



ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ
ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ, ΦΡΕΑΡΡΙΟΣ
(525 - 460; π.χ.)

ο Συνταξιούχος

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

Αν βρεις
τον ήλιο
μέσα σου
άπλωσε
παντού
το φως!

ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 99 • ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

Κάθε χρόνο θα καταβάλλεται αύξηση των Συντάξεων ενώ φέτος θα υπάρξει άλλη μία αύξηση συμπληρωματική για το έτος 2023. Όπως δήλωσε ο Υπουργός Οικονομικών, του χρόνου με βάση τον πληθωρισμό και τον ρυθμό Οικονομικής Ανάπτυξης θα υπάρξει μία νέα μόνιμη αύξηση στις συντάξεις περίπου 3,4%.

Ειδικότερα η κοινή Υπουργική Απόφαση περί καθορισμού του συνολικού ποσού σύνταξης που αυξάνεται από την 1η Ιανουαρίου 2023 κατ' έτος εκδίδεται μέχρι την 31η Δεκεμβρίου του προηγούμενου έτους με βάση τα στοιχεία του κρατικού προϋπολογισμού.

Παράλληλα διορθωτική αύξηση θα λάβουν οι συνταξιούχοι το 2024 που θα αφορά τη συμπληρωματική αύξηση που θα προκύψει με βάση την ανάπτυξη και τον πληθωρισμό του 2023.

Η συμπληρωματική αύξηση που εκτιμάται ότι θα είναι περίπου στο 0,5% θα καθοριστεί μετά το καλοκαίρι, μετά τα τελικά στοιχεία την Eurostat και θα πληρωθεί στις αρχές του 2024.

Η έκτακτη εφάπαξ Οικονομική ενίσχυση για την καταβολή επιδόματος προσωπικής διαφοράς θα γίνει την Παρασκευή 31 Μαρτίου. Υπολογίζεται ότι θα καταβληθεί σε 560.000 συνταξιούχους με άθροισμα κύριων συντάξεων προ φόρου

έως 1.100 ευρώ το ποσό των 300 ευρώ. Σε 394.000 συνταξιούχους το ποσό των 250 ευρώ και σε 158.000 συνταξιούχους το ποσό των 200 ευρώ.

Η εφάπαξ Οικονομική ενίσχυση θα δοθεί ουσιαστικά σε όσους συνταξιούχους που λόγω προσωπικής διαφοράς δεν έλαβαν καθόλου την αύξηση του 7,75% είτε είχαν μικρότερη μικρότερη ωφέλεια απ αυτήν.

Ειδικότερα έκτακτη ενίσχυση 300 ευρώ θα λάβουν οι συνταξιούχοι που δεν είδαν καθόλου αύξηση 7,75% λόγω της προσωπικής διαφοράς και λαμβάνουν κύρια σύνταξη έως 1.100 ευρώ. Ενίσχυση 250 ευρώ θα λάβουν οι συνταξιούχοι που δεν είδαν καθόλου την αύξηση λόγω προσωπικής διαφοράς και λαμβάνουν κύρια σύνταξη 1.100 έως 1.600 ευρώ το μήνα ή είδαν μικρότερη αύξηση (έως 3,49%) και λαμβάνουν κύρια σύνταξη έως 1.100 ευρώ.

Ενίσχυση 200 ευρώ θα λάβουν οι συνταξιούχοι που είδαν (έως 3,49%) και λαμβάνουν κύρια σύνταξη πάνω από 1.100 ευρώ έως 1.600 ευρώ ή αύξηση από 3,5% έως και 6,99% και λαμβάνουν κύρια σύνταξη έως και 1.100 ευρώ.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η Ένωση Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ ενημερώνει τα μέλη της ότι οι συνταξιούχοι (δικαιούχοι και μη) της έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης που δόθηκε από την κυβέρνηση σε όσους δεν έλαβαν την αύξηση 7,79% λόγω προσωπικής διαφοράς, θα έχουν τη δυνατότητα προσωποποιημένης πληροφόρησης μέσω ειδικής πλατφόρμας που λειτουργεί στον διαδικτυακό ιστότοπο του ΕΦΚΑ (www.efka.gov.gr) στην επιλογή: «**ηλεκτρονικές υπηρεσίες**» για «**συνταξιούχους**». Ο τίτλος της υπηρεσίας είναι: **Έλεγχος δικαιώματος έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης.**

ΕΚΔΡΟΜΗ!!!

Η Ένωση Συνταξιούχων Υπαλλήλων Ο.Λ.Π διοργανώνει και θα πραγματοποιήσει **μονοήμερη εκδρομή στην Ελευσίνα, Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης για το 2023, το Σάββατο 13 Μαΐου 2023.** Η μεταφορά και η ξενάγηση στον αρχαιολογικό χώρο και στο ανακαινισμένο μουσείο είναι χορηγία της Ένωσης για τα μέλη και συζύγους – συντρόφους. **Αναχώρηση από πλατεία Καραϊσκάκη 8.45' π.μ.** Παρακαλείσθε να ενημερώσετε για κράτηση θέσεων στα τηλέφωνα της Ένωσης μέχρι την Παρασκευή 21 Απριλίου 2023.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Οι επιθυμούντες να τακτοποιηθούν οικονομικά, μπορούν να καταθέτουν το ετήσιο ποσόν (24 €) στην τράπεζα ALPHA BANK
Αριθμός Λογαριασμού: 387-00-2002-001199
IBAN: GR 6701403870387002002001199
ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ Ο.Λ.Π.

Υ.Γ. Απαραιτήτως να αναφέρεται το ονοματεπώνυμό σας

Το Διοικητικό Συμβούλιο
της Ένωσης Συνταξιούχων
Υπαλλήλων ΟΛΠ
σας εύχεται Καλή Ανάσταση
και Καλό Πάσχα!

Υπό εξαφάνιση τα καφενεία στα χωριά

Κώστας Λυμπερόπουλος

Μια σημαντική παράπλευρη απώλεια από την πανδημία είναι το κλείσιμο εκατοντάδων καφενείων σε όλη την ελληνική επαρχία. Ήδη είχαν κλείσει τα περισσότερα λόγω της μεγάλης μείωσης του πληθυσμού και ήρθαν τα φορολογικά και ασφαλιστικά μέτρα της εποχής των μνημονίων να βάλουν λουκέτο όχι σε επιχειρήσεις αλλά σε κοινωνικά στέκια, που για δεκαετίες αποτελούσαν το κέντρο της τοπικής ζωής των περισσότερων ελληνικών χωριών. Τα καφενεία στο χωριό ήταν ο πλέον ανοιχτός δημόσιος χώρος και αποτελούσαν το κυρίαρχο κύτταρο της τοπικής συλλογικής ζωής και επικοινωνίας.

Οι χωρικοί των παλαιότερων χρόνων, των χρόνων της φτώχειας και της σκληρής αγροτικής και κτηνοτροφικής απασχόλησης μετά την καθημερινή ολοκλήρωση της δουλειάς τους έφευγαν από τους αγρούς και τις στάνες και πήγαιναν στα καφενεία για να βρουν τους συντοπίτες τους και να μάθουν τα νέα, να ακούσουν για τους συγχωριανούς του και να συζητήσουν τα θέματα του χωριού και για να παίξουν κολιτσίνα και δηλωτή. Έπιναν και κανένα ούζο ή τσίπουρο. Ξεχωριστή θέση στις συζητήσεις είχαν τα θέματα της ξενιτιάς και η τύχη αυτών που είχαν φύγει στις μεγάλες πόλεις της Ελλάδας ή είχαν μεταναστεύσει στην Αμερική στη Γερμανία και στην Αυστραλία. Βέβαια δεν έλειπαν και οι έντονες συζητήσεις για τα πολιτικά θέματα τοπικά και κεντρικά. Τα καφενεία ήταν μια άτυπη μικρή τοπική βουλή και σπάνια είχαν και κάποιες εφημερίδες, συνήθως τοπικές, που διάβαζαν οι θαμώνες και έδιναν τροφή για συζητήσεις και διαφωνίες. Αργότερα με το ραδιόφωνο και περισσότερο με την τηλεόραση η

ατζέντα μεγάλωσε, οι πληροφορίες έγιναν περισσότερες και τα πρόσωπα των πολιτικών, ηθοποιών, τραγουδιστών, αθλητών και ποδοσφαιριστών έγιναν πιο γνωστά και κοντινά.

Στα καφενεία συνήθως γινόταν τα μεγάλα γεγονότα των χωριών με τις κοινωνικές εκδηλώσεις για χαρές και λύπες. Αλλά και πολλά αυτοσχέδια γλέντια με χορούς και τραγούδια, ειδικά τις γιορτινές μέ-



Κλειστό καφενείο στην ορεινή Πελοπόννησο

ρες. Εδώ οι υποψήφιοι βουλευτές με λουκούμι-κέρασμα προσπαθούσαν να γλυκάνουν τους ψηφοφόρους και να τους πείσουν ότι αξίζουν την ψήφο τους. Οσο για τον κοινοτάρχη και τους συμβούλους του, αυτός ο χώρος ήταν που έκρινε, σε μεγάλο βαθμό, την εκλογή τους.

Βέβαια υπήρχε και η αρνητική πλευρά. Τα καφενεία στα παλαιότερα χρόνια ήταν αντροκρατούμενα και σχεδόν απαγορευόταν η προσέλευση των γυναικών, που την ίδια εποχή δούλευαν σκληρά στα χωράφια και στο σπίτι και είχαν να αναθρέψουν πολλά παιδιά. Μια κατάφορη αδικία που με το πέρασμα του χρόνου μειώθηκε. Επίσης τα καφενεία, στα τέλη του προηγούμενου αιώνα, με το διαχω-

ρισμό τους σε πράσινα και γαλάζια, αποτέλεσαν εστίες κομματικού φανατισμού και έντονης πολιτικής αντιπαράθεσης με αποτέλεσμα τον απαράδεκτο διαχωρισμό των τοπικών κοινωνιών. Ακόμα υπήρχαν αρνητικά περιστατικά αντικοινωνικής συμπεριφοράς με αποτέλεσμα να καταστραφούν άνθρωποι και περιουσίες με τη χαρτοπαιξία. Τέλος πολλές φορές οι κανόνες υγιεινής και καθαριότητας ήταν

ανύπαρκτοι με βασικό πρόβλημα τη βαριά κάπνα από τσιγάρα και τη συμπεριφορά μεθυσμένων θαμώνων.

Στις μέρες μας τα περισσότερα από τα καφενεία, που έμειναν ανοιχτά, αποτελούν μια μίζερη συνέχεια των καλών εποχών τους με κάποιες παλιές φωτογραφίες στους τοίχους τους με ξεπερασμένα έπιπλα και ελάχιστους πελάτες, κυρίως ηλικιωμένους. Παρόλα αυτά είναι το μοναδικό σημείο αναψυχής για τους λιγοστούς κατοίκους, αλλά και για τους διερχόμενους επισκέπτες. Ειδικά στην περίπτωση που λειτουργούν και ως μικρά μπακάλικα και ταβερνάκια. Εκτός από τον κοινωνικό ρόλο, υπάρχει και ο οικονομικός αφού για την ανάπτυξη του ήπιου και οικολογικού τουρισμού

είναι απαραίτητη η λειτουργία τους για να εξυπηρετούνται οι επισκέπτες. Για παράδειγμα στην περιοχή της καταγωγής μου, στην Ανδρίτσαινα της ορεινής Πελοποννήσου, λειτουργούν ελάχιστα καφενεία, ενώ θυμάμαι ότι στη δεκαετία του '60 μόνο στο χωριό μου υπήρχαν 4, και οι χιλιάδες επισκέπτες των αρχαιολογικών χώρων (Επικούριος Απόλλωνας και Λύκαιον όρος) και του ποταμού της Νέδας δύσκολα βρίσκουν σήμερα κάποιο σημείο να ξεκουραστούν.

Ταυτόχρονα με δυσκολία μένουν ανοιχτά και τα λίγα καταστήματα που έχουν απομείνει στην ορεινή ύπαιθρο της χώρας μας, αφού η επαγγελματική ενασχόληση με αυτά έχει γίνει πλέον ασύμφορη για φορολογικούς και ασφαλιστικούς λόγους. Όσα λειτουργούν αντιμετωπίζουν τεράστιες δυσκολίες και οι ιδιοκτήτες τους αποφεύγουν να τα βελτιώσουν και να τα κάνουν ελκυστικά. Είναι άμεση ανάγκη να ληφθούν μέτρα στήριξης των επαρχιακών καφενείων, γιατί με τα σημερινά δεδομένα κινδυνεύουν να κλείσουν όλα. Μια τελευταία ρύθμιση του ΕΦΚΑ κινείται θετικά προς αυτή την κατεύθυνση, αλλά χρειάζεται περισσότερη τόλμη και μεγαλύτερη στήριξη. Το θέμα δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί με στενά οικονομικά και εισπρακτικά κριτήρια, αλλά με κοινωνικά και αναπτυξιακά. Η εικόνα ερήμωσης της ορεινής ελληνικής επαρχίας πρέπει να ανατραπεί τόσο για περιφερειακούς αναπτυξιακούς λόγους όσο και για κοινωνικούς με την έμμεση απόδοση τιμής στους ανθρώπους που δεν εγκαταλείπουν τις εστίες και ζουν απομονωμένοι και σε δύσκολες συνθήκες στα χωριά τους, έχοντας ως μοναδική πηγή ζωής ένα παλιό καφενείο, που κουβαλάει δεκάδες αξέχαστες μνήμες.

Για όλες τις βαθιές πληγές μας φταίνε οι επιλογές μας

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Την τελευταία δεκαετία και πλέον η χώρα έχει περάσει πολλές δοκιμασίες. Ο λαός έζησε στιγμές τραγικά δύσκολες. Μέσα στην παραζάλη που δημιούργησε το τσουνάμι της οικονομικής κρίσης έπρεπε να διαχειριστεί να αποδεχθεί λάθη και να αναθεωρήσει ιδεολογίες για τις οποίες πάλευε για δεκαετίες. Κάπως έτσι γίναμε φοβικοί προς το "σύστημα", αναγνωρίζοντας την πολιτική και όχι κάποιους πολιτικούς ως μέρος του προβλήματος, συντηρώντας την οικογενειοκρατία και φλερτάροντας έντονα με τον βαθύ συντηρητισμό και τα παρελκόμενά του.

Κι ενώ νοικοκυριά κι επιχειρήσεις φαλίζονταν, τα παιδιά μας ξενιτεύονταν και η χώρα μαράζωνε, τα βουλευτικά έδρανα συνέχιζαν να τα ζεσταίνουν εν πολλοίς εκείνοι οι ίδιοι που ήταν υπεύθυνοι για την καταστροφή ανεξαρτήτως χρώματος φανέλας. Έδειχναν ο ένας τον άλλον με το δάχτυλο για το ποιος έκανε το φάουλ,

για το ποιος έκανε τα μεγαλύτερα λάθη, ενίοτε δε πετούσαν και την μπάλα στην εξέδρα... όπως εκείνο το απίθανο "όλοι μαζί τα φάγαμε". Κάπου εκεί χωριστήκαμε σε νοικοκυραίους και μπατατζήδες. Και εν όσον δείχναμε κι εμείς ο ένας τον άλλον με το δάχτυλο και μετρούσαμε την τσέπη για να βγάλουμε τον μήνα, ξεπουλιόμαστε τα όνειρά μας σε funds ή σε επενδυτές ξένων προς τη χώρα συμπερόντων.

Κι αφού χορτάσαμε "θάνατο" γιατί παιδιά κήκαν στην προσπάθεια να ζεσταθούν ανάβοντας ένα μαγκάλι μίας και δεν υπήρχαν χρήματα για άλλον τρόπο θέρμανσης, γιατί νέοι άνθρωποι αυτοκτόνησαν από την απόγνωση της οικονομικής καταστροφής στην οποία είχαν περιέλθει, γιατί πνίγηκε κόσμος στη Μάντρα και κήκε στο Μάτι από oligωρία του κρατικού μηχανισμού, γιατί άνθρωποι χάνονταν σε κακοφτιαγμένους και κακοσυντηρημένους δρόμους... ΔΕΝ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΑΣ.

Εναποθέσαμε τις ελπίδες μας σε

ξένες επενδύσεις και με φθηνές υπογραφές υποθηκείσαμε τις πλουτοπαραγωγικές πηγές της χώρας σε συμφέροντα της συμφοράς. Τέτοια συμφέροντα ήταν αυτά στο βωμό των οποίων θυσιάστηκαν νέα παιδιά στο πρόσφατο δυστύχημα των Τεμπών. Και σ αυτή την περίπτωση, πριν ακόμη τελειώσει η άνιση μάχη των διασωστών με τις λιωμένες από τη φωτιά λαμαρίνες που δυσκόλευαν την διάσωση των εγκλωβισμένων και την περισυλλογή των πτωμάτων, γέμισαν τα τηλεπαράθυρα κατήγορους. Αριθμούσαμε ψυχές που χάθηκαν όταν στις τηλεοπτικές εκπομπές ενημέρωσης, συνωστίζονταν ανερευθρίστα πολιτικοί για να δικαιολογήσουν τα αδικαιολόγητα δαχτυλοδείχνοντας για μια ακόμη φορά ο ένας τον άλλον...

Ανθρώπινο λάθος είπαν...

Φταίει η καθαρίστρια που από την πολλή πάστρα είχε κάνει αόρατα τα κλειδιά αλλαγής κυκλοφορίας;

Φταίει ο ελεγκτής κυκλοφορίας γιατί ήταν ανεπαρκής;

Φταίει ο μηχανοδηγός γιατί δεν αναγνώρισε προς τα πού πάει το τρένο του;

Ή μήπως φταίνε τα συρτάρια που κρατούσαν κριμένες τις αναφορές τόσων χρόνων σχετικά με τους σιδηροδρόμους και όχι μόνο;

Ενα ακόμη λάθος ήταν κι αυτό που μέχρι να συμβεί το επόμενο θα έχει ξεχαστεί...

Εξ άλλου οι Έλληνες ξεχνάμε εύκολα, όπως είπε κάποιος "σπουδαίος" κομπάζοντας για τις ανθετικές επιλογές του... ΤΑ ΠΑΘΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΜΑΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΑ.

Κι αν από τύχη είμαστε ακόμη ζωντανοί, είναι γιατί δεν διασταυρώθηκαν οι ζωές μας την λάθος στιγμή στο λάθος σημείο με ανεπαρκείς και βολεμένους νοικοκυραίους. Ίσως είναι σκληρό... αλλά όπως έγραψε ο ποιητής:

«στεκόμαστε, όπως το φθινόπωρο, πάνω στα δένδρα, τα φύλλα.»

Μια άνοιξη που δεν θα έρθει

Σέτη Παππά - Γεωργίου

Πρώτη του Μάρτη! Έρχεται η άνοιξη, την περιμένουμε κι εμείς ν' ανοίξει η καρδιά μας, να γεμίσουν τον αέρα οι ευωδιές των λουλουδιών, να βάλουν οι κοπελιές το Μάρτη στο χέρι, να μην τις κάψει ο ήλιος.

Όμως φέτος δεν ήρθε η άνοιξη, ο χρόνος σταμάτησε λίγο πριν τα μεσάνυχτα της εικοστής ογδός του Φλεβάρη!!!

Αλίμονο! Ο ήλιος δεν θα βγει να λάμψει η μέρα.

Μόνο η λάμψη της φωτιάς θα σκίσει τα σκοτάδια της νύχτας και θα γεμίσει ο αέρας με μυρωδιά καμένης σάρκα!

Συντρίμμια παντού! Κόλαση!

Ο κόσμος μένει άφωνος μπροστά στη συμφορά.

Τι συμβαίνει; αναρωτιούνται όλοι. Φρίκη!

Στα Τέμπη έγινε το δυστύχημα. Έγκλημα, όπως αποδείχθηκε εκ των υστέρων.

Πενήντα επτά νεκροί από τη σύγκρουση των τρένων.

Πενήντα επτά ως επί το πλείστον νέοι άνθρωποι, φοιτητές. Γιατί;

Γιατί συγκρούστηκαν δυο αμαξοστοιχίες, μια εμπορική και μια επιβατική που αν και είχαν διαφορετική κατεύθυνση, κινούνταν στις ίδιες γραμμές!

Έλεος! Πώς είναι δυνατόν; Κανείς δεν είδε; Κανείς δεν ελέγχει; Συστήματα ασφαλείας δεν υπάρχουν;

Κι ενώ ο κόσμος όλος συγκλονισμένος παρακολουθεί, αρχίζουν οι δικαιολογίες και οι τηλεδικές.

Ανθρώπινο λάθος; Ο σταθμάρχης κλείδωσε, δεν κλείδωσε; Το κλειδί χάλασε; Μα αν έγινε ανθρώπινο λάθος, δεν υπήρχε κρότος να προλάβει, να ειδοποιήσει τους μηχανοδηγούς να φρενάρουν; Γιατί δεν επικοινωνήσε μαζί τους να ακινητοποιήσουν τις αμαξοστοιχίες όσο ήταν καιρός, ώστε να αποφευχθεί

ζωή; Λέτε ότι τα χαρτονομίσματα μπορούν να στεγνώσουν τα μάτια που κλαίει αδιάκοπα; Λέτε οι συγγόμενες να είναι αρκετές για να μαλακώσουν τον πόνο; Λέτε η παρουσία των πολιτικών, στο σημείο του δυστυχήματος και τα χτυπήματα στην πλάτη των γονιών, να διώξουν την αγανάκτηση; Θα μπει το μαχαίρι βαθιά στο κόκκα-



η σύγκρουση; Και αν ο σταθμάρχης δεν επικοινωνήσε δεν υπάρχουν, οθόνες, πίνακες με ενδείξεις για την τροχιά του τρένου; Από ότι φαίνεται, τίποτα δεν λειτουργούσε. Δεν ήταν ανθρώπινο λάθος. Ήταν απάνθρωπη, εγκληματική αδιαφορία, ήταν ο ζαμανφουτισμός του Έλληνα.

Πάμε κι όπου βγει. Δεν βγήκε όμως. Πενήντα επτά ανθρώπινες ζωές θυσίαστηκαν στο βωμό της ανευθυνότητας. Για όνομα του Θεού! Θρηνεί η ανθρωπότητα, κι εσείς ανευθυνουπέθυνοι, προσπαθείτε να αποσιωπήσετε ή να μετακινήσετε τις ευθύνες; Πως τολμάτε να λέτε όσα λέτε χωρίς να ντρέπεστε; Τι μπορείτε να πείτε σε όλους αυτούς τους γονείς που έχασαν τα παιδιά τους; Ότι θα γίνουν οι κηδείες δημοσία δαπάνη; Ότι θα αποζημιωθούν; Ότι θα απαλειφθούν και χρέη τους στις Τράπεζες; Ότι θα μοριοδοτηθούν για θέσεις στο Δημόσιο και στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα, τα άλλα τους παιδιά, (αν τους έχουν απομείνει). Για όνομα του Θεού! Πιο τίμημα μπορεί να αντικαταστήσει την ανθρώπινη

λο, θα πληρώσουν οι ένοχοι, θα αποκατασταθούν οι ελλείψεις, θα... θα... θα... Και το ανεκδιήγητο... "Η θυσία των ανθρώπων θα φέρει την πρόοδο, όπως έγινε και με παλαιότερα δυστυχήματα. Το δυστύχημα των μαθητών στα Τέμπη έγινε αιτία να κατασκευασθεί η σήραγγα. Το δυστύχημα των οπαδών του ΠΑΟΚ, αιτία για καινούργιο γήπεδο. Βρε τι ακούμε; Και η θυσία της Ιφιγένειας έγινε αιτία για να κινηθεί ο στόλος των Ελλήνων! Δεν ντρεπόμαστε καθόλου; Σε ποιους μιλάτε κύριοι δημοσιογράφοι και πολιτικοί; Στους ιθαγενείς; Το έγκλημα το ονομάσατε θυσία; Μήπως πρέπει να είναι υπερήφανοι οι γονείς που "θυσιάστηκαν" τα παιδιά τους για να έρθει κατά την άποψή σας η πρόδος; Θα νοιώθετε έτσι αν ήταν το δικό σας παιδί; Αιδώς αργείο!!! Όλοι εμείς που εργαστήκαμε στις Δημόσιες υπηρεσίες, έχουμε προσωπική αντίληψη κάποιων πραγμάτων, που δεν τιμούν κανέναν! Να προωθήσουμε τα δικά μας παιδιά! Αχ βρε Έλληνα, που έχεις στο αίμα σου το ρουσφέτι και το ραγιαδισμό!

Είναι δεν είναι κατάλληλος, είναι ο "ΔΙΚΟΣ ΜΑΣ". Πρέπει να τον ανταμείψουμε! Αν είναι "δικός μας", αφοσιωμένος στο κόμμα, κατά το κοινώς λεγόμενο "κομματόσκυλο"ας πάει στη διοίκηση των κομμάτων να του απονείμουν εύσημα! Στη δουλειά, ανταμείβουμε τους ικανούς. Και τοποθετούμε τους κατάλληλους στις θέσεις που πρέπει. Είναι κι αυτό ένας λόγος βασικός για να λειτουργήσει ο κρατικός μηχανισμός. Βέβαια στο "έγκλημα" - έτσι το βλέπουμε οι περισσότεροι άνθρωποι - των Τεμπών, δεν φταίει μόνο ο ακατάλληλος σταθμάρχης -που τώρα προσπαθεί να επιμερίσει τις ευθύνες του -φταίνει πολλά. Πολλά λάθη και συσσωρευμένες παραλείψεις. Και πάνω απ' όλα, η παραχώρηση "ξεπούλημα" του ΟΣΕ στους ξένους, που ήταν υπεύθυνοι μόνο για τα κέρδη; Αναρωτιέμαι τώρα εγώ. Για τη συντήρηση των γραμμών, για τη λειτουργία των συστημάτων ασφαλείας, ήταν λέει ο ΟΣΕ. Τους απάλλαξε και η υπουργική απόφαση από την υποχρέωση αποζημίωσης σε περίπτωση δυστυχήματος. Τώρα θα ζητήσουν και αποζημίωση για διαφυγόντα κέρδη, λόγω παύσης λειτουργίας, των σιδηροδρόμων, μέχρι να αποκατασταθούν οι ζημιές. Είμαστε δούλοι; Ισχύει το "σφάξε με αγά μου να αγιάσω". Ελλάδα το μεγαλείο σου, βασιλεία δεν έχει! Ούτε έμπειρους σταθμάρχες, ούτε συστήματα ασφαλείας, ούτε ηλεκτρονικά συστήματα επικοινωνίας, τίποτα. Λες και τα τρένα μεταφέρουν μόνο ζώα και άχρηστα υλικά και σε περίπτωση που κάτι στραβώσει, ε! δεν έγινε και τίποτα. Σοβαρευτείτε! Αναλάβετε τις ευθύνες σας. Ο καθένας από τη δική του θέση, προστατεύστε τον πολίτη. Δεν είναι αναλώσιμη η ανθρώπινη ζωή. Είναι ιερή! Δεν προσπαθώ ούτε να δικάσω, ούτε να επιρρίψω ευθύνες. Προς Θεού! Υπάρχει η δικαιοσύνη γι' αυτό. Τον πόνο μου και την αγανάκτησή μου εκφράζω, σαν πολίτης αυτής της χώρας και σαν μάνα! Ποτέ πια να μη θρηνήσουμε αδικοχάμενα νιάτα! Ποτέ να μη ξανάρθει τέτοια αιματοβαμμένη άνοιξη! ΠΟΤΕ.

ο Συνταξιούχος

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:
ΕΝΩΣΗ ΣΥΝΤ/ΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ
Ο.Λ.Π.

ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΟΥ - ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:
ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΥΓΙΟΥΦΑΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΚΟΣ
ΧΡ. ΤΣΑΡΤΣΙΤΑΛΙΔΟΥ
Β. ΤΣΙΡΗ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ
ΝΙΚ. ΑΠΕΡΓΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΙΔΕΡΗΣ
ΡΟΥΜΠΙΝΑ ΖΑΧΑΡΑΤΟΥ

ΝΟΤΑΡΑ 45, ΠΕΙΡΑΙΑΣ 185 31
ΤΗΛ.: 210 4118119
FAX: 210 4179031
ΔΟΥ: Α΄ ΠΕΙΡΑΙΑ, ΑΦΜ: 999662813

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
ΓΕΩΡΓΙΑ & ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΜΟΥΡΟΥΣΙΑ Ο.Ε.
Τηλ.: 210 4182591
e-mail: mousousias1@yahoo.gr

ΓΗ, ΜΗΤΕΡΑ ΟΛΩΝ.

Επικαλέσου μήτηρ γαία μας ως μάρτυρες τα παιδιά σου δεσμεύσου με τον όρκο σου για την σωστή φορά σου.

Μα, πάντοτε να παρακαλείς ως μιά σεπτή μητέρα να παύση το απύθμενο κακό σε όλη σου την σφαίρα !!!

Από την Θεογονία της Αρχαίας Ελληνικής διανόησης... 8 Μαΐου 2022 Γιώργος Πανόπουλος.

Γή,μητέρα αυτογέννητη αρχέγονη μόνη οντότης του κόσμου βάση ύπαρξης του σύμπαντος λαμπρότης.

Επικαλέσου μήτηρ των θεών και των θεριών αντάμα άλλους με πόθο ερωτικό κ' άλλους μέσα απ' τα σπλάχνα.

Το σύμπαν πού προέκυψε από τα έγκατά σου γεννήθηκε και η θάλασσα από τον ιδρωτά σου.

Στην μίξη χόματος νερού ανθρώπινη φύση εφάνει ήταν το επιστέγασμα πώς η ύλη,πνεύμα βγάνει.

Αμφίθυμη και πάντροφος γεννάς τα πλάσματα σου πού ταλανίζουν τους θεούς κι ανθρώπους,τα δεινά σου.

Το δίλημμα

Ωρίων Ν. Σκλάβος
2022

Έτρεχε. Δεν τον ακολουθούσε παρά μονάχα ο θάνατος. Βρέθηκε στο λιμάνι και κατευθύνθηκε προς τον προβλήτα. Δεν άκουγε τίποτα αλλά ούτε είχε επίγνωση του τι συνέβαινε γύρω του. Άνθρωποι και ζώα ή μάλλον μόνο ζώα. Ζώα που οι ακατανόητες κραυγές τους τον άφηναν ασυγκίνητο. Ζώα που το ένα πάνω στο άλλο, κρατώντας τσάντες γεμάτες με ότι πολυτιμότερο είχαν στη ζωή τους, προσπαθούσαν να σπάσουν τις αλυσίδες που τους συνέδεαν με τον τόπο τους και να επιβιβαστούν στις μικρές και μεγάλες βάρκες που τα περιέμεναν. Αυτός όμως δεν άκουγε τίποτα. Οι μανάδες έψαχναν τα παιδιά τους με δάκρυα στα μάτια ενώ αυτά ούτε που ξεχώριζαν ανάμεσα στο πλήθος. Τότε, μια γυναίκα που ένας Τούρκος τη τράβαγε για να τον ακολουθήσει, έπεσε επάνω του και τον ταρακούνησε τόσο δυνατά που άκουσε.

Άκουσε τα ουρλιαχτά, άκουσε τους βαρκάρηδες να φωνάζουν. Δεν ήξερε τι να σκεφτεί, δεν ήξερε τι να κάνει...

Ή μάλλον ήξερε. Ήξερε ότι πρέπει πρώτος αυτός να σωθεί, και από τη μια στιγμή στην άλλη βρέθηκε στο χείλος του προβλήτα έτοιμος να κάνει το βήμα που θα τον έσωζε. Μα τότε ήταν που απλά παραπάτησε και απλά βρέθηκε να ακουμπά το

παγωμένο νερό που κανονικά θα ήταν ο δρόμος για τη δικιά του γη της επαγγελίας.

Αλλά τώρα ήταν αργά. Τώρα εκτός από το να αναπνεύσει ούτε να ακούσει μπορούσε αφού κάτω από το νερό τα πάντα ήταν σιωπηλά και γαλήνια. Τόσο, που έκλεισε τα μάτια του και αναλογίστηκε ότι ίσως αυτό ήταν που ήθελε για τα τελευταία λεπτά της μικρής ασήμαντης ζωής του. Και μετά τα άνοιξε ξανά.

«Ξημέρωσε», σκέφτηκε. Δεν κοιμήθηκε καλά το προηγούμενο βράδυ, είχε δει έναν τρομερό εφιάλτη δεν θυμόταν όμως τι. Το μόνο πράγμα που φαινόταν να είχε συγκρατήσει ήταν μια γερασμένη γυναίκα που οι ρυτίδες στο πρόσωπό της φαινόταν σαν χαρακιές μετά από μια αιματηρή μάχη με τον χρόνο και ένα βήμα που τον έριξε μέσα στην αγκαλιά της θάλασσας. «Τέλος πάντων» ψέλλισε και κοίταξε γύρω του την αφιλόξενη κρεβατοκάμαρά. Ήταν δύσκολο να διακρίνει το οτιδήποτε μέσα στο μισοσκόταδο, αφού όλα φαινόταν σκιές με τη βοήθεια κάποιων ηλιαχτίδων που έβρισκαν τρόπο, μέσα από τα ξύλινα φθαρμένα παραθυρόφυλλα, να εισβάλουν στον ψυχρό χώρο. Μετά από λίγο, μάζεψε ότι δύναμη του είχε απομείνει από το συνταρακτικό όνειρο που είχε δει και σηκώθηκε από το ζεστό του κρεβάτι προσπα-

θώντας να βρει τις παντόφλες του, οι οποίες βρίσκονταν σκόρπιες και αναποδογυρισμένες δίπλα στο κομοδίνο σαν τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

Αφού τις βρήκε, κατευθύνθηκε προς το παράθυρο με σκοπό να το ανοίξει, παρόλο που ακόμα δεν ήξερε αν όντως ήθελε τον ήλιο στο δωμάτιο αλλά και στη ζωή του.

Τελικά το άνοιξε και το φως χύθηκε και έδωσε μορφή και χρώμα στις σκιές που μέχρι τώρα βρίσκονταν στον χώρο. Ένα ξύλινο άστρωτο κρεβάτι και δίπλα ένα κομοδίνο που επάνω του έχε μια λάμπα πετρελαίου και ένα ημερολόγιο.

Κατευθύνθηκε προς αυτό, το πήρε στα χέρια του και διάβασε: 13 Σεπτέμβρη.

Του φαινόταν περίεργο που πλέον ξυπνούσε μόνος χωρίς ο άγγιγμα της γυναίκας του. Αυτή όπως και το μωρό τους πέθανε την ώρα του τοκετού και από τότε το μόνο που του είχε απομείνει ήταν ένα σπίτι μια δουλειά, μια πατρίδα και η ανάμνηση μίας υπέροχης καστανόξανθης γυναίκας με πράσινα μάτια να «πνίγεται» σε μια λίμνη αίματος, του δικού της αίματος, με ένα παιδί ανάμεσα στα σκέλια της.

Τώρα όμως, είχε χάσει και τη δουλειά του με την οποία πάσχιζε να καλύψει το κενό που του είχε δημιουργηθεί από την απώλεια της οικο-

γένειάς του.

Αν δεν τον ήξερες, εύκολα τον έλεγες εργασιομανή αφού δύσκολα θα έβγαине από το γραφείο του για το οτιδήποτε. Αυτό όμως που δεν ήξερες ήταν ότι δεν δούλευε πάντα, αλλά κάποιες φορές χανόταν στις μεγάλες σελίδες της εφημερίδας, την οποία κάθε πρωί αγόραζε από το μπακάλικο δίπλα στο σπίτι του μαζί με ένα πακέτο τσιγάρα. Ή άλλες φορές έμενε στο γραφείο του για ώρες προκειμένου να μη γυρίσει στο σπίτι και έρθει για ακόμα μια φορά αντιμέτωπος με τις σκέψεις του.

Τώρα όμως την εφημερίδα του τη διάβαζε καθισμένος σε μια σκληρή ξύλινη καρέκλα στο σαλόνι με ένα φλιτζάνι σκέτο καφέ ακουμπισμένο στο τραπέζι δίπλα του. Σε αυτήν καθόταν όταν έμαθε για την ήττα του ελληνικού στρατού και το ότι Τούρκοι πλησίαζαν στη Σμύρνη του. Πολλοί ήταν οι εξαθλιωμένοι στρατιώτες που τις τελευταίες μέρες του χτύπαγαν τη πόρτα. Άλλοι ζητούσαν ρούχα για να πετάξουν το χακί από επάνω τους μήπως και δεν τους σφάξουν οι Τούρκοι, ενώ άλλοι ζητούσαν ένα πιάτο φαγητό ή κάπου να κρυφτούν. Είχε πια φτάσει μεσημέρι και αυτός ακόμα διάβαζε τα Συμρναίικα νέα. Μάταια βέβαια γιατί οι ειδήσεις ήταν πια μονότομες: « Εκατοντάδες άνθρωποι στο



ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Δ. ΣΦΗΝΑ
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Ακοολογικό - Νευρωτολογικό & Ενδοσκοπικό Ιατρείο

ΗΡ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 62
ΠΕΙΡΑΙΑΣ (ισόγειο)

ΤΗΛ.: 210.4520714
ΚΙΝ. : 6974 652010



ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΝΙΚ. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΥ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ - ΦΥΜΑΤΙΟΛΟΓΟΣ
Εξειδικευμένη ΕΝΤΑΤΙΚΟΛΟΓΟΣ

☎ Γρ. Λαμπράκη 484-486, Κερατσίνι 210 4329819 ☎
✉ kalliopiatou@gmail.com 6979 292799 ☎

MEGA
BROKERS

Ανθούλα Παπαδοπούλου
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

Λ. Συγγρού 122, 117 41 Αθήνα,
Κιν +30 697 484 2039 +30 694 595 9582 (Σίμος)
email papadopouloumega@gmail.com

FUTURE MOBILES
ΣΤΑΥΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΥΙΟΣ
ΤΣΑΡΤΣΙΤΑΛΙΔΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

KINHTA - ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ - ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ
ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ - ΑΞΕΣΟΥΑΡ
ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΣΙΤΕΣ

ΟΜΗΡΟΥ 33 ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ 17 121 • ΤΗΛ.: 211 7252257
www.FUTUREMOBILES.GR

ΔΑΒΕΡΩΝΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Φυσιοθεραπευτής

Αριστούχος ΤΕΙ Αθηνών

Τηλ.: 210 6634270
Κιν.: 697 9821730
athanasiosdaveronas@gmail.com



Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά
BSc, MSc, PhD
Ψυχοθεραπεία - Ανάλυση

☎ Αγίας Λαύρας 72 - 74 6978552358 - 2130444138
Ανω Πατήσια TK: 11141 ☎ felinahliop@gmail.com

Η Δρ. Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά παρέχει δια ζώσης και διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχοθεραπείας & συμβουλευτικής.
Οι υπηρεσίες απευθύνονται σε άτομα με ζητήματα:

- Άγχους
- Φοβίες
- Κατάθλιψη
- Ενδοοικογενειακές & συντροφικές σχέσεις
- Διαπροσωπικές δυσκολίες
- Βίας & επιθετικότητας

λιμάνι της Σμύρνης», «Το φως της πατρίδας φαίνεται να σβήνει», «τραγικό θάνατο βρίσκουν οι συμπατριώτες μας». Ήταν πια δεδομένο ότι η αντίστροφη μέτρηση είχε αρχίσει.

Τότε, άκουσε φωνές, όχι σαν αυτές που άκουγε κάθε μέρα, φωνές σπαρτακτικές σαν αυτές που είχε ακούσει στο όνειρό του. Κατευθύνθηκε προς το παράθυρο του σαλονιού και με μια κίνηση τράβηξε τις κουρτίνες για να δει. Είδε ανθρώπους να τρέχουν πανικόβλητοι για να σωθούν παρόλο που λίγοι τα κατάφερναν. Είδε τους γνωστούς του να πεθαίνουν, τα παιδιά που άλλοτε πάλευαν μεταξύ τους, τώρα να παλεύουν με το θάνατο και μερικά κορίτσια με στάχτες στα πρόσωπα και βρώμικα ρούχα να προσποιούνται τις γριές, μήπως και γλιτώσουν το βιασμό. Οι Τούρκοι είχαν επιτεθεί στη συνοικία του και φαινόταν ότι δεν είχαν σκοπό να αφήσουν τίποτα ζωντανό στο διάβα τους.

Μονομιάς έκλεισε τις κουρτίνες, έτρεξε στο δωμάτιό του, άρπαξε τη λάμπα πετρελαίου, κατευθύνθηκε προς τη κουζίνα, πήρε μερικά τρόφιμα και σπύρτα και έτρεξε πίσω στο σαλόνι. Εκεί, στάθηκε επάνω από την καρέκλα που μέχρι πριν λίγο καθόταν χαμένος στις σκέψεις του και αγνοώντας την επικείμενη καταστροφή. Την τράβηξε και με μια κίνηση έσπρωξε το χαλί που βρισκόταν από κάτω της, αποκαλύπτοντας, έτσι, μια καταπακτή την οποία άνοιξε και με τη βοήθεια της λάμπας που κρατούσε κατάφερε να κατέβει τις σκάλες η οποίες τον οδήγησαν στο σκοτεινό υπόγειο του σπιτιού του. Το μόνο μέρος που δεν κατέβαινε ποτέ και τώρα ήταν

αναγκασμένος να περάσει εκεί... ποιος ξέρει πόση ώρα... παρέα με τους δαίμονες του.

Δεν ήξερε τι να κάνει, αργά ή γρήγορα θα τον έβρισκαν και η σκέψη αυτή τον τρόμαζε ακόμα περισσότερο. Ήταν σίγουρος ότι κάποιος από τους Τούρκους θα έβρισκε τρόπο να μπει στο σπίτι του και τότε ήταν δεδομένο ότι είτε θα τον σκότωνε, είτε θα τον έστελνε σε ένα από αυτά τα στρατόπεδα, που είχε ακούσει τους συναδέλφους του να λένε ψιθυρίζοντας, ότι πήγαιναν όλους τους άντρες που είχαν τη δύναμη να δουλέψουν.

Η ώρα περνούσε και αυτός ακόμα καθισμένος στο πάτωμα περιεργάζονταν τη δική του προσωρινή φυλα-

κή, ενώ μόνο μια σκέψη φαινόταν ότι τον βασάνιζε. «Ίσως έπρεπε να πάω και εγώ να πολεμήσω στο μέτωπο», σκέφτοταν. Είναι αλήθεια ότι μετά την απώλεια της οικογένειάς αλλά και της δουλειάς του, του είχε απομείνει μόνο μια πατρίδα και ένα σπίτι, δύο πράγματα για τα οποία θεωρούσε, για πολλά χρόνια, ότι αξίζει κανείς να πολεμήσει. Όμως, τώρα πια προσπαθούσε να συνηθίσει τη μοναξιά του και να γίνει ένας φιλήσυχος άνθρωπος σαν όλους τους υπόλοιπους «φυσιολογικούς», όπως τους ονόμαζε, άνθρωπος. Εκείνος, λοιπόν, άρχισε να μη θέλει πολλά-πολλά με την κοινωνία και τη πολιτική, αφού τα θεωρούσε μπελά και ξεκίνησε να νοιάζεται μόνο για το σπιτάκι και, μέχρι πριν λίγο, τη δουλίτσα του.

Παρ' όλα αυτά μόλις έμαθε για την επικείμενη απειλή, σκέφτηκε έστω και για λίγο, να συμμετέχει στο στράτευμα, όμως παρόλο που ήθελε να υπερασπιστεί τη γενέτειρά του, ο φόβος μπροστά τον θάνατο δεν τον άφησε. Τώρα όμως δεν φοβόταν, ή μάλλον δεν ήξερε αν έπρεπε να φοβάται περισσότερο από τον θάνατο, τους Τούρκους. Και κάπου εκεί κατάλαβε ότι υπήρχαν πια δύο δρόμοι, είτε θα προσπαθούσε να σωθεί, είτε θα περίμενε να πεθάνει μαζί με τη Σμύρνη. Το μόνο σίγουρο ήταν ότι αυτή βρισκόταν στην αρχή του τέλους, ενός τέλους που θα ερχόταν σύντομα και αυτός δεν θα μπορούσε να μείνει για πολύ ακόμα κρυμμένος μέσα σε εκείνο το σκοτεινό και κρύο υπόγειο.

« Πρέπει να βγω από εδώ», είπε. Ήταν σίγουρος ότι ήθελε να σωθεί. Έστω και τελευταία στιγμή πίστευε ότι θα μπορούσε να μαζέψει μερικά ρούχα και κάποια ασημικά, να τρέξει στο λιμάνι, να βρει τρόπο να βρεθεί μέσα σε μια βάρκα και να φύγει. Ήθελε να φύγει όσο πιο μακριά μπορούσε. Ήθελε να πάει κάπου που να ξεχάσει και να ξεκινήσει μια καινούρια ζωή παρόλο που ήξερε ότι η εικόνα της σφαγής που αντίκρισε πριν από μερικές ώρες έξω από το παράθυρό, θα έμενε για πάντα χαραγμένη στο μυαλό του. Έτσι, πήρε μια βαθιά ανάσα και ελπίζοντας ότι πλέον η αναταραχή στη γειτονιά του είχε τελειώσει, ανέβηκε ξανά τη ξύλινη σκάλα και άνοιξε τη πορτούλα αντικρίζοντας το σαλόνι του.

Είχε πια σκοτεινιάσει και οι φωνές

φαινόταν να απομακρύνονται όλο και περισσότερο παρόλο που θα έμεναν για πάντα σαν βοή στα αυτιά του. Όμως, τη νυχτερινή γαλήνη έσπασε μια ανυπόφορη μυρωδιά σαν και αυτή της λάμπας που κρατούσε στα χέρια του. Θεωρώντας ότι προερχόταν από αυτή, την άφησε στο τραπεζάκι δίπλα στο φλιτζάνι με τον καφέ του που βρισκόταν ακόμα εκεί και έτρεξε στο δωμάτιο για να προλάβει να γεμίσει μια μικρή βαλίτσα με ότι πολυτιμότερο είχε. Όμως, την ώρα που τράβαγε τα ρούχα του από τα ράφια της ξύλινης ντουλάπας και τα πετούσε με μανία και βιασύνη μέσα στη βαλίτσα, πρόσεξε ένα κομμάτι ύφασμα να πέφτει αργά στο πάτωμα και αφού το σήκωσε και το περιεργάστηκε, έκανε μερικά βήματα πίσω και σαν να μην μπορούσαν να τον αντέξουν τα πόδια του, σαν να είχε παγώσει ο χρόνος για αυτόν, έκατσε στο σκληρό του κρεβάτι και χάθηκε στους λαβύρινθους του μυαλού και της ψυχής του. Για αυτόν δεν ήταν ένα απλό γαλάζιο ύφασμα, ήταν κάτι παραπάνω, ήταν η κορδέλα με την οποία η γυναίκα του πάντα έδενε τα μαλλιά της, ή έστω αυτή φορούσε κάθε φορά που την έβλεπε. Τώρα όμως, ήταν το μόνο πράγμα του που είχε απομείνει από αυτή. «Τι και αν...» σκέφτηκε. Τι και αν δεν προσπαθούσε να σωθεί; Τι και αν επέλεγε να πεθάνει έχοντας την ελπίδα ότι θα ξαναβρεί την οικογένειά του;

Πλέον ένοιωθε κενός χωρίς τη παρουσία της και θεωρούσε ότι όπου και αν πάει η ανάμνησή της θα τον ακολουθεί, αφού η βαλίτσα που βρισκόταν δίπλα του, μπορεί να μη χωρούσε άλλα ρούχα ή κοσμήματα, αλλά είχε άπλετο χώρο για τις αναμνήσεις και τις σκέψεις που τόσο πολύ θα ήθελε να αφήσει πίσω. Ήταν έτοιμος να τα παρατήσει όλα, να κλειδώσει τη πόρτα, τα παράθυρά και να περιμένει καθισμένος στη ξύλινη καρέκλα του τον θάνατο διαβάζοντας την εφημερίδα του και κρατώντας στα χέρια του ένα κομμάτι του μόνου ανθρώπου που κάποτε έδινε νόημα στη ζωή του. Όμως, ένας πυροβολισμός και μια κραυγή που τον ακολούθησε τον επανέφερε στα λογικά του, έχωσε το ύφασμα βαθιά στη τσέπη του και αφού έκλεισε τη βαλίτσα κατευθύνθηκε προς το σαλόνι ώστε να μαζέψει μερικές ασημένιες κορνίζες και να τις στριμώξει και αυτές μαζί με τα

ρούχα του.

Όμως, αυτή η απαίσια μυρωδιά συνέχισε να επικρατεί στον χώρο και εκείνος γεμάτος απορία αλλά και τρομοκρατημένος κατευθύνθηκε στο ίδιο παράθυρο και με χέρια που έτρεμαν το άνοιξε. Αλλά αυτή τη φορά μύρισε και παραλίγο να ουρλιάξει αφού η σκέψη του είχε γίνει πραγματικότητα. Στον δρόμο πια δεν κυλούσε μόνο αίμα, αλλά και ένα υγρό που, αν δεν έκανε λάθος, θα τους έκαιγε όλους ζωντανούς. Όμως λάθος δεν έκανε γιατί γύρισε το κεφάλι του και αντίκρισε φλόγες να υψώνονται στις παραπάνω γειτονιές και να καίνε ότι υπήρχε στον δρόμο τους ενώ άνθρωποι έτρεχαν για να σωθούν από αυτές. Αυτή τη φορά δεν έκλεισε το παράθυρο, αλλά έτρεξε όσο πιο γρήγορα μπορούσε να πάρει τη μικρή του βαλίτσα και να φύγει αμέσως για το λιμάνι.

Κοντοστάθηκε στην είσοδο. Ακόμα δεν ήταν σίγουρος αν ήθελε να σωθεί ή να πεθάνει. Ήλπιζε σε ένα θαύμα, νόμιζε ότι ζούσε μέσα σε έναν εφιάλητη, σαν αυτόν που είχε δει το προηγούμενο βράδυ. Ήλπιζε τόσο πολύ ότι θα ξυπνήσει από αυτό το κακόγουστο όνειρο, τόσο, που ξεκίνησε να τσιμπά τον εαυτό του με μανία και όταν κατάλαβε ότι ήταν ξύπνιος έπεσε στο πάτωμα και ξεκίνησε να κλαίει. Έκλαιγε για την χαμένη του γυναίκα, το παιδί που δεν γνώρισε ποτέ, την πατρίδα του και πάνω απ' όλα την άδεια ζωή του. Ήταν πια φυλακισμένος στο δικό του υπόγειο από το οποίο δύσκολα θα έβγαινε.

Τότε, έβαλε το χέρι του στη τσέπη και έβγαλε το ύφασμα. Αφού, με αυτό, σκούπισε τα δάκρυά του, το έσφιξε στη γροθιά του και σηκώθηκε ξανά. Ξεκλείδωσε τη πόρτα και χωρίς να κοιτάξει πίσω ξεκίνησε να τρέχει και αυτός προς το λιμάνι μέχρι που χάθηκε ανάμεσα στο πλήθος. Όμως ένοιωσε κάτι μέσα του να σπάει και γύρισε το κεφάλι του να δει για μια τελευταία φορά το σπίτι και τη γειτονιά του. Και το είδε. Το είδε να τυλίγεται στις φλόγες. Και άνοιξε τη παλάμη του, κοίταξε τη κορδέλα, μετά τις φλόγες, πάλι τη κορδέλα και τις φλόγες ξανά. Και τότε είδε τις φλόγες να παίρνουν το σχήμα της γυναίκας του με ένα μωρό στην αγκαλιά, να απλώνει το χέρι της και να τον καλεί να τη πλησιάσει...



Physi-Φνη
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παρασκευάς Πάρης
Επισκέψεις κατ'οίκον

Κιν. 6948-658661 Τηλ. 210-4296931

Ηρώων Πολυτεχνείου 55-57 Τερψιθέα, Πειραιάς

Θωμάς Β. Βούβουρας
Χειρουργός Οφθαλμιάτρος - Παιδοφθαλμιάτρος

Αγίου Δημητρίου 7, Αγ. Δημήτριος 173 43
Πλατεία Καλογήρων (Έναντι Μετρό Δάφνης)
Τηλ. 210 9711449, Κιν.: 6974566080

Δέχεται Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή 9.00 - 13.00
και κάθε απόγευμα 17.30 - 21.00

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ
Ειδικός παθολόγος
Πτυχιούχος ιατρικής σχολής Αθηνών
Συνεργάτης κλινικής cosmoclinic

Ιατρείο: 28ης Οκτωβρίου 74, Νίκαια
☎ 211 4245843, Κιν. 6948 236 068

Κλινική: Αιτωλικού 55 - 57, Πειραιάς
☎ 210 4612502
✉ ionpanagiotidis@gmail.com



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΗΡ. ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ
Πτυχιούχος Πανεπ/μίου Αθηνών
Μέλος Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου

Κέντρο Ψυχολογικής Στήριξης

Αναλήψεως 52 & Μισαηλίδη, Δραπετσώνα
Τηλ.: 213 014 7002
Κιν.: 6972 430899



Ανακοίνωση

Ο Σύλλογος συνταξιούχων (Ο.Λ.Π), στα πλαίσια αναζήτησης των πλέον ποιοτικών και αξιόπιστων παροχών πρωτοβάθμιας περίθαλψης για λογαριασμό των συνταξιούχων υπαλλήλων του, είναι στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει ότι προχώρησε σε ειδική συμφωνία με την εταιρία New Health System "NHS" για την παροχή ειδικού προγράμματος εξωνοσοκομειακής περίθαλψης.

Η New Health System υιοθετώντας το ευρωπαϊκό σύστημα υγείας "N.H.S", ανέλαβε στην Ελλάδα την ανάπτυξη των προγραμμάτων που αναβαθμίζουν τις παροχές στο χώρο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, σε συνεργασία με τους μεγαλύτερους Ομίλους Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων της χώρας όπως ο Όμιλος Υγεία-Μητέρα - Ιατρικού Κέντρου Αθηνών - Ευρωκλινικής - Metropolitan - Mediterraneo Hospital - Πειραιϊκό Θεραπευτήριο - Doctor's Hospital - Ιατρικό Διαβαλκανικό κέντρο, Γενική κλινική και πολλοί ακόμα καθώς και με τα πιο αξιόπιστα Πολυιατρεία και Διαγνωστικά κέντρα, όπως ενδεικτικά ο όμιλος Διάγνωσης - Ευρωιατρικής - Euromedica - Affidea.

Παράλληλα, ένα πλήρες δίκτυο παρόχων υγείας με όλες τις ιατρικές ειδικότητες, οδοντιατρεία, φυσικοθεραπευτήρια, λογοθεραπευτήρια, τα οποία συνεργάζονται με το σύστημα Υγείας της N.H.S., έχουν ως βασικό σκοπό την ποιοτική και πλήρη υποστήριξη υπηρεσιών στην Πρωτοβάθμια περίθαλψή σας.

Για σχετικό αναλυτικό έντυπο και περισσότερες πληροφορίες στη διάθεσή σας βρίσκεται ο κ. Κιουρτσίδης Σωτήρης στα τηλέφωνα: 210-4626964, 210-4610428.

Ενδεικτικές Παροχές Προγράμματος

Δωρεάν και Απεριόριστες Ιατρικές επισκέψεις

Σε προγραμματισμένα ραντεβού και σε επείγοντα περιστατικά στα μεγαλύτερα ιδιωτικά νοσηλευτικά ιδρύματα της Χώρας.

Απεριόριστες ιατρικές επισκέψεις

Σε Πολυιατρεία και πανελλαδικό δίκτυο ιδιωτών ιατρών με συμμετοχή από 10 έως 20 ευρώ/επίσκεψη.

*Στις κλινικές επισκέψεις περιλαμβάνεται η δωρεάν ηλεκτρονική συνταγογράφηση ΕΟΠΥΥ καθώς και η επανεξέταση για την διάγνωση των εξετάσεων.

Δωρεάν και απεριόριστες διαγνωστικές εξετάσεις

με χρήση ασφαλιστικού φορέα Ε.Ο.Π.Υ.Υ

Πραγματοποιούνται σε συμβεβλημένα νοσηλευτικά ιδρύματα και σε πανελλαδικό δίκτυο Διαγνωστικών κέντρων

Δωρεάν αιματολογικός έλεγχος

Δωρεάν ετήσιος οδοντιατρικός έλεγχος και καθαρισμός δοντιών με Laser Οδοντιατρικές πράξεις-επεμβάσεις με κάλυψη έως 50%

Δωρεάν οφθαλμολογικός έλεγχος και Δωρεάν αγορά γυαλιών οράσεως αξίας έως 250 ευρώ (με χρήση Ε.Ο.Π.Υ.Υ.)

Φυσικοθεραπευτική κάλυψη

Τηλεφωνικό ιατρικό συντονιστικό κέντρο 24 ώρες το 24ωρο

Τιμολόγηση

Αριθμός Μελών	(ευρώ/έτος)
Ένα (1) μέλος	55 ευρώ
Δύο (2) μέλη	110 ευρώ
Οικογενειακό	130 ευρώ

Συμπεριλαμβάνεται ο Φ.Π.Α.

*Η οικογένεια αποτελείται από 2 ενήλικες και 3 παιδιά. (Παιδιά νοούνται τα τέκνα μέχρις ηλικίας 30 ετών και τα εγγόνια).

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

Το Δ.Σ. (Διοικητικό Συμβούλιο) της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ είναι στην ευχάριστη θέση να σας πληροφορήσει τα εξής: Μετά από συναντήσεις που είχαμε με τους ασφαλιστικούς συμβούλους της INTERAMERICAN, συμφωνήσαμε και καταφέραμε προνομιακούς οικονομικούς όρους για τα μέλη μας χωρίς καμία δέσμευση εκ μέρους μας. Επιπλέον των μελών της Ένωσης Συνταξιούχων, δικαιούχοι των προνομιακών οικονομικών όρων είναι και οι συγγενείς 1ου βαθμού των μελών μας.

Όσα μέλη μας θα ασφαλιστούν με την συμφωνία που πέτυχε η Ένωσή μας, θα έχουν 5% επιπλέον έκπτωση από τις υπάρχουσες προνομιακές τιμές της ANYTIME.

Επίσης, με αυτή την συμφωνία, κάθε ασφαλισμένο μέλος θα έχει τον ασφαλιστικό του σύμβουλο που θα του παρέχει ενημέρωση και πληροφόρηση. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους ασφαλιστικούς συμβούλους και τον επικεφαλής κ. Γιάννη Ματσούκα που έκαναν αποδεκτές τις προτάσεις του Δ.Σ. προς όφελος των μελών της Ένωσής μας. Περισσότερη ενημέρωση κατά τη διάρκεια της ασφάλισης.

ΜΑΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος

Τηλ. Γραφείου: 210 9975400



Το Ασφαλιστικό Πρακτορείο Σιφνάκη σε συνεργασία με τα Σωματεία των εργαζομένων του ΟΛΠ και την ΑΧΑ Ασφαλιστική, έχει δημιουργήσει για εσάς και τα μέλη σας ένα προνομιακό τιμολόγιο για την ασφάλιση των οχημάτων σας.

Το αυτοκίνητο είναι ένα σημαντικό περιουσιακό στοιχείο και απαραίτητο εργαλείο για τις καθημερινές μας ιδιωτικές ή επαγγελματικές δραστηριότητές μας.

Η ασφάλιση του είναι υποχρεωτική ως προς την Αστική Ευθύνη προς τρίτους (Σωματικές βλάβες και Υλικές Ζημιές) για 1.000.000 € ανά άτομο και ανά ατύχημα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ Ε.Ι.Χ.

Κυβικά	Ασφάλιστρα εξαμήνου
έως 928 cc	124 €
929 - 1071 cc	125 €
1072 - 1214 cc	137 €
1215 - 1357 cc	135 €
1358 - 1499 cc	140 €
1500 - 1642 cc	138 €
1643 - 1785 cc	145 €
1786 - 1928 cc	152 €
1929 - 2071 cc	155 €

Κύριος παράγοντας για την τιμολόγηση η ηλικία του οδηγού, το μοντέλο του αυτοκινήτου και η διεύθυνση κατοικίας του ιδιοκτήτη.

**ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ
ΣΙΦΝΑΚΗ
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ**

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Φίλωνος 33, Πειραιάς • Τηλ.: 210 4170251, 210 4175009 • Fax: 210 4134566
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Τριοβάσσαλος-Καρλόδρομος Μήλου • Τηλ.: 22870 23033 • Fax: 22870 23514
www.sifnaki.gr • insurance@sifnaki.gr

ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΚΑΛΥΨΕΩΝ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- Αστική Ευθύνη για Σωματικές Βλάβες ανά θύμα 1.000.000 €
- Αστική ευθύνη για υλικές ζημιές 1.000.000 € ανά ατύχημα
- Προσωπικό ατύχημα οδηγού 10.000 €
- Υλικές Ζημιές από Ανασφάλιστο Οχημα
- Αστική ευθύνη από πυρκαγιά 100,000 €
- Φροντίδα ατυχήματος και ρυμούλκηση

Δυνατότητα προσθήκης προαιρετικών καλύψεων:

- Θραύση κρυστάλλων
- ολική κλοπή – μερική κλοπή
- πυρκαγιά – τρομοκρατικές – κακόβουλες ενέργειες
- φυσικά φαινόμενα
- ίδιες ζημιές (μικτή ασφάλιση)
- νομική προστασία
- οδική βοήθεια



ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΟΔΗΓΗΤΡΙΑ
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ



ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΠΡΟΝΟΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ «ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΟΔΗΓΗΤΡΙΑ»

- ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ 8:00-14:00 κατόπιν ραντεβού στις ειδικότητες: παθολόγος, καρδιολόγος, χειρουργός, ουρολόγος και ορθοπαιδικός.
- ΔΩΡΕΑΝ ΕΤΗΣΙΟ CHECK UP που περιλαμβάνει: Γενική Αίματος, Γενική ούρων, Σάκχαρο, Ουρία, Ουρικό οξύ, Χοληστερίνη, Κρεατινίνη, γ-GT, Ηλεκτροκαρδιογράφημα, Ακτινογραφία Θώρακος
- ΔΩΡΕΑΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ των αποτελεσμάτων
- ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΜΕ ΤΙΜΕΣ ΚΡΑΤΙΚΟΥ ΤΙΜΟΛΟΓΙΟΥ, κατόπιν ραντεβού.
- **ΕΚΠΤΩΣΗ 20%:** ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΙΩΝ ΜΑΣ, ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ, ΣΤΗΝ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΚΕΤΑ CHECK-UP
- ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΜΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ σε περίπτωση νοσηλείας.

Η Κάρτα Υγείας έχει ισχύ ένα έτος.
Το κόστος της διαμορφώνεται ως εξής:

60€	για 1 άτομο
100€	για 2 άτομα*
140€	για 3 άτομα*
180€	για 4 άτομα*

Η κλινική μας είναι συμβεβλημένη με τον ΕΟΠΥΥ και εξυπηρετεί όλες τις Ιδιωτικές Ασφαλιστικές εταιρίες

Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς, Τ.Κ. 18545
Τηλεφωνικό κέντρο: 210 46 11 204 - 6
e-mail: info@panagiaodigitria.gr
website: www.panagiaodigitria.gr

ΕΚΠΤΩΣΗ 15% για τους συνταξιούχους του ΟΛΠ

10 Δραστηριότητες για ηλικιωμένους, εμπνευσμένες από τα εγγόνια τους!

Οι ηλικιωμένοι της ζωής μας μάς εμπνέουν! Ως παιδιά και εγγόνια οι ίδιοι, γνωρίζουμε από τη δική μας εμπειρία τον τόσο σημαντικό τους ρόλο στη ζωή μας. Μερικές φορές όμως, μπορεί να είναι δύσκολο να τους κρατήσουμε αφοσιωμένους σε δραστηριότητες που μπορούν να απολαύσουν ουσιαστικά και οι ίδιοι. Να λοιπόν μια λίστα με 10 δραστηριότητες για ηλικιωμένους με βάση τις αναμνήσεις μας με τους παππούδες μας.

Ως φροντιστές, περνάμε πολύ χρόνο να ανησυχούμε για τα αγαπημένα μας πρόσωπα και πολύ λίγο περνώντας πραγματικά καλά. Θα έπρεπε να είναι ευχάριστη και όχι ανησυχητική η εύρεση διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, η οποία είναι όμως ιδιαίτερα σημαντική για την καθημερινότητα όλων μας. Έτσι, για να το κάνουμε ευκολότερο, καταλήξαμε σε μια λίστα, βασισμένη σε αναμνήσεις από τους ηλικιωμένους της ζωής μας. Για πολλούς από εμάς, εκείνα τα απογεύματα και τα βράδια που περνούσαμε παρέα με τους παππούδες μας, οδήγησαν σε μια διαβίου ευχάριστη συνήθεια: μαγειρική, φωτογραφία, μουσεία και μουσική. Αποφασίσαμε να μοιραστούμε αυτές τις δραστηριότητες με την ελπίδα ότι θα εμπνεύσουμε και άλλους. Τα περισσότερα, πιστεύουμε, είναι καλύτερα από το bingo ή, τουλάχιστον, το ίδιο ευχάριστα.

1 – Μαγειρική: Πειραματιστείτε στην κουζίνα

Όταν η Άντζελα Ζ. σκέφτεται τη γιαγιά της, σκέφτεται... ρολά κρεμμυδιού! Στην πραγματικότητα, μπορεί κυριολεκτικά να τα γευτεί και μόνο με την ανάμνηση. Η Άντζελα μεγάλωσε στην κουζίνα βοηθώντας τη γιαγιά της, παρακολουθώντας τη να ζυμώνει, να κοσκινίζει το αλεύρι και στη συνέχεια να το απλώνει πριν αφήσει την Άντζελα να ετοιμάσει τη γέμιση. Μερικές φορές, όταν είχαν διάθεση για περιπέτεια, έβαζαν φουσκοβούτυρο μέσα για να κάνει τη διαφορά. Το αγαπημένο σημείο της Άντζελας ήταν το τελευταίο βήμα της συνταγής, όταν η γιαγιά της έπιανε τις άκρες και τις δίπλωνε σε λουλούδια, πλάθοντας τη ζύμη ανάμεσα στα δάχτυλά της. Η Άντζελα δεν είχε ποτέ το «άγγιγμα» της γιαγιάς της, αλλά όπως της είχε πει η ίδια, στο τέλος, όλοι θα το έρωσαν με ευχαρίστηση και αυτό είχε σημασία.

Το μαγείρεμα είναι μια πολύ σημαντική δραστηριότητα για τους ηλικιωμένους και οι μυρωδιές και οι γεύσεις μπορεί να είναι μια υπέροχη αλλαγή. Η αφή, τα αρώματα, η θερμότητα και η ζωντάνια της κουζίνας ενεργοποιούν το μυαλό σε πολλά επίπεδα. Δοκιμάστε λοιπόν νέες συνταγές και πειραματιστείτε!

2 – Φωτογραφία: Δείτε τον κόσμο μέσα από έναν διαφορετικό φακό

Ο Francis W. σπάνια έβλεπε τον παππού του χωρίς φωτογραφική μηχανή περασμένη στο λαιμό του. Φορούσε το λουρί της κάμεράς του σαν κασκόλ, «στολίζοντας» κάθε ρούχο. Στο

σπίτι, είχε στοίβες από παλιά άλμπουμ φωτογραφιών διάσπαρτα και μερικές φορές ο Φράνσις τα ξεφύλλιζε. Κοιτάζοντας τις λήψεις του παππού του, ο Φράνσις έβλεπε μια πλευρά του που δεν είχε ξαναδεί – μια πιο ήπια πλευρά, με το καπέλο του να πέφτει στα μάτια του καθώς κοιτούσε πλάγια την κάμερα. Για μια μοναδική στιγμή, ήταν το θέμα και όχι ο φωτογράφος, και για πρώτη φορά ο Φράνσις μπορούσε να φανταστεί τον παππού του ως νεαρό άντρα – αγόρι, μαθητή, πατέρα. Θα μπορούσε να φανταστεί τη ζωή που κουβαλούσε μαζί του – τη ζωή που τον έκανε αυτό που ήταν



σήμερα. Μέσα από τα στιγμιότυπα, ο Φράνσις είδε ένα οικογενειακό ιστορικό που δεν γνώριζε, κρυμμένο στις σκοτισμένες σελίδες του οικογενειακού άλμπουμ φωτογραφιών.

Η φωτογραφία είναι μια θαυμάσια δραστηριότητα για ηλικιωμένους, ειδικά εκεί που οι αναμνήσεις αρχίζουν και γίνονται θολές. Η λήψη και η γρήγορη εκτύπωση φωτογραφιών μπορεί να αυξήσει και την πρόσφατη ανάμνηση γεγονότων. Η σύγκριση λήψεων από τα ίδια αντικείμενα όπως ένα λουλούδι ή ένα πιάτο φαγητό μπορεί να δώσει ουσία στην παρούσα στιγμή με ένα αγαπημένο μας πρόσωπο.

3 – Κοντινές ξοδοι: Γνωρίστε τη γειτονιά σας με μια γεύση τη φορά!

Η Caroline K. μπορεί μόνο να ευγνωμονεί τη γιαγιά της για τα γλυκά παιδικά της χρόνια. Κάθε φορά που εκείνη την έπαιρνε από το σχολείο, πήγαιναν κατευθείαν στο τοπικό καφέ για ένα παγωμένο γιαούρτι. Και οι δύο ήξεραν τι θα παραγγείλουν, αλλά αυτό δεν τους εμπόδιζε να δοκιμάσουν πρώτα κάθε διαθέσιμη γεύση. Κατά τη διάρκεια του καύσωνα του καλοκαιριού, ακολουθούσαν τα παιχνίδια σόφτμπολ της Καρολάν και η Καρολάν έτρωγε τόσο γρήγορα το γιαούρτι της, που έπρεπε μετά να πιέσει τον αντίχειρά της στην οροφή του στόματος της για να σταματήσει το πάγωμα του εγκεφάλου, ακριβώς όπως της είχε μάθει η γιαγιά της. Στη συνέχεια, όταν η Καρολάν έκλεισε τα 17, οι ρόλοι τους αντιστράφηκαν. Την ημέρα που η Καρολάν ξεκίνησε τις καλοκαιρινές της διακοπές μετά το σχολείο, το πρώτο πράγμα που έκανε ήταν να οδηγήσει στο σπίτι της γιαγιάς της και να την κεράσει ένα παγωμένο γιαούρτι.

Οι ξοδοι από το σπίτι είναι μια πολύ σημαντική δραστηριότητα για τους ηλικιωμένους. Είναι εύκολο να δημιουργήσετε ένα τελετουργικό όπως να πιείτε μαζί ένα τσάι, να πάτε στη βιβλιοθήκη ή να περπατήσετε μέχρι το τοπικό ζαχαροπλαστείο. Ειδικά αν το προσωπικό είναι φιλικό, μπορεί να κάνει μια θαυμάσια διαφορά

στη ζωή ενός αγαπημένου προσώπου να βγει έξω και να αλληλοεπιδράσει με νέους ανθρώπους.

4 – Παιχνίδια: Ο Τομ και ο Τζέρι μετατρέπεται σε ρουμολκό

Το πρώτο πράγμα που έκανε η θεία Abena όταν η Akua N. μπήκε στο σπίτι ήταν να την τυλίξει στη ζεστασιά της αγκαλιάς της. Η αγκαλιά της συνοδευόταν πάντα από ένα μακρύ «ατούσου», το οποίο στον πολιτισμό των Ακάν είναι η λεκτική αναγνώριση της ευγνωμοσύνης του ενός για την παρουσία του άλλου. Μόλις η θεία Αμπένα να χαλάρωνε τη αγκαλιά

ρι του. Με τα πόδια της να βυθίζονται στο χιμά και τη φωνή του παππού της στο αυτί, η Αλία ένωσε επιτέλους την ευχαρίστηση να κλαδεύει τριαντάφυλλα.

Η κηπουρική είναι μια καταπληκτική δραστηριότητα για τους ηλικιωμένους την άνοιξη και το καλοκαίρι. Υπάρχει κάτι καλύτερο από την αίσθηση χρώματος ανάμεσα στα δάχτυλά σας; Οι μυρωδιές ενός κήπου και το φρέσκο αεράκι θα αναζωογονούν οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας. Και το τελικό αποτέλεσμα είναι όμορφα λουλούδια, που θα είναι απίστευτα δώρα σε όλους.

8 – Τέχνη: Ταξίδι στο χρόνο

Την πρώτη φορά που πήγε σε μουσείο η Madeline, μόλις είχε αρχίσει να περπατάει. Τα Σαββατοκύριακα, η Γκάγκα της, η γιαγιά της, έπιανε το χέρι της Μαντλίν και τριγύριζαν κοιτώντας τα εκθέματα. Η Γκάγκα της μπορούσε να περάσει ώρες περιπλανώμενη στο μουσείο, ακόμα και όταν οι περισσότεροι επισκέπτες είχαν χάσει το ενδιαφέρον τους και έφευγαν. Στη συνέχεια, έβγαίναν για μεσημεριανό γεύμα και έπαιρναν ψημένο τυρί, τηγανητές πατάτες και ένα μεγάλο μιλκσέικ. Τώρα πια, είναι η Μαντλίν που παίρνει το χέρι της τη Γκάγκα, ξεναγώντας τη στο μουσείο όπως την οδηγούσε κάποτε εκείνη. Μαζί επισκέπτονται τα αγαπημένα της – το αρχαίο αιγυπτιακό έκθεμα, το δωμάτιο της Αναγέννησης και τη συλλογή των μπρεσιονιστών.

Η τέχνη προσφέρει μια εκπληκτική δραστηριότητα για τους ηλικιωμένους σε τόσες πολλές μορφές... Η εξερεύνηση γκαλερί ή ακόμη και απλώς το ξεφύλλισμα βιβλίων διάσημων έργων ζωγραφικής, μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για συζητήσεις. Η ζωγραφική, η γλυπτική, το κολάζ, μπορούν να ευαισθητοποιήσουν και να ενεργοποιήσουν μυαλά, χέρια και καρδιές.

10 – Χορός: Μην σταματάτε τη μουσική

Η Aidan μεγάλωσε βλέποντας τους παππούδες της να χορεύουν. Σε κάθε γενέθλια, γιορτές και γάμους, οι 80χρονοι παππούδες της ήταν οι πρώτοι στην πίστα και οι τελευταίοι που έφευγαν όταν τελείωνε η βραδιά. Με τα χρόνια, έμαθε να χορεύει τουίσιτ με την Ομί της, βαλς με την Ορα της και να στροβιλίζεται με τα ξαδέλφια της. Ωστόσο, κανείς δεν μπορούσε να ανταγωνιστεί την Όμι της. Η γιαγιά της χόρευε τόσο πολύ που όταν στο τέλος της βραδιάς έπεφτε για ύπνο, κρατούσε πονεμένα το ισχίο της και ακουμπούσε σε κάποιο από τα εγγόνια της για υποστήριξη.

Όταν ο παππούς της έκλεισε τα 90, αναγκάστηκε να χρησιμοποιεί αναπηρικό καροτσάκι, καθώς δεν μπορούσε πλέον να εμπιστευτεί τα πόδια του. Δεν μπορούσε να χορέψει βαλς με τη γυναίκα του ή να στροβιλίσει τα εγγόνια του, αλλά αυτό δεν τον εμπόδιζε να δίνει οδηγίες. Καθώς παρακολουθούσε από τη θέση του, υπενθύμιζε στα εγγόνια του να αισθάνονται τον ρυθμό και να κινούνται με τη μουσική. Τώρα, ακόμη και χορεύοντας σε ένα κλαμπ ή σε ένα πάρτι, η Aidan εξακολουθεί να σκέφτεται τον παππού της να την στριφογυρίζει όταν ήταν παιδί και την ανάμνηση των παππούδων της να χορεύουν στο σαλόνι.

Ο χορός είναι ίσως η καλύτερη δραστηριότητα για ηλικιωμένους σε ολόκληρη την παραπάνω λίστα. Η μουσική μπορεί να προέρχεται από οποιαδήποτε δεκαετία και να προκαλεί πολλές αναμνήσεις ακόμα και όταν πια ο παππούς μας είναι καθιστός, όρθιος ή ξαπλωμένος. Απελευθερώνει ενδορφίνες και καταπραΰνει την ψυχή, ενώ αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και βελτιώνει την κυκλοφορία. Ας χορέψουμε!

ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

Δυστυχώς πολλοί συνάδελφοι έφυγαν από κοντά μας αυτή την περίοδο. Αιώνια τους η μνήμη και συλλυπητήρια από τη Διοίκηση του Συλλόγου μας στους οικείους τους:

ΚΟΥΤΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΠΡΙΜΑΛΗΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ
ΠΑΤΡΙΚΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ



Την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα κατά τις 11.00 το πρωί, ο καφές αντίζει για εμάς τους συνταξιούχους του ΟΛΠ, στο bar-restaurant του Μουσείου της Ακρόπολης !!!
Απαιτείται εισιτήριο ελεύθερας εισόδου, το οποίο θα το προμηθευτείτε από το ταμείο χωρίς κόστος.

Ακολουθώντας τις επιταγές των καιρών... ενημερωνόμαστε και εξελισσόμαστε!!!

Η Ένωση Συνταξιούχων ΟΛΠ απέκτησε το δικό της ιστολόγιο [blog (μπλοκ)] <http://www.syntolp.gr/> το οποίο δημιουργήθηκε προκειμένου να ενημερώνετε σε πραγματικό χρόνο αναφορικά με θέματα και δράσεις της Ένωσης και με την ελπίδα να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια όλων των συναδέλφων που θα το χρησιμοποιούν.

Εκτός από την χρήση του ιστολογίου (μπλοκ) στη διάθεσή σας βρίσκεται και η ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) της Ένωσης info@syntolp.gr.

Μεσαιωνολόγιο: Τα βυζαντινά έθιμα του Πάσχα

Τα πασχαλινά έθιμα, όπως και το σύνολο των χριστιανικών εθίμων που ακολουθούμε σήμερα, διαμορφώθηκαν κυρίως στη βυζαντινή περίοδο της ιστορίας μας και διατηρούνται στη βάση τους σχεδόν αναλλοίωτα. Το φαινόμενο αυτό αποτελεί μια ένδειξη της ιστορικής μας συνέχειας χιλιάδων ετών, αφού άλλωστε, πολλά από τα βυζαντινά έθιμα του Πάσχα, αποτελούν την εξέλιξη αρχαιοελληνικών εθίμων.

Αν και κατά τα πρώτα χρόνια του Χριστιανισμού οι Πατέρες της Εκκλησίας καταδίκασαν τα αρχαία ταφικά τελετουργικά δρώμενα, η προσήλωση των Ελλήνων σε αυτά ήταν τόσο ισχυρή που αναγκάστηκαν να τα ενσωματώσουν στην χριστιανική λατρεία και να τα οικειοποιηθούν. Έτσι, το Πάσχα, τοποθετήθηκε στα Αδώνια που εορτάζονταν κάθε άνοιξη με την αναπαράσταση του θανάτου του Άδωνι.

Οι γυναίκες στόλιζαν το νεκρικό κρεβάτι του παιδιού του Έρωτα, όπως στολιζεται ο σημερινός επιτάφιος με λουλούδια, πρασινάδες και καρπούς. Στη συνέχεια ακολουθούσε η περιφορά του επιτάφιου με μοιρολόγια! Την επόμενη μέρα τραγούδαγαν και πανηγύριζαν την ανάσταση του ωραίου Άδωνι. Ο ίδιος ο Άδωνις ενσάρκωνε τη βλάστηση κόντρα στο μαρasmus και την ανάστασή απέναντι στο θάνατο....

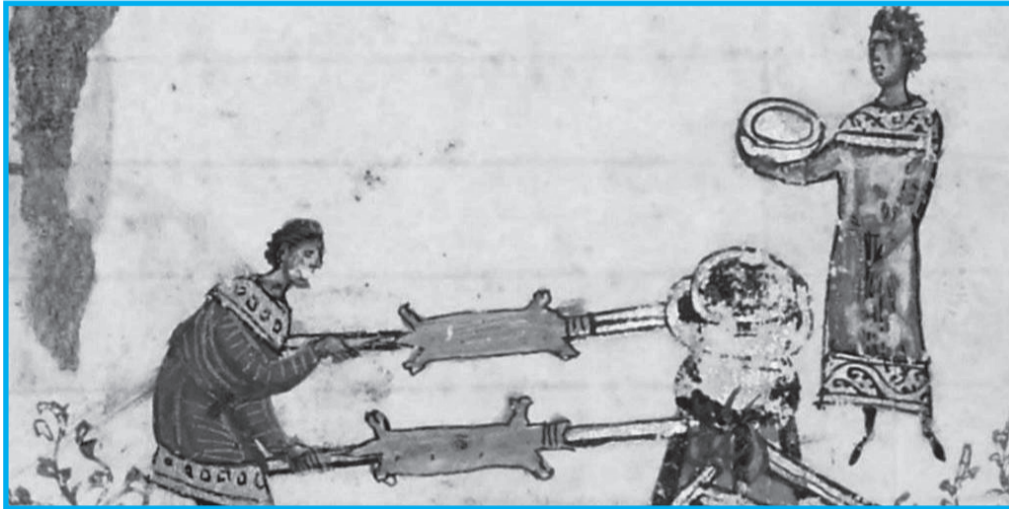
Η Ανάσταση του Χριστού, που στο εθιμικό της αποτέλεσε την συνέχιση των Αδώνιων, έγινε η μεγαλύτερη γιορτή στο Βυζάντιο. Εορταζόταν επί μία εβδομάδα συνεχώς και περιελάμβανε ειδικές μεγαλειώδεις τελετές στην Κωνσταντινούπολη από τους αυτοκράτορες. Οι προετοιμασίες των χριστιανών και οι εργασίες ήταν πολλές. Ασβέστωναν ή έβαφαν με διάφορα χρώματα τους τοίχους των σπιτιών, καθάριζαν τα δάπεδα και τα έστρωναν με κλαδιά δάφνης, μυρτιάς, δενδρολίβανου και φύλλα λεμονιάς.

Οι Βυζαντινοί φρόντιζαν να γιορτάσουν την Ανάσταση πάντοτε με καινούργια ρούχα. Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε έως πρόσφατα, όπως φαίνεται από τις λέξεις «λαμπριάτικα» ρούχα και «λαμπροφορούν», που αναφέρονται στα καινούργια και γιορτινά ρούχα. Το έθιμο θέλει τους νονούς των παιδιών να φροντίζουν για τη πασχαλινή ενδυμασία τους.

Η ανάσταση γιορταζόταν επίσης με πανηγυρισμούς και φωταγώγηση των πόλεων και των χωριών σε όλα τα μήκη και πλάτη της αυτοκρατορίας. Επίκεντρο του εορτασμού ήταν το παλάτι, όπου δίνονταν δεξιώσεις τις ημέρες αυτές από τους αυτοκράτορες. Τα χαράματα της Κυριακής οι αυτοκράτορες, με την πολυπληθή συνοδεία τους και υπό τις επευφημίες του πλήθους που κατέκλυ-

ζε τους δρόμους, πήγαιναν στην Αγία Σοφία για να παρακολουθήσουν τον όρθρο. Αργότερα παρέθεταν επίσημα γεύματα στο μεγαλοπρεπέστερο διαμέρισμα των ανακτόρων, το λεγόμενο «Χρυσοτρίκλινο».

Σε μια χρυσή τράπεζα κι ένα ειδικό έπιπλο (το «πενταπύργιο») έβαζαν τα αυτοκρατορικά στέμματα και κοσμήματα. Στη χρυσή τράπεζα κάθονταν μαζί με τον αυτοκράτορα η στρατιωτική και πολιτική ηγεσία της Πόλης και οι ξένοι πρεσβευ-



τές. Σε διπλανά τραπέζια έτρωγαν κατώτεροι άρχοντες, οι ακόλουθοι των ξένων πρεσβευτών με τις εθνικές τους ενδυμασίες.

Την πέμπτη ημέρα ο αυτοκράτορας προσκαλούσε για γεύμα τους κληρικούς. Τη Λαμπρή βέβαια, μετά τη λήξη της νηστείας, έστρωναν τραπέζια παντού με άφθονα κρέατα κι όλα τ' άλλα εδέσματα. Τα φαγητά ήταν άφθονα για όλους, ακόμα και για τους πιο φτωχούς.

Το ίδιο το ρήμα «λαμπρεύω» άλλωστε, σημαίνει τρώγω άφθονα, περνώ πλουσιοπάροχα δηλ. καταλύω τη νηστεία και η λέξη Πάσχα ισοδυναμεί με κατάλυση της νηστείας και συμβολίζει το ξεκίνημα μιας νέας ζωής.

Το Πάσχα στη βυζαντινή εποχή γιορταζόταν ολόκληρη εβδομάδα, μέχρι την Κυριακή του Θωμά. Σύμφωνα με Βυζαντινούς συγγραφείς, όλη η εβδομάδα μετά την Ανάσταση λογίζεται ως μία «Κυριώνυμος ημέρα». Η αντίληψη αυτή διατηρήθηκε και μετά την Άλωση της Πόλης, στα χρόνια της σκλαβιάς. Η πασχαλινή εβδομάδα ονομάστηκε από τον λαό Λαμπρόσκολα. Στην Κωνσταντινούπολη οι πολίτες αξιοποιούσαν την πολυήμερη πασχαλινή αργία, παρακολουθώντας συναρπαστικά δημόσια θεάματα και ιδιαίτερα ιπποδρομίες, που τότε ήταν ιδιαίτερα δημοφιλείς.

Μέχρι την Κυριακή του Θωμά, δηλαδή την «Διακαινήσιμον Εβδομάδα», δεν λειτουργούσαν τα δικαστήρια, δεν φυλακίζονταν όσοι υπέπιπταν σε ελαφρά πταίσματα και έπαιρναν χάρη με ειδική αυτοκρατορική διαταγή οι ελαφροποινίτες φυλα-

κισμένοι. Οι αντίδικοι τότε συνήθιζαν να λένε : «παρέλθει η ημέρα του πάθους του Χριστού και γυμνάζω την δίκην, εκδικώ την ύβριν».

Το βάψιμο των αυγών υπήρχε στο Βυζάντιο αλλά έχει αρχαιότερες ρίζες που μάλλον συνδέονται με εβραϊκές θρησκευτικές ή Αιγυπτιακές συνήθειες. Ας προσθέσουμε ακόμη ότι η χρήση αυγών στη γιορτή του Πάσχα, κατά τους ερευνητές, έχει βαθύτερη έννοια προερχόμενη από την αντίληψη των αρχαίων λαών για το αυγό ως εικόνα του κόσμου και σύμβολο της ζωής και της δημιουργίας.

Άλλο Πασχαλινό έθιμο, είναι το τσουγκρίσμα των αυγών, ήδη γνωστό κατά το πρώτο ήμισυ του 13ου αι., πιθανόν και πολύ παλαιότερα. Οι Χριστιανοί φαίνεται ότι διείδαν στην πράξη αυτή συμβολισμό της Αναστάσεως του Χριστού, όπως δηλαδή εντός του αυγού, οιονεί τάφου, εγκλείεται ζωή, το κοτόπουλο, και, όταν έλθει ο καιρός, αφού σπάσει το

κέλυφος, αναπηδά, έτσι και ο Χριστός, η αιωνία ζωή, αφού σπάσει τα δεσμά, από του θανάτου επανέρχεται στη ζωή.

Αν λάβουμε υπόψη ότι οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το αυγό ιερό αντικείμενο του Ασκληπιού και το μεταχειρίζονταν ως κόσμημα των τάφων, οι Ρωμαίοι όχι μόνο κατά τα επικήδεια δείπνα το χρησιμοποιούσαν, αλλά και στους τάφους το έβαζαν, τότε θα πρέπει να δεχθούμε ότι το σημερινό έθιμο επικρατούσε και κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, συνδεδεμένο με δείπνα που γίνονταν κατά τα μνημόσυνα πάνω στους τάφους.

Το δε «φιλί της αγάπης», που και σήμερα ακολουθούμε, είναι φυσικά βυζαντινό έθιμο. Μάλιστα δύο συγγραφείς, ο Χριστόφορος ο Μυτιληναίος και ο Θεόδωρος ο Πρόδρομος (12ος αιώνας) έγραψαν επιγράμματα «εις τον κατά το Πάσχα γινόμενον ασπασμόν». Αλλά και οι κουλούρες και τα τσουρέκια της Λαμπρής με τα μπηγμένα κόκκινα αυγά είναι έθιμο που αρχίζει από την βυζαντινή περίοδο. Οι παραλλαγές στη συνταγή τους, ανά περιοχή, εξαρτώνται από τους λαούς με τους οποίους συνεργάζονταν ή με τους οποίους πολεμούσαν οι λαοί του βυζαντίου.

Πολλά από αυτά τα έθιμα, όπως η παράδοση του αυγού, ως πανάρχαιου σύμβολου της γένεσης του κόσμου, ήταν κοινά και στη δυτική μεσαιωνική Ευρώπη και διατηρούνται έως σήμερα.

Πηγή:Rodiaki NewsRoom

Πώς βάφουμε αυγά με κλωστές

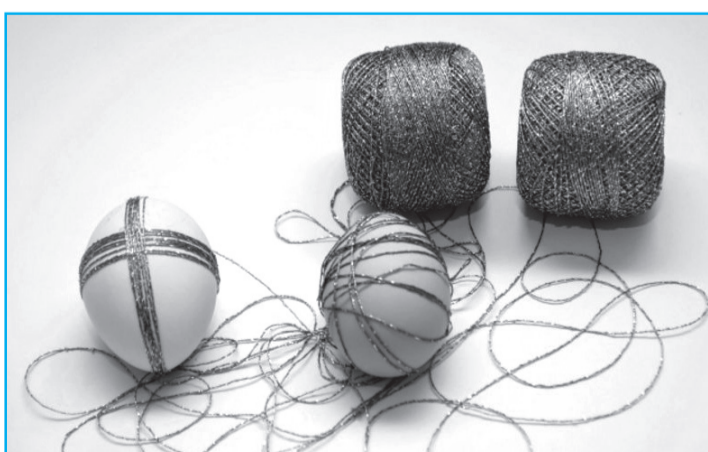
Τι χρειαζόμαστε:

αυγά
κλωστές φλος σε διάφορα χρώματα
αλουμινόχαρτο κομμένο σε κομμάτια

Τι κάνουμε:

Βρέχουμε τα αυγά για μεγαλύτερη ευκολία (για να κολλάει η κλωστή και να μην μετακινείται).

Αρχίζουμε να τυλίγουμε μια κλωστή γύρω από το αυγό. Συνεχίζουμε με άλλο χρώμα κλωστή. Χρησιμοποιούμε όσες κλωστές θέλουμε σε ό,τι χρώμα προτιμάμε. Είναι καλό, για να έχει ενδιαφέρον το αποτέλεσμα, να αφήνουμε μικρά κενά στις κλωστές και να μην επικαλύπτει η μία την άλλη, έτσι ώστε να κάνει με το ξέβαμμα διάφορα σχεδιάκια. Γενικά δηλαδή είναι πιο ωραίο το αποτέλεσμα όταν τυλίγεις έτσι.... Φυσικά, είναι στο γούστο του καθενός τι θα κάνει. Άλλωστε αυτό είναι και το ωραίο σ' αυτόν τον τρόπο βαφής: παίζεις, χωρίς να είσαι απόλυτα σίγουρος για το τι θα σχεδιάσεις τελικά, ειδικά αν είσαι πρωτάρης.



Αφού τελειώσουμε με το τύλιγμα των κλωστών, μετά, καλύπτουμε το αυγό με ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο. Ανάλογα πόσο σφιχτά θα το κλείσουμε, η βαφή θα απλωθεί ελεύθερα (αν είναι χαλαρά κλεισμένο) ή θα αφήσει σημάδια από τις κλωστές (αν είναι σφιχτά κλεισμένο). Στη συνέχεια, βάζουμε τα αυγά σε κατσαρόλα, προσθέτουμε νερό βρύσης και βράζουμε κανονικά τα αυγά, όπως θα κάναμε αν θέλαμε να τα κάνουμε σφιχτοβρασμένα. Βράσιμο δηλαδή για 10 λεπτά από τη στιγμή που θα κοχλάσει.

Τα αφήνουμε να κρυώσουν λίγο για να μπορούμε να τα πιάσουμε και τα ξετυλίγουμε. Μπορούμε να τα περάσουμε με λάδι όταν κρυώσουν για να γυαλίζουν.

Πηγή: μικρή κουζίνα, Αγγελική Ξανθάκη