



Συνέντευξη: Θανάσης Δόβρης | σελ 2



Ομάδα Οριγκάμι | σελ 6

ΣΕΖΑΡ ΦΡΑΝΚ ΣΕΛ.4 | ΡΩΜΗ ΣΕΛ.5 | 34ος ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΤΖΟΥΒΑΡΑ ΣΕΛ.8-9 | Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΕΛ.10 | ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕΛ.10 | ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΣΕΛ.10 | ΓΛΥΚΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΣΕΛ.11 | ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΣΕΛ.12

ΕΚΔΟΣΗ: Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.  
ΕΤΟΣ 11<sup>ο</sup> - 2016  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

103

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

# Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ



Η ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

## Ο Τρύγος

Θωμάς Β. Καραγκούνης

Κάθε χρόνο τέτοια εποχή, εκεί γύρω τέλος Αυγούστου, αρχές Σεπτεμβρίου, αρχίζει ο τρύγος. Η συγκομιδή δηλαδή των σταφυλιών απ' τα αμπελοχώραφα, και μεταφέρονται στο πατητήρι για να μετουσιωθούν σε κρασί. Όλη αυτή η τελετουργία μοιάζει με ιεροτελεστία και ένα πανηγύρι συνάμα.

Όλη η οικογένεια, συγγενείς και φίλοι συμμετέχουν στο τρύγισμα των σταφυλιών και βοηθούν ο καθένας με τον τρόπο του. Παλιά στα πατητήρια πατούσαν τα σταφύλια με γυμνά πόδια. Τώρα τα πράγματα άλλαξαν και έχουν βιομηχανοποιηθεί αλλά και πάλι η τελετουργία αυτή είναι ιερή. Υπάρχει βέβαια και η παροιμία που λέει θέρος, τρύγος, πόλεμος και ως κάποιιο βαθμό αυτό είναι σωστό.

Ο μούστος ωριμάζει στα βαρέλια - καλό είναι τα βαρέλια να είναι δρύινα – και μετά από μια διαδικασία επίπονη και κοπιαστική παίρνουμε το κρασί και τα υποκατάστατά του, όπως είναι το τσίπουρο και το ούζο. Για το τσίπουρο και το ούζο ακολουθείται μια άλλη διαδικασία ελαφρώς παραλλαγμένη απ' ότι για το κρασί.

Το κρασί το ευλόγησε ο ίδιος ο Χριστός όταν στο γάμο της Κανά έκανε το νερό κρασί και ευφράνθηκε η καρδιά των καλεσμένων. Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι η θεία κοινωνία γίνεται από κρασί. Όσο πιο παλιό είναι το κρασί τόσο πιο καλό είναι γιατί έχει ωριμάσει και διατηρεί αυτή την ιδιαίτερη αυθεντική του γεύση.

Προς τέρψη των μερακλήδων. Καλή Χρονιά.



Ιδιότητα: ΘΕΣΣ ΑΛΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ  
ΑΓ. ΟΡΟΥΣ 6 Α', ΛΑΡΙΣΑ Τ.Κ. 41335, Τηλ. 2410-627363, 670880, Fax: 2410-670880  
Συντάκτες: όλοι οι φιλοξενούμενοι στις Δομές της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.:

Κέντρο Ημέρας "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΠΡΙΝΗΣ", Οικοτροφείο Λαρίσις "ΟΡΦΕΑΣ", Ξενώνας Λαρίσις "ΜΕΛΑΜΠΟΥΣ", Οικοτροφείο Τυρνάβου "ΑΝΤΙΦΩΝ", Οικοτροφείο Λαρίσις "ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ", Οικοτροφείο Λαρίσις "ΤΙΜΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ", Οικοτροφείο Φαρσάλων "ΕΣΤΙΑ", Οικοτροφείο Καρδίτσας "ΓΑΛΗΝΟΣ", Οικοτροφείο Τρικάλων "ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ", 01 - 02 - 03 - 04 Διαμερίσματα Λαρίσις.

Επισκευθείτε το νέο ανανεωμένο site της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. στο [www.thepsypa.gr](http://www.thepsypa.gr)

Όλη η συντακτική ομάδα

# Θανάσης Δόβρης

Συνέντευξη με τον σκηνοθέτη του Γκιακ

Μία παράσταση που παίζεται με μεγάλη επιτυχία στο θέατρο Skrow στην Αθήνα

Η συλλογή διηγημάτων Γκιακ - που σημαίνει αίμα, οικογένεια, εκδίκηση στα Αρβανίτικα - του Δημοσθένη Παπαμάρκου, παρουσιάζεται για δεύτερη φορά μετά τη μεγάλη επιτυχία, που σημείωσε, σε σκηνοθεσία του Θανάση Δόβρη, με μια σπουδαία ομάδα ηθοποιών. Η συντακτική ομάδα της ΘΕ.ΨΥ.ΠΑ. είχε την τιμή να μιλήσει με τον σκηνοθέτη του έργου Θανάση Δόβρη και να ρωτήσει αρκετά πράγματα.



**«Καλησπέρα, ευχαριστούμε για αυτήν την κουβέντα που θα έχετε μαζί μας. Θα μπορούσατε να μας πείτε πως βρήκατε το έργο;»**

«Τελείως τυχαία! Εκείνη την εποχή διάβαζα, μην φανταστείς φανατικά, κάποια έργα θεατρικά, γιατί υπήρχε μία ανάγκη για να σκηνοθετήσω. Τελείως τυχαία έπεσε το βιβλίο στα χέρια μου σαν δώρο της κουμπάρας μου, η οποία με παρότρυνε να το διαβάσω. Διαβάζοντας το και παρόλο που είναι διηγήματα και όχι ένα κλασσικό θεατρικό κείμενο, αμέσως κατάλαβα ότι μπορεί πάρα πολύ επιτυχημένα να παρουσιαστεί και στο θέατρο.»

**«Σε τι εποχή αναφέρεται το έργο και τι υποκρίνονται οι ηθοποιοί;»**

«Το έργο αναφέρεται στην περίοδο λίγο μετά τον Μικρασιατικό πόλεμο, στη δεκαετία δηλαδή του '30. Οι ηθοποιοί υποκρίνονται τους ήρωες των διηγημάτων αυτών, οι οποίοι είναι άνθρωποι από ένα χωριό, που βρίσκεται κοντά στη Θήβα. Τα χωριά εκεί, γύρω από τη Θήβα είναι όλα Αρβανίτικα. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν επιστρέψει από τον Μικρασιατικό πόλεμο και βλέπουμε τις ιστορίες τους, μέσα από κάποιες διηγήσεις που κάνουνε για τη ζωή τους. Είναι πολύ προσωπικές εξομολογήσεις, τις οποίες και λένε σε ένα άλλο πρόσωπο, αφού πολλές φορές δεν μπορούν να πιστέψουν αυτό που βίωσαν.»

**«Ποιο είναι το συμπέρασμα που βγαίνει από την παράσταση; Ή καλύτερα γιατί πρέπει να έρθει κάποιος στην παράσταση; Τι θα πάρει από αυτή;»**

«Είναι υποκειμενικό αυτό. Εμάς ο σκοπός μας, σε πολύ γενικές γραμμές, είναι να δείξουμε την έκταση της βίας, που υπάρχει στη ζωή μας, η οποία είναι πολύ μεγάλη, σε μεγάλη κλίμακα, και παίρνει διάφορες μορφές, είτε είναι λεκτική βία, είτε είναι σωματική. Γκιακ στα Αρβανίτικα σημαίνει αίμα, σημαίνει δεσμός αίματος, σημαίνει εκδίκηση. Είναι σαν την ομερτά. Το γκιακ είναι νόμος που σημαίνει εκδίκηση, ενώ ταυτόχρονα στα Αρβανίτικα σημαίνει αίμα.»

**«Πως δέχεται το κοινό τη βία, την αγριότητα;»**

«Το κοινό φεύγει αρκετά προβληματισμένο. Ταυτόχρονα ο κάθε θεατής αισθάνεται πλήρης, βγαίνοντας από την παράσταση. Μία θεατρική παράσταση θεωρείται πετυχημένη όταν ο θεατής βγαίνοντας είναι γεμάτος σκέψεις και δεν έχει ανάγκη να μιλήσει για αυτό.»

**«Τι επιτυχία εισέπραξε το έργο, καλλιτεχνική ή εισπρακτική και ξαναπαίζεται για δεύτερη χρονιά;»**

«Και στα δύο επίπεδα ήταν επιτυχημένη η παράσταση. Καλλιτεχνικά ήταν εξαιρετικά επιτυχημένο, ενώ και το θέατρο ήταν γεμάτο σε κάθε παράσταση.»

**«Πως αισθάνεστε που σκηνοθετείτε για πρώτη φορά;»**

«Αυτό έχει διάφορες διακυμάνσεις. Υπήρχε ο τρόμος στην αρχή, τρομερό άγχος αν όλα θα πάνε καλά, αν θα εί-

ναι όλα έτοιμα στην ώρα τους, αλλά και η οικονομική διάσταση του θέματος, γιατί στην ουσία την παραγωγή την έκανα εγώ μαζί με το θέατρο. Μετά από όλα αυτά αγωνία για το τι είναι όλο αυτό, αλλά και πληρότητα κατά τη διάρκεια των προβών, αφού ουσιαστικά στην δημιουργική πρόβα διαμορφώνεται αυτό που φαντάζεσαι, αποκτά σχήμα, το βλέπεις μπροστά σου. Τότε είναι που αρχίζεις να έχεις μία πληρότητα. Μετά την αγωνία, ηρεμία, χαρά.»



**«Υπάρχει διαφορά αυτού που αισθάνεται ο ηθοποιός πριν την παράσταση και αυτού που αισθάνεται ο σκηνοθέτης;»**

«Υπάρχει διαφορά. Κατά προσέγγιση ο ηθοποιός αισθάνεται περισσότερο το άγχος για τον εαυτό του, ενώ ο σκηνοθέτης αισθάνεται άγχος για το όλο, και αυτό είναι σίγουρα μεγαλύτερο. Από την άλλη αφού ανέβει η παράσταση η δουλειά του σκηνοθέτη έχει τελειώσει. Πιθανώς θα κάνει μόνο μικρές διορθώσεις. Οι παραστάσεις δεν είναι του σκηνοθέτη, είναι του ηθοποιού. Ο ηθοποιός είναι κάθε βράδυ με το άγχος του, ενώ είναι τρομακτικά δύσκολο αυτό που κάνει κάθε βράδυ ο ηθοποιός, να εκτίθεται. Όλο αυτό είναι σαν το παιδί που γεννιέται. Είναι ο σκηνοθέτης που το γεννάει και μετά το παιδί πρέπει να περπατήσει μόνο του.»

**Σε τι άλλες παραστάσεις συμμετέχετε αυτό το διάστημα;**

«Τώρα θα γίνει μία επανάληψη μίας παράστασης που είχα συμμετάσχει πέρσι, η οποία λέγεται Οστέα Ξηρά Σφόδρα, μία θεατρική περφόρμανς, βασισμένη στην προφητεία του Ιεζεκιήλ από την Παλιά Διαθήκη. Μετά στο θέατρο 104, θα είμαι σε μία παράσταση που θα είναι βασισμένη σε ένα βιβλίο, την Εκλογή της Σόφι, ένα αμερικάνικο μυθιστόρημα, το οποίο είχε γίνει το 80 και ταινία με τη Μέριλ Στριπ. Παράλληλα με αυτό θα ξεκινήσω πρόβες για μία παράσταση που θα γίνει στη Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών, μία παράσταση που θα βασίζεται πάλι κατά κάποιο τρόπο σε μία ταινία, το δολοφόνος του Τόκιο του Κουροσάβα. Μετά από όλα αυτά φεύγω το Φλεβάρη στην Κύπρο, στη Λευκωσία και στο Εθνικό Θέατρο της Κύπρου.»

**«Σας ευχαριστούμε πολύ σαν ομάδα για το χρόνο σας.»**

# Σεζάρ Φρανκ

## (César Franck)

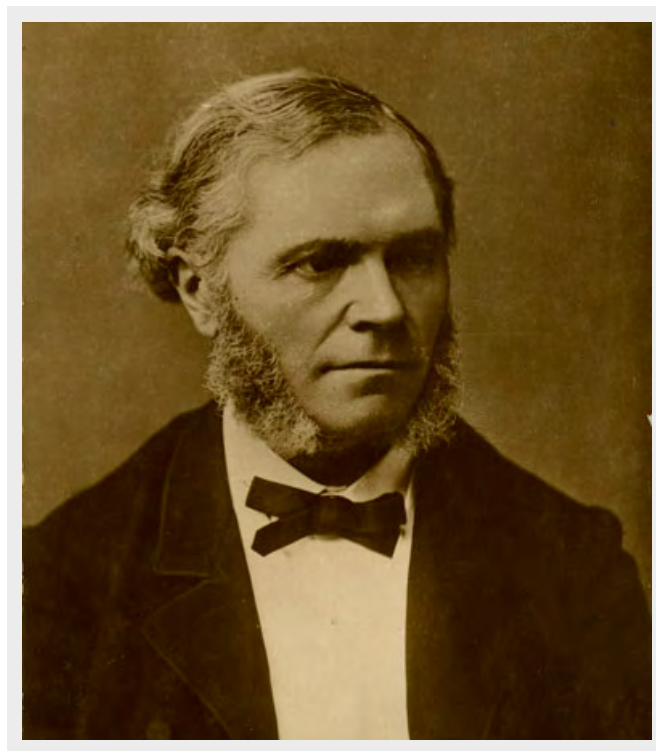
Επιμέλεια: Γιώργος Φλώρος

Ο Σεζάρ Φρανκ, (Λιέγη 1822 – Παρίσι 1890) ήταν Βέλγος μουσικοσυνθέτης, γαλλικής καταγωγής. Ο πατέρας του, διαβλέποντας το σπουδαίο μουσικό του ταλέντο, τον ώθησε στη μουσική από την ηλικία των 8 ετών, φιλοδοξώντας να αναδείξει ένα παιδί-θαύμα. Αργότερα ο δεκατετράχρονος Φρανκ έγινε δεκτός στο Ωδείο του Παρισιού, όπου διακρίθηκε κερδίζοντας πολλά βραβεία, αλλά αναγκάστηκε να το εγκαταλείψει πριν ολοκληρώσει τις σπουδές του, γιατί ο πατέρας του ήθελε να τον κάνει βιρτουόζο. Παράλληλα με τις συναυλίες που έδινε για χάρη του πατέρα του, επιδόθηκε και στη σύνθεση, κάνοντας την πρώτη του εμφάνιση ως συνθέτης με το βιβλικό ορατόριο Ρουθ (1846), για το οποίο κατηγορήθηκε άδικα για κλοπή πνευματικής ιδιοκτησίας.

Το 1848, μετά τον γάμο του με μια νεαρή ηθοποιό, τον οποίο δεν ενέκρινε ο πατέρας του, απομακρύνθηκε από το οικογενειακό περιβάλλον και μπόρεσε να διατηρήσει την πνευματική και οικονομική του ανεξαρτησία παίζοντας εκκλησιαστικό όργανο και δίνοντας μαθήματα πιάνου, ενώ συνέχιζε να συνθέτει.

Μια μακροχρόνια ασθένεια τον ανάγκασε κατόπιν να διακόψει τη συνθετική δραστηριότητά του. Άφησε ατελείωτο το μελόδραμά του Ο αγροτικός εργάτης, το οποίο είχε αρχίσει το 1851, και άρχισε να εργάζεται ξανά ως οργανοπαίκτης, στην εκκλησία της Αγίας Κλοτίλδης (ο Λιστ εκτιμούσε πολύ τους αυτοσχεδιασμούς του): επίσης, για μια σειρά ετών ασχολήθηκε με τη διδασκαλία της μουσικής.

Το 1872 κατέλαβε την έδρα της διδασκαλίας του εκκλησιαστικού οργάνου στο Ωδείο του Παρισιού, όπου δημιούργησε μια τάξη εκλεκτών και ενθουσιωδών μαθητών, οι οποίοι αργότερα διέδωσαν και καταξίωσαν τη μουσική του. Ωστόσο, το αριστούργημά του, Οι μακαρισμοί, ορατόριο σε 8 μέρη, η σύνθεσή του οποίου διήρκεσε μία δεκαετία, έγινε δεκτό με αδιαφορία κατά την πρώτη και μοναδική εκτέλεσή του, όσο ο δημιουργός του ήταν εν



ζωή. Ανάλογη ήταν η τύχη, το 1885, και των Συμφωνικών παραλλαγών για πιάνο και ορχήστρα, οι οποίες αργότερα συμπεριλήφθηκαν στο ρεπερτόριο των συναυλιών ανάμεσα στις πιο συναρπαστικές δημιουργίες του τέλους του 19ου αι.

Σχεδόν μοναδικό παράδειγμα σταθερότητας και πίστης στην αποστολή του ως μουσικού, ο Φρανκ συνέθεσε, κατά τα τελευταία χρόνια της ζωής του (1879-88), την περίφημη Συμφωνία σε ρε ελάσσονα, το φημισμένο Κουιντέτο και τη μεγάλη Σονάτα για βιολί και πιάνο (1890), με την οποία σφράγισε το σημαντικό και εμπνευσμένο μουσικό έργο του.

Η υψηλή θέση που κατέχει ο Φρανκ στην ιστορία της μουσικής σχετίζεται με την υιοθέτηση της λεγόμενης κυκλικής μορφής των συνθέσεών του, οι οποίες επικεντρώνονται στην ανάπτυξη ενός και μόνο θεματικού πυρήνα. Στην αργή και λεπτολόγο δημιουργική επεξεργασία, ο Φρανκ συνδυάζει την οργανωτική σοφία του Μπαχ με το απλό ρομαντικό πάθος που περιλαμβάνει τις εμπειρίες του Μπετόβεν, του Σούμπερτ και του Σούμαν, φιλτραρισμένες από μια νέα, προσωπική χρωματική ευαισθησία, στην οποία συγχέονται ευγενικά η εκφραστική τάση και η αυστηρότητα της μορφής.

Οι αντιξοότητες της τύχης επηρέασαν όχι μόνο την καλλιτεχνική σταδιοδρομία αλλά και τη ζωή του Φρανκ, ο οποίος πέθανε από πνευμονική πάθηση.

Πηγές:

[http://peri-texnon.blogspot.gr/2011/02/3\\_06.html](http://peri-texnon.blogspot.gr/2011/02/3_06.html)

<https://www.sansimera.gr/articles/907>

<https://www.ianos.gr/person/frank-sesar-0210298.html/>



Επιμέλεια: Δήμητρα Δόβρη – Χρήστος Τσαντήλας

Πηγές: <http://taxidiaitalia.com/romi/10-dorean-aksiotheata-sti-romi/>  
<http://www.taxidologio.gr/rome.html> & <https://el.wikipedia.org/wiki/Ρώμη>

Η Ρώμη είναι η πρωτεύουσα της Ιταλίας και πρωτεύουσα της περιφέρειας Λάτιου και μια ιστορική πόλη της Ευρώπης. Μέσα στα όρια της βρίσκεται το Βατικανό, ένα ξεχωριστό κρατίδιο που είναι η έδρα της καθολικής εκκλησίας και του Πάπα. Η Ρώμη είναι μια πόλη με μεγάλη ιστορία και μεγάλη προσφορά στην επιστήμη, τον πολιτισμό, και τις τέχνες. Γι' αυτό το λόγο, καθώς και για τα πολυάριθμα και εξαιρετικής ομορφιάς μνημεία της, της έχει αποδοθεί η προσωνυμία «η αιώνια πόλη».

Η Ρώμη σήμερα εκτός από τα πολλά αξιοθέατα έχει πληθώρα από εστιατόρια και μπαρ, πολλά από αυτά στην Campo de' Fiori, σημείο αναφοράς της νυχτερινής ζωής για τους τουρίστες αλλά και για τους ντόπιους. Εκεί μπο-

ρεί να βρεθεί κάποιος και να απολαύσει ένα παραδοσιακό γεύμα νιόκι (συνήθως την Πέμπτη) ή ζυμαρικά Coda alla vaccinara με κοκκινιστή σάλτσα μοσχαριού. Κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να περάσει κάποιος από την πρωινή αγορά που βρίσκεται στην ίδια περιοχή, μικροπωλητές που πωλούν τοπικά limoncello, ζυμαρικά, και ζουμερά ώριμα προϊόντα στους πάγκους τους. Έπειτα κατά μήκος της φημισμένης Via Condotti μπορεί να επισκεφτεί καταστήματα λαμπερών ονομάτων όπως Prada και Valentino. Μπορεί να περπατήσει στα καλντερίμια ανάμεσα στα αρχαία κτήρια, να πιει κρασί και καφέ, να περιηγηθεί στις αγορές της πολιτιστικής κληρονομιάς της πόλης και να απολαύσει πάρα πολύ παγωτό. Αυτό είναι και το νόημα του dolce vita (γλυκιά ζωή).

**Μερικά από τα κυριότερα αξιοθέατα της πόλης είναι:**

**Καπέλα Σιξτίνα & Μουσεία του Βατικανού.** Η πολύωρη αναμονή για την είσοδο στη Καπέλα Σιξτίνα αξίζει μόνο για μία ματιά στην απεικόνιση της "Γένεσης" και ειδικότερα της "Δημιουργίας του Αδάμ" από τον Μιχαήλ Άγγελο.

**Η Βασιλική του Αγίου Πέτρου.** Στο εσωτερικό θα βρείτε το γλυπτό Pietà (1498-9 Η παρθένα Μαρία με τον Ιησού μετά την σταύρωση) του Μιχαήλ Άγγελου και το άγαλμα του Αγ. Πέτρου (1296) από μπρούντζο του Arnolfo da Cambio, το οποίο φημίζεται για τη φθορά που έχει υποστεί το πόδι του αγάλματος από τα φιλιὰ των προσκυνητών.

**Πιάτσα της Ισπανίας.** Η περιοχή της πλατείας έχει αλλάξει ελάχιστα από τον 18ο αιώνα. Τα γνωστά επιβλητικά 135 Ισπανικά Σκαλιά (Spanish Steps) συνεχίζουν να μαγεύουν με την κοψότητά τους.

**Φοντάνα ντι Τρέβι.** Είναι το μεγαλύτερο συντριβάνι της πόλης σε μπαροκ τεχνοτροπία. Στην εποχή μας συνιθίζεται να ρίχνουμε κέρμα με το δεξί και την πλάτη προς το συντριβάνι και να κάνουμε μια ευχή. Υπολογίζεται ότι περίπου €3000 ρίπτονται καθημερινά στο συντριβάνι.

**Κολοσσαίο.** Ο αυτοκράτορας Βεσπασιανός ξεκίνησε την κατασκευή του το 72μ.Χ. Και το έργο ολοκληρώθηκε οκτώ χρόνια μετά από τον γιο του Τίτο. Για τον εορτασμό των εγκαίνιων του, ο Τίτος οργάνωσε μια σειρά αγώνων που διήρκεσαν 100 ημέρες, κατά τις οποίες 5.000 ζώα σφαγιάστηκαν.

**Πάνθεον.** Το Πάνθεον είναι το καλύτερα διατηρημένο από τα αρχαία μνημεία της Ρώμης.

# Η ομάδα οριγκάμι

Όλη η συντακτική ομάδα

Η ομάδα του οριγκάμι είναι μία από τις πολλές ομάδες του Κέντρου Ημέρας της ΨΕΨΥΠΑ. Η ομάδα της εφημερίδας μίλησε με την Σύλβια Σούμμα την εκπαιδεύτρια της δραστηριότητας αυτής και ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος:

## «Κυρία Σούμμα. Τι είναι το οριγκάμι;»

«Το οριγκάμι είναι μία τεχνική που ξεκίνησε πριν από αιώνες στην Ιαπωνία και είναι ο τρόπος για να διπλώσεις ένα κομμάτι χαρτί για να γίνει ένα τρισδιάστατο αντικείμενο. Στην αρχή αυτή η τεχνική ήταν μόνο για τους ευγενείς. Ήταν ένας τρόπος για να εκπαιδεύονται. Σιγά σιγά πέρασε και στον υπόλοιπο κόσμο. Στην ομάδα οριγκάμι κάνουμε απλές φιγούρες και αντικείμενα.»

## «Δυσκολεύονται τα παιδιά που συμμετέχουν;»

«Τώρα πια δεν δυσκολεύονται. Στην αρχή ναι. Είναι μία τεχνική πολύ δύσκολη, για να πω την αλήθεια, γιατί η δίπλωση του χαρτιού πρέπει να είναι ακριβής και όπως πρέπει. Δεν μπορούμε να διπλώσουμε το χαρτί όπως πάει. Οι πλευρές πρέπει να ακουμπάνε ακριβώς, για να γίνει πιο σωστή η φιγούρα. Στην αρχή τα παιδιά δυσκολεύονταν με αυτό. Τώρα τα παιδιά το συνήθισαν και τους βγαίνει πολύ εύκολα.»

## «Τι σχήματα είναι αυτά που κάνετε;»

«Το οριγκάμι δεν έχει περιορισμούς. Μπορούμε να κάνουμε λουλούδια, ζώα, διάφορα ... όπως και αφηρημένα σχέδια. Υπάρχουν βιβλία με χιλιάδες σχέδια, ενώ και το Internet είναι γεμάτο από σχέδια. Πάντα από ένα μοναδικό κομμάτι χαρτί, το οποίο είναι συνήθως τετράγωνο. Δεν χρησιμοποιούμε κόλλα, δεν κόβουμε το χαρτί, μόνο διπλώνουμε.»

## «Τι έχει φτιάξει μέχρι τώρα η ομάδα;»

«Ξεκινήσαμε με μία απλή βαρκούλα, όπως αυτές που κάνουν τα παιδάκια. Κάναμε πολύ απλές πεταλούδες, αλεπουδίτσες και αρκετά ακόμα σχέδια. Κάναμε και έναν κύκνο χρησιμοποιώντας μία παραλλαγή του οριγκάμι.»

## «Τι είναι αυτή η παραλλαγή;»

«Αυτό λέγεται κουσουντάμα. Είναι μία τεχνική που κατασκευάζουμε με οριγκάμι κομμάτια ενός μεγαλύτερου αντικειμένου, τα οποία ενώνουμε όλα μαζί. Αυτό το διάστημα φτιάχνουμε μία πιατέλα από πολλές ψηφίδες οριγκάμι. Μέχρι σήμερα τα παιδιά έχουν διπλώσει πάνω από 500 ψηφίδες! Τα ενώνουμε το ένα με το άλλο και γίνεται σιγά σιγά η πιατέλα.»



**«Πόση ώρα πρέπει να αφιερώσει κάποιος για το οριγκάμι;»**

«Από τη στιγμή που είναι χόμπι δεν υπάρχει προτεινόμενος χρόνος. Είναι πάντως ένα χόμπι που απαιτεί προσπάθεια και πολύ υπομονή. Υπάρχει και ένας μύθος που λέει ότι αν κάποιος κατασκευάσει 1000 πουλιά της τύχης θα έχει επιτυχία στη ζωή του!»

**«Τα αντικείμενα που φτιάχνετε τα βάφετε;»**

«Όχι, δεν βάφουμε, παίρνουμε κατευθείαν χρωματιστό χαρτί.»

**«Τα παιδιά συνεργάζονται καλά μαζί;»**

«Πάρα πολύ καλά! Μάλιστα πολλές φορές λειτουργούμε σαν σε εργοστάσιο, όπου ο καθένας κάνει κάτι και το δίνει στον διπλανό του!»

**«Πόσες φορές έρχονται τα παιδιά στην ομάδα;»**

«Η ομάδα γίνεται μία φορά την εβδομάδα από 1,5 ώρα.»

Η ομάδα μίλησε και με μία κοπέλα που παρακολουθεί την ομάδα.

«Το οριγκάμι είναι μία τέχνη που φτιάχνουμε διάφορα αντικείμενα. Πριν κατασκευάσουμε κάτι η κυρία Σύλβια μας δείχνει πολλές φορές βίντεο παρουσίασης και στη συνέχεια μας δείχνει και η ίδια τον τρόπο που θα το φτιάξουμε. Για ένα απλό αντικείμενο κάνουμε γύρω στα 10 λεπτά. Όλα τα παιδιά συμμετέχουμε ευχάριστα σε αυτή την ομάδα. Είμαστε 8 συνολικά παιδιά. Με την δραστηριότητα αυτή ηρεμώ και είμαι πολύ ευτυχισμένη!»



# 34ος Μαραθώνιος Αθήνας Επέτειος 120 χρόνων από τον πρώτο Μαραθώνιο

Συνέντευξη με τον Άρη Τζουβάρα, έναν Λαρισαίο αθλητή, που θα συμμετάσχει στον Μαραθώνιο.

Επιμέλεια: Όλη η συντακτική ομάδα

Φέτος συμπληρώνονται 120 χρόνια από την πρώτη σύγχρονη διοργάνωση μαραθωνίου, ενός αγώνισματος εμπνευσμένου από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με την παράδοση, ο Φειδιππίδης έτρεξε στην Αθήνα μετά τη μάχη, φώναξε τη λέξη «Νενικήκαμεν» (Νικήσαμε!) και ξεψύχησε. Το 1894 άρχισε η ανάπτυξη της ιδέας των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, με τους διοργανωτές να ψάχνουν ένα άθλημα που θα θύμιζε τη δόξα της Αρχαίας Ελλάδας, γι' αυτό και ο Μισέλ Μπρεάλ πρότεινε να συμπεριληφθεί ο μαραθώνιος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 - μαζί του συμφώνησαν ο Πιερ ντε Κουμπερτέν και οι Έλληνες. Το άθλημα έγινε πολύ δημοφιλές και πολλές μεγάλες πόλεις άρχισαν να διοργανώνουν τον δικό τους μαραθώνιο - η απόσταση που τελικά καθορίστηκε είναι 42,195 χιλιόμετρα.

Την άνοιξη του 1896, στην πρώτη Ολυμπιάδα, αθλητές από πέντε χώρες παρατάχθηκαν στη γέφυρα του Μαραθώνα, στην αφετηρία, για να διανύσουν τη χωμάτινη διαδρομή ως το Παναθηναϊκό Στάδιο. Το νήμα έκοψε πρώτος ο Έλληνας αθλητής Σπύρος Λούης, σε μια νίκη που έμεινε στην ιστορία συμβολίζοντας την προσπάθεια, την υπέρβαση των σωματικών και ψυχικών ορίων, καθώς και την αντοχή. Σημαντικότερη ήταν η παρουσία του έμπειρου, επίσης Έλληνα, δρομέα Χαρίλαου Βασιλάκου, ο οποίος τερμάτισε δεύτερος και μαζί με τον Λούη έγιναν οι δύο πρώτοι Ολυμπιονίκες στην ιστορία του Μαραθωνίου δρόμου. Αυτός ο αγώνας που θεσμοθετήθηκε στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα έγινε ένα από τα πιο αγαπημένα αθλήματα σε όλον τον κόσμο, με εκατομμύρια φίλους και συμμετέχοντες σε όλες τις διοργανώσεις του.

Την Κυριακή 13 Νοεμβρίου 2016, θα διεξαχθεί ο 34ος Μαραθώνιος της Αθήνας, ο «αυθεντικός» και με την ευκαιρία αυτή η ομάδα της εφημερίδας βρήκε την ευκαιρία να συνομιλήσει με έναν από τους νέους σχετικά μαραθωνοδρόμους της Λάρισας τον κ. Άρη Τζουβάρα, ο οποίος θα τρέξει στον αγώνα αυτό, και να τον ρωτήσει σχετικά.

**«Από πότε ξεκινήσατε να τρέχετε Μαραθώνιο;»**

«Από μικρός ασχολούμαι με τον αθλητισμό. Αρχικά ήθελα να περάσω στη Γυμναστική Ακαδημία, όμως η ζωή τα έφερε να περάσω στο Παιδαγωγικό Τμήμα. Συνέχισα να ασχολούμαι ερασιτεχνικά με τον αθλητισμό.

Αρχικά με το ποδόσφαιρο, όμως στη συνέχεια με κέρδισαν ο δρόμοι μεγάλων αποστάσεων. Συγκεκριμένα με τον Μαραθώνιο ασχολούμαι 2 χρόνια. Αρχικά βέβαια δεν ξεκίνησα με αυτόν τον δρόμο. Αυτό ήρθε σιγά σιγά. Αρχικά άρχισα να τρέχω γιατί ήθελα να χάσω κιλά. Μέσα σε 6 μήνες έχασα 10 κιλά! Στη συνέχεια ένας φίλος μου με παρακίνησε να τρέξω έναν μικρό Μαραθώνιο, στο Βόλο, περίπου μισής απόστασης από τον κανονικό. Μου άρεσε και συνέχισα. Ο επόμενος δρόμος ήταν στα Πάννενα, όπου έκανα το γύρο της λίμνης, γύρω στα 30 χιλιόμετρα και αμέσως μετά έτρεξα έναν κανονικό Μαραθώνιο. Πήγα δηλαδή σταδιακά. Είδα ότι μπορούσα και τον έκανα. Βέβαια μετά, αν κάποιος κάνει έναν Μαραθώνιο κολλάει το μικρόβιο και θέλει να συνεχίσει.»

**«Τι κερδίζετε με τον Μαραθώνιο;»**

Με τον Μαραθώνιο είδα ότι μπορώ να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου, το σώμα μου, τον ψυχισμό μου, τον εσωτερικό μου κόσμο. Ο Μαραθώνιος είναι ο βασιλιάς των δρόμων. Παρά τις δυσκολίες που έχει ένα τέτοιο άθλημα, αφού είναι πολύ κουραστικό, μου δίνει στο τέλος πάρα πολλά. Η ευχαρίστηση που παίρνω αναπληρώνει όλο τον πόνο, τον ιδρώτα και τον κόπο που έκανα για να φτάσω μέχρι το τέρμα.»





**«Είναι τόσο δύσκολο να φτάσει κάποιος να τρέξει 42 χιλιόμετρα;»**

«Το δύσκολο είναι στο μυαλό του καθενός. Χρειάζεται βέβαια κάποια προετοιμασία. Πρώτα πρώτα χρειάζεται να χάσει λίγο βάρος για να μπορεί να τρέχει πιο εύκολα και χρειάζεται 4-6 μήνες προετοιμασία. Χρειάζεται τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα προπόνηση, από 18-24 χιλιόμετρα τη μέρα. Για τα 18 χιλιόμετρα εγώ χρειάζομαι γύρω στη 1,5 ώρα συνεχόμενου τρέξιμου.»

**«Που τρέχετε;»**

«Άλλες φορές στο Αλκαζάρ, άλλες φορές στο δασάκι του Μεζούρλου και άλλες φορές ξεκινάω από την Νεάπολη και φτάνω μέχρι το χωριό των Αγίων Αναργύρων, 12 χιλιόμετρα έξω από τη Λάρισα. Φυσικά είναι πιο ευχάριστο να τρέχει κανείς μία μεγάλη διαδρομή από το να τρέχεις συνεχώς γύρω γύρω σε ένα στάδιο. Καθένας έχει βέβαια πάντα τους στόχους του. Αν κάποιος θέλει απλά να τερματίσει σε έναν Μαραθώνιο δεν χρειάζεται να κάνει και τόσα πολλά χιλιόμετρα. Αν θέλει τώρα να βελτιωθεί στους χρόνους τότε θα πρέπει να ακολουθήσει πιο δύσκολες προπονήσεις.

**«Υπάρχουν είδη προπόνησης;»**

«Βέβαια. Εγώ ακολουθώ αυτό που λέγεται τέμπο. Δηλαδή δεν σταματάω, δεν κάνω διακεκομμένη προπόνηση. Ακολουθώ έναν ρυθμό από την αρχή, ανεβάζω λίγο στη μέση της διαδρομής και κορυφώνεται ο ρυθμός μου προς το τέλος της διαδρομής. Είναι ένας ενδιάμεσος ρυθμός προπόνησης, ούτε χαλαρός ούτε αγωνιστικός, που εμένα που ταιριάζει και φέρνει και αποτελέσματα. Ένα άλλο είδος προπόνησης είναι η διαλλειματική. Σε αυτό το είδος ο αθλητής κάνει έντονα 1000 μέτρα και μετά να κάνει ένα διάλλειμα 5 λεπτών. Άλλο είδος προπόνησης είναι αυτό που κάνει ο αθλητής ανηφόρες, έτσι ώστε να βελτιώνει την αντοχή του.»

**«Είχατε ή έχετε κάποιο πρότυπο;»**

«Αρχικά δεν ξεκίνησα να κάνω Μαραθώνιο, άρα δεν είχα κάποιο πρότυπο. Απλά είχα και έχω έναν πολύ καλό φίλο εδώ στη Λάρισα, βετεράνο μαραθωνοδρόμο, ο Αντώνης Κακαρότζας, ο οποίος με παρακίνησε να ξεκινήσω και σήμερα κάνω αρκετές φορές προπόνηση μαζί του. Ο Αντώνης κάνει χρόνους 2 ώρες και 36, είναι 48 χρονών και είναι αθλητής της ΑΕΛ. Ο καλύτερος χρόνος μου είναι 3 και 7 λεπτά.»

**«Πόσους Μαραθώνιους έχετε τρέξει και πόσες φορές τερματίσατε;»**

«Έχω τρέξει σε 2 Μαραθώνιους και τερμάτισα και στους 2. Ο ένας ήταν αυτός της Θεσσαλονίκης από την Πέλλα μέχρι τον Λευκό Πύργο, που λέγεται Μέγας Αλέξανδρος, και ο άλλος η κλασική διαδρομή. Ο τελευταίος ξεκινάει από το μνημείο του Μαραθώνα και καταλήγει στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο. Είναι από τις πιο όμορφες διαδρομές που υπάρχουν και παράλληλα από τις δυσκολότερες. Έχει πολλές ανηφόρες και κατηφόρες. Περνάμε όμως από διάφορες περιοχές όπου ο κόσμος μας παρακινεί και μας δίνει δύναμη. Αυτό είναι που μας μένει. Η απόσταση του κλασικού Μαραθωνίου είναι 42 χιλιόμετρα και 192 μέτρα.»

**«Έχει συμβεί καμία φορά να πείτε ότι σταματάω;»**

«Όχι ποτέ! Δεν έχει περάσει ποτέ από το μυαλό μου. Μετά βέβαια από τα 30 χιλιόμετρα που ο οργανισμός μπορεί πιο φυσιολογικά να τρέξει, υπάρχει η κούραση και πρέπει να κάνεις μία υπέρβαση. Παρόλα αυτά θέλεις να τερματίσεις.»

«Πάντα παρακινώ τους μαθητές γενικότερα στο να ασχολούνται με τον αθλητισμό. Είναι ένας τρόπος να αποφύγουν κάθε άλλο κακή συνήθεια, όπως τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ.»

**«Κύριε Τζουβάρα σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για το χρόνο που μας αφιερώσατε. Σας ευχόμαστε καλό αγώνα στο Μαραθώνιο της Αθήνας που θα τρέξετε!»**

## 10 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

Επιμέλεια: Όλη η συντακτική ομάδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, προκειμένου να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη για τα ψυχικά νοσήματα. Την πρωτοβουλία πήραν από κοινού το 1994 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Οι ειδικοί κάνουν λόγο για μία παγκόσμια «επιδημία» ψυχικών διαταραχών, επικαλούμενοι τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Ο αριθμός των πασχόντων από κατάθλιψη, ξεπερνά παγκοσμίως τα 154 εκατομμύρια, ενώ ως το 2020 θα είναι η δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Οι πάσχοντες από σχιζοφρένεια είναι 25 εκατομμύρια, ενώ 95 εκατομμύρια υποφέρουν από διαταραχές σχετιζόμενες με κατάχρηση αλκοόλ.

Όσον αφορά στη χώρα μας και σύμφωνα με πανεπιστημιακές έρευνες, μόλις το 80% όσων πάσχουν από κατάθλιψη αναζητούν βοήθεια και λιγότερο από το 50% προσφεύγει στη στήριξη του ιατρού. Ένα 10 με 12% του συνόλου του πληθυσμού όλων των ηλικιών πάσχει από ψυχικές ασθένειες.

Πηγή: <https://www.sansimera.gr/worldays/61>

## Η εκδρομή

Ομάδα ληπτών υπηρεσιών οικοτροφείου Ασκληπιός.

Ένα ωραίο ζεστό, μαγευτικό πρωινό στις 14-7-2016 ξεκινήσαμε μια εκδρομή από το οικοτροφείο Τρικάλων Ασκληπιός και προορισμό την θάλασσα. Πήγαμε με το αυτοκίνητο της εταιρίας μας στο Καστρί-Λουτρό. Η διαδρομή μας άρεσε πολύ και ο δρόμος δεν είχε πολύ κίνηση. Απολαύσαμε την διαδρομή, συζητώντας και ακούγοντας απαλή μουσική. Σε μια μισή ώρα περίπου ήμασταν εκεί, χιλιομετρική απόσταση περίπου 115 Km.

Καθίσαμε στις ξαπλώστρες κάτω από την σκιά της ομπρέλας και απολαύσαμε τον καφέ μας. Βάλαμε αντηλιακό, για να προστατευτούμε από την ακτινοβολία του ηλίου και κολυμπήσαμε. Το νερό ήταν αρκετά ζεστό. Στο βυθό, διακρίναμε κάποια κοχύλια, περπατήσαμε στην αμμουδιά και δροσιστήκαμε. Τα περάσαμε πολύ όμορφα. Στην συνέχεια, ξαπλώσαμε στην ξαπλώστρα να στεγνώσουμε και ξεκινήσαμε για την ταβέρνα για φαγητό.

Το φαγητό ήταν πολύ ωραίο και ευχαριστήσαμε την ευγενική κα. Ζαχαρούλα για τα ωραία πιάτα που μας έφτιαξε, γεμάτα γευσιγνωσία και αγάπη για την ελληνική κουζίνα.

Η ταβέρνα, βρισκόταν στον Άγιο Παντελεήμονα και είχε θαυμάσια θέα. Μπροστά μας απλωνόταν η θάλασσα και δεξιά μας το κάστρο του Πλαταμώνα. Το κάστρο είναι χτισμένο στη θέση οχυρωμένης πόλης της Μεσοβυζαντινής περιόδου, σε μικρή απόσταση από την σημερινή κωμόπολη του Πλαταμώνα, σε θέση στρατηγική που ελέγχει τον δρόμο Μακεδονίας-Θεσσαλίας-Νότιας Ελλάδας. Η εκδρομή αυτή, μόνο ευχάριστες εικόνες μας πρόσφερε και αναμένουμε την επόμενη...

## Τα λουλούδια & τα άστρα

του Αναστ. Μεταξά

Η χλόη, ας την πατάτε,  
έχει ζωή! Τα λουλούδια, ας  
μην το ξέρετε έχουν πάχνη και πολύ ζωή!

Απ' την χλόη τρώνε τά πρόβατα και ζουν  
πολύ!

Τ' άστρα από πάνω,  
βλέπουν ( και έχουν ζωή ).  
Κι αυτά σαν λουλούδια  
μοιάζουν , όταν τα καλούμε,  
Μας σιάζουν και για όλα τα  
δεινά των ανθρώπων δεν παραβλέπουν!

Τα άστρα πάντοτε διδάσκουν σαν τα λου-  
λούδια!

Τα άστρα είναι, τα ιδανικά, για τους αν-  
θρώπους!

## Η ακρίδα

του Αναστ. Μεταξά

Μια ακρίδα ήρθε απ τον κη-  
πο, και βρήκε βοήθεια στο χέ-  
ρι μου . . .

Τι μπορεί να σημαίνει αυτό ;  
Πράγματι, τα ρουμπινένια όντα,  
σαν πράσινα διαμάντια, έχουν  
οντότητα μεγάλη.

Έχουμε ανάγκη και το μέρμηγκα!  
Να μην είμαστε υπερήφανοι!  
Άρα το καινόν Ευαγγέλιον,  
σαν χρυσός, του Ι . Χριστού  
είναι ορθόν!

## Φθινοπωρινή Βροχή

της Βασιλικής Φαρμάκη

Φθινοπωρινή βροχή  
το χελιδόνι τρέχει πολύ  
μέσα στην καρδιά μου να  
ζεσταθεί.

# Γλυκό σταφύλι

Επιμέλεια: Ασπασία Καπετανοπούλου

## Υλικά

1 κιλό ζάχαρη  
1 ποτήρι νερό  
2 ξυλάκια κανέλα  
5 γαρίφαλα

1 βανίλια σε σκόνη  
ή ένα κλωνάρι αρμπαρόριζα  
χυμό μισού λεμονιού  
1 φέτα λεμόνι



## Εκτέλεση

Ξεχωρίζουμε τις ρόγες, τις πλένουμε με άφθονο νερό και τις στραγγίζουμε. Τις τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα, με φαρδιά βάση, προσθέτουμε τις ζάχαρη για να καλύψει τις ρόγες και τέλος προσθέτουμε το νερό.

Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Στη συνέχεια, ξαφρίζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και προσθέτουμε τη βανίλια ή την αρμπαρόριζα, την κανέλα και το γαρίφαλο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το γλυκό να σιγοβράζει.

Λίγο πριν κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά

προσθέτουμε το χυμό και φέτα λεμονιού.

Το γλυκό μας είναι έτοιμο όταν έχει αποκτήσει ένα ομοιόμορφο μελί χρώμα και το σιρόπι του είναι παχύρρευστο.




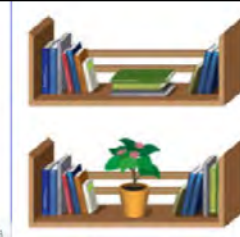
Μοιράζουμε σε βάζα που μόλις έχουμε πλύνει με βραστό νερό. Μόλις γεμίσουμε το βάζο, το γυρνάμε ανάποδα μέχρι να κρυώσει το γλυκό.

# ΣΤΑ ΥΡΟ ΔΕΞ Ο

ΛΥΣΗ

Α	Σ	Ε	Α	Ι	Ρ	Η	Θ	Ξ								
Ζ	Τ	Ι	Ρ	Κ	Α	Τ	Ο	Ρ	Ο	Υ						
Λ	Τ	Ι	Α	Ν	Ε	Ν	Λ	Ν	Α	Π						
Ε	Α	Μ	Α	Ν	Α	Ν	Λ	Ν	Λ	Ν						
Α	Φ	Α	Ρ	Ι	Ζ	Α	Ι	Κ	Α	Ι						
Ε	Ρ	Ε	Ι	Ε	Ο	Β	Ρ	Ο	Κ	Α						
Ε	Α	Κ	Α	Ο	Υ	Ρ	Ο	Ν	Ο	Ν						
Α	Κ	Α	Μ	Α	Ε	Ν	Ε	Ν	Α	Ν						
Ι	Α	Ρ	Ε	Α	Υ	Α	Ρ	Α	Ο	Σ						
Υ	Α	Τ	Α	Ρ	Ε	Υ	Α	Ρ	Α	Ο						
Α	Ν	Ο	Υ	Α	Τ	Α	Ρ	Α	Ο	Σ						
Ν	Ι	Ν	Α	Τ	Α	Ρ	Α	Ο	Σ	Κ						
Τ	Κ	Μ	Μ	Ε	Μ	Β	Ε	Ρ	Μ	Α						



					
Ο ΕΞΑΝΤΗ- ΜΩΝΕΣ ΠΡΟΣ ΚΑΙ Η ΣΩΜΑ- ΤΙΚΑ (999)	ΤΟ ΕΝΑ ΚΙ- ΛΩΤΟ ΤΟΥ ΚΙΛΟΣ	ΕΥΧΑΙΡΕΤΕ ΤΟ ΠΙΝΟ ΤΟΥ ΚΕΡΤΟΥ	ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΤΙΑ	ΚΑΡΤΙΝ ΡΕΠΛΑΣ ΤΟΥ ΩΜΥ ΕΥΕΣ	ΣΚΙΤΙΟ 1
ΟΦΘΑΛΜΟΙ... ΠΑΡΕΜΟΝΕΙ	ΠΟΣΑ ΔΙΑΒΕΤΕΙ	ΠΡΩΤΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΜΑΡΜΑ (Υ. ΜΑΚΑΣ*)	ΤΟ ΚΑΛΥΨ ΤΩΝ ΤΟΥ Α- ΣΥΝΑΚΩΦΕΡ	ΣΚΙΤΙΟ 3	ΜΗΛΕΝΙΚΟ
ΕΝΑ ΤΡΑΠΕΖ ΛΟΚΑΡΠΟ	ΑΡΧΗ ΠΑΡΑΜΟΝΩΝ	ΤΟ ΟΝΩΜΑ ΤΗΣ ΓΟΥΛΤΣ	ΤΟ ΘΑΘΟΡ ΕΧΕΙ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΤΩΣΕΣΤ ΤΕΡΑ	ΕΣΑΙΕ ΟΥΡΑ ΣΤΟ ΠΙΑΝΟ	ΑΤΕΛΕΩΤΗ- ΥΝΗ
ΜΕΛΑΧΟΙΣ	ΤΟ ΠΝΕΥΜΟ	ΑΙΣ ΑΡΧΟΝ ΚΑΛΩΜΕΤΕ- ΣΗ	ΠΑΝΟ ΝΩΜ ΕΜΑ ΤΗΣ Ψ ΕΥΑΝΕΣ	ΜΕΝ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΠΑΝΟ Ο ΥΤΩΣΕ	ΠΑΡΑΣΚΕΥ ΣΟΥΦΟ
ΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΔΟΥΤΩΝ	ΤΟ ΠΝΕΥΜΟ ΤΟΥΣ ΕΠΙΡΡΩΜΑ	ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΣ ΣΤΑΜΟΣ ΣΥΤΤΡΑΦΕΑΣ	ΜΕ ΚΑΛΩΔΕ ΠΙΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ	ΜΕΡΙΣ... ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ	ΕΙΣ ΤΟ ΙΩ. ΟΙΣ ΤΩ ΑΣΥ- ΜΕΤ ΜΟΥ*
ΝΤΑΜ ΜΕ ΓΑΛΙ ΕΡΧΟΝ- ΕΝ ΣΤΟ ΠΑ- ΡΕΙ	ΜΤΙΚΟΤΗ	ΕΣ ΖΑΝΝΑ ΠΡΟΣΩΠ ΤΕΥΣΕΡ ΤΗΣ ΤΑΝΔΩΝΑΣ	ΠΑΝΕ ΜΕ ΤΕ... ΜΑΡΤΕ	ΜΕΡΙΣ... ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ	ΓΡΑΜΜΑ ΑΝΩ- ΔΕΝ ΕΣΑΙΕ ΤΗΣ ΑΥ- ΤΟΣ
ΕΥΚΛΩΣ ΒΕΡΝΙΝΚΟΥ	ΑΡΧΑΙΟΙ Ε. ΝΟΜΤΟΣ (999)	ΤΟ ΚΡΟΚΟΤ ΓΕΡΟ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΑΣ ΜΕΤΑΛΛΑΓΗ	ΣΚΙΤΙΟ 4	ΖΗΝΕΙΟΝ ΤΑ... ΧΟΡΙΑΤΑ	ΠΡΑΞΕΙ ΥΠΕ ΡΕΥΣΑΔΩΝΑ
Ο ΑΡΙΘΜΟΣ 83	ΣΚΙΤΙΟ 2	ΑΡΧΑΙΟ ΤΟΥΝΕΜΟΥ	ΕΣ ΖΑΝΝΑ ΠΡΟΣΩΠ ΤΕΥΣΕΡ ΤΗΣ ΤΑΝΔΩΝΑΣ	ΚΑΙ... ΚΙ ΑΥΤΟ	ΑΡΧΑΙΟΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ
ΑΡΧΑΙΟΝ ΣΟΥΦΟ	ΟΥΤΩΣΗ	ΑΥΤΩΝ... ΣΤΟΣ... ΧΑΙΤΟΣ	ΖΗΝΕΙΟΝ ΤΑ... ΧΟΡΙΑΤΑ	ΚΑΙ... ΚΙ ΑΥΤΟ	ΤΙ ΠΑΝΑ ΕΥΠΝΩΝ ΜΑ (999)

Η Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. προσφέρει τη βοήθειά της, γραμματειακή υποστήριξη, ώστε η επιθυμία των φιλοξενούμενων ατόμων στις δομές της να γίνει πραγματικότητα. Επισημαίνουμε ότι τα κείμενα δημοσιεύονται αυτούσια όπως δημιουργούνται από τους συντάκτες τους χωρίς διορθώσεις ή τροποποιήσεις. Η άποψη των συντακτών δεν είναι απαραίτητα και η άποψη της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. Μπορείτε να αποστείλετε κείμενα ή φωτογραφίες για να δημοσιευθούν στην εφημερίδα μας στην παρακάτω διεύθυνση, υπ' όψη "Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ":

Αγίου Όρους 6Α, 413 35, Λάρισσα  
Τ/Φ: 2410 627363  
www.thepsypa.gr, thepsip1@otenet.gr

Αν επιθυμείτε να λαμβάνετε την εφημερίδα της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. "Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ" στο χώρο σας, συμπληρώστε το κουπόνι που βλέπετε και αποστείλετε το στην διεύθυνση:

Αγίου Όρους 6Α, 413 35, Λάρισσα

# Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ

Η ΔΗΜΟΪΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΕΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΕΡΙΦΑΛΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΞΗΣ

Όνομα: \_\_\_\_\_  
Επώνυμο: \_\_\_\_\_  
Διεύθυνση: \_\_\_\_\_  
Πόλη: \_\_\_\_\_ ΤΚ: \_\_\_\_\_

