

έτος 10ο  
αρ. τεύχους 43  
τρίμηνη έκδοση  
διανέμεται δωρεάν  
ISSN 1109-2653

απρίλιος-μάιος-ιούνιος 2009

ΚΩΔΙΚΟΣ : 6325



— 28ης Οκτωβρίου 3, 196 00 - Μάνδρα Αττικής —  
[www.dimofon.gr](http://www.dimofon.gr)



The image is a composite of several elements. At the top left is a black and white photograph of a classical Ionic column standing on a pebble beach. A green diamond shape highlights the column's capital. To the right of the column is a large, stylized green graphic of the word "ΔΗΜΟΦΩΝ" formed by various geometric shapes like triangles and diamonds. Below these elements is a black and white photograph of a pebble beach. A small, deflated boat or tarp lies on the pebbles. To the right of the beach is a large, dark, spiny starfish set against a green background. The bottom half of the image is a solid green color, containing a vertical list of article titles and their page numbers.

Κοινωνία & άλλα - Σ.Γ.Λ. σελ. 3-7
Εκδηλώσεις & νέα από τον δήμο μας σελ. 8
Ιστορικά αρχεία από τον Χρήστο Στάμου σελ. 9
Περιηγητικά κείμενα από τον Στέλιο Μουζάκη σελ. 10-11
Παιδική λογοτεχνία από την Ελένη Α. Ηλία σελ. 12-13
Υγεία από την Σωτηροπούλου Μυρτώ & τον Γεώργιο Νέζη σελ. 14-15
Βιβλία & λογοτεχνία σελ. 16



## ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

Σύλλογος Ποιοτικής & Πολιτιστικής  
Αναβάθμισης Δυτικής Αττικής  
“Ο ΔΗΜΟΦΩΝ”

## ΕΚΔΟΤΗΣ

Παναγιώτης Δημητρούλης  
(Κιν.: 6977.781.753)

## ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΓΡΑΦΗΣ ΜΕΛΩΝ/ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ

Κοροπούλης Βασίλης

Κοροβέση Ελένη

Παπαϊωάννου Παναγιώτης

## Υπεύθυνοι Ιστοσελίδας

Λαϊνάς Παναγιώτης -

Μποχάρτζας Γεώργιος

## Υπεύθυνη Δημοσιών Σχέσεων

Κωνσταντίνα Πέππα

Τηλ./Fax: 210.55.58.291

## Προεκπύπωση - Σελιδοποίηση

Μήτισου - Τσιάμη Κατερίνα  
Τεχνολόγος Γραφικών Τεχνών

## Ταχυδρομική Διεύθυνση

28ης Οκτωβρίου 3, 196 00

Μάνδρα Αττικής

Τηλ./Fax: 210.55.56.507

e-mail: [info@dimofon.gr](mailto:info@dimofon.gr)

## ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Αριθ. Λογ/σμού

5170039501733

## Επήσια Συνδρομή Μελών

Ιδιώτες: 10 Ευρώ

Οργανισμοί / Εταιρείες: 25 Ευρώ

Τα επώνυμα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις εκείνων που τα υπογράφουν. Επιτρέπεται η τμηματική ή ολική αναδημοσίευση άρθρων, υπό την προϋπόθεση ότι θα αναγράφεται η πηγή τους. Η ύλη για το τεύχος “έκλεισε” στις 09/06/2009

Παρακαλούμε να στέλνετε το αντίγραφο της κατάθεσης στο fax του Συλλόγου ή ταχυδρομικώς για ενημέρωση. Ο “ΔΗΜΟΦΩΝ” ανταλάσσεται με όλα τα έντυπα πολιτιστικού περιεχομένου.

# εκδοτικό σημείωμα

Επιμέλεια: Παπαϊωάννου Παναγιώτης

Για τη "δωρεά οργάνων", θα μπορούσαμε να γράψουμε βιβλίο ολόκληρο. Αναφισβήτητα όμως αποτελεί μια μεγάλη πράξη προσφοράς και αγάπης προς τον συνάνθρωπό μας. Γιατί ζωή δεν είναι για το τι θα πάρεις, είναι για το τι θα αφήσεις πίσω φεύγοντας... Εμείς στο λίγο χώρο που διαθέτουμε, παραθέτουμε το παρακάτω ποίημα....

## για να με θυμάστε...

Αν έρθει η στιγμή που ο γιατρός διαγνώσει ότι ο εγκέφαλός μου έχει νεκρωθεί και ότι καμιά λειτουργία δε θα επανέλθει, τότε η ζωή μου θα έχει τελειώσει.

Όταν αυτό συμβεί, δε θέλω να αφήσω κάποιους αβούθητους. Δε θέλω το κρεβάτι μου να γίνει κρεβάτι θανάτου, αλλά κρεβάτι ζωής.

Πάρτε το σώμα μου και σώστε άλλους που μπορούν να σωθούν.

Δώστε σ' έναν άνδρα τα μάτια μου, που ποτέ δεν είδε την όμορφη ανατολή, που ποτέ δεν είδε ένα παιδικό πρόσωπο ή τον έρωτα στα μάτια μιας γυναίκας.

Δώστε την καρδιά μου σ' έναν άνθρωπο που περνά ατέλειωτες μέρες πόνου.

Δώστε το αίμα μου στον έφηβο που θα το χρειαστεί μετά το ατύχημα, γιατί πρέπει να δει τα εγγόνια του να παίζουν.

Δώστε τα νεφρά μου σε κάποιον που εξαντλείται μέρα με τη μέρα συνδεδεμένος σ' ένα μηχάνημα.

Πάρτε τα κόκαλά μου, κάθε μου ίνα, κάθε μου νεύρο και ιστό και βρείτε τρόπο ένα ανάπτηρο παιδί να περπατήσει.

Ερευνήστε κάθε γωνιά του μυαλού μου. Πάρτε τα κύτταρά μου και αφήστε τα να περιμένουν γιατί κάποια μέρα ένα άφωνο αγόρι θα ξεφωνίσει στο φτερούγισμα μιας νυχτερίδας κι ένα κορίτσι θα ακούσει τον ήχο της βροχής στα παράθυρά του.

Κάψτε ότι απέμεινε και σκορπίστε τη στάχτη στον άνεμο, να βοηθήσει τα λουλούδια να μεγαλώσουν.

Αν πρέπει να ενταφιάσετε κάτι, ας είναι τα λάθη μου, οι αδυναμίες μου και όλες οι προκαταλήψεις απέναντι στον συνάνθρωπό μου

Δώστε την ψυχή μου στο Θεό. Εάν κάνετε όλα αυτά, εγώ θα ζω για πάντα.

(Ρόμπερτ Τεστ)

## Δίλημμα - Απόφαση

**H**παρακάτω ιστορία είναι πολύ ενδιαφέρουσα και πραγματικά μας δίνει μια εικόνα για τη Λήψη Απόφασεων.

Μια ομάδα παιδών παίζει κοντά στις ράγες δύο σιδηροδρομικών γραμμών, εκ των οποίων η μία ακόμη σε χρήση ενώ η άλλη παροπλισμένη. Μόνο ένα από τα παιδιά παίζει στην εγκαταλειμμένη ράγια, ενώ τα υπόλοιπα παίζουν πάνω στην ράγια που ακόμα χρησιμοποιείται. Το τραίνο πλησιάζει κι εσείς είστε ακριβώς δίπλα στο σημείο που οι δύο γραμμές χωρίζονται. Μπορείτε (μετακινώντας το σχετικό μοχλό) να αλλάξετε την πορεία του τραίνου ώστε αυτό να κινηθεί στην παροπλισμένη γραμμή και να σώσετε, έτσι, τα περισσότερα παιδιά. Ωστόσο, με την ενέργειά σας αυτή, θα σήμαινε ότι θα θυσιάζατε το παιδί που παίζει μόνο του σε αυτή την παροπλισμένη γραμμή. Ή μπορείτε να αφήσετε το τραίνο να ακολουθήσει την πορεία του!...

Κάνετε ένα διάλειμμα και σκεφθείτε τι είδους απόφαση θα μπορούσατε να πάρετε!... Αναλύστε την κατάσταση... Σκεφθείτε! Αποφασίστε τι απάντηση θα δώσετε! Και μετά... προχωρήστε (στην ανάγνωση της συνέχειας του κειμένου αυτού)...

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα επιλέξουν, μάλλον, το να αλλάξουν την πορεία του τραίνου και να θυσιάσουν μόνο ένα παιδί. Το να σωθούν τα περισσότερα παιδιά, με "κόστος" τη θυσία ενός μόνο παιδιού είναι, για τους περισσότερους ανθρώπους, ηθικά και συναισθηματικά, η ορθή απόφαση. Όμως, σκεφθήκατε ότι και το παιδί που είχε επιλέξει να παίζει πάνω στην εγκαταλειμμένη γραμμή, είχε πάρει, στην πραγματικότητα, την ορθή απόφαση, να παίζει δηλαδή σέ ενά ασφαλές σημείο; Ωστόσο (σύμφωνα με την απόφαση των περισσοτέρων) θυσιάζεται εξαιτίας του ότι οι αδειές φίλοι του επέλεξαν να παίζουν εκεί όπου υπήρχε κίνδυνος!...

Αυτό το είδος διλήμματος συμβαίνει γύρω μας και αντιμετωπίζουμε καθημερινά. Στο γραφείο, στην κοινότητα,

στην πολιτική, και ιδιαίτερα σε μια δημοκρατική κοινωνία, η μειονότητα συχνά θυσιάζεται για την πλειοψηφία, χωρίς να λαμβάνεται υπ' όψη η ανοησία ή η άγνοια της πλειοψηφίας και η διορατικότητα ή η γνώση της μειονότητας.

Το παιδί που επέλεξε να μην παίζει με τα υπόλοιπα πάνω στην χρησιμοποιούμενη ράγια του τραίνου αγνοείται! Και στην περίπτωση που αυτό θα θυσιαστεί, κανείς δεν θα χύσει δάκρυα γι' αυτό.

Η σωστή απόφαση δεν είναι να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε την πορεία του τραίνου, διότι τα παιδιά που παίζουν πάνω στην εν λειτουργία γραμμή, θα έπρεπε να γνωρίζουν πολύ καλά ότι αυτή είναι σε λειτουργία και πρέπει να φύγουν μακριά μόλις ακούσουν τη σειρήνα του τραίνου. Εάν εκτρέψουμε το τραίνο, το μοναχικό παιδί θα σκοτωθεί σίγουρα, εξαιτίας του ότι ποτέ δεν σκέφθηκε - υπέθεσε ότι το τρένο θα μπορούσε να ακολουθήσει αυτή την αχρηστεμένη ράγια! Επιπλέον, αυτή η ράγια δεν ήταν σε χρήση πιθανώς επειδή δεν ήταν ασφαλής. Εκτρέποντας την πορεία του τραίνου σ' αυτή την αχρηστεμένη (και πιθανόν μη ασφαλή) ράγια, θα διακυβεύσαμε τις ζωές όλων των επιβατών του τραίνου. Και η προσπάθειά μας να σώσουμε μερικά παιδιά θυσιάζοντας ένα παιδί, θα μπορούσε να καταλήξει στη θυσία εκατοντάδων ανθρώπων για να σωθούν αυτά τα λίγα παιδιά.

Ενώ όλοι γνωρίζουμε ότι η ζωή είναι γεμάτη από σκληρές αποφάσεις που πρέπει να παρθούν, δεν συνειδητοποιούμε ότι οι βιαστικές αποφάσεις δεν μπορούν πάντα να είναι οι σωστές.

"Να θυμάσαι ότι αυτό που είναι σωστό δεν είναι πάντα δημοφιλές... και ότι αυτό που είναι δημοφιλές δεν είναι μα πάντα το σωστό!".

Ολος ο κόσμος κάνει λάθη. Αυτός είναι ο λόγος που βάζουν γομολάστιχες στα μολύβια. ●

**Σ.Γ.Λ., Eagle**

<http://www.eaglestefanos.blogspot.com>



# Πρόσωπο... Προσωπείο... Προσωπικότητα...

(Μερικές σκόρπιες σκέψεις)

**K**άθε άνθρωπος κι ένα πρόσωπο. Μοναδικά διαφορετικό από οποιουδήποτε άλλου ανθρώπου υπάρχει οπουδήποτε στον κόσμο ή έχει υπάρξει ποτέ σε τόπο και χρόνο, οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Κάθε ανθρώπινη γέννηση, λοιπόν, γέννηση ενός μοναδικού, διαφορετικού κι ανεπανάληπτου προσώπου, όπως μοναδικά διαφορετική κι ανεπανάληπτη και, συνεπώς, εξαιρετικά αξιόλογη, είναι κάθε ανθρώπινη ύπαρξη που γεννιέται σ' αυτόν τον κόσμο.

Όμορφα πρόσωπα, όλα τα πρόσωπα, όλων των ανθρώπων, ιδίως των νεογέννητων βρεφών...

Τότε, εκείνες τις στιγμές, τις στιγμές της γέννησης, δεν μπορεί, φυσικά, να γίνει ακόμα λόγος για Προσωπικότητα ή για Προσωπείο. Αυτές οι έννοιες προκύπτουν αργότερα, πολύ αργότερα, με το πέρασμα του χρόνου, στο διάβα της ζωής...

Πόσα πράγματα δεν θα μπορούσαν να ειπωθούν και να γραφτούν για τις τρεις αυτές λέξεις και, ιδίως, για τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους. Εγώ προσωπικά νιώθω πως θα μπορούσα να μιλώ γι' αυτά "για μια ολόκληρη ζωή"... Να παρατηρώ, να διαπιστώνω, να συλλογίζομαι, να συμπεραίνω και να καταγράφω... Αυτό που κάνει, δηλαδή, εδώ κι αιώνες, η ανθρωπότητα...

Πόσο εύκολο, λοιπόν, μπορεί να είναι το να θίξω, ακροθιγώς, κάποια επιμέρους σημεία του όλου θέματος, εκ των πραγμάτων και εξ ανάγκης συνοπτικά; Καθόλου εύκολο! Αντιθέτως μάλιστα: Ιδιαιτέρως δύσκολο!...

**Το Πρόσωπο "αποτυπώνει", άραγε, κι εκφράζει - εκδηλώνει την Προσωπικότητα; Και τι ρόλο ή τι σημασία ή τι αξία έχει το "Προσωπείο"; Μας χρειάζεται;**

Νομίζω πως πριν αρχίσω την προσπάθεια αυτή, να απαντήσω στα ερωτήματα, είναι απαραίτητο, έτσι όπως μας δίδαξαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, οι σοφοί (ή οι φιλοσοφούντες, οι φιλοσοφημένοι...) να εξηγήσω, να οριοθετήσω, να προσδιορίσω κάθε έναν όρο απ' αυτούς. "Για να ξέρουμε γιατί μιλάμε!"...

"Πρόσωπο" ορίζω, εν προκειμένω (για τις ανάγκες του γραπτού μου) την εμφάνιση την εξωτερική, την επιφάνεια, την όψη του ανθρώπου. Που στην αρχή είναι, υπό μια έννοια, πολύ "επίπεδο", πολύ "ρηχό", δηλαδή με "λίγο βάθος", καθώς σιγά - σιγά χτίζεται, από πίσω, η "προσωπικότητα"...

[Ο αναγνώστης θα κατάλαβε ήδη, προφανώς (ή, σε κάθε περίπτωση, τον προειδοποιώ και τον ενημερώνω για να ξέρει, για να μπορεί να με παρακολουθήσει στη συνέχεια) πως (αρέσκομαι και) άλλοτε μιλώ και γράφω για το "φαινεσθαι" και άλλοτε για το "είναι", πως κάποιες φορές μιλώ και γράφω ποιητικά - συμβολικά και πως, ξαφνικά, "ποιητική αδεία", που λένε, χρησιμοποιώ τους όρους με

διαφορετικό νόημα, είτε εξ απόφεως ψυχολογικής, είτε κοινωνιολογικής, είτε όποιας άλλης επιστήμης... είτε με επίφραση επιστημονικότητας, δηλαδή με... "προσωπείο" επιστήμης...].

Ως προσωπικότητα, λοιπόν, εννοείται (ή τουλάχιστον αυτό εννοώ εγώ, για τις ανάγκες του γραπτού μου), κατά πως έγραψα ήδη, αυτό που "χτίζουμε" ("από πίσω") με το πέρασμα του χρόνου, στο διάβα της ζωής μας.. Ο χαρακτήρας μας. [Κάποιοι συγγραφείς, απ' ό,τι ξέρω, απ' ό,τι έχω καταλάβει, θεωρούν πως "χαρακτήρας" και "προσωπικότητα" είναι πράγματα και έννοιες διαφορετικές. Αν έχουν δίκιο, επιστημονικά, δεν ξέρω, επί του παρόντος, κι αν συμφωνείτε με αυτούς, σε κάθε περίπτωση, συγχωρείστε μου την "απλοποίηση" () για να προχωρήσει η συζήτηση...].

**Πρόσεχε τις σκέψεις σου, διότι γίνονται λόγια. Πρόσεχε τα λόγια σου, διότι γίνονται πράξεις. Πρόσεχε τις πράξεις σου, διότι γίνονται συνήθειες. Πρόσεχε τις συνήθειες σου, διότι γίνονται χαρακτήρας. Πρόσεχε τον χαρακτήρα σου, διότι γίνεται η μοίρα σου**, έλεγε ο Φρανκ Άουτλω.

Σπουδαίο ρητό, κατά τη γνώμη μου, το παραπάνω. **Πολύ σπουδαίο!** Γι' αυτούς, βεβαίως, που ασχολούνται με τον χαρακτήρα τους και με τη διαμόρφωσή του, την καλυτέρευσή του, γι' αυτούς δηλαδή που δεν επιτρέπουν να διαμορφώνεται ο χαρακτήρας τους **"όπως πάγε!"**, από τις εμπειρίες και τα βιώματα...

Όλοι μας από τα **προσωπικά** βιώματα και τις εμπειρίες μας χτίζουμε τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά μας. Και, από άλλη οπτική γνωνία και θεώρηση, τα (κοινά ή παρόμοια) βιώματα και οι εμπειρίες μπορούν να χτιστούν στον χαρακτήρα και την προσωπικότητα του καθενός διαφορετικά, ανάλογα με την **προσωπική** ιδιαιτερότητα του καθενός, ανάλογα με τις επιλογές μας...

**Σκεφθείτε το! Με τα ίδια ακριβώς υλικά, ίδιας ποιότητας και ποσότητας, με τα ίδια τούβλα και την ίδια λάσπη, ο καθένας μας, ανάλογα με τις επιλογές του** [και, βέβαια, τουλάχιστον μέχρις ενός ορίου, ανάλογα με το τι διδάχθηκε και με το πώς ανατράφηκε ως παιδί...], **μπορεί είτε να χτίσει, "ατσούμπαλα"** και **"τσαπατσούλικα"**, απλώς **"ντουράρια"**; είτε να χτίσει κτίρια **"χάρμα ιδέσθαι"**...

Κανείς δεν θα επιλέξει, βεβαίως, συγκρίνοντας αυτά τα δύο δημιουργήματα, το πρώτο αντί του δεύτερου...

Βεβαίως, θα μου πείτε, το ζήτημα μιας τέτοιας επιλογής, στην πράξη, ποτέ δεν είναι τόσο απλό και εύκολο... Διότι **συνήθως στην πράξη όλα τα, κάθε είδους, δημιουργήματα, δεν εμφανίζονται έτοις ακριβώς όπως είναι, μα ωραιοποιημένα, στολισμένα...** Ο κακοχτισμένος τοίχος, σοβατίζεται... τα προβλήματα (υγρασίας, για παράδειγμα) του σοβά επιχειρείται να καλυφθούν με ένα όμορφο βάψιμο... και, στην ανάγκη, ακόμα και το βάψιμο το προβληματικό, καλύπτεται με μια γυψοσανίδα... Κι **ένα σωρό άλλα "τερτίπια" και "τεχνάσματα" και όμορφα στολίδια...**

**"Απ' έξω κούκλα... και μέσα πανούκλα"**, κατά την λαϊκή έκφραση.

Απ' έξω μαρμάρινα δημιουργήματα και μέσα τάφοι γεγάδειοι κόκαλα νεκρών, κατά την ευαγγελική παραβολή...

**Η εποχή μας** (ως αποτέλεσμα πορείας αιώνων...) έχει σωρεία ευκαιριών και δυνατοτήτων για τέτοιους εξωραΐσμούς. Όχι μονάχα σε κτίρια, βεβαίως, μα σε κάθε τομέα!...

Τι να πεις, για παράδειγμα, για την πλαστική χειρουργική. Που κάνει, λένε, θαύματα... Τόσο που να μην μπορείς να διακρίνεις αν κάτι είναι φεύγικο ή αληθινό...

[Συγγνώμη! Μία (μόνο μία...) μικρή παρέκβαση και... επιστρέφω!...]:

Η εμφάνιση, λοιπόν, η εξωτερική. Πόσο αποδίδει, άραγε, την ουσία, την πραγματικότητα; Η πρόσοψη αποκαλύπτει την ποιότητα αυτού που κρύβεται από πίσω; Όχι, βεβαίως, το δίχως άλλο...

Ούτε, βεβαίως, το πρόσωπο και η συμπεριφορά εκφράζει κι εκδηλώνει πάντοτε τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα. Κάθε άλλο μάλιστα! Τα πράγματα εδώ είναι ακόμη πιο δύσκολα. Η τέχνη αυτής εδώ της εξαπάτησης είναι ακόμα πιο "περίτεχνη" κι οι τεχνικές της είναι πολλές, πολύπλοκες, ευρηματικές και "δουλεμένες επιστημονικά" στο πέρασμα των αιώνων της ιστορίας του ανθρώπινου γένους... Τόσο που και η "ψυχολογία του βάθους" μπορεί, καμιά φορά, να "πάει άπατη" [Άς μου επιτραπεί το ευφυολόγημα, ακόμα κι αν δεν είναι, σίγουρα, επιστημονική, ακόμα κι αν δεν αποδίδει, ίσως, την αλήθεια...]. Όσο δε για τη "Φυσιογνωμική" και την "Συμπεριφεριολογία", αυτές, ως πιο επιφανειακές, σίγουρα πολύ πιο εύκολα αντιμετωπίζονται κι εξαπατούνται, από τεχνάσματα και τεχνικές... Οι image makers και όλοι αυτοί που τους υποστηρίζουν επιστημονικά, μπορούν να σας διαβεβαιώσουν περί τούτου...

Δεν χρειάζεται μεγάλη επιστημονικότητα και επιστημοσύνη για να συμπεράνει, έστω, ο οποιοσδήποτε, πώς φτάσαμε εδώ. Όλοι μας, άλλωστε, έχουμε άμεση και προσωπική εμπειρία και γνώση σ' αυτό το "σπόρ της εξαπάτησης"... Όλοι μας [ακόμα κι αν κάποιοι απέκτησαν πια την ωριμότητα να μην το κάνουν] το κάναμε και το κάνουμε στη ζωή μας;



"Φτιασιδωνόμαστε"... Για να αρέσουμε. Στους άλλους και στον εαυτό μας Όταν κοιτάζμαστε στον καθρέφτη...

Παλιότερα, δηλαδή στην αρχή...

...είτε ως άνθρωποι, ως παιδιά ή ως έφηβοι ή ακόμα και μεσήλικες και, δυστυχώς, και γέροι...

...είτε ως ανθρώπινο είδος... πριν από αιώνες...

...η πρώτη, η "εύκολη" λύση, ενδεχομένως και "χονδροειδής", ήταν να φορέσουμε μάσκες... Προσωπεία...

Και δεν μιλώ, βεβαίως, μόνο, δηλαδή δεν αναφέρομαι αποκλειστικά στο αρχαίο ελληνικό θέατρο ή στο αρχαίο κινεζικό ή σε άλλες αντίστοιχες μορφές τέχνης...

...όπου οι ηθοποιοί (ποιοι οντες ήθος, άραγε, ή απλώς υποκρινόμενοι πως έχουν ήθος...) παρίσταναν τους ήρωες...

Ούτε μιλώ και αναφέρομαι, πάλι, μονάχα στους μάγους, τους θεραπευτές, τους ιεροφάντες...

...που κι αυτοί φορούσαν μάσκες, καθώς γνωρίζουμε...

[Μεγάλο και σπουδαίο και αυτό το θέμα, για να το αναλύσουμε εδώ και τώρα!]

Δεν μιλώ και δεν αναφέρομαι, εξάλλου, ούτε στις κάθε είδους μεταμορφώσεις του απλού λαού, που φορώντας μάσκες, παρίστανε πως είναι κάποιος άλλος... και συνεχίζει να το κάνει μέχρι σήμερα ακόμα...

...στο πλαίσιο του Καρναβαλιού ή στα Ραγγουσάρια ή σε όποια άλλη αντίστοιχη εκδήλωση....

Μιλώ και αναφέρομαι, ίδως, στη μεταμφίση μας, την ψυχολογική, την πανάρχαια, την αρχέγονη, από καταβολής, ίσως, του κόσμου και του ανθρώπου...

**Φοράμε μάσκες! Από παιδιά!**

Για να αρέσουμε... Για να γίνουμε αρεστούς...

...στους γονείς, στην οικογένεια, στους φίλους, στους γνωστούς, στους αγνώστους, στην κοινωνία όλη...

Το πολύ πιο τραγικό είναι ότι συχνά αλλάζουμε μάσκα, κατά περίσταση, για να αρέσουμε σε όλους... [μέχρι να συνειδητοποιήσουμε πως

"πάσιν αδείν χαλεπόν", πως δηλαδή το να είσαι αρεστός σε όλους είναι δύσκολο... σωτότερα: είναι αδύνατο!...]

Φοράμε μάσκες (προσωπεία), λοιπόν, για να μας "αγαπάνε". Γιατί αν δεν είμαστε όπως θα θέλανε, δεν θα μας αγαπούσαν...



έτσι όπως κι εμείς θα κάνουμε, στη συνέχεια... φορώντας μάσκα και στα παιδιά μας (ή αναγκάζοντάς τα να φορέσουν μάσκες...) ...διαιωνίζοντας το φαινόμενο...

Κι αυτή η μάσκα [που συχνά γίνονται αλλεπάλληλες μάσκες, η μία πάνω απ' την άλλη...] γίνεται, τελικά, "ένα σώμα" με το πρόσωπό μας.. Γίνεται "οιονεί πρόσωπό μας" ... Τόσο που ξεχνάμε πως τη φοράμε.. Άφησε δε που η επιστήμη, πλέον, κατά τα προλεχθέντα, έχει αντικαταστήσει τις πρόσθετες μάσκες με πλαστικές εγχειρίσεις... που φθάνουν ακόμα και σε ολικές διαμορφώσεις προσώπου..

[Κοιτάζω πίσω, τις παραπάνω παραγράφους, και βλέπω πόσο γρήγορα "ξεμπέρδεψα" με Κοινωνική Ανθρωπολογία, Θρησκειολογία, Ψυχολογία, Κοινωνιολογία κλπ....]

Κι επειδή γνωρίζουμε πως οι περισσότεροι φορούν μάσκες... Ή, ακόμα περισσότερο, επειδή φοράμε εμείς τις μάσκες... (διότι "εξ ιδίων κρίνουμε τα αλλότρια"... ) ...θεωρούμε, εσφαλμένα, πως όλοι ανεξαιρέτως φορούν μάσκες!

Έχουμε απορρίψει την ιδέα πως κάποιοι μπορεί να έχουν μόνο το αληθινό τους πρόσωπο, να είναι γνήσιοι και αυθεντικοί, να μην έχουν ασχοληθεί με το πρόσωπό τους αλλά με την προσωπικότητά τους και, έτσι, να "καθρεφτίζεται" η ψυχή τους στο πρόσωπό τους...

Σένα χορό μεταμφιεσμένων, σε μια παρέλαση καρναβαλιού, είναι σίγουρο πως δεν θα μπορέσουμε να ξεχωρίσουμε κάποιους που δεν είναι μεταμφιεσμένοι, απλώς, αλλ' είναι πραγματικοί διαρρήκτες ή τρομοκράτες. Και, αντίστοιχα, αν τύχει κι έχουν κατεβεί άγγελοι στη γη, εκείνη τη στιγμή, σ' εκείνο τον τόπο, το πιθανότερο είναι να τους θεωρήσουμε "ιδιαίτερα επιτυχημένους" μασκαράδες...

...Όπως, αντίστοιχα, δεν μπορούμε να διακρίνουμε τους πολιτικούς απ' τους πολιτικάντηδες... ή, για παράδειγμα, τους ηθικούς απ' τους ηθικολόγους...

[**Με τόσα ψέματα που ντύθηκαν οι λέξεις, πώς να σου πω το σ' αγαπά, να το πιστέψεις**, δημιουργήθηκε στην πρώτη παραστατικά το τραγούδι...]

Θεωρούμε, λοιπόν, φοβάμαι, ούτε λίγο ούτε πολύ, πως, επειδή όλοι οι πωλητές, οι διαφημιστές κι όσοι άλλοι έχουν κάτι να περιμένουν από εμάς, είναι χαμογελαστοί, πως απαραίτητα "κάτι θέλει από εμάς" (ή είναι "χαζοχαρούμενος") όποιος τυχόν μας χαμογελάσει στον δρόμο...

Κι επειδή οι περισσότεροι γύρω μας προσπαθούν να είναι "καθώς πρέπει", θαρρούμε, δυστυχώς, πως δεν υπάρχουν πια αυθεντικά και πηγαία ευγενικοί άνθρωποι...

[Εντάξει, σύμφωνοι, "όποιος καεί απ' τον χυλό, να φυσά και το γιαούρτι", αλλά όχι και έτσι, δηλαδή χωρίς ν' αφήνουμε "παραθυράκια" ελπιδοφόρα πως υπάρχουν και οι άλλοι, οι διαφορετικοί !..]

Βολευόμαστε συχνά, θαρρώ, πίσω απ' τις μάσκες... Τελειώνουμε! Κι αποφεύγουμε, έτσι, ν' ασχοληθούμε με το βάθος, με την Προσωπικότητα...

Εξωτερικά όμορφοι καρποί, που από μέσα σαπίζουν...

"Άφογες" οικογένειες, που μέσα βράζουν, αλληλοσπαράζονται κι αργοπεθαίνουν... "Άφογοι" άνθρωποι, που ζουν...

"Άφογα" κτίρια, που εσωτερικά είναι διαβρωμένα και γρήγορα μπορεί να καταρρεύσουν... ●

**Σ.Γ.Λ., SeaGull**  
<http://seagullstefanos.blogspot.com>

## Οι άνθρωποι γύρω μας

(αντιμετωπίζοντας τις κρίσεις που δημιουργούνται στο χώρο μας)



**T**ο ακόλουθο γεγονός είναι πραγματικό. Συνέβη κατά τη διάρκεια ενός υπερατλαντικού ταξιδίου. Μία κυρία έτυχε να καθίσει δίπλα σε ένα μελαψό κύριο. Η κυρία, φανερά εκνευρισμένη, ζήτησε από την αεροσυνοδό να της βρει άλλη θέση επιειδή δεν ήθελε να κάθεται δίπλα σε κάποιον μη "ευχάριστο" τύπο. Η αεροσυνοδός της είπε ότι η πτήση ήταν γεμάτη, αλλά θα ερευνούσε εάν υπήρχε χώρος ελεύθερος, ακόμη και στη πρώτη θέση, ώστε να καλύψει το αίτημα της. Οι υπόλοιποι επιβάτες βλέποντας τη σκηνή, απογοητεύτηκαν πάρα πολύ, από την κυρία με την αντικοινωνική της στάση, αλλά και με το γεγονός ότι μια τέτοια παράλογη απαίτηση θα την οδηγούσε ακόμη και στην πρώτη θέση. Ο δυστυχής επιβάτης, φανερά ενοχλημένος και συγχρόνως λυπημένος για την ατμόσφαιρα που δημιουργήθηκε, προτίμησε να σιωπήσει. Το κλίμα μέσα στο αεροπλάνο ήταν πολύ ψυχρό και η ατμόσφαιρα πολύ ηλεκτρισμένη, αλλά η συγκεκριμένη κυρία έδειχνε ευτυχισμένη και χαρούμενη που θα μετακόμιζε στην πρώτη θέση, μακριά από "εκείνο" το άτομο! Λίγα λεπτά αργότερα η αεροσυνοδός επέστρεψε και είπε στην κυρία: "Συγνώμη κυρία, η πτήση είναι γεμάτη και δεν υπάρχει κενή θέση... Ευτυχώς όμως βρήκα μία ελεύθερη στην πρώτη θέση! Μου πήρε αρκετή ώρα, διότι έπρεπε να πάρω πρώτα την άδεια του captain για να γίνει αυτή η αλλαγή. Συγκεκριμένα μου είπε ότι 'με κανέναν τρόπο δεν μπορούμε να πέσουμε κάποιον να καθίσει δίπλα σε ένα τόσο μη ευχάριστο άτομο' και ενέκρινε αμέσως την αλλαγή. Οι υπόλοιποι επιβάτες δεν μπορούσαν να πιστέψουν ότι ακουγαν έκεινη τη στιγμή... και η κυρία, με φανερή ικανοποίηση στο πρόσωπο, ετοιμάστηκε να σηκωθεί από τη θέση της... Τότε η αεροσυνοδός γύρισε δίπλα στον μελαψό κύριο και του είπε:

- Κύριε αν θέλετε ακολουθήστε με στην πρώτη θέση! Εκ μέρους της αεροπορικής μας εταιρίας, ο captain ζητά συγνώμη για το γεγονός που έτυχε σε σας, να καθίσετε δίπλα σε ένα τόσο μη ευχάριστο άτομο. Όλοι οι επιβάτες χειροκρότησαν και έδωσαν συγχαρητήρια στο πλήρωμα, γιατί χειρίστηκαν την υπόθεση τόσο αποτελεσματικά.

Εκείνη τη χρονιά ο captain και το πλήρωμα βραβεύτηκαν για την αντίδραση τους σε εκείνη την πτήση.

**ΠΑΝΤΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΙΑ ΚΡΙΣΗ, ΑΠΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗ ΒΡΟΥΜΕ!**

Ας γίνει βίωμά μας το εξής μήνυμα, για τους Πελάτες μας, για τους Συναδέλφους μας, για τους Συνεργάτες μας, για τους Δικούς μας:

"Οι άνθρωποι μπορούν να ξεχάσουν ότι τους έχεις πει. Μπορούν να ξεχάσουν ότι έχεις κάνει σε εκείνους. Άλλα δεν ξεχάνουν ποτέ το πώς τους έκανες να αισθανθούν". ●

**Σ.Γ.Λ., Eagle**  
<http://www.eaglestefanos.blogspot.com>

Σκέψεις μιας έφηβης με αφορμή την 'ΙΓ' Σύνοδο της Βουλής των Εφήβων, οι εργασίες της οποίας πραγματοποιήθηκαν τις προηγούμενες ημέρες.

Τα όνειρά μου είναι η προϋπόθεση ή η βάση- αν θέλετε - της επανάστασής μου. Αφήστε με λοιπόν, να ονειρεύομαι.. Εξάλλου η πραγματικότητα που μου προτείνετε δεν είναι και τόσο δελεαστική.

**O**λοι μας, αλλά κυρίως όλοι σας, παγιδευμένοι στις υπερβολικές απαιτήσεις των καιρών, στις υπέρμετρες φιλοδοξίες, στον υπερκαταναλωτισμό, έχουμε ξεχάσει την αξία και την δύναμη που κρύβει μέσα του το χάδι, ο ζεστός λόγος, η κουβεντούλα με το φίλο. Πότε επικοινωνήσατε τελευταία φορά με ένα φίλο σας; Πότε ήταν η τελευταία φορά που μιλήσατε χωρίς εγδοιασμούς για όσα σας απασχολούν; Ανθρώπους που νοιάζονται για σας δεν μπορεί παρά να έχετε, όμως επιστήθιους φίλους που μπορείτε να τους εκμιστηρευτείτε τις ανησυχίες σας, τα προβλήματά σας, δεν έχετε. Πολλές φορές - και έχετε δίκιο σ' αυτό - η διάθεση να μοιραστείτε μυστικά έχει αποβεί εις βάρος σας. Οι σύγχρονοι ρυθμοί δεν επιτρέπουν τέτοιου είδους ανοίγματα, οχι μόνο λόγω έλλειψης χρόνου αλλά κυρίως γιατί η εμπιστοσύνη "επερίσσευσε".

Γίνατε εσωστρεφείς, θέλοντας να προφυλαχτείτε από τα προβλήματα τρίτων, γιατί είναι τόσα τα δικά σας, που δεν μπορείτε να σηκώστε κι άλλο βάρος. Γίνατε ένα μοναχικό άτομο που ψάχνετε φιλίες μέσω ηλεκτρονικών δρόμων. Η φιλία απόκτησε το δικό της e-mail στο ίντερνετ!

Εργασία και εγκλεισμός στο σπίτι κατά τις εργάσιμες ημέρες και διασκέδαση με φορτοαρισμένη λαράστη το Σαββατόβραδο, αυτό είναι το πρόγραμμά σας. Α, έχασα, θέλετε να βελτιώσετε την εξωτερική σας εμφάνιση και καταφεύγετε σε γυμναστήρια και ινστιτούτα αδυνατίσματος, αυτοαναιρώντας την προσπάθειά σας με υπερκατανάλωση φαγητού και οινοπνευματωδών ποτών.

Δεν χαρακτηρίζεστε από συνέπεια και αλληλεγγύη απέναντι σε φίλους και συγγενείς. Παγιδεύεστε σον απομονωτισμό του προσωπικού σας συμφέροντος, ζώντας μόνοι ακόμα και μέσα στις συντροφιές. Έχετε περιορίσει τις πολιτικές και συνδικαλιστικές σας δραστηριότητες, στις αναγκαίες και ωφελιμιστικές.

Και μέσα σ' όλη αυτή τη σύγχυση, βρίσκετε χρόνο και διάθεση παίρνοντας και το κατάλληλο ύφος να μας κριτικάρετε, με την "αγωνία" και το "ενδιαφέρον" ζωγραφισμένο στο πρόσωπό σας. Για σας είμαστε οι καλοπερασάκηδες, οι οκνηροί, οι χωρίς προβληματισμούς νέοι, το δυσοίωνο αύριο σα χέρια του οποίου δεν θέλετε να παραδώστε τον κόσμο (από πότε γίνεται παράδοση και παραλαβή του χάους).

Για σας αγνοούμε την ιστορία μας, δεν έχουμε ιδανικά αλλά έχουμε βαπτίσει ιδανικό τον υλικό ευδαιμονισμό μας. Για σας δεν αντιμετωπίζουμε με τον δέοντα σεβασμό τις εθνικές επετείους, δε γνωρίζουμε τα ιδανικά της γενιάς του Πολυτεχνείου ή τα γνωρίζουμε τυπικά και θεωρητικά, για να γράψουμε καλή εκθεση, αν και όταν μας ζητηθεί από σας.



## Όνειρα & Επαναστάσεις

Μέσα σ' αυτό το κλίμα και τις λιβελογραφικές κορόνες σας, επιτρέψτε μου να ονειρεύομαι.

Ονειρεύομαι μια γειτονιά, στενό δρομάκι και ζεστοί άνθρωποι. Χαμόγελα και πίκες και χέρια που σ' αγκαλιάζουν και κάνουν περισσότερα τα πρώτα και λιγότερες τις δεύτερες.

Ονειρεύομαι να "μάθω γράμματα, να γίνω άνθρωπος" όπως λέει και η γιαγιά μου. Να μάθω γράμματα, για να ανοίξει το μυαλό μου και τα μάτια της ψυχής μου και μ' αυτά να αντικρίζω τον κόσμο και τον άνθρωπο.

Ονειρεύομαι να ασκήσω το επάγγελμα που μ' αρέσει, χωρίς να χρειαστεί να "φιλήσω κατουρμένες ποδιές" ή να περάσω από γραφεία πολιτικών, πολιτευόμενων, γραμματέων και γραμματικών.

Ονειρεύομαι να φτιάξω τη δική μου οικογένεια και να μεγαλώσω τα παιδιά μου με τις αρχές και τις αξίες που οι δικοί μου γονείς έδωσαν σε μένα, για να στηρίξω πάνω σ' αυτές την ψυχή μου, το μυαλό και τη ζωή μου.

Ονειρεύομαι να έχω δίπλα μου ανθρώπους αληθινούς, που θα μ' αγαπάνε και θα τους αγαπώ ελεύθερα και κατ' επιλογήν μου.

Ονειρεύομαι να μην ντρέπομαι ως πολίτης, να μη σκύβω το κεφάλι, αλλά να φιλοκαλώ μετ' ευτελείας και να ζω άνευ καχυποψίας.

Ονειρεύομαι να χρησιμοποιώ τη γλώσσα για να λέω "τα σύκα - σύκα και τη σκάφη - σκάφη" και όχι να "κρύβω λόγια".

Ονειρεύομαι μ' αυτές τις συντεταγμένες να δημιουργήσω το δικό μου κόσμο, τον μικρό και μέγα.

Έχω κλείσει τα αυτιά μου στα κατηγορώ, στη δήθεν συμπάθεια, στη δήθεν επαναστατική διάθεση και ειλικρίνεια και ανιδιοτέλεια και δουλεύω - δουλεύω, για να κάνω τα όνειρά μου πραγματικότητα.

Η επανάστασή μου έχει αρχίσει...

Την ακούτε;  
Ειρήνη Τριανταφύλλου

● [Αναδημοσίευση από το φύλλο με αρ. 2275 (15.10.2008) της εφημερίδας της Αιτωλοακαρνανίας "Αιχμή", κατόπιν αδείας της ιδίας της Ειρήνης Τριανταφύλλου]

## Τελική φάση Μπότσια 2009



**M**ε τον ενθουσιασμό αποτυπωμένο στα πρόσωπα τους οι αθλητές της ομάδας του ΑΣΑΧ που κατέκτησαν το χρυσό στο ομαδικό των κατηγοριών BC1 και BC2.

Η Τελική φάση του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μπότσια αποτέλεσε μια από τις -κατά γενική ομολογία- πιο επιτυχημένες διοργανώσεις Μπότσια που έγιναν ποτέ στη χώρα μας. Το ζεστό κλίμα που δημιουργήθηκε από τις γεμάτες κόσμο κερκίδες, η άρτια διαιτησία και οι θεαματικοί αγώνες των αθλητών συντέλεσαν στον ενθουσιασμό όσων συμμετείχαν στη διοργάνωση.

Η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες ευτύχησε να συνεργαστεί με το Δήμο Μάνδρας και τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου οι οποίοι αγκάλιασαν το Πρωτάθλημα.

Η Δήμαρχος της Μάνδρας, Ιωάννα Κριεκούκη η οποία ήταν παρούσα και τις δύο ημέρες του Πρωταθλήματος δήλωσε: "Μέσα από αυτή τη φιλοξενεία μας δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουμε τη σημαντική οικογένεια του Μπότσια και τους ανθρώπους που συμμετέχουν σε αυτό -αθλούμενους, συνοδούς, παράγοντες- τον αγώνα που δίνουν και τις αξιοθαύμαστες δυνάμεις τους. Βλέποντας τους αντλούμε δύναμη και εμείς Ευελπιστούμε να συνεργαστούμε πάλι και αυτό να αποτελέσει την αρχή μιας συνεχιζόμενης σχέσης".

Το Κλειστό Γυμναστήριο της Μάνδρας φιλοξένησε τους 50 αθλητές που προκρίθηκαν από τις δύο προκριματικές φάσεις οι οποίοι πρόσφεραν παιχνίδια γεμάτα ένταση και αγωνία στους φιλάθλους που παρέμειναν και χειροκρότησαν αθλητές συνοδούς και κριτές μέχρι την λήξη των αγώνων.

Αξίζει να αναφερθεί η υποστήριξη του Πρωταθλήματος από την ΕΘΕΛ με την υπηρεσία ΑμεΑ που για ακόμη μια χρονία πρόσφεραν την μετακίνηση των συμμετεχόντων.

Χορηγός Επικοινωνίας του Πρωταθλήματος ήταν το ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ FORUM ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ "ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ" www.olimazi.eu. ●

## "Εάλω η πόλις"

**M**ε μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση μνήμης στο Κ.Α.Π.Η Μάνδρας με θέμα "Εάλω η πόλις".

Τα μέλη και τους καλεσμένους υποδέχθηκε, χαιρέτισε και ευχαρίστησε ο Κοινωνικός Λειτουργός του Κέντρου Κος Αντωνίου Μιχαήλ. Η Φιλόλογος Κα Κριεκούκη Μαρία ξεκίνησε αναφερόμενη ότι η Άλωση της Πόλης αποτελεί σταθμό στην παγκόσμια ιστορία, τονίζοντας ότι όλοι έχουμε την ευθύνη να μην ξεχνάμε την ιστορική μας παράδοση, την πνευματική μας κληρονομιά και την ακλόνητο πίστη στην θρησκεία μας. Ακολούθησε η Γυμνασιάρχη του 3ου Γυμνασίου Ελευσίνας Κα Λεβέντη Αγγελική η οποία αναφέρθηκε στις "Εστιάδες" του Γρυπάρη. Κατόπιν ο πρώτην Δήμαρχος Μάνδρας Κος Τσαντήλας Μελέτης, αναφέρθηκε στο ιστορικό των ημερών πριν και κατά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης. Η χορωδία του Κ.Α.Π.Η. απήγγειλε τραγούδια που τόνιζαν τον θρήνο της απώλειας, την σκλαβιά, τον ξενητεύμα, τον πόνο, την ελπίδα της απελευθέρωσης τα οποία παρηγόρησαν και αφύπνισαν τον υπόδουλο Ελληνισμό στην μακρόχρονη ιστορική πορεία του.

## Επίσκεψη στο Παιδικό Μουσείο

**T**ο Παιδικό Μουσείο επισκέφθηκε ο Δημοτικός Παιδικός Σταθμός του Δήμου Μάνδρας. Σε ένα εξαιρετικό περιβάλλον και με τη βοήθεια εξειδικευμένου προσωπικού τα παιδιά έπαιξαν και έμαθαν αποκομίζοντας μία ωραία εμπειρία.

Εκπαιδευτικά προγράμματα όπως "Σκιές", "Πως κινούμε το σώμα μας", "Κτίζω και δημιουργώ" είναι ορισμένα από εκείνα που συμμετείχαν ενεργά τα παιδιά κάνοντας το παιχνίδι μάθηση και τη μάθηση παιχνίδι.

"Οι εκπαιδευτικές εκδρομές του Δημοτικού Παιδικού Σταθμού Μάνδρας, αν και ξεκίνησαν πιλοτικά τείνουν να γίνουν ένας επιτυχημένος θεσμός, αφού έχουν τεράστια ανταπόκριση. Είναι σπουδαίο να μπορούν να συνδυάζονται η ψυχαγωγία με τη μάθηση και αυτό προσπαθούμε", δήλωσε ο Αντιδήμαρχος και Πρόεδρος του Δημοτικού Παιδικού Σταθμού κ. Γιώργος Γιάννου.

## Εκδήλωση για το Μητροπολίτη Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως

**M**ε συγκίνηση υποδέχτηκε ο λαός της Μάνδρας τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως, κ.κ. Ιερεμία.

Στο Δημοτικό Θέατρο πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση του Δήμου Μάνδρας στις 26 Απριλίου 2009 το απόγευμα. Η εκδήλωση η οποία ήταν μία πρωτοβουλία και προσωπική επιθυμία της Δημάρχου Μάνδρας, κ. Γιάννας Κριεκούκη, διοργανώθηκε με τη συνεργασία της Ιεράς Μητροπόλεως Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως και συμμετείχαν ο χορωδία καθώς και το χορευτικό τμήμα της Ιεράς Μητροπόλεως. Στην εκδήλωση απενεμήθη τιμητική πλακέτα στον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη κ.κ. Ιερεμία, ο οποίος τίμησε με την παρουσία του και καλωσορίστηκε με αγάπη, αφού για πάρα πολλά χρόνια ιερουργούσε στην Μάνδρα.

Η «ΜΙΚΡΗ ΙΣΤΟΡΙΑ» ΑΠΟ ΑΝΕΚΔΟΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΤΩΝ ΓΕΝΙΚΩΝ ΑΡΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

## Ο ΝΙΚΗΤΑΡΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΓΙΑ ΘΕΑΤΡΟ

**Τ**Α περιστατικά της δράσεως τοῦ όνομαστοῦ Νικήτα Σταματελόπουλου ἡ Νικηταρᾶ κατά τὴν ἐπανάστασι τοῦ 1821, ἀλλὰ καὶ πρὶν ἀπὸ αὐτῆς, εἶναι, ὡς γνωστόν, πολλά. Μέλος τῆς Φιλικῆς 'Εταιρείας καὶ ἀπὸ τοὺς ἡγέτες τοῦ Ἀγῶνος, διακρίθηκε ἀπὸ τὶς πρώτες κιόλας μάχες, καὶ ἴδιαίτερα σ' ἑκείνη τῶν Δολιανῶν. Διακόσιοι μόνο "Ἐλληνες, μὲ ἀρχηγὸς αὐτού, κατετρόπωσαν ἑκεῖ ἔξη χιλιάδες Τούρκων, στοὺς ὅποιους προκάλεσαν ἀφάνταστη φθορά. Τότε δυναμάσθηκε «Τουρκοφάγος». Διαδοχικά, κατά τὴν διάρκεια τῆς Ἐπαναστάσεως, καὶ μετά ἀπὸ αὐτῆς, πῆρε διάφορα ἀξιώματα: μινίστρος (ὑπουργός), στρατηγός, γερουσιαστής. Δέν ἔφυγε δμως κι αὐτὸς ἀπὸ τὴν μοιρα πολλῶν ἄλλων ἀγωνιστῶν. Γιατὶ φυλακισθήκε ἑνα μισάστημα, καὶ τυφλώθηκε τελικά ἀπὸ τὶς πίκρες καὶ τὴν φτώχεια. Καὶ τυφλὸς ἔμεινε ὡς τὸν θάνατό του, τὸ 1849.

Ο Νικηταρᾶς δμως δέν ὑπῆρξε μόνο Τουρκοφάγος. Ἀπὸ ἑνα ἔγγραφο, ποὺ σήμερα φέρνομε στὸ φῶς, ἀποδεικνύεται ὅτι ἡταν ἑνας ἀνθρωπος μὲ πνεύμα εὐρύτατο, μὲ ἵδες ποὺ θὰ μπορούσαμε νὰ τὶς πούμε «τολμηρές» γιὰ τὴν ἐποχὴ του. Γιατὶ ἐπάνω στὴν κάμψα του πολέμου, στὰ σίματα καὶ στοὺς καπτυνός, σκέφθηκε, ἐκτὸς ἀπὸ τ' ἄλλα, καὶ τὴν ἰδρυσι θεάτρου!

Βρισκόμαστε στὸ ἔτος 1823. Ο Νικηταρᾶς εἶναι φρούραρχος στὸ Ναύπλιο. (Διοικητής δηλαδὴ τῆς πόλεως, καὶ μὲ δικαστικὴ ἔξουσία). Τότε, ἀπὸ τὴν θέσι του αὐτῆς, ἀπῆρθνε μιὰ ἀναφορὰ στὸν προϊστάμενον του ὑπουργὸ τῶν Ἐσωτερικῶν, μὲ τὴν ὁποῖα τοῦ ζητοῦσε νὰ τοῦ παραχωρηθοῦν ὄρισμένα οἰκήματα τῆς πόλεως γιὰ διαφορούς σκοπούς.

Τὸ σχετικὸ ἔγγραφο, ποὺ βρίσκεται στὰ Γενικὰ Ἀρχεία τοῦ Κράτους (Συνλογὴ Βλαχογιάννη, Φ. 54) ἔχει ὡς ἔξης:

'Εξοχώτατε 'Υπουργὲ τῶν Ἐσωτερικῶν.

'Επειδὴ καὶ εἰς τὴν ἀνθρωπότητα τὸ πρότον ἀγαθὸν πρᾶγμα εἶναι ἡ παιδεία, καθὼς πρὸς τούτοις εἰς τὴν ἴδιαν (ἀνθρωπότητα) ἴερότατον (ἀγαθὸν εἶναι) καὶ ἡ ὑπεράσπισις τῶν

πτωχῶν ἀσθενῶν, μάλιστα δὲ τῶν στρατιωτῶν, ζητῶ διὰ τοῦ παρόντος μου, μέσον τοῦ ὑπουργείου τούτου παρὰ τῆς ὑπερτάτης Διοικήσεως, ἵνα δοθῶσιν εἰς τὴν ἔξουσίαν μου, πρῶτον τὸ τζαμί τοῦ Ἀγάπασα, μὲ δλα του τὰ περιεχόμενα ἐργαστήρια, ἵνα χρησιμεύσῃ διὰ Θέατρον, δεύτερον τὴν μεγάλην οἰκίαν εὐρισκομένην εἰς τὸ πλάτομα ἀπέναντι τοῦ τζαμίου, ἵνα χρησιμεύσῃ διὰ σχολεῖον, μεθ' δλα τον τὰ περιεχόμενα ἐργαστήρια καὶ τρίτον ἵνα δσπίτιον με-

σεως τῆς πρώτης ἑλληνικῆς Σκηνῆς, τὸ πρᾶγμα εἶναι πολὺ περίεργο καὶ χαρακτηρίζει τὸν ἄνδρα. 'Ηθελε, παντοῦ καὶ πάντοτε, νὰ εἶναι δὲ πρῶτος. Ο Νικηταρᾶς βέβαια, σὰν κοσμογυρισμένος, ἥξερε καὶ τὴν ἐπίδρασι τοῦ θεάτρου, ἀλλὰ γιὰ τὴν ἐποχὴ ἑκείνη τὸ πρᾶγμα καταντᾶ ἀπίστευτο. Καὶ ἀσφαλῶς δέν πραγματοποιήθηκε, ἀφοῦ καὶ δὲ τον τὰ περιεχόμενα ἐργαστήρια καὶ τρίτον ἵνα δσπίτιον με-

τέ της πρώτης ἑλληνικῆς Σκηνῆς, τὸ πρᾶγμα εἶναι πολὺ περίεργο καὶ χαρακτηρίζει τὸν ἄνδρα. 'Ηθελε, παντοῦ καὶ πάντοτε, νὰ εἶναι δὲ πρῶτος. Ο Νικηταρᾶς βέβαια, σὰν κοσμογυρισμένος, ἥξερε καὶ τὴν ἐπίδρασι τοῦ θεάτρου, ἀλλὰ γιὰ τὴν ἐποχὴ ἑκείνη τὸ πρᾶγμα καταντᾶ ἀπίστευτο. Καὶ ἀσφαλῶς δέν πραγματοποιήθηκε, ἀφοῦ καὶ δὲ τον τὰ περιεχόμενα ἐργαστήρια καὶ τρίτον ἵνα δσπίτιον με-



γάλον κατὰ τὰ Πέντε Ἀδέλφια, ἵνα χρησιμεύσῃ διὰ Νοσοκομεῖον, διὰ τὰ ὄποια καὶ ἀφοῦ μοῦ δοθῇ ἡ ἀδεια, ἀφήνω ἐπέτροπον διὰ νὰ τὰ τελεώσῃ, περικαλόντας τὴν 'Υπερτάτην, διὰ νὰ ἥθελεν διορίσει ἑνα ἐπιστάτην της, ἵνα μετὰ τοῦ ἀδικοῦ μοῦ λαμβάνει τὰ εἰσοδήματα καὶ κάμνει τὰ ἔξοδα, καὶ χρονικῶς δίδωσι λογαριασμόν. 'Οθεν καὶ νὰ ἔχω τὴν ἀπάντησιν, προσκυνεῖ καὶ μένω. 'Εκ Ναυπλίου τὴν 25 Νοεμβρίου 1823.

Νικήτας Σταματελόπουλος.

Τὴν ἐποχὴ ἑκείνη ὑπῆρχαν μερικά, ὑποτυπώδη βέβαια, σχολεῖα, ὅπως, ὑποτυπώδη ἐπίστης, νοσηλευτήρια γιὰ τοὺς πληγωμένους. Τὸ νὰ θέλῃ δμως δὲ Νικηταρᾶς νὰ ἔχῃ πρῶτος τὴν ἴδεα τῆς ιδρύ-

προσωρινὴ Διοίκησις τῆς Ἐλλάδος  
Τὸ 'Υπουργεῖον τῆς Θρησκείας  
Ἀριθ. 2246.

Πρὸς τὸν Θεοφιλέστατον 'Επίσκοπον Κομάνων κ. Εδυγένιον.

Καὶ αἴτησιν τῆς στρατηγοῦς Νικηταρᾶς, διορίζεσσι η θεοφιλία σου νὰ συνεπισταθῆσῃ εἰς τὴν ἐκκαθαρίσιας τῆς νεοανακαινισθείσης ἐκκλησίας διὰ νὰ ἐκκαθαρισθῇ καλῶς καὶ νὰ ἐτοιμασθῇ δεόντως, διὰ τὸν ἔγκαινιασμόν της, δστις καὶ αδτᾶς μέλλει γενέσθαι παρὰ τῆς θεοφιλίας σου. Οὕτω πολησον ἀνυπερθέτως. Εἴης δὲ ὑγιάνων ἐν τοσούτῳ μετ' ἐκκλείας.

'Ἐν Ναυπλίῳ τῇ 7 Αὐγούστου 1825.

Ο ὑπουργὸς τῆς Θρησκείας  
Ἰωάννης Δαμαλῶν 'Ιωανᾶς  
Ο Γεν. Γραμματεὺς  
Ἄγ. Μιλτιάδης

Καὶ τὸ ὑπουργεῖον τῆς Ἀστυνομίας, μὲ τὸ ὑπ' ἀριθ. 2245 / 7-8-1825 ἔγγραφό του, διατάσσει πέντε αἵματολάτους 'Αραβαῖς, νὰ καθαρίσουν τὴν ἐκκλησία ἀπὸ τὶς πέτρες καὶ τὰ χώματα γιὰ νὰ ἐγκαινιασθῇ. 'Η ἐκκλησία, ἀφιερωμένη στὸν ἄγιο Νικήτα, ἔγκαινιαστηκε τὴν 11 Αὔγούστου τοῦ 1825.

Η. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ  
(Ετος: 1939)

## Αποδράσεις στην άγνωστη Δυτική Αττική Αναζητήστε τις ομορφιές της

**A**γαπτοί φίλοι, οι ζέστες έκεινησαν. Έφθασε ο καιρός για εξορμήσεις στις γειτονικές μας εξοχές. Ας έξεινόσουμε από πολύ κοντά μας Από τη Δυτική Αττική. Να γνωρίσουμε τις πεντακάθαρες παραλίες της, τα καταπράσινα βουνά της, αλλά και μια σειρά άγνωστα, αλλά πανέμορφα και σημαντικά στην έρευνα, μνημεία. Μνημεία που ανήκουν σε όλες τις περιόδους της Αττικής ιστορίας.

Μπορούμε να έξεινόσουμε από την Ελευσίνα, τη φύτρα των Ελευσινών μυστηρίων και του ελληνικού πολιτισμού, αλλά και πατρίδα του Αισχύλου, με το απέραντο υπαίθριο, αρχαιολογικό μουσείο, με τους ανεκτίμητους θησαυρούς του. Πάνω τους ψηλά στο λόφο κοντά στο αρχαιολογικό μουσείο, έχει κιτσεί η Παναγίτσα ή Μεσοσπορίτισσα. Μια πόλη σύγχρονη, πολύβουη, όπου όμως σε μερικά σημεία της, έχει κρατήσει μνήμες από το παρελθόν της. Τα μικρά χαμηλά, εργατικά σπίτια ή και λίγα από τα πολυάριθμα νεοκλασικά της, σίγουρα ανακαλούν μνήμες του παρελθόντος, και μαρτυρούν την παλιά βιομηχανική της ανάπτυξη, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν μια καλή δικαιολογία για κάποιον που θα θελήσει να περιπατήσει στα στενά δρομάκια.

Η παραλία της, όπου παλιά βρίσκονταν τα κτήρια των πρώτων βιομηχανιών της Αττικής, αλλάζει όψη και έχουν τεθεί οι βάσεις για τη δημιουργία μιας υπερσύγχρονης μαρίνας. Υπαίθριες ταβέρνες προσφέρουν το μεσημέρι αλλά και τα δροσερά βράδυα θαλασσινούς μεζέδες και καλό κρασί. Ψηλότερα, μικρά καλόγουστα νεανικά στέκια, σε καλούν να καθίσεις και να γευθείς δροσιστικά ποτά με φόντο τα ερείπια του ιερού των Ελευσινών. Να αισθανθείς και να συμμετάσχεις σε αυτή τη μυστικοπάθεια που αποπνέουν και να γνωρίσεις από κοντά το παλαιό εκκλησάκι του Αγίου Ζαχαρία.

Διασχίζοντας το Θριάσιο Πεδίο, όπου και το σύγχρονο νοσοκομείο, χώρος ο οποίος συγκεντρώνει σημαντικό μέρος από τις επιχειρήσεις εμπορίου, παροχής υπηρεσιών και μεταποιητικής προϊόντων εμφανίζοντας μια συνεχή ανάπτυξη στο βιομηχανικό τομέα, συναντάς σε λίγα χιλιόμετρα το δήμο, σήμερα, Μάνδρας. Ένας χώρος μεσόγειος, στον οποίον έχει αρχίσει ήδη, η ανάπτυξη. Είναι ένας δήμος με μεγάλες προοπτικές. Οι κάτοικοί του, που εγκαταστάθηκαν στο χώρο μετά το 1816 από τα Κούντουρα, ευγενείς, φιλόξενοι, δραστήριοι, αγαπούν με πάθος τον τόπο τους και νοιάζονται για τους ανθρώπους του. Έχουν προσφέρει πολλά σε όλους τους εθνικούς αγώνες, και έδωσαν πολλούς και σημαντικούς αγωνιστές στην επανάσταση του 21, και ιδιαίτερα στον Μακεδονικό αγώνα. Προς τιμή μάλιστα του αγωνιστή Νικολάου Ρόκα, του γνωστού ως Ζερβονικόλα, τελούνται κάθε χρόνο τα Ζερβονικόλεια.

Εδώ θα συναντήσεις ακόμη την οικιστική φυσιογνωμία του παλαιού χωριού, με τα στενά οφιοειδή δρομάκια και τις μάνδρες με τις μεγάλες αυλόπορτες. Η ανέγερση πολυύροφων κτίρων έχει καθυστερήσει, η ανάπτυξη επεκτάθηκε προς τα έξω, σε βάρος των καλλιεργήσιμων εκτάσεων. Αξίζει να αναζητήσετε τα πανέμορφα ξωκλήσια που βρίσκονται στις εξοχές της Μάνδρας. Την Αγία Αικατερίνη, με την παλιά βυζαντινή κινστέρνα, που η ευλάβεια των κατοίκων τη μετέτρεψε σε υπόγεια εκκλησία με το ονομαστό πανηγύρι της. Τον Άγιο Γιάννη στον Κορακά, παλιό μικρομάναστρο, το αρχικό του κτίσμα τοποθετείται στα τέλη του 13ου αιώνα, με το καλοκαιρινό του πανηγύρι, ακόμη,

λίγο μακρύτερα μετά από μια θαυμάσια διαδρομή, στο Μύρρινο, βρίσκεται το βυζαντινό μεταβυζαντινό μοναστήρι της Αγίας Τριάδας, όπου από το δεύτερο καθολικό του, του 16ου αιώνα, σώζεται μόνον ο χώρος του ιερού. Τέλος και το νεώτερο, γυναικείο μοναστήρι της Παναγίας Γοργοεπήκοου, αλλά και πολλά άλλα παλαιότερα ή νεότερα εκκλησιαστικά μνημεία. Αξίζει να επισκεφτείτε το δημοτικό εργαστήριο παραγωγής και διάθεσης παραδοσιακών στολών και υφαντών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η Δημοτική Βιβλιοθήκη της, μια από τις πιο άρτιες της περιοχής, η οποία με την αξιοποίηση και της σύγχρονης τεχνολογίας, αλλά και με την τακτική διοργάνωση ομιλιών συμβάλλει στη διάσωση, την ανάπτυξη και την προώθηση του πολιτισμού.

Λίγο πιο έξω από τη Μάνδρα στη θέση Βιλλιάρι, σώζεται ακόμη το Χάνι του Χρ. Στάθη, μετά από τους μικρούς οικισμούς συναντάμε τα ερείπια από το χώρο των Ελευθερών και του κάστρου του. Μόλις καβατζάρουμε την κορυφή της Αγίας Σωτήρας, στα αριστερά μας διακρίνεται ο εγκαταλελειμμένος προεπαναστατικός οικισμός των Παλαιοκουντούρων. Είναι η κοιτίδα των κατοίκων της Μάνδρας, των Κουντουρέων. Σώζεται ακόμη τη παλιά του 17ου-18ου αιώνα, εκκλησία του οικισμού, η αφιερωμένη στην Κοίμηση της Παναγίας. Προσπερνάμε το Καραούλι, θέση κατάλληλη για ενέδρα. Εδώ γυρίστηκε η παλαιά αστρομάυρη τανίδια "Λατέρνα Φτώχεια και Φιλότιμο". Λίγο πιο κάτω στο Πουρνάρι, ξεπροβάλουν δυο μικρά μνημεία, που ανήκουν στη μονή του Οσίου Μελετίου, ο Άγιος Γεώργιος και η ερειπωμένη Αγία Παρασκευή, του τέλους του 12ου αιώνα.

Λίγο πριν μπούμε στην Οινόνη, μας καλωσορίζει η μεγάλη ορθογώνια φρυκτωρία, μια από τις πολλές που υπάρχουν και με τις οποίες οι αρχαίοι επικοινωνούσαν στέλνοντας σήματα με φωτιές. Η περιοχή εύφορος παράγει πολλά γεωργικά προϊόντα. Από εδώ μικρός δρόμος οδηγεί στο παλαιότατο του 11ου αιώνα, πασίγνωστο μοναστήρι του Οσίου Μελετίου, το συνδεδεμένο με το βίο και το θάνατο του Οσίου Μελετίου, στο όρος της Μουπόλεως.

Λίγο μετά, προσπερνώντας τις πολλές δημοτικές κατασκηνώσεις, που βρίσκονται μέσα στον πευκώνα, φθάνουμε στα Βίλια τα παλαιά Ειδύλλια. Στην καταπράσινη πλατεία του με τις φιλύρες σε περιμένουν ντόπια πεντανόστιμα σιροπιαστά γλυκά και παγωμένο νερό. Πολύ παλιό χωριό, υπάρχουν ακόμα στοιχεία που στο θυμίζουν και που αξίζει να ψάξεις. Η τουρκική κρήνη που έχει ενσωματωθεί στον τοίχο αντιστρήξης του δρόμου, σημειώνει το κέντρο του παλιού οικισμού. Η μικρή δίκλιτη εκκλησία της Παναγίτσας στην οποία διατηρείται τμήμα, από το παλιότερο του 14ου αιώνα, ιερό, και αρκετά σπαράγματα, από τις μεταγενέστερες του 16-17ου αιώνα τοιχογραφίες, ο βυζαντινός ναός του Άγιου Αθανάσιου και τέλος η πανέμορφη καθεδρική εκκλησία της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα που κτίστηκε πάνω σε σχέδια του Ερνέστου Τσίλλερ το έτος 1893. Πρόκειται για ένα στολίδι μοναδικό της περιοχής, όπου δεσπόζει με τον όγκο του, αλλά και ξεχωρίζοντας με την μορφή του, την κόκκινη πέτρα και τα τρουλάκια του.

Δίπλα του στέκεται η παλαιά μικρή εκκλησία των Ταξιαρχών, του 1637 με τις σε δύο στρώματα τοιχογραφίες της, ενώ απέναντι συναντάς το μικρό, αλλά καθαρότατο, ξενοδοχείο "Ειδύλλια", που περιμένει πάντοτε τους επισκέπτες. Λίγο ψηλότερα, κοντά στην πηγή της Παναγίας Ζωδόχου Πηγής, βρίσκονται τα ερείπια των νερόμυλων της περιοχής, απομεινάρια προβιομηχανικών εγκαταστάσεων, αναμνήσεις μιας άλλης εποχής.

Αφήνουμε πίσω μας τα μαγευτικά Βίλια και κατηφορίζουμε στη μεγάλη διασταύρωση, για την παραλία του Πόρτο Γερμενού. Στην καταπράσινη διαδρομή, συναντάμε συνεργεία να ανασκάπτουν το δρόμο και προχωρώντας σε διαπλάτυνσή του. Λίγο παρακάτω ξαπλώνεται το δάσος των

πεύκων του Κιθαιρώνα. Ένα πευκόδασος το οποίο από την αρχαιότητα, εξακολουθούν ασταμάτητα, να τρυγούν οι Βιλλιώτες ρητινάδες. Συγκεντρώνουν με κόπο την παχύρρευστη ρητίνη, που κάποτε χρησίμευε για τα χρώματα ενώ σήμερα εξακολουθεί να νοστιμίζει και να αρωματίζει το καλό ρετσινάτο κρασί.

Ξαφνικά στη στροφή του δρόμου, ξεπροβάλει ο Κορινθιακός κόλπος και η γαλάζια παραλία του Πόρτο Γερμενού, ενώ λίγο ψηλότερα πάνω στο λόφο, διακίνεται σε όλη την έκτασή του, το κάστρο των Αιγασθένων. Στο βάθος διαγράφονται οι γνωστές, με άσχημες θύμησες, Αλκυονίδες νήσοι. Ο χώρος υπήρξε από την αρχαιότητα ένα από τα σημαντικότερα λιμάνια του Κορινθιακού κόλπου. Γιαυτό άλλωστε κατά τον 4ο -3ο π.Χ. αιώνα, τειχίστηκε. Φαίνεται ότι η σημασία του παρέμεινε σημαντική και κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας. Η ονομασία του ως Πόρτο Γερμενό, το πιθανότερο, σε αυτούς οφείλεται.

Ανατολικότερα από το κάστρο χαμηλά, μέσα στον ελαιώνα, υπάρχουν τα ερείπια παλαιοχριστιανικής βασιλικής, απόδειξη ότι και στην περίοδο των πρώτων χρόνων του χριστιανισμού, η ευρύτερη περιοχή υπήρξε σημαντική και με πολυπληθείς κατοίκους. Πάνω στα ερείπια της βασιλικής, του 5ου μ.Χ. αιώνα, με θαυμάσιο μωσαϊκό δάπεδο, αργότερα κατά τη βυζαντινή εποχή κτίστηκε ο μικρός ναός της Αγίας Άννας, στο τύπο του ελεύθερου σταυρού. Χαμηλά κάτω στην παραλία μπορείς να θαυμάσεις τα υπαίθρια ελαιοτριβεία με τις καρούτες τους, που διατηρούνται ακόμη σκαλισμένες στο μαλακό βράχο.

Αν αποφασίσεις να ανηφορίσεις στο πλάταμα του κάστρου, για να θαυμάσεις από κοντά την αρχιτεκτονική και τη διάταξη των χώρων του, χωρίς να το περιμένεις το μονοπάτι θα σε οδηγήσει στο μικρό ναό του Αγίου Γεωργίου. Πρόκειται για το καθολικό πατιού μικρομονάστηρου που είχε αναπτυχθεί, μέσα στο χώρο του κάστρου κατά την Τουρκοκρατία. Σώζονται ακόμη τα κελιά αλλά και οι ληνοί από τα πατητήρια και το ελαιοτριβείο. Η ανέγερσή του τοποθετείται τον 16ο αιώνα. Στο εσωτερικό του σώζονται λίγες τοιχογραφίες από τους χρόνους της ακμής του. Το νεότερο κτιστό τέμπλο ζωγράφισε κατά το 1816, ο γνωστός στο χώρο των Κυκλαδών ζωγράφος Αποστόλιος Σγουροδαίος από τη Σίφο. Η παρουσία του, αποδεικνύει, όπως επανειλημένα το έχω επισημάνει, τη σημασία του ευρύτερου χώρου ως σημείο πολιτισμικής αναφοράς και κατά τους χρόνους της Τουρκοκρατίας.

Η παραλία πεντακάθαρη, τα γαλαζοπράσινα νερά σε προσκαλούν να κολυμπήσεις. Μικρά μαγαζιά κρεμασμένα στο βράχο ή κτισμένα πάνω στο κύμα, προσφέρουν εκτάση από το ρευμασμό, την έκεινούραση, και την περιποίηση, ούζο ή τσικουδιά, μαζί με πλούσιους γευστικότατους θαλασσινούς μεζέδες και διάφορες ποικιλίες φαριών. Αξίζει να επισκεφτείς και να ανάψεις κερί στο βυζαντινό εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου, που βρίσκεται πάνω στο κύμα, σημείο αναφοράς για τα μικρά ψαροκάικα αλλά και τρανή απόδειξη της πανάρχαιας θρησκευτικότητας των ναυτικών μας.

Επιστρέφοντας στη διασταύρωση, ακολουθούμε το δρόμο για το Αλεποχώρι. Λίγο μετά από τις δύσκολες φουρκέτες του δρόμου, ξανοίγεται μπροστά σου η θέα από την απέραντη παραλία του Αλεποχωρίου, που στην αρχαιότητα λεγόταν Πηγαί ή Παγαί. Πανέμορφες παραλίες όπως το Ντουράκο ή το Πευκογιάλι σε περιμένουν να τις επισκεφτείς. Δικαίως εδώ και πολλά χρόνια έχουν εγκατασταθεί και κτίσεις εξοχικές κατοικίες πολλοί από τους κατοίκους της Αθήνας. Συνδυάζει το πράσινο με τις καθαρές παραλίες αλλά και πολύ καλής ποιότητας ψάρι. Τα ευάριθμα παραθαλάσσια κεντράκια σε βοηθούν να γευτείς αυτές τις θαλασσινές νοστιμίες, προσφέροντάς σου θαυμάσια εξυπηρέτηση.

Ακολουθώντας το νέο παραλιακό δρόμο, ξεχνίσαι απολαμβάνοντας το απέραντο της θάλασσας, μέχρι να φθάσεις στην Ψάθα. Εδώ η απέραντη, κυριολεκτικά, παραλία της μόνον σε λίγα μέρη, όπου φυτρώνουν ακόμη ψαθιά, μας θυμίζει που οφείλει την ονομασία της. Περιοχή που αναπτύσσεται με μικρούς ξενώνες, προσφέρει άνετο μπάνιο, φαγητό, ξεκουράση και διασκέδαση, αφού έχει και χώρους αθλοπαιδιών. Τα μικρά εστιατόρια και οι ψαροταβέρνες, με τους πρόσχαρους και ευγενικούς μαγαζάτορες, εγγυώνται για αυτό.

Εδώ πριν κλείσουμε αξίζει να αναφερθούμε σε ένα κόσμημα της Μεγαρίτικης γής. Στο οινοποιείο του κτήματος "Εύχαρις", του ζεύγους Εύας και Χάρη Αντωνίου, στη Μούρτεζα, με τους αμπελώνες του, τα πολυυβραβευμένα θαυμάσια κρασιά του και τους εκθεσιακούς του χώρους.

Ελπίζουμε αγαπητοί φίλοι ότι σας παρουσιάσαμε, ή έστω σας φέρμαε σε επαφή συνοπτικά, με ένα άλλο πρόσωπο της Δυτικής Αττικής, που αξίζει να επισκεφτείτε και γνωρίσετε. Είναι ένας χώρος, ο οποίος μαζί με τις υπόλοιπες περιοχές, κρύβει πλανέμορφα μυστικά, φυσικές ομορφιές αλλά και ήθη και έθιμα, ικανά να καλύψουν τις ανάγκες ακμής και του πιο απαιτητικού επισκέπτη, αρκεί να θελήσει αυτός να σκύψει και να τα αφουγκραστεί.

Σε όλους εμάς επαφίεται να το πετύχουμε αυτό. Από όλους εμάς εξαρτάται η γνωριμία αλλά και η ανάπτυξή τους, το αξίζουν, και μη το λησμονήσετε, τους το οφείλουμε. ●

Στέλιος Μουζάκης  
Μέλος της FIJET - Ιστορικός Ερευνητής πολιτισμών  
e-mail: stylmouzakis@hotmail.com

## Στη Μάνδρα

Μάνδρα μου πόλη όμορφη  
όταν βρεθώ κοντά σου  
σαν μαγεμένος στέκομαι  
μπροστά στην ομορφιά σου

Σαν περπατώ στους δρόμους σου  
και την ανηφοριά σου  
όρκο σου κάνω όσο ζω  
να βρίσκομαι κοντά σου

Ο Άγιος Κωνσταντίνος σου  
δεσπόζει μες στην πόλη  
του Θριασίου οι πιστοί  
τον προσκυνούμε όλοι

Σαν πας στην Γοργοεπίκοο  
το μέγα μοναστήρι  
γύρνα και κοίτα από ψηλά  
της φύσης το εργαστήρι

Πόλη με τις βουνοπλαγιές  
και με τα πευκοδάση  
όποιος κοντά σε σένα ζει  
ποτέ δεν θα γεράσει

Τα καταπράσινα βουνά  
με δέντρα στολισμένα  
και με τα εξωκλήσια σου  
ειμάγεψες και μένα

● Ραφαήλ Ν. Γραμμένος

## "Η Πεντάμορφη & το τέρας" των νηπίων.

Όταν οι αναγνώστες γίνονται συνδημιουργοί των παραμυθιών...

**Π**οτέ το πασίγνωστο κλασικό παραμύθι της Ζαν-Μαρί Λεπιρένς ντε Μπομόν "Η Πεντάμορφη και το Τέρας", το οποίο γράφτηκε το 1757, δεν ήταν περισσότερο επίκαιρο από σήμερα, που η οικονομική κρίση πλήττει την παγκόσμια κοινότητα και προκαλεί ανασφάλειες και αδιέξοδα. Σε μια εποχή που οι διαχρονικές, οικουμενικές αξείς δοκιμάζονται εντόνα, ο υπερκαταναλωτισμός συνιστά την κυριότερη πηγή αναζήτησης της ευτυχίας και οι διαπροσωπικές σχέσεις υπαγορεύονται από το συμφέρον, είναι σκόπιμο να στραφούμε στο συγκεκριμένο έργο, όπου αναδεικνύονται η καλοσύνη, η ψυχική ευγένεια και η δύναμη της αγάπης.

Στο νηπιαγωγείο μας<sup>1</sup> παρουσιάσαμε το παραμύθι σε πιστή απόδοση από το γαλλικό κείμενο<sup>2</sup>. Για τις ανάγκες της διδασκαλίας το χωρίσαμε σε δώδεκα κεφάλαια, στα οποία δώσαμε επιμέρους τίτλους. Μετά την ανάγνωση κάθε κεφαλαίου οι μαθητές καλούνταν να συνεχίσουν την ιστορία, με βάση τη διδακτική αρχή της φθίνουσας καθοδήγησης<sup>3</sup>, εκφράζοντας έτοι τις προσδοκίες και τις επιθυμίες τους για την εξέλιξη της πλοκής, τη στάση που διαμόρφωναν για τα διάφορα λογοτεχνικά πρόσωπα και συνακόλουθα τις προσωπικές τους εμπειρίες και ευαισθησίες.

Προκειμένου να επιπτύχουμε την καθολική συμμετοχή των νηπίων, χρησιμοποιούμε το παιχνίδι και το στοιχείο της εμψύχωσης<sup>4</sup>. Συγκεκριμένα, αφού ολοκληρωθεί η ανάγνωση του κεφαλαίου, κάθε νήπιο αναζητά τα μαγικά λόγια στο φάκελο με το όνομά του. Πρόκειται για έναν ή δύο στίχους από δημοτικό τραγούδι<sup>5</sup>, που έχουμε επιλέξει με κριτήριο τη νοηματική σχέση τους με το περιεχόμενο του αντίστοιχου κεφαλαίου. Ολόκληρη η τάξη αποστημάτιζε τα μαγικά λόγια, ώστε στη συνέχεια να απαγγελθούν τρεις φορές, ως προϋπόθεση για να εισέλθει κάποιος<sup>6</sup> στον κόσμο της ιστορίας και να παρουσιάσει τη δική του αφηγηματική εκδοχή. Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, εκτός από την εκφορά του στίχου, ζητάμε από τα νήπια και τη γραφή του, προκειμένου να περάσουμε στο στάδιο των αφηγήσεων. Το παιγνιώδες αυτό πλαίσιο αποδεικνύεται εξαιρετικά ισχυρό κίνητρο γλωσσικής ανάπτυξης και καλλιέργειας της δημιουργικής σκέψης του συνόλου των μαθητών, όπως διαφαίνεται παρακάτω, όπου αναφορικά με κάθε κεφάλαιο, συμπαρατίθενται για τη διευκόλυνση του αναγνώστη διάφορα ενδεικτικά αποσπάσματα των παιδικών κειμένων με κοινό θέμα.



### 1<sup>ο</sup> κεφάλαιο: Η Πεντάμορφη στην εξοχή

**Περήληψη:** Η οικογένεια της Πεντάμορφης καταστρέφεται οικονομικά και αναγκάζεται να μετακομίσει στην εξοχή, όπου γνωρίζει έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής. Η Πεντάμορφη, που πάντα ξεχωρίζει για την ευγένεια και την καλοσύνη της, προσαρμόζεται με δυσκολία μεν αλλά πρόθυμα εκεί ενώ οι αδερφές της αρνούνται επίμονα να προσαρμοστούν και να συνεργαστούν.

#### Μαγικά λόγια:

*"Βουνά μου και λαγκάδια μου και κάμποι με τα ρόδα"* (σ. 214).

#### Κείμενα Νηπίων

Η Πεντάμορφη στην εξοχή φοράει νυφικό για να φαίνεται η ομορφιά της. / Είναι λίγο γερασμένη, γιατί έχει πάρει πολλά φάρμακα, επειδή αρρώστησε από ένα λουλούδι που είχε φυτοφάρμακο.

Οι αδερφές της Πεντάμορφης στην εξοχή έχουν γίνει λίγο γριές. Έχουν κόκκινα σημάδια στα πόδια και στην πλάτη. / Τα μαλλιά τους είναι μπερδεμένα και γεμάτα λάσπες. Επειδή θέλουν να κάνουν κακό στην Πεντάμορφη, μοιάζουν με τοτιγγάνες. Έχουν σπυρί σαν τις μάγισσες στην άκρη της μύτης. / Τους έχουν μείνει μόνο δύο δόντια. / Δεν λούζονται, γιατί δεν έχουν σαμπουάν. Η Πεντάμορφη δεν τους δίνει το δικό της, που της έφερε ο μπαμπάς της, για να μην της τελειώσει.

Το σπίτι στην εξοχή έχει σκεπή από άχυρο. Οι τοίχοι του είναι από ξύλο. / Έχει μια μικρή κουζινούλα. Για να χωράνε όλοι. Όλα εκεί μέσα είναι μικρά, το τραπέζι, οι καρέκλες, τα πιατάκια. Το δωμάτιο της Πεντάμορφης είναι γεμάτο λουλούδια, που τα μαζεύει απ' τον κήπο της. / Οι αδερφές της έχουν σπασμένα κρεβάτια και κοιμούνται στο πάτωμα. Οι τοίχοι στο δωμάτιό τους είναι κατάμαυροι. / Το δωμάτιό τους μυρίζει άσχημα, γιατί είναι μάγισσες. Έγιναν άσχημες μόλις μπήκαν σ' αυτό το δωμάτιο.

Εκεί που μένει η Πεντάμορφη, έχει πέντε δρόμους. Ψηλά στο λόφο έχει ένα κάστρο μ' ένα μεγάλο ρολό. Ένας απ' τους δρόμους πηγαίνει στη θάλασσα. / Κοντά στο σπίτι έχει μια λιμνούλα.

<sup>1</sup> Πρόκειται για το 4<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Ασπροπύργου κατά το διδακτικό έτος 2007-2008 και για το κλασικό τμήμα του 1<sup>ου</sup> Νηπιαγωγείου Ασπροπύργου κατά το 2008-2009.

<sup>2</sup> Έργο κυκλοφορεί στα ελληνικά από τον εκδοτικό οίκο Ερευνητές, στη σειρά Εικονογραφημένη Κλασική Λογοτεχνία, Αθήνα, 2005. Εικονογράφηση: Αν Ρόμπη, Απόδοση στα Ελληνικά: Μαρίνα Τουλγαρίδου.

<sup>3</sup> Αρχικά απευθύνουμε πλήθης ερωτήσεων στους μαθητές, οι οποίες με την πάροδο του χρόνου περιορίζονται, στο βαθμό που επεκτείνονται και γίνονται πληρεστέρες και σαφέσι απαντήσεις τους (βλ. σχετικά Ελένης Α. Ηλία και Ηλία Γ. Ματσαγγούρα, "Από το παιχνίδι στο λόγο. Παραγωγή παιδικών κειμένων μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες" στον τόμο Ερευνα και Πρακτική του Γραμματισμού στην Ελληνική Κοινωνία, επιμ. Π. Παπούλια-Τζελέπη, Α. Φερνιάτη, Κ. Θηβαίος, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2006, σα. 307-317).

<sup>4</sup> Για το "ρόλο του παιχνιδιού στην εκδήλωση της αναγνωστικής δημιουργικότητας" βλ. περισσότερα στο σχετικό άρθρο μου του προηγούμενου (42ου) τεύχους του περιοδικού Ο Δημοφών, σα. 12-13.

<sup>5</sup> Όλοι οι στίχοι προέρχονται από την πλέον διαδεδομένη συλλογή του Νικολάου Γ. Πολίτη Έκλογια από τα Τραγούδια του Ελληνικού Λαού. Στο παρόν άρθρο δίπλα σε κάθε στίχο παραβάλλουμε την αριθμητη της σελίδα του βιβλίου του Πολίτη, όπου μπορεί στούς αυτούς να αναζητηθεί από τον αναγνώστη μας.

<sup>6</sup> Στο 4<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο κάθε μαθητής αναφέροταν ατομικά στο έργο ενώ στο 1<sup>ου</sup> Νηπιαγωγείο δημιουργήσαμε πέντε σταθερές πενταμελείς ή εξαμελείς υποομάδες, που εκφράζονταν συλλογικά για τις αφηγηματικές εξελίξεις.

## παιδική λογοτεχνία από την Ελένη Α. Ηλιά

Η Πεντάμορφη είναι χαρούμενη στην εξοχή, γιατί είναι με ζώα. Έχει προβατάκια, γουρουνάκια, κοτούλες, κόκορα, αγελάδες, μοσχαράκια. Το πιο αγαπημένο της ζωάκι είναι ένα θηλυκό προβατάκι που το λένε Ντούντου. Κουρεύει τα προβατάκια μαλακά-μαλακά, τα αρμέγει και κάνει τυρί. Κάθε Κυριακή πηγαίνει στην εκκλησία, για ν' ανάψει ένα κεράκι και να κοινωνήσει. Της αρέσει να ζει στην εξοχή, γιατί κόβει λουλουδάκια για να στολίζει τα μαλλιά της. Όταν βρέχει, ανάβει φωτιά στο τζάκι, για να μην κρυώνει. / Ο μπαμπάς τους μαγειρεύει μακαρόνια και σούπες. Μόνον η Πεντάμορφη του λέσει ότι της αρέσει το φαγητό ενώ οι αδερφές της του λένε "δεν πεινάω". Τα περισσότερα βιβλία της η Πεντάμορφη τα έχει αφήσει στην πόλη, γιατί δεν μπορούσε να τα κουβαλάσει. Μαζί της έχει πάρει μόνο το παραμύθι της Σταχτοπούτας, που είναι το αγαπημένο της. / Την Πεντάμορφη την στενοχωρεί που δεν μπορεί να πηγαίνει σε χορούς, γιατί της αρέσει πολύ ν' ακούει μουσική και να χορεύει. Σιγά-σιγά θα αρχίσει να χορεύει με τη μουσική του μπαλέτου, που παίζει ένας μουζικάντης με κιθάρα, που περνάει από κει. / Μόνο η Πεντάμορφη χορεύει με το μπαμπά της κι έτσι εκείνος την αγαπάει πιο πολύ. Οι αδερφές της χορεύουν οι δυο τους. / Η Πεντάμορφη ανεβαίνει κάθε μέρα στο κάστρο και ταΐζει μιαν άσπρη γατούλα που υπάρχει εκεί. / Το γατάκι και το σκυλάκι της βοηθάνε την Πεντάμορφη στις δουλειές. Μαζεύουν τα παιχνίδια και τα βάζουν στο μαλακό κρεβάτι, για να σφουγγαρίζει. Μετά απ' τις δουλειές του σπιτιού η Πεντάμορφη πηγαίνει με το μπαμπά της για να βοσκήσουν τα πρόβατα. Οι αδερφές της γεμίζουν το πάτωμα με παπμασιές κι η Πεντάμορφη συνέχεια σφουγγαρίζει. / Η Πεντάμορφη εκεί που καθάριζε τα φυτά, βρήκε μια μέρα ένα κόκκινο τριαντάφυλλο. Το είχε φυτέψει κρυφά ο αδερφός

της, για να της κάνει έκπληξη. Θα το μυρίζει και θα είναι ευτυχισμένη. / Η Πεντάμορφη φόρεσε ένα γαλάζιο φόρεμα και πήγαινε στην εκκλησία. Κι όπως έτρεχε, της έφυγε το παπούτσι και χάλασε. Πήγε στο σπίτι μ' ένα παπούτσι. Πήγαινε παντού μ' ένα παπούτσι και οι αδερφές της κορόιδευαν.

Στις αδερφές της Πεντάμορφης δεν αρέσει η εξοχή. Όποτε βγαίνουν απ' το σπίτι, πηγαίνουν στη θάλασσα, παίρνουν το καράβι και κατεβαίνουν στην πόλη, στα μαγαζά. Οι άνθρωποι τις λυπούνται και τους δίνουν χρήματα. Και τα ξοδεύουν σε διασκεδάσεις και ρούχα. Την Πεντάμορφη δεν την παίρνουν ποτέ μαζί τους. / Μαλώνουν την Πεντάμορφη, την βάζουν να μαγειρεύει και να πλένει τα ρούχα, για να την βασανίζουν. Κι εκείνες κάθονται στην πολυθρόνα και τρώνε και πίνουνε. / Μια μέρα που η Πεντάμορφη γιόρταζε, οι αδερφές της ζήλευαν την τούρτα. Κάθονταν στον καναπέ και σκέφτονταν πώς να κάνουν αυτές γενέθλια κι η Πεντάμορφη να μην ξανακάνει. Πήγαν στο δωμάτιό τους κι έχωσαν τα κεφάλια τους κάτω απ' τα μαξιλάρια. / Οι αδερφές της ονειρεύονται ότι έχουν βάλει την Πεντάμορφη σ' ένα καρότοι και την χτυπάνε. Σχίζουν τα φορέματά της στην ντουλάπα και την ξυπνάνε για να την τρομάξουν. Ο μπαμπάς της που την βλέπει τρομαγμένη, της τραγουδάει για να την ηρεμήσει. Κι εκείνη ονειρεύεται ότι φεύγει πάνω σ' ένα άλογο για μια μακρινή χώρα, που την περιμένει ένας πρίγκιπας. / Οι αδερφές της Πεντάμορφης μένουν κρυμμένες στο λουνα-πάρκ. Κι όταν γεμίζει παιδιά, τα μαγεύουν. Κάνουν σχέδια να σκοτώσουν την Πεντάμορφη. / Μια φορά της έριξαν κέτσαπ στο φόρεμα που φορούσε, για να της κάνουν μάγια.

• (Συνεχίζεται...)



από την Σωτηροπούλου Μυρτώ

## Κολπίδα ένα 'Καλοκαιρινό' πρόβλημα!



**K**ολπίδα: είναι η φλεγμονή του κόλπου που "ευδοκιμεί" τους μήνες του καλοκαιριού και "χτυπά" αδιακρίτως, όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Προκαλείται από μικρόβια, μύκητες και ιούς, που βρίσκονται στην άμμο, στην πισίνα, στο δροσερό, θαλασσινό νερό. Κολπίδα μπορεί εύκολα να πάθει μια γυναίκα όταν κολυμπά σε μια πισίνα με νερά που δεν φθοριώνονται καλά και δεν αλλάζονται συχνά, καθώς και από την άμμο, σε μια αμφιλεγόμενης καθαρότητας ακτή. Τη ανάπτυξη των μικροβίων βέβαια ευνοούν οι κακές συνθήκες υγειεινής.

Μια πολύ συχνή κατηγορία μικροβίων που προκαλούν κολπίδα είναι οι μύκητες.

Οι μύκητες υπάρχουν φυσιολογικά στα γεννητικά όργανα της γυναίκας (κόλπο και αιδοίο) αλλά σε πολύ μικρή ποσότητα. Περισσότεροι μύκητες υπάρχουν γύρω από τον πρωκτό και μέσα στο έντερο. Από εκεί μετακινούνται και εισέρχονται στον κόλπο και προκαλούν κολπίδα. Άλλα μπορεί επίσης να μεταδοθούν και με τη σεξουαλική επαφή. Ωστόσο, ο άνδρας μπορεί να μην αισθάνεται κανένα απολύτως σύμπτωμα.

Άλλα μικρόβια που προκαλούν κολπίδα είναι η τριχομονάδα και ο αιμόφιλος του κόλπου (Gardnerella).

Κάθε γυναίκα είναι ευάλωτη. Ακόμα και ένα μικρό κοριτσάκι που τριγυρνά χωρίς μαγιό μπορεί να μολυνθεί. Εκτεθειμένα στον κίνδυνο μιας κολπίδας είναι τα μικρά κορίτσια που δεν έχουν περιόδο, ούτε οιστρογόνα (γυναικείες ορμόνες) για να προστατέψουν τον κόλπο από την "εισβολή" των μικροβίων. Και με την εμφάνιση, όμως της περιόδου η γυναίκα δεν γλιτώνει από το "βραχνά" της κολπίδας. Στην αναπαραγωγική ηλικία, ο κόλπος υφίσταται τις περισσότερες "επιθέσεις" από μικρόβια με τις σεξουαλικές επαφές, τις κυήσεις, τους τοκετούς. Αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος μιας κολπικής φλεγμονής. Στην ευμηνόπαιυση σταματά η έκκριση ορμονών, ο κόλπος ξηραίνεται και η φυσιολογική άμυνα πέφτει και γίνεται ευάλωτος στην εισβολή των μικροβίων.

Στα εσώρουχα της γυναίκας κάνουν την εμφάνισή τους "ύποπτα" υγρά, λευκά και διαφανή στην αρχή και έπειτα κιτρινωπά με δυσάρεστη οσμή. Η φαγούρα, ο ερεθισμός και το κοκκίνισμα του κόλπου θα φέρουν την γυναίκα, αργά ή γρήγορα στο γιατρό. Ορισμένες γυναίκες παρουσιάζουν και πόνο κατά την ερωτική επαφή. Όταν η κολπίδα οφείλεται σε μύκητες υπάρχει λευκωπό έκκριμα σαν

κομμένο τυρί που καλύπτει προς τα μέσα τα γεννητικά όργανα (αιδοίο και κόλπο).

Άλλα αίτια που προκαλούν φαγούρα, είναι η ατροφία των γεννητικών οργάνων σε μεγαλύτερες ηλικίες, διάφορες δερματολογικές καταστάσεις αλλά και ο καρκίνος.

Όσο πιο γρήγορα, τόσο καλύτερα.

### Διάγνωση

Η γυναίκα υποβάλλεται σε εξέταση του κόλπου και αφού γίνει διάγνωση της φλεγμονής, ο γιατρός θα πάρει την καλλιέργεια των υγρών και θα κάνει το λεγόμενο τεστ ευαισθησίας για να προσδιορίσει το "ένοχο" μικρόβιο και σε ποια φάρμακα το μικρόβιο είναι ευαίσθητο και ανάλογα, θα χορηγήσει αντιβιοτικά για τα μικρόβια, αντιμυκητιασικά για τους μύκητες, αντικά για τους ιούς. Τις περισσότερες φορές το αίτιο είναι οι μύκητες και η θεραπεία περιλαμβάνει ενδοκολπικές αλοιφές και χάπια από το στόμα.

Βεβαίως, για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία στην ίδια θεραπεία θα πρέπει να υποβληθεί και ο σύντροφός σου.

Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να αναχαιτίσει την κολπίδα προτού προκαλέσει σαλπιγγίτιδα, αποστήματα ή περιτονίτιδα στην γυναίκα.

### Πρόληψη

Πάνω απ' όλα, όμως, μετρά η πρόληψη και η σωστή ενημέρωση της γυναίκας πάνω σε θέματα υγειεινής. Ιδού ο δωδεκάλογος του γιατρού για την αποφυγή μιας βασανιστικής κολπίδας:

- Πλένετε τακτικά τα εξωτερικά γεννητικά όργανα με άφθονο νερό, και ήπια ουδέτερα ειδικά υγρά-όχι αντισηπτικά.
- Αποφεύγετε την κολύμβηση σε μολυσμένα νερά.
- Σιδερώνετε οπωσδήποτε τα εσώρουχα. Το σιδέρωμα, με την αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να συμβάλει στο θάνατο ορισμένων μικροβίων ή μυκήτων.
- Μην αφήνετε ενδοκολπικά ταμπόν για πολύ χρόνο μέσα στον κόλπο.
- Μην αφήνετε το σπιράλ για περισσότερο χρόνο από ό,τι σας έχει πει ο γιατρός σας.
- Προσέρχετε την εκλογή του σεξουαλικού συντρόφου σας.
- Χρησιμοποιείτε προφυλακτικό από την αρχή της σεξουαλικής επαφής.
- Αποφεύγετε τα στενά ρούχα, τα συνθετικά υφάσματα (καλσόν, κλπ.).
- Κάνετε κάθε χρόνο τεστ Παπανικολάου.
- Αν υπάρχει κάποια λοίμωξη, η σεξουαλική επαφή θα πρέπει να αποφεύγεται ή να γίνεται με προφυλακτικό.
- Αν νιώσετε φαγούρα, ερεθισμό, αύξηση των υγρών, δυσοσμία ή πόνο στα γεννητικά όργανα, επισκεφθείτε αμέσως το γιατρό σας.
- Μην αφήνετε οποιαδήποτε γυναικολογική κατάσταση να χρονίσει.
- Μην χρησιμοποιείτε φάρμακα-αλοιφές που σας δίνουν φίλες.

Η κολπίδα προλαμβάνεται και θεραπεύεται αν αντιμετωπισθεί σωστά και έγκαιρα. ●

## Αυχενικοί πόνοι

ολλοί είναι οι παράγοντες που έχουν σχέση με τους αυχενικούς πόνους. Ανάμεσα σε αυτούς μπορούμε να αναφέρουμε την αρθρίτιδα, το διάστρεμα, την μυϊκή θλάση, την κοίλη κάποιου δίσκου κ.τ.λ.

**Ανατομία του αυχένα:** Ο αυχένας αποτελείται από επτά τετραγωνικούς σχήματος οστά (αυχενικοί σπόνδυλοι), οι οποίοι είναι τοποθετημένοι ο ένας πάνω στον άλλον. Η ονομασία αυτών των οστών έχει σχέση με τη θέση τους και αρχίζοντας από την κορυφή χαρακτηρίζονται ως A1, A2, A3, μέχρι και τον A7. Τα οστά αυτά, σε συνδυασμό με τους συνδέσμους και τα αντίστοιχα μυϊκά συστήματα, σχηματίζουν ενα δυνατό τμήμα της σπονδυλικής στήλης το οποίο προστατεύει τον νωτιαίο μυελό. Ανάμεσα στους σπόνδυλους υπάρχουν οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι, που λειτουργούν ως αμφοτισέρ απορροφώντας τους κραδασμούς από τη μια και από την άλλη αποτρέποντας την επαφή του ενος σπόνδυλου με τον άλλο. Καλά είναι να αναφέρουμε ότι εάν ασκηθεί μεγάλη πίεση στους δίσκους, μπορεί να προκληθεί η λεγόμενη κοίλη του δίσκου ή άλλες βλάβες, όπως πρόπτωση η ακόμα και ρήξη του δίσκου. Πάνω από τα οστά και τους δίσκους, απλώνεται ένα δυνατό στρώμα συνδέσμων. Αυτοί οι σύνδεσμοι είναι κολλημένοι απευθείας με τους σπόνδυλους και ο σκοπός τους είναι να περιορίζουν τις κινήσεις του ενός σπόνδυλου σε σχέση με τον άλλο. Αυτοκινητιστικά ατυχήματα η άλλες σοβαρές κακώσεις της κεφαλής ή του κορμού, μπορούν να προκαλέσουν βλάβη σε αυτούς τους συνδέσμους, με αποτέλεσμα την μετακίνηση του ενός σπόνδυλου σε σχέση με τον άλλο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει, από μια μικρή φλεγμονή στην περιοχή έως διατομή του νωτιαίου μυελού.

Εκτός λοιπού από αυτά τα συστήματα, είναι και το μυϊκό σύστημα. Αυτό αποτελείται από μικρά μυϊκά συστήματα ανάμεσα στους σπόνδυλους και μεγάλα μυϊκά συστήματα, που είναι υπεύθυνα για τη συγκράτηση της κεφαλής, εξασφαλίζοντας τη σωστή στάση, και υποστηρίζοντας την κίνηση της κεφαλής. Σε περιπτώσεις υπερχρήσης αυτών των μυϊκών συστημάτων, μπορεί να προκληθεί φλεγμονή, με αποτέλεσμα την αύξηση της τάσης των μυών, και τον περιορισμό της κίνησης στον αυχένα.

**Αίτια:** Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν πόνους στον αυχένα, και έτσι είναι συνήθως δύσκολο να γνωρίζουμε με απόλυτη βεβαιότητα τι ακριβώς τους προκαλεί.

**Θλάση αυχενικών μυών:** Θλάση των αυχενικών μυών σημαίνει κάκωση αυτών των μυών. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σπασμό στον αυχένα και στους μύες της άνω περιοχής της πλάτης. Η θλάση αυτών των μυών, μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας απότομης κίνησης, λανθασμένης στάσης, στρες καθημερινών δραστηριοτήτων, ψυχολογικού στρες, ή ακόμα και λανθασμένης στάσης στον ύπνο. Τυπικά τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, σπασμούς, και σφύγμο στην πάνω περιοχή του κορμού ή στους ώμους, που μπορούν να διαρκέσουν ακόμα και έξι εβδομάδες.

**Αυχενική Σπονδύλωση:** Η αυχενική σπονδύλωση είναι μια κατάσταση που προκαλείται από την εκφύλιση των μαλακών μορίων, των δίσκων, ακόμα και των σπονδύλων της αυχενικής μοίρας. Αυτό έχει σαν συνέπεια να ελλατώνεται το διάστημα ανάμεσα στους σπόνδυλους, να χάνεται το φυσιολογικό σχήμα των σπονδύλων, και να αναπτύσσονται οστεόφυτα. Πάνω από το 90% των περιπτώσεων πίεσης νεύρου στην αυχενική μοίρα οφείλεται στα οστεόφυτα. Τα συμπτώματα της αυχενικής σπονδύλωσης, περιλαμβάνουν πόνο στον αυχένα, αδυναμία, μουδιάσματα ή διαταρραχή της αίσθησης στους ώμους και στα χέρια, πονοκεφάλους και

περιορισμό της κινητικότητας του αυχένα.

**Αυχενικός Δισκογενής πόνος:** Ο αυχενικός δισκογενής πόνος είναι ίσως η πιο συνηθισμένη αιτία πόνου στον αυχένα. Προκαλείται από αλλαγές στη δομή ενός ή περισσότερων μεσοσπονδύλιων δίσκων. Τα συμπτώματα είναι πόνος στον αυχένα όταν γυρίζουμε το κεφάλι ή όταν γέρνουμε. Ο πόνος αυτός μπορεί να γίνει χειρότερος όταν κρατάμε το κεφάλι μας στην ίδια θέση για αρκετή ώρα, όπως σταν οδηγούμε, σταν διαβάζουμε ή όταν δουλεύουμε στον υπολογιστή. Συνήθως αυτός ο πόνος συνοδεύεται από μυϊκούς σπασμούς και διαταρραχή της αίσθησης στους ώμους ή στα χέρια.

**Αυχενικό (Facet) Σύνδρομο:** Η άρθρωση (facet) βρίσκεται στην αριστερή και δεξιά πλευρά κάθε σπόνδυλου και είναι αυτή που επηρεάζεται περισσότερο όταν καταπονείται ο αυχένας. Ένας πιθανός λόγος αυτού του συνδρόμου είναι το ειδός εργασίας του ατόμου που το υποχρεώνει να τεντώνει το κεφάλι του προς τα πίσω. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο στο κέντρο ή στο πλάι του αυχένα, στη βάση του κρανίου και γύρω από τους ώμους.

**Αυχενική ριζίτιδα:** Η αυχενική ριζίτιδα συμβαίνει όταν ένα νεύρο έχει υποστεί φλεγμονή από την πρόπτωση ενός δίσκου, από αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης, ή από κάποια κύστη. Τα συμπτώματα είναι πόνος, αδυναμία και διαταραχή της αίσθησης στα χέρια. Οι πιο συνήθεις λόγοι αυχενικής ριζίτιδας είναι η εκφυλιστική αρθροπάθεια της αυχενικής μοίρας ή η κοίλη κάποιου δίσκου.

**Θεραπεία:** Σε πολλές περιπτώσεις ο αυχένας μπορεί να αντιμετωπισθεί συντρητικά, χρησιμοποιώντας φαρμακευτική αγωγή, πάγο, ζεστό, μάλαξη, και ασκήσεις διατάσσεων. Σε περίπτωση όμως που σε μερικές εβδομάδες δεν έχει αντιμετωπισθεί ο πόνος, τότε χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση. Ο πάγος σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να ελλατώσει τα συμπτώματα. Μπορεί να εφαρμοστεί 15-20 λεπτά κάθε 2 ή 4 ώρες μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος. Το ζεστό μπορεί και αυτό να ελλατώσει τον σπασμό των μυών. Το εφαρμόζουμε 10-15 λεπτά. Η μάλαξη μπορεί να εφαρμοστεί μετά από τη χρήση του κρύου ή του ζεστού, και να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην ελάττωση του σπασμού στους μύες της περιοχής. Οι ασκήσεις διάτασης είναι πολύ χρήσιμες για την ανάκτηση της πλήρους τροχιάς των κινήσεων του αυχένα. Μπορούν να γίνουν το πρώιμο σκοπό να ελαττώσουν το σφίξιμο των μυών από τον ύπνο και πάλι το βράδυ πριν τον ύπνο. Οι ασκήσεις αυτές δεν πρέπει να γίνονται όταν έχουμε έντονο πόνο ή σοβαρή διαταραχή της αίσθησης στους ώμους ή στα χέρια. Είναι πιθανό σε αυτές τις περιπτώσεις να χειροτερέψουν την κατάσταση. Η ελάττωση του στρες μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση του αυχένα. Ένα παραδειγμα της καλάρωσης από το στρες είναι: βαθειά εισπνοή, κρατάμε για λίγη δευτερόλεπτα και μετά εκπνέουμε. Στη συνέχεια αναπνέουμε κανονικά για λίγο, και επαναλαμβάνουμε. Η διόρθωση της στάσης αποτελεί επίσης εναν τρόπο ανακούφισης από τις ενοχλήσεις στον αυχένα. Θα πρέπει να αποφεύγουμε την ίδια στάση για πολλή ώρα, να μην κάνουμε δουλειές κοιτώντας προς τα επάνω για πολύ, να κοιμόμαστε χρησιμοποιώντας ένα μαξιλάρι και έχοντας τον αυχένα σε ουδέτερη θέση, και επιπλέον να μην εφαρμόζουμε πίεση στον αυχένα. Άλλες μορφές θεραπείας είναι η βιολογική επανατροφοδότηση (biofeedback), η ηλεκτροθεραπεία, το κολάρο, η έλξη, κλπ. Ορισμένες άλλες τεχνικές, όπως το manual therapy, έχει αποδειχθεί ότι σε συνδυασμό με ηλεκτροθεραπεία, ζεστό, υπέρηχους και μάλαξη έχουν πολύ καλά αποτελέσματα. Θα πρέπει όμως να εφαρμόζονται από ανθρώπους που έχουν εκπαιδευτεί σε αυτό το αντικείμενο διότι διατρέχει κίνδυνο.

Γεώργιος Β. Νέζης, CMT  
Φυσικοθεραπευτής

## Αμαλία Ράπτη-Τρύφωνα "Αμφιέλισσα Σκέψη"

**Η** Αμαλία Ράπτη - Τρύφωνα γεννήθηκε στην Κέρκυρα, όπου τελείωσε τις εγκύκλιες σπουδές της κι αργότερα εγκαταστάθηκε στην Αθήνα. Ασχολείται με την ποίηση από το 1964. Έχει εκδόσει τα εξής βιβλία: Ποίηση: "Φιλόγερμα" 1983, "Πυρογεννήματα" 1984, "Φυγάδευση" 1985, "Αχός Επιβίωσης" (Ποιητική Ενότητα) 1985, "Ανίχνευση" 1987, "Εσώτερη Επικοινωνία" 1990, "Χαϊκού Α" 1990, "Αργυρήλατος Πύλη" 1991, "Χαϊκού Β" 1994, "Εξάλειπτρο" 2000, "Χαϊκού Γ" 2003, "Αμφιέλισσα Σκέψη" 2004, "Βίωμα και Αγάπη" 2004, "Ελίτροχος εποπτεία" 2007. Πεζογραφία: "Ενώπιος Ενωπίω" (Σκέψεις Α) 1988, "Ενώπιος Ενωπίω" (Σκέψεις Β) 1990, "Λανθάνουσα Απουσία" 1992, "Η κάθαρση των Εστιερίδων" 1995, "Λανθάνουσα Απουσία" (β' έκδοση συμπληρωμένη) 1996, "Ενώπιος Ενωπίω" (Σκέψεις Γ) 2000. Παιδικά: "Ο τολμηρός και θαρραλέος Αγγελής" (με παιδική ποιήση) 1996, "Η κυρά-Μυρμηγκούλα, η Άνοιξη και οι Τουλίπες" 1997, "Ο Μιχάλης, η Λίζα και οι περιπέτειες με τις διακοπές τους" 2007. Η Αμαλία Ράπτη - Τρύφωνα έχει βραβευθεί στους Ποιητικούς Αγώνες των Δελφών, από την Πανελλήνια Ενωση Λογοτεχνών το 1987 και το 1991, για παιδικά διηγήματα από την ανθολογία "Πολύπτυχο" το 1989 και το 1996, για δοκίμια (από την Π.Ε.Λ.) το 1993 και το 1994, καθώς επίσης για ένα λαογραφικό βιβλίο (ανέκδοτο) το 1982. Ποιήματα της έχουν δημοσιευθεί σε εφημερίδες και περιοδικά και έχουν συμπεριληφθεί και σε ξένες ανθολογίες. Είναι μέλος του Κερκυραϊκού Πνευματικού Κέντρου, μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Λογοτεχνών (Π.Ε.Λ.) κάτια.



ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΓΙΑΝΝΟΥ  
ΔΗΜΗΤΡΟΣ 5, ΜΑΝΔΡΑ  
Τηλ. 210 5555844

"...έλα... από φρέσκο γλυκάνισο στεφάνια να ετοιμάσεις κι επάνω στα μαλλιά σου που 'ναι χάρμα σωστό μ' αέρινα δάχτυλα να τα φορέσεις επειδή να το ξέρεις οι θεές οι μακάριες θέλουν να τους πηγαίνεις ανθοστόλιστη..."

ΣΑΦΩ

(Μτφρ. Οδυσσέας Ελύτης)

Λύσιππος: Θυμιατίζω τη μνήμη που στη γεύση των πικρών χρόνων στην ερήμωση της σκέψης τη μορφή σου στέλνει σαν "κροκόπεπλη" βαγιοφόρο Περσεφόνη, στην πρώτη αντάμωση με τη θεά Δήμητρα, όταν τα μυριολούλουδα σκορπά για τη λατρευτική γιορτή της Κόρης κι απ' τη χαρά αυτή της γης τα σπλάχνα ανοίγει κι ανθίσει πολύχρωμοι πειρούνται γλυκόχυμοι καρποί.

Οι Διοσημίες το νου μου φτέρωναν καιρό, για τον ερχομό σου και τώρα, θυσίες και πέλανο προσφέρω στη θεά, γιατί κι εγώ τόσες ημέρες με δάδες αναμμένες από τη θέρμη της καρδιάς μου εσένα αναζητούσα όπως κι η Δήμητρα την Κόρη. Τη μνήμη αγαπημένη, θυμιατίζω στο ιερό Φερρεφάτιο, γιατί ήρθες με την πνοή του γιασεμιού κλεμμένη από την αγακαλία του κάμπου κι όλα μου τα όνειρα χρυσίζουν σαν ωριμάζει η ανησιδώρη Δήμητρα τα στάχα τα ξανθά. Η μορφή σου τότε, της αλμύρας γλυκαίνει τα θεόρατα κύματα και της σκέψης μου την άρνηση φανταχτέρα στολίζει σαν ιστεφή ελευσίνια Περσεφόνη. ●



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ  
ΤΣΑΜΟΥ Π. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΑΠΑΣ ΤΡΙΑΔΟΣ 11  
ΟΙΝΟΗ - ΑΤΤΙΚΗΣ, 19012  
Τηλ.: 6942260383, 6944273093

ΕΥΩΝΥΜΟ  
cafe  
ΒΑΣ. ΛΑΣΚΟΥ 4, ΜΑΝΔΡΑ  
ΤΗΛ. 210.55.56.328

ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ  
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ  
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΑΔΕΙΕΣ  
ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΑ - ΕΡΓΑ  
ΕΛΕΝΗ ΚΟΡΟΒΕΣΗ  
Μήχανικός  
Βασ. Δούκα 14, Μάνδρα  
Τηλ.: 55.50160

Member of  
**APTA**  
American Physical Therapy Association  
The Science of Healing, The Art of Caring.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Β. ΝΕΖΗΣ, ΣΜΤ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 18 & ΚΟΝΤΟΥΛΗ  
ΕΛΕΥΣΙΝΑ

ΤΗΛ.: 210 5542262 - FAX: 210 5542262  
ΚΙΝ.: 6970 260350  
e-mail: nezis.g@yahoo.gr



ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ  
Ζ. ΓΥΩΤΗ  
Ελληνική Βιβλιοπωλεία  
Εθν. Αντεπόδοσης 55 - Επικονιά, Τηλ./Fax: 210.6542302  
e-mail: biblio@elio.gr, www.elio.gr

ΣΥΓΚΡΟΤΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΕΕΝΗΣΗ ΓΑΛΟΣΣΑΣ

ΑΝΝΑ  
ΚΑΛΟΥΔΑ

Διεύθυνση Επαγγελματικού Καθηγητή  
Επαγγελματικού Καθηγητή  
Επαγγελματικού Καθηγητή  
Επαγγελματικού Καθηγητή

σχολή  
οδηγών



Ιωάννης Δεδηλίδης

Ηρ. Πολυτεχνείου 68 - Ελευσίνα  
Τηλ. 210.5540712, Κιν. 6937.028.930

Ο ΔΗΜΟΦΩΝ κυκλοφορεί και διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ. Προαιρετικές εισφορές και χορηγίες στην τράπεζα ΠΕΙΡΑΙΩΣ λογ. 5170039501733.

Το περιοδικό μας μπορείτε να το βρείτε:

- Στην Μάνδρα στην Δημοτική Βιβλιοθήκη και στο ΚΑΠΗ - Στο κατάστημα ψηλικών Αναστ. Μαρούγκα, Στρ. Ρόκα
- Στο "ΕΥΩΝΥΜΟ CAFE", Β. Λάσκου 4 • Στην Ελευσίνα από το Βιβλιοπωλείο "Η Γνώση" - Εθν. Αντιστάσεως 55