

# ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος 2018)

Έτος 11ο - Αρ. Φύλλου 38 - Διανέμεται Δωρεάν

## editorial

Η ομάδα μας, προετοίμασε την Άνοιξη με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Την φανταστήκαμε καταπράσινη να μας κλείνει το μάτι, από τις κρύες μέρες του Χειμώνα. Τότε που στις συναντήσεις μας, συνδέαμε τις δύο εποχές με ποίηση, διηγήματα, άρθρα, έρευνα, αρκτικόλεξα, παραμύθια και κάθε άλλη μορφή γραπτού λόγου.

Αντιληφθήκαμε όλοι μας, πως κανένας μήνας δεν είναι σκοτεινός και απεχθής, αντιθέτως οι μέρες του, αποτελούν τα συγκοινωνούντα δοχεία ενός ολόκληρου έτους.

Έτσι λοιπόν, το δωδεκάμηνο ισοδυναμεί για εμάς με την ομορφιά της ζωής, της δημιουργίας της φυσικής αρμονίας. Αγαπάμε την κάθε εποχή γιατί η ομορφιά του σύμπαντος στηρίζεται στη διαφορετικότητα των πάντων.

Όχι, δεν επιλέγουμε εποχές, μήνες, καλοκαίρια ή χειμώνες. Αγαπάμε και απολαμβάνουμε τη συννεφιά το ίδιο με την καλοκαιρία, το κρύο ή τη ζέση.

Και όλα αυτά για έναν και μόνο λόγο:

Όλα όσα συλλαμβάνουν οι αισθήσεις μας και το μυαλό μας, είναι Ζωή!

Σ' ευχαριστούμε Χειμώνα, καλώς ήρθες Άνοιξη...

✍ Γρηγόρης Χαλιακόπουλος

Μια ομαδική σκέψη στην μνήμη του επιστήμονα Στήβεν Χόκινγκς (1942-2018)

## ΟΤΑΝ Η ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΚΑΘΙΣΤΑΤΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

### ΦΕΡΝΑΝΤΑ

Βλέποντας στην ομάδα μας ένα ντοκιμαντέρ και αφού πρώτα έχω δει την ταινία «ΣΤΗΒΕΝ ΧΟΚΙΝΚΣ» που έμεινα έκπληκτη, γιατί κατάλαβα πόσο ξεχωριστός ήταν, γιατί με ένα πρόβλημα υγείας ολικής παράλυσης, δεν μπορούσε ακόμα ούτε να μιλήσει, κατάφερε να βρει πως δημιουργήθηκε το Σύμπαν κι έγραψε το βιβλίο «το χρονικό του χρόνου» το 1988, το οποίο εκδόθηκε σε 40 γλώσσες, σε όλο τον κόσμο. Αυτός ο άνθρωπος μας άφησε όλους άφωνους. Πόση δύναμη καρδιάς, πόση ελπίδα είχε μέσα του. Κατάφερε να παντρευτεί δυο φορές και να γίνει πατέρας. Εγώ ένιωσα πολλή δύναμη, γιατί έχω μερική αναπηρία, μα όχι όπως εκείνος και φυσικά τόσα χρόνια. Κατάφερε να γίνει σπουδαίος επιστήμονας και να ανακαλύψει τόσα πράγματα για το Σύμπαν, κατάφερε να ζήσει την ζωή του, όσο γίνεται πιο κανονικά και να αφήσει και την φήμη του Δον Ζουάν. Αυτός ο άνθρωπος, εμένα, μου έδωσε μεγάλη δύναμη.

### ΜΑΙΡΗ

Στην ομάδα σήμερα είδαμε ένα ντοκιμαντέρ για τον Στήβεν Χόκινγκς, ο οποίος ήταν ένας αστροφυσικός, Βρετανός, ο οποίος ασχολήθηκε με την ύπαρξη του διαστήματος, παρά το πρόβλημα της υγείας του. Οι γιατροί του είχαν δώσει 2 χρόνια ζωής, λόγω της ασθένειας από την οποία έπασχε. Πα-

ρόλα αυτά έζησε έως το 76ο έτος, παντρεύτηκε δυο φορές κι έκανε 4 παιδιά. Πέθανε προ ολίγων ημερών και η απώλεια ήταν μεγάλη.



### ΚΩΣΤΑΣ

Ο Στήβεν Χόκινγκς, άφησε εποχή, γύρω από τις κοσμολογικές του απόψεις. Για μένα είναι ο Αϊνστάιν του 21ου αιώνα. Προσπάθησε και συνένωσε τις δυο θεωρίες, την μια για την σχετικότητα και την άλλη, της κβαντομηχανικής. Διατύπωσε την θεωρία των μαύρων τρυπών στο Σύμπαν. Δεν θέλω να ασχοληθώ τόσο με την κοσμοθεωρία του, όσο με το θάρρος του για την ζωή, που παρόλο που τον καθήλωσε σε ολική παραπληγία, κατόρθωσε μέσα από ένα λογισμικό, κατασκευασμένο ειδικά για τις ανάγκες του, να επικοινωνεί με το περιβάλλον του. Είναι παράδειγμα προς μι-

μηση, αν παρόλα τα εμπόδια, κάνεις θαύματα, ανάλογα με αυτό που ασχολείσαι. Στην επιστήμη, έχει γίνει μεγάλη επανάσταση, αλλά όλο και λιγότερος κόσμος, απολαμβάνει τα αγαθά που δίνει η επιστήμη, όχι μόνο στον ιατρικό τομέα, αλλά και αλλού. Αυτό, ίσως είναι το μεγάλο στοίχημα, τα αγαθά της επιστήμης, να τα απολαμβάνει το σύνολο των ανθρωπίνων κοινωνιών.

### ΓΙΩΡΓΟΣ

Ο Στήβεν Γουίλιαμ Χόκινγκς, γεννήθηκε στην Βρετανία. Ήταν κορυφαίος Φυσικός Κοσμολόγος, με διδακτορικό. Από παιδί, ήθελε να ανακαλύψει τα μυστικά του Σύμπαντος. Στα πρώτα, νεανικά του χρόνια, τον βρήκε μια σπάνια ασθένεια των νευρώνων κι οι γιατροί του έδιναν μόλις δυο χρόνια ζωής. Παρόλα αυτά, κατάφερε να ζήσει με την δύναμη της θέλησης και την βοήθεια της γυναίκας του, για πάρα πολλά χρόνια. Μέσα σε αυτά τα χρόνια, ανέπτυξε την θεωρία των μαύρων τρυπών, συνδυάζοντας την κβαντική μηχανική με την θεωρία της σχετικότητας. Ήταν ακαδημαϊκός στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ, όπου δίδαξε. Παντρεύτηκε δυο φορές και είχε 4 παιδιά. Έδωσε την δική του ερμηνεία, για την δημιουργία του Σύμπαντος και για την ακτινοβολία των μαύρων τρυπών και για τον χωροχρόνο.

### ΑΝΔΡΕΑΣ

Ο Στήβεν Χόκινγκς ήταν ένας σπουδαίος επιστήμονας, αστροφυσικός, ο οποίος έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του σε ένα αναπηρικό καροτσάκι κι αναφέρει στοιχεία από την δημιουργία του Σύμπαντος, μέσα στην επιστημονική του δουλειά. Αναφέρεται στην μεγάλη έκρηξη, που δημιουργήθηκε ο κόσμος, όπως και στην μαύρη τρύπα του Σύμπαντος. Οι πλανήτες κινούνται μέσα στο Σύμπαν, με κάποια σχετικότητα. Ήθελε να αναφερθεί στην δημιουργία του κόσμου και παρότι ήταν εγκλωβισμένος σε ένα αναπηρικό καροτσάκι, κατάφερε να το αποδείξει. Η δημιουργία του Σύμπαντος αναφέρεται στο βιβλίο του «το χρονικό του χρόνου» που γράφτηκε το 1988 κι έχει μεταφραστεί σε 40 γλώσσες σε όλο τον κόσμο κι έχουν πουληθεί εκατομμύρια αντίτυπα. Έτσι ο Χόκινγκς καθηλωμένος σε ένα αναπηρικό αμαξίδιο, αποκάλυψε την αρχή του Σύμπαντος.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2	ΣΕΛΙΔΑ 3	ΣΕΛΙΔΑ 4	ΣΕΛΙΔΑ 5
✍ ΧΑΡΑΥΓΗ ✍ ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ	✍ Ο ΝΑΝΟΣ ✍ Η ΣΠΗΛΙΑ ✍ ΠΕΡΙ ΕΡΩΤΟΣ ✍ Η ΑΚΡΙΤΙΚΗ ΓΙΑΓΙΑ ✍ ΑΓΑΠΗ	✍ Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ✍ Ο ΣΩΚΡΑΤΗΣ ✍ ΣΧΟΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ✍ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ✍ ΑΝΟΙΞΗ ✍ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ	✍ Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ✍ ΣΗΜΕΡΑ Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ 2 ΝΤΟΚΥΜΑΝΤΕΡ. ✍ ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ ✍ ΑΡΚΤΙΚΟΛΕΞΑ
✍ Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1821 ΩΣ ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ✍ Η ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ ΣΤΟ ΣΙΚΑΓΟ ΤΟΝ ΜΑΗ ΤΟΥ 1886 ✍ ΜΑΗΣ '36 ✍ ΚΙ ΑΝ ΞΗΜΕΡΩΣΕΙ ΝΥΧΤΑ; ✍ ΤΕΛΙΚΑ Η ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΣ ΕΧΕΙ ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ;		✍ ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΜΑΣ ✍ Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ	✍ ΑΝΕΚΔΟΤΑ... ✍ ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ



## Ο ΝΑΝΟΣ

Μια φορά και έναν καιρό, ήταν ένας νάνος ο Φέντερικ. Ο νάνος αυτός, σε σύγκριση με τους άλλους νάνους, είχε ένα προτέρημα, οι ιατροί του χανε πει, ότι έχει πιθανότητες να ψηλώσει.

Αντιμετώπιζε πολλά προβλήματα, ήταν συνεχώς δακτυλοδεικτούμενος από το κοινωνικό σύνολο, δεν μπορούσε να βρει σύντροφο, δεν μπορούσε να βρει δουλειά. Η ζωή του ήταν πολύ δύσκολη και απογοητευότανε.

Καθώς περπατούσε μια μέρα στην Αθήνα, είδε κάτι μίμους. Ήταν νάνοι όλοι τους... του άρεσε το γκρουπ, του άρεσε αυτό που έκαναν, ήταν διασκεδαστικό για αυτόν...πήγαινε κάθε μέρα εκεί και καθόταν με τις ώρες και παρακολουθούσε. Μια μέρα ένας νάνος, ο Μπένζαμιν, από το γκρουπ, τον πλησίασε.

Συστηθήκανε και έγινε πρόταση, να μπει στο γκρουπ ο Φέντερικ. Ο Φέντερικ αμέσως δέχτηκε..

Η ζωή του άλλαξε προς το καλύτερο... είχε ένα κίνητρο να ζει!!

Να διασκεδάσει τον κόσμο, να τον κάνει να γελάει. Έτσι άρχισε να σκέπτεται διαφορετικά, δεν ντρεπόταν για το μπόι του, ήταν ανοιχτός άνθρωπος, «έξω καρδιά»...Τις δύσκολες στιγμές που

περνούσε, τις αντιμετώπιζε αυτοσαρκάζοντας τον εαυτό του. Γελούσε... είχε βρει τον εαυτό του. Είχε βρει κάποια κουμπιά του εαυτού του, για να είναι καλά!!

Κάποια μέρα, καθώς ξύπνησε, είχε ψηλώσει... ο Φέντερικ όταν είδε τον εαυτό του στον καθρέφτη, άρχισε να αισθάνεται περίεργα... δεν ήξερε, αν ήθελε αυτό που είδε, σε σχέση με το πως ένιωθε παλιά, που ήθελε να ψηλώσει. Ο Φέντερικ έπεσε σε κατάθλιψη, δεν μπορούσε να πάει να βρει τους φίλους του, από το γκρουπ... ήταν απελπισμένος και στενοχωρημένος.

Μέρες καθόταν μέσα στο σπίτι και δεχόταν, τηλεφωνα από τους φίλους του, του γκρουπ. Δεν απαντούσε, απόφευγε. Μια μέρα χτύπησε το κουδούνι, ήταν ο Μπένζαμιν... Η πόρτα άνοιξε. Ο Μπένζαμιν είδε τον Φέντερικ... σε άθλια κατάσταση, πέρασε μέσα, με το έτσι θέλω, κάθισε στον καναπέ και του φωνάζει..

- Προσπαθούμε τόσες μέρες να σε βρούμε, ανησυχήσαμε για σένα, μήπως έπαθες κάτι, ψάξαμε παντού για να σε βρούμε..

- Μπένζαμιν με βλέπεις;;

- Και βέβαια σε βλέπω..

- Δεν σου λέει κάτι αυτό;;

- Όχι Φέντερικ δεν μου λέει κάτι...είσαι φίλος μου, το είναι σου βλέπω...το πως ήσουν και πως περνάγαμε..και δεν θέλω να το «χάσουμε» αυτό ...

-Θα μπορούσα δηλαδή, να συνεχίσω, να έρχομαι στο γκρουπ;;

-Και βέβαια Φέντερικ και βέβαια...όλοι σε περιμένουμε, με ανοιχτές αγκάλες!!!

-Καλέ μου Μπένζαμιν, σε ευχαριστώ για όλα, μέσα από την καρδιά μου, σου δίνω την αγάπη μου, φίλε μου!!!

Έτσι ο Φέντερικ και ο Μπένζαμιν, φύγανε για τα όμορφα σοκάκια της Αθήνας, όπου όλοι περίμεναν τον Φέντερικ... Όλοι, όταν τον είδαν, τον αγκάλιασαν, χαμόγελα παντού και κανείς τους δεν ανέφερε τίποτα, για το μπόι του...Γιατί άλλωστε δεν έχει σημασία, αν ο άλλος είναι κοντός, ψηλός, άσχημος, όμορφος, παχουλός, αδύνατος, αλλά το πως είναι μέσα του και η αύρα που μεταδίδει στους άλλους !! Καλή καρδιά και «καθαρός άνθρωπος» και αυτά τα είχε ο Φέντερικ... για αυτό κίόλας, τον αγάπησαν όλοι!!

✍ Έρρικα Μακρή.



## Η ΣΠΗΛΙΑ

Μέσα στα βουνά και στην άγρια φύση, υπήρχε κάπου εκεί στο βάθος μια σπηλιά. Την λέγανε η σπηλιά του τρόμου και του κακού. Λέγανε ότι υπήρχε ένας αγριάνθρωπος όπου έκρυβε κάτι πολύτιμο. Κανείς δεν ήξερε τι πολύτιμο υπήρχε. Ανά καιρούς πήγαιναν οπλισμένοι άνθρωποι σε αυτή την σπηλιά αλλά κανείς τους δεν βγήκε από αυτήν. Μια φορά ένας άνθρωπος αποφάσισε να πάει σε αυτήν την σπηλιά άοπλος και σκεπτόμενος ότι δεν υπάρχουν κακοί άνθρωποι, αλλά αυτό που κυριαρχεί είναι ο φόβος. Έτσι, γενναίος, πήρε ένα φανάρι και μπήκε στην σπηλιά. Περίπαταγε και δεν έβλεπε τίποτα το επικίνδυνο. Στην πορεία όμως, συνάντησε κάποιους να χοροπηδάνε πάνω στο χρυσάφι, άλλους μέσα στα διαμάντια και άλλους να τρώνε ασταμάτητα. Τους ρώτησε, πόσο καιρό είναι εκεί. Έχουμε χάσει τον χρόνο, του απάντησαν με μια κοφτή λέξη και συνέχισαν απορροφημένοι και μεθυσμένοι να κάνουν το κέφι τους με το χρυσάφι, τα διαμάντια και το φαγητό. Ο άν-

θρωπος συνέχισε άγγιχτος απ όσα είδε, ώσπου είδε τον αγριάνθρωπο.

Αγ. - Μην πλησιάζεις, σε παρακαλώ. Το χρυσάφι, τα διαμάντια, το φαγητό, δεν σου αρέσουν;;

Α.- Ήρθα εδώ γιατί δεν πιστεύω σε κακούς ανθρώπους. Όχι δεν με άγγιξαν.

Αγ.-Εγώ τι να κάνω τώρα για να σε κρατήσω στην σπηλιά για να μην νιώθω μόνος;

Α.- Να μου απλώσεις το χέρι και να βγούμε από αυτή την σπηλιά.

Αγ.-Δεν έχω βγει ποτέ από αυτήν την σπηλιά. Φοβάμαι..!

Α.-Κάθε αρχή και δύσκολη. Αλλά πίστεψέ με, έξω είναι η ζωή. Έξω θα γνωρίσεις ανθρώπους, που θα αγαπήσεις και θα σε αγαπήσουν, έξω θα χεις όμορφη συντροφιά. Κάποιοι θα σου αρέσουν κάποιοι όχι. Σου απλώνω το χέρι για μια νέα αρχή.

Έτσι βγήκαν από την σπηλιά. Ο αγριάνθρωπος δεν ήταν μόνος πια.

✍ Έρρικα Μακρή

## Η ΑΚΡΙΤΙΚΗ ΓΙΑΓΙΑ

Το φθινόπωρο μπήκε  
Ο αγρότης περιμένει  
Την πρώτη βροχή  
Για να σπείρει το σιτάρι  
Με τον πρώτο βοριά  
Ο αέρας φυσάει δυνατά  
Τα πρώτα κάστανα  
Και τα πρώτα καρύδια  
Πέφτουν από τα δέντρα  
Κι ενώ γίνονται όλα αυτά  
Η γιαγιά τρομάζει  
με τον πρώτο αέρα  
τα χέρια και τα πόδια της πονάνε  
η γιαγιά είναι άπορη  
δεν έχει να πάει στον γιατρό  
κι ο αέρας την επηρεάζει  
και πονάει σε όλο της το σώμα  
κοιτάζει τους αγίους  
και ζητάει την βοήθειά τους  
αλλά κανένας δεν την ακούει.  
Το μόνο που της απομένει  
Στο ακριτικό νησί που μένει  
από τα πολλά προβλήματα που έχει  
είναι να σηκώνει την γαλανόλευκη  
σημαία  
και να πιστεύει στο θεό  
και να τον παρακαλά  
να την πάρει μαζί του  
για να γλυτώσει από τα βάσανά της.

✍ Κωνσταντίνος Αγγελουδάκης.

## ΑΓΑΠΗ

Ξέρω καλά  
Πως άλλη αγάπη  
Απ' αυτή την αγάπη  
Που έχω για σένα  
Καλύτερη δεν θα βρεις  
Να 'ταν εύκολο όμως  
Κι εσύ να τη δεις  
Και να εκτιμήσεις  
Τα αισθήματά μου  
Έστω να τα δεις  
Δεν σου ζητώ  
Να μ' αγαπήσεις  
Όπως σ' αγαπώ  
Γιατί η αγάπη  
Δε ζητά εξαναγκασμό  
Δε ζητά τα εξ αυτής  
Υπερέχει και διέπει  
Την ανθρώπινη ζωή  
Αλίμονο όμως  
Σ' εκείνον ή σ' εκείνη που  
Δεν αγάπησε και δεν  
Ξέρει ούτε πόσο  
Αγαπήθηκε.

✍ Γιάννης Πετσαλάκης  
Αδημοσίευτο



## ΠΕΡΙ ΕΡΩΤΟΣ

Αυτή η εβδομάδα είναι δύσκολη, γιατί για λόγους υγείας, πρέπει να ελαττώσω το τσιγάρο. Ευτυχώς είμαι ερωτευμένη και ευτυχώς έχω ανταπόκριση και είναι πιο εύκολο για μένα, να ελαττώσω το τσιγάρο. Θέλω να καπνίζω 10 πουράκια την ημέρα και μέχρι στιγμής τα κατάφερα. Το αγόρι μου με αγαπάει κι αυτό με βοηθάει πολύ. Περιμένουμε κι οι δυο με λαχτάρα, τότε να βρεθούμε. Ειλικρινά, δεν περίμενα ότι θα υπάρξει ένας άντρας, να με αγαπήσει τόσο πολύ, χωρίς να είναι «ΑμεΑ». Το βλέπω και νιώθω ότι με αγαπάει. Πάμε βόλτες με φίλους και μόνοι μας. Το βράδυ κοιμηθήκαμε μαζί και όταν ξυπνήσαμε, του άρπαξα την μπλούζα και μου έκανε λίγο το δύσκολο, αλλά μετά θύμωσα και τότε γέλασε, μονολογώντας. Τελικά είναι ωραίο να είσαι ερωτευμένος.

✍ Φερνάντα Χουγκάζ

## Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

Για την Αλεξάνδρεια, έχουν γραφτεί πολλά, έχουν ειπωθεί πολλά και έχουν ακουσθεί πολλά. Για αυτό κι αναρωτιέμαι, από πού να αρχίσω και που να τελειώσω. Να αρχίσω από την αρχή, πιο καλά. Όλοι ξέρουμε, ότι την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου, την ίδρυσε ο Μέγας Αλέξανδρος ο κατακτητής μας. Ότι υπάρχουν 42 Αλεξάνδρειες ανά την Υφήλιο, δεν θα το γνωρίζουν πολλοί. Κι όμως... Δεν γνωρίζω μόνο, εάν τις έκτισε όλες ο Μέγας Αλέξανδρος. Μία υπάρχει στις ΗΠΑ. Εγώ, γεννήθηκα στην Αλεξάνδρεια Αιγύπτου, αυτήν γνωρίζω και γνώρισα, χωρίς να αμφιβάλλω, ότι κι οι υπόλοιπες είναι εξίσου καλές. Η Αλεξάνδρεια, λοιπόν, είναι μια πολύ ωραία πόλις. Όλες οι πόλεις είναι ωραίες με τον τρόπο τους, αλλά και η Αλεξάνδρεια, με το δικό της. Έτσι όπως ήρθα από την Αλεξάνδρεια στην Αθήνα, θα 'λεγα, ότι η Αθήνα είναι όντως Μενεξεδένια Πολιτεία, όπως γράφει το βιβλίο του Άγγελου Τερζάκη και η Αλεξάνδρεια η Μελένια Πολιτεία. Μοιάζει και με την Θεσσαλονίκη, πέταλο λιμάνι η μια, πέταλο λιμάνι η άλλη. Αρχίζουν και τελειώνουν με παλάτι και οι δύο. Νύφη του Θερμαϊκού η Θεσσαλονίκη, Νύφη της Μεσογείου η Αλεξάνδρεια. Σαν Ελληνίδα, σας λέω πως είναι μια πολύ ωραία και φιλόξενη πολιτεία και Ελληνική και Αιγυπτιακή. Έχει και τα δύο με πολύ ωραίο τρόπο. Τις Ελληνικές συνοικίες της, τα Ελληνικά σχολεία της, τις εκκλησίες της, τα μουσεία της, τις βιβλιοθήκες της, τα αρχοντικά των Ελλήνων μεγάλων

ευεργετών, όπως του Χωρέμη, Μπενάκη, Σαλβάζαντ, κλπ. Αλλά έχει και τις ωραίες Αραβικές συνοικίες της, το Αραβικό Μοναστηράκι, τα γραφικά τζαμιά της και κυρίως, το ήπιο τοπίο της, πεδιάδα, χουρμαδιές συνέχεια, που σε πλημμυρίζει με μια γλυκιά ηρεμία. Δεν έχει βουνά, μόνο πεδιάδα, χουρμαδιές και έρημο, που κι εκεί είναι ήρεμο το τοπίο, άμμος, άσπες, συνέχεια. Γενικά, η Αίγυπτος, είναι μια ήπια και φιλόξενη χώρα, όπως και οι κάτοικοί της και με την Αλεξάνδρεια, επικεφαλής. Τώρα, αν με ρώτησουν, ποια προτιμάς, την Αθήνα ή την Αλεξάνδρεια, θα έλεγα αγαπώ και τις δυο εξίσου και αν η Ελλάδα είναι πατρίδα μου, η Αλεξάνδρεια και η Αίγυπτος που γεννήθηκα, είναι η δεύτερη πατρίδα μου. Εδώ στην Αθήνα την γνωρίζουν περισσότερο, σαν την Αλεξάνδρεια του Καβάφη, που τα τελευταία χρόνια έγινε πολύ γνωστός στην Ελλάδα και ειδικά στην Αθήνα. Δεν θα ήταν καθόλου άσχημα, να πηγαίνατε με πρώτη ευκαιρία, μια βόλτα από εκεί, να δείτε την βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας, όπως την ξανάφτιαξαν οι Αιγύπτιοι, αλλά και το Πανεπιστήμιο Μέγας Αλέξανδρος και τις Πυραμίδες. Δεν θα ήταν άσχημα, αν έβρισκα την ευκαιρία, να κάνω κι εγώ επίσης, μια νέα βόλτα στην Αλεξάνδρεια, του Μεγαλέξανδρου, του Καβάφη, την Μελένια Πολιτεία μας...

✍ Μαίρη Συράκη  
Ξενώνας «Εστία»

## ΣΧΟΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ

Θα ήθελα να σχολιάσω το βιβλίο, *ένταξη και ενσωμάτωση ατόμων με αναπηρία*, των Πέτρου Βεβήλου και Δέσποινας Μακρογιαννάκη. Η έννοια της ενσωμάτωσης, υπονοεί την αλληλοαποδοχή από το κοινωνικό σύνολο, ενός ατόμου με αναπηρία. Η έννοια της κοινωνικής ένταξης σημαίνει την αποδοχή σε μια ομάδα ενός ατόμου με διαφορετικά κοινωνικά, βιολογικά, οικονομικά χαρακτηριστικά. Έχοντας αναλύσει τις δύο έννοιες, οι συγγραφείς ασχολούνται με την διαδικασία του κοινωνικού αποκλεισμού, όπου ευάλωτες ομάδες μένουν εκτός κανονικής κοινωνίας. Εσείς έχετε βιώσει την περιθωριοποίηση, ιδιαίτερα στην πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Επίσης τα ΑμεΑ αποκλείονται εύκολα από την πολιτική ζωή και θεω-

ρούνται παρίες. Πως μπορούν να ενταχθούν στην κοινωνία; Ξεπερνώντας την κοινωνική απομόνωση ως διαφορετικοί, τα ΑμεΑ μπορούν να προσπαθήσουν, να γίνουν μέρος του κοινωνικού σχηματισμού. Οι ειδικοί βοηθούν αυτή την διαδικασία, με τον ανθρωπιστικό προσανατολισμό και τις ιδέες της ισότητας και δημοκρατίας. Τέλος, η κοινή γνώμη χρειάζεται ευαισθητοποίηση, καθώς οι επιστήμονες τείνουν να αλλάξουν τα κυρίαρχα στερεότυπα. Η πολιτεία πρέπει να γίνεται αρωγός και να πολεμά τις προκαταλήψεις. Συστήνω το βιβλίο αυτό που είναι καλογραμμένο, έχει στρωτή αφήγηση και ρωμαλέο λόγο.

✍ Μυρτώ Καπρη

## Ο ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Ο Σωκράτης, ο φιλόσοφος της Αρχαίας Ελλάδος, ήταν τέτοιου μεγέθους που χώρισε την Φιλοσοφία σε Προσωκρατική και Μετασωκρατική.

Έζησε στην Αρχαία Ελλάδα περίπου τον 6ο αιώνα π.Χ. Η τέχνη της Φιλοσοφίας του, λεγόταν Μαιευτική. Είχε το ταλέντο να ασκεί την Φιλοσοφία συνδιαλεγόμενος με όλα τα στρώματα της τότε κοινωνίας. Είχε μαθητές τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη. Οι τότε ρήτορες, εναντιώθηκαν στην φιλοσοφική του τέχνη, ώστε θέλανε δυο άλλους μαθητές, να τον κατηγορήσουν στους Προύχοντες της εποχής εκείνης, λέγοντας ότι σπέρνει «καινά δαιμόνια». Οι Στωικοί ήταν με το μέρος του, παρότι δεν δεχόντουσαν να φτιάξει άγαλμα, το οποίο να λέγεται «Τω αγνώστω θεώ».

Στην Βουλή, που τότε ήταν ο Άρειος Πάγος, κοντά στον Ναό της Ακροπόλεως, καλέσανε τον Σωκράτη να τον δικάσουν. Ο Σωκράτης τότε, ρωτήθηκε τι ξέρει κι η απάντησή του ήταν: «εν οίδα, ότι ουδέν οίδα», δηλαδή: «ένα ξέρω, ότι δεν ξέρω τίποτα». Επειδή δεν τους άρεσε, η απολογία, αποφάσισαν να του δώσουν το κώνιο, αφού έφεραν το ζήτημά του, στην Εκκλησία του Δήμου. Έτσι λοιπόν, παρότι θέλησαν να τον φυγαδεύσουν, στάθηκε αδύνατον να τον μεταπέισουν, γιατί ο Σωκράτης τους είπε ότι θα πάρει το κώνιο, επειδή έτσι θα τους αποδείκνυε, ότι υπακούει στις αποφάσεις της Εκκλησίας του Δήμου και τους Νόμους της Πατρίδας του. Έτσι, ήπιε το κώνιο, αφήνοντας πίσω του τον Αριστοτέλη, ο οποίος έφτιαξε την Περιπατητική Σχολή και τον Πλάτωνα.

✍ Δημήτρης Παυλής

## ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

Της Μαίρης την Πατρίδα  
Αλεξάνδρεια την λένε.  
Στην Αίγυπτο είναι και κοσμεί  
με την Βιβλιοθήκη της,  
το πνεύμα όλου του κόσμου.  
Η παλιά και η νέα Πόλη  
είναι δυο στολίδια  
της Αλεξανδρινής Πόλης.  
Η Βιβλιοθήκη της  
έχει μια ωραία αρχιτεκτονική  
σαν να είναι ο ήλιος  
που βγαίνει από τη γη  
με παράθυρα τριγωνικά  
για να φωτίζεται όλος ο χώρος.  
Αλεξάνδρεια γεμάτη αστέρια  
κάτω από τον ξάστερο ουρανό  
με τα δυο λιμάνια  
το δυτικό και το ανατολικό  
μου θυμίζεις Θεσσαλονίκη!  
Οι ομορφιές σου είναι ανεκτίμητες,  
Αλεξάνδρεια, Θεσσαλονίκη...  
Η νίκη του Μέγα Αλέξανδρου!

Για το ποίημα εργάστηκαν η Μαίρη, η Φερνάντα, ο Κώστας, ο Αντρέας, ο Γιώργος και ο Γρηγόρης.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ποίηση που γράφτηκε από τα μέλη της ομάδας της εφημερίδας.

Νιώθω το αγέρι της δημιουργίας  
να συναντά την έμπνευση  
και βουτώ την πένα μου  
στο μελανοδοχείο της έκφρασης.  
Το μολύβι κινείται  
έχοντας δικές του προθέσεις  
και στο χαρτί αποτυπώνει  
σκέψεις μύχιες και κρυφές.  
Νιώθουμε στον αέρα, την έμπνευση  
να μας έρχεται με λέξεις  
δημιουργικής φαντασίας.  
Οι λέξεις έρχονται η μια μετά την άλλη  
γεμίζοντας το χαρτί με όμορφες εικόνες.  
Εικόνες που παραπέμπουν  
σε αισθήσεις και αισθήματα  
και αποπνέουν αγάπη κι αφοσίωση.  
Δημιουργώ σημαίνει  
καταγράφω την καθημερινότητα  
σε μια εφημερίδα  
που είναι ανοιχτή προς όλους και όλα.  
Δημιουργία είναι  
να έρχεσαι πρώτη φορά σε μια ομάδα  
και να νιώθεις όμορφα  
δημιουργία είναι κι αυτό το ποίημα.



## ΑΝΟΙΞΗ

Όταν το σκοτάδι υποχωρεί  
Η ομορφιά της ανθισμένης αμυγδαλιάς  
Φωτίζει τις ψυχές μας  
Όπως νυχτώνει  
Το γιασεμί ευωδιάζει  
Σε όλη τη γειτονιά  
Μαζί με το τριαντάφυλλο, εκατόφυλλο  
Το μέγαλωμα της ημέρας  
Προμηνύει τον ερχομό  
Ενός καινούργιου καλοκαιριού.  
Η γειτονιά είναι γεμάτη  
Από ζεστές κι όμορφες καρδιές  
Τα χελιδόνια βρήκαν  
Το γνώριμο τραγούδι της επιστροφής  
Και ξαναγύρισαν στα γνωστά τους  
στέκια.  
Ο ήλιος είναι πιο ζεστός  
Κι οι χρυσαφένιες ανταύγειες του  
Φωτίζουν τις ψυχές μας.

Ομαδικό ποίημα από τους:  
Μαίρη, Φερνάντα, Δημήτρης,  
Γιώργος, Ανδρέας, Νίκος, Μαρίνα.

## Σήμερα η ομάδα μας παρακολούθησε 2 ντοκυμαντέρ. Ένα με την ιστορία της τυπογραφίας κι ένα με την ζωή της Δανάης Στρατηγοπούλου

ΜΑΙΡΗ

Για την Δανάη Στρατηγοπούλου, θα έλεγα ότι είναι μια πιο καλή έκδοση της Μελίνας Μερκούρη. Για την τυπογραφία, ότι είναι μια από τις πιο σπουδαίες εφευρέσεις.



ανωτερότητα ενός ανθρώπου που παρέμεινε για πάντα παιδί. Όσο για την τυπογραφία, λέγεται ότι ο Γκουτεμβέργιος, που την ανακάλυψε, τύπωσε και το πρώτο βιβλίο, το οποίο ήταν η Αγία Γραφή.

ΚΩΣΤΑΣ

Πραγματικά εκστασιάστηκα που είδα μια γυναίκα, με τόσα πολλά ταλέντα, μουσικές, ερμηνεύτρια, δημοσιογράφος, μεταφράστρια. Σαν παιδί, άκουγα τις επιτυχίες της από το ραδιόφωνο, αλλά ήξερα πολύ λίγα πράγματα για την ίδια. Όταν άκουσα σε ένα ντοκυμαντέρ, για τον Αττίκ, μου άρεσε πάρα πολύ κι από τότε ήθελα να ψάξω για τις συνθέσεις του και τους τραγουδιστές και τραγουδίστριες που ήταν μαζί του. Από τις γενιές τις παλιές μου άρεσε η Βέμπο κι από τους άντρες ο Σώτος Παναγόπουλος. Αλλά όταν άκουσα πως τραγουδάει μεγάλες επιτυχίες η Δανάη, αυτή πήρε ένα μέρος της καρδιάς μου. Επίσης, δεν ήξερα ότι μετάφρασε τον Πάμπλο Νερούντα και για τη στάση της στο πόλεμο. Ευχαριστώ τον κύριο Γρηγόρη τον συγγραφέα μας, που μας έδειξε το ντοκυμαντέρ. Πραγματικά, χάρηκα πολύ, θα λάμπει το άστρο της για πάντα.

ΑΝΔΡΕΑΣ

Από τα δύο ντοκυμαντέρ, αυτό που με ενδιέφερε περισσότερο, ήταν αυτό με την Δανάη. Μεγάλωσε στην Γαλλία κι από μικρή είχε επαφή με την μουσική. Έγινε δημοσιογράφος και στην συνέχεια ασχολήθηκε επαγγελματικά με το τραγούδι. Την βοήθησε ο Αττίκ και πρωτοτραγουδίστηκε στην Μάντρα του Αττίκ στην Πλ. Αμερικής και έμεινε στην Αθήνα μέχρι την κήρυξη του Ελληνοϊταλικού Πολέμου. Στην συνέχεια, πήγε στην Χιλή και ασχολήθηκε με το τραγούδι, η Δανάη Στρατηγοπούλου και βρήκε πολλούς καλλιτέχνες Χιλιανούς, με τους οποίους συνεργάστηκε. Πέθανε το 2009 σε ηλικία 94 ετών.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Η Δανάη γνώριζε πολλούς ανθρώπους που ήταν μέσα στα πράγματα, εννοώ καλλιτέχνες και είχε την

ΓΙΩΡΓΟΣ

Σήμερα στην ομάδα είδαμε δύο ντοκυμαντέρ. Εστιάζω την προσοχή μου σε αυτό με την Δανάη Στρατηγοπούλου. Θέλεις η ρομαντική μου διάθεση, θέλεις ο έρωτάς μου για μια γυναίκα, επέλεξα την Δανάη για να παρουσιάσω. Η φωνή της και τα τραγούδια της με συγκίνησαν, μου μίλησαν στην καρδιά μου. Αξεπέραστη παρουσία, σαν τραγουδίστρια και συγγραφέας, μούσα του Αττίκ, μεσουρανούσε την δεκαετία του '30 και του '40. Ο ρόλος της στην κατοχή ήταν σημαντικός, αφού εντάχθηκε στο ΕΑΜ - ΕΛΛΑΣ και βοήθησε στο Αντάρτικο. Έζησε μέσα από δύο Δικτατορίες, αυτή του Πινοσέτ, στη Χιλή και του Παπαδόπουλου στην Ελλάδα. Μαχητικό πνεύμα, δεν άντεχε τα ολοκληρωτικά καθεστώτα. Έζησε για πολλά χρόνια, από το 1913, μέχρι το 2009. Είχε πολλά όνειρα, ακούραστο πνεύμα, από μουσική οικογένεια. Έγινε γέφυρα φιλίας, μεταξύ του Ελληνικού και Χιλιανού λαού. Να 'μαστε καλά να την θυμόμαστε. Αθάνατη!!!

ΦΕΡΝΑΝΤΑ

Εγώ, σήμερα, στην ομάδα δημοσιογραφίας, γνώρισα μέσω ντοκυμαντέρ, δύο υπέροχα πράγματα. Το Μουσείο Τυπογραφίας στην Κρήτη, όπου είδα την ιστορία της τυπογραφίας, που ήταν στην αρχή χειροκίνητη και μετά έγινε πιο εύκολη. Όμως, εμένα μου έκανε περισσότερη εντύπωση το 2ο ντοκυμαντέρ, με την Δανάη Στρατηγοπούλου, η οποία ήταν τραγουδίστρια του Αττίκ, και γεννήθηκε 8 Φεβρουαρίου 1913 και πέθανε 18 Ιανουαρίου 2009. Ήταν δημοσιογράφος, τραγουδίστρια, συγγραφέας. Τα τραγούδια της είναι πολύ χαρακτηριστικά και ακούγονται ακόμη στα ραδιόφωνα. Ήταν από αστική οικογένεια, πήγε στην Χιλή, έζησε δύο δικτατορίες, απέκτησε παιδιά κι εγγόνια και το χρήμα δεν την ενδιέφερε.

## ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

ΜΙΑ ΒΡΑΔΙΑ ΣΤΗ ΜΑΡΙΝΕΛΛΑ  
(ΦΕΡΝΑΝΤΑ)

Ήταν Κυριακή απόγευμα και πήγα εγώ με το έτερον ήμισυ στην Μαρινέλλα, την Βιτάλη και την Γλυκερία. Ήμασαν στο μπαρ, όμως στα κάτω τραπέζια. Ξαφνικά, το αγόρι μου, άρχισε να δίνει θάρρος στο κάτω τραπέζι που ήταν τρεις άγνωστες γυναίκες και μια από την παρέα του τραπέζιού, σκαρφάωσε τα κάγκελα του τραπέζιού της και ήρθε σε εμάς. Το αγόρι μου άρχισε να χορεύει έξαλα με την κυρία. Πραγματικά μου ήρθε να τον χαστουκίσω και να του αφήσω τα πέντε δάκτυλά μου, στο πρόσωπό του (τον γλύτωσε η κυρία). Τους άφησα να χορεύουν κι ανέβηκα στο μπαρ το επάνω που δίνουν ποτά. Στην αρχή έκλαιγα, όμως μετά χόρεψα με μια άλλη παρέα και μετά είδα το αγόρι μου να με ψάχνει, χόρεψα λίγο ακόμα, όταν το αγόρι μου έψαχνε ακόμα να με βρει, πήγα κοντά του και φύγαμε. Είχε τελειώσει το πρόγραμμα.

(ΓΙΩΡΓΟΣ)

Πέρασαν τόσες νύχτες από την ζωή μου! Μόνος ή με αγαπημένα πρόσωπα. Θυμάμαι το φεγγάρι, τα αστέρια και τους ανθρώπους που ήρθα σε επαφή. Τις μωρωδιές από την φύση ή τα ατελείωτα καλοκαίρια στα νησιά. Όμως, μαζί σου οι νύχτες απέκτησαν άλλο νόημα! Είναι νύχτες αγάπης κι αφοσίωσης. Όταν τα πνεύματα κι οι ψυχές συναντιούνται και τα κορμιά ενώνονται σε μια έλξη παντοτινή, τότε ένα θαύμα γίνεται. Μια νύχτα μπορεί να κρατήσει για πάντα, αρκεί να την φωτίζει η αγάπη και υπάρχει τόση αγάπη!

(ΜΑΙΡΗ)

Η πιο σημαντική νύχτα της ζωής μου, ήταν η νύχτα που πέρασα ξύπνια, μελετώντας τα Αραβικά, όταν έδινα εξετάσεις στην τελευταία τάξη του Γυμνα-

σίου. Ήταν η νύχτα της ζωής μου. Κρατούσα και την μητέρα μου ξύπνια, δίπλα μου, να μου κάνει παρέα. Τελικά οι κόποι μας δεν πήγαν χαμένοι. Πέρασα και με καλό βαθμό!

(ΔΗΜΗΤΡΗΣ)

Ήταν περίπου 7:00 μ.μ. καθώς περίμενα τον «παίδαρο» με τα ωραία πόδια. Πήγε 7:30 και ήρθε, λίγο καθυστερημένα αλλά ήρθε. Πήγαμε για φαί κι έπειτα από δυο ώρες πήραμε το λεωφορείο, για να πάμε σπίτι της. Δεν έγιναν όμως, τα πράγματα όπως τα περίμενα. Η ωραία σύντροφός μου, δεν ήθελε να κάνουμε έρωτα κι αφού πήγαμε για δυο ποτάκια ο καθένας, πήραμε το λεωφορείο που ήταν το τελευταίο και τη συνόδεψα μέχρι το σπίτι της το πατρικό. Έτσι έληξε η νύχτα, γιατί μετά πήγα για ύπνο, κατά τις 1:30 π.μ.

(ΑΝΔΡΕΑΣ)

Ήταν απόγευμα και όλα ήταν έτοιμα να δεχτούμε, στο οικοτροφείο που ζω, την καινούργια νύχτα που θα ερχόταν. Οι ώρες κύλησαν με καφέ, τσιγάρο και συζήτηση και ήρθε η ώρα του βραδινού φαγητού. Το φαγητό ήταν πολύ ωραίο και τελειώνοντας, πήγε ο καθένας, μαζί με τους συγκατοίκους του στον όροφο τον οποίο ζει. Το βράδυ είχε προχωρήσει και πριν πέσουμε για ύπνο, αποφασίσαμε, εγώ κι οι συγκατοίκοί μου, να καθίσουμε στο σαλόνι του ορόφου, να πιούμε καφέ και να συζητήσουμε. Έτσι κι έγινε. Φτιάξαμε καφέ και καθίσαμε, ο ένας κοντά στον άλλον, να ανάβουμε τσιγάρα και να συζητάμε. Πέρασε η ώρα κι ήρθε η στιγμή του βραδινού ύπνου. Είπε ο ένας στον άλλον καληνύχτα και μπήκαμε στα δωμάτια μας. Σε λίγο, όλα ήταν ήρεμα και μας πήρε ο ύπνος. Έτσι κύλησε μια νύχτα της ζωής μου, για να έρθει μετά από ώρες, το πρωί της επόμενης μέρας.

## Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

(ΜΑΙΡΗ)

Κατά καιρούς, έχουμε ένα καινούργιο μέλος στην ομάδα μας. Σήμερα είχαμε τον Κώστα. Από ότι άκουσα και είδα, είναι πολύ καταρτισμένος φιλοσοφικά και γενικά κι έτσι θα βοηθήσει πολύ την ομάδα μας. Του εύχομαι καλή επιτυχία.

(ΚΩΣΤΑΣ)

Η υποδοχή ενός νέου μέλους. Σήμερα πραγματικά, θυμήθηκα τον παλιό μου εαυτό, με αφορμή τη συζήτηση για τα φιλοσοφικά ζητήματα, περί μεταφυσικής. Μπήκε ένα θέμα, σε σχέση με τον Σωκράτη, που το έθεσε ο καινούργιος φίλος ο Κώστας κι από εκεί και μετά, ακολούθησε μια συζήτηση υλιστών και ιδεαλιστών φιλοσόφων. Πολύ, μου άρεσε η κουβέντα που διεξήχθη και πραγματικά, μου έλυσε κάποιες απορίες. Καλώς όρισες, καλέ φίλε Κώστα και σιδερόκεφαλος.

(ΓΙΩΡΓΟΣ)

Πάντα η εισδοχή ενός καινούργιου μέλους στην ομάδα της εφημερίδας, γεννάει ελπίδες, για το καινούργιο, το διαφορετικό, αυτό που τελικά, εμπλουτίζει την σκέψη του εντύπου. Χάρηκα πραγματικά, που τον έχουμε εδώ σαν φίλο και συζητητή, γιατί μέσα από την συζήτηση και τον γόνιμο διάλογο, ανασαίνει αυτή η εφημερίδα. Ελπίζω κι εύχομαι, η παραμονή του να είναι καρποφόρα και να δίνει στην εφημερίδα φρέσκιες ιδέες. Γιατί τελικά, τι είναι οι άνθρωποι της εφημερίδας, παρά φορείς ιδεών, σκέψεων και συναισθημάτων! Καλώς ήρθες Κώστα! Εύχομαι να χαίρεσαι και εσύ, όσο κι εμείς!

(ΑΝΔΡΕΑΣ)

Ένα νέο μέλος ήρθε στην ομάδα δημοσιογραφίας και όλοι ήμασαν περιεργοί να τον κάνουμε παρέα. Τον υποδεχτήκαμε όλο χαρά κι εκείνος μας δέχτηκε με χαιρετισμό. Από την πρώτη μέρα που ήταν σήμερα, συμμετείχε ενεργά στην ομάδα, μιλώντας για τον Σωκράτη και την Παλαιά Διαθήκη. Ήταν εύστοχος και μου έδωσε την εντύπωση, ενός βαθιά θρησκευόμενου ατόμου. Μίλησε και για τον Μέλητο τον μαθητή του Σωκράτη και μας είπε ότι τον λιθοβολήσανε οι Αθηναίοι, μετά το θάνατο του Σωκράτη. Επίσης, είχε φέρει μαζί του και την Παλαιά Διαθήκη και μας διάβασε απόσπασμά της. Ελπίζω ότι και στην συνέχεια θα είναι έτσι ο καινούργιος μας φίλος.

(ΔΗΜΗΤΡΗΣ)

Σήμερα η ομάδα της εφημερίδας, υποδέχτηκε ένα νέο μέλος, ως πούμε σαν να υπήρχε από παλιά. Μπορεί να θεωρηθεί εισβολή στον ζωτικό χώρο της ομάδας, από τα μέλη της, υποσυνείδητα. Ο κάθε ένας, αισθάνθηκε διαφορετικά από τον άλλο, γιατί είμαστε από παλιά στο χώρο των μελών.

## ΑΡΚΤΙΚΟΛΕΞΑ

1.	2.	3.
Ψυχή	Επιθυμία	Ευγένεια
Υπέροχη	Πειθώ	Ξενιτεμένος
Χαρούμενη	Ικανοποίηση	Αρμονία
Ανεση	Κοινωνική	Νίκη
Γιορτή	Ομαδική	Θετική
Ωραία	Ιδανική	Ροή
Γλυκιά	Νοσταλγική	Ωραία
Ισορροπημένη	Ωραία	Προσαρμογή
Αγάπη	Νέα	Ιδεολογική
	Ιδανική	Συμπεριφορά
	Ανατρεπτική	Μαλακή
		Οικουμενική
		Συνειδητοποίηση

Για τα αρκτικόλεξα συνεργάστηκαν η Μαίρη, η Φερνάντα, ο Δημήτρης, ο Γιώργος, ο Ανδρέας, ο Γρηγόρης, ο Νίκος και η Μαρίνα.

## Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1821 ΩΣ ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

Το 1821 ξεκίνησε η επανάσταση των Ελλήνων με σκοπό την αποτίναξη της Οθωμανικής κυριαρχίας και την δημιουργία ανεξάρτητου Κράτους. Όλοι οι Έλληνες ενωμένοι, πολέμησαν για αυτό το σκοπό.

Την 1η Ιανουαρίου του 1822, γίνεται η 1η Εθνοσυνέλευση της Επιδαύρου, υιοθετώντας το 1ο Σύνταγμα της Ελλάδας. Την 14η Ιανουαρίου, ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης καταλαμβάνει τον Ακροκόρινθο. Την 15η Ιανουαρίου, ο Υψηλάντης εκλέγεται πρόεδρος του Κοινοβουλευτικού Σώματος. Από το 1823 έως το 1825 έχουμε τον Ελληνικό Εμφύλιο, ο οποίος έλαβε χώρα, κατά τη διάρκεια της Ελληνικής Επανάστασης, αλλά και της διαμόρφωσης του νέου Ελληνικού Κράτους. Το 1826 έως το 1827, έχουμε την πολιορκία της Ακροπόλεως των Αθηνών. Η πολιορκία της Ακροπόλεως, αποτέλεσε μια κρίσιμη καμπή στη διάρκεια του αγώνα για την ανεξαρτησία των



Ελλήνων, τόσο από στρατηγική, όσο και από διπλωματική άποψη. Η απελευθέρωση της Αθήνας, βάρυνε την έκβαση του αγώνα, αλλά καθυστέρησε και την προώθηση του αιτήματος για ανεξαρτησία και την εξασφάλιση διεθνούς στήριξης.

Μετά την πτώση του Μεσολογγίου, επήλθε κατάπτωση της επανάστασης στην Δυτική Ελλάδα. Το 1827, επιλέχθηκε ως πρώτος κυβερνήτης της Ελληνικής Πολιτείας, ο Ιωάννης Καποδίστριας, που ως την δολοφονία του το 1831, ασχολήθηκε με την αναδιοργάνωση, στο εσωτερικό της χώρας και την προώθηση των Ελληνικών θέσεων στο εξωτερικό. Από το 1827 και μετά, συνομολογήθηκε μια σειρά συνθηκών και τελικά, η Ελληνική Ανεξαρτησία αναγνωρίστηκε το 1830, με το Πρωτόκολλο του Λονδίνου.

✍️ Ανδρέας Καββαδίας

## Η ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ ΣΤΟ ΣΙΚΑΓΟ ΤΟΝ ΜΑΗ ΤΟΥ 1886

Η εργατική πρωτομαγιά γιορτάζεται από τους εργαζόμενους, ως ένα ορόσημο στη ζωή τους. Είναι μέρα γιορτής, αλλά αποτελεί και κορυφαία στιγμή, στην πάλη των τάξεων. Λίγα λόγια για το ιστορικό. Οι εργάτες του Σικάγου, ξεσηκώθηκαν διεκδικώντας 8 ώρες εργασίας. Είναι επίσης, γιορτή της άνοιξης και των λουλουδιών. Θεσπίστηκε ως απεργία και όλες οι επιχειρήσεις παραμένουν κλειστές. Η πρώτη του Μάη του 1886, στο Σικάγο, ήρθε μετά τις επιτυχημένες διεκδικήσεις των εργατών, στον Καναδά το 1872. Στα 1884, στο Συνέδριο της Αμερικανικής Ομοσπονδίας Εργασίας, πάρθηκε η απόφαση, να γίνουν την πρώτη του Μάη του 1886, απεργιακές κινητοποιήσεις και διαδηλώσεις, στο Σικάγο, το μεγαλύτερο τότε, βιομηχανικό κέντρο των Η.Π.Α. Το θέμα ήταν η κατοχύρωση του 8ώρου. Έτσι στις 4 Μαΐου του 1886, 600.000 άνθρωποι συμμετείχαν στις απεργίες σε όλη τη χώρα και 60.000 στο Σικάγο. Το Σάββατο εκείνο, στην πλατεία

HAYMARKET, συγκεντρώθηκαν διαδηλωτές με τα παιδιά τους και τις γυναίκες τους, για να διαδηλώσουν ειρηνικά. Στη γύρω περιοχή, υπήρχαν τότε 1350 αστυνομικοί με οπλοπολυβόλα και περίστροφα. Κι ενώ εκφωνούνταν οι λόγοι από τους ομιλητές, ο επικεφαλής της αστυνομικής δύναμης, έδωσε την εντολή να διαλυθούν. Τότε, μια χειροβομβίδα εκτοξεύθηκε από το πλήθος κι ακολούθησε μακελειό. Επτά αστυνομικοί σκοτώθηκαν επί τόπου κι αδιευκρίνιστος αριθμός διαδηλωτών. Επίσημα, τα θύματα ήταν λίγα. Μόνο 8 αστυνομικοί και 4 διαδηλωτές. Υπήρχαν βέβαια και πολλοί τραυματίες. Οκτώ συλληφθέντες διαδηλωτές δικάστηκαν, τέσσερις καταδικάστηκαν σε θάνατο. Έτσι, στο Σικάγο, βάφτηκε με αίμα η πρωτομαγιά, αλλά και σε όλο τον κόσμο είχαμε ανάλογα συμβάντα, για να κατοχυρωθεί, τελικά το 8ωρο. Στην Ελλάδα επίσης, χύθηκε αίμα από τους εργάτες για την εργατική πρωτομαγιά.

✍️ Γ. Μ.

## ΜΑΗΣ '36

Το βράδυ της 9 Μαΐου του 1936 ο Πρωθυπουργός Ιωάννης Μεταξάς, έδωσε διαταγή, ένα Σύνταγμα του Στρατού από τη Λάρισα, να μεταφερθεί στην Θεσσαλονίκη και μοίρα του Στόλου, να καταπλεύσει στο λιμάνι, για να αντιμετωπίσει τους απεργούς εργάτες. Ο Μεταξάς έλεγε ότι η Κυβέρνηση δεν έχει τίποτα με την απεργία, αλλά εάν πολιτικοποιηθεί και διασαλευτεί η έννομος τάξη, θα είναι αμείλικτος. Πως ήταν όμως, η κατάσταση το πρώτο μισό του '30; Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έντονες κοινωνικοπολιτικές αντιθέσεις και αντιπαραθέσεις που έφεραν την μετέπειτα δικτατορία του Μεταξά.

Το 1935 παρουσιάζεται αύξηση του απεργιακού κινήματος συνοδευόμενο από πολλά λαϊκά συλλαλητήρια, όπου οι απεργοί έφτασαν τις 200.000, μέχρι τον Οκτώβριο του '36. Οι Κοινοβουλευτικές διαδικασίες, ήταν έντονες. Στην αρχή του '36, η χώρα οδηγήθηκε σε εκλογές. Το λεγόμενο Κέντρο πήρε 574.665 ψήφους και 192 έδρες. Η ακροδεξιά πήρε 142 έδρες και 15 έδρες το ΚΚΕ. Αυτό ήταν σημαντικό, γιατί κανείς δεν είχε πλειοψηφία και το παλλαϊκό μέτωπο, θα μπορούσε να παίζει

ρυθμιστικό παράγοντα και θα έπαιρνε λαϊκά μέτρα και θα έδινε αμνηστία στους κομμουνιστές, που ήτανε στην εξορία. Δεν επετεύχθη, όμως, αυτός ο σκοπός.

Αλλά ας πάμε στην απεργία του '36, όπου Τετάρτη 29 Απριλίου, ξεσηκώθηκαν οι απεργοί καπνεργάτες. Πρέπει να πούμε ότι η απεργία απλώθηκε σε όλη την Ελλάδα. Τελικά, κατεστάλη η απεργία και γίνανε δολοφονίες από πλευράς χωροφυλακής και του στρατού. Πραγματικά ηρωικές πράξεις. Ας έρθουμε στο σήμερα κι ας ανάγουμε συμπεράσματα. Σήμερα ζούμε ένα καθεστώς, όπου δεν υπάρχουν ουσιαστικά Σ.Σ.Ε., υπάρχει ένα μεγάλο κομμάτι ανέργων, κυρίως νέων και αντί να υπάρχουν δουλειά, παιδεία, υγεία, δικαιώματα που κατοχυρώνονται κατά το σύνταγμα, βλέπουμε ότι αντί να κλείνει η ψαλίδα, ανοίγει συνέχεια και θα υπάρχει ρατσισμός για τους μετανάστες και γενικότερα ζούμε σε μια ανισότητα. Πόσο ίδια είναι, με αυτήν που πρωτο ανέφερα, για τον Μάη του '36;

✍️ Κώστας Διακωνής

## Κι αν ξημερώσει νύχτα;

Όλες οι ψυχικές νόσοι χαρακτηρίζονται από μια ιδιαιτερότητα: Έχουν έναρξη, αλλά κανείς δεν ξέρει, πότε έχει φτάσει το τέλος τους. Παρότι είναι γενικώς γνωστό, ότι υπάρχουν πολλές μορφές θεραπείας, όπως φαρμακευτική αγωγή και ψυχανάλυση, είναι διαδεδομένο το γεγονός, ότι κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί, ότι η νόσος θεραπευτήκε οριστικά.

Πάντα υπάρχει ο κίνδυνος μιας υποτροπής. Μια υποτροπή μπορεί να οφείλεται σε εξωγενείς παράγοντες, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, είτε σε ενδογενείς παράγοντες, όπως υπερβολική κόπωση από τη δουλειά, είτε σε κανέναν απολύτως παράγοντα. Μια υποτροπή μπορεί απλά να έρθει. Να μπει χωρίς να χτυπήσει την πόρτα. Για αυτό είναι ο φόβος κι ο τρόμος όλων μας. Αποτελεί μια απειλή, που καθορίζει όλη την ζωή μας. Ουσιαστικά, αυτή είναι η μοναδική διαφορά μας από τους υγιείς συνανθρώπους μας. Εμείς δεν μπορούμε να προβλέψουμε το μέλλον μας. Δεν ξέρουμε τι μας ξημερώνει. Ή μάλλον, ξέρουμε ότι υπάρχει η πιθανότητα, κάποια στιγμή, να ξημερώσει νύχτα.

Για αυτό, πρέπει να προγραμματίζουμε όλη την ζωή μας, όχι με βάση το πώς είμαστε τώρα, αλλά με βάση, το πώς μπορεί να εξελιχθεί η ασθένεια μας. Βέβαια επαναλαμβάνω, υπάρχουν δικλίδες ασφαλείας, αλλά δεν είναι αρκετές, για να μας επιτρέψουν να ονειρευτούμε ένα μέλλον ήρεμο και ευτυχισμένο.

Είμαστε αξιέπαινοι λοιπόν, γιατί έχουμε μάθει να έχουμε πάντα το νου μας. Να οργανώνουμε κάθε πτυχή της ζωής μας, με τέτοιο τρόπο, ώστε μόλις τα πρώτα σημάδια κάνουν την εμφάνιση τους, να είμαστε σε θέση να αντιδράσουμε. Κι εκεί κρύβεται η μεγάλη επιτυχία. Αν είμαστε σωστά οχυρωμένοι, η υποτροπή μόλις εμφανιστεί, θα αλλάξει δρόμο και θα μας αφήσει στην ησυχία μας.

Μια καταξιωμένη Αμερικανίδα ακαδημαϊκός και δικηγόρος που πάσχει από σχιζοφρένεια, είπε σε μια συνέντευξη της, ότι θεωρεί μεγαλύτερο κατόρθωμα το γεγονός, ότι δεν έχει νοσηλευτεί τα τελευταία χρόνια, από το γεγονός, ότι είναι καθηγήτρια πανεπιστημίου.

Η υποτροπή λοιπόν, αντιμετωπίζεται και ίσως αποφεύγεται, αρκεί να της δώσουμε την θέση που της αρμόζει στη ψυχή και στο μυαλό μας. Ούτε μεγαλύτερη, ούτε μικρότερη.

✍️ Ο παρατηρητής

## Τελικά η στρουθοκάμηλος έχει το στίγμα;

Σίγουρα, δεν έχουμε μια ταμπέλα στο μέτωπό μας που να γράφει "λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας", αλλά μερικές φορές, δεν μπορούμε να το κρύψουμε.

Κάθε λήπτης, έχει τα δικά του χαρακτηριστικά, που προδίδουν την ασθένειά του. Αυτά μπορεί να φαίνονται εκ πρώτης όψεως, όπως τρέμουλο στα χέρια, είτε να αποκαλύπτονται όταν τον γνωρίζουμε καλύτερα, όπως υπερβολική καχυποψία.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, ο λήπτης γνωρίζει τα χαρακτηριστικά αυτά, που άλλοτε κρύβονται και άλλοτε μπορεί απλά να αποκρυφτεί η αιτία τους που είναι η ψυχική νόσος.

Το θέμα είναι, αν αξίζει τον κόπο να μπει κανείς, στην διαδικασία απόκρυψης αυτών των χαρακτηριστικών. Είναι δύσκολο να μην είσαι ο εαυτός σου και να υποκρίνεσαι ότι όλα στη ζωή σου είναι καλά. Δύσκολο, επώδυνο και άσκοπο. Γιατί είναι σίγουρο, ότι κάποια στιγμή θα κουραστείς πολύ εις βάρος της υγείας σου και τελικά θα προδοθείς, χωρίς να το καταλάβεις. Οι αδυναμίες των ανθρώπων, δεν κρύβονται για πολύ και ο στρουθοκαμηλισμός είναι μάταιος.

Τι θα συμβεί όμως, όταν οι αδυναμίες αυτές αποκαλυφθούν;

Κάποιοι θα μας πληγώσουν και κάποιοι θα μας αγκαλιάσουν.

Οι πρώτοι, σε επαγγελματικό επίπεδο, ίσως μας απολύσουν από την δουλειά, ίσως μας φορτώσουν τα λάθη των συναδέλφων μας, ίσως μαςβάλουν να δουλεύουμε υπερωρίες χωρίς να μας πληρώνουν. Σε επίπεδο φίλων, ίσως σταματήσουν να μας έχουν εμπιστοσύνη και να ζητούν την γνώμη μας, ίσως απλά απομακρυνθούν.

Οι δεύτεροι, θα δείξουν κατανόηση και θα μας συμπαρυσταθούν σε όλα τα επίπεδα. Θα μας εκπαιδεύσουν με υπομονή, θα μας κοιτάξουν με συμπάθεια όταν κουραστούμε και δεν θα πατήσουν με κανέναν τρόπο στην αδυναμία μας. Θα μας ρωτήσουν διακριτικά για το πρόβλημα μας και θα μας δώσουν την πολύτιμη συμβουλή τους. Θα παραμείνουν δίπλα μας. Πώς θα ξέρει όμως η στρουθοκάμηλος, πότε να βγάλει το κεφάλι της στον καθαρό αέρα και να ανασάνει; Μόνο όταν έχει κοντά της ανθρώπους που έχουν πληγωθεί και πονέσει και γαλουχηθεί από την ζωή, έτσι ώστε να είναι ικανοί, να μοιράζουν απλόχερα την αγάπη τους.

✍️ Ο παρατηρητής

# Η φωτογραφία του μήνα

Η φωτογραφία είναι δωρεάν παραχώρηση του καλλιτέχνη Αιμίλιου Πέτρου



Αντανακλάσεις φωτός Γ.Μ.  
 Η γραμμικότητα εν δράσει.  
 Θυμίζει λιγότερο και εξωγήινο  
 γαϊώ. Μαίρη  
 Η μικρογραφία του χρόνου  
 φέρνοντας τον Γκαζ

Από την παιδί μου άρεσαν τα  
 κεντράκια και οι κωμωδίες  
 πραγματικά σου είκα  
 σου άρεσαν και οι αστεία κίτρινες

Κ. Ραζαίου  
 ΓΙΩΡΓΗΝΗ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΗΛΑΝΤΑ  
 ΑΝΔΡΕΑΣ

Είπα σίγουρο ότι η μελάγχρωτη ζέση  
 σου καλώς την ευχαρίστησα που αρ-  
 υαίνει γιατί ζέση από ξύλο κινείται.

Οι ποδύχρωμες απαντησάσεις της φουδεύει  
 ντόνου μαχικά την διοχή του πιάσχα.

Τα παιχνίδια του φωτός νύκτων  
 τις λογικές ιαχές.

οπακωσασιακή δίνω!!!  
 Γρηγόρης

## ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΜΑΣ

Αγαπητοί αναγνώστες η παρούσα στήλη αποτελεί ένα καινούργιο υλικό για την εφημερίδα μας, που σκοπό έχει την αναψυχή σας και να γεμίσει ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο σας.

Κάτω από το σταυρόλεξο, σας παραθέτουμε τις αντίστοιχες ερωτήσεις (οριζόντιες και κάθετες), με βάση τις οποίες θα το λύσετε.

Τέλος, στο κάτω μέρος της συγκεκριμένης στήλης, θα βρίσκονται οι λύσεις του σταυρόλεξου, αλλά ανάποδα, σε περίπτωση που δεν ξέρετε κάποια απάντηση. Όμως, σε γενικές γραμμές, το σταυρόλεξο είναι εύκολο.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2					■				
3			■						
4								■	
5		■				■			
6					■		■		
7				■					
8						■			
9				■					

### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τις δικές μας...
- A) Στου Στρέφη το... B) Με τα πέλατά μου τη γη...
- A) Αρχαία αναφορική αντωνυμία. B) Ισχυρός, δυνατός.
- Προηγείται του... αεί διδασκόμενος.
- A) Κρατικό κανάλι. B) Εγγλέζος κύριος.
- A) Επίρρημα που μας προτρέπει να μην τρέχουμε B) Μενεξέδες.
- A) Επαναλαμβανόμενο, κάνει χορό B) Ιρλανδός ποδοσφαιριστής που άφησε ιστορία.
- A) Ελευθερώνω στον περιβάλλοντα χώρο κάτι, διαχέοντάς το. B) Πήγε Ουέμπλεϊ κάποτε.
- A) Μαζί με το Πάολο κάνει πρωτεύουσα. B) Η βάση στα Αρχαία.

### ΚΑΘΕΤΑ

- Πράξεις χωρίς λογική.
- A) Κάθε μήνα πληρώνουμε την... B) Είδος μύκητα των αμπελιών.
- A) Υπηρεσία Φάρων B) Φιλοδώρημα
- Σπουδαία η Σαπφώ...
- A) Ραδιοφωνικός Σταθμός Τεχεράνης. B) Χρώμα που λέγεται και ιώδες.
- A) Μάλλον σημαίνει άρνηση, αλλά θυμίζει και το όνομα του Φαραώ Σερέχτ. B) ... Άφωνα Ροπή
- A) Θεός των Λατίνων, με διπλή όψη, ανορθόγραφα... B) Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων.
- A) Σάμουελ... Καμερουνέζος πασίγνωστος ποδοσφαιριστής. B) Εγώ είμαι, εσύ...
- Ο πρώτος άνθρωπος που πραγματοποίησε θυσία ζώου, στην Αθήνα στην Ελληνική Μυθολογία.

9. ΣΟΛΙΣΤΡΑΤΟΣ	9. Α) ΣΑΟ B) ΒΑΣΙΣ
8. Α) ΕΤΟ B) ΕΙΣΑΙ	8. Α) ΕΚΑΝΟ B) ΠΑΟ
7. Α) ΙΑΝΟΣ B) ΕΠΣ	7. Α) ΤΣΑ B) ΜΠΕΣΤ
6. Α) ΜΠΑΚ B) ΡΗ	6. Α) ΣΙΓΑ B) ΙΑ
5. Α) ΡΣΤ B) ΜΟΒ	5. Α) ΕΡΤ B) ΣΕΡ
4. ΝΟΤΑΡΑ	4. ΓΡΑΣΚΩ
3. Α) ΥΦ B) ΡΕΓΑΝΟ	3. Α) ΟΣ B) ΤΡΑΝΟΣ
2. Α) ΔΟΣΗ B) ΙΣΚΑ	2. Α) ΝΟΦΟ B) ΠΑΤΟ
1. ΑΝΟΙΣΤΕΣ	1. ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

ΚΑΘΕΤΑ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Για το σταυρόλεξο εργάστηκαν: η Φερνάντα, ο Ανδρέας, ο Γιώργος, ο Κώστας, η Μαίρη, ο Δημήτρης, ο Γρηγόρης, ο Νίκος, η Μαρία.

## Ανέκδοτα...

### Ένας ταξιθέτης, κάνοντας έλεγχο στο θέατρο...

Ένας ταξιθέτης, κάνοντας έλεγχο στο θέατρο, βλέπει κάποιον με σκισμένα ρούχα, μέσα στα αίματα, σε κακό χάλι, ξαπλωμένο ανάμεσα σε δύο καθίσματα:

- Μπορώ να δω το εισιτήριό σας;

Του δίνει ο τύπος το εισιτήριο, το κοιτάει ο ταξιθέτης και λέει:

- Μα αυτό είναι για τον εξώστη!

- Το ξέρω... έπεσα!

### Οι ξαπλώστρες είναι δωρεάν;

-Φιλαράκι οι ξαπλώστρες είναι δωρεάν;

-Ναι, αν πάρεις καφέ...

-Ωραία, την καφέ θα πάρω!

### Σοβαρό πρόβλημα...

Ρε Γιώργο, έχω ένα σοβαρό πρόβλημα με τη γυναίκα μου...

- Τι πρόβλημα, ρε Μήτσο;

- Κάθε μέρα μου ζητάει ένα σωρό λεφτά... Τη Δευτέρα 100 ευρώ, την Τρίτη 200 ευρώ, την Τετάρτη 250 ευρώ...

- Όπα σιγά! Και τι τα κάνει τόσα λεφτά, ρε Μήτσο;

- Ξέρω και γω... Μήπως της τα δίνω;

### Δuo γέροι...

Δuo γέροι συγκρίνουν τη σεξουαλική τους ζωή:

- Μπορώ ακόμη να κάνω έρωτα δύο φορές!

- Και ποιά φορά σ' αρέσει περισσότερο;

- Χμ, νομίζω το χειμώνα είναι καλύτερα...



(www.misterfun.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.epsyp.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 Κοινωνικής Ψυχικής Υγείας

Βύρωνα-Καισαριανής

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

#### Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου

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

#### Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου

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

#### Κοινωνικό 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»

[www.autoekprosopisi.gr](http://www.autoekprosopisi.gr)