



ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ – ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ;

Ήδη πέρασαν 3 μήνες από το 2026 και συνέβησαν τόσα γεγονότα στο διάστημα αυτό στον κόσμο και στην Ελλάδα, που ίσως δεν συμβαίνουν σε έναν χρόνο. Οι αγροτικές κινητοποιήσεις με αποκλεισμούς ολόκληρων περιοχών της χώρας, η μετ' εμποδίων μεταφορά αγαθών και ανθρώπων παντού, η αποκάλυψη σκανδάλων ένθεν – κακείθεν, η παλλαϊκή συγκέντρωση διαμαρτυρίας για τα Τέμπη, η έκρηξη πολέμου στο ΙΡΑΝ, οι καταστροφές εκεί, στο Ισραήλ, στον Λίβανο και στις υπόλοιπες χώρες της Μέσης Ανατολής, η αποστολή ελληνικών ναυτικών και αεροπορικών δυνάμεων προστασίας της Κύπρου, η κατακόρυφη άνοδος της τιμής του πετρελαίου και η έξαρση της ακρίβειας κ. ά. (ων ουκ έστι αριθμός), αφενός αιχμαλώτισαν το ενδιαφέρον του λαού και αφετέρου επηρέασαν άμεσα και δυσάρεστα την καθημερινότητά μας. Την λαίλαπα των προαναφερθέντων γεγονότων, δυστυχώς, εμείς δεν μπορούμε να την επηρεάσουμε, γι' αυτό και ο καθένας προσπαθεί να αμυνθεί από τις συνέπειες αυτών.

Μέσα λοιπόν στον ορμαγδό των ανωτέρω γεγονότων, ο Σύνδεσμος προσπάθησε και τήρησε το χρονοδιάγραμμα των εκδηλώσεων που προγραμματίσει. Την Κυριακή λοιπόν 18 Ιαν. έλαβε χώρα η καθιερωμένη κοπή της βασιλειόπιττας, με την συνοδεία ζωντανής μουσικής, ποικίλων εδεσμάτων και πλουσιών δώρων.

Την **Δευτέρα 9 Φεβ.** συνεκλήθη η προγραμματισμένη Τακτική Γενική Συνέλευση, όπου έγινε ο απολογισμός του τελευταίου Δ. Σ. και ακολούθησαν αρχαιρεσίες εκλογής νέων Συμβούλων, οι οποίοι με την σειρά τους εξέλεξαν νέο προεδρείο, το οποίο αποτελείται:

Ταμπακίδης Ζαφείριος	Πρόεδρος Δ. Σ.
Χαμηλοθώρης Κωνσταντίνος	Αντιπρόεδρος Α
Χριστιανοπούλου Ευμορφία	Αντιπρόεδρος Β'
Τσίλης Βασίλειος	Γ. Γραμματέας
Παχαράλαμπους Παναγιώτα	Βοηθός Γ. Γραμματέα
Κουτσούκος Ιωάννης	Ταμίας
Μοσχοβάκου Ευφροσύνη	Υπεύθυνη Δ. Σχέσεων
Γκούμα Μαρία	Δημόσιες Σχέσεις
Αδαμίδου Ευδοκία	Δημόσιες Σχέσεις

Την **Τετάρτη τέλος 18 Μαρ.** και στο πλαίσιο των εορταστικών εκδηλώσεων της χώρας για την Εθνική Παλιγγενεσία, εξεφωνήθη πανηγυρική ομιλία από τον ιστορικό και συγγραφέα Ιωάννη Παρίση, διδάκτορα Πολιτικών Επιστημών και Στρατηγικής, με θέμα «Η συμβολή των Μακεδόνων στον αγώνα της Ανεξαρτησίας».

Για το μέλλον, προγραμματίζεται την Τετάρτη 22 Απρ. ομιλία – παρουσίαση σχετικά με την Τεχνητή Νοημοσύνη, θέμα που απασχολεί πλέον σοβαρά ειδικούς και μη και φυσικά επηρεάζει την ζωή όλων.

Επίσης, σχεδιάζεται μία διήμερη εκδρομή στο Μεσολόγγι 18 και 19/5, στο πλαίσιο εορτασμού των 200 ετών από την ηρωική έξοδο των αγωνιστών το 1826. Εκεί θα εκφωνήσει βαρυσήμαντο λόγο ο κ. Κων. Χολέβας, πολιτικός επιστήμων και μέλος του Συνδέσμου.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ & ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ

Το **Σάββατο 21 Φεβ.** και μέσα στο ζήμερο της Καθαράς Δευτέρας, ο Σύνδεσμος το «έριξε έξω» σε γνωστό Πλακιώτικο κέντρο διασκέδασης, εκτονώνοντας έτσι την συσσωρευμένη ψυχολογική «πίεση» των μελών του, προετοιμαζόμενοι πλέον για την Σαρακοστιανή περιστολή των ψυχαγωγικών εκδηλώσεων.



Τέλος, από **Κυριακή 7 Ιουν. έως Τρίτη 9 Ιουν.** θα εκδράμει ο Σύνδεσμος στην Θεσσαλονίκη, υλοποιώντας παράκληση του Διοικητού Αγίου Όρους κ. Αλκιβιάδη Στεφανή, του Υφυπουργού Ανάπτυξης και πρώην Υπουργού Μακεδονίας – Θράκης κ. Σταύρου Καλαφάτη και των εκπροσώπων του Αρχιεπισκόπου Ελλάδος, όπως επαναληφθεί η προ έτους εκδήλωση μνήμης στο εντευκτήριό μας, του εορτασμού των χιλίων χρόνων της Αθωνικής Πολιτείας, που έγινε σε Χαλκιδική και Θεσσαλονίκη το 1963 και την οποία εκδήλωση μνήμης τον Μάρτιο 2025 πραγματοποιήσαν τα μέλη μας κ. κ. Αντ. Παλαμήδης και Κων. Χολέβας, τέκνα μελών της τότε Οργανωτικής Επιτροπής. Η υπόψη επανάληψη συνδιοργανώνεται με την Ιερά Μητρόπολη Θεσσαλονίκης, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Εσωτερικών (κ. Κων. Γκιουλέκας), Υπουργείου Ανάπτυξης (κ. Σταύρος Καλαφάτης), του Δήμου Θεσσαλονίκης (κ. Βασ. Γάκης) και της πολιτικής Διοίκησης του Αγίου Όρους (κ. Αλκ. Στεφανής).

Όσοι έχετε «όρεξη» και χρόνο, ενθαρρύνεστε να συμμετέξετε στις εκδηλώσεις μας, για τις οποίες καταβάλλεται μεγάλη προσπάθεια και χρόνος από το Δ. Σ, για την βέλτιστη οργάνωση και υλοποίησή τους. Μη χάσετε τις προτεινόμενες ευκαιρίες συμμετοχής και... σας περιμένουμε. Ενισχύστε τον αγώνα μας, που είναι δικός σας, για την διατήρηση των δεσμών, παραδόσεων και εθίμων του τόπου μας.

Άγνωστοι Οδοιπόροι

B.M.

Είμαστε ξένοι και άγνωστοι οδοιπόροι
σ' έναν άγνωστο και παράξενο κόσμο.
Ξεκινήσαμε απ' τον σκοτεινό κόσμο της μητράς
για να καταλήξουμε στον άγνωστο ερεβώδη κόσμο του Άδην.

Διανύουμε μία τροχιά λίγων χρόνων παραπατώντας
και αναζητώντας τον εαυτό μας και τον προορισμό μας.

Ψάχνουμε για ιδανικά και κυνηγάμε πλούτη,
δύναμη, δόξα ... την χίμαιρα.
και είναι όλη η ζωή μας μόχθος εργασίας, ολίγος ύπνος
και σκόρπια φύλλα από το δένδρο της αγάπης,
έπειτα όλα σβήνουν ...

Ευτυχισμένοι όσοι σ' αυτό το ταξίδι
δείχνουν αγάπη και στηρίζουν
πάνω στην πίστη τους, την **ΕΛΠΙΔΑ**

Είναι φορές

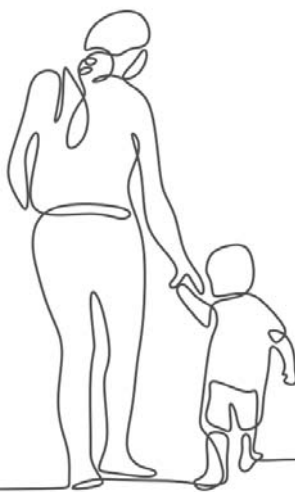
Μιχτιάδης Ζέρβας

Είναι φορές, πολλές φορές
που 'μαι παιδί, μωρό παιδί,
ανυπεράσπιστο, αδικομαλωμένο.

Κι έρχομαι τότε με βουβό παράπονο
για να καθώ μέσα στα πόδια σου
κι έρχομαι τότε
για να καθώ μέσα στις πιέτες της ποδιάς σου.

Είναι φορές, πολλές φορές
που 'μαι παιδί, μικρό παιδί,
ανυπεράσπιστο, αδικομαλωμένο
και πάει καιρός που πιά,
δεν βρίσκω την ποδιά σου.

(για την μάνα)



Η ΕΛΕΝΗ ΠΑΣΠΑΤΗ (Γκίκα)

Γεννήθηκε στην Κέρκυρα τον Ιούλιο 1928
& απεβίωσε τον Ιούνιο 2025 στην Αθήνα, πλήρης ημερών.

Αγαπούσε πολύ την Θεσσαλονίκη & τους Θεσσαλονικείς
από τα χρόνια που έζησε εκεί & μετά από την σχέση της
με τον σύνδεσμο.

Χαιρόταν την ζωή και απολάμβανε τις συναθροίσεις μας.
Άφησε σε όλους μας την ευχή της με τα λόγια
"να χαιρόμαστε την ζωή γιατί γρήγορα περνάει".

ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλούνται τα μέλη και φίλοι του
Συνδέσμου να ανταποκριθούν σύντομα
στην καταβολή της ετήσιας συνδρομής
τους για το 2026, δεδομένου ότι αυτή δίδει
και το απαραίτητο "οξυγόνο", που στηρίζει
οικονομικά τον Σύνδεσμο.

Ο λογαριασμός IBAN της τράπεζας
Πειραιώς είναι:
GR 840171 0020 0060 0201 0989 111.

Με εκτίμηση και προσδοκία
για την ανταπόκρισή σας
Το Δ. Σ. του Συνδέσμου
Θεσσαλονικέων


**Θεσσαλονικέων
ΦΩΝΗ**

Διημερίδα Εφημερίδα του
Συνδέσμου Θεσσαλονικέων

Αβέρωφ 11 & 3ης Σεπτεμβρίου, 104 33 Αθήνα
Τηλ.: **210 82 22 920** - Fax: **210 82 22 498**

e-mail: syndesmosthessalonikeon@gmail.com

<http://www.thessalonikeis.gr>

[facebook.com/people/Syndesmos Thessalonikeon](https://www.facebook.com/people/Syndesmos-Thessalonikeon)

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ/ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:

ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΤΑΜΠΑΚΙΔΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τη
 γνώμη της εφημερίδας

Ανυπόγραφα άρθρα δεν δημοσιεύονται

Χειρόγραφα και φωτογραφίες που αποστέλλονται στην
εφημερίδα δεν επιστρέφονται.



ΤΟ ΖΕΪΜΠΕΚΙΚΟ

Το ζεϊμπέκικο δύσκολα χορεύεται. Δεν έχει βήματα· είναι ιερατικός χορός με εσωτερική ένταση και νόημα που ο χορευτής οφείλει να το γνωρίζει και να το σέβεται. Είναι η σωματική έκφραση της ήπιας. Η απελπισία της ζωής. Το ανεκπλήρωτο όνειρο. Είναι το «δεν τα βγάζω πέρα». Το κακό που βλέπεις να έρχεται. Το παράπονο των ψυχών που δεν προσαρμόστηκαν στην τάξη των άλλων.

Το ζεϊμπέκικο δεν χορεύεται ποτέ στην ψύχρα, ει μη μόνον ως κούφια επίδειξη. Ο χορευτής πρέπει πρώτα «να γίνει», να φτιάξει κεφάλι με ποτά και όργανα, για να ανέβουν στην επιφάνεια αυτά που τον τρώνε. Η περιγραφή της προετοιμασίας είναι σαφής:

*Παίξε, Χρήστο, το μπουζούκι,
ρίξε μια γλυκιά πενιά,
σαν γεμίσω το κεφάλι,
γύρνα το στη ζεϊμπεκιά (Τσέτσις)*

Ο αληθινός άντρας δεν ντρέπεται να φανερώσει τον πόνο ή την αδυναμία του· αγνοεί τις κοινωνικές συμβάσεις και τον ρηκό καθωσπρεπισμό. Συμπάσχει με τον στίχο ο οποίος εκφράζει σε κάποιον βαθμό την προσωπική του περίπτωση, γι' αυτό επιλέγει το τραγούδι που θα χορέψει και αυτοσχεδιάζει σε πολύ μικρό χώρο ταπεινά και με αξιοπρέπεια. Δεν σαλτάρει ασύστολα δεξιά κι αριστερά· βρίσκεται σε κατάνυξη. Η πιο κατάλληλη στιγμή για να φέρει μια μαύρη βόλτα είναι η στιγμή της μουσικής γέφυρας, εκεί που και ο τραγουδιστής ανασαίνει.

Ο σωστός χορεύει άπαξ· δεν μονοπωλεί την πίστα. Το ζεϊμπέκικο είναι σαν το «Πάτερ Ημών». Τα είπες όλα με τη μία. Τα μεγάλα ζεϊμπέκικα είναι βαριά, θανατερά:

*Ίσως αίριο χτυπήσει πικραμένα του θανάτου η καμπάνα και για μένα (Τοπισάνης)
Τι πάθος ατελείωτο που είναι το δικό μου, όδοι να δέδουν τη ζωή κι εγώ το θάνατό μου (Βαμβακάρης)*

Το ζεϊμπέκικο δεν σε κάνει μάγκα*· πρέπει να είσαι, για να το χορέψεις. Οι τοιχλίμαγκες με το τζελ, που «πατάνε» ομαδικώς σταφύλια στην πίστα, εκφράζουν ακριβώς το χάος που διευθετεί η εσωτερική αυστηρότητα και το μέτρο του ζεϊμπέκικου.

Το ζεϊμπέκικο είναι μοναχικός, κλειστός χορός, με οδύνη και εσωτερικότητα. Δεν απευθύνεται στους άλλους. Είναι προσβολή και ενόχληση μία ξένη και απρόσκλητη παρουσία. Γι' αυτό κάποιος ανίδεος αριστερός διανοούμενος, ερμήνευσε την «ερμημία» του χορού αυτού με τα δικά τους σύνδρομα, αποκαλώντας τον «εξουσιαστικό χορό», που περιέχει δήθεν μία «αόρατη απειλή».

Το ζεϊμπέκικο είναι αντρικός λεβέντικος χορός. Χορεύεται με μικρά κοντινά βήματα και νωχελικές κινήσεις των χεριών, μέσα σε ένα τετραγωνικό μέτρο, μυσταγωγικά. Όχι με χειρονομίες και χοροπηδήματα τύπου ροκ ή τσάμικου. Ο χορευτής δεν χορεύει όποιο τραγούδι να 'ναι. Συνήθως έχει την «παναγγελιά του», που τα λόγια της απηχούν τον χαρακτήρα του ή εκφράζουν τον προσωπικό του πόνο.

Το ζεϊμπέκικο δεν είναι γυναικίος χορός. Απαγορεύεται αυστηρώς σε γυναίκα να εκδηλώσει καμηούς ενόπιον τρίτων, είναι προσβολή για τον συνοδό της. Η γυναίκα είναι θηλυκή, με ό,τι αυτό εμπεριέχει και τίποτε πιο σπουδαίο στην φύση, δεν υπάρχει από αυτήν. Το να χορεύει ζεϊμπέκικο, επειδή ο χορός αυτός εκφράζει πόνο, ουσιαστικά υποδηλώνει πως ο άνδρας που την συνοδεύει είναι λίγος, δεν την καλύπτει, πρέπει να κρυφτεί. Το θέαμα της γυναίκας που χορεύει ζεϊμπέκικο είναι τόσο ακαλαίσθητο, όσο του άνδρα που χορεύει τοιφιτελί ή χορό της κοιλιάς. Η γυναίκα που πουλάει «μαγκιά» είναι το ίδιο προκλητική, όπως αντίστροφα ο άνδρας που κουνάει τον... πωπό του. Και στο μάτι, δεν «κολλάει». Μία γυναίκα δεν είναι μάγκας, είναι θηλυκό ή τίποτε!

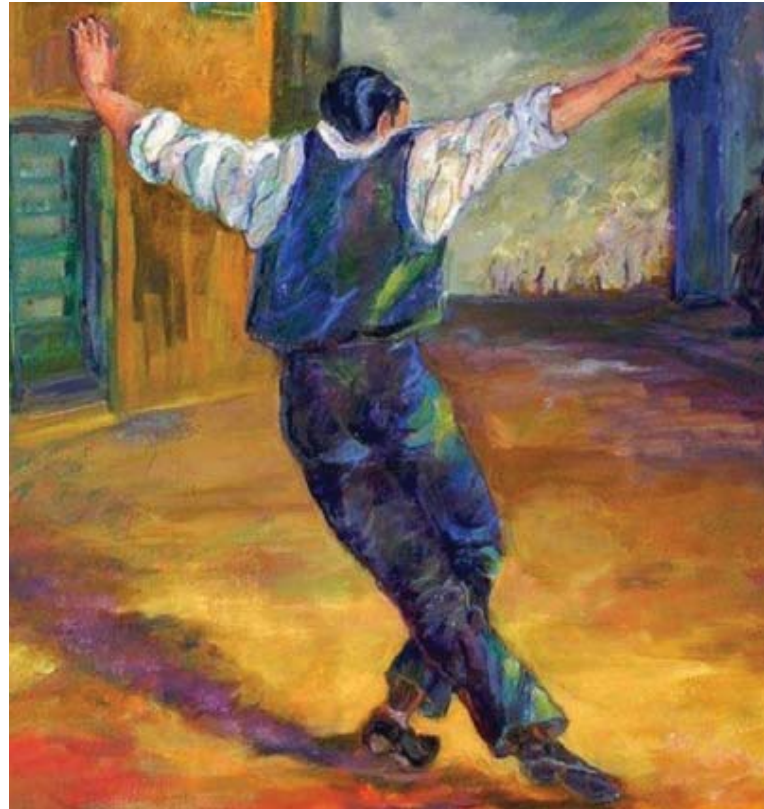
Ένας άνδρας είναι πρώτα αρσενικό και μετά όλα τα άλλα. Αυτό είναι το αρχέτυπο. Εξαιρούνται όμως οι γυναίκες μεγάλης ηλικίας, που μπορεί να έχουν μεγάλα βάσανα, όπως χρεία ή πένθος για παιδί. Ο χορευτής δεν επικοινωνεί με το περιβάλλον. Περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό του, τον οποίο τοποθετεί στο κέντρο του κόσμου. Για πάρτη του καίγεται, για πάρτη του πονάει και δεν επιζητεί οίκτο από τους γύρω. Τα ψαλίδια, τα τινάγματα, οι ισοροπίες στο ένα πόδι είναι για τα πανηγύρια. Το πολύ να χτυπήσει το δάπεδο με το χέρι «ν' ανοίξει η γη να μπει».

Και, όσο χορεύει, τόσο μαυρίζει. Πότε μ' ανοιχτά τα μπράτσα μεταρσιώνεται σε αϊτό που επιπίπτει κατά παντός υπεύθυνου για τα πάθη του και πότε σκύβει τσακισμένος σε ικεσία προς τη μοίρα και το θείο.

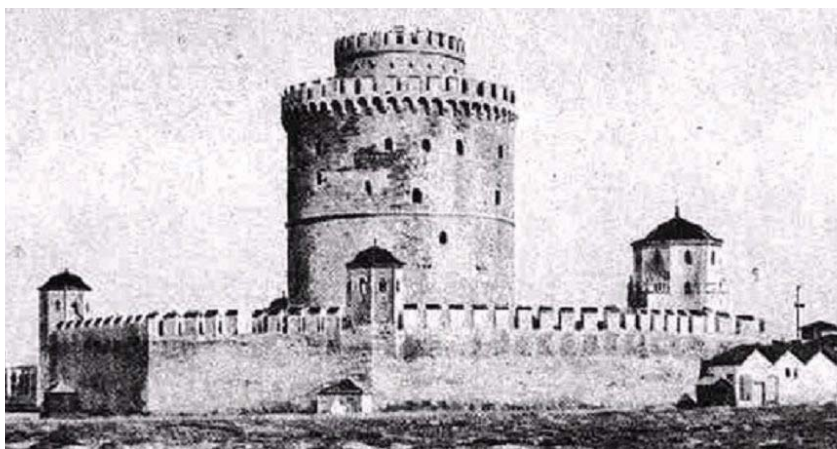
Ιστορικά είναι ο αρχαιότερος ελληνικός χορός και δη των Ορακών πολεμιστών, που επί Βυζαντίου απετέλεσαν επίλεκτα στρατιωτικά σώματα και ονομάστηκαν «ζεϊμπέκνδες». Αυτών μετέφεραν οι ζεϊμπέκνδες στη Μικρά Ασία και τον επανέφεραν στην Ελλάδα οι πρόσφυγες του 1922. Επώθησε πως το ζεϊμπέκικο οβήνει, έχει ολοκληρώσει τον ιστορικό του κύκλο· δεν έχει θέση σε μια νέα κοινωνία με άλλα αιτήματα και άλλες προτεραιότητες.

Μπορεί και να γίνει έτσι. Αν καθούν η αδικία, ο έρωτας και ο πόνος, αν βρεθεί ένας άλλος τρόπος που οι άντρες θα μπορούν να εκφράζουν τα αισθήματά τους με τόση ομορφιά και ευγένεια, μπορεί να καθεί και το ζεϊμπέκικο. Όμως βλέπεις μερικές φορές κάτι παλικάρια να γεμίζουν την πίστα με ήθος και λεβεντιά, που σε κάνουν να ελπίζεις, όχι απλώς για τον συγκεκριμένο χορό, αλλά για τον κόσμο ολόκληρο.

*Ο μάγκας είναι άντρας σεμνός, καθουτημένος και μοναχικός. Δεν είναι επιδεικτικό κουτσοβάβη και αδανιάρης. Όπως αναφέρεται και στο Μείζον Ελληνικό Λεξικό, «μάγκας: έξυπνος και με συμπεριφορά που ταιριάζει σε άντρα»



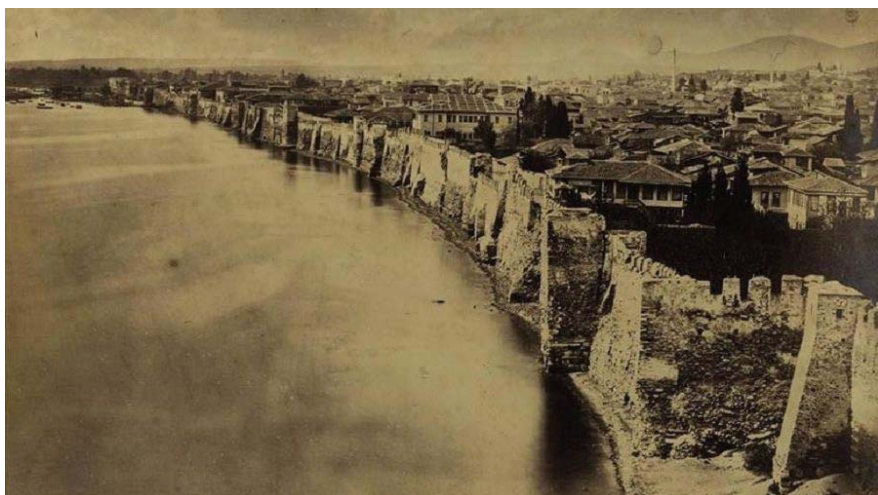
ΠΩΣ ΗΤΑΝ Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΤΟ 1821 της Μαρίας Ριτζαλέου



Μάρτιος 1821, Θεσσαλονίκη. Εντός των τειχών, στα φτωχικά χαμόσπιτα φτάνουν τα πρώτα μηνύματα της εξέγερσης. Ο Μοριάς πήρε τα όπλα και διώχνει τους Τούρκους με όχι και τόσο αναίμακτο τρόπο. Η είδηση για την επανάσταση στη Μολδοβλαχία με γνήτορα τον Αλέξανδρο Υψηλάντη βρήκε πρόσφορο έδαφος στη νότια Ελλάδα και οι φουστανέλες ζώθηκαν τα άρματα.

Η Μακεδονία παγώνει, είναι κυκλωμένη από τους Οθωμανούς και βιώνει με σκληρό τρόπο την κατάκτηση. Στα κρυφά γίνονται κάποιες συζητήσεις, στα φανερά κανείς δεν σηκώνει κεφάλι. Στα σπίτια των Θεσσαλονικέων τραγουδούν χαμηλόφωνα τον Θούριο του Ρήγα Βελεστινλή και έμπλεοι ενθουσιασμού και πατριωτικού φρονήματος οι ναυτικοί της Ιερισσού τον χορεύουν σε ρυθμό χασάπικου.

Οι Φιλικοί ορκίζονται πίστη στην πατρίδα και στον αγώνα για την απελευθέρωση, στη Μονή Βλατάδων και πραγματοποιούν τις συναντήσεις τους στην εκκλησία του Αγίου Μηνά. Ο Φιλικός, Δημήτριος Ίπατρος, με καταγωγή από το Μέτσοβο, έχει μυήσει μεγάλο αριθμό Θεσσαλονικέων. Αρκετοί από τους πρόκριτους έχουν μυηθεί, όπως ο Πάικος - απόγονος σπουδαίας οικογένειας με ρίζες στο Βυζάντιο - ο Μενεξές, ο Βλάχης, ο Τάπης, ονόματα που σήμερα είναι γνωστά από δρόμους γύρω από το ιστορικό κέντρο. Μια συνωμοσία πλανάται πάνω από την πόλη, αλλά ο αγώνας πνίγεται στο αίμα με την υποψία ακόμη της εξέγερσης.



Η Θεσσαλονίκη το 1821 είχε 100.000 κατοίκους. Από αυτούς οι μισοί ήταν Μουσουλμάνοι και οι υπόλοιποι Ρωμιοί, Εβραίοι, Αρμένιοι, ενώ ένας μικρός αριθμός ήταν Νιτομέδες (εξισλαμισμένοι Εβραίοι της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας). «Οι Ρωμιοί ανέρχονταν στις 30.000 και μετά τις θηριωδίες έμειναν 3.000-4.000, περίπου κατά το 1/3 λιγότεροι των Εβραίων που ανέρχονταν στις 16.000. Άρα οι Τούρκοι ήταν κοντά στις 39.000», αναφέρει ο καθηγητής.

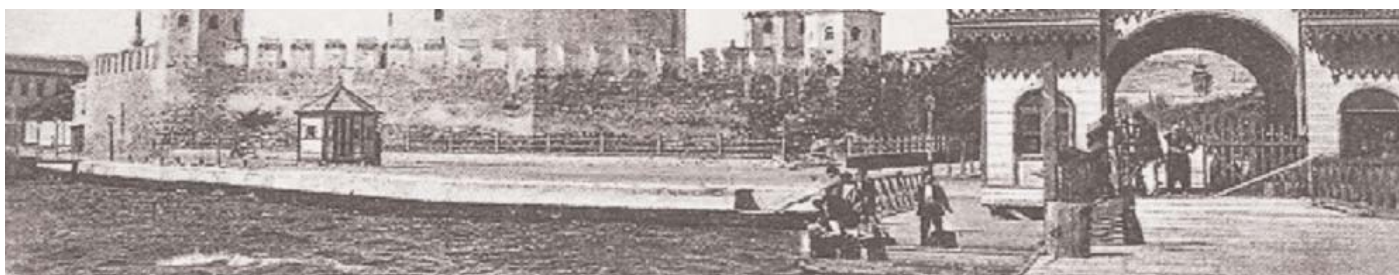
Διοικητής της Θεσσαλονίκης ήταν ο Γιουσούφ μπέης ένας σκληρός «χριστιανομάχος», που δεν δίσταζε να χρησιμοποιεί το σπαθί του σε όποιον αντισέκονταν, ενώ στον αντίποδα μουλάς (δικαστής) είχε οριστεί ο Χαϊρουλλάχ, ο οποίος έφτασε στην πόλη στις αρχές του 1821 και έδειχνε συμπάθεια προς τους Ρωμιούς κι αντιπάθεια στις σφαγιόστικες στο Καπάνι», αναφέρει ο κ. Καραθανάσης.

διώξεις και στους βίαιους θανάτους. Λίγο αργότερα ωστόσο, στις 27 Φεβρουαρίου 1821 ο διοικητής συνέλαβε τον Χαϊρουλλάχ και με το πρόσχημα ότι συμπαθούσε τους Ρωμιούς, τον φυλάκισε στον Κανλί Κουλέ, τον Πύργο του Αίματος, τον σημερινό Λευκό Πύργο.

Σύμφωνα με τη μελέτη του λόγιου και μεταφραστή, Αβραάμ Παπάζογλου, αφορμή στάθηκε η κίνηση του Χαϊρουλλάχ, μια μέρα που καθόταν σε ένα καφενείο στο Καζαντζιλάρ τζαμιά (Παναγία Χαλκέων), να σηκωθεί καθώς περνούσε η κηδεία ενός Ρωμιού και να πει «Αλλάχ ραχμέτ ειλεσίν» (Ο Θεός ας τον αναπαύσει). Ο Γιουσούφ τον θεώρησε άπιστο και διέταξε τη φυλάκισή του. «Ο Γιουσούφ μπέης ήταν άτεγκτος. Όταν έμαθε για την επανάσταση στον Πολύγυρο στις 16-17 Μαΐου, εξοργίστηκε τόσο που... προληπτικά έριξε στα μπουντρούμια του Διοικητηρίου, 400 Ρωμιούς, κατ' άλλους 1.700. Τότε ήταν που μαρτύρησε και ο τοποτηρητής Μελέτιος, ο οποίος σφαγιάστηκε στο Καπάνι», αναφέρει ο κ. Καραθανάσης.

Το Καπάνι έγινε τόπος μαρτυρίου και μάλιστα των πιο άγριων φρικαλεοτήτων που σημάδεψαν την πόλη. Ο Χρήστος Μενεξές υπέφερε φρικτά βασανιστήρια και οι Τούρκοι έσουραν τη σορό του μέχρι την πλατεία Αγίου Γεωργίου και την κρέμασαν για παραδειγματισμό σε έναν πλάτανο. Σύμφωνα μάλιστα με αναφορές, κάποιοι Χριστιανοί πλήρωναν αδρά τους Οθωμανούς προκειμένου να τους ξεκάνουν με τη μία και να μην υποφέρουν.

Ένας άλλος τόπος μαρτυρίου ήταν ο ναός του Αγίου Αθανασίου στην οδό Εγνατία. Εκεί αναζήτησαν καταφύγιο, για να αποφύγουν τη σφαγή, εκατοντάδες Ρωμιοί, μεταξύ αυτών και πολλά γυναικόπαιδα και παρέμειναν για 40 μέρες, χωρίς νερό και τροφή. Οι περισσότεροι πέθαναν από την πείνα, τη δίψα και τις κακουχίες, ενώ στα νεότερα χρόνια, στη διάρκεια εργασιών στο δάπεδο του ναού βρέθηκαν οστά και κάποιοι τα απέδωσαν στους έγκλειστους του 1821.





«Όλον το από της πύλης Καλαμαρίας (σ.σ. Συντριβάνι) μέχρι του στρατώνος διάστημα, ήτο επί πολύν καιρό φρικώδες θέατρον ανασκολοπισμών και παντοίων άλλων βασάνων... Τα τουρκόπαιδα εξήρχοντο των πυλών αθρόα και διασκεδάζον τυμπανίζοντα δια δύο ράβδων επί των γυμνών γαστέρων των μαρτύρων, τας οποίας μετεώριζον τα εκ της αποσυνθέσεως αέρια, ενώ αι Τούρκισσαι ίσαντο επί ώρας επί των επάλξεων εντρυφώσαι εις το ατερίπεστατον θέαμα της προσαγωγής νέων θυμάτων και της υποβολής αυτών εις το μαρτύριον του ανασκολοπισμού». Η περιγραφή του Γρανζοίς Ραρσύ, ενός μέλους της γαλλικής παροικίας της Θεσσαλονίκης, γόνου εύπορης οικογένειας εμπόρων, σοκάρει. Οι ξένες δυνάμεις δεν πήραν θέση στις φρικαλεότητες, τουλάχιστον όχι φανερά.

Το τίμημα ήταν βαρύ και δυσανάλογο με τον χριστιανικό πληθυσμό. Όταν ο Χαϊρουλλάχ αναχωρούσε για την

Κωνσταντινούπολη έγραφε ότι 30.000 Θεσσαλονικείς και άλλοι Μακεδόνες που είχαν μεταφερθεί ως όμηροι, πλήρωσαν με τη ζωή τους την Επανάσταση του 1821.

Τον Οκτώβριο του 1821 οι σφαγές και οι θηριωδίες σταμάτησαν και στην πόλη επικρατούσε ηρεμία. Τότε ήταν που ανέλαβε καθήκοντα ο νέος Μητροπολίτης Ματθαίος Μεγάλος ή Μεγαλιός με καταγωγή από την Αίνο (Enez) της Ανατολικής Θράκης. Ο Ματθαίος έφερε φερμάνι από τον σουλτάνο για παύση των διώξεων και μέχρι τα Χριστούγεννα πολλοί Χριστιανοί αποφυλακίστηκαν.

«Ήταν πολύς ο οθωμανικός στρατός εδώ στον βορρά, δεν ήταν εύκολη η κατάσταση. Ήταν πολλές και σκληρές οι δυνάμεις του κατακτητή, κάθε ένοπλη εξέγερση πνιγόταν στο αίμα», επισημαίνει ο ομότιμος καθηγητής του Α.Π.Θ. Αθανάσιος Καραθανάσης.

ΑΕΡΟΠΟΡΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΨΥΧΑΣ του Γρηγόρη Κεντητού

Δεν ήταν στρατιωτικός. Δεν είχε καμιά υποχρέωση να πολεμήσει. Κι όμως, δήλωσε εθελοντής στην αεροπορική σχολή του Πολεμικού Ναυτικού το 1915, όταν οι περισσότεροι αξιωματικοί αρνούσαν να μπουν σε αυτά τα "ιπάμενα κουτιά".

Ο Παντελής Ψύχας ήταν κολυμβητής του Εθνικού και ήθελε μόνο να βοηθήσει. Βρέθηκε τελικά στο πιο επικίνδυνο μέτωπο του Α' Παγκοσμίου Πολέμου.

Στις 5 Ιουνίου 1917 πέταξε από τη Λήμνο με ένα Farman HF.27, παλιό και βαρύ αεροσκάφος, σε αποστολή βομβαρδισμού στις οίτοπαραγωγικές περιοχές της Ξάνθης και της Δράμης. Μαζί του ήταν ο Δημήτρης Αργυρόπουλος, ένας από τους πρώτους πιλότους της Ελλάδας. Πέταξαν στα 3.000 πόδια και έριξαν τέσσερις εμπρηστικές βόμβες. Όμως τους είδε ο Ρούντολφ φον Έσβεγκε, ο Γερμανός «άσος» της Βουλγαρίας. Τους χτύπησε με ένα Albatross D.III, πολύ ανώτερο αεροπλάνο.

Η επίθεση ήταν σφοδρή. Ο Αργυρόπουλος δέχτηκε σφαίρες στην πλάτη και σκοτώθηκε. Ο Ψύχας τραυματίστηκε στην κνήμη και στο αυτί, και το Farman έπεσε στη θάλασσα. Εκείνος όμως, ανάμεσα σε συντριμμία, σήκωσε τον νεκρό φίλο του στην πλάτη και προσπάθησε να τον κρατήσει ζωντανό πάνω σε ένα κομμάτι από το φτερό του αεροπλάνου.

Προσπάθησε να τους εντοπίσει ένα βρετανικό αεροσκάφος Sopwith Schneider, αλλά κατέπεσε από την κακοκαιρία. Ο Ψύχας έμεινε μόνος. Και άρχισε να κολυμπά τραυματισμένος, μέσα στα παγωμένα νερά, χωρίς βοήθεια. Κολύμπησε 4,5 ώρες και έφτασε μόνος του στη Θάσο.

Όταν βγήκε στην ξηρά, ήταν εξαντλημένος. Οι ντόπιοι και οι Βρετανοί σύμμαχοι τον μετέφεραν στο νοσοκομείο. Όμως την επόμενη κιόλας μέρα, ο Ψύχας πήγε ξανά στη μονάδα του. Δεν παραιτήθηκε. Δεν ζήτησε άδεια. Εκτέλεσε "ελαφρά υπηρεσία" και επέστρεψε στα καθήκοντά του.

Από εκεί και μετά συμμετείχε στη Μικρασιατική Εκστρατεία, διοικούσε μοίρες βομβαρδιστικών DH9, και έκανε επιχειρήσεις πάνω από τη Σμύρνη και την Κιουτάχεια. Παρέμεινε στην Αεροπορία μέχρι το 1946, φτάνοντας στον βαθμό του Αντισμηνάρχου.

Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, πήγε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1920 και ξανά το 1924 με την Εθνική Ομάδα Πόλο, ως ενεργός αθλητής. Όλα αυτά, ενώ είχε ήδη παρασημοφορηθεί για ανδρεία και είχε δει τον φίλο του να πεθαίνει πάνω του.

Οι Βρετανοί τον τίμησαν με τον Σταυρό Διακεκριμένου Πιλότου. Οι Έλληνες τον θυμήθηκαν αργότερα. Εκείνος, απλώς, δεν ήθελε τίποτα. Μόνο να κάνει το καθήκον του και να συνεχίσει να κολυμπά.



"Έπεσε με το αεροπλάνο του, κράτησε τον νεκρό φίλο του στην πλάτη και κολύμπησε μέχρι τη Θάσο. Την άλλη μέρα πέταξε ξανά."

ΤΙ ΡΙΧΝΕΙ ΑΜΕΣΑ ΤΟ ΖΑΧΑΡΟ

Το άρθρο περιγράφει τα επίπεδα-στόχο για το σάκχαρο αίματος, τρόπους άμεσης μείωσης τους και πρακτικές συμβουλές για την αποτελεσματική διαχείριση του.

Σάκχαρο αίματος:

Επίπεδα-στόχος για διαβητικούς και μη.

Ακολουθούν τα τυπικά εύρη στα οποία πρέπει να στοχεύετε:

Επίπεδα σακχάρου αίματος για ενήλικες:

Ωρα της ημέρας:	Στόχος για ενήλικες χωρίς διαβήτη.	Στόχος για ενήλικες με διαβήτη
Νηστεία (πρωί)	70–100 mg/dL	80–130 mg/dL
Πριν από τα γεύματα	70–100 mg/dL	130 mg/dL
1-2 ώρες μετά τα γεύματα	140 mg/dL	< 180 mg/dL
Πριν τον ύπνο	90–120 mg/dL	100–140 mg/dL

Πώς να ρίξετε άμεσα το ζάχαρο με φάρμακα:

Σε περιπτώσεις επικίνδυνα υψηλού σακχάρου στο αίμα, μπορεί να χρειαστεί άμεση φαρμακευτική παρέμβαση.

1. Ενέσιμη ινσουλίνη

Ινσουλίνη ταχείας δράσης:

Φάρμακα όπως η ασπαραγική ινσουλίνη, η ινσουλίνη lispro και η ινσουλίνη γλουκισίνη μπορούν να μειώσουν το ζάχαρο στο αίμα μέσα σε 15-30 λεπτά.

Πώς λειτουργεί:

Η ινσουλίνη βοηθά τη γλυκόζη να μετακινηθεί από την κυκλοφορία του αίματος και να περάσει στα κύτταρα για ενέργεια.

2. Φάρμακα από το στόμα

Σουλφονουριές και μεγλιπιδίνες:

Διεγείρουν το πάγκρεας να παράγει γρήγορα περισσότερη ινσουλίνη.

Παραδείγματα:

Γλιπιζιδή (σουλφονουριόλη) ή ρεπαγλινιδή (μεγλιπιδίνη).

Χρόνος δράσης:

Αυτά τα φάρμακα γενικά δρουν μέσα σε 30 λεπτά έως μία ώρα.

3. Αγωνιστές υποδοχέα τύπου γλυκαγόνης πεπτιδίου-1

Χρήση:

Αυτά τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση των αυξήσεων του σακχάρου στο αίμα μετά το γεύμα, αλλά συνήθως δεν χρησιμοποιούνται για άμεσα αποτελέσματα.

Πώς να ρίξετε άμεσα το ζάχαρο χωρίς φάρμακα

Εκτός από τις φαρμακευτικές παρεμβάσεις, υπάρχουν και φυσικές μέθοδοι για τη γρήγορη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα:

1. Φυσική δραστηριότητα

Πώς λειτουργεί:

Η ενασχόληση με μέτρια άσκηση, όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο, βοηθά τους μύες να χρησιμοποιήσουν γλυκόζη για ενέργεια, μειώνοντας το έτσι το επίπεδο σακχάρου στο αίμα.

Χρόνος:

Γρήγορο περπάτημα 30 λεπτών μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Εάν το ζάχαρο υπερβαίνει τα 240 mg/dL αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα χωρίς να ελέγξετε για κετόνες. Πώς γίνεται αυτό: Ταίνιες εξέτασης ούρων: Διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή και μπορούν να ανιχνεύσουν τις κετόνες στα ούρα.

Μόνιτορ κετονών αίματος:

Παρέχουν ακριβέστερη μέτρηση των επιπέδων κετόνης στο αίμα.

2. Ενυδάτωση

Το να πιείτε νερό βοηθά τα νεφρά να αποβάλλουν την περίσσεια ζάχαρης μέσω των ούρων.

Σύσταση:

Πίνετε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό, όταν έχετε υπεργλυκαιμία.

3. Διατροφικές προσαρμογές

Η κατανάλωση σνακ με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως ξηροί καρποί ή βραστό αυγό, μπορεί να βοηθήσει στη σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα χωρίς να προκληθούν αιχμές σε αυτό.

4. Βαθιά αναπνοή ή χαλάρωση

Το άγχος μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η εξάσκηση της βαθιάς αναπνοής ή του διαλογισμού βοηθά στην μείωση των ορμονών του στρες, όπως η κορτιζόλη, μειώνοντας έμμεσα τα επίπεδα γλυκόζης.

“Πώς μπορώ να αποτρέψω τις ξαφνικές αυξήσεις του ζαχάρου;”

Για να αποτρέψετε τις αιχμές, εστιάστε σε μια ισορροπημένη διατροφή με τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, εξασκηθείτε στον έλεγχο των μεριδίων και αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων σακχάρων και υδατανθράκων.

“Πότε πρέπει να πάω στο νοσοκομείο για υψηλό ζάχαρο;”

Ζητήστε άμεση ιατρική φροντίδα εάν το σάκχαρό σας υπερβαίνει τα 300 mg/dL, ειδικά εάν συνοδεύεται από συμπτώματα όπως σύγχυση, δυσκολία στην αναπνοή ή σημάδια διαβητικής κετοξέωσης.



ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΜΑΧΑΙΡΟΠΗΡΟΥΝΑ, ΝΑ ΜΠΑΙΝΟΥΝ ΣΤΟ ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΠΙΑΤΩΝ



Η σωστή τοποθέτηση των μαχαιροπήρουνων στο πλυντήριο πιάτων δεν είναι μικρή υπόθεση: Επηρεάζει την υγιεινή, την ανθεκτικότητα του σκεύους και την ασφάλεια.

Ένα από τα ζητήματα που απασχολούν τα περισσότερα νοικοκυριά είναι αν τα μαχαιροπήρουνα θα πρέπει να τοποθετούνται με τη λαβή προς τα κάτω, για να διευκολύνεται ο καθαρισμός, ή με το λειτουργικό μέρος προς τα κάτω, για την αποφυγή ατυχημάτων.

Την απάντηση δίνουν η επιστήμη βάσει της οποίας σχεδιάστηκαν οι ηλεκτρικές συσκευές και η εμπειρία των κατασκευαστών.

Πώς να γεμίσετε τα μαχαιροπήρουνα στο πλυντήριο πιάτων;

Για να κατανοήσουμε την απάντηση, είναι χρήσιμο να εξετάσουμε τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια ενός κύκλου πλύσης. Τα πλυντήρια πιάτων δεν καθαρίζουν με «βύθιση», αλλά με πίδακες ζεστού, υπό πίεση νερού, σε συνδυασμό με απορρυπαντικό, που χτυπούν την επιφάνεια των σκευών από διαφορετικές γωνίες.

Τα μαχαιροπήρουνα, όντας μικρά και στενά, τείνουν να μαζεύονται το ένα κοντά στο άλλο, με συνέπεια να μειώνεται η αποτελεσματικότητα της πλύσης. Γι' αυτό η σωστή τοποθέτησή τους έχει μεγαλύτερη σημασία απ' ό,τι φαίνεται.

Οι κορυφαίοι κατασκευαστές οικιακών συσκευών συμφωνούν σε μια γενική σύσταση: Τα μαχαιροπήρουνα να τοποθετούνται με τη λαβή προς τα πάνω, δηλαδή με το μέρος που έρχεται σε επαφή με το στόμα στραμμένο προς τα κάτω. Έτσι, εκτίθενται καλύτερα στο νερό και στο απορρυπαντικό και καθαρίζουν βαθύτερα και πιο ομοιόμορφα και ξεπλένονται χωρίς να εγκλωβίζονται υπολείμματα τροφών και σαπουνιού.

Επίσης, τα αιχμηρά σκεύη, ειδικά τα μαχαίρια, πρέπει πάντα να τοποθετούνται με τη λεπίδα προς τα κάτω, για λόγους ασφάλειας, κυρίως σε νοικοκυριά με μικρά παιδιά.

Η μέση λύση

Πολλοί ειδικοί προτείνουν μια μεικτή λύση ως την πιο ισορροπημένη επιλογή: Τα μαχαίρια να τοποθετούνται πάντα με τη λεπίδα στραμμένη προς τα κάτω, και τα υπόλοιπα μαχαιροπήρουνα κάποια με τη λαβή προς τα πάνω και άλλα προς τα κάτω. Αυτή η διάταξη αποτρέπει το να σφηνώνουν μεταξύ τους, βελτιώνει την έκθεσή τους στο νερό και μεγιστοποιεί το αποτέλεσμα του πλυσίματος. Διευκολύνει επίσης το στέγνωμα, καθώς το νερό στραγγίζει πιο αποτελεσματικά όταν τα μαχαιροπήρουνα δεν είναι ομοιόμορφα ευθυγραμμισμένα.

Σε πιο μοντέρνα μοντέλα, τέλος, που έχουν ειδικό δίσκο για μαχαιροπήρουνα, η γενική σύσταση είναι να τοποθετείτε τα μαχαιροπήρουνα οριζόντια και ξεχωριστά, ακολουθώντας το σχέδιο του κατασκευαστή.

Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΛΕΦΤΩΝ

Σ' έναν μαθητή Λυκείου δόθηκε το ασυνήθιστο θέμα: να γράψει μια έκθεση με τίτλο «Οι Κλέφτες».

Ο δάσκαλος περίμενε λίγες σκόρπιες σκέψεις, ίσως και κάποιες ηθικολογικές παρατηρήσεις. Όμως ο μικρός τον αιφνιδίασε: να τι έγραψε: «Οι κλέφτες», σημείωσε ο μαθητής, «είναι κι αυτοί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της οικονομίας μας. Συμβάλλουν με τον δικό τους τρόπο στην απασχόληση και στην ανάπτυξη της χώρας».

Κι έφερε παραδείγματα:

- Χρηματοκιβώτια, κλειδαριές, ντουλάπια, συρταριέρες: όλα αυτά τα παράγουμε μόνο και μόνο επειδή υπάρχουν οι κλέφτες.
- Χιλιάδες εργάτες και τεχνίτες βρίσκουν δουλειά τοποθετώντας μανταλάκια, κλειδαριές, σιδεριές σε παράθυρα και πόρτες.
- Οι φύλακες στα σχολεία, τα εργοστάσια, τα γραφεία, τα σπίτια – όλοι αυτοί έχουν δουλειά χάρη στους κλέφτες.
- Ολόκληρες βιομηχανίες κατασκευάζουν κάμερες ασφαλείας, ανιχνευτές μετάλλων, συναγερμούς, για να μας προστατεύουν από αυτούς.

Και δεν σταμάτησε εκεί:

«Χάρη στους κλέφτες», έγραψε, «δουλεύουν αστυνομικοί, δικαστές, δικηγόροι, δεσμοφύλακες: συντηρούνται φυλακές, αγοράζονται όπλα, στολές, αυτοκίνητα και μηχανές για την αστυνομία. Ακόμη κι όταν κλέβονται κινητά, υπολογιστές ή τσάντες, ο κόσμος αναγκάζεται να τα ξαναγοράσει – κι έτσι κινείται η αγορά».

Και στο τέλος, με παιδική ειλικρίνεια αλλά και μια δόση ειρωνείας, πρόσθεσε:

«Οι πιο διάσημοι και σκανδαλώδεις κλέφτες συχνά καταλήγουν στην πολιτική – κι εκεί οι κλοπές γίνονται ακόμη μεγαλύτερες. Θα μπορούσα να πω κι άλλα, αλλά αρκεί αυτό: η συμβολή των κλεφτών στην οικονομία αξίζει την προσοχή μας».

Ο δάσκαλος, διαβάζοντας την έκθεση, δεν μπόρεσε να συγκρατήσει το χαμόγελο. Του έβαλε τον ανώτατο βαθμό – 100% – και σημείωσε το όνομα του μαθητή στη λίστα των «άξιων συγγραφέων».

Και πράγματι... όλα είναι θέμα οπτικής γωνίας.



ΑΝΕΚΔΟΤΟ: ΣΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ

Ένας ιερέας πεθαίνει και βρίσκεται στην είσοδο του Παραδείσου. Μπροστά του βρίσκεται ένας τύπος με μαύρο γυαλί, τζιν παντελόνι, φανταχτερό πουκάμισο και μυστήριο ύφος...

Έρχεται ο άγιος Πέτρος και ρωτάει τον πρώτο:

"Ποιος είσαι, τέκνο μου εσύ;"

"Ο Μητσάρας να 'ουμε. 40 χρόνια ταξί, πρώτος στην πιάτσα Βαρδάρη - Λαχαναγορά, βασικά"

"Έλα, τέκνο μου", λέει ο άγιος Πέτρος. "Πάρε αυτή τη μεταξωτή ρόμπα με τα χρυσά κοσμήματα και έλα στο βασίλειο των Ουρανών..."

Ο Μήτσος περνάει λοιπόν στον Παράδεισο και έρχεται η σειρά του ιερέα.

"Είμαι ο πατήρ Ιωσήφ Αγγελίδης, 40 χρόνια στην ενορία της Ιεράς Μητροπόλεως άνω Παναγιάς".

"Πάρε, τέκνον μου", λέει ο άγιος Πέτρος, "αυτή τη βαμβακερή ρόμπα και προχώρησε κι εσύ στο Βασίλειο των Ουρανών".

"Μα γιατί", απορεί ο ιερωμένος. "Γιατί μετάξια και χρυσάφια στον ταξιτζή και σε μένα ένα απλό βαμβακερό;"

"Κοίταξε τέκνον μου", του λέει ο άγιος Πέτρος. "Σε μας εδώ μετράει το αποτέλεσμα. Όταν εσύ κήρυττες, το ποίμνιο κοιμόταν. Όταν οδηγούσε ο Μήτσος όμως, οι επιβάτες έκαναν την προσευχή τους."



Χορηγοί

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ
BERGMANN KORD
ΚΑΙΝΙΚΗ ΜΑΛΛΙΩΝ

Μεταμόσχευση Μαλλιών FUE & FUT

Θεραπείες Τριχόπτωσης

Αποκατάσταση Μαλλιών για Ογκολογικούς Ασθενείς



Κεντρικά: Λεωφ. Κηφισίας 348, Τ.Κ.: 152 33, Τ.: 210 68 28 888

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ για τα μέλη του Συνδέσμου Θεσσαλονικέων Αθήνας

• Δωρεάν Διάγνωση - Ενημέρωση για την καταπολέμηση της Τριχόπτωσης

• 10% Έκπτωση στην Πρώτη Υπηρεσία ή Προϊόν που θα αγοράσετε * *Ισχύει άπαξ για κάθε άτομο



kord.gr

Από το 1914
χτίζουμε μαζί σας
σχέσεις εμπιστοσύνης



PAPAPOSTOLOU
HEALTHCARE TECHNOLOGIES
est. 1914

- Ιατροτεχνολογικός Εξοπλισμός **τελευταίας τεχνολογίας** για: **Νοσοκομεία - Κλινικές - Ιδιωτικά Ιατρεία**
- Άμεση τεχνική υποστήριξη
- Εκπαίδευση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού
- Ολοκληρωμένες λύσεις **για κάθε ειδικότητα**

ΑΘΗΝΑ Εθν. Αντιστάσεως 93 · 154 51 · Νέο Ψυχικό +30 210 67 90 000
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Πλ. Συντριβανίου 4 · 546 21 +30 2310 233 251

info@papapostolou.gr www.papapostolou.gr

ΠΑΤΡΑ · ΙΩΑΝΝΙΝΑ · ΗΡΑΚΛΕΙΟ · ΧΑΝΙΑ · ΛΑΡΙΣΑ · ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑ



domus
KITCHEN

210 6043235
info@domuskitchen.gr
Λεωφ. Μαραθώνος 19 χλμ
Παλλήνην 153 51