



Ο Παλμός της Ανθρωπιάς



Η Ακαδημία Αθηνών
βράβευσε την
Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου
το 1993 για το κοινωνικό της έργο

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2014 • ΕΤΟΣ 38^ο • ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 405 • ΚΩΔ. 03-3067 • e-mail: kmerimna@otenet.gr • ΚΟΡΑΗ 40 ΜΟΣΧΑΤΟ

ΤΙ ΝΑ ΕΥΧΗΘΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΧΡΟΝΟΥ;

Αρχή του χρόνου, καιρός για ευχές, για ανασκοπήσεις, για σχέδια, για προβλέψεις. Καιρός δύσκολος, κρίση αξιών, κρίση οικονομική, κρίση στα πάντα. Πρόσωπα ανήσυχια, συναισθήματα συγκεχυμένα, αβεβαιότητα, αγανάκτηση, οργή, θλίψη, κάποιοι έχουν παραδοθεί στην βία. Οι εποχές της ευδαιμονίας μοιάζουν να πέρασαν, η ανασφάλεια κυριεύει τις ψυχές των ανθρώπων. Οι νεότεροι κοιτούν μουνδιασμένα το μέλλον, κάποιοι ζουν με φόβο για το αύριο. Πολλοί είναι εκείνοι που κατηγορούν τους πολιτικούς, δηλώνουν απογοήτευση και απαισιοδοξία, δηλώνουν πως έπαψαν να ελπίζουν σε λύση. Εγκληματικότητα, ανεργία, αλκοολισμός, ναρκωτικά, κοινωνικές ανισότητες βασανίζουν τους ανθρώπους. Καραβιές απεληπισμένων έρχονται από Ανατολή και Νότο, εκεί που οι πόλεμοι, οι εμφύλιες διαμάχες και τα παιχνίδια των μεγάλων μακελεύουν τους λαούς. Οι φυλές του κόσμου πασχίζουν να κερδίσουν ένα καλύτερο αύριο, θέλουν να πάνε στην Ευρώπη, στην «γη της επαγγελίας», οι περισσότεροι ξεμένουν εδώ.

Η χώρα μας αλλιάζει, κι εμείς δεν μπορούμε ακόμα να το αποδεχτούμε. Μπήκαμε σε ένα ιστορικό κύκλο που θα κρατήσει χρόνια, μόνο ο Θεός ξέρει πόσο. Όσοι αναπολούμε τις παλιές γειτονιές με τις μονοκατοικίες και τους ολάνθιστους κήπους, τότε που κοιμόμασταν τα βράδια με ανοικτά παράθυρα και ξεκλειδωτές τις πόρτες, αναρωτιόμαστε πώς άλλαξαν έτσι τα πράγματα. Θυμόμαστε τις πρόσφατες μέρες της υπεραισιοδοξίας, της κατανάλωσης και του χρηματιστηρίου, κι αναηγοιζόμαστε πόσο γρήγορα κατέρρευσαν όλα.

Λένε κάποιοι: Τι μπορεί να ευχηθεί κανείς στην αρχή του Νέου χρόνου, όταν έχει χάσει την ελπίδα του στο αύριο;

Μήπως όμως το ερώτημα αυτό είναι θανατασμένο; Μήπως παρασυρθήκαμε από την περιρρέουσα ατμόσφαιρα και χάσαμε την ουσία; Γιατί οι πρόγονοί μας που ζούσαν σε συνθήκες πολύ χειρότερες από τις δικές μας, ήταν αισιόδοξοι και είχαν φρόνημα πιο γενναίο από εμάς; Τι ήταν αυτό που τους κρατούσε ορθούς παρά τις δυσκολίες, παρά την φτώχεια, παρά τους διχασμούς και τους πολέμους; Τι εχαν εκείνοι που δεν το έχουμε εμείς και παρά τις σπουδές μας και τις γνώσεις μας, είμαστε απεληπισμένοι; Τι μας λείπει και χάσαμε την ευχαριστία, στερέψαμε από ελπίδα, βλέπουμε τα πράγματα μόνο από την αρνητική τους πλευρά, γκρινιάζουμε διαρκώς και μεμψιμοιρούμε;

Μήπως δεν έχουμε τίποτα να ευχηθούμε - πέρα από την υγεία μας - , επειδή χάσαμε το ήθος και τις αξίες μας; Μήπως είναι που αλλοτριωθήκαμε από την καθοπέραση και τον υπερκαταναλωτισμό και χάσαμε τον εαυτό μας; Μήπως όλη αυτή η απογοήτευση πηγάζει από την αλλοτριώσή μας και από την έλλειψη προτύπων, ή μάλλον επειδή τα πρότυπά μας εδώ και πολλά χρόνια ήταν ευτελή, χάρτινα, ανόητα; Μήπως το ότι καταντήσαμε παθητικοί θεατές κακόγουστων θεαμάτων μας οδήγησε να μην έχουμε σε

**πρωτ. Χριστόδουλος Μπίθας
Προϊστάμενος Ι. Ν. Παμμεγίστων
Ταξιαρχών Μοσχάτου**



τι να ελπίσουμε και τι να ονειρευτούμε; Μήπως μάθαμε να ζούμε με πολλή και τώρα επειδή δεν τα έχουμε δεν μπορούμε να χαρούμε;

Τι να ελπίσουμε στην αρχή του 2014, όταν οι προβλέψεις για το μέλλον είναι ζοφερές;

Μα, έχουμε τόσα πολλά να οραματιστούμε και να ευχηθούμε! Είμαστε ζωντανοί, έχουμε ειρήνη, έχουμε ανθρώπους που μας αγαπούν και τους αγαπάμε, έχουμε την δυνατότητα να στοχαζόμαστε ελεύθερα, να γνωρίζουμε τον εαυτό μας, να εξελισσόμαστε, να δημιουργούμε, να απολαμβάνουμε τα συγκλονιστικά δημιουργήματα του πολιτισμού. Ζούμε σε μια πανέμορφη χώρα, όπου και να κοιτάξεις το τοπίο σε κατακλύζει με ομορφιά. Χάσαμε την πίστη στην ζωή, χάσαμε την πίστη στις αξίες, πήραμε την ζωή μας λήθος. Καιρός να βρούμε πάλι τον δρόμο μας, να εκτιμήσουμε το δώρο της ζωής, την ομορφιά των ανθρωπίνων σχέσεων, την σημασία των παραδοσιακών αξιών. **Με το βλέμμα στο μέλλον να επαναπροσδιορίσουμε ό,τι σημαντικό μας κληροδότησαν οι παλαιοί.**

Να εννοήσουμε πως ζωή δίχως νόημα, δεν είναι ζωή, να καταλάβουμε πως ένα μεγάλο μέρος από την απαισιοδοξία μας οφείλεται στο κενό που και πριν την οικονομική κρίση είχαμε, μόνο που τότε δεν το βλέπαμε. Να μάθουμε να ζούμε με λίγα, αλλά να χαιρόμαστε από τα σπουδαία, κατά πως λέει ο μέγας ποιητής μας: *«Κοιτάζω τον ασβέστη αντικρύ στον τοίχο της μικρής μου κάμαρας. Λίγο πιο ψηλά το ταβάνι με τα δοκάρια. Πιο χαμηλά την κασέλα όπου έχω αποθέσει όλα μου τα υπάρχοντα: δυο παντελόνια, τέσσερα πουκάμισα, κάτι ασπρόρουχα. Δίπλα, η καρέκλα με την πελώρια ψάθα. Χάμου, στ' άσπρα και μαύρα πηλακάκια, τα δυο μου σάνταλα. Έχω στο πλάι μου κι ένα βιβλίο. Γεννήθηκα για να 'χω τόσα. Δεν μου λείπει τίποτα να παραδοξολογώ. Από το ελάχιστο φτάνεις πιο σύντομα σπουδήποτε».* (Οδ. Ελύτης, απόσπασμα από τον Μικρό Ναυτίλο)

**Τι να ευχηθούμε στην αρχή του Νέου χρόνου;
Μα, να έχουμε υγεία πνευματική που να μας δίνει**

την δυνατότητα να χαιρόμαστε την κάθε στιγμή σαν νά'ναι η πρώτη και η τελευταία της ζωής μας. Να ευχαριστούμε για κάθε καλό, να συμπονούμε κάθε αναγκασμένο, να αγκαλιάζουμε τον θλιμμένο. Να

«χαιρούμε μετά χαιρόντων και να κλαίμε μετά κλαιόντων». Να νοιαζόμαστε για τον διπλανό, να έχουμε αλληλεγγύη μεταξύ μας, να είμαστε μια αγκαλιά, ένα δάκρυ, ένα χαμόγελο, για όποιον άνθρωπο συναντάμε. Να ξανοικτούμε στους άλλους και να μην περιοριζόμαστε στον μικρόκοσμό μας, αφού συνειδητοποιήσουμε πως όσο ανοιγόμαστε τόσο πληθαίνει η ψυχή μας.

Να αποκτήσουμε και πάλι ιδανικά, να αγωνιστούμε να έχουμε αρετές, να βρούμε πρότυπα ουσιαστικά που να προάγουν την ζωή μας. **Να μαθούμε να μετράμε την σπουδαιότητα της ημέρας με εκείνο το μέτρο που κληροδοτεί η παναθρώπινη σοφία.** Όχι με δείκτες οικονομικούς, αλλά με την πείνα και την δίψα για την Αλήθεια, την ελπίδα της

πνευματικής τελείωσης, την προσδοκία για υπαρκτική αλλοίωση προς το Αγαθό. Με το μέτρο της Αγιότητας, με την βεβαιότητα ότι δεν ήρθαμε σε αυτό τον κόσμο μόνο για να τρώμε, να πίνουμε και να ικανοποιούμε τις σωματικές μας ανάγκες, αλλά για να ολοκληρώσουμε την ύπαρξή μας, να αυξήσουμε τα χαρίσματά μας, για να ανακαλύψουμε τις δυνατότητές μας, για να μάθουμε να αγαπάμε.

Ως Χριστιανοί, ευχόμαστε στην αρχή της Νέας χρονιάς, να αποκτήσουν περισσότεροι συμπατριώτες μας πίστη στον Χριστό, τον Θεό της Αγάπης, που λίγες μέρες πριν γιορτάσαμε την Ενανθρώπιση Του. Να γνωρίσουν την πραγματική Ορθόδοξη Πίστη και να ελπίσουν στην Όντως Ζωή και στην Ανάσταση, όπως την δίδαξαν ο Χριστός, οι Απόστολοι και οι Άγιοι, μακριά από φανατισμούς και ιδεοδηψίες, πέρα από τυπολατρίες και ευσεβισμούς. Να πιστέψουν στην Αγάπη, στην συγχώρεση, στην περικώρηση, στο ήθος, στην ελπίδα, στην Βασιλεία των Ουρανών.

Καλή κι ευλογημένη χρονιά!

ΔΙΑΒΑΣΤΕ

**Χριστουγεννιάτικες επισκέψεις
στην ΚΜΜ!**

ΣΕΛΙΔΑ 4

Η GloVo στην ΚΜΜ!

ΣΕΛΙΔΑ 5

Βάλτε χρώμα στη ζωή σας!

ΣΕΛΙΔΑ 7

Σημείωμα της εκδότριας

“Όσον ζής φαίνου,
Μηδέν όλως σύ λυπού
Προς όλίγον εστί το ζήν
Το τέλος ο χρόνος απαιτεί!”

Δηλαδή

“Όσο ζεις, να λάμπεις:
Μη λυπάσαι καθόλου
Η ζωή είναι σύντομη
Ο χρόνος οδηγεί στο τέλος”

Πέραν δύο Δελφικών ύμνων, παιάνων αφιερωμένων στον Απόλλωνα, που χρονολογούνται περί του 2ου αιώνα π.Χ., ο Επιτάφιος του Σεικίλου αποτελεί το αρχαιότερο τραγούδι, του οποίου διασώζονται οι στίχοι και η μουσική. Χρονολογείται από τον 2ο αιώνα π.Χ. έως τον 1ο αιώνα μ.Χ. και ανακαλύφθηκε χαραγμένο σε επιτύμβια στήλη στην αρχαία πόλη Τράλλεις της Μικράς Ασίας από τον W. M. Ramsay το 1883.

Ίσως αυτές οι καλές συμβουλές που έρχονται από τα βάθη των αιώνων να μας διδάξουν για τη νέα χρονιά, που έρχεται, να διατηρούμε την αισιοδοξία μας και ευγνωμοσύνη για κάθε στιγμή ζωής που μας έχει χαριστεί!

Από όλους μας στην ΚΜΜ, Ευχές για καλή χρονιά!



Αγαπημένε μου αδελφέ Γιώργο, ο θάνατός σου μας γέμισε θλίψη. Έφυγες όρθιος, ανήμερα του Αγίου Σάββα του προστάτη σου, του Αγίου που εσύ με αγάπη του πρόσφερες και του ονόμασες παιδί σου. Είσαι τώρα δίπλα του. Είθε ο δρόμος να σε οδηγήσει στις ψυχές, εκεί που οι δικοί σου με αγάπη σε προσμένουν. Ας είναι εθαφρύ το χώμα που σε σκεπάζει.

Η αδελφή σου Ρήνα

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΣΕ ΔΩΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΖΑΡΙ ΠΟΥ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΕ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ

-ΑΓΑΘΑΓΕΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
-ΑΝΤΩΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡ.
-ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΕΦΗ
-ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
-ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚ.
-ΒΑΓΙΑΤΗ ΜΑΡΙΑ
-ΒΕΛΛΙΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
-ΒΕΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
-ΒΟΥΡΝΟΥ ΣΟΦΙΑ
-ΓΑΡΓΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΑ
-ΓΙΑΝΝΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
-ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΙΟΥΛΙΑ
-ΓΚΕΖΕΠΗ ΜΑΓΔΑ
-ΓΟΥΖΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΗ
-ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
-ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ
-ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ
-ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΤΑΚΗΣ
-ΔΗΜΟΥ ΣΟΦΙΑ
-ΔΟΥΚΑΚΗ ΕΥΣΤΡΑΤΙΑ
-ΔΟΥΡΟΥ ΜΑΙΡΗ
-ΖΑΜΑΝΗ ΜΑΡΙΑ
-ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
-ΙΩΑΝΝΟΥ ΑΙΚΗ
-ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
-ΚΑΡΑΤΖΑ ΕΛΕΝΑ
-ΚΑΡΙΒΑΛΛΗ ΣΟΦΙΑ
-ΚΑΡΟΥ ΡΟΥΛΑ

-ΚΑΤΣΑΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΟΙΚΟΓ.
-ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΜΠΙΑΝΚΑ
-ΚΑΤΣΙΒΕΛΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ
-ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ ΤΙΝΑ
-ΚΑΤΣΙΜΠΕΡΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
-ΚΟΛΔΕΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
-ΚΟΛΙΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
-ΚΟΛΛΙΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
-ΚΟΜΗΝΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ
-ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗΣ ΔΗΜ.
-ΚΟΝΤΟΜΙΧΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
-ΚΟΝΤΟΜΙΧΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
-ΚΟΣΙΩΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
-ΚΟΣΙΩΡΗ ΑΡΓΥΡΩ
-ΚΟΥΒΕΝΤΑ ΑΝΔΡΙΑΝΗ

-ΛΑΜΠΡΟΥ ΦΩΤ.
-ΛΑΣΠΑΔΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
-ΛΙΑΚΟΥ ΜΑΡΙΑ
-ΛΕΟΝΤΙΝΗ ΜΑΤΙΝΑ
-ΛΕΠΟΥΡΑ ΜΑΡΙΑ
-ΛΥΡΙΤΖΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
-ΜΑΝΤΑ ΣΟΦΙΑ
-ΜΑΡΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
-ΜΕΓΓΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑ
-ΜΕΝΕΔΙΑΤΗ ΜΑΡΙΑ
-ΜΟΡΟΖΙΝΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ
-ΜΟΥΣΤΑΚΑ ΣΟΦΙΑ
-ΜΠΙΤΖΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
-ΜΠΟΥΡΝΕΛΑΚΗ ΔΡΙΝΑ
-ΜΥΛΩΝΑ ΒΑΡΒΑΡΑ
-ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

-ΜΩΣΑΪΔΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
-ΟΙΚΟΓ.ΒΛΑΧΟΥΛΗ -ΚΑ-
-ΝΕΛΛΟΥ
-ΠΑΒΕΛΗ ΟΛΓΑ
-ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ & ΓΙΑΝΝΗΣ
-ΠΑΠΑΔΑΝΤΩΝΑΚΗ ΕΛΕΥ-
-ΘΕΡΙΑ
-ΠΑΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗ ΑΙΚ.
-ΠΑΠΑΧΡΙΣΤΟΦΙΛΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ
-ΠΑΡΗ ΜΑΡΙΝΑ
-ΠΑΡΙΣΣΗ ΦΙΦΗ
-ΠΑΤΗΣΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
-ΠΕΓΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
-ΡΗΓΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
-ΡΟΓΚΑ ΙΩΑΝΝΑ
-ΡΟΥΣΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
-ΣΑΟΥΣΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΝΑ
-ΣΤΡΑΤΗΓΟΥ ΑΘΗΝΑ

-ΣΤΡΑΝΤΖΑΛΗ ΛΕΤΑ
-ΤΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ
-ΤΖΩΡΤΖΗ ΕΥΤΥΧΙΑ
-ΤΖΟΤΖΗ ΜΑΡΙΝΑ
-ΤΟΥΡΝΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
-ΤΣΑΚΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
-ΤΣΙΑΜΠΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
-ΤΣΙΑΡΔΑΚΗ ΣΟΦΙΑ
-ΤΣΟΥΧΝΙΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
-ΥΨΗΛΑΝΤΗ ΕΥΗ
-ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ ΜΑΧΗ
-ΧΑΝΟΣ ΑΒΕΕ
-ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ ΒΑΚΗ
-ΧΑΤΖΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ
-ΧΛΟΥΠΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
-ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΥ ΓΛΥΚΕΡΙΑ

ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Την Τρίτη 24 Δεκεμβρίου 2013 ετάφη στο νεκροταφείο Σχιστού η **Αναστασία Ρεβυθά**. Όπως και πριν από ενάμιση περίπου χρόνο όποτε εκοιμήθη ο πατέρας τους, επιθυμία της οικογένειας ήταν αντί στεφάνου να υποστηριχθεί η ΚΜΜ. Εκ μέρους των προστατευομένων μας ευχαριστούμε από την καρδιά μας την οικογένεια της Αναστασίας, που παρά τις δύσκολες ώρες που περνούν σκέφθηκαν τους αναξιόπαθούστες συνανθρώπους τους. Αποτεινόμε θερμά συλλυπητήρια στην οικογένεια και ο Θεός να τους δίνει δύναμη και μνήμη της αγαπημένης τους εκλιπούσης.

ΥΠΕΡ ΥΓΕΙΑΣ

-Ευαγγελία Φενερλήδου, υπέρ υγείας Μαρίας, Ζωής & Ευαγγελίας140
-Κάρμεν Ρουγγέρη120
-Γεώργιος Μπέλλιος100
-Λεωνίδα Κοσμοπούλιος100
-Γεώργιος Σκλαβενίτης100
-Αριθ.αποδ.1113100
-Παρασκευή Μανωλάκου, υπέρ υγείας Παναγιώτη, Παρασκευής, Ηλίας, Αικατερίνης & Μαρίας & υπέρ αναπαύσεως Μαρίας, Γεωργίου, Σαράντη & λοιπών συγγενών ...100
-Αικατερίνη Πρίνου, υπέρ υγείας οικογένειας100
-Μαργαρίτα Αημέρτη50
-Άννα Σαουσοπούλου50
-Ελένη Νικοηίτη20
-Στέλλα Αχριάνη10

Παρέθεσαν γεύμα

στο «ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ» της Κ.Μ.Μ.

Κατά το μήνα **Νοέμβριο-Δεκέμβριο** παρέθεσαν γεύμα στους προστατευομένους μας, οι παρακάτω:
-Φρόσω Φραγκιαδάκη, στη μνήμη Κων/νου Φραγκιαδάκη
-Μαρία Σαμούχου, στη μνήμη συζύγου της Νικόλαου Σαμούχου
-Ελένη Σπηλιώτη, υπέρ αναπαύσεως συζύγου της Παναγιώτη
-Γιάννης & Ελένη Μελέτη, στη μνήμη Ευτυχίας Χατζημιάλη
-Κανέλλα Κουτσαντώνη, στη μνήμη συζύγου της Παναγιώτη
-Νικόλαος Μιχαλοδημητράκης, στη μνήμη συζύγου του Άννας (Στο γεύμα παρευρέθηκε η κ. Άννα Καπαράκου)
-Ελένη Μπερέτη, στη μνήμη συζύγου της Διονυσίου
-Στέλλα & Βίκυ Αθανασάκη, στη μνήμη γονέων
-Ροζαλία Λάμπρου, στη μνήμη πατρός της Χρήστου
-Ευαγγελία Φενερλήδου, υπέρ υγείας Μαρίας, Ζωής & Ευαγγελίας
-Έφη Κουλιούρη, στη μνήμη συζύγου της Χρήστου & υιού της Γεωργίου
-Βιβή Σπηλιωτοπούλου, στη μνήμη Μιχαήλ Τσαγκρίδη
-Στη μνήμη Στυλιανής Γεωργουλάκη
-Κατερίνα Πρίνου, υπέρ υγείας οικογένειας

Πώς μπορώ να βοηθήσω την ΚΜΜ;

Η ΚΜΜ είναι ιστορικό σωματείο μη κερδοσκοπικού φιλάνθρωπικού χαρακτήρα που προσφέρει σε άπορους και μοναχικούς ηλικιωμένους μια στέγη αγάπης από το 1962. **Δεν λαμβάνει κρατική επιχορήγηση, αλλά στηρίζεται σε δωρεές και φιλάνθρω-**

πίες. Ιδιαίτερα σε καιρούς κρίσης χρειαζόμαστε όσο ποτέ άλλοτε τη βοήθειά σας. **Μην ξεχνάτε την Τρίτη Ηλικία! Οι παππούδες και οι γιαγιάδες της ΚΜΜ αποζητούν και βασίζονται στην αγάπη σας. Δώστε την απλόχερα, την αξίζουν!**

Ο ΠΑΛΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ

Ιδιοκτήτης:

Μηνιαία Έκδοση του
Φιλανθρωπικού Σωματείου
Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου

ΚΩΔ. 3067

Εκδότης - Δ/ντής:

Μαρία Κουρή
Κοραή 40, Μοσχάτο
Τηλ. 210 9418193- 210 9415663
Fax: 210 9419063

www.kmerimnamosxatou.gr
www.facebook.com/kmerimna

Συντακτική Επιτροπή:

Τασώ Γαίλα
Περικλής Ματαράγκας
Μαρία Κουρή

Διορθώσεις:

Βάσω Σεραφεΐμ

Υπεύθυνος Ατελιέ:

ΔΕΣΜΟΣ Ν.Γ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
Τηλ.: 210 3468268
Fax: 210 3467155
Ε. Γιάνναρη 5, 118 53

• Οικονομικές δωρεές

Κατεθέστε μια δωρεά στον τραπεζικό λογαριασμό μας στην **Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος: 148/296018-49**. Για οποιαδήποτε κατάθεση αποστείλουμε απόδειξη είσπραξης, που επιφέρει φορολογική ελάφρυνση. Σε περίπτωση μη λήψης της, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

• Εις μνήμην

Αντί στεφάνου προσφορές, προσφορά καφέ και γεύματος στους χώρους μας τιμούν τη μνήμη των προσφιλών εκλιπόντων στηρίζοντας τους υπερήλικες συνανθρώπους μας.

• Παράθεση γεύματος

Προσφέρετε στους χώρους μας ένα γεύμα στους προστατευομένους μας. Μπορείτε να φέρετε τα τρόφιμα του γεύματος ή να προσφέρετε οποιοδήποτε ποσό για να προετοιμάσουμε εμείς το γεύμα, βάσει των επιθυμιών σας. Για να το οργανώσετε, επικοινωνήστε μαζί μας.

• Υλικές δωρεές

Κάθε είδος καινούριο ή σε καλή κατάσταση είναι για εμάς πολύτιμο: καλύπτουμε ανάγκες των προστατευομένων μας, εμπλουτίζουμε το παζάρι μας και στηρίζουμε τις λιχειοφόρους αγορές μας. Προσφέρετέ μας είδη διατροφής, υγιεινής και καθαριότητας, δώρα, ρούχα, έπιπλα, βιβλία, DVD, ηλεκτρονικές συσκευές κλπ.

• Παζάρι

Αγοράστε χρήμα αντικείμενα σε συμφέρουσες τιμές από το καθιερωμένο παζάρι μας, που λειτουργεί όλο το χρόνο, βοηθώντας στη συντήρηση των προστατευομένων μας.

• Εθελοντισμός

Μπειτε και εσείς στην ομάδα εθελοντών της ΚΜΜ και βελτιώστε την ποιότητα ζωής των προστατευομένων μας, προσφέροντάς τους αναγκαίες υπηρεσίες, όπως ιατρικής, αισθητικής (πχ. περιποίηση μαλλιών, εκγύμναση, φυσιοθεραπεία κλπ.) αλλά και ψυχαγωγίας (πχ. μουσική, χειροτεχνία, διήγηση, χορός κλπ.). Ένα χαμόγελο, μια γλυκιά κουβέντα και αγάπη ομορφά-

νουν τη μέρα όλων, πόσο μάλλον εκείνων που βρίσκονται στο λιγότερο της ζωής τους. Μοιραστείτε λίγο από τον πολύτιμο χρόνο σας, κρατώντας στους προστατευομένους μας συντροφιά, συνοδεύοντάς τους στη βόλτα τους ή βοηθώντας την καθημερινότητά τους.

• Ενοικίαση «Μιχαλοδημητράκειου Αίθουσας»

Η ανακαινισμένη αίθουσα εκδηλώσεων του Σωματείου μας, χωρητικότητας 350 ατόμων, διατίθεται προς ενοικίαση για πολιτιστικές και επιστημονικές εκδηλώσεις, συγκεντρώσεις φορέων και συλλόγων και για λοιπές κοινωνικές εκδηλώσεις (πχ. χορούς, επετειακούς και εποχιακούς εορτασμούς, βαπτίσεις, γάμους κλπ.). Διαθέτει μικροφωνική εγκατάσταση και κλιματισμό. Για πληροφορίες και ερωτήσεις επικοινωνήστε μαζί μας στα τηλέφωνα 210 9418193 & 210 9415663.

Θυμηθείτε: οποιαδήποτε προσφορά, μικρή ή μεγάλη, υλική ή άυλη, δεν είναι απλώς καλοδεχούμενη, είναι απολύτως αναγκαία!

Ζητούν την αγάπη σας

Μη ξεχνάτε τους υπερήλικες άπορους προστατευόμενους μας. Αποζητούν την αγάπη. Την υπολογίζουν. Δώστε την απλόχερα, την αξίζουν. Συνδράμειτε το έργο μας με δεδομένο ότι, το Σωματείο μας δεν έχει κρατική επιχορήγηση και συντηρείται από τις προσφορές των Φιλάνθρωπων.

Π Ρ Ο Σ Φ Ο Ρ Ε Σ Σ Τ Η Ν Κ Μ Μ

ΑΠΟ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΜΟΣΧΑΤΟΥ

Table with 2 columns: Donor name and amount. Includes entries like 'I.N. Παμμεγίστων Ταξιαρχών Μοσχάτου' and 'Δημήτρης Δημητριάδης'.

ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ

Table with 2 columns: Donor name and amount. Includes entries like 'Αριθ.αποδ. 1124, αντί στεφάνου, στη μνήμη Στυλιανής Γεωργουλάκη' and 'Παναγιώτης Βρανάς'.

Table with 2 columns: Donor name and amount. Includes entries like 'Παναγιώτη Γαϊθανόπουλου', 'Χριστόδουλος Μέγγουλης', and 'Σοφία Προμπονά'.

ΑΠΟ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Table with 2 columns: Donor name and amount. Includes entries like 'Luis Vuitton Hellas A.E.E.', 'Δημήτριος Δημητρίου', and 'Βασίλειο Δεμοριάς'.

Table with 2 columns: Donor name and amount. Includes entries like 'Σωτηρία Παπαδοπούλου' and 'Αθελξάνδρα Κελεσι'.

ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ

Table with 2 columns: Donor name and amount. Includes entries like 'Γεώργιος Μιχαλοδημητράκης', 'Μητρός του Άννας Μιχαλοδημητράκη', and 'Σπύρος Σκιαδαρέση'.

ΔΩΡΕΕΣ ΣΕ ΕΙΔΟΣ

Large table listing donors and their contributions in kind. Columns include donor names and descriptions of gifts like 'ΦΑΡΜΑ ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΙΔΗ ΕΠΕ', 'ΤΣΟΧΑΤΑΡΙΔΗΣ ΦΩΤΗΣ', etc.

Table titled 'Κατέθεσαν στη μνήμη Ηλία Στρατέλου:' listing donors and amounts like 'Αγαθοκλής & Ελένη Τασιοπούλου'.

Table titled 'Κατέθεσαν στη μνήμη Έλλης Σοφοπούλου:' listing donors and amounts like 'Κων/νος Χαβερίδης'.

Table titled 'Κατέθεσαν αντί στεφάνου, στη μνήμη Αναστασίας Ρεβυθά:' listing donors and amounts like 'Τάσος Παυλίδης'.

Καταγράφονται οι προσφορές φιλανθρώπων από 23 Νοεμβρίου έως 31 Δεκεμβρίου 2013

Το γιορτινό μας ημερολόγιο: Επισκέψεις στην ΚΜΜ!

Και φέτος οι πιστοί φίλοι της ΚΜΜ δεν ξέχασαν τις γιαγιάδες και τους παππούδες της Μέριμνας. Τους επισκέφθηκαν, τραγούδησαν μαζί τους τα κά-

λαντα, χόρεψαν και τους προσέφεραν ευχητήριες κάρτες και δώρα, γεμίζοντας τους χαρά και συγκίνηση.



Lions Athens-Universe – 10.12.2013

Οι εκπρόσωποι της Λέσχης κκ. Μαίρη Μουζακίτου, Γιώργος Μουζακίτης και Franc G'Iljohann προσέφεραν στους προστατευόμενους μας δώρα που είχαν επιθυμήσει.



Δημοτικό Λαμπήρη – 10.12.2013

Η Δ' Δημοτικού συνοδευόμενη από τις δασκάλες κκ. Σταματίνα Γκούμα και Δήμητρα Τσολακάκη καθώς και από την διοικητική υπάλληλο κα. Αγγελική Σούρλα έφεραν κάρτες-χριστουγεννιάτικα δεντράκια με ευχές στους προστατευόμενους μας καθώς και πολλά είδη που είχαν ανάγκη!



Γυμνάσιο Λαμπήρη – 12.12.2013

Η Γ' Γυμνασίου Λαμπήρη μαζί με μαθήτριες του Λυκείου επισκέφθηκαν την ΚΜΜ συνοδευόμενες από την καθηγήτρια κα. Ασημίνα Λεοντοπούλου. Έκαναν παρέα στους προστατευόμενους μας και τους δώρισαν είδη ανάγκης που με αγάπη είχαν συγκεντρώσει για αυτούς.



Γ' Γυμνασίου Μοσχάτου – 19.12.2013

Το προεδρείο του Δεκαπενταμελούς απαρτιζόμενο από τους Γρηγόρη Μπιτσούνη (Πρόεδρο), Λάμπη Ράπτη (Αντιπρόεδρο), Σωτηρία Αγγελικοπούλου (Γραμματέα) και Στέλιο Πολυζωΐδη (Μέλος), μαζί με την Διευθύντρια κα. Ελένη Βάση και την καθηγήτρια κα. Μαρία Ζαντιώτου επισκέφθηκαν τους προστατευόμενους μας, αποδεικνύοντας ότι η εφηβεία δεν ξεχνάει την Τρίτη Ηλικία.

Οι Πρόσκοποι και μέλη της πρώην Φιλαρμονικής τραγούδησαν τα κάλαντα στους προστατευόμενους μας, ενώ μας επισκέφθηκε και το «Χαμόγελο του Παιδιού». Τη δε ημέρα των Χριστουγέννων η Σύμβουλος ΚΜΜ κα. Ελένη Γερμανάκου συνέφαγε με τους προστατευόμενους μας δημιουργώντας για αυτούς οικογενειακή γιορτινή ατμόσφαιρα!



5ο Δημοτικό Σχολείο Μοσχάτου – 20.12.2013

Τα «πρωτάκια» του σχολείου συνοδευόμενα από τα δασκάλα τους κα. Σταματία Γκουγκουλούη μας επισκέφθηκαν φέρνοντας χειροποίητες κάρτες και στολίδια στους προστατευόμενους μας, καθώς και τεράστια χαμόγελα αγάπης!

Κατηχητικό Ι.Ν. Παμμεγίστων Ταξιαρχών Μοσχάτου – 22.12.2013

Το Κατηχητικό του Λυκείου των Ταξιαρχών συνόδευσε στην ΚΜΜ η κατηγήτρια κα. Ειρήνη Κουτρέτση. Τραγούδησαν κάλαντα και άλλα τραγούδια με τη συνοδεία κιθάρας και φουσαρμόνικας, και μοίρασαν ευχητήριες κάρτες και χειροποίητα στολίδια στους γέροντές μας. Η μουσική αυτή επίσκεψη ενθουσίασε τόσο τους νέους όσο και τους προστατευόμενους μας, οι οποίοι εξέφρασαν την επιθυμία να ξαναδούν «τα παιδιά»!



2ο Δημοτικό Μοσχάτου – 23.12.2013

Η Διευθύντρια του Σχολείου κα. Παναγιώτα Μαστραντώνη και η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων κα. Μαρία Λακταρίδου επισκέφθηκαν την ΚΜΜ φέρνοντας είδη που συγκεντρώσαν για το γηροκομείο.



4ο και 5ο Δημοτικά Μοσχάτου - 23.12.2013

Συνοδεία των Διευθυντριών των σχολείων κκ. Ευαγγελίας Καυκούλα και Στέλλας Χατζημιχαήλ μαθητές από διάφορες τάξεις των δημοτικών μας επισκέφθηκαν πριν τα Χριστούγεννα για να μας ευχηθούν «Χρόνια Πολλά»!

Ένα παραμύθι για μικρούς και μεγάλους...

Μια νέα φίλη της ΚΜΜ, η κα. Χριστίνα Λιόγαρη επισκέφθηκε τους προστατευόμενους μας στις 13.12.2013 και αφηγήθηκε με ζωντανό, βιωματικό τρόπο παραμύθια τα οποία συνάρπασαν τους παρευρισκόμενους. Η κα. Λιόγαρη μας γνώρισε μέσω της εθελόντριάς μας κας Βάνας Βέτσα, η οποία μαζί με την κορούλα της, Αναστασία, επισκέπτονται τακτικά τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας και τους κάνουν συντροφιά. Η μικρή Αναστασία συμμετείχε και εκείνη στην αφήγηση της Χριστίνας, πράγμα που άρεσε πολύ στους προστατευόμενους μας. Στο διάλειμμα, η Χριστίνα παρακίνησε τους παρευρισκόμενους να τραγουδήσουν και η Βάνα «ξεσήκωσε» την κα. Αντωνία μας, που υπήρξε επαγγελματίας τραγουδίστρια, και η οποία ευχαρίστως μας τραγούδησε! Ήταν μια πολύ όμορφη βραδιά που



απόλαυσαν όλοι, και η οποία ελπίζουμε να επαναληφθεί. Ευχαριστούμε πολύ την Χριστίνα, την Βάνα και την Αναστασία για την ωραιότατη πρωτοβουλία τους και την άριστη υλοποίησή της!

5 Δεκεμβρίου 2013 - Την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού άνθισε μια νέα συνεργασία!

Με πολλή χαρά δεχτήκαμε την πρόταση της GloVo να επισκεφθεί το Σωματείο μας και να μας βοηθήσει σε πρακτικές ανάγκες μας την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού. Ήταν ο καρπός μιας προσπάθειας συνεργασίας που είχε ξεκινήσει πριν το καλοκαίρι και ο οποίος αποδείχθηκε πολύ... γλυκός! 25 νέοι άνθρωποι με όρεξη για κοινωνική προσφορά ήρθαν στο Μοσχάτο, όπου γνώρισαν την ΚΜΜ και το έργο της και μοιράστηκαν μαζί μας τους προσωπικούς λόγους, για τους οποίους καθένας τους επιλέγει να προσφέρει από το υστέρημα του χρόνου και της δύναμής του στον συνάνθρωπο.

Πέρα από τις πρακτικές εργασίες βαψίματος, συντήρησης και καλλωπισμού των εξωτερικών χώρων του κτηρίου μας, οι GloVo στόλισαν τους χώρους διαμονής των προστατευομένων μας για να υποδεχτούν γιορτινά τα Χριστούγεννα. Κυρίως, έδωσαν χρόνο και προσοχή στα λόγια και στις ιστορίες των παππούδων και των γιαγιάδων της Μέριμνας, τους προσέφεραν ένα χάδι και τους παρακίνησαν να τραγουδήσουν μαζί τους τα κάλαντα και άλλα αγαπημένα ελληνικά



τραγούδια.

Αυτή η προσφορά αγάπης, που γέμισε την ΚΜΜ στις πολύτιμες ώρες που είχαμε κοντά μας τους εθελοντές της GloVo, δεν αποτιμάται με υλικά κριτήρια. Μετρήθηκε όμως με τα γλυκά λόγια που ει-

πώθηκαν, με τις τρυφερές κινήσεις που άγγιξαν, με τα δάκρυα συγκίνησης που κύλησαν και με τα έργα που έμειναν. Στις μέρες μας, όπου εύκολα λέγεται ότι οι άνθρωποι είναι αφιλότιμοι και απάνθρωποι, ότι τίποτα δεν αλλάζει προς το καλύτερο, ότι οι νέοι «δεν είναι σαν τους παλιούς» και έχουν παραιτηθεί από τα πάντα, οι νέοι αυτοί άνθρωποι έδωσαν ένα ηχηρό παράδειγμα. Όχι μόνο δεν φοβούνται να πλησιάσουν την Τρίτη Ηλικία με αγάπη, όχι μόνο δεν τους καταβάλλουν η απαισιοδοξία και οι δυσκολίες, αλλά, αντίθετα, τη νεανική ορμή και την αναβλύζουσα αγάπη τους ξέρουν να την διοχετεύσουν εκεί που υπάρχει ανάγκη. Και αφήνουν πίσω τους θεμέλια, ευτυχία και ομορφιά!

Ευχαριστούμε θερμά τους GloVo για την αγάπη που έδειξαν προς τους προστατευόμενους και το Σωματείο μας, αλλά και γιατί μαζί τους γεμίσαμε εκ νέου ελπίδα για την επίτευξη του φιλανθρωπικού έργου που παρά την κρίση συνεχίζουμε να επιτελούμε.

Για τους παππούδες, τις γιαγιάδες, το προσωπικό και το ΔΣ της ΚΜΜ
Η Πρόεδρος
Μαρία Κουρή

Η GloVo είναι μια πλατφόρμα που συνδέει εθελοντές με εκδηλώσεις και δράσεις. Επίσης αναλαμβάνει εξ' ολοκλήρου το κομμάτι της επιλογής, εκπαίδευσης, οργάνωσης και συντονισμού των εθελοντών, δημιουργώντας παράλληλα μια εξαιρετική εμπειρία τόσο για τους εθελοντές, όσο και για τους συμμετέχοντες και τους διοργανωτές. Επίσης διοργανώνουμε και υλοποιούμε τακτικά εθελοντικές κοινωνικές δράσεις ποικίλου περιεχομένου, συχνά σε συνεργασία με φορείς, οργανισμούς και άλλες εταιρίες. Στην GloVo μπορεί να απευθυνθεί κάθε άνθρωπος που θέλει να συμμετάσχει σαν εθελοντής στις διάφορες εκδηλώσεις και δράσεις που στηρίζουμε, είτε έχει υπάρξει ξανά εθελοντής στο παρελθόν, είτε όχι. Το μόνο που έχουμε εμείς σαν προϋπόθεση είναι ο σεβασμός στις αξίες και στους κανόνες της κοινότητάς μας. Ακόμη σε εμάς μπορούν να απευθυνθούν και διοργανωτές εκδηλώσεων που θέλουν να αφαιρέσουν από τον φόρτο εργασίας τους την οργάνωση των εθελοντών και να το αναθέσουν σε εμάς

Τον τελευταίο ενάμιση χρόνο έχουμε στηρίξει πάνω από 50 εκδηλώσεις με

Τι είναι η GloVo;

Του Άρη Κωνσταντινίδη, Ιδρυτικού Μέλους της GloVo



Η GloVo στην ΚΜΜ!

και δίνουμε την υπόσχεση ότι θα είμαστε δίπλα σας όταν μας χρειαστείτε. Εισ το επανειδέν!

<http://glovo.com.gr/>

τους εθελοντές μας και έχουμε υλοποιήσει πάνω από 10 κοινωνικές δράσεις στην περιοχή της Αθήνας, όπως κοινωνικό μαγειρέμα, δένδροφυτεύσεις, καθαρισμούς, δράσεις με σχολεία, εργασίες επιδιόρθωσης σε ιδρύματα, κλπ.

Όσον αφορά την επίσκεψή μας στην Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου στις 5 Δεκεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού, η εμπειρία μας ήταν μοναδική. Πάνω από 25 εθελοντές έβαψαν παγκάκια, κολώνες, στόλισαν το Χριστουγεννιάτικο δέντρο μαζί με τους ανθρώπους της Μέριμνας, χόρεψαν και τραγούδησαν. Νιώθουμε τυχεροί που γνωρίσαμε από κοντά το έργο της Μέριμνας και τους ανθρώπους που φιλοξενεί. Η καλοσύνη και γλυκύτητα όλων θα μας μείνει αξέχαστη. Και φυσικά αυτό ήταν μόνο η αρχή, μιας και ήδη αρκετοί εθελοντές εκδήλωσαν ενδιαφέρον να προσφέρουν και στο μέλλον τη βοήθειά τους στη Μέριμνα. Όσο για την ομάδα της GloVo, θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε από τα βάθη της καρδιάς μας για το έργο που επιτελείτε



Η Σύμβουλος ΚΜΜ κα. Ελένη Γερμανάκου με εθελόντριες της GloVo στόλισαν το δέντρο μας.



Η κα. Πετρούλα και ο κ. Κώστας απολαμβάνουν την συντροφιά και τα τραγούδια των εξαιρετικών κυριών.



Μια υπόσχεση βοήθειας και προσφοράς

Εις υγείαν της Τρίτης Ηλικίας!

Τα ΓΗΡΑΤΕΙΑ και ο ΠΟΝΟΣ

Του Αναστάσιου Ι. Τριπολίτη
Αγγειοχειρουργού

Πόνος (Μικρό Λεξικό Μπαμπινιώτη, σελ. 842): **1)** δυσάρεστο σωματικό αίσθημα που προκαλείται από τραύμα ή οργανική ανωμαλία, **2)** μεγάλη βασανιστική στενοχώρια... κ.λπ.

Η εντύπωσή μου είναι (λόγω ειδικότητάς)¹ ότι κανένας ορισμός δεν είναι ακριβής. Πολλές φορές σωματοποιούμε τον πόνο, ενώ άλλοτε, ο σωματικός πόνος προκαλεί «μεγάλη βασανιστική στενοχώρια» (=ψυχοσωματικά σύνδρομα).

Στην επί 47 χρόνια ιατρική εμπειρία μου έχω διαπιστώσει ότι 6 στους 10 ασθενείς μου έχουν «ψυχολογικό» πόνο! Κάτι δεν πάει καλά στο περιβάλλον τους και αναζητούν γυρίζοντας από γιατρό σε γιατρό. Δεν είναι λίγες οι φορές που γέροντες μπαίνουν στο ιατρείο σέρνοντας τα πόδια τους, στηριζόμενοι σε μπαστούνι! Μετά από τον έλεγχο (κυρίως αγγείων - επί το... Ελληνικότερον Check-up) και τη μη ανεύρεση σοβαρής οργανικής βλάβης, οι γέροντες (κυρίως)... ξεχνούν το μπαστούνι τους στο γραφείο ή στο εξεταστήριο (και βέβαια όταν φθάσουν στο ασανσέρ... το θυμούνται!).

Καθώς βέβαια οι περισσότεροι γνωρίζουμε: «**Υγεία** καλείται η συνισταμένη της πλήρους Σωματικής, Ψυχικής και Κοινωνικής Ευεξίας και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας» (ορισμός του ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας). Βέβαια με τον πιο πάνω ορισμό, αμφιβάλω αν υπάρχει (σήμερα τουλάχιστον) υγιής άνθρωπος. Και αν νομίζουν οι περισσότεροι ότι «η κρίση τα έφερε όλα» δεν θα γνωρίζουν ότι η κρίση είναι διαχρονική, απλώς χειροτέρεψε...

Θυμάμαι στα πρώτα μου βήματα ως γιατρός, σε μεγάλο Νοσοκομείο των Αθηνών όπου υπηρετούσα, ασθενή να μην έχει 2,5 δρχ. να στείλει γράμμα στους δικούς του! (Σήμερα η αποστολή ενός γράμματος στο εσωτερικό κοστίζει περί τις 185 δρχ. = 0,62€)!

Οι συγκρίσεις όμως από το τότε έως το τώρα... δεν βγάζουν πουθενά! Σίγουρα ο πόνος και η δυστυχία πολλαπλασιάστηκε, τα Προνοιακά Ιδρύματα είναι γεμάτα ζωντανούς-νεκρούς και σαν να μην μας αρκούσαν αυτά, έχουμε και τη «φιλοξενία» 6.000 (έξι χιλιάδων) περίπου προσφύγων και κατατρεγμένων από διάφορες (δυστυχισμένες) χώρες!...

Πάλη από προσωπική εμπειρία: (ήμουν Πρόεδρος σε Χιώτικο Προνοιακό Ίδρυμα - Ψυχιατρείο - επί σειράν ετών). Ασθενής μας² αυτοκτόνησε όταν έχοντας βελτίωση από την ψυχική νόσο του, διεπίστωσε ότι οι δικοί του (που έμεναν στο... Παγκράτι) δεν έρχονταν να τον επισκεφθούν.

Τέτοιες ιστορίες έχω πάμπολλες, όμως το θέμα μας δεν είναι η δυστυχία, είναι (κυρίως) ο πόνος. Κι επειδή το κείμενό μου απευθύνεται σε άτομα της τρίτης ηλικίας, θα συμβούλευα τα άτομα αυτά που «κάπου» πονάνε, προτού επισκεφθούν κάποιο γιατρό, οποιασδήποτε ειδικότητας, να έχουν στον ιατρικό φάκελό τους μια γενική εξέταση αίματος και ούρων, εξέταση για ουρία και σάκχαρο αίματος, και μια ΤΚΕ (ταχύτητα καθίζησης ερυθρών). Σίγουρα αυτές τις εξετάσεις θα τις ζητήσει ο γιατρός. Και προσοχή-προσοχή: μην μπειτε στο (ιατρικό) γρανάζι, οι καιροί είναι δύσκολοι!!!

Εύχομαι σε όλους (ιδιαίτερα στα άτομα της τρίτης ηλικίας, που εκεί ανήκω και εγώ), να μην... πονέσουν ποτέ τους και τα γηρατιά μας να είναι «...*ανώδυνα, ανεπαίσχυντα και ειρηνικά*» όπως ήγει ο ιερός ψαλμωδός.

Με ΑΓΑΠΗ
Αναστάσιος Ι. Τριπολίτης
Αγγειοχειρουργός

¹ Είμαι Αγγειοχειρουργός και οι περισσότεροι ασθενείς μου σαν κύριο σύμπτωμα (ενόχλημα) έχουν τον πόνο.
² Ο ασθενής ήτο κάτω των 55 ετών, καθηγητής σε ανώτατο πνευματικό ίδρυμα.

Οι Παλιοί μας φίλοι

Βασίλης Μεσοηογγίτης

Στις 30 Απριλίου 2013 έκλεισαν 25 χρόνια που έφυγε από τη ζωή ο Βασίλης Μεσοηογγίτης, σπουδαίος ηθοποιός, λογοτέχνης και συνδικαλιστής. Με τη δράση του σφράγισε το Σωματείο Ελλήνων Ηθοποιών του οποίου υπήρξε Πρόεδρος από το 1952 μέχρι και το 1967, όταν τον κατήργησε η «χούντα» των συνταγματαρχών.



Ο Βασίλης Μεσοηογγίτης γεννήθηκε στην Πόλη το 1906. Του πατέρα του η καταγωγή ήταν από τη Χίο και ασχολείτο με τις επιχειρήσεις. Το 1921, όταν τα πρώτα σύννεφα άρχισαν να συγκεντρώνονται για την τύχη του Ελληνισμού στην Τουρκία, τα μάζεψαν και ήρθαν στην Αθήνα, όπου και γράφτηκε στη Νομική για να ακολουθήσει τις οικογενειακές επιχειρήσεις. Αυτό δεν κράτησε για πολύ γιατί τον κέρδισε η λογοτεχνία και η δημοσιογραφία. Άρχισε να συνεργάζεται με διάφορα έντυπα της εποχής. Από το 1926 μέχρι το 1932 δημοσιογραφούσε στις εφημερίδες *Αστραπή*, *Ελληνικό Μέλλον* και *Χρονογράφο*. Παράλληλα δημοσίευε και τα πρώτα του λογοτεχνικά κείμενα σε περιοδικά.

Όμως η μεγάλη στροφή στη ζωή του έγινε το 1932. Έχοντας, λόγω επαγγέλματος, πολλούς γνωριμίες στον καλλιτεχνικό κόσμο, έδινε κείμενα στους διάφορους θιάσους. Το 1932 είχε γράψει για τον θίασο του Νίκου Μηλιάδη τα κείμενα στην επιθεώρηση «Πεισματάρη». Στον ίδιο θίασο ήταν η Κάκια Μένδρη και η Καίτη Ντιριντάουα. Κάποια βραδιά ένας ηθοποιός αρρώστησε ξαφνικά και έτσι ειδοποιήθηκε ο Μεσοηογγίτης να πάει για να πει ο ίδιος τα κείμενά του. Αυτό ήταν. Αυτή η εμπειρία ήταν καθοριστική, εγκατέλειψε τα πάντα για το σανίδι. Διέπρεψε στην επιθεώρηση και το μουσικό θέατρο. Ο τύπος που έκανε εκείνο το πρώτο βράδυ στο σανίδι ήταν ένας «μοσχόμαγκας» της εποχής, κομψός, με τη ρεπούμπλικά του, με το μουστακάκι του, χωρίς τζογέ παντελόνι και ζωνάρι, ένα μαγκάκι της Ομόνοιας που φιλοσοφούσε ακίνητος και άρχιζε: «Βρε καλά κάνω και δεν το κουνώ, εδώ κάθονται κι αέρα κοπανώ». Τελειώνει το νούμερο και ...αποθέωση. Ο επιχειρηματίας, ο Σμαρτζής του ήγει: «Ρε Βασίλη δεν έρχεσαι και αύριο να το ξανακάνεις;». Τότε η εφημερίδα του έδινε 1.500 δραχμές το μήνα, ο Σμαρτζής του έδωσε 6.000 δρχ. συν άλλες 6.000 για τα συγγραφικά, σύνολο 12.000 δρχ. το μήνα.

Τέρμα η δημοσιογραφία και βουρ στο θέατρο.

Το κείμενο που τον καθιέρωσε όμως ήταν ο «Μισογύνης» του Αντώνη Γούτη, στην επιθεώρηση του 1932 «Παπαγάλλος». Στην ίδια επιθεώρηση έκανε ο Ορέστης Μακρής τον πρώτο του μεθυσμένο και τραγούδησε: «Τους μπεκρήδες κι αν δικάσουνε, άδικα θα με κρεμάσουνε...». Εκεί λοιπόν, ο Μεσοηογγίτης

έλεγε:

Τι, να, τις, κάνω, μωρέ, Βλάμη, τις, γυναίκες, γριές, μεσόκοπες, μικρούλες, και, μπεμπέκες είναι για βάσανο του άντρα καμωμένες, ούτε ένα λόγο δε σου λεν σωστό, σε τυραννάνε οι αναθεματισμένες, και σου αλλιάζουν το Χριστό.

Ο Μεσοηογγίτης ήταν αυτός που καθιέρωσε την Δευτέρα σαν αργία στα θέατρα. Μάλιστα αυτό είχε κακοφανεί πολύ στους επιχειρηματίες, κι ο Λογοθετίδης, που ήταν τότε εκτός από θιασάρχης και επιχειρηματίας, μια Κυριακή βράδυ είπε στους ηθοποιούς: «Αύριο Δευτέρα δεν παίζουμε γιατί θέλει να ξεκουραστεί ο Μεσοηογγίτης».

Τα ανέκδοτα που κυκλοφορούσαν στα παρασκηνία για τα λεγόμενα του Μεσοηογγίτη, του Αυλωνίτη και του Φέρμα είναι ατέλειωτα. Μια φορά πόνανε ο παίμας του Μεσοηογγίτη και κάποιοι του 'δωσε μια καραμέλα κι έγινε η γλώσσα του κατακίτρινη. Τον βλέπει ο Φέρμας και του ήγει: «Ρε Βασίλη γιατί είναι κίτρινη η γλώσσα σου; Κινέζα φίλησες;».

Και για να κλείσουμε να σας πω ότι ο Μεσοηογγίτης φρόντισε να υπογραφεί η Συλλογική Σύμβαση των ηθοποιών, διαχώρισε το Ταμείο Αλληλοβοήθειας από το ΣΕΗ, η ίδρυση του Οργανισμού Εταιρικών Θιάσων, και έβαλε τις βάσεις για τα ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Επίσης καθιέρωσε και την «Ημέρα του Ηθοποιού», που μετά έγινε Εβδομάδα και έφερε το θέατρο πιο κοντά στον κόσμο. Αυτό βέβαια το κατήργησε η δικτατορία μετά το 1967.

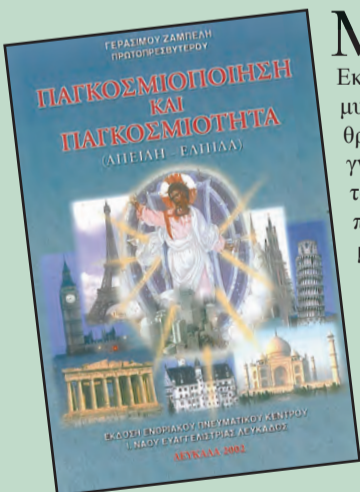
Άνθρωπος ανεπανάληπτος, σπουδαίο στέλεχος στα βαριετέ και στα μουσικά θέατρα, συνδικαλιστής μάχιμος και συνετός. Πάντα θα τον θυμόμαστε με αγάπη για ό,τι έκανε για το ΣΕΗ και ό,τι πρόσφερε στο σανίδι αηλιά και στη λογοτεχνία.

Περικλής Ματαράγκας
Καλλιτέχνης

Βιβλίο

Πρωτοπρεσβύτερου
ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΖΑΜΠΕΛΗ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΤΗΤΑ (ΑΠΕΙΛΗ - ΕΛΠΙΔΑ)



Μέσα στο θεραπευτικό Σώμα του Χριστού, την Εκκλησία, επιβεβαιώνεται ο μυστικός καημός της Θεανθρώπινης θυσίας, που δεν γνωρίζει κρίσεις συμφερόντων και αγωνίες εγκόσμιας προοπτικής. Κινείται στην μεθόριο του Πνεύματος και μονάχα με πνευματική δύναμη αγγίζεται.

«**Αγαλιάσθω (λοιπόν) η κτίσις, ευφρανέσθωσαν πάντες οι γηγενείς...**» («Ας γεμίσει από αγαλλίαση η κτίση και ας ευφρανθούν όλοι όσοι πλάστηκαν από τη γή...») Τροπάριο Θ' ωδής του κανόνος του Μ. Σαββάτου.

Η ανάσταση του Θεού και του κόσμου είναι η πληρωτική ολοκλήρωση της Παγκοσμιοτήτας της Σταυρωμένης και Αναστημένης Αγάπης.

Απόσπασμα από το τελευταίο κεφάλαιο του παρουσιαζόμενου βιβλίου με τίτλο: Σταυρός και Ανάσταση μια «άλλη» Παγκοσμιοτήτα, βιβλίο του πρωτοπρεσβύτερου Γερασίμου Ζαμπέλη πολυγραφώτατου συγγραφέα ο οποίος ασκεί τα ποιμαντικά καθήκοντα του στον Ι. Ναό Ευαγγελιστρίας Λευκάδος «**Παγκοσμιοποίηση και Παγκοσμιοτήτα**» (Απειλή- Ελπίδα) ο τίτλος της επίκαιρης και ενδιαφέρουσας μελέτης του π. Γ. Ζαμπέλη, η οποία έρχεται να δώσει απάντηση στο : Υπάρχει διέξοδος- λύση; Στην δρομολογούμενη με πειραματόζωο και

«**Σήμερα ο δεσπότης της κτίσεως Παρίσταται Πλάτω Και Σταυρώ παραδίδοται Ο κτίστης των απάντων....**»

(από τον Εσπερινό της Μ. Παρασκευής).

εξιλαστήριο θύμα εμάς τους απλούς Έλληνες καταστροφή του υπάρχοντος πολιτικού, κοινωνικού και οικονομικού οικοδομήματος.

Βασική αρχή της παγκοσμιοποίησης να μετατρέψει τους λαούς σε μια ομοιόμορφη πολτοποιημένη μάζα ιδίων χαρακτηριστικών πολιτισμού, ιστορίας και γλώσσας. Είναι (η παγκοσμιοποίηση) ένα διεθνές κίνημα μαζικών συμφερόντων μη γνωρίζοντων σύνορα και μη σεβόμενων τον αγώνα των λαών για ελευθερία και πολιτισμό.

Στη χώρα μας - πειραματόζωο όπου η κατεδάφιση την κοινωνικής συνοχής μαζί με την οικονομική εξαθλίωση των αδυνάμων έχει γίνει αυτοσκοπός των εξουσιαστών πως θα αντιμετωπισθεί η παγκοσμιοποίηση; Με τι μέσα;

Μόνο από τον ίδιο το λαό μέσω της αναβίωσης πατροπαράδοτων ηθικών και πολιτιστικών αξιών.

Εκτενείς μελέτες, άρθρα αφιερωμένα στο θέμα της παγκοσμιοποίησης, η μελέτη του πρωτοπρεσβύτερου Γερασίμου Ζαμπέλη σε γραφή απλή αγγίζει- προβληματίζει- καθοδηγεί απλούς καθημερινούς ανθρώπους όλους δηλαδή εμάς που βιώνουμε δυσάρεστα τις επιπτώσεις της παγκοσμιοποίησης που στόχο έχει- όπως γράφει και ο π. Ζαμπέλης στον πρόλόγο του να καταργήσει τελικά την ελευθερία του ανθρώπου. Άρα, να καταργήσει τον άνθρωπο.

9 τα κεφάλαια της μελέτης.

1. Παγκοσμιοποίηση: Απειλή ή ελπίδα;
2. Πολιτική και Ορθοδοξία
3. Την Γλώσσα μου έδωσαν ελληνικήν
4. Η Οικουμενικότητα της Ορθοδοξίας
5. Επιβάλλεται η αυτοκριτική
6. Δίχως «ταυτότητα»;
7. Και όμως! Ορθοδοξία είναι ζωή.
8. Τουλάχιστον ας αποδεχτούμε τους νέους
9. Σταυρός και Ανάσταση μια «άλλη» παγκοσμιοτήτα

Κεφάλαια που πρώτα προβάλλουν την απειλή (παγκοσμιοποίηση) και κατόπιν υποδεικνύουν Εκείνον που προσκαλεί στην Ανάσταση των συνειδήσεων.

Και πάλι από τον πρόλογο του π. Ζαμπέλη. «Απάντηση στην ολέθρια αυτή πρόκληση δίδει η **Ορθοδοξία**. Με την παγκόσμια και Οικουμενική διάσταση της αγάπης της. Με την ιερή λιτάνευση, εν μέσω ρημαγμένων υπάρξεων, του Πάντιμου Σώματος και Αίματος του Θεανθρώπου. Με την αλήθεια, τη ζωηφόρα γοητεία και την ένθετη ελευθερία της Παγκοσμιοτήτας της. Που στηρίζει, νοσηματοδοτεί και Χριστοποιεί την ζωή και τον άνθρωπο, προστατεύει την κοινωνία, διασώζει την ανθρωπότητα από την εωσφορική μαγία του εγωισμού και της υλιστικής αποδυνάμωσης» (π. Γ. Ζαμπέλης).

Παγκοσμιοποίηση : Απειλή
Παγκοσμιοτήτα : Ελπίδα,

«**Παγκοσμιοποίηση και Παγκοσμιοτήτα**» (Απειλή - Ελπίδα) ο τίτλος της εμπνευσμένης μελέτης του εκλεκτού ποιμένα Γερασίμου Ζαμπέλη, έκδοση "Ενοριακού Πνευματικού Κέντρου Ι.Ν. Ευαγγελιστρίας Λευκάδος", το προτεινόμενο σήμερα στους αναγνώστες της στήλης βιβλίο.

Τασσό Γαΐλα
Αρθρογράφος- Ερευνήτρια

Βάλτε **χρώμα** στη ζωή σας!

Της Διονυσίας Ζιωτοπούλου

Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα; Εμένα το μωβ, και το κόκκινο, και το μπλε, και διάφορες αποχρώσεις του πράσινου με φανερή προτίμηση στο λαδί. Όπως θα καταλάβατε, χρώμα δώσε μου και τη ψυχή μου πάρε, που λέει και η λαϊκή σοφία και άμα μου δώσεις συνδυασμό χρωμάτων, ακόμα καλύτερα! Ένα μόνο δε θέλω, το άσπρο, πρώτη φορά μαζεμένα όλα μαζί τα χρώματα και δεν τα θέλω. Δεν φταίω όμως εγώ, απλά γίνανε ένα και έτσι δεν ξεχωρίζει κανένα!

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, επεδίωκα να συνδυάζω περίεργα χρώματα μεταξύ τους. Ξεκινούσα από τα ρούχα μου και κατέληγα στη διακόσμηση του σπιτιού μας. Το επιστέγασμα της αναγνώρισης από έναν «τρίτο» άνθρωπο, έξω από το οικογενειακό-φιλικό περιβάλλον, ήρθε από τη καθηγήτριά μου των καλλιτεχνικών στη 2α γυμνασίου. Εάν έμαθα να ζωγραφίζω κάτι, το χρωστώ σε εκείνη και εκείνη ήταν η πρώτη «ειδικός» που αναγνώρισε την, ας το πούμε, έφεση που έχω στο συνδυασμό χρωμάτων. Τότε βέβαια το μόνο μου κριτήριο ήταν το πόσο καλά μου ταίριαζαν στο «μάτι», δεν υπήρχε καμία περαιτέρω φιλοσοφία ... πέραν του «χρωματικού ενστίκτου».

Μεγαλώνοντας, η συγκεκριμένη ενασχόληση έγινε πιο «επιστημονική» και επεκτάθηκε στο πόσο επιδρά το χρώμα στην ψυχολογία μας, στην εργασιακή μας απόδοση, ακόμα και στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Η επαγγελματική ενασχόληση με τη διακόσμηση και το styling, σε κάνει να πρέπει να εντυφλήσεις σε έναν τέτοιο τομέα. Διότι το κάθε χρώμα προκαλεί διαφορετικά οπτικά ερεθίσματα και κατ' επέκταση εκφράζει διαφορετικά συναισθήματα. Η ψυχολογία ενός ατόμου που ντύνεται στα λευκά δεν είναι η ίδια με ενός που προτιμά το κόκκινο. Η μεγάλη μου προτίμηση στο μωβ χρώμα με ώθησε να ψάξω περισσότερο για το τι συμβολίζει τελικά το μωβ χρώμα. Διαπίστωση

λοιπόν ότι πρόκειται για ένα χρώμα που συμβολίζει τον πλούτο, την ευημερία και την κουλτούρα, που διεγείρει την εγκεφαλική δραστηριότητα ως προς τη λύση των προβλημάτων ενώ ταυτόχρονα αφήνει μια δόση μυστηρίου, σοφίας και σεβασμού. Μαθαίνοντας λοιπόν για τα «κρυφά χαρίσματα» του μωβ, μπορώ να δηλώσω ότι είναι το πιο παρεξηγημένο χρώμα. Διότι ενώ έχει άπειρες αποχρώσεις τόσο αισθησιακές, χαρούμενες, παιχνιδιάρικες, όσο σοβαρές και σοφιστικές, όσοι δεν έχουν ασχοληθεί τόσο με τα χρώματα και τις αποχρώσεις αυτών, «εμμένουν» στη μία και μοναδική απόχρωση που συναντάται ενίοτε σε μη χαρούμενες εκδηλώσεις και τελικά δεν το επιλέγουν επειδή το φοβούνται. Τι κρίμα...

Τα πειράματα που έχουν γίνει σχετικά με την επιρροή των χρωμάτων στον άνθρωπο είναι πολλά. Ένας από τους πρώτους που προσπάθησαν να καταλάβουν πώς επιδρούν τα χρώματα στα συναισθήματά μας, ήταν ο Ελβετός ψυχίατρος και ψυχοθεραπευτής Carl Jung, ο οποίος τα μελέτησε στις αρχές του 20ου αιώνα. Ο Jung ενθάρρυνε τους ασθενείς του να χρησιμοποιούν τα χρώματα διότι ένιωθε ότι έτσι θα τους βοηθούσε να εκφράσουν τα βαθύτερα κομμάτια της ψυχής τους ενώ χρησιμοποίησε μία θεραπεία «ζωγραφικής» ώστε να καθορίσει τις ασυναίσθητες επιρροές του κάθε χρώματος στους ανθρώπους. Έχει παρατηρηθεί ότι, για παράδειγμα, άνθρωποι που περιβάλλονται συνέχεια από ζωηρά και φωτεινά χρώματα, χαίρουν καλύτερης φυσικής κατάστασης και ψυχικής ηρεμίας από εκείνους που περιβάλλονται από σκούρα και μουντά χρώματα.

Σε ό,τι αφορά τους επαγγελματικούς χώρους, είναι προφανές ότι οι εργαζόμενοι αποδίδουν καλύτερα σε ένα φωτεινό χώρο με ευχάριστα χρώματα, παρά σε ένα σκοτεινό χώρο. Δυστυχώς

όμως, μόνο τα τελευταία χρόνια και πολύ συγκεκριμένες εταιρείες επιλέγουν χαρούμενες αποχρώσεις της χρωματικής παλέτας για να διαμορφώσουν τους χώρους εργασίας των. Ανέκαθεν υπήρχε η πεποίθηση ότι ένας επαγγελματικός χώρος οφείλει να αποπνέει μία σοβαρότητα (σοβαροφάνεια είναι η σωστή λέξη αλλά...), οπότε η επιλογή ήταν μονόδρομος: τρία χρώματα, γκρι με γκρι και γκρι σε συνδυασμό με ένα φωτεινότατο μαύρο! Η GOOGLE είναι από τις πρωτοπόρες εταιρείες και σε αυτόν τον τομέα. Όχι μόνο λοιπόν έχει επιλέξει ένα πολύχρωμο λογότυπο, αλλά ακολουθεί πιστά τη φιλοσοφία της πολυχρωμίας σε ο,τιδήποτε την εκπροσωπεί, από χώρους εργασίας μέχρι μπλουζάκια και μολύβια. Άλλωστε ο απώτερος σκοπός των εταιρειών είναι ένας: μέσω του συνδυασμού των χρωμάτων να μας κάνουν να σκεφτούμε τι αντιπροσωπεύει κάθε χρώμα, καθώς ο εγκέφαλος μας ασυνείδητα συνδέει τα βασικά χρώματα με πολλές ταυτόχρονες έννοιες, όπως η εμπιστοσύνη, η αυθεντία, η ηρεμία και η αυτοπεποίθηση.

Αν παραφράσουμε λοιπόν το «είμαστε ότι τρώμε» στο «είμαστε ό,τι χρώμα επιλέγουμε», είναι σίγουρο ότι θα ανακαλύψουμε πολλές πτυχές της προσωπικότητας μας. Όλοι περνάμε από φάσεις που δείχνουμε φανερό προτίμηση σε ένα χρώμα και σίγουρα οι εναλλαγές του «αγαπημένου χρώματος» αντανακλούν κάθε φορά τη διαφορετική μας διάθεση. Εάν αποτολμήσουμε μία χρωματοψυχολογική ανάλυση, λένε οι ειδικοί ότι οι εξωστρεφείς προτιμούν το κόκκινο, οι εσωστρεφείς το μπλε, το κίτρινο αποτελεί τη σίγουρη επιλογή των διανοουμένων ενώ τα ισορροπημένα άτομα δείχνουν προτίμηση στο πράσινο. Τα βλέπετε, για το μωβ, ούτε κουβέντα! Πώς να εμπιστευθείς τέτοια ανάλυση μετά; Δώστε χρώμα στη ζωή σας λοιπόν και όσο για το σωστό χρωματικό συνδυασμό; Δεν υπάρχει! Είναι μέσα μας και είναι διαφορετικός κάθε φορά!

23ος ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΤΗΣ ΚΜΜ

1ο Δημοτικό Σχολείο Μοσχάτου - 1ο ΒΡΑΒΕΙΟ

Δευτέρα 1 Οκτωβρίου 2013

" Η γιαγιά μου".

Όλοι έχουμε στην ζωή μας δικούς μας ανθρώπους που τους αγαπάμε και μας αγαπάνε. Αυτοί οι άνθρωποι είναι κοντά μας στις χαρές αλλά και στις λύπες μας. Ένας από τους αγαπημένους μου ανθρώπους είναι η γιαγιά μου.

Η γιαγιά μου ονομάζεται Καίτη. Είναι ψηλή για γυναίκα αλλά και παχουλούλα. Φοράει γυαλιά, έχει καστανά μάτια και μια μικρή μυτούλα. Έχει ξανθά φανταχτερά μαλλιά που είναι κυματιστά και ένα πλατύ ωραίο χαμόγελο.

Με την γιαγιά μου παίζουμε πολλά παιχνίδια και τώρα που έχω μεγαλώσει συζητάμε και για πιο σοβαρά θέματα και της λέω τα μυστικά μου. Καθόμαστε μαζί πολλές ώρες κάθε μέρα και της λέω την προοδό μου στο σχολείο και εκείνη με βοηθάει λέγοντάς μου σπουδαίες και έξυπνες συμβουλές. Ένα από τα πράγματα που κάνουμε μαζί είναι η μαγειρική όπου με μαθαίνει τα μυστικά για να φτιάχνω ωραία γλυκά. Καθώς όμως φτιάχνω το γλυκό, η γιαγιά μου ξεκαρδίζεται γιατί

πασαλείβομαι με σοκολάτες.

Από την άλλη στεναχωριέμαι γιατί έχει πάθει έμφραγμα και η καρδιά της είναι πολύ αδύναμη. Παρόλα αυτά έχει καρδιά μάλαμα. Είναι πολύ αστεία και με κάνει συνέχεια να γελάω. Όταν λείπει όμως για μέρες και δεν την βλέπω, παίρνω συνέχεια τηλεφώνω και ανυπομονώ πώς και πώς να έρθει γιατί μου λείπει αφάνταστα.

Την γιαγιά μου την λατρεύω γιατί είναι ο άνθρωπος που έχω περάσει τόσα πολλά πράγματα μαζί της. Είναι η αγαπημένη μου γιαγιά και την αγαπώ πάρα πολύ.

Εύχομαι και παρακαλώ τον θεό να την έχει πάντα υγιή για να ζήσει πολλά χρόνια κι όπως λέει κι εκείνη, να μας χαρεί όπως ονειρεύεται, να εκπληρωθούν τα όνειρα που έχει για εμάς και να βρίσκεται πάντα κοντά μας γιατί αισθάνομαι ότι αν χαθεί εκείνη θα χαθεί από την ζωή μου η Άνοιξη.

ΓΙΑΓΙΑ Σ' ΑΓΑΠΩ!

Κατερίνα Κουτρή

3ο Δημοτικό Σχολείο Μοσχάτου - 2ο ΒΡΑΒΕΙΟ

Δευτέρα 1 Οκτωβρίου 2013

" Όταν γίνω γιαγιά".

Όπως λέει και ο τίτλος «Όταν γίνω γιαγιά», τότε, εγώ θα είμαι στην 3η ηλικία. Το πιθανότερο είναι να έχω εγγόνια και να τους λέω ιστορίες, απ' όταν ήμουν παιδί. Να, πως θα ξεκινώ τις ιστορίες μου... Όταν ήμουν 10, μου άρεσε να παίζω και όχι όπως κάποια άλλα παιδιά που δεν έβγαιναν απ' τα σπίτια τους! Εγώ έβγαινα βόλτες, έπαιζα με τις φίλες μου, έκανα αθλήματα...

Και πήγαινα πολύ συχνά στο σπίτι του παππού και της γιαγιάς μου, γιατί ήταν μόνοι και ήθελαν παρέα. Όταν πήγαινα μου έλεγαν ιστορίες από τα παιδικά τους χρόνια.

Και αν τα άκουγες όλα με προσοχή, θα καταλάβαινες ότι όλα αυτά δεν είχαν καμία σχέση με το σήμερα.

Επίσης θα παίζω με τα εγγόνια μου, θα παίζω όπως έπαιζαν ο παππούς και η γιαγιά μαζί μου, θα τα πηγαίνω εκδρομές στα ομορφότερα μέρη που θα έχω επισκεφτεί.

Όσο για μένα, αφού θα είμαι στην 3η ηλικία, το μόνο που θα κάνω είναι να σκέφτομαι και να θυμάμαι το τι ωραία πράγματα θα έχω κάνει και συναντήσει. Αναρωτιέμαι θα ξαναγίνω ποτέ γιαγιά, κάποτε στο μέλλον...

Αναστασία Ματσουκά

Τα Ενώτιμα Μέλη της ΚΜΜ θυμούνται...

ΚΥΡΙΑΚΟΣ Ι. ΒΑΛΑΒΑΝΗΣ

Συγγραφέας, Κριτικός Λογοτεχνίας-Θεάτρου

Με είχε καταξιώσει κατά καιρούς ο Κτίστης και Δημιουργός μου, όχι μόνο να είμαι κοινωνός των δρωμένων της Κοινωνικής Μέριμνας (Ευαγές Ίδρυμα ξεχωριστής εγνοίας και αγάπης), αλλά και κοινωνός κατά καιρούς σε στιγμές κρίσεως, διακρίσεως, τιμών κ.ά. εκδηλώσεων συμμετοχών. Αγαπούσα με δέος ότι επιτελείτο έργο αγάπης, αρώματος και ευστόργου στοργής, μη αρρωστημένης ιδρυματοποιημένης συμπεριφοράς ως συνήθως, αλλά κάτι το ξεχωριστό με αμέριστη φροντίδα. Είχα οραματισθή προτού απέλθω του παρόντος βίου εις την αγκαλιά της ανθρωπιάς και πάστρας της που τα στάδια της πορείας της είχα γνωρίσει εκ του σύνεγγυς να στεγαστώ. Μια επικοινωνία ζωής που τον άνθρωπο ανθρωποποιούσαν άγγιζαν τα προβλήματά του, εσέβοντο την ελευθερία του, τις όποιες παράλογες ή υπερηλγές του "οριοθετημένες" ή μή διαμαρτυρίες του· ανία ή συμβατικότητα των οδυνηρών συμβατικοτήτων του, και με ασίγησθη συγκινησιακή πρόνοια και φροντίδα εγνοιάζοντο με εύστοχους χειρισμούς, κάθε ψυχοκοινωνική του απαίτηση. Άγγιζαν το πρόβλημα και το οικείωναν με σεβασμό, και με τις έντιμες προτάσεις και εποπτικότητα, αξιολογούσαν κάθε ψυχική του ανάγκη.

Αυτή υπήρξεν και νομίζω παρέμεινε η Κ.Μ.Μ. ή το σπίτι της ανθρωπιάς και σαν τέτοιο ακόμη και σήμερα το περιβάλλω γιατί γνωρίζω το κόστος της ευθύνης και αγάπης τους. Γνωστό είναι στις ημέρες μας το δράμα του κόσμου, που μέσα από αυτόν τον πόνο και την περιπέτεια, με τόλημη δίνει το παρόν της ελπίδος και αγάπης σε κάποιους, που ενώ δεν γνωρίζουν κοιλύμπι, κοιλυμπούν σε βαθιά νερά και είναι ανάγκη όσοι γνωρίζουμε να δώσουμε χέρι βοήθειας σε αυτά τα εσχατολογικά όρια των δοκιμασιών τους. Γνωστή η αγάπη σας που αυτή στηρίζει, και αυτήν την σπουδαία προσπάθειά σας εμείς οι αυτόπτες και αυτόκοι μάρτυρες της λαμπράς εθελοντικής προσφοράς σας, στην παραχαραγμένη αλήθεια των ημερών μας και την τρωθείσα πλευρά των καιρών μας εμμένετε.

Φίλοι αυτής της προσπάθειας σας γνοιαζόμαστε αφού ζούμε το υπερφύες θαύμα της προσφοράς σας που τόσο έντιμα και με πείσμα υπηρετείτε με την ανόθευτη ανθρωπιά σας, έστω και της ονειροδαρμένης ελπίδας και σας θαυμάζουμε που με τόση λαχτάρα ζείτε την χαμένη αθωότητα της προσπαθείας σας.

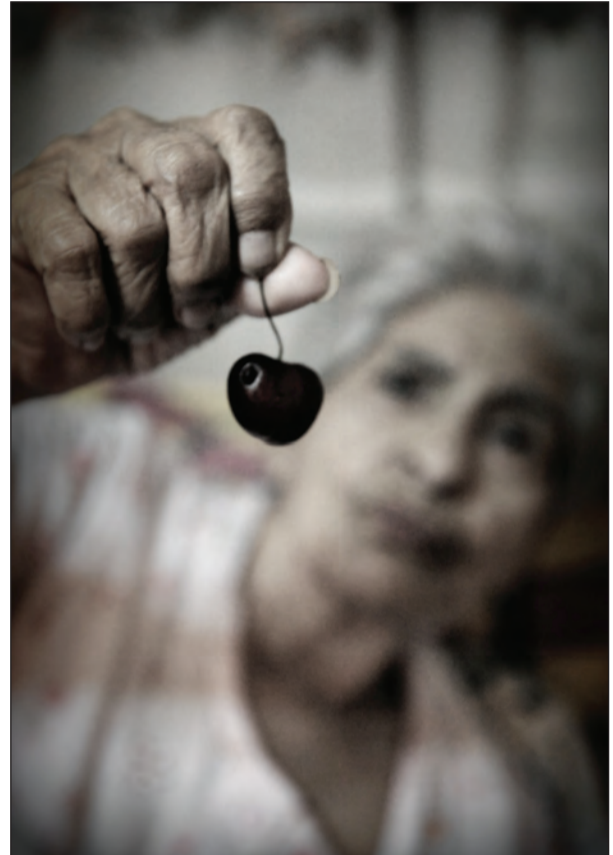
Κυριάκος Ι. Βαλαβάνης



Τρίτη Ηλικία: προκαλώντας Νεανικούς Φακούς

Νέοι Φωτογράφοι εμπνεύστηκαν από Παλιά Μοντέλα στην Έκθεση Φωτογραφίας με θέμα την Τρίτη Ηλικία, που πλαισίωσε τον πανηγυρικό εορτασμό «50+1 χρόνια ΚΜΜ». Μέσα από τη ματιά νεανικών φωτογραφικών φακών, πτυχές της ζωής των ηλικιωμένων ήρθαν στο φως για να υπενθυμίσουν, να προβληματίσουν, να ξεφινιάσουν, αλλά και να αμφισβητήσουν στερεοτυπικές αντιλήψεις. Ευχαριστούμε πολύ τους φωτογράφους, που με αγάπη μας προσέφεραν τη δημιουργία τους!

Κατερίνα Αρβανίτη



Γεννήθηκα φθινόπωρο, τη χρονιά που κυκλοφορεί το Animals των Pink Floyd σε ολόκληρο τον κόσμο και ο Χάρης & Πάνος Κατσιμίχας γράφουν το πρώτο τους τραγούδι.

Μόλις έγινα «μεγάλη» σπούδασα Παιδαγωγικά και μετά έγινα μαμά.

Αρκετό καιρό αργότερα έκανα το όνειρο γεγονός κι ασχολήθηκα με τη φωτογραφία. Έχω εκθέσει ατομικά και ομαδικά μέρος της ματιάς μου. Εκκρεμεί το υπόλοιπο...

Στόχος μου είναι να αποτυπώνω στο μέσο ό,τι το μάτι αχόρταγα κοιτά κι η καρδιά μαγικά αντιλαμβάνεται...

Ευχαριστούμε θερμά την Κατερίνα Αρβανίτη για την ευγενική παραχώρηση του δικαιώματος της αναστύπωσης του έργου της.

Ψίθυροι ευχών

ένα ζευγάρι χείλια, ένα ζευγάρι μάτια, ένα ζευγάρι χέρια
κι όλα μαζί μια εικόνα, εσύ
ένας λόγος, μια ματιά, μια αγκαλιά
κι όλα μαζί η θαληπωρή και η χαρά κοντά μου, εσύ

στα χέρια σου, μέσα στις δυο παλάμες σου κρατάς
την αγάπη που ριείπει απ' τα δικά μου
στα μάτια σου μέσα στις πινελιές τους φυλάς
τα καταστρώματα που μπορούν ν' αναπαυτούν
και ν' ανασάνουν καθαρό αέρα, τα δικά μου

η κίνηση των λόγων σου δυνατή να ανακινήσει
την ξεθωριασμένη κι άτονη ελπίδα μου
κι εκείνη η αγκαλιά σου κυματοθραύστis της αντάρας
μου
η αγάπη, η ελπίδα, το χρώμα, η ζωή, όλα σε μέρη γνώριμα

τα μάτια σου θα γλυκάνουν το στόμα μου
ας τα έφερνες κοντά μου!
η καρδιά μου θ' ακούσει τα παρήγορα χέρια σου
ας τα έφερνες κοντά μου!
τα μάτια μου θα χαρούν τις ζωγραφιές των χειλιών σου
ας τα έφερνες κοντά μου!

κάθε απομειήμερο, κάθε βράδυ, κάθε πρωινό
στέκομαι στην κορνίζα του παραθύρου μου
και σε περιμένω να ξεπροβάλλεις σαν ήλιος
σαν γλυκόηχο πουλί, σαν τριανταφυλλιά όνειρο για ζωή,
εσύ

μια ψυχή είναι ικανή να σκεπάσει τη δική μου τρυφερά
και νέα, πολύτιμα να μεταγγίσει κύτταρα
χαρμόσυνων μηνυμάτων, θέλησης, πίστης,
η δική σου ψυχή, άνθρωπε.

Έλενα Καράμπελα

Νους υγιής εν σώματι υγιεί!



Ο Εδουάρδος και η Αλεξάνδρα εν δράσει!

Ήδη οι αρχαίοι ημών πρόγονοι αναγνώριζαν ότι η πνευματική υγεία συνδέεται άρρηκτα με την σωματική. Με τη βοήθεια δύο νέων εθελοντών γυμναστών, πραγματοποιείται ένα όνειρο που εδώ και καιρό προσπαθήσαμε να «βάλουμε μπροστά»: την προσφορά ενός ηλιού προγράμματος εκγύμνασης στους προστατευόμενους μας! Ο Εδουάρδος Νδρέκα και η Αλεξάνδρα Τσιζούρη (που μας γνώρισε μέσω των GloVo!) ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά μας και γυμνάζουν τακτικά τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας. Όσοι συμμετέχουν το απολαμβάνουν πολύ, αναζωογονούνται, λειτουργούν ομαδικά και το αποζητούν. Άλλοι απλά βρίσκονται στο χώρο και παρακολουθούν, ακόμη όμως και αυτό τους τροφοδοτεί. Ευχαριστούμε πολύ την Αλεξάνδρα και τον Εδουάρδο για την αγάπη και τη βοήθειά τους!