

ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (Δεκέμβριος 2014 - Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2015) Έτος 8ο - Αρ. Φύλλου 25 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail:autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog:autoekprosopisi.blogspot.com

Η ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η απομυθοποίηση στην σύγχρονη κοινωνία είναι μια πραγματικότητα και συμβαίνει σε πολλούς τομείς.

Εάν ξεκινήσουμε από την παιδική και κυρίως εφηβική ηλικία από εκεί ξεκινά η πρώτη επαφή με αυτό που λέμε «βάπτισμα του πυρός». Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία ξεγυμνώνονται από την αφέλεια που τα περιβάλλει και κατανοούν ότι αυτά που έμαθαν απέχουν πολύ από την πραγματικότητα ιδιαίτερα εάν η διαπαιδαγώγηση του ήταν αυστηρή και συντηρητική γιατί εάν ξεφύγουν από την υπερπροστατευτική οικογένεια και βγουν ξαφνικά από τα οκέλυφους της μικρόκοσμο τους καταλαβαίνουν ότι η πραγματικότητα είναι διαφορετική

Μετά την οικογένεια είναι το σχολείο και οι φίλοι δηλαδή μαθαίνουν ούτε οι αξίες αυτές που μάνθανε από τους γονείς τους και μετά εδραιώθηκαν από το σχολείο και τους φίλους όπως η αγάπη η αλληλοβοήθεια ο είναι αξίες που κατακερματίζονται και καταλύουν στην εποχή μας γιατί πολύ απλά δεν ισχύουν.

Έτσι οι άνθρωποι απογοητεύονται από την απαξίωση των πάντων και μεταφέρουν αυτή την απογοήτευση αυτή και τη ζωή τους έτσι το σχολείο δεν είναι πια ένα ζωοφόρο περιβάλλον αμφισβητούν του εκπαιδευτικούς και τους το σύστημα και επαναστατούν κάνουν καταλήψεις παρατούν τις σπουδές τους και γενικότερα μεταπίπτουν σε μια κατάπτωση.

Γίνονται απεργίες οι άνθρωποι και κατ'επέκταση οι κοινωνίες γίνονται απολυταρχικές προκαλούνται αναταραχές οι κοινωνίες και ιδιαίτερα ο πολιτισμός όπως αυτό εκφράζεται μέσα από την τέχνη καταγράφουν αυτό που λέμε σήμερα εξαθλίωση Έτσι γεννιούνται νέα ρεύματα κυρίως πεσιμιστικά και αυτά εκδηλώνονται μέσα από την ζωγραφική το θέατρο τη μουσική.

Όμως και η θρησκεία σήμερα θεωρείται ότι περνάει μέσα από αυτό το κλίμα της απομυθοποίησης θρησκείες θεωρούνται ότι είναι προϊόντα για την χειραγώγηση των μαζών. Και έτσι ο άνθρωπος χωρίς να έχει την δυνατότητα να ακουμπήσει κάπου για να βοηθηθεί παραμένει έκπτωτος.

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΕΨΑΕΕ

Στις 21, 22, 23 Δεκεμβρίου 2014 το Κ.Κ.Δ. είχε εορταστικές εκδηλώσεις, σε συνδυασμό με τα ψυχικά συναισθήματα των εξυπηρετούμενων του κέντρου, με έναυσμα την χαρά, την ελπίδα, την αγάπη, την ανάκαμψη και την κοινωνική επανένταξη, δηλαδή κάτι που στην αγγλική γλώσσα λέγεται recovery. Στις εκδηλώσεις παρουσίασαν όλες οι ομάδες κατά σειράν το πρόγραμμά τους, με προεξέχον το θέατρο και την έκθεση ζωγραφικής με καλλιτεχνικά υπεύθυνο τον κύριο Νίκο Παυλίτινα. Το θεατρικό έργο παρουσίασε μια πολύ ωραία παράσταση με τίτλο: «μια ιδέα για ένα παραμύθι» του Σωτήρη Μεχελάκης. Η ομάδα τέχνη αλλιώς που συντονίζει η κυρία Ειρήνη Δρούζα, είχαν ετοιμάσει όλοι εργαστήριο σοκολάτας. Στη συνέχεια ως τις 7:30 μ.μ. όλες οι ομάδες είχαν να παρουσιάσουν κάτι αξιολογικό. Η ομάδα ποίησης και η τέχνη αλλιώς έψαλαν παραδοσιακά κάλαντα από όλη την Ελλάδα. Οι ομάδες μαγειρικής είχαν ετοιμάσει γλυκά και πολλά εδέσματα. Η ομάδα θεάτρου μας ταξίδεψε με τραγούδια του πάλοι ποτέ Ελληνικού κινηματογράφου. Το οικοτροφείο της ΠΕΨΑΕΕ έκανε μπαζάρ με προϊόντα που είχαν ετοιμάσει οι ένοικοι μόνοι τους. Επίσης η έκθεση του δημιουργικού εργαστηρίου του άλλου Κ.Η. της ΠΕΨΑΕΕ, έγινε με επιτυχία. Στην γιορτή μας έκανε την τιμή και μας επισκέφθηκε η υπηπουργός υγείας Κα Παπακώστα και μάλιστα είχε συμμετοχή στα δρώμενα, την ευχαρι-

Ένα από τα θετικά της απομυθοποίησης μην ξεχνάμε ότι είναι η επιστήμη κατορθώνει να επιτύχει επιτεύγματα που ούτε μπορούμε να φανταστούμε ακριβώς γιατί ξεπερνά τον εαυτό της και γίνονται κάθε μέρα και νέες ανακαλύψεις.

Ας ελπίσουμε ότι αυτό που συμβαίνει σήμερα θα βοηθήσει στην οικοδόμηση μιας κοινωνίας καλύτερης εποχής χωρίς τα λάθη του παρελθόντος και η απομυθοποίηση θα λειτουργήσει εποικοδομητικά για πάντα κάτι καλύτερο από το σήμερα.

✍️ Ιωάννα Σίτου

ΒΡΑΔΙΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Μια όμορφη, έναστρη νύχτα, λαμπερή, γεμάτη πεφταστέρια, εγώ καθόμουν στο πλafka του κύματος, κοιτούσα τον ουρανό και ονειρευόμουν που θα ήθελα να βρισκόμουν απόψε αυτή την πανέμορφη νύχτα. Η θεά Εκάτη είχε πάρει το άρμα της και σεργιάνιζε τον ουρανό και καθόμουν και θαύμαζα το ουράνιο στερέωμα... Πόσες νύχτες της ύπαρξής μου έχουν περάσει με σύντροφο τα αστέρια, την θάλασσα; Η μοναξιά είναι η αγαπημένη μου φίλη και δεν με νοιάζει, είμαι εγώ για μένα εγώ... Ακουγόμουν ο γλυκός τυμπανιστής, τα αστέρια μου φάνηκε πως είχαν στήσει ένα πελώριο στολισμένο έλατο στον ουρανό και είχαν βάλει το αστέρι του βορρά πάνω-πάνω. Ναι, ήταν βραδιά Χριστουγέννων. Ο δικός μου στάβλος με περιμενε στρωμένος στο παχνί να κοιμηθώ και θα με ζέσταινε το άχυρο και η ανάσα από τα ζωάκια. Αλήθεια τι γλυκιά που είναι η ζωή και μόνο που υπάρχεις πρέπει να λες στο Δημιουργό κάθε μέρα ευχαριστώ, έζησα και σήμερα ευχαριστώ ξημέρωσε, είδα τον ήλιο ξανά.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

στούμε από καρδιάς.

Την δεύτερη μέρα του φεστιβάλ 22/12/2014 όλοι μαζί φτιάχναμε χριστουγεννιάτικα καπ-κέικς. Αυτό το δρώμενο ήταν όλα τα λεφτά. Ο πρόεδρος της ΠΕΨΑΕΕ Μενέλαος Θεοδωρούλας και ο κύριος Παυλίτινας επιμελήθηκαν προσωπικώς την παρασκευή των καπ-κέικς. Ήταν και η κυρία Μαρία η εθελόντρια μαγειρικής, γενικά είμαστε πολλά άτομα και το διασκεδάσαμε ταυτόχρονα. Και η δεύτερη μέρα άρχιζε με καλούς καινούς. Το μεσημέρι στις 2:00 μ.μ. ο πρόεδρος παρουσίασε την ομάδα του με την προβολή της ιταλικής ταινίας: «si ruo fare» με θέμα την επαγγελματική επανένταξη και το recovery και ακολούθησε συζήτηση για το θέμα της ταινίας. Ακολούθησε γεύμα και στις 5:00 μ.μ. η επιστημονικά υπεύθυνη του άλλου Κ.Η. της ΠΕΨΑΕΕ κα Μαρία Ντεβέ παρουσίασε την ομάδα της με θέμα: «η Πόλη των Χριστουγέννων». Εν συνεχεία όλοι οι υπάλληλοι της ΠΕΨΑΕΕ μας διάβασαν κείμενα αγάπης.

Την τρίτη μέρα του φεστιβάλ 23/12/2014 έγινε ο χορός της χαράς με την Νίκη Λουλαδάκη στις 12:00 το μεσημέρι. Η κυρία Λουλαδάκη μας μάγεψε με την παρουσίαση της ομάδας της με τον ινδικό χορό bollywood. Στις 3:00 μ.μ. θεατρικό παιχνίδι της Αναστασίας Σαρρή με τη συμμετοχή του Χρίστου Βερβερούδη ηθοποιού και του καλλιτεχνικά υπεύθυνου Νίκου Παυλίτινα επίσης ηθοποιού. Στις 5:00 μ.μ. έγινε η

βράβευση εθελοντών. Όλοι μας χρωστάμε πολλά στους εθελοντές μας, είναι ο θεμέλιος λίθος της ΠΕΨΑΕΕ. Τους ευχαριστούμε από καρδιάς. Τέλος στις 7:00 μ.μ. άρχισε το γλέντι και ο χορός καραόκε που κράτησε μέχρι τις 11:30 μ.μ. Πέρασαμε υπέροχα, αφθονο φαγητό πολλά γλυκά, πολλές, πάρα πολλές πίτσες, και τραγούδι, χορός, αγάπη, ελπίδα, χαρά, ευτυχισμένα πρόσωπα. Θέλω να ευχαριστήσω τον πρόεδρό μας τον κύριο Μενέλαο Θεοδωρούλακη, όλο το επιτελείο του Κ.Κ.Δ., τις κυρίες που μας φροντίζουν για όλα και μας προσέχουν στο φαγητό, στην καθαριότητα, στους καφέδες, τον Αλέξανδρο που φτιάχνει τον καλύτερο καφέ της Αθήνας.

Και τέλος, ευχαριστώ τον αρχισυντάκτη της εφημερίδας μας τον κύριο Παναγιώτη Διακάκη και τον ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη που έχει στο πρόσωπό μου. Και κλείνω το τελευταίο άρθρο του 2014, με χαρά, ελπίδα, καλοσύνη, αγάπη για τον συνάνθρωπο...

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΟΙ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΙ ΤΩΝ ΞΕΝΩΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΩΝ

Όλοι οι προϊστάμενοι των ξενώνων και των οικοτροφείων πρέπει να είναι φίλοι με τους ένοικους, ανοικτοί σε κάθε συζήτηση και εξυπηρετικοί. Έτσι κι ο δικός μας προϊστάμενος του δικού μας οικοτροφείου του Κεραμικού, είναι φίλος με όλους τους ενοίκους, ανοικτός σε κάθε συζήτηση και πολλές φορές ανοίγει μόνος του συζητήσεις που σε ανεβάζουν ψυχολογικά, είναι καλόκαρδος και φροντίζει σαν το σπύτι του όλο το οικοτροφείο. Την ώρα του φαγητού τρέχει να εξυπηρετήσει όλους τους ενοίκους να τους φροντίσει και να τους ικανοποιήσει. Φροντίζει να αποκαταστήσει τις βλάβες του οικοτροφείου από μόνος του ή βρίσκοντας τεχνικούς για αυτές. Έχει πολλά προβλήματα να λύσει και τα αντιμετωπίζει όλα με επιτυχία. Συζητά διάφορα θέματα με τους ενοίκους και μένουν όλοι ικανοποιημένοι. Νομίζω πως δικαιολογημένα είναι προϊστάμενος του οικοτροφείου και μας γεμίζει χαρά η παρουσία του. Είναι γεμάτος καλοσύνη και οι νοσηλευτές κατά κάποιο τρόπο εξαρτώνται από αυτόν και τους δίνει λύσεις σε πολλά προβλήματα. Κάθε μέρα έρχεται κάποιος να λύσει και τα διάφορα αστεία, αλλά είναι και σοβαρός όταν μιλάει και όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα. Πιστεύω ότι έτσι πρέπει να είναι και οι άλλοι προϊστάμενοι των οικοτροφείων και των ξενώνων.

✍️ Ανδρέας Καβαδίας

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

1. «RECOVERY»... σελ.2
 2. «Βιομηχανία και περιβάλλον»... σελ.3
 3. «Ο εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές»... σελ.4
 4. «Ποιήματα Κάλλης»... Σελ.7
 5. «Παιδεία, γνώση, ελευθερία»... σελ.7
- ... αυτά και άλλα...

✍️ Ιωάννα Βουνάτσου

Recovery

"Recovery" όρος με πολλές ερμηνείες με επικρατέστερες την αποκατάσταση ή ενδυνάμωση. Είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης και της κοινωνικής ψυχιατρικής οι οποίες αποβλέπουν, εκτός από τον έλεγχο των συμπτωμάτων, στην ένταξη στην κοινότητα.

Στα Κέντρα Ημέρας, στα οικοτροφεία, στους ξενώνες και λοιπά κέντρα ψυχικής υγείας οι χρήστες υπηρεσιών εξελίσσονται σε άτομα με δική τους ζωή, επιθυμίες, ελπίδες και μπορούν να αποκτήσουν ισχύ προστατεύοντας τα δικαιώματά τους.

Το Recovery είναι μια συνεχής μάχη να διατηρήσει κανείς ό,τι δεξιότητες απέκτησε αλλά και βαθμιαία να βελτιωθεί στα πλαίσια του εφικτού. Είναι μια διαδικασία που σχηματικά μπορεί να παρασταθεί ως εξής:

Εάν η προσωπικότητά μας ο εαυτός μας είναι ένας κύκλος, μέσα σε αυτόν βρίσκεται ένας άλλος κύκλος η πάθηση. Μαθαίνουμε να ζούμε με τα συμπτώματα και φροντίζουμε να μικρύνουμε τον εσωτερικό κύκλο της ασθένειας για να κυριαρχήσει η προσωπικότητα.

Και πάλι η έννοια της αποκατάστασης βρίσκεται πίσω από τον ορισμό της αναπηρίας. Αναπηρία και ψυχική ορίζεται σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και δεν αποκλείει τη βελτίωση στη βίωσή της.

Ας δούμε τον ορισμό: «Αναπηρία είναι μια εξελισσόμενη έννοια και απορρέει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων με βλάβη και διαταραχές συμπεριφοράς και των εμποδίων που προέρχονται από το περιβάλλον τους, που δυσχεραίνουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους».

Επαναλαμβάνουμε «και εμπόδια που προέρχονται από το περιβάλλον τους» και επισημαίνουμε τη συμβολή των δομών ψυχικής υγείας που υποδέχονται «ασθενείς» με ανάγκη λ.χ. εργοθεραπείας οι οποίοι φτάνουν να γίνουν άτομα υπεύθυνα έτοιμα να ασκήσουν ακόμη και επάγγελμα ή να φτιάξουν τη δική τους οικογένεια. Τα περισσότερα εμπόδια δεν τα επιφέρει η ίδια η ασθένεια, τα προβλήματα είναι κοινωνικά οι περισσότεροι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας έχουν εισόδημα κάτω από το όριο της φτώχειας. Εάν συστρατευθούν μέσω της συνηγορίας και μετάσχουν στα κέντρα αποφάσεων «τίποτα για μας χωρίς εμάς» - μπορούν να επιφέρουν σημαντικές αλλαγές στο περιβάλλον που ζουν και συναλλάσσονται.

Εκτός από τους ειδικούς υγείας συμβάλλουν και θα συνεχίσουν να συμβάλλουν τα συγγενικά πρόσωπα τώρα μάλιστα που τα μεγάλα ψυχιατρικά νοσοκομεία υποχρεούνται να κλείσουν...

Ας παραθέσουμε εδώ έναν άλλο «ορισμό» για την αποκατάσταση ή μάλλον ένα ποίημα για ελπίδα αποκατάστασης όπως αυτό δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα της ΚΙΝΑΨΥ από την αδελφή μιας ασθενούς με επανειλημμένες νοσηλείες. Κλείνουμε και υποκλινόμαστε:

Κι όταν δεν κουρνιάζεις στην ασφάλεια της αγκαλιάς της μητέρας σου

Τραβάς την άκρη της κλωστής των προβλημάτων σου

Και στήνεις γαϊτανάκι γύρω από το κορμάκι σου

Μέχρι που το τυλίγεις απ' τα πόδια ως την κορφή

Και δεν τ' αφήνεις πια, ούτε να σαλεύει, ούτε ν' ανασαίνει

Μπερδεμένη αραχνούλα παγιδεύεις στον ιστό σου τον εαυτό σου

Κι όταν έρχεται σε μένα και στα λέω όλα αυτά

Την αλήθεια αγναντεύεις σαν να είναι καρτ-ποστάλ τόπων που βαθιά ποθείς, μα δε διαβαίνεις.

Τις μικρές αναλαμπές σου, όλες τις μικροχαρές σου, τις μαζεύω όπου κι αν τις παρατάς

Αστεράκια κεντάω πάνω στο μουντό ουρανό σου

Θά ρθει η ώρα που θα δεις αστροφεγγιά.

(«Στιγμιότυπα από μια οικογενειακή μαρτυρία 2006-2014» δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα: www.kinapsi.gr/ενδιαφέροντα-άρθρα)

✍ Μαριάννα Κουκάρα

ΕΚΛΟΓΕΣ

Πάλι φθάνουν οι εθνικές εκλογές. Οι εκλογές είναι το πανηγύρι, η γιορτή της Δημοκρατίας, η λαϊκή ετυμολογία. Την ημέρα εκείνη παίρνει ο λαός στα χέρια του την τύχη της χώρας και το αποτέλεσμα είναι πάντα απόφαση από το λαό, καλό, κακό, αυτό είναι, πρέπει να το αποδεχτούμε. Όπως και να έχουν τα πράγματα, πρέπει όλοι να πάρουμε να ψηφίσουμε, είναι το ύψιστο καθήκον του κάθε πολίτη. Η ψήφος είναι ιερή και μυστική. Λοιπόν, πρέπει όλοι να αποφασίσουμε κατά συνείδηση και να πάρουμε να ψηφίσουμε όλοι. Αυτά, καλή ψήφο να έχουμε όλοι και καλές εκλογές και ότι πιστεύει ο καθείς από μας, να έχει καλό αποτέλεσμα. Ευχαριστώ.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Χωρίς την ελευθερία δεν εξελίσσεται η ιστορία, αλλά παραμένει στατική και επαναλαμβανόμενη. Στις χώρες που ανέπτυξαν την ελευθερία προόδευσε και η ιστορία με αλματώδεις ρυθμούς. Όμως ανέκυψαν κι εκεί χιλιάδες αλληλοσυγκρούμενα συμφέροντα, αντιφάσεις και αντινομίες, εντός των πλαισίων της ατελούς αλληλοσυμπληρωματικότητας. Ζούμε στην εποχή της έμμεσης αντιπροσωπείας και έμμεσης εκπροσώπησης, η οποία διακλαδίζεται κι έχει ως αποτέλεσμα ελλείψεις στον τομέα της αντιστάθμισης λόγω άνισης ανάπτυξης και άστοχης ποιότητας ορισμένων δραστηριοτήτων, οι οποίες αδυνατούν να στηρίξουν τις αποφάσεις για τις οικονομικές τους αναβαθμίσεις, λόγω του ισομερούς καταμερισμού και κατανόμης που δεν υπάρχει. Αυτή η απλή ποσοτική διαφορά οφείλεται στο ζήτημα της μεγαλύτερης και πιο αυξημένης κατανάλωσης ενέργειας η οποία απαιτείται για την παραγωγή προϊόντων από την ενέργεια που προσφέρουν

όταν ο καταναλωτής τα αποκτά έτοιμα. Η χρήση φυσικών ενεργειακών πηγών δεν είναι μόνο μια οικολογική αναγκαιότητα, αλλά ταυτόχρονα συμβάλλει στην εξοικονόμηση ενέργειας στα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας που θεωρούνται ενεργοβόρα και χρειάζονται για μια πιο προνομιακή διαχείριση του άξονά τους. Όταν η ανθρωπότητα απαλλαγεί από την μάλιστα της κατάχρησης ενέργειας θα απελευθερωθεί από τους αυτοπεριορισμούς της και θα φιλοσοφήσει καλύτερα περί ανάπτυξης των ελευθεριών της που θα της παρέχει η σωστότερη οικονομική ευμάρεια, αποκτώντας μια πιο γενική και υπερισχύουσα κρίση, περί του σωστού και του λάθους, περί του υποκειμενικού και του αντικειμενικού ορίζοντα των σχέσεων. Με αυτές τις προοπτικές θα επέλθει η απροκατάληπτη και ελεύθερη από κάθε δεσμό, έρευνα της πραγματικότητας την οποία θα κληροδοτήσουν στους μεταγενέστερους, δίνοντας την ευκαιρία της ιεραρχίας των αξιών.

✍ Σωτήρης Πουρνάρας

Ο κ. Κ. Τζ.

Κάποτε όταν πέθανε ο πατέρας μου, βρέθηκα μόνη και στριμωγμένη οικονομικά. Αλλά ας πάρουμε την ιστορία από την αρχή. Τον κ. Κ. Τζ. Τον γνώρισα σε μπουτίκ στο Κολωνάκι. Το μαγαζί έκλεισε και βρέθηκε με ένα μικρότερο στο Μοναστηράκι. Τον ξαναείδα στην λαϊκή όπου πούλαγε και εκεί κανένα πράγμα. Είναι ο μόνος που μου πρόσφερε δουλειά. Να τον συνοδεύω κάθε μέρα από το μεσημέρι ως το βράδυ και θα είχα 1000 δρχ. την ημέρα, ότι παίρναμε από καφέ, φαγητό, κ.λ.π. πληρωμένα, μια coca-cola και τα τσιγάρα μου, 5000 δρχ. αν χρειαζόμουν κάτι από ένδυση και υπόδηση και 30.000 δρχ. για τους λογαριασμούς μου. Σαν γραμματέας έπαιρνα 42.000 δρχ. επομένως η πρόταση ήταν ότι έπρεπε. Κι άρχισε η περιπέτεια.

Αρχίζαμε γύρω στις 1 το μεσημέρι. Ο κ. Τζ. Είχε βάλει κάτι λεφτά σε ρεστωράν και καφετέριες. Αρχίζαμε λοιπόν την βόλτα από καφετέρια σε καφετέρια κι από ρεστωράν σε ρεστωράν. Τρώγαμε, πίναμε, συζητούσαμε, περνάγαμε πολύ ωραία. Κύλησαν μερικά χρόνια. Ο κ. Τζ. Είχε κάνει στην Αμερική (είχε καφετέρια), είχε χρηματίσει ηθοποιός και σφουγγαράς. Η γυναίκα του ήταν στην Αμερική με τις 3 κόρες του και τα εγγόνια του. Για αυτό στεναχωριόταν και έτρωγε λίγο και έπινε λίγη μπίρα.

Κάποτε όμως τσακώθηκε με τους ιδιοκτήτες των ρεστωράν. Δεν του έδιναν τα χρήματα που εδικαιούτο. Έτσι έφυγε από την Αθήνα και πήγε στον Πειραιά, στην αδελφή του, η οποία όμως δεν τον πρόσεξε όπως έπρεπε και τον βρήκανε μια μέρα πεθαμένο στον δρόμο. Αυτά παθαίνουν όσοι είναι εντάξει. Έτσι, έληξε κι αυτή η περιπέτεια που ήταν μια καλή εμπειρία για μένα.

✍ Μαίρη Συράκη.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ 16/12/2014

ΤΣΑΜΠΙΟΝΣ ΛΙΓΚ: Ο Ολυμπιακός έκανε μια αξιόλογη πορεία στο θεσμό!

ΟΥΕΦΑ Champions League 14/15, Όμιλος Α

09/12/14 Γιουβέντους - Ατλέτικο Μαδρίτ. 0-0

09/12/14 Ολυμπιακός - Μάλμε 4-2

26/11/14 Μάλμε - Γιουβέντους 2-0

26/11/14 Ατλέτικο Μαδρίτς - Ολυμπιακός 4-0

04/11/14 Γιουβέντους - Ολυμπιακός 3-2

04/11/14 Μάλμε - Ατλέτικο Μαδρίτς 0-2

22/10/14 Ολυμπιακός - Γιουβέντους 1-0

22/10/14 Ατλέτικο Μαδρίτς - Μάλμε 5-0

ΟΜΑΔΑ	ΑΓΩΝΕΣ	ΝΙΚΕΣ	ΙΣ	ΗΤΤΑ	ΤΕΡΜΑΤΑ	ΒΑΘΜΟΙ
ΑΤΛΕΝΤΙΚΟ ΜΑΔΡΙΤΗΣ	6	4	1	1	14-3	13
ΓΙΟΥΒΕΝΤΟΥΣ	6	3	1	2	7-4	10
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	6	3	0	3	10-13	9
ΜΑΛΜΕ	6	1	0	5	4-15	5

ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΝΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΣΤΟ ΘΕΣΜΟ ΤΟΥ ΓΙΟΥΡΟΠΑ ΛΙΓΚ ΟΜΩΣ,ΩΣ ΤΡΙΤΟΣ ΠΟΥ ΤΕΡΜΑΤΗΣΕ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΜΙΛΟ!! ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΩΝ '32' ΤΟΥ ΓΙΟΥΡΟΠΑ ΛΙΓΚ Η ΝΤΝΙΠΡΟ{ΤΟΥΡΚΙΑ}. ΦΕΤΟΣ ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ,ΠΕΡΑΣΑΝ ΣΤΟΥΣ ΟΜΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΤΣΑΜΠΙΟΝΣ ΛΙΓΚ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΙΟΥΡΟΠΑ ΛΙΓΚ! ΟΙ ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΑΖΕΥΕΙ,ΑΝΕΒΑΣΑΝ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗΝ 11Η ΘΕΣΗ.

01/10/14 Ατλέτικο Μαδρίτς - Γιουβέντους 1-0

01/10/14 Μάλμε - Ολυμπιακός 2-0

ΟΙ 9 ΒΑΜΟΙ ΠΟΥ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕ Ο ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ

ΑΠΕΦΕΡΑΝ

-ΧΡΗΜΑΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΥΕΦΑ

-ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΣΤΟΥΣ ΟΜΙΛΟΥΣ,

-ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ ΤΟΥ Παναθηναϊκού ΣΤΑ

ΠΛΑΥ-ΟΦΣ!

Ο όμιλος του Ολυμπιακού ήταν:

ΕΑΝ ΤΗΝ ΚΡΑΤΗΣΟΥΜΕ ΩΣ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ, -Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΟΜΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΤΣΑΜΠΙΟΝΣ ΛΙΓΚ. -Ο ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΣΤΑ ΠΛΑΥ ΟΦΣ ΤΟΥ ΘΕΣΜΟΥ. -3 ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟ ΓΙΟΥΡΟΠΑ ΛΙΓΚ!

✍ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΣ

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματίου «Αυτοεκπροσώπηση», 25ο τεύχος.

Η τακτική χρηματοδότηση της εφημερίδας, αλλά και η φιλοξενία της παραπάνω ομάδας παρέχονται από την Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ηπείρου 41, Αθήνα 104 39.

Τηλ: 210 - 8818946,

fax: 210 - 5245302,

e-mail: pdiakakis@gmail.com,

ιστοσελίδα: www.autoekprosopisi.gr

ιστολόγιο:

autoekprosopisi.blogspot.com

Αν είστε Λήπτες Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας μπορείτε να στέλνετε άρθρα, σχέδια, ποιήματα ή οτιδήποτε άλλο προς δημοσίευση στην εφημερίδα μας.

Συντακτική ομάδα:

Μοσχόπουλος Γεράσιμος, Κατσιγιάννης Θανάσης, Στρογγυλός Παντελής, Μπάκης Στέλλα, Γκίνη Αντιγόνη, Σίτου Ιωάννα, Πετσαλάκης Γιάννης, Κασσάνδρας Γιώργος, Καραμήτσος Δημήτρης, Πουρνάρας Σωτήρης, Καββαδίας Ανδρέας, Συράκη Μαίρη, Κρασσά Κάλλη, Κοραλία, Αθανασίου Δώρα, Τσώνου Βάσω, Φούντα Θωμαΐς, Κουκάρα Μαριάννα, Βουνάτσου Ιωάννα.

Συντονισμός:

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ:

Καρούσος Σταύρος.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΤΥΡΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

Υ

Υβρίδιο: Είναι η διασταύρωση ανόμιων πραγμάτων. Για παράδειγμα, αν διασταυρώσουμε μία κότα με ένα οποιοδήποτε πουλί, τότε παίρνουμε το κοτόπουλο, ενώ αν διασταυρώσουμε ένα κρόκο αυγού με έναν δειλό, τότε παίρνουμε τον κροκόδειλο. Πρέπει, όμως, να προσέχουμε τι διασταυρώνουμε, ώστε να είναι πετυχημένο το μείγμα. Πιο συγκεκριμένα, δεν πρέπει να διασταυρώσουμε ένα κρόκο αυγού με ένα θρασύ, αλλά αντιθέτως, αν τον τελευταίο τον διασταυρώσουμε με βούληση, τότε θα πάρουμε τον θρασύβουλο. Επίσης, υπάρχουν κι άλλου τύπου διασταυρώσεις, όπως μια ντομάτα με ένα μπλέντερ, όπου προκύπτει ο πελτές. Υπάρχουν κι άλλες περιπτώσεις, αλλά δεν θα τις εξετάσουμε όλες.

Υβρις: Είναι η απρεπής λέξη, την οποία αν την ξεστομίζεις, τότε υποχρεούσαι να βάλεις πιπέρι στο στόμα σου. Πρακτική, την οποία συνιστώ ανεπιφύλακτα, καθώς το πιπέρι καγιέν είναι πεντανόστιμο. Μου φαίνεται πως θα υβρίζω πιο συχνά, για να βάζω πιπέρι στο φαγητό μου συχνότερα.

Υδράργυρος: Είναι το μοναδικό υγρό και συνάμα μέταλλο, το οποίο χρησιμοποιείται και στην κατασκευή ρομπότ ή αλλιώς εξολοθρευτές, που έχουν ως σκοπό την δολοφονία επαναστατών.

Φ

Φαντασίωση: Θα σας εκμυστηρευτώ μια φαντασίωσή μου κι ελπίζω να μη με παρεξηγήσετε, καθώς γούστα είναι αυτά. Η φαντασίωση συνιστάται στο να τρώω όσο κι ό,τι θέλω, αλλά να μην παχαίνω! Δεν ισχυρίζομαι ποτέ πως θα σας εξομολογηθώ μία ερωτική φαντασίωση. Σας ξέρω κι από χθες; Σας παρακαλώ!

Φάρμακο: Μια ουσία, που σου θεραπεύει την αρρώστια, από την οποία πάσχεις, αλλά σου προκαλεί μία άλλη ως παρενέργεια. Παρόλα αυτά, μην ανησυχείς γιατί η πιθανότητα είναι μικρή. Όμως, από μία άλλη οπτική γωνία, μπορείς να το δεις σαν τζογαδόρος, που αν σου συμβεί η παρενέργεια, τότε έχεις κερδίσει. Καλά κέρδη λοιπόν!

Φαρσέρ: Ο συγγραφέας αυτού του βιβλίου. Όμως, μην ανησυχείτε, καθώς αν δεν σας γνωρίζει, τότε πιθανότατα δεν θα σας κάνει φάρσα. Αν πάλι σας γνωρίζει, τότε σας υπόσχεται πως οι φάρσες, που κάνει, είναι πολύ χιουμοριστικές, ιδιαίτερες για τον ίδιο.

Φασολάδα: Το εθνικό φαγητό των Ελλήνων, παρόλο που όλοι μας τρώμε σουβλάκια κατά κόρον.

Φεγγάρι: Ένας πλανήτης, που εμπνέει τους ρομαντικούς ποιητές, αλλά κι εξαναγκάζει κάποιους ανθρώπους, όταν είναι πλήρες, να γίνουν λύκοι.

Φεμινισμός: Κίνηση, που αναζητεί την παύση της ανισότητας μεταξύ των ανδρών και των γυναικών, υπέρ των τελευταίων.

Φέρετρο: Η τελευταία κατοικία του ανθρώπου, η οποία είναι ιδιαίτερος ταπεινή σε σχέση με τις πυραμίδες και τα μασωλεία. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε πως οι χριστιανοί είναι πιο ταπεινοί από τους πιστούς σε άλλες θρησκείες. Πάντα, βεβαίως, σε ό,τι αφορά το ζήτημα του θανάτου.

Φιλί: Θα μπορούσαν να γραφτούν ολόκληροι ύμνοι για το φιλή μιας γυναίκας. Από την άλλη, πώς να το περιγράψει κανείς; Όποια λέξη και να χρησιμοποιήσει, δεν είναι αρκετή: Γλυκό, παθιασμένο, φιλικό, καυτό, γαλλικό και πολλά άλλα. Μπορεί ένα φιλή να είναι πιο σημαντικό κι από το φιλή της ζωής. Φερ' ειπείν το φιλή, που έδωσε η ωραία Ελένη στον Πάρη, ήταν καθοριστικής σημασίας για τον Τρωικό πόλεμο. Ελένη, γιατί έκανες τερτίπια; Σε ολόκληρο πόλεμο μας έβαλες! Τέλος πάντων, περασμένα ξεχασμένα είναι αυτά. Επιπροσθέτως, το φιλή μπορεί να προμηνύει προδοσία, όπως εκείνο του Ιούδα προς τον Χριστό. Άρα περιμένε να περάσει ένα εύλογο χρονικό διάστημα από την πραγματοποίηση του φιλιού και μετά συμπεράνε. Όπως λέει ο λαός, μηδένα προ του τέλους κακάριζε.

Φοροδιαφεύγω: Δε δηλώνω το πραγματικό εισόδημα, καθώς τα έσοδα των φόρων πάνε στις μίζες, με το συμπάθιο κι έτσι όλος ο δημόσιος τομέας υπολείπεται.

Χ

Χαμηλόμισθος: Έτσι χαρακτηρίζονται όλοι οι μισθωτοί, σύμφωνα με τα μέτρα που έχουν παρθεί από το Δ.Ν.Τ., αλλά και σύμφωνα με αυτά που έπονται.

Χάος: Αυτό θα επικρατεί στο σπίτι σου, αν περάσει μέσα από αυτό ο τυφώνας Δεσποινίς ή Ξανθομπάμπουρας ή Νιάνιαρο. Πρόκειται για πολύ σφοδρούς ανέμους, που δεν αφήνουν τίποτα όρθιο.

Χάρος: Ο Χάρος έχει προβλήματα, καθώς τρέχει συνέχεια να παραλάβει νεκρούς κι αυτό είναι πολύ κουραστικό, αν σκεφτείτε κιόλας την ταχύτητα με την οποία πεθαίνει ο κόσμος ανά την υφήλιο. Επίσης, δεν έχει σχεδόν καθόλου χρόνο για τον εαυτό του, με αποτέλεσμα να μη βρίσκει χρόνο για τα χόμπι του.

Χίμαιρα: Ένα θηλυκό πλάσμα, το οποίο ήταν παρεξηγημένο στην εποχή του, ενώ, αν ζούσε στις μέρες μας θα κέρδιζε αμέτρητες καρδιές, αφού ο καθένας από εμάς θέλει μια δυναμική γυναίκα σα λιοντάρι, υπάκουη σαν κατσίκια, αλλά και πανούργα σαν το φίδι. Μ' ένα σμπάρο, τρία τρυγόνια.

Χταπόδι: Το θαλάσσιο ζώο, το οποίο μπορείς να συμβουλευτείς για να παίξεις στοίχημα, ειδικά αν είσαι Γερμανός. Μπορείς, βέβαια, να πειραματιστείς και με χταπόδια άλλης εθνικότητας. Καλά κέρδη!

Ψ

Ψυχή: Η άυλη υπόσταση των ανθρώπων, σύμφωνα με θρησκευτικές πεποιθήσεις, η οποία επιβιώνει από τον θάνατο. Άλλωστε, φαίνεται κι από την σειρά, που ονομάζεται: Τι ψυχή θα παραδώσεις μωρή;

Ω

Ωρολογοποιός: Ο άνθρωπος, στον οποίο οφείλεται όλο το άγχος μας, αφού χωρίς εκείνες τις συσκευές, που μας υπενθυμίζουν την ώρα, θα πηγαίναμε όποτε θέλαμε στις δουλειές μας.

Ωτοασπίδα: Η χρήσιμη συσκευή, που όταν δεν θέλεις να ακούς πλέον, καλύπτεις τα πολύτιμα αυτιάκια σου.

Τέλος, 16/05/11

ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ ΤΗ ΘΛΙΨΗ ΜΟΥ

Ό,τι και να κάνουμε η θλίψη στη ζωή είναι αναπόφευκτη. Ο μόνος τρόπος για να την διαχειριστούμε είναι, αφού την αποδεχθούμε, να προσπαθήσουμε να τη θεραπεύσουμε μεταμορφώνοντάς τη σε χαρά. Το παράδειγμα είναι η σταύρωση και η ανάσταση του Χριστού. Ο δρόμος είναι ένας, είναι ο παγκόσμιος νόμος που λέει ότι εάν θέλεις να αναστηθείς πρέπει πρώτα να σταυρωθείς. Αυτό γίνεται μόνον αν αποδεχθούμε ότι υπάρχει πρόβλημα. Και όντως υπάρχει: είναι το προσωπικό δράμα του καθενός μας. Όμως εμείς δεν θέλουμε να κάνουμε αυτή την αποδοχή και προτιμάμε να προσποιούμαστε τους επιτυχημένους και χαρούμενους. Ας κάνουμε λοιπόν το πρώτο βήμα για τη θεραπεία μας που είναι ακριβώς το να αγκαλιάσουμε τη θλίψη μας. Αγκαλιάζοντάς την είμαστε πλέον πολύ κοντά στη θεραπεία. Χρειάζεται υπομονή και καρτερικότητα. Οι αρχαίοι έλεγαν ότι τα αγαθά κόποις κτώνται. Και ο κόπος είναι πόνος, είναι θλίψη. Ας είμαστε λοιπόν φιλόπονοι και όχι φυγόπονοι για να μπορέσουμε να χτίσουμε το οικοδόμημα της ευτυχίας μας, πράγμα που σημαίνει να έχουμε τώρα μια καλή και ποιοτική ζωή και στο μέλλον να είμαστε έτοιμοι να δώσουμε την καλή απολογία των πεπραγμένων μας, αν βέβαια μας ζητηθεί και εάν χρειαστεί. Όπως πολύ ωραία το λέει η εκκλησία του Χριστού, να έχουμε τέλη ανώδυνα, ανεπαίσχυντα, ειρηνικά και καλήν απολογία την επί του φοβερού βήματος του Θεού αιτησώμεθα. ΑΜΗΝ!

Γιώργος Κασσάνδρας

Σωτήρης Πουρνάρας

Η ΜΑΡΙΑ Η ΜΙΚΡΗ ΠΡΙΓΚΙΠΗΣΑ ΚΑΙ Η ΛΙΜΝΗ ΜΕ ΤΑ ΝΟΥΦΑΡΑ

Ήταν μεσημέρι και η μικρή Μαρία αφού είχε τελειώσει το φαγητό με τους γονείς, φόρεσε ένα γαλάζιο φόρεμα, ένα γαλάζιο καπέλο και πήρε όλες τις φίλες της κι άρχισαν να τρέχουν στην εξοχή ώσπου έφθασαν σε μια μικρή λίμνη με νούφαρα, τα παιδιά όλα ήθελαν να κολυμπήσουν, αλλά δεν φορούσαν μαγιό, τότε η μικρή Μαρία πήρε τον λόγο, τους είπε να μην φοβούνται γιατί θα κολυμπούσαν στην λίμνη με τα ρούχα που φορούσαν. Χαρά, φωνές, γέλια κι έτσι έπεσαν στην λίμνη με τα νούφαρα όλα τα παιδιά. Το τι έγινε δεν περιγράφεται, αλλά ξαφνικά είδαν όλα τα παιδιά ότι επάνω από το κεφάλι της μικρής Μαρίας πετούσε ένα λευκό περιστέρι. Τα παιδιά είχαν μείνει άφωνα, τι ήταν τούτο πάλι; Αλλά η μικρή Μαρία δεν φοβήθηκε και σιγά - σιγά

βγήκε στην ακτή το περιστέρι, τότε έκανε ένα κύκλο και πέταξε μακριά. Όλα τα παιδιά ήρθαν με τη Μαρία, βρεγμένα, πήγαν στα σπίτια τους, όπου εκεί τους περίμεναν οι γονείς αλλά δεν έγινε τίποτα. Ούτε γάτα ούτε ζημιά...

Αντιγόνη Γκίνη.

ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ Ο ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Η αξία ενός πολιτισμού διαμορφώνεται από θέματα στα οποία η μίμηση είναι ανύπαρκτη, αν δεν συμβαδίζουν με τις συνθήκες που αφορούν την αφομοίωση των πολιτών στα πλαίσια που υπάγονται στα όρια της συνύπαρξης ενασχολήσεων αλληλοσυμπληρωματικών σταδιακά ανεπτυγμένων από την θεωρία στην πράξη, ώστε να υπηρετούν τους ανθρώπους, αντί οι άνθρωποι να γίνονται υπηρέτες τους. Στα ζητήματα της τέχνης πιο άμεσα επηρεάζονται και πιο γρήγορα οι κάτοικοι μιας χώρας εξελιγμένης, ενώ στα αντικείμενα μιας λαβυρινθώδους πολιτικής, οι ανακατατάξεις της αποδιοργανώνουν την σειρά αναβαθμίσεων και η χώρα η οποία μμείται το λαβύρινθο της τεχνικής άλλων χωρών, γίνεται δορυφόρος τους αυτομάτως. Για να παρακάμψουν το λαβύρινθο, χρειάζονται εκτιμήσεις της δυνατότητας και του ορίου της κάθε υπηρεσίας και γνώση της θέσης στην οποία βρίσκεται και των προϋποθέσεων της κομβικής της παρουσίας, σε διευρυμένο χώρο προσεγγίσεων, για την προαγωγή της κάθε υπηρεσίας σε δομικό χώρο που της επιτρέπει να λαμβάνει έγκαιρα, μέτρα κατανόησης της ιεραρχίας των αξιολογήσεων, απέναντι σε υπηρεσίες άλλων χωρών που ανταλλάσσουν τις εμπειρίες τους στη βαθμίδα που υπάρχουν πολιτισμικά κενά και πολιτισμικές ανάγκες ρυθμίσεων της συντονιστικής τους διαδρομής, της αυταξίας στο περιβάλλον της ατμόσφαιρας. Η αυτάρκεια επιτυγχάνεται όταν οι αναγκαίες είναι λιγότερες από τις δυνάμεις και σε αυτή την περίπτωση το περιττό εμποδίζεται.

Γιώργος Κασσάνδρας

Σωτήρης Πουρνάρας

Θυσία η σιγουριά του παρόντος για την αβεβαιότητα του μέλλοντος

Στην άκρη του μαγκανοπήγαδου καθόταν με το φόρεμα από λευκή δανδέλα και των πουλιών τη συναυλία άκουγε, αφήνοντας όλες τις αισθήσεις ελεύθερες να γαληνέψουν, κάτω από της καρδιάς τη φυλλωσιά. Και τραγουδούσαν τα πουλιά:

«Σήμερα ο ήλιος ανατέλλει μόνο για σένα. Σου φέρνει

φως, σου δίνει ζεστασιά.

Μοιράζεται μαζί σου τη δύναμη του, προκαλώντας εσένα να δειξείς τη δική σου».

Ανοίγει τις χούφτες και ηλιαχτίδες γεμίζουν ανάλαφρες και τρυφερές. Η κληματαριά υποκλίνεται και υπόσχεται καρπούς σπουδαίους να κάμει, να γλυκάνει τη στυφή γείση του χειμώνα, που ψυχομαχά και κρασί λαμπερό να κεράσει τους νέους καιρούς που έρχονται.

Με το χάδι του αέρα, γέρνουν τ' ανθισμένα της λεμονιάς κλαδιά, το μυαλό στορόφο παίρνει μεγάλη και χείμαρρος οι σκέψεις κυλούν στ' αυλάκια του κήπου, ποτίζοντας το γίαισμα την ώρα τούτη, που η αλήθεια χορό αρχίζει, απ' του μαγκανοπήγαδου την άκρη ως εκεί που φτάνει το μάτι, γεμίζοντας εικόνες ζωής την ψυχή.

Οι σκοτεινοί διάδρομοι, που χρόνια ήταν κλεισμένοι, αφήνουν ανοίξαν και ξεχούθησαν έξω θρασαυροί σπουδαίοι, ανάκατοι με φόβους, αναστολές, μα και θέληση για αλλαγή πορείας. Η πυξίδα της ύπαρξης μετακινήθηκε για πρώτη φορά με τά από αιώνες λησμονιάς και απραξίας. Και ξεδιπλώθηκε όλη η ζωή και γέμισε το περιβόλι με της αναγέννησης το μήνυμα.

Αγρίμι είχε καταντήσει η γυναίκα τούτη, που μόνη ήταν, χωρίς φίλους και ανθρώπους κοντά της, που να νιώθουν τις ανησυχίες της. Εκείνη την ώρα, την αγία, συνειδητοποίησε τη ζωή της και κατάλαβε ότι πλήρωνε το τίμημα για τις επιλογές που είχε κάνει, χωρίς όμως να είναι καθαρά δικές της. Φύση ελεύθερη, δέχθηκε καταστάσεις, που δεν κάλυπταν εκείνο το κομμάτι, που μέσα της έμενε κενό. Είχε κάνει οικογένεια, παιδιά κι είχε όλα εκείνο τα απαραίτητα για ένα καλό βιοτικό επίπεδο. Οι παγίδες της ζωής όμως την είχαν εγκλωβίσει σ' ένα πεδίο μάχης, που την είχε απομονώσει από τις δραστηριότητες, τις οποιείες ήθελε να έχει. Ως τώρα είχε κλείσει τα μάτια και τ' αυτιά της ψυχής κι άλλαξε σκέψη, καθώς το αγκάθι αυτού του κενού τη μάτωνε. Συμβιβασμό δεν ήθελε να κάνει με των άλλων τις συνθήκες, γιό τούτο έφυγε για σπίτι, που μακριά βρισκόταν από της πόλης τη βοή. «το πέτρινο σπίτι της ξεκούρασης», όπως το έλεγε, θα ήταν το λημέρι και η φωλιά των σκέψεών της. Το τραγούδι των πουλιών της ξύπνησε ξεχασμένα συναισθήματα κι αποφάσισε ότι οι βιτρίνες, που πίσω τους κρυβόταν οι άλλοι τόσο χρόνια, δεν την αφορούσαν καθόλου. Ασφυξία ένιωθε κάθε φορά, που έκανε πράγματα παρά τη θέλησή της, παρά την πραγματική της επιθυμία. Για όλα αυτά είχε δώσει προς τα έξω ένα προφίλ, που καθόλου δεν έμοιαζε με του ψυχικού της κόσμου τη σύνθεση. Τον εαυτό της 'και τα δικαιώματά της ήξερε να τα υπερασπίζει έως τελικής πτώσεως. Στραπατασαρίστηκε, αλλά δεν έπε-

σε ποτέ, διότι η εσωτερική δύναμη την κρατούσε όρθια στις αντιξοότητες, που έρχονταν η μια μετά την άλλη. Όμως η ευτυχία, όπως εκείνη την εννοούσε, της είχε κρατήσει ένα μερίδιο, που φάνταζε μακρινό και μπλεγμένο μέσο σε συρματοχόνα κι ήταν σαν εικόνα άπιαστη, σαν μύθος χρόνων περασμένων. Ίσως τώρα να ήρθε ο καιρός ν' ανοίξει τις πύλες και να ελευθερωθεί όσα ο νους κρατούσε κλεισμένα σ' ένα γυάλινο μπουκάλι, που έφερε μέσο του όλα, όσα δεν μπορούσαν να εκφραστούν με λόγιο ανθρώπινα. Ήθελε να σκαρφώσει το φράχτη, σαν τότε που ήταν παιδί, για να δει από την άλλη πλευρά τον κόσμο. Μόνο που τώρα ο φράχτης ήταν στημένος μέσα στο μυαλό της και την εμπόδιζε να γνωρίσει και να εξερευνήσει καταστάσεις και πρόσωπα, που υπήρχαν γύρω της.

Άρχισε να σουρουπώνει, γι' αυτό ανέβηκε στο σπίτι, στο δωμάτιο με τις θαλασσογραφίες. Άναψε την παλιά λάμπα πετρελαίου και βολέυτηκε στην πολυθρόνα μπροστά στο παράθυρο, που έβλεπε τον απέραντο κάμπο. Η περιουσία ήταν μεγάλη διότι, ενώ γνώριζε αυτό που ήθελε να κάνει, κάτι την κρατούσε, και δεν έφευγε, βροντώντας την πόρτα του πατρικού της και της ως τώρα ζωής της με θόρυβο. Ένα κόκκινο φεγγάρι πρόβαλε μέσα από μούρα σύννεφα και η βοή του αέρα της έκανε συντροφιά. Ήπιε λίγο κρασί από το παλιό, εκείνο που είχε ο παππούς στο κελάρι, και στάθηκε η σκέψη της σ' ό,τι της τρυπούσε το μυαλό: Ο έρωτας. Οι κρόταφοί της χτυπούσαν με μανία προκαλώντας έναν πόνο σαν τα σφυριά, που χτυπούν στο καυτό σίδερο. Δεν ήθελε η ζωή της να βγει από την πορεία, που είχε χαράξει. Αντίθετα ν' ανθίσει η προσωπικότητά της ήθελε. Τις δικές της δυνάμεις να μετρήσει επιθυμούσε. Δεν της άρεσαν οι μελό ιστορίες. Εκείνη ήταν πλασμένη για μεγάλα πετάγματα πάνω από ήρεμα γαλάζια πέλαγα. Ένα-ένα τα συναισθήματα άρχισαν να ξεμπλέκονται και ν' αναιμίζουν σαν πουλιά περήφανα σε βουνοκορφές απάτητες. Η σύγκρουση ήταν αναμενόμενη κι έτσι διέρρευσε οι αλήθειες, που με επιμέλεια έκρυβε τόσους αβυσταχτούς αιώνες. Ήθελε να νιώξει από πάνω της όλα τα δεσμά, που την κρατούσαν αιχμάλωτη σε μια ζωή χωρίς όνειρα, χωρίς ελπίδα, χωρίς εικόνες, χωρίς νόημα.

Αυτό θα ήταν μια επανάσταση, που η κοινωνία δε θα δεχόταν με τίποτα. Τους «επαναστάτες» η κοινωνία τους ξεκολλάζει, τους τιμωρεί, τους βάζει στην σκοτεινή απομόνωση. Όλα από φόβο γίνονται, ενάντια σ' αυτούς που τολμούν πέρα από το συντηρητικό κατεστημένο με τις σκουριασμένες βίδες και τα γρανάζια της παλιομηχανής, που ροκανίζει ύπουλα κάθε πρόοδο.

Έπρεπε λοιπόν να παίξει κορώνα-γράμματα τη σιγουριά του παρόντος, για την αβεβαιότητα του μέλλοντος. Ήταν η περίοδος της ζωής της τούτη, που την προκαλούσε να ρισκάρει. Ένας νιόβγατος έρωτας θ' άφηνε δημιουργία αποτελέσματα και αγκαλιές λουλούδια στον ανθρώπων τα κατώφλια. Ένας παράξενος έρωτας θα γκρέμιζε το τείχος του άγνωστου και θα έφερνε ανάπτυξη, ανώτερες ιδέες, εναλλακτικές λύσεις, ηρεμία και γαλή-

νη. Τα δάκρυα κυλούσαν στα μάγουλά της και αυλάκωναν στο πέραςμά τους το ωραίο πρόσωπο. Οι φλέβες χτυπούσαν δυνατά στο λευκό λαιμό της, μα ήξερε καλά ότι είχε τη δύναμη να ανατρέψει την εικόνα, που είχαν οι άλλοι γι' αυτήν. Δεν ήθελε κλισέ στη ζωή της, για τούτο με το χέρι σηκωμένο ψηλά ετοιμάζεται να κατεβάσει την πέτρα στη Βιτρίνα, που τόσο της είχε στερήσει. Ήθελε να τη δει να σωριάζεται σε χιλιάδες μικρά κομματάκια, γιό να δώσει σ' όλα να καταλάβουν ότι είχε μυαλό, κουράγιο και θέληση για αγώνα στη ζωή.

Είναι η γυναίκα, που ποτέ κανείς δεν την ρώτησε τι ήθελε, γι' αυτό κατεύθυνση της έδιναν άλλοι και της είχαν περάσει τα ... Ελληνοχριστιανικά ιδεώδη ... Γυναίκες και άντρες διαφέντεψαν τη ζωή της, τα δικαιώματα της στην οικογένεια, στη σεξουαλική ζωή, στο χώρο δουλειάς, στην κοινωνία. Τώρα όλα γύρισαν ανάστροφα. Στο δικό της στόχαστρα ήταν όλοι οι άλλοι. Χωρίς ψευδαισθήσεις, θα σηκωθεί από τη βολική θεσούλα της και θα παλέψει με τα θεριά, για ν' αποκτήσει την αξιοπρέπεια, που της αρμόζει. Θα πάψει πλέον να είναι η κυρία τάδε, που τα έχει όλα στο χέρι, επειδή έτσι θέλει ο αφέντης-σύζυγος. Δεν θα κρατήσει σκυμμένο το κεφάλι στη γη.

Το ανάστημα θα σηκώσει και χωρίς δεκανίκια θα κόψει για πάντα τη φόρα όσων θέλησαν να τη χρησιμοποιήσουν, ως εξάρτημα ή πιόνι ενός παιχνιδιού. Βαρέθηκε τα φουσκωμένα λόγια και τις υποσχέσεις του Α και του Β. Βαρέθηκε ν' ακούει για φεμινισμό και ισότητα και ταυτόχρονα να δέχεται βολές από γυναίκες έτοιμες να κατασπαράξουν και να ισοπεδώσουν άλλες γυναίκες σ' ένα ανελέητο, ανέντιμο κυνηγητό, με άνισους και άδικους όρους. Η ζωή της είναι αυστηρά προσωπική της υπόθεση και ο έρωτας δικαίωμα της, που φέρνει ένα φτερού γίσιμα νέο για τον τόπο της αναγέννησης και της δημιουργίας.

Τα παντζούρια χτυπούσαν με τον αέρα. Σηκώθηκε και τα 'κλεισε, κλείνοντας έτσι έξω γιό πάντα όσους παραβίασαν αυτά που επιθυμούσε, απαιτώντας αναγνώριση και σεβασμό. Αποφασισμένη για δύσκολους αγώνες με νόημα και άνεμο δροσιάς, μ' ένα κλωνί λεμονοανθού θα έδινε το σύνθημα:

Σήμερα ο ήλιος ανατέλλει μόνο για σένα.

Σου φέρνει φως, σου δίνει ζεστασιά.

Μοιράζεται μαζί σου τη δύναμη του,

προκαλώντας εσένα να δειξείς τη δική σου»...

Εφημερίδα *Χιακός Λόγος*, 1996, Ιδιαιτρονίες
ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝ. ΜΠΑΚΝΗ
ΑΝΑΛΕΚΤΑ

ΣΤΗ ΖΩΗ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΕΝ ΘΕΛΩ

Αυτό το απόφθεγμα του Νίτσε, Γερμανού φιλοσόφου μου φέρνει στο μυαλό τι έχω περάσει τα τελευταία 11 χρόνια της ζωής μου, όχι ότι τα προηγούμενα ήταν καλά, τέλος πάντων αυτό το ρητό του Νίτσε μου έφερε την ζωή μου όλη στα μάτια μου και διαπίστωσα το γεγονός αυτό, όταν μου συνέβαινε ή μου συμβαίνει κάτι άσχημο, γενικά, εγώ δεν το βλέπω κάτω, γίνομαι πιο δυνατή, δεν λογαριάζω τίποτα μέχρι να ξεπεράσω τη δυσκολία. Θεωρώ τον εαυτό μου πολύ σκληρό και δυνατό στις δυσκολίες, αφού όταν δεν υπάρχει κάτι δύσκολο ή κάποιο πρόβλημα νιώθω ανία. Δηλαδή θα μου πείτε, εσύ θέλεις να έχεις προβλήματα για να νιώθεις δυνατή; Όχι αλλά μέχρι τώρα μόνο τα προβλήματα με έκαναν να νιώθω δυνατή, γιατί πάντα τα ξεπερνάω, έχω μάθει στη ζωή μου να μην κάνω ποτέ πίσω, έχω μάθει να παλεύω και να αγωνίζομαι. Κι εγώ θα πω ότι η ζωή είναι ένας διαρκής αγώνας και φυσικά όταν αγωνιζόμεθα στη ζωή, γινόμαστε πιο δυνατοί και αισθανόμεθα πιο μεγάλοι και πιο ζωντανό.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Νομίζω ότι υπάρχουν δυο είδη ανθρώπων στον κόσμο, αυτοί που ενεργούν από σκοπό κι αυτοί που ενεργούν μάλλον άσκοπα. Η διαφορά έγκειται στο ότι οι μεν ζουν σύμφωνα με το σκοπό της ζωής τους, ενώ οι άλλοι όχι. Αυτό είναι ένα από εκείνα τα πράγματα που είναι ή άσπρο ή μαύρο. Είτε θα έχετε ένα σκοπό στη ζωή σας, που θα σας ωθεί κάθε πρωί να σηκωθείτε από το κρεβάτι σας, είτε δεν θα έχετε. Ένας άνθρωπος χωρίς σκοπό, έγραψε ο Τόμας Καρλάιλ, είναι σαν ένα καράβι χωρίς πηδάλιο. Ο σκοπός δεν είναι κάτι που ολοκληρώνεται ή τελειώνει, όπως συμβαίνει με τους στόχους. Επιτυγχάνετε τον σκοπό της ζωής σας όταν ζείτε σύμφωνα με τις αξίες που βιώνουν και εφαρμόζουν τον σκοπό αυτόν. Ο σκοπός είναι το όραμά σας. Ο σκοπός ζωντανεύει το πάθος σας. Κοιτάξε τους ανθρώπους που έχουν σκοπό στη ζωή τους: Γκάντι, Τσώρτσιλ, Κένεντι, Γκόλντα Μέιτ, Μάρον, Άρθουρ Κινγκ, Τζόβιν Έβερντ, Μπόμπ Ρουθ, Μάγια Αγγέλου. Ο κατάλογος είναι ατελείωτος. Από όλα τα κοινωνικά στρώματα τους αναγνωρίζουμε όπως τους ήρωες και τις ηρωίδες. Είναι άνθρωποι με σκοπό. Διακρίνουμε εύκολα τα δημόσια πρόσωπα με σκοπό, από τις τέχνες, την επιστήμη, τον αθλητισμό, την πολιτική και την ηγεσία, τις επιχειρήσεις, το θέαμα, την εκπαίδευση και λοιπά. Όμως δεν χρειάζεται να είστε διάσημοι για να ζείτε με πρότυπο τρόπο. Αυτό που απαιτείται να έχετε είναι ένα σκοπό μεγαλύτερο από αυτό που είστε. Και σχετικά με το σκοπό έχω διαπιστώσει το εξής μυστικό. Έχει πάντα να κάνει μια συμπεριφορά στους άλλους. Ξανακοιτάξε το κατάλογο των ανθρώπων που προείπα. Καθένας από αυτούς έχει επηρεάσει αμέτρητους άλλους. Άσχετα με το πόσο εγωκεντρικοί ή εγωπαθείς μπορεί ορισμένοι από αυτούς να φάνηκαν σε κάποια φάση της ζωής τους, είναι αλήθεια ότι ένα μεγάλο εγώ, συχνά συναντά ένα μεγάλο όνειρο.

Θωμαίς Φούντα

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

«Γυναίκες Ηπειρώτισσες της τρόμαξεν η φύση» λέει ένα παλιό γνωμικό. Αλήθεια, ποιος άνθρωπος της πολιτικής ενδιαφέρθηκε μέχρι σήμερα για τις γυναίκες της Ηπείρου; Κάποιες ήταν μικρά κοράσια και ζουν ακόμη και τους στέρησαν το «τιμής ένεκεν» που έδωσε κάποιος πρωθυπουργός. Τις συντάξεις πολυτεχνικής. Έτσι ξεκίνησαν αυτές οι συντάξεις, τιμής ένεκεν, στην πολύτεκνη Ελληνίδα μάνα. Αλλά εκεί στα βουνά της Ηπείρου που οι γυναίκες φορτώνονταν στην πλάτη πολεμοφόδια, φαγητό, νερό, όλες, μικρές, μεγάλες, νιόπαντρες και αρκετές με την κοιλιά στο στόμα και τα μικρά στο σπίτι, μόνα τους που περιμέναν την μάνα να γυρίσει, αυτές ούτε ήθελαν, ούτε περιμέναν ανταμοιβή. Έτσι είναι, αυτή είναι η γυναίκα της Ηπείρου και έτσι είναι και θα είναι όλες οι γυναίκες της Ελλάδας. Γυναίκες απλές, αγράμματες, που δεν γνώριζαν ούτε έμαθαν ποτέ για φεμινισμό, ναι αυτές έστρωσαν χαλί και δεν εννόω μόνο την γυναίκα της Ηπείρου, λέω για όλες τις Ελληνίδες που έστρωσαν χαλί για να πατήσουν όλες οι σημερινές κυρίες της πολιτικής και πολλές άλλες, που με την σημαία του φεμινισμού και με πολλούς και διάφορους τρόπους, πατούν πάνω στη φτωχή γυναίκα της Ελλάδας που πρόσφερε τα πάντα, υπέφερε τα πάνδεινα, για να έχουμε όλοι εμείς σήμερα πατρίδα. Αυτές είναι οι γυναίκες που η πατρίς υποκλίνεται, νομίζω αυτή η τιμή τους αρκεί.

Αντιγόνη Γκίνη

ΟΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΕ ΑΥΤΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΣ

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, το internet, το facebook, το twitter κι ένα σωρό άλλα, έχουν μπει, έχουν εισβάλλει για καλά στην ζωή μας. Μας την έχουν αλλάξει άρδην, κι όποιος δεν διαθέτει από αυτά τα μέσα θεωρείται εκτός εποχής, άσε που τα έχουν κάνει απαραίτητα στη ζωή μας. Και να μην θέλεις να πάρεις, πρέπει, η τεχνολογία το επιβάλλει. Αλλά υπάρχει και η άλλη όψη, τα παιδιά και οι ενήλικες πέφτουν με τα μούτρα και δεν σηκώνονται από εκεί, 24 ώρες το 24ωρο, πραγματικά περιστατικά καταγεγραμμένα, το internet έχει γίνει εθισμός κυρίως στα παιδιά, αλλά και στους ενήλικες. Αυτό οι ειδικοί το είπαν εθισμό στα ηλεκτρονικά μέσα, και μετά αυτό με την ακινησία και την συγκεκριμένη στάση αποφέρει τον θάνατο. Έμφραγμα, εγκεφα-

λικό, έχει συμβεί εδώ στην Ελλάδα, έχουν σημειωθεί κάποια κρούσματα, είναι γεγονός. Στο εξωτερικό έχω ακούσει πάρα πολλά. Τι κάνουμε λοιπόν; Ναι στον υπολογιστή, αλλά με μέτρο, παν μέτρον άριστον έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι. Τώρα πόσες ώρες θα κάθεται το παιδί ή ο ενήλικας μπροστά στο internet, αυτό δεν θα το πω εγώ, υπάρχουν ειδικοί οι όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να ενημερωθούν. Δεν πρέπει να με παρασύρει η τεχνολογία, όλα με μέτρο, το κάθετί στην ώρα του, γιατί ο εθισμός δεν έκανε καλό ποτέ σε κανέναν και σε κανένα τομέα. Υπομονή, εγκράτεια και μέτρο στους υπολογιστές. Σας ευχαριστώ.

Αντιγόνη Γκίνη

Αντιγόνη Γκίνη

Η ΒΑΦΤΙΣΗ

Στα θολά νερά του Ιορδάνη
Βάφτιζε καρτερικά ο Ιωάννης
«Μετανοείτε» έλεγε, «φτάνει
η ώρα της κρίσης του Θεού».

«Φωνή βοώντος εν τη ερήμω
είμαι εγώ που σας μιλώ
πίσω μου έρχεται ο Χριστός
ο ισχυρότερός μου.

Εγώ βαπτίζω με νερό τρεχούμενο
Εκείνος μ' Άγιο Πνεύμα, ατόφιο, καθαρό
Μετανοείτε ήγγικε γαρ
Η βασιλεία των ουρανών».

Ο Ιωάννης εμαρτύρησε
Ότι ήρθε ο Χριστός
Το δρόμο του ετοίμασε
Όπως είχε πει ο Θεός.

«Σ' όποιον το πνεύμα κατεβεί
Απ' τον ουρανό να καθίσει
Στην κεφαλή του αυτός
Είναι ο γιος μου ο αγαπητός».

Ο Ιωάννης τον εβάπτισε
Στον Ιορδάνη ποταμό

Ένα άσπρο περιστέρι εκατέβηκε
Όταν ο Χριστός καθόταν στο νερό.

Με μιας ανέρχεται επάνω
Ο ποταμός γυρίζει πίσω
Φωνή από τον ουρανό
Τι θαύμα τρανό είναι αυτό;

Φωνή απ' τον ίδιο το Θεό
«Τούτος είναι ο Υιός μου
Ο αγαπητός»
Ο Ιωάννης βέβαιος γι' αυτό.

Πρώτος ο Χριστός μας βαπτίστηκε
Για ν' αφήσει κληρονομιά
Πρότυπο, παράδειγμα
Το βάπτισμα για τα παιδιά.

Με το μυστήριο αυτό
Αγιάζεται η ψυχή μας
Λυτρώνεται και σώζεται
Λύεται η κόλασή μας.-

✍ Γιάννης Πετσαλάκης
Αδμοσίτευτο

«Μη Φύλαξ του Αδελφού μου;»

Θα ήθελα να σας παρουσιάσω ορισμένες σκέψεις μου με αφορμή το κολάζ που πραγματοποιήθηκε από την ομάδα ενδυνάμωσης ή εμπύχωσης. Εγώ επέλεξα να κολλήσω ένα κείμενο από το περιοδικό «ΑΚΤΙΝΕΣ» με τίτλο «Μη φύλαξ του αδελφού μου...». Όταν ρωτήθηκε ο Κάν «Πού είναι ο αδελφός σου ο Άβελ;», ο παρωμένος και αδιάντροπος Κάν απάντησε ότι δεν είναι φύλακας του αδελφού του για να ξέρει πού είναι. Ωστόσο, τον είχε σκοτώσει τον αδελφό του και έκανε τον ανήξερο. Ενώ όλοι μας προφανώς καταδικάζουμε τον άδικο και αδελφοκτόνο Κάν, λίγοι από εμάς αναρωτιώμαστε μήπως και εμείς αρκετές φορές είμαστε στη θέση του καταραμένου Κάν. Διότι δεν υπάρχει μόνον ο σωματικός θάνατος, αλλά και ο λεκτικός και ο ψυχολογικός ή κοινωνικός κτλ. Όταν πράττουμε μια αδικία εις βάρος του αδελφού μας είναι σαν να τον σκοτώνουμε. Ο πολύς κόσμος ψάχνει να βρει εξιλαστήρια θύματα για να μπορέσει, θυσιάζοντάς τα, να λυτρωθεί από τις προσωπικές του ενοχές. Και για να έρθουμε στα δικά μας, ο ψυχικά ασθενής ή διαταραγμένος άνθρωπος ενοχλεί τους «καθώς πρέπει» συνανθρώπους του και για αυτό θα πρέπει να εξοντωθεί ή να μπει στο περιθώριο στιγματισμένος και εξουθενωμένος.

Όμως για εμάς τους ψυχικά ανάπηρους ή users ή εξυπηρετούμενους από κάποιο κέντρο η-μέρας, υπάρχει ένα φως που λέγεται Recovery ή ενδυνάμωση. Οι συντελεστές του Recovery (Ανάκαμψη) είναι οι Καλοί Σαμαρίτες που εμπυχώνουν τους ασθενείς και θεραπεύουν τις ψυχολογικές πληγές τους στο μέτρο που και αυτοί ανταποκρίνονται στη βοήθεια που τους χορηγείται από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Εύχομαι το σύνολο των συνανθρώπων μας να ευαισθητοποιηθούν και να πάψουν να στιγματίζουν και να εξουθενώνουν τους ψυχικά εμπερίστατους αδελφούς μας και να συνεργήσουν στη θεραπεία τους μαζί με τους λειτουργούς γενικότερα της υγείας. Εξυπακούεται ότι θα πρέπει να συνεργαστούν και οι ίδιοι οι ασθενείς στη θεραπεία που τους παρέχεται, καταβάλλοντας συνεχώς και φιλότιμες προσπάθειες ώστε, αφενός, να δικαιώσουν και να αξιοποιήσουν το έργο των λειτουργών υγείας και, αφετέρου, να καταστούν οι ίδιοι λειτουργικοί και ωφέλιμοι για το κοινωνικό σύνολο.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΙΟ ΓΛΥΚΟ ΜΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ ΤΗΝ ΜΑΝΟΥΛΑ ΜΟΥ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ «ΤΟ ΧΤΥΠΟΚΑΡΔΙ ΜΟΥ»

Της θάλασσας η αρμύρα
Είναι κάτι σαν την μάνα μου
Που για τα πάντα έχει πείρα...
Μπορώ να πω και μελωδία.
Στη ζωή της γνώμονας της
Ήταν η λογική
Και έτσι μ' έμαθε κι εμένα
Γιατί εγώ είμαι και λίγο συναισθηματική
Κι ακολουθώ κι αυτή σαν τακτική.
Παρόλο τις δυσκολίες μας στη ζωή
Δεν πήγαμε χαμένοι
Και με τη ζωή είμαστε ακόμη ερωτευμένοι
Μαμά σ' ευχαριστώ...

✍ Δώρα Αθανασίου

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Ο βοριάς φυσούσε κι εγώ περπατούσα στο δρόμο χωρίς ζεστά ρούχα, φαγητό, χρήματα, είχα σηκωθεί μετά από μήνες από βαριά ασθένεια, δεν είχα ούτε σπίτι κάθισα στο παγκάκι απέναντι από μια εκκλησιά και άκουγα τις ψαλμωδίες. Αλήθεια τι μέρα ήταν; Ήταν γιορτή, σχολή. Ναι, ήταν γιορτή. Απόψε γεννήθηκε το θεϊόν βρέφος. Λένε έφερε την αγάπη στον κόσμο. Ναι; Κι εγώ γιατί τουρτουρίζα έξω; Που είναι η αγάπη για μένα, ένα σπίτι, ένα κρεβάτι να κρυφτώ μέσα στις κουβέρτες, ένα πιάτο ζεστό φαγητό. Δεν φτάνει η αγάπη που διδάξε ο Θεάνθρωπος στα ανήλιαγα υπόγεια ούτε βγαίνει με το χιόνι έξω στο παγκάκι. Έτσι είναι η ζωή, έτσι είναι ο κόσμος. Οι φτωχοί δεν γνωρίζουν Χριστούγεννα, δεν ξέρουν τι θα πει γέννηση Χριστού.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΤΑ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΑ Ο ΣΕΡΑΦΕΙΜ, Η ΠΟΠΗ, Η ΓΩΓΩ ΚΑΙ Η ΜΑΡΙΑ, Η ΝΕΡΑΪΔΟΒΡΟΧΗ ΚΑΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΧΡΟΝΟΣ

Παραμύθι, μύθι, μύθι,
το κουκί και το ρεβύθι
Εμαλώνανε στην βρύση
Πέρασε και η φακή
Και τα βάζει φυλακή
Μα η φάβα της φωνάζει
Φακή βγάλα δεν πειράζει.
Κόκκινη κλωστή δεμένη
Στην ανέμη τυλιγμένη
Δώς της κλώτσο να γυρίσει
Παραμύθι να ρχινήσει.
ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Ήταν κάποτε μια φορά κι ένα καιρό, μια πολύ όμορφη πόλη που είχε βασιλιά, βασίλισσα και ένα μεγάλο πανέμορφο παλάτι. Στο παλάτι ζούσαν μαζί με τον βασιλιά και την βασίλισσα και τα 4 παιδιά τους, ο Σεραφείμ, η Πόπη, η Γωγώ και η πιο μικρή η Μαρία. Ο καιρός περνούσε όμορφα κι έτσι σιγά - σιγά ήρθαν τα Χριστούγεννα. Τα όμορφα βασιλόπουλα, χωρίς να πουν τίποτα στους γονείς τους, ντύθηκαν όλα με πολλά ρούχα ζεστά και βγήκαν να κάνουν βόλτα στο δάσος. Στο δρόμο που πήγαιναν νύχτωσε και τα παιδάκια έμειναν στο δάσος φοβισμένα. Αχ, τι κακό πράγμα έκαναν, αυτό που έκαναν δεν ήταν καθόλου φρόνιμο, τώρα το καταλάβαιναν. Αλλά τι να κάνουν τώρα είχαν χάσει και το δρόμο. Κάθισαν και τα 4 στο μεγάλο άνοιγμα ενός δέντρου χιλιοχρονίτικου και κοιτούσαν δακρυσμένα τον έναστρο ουρανό. Ξαφνικά άρχισε ο ουρανός να βρέχει, αλλά περίεργο, αυτή δεν ήταν βροχή, ήταν κάτι μικρές κοπέλες ντυμένες με φόρεμα κεντημένο στα άστρα και έπεφταν κάτω στη γη και τραγουδούσαν και έψελναν για το έθνος βρέφος που έλεγαν ότι είχε γεννηθεί εκείνη την νύχτα και έπεφταν, έπεφταν, ήταν θα έλεγε κανείς μια νεραϊδοβροχή. Τα παιδάκια κρύναν αλλά που να φύγουν από το δέντρο, φοβόντουσαν πολύ. Όπου ξαφνικά εκεί που πετούσαν και έπεφταν στη γη οι μικρές νεραϊδες, μια πολύ όμορφη με γαλάζια φορεσιά, κεντημένη με άστρα που κρατούσε στην αγκαλιά ένα βρέφος, τους μίλησε γλυκά και τους είπε: παιδάκια μη φοβάστε να πάρετε αυτόν τον δρόμο και θα δείτε μπροστά σας ένα σπιτάκι, εκεί να πάτε. Τα παιδάκια ευχαρίστησαν την καλή νεραϊδα και έφυγαν. Σε λίγο είδαν μπροστά τους ένα μικρό σπιτάκι που η καμινάδα του κάπνιζε. Τα παιδάκια με θάρρος χτύπησαν την πόρτα. Ποιος είναι; Ακούστηκε από μέσα και άνοιξε η πόρτα και μέσα δίπλα στο τζάκι καθόταν ένας παππούς με άσπρα μαλλιά και γένια κι ένα γλυκό καλοσυνάτο χαμόγελο. Ελάτε μέσα παιδά να καθίσετε στο τζάκι να ζεσταθείτε και να μου πείτε πως βρεθήκατε εδώ στο δάσος. Τα παιδάκια είπαν στο παππού ότι έφυγαν κρυφά από το σπίτι τους κι ότι είχαν χάσει τον δρόμο. Κι είπαν επίσης ότι ο πατέρας τους ήταν βασιλιάς στην χώρα. Ο γλυκός παππούς χαμογέλασε, τους έδωσε από ένα μεγάλο πιάτο σούπα κι ένα μεγάλο κομμάτι ψωμί και περίμενε υπομονετικά να τελειώσουν. Έ, καλά παιδά να ξέρετε αυτό που κάνατε είναι πολύ επιπόλαιο και δείχνει μυαλά δίχως φρόνηση, τώρα τι θα κάνετε; Τα παιδάκια έτρωγαν δίχως να μιλούν, ώσπου ο καλός γέροντας τους λέει τώρα θα σας ρωτήσω κάτι. Για πείτε μου καλά παιδάκια τι γνώμη έχετε για τους 12 μήνες; Ο Σεραφείμ είπε, ο Ιανουάριος είναι ο πρώτος μήνας του χρόνου και έχει και τον άγιο Βασίλη που μας φέρνει δώρα. Συνέχισε η Πόπη, κι ο Φεβρουάριος είναι καλός μήνας, χιονίζει κι εγώ αγαπώ το χιόνι γιατί παίζω με τα αδερφάκια μου. Ο Μάρτης, συνέχισε η Γωγώ είναι ο μήνας που φεύγει ο χειμώνας και μπαίνει η άνοιξη. Λένε και μια παροιμία για το Μάρτιο: αν ρίξει ο Μάρτης δυο νερά κι ο Απρίλης άλλο ένα, χαρά σ' αυτόν τον γεωργό που έχει πολλά σπαρμένα. Κι ο Απρίλιος είναι καλός μήνας λέει η μικρή Μαρία, ξέρω κι ένα μικρό ποιηματάκι: έσθησε ο έρωτας χορό με τον ξανθό Απρίλη. Κι ο Μάιος είπε ο Σε-

ραφείμ είναι μήνας που είναι κανονικά άνοιξη, όλα ανθίζουν και λένε και μια παροιμία για τον Μάιο. Στον καταραμένο τόπο Μάη μήνα βρέχει. Τον Ιούνιο λέει η Πόπη έχει μπει το καλοκαίρι κι όλοι ετοιμάζονται να θερίσουν το σιτάρι. Τον Ιούλιο λέει η Γωγώ είναι καλοκαίρι και πηγαίνουμε για μπάνιο στη θάλασσα. Τον Αύγουστο είπε η μικρούλα Μαρία, πηγαίνουμε διακοπές. Το Σεπτέμβριο λέει η Πόπη, έχουμε τρύγο και πατάμε τα σταφύλια για να βγάλουμε κρασί. Τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο λέει ο Σεραφείμ, μαζεύουμε τις ελιές κι αρχίζουν τα πρωτοβρόχια. Και το Δεκέμβριο λέει η Γωγώ είναι ο μήνας των εορτών, μας κάνουν δώρα και γιορτάζουμε την γέννηση του Χριστούλη. Να, τελειώσαμε λέει η μικρή Μαρία δεν έχει άλλο μήνα. Ο καλοκάγαθος γέροντας τους έδωσε από ένα μεγάλο σάκο στο κάθε παιδί και τους είπε να το ανοίξουν όταν θα πήγαιναν στο σπίτι τους. Τα παιδάκια έβαλαν τα κλάματα και είπαν ότι έχασαν το δρόμο. Ο καλός παππούς γέλασε και τους είπε να ξέρετε με πολλή ευχαρίστηση άκουσα ότι μου είπατε και σας λέω παιδάκια μου η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει με κόκκαλα τσακίζει. Πηγαίνετε τώρα στο παλάτι του βασιλιά πατέρα σας κι άλλη φορά να μη φύγετε από το σπίτι σας και τους γονείς σας, να έχετε πάντα σύνεση και φρόνηση και 100 να σκέπτεστε, μια να κάνετε. Μα πως θα πάμε είπαν τα παιδάκια έχουμε χάσει το δρόμο. Ανοίξε την πόρτα και θα πάρετε τον δρόμο που θα βρείτε μπροστά σας, χωρίς να βγείτε από αυτόν και θα σας οδηγήσει στο παλάτι του βασιλιά. Τα παιδάκια φίλησαν το χέρι του καλού παππού, είπαν πολλά ευχαριστώ για την φιλοξενία και κίνησαν για το σπίτι. Όσπου να πιάσει σούρουπο είχαν φτάσει. Άνοιξαν την πόρτα και μπήκαν μέσα όλο χαρά κι οι γονείς που νόμιζαν ότι είχαν χάσει τα παιδάκια τους, έκαναν πολύ πολλή χαρά. Έπειτα το καθένα παιδί άνοιξε το σάκο του που ήταν γεμάτος δώρα, στο σπίτι ακουγόταν η άγια νύχτα και τα παιδάκια κουλουριάστηκαν στην αγκαλιά των γονιών με την υπόσχεση ότι δεν θα έκαναν ξανά τίποτα κρυφά από την μαμά και τον μπαμπά.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΟΣ

Αλήθεια πόσες μέρες μου ξυπνά ο Ελληνικός σιδηρόδρομος. Πριν μερικές μέρες επισκέφθηκα το μουσείο ελληνικών σιδηροδρόμων στην οδό Λιοσίων. Είδα τρένα του 1880, τα πρώτα τρένα που ήρθαν στην Ελλάδα, το τρενάκι του Πηλίου, ο πρώτος οδοντωτός, το τρένο που ανεβαίνει στα Καλάβρυτα δηλαδή διασχίζει το όρος Χελμός, δηλαδή σκαρφαλώνει το βουνό. Είδα την πρώτη ατμομηχανή, τα πρώτα βαγόνια, είδα πολλά. Έχω πολλές εμπειρίες κι εγώ από το τρένο, την ατμομηχανή μουτζούρης που έλεγαν, έκανε το ταξίδι Αμαλιάδα Αθήνα σε 12 ώρες. Από τις 8 το πρωί κι έφτανε Αθήνα 8 το βράδυ. Υπήρχε και το οτομοτρίς που έκανε την διαδρομή σε 6 ώρες. Μετά βγήκαν οι ντήζελ μηχανές, αλλά το ταξίδι Αθήνα - Αμαλιάδα έγινε 5 έως 6 ώρες. Τώρα στο σταθμό, στο παραδοσιακό σταθμό, Πελοποννήσου θα μεταφέρουν εκεί το μουσείο. Το τρένο Αθήνα Καλαμάτα - Πύργος - Κυπαρισσία έχει καταργηθεί εδώ κι λίγα χρόνια, πάει τελείωσε η ιστορική αυτή γραμμή. Πηγαίνει ο προαστιακός μέχρι το Κιάτο. Αυτά είναι συμφέροντα ιδιοκτητών λεωφορείων δηλαδή των ΚΤΕΛ. Πάει το κλασικό τρένο Πελοποννήσου, όλα θυσιάζονται στο βωμό των συμφερόντων.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ (ΜΙΝΙ) ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ένα βήμα μπροστά, με πρώτο κεφάλαιο τους γονείς. ΣΗΜΕΡΑ Αναφέρομαι στον χρόνο και την πρόκληση.

Οι νέοι γονείς θέλουν εκπαίδευση και σκληρή δουλειά για τα παιδιά και το περιβάλλον που σήμερα θα μπορούμε να πούμε πως θα χτίσουμε, όλοι μαζί.

Αφιερωμένο, στους γονείς. ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ. ΜΕ ευλαβικό σεβασμό και αγάπη.

Μικρό βιογραφικό Πήρα το βήμα από τον πατέρα μου στο τυπογραφείο που δεν κράτησε πολύ χρόνο γιατί τότε εκείνος καταστράφηκε, σε μικρή ηλικία δούλεψα σε τυπογραφείο. Σχεδόν καθόλου σπουδές μέχρι τα 19 μου. Ακολούθησε ο στρατός. Κατόπιν καμία ελπίδα χωρίς τον πατέρα αφού πέθανε, και ε-γώ αρρώστησα πολύ νέος.

Πρώτο στάδιο σπουδών στα 35 μου χρόνια και από την εμπειρία μου οι σπουδές μου ήταν σχεδόν εύκολες. Σήμερα έχω κλείσει τα 50 έχω μάθημα Σεναρίου με αντικείμενο το θέατρο, ειδικής αγωγής (που σήμερα στον χώρο υπάρχει, σε χορογραφία).

Και ραδιόφωνο και σε μικρές εκπομπές παρουσίαση του χώρου.

Ο ΘΕΑΤΡΟΥΛΗΣ

Ενα αίνιγμα
ΠΑΡΑΜΥΘΙ
ΘΑΝΑΣΗ - ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ

ΘΕΜΑ: Η ΣΦΙΓΓΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΟ ΤΕΡΑΣ

Μια νύχτα που απρόσκοπτα περνάει, ο διαβάτης κάπου στην ανατολή του παρελθόντος ήλιου, ένας πολιτισμός αρχαίος με πολλά βουητά και άνεμους του παρελθόντος, ξεπήδησε. Λες και ο χρόνος θα τον φρέναρε κάπου-κάπου. Τότε ο μύθος ξεκίνησε να λέει την ιστορία του σε μικρούς και μεγάλους.

Μια φορά και έναν καιρό στην Αίγυπτο κάτω στην Μεσοποταμία, εκεί που ζούνε οι Άραβες, σε κοινωνία κλειστή λέει με ονόματα η κόπελα του βράχου, την ιστορία που και η ίδια την άκουσε από την ΓΙΑΓΙΑ της.

Πέρα στις μυστήριες πυραμίδες. Ξεπήδησε ο θρύλος. [μύθος] ΤΟΥ ΝΕΙΛΟΥ

Τάχα για να συνεισφέρει τον λαό; Τον Άραβα, και στην συνέχεια, η είδηση να φτάσει σε όλα τα αυτιά, του τότε και του σήμερα;

Φόβος με έπιασε σαν έμβαθ, το μυστικό του Άραβα. Ήταν πρωί 10 π.μ. και κοιμόμουν στο σαλόνι εκεί που τα διαμερίσματα ήταν στογγυλά.

Έβγαίνα στην βεράντα και έμβαθ τον κανόνα, μην γυρίσεις άπραγος από την βρύση, και μην πιστεύεις σε μεγάλες ιστορίες εάν δεν ξέρεις. Τι; ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ.

Μυστήριο μόνο άκου και μην μιλήσεις ούτε να ρωτήσεις, για να μάθεις, θα έρθει και αυτή η ώρα. Κάτι σαν παραισθήση αρχίζει να με πιάνει τώρα που τα γράφω, το αεράκι δεν μου έφτασε και η ομίχλη δεν με τρομάζει.

Μια περιπέτεια αναμοχλεύει τον Νου μου Και ήρθε η πρώτη παραίσθηση, μιλώντας από τις ιστορίες, της νεαρής, για τα μυστικά της Μεσοποταμίας. Φοβήθηκα. Αλλά δεν πάγωσα.

Απάντησα. Όχι στον μύθο αλλά στον εαυτό μου. Να κρατάς ένα όνειρο ή έναν εφιάλητη σε χρόνια πολλά πίσω.

Πήρα λοιπόν το όργανο που μοιάζει με τρομπόνι και ήθελα ορθά κοφτά να παίξω μια μουσική πριν αρχίσει η ιστορία στο βάθος του χρόνου.

Γελώντας και σε λίγο, - [λίγο πολύ] προετοίμασα τον εαυτό μου, αρχίζει σαν κουβέντα και κλαίει κάνοντας μου καλό. Ούτε μια στιγμή δεν σκέφτομαι την επανά-

ληψη, στα λόγια της.

Η ιστορία θα μπορούσε να αρχίζει και στην χώρα μου. Είμαι εδώ να γράφω για αυτήν. Ήμουν κάποτε ισχυρογνώμων. Δεν θέλησα να μοιραστώ τα αισθήματα μου και η μυστική μου εμπάθεια δεν με βοήθησε. Είμαι ταξιδιώτης, και μου αρέσει ο κόσμος αλλά, και ο κόσμος μου.

Κάνω πολλά ταξίδια και μαθαίνω για τους νέους και τους [αρχαίους] πολιτισμούς, Σύριους, βαβυλωνίους, αρκτικούς, Μεσοποταμικούς, αρχαίους Ελληνικούς, κινεζικούς, Κέλτικους, Ούννους Ρωμαίους κλπ, με αρχαίες ρίζες. Διαφορετική γραφή, [όπως σφηνοειδή, αραμαϊκή, αρχαία ελληνική, σανσκριτική, κινεζική, γοτθική, Λατινική, κλπ].

Μέσα στις γνώσεις μου από τα βιβλία, ήξερα και θέλω να μαθαίνω πολλά. Περισσότερα.

Η αρχή έγινε όταν πρώτα - ανακάλυψα της γραφές.

Η πρώτη που ήταν και η πατρίδα του πιο πολύ διαδομένου και πιο αρχαίου είναι ο αρχαίος [και μέχρι σήμερα νεότερος] πολιτισμός δηλαδή η Ελλάδα.

Ακολούθησαν και όλοι οι υπόλοιποι που ανέφερα.

Πρώτα τα ταξίδια μετά η γνώση, και αναγνώριση, πολλά άγνωστα για μένα στοιχεία. Μύθοι - θρύλοι και πολλή διάθεση.

Βρισκόμαστε στο 2015. Και η ιστορία πάει μπροστά. Όμως το μεγάλο μυστικό με ακολουθεί, πάντα.

Ιστορία που εμπλέκει το ζωντανό με το σκεπτικό, στην σκέψη και το όραμα στην κατεύθυνση και την νοοτροπία, το πρᾶο με το ουδέτερο, και ένα κάρο αντίθετα. Παρέα με τον χρόνο Χρόνος ως φαρμασός δεσμώντας και χειραγωγός.

Την αντίληψη της εξουσίας. Την αποστράγγιση όλων ετούτων που διεκδικεί και που όταν θέλει αναφέρεται τότε σε ιστορία τότε σαν ανάγκη, έτσι ξεκινά η ιστορία μας τότε με τον χρόνο τότε με τον άραβα και κατόπιν τούτου κατά κόρον όλα μαζί.

Μυστήριο πώς από την ζούγκλα φτάσαμε στις πυραμίδες και κυριολεκτικά και αναφορικά, ευλόγια ή θάρρος μοντέρνο η πλάνη κυριολεκτικά και αναφορικά ελληνικό και άγνωστες πηγές νοημάτων [σφαίρα Άτλας] αιώνες χρόνια πριν.

Μπορούμε 1ον να μελοποιούμε; Και πώς;

Να σταθούμε λίγο στους γονείς; Στο σπίτι που στην κυριολεξία προσφέρουν λαχτάρα και φροντίδα; Να σκεφτούμε τους ορισμούς της ιστορίας; Τι διδάσκει το σχολείο;

Στο τι αξιώνει το παραμύθι, και τη διδάσκει σήμερα τους νέους, στο σχολείο το παιδαγωγικό κομμάτι, με θεωρεία και τι, κατανοεί το κάθε παιδί. Τι και πώς έχει προσέγγιση;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για το κάθε παιδί που ερευνά το μέλλον του. Έτσι για λύτρωση θα σας πω το μυστικό. Καράβια. Και ποίηση και γνώση της γης.

Όλα μαζί με ξεχωρίζουν μαζί και να και όχι, παρελθόν που ξεγεννάει το μέλλον της πατρίδας και της οικογένειας, ξεχωριστά. Μέλλον και παρόν, παράδοση και σημερινές αξιώσεις.

Έτσι αποφάσισα να δράσω αναφορικά, και ιδεαλιστικά, για το καλό ή το άσχετο, σύμφωνα με την θέση του αναγνώστη.

Η ιστορία αρχίζει από τα θρανία. Την θέση των μαθητών. Το κουράγιο τον στόχο και την δύναμη τους. Έργο που σας λέω, πως πέφτει στην αντίληψη όλων.

Γραφείο και θάλασσα. Στεριά, και ταξίδια, έλλειψη, στοιχειωδών, αναγκών. Βαριά εργασία, κατάρα στην φουρτούνα. Αναμονή ξε-

φορτώματος, από κάθε μάρκο, γνώση του καιρού απελπισία, απομόνωση, εξωτικά ταξίδια.

Ήπειροι, και μέλλον. Όταν και γιατί στην μηχανή, επικοινωνούν χωρίς φίλους οι ναυτικοί. Οι ίδιοι μας λένε της ιστορίες της τρέλας.

Δηλαδή της εποχής τους. Τα νιάτα, έως τα γεράματα τους, στα σαπιοκάραβα με ιστορίες από εξωτικές γυναίκες και εποχές. Τι να πρώτο-μελοποιήσουμε από όλο αυτό το υλικό. Έτσι έρχεται ο συμβιβασμός. Ρωτήστε όμως τον Καββαδία

Εάν ζούσε τι θα ήθελε, να γίνει με τα έργα του; Τόσα που έγραψε για τους ναυτικούς τις περιπέτειες, τα αληθινά αισθήματα του για τους ναυτικούς και την θάλασσα όλης της υφλίου.

Έτσι ο τίτλος, και μας δικαιώνει και μας ενώνει όλους.

Ναυτικές περιπέτειες, αρχαιολογία και επιστήμη, ικανότητες των ναυτικών αλλά και εμπειρίες μεταξύ τους που τους ενώνουν.

Τι διάβαζε τάχα ο Καββαδίας; Δεν ξέρουμε. Ασυρματιστής, με γνώσεις για τον καιρό της δύσκολες συνθήκες στα ταξίδια του τι πρέπει να προσέχει στο πλοίο έννοιες στο μηχανοστάσιο ανά πάσα ώρα και στιγμή να ξέρεις είτε κινδυνεύει το πλοίο, ετοιμότητα για τα σήματα Μορς, αντίληψη στην πορεία του.

Επικοινωνία με άλλα καράβια, να ξέρεις πότε αλλάζει η πορεία των πλοίων και η δικιά σου, που βρίσκεσαι στο αρχιπέλαγος και για αλλαγή πορείας όταν κινδυνεύεις με σύγκρουση. Όλη αυτή η ευθύνη παρέα με την κόλαση και τους ναυτικούς σε αποσπιά.

Από άνθρωπο και για τον κάθε ναυτικό, παραμονεύει ο θάνατος. Φωνές λοιπόν, παραισθήσεις και ίντριγκα, η ζωή του, όλοι και ο ασύρματος. Έλληνας ναυτικός να μιλάει συνέχεια στον καπετάνιο. Τι να του πούμε; Όχι ότι τον ξεχάσαμε. Αλλά τον μελοποιούμε, ξεχνώντας βέβαια την διαφορά, ότι Ο,Τι και εάν τράβηξε, δεν το ξέρει κανένας, δηλαδή τι όνειρα είχε για τα καράβια και την ζωή του που την έσωσε πιστεύοντας στον μύθο; Ο Καββαδίας είναι ο μυστήριος που η ζωή του με τρομάζει μακριά πιστεύοντας ότι κάποτε θα λησμονηθεί και θα ξεμυχίσει, μες την θολή γραμμή των οριζώντων σε μια μακρινή έρημη γη Ο ΕΛΛΗΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΟ ΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΦΤΑΣΕ ΜΕΧΡΙ ΤΟΝ ΝΕΙΛΟ.

Σύγχρονος Οδυσσέας, κατακτητής, που η θάλασσα τον έκανε φίλο.

Όλων των λαών από μικρή ηλικία. Τους γνώρισε όλους αχόρταγα με πλούτο και με φτώχεια και ξεφυγε από τον θάνατο με τα ποιήματα του.

Για παράδειγμα μεγάλου Ανδρός θα πρότεινα την λεπτομέρεια στην ζωή του, ακόμα να γίνει έρευνα για της συνθήκες την τραγικότητα που βίωσε με τον θάνατο προσφιλών του κοντινών του προσώπων.

Και μετά τι έγραφε μέχρι, ΝΑ σωπάσει. Μνήμες για τα ταξίδια ποιους συναντούσε της ώρες της απομόνωσης, και τότε έγραφε στα μάρκα, και στα ταξίδια

Επίσης προτείνω αναφορά στους γονείς.

Για την προσφορά στο έργο του να, 1ον προτείνουμε σε εταιρίες να κατασκευάσουν παιχνίδια, που να μαθαίνουν μικρά παιδιά να μελοποιούν, να συντάξουν και να τραγουδούν, τους ποιητές μας. Με φωνή σθένος και ιστορία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ

Αντιγόνη Γκίνη

ΟΤΙ ΔΕΝ ΣΕ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ

Είναι φανερό ότι δεν θα δικαιώσουμε την κακή ενέργεια εναντίον μας, προκειμένου να υποστηρίξουμε την παραπάνω ρύση. Όμως η αλήθεια είναι ότι στην παρούσα ζωή τα παθήματα είναι αναπόφευκτα. Από την στιγμή όμως που εμείς λόγω της καλής μας διάθεσης και προαίρεσης μετατρέπουμε το πάθημα σε μάθημα δικαιώνουμε αυτόν που είτε την παραπάνω ρύση. Όμως θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να μην επιδιώκουμε και εκπιθέμεθα σε περιττούς κινδύνους τάχα για να ενδυναμωθούμε. Ούτε και να επαναλαμβάνουμε τα ίδια λάθη συνεχώς. Εξ άλλου το δικεξ αμαρτείν ουκ ανδρός σοφού. Αλλά να παίρνουμε με ευστροφία και σύνεση τα μαθήματα που μας λαχαιίνουν ώστε να προκόψουμε και να καταστούμε πετυχημένοι στην ζωή μας.

Όστε αφού ενδυναμωθούμε να ξεφύγουμε κατά το δυνατόν από τα παθήματα-μαθήματα για να έχουμε κάποια άνεση τουλάχιστον στο χειμώνα της ζωής μας. Θα πρέπει να εργαστούμε φιλόπονα και εξυπνα στην άνοιξη και το καλοκαίρι της ζωής μας για να μετατρέψουμε τα παθήματα σε μαθήματα ώστε έχοντας πλούσια πείρα και γνώση να απολαύσουμε το φθινόπωρο και τον χειμώνα της ζωής μας. Δηλαδή τα γεράματα μας να είναι ανώδυνα, ανεπαίσχυντα και ειρηνικά αφού θα έχουμε ενδυναμωθεί στον όρθρο και το μεσημέρι αυτής της ζωής. Όλα κατά κάποιον τρόπο συγχωρούνται όταν δεν είναι θανάσιμα είτε ψυχικά είτε σωματικά. Γιατί μας χορηγείται η δυνατότητα ακόμα και σαν ανάπηροι να πετύχουμε ως άνθρωποι. Και όταν έχει κανείς πνευματική υγεία έχει το παν.

Ευχαριστώ.
Γιώργος Κασσάνδρας

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Ήρθε ο χειμώνας πλησιάζουν οι εορτές πέρασε το φθινόπωρο χωρίς να το καταλάβουμε. Εγώ θα πω λίγα για το χειμώνα και γενικά για τον χειμώνα αρχαία Ελλάδα. Οι άνθρωποι το χειμώνα κάποτε, τότε ας πούμε στην τύχη μια χρονολογία 7ος αιώνας π.χ. περίπου, τον γιόρταζαν από Δεκέμβριο μέχρι τέλος Φεβρουαρίου. Τι έκαναν δεν δούλευαν και απολάμβαναν ότι είχαν ετοιμάσει από το καλοκαίρι. Χοιρινό παστό στο αλάτι, ψάρια παστά και έφτιαχναν και στο λάδι κρέας με τρόπο να μην τους χαλάει όμως το παστό. Το φαγητό είχε τότε μεγάλη σημασία, ήταν ιεροτελεστία. Η εστία το παραγώνι το σημερινό τζάκι δεν έσβηνε ποτέ ούτε το καλοκαίρι, το είχαν μέσα στο δωμάτιο που έφτιαχναν το φαγητό, το έλεγαν ο λύχνος του οίκου τους που καιεί και έπρεπε να καιεί δια παντός και θεωρητικά και πρακτικά.

Τι έκαναν τον υπόλοιπο χρόνο; Έσπερναν τα απαραίτητα για το σπίτι και μετά είχαν Ιούλιο και Ιούλιο που θέρizαν και αλώνizαν το σιτάρι. Τον Αύγουστο είχαν και τότε κάποιες γιορτές, όπως και τον Σεπτέμβριο αλλά είχαν και τρύγο, τα αμπέλια, το κρασί και αυτό με ιεροτελεστία, όπως το σιτάρι. Μετά Οκτώβριο, Νοέμβριο μάζευαν τις ελιές κι εκεί πάλι με τον ίδιο τρόπο, τουτέστιν θρησκευτική ευλάβεια. Τιμούσαν τον θεό που τους παρείχε οίνον, σίτον και έλαιον. Έτσι τον χειμώνα κάθονταν 3 μήνες και ξεκουράζονταν και μνουόσαν τον θεό. Να σας πω σε παρένθεση ότι τότε τους μήνες τους έλεγαν αλλιώς και είχαν διαφορετικό τρόπο για το πώς θα περνούσε ο χρόνος.

Στο τέλος του χειμώνα, τον Φεβρουάριο γιόρταζαν τις σημερινές απόκριες, με κρέας ψητό που δεν το έτρωγαν μόνο την ταϊκνοπέμπτη, αλλά όλες τις μέρες. Το ψητό στην σχάρα τότε το έλεγαν αλλιώς και το άφηναν για το τέλος. Την τελευταία εβδομάδα έτρωγαν μόνο γαλακτοκομικά, έτσι έφθαναν στην σημερινή Καθαρά Δευτέρα που αρχίζει η πρώτη Σαρακοστή που κρατούσε 99 ημέρες. Τότε νήστευαν όλο το έτος, εκτός τους 3 μήνες του χειμώνα. Μετά έμπαινε η άνοιξη και είχαν άλλα να κάνουν. Σήμερα γιορτάζουμε κι εμείς περίπου σαν και τους αρχαίους προγόνους μας, μόνο που τα λέμε διαφορετικά όλα.

Κοραλία

ΠΟΥ 'ΝΑΙ ΤΥΧΕΡΟ ΜΟΥ

Δεν σ' αξίζει κυρά μου η καρδιά και τ' όνειρά μου αχ! να φύγεις μακριά μου ας κυλούν τα δάκρυά μου.

Με θαμπώνει η ομορφιά σου
Μα μου βάζεις τα καρφιά σου
Με μεθούνε τα φιλιά σου
Καλά ξέρεις τη δουλειά σου.

Με ζαλίζει η ματιά σου
μα δε λέγεται η ψευτιά σου
με τρελαίνει η τσακινιά σου
και με τελειώνει η απονιά σου.

Δε σου έπρεπε μωρό μου
να στέκεσαι στο πλευρό μου
όμως κάνω το σταυρό μου
που 'ναι αυτό το τυχερό μου.

Παντελής Στρογγυλός
17.06.2006

ΤΟ ΝΟΗΜΑ

Ξέρω πως δεν θες να με πικράνεις
μα άλλα μου λες και άλλα κάνεις.

Αφού δεν έμαθες στη ζωή να χάνεις τάχα και τις πληγές πώς να μου γίνανεις.

Δυο συμβουλές γι' άστρα να φτάνεις να σβήσει το χθες μα θα πεθάνεις.

Έλα να μη μου κλαις και με τρελάνεις για στιγμές πιο καλές το νόημα πιάνεις.

Παντελής Στρογγυλός
17.06.2006

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Όταν αγάπησα πρώτη φορά
Νόμιζα πως ο έρωτας μ' έχει τρελάνει
Όλα ήταν ωραία στην αρχή
Τα νιάτα μου τα είχα προσευχή.

Οι μέρες ήτανε σαν ευλογία
Ο δρόμος μου, μου χάριζε μαγεία
Αγαπούσα όλους και το κάθε τι
Μα να μ' είχες αγαπήσει και εσύ.-

Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιευμένο

ΟΙ ΑΠΟΣΚΕΥΕΣ ΜΙΑΣ ΖΩΗΣ

Θυμάσαι συ τι με ζέσταινε πριν σε γνωρίσω στη παγωνιά; Τι για τη θλίψη είχαν για τη την μοναξιά; Αν όλα σου τα γνώρισα και φτωχικά τα βρήκες, άδειασες το δισάκι όπου χρόνια τα συγκέντρωνα. Τις φούχτες εγέμισες με αγάπη και ελπίδα. Θεό σ' ονόμασα κι αξία στη ζωή, τα χέρια έδεσα σφιχτά και σε ακολούθησα. Κι όταν σε τόπο με οδήγησες ανήλιο παγερό άνοιξα τις παλάμες. Μα άδειες τις βρήκα, άδειες, άδειες τις κρατούσα σφιχτά τόσο δρόμο. Μα εγώ θα γυρίσω πίσω στις αμμουδιές του καλοκαιριού. Εκεί θα βρω και θα μαζέψω το κουρέλι που με ζέσταινε, το άσπρο πανί για την ελπίδα, τις ζωγραφίες με τα αγγελούδια.

Κοραλία

Η φωτογραφία του μήνα



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

Κρύο καιρός
για δύο.
Καλώς το χιόνι
για να μας
ενώνει.
Ιωάννα Βουνάτσου

Χειμώνας ήρθες (δεν θείω
χίονι
δυναμικά)

Αχ να ήμουν
ενα σπιτόζωο
κε Τζωκι
να σε κερδίω
ζο μου να σε
καλώ να με
δημιουργήσεις!

Νοσταλγία
Πιάττα παιδικά
Κερδίζω χρόνια
Κ. Δ.
Καρφύτσου ώρα κίνησης
κρυσταλλίνου
Η φύση ντυμένη στα χιονάνθηρα
Σωτηρία, Γιορτίνα, Τοπία για χιονάνθηρα

Ένα γραίο χειμώνα -
ΝΙΑΤΙΚΟ ΤΟΠΙΟ
ΑΝΔΡΕΑΣ
ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ
ΖΩΗΘΙΟ ΘΥΜΩΣΗ
ΕΥΡΩΠΗ ΑΥΣΤΡΙΑ
ΓΕΡΜΑΝΙΑ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ ΔΕΝ
ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΑΣΤΗΡΗ
ΥΕΡΑ ΑΥΤΙΣΤΟΥΜ.

ΚΑΛΑΝΤΑ

Σ' αυτό το σπίτι το ψηλό πέτρα να μην ράσει, λείει κάποιο παραδοσιακό άσμα από τα κάλαντα. Κι έτσι σήμερα εκεί στο μεγάλο, ψηλό σπίτι είχαμε γιορτή μεγάλη. Ήταν μεγάλη μάζωξη χαράς και αγάπης. Ήρθαν, λένε να μας δουν και άνθρωποι από την πολιτεία μεγάλοι και τρανοί. Να μας ιδούν όχι να μας γνωρίσουν, είμαστε και εμείς άνθρωποι κανονικοί με δυο πόδια, δυο χέρια, ένα κεφάλι, όπως είναι κι εκείνοι. Σε μια χώρα μακρινή λένε ότι μια εικόνα σημαίνει όσο χίλιες λέξεις. Αλλά δεν είναι πάντα έτσι, οι άνθρωποι αυτοί έβγαλαν μαζί με τα περιέργα όντα, δηλαδή εμάς, φωτογραφία. Φυσικά, όλοι γνωρίζουμε τους λόγους. Αλλά το αποτέλεσμα της φωτογραφίας ή των φωτογραφιών δεν μιλούσε. Έγραφε γράμματα ανεξίτηλα στο μεγάλο τους βιβλίο. Και δεν κρατούσαν καλάθι με δώρα των ημερών, κρατούσαν σάκο δικής τους επιβίωσης και αναρρίχησης. Κι εμείς πρέπει να το θεωρήσουμε τιμή μεγάλη που έσκυψαν το κεφάλι τους να ιδούν εάν λέρωσαν τα επώνυμα πανάκριβα παπούτσια τους. Και του χρόνου με υγεία και τους ευχαριστούμε, αλλά δεν περιμένουμε τίποτα από τους ανθρώπους αυτούς.

Και κλείνω πάλι, με κάλαντα παραδοσιακά. Φέρτε μας κρασί να πιούμε και του χρόνου να σας τα ξαναπούμε. Εις έτη πολλά!

Antigoni Gkini

ΜΕΡΑ ΝΥΧΤΑ

Νύχτα είναι όταν βυθίζεται η ψυχή στο σκοτάδι, όταν χάνεται η ελπίδα, όταν σβήνει η χαρά ή όταν οι ενοχές έχουν πλημμυρίσει όλο σου το είναι, και δεν μπορείς να απολαύσεις την ζωή. Η μέρα είναι ο έρωτας που γίνεται αγάπη όταν ακριβώς ωριμάσει το ζευγάρι και γίνει η πνευματικότητα τους πραγματικότητα. Ξανθιά μου αγάπη γίνε πραγματικότητα και συ θεέ μου άσε με να απολαύσω την ζωή μέχρι τέλους.

Γιώργος Κασσάνδρας

ΟΜΑΔΑ ΚΑΡΑΟΚΕ

Σήμερα το μεσημέρι ήρθα πολύ κουρασμένη στο κέντρο ημέρας της ΠΕΨΑΕΕ. Είδα την Δήμητρα και χάρηκα πολύ, στο δρόμο είχα συναντήσει την Αντιγόνη και ανταλλάξαμε φιλικούς χαιρετισμούς. Στο κέντρο ήταν η ομάδα караоке. Ο Λεονάρδος τραγουδούσε και η Μυρτώ, ήταν πολύ ωραία, μετά τραγούδησε η Ειρήνη και η Δήμητρα. Ξαφνικά έβαλε ένα νησιώτικο, σηκώθηκαμε όλοι και χορέψαμε και ο Έλτον μαζί μας. Ήταν πολύ όμορφα. Εγώ ντρεπόμουν να πα ένα τραγούδι, γιατί όταν ήμουν μικρή ένας δάσκαλος στο σχολείο μου είπε ότι δεν τραγουδάω καλά. Ξαναδοκίμασα πρόσφατα και οι φίλοι μου κλείναν τα αυτιά τους και μου λέγαν να σταματήσω. Αυτό μου δημιούργησε ψυχολογικό τραύμα όσον αφορά την φωνή μου και θέλω στα επόμενα χρόνια να το δουλέψω με μαθήματα φωνητικής. Ελπίζω να τα καταφέρω και του χρόνου μπορεί να γραφτώ και στο караоке, για να ξεπεράσω το πρόβλημά μου. Τώρα ακούω «το καλύτερο παιδί» του Πλούταρχου και θυμάμαι αμυδρά τον Παναγιώτη που είχε τραγουδήσει το «νάτανε το '21», σαν επαγγελματίας τραγουδιστής. «Να το ξέρεις σου φωνάζω πως σ' αγάπησε πολύ το καλύτερο παιδί»: ΟΜΑΔΑ ΚΑΡΑΟΚΕ.

Βάσω Τσώνου

ΠΑΙΔΕΙΑ ΓΝΩΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Παιδεία και γνώση. Κατακτήθηκαν μετά από αγώνες στην αρχή, σαν από προνόμια μιας ελίτ τάξης σε δικαίωμα όλων των πολιτών της κοινωνίας μας. Ψωμί παιδεία ελευθερία. Το δικαίωμα στην γνώση είναι συνταγματικά κατοχυρωμένο που όμως δυστυχώς καταστρατηγείται μέσα από διάφορους τρόπους. Η παιδεία είναι δωρεάν, αλλά με τον τρόπο που λειτουργεί στα σχολεία δυστυχώς, η οικονομική άνεση είναι απαραίτητη πλέον για την παραπαιδεία (φροντιστήρια ιδιαίτερα μαθήματα). Τα βιβλία στα σχολεία είναι κάτι που θεωρητικά δίνεται από το κράτος, αλλά κάποια από τα ειδικά μαθήματα (ξένες γλώσσες) πρέπει να αγοραστούν από τους ίδιους τους μαθητές. Τα παιδιά είναι το μέλλον κάθε χώρας και μόνο με σωστή παιδεία μπορούν να γίνουν λειτουργικοί πολίτες και να προσφέρουν, να εξελίξουν την κοινωνία στην οποία ζουν. Η γνώση είναι ελευθερία, δηλαδή μέσα από την γνώση κατακτάται η προσωπική ελευθερία από τον καθένα μας. Ο σκοταδισμός, η άγνοια, αλλά και χειρότερα η ημιμάθεια δεν οδηγούν σε καλύτερο μέλλον. Η ελευθερία της σκέψης και κατά συνέπεια του ατόμου, προκύπτει μόνο όταν κάποιος γνωρίσει και κατόπιν επιλέξει. Να επιλέξει ιδεολογία, άποψη και στάση ζωής. Τα παιδιά είναι το μέλλον μιας χώρας και η παιδεία το μέσον γιαυτό.

Ιωάννα Βουνάτσου

ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΛΛΗΣ ΚΡΑΣΣΑ

1.
Μού 'πες ότι κουράστηκες απ' όλα
Και πια δεν θέλεις ούτε φίλους ούτε εχθρούς
Και θα περάσεις μόνος σου την μέρα
Μακριά κι από καλούς κι από κακούς.

Να δώ αν σε φωτίσει ο Θεός,
Να δώ αν τους αγγέλους θα σου στείλει
Να σε βοηθήσουν σε τούτες τις στιγμές
Να δεις σωστά τι θα 'πρεπε να γίνει
Για 'σένα και τον κόσμο γενικά.
Θα το ρωτήσεις, λες, αυτό στην προσευχή
σου.
Θυμήσου με κι εμέ να 'σαι καλά!

Το βράδυ θα σε πάρω στο τηλέφωνο,
Για να μου πεις πως πέρασε η μέρα.
Και θα μου πεις «δεν γίνονταν καλύτερα,
Μα... μου 'λειψες. Τι κάνεις; Καλησπέρα!».

2.
Μια κεφάτη κατσαρόλα
Με κοτόπουλο ψητό με πατατούλες
Είπε δίπλα στο μπρικάκι
Όπου έβραζε νερό:
Να προσέχει τους ατμούς του

Που λερώνουν το καπάκι,
Γιατί τότε θα φωνάξει
Τον Κινέζο τον σοφό
Να το βάλει σ' άλλο μάτι
Μακριά από αυτό.

Όταν ήρθε ο Κινέζος
Κι αφού έκανε καφέ,
Πήρε πέρα το μπρικάκι,
Το φλιτζάνι του το μπλε,
Έβαλε το καφεδάκι,
Έβαλε κι ένα νερό
Κι είπε «αχ!» η κατσαρόλα
Μ' έναν ανασταναγμό.

3.
«Έρχεται η νύχτα,
Τρέχα και κρύψου
Πίσω από 'κείνα
Εκεί τα βουνά.
Πέφτει σκοτάδι,
Η νύχτα μεγάλη,
Δεν θα 'ρθεις πίσω
Πριν αύριο ξανά.
Ήλιε που έλαμπες,
Άσε μας τώρα,

Μην ρίχνεις το φως σου
Σ' αυτόν που αγαπώ.
Γράφει ποιήματα
Τόσα για μένα
Κι εγώ τον χαιδεύω
από τον ουρανό.
Απ' το παράθυρο
Ρίχνω το φως μου
Δειλά δειλά
Και του προσφέρω
Εγώ την έμπνευση
Για τα ποιήματα
τα τρυφερά
μη λάμπεις τόσο
και μου τον πάρεις»,
είπε η σελήνη
κι ήρθε ξανά.
Ο νέος κοίταξε
Απ' το παραθύρι,
Της χαμογέλασε
ευγενικά,
την πέννα έπιασε
να πει στους άλλους
λόγια της σκέψης του
και της καρδιάς.

Αστεία εικόνα

ΑΣΤΕΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΑΠΟ <http://loutsos.gr>



Ανέκδοτα...

Όποτε δίνω το rip

- Όποτε δίνω το rip εμφανίζονται τρία αστεράκια στην οθόνη και δεν το παίρνει.
- Να το δίνετε πιο αργά κύριε.
- Δηλαδή τι ώρα;

Μάντεψε αδελφέ

- Μάντεψε αδελφέ.
- Οχι αδελφέ εσύ μάντεψε... Το μαντείο των αδελφών.

Στην τσίτα

- Όλη μέρα ήμουν στην τσίτα. Τώρα πάω στον Ταρζάν.

Ο δάσκαλος του καράτε

- Τι ώρα έρχεται ο δάσκαλος του καράτε;
- Δέκα νταν.

Εστιατόριο στη σελήνη

- Έχεις ακούσει για το καινούργιο εστιατόριο στη σελήνη;
- Όχι!
- Το φαγητό είναι καταπληκτικό αλλά το μέρος δεν έχει καθόλου ατμόσφαιρα...

Πολύ ζέστη

- Είναι δύο άντρες κάτω από ένα δέντρο, σε μια παραλία το καλοκαίρι.

- Κάνει πολύ ζέστη και έχει ησυχία, όταν ακούγεται ξαφνικά μια πολύ δυνατή έκρηξη.

- Τι έγινε ρε Νίκο, ρωτάει ο ένας.
- Τίποτα ρε Μάκη, απλά έσκασε ο τζιτζίκας!

[Http://www.asteiatoras.gr](http://www.asteiatoras.gr)

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων

τηλ. 210 3638833

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης

Στρατού

τηλ. 8001145551, 210 8105068

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης

Αεροπορίας

τηλ. 8001145552

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης

Ναυτικού

τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας

Ισότητας

τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση

στην οικογένεια

τηλ. 8001188881

Χαμόγελο του Παιδιού

<http://www.hamogelo.gr>

SOS: 1056 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών
Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές. Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση.

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του

Παιδιού & του Εφήβου

<http://www.epsyep.gr>

SOS: 801 801 11 77 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών & Εφήβων

Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδήποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστήριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την ψυχική υγεία της οικογένειας.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής

Βοήθειας

SOS: 210 72 22 333 Αιγινήτειο

Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική

Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

"ΣΑΜΑΡΕΙΤΗΣ" (Ε.Ε.Σ.)

3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ 104 32

Τηλ. 210 5248132

Κέντρο στήριξης οικογενειακής

ισότητας «ΓΟΝΙΣ» Τηλ: 2103251850

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Κέντρο Κοινοτικής Ψυχικής Υγείας

Βύρωνα-Καισαριανής

Δήλου 14, Καισαριανή,
τηλ. 210 7640111, 210 7644705,
210 7662247

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου

Πλούτωνος 19 και Ηφαίστου, Περιστερί,
τηλ. 210 5756226, 210 5756401,
210 5756664

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου

Μεσογείων και Ζαλόγγου 6,
Αγ. Παρασκευής,
τηλ. 210 6015079, 210 6016030

Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας

Παγκρατίου Τμήμα Ενηλίκων

Φερεκίδου 5, Παγκράτι,
τηλ. 210 7016611

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών

Υπηρεσία Κοινωνικής Ψυχιατρικής

Ενηλίκων

Ιουλιανού 18 & Μαυροματαίων, Αθήνα,
τηλ. 210 8210222

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αιγάλεω

Σούτσου 4 - Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω,
τηλ. 210 5449898

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πειραιά

Μπουμπουλίνας 15, Πειραιάς,
τηλ. 210 4170546

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας -

Κερασινίου

Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1,
Δραπετσώνα, τηλ. 210 4630100,
210 4630134

Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων

Μεσογείων 154, τηλ. 210 7480901

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης

Βοτανικού

Ελασιδών 30 & Κωνσταντινουπόλεως,
Βοτανικός, τηλ. 210 3424024

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης

Ζεφυρίου

Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι,
τηλ. 210 2682685, 210 2684194

Γραμμή «Μαζί για το παιδί»

Συμβουλευτική για κλήσεις που αφορούν τη ψυχική υγεία παιδιού-εφήβου, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες και τα παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο. Τηλ. 11525

"Έχω θέση έχω φωνή" υπηρεσία για

γυναίκες θύματα βίας.

Η υπηρεσία παρέχει δωρεάν συμβουλευτική από έμπειρη κλινική ψυχολόγο σε κάθε γυναίκα που έχει ανάγκη. Βρίσκεται πλησίον του σταθμού Κάτω Πατήσια, Αχαρνών 297- 3ος όροφος και το τηλ. επικοινωνίας είναι 210 8655039. Υπεύθυνη προγράμματος Παπαδοπούλου Ιωάννα

Γραμμές Άμεσης Βοήθειας (SOS) -

Πληροφόρησης - Υποστήριξης

Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας

(ΕΚΑΚΒ)

τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας

Γιατροί χωρίς σύνορα

τηλ. 210 5200500

Εφημερεύοντα νοσοκομεία,

διανυκτερεύοντα φαρμακεία, ιατροί

τηλ. 1434

ΟΚΑΝΑ, Οργανισμός κατά των

Ναρκωτικών

τηλ. 1031

Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή του

Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής

(Ψ.Ν.Α.) για Αλκοολικούς

τηλ. 210 3617089

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης

τοξικομανών

τηλ. 210 5323780

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ

τηλ. 210 8656600

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της

ΙΘΑΚΗΣ

τηλ. 2310 515150

Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά

παιχνίδια

τηλ. 800111-0401

Γραμμή SOS Αιγινήτειου

τηλ. 210 7222333

"Γραμμή Ελπίδας" της Αντικαρκινικής

Εταιρείας

τηλ. 210 3802800

Γραμμή Βοήθειας για θέματα AIDS

(Νοσοκ. Συγγρού)

τηλ. 210 7222222

Κέντρο Άμεσης Ψυχολογικής

Υποστήριξης

τηλ. 210 8840712

Ανοιχτή γραμμή οικογενειακής

συμβουλευτικής & θεραπείας

τηλ. 210 5234737



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail: autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog: autoekprosopisi.blogspot.com