις το έργον του ελέγχου και της ανακρίσεως.

Εκείνο όμως το οποίον έχομεν να συστήσωμεν είνε η ταχεία ενέργεια της ανακρίσεως δια να ξεκαθαρίση αυτή η υπόθεσις ενώπιον του δικαστηρίου. Διότι εάν πιστοποιηθούν αι καταχρήσεις τότε το έγκλημα των υπευθύνων είνε τερατώδες εφ' όσον εγένετο εις βάρος των αρρώστων οι οποίοι αγωνίζονται με κάθε θυσίαν δια να βελτιώσουν οπωσδήποτε την υγείαν των.

Η κοινή γνώμη αναμένει το ταχύτερον διαφωτισμόν επί του ζητήματος αυτού προκειμένου μάλιστα περί Ιδρύματος από το οποίον εξαρτάται η υγεία εκατοντάδων ανθρώπων.

ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΛΑΟΥ  
Κυριακή 10 Ιουλίου 1932

# ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ ΡΟΥΧΑ



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

### ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΡΟΥΧΑ

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

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

### Απευθυνθείτε στους υπευθύνους της αποθήκης ρουχισμού:

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

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

# 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:**

Γεώργιο Δεδούση.

Λογαριασμός τραπεζής για κατάθεση δωρεών:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006**

**IBAN: GR7101712740006274040035006**

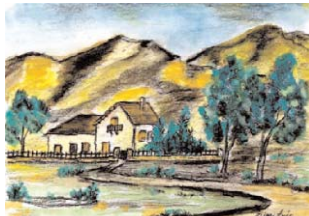
Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων  
"Σοφία Σλήμαν"

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

## Μια Έκθεση Ζωγραφικής

Στην ανθρώπινη ιστορία, η ψυχική νόσος παραμένει ανεξερεύνητη και έτσι περιβάλλεται από ένα πέπλο μυστηρίου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, όσοι πάσχουν από μια τέτοια νόσο να διαπομπεύονται, να περιθωριοποιούνται και τελικά να στιγματίζονται. Ένα στίγμα απέναντι σε αυτούς τους ανθρώπους το οποίο ακόμα και σήμερα με την πρόοδο της ιατρικής έχει παγιωθεί στα μάτια της κοινωνίας. Ένας τρόπος λοιπόν για να μπορέσουν αυτοί οι ασθενείς να απεγκλωβιστούν όσο γίνεται από το στίγμα που έχουν φορτωθεί και να επανενταχτούν σε μια κοινωνία που η ίδια τους έχει απομακρύνει από τις τάξεις της είναι η ζωγραφική.

Σκοπός της οποίας δεν είναι τόσο ένα άρτιο καλλιτεχνικό αποτέλεσμα όσο η έκφραση και η απελευθέρωση των συναισθημάτων των ασθενών και η επεξεργασία στουπέτσι λοιπόν συναισθημάτων, άγχη, τραύματα και σκέψεις που βρίσκονται στο μυαλό αυτών των ανθρώπων απελευθερώνονται και αποτυπώνονται αρκετά εύγλωττα στους πινάκες ζωγραφικής. Άλλωστε ανεκαθεν η ζωγραφική αποτελεί και ένα μέσο έκφρασης όσων δεν θέλουν η δεν μπορούν να εκφραστούν μέσω του λόγου, όπως συχνά συμβαίνει με τους ψυχικά ασθενείς.



## Οικονομικά

Μαΐου 2014

ΕΣΟΔΑ	ΕΞΟΔΑ
656,11 ευρώ	2.854,13 ευρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	
Περιθαλπόμενοι:	615,00 ευρώ
ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή:	623,33 ευρώ
Διάφορα έξοδα:	1.615,80 ευρώ

## Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

### Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων  
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

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

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

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

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ



Το Διοικητικό Συμβούλιο του "Ομίλου Μνήμης Εκτελεσμένων Αγωνιστών 1941-1952 ο Αττικός Τύμβος" σας προσκαλεί στην τελετή Τιμής και Μνήμης των Εκτελεσμένων Αγωνιστών της Εθνικής Αντίστασης την Κυριακή 2 Ιουνίου 2014 και ώρα 11.00 το πρωί. Το Μνημείο ευρίσκεται εντός του χώρου του Νοσοκομείου "ΣΩΤΗΡΙΑ", Λεωφ. Μεσογείων 152. Είσοδος από την Κεντρική Πύλη με κατεύθυνση προς το κτήριο Ζ'300 Γυναικών (ογκολογικό).  
**Γραφεία:** Σταδίου 3δ, 5ος όροφος, 105 59 Αθήνα, τηλ.: 210 3219193 - 210 58819145, <http://attikostimvos.blogspot.com>

## 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 ενηλίκους 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](mailto:info@sylliflon.gr)

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

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

Τα μαθήματα θα γίνονται σε αίθουσα της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κάθε Πέμπτη 4 με 6 το απόγευμα.

Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνήσουν με την κυρία Μαρία Χανιωτάκου στα τηλέφωνα: 2106047773 και 6944526094.

Στα ιδανικά των κόσμων που γιγρεμίζονται, φέρνω τα ιδανικά των κοσμων που γεννιούνται. Είμαι κάθε φορά το μέλλον...  
Κώστας Βάρναλης

## Ημερολόγιο Κηπουρού

### Ιούνιος

Ζέστανε για τα καλά και σίγουρα αρχίσατε να σκέφτεστε τις διακοπές σας.

Φροντίστε λοιπόν να αρχίσετε από τώρα να προγραμματίζετε και το πώς θα ποτίζονται τα φυτά σας όσο εσείς θα λιάζεστε ακούγοντας το κύμα να "σκάει" στην αμμουδιά.

Πιθανόν να ήρθε η ώρα να βελτιώσετε τη σχέση σας με το γείτονα στο διπλανό διαμέρισμα ή να εγκαταστήσετε επιτέλους αυτό το σύστημα αυτόματου ποτίσματος που καιρό τώρα σκέφτεστε να αποκτήσετε.

Αυτό το μήνα μπορείτε να απολαύσετε τα αποτελέσματα των κόπων σας καθώς τα λουλούδια σας θα έχουν ανθίσει για τα καλά μέχρι τώρα.

Τον Ιούνιο αλλά και τον Ιούλιο που είναι κατά παράδοση οι πιο ζεστοί μήνες του χρόνου, οι δουλειές του κήπου είναι λιγότερες θα πρέπει όμως να προσέξετε ιδιαίτερα το πότισμα.

Αυξήστε τη συχνότητα αλλά και την ποσότητα του ποτίσματος, ιδιαίτερα στα φυτά που βρίσκονται σε ηλιόλουστα σημεία.

### Φυτά εσωτερικού χώρου

Καθαρίζετε πιο συχνά τα φύλλα των φυτών σας από τη σκόνη.

Ψεκάζετε τα φύλλα με νερό για να αυξήσετε την υγρασία.

Ποτίζετε πιο συχνά, ελέγχοντας πρώτα το χώμα στην επιφάνεια της γλάστρας.

Αν λειτουργεί κλιματιστικό στο χώρο σας, φροντίστε τα φυτά σας να βρίσκονται αρκετά μακριά από το σημείο που "χτυπάει" το κλιματιστικό για να αποφύγετε τις απότομες αλλαγές θερμοκρασίας.

Αν το κλιματιστικό σας διαθέτει λειτουργία εφύγρανσης, επιλέξτε την.

Είναι ωφέλιμη και για τα φυτά σας αλλά και για εσάς.

Ελέγχετε συχνά τα φυτά σας για εμφάνιση εντόμων που εύκολα μπορούν να μετακομίσουν από το μπαλκόνι μέσα στο σπίτι τώρα που οι πόρτες είναι συνέχεια ανοιχτές.

### Φυτά στο μπαλκόνι

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.

Δυστυχώς αυτά τα έντομα επανακάμπουν γι' αυτό επαναλάβετε τους ψεκά-

σμούς αμέσως μόλις εντοπίσετε το πρώτο σύμπτωμα.

Με την ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα εμφανίζεται και ο πολύ βλαβερός τετράνυχος (μοιάζει με ιστό αράχνης που τυλίγει τα φρέσκα φυλλαράκια και τα ξεραίνει).

Ο τετράνυχος μπορεί να καταστρέψει ολόκληρο φυτό σε λίγες μόλις ημέρες και επιτίθεται κυρίως (αλλά όχι μόνο) σε τριανταφυλλίες και γιασεμί.

Αντιμετωπίστε τον άμεσα (με φάρμακο από τα φυτώρια) γιατί θα επεκταθεί και σε άλλα φυτά σας, ακόμα και σε εκείνα που θεωρούμε ως πολύ ανθεκτικά στις ασθένειες και τα έντομα.

Και ο τετράνυχος συχνά υποτροπιάζει άρα και σ' αυτή την περίπτωση επαναλάβετε τους ψεκασμούς.

Για να περιορίσετε την πιθανότητα εμφάνισης του τετράνυχου, μαζέψτε τα πεσμένα φύλλα που έχουν συγκεντρωθεί στις γλάστρες και κυρίως ξεριζώστε τα αγριόχορτα που μπορεί να έχουν φυτρώσει γύρω από το φυτό σας.

Επίσης, φροντίστε να αυξήσετε την υγρασία, ψεκάζοντας/καταβρέχοντας τα φυτά σας το μεσημέρι.

### Φυτά στον κήπο

Και φυτά του κήπου σας ο τετράνυχος μπορεί να τα καταστρέψει σε λίγες μόλις ημέρες και επιτίθεται κυρίως (αλλά όχι μόνο) σε τριανταφυλλίες και γιασεμί.

Αντιμετωπίζεται ο τετράνυχος όπως και στα φυτά στο μπαλκόνι.

Επίσης, φροντίστε να αυξήσετε την υγρασία, ψεκάζοντας/καταβρέχοντας τα φυτά σας το μεσημέρι.

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

Ολοκληρώστε το κλάδεμα των φυτών που ανθοφόρησαν νωρίς την άνοιξη (π.χ. γλιτσίνια) και των πράσινων θάμνων.

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

Αυτός ο μήνας είναι ο τελευταίος που μπορείτε να φυτέψετε λαχανικά καλοκαιρινής συγκομιδής, όπως π.χ. πιπεριές, μελιτζάνες, ντομάτες, κολοκυθές και φασόλια ή πατάτες.

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

## Καλλιέργεια Πατάτας



Με πρωτοβουλία της Γεωπονικής Υπηρεσίας του Νοσοκομείου μας φυτεύτηκαν πατάτες σε έκταση 1.500 τμ πίσω από το κτίριο των Τριακοσίων Γυναικών, για κοινωνικούς σκοπούς. Στο κάλεσμα του Σαββάτου 17 Μαΐου 2014, παρουσιάστηκαν τέσσερα άτομα, ή αλήθεια είναι ότι περιμέναμε περισσότερους (ίσως έφταιγαν και οι εκλογές...). Η μέρα πέρασε ευχάριστα. Το φρεζάρισμα, το παράχωμα των βλαστών και το πότισμα υπόσχονται μια ικανοποιητική σοδειά.

Προγραμματίζεται για το **Σάββατο 21 Ιουνίου και ώρα από τις 09:00 - 14:00 η συγκομιδή**. Παρακαλούνται όλοι οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνήσουν με τον Γεωπόνο μας Άρη Στρατάκο που συντονίζει την προσπάθεια αυτή. Οι πατάτες θα διατεθούν σε φιλανθρωπικό Ίδρυμα. Ήδη είμαστε σε επικοινωνία με την Κιβωτό του Κόσμου.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6981204431,  
Αριστείδης Στρατάκος Γεωπόνος.



## Απρόσμενη συνάντηση

Η μεθυστική ευωδιά που ξεχνόταν ολόγυρα, μαφτούρουσε πως η δεντροπασχαλιά είχε ανθίσει. Πλησίασα το δέντρο κι ανακάλυψα λίγα λουλουδάκια της κριμένα ανάμεσα στο πυκνά νεαρά κλαδάκια, που είχε πετάξει μετά το άγριο κλάδεμα της από τα συνεργεία του Δήμου μας. Α, α δυο χρόνια είχα στερηθεί αυτή τη χαρά, αυτή την απόλαυση, που μου δίνει η μυρωδάτη παρουσία τους. Για να τα δω από κοντά! Δυο μπουκετάκια σκορπούσαν υπέροχο άρωμα τριγύρω. Έκοψα τρία λουλουδάκια και τα έβαλα σ' ένα βαζάκι στο δωμάτιο μου. Τα είχα μπροστά μου, τα χαίδεα. Έπαιρνα βαθιές εισπνοές και γέμιζα το στήθος μου με τη μυρωδιά τους. Πως μου ήρθε και πήρα ένα μεγεθυντικό φακό. Ήθελα να τα μεγεθύνω και να απολαύσω καλύτερα την τέλεια φυσική ομορφιά τους. Μικρά ροζ - μωβ ανθάκια με σκούρες πινελιές στον ύπερο. Τόσο μικρά και τόσο αρωματικά ένα μικρό θαύμα της φύσης! Καθώς τα επεξεργαζόμουν αντιλήφτηκα, πως ένας ύπερος ήταν υπερβολικά διογκωμένος. Μπα, είπα, ακόμα δεν άνοιξαν και άρχισαν να δένουν καρπό; Κοιτάζοντας καλύτερα με έκπληξη πρόσεξα ένα μικρό αγριομελισσάκι στριμωγμένο μέσα εκεί. Η κοιλίτσα του ήταν τυλιγμένη και τα ποδαράκια του διπλωμένα πάνω της. Με την τόση δα προβοσκίδα του κολλημένη πάνω στο μέλι του ύπερου, έδειχνε σαν ένα πολύ μικροσκοπικό μωρό, που είχε αποκοιμηθεί βυζαίνοντας. Τι απρόσμενη συνάντηση σκέφτηκα. Είναι ζωντανό; αναρωτήθηκα. Πήρα ένα πολύ λεπτό ξυλάκι και το γαργάλισα στην κοιλίτσα του. Ενέτεινα την προσοχή μου για να μη μου ξεφύγει κάποια μικρή αντίδραση του. Τίποτε. Ακούμπησα το κεφαλάκι του αλλά και πάλι αντίδραση καμιά. Κι όμως φαινόταν ζωντανό! Βρε το μπαγασάκι, μονολόγησα, ντερλίκωσε, πρήστηκε και τώρα δεν έχει ανάκαρα ούτε και τις μικροσκοπικές του κεραίες να κουνήσει. Κόιτα πως την έχει αράξει! Μεθυσμένο και ζαλισμένο από τα αρώματα και το νέκταρ που λαίμαργα ρούφηξε, παραδόθηκε, στον ύπνο! Ονειρεύεται άραγε, πως πέταξε ψηλά και βρέθηκε σε κήπο ολάνθιστο; Ότι γεύτηκε το μέλι των λουλουδιών παραβάρυσε και δεν μπορεί να πετάξει να πετάξει για τη φωλιτά του; Βολέυτηκε θουμάσια σ' αυτή τη λουλουδένια αγκαλιτάσα. Το ξαναγαργάλησα και τότε κουνήθηκαν ανεπαίσθητα τα δυο τελευταία του ποδαράκια. Ήταν μια κίνηση, σαν να έλεγε, αφήστε με στην ησυχία μου, μια χαρά περνάω εδώ.

Αχ, του χάλασα άραγε τ' όνειρό του; Προσπάθησε να βγει μα η παραφουσκωμένη του κοιλίτσα, έτσι όπως ήταν σφηνωμένο το εμπόδιζε.

Έκανε αγωνιώδεις κινήσεις για να ξεκολληθεί και προσπάθησα να το βοηθήσω. Πολύ προσεκτικά άνοιξα το πλάι του ύπερου με μια καρφίτσα και το ελευθέρωσα. Κατατρομαγμένο πέταξε ψηλά ζουζουνίζοντας. Δεν είναι δα και μικρό πράγμα να βρεθείς ξαφνικά από την πλήρη μακαριότητα και νιρβάνα στην σκληρή πραγματικότητα.

Στο καλό αγριομελισσάκι. Ψάχνοντας ίσως βρεις τον κήπο που ονειρεύτηκες... σου υπόσχομαι την ερχόμενη άνοιξη να βρεις την δεντροπασχαλιά φορτωμένη με πολλά - πολλά λουλούδια, όπως πρώτα...

Θα βάλω ταμπέλα πάνω της "Παρακαλώ μη με κουτσουρεύετε, θέλω να ανθίσω και να σας χαρίσω την ευωδιά των λουλουδιών μου".

Ελπίζω να σεβαστούν τη θέληση της, αλλά πιστεύω ότι κι εγώ εδώ θα είμαι και θα το φροντίσω.

Φανή Βαλαμόντε

## Δώδεκα Σοφές Κουβέντες... για τον Πατέρα!

Γιορτή του πατέρα ή ημέρα του πατέρα ονομάζεται η ετήσια κινητή εορτή προς τιμήν του πατέρα, των πατρικών δεσμών και γενικά της επιρροής των πατέρων στην κοινωνία. Γιορτάζεται κάθε χρόνο την τρίτη Κυριακή του Ιουνίου σε πολλές χώρες παγκοσμίως, αν και σε ορισμένες χώρες η ημερομηνία μπορεί να διαφέρει. Θεωρείται συμπληρωματική εορτή μαζί με την ημέρα της μητέρας.

1. Ο πατέρας μου συνήθιζε να παίζει με τον



αδελφό μου και μένα στον κήπο. Η μάνα μας έβγαине έξω και φώναζε: "θα χαλάσετε το γκαζόν!". Κι εκείνος της απαντούσε: "Δεν μεγαλώνουμε γκαζόν, αγόρια μεγαλώνουμε!" - Harmon Killebrew

2. Υπάρχουν τρία στάδια στη ζωή ενός άνδρα: Πρώτο στάδιο: να πιστεύει στον Αη-Βασίλη. Δεύτερο στάδιο: να μην πιστεύει στον Αη-Βασίλη. Τρίτο στάδιο: να είναι ο ίδιος Αη-Βασίλης. - Ανώνυμος

3. Το πιο σημαντικό έργο που ένας πατέρας μπορεί να κάνει για τα παιδιά του είναι να αγαπάει τη μάνα τους - Theodore M. Hesburgh

4. Όταν έλθει η εποχή που ένας άντρας αντιλαμβάνεται πως μάλλον ο πατέρας του είχε δίκιο για χιλιάδες πράγματα, συνήθως έχει ο ίδιος ένα γιο που τον θεωρεί λάθος! - Charles Wadsworth

5. Υποτίθεται πως κάθε άντρας μπορεί να γίνει πατέρας. Χρειάζεται όμως κάτι παραπάνω για να γίνει "μπαμπάς". - Ανώνυμος

6. Όταν ήμουν έφηβος 14 ετών, ο πατέρας μου ήταν τόσο αλαζόνος που δεν τον άντεχα λεπτό. Περιέργως, όταν έφτασα τα 21 ένωσα μεγάλη έκπληξη από το πόσο πολλά κα-

τάφερα να μάθει μέσα σε επτά μόλις χρόνια!

- Μαρκ Τουαίν

7. Πραγματικά πλούσιος είναι ο άντρας που έχει παιδιά που τρέχουν να χωθούν στην αγκαλιά του, ακόμα κι όταν τα χέρια του είναι άδεια.

- Ανώνυμος

8. Δεν έχει τόση σημασία ποιος ήταν αληθινά ο πατέρας μου, αλλά ποιος θυμάμαι εγώ πώς ήταν.

- Anne Sexton

9. Είναι όντως αξιέπαινο να πάει ένας πατέρας τον γιο του για ψάρεμα. Υπάρχει όμως ένα ιδιαίτερο μέρος στον παράδεισο για τον πατέρα που θα πάει την κόρη του για ψώνια.

- John Sidor

10. Οι καλοί μπαμπάδες δίνουν στα παιδιά τους ρίζες και φτερά. Ρίζες για να νιώθουν πού είναι το σπίτι τους και φτερά για να πετάξουν μακριά ελεύθερα.

- Jonas Salk

11. Μπαμπάδες, αγαπήστε κι αποδεχτείτε τα μέλη της οικογένειάς σας για αυτό που πραγματικά είναι, ακόμα κι αν η προσωπικότητά τους είναι πολύ διαφορετική από τη δική σας. Τα κουνέλια δεν πετούν, οι αετοί δεν κολυμπούν, οι γάτες δεν έχουν φτερά.

Σταματήστε τώρα τις συγκρίσεις. Υπάρχει άφθονος χώρος για όλους στο δάσος!

- Chuck Swindoll

### 12. Τα στάδια στη ζωή ενός ανθρώπου:

4 ετών: Ο μπαμπάς μου μπορεί να κάνει τα πάντα!

7 ετών: Ο μπαμπάς ξέρει τόσους πολλά!

8 ετών: Ο μπαμπάς μου δεν ξέρει τελικά και τόσα πολλά.

12 ετών: Ο μπαμπάς μου δεν ξέρει τι του γίνεται.

14 ετών: Ο πατέρας μου; Ασε καλύτερα!

21 ετών: Ωχ πάλι αυτός μπροστά μου!

25 ετών: Κάτι ξέρει για το θέμα ο πατέρας μου αλλά όχι και πολλά πράγματα.

30 ετών: Θα πρέπει να μάθω τι ξέρει ο πατέρας μου για το θέμα.

35 ετών: Πριν αποφασίσουμε ας ζητήσουμε και τη γνώμη του μπαμπά.

50 ετών: Τι άραγε να πιστεύει ο πατέρας για αυτό;

60 ετών: Τελικά ο πατέρας μου είχε τεράστια εμπειρία!

65+ετών: Α, ρε πατέρα! Μακάρι να ζούσες και να μιλούσαμε σήμερα οι δυο μας!

<http://elekklesia.blogspot.gr/2012/07/12.html>

## Τελικός Super Cup ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ - ΙΑΣΩ



Την Τετάρτη 4 Ιουνίου 2014 και ώρα 7 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί ο τελικός Super Cup μεταξύ των ομάδων ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ - ΙΑΣΩ στο γήπεδο του Απόλλωνα Χαλανδρίου (όπισθεν Νομισματοκοπείου). Ο αρχηγός και πρόεδρος της ομάδας του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ Πουρικής Σπύρος και ο προπονητής Βλάχος Νικόλαος κάνουν έκκληση σε όλο το προσωπικό του Νοσοκομείου ΣΩΤΗΡΙΑ (διοικητικό, νοσηλευτικό, ιατρικό, παραϊατρικό) να παρευρεθούν στη μεγάλη αυτή γιορτή του Νοσοκομειακού Πρωταθλήματος. Η παρουσία των συναδέλφων θα δώσει ιδιαίτερη χαρά και δύναμη για την κατάκτηση και αυτού του τροπαιού. Αξίζει να αναφερθεί ότι στο

γήπεδο θα βρίσκονται παλαιόι ποδοσφαιριστές μεγάλων ομάδων, επώνυμοι τραγουδιστές και εκπρόσωποι της Πολιτείας. Τέλος θέλουμε να πιστεύουμε ότι θα μάς τιμήσουν με την παρουσία τους ο Διοικητής της 1ης Υ.Π.Ε. κ. Κοντοζαμάνης Βασίλειος, ο Διοικητής του Νοσοκομείου ΣΩΤΗΡΙΑ Δρ. Παπασταματίου Μιλτιάδης, η Υποδιοικήτρια κ. Γκογκοζώτου Βασιλική-Κων/να, ο Πρόεδρος του Συλλόγου κ. Σιούσουρας Θεόδωρος, η Προϊσταμένη Νοσηλευτικής Διεύθυνσης κ. Ζαγανά Βάια, ο Προϊστάμενος Διοικητικής Διεύθυνσης κ. Κατακουζηνός Γεώργιος, ο Προϊστάμενος Τεχνικής Υποδιεύθυνσης κ. Μιχαήλ Χρήστος και πολλοί άλλοι προϊστάμενοι τμημάτων. Δεν πρέπει να παραλείψουμε τους εκπροσώπους της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ (Πνευμονολόγοι κ.κ. Τουμπής και Κωνσταντίνου), που είναι ο επίσημος χορηγός της ομάδας του ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ. Μετά το τέλος του παιχνιδιού θα ακολουθήσει απονομή των τροπαιών (Πρωτάθλημα, Κύπελλο, Super Cup), θα τιμηθούν παλαιόι εργαζόμενοι ποδοσφαιριστές και η εκδήλωση θα κλείσει με πλούσιο μπουφέ για όλους τους παρευρισκόμενους. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων.

## Ασπιρίνη Δέκα φοβερές χρήσεις της



Είναι μακράν το πιο διαδεδομένο φάρμακο στον κόσμο για την ανακούφιση του πονοκεφάλου, αλλά και του πυρετού.

Εκτός από αυτά, όμως, η ασπιρίνη μπορεί να έχει και άλλες ευεργετικές χρήσεις και εφαρμογές σε παθήσεις, αλλά και άλλα σημεία που προκαλούν έκπληξη.

As δούμε τις δέκα χρήσεις - έκπληξη, όπως τις παρουσιάζει το *periera*:

● Καταπολεμά τα σπυράκια της ακμής. Σπάστε δύο-τρία δισκία και αναμείξτε με μικρή ποσότητα νερού. Απλώστε το μείγμα στα σπυράκια, αφήστε 2-3 λεπτά και ξεπλύνετε. Τα σπυράκια θα ξεραθούν και θα εξαφανιστούν γρηγορότερα.

● Μειώνει φαγούρα και ερεθισμό από τα τσιμπήματα εντόμων. Χρησιμοποιήστε το παραπάνω μείγμα πάνω στο τσίμπημα κουνουπιού ή μέλισσας και η φαγούρα, η κοκκινίλα και ο ερεθισμός θα μειωθούν σημαντικά.

● Αφαιρεί τους κίτρινους λεκέδες του τοιγάρου από τα χέρια. Σπάστε 2-3 χαπάκια και αναμείξτε με λεμόνι. Απλώστε στους αντιστοιχτικούς λεκέδες που υπάρχουν στις άκρες των δαχτύλων, επαναλάβετε σε τακτά χρονικά διαστήματα και τάχιστα θα εξαφανιστούν.

● Είναι το καλύτερο λίσπασμα για το χόμα. Διαλύστε 1 δισκίο ασπιρίνης σε 1,5 λίτρο νερού και βρέχετε ανά τακτά διαστήματα το χόμα σε κήπο ή γλάστρες. Προσοχή: Μην χρησιμοποιήσετε παραπάνω ασπιρίνες γιατί θα βλάψετε τα φυτά σας.

● Απομακρύνει την πιτυρίδα. Φαγούρα στο τριχωτό της κεφαλής και οι γνώριμες νιφάδες της πιτυρίδας είναι ενοχλητικά συμπτώματα και αντιαισθητικά επίσης. Σπάστε δύο δισκία ασπιρίνης και ανακατέψτε με λίγο σαμπουάν. Απλώστε το μείγμα στα μαλλιά σας και αφήστε το για περίπου δύο λεπτά. Ξεπλύνετε καλά και λουστείτε με το σαμπουάν μόνο άλλη μία φορά. Η πιτυρίδα σιγά σιγά θα εξαφανιστεί.

● Λειτουργεί ως άριστο απολεπιστικό του δέρματος. Το σαλικυλικό οξύ που περιέχεται στις ασπιρίνες χρησιμοποιείται συχνά σε απολεπιστικά και καθαριστικά προσώπου. Δημιουργήστε ένα μείγμα νερού και ασπιρίνης και τρίψτε πρόσωπο ή σώμα 1 φορά την εβδομάδα, όπως θα κάνατε και με ένα συμβατικό απολεπιστικό.

● Αφαιρεί τους κάλους. Σπάστε έξι δισκία ασπιρίνης και αναμείξτε με μισό κουταλάκι του γλυκού νερό και το χυμό 1 λεμονιού. Εφαρμόστε το μείγμα γενναιόδωρα πάνω στον κάλο και καλύψτε με ένα ζεστό πανί. Αφαιρέστε μετά από δεκαπέντε λεπτά το πανί και τρίψτε τον κάλο, που θα έχει μαλακώσει, με μια ελαφρόπετρα.

● Ζωντανεύει τα λουλούδια στο βάζο. Ρίξτε μια ασπιρίνη στο νερό του βάζου με τα λουλούδια και αυτά θα διατηρηθούν για περισσότερες μέρες φρέσκα.

● Αφαιρεί τους λεκέδες από ύφασμα. Διαλύστε δυο ασπιρίνες σε λίγο νερό και απλώστε το μείγμα πάνω στο λεκέ. Αφήστε για λίγη ώρα και στη συνέχεια πλύντε το ρούχο κανονικά.

● Προλαμβάνει τις μυκητιάσεις στα πελματα. Σπάστε τρία δισκία και αναμείξτε με λίγο ταλκ. Ρίξτε τη σκόνη αυτή στα πόδια σας, φροντίζοντας να πάει ανάμεσα από τα δάχτυλα. Επαναλάβετε 1 φορά την εβδομάδα.

[http://www.hellas-now.com/2014/05/blog-post\\_8336.html#more](http://www.hellas-now.com/2014/05/blog-post_8336.html#more)

## Πορτοκαλόπιτα

*Πάρα πολύ αρωματική και να μην είναι... λασπωμένη...*

**Τα υλικά που χρειάζομαστε:**

1 πακέτο φύλλο κρούστας Βηρυττού ή απλά κρούστας.

1 κεσέδα γιαούρτι 2%  
3 αυγά ελαφρά χτυπημένα

1 ποτήρι αραβοσιτέ-  
λαιο

1 φλιτζάνι ζάχαρη

2 βανίλιες

1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

Ξύσμα πορτοκαλιού και την ψίχα του (αυτό που τρώμε) πολτοποιημένο στο μούλτι.



**Για το σιρόπι:**

2 ποτήρια νερό

1 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού (2 πορτοκαλιών)

2 ποτήρια ζάχαρη

Φλούδα από ένα πορτοκάκι κομμένη σε λεπτά στικς, και το ζύσμα των δύο πορτοκαλιών.

1/2 Ξυλάκι κανέλας

**Εκτέλεση**

● Σε λαδωμένο πυρέξ στρώνω σαν βεντάλια τσαλακωμένα τα φύλλα αφού πρώτα ένα-ένα τα λαδώσω ελαφρά.

● Τα βάζω να ψηθούν να γίνουν χρυσά, σε μέτριο φούρνο για 10 λεπτά. Και κατόπιν τα βγάζω να κρυσώσουν.

● Αφού κρυσώσουν σε ένα άλλο ταψί μέσα τα αναποδογυρίζω και τα ξεχωρίζω ελαφρά σε μεγάλα κομμάτια...

● Με τα μισά στρώνω την επιφάνεια του ταψιού που τα έψησα να καλυφτεί... Ελαφρώς αραιά... Τα άλλα τα αφήνω να περιμένουν να έλθει η σειρά τους...

**Κατόπιν**

● Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπώ το λάδι με την ζάχαρη και το γιαούρτι. Προσθέτω τα αυγά, το ζύσμα, τις βανίλιες και το μπέικιν. Ανακατεύω καλά.

● Στο τέλος έχω πολτοποιήσει την ψίχα του ενός πορτοκαλιού και την προσθέτω στο μείγμα ανακατεύοντας πολύ απαλά...

● Με ένα μεγάλο κουτάλι παίρνω την μισή ποσότητα και την ρίχνω επάνω στα στρωμένα ψημένα φύλλα να πάει παντού...

● Τοποθετώ επάνω σε αυτό τα υπόλοιπα ψημένα φύλλα που έχουν απομείνει στο δεύτερο ταψί και περιμένουν...

● Από επάνω του μοιράζω το υπόλοιπο μείγμα της γέμισης που περίσσεψε να πάει παντού και να τα καλύψει...

**Έτοιμη για ψήσιμο!**

● Ψήνω την πορτοκαλόπιτα σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς, για 30' περίπου, έως ότου πάρει ξανθό χρώμα...

● Λίγο πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο της πίτας, φτιάχνω το σιρόπι μου, δεν το βράζω πολλή ώρα, αλλά το σβήνω 3 λεπτά αφού αρχίσει να κοχλάσει.

● Αφαιρώ μόνον την κανέλα και όχι τη φλούδα και αφήνω να κρυσώσει ελαφρά.

● Κόβω σε κομμάτια την πορτοκαλόπιτα και την περιχύνω με το σιρόπι. Η πίτα μας πρέπει να είναι ζεστή, σχεδόν μόλις βγει από τον φούρνο και το σιρόπι χλιαρό προς κρύο.

Νίκη Νικολοπούλου

## Επιστολή

Σύλλογος Φίλων Περιβαλλομένων  
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Πέμπτη, 29 Μαΐου 2014

Προς ΔΣ "Κιβωτός του Κόσμου"

Υπόψη κας Κατσιμπαλή Μαρίνας

Με πρωτοβουλία της Γεωπονικής Υπηρεσίας (υπεύθυνος κος Στρατάκος Άρης) και τη σύμφωνη γνώμη της Διοίκησης, φυτεύτηκαν στο χώρο του Νοσοκομείου μας πατάτες σε έκταση 1,5 στρεμμάτων. Η προσφορά φυτευτικού σπόρου έγινε από την ΚΛΕΟΣ ΑΕ, η φύτευση από την Κοινωνική Συνεταιριστική επιχείρηση "ΚΟΙΝΣΕΠ Η ΕΚΑΤΗ" και η καλλιερητική φροντίδα από μέλη του Συλλόγου Φίλων Περιβαλλομένων Νοσοκομείου "Η Σωτηρία".

Εξ αρχής η πρόθεσή μας ήταν να εμπλακούν όσο το δυνατόν περισσότεροι εθελοντές στην φύτευση και στη φροντίδα της πατάτας και η συγκομιδή να διατεθεί για κοινωνικούς σκοπούς.

Με απόλυτο σεβασμό στη δράση της "Κιβωτού του Κόσμου" και γνωρίζοντας το έργο σας στη φροντίδα παιδιών και οικογενειών, επιθυμούμε να διατεθεί η συγκομιδή μας στην οργάνωσή σας.

Μια σκέψη, είναι να συμμετέχουμε από κοινού στη συγκομιδή, με εθελοντές σας, ενδεχομένως και παιδιά και με σκοπό να έρθουν σε επαφή με αυτή την όμορφη διαδικασία.

Σύμφωνα με τη γνώμη του γεωπόνου κατ'άλληλη ημερομηνία θα ήταν για το Σάββατο **21 Ιουνίου και ώρα από τις 09:00 - 14:00.**

Στη διάθεσή σας για κάθε διευκρίνιση.

Τηλ.επικοινωνίας: Σπυράτου Ματίνα 6977224851

Με τιμή

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

Η Γενική Γραμματέας Ο Πρόεδρος  
Σταματίνα Σπυράτου Πέτρος Γαζώνης

**CROSSING BORDERS**  
*The Athens experience!*

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ  
6-7-8 ΙΟΥΝΙΟΥ 2014  
ΜΕΡΟΠΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑ - ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ  
Χορηγός: Επιχειρήσεις

**SIN RADIO**  
Heavenly Digital Sound

[WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/CROSSING-BORDERS-THE-ATHENS-EXPERIENCE](http://WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/CROSSING-BORDERS-THE-ATHENS-EXPERIENCE)

Το 2ο Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους, Ντοκιμαντέρ και Τέχνης Crossing Borders-The Athens Experience, δίνει φέτος ραντεβού με τους λάτρεις των αφηγηματικών μέσων και της καλλιτεχνικής έκφρασης στις 6,7 και 8 Ιουνίου στους χώρους του Μεροπείου Φιλανθρωπικού Ιδρύματος, Διονυσίου Αρεοπαγίτου 45, κάτω από τη σκιά του Ιερού Βράχου της Ακρόπολης. Το Φεστιβάλ διοργανώνει μια διεθνής ομάδα ανθρώπων που επιθυμούν να ενώσουν όλους αυτούς που διασχίζουν σύνορα, φυσικά και πνευματικά.

**Για περισσότερες πληροφορίες :**

-Στη Σελίδα του Φεστιβάλ στο FB :

<https://www.facebook.com/pages/Crossing-Borders-The-Athens-Experience>

- Στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://crossingborders-athens2014.blogspot.gr/>

- Τηλ.: 210-9571134, 210-9571132, 6937348825

- E-mail: [meropion@gmail.com](mailto:meropion@gmail.com)

## 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)

Σας προσκαλούμε στο  
Παραδοσιακό Πανηγύρι  
του Νοσοκομείου μας

Παρασκευή 13 Ιουνίου στις 8:30μμ  
στο χώρο πίσω από το κτίριο "Τριανταφυλλάκι".



Σας περιμένουμε!!

Συνοδεύουν οι μουσικοί  
Ηλίας Πλαστήρας: Κλαρίνο - Τραγούδι  
Γιώργος Γκόγκος: Βιολί  
Δημήτρης Κωνσταντίνος: Λαούτο - Τραγούδι  
Διονύσιος Ζώης: Κρουστά

Οργάνωση:  
Σύλλογος Εργαζομένων του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"  
Ομάδα Παραδοσιακών Χορών του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία"

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

T.210 77 84371



[WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio](http://WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio)