

Το Κολιμπρί...

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΕΛΛΑΣ

ΕΤΟΣ ΠΡΩΤΟ
ΦΥΛΛΟ 7
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2016



2016

Καλή χρονιά!



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΕΛΛΑΣ
ΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Αγαπητοί αναγνώστες,
για αυτόν τον μήνα επέλεξα να αναδημοσιεύσω μια ιστορία, που αναρτήθηκε στο Internet, και αποδεικνύει πως τα παιδιά μπορούν να μας διδάξουν την αγάπη, την προσφορά και την καλοσύνη.

«Ήμουν σε ένα κατάστημα παιχνιδιών και έκανα κάποια τελευταία Χριστουγεννιάτικα ψώνια. Καθώς τριγύριζα στους διαδρόμους του καταστήματος, σκέφτηκα να αγοράσω μερικές κούκλες Barbie για να τις κάνω δώρο στις δύο ανιψιές μου. Όταν πλησίασα στο σημείο όπου ήταν οι κούκλες, είδα ένα όμορφο ντυμένο κοριτσάκι να τις κοιτάζει ενθουσιασμένο, κρατώντας στο χεράκι του σφιχτά μερικά χαρτονομίσματα. Όταν έβλεπε μια Barbie, που του άρεσε, γυρνούσε στον μπαμπά του, που στεκόταν πίσω της και ρωτούσε αν τα χρήματα, που κρατούσε έφταναν για να την αγοράσει. Αυτός τις περισσότερες φορές έλεγε «ναι». Αλλά παρά την θετική του απάντηση, το κοριτσάκι δεν σταματούσε το ψάξιμο.

Πίσω από τον μπαμπά της μικρής εμφανίστηκε ένα αγοράκι. Στάθηκε δίπλα τους και κοίταζε απέναντι από τις κούκλες, εκεί που βρισκόταν τα παιχνίδια Pokemon. Τα ρούχα του ήταν καθαρά, αλλά φαινόταν παλιά και πολυφορεμένα. Το μπουφανάκι, που φορούσε μάλλον δεν ήταν δικό του, γιατί του έπεφτε μεγάλο. Λίγα λεπτά αργότερα εμφανίστηκε και ο πατέρας του. Οι κινήσεις τους θύμιζαν πολύ το κοριτσάκι δίπλα τους με τον μπαμπά του. Με μια διαφορά... Κάθε φορά που το αγόρι έβλεπε ένα Pokemon, που του άρεσε, γυρνούσε στον μπαμπά του και τον

κοίταζε. Εκείνος αμίλητος με βλέμμα θλιμμένο, κούναγε το κεφάλι του αρνητικά. Το κοριτσάκι κάποια στιγμή κατέληξε στην κούκλα, που θα έπαιρνε. Αλλά αντί να την πάρει και να φύγουνε, γύρισε και παρακολούθησε τι έκανε το αγόρι. Το αγόρι, μη μπορώντας να βρει ένα ωραίο παιχνίδι, που θα μπορούσε να αγοράσει με τα χρήματα, που είχε, κατέληξε σε ένα βιβλίο με αυτοκόλλητα. Το πήρε και χάθηκε με τον μπαμπά του σε κάποιο άλλο διάδρομο. Το κοριτσάκι έβαλε πίσω στο ράφι την Barbie, που διάλεξε, και έτρεξε όσο πιο γρήγορα μπορούσε στο ράφι με τα Pokemon. Πήρε το πιο εντυπωσιακό και πήγε προς το ταμείο, ενώ ταυτόχρονα έλεγε κάτι στον μπαμπά του. Τους ακολούθησα. Ο μπαμπάς του κοριτσιού πλήρωσε το Pokemon στην ταμιά και κάτι της ψιθύρισε στο αυτί. Η κοπέλα χαμογέλασε και τοποθέτησε το κουτί κάτω από τον πάγκο της.

Όταν ήρθε η σειρά του αγοριού για το ταμείο, η ταμίας κράτησε τα χρήματα για το βιβλίο του και στη συνέχεια του είπε:

“Συγχαρητήρια! Είσαι ο εκατοστός πελάτης μας σήμερα! Μόλις κέρδισες ένα δώρο!”

Έβγαλε το κουτί με το Pokemon από τον πάγκο της και του το έδωσε. Το αγοράκι κοίταζε την ταμιά φανερά ευτυχισμένο και ταυτόχρονα δυσκολευόταν να πιστέψει αυτό, που του συνέβαινε, ενώ το κοριτσάκι στεκότανε στην πόρτα με ένα μεγάλο, φωτεινό χαμόγελο.»

ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΤΤΟ ΒΑΡΟΣ (μέρος 1^ο)

Χρυσούλα Γκίνη

Η βιομηχανία του αδυνατίσματος είναι γεμάτη μύθους και ανακρίβειες. Παρακάτω μπορείς να διαβάσεις επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές για να χάσεις σωστά το περιττό βάρος.

1) Πιες νερό, ειδικά πριν από τα γεύματα

Ο ισχυρισμός πως αν πίνεις νερό θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος είναι σωστός. Πίνοντας νερό μπορείς να εκτοξεύσεις τον μεταβολισμό σου για ένα χρονικό διάστημα 1 – 1,5 ώρας βοηθώντας τον οργανισμό σου να κάψει λίγες περισσότερες θερμίδες. Σε έρευνα, που έγινε άνθρωποι, που ήπιαν ½ λίτρο νερό, μισή ώρα περίπου πριν από τα γεύματα, έφαγαν λιγότερες θερμίδες και έχασαν 44% περισσότερο βάρος.

2) Φάε αυγά για πρωινό γεύμα

Πολλά είναι τα οφέλη για τον οργανισμό σου, αν τρως ολόκληρα αυγά. Ένα από αυτά είναι πως σε βοηθάνε να χάσεις βάρος. Έρευνες έδειξαν πως αν αντικαταστήσεις ένα πρωινό, που έχει σαν βάση τα σιτηρά (δημητριακά, ψωμί, φρυγανιές) με αυγά, θα σε βοηθήσει να καταναλώσεις λιγότερες θερμίδες για τις επόμενες 36 ώρες και να χάσεις περισσότερο βάρος και να κάψεις περισσότερο σωματικό λίπος. Αν δεν μπορείς να φας αυγά για οποιοδήποτε λόγο, δεν πειράζει. Οποιαδήποτε πηγή πρωτεΐνης, σύμφωνα με τις έρευνες, θα έχει τα ίδια αποτελέσματα.

3) Πιες καφέ (κατά προτίμηση σκέτο)

Ο καφές έχει αδίκως ενοχοποιηθεί για πολλά πράγματα. Ο καφές καλής ποιότητας περιέχει



αντιοξειδωτικά και έχει πολλά οφέλη για την υγεία. Έρευνες δείχνουν πως η καφεΐνη του καφέ μπορεί να αυξήσει τον μεταβολισμό σου κατά 3 – 11% και την καύση λίπους κατά 10 – 29%. Πρέπει να σιγουρευτείς πως δεν θα προσθέσεις στον καφέ σου μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ή άλλα υψηλής θερμιδικής αξίας συστατικά, γιατί έτσι μηδενίζεις σχεδόν τα οφέλη, που έχεις από την κατανάλωσή του.

4) Πιες πράσινο τσάι

Όπως ο καφές, έτσι και το πράσινο τσάι έχει πολλά οφέλη για τον οργανισμό, και ένα από αυτά είναι ότι βοηθάει στο χάσιμο βάρους. Το πράσινο τσάι περιέχει μικρές ποσότητες καφεΐνης, αλλά και μεγάλες ποσότητες από ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία, τις κατεχίνες. Πιστεύεται πως οι κατεχίνες λειτουργούν συνεργατικά με την καφεΐνη, ώστε να ενισχύουν την καύση λίπους. Έρευνες δείχνουν πως το πράσινο τσάι (είτε ως ρόφημα είτε ως συμπλήρωμα) μπορεί να σε βοηθήσει να χάσεις βάρος.

5) Μείωσε τα πρόσθετα σάκχαρα

Τα πρόσθετα σάκχαρα είναι ένα από τα χειρότερα συστατικά στην σύγχρονη

Διατροφή και είναι σχεδόν βέβαιο ότι και η δική σου διατροφή έχει πολλά από αυτά. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ζάχαρης είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με κίνδυνο παχυσαρκίας, όπως και η ανάπτυξη διαβήτη τύπου II, καρδιακά νοσήματα κ.α. Αν θέλεις να χάσεις βάρος, θα πρέπει να ελαττώσεις σημαντικά τα πρόσθετα σάκχαρα. Να διαβάζεις προσεκτικά τις ενδείξεις με τα διατροφικά στοιχεία στα τρόφιμα, που αγοράζεις, γιατί ακόμα και τα «υγιεινά τρόφιμα» μπορεί να είναι γεμάτα με σάκχαρα.

6) Κατανάλωσε λιγότερους επεξεργασμένους υδατάνθρακες

Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες είναι συνήθως η ζάχαρη ή δημητριακά, όπου έχουν υποστεί αποφλοιώση από τα ινώδη, διατροφικά στοιχεία, που έχουν, όπως το λευκό ψωμί και τα ζυμαρικά. Έρευνες έχουν δείξει πως οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες μπορούν να αυξήσουν απότομα το σάκχαρο στο αίμα, γεγονός που οδηγεί τον οργανισμό σε αυξημένο αίσθημα πείνας και αυξημένη κατανάλωση τροφής, μόνο λίγες ώρες μετά. Η κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων είναι άμεσα συσχετισμένη με την παχυσαρκία.



Πηγή:
runningmagazine.gr

7) Κάνε διατροφή με λιγότερους υδατάνθρακες

Αν θέλεις να έχεις όλα τα οφέλη από μια μείωση της πρόσληψης υδατανθράκων στην καθημερινή σου διατροφή, πρέπει να κάνεις μια δίαιτα με μειωμένους υδατάνθρακες. Πλήθος ερευνών δείχνουν πως μια τέτοια δίαιτα (ή τρόπος διατροφής) μπορεί να σε βοηθήσει να χάσεις 2 – 3 φορές περισσότερο βάρος από ότι μια δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά, ενώ παράλληλα σε βοηθάει να βελτιώσεις την γενική σου υγεία.

8) Κάνε αεροβική άσκηση

Εκτελώντας αεροβική άσκηση (περπάτημα ή τζόκινγκ) είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κάψεις θερμίδες και να βελτιώσεις την ψυχική και σωματική σου υγεία. Η αεροβική άσκηση φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την καύση του κοιλιακού λίπους, του ανθυγιεινού αυτού λίπους, που τείνει να συσσωρεύεται γύρω από τα ζωτικά σου όργανα και να προκαλεί μεταβολικές νόσους.

9) Φάε καυτερά φαγητά

Οι καυτερές τροφές, όπως οι πιπεριές Cayenne, περιέχουν καφαϊκίνη, μια χημική ένωση, που αυξάνει τον μεταβολισμό και μειώνει ελαφρώς την πείνα.

10) Βούρτσισε τα δόντια σου μετά το βραδινό

Έτσι θα αποφύγεις να μπεις στον πειρασμό για ένα τελευταίο βραδινό, άνευ λόγου, σνακ.

...κι άλλες 11 επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές για αδυνάτισμα στο δεύτερο μέρος του άρθρου...

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΧΗΜΙΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

1. Καλέστε για βοήθεια και απομακρύνετε με ασφάλεια τη χημική ουσία με ξηρό τρόπο.
2. Αφαιρέστε προσωπικά αντικείμενα και ρουχισμό, που πιθανόν έχουν εκτεθεί
3. Ξεπλύνετε τυχόν υπολείμματα με τρεχούμενο νερό, προστατεύοντας πάντα τα μάτια σας
4. Καθαρίστε και προστατέψτε την περιοχή του εγκαύματος
5. Επισκεφτείτε τον ιατρό σας

Χημικά ονομάζονται τα εγκαύματα, που προκαλούνται από την άμεση επαφή και την καυστική δράση ορισμένων χημικών ουσιών, όπως τα οξέα και οι βάσεις. Οι καυστικές ουσίες μπορεί να είναι σε στερεή, υγρή ή και σε μορφή αερίου.

Πιο αναλυτικά:

1. Καλέστε για βοήθεια. Απομακρύνετε το ταχύτερο δυνατό τη χημική ουσία, που προκαλεί το έγκαυμα, προστατεύοντας ταυτόχρονα τον εαυτό σας από την περαιτέρω έκθεση σε αυτό, ιδιαίτερα στα μάτια, στη μύτη, στο στόμα και στα χέρια. Μην χρησιμοποιείτε νερό σε περίπτωση στέρεων χημικών, αλλά απομακρύνετε τα, χρησιμοποιώντας μια βούρτσα ή μια πετσέτα. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις επιπλέον βλάβης και σε άλλα σημεία του σώματος κατά την προσπάθεια αφαίρεσης μιας καυστικής ουσίας. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται, ώστε να μην μεταφερθεί κατά λάθος η χημική ουσία σε ευαίσθητες περιοχές, όπως τα μάτια. Αν είναι δυνατόν χρησιμοποιήστε γάντια κατά την διαδικασία απομάκρυνσης του χημικού. Είναι επίσης προτιμότερο να απομακρυνθεί η

Μεγαλύτερη ποσότητα μιας στερεής χημικής ουσίας (π.χ. σε μορφή σκόνης) να απομακρυνθεί καταρχάς με ξηρό τρόπο χωρίς χρήση νερού (όπου είναι εφικτό). Ειδάλλως ενδέχεται να προκληθεί περαιτέρω βλάβη, λόγω διάλυσης και ενεργοποίησης της χημικής ουσίας.

2. Αφαιρέστε γρήγορα κοσμήματα, άλλα προσωπικά αντικείμενα και ρουχισμό, που πιθανόν έχουν εκτεθεί στην χημική ουσία, με αποτέλεσμα να συνεχίζεται η καυστική της δράση. Συχνά οι καυστικές ουσίες παραμένουν σε σημαντικές ποσότητες πάνω στο ρουχισμό ή σε άλλα αντικείμενα σε επαφή με το δέρμα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επέκταση του εγκαύματος και να γίνει αντιληπτό πολύ αργότερα.

3. Ξεπλύνετε τυχόν υπολείμματα με τρεχούμενο νερό, προστατεύοντας πάντα τα μάτια σας. Αν έχει προηγουμένως αφαιρεθεί το μεγαλύτερο μέρος της χημικής ουσίας, αφήστε να τρέξει άφθονο νερό πάνω από την περιοχή του εγκαύματος κατά προτίμηση σε συνεχή ροή (π.χ. από την βρύση) για τουλάχιστον 10 λεπτά ή μέχρι να υποχωρήσει αισθητά ο πόνος.

Σε περίπτωση εκτεταμένης έκθεσης σε χημική ουσία μπορεί να είναι αποτελεσματικό και το ντους σε ολόκληρο το σώμα. Προστατεύετε πάντοτε τα μάτια σας. Η χρήση τρεχούμενου νερού μπορεί να μειώσει αποτελεσματικά την συγκέντρωση της χημικής ουσίας πάνω στο δέρμα και να παρασύρει μη ορατά υπολείμματα.

4. Καθαρίστε προσεκτικά την περιοχή του εγκαύματος με καθαρό νερό ή φυσιολογικό ορό και τοποθετήστε πάνω αποστειρωμένες



γάζες για προστασία. Μην επιβαρύνετε καταρχήν το χημικό τραύμα με την επάλειψη επιπλέον ουσιών (π.χ. αλοιφών) πάνω σε αυτό. Η βλάβη του δέρματος μετά από ένα χημικό έγκαυμα μπορεί να διευκολύνει την είσοδο μικροοργανισμών και να οδηγήσει σε μόλυνση. Όπως σε οποιοδήποτε άλλο ανοικτό τραύμα, πρέπει και σε περίπτωση χημικού εγκαύματος να ελέγξουμε επίσης την αντιτετανική προστασία.

5. Σε περίπτωση χημικού εγκαύματος

συνίσταται να επισκεφτείτε άμεσα τον ιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα επιτακτικό σε περίπτωση μεγάλης επιφάνειας εγκαύματος, παρατεταμένου πόνου και έντονου πρηξίματος. Η ιατρική επίσκεψη είναι επίσης οπωσδήποτε απαραίτητη, αν το χημικό έγκαυμα αφορά ευαίσθητες ανατομικές δομές και περιοχές, όπως πρόσωπο, μάτια, λαιμός, γεννητικά όργανα, βλεννογόνοι, αρθρώσεις κ.τ.λ.

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΑΣΚΑΛΑ...

Παρασκευή Ντίσιου

Χαίρετε συνάδελφοι!

Με Λένη Παρασκευή Ντίσιου και είμαι Νοσηλεύτρια της Μ.Ε.Θ.

Με αφορμή την έκθεση της κόρης μου για την αγαπημένη της δασκάλα, θεώρησα πως ήρθε πλέον το πλήρωμα του χρόνου, να σας γράψω λίγα λόγια για τη δική μου δασκάλα.

Ελέγχοντας επιτέλους την συγκίνηση, που μου προκαλεί ακόμη η αποχώρηση της (λόγω συνταξιοδότησης) πριν από ένα χρόνο, είμαι σε θέση να καταθέσω τα συναισθήματά μου.

Έμαθα πλάι της την πρακτική Νοσηλευτική. Με οδήγησε στον θαυμάσιο κόσμο της Μ.Ε.Θ. Μου δίδαξε πως η δουλειά μας μπορεί να είναι πιο αξιοπρεπής, πιο αποτελεσματική, πιο υγιής και ναι, πιο διασκεδαστική.

Τόσα και άλλα τόσα δεν αρκούν για να περιγράψουν την πολυαγαπημένη μου δασκάλα. Γι' αυτό θεωρώ πως ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ από τα βάθη της καρδιάς μου είναι αυτό, που της αξίζει πρώτο και περισσότερο απ' όλα!

Κυρία Φανή Τάτση, τιμή μου!!!

Παρασκευή Ντίσιου



Η ΚΟΛΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΞΩΘΕΡΜΗ Ή ΕΣΩΘΕΡΜΗ;;;

Το κείμενο, που ακολουθεί, αποτελεί μια απάντηση, που δόθηκε σε ενδιάμεσες εξετάσεις / προόδους στο Τμήμα Χημείας στο Πανεπιστήμιο της Κρήτης.

Η ερώτηση είχε ως εξής:

Η Κόλαση είναι εξώθερμη ή εσώθερμη;

Οι περισσότεροι φοιτητές έδωσαν απαντήσεις παρέχοντας αποδείξεις βασισμένες στον Νόμο του Boyle (ένας από τους τρεις νόμους των αερίων στην Θερμοδυναμική).

Ωστόσο ένας έγραψε τα εξής:

«Πρώτον πρέπει να γνωρίζουμε αν ο όγκος της κόλασης αυξάνεται προς τον χρόνο. Επομένως χρειάζεται να ξέρουμε τον ρυθμό με τον οποίο οι ψυχές εισρέουν στην κόλαση και το ρυθμό με τον οποίο διαφεύγουν. Νομίζω ότι μπορούμε ασφαλώς να υποθέσουμε ότι όταν μια ψυχή πάει στην κόλαση, δεν πρόκειται να φύγει. Επομένως δεν διαφεύγουν οι ψυχές.

Τώρα για το πόσες ψυχές μπαίνουν, ας δούμε πόσες διαφορετικές θρησκείες υπάρχουν σήμερα στον κόσμο. Οι περισσότερες από αυτές δηλώνουν ότι αν δεν είσαι οπαδός τους, τότε θα πας στην κόλαση. Εφόσον υπάρχουν περισσότερες από μια τέτοια θρησκεία και εφόσον οι άνθρωποι ανήκουν σε περισσότερη από μια θρησκεία, τότε μπορούμε να εξαγάγουμε το συμπέρασμα ότι όλες οι ψυχές πάνε στην κόλαση. Και όπως έχουν οι ρυθμοί γεννήσεων και θανάτων, θα πρέπει να αναμένουμε ότι ο αριθμός των ψυχών στην κόλαση θα αυξηθεί εκθετικά.

Τώρα ο λόγος για τον οποίο εξετάζουμε το ρυθμό αλλαγής του όγκου της κόλασης είναι γιατί ο νόμος του Boyle δηλώνει ότι για να παραμείνει σταθερή η θερμοκρασία και η πίεση στην κόλαση, ο όγκος της πρέπει να αυξάνεται αναλόγως με τις ψυχές, που προστίθενται. Αυτό μας δίνει δύο περιπτώσεις:

1. Εάν η κόλαση διαστέλλεται με πιο αργό ρυθμό από αυτόν, με τον οποίο εισέρχονται ψυχές, τότε η θερμοκρασία και η πίεση θα αυξάνονται μέχρι να σκάσει η κόλαση και να ξεχυθούν οι ψυχές.
2. Εάν η κόλαση διαστέλλεται με ρυθμό πιο γρήγορο από την αύξηση των ψυχών, τότε η θερμοκρασία και η πίεση θα πέφτουν μέχρι να παγώσουν τα καζάνια της.

Ποια από τις δύο περιπτώσεις ισχύει;

Αν αποδεχθούμε το αξίωμα, το οποίο μου είπε η Τερέζα, όταν ήμουν πρωτοετής, ότι «θα πρέπει να παγώσει η Κόλαση, πριν κοιμηθούμε μαζί και αν συνθεωρήσουμε το γεγονός ότι χτες το βράδυ όντως κοιμήθηκα μαζί της, τότε ισχύει η δεύτερη υπόθεση και επομένως είμαι σίγουρος ότι η Κόλαση είναι εξώθερμη και ότι έχει ήδη παγώσει. Απόρροια αυτής της θεωρίας είναι ότι η κόλαση αφού έχει παγώσει, άρα δεν δέχεται άλλες ψυχές και επομένως έχει εκλείψει.... αφήνοντας μόνο τον Παράδεισο.

Αυτό με την σειρά του αποδεικνύει την ύπαρξη ενός Θεϊκού όντος, το οποίο εξηγεί γιατί χτες το βράδυ η Τερέζα φώναζε συνεχώς «Θεέ μου, Θεέ μου»...

Το κείμενο βαθμολογήθηκε με 10 !!!

Τα οφέλη του διαβάσματος είναι πολλαπλά και σε γενικές γραμμές γνωστά. Εκτός από τα προφανή, δηλαδή τη γνώση, την επέκταση του λεξιλογίου μας και τη βελτίωση των ικανοτήτων στο γραπτό λόγο, είναι παραδεκτό ότι το διάβασμα συμβάλλει στην πνευματική εγρήγορση, αυξάνει την ικανότητα εστίασης, βελτιώνει τη μνήμη, βοηθά στην ανάπτυξη των αναλυτικών διανοητικών δυνατοτήτων, ψυχαγωγεί, ηρεμεί και συμβάλλει στη μείωση του άγχους.

Για τους εργαζόμενους της Μονάδας Γιαννιτσών δημιουργήθηκε δανειστική βιβλιοθήκη στο χώρο του Γραφείου Προϊστάμενου Τομέα Νοσηλευτικής Υπηρεσίας, στον 1^ο όροφο του κτιρίου.

Η συλλογή της βιβλιοθήκης δημιουργήθηκε από την προσφορά των ίδιων των υπαλλήλων και περιλαμβάνει τίτλους ποικίλης θεματολογίας και βιβλία ιατρικών εκδόσεων.

Ωράριο λειτουργίας 07.00 – 15.00 (εκτός Σ/Κ)



Υλικά: 250gr βούτυρο

200gr στραγγιστό γιαούρτι

100gr σκόνη αμυγδάλου ή φουντουκιού

250gr ζάχαρη

450gr αλεύρι για όλες τις χρήσεις

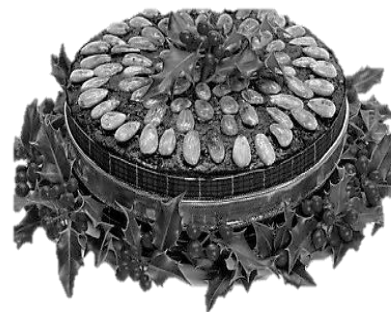
3 αυγά

1 ½ κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

2 κουτ. γλυκού μαχλέπι

2 βανίλιες

1 πρέζα αλάτι



Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά μαζί εκτός από το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ.

Ανακατεύουμε τα υλικά με ένα σύρμα, ώστε να ομογενοποιηθεί το μίγμα και να λιώσει η ζάχαρη. Κοσκινίζουμε το αλεύρι μαζί με το μπέικιν και το ρίχνουμε στο μπολ. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένας λείος χυλός.

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα στρογγυλό ταψί 30άρι και ρίχνουμε εκεί το μίγμα. Αλείφουμε το μίγμα με φρέσκο γάλα, πασπαλίζουμε σκόνη του ξηρού καρπού και γράφουμε την χρονολογία με λεπτές φέτες του ίδιου ξηρού καρπού.

Ψήνουμε στους 170° C για 40 min (με αντίσταση πάνω – κάτω).

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

Για να γιαλέψω κίνησα
κρίταμα να τρυγήσω
μα ειν' άνω κάτω ο γιαλός
αντάρα και μαυρίλα
Αντί για κύμα δάκρυα
μωράκια αντί κοχύλια
βλέπω έναν γλάρο απόμερα
και πάω να τον ρωτήσω

Γλάρε μου εσύ όπου πετάς
κι από ψηλά 'γναντεύεις
τι' έπαθε απόψε η θάλασσα
και θάλασσα δεν είναι
Γαλίπες ψάχνω για να βρω
μικρά χεράκια πιάνω
κι αντί για βότσαλα λαμπρά
μαζεύω παπουτσάκια.

Κι ο γλάρος μου emίλησε
κλαίγοντας και πονώντας
Δεν είναι πέλαγος αυτό
δεν είναι τούτα ψάρια
Ειν' του πολέμου η φωτιά
του Χάρου πανηγύρι
ποιόν να πρωτοκαταραστείς
ποιόν να παρηγορήσεις

Ανάθεμά στην απληστιά
θεριό που δεν μερώνει
τι θάλασσα και τι στεριά
περίσσιος είν' ο πόνος
Παντού και πάντα οι άνθρωποι
τα ίδια και τα ίδια
τα βράχια ετούτα όπου γυρνώ
τι μου χουν μαρτυρήσει

Σύρε και κέρασε ψωμί
γλυκό νερό να φέρεις
να πιούνε τα παιδόπουλα
που 'χουν να συνεχίσουν
Εγώ θα μείνω στο γιαλό
τους θρήνους μου να κλάψω
να ψέλνω ψυχοσάββατα
Κοράνια και 'Βαγγέλια

Κι απέ να γίνω βότσαλο
μαύρο μαργαριτάρι
κόμπος να γίνω τα αλατιού
στον βράχο να σκαλώσω
Να γίνω αέρας βροχερός
που να βογγάει τις νύχτες
χιλιάδες χρόνια να βαστώ
να σώζω ιστορίες

Μηνε κι ακούσουν οι θεοί
κι ακούσουν κι οι άνθρωποι
κι αλλάξουνε τη γνώμη τους
κι αλλάξουνε τον κόσμο.

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:** Παγώνα Ντιούδη, Αναστασία Βουροπούλου, Χρυσούλα Γκίνη, Χρυσούλα
Δήμου, Ευστρατία Θασίτου, Μαρία Καζαλιτζή, Αλέξανδρος Καραϊσκάκης, Παναγιώτα Καρδάμη,
Κατίνα Κυριακίδου, Αγγελική Μητκούδη, Πανδώρα Μιχαλτσίδου, Αικατερίνη Μόντη, Κυριακή
Μουτάφη, Παρασκευή Ντίσιου, Γεωργία Παναγιωτέλη, Μυροφόρα Παπαδοπούλου, Παναγιώτης
Σαββίδης, Φωτεινή Σδρόλια, Μαρία Τζιωρτζίδου, Αικατερίνη Τσαπαρίδου, Θεοδώρα Τσολιαρίδου