

ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (Ιούνιος - Ιούλιος - Αύγουστος 2015)

Έτος 8ο - Αρ. Φύλλου 27 - Διανέμεται Δωρεάν



**ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»**

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39
Τηλ. & fax: 210-8257112-15
www.autoekprosopisi.gr
e-mail: autoekprosopisi@pepsaee.gr
Blog: autoekprosopisi.blogspot.com

Η ΗΘΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΟΧΥΡΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΨΥΧΗΣ ΠΟΥ ΠΟΛΙΟΡΚΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΒΙΑ

Ελευθερία, λύτρωση της ψυχής, ηρεμία, εάν η ψυχή έχει όλα τα παραπάνω, τότε σίγουρα αποτελεί για τον άνθρωπο το καταφύγιό του από τον έξω κόσμο που αυτός ο κόσμος το μόνο που προσφέρει είναι μια βίαιη ζωή γεμάτη πόνο. Ναι, το πιστεύω, η ελεύθερη ψυχή, η ψυχή γεμάτη αγάπη, είναι το καταφύγιο που μόνο εκεί ο άνθρωπος ηρεμεί και θα πει ότι βρήκε την λύτρωση, την γαλήνη, την ελευθερία. Και φυλακή να είσαι, εάν έχεις καταφέρει να κερδίσεις την σωτηρία της ψυχής, αισθάνεσαι ελεύθερος, πετάς, είσαι ελεύθερος, ναι ελεύθερος πολιορκημένος, αλλά έχεις ελευθερία ψυχής, το καταφύγιό σου αυτό δεν μπορεί να σου το πάρει κανείς. Ελεύθεροι, πολιορκημένοι... βάστα καημένο Μεσολόγγι, βάστα...

✍ Αντιγόνη Γκίνη

Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ

Έχουμε μάθει χρόνια τώρα μια ζωή να έλεγα να γιορτάζουμε την μάνα, την γυναίκα, αλλά για τον πατέρα, τον άνδρα, τον συλοβάτη, την κολώνα του σπιτιού, της οικογένειας, δεν ακούγεται τίποτα. Άκουσα ότι στις 15 Ιουνίου είναι η γιορτή του πατέρα. Αλήθεια, τι να γράψω; Με έπνιξαν οι θύμησες από τη μια ο δικός μου ο πατέρας κι από την άλλη ο πατέρας των παιδιών μου που τι να πω για αυτόν τον πατέρα που μαζί με τα παιδιά μου, σήκωσαν τον πέλεκυ και μου τον κάρφωσαν στον αυχένα και έβγαλαν και το συμπεράσμα ένοχη - ένοχη, στο δρόμο, στο παγκάκι, έξω, έξω, έξω. Αυτά έχω να πω για τον πατέρα.

Έχω άποψη και θα την πω και θα υπογράψω. Όχι, ποτέ δεν πρέπει να γιορτάζουν τον πατέρα, ποτέ. Εγώ στην λέξη πατέρας μόνο βάσανα, πόνο και προβλήματα ενθυμούμαι.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. CHANNEL

Έσπασε ταμεία πάλι το θεατρικό έργο της ΠΕΨΑΕΕ. Εδόθησαν 6 παραστάσεις. Το έργο ήταν πολύ καλό, είχε πολύ καλή σκηνοθεσία. Σκηνοθέτης είναι ο κύριος Νίκος Παυλίτινας. Όλη η κούραση και οι πρόβες μιας χρονιάς απέδωσαν αποτελέσματα. Οι χορογραφίες ήταν ανεπανάληπτες, οι ηθοποιοί ήταν 100% μέσα στο ρόλο. Η υπόθεση του έργου επίσης πολύ καλή. Γενικά το έργο ήταν άψογο, οι ηθοποιοί πολύ καλύτεροι από το περσινό έργο, κάθε χρόνο και καλύτεροι. Σε λίγο θα μας τους ζητάνε από τα μεγάλα θέατρα. Χρωστάνε

ένα μεγάλο ευχαριστώ στο κύριο Νίκο Παυλίτινα, τον δάσκαλο και σκηνοθέτη. Ο κύριος Παυλίτινας είναι ο πατέρας του θεάτρου της ΠΕΨΑΕΕ. Όλα τα φώτα και οι προβολείς σε αυτόν και στους ηθοποιούς. Η ομάδα Δημοσιογραφίας και ο αρχισυντάκτης κύριος Παναγιώτης Διακάκης σας ευχαριστούμε και σας αφιερώνουμε αυτό το κείμενο.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΚΟΠΤΕΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΙ

Ποιοι είναι οι κόπτες και τι σχέση έχουν με μας; Οι κόπτες είναι Αιγύπτιοι χριστιανοί και αποτέλεσαν μια από τις πρώτες πληθυσμιακές ομάδες που ασπασθήκαν το χριστιανισμό στη Μέση Ανατολή. Η ονομασία τους προέρχεται από παράφραση της ελληνικής ονομασίας Αίγυπτος από τους Άραβες σε Qubt ή Qibt και τελικά Copt. Ήδη από το 60 μ.Χ. υπάρχει η Κοπτική Εκκλησία στην Αίγυπτο. Οι Κόπτες είχαν ενσωματώσει αρκετές από τις παραδόσεις της αρχαίας Αιγυπτιακής Θρησκείας, αλλά και στοιχεία της αρχαίας Ελληνικής παράδοσης και Γραμματείας μιας και η Αίγυπτος είχε κατακτηθεί το 332 π.Χ. από τον Μέγα Αλέξανδρο και είχε έρθει σε επαφή με τις σχετικές διδασκαλίες. Η μετάβαση των Κοπτών στο Χριστιανισμό διευκολύνθηκε από το γεγονός ότι η πίστη σε μια μετά θάνατο ζωή κεντρικό σημείο της χριστιανικής διδασκαλίας, υπήρξε και βασική πίστη της αρχαίας Αιγυπτιακής θρησκείας. Παράλληλα υπήρχαν και πολλές άλλες ομοιότητες μεταξύ των δυο θρησκειών. Όπως για παράδειγμα η πίστη των αρχαίων Αιγυπτίων στην διττή - Θεού και ανθρώπου φύση του Οσίρη, Ίσιδας και Ώρου. Και στο γεγονός της Ανάστασης του Οσίρη. Καθώς και στην ιερή Τριάδα των Θεών αυτών. Έτσι οι Κόπτες ασπασθήκαν με ευκολία την τότε νέα θρησκεία, παρότι αυτή εξακολουθούσε να τελεί υπό απαγόρευση μέχρι το 313 μ.Χ. χρονολογία κατά την οποία ο Αυτοκράτορας Κωνσταντίνος, επέβαλε νόμο την Ανεξιθρησκεία σε ολόκληρη την επικράτεια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Γύρω στον 3ο μ.Χ. αιώνα οι Κόπτες ασπάζονται τον μονοφυσισμό, δηλαδή την κυριαρχία της Θείκης πάνω στην ανθρώπινη φύση του Χριστού. Στη Δ' Οικουμενική Σύνοδο στην Χαλκηδόνα (451 μ.Χ.) οι Κόπτες ανακηρύχθηκαν αιρετικοί. Τον 7ο αιώνα όταν οι Άραβες Μουσουλμάνοι κατακτούν όλη την Μέση Ανατολή και την Β. Αφρική συναντούν χριστιανικούς πληθυσμούς από την Συρία μέχρι την Αίγυπτο. Πολλοί εξισλαμίζονται υποκύπτοντας στον κατακτητή. Στην Αίγυπτο μεγάλο μέρος του πληθυσμού αποφεύγει τους Άραβες κι αποτραβιέται στα Νότια της χώρας. Μέχρι πρό-

σφατα υπήρχαν χωριά αμιγώς Χριστιανικά στις περιοχές αυτές. Οι Κόπτες αν και μιλούσαν και γράφονταν Αραβικά μετά από τούς αιώνες, εν τούτοις η θρησκευτική τους Λατρεία, γίνεται ως σήμερα στα ελληνικά (κάπως παραφρασμένα). Οι δε ψαλμωδίες τους είναι καθαρά βυζαντινές και υπέροχες. Αυτά ως προς τα καθαρά ιστορικά στοιχεία. Να προσθέσω μόνο, ότι Χριστιανούς Ορθόδοξους συναντά κανείς σε όλη τη Μέση Ανατολή, Συρία, Λίβανο, Παλαιστίνη, αλλά και στην Αιθιοπία. Για όλους αυτούς τους πληθυσμούς οι Έλληνες είναι ιδιαίτερα αγαπητοί, θα έλεγα ότι τους Έλληνες τους λατρεύουν.

ΚΑΙΡΟ: Κοινότητα εν διωγμό σήμερα οι Κόπτες της Αιγύπτου είναι η μεγαλύτερη Χριστιανική Εκκλησία και η μεγαλύτερη θρησκευτική μειονότητα στην Μέση Ανατολή. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία αποτελούν το 5 - 10% του πληθυσμού των 83 εκατομμυρίων Αιγυπτίων. Άλλες πηγές ανεβάζουν το ποσοστό σε 23%. Το 95% των Κοπτών ανήκουν στην Κοπτική Ορθόδοξη εκκλησία της Αλεξάνδρειας. Οι υπόλοιποι 800000 ανήκουν στην Κοπτική Καθολική και σε διάφορες Κοπτικές Προτεσταντικές Εκκλησίες. Παρά το γεγονός ότι το Σύνταγμα της Αιγύπτου εγγυάται την θρησκευτική ελευθερία, οι Κόπτες υποφέρουν από διακρίσεις στην εκπαίδευση, την εργασία, την λατρεία και την πολιτική εκπροσώπηση. Η κοινότητα νιώθει αποκλεισμό και μόνιμο συναίσθημα ανασφάλειας. Από την Βυζαντινή εποχή αλλά κυρίως τους δυο τελευταίους αιώνες οι Έλληνες της διασποράς βρισκόντουσαν σε σημαντικούς αριθμούς σε όλη τη Μέση Ανατολή. Η διαφορά με τους άλλους ξένους και κυρίως με τους Άγγλους και Γάλλους είναι ότι οι Έλληνες δεν υπήρξαν ποτέ κατακτητές και δεν φέρθηκαν ποτέ με υπεροψία. Στο Βυζαντινό Μουσείο υπήρχαν (τώρα φυλάσσονται σε υπόγειο λόγω έλλειψης χώρου) πολλές κοπτικές εικόνες, εικόνες με το Χριστό μαύρο Αιθίοπα ή Ασιάτη.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

Η ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ Η ΤΡΕΛΑ

Την Παρασκευή είχα πάει σε ένα συνέδριο με αυτόν τον τίτλο «η τέχνη και η τρέλα», δηλαδή ο καλλιτέχνης που έχει ψυχικό νόσημα. Μίλησαν πολλοί ιατροί ψυχολόγοι έφεραν παραδείγματα και όλοι στην ομιλία τους κατέληξαν ότι η ζωγραφική είναι μία από τις τέχνες που υπερέρχει στους ψυχικά νοσούντες. Να πω κι εγώ ότι όσο πιο βαριά είναι η ψυχική νόσος τόσο πιο καλά ζωγραφίζει ο ασθενής. Υπάρχουν κι άλλες τέχνες, αλλά οι ασθενείς έχουν τάση - ροπή στο να ζωγραφίζουν. Και μας έφεραν ένα παράδειγμα μια κοπέλα στο εξωτερικό. Έπεσε με τα μούτρα στην ζωγραφική και θεραπεύτηκε. Χρησιμοποίησε δικές τους φράσεις από το συνέδριο. Θα σας πω και κάτι άλλο που διάβασα, δεν αρκεί μόνο να ζωγραφίζεις ή να γράφεις ποίηση, ή να παίζεις θέατρο, πρέπει να προσπαθείς μέρα νύχτα να είσαι καλός, να αγαπάς τον συνάνθρωπο, οπότε από τους δύο λύκους που έχουμε μέσα μας τον κακό και τον καλό εμείς να προσπαθούμε να δίνουμε στο συνάνθρωπο χαρά, ευτυχία, αγάπη, ελπίδα, ευγένεια. Εμείς αυτά τα συναισθήματα πρέπει να φέρουμε και να τα δίνουμε απλόχερα στον πλησίον μας. Αγάπη, φίλοι μου και αδελφοσύνη.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

20 ΙΟΥΛΙΟΥ, ΕΙΣΒΟΛΗ ΤΩΝ ΤΟΥΡΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

1974, Ιούλιος. Έσκασε η βόμβα. Οι Τούρκοι εισέβαλαν στην Κύπρο. Είχε προηγηθεί πριν λίγες μέρες το πραξικόπημα κατά του προέδρου της Κύπρου, Μακαρίου. Έλεγαν ότι τον σκότωσαν, κάτι που γρήγορα διαψεύστηκε, κάπου κρυβόταν, κάποια δύναμη τον κάλυπτε και τον προστάτευε. Όλα ξεκίνησαν σύμφωνα με τα λεγόμενα ότι ο Μακάριος ήθελε την Κουβανοποίηση της Κύπρου, αυτό ήταν η αφορμή. Ο Μακάριος έβλεπε πίσω από την εισβολή τους Άγγλους και τους Αμερικανούς και ζητούσε βοήθεια. Οι Ρώσοι του την έδιναν, αλλά τα ήθελαν όλα στο πιάτο. Δηλαδή «ήξεις - αφίξεις», «ναι μεν, αλλά δε». Να σας βοηθήσουμε, αλλά να μην χαλάσουμε και τις σχέσεις μας με τις άλλες δυνάμεις. Κι έτσι η Κύπρος δεν πρόλαβε να γίνει Ρωσικό Προτεκτοράτο. Οι Τούρκοι με την βοήθεια Άγγλων και Αμερικανών εισέβαλαν και κατέχουν από τότε το 38% του νησιού. Το πλήρωσαν με τη ζωή τους, Έλληνες και Κύπριοι. Έχουν περάσει 41 χρόνια με την Κύπρο κατεχόμενη. Υπομονή, ποιος ξέρει; Μπορεί να αλλάξουν τα πράγματα. Το γραπτό αυτό είναι επετειακό και πρέπει να ξύνει την μνήμη. Λαός που ξεχνά την ιστορία του, υποχρεούται να την ξαναζήσει...

✍ Αντιγόνη Γκίνη

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

1. «Η αγαπημένη των πουλιών»... σελ.2
2. «Ο ρατσισμός»... σελ.3
3. Ποίηματα... σελ.4
4. Μια ωραία συνταγή... σελ.5
5. «Επιρροές»... σελ.6
6. «Πλούτος του Αριστοφάνη»... σελ.7

... αυτά και άλλα...

Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΩΝ ΠΟΥΛΙΩΝ

...συνέχεια από την προηγούμενη εφημερίδα...

Ξαφνιάστηκε όμως καθώς μια φιλόλιγνη γυναίκα στάθηκε απάνω της κι άκουσε να την ρωτάει απότομα: «Εσύ είσαι η κόρη του παπά»; Προσγειώθηκε από την ονειροπόλησή της η παπαδοπούλα και ρώτησε πως μπήκε η άγνωστη στην αυλή. Η γυναίκα απάντησε ότι είχε κάθε δικαίωμα να μπει μόνη της κι ότι πάντως δεν θα 'βγαине μόνη. Η γυναίκα που δεν ήταν άλλη από την Μαρισσώ τρελάθηκε δυο χρόνια να αναζητά τον άντρα της. Όσπου κάποιος έμπορος λαχανικών που ταξίδευε στα χωριά της Βοιωτίας της είπε τα καθέκαστα για την διγαμία του προκομμένου της. Η Μαρισσώ που αυτά τα δυο χρόνια είχε ξεχάσει το ξύλο που έτρωγε και το μόνο που θυμόταν ήταν τα ερωτόλογα στο κρεβάτι, ρωτώντας και περπατώντας έφτασε στο χωριό που είχε ξαναπαντρευτεί ο άντρας της. Η Μαρισσώ για να την συγκινήσει της είπε ότι έχει πέντε παιδιά μαζί του, ότι είναι άμπωτη και δεν μπορεί να τα συντηρήσει. Όμως η παπαδοπούλα ήταν ασυγκίνητη. Σε λίγο η κουβέντα έγινε καβγάς, το μωρό έκλαιγε ασταμάτητα γιατί η μάνα του δεν το θήλαζε πια κι οι δυο γυναίκες θα έρχονταν στα χέρια. Άσε που μαζεύτηκαν οι περιέργοι συγχωριανοί κι ο ένας έλεγε το μακρύ του κι ο άλλος το κοντό του. Υπερετρώσε η Μαρισσώ που φώναζε: «Εγώ από εδώ δεν φεύγω μόνη, θέλω τον άντρα μου». Η κατάσταση θα 'παρνε τραγική τροπή μα έφτασε λαχανιασμένος ο παπάς. Μπήκε στη μέση και φώναξε: «Ηρεμήστε, μη φωνάζετε και πάμε μέσα». Ο παπάς διέλυσε το περίεργο πλήθος που έχασε το σπάνιο θέαμα του καβγά της μελιχίας ως τώρα παπαδοπούλας. Οι δυο γυναίκες όταν μπήκαν στο σπίτι έπαψαν να φωνάζουν συναγωνιζόμενες με τα δάκρυά τους να δώσουν καλή εντύπωση στον παπά και να τον συγκινήσουν. Έπεσε από τα σύννεφα ο γέρος παπάς όταν άκουσε ότι ο γαμπρός ο Θόδωρος είναι ξαναπαντρεμένος. Σκέφτηκε, ξανασκέφτηκε, για μια στιγμή λυπήθηκε την κόρη του, θύμωσε με τον γαμπρό του κι αποφάσισε να τον καταγγείλει μα καλοσκέφτηκε ότι ήταν παπάς και δεν ταίριαζαν σε αυτόν τα δικαστήρια κι οι διαμάχες. Στο τέλος αποφάνθηκε σύμφωνα και με το νόμο, ότι ο Θόδωρος έπρεπε να γυρίσει στην πρώτη του σύζυγο. Χάρηκε η Μαρισσώ, ενώ η παπαδοπούλα έκλαψε πικρά, γιατί ο πατέρας της κάτεχε μόνο από

νόμους, ενώ εκείνη το μόνο που κάτεχε ήταν ο έρωτας του θόδωρου. Το είπε και το έκανε η Μαρισσώ, από το σπίτι του παπά δεν έφυγε μόνη, αλλά με το τρόπαιό της τον Θόδωρο. Αλλά η Μαρισσώ δεν τον χάρηκε πολύ τον Θόδωρο γιατί ως φαίνεται η παπαδοκώρη τους καταράστηκε κι ο κυρ Θόδωρος πέθανε από την κακιά αρρώστια μετά από ένα χρόνο, αφήνοντας απαρηγόρητη την Μαρισσώ, που χήρα πια πήρε στα σοβαρά την έλλειψη του άντρα για τα πέντε ορφανά παιδιά της. Ο Γιάννης που ήταν ο μικρότερος αδελφός, με αυτά που συνέβαιναν στο σπίτι, είχε ωριμάσει πρόωρα. Από παιδί ένιωθε ο άντρας της οικογένειας, γιατί ο πατέρας στο σπίτι ήταν ανύπαρκτος. Πόσο συνέφερε αυτή η υπευθυνότητα του Γιάννη τις τέσσερις μεγαλύτερες του, χαμηλοβλεπούσες αδελφές που περίμεναν να τις ζήσει από τα οκτώ του χρόνια ο Γιάννης. Που να μάθει τέχνη ο Γιάννης, αν πας μαθητευόμενος σε τεχνίτη, δέκα χρόνια δεν σε πληρώνει και σου κρύβει και τα μυστικά της τέχνης του. Οι τεχνίτες μόνο στα παιδιά τους δείχνουν όλα τα μυστικά της τέχνης για να τους διαδεχτούν. Στα ξένα τσιράκια δεν μαθαίνουν τίποτα, τα εκμεταλλεύονται και τα κακομεταχειρίζονται. Ο Γιάννης ποτέ δεν θα είχε την πολυτέλεια να μάθει τέχνη. Ενώ ήταν πάντα πολύ προκομμένος έκανε ως τα γεράματα δουλειές του ποδαριού. Άρχισε από οκτώ χρονών να κάνει θελήματα, να κάνει με το μικρό σωματάκι του τον χαμάλη για να ζήσει την μάνα και τις τέσσερις αδελφές. Με τα χαράματα έφευγε από το σπίτι, το βράδυ αργά γύριζε. Ευτυχώς είχε γερή κράση και δεν τον πείραζαν οι κακουχίες. Η οικογένειά του νοίκιαζε ένα σπίτι κοντά στο θησείο. Η ιδιοκτήτρια του σπιτιού η κυρά Κατίνα είχε τρεις κόρες και τώρα που ο Γιάννης ήταν οκτώ ετών, γέννησε και την τέταρτη κόρη που την βάπτισε Πηνελόπη. Ήταν μωρό η Πηνελόπη, ο Γιάννης ήταν οκτώ χρονών κι όμως κάτι υπήρχε στο βλέμμα της Πηνελόπης που τον μαγνητίζε. Η φτώχεια, το νοίκι, το φαγητό, τα ρούχα των κοριτσιών πίεζαν τον οκτάχρονο Γιάννη. Δεν πήγαινε άλλο, κάτι έπρεπε να σκεφτεί. Ο Γιάννης ήταν ονειροπόλος. Τον γοήτευε η εξωτική ανατολή, τα τραγούδια, οι χανούμισσες, το μυστήριο. Ήθελε να ξενιτευτεί στο κουρμπέτι, να εργαστεί σκληρά και να γυρίσει πλούσιος για να προικίσει τις τέσσερις ανεπρόκοπες αδελφές. Πίστευε ότι αφού η μοίρα του έταξε να προστατεύει

από παιδί ένα γυναικομάνι, ήταν υποχρεωμένος να θυσιαστεί για να παντρεύει τις τέσσερις αδελφές και στο τέλος να γηροκομήσει την μάνα του. Εκεί στην αγορά που έκανε θελήματα, έρχονταν στα αυτιά του κουβέντες για την Αλεξάνδρεια, για το πόσο εύκολα πλουτίζεις εκεί, ότι υπάρχουν πλούσιοι ομογενείς που αγκαλιάζουν τους φτωχούς συμπατριώτες τους που είναι νεοφερμένοι στην Αλεξάνδρεια. Ο Γιάννης ήταν οκτώμισι χρονών, ένα όμορφο αγοράκι αλλά πρόωρα σκεφτικό και πρόωρα μεγάλο. Ήταν ένα καλοκαιριάτικο πριονό, όταν ο Γιάννης αποχαιρέτησε τη Ραφήνα και μπάρκαρε στο καραβάκι με προορισμό την Αλεξάνδρεια. Το ταξίδι ήταν απολαυστικό, οι προσδοκίες για την ξένη γη αμέτρητες. Ο Γιάννης φοβόταν το άγνωστο και σκεφτόταν την ασφάλεια της πατρίδας, την μάνα του, τις αδελφές του, τους γείτονες και το μωρό με τα μαγνητικά μάτια, την Πηνελόπη. Όμως τώρα ήταν αργά πια να σκεφτεί όλα αυτά. Τώρα ταξίδευε για την Αλεξάνδρεια. Τρεις μέρες ταξίδευε σε ανοικτό πέλαγος. Η θάλασσα ήταν λάδι. Ο Γιάννης ένωσε ρίγη συγκίνησης όταν το καράβι μπήκε στο λιμάνι της Αλεξάνδρειας. Φαίνονταν επιβλητικά ο φάρος, η βιβλιοθήκη, το ελληνικό προξενείο. Αχ, μαγική, ξελογιάστρα πόλη της Αλεξάνδρειας πόσα μυστικά θα μου αποκαλύψεις, έρχομαι εγώ ο οκτάχρονος Γιάννης να σε κατακτήσω, μα δεν θα με κρατήσεις για πάντα, όσο όμορφη κι αν είσαι, γιατί στην πατρίδα έχω ανθρώπους που με περιμένουν. Αχ, πόλη του Αλεξάνδρου και των Πτολεμαίων, θα μου ανοίξεις τους θησαυρούς σου, θα γυρίσω στην πατρίδα πλούσιος, όχι για μένα αλλά για τα αγαπημένα μου πρόσωπα που έχουν σπείξει όλες τις ελπίδες τους πάνω μου.

Συνεχίζεται στην επόμενη εφημερίδα...

Κοραλία

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΣΤΑ Α.ΜΕΑ.

Οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στα Α.μεΑ. είναι πολλές. Όλες οι συντάξεις τους παρέμειναν στάσιμες, όπως επίσης και οι μισθοί των επαγγελματιών που ασχολούνται με τα Α.μεΑ., μίκρυναν και πολλές φορές οι επαγγελματίες έχουν μήνες να πληρωθούν, έτσι κάνουν την δουλειά τους ανόρεκτα και δεν βοηθούνται τα Α.μεΑ., έτσι ώστε να έχουν θετικότερα αποτελέσματα πάνω τους. Επίσης, οι επιχορηγούμενες εκδηλώσεις είναι λιγότερες, μέχρι που έχουν σταματήσει, έτσι οι επαγγελματίες δεν μπορούν να κάνουν εύκολα το έργο τους. Επίσης το στίγμα έχει αναπτυχθεί περισσότερο κι ο κόσμος αποφεύγει να κάνει παρέα με Α.μεΑ., διότι έχουν άλλα προβλήματα να λύσουν και ιδιαίτερα το βιοποριστικό, έτσι τα Α.μεΑ. κλείνονται στον εαυτό τους, ή κάνουν παρέα μεταξύ τους. Τα επιδοτούμενα σεμινάρια, που έχουν γίνει λιγότερα, σταμάτησαν να δίνουν εφόδια στα Α.μεΑ. για το παρόν και το μέλλον. Οι επαγγελματίες δεν μπορούν εύκολα να περάσουν στα Α.μεΑ. τα μηνύματα που θέλουν αλλά καταβάλλουν προσπάθεια. Τα Α.μεΑ. είναι μπροστά στο φάσμα της απομόνωσης και ο πολύς κόσμος έχει αναπτύξει το στίγμα σε μεγάλο βαθμό, είναι δηλαδή ένα ακόμη πρόβλημα που έχουν να αντιμετωπίσουν οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τα Α.μεΑ., να τους δώσουν εφόδια για κοινωνική επανένταξη. Τελειώνοντας, θέλω να υπογραμμίσω ότι η οικονομική κρίση πρέπει να τελειώσει και να μπουν τα πράγματα στην κανονική τους ροή.

Γιώργος Κασσάνδρας

Ανδρέας Καβαδίας

ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ

Πρώτα από όλα δέχομαι ότι καλό παρουσιάζει ο εαυτός μου. Κατόπιν τον κακό εαυτό μου τον αποδέχομαι και τον κατανοώ μεν αλλά δεν δέχομαι ότι αυτό είναι κάτι το στατικό και δεν μπορεί να αλλάξει ποτέ για πάντα. Αυτή η έννοια για μένα έχει δυναμικό χαρακτήρα και θα πρέπει να κοιτάξουμε πως θα καλύτερέψουμε και θεραπεύσουμε τα τυχόντα ελαττώματά μας. Έχοντας υπ' όψιν ότι ποτέ δεν θα φτάσουμε στην απόλυτη τελειότητα. Δεν θα πρέπει δηλαδή να είμαστε και τελειομανείς. Θα πρέπει να φτάσουμε και στο σημείο να αποδεχτούμε κάτι που ίσως δεν αλλάζει και αυτό είναι η αρεπή της αυτογνωσίας. Όταν όμως υπάρχει η δυνατότητα αλλαγής θα πρέπει να βελτιωνόμαστε δια βίου. Όπως για παράδειγμα έχουμε την μάθηση δια βίου έτσι θα πρέπει να διορθώνουμε τον εαυτό μας δια βίου. Και πιστέψτε με πάντα θα υπάρχει το περιθώριο αλλαγής γιατί ακριβώς λίγο πολύ όλοι είμαστε ατελείς εκτός από τον Ιησού Χριστό.

Γιώργος Κασσάνδρας

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματίου «Αυτοεκπροσώπηση», 27ο τεύχος.

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

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ηπείρου 41, Αθήνα 104 39.

Τηλ: 210 - 8818946,

fax: 210 - 5245302,

e-mail: pdiakakis@gmail.com,

ιστοσελίδα: www.autoekprosopisi.gr

ιστολόγιο:

autoekprosopisi.blogspot.com

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

Συντακτική ομάδα:

Στρογγυλός Παντελής, Μπάκνη Στέλλα, Γκίνη Αντιγόνη, Πετσαλάκης Γιάννης, Κασσάνδρας Γιώργος, Καβαδίας Ανδρέας, Κρασά Κάλλη, Κοραλία, Αθανασίου Δώρα, Τσώνου Βάσω, Βουνάτσου Ιωάννα, Κοκκόλη Στέλλα, Πετράκης Βασίλης, Φούντα Θωμαΐς.

Συντονισμός:

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ:

Καρούσος Σταύρος.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ 2015

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μιλώντας στην ομάδα μας, το RECOVERY, για το πώς περάσαμε τα Χριστούγεννα, μου ήρθε στο νου το εξής περιστατικό: Στην γιορτή που πραγματοποιήσε η αδελφή της γυναίκας μου η Χριστίνα, στις 26 δεκ. 2014 το βράδυ, με ρώτησε μια φίλη της ενώπιον όλων με τι ασχολούμαι. Όλων τα μάτια καρφώθηκαν πάνω μου. Άρχισα λοιπόν να λέω μεταξύ ψέματος και αλήθειας ότι εργάζομαι σε μια εταιρεία, την ΠΕΨΑΕΕ, και ότι γράφω για αυτήν κείμενα θεολογικά και λογοτεχνικά και απέκρυψα ίσως ότι είναι και θεραπευτικά κείμενα στα πλαίσια των ομάδων της ΠΕΨΑΕΕ που παρακολουθώ, προκειμένου να μην αποκαλύψω ότι είμαι και άτομο με ειδικές ανάγκες. Έτσι λοιπόν το όνειρό μου για το 2015 είναι να έχω μια πιο συγκεκριμένη εργασία ώστε να αισθάνομαι κοινωνικά χρήσιμος και ωφέλιμος, αλλά για να αποκτήσω και ένα αποδεκτό προφίλ στις κοινωνικές μου σχέσεις. Να σας πω την αλήθεια, βλέπω ότι ο μόνος δρόμος για να βρω εργασία είναι μέσω της

ΠΕΨΑΕΕ ή η ίδια να γίνει εργοδότης μου ίσως σε μια εθελοντική μορφή στην αρχή και μετά με μια αμοιβή εντελώς συμβολική. Θα αισθανόμουν πολύ ωραία να έχω δημιουργικότερη ζωή και ένα επάγγελμα, όχι στα λόγια, αλλά που να ανταποκρίνεται σε μια καλή πραγματικότητα. Ένας άλλος στόχος είναι ότι θα ήθελα να καλλιεργήσω ακόμη περισσότερο τις καλές σχέσεις που έχω με την γυναίκα μου ώστε να γίνουν ακόμη καλύτερες. Ένα σοφό ρητό λέει ότι πρέπει να έχουμε τα μάτια μας ορθάνοιχτα όταν διαλέγουμε την/τον σύντροφό μας προς κοινωνία γάμου και μισόκλειστα μετά από τον γάμο! Οι στόχοι μου, συνεπώς, για το 2015 συνοψίζονται στην εύρεση μια ικανοποιητικής απασχόλησης και στην περαιτέρω βελτίωση και εμβάθυνση της συζυγικής μου ζωής. Εύχομαι ο Θεός να μου δώσει φώτιση και δύναμη να πραγματοποιήσω, με τη βοήθειά του, και τους δυο αυτούς πολυπόθητους στόχους. Ευχαριστώ για την προσοχή σας.

Γιώργος Κασσάνδρας

Ανδρέας Καβαδίας

Δοκιμασίες

Περπατούσε παράλογα σ' αντεστραμμένη λογική, δίκαιος μόνο και αποφασιστικός. Ήλθε να κάνει πράξη, όλα όσα είχε σκεφτεί και γράψει. Είναι βαθιά λυπημένος. Με λύπη, που δεν έχει όνομα.

Από τον επίδεσμο στο κεφάλι του τρέχουν αίματα. Δε διστάζει όμως να προχωρά και να προχωρά στο δρόμο μιας εσωτερικής αίσθησης, που έχει για οδηγό εδώ και χρόνια.

Σταματά και μιλά στους ανθρώπους γλυκός, ήπιος, γαλήνιος.

Εκείνοι λαμβάνουν τα σήματα, ανάλογα με του μυαλού τους τη σύνθεση. Σε μικρό χρονικό διάστημα αποκτά θερμούς επαδούς και φανατισμένους, στείρους φανταστές, εχθρούς. Συνεχίζει να περπατά ατέλειωτα, ακούραστα και να διαδίδει μήνυμα ειρήνης και φιλίας. «Θέλω-Μπορώ-Είμαι». Προχωρά εδώ κάτω στη γη κι ας ξέρει τη σκευωρία την απάνθρωπη, που τον περιμένει... Ξέρει ότι δεν θα πεθάνει από γηρατεία.

Ο λόγος του αλήθεια κι ο κόσμος χωρισμένος στα δύο.

Άνθρωποι, που τα όνειρά τους χρόνια πέφτανε χωρίς ήχο στο πάτωμα, σε μια χαραμάδα κρυβόντουσαν, γινόντουσαν αράχνες. Τα όνειρα τους λυπημένες εικόνες. Εικόνες ολικής καταστροφής του περιβάλλοντος, του ανθρωπίνου μυαλού, της άχρηστης γνώσης.

Στην άλλη πλευρά κάτι τυπάκια, που το παίζουν αυθεντία, μιλούν, κρίνουν, κατακρίνουν, αποφασίζουν και σχέδιο καταστολής στην ώρα της περιόδου τους φτιάχνουν με μαθηματική ακρίβεια.

Ήταν εκείνοι με την ψυχική μιζέρια, που δεν άφησαν ποτέ τα χελιδόνια ν' ανταμώσουν την άνοιξη, αν και υποστήριζαν ότι γι' αυτό πάλευαν.

Και ήρθε αυτός ο νέας, που μόνο το Πανεπιστήμιο της ζωής είχε τελειώσει και τους φόβισε τόσο πολύ, που αποφάσισαν να τον

αφανίσουν για πάντα.

Όμως στα μάτια των οπαδών του διάβαζε αυτό που χωρίς λόγο του ζητούσαν: «Συνέχισε, συνέχισε, διψάμε, γουστάρουμε...»

Είχε τα μάτια και τ' αυτιά του ανοιχτά, για να συλλέξει τα στοιχεία εκείνα, που θα έδειχναν σ' όλους την αθωότητα, την αγνότητα και την αγάπη, που είχε μέσα του και ήθελε να τη διαλαλήσει σ' όλες τις ομάδες των ανθρώπων, στις πόλεις και στα χωριά, όπου περνούσε. Όταν χρειάστηκε, κρότησε αυστηρό λόγο και δε σκιάστηκε από τα αξιώματα και τη συλλογικότητα των «μεγάλων». Πέταξε έξω από την ανθρωπινή ψυχή τη μικρότητα και προσπάθησε να διδάξει το μεγαλείο της ζωής, που δεν περιοριζόταν σε μικρά υλική πράγματα, αλλά σε αξίες, ιδέες και ιδανικά, που έκρυβαν φως, χαρά, ελπίδα και γνώση. Θεωρούσε την έκφραση του καθενός δικαίωμα έστω κι αν διαφωνούσε, υπεράσπιζε αυτό το δικαίωμα με πάθος θαυμαστό.

Κατέκρινε αυτούς, που πούλησαν τα ιδανικά τους από μισοστάριδες σε δικαίους αγώνες, έκαναν συνθήκη ανοχής και συνεργασίας μ' αυτούς, που ως τώρα έφτυναν και πετροβολούσαν.

Είχαν πολλά να δώσουν, αλλά η ανωριμότητα τους δεν τους άφηνε να διανύσουν μονοπάτια δημιουργίας και σωστής εξέλιξης. Δε δέχονταν κριτική από κανέναν, διότι θεωρούσαν τους εαυτούς τους αυθεντίες. Κατά τη γνώμη τους ήταν οι αλάνθαστοι. Στην πραγματικότητα όμως ήταν οι χωρίς καμία φιλοσοφία άνθρωποι, που ενεργούσαν αποκλειστικά και για πράγματα εφήμερα άνευ αξίας.

Έτσι αποφάσισε ότι οι φίλοι του ήταν κάτι ημιπεριθωρικά άτομα κι αυτό, γιατί δεν ήταν «αυθεντίες»... Έτσι ακόμα μπορούν να τραγουδάνε όλοι μαζί και να παίζουν καθισμένοι κατάχαμα, χωρίς να τους ενδιαφέρει η αλαζονεία και η υπεροψία των άλλων. Αυτών που, λίγο καιρό πριν καθόταν παρέα μες στα χώ-

ματα κι έπαιζαν πετράδια, έβλεπαν τη θάλασσα, τις ανατολές, τις παπαρούνες, τ' αστέρια και τραγουδούσαν, με μια φωνή, ενωμένοι ρομαντικά τραγούδια της λευτεριάς και της αλήθειας. Τώρα, πώς γίνεται αυτοί οι παλιοί φίλοι να βλέπουν τα ίδια πράγματα με το κεφάλι τους κάτω και τα πόδια πάνω; Δεν είναι παράλογο;

Καθόλου· διότι από τούτο έρχεται το μήνυμα, ότι ποτέ σ' αλήθεια δεν είχαν κοινούς στόχους, γι' αυτό τώρα κοτέστρωναν το σχέδιο καταστολής.

Ο αέρας φέρνει μπερδεμένα τα λόγια του κι αυτά τα νερά, που φεύγουν πλαγιαστά από το μάτι του, δε γίνεται να σταματήσουν εύκολα. Είναι η ώρα της προσευχής του, λίγο πριν από την αναχώρησή του το μεγάλο ταξίδι...

Κι όταν αυγή έγινε, κάποιοι από τους ίδιους τους οπαδούς του τον πούλησαν, γιατί αίφνης τους θάμψωσαν πράγματα γυαλιστερά, γιατί δεν πίστευαν σ' αυτόν και τον πρόδωσαν, στηρίζοντας έτσι το σχέδιο καταστολής, που του ετοίμαζαν οι αυθεντίες, χωρίς ντροπή, χωρίς σκέψη μεγάλη.

Ένοχος πλέων, μπροστά σ' ένα αγριεμένο πλήθος· ένωσε να εξευτελιζόταν η οντότητά του, αλλά δε μίλησε, δεν παραπονέθηκε κι ας πονούσε. Ήξερε ότι ο προορισμός του ήταν αυτός. Δεν έσκυψε το κεφάλι ούτε στιγμή. Οδηγήθηκε σ' ένα προσγεδιασμένο (σικέ) δικαστήριο, που τον καταδίκασε, χωρίς να εξετάσει όλες τις παραμέτρους, χωρίς να λάβει υπ' όψιν του την αλήθεια. Οι αυθεντίες καταδίκασαν τον άνθρωπο αυτό σε θάνατο, για να συντριβούν οι ίδιοι λίγο αργότερα, όταν ο άκακος άνθρωπος, που διδάξε την αγάπη, έφυγε με μια θεία μορφή στο ταξίδι, που αρμόζει στους ικανούς να υποστούν κριτική, καταδίκη και μαρτύριο έως θανάτου.

Εφημερίδα *Χιακός Λόγος*, 1996, Ιδιαιτροπίες
ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝ. ΜΠΑΚΝΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΦΕΝΕΙΑ - ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΜΑΣ

Η Ελληνική παράδοση είναι μία από τις πιο πλούσιες παραδόσεις της Υφήλιου. Πόσα στοιχεία της κουλτούρας μας όμως χάνονται στο πέρασμα του χρόνου; Το παραδοσιακό καφενείο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της Ελληνικής παράδοσης, το οποίο αποδυναμώνεται μέρα με την μέρα. Είναι ένα κατάστημα που προσφέρει καφέ - κατά βάση - ελληνικό και σίγουρα φθηνότερο από 1,5 ευρώ, αναψυκτικά και γλυκίσματα, ενώ σημαίνει πολλά για κατοίκους χωριών, καθώς αποτελούσε το μοναδικό τόπο ψυχαγωγίας. Το πρώτο καφενείο λέγεται ότι δημιουργήθηκε στη Μέκκα, ενώ ακολούθησε η Σύρια, η Αίγυπτος και ύστερα η Κωνσταντινούπολη. Στην τελευταία χιλιετία τα καφενεία γνώρισαν μεγάλη άνθηση. Ο χώρος αυτός λειτουργήσε ως τόπος συζητήσεων μεταξύ των απλών ανθρώπων, ως τόπος Δημοκρατίας. Στην Ελλάδα από το 1668 καταγράφονται ήδη 348 καφενεία στην Θεσσαλονίκη, όμως προϋπήρχαν ήδη από την Οθωμανική Αυτοκρατορία. Το καφενείο «Η ωραία Ελλάς», μάλιστα, είναι το πιο γνωστό. Κατά τη περίοδο του 1840 αποτελούσε το κέντρο των πολιτικών συζητήσεων και συνομιλιών. Στα επόμενα χρόνια ο ρόλος του καφενείου δεν άλλαξε. Οι κάτοικοι της περιοχής, ανταλλάσαν εκεί νέα, πληροφορίες, αξίες, ιδέες και γνώμες για την επικαιρότητα. Το παραδοσιακό καφενείο ήταν το κέντρο πολιτισμού του τόπου στον οποίο βρισκόταν, αποτελούσε ένα ζωντανό κύτταρο. Η έκφραση «σε χάσαμε από το καφενείο», σημαίνει ουσιαστικά σε χάσαμε από την κοινωνική ζωή. Άλλωστε εκεί έδιναν παραστάσεις διάφοροι θίασοι και καραγκιοζοπαίκτες, εκεί γίνονταν οι προεκλογικές ομιλίες, ενώ το τάβλι, τα τυχερά παιχνίδια, το τσιγάρο και η εφημερίδα είχαν πάντα πρωταγωνιστικό ρόλο. Επίσης στα καφενεία, η σιωπηρή απαγόρευση της παρουσίας των γυναικών ήταν ένας απαράβατος, άγραφος νόμος. Ακόμη και στις μέρες μας όμως, τα λίγα εναπομείναντα παραδοσιακά καφενεία, ιδιαίτερα σε χωριά, είναι ανδροκρατούμενα. Τα καφενεία είναι τόπος αγάπης και αναμνήσεων. Δεν είναι, άλλωστε, τυχαίο ότι αποτελούσαν αγαπημένα στέκια λογοτεχνών, ποιητών και ανθρώπων του πνεύματος. Το παραδοσιακό καφενείο, ορίζεται ακριβώς από την ποικιλία που μπορεί να προσφέρει εκτός από ελληνικό καφέ, όπως ούζο, τσί-

πουρο και λικέρ. Σήμερα υπάρχουν μερικά καφενεία που διατηρούνται αναλλοίωτα στο χρόνο και βρίσκονται κυρίως στο κέντρο της Αθήνας. Τα καφενεία αποτελούν την παράδοσή μας, είναι ο καθρέφτης των γονιών και των παππούδων μας. Είναι περισσότερο από αναγκαίο, λοιπόν, να κατανοήσουμε την ομορφιά τους και την αξία τους για τον πολιτισμό μας, ενώ πρέπει να στηρίζουμε, όσο γίνεται, αυτές τις μικρές επιχειρήσεις που παλεύουν για επιβίωση. Το κείμενο αυτό, το αφιερώνω από καρδιάς στην ομάδα μας, που λειτουργεί στην ΠΕΨΑΕΕ και λέγεται «Πολιτιστικό Καφενείο», καθώς και στους συντονιστές της Έλτον και Αναστασία.

Αντιγόνη Γκίνη

ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

Θλίψη, τι συναίσθημα είναι άραγε και πως δημιουργείται μέσα μου; Γιατί πάντα την χαρά την διαδέχεται η θλίψη; Αρκέτες φορές θέλω να γελάσω πολύ αλλά φοβάμαι μετά ότι θα έχω θλίψη, στεναχώρια, γιατί; Κάποιοι λένε η ζωή είναι θλίψη. Εγώ πάλι λέω η ζωή είναι χαρά, αγάπη, ευτυχία. Πρέπει να διώχνουμε την θλίψη όταν έρχεται και να προσπαθούμε να βρίσκουμε ψήγματα χαράς παντού, ακόμα κι στα απορριμμάτα και εκεί άμα ψάξουμε κάτι καλό θα βρούμε, αυτό το εννοώ μεταφορικά. Όχι, δεν αγκαλιάζω την θλίψη, αγκαλιάζω την χαρά, την ευτυχία, τον ήλιο και την αγάπη απ' όπου κι αν προέρχεται.

Αντιγόνη Γκίνη

Η σύγχρονη γυναίκα

Η γυναίκα σήμερα σε σύγκριση με τους περασμένους αιώνες έχει κατακτήσει σημαντικά δικαιώματα. Το δικαίωμα στην ψήφο, η κοινωνική της θέση και το δικαίωμα στην εργασία την κάνει ίση με τον άνδρα. Οι γυναίκες σήμερα έχουν καταφέρει να κατακτήσουν τον επαγγελματικό τομέα πολύ δυναμικά. Τώρα πια κάθε γυναίκα μπορεί να δουλέψει οπουδήποτε. Όλα αυτά τα ξεκίνησε η γυναίκα στα τέλη του 1960 με το κίνημα του φεμινισμού, για τα δικαιώματα της γυναίκας. Ενώ κάποτε η γυναίκα ήταν ευάλωτη με το φεμινισμό έγινε μια νέα αρχή. Τώρα πια η γυναίκα έχει τα δικαιώματά της και είναι ίση με τον άνδρα.

Στέλλα Κοκκόλη

Η ΒΟΥΛΗ

Η Βουλή ξεκίνησε για το παλάτι του βασιλιά Όθωνα και της γυναίκας του Αμαλίας.

Το 1836 - 1843 που εγκαταστάθηκε το βασιλικό ζεύγος και την 3η Σεπτεμβρίου ολος ο λαός έξω από το παλάτι εκεί που τώρα είναι η πλατεία συντάγματος και ζητούσαν σύνταγμα από τον βασιλιά. Το οποίο σύνταγμα δεν έγινε και το 1862 οι Έλληνες ξαναέρχονται αποφασισμένοι να διώξουν τον βασιλιά. Το 1863 έρχεται ο Γεώργιος ο [Α] και έμεινε στο παλάτι με τη γυναίκα του Όλγα από τη Ρωσία.

Περίπου για 50 χρόνια έμειναν στο παλάτι. Και ο λόγος που έφυγαν ήταν μια μεγάλη φωτιά στο παλάτι. Λίγα χρόνια μετά το κτίριο στεγάζει πρόσφυγες από μικρά Ασία και διάφορα γραφεία. 20 χρόνια μετά, το 1929 ο Ελ Βενιζέλος ήθελε να φτιάξει και να στεγάσει εκεί τη Βουλή το 1935 οι εργασίες ολοκληρώθηκαν και έτσι, από τότε μέχρι σήμερα, στεγάζεται η Βουλή ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ.

Στέλλα Κοκκόλη

Η παλιά Αθήνα

Βράδυ και ο νους μου σε εσένα τα φύλα των λουλουδιών τρεμοπαίζουν κι η Αθήνα σαν να κυριεύεται από κτίρια και φώτα. Όμως εγώ την έχω ακόμη στο μυαλό μου.

Αυτή την Αθήνα την μοναδική Αθήνα με τα σοκάκια της και τις ρεμπέτικες βραδιές της με τα τσιγάρα και τα σέικ.

Τώρα η Αθήνα άλλαξε. Πάνε τα σοκάκια, εκεί τώρα είναι πολυκατοικίες, η Αθήνα που ελάμπε τώρα είναι γεμάτη τσιμέντο.

Άραγε ποιος δεν νοσταλγεί την παλιά Αθήνα την Αθήνα του 50 με 70, τώρα πάνε όλα, μόνο σε μια γωνία της καρδιάς μας μένουν όλα. Αυτή την Αθήνα που χαλάσαμε όλοι την αναζητάμε. Κάποιοι προσπαθούν να ζήσει η Αθήνα αυτή που απέμεινε άλλοι την καταστρέφουν με τα κτίρια τους, μοντερνισμός λένε. Πόσο θα ήθελα να ζω στην Αθήνα του 50 με 70!!!

Στέλλα Κοκκόλη



Κοραλία

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Θλίψη μου, ζεστό κύμα γίνε
Και ζεστάνε με, δική μου ολόδική μου γίνε
Κι άρηνέ με να σε υφαίνω
Να σ' ομορφάνω να σε κρύβω βαθιά

Τι με βαστάει;
Κι ο Χριστός από παλιά χαμένος.
Τι με βαστάει;
Κι η μάνα από παλιά χαμένη.
Τι με βαστάει;

Μια πεταλούδα θα βρω ν' αγαπήσω
Ένα βότσαλο σμιλεμένο
Ένα κορμό
Να σκαλίζω τα όνειρά μου.

Κοραλία

ΠΡΟΣΜΟΝΗ

Τα αστέρια απόψε μού 'λεγαν πως μ' αγαπάς κι εγώ τα πίστευα. Μα ακούστηκε το τρένο να περνά και μου θύμισε πόσο είσαι μακριά μου. Αν ακουστεί σιμά σου λάβε το μήνυμα. Απόψε εδώ όλα μιλούν και κλαίνε. Το θρήνο μου ένωσα με το σύμπαν. Δεν είμαι μόνη. Τα πρωινά λουλούδια μαράθηκαν, αλλά δεν είμαι μόνη. Το πρωί θα έχουν ανθίσει νέα λουλούδια.

Κοραλία

ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ



Τα τελευταία χρόνια σε χώρες της Ευρώπης ζούμε τα φαινόμενα του ρατσισμού. Η διακρίσεις δε σταματάνε οι μετανάστες όσο πάνε και πληθαίνουν στην Ελλάδα.

Και ο ρατσισμός γίνεται πιο έντονος γιατί τα κέντρα κράτησης παράτησαν έξω τους μετανάστες και τριγυρνάνε τώρα ψάχνοντας σπίτι και δουλειά.

Ενώ έξω τους στιγματίζουν έχουν όμως και αυτοί δικαιώματα.

Όπως την ελληνική υπηκοότητα και άλλα, όμως έχουν και δικαίωμα στη ζωή.

Γι αυτό μη τους στιγματίζουμε γιατί στιγματίζουμε και τον εαυτό μας

Και ο εαυτός μας μπορεί να είναι ρατσιστής γιατί;

Ρατσισμός είναι μια ιδέα μια σκέψη είναι η αντίληψη ότι όλοι δεν είναι ίσοι αλλά είναι οι κατώτεροι και οι ανώτεροι.

Στέλλα Κοκκόλη

ΘΕΛΩ Η ΔΙΚΙΑ ΜΟΥ ΓΥΝΑΙΚΑ

Τι λες καλή μου κόρη γίνεται γάμος με το ζόρι ας μου τάζουνε βαπόρι κτήματα στο πανοχώρι.

Θέλω για δικιά μου γυναίκα την πιο όμορφη μπτεμπέκα να κολάζει αγίους δέκα και να καίει όλη τη Μέκκα.

Εγώ το νόημα πια βρήκα στα φιλιτά που 'χουν γλύκα σιγμαμάκι με τα σύκα μόνο αυτό ζητάω προίκα.

Θέλω να βάλω εγώ στεφάνι με το πιο σχιστό φουστάνι όταν βγαίνουμε σεργιάνι να τραντάζει το λιμάνι.

✍ Παντελής Στρογγυλός
19.06.2006

ΕΙΣΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙ ΜΟΝΤΕΡΝΟ

Είσαι κορίτσι μοντέρνο όλο τσακπινιά και χάρη στο σώμα μου φωτιές παίρνω και τρελαίνει το δοξάρι.

Όταν στο πλάι σου γέρνω νιώθω σαν παλικάρι για μια ζωή θα σου φέρνω της καρδιάς το συναξάρι.

Είσαι κορίτσι μοντέρνο Σπάνιο μαργαριτάρι για τα ματάκια σου σπέρνω λουλούδια και στο φεγγάρι

✍ Παντελής Στρογγυλός
19.06.2006

Αφιερωμένο στη Χρυσούλα Κ.

Ο ΕΡΩΤΑΣ

Ο έρωτας άγιος και αμαρτωλός σε συνταράζει ο τρελός όσο να θες να παραμείνεις καλός θα γίνεις πρόβατο απολωλός.

Ο έρωτας ο έτσι κι ο αλλιώς είναι ένας γνώριμος παλιός μεσάνυχτα παραβατείς γυμνός θα θυσιαστεί πάλι σαν αμνός.

✍ Παντελής Στρογγυλός
19.06.2006

Αφιερωμένο στον ποιητή Ντίνο Χριστιανόπουλο

ΣΤΡΑΤΙΩΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Σκοπιά φυλώ στα κάστρα όταν φέγγουνε τα άστρα παραμονεύουν στο λιμάνι Τούρκοι - Φράγκοι - Βενετσάνοι.

Γι' αυτό έγινα στρατιώτης πάνω στον ανθό της νιότης για τον Ορθόδοξο Λόγο και για τον Παλαιολόγο.

Θέλω λεύτερος να ζησω και το αίμα μου να χύσω έτσι τη Μεγάλη Πόλη θα τη ζηλεύουν όλοι.

Έχω άγρυπνο το μάτι τον Αρχάγγελο Προστάτη το Βυζαντινό Βασίλειο για να 'χει θέση στον ήλιο.

✍ Παντελής Στρογγυλός
20.06.2006

ΕΛΛΑΔΑ ΤΟΥ '21

Τα μάθατε μωρέ πασάδες ξεσηκωθήκαν οι ραγιάδες βγήκανε στην κλεφτουριά πολεμούν για λευτεριά.

Μέσ' τις ομορφιές του λόγγου οι γυναίκες του Ζαλόγγου πέφτουνε στη λαγκαδιά με τα μωρά τους παιδιά.

Πήραν λάβαρα οι δεσποτάδες και δεν κάνουν τεμενάδες θέλουνε να διώξουν πια από εδώ την αραπιά.

Πολεμούνε τα παλικάρια λες και είναι τα λιοντάρια προσκυνούν την Παναγιά για να κάνουν σιμαγιά.

✍ Παντελής Στρογγυλός
04.2005

ΕΛΛΑΔΑ ΤΟΥ '21

Από τη Ρούμελη μέχρι το Μοριά και πέρα για πέρα στα νησιά ξεσηκωθήκαν στα χωριά οι γέροι, οι νέοι, τα παιδιά.

- Τι κάνετε, μωρέ παιδιά οι Τούρκοι είναι σα θεριά κρατούν τσεκούρια και σπαθιά δεν σας λυπούνται, τα σκυλιά.

- Δεν τους φοβόμαστε σταλιά κάναμε σταυρό στην εκκλησιά. Θα παλέψουμε για λευτεριά για την πατρίδα μας τη γλυκιά.

Διάκο πριν πας στη Λιβαδειά και συ Ανδρούτσο στη Γραβιά Κολοκοτρώνη στην Τριπολιτσα Κωστή Κανάρη στα Ψαρά.

✍ Παντελής Στρογγυλός

**ΠΑΡΟΣ**

Κάτασπρα σπίτια γραφικά
Επιμελώς ασβεστωμένα
Πολλά εκκλησάκια
Παντού σκορπισμένα
Ελληνική ψυχή
Αιγαιοπελαγίτικος αέρας
Δρομολόγια σε πέρας
Καραβάκια και βαρκούλες
Παριανές ομορφιές.

✍ Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιευμένο

ΤΑ ΠΟΥΛΙΑ

Τιτιβίζουν χαρούμενα
Τραγουδούν τη χαρά
Ομορφαίνουν τον κόσμο μας
Και πετούν μακριά.

Ωδικά πτηνά, καλλίφωνα
Κελαηδούν ρυθμικά
Σύμβολα ελευθερίας
Και ξενοιασιάς, τα πουλιά.

✍ Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιευμένο

12η ΩΡΑ ΤΑ ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ

Αέναα αρμονικά ήρεμα
12 η ώρα τα μεσάνυχτα!
Καρπός εξόδου από την μέρα
λείπει λίγος ήλιος τώρα.
Χώμα πατάς είσαι ενεργός πολίτης
Χρυσάνθεμα και παπαρούνες
τριαντάφυλλα και κρίνα
όμορφες χαρές όμορφη σιωπή.
Στο διάβα του ο ποιητής
έχει ύστερο μακρύ δρόμο
μα και ίχνη γυρισμού
στον αέναο τούτο κόσμο.
12 η ώρα τα μεσάνυχτα!
Μεσοστράτι, ανέμοι, χώμα καστανό,
μείναν ώρες λειψές.
Τεμπέλικα περνούν τα όνειρα
σύννεφο ο πόνος του καθένα.
Συντροφιά ζητά ο άνθρωπος
μα που να την βρει τέτοια ώρα.
Άνοιξη θύελλα σκέψων
θύελλα πραγματική.
12 η ώρα τα μεσάνυχτα!
Δεν ξέρω, θέλω να περάσει.
Μόνο στην άνοιξη ζω.
Απ' όπου να πιαστώ τώρα
βουνά θάλασσα καράβια
ντροπή θάνατος νοσταλγία
και σε λίγο τόσο λίγο.
Τα άστρα μετά από
τραγούδι δύσχετο θα φύγουν.
12 η ώρα τα μεσάνυχτα!

✍ Βασίλης Πετράκης

**ΑΛΜΑΓΗ**

Περιπατάμε μαζί με το πλήθος
εδώ και κει κοντά στο Σύνταγμα
δες την ατμόσφαιρα και ύστερα
πες κάτι σύντομα για να
ξεγελαστούμε.
Ίσως κάποτε και εμείς έχουμε
μερτικό ίσο προς ίσο για την Ελλάδα,
σε παγκάκια ζωγραφισμένα
σε μήνες χαραγμένες
πάνω στους λλουστρασιόν τοίχους
των καταστημάτων που
γέρνουν προς τα δεξιά.
Και πιο πολύ ορίζουν την μοίρα,
σαν χθες σαν τώρα σαν σήμερα,
για να έχουν οι συνεχιστές
της τωρινής αθλιότητας
και της επίσημης επικυριαρχίας,
λες και η θύμηση από τα παλαιά
δεν είναι νοσταλγική.
Στους σημερινούς αγώνες
στα αυριανά νεανικά όνειρα
μέσα στα κύματα τα αφρισμένα
μέσα σε σωρούς από κάδους
μέσα στις διαμορφωμένες
πολυκατοικίες,
κάπου κάπου είναι σαν
να μεγαλώνουμε αλλόκοτα,
κάπου κάπου λες και ξημερώνει
στη Λιοσίων, Πατησίων και Θηβών
μεσουρανούμε πάλι έξω
από το Σύνταγμα και τη βουλή
ίσως αυτή η μέρα ξέρει τι θέλει,
σίγουρα αύριο τα πράγματα θα είναι
διαφορετικά!

✍ Βασίλης Πετράκης

ΖΕΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Ήταν πρωί περίπου 9, όταν η Δανάη βούτηξε στα παγωμένα νερά στο μικρό ιδιαίτερο και καθόλου κοσμικό λιμανάκι του Σουνίου. Κολυμπούσε γρήγορα και προς τα βαθιά. Στα ανοιχτά φαινόταν ένα μικρό ψαροκάικο. Ο ψαράς έβλεπε την κοπέλα που κολυμπούσε στα βαθιά και τρόμαξε, κόντευε να τον φθάσει, όμως συνέχισε το ψάρεμα αλλά που και που κοιτούσε τον άνθρωπο που είχε βγει πια στα ανοιχτά τρόμαξε πολύ και είχε μείνει ακίνητος και την κοιτούσε. Σε λίγο έφθασε δίπλα στο καΐκι και το έπιασε, κοίταξε τον ψαρά με θάρρος στα μάτια η Δανάη και τον ρώτησε: «Καπετάνιε, ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;» Ο ψαράς τότε ήταν που τρόμαξε πολύ, δεν μίλησε και σκεφτόταν τι είναι αυτό; Άνθρωπος ή ξωτικό και κοιτούσε μέσα στο νερό να δει αν έχει πόδια ή ουρά η κοπέλα. Η κοπέλα ξαναρώτησε το ίδιο. Ο ψαράς τότε τρέμοντας λέει: «εγώ κοπελιά δεν τον έχω δει. Αλλά τόσα χρόνια που γυρίζω στο πέλαγο, έχω ακούσει από άλλους ψαράδες ότι ζει.» Η Δανάη άφησε τότε το μικρό ψαροκάικο κι άρχισε γρήγορα να κολυμπά προς την ακτή κι ο ψαράς να την φωνάζει να την πάει εκείνος έξω. Αλλά η Δανάη είχε απομακρυνθεί, είχε κουραστεί, αλλά κάποια στιγμή έφτασε στην ακτή, βγήκε έξω και κοιτούσε το ψαροκάικο. Ήταν στο ίδιο σημείο που ψάρευε ο ψαράς. Έτσι, η Δανάη είχε πετύχει αυτό που την έτρωγε χρόνια, να βρει στα ανοιχτά, στο πέλαγο μια βάρκα και να κάνει την ερώτηση: «Καπετάνιε ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;»

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Το καλοκαίρι έρχεται, εμπρός βήμα ταχύ, να σας προϋπαντήσουμε παιδιά στην εξοχή, μας έλεγαν οι μεγαλύτεροι όταν ήμασταν παιδιά. Τώρα μεγαλώσαμε, η εξοχή είναι μακριά, τα προβλήματα στην χώρα μας πολλά, αλλά πρέπει να μένουμε αισιόδοξοι και να προσπαθούμε να βρισκόμαστε στην εξοχή όσο το δυνατό περισσότερο. Μια μικρή απόδραση στη θάλασσα με το λεωφορείο, το τραμ, το μετρό. Κοντά μας είναι πολλές παραλίες: Ο Πειραιάς, το Καλαμάκι, η Βούλα, η Σαρωνίδα, όλα έχουν πρόσβαση με λεωφορείο. Αν πάρεις το ΚΤΕΛ από το πεδίο του Άρεως, μπορείς να πας Σούνιο, Λαύριο, Πόρτο Ράφτη, Αυλάκι. Το ίδιο γίνεται και με λεωφορεία από το Μετρό Νομισματοκοπείο και Δουκίσσης Πλακεντίας. Νους υγιής εν σώματι υγιή, έλεγαν οι αρχαίοι και πρέπει να το προσπαθούμε και εμείς αυτό. Καλό καλοκαίρι!

✍ Βάσω Τσώνου

2006

Πέρασε έξω απ' το παράθυρο
χαμογελώντας πίσω απ' τα μαύρα της φτερά,
φόραγε αστρόπεπλα και μαύρα σύννεφα
και κουβαλώντας τη βροχή, έφυγε μακριά.

Οι πρώτες ηλιαχτίδες μάς βρήκαν αγκαλιά,
πολύχρωμα λουλούδια ανθίσανε στη γλάστρα
σταλάζοντας δάκρυα, αγάπη και δροσιά
που έφερε απρόσμενα εκείνη τη ξελογιάστρα.

Πέρασε γρήγορα μια νύχτα και μια μέρα,
άνθισε και μαράθηκε μια ολόκληρη ζωή.

Ήρθε και το παιδί μας να μας πει μια
καλησπέρα
και του 'πα «βιάσου, γυρίζεις γρήγορα η Γη!»

7.9.2004

Τι μελετάς μες στη νύχτα, μάγισσα,
και χάνονται τα χειμωνιάτικα τα τριαντάφυλλα;
Λευκά τ' αστέρια, τρέμουνε στην παγερή νυχτιά
και εσύ με μάγια προσπαθείς ν' ανάψεις τη φωτιά ...
Φωτιά μες στην καρδούλα μου που πάντα σ' αγαπάει
πάει και η τριανταφυλλάκι και η καρδιά μου πάει.
Μα άσε πια τα μαγικά, έλα στο προσκεφάλι,
άσε κι εμέ να κοιμηθώ κι εσένα ο ύπνος ας σε πάρει.
Κι άσε να καίει η φωτιά, ώσπου μονάχη της να σβήσει,
τ' άστρα να γαληνέψουνε κι ο ύπνος να σου δείξει
τα όμορφα τριαντάφυλλα που τώρα πια χαθήκαν
από τα μάγια τα φριχτά που την καρδιά μου αφήκαν
μονάχη της να βρίσκεται και να χτυπά με πόνο.
Ας άφηνες τα μαγικά, να 'σουν κοντά μου μόνο!

✍ Κάλλη Κρασσά

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΟΝ

Αυτογνωσία - αυτοκριτική να γνωρίσω τον εαυτό μου και να τον αποδεχθώ, να κάνω αυτοκριτική ανάμεσα σε δικούς μου ανθρώπους. Γιατί κατά την δική μου γνώμη, αυτοκριτική δεν μπορείς να κάνεις και να είσαι μόνος, εσύ κι ο εαυτός σου, πρέπει να είναι αληθής και να γίνει σε πολύ στενό περιβάλλον, έτσι ώστε να εξαγιστείς, να αδειάσεις, να ζητήσεις συγγνώμη, εάν χρειαστεί και να κάνεις γνήσια και ειλικρινή αυτοκριτική και μετά την κάθαρση θα πρέπει, καθαρός πλέον, να αποδεχθείς τον εαυτό σου, σε όποια μορφή και να είναι, γιατί αυτός είσαι εσύ. Αυτό είσαι κι όχι αυτό που νομίζεις, ή ότι ήθελες να είσαι. Θα κάνεις την αυτοκριτική, θα ακούσεις και θα απολογηθείς, γιατί ο κάθε άνθρωπος, η κάθε προσωπικότητα είναι μοναδική.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΕΡΓΑΣΙΑ

Τι σημαίνει για μένα η εργασία; Πώς να το πω, να το εκφράσω; Σημαίνει πάνω από όλα απασχόληση, διοχέτευση της ενέργειας, η ζωή μπαίνει σε τάξη, αποκτά νόημα. Φυσικά το ιδεατό είναι να εργάζομαι στον τομέα που έχω ειδικευτεί ή που μου αρέσει. Ναι, χαρά και εργασία. Μετά είναι το θέμα της επιβίωσης και αυτό πρώτο θέμα, η εργασία ξεκινάει από εκεί. Πως θα ζήσω; Πρέπει να εργασθώ, αλλιώς δεν γίνεται, αλλά πρέπει να μάθεις να εργάζεσαι, δεν αρκεί να βρεις απλώς την εργασία, πρέπει να μάθεις να δουλεύεις που λέμε στην απλή γλώσσα. Η εργασία είναι το μέσον που θα μας δώσει ζωή να μπορούμε να ζήσουμε, αλλά και η ενέργεια που έχουμε και θέλουμε να την διοχετεύσουμε. Η γνώμη μου είναι ότι η εργασία μας δίνει το δικαίωμα και την άνεση να ζούμε αξιοπρεπώς.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Η ΖΩΗ Ο ΗΛΙΟΣ

Περπατώ, κολυμπώ, σκέφτομαι, αλλά τίποτα, εδώ στο τέλμα. Η ζωή φεύγει, τρέχει, γλιστρά και δεν μπορώ να την πιάσω. Η ζωή, η αγάπη φεύγει κι εγώ θεατής, την βλέπω απλώνω τα χέρια δυνατά, φωνάζω, δεν κοιτάζω πίσω, τρέχω να προλάβω την ζωή, το πεπρωμένο, χωρίς να κοιτώ πίσω, όχι δεν κοιτώ πίσω αυτό με τρομάζει, σηκώνω τα μάτια στον ουρανό θόλο, βλέπω τον τεράστιο, όλο μες την φωτιά, δίσκο του ήλιου. Αισθάνομαι να με αγκαλιάζει να με πυρώνει και να μου ψιθυρίζει, είμαι εγώ εδώ, μη φοβάσαι εγώ είμαι ο βασιλιάς ήλιος. Εγώ κάνω τη γη να καρπίζει, το νερό να τρέχει όλα εγώ τα κάνω, χωρίς εμένα δεν θα υπήρχε τίποτα, μη τρέχεις, κάτσε, απόλαυσε το σήμερα, το τώρα, ξάπλωσε στην ακρογιαλιά να σε αγκαλιάσω, να δεις να νιώσεις την αγάπη της φύσης στον άνθρωπο, στην ζωή, μην τρέχεις, μείνε εδώ και σ' αγαπώ, η ζωή σε περιμένει.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΘΕΟΣ

Που είσαι αγάπη μου, που είσαι καρδιά μου, έφυγες κι εγώ σε καρτερώ. Η ζωή μου τελείωσε, η ανάσα μου κόπηκε, γιατί έφυγες νίνι μου, γιατί μ' άφησες μόνη μου, γιατί μάννα μου γιατί; Έφυγες αστέρι μου, έφυγες ψυχή μου, έφυγες λουλουδί μου, έφυγες...

Για πάντα η ζωή, η καρδιά σταματά, χτύπο - χτύπο έσβησες ήλιε μου και όλα είναι βαρετά και μαύρα. Ο έρωτας είναι θεός, αλλά άμα σου στρέψει αλλού το κεφάλι, εσύ πεθαίνεις αργά - αργά. Γύρισε πίσω καρδιά μου, ν' ανάψουν τα αστέρια της καρδιάς μου. Γύρισε πίσω σ' αγαπώ! Ναι, ο έρωτας είναι θεός!

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΣΕΛΗΝΗ

Η Εκάτη πήρε το ασπένιο άρμα με τα κατάλευκα Άτια και σεργιάνισε το Σύμπαν. Κάτω στη γη εδώ κι εκεί συμβαίνουν πολλά. Ζευγαράκια κρύβονται από το φως, το θανατερό φως της πανσελήνου, τα ζώα ουρλιάζουν γιατί φοβούνται για κάποιο κακό. Αλλά ότι υπάρχει κάτω στη γη είναι λουσμένο από το θανατερό φως της πανσελήνου. Πάει φεύγει κι αυτό το φεγγάρι και θαρθεί κι άλλο που θα φέρει άλλα πράγματα. Μα τίποτα που βγαίνει την νύχτα δεν είναι ποτέ καλό.

Κάποιοι που ξέρουν βλέπουν μέσα στη σελήνη τον καιρό. Σε λίγο ξημερώνει, η πανσέληνος παίρνει το δρόμο, φεύγει πάει αλλού σε άλλη γη, σε άλλες θάλασσες αλλά πάντα κάτι αφήνει πίσω της. Άλλοι το φεγγάρι το παρομοιάζουν με τον έρωτα, άλλοι με προκαταλήψεις και δεισιδαιμονίες. Κάποτε δεν υπήρχε ρεύμα κι έβλεπαν την νύχτα ο καθένας με το δικό του τρόπο. Μα τι είναι το φεγγάρι; Να σας πω. Ένας ετερόφωτος πλανήτης που παίρνει φως από τον ήλιο και κάνουν μια τριάδα γη, ήλιος, σελήνη σαν κομμάτια του σύμπαντος. Απλά όλα τα άλλα είναι έπαια - ππερόντα.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

Στο διπλανό διαμέρισμα ακούμε κλάμα παιδιού την ημέρα το παιδί έχει μώλωπες, αλλά δεν μιλά κανείς. Πρέπει όλοι να κάνουμε κάτι, αλλά τι να γίνει λέμε, δεν μπορεί στο ξένο σπίτι, εμείς οι γείτονες, να ξέρουμε τι γίνεται. Κι όμως το έγκλημα, γιατί για έγκλημα πρόκειται, διαπράττεται μπροστά μας και δεν μιλά, δεν κάνει κάτι το παραμικρό κανείς. Βλέπουμε τα μάτια των παιδιών όλο μελαγχολία, καταλαβαίνουμε τι έχει γίνει, αλλά όλοι σιωπούν μέχρι να γίνει το μεγάλο κακό και τότε όλα τα στόματα ανοίγουν και όλοι ξέρουν τα πάντα.

Αλλά υπάρχει και η Αφρική που εκεί τα παιδιά τα κακοποιεί η φύση και κάθε άνθρωπος από την Ευρώπη, κυρίως την Δυτική, αναλαμβάνουν να υιοθετήσουν ένα παιδάκι από την Αφρική με αντίτιμο 25 ευρώ το μήνα. Δεν βλέπουν ποτέ το παιδί, αλλά μένουν πάντα πνευματικοί γονείς και το παιδί παίρνει κάθε μήνα με τη μεσολάβηση κάποιων φορέων τα χρήματα για να ζει. Καλό αυτό! Μακάρι όλοι οι κατέχοντες να δίνουν αυτό το ποσό για να ζουν τα παιδάκια από την Αφρική, δηλαδή για φαγητό, νερό, εμβόλια, φάρμακα, ρούχα...

Ας είναι καλά!

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Μάννα οι ιστορίες σου που συζητάς μαζί μου, ακουμπάνε την ψυχή μου. Οι αναστεναγμοί μας είναι πολλοί! Εύχομαι το σπίτι μας να κρατηθεί. Μου λες αλήθειες για εμένα... τα αδελφια μου και φεύγει η έγνοια μου για το κακό μαζί με το καλό και στο θεό, σε όλους σας λέω ένα ευχαριστώ!!!

Υ.Γ. με τη βοήθεια όλης της οικογένειας που είμαστε όλοι μαζί... και αγαπημένοι, ποτέ ξανά να μην νοιώσουμε πικραμένοι!!! Η αυτογνωσία είναι το βήμα για την καλύτερη ψυχική υγεία.

✍️ Δώρα Αθανασίου

ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΟΙ ΨΥΧΕΣ ΗΤΑΝ ΑΘΩΕΣ

Τα αθώα χρόνια που οι άνθρωποι χαμογελούσαν μέσα από την ψυχή τους που η ζωή κυλούσε σαν γάρφαρο ρυάκι, που το ψωμί μύριζε προζύμι, που οι μικρότεροι σέβονταν τους μεγαλύτερους, που η Κυριακή ήταν γιορτή, που όλοι οι άνθρωποι πήγαιναν στην εκκλησία και στο σχολασμα οι άνδρες αγόραζαν την Κυριακάτικη εφημερίδα και την εδιάβαζαν στο καφενείο και οι γυναίκες ετοιμάζαν το γεύμα της Κυριακής, που ήταν αρνάκι ή κατσικάκι στο φούρνο, με πατάτες και ντομάτα σαλάτα ή ότι λαχανικό είχε η εποχή. Το σπίτι μύριζε Κυριακή. Κι αν πήγαιναν κάποιοι να μεταλάβουν των αγράντων μυστηρίων φιλούσαν με σεβασμό το χέρι των μεγάλων, μικρών δεν είχε σημασία, σημασία είχε η συγγνώμη. Έτσι ήταν κάποτε οι άνθρωποι, όμορφοι, καλοί όλο γλύκα και αγάπη, δεν θέλω να βλέπω το σήμερα γιατί έζησα ένα υπέροχο θαυμάσιο χθες τότε που τα χρόνια ήταν αθώα.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΤΟ ΕΓΩ ΜΑΣ

Το εγώ μας, αυτό που μας κατατρώει τα σωθικά που δεν μας αφήνει να χαρούμε την αγάπη, την ευτυχία, την χαρά, που τρέφουμε καλά συναισθήματα για τους άλλους, αλλά δεν μας αφήνει το εγώ μας να τα βγάλουμε στην επιφάνεια κι όμως είναι τόσο απλό, ένα σ' αγαπώ, μια συγγνώμη θα μας κάνουν να νιώσουμε πολύ όμορφα. Αλλά οι άνθρωποι εκεί, αγκιστρωμένοι στο εγώ τους. Ναι, θέλω να σου μιλήσω, αλλά θα πάρεις εσύ πρώτα τηλέφωνο. Ναι και εγώ θέλω, αλλά θα κάνεις εσύ την πρώτη κίνηση. Και περνά η ζωή, περνούν τα χρόνια και χάνουμε την ουσία της ζωής που είναι η αγάπη. Κι όμως είναι τόσο απλό να πούμε εκατέρωθεν, σ' αγαπώ, έλα να είμαστε ξανά μαζί. Να ζητήσουμε συγγνώμη και θα φύγει από μέσα μας ένα βάρος γιατί οι άνθρωποι αγαπούν το εγώ τους και είναι χωριστά από τον αδελφό, την μητέρα, τον πατέρα, αλλά όχι, η αγάπη, η χαρά, η δύναμη ψυχής πρέπει να νικήσει.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Συνταγές

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΜΕΛΙ

Υλικά:

1 κιλό σιμιγδάλι χοντρό
½ κιλό ελαιόλαδο καλό
½ κιλό μέλι καλό
1 φλυτζάνι καθαρισμένα αμύγδαλα
2 κιλά νερό
Λίγη κανέλλα.

Εκτέλεση:

Βάζουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι να κάψει καλά. Ρίχνουμε το σιμιγδάλι ανακατεύοντάς το με ξύλινη κουτάλα μέχρι να ροδίσει. Βάζουμε σε άλλη κατσαρόλα με 2 κιλά νερό το μέλι, το βράζουμε να δέσει λίγο το σιρόπι και το ρίχνουμε με βαθιά κουτάλα μέσα στο σιμιγδάλι που εξακολουθούμε να το έχουμε στη φωτιά. Ανακατεύουμε μέχρι να πιει όλο το σιρόπι και να πήξει. Έχουμε στο μεταξύ ασπρίσει και κόψει στα 4 ή και περισσότερα κομμάτια τα αμύγδαλα και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Τα γυρνάμε λίγο όλα μαζί και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά. Βάζουμε τον χαλβά σε φόρμα, στρωτά για να πάρει σχήμα. Όταν κρυώσει τον κόβουμε κομμάτια, τα βάζουμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με κανέλλα.

Καλή επιτυχία!

✍️ Θωμαΐς Φούντα

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΡΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΛΟΓΙΚΗ

Ο έρωτας και τι δεν έχει γραφτεί για αυτόν το θεό, γιατί ο έρωτας είναι θεός, μόνο που δεν πηγαινει με την λογική. Η λογική έχει όρια, έχει το πρέπει, το σταματά εδώ, δεν πάω πιο κάτω, πολλές φορές πάρα πολλές η λογική περνά τον έρωτα. Η λογική είναι κάτι άσχημο που παράγει ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Μια άσχημη, κουτσή, τυφλή γριά που έχει σαν προορισμό να σκοτώνει κάθε συναίσθημα που έχει ο ανθρώπινος νους. Πάντα νικά τον έρωτα αυτή η κακιά, άσχημη γριά. Μισώ κάθε λογικό συναίσθημα που μου κόβει τον δρόμο για να βρω τον έρωτα. Μισώ το δρόμο της λογικής. Δεν το δέχομαι ότι η αρετή πηγαινει με την λογική, όχι η αρετή πάει μόνη της έχει δικό της μονοπάτι, όπως και ο έρωτας έχει δικό του δρόμο γεμάτο άνθη, όλα τα χρώματα του πλανήτη. Ο δρόμος της λογικής έχει ένα στενό δρομάκι γεμάτο αγκάθια και πέτρες. Με ρωτάτε αν τον έχω περπατήσει, να για αυτό έχω ματώσει και είμαι γεμάτη πληγές γιατί αναγκάστηκα να ακολουθήσω την άσχημη γριά. Μισώ την λογική και αγαπώ έναν έρωτα μεγάλο δίχως όρια.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Ο ΔΙΣΚΟΣ ΤΗΣ ΦΑΙΣΤΟΥ

Το κυριότερο δείγμα ιερογλυφικής από την Κρήτη είναι ο περιφημος δίσκος της Φαιστού που είναι πήλινος και ανακαλύφθη το 1903 εντός μικρού δωματίου, πλησίον των θηκών του αρχαιοφυλακείου εις τα βορειοανατολικά διαμερίσματα του ανακτόρου. Μαζί με τον δίσκο ευρέθη και μια κεραμεική πινακίς του Γραμμικού Συστήματος Α των αρχών της νεοανακτορικής περιόδου (1700-1600π.Χ.). Ο δίσκος έχει και στις δυο πλευρές του σπειροειδώς διατεταγμένα ιερογλυφικά σημεία τα οποία αποτυπώθηκαν με σφραγίδες όταν ο πήλος ήταν ακόμη νωπός. Τα σημεία αποτελούν ομάδες που χωρίζονται με κάθετες γραμμές κι ανήκουν σε 45 διαφορετικούς τύπους λίγοι από τους οποίους αντιστοιχούν στα συνήθη ιερογλυφικά των παλαισανακτορικών χρόνων. Κάθε ομάδα συμβόλων μεταξύ δυο καθέτων γραμμών, δηλώνει ασφαλώς μια λέξη. Μεταξύ των σημείων του δίσκου της Φαιστού απεικονίζονται ανδρικές, παιδικές και γυναικείες μορφές και κεφαλές που θυμίζουν Αιγυπτιακές παραστάσεις. Επίσης απεικονίζονται πουλιά, ψάρια, έντομα, δέρματα και μέλη ζωών, κλαδιά και άλλα φυτικά θέματα, πλοία, τόξα, αξίνες, εργαλεία και άλλα. Ορισμένες ομάδες ιερογλυφικών του δίσκου, επαναλαμβάνονται ως επωδοί και δίνουν την εντύπωση ότι το κείμενο είναι θρησκευτικός ύμνος. Ο δίσκος της Φαιστού είναι στρογγυλός και δείχνει την γη και η σπειροειδής μορφή του μέσα στο δίσκο μας δείχνει πως είναι το Σύμπαν. Στη μέση του δίσκου, εάν μεταφράσουμε τα ιερογλυφικά, είναι χαρτογραφημένη η Κρήτη. Λατρευτικό θεώρησε το περιεχόμενο του δίσκου της Φαιστού ένας Γάλλος Αρχαιολόγος ο οποίος τον παραβάλλει με έναν Ετρουσκικόν μολύβδινο δίσκο που φέρει ονόματα θεοτήτων.

Για να μην λέω πολλά, ο ένας είπε το ένα, ο άλλος το άλλο, η αλήθεια είναι ότι ο δίσκος της Φαιστού είναι Μινωικός, Ελληνικός και μας λέει πως οι άνθρωποι άρχισαν να γράφουν στην αρχή με ιερογλυφικά σύμβολα. Δηλαδή οι άνθρωποι ζωγράφιζαν στην αρχή και σιγά-σιγά έμαθαν να γράφουν κι αυτό ξεκίνησε από την Μινωική Κρήτη. Έτσι ξεκίνησαν και μετά από αιώνες άρχισαν να γράφουν πρώτα με την Γραμμική Α και μετά με την Γραμμική Β. Αλλά αρκετά σας κούρασα και για αυτό θα μιλήσουμε άλλη φορά. Ευχαριστώ.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Η ΛΥΠΗΜΕΝΗ ΚΥΔΩΝΙΑ

Μια φορά κι ένα καιρό ήταν ένα όμορφο περιβόλι. Εκεί μέσα ζούσαν χαρούμενα διάφορα δέντρα. Μια φλύαρη αμυγδαλιά, μια κεφάτη μηλιά, μια πολύτεκνη καρυδιά και άλλα δέντρα που έκαναν παρέα και περνούσαν ευχάριστα. Όμως στην γωνιά του περιβολιού ζούσε απομονωμένη μια ταπεινή κυδωνιά. Τα άλλα δέντρα δεν της έκαναν συντροφιά. Όμως όταν έχεις καλή ψυχή δεν μένεις μόνος σου. Δίπλα στην ταπεινή κυδωνιά υπήρχε ένα λυγρόκορμο, γέρικο κυπαρίσι. Αυτό ήταν ο καλύτερος φίλος για την κυδωνιά. Ήταν σοφός και πιστός φίλος. Το καλοκαίρι την σκέπαζε από τον καύσωνα κι η κυδωνιά του τραγουδούσε και τον συμβουλευόταν για τα παιδιά της τα κυδώνια. Όμως όλες οι καλές στιγμές έχουν κάποτε το τέλος τους. Μια μέρα ήρθε στο περιβόλι ο περιβολάρης, θεώρησε άχρηστη την ύπαρξη του κυπαρισσιού κι έστειλε δύο εργάτες να το κόψουν. Δεν πέρασαν πολλές μέρες κι ήρθαν δύο εργάτες κι άρχισαν να πριονίζουν το κορμό του κυπαρισσιού. Η κυδωνιά ξαφνιάστηκε κι άρχισε να κλαίει. Ο ήχος που ακούστηκε όταν έπεσε το κυπαρίσι ήταν ο τελευταίος θόρυβος από τον αγαπημένο της φίλο. Από την άλλη μέρα άρχισε να μαραινεται η δυστυχισμένη κυδωνιά. Πρώτα έπεσαν τα κυδώνια, έπειτα έπεσαν τα φύλλα κι η έρημη κυδωνιά ξεράθηκε. Την είδε ο



σκληρόκαρδος περιβολάρης κι αποφάσισε να την ξεριζώσει. Όμως νωρίτερα, έδωσε εντολή στους εργάτες, στην θέση του κυπαρισσιού να φυτέψουν μια μικρή, κεφάτη κυδωνιά. Οι εργάτες κουράστηκαν κι ανέβηκαν το κόψιμο της μαραμμένης κυδωνιάς. Η μικρή κυδωνιά που ήταν πολύ κοινωνική, άρχισε την κουβέντα με την ξερή κυδωνιά. Τι έχεις καλή μου και ξεράθηκες; Πες μου τον πόνο σου για να σε βοηθήσω. Τότε άνοιξαν σαν βρύσες τα μάτια της και της είπε τον πόνο της. Η νέα κυδωνιά της απάντησε πως από τώρα και στο εξής, θα έχει αυτήν φίλη. Όταν ήλθαν οι εργάτες να την κόψουν, ήταν γεμάτη φύλλα. Όταν ξαναήλθαν είχε ανθίσει. Και την Τρίτη φορά είχε γεμίσει από καρπούς. Έτσι, με την συμπαράσταση και την συμπόνια, σώθηκε η ζωή της πεθαμμένης κυδωνιάς.

✍ Κοραλία

Κύριε Παναγιώτη... η εφημερίδα μας είναι και η πρώτη. Μαζί... και ο καθένας ξεχωριστά βάζει την δική του πηνιά!! Μαθαίνω πράγματα, διαβάζω διαφορετικές γνώμες, ιστορίες αλλά και εμπειρίες. Εσείς και όλοι μαζί έχουμε και ζωγραφική...καλό, ίσως δεν ξέρω να είχαμε σε αυτήν την όμορφη ομάδα περισσότερη συμμετοχή...

Η ΓΙΑΓΙΑ

Πάνω στο άλογο..., με ένα παράπονο!! Αγνώστρια, χαρακωμένη..., από όλους και όλα πικραμένη...! Είναι η γιαγιά μου η Ανδρομάχη, όνομα και πράγμα..., στρατιώτης σαν σε τάγμα! Για την γιαγιά μου...

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ

Δοκιμασία μεγάλη έχω περάσει στη ζωή μου, αλλά ευτυχώς, έχω πείσμα, υπομονή και επιμονή και δεν ήμουν ποτέ μοναχή! Αλλά ο αγώνας είναι περισσότερο δικός μου, όπως και στη συνέχεια της πορείας μου και της ευτυχίας μου!!

Η ΧΡΥΣΑΥΓΟΥΛΑ ΜΟΥ

Η χρυσαυγούλα μου, η προσευχούλα μου, η ομορφούλα μου, το κύμα μου το νήμα μου, το ποίημα μου, το παρεάκι μου, το πιο γλυκό αδερφάκι μου!!

Υ.Γ. Θέλω..., έχω την ανάγκη να ζητήσω ένα συγγνώμη από όλους στην οικογένειά μου, αλλά εάν κάνω κάτι κακό είναι από την ασθένειά μου...

Ο ELTON

Είπα τον λένε..., του νου του τα καμάματα, είναι όμορφος και χωρίς αρρώματα!! Και όχι μόνο αυτό..., αλλά καταλαβαίνει και είναι προνόμιο μεγάλο να βοηθάει του αλλοιού τον πόνο!! Είναι μοναδικός σε όλα του... Ευχαριστώ!

✍ Δώρα Αθανασίου

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Για να ασχοληθείς με τον εθελοντισμό πρέπει να διαθέτεις υπομονή και θέληση. Εθελοντισμός σημαίνει να δίνεις, να προσφέρεις και να χαίρεσαι για αυτό που κάνεις. Με τον εθελοντισμό μαθαίνεις πράγματα και κάνεις γνωριμίες με ανθρώπους. Ο εθελοντισμός είναι μία πράξη θετική. Με όποιον τομέα και αν ασχοληθείς όπως ζώα, παιδιά, φύση πρέπει να έχεις τη δύναμη να προσφέρεις. Εγώ γνώρισα και έμαθα πολλά γιατί είχα θέληση και υπομονή. Στο παρελθόν ασχολήθηκα εθελοντικά με παιδιά αλλά και με ζώα και μπορώ να πω ότι η ικανοποίηση και η χαρά ξεπερνούν πάντα την κόπωση.

✍ Στέλλα Κοκκόλη

Είδα...άκουσα...διάβασα...

Πόσο πού σ' αγάπησα

Χρήστος Θηβαίος

Το τραγούδι μιλάει για έναν έρωτα που δεν εκφράστηκε ποτέ ή ακόμα και αν εκφράστηκε, ποτέ δεν έμαθε κάποιος το πόσο αγαπήθηκε. Όλοι αγαπήσαμε, όλοι πονέσαμε αλλά ποτέ δε μάθαμε το πόσο μας αγάπησαν άλλοι.

Είμαι ακόμα παιδί

Διονύσης Σχοινάς

Ένα τραγούδι που μιλάει για το πόσο έχουμε ανάγκη να νιώσουμε παιδιά. Τελικά σημασία έχει το να νιώθεις παιδί ακόμα και αν δεν είσαι.

✍ Στέλλα Κοκκόλη

ΕΠΙΡΡΟΕΣ

Επιρροές είναι μια λέξη που την λέμε συχνά για διάφορα θέματα. Με επηρεάζει αυτό, εκείνο, το άλλο. Εγώ θα μιλήσω για τις επιρροές που είχαν και ήταν καταλυτικές διάφοροι ποιητές μας και λογοτέχνες γενικότερα. Λοιπόν όλοι οι ποιητές, συγγραφείς, λογοτέχνες, έχουν επηρεασθεί από κάποιους προγενέστερους αυτών. Δεν πρέπει να αναφέρω ονόματα, όχι ότι είναι μυστικό, αλλά εγώ δεν το θεωρώ σωστό. Και ναι, τώρα μπορώ και το καταλαβαίνω, όλοι μα όλοι, ανεξαιρέτως, είχαν επηρεασθεί και όχι μόνον, έπαιρναν και σκόρπιες φράσεις από ποιήματα άλλων, προγενεστέρων πάντα, και αυτό είναι που λέμε επιρροές. Δεν είχαν επηρεασθεί μόνον από τα δημιουργήματα των προγενεστέρων αλλά έπαιρναν ένα ποίημα και έπαιρναν κάτι από αυτό, κάτι όμως που το βλέμμα των ανθρώπων που γνωρίζουν την πένα του κάθε καλλιτέχνη να το καταλαβαίνει, όχι πάντα αλλά αρκετές φορές. Έπαιρναν όχι πολλά, κάποιες φράσεις από κάποια ποιήματα από μεγάλους δημιουργούς που τους ενέπνεαν. Όταν εκείνοι ήταν στην αρχή όλοι είχαν τις επιρροές τους. Είναι κάτι που το ανακαλύπτω τον τελευταίο καιρό και κάτι που δεν το φανταζόμουν ούτε πίστευα ποτέ και θέλησα να το μοιρασθώ μαζί σας.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΥΠΟΤΡΟΠΕΣ

Λίγος καιρός για μένα είναι Άνοιξη, το πιο πολύ Χειμώνας, πασχίζω μάτια να κρατήσω τις όμορφες μέρες, μα μου ξεφεύγουν αλλοίμονο πάντα μου ξεφεύγουν. Μα θαρρώ πως από το δικό μου Χειμώνα, μια Άνοιξη, δική μου, ολόδική μου ξεπηδά, γιατί στην ξαστεριά φαντάζω ένα τίποτα, στην καταιγίδα όμως είμαι κάτι.

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ

Σκαλίζω από την στάχτη να βρω την σπίθα. Η σπίθα είναι για μένα η φωτιά. Δεν την βρίσκω, τίποτα δεν βρίσκω στα χαλάσματα κι έτσι θα σβήσω μονότονα κι άψυχα. Νεκρά νιάτα. Νιάτα μηδέν, βαριά κι αμελικάτα, αφύσικα, γέρικα. Πριν από το φτάσιμο, με τη πιο βαριά γνώση. Το μηδέν.

ΔΗΜΩΔΕΣ

Και συ γλυκόγαλο πουλί Πού 'λθες να κελαηδήσεις Στο παραθύρι του κελαίου Που μ' έχουνε κλεισμένη Μήνυσε στην αγάπη μου Πως την αυγή, αντί για αυτόν Θα πάω να βρω τον χάρο.

ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Διχάστηκα! Η μια μου φύση δραστήρια κι άξια, περήφανη κι ατσάλινα κερδίζει, ότι η ανήμπορη μουσικία παρηγόρησε μου φύση χαιρέται. Τη μισώ τη δεύτερή μου φύση, την απεχθάνομαι, θέλω να την αποβάλλω, είναι ο κηφήνας μου χαιρέται ότι η δραστήρια, άξια κι ατσάλινα μου φύση με κόπο κερδίζει.

✍ Κοραλία

Η ΠΟΡΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Ξυπνώ, βλέπω μέσα από τα θολά ματάκια το πρώτο ξύπνημα της ζωής, ένα γαλάζιο φως. Το πρώτο άγγιγμα με τη ζωή, τα χεϊλάκια ανοιγοκλείνουν, τα ματάκια επίσης ανοιγοκλείνουν κι αυτά, το γαλάζιο φως καθαρίζει σιγά-σιγά και βλέπω έναν ήλιο φωτεινό να μου χαμογελά. Κι εγώ πέρασα μέσα από την πόρτα της ζωής και είπα καλημέρα ζωή, είσαι όμορφη σ' αγαπώ, σ' αγαπώ ζωή, σ' αγαπώ φύση, είσαι όμορφη, άγρια, γλυκιά και σ' αγαπώ. Πέρασα την πόρτα της ζωής, εθαύμασα, είδα το φως και είπα, ναι καρδιά μου, σ' αγαπώ, είσαι η αγάπη, σ' αγαπώ.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

Η σκιά

Προχωράει μόνος του στο δρόμο τη σκιά του δε τη βλέπει. Μα γιατί τρέχει; Όλο τρέχει. Η σκιά του από πίσω. Και όλο τον ακολουθεί ποτέ δε τον πρόδωσε πάντα μαζί. Θα τον ακολουθεί παντού σε όλα τα ταξίδια. Βρέξει, χιονίσει, χαλάξει και αν ρίξει ναι, θα τον ακολουθεί η σκιά του πάντα.

✍ Στέλλα Κοκκόλη



ΚΛΕΨΥΔΡΑ ΖΩΗΣ

Η ζωή σαν τη κλεψύδρα, η ζωή κι η ευτυχία μια λέξη ίδια στάζει ζωή η κλεψύδρα μα πάει η ευτυχία και πάλι πίσω στα ίδια η ζωή και σήμερα αν δεν τελειώσει στη κλεψύδρα στοίχημα θα το δώσει.

✍ Στέλλα Κοκκόλη



Της νοσταλγίας σου μ' άρπαξε το αγέρι Και με γυρνάει σε μέρη μαγικά Πλατάνια της θλίψης θα σπάσω τον κλοιό Που με έχει πείσει μακριά σας δε θα φτάσει άλλη δύση Δε προφτάσαμε να γνωριστούμε Το χρώμα των ματιών μας καν να δούμε Άνοιξα πληγές και ζαλισμένο Ψάχνω την αιώνια αγάπη εγώ το καμένο.

✍ Στέλλα Κοκκόλη



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ

Έρωτας είναι ένα παράξενο συναίσθημα που φέρνει ζήλια, πόνο, μίσος, χωρισμό. Συνήθως ερωτευόμαστε στην εφηβεία μας. Και η εποχή του έρωτα είναι η άνοιξη, τα πουλιά κελαηδούν, οι πεταλούδες φτερουγίζουν και ο έρωτας μπορεί να σε μαγέψει. Ο έρωτας χρόνια δε κοιτά, άραγε είναι αλήθεια; Ένας μεγαλύτερος 40 ετών θα τα έφτιαχνε με μια μικρότερη 25ετών; Είναι σωστό; Ο έρωτας είναι τυφλός. Έρωτας μια καρδιά που χτυπά επίμονα, τα χέρια ιδρώνουν, ευφορία, ακόμη και νεύρα έχει ο έρωτας. Έχει τα καλά του και τα άσχημα ελπίζω εσείς να γνωρίσετε μόνο τα καλά του.

✍ Στέλλα Κοκκόλη



1. Η ζωή δεν είναι πρόβα Η κάθε μέρα είναι πρεμιέρα

2. Η μεγαλύτερη απόλαυση στη ζωή είναι να κάνεις αυτό που οι άλλοι λένε ότι δεν μπορείς

3. Η εξωτερική ομορφιά προκαλεί εντύπωση Η ομορφιά του νου προκαλεί έκπληξη Η ομορφιά της ψυχής όμως προκαλεί θαυμασμό.

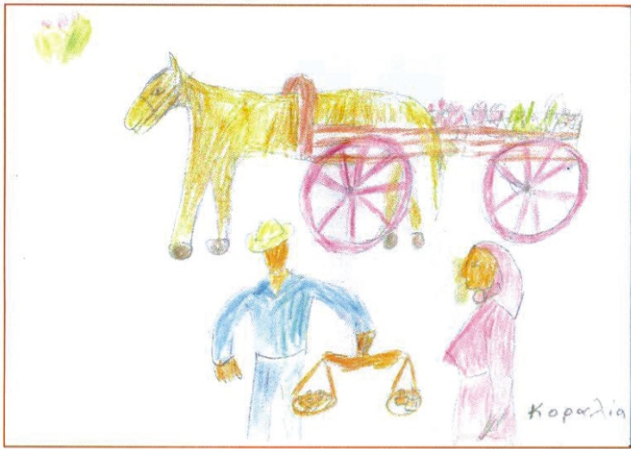


Ο ΚΑΘΡΕΠΤΗΣ

Τον εαυτό μου Πασχίζοντας να βρω Χίλιες φορές Επήγα να χαθώ Ίσως γιατί θυμώνω Με το ίδιο μου το εγώ.

✍ Ιωάννα Βουνάτσου

Η φωτογραφία του μήνα



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΡΑΜΑΤΙΑ ΠΡΟΣ ΠΟΛΛΗΝ
ΖΕΝΙΑ ΕΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΗ
ΦΕΡΝΑΝΤΑ
ΑΝΔΡΕΑΣ

Ανελαίνω με
στο υάρο
και γάρμε Τσάρμα
Αντιγόνη

είναι πολύ
Ρομαντικό και
εβγενικό γιατί βοιθάει
τη κοπέλα και έχει ορέα
Χρώγατα
Στέβα

Το κάρυ
συμβολίζει των
παιδιών ελπίδα
Μακίρι να πέφτουμε
Ρυθμίζω τα χρώματα
Wolff
Στακ. Κ
Με εικόνα στο υάρο
Θαύματα

«ΠΛΟΥΤΟΣ» ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗ ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΦΩΣ

«Θέλω, άρα μπορώ και ζω καθαρός και ελεύθερος». Τα λόγια αυτά συνοψίζουν και εκφράζουν το μήνυμα που θέλησε και κατάφερε να διαδώσει η θεατρική ομάδα κοινωνικής επανένταξης της μονάδας απεξάρτησης αλκοολικών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Δαφνί) με την παρουσίαση της αρχαίας κωμωδίας του Αριστοφάνη «Ο ΠΛΟΥΤΟΣ». Το αίτημα για μια ελεύθερη ζωή από τις ουσίες, ήταν η κινητήριος δύναμη που ένωσε και οδήγησε στην πραγματικά επιτυχημένη αυτή παράσταση. Και η υπογράφουσα ανήκει στα 11 μέλη αυτής της ομάδας που βιώσαμε με το δικό μας τρόπο ο καθένας χωριστά, αλλά έχοντας κοινό σκοπό ο οποίος ήταν όλη αυτή η δύσκολη αλλά όχι ακατόρθωτη πορεία για απεξάρτηση. Όλοι μας, από την στιγμή που αποδεχτήκαμε το πρόβλημά μας, ζητήσαμε βοήθεια από την αρμόδια δομή του ΨΝΑ, η οποία μας στήριξε και μας καθοδήγησε στην διαδρομή μας, μια διαδρομή που σε πολλά σημεία μπορεί να παραλληλιστεί με στοιχεία αυτής της κωμωδίας του Αριστοφάνη. Συνοπτικά η κωμωδία διαδραματίζεται ως εξής: Ένας θεός, ο «Πλούτος» μετά από την κατάρα του πανίσχυρου Δία, έχασε το φως του. Για αυτό το λόγο μη μπορώντας να διακρίνει τους καλούς από τους κακούς ανθρώπους, επικρατούσε αδικία στην κατανομή του πλούτου. Μια κατάσταση που είναι διαχρονική και πάντα επίκαιρη. Κάποια στιγμή ένας θνητός ο Χρεμύλος (σημαίνει αυτός που έχει χρέη), μετά από χρησμό που πήρε από την πυθιά, βγαίνοντας από τον ναό του Απόλλωνα, έβαλε στο σπίτι του τον πρώτο τυφλό που συνάντησε μπροστά του, τον Πλούτο. Μόλις ανακάλυψε την ταυτότητα του εξαθλωμένου αυτού τυφλού, προσπάθησε και κατάφερε να γίνει το θαύμα, να δώσει δηλαδή στο θεό το φως του, πηγαίνοντάς τον στο Ασκληπιείον. Έτσι με το θαύμα αυτό έρχεται η λύτρωση, με το ευτυχές αυτό αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα, τώρα της δικής μας πορείας, φάνηκε ολοκάθαρα με την επιτυχία της θεατρικής αυτής παράστασης που δόθηκε στην «ΧΑΡΑ» στο αναψυκτήριο που βρίσκεται μέσα στο «ΔΑΦΝΙ» στις 3 Απριλίου 2015 ημέρα Παρασκευή και ώρα 19:00. Ο χώρος ήταν κατάμεστος από θεραπευτές, συγγενείς και φίλους. Το χειροκρότημα αβίαστο και έντονο, μέσα μια ατμόσφαιρα γεμάτη συγκίνηση, όπου το γέλιο διαδεχόταν την συγκίνηση και ανάποδα. Δεν είμαστε ηθοποιοί, ούτε καν ερασιτέχνες, αλλά καταφέραμε και γίναμε ένα με τους θεατές, κατορθώνοντας να φτάσουμε να είμαστε όλοι υπερήφανοι, ο καθένας για το δικό του λόγο. Αγγίξαμε την λύτρωση που έρχεται μετά από την επίπονη προσπάθεια της απεξάρτησης από το αλκοόλ. Εκτεθήκαμε κι αυτό που φανερώσαμε ήταν «καθαρό». Στην Αριστοφάνη αυτή κωμωδία, ο ήρωας που ζει μέσα στο σκοτάδι, καθότι τυφλός, καταφέρνει να θεραπευτεί και να ζήσει επιτέλους στο φως. Στην δική μας θεραπεία, στην εξοδό μας από το σκοτάδι στο φως, σπουδαίο ρόλο έπαιξαν οι θεραπευτές μας, που μας έδιναν και μας δίνουν κουράγιο σε όλη αυτή την δύσκολη πορεία της απεξάρτησης. Για την πραγμάτωση όμως αυτής της θεατρικής παράστασης, συνέβαλε η κυρία Αντιγόνη Χριστοφόρου, τυπικά ως σκηνοθέτης, αλλά ουσιαστικά ως υποστηρικτής, ψυχοθεραπευτής, πάντα καθοδηγητής, η οποία ήταν και η πηγή της πίστης μας ότι όλα θα πάνε καλά, και εκμαιευτήρας ικανοτήτων που ούτε καν γνωρίζαμε ότι κατέχουμε, βοηθώντας μας όχι μόνο να τις αναγνωρίσουμε αλλά και να τις εξελιχθούμε. Ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ εκ μέρους όλων μας στην κυρία Αντιγόνη Χριστοφόρου την δραματοθεραπεύτριά μας.

Είμαι σίγουρη ότι εκπροσωπώ και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας αυτής και πιστεύω ότι ένα τεράστιο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ είναι πολύ μικρό.

✍️ Ιωάννα Βουνάτσου

Η ΖΩΗ

Μην φεύγεις σ' αγαπώ που πας;

Τρέχω να σε πιάσω να σε προφτάσω δεν το βλέπεις; Πάντα τρέχω, λαχανιάζω να σε πιάσω και συ μου γλιστράς και δεν μπορώ να σε πιάσω, μου ξεφεύγεις κι όμως σου το λέω στο φωνάζω σ' αγαπώ. Που πας, σταμάτα, θέλω να σου πω, να σε ρωτήσω, εσύ όμως τρέχεις, φεύγεις εσύ μπροστά, εγώ πίσω. Γιατί δεν σταματάς; Θέλω να σου πω... εγώ είμαι η ύλη κι εσύ είσαι η ζωή και χρόνια τώρα γίνεται αυτό. Η ζωή τρέχει μπροστά κι η ύλη πίσω της φωνάζει στάσου που πας μην μ' αφήνεις μόνη πίσω. Έρχεται με αργά βήματα ο θάνατος. Η ζωή τρέχει εμπρός, η ύλη προσπαθεί να την φτάσει και πίσω ο θάνατος με αργά βήματα μπορεί άμα θέλει να φτάσει και την ύλη και την ζωή, όταν το θελήσει. Και η ύλη συνεχίζει να φωνάζει... «μην τρέχεις ζωή σ' αγαπώ», αλλά η ζωή τρέχει πάντα μπροστά να προλάβει, η ύλη τρέχει να προσφτάσει την ζωή κι ο θάνατος πηγαίνει αργά και σταθερά, αυτός δεν χάνει τίποτα ποτέ.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ

Συνήθως μετά από κάθε δυνατή ασθένεια ακολουθεί το recovery και μετά από το recovery τι; Μετά από την ανάκαμψη, ανάρρωση είναι η επανένταξη του ατόμου στο κοινωνικό σύνολο. Και πως θα γίνει αυτό; Μα με την εργασία. Δουλειά, δουλειά, απασχόληση και μόνον αυτό θα φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τώρα είναι και το εξής: γιατί σε οποιαδήποτε ασθένεια και δη ψυχικές ασθένειες υπάρχει το στίγμα, η κοινωνία, το περιβάλλον, κοινωνικό και οικογενειακό. Παντού βλέπεις ένα δάκτυλο σηκωμένο να σου το κουνάνε εμπρός στη μύτη, που αυτό βέβαια το ακολουθεί και κάποιος έντονος διάλογος. Και σκέπτεσαι ότι κατόρθωσες να ξανανιώσεις μετά από πολλά που πέρασες και κοιτάζεις και βλέπεις την καταστροφική εικόνα που άφησες πίσω σου και λες να, μα τότε είχα κάπου να κοιμηθώ και κάτι να φάω, τώρα που επανεντάχτηκα στο κοινωνικό σύνολο και που τόσο μόχθησα γιαυτό, τώρα πρέπει να αγωνιστώ πιο πολύ, τώρα αρχίζει για μένα άλλο κεφάλαιο πολύ δύσκολο. Όποια πόρτα και να χτυπήσω αντιμετωπίζω άρνηση. Αλήθεια τώρα βρίσκομαι στο πιο σημαντικό κεφάλαιο, που είναι και το τελευταίο, στην επιβίωση. Αν χάσω αυτόν τον αγώνα χάθηκα όλα. Πρέπει να καταφέρω να επιβιώσω, να ζήσω και θα αγωνιστώ για αυτό, άλλωστε υπάρχουν κάποιες υπηρεσίες που σιγά-σιγά βλέποντας την δική μου πρόοδο, θα με βοηθήσουν. Στην αρχή κάποια εργασία ημιαπασχόληση και μετά με δικό μου, προσωπικό αγώνα και πίστη στον εαυτό μου, στη ζωή, στην αγάπη, άλλωστε δεν ξεχνώ ποτέ ότι η ελπίδα που γράφει το όνομά μου, είναι ακόμα εκεί στο πιθάρι και περιμένει εμένα. Εκείνη με θυμάται, εγώ γιατί να την ξεχάσω; Όχι, θα αγωνιστώ, θα παλαίψω και θα καταφέρω να επιβιώσω στην ζούγκλα που κοσμικά λέγεται κοινωνία, κοινωνικό σύνολο. Κι όταν θα πάρω τα πρώτα χρήματα από την απασχόλησή μου, τότε θα χαμογελάσω, θα κλείσω την πόρτα πίσω μου, θα κοιτάξω, ψηλά, τον ήλιο που λάμπει και θα πω, ευτυχώς τα κατάφερα, επιβίωω αποκλειστικά και μόνο με τα δικά μου χρήματα. Ναι, τώρα μπορώ να πω επιβιώνω, κατάφερα να συντηρήσω ξανά εμένα και κοιτάζοντας με αισιοδοξία το μέλλον, προχώρησα και όλα ήταν πίσω μου, εγώ πήγα μπροστά.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΖΗΤΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ζητώ βοήθεια όσον αφορά το θέμα της ψυχικής υγείας. Πάντα ζητούσα βοήθεια αλλά δεν την έπαιρνα από πουθενά, από κανέναν. Όλα αυτά βέβαια από ένα σημείο και μετά. Όταν εγώ ένοιωσα ότι δεν είμαι καλά, τότε τι έκανα; Πήγα στο ψυχίατρο στο ΙΚΑ. Ο ίδιος παραδεχόταν ότι εκεί δεν μπορούσε να κάνει σωστή δουλειά και ότι έπρεπε να πάω στο ιατρείο του. Ναι, αλλά πώς; Του εξήγησα ότι δεν είχα την οικονομική δυνατότητα να το κάνω, ούτε βέβαια να πάω και σε ψυχολόγο ταυτόχρονα. Οπότε τι έμενε; Ο ψυχίατρος στο ΙΚΑ. Όλα αυτά τα γράφω για να πω ότι εγώ πάντα ζητούσα βοήθεια αλλά δεν την έπαιρνα από κανέναν. Όσπου μπήκε στη ζωή μου το ΨΝΑ και μετά ο ξενώνας, το επίδομα, η πρόνοια και σιγά-σιγά το Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου. Τώρα μπορώ να πω έχω βοήθεια πολλαπλή από παντού χωρίς να τη ζητήσω, μου προσφέρεται αφειδώς και αφιλοκερδώς, αλλά εγώ πάντα θα ζητώ βοήθεια, γιατί πάντα έχω ανάγκη να μιλήσω σε κάποιον ψυχολόγο. Γενικά η φράση «ζητώ βοήθεια» με αντιπροσωπεύει και το κάνω και δεν ζητώ βοήθεια μόνο για θέματα υγείας. Ο άνθρωπος μπορεί να φθάσει σε κάποια φάση στη ζωή του, να ζητήσει βοήθεια κι από ένα μυρμήγκι, γιαυτό δεν πρέπει να είμαστε υπερόπτες. Πρέπει όταν το έχουμε ανάγκη, να ζητάμε βοήθεια από όσους μπορούν να μας την δώσουν, πάσης φύσεως βοήθεια. Αλλά ακόμα και το αντίθετο, να δίνουμε εμείς αφειδώς την βοήθειά μας, σε όποιον μας την ζητεί και σε όποιον δεν μας την ζητεί, σε όποιον μας έχει ανάγκη. Το ένα χέρι νίβει το άλλο και τα δυο το πρόσωπο. Έτσι πρέπει να έχουμε αλληλεγγύη και να είμαστε πιασμένοι χέρι-χέρι όλοι μαζί και να υπάρχει αλληλοβοήθεια, όλοι για έναν και ένας για όλους.

Ευχαριστώ για την υπομονή σας.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη



Ανέκδοτα...

Μακαρόνια

- Τα βαριέμαι τα μακαρόνια, είναι πολύ βαρετά.
- Γιατί δεν τα παίρνεις χρωματιστά και με λαμπάκια;
- Ακάκιεεεε!!! Τα μακαρόνια να "ναι ... ντίσκο!

Χώρος εργασίας

- Μπαίνει ένας άντρας στο χώρο εργασίας ενός φίλου του και τον βλέπει να δουλεύει. Πηγαίνει προς το μέρος του, ακουμπάει το χέρι του στο γραφείο και λέει ουρλιάζοντας:
- Ρε συ, το γραφείο σου καίει σαν φούρνος!
- Μα φυσικά. Αφού εδώ βγάζω το ψωμί μου!

Πόσα μπάνια

- Πόσα μπάνια έκανες φέτος;
- Τρία.
- Μόνο τρία; Δεν

- σου αρέσει η θάλασσα;
- Α, στη θάλασσα λες;

Δεν είσαι αστείος

- Δεν είσαι αστείος πλέον...
- Γιατί;
- Επειδή έπλυνα τα δόντια μου με οδοντόκρεμα.
- Ε και;
- Αφαιρεί την πλάκα.

Ήταν μια γριά

- Ήταν μια γριά και βγήκε από το φαρμακείο με τρεις σακούλες γεμάτες φάρμακα. Λογικά θα έχει τραπέζι με τις φίλες της.

Πάμε για μπάλα

- Ρε Κώστα έχουμε παχύνει πολύ, δεν πάμε για καμιά μπαλίτσα;
- Ναι ρε πάμε! Εγώ θα πάρω δύο, μια σοκολάτα, μια μπανάνα.

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

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων

τηλ. 210 3638833

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Στρατού

τηλ. 8001145551, 210 8105068

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Αεροπορίας

τηλ. 8001145552

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Ναυτικού

τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας

τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση στην οικογένεια

τηλ. 8001188881

Χαμόγελο του Παιδιού

<http://www.hamogelo.gr>

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

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού & του Εφήβου
<http://www.epsypr.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 - Κερασινίου
Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1,
Δραπετσώνα, τηλ. 210 4630100,
210 4630134

Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων
Μεσογείων 154, τηλ. 210 7480901

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Βοτανικού
Ελασιδών 30 & Κωνσταντινουπόλεως,
Βοτανικός, τηλ. 210 3424024

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ζεφυρίου
Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι,
τηλ. 210 2682685, 210 2684194

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

"Έχω θέση έχω φωνή" υπηρεσία για γυναίκες θύματα βίας.

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

Γραμμές Άμεσης Βοήθειας (SOS) - Πληροφόρησης - Υποστήριξης

Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας (ΕΚΑΚΒ)
τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας

Γιατροί χωρίς σύνορα
τηλ. 210 5200500

Εφημερεύοντα νοσοκομεία, διανυκτερεύοντα φαρμακεία, ιατροί
τηλ. 1434

ΟΚΑΝΑ, Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών
τηλ. 1031

Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Ψ.Ν.Α.) για Αλκοολικούς
τηλ. 210 3617089
Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης τοξικομανών
τηλ. 210 5323780

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ
τηλ. 210 8656600

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της ΙΘΑΚΗΣ
τηλ. 2310 515150

Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια
τηλ. 800111-0401

Γραμμή SOS 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



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