

ΔΙΑΛΟΓΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΓΟΣ» (Δεκέμβριος 2013 - Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2014) Έτος 7ο - Αρ. Φύλλου 21 - 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

ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΩΝ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ ΑΘΗΝΑΣ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Πρώτα από όλα θέλω να ξεκινήσω τονίζοντας πως δεν είναι τυχαίο που αυτή η κυβέρνηση και αυτός ο Υπουργός Υγείας παίρνουν νύχτα και πίσω από κλειστές πόρτες τόσο σημαντικές αποφάσεις όπως το κλείσιμο των ψυχιατρικών και η διαθεσιμότητα-κινητικότητα, όπως ονομάζει η κυβέρνηση τα μέτρα διάλυσης των εργασιακών δικαιωμάτων και της δημόσιας δωρεάν περίθαλψης. Θέλουν να χτυπήσουν τη διάθεση όλων μας, εργαζόμενων, ληπτών και οικογενειών να δώσουμε τη μάχη για ότι χτίστηκε με τις δικές μας θυσίες και να παραιτηθούμε από τη ζωή ουσιαστικά.

Η άμεση έναρξη των διαδικασιών ενός γρήγορου κλεισίματος των τριών ψυχιατρικών (Ψ.Ν.Α., Δρομοκαίτειο και Ψ.Ν.Θ.) έχει φέρει τα πάνω κάτω στο χώρο της ψυχ. υγείας και βάζει σε σκέψεις και αγωνία τόσο τους εργαζόμενους στους χώρους αυτούς όσο και τους ψυχικά πάσχοντες οι οποίοι νοσηλεύονται και εξυπηρετούνται από αυτά. Το άμεσο μέλλον μας κρέμεται από μια κλωστή και οι επιπτώσεις στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση και στην ψυχική υγεία γενικότερα θα είναι καταστροφικές.

Η επίθεση στην ψυχική υγεία είχε ξεκινήσει για τα καλά ήδη από το 2011 με τη βίαιη περικυκλή των επιχορηγήσεων του Υπουργείου στις ΜΚΟ του Ψυχαργώς. Αυτό, όσο και αν μιλάμε για κάποιες δομές που λειτουργούν μέσα στην αδιαφάνεια με πολλά παραδείγματα κακοδιαχείρισης που έχουν καταγγείλει

οι εργαζόμενοι, δεν έλυσε κανένα απολύτως πρόβλημα όπως προειδοποιούσαμε και εξηγήσαμε από τότε εργαζόμενοι και λήπτες στο χώρο. Αντίθετα, αντί να τιμωρηθούν όσοι έχουν καταντήσει την ψυχική υγεία ένα ατέλειωτο αλισβερίσι στις δικές μας πλάτες, την πληρώνουμε εμείς είτε σαν εργαζόμενοι που χάνουμε το μισθό και τη δουλειά μας είτε σαν λήπτες που δεν έχουμε τις υπηρεσίες που χρειαζόμαστε για να μας υποστηρίξουν. Μπορούμε να φανταστούμε λοιπόν σε τι κλίμακα θα επηρεάσει την ελληνική κοινωνία το κλείσιμο των μεγάλων ψυχιατρικών χωρίς κανένα σχέδιο για το τι θα απογίνουν οι άνθρωποι που χρειάζονται και έχουν μάθει στις υπηρεσίες αυτές...

Για να επιστρέψουμε στο θέμα της συζήτησης. Με βάση το σύμφωνο Λυκουρέντζου - Αντόρ τα τρία αυτά ψυχιατρεία θα πρέπει να κλείσουν μέχρι τις 31/12/15 και να έχουν μεταφερθεί όλοι οι χρόνια ψυχικά πάσχοντες σε εξωνοσοκομειακές στεγαστικές δομές ΝΠΔΔ και ΝΠΙΔ αυτές οι τελευταίες είναι οι φορείς του Ψυχαργώς που το Υπουργείο φρόντισε σχεδόν να διαλύσει καταντώντας τους χώρους φύλαξης, μικρά ιδρύματα. Όσο για τις πρώτες ούτε καν υπάρχουν! Σε δήλωση της αρμόδιας υφυπουργού κας Μακρή οι χρόνια πάσχοντες θα πρέπει να μεταφερθούν σε αυτές ακριβώς τις δομές ως το τέλος του 2013 και, όπως συνέχισε, σε αυτό θα μπορούν να συνδράμουν και οι ιδιωτικές κλινικές. Δεν εξηγεί καθόλου πως θα γίνει κάτι τέτοιο όμως για εμάς, σύμφωνα με αυτή τη λογική, στα σχέδια του Υπουργείου δεν είναι η επανένταξη αυτών των ανθρώπων αλλά ο εγκλεισμός τους και ο απάνθρωπος ιδρυματισμός τους σε κάθε είδους «άσυλα ανιάτων». Αυτό φυσικά ισχύει για όσους θα έχουν να πληρώσουν ενώ οι υπόλοιποι θα μείνουν εντελώς εκτεθειμένοι σε μια κατάσταση που κανένα άνθρωπος και καμία οικογένεια στις σημερινές συνθήκες οικονομικής και κοινωνικής κρίσης δεν μπορεί να αντέξει.

Το σχέδιο του Υπουργείου Υγείας - αν μπορεί κανείς να ονομάσει τη διάλυση των δημόσιων και δωρεάν υπηρεσιών ψυχικής υγείας σχέδιο - είναι η «μετακίνηση» των χρόνων ασθενών σε λίγους μόλις μήνες και όχι η «αποϊδρυματοποίηση» και η «μετάβαση» σε δομές. Κάτι τέτοιο απαιτεί πολύ χρόνο και επαρκές νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό, κάτι που αυτή η κυβέρνηση δεν διαθέτει. Επίσης στο «σχεδιασμό» του Υπουργείου Υγείας είναι και η μεταφορά των ψυχιατρικών τμημάτων στα γενικά νοσοκομεία έτσι ώστε να αποκτήσουν όλα ψυχιατρικές κλινικές. Αυτό όμως αν γίνει χωρίς επαρκές προσωπικό, χωρίς Κ.Ψ.Υ. και ειδικά σε περίοδο κρίσης σημαίνει ότι τα τμήματα αυτά, αν και όπως λειτουργήσουν, θα αποκτήσουν όλες τις ιδρυματικές πλευρές της λειτουργίας ενός ψυχιατρείου.

Ένα άλλο σημείο που θέλω να βάλω είναι η καταλήστευση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Αυτό έχει κανονιστεί να γίνεται με παρακράτηση μεγάλου μέρους των συντάξεων και των επιδομάτων της πρόνοιας στις στεγαστικές δομές που διαμένουν. Όσοι δεν εφαρμόσουν τα εκβιαστικά μέτρα του Υπουργείου δεν θα λαμβάνουν καμιάς μορφής κρατική επιχορήγηση. Όμως με αυτόν τον τρόπο οι στεγαστικές δομές στην ουσία οδηγούνται στην ιδιωτικοποίηση τους από την πίσω πόρτα αφού θα παρακρατούνται τα χρήματα όσων φιλοξενούνται ή νοσηλεύονται σε δομές στην πηγή. Επίσης να πούμε ότι και η κρατική επι-

χορήγηση από το Υπουργείο Υγείας μάλλον θα είναι κάθε χρόνο και μικρότερη έτσι κι αλλιώς βάζοντας πιθανά τις δομές στο δίλημμα είτε να ζητήσουν νοσήλια και επίσημα είτε να κλείσουν. Βέβαια οι διοικήσεις των δομών δεν έχουν πάρει θέση δημόσια για το θέμα αυτό. Αν δηλαδή θα αντισταθούν στην ιδιωτικοποίηση και με ποιόν τρόπο αλλά και τι θα γίνει με τους λήπτες που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να πληρώνουν για υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Γι' αυτό και η παρακράτηση των συντάξεων δεν πρέπει να περάσει κάτι που είναι αποκλειστικά στα δικά μας χέρια.

Πρέπει να είμαστε ξεκάθαροι σε κάτι. Τα σχέδια του Υπουργείου δεν έχουν καμιά μα καμιά σχέση με το όραμα της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης όπως την φανταζόμαστε, την εξηγούμε και τη χρειαζόμαστε και εμείς και η κοινωνία ολόκληρη. Όλοι έχουμε κάποιον γνωστό μας που χρειάζεται αυτές τις υπηρεσίες. Όλοι μπορεί να τις χρειαζόμαστε κάποια στιγμή στο μέλλον και για αυτό δίνουμε τη μάχη να επιβιώσουν αυτές οι υπηρεσίες. Ο «μετασηματισμός» οι υπέρβαση του ψυχιατρείου, το δημόσιο και δωρεάν σύστημα ψυχικής υγείας που χρειάζεται ο κόσμος είναι στην ακριβώς αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που δίνει το Υπουργείο εδώ και πολλά χρόνια και που κορυφώνεται τώρα με το κλείσιμο των ψυχιατρικών. Αν τα πράγματα γινόντουσαν σωστά στο τέλος τέλος, θα έπρεπε να μιλάμε για το κλείσιμο των ψυχιατρικών με ανακούφιση όμως δεν είναι έτσι.

Κλείνοντας να πω ότι εμείς δεν τα παρατάμε όσο και να το θέλει η πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Υγείας και η κυβέρνηση. Εμείς πρέπει να οργανωθούμε και να παλέψουμε με ακόμα μεγαλύτερη αποφασιστικότητα. Απαιτούμε άμεσα να ικανοποιηθούν μια σειρά από αιτήματα όπως:

- Να πραγματοποιηθεί η τομεοποίηση (μικροί τομείς των 100.000 κατοίκων), με ολοκληρωμένο κοινοτικό δίκτυο εντός αυτών και μονάδα νοσηλείας το πολύ 15 κλινών σε γενικό νοσοκομείο με (τουλάχιστον 25 άτομα νοσηλευτικό νοσοκομείο)
- Δραστηκή αύξηση των προσλήψεων νοσηλευτικού και ιατρικού προσωπικού, αλλά και των όλων των άλλων ειδικοτήτων όπου καταγράφονται ελλείψεις.
- Σοβαρός σχεδιασμός ενός δημόσιου και δωρεάν συστήματος ψυχικής υγείας
- Να χτυπηθεί η αδιαφάνεια και να τιμωρηθούν οι υπεύθυνοι για τα σκάνδαλα και την κακοδιαχείριση που έχουν φέρει στο φως οι καταγγελίες εργαζόμενων και σωματείων τα τελευταία χρόνια.
- Η χρηματοδότηση όλων των φορέων (ψυχιατρεία, Κ.Ψ.Υ., κοινοτικές δομές κλπ) να γίνεται αποκλειστικά από τον κρατικό προϋπολογισμό
- Να ακυρωθεί η απόφαση για παρακράτηση των συντάξεων των ψυχικά ασθενών που στερεί την ανεξαρτησία και τη δυνατότητα για ουσιαστική θεραπεία στους λήπτες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Αυτά είναι μόνο μερικά από όσα διεκδικούμε και ο κατάλογος είναι μακρύς. Αυτή η κυβέρνηση και το Υπουργείο είναι εναντίον μας και εναντίον της κοινωνίας για αυτό και όσο πιο πολλοί ενωθούμε από όσο πιο πολλούς χώρους θα έχουμε και μεγαλύτερες πιθανότητες να τα καταφέρουμε.

✍️ Λεονάρδος Σκρόδος

ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αθήνα, 29-11-2013

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σαν Σωματείο ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας θα θέλαμε να καταγγείλουμε την πρόθεση του ίδιου του κράτους να παρακρατεί μεγάλο μέρος των οικονομικών παροχών που το ίδιο δίνει στους λήπτες ενόικους ψυχιατρικών στεγαστικών δομών, με το πρόσχημα τάχα της μείωσης της χρηματοδότησης του υπουργείου υγείας προς αυτές τις δομές, κάτι που από τη μια πλήττει και αδικεί κατάφορα τους συγκεκριμένους λήπτες που είναι από τις πιο ευαίσθητες και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και από την άλλη τα ποσά που προκύπτουν από τις παρακρατήσεις των συντάξεων των ληπτών της κάθε στεγαστικής δομής είναι πολύ μικρά σε σημείο που να μη δικαιολογείται η σημασία που δίνει το υπουργείο σε αυτά τα ποσά δήθεν ως ερείσματα της χρηματοδότησής του προς τις στεγαστικές δομές. Εξάλλου με τον τρόπο αυτό μοιάζει να ιδιωτικοποιούνται οι δημόσιες ψυχιατρικές στεγαστικές δομές και να αυτοκαταργείται έτσι, το κράτος πρόνοια που ούτως ή άλλως θα έπρεπε να υφίσταται και ειδικά σε περιόδους οικονομικής, κοινωνικής και ανθρωπιστικής κρίσης, όπως αυτή που ζούμε σήμερα.

Κλείνοντας να πούμε ότι το Σωματείο μας είναι απολύτως αντίθετο προς την πρόθεση του υπουργείου υγείας να εφαρμόσει ένα τέτοιο άδικο και ανάλγητο νόμο.

Για το διοικητικό Συμβούλιο,

Ο Πρόεδρος
Λεονάρδος Σκρόδος

Ο Γενικός Γραμματέας
Αναστάσιος Τσαμήτας

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Ανάπτυξη στην Ελλάδα...σελ.2 | ανοικτό...σελ.4 |
| και η νεύρωση...σελ.2 | 4. Σταθμός στη ζωή μας...σελ.5 |
| 2. Χριστούγεννα εν μέσω | 6. Ποιήματα...σελ.5 και 7 |
| κρίσης...σελ.3, και Μακάριοι οι | 7. Σάτιρα από το Γεράσιμο...σελ.6 |
| πτωχοί τω πνεύματι...σελ.3 | ...αυτά και άλλα... |
| 3. Με το μικρόφωνο | |

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΒΑΣΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Η ψυχική νόσος που λέγεται νευρώση είναι ακριβώς η ψυχική σύγκρουση που βιώνουν άλλοτε σε μεγάλο και άλλοτε σε μικρό βαθμό οι άνθρωποι, έως ότου φθάσουν στην ψυχική ολοκλήρωση και απαλλαγούν από τα βιώματα της προσωπικής ή της υπαρξιακής ενοχής τους. Αυτή λοιπόν η νευρώση έχει ως βασικό διάγραμμα δομής το κάτωθι:

- ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΗΣΟΥΜΕ Η ΝΑ ΣΕΒΑΣΤΟΥΜΕ.
- ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΝΑ ΣΕΒΑΣΤΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΞΙΕΣ
- ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ ΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΕΝΟΧΗΣ ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΕΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝ ΛΟΓΩ ΑΠΟΤΥΧΙΑ
- ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ Η ΑΠΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΧΗΣ ΣΤΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΕΙ ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΝΟΧΗΣ
- ΜΕΤΑ ΠΡΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΥΡΩΤΙΚΟ Η ΑΠΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΤΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΟΥ.
- ΤΕΛΟΣ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΥ-

ΡΩΤΙΚΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΝΟΧΙΚΗΣ ΑΠΩΘΗΣΗΣ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Ένα πρόσωπο το οποίο είναι ψυχικά ώριμο και μπορεί να συγχωρεί τον εαυτό του, αντί να πάει στο στάδιο της απώθησης, όταν βιώσει την ενοχή για τυχόν λάθη, και να θιχτεί η άρρωστη "αξιοπρέπεια" (όπως συμβαίνει σε ένα νευρωτικό άτομο), συγχωρεί τον εαυτό του προσπαθώντας ταυτόχρονα να μην ξανακάνει το ίδιο λάθος. Σε περίπτωση που το ώριμο άτομο προκαλέσει ηθική ή υλική βλάβη σε κάποιον άλλον προσπαθεί να επανορθώσει είτε ζητώντας συγγνώμη είτε αποζημιώνοντας τον άλλον υλικά.

Τέλος και μόνο με την αναγνώριση του λάθους του, ο νευρωτικός γίνεται ώριμος και θεραπεύεται από το σύμπλεγμα της ενοχής.

Η ΠΗΓΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ Κ.ΚΟΡΝΑΡΑΚΗ ΙΩΑΝΝΟΥ ΜΕ ΤΙΤΛΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

✍ ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΣΣΑΝΔΡΑΣ

Διήγημα

ΣΤΟ ΙΕΡΟ ΝΗΣΙ

Η Άλκηστη, ήταν νύχτα ακόμη, όταν της φάνηκε σαν κάτι να χτυπούσε. Αφουγκράστηκε για λίγα λεπτά, μα δεν ακουγόταν τίποτα. Γύρισε από το άλλο πλευρό να κοιμηθεί. Και τότε ήταν που άκουσε την καμπάνα του Άη-Γιαννιού να χτυπά. Ξημέρωνε Κυριακή και θα πήγαινε όπως πάντα στην εκκλησία.

Η μητέρα της κοιμόταν ήσυχα τον ύπνο του δικαίου. Είχε επτά παιδιά κι όλα τα είχε μόνη της ανατρέψει από τότε που πέθανε ο άντρας της και της τα άφησε μικρά. Όλα βγήκαν καλά και αξία παιδιά, όλα εκτός από την Άλκηστη. Αυτή η καμμένη ήταν αλαφροϊσκίωτη και δεν είχε παντρευτεί ακόμα. Τώρα που είχε περάσει και την ηλικία δεν θα παντρευόταν πια, ήταν φως φανάρι.

Η κυρά-Αγγελική δεν παραπονιόταν γι αυτό. Γιατί μπορεί να είχε κάνει επτά παιδιά, τέσσερα κορίτσια και τρία αγόρια, μα τώρα στα γεράματα δεν είχε κανένα κοντά της. Μόνο την Άλκηστη. Η μεγάλη της κόρη ήταν στην Αθήνα και οι άλλες δυο στον Πειραιά, ο Μανώλης της ήταν καπετάνιος και τα δίδυμα στην Αμερική. Τον άντρα της που θαλασσόδερνε στα κύματα να τα μεγαλώσει, μια μέρα της τον έφεραν πνιγμένο. Κι είχε μωρό στην κόβινα την Άλκηστη. Θυμόταν τις ιστορίες που της έλεγε ο συχωρεμένος για τα μέρη που ταξίδευε και τις χώρες που συναντούσε. Αυτή ωστόσο δεν είχε ταξιδέψει ποτέ απ' το νησί της. Τόσα χρόνια πέρασαν και ούτε ήθελε να το βρυσκαφεθεί. Τώρα θα πέθαινε πάνω στο βράχο που είχε υφάνει όλη της τη ζωή. Μα για την κυρά - αγγελική αυτός ήταν ο πιο ευτυχισμένος θάνατος.

Η Πάτμος τα τελευταία χρόνια είχε υποστεί ριζικές αλλαγές. Όλο και πιο πολλοί τουρίστες κατέφθαναν, πράγμα που έκανε ν' αυξηθούν τα ξενοδοχεία τα τουριστικά καταστήματα και τα Super Market. Το φυσικό λιμάνι της γέμιζε από πλοία κάθε λογής μικρά μεγάλα, κότερα, βάρκες, καΐκια και τουρίστες, πολλούς τουρίστες. Μα απ' το στίπτι τους έβλεπε κάθε βράδυ το γαλάζιο φως του σταυρού να φέγγει στην κορυφή του βουνού κι εκεί η γυναίκα στερέωνε όλες της τις ελπίδες. Στην Πάτμο οι άνθρωποι ήταν θρήσκοι και λίγο νοιάζονταν

αν στο νησί τους έφταναν τουρίστες κάθε λογής. Οι ντόπιοι, απλοϊκοί όπως ήταν, δεν έβλεπαν τον κίνδυνο που ερχόταν και ήταν ο μοντερνισμός και η αλλοτρίωση. Εκείνοι ρίχνονταν στην καθημερινή τους βιοπάλη, στα δικά τους μικρά και μεγάλα προβλήματα, αφήνοντας τα υπόλοιπα στον Θεό και στον Άγιο.

Πολιούχος άγιος του νησιού ήταν ο Άη - Γιάννης ο Θεολόγος. Θεολόγους στο όνομα έβρισκες πολλούς, πιο πολλούς απ' όλους τους άλλους. Ήταν κι αυτό μια απόδειξη και μια ένδειξη πως στη Πάτμο οι κάτοικοι πολύ τον αγαπούσαν τον Άγιο τους. Το μοναστήρι, που ήταν στην κορυφή του βουνού, δέσποζε στο νησί. Ήταν το προσκυνητάρι όλων των ανθρώπων, ξένων και ντόπιων.

Η κυρά - Αγγελική από μικρά τα παιδιά της τα μάθαινε να πηγαίνουν στην εκκλησία, να κάνουν κατανυκτικές προσευχές και μια και κείνα της έμοιασαν σ' αυτό τα είχε όλα μες στην ευχή της. Τώρα εκείνη ήταν γριά και δεν την έπαιρναν τα πόδια της μα η Άλκηστη δεν έχανε καμιά λειτουργία. Ήταν τόσο καλόβολη η Άλκηστη και τόσο απονήρευτη κι έτσι δεν έβλαπτε κανένα. Μα εκείνο το πρωινό είχε κάτι το διαφορετικό μέσα του που ωστόσο εκείνη δεν το 'χε νοιώσει. Σχεδόν ήταν νύχτα ακόμα. Σηκώθηκε στις μύτες για να ξυπνήσει την μάνα της και ντύθηκε όσο πιο αθόρυβα μπορούσε. Αφού ετοιμάστηκε βγήκε στο δρόμο. Ψυχή πουθενά. Λες και το νησί ήταν έρημο. Περιπατούσε στο δρόμο, λόγο πιο κει έσκαγε το κύμα, μα η εκκλησία δεν ήταν μακριά. Έφτασε. Άνοιξε την πόρτα και μπήκε μέσα. Η εκκλησία ήταν γεμάτη κόσμο. Η Άλκηστη δεν παραξενεύτηκε που στο δρόμο δεν ήταν κανένας και η εκκλησία ήταν γεμάτη. Δεν έφτανε το μυαλό της ως εκεί.

- Άργησα, ψέλλισε κι έκλεισε απαλά την πόρτα. Άναψε κερί και στάθηκε σε μια γωνιά. Ψέλλιζε με τα χείλη της τους ψαλμούς που άκουγε κοιτώντας στο ιερό του ναού και δεν την ένοιζε να δει τον έναν ή τον άλλο. Έτσι της έμεινε απαρατήρητη η ιδιαιτερότητα που είχε εκείνη η λειτουργία.

Ένα όμορφο φως, που μόνο τα κεριά δί-

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η Ελλάδα είναι ένα κράτος που αναπτύσσεται κανονικά όχι όπως το Βέλγιο και η Ολλανδία που αναπτύσσονται με γοργούς ρυθμούς. Χρειάζεται να υπάρξει ανάπτυξη μεγαλύτερη. Αυτό θα επιτευχθεί όταν γίνουν τα ελληνικά προϊόντα περισσότερο ανταγωνιστικά. Οι υπάρχουσες βιομηχανίες να διατηρηθούν, να αναπτυχθούν έτσι ώστε τα προϊόντα τους να γίνουν περισσότερο ανταγωνιστικά στην ελληνική και ξένη αγορά δηλαδή να πωλούνται ευρύτερα έτσι ώστε να υπάρχει εισροή χρήματος στην Ελλάδα και να υπάρξουν πόροι για μεγαλύτερη και σωστότερη ανάπτυξη στην Ελλάδα.

Επίσης πρέπει να δημιουργηθούν και καινούργιες βιομηχανίες και βιοτεχνίες με ανταγωνιστικά προϊόντα και να ανταποκρίνονται στην ελληνική και ξένη αγορά. Η Ελλάδα είναι κατεξοχήν γεωργικό κράτος, αλλά ακολουθεί και την μοντέρνα τεχνολογία δηλαδή χρειάζονται και τεχνολογικά προϊόντα με ανταγωνιστικό χαρακτήρα, έτσι ώστε να μπορούν να πουληθούν και στην Ελλάδα αλλά και έξω από αυτήν.

Επίσης και το εκπαιδευτικό μας σύστημα χρειάζεται ανάπτυξη πάνω στην οποία θα στηριχθεί ευρύτερα η ανάπτυξη στην Ελλάδα. Η Ελλάδα είναι ένα κράτος που έχει δικό του εκπαιδευτικό σύστημα και μέσα από αυτό μπορούν να εισχωρήσουν γνώσεις που να βοηθήσουν την ανάπτυξη της Ελλάδος. Έτσι σιγά-σιγά και η Ελλάδα θα μπορέσει να αναπτυχθεί με γοργούς ρυθμούς και να υπάρξουν μεγαλύτερες ευκαιρίες.

✍ Ανδρέας Καβαδίας.

ΑΘΛΗΣΗ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Τα ωραιότερα σπορ το χειμώνα έχουν να κάνουν με το περιβάλλον που βρίσκεται κανείς. Ένας που μένει στο βουνό μπορεί να πάει πεζοπορία, ανάβαση με τα πόδια, ανάβαση με ποδήλατο, κτλ. Όταν έχει χιόνια κι έχει κοντά χιονοδρομικό κέντρο, μπορεί να κάνει σκί, snowboard, ή απλά να ανέβει στο βουνό, στο χιόνι και να παίξει με αυτό. Έτσι συνδυάζει ψυχαγωγία και άθληση. Αν είναι κοντά στη θάλασσα, μπορεί και τον χειμώνα να κάνει μπάνιο, ιστιοσανίδα, κωπηλασία (η θάλασσα κρυώνει τον Φεβρουάριο κι όχι ιδιαίτερα πολύ, στην Ελλάδα φτάνει τους 14° C, θερμοκρασία καλά ανεκτή από το σώμα). Στο αστικό περιβάλλον (δίπλα στις πόλεις) μπορεί να γραφτεί σε γυμναστήρια, ή σε σχολές χορού, σε σχολές πολεμικών τεχνών, να κάνει πεζοπορία στα πάρκα ή στους δρόμους, τρέξιμο σε πάρκα ή αθλητικά κέντρα. Υπάρχουν δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, το βόλεϊ, κτλ και υπάρχουν ανά δήμους γήπεδα για αυτό το σπορ. Επίσης το ποδήλατο είναι ένας πλέον διαδεδομένος τρόπος μετακίνησης και άθλησης στην πόλη. Άλλες δραστηριότητες είναι η ενασχόληση με τον κήπο και η γυμναστική στο σπίτι σαν μια εναλλακτική μορφή άσκησης τον χειμώνα. Υπάρχουν και DVD άθλησης. Αξίζει κάποιος να ρωτήσει τιμές και προσφορές πακέτων μακροχρόνιας άθλησης σε γυμναστήρια ιδιωτικά ή σε δήμους.

Όλα αυτά πρέπει να συνδυάζονται και με υγιεινή διατροφή. Καλό χειμώνα και καλή άθληση.

✍ Βάσω Τσώνου.

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 21ο τεύχος.

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

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ηπειρού 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,
Αγγελής Γιώργος, Τσώνου Βάσω,
Στρογγυλός Παντελής, Μαχαίρας Διονύσης, Μπάκης Στέλλα,
Χουγκιάς Φερνάντο, Διακάκης Παναγιώτης, Κρασσά Κάλλη,
Σκούτα Γεωργία, Γκίνη Αντιγόνη,
Σίτσι Ιωάννα, Τούντας Νίκος,
Ζάχου Όλγα, Καβαδίας Ανδρέας,
Πετσαλάκης Γιάννης, Τετενές Όθωνας, Κασσάνδρας Γιώργος..

Συντονισμός:

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ:

Καρούσος Σταύρος.

✍ Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιευμένο...

ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΕΝ ΜΕΣΩ ΚΡΙΣΗΣ ΔΑΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΩΡΑ ΠΛΕΟΝ ΘΑ ΜΝΗΜΟΝΕΥΟΜΕΝ: ΠΕΡΑΣΜΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΑΛΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ «ΠΕΡΑΣΜΕΝΑ ΜΕΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΗΓΩΝΤΑΣ ΤΑ ΝΑ ΚΛΑΙΣ»

Δεκέμβριος. Ο μήνας των εορτών, της χαράς των παιδιών, του Αι Βασιλή, που όσο και να πατάς στη γη, εγώ στο λέω όσο Αριστοτελειστής και να είσαι δεν μπορεί, στο παρελθόν κάτι θα έκανες για να προκαλέσεις την χαρά και ευτυχία στους γύρω σου στο οικείο και φιλικό σου περιβάλλον. Τώρα πια τίποτα, στάχτες, αποκαΐδια, αυτοκτονίες, συσσίτια, άνθρωποι στους δρόμους, στα παγκάκια. Τα μαγαζιά κλείνουν το ένα μετά το άλλο. Ανεργία, φτώχεια, πείνα. Το 1/3 των σπιτιών στην Ελλάδα δεν έχει ρεύμα, σκοτάδι στην ψυχή, σκότος και στην κοινωνία, αυτά πάνε μαζί, «άκρα του τάφου σιωπή». Σκοτάδι και θάνατος βασιλεύει παντού. Τα παιδιά πεινούν στα σχολεία και όχι μόνο. Οι εκπαιδευτικοί κάνουν μεταξύ τους έρανο, να τους δώσουν όσο μπορούν λίγο γάλα.

Και πως φτάσαμε εδώ στο Δ.Ν.Τ., στη φτώχεια να έχουμε την πρώτη τη τάξη χώρα στην Ευρώπη να μας κουνά απειλητικά το δάκτυλο και να θέλει να μας απογυμνώσει από όλες τις βιομηχανίες και να τα αγοράζουμε από εκεί. Και πάλι θα πω πως φτάσαμε έως εδώ, από κάτι πολιτικούς που παραμονές εκλογών επαιτούν, γίνονται επαίτες ψήφων, και μετά τις εκλογές εθνικές, δημοτικές (τώρα εδώ κι αρκετά χρόνια έχουμε και ευρωεκλογές) και όλοι αυτοί οι

επαίτες μετά το πανηγύρι της δημοκρατίας ή γιορτή της δημοκρατίας μας έτσι το λέω κι έτσι είναι, άλλοι γίνονται υπουργοί και κολλάνε στις καρέκλες, οι βουλευτές αυτοί κολλούν στα έδρανα της βουλής, αυτοί όλοι δήμαρχοι και συν αυτοίς περνούν ζάχαρη και ξεχνούν ότι εκεί τους έβαλε ο Ελληνικός λαός για να διαχειρίζονται τα συμφέροντά του αυτοί οι υπηρέτες του λαού, γιατί αυτό είναι, εκλέγονται για να υπηρετούν τον λαό. Κι αυτοί παντοιοτρόπως κλέβουν τον ελληνικό λαό. Αυτοί μας έφτασαν έως εδώ, τώρα θα μου πείτε μα όλοι; Δεν ξέρω, οι άλλοι που δεν «κλέβουν», να μιλήσουν να καταγγείλουν στην δικαιοσύνη τους επίορκους. Αλλά δεν μιλά κανείς, ψιλοτσακώνονται για σχήμα λόγου και μετά μπαίνουν στο Ναό της δημοκρατίας και ψηφίζουν το ένα μετά το άλλο τα νομοσχέδια, εγώ τα ονομάζω κηδεϊόχαρα του λαού. Τι κάνουμε τώρα; Τίποτα. Μόνο ένα όπλο έχουμε, την ψήφο μας, αλλά τώρα είναι αργά πολύ αργά, σκύβουμε το κεφάλι δεχόμαστε τα πάντα, ιδιωτική παιδεία, υγεία, όλα ιδιωτικά. Πως; Να τα πληρώσουμε όποιος έχει, όποιος δεν έχει στο δρόμο. Δεν μπορώ να πω άλλα. Ευχαριστώ και υπομονή αδέρφια, να αντέξουμε μέχρι τέλους.

✍ Αντιγόνη Γκίνη.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Πάντα πίστευα ότι πήγαινα στην Εκκλησία όταν δεν τα πήγαινα καλά με τους γύρω μου. Μπορούσα να βοηθηθώ με Άγια Χάρη. Ο γλυκύς Ναζωραίος μέσα από την γέννησή Του, τον θάνατο, την Ανάσταση και την Ανάληψή Του. Χριστούγεννα. Λάμπει η Παναγία για τον μικρό Χριστό. Υπάρχει μια υπερκόσμια γαλήνη.

Φέτος, θα πάω από τις 5 το πρωί, παραμονή Χριστουγέννων και ξημερώνοντας Χριστούγεννα. Θεία μελωδία. Θεία Χριστουγεννιάτικη Λειτουργία. Δεν μπορώ να πω ότι νηστεύω ή κοινωνώ. Μ' αρέσει η ευωδία από το λιβάνι. Και η Μεγαλόχαρη. Είτε βρεφοκρατούσα, είτε γλυκοφιλούσα, πονεμένη Μητέρα, μάνα του μικρού Χριστού. Αγία Μητέρα, τα Εξαπτέρυγα, οι Ιερείς, οι Ψάλτες, Θεία Ψαλμωδία. Η Αγία Οικογένεια. Οι τοιχογραφίες στέκονται προστατευτικά για τον πιστό που εκκλησιάζεται. Κάθε άνθρωπος έχει το όνομα κάποιου Αγίου. Εγώ έχω τον Άγιο Γεώργιο.

Μ' αρέσουν τα Χριστούγεννα (γιορταστική ατμόσφαιρα, τα έλατα στολισμένα, τα φωτάκια τα δωράκια κάτω από το δέντρο). Η πόλη αλλάζει. Γίνεται χαρούμενη, στολισμένη, γιορτινή.

✍ Καλά Χριστούγεννα.

✍ Γωγώ Σκούτα.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΤΩΝ ΦΑΝΑΡΙΩΝ

Προπαραμονή των Χριστουγέννων, κρύο πολύ κι ένα χιόνι ψιλό που τρυπούσε κόκκαλα, ένα μικρό κοριτσάκι με τρύπια παλιά και σκισμένα ρούχα, έμπαινε έβγαινε στο τραίνο, το μετρό, τα λεωφορεία, καθόταν στα φανάρια και τουρτουρίζοντας από το κρύο πουλούσε χαρτομάντιλα. Κάθε τόσο πήγαινε ένα μεγάλο παιδί γύρω στα 12 και της έπαιρνε τα χρήματα. Την τελευταία φορά της πήρε και το εμπόρευμα και έτσι η μικρούλα μας έμεινε με άδεια χέρια και φοβόταν να γυρίσει στο παλιό σπίτι που έμενε, στριμώχτηκε σε μια γωνιά και την πήρε ο ύπνος παρόλο που έκανε τόσο πολύ κρύο και το κοριτσάκι δεν φορούσε σχεδόν ρούχα, μέσα στον εφιαλτικό της ύπνο ένωσε δυο χέρια να την σηκώνουν και βρέθηκε κάπου δεν καταλάβαινε που. Εκεί μισοπεθαμένο το παιδί από το κρύο δεν κατάλαβε που βρισκόταν. Μετά είχε συνέλθει σε ένα πολύ ωραίο περιβάλλον τα φωτάκια του δέντρου αναβρόσθησαν, ένα τραπέζι γεμάτο. Η ίδια φορούσε όμορφα ρούχα ήταν καθαρή. Γύρω της χαρούμενα πρόσωπα που έδιναν ευχές. Πολλά μικρά και πιο μεγάλα παιδιά και άνδρες και γυναίκες όλο καλοσύνη την έβαλαν σε ένα τραπέζι με άλλα παιδιά και όλα μαζί τραγουδούσαν εορταστικά τραγούδια. Αυτό ήταν μια ψυχούλα είχε γλυτώσει από το μαρτύριο των παιδιών των φαναριών και βέβαια βρισκόταν σε ένα σπίτι γεμάτο αγάπη και χαμόγελα.

Χρόνια πολλά μικρούλα μου. Έστω και ένα παιδί να σωθεί από το δρόμο από τα δυστυχισμένα παιδιά των φαναριών, αυτό σημαίνει ότι δεν χάθηκαν η ανθρωπιά και η αγάπη. Χρόνια πολλά και καλότυχο το 2014 με αγάπη.

✍ Αντιγόνη Γκίνη.

Η Πόπη και η Γωγώ

Ξημέρωσε η μέρα, γιορτινή, μεγάλη γιορτή του αγίου Νικολάου. Πώπω χαρά που έκαναν η Πόπη και η Γωγώ, η μαμά και ο μπαμπάς το ίδιο - όνομα Νικούλα και Νίκος - . Για όλη την οικογένεια τα Χριστούγεννα αρχίζουν από τις 6 Δεκεμβρίου, το σπίτι στολισμένο, πολλά γλυκά και τα παιδιά ήταν πολύ ευτυχισμένα. Η μαμά είχε στολίσει το Χριστουγεννιάτικο δέντρο, έλατο πραγματικό, φυσικό και όλο το σπίτι. Ημέρα κύλιση όμορφα και ήσυχα, μέχρι το μεσημέρι που οι γονείς έπεσαν για το μεσημεριανό ύπνο, η Πόπη - 5 ετών και η Γωγώ - 2 ετών, κάτι ήθελαν από καιρό να κάνουν. Έτσι όταν η μαμά κι ο μπαμπάς ξάπλωσαν, πήγαν και οι δύο γρήγορα στο ντουλάπι της κουζίνας, όπου από καιρό έβλεπαν εκεί ένα μεγάλο βάζο με γλυκό βύσσινο, πώπω και τους έτρεχαν τα σάλια, το κατέβασαν γρήγορα και φυσικά απρόσεκτα και όταν πήγαν να το ανοίξουν μπαμ πάρτο κάτω, τώρα τι κάνουμε. Μες στο ντουλάπι υπήρχε ένα άλλο βάζο ίδιο με αυτό που έσπασε, πήγαν στο δωμάτιό τους σιγά σιγά και πήραν τα φτυαράκια που έπαιζαν το καλοκαίρι στην θάλασσα και μάζεψαν το γλυκό και το έβαλαν στο άλλο βάζο τόσο καλά που καθάρισαν και το σημείο που έπεσε το γλυκό. Η Πόπη πήρε την σφουγγαρίστρα κι έκανε ότι κι η μαμά και μετά έπεσαν στο κρεβάτι τους. Τόση τρομάρα είχαν πάρει κι ούτε γάτα ούτε ζημιά.

Το βράδυ ήρθαν πολλοί επισκέπτες, το σπίτι γιορτινό, δεν είπαν τίποτα η μαμά κι ο μπαμπάς, ούτε την άλλη μέρα. Πέρασαν οι

μέρες και ήρθε παραμονή Χριστουγέννων, πάλι γιορτινή ατμόσφαιρα αυτή την φορά πιο πολύ στο σπίτι είχαν ρεβεγιόν και όλα μοσχομύριζαν. Ήρθαν πολλοί, ο θείος Γιώργος με την θεία Ρένα και την μικρή 1 έτους μπέμπα, η θεία Ράνια με το θείο Γρηγόρη και τον μεγάλο εξάδελφο Σεραφείμ, που πηγαίνει στην Τρίτη δημοτικού, ενώ η Πόπη πάει νηπιαγωγείο. Ήρθαν και η θεία Μαρία, η πιο μικρή αδερφή της μαμάς με τον αρραβωνιαστικό της το Χρήστο και άλλοι πολλοί, η θεία Άννα κι ο θείος Χάρης, η γιαγιά και ο παππούς, η νονά της Πόπης και της Γωγώ. Ναι αλλά παιχνίδια, δώρα για τα παιδιά δεν έφερε κανείς. Τα παιδιά έπαιξαν με τα παιχνίδια που είχαν όλα μαζί, και μολονότι η Πόπη ήταν σκασμένη και η Γωγώ λίγο, δεν μιλούσαν.

Πέρασαν οι γιορτές όλες και η Πρωτοχρονιά. Η Πόπη και η Γωγώ δεν πήραν δώρα, ήρθαν τα Άγια Θεοφάνεια, πήγε όλη η οικογένεια στο λιμάνι να δουν την τελετή του Σταυρού και ποιος νομίζει έπιεσε τον Σταυρό από τα παγωμένα νερά; Ο θείος Γιώργος ο αδερφός της μαμάς. Και μετά όλοι μαζί πήγαν στο σπίτι της θείας Ράνιας που είχε την ονομαστική της εορτή (ΟΥΡΑΝΙΑ). Και εκεί η ατμόσφαιρα εορταστική και τους υποδέχθηκε όλο χαρά ο μεγάλος εξάδελφος που πήγαινε Τρίτη τάξη, ο Σεραφείμ, ένας μικρός κύριος. Εκεί όμως τα παιδιά πήραν όλα τα δώρα που δεν τους είχαν δώσει τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά και τους εξήγησαν και το λόγο

που δεν τα είχαν πάρει πιο πριν.

Να πω ότι το φλουρί της πίττας την παραμονή το είχε πάρει ο μεγάλος εξάδελφος, ο Σεραφείμ κι όλοι γελούσαν κι έλεγαν γούρι γούρι. Σήμερα όμως την ημέρα των Θεοφανείων, η μαμά αποφάσισε ότι η τιμωρία πρέπει να σταματήσει εδώ κι έκανε μια καλή συζήτηση με την Πόπη και τη Γωγώ και τους είπε όσο καλά και απλά μπορούσε, ότι είχαν κάνει κάτι πολύ κακό για την ηλικία τους και ότι μπορεί να είχαν κόψει τα χερράκια τους και το γλυκό που μάζεψαν και το έβαλαν σε άλλο βάζο, ήταν χειρότερα. Το γλυκό ήταν γεμάτο θρούψαλα γυαλιά που τα μάζεψαν όλα μαζί. Δεν μπορούσε να γίνει τίποτα το γλυκό ήταν για πέταμα, δεν τρώνε οι άνθρωποι γλυκό ή φαγητό με σπασμένα γυαλιά. Πάλι καλά που δεν έφαγαν η Πόπη κι η Γωγώ γιατί θα ήταν οι συνέπειες ανυπολόγιστες.

Και για να τελειώσει ευχάριστα όλη αυτή η ιστορία, ο Σεραφείμ είπε: Έσπασαν η Πόπη κι η Γωγώ το βάζο άθελά τους, την ζημιά μάζεψαν, τα κομματάκια τά 'βαλαν σε μια γωνιά. Κι έτσι η Πόπη κι η Γωγώ κατάλαβαν ότι δεν πρέπει ποτέ να κάνουν κάτι κρυφά από την μαμά και τον μπαμπά. Αυτά, τέλος καλά, όλα καλά. Με την υπόσχεση πως ποτέ πια δεν θα κάνουν κάτι που δεν θα το ξέρουν οι γονείς τους.

✍ Φιλάκια και καλές γιορτές.

✍ Αντιγόνη Γκίνη.

«ΜΑΚΑΡΙΟΙ ΟΙ ΠΤΩΧΟΙ ΤΩ ΠΝΕΥΜΑΤΙ»

Το πνεύμα εδώ έχει την έννοια της υπερηφάνειας. Δηλαδή πτωχός σε υπερηφάνεια ή εγωισμό. Ταπεινός θα λέγαμε με την καλή έννοια. Να μην έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας. Κι αν θέλουμε να το ερμηνεύσουμε ως χαζοί, τότε να χαζοί αλλά σε σύγκριση με τον δημιουργό. Συνεπώς δεν θα πρέπει να εμπιστευόμαστε τον δικό μας λογισμό αλλά του Θεού. Αφού αυτός είναι η απόλυτη αυθεντία και το κύρος του είναι απροσμέτρητο. Αυτή λοιπόν η ταπείνωση μπρος στο μεγαλείο και το θέλημα του Υψίστου είναι η μεγαλύτερη σοφία. Πρόκειται για την υψοποιό ταπείνωση η οποία μας συγκρατεί για να μην πέσουμε όταν ίσως κάποιος από εμάς ανέβει σε ύψη αγιότητας. Η αγιότητα δεν είναι τίποτα άλλο παρά το να μπορούμε να αγαπάμε τα πάντα και τους πάντες πλην την αμαρτία. Θα πρέπει να εκτελούμε λοιπόν το θέλημα του Κυρίου που είναι να αγαπιόμαστε μεταξύ μας και να αγαπάμε τον Θεό. Ο πτωχός τω πνεύματι λοιπόν είναι ο πλούσιος σε αγιότητα. Και τι λοιπόν υπάρχει από την αγιότητα (υγεία πνευματική ψυχολογική και ότι άλλο); Ακόμα και οι δαίμονες μας προσκυνούν πόσο μάλλον οι άγγελοι. Πλην όμως ας μην χαιρόμαστε για αυτό, αλλά γιατί εγράφησαν τα ονόματα μας στην επουράνια βίβλο των ζώντων εις τους αιώνες των αιώνων αμήν.

✍ Γεώργιος Κασσάνδρας

ΟΙ ΦΩΝΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΣΕ ΜΙΑ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΑΣ ΚΟΙΝΟ

Γνώρισμα στη φαρμακευτική και ψυχική υγιεινή του πολίτη. Εγχώριο προϊόν ή πελατειακή σχέση; Τι δυνατότητα υπάρχει να ξεφύγουμε; Και να ξεφύγουμε από ποιο παράγοντα; Και πως θα ξεκινήσουμε; Μαζί με τον στόχο, τι άλλο έχουμε φροντίσει στο μέλλον, για κοινωνική επανένταξη, αποκατάσταση με και χωρίς, κατά καιρούς δικαιώματα.

Χαρίζω που σημαίνει και διαιρώ είναι και η δυνατότητα η γεννιά μου και η δικιά σας νεότερη να ενώσουμε δύναμη που σώματος παραδόξως αυτό δεν συμβαίνει τουλάχιστον στην συσπείρωση.

Ευρηματικότητα, καινοτομία, όπως θέλετε πέστε το. Προτάσεις για τα γεγονότα και ιδέες πάντα κάποτε ακουγόντουσαν. Εμπνεύσομαι και διστάζω μου λέει και όχι στην κοινωνική δικαιοσύνη, όταν μεροληπτεί μόνο με συνταγές και κόστος. Τι πιο παράδοξο και αναμφίβολο ανέκδοτο το μέλος ή άτομο ή άνθρωπος που σε αυτά κανείς μας δεν ξεχωρίζει, πρέπει καλά και σώνει να υποστεί τον υποβιβασμό και το προσπέρασμα; Και εάν ναι, σήμερα. Όχι αύριο.

Γιατί ότι η σύγχρονη εποχή μας και αν επιβάλλει δεν μπορεί να δημιουργήσει τον μηχανισμό αναρωτώντας στο πόσο βαθειά πρέπει να φτάσουμε ενάντια στον κοινωνικό στιγματισμό αλλά και το μέλλον μας. Ρίζα ελπίδας η οικογένεια, και η επαφή ενδυνάμωσης, η αποδοχή. Κύρια όμως η δικιά μας πλευρά κρίνεται και μάλιστα αυστηρά. Πότε από γεγονότα που έχουμε υποχρέωση να απαντάμε, εγώ τουλάχιστον είμαι κυνηγός του κοινωνικού φορέα στίγματος, πράγμα που δεν το ξέρει κανείς, στους ξενώνες και τα νοσοκομεία όπως θα έπρεπε ο ίδιος ο λήπτης να έχει την ευθύνη και όχι μόνο οι άλλοι γύρω του να κάνουν το ίδιο.

Όσο στην επόμενη ημέρα εάν το αναβάλλουμε, τότε θα περάσει η γενιά μας ανέταχτη χωρίς το κίνητρο ούτε καν της απόσπουλοποίησης. Και να ξεχωρίσει το γνήσιο και αυθεντικό, πάλι θα χαθεί γιατί είναι άνιστο.

✍ Ευχαριστώ,

✍ Αθανάσιος Κατσιγιάννης

ΟΙ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΕΨΑΕΕ

Οι εορταστικές εκδηλώσεις στην ΠΕΨΑΕΕ ξεκίνησαν στις 13 Δεκεμβρίου με την κριτική βραδιά τουτέστιν μαντινάδα και ψυχική υγεία με οργανωτές όλα τα μέλη και υπαλλήλους της ΠΕΨΑΕΕ. Και επίσης έλαβε μέρος στην οργάνωση της εκδηλώσεως και πολύ σημαντικό η κυρία Μαρία Φαφαλιού παλιό ιδρυτικό μέλος της ΠΕΨΑΕΕ. Την βραδιά εκείνη είπαμε πολλές μαντινάδες οι πιο πολλές ακούστηκαν από την κυρία Φαφαλιού και από την ηθοποιό μας Μαρία Τσομπανάκη που κάποτε είχε εκλεγεί Σταρ Ελλάς. Μαντινάδες απήγγειλαν και λήπτες. Μας εξήγησαν ενδελεχώς ότι μαντινάδα και ψυχική υγεία πάνε μαζί και η μαντινάδα είναι θεραπευτική για την υγεία του ψυχασθενούς. «Από τα μάτια πιάνεται στα χείλη κατεβαίνει κι από τα χείλη στην καρδιά ριζώνει και δεν βγαίνει». «Τον κόσμο που ονειρεύτηκα με τίποτα δεν μοιάζει αν δεν αλλάζουν οι λαοί τίποτα δεν αλλάζει». Οι εορταστικές εκδηλώσεις συνεχίστηκαν με επίσκεψη στο θέατρο ΗΒΗ με το έργο «ΤΟΚ ΤΟΚ» με γνωστούς ηθοποιούς όπως Κώστας Σπυρόπουλος, Ματθίλη Μαγγίρα, Βαλαβανίδη, κ.α. Στο τέλος της παράστασης ο πρόεδρος μας κ. Μενέλαος μαζί με λήπτες και δυο αγαλλίες άνηθ πήγαν στα καμαρίνια και συνεχάρησαν τους ηθοποιούς. Στις 18 Δεκεμβρίου μέσα στην μεγάλη αίθουσα θεάτρου της ΠΕΨΑΕΕ είχαμε



την παράσταση «ΠΑΤΡΟΚΟΣΜΑΣ», όπου ο ηθοποιός μας ο κύριος Χρίστος Βερβερούδης σκηνοθέτησε και πρωταγωνίστησε. Μας εξήγησε και μας έδωσε να καταλάβουμε την ζωή του πατέρα Κοσμά του Αιτωλού. Η παράσταση ήταν μονόλογος και ο ηθοποιός τα έδωσε όλα, έπαιξε πάρα πολύ καλά. Οι παραστάσεις του πατροκοσμά κράτησαν 5 ημέρες και ήταν εξαιρετικές. Ο κ. Βερβερούδης υπερέβη εαυτόν έδωσε ρεσιτάλ. Τα θερμά συγχαρητήρια όλων των ληπτών κι όλων των ανθρώπων που στηρίζουν την ΠΕΨΑΕΕ. Χρίστο, σε ευχαριστούμε.

Την Δευτέρα 23 Δεκεμβρίου είχαμε ρεβεγιόν με πάρα πολλά εδέσματα, γουρουνούλες, αναψυκτικά, γλυκά... δεν μπορώ να περιγράψω πόσο τέλεια διοργάνωση είχε, έχω μείνει άφωνη. Θερμά συγχαρητήρια και ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους που δούλεψαν για αυτήν τη βραδιά που είχε χορό, τραγούδι, κέφι και όλα τα φαγώσιμα σχεδόν τα έκαναν μόνοι τους με σπιτικά υλικά μερικοί υπάλληλοι της ΠΕΨΑΕΕ. Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους.

Την Παρασκευή 27 Δεκεμβρίου είχαμε κινηματογράφο με ταινίες Χριστουγεννιάτικες πολύ ωραίες και είχαμε και ποπ κορν. Ένα μεγάλο ευχαριστώ να είστε καλά.

Την 24-12-2013 πήγαμε από το κέντρο κοινωνικού διαλόγου και το κέντρο ημέρας και είπαμε τα κάλαντα πολλοί λήπτες στο οικοτροφείο κορυδαλλού «ΑΘΗΝΑ» που περιττό να το πω μας περιποιήθηκαν δέοντως. Ευχαριστούμε τα μάλλα για ότι μας πρόσφεραν από το οικοτροφείο και κυρίως την αγάπη τους. Ένα μεγάλο ευχαριστώ με μια υπόσχεση. Τους περιμένουμε κι εμείς στο δικό μας ξενώνα Φερρών 38 να γνωριστούμε καλύτερα. Τέλος την Παρασκευή 3-1-2014 είδαμε θέατρο σκιών τουτέστιν καραγκιόζη.

Χρόνια πολλά και του χρόνου με υγεία και ευτυχία.

Αντιγόνη Γκίνη

Με το μικρόφωνο ανοικτό...

Η κα. Αριστέα Γερονίκου είναι λήπτρια υπηρεσιών ψυχικής υγείας και συμμετέχει στο πρόγραμμα ΤοπΕΚΟ της Αναπτυξιακής Σύμπραξης «στη Γραμμή των Οριζόντων». Στόχος της σύμπραξης είναι η υποστήριξη 80 ανέργων ώστε να ενταχθούν στην αγορά εργασίας. Οι άνεργοι προέρχονται όλοι από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, μετανάστες και πρόσφυγες, αιτούντες άσυλο και απειλούμενοι από φτώχεια). Πρόσφατα ολοκληρώθηκαν τα προγράμματα κατάρτισης, ενώ ήδη ένα ποσοστό ωφελούμενων έχει ενταχθεί στην αγορά εργασίας. Μία από αυτούς είναι και η κα. Γερονίκου, που μας μίλησε για αυτή την εμπειρία της.

(Τις ερωτήσεις τις κάνει η Φερνάντα Χουγκάζ που είναι μέλος της ομάδας δημοσιογραφικού εργαστηρίου από όπου βγαίνει ο «ΔΙΑΥΛΟΣ»).

Φερνάντα: Καλησπέρα Αριστέα κι ευχαριστούμε που ήρθες για αυτή τη συνέντευξη.

Αριστέα: Καλησπέρα κι από μένα, ευχαριστώ κι εγώ.

Φερνάντα: Πως σου φάνηκε που έκανες πρακτική στον ΚοιΣΠΕ μέσω του προγράμματος ΤοπΕΚΟ;

Αριστέα: Πολύ ωραία και με ωφέλησε γιατί βρήκα δουλειά και μιλώ για αυτήν. Αν δεν υπήρχαν τα προγράμματα αυτά δεν θα είχαμε βοήθεια και ώθηση. Είναι όπως το 18 Άνω για τους ναρκομανείς. Αν κάποιος λήπτης έχει τη θέληση από την μια κι από την άλλη υπάρχει ένα πρόγραμμα να στηρίξει αυτή τη θέληση, όλα μπορούν να επιτευχθούν.

Φερνάντα: Σε δυσκόλεψαν οι παρενέργειες των φαρμάκων στην εργασία σου;

Αριστέα: Όχι, ήταν ευχάριστη δουλειά είχα επικοινωνία.

Φερνάντα: Τι έχεις να απαντήσεις σε αυτούς που χαρακτηρίζουν τους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας ανίκανους για εργασία, τεμπέληδες, κ.α., τώρα που έφερρες εις πέρας ένα πρόγραμμα απασχόλησης επιτυχώς;

Αριστέα: Όχι είμαστε άνθρωποι κι εμείς, έχουμε δικαίωμα να δουλέψουμε πρέπει να μας βοηθήσουν, έχω ζητήσει το στίγμα, μας μαγκώνει και δεν μπορούμε να δουλέψουμε. Δεν ισχύει κάτι τέτοιο, πήγαμε ευχάριστα για δουλειά. Οι λήπτες έχουν πιο πολύ μυαλό.

Φερνάντα: Στη συνεργασία με τους συναδέλφους σου, ένοιωσες ιδιαίτερη ή αρνητική μεταχείρισή τους προς εσένα;

Αριστέα: Όχι, δεν είδα μεταχείριση περιεργή, με βοήθησαν να φτιάξω το βιογραφικό μου, να μιλήσω με τον διευθυντή για να με κρατήσει κτλ. Δεν έδιναν δικαίωμα και δεν μπορούσαν να μου πουν τίποτα.

Φερνάντα: Σε βοήθησε η απασχόληση αυτή στο να καλύτερψει την ψυχική σου υγεία;

Αριστέα: Με βοήθησε πάρα πολύ και μου έδωσαν εκεί

να καταλάβω ότι δεν είμαι μόνη μου στην κοινωνία.

Φερνάντα: Τι θα πρότεινες για τη βελτίωση των προγραμμάτων που αποβλέπουν στην επαγγελματική αποκατάσταση των ληπτών;

Αριστέα: Ήταν καλό το πρόγραμμα γενικά, δεν το περίμενα να με πάρουν και το επιβεβαιώνω συχνά στις συναντήσεις μου με την κυρία Ιωάννα στο γραφείο διασύνδεσης του ΤοπΕΚΟ.

Φερνάντα: Μετά το πέρας του προγράμματος υπήρχε μέριμνα για συνέχιση της απασχόλησής σου;

Αριστέα: Μίλησα με την υπεύθυνη του προγράμματος για να συνεχίσω την δουλειά όπου υπήρξε ενδιαφέρον και προθυμία γι αυτό.

Φερνάντα: Έχεις ξανασυμμετάσχει σε επιδοτούμενο σεμινάριο σχεδιασμένο για λήπτες;

Αριστέα: Έχω κάνει επιδοτούμενο για computers. Τώρα έχω 6μηνη σύμβαση εργασίας σε σχολείο ως γενικών καθηκόντων φύλακας.

Φερνάντα: Μπορεί να καταλήξει κάποιος με ψυχική νόσο να εργάζεται στην ελεύθερη αγορά εργασίας;

Αριστέα: Άμα θελήσει μπορεί, αρκεί να μην έχει πίεση από τον εργοδότη κι από τους συναδέλφους του, αλλά υπό κανονικές συνθήκες μπορεί. Εξάλλου την πίεση δεν την αντέχουν ούτε οι «φυσιολογικοί». Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να πάρει και την επιδότηση που δίνει ο ΟΑΕΔ για νέους ελεύθερους επαγγελματίες (ΝΕΕ) η οποία είναι μεγαλύτερη στην περίπτωση που υπάρχει ποσοστό αναπηρίας. Λέγαμε κάποτε ότι πρέπει να υπάρχει ένας ψυχολόγος στο σχολείο. Έτσι πρέπει να υπάρχει μέριμνα για τους ψυχικά πάσχοντες, όπως στις μονάδες ψυχικής υγείας, έτσι και στους εργοδότες και στο προσωπικό των επιχειρήσεων.

Φερνάντα: Ποια η γνώμη σου μπροστά στο δίλημμα: «επίδομα ή εργασία»;

Αριστέα: Προσωπικά, αν μου λέγανε να πάω στη δουλειά θα πήγαμε. Το επίδομα είναι ανά δίμηνο και τι θα κάνει κανείς στους 2 μήνες; Ενώ όταν δουλεύεις βγαίνεις έξω στο κόσμο, μιλάς, γνωρίζεις άλλες συμπεριφορές. Δεν μπορείς να είσαι σε ένα σπίτι κλεισμένος και να περιμένεις το επίδομα. Αν ήταν τουλάχιστον ανά μήνα το επίδομα...

Φερνάντα: Κλείνοντας, Αριστέα για ποιο λόγο πιστεύεις ότι είναι σημαντική η εργασία για τους λήπτες;

Αριστέα: Ναι, πιστεύω κάτι τέτοιο για να έχουμε επικοινωνία και μια αξιοπρεπή σύνταξη, γιατί μαθαίνουμε καινούργια πράγματα και ακόμη, για να μην κλεινόμαστε στον εαυτό μας. Η εργασία κάνει καλό σε εμάς, αρκεί να υπάρχουν «καλοθελητές» να μας παίρνουν στην δουλειά. Τελικά, ο ψυχικά πάσχων δεν πρέπει να απογοητεύεται μόνο και μόνο για αυτό αλλά να το παλεύει.

Εκμυστηρεύσεις ενός παράφρονα Ο μονόλογος του Ρασπούτιν

Δεν ήταν γραφτό, Θεέ μου, να γνωρίσω την γαλήνη στην επίγεια ζωή μου. Κάτι κακό υπήρχε μέσα μου από την αρχή. Ήταν κάποιο ακάθαρτο πνεύμα, ήταν κάποιο δαιμόνιο που βασανιζόταν και με βασάνιζε, ήταν ο διάβολος; Εσύ σίγουρα θα ξέρεις καλύτερα. Θυμάμαι που πήγαμε στο σχολείο, να μάθω γράμματα όπως λένε και οι πολλοί. Όχι, δεν ήθελα να παραμείνω ένας από αυτούς, τους πολλούς, για όλη μου την ζωή. Είχα φιλοδοξίες. Αντίθετα, ήθελα κι ονειρευόμουν να είμαι από τους λίγους εκείνους, που ό,τι ζουν, το ζουν στον μέγιστο βαθμό. Από το σχολείο, το ξέρεις και εσύ, βγήκα αναλφάβητος, σχεδόν. Το όνομα μου και την λέξη αγάπη έμαθα να μουτζουρώνω στο χαρτί. Και ήταν πολλές οι φορές από τότε, που αυτά τα δύο στοιχεία με τυραννούσαν, γι' αυτό τα αποτύπωσα όπως μπορούσα και όπου βρισκόμουν. Πότε στο τετράδιο μου, πότε στο ημερολόγιο που είχα για να ζυγίζω τις ημέρες και τα έργα τους, ακόμα και στους κορμούς των δέντρων ερμηκικών δασών και κάποτε στην σπηλιά κάτω από την βουνοκορφή ενός αφιλόξενου βουνού. Εκεί δηλαδή που έψαχνα για να σε βρω. Όπως σου είπα όμως και ξέρεις καλά και εσύ, κάτι αλλόκοτο με κατοικούσε. Δεν βαριέσαι, θα μου πεις- τόσο και τόσοι που δεν είναι δαιμονισμένοι, μήπως προκόβουν στην ζωή τους ποτέ; Κι αν ναι, νομίζεις ότι αφήνω αυτούς τους ανθρώπους να με συναντήσουν; Εγώ όμως στην ζωή μου κατόρθωσα να προκόψω. Και πολυτελή γεύματα και γυναίκες, ατελείωτες ουρές από θηλυκά, και παρέα με τσάρους έκανα. Μέχρι και δική μου σχολή από μοναχούς έστησα. Δέρνονταν αυτοί με τα καμουτσίκια της μετάνοιας και δεν έπαυαν παρά μόνο λίγο πριν εξαντληθούν. Για να σε συναντήσουν. Όπως ακριβώς έκανα και εγώ. Μα εσύ πουθενά. Με τα πολλά, την πολλή νηστεία, την αυτοκάθαρση και την μετάνοια, (αυτά που κάποια μέρα, το ξέρω, κάποιος αληθινά φωτισμένος θα ονομάσει παιδιά της ενοχής), κατόρθωσα να αποκτήσω δυνάμεις ξένες για τους πολλούς, δυνάμεις από αυτές που υπερβαίνουν τα φυσικά και προκαλούν δέος. Ήμουν πεπεισμένος για αυτές και το ίδιο ήταν και όσοι με γνώριζαν, ακόμη και όσοι άκουγαν για μένα. Ναι, έγινα διάσημος. Έγινα κάποιος. Ο ακάθαρτος εαυτός μου όμως δεν έπαψε να είναι η σκιά και το κίνητρο μου, η πηγή των πράξεών μου. Αυτός ήταν πίσω από την φήμη που διέδωσα, στη αρχή εγώ και στη συνέχεια τα θύματά μου, ότι θεραπεύω. Ναι, ότι η επαφή μαζί μου διώχνει την αρρώστια. Η ερωτική επαφή. Σου το είπα και πριν, μιλιούνια οι γυναίκες στο κρεβάτι μου. Δεν μετανιώνω για αυτό. Διακήρυξα όμως ότι η ερωτική επαφή με όσων το δυνατόν περισσότερες συντρόφους μπορεί να φέρει κάποιον κοντά σου- σε αυτό μετανιώνω. Γιατί κανείς άλλος δεν χρωστάει να ζήσει όπως έκανα εγώ. Η θλίψη δεν έχει αρχή και τέλος όταν δεν είσαι πιστός στο ταίρι σου και αλλάζεις τις γυναίκες και τους άντρες όπως οι κυρίες του καλού κόσμου τις τουαλέτες τους. Γι αυτό είμαι σίγουρος. Και αυτό το συναίσθημα ταιριάζει μόνο σε ένα κτήνος. Γιατί και εγώ ένα κτήνος ήμουν. Λιγωμένο και αχόρταγο.

Κουράστηκα πολύ στην ζωή μου, κουράστηκα όμως και στον θάνατο. Πόσες και πόσες φορές δεν προσπάθησαν να με ξεκάνουν. Μάταια. Γιατί με κατοικούσε κάτι πολύ πιο δυνατό από την ανθρώπινη ψυχή. Δηλητηριάστηκα, πυροβολήθηκα, πνίγηκα, κάρηκα. Τότε μόνο πέθανα πραγματικά, όταν το κακό μέσα μου εξαϊλώθηκε, με τον εξαγνισμό. Γιατί και ο πόνος και ο θάνατος, εξαγνισμοί είναι.

Τώρα πια, καθαρός, μπορώ να σε γυρέσω. Τις εξηγήσεις τις έχω ξεσκεπάσει όλες εγώ, τα ερωτηματικά μου δεν υπάρχουν πια, το παράπονο όμως μένει. Γιατί να μου δοθεί μία ζωή σαν κι αυτή; Γιατί να μου δώσεις μία ζωή σαν κι αυτή; Σίγουρα, όποιος ψάχνει την σελήνη, μπορεί να χάσει και την γη και εγώ στόχευα όντως πολύ ψηλά στον ουρανό. Το παράπονο όμως μένει.. Κάτι καλό θα μου ετοιμάζεις εκεί πάνω, το προαισθάνομαι. Επιτέλους. Έρχομαι πια να σε βρω.

Γιώργος Αγγελής

Ιστολόγιο: georgeaggelis.blogspot.com

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ

Παραμονή πρωτοχρονιάς. Πριν πολλά χρόνια εγώ σαν κοριτσάκι στεκόμασταν μαζί με το μικρότερο αδερφάκι μου κοντά στο χωριό τζάκι του αειμνηστού πατέρα μου. Κοιτάζαμε και οι δυο την καμινάδα. Εγώ είχα ζητήσει από τον πατέρα μου να πει στον Άι Βασίλη να μου φέρει μια κούκλα μεγάλη και ένα πλήρες σερβίτσιο τσαγιού. Ο αδελφός μια μπάλα και ένα αυτοκίνητο αρκετά μεγάλο, όπως είπε. Μας πήρε όμως ο ύπνος. Όταν ξημέρωσε, ανήμερα Πρωτοχρονιάς, βρήκα στο κρεβάτι μου ότι είχα ζητήσει. Το ίδιο κι ο αδελφός μου. Χαρά, ευτυχία, μεγάλη έξαψη στα προσώπια μας. Παίζαμε συνέχεια. Την επόμενη χρονιά είδα τον μπαμπά μου να μας βάζει τα δωράκια στα κρεβάτια μας. Και όταν τον ρώτησα αν εκείνος μας τα πήρε μου είπε πως έστειλε τα ξωτικά και για αυτό δεν τον είδαμε.

Δέκα πέντε χρόνια αργότερα ένας άλλος πισιτικός περίμενε τον Άι Βασίλη. Πιο πολυέξοδος μάλιστα, ζήτησε μπάλα, αυτοκίνητο να μπαίνει μέσα, ακριβά ρούχα και άλλα παιχνίδια. Όσα κι αν του αγοράσαμε τα Χριστούγεννα, περίμενε και τον Άγιο. Αυτόν δεν θα τον κοροϊδεύαμε τόσο εύκολα. Χτύπησαν μεσάνυχτα. Ακούσαμε θόρυβο στην αυλή του σπιτιού μας. Βγαίνει ο

γιος μου - για αυτόν πρόκειται - στην αυλή κι άρχισε να φωνάζει: Ο Άι Βασίλης, ο Άι Βασίλης (ντυμένος ο αδελφός μου) και είδε ακριβώς ότι ζήτησε. Αφού χάρηκε τέλος πάντων, ήθελε να κεράσει τον Άγιο, δίπλες. Έγινε κι αυτό. «Εμείς τώρα Κωνσταντίνε περιμένουμε τον παππού σου και την γιαγιά σου να σου κάνουν συντροφιά όσο θα λείπουμε. Μας έχουν καλέσει για χαρτιά από την δουλειά του μπαμπά σου. Δεν σε πειράζει, έτσι; - Όχι, όχι, να πάτε, να πάτε. Μετά μεγάλωσε έλεγε τα κάλαντα σε συγγενικά μόνο πρόσωπα. Έτσι αγόρασε ένα καλό ποδήλατο, του οποίου έβγαλε τα μάτια σε 4 μήνες.

Ας μιλήσω και για μένα τώρα σε σχέση με τους γονείς μου. Δούλευα παραμονή πρωτοχρονιάς στον Λαμπρόπουλο. Τους αγόρασα ένα πουλόβερ στον καθένα. Τον μπαμπά σπάνια τον έβλεπε χωρίς αυτό. Ο Άι Βασίλης του είπα.

Ανυπομονώ για την τωρινή Πρωτοχρονιά. Με κάλεσαν ο γιος μου και η νύφη μου για ρεβεγιόν. Ας ελπίσουμε ότι το 2014 θα είναι έντιμο, γεμάτο Αγία Χάρη, με υγεία, αγάπη και μακροήμερευση, ευτυχία. Χαρούμενη Πρωτοχρονιά

Γωγώ Σκούτα

ΤΡΙΓΩΝΑ ΚΑΛΑΝΤΑ

Παραμονή Χριστουγέννων έκανε πολύ κρύο η μικρή Μυρτώ είχε σηκωθεί στις 5 το πρωί να πει τα κάλαντα. Γύρισε στις 10 το πρωί και είχε μαζέψει αρκετό χαρτζιλίκι. Η μαμά είχε ετοιμάσει γλυκά κουραμπιέδες, μελομακάρονα και μοσχολιμπίριζε όλο το σπίτι. Όλα ήτανε πάρα πολύ καλά και σωστά, το μόνο που έλειπε ήταν η αγάπη και τα δώρα στο δέντρο και τα παιχνίδια. Η μικρή Μυρτώ ποτέ ούτε μια φορά δεν έπαιξε με παιχνίδια. Μόνο βιβλία που τα αγαπούσε βέβαια πολύ από τότε που πήγε σχολείο και έμαθε γραφή και ανάγνωση. Είχε πολλά βιβλία. Αλλά; Αυτό αρκεί για ένα μικρό παιδί; ΟΧΙ, να μην έχει παιξει με παιχνίδια ποτέ ούτε μια φορά. Το είχε αποδεχθεί και δεν ζητούσε τίποτα. Το χαρτζιλίκι που της έδιναν οι γονείς το έβαζε σε κουμπάρια και της ψώνιζαν ρούχα. Τα βιβλία δώρα φίλων και συγγενών ποιος μπορεί να πει με βεβαιότητα πως μεγαλώνει και πόσο ισορροπημένο είναι ένα παιδί που δεν ξέρει τι είναι να έχεις παιχνίδια και να παίζεις φυσικά.

Άλλο σκοπό έχουν τα βιβλία στην διάπλαση ενός παιδιού και άλλο τα παιχνίδια. Πολύ αργότερα μεγάλωσε και είχε δικιά της παιδιά που τα παιχνίδια ήταν ένας μεγάλος σωρός, σε όλο το σπίτι άφθονα, πανάκριβα κυρίως τις μέρες των εορτών. Αλλά εκείνη ποτέ ούτε μια φορά δεν έπαιξε με τα παιχνίδια ποτέ. Αγαπούσε να παίρνει πολλά παιχνίδια στα παιδιά αλλά δεν κάθισε υπομονετικά ποτέ να παίξει μαζί τους.

Κάπως έτσι ήταν τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά για την Μυρτώ, άφθονο φαγητό αλλά καμιά χαρά ποτέ. Καταφύγιο έβρισκε μέσα στο μικρό κηπάκι της ψυχής εκεί που κανείς δεν σε ακούει και κανείς δεν σε βλέπει, κλεινότανε εκεί και έτσι περνούσε ο καιρός, αλλά ποτέ δεν προσπάθησε να περάσει την μικρή πόρτα του κήπου και του τεράστιου και αέναου κόσμου των βιβλίων. Τι αποκόμισε από όλα αυτά αυτό το αφήνω να το δείτε και να βγάλετε το συμπεράσμα εσείς.

Ευχαριστώ.

Αντιγόνη Γκίνη

ΕΝΑ ΠΡΩΪΝΟ

Μια μέρα σε είδα στη γνωστή καφετέρια που σύχναζα, καθώς έπινα τον καφέ μου και χάζευα το συντριβάνι στην απέναντι πλατεία. Ήμουν χαμένη στις σκέψεις και με γαλήνευε το τρεχούμενο νερό του συντριβανιού, που χάρη στις πολύχρωμες λάμπες του έπαιρνε διάφορα χρώματα. Ξαφνικά ένιωσα ένα άγγιγμα στον ώμο μου και μια γνώριμη φωνή να μου λέει: «Μπορώ να καθίσω στο τραπέζι σου;». Γύρισα το κεφάλι μου και δεν πίστευα στα μάτια μου. Ήσουν εσύ(!!!), ο καλός παλιός μου φίλος που είχα να τον δω δέκα ολόκληρα χρόνια. Έχασα την φωνή μου και με ένα νόημα του κεφαλιού κατάλαβες ότι μπορείς να κάτσεις μαζί μου.

Μετά από πολλή προσπάθεια κατάφερα να σε ρωτήσω:

-Πως από δω;

-Ήμουν περαστικός κι έκατσα να πιω καφέ. Μου φάνηκες γνωστή, καθώς παράγγελα τον καφέ μου, και σε αναγνώρισα. Είσαι η Φερνάντα. Πως ομόρφυνες έτσι!

-Ναι, σου λέω, ο χρόνος κυλάει αντίστροφα σ' εμένα. Όμως κι εσύ δεν πας πίσω. Δεν πέρασε μέρα από πάνω σου! Με ρώτησες που μένω, σου έδωσα την διεύθυνση και μου είπες: «Τώρα που σε βρήκα δεν θα περιμένω άλλα δέκα χρόνια για να σε ξαναδώ! Θέλεις να μου δώσεις το τηλέφωνό σου;». Σου το έδωσα, μου έδωσες κι εσύ το δικό σου. Θυμηθήκαμε τα παλιά, που πηγαίναμε το καλοκαίρι στη θάλασσα και μιλήσαμε για τα πάρτυ που κάναμε, πολλή ώρα. Όσοπου ήρθε το μεσημέρι και θυμηθήκαμε ότι έχει περάσει η ώρα και φύγαμε. Πριν χωριστούμε όμως, μου είπες: «Τώρα δεν θα σε χάσω...» δώσαμε κι οι δυο τα χέρια, για να χαιρετηθούμε και να φύγουμε. Η χαρά που πήρα αυτό το πρωινό δεν περιγράφεται!!!

Φερνάντα Χουγκάζ

ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ

Εσύ μεγαλωμένη στην αυλή μικρό παιδάκι ήσουν μόλις. Πρώτα ο δικός σου μονόλογος. Το ίδιο το χάδι που σκληρό όπως ήταν δεν γεύτηκες. Είδες τον φασισμό, την πείνα και τον θάνατο, πιο 'κει το σύμπαν. Κάθε ημέρα, κάθε λεπτό δροσοσταλίδα, και.....

Ζωή στην ψυχή μου έδωσες, μέσα από τα σπλάχνα σου ΜΕΓΑΛΩΜΕΝΗ ΓΛΥΚΙΑ ΜΑΝΟΥΛΑ. Ράντισες την ζωή με ζωή, το δώρο της αναπνοής απέραντο, αθάνατο μες στην καρδιά μου. Τα όνειρά σου πηγή καλοσύνης, το γάλα σου, μπήκες ανθός στην ζωή μου και έτρεμες μην ξανά δούμε τα ίδια. Θάνατος η ίδια η ζωή μας μητέρα. Επιμένω, με προστάζεις χωρίς όπλο, να ζήσω, με συμβουλευείς να σε εμπιστευομαι. Αγάπη σκορπώντας με το χαμόγελο. Και μετά στη ζωή σου δεν βάζεις εμπόδιο. Εμείς κι εσύ ο σκοπός σου. Αυτό που περιμένουν ο στοχασμός και..... και η δικαίωση μαζί. Μανούλα μιας στιγμής στους αιώνες.

Η ΜΑΝΑ είσαι εσύ που μετά την γέννηση φρόντισες να ζω. Και είμαι εδώ σήμερα, να ξαναζήσω πάλι και πάλι να ρουφήξω από την ζωή όλη την χωρίς τέλος ζωτάνια. Να προσφέρω σε αντάλλαγμα αξίες και στα δικά μου παιδιά. Η μνήμη δεν θα βοηθάει κάποτε, μα εσύ εκεί με επιμονή και δίκαια θα νοσταλγείς την χαρά μας, που είσαι πηγή της και γέννημα της δικιάς σου αγκαλιάς ευεργέτημα.

Νιώθω να σου πω πως μεγαλώνοντας είμαι το αίμα σου, κομμάτι της μυστηριώδους ζωής σου. Σε βλέπω σαν το ωσαννά στους ύμνους ενός ναού. Είσαι ο σταθμός της ζωής μου. Τίποτα από όσα σου έγραψαν (και τα δικά μου) δεν σε συγκρίνει μανούλα σε ευχαριστώ, θέλοντας και μπορώντας να ξαναγεννηθώ στα μάτια σου, θυμίζοντάς μου την απεραντοσύνη, αντιπροσωπεύοντας όλες τις ζωές μας παντού.

Ευχαριστώ

Αθανάσιος Κατσιγιάννης

ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΟΥ ΑΪ ΒΑΣΙΛΗ

Ένα πρωί καθόμουν

Κι έπινα τον καφέ μου

Τα δώρα μου σκεφτόμουν

Που θέλω να ζητήσω

Από τον Άι Βασίλη.

Ένα δώρο ήθελα

Εκτός από τα συνηθισμένα

Στην αγκαλιά μου να κλεινα

Κάποια στιγμή εσένα.

Φερνάντα Χουγκάζ.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

(ΣΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΣΥΝΟΙΚΙΑΣ)

Χριστούγεννα χαρούμενα, με κρύο και στολίδια στα δέντρα. Στο κρύο ο κόσμος προφυλάσσεται με παλτά και με κασκόλ. Μα τα παιδιά και οι νέοι κυκλοφορούν με ένα t-shirt και ένα τζάκετ. Κι εγώ παρατηρώ και βλέπω τον κόσμο να περπατά, άλλοι βιαστικοί, άλλοι σκεπτικοί, άλλοι μελαγχολικοί.

Χριστούγεννα χαρούμενα για όλο τον κόσμο, για τα παιδιά, για τους νέους, για όλους.

Όλγα Ζάχου.

ΑΛΛΟΥ ΕΓΩ - ΑΛΛΟΥ ΕΣΥ

Τώρα που μεγαλώσαμε
Εγίναμε δυο ξένοι
Όσα είχαμε τα δώσαμε
Τίποτα πια δε μένει

Αλλού εγώ αλλού εσύ
Αλλάξαμε πορεία
Κι έγινε η αγάπη αυτή
Τώρα παλιά ιστορία

Τώρα που ξεχαστήκαμε
Δεν είσαι πια κυρία
Το «story» μας το κλείσαμε
Με παύλα και τελεία

Ποιος ξέρει τώρα πως περνάς
Τι τάχα περιμένεις
Και ποια γραμμή ακολουθείς
Με ποιον τα βράδια βγαίνεις

Νίκος Τούντας



ΙΣΩΣ

Και σε ρώτησα γιατί;
Και μου είπες φταις εσύ,
Ίσως άργησε μια μέρα
Που δεν μου είπες καλησπέρα

Ίσως πάλι να φταιω εγώ,
Που άλλο πια δεν μπορώ
Ίσως και να είναι καλύτερα έτσι
Μήπως μια άλλη μέρα φέξει

Και μου είπες την αυγή
Που κεληδοούν και οι σταυραετοί
Να μπορέσουμε να βρούμε
Μια μέρα για να αγαπηθούμε

Ίσως πάλι να πειράχτηκα και 'γω
Που δεν μπορώ να σου πω το σ' αγαπώ
Ίσως κύλησε ένα δάκρυ,
Ίσως χάθηκε μια αγάπη

Ίσως είναι έτσι γραφτό
Για να βρω ένα καλύτερο αύριο κι εγώ
Ίσως πάλι φταις εσύ
Που δεν μου είπες το γιατί.

Έτσι χάθηκε ο έρωτας μια χρυσαυγή
Απ' του πόνου το σημάδι
Που κοιμόσουν στο σκοτάδι.

Ιωάννα Σίτουϊ



ΚΑΙ ΤΡΑΓΟΥΔΩ

Έχω ένα χόμπι από παιδί μαγικό
Που σαν παιχνιδι το κοιτώ και τ' αγαπώ
Να τραγουδώ! Σ' αγαπώ
και τραγουδώ! Σ' αγαπώ

Θυμάμαι κάποια εκδρομή με το σχολείο
Παρέα με το «let it be», το «hey joy»
και τραγουδώ! Σ' αγαπώ

που να 'ναι ο Γιάννης, η Βιβή, η Γωγώ
και 'κείνη η αγάπη η τρελή που 'χα και 'γώ
και τραγουδώ! Σ' αγαπώ

γενιά του '60 ήσουν εκεί
μαζί κι εγώ μα τώρα την άλλη εποχή
κι ακόμα εδώ
Να τραγουδώ! Σ' αγαπώ

Νίκος Τούντας

Με το δοξάρι της τόλμης

Καθόταν στην ίδια ξαπλωτή πολυθρόνα με το ξεθωριασμένο μπλε πανί κι αγνά-ντευε πέρα τη θάλασσα, που τελειωμό δεν είχε. Η βερνάντα ήταν στολισμένη με πήλινες γλάστρες, που είχαν μέσα λεβάντες και βασιλικούς.

Ακούμπησε το βιβλίο που κρατούσε στο περβάζι και τα γαλανά της μάτια έγιναν ένα με τον ουρανό. Τότε ένωσε μέσα της κάτι να ξυπνά. Σήκωσε τα χέρια ψηλά και ... ήταν 33 χρονών. Πότε πέρασαν τόσα χρόνια, πότε ξεθώριασε η μπλε παλυθρόνα; Γιατί καθόταν αναπαυμένη τόσα χρόνια εκεί; Το βιβλίο με τους κρυστάλλινους πύργους και τις «ιδανικές» συνθήκες ζωής δεν είχε τέλος;

Κατέβηκε γρήγορα τη σκάλα κι έτρεξε στη θάλασσα. Κάθισε σ' ένα βράχο και δε νοιάστηκε διόλου, που το κύμα της έβρεχε το καλοσιδερωμένο φόρεμα. Το μυαλό της άρχισε να δουλεύει με υπερβολική ταχύτητα. Ήταν νέα, είχε δουλειά, είχε σπιτικό, ήταν καλοβαλμένη, ... αλλά ... Πέρασε η ζωή της όλη σαν ταινία του σινεμά μπροστά από τα μάτια της κι ακριβώς τότε ανακάλυψε ότι ήθελε να φύγει μακριά. Ήθελε να τρέξει, να τρέξει δυνατά μέχρι να της κοπεί η ανάσα, να πέσει λιπόθυμη.

Με βρεγμένα ρούχα κίνησε κατά το σπίτι με μια αίσθηση, που τόσα χρόνια η αλμύρα δεν της είχε δώσει. Ανέβηκε την ξύλινη σκάλα, ετοίμασε λίγα ρούχα και χωρίς να το καλοσκεφτεί, πήρε το βιολί του παππού κι έφυγε. Το κόκκινο αυτοκίνητο, που της είχε χαρίσει ο πατέρας της, έτρεχε με μεγάλη ταχύτητα.

Ένωθε μια πρόκληση, που μόνο στη φαντασία της κρυμμένη είχε. Δεν την είχε ποτέ αποδεχτεί. Όλες οι τολμηρές ιδέες που δεν πραγματοποιήσε, πρόβαλαν δειλά κουβαλώντας μαζί μια φοβερή ένταση. Πώς βρέθηκε σ' ένα χωριό στους πρόποδες ενός βουνού, ούτε η ίδια το κατάλαβε. Άφησε το αυτοκίνητο και περπάτησε πολύ. Είδη ανθρωπίνους να πηγαίνουν στα χωράφια, είδε παιδιά να παίζουν στο χώμα, συνάντησε το δάσκαλο και τον παπά, τη μαμή, τον κουρέα κι έκατσε στο καφενείο να πει μια λεμονάδα. Μετά προχώρησε κι άλλο κι

άλλο, ώσπου βρέθηκε έξω από το χωριό. Βρήκε ένα μικρό σπιτάκι με αυλόγυρο τυλιγμένο στ' αγριόχορτα και στην εγκατάλειψη.

Προχώρησε αργά. Η πόρτα ήταν μισάνοιχτη. Μέσα ήταν κρυμμένο ένα σκονισμένο σπιτικό. Αποφάσισε να μείνει εκεί, το ήθελε όσο τίποτα άλλο. Κάτι την έσφιγγε, την έπνιγε. Ήθελε να αποτινάξει κάποια δεσμά. Ακούμπησε σε μια γωνιά τα λιγοστά της πράγματα και γύρισε στο χωριό. Με τα χρήματα που είχε, πήρε καφέ, ζάχαρη και μια στάμνα με νερό. Αγόρασε μια σκούπα, κάτι άλλα πράγματα κι έφυγε. Στα μέσα της διαδρομής, στη σκιά μιας ελιάς, ένας λαϊκός οργανοπαίκτης έπαιζε βιολί. Σταμάτησε και τον κοίταζε ώρα, ώσπου κι αυτός κουράστηκε και σταμάτησε να παίζει.

«Θέλω να με μάθει βιολί» του είπε ξεκάρφωτα κι έφυγε αμέσως. Καθάρισε, ήπια νερό και κάθισε στο σκαλί να κοιτάξει το φεγγάρι μέσα απ' τα κλαδιά της κερασιάς. Ο κήπος μύριζε υπέροχα και ο ύπνος δεν άργησε να τη βρει. Το χάραμα ξύπνησε με του πουλιού το κελάδημα και την πρώτη αχτίνα του ήλιου. Δίπλα στη σκάλα ξεπρόβαλε ένα μικρό τριαντάφυλλο. Το έκοψε, είπε στη φύση «καλημέρα» και μπήκε στο σπίτι. Στόλισε το λουλουδάκι σ' ένα μικρό βαζάκι κι ένωσε το βαρύ συναίσθημα, που τη φόρτωνε, να φεύγει σιγά-σιγά. Χωρίς άλλη σκέψη πήρε το βιολί που είχε μαζί της κι άρχισε να το επεξεργάζεται. Έκανε μια με το δοξάρι και βγήκε ήχος, που χρόνια περασμένα της θύμιζε, όταν έπαιζε ο παππούς. Έπαιξε με μανία και καθώς έπαιζε, ανακάλυπτε όσα κρυμμένα μέσα της είχε τόσα χρόνια. Την οδηγούσε ο παππούς, που της έλεγε έτσι θ' ακουμπάς το βιολί κι έτσι το δοξάρι, έτσι τα δάχτυλα, μα προπάντων έτσι την ψυχή.

Ήχοι πρωτόγονοι γέμισαν το δάσος κι ήταν το συναίσθημα της εγκλωβισμένης γυναίκας, που τόσα χρόνια κρατούσε τους τύπους και τα «πρέπει» που της δίδεξαν κι αυτή τα πίστεψε. Ένωσε την ψυχή της να λύνεται και ν' απλώνεται απαλά πάνω απ' όλο το χωριό. Ο κρυστάλλινος της πολυ-

τέλειας και της άνεσης πύργος, που ζούσε ως τα τώρα, κατέρρευσε με μιας. Η γυναίκα πνιγόταν εκεί μέσα και πιο πολύ από το συρματοπλέγμα, που την πίεζε. Έπαιξε κι έπαιξε ως το βράδυ, που τα χέρια της μάτωσαν. Ο λαϊκός οργανοπαίκτης την άκουσε και της είπε να παίξουν μαζί στο πανηγύρι. «Μα εγώ δεν ξέρω ...», ψιθύρισε, θύμωσε τότε ο βιολιτζής και της είπε ότι λέει ψέματα. Με τα χέρια πονεμένα ξανάπιασε το βιολί και με τους ήχους του άνοιξε στο συρματοπλέγμα μια έξοδο. Εκεί η γυναίκα πιάστηκε, ξεσκίστηκε, μάτωσε, πόνεσε, τάπαιξε όλα κορόνα γράμματα, μα έστω και με κουρελιασμένο το μεταξωτό φόρεμα, βγήκε στο ξέφωτο, ξέφυγε απ' τον κρυστάλλινο της πολυτέλειας και της άνεσης πύργο. Τόλμησε και κατάφερε να βγει και τότε το βιολί άρχισε να παίζει γρήγορα. Έτρεχε, έτρεχε, έτρεχε χωρίς να ξέρει που πάει. Σιγά-σιγά άρχισε να βάζει μια τάξη: Η ζωή ήταν δική της για τούτο αποφάσισε να τα βάλει μαζί της, να την προκαλέσει, να τη νικήσει. Η άλλη πλευρά του φράχτη ήταν ανέλιπτα όμορφη και φωτεινή. Πόσο διαφορετική ήταν η αλήθεια λοιπόν ...

Με άμυνες ψηλές, σαν τοίχους κάστρων, αποφάσισε ότι ήθελε να μείνει εκεί, μακριά από τη μιζέρια των άλλων, να μείνει και να παίζει βιολί. Οι βολικές δικαιολογίες κατέρρευσαν.

Η σωτηρία της ήταν αυτή που ανακάλυψε τώρα κι ένωσε τόσο ανάλαφρα, τόσο γλυκά. Ήταν τόσο γεμάτη, γιατί είχε αποκτήσει αυτό που ήθελε. Δούλεψε σκληρά, μα τώρα όλα κατάδικα της πράγματα: είχε τον εαυτό της, την ψυχή της, την ανάσα της λεύτερη κι ήταν δικαίωση τούτο και το τελικό χτύπημα στη ρίζα όλων όσων βαριά την πίεζαν και δεν την άφηναν να δημιουργήσει αυτό για το οποίο πλάστηκε. Ήταν, γιατί τόλμησε.

Εφημερίδα *Χιακός Λόγος*, 1995, Ιδιοτροπίες

Στέλλα Μπάκνη

Ο ΧΡΟΝΟΣ

20-11-2013

Τα χρόνια περνάνε γρήγορα. Οι ώρες μπορεί καμιά φορά να περνάνε αργά πολύ αργά. Παράξενο, έ; Είναι ο τρόπος που αισθάνεται κανείς. Συμβαίνει σε όλους μας κάποιες φορές. Όταν ξανακοιτάζω το ρολόι και έχουν περάσει μόνο δυο λεπτά, ενώ νόμιζα κανένα τέταρτο, σκέφτομαι: «Ε, στο κάτω κάτω δεν βιαζόμαστε...» και αντίθετα όταν έχει περάσει γρήγορα: «ά, περνάει και η ώρα, ωραία...». Προσαρμογή; Απόδραση; Κοντρολάρισμα σκέψεων; «Τα καλά και συμφέροντα», λέει, «δι' εμέ-να τον γέροντα»... Γιατί όχι;

Κάλλη Κρασσά



ΑΛΚΥΟΝΗ

Της Αλκυόνης οι μέρες έπαψαν να κρίζουν χαρμόσυνα μες στο χειμώνα. Τ' αγέρι φύσηξε πάλι και μας έφερε θύμησης από μακρινούς ωκεανούς, τ' ανεμοβρόχι θέρρισε τα στάρια του μυαλού μας και το σύννεφο ζωντάνεψε την απανεμιά της ψυχής μας.

Βάσω Τσώνου.



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Άλλοι το λένε υποτροπή, άλλοι το λένε μετάνοια.

Μην φοβάσαι αν θλίβεσαι καμιά φορά θα 'ρθει ώρα που θα γελάσεις πάλι.

«Ανάλογα την ώρα και το χασμουρητό»

Ή όπως άλλοι λένε,

«Φεγγάρι είναι, πότε κλαίει, πότε γελάει»

Αφιερωμένο στον φίλο μου τον Σωτήρη,

Και σε όσους κάποτε φοβήθηκαν την θλίψη...

Κάλλη Κρασσά

23/12/2013.



Ανεργία

Ανηθικότητα όπου όλα πουλιούνται και όλα αγοράζονται. Ανισότητα ρουσφέτι έλλειψη αξιοκρατίας. Αυτό λέγεται ελευθερία και δημοκρατία κατά επίφαση πλουραλισμός.

Μ.Μ.Ε. και Παιδεία πλύση εγκεφάλου.

Προβλήματα τι αντιτίθεται το πρόσωπο με ότι συνεπάγεται όχι συμμαχίες ολοκληρωτικά.

Δηλαδή κατάργηση των τάξεων ενσωμάτωση των άλλων κυρίως της άρχουσας.

Αντίσταση και αντιπαλότητα διαφάνεια.

Όθων Τετενές.

www.othon-tetenes.gr

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΤΥΡΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

Λ
Λαθρομετανάστης: Αυτός, που δίνει την μισή του περιουσία σε επιτήδειους, για να τον φέρουν στην Γη της επαγγελίας και την άλλη μισή σε εκτελεστικά όργανα της προαναφερθείσας Γης. Το αποτέλεσμα είναι να μην έχει άλλα χρήματα, αλλά ταυτόχρονα να μην μπορεί να βρει νομίμως δουλειά, το οποίο έχει ως άμεση συνέπεια, είτε να συνεργάζεται με την μαφία με πολύ ευνοϊκούς όρους, είτε να γίνεται επαίτης.

Λειψανδρία: Παραπονιούνται για αυτό οι σύγχρονες γυναίκες. Δηλαδή, πως δεν υπάρχουν πραγματικοί άνδρες. Πλέον, οι γυναίκες έχουν αποκτήσει τόση αρσενική ενέργεια, που νομίζουν πως δεν τους χρειάζονται. Η ψευδαίσθηση αυτή, έχει δημιουργηθεί από τις ιδίες, καθώς όταν ένας άνδρας τις πλησιάζει, εκείνες για να είναι σίγουρες πως δεν θα ενδώσουν, τον ευνουχίζουν.

Λεξικό: (Σατιρικό) Το βιβλίο, στο οποίο οι λέξεις εμφανίζονται παραποιημένες ή ακόμη, η έννοιά τους θεωρείται αυτονόητη και ο σκοπός του συγγραφέα είναι να προκαλέσει το γέλιο του αναγνώστη, με την ερμηνεία της ή επιπλέον, να τους προβληματίσει.

Λιποτάκτης: Ο άνθρωπος εκείνος, ο οποίος δεν θέλει να σκοτώσει συνανθρώπους του στο όνομα υψηλών ιδανικών, όπως η πατρίδα ή η δικαιοσύνη, και για αυτό

δεν λαμβάνει μέρος σε ένα πόλεμο. Ο Γκάντι είχε πει: «Μπορώ να πεθάνω για οποιαδήποτε ιδέα, αλλά δεν μπορώ να σκοτώσω για καμία».

Λογική: Η ικανότητα του ανθρώπου να σκέπτεται ορθά, αλλά συνήθως να μην την εφαρμόζει στις πράξεις του. Με άλλα λόγια, να δρα παρορμητικά ή αλόγιστα.

Μ

Μάντζερ: Αυτός, που δεν δημιουργεί τίποτα, αλλά βγάζει χρήματα από τα κέρδη των καλλιτεχνών, των αθλητών και άλλων. Αν συγκεκριμένα προωθεί κοπέλες, τότε προάγεται σε μαστροπός. Συνώνυμα: παρράσιτο, βδέλλα.

Μαντείο: Στην αρχαιότητα ήταν ιερός τόπος, όπου έδειναν χρησμούς του τύπου:

«Θα πεθάνεις αύριο ή δεν θα πεθάνεις». Πραγματικά, απορώ πως πέφτανε μέσα στην πρόβλεψη!

Μέντιουμ: Χαρασματικά άτομα, που προβλέπουν το μέλλον είτε ρίχνοντας χαρτιά, είτε από τον καφέ, είτε επικοινωνώντας με πνεύματα. Εγγυούνται 100% επιτυχία και πληρωμή μετά την επιτυχία. Το τελευταίο δείχνει πόσο τίμιοι είναι. Όλα αυτά είναι απολύτως φυσικά, αφού το μέλλον μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον ελληνικό, που πίνουμε, ή τα τάρω ή ακόμη και τα πνεύματα, καθώς αυτά άλλη δουλειά

δεν είχαν από το να βλέπουν τι θα συμβεί σε μας. Μάλιστα, υπάρχουν πολλοί, που πάνε και μένουν ευχαριστημένοι, αλλά όχι 100%, γιατί συνήθως πίνουν φραπέ κι εκεί εξαναγκάζονται να πιουν ελληνικό, καθώς στο κατακάθι κρύβεται όλη η σοφία του μέλλοντος.

Μισθός: Το χρηματικό ποσό, που συνέχεια μικραίνει, ενώ οι τιμές των προϊόντων αυξάνονται. Η πρακτική αυτή οφείλεται στην ιδιοφυή αντιμετώπιση της κρίσης από τους σημερινούς πολιτικούς, η οποία θα μας βοηθήσει περισσότερο στα χρέη κι έχει δώσει στο κράτος ένα χαρακτήρα εισπρακτοραζιτανίου.

Μόδιστρος: Το να σχεδιάζω ό,τι μου κατεβαίνει στην γκλόβα μου και να το λανσάρω ως κάτι σπουδαίο και πιασάρικο.

Μπακούρι: Ο άνδρας εκείνος, ο οποίος κάνει συνειδητά εργένικη ζωή, μέχρι να γνωρίσει την κατάλληλη γυναίκα, που θα τον τυλίξει.

Μπερμπάντης: Ο άνδρας εκείνος, ο οποίος κάνει συνειδητά εργένικη ζωή, αλλά παρόλο που κάποια τον τυλίγει, την συνεχίζει ακάθεκτος.

Μυρμηγκοφάγος: Ένα ζώο που τρώει μυρμηγκία, αλλά και κατά κάποιους άλλους, ένας εξωγήινος εν ονόματι Αλφ.

Η φωτογραφία του μήνα



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

Μια μέρα
κάπου 67η θά-
λασσα
Παναγιώτης.

ο φίλος της επιφύ-
λαξης.

Μια ζωγραφιά με δέντρα
χρώματα Γιώργος.

φίλος της διουρι-
δίου καρ-
κώστα

ταξιδι
σκεψών
Μάνος.

Παιός, ελι-
βούτο, φως

Βαί υ

ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ 100 ΧΡΩΜΑΤΩΝ
ΦΕΡΝΑΝΤΑ

ΜΙΑ ΘΡΑΙΑ ΜΑΡΙΑ
ΚΟΥΤΑΣΤΗΝΘΑΛΑΣΣΑ
Ανδρέας

καράκι καρδιά
σου μέσ στην ήμερη της
θάλασσα και χειρίζεις
την καρδιά, μελαγχολία
και συνείδηση

ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΗ ΜΑΧΑΙΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ «ΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ ΤΩΝ ΘΕΩΝ»

1.

Σταματήστε να υποτιμάτε τη ζωή.
δώστε της την πραγματική της αξία,
νιώστε τη δίψα της για επαφή,
αφήστε την να μπει μέσα σας!

Σαν πλημύρα μέσα της
ξεχυθείτε στα απόκρυφα όνειρα σας.!

Μη διστάσετε για το παραμικρό!
θα καούν όλοι οι φόβοι μας στην πυρά του αλόγου
που καλπάζει στα δάση
των φοβικών μας αισθήσεων.

2.

Οι πόρτες των πληγωμένων αισθήσεων
όπου τα χείλη μας αγγίζουν την καρδιά μας,
προδίδουν και χλευάζουν την αθωότητά μας,

Ορμώμενοι μέσα από περιέργα σχήματα ύψους και βάθους ...

Αγκάλιασέ με, νιώσε - με όταν σου τραγουδώ
το πόσο πολύ πονώ για σένα.

Η αλήθεια και το ψέμα
χοροπηδά πάνω στα στρώματα των αισθήσεων.

Κι εγώ
συνεχίζω να σου τραγουδώ της θλίψης την ενάντια θέληση,
της χαράς την αγάπη που έρχεται

3.

Τι κρύβεται πίσω από αυτά τα θλιμμένα μάτια:
σ' έναν ουρανό γεμάτο θλίψη ...

Συγκρούονται με τα πάντα ολόγουρά μου!

Ω μικρά θλιμμένα μάτια,
πού θα κοιτάξετε τώρα που τα πάντα έχουν χαθεί; !

Δεν υπάρχει χώρος για σας στο έδαφος της θλίψης...

Είναι τα γεννέθλια μου.

Μα πώς μπορώ να μην σας κοιτώ;
Έχετε κάτι το τόσο αγνό και το τόσο άξιο!
Ένας πραγματικός θησαυρός!
Σχεδόν ένα άγγιγμα στην καρδιά...

Σκεπτόμενος ότι τα πάντα έχουν φύγει ...
σκεπτόμενος ότι τα πάντα έχουν χαθεί. ...

Η ΠΟΛΗ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ

Αέρινο βράδυ, η πόλη ξυπνά
Φουλάρουν οι δρόμοι, τα στέκια, οι μπαμ
Μια πόλη που μοιάζει φαφούτα γριά
Κι εσύ κατεβαίνεις σιγά τα σκαλιά

Αέρας φυσάει και τούτη η γενιά
Να δίνει να παίρνει και να κρατά
Χαμένα κορίτσια, αγόρια σκληρά
Κι εσύ ξεπροβάλλεις σαν φως στη σκιά

Αέρινο βράδυ, η πόλη ξυπνά
Η αγάπη σε κάνει το ρυθμό να κρατάς
Αυτό που αλλάζει σε γυρνά στα παλιά
Σε κάνει καινούργιο και λάμπεις ξανά

Η πόλη έχει αλλάξει κι εσύ μια αντηλιά
Του χθες και του σήμερα μια αστροφεγγιά
Φτάνεις στο τέρμα κι αρχίζεις ξανά
Στη πόλη που μοιάζει φαφούτα γριά

✍ Νίκος Τούντας



Ε! ΠΩΣ ΧΑΛΑΣΕ Ο ΝΤΟΥΝΙΑΣ

Θέλουν να κάθονται και να φουμαίνουνε
το καφεδάκι να τους φέρνουνε
στις πολυθρόνες τους να γέρνουνε
κι έτοιμα όλα να τα παίρνουνε.

Ε! πώς χάλασε έτσι ο ντουνιάς
αυτής της καινούργιας μας γενιάς
βασιλείο της ρουφιανιάς
και γίνεται εύκολα ο φονιάς.

Με τις μηχανές τους να σουζαίνουνε
κάθε δουλειά να τη σνομπαίνουνε
από κουβέντες να μην καταλαβαίνουνε
πώς τους γέρους τους να τους πεθαίνουνε.

✍ Παντελής Στρογγυλός
15.06.2006

Εμπνευσμένο και αφιερωμένο
εξαιρετικά στον κύριο Μιχάλη,
τον οδηγό από την Αλεξανδρούπολη,
που γνώρισα στο Σισμανόγλειο
Νοσοκομείο που νοσηλεύεται
η γυναίκα του στην Εντατική.

Να 'ναι καλά και περαστικά!

Μακάρι ο στίχος να 'ναι
παρατραβηγμένος.

ΠΑΛΙΟΖΩΗ

Πανάθεμάσε μωρέ ντουνιά
με τους άδικούς σου νόμους
και σένα τύχη μου κακιά
που μου φέρεσαι με απονιά
να ζω μέσ' τους πέντε δρόμους.

Τρώω μοναχά πικρό ψωμί
σαν τους φτωχούς ανθρώπους
και σε τούτη την παλιοζωή
δεν ησυχάζω για μια στιγμή
από βάσανα και κόπους.

Συγχωραμε μάνα μου γλυκιά
που σου δίνω τόσους πόνους
και μην κλαις μαύρη μου καρδιά
αφού έχεις για παρηγοριά
όλους τους τρελούς και μόνους.

✍ Παντελής Στρογγυλός
16.06.2006



[Http://www.gelio.gr/asteies-eikones/page/2](http://www.gelio.gr/asteies-eikones/page/2)

Ανέκδοτο...

Συζήτηση δυο φίλων

Συζητούσαν κάποτε δυο ηλικιωμένοι φίλοι, πρώην ποδοσφαιριστές της Γ' Εθνικής. Η αγάπη τους για το ποδόσφαιρο ήταν τέτοια, που ακόμα και γέροι πια έτρεχαν συνέχεια στα γήπεδα.

-Βρε Μήτσο, λες να υπάρχει ποδόσφαιρο και στον άλλο κόσμο;
-Που να ξέρω.... Αλλά ξέρεις τι λέω; Όποιος από μας πεθάνει πρώτος, να επιστρέψει και να πει στον άλλο τι γίνεται. Εντάξει;
-Εντάξει.

Κάποια μέρα πεθαίνει ο ένας και πάει στον Παράδεισο. Με τα χίλια ζόρια πείθει τον Άγιο Πέτρο να τον αφήσει να επισκεφτεί το φίλο του το Μήτσο στον ύπνο του. Τον επισκέπτεται λοιπόν και του λέει:

-Μήτσο, σου έχω και καλά και κακά νέα. Τα καλά νέα είναι ότι εδώ υπάρχουν καταπληκτικά γήπεδα και τρομερές ομάδες. Εγώ τώρα είμαι στην Α' Εθνική και μάλιστα την Κυριακή που μας έρχεται θα παίξω σέντερ μπακ στον Παραδεισαϊκό.

-Πόπο! Μπράβο, βρε συ! αποκρίνεται ο Μήτσος στον ύπνο του. Αλλά τα κακά νέα ποια είναι;

-Εσύ θα παίξεις σέντερ φόρ...

<http://www.anekdota.gr/view.php?joke=955>

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.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.

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 Ηφαίστου, 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 - 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 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

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 Αιγινήτειο

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

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων

τηλ. 210 3638833

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Στρατού

τηλ. 8001145551, 210 8105068

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Αεροπορίας

τηλ. 8001145552



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail: autoekprosopisi@pepsae.gr

Blog: autoekprosopisi.blogspot.com