

ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (Ιούνιος - Ιούλιος - Αύγουστος 2014)

Έτος 7ο - Αρ. Φύλλου 23 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΗΠΗΡΩΝ

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

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ των ατόμων με Ψυχική Αναπηρία

MAZI με τους Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας

Me τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ»

ΕΣΠΑ 2007-2013
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
www.espa.gr

Στη σύγχρονη εποχή τα άτομα με ψυχική αναπηρία δεν τοποθετούνται στο περιθώριο του δικαίου και της δικαιοσύνης αλλά διαθέτουν δικαιώματα που κατοχυρώνονται σ' ένα πλέγμα εθνικών και διεθνών νομοθετημάτων. Ωστόσο, η ουσιαστική άσκοπη τους είναι μια δυναμική διαδικασία που εμπλέκει στενά τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Η σάσι τους, ιδίως η ενθάρρυνση/υποστήριξη και η αναγνώριση της αυτονομίας αντί της υποκατάστασης, αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ουσιαστική άσκοπη των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχική αναπηρία.

Το δικαίωμα στην ελευθερία

Η προσωπική ελευθερία αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα κάθε ανθρώπου. Ο περιορισμός του δικαιολογείται μόνο για εξαιρετικούς λόγους και μόνο κάτω από ειδικές νομικές εγγυήσεις. Η ψυχική αναπηρία, από μόνη της, δεν συνιστά λόγο για τη στέρηση της ελευθερίας του ατόμου. Συνεπώς:

- Η αναγκαστική νοσηλεία δικαιολογείται μόνο με τις ουσιαστικές προϋποθέσεις του νόμου και κατόπιν δικαστικής απόφασης.
- Η περιοριστικά μέτρα δικαιολογούνται μόνο όταν είναι απολύτως αναγκαία και με σχολαστική τήρηση του εκάστοτε πρωτοκόλλου.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας οφείλουν να σέβονται την ελευθερία των ατόμων με ψυχική αναπηρία και να μην την περιορίζουν παρά μόνο όταν είναι απολύτως αναγκαίο επιστημονικά και δικαιολογημένο νομικά.

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

1. «Σαταρικό Λεξικό»... σελ.3
 2. «Ισχυρές Μετριότητες»... σελ.4
 3. «Ερωτική Αναλαμπή»... σελ.4
 4. «Τα Αρχαία Πλαναθήναια»... σελ.5
 5. «Mobility (Κινητικότητα Δημοσίων Υπαλλήλων)»... σελ.6
 6. «Η προδοσία της Κύπρου»... σελ.6
 7. «10 συμβουλές»... σελ.7
- ... αυτά και άλλα...

Το δικαίωμα στην αξιοπρέπεια

Το δικαίωμα στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια αποτελεί το θεμέλιο του σύγχρονου ευρωπαϊκού κράτους δικαιου. Συνεπάγεται την αναγνώριση της αξίας του ανθρώπου και την αντιμετώπισή του με τρόπο που αρμόζει σε άνθρωπο.

Προεχόντως, το δικαίωμα αυτό επιβάλλει την αξιοπρέπεια περιθαλψι (εκούσια και ακούσια), όποιου το έχει ανάγκη, σε ανθρώπινες συνθήκες. Το άτομο με ψυχική αναπηρία πρέπει να αντιμετωπίζεται εξαιτομεμένα, ως μοναδική προσωπικότητα, κατά πρώτο λόγο σε αποκεντρωμένες μονάδες.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας οφείλουν σε κάθε ενέργεια τους να σέβονται την αξιοπρέπεια του ατόμου με ψυχική αναπηρία και να το αντιμετωπίζουν ως ξεχωριστή και αιθύπαρκτη ανθρώπινη οντότητα.

Το δικαίωμα στην προστασία του απορρήτου

Τα στοιχεία που αφορούν την ψυχική υγεία του ατόμου αποτελούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα, καλύπτονται από το απόρρητο και προστατεύονται από τη νομοθεσία. Το άτομο με ψυχική αναπηρία έχει αξίωση κάθε πληροφορία, ιατρική ή μη, που αφορά την υγεία του να μην γνωστοποιείται, χωρίς την προηγούμενη δική του έγκριση.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας δεν επιτρέπεται να ανακοινώνει σε τρίτους οποιαδήποτε πληροφορία που μαθαίνει, κατά την άσκοπη του έργου του.

Το δικαίωμα στην ισότητα

Η αρχή της ισότητας επιβάλλει την ίση μεταχείριση όλων των προσώπων, ανεξάρτητα δηλ. από φύλο, χρώμα, θρησκεία, οικονομική κατάσταση, φυλετική καταγωγή, μορφωτικό επίπεδο, κοινωνική θέση, ιδεολογία, υγεία κ.λπ. Ισημεταχείριση σημαίνει όμοια μεταχείριση των όμοιων περιπτώσεων και ανόμοια των ανόμοιων. Τα άτομα με ψυχική αναπηρία, λόγω των αποκλεισμών που υφίστανται, δικαιούνται ίσης μεταχείρισης, που σημαίνει τη λήψη ειδικών θετικών μέτρων για την υποστήριξη τους.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας οφείλουν όχι μόνο να συμπεριφέρονται σε όλους δύος προστρέχουν, εκούσια ή ακούσια, στην υποστήριξη τους με ισότιμο τρόπο, αλλά να πρωθυπουργούν την ουσιαστική ισότητα των ατόμων με ψυχική αναπηρία στην κοινότητα.

Το δικαίωμα στην περίθαλψη

Κάθε άτομο με ψυχική αναπορία έχει αξίωση στην περίθαλψη (εκούσια και ακούσια), δηλ. προσέγγιση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, διάγνωση τυχόν ψυχικής νόσου και λήψη των πλέον κατάλληλων και σύγχρονων (επιστημονικά) υπηρεσιών. **Προσιτές υπηρεσίες** ψυχικής υγείας σημαίνει κατάλληλο χώρο (εγγύτηπα στον τόπο διαμονής - τομεποίησης) και χρόνο (ωράριο λειτουργίας των υπηρεσιών) αλλά και την κουλτούρα («πολιτισμική προσβασιμότητα»). Η περίθαλψη καλύπτει την ιατρική, παραϊατρική και νοσοπλευτική φροντίδα, αφενός, και την επιστημονικά τεκμηριωμένη χρήση θεραπευτικών μεθόδων, φαρμακευτικών αγαγών, αφετέρου, σε κατάλληλες συνθήκες διαμονής.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας οφείλουν να προσφέρουν τη συνδρομή τους στο άτομο με ψυχική αναπορία, με τον πλέον κατάλληλο γι' αυτό τρόπο και σύμφωνα με τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές παραδοχές.

Το δικαίωμα στην επιλογή της δεραπείας

Όπως κάθε ασθενής, το άτομο με ψυχική αναπορία έχει δικαίωμα στην επιλογή της θεραπείας, που το αφορά, μετά από **ενημέρωση**, ακόμα και όταν πρόκειται για ακούσια εξέταση ή νοσηλεία. Η ενημέρωση πρέπει να καλύπτει την κατάσταση της (ψυχικής) υγείας και τις δυνατές θεραπείες, να είναι αναλυτική, πλήρης, σαφής και να γίνεται κατανοητή από τον ασθενή. Αν προτείνεται η **λήψη φαρμάκων** αυτή θα πρέπει να γνωστοποιείται, όχι με τη μορφή απειλής, αλλά κατά τρόπο που να προάγεται η ενεργή συνεργασία του ασθενούς στη θεραπεία του. Σε περίπτωση **ακούσιας νοσηλείας**, ο ασθενής πρέπει εκτός των παραπάνω να ενημερωθεί και για τα δικαιώματά του.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας οφείλει να ενισχύει την ενεργό συμμετοχή του ασθενούς ή των δικών του προσώπων στην επιλογή της θεραπείας, απαντώντας στα ερωτήματά τους και βοηθώντας στην καλύτερη κατανόηση των δεδομένων.

Το δικαίωμα στην αποκατάσταση

Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ενισχύει τις ευκαιρίες των ατόμων με ψυχική αναπορία να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό επίπεδο **ανεξάρτητης λειτουργίας** τους στην κοινότητα. Συνεπάγεται τόσο τη **βελτίωση** των ικανοτήτων των ατόμων όσο και την εισαγωγή αλλαγών στο ευρύτερο περιβάλλον (π.χ. μείωσης του στίγματος, προσαγωγή της ισόπτησης), ώστε να δημιουργηθούν οι συνθήκες για μια **ποιοτική ζωή**. Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση βοηθά τα άτομα να απολαμβάνουν πλήρως το σύνολο των δικαιωμάτων τους, όπως αυτά κατοχυρώνονται στα κείμενα των διεθνών οργανισμών και της εθνικής νομοθεσίας. Τέτοια παραδείγματα αποτελούν οι χώροι διαβίωσης στην κοινότητα και οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας οφείλει να συμβάλει στην αποκατάσταση των ατόμων με ψυχική αναπορία, ίδιως μέσα από την ενεργό κοινωνική συμμετοχή τους.

Το δικαίωμα στην εκπαίδευση και την εργασία

Κάθε άτομο με ψυχική αναπορία έχει δικαίωμα να εκπαιδεύεται, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές του. Η εκπαίδευση αυτή αφορά όλες τις βαθμίδες και τα είδη αλλά και την επαγγελματική κατάρτιση και αποκατάσταση. Η πρόσβαση στην εργασία, ως μοχλός αυτονομίας, αποτελεί δικαίωμα των ατόμων με ψυχική αναπορία.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας οφείλει να ενθαρρύνει και να υποστηρίζει τη συμμετοχή των ατόμων με ψυχική αναπορία στην εκπαίδευση και την επαγγελματική αποκατάσταση.

ΕΚΔΟΣΗ:
ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΤΙΩΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (ΕΣΑμε)
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 236 ΤΚ.16341 ΗΑΓΙΟΥ ΠΑΝΑ
ΤΗΛ: 210 9949837 • ΦΑΞ: 210 5238967
E-MAIL: esaea@otenet.gr • www.esaea.gr



©ΕΣΑμε/2012

Το δικαίωμα στην ανεξάρτητη ζωή στην κοινότητα

Το άτομο με ψυχική αναπορία δικαιούται να μένει σ' ένα σπίτι, όπως όλοι οι άνθρωποι, με υποστήριξη, εφόσον το θέλει και το χρειάζεται. Αν δεν έχει κατάλληλο σπίτι μπορεί να ζήσει σε κάποια **στεγαστική δομή** (ξενώνα, οικοτροφείο ή προστατευμένο διαμέρισμα) που του εξασφαλίζει αξιοπρεπείς συνθήκες καθημερινής ζωής με παράλληλη υποστήριξη.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας οφείλει να συμβάλει στην ανεξάρτητη και αυτόνομη ζωή στην κοινότητα των ατόμων με ψυχική αναπορία, ενισχύοντας την προσπάθειά τους.

Το δικαίωμα έννομης προστασίας

Το άτομο με ψυχική αναπορία έχει δικαίωμα να υποβάλλει αιτήματα ή να προβάλει ενστάσεις για θέματα που αφορούν την αντιμετώπιση του, από ιδιώτες ή το δημόσιο, τόσο κατά τη νοσηλεία του όσο και στη ζωή στην κοινότητα. Μπορεί διλαδή να ζητήσει, δικαστική ή διοικητική, προστασία, προσφεύγοντας:

- στον Συνήγορο του Πολίτη, για ζητήματα που αφορούν δημόσιες υπηρεσίες.
- στην Ειδική Επιτροπή Προστασίας Δικαιωμάτων Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές, του Υπουργείου Υγείας.
- στην Επιτροπή Ισοςτάθειας, του Υπουργείου Δικαιοσύνης, για θέματα διακρίσεων από ιδιώτες.
- στη Δικαστήρια (Αστικά, Διοικητικά) ή τις εισαγγελικές αρχές.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας οφείλουν να ενθαρρύνει τα άτομα με ψυχική αναπορία και τους δικούς τους στη διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχική αναπορία για τη δικαιωματά τους στην κοινωνική, πολιτική και πολιτιστικά δρώμενα.

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας οφείλουν να ενημερώνουν τα άτομα με ψυχική αναπορία για τα δικαιωμάτων τους και να τα ενισχύουν στην ενεργή συμμετοχή τους στα κοινωνικά, πολιτικά και πολιτιστικά δρώμενα.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (2005) Πρωτηνότητας τα Δικαιώματα των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας οφείλουν:

- να σέβονται την **αξιοπρέπεια** και τα **δικαιώματα** των ατόμων με ψυχική αναπορία.
- να πρωθυπότιην την **αυτονομία** και την **ελευθερία** των ατόμων με ψυχική αναπορία.
- να παρέχουν **θεραπεία**, μετά από κατάλληλη **ενημέρωση** και **συγκατάθεση** σ' αυτήν.
- να **εμπλέκουν** τα άτομα με ψυχική διαταραχή στην ανάπτυξη θεραπευτικού σχεδίου δράσης.
- να ενεργοποιούν τις **οικογένειες** των ατόμων με ψυχική διαταραχή στη θεραπεία και τη φροντίδα τους.
- να **ενημερώνουν** του υπευθύνους για τις ανάγκες της ποιοτικής φροντίδας ψυχικής υγείας.

Το έντυπο παράθυρο στο πλαίσιο της Πράξης «ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΗΓΟΡΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ» Ε.Π. «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ»

Άξονας Προτεραιότητας: ΕΔΡΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΚΑΙ ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

με τη συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

eIKONA

Κολ.Π.Ε. ΑΘΗΝΩΝ "Η eIKONA"
Μεσογεών 154 Αθήνα 11527
τηλ.: 210 7473951, fax: 210 7474072
e-mail: imatzone@otenet.gr

ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ - ΕΥΡΟΕΚΛΟΓΕΣ 2014

Εκλογές είναι το πανηγύρι, η γιορτή της Δημοκρατίας, το Σύνταγμα το γράφει κάπως διαφορετικά. Ο λαός το λέει έτσι. Και λοιπόν τι μας λέει αυτό γιορτή παραγιορτή κι ο λαός λέει κι άλλη παροιμία κοντή γιορτή δηλαδή τώρα θα σκάσει το μπαλόνι να το πω σωστά Κυριακή κοντή γιορτή κι εκλογές πέφτουν πάντα Κυριακή οπότε τι; Την Κυριακή έχουμε επαναλαμβανόμενες εκλογές συν τις ευρωεκλογές, τρια παραβάν, τρεις αναμετρήσεις, όλα αυτά δεν έχουν για το λαό κι ούτε είχαν ποτέ στην Ελλάδα κανένα αποτέλεσμα, τίποτα το ουσιαστικό τουτέστιν να τρώνε μερικοί από τους μεγάλους όπως λέει κι ο λαός. Φτώχεια, ανεργία, πείνα, πολλοί άστεγοι. Όσοι ζουν στα σπίτια τους, ένα μεγάλο ποσοστό δεν έχει ρεύμα, νερό. Η κατάσταση είναι τόσο τρομακτική για τον Έλληνα πολίτη που δεν αντέχεις να την αντικρίσεις κατάματα, θα τυφλωθείς. Τόσο εκτυφλωτική λάμψη έχει η κατάντια του Έλληνα, συσσίτια παντού σε όλες τις ενορίες της χώρας. Αλήθεια πότε θα σταματήσουν, πότε θα τελειώσουν όλα αυτά, πότε θα νοιώσουμε ξανά άνθρωποι; Πότε;

Αντιγόνη Γκίνη

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση»,
23ο 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:

Μοσχόπουλος Γεράσιμος,
Αγγέλης Γιώργος, Τσώνου Βάσω,
Στρογγυλός Παντελής, Μαχαίρας
Διονύσης, Μπάκη Στέλλα,
Χουκάζ Φερνάντα, Σκούτα
Γεωργία, Γκίνη Αντιγόνη,
Πετσαλάκης Γιάννης, Κασσάνδρας
Γιώργος, Καββαδίας Ανδρέας,
Κρασσά Κάλλη

Συντονισμός:

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ:

Καρούσος Σταύρος.

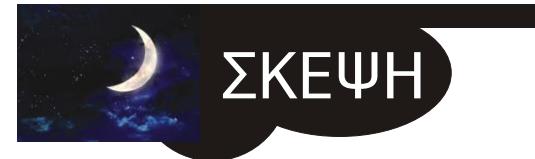
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2013 - ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

Ήταν μια μέρα του Οκτωβρίου δεν θυμάμαι ημερομηνία αρχές πάντως, που η υπεύθυνη μου εργοθεραπεύτρια και ψυχολόγος μου είπε να πάω στην Ηπείρου 41 και θα έπρεπε μόνη μου να πάω για να μάλιστα στο κύριο Παπαδόπουλο. Έτσι πήγα εκεί, μου πρόσφεραν καφέ, εγώ όπως πάντα αδέκαρη δεν είχα να τον πληρώσω, δεν ήξερα βέβαια τι κλίμα επικρατούσε εκεί (ότι προσφέρουν στους λήπτες είναι χωρίς χρήματα) ότι έχουν και κάνουν τα πάντα, ότι είναι δυνατόν, για εμάς. Από εκείνη την ημέρα που πήγα στην Ηπείρου 41, έμεινα εκεί, γράφτηκα σε 4 ομάδες αρχικά, αργότερα σε άλλες 2, συνολικά σε 6 ομάδες και ελπίζω την καινούργια σεζόν να γραφτώ και σε άλλες ομάδες.

Δεν έχω λόγια να πω πόσο πολύ αγάπησα το χώρο, το αγαπημένο μου μικρό αμφιθέατρο - έχω την συνήθεια να κάθομαι στην ίδια καρέκλα πάντα - . Από την πρώτη στιγμή, πέρασα εκεί την πιο ευτυχισμένη χρονιά. Από τότε που η ζωή με έκανε να έχω κάπιες ιδιαιτερότητες, έκανα φίλους. Όλοι οι άνθρωποι εκεί στην ΠΕΨΑΕΕ είναι αξιολάτρευτοι και οι περισσότεροι είναι εθελοντές, αλλά και εκείνοι που εργάζονται, πάλι κι αυτοί είναι εθελοντές, υπάρχει πολλή εθελοντική εργασία και το λέω και από αυτό το βήμα που απλόχερα μου δόθηκε. Ο εθελοντισμός δίνει χαρά πιο πολύ στον εθελοντή. Να το κάνετε όσοι μπορείτε. Θα κάνετε καλό και θα γίνουν ευτυχισμένοι πολλοί άνθρωποι με ιδιαίτερα χαρίσματα.

Η χρονιά κύλησε σαν νερό, που λένε, με πολλές εορταστικές εκδηλώσεις με πολλά, πλούσια, λουκουόλλεια γεύματα θα έλεγα. Τα Χριστούγεννα το ρεβεγιόν, την ταινιοπέμπτη, του Ευαγγελισμού. Το «Καλειδοσκόπιο» μας τίμησε δυο φορές: λίγο πριν τα Χριστούγεννα με την Κρητική βραδιά και τώρα στο τέλος για το κλείσιμο της χρονιάς. Τι να πρωτοπά το Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου είναι ένα μελίσσι που τιτιβίζει ολημέρις. Έχει 19 ομάδες, οι λήπτες είμαστε πάρα πολλοί, το πιο δημιουργικό είναι η ομάδα Θεάτρου που δούλεψαν όλοι όσοι ανήκουν εκεί και όσοι δεν ανήκουν. Αυτή η ομάδα μας έκανε να μείνουμε άφωνοι στις 18-19 Ιουνίου στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Αμφιθέατρο Αντωνιάδου. Θερμά συγχαρητήρια σε όλους που απαρτίζουν τον «θίασο» πια της ΠΕΨΑΕΕ, και όλα αυτά τα οφείλουμε στο σκηνοθέτη και ηθοποιό και υπεύθυνο όλων των ομάδων κύριο Νίκο Παυλίτινα και σε όλους, την κυρία Ειρήνη Δρούζα πην ευχαριστούμε για την λογοτεχνική βραδιά. Ευχαριστώ εκ μέρους όλων των λήπτων, όλους τους εθελοντές - συντονιστές από όλες τις ομάδες και εύχομαι την νέα σεζόν να είμαστε πάλι όλοι εκεί πιασμένοι χέρι - χέρι. Ευχαριστούμε τον Διευθυντή και Πρόεδρο της ΠΕΨΑΕΕ κύριο Μενέλαο Θεοδωρουλάκη. Ευχαριστώ όλους προσωπικά, για ότι έκαναν για μένα. Καλό καλοκαίρι και σας αγαπώ, ραντεβού τον Σεπτέμβριο...

Αντιγόνη Γκίνη



ΣΚΕΨΗ

Ιδιότητες που απορρέουν από τις χημικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο: σκέψη, συναίσθημα, επιθυμίες, μνήμη, φαντασία, κυριότητα. Όταν αυτές καλλιεργηθούν, ο άνθρωπος ενδυναμώνεται και φθάνει σε υψηλό βαθμό το αυτεξόνιστό του. Όταν δε νικήσει τα ελαττώματά του και τα πάθη του φθάνει σε μέτρα αγιότητος. Αγιότητα είναι να μπορείς να διακρίνεις το καλό από το κακό και να πράπτεις το πρώτο. Επίσης, ο άνθρωπος έχει ικανότητες δημιουργικές και γνωστικές στις οποίες όταν δίδει θετικό περιεχόμενο δικαιώνεται έναντι του εαυτού του και της κοινωνίας. Το μεγαλύτερο όπλο του ανθρώπου είναι η ελευθέρα βούληση. Με αυτήν μπορεί να ταυτίσει το θέλημά του με αυτό του θεού και να γίνει ένας μικρός θεός.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΧΕΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ:

Λογική, Δημιουργικότητα, Ελευθέρα βούληση, Γνωστικότητα, Κυριότητα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΣΥΓΚΡΟΤΟΥΝ Ή ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΚΕΨΗ Ή ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ:

Λογική, Συναίσθημα, Επιθυμίες, Μνήμη, Φαντασία, Δημιουργικότητα, Ελευθέρα βούληση, Γνωστικότητα, Κυριότητα.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ Η ΑΓΙΟΤΗΤΑ.

Αντιγόνη Κασσάνδρας

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΤΥΡΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

Π

Παλιάνθρωπος: 1) Ο άνθρωπος, που έρχεται από τα παλιά, δηλαδή ο παλιός γνώριμος συνάνθρωπός μας. 2) Ο άνθρωπος, που ζούσε σε παλιότερες εποχές, όπως για παράδειγμα ο Νεάτερνταλ.

Πανεπιστήμιο: Ένα ίδρυμα, που σου παρέχει γενικές γνώσεις κι εφόδια, ώστε, όταν αποφοιτήσεις να ανοίξεις άνετα το δικό σου οβελιστήριο, αφού δε βρίσκεις δουλειά στο αντικείμενό σου.

Παντόφλα: Το άτυχο υπόδημα, που εκσφενδονίζεται στο κεφάλι ενός άνδρα, από την φιλενάδα του, όταν το άθλιο υποκείμενο έχει τολμήσει να κοιτάξει μια ομορφότερη κοπέλα.

Παραγραφή: Κάων τον κινέζο και γλυτώνω την φυλακή, αφού έχω ληστέψει ή σκοτώσει, μέχρι να περάσει το απαιτούμενο χρονικό διάστημα, όπως προβλέπεται από το νόμο.

Παράλογος: Αυτός, που βρίσκεται κοντά σε ένα άλογο.

Παραπαιδεία: Η παιδεία, που πραγματικά μορφώνει τους νέους και παράλληλα στηρίζουν τις ελπίδες τους, για την είσοδό τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Παραπληροφόρηση: Αυτό, που κάνουν συστηματικά τα Μ.Μ.Ε. ώστε να χαλιναγωγήσουν τους πολίτες και ταυτόχρονα να τους μετατρέψουν σε υπάκουα καταναλωτικά όντα.

Παρκάρω: Αν πρόκειται για αυτοκίνητο, τότε ψάχνω θέση για καμιά ώρα και κάνω το σταυρό μου, μάλις την βρω. Αν πρόκειται για μηχανή, τότε την αφήνω πάνω σε πεζοδρόμιο, με αποτέλεσμα να ακούω ευχάριστα λογάκια από τους πεζούς. Σε κάθε περίπτωση, φαίνεται το πόσο σοφά είναι σχεδιασμένη η Αθήνα.

Παρόν: Συνήθως, είστε αναπολούμε ή κλαιγόμαστε για το παρελθόν, είτε ανησυχούμε υπερβολικά για το μέλλον. Πάντως, δεν καθόμαστε να αυτοσυγκεντρωθούμε στο τώρα.

Πεζόδρομος: Γενικά: Ο δρόμος, που χρησιμοποιείται μόνο από πεζούς.

Στην Ελλάδα: Ο δρόμος, που κατασκευάζεται για τους πεζούς, αλλά χρησιμοποιείται από τα αυτοκίνητα, τα μηχανάκια, τα τρενάκια, που μεταφέρουν τους τουρίστες, και όποιο άλλο τροχοφόρο βρεθεί. Όταν, όμως, η τροχαία χρειάζεται επιπλέον εισόδημα, τότε «θυμάται» για ποιους κατασκευάστηκε ο δρόμος και κόβει τα αντίστοιχα πρόστιμα.

Πεθερά: Ένα πρόσωπο, που είναι ιδιαίτερα «προσφιλές» στην νύφη ή στον γαμπρό. Γι' αυτόν το λόγο, ο εκάστοτε γαμπρός (ή νύφη), όταν χτίζει το εξοχικό, τότε φτιάχνει κι ένα επιπλέον δωμάτιο, που είναι ειδικά σχεδιασμένο για αυτήν. Παρόλα αυτά, για ακαθόριστους λόγους, όταν η (συγχωρέστε με) ακατονόμαστη θέλει να επισκεφτεί το ζευγάρι, τότε το δωμάτιο είναι πάντα κατευλημένο. Στις γιορτές, όμως, που οι στιγμές επιβάλλονται να είναι οικογενειακές, τότε το ζευγάρι την... Ανέχεται... εχι, συγγνώμη... την φιλοξενεί.

Πέτρος: 1) Ανδρικό όνομα. 2) Ο Άγιος Πέτρος, ο οποίος, παρόλο που αρνήθηκε το γεγονός πως ήταν μαθητής του Χριστού, τρεις φορές πριν λαλήσει ο πετεινός, κατάφερε, μετά θάνατον, να γίνει ο θυρωρός του παραδείσου!

Πιστολέρο: Στην άγρια δύση: Ο άφοβος αγελαδάρης, που η τεχνική και η ταχύτητα χρήσης του πιστολιού ήταν εξαιρετική. Στη σύγχρονη εποχή: Ο μπάτος, που σε όλες τις περιστάσεις δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει το όπλο του, εκτός αν το πάρει προσωπι

Ισχυρές μετριότητες

Οι φίλοι μου είναι πουλιά, που κάνουν τραμπάλα στις ταράτσες ετοιμόρροπων σπιτιών. Φτιάχνουν δρόμους που ενώνουν ερήμους, είναι επαναστάτες. Είναι δίχτυα απλώμένα σε παραλίες, τεντωμένα σχοινιά σε μπαλκόνια μικρών σπιτιών. Πάνω τους έχουν καρφώσει εκατομμύρια σιδερένια μανταλάκια. Είναι οι ένοχες αποφάσεις των συνεδρίων, που φέρνουν περίεργες ημικρανίες. Θέλω να κουβεντιάσω σ' ένα καφενείο, που θα' χει πόρτα ανοιχτή, να μπαίνουν οι γλάροι, όποτε θέλουν. Μέσα θα κάθονται άνθρωποι άνεργοι και θα πίνουν καφέ, θα παίζουν κομπολοί και θα λένε παλιές ιστορίες. Απέναντι το «μέγαρο», που μαθαίνουν τα... καλά παιδιά, τα φρόνιμα, πώς θα συντρίψουν και θα ποδοπατούν ανθρώπους.

Είναι αυτοί οι άνθρωποι, που ψυλοβολεύτηκαν από τον εκάστοτε βουλευτή, υπουργό ή υψηλά ιστάμενο πρόσωπο. Μετά έγιναν κάπιοι, όπως πιστεύουν, κι οι άλλοι όλοι είναι «μύγες» για σκότωμα. Δεν ανέχονται ανθρώπους με ψηλά το κεφάλι. Θέλουν οι άλλοι να νιώθουν κατώτερο όντα, τα οποία μπορούν να λιώνουν, όποτε τους γουστάρει, κάτω από το τακούνι τους. Αυτή είναι η εξέλιξη της ζωής, της τεχνολογίας, που έβαλε στον τρόπο ζωής μας τα κομπιούτερ, που φακελώνουν τα πάντα, χαράζοντας δρόμους ελπίδας, αλλά και φρικτού τρόπου.

Έτσι οι απόφοιτοι του «μεγάρου» ξέρουν, ξέρουν, ξέρουν. Συλλέγουν πληροφορίες, όπως π.χ. πότε εκτονώθηκε σεξουαλικά ο Χ πολίτης. Νομίζουν ότι γνωρίζουν, αλλά τους διαφεύγει η αλήθεια. Έτσι, με τις ευλογίες του «πολιτισμού», η τεχνολογία βγάζει προγραμματισμένους ν' αφανίσουν. Στο μυαλό μου, και φυσικά των φίλων όμως, δεν θα μπουν ποτέ, διότι εμείς είμαστε πλασμένοι από ανώτερο υλικό, που κατώτερο μυαλά δεν μπορούν να κατανοήσουν, όσο εξελιγμένο κομπιούτερ αν έχουν για βοηθούς. Είναι η διαφορά της αντιληψης για τη ζωή. Προτιμώ να αυτοκαταστραφώ με κάπιο τρόπο, παρά να πέσω στο οπτικό πεδίο των τηλεκατευθυνόμενων σύγχρονων μολυβδίνων στρατιωτικών, που υπακούνε στο πάτημα ενός κουμπιού, το οποίο δίνει μία και μοναδική διαταγή και κατόπιν το χάος, το τίποτα, η άμυνσος.

Η ελευθερία μου είναι στα παπούτσια της δουλειάς μου δεμένη. Μη σκεφτείτε τίποτα σικ συνολάκια και τα συναρφάζετε από την ζωή σας, που φτιάχνουν βιτρίνες. Βιτρίνες με κούκλες άψυχες με απλανές βλέμματα, ετοιμες στις προσταγές και στα κέφια του «καταστηματάρχη», που γουστάρει έτσι κι όχι αλλιώς.

Έτσι κι εγώ φέρνω τον κόσμο άνω-κάτω. Μπορώ να τριγυρίζω ό, τι ώρα θέλω π.χ. την ώρα που εσείς βάζετε τις μασέλες σας στο ποπτηράκι με το νερό ή σταν κάνετε «έρωτα» στη γυναίκα σας χωρίς να θέλει... Μπορώ με τα μάτια και τη διαίσθησή μου να βλέπω τις βρομιές σας, τις μοιχείες, τις αιτιμίες σας. Μπορώ να περπατήσω με τα αλήτικα παπούτσια μου πάνω από τις στέγες σας και να επικοινωνώ μ' όσους εκτέμπουν στην ίδια συνχότητα μ' εμένα. Θα σας λέω ιστορίες από τα κεραμίδια και θα μετρώ τ' άστρα, για να διαλέξω τα πιο όμορφα. Θα στολίσω μ' αυτά την πόρτα, που περνούν οι άνθρωποι και βγαίνουν σακάτες από τις «θεραπείες» τα... φάρμακα, την τρυφερή συμπεριφορά σας.

Ανθρωπάκια είστε. που προκαλείτε εμετικά σύνδρομα και που έχετε ανύπαρκτα προσόντα. Στο βάθος είστε χέστες. που τους λυπτάμι αφάνταστα.

Δε θέλω παρτίδες με κανέναν σας. Η δική σας ελευθερία είναι ταπωμένη κάτω από τις σόλες των τρύπων αλήτικων παπούτσιών μου. Το νούμερά μου είναι 37, για να μη νομίζετε ότι μιλάμε για το άπειρο. Στο άπειρο χωράνε οι άνθρωποι, που το λέει η καρδιά τους κι ας τους έχετε φακελωμένους στα πάσης φύσεως σκοτεινά κιτάπια σας, στα δηλητηριασμένα ηλεκτρονικά μήχανήματα σας, που μοιάζουν με τους κουκουλωμένους καταδότες της κατοχής του 1940.

Θα 'ρθει μια στιγμή, που θα σας σπάσει η μαγικά, που νομίζετε ότι

έχετε. Μάγκας γεννιέσαι, δεν γίνεσαι. Στο «μέγαρο» σας έμαθαν να ρουφάτε τα μυαλά των ανθρώπων με το καλαμάκι της πορτοκαλάδας και να τα κάνετε γαργάρα στα απδιαστικά λαρύγγια σας. Είναι δύναμη αυτό; Όχι, μόνο σκέτη επιδειξη μιας άρρωστης μανίας για καταστόλη της αντιδρασης όσων έχουν διαφορετική σκέψη, άποψη, τρόπο ζωής.

Βαθιά νυχτώμενοι σ' έναν κόσμο, που αν περάσει μέσα του έστω και μια δέσμη φωτός σας αναστάτωνει και κατουρίστε σέπανω σας, όπως τα μωρά που τρομάζουν. Δε θέλετε κανείς να γνωρίζει, διότι τότε πέφτει η «δύναμη» και η «υπεροχή» σας.

Τότε καταλαβαίνετε ότι είστε κομπλεξικά κατασκευάσματα από ανώτερους ψυχασθενείς. που σας έκαναν εγκεφαλική επέμβαση. Δε θέλετε να ξέρετε τι είναι τη αντιδραση, διότι απλά είστε η αρτηριοσκλήρωση της κοινωνίας και η ανακοπή κάθε αλλαγής. Από τις δήθεν κυριλέ αυστηρές φάστες σας μισοβγάινει η αλήθεια κι όταν ανοιχτείτε το στόμα σας βγαίνει το απόλυτα τίποτα, που υπογράφει την ανύπαρκτη δύναμη σας και τη σικέ μαγκιά σας.

... Η απόδραση, η τέχνη και η τρέλα έχουν κοινή αφετηρία και τέρμα. Εγώ βρίσκομαι σε μια κορυφή της Βορειοανατολικής Χίου και μιλώ με τους απητούς. Μακριά από τη φρίκη της πόλης, που καίγεται. Το φεγγάρι ψηλό, μόλις βγήκε, θέλει να παίξει μαζί μου. Μπλέκεται στα χέρια μου, καθώς ψηλά το σηκώνω και το χαϊδεύω. Σιγοτραγουδάμε συντροφιά το ρυάκι, οι μαργαρίτες, τ' αγριόχορτα, το φεγγάρι και οι φύλοι μου τα πουλιά. Τ' αγαπώ όλα αυτά, διότι είναι η εικόνα της ζωής, που κάποτε «κάποιοι» αγγάστων λοιπών στοιχείων την έκλεψαν από ένα παιδί. Ο αέρας σηκώνεται κι αρχίζει να ξεκολλά τ' αστέρια απ' το στερέωμα. Κατρακυλώ στην πλαγιά κι ανοίγω τις χούφτες μου να το μαζέψω. Όμορφα ιδεογράμματα φτιάχνει η ζωή, όταν είσαι ο εαυτός σου κι όχι κατευθυνόμενο εξάρτημα ηλεκτρονικής μηχανής.

Μαζεύω άνεμο και νερό κι αστέρα το κλείνω ο' ένα φάκελο και τα στέλνω στην άνοιξη. Αυτή θα τα πάει στον κήπο της δικής μας Εδέμ, που μόνο αθωότητα παιδική υπάρχει. Θα το μοιράσει κάτω οπό τις φυλλωσίες στους φίλους, που θέλουν να μιλήσουν, να τραγουδήσουν και να πιουν ελεύθερα την καθαρότητα και τη διαφάνεια, που οι πολλοί δεν αναγνωρίζουν. Είναι η Εδέμ αυτών που δεν μπήκαν στο κάθε λογής «μέγαρο», αλλά μονάχα ένα νυχτερινό λύκειο τελείωσαν, δουλεύοντας το πρώιμο σε εργοστάσιο, που έφτιαχναν κεραίες τηλεοράσεων και παραδόξως αφού χαρακτηρίστηκαν παιδιά ενός κατώτερου θεού, έγιναν Άνθρωποι και κατάφεραν να σωθούν ανοίγοντας φτερά για ψηλά ιδιανικά, για ιδέες και οράματα, που δεν παράτησαν στη μέση του δρόμου, γιατί πίστεψαν σ' αυτά αληθινά. Δεν προστάθησαν να καταπάτησουν, να ξεπεράσουν με υστεροβούλια να πατήσουν επί πτωμάτων, για να ανέλθουν εις ανώτερα αξιώματα και εις θέσεις κλειδιά. Παρέμειναν άνθρωποι και περηφανεύονται γι' αυτό. Πλήγωσαν και πληγώθηκαν, μα δεν σταμάτησαν να προχωρούν στο μονοπάτι.

Μιλούν με το πουλιά και ταξιδεύουν στο κατάρτι ενός καραβιού, που φεύγει για τ' αλλού, αφήνοντας πίσω τους τις ισχυρές μετριότητες να συνεχίσουν να γελοιοποιούνται με τις παρανοίκες γεμάτες αηδία και αποστροφή εξάρσεις τους. Αίφηγς μου ήρθε η ιδέα να μετρηθούμε. Μοιάζω ψηλότερη απ' εκείνους κι ας έχω ύψος 1.60. Είναι η οπτική γωνία μου διαφορετική κι δεν πρόκειται ποτέ να τη δουν, διότι αυτοί είναι προγραμματισμένοι να χτυπούν ύπουλα και τυφλά. ...Χαιρετισμός απ' τα πουλιά, που ταξιδεύουν σαν λαθρεπιβάτες στα κατάρτια των καραβιών. Η απορία είναι: Προγραμματισμένο σύγχρονο μολυβδένιο στρατιωτικό παγιδευμένο σε κλισέ ή λευτέρο πουλί στην αναζήτηση της γνώσης; Όλα είναι θέμα οπτικής γωνίας, φιλοσοφίας, ποιότητας, επιλογής τρόπου ζωής.

Εφημερίδα Χιακός Λόγος, 1996, Ιδιατροπίες
ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΗ ΜΠΑΚΗΝΗ

ΜΠΟΥΡΚΑ

Το Ισλάμ αυτή την στιγμή στη Δύση έχει χαρακτηριστεί σαν μια θρησκεία μίσους και σκοταδισμού που βρίθει από ομοφοβία και σεξισμό που εν μέρει αληθεύει. Ο νόμος που απαγορεύει την Ισλαμική μαντήλα μπούρκα σε όλους τους δημόσιους χώρους τέθηκε σε Ισχύ 11-4-2011. Η Γαλλία είναι η πρώτη Ευρωπαϊκή χώρα που απαγορεύει δημόσια την μουσουλμανική ενδυμασία η οποία για τις περισσότερες μουσουλμάνες είναι θρησκευτικό καθήκον. Κάθε θρησκεία βασίζεται σε κανόνες και δοξασίες που υπακούν σε συγκεκριμένα μεταφυσικά διδάγματα. Κάθε θρησκεία προβάλλει μια συγκεκριμένη ντετερινιστική, καθορισμένη κοινωνίες, σχετικά με την ζωή, το θάνατο, το λόγο ύπαρξης του απόμου, με βάση τον οποίο ο πιστός είναι υποχρεωμένος να ρυθμίζει την καθημερινή του ζωή. Η θρησκεία είναι άποκυπτη του απόμου, με βάση τον οποίο ο πιστός είναι υποχρεωμένος να ρυθμίζει την καθημερινή του ζωή. Ο πιστός θρησκευτικός ολοκληρωτισμός θεωρείται υπεύθυνος για την οπισθοδρόμηση της ανθρωπότητας, τον μεσαίωνα, ενώ ανέκαμψε με τον Διαφωτισμό. Κάθε θρησκεία βρίθει από σκοταδισμό και σεξισμό και φυσικά το Ισλάμ δεν είναι μεμονωμένη περίπτωση.

Ο θρησκευτικός ολοκληρωτισμός θεωρείται υπεύθυνος για την οπισθοδρόμηση της ανθρωπότητας, τον μεσαίωνα, ενώ ανέκαμψε με τον Διαφωτισμό. Κάθε θρησκεία βρίθει από σκοταδισμό και σεξισμό και φυσικά το Ισλάμ δεν είναι μεμονωμένη περίπτωση. Το δικαίωμα μια γυναίκα να επιλέγει να φοράει ή όχι μπούρκα είναι αδιαπραγμάτευτο. Αλλά τι γίνεται όταν ο οικογενειακός της κύκλος θα της επιβάλλει να ακολουθεί αυστηρά κάποιο ορισμένο κώδικα ντυσίματος και συμπεριφοράς; Το Ισλάμ σε όλες τις μορφές του καλεί τους πιστούς σε μια προσωπική σχέση με το θεό. Αφήνει απ' έξω τους μεσάζοντες εξού και η μεγάλη απήχηση του. Η ανοχή του διαφορετικού δεν σημαίνει και αποδοχή του. Η Δύση δεν αντιλαμβάνεται τον απούλισμό ενός μειονοτικού πληθυσμού. Πρέπει να βρεθεί η χρονή τουμ. Πρέπει να έλθουν όλοι οι πολιτισμοί σε επαφή μεταξύ τους, να αναζητήσουν κοινά γνωρίσματα και αξίες που θα διέπουν τις σχέσεις τους μακριά από δογματισμούς, σκοταδισμούς και φανατισμούς.

Γωγώ Σκούτα.



Στο στερημένο μου μυαλό
Μες στης αγάπης τον ανθό^μ
Πέρασα και σε ειδα.

Είχες πληγές μες στο κορμί^μ
Μα της ψυχής σου η ορμή^μ
Με συνεπάρε.

Είδα τους δρόμους να περνούν^μ
Τα βότσαλα να ξεγελούν^μ
Ελπίδες.

Ήρθες εσύ μες στην αυγή^μ
Και το λυκόφως της ζωής^μ
Επέρασε και πήγε.

Τώρα η θάλασσα έχει ορμή^μ
Ο ουρανός αναγλυφή^μ
Τα σύννεφα παγίδα.

Θα έρθει ο θάνατος γλυκ



Φαντάσου να 'χεις μόνο αυγά από τις κοτύλες σου. Δεν μπορεί βέβαια να παραγεις και παπούτσια και ρούχα και λαχανικά και ποδήλατα, δεν γίνεται... Ο φουρναρης όμως, δεν θέλει σήμερα άλλα αυγά. Δεν είναι μια λύση τα χρήματα που μπορεί να τα δώσει και να πάρει τα λεμόνια που χρειάζεται, καλύπτοντας κάπως έτσι και την δική σου ανάγκη για ψωμί; Δεν είναι πιο απλό;

Τα χρήματα είναι ένα μέσο συναλλαγής που χρειάζεται ο καθένας μας. Συμβολίζει τα αγαθά της γης. Από πορτοκάλια... μέχρι παπούτσια... Αυτό που τα κάνει βρώμικα πολλές φορές, είναι οι σκέψεις του ανθρώπου για αυτά. Αυτά από μόνα τους είναι κάποιο μέταλλο ή τυπωμένο χαρτί που κάνει τις συναλλαγές πιο εύκολες. Δεν πρέπει να γίνονται αυτοσκοπός. Τότε ξεφεύγουν από τις καλές ανθρώπινες σκέψεις για αμοιβές δουλειάς, αγορά ρούχων, δώρων, κλπ και γίνονται τα χρήματα πάτημα για κατάκτηση εξουσίας, ανότατη υπερβολικό πλουσιότητα, κλπ.

Δεν ζηλεύω τα πολλά χρήματα. 99% είναι παράνομα. Μακάρι όλος ο κόσμος να είχε τα απαραίτητα ρούχα, τροφή, νερό, κάποια ζεστασιά το χειμώνα κι ότι άλλο είναι απαραίτητο και λίγα ακόμα, λίγα για κανένα καφέ με τους φίλους. Τα δισέγγονά μας και τα τρισέγγονά μας θα βρουν και αυτά ένα τρόπο να γίνουν χρήσιμοι άνθρωποι και να έχουν αυτό το «μέσον» για την κάλυψη των αναγκών τους. Σίγουρα. Δώστε τώρα ότι σας περισσεύει. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ανάγκη τώρα. Ας μην είμαστε πλεονέκτες. Δώστε με αγάπη!

Υ.Γ.: Δεν με ενοχλούν εμένα τα υπερωκεάνια σας. Αφήστε μου όμως κι εμένα μια βαρκούλα...

↙ Κάλλη Κρασσά



Χριστιανική Ποίηση

ΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗ

Τι μέγα θαύμα σήμερα, τι γεγονός γλυκό Άγιο Πνεύμα έρχεται από τον Ουρανό. Πόσο γεμίζει η καρδιά πως αγαλλιά ψυχή Όλοι οι πιστοί γονατίστοι κι η εκκλησιά μεστή.

Πριν από είκοσι ολόκληρους αιώνες Ξεχύθηκε απ' τον ουρανό σαν άνεμος σφοδρός
Και όλοι άκουσαν, όλοι είδαν γλώσσες πυρός
Να διαμοιράζονται πάνω στις κεφαλές των μαθητών.

Φόλγες πύρινες κάθε μια, σε κάθε κεφαλή Εγέμισε το εσωτερικό τους θεία Πνοή Εφώτισε το μυαλό, την καρδιά, την ψυχή Και ως πανταχού παρών, τα πάντα εν πάσιν πληρεί.

Κι οι Γαλλαίοι, οι αγράμματοι αιλείς Έγιναν Απόστολοι Χριστού, τρανοί σφορί Το Υπερών, εκκλησία μετετράπη στη Σιάν Κατήλθε πνεύμα άγιον, πνεύμα ζωοποιόν.-

↙ Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιευμένο

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΩΝ ΤΗΣ ΠΙΟ ΛΑΜΠΡΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Τα Παναθηναϊκά ήταν η μεγαλύτερη και σπουδαιότερη γιορτή της Αρχαϊκής Αθήνας που γινόταν προς τιμήν της θεάς Αθηνάς. Σύμφωνα με την παράδοση ιδρυτής της γιορτής ήταν ο Εριχθόνιος. Αρχικά γιορτή λεγόταν Αθηναιαία, όταν όμως ο Θησέας ένωσε όλους τους συνοικισμούς της Αττικής κι έφτιαξε την Αθήνα μια μεγάλη Πόλη Κράτος ονομάστηκε Παναθηναιαία. Παρόλο που ήταν η κοινή γιορτή όλων των κατοίκων της Αττικής, αρχικά ξεκίνησε ως γιορτή αριστοκρατών. Στην αρχή που οι αγώνες ήταν μόνο ιππικοί, λάμβαναν μέρος στην γιορτή μόνο όσοι είχαν δικό τους ίππο. Αργότερα ο Πεισίστρατος έβαλε σε αυτήν τους γυμνικούς αγώνες στους οποίους



μεγάλα Παναθηναιαία γιορτάζονταν μεγαλοπρεπέστατα κάθε 4 χρόνια και διαρκούσαν 12 μέρες. Κατά τη διάρκεια των ημερών αυτών γίνονταν θυσίες, αγάνες διαφόρων ειδών, πανηγυρίες και αρματοδρομίες. Οι γυμνικοί αγώνες γίνονταν στους Εχέλιδες του Πειραιά ή στο Παναθηναικό Στάδιο. Οι Έλληνες που συμμετείχαν διακρίνονταν σε αγώνες ανδρών και παιδών. Κατά το 4ο π.Χ. αιώνα στους νικητές των αγώνων δίνονταν στεφάνι από ελιά και παναθηναικός αμφορέας γεμάτος λάδι από τις ιερές ελιές της Αθήνας. Κάθε αμφορέας έφερε από την μία πλευρά παράσταση της Αθηνάς ανάμεσα σε δυο κίονες και την επιγραφή «των Αθηνηθεν Αθλων» κι από την άλλη πλευρά παράσταση αγώνα και το όνομα του τοπικού άρχοντα. Την τελευταία μέρα γινόταν η πομπή του ιερού πέπλου που ήταν κίτρινο και είχε κεντημένη γιγαντομαχία. Αργότερα στο πέπλο κεντούσαν και μορφές λιονταριών. Η ετοιμασία του πέπλου άρχιζε πολύ πριν από την γιορτή. Κορίτσια από ευγενείς οικογένειες οι «αρρηφόροι» και οι «εργαστίνες», με αρχηγό την ιερεία της πολιάδας Αθηνάς και με την εποπτεία των αθλοθετών, ύφαιναν και κεντούσαν το ιερό πέπλο.

Την πομπή την διοργάνωναν ο Άρχων - Βασιλεύς η Βουλή και κυρίως οι Αθλοθετές. Κατά τα μεταγενέστερα χρόνια το πέπλο μεταφερόταν πάνω σε άρμα που είχε την μορφή πλοίου. Η κίνηση του άρματος - πλοίου γινόταν με κατάλληλη μηχανήματα. Πίσω από το ιερό πέπλο πήγαιναν οι 9 Άρχοντες, οι πρυτάνεις, οι στρατηγοί κι άλλοι επίσημοι. Ακολουθούσαν πομπές με αυτούς που οδηγούσαν ζώα για τη θυσία, οι κονηφόροι που ήταν κορίτσια που έφεραν κάνιστρα με τα αναγκαία για τη θυσία. Επίσης ακολουθούσαν οι εργαστίνες, οι αθλοθετές, οι σκαφηφόροι (άνδρες μέτοικοι που κρατούσαν σκάφες με αντικείμενα χρήσιμα για τη θυσία) και τέλος οι υδριοφόροι (κορίτσια με υδρίες) και οι θαλλοφόροι (γέροντες που κρατούσαν κλαδιά από ελιά). Η πομπή έκεινούσε από τον Κεραμεικό, πήγαινε στο ναό της Δήμητρας, περνούσε από το Πελασιγικό τείχος, κατευθύνοταν στον ναό του Απόλλωνα στην Πνύκα κι έφτανε τέλος στην Ακρόπολη. Εκεί πρόσφεραν το καινούργιο πέπλο στο ξάνο της θεάς Αθηνάς στο Ερέχθειο με εξαιρετική επιστημότητα. Στην Ζωοφόρο του Παρθενώνα σώζεται η παράσταση της μεγάλης πομπής.

Τα Παναθηναιαία τελείωναν με παιχνίδια. Γινόταν πρώτα λαμπαδηδρομία κατά την οποία οι αγωνιστές με αναμμένες λαμπάδες έπρεπε να φτάσουν στην πόλη από τον βωμό του Προμηθέα στην Ακαδημία. Ακολουθούσαν χοροί, άσματα και φαγοπότι.

↙ Αντιγόνη Γκίνη

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ

Είναι πρώιμο τηλέφωνο χτυπά δεν το σηκώνω γιατί ποτέ δεν χτυπά για κάτι καλό, το κατεβάζω γιατί συνεχίζει να χτυπά, δεν θέλω, δεν με ενδιαφέρει. Το ρολόι δείχνει 11:20, το πλούτο θα σαλπάρει στις 18:00 για Χίο. Πώς το περιμένω αυτό το ταξίδι, να διασχίσω το Αιγαίο από τη μια άκρη στην άλλη; Δεν είχα πει λέξη σε κανένα για αυτό το ταξίδι, δεν είχα λόγο να πω τίποτα σε κανέναν. Ήπια ένα καφέ, άναψα ένα ταγιάρο, ξάπλωσα και προστάθησα να ονειρευτώ το ταξίδι. Δεν με απασχολούσε ο προορισμός για μένα σημασία είχε το ταξίδι. Θα καθόμουν σε όποιο το ταξίδι θα στολίσαμε ΝΤΕΚ και θα ρουφούσα το πέλαγο που βέβαια ο Θεός της θάλασσας θα είχε βγάλει τα αμέτρητα κοπάδια του στο πέλαγο. Κάθε τόσο το μπαλέτο των δελφινών συμπλήρωνε τον πίνακα και ανάμεσα σε όλα άρχιζε ο καυγάς ανάμεσα στα κύματα και τα βράχια.

Η ώρα πέρασε πήρα τον ηλεκτρικό και κατέβηκα στον Πειραιά. Εκεί έμαθα ότι το Λιμεναρχείο είχε δώσει απαγορευτικό, γιατί έξω από το λιμάνι είχε 10 μποφόρ. Τώρα τι κάνω; Γυρίζω πάλι στο σπίτι με την προοπτική να ταξιδέψω όταν έπεφτε ο καιρός. Μπορούσα να πάω με το αεροπλάνο, εγώ όμως ήθελα θάλασσα, πέλαγο, προβατάκια. Μετά 2 ημέρες το Λιμεναρχείο επέτρεψε τον απόπλου και να 'μαι μέσα στον Αλκαίο να λικνίζομαι για τη Χίο τη Μυροβόλο Χίο.

Γιατί τα γράφω όλα αυτά; Γιατί θέλω να πω πόσο αιγαπώ την θάλασσα και πόσο αιγαπώ να ταξιδεύω πάνω σ' αυτήν. Το Αιγαίο, το πέλαγο, η φουρτούνα, ο βράχος και το κύμα, που λέει ο ποιητής, όλα αυτά με συναρπάζουν. Ένα ταξίδι στο Αιγαίο με συντροφιά την μοναξιά, μακριά από όλους.

Θάλασσα, γλυκοθάλασσα και γλυκοκυματούσα, αμέτρητα κοπάδια προβατάκια, ο αφρός κέντημα βαρκούλες και καράβια. Καθρέπτης καταγάλανος ο Ουρανός, σου δίνει χρώμα πότε μαβί, πότε γαλάζιο. Ότι χρώμα έχει ο καθρέπτης, ο πατέρας Ουρανός, έχεις κι εσύ κόρη του Ουρανού, όμορφη, πεντάμορφη, γλυκιά, αλμυροφιλούσα θάλασσα. Του κόσμου το γαλάζιο απέραντο, με τα ασπρογάλαζα νησιά, απόκτημα του Αιγαίου, θάλασσα μου γαλανή, που σε κρατούν νύχτα μέρα οι θαλασσοκράτορες του πελάγου μια πάνω, μια κάτω οι αρχάγγελοι του Αιγαίου.

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Ο θίασος, η θεατρική ομάδα της ΠΕΨΑΕΕ ανεβάζουν την παράσταση «BOLLYWOOD Ο ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ», στο οικονομικό πανεπιστήμιο Αθηνών. BOLLYWOOD είναι στην Ινδία. Η Ινδία έχει την πιο μεγάλη αγορά σε κινηματογράφο σε όλο τον κόσμο. Δεν έχει ανάγκη να δώσει ταινίες έξω, υπάρχει μεγάλη κατανάλωση μέσα στην Ινδία. Αλλά τελικά αγοράζουν κι από άλλες χώρες γιατί η κουλτούρα, τα ήθη κι έθιμα, οι παραδόσεις και η σκληρή ζωή που επικρατεί εν έτει 2014 σε αφήνουν άφωνο. Ο Ινδικός χορός BOLLYWOOD είναι έντονα θεατρικός, συναισθηματικός και εκφραστικός. Πάντα έτσι ήταν στην Ινδία και γενικά στις ανατολικές χώρες στην Ασία, χορεύουν και μιλούν με τον χορό τους με τις κινήσεις.

Έτσι επέλεξαν να ανεβάσουν μια παράσταση BOLLYWOOD (Ινδικό έργο). Τα παιδιά έπαιξαν καταπληκτικά, αλλά για να πετύχουν το υπερθέαμα δούλεψαν σκληρά από τον Οκτώβριο του 2013 μέχρι τον Ιούντο του 2014. Καλλιτεχνικά υπεύθυνος Νίκος Παυλίτινας. Καλλιτεχνική επιμέλεια Μυρτώ Αγγελίδη. Σκηνοθεσία καλλιτεχνικών δρώμενων Χρίστος Βερβερούδης. Β' Σκηνοθέτης, χορογράφες Νίκη Λουλαδάκη. Κοστούμια Κατερίνα Καραδόνη, Χρυσάνθη Κολίτσα, Σοφία Μπόλκα. Μακιγιάζ Μίνα Τώρου, Ελένη Εμμανουήλ. Ομάδα επιμέλειας Elton Quorolari, Μυρτώ Αγγελίδη, Αναστασία Σαρρή. Μουσική επιμέλεια Σοφία Παπασπυροπούλου. Επιστημονική φροντίδα Αντώνης Κορφιάτης, Μιχάλης Παπαδόπουλος Βίκιου Γκουοδούβα. Φίλη ομάδας Ειρήνη Δρούζα. Ηθοποιοί, τραγουδιστές, χορευτές της ομάδας μας: Αναστάσης Αναστασίου, Επαγμεινώνδας Βλαχογιώργος, Κώστας Διακώνης, όλγα Ζάχου, Ειρήνη Καλογράνη, Μάρω Κατσανεβάκη, Έφη Κοτσιρίου, Παναγιώτης Κυριακός, Παναγιώτα Λιαρομάτη, Σωτήρης Μιχαλάκης, Ζωή Μπαρμπάκου, Θεόφραστος Οικονομίδης, Δημήτρης Παναγιώτου, Γιώτα Παπαδοπούλου, Παρασκευάς Παφούλιας, Μαρία Σιδέρη, Ιωάννα Σίτου, Δημήτρης Σωτήρης, Αλεξάνδρα Ταβουλτζόγλου. Αυτά, ευχαριστούμε από καρδιάς τους ηθοποιούς, την θεατρική ομάδα και όλους σους βοηθήσαν να ανέβει το έργο.

Και λίγα λόγια για την Ινδία: τίποτα

MOBILITY

Τι είναι mobility; Είναι η μετακίνηση δημοσίων υπαλλήλων με σκοπό την μετάθεσή τους σε υπηρεσίες όπου υπάρχουν ανάγκες σε προσωπικό για την καλύτερη εξυπηρέτηση των πολιτών. Το πρόγραμμα κινητικότητας θα συμβάλλει να συμπληρωθούν κενές θέσεις σε διοικητικούς υπαλλήλους, απαραίτητες για την λειτουργία του κράτους. Αυτοί οι υπάλληλοι τοποθετήθηκαν στις θέσεις τους χωρίς κριτήρια ορθολογικής κατανομής με βάση την συστηματική ιεράρχηση των αναγκών των υπηρεσιών.

Δηλαδή η μετακίνηση δημοσίων υπαλλήλων σε υπηρεσίες όπου υπάρχουν ανάγκες, σημαίνει ξερίζωμα του δημόσιου υπαλλήλου από την ήδη υπάρχουσα θέση του. Και αν αναλογιστεί κανείς την υπάρχουσα κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο εν λόγω δημόσιος υπάλληλος, δηλαδή ότι έχει μόνιμη κατοικία κοντά στην υπηρεσία που εργάζεται, ότι τα παιδιά την πηγαίνουν σχολείο που βρίσκεται κοντά στην μόνιμη κατοικία του και ότι είναι συνηθισμένος στην υπάρχουσα υπηρεσία, θα πρέπει να καταργηθεί η μετακίνηση των υπαλλήλων και να παραμένουν στη θέση την οποία έχουν. Εκεί οι δημόσιοι υπάλληλοι αποδίδουν καλύτερα. Και τέλος, έχει αποδειχθεί ότι ο δημόσιος υπάλληλος αποδίδει περισσότερο όταν έχει σταθερή και μόνιμη εργασία, πάρα όταν είναι σε κατάσταση mobility. Επίσης υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι όταν απολύτευται ένας δημόσιος υπάλληλος, χάνουν την δουλειά τους τέσσερις υπάλληλοι στον ιδιωτικό τομέα. Όσον αφορά την κάλυψη των κενών θέσεων πρέπει να βρεθεί μια άλλη μέθοδος και διαδικασία.

Ανδρέας Καββαδίας

Βάσω Τσώνου

RECOVERY - ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

Το recovery είναι μια πολυσήμαντη λέξη. Σημαίνει επαναφορά, ανάρρωση, κ.α. όταν αφορά έναν άνθρωπο που έχει υποστεί κάποιο πρόβλημα υγείας σημαίνει επαναφορά στην οποία κατάσταση υγείας μπορεί να είναι, χωρίς να εννοείται πάντα πλήρης ίαση. Στην ψυχική υγεία πολλές φορές είναι δύσκολη η πλήρης ίαση ή υπάρχει ένας διαρκής αγώνας επιβίωσης ή καλύτερης ποιότητας ζωής. Ο άνθρωπος που έχει το βίωμα της ψυχικής νόσου πρέπει να προσπαθεί για αυτή την ποιότητα με το να αθλείται, να τρώει ποιοτικά, να μην καπνίζει πολύ ή καθόλου, να αναπτύσσει οποιες δεξιότητες ή ταλέντα έχει, να φροντίζει την υγεία του και την εμφάνισή του, όσο μπορεί περισσότερο, να προσπαθεί να έχει ικανοποιητικές διαπρωτωπικές σχέσεις. Η τέχνη επίσης βοηθάει πολύ, η λογοτεχνία, το θέατρο, το σινεμά, ο χορός, κ.α. επίσης βοηθούν τα χόμπι και το μοιρασμα προσωπικών στιγμών με συγγενείς και φίλους. Βέβαια θα έρχονται μέρες που θα είναι πιο δύσκολες από άλλες και θα χρειαστεί να χτίσει και να ξαναχτίσει πράγματα από την αρχή (υποτροπές, δύσκολες κοινωνικοοικονομικές καταστάσεις). Απαραίτητη η συνεργασία με τους επαγγελματίες ή με εναλλακτικές πρακτικές. Η εργασία είναι θεραπευτική, ένας καφές με ένα φίλο, μια συζήτηση με γένιοντα, η διασχέριση του σπιτιού, μικρά καθημερινά πράγματα που σε κάποιους μοιάζουν ασπρομαντά είναι όμως κομμάτια μιας πορείας, ενάς έργος που πολλές φορές βλέπουμε σε συνέχειες...

Ωδή σε μίαν άγνωστη αγάπη

Στην μεγάλη πλατεία της πόλης, όπως κάθε βράδυ, σκοτώνονταν. Αστυνομικοί με πολίτες, κουκουλοφόροι με αστυνομικούς, αριστεροί με δεξιούς, παρακρατικοί με αριστερούς και δεξιούς κ.ο.κ. Η χώρα αυτή δεν είχε ποτέ έλλειψη σε μαλάκες. Αυτό ήταν και το πρόβλημά της, που κατά την γνώμη μου ήταν αδύνατον να επιλυθεί. Καθώς κατέβαινα την Πανεπιστημίου για να συναντήσω την κοπέλα που είχα γνωρίσει από το facebook αρχικά, μετά από κοντά και με την οποία ίστερα είχα πάσι διακοπές λίγο πριν από το χαοτικό εκείνο φθινόπωρο, δεν μου καιγότανε καρφί για όλα αυτά. Για μένα προείχε μόνο να δω τα μάτια της. Οι Κασσάνδρες της πολιτικής και του λαού προέβλεπαν την οριστική κατάπτωση της χώρας και είχαν ίσως δίκιο. Οι κάθε λογικές Κασσάνδρες όμως παραβλέπουν την λάμψη στα μάτια των ερωτευμένων. Μία λάμψη που μιράζουμε εγώ με εκείνη.

Στον δρόμο για το σημείο όπου είχαμε δώσει ραντεβού, με τα κέφια που είχα, σκάρωσα ένα ποιημάτικό, έτσι, για να της το απαγγείλω όταν την συναντήσω και να την κάνω να χαμογελάσει ή να δακρύσει. Την ίδια ευδαιμονία μου έδιναν και τα δύο. Το ποιημάτικό πήγαινε κάπως έτσι:

Πλησίασες αστέρι μακρινό και μόνο

Βλέποντας πώς τον αψηφώ τον χρόνο

Όταν το γέλιο σου ή το δάκρυ σου λατρεύω

Να γίνω αθάνατος νομίζω πως κοντεύω

Ένα χαζό ποιημάτικό, που όμως μπορεί να ζωγράφιζε συναισθήματα συγκίνησης στο πρόσωπό της.

Η ΠΡΟΔΟΣΙΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Στις 20/7/1974 όλη η Ελλάδα ζύπηνε με τρόμο. Η Τουρκία είχε διασύνδει στο 38% της Κύπρου. Λίγες μέρες πριν είχε διαδοθεί ότι σκότωσαν τον Μακάριο που ήταν Αρχιεπίσκοπος αλλά και πρόεδρος του νησιού, όμως αυτό δεν ήταν αλήθεια κάπου κρυβόταν. Έγινε η εισβολή, μαθεύτηκε ότι ο Μακάριος ζούσε, έπεισε η χούντα που ήταν 7 χρονιά στην Ελλάδα, ήθελε ο Κωνσταντίνος Καραμανλής από το Παρίσι με το Γαλλικό προεδρικό αεροσκάφος και έκανε ο Έλληνας Πρόεδρος ότι γίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις συνθήκες, κτλ. Το βράδυ της 20/7/1974 έστειλε η Ελλάδα 33 αεροπλάνα Νορ Ατλας, με στρατό, όλοι καταδρομείς και ότι ήταν να προσεγγισθούν στην Κύπρο, κατ' ομολογία των ιδίων Κυπρίων, έριξαν ένα με 180 περίπου άνδρες. Σκοτώθηκαν όλοι, ένας επέζησε και είπε τι έγινε. Είναι από τη Θεσσαλονίκη. Από τότε κατέχει το 38% του νησιού τη Τουρκία. Υπάρχουν 2700 αγνοούμενοι. Από τότε η Ελλάς έχει οπλισθεί πάρα πολύ. Τώρα γιατί έγιναν όλα αυτά; Γιατί η χούντα απέσυρε από την Κύπρο την Ε.Δ.Υ.Κ., γιατί ο Μακάριος ήθελε να Κουβανοποιήσει την Κύπρο να είναι δηλαδή κάτω από την Ρωσική ομπρέλα όπως η Κούβα. Πως μπήκαν οι Τούρκοι; Ε, μπήκαν και είχαν στρατό από Κούρδους, που τους είχαν στο ένα πόδι αλυσίδα για να μη φύγουν. Έτσι κάνουν αυτοί πάντα, όταν έχουν πόλεμο με την Ελλάδα, έχουν Κούρδους. Στην καταστροφή της Μικράς Ασίας τους έλεγαν ΤΣΕΤΕΣ. Από τότε λίγο πολύ δεν έχουμε ησυχάσει, αλλά όπως λέει ο λαός «άμα έχεις κακό γείτονα...». Αυτό το κείμενο είναι επετειακό για την εισβολή στην Κύπρο όπως λένε:

ΑΤΤΙΛΑΣ 1: 20/7/1974

ΑΤΤΙΛΑΣ 2: 14/8/1974

Ειρήνη, αδέλφια και αγάπη, ομόνοια, αδελφοσύνη.

Αντιγόνη Γκίνη

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

1. Δεν μπορούμε να στεκόμαστε παιγεροί ανάμεσα στη ζωή.

2. Πέταξε μακριά από τους ανυπόταχτους έρωτές μας στην αγακαλία του ουρανού,

Η ζεστασία της ψυχής μας ανοίγει τα μάτια του μυαλού μας.

χάιδεψε τα μαλλιά του θεού και νιώσεις τη λάμψη της σχέσης σου μαζί του.

Οι πύλες του έρωτά μας αγγίζουν τα ερωτικά μας χάδια και η λάμψη του φωτός αποκαλύπτει τις ενοχές μας.

Όλοι μας είμαστε ημίθεοι στους πλασμένους μάθους της ανεκπλήρωτης υπόστασής μας.

Νιώσεις τον άνθρωπο που αγαπώ.

Στο αμόνι της ζωής μας ανδρωνώμαστε

Νιώσεις τον πόνο του.

σαν τα μικρά παιδιά που παίζουν στα χαρακώματα της μάχης

Μάθε να αγαπάς - μαζί σου μαθαίνω κι εγώ!

πόλεμος μέχρις εσχάτων λοιπόν

πόλεμος την τελική λύτρωση.

Μέχρι την πόλεμος μέχρι την τελική λύτρωση.

ΑΝ Ο ΕΡΩΤΑΣ ΓΙΝΕΙ ΠΟΛΕΜΟΣ

Τα όνειρά μας ξεπάστρεψες τη σχέση μας κατάστρεψες αν τώρα μου παραφέρθηκες μα πότες ενδιαφέρθηκες.

Αν ο έρωτας γίνει πόλεμος κερδίζει ο χειρότερος που τα παραπατήματα δεν τού 'γίναν μαθήματα.

Μονάχο μ' εγκατέλευψες ποια είσαι μου απέδειξες έτσι που το παρατράβηξες μάθε πως δεν γίνεται.

Αν ο έρωτας γίνει πόλεμος ο πόνος προτιμότερος και όποιος κάτω έπεισε είναι αυτός που δεν δεν ξέπεσε.

ΘΑ 'ΘΕΛΕΣ ΝΑ ΤΡΕΛΑΘΩ

Θα καπνίσω το τσιγάρο Και το δρόμο μου θα πάρω κι αν ακόμα σε γουστάρω το μιαλό μου κουμαντάρω.

Θα'θελες να τρελαθώ να τελειώσω να χαθώ εγώ όμως προσπαθώ όρθιος για να σταθώ.

Θα'θελες να τρελαθώ τη ζωή να σιχαθώ μα εγώ θα σ' αρνηθώ δε θα ξαναγεννηθώ.

Θα καταπιώ το ποτήρι μονορούφι - ξεροσφύρι δεν στο κάνω το χατήρι για να κάνω χαρακίρι.

Παντελής Στρογγυλός 17.06.2006



ΕΛΛΑΔΑ

Κάτω απ' τον ήλιο το ζεστό Και 'κείπου σκάει το κύμα Κάθομαι εγώ με εσένα Έξω στην παραλία.

Πίνουμε τις μπυρότσες μας Καπνίζουμε τσιγάρα Χαιρόμαστε που είμαστε Ακόμα στην Ελλάδα.

ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΜΠΑΝΙΟ

Κάτω απ' τον ήλιο τον καυτό Πάμε στην παραλία Με ένα χωνάκι παγωτό Σαν τ' άγρια θηρία.

Με το σορτσάκι το καυτό Και το μαγιό μπικίνι Σαν πλατσουρίζω στο νερό Νιώθω σαν το δελφίνι.

Φερνάντα Χουγκάζ

ΑΠΟ - ΔΡΩΝΤΑΣ

Το σπίτι χαμηλό κλειστό χωρίς παράθυρα. Υπάρχει μια πόρτα αλλά ποιος ξέρει που; Μέσα το σπίτι βαθύ, μεγάλο βάθος και γεμάτο βούρκο, βρώμα και γύρω χώρα χωρίς παράθυρα. Πόσα χρόνια εκεί στο βούρκο; Πόσο ακόμα πόσο; Έπρεπε να σπάσω το ζυγό και μετά να γκρεμίσω τους τοίχους να δω φως. Αλήθεια πως είναι το φως κι εγώ εκεί κολλημένη στο βυθό του πηγαδιού που ο πάτος του ήταν κινούμενη άμμος κι όλο με τραβούσε στο βυθό και δεν μπορούσα να ξεκολλήσω από το τέλμα. Για πολλά χρόνια μια ζωή χαμένη. Γιατί; Εγώ έφτιαξα μόνη

Η φωτογραφία του Μήνα

ΟΤΑΝ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗ Η ΦΥΣΗ ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΙ ΕΝΔΙΚΑΛΟΥΣ



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

Το μεγαλό της φύσης μετά την επεμβάση του ανθρώπου φέρνει
Η δύναμη της φύσης θωράκινη
τρεμούμενη αισθητή, δραματική στιγμή στην φύση
στην οποία έχουν να λαριστούν τα τελείωμα
της ζωής Κ. Δακί.

ΔΗΓΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΗΡΑΡΑΙΑ ΣΗΣ ΑΙΓΑΣΗΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ

Κευρανοθεσίης
η γυχταλευνάρδος ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ
ΑΠΟ ΡΥΞΙΚΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ.

Έχω μεταφέρει ο φως τέσσερα
η γης βάσω νύχτα. Όλα
οταν η φύσης μεχυλούργει ο άνθρωπος μετεί
ευστατικός Αντιστονταντική της φύσης. Μοναχός

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ - ΜΟΥΝΤΙΑΛ

Για την ιστορία η πρώτη ποδοσφαιρική ομάδα στον κόσμο δημιουργήθηκε το 1857. Μόλις το 1905 η πρώτη συζήτηση για την δημιουργία ενός παγκοσμίου ποδοσφαιρικού πρωταθλήματος από την FIFA (παγκόσμια ποδοσφαιρική ομοσπονδία). Το ποδόσφαιρο έκανε την πρώτη του παγκόσμια εμφάνιση στους ολυμπιακούς αγώνες του 1908, στο Λονδίνο, αλλά δεν στέφθηκαν με επιτυχία. Όμως 13 χρόνια αργότερα ο Ζιλ Ριμέ εκλέχθηκε πρόεδρος της FIFA και ονειρεύτηκε, όλος ο πλανήτης να ενωθεί με μια ποδοσφαιρική μπάλα, επιδώκοντας να μιλήσουν όλοι τη γλώσσα του ποδοσφαίρου. Έτσι το 1928 υπό την εποπτεία και προεδρία του Ριμέ μια 5μελής επιτροπή (Μπονέ - Μεϊόλ - Ντελονέ - Φερέτι - Λίνεμαν) σχεδίασε τη δημιουργία του πρώτου παγκοσμίου κυπέλου. Ο Μπονέ έγινε ο πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής της παγκοσμίου κυπέλου. Η χώρα που αποφασίστηκε τελικά να διοργανωθεί το πρώτο παγκόσμιο κύπελλο, ήταν η Ουρουγουάη παρά τις αντιρρήσεις και τις απειλές αποχής από πολλές χώρες. Τελικά στις 7 Ιουλίου 1930 έγινε η πρώτη κλήρωση για τους 4 ομίλους του παγκοσμίου κυπέλλου με μόνο 13 ομάδες να συμμετέχουν, ενώ 6 ημέρες αργότερα το σφύριγμα του διαι-



Τητη Νομιμόνυκο Λομπάρντη, ξεκίνησε τον αγώνα μεταξύ Μεξικού και Γαλλίας. Στο 190 λεπτό ο Γάλλος Λοράν, άνοιξε το σκορ κι έγινε ο πρώτος παίκτης που σκόραρε σε παγκόσμιο κύπελλο σε ένα αγώνα όπου ο Γάλλος επικράτησαν τελικά με 4-1. Η ιστορία αρχίζει να γράφεται.

Το τρόπαιο είναι από χρυσό 18 καρατίων έχει ύψος 36 εκατοστά, βάρος 4,97 κιλά το ίδιο κι 6 κιλά η βάση το η οποία αποτελείται από δύο στρώματα ημιπολύτιμου μαλαχίτη. Οι νικητές κρατούν το κύπελλο για 4 χρόνια μέχρι την επόμενη διοργάνωση κι ύστερα πάτρονυν ένα επιχρυσωμένο ακριβές αντίγραφο.

Συνοπτικά οι τροπαιούχοι:

1930 (Ουρουγουάη), 1934 (Ιταλία), 1938 (Ιταλία), 1950 (Ουρουγουάη), 1954 (Δ. Γερμανία), 1958 (Βραζιλία), 1962 (Βραζιλία), 1966 (Αγγλία), 1970 (Βραζιλία), 1974 (Δ. Γερμανία), 1978 (Αργεντινή), 1982 (Ιταλία), 1986 (Αργεντινή), 1990 (Δ. Γερμανία), 1994 (Βραζιλία), 1998 (Γαλλία), 2002 (Βραζιλία), 2006 (Ιταλία), 2010 (Ισπανία).

Η ΑΓΑΠΗ

Ήταν πρώι. Βγήκα έω και πήρα τον δρόμο για την εξοχή. Στο δρόμο μέλισσες είχαν πιάσει εργασία. Πιο κάτω βρήκα το στόχο μου, ένα μεγάλο λιβάδι, πολύχωρο, όλα τα είχε, έλειπε όμως κάτι. Πήγα, έψαχνα ένα ένα τα αγιριούσουλουδα και προσπάθουσα να βρω απάντηση σε αυτό που με έκαιγε. Ναι, έπερπε να το βρω, ψάχνοντας ένα ένα τα λουλούδια. Που θα πάει, έλεγα, θα το βρω, δεν μπορεί κάπου εδώ θα είναι. Τι είναι; Μια μεγάλη μαργαρίτα και άρχισα να την φυλλομετρώ, λέγοντας «μ' αγαπά, δεν μ' αγαπά». Νάτο, το βρήκα, αυτό έλειπε, η αγάπη, το είπε η μαργαρίτα. Ε, ναι λοιπόν, μ' αγαπά το βρήκα, αυτή είναι η αγάπη. Η φύση, τα άνθη, τα πουλιά που τιτιβίζουν. Ε, ναι μ' αγαπά... Ποιος μ' αγαπά; Μα η ζωή, η άνοιξη, τα άνθη, η λουλουδιάσμενη φύση...

Αντιγόνη Γκίνη

Πώς να επιβιώσεις της ψυχιατρικής 10 συμβουλές

(Δεκάλογος ο οποίος συντέθηκε από λήπτες υπηρεσιών του τομέα ψυχικής υγείας στο Ρότερνταμ, Ολλανδία. Είναι τα αποτελέσματα στατιστικής ανάλυσης που διενεργήθηκε το 1998 και 1999 στο Ρότερνταμ, με λήπτες και αρνητές της ψυχιατρικής περιθαλψης)

• Συμβούλη 1: Σεβάσου τον εαυτό σου

Σεβάσου αυτά που νιώθεις και βιώνεις. Διεκδίκησε χώρο για τον εαυτό σου και στον τρόπο που διαχειρίζεσαι τα προβλήματά σου. Αφορά τη ζωή και τα αισθήματά σου. Αυτά τα αισθήματα είναι μοναδικά, έχουν νόημα και κανείς δε μπορεί να σου τα πάρει. Εξέτασε αυτά τα αισθήματα και υπεράσπισέ τα.

• Συμβούλη 2: Η υπευθυνότητα λειτουργεί

Οι λύσεις για τις οποίες είσαι υπεύθυνος - προτυπότερα εκτός ψυχιατρικής - είναι καλύτερες. Μην αφήνεις κανένα να σου αφιέρεσε τις υπευθυνότητές σου και διαφύλαξε αυτές θέτοντας έκκαθαρα τα οριά σου.

• Συμβούλη 3: Επαγρύπνησης

Κρίνε τον σκοπό της θεραπείας σου σύμφωνα με τα δικά σου μέτρα και απόψεις. Μην διακινδυνεύεις αυτή σου την ικανότητα. Προσπάθησε να σκέφτεσαι μακροπρόθεσμα και να κάνεις τις απαραίτητες κινήσεις για αυτές τις στιγμές όταν είσαι μπερδεμένος και λιγότερο ικανός για επικοινωνία.

• Συμβούλη 4: Πάρε πρωτοβουλία και μην παραδίνεσαι

Μην αφήνεσαι στη διάγνωσή σου. Πάρε την πρωτοβουλία, χειρίσου την κατάστασή σου και φρόντισε να μην εξαπατθείς. Η άποψή σου για την κατάστασή σου είναι όσο πολύτιμη είναι και των επαγγελματών που προσπαθούν να σε βοηθήσουν και δικαιούσαι να μην προσδοκάς να σε χειραγωγών, μπορείς να μάθεις να ορθώνεις το ανάστημά σου μέσω της προσχώρησής σου σε οργανισμό χρηστών.

• Συμβούλη 5: Χρησιμοποίηση τα δικαιώματά σου

Κάνε σαφές στους επαγγελματίες βοηθούς με τους οποίους έχεις επαφή, το πιεριμένεις από αυτούς και χρησιμοποίηση τα νομικά δικαιώματά σου. Είναι δεσμευμένοι από κάθε είδους κανονισμούς τους οποίους μπορείς να επικαλεστείς. Μην κολλάς σε ένα κακό επαγγελματία βοηθό.

• Συμβούλη 6: Μην αφήνεσαι στην ολοκληρωτική παράδοση

Αναζήτησε έναν επαγγελματία βοηθό με τον οποίο νιώθεις καλά και τον οποίο εμπιστεύεσαι (επένδυσε σε αυτόν), αλλά μην ξεχνάς ποτέ ότι έχεις μία επαγγελματικό τύπου συμφωνία και δεν χρειάζεται να «δοθείς» ολοκληρωτικά αυτός είναι ένας επαγγελματίας όχι ένας φίλος. Η βοηθεία που λαμβάνεις πρέπει να είναι αποδεκτή και οικονομικά ανεκτή από σένα.

• Συμβούλη 7: Υπάρχουν περισσότερα στη ζωή από την ψυχιατρική

Μείνε ενεργός στην κοινωνία και μην αφήνεις τα προβλήματά σου να καταλάβουν ολόκληρη τη ζωή σου. Η οικογένεια, οι φίλοι, οι σύντροφοι είναι εξίσου ικανοί να βοηθήσουν και σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να βοηθήσουν ακόμα περισσότερο. Φρόντισε αυτές τις επαφές αλλά μη βασίσεσαι σε αυτές εντελώς, είναι οι φίλοι σου όχι οι επαγγελματίες.

• Συμβούλη 8: Κατανόησης τα προβλήματά σου

Μην αρνείσαι τα προβλήματά σου. Προσπάθησε να κατανοήσεις τι συμβαίνει και κάνε τα μέρος της ζωής σου. Πάρε το χρόνο σου για αυτό και ενεργά προώθησε τις απόψεις σου. Εάν νιώθεις χαμένος και δεν μπορείς να βρεις τις λέξεις, μπορείς να εκφραστείς με όλους δημιουργικούς τρόπους.

• Συμβούλη 9: Εξασφάλισης τον εαυτό σου

Χρησιμοποίηση την ψυχιατρική για να δουλέψει πάνω στα προβλήματά σου. Μην έχεις μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό σου. Εκτός από αυτό υπάρχουν μέρη και άνθρωποι που σου δίνουν ασφάλεια και ειρήνη. Διαφύλαξέ τους και κάνε χρήση των.

• Συμβούλη 10: Πρόλαβε κάθε ζημιά

Φρόντισε για το μέλλον σου μετά την ψυχιατρική. Μείωσε την ζημιά που μπορεί να υπομένεις από πράγματα όπως η εξαναγκαστική θεραπεία, αυτολύπτηση, υπερφαρμακεία ή προκαταλήψεις. Ψάξε για δικές σου εναλλακτικές λύσεις για να χειριστείς ενοχλητικά συμπτώματα. Αν είναι απαραίτητο, τρέξε μακριά και πάρε μέρος σε μία οργάνωση χρηστών ή υποστηρικτικής ομάδας.

Επιμέλεια: Παναγιώτης Διακάκης



Ανέκδοτα...

2 αρνιά το Πάσχα

- Θέλεις να βγούμε μαζί σήμερα;
- Όχι. Έχω γύρισμα..

Η πιο δυστυχισμένη μάνα!

Ποια είναι η πιο δυστυχισμένη μάνα και γιατί;

Η αγελάδα, γιατί έχει άντρα βόδι και παιδί μοσχάρι.

[Http://asteiakia.gr/anekdota](http://asteiakia.gr/anekdota)

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων
τηλ. 210 3638833

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Στρατού
τηλ. 8001145551, 210 8105068

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Αεροπορίας
τηλ. 8001145552

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Ναυτικού
τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας
Ισότητας
τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση
στην οικογένεια
τηλ. 80011888881

Χαμόγελο του Παιδιού

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

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού & του Εφήβου
<http://www.epsype.gr>
SOS: 801 801 11 77 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών & Εφήβων
Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδήποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστήριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την ψυχική υγεία της οικογένειας.
Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας

SOS: 210 72 22 333 Αιγινήτειο
Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική
Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα.
Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

"ΣΑΜΑΡΕΙΤΗΣ" (Ε.Ε.Σ.)

3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ 104 32
Τηλ. 210 5248132

Κέντρο στήριξης οικογενειακής ισότητας «ΓΟΝΙΣ» Τηλ: 2103251850

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Κέντρο Κοινοτικής Ψυχικής Υγείας
Βύρωνα-Καισαριανής
Δέλτου 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 Τρίμα Ενηλίκων
Φερεκύδου 5, Παγκράτι,
τηλ. 210 7016611

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

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

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

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας -
Κερατσινίου
Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1,
Δραπετσώνα, τηλ. 210 4630100,
210 4630134

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

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

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Ζεφύριου
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
(EKAKB)
τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας

Γιατροί χωρίς σύνορα
τηλ. 210 5200500

Εφημερεύοντα νοσοκομεία,
διανυκτερεύοντα φαρμακεία, ιατροί
τηλ. 1434

**OKANA, Οργανισμός κατά των
Ναρκωτικών**
τηλ. 1031

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

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail:autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog:autoekprosopisi.blogspot.com



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