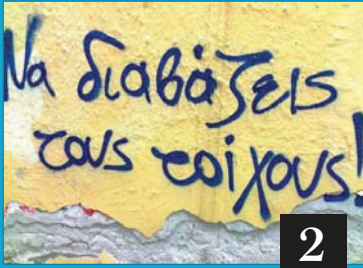


Διαβάστε



2

Ο τοίχος έχει τη δική του ιστορία



4

Το κουμπί με τα πυρηνικά στα γραφεία των Μεγάλων



5

Παιδιά με αναπηρίες Η διαφορετικότητα είναι δύναμη!



7

Αλκοόλ: Μην υποτιμάς τη δύναμή του



9

Σχέσεις εφήβων

Προεδρικές Εκλογές 2018

Αποχή, Λευκό, Άκυρο

Έκφραση αδιαφορίας ή διαμαρτυρίας;

✍ *Γράφει: Μιχάλης Πολυδώρου, Γ31*

Δεν είναι λίγες οι φορές που ο λαός, αγανακτισμένος με όσα συμβαίνουν στη ζωή του, προβαίνει σε ενέργειες, που τελικά καθορίζουν το μέλλον του τόπου του. Μια τέτοια ενέργεια διαμαρτυρίας των πολιτών, κυρίως των νεαρότερων σε ηλικία, για όλα τα κακώς κείμενα που βιώνουν καθημερινά θεωρείται από πολλούς ότι είναι και η συνειδητή αποχή από τις εκλογικές διαδικασίες. Οι περισσότεροι νέοι, μόλις συμπληρώσουν τα 18 τους χρόνια και κληθούν να ψηφίσουν, επιδεικνύουν την αδιαφορία τους. Παλαιότερα, μεγάλη μερίδα όσων δεν ήθελαν να ψηφίσουν συγκεκριμένο υποψήφιο, προτιμούσε να προσέλθει στις κάλπες και να ρίξει λευκό ή άκυρο. Τα στατιστικά, όμως, δείχνουν ξεκάθαρα πως με το πέρασμα των χρόνων τα ποσοστά των άκυρων και των λευκών ψήφων έχουν μειωθεί σε αντίθεση με αυτά της αποχής. Συγκεκριμένα, στις προεδρικές εκλογές του 1993, η αποχή συγκέντρωσε 9,33% στον πρώτο γύρο και 9,93% στον δεύτερο, για να φτάσει στις πρόσφατες εκλογές στο 28,12% στον πρώτο γύρο και στο 26,03% στον δεύτερο.

Αφού ο λαός έχει μπουχτίσει από τις λανθασμένες αποφάσεις, τη συμπεριφορά, τη διαφθορά και την ανευθυνότητα που παρατηρείται, γιατί, όταν του δίνεται η ευκαιρία, μέσω της ψήφου του, να αλλιάξει το κατεστημένο, προτιμά τη λύση της αποχής, βοηθώντας τον «δημοφιλέστερο» τη δεδομένη στιγμή υποψήφιο να εκλεγεί ευκολότερα, ο οποίος συνήθως προέρχεται

από ένα δυνατό κόμμα; Η αποχή, το λευκό και το άκυρο, ως επιλογές πολιτικής διαμαρτυρίας, έχουν διαφορετική βαρύτητα για τον καθένα που τις ακολουθεί. Το αποτέλεσμα, όμως, που επιφέρουν είναι το ίδιο, αφού και οι τρεις αυτές επιλογές βγαίνουν εκτός εκλογικού μέτρου, δηλαδή, με απλά λόγια, αγνοούνται μέχρι την ανάδειξη του νικητή!

Ας μην τοποθετούμε, όμως, στο σακί μόνο τη νεολαία, που υποτίθεται πως μέσα στο πλαίσιο της δίψας της για μια καινούργια αρχή θέλει να πηδήξει

τους παλαιότερους πολιτικούς και να αναδείξει οποιαδήποτε νέα επιλογή, αν υπάρξει. Αποχαυνωμένος ο συγκαρινός πολίτης, ανεξαρτήτως ηλικίας ή πολιτικής παράταξης, δυστυχώς, δεν μαθαίνει από τα λάθη του παρελθόντος και συνεχίζει να πιστεύει στην ιδέα της αποχής, θεωρώντας την ως μια κάποια λύση, που θα οδηγήσει σε κάτι πιο αγνό, με κάποιο μαγικό τρόπο, που θα τον λυτρώσει από τα σιδερένια πλοκάμια αυτής της διεφθαρμένης κοινωνίας και θα δώσει την εξουσία στον λαό, ο οποίος και τη δικαιούται άπληστος.

Συνέχεια στη σελίδα 3



11

Άγχος, τέλος!



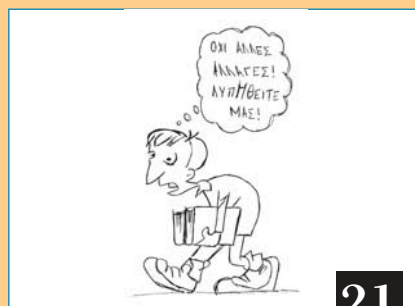
15

Γενιά του '00 - Είμαστε μια ομάδα νικητών



20

Λίγα λόγια προς τους καθηγητές μας



21

Εκπαιδευτικές αλλαγές



17

Φιλουμένα Μαρτουράνο Η θεατρική παράσταση του Σχολείου μας



24

Αθλητές με κινητικά προβλήματα

Χαιρετισμός από τον Διευθυντή του Σχολείου μας

Είμαι με ιδιαίτερη χαρά που χαιρετώ την έκδοση του τέταρτου τεύχους της μαθητικής εφημερίδας «Σχολικές σελίδες» του Λυκείου μας. Η θεματολογία της εφημερίδας μας είναι ιδιαίτερα πλούσια, αφού οι νεαροί «δημοσιογράφοι» ασχολήθηκαν με πληθώρα θεμάτων που τους ενδιαφέρουν ή τους απασχολούν, συνομίλησαν με ειδικούς, εξέφρασαν τη γνώμη τους, αστειεύτηκαν, συνεργάστηκαν μεταξύ τους, προβληματίστηκαν...

Ο μεγάλος αριθμός των μαθητών που συμμετέχει στη Συντακτική Ομάδα αποδεικνύει ότι οι «Σχολικές σελίδες» έχουν αγκαλιαστεί από τη σχολική κοινότητα, γεγονός που με χαροποιεί ιδιαίτερα, αφού είμαι σίγουρος ότι δράσεις σαν και αυτή συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην εύρυθμη λειτουργία της σχολικής μονάδας. Πολλά από τα μέλη της ομάδας, με το τέλος της σχολικής χρονιάς 2017-2018, αποφοιτούν από το σχολείο. Εύχομαι οι νεότεροι μαθητές να συνεχίσουν το έργο τους με τον ίδιο ζήλο και ενθουσιασμό.

Με την ευκαιρία αυτή θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην έκδοση αυτή, καθηγητές και μαθητές. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω και στον Σύνδεσμο Γονέων και Κηδεμόνων για την οικονομική και ηθική στήριξη που μας παρείχε.

Αλέξης Ντίσκος
Διευθυντής

Ο τοίχος έχει τη δική του ιστορία...

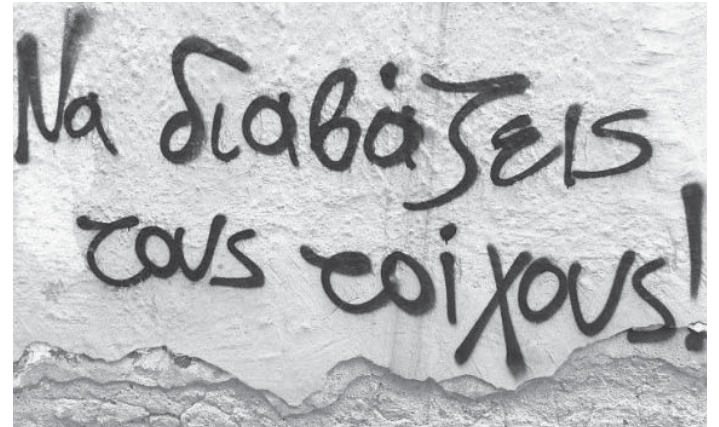
Γράφουν: Δήμητρα Χριστοδούλου, Γ11
Μαρίνα Χριστοφόρου, Γ11
Μαρίλια Καρμιώτη, Γ21
Ελίνα Μιχαηλίδου, Γ31
Μαρία Παναγιώτου, Γ31

Τα μηνύματα στους τοίχους αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των πόλεων όλου του κόσμου και εκφράζονται μέσω μιας ζωγραφιάς, ενός ποιήματος, ενός στίχου, ενός συνθήματος ή μιας και μόνο λέξης. Είναι μηνύματα που απευθύνονται σε μια κοπέλα, ένα αγόρι, στους πολιτικούς, σε μια ομάδα, στον ίδιο τον γράφοντα... Πρόκειται για μια πρακτική που εξυπηρετεί την επιθυμία του ανθρώπου να εκφραστεί, να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και να επικοινωνήσει στους άλλους αυτά που νιώθει και αυτά που τον απασχολούν.

Έτσι και εμείς αποφασίσαμε να ακούσουμε τη φωνή των τοίχων της δικής μας πόλης. Περιπατώντας, λοιπόν, ένα Σάββατο απόγευμα, στα στενά δρομάκια της Λευκωσίας, ανακλήψαμε το νόημα των τοίχων της. Αμέτρητα στίχάκια μάς έκλεψαν την προσοχή. Σταματήσαμε, τα περιεργαστήκαμε και καταγράψαμε όσα μας εντυπωσίασαν, για να τα μοιραστούμε μαζί σας. Διαβάσαμε ερωτικές εξομολογήσεις, αφιερωμένες σε κορίτσια ή αγόρια, μηνύματα για μιαν αγάπη που χάθηκε ή δεν πρόλαβε ποτέ να εκφραστεί, που μόνο στον τοίχο ενός δρόμου μπορεί να υπάρξει. Διαβάζοντάς τα δημιουργούσαμε με τη φαντασία μας τις ιστορίες που κρύβονται πίσω από αυτά.

Διαβάσαμε χιουμοριστικά μηνύματα και πολιτικά στίχάκια, μέσω των οποίων εκφράζεται θυμός προς τους πολιτικούς και γενικότερα το πολιτικό γίγνεσθαι. Μηνύματα που κρύβουν απογοήτευση και δυσαρέσκεια για την ανεργία, το ρουσφέτι, την αναξιοκρατία, τη μη αποδοχή της διαφορετικότητας, τη διάψευση των ονείρων. Φανταζόμαστε πως στους τοίχους γράφουν κυρίως οι νέοι, οι οποίοι έχουν δημιουργήσει τον δικό τους τρόπο έκφρασης, αναζητώντας έναν τοίχο, για να διοχετεύσουν όσα έχουν στην ψυχή και το μυαλό τους.

«Σου κλέβουν τη ζωή και πας και τους ψηφίζεις κι ύστερα από τον καναπέ σου κάθεσαι και βρίζεις», «Τα ψέματα του Πινόκιο ήταν πιο λίγα από αυτά των πολιτικών!» είναι κάποια από τα μηνύματα που δείχνουν την ανησυχία των νέων για το μέλλον τους και την ανασφάλεια που νιώθουν για τους πολιτικούς. Η νεολαία αισθάνεται ότι οι απόψεις αληθ



και οι επιθυμίες της παραγκωνίζονται, αφού πίσω από πολλούς πολιτικούς, κρύβεται η ατομική ανέλιξη και τα προσωπικά ή κομματικά τους συμφέροντα, παρά η αγνή αγάπη και το ενδιαφέρον για τους πολίτες και την πατρίδα. Έτσι, βρίσκουν κάποια παρηγοριά, κάποια διέξοδο, ξεδιπλώνοντας τις σκέψεις και τα παράπονά τους στους λευκούς τοίχους των δρόμων, ελπίζοντας ίσως ότι έτσι θα εισακουστούν.

Η ανάγκη έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων υπάρχει ανέκαθεν εκ φύσεως στον άνθρωπο. Γιατί όμως στους τοίχους; Γιατί στους τοίχους δεν υπάρχει λογοκρισία. Καθένας μπορεί να εκφράσει ελεύθερα σε αυτούς τους στοχασμούς του. Οι πιο ρομαντικοί εξομολογούνται συναισθήματα, ενώ οι πιο επαναστάτες διατυπώνουν παράπονα και διαμαρτυρίες. Δεν τους ενδιαφέρει η γνώμη και τα σχόλια των πολλών... Γράφουν ανώνυμα τα συναισθήματα και τις ιδέες τους, με την ελπίδα ότι έτσι δίνουν θάρρος σε όσους φοβούνται να πουν αυτό που νιώθουν... Δεν γράφουν για να γίνουν γνωστοί, αλλά έχουν ως μοναδικό τους στόχο να βγάλουν προς τα έξω αυτά που νιώθουν. Δεν υπάρχει περιορισμός στον τρόπο έκφρασής τους, δεν είναι υποχρεωμένοι να γράψουν κάτι που κάποιος άλλος τους έχει πει...

Οι τοίχοι δεν θα διαφωνήσουν με αυτό που θα εκφράσουν, δεν θα διαμαρτυρηθούν, δεν θα το διορθώσουν. Αντίθετα, θα το αποδεχτούν, θα το αγκαλιάσουν και θα το διαδώσουν αθόρυβα... Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να πούμε πως οι τοίχοι στις μέρες μας δεν έχουν μόνο αυτιά, σύμφωνα με τη γνωστή λαϊκή ρήση, αλλά έχουν και... φωνή! Και κάπως έτσι δίνουν τα δικά τους μηνύματα... Έρωτας, θυμός, χαρά, χιούμορ, αλήθειες, όλα στους τοίχους!

Η ταυτότητά μας

Email εφημερίδας: efimeridastrovolou@gmail.com

Υπεύθυνος Ιδιοκτήτης
Αλέξης Ντίσκος, Διευθυντής

Συντακτική Ομάδα

Στυλιανός Κωνσταντίνου Α11, Σαράντης Σαράντος Α21, Ιάσωνας Γεωργίου Α22, Παναγιώτης Ιωάννου Α22, Μικαέλλα Ευριπίδου Α31, Αντώνης Κωνσταντίνου Α31, Αθικιβιάδης Μουρατίδης Α31, Μύρια Ιωάννου Α41, Σεμίνα Σεραφείμ Α41, Ανδρεανή Κυριάκου Β11, Νικολέτα Λουκά Β11, Χριστίνα Χριστοφή Β11, Χριστίνα Αγαθαγγέλου Β21, Αμαλία Γρηγοριάδου Β21, Γεωργία Θεοδώρου Β21, Ροδούλα Παπαδοπούλου Β31, Φωτεινή Βοντετσιάνο Β32, Μικαέλλα Κιτηρή Β32, Στέφανη Αγαθαγγέλου Β33, Ιωάννα Ανδρέου Β33, Χάρης Κούρτης Β33, Νεκτάριος Νικολάου Β33, Στέλλα Ολυμπίου Β33, Γωγώ Σαββίδου Β33, Αλέξανδρος Στυλιανού Β33, Σταύρος Ιωαννίδης Β34, Χρίστος Σωτηρίου Β34, Παρασκευή Λάμπρου Β34, Στυλιάνα Αποστόλου Β51, Στυλιάνα Κυριάκου Β51, Αναστασία Αλεξοπούλου Γ11, Μιχάλης Αντωνίου Γ11, Εύα Δημητρίου Γ11, Ελένη Ιωακειμίδου Γ11, Αγγελική Κακούρη Γ11, Χρίστος Κουμπής Γ11, Κλεοπάτρα Κκατάπ Γ11, Μιχάλης Στεφανίδης Γ11, Ηλέκτρα Χαραλάμπους Γ11, Δήμητρα Χριστοδούλου Γ11, Ειρήνη Χριστοφορίδου Γ11, Μαρίνα Χριστοφόρου Γ11, Στέφανη Ανδρέου Γ21, Στυλιάνα Έλληνα Γ21,

Μαρίλια Καρμιώτη Γ21, Παντέλια Μιχαηλίδου Γ21, Μαρία Πολυκάρπου Γ21, Τζούλια Σουπουρή Γ21, Ραφαέλλα Χαραλάμπους Γ21, Σωσάννα Ιεροδιακόνου Γ31, Ελίνα Μιχαηλίδου Γ31, Μαρία Παναγιώτου Γ31, Μιχάλης Πολυδώρου Γ31, Νικολέτα Χάσιου Γ31, Παναγιώτης Πάρπας Γ32, Νικόλας Ανδρέου Γ33, Μαριλένα Γρηγοριάδη Γ33, Νικολέτα Διονυσίου Γ33, Χρίστος Κασουλίδης Γ33, Τζωρτζίνα Κορντούν Γ33, Χαραλαμποπούλου Γ33, Μαρία Χαραλάμπους Γ33, Γιώργος Χριστοδούλου Γ33, Θεοδώρα Χρίστου Γ33, Τατιάνα Ανδρέου Γ41, Γιώργος Σάββα Γ41, Σωτηρούλα Χρίστου Γ41, Χρίστος Λεοντίου Γ51, Αίγλη Μενελάου Γ51, Ανδρέας Τσιγκάς Γ51

Σκίτσος

Αναστασία Γεωργίου Α11
Οξάνα Βολονίτς Α22
Αλεξάνδρα Χριστοδούλου Β21
Φωτεινή Βοντετσιάνο Β32
Αναστασία Αλεξοπούλου Γ11

Υπεύθυνοι Έκδοσης-Επιμέλεια Έλης

Άννα Παπανδρέου Γάβρη, ΒΔΑ', Φιλολόγος
Μαρία Χατζηγεωργίου, ΒΔ, Φιλολόγος
Ευρυδίκη Κωνσταντίνου, Φιλολόγος

Φωτογραφίες

Κωνσταντίνα Κουντούρη, καθηγήτρια Φυσικής

Σχεδιασμός – Σελίδωση

Τυπογραφείο Theopress Ltd



Α-πολιτικοποιημένοι νέοι = Γροθιά στη δημοκρατία

Γράφει: Παντέλια Μιχαηλίδου, Γ21
Εικονογραφεί: Αναστασία Γεωργίου, Α11

Ζούμε σε μια εποχή που δικαίως μπορεί να χαρακτηριστεί α-πολιτική. Η πρόσφατη άρνηση δεκάδων χιλιάδων νέων να εγγραφούν στους εκλογικούς καταλόγους, ώστε να μπορούν να ψηφίσουν στις πρόσφατες προεδρικές εκλογές, πιστοποιεί την αδιαφορία και την απαξίωση της νέας γενιάς για τα κοινωνικά και πολιτικά δρώμενα της χώρας μας. Οι νέοι προφανώς δεν θέλουν να συμμετέχουν σ' ένα σύστημα στο οποίο βλέπουν ότι κυριαρχούν η αδικία, το ρουσφέτι, η αναξιοκρατία και η ασυνέπεια των πολιτικών. Ο νέος σπουδάζει με κόπο και στερήσεις, ψάχνει για δουλειά και το μόνο που βλέπει μπροστά του είναι η διάψευση των ονείρων του. Έχει γίνει εσωστρεφής και νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του.

Εξάλλου, κανένας από τους φίλους του δεν θα πήγαινε να ψηφίσει... Γιατί να πάει ο ίδιος; Τόσα χρόνια τον έχει πείσει κάποιος πολιτικός ότι αξίζει να είναι ηγέτης, ότι είναι ειλικρινής, ότι δεν ενδιαφέρεται για το κόμμα του και μόνο ή τελοσπάντων κυρίως για το κόμμα του; Αφού βλέπει ότι ακόμα και μέσα στα κόμματα υπάρχει έλλειμμα δημοκρατίας. Τα παρακολουθεί στις ειδήσεις... Από τις ειδήσεις είναι που μαθαίνει και για τα σκάνδαλα στα οποία είναι μπλεγμένοι διάφοροι αξιωματούχοι του κράτους...

Και κάπως έτσι αδιαφορεί για την πολιτική και επιβραδύνει, στην καλύτερη περίπτωση, όσο μπορεί την πολιτικοποίηση και την οργανική του ένταξη στην κοινωνία. Στη χειρότερη περίπτωση μεταβάλλεται σε έναν απαθή παρατηρητή των πολιτικών δρωμένων, υπονομεύοντας, χωρίς να το καταλαβαίνει, τη δημοκρατία.

Η κατάσταση αυτή δεν πρέπει να συνεχιστεί. Οι νέοι αποτελούν το μέλλον της Κύ-

πρου και πρέπει κάποια στιγμή να δράσουν. Για να γίνει όμως αυτό, θα πρέπει να δουν να εφαρμόζονται στην πράξη οι αξίες που έχουν μάθει από τους γονείς και τους δασκάλους τους. Θα πρέπει να νιώσουν ότι το κράτος τους προσφέρει ασφάλεια και τους αντιμετωπίζει με ισοτιμία. Θα πρέπει να αισθανθούν πως οι ίδιοι έχουν ρόλο στη λήψη αποφάσεων και δεν περιορίζονται στην άκριτη εφαρμογή τους. Τα ίδια τα κόμματα θα πρέπει να εκσυγχρονιστούν και να συμβαδίσουν με τις εξελίξεις της εποχής. Παράλληλα, με τις διαχρονικές αξίες που κόπτονται ότι υπηρετούν, να παρουσιάσουν μια εκσυγχρονισμένη εικόνα, ώστε να αποδείξουν στους νέους ότι τους κατανοούν και έχουν τη δύναμη να πορευθούν πλάι τους, στηρίζοντάς τους. Και όχι να τους θυμούνται μόνο λίγο πριν τις εκλογές...

Είναι εύκολο, βέβαια, να μεταθέτουμε όλες τις ευθύνες στους άλλους. Και εμείς, οι νέοι, με τη σειρά μας, οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι η αδιαφορία και η μη συμμετοχή μας στα πολιτικά δρώμενα είναι συνενοχή σε ό,τι αρνητικό συμβαίνει και ότι ζημιώνει κατά κύριο λόγο τους εαυτούς μας. Γιατί εμείς έχουμε μεγαλύτερη συναίσθηση των κοινωνικών προβλημάτων, καθώς πολλά από αυτά αφορούν και επηρεάζουν εμάς τους ίδιους. Ακόμη, πολλά θέματα έχουμε τη δυνατότητα να τα διαχειριστούμε με μεγαλύτερη ταχύτητα, όπως θέματα που σχετίζονται με την τεχνολογία. Η νέα γενιά οφείλει να εκφράσει την άποψή της χωρίς φόβο και να προσπαθήσει με πράξεις να αλληλέξει όσα δεν της αρέσουν και να μην περιμένει την άδεια να το κάνει.

Μήπως, όμως, ο σημερινός νέος δεν είναι πολιτικοποιημένος, γιατί δεν έμαθε πώς να το κάνει; Πρωταρχικό ρόλο σε



«Στους δύσκολους καιρούς που περνούμε, σε μια κατεχόμενη από τους Τούρκους πατρίδα, οι νέοι αποτελούν το μέλλον της Κύπρου και πρέπει κάποια στιγμή να αποφασίσουν να δράσουν.»

αυτό παίζουν οι γονείς, οι οποίοι οφείλουν να προωθούν τον διάλογο, τον σεβασμό, την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας και να αποτελούν παράδειγμα δημοκρατικότητας για τα παιδιά τους. Ευθύνη έχει και το σχολείο, το οποίο πρέπει να συμβάλλει στη μετάγγιση ηθικών αξιών, στην ενίσχυση της αυτενέργειας και στην ανάληψη πρωτοβουλιών από τους μαθητές.

Στη σωστή πολιτική διαπαιδαγώγηση των νέων μπορούν να συμβάλουν και τα ΜΜΕ και οι πνευματικοί άνθρωποι. Τα ΜΜΕ, χρησιμοποιώντας ορθά τη δύναμη που διαθέτουν, προβάλλοντας το ήθος, την αξιοπρέπεια, την πολυφωνία και την αποκάλυψη της αλήθειας. Τέλος, οι πνευματικοί άνθρωποι, δίνοντας το παράδειγμα

αλλά και χρησιμοποιώντας το κύρος τους, να αφυπνίσουν τις συνειδήσεις και να τονώσουν την ατομική και κοινωνική ευθύνη που έχουμε.

Στους δύσκολους καιρούς που περνούμε, σε μια κατεχόμενη από τους Τούρκους πατρίδα, όλοι είμαστε χρήσιμοι. Γι' αυτό οι παλαιότεροι ας αγκαλιάσουν τους πόθους και τις προσδοκίες της νέας γενιάς, που θα στήσει ξανά τα μέτωπα των εθνικών αγώνων και θα διατυπώσει τα μεγάλα οράματα για το αύριο. Η αληθινή πολιτικοποίηση γεννά το ενδιαφέρον και την ευθύνη για την επίλυση πολιτικών και κοινωνικών προβλημάτων. Με την ενεργή και γόνιμη συμμετοχή τους στα πολιτικά δρώμενα, η κοινωνία προοδεύει, οι δομές αλληλέγγυα και τα κράτη ανθίζουν.

«Οι νέοι δεν θέλουν να συμμετέχουν σ' ένα σύστημα στο οποίο βλέπουν ότι κυριαρχούν η αδικία και η αναξιοκρατία.»

Προεδρικές Εκλογές 2018

Αποχή, Λευκό, Άκυρο

Έκφραση αδιαφορίας ή διαμαρτυρίας;

Συνέχεια από σελίδα 1

Η αποχή δεν είναι η λύση που ψάχνουμε και ποτέ δεν θα γίνει. Είναι κάτι ψεύτικο, μια φήμη, που, σε συνδυασμό με ψήγματα πραγματικότητας, συνθέτει μια ψευδαίσθηση πως όσο περισσότεροι δεν προσέλθουν στα εκλογικά κέντρα τόσο μεγαλύτερο θα είναι το πλήγμα στο άδικο σύστημα που επικρατεί. Όμως, κάθε άλλο

παρά αυτό συμβαίνει, αφού οι οπαδοί συγκεκριμένων κομματικών πεποιθήσεων πάντα θα υποστηρίζουν τον εκπρόσωπο του κόμματός τους και τις θέσεις που προσβέβει. Άρα, το αποτέλεσμα που επιφέρεται κάθε φορά που κάποιος αποφασίζει να απέχει είναι να σαν να ψηφίζει τα ίδια κόμματα ή τους ίδιους υποψηφίους με τις προηγούμενες εκλογές. Είναι παράλογο να εκφράζουμε την επιθυμία για αλλαγή, ενώ

εμείς οι ίδιοι κάθε φορά καταφεύγουμε στη δήθεν έξυπνη λύση της αποχής, που με τα χρόνια έχει αποδειχθεί ανίκανη να βοηθήσει στη διαδικασία εκλογής ενός προέδρου της Δημοκρατίας.

Η αποχή αποδυναμώνει τον λαό, αφού την ώρα που η εξουσία είναι για λίγο στα χέρια του και καλείται να αποφασίσει σε ποιον θέλει να τη δώσει, αυτός πετά την

ευκαιρία και επηρεασμένος από τον λήθαργο, στον οποίο τον έχουν τοποθετήσει οι κατ' επίφαση δημαγωγοί, είτε θα ψηφίσει κάποιον επηρεασμένο από ασήμαντους παράγοντες είτε θα απέχει νομίζοντας ότι έτσι δημιουργεί τα ίδια, ανύπαρκτα στην πραγματικότητα, προβλήματα που νομίζει ότι πάντα δημιουργεί στους υποψηφίους.

Ο Ελληνισμός σε κρίση

🎧 **Γράφει: Σαράντης Σαράντος, Α21**

Καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορικής του πορείας, ο ελληνισμός δεν έπαψε να συναντά εμπόδια και δυσκολίες. Το ίδιο συμβαίνει και στις μέρες μας, αφού δεν είναι λίγες οι απειλές και οι κίνδυνοι που караδοκούν. Η εσωτερική οικονομική κρίση έχει προκαλέσει πλήθος προβλημάτων, όπως την ανεργία, την αποδημία των νέων στο εξωτερικό και γενικότερα τον οικονομικό μαρασμό της χώρας.

«Η απελευθέρωση από τα προβλήματα δεν πρόκειται να έρθει, αν μείνουμε με σταυρωμένα χέρια.»

Το μεταναστευτικό έχει οξύνει τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα, καθώς η ελληνική κοινωνία δεν διαθέτει τις κατάλληλες υποδομές ούτε την οικονομική ευχέρεια να σιτίσει τόσους ανθρώπους, ενώ η αφομοίωσή τους από αυτήν κρίνεται αδύνατη. Την ίδια στιγμή, ο ελληνισμός δέχεται απειλές από τη γειτονική Τουρκία, η οποία με τις καθημερινές παραβιάσεις του εθνικού εναέριου χώρου -τόσο πάνω από τα νησιά του Αιγαίου όσο και πάνω από την Κύπρο, τη μισή σχεδόν έκταση της οποίας κατέχει παράνομα- επιδιώκει θερμό επεισόδιο, ενώ παράλληλα αμφισβητεί την ελληνική κυριαρχία σε πολλά νησιά και βραχονησίδες του Αιγαίου, τα οποία κατέχουν εξαιρετικά σημαντική γεωπολιτική θέση.

Μπορεί, όμως, το ελληνικό έθνος να σταθεί όρθιο απέναντι στις δυσκολίες αυτές και να τις αντιμετωπίσει; Η απάντηση σε αυτήν την ερώτηση είναι: Φυσικά και μπορεί! Είναι, ωστόσο, σημαντικό να τονιστεί πως η λύση και η απελευθέρωση από τα προβλήματα δεν πρόκειται να έρθουν, αν μείνουμε με σταυρωμένα χέρια. Είναι αναγκαίο ο καθένας μας προσωπικά να αγωνιστεί όπως η ιστορία μας μάς έχει διδάξει. Να διατηρήσουμε την ελληνική μας ταυτότητα -τη γλώσσα, τον πολιτισμό και τη θρησκεία μας- την οποία υπερασπίστηκαν θυσιάζοντας ακόμη και τη ζωή τους οι πρόγονοί μας. Να ριζώσει βαθιά η ελληνική παιδεία στις καρδιές μας.

Ας ενώσουμε, λοιπόν, όλοι οι Έλληνες από όλα τα μήκη και πλάτη της Γης τις δυνάμεις μας και ας αγωνιστούμε ενωμένοι, ψάλλοντας τον εθνικό μας ύμνο με μια φωνή, για μια πατρίδα ελεύθερη, αυτόνομη, δυνατή και ελληνορθόδοξη.

Το κουμπί με τα πυρηνικά στα γραφεία των Μεγάλων:

Κίνδυνος για την ανθρωπότητα

🎧 **Γράφει: Χάρης Κούρτης, Β33**

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι οι διάφορες επιστημονικές εφευρέσεις έχουν συμβάλει σε πολύ μεγάλο βαθμό στη βελτίωση της ζωής του ανθρώπου σε όλους τους τομείς. Παρόλα αυτά, δικαιολογημένη είναι η ανησυχία όλων μας για τους κινδύνους που προξενεί η ανεξέλεγκτη χρήση κάποιων από αυτές. Ήδη στις μέρες μας, η ραγδαία πρόοδος της επιστήμης οδήγησε στη μηχανοποίηση της ζωής μας και στη δημιουργία καταστροφικών όπλων, που μπορούν να μετατρέψουν ό,τι χτίσαμε σε στάχτη.

Πρόσφατο παράδειγμα των κινδύνων, που η πρόοδος εγκυμονεί για την ανθρωπότητα, αποτελούν οι εμπρηστικές δηλώσεις που αντάλλαξαν, πριν λίγους μήνες, ο ηγέτης της Βορείου Κορέας Κιμ Γιονγκ Ουν και ο Αμερικανός πρόεδρος Ντόναλντ Τραμπ. Συγκεκριμένα, ο Κιμ Γιονγκ Ουν, κατά το πρωτοχρονιάτικο μήνυμά του, δήλωσε: «Ολόκληρες οι ΗΠΑ είναι εντός της εμβέλειας των πυρηνικών όπλων μας και ένα κουμπί βρίσκεται πάντα πάνω στο γραφείο μου. Αυτό είναι η πραγματικότητα, δεν είναι απειλή», με τον Ντόναλντ Τραμπ να του απαντά μέσω του προσωπικού του λογαριασμού στο Twitter: «Κάποιος στο εξασθενημένο καθεστώς, που πεθαίνει της πείνας, να τον ενημερώσει παρακαλώ ότι έχω και εγώ πυρηνικό



κουμπί, που όμως είναι πολύ μεγαλύτερο και πολύ δυνατότερο από το δικό του, και το δικό μου κουμπί λειτούργει». Κλιμακώνοντας την ένταση, η Βόρειος Κορέα προειδοποίησε την Αμερική πως πρόκειται να έρθει αντιμέτωπη με τα πιο σκληρά αντίποινα στην ιστορία της και πως δεν θα διστάσει να την καταστρέψει ολοσχερώς, σε περίπτωση που ο Ντόναλντ Τραμπ τοημήσει να απομακρύνει τον Βορειοκορεάτη δικτάτορα από την εξουσία. Και όλος ο πλανήτης παρακολουθούσε εμβρόντητος και τρομαγμένος...

Αυτή η κατάσταση σύγχυσης και αναστάτωσης δεν μπορεί να συνεχιστεί, γιατί καταπατούνται βασικά ανθρώπινα δικαιώματα. Βέβαια, για να σταματήσει, πρέπει

οι ισχυρές χώρες, ο ΟΗΕ, καθώς και άλλοι διεθνείς οργανισμοί, που ως πρωταρχικό σκοπό τους έχουν τη διασφάλιση της ειρήνης, να απαλλοθούν από τα πολιτικά και τα οικονομικά τους συμφέροντα, να σταματήσουν να εθελότυφλούν και να κινητοποιηθούν άμεσα, για να επιλυθούν οι διαφωνίες όχι μόνο μεταξύ των ΗΠΑ και της Βορείου Κορέας αλλά και μεταξύ άλλων χωρών. Αλλά και εμείς, ως πολίτες, θα πρέπει επιτέλους να ξυπνήσουμε, να επαγρυπνούμε και να ενημερωνόμαστε σωστά, ώστε να μπορούμε να διεκδικούμε τα δικαιώματά μας. Φωνή και λόγος έχουμε. Είναι στο χέρι μας να μάθουμε να τα χρησιμοποιούμε. Επιπλέον, αν θέλουμε να προστατευτούμε από τους κινδύνους που υπάρχουν στον κόσμο σήμερα, που ταλανίζεται από μεγάλα προβλήματα, πρέπει να προσπαθούμε για τη θέσπιση και την τήρηση αυστηρών νόμων.

Αναμφίβολα, η πυρηνική ενέργεια είναι χρήσιμη σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας του ανθρώπου, αλλά ελλοχεύουν πολλοί κίνδυνοι. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να μην οδηγηθούμε στην καταστροφή. Η ευθύνη για οτιδήποτε θετικό ή αρνητικό ανήκει ολοκληρωτικά στον άνθρωπο και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσει τις γνώσεις και τις δυνατότητές του.

Μειτανάστες και πρόσφυγες

🎧 **Γράφει: Γιώργος Σάββα, Γ41**

Ημετανάστευση υπήρχε καθ' όλη την ανθρώπινη ιστορία, αφού ανέκαθεν οι άνθρωποι μετακινούνταν, αναζητώντας μια καλύτερη τύχη σε όλα τα πλάτη και μήκη της Γης. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι από μας σήμερα χρωστάμε τη ζωή μας στους μετανάστες προγόνους μας.

Τα τελευταία χρόνια, λόγω κυρίως της οικονομικής κρίσης και των υψηλών ποσοστών της ανεργίας, έχει δημιουργηθεί ένα νέο μεγάλο μεταναστευτικό ρεύμα. Χιλιάδες νέοι επιστήμονες προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε άλλες χώρες, με αποτέλεσμα οι πατρίδες τους να στερούνται των υπηρεσιών σημαντικού επιστημονικού δυναμικού. Επιπρόσθετα, εξαιτίας της παγκοσμιοποίησης και της ραγδαίας εξέλιξης της τεχνολογίας, πολλοί είναι αυτοί που αναζητούν καλύτερες συνθήκες διαβίωσης και γι' αυτό εγκαθίστανται σε πιο ανεπτυγμένες από τις δικές τους χώρες.

Υπάρχουν βέβαια και οι περιπτώσεις κατά τις οποίες διάφορες ομάδες ανθρώπων αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τις πατρίδες τους λόγω πολιτικών συγκρού-



σεων ή πολέμων και να αναζητούν καταφύγιο σε γειτονικές χώρες. Η μαζική εισροή προσφύγων σε μια χώρα, κάποιες φορές, δημιουργεί προβλήματα, αφού συχνά προκαλούνται εντάσεις μεταξύ των ντόπιων και των προσφύγων. Γενικά, όμως, μιλώντας, ο απλός κόσμος κάνει ό,τι μπορεί για να τους βοηθήσει.

Ένα πράγμα πρέπει να είναι σαφές σε κά-

θε μέλος της Ε.Ε, καμία χώρα δεν μπορεί να επωμιστεί το βάρος της κρίσης των προσφύγων μόνη της. Πρέπει να συμβιβαστούμε με τα λάθη μας και να μάθουμε από αυτά. Αν το κάνουμε, η κρίση θα μπορούσε να είναι μια ευκαιρία για την αναζωογόνηση της Ένωσης. Αυτό που χρειάζεται, σ' έναν κόσμο που βρίσκεται σε σύρραξη, είναι αποφασιστικότητα και θάρρος, όχι φόβος.

Παιδιά με αναπηρίες

Η διαφορετικότητα είναι δύναμη!

Γράφει: Μιχάλης Αντωνίου, Γ11

«Ό,τι χρειάζεται η ψυχή ενός παιδιού είναι το φως του ήλιου, τα παιχνίδια, το καλό παράδειγμα και λίγη αγάπη.»

Φ. Ντοστογιέφσκι, Αδελφοί Καραμάζοφ

Συνήθως, οι γονείς παιδιών με αναπηρίες μιλούν για τα παιδιά τους χρησιμοποιώντας φράσεις που δύσκολα καταλαβαίνουμε εμείς οι υπόλοιποι άνθρωποι. Και αυτό όχι γιατί χρησιμοποιούν δυσνόητες λέξεις, αλλά γιατί δεν μπορούμε να νιώσουμε τη πραγματική τους σημασία... «Γίναμε καλύτεροι άνθρωποι», «Μάθαμε να αγωνιζόμαστε», «Μάθαμε να κλαίμε και να γελάμε»...

Στο δικό μας σπίτι έχουμε τη Μαρία μας, την αδελφή μου. Μια ψηλή, χαρούμενη και όμορφη αδελφή με πλούσια καστανά μαλλιά. Μιαν αδελφή που μας έχει κάνει καλύτερους και μας έμαθε να εκτιμούμε

είναι μεγάλη, αφού χρειάζεται διαρκώς να διεκδικούν τον χώρο που τα παιδιά τους δικαιούνται σε αυτήν τη ζωή... Η συναναστροφή με άλλους γονείς είναι θεραπευτική. Γινόμαστε γονείς όλων των παιδιών με αναπηρίες, ανταλλάζοντας απόψεις, δυσκολίες, αγκαλιές, ματιές... Στηρίζουμε ο ένας τον άλλο. Ωριμάζουμε μαζί, αποδεχόμαστε μαζί. Η ζωή σε αναγκάζει να δεις τα πράγματα με άλλον τρόπο. Βλέπεις τη ζωή από διαφορετική σκοπιά. Από αυτήν της αδελφής μου, της κόρης σας... του αδελφού σας, του γιου σας...

Σήμερα, μια λέξη της αδελφής μου μάς κάνει να πετάμε από τη χαρά μας... Αυτό που για άλλους είναι δεδομένο τα παιδιά τους να κάνουν από τα δύο τους χρόνια, στο σπίτι μας είναι κατόρθωμα και ας γίνεται χρόνια μετά από το αναμενόμενο. Είναι λόγος εορτασμού, χαράς, ενθουσια-

αδέλφια των παιδιών αυτών διαφέρουν από εκείνες των γονιών και των αδελφών των παιδιών χωρίς αναπηρίες. Οι σχέσεις ανάμεσα σε γονείς και παιδιά και μεταξύ αδελφών δεν είναι, όμως, διαφορετικές. Η οικογένεια ανησυχεί πολύ για το μέλλον των παιδιών αυτών, για το τι θα απογίνουν όταν αυτοί δεν θα είναι πια στη ζωή.

Καθήκον μας είναι να τους στηρίζουμε σε κάθε βήμα που ίσως χρειαστεί να κάνουν για να διευκολύνει τις ζωές τους. Το κράτος προσφέρει πολύ λίγα για την ευημερία των ατόμων αυτών, μετά τα 21 τους χρόνια. Όλοι οι πολίτες του τόπου μας με αναπηρίες έχουν δικαίωμα να ζουν με ευημερία, να έχουν κοινωνική ζωή ως παραγωγικοί και δραστήριοι άνθρωποι. Δικαιούνται να ζουν μια ζωή χωρίς εμπόδια, όπως και οι υπόλοιποι πολίτες.

Τα παιδιά με αναπηρίες θα πρέπει να τα προσεγγίζουμε με σεβασμό, προσοχή και ταπεινότητα. Να είμαστε έτοιμοι να διδαχτούμε από αυτά, όπως και αυτά από εμάς. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι «καταλαβαίνουν» λιγότερα από τα άλλα παιδιά. Εισπράττουν τις αρνητικές διαθέσεις, σκέψεις και σχόλια και λησπούνται, αλλά εισπράττουν και τις θετικές διαθέσεις, σκέψεις και σχόλια και χαίρονται. Δεν νιώθουμε οίκτο και υποτίμηση γι' αυτά σαν να είναι «ελαττωματικά», γιατί περνούν πολύ μεγάλη δοκιμασία και αξίζουν τον θαυμασμό και



νο σύστημα παρεμβάσεων για την καταπολέμηση των διακρίσεων εναντίον των παιδιών με αναπηρίες σε όλα τα επίπεδα. Ο ρόλος της εκπαίδευσης είναι πολύ σημαντικός, αφού μπορεί να συμβάλει στην αλληλεγγύη της νοοτροπίας απέναντί τους, μέσα από τον σεβασμό στη διαφορετικότητα. Οι κοινωνιολόγοι, οι εκπαιδευτικοί, χρησιμοποιώντας τις εξειδικευμένες γνώσεις τους σε θέματα προκαταλήψεων, ρατσισμού και κοινωνικού αποκλεισμού, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην εξάλειψη αυτών των φαινομένων. Ίσως, με αυτόν τον τρόπο, να μπορέσουμε να τους δώσουμε την ευκαιρία, καλύπτοντας τις ανάγκες τους, παρέχοντάς τους όλα όσα εμείς θεωρούμε αυτονόητα, να αναδείξουν τις πραγματικές μοναδικές τους δεξιότητες. Η αναγνώριση της διαφορετικότητας των ατόμων αυτών πρέπει να έχει ως στόχο πραγματικές λύσεις στις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Τα παιδιά με αναπηρίες αλλά και οι οικογένειές τους χρειάζονται να ζήσουν με

«Αγαπάτε όπως αγαπούν τα μικρά παιδιά...
χωρίς όρια, χωρίς ρατσισμό, χωρίς κίνητρα...»

τη ζωή. Με τη βοήθειά της αποδεχθήκαμε νωρίς την αναπηρία της και την αντιμετωπίσαμε εγκαίρως σαν κάτι που δεν αλλιάζει. Αυτό ήταν και το πιο δύσκολο. Η ζωή μάς έφερε τα πάνω κάτω. Η πληγή δεν επουλώνεται με την καθημερινότητα, δεν παύει να πονάει... Σταματάει, όμως, να αιμορραγεί, γίνεται μια συνήθεια, με την οποία μαθαίνεις πια να ζεις και να προχωράς. Να προχωράς μπροστά όπως και όλοι οι άλλοι, με την ίδια ή και περισσότερη ακόμα δύναμη και αντοχή.

Ένα πολύ δυνατό συναίσθημα, αυτό της χρόνιας λύπης, είναι συνοδοιπόρος των περισσότερων γονιών των παιδιών με αναπηρίες. Πρόκειται για έναν πόνο που κανείς δεν μπορεί να αμβλύνει ούτε καν να κατανοήσει στην πραγματική του διάσταση. Οι μανάδες των παιδιών αυτών νιώθουν ότι η κοινωνική πίεση που δέχονται

σμού, ευχαρίστησης... Στις άσχημες μέρες μας, αυτές που μας καθηλώνουν και προσπαθούν να μας ρίξουν στον πάτο, φοράμε τα χαμόγελά μας και σηκώνομαστε για να κάνουμε το σωστό. Συμβιβάζομαστε με τη σκληρή πραγματικότητα της καθημερινότητάς μας. Η δύναμη της ψυχής μας μάς επιβάλλει να το κάνουμε. Πολλές φορές διερωτώμαι αν τα παιδιά είναι τελικά αυτά που χρειάζονται τους γονείς τους περισσότερο απ' ό,τι οι γονείς τα παιδιά τους.

Οι γονείς δίνουν στα παιδιά τους με αναπηρίες τόσο πολλή αγάπη, αλλά προσεύει και για τα άλλα τους παιδιά, για τους συζύγους τους, για όλους. Ευχαριστούμε και δοξάζουμε τον Θεό καθημερινά. Τον ευχαριστούμε για τα ΦΟΒΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ. Οι οικογένειες των παιδιών με αναπηρίες αντιμετωπίζουν περιορισμούς στον τρόπο ζωής τους. Οι απαιτήσεις και οι πιέσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς και τα

«Ευχαριστούμε και δοξάζουμε
τον Θεό καθημερινά. Τον ευχαριστούμε
για τα ΦΟΒΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ.»

την αναγνώρισή μας. Πάντα μαθαίνουμε από αυτά, αν τα προσεγγίζουμε με αγάπη, ταπεινότητα και ειλικρίνεια και τους ζητάμε συγγνώμη, αν κάτι κάναμε λάθος.

Η πολιτεία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών. Έχει την υποχρέωση να σχεδιάσει ένα ολοκληρωμέ-

αξιοπρέπεια, όπως και όλοι οι πολίτες. Το πολυτιμότερο δώρο σε αυτούς είναι η αποδοχή τους από το κοινωνικό σύνολο, η γαλήνη και η στοργή. Αγαπάτε λοιπόν... γιατί καθήκαμε... Αγαπάτε όπως αγαπούν τα μικρά παιδιά... χωρίς όρια, χωρίς ρατσισμό, χωρίς κίνητρα...

Η Εκκλησία καταφύγιο των νέων

Γράφει: Στυλιανός Κωνσταντίνου, Α11

Όλοι συμφωνούμε πως σήμερα ολοένα και αυξάνεται ο αριθμός των παιδιών που χάνουν το χαμόγελό τους μέσα στο ίδιο τους το σπίτι. Η επικοινωνία με τους γονείς τους, που πρέπει να αρχίζει από τη βρεφική ηλικία, είναι πλέον, σε πολλές περιπτώσεις, ανύπαρκτη. Οι γονείς δεν γνωρίζουν τι απασχολεί τα παιδιά τους ούτε τους κινδύνους στους οποίους είναι εκτεθειμένα.

Το παιδί μέσα στο σχολείο περνάει τα κρισιμότερα χρόνια της ζωής του, αφού είναι τα χρόνια κατά τα οποία διαμορφώνει την

προσωπικότητά του, γίνεται αυτό που θα είναι αύριο. Στόχος της παιδείας σήμερα είναι να «φορτώνει» το μυαλό των παιδιών με δεδομένα. Ωστόσο, ένα παιδί δεν είναι ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής, αλλά ένα ζωντανό πρόσωπο, που χρειάζεται αλήθεια και αγάπη.

Οι εξαρτήσεις, τα ναρκωτικά είναι μια μεγάλη μάστιγα, που θερίζει τους νέους, οι οποίοι συχνά καταφεύγουν σε αυτά αναζητώντας το νόημα της ζωής τους. Η Εκκλησία μπορεί να απαντήσει στις αναζητήσεις των νέων της εποχής μας. Μπορεί να

τους προσεγγίσει και να τους βοηθήσει, δίνοντας νόημα στη ζωή τους. Στην Εκκλησία ο νέος άνθρωπος με τη συχνή Θεία Κοινωνία ζει την ύπαρξη του Θεού. Η Εκκλησία ταιριάζει στους νέους, είναι ο φυσικός τους χώρος, γιατί είναι ένας δυναμικός χώρος, ένας χώρος γεμάτος δύναμη και ζωή, ένας χώρος άθλησης. Εκεί ο νέος μπορεί να προσευχηθεί, να νηστεύσει και να αποδείξει στον εαυτό του πρώτα και στους άλλους έπειτα πως μέσα του έχει πολλή δύναμη, για να ξεπεράσει τις δυσκολίες της ζωής.

Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος αναφέρει: «Αν τα παιδιά ανατραφούν με καλές συνήθειες, δύσκολα αλλιάζουν συμπεριφορά όταν μεγαλώσουν. Γιατί η παιδική ψυχή είναι σαν το κάτασπρο, το ολοκάθαρο πανί, που, αν το βάψουμε με κάποιο χρώμα, βάφεται τόσο καλά, ώστε, όσες φορές και αν θελήσουμε να το ξαναβάψουμε, πάντα φαίνεται η αρχική βαφή». Έτσι και οι νέοι, όταν συνθίσουν στο καλό, δύσκολα αλλιάζουν. Με τη βοήθεια του Θεού και των αληθινών φίλων, που θα αποκτήσουν μέσα στην Εκκλησία, θα μπορέσουν να ζήσουν αληθινά και ανθρωπίνως.

Ναρκωτικές ουσίες

Γονείς, προσέχετε τα παιδιά σας!

Γράφει: Ειρήνη Χριστοφορίδου, Γ11



Στις μέρες μας, ακούμε όλο και πιο συχνά ότι νέοι χάνουν τη ζωή τους από τα ναρκωτικά, ενώ έρευνες αποδεικνύουν ότι ολόένα και περισσότεροι έφηβοι έχουν δοκιμάσει έστω και μια φορά κάποια ναρκωτική ουσία. Δυστυχώς, παρόλες τις προσπάθειες που γίνονται για ενημέρωση σχετικά με τα αρνητικά αποτελέσματα που έχουν οι ουσίες και γενικά οι εξαρτήσεις στη ζωή μας, εντούτοις το πρόβλημα, αντί να μειώνεται, αυξάνεται.

Για κάποιους τα ναρκωτικά είναι το εισιτήριο για να ενταχθούν σε μια ομάδα, να κάνουν φίλους. Ποιος, όμως, θέλει το κακό του φίλου του; Δεν είναι πραγματικοί φίλοι όσοι μας οδηγούν στην καταστροφή ή όσοι μας πιέζουν να κάνουμε κάτι που δεν θέλουμε. Γι' άλλους η χρήση είναι ο τρόπος για να ξεπεράσουν κάποια δυσκολία που συναντούν στη ζωή τους. Τα ναρκωτικά δεν είναι λύση. Με τα ναρκωτικά τα προβλήματα δεν λύνονται, αντιθέτως πολλαπλασιάζονται και για τους χρήστες και για αυτούς που τους αγαπούν.

Είναι σημαντικό για τον κάθε νέο να νιώθει ότι έχει για συμπαράστατες του τους γονείς του, οι οποίοι πρέπει να δείχνουν την αγάπη και το ενδιαφέρον τους προς τα παιδιά τους και να τα βοηθούν. Να μην τα καταπιέζουν και να τα αποδέχονται χωρίς όρους. Επίσης, θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να παρατηρούν τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά τους και, αν χρειαστεί, να δράσουν άμεσα και αποφασιστικά. Η αδιαφορία των γύρω μας πολλές φορές μάς οδηγεί σε αδιέξοδο.

Βέβαια, δεν θα πρέπει να ξεχνούμε ότι ο καθένας είναι ελεύθερος να κάνει τις επιλογές του και ως εκ τούτου είναι υπεύθυνος και για τις συνέπειες που αυτές προκαλούν στη ζωή του.

Συμβουλευτικός Σταθμός της Αγίας Σκέπης

Επιμέλεια: Νικολέτα Χάσιου, Γ31

Στις 18 Δεκεμβρίου 2017, μέλη της Συντακτικής Επιτροπής της εφημερίδας μας, επισκεφτήκαμε τον Συμβουλευτικό Σταθμό της Αγίας Σκέπης στη Λευκωσία. Εκεί είχαμε την ευκαιρία να συνομιλήσουμε με έναν από τους καθοδηγητές του Σταθμού, τον κ.

Γιώργο Ορφανίδη, ο οποίος μας έδωσε χρήσιμες πληροφορίες για τη Θεραπευτική Κοινότητα της Αγίας Σκέπης, μας μίλησε για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όσοι προσπαθούν να απεξαρτηθούν από τα ναρκωτικά, καθώς και για τη σημαντικότητα της ενημέρω-

σης, ώστε να μείνουμε μακριά από τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Τηλέφωνο Συμβουλευτικού Σταθμού Αγίας Σκέπης: 22 347720

Γιώργος Ορφανίδης, Καθοδηγητής

Θεραπευτική Κοινότητα της Αγίας Σκέπης

«**Η** Θεραπευτική Κοινότητα Αγία Σκέπη ιδρύθηκε το 1998 από τον τότε Ηγούμενο της Ιεράς Μονής Μαχαιρά και νυν Μητροπολίτη Λεμεσού κ.κ. Αθανάσιο και βρίσκεται στο χωριό Φιλάνι, σε έκταση που παραχώρησε η Ιερά Μονή Μαχαιρά. Η ιδέα για τη δημιουργία της Κοινότητας δημιουργήθηκε όταν ο τότε Ηγούμενος Μαχαιρά συνειδητοποίησε ότι δεν υπήρχε κάποιος φορέας στον οποίο μπορούσε να απευθυνθεί, ώστε να βοηθήσει τους χρήστες ναρκωτικών που κατά καιρούς κατέφευγαν στο Μοναστήρι ζητώντας βοήθεια. Πρόκειται για έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό, ο οποίος στοχεύει στην ψυχολογική στήριξη και θεραπεία των χρηστών εξαρτησιογόνων ουσιών. Οικονομικά στηρίζεται από τον Σύνδεσμο Φίλων

Αγίας Σκέπης και από το κράτος, μέσω του Αντιναρκωτικού Συνδέσμου.

Στην Αγία Σκέπη φιλοξενούνται μακροχρόνιοι χρήστες ουσιών, οι οποίοι θέλουν να απεξαρτηθούν, μαθαίνοντας να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ώστε να καταφέρουν να αντιμετωπίσουν τις σκέψεις τους και την έντονη επιθυμία τους για χρήση. Το κλειστό πρόγραμμα της Αγίας Σκέπης διαρκεί 9-12 μήνες και χωρίζεται σε τρεις φάσεις. Στην αρχή, οι χρήστες, με τη βοήθεια ειδικών, αναγνωρίζουν τα προβλήματα τα οποία τους προκαλούσε η χρήση. Στη συνέχεια, αναγνωρίζουν τους λόγους για τους οποίους οδηγήθηκαν στη χρήση και επαναξιολογούν τη ζωή τους.

Στο τέλος, έχοντας πλέον αποκτήσει μια

καινούργια ταυτότητα, καλούνται να τη διαχειριστούν σωστά στην κοινωνία με τα δεδομένα τους. Τους πρώτους τρεις μήνες, οι χρήστες δεν έχουν επαφή με οικεία τους πρόσωπα, γιατί είναι πολύ σημαντικό στη θεραπεία τους να βρουν τα δικά τους κίνητρα, που θα τους κρατήσουν μακριά από τις ουσίες. Το καθημερινό τους πρόγραμμα περιλαμβάνει πολλές δραστηριότητες, όπως παρασκευή ψωμιών, βιολογικών προϊόντων κ.ά.»

Κανένα ναρκωτικό δεν είναι αθώο

«Όσοι προσεγγίζουν το πρόγραμμα νιώθουν συχνά αβοήθητοι και αδύναμοι, αισθάνονται φόβο για τους άλλους και για τους εαυτούς τους, δυσκολεύονται να εμπιστευτούν και ορισμένες φορές νιώθουν ντροπή και ενοχή για ό,τι έχει συμβεί στο παρελθόν τους. Είναι σωματικά και συναισθηματικά εξουθενωμένοι και συχνά δίνουν την εντύπωση ότι βρίσκονται σε σύγχυση ή και αποδιοργάνωση. Η κατάστασή τους αυτή μπορεί να συνδέεται με την κατάχρηση ουσιών, αλλά μπορεί να αποτελεί και σύμπτωμα τραυματικών εμπει-

ριών, που έζησαν κατά την περίοδο που έκαναν χρήση και δεν μπόρεσαν να διαχειριστούν.

Κανένας χρήστης δεν φανταζόταν ποτέ ότι θα έφερνε τη ζωή του σε αυτήν την κατάσταση, να μην μπορεί, δηλαδή, να αισθανθεί, να σκεφτεί, να ζήσει χωρίς ουσίες. Οι περισσότεροι χρήστες σκληρών ναρκωτικών ξεκίνησαν με το τσιγάρο ή το χόρτο. Όλα τα είδη ναρκωτικών είναι εξίσου επικίνδυνα και όλα έχουν αρνητικές συνέπειες. Πρέπει να απαλλαγούμε από την «αθωότητα» της πρώτης φοράς, αφού είναι αρκετή για



να οδηγηθούμε στις επόμενες. Μην δοκιμάσετε ποτέ καμιά ναρκωτική ουσία. Δεν τη χρειάζεστε!»



Ένας κόσμος χωρίς ναρκωτικά

Γράφει: Ραφαέλλα Χαραλάμπους, Γ21

Υπάρχουν άνθρωποι που δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής, δεν νιώθουν αισιόδοξοι για το μέλλον τους και γι' αυτό καταφεύγουν στα ναρκωτικά, πιστεύοντας ότι έτσι θα βρουν την ηρεμία και την ευτυχία που αποζητούν. Νομίζουν πως με τα ναρκωτικά θα μπορούν να κατακτήσουν ό,τι θέλουν και ότι θα ζήσουν το δικό τους παραμύθι. Δυστυχώς, όμως, το παραμύθι, που νομίζουν πως θα ζήσουν, δεν έχει πάντα ευτυχή κατάληξη. Άλλοι καταφέρνουν και το κλείνουν στην αρχή. Άλλοι το συνεχίζουν μέχρι να βάλει την τελεία ο

ίδιος ο θάνατος.

Πολλές φορές στη ζωή μας συναντάμε εμπόδια που δυσκολεύομαστε να ξεπεράσουμε. Στις δυσκολίες, όμως, φαίνεται η δύναμη του κάθε ανθρώπου. Ο καθένας μας έχει την επιλογή, είτε θα ηττηθεί και θα τα παρατήσει είτε θα παλέψει με όλες του τις δυνάμεις.

Η καλύτερη λύση του οποιοδήποτε προβλήματος είναι η αντιμετώπισή του. Τη ζωή πρέπει να την παίρνουμε στα χέρια μας και να αλληλάζουμε σιδηρότερο δεν μας αρέσει σε αυτή με ελεύθερο πνεύμα, χω-

Αλκοόλ

Μην υποτιμάς τη δύναμή του, μπορεί να σε καταστρέψει...

Η θέληση για ζωή νικά όλες τις δυσκολίες!

Γράφει: Δήμητρα Χριστοδούλου, Γ11

Την περιπέτειά του, την πρόκληση ζωής, όπως ο ίδιος την αποκαλεί, να αποδείξει πρώτα στον εαυτό του την ψυχική του δύναμη, μας εξιστόρησε ο κ. Στέφανος Φαρμακάς. Τέσσερις τοίχοι, μερικές καρέκλες, ένας λευκός πίνακας... Η αλήθεια του και η επιθυμία του να επικοινωνήσει μαζί μας όσα πραγματικά βίωσε ήταν αρκετά για να μας καθηλώσουν και να μας συγκλονίσουν. Με την ειλικρίνεια και την τόλη του κατόρθωσε να μας μεταδώσει τα συναισθήματα και τον τρόπο σκέψης ενός αλκοολικού. Αφηγούμενος όλη την πορεία του, από τη γέννηση του εθισμού του στο ποτό μέχρι την απεξάρτηση και την ελευθερία του, μας πέρασε

μηνύματα ζωής και μας έκανε να δούμε το αλκοόλ στην πραγματική του διάσταση. Με το τέλος της συνάντησής μας μαζί του κατάλαβα πόση δύναμη κρύβει η ανθρώπινη ψυχή, αν επιλέξει τη ζωή, και πως δεν πρέπει να ντρεπόμαστε ή να φοβόμαστε να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε, ειδικά αν χρειαζόμαστε τη βοήθεια των γονιών ή κάποιου φίλου μας.

Όπως μας είπε και ο ίδιος: «Εστω και έναν έφηβο να βοηθήσω να απομακρυνθεί από τον κίνδυνο του εθισμού, για μένα θα είναι επιτυχία». Είμαι σίγουρη ότι βοήθησε πολύ περισσότερους...



Η ψυχική ελευθερία είναι επιλογή

Γράφει: Γεωργία Χαραλαμπούλου, Γ33

Όταν νιώσουμε ότι η κατανάλωση αλκοόλ αρχίζει να ξεφεύγει από τον έλεγχό μας, όταν το αποζητούμε για να ξεπεράσουμε το άγχος μας ή νομίζουμε ότι το χρειαζόμαστε για να ξεκουραστούμε ή για να είμαστε αρεστοί στην παρέα, τότε θα πρέπει να προβληματιστούμε και να το σταματήσουμε όσο υπάρχει ακόμα χρόνος. Αν δεν το κάνουμε, υπάρχει ο κίνδυνος να αυξήσουμε την ποσότητα που καταναλώνουμε,

αλλά και τη συχνότητα. Και τότε θα αρχίσουν τα προβλήματα σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο και θα είμαστε ευτυχημένοι μόνο όταν καταναλώνουμε αλκοόλ. Δεν θα μπορούμε να λειτουργούμε διαφορετικά. Είμαι σίγουρη ότι κανείς δεν θα ήθελε να είναι δέσμιος σε καμιά ουσία. Γεννιόμαστε ελεύθεροι ψυχικά, στο χέρι μας είναι να παραμείνουμε... αν το θέλουμε, βέβαια.

Έχεις πρόβλημα με το αλκοόλ; Ζήτησε βοήθεια!

Γράφει: Τζωρτζίνα Κορντούν, Γ33

Ας υποθέσουμε ότι είσαι εξαρτημένος, εγκλωβισμένος, από τη μια στιγμή στην άλλη. Ζητάς βοήθεια... Ποιος έχει τη δυνατότητα, την εμπειρία και το ψυχικό σθένος να σε βοηθήσει; Κανένας δεν μπορεί να το κάνει, όσο και αν σε αγαπά, ούτε καν η οικογένειά σου. Όσοι σε αγαπούν θα σε στηρίζουν και θα σταθούν διακριτικά δίπλα σου. Η απόφαση, όμως, είναι δική σου. Εσύ επιλέγεις. Και θα τα καταφέρεις, αν έχεις τη στήριξη ειδικών και αν ακολουθήσεις συγκεκριμένη θεραπεία. Μόνο τότε θα βγεις από το μαύρο, βαθύ πηγάδι.

Ο αλκοολισμός είναι μια μορφή εξάρτησης που στην Κύπρο θεωρείται ταμπού.

Όπως μας είπε ο κ. Στέφανος Φαρμακάς, το 4% του πληθυσμού της Κύπρου, 35-40 χιλιάδες άτομα δηλαδή, έχουν ζητήσει βοήθεια από το κράτος τα τελευταία χρόνια. Πόσοι, όμως, είναι αυτοί που κρύβονται ή, πιο σωστά, πόσους άλλους κρύβει η οικογένειά τους; Αν λάβουμε υπόψη μας το γεγονός ότι το κάθε εξαρτημένο άτομο έχει τουλάχιστον τρία πολύ κοντινά του πρόσωπα, τότε γύρω στις 120 χιλιάδες άτομα στην Κύπρο ξυπνούν κάθε μέρα και βιώνουν τις αρνητικές συνέπειες του αλκοολισμού. Επομένως, είναι ακόμα δυνατόν να θεωρούμε τον αλκοολισμό ταμπού;

Ο εθισμός δεν κάνει διακρίσεις

Γράφει: Μαρία Χαραλάμπους, Γ33

Ποια εξαρτησιογόνα ουσία θα σου ερχόταν πρώτη στο μυαλό, εάν μάθαινες πως είναι ταυτόχρονα προσβάσιμη, νόμιμη και κοινωνικά αποδεκτή; Σίγουρα όχι το αλκοόλ. Και όμως, το αλκοόλ είναι μια ουσία η οποία έχει οδηγήσει πολλούς ανθρώπους στον θάνατο. Για να φτάσει κάποιος στον εθισμό, σημαντικό ρόλο, πέραν της κληρονομικής προδιάθεσης που μπορεί να έχει, διαδραματίζει και το περιβάλλον στο οποίο κινείται. Για παράδειγμα, σε κάθε παρέα συνήθως υπάρχει ένα άτομο που

δεν θέλει να καταναλώσει αλκοολούχο ποτό για δικούς του λόγους. Οι υπόλοιποι φίλοι του θα προσπαθήσουν να τον εντάξουν στη δική τους πραγματικότητα, στην οποία «όποιος δεν πίνει είναι φλώρος». Οι αντιστάσεις που θα έχει εξαρτώνται από τον τρόπο που μεγάλωσε και τα όρια που έμαθε να βάζει. Ο εθισμός δεν κάνει διακρίσεις. Δεν ρωτά πού ειςβάλλει, δεν ενδιαφέρεται για το ποιος είσαι. Όποιος έχει «γυμνασμένη» κριτική σκέψη θα μπορέσει να αντισταθεί.

Προσωπικό βίωμα

Στέφανος Φαρμακάς, σκηνοθέτης

«Ο εθισμός στο αλκοόλ οφείλεται κατά 65% σε κληρονομικά αίτια. Δεν αρκεί βέβαια αυτό για να γίνει κάποιος αλκοολικός. Συμβάλλει και το περιβάλλον, ο μιμητισμός, οι φίλοι κ.ά. Ο αλκοολισμός έχει τρία στάδια: τη χρήση, την κατάχρηση και την εξάρτηση. Πρώτα έρχεται η ψυχοσυναισθηματική εξάρτηση και μετά η σωματική. Πραγματοποιείται μια δυσνόητη σύγκρουση μεταξύ του μυαλού και του σώματος. Στο προχωρημένο στάδιο, αν ένας αλκοολικός δεν δώσει στο σώμα του αλκοόλ, κινδυνεύει από τρομώδες πα-

μήνες. Οι τρεις γιατροί και οι τρεις ψυχοθεραπευτές που εργάζονταν μαζί μας ήταν πρώην ηρωινομανείς. Τους χρωστώ τη ζωή μου.

Κατέφευγα στο ποτό, γιατί ήθελα να μουδιάσω τα συναισθήματά μου. Η μητέρα μου πέθανε λόγω του αλκοόλ, όταν ήμουν 28 χρονών, και δεν έζησα το πένθος, γιατί τη στεναχώρια μου την «ήπια». Αυτό είναι λανθασμένο. Δεν πρέπει να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας, ιδιαίτερα τον φόβο. Πρέπει να βρίσκουμε τον τρόπο να τα διοχετεύουμε, κάνοντας κάτι που μας αρέσει και μας ευχαριστεί. Κανείς δεν χρειάζεται το αλκοόλ, όλα είναι μέσα στο μυαλό. Να έχετε στο μυαλό σας ότι το αλκοόλ δεν είναι αθώο, όπως πολλοί το παρουσιάζουν. Να μάθετε να ζητάτε βοήθεια και να παραδέχεστε τις αδυναμίες σας.

«Κανείς δεν χρειάζεται το αλκοόλ, όλα είναι μέσα στο μυαλό.»

ραλήρημα. Το αρνητικό είναι ότι οι χρονικές περίοδοι ανάμεσα στα τρία στάδια (χρήση, κατάχρηση, εξάρτηση) είναι γκριζες, με αποτέλεσμα να παίρνεις τον κατήφορο χωρίς προειδοποίηση. Και στην περίπτωση τη δική μου αυτό έγινε, είχε ξεκινήσει ο κατήφορος και δεν το είχα καταλάβει.

Όταν καλείσαι να επιλέξεις ανάμεσα στη ζωή ή τον θάνατο, επιλέγεις τη ζωή. Το θέμα είναι αν το θέλεις πραγματικά. Είναι πολύ δύσκολη η απεξάρτηση από το αλκοόλ, γι' αυτό το σημαντικό είναι η πρόληψη. Δυστυχώς στην Κύπρο, η μοναδική θεραπευτική μονάδα εξαρτημένων ατόμων που λειτουργεί είναι η ΘΕΜΕΑ. Εγώ πήγα στο ΚΕΑΣ (Κέντρο Έρευνας Ανθρώπινων Συμπεριφορών) στην Αθήνα. Εκεί βρήκα μια οικογένεια. Πήγα στις 27 του Αυγούστου 2007 και έμεινα για επτά

Κατά τη διάρκεια του αλκοολισμού μου, ουδέποτε φαντάστηκα πως κάποια μέρα θα γυρνούσα τα σχολεία της Κύπρου, για να ανοίγομαι ολόψυχα και χωρίς ντροπή σε έφηβους μαθητές εξιστορώντας τους τα βασανιστικά, τυραννικά βιώματά μου σε σχέση με την ασθένεια του εθισμού στο αλκοόλ. Είναι ακριβώς, όμως, τούτη η εμπειρία, η επιστροφή στη νηφαλιότητα και η έγνοια μου για την άγνοια της κοινωνίας μας σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις της κατάχρησης αλκοόλ που με πείσμωναν και με οδήγησαν στο να ξεκινήσω αυτό το ταξίδι στα σχολεία της Κύπρου, να ξεκινήσω αυτήν την προσωπική επαφή με τη νεολαία μας.»

(Στην απομαγνητοφώνηση της συνομιλίας μας με τον κ. Στέφανο Φαρμακά βοήθησε και ο Χρίστος Κουπής, Γ11)

Σεξουαλική κακοποίηση ανηλίκων

Όλα όσα πρέπει να ξέρουμε

Γράφουν: Στυλιάνα Κυριάκου Β51
Μύρια Ιωάννου, Σεμίνα Σεραφείμ Α41

Τον τελευταίο καιρό ολοένα και πιο συχνά πληροφορούμαστε από τα ΜΜΕ για καταγγελίες που αφορούν σε σεξουαλική κακοποίηση ανηλίκων. Το πρόβλημα έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις και ως νέοι ανησυχούμε. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να ορίζει το σώμα του και σε κανέναν δεν επιτρέπεται η παραβίασή του.

Πολλές φορές το θύμα δεν προβαίνει σε καταγγελία, γιατί φοβάται ότι θα στιγματιστεί ή ότι δεν θα γίνει πιστευτό. Κάποιες φορές μπορεί να νιώθει και ενοχές. Αυτό, όμως, δεν πρέπει να γίνεται. Η σιωπή δεν επιλύει το πρόβλημα, το μεγιστοποιεί. Όποιος έχει βιώσει ή βιώνει σεξουαλική κακοποίηση οφείλει να μιλήσει για το καλό το δικό του, αλ-

λά και για να προστατεύσει μελλοντικά πιθανά θύματα. Αν δεν μπορεί να μιλήσει στους γονείς του, ας μιλήσει σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται, σε έναν καθηγητή του, σε έναν φίλο του. Μπορεί, επίσης, να απευθυνθεί στις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας, στην Επίτροπο Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού, στην Αστυνομία ή ας τη-

λεφωνήσει στη Γραμμή Άμεσης Βοήθειας, στον αριθμό 1440.

Προκειμένου να ενημερωθούμε καλύτερα για το θέμα, επισκεφτήκαμε την Επίτροπο Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού, κ. Λήδα Κουρσουμπά, η οποία με πολλή αγάπη συνομίλησε μαζί μας και έλυσε όλες μας τις απορίες.

«Απαραίτητη η σωστή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία»

Συνέντευξη

με την Επίτροπο Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού, κ. Λήδα Κουρσουμπά

Σεξουαλική παρενόχληση

Ερ.: Τι ορίζεται ως σεξουαλική παρενόχληση ανηλίκων;

Απ.: Σεξουαλική παρενόχληση δεν είναι μόνο ο βιασμός, είναι οποιαδήποτε πράξη σεξουαλικού περιεχομένου, που μπορεί να παρενοχλήσει ένα παιδί. Εκτός από τη φυσική παρενόχληση και κακοποίηση, μπορεί να είναι και λεκτική και να γίνει ακόμα και μέσω μηνυμάτων από το κινητό. Ακόμη και αν κάποιος βάλει ένα παιδί να παρακολουθήσει μια πράξη σεξουαλικού περιεχομένου, ζωντανά ή σε ηλεκτρονική μορφή, θεωρείται ότι ασκεί σε αυτό σεξουαλική παρενόχληση.

Ερ.: Υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες η σεξουαλική παρενόχληση μπορεί να προέλθει από το στενό περιβάλλον του παιδιού;

Απ.: Δυστυχώς, παρατηρούνται πολύ συχνά τέτοια περιστατικά. Μπορεί ο θύτης να είναι ο πατέρας, ο παππούς ή κάποιος φίλος της οικογένειας, γιατί τα παιδιά εκείνους εμπιστεύονται. Επομένως, πρέπει να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί και γι' αυτό τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν από μικρή ηλικία ότι δεν πρέπει να δέχονται τίποτα από έναν μεγάλο, αν δεν νιώθουν άνετα. Το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει κυκλοφορήσει το παραμύθι «Ο κανόνας του εσωρούχου», το οποίο έχει μεταφραστεί και στα ελληνικά και βρίσκεται στην ιστοσελίδα του Γραφείου μου (www.childcom.org.cy). Στα μικρά παιδιά πρέπει να μαθαίνουμε ότι εκεί όπου αγγίζει το εσώρουχο δεν πρέπει να αγγίζει κανείς, εκτός αν υπάρχει λόγος, όπως για να τα βοηθήσει κάποιος στο μπάνιο ή αν πρόκειται για ιατρικό λόγο. Θα πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να νιώσουν δυνατά και να μιλούν στους μεγάλους που έχουν εμπιστοσύνη, γιατί, αν η παρενόχληση προέρχεται από μέλος της οικογένειας, φοβούνται ακόμη περισσότερο, αφού τις περισσότερες φορές αυτοί που τα κακοποιούν τα εκβιάζουν να μη μιλήσουν.

Η κατάσταση στην Κύπρο

Ερ.: Στην Κύπρο, ποια είναι τα ποσοστά σεξουαλικής κακοποίησης ανηλίκων;

Απ.: Το Συμβούλιο της Ευρώπης έκανε μια έρευνα, την οποία δημοσιοποίησε πριν το

2010, η οποία ανέδειξε ότι ένα παιδί στα πέντε κακοποιείται σεξουαλικά. Με δική μου επιμονή έγινε από το Πανεπιστήμιο Κύπρου η πρώτη έρευνα για την Κύπρο, η οποία έδειξε ότι σε κάποιους τομείς είμαστε πιο κοντά στο ένα στα τέσσερα παιδιά. Η κακοποίηση που ασκεί κάποιος δεν έχει να κάνει με το κοινωνικό ή μορφωτικό επίπεδό του. Θύτης μπορεί να είναι ο οποιοσδήποτε έχει διαστροφή.

Ερ.: Στην περίπτωση που αποδεικνύεται η ενοχή κάποιου, ποια διαδικασία ακολουθείται;

Απ.: Σύμφωνα με τη νομοθεσία, εκτός από την αυστηρή ποινή φυλάκισης που προνοείται, υπάρχει η δυνατότητα να απαγορευτεί στον ένοχο να διαμένει στο περιβάλλον του θύματος ή σε χώρο όπου συχνάζουν παιδιά ή να εργοδοτηθεί σε χώρο που συχνάζουν παιδιά κ.λπ. Στη φυλακή γίνονται και κάποια προγράμματα, τα οποία, αν θέλει, μπορεί να παρακολουθεί.

Αρμοδιότητες Επιτρόπου

Ερ.: Ποιες είναι οι δικές σας αρμοδιότητες σχετικά με τη σεξουαλική παρενόχληση;

Απ.: Ένα μέρος της δουλειάς μου είναι να ενημερώνω και να ευαισθητοποιώ τα παιδιά και τους ενήλικες για το θέμα αυτό. Όχι μόνο για τη φύση του, αλλά και για τη νομοθεσία, τους τρόπους προστασίας των παιδιών και πώς ένα παιδί, θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης, πρέπει να αντιμετωπιστεί από τους γονείς του, το περιβάλλον του και γενικότερα από το κράτος. Άλλο μεγάλο μέρος της δουλειάς μου είναι να βοηθώ στην ενδυνάμωση των παιδιών μέσω διάφορων εργαστηρίων που οργανώνουμε και αφορούν στα δικαιώματά τους. Ασχολούμαι, επίσης, με την εξέταση παραπόνων που μου υποβάλλονται. Δεν υποκαθιστώ τις αρμόδιες υπηρεσίες. Εξετάζω κατά πόσο οι υπηρεσίες του κράτους έκαναν καλά τη δουλειά τους.

Από το 2010 είχα εισηγηθεί ότι επιβάλλεται να ψηφιστεί μια σύγχρονη νομοθεσία (έγινε το 2014), να υιοθετηθεί Εθνική Στρατηγική (έγινε το 2016) και να δημιουργηθεί το «Σπίτι του παιδιού», όπου θα συστηγάζονται όλες οι αρμόδιες υπηρεσίες (αυτό έγινε φέτος). Από την ώρα, δηλαδή, που ένα παιδί θα τοημήσει να μιλήσει, το παι-



δί και ο γονιός που το στηρίζει (συνήθως η μητέρα) να πηγαίνουν σε αυτόν τον χώρο, όπου θα βρίσκονται όλες οι υπηρεσίες με άτομα κατάλληλα καταρτισμένα, ώστε η ανάκριση να γίνεται με τρόπο φιλικό προς το παιδί. Θα υπάρχουν ψυχολόγοι οι οποίοι να βοηθούν το παιδί και να το στηρίζουν, καθώς και τον γονιό. Για μένα ως Επίτροπο είναι σημαντικό να καταδικαστεί ο ένοχος, αλλά πιο σημαντικό είναι να ξεπεράσει το παιδί τη φριχτή αυτή εμπειρία που βίωσε και να μπορέσει να ζήσει μια φυσιολογική ζωή.

Προστασία παιδιών

Ερ.: Πώς τα παιδιά μπορούν να προστατεύουν τον εαυτό τους;

Απ.: Το πιο βασικό είναι η πρόληψη. Να ενδυναμώσουμε τα παιδιά μας, να ξέρουν τα ίδια να προστατεύσουν τον εαυτό τους, να μπορούν να καταλαβαίνουν τέτοιου είδους προσεγγίσεις και να μπορούν να προβάλλουν αντίσταση. Ακόμη και αν συμβεί κάτι, να μιλήσουν αμέσως. Δεν είναι κάτι που θα περάσει μόνο του. Πρώτα απ' όλα ο θύτης δεν σταματά να παρενοχλεί, αλλά και αν σταματήσει, για να ξεπεράσει ένα παιδί το συμβάν, πρέπει να πάρει ψυχολογική θεραπεία. Αυτό το λέω από εμπειρίες από άτομα που πέρασαν σεξουαλική παρενόχληση και μου έχουν μιλήσει. Το θέμα, όμως, είναι να το προλάβουμε να μη συμ-

βεί και, βεβαίως, να μάθουμε τα παιδιά μας ότι αυτό δεν είναι κάτι αποδεκτό από την κοινωνία και ο καθένας πρέπει να βάζει όρια στον εαυτό του, γιατί, μερικές φορές, οι θύτες είναι ανήλικοι.

Το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού έχει ήδη εκδώσει ένα εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς που αφορά στην αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών, ακριβώς, για να είναι σε θέση οι εκπαιδευτικοί να χειρίζονται τέτοια θέματα σωστά.

Ερ.: Θεωρείτε ότι, αν ενταχθεί το μάθημα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης στα σχολεία, θα βοηθούσε;

Απ.: Εδώ και χρόνια επιμένω για το πόσο σημαντική είναι η ολοκληρωμένη, επιστημονικά τεκμηριωμένη και παιδαγωγικά προσαρμοσμένη για κάθε ηλικία, σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Να ενημερώνονται, δηλαδή, τα παιδιά με σωστό τρόπο για θέματα που αφορούν στην υγεία τους (βιολογική, ψυχική και συναισθηματική), τον σεβασμό της αξιοπρέπειάς τους, το δικαίωμα για μη κακοποίηση. Τούτο επιβάλλεται να γίνεται στα σχολεία από ειδικούς με τρόπο κατάλληλο για κάθε ηλικία. Υπάρχουν κάποιες αντιδράσεις, από γονείς κυρίως, αλλά πιστεύω πως το Υπουργείο Παιδείας θα προχωρήσει στην ενσωμάτωση του μαθήματος στο σχολικό πρόγραμμα.

Σχέσεις εφήβων

Στ' αστέρια... με σύνεση

🎤 **Γράφουν: Παρασκευή Λάμπρου, Β34**
Στυλιάνα Αποστόλου, Β51

Η δημιουργία σχέσεων ανάμεσα στους εφήβους είναι συχνό φαινόμενο στις μέρες μας. Πόσο σοβαρά πρέπει να παίρνουμε τους εφηβικούς μας έρωτες; Οι έρωτες αυτοί διαρκούν για πάντα, όπως πολλοί συχνά πιστεύουν; Πόσο γερά είναι τα θεμέλιά τους;

Πριν συνομιλήσουμε με την ψυχολόγο δρα Αντωνία Κολιάρáκη, δεν είχαμε σαφή άποψη για τις σχέσεις που δημιουργούμε ως έφηβοι. Δεν είχαμε προβληματιστεί ιδιαίτερα... Νιώθαμε ένα σκίρτημα στην καρδιά μας και νομίζαμε πως βρήκαμε τον άνθρωπο που θα μας συντροφεύει μια ζωή, κάνοντάς μας ευτυχισμένους... Και τότε ήμασταν έτοιμοι να του δώσουμε τα πάντα, χωρίς να σκεφτούμε τις συνέπειες. Μετά τη συνάντησή μας μαζί της, ήρθαμε πιο κοντά στον εαυτό μας και συζητήσαμε για τις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτήν την περίοδο της ζωής μας.

Χρησιμοποιώντας τα δικά της λόγια, μίλησαμε για τη διεργασία της εμφάνισης και της σταθεροποίησης γνωστικών δομών, ώστε να μπορούμε να ελέγχουμε την ορθότητα μιας υπόθεσης, τις πιθανές λύσεις ή επιπτώσεις. Μίλησαμε για τις πνευματικές μας αναζητήσεις και τα νοερά ταξίδια, στα οποία ανοιγόμαστε, για να κατακτήσουμε τον κόσμο των ιδεών και να διαμορφώσουμε το αξιακό μας σύστημα.

Συνειδητοποιήσαμε πόσο σημαντικό είναι να αποκτήσουμε συνείδηση της ταυτότητάς μας. Και τότε να προχωρή-

σουμε στη σύναψη ιδιαίτερων σχέσεων. Όπως μας τόνισε πολλές φορές, αν ο καθένας από μας δεν έχει συνείδηση του ΕΓΩ, πώς θα συναντήσει και θα συστηθεί στο ΕΣΥ, για να μπορεί η σχέση να εξελιχθεί σε σχέση αγάπης και αμοιβαίας εμπιστοσύνης; Αντιληφθήκαμε, λοιπόν, ότι η σύναψη σχέσεων δεν είναι κάτι το απλό ή έμφυτο, αλλά αποτέλεσμα παιδείας και ψυχοσωματικής ετοιμότητας.

Ξεκαθαρίσαμε πως είναι πολύ σημαντικό να μη βιαζόμαστε να κάνουμε κάτι για το οποίο, ίσως, μετανιώσουμε. Προτού πάρουμε την οποιαδήποτε απόφαση, θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι αυτός που βρίσκεται δίπλα μας μάς σέβεται και υπηρετεί κοινές αξίες. Κύριοι του εαυτού μας είμαστε εμείς. Αν εμείς δεν βάλουμε τα όριά μας, θα μοιάζουμε με «ανοχύρωτη πόλη». Είμαστε ελεύθεροι, άρα υπεύθυνοι για τις επιλογές μας.

Πρωταρχικό μέλημά μας είναι η διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας. Πώς μπορούμε να δεθούμε με κάποιον χωρίς να ξέρουμε καλά-καλά ποιοι είμαστε; Αυτό ενέχει κινδύνους. Είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε τις όποιες συνέπειες προκύψουν; Είναι σημαντικό τα παιδιά να διαπαιδαγωγούνται σεξουαλικά με τον σωστό τρόπο, από νωρίς, και να μην αφήνονται να πληροφορούνται μέσα από τα ΜΜΕ ή το διαδίκτυο. Και αν αυτό δεν γίνεται στο σχολείο, την ευθύνη της διαπαιδαγωγικής έχουν οι γονείς.

Έρωτας στην εφηβεία Γιατί τόσο βιασύνη;

🎤 **Γράφουν: Στυλιάνα Κυριάκου, Β51**
Σεμίνα Σεραφεΐμ, Α41



Αυτός ο μικρός θεούλης με το βέλος και τα φτερά φαίνεται να μας χτυπά την πόρτα απροειδοποίητα, πολλές φορές ήδη από την εφηβεία. Πριν καλά-καλά ωριμάσουμε, έρχεται και μας βρίσκει. Ήρεμιά, δεν χρειάζεται να πανικοβαλλόμαστε, να ανησυχούμε ή να ενθουσιαζόμαστε υπερβολικά. Έχουμε τον χρόνο με το μέρος μας. Η ζωή είναι μπροστά μας! Τι σήμερα, τι αύριο, τι σε δέκα χρόνια; Και στο κάτω-κάτω, αγάπη είναι να μπορείς να κάνεις τον άλλο ευτυχισμένο, να μοιράζεσαι τα πάντα μαζί του, να κάνεις θυσίες και τόσα άλλα... Γι' αυτό ας μην μπερδεύουμε την αγάπη με τον απλό ενθουσιασμό. Τα καλύτερα και πιο ανέμελα χρόνια της ζωής μας είναι τα εφηβικά, χαρείτε τα και απολαύστε τα! Θα έρθει και ο έρωτας της ζωής μας μια μέρα. Ας μη βιαζόμαστε... Και πού ξέρεις; Μπορεί να έρθει σαν πρίγκιπας πάνω στο άσπρο του άλογο!

Συνάντηση με την ψυχολόγο δρα Αντωνία Κολιάρáκη

– Υπάρχει μια έρευνα, στην οποία η πρώτη πληροφορία την οποία εισπράτει κανείς είναι ότι οι μαθητές γυμνασίου θεωρούν πως η κατάλληλη ηλικία για να έρθουν σε σεξουαλική επαφή είναι η περίοδος 16 με 18 χρονών. Ακούτε κάτι λάθος σε αυτό;

Έτσι ξεκίνησε η συζήτησή μας με την ψυχολόγο δρα Αντωνία Κολιάρáκη, την οποία επισκεφτήκαμε στο γραφείο της, προκειμένου να συζητήσουμε για τις σχέσεις μεταξύ εφήβων. Στην ερώτησή της απαντήσαμε:

- Πιστεύουμε πως δεν υπάρχει συγκεκριμένη ηλικία, γιατί εξαρτάται από το πόσο έτοιμος είναι ο καθένας.
- Κατ' αρχάς, αναφορικά με την έρευνα που σας προανέφερα, οι απόψεις μαθητών μιας τάξης, ενός συγκεκριμένου γυμνασίου μιας περιοχής, τείνουν να γενικεύονται και αυτό είναι πλάνη. Χρειάζεται, λοιπόν, να αξιολογούμε με προσοχή τα ερευνητικά δεδομένα.
- Και πότε κάποιος καταλαβαίνει ότι είναι έτοιμος; Ας το συζητήσουμε...

Απαραίτητη προϋπόθεση η δημιουργία προσωπικής ταυτότητας

«Για να είναι κάποιος έτοιμος να αρχίσει τη σεξουαλική του ζωή, για να συναντήσει το ΕΓΩ το ΕΣΥ και να βιώσουν τη μέθεξη, προαπαιτείται ψυχολογική ωριμότητα, να έχει συνείδηση της ταυτότητάς του. Δηλαδή, να έχει ξεκινήσει το ταξίδι της αυτογνωσίας, να ξέρει ποια είναι η Ιθάκη του, δηλαδή οι στόχοι και το νόημα της ζωής του. Εμείς επιλέγουμε ποιοι θέλουμε να είμαστε. Αυτά είναι τα θεμέλια της προσωπικότητάς μας. Αν, μάλιστα, οι πέτρες με τις οποίες χτίστηκε το οικοδόμημα της ψυχής μας είναι γερές και όσα μας δίδαξαν βασίζονται σε διαχρονικές και αδιαπραγμάτευτες αξίες και όχι σε προσωπικές αντιλήψεις, οι οποίες είναι ευμετάβλητες, τότε, ακόμη και αν η θύελλα της εφηβείας μάς σαρώσει, τις

ίδιες πέτρες θα αξιοποιήσουμε, βάζοντας, πλέον, την προσωπική μας σφραγίδα.

Η ερωτική έλξη και η σεξουαλικότητα ως ψυχοσωματική μέθεξη φλογίζουν και συνεπαίρνουν το ανδρόγυνο, συμβάλλοντας στην έξοδο από το κέλυφος του ατομικισμού και την είσοδο στην κοινωνία προσώπων. Στον αντίποδα βρίσκεται ο ατομικιστικός, κατ' ευφημισμό, έρωτας, ο οποίος κατακερματίζει την ψυχοσωματική ενότητα σε ανέραστη επιδερμική σχέση, σε σχέση κυριαρχίας του ενός προς τον άλλο, όπου η μονδικότητα χάνεται στη μηχανιστική, άπληστη αναζήτηση συντρόφων.

Σχέση, λοιπόν, σημαίνει έρωτας, σεξουαλικότητα και προϋποθέτει αποδοχή και ελεύθερη δέσμευση. Αυτά είναι το λίπασμα, για να ανθίσει η Αγάπη σε βάθος χρόνου, όπου καθένας νοιάζεται για την προσωπική ανάπτυξη του άλλου. Ο στόχος της απροϋπόθετης αγάπης προϋποθέτει ολοκληρωμένη προσωπικότητα, είναι σχέση συνύπαρξης και ερωτικής μοναδικότητας. Όταν κάποιος αγαπά, διαχέει αγαπητική διάθεση στον κόσμο του και ενεργοποιεί την ίδια διάθεση και σε άλλους, δημιουργώντας ένα δίκτυο φιλότητας, όπου θα αναδείξει την αυτονομία των δύο προσώπων με αλληλεξάρτηση, ώστε να ζουν, αντί να επιβιώνουν, και να δημιουργούν αλληλεγγυοί.

Ως έφηβοι, έχουμε αρχίσει το ταξίδι για την ερωτική συνάντηση, η στιγμή της συνάντησης είναι διαφορετική σε καθένα από εμάς. Δεν συνειδητοποιούμε το μακρύ ταξίδι του ήλιου προς την ανατολή· αντιλαμβανόμαστε, όμως, το φως, όταν κυριαρχεί στο σκοτάδι. Έτσι θα νιώσουμε τη στιγμή της ωραίας σχέσης, της σχέσης που γίνεται στην ώρα της. Στο εσωτερικό φως αυτής της σχέσης θα υποχωρήσουν οι εφηβικές, ερωτικές απόπειρες. Γιατί να βιαστούμε, λοιπόν; Σαν πολλά δεν είναι για να τα προλάβουμε όλα στην εφηβεία;»



Η αναβολή της ικανοποίησης

«Αν ενδίδουμε εύκολα σε πειρασμούς, αυτό θα έχει επιπτώσεις στην προσωπική μας ανάπτυξη. Αναμφισβήτητα, δεν είναι εύκολο για κανέναν έφηβο να αναβάλλει οποιαδήποτε ικανοποίηση, γι' αυτό και πολλοί ενδίδουν, αλλά αντιμετωπίζουν στη συνέχεια τις αρνητικές συνέπειες των πράξεών τους. Η δυνατότητα αναβολής της ικανοποίησης είναι κατ' εξοχήν δεξιότητα ζωής, δείκτης υπεροχής των ανώτερων νοητικών ικανοτήτων στις ορμές. Καλλιέργει την ενσυναίσθηση, την ικανότητα, δηλαδή, να διαχειρίζεσαι τα συναισθηματά σου και να είσαι ευαίσθητοποιημένος στα συναισθήματα των άλλων.

Η αναβολή της ικανοποίησης είναι εφικτή σε όλους μας, αρκεί να έχουμε εκπαιδευτεί γι' αυτό. Μέσα από έρευνες έχει αποδειχτεί ότι όσοι έχουν μάθει να πειθαρχούν στον εαυτό τους διαθέτουν υψηλή αυτοεκτίμηση, αυτόνομη σκέψη και καλές κοινωνικές δεξιότητες, αντίθετα με τους υπόλοιπους. Απλώς, ο Αριστοτέλης, εκπαιδύοντας τον Αλέξανδρο να αναβάλλει ένα καλό γεύμα για ένα καλύτερο δείπνο, δεν τον δίδαξε, επί της ουσίας, να γίνει Μέγας;»

Διατροφικές διαταραχές

Η ευτυχία βρίσκεται στην ψυχή μας

Γράφουν: Ηλέκτρα Χαραλάμπους, Γ11
Παναγιώτης Ιωάννου, Α22

Σε κάθε εποχή η έννοια της ομορφιάς έχει διαφορετικό περιεχόμενο. Σήμερα, η εξωτερική εμφάνιση θεωρείται αδιαμφισβήτητα ένα μεγάλο πλεονέκτημα για εκείνους που έχουν στυλ, καλογυμνασμένο σώμα και όμορφα χαρακτηριστικά. Όσοι περιποιούν τον εαυτό τους, ακολουθούν τη μόδα και έχουν την οικονομική δυνατότητα να επιλέγουν όμορφα και εντυπωσιακά ρούχα, θεωρείται ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να ευτυχίσουν στη ζωή τους.

Αντίθετα, όσοι δεν έχουν αναλογίες μοντέλου ούτε έντονη και εντυπωσιακή εμφάνιση, συχνά μένουν στο περιθώριο και χρειάζεται να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να γίνουν αποδεκτοί από το περιβάλλον τους. Η κατάσταση αυτή τους κάνει να νιώθουν άσχημα και να μην έχουν αυτοπεποίθηση. Όλα αυτά, βέβαια, υπαγορεύονται από τα στερεότυπα που επικρατούν στην εποχή που ζούμε, που θέλουν όλους τους ανθρώπους να είναι ίδιοι, έχοντας τον ίδιο σωματότυπο.

Δεν είμαστε, όμως, όλοι οι ίδιοι. Άλλος θα είναι λεπτός, άλλος χοντρός, κάποιος άλλος όμορφος και άλλος λιγότερο όμορφος. Σημασία έχουν αυτά που έχουμε στην

ψυχή μας. Πρέπει να αποδεχόμαστε τον εαυτό του όπως είναι και, αν κάτι στην εξωτερική μας εμφάνιση δεν μας αρέσει, να προσπαθούμε να το αλλιάξουμε, αφού πρώτα συμβουλευτούμε τους γονείς μας ή κάποιον ειδικό. Το κυριότερο, όμως, είναι να προσπαθούμε να βελτιώνουμε συνεχώς τον εσωτερικό μας κόσμο. Και όποιος δεν βλέπει την προσωπικότητά μας και μας κρίνει μόνο από την εξωτερική μας εμφάνιση δεν αξίζει να βρίσκεται κοντά μας.

Δυστυχώς, όμως, οι έφηβοι συχνά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τα πρότυπα που προωθούν τα ΜΜΕ, γιατί ακόμη

δεν έχουμε ολοκληρώσει την προσωπικότητά μας. Γι' αυτό συχνά πέφτουν στην παγίδα να θέλουν να γίνουν όπως τους άλλους, με αποτέλεσμα να κάνουν κακό στην ψυχή και το σώμα τους. Δεν είναι τυχαίο που στην εποχή μας ολοένα και αυξάνονται τα περιστατικά εφήβων που παρουσιάζουν κάποια διατροφική διαταραχή. Έτσι και εμείς ζητήσαμε την άποψη δύο ειδικών, οι οποίοι μας μίλησαν για τις διατροφικές διαταραχές και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας.



Συνέντευξη με τον ψυχολόγο κ. Χρίστο Γαλάτη



Ερ.: Ποιες είναι οι κύριες διατροφικές διαταραχές και ποιο είναι το ποσοστό των ασθενών στην Κύπρο;

Απ.: Οι κύριες διατροφικές διαταραχές είναι η ανορεξία, η βουλιμία και η αδηφαγία. Στην Κύπρο, το ποσοστό όσων πάσχουν από ανορεξία κυμαίνεται γύρω στο 1-2% του πληθυσμού, από βουλιμία γύρω στο 1-3% και από αδηφαγία γύρω στο 3-4%. Επίσης, έρευνες καταδεικνύουν ότι το ποσοστό των γυναικών που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές είναι μεγαλύτερο από αυτό των ανδρών, χωρίς βέβαια να σημαίνει ότι οι άνδρες δεν είναι επιρρεπείς σε αυτές. Επίσης, οι διατροφικές διαταραχές παρατηρούνται περισσότερο σε άτομα νεαρής ηλικίας, κυρίως εφήβους.

Ερ.: Ποια είναι τα αίτια της ανορεξίας και της βουλιμίας;

Απ.: Το είδος και η συχνότητα κατά την οποία παρατηρούνται οι διατροφικές διαταραχές σε κάθε εποχή εξαρτώνται από τις αξίες που κάθε φορά επικρατούν σε αυτήν. Σήμερα, για παράδειγμα, δίνεται υπερβολικά μεγάλη σημασία στην εξωτερική εμφάνιση. Είναι ηλιθιό, λοιπόν, οι έφηβοι να επηρεάζονται πολύ από τα πρότυπα που προβάλλονται κυρίως από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τα οποία προωθούν τα υπερβολικά αδύνατα μοντέλα. Επίσης, το

άγχος, η κατάθλιψη ή άλλοι λόγοι, οικογενειακοί ή βιολογικοί, μπορούν να προκαλέσουν κάποια διατροφική διαταραχή. Διατροφικές διαταραχές μπορούν να προκαλέσουν και ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου. Γενικά, οι διατροφικές διαταραχές φαίνεται ότι δεν οφείλονται σε κληρονομικά αίτια, αν και πρόσφατες έρευνες μας δείχνουν ότι αυτό μπορεί να αλλιάξει στο μέλλον.

Ερ.: Ποια συμπεριφορά παρουσιάζουν τα άτομα που έχουν κάποια διατροφική διαταραχή;

Απ.: Τα άτομα αυτά έχουν εμμονή με τον εαυτό τους και συνήθως εκδηλώνουν ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές. Ο ψυχαναγκασμός μπορεί να είναι σε μορφή σκέψης ή πράξεων, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να επαναλαμβάνει ένα συγκεκριμένο πράγμα μέχρι να επιτύχει τον στόχο του. Όσοι πάσχουν από διατροφικές διαταραχές όταν βλέπουν το σώμα τους στον καθρέφτη, μπορεί να το βλέπουν μεγαλύτερο απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Μπορεί η ανορεξία και η βουλιμία να ξεκινούν από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά γρήγορα μετατρέπονται σε κάτι εξαιρετικά προσωπικό. Οι ασθενείς ανταγωνίζονται τον εαυτό τους και θέλουν να είναι μοναδικοί, ξεχωριστοί. Έτσι, ξεκινούν να τρώνε όλο και λιγότερο ή σταματούν εντελώς.

Ερ.: Ποια είναι η θεραπεία των διατροφικών διαταραχών;

Απ.: Θα πρέπει να τονίσουμε από την αρχή ότι πολλή ατομική κατάφεραν να ξεπεράσουν το πρόβλημα και να ζουν φυσιολογικά. Οι διατροφικές, όμως, διαταραχές είναι καλύτερα να αντιμετωπίζονται έγκαιρα, γιατί όσο αφήνονται ελεύθερες, οι εμμονές ολοένα και αυξάνονται, με αποτέλεσμα η θεραπεία να είναι πιο δύσκολη. Είναι αλήθεια πως οι γονείς δεν καταλαβαίνουν αμέσως το πρόβλημα, γιατί πολλοί έφηβοι με διατροφικές διαταραχές βρίσκουν διάφορους τρόπους να το κρύψουν. Για παράδειγμα, θα φορέσουν πιο πολλή ρούχα,

για να φαίνονται πιο εύσωμοι ή θα κρυφτούν για να κάνουν εμετό. Πολλές φορές οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να επιφέρουν και συννοσηρότητα διαταραχών, όπως κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές.

Μόλις, όμως, υποπέσει στην αντίληψή τους, θα πρέπει να δράσουν αμέσως και να απευθυνθούν σε ειδικό, ακόμα και αν το παιδί τους προβάλλει αντίσταση. Η θεραπεία διαρκεί δύο με τρία χρόνια περίπου, ανάλογα με το περιστατικό. Είναι δύσκολο από μόνος του κάποιος να διαχειριστεί το πρόβλημα. Χρειάζεται ομαδική δουλειά ψυχολόγου, κάποιες φορές ψυχιάτρου, διατροφολόγου και συνήθως ενός γυμναστή. Ο διατροφολόγος ρυθμίζει τι θα φάει ο ασθενής για να βάλει βάρος σωστά. Εάν υπάρχει σοβαρή μορφή διατροφικής διαταραχής, τότε ο ψυχίατρος χορηγεί φαρμακευτική αγωγή, ενώ ο ψυχολόγος ασχολείται με το συναίσθημα, βλέπει τι νιώθει, γιατί έφτασε σε αυτό το σημείο και πώς μπορεί ο ασθενής να προχωρήσει. Σε κάποιες περιπτώσεις, το άτομο μπορεί να χρειαστεί να νοσηλευτεί για κάποιο διάστημα.

Πολύ καλή δουλειά γίνεται και στο Μακάριο Νοσοκομείο.

Ερ.: Μπορούν να προληφθούν οι διατροφικές διαταραχές;

Απ.: Όπως λέγεται και στην ιατρική, η πρόληψη είναι πράγματι η καλύτερη θεραπεία. Οι έφηβοι δύσκολα δέχονται τις συμβουλές των μεγαλύτερων τους και κυρίως των γονιών τους και αυτό συμβαίνει γιατί προσπαθούν να βρουν από μόνοι τους την ταυτότητα και τη θέση τους στην κοινωνία. Σε αυτήν την ηλικία, συνήθως, κάνουν αυτό που θέλουν, χωρίς να εξετάζουν ιδιαίτερα αν είναι σωστό ή λανθασμένο. Γι' αυτό η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση στάσεων και στην απόκτηση αξιών πριν την εφηβεία. Σε μικρές ηλικίες ο γονιός πρέπει να δουλέψει με το παιδί του, να το βοηθήσει να αποκτήσει τις σωστές στάσεις ζωής, να συνεργαστεί μαζί του, ώστε, όταν φτάσει στην εφηβεία, να έχει τα κατάλληλα εφόδια να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε πρόβλημα του παρουσιαστεί με τον σωστό τρόπο.

Δρ. Νατάσα Παπαρακλέους Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



«Η διατροφή των εφήβων γενικότερα πρέπει να βασίζεται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Στη βάση της πυραμίδας υπάρχουν οι τροφές οι οποίες πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες και σε καθημερινή βάση, στο δεύτερο επίπεδο υπάρχουν οι τροφές που θα πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, ενώ στην κορυφή αυτές που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. Συγκεκριμένα, στη βάση συναντούμε τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα και τα

λαχανικά. Στο δεύτερο επίπεδο συναντούμε τα ψάρια, τα όσπρια, τα γιλυκά, τα αυγά, τα πουλερικά και τους ξηρούς καρπούς, ενώ στην κορυφή της πυραμίδας το μοσχάρι, το χοιρινό, το βοδινό, το αρνί και τα αλλαντικά.

Οι έφηβοι πρέπει να μάθουν να αγαπούν το σώμα τους. Αν θέλουν να χάσουν κάποια κιλά, είναι καλύτερα να συμβουλευτούν κάποιον διατροφολόγο, ο οποίος θα τους καθοδηγήσει σωστά στο θέμα της διατροφής τους. Επίσης, πρέπει να αποδεχτούν το γεγονός ότι δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να έχουν το ίδιο σώμα. Ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του σωματότυπο, το δικό του ύψος και το δικό του βάρος.»

Άγχος, τέλος!

Ο καθένας μπορεί να επιτύχει στη ζωή του

Γράφει: Κλεοπάτρα Κκατάη, Γ11
Εικονογραφεί: Αναστασία Αλεξοπούλου, Γ11

«Άγχος για τα διαγωνίσματα, τις κατ' οίκον εργασίες, τις εξετάσεις, την εμφάνισή μας, τις σχέσεις μας, άγχος για τα πάντα...». Οι φράσεις αυτές ακούγονται καθημερινά στη σχολική αυλή, στην τάξη, στα φροντιστήρια, σχεδόν παντού! Τι είναι, όμως, τελικά αυτό το άγχος που πλήττει την καθημερινότητα και εν γένει τη ζωή μας, τη ζωή των εφήβων;

Εμείς οι έφηβοι –και κυρίως οι τελειόφοιτοι– βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με χιλιάδες πληροφορίες, φορτωνόμαστε έναν σωρό επίπονες ευθύνες και αμέτρητες κοπιώδεις υποχρεώσεις. Έτσι, δικαιολογημένα νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε, δεν έχουμε ελεύθερο χρόνο να ασχοληθούμε με κάτι λιγότερο αγχώδες, παρά μόνο με τη Φυσική, την Άλγεβρα, την Ιστορία κ.ά., δεν έχουμε καν τον χρόνο να κοιμηθούμε δύο-τρεις ώρες επιπλέον. Πολλοί από εμάς έχουμε ξεχάσει τι πάει να πει ύπνος... Και με το άγχος να έχει την πλέον κυρίαρχη θέση στη ζωή μας, η ατμόσφαιρα επιβαρύνεται ακόμη πιο πολύ.

Χιλιάδες αμφιβολίες και σκέψεις για το μέλλον μας, πότε θετικές και πότε απειληστικά απαισιόδοξες, βασανίζουν το μυαλό μας. Μοναδική μας έγνοια οι εισαγωγικές εξετάσεις και αυτή η μία θέση, ανάμεσα στις λίγες, για εισδοχή στις ανώτερες σχολές και τα πανεπιστήμια εντός και εκτός της χώρας.

Ανάμεσα σε όλες αυτές τις έγνοιες παρεισφρεί άλλη μία, αυτή της γνώμης των υπολοίπων. «Και αν δεν επιτύχω, τι θα σκεφτούν οι καθηγητές μου, πώς θα αισθανθούν οι γονείς μου, τι θα πουν οι συγγενείς μου;»

Δυστυχώς, αδυνατούμε να κατανοήσουμε πως αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η δική μας ψυχοσύνθεση, μόνο εμείς οι ίδιοι γνωρίζουμε πόσο πολύ προσπαθήσαμε, πόσο κοπιάσαμε και αγωνιστήκαμε με κύριο ανταγωνιστή τον ίδιο μας τον εαυτό. Γιατί αυτόν είναι που πρέπει να προσπαθούμε να ξεπερνάμε, ώστε μέρα με τη μέρα να γινόμαστε καλύτεροι σε όλους ανεξαιρέτως τους τομείς.



Με θέληση, επιμονή, σωστό προγραμματισμό και φροντίδα της σωματικής και ψυχικής μας υγείας και ευεξίας, ο καθένας μπορεί να επιτύχει. Ο δρόμος, όμως, προς την επιτυχία δεν είναι πάντοτε μια ευθεία γραμμή, έχει σκαμpaneβάσματα, δάκρυα, φωνές, λύπες· έχει, όμως, και χαρές! Αυτοσκοπός δεν πρέπει να είναι πάντοτε ένας υψηλός βαθμός, μια θέση, ανάμεσα στις πρώτες, στις σχολές ή αργότερα μια υψηλόμισθη δουλειά. Πιο σημαντική από τους πρόσκαιρους υψηλούς βαθμούς είναι η πορεία προς τη διεκπεραίωση των στόχων μας, οι πραγματικές γνώσεις και η γενική

μόρφωση και παιδεία, που θα μας χρειαστούν για όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Μια ζωή, η οποία θα είναι ακόμη πιο σκληρή από τον δικό μας μικρόκοσμο, τον κόσμο των τελειοφοιτών.

Στο χέρι μας είναι να μπορούμε στο μέλλον να θυμόμαστε το επίπονο, αλλά συνάμα σπουδαίο, αυτό κεφάλαιο της ζωής μας ως κάτι όμορφο. Ας μην πνιγόμαστε, λοιπόν, σε αυτόν τον κυκεώνα άγχους, ο οποίος μόνο επουσιώδης μπορεί να αποδειχθεί, διότι, στο τέλος της ημέρας, αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η δική μας σωματική υγεία και ψυχική ηρεμία.

«Άκουσε» το άγχος σου, κάτι σημαντικό έχει να σου πει...

Γράφει: Εύα Δημητρίου, Γ11

Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με ανθρώπους και καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος. Ο τρόπος με τον οποίο θα αντιδράσουμε σε όλα αυτά εξαρτάται από εμάς και μόνο. Το άγχος έχει τη δύναμη να μας καταβάλει, να μας αδρανοποιήσει, ακόμα και να μας βλάψει σωματικά και ψυχικά. Αν, όμως, συμφιλιωθούμε με αυτό, μπορεί να γίνει σύμμαχός μας και να μας κινητοποιήσει. Δεν πρέπει να προσπαθούμε μανιωδώς να

απαλλαγούμε από το άγχος. Αντιθέτως, πρέπει να το «ακούσουμε», γιατί ίσως κάτι θέλει να μας πει.

Σε μια τόσο απαιτητική σχολική χρονιά όπως είναι η φετινή για μας τους τελειοφοίτους, κάθε ένας έχει διάφορους λόγους να αγχώνεται, γιατί θέλει να εκπληρώσει τα όνειρα και τους στόχους του. Όμως, το υπερβολικό άγχος, που μπορεί κάποιες φορές να νιώθουμε, ίσως θέλει να μας πει πως κάτι δεν κάνουμε σωστά. Ίσως

να πρέπει να αλλιάξουμε μια συνήθειά μας, τον τρόπο που διαβάζουμε, τον χρόνο που αφιερώνουμε στις εξόδους μας, τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρεφόμαστε. Ας μην αφήνουμε κανέναν και τίποτα να μας αναστατώνει χωρίς λόγο, ας μην αναβάλλουμε κάτι που μπορούμε να κάνουμε τώρα και ας προσπαθήσουμε για το καλύτερο. Ας ακούμε τον εαυτό μας και ας μην αφήνουμε κανέναν να μπει εμπόδιο σε ό,τι ονειρευόμαστε.

Και αν αποτύχουμε, θα μάθουμε από τα λάθη μας και θα προσπαθήσουμε ξανά μέχρι να πετύχουμε ό,τι μας κάνει ευτυχισμένους. Δεν χρειάζεται να βιαζόμαστε, ας ζούμε την κάθε στιγμή, απολαμβάνοντάς την όσο πιο πολύ μπορούμε.

Και δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι μπορούμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον, χωρίς, όμως, να ξεχνάμε το παρόν. Κάθε βήμα στη ζωή είναι ακόμη πιο σημαντικό από το προηγούμενο.

Μαρκέλλα Καραντώνη Σύμβουλος Ψυχοθεραπεύτρια

«Το άγχος είναι μια φυσική, ανθρώπινη λειτουργία. Άγχος βιώνει κάθε άνθρωπος, από την ημέρα της γέννησής μέχρι και την ημέρα του θανάτου του. Το άγχος δεν είναι κάτι που πρέπει να μας τρομάζει. Αντίθετα, αν το ελέγξουμε, μπορεί να μας ενεργοποιήσει, προκειμένου να βελτιωθούμε. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε είναι αυτό που πρέπει να αλλιάξουμε, διότι μας προκαλεί διάφορα συναισθήματα. Το να είναι κάποιος αγχωμένος, ληθαργικός, νευρικός ή κουρασμένος είναι απολύτως φυσιολογικό, γιατί είμαστε άνθρωποι. Στις περιπτώσεις που νιώθουμε άγχος χωρίς να μπορούμε να προσδιορίσουμε τον λόγο, η αιτία βρίσκεται βαθιά μέσα μας και με τη λογική και τη σκέψη μπο-

ρούμε να την εντοπίσουμε και να την αντιμετωπίσουμε. Αυτό όμως που έχει σημασία είναι να κάνουμε τα συναισθήματα παραγωγικά, δίνοντάς τους την απαραίτητη σημασία τη στιγμή που πρέπει.»

Χρήσιμες συμβουλές κατά του άγχους

* Να τρέφεστε σωστά και ισορροπημένα, για να μπορέσει ο οργανισμός σας να παραγάγει ενέργεια. Είναι καλό να αποφεύγετε την υπερκατανάλωση σοκολάτας ή καφεΐνης, γιατί προκαλούν ένταση.

* Να εντάξετε τη σωματική άσκηση στο καθημερινό σας πρόγραμμα.

* Να διαχειρίζεστε μεθοδικά τον χρόνο σας.

* Να γράφετε τους στόχους σας, οι οποίοι θα πρέπει να είναι μικροί και εφικτοί.

* Να κοιμάστε τουλάχιστον οκτώ ώρες το βράδυ.

* Να «ακούτε» πάντοτε το σώμα σας, αυτό πάντα γνωρίζει τι είναι αυτό που χρειάζεστε.

* Αν νιώσετε ότι το άγχος σας καταβάλλει, ακούστε την αγαπημένη σας μουσική, διαβάστε ένα ωραίο βιβλίο ή ένα περιοδικό, κάντε μια βόλτα με άτομα που αγαπάτε, μιλήστε σε κάποιον -το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο- φάτε ένα γλυκό που σας αρέσει, δώστε μίαν αγκαλιά.

* Να συγκεντρώνεστε σε εκείνα που γνωρίζετε και στις εξετάσεις να γράφετε όσο καλύτερα μπορείτε. Και αν ακόμα αποτύχετε σε κάποια εξέταση, υπάρχει πάντα κάτι άλλο που σας περιμένει, υπάρχει πάντα μια δεύτερη ευκαιρία.



* Δεν πρέπει να σας ενδιαφέρει τόσο η γνώμη του κόσμου. Η ζωή είναι δική σας και μόνο ο καθένας από εμάς γνωρίζει το πόσο εύκολη ή δύσκολη ήταν η στιγμή εκείνη των εξετάσεων. Αυτό που έχει σημασία είναι το τι είναι καλό για σας και τι είναι αυτό που σας ικανοποιεί, φτάνει να μην τα παρατάτε ποτέ.

Το Τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών μέσα από τα βιώματα και την ψυχή ενός νοσηλευτή

**Γράφουν: Μαρία Πολυκάρπου, Γ21
Τζούλια Σουμπουρή, Γ21**

Ακούμε συχνά να λέγεται ότι το επίπεδο του πολιτισμού μιας χώρας φαίνεται από το πόσο καλή εκπαίδευση και αποτελεσματικό σύστημα υγείας έχει. Όσοι δεν έτυχε να επισκεφτούμε το Τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών, ως ασθενείς ή ως συνοδοί ασθενών, σίγουρα γίναμε δέκτες των σχολίων φίλων μας από τη δική τους εμπειρία. Πολυκοσμία, πολύωρη αναμονή και ταλαιπωρία είναι τα συνθέστερα σχόλια, τα οποία δυστυχώς επισκιάζουν ό,τι θετικό θα μπορούσε να ληχθεί για τη συμπεριφορά και

τον επαγγελματισμό των γιατρών και των νοσηλευτών. Ο κάθε πολίτης απαιτεί -και καλά κάνει- από το κράτος να προνοεί και να ενδιαφέρεται για την υγεία του με τρόπο αποτελεσματικό.

Εμείς θελήσαμε να δούμε το θέμα από την άλλη πλευρά, από την πλευρά των νοσηλευτών και των γιατρών, που εκτός από τα περιστατικά που καθημερινά καλούνται να φέρουν εις πέρας, έρχονται αντιμέτωποι και με τα παράπονα και τη δυσφορία των ίδιων των ασθενών ή των συγγενών τους. Τελευταίως, μάλιστα, βγήκαν στη δημο-

σιότητα και περιπτώσεις κατά τις οποίες συγγενείς ασθενών προέβησαν σε βίαιες συμπεριφορές, που απείλησαν ακόμη και τη σωματική τους ακεραιότητα. Αυτό σίγουρα δεν είναι πολιτισμός!

Όλοι συμφωνούμε ότι το σύστημα υγείας πρέπει να βελτιωθεί, αλλά μέχρι να γίνει αυτό -ελπίζουμε σύντομα-ας μην ξεπούμε σε αυτούς που προσπαθούν να μας βοηθήσουν κάτω από δύσκολες συνθήκες. Στο κάτω-κάτω δεν μας φταίνει σε κάτι και αυτοί ταλαιπωρούνται όπως εμείς.



Συνέντευξη

με τον Μάριο Καλογήρου, Νοσηλευτή

Ερ. Γιατί παρατηρείται τόσο καθυστέρηση στην εξυπηρέτηση των ασθενών στο Τμήμα Ατυχημάτων και Πρώτων Βοηθειών;

Απ.: Ο συνωστισμός ασθενών οφείλεται κυρίως στο μειωμένο νοσηλευτικό προσωπικό που εργάζεται στο Τμήμα. Επίσης, υπάρχουν πολλοί που επισκέπτονται τις Πρώτες Βοήθειες για προβλήματα που δεν χρήζουν άμεσων θεραπειών, με αποτέλεσμα να παρατηρείται καθυστέρηση στην εξυπηρέτησή τους, γιατί προτεραιότητα δίνεται ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης του κάθε ασθενούς και όχι με τον χρόνο προσέλευσής του στο Τμήμα. Θα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι η κλήση ασθενοφόρου για κάποιο ασήμαντο λόγο

μπορεί να στερήσει ακόμα και τη ζωή κάποιου ανθρώπου, που χρειάζεται την ίδια στιγμή πραγματικά άμεση βοήθεια. Πάντως, το νοσηλευτικό προσωπικό που εργάζεται στο Τμήμα Πρώτων Βοηθειών είναι άρτια εκπαιδευμένο και δεν υπάρχει σοβαρό περιστατικό που να μην αντιμετωπίζεται άμεσα και επαγγελματικά.

Ερ.: Πώς αντιμετωπίζετε τις βίαιες συμπεριφορές στις οποίες προβαίνουν ασθενείς ή συγγενείς ασθενών;

Απ.: Πολλές φορές ο κόσμος αντιδρά βίαια έναντι των νοσοκόμων και των γιατρών. Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι λόγω του προβλήματός τους φορτίζονται συναισθηματικά, με αποτέλεσμα να ξεσπούν σε μας που δουλεύουμε εκεί.

Εμείς καταλαβαίνουμε τον κόσμο, αλλά οι ακραίες συμπεριφορές δημιουργούν περισσότερα προβλήματα και σίγουρα δυσχεραίνουν το έργο μας.

Ερ.: Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές στο Τμήμα Πρώτων Βοηθειών;

Απ.: Λόγω του μειωμένου προσωπικού αναγκάζομαστε να εργαζόμαστε δύο με τρεις δωδεκάωρες νυχτερινές βάρδιες την εβδομάδα. Αυτό είναι εξουθενωτικό και ελπίζουμε ότι με την εφαρμογή του Γενικού Συστήματος Υγείας οι συνθήκες εργασίας μας θα βελτιωθούν. Είναι μια δουλειά που μας προκαλεί σωματική και ψυχική κούραση. Όλη μέρα ζούμε μέσα στον πόνο, τη δυστυχία, τον θάνατο. Βιώ-

νουμε όμως και ευχάριστες στιγμές, όταν καταφέρνουμε να βοηθήσουμε κάποιον ασθενή να ξεπεράσει το πρόβλημά του, ακόμα και να τον γλυτώσουμε από τον θάνατο. Τέτοιες στιγμές αντισταθμίζουν όλες τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουμε.

Ερ.: Τι θα λέγατε σε όσους θέλουν να ακολουθήσουν το επάγγελμα του νοσηλευτή;

Απ.: Όποιος θέλει να εξασκήσει το επάγγελμα του νοσηλευτή θα πρέπει να είναι ευαίσθητος, δυνατός και να αγαπά τον συνάνθρωπό του. Παρ' όλες τις δυσκολίες που θα έχει να αντιμετωπίσει, θα πάρει αγάπη και ευγνωμοσύνη και αυτό αξίζει κάθε θυσία.

Ορκισμένος Νοσηλευτής

«Μπαίνοντας στο Τμήμα αυτόματα ξεχνώ τα προβλήματα, τις λύπες αλλά και τις χαρές της ζωής. Ούτε τη χαρά δεν έχω την πολυτέλεια να κουβεντιάσω. Το Τμήμα είναι ένας άλλος κόσμος. Είναι ο κόσμος του πόνου, της θλίψης, του άγχους, της έντασης, μα και της χαράς, της προσφοράς στον συνάνθρωπο και στην υγεία του -το πολυτιμότερο αγαθό που μας χάρισε ο Θεός.

Κατευθύνομαι προς τον σταθμό Νοσηλευτών, όπου και θα γίνει η παράδοση. Αντικρίζω τους συναδέλφους που για μένα είναι η δεύτερή μου οικογένεια. Με αυτούς παλεύω καθημερινά, για να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα, την καλύτερη φροντίδα υγείας. Είμαστε ένα, είμαστε μια οικογένεια. Χαιρετώ τους συναδέλφους. Ανταπαντούν με εμφανή τα σημάδια της εξουθένωσης από τον ψυχολογικό και σωματικό κάματο της δουλειάς. Ωρα να ανασπώσω και τα δικά μου μανίκια γι' απόψε. Εμπρός λοιπόν...

Μετά από πολλές ώρες συνεχούς φροντίδας, ετοιμάζοντας φάρμακα για τους ασθενείς, συνοδεύοντας κάποιους στο Ακτινολογικό Τμήμα και άλλους για εισαγωγή σε

άλλους θαλάμους, ακούω κάποιον να με ρωτάει με απόγνωση: «Πόση ώρα θα περιμένω ακόμα; Πονάω...». Ακούω πίσω μου άλλους να διερωτώνται: «Δεν υπάρχουν γιατροί;». Αμήχανα απευθύνομαι σε αυτούς με όση υπομονή μου απέμεινε: «Αποηγοεύμασε για την καθυστέρηση. Υπάρχουν πιο σοβαρά περιστατικά. Είστε πολλοί και είμαστε λίγοι. Κάντε, σας παρακαλώ, λίγη ακόμα υπομονή».

Την ίδια στιγμή, αντικρίζω στα πρόσωπα των συναδέλφων τα σημάδια της κούρασης, αναμένοντας τη στιγμή που ο υπεύθυνος της βάρδιας θα μας πει τη μαγική λέξη «διάλειμμα». Κάθομαι με τους άλλους νοσηλευτές. Και ξαφνικά «διάλειμμα» τέλος... Και εκεί που σιγά-σιγά καταφέρνουμε να μειώσουμε τον φόρτο εργασίας, κτυπά το τηλέφωνο από το Κέντρο Κλήσεων των ασθενοφόρων. Ο υπεύθυνος με φωνάζει για μιαν ακόμα ειδική αποστολή: «Φύγε γρήγορα», μου λέει, «ανακοπή, 45 χρόνων». Τρέχω να πάω στο ασθενοφόρο και ξεκινάμε μια τρελή πορεία, θέτοντας τη ζωή μας σε κίνδυνο. Προετοιμάζομαι ψυχολογικά για το τι θα συναντήσω. Πρέπει να τα καταφέρω, πρέπει να δώσω τα πάντα. Ο ασθενής βασίζε-

ται μόνο σε μένα μέχρι την άφιξή μας στο Τ.Α.Ε.Π.

Φτάνουμε στη σκηνή. Η οικογένεια πανικοβλημένη, με τη σύζυγο να φωνάζει και την κόρη σε μια γωνιά να κλαίει λέγοντας: «Μπαμπά, μίλα μου». Σπεύδω στον ασθενή. Δεν έχει παλμό. Σε συνεργασία με τον οδηγό εφαρμόζουμε αυτά που εκπαιδευτήκαμε. Μπαίνουμε στο ασθενοφόρο παλεύοντας να σώσουμε έναν άνθρωπο, έναν πατέρα, έναν σύζυγο. Λίγο πριν την άφιξή μας στο νοσοκομείο, ο ασθενής ανταποκρίνεται στις διεργασίες που κάναμε, έχει παλμό. Ακούω μέσα μου μια φωνή να μου λέει: Τα κατάφερες!

Μπαίνοντας στη Μονάδα των Πρώτων Βοηθειών, αναλύω ό,τι έγινε σε πιο έμπειρους συναδέλφους και μαζί συνεχίζουμε τη φροντίδα. Μπράβο παιδιά, τα καταφέραμε, φωνάζει ο γιατρός, και γίνεται εισαγωγή του ασθενούς στην καρδιολογική εντατική μονάδα για συνεχή παρακολούθηση. Έρχονται οι συγγενείς και ο γιατρός τους ενημερώνει τι έγινε. Μια ανακούφιση, μια ελπίδα στο βλέμμα των συγγενών. Και εγώ μέσα μου να νιώθω μιαν απέραντη ικανοποίηση.



Ξημέρωσε... Επιτέλους σχόλασα, μια ακόμη δύσκολη νύχτα τελείωσε. Φεύγοντας για να πάω στο αυτοκίνητό μου, ακούω μια φωνή να φωνάζει το όνομά μου. Γυρνάω. Η σύζυγος του ασθενή που υπέστη καρδιακή ανακοπή. Με γοργό βήμα κατευθύνεται σε μένα. Με παίρνει αγκαλιά, λες και ήταν η ιδία μου η μάνα. «Σε ευχαριστώ για ό,τι έκανες. Ο Θεός να σας δίνει δύναμη και κουράγιο γι' αυτό το δύσκολο επάγγελμα που επιλέξατε. Ευχαριστώ!!!» Με κρατούσε ακόμα σφικτά στην αγκαλιά της, κλαίγοντας. Αυτό ήταν. Αυτό μου ξύπνησε συναισθήματα, αυτό έδωσε τις απαντήσεις στα βασανιστικά ερωτήματα του μπαλκονιού μου. Αυτό θα δίνει τις απαντήσεις για μια ζωή. Για κάθε ορκισμένο Νοσηλευτή.»

Καταφύγιο ζώων

Μάστιγα τα αδέσποτα στην Κύπρο

Γράφουν: *Δήμητρα Χριστοδούλου, Γ11*
Μαρίνα Χριστοφόρου, Γ11
Ελίνα Μιχαηλίδου, Γ31
Μαρία Παναγιώτου, Γ31

Τα σκυλάκια που τριγυρνούν στους δρόμους πού άραγε καταλήγουν; Βρίσκουν τροφή ή στέγη τις κρύες νύχτες του χειμώνα; Υπάρχουν καταφύγια ζώων στη Λευκωσία; Ποιες συνθήκες επικρατούν σε αυτά; Είναι εύκολο κάποιος να υιοθετήσει έναν σκύλο; Τα πιο πάνω ερωτήματα, καθώς και η αγάπη που έχουμε για τα ζώα και ιδιαίτερα για τους σκύλους μάς ώθησαν να ασχοληθούμε με τα αδέσποτα και να επισκεφτούμε ένα καταφύγιο ζώων.

Μετά από έρευνα που κάναμε, εντοπίσαμε το *Nicosia Dog Shelter*, έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό, που φιλοξενεί

αδέσποτους σκύλους και βρίσκεται στη Νεκρή Ζώνη, στο αεροδρόμιο Λευκωσίας. Για να μπορέσουμε να ζήσουμε και εμείς για λίγο στον κόσμο ενός καταφυγίου, χρειάστηκε να μας συνοδεύσει άτομο του καταφυγίου, με κατοχή πάσου, που δικαιούται να περάσει στην περιοχή.

Φτάσαμε στο καταφύγιο, του οποίου οι επισκέπτες είναι λίγοι και όμως αυτό υπερχειλίζει από ζωές. Δεν προλάβαμε καλά-καλά να κοιτάξουμε τριγύρω τον χώρο, να εξοικειωθούμε με αυτόν, και με τα πιο θερμά «τραγουδία» τους μας είχαν ήδη υποδεχτεί οι τετράποδοι φίλοι μας. Καθ' όλη την παραμονή μας εκεί,



δεν σταμάτησαν να γαβγίζουν σαν να μας μιλούσαν για τη ζωή τους εκεί. Κουνώντας την ουρά δεξιά και αριστερά, κοιτάζοντας με μάτια γουρλωτά όλο νάζι και χοροπηδώντας πάνω κάτω στα κάγκελα των κλουβιών τους διασκέδαζαν τις στιγμές με τους καινούργιους επισκέπτες

τους. Ίσως να μας παρακαλούσαν με τον τρόπο τους να τους παίρναμε μαζί μας... Δεν μας ζητούσαν πολλά. Ζητούσαν τα αυτονόματα, μια μόνιμη στέγη πάνω από το κεφαλάκι τους, τροφή, νερό και κυρίως αγάπη. Αγάπη άνευ όρων σαν αυτή που τα ίδια δείχνουν σε μας.



Όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε!

Πώς είναι δυνατόν ένας άνθρωπος να εγκαταλείπει τον σκύλο του, να τον αφήνει χωρίς νερό, χωρίς τροφή και κυρίως χωρίς αγάπη; Και οι σκύλοι, όπως εμείς οι άνθρωποι, χρειάζονται συντροφιά και φροντίδα.

Σε διάφορες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο γίνεται αναφορά σε εγκαταλείψεις ή κακοποιήσεις, ακόμα και σε θανάτους ζώων. Τα καταφύγια κάνουν συνεχώς εκκλήσεις για βοήθεια. Δεν υπάρχει σε αυτά αρκετός χώρος και καλούν τον κόσμο που μπορεί να υιοθετήσει έναν σκύλο.

Βάζοντας ο καθένας το δικό του λιθαράκι, ο κόσμος μας μπορεί να γίνει πιο όμορφος. Θέληση και ευαισθησία να υπάρχει και όλα είναι δυνατά! Ο καθένας από μας μπορεί να συμβάλει με τον τρόπο του, ώστε να μειωθούν ή έστω να βοηθηθούν τα αδέσποτα. Φιλοξενήστε ένα σκυλάκι στον χώρο σας για όσο διάστημα μπορείτε. Αν δεν έχετε κατάλληλο διαμορφωμένο χώρο στο σπίτι σας, μπορείτε να προσφέρετε στο καταφύγιο διάφορα χρωματιστά. Βοηθήστε οικονομικά κάνοντας μια εισφορά. Υιοθετήστε ένα σκυλάκι και αποκτήστε έναν παντοτινό φίλο.

Βίκυ Νικολάου, Πρόεδρος Καταφυγίου

«**Σ**το καταφύγιο, παλαιότερα, υπήρχαν γύρω στους 150-200 σκύλους. Λόγω της οικονομικής κρίσης, το καταφύγιο τώρα φιλοξενεί γύρω στους 70-80 σκύλους. Ο αριθμός τους δεν είναι σταθερός, εξαρτάται από τις υιοθεσίες και τις εισαγωγές που προκύπτουν. Δεν υπάρχει άλλος χώρος στο καταφύγιο για άλλα ζώα. Δυστυχώς, πάντα θα υπάρχουν σκύλοι έξω στους δρόμους και αυτό έχει καταντή-

σει μάστιγα στην Κύπρο. Για τα κουτάβια οι συνθήκες του καταφυγίου είναι δύσκολες και γι' αυτό προσπαθούμε να εξασφαλίζουμε γι' αυτά σπύτια προσωρινής φιλοξενίας, μέχρι την υιοθεσία τους. Υπάρχουν εθελοντές που αναλαμβάνουν την προσωρινή φιλοξενία των σκύλων που δυσκολεύονται να επιβιώσουν στο καταφύγιο. Στο καταφύγιο αυτήν τη στιγμή εργάζεται ένα άτομο και εθελοντικά δύο με τρία, τα οποία είναι

υπεύθυνα για τη σωστή λειτουργία του καταφυγίου και γενικά την καθημερινή φροντίδα των σκύλων. Έχουμε και επισκέπτες κάποια Σάββατα, οι οποίοι περνούν χρόνο με τα σκυλιά, δίνοντάς τους κυρίως αγάπη.»



«Τελειώνοντας, θα ήθελα να τονίσω το εξής: Υιοθετούμε υπεύθυνα και εφόσον θεωρούμε τον σκύλο μέλος της οικογένειάς μας. Υιοθετούμε, δεν αγοράζουμε, μέχρι να αδειάσουν όλα τα καταφύγια!»

Διαδικασία υιοθεσίας σκύλου

«Όταν κάποιος ενδιαφερθεί να υιοθετήσει κάποιο σκύλο, ακολουθείται η πιο κάτω διαδικασία. Αρχικά, μιλά τηλεφωνικά με το άτομο που είναι υπεύθυνο για τις υιοθεσίες, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο το συγκεκριμένο άτομο πληροί όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την καλή ευημερία του σκύλου που θέλει να υιοθετήσει. Αν όλα είναι εντάξει, τότε διευθετούμε επίσκεψη του εν-

διαφερομένου στο καταφύγιο, για να δει τα σκυλιά. Πριν την παράδοση του σκύλου, μέλος του καταφυγίου επισκέπτεται τον χώρο όπου θα ζει ο σκύλος, για να διαπιστωθεί, κυρίως, αν ο σκύλος θα είναι ασφαλής. Η υιοθεσία κοστίζει 150 ευρώ για την κάλυψη κτηνιατρικών εξόδων (ένα εμβόλιο, αποπαρασίτωση, ηλεκτρονική σήμανση, αναλύσεις και στείρωση).

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο για υιοθεσίες σκύλων:

ndsadoptions@gmail.com,
nicosiadogshelter@gmail.com

Τηλέφωνο για υιοθεσίες σκύλων: 99520511

Δευτέρα-Παρασκευή
10 π.μ. - 7 μ.μ.

Αλέξης Ντίσκος

Όσα δεν ξέρεις και θα ήθελες να μάθεις για τον Διευθυντή του Σχολείου μας!

Γράφουν: Μικαέλλα Ευριπίδου, Α31
Αντώνης Κωνσταντίνου, Α31
Αλκιβιάδης Μουρατίδης, Α31

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, οι περισσότεροι από εμάς, που θα γινόμασταν τα νέα μέλη του Λυκείου Εθνομάρτυρα Κυπριανού, αναρωτιόμασταν πώς θα ήταν το νέο μας σχολείο, θέταμε τους στόχους που θα είχαμε ως μαθητές πλέον λυκείου και αγωνιούσαμε να γνωρίσουμε τους καθηγητές και τους καινούργιους μας συμμαθητές! Όσο πλησίαζαν οι μέρες για να ξεκινήσει η νέα σχολική χρονιά, αγωνιούσαμε όλο και περισσότερο αν αυτό που θα αντικρίζαμε θα συμφωνούσε με αυτό που προσδοκούσαμε.

Δεν θα ήμασταν, όμως, μόνο εμείς τα νέα μέλη του Λυκείου μας, νέο μέλος θα ήταν και ο Διευθυντής μας, ο κ. Αλέξης Ντίσκος. Άραγε, είχε και αυτός τις ίδιες ή παρόμοιες αγωνίες μαζί μας; Επιθυμώντας να τον γνωρίσουμε καλύτερα, αποφασίσαμε να τον ...ανακρίνουμε! Ετοιμάσαμε τις ερωτήσεις που θα του υποβάλλαμε, ορίσαμε τη συνάντηση και, αφού μας υποδέχτηκε στο γραφείο του, απάντησε με προθυμία στις ερωτήσεις μας.

Ο Διευθυντής μας κατάγεται από την Ήπειρο και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε Φυσική στο πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης, ειδικεύτηκε στην ακτινοφυσική και έχει μεταπτυχιακό στη διδακτική της Φυσικής. Στην Κύπρο ζει από το 1985. Πριν διοριστεί διευθυντής στο σχολείο μας, ήταν διευθυντής στο γυμνάσιο Βεργίνα στη Λάρνακα και για τέσσερα χρόνια στο εξατάξιο γυμνάσιο Λευκάρων.

Ερ.: Για ποιους λόγους γίνετε διευθυντής; Το έχετε μετανιώσει;

Απ.: Δεν έγινα διευθυντής για συγκεκριμένους λόγους, εξελίχθηκαν φυσικά τα πράγματα και δεν το έχω μετανιώσει. Ωστόσο, μου λείπει η τάξη και το μάθημα, η επαφή με τους μαθητές

και η καθημερινότητα της τάξης. Μόλις ο καθηγητής μπαίνει στην τάξη, ξεχνά όλα τα άλλα και αφιερώνεται στη διδασκαλία.

Ερ.: Ποια είναι τα ενδιαφέροντά σας;

Απ.: Μου αρέσει να διαβάζω λογοτεχνία, να πηγαίνω για ποδηλασία και για



περπάτημα στο βουνό. Επίσης, τρεις φορές την εβδομάδα κάνω αναρρίχηση.

Ερ.: Ποιο είναι το αγαπημένο σας είδος μουσικής;

Απ.: Μου αρέσει η τζαζ μουσική.

Ερ.: Έχετε ένα στυλ που δεν ταιριάζει με διευθυντή σχολείου. Εμάς μας αρέσει, γιατί σας νιώθουμε πιο κοντά μας. Εσείς νομίζετε ότι σας βοηθά στο έργο σας ή σας δυσκολεύει;

Απ.: Τα στερεότυπα είναι καιρός να αλλιάξουν. Αν αυτό βοηθά ώστε ο διευθυντής να είναι πιο κοντά στους μαθητές, τότε ας θεωρηθεί ως θετικό στοιχείο.

Ερ.: Έρχεστε στο σχολείο με μοτοσικλέτα. Τι θα συμβουλευάτε τους συμμαθητές μας που μετακινούνται και αυτοί με μοτοσικλέτα;

Απ.: Η μοτοσικλέτα είναι απλώς ένα όχημα μετακίνησης. Δεν πρέπει να

παραβιάζουμε τα όρια ταχύτητας, γιατί αυτό μπορεί να επιφέρει τραγικά αποτελέσματα. Θα συμβούλευα τους μαθητές να φορούν πάντα το κράνος τους και να οδηγούν με σύνεση.

Ερ.: Τι θα θέλατε να πείτε στους μαθητές και στους καθηγητές του Σχολείου μας;

Απ.: Κατ' αρχάς θα ήθελα να πω ότι στο Σχολείο μας υπάρχει ένα καλό πρώτο υλικό από άποψη καθηγητών και μαθητών. Επιθυμία μου είναι τόσο οι μαθητές όσο και οι καθηγητές, όταν έρχονται στο Σχολείο, αλλά και όταν φεύγουν από εδώ, να χαμογελούν. Στους μαθητές θα έλεγα να συνειδητοποιήσουν ότι το Σχολείο δεν είναι εχθρός τους και ότι τους δίνει εφόδια για ένα καλύτερο μέλλον και στους καθηγητές να βρίσκονται πάντα κοντά στους μαθητές τους.



Γενιά του '00

Είμαστε μια ομάδα νικητών!

Γράφει: Νικολέτα Διονυσίου, Γ33

Δεν ξέρω αν μπορώ να πω κάτι για την τρίτη λυκείου, που δεν έχει ήδη γραφτεί ή ειπωθεί. Είναι μια τάξη δύσκολη και αρκετά κουραστική. Μερικές φορές ανυπόφορη και εξαντλητική. Συχνά μάλιστα θυγίζεις, κλάις και νιώθεις να πνίγεσαι. Συνεχώς περνούν σκέψεις από το μυαλό σου πως δεν θα τα καταφέρεις και πως ήρθε η ώρα να τα παρατήσεις, γιατί δεν αντέχεις άλλο... Ακόμα και τώρα, αυτήν τη στιγμή, νιώθω πως περπατώ στα συντρίμια του άγχους, που δημιουργείται καθημερινά μέσα από την αβεβαιότητα για το μέλλον.

Και όταν όλα χάνονται κάτω από τα πόδια σου, συναντάς ανθρώπους στον δύσκολο αυτό δρόμο. Ανθρώπους συνοδοιπόρους, που βρίσκουν τον τρόπο και είναι δίπλα σου, περνώντας μαζί σου κάθε μικρή και μεγάλη σου στιγμή. Με όλους αυτούς γίνεσαι μια μεγάλη ομάδα, μια παρέα. Μια παρέα δυνατή και συνδεδεμένη έχουμε γίνει όλοι εμείς, η Γενιά του '00. Είμαστε όλοι τόσο διαφορετικοί και όμως καταφέρνουμε να αλληλοσυμπληρωνόμαστε. Ίσως να μην

έχουμε πολλά πράγματα που μας δένουν, όμως από την πρώτη κιόλας στιγμή δεθήκαμε και αγαπηθήκαμε. Και κάπως έτσι, δημιουργήσαμε κοινές αναμνήσεις, που θα μας συνδέουν και θα μας ενώνουν για μια ζωή. Ξεκινήσαμε μαζί και ευχηθήκαμε ο ένας στον άλλο: «Καλή αρχή!». Όπως αρχίσαμε το ταξίδι αυτό, έτσι και θα το τελειώσουμε. Αγαπημένοι...

Μετά από τόσους μήνες γεμάτους σχολικές αναμνήσεις, μπορώ με βεβαιότητα να πω πως η πραγματικά καλύτερη στιγμή ήταν εκείνη η μέρα, η πρώτη μέρα της χρονιάς! Ήταν η στιγμή που όλοι εμείς ευχόμασταν ο ένας στον άλλο, με τον δικό μας τρόπο, «καλή αρχή» και «καλή επιτυχία» τη στιγμή εκείνη που δεθήκαμε όλοι μαζί.

Μπορεί να μη γίναμε όλοι αληθινοί φίλοι μεταξύ μας. Όμως, μαζί βαδίσαμε τον δρόμο της τρίτης λυκείου. Μοιραστήκαμε τα κλάματα, τις χαρές, τις ανησυχίες, τα ξεσπάσματα και τους ενθουσιασμούς. Με αυτόν τον τρόπο, η αγάπη γεννήθηκε και καλλιιεργήθηκε μέσα μας. Φώλιασε στις ψυχές μας. Η καλύτερη,



τερη, λοιπόν, στιγμή ήταν η στιγμή που υποσχεθήκαμε πως, και να μην καταφέρουμε όλοι μας να εκπληρώσουμε τους στόχους μας, εμείς θα γιορτάσουμε και θα είμαστε περήφανοι για εκείνους που τα κατάφεραν. Γιατί, ναι, είμαστε μια παρέα, μια ομάδα.

Τότε κατάλαβα πως η πραγματική ουσία της τρίτης λυκείου δεν είναι μόνο οι βαθμοί ούτε η εξασφάλιση μιας θέσης σε κάποιο πανεπιστήμιο. Το νόημα είναι να κατορθώσεις να βρεις τον εαυτό σου μέσα από αυτήν τη δύσκολη διαδικασία. Να μάθεις να μάχεσαι για τα όνειρα και τις επιθυμίες σου μέχρι την τελευταία στιγμή. Και το σημαντικότερο στοιχείο είναι να αντιληφθείς ποιοι είναι δίπλα σου πραγματικά.

Ίσως το κείμενό μου αυτό να μην έχει συνοχή και οι σκέψεις μου να ξετυλιγονται λιγάκι μπερδεμένες. Ίσως αυτό να δείχνει ότι στις τελικές εξετάσεις δεν θα καταφέρω να γράψω καλή έκθεση... Το σημαντικό είναι αν καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε τη χρονιά αυτή, έχοντας δίπλα μας ανθρώπους που μας αγαπούν και αγαπάμε. Αν νιώθουμε λιγάκι πιο ώριμοι και συνειδητοποιημένοι. Τότε σημαίνει πως είμαστε πραγματικοί νικητές. Άλλωστε, δεν έχει σημασία το κόκκινο μελάνι του διορθωτή στο γραπτό μας, αλλά το χρώμα που δίνουμε εμείς σε μια τόσο ξεχωριστή, κατά τα άλλα, χρονιά.

Γενιά του '00, και επισήμως καλή μας ζωή! Τα λέμε σε κάποια παραλία... Η ζωή είναι μπροστά μας.



Junior Achievement Cyprus

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα για τη Νεανική Επιχειρηματικότητα

Το Σχολείο μας λαμβάνει φέτος για πρώτη φορά στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Junior Achievement, το οποίο προωθεί τη νεανική επιχειρηματικότητα στα σχολεία της Κύπρου τα τελευταία πέντε χρόνια. Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι μαθητές δημιουργούν μια εικονική επιχείρηση, εκδίδουν μετοχές, αναλαμβάνουν υπευθυνότητες και δημιουργούν το δικό τους προϊόν, το οποίο προωθούν στην αγορά.

Τον ερχόμενο Μάιο, οι δέκα καλύτερες εταιρείες παγκυπρίως θα παρουσιάσουν το προϊόν τους στους κριτές του διαγωνισμού, θα απαντήσουν σε ερωτήσεις τους και η καλύτερη εταιρεία θα εκπροσωπήσει την Κύπρο στον αντίστοιχο Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό, που θα πραγματοποιηθεί στο Βελιγράδι, από τις 16 μέχρι τις 19 Ιουλίου 2018. Στο Σχολείο μας λειτουργούν τρεις εταιρείες. Τον συντονισμό των εταιρειών έχει αναλάβει η κ. Φωτεινή Ματίδου, καθηγήτρια Αγγλικών, με τη βοήθεια της κ. Άντρης Μακρή, καθηγήτριας Αγγλικών, και της κ. Άννας-Μαρίας Παύλου, καθηγήτριας Τεχνολογίας.

ASHPRO

Η εταιρεία παρασκευάζει απορρυπαντικό ρούχων, χρησιμοποιώντας την παραδοσιακή αλισίβα. Μέντορας της εταιρείας είναι η κ. Ζήνα Βαρδάκη (Astro Bank) και οι νεαροί επιχειρηματίες που τη στελεχώνουν είναι οι: **Αναστασία Κοσιάρη B11, Μιχαέλλα Μυλωνά B11, Ελένη Πέτρου B11, Παναγιώτης Κακουληής B34 και Παναγιώτα Νικολάου B34.**

BICYCLOCK

Η εταιρεία ασχολείται με την κατασκευή διακοσμητικών ρολογιών, τα οποία φτιάχνει χρησιμοποιώντας το εσωτερικό μέρος των τροχών των ποδηλάτων, τους οποίους συλλέγει από χώρους ανακύκλωσης. Την εταιρεία στελεχώνουν οι μαθητές: **Ελένη Μιχαήλ B11, Γεωργία Θεοδώρου B21, Ορέστης Κολιανδρής B34, Ελεωνόρα Ορφανίδου B34, Άρνης Πομπηορίδης B34, Χριστόδουλος Σωτηρίου B34 και Σταυριάνα Χαραλάμπους B34,** και έχουν για μέντορα τον κ. Πάνο Τσιοσή (Metlife).

WHAT'S SOAP

Η εταιρεία ασχολείται με την παρασκευή βιολογικών σαπουνιών με ελαιόλαδο και αιθέρια έλαια και στελεχώνεται από τους μαθητές: **Σερένα Πετρίδου B31, Ειρήνη Φιλιππίδου B31, Ανδρέας Αναστασίου B41, Εύη Αταλιώτη B41 και Στυλιάννα Προδρόμου B41.** Μέντορας της εταιρείας είναι η κ. Νικολέτα Ψυλλήδου (PWC).



Δράσεις των εταιρειών

- Στις 6 Δεκεμβρίου 2017, πραγματοποιήθηκε διάλεξη από την κ. Ζήνα Βαρδάκη με θέμα *Vision Board*, την οποία παρακολούθησαν όλοι οι νεαροί επιχειρηματίες του Σχολείου.
- Στις 28 Δεκεμβρίου 2017, τα μέλη όλων των εταιρειών παραβρέθηκαν στη συνάντηση των αποφοίτων του JA, κατά την οποία είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την παρουσίαση του *JA Alumni Cyprus* και τη διάλεξη του κ. Ανδρέα Χατζησοφοκλήους, ιδρυτή του Global Shapers Nicosia, με θέμα *Τι δεν θα μάθετε στο σχολείο.*
- Στις 14 Φεβρουαρίου 2018, η εταιρεία What's Soap πώλησε σαπουνία σε σχήμα καρδιάς στους μαθητές του Σχολείου.

- Στις 15 Φεβρουαρίου 2018, η εταιρεία Ashpro παρουσίασε το προϊόν της στην τηλεοπτική εκπομπή Πρώτη Ενημέρωση (PIK1).
- Στις 2 Μαρτίου 2018, μέλη των εταιρειών παρακολούθησαν το σεμινάριο *The power of Social Media – Πώς να αναδείξετε την εταιρεία σας μέσω των Κοινωνικών Δικτύων*, που διοργανώθηκε από τη CYTA.
- Στις 16 Μαρτίου, η εταιρεία What's soap συμμετείχε στην εμπορική έκθεση της PWC – Junior Achievement Trade Fair, όπου εξέθεσε το προϊόν της στους υπαλλήλους της PWC.
- Στις 24 και 25 Μαρτίου 2018, οι εταιρείες εξέθεσαν τα προϊόντα τους στο *The Mall of Cyprus*.

Euroscola

Η εμπειρία μου στο Στρασβούργο

Γράφει: Σωσάνα Ιεροδιακόνου, Γ31

Κατά τη σχολική χρονιά 2016-2017, έλαβα μέρος στον Παγκύπριο Διαγωνισμό Συγγραφής Ευρωπαϊκού Δοκιμίου, που διεξήχθη στο πλαίσιο της συμπλήρωσης 60 χρόνων από την ημέρα της υπογραφής της Συνθήκης της Ρώμης, στον οποίο και διακρίθηκα. Ως έπαθλο, τον Νοέμβριο του 2017, μου δόθηκε η ευκαιρία να εκπροσωπήσω την Κύπρο, μαζί με τους άλλους διακριθέντες μαθητές του διαγωνισμού, στην ευρωπαϊκή μαθητική ημερίδα, γνωστή ως Euroscola, στο Ευρωκοινοβούλιο στο Στρασβούργο της Γαλλίας.

Στο ευρωκοινοβούλιο, μέσα από τις εποικοδομητικές συζητήσεις που κάναμε για διάφορα φλέγοντα ζητήματα της Ε.Ε, μέσα από την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία με ενθουσιώδεις και ανήσυχους νέους από διάφορα μέρη της Ευρώπης, διαφορετικών κοινωνικών και πολιτισμικών στρωμάτων, είχα την ευκαιρία να επιδείξω ραφιναρισμένα τις απόψεις μου για τα θέματα που τέθηκαν προς συζήτηση. Η στενή επαφή που είχα με ξένους μαθητές συνέβαλε στη διεύρυνση των πνευματικών μου οριζόντων και στην καλλιέργεια



της διαλλοκτικότητας και του σεβασμού στον πλουραλιστικό χαρακτήρα που ευδοκίμούσε, ενισχύοντας, παράλληλα, τις διαπροσωπικές και πνευματικές μου ικανότητες.

Συγχρόνως, έκανα πολύτιμες επαφές και έμαθα να εκτιμώ τη σπουδαιότητα της διεθνούς συνεργασίας για την ειρηνική επίλυση παγκόσμιων προβλημάτων. Το Euroscola είναι μια από τις καλύτερες ευκαιρίες που προσφέρει η Ε.Ε. στους νέους να βιώσουν πώς είναι να είσαι ευρωβουλευτής για μια μέρα, να συνεργάζεσαι σε πολυεθνικές ομάδες και να συνειδητοποιείς πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζεις ξένες γλώσσες. Ευχαριστήθηκα το ταξίδι με όλη μου την ψυχή, καθώς ήταν μια εμπειρία που θα μείνει ανεξίτηλη στο μυαλό μου για πάντα.

Music Night

LEK us entertain you...

Γράφει: Νεκτάριος Νικολάου, B33

Την Παρασκευή, 23 Φεβρουαρίου 2018, πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία μουσική βραδιά στην Αίθουσα Πολλήλαπλης Χρήσης του Σχολείου μας. Την ευθύνη για την οργάνωση της εκδήλωσης είχε το ΚΜΣ, ομάδα μαθητών και ο Σύνδεσμος Γονέων και Κηδεμόνων. Στη σκηνή φιλοξενήθηκαν, εκτός από το συγκρότημα του Σχολείου μας, και άλλα μουσικά σχήματα εκτός Σχολείου.

Με μεγάλη μας χαρά παρατηρήσαμε ότι οι συμμαθητές μας ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά μας με ενθουσιασμό. Η παρουσία τους ώθησε τον κάθε μουσικό να δώσει όλο του το «είναι» και να αναδείξει το ταλέντο του. Τα φωτορυθμικά και η διακόσμηση συνέθεσαν ένα εντυπωσιακό σκηνικό και δημιούργησαν την ιδανική ατμόσφαιρα για μια τέτοια βραδιά. Για να πετύχουμε αυτό το αποτέλεσμα δουλέψαμε όλοι πολύ σκληρά. Οι μουσικοί αφιερώσαμε αρκετό από τον ελεύ-



θερό μας χρόνο για τις πρόβες και οι διοργανωτές φρόντιζαν για τον γενικό συντονισμό της εκδήλωσης. Η μεγαλύτερη επιβράβευση για μας ήταν τα χαμογελαστά και γεμάτα θαυμασμό πρόσωπα του κοινού και η ακατάπαυστη συμμετοχή του με χορό και τραγούδι.

Φιλουμένα Μαρτουράνο

Η θεατρική παράσταση του Σχολείου μας

Το Σχολείο μας πήρε μέρος στους 29ους Παγκύπριους Σχολικούς Αγώνες Θεάτρου με το έργο του Εντουάρντο ντε Φιλίππο *Φιλουμένα Μαρτουράνο*. Η παράσταση πραγματοποιήθηκε στις 16 Μαρτίου 2018 στο Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου. Η παράσταση είχε μεγάλη επιτυχία και αυτό φάνηκε από το ζεστό χειροκρότημα που πήραν οι ηθοποιοί αλλά και οι υπόλοιποι συντελεστές.

Υπόθεση του Έργου

Στις φτωχογειτονίες της Νάπολης, ο ευκατάστατος έμπορος Ντομένικο Σοριάνο γνωρίζει τη νεαρή Φιλουμένα. Την ερωτεύεται, την παίρνει στο σπίτι του και της εμπιστεύεται τη διαχείριση του σπιτιού και της επιχείρησής του. Η Φιλουμένα τον υπηρετεί με πίστη και αφοσίωση, αλλά εκείνος δεν τη θεωρεί άξια να γίνει γυναίκα του. Ύστερα από είκοσι χρόνια συμβίωσης, ο Σοριάνο ετοιμάζεται να παντρευτεί μια πολύ νεότερή του γυναίκα. Η Φιλουμένα, που δεν αντέχει πια την αγνωμοσύνη και τις απιστίες του Σοριάνο, παριστάνει την ετοιμοθάνατη κι έτσι τον πείθει να την παντρευτεί. Όταν όμως ο Σοριάνο καταλαβαίνει το κόλπο της, καταφέρνει να ακυρώσει τον γάμο. Τότε η Φιλουμένα χρησιμοποιεί ένα ύστατο όπλο, που οδηγεί τον Σοριάνο σε μια νέα θεώρηση της ζωής, κάτι που μέχρι τότε δεν μπορούσε καν να φανταστεί.



Σημείωμα από τους Σκηνοθέτες

«Κάθε «θεατρική» χρονιά αρχίζει με ανάγνωση αρκετών θεατρικών κειμένων. Προβληματισμός... Ψάχνουμε έργο πολυπρόσωπο, να είναι κατανοητό στους μαθητές, με αξίες και διδάγματα. Η Φιλουμένα, μέσα από τα δικά μας μάτια, είναι μια αγωνίστρια, η οποία μέσα από αντίξοες συνθήκες κατάφερε να μεγαλώσει τρία παιδιά και να διατηρήσει την αξιοπρέπειά της, χωρίς να υποχρεώ-

νεται σε κανέναν, ούτε καν στον σύντροφο της ζωής της. Στο έργο συμπλέκονται οι κοινωνικές τάξεις, η διαφορετικότητα των ανθρώπων. Και ως συνθίξεται σε πολλά θεατρικά και όχι μόνο έργα, το τέλος είναι ευτυχές, αφού υπερσχίζει η αλληλοκατανόηση και η αγάπη, αξίες οι οποίες τείνουν προς εξαφάνιση.»

*Χριστόδουλος Κατσούρης
Ευτυχία Αναστασίου*



Εκφράζουμε θερμές ευχαριστίες σε όλους τους εκπαιδευτικούς, που, ο καθένας με τον τρόπο του, συνέβαλε στο ανέβασμα της παράστασής μας. Επίσης ευχαριστούμε τον Σύνδεσμο Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου μας, το παραδοσιακό εργαστήριο συντήρησης παλαιών επίπλων «Αλέξανδρος», την εταιρεία A.K. General Agencies (Karmio Beddings), την εταιρεία A.V.S., το Mask all over beauty bar, την ψισσαριά «Παύλος» και το R&Z Hair&Beauty Techniques.

Συντελεστές

Διασκευή - Διδασκαλία - Σκηνοθεσία - Κουστούμια - Σκηνικά - Επιλογή Μουσικής: Χριστόδουλος Κατσούρης, Ευτυχία Αναστασίου, Φιλολόγοι

Γραφιστική Επιμέλεια Αφίσας - Πρόσκλησης - Προγράμματος: Κλειώ Δημητρίου, καθηγήτρια Γραφικών Τεχνών

Φιλολογική Επιμέλεια Προγράμματος - Βοηθός Σκηνής: Μαρία Παντελή, Φιλολόγος

Κατασκευή Σκηνικών-Σκηνογραφία: Μαρία Κυπριανού, καθηγήτρια Τέχνης, Ευτυχία Τέγγερη Β34 Λήδα Τσιούρτου Β34 Μυρτώ Στυλιανού Β61 Λουκιάνα Ξενοφώντος Β61

Διδασκαλία Χορογραφίας: Στυλιάννα Αποστόλου, Β51

Επιμέλεια Χορογραφίας: Έλενα Σχίζα, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Κτενίσματα Ηθοποιών: Αναστασία Αλεξοπούλου, Γ11

Επιμέλεια Μουσικής: Αντρέας Γαβριήλ, καθηγητής Μουσικής

Τεχνική Υποστήριξη: Πόλυς Άνιφτος, καθηγητής Τεχνολογίας

Γενική Εποπτεία: Άννα Παπανδρέου Γάβρη, ΒΔΑ', Φιλολόγος

Συμμετείχαν οι μαθητές (κατά σειρά εμφάνισης):

Παντελής Ψακίδης Β32
Ιωάννης Κωφίδης Α22
Μαρίλια Καρμιώτη Γ21
Μαρία Πολυκάρπου Γ21
Αντωνία Γεωργίου Γ21
Νικολέττα Διονυσίου Γ33
Ελένη Πέτρου Β11
Εμμανουήλ Κοκόσης Α21
Αντρέας Αναστασίου Β41
Ορέστης Οράτιος Γ32

Στο ακορντεόν
η Μικαέλα Κιττηρή Β32

Όμιλοι

Στο Σχολείο μας, κατά τη σχολική χρονιά 2017-2018, λειτούργησαν 21 όμιλοι.



Όμιλος Ευ ζην

Στο πλαίσιο του Ομίλου Ευ ζην, ομάδα μαθητών καλλιεργούν διάφορα είδη λαχανικών σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στη σχολική αυλή και έχουν συγγράψει το παραμύθι «Λαχανοζαχαρούπολη» με θέμα τη σωστή διατροφή.

Κοινωνικός Όμιλος και Όμιλος Ερυθρού Σταυρού

Στις 7 Δεκεμβρίου 2017, ομάδα μαθητριών του Κοινωνικού Ομίλου και του Ομίλου Ερυθρού Σταυρού έφτιαξαν και πώλησαν ατομικά γλυκά. Τα έσοδα δόθηκαν στο Ταμείο Πρόνοιας του Σχολείου μας.



Αθλητικός Όμιλος

Στο πλαίσιο του Αθλητικού Ομίλου διοργανώθηκε πρωτάθλημα Futsal. Οι αγώνες διεξάγονταν στην Αίθουσα Πολλαπλής Χρήσης του Σχολείου κατά τα διαλείμματα και συγκέντρωσαν το ενδιαφέρον των μαθητών.



Οι αθλητικές μας ομάδες

Ομάδα Πετοσφαίρισης Αρρένων

Διάκριση

Η ομάδα Πετοσφαίρισης Αρρένων κατάφερε να τερματίσει στη δεύτερη θέση τους Περιφερειακούς Αγώνες Λευκωσίας και να λάβει μέρος στους Παγκύπριους.



Προπονητής: Σάββας Λακερίδης, καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Μαθητές: Χρίστος Κουπής Γ11, Μιχάλης Λαμπρινός Γ31, Μιχάλης Πολυδώρου Γ31, Ηλίας Κουτροζάς Γ32, Ορέστης Οράτιος Γ32, Χρίστος Κασουλίδης Γ33, Γιώργος Σάββα Γ41, Γιώργος Σπύρου Γ41, Ανδρέας Τσιγκάς Γ51, Λούκας Χρυσάνθου Γ51, Γαβριήλ Γαβριήλ Γ61, Μιχάλης Πογιατζής Γ61

Ομάδα Πετοσφαίρισης Θηλέων

Προπονήτρια: Άντρη Καραϊσκάκη, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Μαθήτριες: Γεωργία Καρακώστα Α31, Ρεβέκκα Κουκκίδη Α31, Νεοφύτα Χριστοφορίδου Α31, Άννα-Μαρία Ανδρέου Α42, Ελένη Πέτρου Β11, Κατερίνα Σωτηρίου Β31, Ερασμία Αghσιλάου Β32, Στεφανία Αγαθαγγέλου Β33, Γωγώ Σαββίδου Β33, Σταυριάνα Χαραλάμπους Β34, Χλόη Φίλιππα-Μπατουδάκη Β61



Ομάδα Χειροσφαίρισης Αρρένων

Προπονήτρια: Έλενα Χριστοδουλίδου-Σχίζα, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Μαθητές: Ανδρέας Χρυσάνθου Α11, Ηλίας Σαριανίδης Α31, Αιμιλιανός Σεραφείμ Α31, Ανδρέας Ζεβλιάρης Α41, Παναγιώτης Δαμιανού Β32, Δημήτρης Ηλία Β32, Ορέστης Θεοδώρου Β32, Θεόδωρος Κολλοκοτρώνης Β32, Ανδρέας Παπαϊωακείμ Β32, Ορέστης Κολλιανδρής Β34, Ηρόδοτος Αρτεμίου Β51, Ανδρέας Πέτρου Β51, Γιάννης Πέτρου Β51



Η ομάδα της Μικροφωνικής του Σχολείου μας

Υπεύθυνοι καθηγητές: Κυριάκος Κυριάκου, καθηγητής Βιολογίας, Άννα-Μαρία Παύλου, καθηγήτρια Τεχνολογίας

Μαθητές: Ηλίας Μπαλατσός Β34, Γιάννης Ξιναρής Γ31, Ορέστης Οράτιος Γ32

Α' Βραβείο

Διαγωνισμός «Καλές Πρακτικές Ασφάλειας και Υγείας»

Το Σχολείο μας, κατά τη σχολική χρονιά 2016-2017, έλαβε μέρος, με ομάδα μαθητών, στον διαγωνισμό «Καλές Πρακτικές Ασφάλειας και Υγείας», που συνδιοργανώνουν το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Συντονίστριες καθηγήτριες ήταν η κ. Άννα-Μαρία Παύλου, καθηγήτρια Τεχνολογίας, και η κ. Γεωργία Καραγιώργη, Φιλόλογος. Οι μαθητές, για τις δράσεις τους εντός και εκτός του Σχολείου, απέσπασαν το Α' Βραβείο και το χρηματικό ποσό των €400.

Διακρίσεις

- 14ος ετήσιος Διαγωνισμός Συγγραφής Δοκιμίου Κώστα Μόντη
B' Βραβείο: Γεώργιος-Παναγιώτης Τσιγκρέλης Γ31
- Διαγωνισμός της Νέας Ελληνικής Γλώσσας «Αναζητώντας το Πολύ-τροπο Κείμενο, ισορροπώντας ανάμεσα στον Λόγο και την Εικόνα»
B' Βραβείο: Μαρίνα Παναγιώτου Α21
- Επαρχιακός Διαγωνισμός στα Μαθηματικά Έπαινος: Εμμανουήλ Κοκόσης Α21, Ανδρέας Ματζήλλας Γ32, Παναγιώτης Πάρπας Γ32, Ορέστης Γεωργίου Γ32

- Παγκύπριος Διαγωνισμός στα Μαθηματικά Έπαινος: Ανδρέας Ματζήλλας Γ32, Ορέστης Γεωργίου Γ32
- Α' Διαγωνισμός Επιλογής για μαθητές Λυκείου (επιλογή ομάδας EGMO, BMO, IMO)
Πρόκριση στον Β' Διαγωνισμό Επιλογής: Ανδρέας Ματζήλλας Γ32
- 32η Παγκύπρια Ολυμπιάδα Φυσικής Γ' Λυκείου, επαρχία Λευκωσίας (Α' φάση)
Πρόκριση στη Β' φάση: Ανδρέας Ματζήλλας Γ32, Ορέστης Γεωργίου Γ32

- Παγκύπριος Διαγωνισμός Πληροφορικής και Ηλεκτρονικών Υπολογιστών (Α' φάση)
Πρόκριση στη Β' φάση: Ορέστης Γεωργίου Γ32
- Περιφερειακοί Αγώνες Στίβου Λυκείων Χωραττά Γιώργος, Β33 -1η θέση στα 400 μ. Κουτροζάς Ηλίας, Γ32 -1η θέση στο Ύψος Πέτρου Ελένη, Β11 -1η θέση στο Ακόντιο Κωνσταντίνου Εύρος, Α31 -2η θέση στο Μήκος
Στους τελικούς προκρίθηκαν οι ομάδες αρρένων και θηλέων στη σκυταλοδρομία 4x100μ.

Διαγωνισμός ΜΕΡΑ 2017-2018

Στοιχηματίζω... Κερδίζω;

Γράφουν: Ανδρεανή Κυριάκου, Β11
Νικολέτα Λουκά, Β11

Το Σχολείο μας συμμετέχει και φέτος στον διαγωνισμό ΜΕΡΑ, που διοργανώνεται από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Οι συμμετέχοντες μαθητές είναι: **Ιάσωνας Γεωργίου Α22, Δημήτρης Καμαρίτης Β11, Ανδρεανή Κυριάκου Β11, Νικολέτα Λουκά Β11, Αμαλία Γρηγοριάδου Β21 και Μάριος Κωνσταντίνου Β34**, ενώ συντονίστριες καθηγήτριες της ομάδας είναι η κ. Άννα-Μαρία Παύλου, καθηγήτρια

Τεχνολογίας, και η κ. Κούλα Παναγή, καθηγήτρια Μαθηματικών.

Το θέμα με το οποίο αποφασίσαμε να ασχοληθούμε είναι: «Στοιχηματίζω... Κερδίζω;». Επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα λόγω του ότι τα τελευταία χρόνια έχουμε παρατηρήσει ότι στην Κύπρο έχουν αυξηθεί τα πρακτορεία στοιχημάτων και γιατί έχουμε διαπιστώσει πως με τα στοιχήματα ασχολούνται πλέον, σε μεγάλο βαθμό, και έφηβοι.

Στο πλαίσιο της εργασίας που εκπονήσαμε, ετοιμάσαμε και χορηγήσαμε δομημένο ερωτηματολόγιο σε όλους τους μαθητές του Σχολείου, με σκοπό να διερευνήσουμε κατά πόσο οι συμμαθητές μας ασχολούνται με τα τυχερά παιχνίδια. Επιπλέον, πραγματοποιήσαμε έρευνα για τις επιπτώσεις που προκαλεί ο τζόγος στον άνθρωπο και γενικότερα στην κοινωνία και προσπαθήσαμε με διάφορους τρόπους να ευαισθητοποιήσουμε τους συμμαθητές μας για το θέμα.

Συνέντευξη με τον ψυχίατρο δρ. Κυριάκο Βερεσιέ

Το εύκολο χρήμα προκαλεί μέθη σε πολλά άτομα, με αποτέλεσμα να σπαταλούνται ολόκληρες περιουσίες σε καζίνα, στοιχήματα και τυχερά παιχνίδια. Ο εθισμός στον τζόγο αφορά άτομα όλων των ηλικιών, ακόμα και της δικής μας. Γι' αυτό και εμείς, η ομάδα των μαθητών που συμμετέχουμε στον διαγωνισμό, καλέσαμε στο Σχολείο μας τον δρ. Κυριάκο Βερεσιέ, ο οποίος μας έδωσε πολλές ενδιαφέρουσες πληροφορίες. Πιο κάτω παραθέτουμε ένα απόσπασμα της συνομιλίας που είχαμε μαζί του.

Ερ.: Πώς επέρχεται η εξάρτηση ενός ατόμου στον τζόγο;

Απ.: Ένα μεγάλο μέρος των Κυπρίων κάθε ηλικίας και, σε ανησυχητικά μεγάλο ποσοστό, οι έφηβοι ασχολούνται σε καθημερινή βάση παθητικά με τον τζόγο. Υπάρχει, δυστυχώς, μια θετική ενίσχυση του εύκολου κέρδους. Ο άνθρωπος αγωνίζεται καθημερινά να νιώθει καλά μέσω του κορεσμού, της διέγερσης και της φαντασίας. Για τον λόγο αυτό, προσπαθεί να βρίσκει ενασχολήσεις που τον κάνουν να νιώθει καλά. Η εξάρτηση επέρχεται χωρίς το άτομο να το καταλαβαίνει. Όταν κερδίζει και άρα νιώθει καλά, εκκρίνεται στον οργανισμό του ντοπαμίνη, η οποία εμπλέκεται στην ανάπτυξη εθισμού. Πολλά άτομα, που έχουν εθιστεί στον τζόγο, έχουν εμπλακεί σ' ένα σύστημα εξαρτησιακό, που τους απορροφά όλη τη θετική σκέψη και ενέργειά τους.

Ερ.: Ποια είδη τυχερών παιχνιδιών προκαλούν διέγερση και ποια εξάρτηση;

Απ.: Ορισμένα είδη τυχερών παιχνιδιών προκαλούν διέγερση. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν το κρατικό λαχείο, η τζομπολά και το ΠΡΟ-ΠΟ. Υπάρχουν, όμως, και παιχνίδια, τα οποία γίνονται με γρήγορο ρυθμό, με αποτέλεσμα το άτομο να μην έχει αρκετό χρόνο, για να σκεφτεί ψυχραίμα. Αποτέλεσμα αυτού είναι να επέρχεται η εξάρτηση και το άτομο να οδηγείται σε ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές. Σε αυτά τα παιχνίδια ανήκει η ρουλέτα και το κίνο, παιχνίδι με αριθμούς, κατά τα οποία μπορεί να δημιουργηθεί διέγερση, αλλά, χωρίς να το καταλάβει κάποιος, μπορεί να οδηγηθεί στην εξάρτηση.



Ερ.: Τι θα μπορούσε να γίνει ώστε να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο;

Απ.: Ευτυχώς δεν είναι πάντα δρόμος χωρίς επιστροφή. Το σχολείο μπορεί να συμβάλει ώστε να ληφθούν προληπτικά μέτρα. Θα μπορούσε να οργανώσει διάφορες δράσεις, μια διάλεξη από κάποιον ειδικό για παράδειγμα, στις οποίες να συμ-

μετέχουν οι γονείς των μαθητών αλλά και άλλοι ενδιαφερόμενοι. Όσο περισσότερη διαφώτιση γίνεται τόσο το καλύτερο. Επίσης, θα μπορούσε να πραγματοποιήσει βιωματικά εργαστήρια για θέματα αυτογνωσίας, στα οποία οι συμμετέχοντες, μέσα από ομαδική εργασία, να αναφέρουν δικές τους εμπειρίες και πώς κατάφεραν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Με τον τρόπο αυτό θα βοηθήσουν και άλλα άτομα που χρειάζονται στήριξη, αλλά και οι ίδιοι θα βρουν τρόπους μέσα από τους οποίους και αυτοί, με τη σειρά τους, θα καταφέρουν να ξεφύγουν από το αδιέξοδο.

Ο τζογαδόρος, για να βρει τον δικό του προσωπικό χρόνο, πρέπει να απεμπλακεί από τον τζόγο, να ζητήσει βοήθεια από ειδικούς και να ενταχθεί σε κάποιο εξειδικευμένο πρόγραμμα. Σε ανθρώπους κάθε ηλικίας αξίζει να νιώθουν ελεύθεροι από τα αδιέξοδα του τζόγου.

Α' Βραβείο και Β' Έπαινος

Διαγωνισμοί ΜΕΡΑ και ΤΕΚΕ (2016-2017)

Κατά τη σχολική χρονιά 2016-2017, το Σχολείο μας έλαβε μέρος στους διαγωνισμούς ΜΕΡΑ και ΤΕΚΕ, που διοργανώνονται από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας (ΙΠΕ) και το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Συντονίστρια καθηγήτρια και στους δύο διαγωνισμούς ήταν η κ. Άννα-Μαρία Παύλου, καθηγήτρια Τεχνολογίας.

Στον διαγωνισμό ΜΕΡΑ, η ομάδα που συμμετείχε βραβεύτηκε με το Α' Βραβείο (€2000) και στον διαγωνισμό ΤΕΚΕ η αντίστοιχη ομάδα απέσπασε Β' Έπαινο (€500). Με τα χρήματα αυτά οι μαθητές, με συνοδούς τις καθηγήτριες κ. Άννα Γάβρη, Β.Δ.Α', και κ. Άννα-Μαρία Παύλου, καθηγήτρια Τεχνολογίας, θα ταξιδέψουν στην Κρακοβία της Πολωνίας, όπου, μεταξύ άλλων, θα επισκεφθούν και το Άουσβιτς, από τις 28 Μαρτίου μέχρι την 1 Απριλίου 2018. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνουμε στον Σύνδεσμο Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου μας για την οικονομική βοήθεια που μας προσέφερε.



Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας



Αφίσα: Οξάνα Βολονίτς, Α22

Το πρόγραμμα ΕΔΣΠΥ διοργανώνεται από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας. Σκοπός του προγράμματος είναι η βελτίωση και η προαγωγή της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών, των εκπαιδευτικών, των γονιών αλλά και της ευρύτερης κοινότητας. Στόχος του είναι να παρέχει γνώσεις σε θέματα αγωγής υγείας, καλλιέργεια αξιών, υιοθέτηση στάσεων και συμπεριφορών, καλλιέργεια δεξιοτήτων και ικανοτήτων.

Το Σχολείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα με τους μαθητές: **Οξάνα Βολονίτς Α22, Εμμέλεια Αναστασιάδου Β31, Ειρήνη Φιλιππίδου Β31, Κωνσταντίνα Ευτυχίου Β33, Παναγιώτα Κακουλλή Β34, Δημητριάνα Χατζηχρίστου Γ31 και Νικόλα Πετρίδη Γ32**. Συντονιστής του προγράμματος είναι ο κ. Κυριάκος Κυριάκου, καθηγητής Βιολογίας.

Στόχοι Προγράμματος

1. Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση της μαθητικής κοινότητας για τους κινδύνους από την αλόγιστη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών

2. Προστασία των νέων από το αλκοόλ

Δράσεις

1. Ενημέρωση και πληροφόρηση της μαθητικής κοινότητας για τον αλκοολισμό μέσα από βιωματικά εργαστήρια

2. Πρόσκληση ατόμων που υπήρξαν εθισμένοι στο αλκοόλ

3. Οργάνωση βιωματικού εργαστηρίου, σε συνεργασία με τον οργανισμό *Reaction Cyprus*, που ασχολείται με παραβατικές συμπεριφορές νέων

4. Δημιουργία αφίσας, που τοποθετήθηκε σε κεντρικό σημείο του Σχολείου, ώστε να ενισχύει και να υπενθυμίζει στους μαθητές τις αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν από την αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ

Λίγα λόγια προς τους καθηγητές μας...

Γράφουν: Φωτεινή Βοντετσιάνο, Β32
Μικαέλλα Κιτηρή, Β32

Εικονογραφεί: Φωτεινή Βοντετσιάνο, Β32

Αγαπημένοι μας καθηγητές,

Πήραμε το θάρρος να σας απευθύνουμε την επιστολή αυτή, γιατί πιστεύουμε πως θα θέλατε να ξέρετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας για κάποια θέματα που μας απασχολούν και σχετίζονται άμεσα με σας. Πιστεύουμε πως με τη δική σας συμβολή τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν προς το καλύτερο, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα όμορφο κλίμα μάθησης αλλά και μια δημιουργική σχέση μεταξύ του εκπαιδευτικού και του μαθητή. Αναμφισβήτητη είναι η προσφορά σας όσον αφορά στις γνώσεις και τις αξίες που μας μεταδίδετε, οι οποίες μας βοηθούν ώστε να ολοκληρωθούμε ως προσωπικότητες. Παρόλα αυτά, υπάρχουν κάποια θέματα που θεωρούμε ότι χρήζουν αλλαγών και βελτιώσεων.

Κάποιες φορές δημιουργείται ένταση στον σχολικό χώρο, η οποία προκαλεί προβλήματα τόσο στις σχέσεις των μαθητών όσο και μεταξύ των καθηγητών και των μαθητών. Αρκετές φορές ευθυνόμαστε εμείς οι μαθητές, που, εξαιτίας του αυθορμητισμού μας, μπορεί να πούμε λόγια για τα οποία σίγουρα αργότερα μετανιώνουμε. Όμως και εσείς συχνά ξεχνάτε πως η ηλικία στην οποία βρισκόμαστε είναι η δυσκολότερη ίσως στη ζωή του ανθρώπου και πως είναι φυσιολογικό να υπάρχουν εκρήξεις και έντονα συναισθήματα από μέρους μας. Καθημερινά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με καινούργιες συνθήκες και βιώνουμε πρωτόγνωρες εμπειρίες. Αισθανόμαστε νευρικοί και απογοητευόμαστε εύκολα. Ανησυχούμε για το μέλλον μας, αγχωνό-

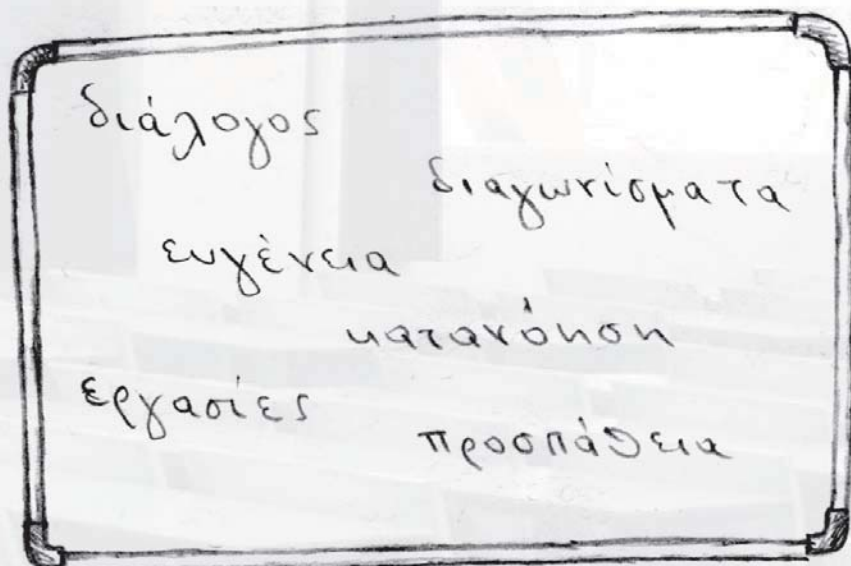
που συχνά φέρνουν τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ένα από τα σημαντικότερα θέματα που μας απασχολεί είναι η επίδοσή μας στα μαθήματα. Για να επιτύχουμε καλά αποτελέσματα παρακολουθούμε καθημερινά απογευματινά μαθήματα, που μας κουράζουν και μας στερούν πολύ από τον ελεύθερό μας χρόνο, που μας είναι πολύτιμος. Είναι αναγκαίο για έναν έφηβο να ψυχαγωγείται. Δυστυχώς, όμως, με τα σημερινά δεδομένα, η ψυχαγωγία απουσιάζει από τη ζωή μας. Πολλές φορές, το άγχος αποτελεί ανασταθτικό παράγοντα για την επίδοσή μας και αυτό μας στεναχωρεί και μας απογοητεύει.

Ζητούμε, λοιπόν, από εσάς να είστε πιο κατανοητοί μαζί μας. Είναι σημαντικό να μην πιεζόμαστε καθημερινά με πολλά διαγωνίσματα. Αλλιώς, αυτά δεν είναι ο μοναδικός τρόπος αξιολόγησής μας. Θα ήταν καλό να ελέγχετε τον αριθμό των διαγωνισμάτων που έχουμε κάθε βδομάδα και να προγραμματίζετε το διαγώνισμα που αφορά στο μάθημά σας με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουμε επαρκή χρόνο για μελέ-

τη. Επιπλέον, αν αποτύχουμε σε κάποιο γραπτό, θα πρέπει να έχουμε και άλλες ευκαιρίες βελτίωσης του βαθμού μας (πχ. εργασίες, προφορική εξέταση, δεύτερες ευκαιρίες σε διαγωνίσματα κ.ά.).

Καθοριστικός παράγοντας για την καλ-



λιέργεια υγιών προσωπικοτήτων είναι η αίσθηση που θα πρέπει να έχουν οι μαθητές ότι αντιμετωπίζονται δίκαια από τους καθηγητές και ότι αναγνωρίζονται η προσπάθεια και τα ταλέντα τους. Αυτό αναπτύσσει και την αυτοπεποίθησή μας και έτσι μπορούμε να επιτύχουμε τους στόχους μας. Αν, όμως, ένας μαθητής αντιληφθεί ότι ο καθηγητής τον ξεχωρίζει, απογοητεύεται και νιώθει περιθωριοποιημένος.

Εκτός από αυτά, υπάρχουν μαθητές που αντιμετωπίζουν κάποιες μαθησιακές δυσκολίες. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι ενήμερος και να βοηθά τον μαθητή να προσαρμοστεί ομαλά στις συνθήκες που απαιτεί το μάθημα. Πρέπει να μπορεί να μπει στη θέση του, να συναισθανθεί ό,τι ο μαθητής νιώθει και να του δείξει αγάπη και κατανόηση. Όλοι οι μαθητές έχουμε δικαίωμα στη γνώση και ιδιαίτερα αυτοί που δυσκολεύονται να την κατακτήσουν. Είναι αποδεδειγμένο ότι ειδικά οι πιο αδύνατοι σε επίδοση μαθητές έχουν κάποια ταλέντα, που, αν κάποιος τους βοηθήσει να ανακαλύψουν και να αναδείξουν, μπορεί να τους οδηγήσουν σε σημαντικές για τη ζωή τους επιλογές και αποφάσεις.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να απαλλαγεί από τον παραδοσιακό του ρόλο, του απλού μεταδότη γνώσεων, της αυθεντίας μέσα στην τάξη, και να γίνει καθοδηγητής για τους μαθητές, που θα φτάνουν μόνοι τους στη γνώση. Ζητούμε από εσάς να κάνετε το μάθημά σας πιο ευχάριστο και δημιουργικό, με την προβολή παρουσιάσεων, βίντεο και δημιουργικές εργασίες, που απαιτούν τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών.

Κλείνοντας την επιστολή μας, θέλουμε να σας εκφράσουμε την ανάγκη μας για ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων μαζί σας. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, είναι αναγκαία η απόδειξη της αγάπης και του ενδιαφέροντός σας. Θέλουμε να νιώθουμε ότι δεν είμαστε απλοί αριθμοί στο βαθμολογικό σας και ότι αγαπάτε το επάγγελμά σας και εμάς. Βοηθήστε μας να βρούμε τον δρόμο μας και να αναπτύξουμε την κριτική μας σκέψη, ώστε να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε προβλήματα προκύψουν στο μέλλον μας. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ηρεμία και αρμονία στις μεταξύ μας σχέσεις. Ο δάσκαλος που εμπνέει τον μαθητή του είναι αυτός που στο μέλλον θα είναι περήφανος γι' αυτόν.

Σας ευχαριστούμε που διαβάσατε όσα θέλαμε να σας πούμε!

Οι μαθητές σας

«Ο δάσκαλος που εμπνέει τον μαθητή του είναι αυτός που στο μέλλον θα είναι περήφανος γι' αυτόν.»

μαστε για τα μαθήματα και συχνά κλεινόμαστε στον εαυτό μας. Ζητούμε, λοιπόν, από εσάς κατανόηση και προτείνουμε την προώθηση της προσωπικής επαφής και του διαλόγου για την επίλυση των διαφορών μας αντί της επιβολής ποινών,

Η γενιά του 2000 και οι αλλεπάλληλες εκπαιδευτικές αλλαγές

Γράφουν: Στέφανη Ανδρέου, Γ21
Αίγλη Μενελάου, Γ51

Στην ηλικία των δεκαπέντε με δεκαεπτά χρονών, ο μαθητής καλείται να πάρει ίσως τις σημαντικότερες αποφάσεις για το μέλλον του. Προσπαθεί να φανταστεί τον εαυτό του σ' ένα επαγγελματικό περιβάλλον που θα τον ικανοποιεί και θα τον κάνει ευτυχισμένο, αλλά καθημερινά απογοητεύεται, αφού

δεν βρίσκει την άκρη της κλωστής, για να ξεκινήσει να κτίζει τη ζωή του.

Εμείς, η γενιά του 2000, είχαμε την «τιμή» να βιώσουμε διάφορες εκπαιδευτικές αλλαγές και να προβληματιστούμε για όλα όσα αφορούν στο μέλλον μας σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Ενώ, καθ' όλη τη σχολική χρονιά 2014-2015, όταν φοιτούσαμε στην τρίτη γυμνασίου, προετοιμαζόμασταν και σκεφτόμασταν ποιες επιλογές θα κάναμε με την ένταξή

μας στο Ενιαίο Λύκειο, μας ανακοινώθηκε, έτσι στα ξαφνικά, η αλλαγή του συστήματος, ανατρέποντας τα σχέδιά μας.

Ως μαθητές πλέον της τρίτης λυκείου, ανακαλύπτουμε ότι οι εκπλήξεις για μας συνεχίζονται, αυξάνοντας τις ανησυχίες μας για το μέλλον μας στον ασαφή επαγγελματικό κόσμο της Κύπρου. Ένα κύριο επιχείρημα για την κατάργηση του ενιαίου λυκείου και την εφαρμογή των κλάδων προσανατολισμού ήταν ότι οι από-

φοίτοι θα ήταν πιο καλά εκπαιδευμένοι στον κλάδο σπουδών που θα ακολουθούσαν. Θα έπρεπε, λοιπόν, αποφοιτώντας από το λύκειο, να νιώθαμε σίγουροι και δυνατοί για τις σπουδές και την επαγγελματική αποκατάστασή μας. Πώς, όμως, θα ήταν δυνατό τόσες χιλιάδες μαθητές να μπορούν να βρουν τα βήματα για το μέλλον τους μέσα από έξι μόνο κατευθύνσεις; Η δική μας εμπειρία μάς έδειξε πως αυτό δεν μπορεί να γίνει.

Προς κάθε ενδιαφερόμενο στο Υπουργείο Παιδείας...

Από μια τελειόφοιτη μαθήτρια

Γράφει: Στυλιάννα Έλληνα, Γ21

Τους τελευταίους μήνες βρίσκομαι απέναντι στον πιο τρομακτικό εφιάλτη μου, αφού βιώνω καθημερινά τις αλλαγές του νέου συστήματος και, ούσα ένα από τα χιλιάδες πειραματόζωα της ηλικίας μου, προσπαθώ να αντεπεξέλθω. Βρίσκομαι σε μια πραγματικότητα που εσείς επιλέξατε για μένα, για την οποία δεν ρωτήθηκα και για την οποία δεν με προετοίμασε κανείς. Αλλά, δυστυχώς, για μας, τους τελειόφοιτους μαθητές της σχολικής χρονιάς 2017-2018, η ιστορία δεν τελειώνει εδώ.

Μετά την ενημέρωση που είχαμε για το

νέο σύστημα, ήμασταν σχεδόν πεπεισμένοι πως ως Υπουργείο Παιδείας είχατε λύσει όλα τα θέματα που αφορούν στη φοίτηση και την απόλυσή μας. Παρά τις αλλαγές που έγιναν στο παρελθόν, θεωρήσαμε δεδομένο πως στην τρίτη ηλικία, μια τόσο σημαντική και καθοριστική χρονιά για εμάς, θα είχαμε απαντήσεις για όλα τα ζητήματα. Παρόλα αυτά μας διαψεύσατε για ακόμα μια φορά.

Ξυπνάμε καθημερινά με το ίδιο άγχος μήπως άλλαξε κάτι στο σύστημα, την ύλη ή τις εξετάσεις πρόσβασης. Γιατί πολύ απλά το μέλλον μας διαγράφεται θο-

λό. Γιατί πολύ απλά, όπως ακριβώς αφαιρέθηκε στο μέσο της σχολικής χρονιάς ολόκληρος θεματικός κύκλος στο μάθημα των Νέων Ελληνικών, μπορούν να αφαιρεθούν και άλλα στην πορεία. Τι κι αν ξοδεύτηκαν χρόνος και διδακτικές περίοδοι για αυτό; Τι σημασία έχει αν η ύλη είναι τόσο πολλή που μόνο με υπερπροσπάθειες μπορούν οι καθηγητές να την καλύψουν; Και το κυριότερο, τι σημασία έχει αν οι τελειόφοιτοι μαθητές δεν έχουν χρόνο ούτε για τα βασικά;

Ένας από τους κύριους λόγους των αλλαγών του εκπαιδευτικού συστήματος



υπήρξε η ανάγκη για την προώθηση μιας ανθρωπιστικής παιδείας, η ανάγκη για στροφή προς τις πάγιες αξίες ζωής, που δυστυχώς εκλείπουν στις μέρες μας. Σε ποια παιδεία αναφερόσασταν λοιπόν; Γιατί εγώ προσωπικά το μόνο που βλέπω καθημερινά στη σχολική πραγματικότητα που προσπαθήσατε να φτιάξετε είναι μαυρόασπρους ανθρώπους με σκυμμένα πρόσωπα και εξουθενωμένες ψυχές. Σε αυτήν την πραγματικότητα ζω, σε μια πραγματικότητα που άλλαξε για το «καλό» μου...

Εκπαιδευτικές αλλαγές

Βιαστική η μετάβαση στους Κλάδους Προσανατολισμού

Γράφει: Σωτηρούλα Χρίστου, Γ41

Εικονογραφεί: Αναστασία Αλεξοπούλου, Γ11

Ήταν άραγε σωστή η απόφαση του Υπουργείου Παιδείας να καταργήσει το Ενιαίο Λύκειο και να προχωρήσει στην εφαρμογή των Κλάδων Προσανατολισμού; Έγινε τη σωστή στιγμή η αλλαγή αυτή στο εκπαιδευτικό μας σύστημα ή ήταν τελικά μια βεβιασμένη ενέργεια;

Είναι αδιαμφισβήτητο πως το σύστημα ελεύθερης επιλογής μαθημάτων δεν είχε μεγάλη επιτυχία, καθώς η πληθώρα των μαθημάτων που υπήρχε έδινε μεν τη δυνατότητα στους μαθητές να επιλέγουν ανάμεσα σε πολλά μαθήματα, διεύρυνε το φάσμα των επιλογών τους, αλλά τους στερούσε την εξειδίκευση. Και καθώς τους έδινε το περιθώριο να αλληλάζουν κάθε χρόνο μαθήματα, στο τέλος δεν αποκτούσαν τις απαραίτητες ειδικές γνώσεις και δυσκολεύονταν να εξασφαλίσουν μια θέση στα ανώτερα εκπαιδευτήρια. Η επιστροφή, λοιπόν, στους κλάδους έδειχνε πως ήταν η ιδανικότερη επιλογή για τη βελτίωση της

επίδοσης των μαθητών στις εξετάσεις και την καλύτερη παρακολούθηση των μαθημάτων τους μετά στο πανεπιστήμιο.

Έγινε, όμως, η κατάλληλη προεργασία για αυτήν την αλλαγή και μελετήθηκε με σοβαρότητα η πρακτική εφαρμογή της; Όπως συμβαίνει για κάθε αλλαγή, πόσο μάλλον όταν αφορά σε αλλαγή στο εκπαιδευτικό σύστημα, θεωρώ πως χρειάζεται χρόνο αλλά κυρίως πολλή δου-

λειά, για να προκύψουν τα απαιτούμενα θετικά αποτελέσματα. Η απόφαση για αλλαγή μπορεί να ήταν απαραίτητη, αλλά ο χρόνος προετοιμασίας πριν την εφαρμογή της στα σχολεία θεωρώ ότι ήταν πολύ λίγος. Η αλλαγή στην ύλη αποφασίστηκε από τη μια χρονιά στην άλλη χωρίς να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος για την αφομοίωσή της, όχι μόνο

από τους μαθητές, αλλά και από τους καθηγητές, οι οποίοι θα έπρεπε να έχουν τον χρόνο να την προετοιμάσουν επαρκώς, για να μπορέσουν να τη διδάξουν.

Παράλληλα, οι μαθητές κατακλύζονται συνεχώς από νέες γνώσεις, τις οποίες δεν προλαβαίνουν να αφομοιώσουν, με αποτέλεσμα, αντί οι γνώσεις τους να αυξάνονται, να παραμένουν γεμάτοι με απορίες. Επιπλέον, το σχολείο πλέον αποτελεί κυρίως το εργαστήριο κάλυψης της ύλης και προετοιμασίας των μαθητών για τις εξετάσεις εισδοχής στα πανεπιστήμια, με αποτέλεσμα να αφήνει σε δεύτερη μοίρα τον παιδαγωγικό του ρόλο. Ακό-

μα, τα βιβλία έχουν προφανώς εκτυπωθεί βιαστικά και γι' αυτό περιέχουν ορθογραφικά και άλλα λάθη.

Με όλες τις ασάφειες και τις παραλείψεις θεωρώ πως η αλλαγή στο εκπαιδευτικό σύστημα θα έχει αρνητικά αποτελέσματα με μεγαλύτερα θύματα εμάς του μαθητές, που γινόμαστε τα πειραματόζωα αυτών που παίρνουν τις αποφάσεις για το μέλλον μας.



Απόψεις για το εκπαιδευτικό σύστημα

**Γράφουν: Θεοδώρα Χρίστου, Γ33
Τατιάνα Ανδρέου, Γ41**

Το 2015 ήταν μια καθοριστική χρονιά για το εκπαιδευτικό μας σύστημα. Η εφαρμογή των Κλάδων Προσανατολισμού στο λύκειο ήταν μια βιαστική και απρόσμενη αλλαγή. Τουλάχιστον, άξιζε; Εμείς, ως μαθητές της Γ' Λυκείου, ζήσαμε διάφορες μεταρρυθμίσεις και όσα αυτές προκάλεσαν από την αρχή της εφαρμογής τους μέχρι και σήμερα.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι προς το τέλος της Γ' Γυμνασίου, όταν μας είχε ζητηθεί να επιλέξουμε τα μαθήματα που θα παρακολουθούσαμε στο λύκειο, δεν ήμασταν πλήρως ενημερωμένοι για το τι θα ακολουθούσε. Η αρχική πληροφόρηση που είχαμε ήταν ότι το λύκειο θα παρέμενε ενιαίο. Στην πορεία μάς ανακοίνωσαν πως έγιναν κάποιες αλλαγές για τις οποίες δεν ήταν ούτε και οι υπεύθυνοι της ενημέρωσής μας επαρκώς πληροφορημένοι. Έναν μήνα πριν τη λήξη της προθεσμίας για την κατάθεση των επιλογών μας, ενημερωθήκαμε ότι το σύστημα όντως θα άλλαζε...

Και έτσι, επιλέξαμε τον κλάδο που θα ακολουθούσαμε έχοντας ως μοναδικό κριτήριο τα μαθήματα στα οποία ήμασταν καλύτεροι από κάποια άλλα. Και αυτό γιατί δεν είχαμε καταλάβει καλά πώς θα λειτουργούσε το καινούργιο σύστημα που εμείς, κατά τα άλλα, θα εγκαινιάζαμε... Όταν ήρθαμε στο λύκειο και αρχίσαμε τα μαθήματα, αντιμετωπίσαμε άλλα προβλήματα. Σε όλα σχεδόν τα μαθήματα επιλογής μας δεν υπήρχαν βιβλία, παρά μόνο ένθετα, τα οποία ήταν αποσπασματικά, είχαν λάθη και το χειρότερο δεν ήταν πάντα έτοιμα στην ώρα τους. Πολλές φορές, ενώ ήμασταν έτοιμοι να προχωρήσουμε στην ύλη μας, περιμέναμε μέ-

χρι να αναρτηθεί ηλεκτρονικά το επόμενο κεφάλαιο... Και όχι μόνο αυτό, η ύλη παρέμενε μεγάλη...

Όλα αυτά αλλά και άλλα παρόμοια συζητούμε συχνά κατά τα διαλείμματα στην αυλή του σχολείου. Κάποιες συμμαθήτριάς μας θέλησαν να καταγράψουμε την άποψή τους, επιθυμώντας να διατηρήσουν την ανωνυμία τους.

«Κατά τη γνώμη μου ο θεσμός των κλάδων, ο οποίος εφαρμόστηκε το 2015, ήταν μια βιαστική απόφαση που λήφθηκε από τους αρμόδιους, οι οποίοι δεν σκέφτηκαν τις συνέπειες που θα είχε αυτή η γρήγορη αλλαγή στους μαθητές της χρονιάς μου. Με περισσότερο προγραμματισμό πιστεύω πως θα μπορούσε να λειτουργήσει καλύτερα το νέο σύστημα, αφού είναι αλήθεια πως μας βοηθά να αποκτήσουμε γνώσεις που θα μας είναι χρήσιμες στις σπουδές μας.»

«Η κατάργηση του ενιαίου λυκείου και η εφαρμογή του συστήματος που έχουμε σήμερα ήταν, πιστεύω, αχρείαστη, αφού εμείς οι μαθητές είναι που τελικά «πληρώνουμε» την απερισκεψία και την έλλειψη αυτογνωσίας των παιδιότερων μαθητών, οι οποίοι, για να αποφύγουν τον κόπο της μελέτης κάποιων μαθημάτων, επέλεξαν αυτά που θεωρούσαν ότι δεν θα τους δυσκόλευαν ιδιαίτερα, με αποτέλεσμα να ξεκινούν τις σπουδές τους όντες ανέτοιμοι.»

«Οι αρμόδιοι για τις αλλαγές στην εκπαίδευση δρουν συχνά χωρίς να μας καταλαβαίνουν και χωρίς να μας λαμβάνουν υπόψη. Ακόμα, πολλοί καθηγητές ενδιαφέρονται μόνο για την κάλυψη της ύλης του μαθήματος που διδάσκουν, χωρίς να ενδιαφέρονται για την πίεση που μας ασκούν.»

Ανεκτίμητη η χαρά της προσφοράς

✍ **Γράφει: Αναστασία Αλεξοπούλου, Γ11**

Όλοι στη ζωή μας έχουμε μάθει από τους γονείς μας να δίνουμε, δηλαδή να ανταποδίδουμε αυτό που μας έχει δοθεί, υλικό ή άυλο. Το θέμα, όμως, είναι ότι όλοι μας περιμένουμε πρώτα να μας δώσουν και μετά να δώσουμε. Υπάρχουν βέβαια και κάποιοι που προσφέρουν χωρίς να έχουν πάρει κάτι άλλο προηγουμένως και χωρίς να αναμένουν κάποιο αντάλλαγμα. Αυτό

προσφέρουν είναι εκείνοι που βίωσαν όμορφα παιδικά χρόνια, που ένωσαν δηλαδή και πήραν αρκετή αγάπη ως παιδιά. Δεν μπορεί κανείς να διατυπώσει αντίθετη άποψη και να διαφωνήσει με τη θέση ότι τα παιδιά διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν.

Υπάρχει, όμως, και μια άλλη άποψη για

«Είναι εγωιστικό να έχουμε την απαίτηση να εισπράττουμε ό,τι δίνουμε στους άλλους.»

ονομάζεται ανιδιοτέλεια. Η ανιδιοτέλεια είναι το χαρακτηριστικό του ανθρώπου, του οποίου οι πράξεις δεν υπαγορεύονται από το συμφέρον ή το προσωπικό όφελος. Στην εποχή μας είναι πολύ σπάνιο να βρεις τέτοιους ανθρώπους... Όσοι όμως υπάρχουν είναι παραδείγματα προς μίμηση για τους υπόλοιπους.

Όταν ακόμα είσαι παιδί, δεν μπορείς να ξεχωρίσεις και να κατανοήσεις όλα όσα συμβαίνουν γύρω σου ούτε να εκτιμήσεις τι είναι το πραγματικά σημαντικό. Για παράδειγμα, όταν ρωτήσεις ένα παιδί να σου πει ποιο ήταν το πιο σπουδαίο δώρο που του έδωσαν, θα αναφερθεί σίγουρα σε κάποιο αντικείμενο, σε αντίθεση με έναν ηλικιωμένο, που, στην ίδια ερώτηση, η απάντησή του δεν θα μπορούσε σε καμιά περίπτωση να περιλαμβάνει κάποιο υλικό αγαθό. Παρ' όλα αυτά και τα παιδιά είναι σε θέση να νιώσουν την αληθινή αγάπη, όπως οι μεγαλύτεροι.

Η ψυχολογία λέει ότι οι άνθρωποι που

τους ανθρώπους που αφιερώνουν τη ζωή τους στην προσφορά. Καθώς είμαι επηρεασμένη από προσωπικά μου βιώματα, θεωρώ ότι σε όσους δεν δόθηκε η ευκαιρία να προσφέρουν όλα όσα ήθελαν σε αυτούς που αγάπησαν, έχουν την ανάγκη να δώσουν όλα όσα δεν έδωσαν σ' ένα νέο άτομο που έρχεται στη ζωή τους, την ώρα που χάνουν ένα άλλο. Δημιουργείται, δηλαδή, σε αυτούς ένα απωθημένο, μια επιθυμία για ανιδιοτελή προσφορά της αγάπης που συσσωρεύτηκε μέσα τους και που δεν τους δόθηκε η ευκαιρία να εκφράσουν ή να μετατρέψουν σε πράξεις. Έτσι, με την ψυχική δύναμη που τους διακατέχει, μπορούν να μεταδώσουν θετική ενέργεια και χαρά

«Δεν υπάρχει ωραιότερο συναίσθημα από το ξεχείλισμα της χαράς που γεμίζει την καρδιά όταν προσφέρεις.»



όχι μόνο στους άλλους, αλλά να επηρεαστούν και οι ίδιοι θετικά.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο νιώθω εκτίμηση και σεβασμό απέναντι σε όλους αυτούς. Τους θαυμάζω, διότι καταφέρνουν να ανταποκρίνονται με συναισθήματα και πράξεις σε αυτούς που αγαπούν. Αναμφίβολα, τα άτομα αυτά εκπέμπουν μια αύρα χαράς και ηρεμίας, που έλκει τους υπόλοιπους. Θα ήταν παράλειψη να μην τονίσω ότι, όταν έρχονται στη ζωή μας τέ-

τοιοι άνθρωποι, θα ήταν σφάλμα εκ μέρους μας να τους χάσουμε. Είναι δική μας ευθύνη να τους κρατήσουμε κοντά μας και να προσπαθήσουμε να τους μιμηθούμε έστω και λίγο.

Όταν παίρνεις, γεμίζουν τα χέρια σου, όταν δίνεις γεμίζει η καρδιά σου! Σκεφτόμενη, λοιπόν, ότι είναι εγωιστικό να έχουμε την απαίτηση να εισπράττουμε ό,τι δίνουμε στους άλλους, αναθεωρώ αρκετά πράγματα τόσο για τη δική μου ζωή όσο και για τη ζωή αυτών που είναι γύρω μου. Αυτό που δίνουμε σε κάποιον πρέπει να το δίνουμε χωρίς να το νιώθουμε ως αγγαρεία ή ως κάτι που μας επιβάλλεται. Κανείς δεν μας επιβάλλει να κάνουμε ή να δίνουμε κάτι που δεν θέλουμε! Άρα, δεν υπάρχει λόγος να περιμένουμε κάποιο αντάλλαγμα.

Χωρίς αγάπη είμαστε δούλοι...

✍ **Γράφει: Γιώργος Χριστοδούλου, Γ33**

Η δουλεία στις μέρες μας, πολλοί θα έλεγαν, πως έχει εξαλειφθεί. Δυστυχώς, όμως, αυτή η νυκτωμένη άποψη είναι μόνο αυτό που θέλουμε να πιστεύουμε, διότι τα δεδομένα άλλα λένε... Δεν θα μιλήσω για τα σκληροπάρζα και την κακομεταχείριση που βιώνουν σήμερα εκατομμύρια συνάνθρωποί μας σε όλο τον κόσμο. Θα μιλήσω για τη δουλεία που υπάρχει στις «ανεπτυγμένες χώρες», αυτήν που μας κάνει να αγνοούμε και να αφήνουμε ανεμπόδιο ό,τι κακό υπάρχει.

«Είναι που λείπει η αγάπη· γι' αυτό είμαστε δούλοι.»

Αυτό που καθιστά μια χώρα «ανεπτυγμένη» είναι ασφαλώς το χρήμα... Ο πλεονασμός της ύλης και κάθε λογής άνεση -χρήσιμη και μη- που μας αποδιοργανώνει και θολώνει την κρίση μας, που μας βάζει χρυσές παρωπίδες, για να βλέπου-

με μόνο το «εδώ και τώρα» και να αγνοούμε τους υπόλοιπους· αυτούς που ήταν τόσο χαζοί, για να γεννηθούν σε μια χώρα και σε μια οικογένεια που δεν μπορεί να τους παρέχει τα «απαραίτητα». Σε όσους ο κοσμοκράτορας θεός της ύλης δεν δώρισε πλουσιοπάροχα χώρα «ανεπτυγμένη», οικογένεια «καλή» και λεφτά· τους αξίζει ο θάνατος... Αυτή είναι τουλάχιστον η σκληρή πραγματικότητα που με την αδιαφορία μας επιβλήθηκε σε εκατομμύρια συνανθρώπους μας, που αμφιταλαντεύονται μεταξύ θανάτου και ζωής σε καθημερινή βάση.

«Ο πλεονασμός του χρήματος, ο πλεονασμός της ύλης είναι τάχα η δουλεία;» Δεν είναι μόνο αυτό που υπερτερεί στον φυσικό κόσμο -η ύλη- αλλά και αυτό που λείπει από τις καρδιές μας -και τον ψυχικό μας κόσμο- που μας σκληραίνει η απουσία του και δεν νιώθουμε. Είναι που λείπει η αγάπη· γι' αυτό είμαστε δούλοι.

Σε ευρύτερο επίπεδο, η αγνοιά μας -μα και να ξέρουμε μόνο δεν βοηθά κανέναν- είναι υπεραρκετή απόδειξη της αγάπης που δεν έχουμε. Σε ατομικό επίπεδο, φροντί-

ζουμε όσο κανέναν τον εαυτό μας και τον ντύνουμε με τα καλύτερα ρούχα και τον περιποιούμαστε και αγοράζουμε τα τελευταία σε εξέλιξη -και πραγματική χρησιμότητα- τεχνολογικά δημιουργήματα· πώς γίνεται να μην αγαπούμε τον εαυτό μας; Σαν να λέω τώρα πως δεν είναι αρκετή η ύλη για να εκφράσει την αγάπη! (Τι αστειός που είμαι ώρες-ώρες) Κάνουμε τόσα για να ικανοποιήσουμε τον αφέντη και θα μας βγει και παραπονούμενος! Για ποιον αφέντη μιλάω, θα διερωτάστε τώρα. Να μια ερώτηση που δεν μπορώ να απαντήσω για κανέναν, το μόνο που ξέρω είναι πως ο κάθε άνθρωπος έχει τον αφέντη του.

«Εγώ είμαι ο αφέντης του εαυτού μου!». Το «εγώ» σου, λοιπόν, είναι ο αφέντης σου! Γίνεσαι έτσι δούλος του εαυτού σου! Και ο αφέντης σου ποιος είναι δούλος; Επιθυμία και θέληση ταυτίστηκαν, εντείνοντας έτσι το μπέρδεμα που επικρατεί στο μυαλό και την καρδιά μας. Ό,τι πεθυμήσει ο αφέντης μας αυτό είναι, άραγε, που θέλουμε πραγματικά; Οι σκέψεις μας; Πού γεννιούνται και από ποιόν; «Πού είναι η

αλήθεια;» φώναξε ένας Σεφέρης-Τεύκρος κάποτε. Κάποτε φωνάξαμε όλοι. Μα οι καθημερινές οι έγνοιες δεν μας επιτρέπουν τέτοιες αναζητήσεις. Συνθήσαμε τον ζυγό της δουλείας και δεν σπκάνουμε πια κεφάλι...

Έτσι όπως είμαστε δεμένοι -φυλακισμένοι- προσπαθώντας να θυμηθούμε τι είδους ευτυχία μάς προσφέρουν οι εφήμερες απολαύσεις, απάντηση δεν θα βρούμε. Όσο και αν ψάξουμε μέσα μας δεν θα βρούμε ούτε «ευτυχία» ούτε «ολοκλήρωση». Πρέπει να βρούμε το κλειδί να ελευθερωθούμε· διότι η ευτυχία είναι πέρα του «εγώ». Ούτε το κλειδί είναι μέσα μας όμως. Ποιος θα μας λυτρώσει τότε; Που είναι ο Λυτρωτής; Πρέπει να κοιτάξουμε πέρα από το «εγώ» μας και, ποιος ξέρει, μπορεί να ήταν πάντα εκεί να μας περιμένει με το κλειδί στο χέρι (εκεί είναι, είμαι σίγουρος!). Φτάνει να ζητήσουμε το κλειδί και θα ελευθερωθούμε! Κι αν διερωτάστε ποιο είναι αυτό το κλειδί· το κλειδί είναι η Αγάπη...

Ο ελληνικός κινηματογράφος της Ζωής, της Αλίκης, του Δημήτρη...

Γράφει: Ροδούλα Παπαδοπούλου, Β31

2018...

38 χρόνια μακριά από την τελευταία πνοή της Γεωργίας Βασιλειάδου, 22 χρόνια χωρίς την Αλίκη Βουγιουκλάκη, 185 μήνες μακριά από τον Δημήτρη Παπαμιχαήλ, 720 λεπτά απόσταση από τον Γιάννη Βόγλη... και λίγους μήνες από το πέσιμο της αυλαίας στη ζωή της Ζωής Λάσκαρη...

Και όμως είναι ακόμα εδώ... όλοι τους. «Ζωντανοί» εμφανίζονται μέσα στις τηλεοράσεις μας, μεταδίδοντας τα ίδια μηνύματα με τότε... Η παρουσία τους δεν είναι βαρετή, δεν αποτελούν ξεχασμένες οπτασίες του χθες, μα υπέρλαμπρες παρουσίες του σήμερα, του αύριο και του για πάντα. Αυτοί και άλλοι πολλοί, μέσα από την τέχνη τους, χάραξαν στις ζωές όλων των Ελλήνων τα ονόματά τους, ονόματα που γράφτηκαν με χρυσά γράμματα στην ιστορία του ελληνικού κινηματογράφου.

Είναι στις ιστορίες της γιαγιάς και του παππού... Είναι στα παιδικά χρόνια της μαμάς και του μπαμπά... Θα έλεγε κανείς πως ήταν στη ζωή μας πριν καν γεννηθούμε, πως είναι μέσα μας... Όλοι αυτοί οι σπουδαίοι θεατρίνοι δεν έγιναν γνωστοί γιατί ήταν απόφοιτοι μεγάλων σχολών ούτε γιατί ήταν γόνοι πάμπλουτων οικογενειών. Ήταν η θέληση, η αγάπη για την τέχνη που ασκούσαν, το πηγαίο ταλέντο που τους ξεχώρισε.

Μέσα από τις ταινίες της εποχής εκείνης φαινόταν ο χαρακτήρας του Έλληνα και καυτηριάζονταν πολλά κοινωνικά, ιστορικά, πολιτικά συμβάντα της εποχής. Θα μπορούσαμε να πούμε πως αποτελούν ένα παραστατικό ημερολόγιο. Στην ταινία, για παράδειγμα, *Υπάρχει και φιλότιμο* με τον Λάμπρο Κωνσταντάρη και τον Διονύση Παπαγιαννόπουλο, πολιτικοί κατασπαταλούν κρατικά κονδύλια. Περνώντας στις κωμωδίες της εποχής, χαρα-



κτηριστικό παράδειγμα αποτελεί *Η θεία από το Σικάγο*, με τη Γεωργία Βασιλειάδου, η οποία έφερε στην Αθήνα τις αρχές και την «ελευθερία» της Αμερικής. Μέσα από την ταινία, βλέπουμε την πονηριά και την εξυπνάδα του Έλληνα, καθώς η κυρία Καλλιόπη χρησιμοποιεί διάφορα τεχνάσματα, με τα οποία καταφέρνει να βρει γαμπρούς για τις ανιψιές της.

Ακόμα και οι πιο ανάλαφρες ταινίες της εποχής, αυτές της ξανθομαλλούσας νεράιδας, Αλίκης, μέσα από τους μοιραίους έρωτες που παρουσίαζαν, είχαν κάτι να διδάξουν. Μέσα από τον έρωτα της Μυρτώς με τον Στέφανο, στην ταινία *Η δασκάλα με τα ξανθά μαλλιά*, βλέπουμε να εκτυλίσσεται ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος και τα χρόνια της Κατοχής. Μαθαίνουμε για τη μαύρη αγορά και για το πώς οι πλούσιοι εκμεταλλεύονταν τους φτωχούς. Βλέπουμε τον αγαπημένο της δασκάλας με τα χρυσά μαλλιά να φεύγει για τον πόλεμο. Βλέπουμε τις αντίξοες συνθήκες του πολέμου... Βλέπουμε μια ολόκληρη εποχή συμπυκνωμένη μέσα σε δύο ώρες χαρές, λύπες, έρωτα, ζωή και θάνατο.

Δεν θα μπορούσαμε να μην αναφερθούμε στις δύο πραγματικά αριστοτεχνικές ταινίες, τα *Κόκκινα Φανάρια* (1963) και τη *Στέλλα* (1955). Και οι δύο υπήρξαν υποψήφιος για όσκαρ καλύτερης ξενόγλωσσας ταινίας, ενώ η *Στέλλα* «άγγιξε» στην κυριολεξία τον χρυσό φοίνικα στο φεστιβάλ των Καννών, χωρίς, όμως, τελικά να καταφέρει να τον κερδίσει.

Η χρυσή εποχή του ελληνικού κινηματογράφου διήρκεσε από το 1960 μέχρι το 1973. Από το 1974 και μετά, ο ελληνικός κινηματογράφος άρχισε να χάνει σταδιακά την ποιότητά του. Σήμερα, ενώ τα αριστουργήματα της τότε εποχής συνεχίζουν να υπάρχουν, η ελληνική τηλεόραση, κατακλύζεται με κενά και φτηνά από κάθε άποψη προγράμματα. Όσο για τον σύγχρονο ελληνικό κινηματογράφο, πολλές παραγωγές περνούν απαρατήρητες. Υπάρχουν, βέβαια, και οι εξαιρέσεις, που καταφέρνουν και ξεχωρίζουν τόσο στο διεθνές όσο και στο ίδιο το ελληνικό κοινό. Και τώρα... παίρνω το καπέλάκι μου και φεύγω!

Ένα καλό βιβλίο, αποκούμπι της ψυχής

Σας προτείνω να διαβάσετε....

Γράφει: Χριστίνα Αγαθαγγέλου, Β21

Το διάβασμα βιβλίων με χαλαρώνει και μου δίνει τη δυνατότητα να ηγαίνω με τη φαντασία μου σε μέρη αλαργινά. Ένα καλό βιβλίο τρέφει το πνεύμα με όση γνώση ποθεί και επιζητεί και «αδειάζει» το μυαλό μου από τις σκοτούρες της καθημερινότητας. Αν δεν έχετε διαβάσει τα πιο κάτω βιβλία, σας προτείνω ανεπιφύλακτα να το πράξετε άμεσα!

Ο Ηλίθιος,

Φιόντορ Ντοστογιέφσκι

Αν και δεν πρόκειται για ένα από τα πιο γνωστά μυθιστορήματα του Ντοστογιέφσκι, *Ο Ηλίθιος* είναι ένα από τα πιο βαθυστόχαστα έργα του παγκοσμίως αναγνωρισμένου συγγραφέα. Σε αυτό θίγονται διάφορα πολιτικοκοινωνικά, θρησκευτικά και ηθικά θέματα, αν και ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην πίστη και την ηθική. Ο ήρωας παρουσιάζεται ως ένα κράμα του Δον Κιχώτη και του Ιησού. Διαβάζοντας τον *Ηλίθιο* του Ντοστογιέφσκι μάς δίνεται η ευκαιρία να παραδεχτούμε πολλές πικρές αλήθειες της ζωής, τις οποίες πολλοί από μας έχουμε μάθει να παραγκωνίζουμε, ζώντας σε μια ψευδαίσθηση ενός ενάρετου βίου.

Ο Μέτοικος και η Συμμετρία,

Τεύκρος Μιχαηλίδης

Με ένα βιβλίο γεμάτο μαθηματική σκέψη και ιστορική συνοχή, ο Τεύκρος Μιχαηλίδης ταλανίζει για ακόμη μια φορά τον αναγνώστη, υποβάλλοντάς του ένα μαθηματικό πρόβλημα. Αναμειγνύει διάφορα φυσικά φαινόμενα με ιστορικά γεγονότα, για να υποστηρίξει τη θεωρία του πως βασική προϋπόθεση της ύπαρξης δεν είναι άλλη από τη συμμετρία και πως, όπου αυτή αδυνατεί να υπάρξει, το αναπόφευκτο αποτέλεσμα είναι η πανωλεθρία. Τα αντιπολεμικά μηνύματα είναι άφθονα, όπως άφθονες είναι και οι συγκινήσεις που βιώνει ο αναγνώστης καθ' όλη τη διάρκεια της ανάγνωσης του βιβλίου. *Ο Μέτοικος και η Συμμετρία*, όπως και τα άλλα βιβλία του συγγραφέα, είναι η ζωντανή απόδειξη ότι τα μαθηματικά και η λογοτεχνία, όταν ενωθούν, μπορούν, όχι μόνο να συνυπάρξουν, αλλά και να διαπρέψουν.

«Όσο υπάρχουν άνθρωποι θα υπάρχει και θέατρο»

Συνέντευξη με τον ηθοποιό Γιώργο Κυριάκου

Γράφει: Χριστίνα Χριστοφή, Β11

Ο Γιώργος Κυριάκου γεννήθηκε στη Λεμεσό και είναι απόφοιτος του Λανιτείου Λυκείου. Σπούδασε υποκριτική στη Δραματική Σχολή του Εθνικού Θεάτρου από το 2008 μέχρι το 2011. Την περίοδο αυτή τον απολαμβάνουμε στη σειρά εποχής του ΡΙΚ *Η κυρά του μεταξιού*. Πριν από λίγο καιρό είχα την ευκαιρία να τον συναντήσω... διαδικτυακά και να του υποβάλλω κάποιες ερωτήσεις για την εφημερίδα μας!

Ερ.: Ξεχωρίζετε κάποια δουλειά σας και για ποιο λόγο;

Απ.: Αν θα ξεχώριζα κάτι, αυτό θα ήταν

το standup comedy *Sexου Confronts*, που παρουσιάζω στη Λεμεσό. Έξι μήνες πριν την πρεμιέρα δεν είχα την παραμικρή ιδέα τι θα έλεγα στον κόσμο. Μετά, όμως, από μήνες προσωπικής δουλειάς κατέληξα με σχεδόν δύο ώρες υλικό. Δεν έχω φοβηθεί περισσότερο για κάτι άλλο, αλλά το απολαμβάνω πραγματικά.

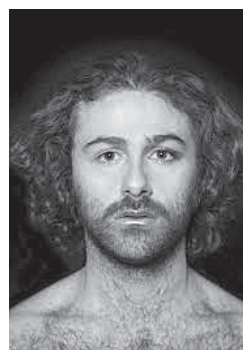
Ερ.: Θεωρείτε ότι το επάγγελμά του ηθοποιού έχει μέλλον στην Κύπρο;

Απ.: Όσο υπάρχουν άνθρωποι θα υπάρχει και θέατρο. Και όσο υπάρχουν δημοκρατικά πολιτεύματα, που εξασφαλίζουν την ελευθερία της έκφρασης, θα υπάρχει και ενδιαφέρον για το θέατρο.

Με το σκεπτικό αυτό, ελπίζω ότι στην Κύπρο υπάρχει πολύ μέλλον για το επάγγελμά του ηθοποιού.

Ερ.: Τι θα συμβουλευάτε τους νέους που θέλουν να ασχοληθούν με την υποκριτική;

Απ.: Αν την αγαπούν, να το κάνουν με αποφασιστικότητα και θάρρος. Να δουλέψουν σκληρά, να ξεπεράσουν τους εαυτούς τους και να το απολαμβάνουν!



Αθλητές με κινητικά προβλήματα

**Γράφουν: Χρίστος Λεοντίου, Γ51
Ανδρέας Τσιγκάς, Γ51**

Μιλώντας με έναν 29χρονο, του οποίου η ζωή, πριν ακόμα γεννηθεί, επιφύλασσε δυσκολίες, αντιληφθήκαμε πόσο σημαντική είναι η ζωή και ότι αξίζει να τη ζούμε χωρίς να δυσανασχετούμε. Ο Μάριος γεννήθηκε με κινητικά προβλήματα από ιατρικό προγεννητικό λάθος. Ασχολήθηκε με πολλά αθλήματα, όπως καλαθόσφαιρα σε καροτσάκι, άρση βαρών και body building, για να καταλήξει τελικά στην τοξοβολία, άθλημα που, όπως μας είπε, δεν του άρεσε στην αρχή, αλλά τον κέρδισε όταν ασχολήθηκε σοβαρά με αυτό.

Μας δόθηκε η ευκαιρία να του μιλήσουμε για το άθλημα που εμείς αγαπάμε, το ποδόσφαιρο. Του είπαμε ότι και εμείς όταν μπαίνουμε στο γήπεδο, τα ξεχνάμε όλα. Μας συμβούλεψε να προσέχουμε τη ζωή μας, για να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας, να έχουμε υγιή ενδιαφέροντα, όπως τον αθλητισμό, τη μουσική και ό,τι άλλο μας αρέσει και τέλος, να αποφεύγουμε τις μοτόρες, γιατί οι περισσότεροι παραπληγικοί βρίσκονται σε αυτήν τη θέση λόγω δυστυχίας που είχαν με αυτές. «Οι μοτόρες είναι επικίνδυνες και γι' αυτό δεν πρέπει ποτέ κανείς να ξεχνά να βάζει το κράνος του.»



Μάριος Λάμπρου, τοξοβόλος

«**Ο** αθλητισμός είναι η ζωή μου. Είναι μεγάλη αγάπη, είναι πάθος. Χτυπώ, πονώ, αλλά σκάνομαι και συνεχίζω. Πολλοί κλείνουν στο σπίτι τους και δεν ζουν, φοβούνται. Πρέπει να μάθουμε να ελέγχουμε το σώμα μας και να αποδεχόμαστε το πρόβλημά μας. Θέλω να ενθαρρύνω τα άτομα με ειδικές ανάγκες να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και να αποκτήσουν ενδιαφέροντα. Λόγω του προβλήματός μου άργησα να ανακαλύψω τον εαυτό μου. Τελικά το κατάφερα. Εκτός από τον αθλητισμό, μου αρέσει η ραπ μουσική και γράφω στίχους. Βάζω συνέχεια στόχους, θέλω να βελτιωθώ και να αποκτήσω σταθερότητα στις επιδόσεις μου. Τώρα είμαι στα 70 μέτρα και προσπαθώ να έχω όσο το δυνατό περισσότερες επιτυχημένες βολές.»

Δίπλα μου έχω τους κατάλληλους ανθρώπους που με στηρίζουν και με βοηθούν να αισθάνομαι καλά, όπως είναι ο προπονητής μου, ο κ. Σάββας Λακερίδης, και η ψυχολόγος της Ομοσπονδίας Τοξοβολίας. Έχω άγχος κάθε φορά που αγωνίζομαι και με βοηθούν να το διαχειρίζομαι. Θα ήθελα να μπορέσω να συμμετάσχω στους παραολυμπιακούς αγώνες σε δύο χρόνια, αν και δεν είμαι κατάλληλα προετοιμασμένος. Θα προσπαθήσω για τους επόμενους.»



νες σε δύο χρόνια, αν και δεν είμαι κατάλληλα προετοιμασμένος. Θα προσπαθήσω για τους επόμενους.»

Οπαδός... και ψηφοφόρος

Γράφει: Ιάσωνας Γεωργίου, Α22

Όταν ήμουν πιο μικρός, μίαν απορία είχα πάντα στο μυαλό μου: «Γιατί οι μεγαλύτεροι είναι τόσο διστακτικοί να αποκαλύψουν ποια ποδοσφαιρική ομάδα υποστηρίζουν;». Μεγάλη εντύπωση μου προξενούσε η πεισματική άρνηση των δασκάλων μου στο σχολείο να φανερώσουν το μεγάλο τους μυστικό... την αγαπημένη τους ομάδα! Γιατί όλη αυτή η μυστικοπάθεια;

Η απορία μου λύθηκε, όταν μετά από κάποια χρόνια άρχισα να γνωρίζω τον κόσμο της πολιτικής, ίσως όχι τον πιο ευχάριστο κόσμο, ωστόσο έναν κόσμο αναγκαίο για κάθε ευσυνείδητο και ενεργό πολίτη. Έναν κόσμο με έννοιες όπως τον κομμουνισμό, τον καπιταλισμό, τον εθνικισμό, τον διεθνισμό και άλλες διαστρεβλωμένες εκδοχές αυτών. Γνώρισα και τα κόμματα, των οποίων τα στελέχη υποτίθεται ότι εκπροσωπούν τις διάφορες ιδεολογίες στο κρατικό και κυβερνητικό σύστημα, έχοντας ως βάση τη λαϊκή υποστήριξη που απολαμβάνουν. Και, επιτέλους, έμαθα πού οφειλόταν η διστακτικότητα των μεγαλύτερων να ονομάσουν την αγαπημένη τους ποδοσφαι-

ρική ομάδα, αφού αυτή θα φανέρωνε την ιδεολογία που πρέσβευαν ή καλύπτει το κόμμα που ψήφισαν!

Στην αρχή με παραξένεψε πώς το ποδόσφαιρο, ένας φαινομενικά άσχετος τομέας με την πολιτική, ήταν άμεσα συνδεδεμένο με διάφορα κόμματα και ιδεολογίες, αλλά μετά κατέληξα σε μια λογική εξήγηση του φαινομένου. Αν και σήμερα η Κύπρος είναι ίσως η μόνη χώρα παγκοσμίως όπου το ποδόσφαιρο έχει τόσο στενή σχέση με την πολιτική, το φαινόμενο αυτό προϋπήρχε στην ανθρώπινη ιστορία. Γνωρίζουμε ότι ήδη από τη Ρωμαϊκή εποχή τα αθλήματα σχετιζόνταν κατά κάποιο τρόπο με την πολιτική. Η φράση του ποιητή Ιουβενάλιου «panem et circenses» (άρτον και θεάματα) υποδηλώνει την προσπάθεια των αυτοκρατόρων στην αρχαία Ρώμη να αποσπούν την προσοχή του λαού από τα προβλήματα, έχοντάς τον υπό έλεγχο και ικανοποιημένο μέσω της προσφοράς ψωμιού και θεαμάτων στον ιππόδρομο.

Ακόμα και στη Βυζαντινή εποχή, η Στάση του Νίκα δεν ήταν τίποτε άλλο από μια εξέγερση που έγινε εναντίον του αυτοκράτορα από φιλάθλους ελεγχόμενους από μεγαλομανείς λαοπλάνους. Μπορούμε με ασφάλεια να συμπεράνουμε ότι σήμερα, κατά παρόμοιο τρόπο, τηρουμένων των αναλογιών, διάφορα εξουσιομανή κόμματα, διεκδικώντας όσον το δυνατό μια πολυπληθέστερη λαϊκή υποστήριξη, εκμεταλλεύονται τη μαζικοποίηση του ποδοσφαίρου και την

αγάπη του κόσμου για αυτό, για να επιστρατεύσουν και να εξασφαλίσουν από νεαρή ηλικία ισόβιους φανατικούς οπαδούς.

Συνεπώς, όταν ένας έφηβος έχει πάθος για το ποδόσφαιρο και θέλει να ασχοληθεί με αυτό, εισάγεται ταυτόχρονα και στην πολιτική. Χωρίς να το θέλει, το πάθος του για το ποδόσφαιρο μετατρέπεται σε πολιτικό ή καλύτερα κομματικό φανατισμό, φθείροντας έτσι το αθλητικό του πνεύμα. Ταυτόχρονα, παρασύρεται και ακολουθεί διάφορα κόμματα και απόψεις, όντας ανίδεος πολλές φορές για την πραγματική τους ουσία, αφού δεν τις έχει γνωρίσει ούτε τις έχει εξετάσει αντικειμενικά. Οπότε, βλέπουμε αφ' ενός την αλλοίωση του πραγματικού φιλάθλητισμού και αφ' ετέρου την εξαχρέωση του πολιτικού μας συστήματος με τη δημιουργία άβουλων ψηφοφόρων.

Ως εκ τούτου, δεν είναι καθόλου τυχαίος ο χουλιγκανισμός που παρατηρείται στα γήπεδα, που δυστυχώς σε μερικές περιπτώσεις, εκτός από καταστροφή ιδιωτικής περιουσίας ή δημιουργία αναταραχών, προκαλεί τραυματισμούς ή και θανάτους. Αντί, δηλαδή, οι φίλαθλοι του ποδοσφαίρου να προσέρχονται στα γήπεδα για να δουν από κοντά τους αγαπημένους τους παίκτες να αγωνίζονται και να τους ενθαρρύνουν, πηγαίνουν για να προωθήσουν το οποιοδήποτε πολιτικό κόμμα υποστηρίζουν τυφλά, σε σημείο που μπορεί να οδηγηθούν στη βία, χωρίς να αναλογίζονται τις συνέπειες

που μπορεί να προκληθούν στους εαυτούς τους ή στους συνανθρώπους τους. Αυτό, σε πολλές περιπτώσεις, απωθεί τους εκέφρονες λάτρεις του αθλήματος, οι οποίοι έχουν σταματήσει εδώ και χρόνια να πηγαίνουν στα γήπεδα.

Πιο λυπηρό γεγονός είναι η αδιαφορία του κράτους για την κομματικοποίηση των ομάδων. Βέβαια, είναι δύσκολο για κάθε κόμμα να βάλει τέλος στο εργοστάσιο παραγωγής ψηφοφόρων που έχει υπό έλεγχο, αλλά θα ήταν επιτέλους καιρός να αναγνωρισθούν τα προβλήματα που δημιουργούν στην ομαλή λειτουργία του συστήματός μας και το εμπόδιο που θέτουν στη δημοκρατία. Αυτοί οι διπολισμοί απόψεων, που προκαλούνται μέσω του ποδοσφαίρου, δημιουργούν μια ιδεολογικά φτωχή δεξαμενή πολιτών, αφού οι ψηφοφόροι άγονται ιδεολογικά από τα ήδη υπαρκτά κόμματα, τα οποία υποστηρίζουν άκριτα. Συνεπώς, φθείρεται και η αξία της δημοκρατίας, αφού πλέον δεν υπάρχει ατομικότητα και δημιουργικότητα, αλλά απλώς υποταγή στην υπόλοιπη αγέλη ψηφοφόρων, ενώ η ψήφος μετατρέπεται από γνώμη σε υπακοή. Ο αθλητισμός θα έπρεπε να μένει μακριά από όλα αυτά και να είναι δίπλα προς άλλες κατευθύνσεις, προς την καλλιέργεια αξιών που θα οδηγούσαν τους πολίτες προς τον σεβασμό και την ελευθερία του πνεύματος και της επιλογής.

Μουσική, η τροφή της ψυχής

🎵 **Γράφει: Παναγιώτης Πάρπας, Γ32**



Από τότε που ήμουν μικρός, είχα ερωτηθεί πολλές φορές από φίλους και γνωστούς τι είναι για μένα η μουσική. Δίσταζα να απαντήσω, όχι επειδή φοβόμουν, αλλά επειδή ούτε ο ίδιος ήξερα. Δεν είχα συνειδητοποιήσει τη μεγάλη επίδρασή της στον τρόπο ζωής αλλά και στον τρόπο σκέψης μου. Για κάποιους η μουσική είναι ένας τρόπος διασκέδασης, μια μορφή ψυχαγωγίας, για άλλους είναι ένας τρόπος για να εκφραστούν, όταν οι λέξεις δεν αρκούν, για μερικούς είναι η συντροφιά τους στις δύσκολες στιγμές της ζωής τους και ένα «ναρκωτικό», για να καταφέρουν να επιβιώσουν από την πίεση των πάντων.

Για μένα η μουσική είναι το κέντρο του κόσμου. Είναι ένας τόπος διαφυγής για την ψυχή, ένας συνδετικός κρίκος με την αιωνιότητα. Είναι ένα κομμάτι του εαυτού μου, αφού έχει καταλάβει την ψυχή μου. Μπορώ να πω με σιγουριά πως άλλαξε ολόκληρη τη ζωή μου, ολόκληρο το «είναι» μου... Θεωρώ πως είναι δύσκολο να ξεφύγει κανείς από τη μαγεία της. Αργά ή γρήγορα, λίγο ή πολύ, θα σαγηνεύσει και σένα και θα σε οδηγήσει στον δικό της κόσμο. «Θα βρει το δρόμο της προς το πιο απόκρυφο μέρος της ψυχής...!» (Πλάτωνας, *Πολιτεία*)

Το κλειδί...

Για μένα είναι ο χορός, για σένα;

🎵 **Γράφουν: Στέφανη Αγαθαγγέλου, Β33
Γωγώ Σαββίδου, Β33**

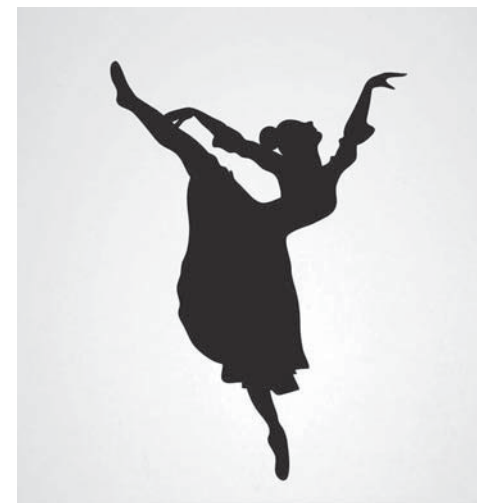
Ο καθένας από μας προσπαθεί να ανακαλύψει το κλειδί που θα ξεκλειδώσει την πόρτα, η οποία κρύβει τον πραγματικό του εαυτό. Το δικό μου κλειδί είναι ο χορός. Όλα άρχισαν με το ακουσμα της μουσικής, η οποία χώθηκε βαθιά μέσα στο σώμα και έκανε κάθε μου να ανταποκρίνεται στον ρυθμό της. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που τα κύματα της μουσικής με άγγιζαν, σε σημείο που δεν είχα πια τον έλεγχο. Με παρέσυρε και φανέρωσε κινήσεις, που μέχρι τότε μου ήταν άγνωστες. Από εκείνη τη στιγμή είχα βρει το δικό μου κλειδί...

Κρατούσα το κλειδί και το φύλλαγα καλά να μην το χάσω. Ήταν το κλειδί εκείνης της μικρής πόρτας, που έκρυβε έναν τόσο μεγάλο θησαυρό. Για μένα ο χορός δεν είναι απλώς μια απασχόληση, αλλά

διαφυγή από την πραγματικότητα. Ένας τρόπος να εκτονώνομαι και να δημιουργώ, να πειθαρχώ, να λειτουργώ ομαδικά, να γνωρίζω την πραγματική φίλια, να αφοσιώνομαι σε κάτι τόσο σημαντικό.

Ο χορός με έκανε πιο κοινωνική και αύξησε την αυτοπεποίθησή μου. Μέσα από τα ψυχολογικά σκαμπελάσματα που φέρνει μαζί της η εφηβεία, ο χορός ήταν ένας δρόμος να πω τι νιώθω, χωρίς να χρειάζεται να μιλήσω. Με βοήθησε να ανακαλύψω τις ικανότητές μου αλλά και τον πραγματικό μου εαυτό. Μου έδωσε δύναμη να μην τα παρατάω προτού φτάσω στο τέλος, ηττημένη ή νικήτρια.

Αν με ρωτούσε κάποιος, θα έλεγα ότι αξίζει, αξίζει πραγματικά. Όπως κάθε τέχνη ο χορός μπορεί να ξυπνήσει μέσα



σου πρωτόγνωρα συναισθήματα. Συναισθήματα, που δεν ήξερες πως μπορείς να νιώσεις ή καν πως υπάρχουν. Σε βελτιώνει, σε ολοκληρώνει, σου μαθαίνει αξίες και ιδανικά, σου δίνει ευτυχία και σε γεμίζει αγάπη. Εννοείται πως ό,τι σου παρέχει αυτά τα αγαθά αξίζει μια μόνιμη θέση στη ζωή σου!

Ο χορός είναι το κλειδί που έψαχνα τόσο καιρό. Όλοι έχουμε από ένα κλειδί, αυτό είναι σίγουρο. Όσο για σένα, που δεν το έχεις βρει ακόμα, μην απογοητεύεσαι, θα πρέπει απλώς να ψάξεις πιο βαθιά μέσα σου.

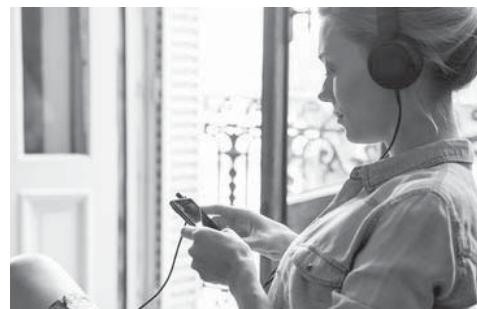
Η ζωή στη μουσική μας

🎵 **Γράφει: Νικόλας Ανδρέου, Γ33**

Στην ερώτηση «Τι είναι η μουσική;», θα απαντούσα όπως και ο Αμερικανός μουσικός Marilyn Manson: «Είναι η πιο δυνατή μορφή μαγείας!»

Η ποικιλία ειδών μουσικής μάς επιτρέπει, ανάλογα με τη διάθεση και τα συναισθήματά μας, να ταυτιστούμε, να δεθούμε και να αγαπήσουμε ξεχωριστά το κάθε κομμάτι. Σε μια εποχή στην οποία οι παραδόσεις και τα έθιμα εγκαταλείπονται, η μουσική πολλές φορές αποτελεί την ταυτότητα του τόπου.

Χωρίς τη μουσική δεν θα μπορούσα να αντεπεξέλθω στους ασθματικούς ρυθ-



μούς του σχολείου, των ιδιαίτερων και των μαθημάτων. Η μία ώρα που αφιερώνω στην εξάσκηση στα drums με ξεκουράζει και με βοηθά να συνεχίσω το διάβασμα. Αγαπώ όλα τα είδη μουσικής.

Ανάλογα με τη διάθεσή μου επιλέγω να ακούσω και το ανάλογο είδος.

Η μουσική είναι η καλύτερη διέξοδος από τη μονότονη ρουτίνα. Ακούγοντάς την απλώς ή παίζοντας κάποιο μουσικό όργανο γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί και ταυτόχρονα πιο παραγωγικοί. Με λίγα λόγια, όπως είπε και ο Γερμανός συγγραφέας Berthold Auerbach: «Η μουσική ξεπλένει από την ψυχή τη σκόνη της καθημερινότητας».

Η μουσική εκφράζει ό,τι αόρατο έχουμε μέσα μας. Μπορεί να υπάρχει ζωή χωρίς μουσική;

Η ενασχόλησή μας με την υδατοσφαίριση

🎵 **Γράφουν: Σταύρος Ιωαννίδης, Β34
Χρίστος Σωτηρίου, Β34**

Η υδατοσφαίριση (water polo) είναι ένα ομαδικό άθλημα του νερού, στο οποίο συμμετέχουν δύο επταμελείς ομάδες. Η κάθε ομάδα αποτελείται από έξι παίκτες και έναν τερματοφύλακα. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα μέσα σε 32 λεπτά. Οι παίκτες, εκτός από τον τερματοφύλακα, επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνο το ένα χέρι για την προώθηση ή τη μεταβίβαση της μπάλας. Η επίθεση κάθε ομάδας διαρκεί 30" και ο κάθε αγώνας αποτελείται από τέσσερα ημίχρονα των οκτώ λεπτών το καθένα. Στο κυπριακό πρωτάθλημα υδατοσφαίρισης λαμβάνουν μέρος επτά ομάδες. Δυστυχώς στην Κύπρο η υδατοσφαίριση δεν είναι ευρέως διαδεδομένη, λόγω κυρίως της μικρής

προβολής που τυχάνει από τα ΜΜΕ.

Με την υδατοσφαίριση ασχολούμαστε εδώ και λίγα χρόνια. Πρόκειται για ένα άθλημα αρκετά δύσκολο αλλά ευχάριστο. Όπως όλα τα αθλήματα, έτσι και η υδατοσφαίριση δημιουργεί σε μας τους αθλητές ανάμικτα συναισθήματα: λύπες, χαρές, στεναχώριες. Αυτό όμως που είναι το πιο σημαντικό είναι ότι μας προσφέρει διασκέδαση, ξεκούραση και χαλάρωση από την καθημερινότητα. Δεν υπάρχει καλύτερο πράγμα από το να πηγαίνεις για προπόνηση τη νύχτα μετά από μια κουραστική μέρα. Είναι πραγματικά φανταστικό! Αισθανόμαστε πραγματικά πολύ τυχεροί που το άθλημα αυτό έγινε μέρος της ζωής μας.

Παράξενα και Επικίνδυνα από το διαδίκτυο

🎵 **Επιμέλεια: Αλέξανδρος Στυλιανού, Β33**

Θάνατος.. από selfie

Η Xenia Ignatyeva τράβηξε μια selfie πάνω σε μια πολύ μικρή γέφυρα αρκετά μέτρα από το έδαφος, για να εντυπωσιάσει τους φίλους της. Λίγο μετά, η 17χρονη Ρωσίδα έχασε την ισορροπία της και έπεσε πάνω σε ένα ηλεκτροφόρο καλώδιο, με αποτέλεσμα τον ακαριαίο θάνατό της.

Ανάβαση στο Έβερεστ

Στις 8 Ιουνίου 1924, οι Βρετανοί Τζορτζ Μάλορι και ο Άντριου Ιρβάν ξεκίνησαν την προσπάθειά τους να κατακτήσουν την κορυφή του Έβερεστ και να γίνουν οι πρώτοι, που θα κατάφερναν να ανέβουν στο ψηλότερο βουνό του κόσμου. Τα ίχνη τους, όμως, εξαφανίστηκαν και το πτώμα του Μάλορι εντοπίστηκε 75 χρόνια μετά! Μετά από έρευνες, εικάζεται ότι ο ένας από τους δύο γλίτρησε και παρέσυρε και τον άλλον στο γκρεμό, καθώς ήταν δεμένοι μεταξύ τους.

Κυνηγοί Καταιγίδων

Ένα βήμα πριν τον θάνατο βρίσκονται οι κυνηγοί καταιγίδων, που πηγαίνουν όσο κοντύτερα γίνεται στους τυφώνες και τους ανεμοστρόβιλους, προκειμένου να συλλέξουν πολύτιμα στοιχεία για την επιστήμη, χρησιμοποιώντας ειδικά μετεωρολογικά όργανα.

Πειρόψαρο

Το πετρόψαρο δεν μπορεί να διακριθεί εύκολα, αφού μοιάζει με πέτρα στον πυθμένα της θάλασσας. Αυτό το καθιστά απίστευτα επικίνδυνο, και είναι πολύ εύκολο για κολυμβητές και δύτες να πέσουν απρόσμενα επάνω του. Εάν σταθείτε σ' ένα από τα 14 δηλητηριώδη αγκάθια του πετρόψαρου, φροντίστε να τρέξετε γρήγορα στα επείγοντα περιστατικά. Εκτός από απίστευτο πόνο, το δηλητήριο μπορεί να προκαλέσει παράλυση εάν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα.

Η «ποιοτική» κυπριακή τηλεόραση

Γράφουν: Ελένη Ιωακειμίδου, Γ11
Αγγελική Κακούρη, Γ11
Μιχάλης Στεφανίδης, Γ11

Μετά από ένα δύσκολο πρωινό στο σχολείο, εκεί που καθόμαστε αναπαυτικά στον καναπέ και ελπίζουμε να καταφέρουμε να ξεκουραστούμε λίγο από τις κλίσεις των ρημάτων της αρχαίας και της λατινικής, καθώς και τους πολέμους του παρελθόντος, πιέζουμε το κουμπί του τηλεχειριστηρίου και...

Κάνοντας μια «βόλτα» στα κυπριακά κανάλια συνειδητοποιούμε το χαμηλό επίπεδο στο οποίο έχει φτάσει η ποιότητα της τηλεόρασης. Μήπως, όμως, αυτή η εικόνα αποτελεί αντανάκλαση της δικής μας ποιότητας; Είναι άραγε καθρέφτης της κοινωνίας μας ή προώθηση ενός μοντέλου στο οποίο κάποιοι, επειδή προφανώς τους συμφέρει, θέλουν να μας προσαρμόσουν;

Όπως και να έχουν τα πράγματα, ο μαρθαβάνιος των ψυχαγωγικών εκπομπών ξεκινάει από το μεσημέρι. Νικητής είναι αυτός που έχει την υψηλότερη τηλεθέαση. Και πώς αποκτάται αυτή η τηλεθέαση; Με τον άσπογο χειρισμό της γλώσσας και τον σχολιασμό θεμάτων στοιχει-

ώδους ουσίας; Όχι βέβαια! Πλέον, σημαντικότερη φαίνεται να είναι εξωτερική εμφάνιση των παρουσιαστών και όχι η ανάδειξη του πνεύματος και των γνώσεων. Η γλώσσα κακοποιείται ακατάπαυστα από τα ατοπήματά τους, μα ο κόσμος δείχνει πλήρη αδιαφορία, αφού είναι πλέον «ποιότητα» να τρυπώνουμε ακάλληστοι στις κρεβατοκάμαρες των διασήμων, ξαπλωμένοι αναπαυτικά στον καναπέ μας, νιώθοντας περήφανοι που μάθαμε τα μυστικά της διπλανής πόρτας.

Το ίδιο συνεχίζεται μέχρι το βράδυ. Διαγωνισμοί ταλέντων, παιχνίδια επιβίωσης, ιστορίες υπό το άγρυπνο βλέμμα του «μεγάλου αδελφού» και οτιδήποτε άλλο προσελκύει το ενδιαφέρον του κοινού. Το ταλέντο-θύμα που πρωταγωνιστεί σε τέτοιου είδους εκπομπές δεν χρειάζεται να έχει κάποιο ιδιαίτερο ταλέντο, αφού την προσοχή τραβάει μόνο το σκάνδαλο, οι αψιμαχίες, οι ερωτικές σκηνές και οι βωμολοχίες ανάμεσα σε κριτές και διαγωνιζομένους, η δημιουργία αντίπαλων στρατοπέδων με το κοινό να παίρνει θέση και να ταυτίζεται με αυτόν που θεωρεί «δικαίο».



Και κάπως έτσι γελοιοποιείται και εξευτελιζεται η τηλεόραση. Η καλλιέργεια και η γνήσια ψυχαγωγία μετατρέπεται σε προώθηση και πώληση προϊόντων και υλιστικών αξιών. Αλλά ό,τι και να λέμε, αυτό το χαζοκοίτι με την κίτρινή του είδηση είναι ικανό να μας καθηλώσει έστω και για λίγη ώρα στον καναπέ. Εκτός από τις ανούσιες αηλιά και ισχυρές προβολές της τηλεόρα-

σης, βασισμένες στο καπιταλιστικό σύστημα, επιβάλλεται να υπάρχουν και εκπομπές που να προωθούν αρχές και ιδανικά, που θα τηρούν τον Κώδικα Δημοσιογραφικής Δεοντολογίας, που θα στοχεύουν στην πνευματική καλλιέργεια, την άμεση παροχή γνώσεων αηλιά και τη διατήρηση της εθνικής μας ταυτότητας. Θα τις βλέπει, όμως, άραγε κάποιοι από μας;

Τα ανείπωτα...

- ✓ Σε βλέπω και αναρωτιέμαι γιατί δεν μπαίνεις στους χορούς...
- ✓ Προσπαθείς να αποδείξεις κάτι; Θέλεις να περάσεις κάποιο μήνυμα;
- ✓ Μέτρησα το μήκος των νυχιών σου και ήταν 3cm...
- ✓ Είσαι όξινος ή απλώς βαρκέσαι;
- ✓ Όλοι έχουμε μια θέση κάπου σ' ένα ΤΕΙ υφαντουργίας στο Κιθκίς, σ' ένα ΤΕΙ ζαμπονοκοπτικής στο Αιγάλεω...
- ✓ Κυρία, ήλιο πιο αργά, βουρούμε πολλά #Ευρυδίκη
- ✓ Φέτος είμαστε το τάγμα θανάτου, εν φοούμαστε τίποτε #τρίτηλυκείου#Μιντίκκν
- ✓ Κύριε, πάλε έσπασέ σου τα νεύρα σου το ενισχυμένο της Φυσικής; #ΜάριοςΑντωνίου
- ✓ Διαταράσσεις την ψυχική μου ηρεμία... Μεν μου μιλάς, νευριάζεις με, φύε που δαμέ...
- ✓ Κύριε Κατσούρη, σήμερα ήπιες τα Lexotanil σου;
- ✓ Μ' αρέσει που ονειρεύεσαι, αηλιά όι τζαι μες την τάξη! #έλιεος
- ✓ Κυρία, είμαι χοντρός!
- ✓ Κανεί με τη Χημεία... Αφού δεν σου περνά, μάνα μου!
- ✓ Ευτυχώς που εγράψαμε πάλε #βάση#μαθηματικά κατεύθυνσης#τρίτηλυκείου
- ✓ Έτρωγες τις σιταροπούλες σου, σου έπεφταν οι μισές κάτω και συ γελούσες...
- ✓ Σε χαιρετώ εδώ και μια ώρα και εσύ ακόμα με ψάχνεις. Πάλι δεν φοράς τα γυαλιά σου;
- ✓ Με αποκαλείτε «κουλούρα» και θέλω να με φάω!

Χωρίς καφέ... αντέχεις;

Γράφουν: Ιωάννα Ανδρέου, Β33
Στέλλα Ολυμπίου, Β33

Δεν θα το πιστέψετε τι έγινε τις προάλλες! Κόντεψα να σκάσω από τη στεναχώρια μου, όταν αντιλήφθηκα ότι η αγαπημένη μου καφετέρια έκλεισε. Είμαι τόσο εθισμένη στον καφέ, ώστε δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς αυτόν. Και όχι οποιονδήποτε καφέ, αηλιά αυτόν τον συγκεκριμένο ΚΑΦΕ. Μα για να καταλάβετε το δράμα μου, πρέπει να σας διηγηθώ την ιστορία από την αρχή.

Τις προάλλες, φτάνοντας στην αγαπημένη μου καφετέρια, είδα στην πόρτα μια τεράστια πινακίδα που έγραφε: ΠΩΛΕΙΤΑΙ. Όπως ήταν φυσικό, έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου, με έλουσε κρύος ιδρώτας. Αν δεν με συγκρατούσε η σκέψη ότι ο κόσμος θα με θεωρούσε τρελή, θα ούρλιαζα στη μέση του δρόμου. Η καφετέρια αυτή κάνει τον καλύτερο καφέ! Είναι ο μόνος καφές που μου αρέσει. Τώρα δεν θα ξαναπιώ ποτέ μου καφέ. Χιλιάδες βασανιστικές σκέψεις πέρασαν από το μυαλό μου. Νομίζω πως δεν θα μπορέσω να συνεχίσω φυσιολογικά τη ζωή μου. Τι θα μου δίνει ενέργεια τώρα πια; Τι θα με κρατά σε εγρήγορση;

Έγινα ράκος και μόνο στη σκέψη ότι θα πρέπει να ζήσω χωρίς καφέ! Ξεκινάω τη μέρα μου μ' αυτόν, γιατί με βοηθά να ξυπνήσω. Είναι το στήριγμά μου, όταν ξενυχτώ διαβάζοντας. Με βοηθά να συγκεντρώνομαι καλύτερα, μου δίνει ενέργεια... Η ζωή του μαθητή είναι τόσο δύσκολη, τόσο απαιτητική... Άπειρες οι



ώρες του διαβάσματος, ελάχιστες οι ώρες για ύπνο! Πώς θα τα καταφέρω χωρίς καφέ; Το βραδινό διάβασμα μου φαίνεται Γολγοθάς. Με περιμένει μια πολύ δύσκολη εβδομάδα και δεν ξέρω πώς θα τα καταφέρω! Πώς θα διαβάσω για το διαγώνισμα της Φυσικής, της Χημείας και των Μαθηματικών, που έχουμε μέσα στην ίδια βδομάδα, χωρίς ξενύχτι; Φοβάμαι ότι δεν θα τα καταφέρω!

Το ξέρω ότι εσείς, αγαπημένοι μου συμμαθητές, με καταλαβαίνετε! Ο καφές είναι ο σύντροφός μας τις ατελείωτες ώρες του διαβάσματος. Αηλιά και όταν θέλουμε να βρεθούμε, να τα πούμε λιγάκι, να χαλαρώσουμε και πάλι ο καφές μάς κρατά συντροφιά. Η απελπισία άρχισε να με πνίγει, όταν ένα συνεχές κουδούνισμα κάπου στο βάθος μου τρυπούσε τα αυτιά. Ξύπνησα λουσμένη στον ιδρώτα. Βρισκόμουν στο κρεβάτι μου. Ήταν ώρα να σηκωθώ, να ετοιμαστώ για το σχολείο. Έμεινα να σκέφτομαι ... Όνειρο ήταν! Ευτυχώς, γιατί χωρίς καφέ αντέχεις;



Οι καθηγητές μας... αλλιώς!

Γράφουν: Χρίστος Κασουλίδης, Γ33
Μαριλένα Γρηγοριάδη, Γ33
Αμαλία Γρηγοριάδου, Β21
Γεωργία Θεοδώρου, Β21

Επεξεργασία φωτογραφιών:
Αλεξάνδρα Χριστοδούλου, Β21

Έχετε ποτέ σκεφτεί ποιο άλλο επάγγελμα οι καθηγητές μας θα μπορούσαν να κάνουν; Εμείς παρατηρήσαμε τη συμπεριφορά τους, βρήκαμε τα δυνατά και αδύνατά τους σημεία, βάλαμε τη φαντασία μας να δουλέψει και μεταμορφώσαμε κάποιους από αυτούς σε...

Αλέξης Νύσκος, Διευθυντής - Προπονητής ποδηλασίας

Ο Διευθυντής μας, στην αρχή της χρονιάς, ερχόταν στο σχολείο με το ποδήλατο και θεωρήσαμε ότι το έκανε, γιατί ήθελε να συμβάλει στη μείωση των καυσαερίων! Εδώ και λίγο καιρό, όμως, έρχεται με μοτόρα. Τον κούρασαν φαίνεται οι ανηφόρες... Πάντως, τη φόρμα του τη διατηρεί και γι' αυτό υπολογίζουμε ότι τις υπόλοιπες μετακινήσεις του μέσα στη μέρα θα τις κάνει με το ποδήλατο! Θεωρούμε πως ως προπονητής ποδηλασίας θα ήταν πολύ καλός, γιατί διαθέτει αρκετά χαρακτηριστικά των αθλητών. Είναι λιγομίλητος, σοβαρός, συνεπής, πειθαρχημένος, εργατικός... Ακόμα και το στυλ των ρούχων που επιλέγει να φορεί παραπέμπει σε αθλητικό, βουνίσιο τύπο.



Κωνσταντίνος Χατζηγρηγοριάδης, Θεολόγος - Ξεναγός

Βρίσκεστε στην Αθήνα και καθήκατε; Δεν υπάρχει κανένας που να γνωρίζει καλύτερα την πόλη από τον κ. Χατζηγρηγοριάδη. Σας διαβεβαιώνουμε από προσωπική εμπειρία πως γνωρίζει κάθε γωνία της απ' έξω! Γνώστης διάφορων γλωσσών και φυσικά ιστορίας... τι άλλο χρειάζεται ένας ξεναγός για να σας καθοδηγήσει; Να μην ξεχάσουμε να αναφέρουμε και το χιούμορ του... Μην φανταστείτε ότι θα σκάσετε στα γέλια με τα ανέκδοτά του, αλλιώς σίγουρα δεν θα πλήξετε...



Μάριος Κυριάκου - Chef

Αμέτρητες φορές έχουμε ακούσει τους καθηγητές των Μαθηματικών μας να λένε ότι τα Μαθηματικά θα είναι πάντοτε χρήσιμα σε όλη τη ζωή μας! Τι να εννοούν άραγε; Μετά από πολλή σκέψη, έρευνες, διαλέξεις και συζητήσεις με ειδικούς κατάφερα να βρω την απάντηση! Μα φυσικά στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική! Μπορεί όχι με τον τρόπο που φαντάζεστε, δηλαδή με τριγωνομετρικούς τύπους κτλ, αλλά με την επικέντρωση που δείχνει κάθε μαθηματικός στην ακρίβεια και τη φαντασία που χρειάζεται για να επιλύσει ένα πρόβλημα... Και ποιος θα ήταν ο καλύτερος chef; Μα φυσικά ο πολυαγαπημένος μας καθηγητής κ. Μάριος Κυριάκου, ο οποίος, εκτός από τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν, διαθέτει ακόμα ένα, το οποίο τον κάνει ακόμα πιο πολύ να ξεχωρίζει, την κοιλίτσα! Φανταστείτε την εικόνα... Αντί να βλέπετε έναν μάγειρα στην τηλεόραση να σας λέει στο περίπου τις ποσότητες, να βλέπετε τον κ. Μάριο να σας τις υποδεικνύει με ακρίβεια δεκαδικού!



Μαρία Τζιονή, Φιλολόγος - Σχεδιάστρια μόδας

Είμαστε βέβαιες ότι όλοι θα έχετε προσέξει το μοναδικό στυλ της κ. Μαρίας Τζιονή! Ακόμα και ο τρόπος διδασκαλίας της χαρακτηρίζεται από φαντασία και πάθος! Πολύχρωμα ρούχα, χρυσά κραγιόν, δεκαπεντάποντα τακούνια, περίεργες τσάντες... Προφανώς, θα ξέφυγε από τον οίκο μόδας της Coco Channel...



Αναστασία Ιωσήφ, Φιλολόγος - Πολιτικός

Πώς θα σας φαινόταν αν ανοίγατε την τηλεόραση και βλέπατε την κ. Αναστασία Ιωσήφ να υποστηρίζει με σθένος τις πολιτικές της ιδέες, προσπαθώντας να πείσει τον κόσμο να την ψηφίσει; Ευφράδεια λόγου, πλούσιο λεξιλόγιο, πολλή επιχειρηματολογία και πάθος για τη δουλειά της... Τη φαντάζεστε, στα διάφορα πάνελ που θα συμμετέχει, να διορθώνει τα γλωσσικά λάθη των πολιτικών της αντιπάλων; Άντε και στις επόμενες του 2023 υποψήφια! Πάμε, κ. Αναστασία, είμαστε μαζί σου!



Σάββας Λακερίδης, καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Ηλεκτρολόγος

Έχεις πρόβλημα με τις πρίζες στο σπίτι σου; Δεν ανάβει το κλιματιστικό σου; Ψάχνεις τελοσπάντων για ηλεκτρολόγο; Σας βρήκαμε τον κατάλληλο! Ονομάζεται Σάββας Λακερίδης και είναι ο καλύτερος! Διαθέτει φαντασία, ευγένεια, δύναμη, χιούμορ και πολλή υπομονή... Αν δεν έχεις χρόνο, μην τον ρωτήσεις να σου εξηγήσει τι κάνει, γιατί είναι ικανός να σου αναλύσει όλο το ηλεκτρολογικό σύστημα του σπιτιού σου!



Συγγμές...

