

Η ΑΘΗΝΟΥ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΟΥ

Η ΑΘΗΝΟΥ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΗΝΟΥ – ΠΥΡΟΪ – ΛΕΥΚΩΣΙΑ



Τ. 46 ΜΑΡΤΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ 2016

ΜΕ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΗ 3^η ΠΑΝΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Διανύοντας τον πέμπτο και τελευταίο χρόνο της θητείας του, το Δημοτικό Συμβούλιο πραγματοποίησε την 3^η Πανδημοτική Συγκέντρωση στις 21/03/2016 στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο που σκοπό είχε την ενημέρωση των δημοτών για το έργο που έχει επιτελεσθεί, τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, σε συνδυασμό με την δύσκολη οικονομική κατάσταση που διανύει ο τόπος μας τα τελευταία χρόνια. Επιπρόσθετα, δόθηκε η δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων και εισηγήσεων για θέματα που σχετίζονται και αφορούν το καλώς νοούμενο συμφέρον των δημοτών και την ανάπτυξη της περιοχής.

Ο Δήμαρχος στο χαιρετισμό του μεταξύ άλλων ανέφερε: «Σημαντικότατο πλήγμα δέχεται η τοπική αυτοδιοίκηση ως ο θεσμός που βρίσκεται πιο κοντά στο λαό τον οποίο έχει υποχρέωση να εξυπηρετεί και φροντίζει τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Δυστυχώς τόσο τα φιλόδοξα οράματά μας όσο και οι στόχοι μας, βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι, εξαρτών-



ται απόλυτα τόσο από την κρατική όσο και από την τοπική οικονομική δυνατότητα. Πολύ δε περισσότερο για το δικό μας Δήμο που λόγω της ιδιαιτερότητάς του, (πληγμένος και ταλαιπωρημένος από την ημικατοχή και αναγκασμένος να βιώνει τις συνθήκες της Νεκρής Ζώνης), λειτουργεί σε απόλυτη εξάρτηση από τη κρατική στήριξη.

Φιλόδοξα προγράμματα και συγκεκριμένα αναπτυξιακά έργα λόγω της οικονομικής αδυναμίας του κράτους υποχρεωτικά παγοποιούνται. Η Κρατική χορηγία ως το κατεχόμενη έσοδο του Δήμου μας έχει συρρικνωθεί κατακόρυφα με μείωση πέραν του 45%. Υποχρεωνόμαστε λοιπόν να προχωρήσουμε σε άμεσες εξοικονομήσεις, διατηρώντας με πολλές θυσιές τις βα-

σικές υπηρεσίες που διατηρούν ζωντανό το λειτουργικό κομμάτι της Τοπικής μας Αρχής και τον βασικό κοινωνικό μας ιστό. Παράλληλα δε και παντοιοτρόπως εντείνονται οι διαμαρτυρίες μας προς την Κυβέρνηση για την αδυναμία της να στηρίξει τα δίκαια αιτήματά μας που κατά κύριο λόγο βασίζονται στην ιδιαιτερότητα του Δήμου Αθηένου, που όπως είναι γνωστό δεν υπάρχει παγκύπρια παρόμοια περίπτωση. Δυστυχώς στα αιτήματά μας εισπράττουμε την στερεότυπη κυβερνητική δικαιολογία ότι λόγω μνημονιακών υποχρεώσεων το κράτος είναι υποχρεωμένο να ενεργεί χωρίς εξαιρέσεις, μέχρι να δημιουργηθούν οι συνθήκες που θα επιτρέψουν στη χώρα την έξοδο της από το μνημόνιο, επι-

τυχάνοντας την απεξάρτησή της από τους θεσμούς αλλά και την αποκατάσταση της κυριαρχίας της. Ευελπιστούμε και προσβλέπουμε με αισιοδοξία, έστω και συγκρατημένη, ότι η συνέπεια και σοβαρότητα που ακολουθήθηκε στην πολιτική ανόρθωσης της οικονομίας μας, που επιφόρτισε το λαό μας με πρωτόγνωρες αρνητικές επιπτώσεις διαβίωσης, θα οδηγήσει στη δυνατότητα δημιουργίας συνθηκών ανάπτυξης, αλλά και υλοποίησης εκσυγχρονιστικών και μεταρρυθμιστικών τομών που άπτονται της ευημερίας των πολιτών και της βελτίωσης της λειτουργίας του κράτους και των θεσμών».

Ο Δήμαρχος και το Δημοτικό Συμβούλιο, συνεχίζουν τις προσπάθειές τους για αναβάθμιση της περιοχής και προσφοράς προς τους δημότες, στο πλαίσιο των δυνατοτήτων του Δήμου Αθηένου, τόσο σε οικονομικούς όσο και σε ανθρώπινους πόρους.

Επιμέλεια

Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας



Η Έλενα Τσιγαρίδου
μετά την Κύπρο εκθέτει
έργα της στο Ντουμπάι

► σελ. 17

ΠΕΡΙΔΙΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΤΟΥ ΡΙΚ

«Η ΚΥΠΡΟΣ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ»



► σελ. 4

ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΘΙΜΩΝ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ



► σελ. 6

Διαβάστε



Εκπαιδευτικές Δράσεις

► σελ. 8-11



Εορτασμοί
Εθνικών Επετείων

► σελ. 20



Γεώργιος Ιάκωβου
Σκούρου

► σελ. 14



Αθλητικές Βραβεύσεις

► σελ. 26-27

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αθηναίτες αναδείχθηκαν πρώτοι	5
Εκπαίδευση	8
Διατροφή για έφηβους αθλητές	12
Εκκλησιαστικά	15
Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος	16
Συνάντηση δημιουργών	17
Πολιτιστικός Όμιλος «ΜΑΛΛΟΥΡΑ»	18
Κοινωνική Μέριμνα και Φροντίδα του Δήμου	19
Η σελίδα του Μουσείου	21
Δημοτική Στέγη Ενηλίκων	24
Αθλητικά	26

ΓΡΑΨΤΕ ΜΑΣ!

Ο Δήμος δέχεται κείμενα δημοτών, σωματείων, οργανώσεων, επιστολές, άρθρα και εισηγήσεις, τα οποία αφού αξιολογηθούν θα τύχουν δημοσίευσης στην εφημερίδα. Παρακαλούνται οι δημότες να τα αποστέλλουν σε ηλεκτρονική μορφή στη διεύθυνση της Εφημερίδας του Δήμου Αθηνού, e-mail: efimerida.athinou@gmail.com ή να τα παραδίδουν σε φάκελο στο Δημαρχείο με την ένδειξη «για δημοσίευση στην εφημερίδα Η ΑΘΗΝΟΥ». Επίσης καλούμε τον κόσμο της Αθηνού να αποστέλλει επιστημονικά άρθρα για δημοσίευση σε θέματα ποικίλου ενδιαφέροντος π.χ. υγείας, ενέργειας, εκπαίδευσης, και άλλων ειδικού περιεχομένου.

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΣΑΣ

Οι τιμές διαφημίσεων της εφημερίδας μας

- Ολοσέλιδη €250
- Μισή σελίδα €175
- Ένα τέταρτο της σελίδας €80

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινήσεις για κράτηση χώρου, παρακαλούμε όπως επικοινωνείτε με το λογιστήριο του Δήμου Αθηνού στο τηλ.: 24811370. Οι διαφημίσεις να αποστέλλονται σχεδιασμένες σε ηλεκτρονική μορφή και οπωσδήποτε έτοιμες, για απευθείας εκτύπωση. Οι ενδιαφερόμενοι έχουν αποκλειστικά την ευθύνη της ανάθεσης της διαφήμισης τους σε σχεδιαστή. Οι τιμές οι οποίες αναγράφονται πιο πάνω αφορούν μόνο τη δημοσίευση και δεν περιλαμβάνουν τη δημιουργία-σχεδιασμό της διαφήμισης.

Χρήσιμα ☎

Υπηρεσίες του Δήμου

Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο/φαξ	24811370/24522333
Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο	24524002
Γραμμή του Δημότη (δωρεάν κλήση)	24524004
Συμβούλιο Αποχρετώσεων/φαξ	24811370/24524042
Κλεάνθιος Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων	24522455
Κωνσταντίνελνείο Κέντρο Ενηλίκων	24522742
Παιδοβρεφκομικός Σταθμός Γ. & Ε. Τταντή	24523300
Δημοτική Βιβλιοθήκη	24811460
Αίθουσα Αθλοπαιδιών	24523520
Κωνσταντίνειο Δημοτικό Πάρκο	24524045

Η ΑΘΗΝΟΥ

Τριμηνιαία Έκδοση από το Δήμο Αθηνού

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Δόξα Κωμοδρόμου - Συντονίστρια
Ρολάνδος Ιεροδιακόνου
Χρυστάλλα Κίτα
Δέσποινα Μαγγανή
Δέσποινα Ζαννεττίδου - Πουγεράση
Ορθοδοξία Ζαννέτου - Παπαϊακώβου
Κατερίνα Χαλλούμα - Ηρακλέους

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Κυριάκος Χατζηγιαννακού
Χρυστάλλα Πατσαλή
Κωνσταντίνος Σ. Κωνσταντίνου
Γιώργος Χαλαλάμπους
Αργύρης Αργυρού

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Μαρία Καδή - Τυπογραφείο Κώνος

Παγκύπρια Εκστρατεία Καθαριότητας

"Let's do it Cyprus"

Στο πλαίσιο της καμπάνιας Let's do it World! μιας παγκόσμιας εκστρατείας καθαρισμού που στόχο έχει να απαλλάξει το φυσικό περιβάλλον σε παγκόσμια κλίμακα, ο Δήμος Αθηνού και οι Δημοτικές Επιτροπές Δημόσιας Υγείας και Καθαριότητας & Περιβάλλοντος και Ενέργειας συμμετείχαν και φέτος στην 4η Παγκύπρια Εκστρατεία Καθαρισμού «Let's do it Cyprus!»

Η εκστρατεία πραγματοποιήθηκε στις 10 Απριλίου 2016 σ' όλη την Κύπρο, συμμετέχοντας στο μεγαλύτερο εθελοντικό πρόγραμμα και τη μεγαλύτερη κίνηση πολιτών που έχει οργανωθεί ποτέ.

Η ιδέα γι' αυτή την κινητοποίηση γεννήθηκε το 2008 στην Εσθονία. Σήμερα, στο Let's do it World συμμετέχουν πέραν των



100 χωρών, ανάμεσά τους και η Κύπρος.

Ο Δήμος Αθηνού στο πλαίσιο αυτής της διοργάνωσης, συμμετείχε φέτος με 7 ομάδες και πέραν των 120 εθελοντών. Τις ομάδες συγκρότησαν οι πιο κάτω φορείς: το Δημοτικό Σχολείο Κ.Α', το Δημοτικό Σχο-

λείο Κ.Β', το Γυμνάσιο Αθηνού, το 68ο Σύστημα Προσκόπων Αθηνού, το νηπιαγωγείο "Παιδική Πολιτεία Νάγια", ο Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος Αθηνού και ο Πολιτιστικός Όμιλος Μάλλουρα.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τις ομάδες και εθελοντές για την ενεργό συμμετοχή τους στη μεγάλη αυτή προσπάθεια, με τον καθαρισμό δημόσιων χώρων, δρόμων και πάρκων, από σκουπίδια.

Η εκστρατεία πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Επιτροπής Περιβάλλοντος, κ. Ιωάννας Παναγιώτου.

Εκ της Επιτροπής Δημόσιας Υγείας και Καθαριότητας & Επιτροπής Περιβάλλοντος και Ενέργειας



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ ΛΑΤΣΙ

Μοναδική προσφορά για καλοκαιρινές διακοπές σε μικρές οικογενειακές κατοικίες για (2 ενήλικες+3 παιδιά) πλήρως επιπλωμένες με A/C και 100 μέτρα από τη θάλασσα.

Για τους μήνες Μάιο και Ιούνιο €60 μόνο



Για πληροφορίες: 99647700 • www.eliofoscenter.com

Παρουσίαση Κοινού Λεξικού της Ελληνοκυπριακής και Τουρκοκυπριακής Διαλέκτου

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία την Τετάρτη 30 Μαρτίου 2016, στην αναπαλαιωμένη οικία Γεώργιου και Φωτεινής Πούγεραση, στην οδό Ευαγόρου 72, η παρουσίαση του "Κοινού Λεξικού της Ελληνοκυπριακής και Τουρκοκυπριακής Διαλέκτου" των Ιάκωβου Χατζηπεριή και Ορχάν Καπατάς.

Η ξεχωριστή αυτή παρουσίαση περιείχε πλούσιο υλικό και παρουσιάστηκε από φίλους του Ιάκωβου Χατζηπεριή, οι οποίοι κατέθεσαν, μέσα από τη δική τους σκοπιά και επιστήμη, την άποψή τους για το Λεξικό. Ήταν μία προσπάθεια για διεπιστημονική, πρωτότυπη, ειλικρινή και αβίαστη παρουσίαση στον πανέμορφο και φιλόξενο χώρο της οικίας Πούγεραση.

Συντονιστής της βραδιάς ήταν ο Αντρέας Νικολαΐδης, ο οποίος σχολίασε το πώς το Λεξικό αξιοποιήθηκε ως ένα σημαντικό βοήθημα, για εκείνον και τους σεναριογράφους συνάδελφους του, για τη σειρά "Καμώματα τζι Αρώματα" του ΡΙΚ.

Συγκεκριμένα, η παρουσίαση ξεκίνησε με χαιρετισμό που απηύθυνε ο Δήμαρχος της Αθηναίων κ. Δημήτρης Παπαπέτρου ο οποίος, αφού τόνισε την αξία και τη σημασία του Λεξικού για τον γλωσσικό πολιτισμό του τόπου μας, συνεχάρη τους δύο συγγραφείς, Ιάκωβο Χατζηπεριή και Ορχάν Καπατάς.

Στη συνέχεια τον λόγο πήρε ο Δρ Αντρέας Αντζουλής, ο οποίος αναφέρθηκε στη στενή

και μακρόχρονη φιλία, αλλά και στην επιστημονική συνεργασία του με τον συγγραφέα Ιάκωβο Χατζηπεριή. Αντικείμενο της ανακοίνωσής του ήταν η διαδικασία συγγραφής του Λεξικού, η ουσιαστική αξία του στην επιστήμη της Γλωσσολογίας και η σχέση Γλώσσας, Σκέψης και Αναπαράστασης.

Την παρουσίαση συνέχισε, με επιστημονική παρέμβαση και σύντομο χαιρετισμό, ο Δρ Μιχάλης Τουμάζου, ο οποίος σχολίασε το πώς και το γιατί το "Κοινό Λεξικό Ελληνοκυπριακής και Τουρκοκυπριακής Διαλέκτου" αποτελεί μία σπουδαία ακαδημαϊκή εργασία που συμβάλει στη Γλώσσα και τον Πολιτισμό του νησιού μας. Κλείνοντας ευχαρίστησε τον Ιάκωβο για την τιμή που του έδωσε με το να τον προσκαλέσει να απευθύνει σύντομο χαιρετισμό.

Τον λόγο πήρε ακολούθως ο Μιχάλης Χατζηπεριή. Η ομιλία του είχε τον τίτλο «Πάρε την λέξη μου». Απαγγέλθηκε το ποίημά του με τίτλο "Αθηναίου", γραμμένο στην κυπριακή διάλεκτο. Η ανάγνωση του καταληκτικού δίστιχου του ποιήματος, "Τζι' άμα δικλίσεις μιαν μαθκιάν θα δεις χωρκόν του επαίνου / Της Μεσαρκάς η ομορφιά είναι η Αθηναίου", προκάλεσε τις επευφημίες του κοινού.

Η συνέχεια της παρουσίασης ήταν κινηματογραφική. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της παρουσίασης προβλήθηκε δεκάλεπτο, χιουμοριστικό, φιλμάκι του Μιχάλη Λαμπριανίδη, το οποίο διακωμωδούσε τον τρόπο με τον

οποίο ο Ιάκωβος εργάστηκε και κινήθηκε για τη συγγραφή του Λεξικού.

Η παρουσίαση έκλεισε με αντιφώνηση του κ. Ιάκωβου Χατζηπεριή. Ο συγγραφέας του Λεξικού ευχαρίστησε τον Δήμαρχο, τις Τεχνικές Υπηρεσίες του Δήμου και όλο το Δημοτικό Συμβούλιο που του έδωσαν την ευκαιρία να παρουσιάσει, μαζί με φίλους σε ένα φιλικό περιβάλλον και με απλά λόγια, την έρευνά του. Ευχαρίστησε, επίσης, το κοινό το οποίο τίμησε με την παρουσία του την όλη εκδήλωση. Ακολούθως ο κ. Ιάκωβος Χατζηπεριής ευχαρίστησε τον συν-συγγραφέα του Ορχάν Καπατάς και εξήγησε πως η έρευνα, ο εντοπισμός και η καταγραφή των κοινών λέξεων διήρκεσε μια περίοδο πέντε και πλέον χρόνων. Έθιξε, ακόμη, το δυσκολότερο μέρος της έρευνας, που αφορούσε στην ετυμολογηση των λέξεων η οποία απαιτούσε τον εντοπισμό και τη μελέτη αρχαίων πηγών και τον παραλληλισμό τους με το υπό εξέταση λήμμα, με απώτερο στόχο την επιστημονική τεκμηρίωση. Η όλη ομιλία προβαλλόταν ταυτόχρονα σε οθόνη στην τουρκική γλώσσα, για να μπορούν να την παρακολουθούν και οι παρευρισκόμενοι Τουρκοκύπριοι καλεσμένοι.

Στο δεύτερο μέρος της ομιλίας του ο συγγραφέας παρουσίασε την τεχνική ανάγνωσης του Λεξικού, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίον παρατίθενται και επεξηγούνται τα λήμματα, σημειώνοντας ταυτόχρονα τη χρη-

σιμότητα και την αξία του συγγράμματος. Σε αυτό το στάδιο της ομιλίας του επέλεξε να παρουσιάσει λήμματα τα οποία έχουν άμεση σχέση με τη ζωή και τον πολιτισμό της Αθηναίων, όπως για παράδειγμα οι λέξεις "κκιρατζής" και "ρεσπέρης". Παρουσίασε ακόμη μερικές δάνειες λέξεις, που χρησιμοποιούνται και από τις δύο διαλέκτους, και τις οποίες ο χρήστης, όποιος και να είναι (Ελληνοκύπριος ή Τουρκοκύπριος), τις θεωρεί και τις αντιλαμβάνεται ως ταυτότητα του τόπου του. Αναφέρθηκαν, συγκεκριμένα, δάνειες λέξεις από την τουρκική γλώσσα στην ελληνοκυπριακή διάλεκτο, όπως η λέξη "ατζαπς < acaba" και δάνειες λέξεις από την ελληνική γλώσσα στην τουρκοκυπριακή διάλεκτο, όπως η λέξη "anırzo < ανιψιός".

Η βραδιά ολοκληρώθηκε με πιάνο και κρασί στην εσωτερική αυλή του αναπαλαιωμένου κονακίου. Εκεί οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν, ελεύθερα, τις απόψεις τους για το Λεξικό τόσο με τον συγγραφέα όσο και τους ομιλητές της παρουσίασης. Μέσα στην ευχάριστη αυτήν ατμόσφαιρα, με την χαμηλή μουσική, τον χαμηλό φωτισμό, τα νηστήσιμα και μη εδέσματα και το κρασί, σε ένα χώρο γεμάτο με ωραίες αναμνήσεις, οι παρευρισκόμενοι παρασύρθηκαν σε συζητήσεις και αναμνήσεις με αποτέλεσμα η εκδήλωση να τελειώσει τις πρώτες πρωινές ώρες.



Τιμή στη θυσία του Χαράλαμπου Χαραλάμπους

Γράφει η Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας

Τιμή στη μνήμη του παλικάριου Χαράλαμπου Χαραλάμπους που πριν 28 χρόνια έπεσε από σφαίρες Τούρκου παρά το Φυλάκιο Οξούς απέδωσαν Κράτος, Δήμος, Βουλευτές, Οργανωμένα Σύνολα και πλήθος κόσμου.

Το ετήσιο μνημόσυνο του ήρωα Χαράλαμπου Χαραλάμπους, τελείστηκε στον Ιερό Ναό Παναγίας Χρυσελευούσης την Κυριακή, 15 Μαΐου 2016.

Έχουμε χρέος να συνεχίσουμε τον αγώνα μας για να δικαιώσουμε τη θυσία του και να ελπίζουμε για ένα καλύτερο αύριο με ελευθερία και εθνική επιβίωση του τόπου μας.

Στο 28ο μνημόσυνο του Χαράλαμπου, παρέστησαν ο Γενικός Διευθυντής του Υπουργείου Άμυνας κ. Χρίστος Μαληκκίδης, βουλευτές της Επαρχίας Λάρνακας, ο κοινοτάρχης Ξυλοφάγου, εκπρόσωποι της Εθνικής Φρουράς και Αστυνομίας, εκπρόσωποι κομμάτων και άλλων οργανωμένων συνόλων και πλήθος κόσμου.

Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας στην επιμνημόσυνη ομιλία του ο Γενικός Διευθυντής του Υπουργείου Άμυνας, εξήρε το ήθος του Χαράλαμπου αλλά και τα μηνύματα της αυτοθυσίας του.

Χαρακτηριστικά ανέφερε μεταξύ άλλων:

«Η τιμή προς τους ήρωες, σε καιρούς χαλεπούς



για την πατρίδα, με τον εχθρό να βρίσκεται προ των πυλών απειλώντας την ύπαρξή μας, τα μνημόσυνα και η απόδοση τιμών στους αθάνατους νεκρούς μας, αποτελούν εθνικό χρέος.

Αποδεικνύουμε σήμερα, τιμώντας τη μνήμη του Πάμπου Χαραλάμπους, για άλλη μια φορά, ότι η ανάμνηση της αλήθειας καθιστά τη συλλογική μας μνήμη τροφοδότη και εμψυχωτή για τη συνέχιση και την καταξίωση ενός τιτάνιου αγώνα, που δεν έχει ακόμα δικαιωθεί.

Ο Πάμπος Χαραλάμπους επιτέλεσε το καθήκον του στο ακέραιο. Υπηρετώντας τη θητεία του στη γραμμή καταπαύσεως του πυρός, όπως τόσοι και τόσοι νέοι της Κύπρου μας, αφιέρωσε σώμα και πνεύμα στην προστασία του λαού μας. Στά-



θηκε κι αυτός με τη σειρά του άγρυπνος φρουρός στο μετερίζι του καθήκοντος, τιμώντας τη στολή και την πατρίδα».

Στο τρισάγιο και κατάθεση στεφάνων, που ακολούθησε, στο μνημείο του στρατιώτη παρά το φυλάκιο «Οξούς», όπου και έπεσε ο Χαράλαμπος, συγκινητική ήταν η συμμετοχή της Εθνικόφρονος Μπάντας Ξυλοφάγου για 2η συνεχή χρονιά, η παρουσία επισήμων αλλά και δημοτών και προσκεκλημένων.

Η απλή αλλά μεστή απαγγελία των μαθητριών της Γ' Τάξης του Δημοτικού Σχολείου Κ.Α' Αργυρώς Πέρδικου, Χρυσοβαλάντας Φιάκου και Αντριάς Ττόουλου, αναδεικνύει το υψηλό φρόνημα του Χαράλαμπου χαρίζοντας συνάμα μηνύματα αντίστασης αλλά και ελπίδας.

«Φαντάρε που σκοτώθηκες
για χάρη της πατρίδας,
για μας θάνατος θα ζεις
και πάντα θα μας οδηγείς

Λεβεντονιέ Χαράλαμπε
ποτέ δε σε ξεχνούμε
και στο μνημείο σου μπροστά
πάντα θα σε τιμούμε.

Ζήτω! Της Κύπρου λεβεντιά,
που πάντα βγαίνεις πρώτη
και την πατρίδα σου τιμάς,
τρισένδοξε στρατιώτη!»

ΠΕΡΙΔΙΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΤΟΥ ΡΙΚ «Η ΚΥΠΡΟΣ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ»

Γράφει η Δόξα Κωμοδρόμου

Στις 3 Απριλίου 2016 κατόπιν πρόσκλησης από το Ραδιοφωνικό Ίδρυμα Κύπρου, τετραμελής αντιπροσωπεία πολιτικών και κοινωνικών φορέων της Αθηνού, παρουσίαστηκε στην εκπομπή «Η Κύπρος κοντά σας» στο πλαίσιο συζήτησης για την ίδια την κοινότητα αρκετών χιλιάδων ανθρώπων που ανθίζει και αναπτύσσεται δυναμικά στα όρια της κωμόπολης.

«Σήμερα θα επιχειρήσουμε να κάνουμε ένα ταξίδι στην ακριτική Αθηνού», ανέφερε στον πρόλογο της η οικοδέσποινα της εκπομπής Γεωργία Βασιλάκη, «γι' αυτό έχουμε φέρει τους καλύτερους ξεναγούς γι' αυτή μας την προσπάθεια».

Στην εκπομπή συμμετείχαν ο Δήμαρχος, Δημήτρης Παπαπέτρου, ο Πρόεδρος της Σχολικής Εφορείας και Γραμματέας του Συμβουλίου Κοινοτικού Εθελοντισμού, Βάσος Χατζηγιαννακού, η Συντονίστρια της Συντακτικής Επιτροπής της Εφημερίδας του Δήμου, Δόξα Κωμοδρόμου και η Εκπρόσωπος της Δημοτικής Επιτροπής Αποδήμων, Ελένη Καλαποδά.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος ο Δήμαρχος ανέφερε ότι η Αθηνού έχει μια μεγάλη ιστορία με τρεις χιλιάδες χρόνια στο ενεργητικό της. Ο Δήμος Αθηνού βρίσκεται στο νοτιοανατολικό τμήμα της Μεσαορίας, που καθ' όλη την μακρά ιστορία του πριν από το 1974, υπήρξε ένα κεφαλοχώρι το οποίο ανέκαθεν πληρούσε τα κριτήρια για ανάπτυξη, κυρίως διότι γεωγραφικά βρίσκεται ανάμεσα σε δυο μεγάλες πόλεις, τη Λευκωσία και τη Λάρνακα. Η μικρή μεν απόσταση από τις δύο πόλεις, διευρύνθηκε μετά την τουρκική εισβολή λόγω αναγκαστικής παράκαμψης αυτοκινητόδρομων που πλέον βρέθηκαν εξ' αίφνης στη νεκρή ζώνη ή τα κατεχόμενα εδάφη της Κύπρου¹.

Αυτή η περιστατική συνθήκη ώθησε τους κατοίκους να επιδοθούν στην ανάπτυξη τομέων απασχόλησης όπως τη γεωργία και την κτηνοτροφία, το εμπόριο και τη χειροτεχνία. Αυτό τονίστηκε και από τον Δήμαρχο Αθηνού ο οποίος σε σχετική ερώτηση όσον αφορά την αδυναμία τομέων που επηρεάστηκαν από το γεγονός και δεν κατάφεραν να επαναλειτοουργήσουν, απάντησε πως η εφευρετικότητα, η εργατικότητα και το πείσμα που χαρακτηρίζει τον Αθηενίτη, δημιούργησαν την προοπτική ώστε να κρατηθεί και να επεκταθεί τόσο η γεωργία όσο και η κτηνοτροφία. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι παγκύπρια περίπου το 10% της παραγωγής σιτηρών, το 40% της κτηνοτροφίας και το 25% σε παραγωγή γάλακτος προέρχεται από την Αθηνού. Ιδιαίτερα αναπτυγμένη είναι και η βιομηχανία αρτοποιίας, γαλακτοκομικών προϊόντων, αλλαντικών

και ξηρών καρπών, που εν μέρει οφείλεται και στη σταθερή ανάκαμψη της τοπικής οικονομίας μετά τις συνέπειες της ύφεσης. Σημαντικό είναι επίσης ότι στην προσπάθεια συγκράτησης των δημοτών της Αθηνού από τη μετοίκηση ή τη μετανάστευση², ώστε να παραμείνει σταθερός και σταδιακά αυξανόμενος ο πληθυσμός, προσφέρονται διάφορα κίνητρα σε νέα ζευγάρια, τα οποία ως επί το πλείστον επιλέγουν να παραμείνουν στον Δήμο όπου είτε γεννήθηκαν είτε μεγάλωσαν. Ο Βάσος Χατζηγιαννακού, με τη σειρά του ανέφερε ότι οι νέοι άνθρωποι λαμβάνουν παιδεία³ και εντέλει δένονται μόνιμα με την Αθηνού διότι είναι «τοπικιστές». Γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα να αγαπούν πολύ και να ταυτίζονται με τον τόπο τους. Παράλληλα είπε ότι η πολιτιστική δραστηριότητα που είναι διαρκώς εν τω γίνεσθαι στην Αθηνού, καλύπτει όλο το φάσμα της ψυχαγωγίας, του πολιτισμού και του αθλητισμού. Τα παιδιά της Αθηνού κατά γενική παραδοχή διατηρούν μοναδικά αισθήματα και συναισθήματα για την Αθηνού και έτσι «προστατεύθηκαν» από ξένες επιδράσεις ή επιρροές πόλεων, διότι μέχρι την τρίτη τάξη του Γυμνασίου διαμένουν στα όρια του Δήμου. Ανέφερε ακόμη ότι προετοιμάζονται σε όλα τα γνωσιολογικά πεδία με αποτέλεσμα να παρατηρεί κάποιος, Αθηενίτες επαγγελματικά να βρίσκονται και να εργάζονται σε όλους τους χώρους του δημόσιου τομέα, στο σύστημα παιδείας, ακόμη και ως καταρτισμένοι επιστήμονες/ειδίκοι στον ιδιωτικό τομέα. «Τα τελευταία τέσσερα χρόνια ως Σχολική Εφορεία διατηρούμε αυτά τα ψηλά επίπεδα μάθησης και γνωσιολογικού τομέα» κατέληξε.

Συνεχίζοντας, ο κ. Χατζηγιαννακού είπε ότι τα παιδιά μαθαίνουν να εκτιμούν την παράδοση, λαμβάνουν μέρος στους πολιτιστικούς και θεατρικούς ομίλους της τοπικής κοινωνίας, επειδή η Αθηνού έχει αυξημένο αίσθημα προσφοράς και εθελοντισμού. Δημιουργήθηκαν κοινοτικά προγράμματα που στηρίζουν καθημερινά τον δημότη που τα χρειάζεται. Ως παράδειγμα έφερε το Συμβούλιο Κοινοτικής Ευημερίας που δημιουργήθηκε πριν από το 1980 και στήριξε τους ηλικιωμένους που έμειναν στην κοινότητα καθότι πολλοί μετά το 1974 μετακινήθηκαν στις πόλεις. Επιπλέον, η πρώτη στέγη της κοινότητας για ηλικιωμένα άτομα οικοδομήθηκε επί δημαρχίας του Ανδρέα Χατζηθεοχάρους. Αυτό κατέστη εφικτό με την αξιοποίηση μιας γενναίας δωρεάς από τον Κλεάνθη Κουμενί, απόδημο κάτοικο του Χονγκ Κονγκ, εξού και το όνομα «Κλεάνθιος Δημοτική Στέγη», ο οποίος προσέφερε μέρος του τεμαχίου γης, που σήμερα φιλοξενεί τη Στέγη ως ένα καλαίσθητο χώρο και κύταρο φροντίδας σε δημότες, που ηλικιωμένοι πια, φτάνουν με αξιοπρέπεια στη δύση της ζωής. Απόδημοι όπως ο Νίκος Μουγιάρης, ετερο-

δημότες και δημότες της Αθηνού προσφέρουν ετησίως σημαντικά χρηματικά ποσά, για απρόσκοπτη συνέχιση και εξέλιξη κοινοτικών προγραμμάτων, στηρίζοντας έμπρακτα τον τόπο καταγωγής τους, στέλνοντας μηνύματα Αθηνίτικης ενότητας, σύμπνοιας και προσφοράς στον εν γένει άνθρωπο.

Η Ελένη Καλαποδά αναφέρθηκε στον ομφάλιο λώρο που διατηρεί την ενότητα του Δήμου με τους απόδημους, οι οποίοι διακατέχονται από έντονα συναισθήματα ανιδιοτελούς αγάπης έναντι στην ιδιαίτερη πατρίδα τους, γιατί ακριβώς τους λείπει όπως στο παιδί λείπει πάντοτε η μάνα του. Υπογραμμίστηκε δε με λογοτεχνικό ύφος ότι οι γεύσεις, οι μυρωδιές, οι αναμνήσεις, η φύση, αναθάλλουν εντός τους σε κάθε στιγμή. Η ψυχή μένει πάντοτε κολλημένη στην ιδιαίτερη πατρίδα, γι' αυτό υπάρχει και η μεγάλη επιθυμία της επιστροφής. Το 2002 επί Δημαρχίας Γαβριήλ Καζάζη συστάθηκε η Επιτροπή Αποδήμων, η οποία συνεχίστηκε επί Δημαρχίας Σπύρου Παπουή, αλλά και επί Δημαρχίας Δημήτρη Παπαπέτρου, προσηλωμένη στον ευγενή στόχο της ως συνδετικός κρίκος μεταξύ των απανταχού Αθηενιτών. Η κα Γεωργία Χατζηθεοχάρους, η οποία ήταν και η πρώτη πρόεδρος της Επιτροπής συνεχίζει το έργο της ως μέλος έχοντας καταρτίσει αρχείο αποδήμων. Σε αυτό το πλαίσιο η ομώνυμη περιοδική εφημερίδα του Δήμου «Αθηνού», αποστέλλεται σε 276 οικογένειες στην Αυστραλία, στην Αγγλία σε 83, στην Αμερική σε 54, στην Ελλάδα σε 45 και ακόμη, φτάνει μέχρι τη Νότιο Αφρική. Κάθε χρόνο οι απόδημοι ανυπομονούν να έρθουν για τις καλοκαιρινές τους διακοπές, να συμμετέχουν στο Φεστιβάλ Αποδήμων, σε ανάλογες συνεντεύξεις ή στην πανήγυρη του Αγίου Φωκά που είναι και ο πολιούχος Άγιος της κωμόπολης. Σε αυτές τις χρονικές περιόδους συμβαίνει κάτι πολύ συναρπαστικό στην Αθηνού, όπου σε περιπτώσεις όπως την παρασκευή χαλλουμιού που πραγματοποιείται πάντοτε από τον Νοέμβριο μέχρι τον Απρίλιο, λαμβάνουν μέρος τόσο απόδημοι, όσο και ετεροδημότες Αθηενίτες παίρνοντας θέση στη διατήρηση των τοπικών παραδόσεων.

Το όραμα της εφημερίδας ήταν να ενώσει τη φωνή του κάθε Αθηενίτη

Από την πλευρά της η συντονίστρια της Εφημερίδας «Αθηνού» Δόξα Κωμοδρόμου, ευχαρίστησε τα μέλη της Συντακτικής Επιτροπής που στηρίζουν την όλη προσπάθεια, ώστε η Εφημερίδα να αντιπροσωπεύει δί-αυλο επικοινωνίας των απανταχού Αθηενιτών. Σαφώς λοιπόν, διαφαίνεται ότι η τοπική εφημερίδα του Δήμου έχει κατορθώσει να φέρνει εις πέρας τη δημοσιογραφική της αποστολή ως σταθμός ενημέρωσης και εν γραπτώ επικοινωνίας, αφού περίπου 619 αντίτυπα αποστέλλονται στους ετεροδημότες Αθηενίτες και άλλα 1000 αντίτυπα διανέμονται στην Αθηνού. Η Δόξα Κωμοδρόμου έκανε ειδική αναφορά στον τρόπο που το υλικό συλλέγεται και εξετάζεται από την Επιτροπή προτού αναρτηθεί στην εφημερίδα. Σκοπός, υπογραμμίστηκε, είναι η πολυφωνία, δηλαδή στην εφημερίδα να εκπροσωπούνται όλα τα οργανωμένα σύνολα, αλλά και να παρουσιάζονται ενδιαφέροντα μεμονωμένα άρθρα από δημότες ή και επιστήμονες καθώς αυτό κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμο. Όλες οι δραστηριότητες δημοσιεύονται σε τριμηνιαία βάση, με σκοπό οι



Αθηενίτες να έχουν σφαιρική και ολοκληρωμένη πληροφόρηση χωρίς σκοπιμότητες, όσον αφορά εκδηλώσεις, συμβάντα και γεγονότα στη γη που τους γέννησε και τους μεγάλωσε. Ειδική αναφορά έγινε και στο γεγονός ότι η εφημερίδα μεριμνά ώστε να προβάλλει άρθρα νεαρών ατόμων που έχουν διαπρέψει στις σπουδές τους και τα οποία διαπρέπουν στον τομέα τους ανά το παγκύπριο.

Η εφημερίδα φιλοξενεί πληθώρα θεματικών ενότητων και άρθρων που επικεντρώνονται σε θέματα εκπαίδευσης, αθλητισμού, υγείας, αποδήμων, κοινωνιολογίας, ψυχολογίας, θρησκείας, θετικών επιστημών, ιατρικής, κλπ. Από την πρώτη στιγμή κύριο μέλημα της Συντακτικής Επιτροπής, σημειώνεται, ήταν να παρακινήσει το ενδιαφέρον όλων των οργανωμένων συνόλων αλλά και του κάθε δημότη ξεχωριστά προκειμένου να αγκαλιάσουν και αυτό το συλλογικό εγχείρημα. Πράγμα το οποίο επιτεύχθηκε και με το παραπάνω. Είναι επίσης αξιοαναφοράς ότι στην Αμερική και τη Βρετανία υφίστανται δύο ισχυρά λόμπι (lobbies) όσον αφορά την ανάδειξη του πολιτικού προβλήματος της Κύπρου. Στην Αμερική ειδικότερα αυτό γίνεται με τις άοκνες προσπάθειες του συνδημότη μας Νίκου Μουγιάρη και του Προέδρου της Παγκύπριας Συντονιστικής Επιτροπής Κυπριακού Αγώνα (ΠΣΕΚΑ), Φίλιπ Κρίστοφερ, τον οποίο το Δημοτικό Συμβούλιο ανακήρυξε Επίτιμο Δημότη. Και οι δύο αυτοί άνθρωποι, με την πολυσχιδή δράση τους διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην διπλωματική σκηνή για σωστή επίλυση του κυπριακού προβλήματος. Ιδιαίτερη μνεία γίνεται στην εφημερίδα για τον Νίκο Μουγιάρη, ως ελάχιστη ένδειξη εκτίμησης στην αγάπη του και τους στενούς δεσμούς που τον συνδέουν με την Αθηνού, αλλά και ευρύτερα με τον απανταχού ελληνισμό. Οι πολύχρονοι και πολύπλευροι αγώνες του για δικαίωση της μαρτυρικής Κύπρου, δεν μπορούν παρά να τυγχάνουν της δέουσας αναγνώρισης. Αφ' ετέρου δε, ως ένδειξη ελάχιστης εκτίμησης και ευγνωμοσύνης προς τον διαχρονικό ευεργέτη της Αθηνού, ο οποίος στηρίζει πάντοτε με χορηγίες και διάφορα έργα που αναλαμβάνει προσβλέποντας στην ευημερία της Αθηνού, η εφημερίδα αναφέρεται συχνά στο άτομό του, καθότι είναι ένας προικισμένος σε ήθος και ανθρωπιά Αθηενίτης, άξιος συγχαρητηρίων. Τέλος, η κα Κωμοδρόμου ανέφερε ότι η εφημερίδα ακολουθεί και τις εξελίξεις της τεχνολογίας καθότι κανείς μπορεί να την ανακτήσει και σε ηλεκτρονική μορφή αρχείου pdf, από την συνεχώς ανανεωόμενη ιστοσελίδα του Δήμου, ενώ αποστέλλεται και ηλεκτρονικά σε διάφορους Δήμους ή ενδιαφερόμενους που το αιτούνται.

ΤΙ ΘΑ ΔΕΙ Ο ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ

Οι άνθρωποι που αποφασίζουν να επισκεφθούν και να περιδιαβάσουν «ανά τις οδούς και τις ρύμας» της κωμόπολης Αθηνού θα συναντήσει αξιολογικά πολιτισμικά, θρησκευτικά και άλλα μνημεία, κτηριακές υποδομές, και παραδοσιακά εκθέματα, όλα με ξεχωριστή ιστορική σημασία. Πιο συγκεκριμένα:

Αρχαιολογικό Μουσείο

Το Μουσείο Αθηνού φιλοξενεί ευρήματα από αρχαιολογικές ανασκαφές που έγιναν κατά καιρούς στις περιοχές της Αθηνού και οι οποίες χρονολογούνται κατά μέσο όρο περίπου τρεις χιλιάδες χρόνια πριν. Αρκετά από αυτά τα ευρήματα της Αθηνού φιλοξενούνται στα Μουσεία της Νέας Υόρκης και του Λούβρου.

Η Βυζαντινή Πινακοθήκη και το Καλλινίκειο Μέγαρο

Εκτός από το αρχαιολογικό μουσείο, υπάρχει επίσης η Βυζαντινή Πινακοθήκη του γνωστού αγιογράφου μοναχού Καλλίνικου Σταυροβουνιώτη, που υπήρξε ένας από τους μεγαλύτερους ευεργέτες της Αθηνού. Το όνομα του, τιμή ένεκεν, δόθηκε και στο κτήριο του Δημαρχείου ως «Καλλινίκειο Μέγαρο», όπου φιλοξενεί μεταξύ άλλων και το λογοτεχνικό κομμάτι της ιστορίας της Αθηνού.

Παραδοσιακά κτίσματα

Ο αλευρόμυλος όπου γίνεται η παραδοσιακή κατασκευή ψωμιού, η πατρική κατοικία του μοναχού Καλλίνικου όπου αναπτύσσονται δραστηριότητες σχετικές με την αγιογραφία και το τυροκομείο όπου παράγεται χαλλούμι με παραδοσιακές μεθόδους,

Εκκλησίες

Όσον αφορά τον θρησκευτικό πολιτισμό μπορεί κανείς να επισκεφθεί την μικρή εκκλησία της Παναγίας, που είναι κτίσμα του 1700 μ.Χ. και δίπλα ακριβώς τη νέα εκκλησία με το χαρακτηριστικό πέτρινο πέπλο της. Η εκκλησία του πολιούχου Αγίου Φωκά, όπου στις 22 Σεπτεμβρίου γίνεται η μεγάλη πανήγυρη, είναι μοναδική στην Κύπρο. Επίσης υπάρχει και εκκλησία αφιερωμένη στον Άγιο Γεώργιο με πολλές παλιές αγιογραφίες.

Αρχαιολογικές ανασκαφές

Στους αρχαιολογικούς χώρους της Μάλ-λουρας (παλιά αρχαία πόλη) που γειτνιάζει με την Αθηνού, πραγματοποιούνται συχνά ανασκαφές τα τελευταία 25 χρόνια από τον Αθηενίτη Καθηγητή Αρχαιολογίας Δρ Μιχάλη Τουμάζου. Ο Δρ Τουμάζου, ο οποίος διδάσκει στο πανεπιστήμιο Davidson στη Νέα Υόρκη, συντονίζει κάθε χρόνο την αρχαιολογική του αποστολή και διευθετεί ταξίδια στην Αθηνού εν όψει ανασκαφών.

Αθλητισμός

Είναι σημαντικό να καταγραφεί ότι στην Αθηνού συνυπάρχουν δύο αθλητικά σώματα που είναι ενταγμένα στην ΚΟΠ. Το



¹ Μετά το 1974, δυστυχώς το 65 με 70% της γης της Αθηνού είναι σήμερα κατεχόμενο και το υπόλοιπο κάτω από τη νεκρή ζώνη.

² Η Αθηνού απαριθμείται περίπου σε 5.500 χιλιάδες κατοίκους, όπως ήταν κατ' αναλογία και πριν από το 1974.

³ Σημειώνεται ότι η εκπαίδευση στην Αθηνού ήταν πάντοτε ζήτημα πρωταρχικής σημασίας για τους κατοίκους που αποζητούσαν προσωπική μόρφωση και δεδομένου ότι ανέκαθεν υπήρχε αυτή η δυνατότητα σηματοδοτούσε βασικό παράγοντα συγκράτησης τους.

ένα μάλιστα κατάφερε να περάσει και στην Α' κατηγορία ποδοσφαίρου. Οι νέοι της Αθηνού αγαπούν πολύ τον αθλητισμό και δεν είναι τυχαίο άλλωστε που διεξάγονται και άλλα αθλήματα στίβου, ότι υπάρχουν ομάδες χάντμπολ, φούτσαλ που επιτυγχάνουν τακτικά μεγάλες διακρίσεις.

ΜΟΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ, ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑΣ ΓΙΑ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ

Από την έναρξη της η εφημερίδα φιλοξενεί το ίδιο μότο: «Η Αθηνού διεκδικεί ελεύθερη διακίνηση Αθηνού – Πυρό – Λευκωσία». Αυτό διότι η Αθηνού αδικήθηκε

με το άνοιγμα των οδοφραγμάτων και επειδή στις συνομιλίες δεν έχει συμπεριληφθεί η Αθηνού, ανέφερε ο Δήμαρχος. Συνεπώς, συνέχισε, όσον αφορά τα νέα μέτρα οικοδόμησης εμπιστοσύνης (ΜΟΕ) διεκδικούμε τη διάνοιξη της διόδου, γιατί είναι ο μόνος τρόπος να βγούμε από την απομόνωση. Με το άνοιγμα του δρόμου θα εξυπηρετηθεί και η Λάρνακα και η ελεύθερη Αμμόχωστος. Η πηγή των μεγάλων προβλημάτων της Αθηνού είναι ως επί το πλείστον η απομόνωση της κωμόπολης. Λόγω αυτής της απομόνωσης εμπορικές συναλλαγές αλλά και βιομηχανίες που υπήρχαν έχουν κλείσει. Εφευρετικά άτομα όσον αφορά τα γεωργικά μηχανήματα, που έκαναν ακόμα και εξαγωγές, σταμά-

τησαν τις εργασίες τους, επειδή δεν υπάρχει η αντίστοιχη γη για να καλλιεργηθεί. Τεράστιο πλήγμα για το δημογραφικό χαρακτήρα της Αθηνού ήταν και το γεγονός ότι πολλά νεαρά ζευγάρια και οικογένειες μετά την οικονομική κρίση εγκατέλειψαν την κοινότητα, ένεκα των μνημονίων μέσω των οποίων η Κυβέρνηση λειτούργησε αποτρεπτικά για την παροχή οικονομικών κινήτρων σχετικά με την οικοδόμηση κατοικίας, που θα συγκρατούσαν σημαντικό πληθυσμό και ειδικά νεαρών δημοτών. Η κρατική χορηγία έχει μειωθεί και γι' αυτό διεκδικούμε δυναμικά αυτά τα κεκτημένα δικαιώματα, ώστε να κρατήσουμε ζωντανό τον τόπο μας. Η Αθηνού είναι ο μεγαλύτερος σε

έκταση Δήμος παγκύπρια, ενώ το 65% του είναι κατεχόμενο με αποτέλεσμα να μην μπορεί να καλλιεργηθεί ούτε να αξιοποιηθεί άλλως πως. Σαφώς όμως μετά την εισβολή, όταν ο κόσμος επέστρεψε σταδιακά στην Αθηνού, η Κοινότητα ενισχύθηκε και απόκτησε αυτάρκεια. Έτσι είναι που δημιουργήθηκε Γυμνάσιο, ενώ υπάρχει πρόθεση για ανέγερση νέου Δημοτικού σχολείου αλλά και τοπικού πολυδύναμου Ιατρικού Κέντρου. Η προοπτική ανάπτυξης προήλθε κυρίως λοιπόν από τη θέληση και την επιμονή των Αθηνιτών να ριζώσουν στον τόπο τους, έστω και αν αυτό κρύβει μια δόση «τοπικισμού». Είμαστε αγνοί «τόπακες» που η εισβολή και η κατοχή, αλλά και τα επακό-

λουθά της, δεν μας πτόησαν ως Αθηνίτες, μάλλον τους έδωσαν αφορμή να πεισώσουν για να καταφέρουν ακόμη περισσότερα. Δεν έμειναν στάσιμοι, αλλά αντίθετα έδωσαν άμεσα «δείγματα γραφής». Στέλνουμε όλη μας την αγάπη στους απανταχού Αθηνίτες όπου και αν βρίσκονται, με την ευχή να παραμείνουμε ενωμένοι. Η Αθηνού είναι η υπαίθρια Κωμόπολη που συνδυάζει τη φιλοξενία, την απλότητα, την εργατικότητα. Όλοι ενωμένοι και αγαπημένοι, αλλά και με τη βοήθεια του Θεού και με την επίλυση του κυπριακού προβλήματος, θα μπορέσουμε ξανά να αναπτυχθούμε ακόμη περισσότερο και να φθάσουμε εκεί που μπορεί η Αθηνού να φθάσει.

ΟΙ ΑΘΗΑΙΝΙΤΕΣ ΑΝΑΔΕΙΧΘΗΚΑΝ ΠΡΩΤΟΙ - ΤΗΛΕΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΠΟΣΑ ΞΕΡΕΙΣ»

Τεράστια επιτυχία σημείωσε η ομάδα «ΑΘΗΑΙΝΙΤΕΣ», με τους Χάρη Ιωσηφίδη και Γιάννη Πεδουλίδη με την σύζυγό του Σταυρούλα στο τηλεπαιχνίδι του ΡΙΚ «ΠΟΣΑ ΞΕΡΕΙΣ». Στον τελικό που διεξήχθη στις 19 Απριλίου 2016, η ομάδα «ΑΘΗΑΙΝΙΤΕΣ», κέρδισε το μεγάλο έπαθλο των τριών χιλιάδων ευρώ, νικώντας την αντίπαλη ομάδα «ΤΡΙΑΣ», με 124-93. Ο συγκλονιστικός τελικός συμπεριελάμβανε συνεχείς ανατροπές στην διακύμανση της βαθμολογίας καθώς οι δυο ομάδες έφερναν τα πάνω κάτω. Ακολουθώντας τη διαδικασία και σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού, η ομάδα της Αθηνού αναδείχθηκε νικήτρια της εβδομάδας επί της ομάδας «Οι μάγκες του Βοτανικού», εξασφαλίζοντας την ευκαιρία να διαγωνιστεί για την ανάδειξη του νικητή του μήνα. Ακολουθώντας για την ανάδειξη του νικητή του μήνα η ομάδα των συγχωριανών μας νίκησε την ομάδα



«ΚΛΕΙΜΕΝΤΙΟ» και την ομάδα μαθητών του Λυκείου Αγίου Γεωργίου Λάρνακας, εξασφαλίζοντας έτσι θέση στην τελική φάση ανάμεσα στις τέσσερις καλύτερες ομάδες που θα

διεκδικούσαν την είσοδό τους στον συναρπαστικό τελικό. Στο πλαίσιο της ημιτελικής φάσης η ομάδα των ΑΘΗΑΙΝΙΤΩΝ συγκέντρωσε 343 βαθμούς εξασφαλίζοντας την πιο ψηλή βαθμολογία και την είσοδό της στον τελικό καθότι είχαν συνυπολογισθεί οι βαθμολογίες, που εξασφάλισαν όλες οι ομάδες στις μεταξύ τους τηλεοπτικές αναμετρήσεις. Οι Αθηαίνοιτες συνέτριψαν την ομάδα «ΤΡΙΑΣ» με 138-90. Έχασαν όμως από την ομάδα «DRING TEAM» με 103-98 και με μόνο δυο βαθμούς από την ομάδα «ΡΕ ΑΛΕΞΗΣ». Ευχόμαστε στους «Αθηαίνοιτες» να συνεχίσουν την ανοδική τους πορεία στα τηλεπαιχνίδια, μέσω των οποίων αναδεικνύονται οι γνώσεις και οι δεξιότητές τους, αλλά και τα ήθη και έθιμα του πολιτισμού μας.

Δόξα Κωμοδρόμου



Εγκαίνια του καταστήματος ΚΟΥ-ΚΟΥ

Όταν σε δύσκολους οικονομικά καιρούς δημιουργούνται επιχειρηματικές δραστηριότητες δίνει ένα ελπιδοφόρο μήνυμα στο Δήμο μας. Μια εξ' αυτών είναι και το κατάστημα παιδικής ένδυσης «ΚΟΥ-ΚΟΥ», υπό τη διεύθυνση της κ. Τασούλας Τσιγαρίδου-Σκούρου. Τα εγκαίνια του καταστήματος τέλεσε ο Δήμαρχος Αθηνού κ. Δημήτρης Παπαπέτρου το Σάββατο 9 Απριλίου 2016. Των εγκαινίων

προηγήθηκε ο καθιερωμένος αγιασμός καθώς και σύντομοι χαιρετισμοί από τον Δήμαρχο και την ιδιοκτήτρια του καταστήματος. Στο πλαίσιο των εγκαινίων οι παρευρισκόμενοι παρακολούθησαν και επίδειξη μόδας από παιδιά, όπου παρουσιάστηκαν οι νέες τάσεις ένδυσης που φιλοξενεί το κατάστημα αποσπώντας το θερμό τους χειροκρότημα. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να ζωγραφί-

στούν στα πρόσωπά τους διάφορα σχέδια της αρεσκείας τους και οι παρευρισκόμενοι να γευτούν σπιτικά εδέσματα. Ευχόμαστε κάθε επιτυχία στη νέα αυτή επιχειρηματική δραστηριότητα και ευελπιστούμε να ακολουθήσουν κι άλλες στο Δήμο μας για ανάπτυξη και βελτίωση του βιοτικού μας επιπέδου.

Σταυρούλα Πεδουλίδου

ΒΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΒΥΣΣΟ

Ο Πολιτιστικός Όμιλος ΡΕΑ Αθηνού, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Καταπολέμησης Ναρκωτικών Λάρνακας, παρουσίασαν, το θεατρικό έργο «Βήματα στην Άβυσσο».

Το έργο παρουσιάστηκε από το θέατρο «Κάρμα», στην αίθουσα του Γυμνασίου Αθηνού, στις 4 Μαΐου.

Πρόκειται για ένα έργο, της Κύπριας συγγραφέως Τούλας Κακουλή, το οποίο συγκίνησε βαθύτατα τους θεατές και έχει ως θέμα του τα ναρκωτικά.

Στόχος του είναι να ευαισθητοποιήσει αλλά και να προστατεύσει κυρίως τους νέους από διάφορους κινδύνους που ελλοχεύουν από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών

Τονίζει το πρόβλημα της εξάρτησης, αλλά και την μετά την απεξάρτηση περίοδο, την κοινωνική επανένταξη.

Βλέποντας κάποιος το έργο καταλαβαίνει ότι με αγάπη και πίστη στο Θεό μπορεί να απεξαρτηθεί και να διεκδικήσει μια θέση στη κοινωνία, καθαρός από ουσίες εξάρτησης.

Το έργο, το οποίο είναι σκηνοθεσίας Κώστα Σχοινιού, είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού για να δίνονται παραστάσεις μέσα σε Γυμνάσια και Λύκεια εν ώρα μαθήματος.

Παίζουν: Ντόρις Κυριακίδου - Μύρια Χώπλαρα - Νίκος Κορομιάς - Ελισάβετ Μπλάκκ και Κώστας Σχοινιού.

Λίγα λόγια για το έργο: Ήταν πλούσιος αλλά ένιωθε φτωχός. Είχε γονείς αλλά ουσιαστικά ήταν ορφανός. Η ζωή του έμοιαζε με καταιγίδα και τα βήματά του τον έσπρωχναν ανελέητα στην άβυσσο... εκεί βίωσε την φρίκη της... Μέσα στο σκοτάδι της ανυπαρξίας δοκίμασε να βρει το χαμένο του εγώ στις ουσίες εξάρτησης... και έφτασε μέχρι το χείλος του θανάτου... Τότε ήταν που γνώρισε τη στοργή και στην συνέχεια την αγάπη και στάθηκε στα πόδια του... Μα η άβυσσος караδοκούσε και τον ήθελε στα σκοτάδια της... Η μοίρα όμως στο μεταξύ είχε πάρει τις δικές της αποφάσεις.

Ο Πολιτιστικός Όμιλος ΡΕΑ Αθηνού ευχαριστεί τον Σύνδεσμο Καταπολέμησης Ναρκωτικών Λάρνακας και τους συντελεστές του Θεάτρου Κάρμα. Θεωρούμε ότι τέτοιου είδους εκδηλώσεις μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους νέους μας και να τους προφυλάξουν από διάφορα κακά που παραμονεύουν.

Μετά το τέλος του θεατρικού έργου, οι μικροί χορευτές του Πολιτιστικού Ομίλου ΡΕΑ, χόρεψαν υπό τα χειροκροτήματα των θεατών. Το κοινό απόλαυσε την όλη εκδήλωση με συναισθήματα συγκίνησης αλλά και προβληματισμού για το πώς πρέπει ο καθένας μας να αντιδρά μπροστά σε πειρασμούς όπως είναι τα ναρκωτικά.



ΔΙΑΒΡΩΣΗ σκυροδέματος και αντιμετώπισή της με ΠΟΛΥΜΕΡΗ



Έλενα Κεπόλα
Υπεύθυνη Τμήματος
Πολυμερικών Εφαρμογών & Ποιοτικού Ελέγχου (Enecon Mesogios Ltd)
Επιστήμονας των Υλικών (BSc)
Χημεία-Πολυμερών (MSc)
Χημεία-Πολυμερών (Υποψήφια PhD)

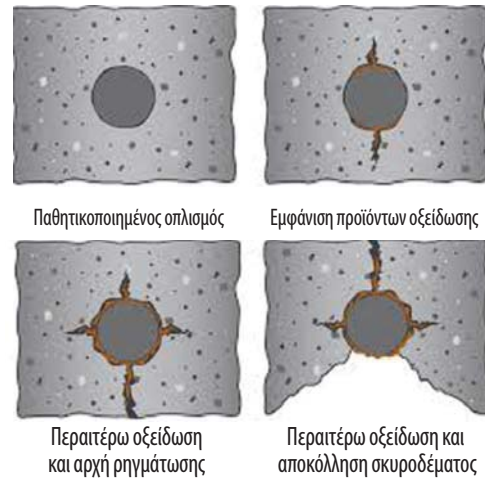
Ένα από τα μεγαλύτερα και σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο οπλισμός του σκυροδέματος κατά τη διάρκεια της ζωής του, είναι η διάβρωση του και αυτό οφείλεται σε τρεις σημαντικούς λόγους:

1) Επίθεση ιόντων χλωρίου: Τα ιόντα χλωρίου – η κύρια αιτία πρόκλησης πρώιμης διάβρωσης του οπλισμού του – έχουν την ικανότητα να σπάνε το σκυρόδεμα. Μπορούν να βρεθούν είτε μέσα στα ίδια τα συστατικά του σκυροδέματος, είτε να προέλθουν από το εξωτερικό περιβάλλον. Όταν η περιεκτικότητα σε χλώριο στους οπλισμούς, υπερβεί κάποιο συγκεκριμένο όριο, τότε οι ράβδοι οπλισμού αρχίζουν να διαβρώνονται. Στο όριο αυτό επιδρούν και άλλοι παράγοντες όπως η θερμοκρασία, η σχετική υγρασία και η συγκέντρωση διαθέσιμου οξυγόνου.

2) Ενανθράκωση: Είναι πιο αργή διαδικασία από την επίθεση των χλωριόντων, αλλά παρ' όλα αυτά μειώνει τη φυσική προστασία των οπλισμών και οδηγεί σε διάβρωση. Σε αυτή την περίπτωση το διοξείδιο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα αντιδρά με το ελεύθερο ασβέστιο που υπάρχει στο σκυρόδεμα και μειώνεται το pH του σκυροδέματος μετά από ένα χρονικό διάστημα.

3) Ρωγμές: Η ύπαρξη ρωγμών στο σκυρόδεμα αποτελούν μέσο για να περάσουν, τόσο το διοξείδιο του άνθρακα όσο και τα χλωριόντα στον οπλισμό και να επιταχύνουν την διαδικασία της διάβρωσης. Οι ρωγμές αυτές μπορεί να προέρχονται από συστολή ξήρανσης, από υψηλές εντάσεις ή από διάφορες συγκρούσεις.

Στάδια διάβρωσης οπλισμού



Τρόποι μέτρησης της διάβρωσης και έλεγχος ποιότητας σκυροδέματος

Μέτρηση κατάστασης της διάβρωσης:

1. Μέτρηση βάθους ενανθράκωσης: Το βάθος ενανθράκωσης του σκυροδέματος μετρείται μετά από ψεκασμό διαλύματος φαινολοφθαλείνης πάνω σε επιφάνεια σκυροδέματος, η οποία δημιουργήθηκε πρόσφατα με αφαίρεση του επιφανειακού στρώματος. Ο βαθμός ενανθράκωσης προσδιορίζεται από την αλλαγή του χρώματος της φαινολοφθαλείνης. Το υγιές σκυρόδεμα, με pH > 9, προσδιορίζει χρώμα κόκκινο, ενώ το ενανθρακωμένο, με pH < 9, δεν επιφέρει χρωματισμό.

2. Μέτρηση περιεκτικότητας χλωριόντων: Αποκόπτονται τεμάχια σκυροδέματος από την περιοχή της επικάλυψης των οπλισμών και αποστέλλονται σε ειδικευμένο εργαστήριο και μετρείται η συνολική ποσότητα χλωριόντων κατά βάρος σκυροδέματος, η κατανομή της συγκεντρώσεως χλωριόντων

συναρτήσει της αποστάσεως από την επιφάνεια του σκυροδέματος, η ταχύτητα διείσδυσης των χλωριόντων καθώς και η αρχική προέλευση.

3. Έμμεσες ηλεκτροχημικές μέθοδοι: Όπως η μέτρηση δυναμικού του χάλυβα, η σύνταξη καμπυλών πόλωσης, η μέτρηση της αντίστασης του σκυροδέματος και η μέτρηση της αντίστασης πόλωσης με τις οποίες εκτιμάται η πιθανότητα διάβρωσης του χάλυβα.

Έλεγχος ποιότητας σκυροδέματος:

1. Μέτρηση του βάθους των ρωγμών: Η μέτρηση μπορεί να γίνει με τη χρήση συσκευής υπερήχων, αφού εντοπισθεί η ρωγμή. Επηρεάζεται από την ανομοιογένεια του σκυροδέματος και από την σκόνη μέσα στη ρωγμή.

2. Μέτρηση επιφανειακής υγρασίας σκυροδέματος: Μέτρηση ποσοστού επιφανειακής υγρασίας στο σκυρόδεμα ή άλλα υλικά για έλεγχο διάβρωσης και πριν από νέες επιστρώσεις σε υφιστάμενα στοιχεία κατασκευής.

3. Μέτρηση της απορροφήσεως νερού από το σκυρόδεμα: Η μέτρηση γίνεται με σκοπό να εκτιμήσουμε το πορώδες του σκυροδέματος. Με την βοήθεια ενός βαθμονομημένου σωλήνα μετρείται η ποσότητα του νερού που απορροφάται από το σκυρόδεμα σε συγκεκριμένο χρόνο. Η μέθοδος είναι μη καταστρεπτική, επηρεάζεται όμως από την προϋπάρχουσα υγρασία του σκυροδέματος.

4. Έλεγχος πάχους επικάλυψης: Εύρεση θέσης οπλισμού για να διαπιστωθεί το ακριβές πάχος επικάλυψης.

Οι τρόποι αντιμετώπισης της διάβρωσης ποικίλουν, όπως είναι με τη χρήση ορυκτών προσθέτων, με τη χρήση αναστολέων διάβρωσης, με τη χρήση ανοξειδωτων χαλύβων, με τη χρήση υδατοστεγών μεμβρανών, με τη χρήση πολυμερών κτ.λ. Επίσης υπάρχουν και οι ήπιες επεμβατικές μέθοδοι, όπως η αφαίρεση χλωριόντων, το σφράγισμα ρωγμών κτ.λ., αλλά αυτές είναι προσωρινές λύσεις. Στον παρόν άρθρο θα ασχοληθούμε με τη χρήση πολυμερών.

Ο εμποτισμός του σκυροδέματος με πολυμερή γίνεται με σκοπό να μειωθεί η διαπερατότητά του όταν το περιβάλλον είναι πολύ διαβρωτικό. Κατά την εφαρμογή της μεθόδου, πληρώνονται τα κενά του σκυροδέματος με πολυμερές σε βάθος 35-50 mm συνήθως. Το συνθετότερο χρησιμοποιούμενο υλικό είναι το πολυμερισμένο μεθακρυλικό μεθύλιο. Πλεονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι εφαρμόζεται σε όλα τα σκυροδέματα, ανεξάρτητα από την ποιότητα και τα συστατικά τους και τα αποτελέσματα είναι μόνιμα. Το μειονέκτημα είναι ότι απαιτείται μεγάλη προσοχή, σωστός εξοπλισμός και εξειδικευμένο προσωπικό. Πριν την εφαρμογή όπως πρέπει να γίνει καλός έλεγχος επιφανείας, καθαρισμός από σαθρά υλικά, πιθανό αλλά όχι απαραίτητα, εφαρμογή και ενός σταθεροποιητή.

Το πρόβλημα της αναβάθμισης που αντιμετωπίζουν οι παλαιότερες ανεπαρκώς οπλισμένες κατασκευές με πολλές συσσωρευμένες βλάβες, μπορεί να επιλυθεί κυρίως με τη χρήση μανδύων από ινοπλισμένα πολυμερή, ως μέσο ενίσχυσης αλλά και ως αδιαπέραστου εμποδίου λόγω της σύστασης της σκληρυμένης ρητίνης στην διάχυση διαβρωτικών παραγόντων. Εφαρμόζοντας σύνθετα υλικά από ίνες άνθρακα και γυαλιού πρωτίτως και σπανιότερα αραμιδίου, επιδιώκουμε σε μέλη στοιχείων προσβεβλημένων από διάβρωση ο επικολημένος μανδύας να λειτουργήσει ως μηχανισμός περιορισμού της διέυρυνσης των ρωγμών αναπτύσσοντας ισοδύναμη περιφερειακή τάση. Τα σύνθετα αυτά υλικά, θα λειτουργήσουν τελικά ως εξωτερικά επικολημένος οπλισμός που θα παραλάβει τις εφελκυστικές τάσεις.



ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΘΙΜΩΝ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Το Πάσχα, η γιορτή της Ανάστασης του Χριστού, που ήρθε στη γη να διδάξει το λόγο του Θεού και ν' ανοίξει το δρόμο της σωτηρίας, είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Χριστιανοσύνης. Τις χαριόσυνες αυτές μέρες αναβιώνουν διάφορα παραδοσιακά έθιμα, που προσθέτουν ένα διαφορετικό χρώμα στο γιορταστικό κλίμα των ημερών.

Η Επιτροπή Πολιτισμού του Δήμου Αθηένου, πάντα πιστή στο ραντεβού της, πραγματοποιήσει και φέτος τη Δευτέρα του Πάσχα 02 Μαΐου 2016 στο Κωνσταντίνιο Δημοτικό Πάρκο πασχαλινή εκδήλωση, που περιελάμβανε αναβίωση παραδοσιακών εθίμων.

Την έναρξη της εκδήλωσης κήρυξε η Πρόεδρος της Επιτροπής Πολιτισμού κ. Βίβια Καραγιάννη, η οποία απηύθυνε ένα σύντομο χαιρετισμό. Οι μικροί μας φίλοι, που περίμεναν με ανυπομονησία και λαχτάρα αυτή τη ξεχωριστή μέρα, διασκέδασαν λαμβάνοντας μέρος στις σακκουλοδρομίες, σχοινί, αυγοδρομίες και χουλαχούπ. Στους πρώτους τρεις νικητές του κάθε παιχνιδιού απονεμήθηκαν μετάλλια.

Επίσης, οι τρεις Πολιτιστικοί Όμιλοι του Δήμου Αθηένου, Δημοτικός, Μάλλουρα και ΡΕΑ μάγεψαν τους παρευρισκόμενους χορεύοντας παραδοσιακούς χορούς.

Η εκδήλωση έκλεισε με τα τσιαττιστά του Αντρέα Πουργούρα και τα τσιαττιστά και το πιθκιαύλι του Χρίστου Καραγιάννη, οι οποίοι γοήτευσαν το κοινό, που ξέσπασε σε ένα χείμαρρο από χειροκροτήματα.

Εν κατακλείδι, εκτός από τις διασκεδάσεις πρέπει να θυμόμαστε πάντα και τα διδάγματα του Χριστού. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι ο Χριστός διδάξε την αγάπη και την αδελφσύνη μεταξύ των ανθρώπων.

Η Επιτροπή Πολιτισμού του Δήμου Αθηένου απευθύνει θερμές ευχαριστίες τόσο στο προσωπικό του Δήμου Αθηένου όσο και σε όλους όσους συνέβαλαν στη διοργάνωση και την επιτυχία της εκδήλωσης.

Επιμέλεια, Μαρία Βυρίδου
Συνεργάτης Δήμου
Πρόγραμμα Κατάρτισης ΑνΑΔ



ISAAC
TAVERN

του συγχωριανού σας
Αντρέα Ποδηκάρπου

Φρέσκο Ψάρι • Κρεατομεζέδες • Κυπριακή Κουζίνα



Τ. +357 23 723 586 Φ. +357 23 723 560

Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' 38, Λιμανάκι Αγίας Νάπας

Isaac Tavern

itavernatouisaak@gmail.com



Η Globaltraining είναι ένας από τους κορυφαίους πολυεθνικούς οργανισμούς παροχής εκπαιδευτικών υπηρεσιών, άμεσα συνδεδεμένη με το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Η εξειδίκευση της Globaltraining επικεντρώνεται στα επαγγελματικά διπλώματα και τις εταιρικές εκπαιδεύσεις του χρηματοοικονομικού τομέα. Η Globaltraining ιδρύθηκε το 1991, και σήμερα απαριθμεί πέραν των 200 ατόμων προσωπικό, με εκπαιδευτικά κέντρα σε Κύπρο, Ελλάδα και Βαλκάνια. Ταυτόχρονα, μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, μεταδίδει υψηλού επιπέδου εκπαίδευση παγκόσμια. Η τεχνογνωσία, η εμπειρία και ο επαγγελματισμός, αποτελούν τα κύρια συστατικά επιτυχίας που έχουν καταστήσει τον οργανισμό ένα πολλά υποσχόμενο διεθνή οργανισμό, ικανό να ανταποκριθεί στις απαιτητικές ανάγκες κατάρτισης διεθνών οίκων επαγγελματικών υπηρεσιών.

Μέσω της Globaltraining, προσφέρονται τα εξής εκπαιδευτικά προγράμματα:

- **ACCA** (Association of Chartered Certified Accountants)
- **ACA/CAEW** (Institute of Chartered Accountants)
- **CIA** (Certified Internal Auditors)
- **CFA** (Chartered Financial Analyst)
- **ADIT** (Advanced Diploma in International Taxation)
- **CFE** (Certified Fraud Examiner)
- **Chartered Banker MBA** (του Πανεπιστημίου Bangor, του Ηνωμένου Βασιλείου)
- **CIPR** (Chartered Institute of Public Relations)
- **ΚΕΠΕΥ** (πρόγραμμα για τις Κυπριακές Εταιρείες Παροχής Επενδυτικών Υπηρεσιών)
- **CPDs** (προγράμματα συνεχούς επαγγελματικής κατάρτισης)
- **Εταιρικά Σεμινάρια**

Λεπτομερείς πληροφορίες σε σχέση με όλα τα παρεχόμενα προγράμματα μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα μας: www.globaltraining.org.

ΚΥΠΡΟΣ
Λεωφ. Μακεδονίτισσας,
Τ.Κ. 24005, 1700 Λευκωσία
Τηλ: +357 - 22841665
Φαξ: +357 - 22357484
info.cy@globaltraining.org

Αγίας Φυλάξεως 92,
Τ.Κ. 51604, 3507 Λεμεσός
Τηλ: +357 - 25381180
Φαξ: +357 - 25386982
info.cy@globaltraining.org

ΕΛΛΑΔΑ
Λεωφ. Μεσογείων,
Νέο Ψυχικό, 15451 Αθήνα
Τηλ: 30210 - 6722868
Φαξ: 30210 - 6729629
info.gr@globaltraining.org

ΡΟΥΜΑΝΙΑ
31A Economu Cezarescu Str.,
Sector 6, 060754 Βουκουρέστι
Τηλ: 4031 - 4253663
Φαξ: 4031 - 4253662
info.ro@globaltraining.org

www.globaltraining.org



Προγράμματα Διοίκησης Επιχειρήσεων

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Ξεκινάει το μέλλον σου!

Τα επαγγέλματα στη διεύθυνση και διοίκηση έχουν ανάγκη από δημιουργικές πρωτοβουλίες, στρατηγική σκέψη και ευφάνταστη ηγεσία. Χρειάζονται κυνηγούς ονείρων που να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του μέλλοντος. **Επινόησε σήμερα τις ευκαιρίες του αύριο.**

- Διοίκηση Επιχειρήσεων
- Διοίκηση Πληροφορικών Συστημάτων (MIS)
- Αθλητική Διοίκηση
- Διεύθυνση Ανθρώπινου Δυναμικού (HRM)
- Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία
- Λογιστική

- Μάρκετινγκ
- Διεύθυνση Ξενοδοχείων και Εστιατορίων
- Δημόσια Διοίκηση
- Διεύθυνση Καζίνο
- Διαχείριση Μηχανικής

www.unic.ac.cy

Λεωφ. Μακεδονίτισσας 46, Τ.Κ. 24005, 1700 Λευκωσία, Τηλ.: 22841528
Email: admissions@unic.ac.cy



Παιδοκομικός & Βρεφοκομικός Σταθμός Γεωργίου και Ελένης Διγενή Τσαντή



Φωτογραφικό υλικό από το Πασχαλινό Πανηγύρι του Κρυμμένου Αυγού που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή, στις 10 Απριλίου 2016, στην αυλή του παιδοκομικού & βρεφοκομικού Σταθμού Αθηνών.

Ευχαριστίες προς:

Τα παιδιά και το σχολείο μας
Τα παιδιά και το Δημόσιο και Κοινωνικό Νηπιαγωγείο Αθηνών
Τα παιδιά και το Δημοτικό Πολιτιστικού Ομίλου Αθηνών και την κ. Άντρη Βαρνάβα Αθανασίου
Τα παιδιά από την σχολή Passion Dance του Γυμναστηρίου Chrysis Fitness Center και την κ. Έλενα Ττόφα
Τον κ. Χρυσόστομο Χρυσόστομο και τον κ. Παύλο Ιωάννου για το φουσκωτό
Τον Ανδρέα Αλκιβιάδη για τα GRAFFITI
Τους γονείς και γιαγιάδες που προσέφεραν εδέσματα
Την κ. Γιαννούλλα Χαλαράμπους για το γλυκό αμυγδαλό
Το Κωνσταντινελένιο Κέντρο Ενηλίκων

Δημόσιο & Κοινωνικό Νηπιαγωγείο

Με τη Βαλίτσα ταξιδέψαμε στην Κύπρο μας!

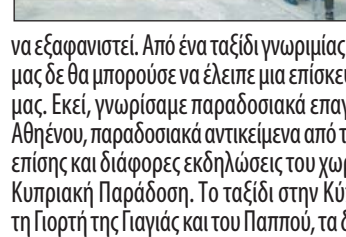
Πλούσιο ήταν το πρόγραμμα του νηπιαγωγείου μας αυτούς τους μήνες γεμάτο εμπειρίες, δεξιότητες, γνώσεις, διασκέδαση και παιχνίδι. Τα «ταξίδια» μας αυτή την περίοδο δεν περιορίστηκαν στα καλλιτεχνικά. Ταξιδέψαμε στο χρόνο και μάθαμε για τους δεινόσαυρους που ζούσαν πριν εκατομμύρια χρόνια στην Γη μας, μέσα από την επίσκεψή μας στην Έκθεση Δεινοσαύρων.



Με τη βαλίτσα μας γνωρίσαμε τους κύριους ζωγράφους Μιχαήλ Κκάσιαλο και Αδαμάντιο Διαμαντή. Μάθαμε την τεχνολογία τους και προσπαθήσαμε να την αποτυπώσουμε στις δικές μας ζωγραφιές. Μέσα από τους πίνακες τους ταξιδέψαμε και γνωρίσαμε την παράδοση της Κύπρου, τα ήθη και τα έθιμα της. Εμβαθύνοντας στο θέμα αυτό, επισκεφτήκαμε το Κωνσταντινελένιο Κέντρο Ενηλίκων και παρακολουθήσαμε τη διαδικασία παρασκευής παραδοσιακών μακαρονιών από κυρίες του χωριού μας. Μάθαμε για το Αθηνίτικο Κέντημα και παρακολουθήσαμε κυρίες να κεντούν. Επίσης, «φέραμε» την Κυπριακή Παράδοση στο σχολείο μας με παραδοσιακά αντικείμενα, παραδοσιακά μαγειρεία και ταβέρνες που φτιάξαμε στις τάξεις μας, σχέδια εμπνευσμένα από παραδοσιακά κεντήματα, πιάτα και πανέρια. Επίσης, μέσα από διάφορες δραστηριότητες βιώσαμε τα παραδοσιακά ήθη και έθιμα της Κύπρου. Συγκεκριμένα, την Τσικνοπέμπτη τσικνίσαμε τρώγοντας σουβλάκια που πρόσφερε ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου μας και διασκεδάσαμε παίζοντας παραδοσιακά παιχνίδια της Σήκωσης. Αφιερωμένη στην Παράδοση, ήταν και η Πέμπτη της Τυρινής, όπου γιαγιάδες και μαμάδες, με προθυμία έφτιαξαν για εμάς πουρέκια, παππούδες μας παρουσίασαν παραδοσιακά παιχνίδια. Την συγκεκριμένη μέρα, επισκέφτηκαν το



σχολείο μας η κ. Ευανθία Πάντζιανου η οποία μας παρουσίασε διάφορες δημιουργίες της από σμιλί και η Ειρήνη Κλοκκαρή από τους Νtizers, η οποία μας έδειξε παραδοσιακές στολές διαφόρων περιοχών της Κύπρου. Ακόμα, επισκεφτήκαμε το σπίτι της κ. Χρυστάλλας Πάντζιανου και μάθαμε τη διαδικασία παρασκευής παραδοσιακού αθηνίτικου ψωμιού και αθηνίτικου κουλουριού.



του τόπου μας για τις μέρες του Πάσχα.

Κλείνουμε τέλος, μ' ένα απόσπασμα από τον Άγιο Ειρηναίο σχετικά με την πορεία/ταξίδι του Χριστού στη Γη: «Ο Χριστός... ήρθε να σώσει όλους τους ανθρώπους. Ναι, όλους εκείνους που με τη χάρη του ξαναγεννιούνται και γίνονται παιδιά του Θεού, δηλαδή τα νήπια και τα μικρά παιδιά, τα παιδιά, τους νέους και τους μεγαλύτερους. Γι' αυτό άλλωστε το σκοπό ο Χριστός πέρασε απ' όλες τις ηλικίες: για χάρη των νηπίων, αγέννητων, αγιάζοντας τα νήπια. Για χάρη των παιδιών έγινε παιδί, αγιάζοντας τα παιδιά που έχουν την ίδια ηλικία με Αυτόν. Για χάρη των νέων, έγινε νέος, δείχνοντας στους νέους το υπόδειγμα και το παράδειγμα και οδηγώντας τους στον αγιασμό».

Σωτηρούλα Γρηγορίου & Χρυστάλλα Λουλλή, Νηπιαγωγοί

Νηπιαγωγείο «Παιδική Πολιτεία Νάγια»

Η δράση μας συνεχίζεται



Επίσκεψη στο Μουσείο Αγίας Νάπας «Θάλασσα»



Παράδοση του Οικολογικού Κώδικα στη Δημοτική Γραμματέα



Συμμετοχή στον αγώνα «Let's do it Cyprus»



Εθνική Επέτειος 1η Απριλίου

Μέσα από ένα μεγάλο φάσμα δραστηριοτήτων που στόχο έχουν να συμβάλουν στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών

και στην κοινωνική τους δράση ως πολίτες του μέλλοντος, το Νηπιαγωγείο Παιδική Πολιτεία «ΝΑΓΙΑ» αναπτύσσει συνεχώς προγράμματα και

δράσεις για υλοποίηση των στόχων που θέτει για κάθε σχολική χρονιά. Οι δράσεις αυτές αφορούν το περιβάλλον και την κοινωνική τους δρα-

στηριοποίηση μέσα στο χώρο όπου ζουν και αναπτύσσονται.

Σταυρούλα Πεδουλίδου



Αγώνας καλαθοσφαίρας σε τροχοκαθίσματα



Τα παιδιά χαιρετούν τους αθλητές



Αναμνηστική φωτογραφία με τους αθλητές



Εθνική Επέτειος 25ης Μαρτίου

ΔΗΜΟΤΙΚΟ Κ.Α'

ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Στο πλαίσιο της αειφόρου ανάπτυξης το σχολείο επεσήμανε τα παρακάτω ζητήματα και προβλήματα: Ρύπανση της αυλής με σκουπίδια κατά τον εργάσιμο και μη εργάσιμο χρόνο του σχολείου, λανθασμένη χρήση των καλάθων ανακύκλωσης στις τάξεις, ανάγκη για ορθολογική χρήση γραφικής ύλης και άλλων υλικών από μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς, σπατάλη ηλεκτρικής ενέργειας κτλ. Ακολούθως, το σχολείο ετοίμασε σχετικό σχέδιο δράσης στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαιδευτικής του πολιτικής.

Αποφασίστηκε να δοθεί έμφαση στους τρόπους καλύτερης διαχείρισης των απορριμμάτων στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα μέσα από την ανάπτυξη ορθών καταναλωτικών συνηθειών και συμπεριφορών φιλικών προς το περιβάλλον καθώς και στην εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας. Τα ζητήματα των Απορριμμάτων και της Ενέργειας εμπίπτουν σε αντίστοιχες θεματικές ενότητες του Αναλυτικού Προγράμματος του ΥΠΠ.

Επιπρόσθετα, τα συγκεκριμένα θέματα επιλέχθηκαν, διότι συνδέονται με το τοπικό πλαίσιο. Η ευαισθητοποίηση σε θέματα ορθής διαχείρισης απορριμμάτων πρέπει να αρχίζει έγκαιρα από την παιδική ηλικία, για να εδραιώνονται οι ορθές συμπεριφορές και στάσεις. Τα παιδιά όχι μόνο στον σχολικό χώρο, αλλά και στον δήμο τους και γενικά στο ευρύτερο περιβάλλον πρέπει να συνειδητοποιήσουν την ευθύνη που ο καθένας τους φέρει απέναντι στο σοβαρότατο αυτό πρόβλημα, το οποίο απασχολεί ολόκληρο τον πλανήτη μας.

Όσον αφορά την εξοικονόμηση ενέργειας είναι αναγκαία, επειδή ο σχολικός χώρος χρησιμοποιείται και τα απογεύματα από άλλους φορείς, όπως το Κρατικό Ινστιτούτο Επιμόρφωσης, το Προαιρετικό Ολοήμερο Σχολείο κτλ.

Ο σκοπός και οι επιμέρους επιδιωκόμενοι στόχοι του σχεδίου δράσης αφορούσαν όλα τα επίπεδα στόχων της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης. Σκοπός ήταν να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά, οι γονείς, το προσωπικό και η ευρύτερη κοινότητα τη σημασία της ορθολογικής διαχείρισης των απορριμμάτων, πλαστικού, χαρτιού, πωμάτων, μπαταριών, μελανιών, λαδιού, αλουμινίου, αλλά κυρίως να αντιληφθούν τη σημασία της υιοθέτησης ορθών συμπεριφορών, ως βασικού παράγοντα μείωσης των απορριμμάτων και εξοικονόμησης ενέργειας και να διαμορφώσουν στάσεις, που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη διασφάλιση της αειφορίας του πλανήτη μας.

Τέθηκαν στόχοι γνώσεων, ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να μάθουν βασικές περιβαλλοντικές έννοιες και έννοιες αειφόρου ανάπτυξης, όπως απορρίμματα, διαχείριση απορριμμάτων, μείωση, επαναχρησιμοποίηση, λιπασματοποίηση, ανακύκλωση, κομποστοποίηση, ενέργεια, είδη ενέργειας κ.ά., να γνωρίσουν ποικίλους τρόπους διαχείρισης απορριμμάτων, να γνωρίσουν τις επιπτώσεις της ανεξέλεγκτης ρίψης απορριμμάτων στο περιβάλλον, να μελετήσουν το ζήτημα του καταναλωτισμού και να το συνδέσουν με την αυξομείωση απορριμμάτων στο σχολείο και στο σπίτι, να μάθουν μηχανισμούς, ώστε να γίνουν σωστοί καταναλωτές, να εισηγηθούν τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας στο σχολείο και στο σπίτι.



Τέθηκαν, επίσης, στόχοι ευαισθητοποίησης, για να συνειδητοποιήσουν ότι η μείωση των απορριμμάτων, η επαναχρησιμοποίηση, η ανακύκλωση, η κομποστοποίηση καθώς και η εξοικονόμηση ενέργειας συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων και των άλλων ζωντανών οργανισμών τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον (αειφορία) σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο. Τα παιδιά καλούνταν να μάθουν να διασυνδέουν τις καταναλωτικές τους συνήθειες με την αύξηση του όγκου των απορριμμάτων καθώς και με την υπερχρησιμοποίηση ενέργειας. Παράλληλα, έπρεπε να κατανοήσουν ότι η αλλαγή στις καταναλωτικές τους συνήθειες, μπορεί να συμβάλει στην προστασία του περιβάλλοντος και να επηρεάσει τη ζωή των ανθρώπων στον τόπο τους και σε άλλες χώρες.

Σχετικά με τις δεξιότητες που έπρεπε να διδακτούν, καταβλήθηκε προσπάθεια να μάθουν να αντλούν πληροφορίες από διάφορες πηγές (πρόσωπα, τοπικές αρχές, διαδίκτυο, έντυπα, συσκευασίες προϊόντων κ.ά.), να αποκτήσουν δεξιότητες πειραματικής διερεύνησης, καταγραφής δεδομένων, ανάλυσης και διατύπωσης συμπερασμάτων, να συζητούν τεκμηριώνοντας τον λόγο τους με επιχειρήματα, να σέβονται την άποψη των άλλων και να είναι ανοικτοί στο ενδεχόμενο διαφοροποίησης της γνώμης τους.

Όσον αφορά τις ορθές στάσεις ζωής έπρεπε τα παιδιά να υιοθετήσουν συμπεριφορές, που μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση του ζητήματος των απορριμμάτων (χρήση κάδων ανακύκλωσης) καθώς και στην αλόγιστη χρήση ενέργειας και να διαμορφώσουν καταναλωτικές συμπεριφορές, που να διασφαλίζουν τη διατήρηση των φυσικών πόρων, τη διασφάλιση αειφόρων μοντέλων παραγωγής και κατανάλωσης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στον πλανήτη.

Τέλος, σχετικά με τους στόχους συμμετοχής και δράσης τα παιδιά έπρεπε να προτείνουν ένα μοντέλο διαχείρισης απορριμμάτων και εξοικονόμησης ενέργειας για το σχολείο τους και να το εφαρμόσουν, να προωθήσουν την εφαρμογή του μοντέλου και στο σπίτι, να διεξάγουν εκστρατεία ενημέρωσης της κοινότητας για την αναγκαιότητα διαχείρισης των απορριμμάτων και την αποτελεσματικότητα εφαρμογής του μοντέλου διαχείρισης καθώς και για την ανάγκη εξοικονόμησης ενέργειας (δημιουργία σχετικού ενημερωτικού τριπτυχού) και να συμβάλουν στην περιβαλλοντική αναβάθμιση του σχολείου.



Το παιδαγωγικό πλαίσιο για τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα στο σχολείο αφορούσε την εφαρμογή σύγχρονων παιδαγωγικών μεθόδων και τεχνικών, που θα στόχευαν στην ενεργητική αλληλεπίδραση των μαθητών, τη μεταφορά της μαθησιακής διαδικασίας εκτός σχολικού χώρου σε διαφορετικά περιβάλλοντα μάθησης, την ενίσχυση του αισθήματος ευθύνης και του ενεργού πολίτη στους μαθητές, την καλλιέργεια συμπεριφορών εκτίμησης και σεβασμού προς το φυσικό περιβάλλον της κοινότητας.

Το οργανωσιακό/τεχνητό πλαίσιο αφορούσε την οργάνωση μοντέλου διαχείρισης απορριμμάτων, που θα αποτελούσε πρότυπο για την κοινότητα, την ύπαρξη μείωσης της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας, τη δημιουργία επιτροπών, στις οποίες έγινε κατανομή ρόλων και αρμοδιοτήτων με σκοπό την υλοποίηση της περιβαλλοντικής πολιτικής του σχολείου (οργάνωση περισυλλογής ανακυκλώσιμων υλικών από τις αίθουσες διδασκαλίας, τοποθέτηση πινακίδων με ενδείξεις περιβαλλοντικού περιεχομένου στο χώρο του σχολείου, ανάθεση ρόλων στα παιδιά για εξοικονόμηση ενέργειας κ.ά.), εμπλουτισμός του ψηφιακού και έντυπου υλικού σχετικό με τις θεματικές ενότητες της περιβαλλοντικής πολιτικής του σχολείου.

Το κοινωνικό πλαίσιο στόχευε να αναπτυχθούν κανάλια επικοινωνίας και συνεργασίας με τους γονείς και τον τοπικό πληθυσμό και να αξιοποιηθούν τοπικοί φορείς για την επίτευξη των στόχων της περιβαλλοντικής πολιτικής.

Το παιδαγωγικό πλαίσιο για τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα στην κοινότητα στόχευε στην αξιοποίηση του περιβάλλοντος της κοινότητας πρώτιστα ως εκπαιδευτικό εργαλείο για το σχεδιασμό και εφαρμογή ποικίλων μαθησιακών δραστηριοτήτων. Δεύτερο, έπρεπε να αποτελέσει περιβάλλον εφαρμογής προτάσεων και εισηγήσεων των μαθητών και να προωθηθεί η συνεργασία μεταξύ κοινοτικών φορέων π.χ. Σχολικής Εφορείας, Οικολογικών Οργανώσεων, Περιβαλλοντικής Επιτροπής Δήμου Αθηένου με σκοπό την αντιμετώπιση περιβαλλοντικών ζητημάτων της κοινότητας.

Τα πιο κάτω περιβαλλοντικά παρεμβατικά Προγράμματα υλοποιήθηκαν στο σχολείο και συνέβαλαν εποικοδομητικά στην εφαρμογή της περιβαλλοντικής πολιτικής του σχολείου:

Πρόγραμμα εξοικονόμησης ενέργειας EUONET 50/50 max

Αποσκοπεί στην κινητοποίηση για την εξοικονόμηση ενέργειας σε δημόσια κτίρια, 500 σχολεία και 50 άλλα δημόσια κτίρια, σε 13 Ευρωπαϊκές χώρες. Τα οικονομικά οφέλη που επιτυγχάνονται από

την εξοικονόμηση ενέργειας μοιράζονται εξίσου ανάμεσα στους χρήστες των κτιρίων και στους Δημόσιους Φορείς π.χ. Σχολική Εφορεία, που καλύπτουν τις δαπάνες κατανάλωσης ενέργειας. Το Ενεργειακό Γραφείο Κυπρίων Πολιτών υλοποιεί το έργο στην Κύπρο σε 10 σχολεία και σε 3 μη εκπαιδευτικά δημόσια κτίρια. Στις 29 Μαρτίου 2016 το σχολείο ήταν ένα από τα πέντε σχολεία που παρουσίασαν σημαντικές σχετικές δράσεις προώθησης του αειφόρου σχολείου σε παγκύπριο συνέδριο στο Συνεδριακό Κέντρο. Ευχαριστίες στον Σύνδεσμο Γονέων που ανάλαβε μετά από γραπτό αίτημα του σχολείου το κόστος του λεωφορείου.

Litter Less-Δράση «Λιγότερα Σκουπίδια»

Η εκστρατεία "Litter Less", διοργανώνεται σε περισσότερες από 35 χώρες, μεταξύ των οποίων και η Κύπρος. Στόχος της είναι να ευαισθητοποιήσει και να εκπαιδεύσει τους μαθητές σε θέματα διαχείρισης απορριμμάτων και να τους ενθαρρύνει να κάνουν θετικές επιλογές. Η Κυπριακή Στριπίζει οικονομικά το σχολείο για τη συμμετοχή του.

Κυπρια-Οικολογικά Σχολεία

Το πρόγραμμα Οικολογικά Σχολεία εντάσσεται στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και έχει τριετή διάρκεια. Η ενέργεια, το νερό και τα απορρίμματα είναι οι τρεις βασικοί θεματικοί του άξονες. Βασικός στόχος είναι να ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν οι μαθητές σε συγκεκριμένα περιβαλλοντικά ζητήματα, συμμετέχοντας ενεργά σε δραστηριότητες, που συνδέονται άμεσα με τα θέματα του προγράμματος. Το σχολείο συμμετέχει με θεματικό άξονα την ορθή διαχείριση του νερού.

Μαθαίνω για τα δάση-Leaf

Το πρόγραμμα για τα δάση λειτουργεί από την Κυπριακή Ένωση Προστασίας του Θαλάσσιου Περιβάλλοντος (CYMEPA). Έχει ως σκοπό να γνωρίσουν τα παιδιά τα δάση της Κύπρου, τη χλωρίδα, την πανίδα, τα προϊόντα και τις ωφέλειες των δασών και να συνειδητοποιήσουν την τεράστια σημασία τους για τη ζωή μας. Μέσα από αυτή τη γνωριμία θα ευαισθητοποιηθούν σε θέματα, που αφορούν στην καταστροφή των δασών. Στις 19 Απριλίου 2016 στον υγροβιότοπο της Αλυκής τα παιδιά της Α' τάξης συναντήθηκαν με παιδιά του δημοτικού σχολείου Λιβαδιών Κ.Α' και υλοποίησαν περιβαλλοντικό πρόγραμμα. Ευχαριστίες στον Δασικό Λειτουργό του Τμήματος Δασών Λάρνακας, κ. Χριστάκη Πάρπα και στον Υγειονομικό Επιθεωρητή του Δήμου Λάρνακας, κ. Κώστα Κόκκινο για τον χρόνο που αφιέρω-

σαν στα παιδιά καθώς και στην Εταιρεία ΚΕΑΝ για την επιχορήγηση μέρους του κόστους των λεωφορείων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

Τα παιδιά της Γ' τάξης επισκέφτηκαν τον αρχαιολογικό χώρο της Χοροκοιτίας στο πλαίσιο του μαθήματος της Ιστορίας και θαύμασαν τα ευρήματα της αρχαιολογικής σκαπάνης καθώς και τις σύγχρονες αναπαραστάσεις. Επόμενος σταθμός το νέο πάρκο των χρυσών γαϊδουριών στην Σκαρίνου, όπου θαύμασαν τις εκατοντάδες γαϊδούρια, τα λαογραφικά μουσεία με τα κέρνα ομοιώματα με θέμα τα παλιά κυπριακά επαγγέλματα, το κυπριακό σπίτι, την αιωνόβια ελιά, το αλακάτι, το βιολογικό κοτέτσι κ.ά. Τελευταίος σταθμός το Περιφερειακό Δημοτικό σχολείο Μαρωνίου-Ψεματισμένου, όπου ξεναγήθηκαν και έπαιξαν μέσα σε ένα εγκάρδιο, φιλόξενο σχολικό χώρο.



1ο ΒΡΑΒΕΙΟ ΜΑΘΗΤΙΚΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ

Το σχολείο έλαβε μέρος στον 2ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό-Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: «Κύπρος 1974-2015: Δεν ξεχνώ, διεκδικώ, δημιουργώ», με ποικίλες μαθητικές δημιουργίες, όπως εφημερίδα από τα παιδιά της Γ' τάξης, ποιήματα από τα παιδιά της Β' τάξης, έργα τέχνης κτλ., κερδίζοντας το 1ο βραβείο στη δημιουργία μαθητικής εφημερίδας. Στη δημιουργία της έκδοσης συνέβαλαν όλα τα παιδιά της Γ' τάξης υπό την καθοδήγηση των Β.Δ., κας Παναγιώτας Παπαχρυσόστομου, κας Μαρίας Παναγιώτας Παπαμιχαήλ και κας Ελένης Κωνσταντίνου-Ιεροδιακόνου και του γονιού δημοσιογράφου, κου Χρίστου Θεοδωρίδη, ως εξωτερικού συνεργάτη, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά. Η τελευταία βράβευση πραγματοποιήθηκε στις 10 Μαΐου 2016 στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο.

Ο διαγωνισμός οργανώθηκε από τη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών, το Τμήμα Εκπαιδευτικής Ραδιοτηλεόρασης του ΥΠ.Π.Ε.Θ. και το Σπίτι της Κύπρου - Μορφωτικό γραφείο της Κυπριακής Πρεσβείας στην Ελλάδα και υλοποιήθηκε με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων της Ελλάδας και του Υπουργείου Πολιτισμού και Παιδείας της Κύπρου, υπό την αιγίδα της Α.Ε. του Προέδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας, κ. Παυλοπούλου και της Κυπριακής Δημοκρατίας, κ. Αναστασιάδη.

Γαρυφαλία Λοΐζου-Συντονίστρια
Περιβαλλοντικών Θεμάτων-Δασκάλα Β'1
Δέσποινα Ζαννιττίδου - Πουγεράση
Διευθύντρια

ΔΗΜΟΤΙΚΟ Κ.Β΄

Η ιστορία του τόπου μας, ζωντανεύει και μας διδάσκει...

Στο πλαίσιο του τρίτου υπό έμφαση στόχου της φετινής σχολικής χρονιάς, που αναφέρεται στα διαχρονικά διδάγματα από τους αγώνες των Κυπρίων για Ελευθερία, τα παιδιά της Ε' τάξης επισκέφθηκαν στις 6 Απριλίου 2016, στη Λευκωσία, το Μνημείο της Ελευθερίας, το Μουσείο Αγώνος Ε.Ο.Κ.Α. και τα Φυλακισμένα Μνήματα. Αντικρίζοντας, αρχικά, το Μνημείο της Ελευθερίας, που αποτελείται από 16 γλυπτές φιγούρες του Ιωάννη Νοταρά, τα παιδιά εκτίμησαν την προσφορά όλων των Κυπρίων στον απελευθερωτικό αγώνα της Ε.Ο.Κ.Α., αφού απεικονίζονται παιδιά, γυναίκες, ιερείς, ηλικιωμένοι και αντάρτες. Η επίσκεψη στο Μουσείο Αγώνος έδωσε στα παιδιά την ευκαιρία να δουν στις προθήκες διάφορα προσωπικά αντικείμενα των ηρώων, όπως βιβλία, ημε-

ρολόγια, ποδήλατο, ρούχα, πορτοφόλια, ξυριστικά καθώς, επίσης, όπλα και άλλα πολεμικά εφόδια της περιόδου εκείνης. Συγκινητικές ήταν οι στιγμές όπου τα παιδιά περπάτησαν ανάμεσα στις φωτογραφίες και τα καντήλια των 108 πεσόντων και απαγχονισθέντων ηρώων. Ο υπεύθυνος του μουσείου μας έδειξε το ένα από τα τρία σχοινιά της αγχόνης. Στον τελευταίο μας σταθμό, τα Φυλακισμένα Μνήματα, τα παιδιά περπάτησαν στο χώρο των κελιών των κρατουμένων, των δύο κελιών των μελλοθανάτων και τέλος στον χώρο ταφής των 9 απαγχονισθέντων μαζί με τους πεσόντες Γρηγόρη Αυξεντίου, Κυριάκο Μάτση, Μάρκο Δράκο και Στυλιανό Λένα. Κατά την παραμονή μας στον χώρο μας συνόδευε και μας ξενάγούσε ο κ. Δήμος Βρυωνίδης, ο οποίος

υπήρξε αγωνιστής και φυλακισμένος στον χώρο εκεί και μας περιέγραψε και τη δική του δραπέτευση. Τα παιδιά ενσπάρθηκαν λίγα λουλούδια στους τάφους των ηρώων, ως ένδειξη θαυμασμού και εκτίμησης της θυσίας τους, που αποτελεί φάρο αγωνιστικότητας, πατριωτισμού και αυταπάρνησης.

Δύο μέρες αργότερα φιλοξενήσαμε στο σχολείο μας την κ. Χρυστάλλα Πατσαλή, η οποία περιέγραψε στα παιδιά, με ζωντάνια και γλαφυρότητα τις εμπειρίες της ως μαθήτρια-μέλος της Ε.Ο.Κ.Α. Συγκινημένη, μας μίλησε για τη μάχη της Σεβέριου Βιβλιοθήκης τον Ιανουάριο του 1956 που έγινε με πέτρες και γυάλινα μπουκάλια από τους μαθητές του Παγκυπρίου Γυμνασίου εναντίον των αγγλικών δυνάμεων ασφαλείας. Επίσης, μας ανέφερε τους τρόπους που



μετέφεραν φυλλάδια ή άλλο υλικό για τον αγώνα, τη ρίψη προκηρύξεων στην εκκλησία και τόνισε στα παιδιά τη βαθιά πίστη που είχαν στο Θεό και την υπέρμετρη αγάπη για την πατρίδα, που έκανε τους νέους να αψηφούν το θάνατο.

Τόσο οι εκπαιδευτικές επισκέψεις όσο και οι μαρτυρίες ανθρώπων που έζησαν



ιστορικά γεγονότα, αποτελούν για τα παιδιά εμπειρίες, που καλλιεργούν και αναπτύσσουν το ήθος, το αγωνιστικό πνεύμα, τη φιλοπατρία και τις πανανθρώπινες αξίες, που αναδύονται από την έννοια της ελευθερίας.

Νίκη Κίτα Μιχάλα

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός της Ε' 2

Οι εθελοντές μας, δρουν και επιδρούν στην κοινότητα

«Το μεγαλείο ενός έθνους και η ηθική του πρόοδος μπορεί να κριθεί από τον τρόπο που φέρεται στα ζώα»

Μαχάτμα Γκάντι

Με το πιο πάνω σύνθημα, οι μαθητές της Ε' τάξης του σχολείου μας επισκέφθηκαν το Καταφύγιο Σκύλων στην Αραδίππου (Aradippou Dog Shelter) την Τετάρτη, 27 Ιανουαρίου 2016. Τα παιδιά γνώρισαν από κοντά τις συνθήκες διαβίωσης των ζώων κινημερώθηκαν από τους εθελοντές για τον τρόπο λειτουργίας του Καταφυγίου, όπως επίσης και τη διαδικασία που ακολουθείται από τη στιγμή του εντοπισμού ενός αδέσποτου ζώου, μέχρι και την άφιξή του στο Καταφύγιο. Επιπρόσθετα, πήραν έγκυρες πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο κάποιος μπορεί να υιοθετήσει ένα ζώο. Η συγκίνηση των παιδιών ήταν μεγάλη κάθε φορά που πληροφορούνταν από τους υπεύθυνους για τη θλιβερή ιστορία κάθε φιλοξενούμενου ζώου. Σημαντική ήταν και η διαπίστωση των παιδιών ότι τα Καταφύγια παρέχουν

μεν προστασία, τροφή και ασφάλεια στα ζώα, αλλά σε καμία περίπτωση η ζωή μέσα σε ένα κλουβί δεν συγκρίνεται με την ποιότητα ζωής που μπορεί να τους προσφέρει η σταθερότητα ενός σπιτιού.

Στο τέλος της επίσκεψης τα παιδιά παρέδωσαν τις τροφές, τον ρουχισμό και τα χρήματα που συγκεντρώσαν μετά από την εκστρατεία αγάπης προς τα ζώα, που τα ίδια είχαν διοργανώσει λίγες μέρες προηγουμένως.

Αυτή η εκστρατεία-δράση έγινε με την εμπλοκή και συνεργασία παιδιών, γονέων και δα-



σκάλων στο πλαίσιο ενός ευρύτερου project για προώθηση του εθελοντισμού, ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στα ζώα, αλλά και πρόληψη της παραβατικότητας, αφού ο εθελοντισμός αποτελεί μία καλή πρακτική για την πρόληψη παραβατικών συμπεριφορών. Σημαντικό είναι να ανα-

φερθεί ότι αφορμή για την έναρξη του project αποτέλεσαν τα περιστατικά κακοποίησης ζώων στην κοινότητα, τα οποία περιήλθαν στην αντίληψή μας και μέσα από αναφορές μαθητών.

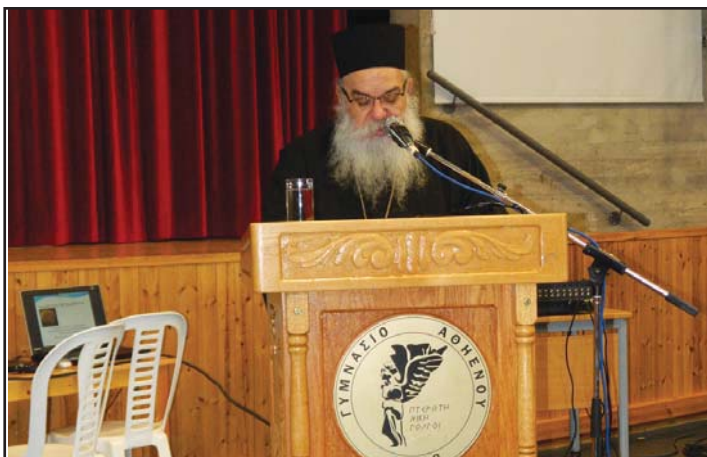
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα που έχουν διαφανεί μέσα από την αξιολόγηση της δράσης αυτής. Κάποια παιδιά επέδειξαν ενδιαφέρον για υιοθεσία ζώου, ενώ άλλα αποφάσισαν από κοινού με τους γονείς τους να προσφέρουν εθελοντική βοήθεια στο Καταφύγιο σε τακτική βάση. Αξιόλογες υπήρξαν και δηλώσεις παιδιών αλλά και αναφορές τους σε περιστατικά, που μαρτυρούν την αλλαγή της στάσης των ιδίων αλλά και του κοινωνικού περιβάλλοντός τους απέναντι στα ζώα.

Ευχή των μαθητών μας είναι η μικρή τους αυτή δράση να προβληματίσει και τους μεγάλους, αφού μικροί και μεγάλοι μαζί μπορούν να κάνουν τη διαφορά!

Έμιλυ Καρίττεβλη, Εκπαιδευτικός του Ε' 1

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Όχι, στον ρατσισμό, την ξενοφοβία και την υποτίμηση



Το σχολείο μας φέτος φιλοξένησε την ημερίδα της Ιεράς Μητρόπολης Τριμυθούντος, με θέμα «Ο έτερος και ο εταίρος: Υπέρβαση των προκαταλήψεων και του φανατισμού στη ζωή και τη διδασκαλία της Εκκλησίας». Το θέμα της ημερίδας ήταν πολύ καίριο, έτσι το ενδιαφέρον τόσο των μαθητών όσο και των καθηγητών ήταν μεγάλο.

Στην ημερίδα συμμετείχαν πολλά σχολεία της Μητρόπολης Τριμυθούντος και οι μαθητές κάθε σχολείου χωρίστηκαν σε δέκα ομάδες, έτσι ώστε να φτιαχτούν νέες γνωριμίες και φιλίες μεταξύ των μαθητών. Την εντέκατη ομάδα αποτελούσε μια ομάδα

γονέων και ενηλίκων. Συγκεκριμένα, τα σχολεία που συμμετείχαν ήταν το Γυμνάσιο Αθηνών, το Γυμνάσιο Πέρα Χωρίου-Νήσου, το Γυμνάσιο και Λύκειο Λευκάρων, το Λύκειο Ιδαλίου και η Ιδιωτική Ελληνική Σχολή Φόρουμ. Η ημερίδα πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου μας και τιμήθηκε με την παρουσία του Πανιερώτατου Μητροπολίτη Τριμυθούντος κ.κ. Βαρνάβα.

Η ημερίδα ξεκίνησε με χαιρετισμό του Διευθυντή μας κ. Αλέξη Αλεξίου, του Επαρχιακού Επιθεωρητή Λάρνακας-Αμμοχώστου, κ. Μιχάλη Λοϊζίδη και του Μητροπολίτη Τριμυθούντος,

Ακολούθως το λόγο πήρε ο Διευθυντής μέσης εκπαίδευσης και διδάκτωρ Θεολογίας, κ. Αλέξης Αλεξάνδρου, ο οποίος ήταν και ο κύριος ομιλητής του συνεδρίου. Μέσα στα διάφορα που μας είπε σχετικά με το θέμα της ημερίδας, μας τόνισε πως η Εκκλησία τάσσεται ενάντια στις μισαλλοδοξίες και στον φανατισμό λέγοντας μας πως κανένας δεν αναγκάζεται να γίνει Χριστιανός και οποιοσδήποτε Χριστιανός θέλει να αλλάξει την πίστη του δεν θα συναντήσει κανένα εμπόδιο. Μέσα από πολλά άλλα παραδείγματα έπεισε όλους μας πως δεν πρέπει να βάζουμε στερεότυπα στη ζωή μας και

ότι όλα αυτά πρέπει να εξαλειφθούν.

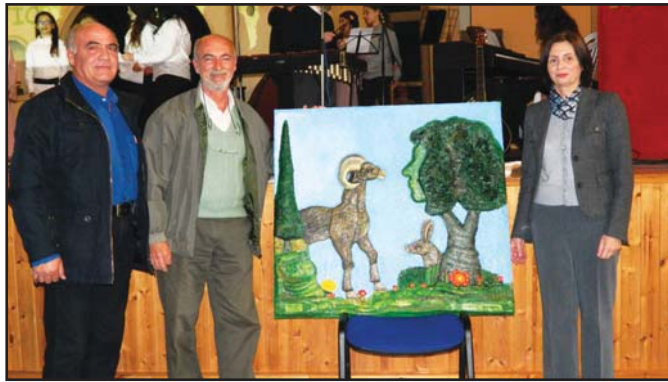
Μετά το τέλος της ομιλίας του κ. Αλεξάνδρου, οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να γευματίσουν στο προαύλιο του σχολείου με αλμυρά κερασμένα από τη Μητρόπολη. Μετά οι μαθητές επέστρεψαν στην αίθουσα εκδηλώσεων για την έναρξη των βιωματικών εργαστηρίων. Η κάθε ομάδα πήρε ένα διαφορετικό θέμα και φύλα εργασίας για να δουλέψει πάνω σε αυτό και σε χρονικό διάστημα περίπου 30 λεπτών, έπρεπε να ήταν έτοιμη για την παρουσίασή της. Τα θέματα ήταν διάφορα και είχαν σχέση με το γενικό θέμα του συνεδρίου. Στην παρουσία-

ση κάθε ομάδα έστειλε έναν αντιπρόσωπο για να παρουσιάσει το θέμα της ομάδας του, την συλλογική άποψη των μελών της και κάποιους τρόπους λύσης του προβλήματος που προέκυπτε μέσα από το θέμα. Όταν τελείωσε και η τελευταία παρουσίαση, το συνέδριο έφτασε στο τέλος του.

Η ημερίδα κατά την άποψή μου ήταν ένα ωφέλιμο γεγονός για όλους τους παρευρισκόμενους και όλα όσα ειπώθηκαν δημιούργησαν γερές βάσεις σε όλους μας έτσι ώστε να μείνουν για πάντα οι ιδέες αυτές στο μυαλό μας.

Στέφανος Χριστοδούλου Γ' 1





Δράσεις Γυμνασίου Αθηνών

Ανήκουμε σε μια χώρα που είναι μικρή στον χώρο, αλλά απέραντη στο χρόνο. Είναι μια φλούδα γης και όπως την προσδιόρισε ο Γεώργιος Σφέρης, είναι ένα πέτρινο ακρωτήριο στη Μεσόγειο που δεν έχει άλλο αγαθό παρά τον αγώνα του λαού, τη θάλασσα και το φως του ήλιου.

Γι' αυτόν τον αγώνα του λαού συγκεντρωθήκαμε στις 24 Μαρτίου, για να θυμηθούμε, να τον τιμήσουμε, να εκφράσουμε τον σεβασμό μας στους αγωνιστές, αλλά και σε όλους εκείνους που κράτησαν στην καρδιά τους άσβεστη τη φλόγα της λευτεριάς...

Τιμήσαμε την έναρξη της Επανάστασης του 1821, που αποτελεί το μεγαλύτερο ιστορικό γεγονός της νεότερης ιστορίας μας, αφού με αυτήν το έθνος μας κατόρθωσε να αποκτήσει κρατική υπόσταση. Μαζί με την εθνική μας επέτειο γιορτάζουμε και τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, που συμβολικά ταυτίστηκε με την επανάσταση του λαού. Στα τετρακόσια χρόνια σκλαβιάς, που ακολουθήσαν την άλωση της Πόλης, οι Έλληνες πίστευαν ακράδαντα ότι είναι οι συνεχιστές όχι μόνο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, αλλά και της αρχαίας Ελλάδας κι έτσι απέκτησαν συνείδηση της ιστορικής τους συνέχειας. Επιπλέον, ο λαός μας κατόρθωσε να μην αφομοιωθεί, αλλά να διατηρήσει την εθνική του ταυτότητα, όπως αυτή εκφράζεται μέσα από τη γλώσσα του και τη θρησκεία του. Την εκδήλωσή μας αυτή τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Αθηνών κ. Παπαπέτρου, ο Πρόεδρος και μέλη της Σχολικής Εφορίας, η Πρόεδρος και μέλη του Συνδέσμου Γονέων, πρώην Διευθυντές του Γυμνα-

σίου μας, γονείς και παππούδες των μαθητών μας, ένοικοι της Κλεανθείου Κοινοτικής Στέγης.

Ο κυπριακός λαός, καμπουριασμένος από το βάρος ογδόντα χρόνων σκλαβιάς, πήρε τη μεγάλη απόφαση, επανέλαβε το σύνθημά του '21: «Ελευθερία ή θάνατος» κι άρχισε την πορεία προς την ψηλή κορυφή της ιστορίας του με τον εθνικοαπελευθερωτικό αγώνα του '55-'59.

Μπροστάρηδες σε αυτόν τον αγώνα τα νιάτα της Κύπρου, τα ωραία κυπριακά νιάτα του '55, με την απόφαση να υλοποιήσουν τα όνειρα των προγόνων τους, με την απόφαση ν' ανέβουν στην κορυφή της λευτεριάς κι εκεί επάνω να στήσουν τη σημαία της ένωσης της Κύπρου με τη Μάνα Ελλάδα.

Πίσω τους ακολουθούσε ο υπομονετικός κυπριακός λαός, ο πονεμένος από τη σκλαβιά, ο πικραμένος από την εκμετάλλευση, ο κουρασμένος από τις ψεύτικες υποσχέσεις. Σ' όλους αυτούς τους ανδρείους απευθύναμε την ευγνωμοσύνη μας, τους εκφράσαμε σε μια εκδήλωση στις 30 Μαρτίου με ποιήματα, δρώμενα, χορούς και τραγούδια. Μαζί μας ο Δήμαρχος κ. Παπαπέτρου, ο Πρόεδρος και μέλη της Σχολικής Εφορίας, η Πρόεδρος και μέλη του Συνδέσμου Γονέων, το σεβαστό ιερατείο της κοινότητας, γονείς των μαθητών.

Στις 13 Φεβρουαρίου 2016, στο πλαίσιο του 18ου Παγκύπριου Συνεδρίου Μαθηματικής Παιδείας και Επιστήμης και του 12ου Μαθητικού Συνεδρίου για τα Μαθηματικά, στο διαγωνισμό επικοινωνίας των Μαθηματικών MATH-FactorCyprus 2016, η μαθήτριά μας,

Μαρίνα Γαβριηλίδου του Γ2, πήρε το 1ο βραβείο στην παρουσίαση της "Η ακρωτηριασμένη σκακιέρα" (Ηλικία 14-18). Η Μαρίνα παρουσίασε ένα παιχνίδι εξυπνάδας, υπομονής και πολλής σκέψης. Φυσικά και είναι το σκάκι, τι άλλο θα μπορούσε να είναι; Με την ίδια παρουσίαση η Μαρίνα εκπροσώπησε όχι μόνο το γυμνάσιό μας αλλά και ολόκληρο το νησί μας, στο Euromath της Θεσσαλονίκης στο διαγωνισμό Math-factor και κατάφερε να εξασφαλίσει την τρίτη θέση πανευρωπαϊκά, ξεχωρίζοντας ανάμεσα σε 18 συμμετέχουσες χώρες. Μας έκανε ιδιαίτερα περήφανους. Με τη σειρά μας τις ευχόμαστε κάθε καλή επιτυχία στη ζωή της.

Σε μια όμορφη εκδήλωση που περιλάμβανε προβολές, ποιήματα, κείμενα, τραγούδια και κυπριακούς χορούς, τιμήθηκε την Πέμπτη 25 Φεβρουαρίου στο Γυμνάσιο Αθηνών η Μέρα του Δέντρου. Μέσα από τη σύντομη ομιλία της κ. Μαρίας Σκουρή-Αδάμου, βιολόγου του σχολείου μας, τονίστηκε τόσο η χρησιμότητα του δέντρου για τον άνθρωπο, όσο και η ανάγκη επέκτασης της δεντροκαλλιέργειας και γενικά του πρασίνου στον τόπο μας.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και απηύθυνε σύντομο χαιρετισμό, η Επίτροπος Περιβάλλοντος, κ. Ιωάννα Παναγιώτου, στην οποία προσφέρθηκε ένας ανάγλυφος πίνακας από ανακυκλωμένο χαρτί από τον δημιουργό του έργου κ. Νίκο Χαρούς, Β.Δ. Τέχνης. Ακολούθησε δενδροφύτευση.

Την Παρασκευή 4 Μαρτίου, στο πλαίσιο των 27ων παγκύπριων σχολικών αγώνων θεάτρου που συνδιοργανώνουν το Υπουργείο Παιδείας και Πολι-

τισμού και ο Θεατρικός Οργανισμός Κύπρου, στη μνήμη Παναγιώτη Σέργη, παρουσιάσαμε τη θεατρική παράσταση «Δύσκολα Χρόνια» του Κυριάκου Κυριάκου σε σκηνοθεσία των φιλολόγων Κυριάκης Χατζηγιαννακού και Μαρίας Παπαϊωάννου. Το έργο μάς ταξίδεψε περίπου 60 χρόνια πίσω, στα πρώτα χρόνια της κυπριακής ανεξαρτησίας. Καταπνίγεται με ευαισθησία και χιούμορ με τις απλές καθημερινές στιγμές των αγροτών της εποχής στα πρώτα χρόνια της ανεξαρτησίας. Πολυμελείς οικογένειες, ανυπέροβλετες δυσκολίες στη βασική μόρφωση των παιδιών, δύσκολες συνθήκες διαβίωσης, παιδιά στην καθημερινή βιοπάλη είναι τα χαρακτηριστικά της ζωής στην κυπριακή ύπαιθρο την τότε εποχή. Η εν λόγω θεατρική παράσταση πήρε το 1ο βραβείο, στην κατηγορία Γυμνασίων στην περιφέρεια Λάρνακας και Ελεύθερης Αμμοχώστου.

Στις 16 του Μάρτη έγινε η συνάντηση της Οικολογικής Επιτροπής του Γυμνασίου μας με τον Δήμαρχο κ. Δημήτρη Παπαπέτρου. Σ' αυτή τη συνάντηση οι μαθητές έθεσαν στον Δήμαρχο προβλήματα που αφορούν το αποχετευτικό, το φωτισμό της Αθηνών, την καθαριότητα, το πράσινο σημείο καθώς και το πρόβλημα που δημιουργείται, όταν βρέχει, να πλημμυρίζουν, δηλαδή, κάποιοι δρόμοι ακόμα και με λίγες βροχές.

Ο Δήμαρχος απάντησε στα ερωτήματα των μαθητών και διαβεβαίωσε ότι θα συνεχιστούν οι προσπάθειες για επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει η Αθηνών παρά την οικονομική κρίση.

Το γυμνάσιο μας, δεν υστερεί ούτε

στις αθλητικές διοργανώσεις. Οργάνωσαν τους περιφερειακούς μαθητικούς αγώνες στίβου, που έγιναν στις 17/03/2016 στο νέο Γ.Σ.Ζ.

Στους αγώνες συμμετείχαν 13 γυμνάσια και περίπου 600 αθλητές/τριες. Παρόλο τον μικρό αριθμό των μαθητών/τριών που έχει το σχολείο μας, αρκετοί αθλητές μας διακρίθηκαν σε διάφορα αγωνίσματα.

- Ο Γεωργίου Κωνσταντίνος πήρε την 1η θέση στο αγώνισμα της σφυροβολίας με επίδοση 27.08 μ.

Στο ίδιο αγώνισμα ο Χριστοδούλου Αντρέας πήρε τη 3η θέση με επίδοση 25.88 μ.

- Ο Χατζηπετρή Μιχάλης πήρε τη 2η θέση στα 300 μ. με εμπόδια με επίδοση 45.72.

- Ο Χατζηπετρή Παναγιώτης εξασφάλισε τη 2η θέση στα 100 μ. με εμπόδια με επίδοση 16.41.

- Ο Χριστοδούλου Στέφανος πήρε τη 2η θέση στο άλμα σε ύψος με επίδοση 1.50 μ.

- Ο Χριστοδούλου Παναγιώτης πήρε τη 2η θέση στο άλμα τριπλούν με επίδοση 11.45 μ.

- Η Σεμπασιάν Καταλίνα πήρε την 5η θέση στα 80μ. με εμπόδια με επίδοση 17.78.

Στη γενική βαθμολογία των αρρένων, το σχολείο μας πήρε την 6η θέση και στη γενική βαθμολογία των θηλέων, πήρε την 9η θέση.

Οι μαθητές που πήραν μέχρι και τη 2η θέση έλαβαν μέρος στους παγκύπριους μαθητικούς αγώνες, που πραγματοποιήθηκαν στις 14 Απριλίου στη Λεμεσό.

Επιμέλεια: Ματσικάρη Χρυσταλλένη

Σπατάλη Τροφίμων

Ζώντας σε μια εποχή όπου η οικονομική κρίση έχει σημάνει κόκκινο για την πατρίδα μας σε συνδυασμό με τη συνεχή αύξηση της τιμής φυσικών πόρων αλλά και την εξάντληση των αποθεμάτων τους, η ανάγκη για μείωση της σπατάλης τροφίμων κρίνεται άμεση.

Τι είναι η σπατάλη τροφίμων

Σπατάλη Τροφίμων (foodwaste) είναι τα τρόφιμα που καταλήγουν στα σκουπίδια, μολονότι είναι κατάλληλα για ανθρώπινη κατανάλωση. (Πηγή: <http://ec.europa.eu/>)

Συγκεκριμένα και με απλά λόγια, λαχανικά που έμειναν στο ψυγείο κάποιες μέρες και έχασαν τη φρεσκάδα τους, γαλακτοκομικά που παρήλθε η ημερομηνία λήξης πλησιάζει ή παρήλθε την προηγούμενη μέρα, φαγητό που περίσσεψε από το τραπέζι, φυλάχθηκε, αλλά δεν καταναλώθηκε τελικά ποτέ, φρούτα που δεν πληρούν τους «κανόνες» καλής εμφάνισης, αποτελούν μόνο λίγες από τις περιπτώσεις τροφίμων που καταλήγουν καθημερινά στους κάδους σκουπιδιών.

Συνέπειες σπατάλης τροφίμων

Η σπατάλη φαγητού επιβαρύνει την τσέπη μας, το περιβάλλον και συμβάλλει στην ενίσχυση των κοινωνικών ανισοτήτων. Τη στιγμή που 800 εκατομμύρια άνθρωποι λιμοκτονούν, ο μέσος Ευρωπαίος πετάει κάθε χρόνο στα σκουπίδια συνολικά 179 κιλά τροφίμων (ποσότητα που αντιστοιχεί σε 590 ευρώ ανά νοικοκυριό).

Γύρω στα 100 εκατομμύρια τόνους φαγητού σπαταλούνται στην Ε.Ε. ετησίως και αν δεν τεθούν μέτρα προς μείωση αυτού του φαινομένου, οι ποσότητες δύνανται να αυξηθούν στα 120 εκατομμύρια τόνους μέχρι το 2020. Η σπατάλη τροφίμων δεν είναι μόνο ένα θέμα με οικονομικές επιπτώσεις, αλλά εμπλέκει και περιβαλλοντικές συνιστώσες όπως την μείωση των φυσικών πηγών που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τροφών, οι οποίες καταλήγουν στα σκουπίδια.

Σε οικονομικό επίπεδο η σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων. Παρά την εμφανή έλλειψη επαρκών στοιχείων για όλες τις χώρες της Ε.Ε., επιμέρους έρευνες ανέδειξαν την μεγάλη οικονομική διάσπαση του φαινομένου. Για παράδειγμα, μελέτη της οργάνωσης WRAP στο Ηνωμένο Βασίλειο εκτιμά πως η σπατάλη τροφίμων έχει ως αποτέλεσμα οικονομικές απώλειες της τάξης των €595 για κάθε νοικοκυριό ετησίως. Μόλις τα τελευταία χρόνια άρχισε να γίνεται αισθητό το μεγάλο κοινωνικό, οικολογικό και οικονομικό αποτύπωμα που αφήνει πίσω της η σπατάλη τροφίμων.

Ο κύριος στόχος της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την ασφάλεια τροφίμων είναι να προστατεύσει τόσο την ανθρώπινη όσο και την υγεία των ζώων. Ταυτόχρονα, η Ε.Ε. εκμεταλλεύεται κάθε ευκαιρία για αποφυγή σπατάλης τροφίμων και ενίσχυσης της αειφόρου πολιτικής από την όλη διαδικασία της παραγωγής και κατανάλωσης των τροφίμων.

Που συμβαίνει η σπατάλη τροφίμων

Όλοι οι παράγοντες σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής τροφίμων έχουν το δικό τους ρόλο στη μείωση της σπατάλης τροφίμων, από αυτούς που παράγουν και επεξεργάζονται την τροφή, (αγρότες, βιομήχανοι), μέχρι αυτούς που διανέμουν την τροφή (διανομείς και μεταπωλητές) και τέλος στους καταναλωτές τους ίδιους.

Στις αναπτυγμένες χώρες οι βασικές αιτίες σπατάλης είναι η αγορά και το μαγείρεμα μεγαλύτερων ποσοτήτων από αυτές που μπορούμε να καταναλώσουμε. Επιπρόσθετα, μεγάλες ποσότητες φρούτων και λαχανικών δεν φτάνουν ποτέ στα ράφια των υπεραγορών επειδή δεν κρίνονται εμφανισιακά κατάλληλα και έτσι καταλήγουν στα σκουπίδια.

Στις αναπτυσσόμενες χώρες η ανεπαρκής επεξεργασία και αποθήκευση αλλά και οι δύσκολες συνθήκες μεταφοράς τροφίμων είναι τα στάδια στα οποία εμφανίζεται συχνότερα το πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων. Αλλά ο βασικός υπαίτιος είναι ο κάθε καταναλωτής. Πρέπει να αναρωτηθούμε γιατί μαγειρεύουμε περισσότερα απ' όσα μπορούμε να φάμε. Γιατί αγοράζουμε τρία κοτόπουλα στην τιμή των δύο, ενώ στην πραγματικότητα χρειαζόμαστε μόνο ένα. Γιατί υποφέρουμε από συλλογική αμνησία όταν πρόκειται για τη σοφία του καλού νοικοκυριού των προηγούμενων γενεών, που γνώριζαν πως να προγραμματίζουν τα ψώνια του παντοπωλείου και πως να μαγειρεύουν γεύματα από υπολείμματα.

Γεγονότα για τη σπατάλη τροφίμων:

• Για κάθε ευρωπαίο πολίτη, 179 κιλά τροφίμων σπαταλούνται κάθε χρόνο στην αλυσίδα παραγωγής και διανομής τροφίμων αλλά και στο σπίτι (BIOIS / Eurostat, οι γεωργικές απώλειες δεν συμπεριλαμβάνονται)

• Κάθε Ευρωπαίος καταναλωτής σπαταλάει 76 κιλά τροφίμων ετησίως. (BIOIS / Eurostat, οι γεωργικές απώλειες αποκλείονται, μη φαγητά)

• Τα Ηνωμένα Έθνη υπολογίζουν ότι αν χρησιμοποιούνταν περισσεύματα τροφίμων για την εκτροφή ζώων αντί για πρωτογενείς τροφές, θα απελευθερώνονταν ποσότητα τροφίμων ικανή να θρέψει επιπλέον 3 δισεκατομμύρια ανθρώπους.

• Η εκτροφή γουρουνιών με περισσεύματα τροφίμων θα μείωνε σημαντικά την ανάγκη για 40 εκατομμύρια τόνους σόγιας, που καλλιεργούνται σε τροπικά δάση κάθε χρόνο και εισάγονται στην Ευρώπη από τη Λατινική Αμερική για τη διατροφή του ζωικού κεφαλαίου. http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/index_en.htm (Ευρωπαϊκή Επιτροπή) <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/> (Οργανισμός για τα Τρόφιμα και τη Γεωργία - HE)

Τι γίνεται, όμως, στην Κύπρο.

Στην Κύπρο δεν υπάρχουν αντίστοιχες μελέτες για τα δεδομένα που ισχύουν όσον αφορά το εν λόγω θέμα. Σε μια προσπάθεια που κάναμε για να καταγράψουμε στοιχεία για την σπατάλη τροφίμων και την εμπλοκή της τοπικής κοι-

νότητας της Αθηνών καταρτίσαμε ένα ερωτηματολόγιο (το οποίο και διανέμαμε τόσο στο μαθητικό πληθυσμό όσο και στο διδακτικό αλλά και σε γονείς μαθητών που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα Νέοι Δημοσιογράφοι), τις βασικές γνώσεις του κοινού για το πιο πάνω φαινόμενο.

Τα αποτελέσματα αναλύονται πιο κάτω και δείχνουν ακριβώς τις μεγάλες διαστάσεις που παίρνει και εδώ το θέμα της σπατάλης των τροφών, αναδεικνύοντας ταυτόχρονα την ανάγκη επιβολής αντισταθμιστικών μέτρων.

Δοθηκαν 60 ερωτηματολόγια σε άντρες και γυναίκες, μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 13 ως 60 ετών. Ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων (72%) γνώριζαν τις οικονομικές επιπτώσεις από την σπατάλη τροφίμων. Επιπλέον, πληροφορηθήκαμε ότι το 54% του φαγητού που περισσεύει σπάνια καταλήγει στα σκουπίδια, ενώ 36% μερικές φορές σπαταλείται. Παρόλα αυτά, το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων (73%) δήλωσε ότι σπάνια μαγειρεύει μεγαλύτερη ποσότητα από όση θα καταναλώσει.

Μέτρα μείωσης για την σπατάλη τροφών: Στο πλαίσιο του άρθρου μας θεωρούμε χρήσιμο να αναφερθούμε σε κάποια μέτρα μείωσης του πιο πάνω φαινομένου.

Προγραμματίστε τα ψώνια σας: Προτού πάτε για ψώνια ελέγξτε το ψυγείο σας και καταγράψτε τυχόν ελλείψεις για το μενού της εβδομάδας. Πάρτε τον κατάλογο μαζί σας και μην επηρεάζεστε από τυχόν προσφορές και προπάντων μην πάτε για ψώνια νηστικοί!

Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης: Αν δεν έχετε σκοπό να καταναλώσετε σύντομα κάποια τρόφιμα, τότε μην αγοράσετε αυτά με σύντομη ημερομηνία λήξης. Και να θυμάστε ότι η ένδειξη «ανάλωση πριν από» δείχνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια μέχρι εκείνη την ημερομηνία.

Διατηρείτε το ψυγείο σας σε καλή κατάσταση: Ελέγξτε την στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου σας, προκειμένου να διαφυλάξετε τη φρεσκάδα των λαχανικών αλλά και των νωπών κρεάτων.

Αλλάξτε τη θέση των τροφών: Φροντίστε όταν αγοράζετε νέα τρόφιμα να τα τοποθετείτε στο πισινό μέρος των ντουλαπιών ή του ψυγείου, ώστε να μην κινδυνεύετε αργότερα να βρείτε μούχλιασμένες τροφές.

Μην πετάτε τα υπολείμματα τροφών: Τα φαγητά που απομένουν μπορείτε να τα καταναλώσετε στο γεύμα ή στο δείπνο της επόμενης μέρας ή καταψύξετε τα για μελλοντική χρήση. Φρούτα πολλών ημερών μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε γλυκά ή τάρτες και τα λαχανικά σε σούπες ή και τάρτες.

Μην ξεχνάτε τον προϋπολογισμό σας: Σπατάλη τροφίμων, σημαίνει σπατάλη χρημάτων. <http://eathink2015.org>

Μαθήτρες Α2: Κατερίνα Καδή, Αντωνίου Μιχαέλλα, Μαργαρίτα Ελευθερίου Υπεύθυνη Καθηγήτρια Αδούλλα Χατζητοφτή, Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας

Διατροφή για έφηβους αθλητές

Του Κώστα Χαρή
Κλινικός Διατροφολόγος/ Διαιτολόγος

Ένα θέμα για το οποίο θα μπορούσαμε να κάνουμε ολόκληρο σεμινάριο, οπότε θα προσαθίσω να μεταφέρω τα πιο σημαντικά ζητήματα. Ιστορικά οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν συγκεκριμένα μανιτάρια, διότι θεωρείτο πως θα αύξανε τη επίδοσή τους. Το 1800 οι Δανοί κολυμβητές έπιναν καφεΐνη πριν από τον αγώνα ενώ το 1960 4 φουσικοί του πανεπιστημίου της Φλόριδα ανακάλυψαν το Gatorade για να βοηθήσει την ποδοσφαιρική τους ομάδα να έχει καλύτερη επίδοση. Τη δεκαετία του 80 ξεκίνησαν επαγγελματικές ομάδες να εργοδότην διαιτολόγους στην προπονητική ομάδα.

Η εφηβεία είναι η ηλικία της ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης, η οποία περνά από τρία στάδια: η πρώιμη φάση (10-14 ετών), η μέση (15-17 ετών) και η προχωρημένη (18-21 ετών). Η πλήρης κάλυψη των ημερήσιων διατροφικών αναγκών και στα τρία προαναφερθέντα στάδια παίζει σημαντικό ρόλο στη βιολογική και ψυχική ανάπτυξη.

Είναι γεγονός ότι οι αθλητές και ιδιαίτερα οι νεαροί αθλητές που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης έχουν ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις και αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί που αθλείται θα πρέπει να τρώει περισσότερο σε σχέση με αυτό που δεν αθλείται. Οι έφηβοι αθλητές χρειάζονται περίπου 500-1500 θερμίδες επιπλέον ημερησίως προκειμένου να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες. Για παράδειγμα μια αθλήτρια της ολυμπιακής γυμναστικής χρειάζεται 2000 θερμίδες ημερησίως ενώ ένας ποδηλάτης 5000.

Το παιδί θα πρέπει να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή που περιέχει όλες τις κατηγορίες τροφίμων σε καθημερινή βάση. Η διατροφή θα πρέπει να έχει ποικιλία αφού κανένα φαγητό δεν μπορεί να μας προσφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά από μόνο του. Οι ενεργειακές ανάγκες διαφέρουν σε κάθε παιδί. Καθορίζονται από τον βασικό μεταβολισμό, το στάδιο ανάπτυξης και τη φυσική δραστηριότητα.

Ο ρόλος της διατροφικής παρέμβασης στους έφηβους αθλητές είναι να προάγει τη βέλτιστη ανάπτυξη τους, να προσφέρει επαρκή ποσότητα υγρών, ηλεκτρολυτών και άλλων θρεπτικών συστατικών με απώτερο στόχο τη διατήρηση καλής υγείας και την καλύτερη δυνατή επίδοση στο άθλημα με το οποίο ασχολούνται. Επίσης,

η σωστή διατροφική παρέμβαση βοηθάει στη καλύτερη ρύθμιση ή διατήρηση του σωματικού τους βάρους ή του στόχου της σωματικής τους σύστασης πάντοτε σε σχέση με τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους λόγω της εφηβείας, της ικανότητας τους και της απόδοσης τους.

Η επίδοση ενός αθλητή καθορίζεται σαν ένα παζλ από διάφορους παράγοντες, όπως το γενετικό υπόβαθρο, τη γυμναστική, τη διατροφή και την ψυχολογία. Όσον αφορά τη διατροφή εννοείται πως αν δεν παίρνουμε την απαραίτητη ποσότητα ενέργειας που χρειαζόμαστε δεν θα έχουμε αρκετά καύσιμα για τη διεκπεραίωση του αθλήματος. Η μειωμένη πρόσληψη ενέργειας και κατ'επέκταση θρεπτικών συστατικών μπορεί επίσης να αποβεί προβληματική στο μέλλον όπου έχει παρατηρηθεί πως στην πλειοψηφία τους οι γυναίκες που ασχολούνταν από μικρή ηλικία με τον αθλητισμό παρουσίασαν οστεοπόρωση στο μέλλον. Ο λόγος είναι η προσπάθεια διατήρησης χαμηλού βάρους στα χρόνια πρωταθλητισμού και η απομάκρυνση των γαλακτοκομικών από το καθημερινό διαίτημα. Σε νεαρή ηλικία όμως, αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται αφού η μη κάλυψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε αναστολή της ανάπτυξης, διατροφικές διαταραχές και μειωμένη αντοχή και απόδοση.

Χρήσιμες συμβουλές για το περιεχόμενο του διαιτολογίου ενός αθλητή: Πρόγευμα

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και δεν πρέπει να παραλείπεται ποτέ αφού ο οργανισμός μετά τον νυκτερινό ύπνο επανέρχεται σε κανονικό επίπεδο δραστηριότητας με αποτέλεσμα να έχει αυξημένη ανάγκη. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και καλύτερη αθλητική απόδοση συγκριτικά με τα παιδιά που δεν τρώνε. Το πρωινό πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και πρέπει να καλύπτει το 1/4 με 1/3 των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών του παιδιού.

Ιδέες για πρωινό :

- Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα
- Τσούρι (τυρί, γαλοπούλα) και φυσικό χυμό
- 1 αυγό + 1-2 φέτες ψωμί και φυσικό χυμό

Ενδιάμεσα γεύματα-σνακ

Ο νεαρός αθλητής λόγω των αυξημένων ενεργειακών του αναγκών θα πρέπει να κατα-



ναλώνει 3 κυρίως γεύματα αλλά και ενδιάμεσα μικρά σνακ καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας έτσι ώστε να καλύπτονται οι ενεργειακές του ανάγκες. Είναι πολύ σημαντικό ο αθλητής να καταναλώνει ένα μικρό σνακ μετά την εκγύμναση για αναπλήρωση.

Ιδέες για σνακ:

- 1 μπανάνα
- Γιαουρτάκι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως και τυρί χαμηλό σε λιπαρά

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι το πιο αποτελεσματικό καύσιμο για την καλύτερη αθλητική απόδοση. Η ενέργεια από τους υδατάνθρακες μπορεί να απελευθερωθεί μέχρι και τρεις φορές γρηγορότερα από αυτή του λίπους από τους μυς κατά τη διάρκεια της άσκησης. Για αυτό τον λόγο η διατροφή πριν από τον αγώνα πρέπει να περιέχει φαγητά με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.

Τουλάχιστον 60% της συνολικής ενέργειας πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες. Πλούσιες πηγές υδατάνθρακα αποτελούν το ψωμί, ζυμαρικά, φρούτα και λαχανικά.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην συντήρηση όλων των ιστών του σώματος και ιδιαίτερα του μυϊκού ιστού και έτσι θεωρούνται σημαντικές για τη ανάπτυξη των παιδιών και τον εφηβισμό. Εάν ο αθλητής δεν καταναλώνει αρκετή ποσότητα είναι πιο επιρρεπής στους τραυματισμούς αλλά δεν πρέπει σε καμία περίπτωση η πρόσληψη τους να ξεπερνά τη συνιστώμενη ποσότητα.

Οι πρωτεΐνες θα πρέπει να αποτελούν το 20% της συνολικών θερμιδών. Η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών μπορεί να επιτευχθεί από μία ισορροπημένη διατροφή και δεν είναι απαραίτητη η χορήγηση συμπληρωμάτων. Πλούσιες πηγές πρωτεϊνών αποτελούν το κρέας, ψάρι, αυγά και πουλερικά.

Λίπη

Λειτουργούν ως αποθήκες ενέργειας στον οργανισμό και βοηθούν στην απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών. Πρέπει να αποτελούν το 20% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Πλούσιες πηγές αποτελούν φυτικά έλαια, ξηροί καρποί και λιπαρά ψάρια.

Ενυδάτωση

Για την αποφυγή αφυδάτωσης των αθλητών είναι πολύ σημαντική η διατήρηση της σωστής ισορροπίας στα υγρά του σώματος με τη σωστή ενυδάτωση (νερό, ηλεκτρολύτες). Υγρά πρέπει να καταναλώνονται πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης. Η αφυδάτωση έχει συνδεθεί με μειωμένη απόδοση αλλά και με αρνητικές για την υγεία καταστάσεις, όπως είναι η θερμοπληξία. Μπορούμε να καταλάβουμε ότι είμαστε στα αρχικά στάδια αφυδάτωσης όταν τα ούρα μας έχουν σκούρο χρώμα.

Δεν πρέπει να περιμένουμε να διψάσουμε για να πιούμε νερό. Όταν φτάσουμε στο σημείο δίψας είμαστε ήδη σε κάποιο ποσοστό αφυδατωμένοι. Βάλτε στόχο κάθε 15 λεπτά να πίνετε έστω και μία γουλιά.

Σημαντικά θρεπτικά συστατικά

Συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά είναι ιδιαίτερα σημαντικά στην εφηβεία και τους έφηβους αθλητές όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Β6. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως πίνοντας απλά ένα συμπλήρωμα δεν είναι αρκετό αφού δεν απορροφάτε από τον οργανισμό τόσο εύκολα όσο το κανονικό φαγητό. Το συμπλήρωμα πρέπει να χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα στην κανονική διατροφή και όχι ως υποκατάστατο.

Ασβέστιο. Το ασβέστιο παίζει καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη των οστών και τη σταδιακή αύξηση της οστικής μάζας. Η ανεπαρκής πρόσληψη συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για κατάγματα και άλλους τραυματισμούς αλλά και αυξημένο ρίσκο στη μετέπειτα ζωή ιδίως των γυναικών. Κύριες πηγές αποτελούν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και τα τυριά. Οι έφηβοι αθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν 1000mg ασβεστίου ημερησίως που είναι 1 ποτήρι γάλα με 3 φέτες τυρί.

Σίδηρος. Είναι βασικό συστατικό του αίματος και βοηθά στη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς του σώματος και στις διάφορες βιοχημικές διαδικασίες, που έχουν στόχο τη παραγωγή ενέργειας. Ανεπαρκής πρόσληψη σιδήρου προκαλεί

κόπωση, μειωμένη συγκέντρωση και υπολειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Πηγές αποτελούν το κόκκινο κρέας και τα όσπρια. Καλό θα ήταν η κατανάλωση τροφίμων υψηλής περικτικότητας σε σίδηρο να συνδυάζονται με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C και να μην συνδυάζονται με τροφές πλούσιες σε ασβέστιο (γιαούρτι με φράκες) για πιο αποτελεσματική απορρόφηση του σιδήρου στον οργανισμό.

Φυλλικό οξύ και Β6. Και τα δύο αυτά θρεπτικά συστατικά είναι ζωτικής σημασίας για μεταβολισμό αμινοξέων. Μια ανεπάρκεια σε βιταμίνη Β6 και φυλλικό οξύ μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, μυϊκό πόνο, απάθεια και απώλεια της νοητικής λειτουργίας για έναν αθλητή. Πηγές αποτελούν το γάλα, κρέας, αυγά, δημητριακά.

Ψευδάργυρος. Είναι πολύ σημαντικό αφού παίζει ρόλο σε περισσότερες από 300 ενζυματικές λειτουργίες που έχουν να κάνουν με την αναπλήρωση των μυών αλλά και του ανοσοποιητικού συστήματος. Βρίσκεται στο ψάρι, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Γεύμα πριν τον αγώνα

Τρεις ώρες πριν από τον αγώνα θα πρέπει να καταναλώνουμε γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακα και λίγη ποσότητα πρωτεΐνης. Το πιο κοινό βεβαίως είναι εδώ και 50-60 χρόνια τα μακαρόνια ή το ρυζι με κοτόπουλο. Θα πρέπει επίσης 1-2 ώρες πριν από τον αγώνα να καταναλώσουμε σνακ όπως φρούτο με ξηρούς καρπούς. Προτιμήστε πράσινο μήλο, που περιέχει την ουσία κερκετίνη, που αυξάνει τη διαθεσιμότητα οξυγόνου και έτσι αυξάνει την αντοχή.

Αναπλήρωση

Υπάρχει ένα παράθυρο αναπλήρωσης 30 λεπτών μετά το αγώνισμα ή την προπόνηση το οποίο δεν πρέπει να χάνουμε. Μην περιμένετε να πάτε σπίτι να κάνετε μπάνιο και μετά να αναπληρώσετε. Θα πρέπει να έχουμε πάντα ένα σνακ μαζί μας και αμέσως μετά την προπόνηση να το τρώμε. Αυτό μπορεί να είναι ένα φρούτο με μια ρυζογκοφρέτα, γιαουρτάκι με φρούτο, μπαρ δημητριακών ή ακόμα και λίγο φρυστικο-βούτυρο.

Η σωστή διατροφή στους νεαρούς αθλητές μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα όχι μόνο στη απόδοση, αντοχή και φυσική κατάσταση σε οποιοδήποτε άθλημα αλλά και στη μελλοντική τους υγεία. Για αυτό το σκοπό σημαντική θα ήταν η εκπαίδευση σε βασικές πτυχές σωστής διατροφής στους προπονητές, γυμναστές και γονείς των εφηβών αθλητών.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΤΙΜΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

Η κατάθλιψη είναι μια νόσος, η οποία χαρακτηρίζεται από μια ομάδα συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών που διαφέρει σημαντικά από την κανονική κλίμακα των συναισθημάτων και της λειτουργικότητας. Προκαλούμενη από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση βιολογικών, κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων.

Έχει διαπιστωθεί ότι η κατάθλιψη στις γυναίκες είναι δύο φορές συχνότερη παρά στους άντρες. Η εμφάνιση της κατάθλιψης στις γυναίκες είναι περίπου 20% με 26% ενώ στους άντρες 8% με 12%.

Γιατί οι γυναίκες τείνουν να υποφέρουν με κατάθλιψη περισσότερο από τους άντρες;

1. Τα δύο φύλα διαφέρουν ως προς τις ορμόνες: Η περίοδο της έμμηνου ρύσης, της εγκυμοσύνης, της λοχείας, και της εμμηνόπαυσης, καθιστούν τη γυναίκα πιο ευάλωτη οργανικά αλλά και ψυχολογικά και μπορούν να πυροδοτήσουν ένα καταθλιπτικό επεισόδιο.

2. Το αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης μπορεί να οδηγήσει πολλές γυναίκες να εκδηλώσουν κάποια καταθλιπτικά συμπτώματα. Στη κατηγορία αυτή ανήκουν γυναίκες οι οποίες δεν εργάζονται και παραμένουν στο σπίτι. Εξαιτίας των απαι-

τήσεων των παιδιών και του περιορισμένου χρόνου που αφιερώνουν στον εαυτό τους τείνουν να χάνουν πιο εύκολα τη ταυτότητα τους και βλέπουν τον εαυτό τους ως άτομο που υπάρχει για να εξυπηρετεί τις ανάγκες των άλλων. Αυτό σταδιακά οδηγεί στην απώλεια της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης που με τη σειρά του οδηγεί σε αίσθημα αναξιοδότηας, κοινό και συννηθισμένο γνώρισμα στις γυναίκες με καταθλιπτική διαταραχή.

3. Κοινωνικοί παράγοντες: Οι γυναίκες ζουν καθημερινά μέσα σε στερεοτυπικούς ρόλους και προσδοκίες για τελειότητα. Ένα μεγάλο καθημερινό στρες κρύβεται πίσω από τους ρόλους της ως εργαζόμενη, μητέρα και σύζυγος.

Υπάρχει ακόμα πολύ μεγαλύτερη συναισθηματική επένδυση από τη πλευρά της γυναίκας στο γάμο της σε αντίθεση με τους άντρες που βλέπουν τον ρόλο τους μέσα στο γάμο ως συνεισφορά στις απαιτήσεις του σπιτιού.

Η γυναίκα πέραν του ρόλου της ως σύζυγος έχει να αναλάβει και τον γονικό ρόλο. Οι δύο αυτοί ρόλοι είναι άμεσα συνδεδεμένοι αφού υπάρχει η γενικότερη αντίληψη ότι ο γάμος αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία οικογένειας.

4. Κοινωνικές σχέσεις: Οι γυναίκες σε σύγκριση με τους άντρες έχουν τη τάση να αναπτύσσουν μεγαλύτερα κοινωνικά δίκτυα.



κοινωνικών σχέσεων για την ψυχική τους υγεία δεν έχει τη σημασία που έχει στις γυναίκες.

Οι διαφορές στην αντιμετώπιση των θεμάτων τους:

• Οι γυναίκες τείνουν να χρησιμοποιούν ένα πιο εστιασμένο συναίσθημα, έναν πιο στοχαστικό τρόπο αντιμετώπισης και περνούν πολλές ώρες αναλογιζόμενες τα προβλήματά τους.

• Οι άνδρες τείνουν να χρησιμοποιούν μια πιο πρακτική και ψύχραιμη στάση απέναντι στο πρόβλημα και προσπαθούν να βρίσκουν τρόπους να ξεχαστούν.

5. Αναζήτηση νοήματος ζωής: Τα στερεότυπα που έχουν σχέση με την εξωτερική εμφάνιση επηρεάζουν περισσότερο τις γυναίκες. Κοινά αποδεκτές πεποιθήσεις του τύπου: η γυναίκα πρέπει να είναι όμορφη, αδύνατη, ελκυστική.

Πως εκδηλώνεται η κατάθλιψη στα δύο φύλα:

Οι γυναίκες αντιλαμβάνονται περισσότερο ότι είναι διαρκώς κουρασμένες, νιώθουν συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, ανημπορίας και απελπισίας όπως επίσης και δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.

Οι άντρες αντιδρούν διαφορετικά στην κατάθλιψη. Συχνά δεν εκδηλώνουν αισθήματα απελπισίας αδυναμίας και απόγνωσης. Αντίθετα είναι ευερεθιστοι, θυμώνουν εύκολα και νιώθουν απογοήτευση.

Στους άντρες η κατάθλιψη μπορεί να καλύπτεται πίσω από άλλου τύπου συμπεριφορές:

- Καταφυγή σε υπερβολικά πολλές ώρες εργασίας
- Κατάχρηση αλκοόλ
- Χρήση ουσιών.

Η κατάθλιψη στη γυναίκα συχνά καλύπτεται πίσω από:

• Βουλιμική συμπεριφορά ή παχυσαρκία
Για τη γυναίκα ο νέος ρόλος της στη σύγχρονη κοινωνία και οι αυξημένες ευθύνες στις οποίες καλείται να ανταποκριθεί, αποτελούν ισχυρό στρες για την ίδια. Θα πρέπει να επισημανθεί, ότι οι γυναίκες παραδέχονται πιο εύκολα από τους άνδρες τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα και πιο εύκολα αναζητούν βοήθεια από ειδικό. Αντίθετα, οι άντρες θα δουν κάποιον ειδικό, όταν θα δυσκολεύονται στην εργασία τους ή όταν δεν θα είναι αποδοτικοί όσον αφορά τη σεξουαλικότητά τους.

Έλενα Χατζηθωμά
Κλινική Ψυχολόγος ΒΑ, MSc
Κέντρα Πρόληψης «ΜΕΤΕΩΡΕΙΟ»



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ BUSINESS SCHOOL



Πανεπιστημιακού επιπέδου πτυχία • Διεθνώς αναγνωρισμένα
Αξιολογημένα από ΣΕΚΑΠ • Αναγνωρισμένα από ΚΥΣΑΤΣ • Κρατική Χορηγία

BA (Hons) in Business Administration, εξειδίκευση Accounting & Finance

- Παγκόσμια αναγνώριση από επαγγελματικούς φορείς με εξασφάλιση απαλλαγών
 - 12 απαλλαγές από τα 15 μαθήματα που απαιτούνται για τον επαγγελματικό τίτλο του ICAEW/ACA (Institute of Chartered Accountants in England & Wales)
 - 9 απαλλαγές από τα 14 μαθήματα ACCA (Association of Chartered Certified Accountants)
 - 12 απαλλαγές από τα 16 μαθήματα AIA (Association of International Accountants)

BA (Hons) in Business Administration, εξειδίκευση Marketing Management

- Παγκόσμια αναγνώριση από το Chartered Institute of Marketing (CIM) με άμεση εισδοχή στο πρόγραμμα Postgraduate Diploma in Marketing

BSc (Hons) στο Business Computing

- P.A. College - 'Cisco Networking Academy'
 - CCENT, CCNA και CCNP μαθήματα και επαγγελματικές πιστοποιήσεις

Γωνία Λεωφόρου Φανερωμένης και Κάλβου, Τ.Θ. 40763, 6307 Λάρνακα
Τηλ.24 021 553/554/555 | Τηλεομοιότυπο: 24628 860

www.pacollege.ac.cy
info@pacollege.ac.cy

Γεώργιος Ιάκωβου Σκούρου, δωρητής γης στο κοιμητήριο Αθηαίνου

Γράφει: Γιάννης Κ. Λάμπρου

Πληροφορίες: Λουκία Σκούρου – Ματσούκα

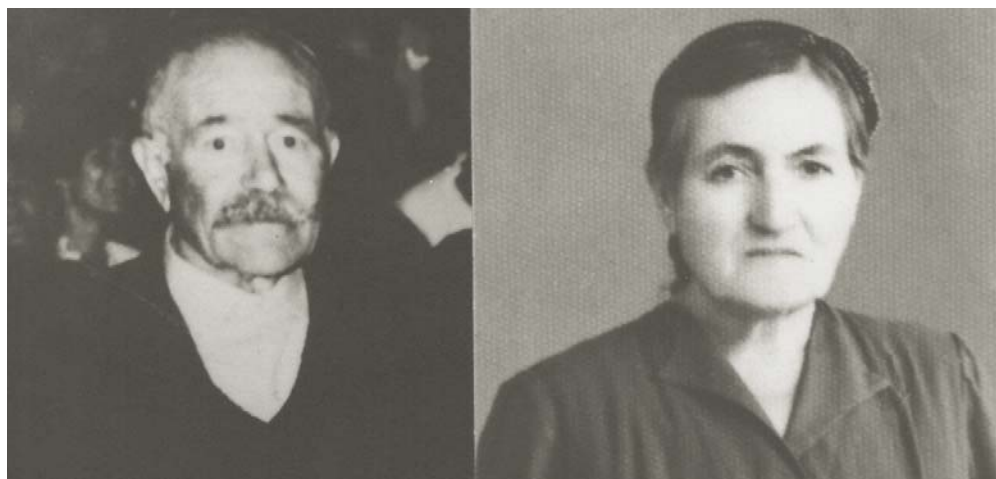
Σύμφωνα με το μητρώο γεννήσεων, που τηρούσε ο μουχτάρης Αθηαίνου, ο Γεώργιος Σκούρος γεννήθηκε στις 23.4.1902.¹ Γονείς του ήταν ο Ιάκωβος (Γιακουμής) Σκούρου και η Αφροδίτη Ιωσήφ Χατζηγιώρκη. Αδελφία του ήταν: ο Δημήτρης (άγαμος), η Ελένη, σύζυγος του Μιχαήλ Ζαννεττή Παπαϊωάννου (πενθερά του Παπαχρυσόστομου Γεωργίου), ο Κώστας, σύζυγος της Ελένης Ευθυμίου, ο Κυριάκος (Ακκιρτανές), σύζυγος Άννας Κύπρου Ζόρπα, η Χρυστάλλα, σύζυγος του Γεωργίου Ιακώβου, ο Νικόλαος (Νικολάτζης), και ο Βάσος, σύζυγος της Παναγιώτας Κουφοπαύλου. Το 1924 νυμφεύτηκε την Κυριακή Παπαναστασίου, με την οποία απέκτησε τα εξής παιδιά: τον Ανδρέα, σύζυγο Χρυστάλλας Ι. Κουμή, την Μαρία, σύζυγο Κώστα Μ. Καρεκλά, την Ελένη (Ελλη), σύζυγο Γεωργίου Ν. Τζιρτζιπή, την Αφροδίτη, σύζυγο Γεωργίου Ιωάννου (Κοτζιαμάνη), τον Ιάκωβο, σύζυγο Αναστασίας Αντώνη Ιεροδιακόνου, την Χρυστάλλα, σύζυγο Ανδρέα Ν. Σατσία, τον Αναστάσιο, σύζυγο Δήμητρας Αργ. Κυπριανού, την Ευανθία, σύζυγο Ανδρέα Ελ. Πιερίδη και την Λουκία, σύζυγο Παναγιώτη Ι. Ματσούκα.

Ήταν ένας από τους πιο ευκατάστατους γεωργούς της Αθηαίνου. Την περιουσία του απέκτησε μετά τον γάμο του. Κάθε που γεννιόταν ένα παιδί του, ερχόταν μια ευλογία στο σπίτι του. Τα χωράφια του «γιωρκούσαν», και αγόραζε κι άλλα. Η πιο πετυχημένη αγορά του ήταν ένα χωράφι λίγο έξω από το χωριό, που τα βόρεια σύνορά του ήταν κατά μήκος της σημερινής λεωφόρου Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ'. Το αγόρασε για 250 λίρες. Αρχίζει απ' εκεί που είναι σήμερα το αθλητικό σωματείο ΟΘΕΛΛΟΣ και έφτανε ως το σπίτι του Φουλή. Είχε λάκκο με άφθονο νερό, που το αξιοποίησε φυτεύοντας αγγουριές, ντοματιές, αγκινάρες και διάφορα άλλα κηπευτικά. Το χωράφι βρέθηκε αργότερα σε οικιστική περιοχή. Το χώρισε σε 22 οικόπεδα και τα έδωσε σ' όλα του τα παιδιά. Στις κόρες του έκτισε και σπίτια γειτονικά το ένα με το άλλο. Ένα από τα οικόπεδα αγόρασε η Επιτροπή του Αθλητικού Συλλόγου ΟΘΕΛΛΟΣ και έκτισε το ιδιόκτητο οίκημα του σωματείου. Όταν στέρεψε το νερό του λάκκου και το χωράφι χωρίστηκε σε οικόπεδα, ο Γεώργιος Σκούρου έκανε νέο περιβόλι κοντά στην Αγία. Κύρια παραγωγή του ήταν οι αγκινάρες, τις οποίες πουλούσε στην Λευκωσία.

Κύρια ασχολία του Γεωργίου Σκούρου ήταν η γεωργία. Ήταν από τους πρώτους γεωργούς που έφερε τρακτέρ στην Αθηαίνου. Μαζί με τους ξάδελφους του Χρυσό και Χαρή Ιωσηφίδη έφερε και το πρώτο κομπάνι. Πριν από το κομπάνι ο ίδιος είχε φέρει και την πρώτη θεριστική μηχανή. Παράλληλα με την γεωργία επιδόθηκε και στην κτηνοτροφία. Η αυλή του σπιτιού του ήταν γεμάτη αιγοπρόβατα. Αργότερα προμηθεύτηκε και αγε-



Φωτογραφικό στιγμιότυπο που τραβήχτηκε στο περιβόλι του Γεωργίου Σκούρου λίγο πριν από το τέλος του εθνικοαπελευθερωτικού αγώνα (1959). Στη φωτογραφία απεικονίζονται αθηναίτες αγωνιστές της Ε.Ο.Κ.Α., αλλά και καταζητούμενοι που κρύβονταν στην Αθηαίνου και βρίσκονταν υπό την προστασία της οικογένειας Σκούρου. Από αριστερά προς τα δεξιά όρθιοι: Χαρής Σολομωνίδης, Χριστάκης Μιχαήλ Αφαντίτης (αγωνιστής της Ε.Ο.Κ.Α-καταζητούμενος), Ιάκωβος Σκούρος (γιος του Γεωργίου Σκούρου), Γεώργιος Λυκούργος (τομεάρχης της Ε.Ο.Κ.Α-καταζητούμενος), Κίκης Ψευδιώτης, Γιώργος Βαρνάβα, Κωνσταντός Χειμώνας. Καθήμενοι: Γεώργιος Σκούρος, Παναγιώτης Κουμενής.



Ο Γεώργιος Σκούρος και η γυναίκα του Κυριακή

λάδες. Για τα κοπάδια του είχε δύο μισταρκούς, ένας από τους οποίους ήταν ο Θωμάς Ψευδιώτης. Στις γεωργικές δουλειές τον βοηθούσαν οι δύο μεγαλύτεροι γιοι του, ο Αντρέας και ο Γιακουμής. Αλλά και ο μικρότερος, ο Τάσος, αν και σπούδαζε Φιλολογία στην Αθήνα, κατά τις καλοκαιρινές διακοπές βοηθούσε στο μάζεμα των αμυγδάλων και των χαρουπιών και σε άλλες ακόμα εργασίες. Στα περιβόλια βοηθούσαν οι κόρες και ιδιαίτερα η Αφροδίτη και η Χρυστάλλα.

Κατά τον απελευθερωτικό αγώνα του 1955-1959 μυήθηκε στην ΕΟΚΑ. Σε αποθήκη του σπιτιού του αγωνιστές της Αθηαίνου, μεταξύ των

οποίων και ο γιος του, Γιακουμής, κατασκεύαζαν βόμβες. Η αποθήκη αυτή ήταν πάντα κλειδωμένη, για να μην μπαίνουν οι αμύητοι. Προτού κατασκευαστούν κρησφύγετα στο σπίτι του Γιώργου και της Έλλης Βαρνάβα, καθώς και έξω από την Αθηαίνου, στο σπίτι του φιλοξενήθηκαν καταζητούμενοι. Από τα παιδιά του πολύ δραστήριο μέλος της ΕΟΚΑ ήταν ο Γιακουμής. Έτυχε νύχτες να εργαστεί για την κατασκευή κρησφυγέων και, χωρίς να κοιμηθεί ή με ελάχιστον ύπνο, να πάρει το πρωί το κομπάνι και να πάει να θερίσει. Έτυχε να κάτσει στο τραπέζι να φάει, και να τον πάρει ο ύπνος. Φρόντιζε και για την τροφοδοσία καταζη-

τούμένων, στους οποίους έπαιρνε χαλλούμια και ψωμιά που κατασκεύαζε η μητέρα του καθώς και άλλα τρόφιμα από το πατρικό του σπίτι. Δράση είχε και ο μικρότερος αδελφός του, ο Αναστάσης. Η αδελφή του Γεωργίου Σκούρου, η Χρυστάλλα, η οποία κατοικούσε στη Λευκωσία, καταδικάστηκε σε ενάμιση χρόνο φυλακή, επειδή οι Άγγλοι βρήκαν φυλλάδια της ΕΟΚΑ στο σπίτι της.

Ο Γεώργιος Σκούρου έγινε και ευεργέτης της κοινότητάς του δωρίζοντας τρία στρέμματα γης για επέκταση του κοιμητηρίου της Αθηαίνου. Στα παλιά χρόνια το κοιμητήριο ήταν στην αυλή της εκκλησίας της Παναγίας. Το 1926 το νεοσύστατο δημαρχείο, με δήμαρχο τον Ιωάννη Λύτρα, μετέφερε το κοιμητήριο στην θέση που βρίσκεται σήμερα. Την γη δώρισε τότε η Χατζηβαθθού, σύζυγος του Χατζηκωσταντίνου Β. Λύτρα. Η δωρεά του Γεωργίου Σκούρου έγινε το 1971. Ο δωρητής είχε πάθει προηγουμένως εγκεφαλικό επεισόδιο και βρισκόταν κλινικής. Η γυναίκα του, Κυριακή, τον παρότρυνε τότε να κάνει την δωρεά εις μνήμην της κόρης τους Χρυστάλλας που είχε αποβιώσει το 1969. Προσκάλεσε στο σπίτι τον ιερέα της κοινότητας Παπαγιάννη, προς τον οποίο ο δωρητής ανακοίνωσε την παραχώρηση στην εκκλησία της Παναγίας τριών στρεμμάτων γης, που συνόρευαν στα δυτικά με το κοιμητήριο. Ενώ όμως η δωρεά έγινε προς την εκκλησία, η εκκλησιαστική επιτροπή μη μπορώντας να αναλάβει τα έξοδα της επέκτασης του κοιμητηρίου παραχώρησε την γη στο Δημαρχείο. Το 1992 χρειάστηκε νέα επέκταση του κοιμητηρίου. Τότε το Δημοτικό Συμβούλιο (δημαρχία Παναγιώτη Κουμή) απαλλοτρίωσε γη που ανήκε στους αδελφούς Κώστα και Ιάκωβο Σάκκαλο και επέκτεινε το κοιμητήριο στα δυτικά. Από την στιγμή που ολοκληρώθηκαν οι εργασίες της επέκτασης, το Δημαρχείο θέλησε να βάλει τάξη σε ολόκληρο το κοιμητήριο. Όλες οι καινούργιες ταφές γίνονται πια στο καινούργιο τμήμα στην βάση ενός σχεδίου. Οι τάφοι ανοίγονται στην σειρά και κάθε σειρά χωρίζεται από την προηγούμενη και την επόμενη με τσιμεντένιο διάδρομο. Η αρχή έγινε από τον δυτικό τοίχο. Το 1998 οι συγγενείς των νεκρών που ήταν θαμμένοι στο παλιό τμήμα ειδοποιήθηκαν να μεταφέρουν τα οστά των δικών τους στο καινούργιο τμήμα. Αν και θα επιβαρύνονταν με τα έξοδα της εκταφής, της απόκτησης νέων τάφων και πολλές φορές και της κατασκευής νέων μνημείων, οι δημότες ανταποκρίθηκαν με αξιέπαινη προθυμία στην έκκληση του Δημαρχείου. Στο νέο τμήμα του κοιμητηρίου το Δημαρχείο παραχώρησε εννέα τάφους στην οικογένεια του δωρητή, Γεωργίου Σκούρου.

Ο Γεώργιος Σκούρου πέθανε στις 11.11.1974 στην προσφυγιά αφήνοντας αγαθή μνήμη καλού οικογενειάρχη και χριστιανού, καλού και προοδευτικού γεωργού και μεγάλου ευεργέτη της Αθηαίνου.

¹ Πολλές από τις ημερομηνίες και χρονολογίες γεννήσεων, που αναγράφονται στα μητρώα, δεν είναι ακριβείς.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Παραχώρηση Υποτροφιών από ιδιωτικά Πανεπιστήμια Κύπρου

Ο Δήμος Αθηένου στο πλαίσιο της κοινωνικής του προσφοράς, λαμβανομένων υπόψη και των δύσκολων οικονομικών συνθηκών εξασφάλισε σε συνεργασία με τα ακόλουθα ιδιωτικά Πανεπιστήμια υποτροφίες για το Ακαδημαϊκό Έτος 2016-2017.

INTERCOLLEGE ΛΑΡΝΑΚΑΣ

• Δύο (2) μερικές υποτροφίες 40%

• Δύο (2) μερικές υποτροφίες 35% για όλα τα προγράμματα σπουδών

Τελευταία ημερομηνία υποβολής αίτησης ενδιαφέροντος **30 Ιουνίου 2016**

AMERICAN COLLEGE

• Δύο (2) μερικές υποτροφίες με τη μορφή έκπτωσης 50% στα δίδακτρα, για όλα τα έτη σπουδών.

Τελευταία ημερομηνία υποβολής αίτησης ενδιαφέροντος **31 Αυγούστου 2016**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ ΠΑΦΟΥ

• Δύο (2) μερικές υποτροφίες 50%

• Δύο (2) μερικές υποτροφίες 30%

Τελευταία ημερομηνία υποβολής αίτησης ενδιαφέροντος **30 Ιουνίου 2016**

Παρακαλούνται όλοι/ες οι ενδιαφερόμενοι/ες όπως συμπληρώσουν σχετικό έντυπο, το οποίο μπορούν να προμηθευτούν από τα γραφεία του Δήμου Αθηένου. Τα έντυπα να παραδίδονται στο Δήμο Αθηένου σύμφωνα με τις πιο πάνω προθεσμίες.

Τυχόν επιπρόσθετες συνεργασίες με άλλα πανεπιστήμια θα ανακοινωθούν αργότερα εάν και εφόσον υπάρξουν.

ΑΓΙΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ε' - ΙΕΡΟΜΑΡΤΥΡ ΚΑΙ ΕΘΝΟΜΑΡΤΥΡ

Δύο ήταν οι πτυχές στις οποίες ανέλυνε και ξόδεψε τη ζωή του ο Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως Γρηγόριος ο Ε': η Εκκλησία του Χριστού και η Ρωμιοσύνη και για αυτό τον ονομάζουμε Ιερομάρτυρα και Εθνομάρτυρα. Γιατί έδωσε τη μαρτυρία μέχρι θανάτου για το γένος των Ορθοδόξων Ρωμιών της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Μετά τη πτώση της Κωνσταντινούπολης το 1453 και γενικά την εποχή της Τουρκοκρατίας βάση της πολιτικής οργάνωσης δεν αποτελούσε η εθνικότητά με τη σημερινή έννοια αλλά το θρήσκευμα. Έτσι οι Οθωμανοί Τούρκοι αναγνώριζαν τέσσερις θρησκευτικές ομάδες, μιλλέτια: α) Τούρκοι, β) Ρωμιοί (Ορθόδοξοι), γ) Αρμένιοι και δ) Εβραίοι. Συνεπώς, όλοι οι ορθόδοξοι κάτοικοι της Αυτοκρατορίας, Έλληνες, Βούλγαροι, Σέρβοι κ.λ. κατατάσσονταν στο μιλλέτι των Ρωμιών. Επομένως, ο Πατριάρχης ανέλαβε υπό την πνευματική του ευθύνη όλους τους ορθόδοξους λαούς και εθεωρείτο υπεύθυνος της υποταγής των.

Ο Γρηγόριος ο Ε', κατά κόσμον Γεώργιος Αγγελόπουλος, γεννήθηκε στη Δημητσάνα της Πελοποννήσου περί το 1750. Τα πρώτα γράμματα τα έμαθε στο κρυφό σχολειό της περιοχής. Οι γονείς του, Ιωάννης και Ασημίνα καθώς και οι δύο παππούδες του που ήταν ιερείς του έθεσαν γερές εκκλησιαστικές βάσεις. Σε ηλικία 20 ετών φεύγει από τον τόπο του για σπουδές στη Σμύρνη, στην Ευαγγελική σχολή υπό την προστασία του Ιερομό-

ναχου θείου του Μελετίου. Συνέχισε τις σπουδές του στην Πάτμο παρακολουθώντας μαθήματα φιλοσοφίας από το δάσκαλο Δανιήλ Κεραμέα.

Ο Γεώργιος εκάρη μοναχός στην αυτοκρατορική μονή της Μεταμορφώσεως Στροφάδων και πήρε το όνομα Γρηγόριος. Στη συνέχεια τον κάλεσε ο Μητροπολίτης Σμύρνης Προκόπιος ο οποίος τον χειροτόνησε Αρχιδιάκονό του και έπειτα Πρεσβύτερο. Όταν ο Μητροπολίτης Σμύρνης έγινε Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως το 1788 χειροτόνησε το Γρηγόριο Μητροπολίτη Σμύρνης, όπου για 12 χρόνια ποίμαινε με οσιότητα και αυταπάρνηση.

Εξελέγη Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως το 1797 για να απομακρυνθεί λίγο αργότερα το 1798 λόγω εσωτερικών αναταραχών στην Οθωμανική Αυτοκρατορία. Επανερχεται το 1806 αλλά και πάλιν το 1808 εξορίστηκε στο Άγιον Όρος όπου μυήθηκε στη Φιλική Εταιρεία από τον Ιωάννη Φαρμάκη περί τα μέσα του 1818.

Ο Γρηγόριος ο Ε' καλείται για τρίτη φορά να αναλάβει τον Οικουμενικό θρόνο το 1818. Σκοπός πλέον της ζωής του είναι να υπηρετήσει και να βοηθήσει το γένος με όλες του τις δυνάμεις για την απελευθέρωσή του από τον τουρκικό ζυγό. Προσπαθεί από τη μία να βοηθήσει στην οργάνωση και χρηματοδότηση της Επανάστασης από το πενιχρό πατριαρχικό ταμείο και από την άλλη να δια-

σώσει το χριστιανικό πληθυσμό της Πόλης από τη σφαγή παραπλανώντας το Σουλτάνο.

Για το λόγο αυτό από τη μία όταν ξεσπάει η Επανάσταση στη Μολδοβλαχία το Φεβρουάριο του 1821 αναγκάζεται να αφορίσει τους επαναστάτες, ενώ από την άλλη πλευρά ο Πατριάρχης έκαψε το «αφοροχάρτι» μπροστά στους Συνοδικούς Αρχιερείς και τη στάχτη την καταπάτησε και παρήγγειλε στους επαναστάτες να μην λάβουν υπόψη τον αφορισμό. Έτσι πορευόταν ο Πατριάρχης Γρηγόριος ο Ε'. Με το ένα χέρι προς το θεαθήναι των Τούρκων αφορίζε και με το άλλο ευλογούσε τους επαναστάτες.

Όταν ξέσπασε η επανάσταση στην Πελοπόννησο το Μάρτιο του 1821 ο ίδιος θεωρήθηκε υποκινητής της επείδη καταγόταν από την περιοχή. Τότε, αποφασισμένος να πεθάνει ο Γρηγόριος για χάρη του ποιμνίου του αρνείται να φύγει για να σωθεί από το βέβαιο θάνατο λέγοντας χαρακτηριστικά: «Όπου κι αν πάω θα λένε ιδού έρχεται ο φονεύς Πατριάρχης». Αυτός δηλ. που σκότωσε το έθνος και το ποιμνίό του διότι δεν είχε την ανδρεία να σταθεί ο ίδιος να σκοτωθεί σαν εξιλαστήριο θύμα της οργής των Τούρκων.

Έτσι λοιπόν συλλαμβάνεται και καταδικάζεται εις θάνατον εις την αγχόνη κατηγορούμενος για προδοσία προς την Υψηλή Πύλη, και όπως λέει το κατηγορητήριο στη συνέχεια: «ήτο ανάγκη ο άνθρωπος τούτος να λείψει από προσώπου γης και διά τούτο εκρε-

μάστη προς σωφρονισμό των άλλων».

Η εκτέλεση του Αγίου έγινε ανήμερα της Κυριακής του Πάσχα 10 Απριλίου 1821 μπροστά στην Πύλη του Πατριαρχείου η οποία από τότε παραμένει κλειστή εις ανάμνηση αυτού του γεγονότος.

Οι Εβραίοι της Πόλης αγόρασαν το λείψανο του Αγίου από τους Τούρκους, το έσυραν στους δρόμους διαπομπεύοντάς το και στη συνέχεια το έριξαν στο Βόσπορο δένοντας το στόμα του Αγίου σε μια μεγάλη πέτρα. Παρά τη βαριά πέτρα που του έδεσαν το σώμα επέπλεε και το περισυνέλεξε ένα ελληνικό πλοίο με Ρωσική σημαία και το μετέφερε στην Οδησό. Επί πολλές ημέρες πλήθος κόσμου προσκυνούσε το λείψανο, το οποίο δεν εμφάνισε κανένα σημείο φθοράς.

Το 1871 στην πεντηκοστή επέτειο της Ελληνικής Επανάστασης το τίμιο λείψανο του Αγίου Πατριάρχη μεταφέρθηκε στην Αθήνα και κατατέθηκε στο μητροπολιτικό ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, όπου φυλάσσεται μέχρι σήμερα. Η ανακήρυξή του ως Αγίου έγινε 100 χρόνια μετά το μαρτύριό του, το 1921 από την Ιερά Σύνοδο της Εκκλησίας της Ελλάδας, παρά το γεγονός ότι ο Πατριάρχης τιμόταν σαν Άγιος στη συνείδηση των Χριστιανών από τον καιρό του μαρτυρίου του.

Η μνήμη του τελείται στις 10 Απριλίου, ημέρα του μαρτυρίου του.

Πρωτοπρεσβύτερος
Δημήτριος Παπαϊωάννου

10 Χρόνια Μουσικό Λύκειο Λευκωσίας Συνάντηση Βυζαντινών Χορωδιών

Του Ευάγγελου Γεωργίου

Την 9η Απριλίου 2016, πραγματοποιήθηκε «Συνάντηση Βυζαντινών Χορωδιών» στον Ιερό Ναό Παναγίας Ευαγγελίστριας στην Παλλουριώτισσα, αφιερωμένη στα δέκα χρόνια λειτουργίας του Μουσικού Λυκείου Λευκωσίας.

Συμμετείχαν: ο ψαλτικός χορός «Αινείτε Αυτόν» του Μουσικού Λυκείου Λευκωσίας, η βυζαντινή χορωδία «Ρωμανός ο Μελωδός» της Ι.Μ. Λεμεσού και ο ψαλτικός χορός «Κύπριοι Μελωδοί» της Ι.Μ. Τριμυθούντος.

Παραθέτουμε απόσπασμα από την εισαγωγική ομιλία:

Είναι δύσκολος ο απολογισμός δεκαετίας με συνοπτικό τρόπο. Όταν πρωτοξεκίνησε ο θεσμός του μουσικού Λυκείου, δεν υπήρχε πεπατημένη οδός. Η πορεία έμελλε να είναι πρωτοπόρα και επιτυχής. Πλήθος αρίστων αποφοίτων οι οποίοι εισήλθαν σε Πανεπιστήμια, κονσερβατόρια και τμήματα μουσικών σπουδών σε πολλά μέρη της Ευρώπης.

Η πατρώα εκκλησιαστική μουσική, η βυζαντινή μουσική, η Ψαλτική Τέχνη έμελλε και αυτή να διαμορφώσει τη μουσική ατμόσφαιρα των μαθητών του Λυκείου. Αρχικά ως υποχρεωτικό μάθημα, αργότερα ως σχήμα ψαλτικού χορού και έπειτα ως μάθημα εξειδικευμένης κατεύθυνσης, ήταν στάδια, που με αγώνες και θέληση υλοποιήθηκαν και αναβάθμισαν το επίπεδο του εν λόγω γνωστικού αντικείμενου.

Η πλειοψηφία των παιδιών που έρχονται στο Μουσικό παρουσιάζει παντελή άγνοια γι' αυτό το είδος μουσικής. Αυτό αίρεται σύντομα με το πρόγραμμα σπουδών που



περιλαμβάνει εκμάθηση της σημειογραφίας, ψαλμώδηση κειμένων, στοιχεία ιστορίας και εξέλιξης, υμνογραφία, τη γνωριμία με την οκταηχία, πρωτογενείς πηγές και παλαιότυπα βιβλία και ακρόαση ηχητικού υλικού και συνύπαρξης με τις νέες τεχνολογικές δυνατότητες.

Την καλλιέργεια στη βυζαντινή μουσική, εκτός από το Κράτος, την προσφέρει προ πολλού δωρεάν και η Εκκλησία. Σήμερα βρίσκονται μαζί μας δύο ψαλτικές χορωδίες, Ρωμανός ο μελωδός και Κύπριοι μελωδοί των Μητροπόλεων Λεμεσού και Τριμυθούντος αντίστοιχα, οι οποίες επενδύουν στην εκμάθηση και διάδοση της

Ψαλτικής Τέχνης με τις Σχολές Βυζαντινής Μουσικής που διαθέτουν.

Ευχαριστούμε τον Παν.Μητροπολίτη Λεμεσού κ.Αθανάσιο για τις ευχές που μας απηύθυνε για την αποψινή εκδήλωση και ιδιαίτερος το χοράρχη και λίαν αγαπητό π. Νικόλαο Λυμπουρίδη και τους χορωδούς των δύο χορωδιών για τον κόπο και την παρουσία τους. Ευχαριστίες πολλές οφείλω και στον Ποιμενάρχη μας Άγιο Τριμυθούντος π. Βαρνάβα για την υποστήριξη και την αθόρυβη φιλακόλουθη και ταπεινή του πορεία στο στερέωμα των Ιεραρχών της Εκκλησίας της Κύπρου.

Ο δικός μας μουσικός πολιτισμός υπήρ-

ξε βάση για την εξέλιξη της παγκόσμιας μουσικής. Από τον Πυθαγόρα και τον Αριστόξενο, στους υμνογράφους Ιωάννη τον Δαμασκηνό, Ρωμανό το Μελωδό, Ιωσήφ και Ανδρέα τον Κρήτα και έπειτα σε μελοποιούς Ιωάννη τον Κουκουζέλη, Κλαδά, Χρυσάφη, Μπαλάση, Πέτρο τον Πελοποννήσιο, στους μεταρρυθμιστές Χρύσανθο, Γρηγόριο και Χουρμούζιο μέχρι τις ψαλτικές μορφές του Ναυπλιώτη, Πρίγγου, Στανίτσα και Αστέρη.

Αυτήν την ιεράν δισχιλιετή παρακαταθήκη ύμνου και αίνου, καλούμαστε να φυλάξουμε ως κόρηνη οφθαλμού, παρά τις όποιες δυσκολίες. Να νοιώσουμε επιτέλους περήφανοι για τα δικά μας. Οι εταίροι πρέπει να μας αντιγράψουν και όχι το ανάποδο.

Είμαστε Έλληνες, Ορθόδοξοι Χριστιανοί, Ανατολίτες σ' αυτή τη μαρτυρική εσχάτια. Ας αναλογιστούμε το ένδοξο παρελθόν, προσγειωμένοι στην ωμή πραγματικότητα, των όπισθεν επιλαθόμενοι, των έμπροσθεν επεκτεινόμενοι, αναθεωρούντες εαυτούς προς την αφαίρεση. Η δική μας εσωτερική αλλαγή θα αλλάξει και τον κόσμο γύρω μας.

Ιδού, έρχεται ο Νυμφίος. Γρηγορούντες εις απάντησιν Αυτού, μετανοούντες και έχοντες την Υπέρμαχο Στρατηγό στο πλευρό μας, μιμούμενοι το «Ιδού η δούλη Κυρίου» που απηύθυνε στον Άγγελο, ας συμπορευτούμε με το Νυμφίο, νηστεύοντες και προσευχόμενοι, γενόμενοι μακρόθυμοι και ελεήμονες, ίνα αξιωθώμεν και το Πάθος προσκυνήσαι αλλά και την Αγίαν Ανάστασιν, συμμετοχοί όντες εις το Ποτήριο της Ζωής με τον αναστημένο Κύριο, προσδοκώντας αενάως και τη δική μας Ανάσταση, προσωπική και εθνική.

Η ποίηση του Μιχάλη Χατζηπιερή συναντά τα ψηφιδωτά του Γιώργου Κεπόλα

Επιμέλεια:
Ανδρέας Χατζηθωμάς
Φιλολόγος, κριτικός και εκδότης περιοδικού
«Διόραμα»

Στις 20 Απριλίου 2016, στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο, ο Δήμος Αθηένου πραγματοποίησε μέσα στο πλαίσιο των πολιτιστικών του δραστηριοτήτων μια ξεχωριστή εκδήλωση με τίτλο, «Η ποίηση του Μιχάλη Χατζηπιερή συναντά τα ψηφιδωτά του Γιώργου Κεπόλα».

Η εκδήλωση έγινε με την ευκαιρία της έκδοσης του 5ου τεύχους του περιοδικού, το οποίο είναι αφιερωμένο στο έργο των δύο πνευματικών ανθρώπων που με το έργο τους τιμούν την κοινότητα της Αθηένου.

Την εκδήλωση παρακολούθησαν πλήθος κόσμου που τίμησε με την παρουσία του τους δύο συνδημότες μας.

Το πρόγραμμα άρχισε με χαιρετισμό του Δημάρχου Αθηένου κ. Δημήτρη Παπαπέτρου ο οποίος συνεχάρη τους διοργανωτές, τους τιμωμένους και την έκδοση του περιοδικού «Διόραμα».

Κύριος ομιλητής της εκδήλωσης ήταν ο κ. Ανδρέας Χατζηθωμάς ο οποίος σε μια εμπειρισταμένη ομιλία του περιέγραψε με πολύ έντονα χρώματα την προσφορά του Μ. Χατζηπιερή στην ποίηση και του Γ. Κεπόλα στον εικαστικό τομέα.

Μεταξύ άλλων ο ομιλητής αφού ευχαρίστησε τους οργανωτές και το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Αθηένου για την πρόσκληση και την παρουσίαση των δύο καλλιτεχνών, μεταξύ άλλων ανέφερε και το πιο κάτω:

Η ποίηση του Μιχάλη Χατζηπιερή άρχισε να εκπέμπει μέσα του μια φωτογενή λάμψη από τα νεανικά του χρόνια. Διάβαζε πολλών ποιητών έργα, παρακολουθούσε διαλέξεις για την ποίηση και άρχισε δειλά – δειλά να γράφει και ο ίδιος δικά του ποιήματα, να μιλήσει για τα όνειρά του, τις υπαρξιακές του ανησυχίες και τον άνθρωπο.

Το ώριμο έργο του ποιητή είναι προϊόν εσωτερικών διεργασιών και απόσταγμα ευαισθησίας, που απορρέει από βαθύ πηγαίο συναίσθημα.

Οι σίχοι του στάζουν τρυφεράδα και υποβλητικότητα. Εκβάλουν φωνή ειλικρινή, αυθόρμητη και εξομολογητική. Γίνονται χαμόγελο και δοξαστική προσευχή ξεχείλισμα πίκρας και υπαρξιακή αγωνία.

Ταπεινός ιερουργός στρέφει την ψυχή στον απολογισμό και την περισυλλογή στη νοσταλ-



γική αναδρομή και τη μέθεξη με το ιδεατόν.

Στην προκυμαία της σκέψης του άλλοτε διαλογίζεται άλλοτε με μια ειλικρινή διάθεση διατυπώνει αβίαστα καθαρά και άμεσα τα συναισθήματά του, τις ανησυχίες του και την ανάγκη να συνομιλήσει με τον συνάνθρωπό του, να συναναστραφεί πιο ζωντανά μαζί του, ν' ανταλλάξει σκέψεις, να βαδίσει μαζί του το μακρύ δρόμο της τύχης.

Ένα ακόμη αξιοπρόσεκτο στοιχείο που πρέπει ν' αναφερθεί για την ποίηση του Μιχάλη Χατζηπιερή είναι η αμφίδρομη σχέση που έχει με το έργο του Γιώργου Κεπόλα. Εμπνέει και εμπνέεται ο Χατζηπιερής μεταφράζει σε ποίηση μια εικαστική εικόνα του Κεπόλα και ο Κεπόλας συνθέτει τις ψηφίδες του εμπνευσμένου από σίχους του Χατζηπιερή.

Για τον καλλιτέχνη Γιώργο Κεπόλα είπε και το πιο κάτω:

Με φιλοσοφική διάθεση προσαρμόζει την εικόνα στο νοητικό υπόβαθρο και την προ-

οπτική μιας αναπαράστασης για να διατηρήσει την ακτινοβολία του χρώματος, την απόδοση της κίνησης και των πτυχών ενός ρούχου την έκφραση των προσώπων και τη φόρμα που λειτουργεί ως επισήμανση της οπτικής πραγματικότητας και μιας διαυγούς πληρότητας του χώρου.

Ο καλλιτέχνης κινείται σε μια ιδιαίτερη γαλήνη γι' αυτό και τα έργα του είναι λουσμένα μ' ένα ήρεμο καθαρό φως το οποίο αποκαλύπτει μια καθαρή τεχνική και ένα σεβασμό προς το υλικό που χρησιμοποιεί για να πραγματοποιήσει το έργο του.

Ο Κεπόλας αγαπά το αντικείμενο – θέμα του. Συνομιλεί μαζί του. Ανοίγει διάλογο και δείχνει ειλικρινές ενδιαφέρον ακόμη και για τη μικρότερη πετρούλα πώς θα αξιοποιηθεί έτσι που να αποτελέσει σημαντικό στοιχείο στο σύνολο του έργου ως απαραίτητο συστατικό και αναγκαία λειτουργική διεργασία.

Με τη συνθετική διάταξη των επιπέδων που

τοποθετεί στην κατασκευή του και την εναρμόνιση των ανάλογων χρωματικών κλιμακώσεων καταφέρνει να προσιδιάσει στο αληθινό, το θεμελιώδες, στην αναζήτηση, την ουσία και στον στοχασμό, το πάθος.

Τελειώνοντας ο κ. Χατζηθωμάς είπε και τούτα:

Ο Μιχάλης Χατζηπιερής και ο Γεώργιος Κεπόλας εισπνέουν κάθε στιγμή και τη μετατρέπουν σε λόγο και εικόνα.

Αυτό είναι το δέσιμο και η ενδόμυχη επιθυμία τους: να πασχίζουν για τον άνθρωπο.

Ακολουθώντας για τους δύο τιμωμένους μίλησε ο κ. Ανδρέας Αντζουλής ο οποίος προσδιόρισε την αξία της φιλίας των δύο συνδημοτών μας και πώς αυτή λειτούργησε θετικά για να παραχθεί έργο σημαντικό, διαχρονικό και αξιόλογο. Μεταξύ άλλων ανέφερε:

Η συνάντηση, λοιπόν, του Μ. Χατζηπιερή και Γ. Κεπόλα, υπερβαίνει – χωρίς να εγκαταλείπει – τα κοινωνικά και ιστορικά της συμφραζόμενα, το ότι δηλαδή γεννήθηκαν και έζησαν στους ίδιους χώρους τον ίδιο καιρό. Η συνάντηση αυτή είναι μία συνάντηση καθαφικής συγκίνησης, μία συνάντηση ευαισθησίας, μία συνάντηση έμπνευσης, μία συνάντηση ιδεών και εννοιών, μία συνάντηση φαντασίας. Μόνο αυτά μπορούν να ενώσουν δύο καλλιτέχνες και κατ' επέκταση τις τέχνες τους. Τίποτα άλλο δεν είναι αρκετό. Η ποίηση δεν συναντά το ψηφιδωτό με τον τρόπο που ο αρχιτέκτονας συναντά τον εργολάβο.

Ο Γ. Κεπόλας, καλείται, δηλαδή, να ακινητοποιήσει τον χρόνο των ποιημάτων του Μ. Χατζηπιερή και να αποδώσει την μία στιγμή μέσα στον συγκεκριμένο χώρο του ψηφιδωτού. Μόνο που η στιγμή αυτή δεν είναι τυχαία. Είναι ο κοινός παρονομαστής της σκέψης, της ευαισθησίας και της έμπνευσης των δύο δημιουργών.

Η ποίηση του Μ. Χατζηπιερή συνάντησε τα ψηφιδωτά του Γ. Κεπόλα, γιατί οι λέξεις με τις οποίες ο Μ. Χατζηπιερής έχει αναπαραστήσει τις εικόνες της φαντασίας του συνάντησαν τις ψηφίδες με τις οποίες ο Γ. Κεπόλας έχει αναπαραστήσει τις εικόνες της δικής του φαντασίας.

Στην αντιφώνησή τους οι δύο καλλιτέχνες ευχαρίστησαν τους διοργανωτές, τον Δήμο και το Μουσείο για την τιμή που έκαναν και αναφέρθηκαν σε στιγμές του παρελθόντος οι οποίες σημάδεψαν για πάντα τη φιλία και την άψογη συνεργασία τους στον τομέα της καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Μετά την εκδήλωση ακολούθησε δεξίωση.

Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος Πρωτοστάτης στο Πολιτιστικό Γίνεσθαι

Ο Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος Αθηένου αποτελεί επάξια τον πρεσβευτή του πολιτιστικού γίνεσθαι του Δήμου συνεχίζοντας από ιδρύσεώς του να προβάλλει μέσα από τη δράση του την ιστορία και τον πολιτισμό της Αθηένου. Η δράση των τμημάτων του, χορευτικό, χορωδία και θεατρική ομάδα διαρκεί ολόχρονα, προβάλλοντας το έργο που επιτελείται, με μεγάλη προθυμία όπου κληθούν.

Χορευτικό Τμήμα: Το χορευτικό τμήμα υπό την καθοδήγηση και διδασκαλία της κ. Άντρης Βαρνάβα- Αθανασίου παρουσίασε στις 10 Απριλίου 2016 ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς από Θράκη, Μακεδονία και Κρήτη σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στον Παιδοκομικό Σταθμό Αθηένου ως επίσης και στην καθιερωμένη εκδήλωση του Συνδέσμου Ευημερίας Τυφλών Αθηένου, αποσπώντας το θερμότερο χειροκρότημα των παρευρισκομένων.

Το Σάββατο 16 Απριλίου 2016, το συγκρότημα με χοροδιδάσκαλο τον Δρ Ματθαίο Αλαμπρίτη, παρουσίασε πρόγραμμα με κυπριακούς χορούς, στους συμμετέχοντες του Συμποσίου «Νοσηλεία στο σπίτι», που οργάνωσαν οι Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου, ΠΑΣΥΚΑΦ, Europa Donna, Ένα όνειρο μια ευχή και Σύλλογος «Νοσηλεία» Ελλάδος. Η βραδιά έκλεισε με τη μουσική των Μιχάλη Χατζημιχαήλ και Σάββα Στεφάνου.

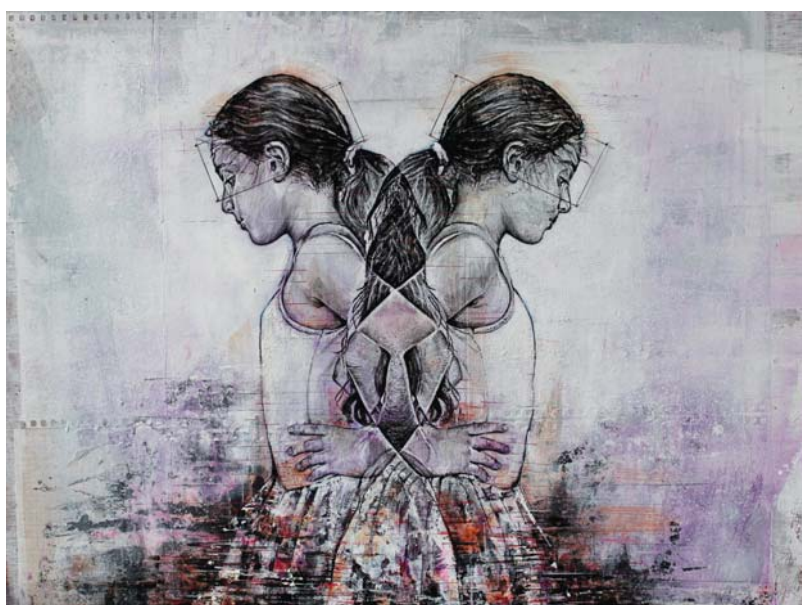
Σταυρούλα Πεδουλίδου



Η Έλενα Τσιγαρίδου μετά την Κύπρο εκθέτει έργα της στο Ντουμπάι

Η εικαστικός Έλενα Τσιγαρίδου έλαβε τον Απρίλιο του 2016 μέρος σε μια από τις μεγαλύτερες διεθνείς εκθέσεις τέχνης, τη World Art Dubai. Η έκθεση διήρκεσε από τις 6 μέχρι τις 9 Απριλίου στο World Trade Center του Ντουμπάι.

Το World Art Dubai δημιουργήθηκε για να φέρει σε επαφή γκαλερί και καλλιτέχνες από όλο το κόσμο για να παρουσιάσουν τα έργα τους σε μια αναδυόμενη αγορά τέχνης. Στην έκθεση παρουσιάστηκαν περισσότερα από 3.000 σύγχρονα έργα ζωγραφικής, χαρακτικά, γλυπτά και φωτογραφίες. Υπήρξαν διαδραστικά εργαστήρια, ζωντανές παραστάσεις τέχνης, εγκαταστάσεις, περιηγήσεις τέχνης καθώς και το Διεθνές Βραβείο Ανερχόμενου Καλλιτέχνη.

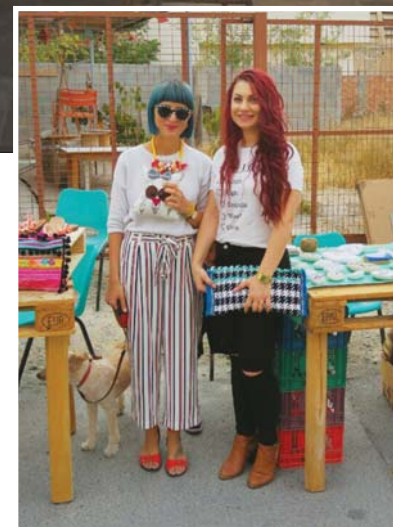


Η επιλογή της Έλενας Τσιγαρίδου έγινε από την online Art Gallery 'Art Cocoon', η οποία εκπροσώπησε στην έκθεση και επτά άλλους Κύπριους και ξένους καλλιτέχνες.

Η Τσιγαρίδου έλαβε μέρος με τέσσερα έργα, κάτω από τον τίτλο «Parallel». Η ίδια μας είπε για τη δουλειά αυτή: «Η σειρά καταπνέεται με την παράλληλη σχέση που έχουμε με το εαυτό μας, σχέση δυνατή, γεμάτη αγάπη, αυταπάρνηση, αμφισβήτηση, θυμό και πίστη. Μια σχέση του σήμερα, του χτες, του τώρα και του αύριο. Για όσα βήματα κάναμε και για όσα βήματα κρατήσαμε πίσω, για όσα όνειρα τολμήσαμε να παλέψουμε και για όσα όνειρα αφήσαμε στην άκρη γιατί κάτι μας έλεγε πως δεν ήταν ακόμη η ώρα. Κι ενώ πιστεύεις πως ο εαυτός σου σε τραβά προς δυο αντίθετες ή παράλληλες κατευθύνσεις, βρίσκεις το σημείο πλεύσης σου, την ένωση σου στο τώρα».

Γιώργος Κωνσταντίνου

Συνάντηση δημιουργών



Μια αλλιώτικη πασχαλινή εκδήλωση διοργάνωσε το Ntiaziners studio στο χώρο του το Σάββατο 23 Απριλίου, στην Αθήνα.

Οι Ντιζαϊνερς προσκάλεσαν το Σύλλογο Γυναικών Αθηναίου «ΓΟΛΓΙΑ» και άλλους δημιουργούς για να συμμετέχουν στην εκδήλωση παρουσιάζοντας τα προϊόντα τους.

Η εκδήλωση χωριζόταν σε δυο μέρη. Στο εσωτερικό του στούντιο φιλοξενήθηκαν Κύπριοι ντιζαϊνερς και καλλιτέχνες, οι οποίοι διαπρέπουν όχι μόνον στην κυπριακή αγορά αλλά και στο εξωτερικό. Έξω από το στούντιο, μέλη του γυναικείου συλλόγου ΓΟΛ-

ΓΙΑ και άλλοι ανεξάρτητοι δημιουργοί έστησαν ένα γιορταστικό παζαράκι.

Ο κάθε επισκέπτης μπορούσε να ικανοποιήσει τα γούστα του καθώς οι δημιουργίες που είχαν διατεθεί προς πώληση χαρακτηρίζονταν από καλαισθησία, ποιότητα, προσιτή τιμή και φαντασία.

Στο χώρο φιλοξενούνται μόνιμα τα προϊόντα όπου σχεδιάζουν οι ίδιες οι ιδιοκτήτριες αλλά και άλλοι ντιζαϊνερς. Μπορείτε να βρείτε γυναικείες τσάντες, κοσμήματα, ξύλινα γυαλιά ηλίου, μικρά έπιπλα, φωτιστικά, διακοσμητικά μαξιλάρια, μπλούζες, διακοσμητικά και χρηστικά είδη για το σπίτι σας.

Στο παζαράκι που στήθηκε έξω στο δρόμο υπήρχαν χειροποίητα σπιτικά λικέρ, σπιτικά γλυκά, χειροποίητες τσάντες και κοσμήματα, ξύλινες πασχαλινές κατασκευές, παραδοσιακά κυπριακά γλυκά, κατασκευές με την τεχνική ντεκουπάζ, θαλασσινές πέτρες με φράσεις για να στολίσετε το σπίτι σας κ.ά.

Τέτοιες δράσεις προωθούν όχι μόνο το έργο των δημιουργών αλλά και την Αθηναίου ως τόπο που προωθεί την επιχειρηματικότητα και στηρίζει καινοτόμες δράσεις.

Ειρήνη Κλοκκαρή

Το Facebook ως επιχειρηματικό εργαλείο



Ο Σύλλογος Γυναικών, Επαγγελματιών και Επιχειρηματιών Αθηναίου ΓΟΛΓΙΑ, αναγνωρίζοντας τις πολύπλευρες ανάγκες των μελών του διοργάνωσε, σε συνεργασία με το Ιδιωτικό Φροντιστήριο Υπολογιστών Cybernet, πρακτικό σεμινάριο με θέμα: «Το Facebook ως επιχειρηματικό εργαλείο».

Στο σεμινάριο συμμετείχαν εννέα γυναίκες-μέλη του Συλλόγου Γυναικών και τηρήθηκε σειρά προτεραιότητας, λόγω του ότι έπρεπε να δοθεί η δέουσα προσοχή σε κάθε συμμετέχουσα και να είναι κατά το δυνατό αποδοτικότερο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι λόγω αυξημένου ενδιαφέροντος γίνονται διευθετήσεις για να διοργανωθούν και άλλες τέτοιες εκπαιδευτικές συναντήσεις στο προσεχές μέλλον. Είναι πλέον γεγονός ότι το παραδοσιακό εμπόριο έχει μετεξελιχθεί και η ίδια η αγορά έχει άλλες απαιτήσεις. Με αυτά τα σεμινάρια στοχεύουμε να ενημερώσουμε αλλά και να εκπαιδεύσουμε τα μέλη μας, ούτως ώστε να αυξήσουν τον κύκλο εργασιών τους, να εξετάσουν νέες προοπτικές αλλά και να ενδυναμώσουν το όνομά τους στην αγορά της Κύπρου, και όχι απλά στην Αθηναίου.

Θερμές ευχαριστίες τόσο στην εκπαιδύτρια του σεμιναρίου κ. Ελπινίκη Χρυσοστόμου, όσο και στα μέλη μας για την έμπρακτη στήριξή τους προς τις δράσεις της Γολγίας. Διότι μόνο μαζί μπορούμε να πετύχουμε πολλά.

Δέσποινα Παστού Μαγγανή

Πρόεδρος

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ «ΜΑΛΛΟΥΡΑ»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΜΑΣ

Αποκριάτικο ξεφάντωμα

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος την Παρασκευή 11 Μαρτίου 2016, πραγματοποιήσαμε το αποκριάτικο πάρτι μας στο κέντρο ΣΤΑΥΜΑΝΙ με πολύ χορό, μουσική, καραοκε και φαγητό. Στην διάρκεια της βραδιάς βραβεύτηκαν οι καλύτερες μεταμφιέσεις. Αφού απολάυσαμε τα υπέροχα φαγητά του μπουφέ, διασκεδάσαμε στους ρυθμούς του καρναβαλιού με τον DJ Ιωάννη Ζορπά. Γλεντήσαμε με την ψυχή μας. Πέρασαμε όλοι υπέροχα!

Εκπαιδευτικό τηλεπαιχνίδι του ΡΙΚ «ΠΟΣΑ ΞΕΡΕΙΣ»

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό τηλεπαιχνίδι με παρουσιάστρια την Άντρη Καραντώνη, συμμετείχαμε και για τις γνώσεις μας μα ταυτόχρονα και στο χορευτικό μέρος του προγράμματος σε τρεις διαδοχικές μέρες 29, 30 και 31/03/16. Ευχαριστούμε τις ομάδες που συμμετείχαν στο τηλεοπτικό αυτό πρόγραμμα αλλά και όλα τα παιδιά που έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό στους ελληνικούς και κυπριακούς χορούς.

Εκπαιδευτικό τηλεπαιχνίδι του SIGMA «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΡΑΔΙΑ»

Η νέα βραδινή ψυχαγωγική, μουσική εκπομπή του ΣΙΓΜΑ με οικοδέσποινα τη Βασιλική Χατζηαδάμου και μόνιμους συνεργάτες, τους Μιχάλη Χατζημιχαήλ και Σάββα Στεφάνου, προβάλλουν την παράδοση και την ιστορία της Κύπρου.

Ο όμιλός μας έδωσε το παρόν του στην πιο πάνω εκπομπή προβάλλοντας τις ικανότητές του στα ποιήματα και τα τσιτιστάματα, καθώς επίσης και στους κυπριακούς παραδοσιακούς χορούς, που είναι η προτεραιότητα του ομίλου μας. Ευχαριστούμε προσωπικά τους προσκεκλημένους μας Αντρέα Πουργούρα, Παντελή Πουργούρα και τον μοναδικό Χρίστο Καραγιάννη με τους οποίους είχαμε άψογη συνεργασία και ευχόμαστε να συνεργαστούμε ξανά στο μέλλον.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζει και στους τσιτιστάδες μας και σε όλα τα παιδιά του ομίλου μας που παρουσίασαν ένα ευρύ πρόγραμμα από κυπριακούς χορούς.

Παρουσία του ομίλου μας στην εκδήλωση μνήμης και τιμής Καβάζογλου - Μισιαούλη

Ο Όμιλος παρευρέθηκε στην εκδήλωση μνήμης και τιμής Καβάζογλου - Μισιαούλη. Η θυσία των Καβάζογλου - Μισιαούλη αποτελεί το σύμβολο του κοινού αγώνα Ελληνοκυπρίων και Τουρκοκυπρίων για τη σωτηρία της κοινής μας πατρίδας. Αποτελεί το σύμβολο της επαναπροσέγγισης μεταξύ των δύο κοινοτήτων της Κύπρου. Στο καλλιτεχνικό πρόγραμμα που ακολούθησε, παρουσιάστηκαν παραδοσιακοί χοροί σε συνεργασία με το χορευτικό συγκρότημα του Δικοινοτικού Μουσικοχορευτικού ομίλου «ΚΥΠΡΟΣ».

Αντώνης Αντωνίου, Πρόεδρος

Δραστηριότητες 68^{ου} Συστήματος Προσκόπων Αθηνών Εγκαίνια αίθουσας ανιχνευτών «Κυριάκος Πάρπας»

Εγκαίνια αίθουσας ανιχνευτών «Κυριάκος Πάρπας»

Στις 27 Φεβρουαρίου 2016, πραγματοποιήθηκαν στο 68ον Σ.Π.Α. τα εγκαίνια της αίθουσας της Κοινότητας Ανιχνευτών. Η αίθουσα ονομάστηκε «Αίθουσα Κυριάκος Πάρπας» προς τιμή του αείμνηστου φίλου ανιχνευτή που έφυγε τόσο απρόσμενα από τη ζωή στις 22/2/2013, την Ημέρα Σκέψης που είναι μια πολύ σημαντική μέρα για εμάς τους προσκόπους.

Τα τρία χρόνια που πέρασαν από εκείνη τη θλιβερή ημέρα, δεν είναι αρκετά για να συνειδητοποιήσουμε τον χαμό του. Η μεγάλη απουσία του Κυριάκου είναι σε ολόκληρη την προσκοπική μας οικογένεια αισθητή γιατί ήταν παράδειγμα προς μίμηση για όλους. Ήταν πάντα ευγενικός, καλοπροαίρετος και συνεργάσιμος. Είχε πίστη στον Θεό, σεβόταν και υπάκουε τους ανωτέρους του και τιμούσε τον όρκο των Προσκόπων. Για όλους αυτούς τους λόγους αποφασίσαμε να αφιερώσουμε την αίθουσα της Κοινότητας Ανιχνευτών στον Κυριάκο, ως ένδειξη εκτίμησης και αγάπης προς το πρόσωπό του και ως αιώνιο μνημόσυνο σ' αυτόν.

Όλοι εμείς νιώθουμε τυχεροί που είχαμε την ευκαιρία να τον γνωρίσουμε και να ζήσουμε μαζί του αξέχαστες, προσκοπικές στιγμές. Το πέρασμά του από το Σύστημά μας θα είναι παντοτινή τιμή.



Αιώνια του η μνήμη και ας είναι ελαφρύ το χύμα που τον σκεπάζει.

Ευανθία Λύτρα
Ανιχνευτής

Εορτασμοί της 25ης Μαρτίου και της 1ης Απριλίου

Με επιτυχία τιμήσαμε και φέτος στο χωριό μας τα δύο μεγάλα ορόσημα της πορείας του Ελληνισμού, την 25η Μαρτίου και την 1η Απριλίου ως φόρου τιμής στους ήρωες που πολέμησαν μέχρι εσχάτων. Το 68ον Σύστημα Προσκόπων Αθηνών, όπως κάθε χρόνο, έλαβε μέρος στις παρελάσεις υπό τους ήχους της μπάντας του και την συνοδεία όλων των μελών του.

Οι εορτασμοί ξεκίνησαν με εθνικό στους δρόμους του χωριού μας από τους προσκόπους και ανιχνευτές του συστήματός μας και ακολούθως στις 7:00 το πρωί έγινε η έπαρση της σημαίας στον Ιερό Ναό της Παναγίας.

Πριν από τις παρελάσεις τελέστηκαν οι καθιερωμένες δοξολογίες και ακολούθησε χαίτετισμός των επισήμων.

Την 1η Απριλίου τελέστηκε η καθιερωμένη κατάθεση στεφάνων στους πεσόντες του χωριού μας που πολέμησαν στον αγώνα του 1955-1959.



Διανυκτέρευση Λυκοπούλων

Από τις 2 έως τις 3 Απριλίου πραγματοποιήσαμε διανυκτέρευση για τα λυκόπουλά μας στο οίκημα του συστήματός μας. Σκοπός του διημέρου ήταν να περάσουν λίγο περισσότερο χρόνο μαζί καθώς στόχος μας είναι να νιώθουν μέλη μιας ομάδας και να πάρουν μια γεύση από την οκταήμερη κατασκήνωση που θα ακολουθήσει το καλοκαίρι.

Η εκπαίδευση περιελάμβανε μάθημα για τις συνδέσεις με σχοινιά και κατασκευή φωτογραφοθήκης με μικρά καλάμια, τα οποία ένωσαν με τις συνδέσεις που εκπαιδεύτηκαν, με την βοήθεια των αρχηγών τους.

Δεν μπορούσε να απουσιάσει το καθιερωμένο άναμμα φωτιάς! Τραγουδήσαμε, είπαμε ανέκδοτα και ιστορίες

γύρω από την φωτιά και ψήσαμε ζαχαρωτά!

Η προετοιμασία για τον ύπνο ήταν δύσκολη αλλά συνάμα διασκεδαστική καθώς τα λυκόπουλα κοιμήθηκαν μέσα στο οίκημα μας αλλά μέσα σε αντίσκηνα, κάτι που ήταν πρωτόγνωρο και συναρπαστικό για αυτούς!

Συνεχίζουμε λοιπόν την εκπαίδευσή μας κάθε Σάββατο και περιμένουμε με αγωνία την καλοκαιρινή κατασκήνωση που θα τους δοθεί η ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για την επιβίωση στη φύση και το πως να συνυπάρχουν με άλλα λυκόπουλα.

Αιμιλία Σάββα
Υπαρχηγός Αγέλης Λυκοπούλων

Διήμερη εξόρμηση ανιχνευτών

Στη βάση του θεσμού της φιλέας και της ιδέας της αδελφосύνης μεταξύ των ατόμων, αξίες ανεκτίμητες για τον Προσκοπισμό, η κοινότητα Ανι-

για σκοπούς επιβίωσης καθώς και να διευρύνει την περιβαλλοντική τους συνείδηση.

Οι εμπειρίες που αποκομίσαμε καθώς και οι ευχάριστες αναμνήσεις ήταν πολλές. Αν είσαι και εσύ ένα ενεργητικό άτομο με παρόμοιες ανησυχίες και αναζητήσεις σε καλούμε να γνωρίσεις την προσκοπική μας οικογένεια.

Χρυσόστομος Σακαλλής
Αρχηγός Κοινότητας Ανιχνευτών



χνευτών του Συστήματός μας διοργάνωσε διήμερη εξόρμηση στις 2 με 3 Απριλίου, στην περιοχή όπου βρίσκετε το εξωκλήσι του Αρχαγγέλου Μιχαήλ.

Η δράση αφενός είχε σαν στόχο να εμψυχήσει στους συμμετέχοντες τις αξίες της συμβίωσης, της συνεργασίας και της αλληλεγγύης και αφετέρου να καλλιεργήσει την εφευρετικότητα τους



Κοινωνική Μέριμνα και Φροντίδα του Δήμου Αθηνών

Μέσα από την Κοινωνική μας δράση διαπιστώσαμε ότι με αξιοπρέπεια, ήθος, δύναμη ψυχής και αγωνιστικότητα πολλές οικογένειες αντιμετωπίζουν τις οικονομικές δυσκολίες και τα προβλήματα υγείας που μπορεί να προκύψουν στην πορεία της ζωής τους. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε όλοι μας είναι να μαθαίνουμε από τέτοια παραδείγματα και να παίρνουμε δύναμη για να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα εμπόδια της ζωής. Σε αυτή τη δύσκολη πορεία που διανύει κάθε συμπολίτης, συμπορεύεται και η ομάδα Κοινωνικής Μέριμνας του Δήμου Αθηνών στηρίζοντας και προσφέροντας τα αναγκαία για την κάθε περίπτωση ξεχωριστά.

Με αυτό τον τρόπο προσπαθούμε να εξασφαλίσουμε την αξιοπρεπή διαβίωση όπως και την σωματική και ψυ-

χολογική υγεία των ανθρώπων αυτών. Σας ευχαριστούμε γιατί μας δίνετε μηνύματα ζωής ώστε να κατανοούμε ότι όλοι μπορούμε

- **Να βοηθήσουμε όσους έχουν ανάγκη**
- **Να προσφέρουμε τρόφιμα**
- **Να προσφέρουμε εθελοντική εργασία**

Ο Πρόεδρος και τα μέλη της επιτροπής της Κοινωνικής Μέριμνας και Φροντίδας του Δήμου ευχαριστούν μέσα από την καρδιά τους για την κοινωνική προσφορά όλων των συμπολιτών μας που από το πλεόνασμα της αγάπης τους προσφέρουν για τους σκοπούς του Κοινωνικού Παντοπωλείου. Τα τρόφιμα που συγκεντρώ-

θηκαν διανεμήθηκαν στους δικαιούχους του Κοινωνικού Παντοπωλείου κατά την εορταστική περίοδο του Πάσχα. Σε άτομα τα οποία ήταν σε δυσμενέστερη οικονομική κατάσταση δόθηκαν χαλούμια, κρέατα κ.ά.

Χωρίς την προσφορά των χορηγών και των προσφοροδοτών θα ήταν αδύνατο να καλυφθούν οι μεγάλες ανάγκες των οικονομικά ασθενέστερων συμπολιτών μας.

Συγκεκριμένα ευχαριστούμε τον αγαπητό μας απόδημο κ. Νίκο Μουγιάρη ο οποίος είναι μεγάλος ευεργέτης και σταθερός χορηγός.

Επίσης, ευχαριστούμε το Γραφείο Επίτροπου Εθελοντισμού για τη συνεχιζόμενη στήριξή του.

Επιπλέον, ευχαριστούμε θερμά τους προσφοροδότες μας: Σύνδεσμο Αγελαδοτρόφων, Α/φούς Πάντζιου και

θώς και την κυρία Γεωργία Χ" Θεοχάρους για την κατασκευή των χαλουμιών.

Θερμές ευχαριστίες απευθύνουμε στον Πανιερώτατο Μητροπολίτη Τριμυθούντος κ.κ. Βαρνάβα καθώς και τον κ. Γιώργο Γερασίμου και τους εθελοντές του Κοινωνικού Παντοπωλείου Λάρνακας για τη προσφορά τους. Επίσης, ευχαριστούμε την εταιρεία CYPROFRESH CITRUS SEDIGEP (P.O.) LTD και άλλων προσφοροδοτών για την προσφορά αρκετής ποσότητας μανταρινιών και πορτοκαλιών.

Τέλος, ευχαριστούμε το Διευθυντή της Διεύθυνσης Ασφάλειας Αεροδρομίων Λάρνακας (Δ.Α.Σ.Α) κ. Αβραάμ Χαράλαμπος για τη προσφορά διαφόρων προϊόντων.

Ευχόμαστε το παράδειγμα των πιο πάνω χορηγών και προσφοροδοτών να αποτελέσει έναυσμα για όλους μας

και να σταθούν δίπλα στους συνανθρώπους μας, οι οποίοι βρίσκονται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση και αντιμετωπίζουν προβλήματα επιβίωσης. Ακόμα και η ελάχιστη προσφορά είναι πολύ σημαντική και καλοδεχούμενη.

Χρειαζόμαστε εθελοντές οι οποίοι έχουν μεγάλο αυτοκίνητο (τύπου διπλοκάμπινο ή βαν) που θα μπορούσαν να μεταφέρουν οι ίδιοι προϊόντα από τις γύρω περιοχές για τις ανάγκες του Κοινωνικού Παντοπωλείου.

Όσα άτομα έχουν ανάγκη οποιασδήποτε στήριξης μπορούν να αποταθούν στην Κοινωνική Λειτουργό Δημήτρα Κουμίδου στο τηλέφωνο 24522450.

Επιμέλεια, Δημήτρα Κουμίδου
Κοινωνική Λειτουργός

Συμβουλές για τη Βελτίωση της Μνήμης και της Μάθησης Για Γονείς, Μαθητές και Δασκάλους/Καθηγητές

Δρ Γρηγόρης (Λώρης) Μεσάνας
Ψυχολόγος, Η.Π.Α.

Στο Σχολείο:

- Εξασκήστε την ικανότητά σας στην ανάγνωση έτσι ώστε να σας γίνει συνηθία.
- Καθίστε όσο το δυνατόν πιο κοντά στον καθηγητή από την πρώτη κιόλας μέρα των μαθημάτων.
- Κρατήστε σημειώσεις στα μαθήματα και προσπαθήστε να τις επαναλαμβάνετε συχνά.
- Κρατήστε σημειώσεις από όσα γράφτηκαν στον πίνακα.
- Ακούστε προσεκτικά και προσπαθήστε να συμμετέχετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Στο Σπίτι:

- Οργανώστε το χρόνο σας βασιζόμενοι σε ένα χρονοδιάγραμμα: δηλαδή πόσες ώρες θα αφιερώσετε στο διάβασμα την ημέρα/την εβδομάδα για το κάθε μάθημα.
- Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο χώρο αποκλειστικά για διάβασμα με σωστό φωτισμό και ικανοποιητική θερμοκρασία.
- Διαβάστε ένα μάθημα κάθε φορά κρατώντας τα υπόλοιπα μακριά από το οπτικό σας πεδίο.
- Αποφύγετε να έχετε τις ηλεκτρονικές συσκευές σας (κινητό, ηλεκτρονική υπολογιστής, ipad) ανοικτές και κοντά σας κατά τη διάρκεια της μελέτης.

H S.Q.3R Μέθοδος:

- Κάντε μια σύντομη επισκόπηση

του υλικού ώστε να έχετε μια ιδέα του τι πρόκειται να διαβάσετε και γενικότερα του θέματος.

- Σκεφτείτε τι ερωτήσεις σας δημιουργήθηκαν από το θέμα και τους τίτλους.
- Διαβάστε δυναμικά για να κατανοήσετε και να βρείτε απαντήσεις στις ερωτήσεις που θέσατε-διαβάστε με σκοπό την απομνημόνευση.
- Περιγράψτε/αφηγηθείτε το υλικό που διαβάσατε στον εαυτό σας ή σημειώστε και καταγράψτε το, κυρίως τις απαντήσεις στις ερωτήσεις σας.
- Επαναλάβετε κάθε τμήμα όταν τελειώσετε.

Γενικές Δεξιότητες Μάθησης / Άλλες Θετικές Συνήθειες:

- Η γενική μάθηση είναι καλύτερη: Διερωτηθείτε στο κείμενο που μελετάτε ποιες είναι οι κεντρικές ιδέες και πώς σχετίζονται. Μελετήστε τις λεπτομέρειες που υποστηρίζουν τις μετέπειτα κεντρικές ιδέες.
- Διαχωρίστε το υλικό ώστε να είναι διαχειρίσιμο και συγκεντρωθείτε σε ένα τμήμα κάθε φορά.
- Συνδέστε/συνδυάστε το νέο υλικό με πράγματα που ήδη γνωρίζετε.
- Προσπαθήστε να εντάξετε τις νέες γνώσεις στην καθημερινή, πραγματική ζωή ειδικά σε δύσκολες περιστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίζετε.
- Επιβραβεύστε τον εαυτό σας κάθε φορά που ολοκληρώνετε κάποια

εργασία κάνοντας κάτι που σας αρέσει για μερικά λεπτά.

- Μην προσπαθείτε να καταπολεμήσετε την πείνα ή την κούραση (φάτε ένα φρούτο ή ένα υγιεινό σνακ).
- Κάντε διάλειμμα σχεδόν κάθε μία ώρα για περίπου πέντε με δέκα λεπτά.
- Αναπτύξτε και εμμένετε στις θετικές συνήθειές σας. Ορίστε συγκεκριμένες ώρες για το διάβασμα και για τα γεύματά σας.
- Διασφαλίστε ένα καλό βραδινό ύπνο (χωρίς θορύβους και φώτα).

Συμβουλές για τους Γονείς:

- Βοηθήστε τα παιδιά σας να χρησιμοποιήσουν όλες τις διόδους και τους τρόπους μάθησης: όραση, ακοή, απαγγελία, ομιλία, γραφή και εκδήλωση περιέργειας.
- Επιβραβεύστε τα παιδιά με κάτι που προτιμούν (μια αγκαλιά ή ένα χαμόγελο, φαγητό, χρόνος για παιχνίδι) κάθε φορά που κάνουν κάτι που σας αρέσει ή όταν συμμετέχουν σε ασχολίες που απαιτούν ικανότητες.
- Κάντε μια συμφωνία με τα παιδιά σας, κάθε φορά που πετυχαίνουν να ολοκληρώσουν μια συγκεκριμένη ασχολία θα λαμβάνουν μια συγκεκριμένη ανταμοιβή.
- Αποφύγετε τις διαλέξεις, τις τιμωρίες και τις αρνητικές προσφωνήσεις/σχόλια και τα προσβλητικά επίθετα.

Όλα τα παιδιά, ανεξαιρέτως, είναι ικανά για να επιτύχουν!

Πάρτι Γενεθλίων



Τα 90 της χρόνια γιόρτασε πρόσφατα η γιαγιά Μαρούλα Άχλη. Συγκεκριμένα στις 3 Απριλίου 2016 τα παιδιά, εγγόνια και δισέγγονα της, της επιφύλασαν μεγάλη έκπληξη καθώς την οδήγησαν στο χώρο όπου εργαζόταν για πάρα πολλά χρόνια, θυμίζοντάς της παλαιές ωραίες εποχές στην κουζίνα του Εστιατορίου «Ανάμνησις», γιορτάζοντας έτσι όλοι μαζί αυτό το σημαντικό γεγονός.

Ημέρα γέννησης της γιαγιάς ήταν η 30η Μαρτίου 1926 στην Χλώρα της Πάφου. Παντρεύτηκε στις 6 Οκτωβρίου του 1946 τον Γεώργιο Άχλη από την Αθήνα και απέκτησαν μαζί πέντε παιδιά, 13 εγγόνια και 19 δισέγγονα.



Βαθιά συγκίνηση κατέλαβε την ίδια όταν η τούρτα με τα κεράκια έφθασε κοντά της. Όλοι οι παρευρισκόμενοι, συγγενείς, γείτονες και φίλοι απόλαυσαν φαγητό, ποτό και γλυκά εκφράζοντας τις ευχές τους στην κ. Μαρούλα. Αποκορύφωμα της ωραίας αυτής σύναξης ήταν το βίντεο που προβλήθηκε με ωραίες στιγμές από τη ζωή της δίπλα πάντα από τα μέλη της οικογένειάς της. Συγκίνηση και δάκρυα διακατείχαν τα πρόσωπα των παρευρισκομένων κατά την προβολή της ταινίας.

Η πρωτοβουλία του πιο πάνω γεγονότος οφείλεται στα εγγόνια της κ. Μαρούλας, στους οποίους απηύθυνε θερμές ευχαριστίες. Το πάρτι συνέχισε με μουσική και τραγούδι.

Μαρία Συρίμη, Εγγονή

Ποτέ πια κυτταρίτιδα

Ζαχαρούλλα Τράτπου
Διπλωματούχος Αισθητικός

Με την κατάλληλη διατροφή και με λίγη άσκηση, σε συνδυασμό με κάποια τοπική θεραπεία, μπορείτε να διώξετε από το σώμα σας τα αντιαισθητικά ίχνη της τοπικής συσώρευσης λίπους.

Τι είναι κυτταρίτιδα;

Κυτταρίτιδα είναι η συσώρευση λίπους σε ορισμένα σημεία του σώματος. Πρόκειται για μια φλεγμονή του λιπώδους ιστού. Στα

σημεία που υπάρχει κυτταρίτιδα, το δέρμα αποκτά αντιαισθητική εμφάνιση και όταν πιέζεται θυμίζει φλούδα πορτοκαλιού. Τα αίτια που την προκαλούν είναι γενετικά και ορμονικά.

Τι μπορείτε να κάνετε για ν' απαλλαγείτε από την κυτταρίτιδα;

Εάν η κυτταρίτιδα έχει κληρονομική αιτία δυστυχώς δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα. Όμως εάν οι παράγοντες που την προκαλούν δεν είναι κληρονομικοί τότε μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση. Φροντίστε το κυκλοφοριακό και την διατροφή σας, αποφύγετε την καθιστική ζωή και το κάπνισμα και κάνετε ότι μπορείτε για να περιορίσετε το στρες. Ο καλύτερος τρόπος ν' αντιμετω-

πίσετε το πρόβλημα της κυτταρίτιδας είναι να καταφύγετε σ' ένα συνδυασμό δίαιτας, γυμναστικής και τοπικής θεραπείας. Αποφύγετε τις απότομες και μεγάλες αλλαγές στο βάρος σας γιατί επιδεινώνουν την κατάσταση και προκαλούν ραγάδες. Μια πιο υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει πολλές τροφές με διουρητικές ιδιότητες όπως το σπανάκι, το μαρούλι και οι φυσικοί χυμοί βοηθούν να περιοριστεί η κατακράτηση νερού. Αποκτήστε την καλή συνήθεια να πίνετε καθημερινά αρκετό νερό. Η γυμναστική θα κάνει το δέρμα σας λείο και σφριγηλό ενώ η τόνωση του κυκλοφοριακού θα ενισχύσει τη λεμφική απέκκριση και θα βοηθήσει στην απομάκρυνση των πλεονα-



ζόντων υγρών από το σώμα. Οι κρέμες, οι λοσιόν και οι τοπικές θεραπείες σε ινστιτούτα αισθητικής μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από την κυτταρίτιδα. Ακόμη τα βιολογικά εκχυλίσματα σε συνδυασμό με μασάζ που αυξάνουν τον ρυθμό του μεταβολισμού βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλει ευκολότερα τα παγιωμένα λίπη και υγρά.

ΕΟΡΤΑΣΜΟΙ ΕΘΝΙΚΩΝ ΕΠΕΤΕΙΩΝ ΤΗΣ 25^{ΗΣ} ΜΑΡΤΙΟΥ 1821 ΚΑΙ ΤΗΣ 1^{ΗΣ} ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1955

Ο Δήμος Αθηνών τίμησε και φέτος τις Εθνικές Επετείους της 25ης Μαρτίου 1821 και της 1ης Απριλίου 1955.

Η 25η Μαρτίου είναι μια ξεχωριστή μέρα. Γιορτάζεται η διπλή γιορτή, η γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και η Επέτειος της έναρξης του απελευθερωτικού αγώνα των Ελλήνων κατά των Τούρκων το 1821.

Η δοξολογία τελέστηκε στην εκκλησία της Παναγίας Χρυσελευούσης. Τον πανηγυρικό λόγο εκφώνησε ο κ. Φώτης Φωτίου, Επίτροπος Προεδρίας για Ανθρωπιστικά Θέματα και Θέματα Αποδήμων. Ο κ. Φωτίου ανέφερε μεταξύ άλλων:

«Ο απανταχού Ελληνισμός τιμά σήμερα τον ηρωικό ξεσηκωμό των Ελλήνων για την αποτίναξη του τουρκικού ζυγού. Δεν υπάρχει πιο χαρούμενη επέτειος για ένα έθνος από την επέτειο που έχει ορίσει για να γιορτάζει τους αγώνες με τους οποίους απέκτησε την ελευθερία του».



Ο κ. Φωτίου ανέφερε επίσης ότι στον αγώνα του 1821 είχε και η Κύπρος τη συμμετοχή της, με χίλιους και πλέον εθελοντές που έλαβαν μέρος στις διάφορες μάχες. Είχε όμως και τα δράματά της με την εκτέλεση τον Ιούλιο του 1821 του Αρχιεπισκόπου Κυπριανού και τριών Μητροπολιτών, καθώς και ηγούμενων μοναστηριών και άλλων ιερωμένων μαζί με δημογέροντες και άλλους προκρίτους.

«Ωστόσο, η επανάσταση του 1821 παραμένει χρυσορυχείο διδαγμάτων και παραδειγμάτων, όσες γενιές και αν περάσουν, όχι μόνο για τον Ελληνισμό, αλλά και για τον κάθε αγωνιζόμενο άνθρωπο όπου γης».

«Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η θύμηση των ηρώων μας αυτές τις δύσκολες στιγμές που περνά ο ελληνισμός της Κύπρου... μας ενδυναμώνει να κρατήσουμε το κεφάλι ψηλά και να σταθούμε ακλόνητοι εκεί όπου η μοίρα μας έταξε ακρίτες της φυλής».



Μετά τη δοξολογία παρέλασαν όλα τα Εκπαιδευτήρια της Αθηνού αποτίνοντας φόρο τιμής προς όλους εκείνους που έχυσαν το αίμα τους στο βωμό της πατρίδας. Αναλυτικά, παρέλασαν το Γυμνάσιο, το Δημοτικό Σχολείο (Κ.Β'), το Δημοτικό Σχολείο (Κ.Α'), το Δημόσιο και Κοινοτικό Νηπιαγωγείο, το Νηπιαγωγείο Παιδική Πολιτεία Νάγια, το 68ο Σύστημα Προσκόπων και τα Σωματεία ΕΔΟΝ και ΝΕΔΗΣΥ.

Επίσης ο Δήμος Αθηνών γιόρτασε με λαμπρότητα την επέτειο της 1ης Απριλίου 1955, ημέρα



κατά την οποία άρχισε η δράση της Εθνικής Οργάνωσης Κυπρίων Αγωνιστών (ΕΟΚΑ) με αρχηγό το Γεώργιο Γρίβα Διγενή με σκοπό την αποτίναξη των Βρετανικών Δυνάμεων.

Η δοξολογία τελέστηκε στην εκκλησία της Παναγίας Χρυσελευούσης. Τον πανηγυρικό λόγο εκφώνησε η κ. Αντρούλα Σιμητρά, Επιθεωρήτρια Δημοτικού Σχολείου Αθηνού (Κ.Α'). Η κ. Σιμητρά εκφώνησε:

«Μία από τις ενδοξότερες σελίδες του Κυπριακού Ελληνισμού ξεκίνησε να γράφεται την 1η Απρι-

λίου του 1955. Την ημέρα που ολόκληρος ο Κυπριακός Ελληνισμός, ξεκίνησε τον άριστο ένοπλο αγώνα κατά της αποικιοκρατικής Μεγάλης Βρετανίας με στόχο την Ελευθερία και την Ένωση της Κύπρου με την Ελλάδα».

«Κανείς δε μπορούσε να φανταστεί πως μία χούφτα αμούστακων παλικαριών με σχεδόν ανύπαρκτο εξοπλισμό και χωρίς στρατιωτική παιδεία, θα μπορούσε να αντιμετωπίσει τον «ένδοξο» Βρετανικό στρατό που ξεπερνούσε τότε τις 40.000 στην Κύπρο».

Η κ. Σιμητρά επισήμανε επίσης ότι και η Αθηνού έγραψε λαμπρές σελίδες από τη σύγχρονη ιστορία της Κύπρου και έχει να παρουσιάσει τα δικά της παραδείγματα παλικαριάς, ανδρείοσύνης, ψυχικού μεγαλείου και αυτοθυσίας στον αιματοβαμμένο βωμό της λευτεριάς, τον Αρτέμιο Φραντζέσκο και τον Τουμάζο Τουμάζου.



«Τιμώντας σήμερα την επέτειο την Επέτειο της 1ης Απριλίου υποκλινόμαστε ευλαβικά προς στη θυσία των ηρώων του 1955-59 και αντλούμε δύναμη για τη συνέχιση του δικού μας αντικατοχικού αγώνα».

Στην παρέλαση που ακολούθησε της δοξολογίας έλαβαν μέρος όλα τα Εκπαιδευτήρια της Αθηνού, το 68ο Σύστημα Προσκόπων και το Σωματείο ΝΕΔΗΣΥ.

Μετά το τέλος της παρέλασης πραγματοποιήθηκε επιμνημόσυνη δέηση και κατάθεση στεφάνων στους τάφους των ηρώων: Αρτέμιου Φραντζέσκου, Τουμάζου Τουμάζου, Χριστάκη Βύζακου, Μιχαήλ Ταππή, Ανδρέα Λουκά, Θεόδωρου Φωτήρου, Παναγιώτη Ματσούκα και Κώστα Τούμπα.

Εν κατακλείδι αυτοί που θυσιάσαν τη ζωή τους για την πατρίδα ζουν και θα ζουν για πάντα στις καρδιές μας, γιατί μας χάρισαν το πολυτιμότερο αγαθό, την Ελευθερία.



Διαλέξεις με θέμα τις σχέσεις των παιδιών με τους γονείς τους

Γενική Επιμέλεια:
Νόνη Παπουή Παπασιάντη
Έφορος Μουσείου

Η Ιερά Μητρόπολη Τριφυθούκας και το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών συνεχίζοντας τη σειρά διαλέξεων με θέματα εμπνευσμένα από τη Συλλογή Εκκλησιαστικής Τέχνης του Μουσείου, διοργάνωσαν δύο διαλέξεις με θέματα που αφορούσαν τη βρεφική και την παιδική ηλικία. Συγκεκριμένα, την Κυριακή, 27 Μαρτίου 2016 η Δρ. Ελεονώρα Παπαλεοντίου – Λουκά, Παιδαγωγός και Αναπλ. Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, παρουσίασε το θέμα «Δεσμός προσκόλλησης μητέρας – βρέφους και συνέπειές του στην ανάπτυξη της προσωπικότητας». Η Δρ. Παπαλεοντίου ανέλυσε τους τύπους δεσμού προσκόλλησης του βρέφους με τη μητέρα ή το άτομο που το φροντίζει, καθώς και τις μακροπρόθεσμες επιδράσεις του κάθε τύπου κατά την ενηλικίωση. Πολλοί ψυχολόγοι κατέληξαν ότι τα βρέφη με Ασφαλή Προσκόλληση έχουν και ως ενήλικες πιο ψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, καλές διαπροσωπικές σχέσεις, αισιόδοξη στάση και γενικά καλλιεργούν πιο εύκολα την εμπιστοσύνη προς τους ανθρώπους και το Θεό. Σε αντίθεση, οι άλλοι τύποι δεσμού προσκόλλησης καλλιεργούν αρνητικά συναισθήματα, τα οποία φέρουν οι άνθρωποι και ως ενήλικες. Την Κυριακή 17 Απριλίου 2016 η Δρ. Χρυστάλλα Καλογήρου, Διευθύντρια

Δημοτικού Σχολείου, παρουσίασε το θέμα «Η θρησκευτικότητα στη μέση παιδική ηλικία». Αρχικά, αναφέρθηκε στη βιολογική και νοητική ανάπτυξη των παιδιών μέσης παιδικής ηλικίας, η οποία τοποθετείται γύρω και όχι απόλυτα στο 6ο-12ο έτος. Στη μέση παιδική ηλικία τα παιδιά παρουσιάζουν διαφορές στη συμπεριφορά αναλόγως του φύλου, αναπτύσσουν την ικανότητα να λύνουν τα προβλήματα με το δικό τους τρόπο, μπορούν να μαθαίνουν και να θυμούνται περισσότερα και αντιλαμβάνονται τις προσδοκίες των ενηλίκων (γονέων, δασκάλων, κοινωνίας). Τα παιδιά που αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους και κοινωνικά αποδεκτά, βιώνουν πιο ομαλά την εφηβεία. Η θρησκευτικότητα στα παιδιά «είναι έμφυτη και αναπτύσσεται, όπως και τα άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους». Ο ρόλος των γονιών είναι να διδάσκουν μέσα από τη δική τους ζωή και το παράδειγμά τους, χωρίς να επιβάλλουν στα παιδιά τις δικές τους επιδιώξεις, να ακούνε τα παιδιά με σεβασμό και να αναπτύσσουν διάλογο μαζί τους, να βιώνουν μαζί καταστάσεις, όπως να προσεύχονται μαζί, να νηστεύουν μαζί στο βαθμό που μπορεί ο καθένας, να πραγματοποιούν επισκέψεις σε άτομα που το έχουν ανάγκη κ.ά. Όλα αυτά καλλιεργούν την εμπιστοσύνη, την ασφάλεια και την ενσυναίσθηση μέσα στην οικογένεια. Ευχαριστούμε θερμά τις δύο ομιλήτριες, που μοιράστηκαν μαζί μας τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.



Ταξίδι στις συλλογές του Καλλινίκειου Δημοτικού Μουσείου Αθηνών: Αρχαιολογία, Εκκλησιαστική Τέχνη και Παράδοση

Την Τετάρτη, 4 Μαΐου 2016, η Έφορος του Μουσείου, κ. Νόνη Παπουή Παπασιάντη σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Κοντέας, παρουσίασε τις συλλογές και τις δράσεις του Μουσείου στο «Σπίτι της Κοντέας», το οποίο βρίσκεται στην περιοχή Μακένζυ. Οι παρευρισκόμενοι έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις αρχαιότητες

και τις αρχαιολογικές τοποθεσίες της Αθηνών, τη ζωή και το έργο του μοναχού Καλλίνικου Σταυροβουνιώτη και τις δαντέλες «βενίς» και αθηενίτικες ολόπλουμες δαντέλες. Η βραδιά έκλεισε με δεξίωση και συζήτηση, καθώς και με την εκδήλωση ενδιαφέροντος από τους παρευρεθέντες για οργάνωση επίσκεψης στην Αθηνών.



Εγκαίνια έκθεσης με θέμα: «επτά ιστορίες δαντελών και σύγχρονη τέχνη»

Ο Δήμος Αθηνών και το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών σας προσκαλούν στα εγκαίνια έκθεσης με θέμα: «επτά ιστορίες δαντελών και σύγχρονη τέχνη», την Πέμπτη, 23 Ιουνίου 2016 και ώρα 8:00 μ.μ. Η έκθεση πραγματοποιείται στο πλαίσιο της εγγραφής των Δαντελών «βενίς» ή «πιττωτών» και της αθηενίτικης ολόπλουμης δαντέλας

στον Εθνικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου. Η έκθεση παρουσιάζει επτά αφηγήσεις για την παραγωγή των δαντελών στην Αθηνών, κυρίως κατά το πρώτο μισό του 20ού αιώνα και επτά έργα σύγχρονης τέχνης - δημιουργίες Αθηενιτών καλλιτεχνών.



Τι κάνει μια πόλη να είναι ελκυστική



Φλώρος Ζορπάς
Αρχιτέκτονας
Diploma in Art & Design-Wigan
& Leigh College
Bachelors in Architecture-University
of Greenwich
Professional Diploma in
Architecture-University of East London (UEL)

Τι κάνει μια πόλη ελκυστική; Η αρχιτεκτονική και ο πολεοδομικός σχεδιασμός μιας πόλης επηρεάζει πολύ περισσότερο από ό,τι πιστεύεται το πόσο ελκυστική είναι μία πόλη. Υπάρχει όμως κάποια «τέχνη στην κατασκευή ελκυστικών πόλεων»; Υπάρχουν έξι θεμελιώδεις κανόνες που πρέπει να ληφθούν υπόψη έτσι ώστε μία πόλη να θεωρείται όμορφη και ελκυστική.

Πρώτα απ' όλα πρέπει να τηρείται η τάξη. Είναι ευρέως γνωστό ότι η τάξη είναι ο λόγος που οι περισσότεροι αγαπάνε το Παρίσι και τη Νέα Υόρκη, αφού είναι δύο πόλεις παραδείγματα της ταξικής και γραμμικής αρχιτεκτονικής. Παρ' όλα αυτά όμως, πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική τάξη, μιας και μπορεί να είναι "ψυχοφθόρα, αμείλικτη και σκληρή". Έτσι, αυτό που θέλουμε είναι οργανωμένη πολυπλοκότητα. Προφανώς, οι άνθρωποι απλά "λατρεύουν" πόλεις κάπου ενδιάμεσα του χάους και της τάξης.



Το επόμενο είναι να υπάρχει ζωή. Οι δρόμοι πρέπει να είναι γεμάτοι από ανθρώπους και τις δραστηριότητές τους, ώστε η πόλη να παρουσιάζεται όμορφη, ζωντανή και όχι ζοφερή. Υποχρεώνεται να σχεδιάζονται πόλεις με πλατείες και πάρκα έτσι ώστε να υπάρχουν οι υποδομές για τη χρήση τους από το κοινό. Επίσης, οι αρχιτέκτονες οφείλουν να σχεδιάζουν και να δημιουργούν ωραίους, γραφικούς χώρους προς όφελος του κοινού, να συνδυάζουν την πρακτική με την εμφάνιση. Σχεδιάζοντας χώρους προς όφελος του κοινού, δίνεται η ευκαιρία στους πολίτες να βγουν έξω και να απολαύσουν αυτές τις τοποθεσίες. Πάρτε για παράδειγμα το «Παλιό Υδραγωγείο Λάρνακας» (Καμάρες), το οποίο κατασκευάστηκε το 1750 και θεωρείται η πιο σημαντική κατασκευή της Οθωμανικής εποχής. Το υδραγωγείο χτίστηκε τόσο για ομορφιά όσο και για πρακτικούς λόγους. Λειτουργούσε μέχρι το 1939 και αποτελείτο από 75 καμάρες, που μετέφεραν το νερό από τον ποταμό Τρέμιθο στην πόλη της Λάρνακας. Σήμερα, η χρήση του δεν υφίσταται πλέον αλλά έχει παραμείνει ως ορόσημο και αξιοθέατο για την περιοχή. Ένα μέρος του φωτίζεται τη νύχτα και φαίνεται από τον κεντρικό δρόμο Λάρνακας-Λεμεσού. Τώρα σκεφτείτε αντ' αυτού, να υπήρχε ένας τεράστιος, εμφανής σωλήνας για τη μεταφορά του νερού! Αυτό που «μισεί» το πλήθος, δεν είναι ο σωλήνας αλλά η ασχήμια.

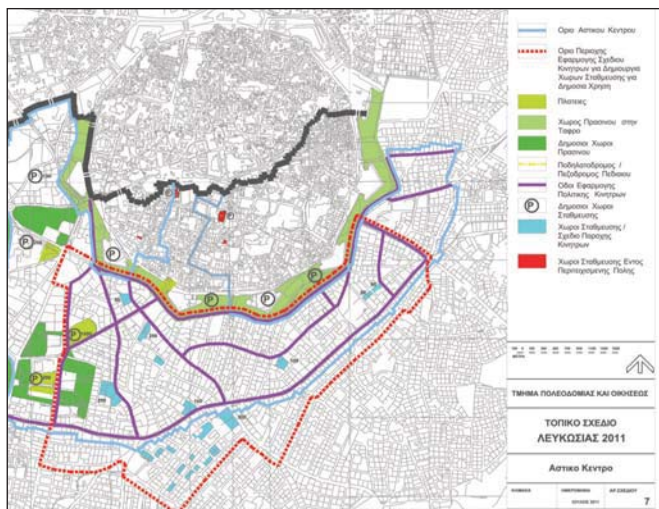


Ο τρίτος κανόνας είναι η διασφάλιση ότι οι πόλεις μας είναι συμπαγείς. Μια επίσκεψη στη Βαρκελώνη, δίνει να καταλάβει κάποιος πόσο συμπαγής πόλη είναι και λατρεύεται σχεδόν από όλο τον κόσμο. Ο άνθρωπος του 2016 πορεύεται στην ψευδαίσθηση ότι πρέπει να ζει κάπου μοναχικά και αποκομμένος από τους υπόλοιπους, παρ' όλα αυτά όμως, είναι εκπληκτικό το να ζει κοντά στους άλλους για

να μπορεί να απολαμβάνει τις σωστά σχεδιασμένες πλατείες και δημόσιους χώρους συχνάζοντας με γνωστούς και άγνωστους. Όλες οι όμορφες και συμπαγείς πόλεις ανεξαιρέτως, διαθέτουν πλατείες. Αυτό όμως, τα τελευταία χρόνια γνώρισε μείωση, μιας και η κοινωνία ενδιαφέρεται πιο πολύ στην εφεύρεση των κινητών τηλεφώνων και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών με αποτέλεσμα οι πλείστοι πλέον να μην επιζητούν τη φυσική και απευθείας αλληλεπίδραση μεταξύ των υπολοίπων. Οι λόγοι που όταν σε κάποια επίσκεψη στις ορεινές ή μη τοποθεσίες/χωριά, η επιλογή του να απολαύσει κάποιος το ρόφημά του στις πλατείες του χωριού, είναι αυτός ο συνδυασμός της πρακτικότητας με την ωραία εμφάνιση και το γεγονός ότι κάνουν τον επισκέπτη να νιώθει σαν να βρίσκεται σε μία επέκταση του σπιτιού του. Πρακτικό, επειδή χρησιμοποιούνται οι πλατείες και όμορφο, επειδή ο άνθρωπος χαίρεται το χώρο, το φυσικό πλούτο με την ανθρώπινη παρέμβαση, την εναλλαγή των πετρώδιστων τοίχων και του πράσινου της φύσης. Αυτοί οι χώροι χαρίζουν ένα αίσθημα ελευθερίας, απομακρύνοντας την έντονη και έμμονη ατμόσφαιρα του σπιτιού, γραφείου ή δουλειάς.



Ο επόμενος κανόνας για μian ελκυστική πόλη είναι ο «προσανατολισμός και το μυστήριο». Η ικανότητα του να χαθείς και να μην είσαι χαμένος, η οποία επιτυγχάνεται με μια ισορροπία μεταξύ των μικρών και μεγάλων δρόμων. Αυτό που αγαπούν όλοι στις πόλεις, είναι το γεγονός ότι υπάρχουν οι μεγάλοι δρόμοι κοινής κυκλοφορίας αλλά και αυτοί οι μικροί, πιο πρακτικοί δρόμοι, που σε διευκολύνουν στη διακίνηση, σε αυτούς που τους γνωρίζουν, και χαρίζουν μian αίσθηση μυστηρίου στους υπόλοιπους, αφού κατά κάποιο τρόπο το «συντόμι» που έχουν πάρει δεν ξέρουν που ακριβώς θα τους βγάλει. Επίσης σε όλους αρέσει το γεγονός να περπατούν σε στενά, γραφικά δρομάκια και αυτό φαίνεται από τις ταξιδιωτικές επιλογές του καθενός. Οι πόλεις χρειάζονται τους μεγάλους δρόμους κατεύθυνσης και προσανατολισμού όσο χρειάζονται τους μικρούς και στενούς δρόμους μυστηρίου!



Αυτό οδηγεί στον πέμπτο κανόνα, ο οποίος είναι η κλίμακα. Οι αστικοί ορίζοντές μας έχουν αλλοιωθεί και κυριαρχούνται από ψηλά κτίρια. Αντ' αυτού, θα πρέπει να οικοδομούνται στο ιδανικό ύψος των πέντε ορόφων, με αποτέλεσμα να υφίστανται πυκνές και μεσαίου επιπέδου πόλεις, όπως το Βερολίνο και το Άμστερνταμ. Εάν υπάρχουν ψηλά κτίρια σε μια πόλη, πρέπει να αφιερώνονται σε κάτι που «όλη η ανθρωπότητα μπορεί να αγαπήσει». Αυτά τα κτίρια, πρέπει να είναι αντάξια της προβολής τους. Να είναι ευθυγραμμισμένα με τις καλύτερες φιλοδοξίες μας και τις μακροπρόθεσμες ανάγκες.

Τέλος, ο έκτος κανόνας για μια ελκυστική πόλη είναι να είναι «τοπική και παραδοσιακή». Οι πόλεις πρέπει να αγκαλιάζουν τους μοναδικούς χαρακτήρες τους, ώστε να αποφευχθεί η ομοιότητα με τις υπόλοιπες πόλεις. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά στυλ της ευτυχίας, πολλοί καλοί και πικίλοι τρόποι διεξαγωγής συλλογικής ζωής. Η κάθε πόλη πρέπει να διατηρεί ένα δυνατό χαρακτήρα στις παραδόσεις της. Μην χτίζετε στην πόλη σας κτίρια που θα μπορούσαν απλά να είναι σπουδή ποτε, βρείτε ένα στυλ της αρχιτεκτονικής που θα αντικατοπτρίζει αυτό που κάνει την τοποθεσία σας συγκεκριμένη.



Ποιο είναι αυτό που εμποδίζει μία πόλη να είναι ελκυστική; Μια πνευματική σύγχυση γύρω από την ομορφιά και την έλλειψη πολιτικής βούλησης. Πιστεύεται ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να εκφέρει γνώμη τι είναι ωραίο και τι όχι. Η ομορφιά είναι υποκειμενική. Αυτό όμως εντοπίζεται εύκολα από τον κόσμο και τον τουρισμό κάθε πόλης.

Η Γωνιά της Φύσης

Αφιέρωμα: Άμπελος, ασθένειες – εχθροί και αντιμετώπισή τους

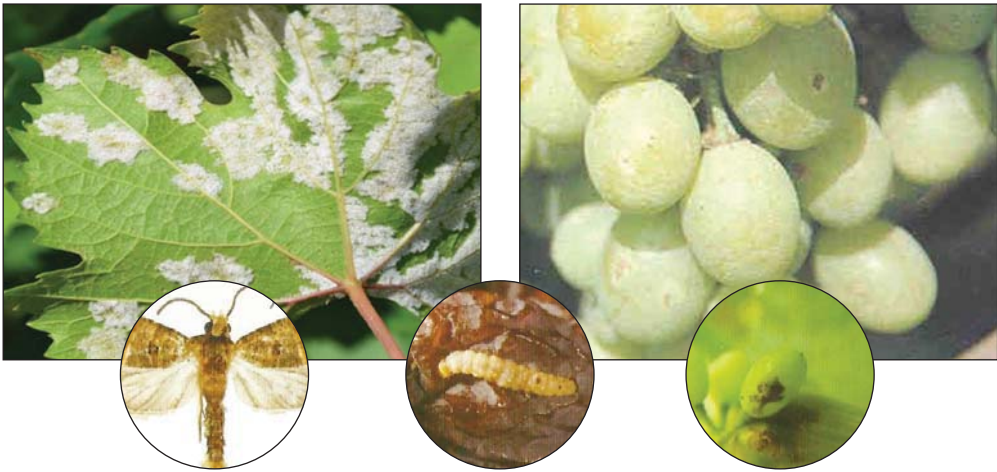
Εγκαινιάζοντας τη γωνιά της φύσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συνδημότες μας που μας στήριξαν στο ξεκίνημά μας και συνεχίζουν να μας στηρίζουν. Η στήλη μας έχει σκοπό να αναλύσει και να ενημερώσει για επίκαιρα θέματα που αφορούν διάφορες καλλιέργειες ή και άλλα επίκαιρα περιβαλλοντικά θέματα.

Η Άμπελος, ένα φυτό που τιμήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες, θα μας απασχολήσει σε αυτή την έκδοση.

Οι κυριότερες φυτοπαθολογικές ασθένειες της Αμπέλου (όλων των ποικιλιών) είναι το ωίδιο (στάκτη) και ο περονόσπορος.

Ο περονόσπορος εμφανίζεται στην πάνω επιφάνεια του φύλλου, στο οποίο σχηματίζονται εμφανείς κίτρινες στρογγυλές κηλίδες, όπως του “λαδιού”. Στην κάτω επιφάνεια του φύλλου εμφανίζονται λευκές εξανθήσεις με βροχερό καιρό.

Στο ωίδιο (στάκτη) οι κηλίδες είναι λιγότερο έντονες και διάσπαρτες. Αρχικά εμφανίζονται στην κάτω επιφάνεια του φύλλου και μετέπειτα στην πάνω. Αργότερα στο μέρος που σχηματίστηκαν οι κηλίδες κάνει την εμφάνισή του ένα επιφανειακό γκριζωπό επίχρισμα.



Καταπολέμηση: Η αντιμετώπιση της στάκτης και του περονόσπορου πρέπει να αρχίσει προληπτικά με την κατάλληλη χρήση μυκητοκτόνων. Ο χρόνος έναρξης των επεμβάσεων παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των ψεκασμών. Επίσης η συχνότητα των επεμβάσεων καθορίζει το αποτέλεσμα. Ο πρώτος ψεκασμός αρχίζει όταν ο βλαστός έχει μήκος 5-6 cm. Οι πρώτοι ψεκασμοί καλύτερα να γίνονται με φάρμακα

που έχουν διασυστηματική ή διελασματική δράση. Ψεκασμοί διενεργούνται κάθε 10-15 ημέρες από το στάδιο των πρώτων 3-5 φύλλων μέχρι το γυάλισμα της ρώγας του σταφυλιού.

Το θειάφι χρησιμοποιείται όταν η θερμοκρασία ανέβει πάνω από 18°C αλλά έχει καλύτερα αποτελέσματα σε θερμοκρασίες μεταξύ 25-30°C. Σε θερμοκρασίες άνω των 30°C παρουσιάζονται εγκαύματα στα φυτά.

Σημείωση: Για την αποτελεσματικότερη διαχείριση των καλλιεργειών σωστό είναι να γίνεται εναλλαγή στη χρήση των φαρμάκων για να αποφευχθεί η ανάπτυξη ανθεκτικότητας.

Ο κυριότερος εχθρός της Αμπέλου είναι η Ευδεμίδα (σκουλήκι των σταφυλιών) που προκαλεί σοβαρές ζημιές. Η πρώτη γενιά που προσβάλλει το εσωτερικό του άνθους δε δημιουργεί σοβαρά προβλήματα, τουναντίον βοηθά και στο αραίωμα των μελλοντικών ρωγών για καλύτερη ποιότητα. Η δεύτερη, τρίτη και εάν εμφανιστεί και τέταρτη γενιά προκαλούν σοβαρές ζημιές στις ρώγες και οπωσδήποτε πρέπει να καταπολεμηθούν.

Καταπολέμηση: μετά το δέσιμο των καρπών γίνονται ψεκασμοί προληπτικά με εγκεκριμένα εντομοκτόνα φάρμακα ανά 12-15 ημέρες μέχρι το κλείσιμο των ραγών. Επίσης καλό είναι να γίνεται εναλλαγή με φάρμακα διαφορετικού τρόπου δράσης για την πρόληψη απόκτησης ανθεκτικότητας.

Κωνσταντίνα Χριστοδούλου
Γεωπόνος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΜΑΗΣ - ΙΟΥΝΗΣ - ΙΟΥΛΗΣ 2016

Ημερομηνία, ώρα, χώρος	Φορείς	Περιγραφή
Δευτέρα, 30 Μαΐου, Ώρα 7:00μ.μ.	Δήμος Αθηνών	Φιλολογικό Μνημόσυνο Τάσου Μητσόπουλου Ονοματοδοσία δρόμου «Τάσος Μητσόπουλος» πίσω από το Νέο Γυμνάσιο και δυτικό περιμετρικό δρόμο. Θα ακολουθήσει εκδήλωση στο Νέο Γυμνάσιο Αθηνών
Τετάρτη, 1 Ιουνίου, Ώρα: 6:30μ.μ. Χώρος: Αίθουσα Κωνσταντινελένειου Κέντρου Ενηλίκων	Δημοτική Στέγη Ενηλίκων & Κωνσταντινελένειον Κέντρο Ενηλίκων	Ενημερωτική Διάλεξη με θέμα «Δικαιώματα των ασθενών και Γενικό Σύστημα Υγείας (ΓΕ.Σ.Υ.)» Ομιλήτρια: Δρ. Αντρούλα Ελευθερίου Εκτελεστική Διευθύντρια Κέντρου Θαλασσαιμίας
Τετάρτη, 1 Ιουνίου, Ώρα: 7:00μ.μ., Χώρος: Αυλή Δημόσιου και Κοινοτικού Νηπιαγωγείου Αθηνών	Δημόσιο και Κοινοτικό Νηπιαγωγείο Αθηνών	Τελική Γιορτή
Παρασκευή, 3 Ιουνίου, Ώρα 5:30-8:00μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο	Επιτροπή Πολιτισμού Δήμου Αθηνών	«Ημέρα του Παιδιού»
Κυριακή, 5 Ιουνίου, Ώρα 11:00π.μ. Χώρος: Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών	Παιδική Πολιτεία «Νάγια»	Τελική Γιορτή
Κυριακή, 5 Ιουνίου, Ώρα 4:30μ.μ.	Δημοτική Στέγη Ενηλίκων Αθηνών	Πορεία «Περπατώ με τους Ηλικιωμένους»
Δευτέρα – Παρασκευή, 6 - 10 Ιουνίου, Ώρα: 9:30-12:30 Χώρος: Αίθουσα Κωνσταντινελένειου Κέντρου Ενηλίκων	Δημοτική Στέγη Ενηλίκων & Κωνσταντινελένειον Κέντρο Ενηλίκων	Εκμάθηση Κροσιέ Υπουργείο Γεωργίας
Τρίτη, 7 Ιουνίου, Ώρα 7:45μ.μ. Χώρος: Δημοτικό Σχολείο Κ.Β.	Δημοτικό Σχολείο Κ.Β.	Τελική Γιορτή
Παρασκευή, 10 Ιουνίου, Ώρα: 6:30μ.μ. Χώρος: Αυλή Παιδοκομικού & Βρεφοκομικού Σταθμού Αθηνών	Παιδοκομικός & Βρεφοκομικός Σταθμός Αθηνών	Τελική Γιορτή
Κυριακή, 12 Ιουνίου, Ώρα: 11:00π.μ. Χώρος: Καφετέρια Delmar	Ένωση Νεολαίας Αθηνών	Τόμπολα
Δευτέρα, 13 Ιουνίου, Ώρα: 7:30μ.μ. Χώρος: Αυλή Δημοτικού Σχολείου Κ.Α.	Δημοτικό Σχολείο Κ.Α.	Τελική Γιορτή
Παρασκευή, 17 Ιουνίου, Ώρα: 8:00μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο Αθηνών	Πολιτιστικός Όμιλος Αθηνών	«Κυπριακή και Θρακική Βραδιά» Ανταλλαγή Χορωδιών με Νομό Ξάνθης
Τρίτη, 21 Ιουνίου, Ώρα: 7:30μ.μ. Χώρος: Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών	Σχολή Χορού «Revolution»	Τελική Γιορτή
Τετάρτη, 22 Ιουνίου, Ώρα: 8:30μ.μ. Χώρος: Πισίνα Chrysis Fitness Center	Chrysis Fitness Center	Τελική Γιορτή
Πέμπτη, 23 Ιουνίου, Ώρα: (θα ανακοινωθεί αργότερα) Χώρος: Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο	Δήμος Αθηνών & Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο	Εγκαίνια Έκθεσης «Με το βελόνι και την κλωστή. Επτά αφηγήσεις Επτά έργα τέχνης»
Παρασκευή, 24 Ιουνίου, Ώρα: 7:30μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο	68ον Σύστημα Προσκόπων Αθηνών	Τελική Γιορτή
Παρασκευή, 1 Ιουλίου, Ώρα: 8:30μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο Αθηνών	Ομάδα Παλαιμάχων Ποδοσφαιριστών Αθηνών	Ρεμπέτικη Βραδιά Η ορχήστρα της γνωστής ανά το Παγκύπριο και Πανελλήνιο μουσικό κοινό, πρώτης Κύπριας στο μουζούκι Γεωργίας Κόμμου που συμπεριλαμβάνει δύο μουζούκια, κιθάρα και φωνή.
Τρίτη, 5 Ιουλίου, Ώρα: 8:00μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο	Πολιτιστικός Όμιλος Μάλλουρα	Τελική Γιορτή
Τετάρτη, 6 Ιουλίου, Ώρα: 7:30μ.μ. Χώρος: Κλειστή Αίθουσα Αθλοπαιδιών «Τάσος Παπαδόπουλος»	Ένωση Νεολαίας Αθηνών	Γενική Συνέλευση
Παρασκευή, 8 Ιουλίου, Ώρα: 8:00μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο	Επιτροπή Πολιτισμού Δήμου Αθηνών	«Αθηνών Έχεις Ταλέντο 5»
Παρασκευή, 29 Ιουλίου, Ώρα: 8:00μ.μ. Χώρος: Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο	Πολιτιστικός Όμιλος Μάλλουρα	Χορόδραμα: «Αγάπες τζαι Καμήοι»

Σημείωση: Οποιοσδήποτε επιπρόσθετες διοργανώσεις που θα προγραμματιστούν ή και λεπτομέρειες επί των πιο πάνω, θα ανακοινωθούν έγκαιρα

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΛΕΑΝΘΕΙΟΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Χαιρετίζοντας την ανοιξιάτικη έκδοση της εφημερίδας του Δήμου μας, ευχόμαστε το φως του Αναστάνα Ναζωραίου να χαρίζει σε όλους μας ειρήνη και πνευματική χαρά. Χριστός Ανέστη και Χρόνια Πολλά.

ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ

➤ Η 3 Μαρτίου, ημέρα της Τσικνοπέμπτης, αποτέλεσε και φέτος μια ευκαιρία για να δημιουργηθεί ένα χαρούμενο, εορταστικό κλίμα στη Στέγη μας και να θυμηθούμε τις παραδοσιακές μας συνήθειες, ήθη και έθιμα. Στην εκδήλωσή μας τιμήσαμε τον ΟΠΑΠ Κύπρου για τη μεγάλη Δωρεά ενός αναπηρικού αυτοκινήτου, καθώς και το Σύνδεσμο Ασθενών και Φίλων «Ευ-ζω» ο οποίος μας πρόσφερε 5 τροχοκαθίσματα, 3 βοηθητικά στήριξης, και 1 ζεύγος πατερίτσες, καλύπτοντας έτσι τις πολλαπλές ανάγκες της Στέγης. Τους ευχαριστούμε θερμά για τη μεγάλη τους στήριξη στο κοινωνικό μας έργο. Νιώθουμε τυχεροί που έχουμε τέτοιους συμπαραστάτες. Επιπρόσθετα θέλουμε να εκφράσουμε τις θερμές ευχαριστίες μας στις αθηνίτικες ταβέρνες Γαβριλά, Χαρούλλας και Παπαϊωάννου, που μας πρόσφεραν λαχταριστά και μυρωδάτα σουβλάκια, καθώς και στις υπεραγορές Α. Καρούσιου & Υιοί Λτδ, Υπεραγορά Χρ. Φ. Χ" Γιαννακού (ΜΑΣ). Παράλειψη τέλος θα ήταν να μην ευχαριστήσουμε ολόψυχα και τον εμψυχωτή της όλης εκδήλωσής μας, τον αμίμητο κ. Νεόφυτο Νεοκλέους. Τον κ. Νεοκλέους συνόδευε επάξια σε αυτή τη μουσική πανδαισία το ντουέτο από την κ. Αντρούλα Σιάτη και τον κ. Λεόντιο Γεωργίου. Το κέφι που δημιουργήθηκε ήταν ασταμάτητο.



➤ Στη συνέχεια ευχαριστούμε τους κατοίκους και τους ετεροδημότες της Αθηνού, καθώς τα Νηπιαγωγεία, τα Δημοτικά και το Γυμνάσιο Αθηνού για τη συλλογή από πλαστικά πώματα και άδεια τενεκεδάκια, αφού με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται η αγορά ιατρικού εξοπλισμού της Στέγης.

➤ Άρχισε αγαπητοί μας και συνεχίζεται μέχρι τον Ιούνιο η εκστρατεία συλλογής ρουχισμού, ειδών προικός και μαγειρικών σκευών. Αυτά μπορείτε να τα μεταφέρετε εντός της Στέγης. Εάν έχετε μεγάλο όγκο τέτοιων ειδών, τηλεφωνήστε στο 24522455 για να τα παραλάβουμε από το σπίτι σας.

➤ Στις 28 Μαρτίου 2016 είχαμε την τιμή και τη χαρά να δεχτούμε για φιλοξενία στη Στέγη μας τους γονείς του εξαιρετού επιστήμονα, ανθρώπου και αδιάλειπτου συνεργάτη μας, του ιατρού κ. Ελευθέριου Ελευθερίου.

➤ Στις 6 Απριλίου κηδεύτηκε η γυναίκα του δωρητή μας κ. Κώστα Μουρνένη, η μακαριστή Κυριακή Μουρνένη. Ο Θεός να την κατατάξει στους κόλπους του Αβραάμ, αιωνία η μνήμη της. Με την ευκαιρία ευχαριστούμε θερμά τον κ. Κώστα Μουρνένη για τη συνεχιζόμενη ετήσια χορηγία του, που ανέρχεται στο ύψος των €500.

➤ Στις 24 Απριλίου 2016 πραγματοποιήθηκε το Πασχαλινό Παζαράκι Αγάπης στο προαύλιο της Παναγίας Χρυσελευσούσας Αθηνού. Ευχαριστούμε τον Πρόεδρο και τα Μέλη της Εκκλησιαστικής Επιτροπής, καθώς και όλους τους συγχωριανούς μας, που με τις εισφορές τους στήριξαν την προσπάθειά μας ενισχύοντας τα δύο προγράμματα Κλεάνθειου Κοινοτικής Στέγης & Κωνσταντινελένειου Κέντρου Ενηλίκων. Οι ευχαριστίες μας αγκαλιάζουν ιδιαίτερα και τις ακούραστες εθελόντριές μας για την κατασκευή των εδεσμάτων, τους μαθητές του Δημοτικού Σχολείου Κύκλου Β' για τη συμμετοχή τους, καθώς και τους διάφορους χορηγούς.

➤ Μεγάλες ευχαριστίες και βαθιά ευγνωμοσύνη εκφράζουμε προς τον Πανιερώτατο Μητροπολίτη μας, Τριμυθούντος κ. κ. Βαρνάβα, για το αμέριστο ενδιαφέρον, καθώς και τον κ. Στέλιο Κεπόλα για την άψογη συνεργασία. Οι συνεχείς δωρεές της Μητρόπολης μας μειώνουν τα λειτουργικά μας έξοδα.

➤ Επιπλέον, να ευχαριστήσουμε και το Φιλανθρωπικό Σωματείο Αλκυονίδες για τις δωρεές του σε είδη πρώτης ανάγκης προς τη Στέγη μας.

➤ Στις 20 Απριλίου 2016 βιώσαμε ένα διαφορετικό απόγευμα. Μαθητές του Γυμνασίου Αθηνού και ομάδα ενοίκων πήγαν στην εκκλησία των Αγίων Αποστόλων, η οποία βρίσκεται εντός της Στέγης και έψαλαν τους κατανυκτικούς ύμνους των εγκώμιων της Αγίας Παρασκευής. Στη συνέχεια οι νέοι μας εθελοντές καθάρισαν με πολλή όρεξη το ναό. Ο Πανάγαθος Θεός να δίνει πλούσιες τις ευλογίες Του στους μικρούς μας φίλους αλλά και στους παιδαγωγούς που οδηγούν τα παιδιά μας στην οδό της Σωτηρίας.

Το όραμά μας, οι προοπτικές και οι δυνατότητές μας

Η Κλεάνθειος Κοινοτική Στέγη είναι Κέντρο αποθεραπείας και αποκατάστασης για άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω, τα οποία αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα αυτοεξυπηρέτησης. Προσφέρουμε τη δυνατότητα των εξής επιλογών: α) διαμονή επί 24ώρου βάσεως, β) ημερήσια φροντίδα, γ) δυνατότητα προσωρινής διαμονής δ) κατ'οίκον νοσηλεία.

Έμπειροι και ειδικά εκπαιδευμένοι νοσηλευτές/νοσηλεύτριες και φροντίστριες διασφαλίζουν από κοινού υψηλού επιπέδου νοσηλεία και φροντίδα όλο το 24ωρο με τη συνεργασία Παθολόγου, Νευρολόγου, καθώς και άλλων ειδικοτήτων. Οι επιστημονικοί μας συνεργάτες Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Εργοθεραπευτές και Φυσιοθεραπευτές φροντίζουν παράλληλα για την ψυχοκοινωνική στήριξη των ενοίκων.

Είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε σε ένα ευρύ φάσμα Ιατρικών και γηριατρικών προβλημάτων, όπως:

- Νόσος Αλτσχάιμερ
- Νόσος Πάρκινσον
- Εγκεφαλικά Επεισόδια
- Ζαχαρώδης Διαβήτης
- Προβλήματα Αναπνευστικού Συστήματος
- Μετεγχειρητική Ανάρρωση
- Γαστροστομίες, καθετήρες σίτισης
- Νόσος Τελικού Σταδίου

Βασικός στόχος μας είναι η αναβάθμιση της ζωής των ενοίκων, ώστε να μη νιώθουν κοινωνικά απομονωμένοι αλλά να αποτελούν μέρος του κοινωνικού συνόλου. Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην ψυχοσωματική ισορροπία και τη χαλάρωση των μελών της Στέγης, φροντίζοντας ώστε η κάθε μέρα να εμπλουτίζεται με δραστηριότητες και εκπαιδευτικά προγράμματα.

Με τα προγράμματα Ψυχαγωγίας και Απασχόλησης, οι ηλικιωμένοι αξιοποιούν τον χρόνο τους δημιουργικά με χειροτεχνία, μαγειρική, γυμναστική, νοητική ενδυνάμωση κ.ά.

Συνεργαζόμαστε με τα Γυμνάσια, Δημοτικά και Κατηχητικά σχολεία του Δήμου μας, δίνοντας την ευκαιρία σε μαθητές/μαθήτριες και νέους/νέες να αναπτύξουν τον εθελοντισμό, να έρθουν σε επαφή με τους ενοίκους της Στέγης και να κατανοήσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους. Με τις συναντήσεις αυτές διαπιστώθηκε το απαραίτητο της συνύπαρξης μεταξύ των γενεών. Στο τέλος δε, αυτοί που κερδίζουν είναι οι προσφέροντες και όχι οι λαμβάνοντες, όπως πλειστάκις αποδεικνύεται.

Το έργο αυτό, που με πολύ επαγγελματισμό και περισσή προθυμία επιτελούμε, δεν θα είχε τόσους καρπούς αν δεν στεκόταν δίπλα μας η στρατιά των καθημερινών εθελοντών, ανωνύμων και επωνύμων. Δεν θα μπορούσε κυριολεκτικά



Με την ευκαιρία της 25ης Μαρτίου οι ενοίκιοι της Στέγης μας, παρακολούθησαν την εορταστική επέτειο του Γυμνασίου Αθηνού



Στις 30 Μαρτίου τιμήσαμε την πολυαγαπημένη μας φροντίστρια κ. Χρυστάλλα Στέλιου για την 20χρονη προσφορά της με την ευκαιρία της αφυπηρέτησής της



Γενέθλια της πολυαγαπημένης μας κ. Βάσως Χριστοδούλου

τόσο να ανθίσει και να προσφέρει τέτοια πλουσιοπάροχη και πολυποίκλη δραστηριότητα στα μέλη μας και σε άτομα που χρειάζονται τη συμπαράστασή μας. Βέβαια, οι ανάγκες για εθελοντική δράση στο πλαίσιο των προγραμμάτων μας είναι συνεχείς. Ως εκ τούτου, κάνουμε έκκληση προς όλους σας, Αθηνίτες και μη, όπως εκδηλώσετε ενδιαφέρον για εμπλοκή σας στην παρέα των εθελοντών μας. Αυτό μπορείτε να το πράξετε είτε τηλεφωνικώς είτε ηλεκτρονικώς. Όλοι μπορείτε με τον τρόπο σας και κατά τη δύναμή σας να προσφέρετε στο έργο μας, είτε με υλικό τρόπο είτε αφιερώνοντας λίγο από τον πολύτιμο χρόνο σας. Να είστε δε σίγουροι πως η βοήθειά σας θα επικροτείται πάντοτε από εμάς αλλά κυρίως θα υπολογίζεται από τον Κύριό μας, ο οποίος είπε «ησθένησα, και επεσκέψασθέ με» (Ματθ. 25, 36).

Η επόμενη εκδήλωσή μας θα είναι στις 05 Ιουνίου 2016 και ώρα 6.00 μ.μ. με τίτλο «Περπατώ με τους ηλικιωμένους».

Μπορείτε να δείτε ζωντανά τις υπηρεσίες μας στο www.youtube.com γράφοντας Κλεάνθειος Κοινοτική Στέγη Αθηνού.

Συγγραφή: Θεοδώρα Κουμίδου
Διευθύντρια Κλεάνθειου Στέγης
Επιμέλεια: Βάσος Χ" Γιαννακού
Πρόεδρος Διαχ. Επιτροπής Κλεάνθειου Στέγης

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΛΕΝΕΙΟΝ ΚΕΝΤΡΟΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Η ευτυχία μεγαλώνει όταν διαιρείται

Η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει...

Οι κοινωνικές επαφές κάνουν καλό στην υγεία, αυξάνουν την ευτυχία και την ευημερία. Πολλές έρευνες αποδεικνύουν ότι όταν οι άνθρωποι κοινωνικοποιούνται και εκφράζουν τα συναισθήματά και τις ανησυχίες τους έχει πολύ θετικό αντίκτυπο στην υγεία τους, σε αντίθεση με τα άτομα τα οποία κλείνονται στον εαυτό τους και στο σπίτι τους.

Όμως, η επαφή μας με άλλους ανθρώπους μάς οδηγεί πολύ συχνά και στο ...κουτσομπολιό. Το κουτσομπολιό μπορεί να είναι κακό, αλλά όχι κατ' ανάγκη. Επί το πλείστον, ταυτίζεται με την πρόθεση σπύλωσης του ονόματος κάποιου ανθρώπου. Ορίζεται ως η αργόσχολη συζήτηση ή σχολιασμός (κακόβουλος ή και καλόβουλος) πράξεων και ενεργειών άλλων αν-

κές του πράξεις καταφεύγει στον σχολιασμό άλλων. Είναι και ένας τρόπος, επίσης, να δούμε την αντίδραση του ατόμου με το οποίο συζητούμε για μια παρόμοια δική μας πράξη την οποία λόγω φόβου δεν θέλουμε να αποκαλύψουμε.

Αποφεύγοντας το επιβλαβές κουτσομπολιό

Κάποτε όταν βρισκόμαστε με παρέα μπαίνουμε στον πειρασμό να κρίνουμε κάποιον. Μπορούμε κάλλιστα, όμως, να το κάνουμε με τρόπο θετικό. Π.χ. εάν κάποιος φόρεσε ρούχα ασυνήθιστα και τον σχολιάζουν στην παρέα μας, μπορούμε εμείς να αλλάξουμε το θέμα παραβλέποντας τι λέχθηκε και προσθέτοντας «μιλάτε για τη Μαρία; ακούσατε πόση επιτυχία είχε η εκδήλωση που διοργάνωσε;...». Έτσι βοηθούμε να αλλάξει η τροπή συζήτησης.

Εάν δεν συμφωνείτε με ένα κουτσομπολιό

μετά να μιλάμε στους άλλους. Μπορούμε π.χ. να διαβάσουμε ένα ενδιαφέρον βιβλίο και να περιγράψουμε μετά την πλοκή ή τους χαρακτήρες. Ή να διαβάζουμε τις ειδήσεις στην εφημερίδα, όπου θα βρούμε πολλά και απίστευτα θέματα για να συζητήσουμε στα κοινωνικά μας δίκτυα. Μπορούμε να συζητήσουμε τις ιδέες μας με κάποιον.

Να ξέρετε ότι κουτσομπολεύοντας αρνητικά κάποιον, επηρεάζουμε την άποψη του συνομιλητή μας αρνητικά, πρώτιστα για εμάς. Ίσως μάλιστα να μην μας εμπιστεύεται μετά, γιατί υπάρχει η πιθανότητα όπως σχολιάζουμε κάποιον άλλον να σχολιάσουμε και αυτό. Ενώ, εάν το κουτσομπολιό μας είναι θετικό και είναι η αναμετάδοση αληθινών πληροφοριών που δεν επηρεάζουν αρνητικά κανένα, τότε ο συνομιλητής μας θα θεωρήσει ότι και για αυτό θα μιλήσουμε θετικά και

σας πληροφορήσουμε ότι το Κωνσταντινελένειον έχει δική του σελίδα στο facebook «Κωνσταντινελένειον Κέντρον Ενηλίκων», όπου υπάρχουν φωτογραφίες και ενημέρωση σχετικά με τις δράσεις και τα προγράμματά του. Σας.. μην το πείτε σε κανέναν. Απλά, κάντε like και προωθήστε τη σελίδα στους φίλους σας.

Στη σελίδα μας θα δείτε φωτογραφίες από τις ετοιμασίες μας για το παζαράκι που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή των Βαΐων, φωτογραφίες από διαλέξεις δια βίου μάθησης (ο πατήρ Θεόδουλος Ροκόπου μάς μίλησε για τη σημασία των Χαιρετισμών της Υπεραγίας Θεοτόκου, η Σαβίνα Ασιώτη για τις παθήσεις που αντιμετωπίζει η ποδολογία, ο Αντρέας Χ΄ Κυπριανού για Στρατηγικές διατήρησης και ενδυνάμωσης του νου και η Αριστονίκη Θεοδοσίου Τρυφωνίδου για τη



Ημέρα της Γυναίκας

θρώπων (συνήθως απόντων) ή ως διάδοση (ανυπόστατων και συνήθως κακόβουλων) φημών.

Εάν κάποιος μιλάει για ένα άτομο που δεν είναι παρόν, για πράγματα που δεν τους αφορούν στο ελάχιστον (π.χ. η εμφάνιση κάποιου, οι προσωπικές του επιλογές), ή που ακόμη χειρότερα δεν αληθεύουν καν και μπορεί να επηρεάζουν τη ζωή του αρνητικά, τότε αυτό δεν είναι καθόλου αποδεκτό. Στην περίπτωση όμως που μιλάμε για μία συζήτηση, όπου απλά ανταλλάσσονται πληροφορίες για πράξεις ή ενέργειες κάποιου σε ένα γεγονός που μας αφορά, χωρίς κακοπροαίρετη κριτική, τότε είναι μία αποδεκτή πρακτική. Παράλληλα, ίσως να είναι μια πολύ καλή διαφήμιση η συζήτηση γύρω από το πρόσωπο κάποιου, στην περίπτωση των επωνύμων (τραγουδιστών, πολιτικών κ.ά.).

Το κουτσομπολιό, χωρίς να θέλω να το δικαιολογήσω, δεν γίνεται πάντα με σκοπό να βλάψουμε τον άλλο ή λόγω ζήλιας. Μέσα από το κουτσομπολιό ο άνθρωπος επιχειρεί να κοινωνικοποιηθεί και να πλησιάσει άλλους ανθρώπους όταν δεν γνωρίζει τι άλλα κοινά ενδιαφέροντα μπορεί να έχει μαζί τους. Ή μη γνωρίζοντας πως να εκφράσει τα δικά του συναισθήματα ή τις δι-



Επίσκεψη Δημόσιου & Κοιν. Νηπιαγωγείου

και σας ενοχλεί, δεν είναι καθόλου κακό να το δηλώσετε λέγοντας π.χ. «Δεν πιστεύω ότι μας αφορά η προσωπική ζωή της Μαρίας. Καλύτερα να αλλάξουμε θέμα.» Εάν επιμένει η παρέα και δεν θέλετε να λάβετε μέρος σε αυτή την κακοπροαίρετη συζήτηση, τότε μπορείτε να αποχωρήσετε, να ασχοληθείτε με κάτι άλλο ή απλά να μην δίνετε σημασία και σίγουρα να μη δώσετε συνέχεια σε αυτά που λέγονται. Το επιβλαβές κουτσομπολιό είναι σαν ένα επικίνδυνο όπλο που μπορεί να καταστρέψει τη φήμη κάποιου ή και ολόκληρη τη ζωή του. Τα απειρίσκεπτα λόγια που λέμε κάποτε για κάποιον, μπορεί να επηρεάσουν ανεπιστρεπτή τη ζωή του και τις σχέσεις του. Γι' αυτό επιβάλλεται να σκεφτόμαστε δύο φορές πριν μιλήσουμε.

Κάποιες φορές δεν έχουμε κάτι καλύτερο να κάνουμε γιατί η δική μας ζωή είναι βαρετή, κενή ή μας πληγώνει. Έτσι την γεμίζουμε με τις ζωές και τις πράξεις των άλλων. Ίσως ένας τρόπος να αποφεύγουμε να κουτσομπολεύουμε τους άλλους είναι να δραστηριοποιηθούμε εμείς γεμίζοντας τη ζωή μας με αυτά που μας αρέσουν και μας προσφέρουν χαρά, για τα οποία μπορούμε



Διάλεξη Σαβίνας Ασιώτη

θα μπορεί πιο εύκολα να μας εμπιστευτεί. Επίσης, εάν μένουμε εκτός των κακοπροαίρετων κουτσομπολιών, οι άλλοι θα μας έχουν σε υψηλή υπόληψη.

Όταν σε κουτσομπολεύουν...

Το να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου, όταν μάθεις ότι είσαι αντικείμενο αρνητικού κουτσομπολιού και το να παραβλέψεις αυτά που άκουσες, είναι η καλύτερη αντίδραση. Οι καλλιεργημένοι άνθρωποι δεν λαμβάνουν υπόψη τις μικροπρέπειες των άλλων. Υπάρχει, επιπλέον, μεγάλη πιθανότητα αυτά που έρχονται σε εσάς να είναι ψευδείς δηλώσεις και να μην σας είχαν κουτσομπολέψει ή να παρερμηνεύτηκε κάτι. Εάν είναι θέμα για το οποίο χρειάζεται να δράσετε, τότε βρείτε την πηγή και συζητήστε διακριτικά με το άτομο που φαίνεται ότι άρχισε το κουτσομπολιό. Μην εκδικηθείτε γιατί μόνο κακό θα σας κάνει. Να θυμάστε ότι εκείνος που περιορίζει τα λόγια του, διατηρεί την ψυχή του. Εκείνος που κρίνει, κατακρίνει και λασπολογεί, θα κριθεί.

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Το κουτσομπολιό υπάρχει σε μεγάλο βαθμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Θέλουμε να



Επίσκεψη Πανεπιστημίου τρίτης ηλικίας

διαπαιδαγωγή των εγγονιών), επισκέψεις από σχολεία και άλλες ομάδες στο Κωνσταντινελένειον, προσφορά λουλουδιών από το ανθοπωλείο Άρκα για τις εθελόντριές μας την ημέρα της γυναίκας, για τον δωρεάν ακουστικό έλεγχο και άλλα πολλά καθημερινά νέα. Σίγουρα όχι «κουτσομπολίστικα»!!!

Αναζητούμε εθελοντές για κοινωνική έρευνα

Το Συμβούλιο Κοινοτικού Εθελοντισμού, σε συνεργασία με το Δήμο Αθηναίων και το Πανεπιστήμιο Frederick, έχουν ξεκινήσει τη δημιουργία ενός ερωτηματολογίου το οποίο θα μελετήσει τις ανάγκες των δημοτών. Η έρευνα αναμένεται να ξεκινήσει αρχές του 2017. Γι' αυτό το σκοπό αναζητούμε εθελοντές οι οποίοι θα μας βοηθήσουν στη διεξαγωγή της έρευνας. Όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί μας στο 24522742 για περισσότερες πληροφορίες.

Σταυρούλα Τσιμούρη Ilıc

(Κοινωνιολόγος)

Διευθύντρια Κωνσταντινελένειου

Κέντρου Ενηλίκων Αθηναίων

ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΟΤΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ Η ΕΓΓΡΑΦΗ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΛΕΝΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ 2016.

Η εγγραφή μέλους έχει αξία €10 ετησίως. Μπορείτε να ανανεώσετε την εγγραφή σας ή να εγγραφείτε σαν μέλος με μία επίσκεψη στο Κωνσταντινελένειον. ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ: ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΟΥ, ΣΠΕ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΓΕΛΑΔΟΤΡΟΦΩΝ ΑΘΗΝΑΙΟΥ, ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

ΑΠΟΧΕΤΕΥΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗΣ ΛΥΜΑΤΩΝ ΑΘΗΝΟΥ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το Συμβούλιο Αποχετεύσεων Αθηνών (Σ.Α.Α.) θα ήθελε να ενημερώσει τους Δημότες της Αθηνών ότι το έργο για την κατασκευή του Βιολογικού Σταθμού Τριτοβάθμιας Επεξεργασίας Αθηνών συνεχίζεται με σταθερούς ρυθμούς και σύμφωνα με τον Εργολάβο η έναρξη της δοκιμαστικής λειτουργίας του Σταθμού θα

γίνει τον Δεκέμβριο του 2016.

Το Συμβούλιο Αποχετεύσεων Αθηνών με ανακοίνωσή του, θα ενημερώσει έγκαιρα τους Δημότες για να ενωθούν με το δίκτυο. Οποιοσδήποτε ενωθεί πριν την ημερομηνία που θα καθοριστεί από το Σ.Α.Α., θα θεωρηθεί ως παράνομη πράξη και θα διώκεται ποινικά. Βάση αυ-

τών των εξελίξεων, σας ενημερώνουμε ότι, όσοι από τους Δημότες δεν έχουν κατασκευάσει την ιδιωτική οικιακή τους παροχή θα πρέπει αυτή να κατασκευαστεί πριν τη λειτουργία του Βιολογικού Σταθμού.

Οποιοσδήποτε δημότης χρειάζεται τεχνικές πληροφορίες για την κατασκευή

της ιδιωτικής του παροχής, μπορεί να απευθύνεται στο γραφείο του Σ.Α.Α., που στεγάζεται στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο, για να του δοθούν τα σχετικά έντυπα, για καλύτερή του εξυπηρέτηση.

Αγγελική Παπαπούλου
Λειτουργός Σ.Α.Α.

ΟΘΕΛΛΟΣ ΑΘΗΝΟΥ

ΕΤΗΣΙΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΚΥΠΡΟΥ ΤΙΜΗΘΗΚΑΝ ΤΡΕΙΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΟΘΕΛΛΟΥ

Γράφει η Δόξα Κωμοδρόμου

Ο Οθέλλος Αθηνού ήταν ανάμεσα στις ομάδες που είχαν την τιμητική τους στις ετήσιες βραβεύσεις που διοργάνωσε ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Ποδοσφαιριστών Κύπρου στις 29 Μαρτίου για να τιμήσει τους αφανείς ήρωες του ποδοσφαίρου μας. Η λαμπερή αυτή βραδιά πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου UCLan Cyprus στην Πύλα, ενώ το όλο γεγονός καλύφθηκε τηλεοπτικά από τον Alfa Sports TV.

Τρεις παίκτες από τον Οθέλλο ήταν ανάμεσα στην κορυφαία ενδεκάδα της Β' κατηγορίας.

Οι βραβευθέντες της ομάδας της Αθηνού είναι οι Νίκος Ευθυμίου – αμυντικός, Ανδρέας Βασιλείου – αμυντικός και Ανδρέας Πιτταράς – επιθετικός.



Νίκος Ευθυμίου:

Ο ταλαντούχος αμυντικός αριστερός μπακ ξεκίνησε την ποδοσφαιρική του καριέρα από τις ακαδημίες της Ανόρθωσης. Στην ηλικία των 17 ετών υπέγραψε συμβόλαιο για πέντε χρόνια στην ομάδα της Αμμοχώστου. Αργότερα δόθηκε με υποσχτική από την Ανόρθωση στον Οθέλλο Αθηνού.



Την επόμενη χρονιά πήρε οριστική μεταγραφή στην ακριτική κωμόπολη. Πέρσι βραβεύθηκε για τρίτο πιο όμορφο τέρμα της χρονιάς για την πρώτη κατηγορία στο παιχνίδι με τον Απόλλωνα, το οποίο έληξε ισόπαλο 2 - 2.

Ο Νίκος Ευθυμίου αγωνίστηκε στην Εθνική Κύπρου στις κατηγορίες U15 έως U21.



Ανδρέας Βασιλείου:

Έχοντας ξεκινήσει από τα τμήματα υποδομής της Ομόνοιας, ο Ανδρέας Βασιλείου ξεκίνησε την ποδοσφαιρική του περιπλάνηση σε επαγγελματικό επίπεδο από τα γήπεδα των μικρότερων κατηγοριών. Μια καλή διατία στον Άδωνη Ιδαλίου, ήταν αρκετή για να του προσφέρει την μεταγραφή στον Οθέλλο, που τα τελευταία χρόνια διεκδικούσε με αξιώσεις την άνοδο στην Α' Κατηγορία.

Με τον Βασιλείου ως αρχηγό και αναντικατάστατο στέλεχος, την περσινή περίοδο, η ομάδα της Αθηνού πέτυχε την ιστορική πρώτη άνοδο στην Α' Κατηγορία, καταφέροντας να κερδίσει ιδιαίτερα κολακευτικά σχόλια για την απόδοσή της.

Ο 26χρονος κεντρικός αμυντικός είναι από τους βασικούς συντελεστές της πολύ καλής παρουσίας που είχε η ομάδα του Κώστα Σακκά.



Ανδρέας Πιτταράς:

Ο νεαρός επιθετικός, το κανόνι του Οθέλλου, Ανδρέας Πιτταράς πιστεύει ακράδαντα στην ομάδα του, θεωρώντας μάλιστα ότι αξίζει να είχε περισσότερους βαθμούς. Αγάπησε την ομάδα κι αποκόμισε ωραίες εμπειρίες. Δηλώνει ενθουσιασμένος με τους ανθρώπους της Αθηνού με τους οποίους δημιούργησε ωραίες φιλίες. Με 14 τέρματα στη φετινή πε-

ρίοδο κατατάσσεται δικαίως στους πρώτους σκόρερ της Β' Κατηγορίας.

Ο Ανδρέας Πιτταράς ξεκίνησε την ποδοσφαιρική του σταδιοδρομία από τις Ακαδημίες του ΑΣΙΛ. Ο επαγγελματίας ποδοσφαιριστής αγωνίστηκε στην ομάδα της Καλλιθέας στην Ελλάδα καθώς επίσης και στις ομάδες της Α' Κατηγορίας: Ερμής, Εθνικός και Απόλλωνας.

Συγχαρητήρια αξίζουν στους πιο πάνω ποδοσφαιριστές, αλλά και σε όλη την ομάδα του Οθέλλου για την προσπάθεια που κατέλαβαν κατά τη διάρκεια της φετινής ποδοσφαιρικής περιόδου, εξασφαλίζοντας την τιμητική 5η θέση στην κατάταξη του πίνακα της Β' Κατηγορίας. Συγχαρητήρια και στην προπονητική ομάδα και τη διοίκηση του Οθέλλου για το εξαιρετικό επίπεδο πνεύματος που διατηρούν ενισχύοντας το δυναμικό της ομάδας και των φιλάθλων.



«Αφήνω πίσω μου ένα κομμάτι της ζωής μου»

Ολοκληρώθηκε η συνεργασία ανάμεσα στον Οθέλλο και τον Κώστα Σακκά. Ο Κύπριος τεχνικός με επιστολή γνωστοποίησε την απόφασή του για μη ανανέωση της μεταξύ τους συνεργασίας. «Πετύχαμε να γράψουμε ιστορία, για πρώτη φορά η ομάδα ανέβηκε στην πρώτη κατηγορία, έπαιξε και στους οκτώ του Κυπέλλου, κάνει πολύ αξιόλογη και σεβαστή παρουσία. Αλλάξαμε επίπεδο στην ομάδα, έγινε τεράστια δουλειά σε θέματα οργάνωσης. Αφήνω μια ομάδα έτοιμη και οργανωμένη, έτοιμη για να πρωταγωνιστεί τα επόμενα χρόνια. Αφήνω πίσω μου ένα κομμάτι της ζωής μου και μια ομάδα που αγάπησα και δούλεψα με πάθος. Ευχαριστώ τον Οθέλλο, τις διοικήσεις που συνεργαστήκαμε και όλο τον κόσμο της Αθηνού και τους εύχομαι κάθε επιτυχία», ανέφερε ο Κώστας Σακκάς.

Πρώην ποδοσφαιριστής και τεχνικός διευθυντής του ΑΠΟΕΛ συμφώνησε να αναλάβει τα ηνία του Οθέλλου.

Ο Βραζιλιάνος ποδοσφαιριστής Γκουστάβο Μαντούκα έμεινε για λίγο καιρό εκτός αγωνιστικού χώρου και πλέον είναι έτοιμος να ανοίξει μια νέα σελίδα στη ζωή του από τη θέση του προπονητή. Οι στόχοι του συνάδουν με αυτούς της ομάδας του Οθέλλου και δεν είναι άλλοι από το να φέρει ξανά την Ομάδα στα μεγάλα σαλόνια.



ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Στη μνήμη των Αντώνη Χατζηθεοχάρους, Γεώργιου Λύτρα, Π. Ματσούκα, Μιχάλη Καϊλά, Κώστα και Κυριάκου Πάρπα, Ανδρέα Καρακίτη πραγματοποιήθηκε την Κυριακή, 24 Απριλίου 2016, η καθιερωμένη αιμοδοσία του Σωματείου Οθέλλος στο οίκημά του. Σύσ-

σωμο το Διοικητικό Συμβούλιο του Οθέλλου έδωσε το παρόν σε αυτή την πολύ σημαντική για τους συνανθρώπους μας προσφορά.

Η προσέλευση ήταν για άλλη μια χρονιά αθρόα με καταγραφή πέραν των 65 φιάλων αίματος.

Ευχαριστίες στις οικογένειες Γιώργου Πάρπα και Γιώτας Λύτρα για τα εδέσματα που προσέφεραν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, την οποία επιμελήθηκαν οι Τάσος Παπαϊωάννου και Ιωαννέλλα Πέτρου.

Ευχαριστίες οφείλονται επίσης σε όλους τους νέους αλλά και σταθερούς αιμοδότες που προσήλθαν. Η προσφορά και η πράξη τους βοηθά για άλλη μια φορά τις μεγάλες ανάγκες της Τράπεζας Αίματος.

Η αιμοδοσία είναι πράξη αγάπης και απόδειξη κοινωνικής ευαισθησίας. Τα αποτελέσματά της πάντα σώζουν ζωές. Διότι το αίμα ούτε παράγεται, ούτε αντικαθίσταται. Μόνο χαρίζεται!



ΕΝΩΣΗ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΑΘΗΝΟΥ-ΧΑΝΤΜΠΟΛ

ΤΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΗΣ ΠΑΕΙ ΠΟΛΥ!

Μετά την κατάκτηση της 2ης θέσης στο Πρωτάθλημα Χάντμπολ Γυναικών ΟΠΑΠ, η ομάδα Γυναικών κατέκτησε την Τετάρτη 20 Απριλίου 2016 το Κύπελλο "ΟΠΑΠ" σε ένα συγκλονιστικό, όπως αναμενόταν, τελικό Κυπέλλου ανάμεσα στην Ε. Ν. Αθηνών και την Πρωταθλήτρια ομάδα του Α.Σ. Λασιών.

Η Ομάδα μας μετά την απώλεια του Πρωταθλήματος στον κρίσιμο αγώνα με τα Λασιά και παρά τις σημαντικές απώλειες (όπως την αποχώρηση της αρχηγού της ομάδας Αγγελικής Διγενή λόγω τραυματισμού της, της Ιωάννας Τζιακούρη λόγω σπυδών), όμως έκανε τη μεγάλη ανατροπή στο β' ημίχρονο, εφ' όσον στο πρώτο 30λεπτο τα Λασιά πήγαν στο διάλειμμα να προηγούνται με 13-11. Στην επανάληψη η Αθηνάινα μπήκε φορτωτά και με οδηγό την προπονήτρια Katarina Rancic, που αναδείχ-

θηκε και η πολυτιμότερη παίκτρια του τελικού, την αποτελεσματική τακτική που χρησιμοποίησε η Α. Διγενή, την εξαιρετική συμβολή και απόδοση των παικτριών μας (Φιάκκου Βαρβάρα και Πάνη, Πυρογιάννη Μαρία, Ιακώβου Στάλω, Τρύφωνος Γεωργία και Χρύσια, Τούμπα Μαρία, Ματσούκα Χριστιάννα, Λαμπρίδη Χρύσω, Γαβριλά Χριστιάννα, Νικολάου Στέφανη και Αλκιβιάδη Άντρια) και τη συμπαράσταση των οπαδών μας πετύχαμε την ανατροπή και το τέλος του αγώνα μας βρήκε να γιορτάζουμε την κατάκτηση του 3ου συνεχόμενου κυπέλλου στην ιστορία μας. Κατά την επιστροφή της ομάδας μας στην Αθηνάινα έγινε ο καθιερωμένος γύρος του θριάμβου, που κατέληξε στην οικογενειακή ταβέρνα «Χαρούλα» για τους πρώτους εορτασμούς για την κατάκτηση του φετινού κυπέλλου.

Κορασίδες

Στην κατηγορία Κορασίδων έχει ολοκληρωθεί η κανονική αγωνιστική περίοδος και αθλήτριες των Ακαδημιών μας αγωνίστηκαν στην τελική φάση, που διεξήχθη για τις θέσεις 1-2 και 3-4 μαζί με τις ομάδες Πανελλήνιος, Αραδίππου και Α.Σ.Σ.ΠΕΣ. Σε αγώνα κατάταξη για τις θέσεις 3-4, που διεξήχθη στις 7 Μαΐου 2016 στα Λασιά, η ομάδα μας κατέκτησε την 3η θέση, νικώντας την ομάδα της Α.Σ.Σ.ΠΕΣ με 27-18. Στην κατηγορία Σούπερ Μίνι, όπου η ομάδα μας διατηρεί τμήματα κοριτσιών U12 και U10, διεξήχθησαν 3 τουρνουά, στη Λευκωσία, Αθηνών και Πάφου. Μέσα από τα Τουρνουά τα παιδιά μπαίνουν στην αγωνιστική δράση και αποκομίζουν εμπειρίες που θα τους βοηθήσουν στην μετέπειτα ενασχόλησή τους με το άθλημα της χειροσφαίρισης.

Μαρία Χατζηγιαννακού Τζιακούρη
Πρόεδρος



Ε.Ν.Α. ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΓΙΑ Ε.Ν.Α.

Πέρασαν 18 χρόνια περίπου από τότε που ιδρύθηκε η Ένωση Νεολαίας Αθηνών. Σχεδόν ταυτόχρονα εισήχθη στην τοπική κοινωνία το άθλημα της χειροσφαίρισης ή αγγλιστί handball.

Χρειάστηκε να ενηλικιωθεί η ομάδα γυναικών handball της Ε.Ν.Α. για να απολαμβάνει τους καρπούς τόσων χρόνων. Και δεν αναφέρομαι σε τίτλους και κύπελλα, γιατί από αυτά έχει ήδη κατακτήσει. Μάλιστα, την Τετάρτη 20 Απριλίου στο γήπεδο του Αγίου Δομετίου πρόσθεσε στην τροπαιοθήκη της ακόμα ένα κύπελλο, αφού νίκησε την ομάδα των Λασιών. Βρίσκομαι στα γήπεδα από το 1999. Θυμάμαι τα γήπεδα της Σ.Π.Ε. Στροβόλου, του ΚΕΝ Λάρνακας, του ΘΟΙ Αυγούρου να σφύζουν από ζωή, να δίνουν παλμό στον αγώνα, να μην ακούγονται τα σφυρίγματα των διαιτητών από τα συνθήματα, τις κόρνες, τα γιουχαϊσματα... Κι όλα αυτά σε έναν αγώνα handball. Σε ένα άθλημα που δυστυχώς δεν προβάλεται καθόλου από τα Μ.Μ.Ε., δεν στηρίζεται όσο θα έπρεπε από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, όμως ευτυχώς οι λίγοι που το αγαπούν, το υποστηρίζουν με νύχια και με δόντια.

Στην Αθηνάινα η κερκίδα σπάνια είχε πάνω από 10-15 φιλάθλους, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων. Τα κορίτσια έμαθαν να δίνουν τον αγώνα τους τίμια, με τσαμπουκά, πάθος, αξιοπρέπεια, πείσμα και ήθος. Περνούσαν χαρές, λύπες, νίκες, ήττες, ισοπαλίες σαν ομάδα, ενωμένες. Όμως πάντα κάτι έλειπε: το χειροκρότημα στο τέλος! Ή στην αρχή... Η αίσθηση εκείνη ότι παίζεις για τον κόσμο σου, δίνεις τον καλύτερο εαυτό σου για έναν απώτερο σκοπό, πέραν και πάνω από την προσωπική φιλοδοξία για νίκη και επιτυχία. Δεκαοχτώ χρόνια μετά, αφού έχουν κατακτήσει με το σπαθί τους κύπελλα, πρωταθλήματα, δεκάδες συμ-

μετοχές με την Εθνική ομάδα κ.λ. μπορούν να καυχώνται για κάτι ακόμα. Πλέον έχουν κερκίδα! Έχουν έναν πολύτιμο όγδοο παίκτη. Μπορούν ουσιαστικά να υπολογίζουν στη «δύναμη της έδρας».

Λίγα τα μηνύματα στα κινητά, λίγο οι συγγενείς και οι φίλοι, λίγο η προελογική περίοδος, η κερκίδα αυτή τη σεζόν δεν ήταν άψυχες ροζ καρέκλες. Ήταν δεκάδες ψυχές, μικρών και μεγάλων, οι οποίοι πλέον στηρίζουν την τοπική ομάδα, που ξεκάθαρα κατάφερε να κρατηθεί μακριά και πέραν από μικροπολιτικά συμφέροντα και σκοπιμότητες. Χρειάστηκε πολύς καιρός να αγαπήσουμε ένα τόσο συναρπαστικό άθλημα και να στηρίξουμε τα παιδιά, τις φίλες, τις αθλήτριες, τις γυναίκες του τόπου μας. Ίσως χρειάζεται άλλος τόσος καιρός για να καλλιεργήσουμε μια πραγματικά ευρωπαϊκή αθλητική κουλτούρα και να δούμε ότι εκτός από το βασιλιά των σπορ, υπάρχουν και άλλα συναρπαστικά ομαδικά αθλήματα. Άλλωστε είναι καιρός να συνειδητοποιήσουμε ότι ευρωπαϊκές και παγκόσμιες διακρίσεις σπάνια έχουν λόγω του ποδοσφαίρου. Τουναντίον, πολλά παιδιά παλεύουν με ελάχιστα και επιτυγχάνουν τα βέλτιστα στο στίβο, στο τae kbo ντο, στη σκοποβολή κ.λ. Είναι πράγματι κρίμα και άδικο για τα παιδιά μας να μην τους δώσουμε την ευκαιρία να μυηθούν και σε άλλα αθλήματα, όπως το χάντμπολ, η καλαθοσφαίρα κ.ά. Κάποιοι υποδομές, έστω και υποτυπώδεις, υπάρχουν. Ας διεκδικήσουμε σήμερα τα αυτονόητα. Με σωστό προγραμματισμό και σχεδιασμό μπορούν να γίνουν πολλά. Πάνω από όλα όμως χρειάζεται ΟΡΑΜΑ, αποφασιστικότητα και βούληση. Ε.Ν.Α. για όλους λοιπόν, και όλοι για Ε.Ν.Α.

Δέσποινα Παστού Μαγγανή

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΑΘΗΝΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ - FUTSAL

Παγκύπριο Τουρνουά Αγίας Νάπας 2016

Σε ένα από τα μεγαλύτερα τουρνουά στην Ευρώπη, η Ακαδημία μας σε συνεργασία με την Ακαδημία 1619 συμμετείχαν ως μια ενοποιημένη ακαδημία με το όνομα «Αθηνάινα 1619».

Παρουσιάστηκαν πέντε οργανωμένες ομάδες των ηλικιών 2009, 2008, 2007, 2004+2005, 2004 και το U13. Όλες οι ομάδες ανεξαιρέτως μάς έχουν κάνει περήφανους τόσο για τις αγωνιστικές τους επιδόσεις και επιτυχίες, αλλά περισσότερο για το ανεκτίμητο ήθος που διακατείχαν όλοι οι αθλητές μας. Μπράβο σε όλους σας!

Για πρώτη φορά στην ολόχρονη παρουσία μας στο συγκεκριμένο τουρνουά είχαμε τέσσερις ξεχωριστές διακρίσεις:

Η ομάδα του U13 τερμάτισε 1η στον όμιλό της και ηττήθηκε στα knock out από την ομάδα της Ομόνοιας.

Η ομάδα του 2007 τερμάτισε 2η στον όμιλό της και πήγε στα

προημιτελικά και ηττήθηκε από την Real Madrid της Αιγύπτου.

Μεγάλη διάκριση και βραβείο πρώτου σκόρερ στην ηλικία του 2004 πήρε ο ποδοσφαιριστής μας Δημήτρης Σπυριδάκης.

Και τέλος... η ομάδα του 2004 συμμετείχε στον τελικό αλλά ηττήθηκε από την ακαδημία Ευθυμιάδης με 2-0. Για να φτάσει στον μεγάλο τελικό νίκησε προηγουμένως τις ομάδες: ΟΣΦΠ (κλ. Λεμεσού), Warriors Πάφου, Δόξα Κατωκοπιάς, FC United, Nuovo Calcio, ΟΣΦΠ (κλ. Αμμοχώστου) και Διγενή Μόρφου.

Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά, προπονητές, υπεύθυνους και γονείς!

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΜΟΡΦΑΙΝΟΥΝ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Επιμέλεια: Χαρούλα Μαυροφτή



«Οι ΛΕΒΕΝΤΕΣ finalist του 2004»

ΠΑΛΑΙΜΑΧΟΙ

Η Ομάδα Παλαίμαχων Ποδοσφαιριστών Αθηνών διοργανώνει την Παρασκευή 1η Ιουλίου 2016 Ρεμπέτικη Βραδιά, στο Κωνσταντινίδειο Δημοτικό Πάρκο Αθηνών, στις 8:30μ.μ. Η ορχήστρα της γνωστής ανά το Παγκύπριο και Πανελλήνιο μουσικό κοινό, πρώτης Κύπριας στο μπουζούκι, Γεωργίας Κόμπου, που συμπεριλαμβάνει δύο μπουζούκια, κιθάρα και φωνή, θα μας ταξιδέψει στις παλιές, ωραίες εποχές, όπου το ρεμπέτικο τραγούδι πρόσφερε απλόχερα μουσική ομορφιά, με τους γνωστούς ρεμπέτες να τραγουδούν όμορφα την καθημερινότητα. Στην εκδήλωση θα υπάρχει φαγητό και ποτό σε λογικές τιμές.



Στο αγωνιστικό κομμάτι, η Ομάδα μας συνεχίζει απρόσκοπτα τα φιλικά της παιχνίδια με άλλες ομάδες, καταγράφοντας κατά το 2016, 4 νίκες, 3 ισοπαλίες και 1 ήττα.

Θυμίζουμε όλους ότι «νούς υγιείς εν σώματι υγιεί». Ο αθλητισμός, πέραν του ότι βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό σωματικά, μπορεί ν' αποτελέσει και ειδικό συστατικό κατά του άγχους, βελτιώνοντας και την ψυχολογία μας γενικότερα.

Ευχόμαστε σε όλους καλό καλοκαίρι!

Επιμέλεια
Κωνσταντίνος Δεσπότης

Γνωρίζετε ότι...

✿ Σε απόσταση μόνο 5 χιλιομέτρων βορειοανατολικά της Αθήνους είναι το ξακουστό, κατεχόμενο μοναστήρι του Αγ. Σπυρίδωνα.

✿ Το Δημοτικό σχολείο Αθήνους ιδρύθηκε γύρω στα μέσα του 19ου αιώνα ως Αρρεναγωγείο και γύρω στα 1865 ιδρύθηκε μονοδιδάσκαλο κοινοτικό σχολείο, το οποίο στεγαζόταν σε κτήριο που ανήκε στην εκκλησία του Αγ. Γεωργίου. Το πρώτο σχολικό κτήριο κτίστηκε το 1873 στην αυλή της εκκλησίας της Παναγίας και λειτουργούσε ως μονοδιδάσκαλο μέχρι το 1906, οπότε έγινε διδιδάσκαλο. Το 1918 έγινε τριδιδάσκαλο, το 1923 τετραδιδάσκαλο, το 1946 πενταδιδάσκαλο και το 1949 εξαδιδάσκαλο.

✿ Το Παρθεναγωγείο ιδρύθηκε το 1915 και λειτουργούσε με μια δασκάλα. Το 1926 έγιναν τρεις οι δασκάλες, το 1935 έγινε τετραδιδάσκαλο, το 1945 πενταδιδάσκαλο και το 1950 εξαδιδάσκαλο.

✿ Το 1960 ιδρύθηκε η Σχολική Εφορεία και ο Σύνδεσμος Γονέων των Δημοτικών Σχολείων.

✿ Το 1955-59 μέσα στην Αθήνους υπήρχαν πολλά κρησφύγετα, όπου κρύβονταν καταζητούμενοι και έξω από την Αθήνους όπου έκρυβαν όπλα και πυρομαχικά.

✿ Οι κάτοικοι του χωριού Άγιος Σωζόμενος μεταφέρθηκαν από τα Ηνωμένα Έθνη στο τουρκοκυπριακό χωριό Λουρουτζίνα στις 6 Φεβρουαρίου 1964, την ίδια ημέρα που οι Τούρκοι έστησαν ενέδρα στους Ελληνοκύπριους, που πήγαν να θέσουν σε λειτουργία την υδραντλία του νερού και από τότε το χωριό έμεινε ακατοίκητο.

✿ Το λουκκούιν ήταν ένα παραδοσιακό παιχνίδι της Αθήνους. Οι παίχτες-τα παιδιά αφού έβγαζαν ένα λουκκούι στο χώμα, στέκονταν σε απόσταση 2-3 μέτρων και προσπαθούσαν να ρίξουν μέσα τις κοκκόνες από τα χρυσόμηλα ή από τα καϊσιά ή τα πιπιριλιά τους. Όταν έμπαιναν μέσα, ο παίχτης μπορούσε να πιάσει τον αντίστοιχο αριθμό από τους υπόλοιπους παίχτες.

Δέσποινα Ζαννετίδου-Πουγεράση
Εκπαιδευτικός

Ημέρα της Γυναίκας

Ο Δήμος, Αθήνους θέλοντας να τιμήσει την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας που γιορτάζεται στις 8 Μαρτίου, πραγματοποίησε για ακόμη μια χρονιά με μεγάλη επιτυχία στις 6 Μαρτίου 2016 στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο διάλεξη με θέματα «Όταν ο γυναικείος αγώνας γίνεται θέληση για ζωή», με ομιλήτρια την κ. Στέλλα Κυριακίδου, Βουλευτή του Δημοκρατικού Συναγερμού και «Μετάβαση στη Μητρότητα», με ομιλήτρια την κ. Έλενα Άσπρου, Εγγεγραμμένη Σχολική Ψυχολόγο.

Η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας γιορτάζεται σε ανάμνηση της μεγάλης εκδήλωσης διαμαρτυρίας που έγινε το 1857 από εργάτριες κλωστοϋφαντουργίας στη Νέα Υόρκη, οι οποίες ζητούσαν καλύτερες συνθήκες εργασίας.

Τη διάλεξη άνοιξαν ο Δήμαρχος Αθήνους, κ. Δημήτρης Παπαπέτρου και η Πρόεδρος της Επιτροπής Πολιτισμού, κ. Βίβια Καραγιάννη, οι οποίοι απηύθυναν από ένα σύντομο χαιρετισμό.

Στην ομιλία της η κ. Κυριακίδου ανέλυσε το έργο και τους στόχους της Ευγορα Donna Κύπρου. Η Ευγορα Donna Κύπρου είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ευγορα Donna, η οποία αποτελείται από 47 χώρες μέλη.

Αναλύοντας τους στόχους της Ευγορα Donna Κύπρου, η κ. Κυριακίδου ανέφερε ότι η προσπάθεια ευαισθητοποίησης και σωστής ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού είναι οι δύο κύριοι στόχοι της Ευγορα Donna Κύπρου. Η προσπάθεια σωστής πληροφόρησης και ενημέρωσης αποκτά εξέχουσα σημασία γιατί μιλούμε για μια ασθένεια που επηρεάζει μια στις εννέα γυναίκες, ενώ 1-2% των περιστατικών αφορά άντρες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η κ. Κυριακίδου επεσήμανε το γεγονός ότι το Υπουργείο Υγείας, σε συνεργασία με την Ευγορα Donna Κύπρου, λειτουργεί από το 2003 το Πρόγραμμα Πληθυσμιακού Ελέγχου - Ανιχνευτικό Πρόγραμμα Καρκίνου του Μαστού, με το οποίο προσφέρεται σε γυναίκες, ηλικίας 50 - 69 ετών, δωρεάν μαστογραφία κάθε δύο χρόνια. Στο πλαίσιο του προγράμματος αυτού, οι γυναίκες λαμβάνουν ταχυδρομικώς πρόσκληση από το Υπουργείο Υγείας για να προσέλθουν για δωρεάν μαστογραφία. Η εισαγωγή προγραμμάτων πληθυσμιακού ελέγχου για πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση αποτελεί και έναν από τους στόχους της Ευγορα Donna Κύπρου.

Παράλληλα, μέσα από το Πρόγραμμα Επιστήθιες Φίλες προσφέρονται συμβουλές για στήριξη και βοήθεια σε γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση για καρκίνο του μαστού.

Ακολούθησε διάλεξη από την κ. Έλενα Άσπρου με θέμα «Μετάβαση στη Μητρότητα». Η μητρότητα είναι η κατάσταση ή εμπειρία της απόκτησης και ανατροφής ενός παιδιού. Σύμφωνα με την κ. Άσπρου πολλά κορίτσια 17 - 19 ετών αναρωτιούνται εάν θα είναι καλές μητέρες, πώς μια μητέρα αγαπά ένα μωρό και πώς θα ήταν να είναι υπεύθυνες για ένα παιδί. Στη συνέχεια η κ. Άσπρου αναφέρθηκε στο ότι το πώς βλέπει η γυναίκα τον εαυτό της ως μητέρα και η ίδια η εμπειρία του τοκετού επηρεάζουν το σύστημα φροντίδας.

Επιπλέον διακρίνονται τρία διαφορετικά πρότυπα προσκόλλησης. Η ασφαλής, η αγχώ-

δης / αποφεύγουσα και η αγχώδης / αμφιθυμική. Κατά την ασφαλή προσκόλληση έχουμε φυσιολογικό βαθμό δυσφορίας από το βρέφος στην απουσία της μητέρας και ανακούφιση με την επιστροφή της. Στην αγχώδη / αποφεύγουσα προσκόλληση τα βρέφη δεν φάνηκαν να ενοχλούνται από την απουσία της μητέρας. Στην αγχώδη / αμφιθυμική προσκόλληση τα βρέφη έκλαιγαν όταν η μητέρα τους απουσίαζε και για το διάστημα της απουσίας.

Συνεχίζοντας η κ. Άσπρου ανέφερε ότι οι πρώτοι μήνες της μητρότητας συνοδεύονται από αλλαγές στη δομή μερών του εγκεφάλου που σχετίζονται με μητρικά κίνητρα και συμπεριφορές.

Καταλήγοντας η κ. Άσπρου επεσήμανε ότι οι εργαζόμενες με πλήρη απασχόληση μητέρες προσφέρουν περισσότερα ερεθίσματα στα παιδιά τους όταν παίζουν μαζί τους. Η τρυφερότητα και η συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ των δύο πλευρών είναι το κλειδί για ασφαλή προσκόλληση.

Στο τέλος της εκδήλωσης ο Δήμαρχος Αθήνους, κ. Δημήτρης Παπαπέτρου, πρόσφερε στην κ. Στέλλα Κυριακίδου και την κ. Έλενα Άσπρου αναμνηστικά δώρα. Επίσης αναμνηστικά δώρα προσφέρθηκαν και στους παρευρισκόμενους.

Εν κατακλείδι, η Ημέρα της Γυναίκας είναι μέρα θύμησης, είναι ορόσημο αγώνων και διεκδικήσεων που είναι μπροστά μας.

Επιμέλεια, Μαρία Βυρίδου
Συνεργάτης Δήμου
Πρόγραμμα Κατάρτισης ΑνΑΔ



Πωλητήριο Καλλινίκειου Δημοτικού Μουσείου Αθήνους

Παράδοση - Τέχνη - Ιστορία



Είδη Κεραμικής, Είδη Παραδοσιακής Τέχνης, Πίνακες, Αναμνηστικά, Εκδόσεις, Εικόνες, Χειροποίητα Κοσμήματα

Υπεύθυνη Πωλητηρίου κ. Σταυρούλα Πεδουλίδου