

editorial

Το έτος 2020, το καλοδεχτήκαμε όλοι στην ομάδα μας! Όμως εμείς, δίχως να είμαστε «οπισθοδρομικοί», θελήσαμε να αποχαιρετήσουμε το 2019 με το δικό μας τρόπο.

Εκδώσαμε το φθινοπωρινό μας φύλλο, σε συνδυασμό με τα κίτρινα φύλλα που αιωρούνταν επί ένα τρίμηνο στο οπτικό μας κάδρο, καθώς απογύμνωναν τα κλαδιά των δένδρων του κήπου μας. Ντύσαμε λοιπόν κάθε στοιχείο της φύσης με τα δικά μας φύλλα. Τα φύλλα του «Δίαυλου»! Λέξεις, εικόνες, ειδήσεις, ιστορία και γενικότερα πολιτισμός, αποτέλεσαν τη δική μας εποχική «κολεξιόν». Η πασαρέλα της φαντασίας μας, γέμισε από ερεθίσματα έμπνευσης και δημιουργίας. Επιπρόσθετα, νέα μέλη τίμησαν με την παρουσία τους και τη συμβολή τους την ομάδα μας, κάποια άλλα αποχώρησαν προσωρινά με την υπόσχεση να τα ξαναδούμε στο μέλλον κι έτσι αυτή η ενδιαφέρουσα εναλλαγή προσώπων, προσέθεσε έναν επιπλέον τόνο στη δημιουργικότητα της ομοσιογραφικής μας ενασχόλησης.

Το μελανοδοχείο της εφημερίδας μας, είναι πολύχρωμο! Το μελάνι μας έχει τα χρώματα της ζωής, την ευωδιά της ελπίδας και το σχήμα της αγάπης.

Γρηγόρης Χαλιακόπουλος

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ

ΑΝΔΡΕΑΣ

Κάθε Εποχή, έχει τις ιδιαιτερότητές της και τις ομορφιές της. Η Άνοιξη αναζωγονεί την Φύση και είναι ένα προμήνυμα για το καλοκαίρι. Ο Χειμώνας πέρασε και η θερμοκρασία του περιβάλλοντος αυξάνεται, τα λουλούδια γεμίζουν άνθη και όλη η Φύση είναι γεμάτη από αυτά. Μετά, έρχεται το Καλοκαίρι, όπου η ζέστη είναι μεγάλη κι έρχονται και οι καλοκαιρινές διακοπές, οι περίπατοι στα διάφορα μαγαζιά που προσφέρουν αναψυκτικά, ποτά και φαγητά. Το Φθινόπωρο έρχεται μετά το Καλοκαίρι και αρχίζουν τα πρώτα κρύα κι οι πρώτες βροχές. Τα φύλλα των δέντρων πέφτουν και ο καιρός είναι συννεφιασμένος. Μόλις τελειώσει το Φθινόπωρο, έρχεται ο Χειμώνας, όπου το κρύο είναι μεγάλο, βρέχει πιο συχνά από το Φθινόπωρο και πολές φορές χιονίζει. Ο άνθρωπος ζει κάθε εποχή με τις χαρές της και του προκαλούν τα ωραιότερα συναισθήματα.

ΜΑΙΡΗ

Κάθε Εποχή, έχει την ομορφιά της. Το Καλοκαίρι, έχουμε τις διακοπές, την θάλασσα, τον ήλιο. Ο Χειμώνας, έχει τα χιόνια, τις μεγάλες γιορτές, τις βροχές. Το Φθινόπωρο, έχει την όμορφη μελαγχολία και τις βροχές. Η Άνοιξη, έχει το άνθισμα των φυτών, τον καλό καιρό. Έτσι, όλος ο χρόνος είναι ωραίος για όλους.

ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Η ομορφιά των Εποχών. Τι όμορφο θέμα! Το Φθινόπωρο, η γλυκιά Εποχή, με τα πρωτοβρόχια, την μυρωδιά του βρεγμένου χώματος, τα φύλλα κάτω, στο χώμα, τα πρώτα χόρτα που μαζεύουμε από κάτω, να τα μαγειρέψουμε με το γνήσιο λαδάκι, τα σχολεία που ανοίγουν, τα παιδιά, οι μαθητές που τιτιβίζουν. Μετά ο Χειμώνας, με τα μεγάλα κρύα του χιονιά,



τις μεγάλες Γιορτές, τα Χριστούγεννα, τη Πρωτοχρονία, τα δώρα στα παιδιά. Η Άνοιξη, τι όμορφη; Τι γλυκιά εποχή; Όλος ο κόσμος που ήταν κλεισμένος από το κρύο του Χειμώνα, βγαίνει στις διάφορες εξοχές. Οι μυρωδιές των λουλουδιών, τα κορίτσια, τα αγόρια. Την Άνοιξη γεννιέται η φύση, γεννιούνται όλα κι ο Έρωτας την Άνοιξη γεννιέται. Το Καλοκαίρι, τι δροσιά να κολυμπά στη θάλασσα, να την ρουφάσει με το βλέμμα και να μη την χορταίνεις; Έτσι είναι... όλες οι Εποχές, έχουν την δική τους χάρη. Όλες είναι όμορφες, γλυκές, είναι οι Εποχές μας, είναι η ζωή μας. Όλα είναι όμορφα και τα χαιρόμαστε, η ζωή, η αγάπη, η χαρά, η ελπίδα, η ευτυχία.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

Η πρώτη σκέψη που μου έρχεται στο μυαλό, όταν μιλάμε για την ομορφιά των Εποχών, είναι η χαρά που είχα σαν παιδί, όταν άλλαζε μια Εποχή κι ερχόταν μια άλλη (ανεξάρτητα ποια θα ήταν αυτή). Θυμάμαι το Φθινόπωρο, όταν έβρεχε στην Αθήνα, κάναμε διαγωνισμό με την μικρότερη αδερφή μου, συλλέγαμε σταγόνες βροχής, στο μπαλκόνι του σπιτιού μας κι όποια συγκέντρωνε στο ποτήρι της την περισσότερη βροχή, νικούσε. Ο πατέρας μου έλεγε: «Ψυχούλες που δεν μιρίσατε πρωτοβρόχι» και το καταλάβαι-

να αμέσως τι εννοούσε. Ότι όταν ερχόμαστε σε επαφή με την φύση, είμαστε πιο κοντά της. Δηλαδή σε κάποιο νησί ή χωριό, το χώμα μιρίζει ευχάριστα κι εντονα. Κι επειδή ήμουν τυχερή, απολάμβανα από μικρή τη διαμονή στο ορεινό χωριό του πατέρα μου που είχε εκεί το πατρικό του σπίτι, καθώς και στην Αλεξανδρούπολη στο πατρικό της μητέρας μου. Οι ευχάριστες αναμνήσεις, συνδέονται με τις Εποχές και τις καθιστούν ακόμα πιο ωραίες. Όμως, ακόμη κι οι δυσάρεστες αναμνήσεις, απαλύνονται κάπως, όταν βρισκόμαστε κοντά στη Φύση, σε ένα γαλήνιο τοπίο, στην θάλασσα... η τρυφερή αγκαλιά της Φύσης, τα γαλάζια ονειρικά τοπία, τα λουλουδιά που μοσχοβολούν και συμμετέχουν πρωταγωνιστικά στις ζωές μας και στην Ανάσταση της Φύσης.

ΝΙΚΗ

Φθινόπωρο, Χειμώνας, Άνοιξη, Καλοκαίρι, μια φυσική αλυσίδα, φτιαγμένη με τόση δεξιοτεχνία και ταλέντο και που, πραγματικά, η σπουδαιότερά της είναι πολύ μεγάλη. Το φύσημα του αέρα και ο συννεφιασμένος ουρανός που μοιάζει σαν να είναι έτοιμος να δακρύσει, ματώνει το φθινοπωρινό τοπίο, το οποίο απλώνεται στον απέραντο ουρανό. Οι πρώτες βροχές ήρθαν και οι βροντές δονούν τη γη, τόσο δυνατά που όλοι κάνουν πέρα. Μετά τις βροχές και τις αστραπές, το πρώτο χιόνι δεν αργεί να φανεί, η θερμοκρασία πέφτει αρκετά, τα βουνά είναι πανέμορφα, χιονισμένα, οι άνθρωποι περπατούν γρήγορα και αναζητούν έναν ζεστό καφέ, το χουχούλιασμα στον καναπέ, για να δούμε μια καλή ταινία, είναι μια αγαπημένη συνήθεια. Τα Χριστούγεννα φτάνουν και τα παιδιά, πραγματικά, κάνουν πάρτι. Η γη ανθίζει, τα αρώματα στον αέρα, πραγματικά, μαγεύουν, ο καταγάλανος ουρανός, με τον ήλιο να λάμπει διάπλατα, δίνουν χαμόγελο, ελπίδα, αισιοδοξία. Το χώμα μιρίζει πανέμορφα και θρέφει και μεγαλώνει, με μεγάλη αγάπη, ότι ανθίζει. Κάποια στιγμή, μετά την πανδαισία αυτών των χρωμάτων, ακολουθεί το καλοκαίρι, ήλιος, θάλασσα, παραλία, διακοπές, όλα είναι όμορφα, το απέραντο γαλάζιο σε μαγεύει, σε ηρεμεί, χάνεσαι μέσα στην απεραντοσύνη του, πραγματικά το αγαπάς.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2

- ⊖ Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΩΝ ΧΟΡΗΓΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ
- ⊖ Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΝΟΣ ΣΠΗΛΑΙΟΥ
- ⊖ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ
- ⊖ Η ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΣΕΛΙΔΑ 3

- ⊖ ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ
 - ⊖ ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
- 23/10/2019

ΣΕΛΙΔΑ 4

- ⊖ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ
- ⊖ ΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΥΛΟΥ
- ⊖ Ο ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΜΟΥ ΣΤΟΧΟΣ

ΣΕΛΙΔΑ 5

- ⊖ ΞΕΝΟΦΩΝ ΖΟΛΩΤΑΣ «ΕΝΑΣ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ ΕΛΛΗΝΑΣ»
- ⊖ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1940 ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ
- ⊖ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
- ⊖ ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΑΓΝΩΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΣΑΣ
- ⊖ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ...

ΣΕΛΙΔΑ 6

- ⊖ ΜΟΥΣΙΚΗ ΓΑΛΗΝΗΣ
- ⊖ Η ΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ
- ⊖ ΑΡΚΤΙΚΟΛΕΞΑ

ΣΕΛΙΔΑ 7

- ⊖ ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΜΑΣ
- ⊖ Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 8

- ⊖ ΕΥΘΥΜΑ...
- ⊖ ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΩΝ ΧΟΡΗΓΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Η Χορηγία ως θεσμός, εμφανίστηκε στην Αρχαία Αθήνα, στα τέλη του 6ου, προς αρχές 5ου αιώνα π.Χ. Τα έξοδα που είχαν οι αθλητές, ενόψει των αγώνων, καλύπτονταν από τους εύπορους κατοίκους της πόλης.

Η Χρηματοδότηση, ήταν κάτι υποχρεωτικό και ιερό, μιας και οι αθλητικοί αγώνες συνδέονταν άμεσα με την θρησκευτική ζωή των Αρχαίων Ελλήνων. Μαζεύονταν Έλληνες από διάφορα μέρη, για να παρακολουθούν τους αθλητές, αλλά και για να αποδώσουν φόρο τιμής στους θεούς και στους νεκρούς Ήρωες. Επιπρόσθετα, η Χορηγία ήταν μία από τις τέσσερις λειτουργίες, οι οποίες φορολογούσαν, έμμεσα, τους πλούσιους Αθηναίους.

Οι άλλες τρεις ήταν η Εστίαση, η Τριτραρχία και η Γυμνασιαρχία. Ο Γυμνασιαρχος έδινε χρήματα για μία Λαμπαδηδρομία, από όσες γίνονταν για τους Αθηναίους, σε όλες τις μεγάλες γιορτές. Κάλυπτε τα έξοδα, σε ότι αφορά την διατροφή και την εξάσκηση των αθλητών και σε ότι αφορά την διακόσμηση και το φωτισμό του χώρου, εκεί όπου επρόκειτο να γίνει ο αγώνας, καθώς και για το λάδι των λαμπάδων. Κατά πάσα πιθανότητα, η εισφορά αυτή επεκτάθηκε πιο μετά, στα έξοδα λειτουργίας ενός σταθερού χώρου άθλησης, για τους νέους. Οι κάτοικοι της Αθήνας, συνδύαζαν την άσκηση με την κοινωνικοποίηση κι έτσι ήταν έτοιμοι για κάθε μάχη, η οποία θα τους έδινε σίγουρα ελευθερία, δόξα ή θα ενίσχυε την Οικονομία της πόλης.

Με το πέρασμα του χρόνου, οι πιο εύποροι πολίτες της Αθήνας, υποχρεωτικά έκαναν Χορηγίες. Με την στήριξή τους έγιναν αγώνες, τελετές και λειτουργίες. Οι αθλητές αναζητούσαν τον πιο γενναιόδωρο Χορηγό, ο οποίος θα στήριζε την προστάθειά τους.

Ο θεσμός της Χορηγίας που είχε δημιουργηθεί στην Αρχαία Ελλάδα, είναι ακόμα μια πολύτιμη βοήθεια για τους αθλητές, αντικαθιστώντας, σε πολλές περιπτώσεις, το Κράτος, το οποίο δεν μπορεί να στηρίξει οικονομικά, τους Ολυμπιονίκες.

Κώστας Δενδρινός

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΝΟΣ ΣΠΗΛΑΙΟΥ



Τα παρακάτω κείμενα γράψαμε ο Δημήτρης, ο Ανδρέας, η Μαίρη και η Αντιγόνη, αφού προηγουμένως είδαμε ένα ντοκιμαντέρ, με το Σπήλαιο του Δυρού στην Λακωνία. Οι σταλακτίτες του είναι θαυμάσιοι και γενικά, όλη η διαδρομή υπέροχη. Εγώ προσωπικά, δεν μπήκα μέσα, αλλά από ότι είδα κινηματογραφικά, το Σπήλαιο του Δυρού είναι υπέροχα ωραίο. Μπορεί να φταίει η κλειστοφοβία μου, είναι βέβαια Σπήλαιο, αλλά προτιμώ να το βλέπω Κινηματογραφικά. Αξίζει όμως, να το δει κανείς από κοντά, γιατί η ομορφιά του είναι απαράμιλλη.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Στην Αρεόπολη υπάρχει το φημισμένο Σπήλαιο του Δυρού Λακωνίας. Είναι ένα φαντασμαγορικό τοπίο που αξίζει να επισκεφθούν όχι μόνο Έλληνες, αλλά και ξένοι. Είναι κάτω από την πόλη και οι σταλακτίτες κρέμονται σαν σταφύλια από την οροφή. Εκεί χρειάζονται αιώνες για να γίνει ένας σταλακτίτης ή ένας σταλαγμίτης. Υπάρχουν ειδικοί που μας ξεναγούν με βάρκες και ειδικά κοντάρια.

ΑΝΔΡΕΑΣ

Κάτω από την Αρεόπολη της Λακωνίας, υπάρχει ένα Σπήλαιο που ονομάζεται Σπήλαιο του Δυρού. Έχει όλο το σπήλαιο του Δυρού μια θαυμάσια λίμνη και μπορείς μέσω αυτής, να ξεναγηθείς σε όλο το εσωτερικό του. Μέσα είναι γεμάτο σταλακτίτες που συνοδεύονται από έναν θαυμάσιο φωτισμό. Για να διασχίσεις την λίμνη, χρειάζεται ειδικό βαρκάκι και υπάρχει οδηγός που σε πάει μέσα από τις διόδους της λίμνης. Εκεί θαυμάζεις τους σταλακτίτες και τους κρυστάλλους, τους οποίους έχει το Σπήλαιο. Τελειώνοντας θέλω να υπογραμμίσω ότι είναι μια σπουδαία εμπειρία η επίσκεψη σε αυτό το Σπήλαιο.

ΜΑΙΡΗ

Τα Σπήλαια είναι όλα ωραία και θεαματικά. Έτσι και το Σπήλαιο του Δυρού στην Λακωνία. Οι σταλακτίτες του είναι θαυμάσιοι και γενικά, όλη η διαδρομή υπέροχη. Εγώ προσωπικά, δεν μπήκα μέσα, αλλά από ότι είδα κινηματογραφικά, το Σπήλαιο του Δυρού είναι υπέροχα ωραίο. Μπορεί να φταίει η κλειστοφοβία μου, είναι βέβαια Σπήλαιο, αλλά προτιμώ να το βλέπω Κινηματογραφικά. Αξίζει όμως, να το δει κανείς από κοντά, γιατί η ομορφιά του είναι απαράμιλλη.

ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Δεν θα ξεχάσω το ονειρεμένο ταξίδι στο Σπήλαιο του Δυρού, στην Λακωνία, στην Μάνη. Κάτω από την Αρεόπολη κρύβεται ένας θησαυρός. Μπήκαμε στο μικρό βαρκάκι και αντικρίσαμε το μέγεθος του μεγαλείου του Δυρού. Οι σταλακτίτες και οι σταλαγμίτες, η φύση στο Δυρό είναι ο πιο μεγάλος καλλιτέχνης. Όλα είναι απίστευτα, εξωπραγματικά. Το μάτι δεν χορταίνει να κοιτά, να φωτογραφίζει το περιβάλλον του Σπηλαίου. Το Σπήλαιο έχει έκταση, όση μπόρεσαν να εξερευνήσουν οι Σπηλαιολόγοι, όση η πόλη της Αρεόπολης, δηλαδή είναι από κάτω από την πόλη και δεν το έχουν εξερευνήσει όλο. Όλα ήταν ονειρεμένα, μαγικά, εξωπραγματικά. Ήταν ένα ταξίδι στις χιλιετρίδες που η φύση εργάσθηκε, για να βλέπουμε σήμερα αυτό το θέαμα και συνεχίζει να εργάζεται. Σας προτείνω αυτό τον προορισμό, μην τον χάσετε.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ

Ο αθλητισμός δημιουργήθηκε από τα Αρχαία χρόνια και από τότε δημιουργεί ευγενή συναισθήματα, τα οποία φαίνονται στην καθημερινή μας ζωή. Επίσης, είναι ένδειξη υγείας και ανάπτυξης του ψυχικού και υλικού κόσμου. Οι Αρχαίοι Έλληνες, έλεγαν: «Νους υγής εν σώματι υγιείς», πράγμα που ισχύει ακόμα και σήμερα. Ο αθλητισμός είναι δημιούργημα των Αρχαίων Ελλήνων και πρέπει να είμαστε περήφανοι για τους Αρχαίους Προγόνους μας. Με την σωματική άσκηση, έρχεται και η ψυχική υγεία και αξία έχει η συμμετοχή σε ένα άθλημα, η οποία είναι ισάξια με τον πρωταθλητισμό, όπως έλεγαν οι Αρχαίοι Αθηναίοι. Τελικά, ο αθλητισμός πρέπει να μπει στην καθημερινή μας ζωή, σαν μια ανάγκη επιβίωσης.

Ανδρέας Καββαδίας

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση»,
41ο 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

Τα κείμενα που υπάρχουν εντός της εφημερίδας εκφράζουν τις προσωπικές απόψεις των αφορούμενων ομάδων οι οποίες παρέχονται στην συντακτική ομάδα και που υπογράφουν τα κείμενα αυτά.

Συντακτική ομάδα:

Άλκης Τσεκούρας

Αντιγόνη Γκίνη

Παναγιώτα Πετρολέα

Δημήτρης Γκαρλαούνης

Ανδρέας Καββαδίας

Κώστας Δενδρινός

Νίκη Κουτσουμάνη

Κώστας Διακώνης

Μαίρη Συράκη

Αλεξάνδρα Γαλατσάτου

Συντονισμός ομάδας:

Χαλιακόπουλος Γρηγόρης.

Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ/Εκτύπωση:

Καρούσος Σταύρος.

Η ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΟΜΟΡΦΙΑ



Φθινόπωρο, μια εποχή του χρόνου, πραγματικά πανέμορφη που ο καθένας την ζει και την βιώνει, με το δικό του τρόπο το μοναδικό. Τα φύλλα από τα δέντρα πέφτουν, οι πρώτες βροχές έχουν κάνει ήδη την εμφάνισή τους, τα μακρυμάνικα, ζεστά μπλουζάκια, από τις ντουλάπες έχουν βγει. Το μαύρισμα του καλοκαιριού από τον ήλιο, τα καμένα σώματα, έχουν ήδη υποχωρήσει αρκετά. Τα κύματα σκάνε στις ακτές και τις παραλίες, με μια δύναμη αδυσώπητη. Όταν έρχεται μια καταιγίδα, οι

κουδουνιού, γεμίζουν πάλι όλο το χώρο, με παιδικές, χαρούμενες φωνές. Όλοι επανέρχονται στις θέσεις τους. Στα χωριά, γίνεται όλη η προετοιμασία για το χειμώνα. Κόβουν ξύλα, τροφοδοτούνται με προμήθειες, καθαρίζουν δρόμους. Και κάπου εδώ, πρέπει να αναφέρουμε τις καταπληκτικές ομορφιές και μέρη της Πατρίδας μας που αυτή την εποχή είναι φανταστικά, προς επίσκεψη και εξυπηρέτηση.

Νίκη Κουτσουμάνη

ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ THN Καλλιόπη Αγγελοπούλου

ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Ένα ανοιξιάτικο απόγευμα του Απρίλη, στο Θέατρο της ΠΕΨΑΕΕ, έγινε μια Παράσταση με τίτλο: «ΟΤΑΝ Η ΟΠΕΡΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ». Με μεγάλη μας χαρά, φιλοξενήσαμε στο ΚΚΔ την Ελληνίδα Σοπράνο, που μας τίμησε ιδιαίτερα, μας σεβάστηκε, μας κοίταξε και μας, τραγούδησε Όπερα, τόσο μα τόσο εκφραστικά... τι να πω; Εγώ δεν έχω γνώσεις στην Όπερα, γνώρισα την Καλλιόπη κι εκείνη με πήρε από το χέρι κι έτσι γνώρισα την Όπερα. Την Ελληνίδα Καλλιτέχνιδα, πλαισίωναν η κυρία Θάλεια η Πιανίστα μας, η κυρία Νίκη κι εκείνη Μουσικός, δασκάλα χορού και Πιανίστα. Η κυρία Άννα και η ομάδα Ποίησης, απήγγειλαν ποιήματα και έγινε ένα πάντρεμα καταπληκτικό μεταξύ Όπερας και Ποίησης. Σκηνοθετική επιμέλεια του Χρίστου Βερβερούδη. Όλα ήταν πολύ όμορφα, γλυκά, υπέροχα, ανοιξιάτικα και το αποτύπωμα έμεινε στην καρδιά μας ανεξίτηλο. Ένα μεγάλο ευχαριστώ.

ΚΩΣΤΑΣ

Ένας πραγματικός χειμάρρος από γνώσεις γύρω από την Όπερα. Είναι μια καλλιτέχνις που, πραγματικά με συνεπήρε, με αυτά που έλεγε γύρω από την τέχνη της. Ας είναι καλά κι ας συνεχίσει να μας προσφέρει ωραίες βραδιές.

ΜΑΙΡΗ

Σήμερα η συνάδελφος και Αντιγόνη Γκίνη, πήρε συνέντευξη από την καλλιόπη Αγγελοπούλου, την ώρα της ομάδας. Η συνέντευξη, κατά την γνώμη μου, από την ανωτέρω κυρία Σοπράνο, ήταν εξαιρετικά επιτυχής. Η κυρία Αγγελοπούλου είναι εξαιρετικά καλή Σοπράνο και πολύ μορφωμένη. Της εύχομαι κάθε επιτυχία.

ΑΝΔΡΕΑΣ

Σήμερα ήταν μια ιδιαίτερη μέρα, διότι ήρθε η Καλλιόπη Αγγελοπούλου μια Σοπράνο στην ομάδα μας και έδωσε συνέντευξη στην Αντιγόνη Γκίνη. Της έγιναν πολλές ερωτήσεις και η κυρία Αγγελοπούλου απάντησε ευδιάθετα. Μένει μόνιμα στην Γερμανία και ετοιμάζει την Καριέρα της. Της ευχόμαστε καλή τύχη και γρήγορα να αρχίσει την καριέρα της.

Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

- **Κυρία Αγγελοπούλου, πως ξεκινήσατε την καριέρα σας;**

- Ξεκίνησα από 9 ετών να τραγουδώ και στην συνέχεια στα 24 χρόνια μου, παρακολούθησα μαθήματα κλασσικού τραγουδιού, με τον μπάσο Γιώργο Ποπέ.

- **Από πού κατάγεστε;**

- Κατάγομαι από το Νέο Ερρίνεο της Αχαΐας. Είμαι παιδί αγροτικής οικογένειας. Εδώ και χρόνια ζω στο Βερολίνο.

- **Σε ποια κατηγορία εξειδικεύεσθε;**

- Ανήκω σε μια ειδική κατηγορία που απαιτεί να εξειδικευτώ σε ένα ρεπερτόριο Γερμανικό. Έπρεπε όμως, να μάθω Γερμανικά, γιατί η σωστή γνώση της γλώσσας και η ωριμότητα της φωνής είναι στοιχεία σημαντικά.

- **Γνωρίζετε άλλες γλώσσες;**

- Τραγουδώ Ιταλικά, Αγγλικά, αλλά στα Γερμανικά πλέον, θα εξασκήσω το ταλέντο μου. Άλλωστε οι γλώσσες της Όπερας είναι η Γερμανική, η Ιταλική, η Ρωσική, η Γαλλική και η Αγγλική.

- **Ποια είναι τα έργα που σας συγκινούν ιδιαίτερα;**

- Η Σαλώμη του Στράους και Τουραντίνιο του Πουτούνι.

- **Πόσο δύσκολο είναι, ένας καλλιτέχνης Όπερας, να σταθεί μπροστά στο κοίνο;**

- Ο κόσμος της Όπερας είναι αρκετά εκπαιδευμένος, όμως ο τραγουδιστής στην σκηνή, πρέπει να είναι έτοιμος για όλα. Αυτό σημαίνει ότι προετοιμάζεται με πρόβες, αλλά παρ' όλα αυτά, το λάθος μπορεί να συμβεί.



- **Ποια τακτική χρησιμοποιείτε, πριν βγείτε να τραγουδήσετε;**

- Κάνω αφωνία, πριν και μετά, από μια παράσταση. Χρειάζεται να βρίσκομαι σε καλή συναίσθηματική κατάσταση, να μην πίνω, να μην καπνίζω, να μην φωνάζω, να μην τσακώνομαι. Επίσης, είναι δύσκολο, ο καλλιτέχνης να έχει οικογενειακή ζωή, αλλά είναι μεγάλη βοήθεια στην όλη πορεία του.

- **Πως φθάνεις στην επιτυχία;**

- Η επιτυχία, είναι θέμα χαρακτήρα και μυαλού. Χρειάζεται σωστή διαχείριση, δεν αρκούν τα λεφτά και οι σπουδές, απαιτείται και ο σωστός χαρακτήρας.

- **Πως είναι οι Λυρικές σκηνές στην Γερμανία;**

- Η Γερμανία έχει 80 Λυρικές Σκηνές. Υπάρχουν μη επαγγελματικές ομάδες, αλλά όχι ερασιτεχνικές. Όλη αυτή η κατάσταση, βοηθά το Γερμανικό κοινό, να εκπαιδευτεί.

Σημείωση: Εγώ γνώρισα την Όπερα, με τη παρουσία της Καλλιόπης Αγγελοπούλου στο Θεατράκι της ΠΕΨΑΕΕ κι αυτό με έκανε να της πάρω συνέντευξη.

Αντιγόνη Γκίνη

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ 23/10/2019

«Βγεις, τραγούδα την ζωή, πες θα 'ρθει ξανά πρώι».

Το ολοκαίνουργιο τραγούδι του Nicola Piovani που άκουσα, τυχαία, το καλοκαίρι, σε μια διαφήμιση και δεν μου πέρασε απαρατήρητο. Αισιόδοξο στην μελωδία και στον στίχο, ταξιδιάρικο μα και ευαισθητό. Έμελλε, λοιπόν, να με συντροφεύσει, όπως και ο ερμηνευτής του, Θοδωρής Βουτσιάκης, ακούγοντάς τον όχι μόνο στο youtube, αλλά και γιατί όχι; Στο Μέγαρο Μουσικής. Μόλις μπήκα εκεί, ο χώρος μου φάνηκε μεγαλοπρέπης, εντυπωσιακός και επιβλητικός. Άλλα όταν ξεκίνησε να τραγουδάει ο πολύ νέος μα και τόσο ταλαντούχος καλλιτέχνης, η πρώτη σκέψη που έκανα, ήταν ότι όλοι οι άνθρωποι, τελικά, θέλουν και αξίζει να έχουν «μια θέση στον ήλιο», ο οποίος για όλους ξημερώνει... εύχομαι όταν τον ακούσετε, να κάνετε την ίδια σκέψη, αλλά και ακόμα καλύτερες. Ήταν για μένα, μια πολύ όμορφη εμπειρία που ομόρφυνε και ζέστανε την ψυχή μου.

Παναγιώτα Πετρολέκα

Το τραγούδι της παρέας

Σήμερα τραγούδησα με προτροπή της κας Αντιγόνης. Ένιωθα πολύ ευχάριστα γιατί το τραγούδι το αφιέρωσα στα παιδιά-μέλη της ομάδας και στον άνθρωπο που οργανώνει αυτήν την ομάδα. Δεν είναι πάντα εύκολο να εκφραστούμε πολλοί άνθρωποι, μπροστά σε άλλους ανθρώπους. Έχουμε αγωνία. Δεν γνωρίζω κι εγώ η ίδια γιατί. Εύχομαι πάντως, κανείς μας να μη χάνει τον εαυτό του, έστω κι αν χάνουμε το βήμα μας.

Παναγώτα Πετρολέκα

«Σαν την αγάπη την κρυφή», είναι το τραγούδι που μας αφιέρωσε η Παναγώτα. Ένα τραγούδι που ξύπνησε ωραία συναισθήματα, παλιάς εποχής, με κύριο χαρακτηριστικό, ανάμεσα στα άλλα καλά του που δεν είχε παραφωνίες, είχε δηλαδή σωστή ορθοφωνία. Θα πω μπράβο στην Παναγώτα και να το καλλιεργήσει. Αξίζει τον κόπο, πράγματι.

Μαίρη Συράκη,
Ξενώνας «ΕΣΤΙΑ»

Ακούγοντας το τραγούδι της Ελευθερίας Αρβανιτάκη «σαν την αγάπη την κρυφή», αισθάνθηκα μια πηγαία χαρά και λύπη ταυτόχρονα, μια εσωτερική γαλήνη και γλυκύτητα καθώς και μια ανάσα αισιοδοξίας.

Δημήτριος Γκαρλαούνης

Το τραγούδι που μας αφιέρωσε η φίλη Αντιγόνη «σαν την αγάπη την κρυφή», της Ελευθερίας Αρβανιτάκη, δημιούργησε μια ζεστή ατμόσφαιρα, αλλά και δέσμιο της ομάδας. Όπως λέει και ο τίτλος του τραγουδιού, πολλοί άνθρωποι είτε από εγωισμό, είτε από ντροπή, δυσκολεύονται να δείξουν τα συναισθήματά τους στις μέρες μας. Ευελπιστώ να λιγοστέψουν τα αρνητικά συναισθήματα που δυσκολεύουν την εξωτερίκευση της αγάπης.

Αλεξάνδρα Γαλιατσάτου

Ένα όνειρο που μπορούσε για την αγάπη, την κρυφή, την όμορφη, την γλυκιά αγάπη. Μπήκαμε μέσα στο όνειρο όλοι μαζί και ταξιδέψαμε για λίγα λεπτά στην αγάπη, στο όνειρο της αγάπης. Η συνάδελφος μας Παναγώτα, μας τραγούδησε ουράνια και μας συνεπήρα σε ένα ροζ σύννεφο και μας εξέπληξε με την μελωδική και αρμονική φωνή της. Είναι αυτό ακριβώς που σήκωσε από την καρέκλα της, την μουσικό μας και πιανίστα κα θάλεια, να την προσκαλέσει στην ομάδα μουσικής. Μπράβο Παναγώτα, σε ευχαριστούμε που μας ταξίδεψες σε άλλους κόσμους και σε άλλες θάλασσες.

Αντιγόνη Γκίνη

Ο προσωπικός μου στόχος

Ο προσωπικός μου στόχος, εδώ και μερικά χρόνια, είναι να βελτιώσω την συμπεριφορά μου, τον τρόπο που μιλώ και σκέπτομαι, τον θυμό μου, εν γένει το χαρακτήρα μου και την συμπεριφορά μου στους οικείους μου, στο περιβάλλον που με περικλείει και γενικά, στον ευρύτερο χώρο γνωριμών και ακόμα και σε άγνωστα σε μένα, άτομα. Με λίγα λόγια, ο προσωπικός μου στόχος είναι να γίνω καλύτερος άνθρωπος.

Πως θα το καταφέρω; Το προσπαθώ, εδώ και 10 περίπου, χρόνια, να συγκρατώ τα νεύρα μου, τα ξεσπάσματά μου, το θυμό μου, να έχω υπομονή, να ακούω προσεκτικά τον συνομιλητή μου, να μην διακόπτω, να μην προτρέχω στην συζήτηση, να έχω κατανόηση και συντροφικότητα, για τον συγκάτοικό μου, στο σπίτι που μου έχει παραχωρήσει το Δημόσιο, αφιλοκερδώς, να έχω αγάπη για τον πλησίον μου, να πετάξω σαν παιλίο ρούχο τον εγωισμό μου, γιατί η ταπεινοφροσύνη είναι το μεγαλύτερο προσόν. Να συγχωρώ από βάθους καρδιάς, αλλά και να ζητώ κι εγώ συγγνώμη ειλικρινή, να λέω και να κοιτώ στα μάτια, τον άνθρωπο που του έχω κάνει κάτι και να του λέω: «συγγνώμη, αδερφέ μου, σ' αγαπώ, συγχώρεσέ με». Αγάπη, ελπίδα και χαρά και όλο χαμόγελα... Έτσι θέλω να ζω!

Αντιγόνη Γκίνη

ΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΥΛΟΥ

ΚΩΣΤΑΣ

Το Πολυτεχνείο δείχνει την παραβίαση των δικαιωμάτων και ελευθεριών των ανθρώπων. Δεν υπήρχε δικαίωμα να αντιδράσεις και να διαφωνήσεις κι αν το έκανες, θα είχες υποστεί ξυλοδαρμό και κρατητήρια. Αυτό με στεναχωρείς ως άνθρωπο και ως πολίτη. Νιώθω πίεση, με αυτά που συνέβαιναν τότε. Ελπίζω να μην επαναληφθεί στο μέλλον. Ο κόσμος αγωνίστηκε και κάποιοι, κυριολεκτικά, θυσιάστηκαν, για να δοθεί ένα τέλος, σε όλη αυτή την Στρατιωτική Δικτατορία. Εύχομαι να είμαστε σε συνειδητοποιημένοι ως άνθρωποι και να μην επιτρέπουμε να μας παραβιάζουν το δικαίωμα να διατυπώνουμε την άποψή μας. Έγινε η βίαιη επίθεση στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, όπου βρίσκονταν φοιτητές που μάχονταν, εναντίον της Στρατιωτικής Δικτατορίας, των τανκς. Μετά από λίγες μέρες, επεισ η Δικτατορία, δεδομένης και της κατακραυγής του κόσμου. Αυτό ήταν το αποκορύφωμα της βίας που ασκούσε διαρκώς, η Δικτατορία, σε όποιον είχε διαφορετική άποψη από αυτήν.

πίσω και μπήκα σε ένα ταξί. Καταφέραμε να φθάσουμε στην Λεωφόρο, μέσω Σχολής Ευελπίδων. Οι άνδρες έλειπαν. Σιγά-σιγά ήθαν. Πέρασαν κάτι μέρες δύσκολες, μετά που τα τανκς μπήκαν στο Πολυτεχνείο. Παρόλα αυτά κάναμε κάνα δύο βόλτες και παρόλα αυτά η Κυβέρνηση έπεισε. Βγήκε σωστό αυτό που είπε ο Κολοκοτρώνης, ότι αυτό το Πανεπιστήμιο (δείχνοντας την Κυβέρνηση). Εύχομαι και φέτος, καλό εορτασμό και χωρίς φασαρίες.



ΓΙΩΤΑ

Τίποτα δεν είναι πιο δυνατό από τον άνθρωπο. Και μάλιστα, από τον άνθρωπο που έχει δίκιο... Για αυτό, το δίκιο, στο τέλος, πάντα θριαμβεύει. Πιο συγκινητική και πιο παραδειγματική, δεν μπορούσε να ήταν αυτή η θυσία, η κινητοποίηση, το πάθος, η λαχτάρα, για μια καλύτερη ζωή, ο αγώνας των νέων, της εποχής εκείνης... Τους θεωρώ πρότυπα, παραδείγματα προς μίμηση. Ο κόσμος που φεύγει, ο κόσμος που έρχεται... Ήθελα να γνωρίζω, αν η σημερινή νεολαία, βρεθεί στην θέση αυτή, τι θα έκανε; Σίγουρα οι τότε νέοι, θα μας δίνουν ένα χέρι βοήθειας, να υψώσουμε το ανάστημά μας, να ορθοποδήσουμε και να εμψυχωθούμε, απέναντι σε κάθε μορφή καταπίεσης και φασισμού. Το εύχομαι και το ελπίζω...

ΑΝΔΡΕΑΣ

Το 1973, οι Έλληνες και ιδιαίτερα οι φοιτητές, επαναστάτησαν κατά της Χούντας που υπήρχε τότε στην Ελλάδα. Τους απάντησαν οι Ένοπλες Δυνάμεις και γέμισαν τα Κρατητήρια με Επαναστάτες. Ο συμβολισμός αυτού του ξεσηκωμού, είναι πως οι Έλληνες είναι γεννημένοι για Δημοκρατία και Ισότητα. Οι Έλληνες όλοι, συσπειρωμένοι, πολέμησαν για την επάνοδο της Δημοκρατίας που την είχε στερηθεί ο τόπος, από την 21η Απριλίου 1967, μετά από Στρατιωτικό Πραξικόπημα. Τα βασανιστήρια μεγάλωσαν, αλλά παρόλα αυτά, οι φοιτητές πολέμησαν για τα Δημοκρατικά Ιδεώδη. Έτσι, αποδείχτηκε πως, για πάντα, οι Έλληνες θα μάχονται για Ισότητα, Ελευθερία και Δημοκρατία.

ΜΑΙΡΗ

Στις 17 Νοέμβρη εορτάζεται το Πολυτεχνείο. 46 χρόνια πέρασαν και δεν ξεχνιέται. Εγώ, προσωπικά, το έζησα, σχετικά από κοντά, γιατί μένω στην Λεωφόρο Αλεξάνδρας. Επί, μια εβδομάδα, τα παιδιά, οι φοιτητές ήταν κλεισμένοι στο Πολυτεχνείο. Ο κόσμος τους πήγαινε ότι μπορούσε, από χαρτί υγείας, μέχρι σάντουιτς. Την Παρασκευή, ξεκίνησα να πάω στη Στοά Νικολούδη, για να πληρώσω κάτι που είχα αγοράσει με δόσεις. Δεν πρόλαβα να μπω στο κατάστημα. Από την Σταδίου μπούκαρε ο κόσμος κυνηγημένος από την Αστυνομία. Γύρισα

ΝΙΚΗ

17 Νοέμβρη, η μερομηνία ιστορική. Μια γενιά, η γενιά του Πολυτεχνείου που, πραγματικά, ήταν ο καταλύτης για την ανατροπή των πραξικοπηματών. Εδώ, ελεύθερο Πολυτεχνείο, Έλληνες, Ελληνίδες, κατεβείτε όλοι στους δρόμους. Η Χούντα των Πραξικοπηματών δεν θα περάσει. Ελεύθερη Ελλάδα, όλοι στους δρόμους. Πραγματικά, συγκλονιστικό. Ένα τσούρμο νέοι, με την γενναιότητα, το θάρρος και την ρωμαλεότητα τους, γέμισαν τους δρόμους από ανθρώπους, ξεχείλισε το Πολυτεχνείο. Φοιτητές και πλήθος, γίνονται ένα, φωνάζουν, κραυγάζουν κατά του καθεστώτος των Συνταγματαρχών. Οι φοιτητές, μέσα από το Πολυτεχνείο, συνεχίζουν να μεταδίδουν, από τον ραδιοφωνικό τους σταθμό που οι ίδιοι κατασκεύασαν, τίποτα δεν τους σταματά. Το αποτέλεσμα, η εισβολή τους τανκς και ο θάνατος αρκετών πολιορκημένων, αλλά ελεύθερων φοιτητών. Η αρχή του τέλους, όμως, για τους Δικτάτορες, είχε έρθει. Οι ήρωες αυτοί που έπεσαν στο Πολυτεχνείο, ήταν νέα παιδιά, με όνειρα, ελπίδες και μάχονταν για την ελευθερία, ιδανικό που πραγματικά, αξίζει να πεθάνεις, γιατί, απλά, χωρίς αυτό δεν ζεις.

ΞΕΝΟΦΩΝ ΖΟΛΩΤΑΣ «ένας σπουδαίος Έλληνας»

ΜΙΑ ΘΡΥΛΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ

Η ομιλία του Ξενοφώντα Ζολώτας η οποία ανέτρεψε τις παραδεδομένες απόψεις για την ελληνική γλώσσα.

Ο Ακαδημαϊκός Ξενοφών Ζολώτας, ο οποίος είχε σπουδάσει οικονομικές και πολιτικές επιστήμες και διετέλεσε τέως Πρωθυπουργός, της Ελληνικής Επικράτειας, έβγαλε μια ομιλία ενώπιον κάποιων ξένων Οικονομολόγων και απέδειξε ότι όλες σχεδόν οι λέξεις της αγγλικής γλώσσας, έχουν ελληνική ρίζα. Μέγας Ακαδημαϊκός και θιασώτης του Ελληνικού Πνεύματος, ανέτρεψε την μέχρι τότε ισχύουσα άποψη, ότι η αγγλική γλώσσα χρησιμοποιεί ξενόφερτους όρους, αφού όλα τα ομόριζα και παράγωγά της έχουν ελληνική προέλευση. Η ελληνική γλώσσα με τον πλουραλισμό, την πολυμορφία και την αφισημία της, καθώς και με το πλούσιο λεξιλόγιό της και την γραμματική και συντακτική της δομή, είναι πηγή προέλευσης και δημιουργίας ινδοευρωπαϊκών γλωσσών.

Δημήτρης Γκαρλαούνης



Ο Ξενοφών Ζολώτας αποτέλεσε για την Ελλάδα μια σπουδαία φυσιογνωμία. Διετέλεσε Πρωθυπουργός το 1989. Συντάραξε την Ελλάδα και όχι μόνο, με την ομιλία του σε ξένους οικονομολόγους με αγγλικές λέξεις, όπου στο τέλος αποκάλυψε ότι όλες αυτές οι λέξεις που χρησιμοποίησε έχουν ελληνικές ρίζες. Ήταν η ελληνική γλώσσα μπόρεσε να διαδοθεί, να ακουστεί και να απηχήσει σε όλους τους επιστήμονες.

Αλεξάνδρα Γαλιατσάτου

Ο Ξενοφών Ζολώτας που διετέλεσε Πρωθυπουργός στην Οικουμενική Κυβέρνηση του 1989, έκανε μια ομιλία όπου τελειώνοντας, άφησε έκπληκτους όλους τους ακροατές. Πιο συγκεκριμένα, έκανε μια ομιλία στα αγγλικά, σε ένα οικονομικό φόρουμ όπου ενώ όλοι όσοι άκουγαν, είχαν την αίσθηση ότι μιλούσε με αγγλικές λέξεις, αποκάλυψε ότι όλες οι λέξεις που χρησιμοποίησε, ήταν ελληνικές. Είχαν δηλαδή ελληνικές ρίζες. Ο Ξενοφών Ζολώτας, ήταν Πανεπιστημιακός, Καθηγητής Οικονομικών.

Κώστας Δενδρινός

Για να φτάσει στο σημείο να μείνει στην Ιστορία μια ομιλία, πάει να πει ότι δεν ήταν μια συνηθισμένη ομιλία, αλλά εξαιρετική σημασίας για όλες τις χώρες. Η αναγνωρισμόποτα της την έκανε Ιστορική, σε Παγκόσμιο επίπεδο.

Γιώτα Πετρολέκα

Ξηροί καρποί

Το σίγουρο είναι ότι οι ξηροί καρποί ωφελούν την υγεία του ανθρώπου. Οι πιο υγιεινοί ξηροί καρποί είναι οι εξής: τα αμύγδαλα, τα κάσιους, τα φυστίκια Αιγίνης, τα καρύδια και τα αράπικα φυστίκια.

Τα αμύγδαλα παρέχουν το πιο πολύ ασβέστιο, από κάθε άλλο ξηρό καρπό. Επιπρόσθετα, έχουν άφθονη βιταμίνη E, που έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και δρα εναντίον των φλεγμονών. Τα κάσιους παρέχουν εξαίσια ποσότητα σιδήρου, φυλλικού οξέος και βιταμίνης K, η οποία βοηθά σημαντικά την υγεία των οστών. Τα φυστίκια Αιγίνης έχουν τις πιο λίγες θερμίδες, από τους πιο πολλούς ξηρούς καρπούς. Είναι αξιοσημείωτο το αντιοξειδωτικό που παρέχουν, την λουτεΐνη, που συμβάλλει στην υγεία του δέρματος και των ματών. Τα καρύδια έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και επιπρόσθετα παρέχουν σε αφθονία, αλινολενικό οξύ, που είναι λιπαρό οξύ, με οφέλη για τον εγκέφαλο. Σε ότι αφορά τα αράπικα φυστίκια, είναι καλή πηγή φυλλικού οξέος, το οποίο χρειάζεται για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Οι ξηροί καρποί είναι πολύ θρεπτικοί, διότι παρέχουν καλά λιπαρά, πρωτεΐνες, βιταμίνες, φυτικές ίνες και μεταλλα. Είναι, επίσης, τα πιο υγιεινά σνακ. Στις μέρες μας, πλέον, δεν υπάρχει περιοχή της Ελλάδας που να μην έχει ένα νέο κατάστημα ξηρών καρπών, με πολλές καινοτόμες επιλογές, αλλά και γεμάτο κατάλογο αποξηραμένων φρούτων κι εξωτικών σπόρων. Δίνουν πολλά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες B, ανόργανα συστατικά, δηλαδή ασβέστιο, σίδηρο, κάλλιο, μαγνήσιο και χαλκό, πολυφαινόλες, αργινίνη και τανίνες.

Στην Ελλάδα, η περιοχή με την πιο μεγάλη παραγωγή ξηρών καρπών, είναι η Κεντρική Ελλάδα και πιο πολύ στους Νομούς Φθιώτιδας, Μαγνησίας, Λάρισας και Ημαθίας.

Κώστας Δενδρινός



ΤΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΑΓΝΩΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΣ

Η Ελλάδα δεν είναι μόνο τα πολυπληθή νησιά, όπως η Μύκονος, η Σαντορίνη ή η Κρήτη. Δεκάδες νησάκια, πραγματικά διαμάντια, περιμένουν τον κόσμο να τα ανακαλύψει. Μερικά νησιά που είναι άγνωστα, για πολλούς από μας, είναι τα παρακάτω:

Η Ανάφη με πληθυσμό 271 κατοίκους, βρίσκεται ανατολικά από την κοινοπολιτική Σαντορίνη.

Το Αγαθονήσι με πληθυσμό 185 κατοίκους, βρίσκεται κοντά στη Σάμο και το καλοκαίρι είναι προορισμός πολλών Ιστιοφόρων. Είναι ένας τόπος για όσους αναζητούν ησυχία.

Η Χάλκη Δωδεκανήσων με πληθυσμό κάτω από 500 κατοίκους, βρίσκεται ΒΔ της Ρόδου, όπου εκεί θα συναντήσουμε τον υψηλότερο Πύργο Ρολογιού στα Δωδεκάνησα.

Από την άλλη μεριά, στο Ιόνιο υπάρχει το Μεγανήσι, δίπλα στη Λευκάδα, απέναντι από το Σκορπιό, το οποίο ξεπερνά τα 46 χλμ. Κι έχει πολλές Σπηλιές.

Στην Κέρκυρα, 12 ναυτικά μίλια μακριά, διακρίνουμε το νησί που ονομάζεται Οθωνοί. Είναι ένας τόπος ήρεμος, καταπράσινος, ιδανικός για γαλήνιες διακοπές, ψάρεμα, ποδηλασία και πεζοπορία. Εκεί, μπορεί οποιοςδήποτε να κολυμπήσει στη Σπηλιά της Καλυψούς, όπου υποτίθεται, η Καλυψώ είχε κρατήσει αιχμάλωτο τον Οδυσσέα. Στην συγκεκριμένη Σπηλιά φτάνεις με βαρκάκια.

Η Αμμουλιανή είναι στριμωγμένη ανάμεσα στα δυο πόδια της Χαλκιδικής και έχει αμμώδεις παραλίες. Οι περισσότεροι επισκέπτες είναι Έλληνες και διατηρεί μια ωραία ατμόσφαιρα.

Αλεξάνδρα Γαλιατσάτου

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1940

ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Μετά την Απελευθέρωση της Ελλάδας από τους Τούρκους, οι Νεοέλληνες πέρασαν πολλά στάδια Πολιτισμού. Ο Καποδίστριας, η Βασιλεία και το έπος του 1940, επισφράγισαν τον Νεοελληνικό Πολιτισμό. Οι Έλληνες το 1940 είπαν «ΟΧΙ» στον Φασισμό και τον πολέμησαν. Χιλιάδες Έλληνες περίμεναν έχω από τα Στρατολογικά Γραφεία για να πάρουν Φύλλο Πορείας για το Μέτωπο. Ήθελαν να πολεμήσουν τον Φασισμό και να γυρίσουν νικητές από την Αλβανία, έτσι ώστε να έχει η ηπηθεί ο Φασισμός και να είναι άξιοι συνεχιστές του Αρχαίου Ελληνικού Πολιτισμού. Να έχει νικηθεί η Δημοκρατία και οι Δημοκρατικοί Θεσμοί. Ο Οπλισμός ανύπαρκτος. Λίγα όπλα τα οποία ήταν κατώτερα από εκείνα του αντιπάλου. Παρόλα αυτά οι Έλληνες πολέμησαν με ανδρεία και νίκησαν τους Ιταλούς. Όλα αυτά παιζουν σπουδαίο ρόλο και δίνουν αξία στον Νεοελληνικό Πολιτισμό. Ήταν η δεύτερη φορά που απελευθερώνόταν η Βόρειος Ήπειρος και όλα έδειχναν πως αυτή θα έμενε, για πάντα, στην Ελληνική Επικράτεια. Όμως, μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, όταν οι Σύμμαχοι μας είπαν να διαλέξουμε για την αναδιάταξη των Συνόρων μας, τα Δωδεκάνησα, ή την Βόρειο Ήπειρο, εμείς διαλέξαμε τα Δωδεκάνησα. Τέλος, το 1940, έδωσε αξία στον σύγχρονο Νεοελληνικό Πολιτισμό και τον ανόρθωσε ψυχικά.

Ανδρέας Καββαδίας

ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ...

Η σκέψη κάποιες φορές, μπορεί να μην έχει ταξιδέψει στα μονοπάτια εργασιακών σκοπών ή στόχων στην ζωή, από τα μικρά χρόνια της ηλικίας του ανθρώπου. Όμως, μπορεί τελικά, να σε οδηγήσει. Ήταν έγινε και με μένα. Μετά από δουλειές γραφείου, βρέθηκα σε μια ομάδα με αντικείμενο την δημοσιογραφία και την έκδοση μιας εφημερίδας. Ενώ είχα πολύ άγχος, μέχρι να συναντήσω τα άτομα που την απαρτίζουν και να ενταχθώ σε αυτήν, συνάντησα χαμογελαστούς ανθρώπους και συνάμα, αυτό ισχύει και για τον δημοσιογράφο που ηγείται της ομάδας αυτής. Νιώθω όμορφα που θα συμμετάσχω σε αυτό το έργο. Τελικά, ο άνθρωπος κατακλύζεται από κάθε είδους επιθυμίες που περιοδικά «ανακαλύπτει».

Γαλιατσάτου Αλεξάνδρα

Μουσική γαλήνη

Ποίημα μετά από μουσικό άκουσμα ενός έργου για πιάνο, του καλλιτέχνη Κορτοζάρ, από την Μαίρη, την Αντιγόνη, τον Δημήτρη και τον Ανδρέα.

ΜΑΙΡΗ

Το πιάνο του Κορτοζάρ, δεν ξέρω γιατί, μου θύμισε μουσική γαλήνη Μότσαρτ και Μπετόβεν.

ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Η γαλήνη της μουσικής, της κλασικής μουσικής, σε ταξιδεύει

όπου μπορείς να φανταστείς. Στην γαλάζια θάλασσα στο πέλαγος, ψηλά στον ουρανό, σε βγάζει έξω από τον πλανήτη, σε πλανήτες μακρινούς, σε γαλαξίες, χιλιάδες επτά φωτός μακριά. Οι εγκυμονούσες βάζουν να ακούν κλασσική μουσική, γιατί την ακούει και το έμβρυο. Είναι η καλύτερη θεραπεία. Αγαπώ πολύ την κλασσική μουσική και γενικά την μουσική. Εκτός από μεγάλους Ευρωπαίους Μουσουργούς, έχουμε κι έναν μεγάλο Μουσουργό και στην Ελλάδα, τον Μίκη Θεοδωράκη.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Η κλασσική μουσική έχει να επιδείξει μεγάλους και σημαντικούς κλασσικούς Μουσουργούς, όπως ο Τσαϊκόφσκι, ο Μότσαρτ, ο Μπετόβεν και άλλοι.

ΑΝΔΡΕΑΣ

Η γαλήνη της μουσικής είναι ένα από τα ωραιότερα δημιουργήματα του ανθρώπου. Εκεί, μπορείς να ηρεμήσεις και να νιώσεις άλλος άνθρωπος.

Η ΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

(ΑΝΔΡΕΑΣ)

Η γνώση σε κάνει να διαφέρεις σε γεμίζει σιγουρία και δύναμη. Μέσα στο μυαλό του ανθρώπου εναλλάσσονται οι σκέψεις και οι λέξεις μπορείς να τις προβάλλεις οπουδήποτε και να γεμίσεις με θαυμασμό από τους άλλους. Η γνώση είναι αυτή που σε κάνει ολοκληρωμένο άνθρωπο σε όλα τα επίπεδα. Με την δύναμη της γνώσης ανεβαίνεις ψυχολογικά και ανανεώνεσαι. Όλα αυτά σου τα προσφέρει η γνώση.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ

(ΜΑΙΡΗ)

Είναι δυνατή και όμορφη η δύναμη του Σύμπαντος. Περικλείει τα πάντα, τη γη, τους πλανήτες, το διάστημα, τον ήλιο, την φύση, τον άνθρωπο, τα ζώα, τα φυτά, την θάλασσα και όλα μαζί περικλείουν μια δύναμη, αρκετά μεγάλη, θα έλεγα, όμορφη και ξελογιάστρα.

Ο ΕΡΩΤΑΣ

(ΑΝΤΙΓΟΝΗ)

Τι όμορφο; Τι γλυκό συναίσθημα, αυτός ο μικρούλης φτερωτός γιός της Αφροδίτης, με τα γλυκά βέλη του, γλυκά σαν μέλι που τρυπάν’ όποτε θέλει τις καρδιές και σου γεμίζει όλο το σώμα αγάπη, έρωτα, σε τρυπούν τα βέλη παντού και ο μικρούλης θεός του έρωτα, δεν σταματά να σε σημαδεύει με το τόξο του και να σε τρυπούν συνεχώς τα βέλη. Τι μέλι, τι νέκταρ; Το νέκταρ των θεών είναι ο έρωτας. Η θάλασσα που την κοιτάς και χάνεσαι στον ορίζοντα, στα μάτια σου ζωγραφίζεται η αγάπη, ο έρωτας και γεμίζει την θάλασσα και τον ήλιο που βουτά μέσα στη θάλασσα όταν δύει. Τα δάκρυα που πλημμυρίζουν τα μάτια σου και τόσα άλλα, όλα γύρω μας είναι έρωτας.

Η ΘΑΛΑΣΣΑ

(ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ)

Πηγή χαράς, από παλιά, αλλά και πόνου. Πότε γαλήνια και πότε άγρια. Ποτέ ίδια. Χιλιοτραγουδισμένη, πανέμορφη, σε όλες τις μορφές. Ανεξάντλητη, θεραπευτική, γοητευτική, αδάμαστη η ίδια, αλλά δαμάζει τα πάντα.

Η ΦΙΛΙΑ

(ΝΙΚΗ)

Η φιλία ανεκτίμητη και σπάνια, αλλά αν την βρεις είσαι πολύ τυχερός. Φίλος είναι αυτός που χαίρεται με την χαρά σου και σε προστατεύει όταν πρέπει. Μαζί στα εύκολα, μαζί στα δύσκολα, μαζί στις καταιγίδες και στη βροχή. Αληθινή, αυτή είναι η φιλία, σπάνια, αλλά υπάρχει.

Η φωτογραφία του Μήνα

Ευχαριστούμε το φωτογράφο Βασίλη Πουλαρίκα για την φωτογραφία που μας παραχώρησε



ΜΑΙΡΗ

Μια ωραιότατη εικόνα της Αιγύπτου.

ΓΙΩΤΑ

Ένας τολμηρός ίδιτρος της περιπέτειας, είναι η πρώτη μου εντύπωση που δημιουργείται, βλέποντας αυτή τη φωτογραφία.

ΚΩΣΤΑΣ

Ένας Έλληνας κάθεται σε μία Αραβική Καμήλα κι απολαμβάνει την βόλτα του εκεί, μαζί της.

ΑΝΔΡΕΑΣ

Μια πανέμορφη εικόνα ενός κατοίκου της Όασης Σίβα, ο οποίος είναι Έλληνας.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ

Το βλέμμα της καμήλας, ανοίχει τον δρόμο για να ταξιδέψει το όνειρο του ταξιδευτή.

ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Μια πανέμορφη εικόνα στην έρημο της Σίβα κι ένας Έλληνας καβαλάρης στην Καμήλα του.

ΑΛΚΗΣ

Το ταξίδι ενός ανδρώτου στην έρημο και η χαρά που αποκομίζει από την ζωή στη Σίβα της Αιγύπτου.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Ένας Έλληνας ταξιδεύει πάνω σε μια καμήλα, στην Όαση της Σίβα, απολαμβάνει τον πρωινό του περίπατο.

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 | 10 | 11 | 12 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | |

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- 1) Λογοτεχνικό και καλλιτεχνικό κίνημα του 20ου αιώνα που επεδίωξε την έκφραση του υποσυνείδητου κόσμου.
- 2) Επαναλαμβανόμενο σε στέλνει στην πίστα. - Νότα. - Γυναικείο υποκοριστικό.
- 3) Γερμανόφωνος Τσέχος λυρικός ποιητής 1875-1926. - Ωσάν άφωνα. - Έσπασε το τέμπλο στη μέση.
- 4) Τιρόλο χωρίς αρχή και τέλος. - Λέσα... τραγουδά η Μαρινέλα.
- 5) Και έτσι ο μηδενιστής.
- 6) Είδος αυλού, γκάιντα. - Τα... εκ των Σων.
- 7) Αιγυπτιακή θεότητα του ήλιου. - Είδος κόλας.
- 8) Ένας απ' τους επτά σοφούς της αρχαίας Ελλάδας.
- 9) ...να πεθάνεις; τίτολος τανίας.
- 10) Ισπανός δικτάκτορας τεμαχισμένος. - Αλλιώς η καβαλαρία.
- 11) Ο πλανήτης μας. - Η σωστή γλωσσική διατύπωση.
- 12) Τυποποιημένη έκφραση (Γαλλική λέξη). - Ματαιόδοξος κοσμικός τύπος.

ΚΑΘΕΤΑ

1. Σουηδός θεατρικός συγγραφέας και πεζογράφος 1849-1912.
2. Αδελφός και σύζυγος της Ισιδας. - Ερώτηση κουφού κι ανάποδου. - Αρχιερέας κριτής του Ιεραπλή 12ος αιώνας π.Χ. που έμεινε μισός.
3. Καθαρευουσιανικό γυαλόχαρτο.
4. Ο του κλίματος.
5. Γερμανός μυθιστοριογράφος και λυρικός ποιητής με βραβείο Νόμπελ. - Λευτέρης Παπαδόπουλος. - Ιταλικός έρωτας.
6. Επιφώνημα που σημαίνει, πήγαινε, άντε. - Ινδικό φιλοσοφικό σύστημα και μορφή ασκήσιμου.
7. Γυναικείο υποκοριστικό. - Ο σύμφωνος με τον Θεϊκό νόμο, ιερός.
8. Χαϊδεμένος και αναποδιάρης ο Εγγλέζος μπαμπάς. - Πολωνός συνθέτης και πιανίστας 1810-1849.
9. Διάσημος Ιρλανδός θεατρικός συγγραφέας κριτικός και δοκιμογράφος. - Ανορθόγραφος άγιος των βουνοκορφών. - Δύο γράμματα από τα αρχικά κάθε λέξης και να το υπουργείο.
10. Πατούσε τόσο ελαφρά στις ...των ποδιών του. - Ρωτά. - Ινστιτούτο Επιστημονικών Μελετών.
11. Ποτέ μισές. - Ο έρδομος φθόγγος της Ευρωπαϊκής μουσικής κλίμακας. - Ευρωπαϊκή εφημερίδα.
12. «Ζητείται ελπίς από τον ... - Με τα φτερά της πετάς παντού.

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

- ΤΙ - ΙΕΜ 11) ΟΑΖΕ - ΖΙ - ΕΚΙΝ 12) ΖΑΜΑΡΑΚΗ - Α
7) ΖΙΖΥ - ΟΖΙΟΖ 8) ΙΤΑΝΤΙ - ΖΟΛΕΝ 9) ΖΟ - ΗΒΑΖ - ΥΛΤΟ 10) ΜΥΤΖΕ
3) ΥΑΒΟΧΑΤΟΝ 4) ΚΑΙΜΑΤΙΚΟΣ 5) ΕΖΕ - ΑΤ - ΑΜΟΡΕ 6) ΑΙ - ΛΙΟΛΚΑ

ΑΙΓΑΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕΤΑ: 1) ΕΤΠΙΝΤΜΥΛΕΡΚ 2) ΟΖΙΠΕ - ΙΤ - ΗΑ

ΟΠΟΕΙΘΕΙΑ 12) ΚΑΙΖΕΖ - ΖΝΟΜΗ
ΖΑ 7) ΠΑ-ΖΤΙΚ 8) ΛΙΤΤΑΚΟΣ 9) ΕΤΟΜΙΑΖΟΥ 10) ΝΚΟ-ΛΙΤΤΙΚΟ 11) ΛΗ -
3) ΠΙΑΚΕ - ΖΝ - ΤΕΜ 4) ΙΠΟ-ΛΙΑΒΕΖΑ 5) ΝΙΧΑΙΛΙΖΤΗ 6) ΤΕΑΜΠΟΥΝΑ
ΑΙΓΑΙΝΗΣΕΙΣ ΟΠΙΖΟΝΤΑ: 1) ΖΟΥΠΕΑΙΖΜΟΣ 2) ΤΖΑ-ΖΙ-ΤΟΥΑ

Εύθυνα...

Ο Γεώργιος Σουρής (1853-1919) ήταν σατιρικός ποιητής από την Σύρο. Εξέδιδε επί μακρόν την έμμετρη εφημερίδα του «ο Ρωμηός». Οι παρακάτω στίχοι του αποδεικνύουν τη δεινότητα της σατιρικής του πένας.

*Ποιός είδε κράτος λιγοστό
σ' όλη τη γη μοναδικό,
εκατό να εξοδεύει
και πενήντα να μαζεύει;*

*Να τρέφει όλους τους αργούς,
νά' χει επτά Πρωθυπουργούς,
ταμείο δίχως χρήματα
και δόξης τόσα μνήματα;*

*Νά' χει κλητήρες για φρουρά
και να σε κλέβουν φανερά,
κι' ενώ αυτοί σε κλέβουνε*

Τον κλέφτη να γυρεύουνε;

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

**Κέντρο Κοινωνικής Ψυχικής Υγείας
Βύρωνα-Καισαριανής**
Δάλου 14, Καισαριανή,
τηλ. 210 7640111, 210 7644705,
210 7662247

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου
Πλούτωνος 19 και Ηφαίστου, Περιστέρι,
τηλ. 210 5756226, 210 5756401,
210 5756664

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου
Μεσογείων και Ζαλόγγου 6,
Αγ. Παρασκευή,
τηλ. 210 6015079, 210 6016030

**Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Παγκρατίου Τμήμα Ενηλίκων**
Φερεκύδου 5, Παγκράτι,
τηλ. 210 7016611

**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών
Υπηρεσία Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Ενηλίκων**
Ιουλιανού 18 & Μαυροματάων, Αθήνα,
τηλ. 210 8210222

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αιγάλεω
Σούτου 4 - Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω,
τηλ. 210 5449898

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πειραιά
Μπουμπουλίνας 15, Πειραιάς,
τηλ. 210 4170546

**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας -
Κερατσινίου**
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
Ζεφύριου**
Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι,
τηλ. 210 2682685, 210 2684194

Γραμμή «Μαζί για το παιδί»
Συμβούλευτική 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
συμβούλευτική 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
(EKAKB)**
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

**OKANA, 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 Αιγινητείου
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
συμβούλευτικής & θεραπείας**
τηλ. 210 5234737

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. 80011888881

Χαρόγελο 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.epsype.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.
Ωρες 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.
Ωρες 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**



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

www.autoekprosopisi.gr