

έτος 11ο
αρ. τεύχους 47
τρίμηνη έκδοση
διανέμεται δωρεάν
ISSN 1109-2653

απρίλιος-μάιος-ιούνιος 2010

ΚΩΔΙΚΟΣ : 6325

— 28ης Οκτωβρίου 3, 196 00 - Μάνδρα Αττικής —
www.dimofon.gr



ΔΗΜΟΦΩΝ

καλό
καλοκαίρι



Για την Ιστορία...
σελ. 2

Κοινωνία και άλλα...
σελ. 3 - 5 - 6

Πολιπομός & εκδηλώσεις
στην πόλη μας
σελ. 7 - 8 - 9

Εκπαίδευση & δραστηριότητες
σελ. 10

Δραστηριότητες & επιβραβεύσεις
σελ. 11

Παιδική λογοτεχνία
από την Ελένη Α. Ηλιά
σελ. 12-13

Περιβάλλον & νέα από την πόλη μας
σελ. 14

Κοινωνία & Νέα του Τόπου μας
σελ. 15 - 16

ΔΗΜΟΦΩΝ



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 Ιστοδελίδας

Λαϊνάς Παναγιώτης -

Μποχάρτζας Γεώργιος

Υπεύθυνη Δημοσιών Σχέσεων

Κωνσταντίνα Πέππα

Τηλ./Fax: 210.55.58.291

Προεκπύπωση - Σελιδοποίηση

Μήτσιο - Τσιάμη Κατερίνα
Πτυχ. Τεχνολόγος Γραφικών Τεχνών

Ταχυδρομική Διεύθυνση

28ης Οκτωβρίου 3, 196 00

Μάνδρα Αττικής

Τηλ./Fax: 210.55.56.507

www.dimofon.gr

e-mail: 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 22/06/2010

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

“Σοφές διαχρονικές αλήθειες”

Ενας Σοφιστής, κάποτε, πλησίασε έναν απ' τους Σοφούς της αρχαίας Ελλάδος, ελπίζοντας να τον φέρει σε αμηχανία, με τις περίπλοκες ερωτήσεις του. Ο Σοφός όμως, ο Θαλής ο Μιλήσιος, φάνηκε αντάξιος της δοκιμασίας, γιατί απάντησε χωρίς δισταγμό και με μεγάλη ακρίβεια, σε όλες τις ερωτήσεις:

- 1.) Ποιό είναι το παλαιότερο απ' όλα τα πράγματα;
“Ο Θεός, γιατί υπήρχε πάντοτε”.
- 2.) Ποιό είναι το ωραιότερο απ' όλα τα πράγματα;
“Το Σύμπαν, γιατί είναι έργο του Θεού”.
- 3.) Ποιό είναι το μεγαλύτερο απ' όλα τα πράγματα;
“Το Διάστημα, γιατί περιέχει όλα όσα έχουν δημιουργηθεί”.
- 4.) Ποιό είναι το σταθερότερο απ' όλα τα πράγματα;
“Η Ελπίδα, γιατί παραμένει με τον άνθρωπο, ακόμη κι όταν έχει χάσει τα πάντα”.
- 5.) Ποιό είναι το καλύτερο απ' όλα τα πράγματα;
“Η Αρετή, γιατί χωρίς αυτήν δεν υπάρχει τίποτα καλό”.
- 6.) Ποιό είναι το ταχύτερο απ' όλα τα πράγματα;
“Η Σκέψη, γιατί σε λιγότερο από ένα λεπτό, μπορεί να πετάξει στα πέρατα της Οικουμένης”.
- 7.) Ποιό είναι το εντονότερο απ' όλα τα πράγματα;
“Η Ανάγκη, γιατί κάνει τον άνθρωπο ικανό να αντιμετωπίσει όλους τους κινδύνους της ζωής”.



- 8.) Ποιό είναι το ευκολότερο απ' όλα τα πράγματα;
“Να δίνεις συμβουλές”.

Όταν έφτασε ο Σοφός στην ένατη ερώτηση, ο Σοφός, απάντησε με μια παραδοξολογία. Έδωσε μια απάντηση την οποία, ο στα εγκόσμια Σοφιστής, σίγουρα δεν κατάλαβε και στην οποία ο περισσότερος κόσμος και σήμερα δίνει, ίσως, μόνο κάποια επιπόλαια σημασία.

- 9.) Ποιό είναι το δυσκολότερο απ' όλα τα πράγματα;
“Να γνωρίζεις τον Εαυτό σου”.

Βουρ για τις παραλίες

Oι απεσταλμένοι του ΔΝΤ ήρθαν, ραδιόφωνα και τηλεοράσεις μιλάνε για στρατιές ανέργων που έρχονται, για χώλια δυο δεινά που μας περιμένουν. Από παντού εκπέμπεται ένα μήνυμα: τα ψέματα τελείωσαν, ήρθε η ώρα να πληρώσουμε τον λογαριασμό για χρόνια και χρόνια δανεικής καλοπέρασης. Και όμως, κάθε μέρα βλέπω τους ας τους πούμε συμπολίτες μου - στην Αθήνα έχει χάσει λίγο το νόημά της η λέξη -, τους συνοδοιπόρους στη σκληρή μάχη επιβίωσης που φαίνεται να έρχεται, να παρκάρουν τα τεράστια τους τζιποειδή το ίδιο άτσαλα, να πετάνε τα μισοτελειωμένα τους τσιγάρα το ίδιο αδιάφορα, να μιλάνε στα κινητά τους το ίδιο ανόητα, να ανεβαίνουν με τα μηχανάκια τους στα πεζοδρόμια το ίδιο βιαστικά, να αποφεύγουν τα βλέμματα των άλλων το ίδιο επιδέξια. Εξακολουθούν, εν ολίγοις, να ζουν εγκλωβισμένοι στη σαπουνόφουσκα του lifestyle που εδώ και κανα δυο δεκαετίες έχει καταπιεί κάθε τους κύτταρο. Γυαλιά ηλίου στυλάτα, κορμιά χτισμένα και μαυρισμένα, μαλλιά άψογα χτενισμένα και ψεκασμένα, κοριτσίστικα μάτια ωραιότατα βαμμένα αλλά με ανέκφραστο, απλανές βλέμμα, κινητά με οιδόνη αφής, αυτοκίνητα με φιμέ τζάμια και οδηγούς που με το ένα χέρι μιλάνε στα προαναφερθέντα κινητά, τύποι που χαζεύουν κάτω από αθλητικές εφημερίδες κρεμασμένες στα περίπτερα, νεαροί αραχτοί σε καφετέριες με φραπέδες και ατελείωτα τσιγάρα. Η χώρα αυτή, όπως όλα δείχνουν, παραμένει τραγικά ανεξέλικτη σε στάσεις, συμπεριφορές, νοστροπίες, πεποιθήσεις. Και δυστυχώς όχι μόνο ανεξέλικτη αλλά και με έναν νέας κοπής μηδενισμό να διαποτίζει τη νεολαία της, έναν μηδενισμό που δεν αφήνει τίποτα όρθιο στο πέρασμά του. Αφού όλα πάνε κατά διαόλου, σκέφτεται ο νέος, γιατί να κουραστώ για να μάθω να μιλώ και να γράφω ελληνικά που δε θυμίζουν παιδί δημοτικού σχολείου; Γιατί να ασχοληθώ με οτιδήποτε εκτός από την εξωτερική μου εμφάνιση, που φαίνεται να είναι και η μόνη που μετρά για μια καλή δουλειά αν βρεθεί και το ανάλογο μέσο; Γιατί να κάνω το παραμικρό για να αλλάξω όσα βλέπω που δε μου αρέσουν από τη στιγμή που εδώ και χρόνια έχω την καλύτερη δικαιολογία - την πανθομολογούμενη κοινωνικοπολιτική χρεωκοπία της Ελλάδας που πλέον έγινε και οικονομική - για να μην κάνω απολύτως τίποτα; Αν δεν μπορείς να αποφύγεις έναν βιασμό, λένε, απόλαυσέ τον. Και όλοι φαίνονται να ακολουθούν αυτήν ακριβώς τη βολική συνταγή: απολαμβάνουν τον βιασμό της ανθρωπινότητάς τους από το αδυσώπητο lifestyle, από όλα όσα οι ίδιοι επέτρεψαν να κουρελιάσουν την αξιοπρέπειά τους. Αφού βαδίζουμε προς το αναπόφευκτο, ας καθίσουμε να το απολαύσουμε όπως ξέρουμε: με φραπεδία - καλοκαιράκι έρχεται άλλωστε -, τσιγαράκι και χαζοκουβέντα. Και ας αφήσουμε τους απεσταλμένους του ΔΝΤ ή της ΕΕ να ψάχνουν να βρουν πώς θα μας αλλάξουν, να "πήξουν" ψάχνοντας λύσεις, μέτρα, προτάσεις...

● memoryland



Η κρίση του iPhone

Συνάδελφοι στη δουλειά, γνωστοί, άνθρωποι διάφοροι με τους οποίους έρχομαι καθημερινά σε επαφή, κάποια στιγμή, εκεί που μιλάμε, θα βγάλουν από μια τσάντα ή τσέπη, σε λαστιχένιο προστατευτικό περίβλημα για να προστατεύσουν την περιουσία τους από αποχείς πτώσεις και τυχόν τραυματισμούς, ένα iPhone. Παιδιά πολύ μικρής ηλικίας αλλά και μεγαλύτεροι, εργαζόμενοι και μη, όλοι με το iPhone τους. Και όλοι μα όλοι στη σχετική ερώτηση απαντάνε ότι τους χρειάζεται το τηλέφωνο αυτό για τη δουλειά τους, τη διασκέδασή τους ή δεν ξέρω τι άλλο. Μιλάμε για μια συσκευή με μεγάλο κόστος όχι μόνο αγοράς αλλά και συντήρησης, δηλαδή με διόλου ευκαταφρόνητα πάγια έξοδα να επιβαρύνουν τον κάτοχο της. Και η οποία, κατά την ταπεινή μου άποψη, χρησιμεύει μόνο σε κάποιον ο οποίος εργάζεται αυστηρά στο χώρο των Η/Υ, χρειάζεται να μπορεί ανά πάσα στιγμή να έχει πρόσβαση στο internet και εν γένει εξαρτάται από αυτό η δουλειά του. Αυτό δεν νομίζω ότι ισχύει για όλους τους γνωστούς μου που κυκλοφορούν με ένα iPhone ανά χείρας. Όχι μόνο δεν ισχύει, αλλά προκαλεί και απορία η αγορά ενός τόσο ακριβού gadget - γιατί για gadget πρόκειται και όχι για "εργαλείο" όπως το παρουσιάζουν οι κάτοχοι του - σε μια τέτοια περίοδο κρίσης. Με το ελληνικό κράτος να παλεύει να σωθεί από την πτώχευση, με το ΔΝΤ και την ΕΕ να περιμένουν τη λήψη σκληρών μέτρων για να το βοηθήσουν να αποφύγει το μοιραίο, το να βλέπει κανείς τους γνωστούς του να έχουν αγοράσει και να κουβαλάνε ως ειδός πρώτης ανάγκης το iPhone δίνει νέο νόημα στη φράση των ημερών: "να ζούμε σύμφωνα με τις δυνατότητές μας". Το να ζούμε σύμφωνα με τις δυνατότητές μας απαιτεί την ανάκτηση ενός μέτρου στο πώς ζούμε, ενός μέτρου που με την επέλαση του lifestyle ως ντιρεκτίβας, ως νόρμας που καθορίζει τον τρόπο ζωής μας, έχει από καιρό χαθεί. Για να ξαναβρεθεί αυτό το χαμένο μέτρο απαιτείται η ριζική αναθεώρηση των αναγκών μας. Και η συνειδητοποίηση ότι το iPhone ΔΕΝ αποτελεί βασική μας ανάγκη. Άλλα μόνο ένα ακόμη gadget στον ακεανό gadgets με τα οποία βομβαρδίζόμαστε επί καθημερινής βάσεως από διαφημίσεις, εταιρείες κινητής τηλεφωνίας και άλλους καλοθελητές.

● memoryland
<http://gerasimos-memoryland.blogspot.com/2010/04/h-iphone.html>

“Το ταξίδι προς την Αυτογνωσία”

HΑυτογνωσία είναι μια λέξη που όλοι ακούμε συχνά τα τελευταία χρόνια. Για κάποιους συν-ανθρώπους μας είναι κατανοητή και ξεκάθαρη. Για τους περισσότερους από εμάς όμως είναι μια ασαφής, θεωρητική έννοια που δεν είναι εύκολο να τη συνδέσουμε με την καθημερινή μας ζωή.

Το ταξίδι προς την Αυτογνωσία είναι συχνά συγκλονιστικό ενώ οι σταθμοί μπορεί να είναι πολλοί.

Η Αυτογνωσία προσφέρει στον άνθρωπο τη μοναδική αυθεντική πυξίδα προς την επίλυση των προβλημάτων που του φέρνει η ζωή.

Η ιδέα της Αυτογνωσίας είναι διαρκής και παγκόσμια.

Σύμφωνα με όλες τις θρησκείες και όλες τις φιλοσοφίες, ο προορισμός, ο σκοπός και ο στόχος της ανθρώπινης ύπαρξης πάνω στη γη, είναι η **Αυτογνωσία** και η **Θέωση**.

Όπως γνωρίζουμε, από την αρχαιότητα, στο Μαντείο των Δελφών ήταν γραμμένο το περίφημο “**ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ**”.

Ο μεγάλος Έλληνας φιλόσοφος **Πυθαγόρας** (580-500 π.Χ.), πρώτος καθιέρωσε την Αυτογνωσία ως βασική αρχή επάνω στην οποία στήριξε το μυσταγωγικό και μορφωτικό πρόγραμμα της Σχολής του.

Το κορύφωμα της πρακτικής εφαρμογής της αυτογνωσίας απ' τους Πυθαγόρειους κατορθωνόταν με τον αυτοέλεγχο κάθε βράδυ πριν τον ύπνο με τα τρία ερωτήματα:

Μη δεχθείς ποτέ στα μάτια σου τον ύπνο πριν εξετάσεις προσεκτικά ένα-ένα τα έργα της ημέρας εκείνης ρωτώντας τον εαυτό σου:

- Σε ποια έσφαλα;
- Τι καλό έκανα;
- Τι έπρεπε να κάνω και το παρέλειψα;

Αφού αρχίσεις από το πρώτο έργο της ημέρας προχώρα μέχρι το τελευταίο. Έπειτα από τον έλεγχο να επιπλήττεις τον εαυτό σου για τις κακές πράξεις, για δε τις καλές να ευχαριστιέσαι ολόψυχα. Μ' αυτά ασχολήσου, αυτά μελέτα με προσοχή, αυτά είναι ανάγκη να αγαπήσεις με ζήλο.

Μόνο η περικοπή αυτή, απ' τη διδασκαλία των Πυθαγορείων αν παρέμενε, θα ήταν ικανή να δείξει το υπέροχο ηθικό της ύψος. Για όσους την εφάρμοσαν ή μπορούν να την εφαρμόσουν, ανοίγεται διάπλατα ο δρόμος προς την Αγιότητα.

Κι όμως πέρασαν 2500 χρόνια και τη θαυμάσια αυτή μέθοδο, της ανύψωσης του Εγώ σε μεγαλεύωδη θέση, με τον αυτοέλεγχο και την καθημερινή αυτοκριτική, δεν επιχείρησαν να εφαρμόσουν οι παιδαγωγοί στην εκπαίδευση των νέων. Το αποτέλεσμα είναι να έχουμε μια μονόπλευρη εξωτερική εκπαίδευση, η οποία κατορθώνει να αναπτύσσει μόνο την ικανότητα λειτουργίας της προσωπικότητας, μετατρέποντας το άτομο σε ένα κομπιούτερ που αντιδρά αυτόματα και σπασμαδικά στα εξωτερικά ερεθίσματα, τα οποία τελικά κατευθύνουν τις πράξεις του.

Ο **Σωκράτης**, ένας από τους σοφότερους άνδρες της αρχαιότητας (470 - 399 π.Χ.), που στράφηκε από τη φύση στον άνθρωπο, κατεβάζοντας με αυτό τον τρόπο, όπως είπε ο Κικέρων, τη φιλοσοφία από τον ουρανό στη γη, πήρε για οδηγό του το δελφικό παράγγελμα “**γνώθι σ' αυτόν**”.

Χωρίς να αμείβεται χρηματικά, διδάσκει την Αυτογνωσία, πιστεύοντας ότι ο άνθρωπος πρέπει να προσπαθεί να γνωρίσει τον εαυτό του, εφόσον χρησιμοποιεί το λογικό του.

Είχε καθαρή συνείδηση του πόσο μικρή, πόσο ασήμαντη ήταν η δική του σοφία. Ο αυστηρός αυτοέλεγχος τον είχε οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι ένα πράγμα ήξερε καλά, ότι δεν ήξερε τίποτα, “**εν οίδα ότι ουδέν οίδα**”.

Αυτή η διαπίστωση είναι θετική, διότι αφήνει ανοιχτή την πόρτα της Ψυχής για στροφή της προς το Θεό. Έτσι η Ψυχή είναι απαλλαγμένη και από τη φοβερή “**ύβριν**”. Αυτήν που πείθει τον άνθρωπο για το αντίθετο, που τον πείθει ότι είναι σοφός. Στο “**γνώθι σ' αυτόν**”, φτάνει κανείς μόνο όταν με άγρυπνη την προσοχή, έχει τη δύναμη να απορρίπτει όσα εσφαλμένα και παραπλανητικά και δέχεται μόνο τα ουσιώδη και σωστά.

Αυτά σημαίνουν ότι η Αυτογνωσία προϋποθέτει την αυτοκυριαρχία, την κυβέρνηση με άλλα λόγια του ανθρώπου από την αλήθεια, από τον ανιδιοτελή έρωτα για την αλήθεια, που αποτελεί την πραγματική ουσία του είναι του, την πνευματική του ουσία.

Το σωκρατικό “**γνώθι σ' αυτόν**” είναι η φροντίδα για την Ψυχή, ή καλύτερα είναι η ανακάλυψη και παρουσίαση για πρώτη φορά της Ψυχής του ανθρώπου.

Μέσα απ' την Αυτογνωσία όλοι οι φιλόσοφοι, αλλά και οι ευφυείς και οι καλά μορφωμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι αποκαλύπτεται η ατραπός (**ο στενός και δύσκολος δρόμος**), που οδηγεί στο **καθήκον** και στην **αρετή**.

Στη σημερινή εποχή, οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, η Αυτογνωσία είναι μια βιωματική διαδικασία μέσα από την οποία ο κάθε άνθρωπος γνωρίζει τον εαυτό του.

Για να φτάσουμε στην Αυτογνωσία χρειάζεται να οπλιστούμε με ειλικρίνεια και υπομονή ώστε να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και να έρθουμε πρόσωπο με πρόσωπο με την αλήθεια μας.

Στην αναζήτηση αυτής της γνώσης χρειάζεται να έχουμε μια ρεαλιστική άποψη για τον εαυτό μας. Ούτε να τον υπερεκτιμούμε, ούτε να τον υποτιμούμε. Να έχουμε, επίσης, μια ρεαλιστική άποψη για τις δυνάμεις και τις αδυναμίες μας. Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας τόσο τον καταλαβαίνουμε. Αντιλαμβανόμαστε γιατί και πως διαλέγουμε συντρόφους που είναι ή δεν είναι οι κατάλληλοι για εμάς, γιατί και πως διαλέγουμε φίλους, γιατί είμαστε μόνοι ή έχουμε ανθρώπους γύρω μας που νοιάζονται, γιατί αισθανόμαστε έτσι όπως αισθανόμαστε και γιατί σκεφτόμαστε έτσι και όχι αλλιώς.

Καταλαβαίνουμε τι είναι αυτό που μας αγχώνει, τι είναι αυτό που μας θυμάνει, τι είναι αυτό που μας δίνει χαρά και πώς να διαχειριστούμε αυτά και όλα τα συναισθήματα τα οποία νιώθουμε καθημερινά.

Η διαδικασία διερεύνησης του πραγματικού εαυτού είναι αυτή που δίνει στον άνθρωπο την δυνατότητα να τον αγαπήσει να ζει μέσα από τις δικές του επιλογές, χωρίς να γίνεται πιόνι στα χέρια των άλλων, αλλά και να μην παρασύρεται από τη δική του θέληση για να δείξει μια “ιδανική”, πλην όμως φεύγικη, εικόνα προς το περιβάλλον του.

Η κατάκτηση της αυτογνωσίας:

- **Μειώνει αρνητικές συμπεριφορές, αρνητικές σκέψεις, αρνητικά συναισθήματα, εγωκεντρισμό, ανασφάλεια (που υποσκάπτουν την αγάπη).**
- **Αυξάνει την ικανότητα διαχείρισης καταστάσεων, νηφαλιότητα, συναισθήση, χιούμορ, συγκαταβατική διάθεση (που δίνουν πρόσφορο έδαφος για την αγάπη).**

Όταν καταφέρουμε να καταλάβουμε το εαυτό μας τότε θα τον αγαπήσουμε και θα τον αποδεχθούμε. Έτσι, θα έ-

χουμε όλο και μεγαλύτερη απόκτηση δυνατότητας για συνειδητή πρόσβαση στις καθημερινές μας επιλογές, σκέψεις, συναισθήματα, κι ανάγκες.

Θα αποκτήσουμε την ικανότητα να γνωρίζουμε ανά πάσα στιγμή τι είναι αυτό που σκεφτόμαστε, τι αισθανόμαστε, γιατί δρούμε μ' αυτόν τον τρόπο κι όχι με τον άλλον, γιατί συμπαθούμε αυτό το άτομο και γιατί προτιμάμε να κάνουμε αυτήν την επιλογή κι όχι την άλλη.

Θα μάθουμε να στρέφουμε με όλο και πιο ισχυρή πρόθεση την προσοχή μας στις πραγματικές ανάγκες που καθημερινά μας θυμίζει το σώμα μας ότι έχει, μέσα από την ευχαρίστηση ή την δυσαρέσκεια που βιώνει καθώς κάνουμε σημαντικές ή ασήμαντες επιλογές.

Ο δρόμος προς την Αυτογνωσία προϋποθέτει την ανάγκη να στρέφουμε την προσοχή μας σε σκέψεις, συναισθήματα, κι επιθυμίες όπως αυτές αναδύονται μέσα από την καθημερινότητά μας.

Η αυτοπατρήση και η καταγραφή όλων αυτών των αυθόρμητων σκέψεων, συναισθημάτων κι αναγκών όπως εμφανίζονται στη ζωή μας, μέσα από την καθημερινή μας τριβή με διάφορες πλευρές του εαυτού μας και στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους, είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο προς το αυτογνωστικό μονοπάτι. Η αλλαγή στο τρόπο διαχείρισης συναισθημάτων, συμπεριφορών, πεποιθήσεων και σκέψεων δεν είναι εύκολη, χρειάζεται χρόνο

και προσπάθεια.

Αν δεν κάνουμε όμως αυτή την προσπάθεια, παραμένουμε στο σκοτάδι σε ότι μας αφορά, με αποτέλεσμα να έχουμε συνεχώς εσωτερικές διαμάχες και να επιτρέπουμε στους εξωτερικούς παράγοντες, καταστάσεις ή ανθρώπους να μας χειρίζονται και να μας κάνουν δυστυχισμένους.

Γνωρίζοντας τον εαυτό μας, καταλαβαίνουμε ότι εμείς έχουμε τον έλεγχο της σκέψης και των συναισθημάτων μας, ότι δεν είμαστε έρμαιο των καταστάσεων και εφόσον έχουμε τον έλεγχο μπορούμε να κάνουμε ότι αλλαγές θέλουμε στον τρόπο σκέψης, στην διαχείριση των συναισθημάτων και στην ζωή μας γενικότερα.

- Δημιουργούμε καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις και κατανοούμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους γύρω μας.
- Η αυτοεκτίμησή μας και η αυτοπεποίθησή μας αυξάνονται.
- Κατευθυνόμαστε στη γνώση και στη μάθηση που είναι ο δρόμος για τη σοφία.
- Απολαμβάνουμε την εσωτερική γαλήνη και την ηρεμία πνεύματος και ψυχής φτάνοντας στην ευτυχία.

Το κλειδί, λοιπόν, μέσω του οποίου ο άνθρωπος ανοίγει την πόρτα προς την ευδαιμονία είναι η **Αυτογνωσία**. Μέσα απ' την Αυτογνωσία οδεύουμε στην **ατομική ευτυχία** και την **ομαδική ευημερία**.

Πηγή: http://truthseeker-vasiliki.blogspot.com/2010/04/blog-post_26.html

Πράξεις καταστροφής

Eίναι κάποιες φορές, κάποιες στιγμές, κάποια δέκατα του δευτρολέπτου, που σ' ένα κλείσιμο των ματιών σου, αναρωτιέσαι τί είναι αυτό που δίνει νόημα και αξία στις πράξεις σου. Είτε αυτές είναι εθελούσιες, είτε τις έχουν λάβει άλλοι για σένα, τις περισσότερες φορές... χωρίς εσένα.

Γι' αυτές λοιπόν τις πράξεις έρχομαι να σας μιλήσω σήμερα. Τον τελευταίο καιρό όλοι μας, γινόμαστε μάρτυρες μιας κατάστασης εξαιρετικά δύσκολης για τη χώρα μας αλλά και μιας κατάστασης ειδικών συνθηκών για τη ζωή μας. Κάποιοι μας οδήγησαν με μαθηματική ακρίβεια στο χείλος μια ανυπολόγιστης καταστροφής, όχι μόνο οικονομικής αλλά κυρίως μιας καταστροφής... της ψυχής μας.

Τα πρόσφατα ανακοινωθέντα μέτρα της κυβέρνησης, δεν έγιναν δεκτά, όπως ήταν βέβαιο, από τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων που κατοικούν στην Ελλάδα. Σε μια διάθεση λοιπόν διαμαρτυρίας, γύρω στους εκατόν πενήντα χιλιάδες κόσμου, βγήκαμε στους δρόμους να διαδηλώσουμε... να διαδηλώσουμε... να διαδηλώσουμε!!! Και κάποιοι... θεώρησαν σωστό να δολοφονήσουν τέσσερις ψυχές... τέσσερις ανθρώπινες ψυχές. Εργάζονταν για μεγάλη τράπεζα, η οποία άκουσαν άκουσον, ήταν ανοιχτή στο μάτι του κυκλώνα... στο κέντρο των διαδηλώσεων. Κανείς δεν τους προστάτεψε, ούτε εμείς κατορθώσαμε να τους προστατέψουμε από τη δίνη κάποιων ανεγκέφαλων τους οποίους εδώ και πάνω από τριάντα χρόνια, ονομάζουμε... γνωστούς αγνώστους!

Φτάνει πια κύριοι... καταντήσατε την Ελλάδα μας ένα απίστευτο οικόπεδο μανίας, κοινωνικών προβλημάτων, οικονομικής αστάθειας και ένα χώρο που η πολιτική και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μας θέλουν καθηλωμένους



και μουγκούς. Οι πολιτικοί δεν μας θέλουν στο δρόμο γιατί χαλάμε το εικονικό image αυτής της χώρας στο ρημάδι το εξωτερικό, και οι έγκριτοι και αμόλυντοι δημοσιογράφοι, δεν μας θέλουν στους δρόμους γιατί μπροστά στον καναπέ... ανεβάζουμε τα νούμερα της τηλεθέασης.

Κάθε μα κάθε βράδυ εδώ και λίγο καιρό, το χαζοκούτι, γεμίζει παράθυρα τα οποία ξεχειλίζουν από απόγνωση, οργή και τεράστια αβυσσολογία... Άνθρωποι που τα ξέρουν όλα, μας προειδοποιούν με κάθε είδους τρόπο πως... έρχεται!! Φοβισμένοι άνθρωποι περπατούν στους δρόμους, στα μπαράκια ο κόσμος συζητάει για την κατάσταση, στη λαϊκή ο γυναίκες τρομοκρατημένες μιλούν και προσπαθούν να κατανοήσουν το διεθνές νομισματικό ταμείο, η γιαγιά μου οδύρεται για τη χαμένη της σύνταξη, οι νέοι δεν παντρεύονται γιατί δεν έχουν οικονομική προοπτική και πάνω από όλα... μια ολόκληρη γενιά νέων ανθρώπων κολυμπάει στα σκατά επειδή δύο οικογένειες έφτασαν την ΕΛΛΑΣΑ μας σε τέτοια κατάσταση... Έκαναν την τιμημένη μας Ελλάδα, μια Ελλαδίτσα τόσο μικρή που δεν μπορεί μόνη της να διαχειριστεί το σάπιο της κουφάρι... μια Ελλάδα που πριν από χρόνια, είχε διδάξει πολιτισμό!

Μπράβο... μπράβο λοιπόν σ' εκείνους που μας έκαναν να κοιμάστε και να παρακαλάμε να δούμε όνειρα γιατί στην καθημερινότητά μας, δεν μας επιτρέπεται να 'χουμε από δαύτα. Ξόφλησαν κάθε ευχή μας, σκότωσαν κάθε όνειρο νέου, ακρωτηρίασαν μερικές χιλιάδες χαμόγελα και συνεχίζουν... Δεν μπορούν όμως να καρφώσουν το μαχαίρι στο σχεδόν νεκρό πλάσμα που λέγεται Ελλάδα και αναθέτουν σ' άλλους να το κάνουν. Ούτε αυτό δεν είναι ικανοί να κάνουν. Τόσο άχρηστοι είναι!!!

Τριακόσιοι... και κανένας σωστός... τριακόσιοι... και κανείς τους δεν έχει την ανθρώπινη ιδιότητα απλά αν παραιτηθεί... τριακόσιοι... και εμείς τους αφήνουμε να μας κάνουν να μοιάζουμε με αλήτες που ζητιανεύουμε. Άνθρωποι με πτυχία, με μόρφωση, άνθρωποι με παιδεία και συλλογική συνείδηση και μας έκαναν να σερνόμαστε πίσω από κάθε λόγο τους... ποίοι ρε παιδιά...; αυτοί οι ποιμενίδες; που κάθονται 4 χρόνια και παίρνουν ισόβια σύνταξη; εκείνοι που κάνουν τα έργα μισά για να υφαρπάξουν τα υπόλοιπα χρήματα; ποίοι; οι ηθικοί αυτουργοί της δολοφονίας του Αλέξανδρου Γρηγορόπουλου; οι ηθικοί αυτουργοί της εν ψυχρώ δολοφονίας των τεσσάρων ψυχών στη marfin;

Και που τα 'πα; ίσως ικανοποίησα μια δική μου ανάγκη για να εκφραστώ... γιατί δεν πρόκειται ν' αλλάξει τίποτα σ' αυτή τη χώρα... είναι αργά πια για όνειρα... είναι αργά ακόμη και για πράξεις... έτσι μας έκαναν... να στερούμαστε ελπίδας, χαράς και τάση για πράξεις.

'Ένα μεγάλο και ολόκαρδο αντίο σ' Εκείνους που έφυγαν... Θα τους θυμόμαστε πάντα! Γιατί ήταν κομμάτια της ψυχής μας, κομμάτια των ονείρων μας. ●

Σάββας Καλοκαιρινός
Κοινωνικός Λειτουργός

„Καλύτερα νά 'ναι κανείς δυστυχισμένος Σωκράτης...“

Mια ζωή με θυμάμαι να διαβάζω...
...Κι εξακολουθώ να διαβάζω "ασυστόλως"...
...με μια αγωνία, συχνά...
...πως είναι τόσα πολλά... πως είναι ατελείωτα τα αξιόλογα βιβλία που θέλω να διαβάσω... και είναι τόσο σύντομη η ζωή μας [πολύ δε περισσότερο που, μάλιστα, εκτός από το διάβασμα, δεν πρέπει να πάψουμε να ζούμε, ποικιλοτρόπως, όλες τις άλλες εκφάνσεις της ζωής...] και δεν θα προλάβω...
[Μια αστραπή η ζωή μας... τι να πρωτο-προλάβουμε;...], για να παραφράσω τον ποιητή...]



...Κι όσο πιο πολύ διαβάζω... τόσο πιο πολύ αντιλαμβάνομαι πόσο περισσότερα θα πρέπει και θέλω να διαβάσω, καθώς συνεχώς ανακαλύπτω νέους, άγνωστους ή ανεξερεύητους τόπους, λογοτεχνίας και γνώσης...

...Ήδη από χρόνια έχω αποδεχθεί το πόσο ουτοπικό ήταν το εφηβικό μου όνειρο, της "κατάκτησης" [άκουσον!] της Γνώσης... Που με το πέρασμα των χρόνων, και παρά το συνεχές διάβασμα, αντί να πλησιάζει, μάλλον απομακρύνεται... Κι έτσι έχω οδηγηθεί σ' αυτό που αποκαλείται "προσεκτικά σχεδιασμένη... ημιμάθεια", για την οποία γράφει επαινετικά ο Γιώργος Παπούκης στο "Ημιμάθειας εγκώμιο", ένα από τα βιβλία που διαβάζω αυτόν τον καιρό και για το οποίο ίσως να γράψω εν καιρώ...

Ατέλειωτο, λοιπόν, κι ευθύς εξαρχής καταδικασμένο σε αποτυχία, το... κυνήγι της Γνώσης, αν βέβαια το εκλάβεις ως "κυνήγι"...

...Καλύτερα, λοιπόν, να το εκλάβουμε ως "ταξίδι"... και να το απολαύσουμε... να το απολαμβάνουμε, ως τέτοιο, κάθε στιγμή, σε κάθε έκφανσή του...

...Ως τελικό προορισμό, πάντως, και ως σκοπό ζωής, δεν νομίζω, πάντως, πως θα 'ταν σκόπιμο και έξυπνο να ορίσουμε την Γνώση.

Αυτό τουλάχιστον πιστεύω εγώ... Αυτό επέλεξα ήδη απ' τα μικράτα μου...

Ίσως να στάθηκα τυχερός, που έπεσε νωρίς στα χέρια μου ο "Φάρουσ" του Γκάιτε, κι έκρινα κι αποφάσισα πως δεν άξιζε δα (τουλάχιστον στον δικό μου πίνακα αξιών...) "να πουλήσω την ψυχή μου στον διάβολο" για τη Γνώση...

Ίσως να στάθηκα ακόμα τυχερότερος που, ακόμα μικρότερος, είχα διαβάσει και με είχε "αγγίξει" η φράση: "πολλοί πολυμαθέες νόνον οικ έχουσιν"...

Οι γνώσεις, μόνον, δεν αρκούν!

Απαιτείται, επιπροσθέτως, τουλάχιστον η σκέψη.

Κι ακόμα περισσότερο, κατά τη γνώμη μου πάντα, απαιτείται και ήθος!...

Γνώση. Σκέψη. Ήθος...

Ο συνδυασμός των δύο πρώτων απ' αυτά θα μπορούσε, ενδεχομένως, να μας απελευθερώσει; Ερώτημα. Θα μπορούσε να μας προσφέρει την ευτυχία;

Αμφιβάλλω. Η μάλλον είμαι σχεδόν σίγουρος για το αντίθετο.

Ο Νίτσε, νομίζω, το είχε πει, πως "για όσους επιλέγουν τη σκέψη και τη γνώση, δεν υπάρχουν χαρούμενες ζωές"...

Το έχω νιώσει κατ' επανάληψη, τόσο παλαιότερα, όσο και στο πρόσφατο παρελθόν, ιδιαιτέρως όταν διαβάζω κάποια ιδιαίτερα βιβλία.

Ίσως γι' αυτό κάποιοι συνάνθρωποι έχουν επιλέξει [τους δικαιολογώ και, βέβαια, τους το αναγνωρίζω...] την "ευτυχισμένη άγνωση"... Συχνά έφθασα κι εγώ στο ίδιο κρίσιμο σταυροδρόμι και κάποιες φορές δίστασα για το εάν θα έπρεπε να ξαναπάρω τον ίδιο δρόμο...

Προσφάτως, πάντως, διάβασα κάτι που μου 'δωσε κουράγιο καθώς δικαίωσε, λες, την επιλογή μου: Μία ρήση του Μίλ:

"Καλύτερα νά 'ναι κανείς δυστυχισμένος Σωκράτης, παρά ευτυχισμένο γουρούνι"...

Τι αντιπροσωπεύει, όμως, άραγε, το "αρχέτυπο" Σωκράτης;

Την Γνώση ως Επιστήμη, μάλλον όχι...

Την Γνώση ως Απόπειρα Αυτο-γνωσίας, μάλλον ναι!...

Μια απόπειρα Σοφίας - Φιλο-σοφίας θα μπορούσε, πράγματι, να είναι το ίδανικο!... ●

Σ.Γ.Λ., Seagull

http://seagullstefanos.blogspot.com/2010/05/blog-post_17.html

100 χρόνια από τη γέννηση του Γιάννη Ρίτσου



HΔημοτική Βιβλιοθήκη Μάνδρας, σταθερή στο πολιτιστικό ραντεβού με τα μέλη της και αναγνωρίζοντας την προσφορά του μεγάλου Έλληνα ποιητή Γιάννη Ρίτσου, πραγματοποίησε την έναρξη της κινητής 'Έκθεσης-αφιέρωμα, "100 χρόνια από τη γέννησή του", τη Δευτέρα 3 Μαΐου και ώρα 19:00, στην αίθουσα των εκδηλώσεων της Δημοτικής Βιβλιοθήκης.

Την εκδήλωση άνοιξε με την ομιλία της, η κ. Παναγιώτα Αντωνιάδη, διευθύντρια του 5ου δημοτικού σχολείου Μάνδρας, ταξιδεύοντας μας στα δύσκολα παιδικά και εφηβικά χρόνια του ποιητή, και πως έμελλε η οικογένεια του να σφραγίσει τη ζωή και το έργο του.

Στη συνέχεια μίλησε ο ποιητής και δοκιμιογράφος κ. Δημήτρης Κοσμόπουλος (βραβευμένος ως λυρικός ποιητής "Λάμπρος Πορφύρας" από την Ακαδημία Αθηνών). Ο ποιητής εστίασε την ομιλία του στη μεταμορφωτική δύναμη του έργου του Γιάννη Ρίτσου, κατατάσσοντας τον ένα από τους κορυφαίους ποιητές του αιώνα μας του οποίου υπήρξε και ο διοικούμενος μαθητής.

Ακολούθησε απαγγελία του ποιήματος "Το τραγούδι της αδελφής μου" από την μαθήτρια της Α' Λυκείου Μάνδρας Δώρα Σπύρου.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με τη βράβευση της μαθήτριας της Γ' Γυμνασίου Γεωργίας Χασάπη για τη διάκρισή της στον 1ο Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό Λογοτεχνίας του Μορφωτικού Ομίλου Πετρούπολης.

Τη βράβευσή της πραγματοποίησε ο αντιδήμαρχος κ. Αθ. Κυδώνης. Το παρών στην εκδήλωση έδωσαν η αντιδήμαρχος κ. Μ. Μαρούγκα, ο κ. Ν. Χατζημήτρος Πρόεδρος του Μορφωτικού Συλλόγου "Τα Κούντουρα", οι συγγραφείς κ. Χ. Στάμου, & ο κ. Αρ. Δούκας, διευθυντές σχολείων και μέλη της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Μάνδρας.

Η Πρόεδρος της Δημοτικής Βιβλιοθήκης κ. Ευθαλία Βάση συχαριστεί όλους όσους τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση. ●

KENTRO AΓΑΠΗΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ
ΦΙΑΙΚΗ ΦΩΜΑΙΑ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ
ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΝΑΠ. ΙΓΝΙΣΙΜΟΝ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το «KENTRO AΓΑΠΗΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ» θα διοργανώσει έκθεση φωτογραφίας με θέμα τις δραστηριότητες των πατρών Γεωργίου Πυρονάνη.
Παρικαλεί όπως διαβέτονται ώληκό που σχετίζεται με την έκθεση, να το προσκομίσουν στο KENTRO έως τέλη Μαΐου 2010.

**ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ
Ο ΠΡΟΚΑΡΟΣ**

**ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΑΠΗΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΙΚΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΥΡΟΥΝΑΚΗΣ**

Ώρες Λειτουργίας- Απότερα- Παρασκευή 10.00 π.μ.-18.00 μ.μ.
Τηλ.: 210 55 43 186-210 55 43 477
Δ/νση- Περικλέους 13

Τηλ. 210 55 43 186, Ασπρόπυργος, 200 2343177, e-mail: kentroagapis@otenet.gr

& εκδηλώσεις στην πόλη μας

"Οι 8 γυναίκες" στο θεατρικό φεστιβάλ του δήμου Σπάτων

Εκλεψαν την παράσταση "οι 8 γυναίκες" στο θεατρικό φεστιβάλ του δήμου Σπάτων. Αποθεωτικό ήταν το χειροκρότημα του κοινού για την παράσταση της Θεατρικής Ομάδας του δήμου Μάνδρας που συμμετείχε στο Εαρινό Φεστιβάλ Θεάτρου του δήμου Σπάτων.

Το θεατρικό έργο του Ρομπέρ Τομά, μία από τις πιο διάσημες μαύρες κωμωδίες μυστηρίου "ανέβηκε" φέτος διασκευασμένη σε σκηνοθεσία της Έλενας Πέππα.

Το Φεστιβάλ Θεάτρου του δήμου Σπάτων διήρκησε από τις 25 Απριλίου έως τις 16 Μαΐου και φιλοξενήθηκαν συνολικά 12 παραστάσεις θεατρικών ομάδων από όλη τη χώρα. Οι 8 γυναίκες ανέβηκαν στη θεατρική σκηνή του Πνευματικού πολυχώρου "Χρ. Μπέκας", την Παρασκευή 14 Μαΐου σε μια κατάμεστη αίθουσα.

Στο τέλος της παράστασης, ο πρόεδρος Πολιτιστικού Οργανισμού Σπάτων κ. Χρ. Γεωργακόπουλος συνεχάρη για το αποτέλεσμα όλους τους συντελεστές, ευχαρίστησε τη δήμαρχο Μάνδρας Γιάννα Κριεκούκη για τη συμμετοχή της Θεατρικής Ομάδας στο Φεστιβάλ και απένειμε βραβείο στην πρόεδρο του ΠΟΔΗΜ κ. Μαρία Μαρούγκα, τη σκηνοθέτη κ. Ελ. Πέππα και τους ηθοποιούς της παράστασης. ●

Πηγή: <http://www.mandra.gr>



σχολή οδηγών



Ιωάννης Δεδεηλίας

- Ερασιτεχνικά
- Μοτοσυκλέτες Α1-Α
- Επεκτάσεις Ε-Δ-ΓΕ
- Αναθεωρήσεις
- Κοινοτικά
- Κάρτα ταξί
- Διεκπεραιώσεις
- Μεταβιβάσεις

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

**ΠΟΛΥΙΑΤΡΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ Ε.Π.Ε.
ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΑ**

**Χρήστος Κ. Παπαστάμου
ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ**

ΔΙΓΑΛΕΟΣ Τ.Κ. 19300 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ
ΤΗΛ. 210.5673128-210.5579997, FAX: 210.5571896, KIN.: 6844.382085

Παρουσίαση του βιβλίου του Στυλιανού Μουζάκη

με τίτλο “Βυζαντινή - Μεταβυζαντινή Μονή
της Αγίας Τριάδας στη θέση Μυρρίνιον -
Μάνδρα - Κούντουρα Αττικής”

Tην Παρασκευή 28 Μαΐου 2010, στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Μάνδρας, πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση του βιβλίου του Στυλιανού Μουζάκη με τίτλο “Βυζαντινή - Μεταβυζαντινή Μονή της Αγίας Τριάδας στη θέση Μυρρίνιον - Μάνδρα - Κούντουρα Αττικής”, που εξέδωσε προσφάτως ο Σύλλογος Ποιητικής και Πολιτιστικής Αναβάθμισης Δυτικής Αττικής “Ο Δημοφών”.

Συντονιστής της εκδήλωσης ήταν ο αντιπρόεδρος της Δημοτικής Βιβλιοθήκης κος Χρήστος Παπαστάμου, ο οποίος εκ μέρους της Προέδρου κ. Βάσση Ευθαλίας ανέφερε τα εξής: “Στόχος μας τα τελευταία τέσσερα χρόνια, που έχω την τιμή να είμαι Πρόεδρος της Δημοτικής Βιβλιοθήκης, ήταν και είναι να ενδυναμώσουμε το ρόλο της στην τοπική και ευρύτερη κοινωνία. Διευρύναμε τις δραστηριότητές της, εμπλουτίσαμε τις συλλογές της, προωθήσαμε νέες συνεργασίες με φορείς, αναπτύξαμε νέες δράσεις. Σήμερα στα πλαίσια αυτών των δράσεων παρουσιάζουμε ένα βιβλίο που έχει εκδώσει ένας από τους συλλόγους της πόλης μας. Έχω τη χαρά ως Πρόεδρος της Βιβλιοθήκης να συνεργάζομαι με δύο μέλη του συλλόγου τον κ. Π. Δημητρούλη και τον κ. Π. Παπαϊωάννου που είναι και μέλη του Δ.Σ. της Βιβλιοθήκης και τους ευχαριστώ θερμά για τη μέχρι σήμερα συνεργασία που έχουμε.”

Η εκπρόσωπος του Συλλόγου “Δημοφών” κα Αρετή Παπακωνσταντίνου έκανε ένα σύντομο απολογισμό των δραστηριοτήτων του Συλλόγου από την ίδρυσή του, το 1999, μέχρι σήμερα.

Αμέσως μετά ο στρατηγός κος Μέλετης Ρόκας βοήθησε το ακροατήριο να ταξιδέψει νοερά στον τόπο και στο χρόνο: στους μεγαλύτερους ξύπνησες αναμνήσεις με αυτά που οι νεώτεροι θεώρησαν ως ένα μικρό παραμύθι...

Ο συγγραφέας κος Στυλιανός Μουζάκης αναφέρθηκε στη Βυζαντινή τεχνοτροπία της Μονής, στην πορεία της έρευνάς του, εντάσσοντάς την, μάλιστα, στην γενικότερη έρευνά του, των τελευταίων χρόνων, τόσο για τα εκκλησιαστικά προσκυνήματα της Αττικής, όσο και για τους μύλους.

Ο Παναγιώτης Παπαϊωάννου, δραστήριο μέλος του Συλλόγου και εκ των οικονομικών χορηγών της έκδοσης του



συγκεκριμένου βιβλίου, αναφέρθηκε στις συνεχιζόμενες προσπάθειες του Συλλόγου, “σε πείσμα” της γενικής οικονομικής κατάστασης. Παρά την οποία, για παράδειγμα, ο Σύλλογος, πιστός στις αρχές του, μοίρασε το βιβλίο, δωρεάν, σε όλους όσους παρακολούθησαν την εκδήλωση.

Τέλος, η βιβλιοθήκη προσέφερε αναμνηστικά δώρα στους συντελεστές της εκδήλωσης. Μιας εκδήλωσης που άφησε, σε όλους όσους την παρακολούθησαν, μια αίσθηση αισιοδοξίας και θετικότητας.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους η Δήμαρχος Μάνδρας και Ιωάννα Κριεκούκη, ο πρώην Δήμαρχος Μάνδρας κος Ιωάννης Λιούλης, η Νομαρχιακή Σύμβουλος κ. Μαρία Αναγνώστου, η αντιδήμαρχος και Πρόεδρος του Π.Ο.ΔΗ.Μ και Μαρία Μαρούγκα, η διευθύντρια του Γυμνασίου Μάνδρας και μέλος του Δ.Σ της Βιβλιοθήκης και Ευαγγελία Παπακωνσταντίνου, ο Πρόεδρος του Εξωραϊστικού Συλλόγου “Πανοράματος” κος Νικόλαος Μίγκος καθώς και οι τοπικοί συγγραφείς κ. Κώστας Γιαννόπουλος, ο κ. Αριστείδης Δούκας, ο κ. Χρήστος Στάμου η κ. Ευγενία Βουτσινά - Βασιλειάδου, και αρκετός κόσμος. ●

Ανάλεκτα Κουντούρων

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΗΝΑΙΟΥ ΙΑΚΩΝΙΚΟΥ
(Άριθμ. Αρχείου 1756)

† Ηέρωντες καὶ οἱ λιτόποιοι χριστιανοὶ τῶν χωρίον Κούντουρα γαρ-
φίς εἰς ὅμιτον. Γνωστὸν ὅμιν ἔστω δὲ ἐλάσσωμεν τὸ Ἀγιον ποτάριον
ἀπό τὸν Μιχαήλ Πέτρα καὶ τὸ ἔχομεν εἰς φύλακειν, καὶ μὴν ἔχετε κα-
μίναν ἔννοιαν καὶ νὰ εἰσταὶ εὐλογητέμνενος καὶ συγχωρητέμνενος ἀντὶ μας
ἔγραψατε καὶ τίπετης.

1721 Δεκεμβρίου ο.

† Ο Αθηναϊκόν Ιακωνικόν

& εκδηλώσεις στην πόλη μας

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Μάνδρας συνεχίζει το εκπαιδευτικό της έργο

Mε μεγάλη επιτυχία συνεχίζονται και για το εκπαιδευτικό έτος 2009-2010 τα προγράμματα Επιμόρφωσης Ενηλίκων που διοργανώνει η Δημοτική Βιβλιοθήκη Μάνδρας σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαίδευσης Ενηλίκων της Γενικής Γραμματείας του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων. Τα προγράμματα που πραγματοποιούνται στις αίθουσες της Δημοτικής Βιβλιοθήκης είναι τα εξής:

- **Πληροφορική II: Βασικές έννοιες Η/Υ** κάθε Τρίτη & Πέμπτη
- **Μάρκετινγκ** κάθε Τρίτη & Τετάρτη
- **Διατροφή** κάθε Τετάρτη & Πέμπτη

Σε συνέχεια των παραπάνω προγραμμάτων, και επί την ευκαιρία της λειτουργίας των Σχολών Γονέων στη Δυτική Αττική - σύμφωνα με την ανακοίνωση της Γενικής Γραμματείας Δια Βίου Μάθησης του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων- θα ξεκινήσουν άμεσα να υλοποιούνται στη Δημοτική Βιβλιοθήκη νέα τμήματα που θα απευθύνονται σε γονείς παιδιών όλων των ηλικιών, κάθε εθνικής προέλευσης, ηλικίας και μόρφωσης, σε μελλοντικούς γονείς, γονείς ατόμων με ειδικές ανάγκες, εκπαιδευτικούς, ενήλικες τρίτης ηλικίας, ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Τα τμήματα των σχολών που πρόκειται να υλοποιηθούν είναι τα εξής:

- **Παιδί και νέες τεχνολογίες** διάρκεια 25 ωρών
- **Οικιακή οικονομία στην σύγχρονη Ελληνική οικογένεια** διάρκεια 25 ωρών
- **Συνεργασία εκπαιδευτικών-οικογένειας** διάρκεια 25 ωρών
- **Στερεότυπα και διακρίσεις στην οικογένεια** διάρκεια 25 ωρών

Η Πρόεδρος της Δημοτικής Βιβλιοθήκης και Βάσης Ευθαλία δήλωσε τα εξής: "Συνεχίζοντας την άριστη συνεργασία μας με τη Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων, και χάρη στη συμμετοχή όλων εσάς που πάντα μας στηρίζετε, φιλοξενούμε τη Σχολή Γονέων και στόχος μας είναι να ενθαρρύνουμε τους γονείς να παρακολουθήσουν τα παραπάνω προγράμματα έτσι ώστε να μπορούν να τους προσφερθούν γνώσεις και ευκαιρίες για προβληματισμό στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον". Για πληροφορίες και εγγραφές, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στη γραμματεία της Δημοτικής Βιβλιοθήκης στο τηλέφωνο: 210-5555311 από Δευτέρα έως Παρασκευή 8:30-15:30.



Ραντεβού στις
2 Ιουλίου στο
θερινό
Κινηματογράφο
“ΑΣΤΡΟΝ”



απάμεστη αίθουσα, μεγάλος ενθουσιασμός για τις προβολές ταινιών στο δήμο Μάνδρας!

Ξεπέρασε κάθε προσδοκία των διοργανωτών η συμμετοχή του κόσμου στο χειμερινό κύκλο προβολής ταινιών του Κινηματογραφικού Τμήματος του δήμου Μάνδρας.

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς τους, περισσότεροι από 10.000 ήταν οι κινηματογραφόφιλοι κάτοικοι Μάνδρας και όμορων δήμων που προσήλθαν στην ανακανισμένη αίθουσα του δημοτικού Κινηματοθέατρου "Μ. Μερκούρη", οι οποίοι παρακολούθησαν 37 συνολικά κινηματογραφικές προβολές.

Το πρόγραμμα του χειμώνα 2010, περιελάβανε δώδεκα (12) συνολικά ταινίες πρώτης προβολής, κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή, με ελεύθερη είσοδο!

Η "επίσημη πρώτη" ξεκίνησε στις 12 Φεβρουαρίου με την προβολή της ταινίας "Νήσος", η οποία προβλήθηκε και την Καθαρή Δευτέρα, παρουσία του Ελευσίνιου σκηνοθέτη Χρήστου Δήμα και της δημάρχου Γιάννας Κριεκούκη. Στο πανί είδαμε ταινίες για όλα τα γούστα, και από τον ελληνικό και τον παγκόσμιο κινηματογράφο. Πολυβραβευμένες ταινίες με εξαιρετικές ερμηνείες και εμπνευσμένες σκηνοθεσίες, Κομεντί (Η Κληρονόμος, Είναι Μπέρδεμένο, Έρωτας αλά Ελληνικά), ιστορικά δραματουργήματα (Βαθιά Ψυχή), κοινωνικές ταινίες (Amelia, Η Λευκή Κορδέλα, Το Τσεκούρι, Ραντεβού στον αέρα, Τι απέγινε η Elly), αστονομικές περιπέτειες (Sherlock Holmes), φαντασμαγορικά μιούζικαλ (Εννέα) και ταινίες επιστημονικής φαντασίας (Avatar).

Η δημοτική αρχή αποφάσισε να λειτουργήσει το τμήμα των προβολών ταινιών και αυτό το καλοκαίρι, προβάλλοντας ταινίες στο θερινό δημοτικό Κινηματογράφο "Άστρον".

Η πρώτη προβολή του Θερινού Προγράμματος θα ξεκινήσει την Παρασκευή 2 Ιουλίου 2010.

Στόχος του δήμου Μάνδρας είναι στους δύσκολους αυτούς καιρούς να ανοίξει ένα άλλο παράθυρο για όλους τους πολίτες στην ψυχαγωγία και την επιμόρφωση. ●

Πηγή: <http://www.mandra.gr>



ΣΩΤΗΡΙΟΣ Χ. ΤΣΑΝΤΙΛΑΣ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ

ΚΙΝΗΤΟ: 697 33 09 832

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΤΣΑΜΟΥ Π. ΔΗΜΗΤΡΑ

ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΟΣ 11
ΟΙΝΟΗ - ΑΤΤΙΚΗ, 19012
ΤΗΛ.: 6942260383, 6944273093



10 ● Εκπαίδευση & δραστηριότητες

Ο ΔΗΜΟΦΩΝ
απρίλιος-μάιος-Ιούνιος 2010

Σεμινάριο ΚΕΘΕΑ
σε Εκπαιδευτικούς
Δ/νσης Πρωτοβάθ-
μιας Εκπαίδευσης
Δυτικής Αττικής
από την Υπεύθυνη
Αγωγής Υγείας - Χώρος ELEFSINA HOTEL



Στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Δυτικής Αττικής η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Μαρία Αναγνώστου οργάνωσε σεμινάρια για τους εκπαιδευτικούς με το πρόγραμμα: ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙ-
ΣΜΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

12/10/09 Φορέας: ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ - ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.
Θέμα: "Εκκένωση κτιρίων, εντοπισμός ατόμων, σεισμός πριν - μετά, προληπτικός έλεγχος πυρασφάλειας", (ώρες: 16.00- 19.00).

02/11/09 Φορέας: Σ.Σ.Ν (Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων)
Θέμα: "Ο ρόλος και η συνεργασία των εκπαιδευτικών με τους γονείς". (ώρες: 16.00-20.00).

07/12/09 Φορέας: Ε.Ε.Σ (ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ)
Θέμα: "Πρώτες Βοήθειες" (07/12/09 και 08/12/09 και 09/12/09) (ώρες: 16.00-20.00) και (10/12/09) (ώρες: 16.00- 18.00).

12/01/10 Φορέας: Ε.Ε.Σ (ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ)
Θέμα: "Πρώτες Βοήθειες" (12/01/10 και 13/01/10 και 19/01/10) (ώρες: 16.00-20.00) και (20/01/10) (ώρες: 16.00- 18.00).

**29/01/10 Φορέας: Διεύθυνση Εκπαιδευτικής Ραδιοτηλεό-
ρασης ΥΠΕΠΘ.**
Θέμα: "Η Χρήση των ΜΜΕ από τους μαθητές - Προβολή από αποσπάσματα έξι τανιών-Αξιοποίηση Εκπαιδευτικών Τανιών για την Αγωγή Υγείας", (ώρες: 16.00-19.00).

01/02/10 Φορέας: ΚΕΘΕΑ
Θέμα: "Το σχολείο και ο ρόλος του στην προαγωγή της πρόληψης και της υγείας", (ώρες: 16.00-18.00).

**01/03/10 Φορέας: ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
(ΚΕΠΑ)**
Θέμα: "Ασφαλώς Κυκλοφορώ", (ώρες: 16.00-19.00).

12/04/10 Φορέας: ΚΕΘΕΑ
Θέμα: "Η επικοινωνία στο χώρο του σχολείου - Γονείς, προσωπικό, παιδιά", (ώρες: 16.00-19.00).

03/05/10 Φορέας: α) ΙΟΜ (Ινστιτούτο Οπτικοακουστικών Μέσων)

Θέμα: "Βασικές παράμετροι της παιδείας για τα Μέσα στην Ελλάδα, με πρακτικά παραδείγματα για την χρήση στην εκπαιδευτική διαδικασία, (ώρες: 16.00- 17.00).

β) Φορέας: Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
Θέμα: "Μαθάινω να σερφάρω δημιουργικά και με ασφά-
λεια" (εγχειρίδια για χρήση εντός και εκτός τάξης), (ώρες: 17.00-18.00).

γ) Φορέας: Cine Φιλίπ
Θέμα: "Κινηματογράφος και παιδί", (ώρες: 18.00-19.00).

07/06/10 Φορέας: ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ
Θέμα: "Αγαπώ το σώμα μου και τις ιδιαιτερότητες του - Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στην παιδική ηλικία", (ώρες: 16.00-20.00).

Το τελευταίο σεμινάριο σε εκπαιδευτικούς της Δ/νσης οργάνωσε η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας **Μαρία Αναγνώστου** σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Ελευσίνας και τη Σχολική Σύμβουλο Προσχολικής Αγωγής την Δευτέρα 7 Ιουνίου 2010, στο "Ελευσίνα" Hotel, και ώρες 16.00-20.30μ.μ με το παρακάτω θέμα και τους αντίστοιχους ομιλητές: "Αγαπώ το σώμα μου και τις ιδιαιτερότητες του-Σεξουα-
λική διαπαιδαγώγηση στην παιδική ηλικία"

Κέντρο Υγείας Ελευσίνας: **Δαμοράκη Μαρία**: Επισκέπτρια Υγείας, Προϊσταμένη Γραφείου Κοινωνικής Φροντίδας, **Σαμπάνη Βασιλική**: Μαία, Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση: **Κα-
ζέλα Κατερίνα**: Σχολική Σύμβουλο Προσχολικής Αγωγής.

Το σεμινάριο παρακολούθησαν 23 εκπαιδευτικοί οποίοι άντεξαν από το πρωί έως τις 4.00 σε ολοήμερο και συνέ-
χεια μέχρι της 8.30 το βράδυ. Μα είχαν τόσο κέφι, δεν τους τάραξε ούτε η οικονομική λιτότητα, ούτε οι ελλιπής συνθή-
κες του Δημοσίου σε μη χώρους σεμιναρίων. Ας είναι καλά το πνεύμα το αγωνιστικό, το συναδελφικό, το ενωτικό και τέλος πάντων η καλή καρδιά που έχουν οι μάχιμοι εκπαι-
δευτικοί της Π/μιας Εκ/σης:

1. Πασχαλοπούλου Τριανταφυλλιά, 1^ο Δ. Σ. Ν. Πέραμος
2. Σάλτα Αικατερίνη, 7^ο Δ. Σ. Μεγάρων
3. Μουρτζούκου Ιωάννα, 7^ο Δ. Σ. Μεγάρων
4. Εμμανουήλ Ελπινίκη, 7^ο Δ. Σ. Μεγάρων
5. Βλαχάκη Μαρία, 3^ο Δ. Σ. Ν. Πέραμος
6. Λιόλιου Ελένη, 3^ο Δ. Σ. Ν. Πέραμος
7. Χριστοφή Μαρίνα, 4^ο Δ. Σ. Μεγάρων
8. Σακελλαρίου Μαριάννα, 4^ο Δ. Σ. Μεγάρων
9. Κοντοπούλου Φωτεινή, 3^ο Νηπ. Μεγάρων
10. Βαρελά Ελένη, 9^ο Δ.Σ Μεγάρων.
11. Μωραΐτου Κων/να, 7^ο Νηπ. Μεγάρων
12. Δουσή Κων/να, 10^ο Δ.Σ. Ελευσίνας Ολοήμερο
13. Ψωμά Ρωξάννη, Δ.Σ Βιλλίων
14. Ψωμά Μαρία, 1^ο Δ.Σ Μάνδρας
15. Τυφλιώρη Ασπασία, 1^ο Δ.Σ Μάνδρας
16. Πούλη Σπυριδούλα, 1^ο Νηπ. Ελευσίνας
17. Σκούλου Χριστίνα, 9^ο Νηπ/ο Ελευσίνας
18. Ψωμά Μαρία, 9^ο Νηπ/ο Ελευσίνας
19. Χρυσοφάκη Σοφία, Νηπ. Βιλλίων
20. Βερυκοκάκη Ευστρατία, Νηπ. Βιλλίων
21. Λεβέντη Σοφία, 6^ο Νηπ. Μάνδρας
22. Μάρκου Γεωργία, 2^ο Δ.Σ. Μάνδρας
23. Κωτσέλλη Μαρία, Υπ. Αγ. Υγ. Δ/ας Εκ/σης

Να ευχαριστήσουμε για άλλη μια φορά την οικογένεια Καλλιαντά για την ετήσια παραχώρηση του ξενοδοχείου "Ελευσίνα" για την διεξαγωγή των σεμιναρίων Αγωγής Υγεία-
ας της Π/μιας Εκ/σης. ●

Η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας
Μαρία Αναγνώστου



Βασιλής Ρεντούμης
Παπαδιαμάντη 1 & 25ης Μαρτίου, Μάνδρα
Τηλ. 210.55.58.020, Κιν. 6944.626.637

Απολογισμός του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μπότσια (Boccia) 2010

Mεγάλη συμμετοχή αθλητών, καλές επιδόσεις και πολλά μετάλλια ήταν ο απολογισμός του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μπότσια (Boccia) 2010 που διεξήχθη στην πόλη της Μάνδρας.

Το ξεχωριστό αυτό αθλητικό γεγονός, που διοργανώθηκε από την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία ΑΜΕΑ υπό την αιγίδα του δήμου Μάνδρας, πραγματοποιείται για δεύτερη συνεχή χρονιά στην πόλη.

Δήμρκησε από τις 5 έως και τις 9 Μαΐου 2010 και στους αγώνες, που διεξήχθησαν στο Κλειστό Γυμναστήριο Μάνδρας, έλαβαν μέρος 70 αθλητές με "ειδικές δυνατότητες" από όλη τη χώρα.

Ο δήμος Μάνδρας το απόγευμα της Πέμπτης 7 Μαΐου, πραγματοποίησε συνέντευξη τύπου με σκοπό την παρουσίαση του αθλήματος και την προβολή της διοργάνωσης του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μπότσια (Boccia) 2010.

Η δήμαρχος Μάνδρας Γιάννα Κριεκούκη αναφέρθηκε στις προσπάθειες του δήμου για την κοινωνική ένταξη των ατόμων με ειδικές ανάγκες και σημειώσε ότι αυτό μπορεί να συνδυαστεί με τον αθλητισμό. Η δήμαρχος ευχαρίστησε την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία των ΑΜΕΑ για την θαυμάσια συνεργασία στη διοργάνωση του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μπότσια 2010 και δήλωσε την προθυμία του δήμου να φιλοξενήσει και τα επόμενα πρωταθλήματα του Μπότσια στις αθλητικές σγκαταστάσεις της πόλης.

Μίλησε με θερμά λόγια για τις προσπάθειες των αθλητών αναφέρθηκε στη σημαντική συμβολή των συνοδών και των οικογενειών τους.

Ο πρόεδρος της Εθνικής Αθλητικής Ομοσπονδίας ΑΜΕΑ κ. Φουντουλάκης ευχαρίστησε το δήμο Μάνδρας και προσωπικά τη δήμαρχο για τη αγαστή συνεργασία, την θητική και οικονομική στήριξη που παρείχε για στη αθλητική αυτή διοργάνωση και αναφέρθηκε στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι αθλητές του Μπότσια.

Τέλος, ο πρόεδρος του ΔΟΝΑΜ, κ. Κώστας Παρθενίου ανέφερε ότι ο δημοτικός Οργανισμός και ο αθλητικός κόσμος νιώθει μεγάλη περηφάνια και τιμή για τους αθλητές του Μπότσια.

Η δήμαρχος κ. Κριεκούκη παραβρέθηκε την Παρασκευή στους αγώνες και έκανε την απονομή των νικητών στα ατομικά αθλήματα.

Υπερήφανος μας έκανε για άλλη μια φορά ο Μανδραίος αθλητής του Μπότσια Κωνσταντίνος Κριεκούκης, Γεώργιος ο οποίος κατέκτησε την 1η θέση στο ομαδικό BC1/2 και τη 2η θέση στο ατομικό BC1.(*βιογραφικό). Σημαντική επιτυχία για τη διοργάνωση ήταν η συμμετοχή του κορυφαίου αθλητή Μπότσια σε παγκόσμια κατάταξη Γρηγόρη Πολυχρονίδη, ο οποίος είναι και Παραολυμπιονίκης στο ΠΕΚΙΝΟ 2008.

Στη διοργάνωση έλαβε μέρος το τοπικό μας σωματείο "Τριπόλεμος" (έδρα Ελευσίνα) με τους αθλητές: Γιώργο Μαρούγκα (Μαγούλα) που έλαβε την 3η θέση στο ατομικό BC1, τον Γιώργο Σαραβάκο που έλαβε την 4η θέση στο ατομικό BC2 και τον Μιχάλη Μπεκιάρη (Ελευσίνα) που διαγωνίστηκε στο ατομικό BC4.

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Boccia 2010. Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Μάνδρας (5-9 Μαΐου 2010) Τα αποτελέσματα ανά κατηγορία και αγώνισμα είναι τα ακόλουθα:



Ατομικό BC1

1η θέση: Παναγιώτης Σουλάνης (σωματείο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ)
2η θέση: Κωνσταντίνος Κριεκούκης (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

3η θέση: Γεώργιος Μαρούγκας (σωματείο ΤΡΙΠΤΟΛΕΜΟΣ)
Ατομικό BC2

1η θέση: Αλέξανδρος Παπαδάκης (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

2η θέση: Γεώργιος Πρεάρης (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

3η θέση: Χρήστος Κυπριώτης (σωματείο ΤΥΡΤΑΙΟΣ)
Ατομικό BC3

1η θέση: Γρηγόρης Πολυχρονίδης (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

2η θέση: Ιωάννης Πατσήλας (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

3η θέση: Χρήστος Λέτσας (σωματείο ΤΥΡΤΑΙΟΣ)
Ατομικό BC4

1η θέση: Παναγιώτης Κατσώνης (σωματείο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ)

2η θέση: Λαμπρινή Βασιλείου (σωματείο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ)

3η θέση: Χρήστος Κανάβας (σωματείο ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ)

Ομαδικό BC1/2

1η θέση: Κωνσταντίνος Κριεκούκης, Γεώργιος Πρεάρης, Αλέξανδρος Παπαδάκης (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

2η θέση: Χρήστος Κυπριώτης, Αγγελική Πέππα, Ανδρέας Νικολάου, Παναγιώτης Μαρινάκης (σωματείο ΤΥΡΤΑΙΟΣ)

3η θέση: Γεώργιος Γεράκης, Κωνσταντίνος Κουμαντάς, Σοφία Τριανταφυλλίδη, Ευάγγελος Βουλγαράκης, Σάββας Γεωργιάδης (σωματείο ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ)

Ζευγάρια BC3

1η θέση: Γρηγόρης Πολυχρονίδης και Μαρία Σταυροπούλου (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

2η θέση: Μαρία Τσαπόγα, Μαργαρίτα Κόκκορη και Λιλιάννα Φαρατζή (σωματείο ΔΡΟΜΕΑΣ)

3η θέση: Ιωάννης Πατσήλας και Αλκιβιάδης Λέκκας (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

Ζευγάρια BC4

1η θέση: Χρήστος Κανάβας και Ελένη Τσιρογιάννη (σωματείο ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ)

2η θέση: Παναγιώτης Κατσώνης και Λαμπρινή Βασιλείου (σωματείο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ)

3η θέση: Παύλος Γιακουμάκης και Χρυσή Μόρφη (σωματείο ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ)

*Βιογραφικό του Μανδραίου αθλητή Μπότσια Κ. Κριεκούκη

Ο Κωνσταντίνος Κριεκούκης γεννήθηκε το 1969 στην Μάνδρα. Από το 2005 ασχολείται με το άθλημα Μπότσια σε επίπεδο Πανελλήνιου Πρωταθλήματος. Μέχρι σήμερα έχει κερδίσει τα εξής μετάλλια σε επίπεδο Πανελλήνιου Πρωταθλήματος: Κατηγορία BC 1 ατομικό: 4 χρυσά, 1 ασημένιο, 2 χάλκινα. Κατηγορία BC1-BC2 ομαδικό: 5 χρυσά, 2 ασημένια. Για πρώτη φορά το 2009 συμμετείχε στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μπότσια που διεξήχθη στην Πορτογαλία. Στα τέλη Μαΐου θα συμμετάσχει για πρώτη φορά στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μπότσια που θα διεξαχθεί στην Πορτογαλία.

παιδική λογοτεχνία από την Ελένη Α. Ηλία

“Η Πεντάμορφη & το τέρας των νηπίων”

εφάλαιο 6.: Η ζωή κοντά στο Τέρας. Η Πεντάμορφη ζώντας κοντά στο Τέρας, διαπιστώνει την ευγένεια και την καλοσύνη του. Εκείνο της προτείνει διακριτικά να παντρευτούν και μολονότι υποφέρει με την άρνησή της, σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιεί τη δύναμή του για να επιτύχει το σκοπό του. Η Πεντάμορφη αναγνωρίζει τις αρετές του Τέρατος και τις καλές προθέσεις του απέναντι της, του δηλώνει ωστόσο με ειλικρίνεια ότι δεν το αγαπά και δεν επιθυμεί να το παντρευτεί.



Μαγικά Λόγια:

“Σύρνουν τα πόδια της δροσιά και
Τα μαλλιά της μόσκο,
Σύρνουν τα πασουμάκια της του Μάη
Τα λουλούδια

(Νικολάου Γ. Πολίτη, Δημοτικά Τραγούδια, σ.149).

Ατομικά κείμενα 2007-2008 (4^ο Νηπιαγωγείο Ασπροπύργου)

1. Η Πεντάμορφη μένει με το Τέρας στο παλάτι του. Ο μπαμπάς της χτίζει ένα σπιτάκι, για να μείνει κι αυτός κοντά τους, γιατί τους έχει συνηθίσει. Το Τέρας παίρνει στην πλάτη του την Πεντάμορφη ή το μπαμπά της ή και τους δυο και τους πηγαίνει βόλτες. Κι εκείνοι το φιλάνε, γιατί το αγαπούν. Δεν είναι καθόλου άσχημο, είναι όμως πολύ μεγαλόσωμο.

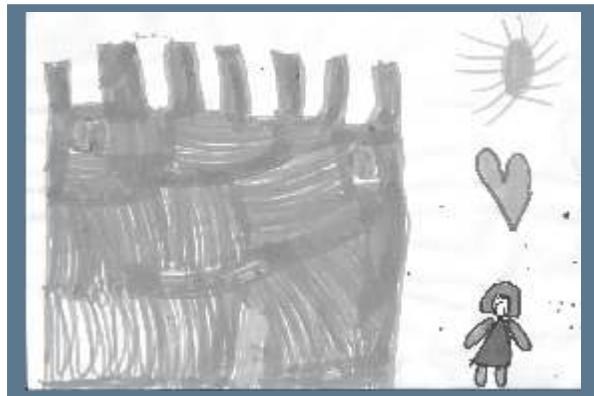
2. Η Πεντάμορφη κοιμάται με το Τέρας και το χαιδεύει. Του λέει να είναι καλό τερατάκι, να μην τρομάζει τον κόσμο. Το έχει για σκυλάκι. Αυτό την περιποιείται και της κάνει όλες τις δουλειές.

3. Το Τέρας αγαπάει την Πεντάμορφη αλλά δεν θα την κρατήσει κοντά του. Τρώνε μαζί κάθε βράδυ κι ύστερα αυτή γυρίζει με το μπαμπά της στο σπίτι τους. Το Τέρας δεν της λέει ότι θέλει να την παντρευτεί, γιατί ντρέπεται. Ξέρει ότι εκείνη δεν το θέλει, επειδή είναι άσχημο.

4. Κάθε μέρα το Τέρας συγγράζει και τακτοποιεί το παλάτι, για να μην κουράζεται η Πεντάμορφη. Όταν κουράζεται εκείνο, το βοηθάει η Πεντάμορφη. Όποτε οι αδερφές της πειράζουν την Πεντάμορφη, εκείνη το λέει στο Τέρας, που πηγαίνει και τους κάνει παρατηρήσεις. Όμως μόλις ανοίξουν τα σχολεία, η Πεντάμορφη θα πηγαίνει στο Τέρας μόνο τα Σαββατοκύριακα. Το Τέρας θα μαζεύ-

ει λουλούδια για να τα πηγαίνει στο σπίτι της τα βράδια και θα γυρίζει στο κάστρο του πριν τα μεσάνυχτα.

5. Η Πεντάμορφη κοιμάται με το Τέρας σ' ένα χαλασμένο κρεβάτι. Κάθε πρωί το Τέρας τρώει σκουλήκια που του αρέσουν και η Πεντάμορφη τρώει σάντουιτς που της φέρνει ο μπαμπάς της. Πίνουν και τούι. Το Τέρας ρίχνει στο δικό του σκαθάρια και στης Πεντάμορφης ρίχνει ζάχαρη. Κάθονται οι δύο τους μπροστά στο τζάκι και το Τέρας δαγκώνει την Πεντάμορφη, για να γίνει γυναίκα του. Όμως έρχεται στη σπηλιά του Τέρατος ένας πρίγκιπας με το άλογό του, φίλαρι την Πεντάμορφη κι εκείνη ξαναγίνεται άνθρωπος. Την παντρεύεται και τότε το Τέρας πεθαίνει απ' τον καημό του.



Ομαδικά κείμενα κλασικού τμήματος 1^{ου} νηπιαγωγείου Ασπροπύργου 2008-2009

1. Ο μπαμπάς της Πεντάμορφης πήγε στο κάστρο του Τέρατος για να δει την κόρη του. Το τέρας μπήκε στο δωμάτιό του, για να τους αφήσει μόνους. Τότε ο μπαμπάς ρώτησε την Πεντάμορφη αν θέλει να ξαναγυρίσει στο σπίτι τους κι εκείνη του είπε όχι. Θα μείνει για πάντα με το Τέρας, επειδή της άρεσε πολύ το παλάτι του. Η Πεντάμορφη με το Τέρας δεν βγαίνουν έξω, για να μην το βλέπουν οι άνθρωποι και φοβούνται. Η Πεντάμορφη ανησυχεί μην του επιτεθούν πολλοί μαζί με μαχαίρια. Δεν θέλει το Τέρας της να πεθάνει, κι έτσι αποφεύγουν τους ανθρώπους.

2. Η Πεντάμορφη με το Τέρας και το μπαμπά της τρώνε μαζί στο κάστρο. Από την πρώτη στιγμή που έφτασαν, η Πεντάμορφη σκέφτηκε να μείνει εκεί. Το Τέρας δεν της φάνηκε άσχημο. Φορούσε ωραία ρούχα και στο πρόσωπό του είχε βάλει κόκκινο χρώμα, που του πήγαινε. Αυτά τα έκανε, για να μην τρομάξει την Πεντάμορφη. Μετά από λίγο καιρό όμως έφυγε το μακιγιάζ του Τέρατος και δεν άρεσε πια στην Πεντάμορφη. Πήγε λοιπόν στον πατέρα της που κοιμόταν και του είπε πως ήθελε να φύγουν. Το Τέρας τους το επέτρεψε, τους ζήτησε όμως να ξανασυναντηθούν, για να μην πεθάνει από τον καημό του. Έτσι ο μπαμπάς έστειλε τις άλλες κόρες του στο Τέρας. Εκείνες δέχτηκαν, επειδή το Τέρας είχε κότες που γεννούσαν μαγικά ραβδιά. Τα ήθελαν για να τους κάνουν όλους βάτραχους. Θα μεταμορφώνουν το Τέρας για να διασκεδάσουν. Η Πεντάμορφη με το μπαμπά της θα επιστρέψουν κάποτε στο παλάτι και θα μεταμορφώσουν και το Τέρας και τις κότες σε ανθρώπους. Το Τέρας θα μεταμορφώσει ύστερα σε κότες τις αδερφές της Πεντάμορφης, για να τις τιμωρήσει για την κακά τους.

παιδική λογοτεχνία από την Ελένη Α. Ηλιά

Κεφάλαιο 7: Μια επιθυμία εκπληρώνεται. Το Τέρας φροντίζει να εκπληρώσει την επιθυμία της Πεντάμορφης να βρεθεί κοντά στον άρρωστο πατέρα της, αν και γνωρίζει ότι υπάρχει ο κίνδυνος να μην την ξαναδεί ποτέ, γεγονός που θεωρεί ολέθριο για τη ζωή του. Ουσιαστικά δηλαδή δήθυσιάζεται, προκειμένου η Πεντάμορφη να νιώθει ευτυχισμένη.

Μαγικά Λόγια:

“Με παίρνει το παράπονο, το παραθύρι αφήνω,
Και μπαίνω μέσα, κάθομαι, και μαύρα δάκρυα χύνω”
(Ό.Π., σ. 200).

Ατομικά κείμενα

1. Η Πεντάμορφη έρει ότι αν φιλήσει το Τέρας, εκείνο θα γίνει όμορφο, της το είπε το ίδιο. Όμως δεν το φιλάει για να μην λυθούν τα μάγια του, επειδή δεν την αφήνει να πάει στο μπαμπά της για να μην την χάσει.

2. Το Τέρας δώχει την Πεντάμορφη από το παλάτι του, γιατί μια μάγισσα το μάγεψε κι έγινε κακό. Τώρα μένει μόνο του και δεν θέλει κανέναν για παρέα. Πριν την διώξει, την είχε χτυπήσει. Όταν ο μπαμπάς της πήγε σπίτι και την βρήκε στο κρεβάτι σε αυτήν την κατάσταση, έβαλε τα κλάματα.

3. Η Πεντάμορφη ζει με το Τέρας, γιατί το φοβάται, αν κι εκείνο της φέρεται όμορφα. Η μούρη του όταν βλέπει άλλους ανθρώπους γίνεται κακιά, άγρια, επειδή όλοι θέλουν να πάρουν από κοντά του την Πεντάμορφη. Φαίνεται κακό από αγάπη για την Πεντάμορφη κι από φόβο να μην την χάσει, επειδή είναι άσχημο.

Ομαδικά κείμενα

1. Η Πεντάμορφη πηγαίνει με την άμαξα να δει τον πατέρα της, που έχει απομείνει μόνος. Το Τέρας θα την συνοδέψει, για να την προστατέψει. Η Πεντάμορφη άρχισε να τρέχει γρήγορα την άμαξα, για να κρατήσει ισορροπία, επειδή είχε μόνο δύο ρόδες. Όμως το Τέρας ζαλίστηκε και έκανε εμετό. Συνάντησαν έναν τροχονόμο και τους είπε ότι δεν μπορούσαν να περάσουν χωρίς να πληρώσουν διόδια. Η Πεντάμορφη απάντησε: “Συγγνώμη αλλά είμαι πολύ φτωχή”. Και τότε είπε το Τέρας “Θα πληρώσω εγώ τα χρήματα”. Το εμπόδιο σηκώθηκε και πέρασαν. Στο σπίτι της η Πεντάμορφη φιλοξένησε το Τέρας στο δωμάτιο που έμεναν οι αδερφές της, που τώρα είχαν παντρευτεί. Μετά από λίγες μέρες το Τέρας θα φύγει για να επομάσει το παλάτι. Η Πεντάμορφη θα επιστρέψει αργότερα με την άμαξά της, που θα οδηγεί ο πατέρας της αυτή τη φορά, γιατί θα ζήσει κι εκείνος κοντά τους.

Κεφάλαιο 8: Ένα καταχθόνιο σχέδιο. Η Πεντάμορφη παγιδεύεται από τις αδερφές της που ισχυρίζονται ότι υποφέρουν με την ιδέα ότι θα την αποχωριστούν και πάλι, οπότε αποφασίζει να παρατείνει τη διαμονή της στο πατρικό της σπίτι. Η στάση των δύο αδερφών πηγάζει από τη ζήλια τους για την Πεντάμορφη. Συγκεκριμένα, θεωρούν ότι αν την παρασύρουν να αθετήσει την υπόσχεσή της στο Τέρας ότι θα επιστρέψει σύντομα κοντά του, εκείνο θα εξοργιστεί μαζί της και θα την σκοτώσει.

Μαγικά Λόγια:

“Από τα ξένα όπου βρεθώ, μηνύματα σου στέλνω
Με τη δροσιά της Άνοιξης, την πάχνη του Χειμώνα”
(Ό.Π., σ. 199).

Ατομικά κείμενα

1. Η Πεντάμορφη στο σπίτι του πατέρα της αλλάζει συνέχεια ρούχα από μια μαγική ντουλάπα, που της έχει χαρίσει το Τέρας, και βλέπει ποιο της πηγαίνει. Δείχνει τα ρούχα και στο μπαμπά της κι εκείνος της λέει “όλα σου πηγαίνουν”. Η Πεντάμορφη όμως μένει συνέχεια μέσα, γιατί οι αδερφές της δεν την αφήνουν να βγει, για να μην δει ο κόσμος ότι είναι ομορφότερη από εκείνες. Κι επειδή οι αδερφές της δεν κάθονται να της κάνουν παρέα, η Πεντάμορφη θα φύγει. Όταν γυρίσει στο τέρας, αυτό θα την βγάζει συνέχεια βόλτες.

Ομαδικά κείμενα

1. Ο μπαμπάς της Πεντάμορφης πήγε στο παλάτι του Τέρατος να το ειδοποιήσει ότι η κόρη του δεν θα γυρίσει εκεί. Θα περιμένει τις αδερφές της. Το Τέρας της έστειλε ένα δωράκι. Μια μέρα που η Πεντάμορφη είχε πάει να ψωνίσει μπανάνες, πέρασε από το παλάτι για να αφήσει μερικές για το Τέρας. Το βρήκε στο κρεβάτι του άρρωστο. Είχε πιει δηλητηριασμένο γάλα για να πεθάνει, επειδή δεν ερχόταν η Πεντάμορφη. Εκείνη ειδοποίησε το γιατρό και το Τέρας έγινε καλά. Έπειτα το Τέρας ειδοποίησε το μπαμπά της Πεντάμορφης αν θέλει να πάει να ζήσει μαζί τους, γιατί η κόρη του δεν μπορούσε να περπατήσει. Την πονούσαν τα πόδια της από τη μέρα που έτρεχε για να φέρει το γιατρό στο Τέρας.

2. Το Τέρας πήγε να πάρει την Πεντάμορφη από το σπίτι της. Είπε στο μπαμπά της ότι την είχε αγαπήσει κι εκείνος του έδωσε την άδεια να την παντρευτεί. Οι αδερφές της εκνευρίστηκαν πολύ και σκέφτηκαν να δηλητηριάσουν αμέσως την Πεντάμορφη. Της έφτιαξαν κοτόπουλο κι έριξαν μέσα σκόνη δηλητήριο. Εκείνη στην αρχή δεν το έτρωγε, είπε “μυρίζει σαν φάρμακο”. Οι αδερφές της είπαν ότι δεν έχει τίποτα κακό κι έτσι η Πεντάμορφη το δοκίμασε και αμέσως πέθανε. Όταν την είδαν ο μπαμπάς της με το Τέρας, της έριξαν μαγικό νερό από τη λίμνη κι η κοπέλα ζωντάνεψε. Την αγκάλιασαν και τιμώρησαν τις κακές αδερφές.

3. Η Πεντάμορφη δεν άκουσε τις αδερφές της που ήθελαν να την κρατήσουν στο σπίτι και επέστρεψε στο Τέρας. Εκείνη είχε λουστεί, γιατί την περίμενε, κι έψαχνε την κολόνια του. Η Πεντάμορφη τριγύριζε παντού και το φώναζε. Όμως το Τέρας χωρίς κολόνια δεν έβγαινε από την τουαλέτα, για να μην μυρίζει άσχημα. Αφού την βρήκε κι έριξε και στα μαλλιά του, βγήκε να την υποδεχτεί. ●

ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΜΕΛΕΤΕΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΑΔΕΙΕΣ
ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΑ - ΕΡΓΑ

ΕΛΕΝΗ ΚΟΡΟΒΕΣΗ

Μηχανικός
Βασ. Δούκα 14, Μάνδρα
Τηλ.: 55.50160



Ιστορικά δέντρα “στην πυρά”

Πρόταση για τη διάσωση του ελαιώνα της Μάνδρας κάνει ο πολιτιστικός σύλλογος “ΔΗΜΟΦΩΝ” ζητώντας παράλληλα τη συνεργασία και των υπόλοιπων συλλόγων και κατοίκων της πόλης μας.

Mε κεντρικό σύνθημα **“Σώσε και εσύ ένα δέντρο, μπορείς”**, ο πολιτιστικός σύλλογος ΔΗΜΟΦΩΝ άρχισε να επιλέγει και να καταγράφει τα ιστορικά στοιχεία της περιοχής μας. Παράλληλα ενημερώνει τους πολίτες για την ιστορική αξία κάποιων αιωνόβιων ελαιόδρων όπου μετά την ένταξη του σχεδίου της πόλης μας 750 περίπου στρέμματα (περιοχή Αγίας Αικατερίνης & Βαλαρίας - Γυμνασίου) πολλά ελαιόδεντρα θα κοπούν και θα καταλήξουν στην φωτιά. Πρόκειται κυρίως για ελιές με ηλικία αρκετών αιώνων, τις οποίες δυστυχώς η γενιά μας καταστρέφει...

“Πόσα παιδιά χρειάζονται για να αγκαλιάσουν ένα δέντρο?”

Κατά παράφραση της λαϊκής ρήσης “πόσοι άνθρωποι χρειάζονται για να αγκαλιάσουν μια ελιά”, τα παιδιά αγκαλίζουν τα ελαιόδεντρα σε μία συμβολική κίνηση για την προστασία τους με στόχο τη διάσωση της φυσικής - πολιτιστική μας κληρονομιάς. Άλλωστε αυτά τα παιδιά θα κληρονομήσουν τα δέντρα που θα διασωθούν.

Σύμφωνα με τον σύλλογο μας, ήρθε η ώρα να συνεργαστούμε για να γίνει πιο συστηματική δουλειά. Συγκεκριμένα μπορούμε:

- Να ενημερωθούν οι ιδιοκτήτες τους με σκοπό τη διατήρηση τους.

- Σε περίπτωση που οι ιδιοκτήτες για διάφορους λόγους υποχρεώνονται να εκρίζωσουν τα ιστορικά δέντρα, τότε άλλοι φορείς να αναλαμβάνουν την εκρίζωση και μεταφύτευση των ελαιόδεντρων σε δημοτικούς ή δημόσιους χώρους.

Η ανάγκη που μας οδήγησε στη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, είναι αυτή της διάσωσης ιστορικών δέντρων από την καταστροφή. Με την ένταξη του σχεδίου της πόλης μας, λόγω της αλλαγής χρήσης των αγροτεμαχίων (π.χ. οικοπεδοποίηση, δρόμοι κλπ). Πολλοί είναι εκείνοι που αναγκάζονται με πόνο ψυχής να εκρίζωνται παλιά δέντρα, τα οποία μάλιστα καταλαμβάνουν μεγάλα τμήματα των ιδιοκτησιών τους, για να αξιοποιήσουν διαφορετικά τα χωράφια τους με στόχο υψηλότερα εισοδήματα.

Σε αυτούς τους ανθρώπους, με την πρόταση του ο πολιτιστικός σύλλογος, προσπαθεί να δώσει διέξοδο: Να εξακολουθούν να χαίρονται τα δέντρα τους, έστω και σε άλλους χώρους.

Οδηγίες

Ελιά : Οδηγίες μεταφύτευσης

Συγκεκριμένες οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο γίνεται επιτυχώς η διαδίκασία της εκρίζωσης και μεταφύτευσης αιωνόβιων ελαιόδεντρων, δίνει το ΤΕΙ Κρήτης στο Δίκτυο Πολιτιστικών Συλλόγων που ασχολείται με τη διάσωση και την ανάδειξη των αρχαίων και των ιστορικών ελιών της Κρήτης. Ο καθηγητής



Δενδροκομίας του ΤΕΙ Κρήτης κ. Σπύρος Λιονάκης στο σχετικό ενημερωτικό σημείωμα του αναφέρει ότι “η καλύτερη περίοδος για την εκρίζωση και μεταφύτευση ενός αιωνόβιου ελαιόδεντρου είναι από αρχές Φεβρουαρίου μέχρι τέλος Μαρτίου επειδή τότε το δέντρο ευρίσκεται σε κατάσταση λήθαργου λόγω των χαμηλών θερμοκρασιών και επειδή αμέσως μετά αρχίζει η ενεργοποίηση του λόγω των ιδανικών συνθηκών της άνοιξης. Είναι όμως δυνατόν η εκρίζωση και επαναφύτευση να γίνει από τον Απρίλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο αρκεί να ληφθεί φροντίδα να αποφευχθεί αφυδάτωση των ιστών του κορμού και της ρίζας μετά την μεταφύτευση. Δεν ενδείκνυται η εργασία αυτή να γίνει από Οκτώβριο μέχρι Ιανουάριο επειδή επικρατούν χαμηλές θερμοκρασίες για βλάστηση. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να ακολουθηθεί η ενδεδειγμένη διαδικασία ώστε να μην προκληθεί ζημία στο ελαιόδεντρο κατά την πραγματοποίηση της εκρίζωσης και ώστε να εξασφαλιστεί η κανονική του ανάπτυξη μετά την επαναφύτευση. Παρακάτω περιγράφονται τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθηθούν και τα μέτρα που θα πρέπει να ληφθούν”. Καλύτερος χρόνος για πραγματοποίηση εκρίζωσης και επαναφύτευσης Αρχές Φεβρουαρίου μέχρι τέλος Μαρτίου.

Βήματα που θα γίνουν κατά την εκρίζωση. 1. Αφαίρεση της κόμης του ελαιόδεντρου με το κόψιμο των κυρίων βραχίονων ή του κορμού του δένδρου. Επειδή συνήθως τα αιωνόβια ελαιόδεντρα είναι εμβολιασμένα, το κόψιμο θα πρέπει να γίνει τουλάχιστον 40 εκατοστά πάνω από το σημείο του εμβολιασμού. i. Εάν οι βραχίονες του δένδρου εκφύονται σε ύψος μικρότερο από 2 μέτρα από την επιφάνεια του εδάφους, κόβονται σε ύψος τουλάχιστον 20-30 εκατοστά πιο πάνω από το

σημείο που εκφύονται επάνω στο κύριο κορμό του δένδρου. ii. Εάν οι βραχίονες του δένδρου εκφύονται σε ύψος μεγαλύτερο από 2 μέτρα από την επιφάνεια του εδάφους, τότε κόβουμε τον κορμό σε ύψος 1.5-2 μέτρα πάνω από την επιφάνεια του εδάφους. 2. Αφαιρούμε το χώμα γύρο από τον κορμό και γύρο από τις κύριες ρίζες προσέχοντας να μην προκληθούν τραυματισμοί στους ιστούς. Οι κύριες ρίζες κόβονται σε απόσταση 20-40 εκατοστά από το κορμό. 3. Μετά την αποκοπή των κύριων ριζών, με την βοήθεια γερανού τοποθετείται ο κορμός με την βάση της ρίζας σε καρότσα φορτηγού αυτοκινήτου και μεταφέρεται άμεσα στο σημείο που θα γίνει η επαναφύτευση του. 4. Η επαναφύτευση μπορεί να καθυστερήσει να γίνει για μερικές ημέρες αρκεί να φροντίσουμε να μην γίνει αφυδάτωση των ιστών της βάσης του κορμού και της ρίζας. Η αφυδάτωση θα αποφευχθεί εάν ο κορμός με την ρίζα τυλιχθούν με λινάτσα ή πυκνό δίχτυ και τοποθετηθεί στο ενδιάμεσο υγρή τύρφη. 5. Καλό είναι οι τομές που γίνονται στο κορμό μετά την αφαίρεση της κόμης να καλύπτονται με πάστα επούλωσης πληγών για προστασία από ασθένειες και αποφυγή αφυδάτωσης του κορμού. **Βήματα που θα γίνουν κατά την μεταφύτευση.** 1. Στο σημείο που θα γίνει η επαναφύτευση ανοίγουμε λάκκο βάθους 40-50 εκατοστά μεγαλύτερου από το ύψος και διαμέτρου 40-50 εκατοστά μεγαλύτερης από την διάμετρο της ρίζας που έχει απομείνει στον κορμό μετά την εκρίζωση. 2. Στον πυθμένα του λάκκου βάζουμε μείγμα χώματος με χωνεμένη κοπριά ή compost σε αναλογία 4-5 μέρων χώματος προς 1 μέρος κοπριά ή compost. Το πάχος που θα καταλάβει το μείγμα να είναι 40-50 εκατοστά. 3. Τοποθετούμε τον κορμό μέσα στο λάκκο πάνω στο μείγμα χώματος-κοπριάς ή compost και φροντίζουμε ώστε η ρίζα που έχει απομείνει στη βάση του κορμού να φυτευτεί στο ίδιο βάθος που ήταν πριν την εκρίζωση ή το πολύ 10 εκατοστά βαθύτερα. 4. Στο κενό χώρο γύρω από την ρίζα (40-50 εκατοστά) τοποθετούμε το ίδιο μείγμα χώματος-κοπριάς ή compost. **Βήματα που θα γίνουν μετά την μεταφύτευση.** 1. Αμέσως μετά την μεταφύτευση ποτίζουμε καλά και μετά το πότισμα προσθέτουμε επιπλέον όσο μείγμα χρειάζεται ώστε το μείγμα και το αρχικό χώμα να είναι στο ίδιο ύψος. 2. Μετά την μεταφύτευση φροντίζουμε ώστε το χώμα γύρω από την ρίζα να έχει κανονική υγρασία (όχι πολλή) για να δημιουργηθεί το νέο ριζικό σύστημα. 3. Δεν προσθέτουμε λίπασμα στο δένδρο που μεταφυτεύτηκε μέχρι αυτό να αποκτήσει νέο ριζικό σύστημα. Αρχίζουμε να προσθέτουμε λίπασμα μετά από ένα έτος από την μεταφύτευση. 4. Κατά τα πρώτα δύο χρόνια μετά την μεταφύτευση κάνουμε καταπολέμηση των εχθρών που μπορεί να ζημιώσουν τη νέα τρυφερή βλάστηση. 5. Μετά το δεύτερο έτος από την μεταφύτευση κάνουμε το πρώτο κλάδεμα και διαμορφώνουμε την κόμη αφήνοντας 3-4 βραχίονες στη κορυφή του κορμού.

● Επιμέλεια άρθρου: Βασίλης Κοροπούλης

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Ηρ.Πολυτεχνείου 186, Ελευσίνα
Τηλ. 2105546914

Ποιοι είμαστε τελικά;

K

άποιοι λένε ότι οι λαοί έχουν την τύχη και τους ηγέτες που τους αξίζουν.

Λένε ότι είμαστε λαός τεμπέληδων και καιροσκόπων που ενδιαφέρονται μόνο για το μικροσυμφέρον τους. Λένε ότι είμαστε λαός παρασίτων και καλοπερασάκηδων, που θεωρητικοποιούν τίς αδυναμίες τους, αποδίδοντας όλα τα δεινά στους "άλλους", που ως γνωστόν φταίνε για όλα. Λαός που πιστεύει ότι το σύμπαν συνομωτεί άλλοτε υπέρ αλλά συνήθως κατά των Ελλήνων.

Λένε ότι είμαστε λαός απειθαρχος και ανώριμος, λαός που συμπεριφέρεται σαν κακομαθημένο παιδί, που τα θέλει όλα χωρίς να κάνει τίποτα. Λένε ότι είμαστε λαός χωρίς κοινωνική συνείδηση, λαός στον οποίον κυριαρχεί το εγώ και όχι το εμείς. Λαός όπου ό καθένας λειτουργεί σαν να είναι μόνος στον κόσμο.

Λένε ότι είμαστε λαός διεφθαρμένος, έτοιμος να προδώσει τα πάντα για το συμφέρον του. Και ότι οι πολιτικοί μας, τους οποίους σήμερα βρίζουμε και στους οποίους αποδίδουμε όλα τα δεινά της χώρας, είναι σάρξ εκ σαρκός μας, είμαστε εμείς οι ίδιοι. Λένε ότι απλά χρησιμοποιούμε την διαφθορά των πολιτικών σαν εξιλαστήριο "θύμα" των παρανομών και παρατυπών που οι περισσότεροι από εμάς τους πιέζαν να κάνουν. Παρανομών που ευνόησαν, εκτός από τους πολιτικούς και τους περισσότερους από εμάς.

Λένε ότι δεν δικαιούμαστε να διαμαρτυρόμαστε για την κατάσταση στην οποία περιήλθαμε γιατί απλά όλοι εμείς την δημιουργήσαμε.

Αυτοί που λένε τα παραπάνω για τους Έλληνες, μπορεί να έχουν δίκιο. Έχουν όλα τα στοιχεία υπέρ τους. Η ιστορία της σύγχρονης Ελλάδας, τους επιβεβαιώνει. Και μερικές φορές και η ιστορία της παλαιάς Ελλάδος, της ένδοξης.

Εγώ απλά δεν τους πιστεύω. Δεν πιστεύω, ότι η διαφθορά, ο ατομικισμός και η ρεμούλα είναι πια στο αίμα μας. Ούτε, πιστεύω ότι το μόνο που έχουμε είναι ένδοξους προγόνους, των οποίων είμαστε ανάξιοι. Αντίθετα, πιστεύω ότι οι Έλληνες, εκτός από παρελθόν, έχουν και μέλλον. Απόδειξη για αυτό, εκτός από τις ένδοξες περιόδους του παρελθόντος, αποτελούν οι Έλληνες του εξωτερικού και των μεγάλων οργανισμών. Αυτοί οι Έλληνες, που ζώντας σε άλλες συνήθειες, διαμόρφωσαν άλλη συνείδηση. Συνείδηση, που τους έχει οδηγήσει στα υψηλότερα επίπεδα (πολιτιστικά, κοινωνικά, οικονομικά) των κοινωνιών στις οποίες ζουν.

Αντίθετα οι Έλληνες της Ελλάδος, ζώντας σε μια χώρα που τα τελευταία 30 χρόνια αναπτυσσόταν στρεβλά, έχασαν τα οράματα τους και η Ελληνική κοινωνία έχασε την συνοχή της. Οι αιτίες νομίζω ότι είναι γνωστές σε όλους. Η πλασματική ευημερία των δανεικών και των επιχορηγήσεων, η ανοχή στην παραβατικότητα και η ατιμωρησία, καλλιέργησαν στους Έλληνες την φιλοσοφία της αρπαχτής και του προσωπικού βολέματος που αναδείχθηκαν σε κυριάρχη ιδεολογία.

Όμως αυτή η φιλοσοφία έχει κοντά ποδάρια. Και τώρα βλέπουμε τα αποτελέσματα, όχι μόνο στην χώρα αλλά και στην ζωή του καθενός. Αποτελέσματα, που κάνουν όλους να συμφωνούν, ακόμα και αυτούς που ευνόθηκαν σκανδαλωδώς, ότι αυτή η κατάσταση πρέπει να αλλάξει. Γιατί δεν συμφέρει πλέον κανέναν.

Είμαι από αυτούς που πιστεύουν ότι αυτή η κρίση είναι μια εκπληκτική ευκαιρία για να ξαναποκτήσει η Ελληνική κοινωνία την χαμένη της οντότητα. Είναι μια ευκαιρία να επαναπροσδιορίσει, όχι μόνο τις παραγωγικές και οικονομικές της δομές, αλλά επιπλέον, να ξαναποκτήσει το χαμένο περί δικαιού αίσθημα, τον αλληλοσεβασμό και την κοινωνική συνοχή. Είναι μια ευκαιρία, για τους Έλληνες να ξαναποκτήσουν οράματα και να ξαναπιστέψουν στον εαυτό τους. Και θα το κάνουν.

Το άτομο φορέας των αξιών



Aγαπητέ κύριε Ισαάκ,
Το ερώτημά σας είναι πραγματικά ιδιαίτερα επίκαιρο, επειδή είναι απίθανο ότι οποιαδήποτε κοινωνικά μέτρα να μπορούν να κάνουν το άτομο πιο συνειδητό, πιο ευσυνείδητο και πιο υπεύθυνο, αλλά θα έχουν το αποτέλεσμα, επειδή κάθε συνάθροιση από άτομα δείχνει μια σαφή τάση να κατεβάζει το επίπεδο της ατομικής συνείδησης.

Επομένως, κάθε συμβούλη που αρχίζει με το "πρέπει" αποδεικνύεται συνήθως μη αποτελεσματική. Αυτό είναι συνυφασμένο με το φανερό γεγονός ότι μόνο το άτομο είναι ο φορέας των αξιών και όχι η μάζα.

Σήμερα αυτό το εξαιρετικά σπουδαίο όχημα της κοινωνικής λειτουργίας κινδυνεύει από ολόκληρη την κουλτούρα μας ή καλύτερα από την μη κουλτούρα μας. Αν μπορούσε το άτομο να βελτιώθει, νομίζω ότι θα έμπαιναν τα θεμέλια για μια βελτιώση του συνόλου. Ακόμα και ένα εκατομμύριο μηδενικά δεν κάνουν σύνολο ένα.

Γ' αυτό υιοθετώ την όχι δημοφιλή άποψη ότι μια καλύτερη κατανόηση του κόσμου μπορεί να γίνει εφικτή μόνο με φορέα το άτομο και ότι μόνο το άτομο μπορεί να την πρωθήσει. Αλλά αν κανείς αναλογιστεί τον τεράστιο αριθμό των ατόμων, αυτή η αλήθεια μοιάζει με μια συμβούλη που υπαγορεύεται από απόγνωση και ματαιότητα. Αν υποτεθεί ιδεώδως, έστω και στο ελάχιστο, τότε θα μπορούσε κανείς να καταλάβει ένα άλλο άτομο.

Η απαραίτητη προϋπόθεση για κάτι τέτοιο είναι η κατανόηση του εαυτού μας. Αν ο άνθρωπος δεν κατανοήσει τον εαυτό του, θα βλέπει αναπόφευκτα το άλλο πρόσωπο μέσα από τους απατηλούς και παραμορφωτικούς φακούς των ιδίων του των προκαταλήψεων και προβολών και θα αποδίδει στον άλλο ακριβώς αυτά που χρειάζεται ιδιαίτερα ο ίδιος. Γι' αυτό πρέπει να κατανοήσουμε ως ένα σημείο τον εαυτό μας αν θέλουμε να έχουμε πραγματική επικοινωνία με τους άλλους. Σήμερα υπάρχουν ένα σωρό πράγματα που θα έπρεπε να γνωρίζει ο ενήλικας για να είναι εξοπλισμένος για την ζωή. Υποτίθεται ότι είναι κάτοχος αυτής της γνώσης από τα σχολικά χρόνια, αλλά ήταν

πολύ νέος τότε για να την κατανοήσει, ενώ αργότερα δεν υπήρχε τίποτα που να τον ωθήσει να ξαναγυρίσει στο σχολείο. Συνήθως δεν έχει χρόνο για κάτι τέτοιο. Κανένας δεν του παρέχει χρήση γνώσης απ' αυτή την άποψη και γι' αυτό παραμένει σε κατάσταση παιδικής άγνοιας.

Θα έπρεπε να είχαμε σχολεία για ενήλικες, τα οποία να τους έδιναν τουλάχιστο τα στοιχεία της αυτογνωσίας και της γνώσης της ανθρώπινης φύσης. Συχνά έχω κάνει τέτοιες προτάσεις, αλλά παρέμειναν ευσεβείς πόθοι αν και όλοι παραδέχονται, θεωρητικά, ότι χωρίς αυτογνωσία δεν μπορεί να υπάρξει γενική κατανόηση.

Αν είχαμε να κάνουμε με κανένα τεχνολογικό πρόβλημα ασφαλώς θα βρίσκαμε τους τρόπους και τα μέσα. Άλλα επειδή το πρόβλημα -το πιο σπουδαίο απ' όλα- είναι η ανθρώπινη ψυχή και οι ανθρώπινες σχέσεις, δεν υπάρχουν δάσκαλοι, ούτε μαθητές, ούτε σχολές ούτε ειδικά μαθήματα και όλα τα αποσείωμε με ένα "θά' πρεπε". Το ότι ο καθένας θα πρέπει να ξεκινήσει από τον εαυτό του είναι πολύ λίγο δημοφιλές και γι' αυτό όλα παραμένουν όπως έχουν.

Μόνο όταν οι άνθρωποι γίνονται τόσο νευρικοί ως το σημείο που ο γιατρός να διαπιστώνει νεύρωση, συμβουλεύονται τον ειδικό, του οποίου ο ιατρικός ορίζοντας συνήθως δεν περιλαμβάνει την κοινωνική ευθύνη.

Δυστυχώς οι λεγόμενες θρησκείες ποτέ δεν αποδέχτηκαν οχήματα γενικής ανθρώπινης κατανόησης, αφού, με ελάχιστες εξαιρέσεις, χαρακτηρίζονται από ολοκληρωτικές τάσεις και, απ' αυτή την άποψη τουλάχιστο, δεν διαφέρουν πολύ από άλλους "ισμούς" και πραγματικά καταστρέφουν τις ανθρώπινες σχέσεις στο κρίσιμο σημείο.

Αν βρίσκεται κανείς στη θέση ενός γιατρού, όπως εγώ, που έρχεται σε άμεση επαφή με πολλούς μορφωμένους ανθρώπους, δεν μπορεί παρά να δοκιμάσει διαρκή έκπληξη με την τρομαχτική αισινειδητότητα που χαρακτηρίζει τον σύγχρονο πολιτισμένο άνθρωπο.

Η σύγχρονη επιστήμη παρέχει σ' αυτούς τους ανθρώπους όσες διαφωτιστικές γνώσεις επιθυμούν για πράγματα που θά' πρεπει να γνωρίζουν από την αρχή της κοινωνικής τους ζωής, αλλά που δεν είχαν την ευκαιρία να αποκτήσουν. Αντί να μάθουν, ήταν αναγκασμένοι να μένουν ικανοποιημένοι με γελοίες προκαταλήψεις και αβασάνιστες γνώμες.

Ολόκληρη η κοινωνία μας είναι κερματισμένη από την ειδίκευση και τα αυτοτελή επαγγέλματα είναι τόσο διαφοροποιημένα ώστε δεν γνωρίζει το ένα τι κάνει το άλλο.

Δεν μπορούμε να ελπίζουμε τίποτα από τα πανεπιστήμια, αφού βγάζουν μόνον ειδικούς. Ακόμη και η ψυχολογία δεν νοιάζεται για την ενότητα του ανθρώπου, αλλά έχει κερματιστεί σε άπειρες υποδιαιρέσεις που η κάθε μια τους έχει τα δικά της τεστ και τις δικές της θεωρίες.

Όποιος τυχόν αναζητήσει την απαιτούμενη σοφία, σύντομα θα βρεθεί στην κατάσταση του γέρο-Διογένη, που γύριζε στην αγορά της Αθήνας μέρα μεσημέρι με αναμμένο το λυχνάρι αναζητώντας άνθρωπο.

Νομίζω ότι δεν έχω να πω τίποτα περισσότερο για τη σημερινή στάθμη της ανθρώπινης κατανόησης. ●

25 Οκτωβρίου 1954 , Ειλικρινά δικός σας , Κ.Γ. Γιούγκ Πηγή : "Επιστολές επιλογή", Καρλ Γιούγκ, Εκδ. Σπαγείρια, σ. 423

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