

ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (Δεκέμβριος 2011 - Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2012) Έτος 5ο - Αρ. Φύλλου 15 - Διανέμεται Δωρεάν



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

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ... ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

«Οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων» ... σελ. 1

«Καναρίνι» ... σελ. 2

«Πτήση, χωρίς στάσεις, κατευθείαν στον παράδεισο» ... σελ. 3

«Δεσμός» ... σελ. 4

Κριτική σε ένα βιβλίο... σελ. 6

ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Η σχέση είναι επικοινωνία, είναι δέσιμο ψυχής, πνεύματος, μυαλού, ακόμη και σώματος, όταν προχωράμε, όταν τα βρούμε μεταξύ μας. Το σημαντικότερο ρόλο στη σχέση μεταξύ των ανθρώπων παίζει η έκφραση, η συμπεριφορά, η ομιλία και οι τρόποι μας, το πόσο ειλικρινείς είμαστε απέναντι στον συνάθρωπο μας και τι θέλουμε από εκείνον ή εκείνη και τι είδους σχέση θέλουμε. Σχέση φιλική για καφέ, σχέση προσωπική λέγοντας και εκφράζοντας και βοηθώντας τον σε κάποιο ή κάποια προβλήματα, χωρίς να γίνεται κουραστικό, σχέση επικοινωνίας απλά, σχέση δέσμευσης των δύο φύλων; Τι ακριβώς και ποια σχέση να αναλύσουμε;



εαυτό μας και η αγάπη που μπορούμε να δώσουμε στον συνάθρωπό μας. Το ενδιαφέρον να μας ακούσει, να μας καταλάβει, να μας νιώσει και αντίστροφα.

Η σχέση είναι ένα μοίρασμα συναισθημάτων, συμπεριφορών, βοήθειας, υλικών αγαθών, κτλ. Πρέπει να ενώσουμε τα χέρια μας και να δώσουμε ως παράδειγμα στους συναθρώπους μας ότι κανείς δεν θα είναι μόνος του σε αυτή τη ζωή και σε αυτή την κοινωνία. Να υπάρχει ενδιαφέρον και να νοιαζόμαστε ο ένας τον άλλον. Είμαι σίγουρη ότι θα πετύχουμε τους στόχους για ένα καλύτερο αύριο.

Θωμαΐς Φούντα

ΠΙΣΤΗ



γιάς σε άσπρη για να δώσει αμέσως γκρι. Έτσι ακριβώς λειτουργεί και η αμφιβολία. Για πάνω από 100 χρόνια, το χρυσοστέφανο της δόξας στον αθλητισμό ήταν να τρέξει κάποιος το μήλι σε λιγότερο από 4 λεπτά. Πλην όμως, με κάθε νέα αποτυχη-

μένη προσπάθεια η πιθανότητα επιτυχίας εξασθένησε περισσότερο και όχι απλά μακρύτερα στο μέλλον, φαινόταν όλο και λιγότερο εφικτή. Στις δεκαετίες 1920-30-40-50 η επιστήμη και ότι την εποχή εκείνη θεωρείτο ως αθλητιστική, διατεινόταν ότι το ανθρώπινο σώμα ήταν απλώς ανίκανο να επιτύχει μία τέτοια επίδοση. Η συμβατική επεξήγηση ήταν ότι οι πνεύμονες δεν ήταν σε θέση να παράσχουν αρκετό οξυγόνο για να υποστηρίξουν μία τέτοια προσπάθεια, με αποτέλεσμα να υποκύψουν κάτω από την πίεση, όπως θα συνέβαινε επίσης με την καρδιά. Τα οστά θα έσπαζαν, οι αρθρώσεις θα πάθαιναν ρήξη και θα συνθλίβονταν, οι μύες, οι σύνδεσμοι και οι τένοντες θα καταστρέφονταν κάτω από την ένταση και την φυσική πίεση. Ήταν ένα σωματικό, ψυχολογικό και νοητικό όριο. Το να τρέξει ένα ανθρώπινο ον το μήλι σε λιγότερο από 4 λεπτά ήταν, απλούστατα, αδύνατον.

Ωστόσο την 6η Μαΐου του 1954 στην Οξφόρδη της Αγγλίας ένας νεαρός φοιτητής της Ιατρικής, ονόματι Ρότζερ Μπάνιστερ, έτρεξε το μήλι σε 3 λεπτά και 59 δευτέρολεπτα. Προφανώς ο Μπάνιστερ πίστευε ότι ήταν δυνατόν και με την ιστορική κούρσα του, όχι μόνο διέλυσε το αθλητικό όριο των 4 λεπτών αλλά επίσης κι ένα παγκόσμιο «όριο πίστης». Μέσα στα επόμενα 3 χρόνια άλλος ένας δρομέας είχε ισοφαρίσει το ρεκόρ του Μπάνιστερ και στα 3 χρόνια που ακολούθησαν εκατοντάδες άλλοι επανέλαβαν το κατόρθωμα αυτού.

Σήμερα χιλιάδες δρομείς σε όλο τον κόσμο έχουν τρέξει το μήλι σε λιγότερο από 4 λεπτά. Μερικοί το πετυχαίνουν ήδη από το λύκειο. Ο Μπάνιστερ απέδειξε ότι ήταν δυνατόν. Σήμερα όλοι πιστεύουν ότι είναι. Το ακατόρθωτο είναι κι αυτό κάτι που εμείς επινοούμε. Σίγουρα η πίστη είναι πανίσχυρη.

Θωμαΐς Φούντα

ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΙΣ

Και νιώθω απογοήτευση μετά από αυτά που έπαθα. Όμως θέλω από την αρχή να ξεκινήσω και κάθε φορά που ξεκινώ, αναρωτιέμαι γιατί δεν μπορώ. Όμως χειρότερα προβλήματα και ανέχω, πιστεύω ειλικρινά πώς πρέπει να θυσιαστώ, να νικήσω τον εγωισμό μου, γιατί άνθρωποι πολλοί έκλαψαν και έπαθαν εξαιτίας μου. Και σε αυτούς και σε αυτές χρωστάω να τους προστατέψω. Και να ξεχάσουν ότι κάποτε ήμουν ψυχασθενής και με εξουσίαζαν τα συναισθήματά μου και η υπερβολική μου καλοσύνη. Και το ότι ήμουν αφελής και εύπιστη και με εκμεταλλεύονταν, έγιναν εμπόδια σε αυτούς



και αυτές που έκλαψαν και έπαθαν εξαιτίας μου γιατί θυσιάζομουν για ανθρώπους που δεν έπρεπε και έπαθα κατάθλιψη, πανικό, ανικανότητα και πέρασαν μία και δύο και τρεις δεκατίες και το πεντάχρονο κορίτσι έγινε

μία ψυχασθενής που προσπαθεί, που, λογικά, πιστεύω ότι δεν θα τα καταφέρει να επανενταχθεί ψυχοκοινωνικά και επαγγελματικά. Για μένα τα λέω αυτά και όσο κι αν φαντάζομαι ψεύτικες ιστορίες, ότι κάποτε θα γίνω καλά, η αλήθεια είναι μία και δεν πρόκειται να αλλάξει ποτέ. Και την αλήθεια αυτή μου την είπε μία γνωστή μου, που δεν ήταν συγγενής μου. Δηλαδή μου είπε: «κοπέλα μου, έχασες το παιχνίδι της ζωής». Το καταλαβαίνω ότι είναι πολύ αργά για μένα, όμως θα πρέπει να βοηθήσω τους ανθρώπους που έπαθαν και έκλαψαν εξαιτίας μου.

Βάσω Ρηγοπούλου



Το καναρίνι

Τα τελευταία δέκα χρόνια έπαιζα τον ζωντανό. Όχι διά ότι ήμουν πεθαμένος κα είχα βριολακιάσει. κάθε άλλο, ήμουν υγέστατος και προς το τέλος των χρόνων αυτών δεν είχα καλά-καλά πατήσει τα τριάντα. Βρισκόμουν στην ακμή μου, ήταν η εποχή μου αυτή. Ή, θα ήταν, υπό άλλες συνθήκες. Όταν λέω ότι έπαιζα τον ζωντανό, σκέφτομαι, για να σας εξηγήσω, ότι και το να είσαι ζωντανός, ένας ρόλος είναι. Στέκεσαι μόνος σου πάνω σε ένα σανίδι με αρχή και τέλος και ισορροπείς εκεί, όσο λάχει. Από μακριά σε κοιτάζουν μάτια, μάτια που δεν είσαι και η μοναδική τους ασχολία και άλλοτε σε κατακρίνουν, άλλοτε σε επιδοκιμάζουν. Καμιά φορά, πάνε να σε σώσουν αν κινδυνέψεις να πέσεις από το σανίδι, αλλά, είπαμε, το για πάσο θα μείνεις πάνω στο σανίδι είναι θέμα τύχης. Τα μάτια αυτά ανήκουν στους άλλους ανθρώπους, είναι οι άλλοι άνθρωποι. Αυτοί σε κοιτάζουν μέσα από το σκοτάδι. Έχουν συναίσθηση και αυτοί ότι παίζουν κάποιο ρόλο - τον ρόλο του ζωντανού - και για αυτό μιλάνε για το δράμα της ύπαρξης ή την τραγωδία της.

Ο λόγος που ένοιωθα έτσι ήταν που είχε φύγει από την ζωή ο πατέρας μου πριν δέκα χρόνια. Παλιότερα ένοιωθα διαφορε-

τικά. Τώρα, έλεγα από μέσα μου ότι το θέατρο πρέπει να συνεχιστεί, δεν έχεις και τίποτα καλύτερο να κάνεις-ζήσει! Ένοιωθα σαν τους καλο-ασθενώμενους τάφους της Γραφής που περιείχαν ακαθαρσίες. Πίστευα ότι η ζωή δεν έχει και κανένα ιδιαίτερο νόημα και ότι ο θάνατος είναι η κάθαρση του κακόγουστου αυτού έργου. Ήμουν ένα ζόμπι και το μισοπαραδεχόμουν.

Το σκηνικό της ζωής μου ήταν απλό, όσο και ανιαρό και ανόητο. Ένα σπίτι, ένα αυτοκίνητο, πότε με τα πόδια σε ένα εστιατόριο της περιοχής για να φάω ή να χαζέψω και πότε καβάλα στο αμάξι να διασχίζω την Αθήνα για να φτάσω στο Μεταξουργείο ή στο κέντρο όπου είχα δουλειές.

Το σπίτι μου είχε και μία αυλή με δέντρα. Στην ουσία σάπιζα εκεί μέσα, μέρα με την μέρα.

Ένα πρώι μόνιμης η φωνή από ένα καναρίνι. Το κελάρδισμα του. ήταν παράξενο αυτό. Πολύ παράξενο. Το καναρίνι σφύριζε την Ενάτη του Μπετόβεν. Βγήκα περιέργος με τις πυτζάμες στην αυλή. Προσπάθησα να του πιάσω την κουβέντα. Αυτό κάθισε και με άκουσε. -Πώς σε λένε; το ρώτησα.

-Καναρίνι, μου είπε. Το όνομα του δεν παρουσιάζει κάτι το καινούργιο ή το εξαιρετικό.

-Ωραία σφυρίζεις, του είπα μετά.

-Σ' ευχαριστώ, μου αποκρίθηκε.

-Ξέρεις αλήθεια ποιος είναι αυτός ο σκοπός;

-Η Ενάτη, μου αποκρίθηκε. Ο Ύμνος στην Χαρά.

Το συμπάθησα και του είπα να έρθει μέσα. Τού έβαλα λίγη τροφή, ό, τι είχα και τού έφτιαξα μία φωλιά για να κοιμηθεί.

Το καναρίνι κελαρδώνεις όλη την ημέρα την ίδια μελαδία. Και εγώ το άκουγα και ερχόμουν σε έκοταση. Ήρθε και το σούρουπο, μετά το βράδυ και του είπα να πλαγιάσει στην φωλίτσα του. Ναι, μου είπε αυτό. Αυτό θα κάνω. Είμαι κουρασμένο. Έπεσα κι εγώ να κοιμηθώ.

Κοντά στις έξι τα ξημερώματα, άκουσα το πουλάκι μες στον ύπνο μου να κελαρδάει έναν σκοπό παρόμιο με την Πέμπτη του Μπετόβεν. Θύμωσα αρχικά. «Δεν μπορώ να κοιμηθώ με αυτό το πουλί. Και Μπετόβεν συνέχεια;» σκέφτηκα όπως λαγοκοιμόμουν. Συνήρθα από την νάρκη και είδα να ξημερώνει. Κοίταξα και στην φω-

λήσα του καναρινιού. Αυτό όμως πουθενά. Όταν είδα τριγύρω καλύτερα, το βρήκα να κείται μπροστά από την πολυθρόνα πάνω στην οποία βρισκόταν το πρόχειρό του σπίτι. Ήταν νεκρό.

Δεν έβαλα τα κλάμματα. Ούτε καν δάκρυσα. Είπα μόνο στον εαυτό μου: Αυτό καλείσαι να κάνεις κι εσύ. Το πρώι με τραγουδάς χαρμόσυνα, να ζεις χαρμόσυνα και το βράδυ να τραγουδάς πένθιμα να τραγουδάς όμως- και ύστερα να πεθάνεις. Η όλη αυτή ιδέα ήταν διαφορετική από την σύλληψη με το σανίδι, αφού είχε περισσότερη ζωντάνια και ενδιαφέρον. Και αφού την έβλεπα με καλό μάτι, ήταν καλή.

Το πρώι της ίδιας μέρας, ξεκίνησα μαθήματα δημιουργικής γραφής, έπιασα δουλειά, ευτυχώς βρήκα εύκολα και αργότερα βρήκα και μία κοπέλα. Από τότε και στο εξής, θα ζόύσα σαν τραγουδιστής, γνήσια, και όχι ως ηθοποιός. Κι ας ήταν προορισμένη η τελευταία νότα να μπει στο πεντάγραμμο από κάποιον Άλλον.

Γιώργος Αγγέλης.

Ιστολόγιο: georgeaggelis.blogspot.com



Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΗ

Παρακολούθησες ποτέ παιδιά στο Λούνα-Πάρκ, ή άκουσες τη βροχή να πέφτει στο... χώμα; Παρακολούθησες το τρελό πέταγμα μιας πεταλούδας στο φύσημα του... αέρα; Χάζεψες τον ήλιο καθώς ξεθώριαζε στη... νύχτα; Καλύτερα να χαλαρώσεις. Μη χορεύεις τόσο γρήγορα. Η ζωή είναι... τόσο μικρή... Η μουσική δεν μπορεί να κρατήσει για ΠΑΝΤΑ. Τρέχεις αλαφασμένος κάθε μέρα; Όταν... ρωτάς κάποιον «πως είσαι» ακούς ποτέ την απάντηση; Όταν τελειώνει η μέρα σου, πέφτεις στο κρεβάτι αγκαλιά με σκέψεις για εκατοντάδες δουλειές να στριφογυρίζουν στο κεφάλι σου; Καλύτερα... χαλάρωσε... Μη χο-ρεύ-εις τόσο γρήγορα. Η ζωή είναι... τόσοοοοο... μικρή. Είπες ποτέ στο παιδί σου «θα το κάνουμε αυτό αύριο» και μέσα στη βιασύνη σου δεν είδες... τη ΛΥΠΗ του; Έχασες επαφή; Άφησες μία καλή φιλία να πεθάνει, επειδή δεν είχες ΠΟΤΕ τον ΧΡΟΝΟ να πάρεις τηλέφωνο να πεις ΓΕΙΑ; Καλύτερα να χαλαρώσεις... Μη χορεύεις τόσο γρήγορα. Η... ζωή είναι μικρή. Η... μουσική... δεν KRATAEI για ΠΑΝΤΑ. Όταν τρέχεις παλαβωμένα για να πας κάπου... χάνεις τη μισή χαρά της διαδρομής. Είναι σαν να πετάς ένα δώρο που ΠΟΤΕ δεν κατάφερες να το ανοίξεις. Η ζωή δεν είναι αγώνας ταχύτητας. Γι' αυτό λοιπόν χαλάρωσε. Άκου προσεκτικά τη μουσική της ΖΩΗΣ σου ΠΡΙΝ τελειώσει το ΤΑΞΙΔΙ σου για... ΠΑΝΤΑ...

Αντωνία Γεωργιάδη
ΧΑΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

«Δεν γράφω για να σώσω τον κόσμο-γράφω για να σώσω τον εαυτό μου». Τσαρλς Μπουκόφσκι

από αυτές τις κοπέλες εμπειρίχει και πολύ πόνο. Αφού είναι de facto και ίσως de jure απαγορευμένες για μας και για αυτές, μεταξύ μας, οι ερωτικές σχέσεις.

Ήρθα λοιπόν αντιμέτωπος με πόνο και ματαίωση από τους έρωτες στους οποίους ήδη αναφέρθηκα. Εξάλλου, η ασθένεια (;) με κάνει ονειροπόληση μου αποτελεί ένα δημιουργικό, το δημιουργικότερο ίσως κομμάτι του εαυτού μου. Ως γνήσιος αιθεροβάμων λοιπόν και ενώ ήξερα την απαγόρευση, φαντάστηκα λαγούς και πετραχήλαια-αιώνιους έρωτες και γάμους. Ως μη οφείλα. Και το πλήρωσα.

Σκέφτομαι τώρα ότι το κείμενο αυτό μπορεί να πάρει τις διαστάσεις ενός παραπόνου ή μίας κατηγορίας και αυτό δεν το θέλω. Αυτό όμως που θα ήθελα να δω στη θεωρία και στην πράξη είναι ένας τρόπος περιορισμού αυτού του φέματος. Που είναι ψέμα, το νονίζω, μόνο ως προς τις επλίδες που τρέφουμε άθελά μας εμείς οι λήπτες για έναν έρωτα με ανταπόκριση, που εκπορεύεται ωστόσο από την αληθινή φροντίδα των υπευθύνων για εμάς. Δεν ξέρω πώς μπορεί να περιοριστεί αυτό το φαινόμενο. (Πρέπει ίσως να μπουν κάποια καινούργια και πιο άρτια όρια). Πάντως σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρείται «παράπλευρη» ενός αρμονικά δομημένου περιβάλλοντος και κόσμου ψ και ληπτών. Που είναι όντως αρμονικά δομημένα.

Ξαναλέω όμως ότι δεν θέλω να φανώ κακός με αυτό το κείμενο-πόσο μάλλον ανέραστος. Και αυτό με αναγκάζει να βάλω μία τελεία και μία παύλα. Στο γραπτό μου λόγο τουλάχιστον. Γιατί ο προβληματισμός μου σε επίπεδο σκέψης και προφορικού λόγου συνεχίζεται. Και έχω την διάθεση να συμμετέχω σε μία ή περισσότερες συζητήσεις για αυτό το θέμα καθώς και να ακούσω και να μάθω σχετικά.

Γιώργος Αγγέλης.

Ιστολόγιο: georgeaggelis.blogspot.com

ΔΙΑΥΓΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 15ο τεύχος.

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

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Τράιμπερ 4 & Σωνιέρου,
Αθήνα 104 38.
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,
Κατσιγάνης Θανάσης, Αγγέλης Γιώργος, Ρηγοπούλου Βάσω,
Καπρή Μυρτώ, Γεωργιάδη Αντωνία, Καραμήτσος Δημήτρης,
Κεσίσογλου Γιώργος, Τετενές Όθων, Τσώνου Βάσω, Φούντα Θωμαΐς, Στρογγυλός Παντελής,
Πετσαλάκης Γιάννης, Μαχαίρας Διονύσης, Πίσσα Ελένη,
Μπάκη Στέλλα.

Συντονισμός:
Διακάκης Παναγιώτης

Μοντάζ & εκτύπωση:
Καρούσος Σταύρος.

ΜΙΑ ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΗΓΗΜΑ «ΚΑΙ Ο ΧΑΡΟΣ ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ» ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

«Πτήση, χωρίς στάσεις, κατευθείαν στον παράδεισο» (1ο Μέρος)

Το αεροπλάνο Ναδίρ ξέφυγε από την πορεία του, για ανεξήγητους λόγους και συγκρυπτήκε με το έδαφος. Υπήρχαν αρκετοί επιζώντες, αλλά αυτοί δεν θα μας απασχόλησουν ιδιαίτερα, καθώς ο Χάρος κοιτάει μόνο τους νεκρούς. Ο Σαμ είναι ένας μεσήλικας, αμερικανός επιχειρηματίας, ο οποίος δεν κατάφερε να συνεχίσει το ταξίδι στην Ελλάδα. Το συνεχίζει, όμως στην άλλη ζώη. Μόλις συνήλθε από το σοκ του θανάτου, γύρισε προς το μέρος της γυναίκας του και της είπε:

-«Αγάπη μου είσαι καλά; Ευτυχώς επιβιώσαμε από την σύγκρουση! Μα η γυναίκα του, Ελίζαμπεθ, ήταν αναισθητή και δεν καταλάβαινε τίποτα. Ο Σαμ προσπαθεί να την σκουντήσει, αλλά μάταια, αφού δεν μπορούσε καν να την αγγίξει. Αρχισε να αισθάνεται περίεργα, σαν να είναι άυλος. Τα πάντα σκοτεινάσαν και τότε εμφανίστηκε μια ψηλή, μαυρονυμένη φιγούρα, η οποία κρατούσε ένα δρεπάνι στο δεξιό γέρο. Ο Σαμ δεν καταλάβει ποιος ήταν κι έτσι του είπε γαρούμενα:

-«Ήρθες για να μας σώσεις; Η γυναίκα μου είναι κάπου εδώ, δίπλα μου, αλλά δεν την βλέπω όμως, γιατί είναι πολύ σκοτεινά. Ο Χάρος δεν συνειδητοποιεί αμέσως το θάνατό του κι έτσι είπε, χωρίς καθόλου τακτ:

-«Είσαι νεκρός πλέον! Ξέχγα την γυναίκα σου!»

-«Δηλαδή είσαι πράγματι ο Χάρος; Είσαι, όπως σε περιγράφουν στα κόμικς και στις ταινίες!» είπε ο Σαμ, που άρχιζε να συνέρχεται.

-«Μόνο στις απόκριες αλλάζω κουστούμι!» είπε ο Χάρος δύντας αστειεύμενος.

Ο Χάρος ήξερε πως ο νεκρός δεν συνειδητοποιεί αμέσως το θάνατό του κι έτσι είπε, χωρίς καθόλου τακτ:

-«Είσαι νεκρός πλέον! Ξέχγα την γυναίκα σου!»

-«Δηλαδή είσαι πράγματι ο Χάρος; Είσαι, όπως σε περιγράφουν στα κόμικς και στις ταινίες!» είπε ο Σαμ, που άρχιζε να συνέρχεται.

-«Μόνο στις απόκριες αλλάζω κουστούμι!» είπε ο Χάρος δύντας αστειεύμενος.

Ο Σαμ, όμως πίστευε, πως όλα διαπραγματεύονται κι έτσι έκανε μια πρόταση στον Χάρο:

-«Δε μου λες ήρε Χάρο; Έχω μια βίλλα στην Καλιφόρνια! Αν στην δώσω, ίσως θα μπορούσα να γυρίσω πάλι στην οικογένειά μου...»

Ο Χάρος, που δεν έγινε ευκαιρία να δουλέψει τους νεκρούς, είπε γελώντας από μέσα του:

-«Έχει πισίνα η βίλλα;»

Ο Σαμ αμέσως χάρχηκε από την ερώτηση του Χάρου, καθώς νόμιζε, πως θα επιστρέψει στην ρουτίνα της ζωής του κι έτσι αποκρίθηκε:

-«Έχει μια πισίνα σαν θάλασσα! Θα κολυμπάς αμέτρητες ώρες!» και στη συνέχεια πρόσθεσε με ικανοποίηση, αφού νόμιζε ότι είχαν φτάσει σε συμφωνία:

-«Αφού τα δρήκαμε, να γυρίσω πίσω στη γυναίκα μου...»

Ο Χάρος αυτή τη φορά γέλασε δυνατά κι είπε:

-«Μα καλά τι με πέρασες; Κτηματομεσίτη; Θα περάστεις λίγο καιρό στον παράδεισο και μετά θα επιστρέψεις στη ζωή με άλλο σώμα! Κάποια πράγματα δεν είναι υπό διαπραγμάτευση!»

Το οφέλος του Χάρου δεν άφησε περιμέρια στον Σαμ, ν' αμφιθάλει για το αν θα επιστρέψει στην προηγούμενη ζωή του. Ο τελευταίος πρόσθετος:

-«Ωστε είναι αλήθεια, πως υπάρχει μετεμψύχωση! Στον παράδεισο θα με ήρει η γυναίκα μου!»

Ο Χάρος, όμως είχε θρέξη για αστεία κι έτσι απάντησε περιπλακτικά:

-«Αυτό το λες επειδή είσαι νιόπα-

ντρος! Αν σε ήρει η γυναίκα σου εκεί πέρα, μόνο παράδεισος δεν θα είναι! Για σκέψου: Μια αιώνια κρεβατομουρμουρά! Θα είσαι πλέον χωρίς οικογενειακές ή επαγγελματικές υποχρεώσεις!»

-«Μάλλον δίκιο έχεις...» ψέλλισε ο Σαμ, που άρχισε να δέχεται την καινούργια πραγματικότητα.

-«Τώρα κάτεσσε εδώ και: θα ξανάρθω. Έχω να μαζέψω κι οι άλλους νεκρούς!» είπε ο Χάρος και προχώρησε προς το μέρος του αεροπλάνου, που κάποτε ήταν η πρώτη θέση. Όπως περπάτησε, είδε κάποιον επιβάτη, από την πρώτη θέση, να του κάνει ύόντας να πάει εκεί λες κι ήταν αεροσυνόδος. Ο Χάρος πλησίασε και με ύφος μακριά είπε:

-«Θέλει κάτιον κύριος;»

Ο «κύριος» αγανακτισμένος και συνάμα παραπρητικός, μίλησε όντας κατακόκκινος από το θυμό:

-«Φυσικά και θέλω! Έχω παραγγείλει αστακό και σαμπάνια εδώ και μια ωρά! Ήπιοτίθεται πως η εταιρία σας έχει καλή εξυπηρέτηση! Κι επιπλέον, τι κουρέλια είναι αυτοί οι μαύροι γιτώνες που φοράτε;»

Το αφεντικό των νεκρών είπε ειρωνικά: «Συγνώμη για την καλυτέρηση! Το φαγητό σας είναι έτοιμο! Θα το φάτε εδώ ή να το κάνω πακέτο για τον παράδεισο;»

Ο «κύριος» άρχισε να νιώθει παράξενα. Καταρρήκη, δεν πεινούσε πλέον κι έπειτα τάστεία του Χάρου δεν του φάνηκαν τόσο χιουμοριστικά, όποτε αποκρίθηκε:

-«Στον παράδεισο; Τι εννοείς;»

-«Εννοώ πως είσαι ολίγον τι νεκρός!» απάντησε ο υπεύθυνος θάνατων δειγμούντας παντελή έλλειψη διπλωματίας!

-«Το δρεπάνι που κρατάς... Ωστε είσαι ο Χάρος! Όπως σε περιγράφουν είσαι!» είπε ο «κύριος», που άρχισε να δέχεται την κατάστασή του.

-«Άλι είχα ένα ευρώ για κάθε φορά που μου το λένε αυτό... Είμαι έτσι για να με αναγνωρίζουν πιο εύκολα οι νεκροί!» είπε ο Χάρος με χιουμόρ, αλλά κι επεξηγηματικά.

Ο «κύριος» είχε εύλογες απορίες, όποτε βρώτησε:

-«Πώς είναι στον παράδεισο;»

-«Έχει όσες γυναίκες θες, μπόλικο αλκοόλ, ναρκωτικά, τυχερά παιχνίδια και άλλα μπορείς να φανταστείς!» απάντησε ο υπεύθυνος θάνατων, που είχε θρέξη για καλαμπούρι. Ο «κύριος», όμως τα έχαψε κι είπε με φωτισμένο πρόσωπο:

-«Αλήθεια; Θα είναι φανταστικά δεσποινίς Σοφία, καθώς έχετε μόνο το όνομα, αλλά όχι κι την ζήρη. Είμαι αυτός που θερίζει τους νεκρούς και τους ξανασπένει στην καινούργια κατοικία τους!»

Η Σοφία μπορεί να μην ήταν τρομερά οξύδερχης, αλλά ήταν όμως εκπληκτικά ευέλικτη, για αυτό απορρόφησε γρήγορα τα δεδομένα και πέρασε στην αντεπίθεση, λέγοντας:

-«Έρεις Χαρούλη, μπορώ να σε λέω Χαρούλη! Έχω ένα πολύ ωραίο τατουάζ. Είναι χαμηλά στην σπονδυλική μου στήλη. Να το!, καθώς είπε αυτά, έδειξε το τατουάζ στον υπεύθυνο θάνατων. Στη συνέχεια πρόσθεσε:

-«Νομίζω σκέψεται και η Μαρία να κάνει τατουάζ. Δείξε στον Χαρούλη, που σκέψεται να το κάνει!»

Ο «κύριος» άκουσε ευλαβικά τον Χάρο και ξεκίνησε για το μέρος, που διεισέβαλε στην πλεονεκτική

θέση διαπραγμάτευσης. Εν τω μεταξύ η Μαρία λέει:

-«Να εδώ στον δραχίνονα θα έκανα ένα φτερωτό άγγελο.» και η Σοφία την μαλώνει χαμηλόφωνα:

-«Βρε κουφιοκέφαλη, οι ζωές μας έχουν γαχεί! Τι έχεις να χάστεις πια πουριτανή γυναίκα;» Επειτα από την παρότρυνση της Σοφίας, η Μαρία γίνεται πιο πικάντικη και κατεβάζοντας αρκετά την μπλούζα της, δείχγει το αριστερό της στήθος, προσθέτοντας:

-«Να εδώ θα έκανα το αγγελάκι...» Ο Χάρος διαταρεύεται την άληση φάση και προσποιείται τον γοητευμένο, λέγοντας:

-«Τι τυχέρο αγγελάκι!» Η Σοφία «τσιμπάει» και οπλίζει την πρόστιμη:

-«Θες να δεις Χαρούλη, που θα κάνω εγώ, το καινούργιο τατουάζ μου; Να εδώ... ανάμεσα από τα πόδια μου... Βάλε το χέρι σου να καταλάβεις τι εννοώ...» και τελειώνοντας την φράση της, του κλείνει παγκινιόδιάρικα το μάτι. Ο Χάρος απαντά ειρωνικά:

-«Αυτό που κρατά το δρεπάνι;»

Η Σοφία, παρότι νεκρή, εξοργίζεται και απαντά με νευριασμένο ύφος:

-«Δεν καταλαβαίνω τι σε χαλάεις; Δυο όμορφες νέες κοπέλες; Πόλλοι θα σκότωναν για μια τέτοια φαντασίωση! Εκτός αν δεν μπορείς να εκπληρώσεις τα καθήκοντά σου....»

Ο Χάρος απαντά γελώντας:

-«Τα καθήκοντά μου; Δεν ήξερα ότι είμαστε παντρεμένοι!» επειτα παίρνει το αυστηρό του ύφος και λέει:

-«Η δωροδοκία, σε οποιαδήποτε μορφή, είναι σοβαρό παράπτωμα! Για αυτό συμμορφώνεται, πηγαίνετε εκεί που θα σας δείξω και περιμένετε εκεί». Τα λόγια αυτά του Χάρου αμέσως επιβάλλουν την τάξη και οι δύο ομορφούντες πήραν τον δρόμο όπου δρισκούντουσαν και οι προηγούμενοι...

(συνεχίζεται...)



ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΤΥΡΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

Β

Βαρύτητα: Η ελκτική δύναμη της Γης, που αν συνδυαστεί με μια ζυγαριά, μας υπενθυμίζει πως δεν πρέπει να τρώμε πολύ.

Βασανιστήριο: Χρησιμοποιήθηκε πολύ και ιδιαίτερα εν καιρό πολέμου, όταν συλλαμβάνονταν οι πράκτορες του αντιπάλου. Στις σύγχρονες κοινωνίες, οι άνθρωποι βασανίζονται οικιοθελώς και μάλιστα καταβάλλοντας αντίτιμο, για το αντίστοιχο πρόγραμμα του λούνα πάρκ.

Βενζίνη: Για να την αγοράσουμε στο εγγύς μέλλον, θα πρέπει να πωλήσουμε το όχημά μας πρώτα.

ΔΕΣΜΟΣ

Για να γεννήσεις μάτωσες, γλυκιά μου μητερούλα.
Και τώρε πέτρα η καρδιά
Που πήγαν τα παιδιά σου; Το 'να το θέλει
ο παπάς και το καλωσορίζει
τα άλλα άτακτα ζητούν λίγο την αγκαλιά σου.

Και εγώ μαζί σου χαίρομαι να έρθεις να με συναντήσεις
στο καταφύγιο της καρδιάς, ζητώ το όνομά σου.

Και σαν σε βλέπω γίνομαι παιδί και τρυφερούδι
μα λείπεις χάνεσαι και 'γω μονάχος εδώ πέρα.
Θυμάμαι δάκρυα χαράς, ωραίες αναμνήσεις.
Τώρα; Μια ταφόπλακα βαριά ζητά να σε ξεχάσω.

Μητέρα αγάπη μου και αστέρι μου πώς να σε
συναντήσω;
Μου πήραν την καρδιά του χτύπου της αγωνίας,
για σένα λείπω χάνομαι μες το ψυχιατρείο.

Μια δύο τρεις και πέντε φορές για την μανούλα,
μανούλα μου για σένα ναι
εγώ θα ξεψυχήσω.

Σαν έρθεις τώρα να με βρεις αγιάζει η καρδιά σου.
Μα πώς να έρθω να σου πω; Που να με
ξανά-αναστήσεις;
Πως πάει δρόμος μακρινός μες την ψυχή σου;
Να έρθεις μόνο να με βρεις.

ΣΤΟ ΑΔΙΚΟ

Το παιδί σου

Αφιέρωμα στα ορφανά όλου του κόσμου.

↙ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ



Ξέρεις μαμά ...

Ξέρεις μαμά-όλα άλλαξαν τώρα.
Μόνο, που εσύ έφυγες νωρίς ...
Τώρα υπάρχει ένα σπίτι δίπλα
στη θάλασσα, που θα μπορούσες.
Ξαπλωμένη ν' ακούς το κύμα,
που ήταν το μεγάλο σου όνειρο.
Ξέρεις μαμά- Όλα άλλαξαν τώρα.
Μόνο, που εσύ έφυγες νωρίς ...
Δεν είδες βασιλοπούλες να γκρεμίζονται,
απ' τους κρυστάλλινους πύργους τους.
Ξέρεις μαμά-όλα άλλαξαν τώρα. Να ξέρεις πόσο ...
Μπορεί και να τα βλέπεις-αυτό δεν το ξέρω.
Σίγουρο είναι, πως απ' όταν έφυγες και μετά
μια τρύπα χάσκει μέσα μου, που μόνο αγριοπερίστερα
και γλάροι κουρνιάζουν.
Ξέρεις μαμά-όλα άλλαξαν τώρα.
Τόσο αβάσταχτο κενό-μα τόσο αβάσταχτο ...
Τα κυκλάμινα, οι ανεμώνες και οι λαλάδες άνθισαν
πάλι.
Μόνο αυτά δεν άλλαξαν ακόμα.
Θα μάθω στο γιο μου- να τα λατρεύει, όπως εσύ.
Ξέρεις μαμά ...μου λείπεις- κι ας έφυγες πριν 19 χρόνια
πριν να μάθεις- ότι άλλαξαν όλα εκτός από το
παιδιάστικο μέσα μου ... Α! ρε μάνα, πολύ σ' αγαπώ.
Η αγάπη μου για σένα και τα λουλουδάκια της Άνοιξης
μόνο έμειναν ίδια.

↙ Στέλλα Μπακνή

Ο ΠΟΝΟΣ ΤΟΥ ΜΟΝΟΥ

Αχ! είναι πόνος
το να ζεις μόνος
κυλά ο χρόνος
βαρύς σαν τόνος.

Κάθε ελπίδα
και μια παγίδα
μικρή κουκκίδα
δίχως παρτίδα.

Όταν ζεις μόνος
δεν είναι πόνος
πιο δολοφόνος
κόκκινος θρόνος.

Η ηλιαχτίδα
σαν τη λεπίδα
λες ποια πατρίδα
ποτέ μου είδα.

↙ Παντελής Στρογγυλός

12.06.2006
του Αγίου Πνεύματος

↙ Παντελής Στρογγυλός
13.06.2006

ΟΡΘΟΔΟΞΟ ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΟ

Με τα ώπα
και τα βαχ!
μωρό μου στο 'πα
πως δεν είμαι εγώ ο Μπαχ.

Τραγουδάκια λαϊκά
βιζαντινά
και ανατολίτικα
η καρδούλα μου γεννά,

Μεστά ωχά
και μεστά αχ!
με στύνει απ' τη μολόχα
ο Χριστός μου και ο Αλλάχ

Μοναστήρια χριστιανικά
μιναρέδες στα στενά
όλα τους μοναδικά
η ψυχή μου προσκυνά.

↙ Παντελής Στρογγυλός
13.06.2006

Γεια σας. Παραθέτω ένα ποίημα, που είναι βασισμένο στο έργο του Γιάννη Κωνσταντινίδη, «Το μικρόβιο του έρωτα». Εμπνεύστηκα από την παράσταση που είδα στις 09/02/11. Ήταν στην λυρική σκηνή και η πρωτοβουλία πάρθηκε από υπεύθυνους της ΛΕΨΑΕΕ, τους οποίους ευχαριστώ πολύ, καθώς ήταν ένα πολύ όμορφο δώρο.



«Η πανδημία του έρωτα»

Ζούσε κάποτε ένας γιατρός, αισθηματίας,
ήταν παράληλα ερευνητής κι επιχειρηματίας.
Είχε συμπεράνει πως ο κόσμος παντρεύεται για το
χρήμα
κι είπε: -«Θα φτιάξω το μικρόβιο του έρωτα και θα
'ναι πότιμα».

Δούλεψε σκληρά για χρόνια κι ήρθε η επιτυχία,
το μικρόβιο εξαπλώθηκε σαν μια πανδημία!
Όλοι ερωτευόντουσαν τυφλά κι αβέρτα.
κοιμόντουσαν αγκαλιά, χωρίς κουβέρτα.

Η αρρώστια είχε τρεις φάσεις,
γνώριζες κάποιες γυναίκες, χωρίς προφάσεις.
Τα ονόματά τους: Ζωή, Ηδονή και Μνήμη,
ήταν όλες τους γνωστές για την κακή τους φήμη!

Την σιωπή τους αποφασίσανε να σπάσουνε,
τον αιγάλτρευτο έρωτα να δαμάσουνε,
να μας πουν πως μας κατακτούν
και γιατί ερωτοτροπούν.

Τον λόγο παίρνει η Ζωή,
που είναι και πολύ μικρή:
-«Όλοι με θέλουν κι όλοι με ποθούνε,
από την στιγμή που με γνωρίζουνε,
δεν μπορούν να αντισταθούνε.
Κι αν κάποιος με έχει γευτεί πολύ,
θέλει να με ξανανιώσει πάλι από την αρχή».

Η Ζωή δίνει την σκυτάλη στην Ηδονή,
που είναι όλο χάρη και πολύ τρυφερή:
-«Ο έρωτας συνέχεια για μένα μιλά.
Δεν αρκείται στο να με κοιτά!
Πολλές γυναίκες πάνε στα καλλιστεία,
αλλά εγώ έχω της απόλαυσης τα πρωτεία».

Έπειτα, μιλά η Μνήμη,
τα θυμάται όλα και φορά ένα φιογκάκι στην κνήμη:
-«Ήμουν νέα και γέρασα,
πολύ ωραία πέρασα.
Κάθε μου στιγμή ήταν πιπεράτη,
πότε με ένα πρωτευουσάνο, πότε με ένα χωριάτη».

Τελευταίος, μας χαιρετά ο γιατρός,
προσβλήθηκε από το μικρόβιο από όταν ήταν
μικρός:
-«Εγώ από την αρχή είχα πάρε δώσε με τις
προαναφερθείσες κυρίες,
σε τρεις έχεωριστές, μα πικάντικες ιστορίες.
Πρώτα στην Σμύρνη, μετά στο Βερολίνο και τέλος
στην Αθήνα,
εκεί που αντιστοίχως γεννήθηκα, έπειτα έγινα
άντρας και τέλος αγαπήθηκα».

Ευχαριστώ!
↙ Μασχόπουλος Γεράσιμος
10/02/2011

ΤΑ ΡΟΖ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑ

Πάνω στο τραπέζι είναι τρία ροζ τριαντάφυλλα
Περιμένουν χλωμά να τα ποτίσω
Σηκώνω το χέρι και ρίχνω λίγη απ' τη δροσιά πάνω
τους
Μοιάζουν νέα και ελπιδοφόρα
Είναι εύθραυστα
Νιώθω όμορφα που τα διατηρώ.
↙ Βάσω Τσώνου



Τρ 31-5-11 Ώρα:10:55πμ
↙ Γεώργιος Κεσίσογλου

ΚΟΜΠΑΡΣΙΤΑ

Μικρή μάσκα σ' έχω γνωρίσει
'γω μαζί σου έχω μιλήσει
το γλυκό σου το στοματάκι
μοιάζει ωραίο τριανταφυλλάκι

Μικρή μάσκα χαριτωμένη
γιατί στέκεις βουβή, θλιψμένη,
χωρίς μιλιά, χάδια, γλυκά φιλιά

Μοναχή ως πότε θα' σαι
έρμη ως πότε θα κοιμάσαι
βγάλε τη μάσκα σου
είναι καιρός κι εσύ πια ν' αγαπήσεις

Μοναχή ντροπή να σβήσεις
η μοιρά κοίτα σε καλεί
κορίτσι μου γλυκό¹
λουλούδι μαγικό
η αγάπη κοίτα σε προσκαλεί

Ποια να' ναι τα όνειρά σου
ποιον να θέλει η καρδιά σου
είναι μυστήριο φοβερό
γιατί δεν θέλεις να χαρείς
αφού μπορείς

Θωμαΐς Φούντα



ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΠΙΣΣΑ

ΑΤΙΤΛΟ

Φεύγουν οι ώρες
οι μέρες σαν χρόνια
μονάχα η τρέλα
ταξιδεύει το σώμα.

Ο ΚΡΗΤΙΚΟΣ

Του κρητικού την καλούνη
την έχουν μόνο τα βουνά
κι η ερημά που την τρέλα
τρέφει, στων μακαρίων
τη στεριά.

Την περηφάνια πού να την βάλει
το βλέμμα το αστραφτερό
κι αυτό το ηφαίστειο που σιγοκαίει
που να το κρύψει κι αυτό.

Όλα αυτά διαλύονται και πάνε
μες στο βιβλίο του Θεού
που πρώτο για τους κρητικούς
ετοίμασε
να διαβάζουν το λόγο Του μέσα σε
αυτό.

ΤΟ ΤΡΕΛΟ ΠΑΙΔΙ

Ποιά η αξία της ζωής
μπρος στην αγάπη της ψυχής
που μες στον ήλιο κολυμπά
την προκοπή περιφρονά.

Ποια η αξία της ζωής
σε ένα κόσμο ατελή
που για το τρελό παιδί
μονάχα η μάνα του θρηγεί.

Ποια η αξία της ζωής
που το τρελό παιδί φιλεί
του ενός βουνού κακοσημερινού
κατηγορούνε το παιδί.

Το κίνητρο μες τη ζωή
το ψάχνουν μόνο οι σοφοί
του ενός σταθμού κακοποιοί
περικυκλώσανε τη γη.

Τι ψάχνεις μες στην ξενιτιά
που μας ληστέψαν τα κλειδιά
κι αν μέσα μας υπάρχει φως
θα το χρωστάμε στο Χριστό.

ΦΤΕΡΟΥΓΙΣΜΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ

Αγριοπερίστερα πετούν
στην οροφή του πέτρινου σπιτιού.
Στα μαλλιά της κρινάκια πολίτικα,
στα χωράφια λαλάδες πολλές!!!
Τα πουλιά τραγουδούν
τα άγουρα νιάτα της
και τα κρυστάλλινα νερά
καθρεφτίζουν τη λάμψη της
και φτάνει το κατόπτρισμα,
ως των απέναντι ακτών
τους βράχους!

Άνοιξη γλυκιά γεμάτη επιθυμίες
και μυρωδίες μεθυστικές!
Σαν παραμύθι όλα.
Βροχή στην ποδιά της οι ανεμώνες
τα κυκλάμινα - οι μαργαρίτες.
από τα νιόβγολα φτερουγίσματα,
τα πιο αγνά και πάνλευκα ...
βροχή και ήλιος και χαρά.
Γέλιο και μουύδιασμα ύπαρξης,
μουύδιασμα και φτερουγίσμα
άγνωστα ως τα τώρα.
Μάτια, που στάζουν μέλι
και τρυφεράδα.
Γλυκιά ζωή και ταπεινή!
Πουλιά χτίζουν
ερωτικές φωλιές
και ύμνους νέους γράφουν
φτερουγίσματα πολλά ...
με μέλι και κρινάκια

και μυρωδίες - αρώματα
είναι ο παράδεισος
τα φτερουγίσματα
είναι φιλί του έρωτα θεού!

Στέλλα Μπακνή



ΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΕΣ 1

Σάββατο 17/07/2007 (9.50)..

Ο ήλιος κοντοστέκεται κατά βούληση πίσω
από φυλλώματα που κρέμονται ακόμα, σαν το
αναπόφευκτο αποτύπωμα της προσωπικής
αστυνομικής σου ταυτότητας πλέον...
Οι κορμοί γερμένοι αλιγύστοι, με το μέλι στις
κουφάλες, και τις χαραγμένες καρδιές με το
τόξο να δείχνει τον ουρανό... Να
καταδεικνύει ένα οποιοδήποτε πρόθυμο
βλέμμα, με την αιχμή του να σκαλίζει την
απέναντι κόρη...
Μα δεν υπάρχει στόχος...
Ο πόνος αγκαλιάζει τα κύτταρα, παιάνας
απόκρυφος φυλλοροεί, κάποιοι μάχονται,
κάποιοι απλά κρατούν ένα χέρι, και κινούνται
προς τη γιορτή...
Το ρετσίνι, ιδωτεύει πάνω στο ξύλο...
μυρωμήγκια σβήνουν στο διάβα, κάποια
βήματα μέσα στη θαλπωρή... Μέλισσες
επισκέπτονται τη σαγήνη καθημερινά και
φεύγουν με κεραίες βραδύτερες, και για
«δικαίωση», ονειρεύεσαι τη μέρα ενός
επόμενου κυνηγιού...
Γραφικός χαράκτης των λέξεων, τι να το
κάνεις τώρα το γυαλί, όταν στις μουτζούρες
σε οποιοδήποτε απόκομμα ξεκινά η λάμα το
πριόνισμά της από την αρχή...

Όταν το ξύλο ξυπνά τη νοσταλγία σου για
βήματα πυρτολημένα, με γυμνά πέλματα, με
ιαχές γύρω από τη φωτιά, στα σβρήστα
κλεφτοφάναρα, γέννας βογγητά, που ναι ναι
γίνουν ιερή προσδοκία, μυστικό προς μια
στάλα βροχής... Όνειρο μας απόκρυψης
ενατένησης.

Ελίνα Καββαδία

«ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ»

Θα σας διηγηθώ μια ιστορία,
αληθινή σαν αμαρτία,
τότε που ταξίδευα ως πειρατής,
των περιπτειών ήμουνα αναζητητής.

Περνούσαμε από το νησί των σειρήνων,
των αδίστακτων τσαχπίνων
κι ο καπετάνιος είπε «Τιμονιέρη άλλαξε
πορεία,
μην ακούσουμε καμιά σαγηνευτική
κυρία!».

Μα πριν προλάβει ο τιμονιέρης να κινηθεί,
μιλησα με δυνατή φωνή:
-«Ακούστε με καλά συντρόφοι,
τώρα που φτάσαμε στων σειρήνων το
κατώφλι,
θα ήταν άδικο να χάσουμε την ευκαιρία,
να φέρουμε στο καράβι μια σαρκοβόρα
κυρία!».

Οι λοστρόμοι γελάνε,
οι κανονιέρδες με στραβοκοιτάνε,
ο τιμονιέρης απορεί,
μα περιμένει ο καπετάνιος τι θα πει.

Εκείνος μου απαντά τραγουδιστά:
-«Πειρατή τα μυαλά σου είναι λιγοστά,
Έχω δει με τα μάτια μου άντρες,
να πηδούν πάνω από μάντρες,
ψηλές όσο τα βουνά,
έχω δει άντρες ικανούς,
να τα βγάζουν πέρα με δέκα στρατούς,
μα ποτέ μου δεν αντίκρυσα αρσενικό,
που θα πατήσει το πόδι του στων
σειρήνων το νησί²
και θα γυρίσει ζωντανό!».

Τα λόγια του καπετάνιου δε με πτοούν,
οι προκλήσεις με συγκινούν,
οπότε του απαντώ,
με ένα μελωδικό σκοπό:

-«Αγκυροβολείστε για τρεις ημέρες,
υπόσχομαι πως θα γυρίσω με καρέ από
θυγατέρες,
κάθε κορίτσι μόνο από το αιμοβόρο νησί,
σπαρταριστό σαν μουγκρί.
Το μόνο που ζητώ είναι το σεντούκι με τα
ρουμπίνια,
κρατήστε τα υπόλοιπα εσείς σαϊνιά!».

Ο καπετάνιος χαμογελάει,
αφ' υψηλού με κοιτάί:
μου λέει: -«Αφού δεν εμπιστεύεσαι την ζωή
σου,
δέχομαι την πρόκλησή σου!
Τρεις μέρες και τρεις νύχτες θα σε
περιμένουμε,
τα δροσερά κορίτσια θα προσμένουμε!».

Πήρα μια βάρκα και ξεκίνησα για το νησί,
κατέστρωνα σχέδιο, που θα με έβγαζε
νικητή,
μα πηγαίντε πίσω στο πλοίο,
εκεί θα πούμε το τελικό αντίο.

Πέρασε μια μέρα κι ακόμη δεν είχα
γυρίσει,

ποιος ήξερε αν είχα λακκίσει;

Την δεύτερη μέρα το πλήρωμα

ανησυχούσε,

καθώς ο χρόνος καραδοκούσε,

μα ο καπετάνιος τους καθημερινά,

για μένα δεν τους νοιάζει,

λέει: -«Μην έχετε καμία σκοτούρα,

των σειρήνων η μελωδική μουρμούρα,

είναι θανατηφόρα σαν τα δόντια του



καρχαρία,
σας το υπογράφω με αξιοπιστία!
Αλλά ακόμη κι αν τα καταφέρει,
αυτό μόνο εμάς συμφέρει,
γιατί τις κοπέλες θα κρατήσουμε
και τον ανότο πειρατή θα τεμαχίσουμε!».

Η τρίτη μέρα ξημέρωσε,
τίποτα καινούργιο δεν φανέρωσε,
σαν ήρθε όμως το μεσημέρι,
εκεί που φύσαγε ένα γλυκό αγέρι,
στον ορίζοντα εμφανίζεται μια βάρκα,
με έναν άντρα και τέσσερα κορίτσια με
λευκή σάρκα,
ήταν δεμένα και φιμωμένα.

Ανεβαίνουμε οι πέντε μας στο καράβι,
μα το καπετάνιος το παραμύθι δεν το
χάβει,
λέει: -«Μας έχεις για χαζούς ή για
τρελούς;
Αυτά τα κοριτσάκια είναι ήσυχα σαν
αρνάκια!
Δεν υπάρχει περίπτωση αυτές οι
κορασίδες,
να είναι άγριες σαν τις όρνιθες τις
στυμφαλίδες!».

Κι εγώ, χωρίς να χασομερώ,
αμέσως απαντώ:
-«Αφού δεν εμπιστεύεσαι την όρασή σου,
ίσως πιστέψεις την ακοή σου!».

Βάζω κερί στα αυτιά μου
κι αέρα στα πανιά μου,
βγάζω ένα αφρικάνικο ατσάλινο μαχαίρι
και με το δεξί μου χέρι,
απελευθερώνω τα αιθασα κορίτσια,
που κάνουν τα δικά τους καπρίτσια,
αρχίζουνε να τραγουδάνε,
όλοι τις χαζοκοιτάνε:

-«Πειρατές ελάτε μαζί μας,
μέχρι το νησί μας,
θα περάσουμε ωραία,
η σημερινή μέρα είναι μοιραία,
δεν συναντηθήκαμε από τύχη,
ρίξε τους έρωτα τα τείχη,
κι όση η πυξίδα δείχνει το βορρά,
να μας αγκαλιάζετε σφιχτά!».

Εγώ πήρα το θησαυρό κι έφυγα με τη
βάρκα,
ξεκίνησα για μια καινούργια τσάρκα,
το καράβι ξώκειλε στο νησί των σειρήνων,
των αδυσώπητων λιονταρίνων.

Δεν ξανάκουσα για τους συντρόφους μου
πειρατές,
ίσως πέρασαν στην ιστορία σαν αιώνιοι
εραστές!

Πως τις έδεσα αν αναρωτιέστε,
τι είναι προτιμότερο πέστε,
ένας πειρατής γοητευτικός
ή ένα καράβι με πειρατές σαν συρφετός;

Μωσχόπουλος Γεράσιμος
29/08/11 01:20 πμ.

ΕΥΡΩΠΗ ΔΥΟ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

Σήμερα η λεγόμενη Ευρωπαϊκή Ένωση, δεν έχει ανταποκριθεί στο κύρος της, για τη λήψη αποφάσεων που αφορούν ακόμα και την υπάρξη της στο μέλλον! Οι λαοί έχουν ξεσηκωθεί δικαίως για τις πολιτικές αποφάσεις που λαμβάνονται στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ερήμην τους {ΔΗΜΟΨΗΦΙ-ΣΜΑ}! ΝΤΡΟΠΗ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΑΙΣΧΟΣ! ΑΔΙΑΦΟΡΟΥΝ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΛΑΩΝ, ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΑΘΛΙΩΣΗΣ Σ' ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ! ΦΤΑΙΜΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΨΗΦΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΜΑΣ ΧΑΝΤΑΚΩΝΟΥΝ! ΑΗΔΙΑΣΑ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΥΣ! ΜΟΝΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΨΑΡΙΑ ΠΙΑΝΟΥΝ, ΜΕ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ ΠΡΕΦΑ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ, ΜΕ ΤΙΣ ΜΙΖΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΒΡΩΜΙΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΤΙΣ ΚΡΥΨΟΥΝ! ΠΑΝΤΩΣ <<ΟΥΔΕΝ ΚΡΥΠΤΟΝ ΥΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟΝ>>! ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΜΕΝΕΙ ΚΡΥΦΟ Σ' ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ! ΟΛΑ ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΙ!

Ακούστηκε απ' τον γαλλογερμανικό άξονα (ΓΑΛΛΙΑ-ΓΕΡΜΑΝΙΑ) η Ευρώπη να γίνει δύο ταχυτήτων: i) Με 17 κράτη της ευρωζώνης, βασισμένα σους αυστηρούς κανόνες δημοσιονομικής πειθαρχίας «ΒΟΡΕΙΑ ΕΥΡΩΠΗ»! και ii) Τα υπόλοιπα κράτη «ΝΟΤΙΑ ΕΥΡΩΠΗ», να συνεχίσουν με το δικό τους νόμισμα, παραμένοντας στους κόλπους της Ε.Ε! Η γνώμη μου είναι να δοθεί σε οποιοδήποτε κράτος της Ε.Ε να κάνει αυτήν την επιλογή! Η ΕΛΛΑΔΑ ΔΕΝ ΠΕΡΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΖΩΝΗ ΜΕ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΕΠΙΤΗΡΗΣΕΩΝ ΑΠ' ΤΗΝ ΤΡΟΪΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΜΑΣ! ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΤΗΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΧΡΕΩΚΟΠΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΙ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΤΗΣ ΝΟΜΙΣΜΑ ΤΗΝ ΔΡΑΧΜΗ!

ΕΥΡΩ: «ΠΛΟΥΣΙΟΙ-ΠΛΟΥΣΙΟΤΕΡΟΙ ΚΑΙ ΦΤΩΧΟΙ-ΦΤΩΧΟΤΕΡΟΙ!»

Να μείνουμε στην Ε.Ε, έχοντας μια κυβέρνηση με ισχυρή φωνή και αποφασιστικότητα να μην υποκύπτει σ' εκβιαστικές παραχωρήσεις στο πλαίσιο της δημοκρατικής άμιλλας στα ζητήματα που αφορούν όχι μόνο τη χώρα μας, αλλά και τις άλλες χώρες! ΝΑ ΜΗΝ ΔΕΧΕΤΑΙ ΤΗ ΜΙΑ ΣΦΑΛΙΑΡΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΆΛΗ ΑΠ' ΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ!

Με εκτίμηση,

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΣ!

ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΕΡΧΟΝΤΑΙ!

Ε ΡΕ... ΞΕΦΑΝΤΩΜΑ!

ΤΙ ΩΡΑΙΟ ΕΘΙΜΟ Ν' ΑΠΛΩΘΕΙ ΣΑΝ ΑΓΕΡΙ Ν' ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ, ΚΑΙ ΝΑ ΦΥΓΟΥΝ ΕΣΤΩ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΟΙ ΛΥΠΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ!

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΧΟΡΕΨΟΥΜΕ ΣΤΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΚΑΙ Η ΧΑΡΑ ΘΑ ΞΑΝΑΡΘΕΙ ΠΑΛΙ. ΣΑΜΠΑ ΚΑΙ ΜΑΣΚΑΡΑΔΕΣ ΣΤΟ ΡΙΟ ΤΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ ΔΩΣΤΕ ΜΑΣ ΤΗ ΦΛΟΓΑ ΤΗΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ!

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΣ

ΘΕΣΗ

Εσείς που γίνατε ιδεολογία θεωρία και πράξη για ένα καλύτερο κόσμο. Για την αταξική κοινωνία. Εκεί που η κεντρική ιδέα, το νόημα των θεωριών λέγονται και πράπτονται είναι η επιστημονική γνώση. Εσείς, εμείς, με τον ορθολογισμό που σκοπό έχει να εξαλείψει την εκμετάλλευση, την ατομική ιδιοκτησία και την θρησκεία, που συνυπάρχουν με το κεφάλαιο.

Η κόκκινη σημαία με το σφυρί και το δρεπάνι διαφοροποιεί και εξαλείφει τους λαούς απ' τα δεινά πόλεμοι, ανθηκότητα, άνιση κατανομή του πλούτου. Μερινά με στόχο και όραμα, στέρεα καρφωμένο, την αναβάθμιση των μαζών πολιτισμικά. Υγεία και δουλειά. Διαλεκτικός υλισμός, μέθοδος η οποία υλοποιεί τους μηχανισμούς που διέπουν την σκέψη. Το προτέσης παραγωγής να καλύπτεται σύμφωνα με τις ανάγκες των μαζών κάτω από συνθήκες εργασίας και την ελαχιστοποίηση του μεγάλου αυτού αγαθού που λέγεται εργασία και του εργάτη ως κύριου συντελεστή παραγωγής. Είναι ενάντια τα συμφέροντα του εργάτη, του αγρότη, του διανοούμενου και κάθε προδευτικού ανθρώπου.

Διάχυτες ψευδαισθήσεις, όπως αποκαλεί, δεν ορίζει τον άνθρωπο ελεύθερο επειδή υπάρχει μία τάση πλουραλισμού, διαρθρωτικά κινούμενον και στα παρακλάδια με τη σύγκλιση φαλίδος στις ανάγκες. Σώου μπίζνες, σταρ σύστεμ, βρώμικη βιτρίνα, ονειρεμένη ζωή πλούτου για τους ελάχιστους, για αυτούς που οι συγκυρίες, η τύχη, τυφλώνται από τα φώτα της προβολής, της σήψης στη ήθη, στην ηθική. Μέσα σε μία αφέλεια που ανέχεται όμως και το έγκλημα για μία τάση που η υπερκατανάλωση καταστρέφει το περιβάλλον.

Πώς γυαλίζει το μάτι τους για το δολάριο; Κάνουμε λάθος εμείς (οι άνθρωποι) που δεν μπορούμε να γίνουμε τρομοκράτες. Αναγνωρίζουμε την τρομοκρατία ότι είναι λόγος, αιτία να είμαστε υπέρ των αδυνάτων που υπάρχουν. Όλα τα πράγματα κατευθύνθηκαν σ' ένα βάθος και απογινώνθηκαν, φάνηκε το σαθρό παιχνίδι σύστημά τους.

Όθων Τετενές

ΑΝΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΜΥΡΤΩΣ ΚΑΠΡΗ ΣΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΜΑΡΩΣ ΔΟΥΚΑ

Το βιβλίο της Μάρως Δούκα «Το Δίκαιο είναι ζόρικο πολύ» είναι μία πετυχημένη ιστοριογραφία. Η Μάρω Δούκα αναφέρεται στην διαδρομή του ΕΑΜ μέσα από τις σημειώσεις του παππού της. Τα πάθη των αριστερών άρχιζαν από το ιδιώνυμο του Βενιζέλου. Η Δούκα δεν μπορεί να ανεχετεί τον Βενιζέλο να ανοίγει τον δρόμο για την εξορία των κομμουνιστών. Οι Βρετανοί είχαν κτηρύζει τους αριστερούς εχθρούς της Δημοκρατίας. Πολλοί Βενιζελικοί ήταν Αγγλόφili και αντιπαθούσαν τους αριστερούς. Η Δούκα εξιστορεί πως μερικοί εκτελέσθηκαν από τους Γερμανούς παραπρώντας ότι «το δέντρο της Λευτεριάς ποτίζεται με αίμα». Με την ομάδα των διακοσίων εκτελέσθηκαν αρκετοί σύντροφοι. Η Δούκα διηγείται πως συγκροτείται το 14ο Σύνταγμα του ΕΛΑΣ. Επίσης αναφέρεται σε ένα σύντροφο του Κιτσάκη που πιάστηκε από την γκεστάπο, τον βασάνισαν και τον εκτέλεσαν. Ο Τζειράνης ζήτησε να προαχθεί μετά τον επίπονο θάνατο του Κιτσάκη. Τον σκότωσαν μία νύχτα ήρεμη. Μετά οι γκεσταπίτες συλλάβανε κόσμο για εκδίκηση εκ μέρους του Τζειράνη. Γύρισε πίσω τον χρόνο στην αρχή του Ελληνοταλικού πολέμου και στις πρώτες μέρες της κατοχής. Με τον συναγερμό πήγαιναν στα καταφύγια. Για φαγητό περίμεναν στις ουρές. Τα αεροπλάνα κατέβαιναν χαμηλά και ο κόσμος έτρεχε για να σωθεί. Αργότερα γύριζαν πίσω στα σπίτια τους.



Η Δούκα περιγράφει την μητέρα της και αναφέρεται ελάχιστα στην αυτοκτονία του πατέρα της. Ξαναγυρνά στην αφήγηση για την κατοχή και γράφει πως τουφεκίστηκαν 32 Σελινιώτες από τους Γερμανούς. Στα Σελίνια οργανώθηκε το ΚΚΕ και οι σύντροφοι έδειχναν πειθαρχία, αυταπάρνηση, τόλμη αλλά και σύνεση. Οι Γερμανοί ήθελαν να χρησιμοποιούν την Κρήτη σαν σταθμό στην πορεία τους προς την Αφρική. Οι Βρετανοί έστειλαν τον Τζακ Χιουζ, ένα νεαρό Λοχία και ανατίναξαν το αεροδρόμιο στο Τυμπάκι. Οι Κρητικοί ήταν περήφανοι για την Αγγλική προσφορά στον αγώνα. Ο παππούς της Βιργινίας της ηρωίδας του μυθιστορήματος «το Δίκαιο είναι ζόρικο πολύ», ήταν γιατρός στην Κρήτη στα Χανιά. Μοιάζει με αυτοβιογραφία μιας και η Μάρω Δούκα γεννήθηκε στα Χανιά. Η αφήγηση κυλάει σαν ρυάκι γρήγορη, γλαφυρή, πραγματική καθώς η συγγραφέας περιγράφει τους αγώνες του Κρητικού λαού, τα άτομα που έδωσαν μέχρι και την ζωή τους για την απελευθέρωση της Κρήτης. Είναι ένα ευχάριστο ανάγνωσμα που σας το συνιστώ.

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Υλικά:
600 γρ. βούτυρο
600 γρ. αμύγδαλο
1 ποτήρι του κρασιού ανθόνερο
1 ποτήρι του κρασιού κονιάκ
2 κρόκους αυγών
1 κούπα ζάχαρη
1 βανίλια
αλεύρι
Για το τύλιγμα ανθόνερο και 1 κιλό άχνη ζάχαρη
ΕΚΤΕΛΕΣΗ
Χτυπάμε 1 ώρα το βούτυρο, ρίχνουμε τους κρόκους των αυγών, τη ζάχαρη, το κονιάκ, το ανθόνερο, τη βανίλια, το αμύγδαλο και αλεύρι όσο πάρει.

Καλή επιτυχία!
Θωμαΐς Φούντα

ΟΣΑ ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ ΕΧΕΙ Ο ΟΥΡΑΝΟΣ (ΣΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΧΟΡΟΣ ΚΑΘΙΣΤΟΣ ΒΛΑΧΙΚΟΣ) ΤΡΑΓΟΥΔΟΠΟΙΟΣ: ΤΣΑΠΡΑΝΗΣ

'Οσα αστεράκια έχει ο ουρανός και οι πόλεις παραθύρια τόσα φλουράκια ξόδεψα κοπέλα μου για σένα.
Κοπέλα απάνηση:
Δε το' ξερα λεβέντη μου τα ξόδεψες για μένα να γίνω γη να με πατείς γιοφύρι να διαβαίνεις να γίνω και χαμομηλιά στον ίσκιο μου να κάτσεις.

Ρεφέρι:
Κι ειγώ στην αγκαλιούλα σου μες τα γλυκά φιλιά σου να πέφτουν τ' άνθη απάνω σου τα μήλα στην ποδιά σου.
Η ώρα είναι 13 κι ειγά στις 3 κοιμάμαι τις άλλες 10 κάθομαι και σένα συλλογιέμαι.
Μην αγαπήσεις ορφανή και την απαρατήσεις καλύτερα το αίμα της στην θάλασσα να ρίξεις να το σκεπάζει η θάλασσα να το σκεπάζει το κύμα και να θυμάσαι και να λες της ορφανής το κρίμα.
Στην πόρτα σου με κρέμασαν σαν το παχύ κριάρι δεν είπε εκείνη η μάνα σου κρίμα το παλληκάρι.
Γράφει ο Θανάσης Κατσιγιάννης.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ (ΕΛΑΦΡΥ ΣΝΑΚ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ)

Χρόνος πρασετομασίας: 35 λεπτά
Υλικά για 4 άτομα:
* 4 μεγάλες πατάτες.
* 200 γρ. σπανάκι (χοντροκομμένο)
* 2 φρέσκα κρεμμυδάκια.
* ½ κουταλάκι του γλυκού τριψιμένου μοσχοκάρυδο.
* ½ φλιτζάνι παρθένο ελαιόλαδο
* 150 γρ. φέτα με χαμηλά λιπαρά ή 150 γρ. ανθότυρο (κρητικό μαλακό τυρί).
* 1/3 του φλιτζανιού γιασούρτι 25%.
* Αλάτι, πιπέρι (άσπρο).
ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις ψήνουμε με τη φλούδα τους (180 βαθμούς Κελσίου για 40 λεπτά). Αφού ψηθούν, τις κόβουμε οριζόντια στα 2. Σοτάρουμε στο λάδι τα κρεμμυδάκια και τα σπανάκι. Προσθέτουμε το αλάτι, το

πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Τα αφήνουμε να μαλακώσουν για 2-3 λεπτά. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το τυρί και το γιαούρτι. Με ένα κουτάλι αδειάζουμε λίγο από το εσωτερικό της κάθε πατάτας, ώστε να κάνουμε μία λακουβίτσα σε κάθε μία και τις γεμίζουμε με το μήγμα από το σπανάκι. Ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά στους 180 βαθμούς Κελσίου και...
ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!!
Y.G.
Οι λάτρεις των τυριών μπορούν να χρησιμοποιήσουν τυριά με έντονη γεύση.
Αντωνία Γεωργιάδη
Χανιά Κρήτης

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΣ

Η φωτογραφία του Μήνα



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα
που γεννιούνται:

Η παιδική
ημέρα στη
ανεμοχώρια.

Μυρσίνη<sup>ο μικρός ο εξειδός
δυνά την παιδί^{συνάδεται.}</sup>

Χρώτα και
όραρα
Βάσω

χαριά,
ο 6κοπούς
της ζωής.
Παναγιώτης.

Ευτυχισμένα
δαιμιά, χαρούμενη
ζωή
Λεονάρδος



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

Το φως
που καλύπτει τις αιματοβαμμένες σκιές της ψυχής μας,
αναβλύζοντας από την άβυσσο
των απόρθητων φοβιών μας,
καθώς οι στρατιές των ζωντανών νεκρών
περικλείουν την ανάσα των ανθρώπων,
οι αχτίδες της ζωής
αποδιώχνουν τις φοβισμένες και κουρασμένες ψυχές
χωρίς ανάπταση ακόμα...

• •

Μακρομαλούσσα.
άγγελε της αγωνίας μου,
δώσα' μου το άγγιγμα
της ανθρώπινης υπόστασης
κάνε τα φτερά μου να σε αγκαλιάσουν
και να δημιουργήσουν τη ζεστασιά της ανθρώπινης σχέσης.

Η κατάθεση της ψυχής είναι το φιλί της αιώνιας ζωής.
Σ' ευχαριστώ για τις πράξεις σου θωρώντας την ψυχή σου.

ΠΟΙΗΣΗ

ΑΠΟΦΕ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ Ο ΧΡΙΣΤΟΣ

Απόφε γεννήθηκε ο Χριστός
ο δημιουργός του κόσμου
άκου ψυχή ο άκτιστος
θέλει να μπει εντός μου.

Απόφε γεννιέται ο Αγέννητος
σαν ένας άνθρωπος απλός.
Άκου το μήνυμα, που κάθε καμπάνα
στέλνει: Γεννήθηκε ο Θεός.

Μέγα μυστήριο
τρομερό το γεγονός
απ' τα ουράνια στη γη
κατήλθε ο Χριστός.

Ξάφνιασε με τον ερχομό του τότε
συνεχίζει να μας ξαφνιάζει ανελλιπώς
στη ζωή μας ευκαιρίες παρουσιάζει
για το καλό της ψυχής ο αγαθός μας Θεός.

Και νάτο φέτος πάλι το ξάφνιασμα
σαν απόφε γεννήθηκε ο Χριστός
ας πέρασαν τόσοι πολλοί αιώνες
δύο χιλιετίες, παρά λίγο ακριβώς.

Καρδιά μου μην αποθαρρύνεσαι
άνοιξε διάπλατα να μπει εκείνος
και πλέον μην απομακρύνεσαι
γίνε η φάτνη και θρόνος εκείνου.

Δεν είσαι μόνη πλέον να το θυμάσαι αυτό.
Άνοιξε διάπλατα να μπει ο Χριστός
τη θεία χάρη δέξου κι ας είναι αυτός
οδηγός σου από δω και μπρος.

Ξύπνα ψυχή μου τα μεσάνυχτα.
Αγρύπνα, προσεύχου και νήψε
τα θεία μηνύματα να δέχεσαι
τα πάθη, στο φως της γέννησης σβήσε.

Έτσι Χριστούγεννα θα είναι κάθε μέρα
ο Χριστός θα είναι μαζί σου
βγες έξω, διατράνωσε τη χαρά σου
διαλάλησε το πέρα ως πέρα.

↙ Γιάννης Πετσαλάκης
Αδημοσίευτο

• •

ΜΗ ΜΟΥ ΛΕΣ ΜΟΝΑΧΑ ΓΕΙΑ

Μη μου λες μονάχα γεια,
Κάτσε να πιούμε εις υγειά,
Τη δικιά σου τη μορφή,
Βάζω στη πιο ψηλή κορφή.

Μη μου λες μονάχα γεια,
Πλίρω όρκο στη Παναγιά,
Θέλω να γίνεις εσύ,
Η πλευρά μου η μισή.

Μη μου λες μονάχα γεια,
Έλα σβήσε τη πυρκαϊά,
Πάνω στο γλυκό φιλί,
Να μας βρει η ανατολή.

Μη μου λες μονάχα γεια,
Ας ζω στη φτωχολογιά,
Δεν είναι αυτό ντροπή,
Να δούμε μαζί προκοπή.

Τρ 31-5-11, Ώρα: 10:40πμ

↙ Γιώργος Κεσίσογλου

+25/8/11

↙ Παντελής Στογγυλός

Γελογραφία



ΑΝΈΚΣΟΤΟ...

Τελικές προαγωγικές

Εξετάσεις...

Τελικές προαγωγικές εξετάσεις

στη φιορδογιά. Πρωταρχωνικές σ

Τορός και ο εξεταστής.

-Τοτέ. Γηδάει ο φύλλος;

-Εεε, χρυψη. Για να το σκεφτώ
δίγο... Οχι κύριε. Δεν γηδάει.

-Λυγάραι Τοτέ. Μάθος αγάντηση.

Κόφεσαι.

-Μα καλά δάσκαλε. Για φύλλου
γηδημα θα με κόψει;

Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης

Ναυτικού

τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας

Ισότητας

τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση

στην οικογένεια

τηλ. 80011888881

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.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Κέντρο Κοινοτικής Ψυχικής Υγείας
Βύρωνα-Καισαριανής
Δήλου 14, Καισαριανή,
τηλ. 210 7640111, 210 7644705,
210 7662247

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

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

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

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

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

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

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας -
Κερατσίνιον
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

OKANA, Οργανισμός κατά των
Ναρκωτικών
τηλ. 1031

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

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης
τοξικομανών

τηλ. 210 5323780

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ
τηλ. 210 8656600

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της
ΙΘΑΚΗΣ
τηλ. 2310 515150

Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά
παιχνίδια
τηλ. 800111-0401

Γραμμή SOS Αιγινητείου
τηλ. 210 7222333

"Γραμμή Ελπίδας" της Αντικαρκινικής
Εταιρείας
τηλ. 210 3802800

Γραμμή Βοήθειας για Θέματα AIDS
(Νοσοκ. Συγγρού)
τηλ. 210 7222222

Κέντρο Άμεσης Ψυχολογικής
Υποστήριξης
τηλ. 210 8840712

Ανοιχτή γραμμή οικογενειακής
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

E.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 οποιονδή-
ποτε έχει ανάγκη συμβούλης, υποστή-
ριξης, 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



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