

ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΩΝ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

Ταγιαπιέρα 3-5, Αθήνα Τ.Κ. 11525 Τηλ.: 210 6716715 και e-mail:nellaselias@in.gr
Χρόνος 22ος • Αριθμός φύλλου 94 • Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2008

Σ' αυτούς που φεύγουν
για το ουράνιο αιώνιο ταξίδι

Στη μνήμη του συνάδελφου
Θωμά Νέλλα



Στο καλό αγαπητέ συνάδελφε, φίλε και συνεργάτη, Θωμά, σ' όλες τις δραστηριότητες της κοινωνικής ζωής και δράσης της Ροβολιαρίτικης κοινωνίας.

Πριν έλθει το πλήρωμα του χρόνου, ήλθε το χτύπημα της τραγικής ανθρώπινης μοίρας μας. Ηρθε κάπως ξαφνικά κι απρόσμενα και σε πήρε από κοντά μας! Στο καλό.

Δέξου σήμερα, εαρινή και πανέμορφη ροβολιαρίτικη φύση, δέξου στη χοϊκή αγκάλη σου, άλλον έναν αγαπητό συμπατριώτη μας, αμετανόητο εραστή της αρμονικής και πανέμορφης φύσης που ο δημιουργός επιδαψίλευσε στο αρχέγονο χωριό μας.

Εκεί, αγαπητέ συνάδελφε Θωμά, που προχωράς δυναμικά και παλεύεις και χαίρεσαι κι απολαμβάνεις κατά το ανθρώπινης δυνατόν τους καρπούς των κόπων σου και χαίρεσαι τα επίγεια εφήμερα δημιουργήματά σου και ανηφορίζεις στα προγεροντικά σκαλοπάτια του βίου μας... Ξάφνου σε πλησιάζει το μοιραίο χέρι και σ' αφαρπάζει από την επίγεια ροή σου.

"Άλλαι μεν βουλαί ανθρώπου,
άλλα δε Θεός κελεύει"
όπως διατύπωσαν οι αειλαμπίες νέες του αρχαίου κι αρχέγονου ελληνικού πνεύματος.

Τούτο εκέλευσε η θεία μοίρα σου!
Και ξαφνικά προψές το βράδυ το φως από το καντηλάκι της ζωής σου έσβησε.

Η επάρατη αρρώστια των καιρών μας έλαχε και στη δική σου μοίρα.

Στα 74 σου χρόνια πριν προλάβεις ν' απολαύσεις τους καρπούς των κόπων σου έφυγες από τον επίγειο βίο σου.

Πέταξες προς την χορεία των ουρανίων σωμάτων.
Ξεκίνησες το βίο σου 4-5 χρόνια πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και περνώντας μέσα απ' τις στερήσεις και τις οδύνες εκείνων των καιρών μεγάλωσες και ανδρώθηκες στο πανέμορφο Ροβολιάρι! Στο Ροβολιάρι που τόσο αγάπησες και δεν πρόλαβες να το χορτάσεις.

Μαθήτευσες ως **αριστούχος** στο Γυμνάσιο Σπερχειάδας και στη συνέχεια τελείωσες **αριστούχος** την Παιδαγωγική Ακαδημία Λαμίας.

Εργάστηκες ευσυνειδήτα και αποδοτικά επί 30 περίπου χρόνια στην Εκπαίδευση και συνταξιοδοτηθείς πριν από κάμποσα χρόνια βρήκες το κουράγιο και ξαναδούλευες στην ιδιωτική εκπαίδευση!

Η ανείπωτη και μεγάλη αγάπη σου για το όμορφο χωριό μας σ' έφερνε πάντα, ανελλιπώς, όλα τα καλοκαίρια κοντά του, κοντά στις φυσικές ομορφιές του και αξιόθνηκες να του προσφέρεις αρκετά με την πείσμονα εμμονή, που σε διέκρινε, συνεργαζόμενος με όλους μας και με όλους τους κοινωνικούς φορείς του τόπου μας.

Χρημάτισες Πρόεδρος του Πολιτιστικού μας Συλλόγου επί 3 διετίες, συνάμα και εκκλησιαστικός επίτροπος και

Συνέχεια στη σελ. 2



Καθώς τα βράδια τα όμορφα τα νυχτομαγεμένα
στην αγκαλιά σου φαγρινώνω θανάμορφο χωριό,
μεθάω και λικνίζομαι... και νηθετώ για σένα
και κάνομαι στα σύννεφα, σαν τον κορνδαλλό!

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ (Αρχαιρεσίες Συλλόγου)

Το 2ο 10/ήμερο του Αυγούστου θα πραγματοποιηθεί Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας στο Ροβολιάρι, στην αίθουσα του Λαογραφικού μας Μουσείου προκειμένου να διενεργηθούν εκλογές για την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

Η ημερομηνία διενέργειας αρχαιρεσιών θα καθοριστεί και θα ανακοινωθεί τον Ιούλιο που θα βρισκόμαστε όλοι στο χωριό μας.

Μετά τιμής
Το Δ.Σ.

Σημ.: Τη θέση του αποβιώσαντος Θ. Νέλλα στο Δ.Σ. του Συλλόγου μας καταλαμβάνει αυτεπάγγελτα ο Σεραφεΐμ Αθ. Σπυρόπουλος.

Δρόμος Ροβολιάρι - Ρεντίνα

Στις 22 Μαΐου έληξε η προθεσμία υποβολής φακέλων για τη σύνταξη τεχνικοοικονομικής μελέτης.

Έγινε η πρώτη αξιολόγηση των φακέλων από την αρμόδια επιτροπή της Ν.Α.Φ., δεν υπήρχαν ενστάσεις.

Θα ακολουθήσουν και οι υπόλοιπες. Ελπίζουμε ότι σε σύντομο χρονικό διάστημα θα καταλήξει στο ανάδοχο γραφείο. Μετά τη σύνταξη της μελέτης θα γίνει η δημοπράτηση του έργου, δεδομένου ότι η πίστωση για την κατασκευή του είναι εξασφαλισμένη. Υπολογίζεται να αρχίσουν οι εργασίες στο δεύτερο εξάμηνο του 2009.

Μεγαλώνοντας παιδιά

Δε μπορείτε να διδάξετε ένα παιδί να φροντίζει τον εαυτό του, εκτός και αν του επιτρέψετε να φροντίζει τον εαυτό του!

Θα κάνει λάθη... και από τα λάθη του θα προέλθει η σοφία του!

Σ' αυτό το φύλλο

- Αποχωρισμός - Αποχαιρετισμός ...σελ. 2
- Ο ελεύθερος χρόνος παιδιών και εφήβων 4
- Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος: 5η Ιουνίου 5-6
- Γιατί να λέμε το νερό νεράκι; 8

Στη μνήμη του συνάδελφου Θωμά Νέλλα

Συνέχεια από την 1η σελ.

πρόσφερες πολλά στη λειτουργία της κοινωνικής ζωής του χωριού μας.

Με την ταπεινότητά μου είχες πολύ καλή συνεργασία και η πολιτιστική δράση των τελευταίων 10 ετών στο χωριό μας είχε αποτυπωμένη και τη δική σου σφραγίδα.

Τα πάμπολλα πολιτιστικά δρώμενα όλων των τελευταίων ετών σε έβρισκαν συναρρωγό και συμπαραστάτη μας.

Η συνεργασία μας υπήρξε ουσιαστική και αποδοτική σε πολλές πολιτιστικές εκφάνσεις του πανέμορφου χωριού μας.

Μ' αυτές τις σκέψεις βρισκόμαστε τούτη την τραγική στιγμή συναθροισμένοι και περιλυποί μπροστά στο σεπτό σκηνωμά σου προκειμένου να σε συμπροπρέψουμε στην τελευταία σου την κατοικία.

Η αγαπημένη σου σύζυγος, τα παιδιά σου, τ' αδέρφια σου, οι συγγενείς και οι φίλοι σου με βαρύ πένθος σε ακολουθούν μέχρι την ύστατή σου κατοικία.

Είθε ο Θεός να στέλνει εσαεί την παραμυθία στους αγαπημένους της οικογενείας σου.

Αιωνία σου η μνήμη φίλε Θωμά Νέλλα.

Στο καλό...!

Παν. Ρίζος
Ο Ροβολιάρης

Συνδρομές

Βλάχος Δημήτριος	50
Βλάχου Μαρία	50
Κοτρωνιάς Δημήτριος Φ.	20
Μπούκας Ιωάννης	20
Παναγιώτου Ηλίας	10
Πλιάκος Ευάγγελος (Πτελέα)	10
Παπαθεοδώρου Ελευθερία (Μακρακώμη)	10
Ρίζου Σωτηρία (Μακρακώμη)	10
Ρίζου Βάσω του Βασιλείου (Μακρακώμη) εις μνήμη του πατέρα της και της αδελφής της	50
Κυριακάκη-Σπυροπούλου Ειρήνη	20
Φέτος θα κατασκευαστεί η σκεπή του Αγίου Αθανασίου, που είναι έτοιμη να πέσει. Ο Σύλλογος, η Εκκλησία και όσοι μπορούν, καλούνται να βοηθήσουν. Ειδικά όσοι έχουν "τάφους" στο νεκροταφείο του Αγίου Αθανασίου. "Οι νεκροί πεθαίνουν μόνο όταν τους λησμονούμε".	

Προσφορές για τον Άγιο Γεώργιο στη μνήμη Θωμά Νέλλα

Οι συνάδελφοί του των Εκπαιδευτηρίων Δούκα	700€
Ζερβάκη Νόπη	300€
Ζωβοίλη Ειρήνη	100€
Σεραφείμ Παν. Νέλλας	50€
Γιαννέλης Ηλίας Κ.	50€
Σεραφείμ Αθ. Νέλλας	50€
Μάρθα Νέλλα-Βογιατζίδου	50€
Νέλλα Ζαφείρα	50€
Μπούκας Ιωάννης	20€

— Ο Παναγ. Παπακώστας του Ι. στη μνήμη της μητέρας του Κούλας προσέφερε για τον Άγιο Γεώργιο 50€.

ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΙΚΑ ΝΕΑ
Τρίμηνη έκδοση
Ιδιοκτησία:
Σύλλογος Ροβολιάρικών
Φθιώτιδας
Ταγιαπιέρα 3-5, 11525 Αθήνα
Τηλ.: 210 6716715

Α.Φ.Μ. 090085976

Δ.Ο.Υ. Αγ. Παρασκευής

Εκδότης: Παντελής Ρίζος

Σιδ. Σταθμός Λιανοκλαδίου Τ.Κ.

35100

τηλ. 22310-61577

...

Ηλεκτρονική Σχεδίαση Εντύπου

Καρπούζη

Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο.Ε.

Εκδόσεις - Γραφικές Τέχνες

Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο.Ε.

Θεοδοσίου 23 Ίλιον 13121

Τηλ. -Fax.: 210-2619003

e-mail: karpouzi@otenet.gr

Κιν. 6972624492

**Η συνδρομή σου
είναι
δύναμή μας!**



**Στο εξής
να στέλνετε
τη συνδρομή σας
προς την εφημερίδα
στην παρακάτω
διεύθυνση:
Παπαγιάννη Ελένη
Ευθυμίου
Θεσσαλίας 15
16342 Ηλιοπούλη**

Αποχωρισμός - Αποχαιρετισμός

Αδελφέ μου Θωμά,

Πού είσαι τώρα;... Σε ψάχνουμε, κάθε μέρα, κάθε στιγμή, σε αναζητούμε. Δεν μας βλέπεις, δεν μας ακούς, δεν είσαι ανάμεσά μας. Έφυγες για πάντα από κοντά μας. Δεν μπορούμε, δε θέλουμε να το πιστέψουμε αυτό. (Μέρα Μαγίου μας μίσησες, μέρα Μαγίου, σε χάσαμε...)

Με το «Χριστός Ανέστη» ανέβηκε η ψυχούλα σου εκεί πάνω... Βδομάδα αναστάσιμη, με το «Χριστός Ανέστη», αδελφέ μου, σε αποχαιρέτησε το Ροβολιάρη...

Μέρα ολόλαμπρη, ο καταγάλανος ουρανός και το καταπράσινο, ολάνθιστο Ροβολιάρη, με τις αγριοτριανταφυλλίες και τα τόσα άλλα φυτά να μοσχοβολούν παντού, έδιναν μια σωστή μαγεία της φύσης, έτσι σε αποχαιρέτούσε το Ροβολιάρη που τόσο πολύ αγαπούσες...

Ήταν Άγια μέρα, που σε αποχαιρέτησαν όλοι οι χωριανοί και οι χωριανές, με ένα μπουκέτο λουλούδια στο χέρι και δάκρυα στα μάτια, σε περίμεναν στην πλατεία του Άι-Γιώργη, σιωπηλοί, σαν να σου έλεγαν «Θωμά, που πας;... μη φεύγεις ακόμη, σε θέλουμε κοντά μας, δεν τελειώσες το έργο σου, έχεις πολλά ακόμη να κάνεις...».

Ναι, αδελφέ μου, είχες πολλά, μα πάρα πολλά, ακόμη να κάνεις για όλους και για όλα, να ζήσεις κι εσύ... Και να χαρείς τα εγγονάκια σου, που τόσο πολύ τα αγαπούσες, όπως σε αγαπούσαν κι αυτά...

Η βρύση μας, με το κρυστάλλινο νερό και τόσο κρύο το καλοκαίρι, σε περιμένει... Την έφτιαξες, μα δεν πρόλαβες να τη χαρείς. Όλη σου η ζωή αδελφέ μου, ήταν ένας μεγάλος αγώνας για τους άλλους... για τον εαυτό σου τίποτα, τη δική σου ζωή δεν την σκέφτηκες ποτέ...

Τα παιδικά μας χρόνια, πολύ φτωχά... μα και αισιόδοξα, πάντα για το καλύτερο... Ζήσαμε πολλούς και σε εκείνον τον καταραμένο εμφύλιο, τα τόσα τρομακτικά που περάσαμε όλοι μας, εσύ έζησες και το φρικτό παιδομάζωμα... Στο γυμνάσιο, όταν τελείωναν οι εξετάσεις έφευγες για τη Θεσσαλία, στις αλωνιστικές μηχανές να δουλέψεις για τα έξοδα της επόμενης χρονιάς του σχολείου, με κίνδυνο τη ζωή σου, γιατί από τη Θεσσαλία ως το Ροβολιάρη ερχόσουν με τα πόδια, νηστικός και διψασμένος... Θα μπορούσα να καλύψω όλη την εφημερίδα, για τα της ζωής σου, τις αρετές σου και για όλα, που ήσουν **αριστούχος**... Σταματώ εδώ, να σου πω ότι οι επιθυμίες σου, για το τελευταίο αντίο, εκπληρώθηκαν.

Σε τίμησαν τα παιδιά σου και η γυναίκα σου, όπως σου άξιζε... με την οργάνωση του αδελφού μας Σταύρου... Πέντε μήνες πάλεψες με το μεγάλο θεριό να το νικήσεις. Δεν το κατάφερες αδελφέ μου, σε νίκησε... Έφυγες όρθιος, μέχρι την τελευταία μέρα, με υπερηφάνεια και αξιοπρέπεια. Ζητούσες τα **Άγια χρώματα, το Ροβολιάρη**, έτσι έλεγες, να πας κοντά στους δικούς μας. Ναι, Θωμά μου, εκεί κοιμάσαι τώρα για πάντα... Κοντά στον πατέρα μας και τη μάνα μας και τον αδελφό μας Θανάση... Εκεί αναπαύεται τώρα το κουρασμένο και πονεμένο κορμάκι σου...

Αδελφέ μου!... βρήκες τους δικούς μας;... Αντάμωσαν οι ψυχούλες σας;... Ποιος το ξέρει... Στο καλό αδελφέ μου.

Εκεί πάνω που βρίσκεσαι να διδάσκεις όλα τα αγγελοúδια που φεύγουν από εδώ νωρίς...

Αιωνία η μνήμη σου αδελφέ...

Η αδελφή σου
Λαμπρούλα Κρητικάκη-Νέλλα



Σ' αυτό το φέρετρο, σ' αυτό το σκηνωμα ακουμπάει αυτή τη στιγμή η σκέψη μας και ο βαρύς ο πόνος μας για τον πρόωρο χαμό σου.

Έφυγες για πάντα από κοντά μας, αγαπητέ Θωμά, και σκόρπισες σε όλους εμάς που σε αγαπήσαμε και ιδιαίτερα στην οικογένειά σου το θρήνο, την απόγνωση και το ερώτημα : Γιατί ;

Ίσως ήταν θέλημα θεού να σε κατατάξει εκεί που αναπαύονται οι δίκαιοι, εκεί που δεν υπάρχει οδύνη, λύπη ή στεναγμός, αλλά ζωή αιώνια ...

Αυτό μόνο μπορώ να σκεφτώ αυτή τη στιγμή, γιατί η ζωή σου όλη ήταν ένας διαρκής αγώνας αρετής ...

Οι αρετές αυτές φάνηκαν στο γρήγορο βάδισμα της ζωής σου. **Άριστος** μαθητής στο Γυμνάσιο Σπερχειάδας, **άριστος** φοιτητής στην Παιδαγωγική Σχολή Λαμίας, **άριστος** στο λειτούργημά σου ως Δάσκαλος !

Διακόνησες το Σχολείο με αφοσίωση και αγάπη για πάνω από τριάντα χρόνια, μέχρι τη συνταξιοδότησή σου.

Εδίδαξες τους μαθητές σου και εμφύτευες στην ψυχή τους, εκτός από γνώσεις, και τα απαραίτητα εφόδια για τη σταδιοδρομία τους καθώς και τα Ελληνοχριστιανικά ιδεώδη.

Υπήρξες ένας αληθινός και γνήσιος ιεραπόστολος.

Αλλά και ως άνθρωπος είχες σπάνιες αρετές: εργατικός, τίμιος, γλυκομίλητος, πρόθυμος για την άδολη προσφορά στο συνάνθρωπό σου, αλτρουιστής, ανιδιοτελής !

Γι' αυτά σου τα χαρίσματα σε καμάρωναν αρχικά οι γονείς σου και τ' αδέρφια σου και στη συνέχεια η γυναίκα σου και τα παιδιά σου. Σε καμαρώναμε όλοι οι συγγενείς και οι φίλοι σου.

Και τώρα που φεύγεις από μας, εκεί που θα πας, δώσε τα χαιρετίσματα στους αιμνήστους γονείς σου, στον αδελφό σου το Θανάση και σε όλους τους συγγενείς μας που χάθηκαν ως τώρα. Εμείς θα τους θυμόμαστε για πάντα.

Ευχόμαστε ο Πανάγαθος Θεός να δώσει βάλαμο παρηγορίας στη γυναίκα σου, στα παιδιά σου και τ' αδέρφια σου.

Αγαπητέ Θωμά, ας είναι ελαφρό το χόμα που θα σε σκεπάσει.

Αιωνία η μνήμη σου !

Σταύρος Παπασταύρου
Συνταξιούχος Δάσκαλος

Σ' αυτούς που φεύγουν

Χαρίκλεια Αντ. Παπανικολάου

«Όλος ο κόσμος να 'ναι δω
και μια ψυχή να λείπει
μαύρος μου φαίνεται ο ουρανός
και σκοτεινό το σπίτι»
(Δημοτικό τραγούδι)

Την 1η Μαΐου 2008, ο αιφνίδιος και πρόωρος θάνατος πήρε από κοντά μας για την αιωνιότητα μια γενναία και περήφανη ψυχή.

Ο κερανόχος ήταν συγκλονιστικός. Βαθύτατη η οδύνη μας. Κηδεύτηκε την επομένη απ' τον Ιερό Ναό Αγίων Αναργύρων Καραβομύλου - Στυλίδας.

Η αείμνηστη **Χαρίκλεια Αντ. Παπανικολάου**, σεμνή και ήρεμη, όπως έζησε, υποταγμένη, γαλήνια και αδιαμαρτύρητη, στον αδυσώπητο νόμο της φθοράς, άφησε τη ματαιοδοξία του κόσμου τούτου. Η επιστήμη του Ιπποκράτη και του Ασκληπιού η δύναμη δεν μπόρεσαν, δυστυχώς, να της προσφέρουν ό,τι αυτή πρόσφερε, σ' ολόκληρη τη ζωή της, με ανιδιοτέλεια και πίστη, με γενναιοφροσύνη και ποικίλες αντιστοιχίες, με τιμιότητα και ανάταση, στην υψηλή ιδέα των ανθρώπινων ιδανικών. Ούτε η αφοσίωση του αγαπημένου συζύγου της, ούτε η αγάπη των συγγενών και φίλων στάθηκαν ικανές ν' ανακόψουν την ορμή του αιφνίδιου θανάτου της.

Γεννημένη στ' αυστηρά ρουμελιώτικα χρώματα και γαλουχημένη με το πνεύμα του πόνου, της προσφοράς και της δημιουργικής παρουσίας, διατήρησε την ηθική γαλήνη της και την ανθρώπινη αλληλεγγύη της προς όλους. Ζωντανό υπόδειγμα συζύγου, χριστιανής και ελληνίδας, έκφραση της αγάπης και της πίστης, του ήθους και της αρετής, του σεβασμού και της καρτερίας, εβάδισε το δρόμο της ζωής της, σε δύσκολα και πικρά χρόνια, ανάμεσα σε πολλές δυσκολίες και ποικίλες αντιξοότητες. Κι έμεινε πάντα πιστή και ακλόνητη στο ιερό χρέος της. **Άφησε πίσω της ένα φωτεινό παράδειγμα**, ένα κανόνα ζωής και μια βεβαίωση σεμνής και δημιουργικής προσφοράς. Πιστοί στη μνήμη της και τη διαρκή, την αληθινή και ψυχική, ανάμεσά μας παρουσία της, υψώνουμε διάπυρη την προσευχή μας στον Ύψιστο. Το ανεπανόρθωτο είναι η μόνη παρηγοριά: η ανεπανόρθωτη κοινή ανθρώπινη μοίρα.

Αν η γήινη παρουσία της έσβησε αθόρυβα, η γνήσια, ευαίσθητη και ζωντανή ψυχή της εξακολουθεί, μέσα στην ασάλευτη νηνεμία της αιωνιότητας, να είναι ηθική ενίσχυση, δύναμη και ήρεμος στοχασμός. Χρειάζεται πνευματικός προσανατολισμός στην πραγματικότητα και στην αιωνιότητα του Θεού.

**«Ότι θαρρούμε θασίλεμα,
Γλυκοχάραμα αυγής είναι πέρα
κι αντί να 'ρθει μια νύχτα αξημέρωτη
ξημερώνει μια αδράδιαστη μέρα»**

(Γ. Δροσίνης)

Ας είναι αναπαυμένη η γαλήνια ψυχή της και αιώνια η μνήμη της!

**Δημ. Κ. Κουτσοπέλος
Επίτιμος Επόπτης
Δημ. Εκπαίδευσης**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Είμαι δημότης Ροβολιάριου Φθιώτιδας του Δήμου Μακρακώμης, αλλά λόγω εργασίας και οικογενειακών υποχρεώσεων κατοικώ μόλις στην Αθήνα.

Την Τρίτη 27 Μαΐου βρισκόμουν στο χωριό μου για την εκτέλεση γεωργικών εργασιών. Εκεί δέχτηκα το τσίμπημα από ένα έντομο (ταβάνι για την ακρίβεια) και αμέσως έπαθα οίδημα στο πρόσωπό μου.

Αμέσως με το αυτοκίνητό μου κατέβηκα στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης για να μου παρασχεθούν οι πρώτες βοήθειες.

Εκεί χωρίς καθυστέρηση έτυχα πλήρους ιατρικής περίθαλψης με ορούς και φάρμακα για την αντιμετώπιση του προβλήματός μου.

Θα ήθελα από τη θέση αυτή της εφημερίδας σας να εκφράσω τα θερμά μου συγχαρητήρια στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό του Κέντρου Υγείας Μακρακώμης για την άριστη και ταχεία εξυπηρέτηση.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω και το προσωπικό του ασθενοφόρου που με μετέφερε στο Νοσοκομείο Λαμίας, γιατί λόγω των φαρμάκων μου ανέβηκε σε επικίνδυνα επίπεδα το ζάχαρο (είμαι διαβητικός) και μετά την φαρμακευτική αγωγή που δέχτηκα στο Νοσοκομείο Λαμίας, που κι εκεί το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό αντιμετώπισε αμέσως το πρόβλημά μου και τους ευχαριστώ όλους, επέστρεψα στο Κέντρο Υγείας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους γιατί παρ' όλα τα προβλήματα και τα παράπονα για το σύστημα Υγείας στη χώρα μας **υπάρχουν άξιοι και ευσυνειδητοί υπάλληλοι, μεταξύ αυτών και οι ιατροί και οι νοσηλεύτριες στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης**, που κάνουν σωστά τη δουλειά τους.

Με τις καλύτερες ευχές μου σε όλους.

**Κωνσταντίνος Ι. Παπαθεοδώρου
Συνταξιούχος Δάσκαλος**

Στο καλό χελιδονάκι μου

Γράφει ο Κώστας Γ. Μπούκας
τ. Επιθεωρητής Εκπαίδευσης

λίγο, δόξασε το όνομα του Κυρίου για τη Σοφία και την αρμονία με την οποία έπλασε το Σύμπαν αλλά και όλα όσα το απαρτίζουν έστω και αυτά τα ασήμαντα, κοίταξε τη φωλιά και το δρόμο που πήραν τα χελιδονάκια και ψέλλισε, στο καλό πουλάκι μου, στο καλό και σας ευχαριστώ για τη χαρά που μου δώσατε τον καιρό που σας είχα συντροφιά.

Μετά, το μετά ήταν δύσκολο για τον παππού και συγκινήθηκε μέχρι που έκλαψε όταν έφερε στο νου ότι κάτι παρόμοιο συνέβη και σ' αυτόν με τον εγγονό του το Βασίλη που τώρα ήταν μαθητής στο Γυμνάσιο.

Όταν ήταν μικρός τον έπαιρνε κάθε πρωί από το χεράκι του, πολλές φορές δε του κρατούσε και την τσάντα με τα βιβλία του και τον πήγαινε στο Σχολείο.

Το παιδί όχι μόνο το επεδίωκε αυτό αλλά μόνο του ζητούσε να στηριχθεί στο χέρι του παππού. Όταν έφθαναν στη γωνία του δρόμου όπου έστριβε δεξιά ο εγγονός του τον χαιρετούσε, τον φιλούσε και προχωρούσε προς την είσοδο του σχολείου. Μόλις έφθανε εκεί και πριν μπει μέσα στο προαύλιο έστριβε δεξιά το κεφαλάκι του και αφού έβλεπε τον παππού του να τον παρακολουθεί ο Βασίλης σήκωνε το χέρι του χαιρετούσε τον παππού, το χαιρετούσε και εκείνος και μετά έμπαινε μέσα στο χώρο του σχολείου.

Το μεσημέρι ξανά τον έπαιρνε από το σχολείο, γιατί περνούσε και έναν πολυσύχναστο δρόμο. Όμως σιγά-σιγά το παιδί μεγάλωσε και άρχισε χωρίς και να το πολυαισθάνεται να διαφοροποιεί τη στάση του προς τον παππού σε σχέση με πριν. Σιγά περπατούσε χωρίς να πιάνεται από το χέρι του παππού του, στο χωρισμό τους, τον φιλούσε σύντομα ώσπου στο τέλος το σταμάτησε και αυτό και έλεγε μόνο «γεια σου παππού, φιλάκια, σ' αγαπώ»!!

Όταν έφθασε στην τελευταία τάξη του είπε από την αρχή της σχολικής χρονιάς:

— Παππού τώρα μεγάλωσα να μην κουράζεσαι, να με παρακολουθήσεις, στην αρχή, από τη βεράντα του σπιτιού για να δεις ότι θα πηγαίνω καλά, ώστε να είσαι ήσυχος και σε ευχαριστώ για όλα όσα έκανες έως τώρα για μένα.

Ο παππούς, που το περίμενε αυτό κάποια μέρα να γίνει, συγκινήθηκε αρκετά.

Έτσι την επόμενη μέρα βγήκε στη βεράντα του σπιτιού και είδε τον εγγονό του που πέρασε πολύ προσεκτικά στο απέναντι πεζοδρόμιο, σήκωσαν και οι δυο τα χέρια τους, χαιρετήθηκαν και το παιδί προχώρησε στο δρόμο του.

Ο παππούς το συνόδεψε με τα μάτια του όσο το έβλεπε, έκανε την προσευχή του και είπε «στο καλό χελιδονάκι μου» στο καλό και ο Θεός να σου δώσει όλα τα αγαθά του Αβραάμ, ήταν ευχή που την έλεγε και η μάνα του πάντα!!

Πώς αλλιώς να γινόταν, σκέφτηκε, έτσι είναι η ζωή Θεέ μου, δοξασμένο το Όνομά Σου.

Στο σπίτι του ο παππούς είχε μια χελιδονοφωλιά. Αυτό το γεγονός, το ότι δηλαδή τα χελιδονάκια έκαναν φωλιά στη βεράντα του σπιτιού του, το θεωρούσε γούρι και καλό σημάδι δεδομένου ότι το σπίτι του ήταν καινούργιο και η σκεπή της βεράντας με τσιμέντο και όχι με ξύλα όπου τα χελιδονάκια κάνουν πιο εύκολα τη φωλιά τους.

Σ' αυτή τη βεράντα, η οποία ήταν και αρκετά μεγάλη, καθόταν ο παππούς με την οικογένειά του, όταν ο καιρός το επέτρεπε, έπιαν τον καφέ τους και συχνά τρώγανε κιόλας το μεσημέρι αλλά κυρίως το βράδυ. Ο παππούς, όταν ήταν μόνος την ώρα του, συχνά την περνούσε παρατηρώντας τα χελιδονάκια.

Όταν πρωτοέκτιζαν τη φωλιά τους τα έβλεπε συνέχεια να κουβαλούν, στο ράμφος τους, τα διάφορα υλικά, λάσπη, χόρτα διάφορα και με πολλή τέχνη προχωρούσαν και έκαναν ένα αριστούργημα.

Στη συνέχεια, μέσα, την έστρωσαν με φτερά και μαλακά χόρτα και το θηλυκό γεννούσε τα αυγά του.

Το ένα έπειτα καθόταν και τα κλωσούσε, το δε άλλο κουβαλούσε και γι' αυτό τροφή. Σιγά-σιγά κλαψούσαν και σκόρπιζαν γύρω τη χαρά.

Κοίταξε πως τα έκανε ο Μεγαλοδύναμος, είπε μια μέρα με τη γυναίκα του και τα παιδιά του ο παππούς, μακάρι και στους ανθρώπους να υπήρχε αυτή η αρμονική σχέση, η αλληλοβοήθεια, η κατανόηση και ο καταμερισμός εργασίας, και συζητήσαν, γύρω από αυτό το θέμα, αρκετά.

Ο γιός του τοποθέτησε και ένα σύρμα στους δυο στύλους που είχε η βεράντα, στους οποίους ήταν στερεωμένα και τα κάγκελα, στο οποίο όταν έρχονταν ή έφευγαν από τη φωλιά τα χελιδονάκια σταματούσαν και κυρίως όταν είχαν μικρά τα πουλάκια τους και έπρεπε με τη σειρά να πηγαίνουν να τους δίνουν την τροφή στο στοματάκι τους.

Το τι κελήδημα έκαναν ήταν θαύμα, καθώς και τα τιτίβισματα των μικρών πουλιών.

Όταν τα μικρά μεγάλωσαν λίγο και έκαναν τις κουτσουλίσες τους ο παππούς πρόσεξε ότι γυρνούσαν τον πεινό τους έξω από τη φωλιά ώστε να μη λερώνουν την κατοικία τους.

Όμως έτσι λερώναν τη βεράντα γι' αυτό ο γιός του παππού πήρε ένα σανιδάκι διαστάσεων 40x30 και το τοποθέτησε καταλλήλως, κάτω από τη φωλιά, ώστε να πέφτουν εκεί οπότε κατά διαστήματα το καθάριζαν, χωρίς όμως και να κρύβεται η φωλιά τους.

Ο χρόνος περνούσε. Σιγά-σιγά τα πουλιά μεγάλωσαν και ένα πρωινό η φωλιά έμεινε μόνο με τα μεγάλα πουλιά.

Τα μικρά αφού μεγάλωσαν, δυνάμωσαν και ήταν ικανά να συντηρηθούν μόνα τους πέταξαν αφού έκαναν μερικές βόλτες γύρω από τη φωλιά ώσάν να την αποχαιρετούσαν.

Ο παππούς που έτυχε να είναι εκεί το γεγονός αυτό το χάρηκε γιατί άλλωστε έτσι γίνεται στη ζωή, αλλά και από ένα δάκρυ κύλησε από κάθε μάτι του.

Κάθισε μετά στην πολυθρόνα του, σκέφτηκε

Επιμονή και Αποφασιστικότητα

Τίποτα στον κόσμο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επιμονή.

Ούτε το ταλέντο : αμέτρητοι είναι οι αποτυχημένοι με ταλέντο !

Ούτε η μεγαλοφύια : η παραγνωρισμένη μεγαλοφύια είναι παροϊμιώδης !

Ούτε η μόρφωση : ο κόσμος είναι γεμάτος με μορφωμένα ναυάγια !

Μόνο η **Επιμονή και η Αποφασιστικότητα** είναι παντοδύναμες !

Ανώνυμος

Από το *Daily Planet Almanac*

Τα επτά που... δεν πρέπει να έχεις:

Πλούτο χωρίς μόχθο

Πολιτική χωρίς αρχές

Απόλαυση χωρίς συναίσθημα

Γνώση χωρίς χαρακτήρα

Εμπόριο χωρίς ήθος

Επιστήμη χωρίς ανθρωπιά

Λατρεία χωρίς θυσία

Ίσως είναι ουτοπία. Όμως αξίζει ο καθένας από εμάς να προσπαθήσει !

Μαχάτμα Γκάντι

Ο ελεύθερος χρόνος παιδιών και εφήβων

Ποιος ελεύθερος χρόνος; Έχουν τα σημερινά παιδιά ελεύθερο χρόνο; Πώς τον διαχειρίζονται; Έχουν μάθει – ή τους έχουμε μάθει - να τον διαχειρίζονται; Χρειάζεται να τον διαχειρίζονται; Πώς; Με ποιον τρόπο;

Και, τελικά, χρειάζονται ελεύθερο χρόνο παιδιά και ενήλικες;

Ερωτήματα καθημερινά, τα οποία συχνά προβάλλονται έντονα από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας κάθε φορά που βρισκόμαστε αντιμέτωποι με κάποια κρίση για... να ξεχαστούν λίγο μετ'ά.

Αρχίζοντας από το τελευταίο ερώτημα ας σταθούμε στο αμφίσημο: **ο χρόνος είναι χρήμα.** Υπονοούμε άραγε εκείνο το απομεινάρι από κάποια παλιά διαφήμιση : τρέξε τρέξε μικρούλη;

Η αποδεχόμαστε μια πιο σύγχρονη αντίληψη που λέει: **πλούσιος είναι αυτός που διαθέτει άφθονο χρόνο;** Μήπως και αυτό στο πνεύμα του ότι: πολύτιμο είναι ό,τι είναι σπάνιο, ό,τι έχει ζήτηση, χωρίς να είναι διαθέσιμο;

Κάποιοι, μέσα στη φύρα τους, **αμφισβήτησαν και την αξία του ύπνου.** Ευτυχώς, η πρόοδος των νευροεπιστημών μας κατευθύνει προς την αποδοχή της αλήθειας ότι ο ύπνος όχι μόνο είναι αναγκαίος, αλλά είναι και πολύτιμος γιατί ο εγκέφαλός μας δραττείται της ευκαιρίας να οργανώνει, να ταξινομεί, να τακτοποιεί και να αξιοποιεί κατά τον καλύτερο τρόπο, **τις εμπειρίες και τα διώματα της ημέρας.**

Η τρέχουσα πραγματικότητα μας έχει ήδη απαντήσει στο τελευταίο ερώτημα με τη διαδεδομένη πλέον έκφραση : να πάμε κάπου, να χαλαρώσουμε για να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας.

Σχετικά με τα δύο πρώτα ερωτήματα η απάντηση είναι ότι δυστυχώς **ούτε τα παιδιά ούτε οι ενήλικες έχουν πλέον διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο.** Όλοι μας – ως μέλη του παγκόσμιου χωριού – είμαστε θύματα αυτής της ιδιότυπης πραγματικότητας. Ισχύει για όλους μας ό,τι συμβαίνει με τους ομόκεντρους κύκλους που σχηματίζονται όταν ρίχνουμε ένα βοτσαλάκι σε λιμνάζοντα νερά : όσο πιο πολύ απλώνονται οι κύκλοι, τόσο έρχονται σε επαφή – στην εξωτερική τους περιφέρεια – με μεγαλύτερο αριθμό μορίων νερού.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με όλους μας : όσο ανοιγόμαστε στον κόσμο, τόσο ερχόμαστε σε επαφή με περισσότερες πληροφορίες, με περισσότερες προκλήσεις, με πολυπλοκότερα μηνύματα. Έτσι αυξάνονται οι προσαρμοστικές απαιτήσεις, οι ανάγκες μας και οι επιθυμίες που συχνά μετατρέπονται και αυτές σε ανάγκες. Και εδώ γίνεται επίκαιρος ο Καζαντζάκης με το μήνυμά του : "αν θέλεις νά 'σαι λήφτερος, περιόρισε τις ανάγκες σου".

Για τα υπόλοιπα ερωτήματα θα χρησιμοποιηθεί ως βάση μια παλιότερη έρευνα. Οι ερευνητές προετοίμασαν τους γονείς να αντιδράσουν με δύο τρόπους σε ενδεχόμενη απροσδόκητη αργία των παιδιών τους. Έτσι όταν προέκυψε η αργία (είτε από απεργία είτε από κακοκαιρία) οι μισοί γονείς είπαν στα παιδιά τους: "ώστε αύριο και μεθαύριο δε θα έχετε σχολείο, **κάνε λοιπόν ό,τι θέλεις**".

Οι υπόλοιποι είπαν: "ώστε δε θα έχετε σχολείο! Είναι **ευκαιρία να κάνεις κάποια πράγματα που τόσο καιρό ήθελες και δεν προλάβαινες**".

Συνοπτικά οι ομάδες λειτούργησαν: χωρίς πρόγραμμα η μία και με πρόγραμμα η άλλη.

Οι ερευνητές μοίρασαν στους γο-

νείς έντυπα στα οποία καταχώρησαν τις παρατηρήσεις τους και στο τέλος της απροσδόκητης αργίας πέρασαν από κάθε σπίτι οι βοηθοί των ερευνητών και ρώτησαν το κάθε παιδί: **τελικά, πώς πέρασε αυτές τις δυο ημέρες;**

Τα ευρήματα της έρευνας μας λένε ότι **τις θετικότερες απαντήσεις στο ερώτημα τις έδωσαν τα παιδιά που λειτούργησαν με πρόγραμμα.** Μερικά από τα ευρήματα – κυρίως από τις απαιτήσεις των γονέων – για τα παιδιά χωρίς πρόγραμμα, είναι :

- Ξύπνησαν ό,τι ώρα ήθελαν, αλλά ήταν άκεφα,

- επέλεξαν το πρωινό τους, αλλά έδειχναν να μην το απολαμβάνουν,

- άρχιζαν μια δραστηριότητα (παιχνίδι, τηλεοπτικό πρόγραμμα ή διάβασμα βιβλίου), αλλά δεν την ολοκλήρωναν,

- έλεγαν ότι θα επικοινωνήσουν με κάποιο φίλο, αλλά το ανέβαλλαν...

Τι σημαίνουν όλα αυτά και εν όψει των καλοκαιρινών διακοπών;

Η αυτονομία και ο αυτοκαθορισμός περνούν εξελικτικά από την **ετερονομία** και τον **ετεροκαθορισμό.** Λίγο πολύ όλοι μας, κατά ένα μεγάλο μέρος, λειτουργούμε ετερόνομα. Μας ετεροκαθορίζουν οι ανάγκες μας, οι εργοδότες μας, οι οικογενειακές ή άλλες υποχρεώσεις μας. Οι ισορροπίες είναι λεπτές και χρειάζονται επιδέξιοι χειρισμοί. Κυρίως για **να μην εσωτερικεύουμε τα "πρέπει" ως άχθος!**

Τι κάνουμε.

• **Εξασφαλίζουμε σε παιδιά και εφήβους αρκετό ελεύθερο χρόνο.** Το παραγέμισμα του χρόνου τους με πλήθος "αναγκαιών και απαραίτητων" δραστηριοτήτων δεν είναι απαραίτητως επένδυση για το μέλλον τους, ούτε εξασφαλίζει αυταξία και αυτοεκτίμηση. (Για όσους θα ήθελαν κάτι περισσότερο, προτείνεται το βιβλίο του David Elkind : THE HURRIED CHILD, Growing Up Too Fast Too Soon, Addison – Wesley).

• **Φροντίζουμε να τους μάθουμε τρόπους αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου τους.** Δεν είναι η ραστώνη αυτή που φέρνει ευτυχία. Η αίσθηση ευτυχίας χτίζεται λίγο λίγο και έχει ευθεία συσχέτιση με **όσα καταφέρνουμε,** με όσα κατακτούμε. Όχι με όσα μας προσφέρουν ή όσα έχουμε. Φροντίζουμε να μάθουν **να διαχωρίζουν τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου από την παθητικότητα του ελεύθερου χρόνου.** Η παθητικότητα του ελεύθερου χρόνου ωθεί προς έναν αδιέξοδο καταναλωτισμό – αγαθών, ταξιδιών, τηλεόρασης, σεξ... – ο οποίος απαιτεί να καταναλώνουμε όλο και περισσότερα γιατί η ικανοποίηση που μας δίνει η προηγούμενη καταναλωτική δραστηριότητά μας γρήγορα εξαφανίζεται.

• **Αντιστεκόμαστε σε μηνύματα που διατείνονται ότι είναι καλύτερα για παιδιά και γονείς να περνούν χωρίς το μεγαλύτερο μέρος των διακοπών τους.** Είναι γνωστό ότι δεν συμπίπτουν οι χρόνοι διακοπών γονέων και παιδιών. Ωστόσο, μετά από κάποιο σύντομο κατασκηνωτικό πρόγραμμα, είναι σημαντικό τα παιδιά να είναι με τους γονείς τους κατά το μακρύ διάστημα των διακοπών. Τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη είναι πολλά. Και μόνο η απαρίθμησή τους ξεφεύγει από την έκταση του παρόντος σημειώματος.

Καλές διακοπές για σας και τα παιδιά σας.

(Θα βοηθούσε πολύ αν θα είχατε να μας προσφέρετε τις όποιες παρατηρήσεις σας).

Ηλίας Δ Νέλλας

32 χρόνια από το τελευταίο ταξίδι του Νίκου Καββαδία

"Στη στεριά όλο φάλτσα είναι η ζωή μου. Φαίνεται μ' εκδικιέται η θάλασσα"!

Αυτό ήταν το παράπονο του Νίκου Καββαδία, του μεγάλου μας ποιητή της θάλασσας, που αυτές τις ημέρες, κλείνουν 32 χρόνια από το στερνό μπάγκο του τραβαδούρου ποιητή της θάλασσας. Είναι τόσο γνωστός, τόσο αγαπημένος, αναγνωρίζεται ως η αυθεντική φωνή του κόσμου των θαλασσανθρώπων στο χώρο της τέχνης και της καλλιτεχνικής δημιουργίας. "Ο Νίκος Καββαδίας" Μαραμπού, όπως τον λέει ο λαός, Κόλια όπως τον λέγαμε εμείς οι σύντροφοί του, δούλεψε για πολλά χρόνια στα καράβια και υπήρξε ο ίσκιος του Πόντου σαν Ραδιοτηλεγραφήτης.

Το αδάμαστο υγρό στοιχείο προσφέρεται στον εκλεκτό μας θαλασσογράφο και ποιητή, σαν μοναδικό υλικό για την ύφανση των θαλασσινών ποιημάτων του.

Ο "Νίκος Καββαδίας" αναζητεί: Το έλεος Θεού και την ριψοκίνδυνη επιδεξιότητα των ναυτικών. Αναφέρεται στη ζωή και στους καημούς, τα πάθη και τα βάσανα των ναυτικών, μ' έναν τρόπο, που μόνο εκείνος γνώριζε.

Η θάλασσα είναι η μήτρα, που γέννησε τον πολιτισμό στον τόπο μας, στάθηκε ο μεγάλος δρόμος στους Έλληνες, που τους έφερε σε επαφή με τους πανάρχαιους πολιτισμούς της Ανατολής (εννοώ και της Αιγύπτου) απ' όπου άντλησαν όσα στοιχεία τους χρειάζονταν για να μεταμοσχεύσουν στο παρὰ κορμό της δικής τους δημιουργικής παραγωγής.

Φτάνει να θυμηθούμε πώς το μέγιστο αγαθό, το αλφάβητο, το κέρδισαν οι Έλληνες ταξιδεύοντας, στις μακρινές θάλασσες της Δύσης. Το μετέφεραν στις αποικίες της μεγάλης Ελλάδας και το διδάξαν και εκεί, δημιουργώντας έτσι το Λατινικό αλφάβητο όλου του σύγχρονου δυτικού πολιτισμού.

Η μοίρα της πατρίδας μας στις κρίσιμες στιγμές, αλλά και στον καθημερινό ειρηνικό βίο, είναι άρρηκτα δεμένη με τη θάλασσα, το ταξίδι, τη ξενιτιά, την περιπέτεια.

Γιατί ο λαός έχει δεθεί από τα πανάρχαια χρόνια με την αρμύρα και τη δόξα της, με τις τρικυμίες και τις μπουνάτσες της.

Κάποτε η αγωνία των ανθρώπων σ' όλη τη διάρκεια του βίου τους ήταν να κάνουν έργα, που να ασφαλίζουν την υστεροφημία τους. Να μείνουν ζωντανοί στην μνήμη των επόμενων γενιών, τιμώντας συγχρόνως την μνήμη των προγόνων και η μεγαλύτερη προσφορά θάταν η διάσωση της πιο σημαντικής ναυτικής μας παράδοσης.

Παρ' όλο που η Ελληνική ναυτιλία άκμασε πριν, κατά και μετά την επανάσταση, παρ' όλο που με την εμφάνιση του ατμού ανοίχτηκαν

Του Αριστείδη Χρ. Πετρόπουλου (Σκαρμτσιώτη)

νέοι δρόμοι και νέοι ορίζοντες στην επικοινωνία, ενώ άλλαξαν ραγδαία οι συνθήκες ζωής στα καράβια, εν τούτοις σ' αυτή την πλούσια σε εμπειρίες η ναυτική ζωή, έλλειψε η λογοτεχνική έκφραση, έλλειψαν τα δυνατά και πλατιά έργα και το μεγαλείο της. Ο γιατρός Ανδρέας Καρκαβίτσας, που ταξίδεψε για λίγο με τα επιβατηγά καράβια, μας έδωσε τα "λόγια της πλήρης", αλλά οι ιστορίες ηρώων του δεν είχαν βιωθεί από τον ίδιο - ήταν προϊόντα αφηγήσεων.

Έπρεπε να έλθει το 1933, μια εποχή που κυοφορούσε το σπέρμα του πολέμου και οδηγούσε με μαθηματική ακρίβεια στη δεύτερη ανθρωποσφαγή, για να εμφανιστεί στα γράμματα ο ασυρματιστής "Νίκος Καββαδίας" με το ποιητικό βιβλίο του "Μαραμπού".

Ένα βιβλίο που έπεσε σαν κεραυνός στην αποτελεσματική ποιητική ζωή της Αθήνας, καθώς κουβαλούσε κάτι καινούργιο με τη δροσιά και τον εξωτισμό του.

Ο "Νίκος Καββαδίας" με τα τρία ποιητικά του βιβλία "Μαραμπού", "Πούσι" και "Τραβέρσο" και το πεζογράφημα "Βάρδια", κατέκτησε την πρώτη θέση ανάμεσα στους Έλληνες ποιητές της θάλασσας δημιουργώντας σχολή, ενώ κατείχε μια ζηλευτή θέση ανάμεσα στους ποιητές όλων των εποχών. Τα ποιήματά του, που αφηγούνται ένα θαλασσινό επεισόδιο, εκφράζουν ταυτόχρονα έρωτα προς τη θάλασσα και μια τάση φυγής από την πεζότητα της στεριάς, ακόμα κι από τον πεζό θάνατο στη στεριά... έλεγε πολλές φορές στο φίλο του Κάισαρα:

"Κάισαρ, από ένα θάνατο σε κάμαρα κι από ένα χωματένιο πεζό μνήμα, δε θα 'ναι ποιητικότερο και πιο όμορφο ο διάφεγγος βυθός και τ' άγριο κύμα;"

Σημείωση Παντελή Ριζου:

Αγαπητέ μου φίλε Αριστείδη Πετρόπουλε. Διηγηματογράφε ακούραστε της θαλασσινής περιπέτειας και λαχτάρες. Με συγχωρείς που άργησα κάπως να καταχωρήσω στην ύλη της εφημερίδας μας το τελευταίο αφιέρωμά σου προς τιμήν του Ν. Καββαδία. Μην ξεχνάς πως έχω κι εγώ τους ψευτοκριτές και μισαλλόδοξους εχθρούς μου που δήθεν φιλικά "παρακωλύουν" το επιθυμητό της δράσης μας. "Εασον τούτους χαίρειν!"

Με ειλικρινή φιλία Π.Ρ.

Πομπηία

Κατά την παράδοση η Πομπηία χτίστηκε από τον Ηρακλή στις ακτές της Καμπανίας στον κόλπο της Κύμης (Νεάπολης) στις εκβολές του ποταμού Σάρνου και κάτω από τους πρόποδες του Βεζούβιου.

Οι αρχαιολόγοι που ανάσκαψαν τη θαμμένη πολιτεία από το 1952 μέχρι σήμερα, τη βρήκαν σε βάθος 6-7 μέτρα κάτω από τη σημερινή επιφάνεια της γης. Η πόλη περιβαλλόταν από τείχος μήκους 3.500 μέτρων κι είχε 8 πύλες. Είχε δρόμους ευθύγραμμους πλάτους 6-8 μέτρα.

Το κέντρο ζωής και της κίνησης της πόλης ήταν η Αγορά. Από τα άλλα κτίσματα της πόλης αξιόλογα ήταν, τα λουτρά που διέθεταν τέλειο σύστημα διαμερισμάτων με ζε-

στά και κρύα νερά. Οι πιο πλούσιοι έμποροι της Πομπηίας διέθεταν αρκετά χρήματα για να αποκτήσουν τα θαυμάσια σπίτια των Πατρικίων (της παλιάς τάξης των ευγενών). Οι Πατρικοί προτιμούσαν να μένουν σε πολυτελείς βίλες στην εξοχή. Διακοσμούσαν τα σπίτια τους με θαυμάσιες τοιχογραφίες που η στάχτη του Βεζούβιου κράτησε σχεδόν ανέπαφες.

Η πρώτη καταστροφή της Πομπηίας έγινε από ισχυρούς σεισμούς το 63 π.Χ.

Στις 24 Αυγούστου του 79 π.Χ. ο Βεζούβιος είναι καλυμμένος από ένα τεράστιο σύννεφο κατινού. Οι γέροι που θυμούνται ακόμα τους σεισμούς πριν από 17 χρόνια κοιτούν το βουνό με φόβο.

Παλιές προκαταλήψεις

λένε ότι το ηφαίστειο της Πομπηίας όσο και να καπνίζει δεν είναι επικίνδυνο. ΟΜΩΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ...

Ξαφνικά το σύννεφο καπνού και στάχτης γίνεται πιο ψηλό, πιο μαύρο, πιο απειλητικό. Δονήσεις τραντάζουν τη γη και τον ουρανό. Μια καυτή στάχτη καλύπτει τα πάντα. Συγχρόνως γίνεται ένας τεράστιος αποθαλάσσιος σεισμός. Αυτό ήταν το τέλος τότε.

Οι ανασκαφές που έγιναν τον 18ο αιώνα και επαναλήφθηκαν πρόσφατα έφεραν στο φως λαμπρά έργα τέχνης και κοινά αντικείμενα καθημερινής χρήσης. Έχουν ανασκαφεί μόνο τα τρία τέταρτα του αρχαίου οικισμού.

Σπυροπούλου Ελένη

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος: 5η Ιουνίου

Ηλίας Δ. Νέλλας

«Το περιβάλλον είναι υπόθεση και ευθύνη όλων μας». Είναι;

Έχουν ήδη συμπληρωθεί τριάντα πέντε χρόνια από τότε που άρχισα να ασχολούμαι εθελοντικά με το περιβάλλον.

Σχεδόν μια ολόκληρη ζωή εμπειριών, δράσεων και αντιδράσεων, εντυπώσεων, συναντήσεων, συσκέψεων, συσώρευσης παρατηρήσεων και ...

Αποτελέσματα; Πού βλέπετε αποτελέσματα; Υπάρχουν; Τι έχετε να πείτε; Τι έχουμε να επιδείξουμε; Ή να πούμε στις νεότερες γενιές μια και - κατά την έκφραση ενός γερο-ινδιάνου του προπερασμένου αιώνα: «αυτή τη γη δεν την κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας, την έχουμε δανειστεί από τα παιδιά μας!».

Εξυπονείται ότι θα πρέπει να σκεφτόμαστε και για το πώς, σε τι κατάσταση θα επιστραφεί το δανεικό.

Μια νηφάλια αποτίμηση και εκτίμηση της σημερινής κατάστασης μας φέρνει αντιμέτωπους με κάποιες αναγκαίες αλήθειες:

Αλήθεια πρώτη: οι άνθρωποι σήμερα, η κοινή γνώμη, γνωρίζουν περισσότερα, είναι πιο ευαισθητοποιημένοι σε θέματα περιβάλλοντος! Τα θέματα περιβάλλοντος έχουν πολύ πιο μεγάλη προβολή στα μέσα μαζικής επικοινωνίας (εφημερίδες, περιοδικά, ραδιόφωνο, τηλεόραση) από ό,τι είχαν παλαιότερα. Τριάντα ή είκοσι χρόνια πριν δύσκολα φιλοξενούνταν στον τύπο ανακοινώσεις ή διαμαρτυρίες περιβαλλοντικών οργανώσεων.

Αλήθεια δεύτερη: η κατάσταση του περιβάλλοντος είναι πολύ χειρότερη σήμερα από ό,τι ήταν πριν σαράντα ή τριάντα χρόνια!

Πώς εξηγείται αυτό; Να γνωρίζουμε και να μην κάνουμε τίποτα! Να παρατηρούμε απαθείς όσα γίνονται ή - και ενώ αγανακτούμε - να μην κάνουμε απολύτως τίποτα ή να σπεύδουμε να επωφεληθούμε από το γενικό χαμό!

Αυτά και άλλα παρόμοια ερωτήματα μας πάνε πίσω στον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη. Ο πρώτος υποστήριζε ότι **πρέπει να μορφώσουμε το λαό** για να μπορέσει να γίνει **καλός κ' αγαθός**. Ο Αριστοτέλης πήγε τη σκέψη του Πλάτωνα λίγο πιο πέρα: **δεν αρκεί να γνωρίζει, πρέπει και να θέλει να πράξει το καλό και το αγαθό!**

Θέλει, λοιπόν, ο σημερινός άνθρωπος να πράξει το καλό, το σωστό, το αναγκαίο; Η απάντηση δεν είναι εύκολη.

Η **αλλαγή στάσης** απέναντι στα καθημερινά ζητήματα και προβλήματα είναι μια πολύ δύσκολη υπόθεση.

Τυπικά, για να αλλάξουμε συμπεριφορά και στάση θα χρειαστεί να περάσουμε από τρία διαφορετικά στάδια. Το αρχικό είναι **το στάδιο της συναισθηματικής εμπλοκής** μας με ένα θέμα ή πρόβλημα: ενοχλούμαστε, θυμώνουμε, αγριεύουμε, φωνάζουμε, αγανακτούμε ή και απειλούμε. Αυτό όμως δεν μπορεί να κρατήσει για πολύ. Φέρνει φθορά στα συστήματα επιβίωσής μας και σύντομα καταλαιάζουμε (κυρίως

για λόγους αυτοπροστασίας).

Ακολουθεί η φάση ή **το στάδιο της ενημέρωσης - της συσώρευσης γνώσεων** - για το πρόβλημα. Αυτή η φάση έχει μεγάλη διάρκεια, κρατάει πολύ χρόνο. Όμως μας ετοιμάζει για την τρίτη και αποφασιστικότερη: **να κάνουμε κάτι!**

Αυτό σημαίνει ότι είμαστε, πλέον, έτοιμοι για να δράσουμε.

Για να έχει όμως αποτέλεσμα η **δράση μας πρέπει να είναι συλλογική και συντονισμένη:** να βρισκόμαστε ταυτόχρονα όλοι μαζί ή πολλοί από εμάς στην ίδια φάση. Πράγμα λιγάκι δύσκολο!

Στις ευνομούμενες χώρες το συντονιστικό ρόλο αναλαμβάνει η Πολιτεία με τους κανόνες της, τους νόμους και τα αρμόδια όργανά της και οι πολίτες της τηρούν και επαγρυπνούν να τηρούνται οι νόμοι και οι κανόνες τους οποίους έχουν αποφασίσει τα αντιπροσωπευτικά όργανά τους. Ένα καλό παράδειγμα είναι και το παράδειγμα. Στις αρχές της δεκαετίας του 1980 αποφασίστηκε διεθνώς να σταματήσει από το 1996 και μετά η παραγωγή ορισμένων χημικών ενώσεων (πρόκειται για τους χλωροφθοράνθρακες) οι οποίες κρίθηκε ότι καταστρέφουν τη στοιβάδα του όζοντος στην ατμόσφαιρα η οποία προστατεύει όλους του ζωντανούς οργανισμούς της γης από τις βλαβερές ακτινοβολίες που έρχονται από τον ήλιο και το σύμπαν. Ορισμένες χώρες πήραν άμεσα μέτρα και σταμάτησαν νωρίτερα την παραγωγή αυτών των χημικών ενώσεων. Σε μία χώρα οι αρχές δεν ψήφισαν απαγορευτικούς νόμους. Απευθύνθηκαν στους πολίτες τους. Έκαναν ευρεία ενημέρωση για τις συνέπειες από τη χρήση των χλωροφθοράνθρακων σε διάφορα προϊόντα και υποχρέωσαν τους παραγωγούς αυτών των προϊόντων να αναγράφουν στη συσκευασία την προειδοποίηση προς το καταναλωτικό κοινό ότι «το προϊόν αυτό περιέχει χλωροφθοράνθρακες οι οποίοι ενοχοποιούνται για την καταστροφή της στοιβάδας του όζοντος».

Αποτέλεσμα: μέσα σε έξι μόνο μήνες μειώθηκε κατά 80% η κατανάλωση προϊόντων που περιείχαν αυτές τις επιβλαβείς χημικές ενώσεις. Όλο αυτό το καλό αποτέλεσμα προέκυψε από το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των πολιτών αυτής της χώρας και από την έγκαιρη ευαισθητοποίησή τους σε θέματα που αφορούν το ίδιο μας το σπίτι, τον πλανήτη γη. Αυτό και μόνο το παράδειγμα αρκεί για να ενθαρρύνει όλους μας να εξακολουθούμε να παλεύουμε για τη σωτηρία του πλανήτη μας και να αισιοδοξούμε ότι τελικά οι πολίτες αυτού του πλανήτη θα διορθώσουν τις ζημιές που όλοι μας προξενούμε!

Ένας άλλος λόγος για την άσχημη κατάσταση του περιβάλλοντος είναι το ότι εξακολουθούμε να το αντιμετωπίζουμε διαιωνίζοντας τις παλιές μας συνήθειες: πετάμε εύκολα τα σκουπίδια μας οπουδήποτε όπως τον παλιό καιρό. Αλλά τότε τα σκουπίδια μας ήταν και λιγότερα και ακίνδυνα. Ήταν κυρίως οργανικά που εύκολα διασπώ-

νταν και γίνονταν λίπασμα. Τα σημερινά σκουπίδια μας είναι είτε ανθεκτικά στη διάσπαση - το πλαστικό στο έδαφος παραμένει αδιάσπαστο για περισσότερο από τριακόσια χρόνια - είτε επικίνδυνες χημικές ενώσεις ή κατάλοιπα που παραμένουν στο έδαφος ή τα ύδατα και τα μολύνουν για μερικές εκατοντάδες ή και χιλιάδες χρόνια.

Τα σκουπίδια μας - τα πάσης φύσεως σκουπίδια - έχουν αυξηθεί υπερβολικά σε όγκο ακολουθώντας την αύξηση της ευημερίας μας. Και εμφανιζόμαστε αυτοί να τα διαχειριστούμε με αποδεκτούς τρόπους ή να υποβληθούμε σε κόπους ή εξοδα για την καλύτερη διαχείρισή τους.

Μια άλλη αιτία επιδείνωσης των περιβαλλοντικών συνθηκών είναι και το ότι έχει αυξηθεί η κινητικότητα των ανθρώπων στο χώρο και στο χρόνο. Ταξιδεύουμε και μετακινούμαστε όλο και συχνότερα, όλο και μακρύτερα, όλο και σε περισσότερους χώρους. Η παρουσία μας είναι παντού. Με πολύ περισσότερες απαιτήσεις. Με αυξημένη κατανάλωση όχι μόνο ενέργειας, αλλά και άλλων αγαθών. Με μεγαλύτερη παραγωγή σκουπιδιών και ρύπων.

Ωστόσο τα δύσκολα δεν τελειώνουν εδώ. Το έχουμε παρακάνει στον καταναλωτισμό και κατασπαταλούμε ασυλλόγιστα πολύτιμους πόρους όπως είναι το νερό, οι πρώτες ύλες, τα φυσικά τοπία, οι παραλίες μας, τα δάση, τα βουνά, οι πεδιάδες, ο αέρας και το οξυγόνο που αναπνέουμε.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί εδώ ότι **το οξυγόνο που αναπνέουμε** δεν είναι ατελείωτο. Η γη μας - ως κλειστό σύστημα που είναι - έχει μια συγκεκριμένη ποσότητα από τότε που δημιουργήθηκε και δεν υπάρχει καμιά δυνατότητα εφοδιασμού από έξω.

Το χρησιμοποιήσιμο πάχος της γήινης ατμόσφαιρας είναι τόσο λίγο και αντιστοιχεί με τη φλούδα ενός μήλου πάνω στον όγκο του.

Το οξυγόνο της είναι απαραίτητο για όλα τα ζώα και τα φυτά, για όλους τους ανθρώπους και για όλες της μηχανές μας που λειτουργούν με καύσιμα (πετρέλαιο ή κάρβουνο). Μοναδική πηγή ανανέωσης του είναι μόνο τα φυτά του πλανήτη μας. Και αυτά ολοένα και λιγοστεύουν. Καταστρέφουμε τα δάση για να πάρουμε την ξυλεία τους ή για να αποκτήσουμε καλλιεργήσιμα εδάφη ή οικοπέδα, τοιμεντώνουμε ή ασφαλτοστρώνουμε τις πεδιάδες για να κάνουμε δρόμους, αεροδρόμια ή να χτίσουμε πόλεις, ρυπαίνουμε τις θάλασσες και τα ποτάμια μας με απόβλητα που καταστρέφουν το φυτοπλαγκτόν. Αλλά, τα φυτά δε μας δίνουν μόνο το οξυγόνο. Τα φυτά είναι οι μοναδικοί παραγωγοί τροφής στο γήινο οικοσύστημα. Αυτά είναι που παγιδεύουν την ενέργεια που φτάνει ως τη γη μας από τον ήλιο και τη μετατρέπουν σε τροφή. Τροφή για τα ζώα και για όλους εμάς.

Τα έχουμε σκεφτεί όλα αυτά; Φροντίσαμε να ενημερωθούμε; Είμαστε έτοιμοι να αναζητήσουμε την αναγκαία γνώση που θα μας βοηθήσει να αλλάξουμε στάση και

Τι απειλεί τον πλανήτη μας, το σπίτι μας.

✓ **Οι φυσικές καταστροφές:** πλημμύρες, εκρήξεις ηφαιστειών, πυρκαγιές από φυσικά αίτια, το φαινόμενο ελ Νίνιο, η εξάπλωση των ερμήων,

✓ **Η ανθρωπίνη δραστηριότητα** η οποία έχει ως κίνητρό της την αντίληψη: εμείς το κέρδος, η φύση το κόστος.

❖ Οι πόλεμοι.

❖ Το μεγάλα ατυχήματα: Τσερνομπίλ, Μποπάλ, Σεβέζο, αλλά και τα μικρά και καθημερινά.

❖ Οι εντατικές καλλιέργειες που υποβαθμίζουν τα εδάφη.

❖ Οι ρύποι που στέλνουμε στην ατμόσφαιρα.

❖ Οι αυξανόμενες μετακινήσεις μας με μέσα που καταναλώνουν καύσιμα: αυτοκίνητα αεροπλάνα, πλοία.

❖ Οι συνεχείς επεκτάσεις των πόλεων μας. Παράδειγμα: η Κίνα θα χρειαστεί να κατασκευάσει 400 νέες πόλεις μέσα στα επόμενα 15 χρόνια για να φιλοξενήσουν τα εκατομμύρια κατοίκων που εγκαταλείπουν την ύπαιθρο. Και ένα από τα προβλήματα που προκύπτει είναι το πού θα βρεθούν εκτάσεις για αυτές τις πόλεις. Η Κίνα έχει να θρύψει το 20% του παγκόσμιου πληθυσμού με το 8% των καλλιεργήσιμων εκτάσεων.

❖ Η αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού: υπολογίζεται ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός ήταν 300 εκατ. την εποχή της γέννησης του Χριστού. Το 1 000 μ. Χ. παρέμεινε στα 310 εκατ, και τριπλασιάστηκε σε 800 χρόνια. Ωστόσο διπλασιάστηκε σε εκατό μόνο χρόνια: το 1 900 ήταν 1 650 εκατ., έφτασε τα 3 δισεκατομμύρια το 1960, τα 6 δισεκ. το 1999 - διπλασιάστηκε σε 39 μόνο χρόνια - και υπολογίζεται να είναι 9 δισεκ. το 2 050. Αυτό σημαίνει περισσότερες μετακινήσεις, μεγαλύτερη κατανάλωση καυσίμων - τροφίμων - πρώτων υλών και αυξημένη ρύπανση και μόλυνση.

❖ Η μείωση της βιοποικιλότητας.

❖ Οι κλιματικές αλλαγές.

❖ Η τρύπα του όζοντος.

❖ Η υπεραιευσση.

❖ Η εξάντληση των φυσικών πόρων.

Τι μπορούμε να κάνουμε: όλοι μαζί και ο καθένας μόνος του.

Είναι πολλά αυτά που μπορούμε να κάνουμε ατομικά και συλλογικά!

Κατ' αρχήν **ενδιαφερόμαστε!** Δεν αδιαφορούμε.

Φροντίζουμε να είμαστε ενημερωμένοι πολίτες.

Και ... **λειτουργούμε ως πολίτες με υποχρεώσεις** αλλά και **δικαιώματα.**

Διεκδικούμε από εμάς του ίδιους, τους άλλους και τις αρχές την τήρηση κανόνων και νόμων ή την καθιέρωση νέων και τη λήψη μέτρων.

Συμμετέχουμε, γινόμαστε ενεργοί πολίτες.

Σε πρακτικό επίπεδο μπορούμε να κάνουμε πολλά. Οι προτάσεις που ακολουθούν στοχεύουν: στη μείωση αποβλήτων, την εξοικονόμηση πρώτων υλών με επαναχρησιμοποίηση, την εξοικονόμηση ενέργειας, την προστασία των νερών, την προστασία της ατμόσφαιρας, την προστασία από τους θορύβους, την προστασία της χλωρίδας (φυτά) και της πανίδας (ζώα), το καθαρό περιβάλλον.

ΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΛΟΡΙΦΕΡ
 Αριθμ. Αδείας: 1861/Α
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΦΥΣΙΚΟΥ ΑΕΡΙΟΥ
 Αριθμ. Αδείας: 2530/Α
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
 ΑΓΑΘΟΥΠΟΛΕΩΣ 56 & ΑΧΑΡΝΩΝ
 ΤΗΛ.: 210 8642836
 ΚΙΝ.: 6932 98 89 48

Ο θυμός:

Καθένας μπορεί να θυμώσει, ... αυτό είναι εύκολο! Αλλά ... το να θυμώσεις:

με το κατάλληλο πρόσωπο, στον κατάλληλο βαθμό, στον κατάλληλο χρόνο, για τον κατάλληλο σκοπό και με τον κατάλληλο τρόπο ... αυτό δεν είναι εύκολο!

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ
Ηθικά Νικομάχεια

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος: 5η Ιουνίου

Στο σπίτι: Νοικοκυριό - Αγορές

- **Σκεφτόμαστε τις πραγματικές ανάγκες μας** πριν αγοράσουμε μεγάλες ποσότητες. Κυρίως από ευπαθή προϊόντα τα οποία μπορεί να καταλήξουν στα σκουπίδια.
- **Υπολογίζουμε και το τι σκουπίδια θα προκύψουν.** Οι οικολογικά συνειδητοποιημένοι καταναλωτές διαλέγουν εμπορεύματα που θα καταναλωθούν χωρίς να αφήνουν μεγάλες ποσότητες απορριμμάτων.
- **Αποφεύγουμε τις συσκευασίες μιας χρήσεως,** τις ογκώδεις συσκευασίες, τις πλαστικές σακούλες. Συμμετέχουμε ενεργά στην αντικατάσταση της πλαστικής σακούλας..
- **Προτιμούμε φρούτα και λαχανικά εποχής.** Είναι πιο υγιεινά, αποφεύγουμε τις ειδικές συσκευασίες τους και τα συντηρητικά μέχρι να φτάσουν ως εμάς. Είναι παράλογο να αγοράζουμε εξωτικά φρούτα ή φρούτα που φτάνουν από μακρινές χώρες. Τα περισσότερα από αυτά κόβονται άγουρα, ταξιθεύουν για πολλές μέρες με πλοία – ψυγεία ή το χειρότερο με αεροπλάνα. Έχουμε σκεφτεί πόση κατανάλωση καυσίμων απαιτείται για τη μεταφορά τους ;
- **Συμμετέχουμε φανατικά στην ανακύκλωση** γυαλιού, χαρτιού, πλαστικού, ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών, μεταλλικών ή αλουμινοειδών συσκευασιών ή αντικειμένων. Μετατρέπονται σε νέα προϊόντα χωρίς κατανάλωση πρώτων υλών, με μειωμένη κατανάλωση ενέργειας και επιπλέον έχουμε και παραγωγή ενέργειας με χαμηλό κόστος.
- **Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια μας.** Κρατάμε τα οργανικής προέλευσης – υπολείμματα από φαγητά ή από καθαρισμό λαχανικών και φρούτων – και προχωρούμε σε κομποστοποίηση : ειδική μέθοδος μετατροπής των οργανικών αποβλήτων σε λίπασμα. Φροντίζουμε να μάθουμε πώς γίνεται.
- **Πριν καταδικάσουμε κάτι σε απόβλητο,** σκεφτόμαστε μήπως μπορούμε να το ξαναχρησιμοποιήσουμε. Δε λέμε όχι στις περιπτώσεις επιδιορθώσεων.
- **Δε ρίχνουμε στην τουαλέτα ή τον υπόνομο:** διαλύτες, βενζίνη, χρώματα, απορρυπαντικά, παλιά φάρμακα ή τοξικά απόβλητα. Καταλήγουν στις θάλασσές μας ή στον υπόγειο υδροφόρο ορίζοντα και τα ξαναβρίσκουμε μπροστά μας εκεί που δεν το περιμένουμε. Παρ' όλο που το χωριό μας βρίσκεται πολύ μακριά από τη θάλασσα, εδώ πήρα το πρώτο φιλοπεριβαλλοντικό μήνυμα που έλεγε : «όποιος κατουράει στη θάλασσα, το βρίσκει στο αλάτι». Διεκδικούμε την υπεύθυνη διαχείριση των τοξικών αποβλήτων με την εφαρμογή και στη χώρα μας των σχετικών Οδηγιών της ευ-

ρωπαϊκής ένωσης.

- **Βγάζουμε, όσο γίνεται, τα χημικά από το σπίτι μας:** σαπούνια, καθαριστικά, εντομοκτόνα, αντισκορικό – η λεβάντα κάνει την ίδια δουλειά - , βαφές, καλλυντικά, σπρέι φρεσκαρίσματος του αέρα.
- **Αναζητούμε ανακυκλωμένο χαρτί** για τα σημειωματάρια μας, τις εκτυπώσεις μας ή τα τετράδια των παιδιών μας. Γλιτώνουμε έτσι πολλά δέντρα, την αυξημένη κατανάλωση νερού και τη ρύπανση που προκαλείται από την επεξεργασία του ξύλου μέχρι να γίνει το χαρτί.
- **Δεν πετάμε τα παλιά υφάσματα.** Μπορούν να ανακυκλωθούν ή να χρησιμεύσουν σε παραγωγή άλλων χρήσιμων προϊόντων. Θυμηθείτε εδώ τις κουρελούδες των γιαγιάδων μας ή των μητέρων μας. Επίσης δεν πετάμε τα παιδικά ρούχα. Τα μικρά παιδιά μεγαλώνουν γρήγορα. Έτσι τα ρούχα τους δεν προλαβαίνουν να παλιώσουν ή να φθαρούν. Τα διαθέτουμε σε οικείους, ή στις ενορίες μας ή μέσω του διαδικτύου.
- **Το μπάνιο μας ή η τουαλέτα μας** δεν έχουν κατασκευαστεί για να δέχονται απόβλητα του νοικοκυριού : πάνες, χαρτί υγιείας, σερβιέτες, βαμβάκι ή λεπίδες ξυρίσματος. Είναι επικίνδυνα για να φράξουν την αποχέτευση και δυσκολεύουν το έργο των μονάδων βιολογικού καθαρισμού – όπου υπάρχει.
- **Λειτουργούμε οικονομικά τα πλυντήρια ρούχων** και πιάτων. Πάντα γεμάτα και σε οικονομικά προγράμματα. Ένα πλυντήριο ρούχων καταναλώνει σε μια πλήση 80 λίτρα νερού , όταν είναι στους 30 βαθμούς και 170, όταν είναι στους 95 βαθμούς.
- **Ένα από 6 λεπτά** είναι και αποτελεσματικό, αλλά και καταναλώνει το ένα τρίτο της ποσότητας του νερού από αυτό το μπάνιο.
- **Από το πλύσιμο των χεριών μέχρι το πότισμα** του κήπου μας εξοικονομούμε όσο περισσότερο νερό γίνεται !
- **Χρησιμοποιούμε σκόνες καθαρισμού ή πλυσίματος** στις απόλυτα αναγκαίες ποσότητες και χωρίς φωσφορικά. Τα φωσφορικά δημιουργούν προβλήματα ρύπανσης στα ποτάμια και τις θάλασσές μας.
- **Οι ηλεκτρικές κουζίνες** είναι μεγάλοι καταναλωτές ρεύματος. Φροντίζουμε να τις χειριζόμαστε έξυπνα.
- **Η χύτρα ταχύτητας** εξοικονομεί μέχρι και το ένα τρίτο της ενέργειας.
- **Οι μπαταρίες των διαφόρων συσκευών μας** περιέχουν τοξικές ουσίες και δεν έχουν θέση στα σκουπίδια μας.

Τις επιστρέφουμε στα σημεία συγκέντρωσής τους. Ευτυχώς που έχουν αυξηθεί κατά πολύ τώρα τελευταία. Αλλά είναι καλύτερα να προμηθευόμαστε επαναφορτιζόμενες όπου είναι δυνατό.

- **Προτιμούμε την εγκατάσταση ηλιακού θερμοσίφωνα.** Έχουμε έτσι οικονομία στους λογαριασμούς ρεύματος και αποφεύγεται η έκλυση στην ατμόσφαιρα σημαντικών ποσοτήτων διοξειδίου του άνθρακα που είναι υπεύθυνο για το φαινόμενο του θερμοκηπίου.
- **Εξοικονομούμε με τη βοήθεια** που μπορεί να μας προσφέρουν **τα φωτοβολταϊκά συστήματα.** (Θα υπάρξει σχετικό άρθρο προσεχώς).
- **Προτιμούμε παράθυρα με διπλά τζάμια.** Έχουμε ηχομόνωση και κερδίζουμε έως και 30% σε εξοικονόμηση ενέργειας για θέρμανση και ψύξη. Και, φυσικά, λιγότερα αέρια του θερμοκηπίου.
- **Τα θράδια του χειμώνα** φροντίζουμε να παραμένουν κλειστά παντζούρια και κουρτίνες για να κρατιέται η ζέση μέσα στο σπίτι.
- **Αγοράζουμε λάμπες εξοικονόμησης ενέργειας.** Το κέρδος σε χρήμα, ενέργεια και αέρια του θερμοκηπίου είναι σημαντικό.
- **Προτιμούμε ηλεκτρικές συσκευές** ενεργειακής απόδοσης Α. Η κατανάλωσή τους είναι μειωμένη μέχρι και 60%.
- **Ο ανεμιστήρας οροφής** είναι προτιμότερος από ένα κλιματιστικό μηχανήμα.
- **Κλείνουμε τις ηλεκτρικές συσκευές** - τηλεόραση, βίντεο, ηλεκτρονικό υπολογιστή - και δεν τις αφήνουμε σε αναμονή .
- **Προχωρούμε στη μόνωση τοίχων,** παραθύρων, στέγης. Η εξοικονόμηση ενέργειας είναι μεγάλη.
- **Υιοθετούμε την ιδέα της αρνητικής ενεργειακής κατανάλωσης με έξυπνες συμπεριφορές.** Παράδειγμα : με ένα λίτρο καυσίμου ένας τόνος εμπορικού φορτίου ταξιδεύει : 127 χλμ. με πλοίο, 111 χλμ με τρένο, 11 χλμ με φορτηγό αυτοκίνητο. Με ένα λίτρο καυσίμου ένας επιβάτης ταξιδεύει: 66 χλμ με υπερταχεία, 48 χλμ με το μετρό, 40 χλμ με λεωφορείο, 19 χλμ με αυτοκίνητο σε αστικό χώρο.
- Τοποθετούμε στα μπαλκόνια και τις βεράντες μας εξωτερικό σκιασμό με τέντες ή φυτά.
- Αποφεύγουμε τη χρήση χημικών εντομοκτόνων.
- Βάφουμε τα σπίτια μας με οικολογικά χρώματα. Δεν περιέχουν χημικά στοιχεία και δε μυρίζουν.

Το αυτοκίνητο: μετακινήσεις - ταξίδια - διακοπές

- **Η χρησιμοποίηση του αυτοκινήτου** δεν είναι φιλική προς το περιβάλλον. Το χρησιμοποιούμε μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο.
- **Ένα ποδήλατο είναι φιλικό.** Κοστίζει πολύ λιγότερο και επιπλέον γυμναζόμαστε. Το χρησιμοποιούμε όσο πιο συχνά γίνεται, κυρίως στις μικρές διαδρομές !
- Τα καταλυτικά, τα νέας τεχνολογίας, τα υβριδικά και τα ηλεκτροκίνητα αυτοκίνητα είναι φιλικότερα.
- **Τηρούμε τα σέρβις του αυτοκινήτου μας** και ελέγχουμε τακτικά τη στάθμη του λαδιού. Οι συντηρημένοι κινητήρες λειτουργούν οικονομικότερα, αποδοτικότερα και με λιγότερες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (είναι αυτό που δημιουργεί την κατάσταση του θερμοκηπίου).
- **Ελέγχουμε τακτικά την πίεση των ελαστικών.** Η χαμηλή πίεση αυξάνει την κατανάλωση καυσίμου.
- **Απομακρύνουμε κάθε περιττό βάρος από το χώρο των αποσκευών.** Όσο βαρύτερο είναι το φορτίο που μεταφέρει τόσο περισσότερα καύσιμα καταναλώνονται.
- **Αποφεύγουμε τις σχάρες στην οροφή** ή τις κρατούμε μόνο για όσο μας χρειάζονται. Τροποποιούν την αεροδυναμική του αυτοκινήτου και αυξάνουν την κατανάλωση καυσίμου.
- **Κλείνουμε όλα τα παράθυρα στις μεγάλες ταχύτητες.** Τα ανοιχτά παράθυρα αυξάνουν τις αντιστάσεις με συνέπεια τη μεγαλύτερη κατανάλωση καυσίμου.
- **Χρησιμοποιούμε τον κλιματισμό μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητος.** Η

λειτουργία του απαιτεί περισσότερη ενέργεια και συνεπώς μεγαλύτερη κατανάλωση.

- **Στα σύγχρονα αυτοκίνητα ο κινητήρας δε χρειάζεται προθέρμανση.** Συνεπώς ξεκινούμε αμέσως μειώνοντας έτσι την κατανάλωση καυσίμου. Ωστόσο, όταν γυρίσουμε το κλειδί της μίζας, περιμένουμε λίγα δευτερόλεπτα για να μπει σε κανονική λειτουργία η αντλία βενζίνης και μετά βάζουμε εμπρός τον κινητήρα.
- **Κάνουμε την εκκίνηση με όσο το δυνατό λιγότερο γκάζι.**
- **Οδηγούμε με ομαλές ταχύτητες,** χωρίς άσκοπες επιταχύνσεις ή απότομα φρεναρίσματα. Μόλις αναπτύξουμε τη σχετική ταχύτητα, αλλάζουμε όσο πιο σύντομα γίνεται ταχύτητα και πάμε στις μεγαλύτερες (τέταρτη ή πέμπτη) που είναι πιο οικονομικές.
- **Στις εθνικές οδούς, δεν εξαντλούμε τα νόμιμα όρια ταχύτητας.** Η κίνηση με ταχύτητα 90 έως 100 χιλ. την ώρα είναι κατά 30% οικονομικότερη από αυτή των 130.
- **Προσπαθούμε να προβλέψουμε** τη ροή της κυκλοφορίας, ώστε να αποφεύγουμε αδικαιολόγητα φρεναρίσματα ή επιταχύνσεις .
- **Σβήνουμε τον κινητήρα** όταν πρόκειται να σταθεί το αυτοκίνητο για περισσότερο από ένα λεπτό : μπροστά από διαβάσεις τρένων, αν πεταχούμε στο περίπτερο να πάρουμε κάτι ή αν γνωρίζουμε ότι το φανάρι κρατάει πολύ.
- **Διαμορφώνουμε έναν δικό μας τρόπο οδήγησης,** προβλέποντας και ενεργώ-

ντας και όχι μόνο αντιδρώντας παθητικά.

- **Μοιραζόμαστε και με άλλους** το αυτοκίνητό μας πηγαίνοντας στη δουλειά μας ή βόλτα. Μειώνουμε έτσι την κυκλοφοριακή συμφόρηση και την κατανάλωση καυσίμων.
- **Αν αλλάζουμε μόνοι μας τα λάδια της μηχανής,** δεν τα ρίχνουμε στην αποχέτευση ή στην ύπαιθρο. Τα παλιά λάδια με την πρώτη βροχή πηγαίνουν στα υπόγεια ή επιφανειακά νερά. Ένα λίτρο λαδιού είναι ικανό να αλλοιώσει τη γεύση ενός εκατομμυρίου λίτρων νερού !
- **Τα σκουπίδια** που παράγουμε κατά τη διαδρομή τα μαζεύουμε σε ειδικές σακούλες για να τα απορρίψουμε σε κατάλληλο μέρος. Δε μετατρέπουμε τους δρόμους γύρω μας και τη φύση σε δοχεία σκουπιδιών.
- **Στους χώρους διακοπών μας:** δεν αφήνουμε πίσω μας σκουπίδια, δεν ενοχλούμε τους άλλους με την προσωπική μας δράση, σκεφτόμαστε ότι ίσως χρειαστεί να ξαναπάμε, δεν ενοχλούμε φυτά και ζώα του χώρου γύρω μας.



ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ – ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ – ΤΟ ΧΩΡΑΦΙ

- **Προτιμούμε** – όπου είναι δυνατό – φυτά και καλλιέργειες ανθεκτικά στο ξηρό, μεσογειακό κλίμα.
- **Για τις κάθε είδους εργασίες** – κλαδέματα, σκαλίσματα – χρησιμοποιούμε χειροκίνητα εργαλεία και όχι μηχανές.
- **Χρησιμοποιούμε οργανικά λιπάσματα** ή λιπάσματα που προέρχονται από κομποστοποίηση (από υπολείμματα τροφών – φρούτων – λαχανικών - , από ξερά φύλλα, ή από χόρτα βοτανίσματος) και όχι χημικά.
- **Αποφεύγουμε τα διάφορα φυτοφάρμακα.**
- **Φροντίζουμε** οι ελεύθεροι χώροι να είναι καλυμμένοι με βλάστηση. Η βλάστηση κρατά υγρασία και προσφέρει το πολύτιμο οξυγόνο.
- **Είναι αυτονόητο** ότι δεν ανάβουμε φωτιές για να απαλλαγούμε από τα διάφορα ανεπιθύμητα ξερόχορτα ή φύλλα ή άλλα σκουπίδια.
- Το νερό φαίνεται να είναι άφθονο. Ωστόσο **δεν είναι.** Λένε πως ο επόμενος πόλεμος δε θα είναι για το πετρέλαιο, αλλά για το νερό. Μαθαίνουμε **να το διαχειριζόμαστε με υπευθυνότητα και ... τσιγκουνιά!**

Άνθρωπος - Φύση - Πολιτική

Η φύση, καθώς και ο τρόπος που την αντιμετωπίζουμε αποτελεί έναν καμβά προβολής του πολιτισμού κάθε εποχής.

Η ίδια ανέκαθεν αποτελούσε σημείο αναφοράς των πολιτικών πρακτικών και έναυσμα ενασχόλησης και διατριβής όλων των επιστημών ανεξαρτήτως.

ΦΥΣΗ - ΤΟΠΙΟ - ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ = «ποικίλοι τρόποι αντιμετώπισης των εκάστοτε κοινωνιών που διαδρούν μεταξύ τους... Elliot».

Βασική παράμετρος επηρεασμού του συστήματός μας αποτελεί ο χρόνος, μεταβλητή άμεσα και άρρηκτα συνδεδεμένη με την πραγματική κατανόηση του χώρου γύρω μας.

Η τοπολογία, είναι ένας κλάδος της επιστήμης των μαθηματικών που εισάγει στην έρευνά του την έννοια του χρόνου (ως μεταβολή) με ευμετάβλητους Παράγοντες και Συνθήκες. Σε αντίθεση με τη στατική, προβλεπόμενη, ευκολονόητη, Ευκλείδεια Γεωμετρία. Μέσω αυτής της διαφορετικής ανάγκης αντίληψης του χώρου, δια των μεταβολών και όχι των στατικών στιγμών της, ανοίγονται νέοι τρόποι διάδρασης του ίδιου του εαυτού μας, με το περιβάλλον (έστω και μόνο ως απλή πληροφορία). Γιατί δεν μας έγινε αναφορά στα χρόνια εκπαίδευσής μας για τον όρο Τοπολογία όπως και για αρκετά άλλα, με μισά εφόδια βλέπεις τον κόσμο όπως θέλουν τα κεφάλια της διαμεσολαβημένης «γνώσης».

Παρά τη γενικότερη αυτή λογική στρατηγική κατανόησης, καναβοποίησης, κανονικότητας του χώρου γύρω μας (ως άνθρωποι) και σε αντίθεση με τη λογική του ντετερμινισμού (αίτιο-αποτέλεσμα), υπάρχει το υπέρτατο αγαθό της τυχαιότητας, ακανονιστίας της ελευθερίας αγαθό που αντίκειται ακόμα και σε εκλογικευμένες, ανθρωποκεντρικές θεωρίες, με συμβατικές ή χαοτικές προεκτάσεις.

Όλη αυτή η κατάσταση δημιουργεί συγκεκριμένες κατευθύνσεις νοητικής ωριμότητας που μας οδηγεί πολλές φορές σε αδιέξοδο, χωρίς να γίνεται έστω και η παραμικρή αναφορά σε εκπαιδευτικό επίπεδο των μη προσδιορισμένων καταστάσεων τυχαιότητας ενός συστήματος (δηλ. ότι απλά υπάρχει και αυτό).

Με αποκορύφωμα τη γνωστή σε όλους μας πεσιμιστική ερμηνεία ότι όλα τα συστήματα βρίσκουν την ισορροπία τους, δηλαδή ότι το μέλλον του ανθρώπου είναι προδιαγραμμένο από την ίδια τη φύση, οπότε είναι προτελεσμένο το γεγονός εξαφάνισής του. Μέσα σε όλο αυτό το σύστημα είναι αφύσικο να μην λάβουμε σοβαρά υπόψη, την έννοια της τυχαιότητας καθώς και ότι ο άνθρωπος αποτελεί έναν ενδογενή παράγοντά του ο οποίος δημιουργεί διαταραχές (θετικές ή αρνητικές), οπότε η παρακάτω ερμηνεία διαφοροποιείται.

Μην περιμένεις μασημένη τροφή, ΨΑΞΕ, ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΟΥ, ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΟΥ, ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΕ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ τον κόσμο γύρω σου μέσω του εαυτού σου και όχι μέσω κάποιου άλλου.

Η προσπάθεια αυτή αποτελεί μια πρώτη κατευθυνόμενη, αληθινή παράθεση προβληματισμού, ένα είδος ζωντανού διαλόγου μεταξύ ανθρώπων οι οποίοι είναι έτοιμοι να αναθεωρήσουν, να εμπλουτίσουν σκέψεις, ιδέες, φιλοσοφία, χωρίς δισταγμούς.

Δημοσθένης Χούπας

Γλώσσα Ελληνίδα Το μυστικό όνομα

Επιστροφή στις λέξεις

στη μέσα Πατρίδα της ψυχής.

Για να πλάθω με τα χέρια μου μια γλώσσα πνοή γεμάτη.

Για να αρθρώνω με τα χείλη μου μια γλώσσα αρίφνητη απ' όλα τα ναυάγια της Μοίρας της.

Γλώσσα τροφός και δυνάστης που όσο με τρέφει με κάνει να πεινώ γι' αυτήν Ελληνίδα γλώσσα, πρώτη αστραπή στην ιστορία το ξημέρωμα κι όμως αειθαλής με κλώνους ατίθασους που θροϊζουν φθόγγους ωδικούς κι άλλους ηρακλείτειους πάνω στα ψηλά δένδρα της σοφίας.

Λέξεις κυανές με τον ήλιο κατάστηθα ραψωδίες γλαυκές στου Όμηρου τις θάλασσες.

Λέξεις - σπαθιά του Μακρυγιάννη γραφή πρωτοχάρκτη με της Πατρίδας το πικρότατο άρωμα, τις ιαχές και τους ψίθυρους των ανθρώπων της ζειδωρης γης μου.

Λέξεις πουλιά αιθερόλαμνα ταξιδεμένες στα πέρατα με την Αργώ και την Πάραλο, το σταυρότου Αυτοκράτορα, του Ρήγα τη λύρα.

Γλώσσα Ελληνίδα, το μυστικό όνομα γράμμα - γράμμα ανάγλυφη σε Ιωνικό αέτωμα να καταλάμπει αειφωτη σε νύχτες αιώνων.

Πολυξένη Τζωρτζοπούλου - φιλόλογος

Ύστατο χρέος

Κροτάλιζε αργά και ρυθμικά τις χάντρες του κομπολογιού του, εκεί... στο πέτρινο πεζούλι του έρημου σπιτιού του καθιστός... ο γέρος, ο βασανισμένος, ο πολύπειρος!

Κι έμοιαζε λες στη μοναξιά σαν χρονομέτρης βαρετός μα ρυθμικός όπου χρονομετρούσε τα στερνά, απ' τη ζωή του χρονοκόμπια.

**Π. Ρίζος
Ο Ροβολιάρης**

Επικλήσεις

Γράψε επιτέλους κάτι.
Οτιδήποτε...
Κάνε τη μούσα σου να σπάσει τη σιωπή της και να βουλιάξει στο βυθό λευκών σελιδών.
Υπάρχουν χιλιάδες λέξεις που ονειρεύονται να γίνουν σίχιοι.
Γράψε ειρήνη, για να κουρνιαξουν τα πουλιά.
Γράψε πέτρα, να μην θρυμματιστούμε στις συμπληγάδες του χρόνου.
Γράψε όνειρο, να κλείσουμε τα μάτια.
Άνεμο, να πετάξουμε.
Κρασί, να γιορτάσουμε τη μέρα.
Γράψε κάτι επιτέλους.
Οτιδήποτε που ντρέπεται να πεις.
Οτιδήποτε που φοβάται να ομολογήσεις.
Γράψε θάνατο, να ξαναγεννηθούμε απ' την αρχή.

Βασιλική Νανοπούλου, ποιήτρια

Ενίσχυση Μνήμης

Το να ξεχνάμε καθημερινά πράγματα είναι πρόβλημα συγκέντρωσης, όχι μνήμης. Παράγοντες που μπλοκάρουν τη μνήμη: το στρες, το άγχος και η κούραση. Τι μπορούμε να κάνουμε;

ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ

• Μετά τα 20 μας χρόνια τα εγκεφαλικά κύτταρα σταδιακά μειώνονται. Ταυτόχρονα ο οργανισμός μας παράγει λιγότερες από εκείνες τις χημικές ουσίες που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η ηλικία επηρεάζει κυρίως την πρόσφατη μνήμη. Οι πληροφορίες που ο εγκέφαλος φύλαξε πριν από χρόνια, όπως για παράδειγμα οι αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας, φυλάσσονται σε άλλο μέρος της μνήμης στον εγκέφαλο.

• Τις περισσότερες φορές το να ξεχνάμε καθημερινά πράγματα είναι πρόβλημα συγκέντρωσης και όχι μνήμης. Παράγοντες που μπορούν να μπλοκάρουν τη μνήμη είναι το στρες, το άγχος και η κούραση.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ

• Αν δυσκολεύεστε να θυμηθείτε μια λέξη, επαναλάβετε — από μέσα σας — την αλφαβήτα. Συνήθως όταν ακούσετε εσωτερικά το πρώτο γράμμα της λέξης που ψάχνετε μπορείτε να θυμηθείτε τη λέξη που ψάχνετε.

• Όταν σας συστήνουν κάποιον επαναλάβετε αρκετές φορές το όνομά του από μέσα σας. Όση ώρα μιλάτε μαζί του απευθυνθείτε με το όνομά του για να συνδέσετε το όνομα με το άτομο.

• Για να θυμηθείτε που έχετε σταθμεύσει ανακαλέστε την πρώτη εικόνα που είδατε μόλις βγήκατε από το αυτοκίνητο

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ

• Κοιμηθείτε καλά και αρκετά. Όταν κοιμόμαστε το μυαλό επεξεργάζεται τις πληροφορίες που έχει πάρει κατά τη διάρκεια της ημέρας και αρχειοθετεί τις εμπειρίες.

• Ασχοληθείτε με κάποια φυσική δραστηριότητα, διότι έτσι ενισχύεται η διαδικασία της μνήμης σε ποσοστό 20-30%.

• Εξασκήστε τη μνήμη σας. Όταν πηγαίνετε για ψώνια γράψτε τι θέλετε να αγοράσετε και μετά απομνημονεύστε τη λίστα.

• Προσπαθήστε να μάθετε απ' έξω τα τηλέφωνα των

Φεγγάρια...

Στο κελάρι της μνήμης φωλιάζουν αναμνήσεις. Στα φυλλοκάρδια της καρδιάς ριζώνουν αγάπες. Στα μάτια τα ολόμαυρα, οι αγάπες καθρεφτίζονται καθάριες. Στης λίμνης τα νερά, ολόγιομα, αυγουσιάτικα καθρεφτίζονται φεγγάρια.

Στα λόγια τα γλυκά, υποσχέσεις κλείνονται αγάπης.

Στα χείλη τα ζεστά, χαράζονται Ερωτες αιώνιοι.

Στα χέρια τα γερά, ζωές κρατούνται που θ' αξίζουν.

Στη φλογερή την άμμο αγάπης λόγια γράφονται που μένουν.

Γεωργία Χ. Ανδριοπούλου, φιλόλογος

Ευχήσου όνειρα

**Όταν οι μπόρες
έχουν πάνω σου ξεσπάσει
κι είναι οι ώρες
αργοκίνητες, θαριές,
τα μάτια κλείσε,
να βρεθείς σε χοροστάσι!
Τα χέρια σου άπλωσε
και σπάσε τις σιωπές.**

**Ό,τι περνά,
τ' αφήνουμε και πάει.
Ό,τι γυρνά,
αυτό μας αγαπάει!**

**Στρέψε το βλέμμα
στης ψυχής σου τον καθρέφτη,
να θρεις εξήγηση,
που θα 'ναι αληθινή.
Ευχήσου όνειρα
σε αστέρι, καθώς πέφτει
και με τα όνειρα μπορεί κανείς να ζει!**

Γιάννης Γιαθάρas Δάσκαλος - Στιχουργός

φίλων σας. Γυμνάστε το μυαλό σας λύνοντας σταυρόλεξα, διαβάζοντας ή παίζοντας σκραμπλ.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ο λογοπαθολόγος και Ψυχολόγος Κωνσταντίνος Κωνσταντόπουλος του Κέντρου «Μνήμη και Λόγος» μας λέει: «Είμαστε το πρώτο κέντρο στην Ελλάδα που χρησιμοποιούμε εξειδικευμένο πρόγραμμα σε υπολογιστή από τις ΗΠΑ για την αποκατάσταση των προβλημάτων συγκέντρωσης και μνήμης. Αυτό που θα πρέπει να ενεργοποιήσουν κάποιον για να ζητήσει βοήθεια είναι:

- Ο στενός περίγυρος: επιβραδύνει δυσκολίες στη μνήμη του ατόμου.
- Ξεχνάει λέξεις, ονόματα ή διαλόγους
- Έχει δυσκολία να σκεφτεί ή / και να απαντήσει γρήγορα σε κάτι
- Δεν του «έρχεται» η λέξη όταν θέλει να την πει.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

• Το πρόγραμμα του κέντρου «Μνήμη και Λόγος» περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις στον υπολογιστή που βελτιώνουν την προσοχή και τη μνήμη. Ταυτόχρονα εφαρμόζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα για κάθε «ασθενή».

• Οι περιπτώσεις που καλύπτονται αφορούν όλες τις διαταραχές που επηρεάζουν τη συγκέντρωση- μνήμη ή/και την ομιλία (σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής, μαθησιακές δυσκολίες, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, νευρολογικές ασθένειες). Το πρόγραμμα απευθύνεται και σε υγιείς ανθρώπους που παραπονούνται για προβλήματα συγκέντρωσης-μνήμης.

• Το εξατομικευμένο πρόγραμμα δημιουργείται με αξιολόγηση και ψυχολογικές δοκιμασίες (τεστ) σε συνεργασία με νευρολόγους.

• Η διάρκεια της παρέμβασης - αποκατάστασης της συγκέντρωσης -μνήμης ποικίλλει ανάλογα με τη βαρύτητα του προβλήματος από 8 έως 24 συνεδρίες της μιας ώρας.

Κέντρο «Μνήμη και Λόγος»

(Αθηνάς 3 Μαρούσι, τηλ.: 210 8061 975)

Τι σκέπτονται τα παιδιά στην κάθε ηλικία για... τον πατέρα:

Έξι ετών: ο πατέρας τα ξέρει όλα!

Δέκα ετών: ο πατέρας ξέρει πολλά!

Δεκαπέντε ετών: ο πατέρας δεν ξέρει τίποτα!

Είκοσι ετών: ο πατέρας ξέρει αρκετά!

Τριάντα ετών: μπορούμε να ζητήσουμε και του πατέρα τη γνώμη!

Σαράντα ετών: παρ' όλα αυτά ο πατέρας κάτι ξέρει περισσότερο!

Πενήντα ετών: ο πατέρας όλα τα ξέρει!

Εξήντα ετών: αχ! και να ζούσε ο πατέρας, να του ζητούσαμε τη γνώμη του!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ζητούμε συγγνώμη από τις Μητέρες! Κάτι ανάλογο ισχύει και για αυτές!

Γιατί να λέμε το νερό νεράκι;

Αυτό που έχουμε σήμερα στο χωριό μας είναι κατά πολύ διαφορετικό από αυτό που είχαμε πριν 30 ή 40 χρόνια.

Υπήρχαν τότε πολύ περισσότεροι μόνιμοι κάτοικοι που περιμεναν να καλλιεργήσουν τα περιβόλια τους για να εξασφαλίσουν τα εποχικά φρούτα και λαχανικά ή τα όπρια της χρονιάς, να θρέψουν τις λιγοστές κατσικές και τα προβατάκια για το γάλα ή το τυρί ή τις κότες για τα αβγά τους και το μεζέ του κόκορα πότε πότε και να καλύψουν τις υπόλοιπες ανάγκες τους :να πιουν, να πλυθούν, να καθαρίσουν τα σπίτια τους.

Για αιώνες το νερό το φέρναμε στα περιβόλια μας με το αυλάκι από τις πηγές ή τις στέρνες, τις γούρνες όπως τις λέγαμε, κι έπρεπε να πηγαίνοερχόμαστε πάνω κάτω για να επιβλέψουμε μην τυχόν και κλείσει το αυλάκι και χάσουμε το πολύτιμο νεράκι !

Το νερό για τις ανάγκες του σπιτιού το κουβαλούσαμε με τις βαρέλες και τις στάμνες από τις πηγές και αυτό ήταν μια πολύ κουραστική δουλειά για τα περισσότερα παιδιά μια και αυτά είχαν χρεωθεί το έργο του εφοδιασμού του σπιτιού με πόσιμο νερό.

Σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει.

Το νερό έρχεται πια με το δίκτυο μέσα στα σπίτια μας ή τις αυλές μας. Το έχουμε άκοπα για να το χρησιμοποιήσουμε για τη λάτρα του σπιτιού, για το μπάνιο μας - πού τέτοια πολυτέλεια τότε - για την τουαλέτα,

για τις όποιες βασικές ανάγκες μας.

Είναι ευχάριστο που μαζευόμαστε τόσσοι πολλοί το καλοκαίρι στο χωριό και χαιρόμαστε τη μοναδική ομορφιά του, τη γαλήνη, την ηρεμία και την ησυχία του.

Μια άλλη αλλαγή είναι και η ευκολία που έχουμε να καταφεύγουμε στη Μακρική για τις προμήθειές μας σε τρόφιμα, φρούτα ή λαχανικά.

Τελευταία στις συνοικίες των Αγίων Αποστόλων και του Αλεξέικου είχαμε μια ακόμη μεγάλη διευκόλυνση. Απλώσαμε δίκτυο και για το νερό ποτίσματος και αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα προόδου. Δεν υπάρχει σπατάλη νερού από την εξάτμιση ή το χάσιμο κατά τη την παλιά διαδρομή στο αυλάκι από τη Μεγάλη ως τα περιβόλια του καθενός.

Δεν υπάρχει πλέον **καμιά δικαιολογία να χρησιμοποιείται το πόσιμο νερό του δικτύου για το πότισμα των περιβολιών!** Οι λίγοι συγχωριανοί μας που χρησιμοποιούν το πόσιμο νερό - γιατί φαίνεται πως έτσι τους διευκολύνει - για το πότισμα των κήπων τους θα πρέπει **να συνειδητοποιήσουν την ευθύνη τους απέναντι στο σύνολο** και να σταματήσουν αμέσως. Δε γίνεται να απλώνονται λάστιχα για πότισμα με σταγόνα και να παραμένει συνεχώς ανοιχτή η ροή του νερού είναι δεν είναι στο χωριό. Θα πρέπει να μπει μια τάξη και **να υπάρξουν συνέπειες για όσους προτάσσουν την προσωπική τους βολή.**

Από παλιά ξέρουμε ότι το νερό των πηγών λιγοστεύει κατά την περίοδο της ξηρασίας. Είναι γνωστή στους παλιότερους η εικόνα να είναι παραταγμένες με τις στάμνες και τις βαρέλες νοικοκυρές και παιδιά στις βρύσες περιμένοντας τη σειρά τους για να γεμίσουν οι προηγούμενοι με το λιγοστό νερό της βρύσης.

Το πρόβλημα είναι κατά πολύ πιο σοβαρό στη συνοικία του Αγίου Γεωργίου. Η Κοινότητα και ο Δήμος φρόντισαν να έρθει νερό από μακρινές πηγές. Και πάνω που πιστέψαμε ότι λύνεται το πρόβλημα, νάτο πάλι μπροστά μας! **Υπάρχει σοβαρό πρόβλημα στη διαχείρισή του.**

Πώς γίνεται να αδειάζει η δεξαμενή σε λιγότερο από δύο ώρες από τη στιγμή που θα ανοίξει ;

Και γιατί θα έπρεπε να κλείνει η δεξαμενή ; Να είναι ανοιχτή όλο το εικοσιτετράωρο και ο πατριωτισμός αυτών που εξυπηρετούνται να μην επιτρέπει την κατασπατάλησή του για το πότισμα περιβολιών ή άλλων χρήσεων.

λων χρήσεων.

Υπάρχει ή δεν υπάρχει έγνοια για το αύριο, για το γείτονα, για τον συγχωριανό; Αυτή η εικόνα δείχνει επιστροφή σε καταστάσεις ζούγκλας όπου το κάθε ζωντανό νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του και την επιβίωσή του.

Και μια πρόταση : να ξεκινήσει από τώρα προσπάθεια να αναζητηθούν όλες οι πηγές γύρω από τη συνοικία, να γίνουν δεξαμενές και να διανεμηθεί το νερό είτε με ροή είτε και με άντληση σε όλη τη συνοικία κατά τον τρόπο που έγινε στο υπόλοιπο χωριό.

Είναι κρίμα να ξοδεύονται τόσα χρήματα για ανακαίνιση ή χτίσιμο νέων σπιτιών και να μην μπορούμε να διαχειριστούμε με αλληλεγγύη και κοινωνική ευθύνη το αγαθό που η φύση μας χαρίζει δωρεάν !

Και κάτι ακόμα : θα χρειαστεί να βρούμε τρόπους να ενισχύσουμε τις πηγές που η φύση μας χάρισε .

Διάκεια 2008

Το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιουλίου γιορτάζονται κατ' έτος τα **"Διάκεια"** προς τιμήν του ηρωικού τέκνου της Ελλάδας, **Αθανασίου Διάκου** του πρωτομάρτυρα στον αγώνα του 1821.

Η αδελφοποίηση του Συλλόγου μας με την Αδελφότητα Αθανασίου Διάκου μας συνεγείρει και μας υποχρεώνει να συμμετέχουμε ως ακραιφνείς Έλληνες Ρουμελιώτες στον εορτασμό τούτης της περιλάμπρης, εν ιστορική μνήμη, τελετουργίας στο πανέμορφο χωριό του Αθανασίου Διάκου.



Παν. Ρίζος
Ο Ροβολιάριτης

είναι εκεί όπου:	ο Παράδεισος	η Κόλαση
Οι αστυνομικοί	είναι Άγγλοι	Γερμανοί
Οι μάγειροι	είναι Γάλλοι	Βρετανοί
Οι μηχανικοί αυτοκινήτων	είναι Γερμανοί	Γάλλοι
Οι εραστές	είναι Έλληνες	Ελβετοί
Οι οργανωτές	είναι Ελβετοί	Έλληνες



Οι κερασιές μας: **χάρμα οφθαλμών**
Κάτι πρέπει να κάνουμε και για ...τη γεύση!

Ξέρεις ότι ζεις στον 21ο αιώνα, όταν :

1. ... άθελά σου πληκτρολογείς το PIN σου στο φούρνο μικροκυμάτων,
2. ... έχεις χρόνια να παίξεις πασιέντζα με αληθινή τράπουλα,
3. ... έχεις μια λίστα με 15 αριθμούς τηλεφώνων για να επικοινωνείς με την οικογένεια,
4. ... στέλνεις e-mail στο συνάδελφό σου που κάζεται στο διπλανό γραφείο,
5. ... έχεις χάσει κάθε επαφή με φίλους σου γιατί δεν έχουν e-mail,
6. ... επιστρέφεις, μετά από μακρά και κουραστική ημέρα εργασίας στο σπίτι σου και πληκτρολογείς στην τηλεφωνική συσκευή του σπιτιού σου το 9 για να θγάλεις εξωτερική γραμμή,
7. ... επί 4 χρόνια βρίσκεσαι στην ίδια θέση, αλλά για 3 διαφορετικές εταιρίες,
8. ... όλες οι διαφημίσεις στην τηλεόραση έχουν στο κάτω μέρος την ιστοσελίδα,
9. ... πανικοβάλλεσαι, επειδή βγήκες από το σπίτι χωρίς να πάρεις το κινητό σου,
10. ... γέρνεις το κεφάλι για να χαμογελάσεις,
11. ... διαβάζεις αυτό το κείμενο και χαμογελάς,
12. ... χειρότερα ακόμη, ξέρεις ήδη σε ποιον θα το στείλεις,
13. ... είσαι πολύ απασχολημένος για να καταλάβεις ότι σε αυτή τη λίστα δεν είναι εν τάξει η στοίχιση, και
14. ... άντε προώθησέ το επιτέλους, τι περιμένεις!

Τα λεφτά μπορούν να αγοράσουν:

- Κρεβάτι, αλλά χωρίς ύπνο.
- Βιβλία, αλλά χωρίς μυαλό.
- Φαγητό, αλλά χωρίς όρεξη.
- Φάρμακα, αλλά χωρίς υγεία.
- Καλοπέραση, αλλά όχι ευτυχία!