

Η ΑΘΗΝΟΥ



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΟΥ

Τ. 49 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ- ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2017

Η ΑΘΗΝΟΥ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΗΝΟΥ – ΠΥΡΟΪ – ΛΕΥΚΩΣΙΑ



Κυριάκος Καρεκλάς
Δήμαρχος

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΘΗΝΟΥ

χής και ακατάπαυστη προσπάθεια για επίτευξη του στόχου «η Αθηνού να μπει ξανά σε τροχιά ανάπτυξης και ευημερίας». Σ' αυτή την προσπάθεια κανένας δεν περισεύει. Γι' αυτό ήδη έκανα άνοιγμα προς όλα τα κόμματα για συνεργασία, στο δύσκολο αγώνα που αρχίσαμε.

Συγχαίρω όλα τα μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου για την εκλογή τους. Από τα πρώτα δείγματα γραφής τους πιστεύω ότι θα συνεργαστούμε αρμονικά, αφήνοντας πίσω της οποιας μορφής κομματικές σκοπιμότητες, με μόνο γνώμονα την υποβοήθηση και την ανάπτυξη της αγαπημένης μας Αθηνού.

Ο Δήμος μας έχει πολλά προβλήματα. Όλοι μαζί θα αγωνιστούμε με εργατικότητα και σωστές ενέργειες για επίλυσή τους. Η επαναφορά του Στεγαστικού Σχεδίου για τα νεαρά ζευγάρια, που με ένα ασήμαντο κόστος για το Κράτος θα βοηθήσει στο να μένουν τα νεαρά ζευγάρια στον τόπο τους, ενώ παράλληλα θα τονώσει τη γενικότερη οικονομική δραστηριότητα του Δήμου, είναι ο πρώτιστος στόχος μας. Επίσης, άμεσος στόχος είναι να εγκριθεί για την Αθηνού Ειδική Κρατική Χορηγία, λαμβανομένου υπόψη της ημικατοχής και του μη ανοίγματος του οδοφράγματος Πυροΐου, που συνεπάγεται μεγάλα κόστη για τους Αθηνίτες, ώστε να καταφέρει ο Δήμος να μειώσει τους δυσβάστακτους φόρους που πληρώνουν οι φορολογούμενοι και να καταστεί και το χρέος του βιώσιμο.

Όπως γίνεται και για άλλες παρόμοιες περιοχές, όπως η Πύλα, η Λευκωσία με τη γραμμή αντιπαράταξης κλπ, θα πρέπει να εγκριθεί Ειδικό Αναπτυξιακό Σχέδιο και για την Αθηνού, για να μπορέσει επιτέλους να αναπτυχθεί. Χρειάζεται άμεσος σχεδιασμός και κατασκευή της Κεντρικής Πλατείας των Εκκλησιών, αναδιαμόρφωση και αναπαλαίωση της παλιάς Δημοτικής Αγοράς σε σύγχρονο Πολιτιστικό Κέντρο και ετοιμασία υδρολογικής μελέτης, για έλεγχο των προβλημάτων από τις βροχές.

Χρειάζεται επίσης άμεση προώθηση της ετοιμασίας μελέτης για νέα κτηνοτροφική ζώνη, όπου θα πρέπει να δοθούν κίνητρα, για μετακίνηση των κτηνοτροφικών μονάδων που βρίσκονται εκτός κτηνοτροφικής ζώνης και άμεση προώθηση των βασικών εργασιών της Βιομηχανικής Ζώνης, βελτίωση των πάρκων και πολλά πολλά άλλα.

Σε όλους τους απανταχού Αθηνίτες υπόσχομαι εργατικότητα, προγραμματισμό, σχεδιασμό και συνεχή διεκδίκηση, μέχρις ότου πετύχουμε η Αθηνού να βάλει τα θεμέλια και να μετατραπεί σε μια μικρή σύγχρονη πόλη.

Η εφημερίδα μας «Η Αθηνού» κλείνει σχεδόν δέκα χρόνια συνεχούς έκδοσης και αγκαλιάζεται από όλους τους Αθηνίτες, όπου και αν βρίσκονται, λόγω της ποιολόμορφης και εξαιρετικής ενημέρωσης που δίνει στους αναγνώστες για τα τεκταινόμενα και όχι μόνο στον Δήμο μας. Συγχαρητήρια στον πρώην Δήμαρχο

κ. Σπύρο Παπουή και το Δημοτικό του Συμβούλιο, που πήραν την απόφαση να δημιουργήσουν και να σταθούν δίπλα σ' αυτό το σημαντικό έντυπο. Παράλληλα, εκφράζω συγχαρητήρια στον τέως Δήμαρχο κ. Δημητράκη Παπαπέτρου και το δικό του Δημοτικό Συμβούλιο για τη θέλησή τους, παρά τα οικονομικά προβλήματα, να συνεχίσουν και να προωθήσουν την εξαιρετική αυτή έκδοση.

Συγχαίρω τη Συντακτική Επιτροπή, το προσωπικό του Δήμου και όλους τους άλλους συντελεστές, που χωρίς τις συνεχείς προσπάθειές τους δεν θα είχαμε στα χέρια μας αυτόν τον αγαπημένο μας σύντροφο.

Το νέο Δημοτικό Συμβούλιο αποφάσισε τη συνέχιση της έκδοσης της εφημερίδας. Παράλληλα αποφάσισε τη δημιουργία ειδικής δημοτικής επιτροπής «εφημερίδας και εκδόσεων», στην οποία θα συμμετέχουν Αθηνίτες που επιθυμούν να συνεισφέρουν με τις εισηγήσεις και προοπτικές τους σε καλύτερη παρουσίαση.

Με αυτή την ευκαιρία εύχομαι σε όλους τους απανταχού Αθηνίτες Καλό Εποικοδομητικό Νέο Έτος, γι' αυτούς και τις οικογένειές τους, καλή ανάγνωση και να ξέρουν ότι οι εισηγήσεις τους προς καλύτερευση είναι πάντα ευπρόσδεκτες.

Με ειλικρινή
εκτίμηση προς όλους
Κυριάκος Καρεκλάς
Δήμαρχος Αθηνού

Διαβάστε



**Εκπαίδευση
και Πολιτισμός**
➤ σελ. 8-11



**60 χρόνια
Α. Φραντζέσκου
και Τ. Τουμάζου**
➤ σελ. 6



Η Σελίδα του Μουσείου
➤ σελ. 21



Αθλητικά Νέα
➤ σελ. 27

Τελετή εγκαθίδρυσης Νέου Δημοτικού Συμβουλίου



➤ σελ. 3

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πράσιнос Εθελοντισμός	5
Ιστορία	7
Εκπαίδευση	8
Υγεία	12
Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος	18
Πολιτιστικός Όμιλος «ΜΑΛΛΟΥΡΑ»	19
Εκκλησιαστικά - Κοινωνικά	20
Η σελίδα του Μουσείου	21
Αγροτικός Πυροσβεστικός Σταθμός	22
Δημοτική Στέγη Ενηλίκων	24
Αθλητικά	27

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 Αθηνών, e-mail: efimerida.athienou@gmail.com ή να τα παραδίδουν σε φάκελο στο Δημαρχείο με την ένδειξη «για δημοσίευση στην εφημερίδα Η ΑΘΗΝΟΥ». Επίσης καλούμε τον κόσμο της Αθηνών 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 Αθηνών 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 Αποχετεύσεων/φαξ	24811370/24524042
Κλεάνθειας Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων	24522455
Κωνσταντίνελειο Κέντρο Ενηλίκων	24522742
Παιδοβρεφοκομικός Σταθμός Γ. & Ε. Τταντή	24523300
Δημοτική Βιβλιοθήκη	24811460
Αίθουσα Αθλοπαιδιών	24523520
Κωνσταντίνειο Δημοτικό Πάρκο	24524045

Η ΑΘΗΝΟΥ

Τριμηνιαία Έκδοση από το Δήμο Αθηνών

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Δόξα Κωμοδρόμου - Συντονίστρια
Χρυστάλλα Κίτα
Δέσποινα Μαγγανή
Δέσποινα Ζαννετίδου - Πουγεράση
Ορθοδοξία Ζαννέτου - Παπαϊακώβου
Κατερίνα Χαλούμα - Ηρακλέους

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

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

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Μαρία Καδή - Τυπογραφείο Κώνος

Διάφορα προβλήματα γύρω από τα μάτια

Μαύροι κύκλοι

Η κούραση και η αϋπνία φανερώνεται σ' αυτό το σημείο και το δέρμα παίρνει σκούρο χρώμα. Οι μαύροι κύκλοι στα μάτια δεν έχουν σχέση με την ηλικία. Ακόμα και στην ηλικία των 18 μπορεί να δημιουργηθούν γύρω από τα μάτια μαύροι κύκλοι. Εμφανίζονται συνήθως σε περίοδο νευρικής υπερέντασης.

Τι πρέπει να κάνουμε:

Προσωρινή λύση και βοήθεια μας δίνουν, οι κομπρέσες με δυνατό τσάι. Ξεκουράζονται και κάνουν το βλέμμα μας να λάμπει. Επίσης οι κομπρέσες με χαμομήλι βοηθούν πολύ. Κάτι που ίσως φαίνεται παράξενο, είναι η τοποθέτηση μισού φρέσκου σύκου στο κάθε μάτι για λίγη ώρα βοηθά. Φυσικά υπάρχουν στην αγορά και διάφορες κρέμες για την καταπολέμηση των μαύρων κύκλων.

Τα φουσκωμένα μάτια

Η πρώτη μας φροντίδα για την περιποίηση των βλεφάρων είναι ο σχολαστικός καθαρισμός από το μακιγιάζ πριν πάμε για ύπνο. Αν το δέρμα των βλεφάρων φουσκώνει και πρήζεται συχνά θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα οφθαλμίατρο. Το φούσκωμα των βλεφάρων μπορεί να προέρχεται από προβληματικά νεφρά ή ανεπάρκεια του θυροειδούς αδένος. Αν το πρήξιμο δεν επαναλαμβάνεται συχνά, τότε πιθανόν να προέρχεται από αϋπνία, κούραση και από κακή διατροφή. Για τα φουσκωμένα βλέφαρα συστήνονται κομπρέσες με ροδόνηρο ή πολύ δυνατό τσάι.

Επίσης βοηθά το τριμμένο μήλο ή σε λεπτές φετίτσες μήλου τοποθετημένες



σε μια γάζα. Το αφήνουμε για 15 λεπτά. Αν το φούσκωμα προέρχεται από υπερκόπωση ή δάκρυα αυτό που θα βοηθήσει είναι οι κομπρέσες με ζεστό νερό.

Ζαχαρούλλα Τράττου
Διπλωματούχος Αισθητικός

Επικαιροποίηση Τοπικού Σχεδίου Ανάπτυξης Αθηνών

Για την τοπική ανάπτυξη της περιοχής μας, λαμβάνοντας υπόψη τις προκλήσεις στην ευρύτερη τοπική αυτοδιοίκηση στην Κύπρο αλλά κυρίως στον ευρωπαϊκό χώρο, ο εκσυγχρονισμός είναι αδήριτη ανάγκη.

Η ανάγκη αφομοίωσης αλλαγών αλλά και η ευθύνη μας ως τοπική αρχή να ευθυγραμμιστούμε με τις στρατηγικές προτεραιότητες της Ευρώπης, επιτάσσουν εγρήγορση και ενεργή συμμετοχή στη νέα προγραμματική περίοδο 2014-2020.

Στο πλαίσιο αυτό, εντάσσεται η επικαιροποίηση του Τοπικού Σχεδίου Ανάπτυξης Αθηνών, το οποίο εκπονήθηκε το 2006 από την

Εταιρεία Μελετών ΕΤΑΜ ΕΠΕ, μετά από σχετικό διαγωνισμό που είχε διενεργηθεί.

Η εν λόγω Εταιρεία περί τα τέλη του 2016 και μετά από επίσκεψη και περιήγηση στην Αθηνών προσφέρθηκε να προβεί σε επικαιροποίηση του Σχεδίου Τοπικής Ανάπτυξης της περιοχής, χωρίς κανένα οικονομικό αντάλλαγμα.

Χρονικά, η εξέλιξη αυτή είναι καθοριστική, αφού συμπίπτει με την απαρχή της θητείας του νέου Δημοτικού Συμβουλίου ως επίσης και με τη δυνατότητα άντλησης ευρωπαϊκών πόρων.

Η προτεραιότητα της τοπικής αρχής στη βάση ενός ολοκληρωμένου στρατηγικού προγράμματος που να εδράζεται σε όραμα προόδου και ανάπτυξης έχει ήδη αρχίσει και εκτιμάται ότι θα ολοκληρωθεί το 1ο εξάμηνο του 2017.

Θα συνεργαστούμε στενά με την Εταιρεία Μελετών ΕΤΑΜ ΕΠΕ, για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, έτσι που η Αθηνών να καταστεί τόπος προορισμού, τόπος που κάποιος να θέλει να μιμηθεί!

Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας

Λειτουργία του Κεντρικού Αποχετευτικού Συστήματος Λυμάτων Αθηνών

Το Συμβούλιο Αποχετεύσεων Αθηνών πληροφορεί τους δημότες ότι ο βιολογικός σταθμός του αποχετευτικού συστήματος λυμάτων Αθηνών είναι έτοιμος και άρχισε να δέχεται λύματα, από τη Δευτέρα 20 Φεβρουαρίου 2017.

Προτρέπονται οι δημότες να επικοινωνήσουν άμεσα με τους εργολάβους οι οποίοι κατασκεύασαν το σύστημα αποχετεύσεων μέσα στην αυλή τους, για να προγραμματίσουν τις αναγκαίες εργασίες απομόνωσης/κατάργησης της σηπτικής δεξαμενής και του απορροφητικού λάκκου και σύνδεσης του αποχετευτικού συστήματος της οικοδομής τους με το δη-

μόσιο δίκτυο, από τις 20 Φεβρουαρίου 2017.

Για την εύρυθμη λειτουργία του βιολογικού σταθμού, είναι επιθυμητό όπως συνδεθούν τα υποστατικά με το δημόσιο δίκτυο αποχέτευσης σε διάστημα 10 ημερών από τις 20/2/2017. Επίσης ενημερώνονται οι δημότες ότι απαγορεύεται η απόρριψη των ακόλουθων στο αποχετευτικό δίκτυο:

- Σηπτικά λύματα από απορροφητικούς ή σηπτικούς λάκκους
- Λίπη και έλαια
- Πετρέλαιο, βενζίνη ή /και άλλα παράγωγα του πετρελαίου

- Στερεά αντικείμενα – υπολείμματα φαγητού
- Υλικά που δεν διαλύονται στο νερό, όπως πάννες, μωρομάντιλα, επίδεσμοι κ.λ.π.
- Μπογιές, υλικά οικοδομών, βιομηχανικά απόβλητα και άλλες χημικές ουσίες
- Νερά της βροχής.

Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με τη σχετική Νομοθεσία, θα πρέπει να υποβληθεί αίτηση στο Συμβούλιο Αποχετεύσεων Αθηνών, για να εξασφαλιστεί η απαιτούμενη άδεια σύνδεσης, σε διάστημα 6 μηνών από την πιο πάνω αναφερόμενη ημερομηνία.

Από το Συμβούλιο Αποχετεύσεων Αθηνών



ΕΙΛΗ ΕΝΔΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΥΠΟΔΗΣΗΣ

Καθαποδάς «Ο Φθηνότερος»

Άνοιξη – Καλοκαίρι 2017

Νέες παραλαβές Κάθε εβδομάδα

Αντρικά- Γυναικεία- Παιδικά
Είδη Προϊκας- Υποδήματα

Γιώργος Καλαποδάς ΛΤΔ

Τηλ: 24522009 - 99652258

Παύλου Μελά 14, Αθηνών, (Απέναντι από τα δημοτικά σχολεία)

Τελετή εγκαθίδρυσης Νέου Δημοτικού Συμβουλίου



Σε μια μικρή και σεμνή τελετή, το απερχόμενο Δημοτικό Συμβούλιο, το νεοεκλεγέν Δημοτικό Συμβούλιο και το προσωπικό του Δήμου Αθηένου, συναντήθηκαν σε μια καθόλα τυπική, αλλά αναγκαία διαδικασία παράδοσης και συνάμα εγκαθίδρυσης του Δημάρχου κ. Κυριάκου Καρεκλά και των μελών του Νέου Δημοτικού Συμβουλίου Αθηένου.

Με το τέλος του 2016, ολοκληρώθηκε μια δύσκολη πενταετία, εν μέσω πρωτόγνωρης οικονομικής κρίσης και γενικής τελμάτωσης, με άμεσα αρνητικό αντίκτυπο στον τόπο μας, στην κοινωνία μας, αλλά και στο Δήμο μας.

Οι προσπάθειες για αντιμετώπιση σωρείας προβλημάτων, αλλά και ανάπτυξης και βελτίωσης της ποιοτικής προσφοράς προς τους δημότες μας ήταν συνεχείς, επίμονες, και επίπονες.

Ειδικότερα, ο θεσμός της τοπικής αυτοδιοίκησης υποφέρει, λόγω στασιμότητας της ευρύτερης δημόσιας μεταρρύθμισης και λόγω της άμεσης εξάρτησης από το κράτος, λόγω ευρύτερης κρίσης θεσμών και αξιών, με κυρίαρχη την αμφισβήτηση, και το συσσωρευμένα προβλήματα στην κοινωνία μας.

Η Δημοτική Γραμματέας στο χαιρετισμό της, ανέφερε μεταξύ άλλων:

«Από καρδιάς νιώθω την ανάγκη, πιστεύοντας ότι εκπροσωπώ όλο το προσωπικό του Δήμου μας, να εκφράσω τις θερμότερες μου ευχές προς τον απερχόμενο Δήμαρχο, Δημήτρη Παπαπέτρου και τα μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου, Αντιδήμαρχο κ. Παπούτσα Μιχάλη, Αχιλλέως Αχιλλέα, Βουρή Ανδρέα, Καδή Σωτήρη, Καραγιάννη Βίβια, Μαγκλή Σάββα, Παμπόρη Κυριάκο και Παστού Γεώργιο, αλλά και προς τον κ. Θράσο Παπαζαχαρίου που ήταν μαζί μας μέχρι το 2014. Φόρο τιμής απευθύνω και στον αγαπητό μας Μιχάλη Καϊλά, που έφυγε πρόωρα το 2014.

Η πενταετία που πέρασε, υπήρξε περίοδος σκληρής δουλειάς εκ μέρους του Δημοτικού Συμβουλίου και του προσωπικού με όλα τα μέσα και πόρους που είχε στη διάθεσή του ο Δήμος.



Αναμφίβολα, η προσπάθεια επίτευξης στόχων και προσφοράς προς την Αθηένου για ολοκλήρωση έργων, προώθηση νέων και αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων, δε σταματά ποτέ. Για όσους μας αφή-

νουν, ευχόμαστε για καλή συνέχεια σ' ό,τι επιθυμούν, υγεία, χαρά και ευτυχία, τόσο σε προσωπικό όσο και οικογενειακό επίπεδο.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες από καρδιάς στο Δήμαρχο κ. Δημήτρη Παπαπέτρου, για την εξαιρετική συνεργασία που είχαμε, η οποία εδράστηκε σε εμπιστοσύνη και σεβασμό μέσα από αξίες και αρχές, όπως αυτές της τιμιότητας, της δημοκρατικότητας και της συναίνεσης.

Νέος κύκλος μόλις αρχίζει και θέλω να καλωσορίσω στο Δήμο Αθηένου, το Δήμαρχο κ. Κυριάκο Καρεκλά και τα νέα μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου Αθηένου Κολιά Πέτρο, Κόλοκο Λευτέρη, Παπουή Μάρω, Παστού Γεώργιο, Παστού Δέσποινα, Σπύρου Παύλο, Τουλούπη Αντώνη και Χατζηκυπριανού Ανδρέα.

Ταυτόχρονα, να καταθέσω την αμέριστη συμπαράστασή μου προς το έργο του Δημοτικού Συμβουλίου και να διαβεβαιώσω πως θα δουλέψω μαζί σας, τόσο εγώ όσο και το υπόλοιπο προσωπικό για την υλοποίηση των στόχων του Δημοτικού Συμβουλίου.

Ο απερχόμενος Δήμαρχος, κ. Δημητράκης Παπαπέτρου, ευχαρίστησε θερμά το προσωπικό αλλά και όλους τους συνεργάτες του Δήμου που στάθηκαν συμπαράστατες του στο δύσκολο έργο που είχε το Δημοτικό Συμβούλιο. Τόνισε παράλληλα τις δυσκολίες που υπήρξαν κατά την πενταετία 2012 – 2016 και το ότι ουσιαστικά και έμπρακτα ο Δήμος δεν βοηθήθηκε από το Κράτος, αλλά ευχήθηκε τα καλύτερα για το έργο του Νέου Δημοτικού Συμβουλίου.

Ο νέος Δήμαρχος, κ. Κυριάκος Καρεκλάς, αναφέρθηκε στην απόλυτη επήνωση των ευθυνών του νέου Δημοτικού Συμβουλίου εκφράζοντας την πεποίθηση ότι θα δώσουν το παν των δυνάμεών τους για την πρόοδο της Αθηένου.

Ευχόμαστε Καλή Αρχή και κάθε επιτυχία για την πενταετία 2017 – 2021.

Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας

Η Επαρχιακή Διοίκηση Λάρνακας τιμά το Δήμαρχο Αθηένου

Ο νέος Δήμαρχος Αθηένου, κ. Κυριάκος Καρεκλάς, διετέλεσε Προϊστάμενος της Τεχνικής Υπηρεσίας της Κεντρικής Υπηρεσίας Κοινοτικών Συμβουλίων Λάρνακας για 34 συναπτά έτη.

Η Επαρχιακή Διοίκηση Λάρνακας δια του Επάρχου κ. Οδυσσέα Χατζηστεφάνου σε μια σεμνή τελετή που πραγματοποιήθηκε στις 19 Ιανουαρίου 2017 αποχαιρέτησε τον κ. Κυριάκο Καρεκλά, Δήμαρχο Αθηένου, εκφράζοντας βαθύτατη εκτίμηση προς το πρόσωπό του, αλλά και για τις υπηρεσίες που προσέφερε για σειρά ετών.

Ο Έπαρχος Λάρνακας στο σύντομο χαιρετισμό του, φανερά συγκινημένος, ευχαρίστησε τον κ. Κυριάκο Καρεκλά για την πολύχρονη προσφορά του στην τοπική αυτοδιοίκηση υπό την ιδιότητά του ως Προϊστάμενος των Τε-



χνικών Υπηρεσιών στα κοινοτικά συμβούλια της Επαρχίας Λάρνακας και συνάμα του ευχήθηκε καλή επιτυχία στο πηδάλιο του Δήμου Αθηένου, υπό την ιδιότητά του ως Δήμαρχος.

Ο Έπαρχος Λάρνακας χαρακτηριστικά ανέφερε ότι μπορεί η Επαρχιακή Διοίκηση να «έχασε» ένα εξαιρετικό στέλεχος, αλλά η Αθηένου και ευρύτερα η κοινωνία δια της ψήφου των πολιτών, κέρδισε ένα άξιο άνθρωπο που θα δώσει το άπαν των δυνάμεών του για την πρόοδο του τόπου. Ολοκληρώνοντας, διαβεβαίωσε το Δήμαρχο ότι θα συνεχίσει να είναι παρά το πλευρό του Δήμου Αθηένου, για κάθε δυνατή βοήθεια στο πλαίσιο της συνεργασίας των δύο φορέων, για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των δημοτών στην Αθηένου.

Αίτημα για καθορισμό συνάντησης του Δημοτικού Συμβουλίου Αθένου με τον Υπ. Εσωτερικών για εξέταση και επίλυση σοβαρών προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο Δήμος Αθένου

Ο Δήμαρχος Αθένου αξιολογώντας τα βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Δήμος μας, απέστειλε σχετικό υπόμνημα προς τον καθ' ύλη αρμόδιο Υπουργό Εσωτερικών, ζητώντας παράλληλα και κατ' ιδίαν συνάντηση με αντιπροσωπεία του Δημοτικού Συμβουλίου Αθένου, για διαζώσης παρουσίαση των κυριότερων αυτών θεμάτων. Σύνοψη των κυριότερων ζητημάτων που τέθηκαν παρουσιάζονται κατωτέρω:

1. Επαναφορά του ειδικού Στεγαστικού Σχεδίου που ίσχυε παλαιότερα για την Αθήνους

Για το πιο πάνω θέμα, ο Δήμαρχος τονίζει το ότι «Η Αθήνους ζήτησε και ζημώνει υπερβολικά από την κατάργηση του σχεδίου. Τα νεαρά ζευγάρια δεν έχουν πλέον το κίνητρο της παραμονής και φεύγουν, ενώ στεγάζονται εκεί συνήθως που εργάζονται. Η τοπική οικονομία από τον οικοδομικό κλάδο, μέχρι το λιανικό εμπόριο, αλλά και άλλους κλάδους της οικονομίας, υπέστηκε δυσβάστακτο πλήγμα. Το κόστος για το κράτος, από την επαναφορά αυτού του ειδικού στεγαστικού σχεδίου θα είναι μηδαμινό,

ενώ για την Αθήνους η επαναφορά του θα είναι σωτήρια. Έφτασε η ώρα να ξαναεγκριθεί το ειδικό σχέδιο για την Αθήνους».

2. Έγκριση ειδικού αναπτυξιακού σχεδίου για την Αθήνους

Αίτημα για έγκριση ειδικού αναπτυξιακού σχεδίου και ένταξή του στους Προϋπολογισμούς Αναπτύξεως, όπως ισχύει για άλλες περιοχές που υφίστανται τις συνέπειες της κατοχής, όπως π.χ. για την Πύλα, για την πράσινη γραμμή στη Λευκωσία κ.ο.κ, ζητήθηκε επιτακτικά. Στόχος είναι να βοηθηθεί η περιοχή για να εκτελέσει έργα τα οποία σήμερα αδυνατεί, όπως η βελτίωση του άθλιου οδικού δικτύου της, η κατασκευή αντιπλημμυρικών έργων και πάρα πολλά άλλα.

3. Παραχώρηση ειδικής Κρατικής Χορηγίας

Εφόσον η Κρατική Χορηγία παραχωρείται σε όλους τους Δήμους και διαμοιράζεται με ειδικά κριτήρια, τα οποία είναι συμφωνημένα προ πολλού, ζητήθηκε όπως προωθηθεί η έγκριση ειδικής κρατικής χορηγίας, ως ειδική περίπτωση Δήμου χωρίς κανέναν άλλο παρόμοιο παγκύπρια. Αυτό

θα βοηθήσει το Δήμο σε μερική μείωση των φορολογιών και σταδιακή ελάφρυνση του χρέους του, ενώ το κόστος για το ίδιο το κράτος θα είναι μηδαμινό.

4. Προώθηση ετοιμασίας μελέτης και κατασκευής της Κεντρικής Πλατείας των Εκκλησιών

Με την πεποίθηση ότι εκφράζεται το αίσθημα, αλλά και η απαίτηση όλων των κατοίκων της Αθήνους, ο Δήμαρχος κάλεσε τον Υπουργό Εσωτερικών όπως δοθούν σχετικές οδηγίες προς το Τμήμα Πολεοδομίας και Οικήσεως για έγκριση κονδυλίου άμεσης προώθησης ετοιμασίας της μελέτης και στη συνέχεια της κατασκευής της Κεντρικής Πλατείας Εκκλησιών. Προτάθηκε δε και η σταδιακή προώθηση εκτέλεσης του Έργου που θα συνδέει όλες τις Εκκλησίες, εφόσον βρισκόμαστε σε περίοδο ανάκαμψης από μια δύσκολη περίοδο οικονομικής ύφεσης.

5. Ετοιμασία μελέτης και κατασκευής επειγόντων αντιπλημμυρικών έργων

Είναι γεγονός ότι η Αθήνους μαστίζεται από πολλές καταστροφές όταν υπάρχει

πολυομβρία. Επιβάλλεται η ετοιμασία αντιπλημμυρικής μελέτης για όλη την περιοχή του Δήμου. Από τον Υπουργό ζητήθηκε έγκριση ποσού για την εκπόνηση υδρολογικής μελέτης η οποία θα συμβάλει καθοριστικά στην ορθολογιστική αντιμετώπιση των πλημμυρών.

Παράλληλα και επειδή υπάρχουν επείγουσες ανάγκες κατασκευής αντιπλημμυρικών έργων για προστασία οικοδομών που κινδυνεύουν, καθώς και ανθρωπινων ζώων, ζητήθηκε η έγκριση σημαντικού ποσού για άμεση κατασκευή των έργων αυτών.

Ευελπιστούμε σε θετική έκβαση της εν λόγω συνάντησης με τον Υπουργό Εσωτερικών και προώθηση των προβλημάτων της Αθήνους προς τροχιά επίλυσης. Παρόλο που γίνεται παραδεκτό πως το Κράτος μας ταλαιπωρείται ακόμα από τις συνέπειες της πρωτόγνωρης οικονομικής κρίσης του 2012, εντούτοις χρειάζεται η ενίσχυση της τοπικής αυτοδιοίκησης και κυρίως του ημικατεχόμενου Δήμου της Αθήνους που μετρά καθημερινά τις συνέπειες μιας απαράδεκτης κατοχής.

Αγιασμός στο Καλλινίκηο Δημοτικό Μέγαρο



Με τις ευχές του Πανιερωτάτου Μητροπολίτη Τριμυθούντος κ. Βαρνάβα τελέστηκε Αγιασμός στο Καλλινίκηο Δημοτικό Μέγαρο στις 12 Ιανουαρίου για την ευλογημένη έναρξη της νέας χρονιάς. Οι παρευρισκόμενοι, μεταξύ των οποίων βουλευτές της Επαρχίας Λάρνακας, εκπρόσωποι οργανωμένων συνόλων της Αθήνους, πρώην Δήμαρχοι, το προσωπικό του Δήμου Αθένους και άλλοι καλεσμένοι, αντάλλαξαν

ευχές για μια παραγωγική νέα χρονιά, η οποία σηματοδοτείται με την ανάληψη των καθηκόντων του Δημάρχου κ. Κυριάκου Καρεκλά και των νέων μελών του Δημοτικού Συμβουλίου για την περίοδο 2017 – 2021.

Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας



Ποίημα από Πέτρο Καρεκλά

Ο Πέτρος Καρεκλάς επέλεξε να εκφράσει την αγάπη του και να δώσει συγχαρητήρια στον πατέρα του για την εκλογή του στο αξίωμα του Δημάρχου, με στίχους...
Η αυθόρμητη αποτύπωση στο χαρτί συναισθημάτων, αφήνει να ξεπηδούν μέσα από στίχους αλήθειες, όπως ακριβώς τις βιώνει ο συγγραφέας!!!

Ο Καρεκλάς εν Δήμαρχος
Βορίζουν οι ειδήσεις
Πως έφκειν πλάσμαν άξιον
Που εννά φέρει λύσεις

Οι κάλπες πιον εκλείσασιν
Τζι ο κόσμος εις τους δρόμους
Φωνάζει είσαι Δήμαρχος
Με γνώσεις που τους μόνους

Έφκηκες Ανεξάρτητος
Στην Αθήνους όπου
Ο κόσμος σε εψήφισεν
Για το καλό του τόπου

Ούλλη σου η οικογένεια
Τζιαμαί να σε στηρίζει
Δίπλα σου ότι τζι αν γίνει
Πάντα να σου θυμίζει

Αριστεροί τζιαι δεξιοί
Δηκοοικοί τζιαι άλλοι
Εδώσαν σου την ψήφο τους
Τζιαι στήριξη μεγάλη

Το έργο σου εννά δύσκολο
Τζιαι αντίξοες οι συνθήκες
Δύναμη να σου διά ο Θεός
Τζιαι νάχεις πάντα νίκες

Συγχαρητήρια λοιπόν
Θερμές ευχές σου στέλλω
Τζιαι εις ανώτερα
Σου εύχομαι στο μέλλον

Ετοιμασία εμπειριστατωμένης μελέτης για την Κτηνοτροφική Ζώνη Αθηνών

Το Πολεοδομικό Συμβούλιο Κύπρου προκήρυξε πρόσφατα διαγωνισμό για αγορά υπηρεσιών με συνοπτική διαδικασία, με τίτλο «Παροχή υπηρεσιών για την ετοιμασία εμπειριστατωμένης μελέτης για την Κτηνοτροφική Ζώνη Αθηνών», η οποία αναμένεται να ολοκληρωθεί εντός δώδεκα (12) μηνών από την κατακύρωσή της, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου έγκρισης της μελέτης περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Η εν λόγω μελέτη θα περιλαμβάνει πολεοδομική – χωροταξική μελέτη, στρατηγική μελέτη περιβαλλοντικών επιπτώσεων, τεχνοοικονομική μελέτη και μελέτη βιωσιμότητας.

Είναι παραδεκτό ότι η κτηνοτροφία για την περιοχή Αθηνών αποτελεί έναν εξαιρετικά σημαντικό τομέα οικονομικής δραστηριότητας και ανάπτυξης. Ενόψει της επικείμενης αναθεώρησης του Τοπικού Σχεδίου Αθηνών, καθίσταται αναγκαία η ετοιμασία μίας ολοκληρωμένης μελέτης για την ορθή χωροθέτηση, οργάνωση και λειτουργία νέας Κτηνοτροφικής Ζώνης.

Τα κύρια ζητήματα, που μεταξύ άλλων θα μελετηθούν είναι τα εξής:

- Αποτύπωση υφιστάμενης κατάστασης Κτηνοτροφικής Ζώνης (SWOT-Analysis).
- Εκτίμηση ρυθμού ανάπτυξης της κτηνοτροφίας.
- Περιγραφή υφιστάμενης κατάστασης



περιβάλλοντος (έδαφος, γεωμορφολογία, γεωλογία, υδάτινοι πόροι, βιοποικιλότητα, κλίμα, άνεμοι, δημόσια υγεία, ανέσεις της γειτνιάζουσας περιοχής, κ.ά.).

- Εκτίμηση περιβαλλοντικών επιπτώσεων, αξιολόγηση και εισηγήσεις αντιμετώπισης αυτών.
- Εξεύρεσης νέας περιοχής χωροθέτησης Κτηνοτροφικής Ζώνης.
- Εισαγωγή επιπλέον κινήτρων για σταδιακή μετεγκατάσταση κτηνοτροφικών μονάδων που βρίσκονται εκτός της υφιστάμενης Κτηνοτροφικής Ζώνης, σ' αυτήν που

θα καθοριστεί τελικά.

- Ακριβής καθορισμός ελάχιστων αποστάσεων της νέας Κτηνοτροφικής Ζώνης από την οικιστική περιοχή.
- Πρόταση δημιουργίας αναγκαίων υποδομών (οδική πρόσβαση, δίκτυα ύδρευσης, ηλεκτροδότησης, διαχείρισης αποβλήτων κ.ά.).
- Υποχρεώσεις και δικαιώματα δικαιούχων/χρηστών/ιδιοκτητών κτηνοτροφικών μονάδων.
- Εισηγήσεις για ολοκληρωμένη περιβαλλοντική διαχείριση κτηνοτροφικών αποβλήτων.

- Εισηγήσεις για εκμετάλλευση παραγόμενης ενέργειας από επεξεργασία κτηνοτροφικών αποβλήτων.

- Εισηγήσεις για νέες μεθόδους κτηνοτροφίας και καλές πρακτικές από άλλες χώρες.
- Εκτιμήσεις για το κόστος μετεγκατάστασης των υφιστάμενων μονάδων της Κτηνοτροφικής Ζώνης, το κόστος κατασκευής απαιτούμενων υποδομών, κόστος τυχόν αποζημιώσεων, κ.ά.).

- Εκτίμηση οικονομικής βιωσιμότητας και αποδοτικότητας του έργου.

Είναι πεποίθηση του Δημοτικού Συμβουλίου ότι η εν λόγω μελέτη, θα αποτελέσει το βασικό εργαλείο κατά τη διαδικασία αναθεώρησης του Τοπικού Σχεδίου Αθηνών, η οποία ουσιαστικά έχει ξεκινήσει από τις αρχές του 2017.

Η Αθήνωση στοχεύει να καταστεί πρωτόπορος στην Κτηνοτροφία και πρότυπο οργάνωσης και λειτουργίας Κτηνοτροφικής Ζώνης, όχι μόνο παγκύπρια, αλλά και εκτός συνόρων.

Θερμές ευχαριστίες απευθύνονται προς το Υπουργείο Εσωτερικών, το Τμήμα Πολεοδομίας και Οικήσεως, ειδικότερα προς το Πολεοδομικό Συμβούλιο, που ανέλαβε την εξ' ολοκλήρου κάλυψη του κόστους της εν λόγω μελέτης, αλλά και τον συντονισμό και την επίβλεψη της εκτέλεσης της Σύμβασης.

Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας

ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Θερμές ευχαριστίες προς όλους όσους συνέβαλαν εθελοντικά σε μια εκστρατεία μίνι καθαριότητας «αστραπή» που έλαβε χώρα στις 11/2/2017. Στόχος παραμένει η ολοκλήρωση καθαριότητας, κλαδέματος και γενικά φροντίδας του κύριου δρόμου της Αθηνών, εισόδου των «φοινικιών». Παρόμοιες προσπάθειες θα συνεχίσουν. Θερμές ευχαριστίες οφείλονται προς το εργατικό προσωπικό του Δήμου Αθηνών και ιδιαίτερα στους Γιάννο Γερμανό, Πανίκο Τζιρτζιπή, Κώστα Κουρέα, Κώστα Χατζηβασιλή και Λευτέρη Σίμου ως επίσης

και στο συνεργάτη του Δήμου, Γιάννη Καντηλάφτη. Επίσης, στις εταιρείες Κώστα και Χάρη Ιωσηφίδη, Κώστα Ζορπά (Είδη Οικοδομής) Λτδ και Γ&Χ Μεταλλικές και Ξύλινες Κατασκευές Λτδ που βοήθησαν αφιλοκερδώς στην όλη προσπάθεια. Τέλος, ευχαριστίες εκφράζονται στον Αντιδήμαρχο κ. Γεώργιο Παστού για τον συντονισμό της εκστρατείας και στον κ. Νίκο Μηνά εκ μέρους του Φιλοδασικού Συνδέσμου.

Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου
Δημοτική Γραμματέας



Δημοτικές Επιτροπές... σε δράση

Η εμπλοκή της κοινωνίας των πολιτών μέσα από το θεσμό της τοπικής αυτοδιοίκησης, θεωρείται σ' ευρωπαϊκό επίπεδο, προτεραιότητα Ευρωπαϊκή με βάση την Χάρτα της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Ο Δήμος Αθηνών με ανακοίνωσή του, απήυθυνε ανοικτό κάλεσμα προς όλους τους δημότες που επιθυμούσαν και είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά στις Δημοτικές Επιτροπές.

Το αποτέλεσμα ήταν αξιοσημείωτο. Οι ενδιαφερόμενοι έχουν ξεπεράσει τα 120 άτομα, τα οποία προέρχονται απ' όλα τα κοινωνικά στρώματα, κάθε ηλικίας με ποικίλο επαγγελματικό υπόβαθρο και ενδιαφέροντα.

Έχουν συσταθεί συνολικά 12 Δημοτικές Επιτροπές:

1. Πολιτιστική Επιτροπή
2. Επιτροπή Καθαριότητας και Περιβάλλοντος
3. Επιτροπή Αθλητισμού
4. Επιτροπή Ευρωπαϊκών και Διεθνών Σχέσεων
5. Επιτροπή Βιβλιοθήκης
6. Επιτροπή Αποδήμων
7. Επιτροπή Νεολαίας
8. Επιτροπή Δημοτικών Μουσείων και Διατηρητέων Οικοδομών
9. Επιτροπή Εφημερίδας και Εκδόσεων
10. Επιτροπή Τουριστικής Προώθησης
11. Επιτροπή Κοινωνικής Μέριμνας
12. Επιτροπή Εμποροβιομηχανικής Ανάπτυξης

Το Δημοτικό Συμβούλιο θα επενδύσει στην εθελοντική προσφορά και θα ενισχύσει τη φωνή των δημοτών, προσβλέποντας στην ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 60 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΥΣΙΑ ΤΩΝ ΗΡΩΩΝ ΑΡΤΕΜΟΥ Κ. ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΜΑΖΟΥ Μ. ΤΟΥΜΑΖΟΥ

Από το Πρακτορείο Δημοσίων Σχέσεων Λάρνακας ο κ. Τάκης Αντωνιάδης έγραψε τα ακόλουθα για την εκδήλωση:

Με μια εθνική μυσταγωγία, η κωμόπολη της Αθηνού, τίμησε στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Γυμνασίου της, την 60η επέτειο της ηρωικής θυσίας των δύο ηρώων της Αρτέμου Κ. Φραντζέσκου και Τουμάζου Μ. Τουμάζου κατά τον απελευθερωτικό αγώνα της ΕΟΚΑ 55-59. Την εκδήλωση οργάνωσε ο Σύνδεσμος Αγωνιστών ΕΟΚΑ 55-59 Αθηνού υπό την αιγίδα του Δήμου.

Ο Δήμαρχος Αθηνού, κ. Δημήτρης Παπαπέτρου, εξήρε την ηρωική θυσία του Αρτέμου Κ. Φραντζέσκου που έχασε τη ζωή του στις 11 Αυγούστου 1958, ενώ κατασκεύαζε βόμβες. Και τον ακολούθησε ο Τουμάζος Μ. Τουμάζου στις 24 Αυγούστου 1958 ενώ κατασκεύαζε βόμβες μαζί με τον επιζήσαντα αγωνιστή Κυριάκο Νεοκλέους, 77 ετών σήμερα. Κάθε λαός που έχει συνείδηση της ιστορικής του αποστολής – συνέχισε – ερευνά το παρελθόν του με απόλυτη αντικειμενικότητα, ελέγχει τη μορφή του, εντοπίζει τα σφάλματα και τις αδυναμίες του και καταβάλλει κάθε προσπάθεια για την επανόρθωσή τους. Η ιδιαιτερότητα της Αθηνού, οι κάτοικοι της οποίας καθημερινά αντικρίζουν τα εχθρικά στρατεύματα κατοχής και ντρεπόμαστε να δούμε στα μάτια τις σεβάσμιες και αθεώριαστες μορφές των άγνωστων της ελευθερίας, γιατί τα λάθη και τα ελαττώματα του Ελληνισμού τα πληρώνει η μικρή μας πατρίδα, σφυρηλατεί παράλληλα την αγωνιστικότητά μας και δυνάμυνει το πείσμα και τη θέλησή μας να συνεχίσουμε να κρατούμε ζωντανό αυτό το κομμάτι της πατρίδας μας.

Ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Μη Συλληφθέντων αγωνιστών ΕΟΚΑ 55-59 Λάρνακας κ. Κίκης Κυριακίδης, μιλώντας εκ μέρους του απουσιάζοντας στο εξωτερικό Προέδρου των Αγωνιστών ΕΟΚΑ 55-59 κ. Θάσου Σοφοκλέους, τόνισε ότι η περήφανη και ηρωική αυτή κωμόπολη με υπερηφάνεια έδωσε το παρόν της στον επικό εκείνο Αγώνα. Μεγάλη η θυσία των Αρτέμου Φραν-



Αρτέμος Κ. Φραντζέσκου



Τουμάζος Μ. Τουμάζου



τζέσκου και Τουμάζου Τουμάζου. Νιώθουμε σπαραγμό ψυχής για την τραγική και ηρωική απώλειά τους, αλλά και υπερηφάνεια για το ήθος και την προσφορά τους προς την πατρίδα. Είναι και οι δύο τους φάρος, ο οποίος μας καθοδηγεί. Με το μνημόσυνό τους, κλίνουμε ευλαβικά το γόνυ, για να τους δείξουμε την αγάπη μας που ζούμε εμείς ελεύθεροι. Ο επικός αγώνας είχε πολιτικό ηγέτη τον Αρχιεπίσκοπο Μακάριο Γ' και στρατιωτικό τον Στρατηγό Γεώργιο Γρίβα Διγενή. Καλούμε τους

ηγέτες μας να σκύψουν, να δουν τους ήρωές μας και να δώσουν λύση στο εθνικό μας θέμα.

Το πρόγραμμα της όλης εκδήλωσης παρουσίασε η κ. Δόξα Κωμοδρόμου.

Αρχή στο πρόγραμμα έκανε η χωροδική ομάδα ανδρών με τρία τραγούδια: Το Εωθινό 25ης Μαρτίου, Σημαία, και Ύμνος της Κύπρου και η Ελλάδα μας.

Μετά από τις ομιλίες του Δημάρχου κ. Δημήτρη Παπαπέτρου και του κ. Κίκη Κυριακίδη ως αναφέρεται ανωτέρω από τον κ. Τάκη Αντωνιάδη, ο Λευτέρης Λάμ-

πρου (εκπαιδευτικός) ανέλυσε με άψογο και υποδειγματικό τόνο το ένδοξο ιστορικό της θυσίας των ηρώων μας Αρτέμου Κ. Φραντζέσκου και Τουμάζου Μ. Τουμάζου, το οποίο πλαισίωσε φωτογραφικό υλικό που ετοίμασε ο κ. Μιχάλης Μάγος. Επίσης, ενδιάμεσα απαγγέλλθηκαν ποιήματα ως ακολούθως:

(α) Ποίημα «Δύο Λαμπάδες» το οποίο έγραψε η Δέσποινα Κωνσταντίνου και το απήγγειλε η Ζωή Φραντζέσκου, κόρη του Κώστα και εγγονή του αδελφού του ήρωα Αρτέμου Φραντζέσκου.

(β) Ποίημα «Βιώματα της απώλειας σου» για τον ήρωα Άτρεμο Φραντζέσκου – γραμμένο από την Αθηνένου Φραντζέσκου - Νικόλα, το οποίο απήγγειλε ο γιος της Αρτέμης Νικόλα.

(γ) Ποίημα «Δράσεις και θυσία του ήρωος Τουμάζου Μ. Τουμάζου», το οποίο έγραψε ο Ανδρέας Μαππούρας και απήγγειλε ο Χρίστος Καραγιάννης. Στη συνέχεια η χορωδία του Δημοτικού Πολιτιστικού Ομίλου Αθηνού, υπό τη διεύθυνση της κ. Χριστίνας Χατζηστάθη, παρουσίασε τρία τραγούδια:

«Την Ελλάδα αγαπώ», «Λεβέντης», και «Ήταν κάποτε δυο φίλοι».

Μετά τα ως άνω τραγούδια ακούσαμε και το τραγούδι «Αρτέμος, Τουμάζος» σε σόλο την Μαρία Τουλούπη, σε στίχους της Ελένης Σιούφτα και σε σύνθεση της Ευδοκίας Χατζηχάρου.

Ακολούθησε απονομή πλακετών προς τις οικογένειες των ηρώων από το Δήμαρχο κ. Δημήτρη Παπαπέτρου.

Τέλος, τους πολυπληθείς παρευρεθέντες καλωσόρισε και ευχαρίστησε ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Αγωνιστών ΕΟΚΑ 55-59 κ. Βάσος Βοροκλινιώτης.

Η κ. Δόξα Κωμοδρόμου έκλεισε το πρόγραμμα της όλης εκδήλωσης, αφού κάλεσε τη Χορωδία μαζί με όλους τους παρευρεθέντες να ψάλλουν τον Εθνικό Ύμνο.

Επακολούθησε δεξίωση με εδέσματα και ποτά τα οποία προσέφεραν οι οικογένειες Ανδρέα Κ. Ζορπά και Χρίστου Φ. Χατζηγιαννακού.

Βάσος Βοροκλινιώτης
Πρόεδρος Συνδέσμου Αγωνιστών ΕΟΚΑ 1955-59



ΑΘΗΑΙΝΙΤΩΝ ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΑ ΕΠΩΝΥΜΑ, ΟΠΩΣ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΜΗΤΡΩΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ

Γράφει: Γιάννης Κ. Λάμπρου

α) Κάποιες παρατηρήσεις για τα Μητρώα Γεννήσεων

Στο γραφείο του κοινοτάρχη Αθηαίνου φυλάγονται πέντε Ληξιαρχικά Βιβλία (Μητρώα) Γεννήσεων (Register of Births). Τα βιβλία αυτά τυπώνονταν στο Κυβερνητικό Τυπογραφείο και παραχωρούνταν στους μouchτάρηδες από την αποικιακή Διοίκηση. Οι σελίδες τους έχουν στήλες στις οποίες καταχωρίζονταν τα εξής στοιχεία: αύξων αριθμός, όνομα τέκνου, ημερομηνία και χρονολογία γεννήσεως, ονοματεπώνυμο και επάγγελμα πατρός, ονοματεπώνυμο μητρός. Σε ξεχωριστό χώρο υπέγραφαν εκείνοι που έδιναν τα στοιχεία για τα νεογέννητα καθώς και οι μouchτάρηδες (κοινοτάρχες). Ωστόσο σε πάρα πολλές περιπτώσεις δεν δηλώνεται η μητέρα, ενώ σε άλλες δεν αναφέρεται το επάγγελμα του πατέρα και λείπουν οι υπογραφές τόσο εκείνων που δίνουν τις σχετικές πληροφορίες όσο και των μouchτάρηδων. Τα δύο πρώτα βιβλία βρίσκονται σε άθλια κατάσταση. Το χαρτί είναι κακής ποιότητας και με το μετροφύλλημα τσακίζεται εύκολα και σχίζεται. Από πολλές σελίδες λείπουν κομμάτια. Η φθορά είναι μεγάλη και τα βιβλία χρειάζονται συντήρηση, η οποία όμως θα στοιχίσει πάρα πολύ. Το τρίτο βιβλίο είναι σε καλύτερη κατάσταση και σε ακόμα καλύτερη το τέταρτο και το πέμπτο βιβλίο. Στο πρώτο βιβλίο οι εγγραφές αρχίζουν στις 15.7.1928 και φτάνουν έως τις 29.5.1940. Υπογράφει ο μouchτάρης Κυριάκος Μεστάνας. Στο δεύτερο βιβλίο οι εγγραφές αρχίζουν από τον Ιανουάριο του 1943 και φτάνουν ως το τέλος του 1944. Υπογράφει ο Ιωάννης Λύτρας. Από το 1945 και εξής υπογράφει ο Ζαννέτος Κούλλουρος. Στο πρώτο αλλά και σε επόμενα βιβλία δηλώνονται και κάποιες παλαιότερες γεννήσεις που αρχίζουν από το 1870. Οι εγγραφές έγιναν κατόπιν ενόρκου δηλώσεως προσώπων που ήθελαν να αποκτήσουν πιστοποιητικό γεννήσεως, που τους χρειαζόταν για διάφορους λόγους, π.χ. για να βγάλουν διαβατήριο, ώστε να μπορέσουν να ταξιδέψουν στους Αγίους Τόπους και να γίνουν χατζήδες. Υπάρχουν και ονόματα τεθνεώτων, που οι εγγραφή τους έγινε με ενέργειες συγγενών τους. Την δεκαετία του 1960 οι εγγραφές στο Μητρώο Γεννήσεων Αθηαίνου γίνονται όλο και αραιότερες και το 1965 τερματίζονται οριστικά. Ο λόγος είναι ότι οι γεννήσεις έπαψαν να γίνονται από μαμμούδες (μαίες) στα σπίτια ή στην Αγροτική Υγειονομική Μονάδα της Αθηαίνου και διενεργούνταν στα Γενικά Νοσοκομεία ή σε ιδιωτικές κλινικές πόλεων. Διά νόμου οι γεννήσεις δηλώνονται αυθημερόν στον κοινοτάρχη της ενορίας, όπου βρίσκεται το νοσοκομείο ή η ιδιωτική κλινική. Έτσι έπαψαν να δηλώνονται γεννήσεις στον κοινοτάρχη Αθηαίνου. Ας σημειωθεί ότι σε πολλές περιπτώσεις οι ημερομηνίες γεννήσεων που σημειώνονται στα Μητρώα δεν είναι ακριβείς. Ο μouchτάρης σε πολλές περιπτώσεις κατέγραφε ως ημερομηνία γεννήσεως την ημέρα που ο γονιός ερχόταν στο γραφείο του για να κάνει την σχετική δήλωση. Αυτή όμως πολλές φορές απείχε από την πραγματική ημερομηνία κάποιες μέρες ή και εβδομάδες ή ακόμη και μήνες. Για τον ίδιο λόγο και τα πιστοποιητικά γεννήσεως, που εκδίδονταν παλαιότερα από τις επαρχιακές διοικήσεις, έχουν λανθασμένες ημερομηνίες γεννήσεως.

β) Ασυνήθιστα επώνυμα στα Μητρώα Γεννήσεων

Πριν αναφέρουμε τα ασυνήθιστα, ας δούμε ποια είναι τα συνηθισμένα επώνυμα. Συνηθισμένα επώνυμα είναι εκείνα που προέρχονται από βαφτιστικά ονόματα. Ανά-

λογα με την κατάληξή τους μπορούμε να τα κατατάξουμε στις εξής κατηγορίες: 1. Βαφτιστικά σε γενική πτώση. Π.χ. Αθανασίου, Γεωργίου, Δημητρίου, Λάμπρου, Κωνσταντίνου, Αλκιβιάδου (χωρίς τελικό σίγμα) ή Αλκιβιάδη, Μιλτιάδου (χωρίς τελικό σίγμα) ή Μιλτιάδη, Ευριπίδου ή Ευριπίδη, Αχιλλέως, Ηρακλέους, Σοφοκλέους, Σωκράτους, Διογένης, Διομήδους κ.ά.. 2. Βαφτιστικά με τις παραγωγικές καταλήξεις (ή παραγωγικά επιθήματα) -άδης, -ίδης και -είδης, που σημαίνουν τον γιο ή τον απόγονο κάποιου. Π.χ. Αναστασιάδης, Ανδρεάδης, Βασιλειάδης, Δημητριάδης, Αγγελίδης, Θεοφιλίδης, Ιακωβίδης, Νικολαΐδης, Ηρακλείδης (Ηρακλής, γενική Ηρακλέ-ους, Ηρακλε-ίδης), Πηλείδης (Πηλεύς, γενική Πηλέ-ως, Πηλε-ίδης) κ.ά.. Τα επώνυμα γυναικών μπαίνουν σε γενική πτώση, π.χ. Αναστασιάδου, Βασιλειάδου, Αγγελίδου, Ηρακλείδου, Πηλείδου κ.ο.κ.. Στις μέρες μας η αρχαιοελληνική κατάληξη -ου τείνει να αντικατασταθεί από την νεοελληνική κατάληξη -η, π.χ. Αναστασιάδη, Βασιλειάδη, Αγγελίδη, Ηρακλείδη, Πηλείδη, κ.ο.κ..

Άλλες παραγωγικές καταλήξεις (ή παραγωγικά επιθήματα) που δηλώνουν καταγωγή, όπως -άκης, -άκος, -άτος, -όπουλος, επιχωρίζουν σε κάποια άλλα ελληνικά μέρη, δεν συνθίζονται όμως στην Κύπρο, εκτός από την -όπουλος, κυρίως στο επώνυμο Παπαδόπουλος, που φανερώνει καταγωγή από ιερέα. Ας δούμε όμως τα ασυνήθιστα επώνυμα Αθηαιντών, που εμφανίζονται στα Μητρώα Γεννήσεων. Με αλφαβητική σειρά είναι τα εξής:

Αβδελλείτης, Αθηναίτης, Αθηνάς (γενική του ονόματος Αθηνά), Αικατερίνης (γενική του ονόματος Αικατερίνα) και Κατερίνας, Αλετράρης, Άσπρου, Ατσιαμής, Άχλης, Αχινιώτης.

Βαζάνιας, Βάκης, Βανέζης, Βερσεσιές, Βιολάρης, Βοροκλινιώτης, Βουρής, Βούρος, Βραχίμης, Βύζακος.

Γαβριλάς, Γαστρινάκης, Γιακούλας, Γιάλλουρου, Γιωργαλλάς, Γούνναρης

Δεσπότης, Διγενής, Δράκος Ζαννέτης, Ζαρρούνας, Ζορπάς. Ίκκης.

Καδής, Καζάκης, Καζαμιάς, Καϊάφας, Καϊσις, Καϊτάνου (και Καϊτάνος), Καλαθάς, Καλαποδάς, Καλλέσις, Καλοψιδιώτης, Καμένος, Καμηλάρης, Καντζηλιέρης, Καντηλάφτης, Καολής, Καπάτης, Κάμπελλας, Καμπελλίδης, Καραγιάννης, Καρακίτης, Καραμέζος, Καραούσιος, Καρασιώτης, Κασάπης, Κασιανιστός, Κασούμης, Καστανιάς, Κατέϊφης, Καττής, Καφατάρης, Κελεπέσις, Κεπόλας, Κετίκκης, Κέφαλος, Κίζης (και Κίζας), Κίνικος, Κιουρλαπής, Κιουφή, Κιρκιλλάρης, Κίτας, Κιτέρης, Κιτής, Κίτσιου, Κ(κ)αηλάς, Κλάκκας, Κλόκκαρος, Κνώφου, Κόδρος, Κοιλιαρής, Κοκκινοβούκκας, Κοκκοφίτης, Κολαμένος, Κολές, Κολέτης, Κολήρης, Κολιανδρός, Κόλοκος, Κονόμου, Κόνταρος, Κοντονικόλα, Κοντός, Κορτζιάς, Κότροφος, Κουζαπάς, Κουκκουλλής, Κούλλουρος, Κουμένης, Κουμής, Κουμίδης, Κουραής (και Κοραής), Κουρέας, Κουρούσις, Κουρράς, Κουρσάρης, Κούσουλου, Κουταλιανός, Κουτής, Κουτσόλουκας, Κουτσοπερής, Κουτσού, Κουφοπαύλου, Κραμβής, Κρίκκης, Κυρίσης, Κωμοδόμος.

Λαδάς, Λαμπασκής, Λαμπής, Λαχταμπούρης, Λευκονοικιάτης, Λιονταρής, Λουλλής, Λύτρας, Λυτρίδης.

Μαλάκας, Μάλλουρας, Μαλλουρής, Μάμμακ(κ)ος, Μαμμούς (παιδί μαμμής), Μανιάτης, Μαραγκός, Μα-

μαράς, Μαρτή, Ματσούκας, Μαυρολέφτερος, Μαυροφτής, Μαχαιράς, Μελάς, Μελεμένης, Μέσσιος, Μεστάνας, Μοτίτης, Μουγιάρης, Μούζουρος, Μουρνένης, Μουσαβέσης.

Ντζούρας, Ντίρης. Ξιδόντας, Ξιναρής, Ξιούρουπας. Όξινος.

Παμπόρης, Πάντελας, Πάντζιαρος, Παπάζογλου, Παπουής, Παπούτσας, Πάρπας, Παρτζίλης, Παστού, Πάτης, Πατσαλής, Πάσσαλος, Παττίχας, Παυλακός, Παυλήμπεης, Παυλικκός, Παφίτης, Πένταυκας, Περός, Περρής, Πετουφάς, Πετρασίτης, Πίκης (και Πίτζης), Πιλάτος, Πιστάκης, Πισιλλής, Πισιλλίδης, Πισιλλος, Πνευματικός (και Πνευματικός), Πουγεράσης, Πούκετζης, Πούλλας, Πουλλόριζου, Πούρος, Παράς, Πυρογιάτης.

Ράφτης, Ροκόπου, Ρουσή.

Σαΐτης, Σάκκαλος, Σάμμουτος, Σασιός, Σέας, Σι-αήλας, Σιακαλής, Σιδεράς, Σιμιλλής, Σιόνος, Σκούρου, Σουμμάκης, Σπίνιος, Σπίνος, Σπυριδάκης, Στρούθος, Συρίμης.

Τάκκου, Ταμπλιός, Ταμπούκας, Ταππής, Τάττης, Τζιάρρας, Τζιρτζιής, Τόλογκος, Τουλούπης, Τουμάζου, Τούμπας, Τουπάρατζης, Τουρτουρής, Τουττής, Τοφαρίδης, Τρακοσιής, Τράντας, Τράττος, Τραχανάς, Τράχιλος, Τρεμετουσιώτης, Τσαγκάρης, Τσιαήλης, Τσιάκκας, Τσιακούρης, Τσιαττέ, Τσιγαρίδης, Τσιεμπερλής, Τσιρκής, Τύμβιος, Ύπρης, Φαλάς, Φιάκκου, Φλουρέντζου, Φουρφουράς, Φραγκή Φραγκούς (παιδί γυναικάς που ονομάζεται Φραγκού), Φώκου, Φώττηρος.

Χάβας, Χαηλής, Χάηλος, Χαηλής, Χαλουβάς, Χαμάλης, Χαντού, Χαράκτας, Χασιμιάς, Χατζηγιαννακού, Χατζηκαλλής, Χατζηστεφανής, Χατζηχάρος, Χατζηχριστόφης, Χατζιάς, Χειμώνας, Χόππαρος, Χριστούδης, Χωματένος.

Ψευδιώτης, Ψωμάς.

Πολλά από τα πιο πάνω ασυνήθιστα επώνυμα έχουν εξαφανιστεί από την Αθηαίνου για διάφορους λόγους, μεταξύ των οποίων και οι εξής: Κάποιες οικογένειες που έφεραν αυτά τα επώνυμα έχουν εγκαταλείψει την Αθηαίνου εδώ και πολλά χρόνια και έχουν εγκατασταθεί σε διάφορα άλλα μέρη της Κύπρου ή και στο εξωτερικό. Σε κάποιες άλλες οικογένειες εξελίχθηκαν οι αρρενες απόγονοι και έτσι χάθηκε και το επώνυμο. Ως γνωστόν παλαιότερα γυναίκες που παντρεύονταν εγκατέλειπαν το πατρικό τους επώνυμο και έπαιρναν εκείνο του συζύγου τους. Υπήρξαν και γονείς που έδωσαν στα παιδιά τους επώνυμο διαφορετικό από το δικό τους, διαλέγοντας ένα συνηθισμένο επώνυμο από βαφτιστικό όνομα σε πτώση γενική, ή με κατάληξη -άδης, -ίδης ή -είδης. Και αυτό, επειδή θεώρησαν ότι το δικό τους επώνυμο προήλθε από παρατσούκλι, που δεν ήταν τιμητικό.¹

γ) Ασυνήθιστα επώνυμα που προέρχονται από το κύριο όνομα Μιχαήλ

Στην Αθηαίνου επιχωρίζουν τα επώνυμα Κ(κ)αηλάς, Χαηλής, Χάηλος και Χαηλής. Όλα προέρχονται από το κύριο όνομα Μιχαήλ, από το οποίο έχει αποκοπεί η αρχική συλλαβή μι. Είναι παρατηρημένο ότι ο λαός δεν ανέχεται τα άκλιτα ονόματα και γι' αυτό τα εντάσσει στο κλιτικό σύστημα της Ελληνικής Γλώσσας. Έτσι το Μιχαήλ έγινε Μιχαήλης και συντομευμένο Μιχάλης, όπως έγιναν και

τα Γαβριήλ Γαβρίλης, Αβραάμ Αβραάμης και Αβράμης, Ιωσήφ Γιωσήφης, Δαβίδ Λαβίθης, Αχμέτ Αχμέτης, Μεχμέτ Μεχμέτης και Μεμμέτης, Τταλάτ Τταλάττης κ.ο.κ.. Στην περίπτωση του επωνύμου Κ(κ)αηλάς (που καλύτερα είναι να γράφεται με ένα κάππα, επειδή καμιά λέξη της ελληνικής δεν αρχίζει από διπλό σύμφωνο) η κατάληξη -ης αντικαταστάθηκε από την κατάληξη -ας, για να δηλωθεί ότι εκείνος που έφερε το όνομα ήταν μεγαλόσωμος και επιβλητικός. Δηλαδή το Μιχαήλης έγινε Μιχαηλάς, και μετά την αποκοπή της αρχικής συλλαβής μι έγινε Χαηλάς, Κχαηλάς και κατέληξε να γράφεται Κκαηλάς, που είναι προτιμότερο να γράφεται με ένα κάππα (Καηλάς). Μεγεθυντική είναι και η κατάληξη -ος στο επώνυμο Χάηλος, που προήλθε από το Μιχάηλος. Ότι τα επώνυμα Καηλάς, Χάηλος, Χαηλής και Χαηλής προέρχονται από το βαφτιστικό Μιχαήλ – Μιχαήλης γίνεται φανερό από το γεγονός ότι όλοι όσοι έχουν αυτά τα επώνυμα έχουν προγόνους με το όνομα Μιχαήλ – Μιχαήλης. Για το επώνυμο Χαηλής είναι μαρτυρημένο σε Μητρώο το όνομα Μιχαήλ Χαηλής. Για όλους τους πιο πάνω λόγους τα επώνυμα Καηλάς, Χάηλος και Χαηλής πρέπει να γράφονται με ήττα (η) και όχι με γιώτα (ι), όπως επικράτησε να γράφονται.

δ) Το επώνυμο Λύτρας

Για το επώνυμο αυτό παραδίδεται η εξής ιστορία: Σε παλαιότερα χρόνια ένας από τους μπακάληδες και εμπόρους της Αθηαίνου ξεχώριζε για τον πλούτο του. Και ενώ οι άλλοι μπακάληδες πουλούσαν το λάδι με την οντζιά (1 οντζιά = 100 δράμια), αυτός το πουλούσε με την λίτρα (1 λίτρα = 2 οκάδες, δηλαδή 800 δράμια). Έτσι του κόλλησαν το παρατσούκλι λίτρας, που τελικά έγινε το επώνυμό του. Ωστόσο το επώνυμο Λύτρας είναι παμπάλαιο και δεν δημιουργήθηκε ειδικά για τον μπακάλη της Αθηαίνου που πουλούσε το λάδι με την λίτρα.² Το επώνυμο Λύτρας φέρουν και κάποιοι κάτοικοι των χωριών Αραδίππου και Λεύκαρη και άλλων ακόμα χωριών της Κύπρου. Απαντάται επίσης και σε άλλα ελληνικά μέρη και μάλιστα σε περιοχές που, όπως και η Κύπρος, υπήρξαν ενετοκρατούμενες. Πολύ γνωστός είναι ο μεγάλος Έλληνας ζωγράφος Νικηφόρος Λύτρας (1832 – 1904), που καταγόταν από το κάποτε ενετοκρατούμενο νησί της Τήνου. Υπάρχει, επομένως, μεγάλη πιθανότητα το επώνυμο Λύτρας να είναι βενετσιάνικο και να σχετίζεται με την λίτρα, που σύμφωνα με την ερευνήτρια των ενετικών αρχείων Νάσα Παταπίου είναι λέξη που απαντάται συχνά σε βενετσιάνικα έγγραφα.

Η Αθηαίνισσα συγγραφέας Μαρία Ιωσήφιδου – Μαρμαρά πιθανολογεί ότι το επώνυμο Λίτρας προέρχεται από την λέξη ο λιτρατζιένος. Σύμφωνα με την γιαγιά της, λιτρατζιένοι λέγονταν τα παιδιά που γεννήθηκαν χωρίς να δει η μάνα τους περίοδο από την προηγούμενη της γέννα. Το λιτρατζιένος παράγεται από το λιτράτζιν, που σε κάποια άλλα μέρη λέγεται και λιδράτζιν. Σύμφωνα με τον Ιωάννην Ερωτόκριτον³ η λέξη σχετίζεται με τον λίθον και σημαίνει κάτι το σφικτό ή πηκτό όπως ο λίθος. Στην Αθηαίνου λιτρατζιένα χαρακτηρίζονταν τα ψωμιά, στο φύραμα των οποίων δεν προστέθηκε προζύμι για να αφρατέψουν. Σύμφωνα με τις πιο πάνω ετυμολογίες το Λίτρας πρέπει να γράφεται με γιώτα. Ωστόσο επικράτησε γενικώς να γράφεται με ύψιλον (Λύτρας), ωσάν να παράγεται από τα λύτρα, τα χρήματα δηλαδή που καταβάλλονται για να λυτρωθεί και απελευθερωθεί κάποιος αιχμάλωτος ή όμηρος. Πάντως σε ψηφιδωτό στο Κούριο υπάρχει παράσταση μονομάχου, που φέρει το όνομα Λύτρας.

¹ Ο Αντρέας Μπότσαρης σε παρεμφερή αδημοσίευτη εργασία του με τίτλο «Ονόματα των κατοίκων της Αθηαίνου (βαφτιστικά, επώνυμα και παρατσούκλια)» καταγράφει 1020 τέτοια ονόματα, τα οποία ταξινομεί σε 16 κατηγορίες.

² Για την λίτρα βλέπε: Ανθιμος Πανάρετος, *Κυπριακή Γεωργική Λαογραφία*. Έκδοση Συνεργατικής Κεντρική Τράπεζας, Λευκωσία 1967. Στην σελ. 20, κεφάλαιο «Μέτρα και σταθμά σχετικά με τον ελαιόκαρπον και το λάδι», σημειώνεται: Λίτρα, η = 2 οκάδες.

Η λίτρα είναι μέτρο χωρητικότητας. Στην Κύπρο γινόταν χρήση της από την εποχή της Φραγκοκρατίας και Ενετοκρατίας ως το τέλος της Αγγλοκρατίας.

³ Γλωσσάριον Ιωάννου Ερωτοκρίτου, έκδοση Θεοφανώς Δ. Κυπρή, στην σειρά δημοσιευμάτων του Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών. Λευκωσία 1989, σ. 87.

Παιδοκομικός & Βρεφοκομικός Σταθμός Γεωργίου και Ελένης Διγενή Τταντή

Ανήμερα της Παναγίας, 21 Νοεμβρίου 2016, τα παιδάκια έκαναν την πρώτη τους εκδρομή προς τη Λάρνακα. Πρώτος σταθμός η Παναγία των Αμπελιών, όπου εκεί προσκύνησαν την Παναγία μας, προγενεμάτισαν και έπαιξαν στο προαύλιο της εκκλησίας. Στη συνέχεια τα παιδάκια παρακολούθησαν το μιούζικαλ «η ωραία κοιμωμένη» στο Δημοτικό Θέατρο Λάρνακας. Το έργο άρεσε σε μικρούς και μεγάλους.

Το σχολείο μας συμμετείχε στο πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία», μετά από πρόσκληση του Δημοτικού Σχολείου, Κ. Α' και ευχαριστούμε τη Διευθύντρια. Τα παιδάκια περπάτησαν μέχρι το σχολείο και αφού κεράστηκαν υγιεινό πρόγευμα (σάντουιτς, γάλα, αυγό) ακολούθησε ειδικό πρόγραμμα και τα παιδιά εντάχθηκαν στο χορό (ζούμπα).

Στις 4/12/2016 όλα τα παιδάκια πραγματοποίησαν με μεγάλη επιτυχία τη Χριστουγεννιάτικη γιορτή στο Γυμνάσιο Αθηνών. Ευχαριστούμε τη Σχολική Εφορεία, καθώς και τη διεύθυνση του Γυμνασίου για την παραχώρηση της αίθουσας. Όσοι παρευρέθηκαν, γονείς, φίλοι, προσκεκλημένοι, είχαν την ευκαιρία να περάσουν ένα ευχάριστο πρωινό παρακολουθώντας και χειροκροτώντας τα παιδάκια μας. Το θέμα της γιορτής μας: έρχονται οι καλικάντζαροι παραμονή πρωτοχρονιάς και με σκανταλιές και αστεία κρύβουν τα γράμματα των παιδιών που είχαν γράψει προς τον Αη Βασίλη. Όμως στο τέλος τα καλικάντζαράκια την παθαίνουν από την τεχνολογία, με αποτέλεσμα ο Αη Βασίλης να έρθει και να φέρει δώρα στα παιδάκια.

Τις γιορτινές μέρες τα παιδάκια επισκέφτηκαν το Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο και είπαν τα κάλαντα στο Δήμαρχο και στο προσωπικό του Δήμου Αθηνών. Ευχήθηκαν σε όλους Καλή Χρονιά και Χρόνια Πολλά.

Στη συνέχεια επισκέφτηκαν την Κυρία Χρυστάλλα Χ' Θεοχάρους, της τραγούδησαν και αυτή με τη σειρά τους τους έδωσε δωράκια.

Επίσης επισκεφτήκαμε τη Νέα Στέγη Ενηλίκων Αθηνών, δίνοντας τη χαρά στους ηλικιωμένους, τραγουδώντας και χορεύοντας.

Ακολούθησε η ετοιμασία των λουκουμάδων από την κ. Ευγενία Παπαπέτρου στην αυλή του σχολείου μας.

Έγιναν οι εγγραφές των παιδιών του σχολείου μας στο Δημόσιο & Κοινοτικό Νηπιαγωγείο Αθηνών. Με στόχο την ομαλή μετάβαση των παιδιών στο νέο τους σχολείο πραγματοποιούνται συχνές επισκέψεις.

Κάθε εβδομάδα υπάρχει διαφορετική θεματολογία, προσφέροντας στα παιδιά γνώσεις, εμπειρίες και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Οι δραστηριότητες που βοηθούν στην πνευματική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών ποικίλουν κι αυτός είναι ο στόχος μας καθόλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Ο νέος Δήμαρχος Αθηνών κ. Κυριάκος Καρεκλάς επισκέφτηκε το σχολείο μας, συνομίλησε με τον πρόεδρο της Διαχειριστικής Επιτροπής του Σταθμού κ. Πέτρο Σάμμου, την πρόεδρο του Συνδέσμου γονέων κ. Λυδία Χ' Θεοχάρους, τη διεύθυνση και το προσωπικό του σταθμού για τυχόν προβλήματα και εισηγήσεις.

Γιορτή των τριών Ιεραρχών, Γιορτή των γραμμάτων. Το σχολείο γιορτάζει αυτή τη μέρα, καλώντας γιαγιάδες και δασκάλες να τους διαβάσουν παραμύθια, γιατί τα παραμύθια μαγεύουν τις παιδικές ψυχές.

Ευχόμαστε σε όλους δημιουργική χρονιά 2017 με υγεία και χαρά...

Λένια Βαρνάβα - Καρούσιου
Διευθύντρια



Δημόσιο & Κοινοτικό Νηπιαγωγείο



Με την έναρξη του 2ου τριμήνου της τρέχουσας σχολικής χρονιάς, εκτός από τα επίκαιρα θέματα, το σχολείο μας ανέλαβε και πάλι δράσεις με γνώμονα την επίτευξη των στόχων των νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων αναπτύσσοντας διδακτικές μεθόδους που «δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη διαδικασία της μάθησης και επικεντρώνονται σε στρατηγικές που βοηθούν τους μαθητές να μάθουν πώς να μαθαίνουν, όπως επίσης και πώς να αναπτύξουν κριτική και δημιουργική σκέψη» (ΥΠΠ, 2016). Ένα δείγμα αυτής της συνεχούς προσπάθειας είναι και η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα «Ζωγραφίζουμε Παρέα» που αναπτύχθηκε στον χώρο του Καλλινίκειου Μουσείου Αθηνών από την κ. Ελένη Ποιητή (την οποία ευχαριστούμε για τη συνεργασία και την προσφορά χρόνου και αγάπης προς εμάς), όπου τα παιδιά, ξεφεύγοντας από την αφηρημένη αναφορά στις έννοιες τέχνη, πίνακας, ζωγράφος κ.λ.π. είχαν την καταπληκτική εμπειρία να επισκεφτούν την έκθεση ζωγραφικής, να συνομιλήσουν με την ίδια τη ζωγράφο, αλλά και να «ζωγραφίσουν παρέα με αυτή!».

Επίσης, αξιόλογη εμπειρία ήταν και η συμμετοχή μας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Αρχιτεκτονική για Παιδιά» που οργανώνεται από τον οργανισμό Γήνη Δόμηση Κύπρου. Το πρόγραμμα περιελάμβανε βιωματικό εργαστήριο το οποίο πραγματοποιήθηκε από την κ. Κυπριανή Μιχαήλ, με πρωτότυπο οπτι-

κοακουστικό υλικό και καινοτόμες εκπαιδευτικές μεθόδους, μέσα από τα οποία αναπτύσσεται η τριδιάστατη σκέψη, η μαθηματική αντίληψη και οι δεξιότητες επικοινωνίας. Τα παιδιά είχαν, επίσης, την ευκαιρία να πειραματιστούν με πλινθοπηλό και να «χτίσουν» το δικό τους σπιτάκι.

Στιγμές χαλάρωσης και ξενοιασιάς έζησαν τα παιδιά και κατά την επίσκεψη στο σχολείο μας της θεατροπαιδαγωγού/αφηγήτριας Μαρίνας Κατσαρή και του κειμενογράφου/μουσικού Δημήτρη Φυρίου, οι οποίοι παρουσίασαν το πρόγραμμά τους: "Το κουκί ή το ρεβίθι". Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο συνδυάζει τη διαδραστική αφήγηση παραμυθιών με ζωντανή μουσική και πρωτότυπα τραγούδια.

Αναγνωρίζοντας τη μεγάλη ωφέλεια που προκύπτει από τη συνεργασία σχολείου - οικογένειας, αρχίσαμε από τον Νοέμβριο με την πρόσκληση/ευκαιρία προς κάθε γονιό να περάσει δύο μοναδικές διδακτικές περιόδους στην τάξη του παιδιού του, να εργαστεί μαζί του, να το βοηθήσει αλλά να βοηθηθεί και ο ίδιος από το παιδί του(!) στην διεκπεραίωση δραστηριοτήτων. Οι γονείς είχαν στη συνέχεια την ευκαιρία να ενημερωθούν από τις εκπαιδευτικούς για θέματα που αφορούν στην ομαλή λειτουργία του σχολείου, αλλά και να καταθέσουν τους προβληματισμούς και τις εισηγήσεις τους. Ως συνέχεια αυτής της αρχής προέκυψε και η συνεργασία με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύ-

πρου και τη Δρ. Μαρία Ηρακλέους, και από τον Ιανουάριο άρχισαν να πραγματοποιούνται στο σχολείο μας βιωματικά εργαστήρια για γονείς και παιδιά με θέμα «Εκπαιδευτικό ή Ψηφιακό/Ηλεκτρονικό Παιχνίδι: δίλημμα ή ψευτοδίλημμα». Σκοπός του σεμιναρίου είναι να βοηθήσει εκπαιδευτικούς, γονείς και παιδιά να κατανοήσουν την αξία του παιχνιδιού μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Γονείς και παιδιά έχουν την ευκαιρία να μάθουν να ανακαλύπτουν απλούς τρόπους ποιοτικής συντροφιάς μεταξύ τους.

Ένας από τους πρωταρχικούς στόχους της εκπαιδευτικής ομάδας του σχολείου μας είναι και η συνεχής βελτίωση και αναβάθμιση του έργου που παράγει η προδημοτική εκπαίδευση. Δραττόμενοι των ευκαιριών που μας παρέχονται από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, αλλά και από άλλους φορείς για σεμινάρια και ημερίδες που σκοπό έχουν τη συνεχή επιμόρφωση του διδακτικού προσωπικού, εκτός των άλλων, δύο εκπαιδευτικοί μας συμμετέχουν στην Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών Προσχολικής Εκπαίδευσης 2016-2017, για το εγκεκριμένο Αναλυτικό Πρόγραμμα Προσχολικής Εκπαίδευσης 3-6 ετών, στα Γνωστικά Αντικείμενα της Γλωσσικής Αγωγής και των Κοινωνικών Σπουδών.

Σωτηρία Γρηγορίου
Νηπιαγωγός

Νηπιαγωγείο «Παιδική Πολιτεία Νάγια»

Συνεχίζοντας τη δράση μας...



Νέος χρόνος και δημιουργικός, όπως ακριβώς και οι δράσεις του νηπιαγωγείου Παιδική Πολιτεία 'Νάγια', που είναι συνεχείς και έχουν πάντα στόχο την εκπαιδευτική και κοινωνική πρόοδο των παιδιών σε ένα μικρό κοινωνικό σύνολο, όπως το σχολείο, αλλά και ευρύτερα στο κοινωνικό σύνολο του Δήμου, όπου ζουν και θα αποτελέσουν τους μελλοντικούς ενεργούς πολίτες. Στο πνεύμα των εορτών τα παιδάκια παρουσίασαν τη Χριστουγεννιάτικη τους γιορτή, δέχτηκαν την επίσκεψη του Αγίου Βασίλη που τους πρόσφερε δώρα και φωτογραφήθηκαν μαζί του.

Επίσης, την Παραμονή των Θεοφανείων επισκέφθηκαν το καφενείο «ΠΛΑΤΕΙΑ» όπου οι ιδιοκτήτες του κ. Βασίλης και κ. Δήμητρα Τόουλου έδειξαν στα παιδιά πώς φτιάχνονται οι παραδοσιακοί λουκουμάδες και κεράστηκαν. Τέλος, κατά το έθιμο έγινε και η κοπή της Βασιλόπιτάς μας και ο τυχερός μαθητής μας είναι ο Σωτήρης Ζιέπα. Επισκέφθηκαν υπεραγορές, τραπεζικά ιδρύματα, το Δημαρχείο, τα γραφεία του Συνδέσμου Αγελαδοτρόφων, όπου τραγούδησαν τα κάλαντα προσφέροντας χαρά και συγκίνηση. Τα έσοδα διατέθηκαν για τη βάπτιση του μικρού Στέφανου στις 17 Ιανουαρίου 2017, ο

ο οποίος βαπτίστηκε με πρωτοβουλία της διευθύντριας του Νηπιαγωγείου κ. Δέσπω Γαβριηλίδου με ανάδοχο την νηπιαγωγό κ. Έλενα Καρούσιου. Το Νηπιαγωγείο Παιδική Πολιτεία «ΝΑ-ΠΑ», εκφράζει τις θερμότερες ευχαριστίες του στην Ιερά Μητρόπολη Τριφυλίας, στο ιερατείο της Εκκλησίας της Αθηνών, στους γονείς των παιδιών και στους δημότες που συνέβαλαν στην τέλεση της βάπτισης προσφέροντας δώρα. Στη Βάπτιση παρευρέθησαν ο Δήμαρχος Αθηνών, εκπαιδευτικοί, μαθητές, μαθήτριες και δημότες και τους ευχαριστούμε θερμά, που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μας. Στις 25 Ιανουαρίου τα παιδάκια επισκέφθηκαν

τον ιερό ναό του Αγίου Ξενοφώντος (Ξορινού) στο Μαζωτό επ' ευκαιρία της εορτής του Αγίου στις 26 Ιανουαρίου και προσκύνησαν τη θαυματουργή εικόνα του και τα ιερά λείψανά του, καθώς και του Αγίου Γεωργίου. Πατέρας Σπυρίδωνας που υποδέχτηκε τα παιδιά, τους πρόσφερε δώρο εικονίτσες του Αγίου Ξενοφώντος. Μετά την επίσκεψή τους στην εκκλησία, τα παιδιά επισκέφθηκαν το γνωστό θεματικό πάρκο με τις καμήλες και άλλα ζώα στο Μαζωτό, περνώντας μια ευχάριστη μέρα.

Σταυρούλα Πεδουλίδου
Συνεργάτης Νηπιαγωγείου

ΔΗΜΟΤΙΚΟ Κ.Α'

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Μετά από σχετικό αίτημα του σχολείου προς το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου σε συνεργασία με ΥΠΠ και το Πανεπιστήμιο Κύπρου, δύο υπάλληλοι της Microsoft, ο κ. Παναγιώτης Τούμπας και ο κ. Στέλιος Χειμώνας, δίδαξαν στα παιδιά της Γ' τάξης με βιωματικό, δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο, προγραμματισμό σε απλουστευμένη μορφή και ψηφιακές δεξιότητες ηλεκτρονικών υπολογιστών στο εργαστήριο Πληροφορικής και χάρισαν φανέλες στα παιδιά, δώρο της εταιρείας.

ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΟΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΔΙΑΚΟΣΜΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ

Το σχολείο αποδέχτηκε την εισήγηση της Δημοτικής Γραμματέως κας Νατάσας Γεωργίου-Καρούσιου για συμβολή των παιδιών στην κατασκευή του χριστουγεννιάτικου διάκοσμου του Δήμου. Το θέμα ήταν χριστουγεννιάτικες καρτέλες και τα υλικά, ξύλο, μπογιές, χάντρες, πλαστικά πώματα, χρυσόσκονη, κορδέλες κτλ. Τα παιδιά υπό την καθοδήγηση των ζωγράφων, κας Ανδρούλας Έλληνα, κας Kim Morros και κας Χριστιάνας Πουγεράση-Φιλή, οι οποίες ανταποκρίθηκαν αψιλοκερδώς, έφτιαξαν με πολλή όρεξη τις κατασκευές, οι οποίες τοποθετήθηκαν στο προαύλιο του Καλλινίκειου Δημοτικού Μεγάρου και προσέλκυαν την προσοχή των περαστικών αλλά και των επισκεπτών.

ΣΤΟΥΣ ΒΑΝΔΑΛΙΣΜΟΥΣ, ΜΕ ΤΕΧΝΗ ΑΠΑΝΤΟΥΜΕ!

Ο Δήμος ανταποκρίθηκε θετικά στην εισήγηση του σχολείου για καλλιτεχνική επιμέλεια των στάσεων των λεωφορείων, ώστε να δοθεί αισθητικό το μήνυμα πως στους βανδαλισμούς απαντούμε με την τέχνη, την καλαισθησία, τη ομορφιά, γιατί σεβόμαστε το περιβάλλον στο οποίο διαβιούμε και παράλληλα στοχεύουμε σε μια ποιοτικά αναβαθμισμένη και εσωτερικά καλλιεργημένη κοινωνία, η οποία αγαπά τις Τέχνες και τον Πολιτισμό. Παιδιά του σχολείου μαζί με τη ζωγράφο Χριστιάνα Πουγεράση-Φιλή, που αψιλοκερδώς ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση, σχεδίασαν με όμορφα έντονα χρώματα την πρώτη στάση λεωφορείου έξω από το σχολείο. Η καινοτόμος αυτή προσπάθεια θα συνεχιστεί...



ων, ώστε να δοθεί αισθητικό το μήνυμα πως στους βανδαλισμούς απαντούμε με την τέχνη, την καλαισθησία, τη ομορφιά, γιατί σεβόμαστε το περιβάλλον στο οποίο διαβιούμε και παράλληλα στοχεύουμε σε μια ποιοτικά αναβαθμισμένη και εσωτερικά καλλιεργημένη κοινωνία, η οποία αγαπά τις Τέχνες και τον Πολιτισμό. Παιδιά του σχολείου μαζί με τη ζωγράφο Χριστιάνα Πουγεράση-Φιλή, που αψιλοκερδώς ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση, σχεδίασαν με όμορφα έντονα χρώματα την πρώτη στάση λεωφορείου έξω από το σχολείο. Η καινοτόμος αυτή προσπάθεια θα συνεχιστεί...

ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗΣ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗΣ ΚΑΡΤΑΣ

Έχει γίνει πλέον θεσμός ο ενδοσχολικός διαγωνισμός χειροποίητης χριστουγεννιάτικης κάρτας στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών, ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να δημιουργήσουν με τους γονείς-κηδεμόνες τους. Οι κάρτες στάλθηκαν ως ευχετήριες σε συνεργαζόμε-



νους φορείς και άτομα και στα παιδιά, τα οποία συμμετείχαν, απονεμήθηκε τιμητικό δίπλωμα.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ

Το σχολείο στις 13 Δεκεμβρίου 2016 παρουσίασε το θεατρικό έργο, «Η Χριστουγεννιάτικη Σταχτοπούτα» και οι 172 μικροί ηθοποιοί έδωσαν τον καλύτερο τους εαυτό και εξασφάλισαν με τις χορογραφίες, τα τραγούδια, τη μουσική, την απόδοση των ρόλων και τα κουστούμια τους το θερμό χειροκρότημα των θεατών, που γέμισαν ασφυκτικά την Αίθουσα Εκδηλώσεων του Γυμνασίου. Το έργο παραχωρήθηκε από το Β' Δημοτικό Ορμίδειας και διασκευάστηκε από τη Διευθύντρια του σχολείου. Όλο το προσωπικό εργάστηκε συλλογικά και μεθοδικά για την επιτυχία της εκδήλωσης.

ΗΜΕΡΑ ΑΓΑΠΗΣ

Η 16η Δεκεμβρίου 2016 καθορίστηκε από το σχολείο ως «Ημέρα Αγάπης» προς τον πλησίον μας και τα παιδιά φορώντας κάτι σε χρώμα κόκκινο, ήρθαν στο σχολείο με διάθεση ανιδιοτελούς

προσφοράς. Επισκέφθηκαν τα Φυλάκια της Εθνικής Φρουράς, προσφέροντας δώρα στους στρατιώτες και τραγουδώντας μαζί τους χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Ταυτόχρονα, άλλα τμήματα επισκέφθηκαν καφενεία, τράπεζες και τραγούδησαν με τους θαμώνες, τους υπαλλήλους και τους πελάτες. Το σχολείο ποτέ δεν θα ξεχνούσε τη Νέα Δημοτική Στέγη και το Κλεάνθειο Κοινοτικό Γηροκομείο, όπου οι ένοικοι χάρηκαν την παρουσία των παιδιών και γεγύρωσαν το ηλικιακό χάσμα με γέλιο και τραγούδι. Τέλος, τα παιδιά, τα οποία είχαν συμβάλει στις κατασκευές του χριστουγεννιάτικου διάκοσμου, επισκέφθηκαν το Δημαρχείο, όπου τους περίμενε συνεργείο του τηλεοπτικού σταθμού Σίγμα. Εκεί, τα παιδιά τραγούδησαν χριστουγεννιάτικες μελωδίες στο προσωπικό του Καλλινίκειου Δημοτικού Μεγάρου και παρουσιάστηκαν, με πρωτοβουλία της κας Ανδρούλας Έλληνα, στην τηλεοπτική εκπομπή του Σίγμα, «Love and Style», μετά την εξασφάλιση άδειας του Επαρχιακού Γραφείου Παιδείας.

Την ίδια μέρα, στο πλαίσιο της καλλιέργειας πνεύματος φιλανθρωπίας και εθελοντικής προσφοράς, η κ. Άννα Χριστοδούλου, θεολόγος, παρουσίασε την πλούσια και μοναδική εμπειρία της από το ιεραποστολικό πρόσφατο ταξίδι της στην Κένυα και μετέφερε τους εγκάρδιους χαιρετισμούς και αναμνηστικό δώρο από τον πατέρα Τίτο.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΕΙΔΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ «ΑΓΙΟΥ ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ» ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Τα παιδιά της Β' και Γ' τάξης στις 3 Φεβρουαρίου 2017 παρακολούθησαν τη θεατρική παράσταση «Η Τριανταφυλένη» του Ειδικού Σχολείου «Άγιος Σπυρίδωνας» στο Δημοτικό Θέατρο Λάρνακας. Τα παιδιά απόλαυσαν την παράσταση και ένιωσαν θαυμασμό για την τεράστια ψυχική δύναμη των ερασιτεχνών ηθοποιών-μαθητών και μαθητριών του Ειδικού Σχολείου και για την ισχυρή θέληση των εκπαιδευτικών, οι οποίοι δίδασκαν το θέατρο και τις χορογραφίες. Το άρτιο αποτέλεσμα απέδειξε έμπρακτα πως όταν υπάρχει ενθάρρυνση και θέληση για δημιουργία, τα εμπόδια υπερπηδούνται.

Τα παιδιά της Α' τάξης πραγματοποίησαν εκπαιδευτικές επισκέψεις στην εκκλησία του Αγ. Λαζάρου και στο Κάστρο της Λάρνακας, όπου και ξεναγήθηκαν. Ακολούθως, τα παιδιά όλων των τάξεων ψυχαγωγήθηκαν στον όμορφο και κατάλληλα διαμορφωμένο Πολυχώρο Αγ. Γεωργίου, ο οποίος παραχωρήθηκε αψιλοκερδώς στο σχολείο.

Δέσποινα Ζαννεντίδου-Πουγεράση
Διευθύντρια

ΔΗΜΟΤΙΚΟ Κ.Β'

Επίσκεψη στο Δήμαρχο

Την Τετάρτη 1 Φεβρουαρίου 2017 το Κεντρικό Μαθητικό Συμβούλιο του σχολείου μας με τη συνοδεία των υπεύθυνων δασκάλων ΒΔ Ελένης Ιεροδιακόνου και ΒΔ Μαρίας Κουμίδου επισκέφτηκαν το νεοεκλεγέντα δήμαρχο Αθηνών κ. Καρεκλά στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο, μετά από καθορισμένο ραντεβού. Σκοπός της επίσκεψής μας ήταν να συγχαρούμε τον κ. Καρεκλά, αλλά και να του επιδώσουμε επιστολή με εισηγήσεις για βελτίωση της ποιότητας ζωής στον Δήμο μας. Ο κ. Καρεκλάς μας υποδέχτηκε εγκάρδια στην αίθουσα συνεδριάσεων. Ο πρόεδρος μας τού χάρισε ένα αναμνηστικό ενθύμιο. Καθίσαμε γύρω από το μεγάλο τραπέζι και άρχισε η ανταλλαγή απόψεων. Ο Δήμαρχος άκουσε με προσοχή όλες τις εισηγήσεις μας και τις κατέγραψε. Παράλληλα μάς ανακοίνωνε τις δικές του ενέργειες γύρω από το ζήτημα, καθώς και τι πρόκειται να ακολουθήσει. Άκουσε με ενδιαφέρον την κάθε μας άποψη και υποσχέθηκε να ενεργήσει στο μέτρο των δυνατοτήτων του. Τα παιδιά γύρισαν στο σχολείο κατενθουσιασμένα από τη μοναδική εμπειρία που είχαν.

Μαρία Κουμίδου
Β.Δ. Εκπαιδευτικός



Ημερίδα Αφιερωμένη στα Γράμματα και τους Τρεις Ιεράρχες



Στις 27 Ιανουαρίου 2017 το σχολείο μας μετατράπηκε σε εργαστήριο γραμμάτων και τεχνών... Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να κινηθούν σε διάφορους σταθμούς με θέμα τα Γράμματα και την ευρύτερη καλλιέργεια πνεύματος και σώματος. Συγκεκριμένα, λειτούργησαν 12 σταθμοί κάτω από την καθοδήγηση των δασκάλων του σχολείου μας. Οι δραστηριότητες στις οποίες ενεπλάκησαν τα παιδιά περιστρέφονταν γύρω από τις ακόλουθες θεματικές:

- Τραγούδια για τη γιορτή των γραμμάτων
- Θεατρικό παιχνίδι - Μικροί ρεπόρτερ
- Στο Νοσοκομείο των βιβλίων
- Διάσημοι Παραμυθάδες
- Ταμπού με τίτλους παραμυθιών
- Οι στίχοι τρελάθηκαν
- Τίτλοι και συγγραφείς
- Οι Τρεις Ιεράρχες

- Γνωρίζω έναν συγγραφέα
- Χοροί - Νους υγιής εν σώματι υγιεί
- Το μυστήριο της παιδικής βιβλιοθήκης
- Βιβλιοσαλάτα

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τον συγγραφέα και εκπαιδευτικό Ανδρέα Κωνσταντινίδη για την προθυμία με την οποία συμμετείχε σε ένα από τους σταθμούς παρέχοντας στα παιδιά την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά έναν αληθινό συγγραφέα. Ευχαριστούμε, επίσης, τη συνδημότισσα μας χορογράφο, Χρυστάλλα Γεωργίου (RevolutionDanceStudio) που, με την ίδια προθυμία, χόρεψε με τους μαθητές μεταφέροντάς τους το πνεύμα του «Νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Επιμέλεια:
Χρυστάλλα Ροκόπου, Μαρία Κόλοκου
Εκπαιδευτικοί

Συμμετοχή στους εορτασμούς για τη Γιορτή των Γραμμάτων

Τους προστάτες Αγίους μας, τους Τρεις Ιεράρχες, τιμήσαμε τη Δευτέρα 30 Ιανουαρίου στην εκκλησία. Αντιπροσωπεία παιδιών του Σχολείου με το Κεντρικό Μαθητικό Συμβούλιο και τη συνοδεία εκπαιδευτικών συμμετείχαν στον επίσημο εορτασμό των Τριών Ιεραρχών και των Ελληνικών Γραμμάτων της κοινότητας στον Ιερό Ναό της Παναγίας Χρυσελευούσης. Προσευχηθήκαμε για να πάρουμε τη χάρη και την ευλογία τους να συνεχίσουμε τις προσπάθειές μας στον αγώνα της Αγωγής και της Παιδείας. Πριν από το τέλος της Θείας Λειτουργίας τελέστηκε μνημόσυνο των αποβιωσάντων ευεργετών και δωρητών των εκπαιδευτηρίων της κοινότητάς μας, των σχολικών εφόρων, εκπαιδευτικών, αλλά και των μαθητών.

Μαρία Κουμίδου

Δήμαρχο και Δημοτικούς Συμβούλους
Δήμος Αθηνών
Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' 2
Αθηνών 7600

Κεντρικό Μαθητικό Συμβούλιο
Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Κ.Β')
Μιχαήλ Γεωργίου 25
Αθηνών 7600

Δευτέρα, 23 Ιανουαρίου 2017

Εντιμη κύριε Δήμαρχε, κυρίες και κύριοι Δημοτικοί Σύμβουλοι,
Σας συγχαίρουμε για την εκλογή σας και ευχόμαστε καλή δύναμη στο έργο σας και μια παραγωγική θητεία. Επικοινωνούμε σήμερα μαζί σας για να σας γνωστοποιήσουμε κάποια αιτήματά για βελτίωση της ποιότητας ζωής μας, τόσο στο σχολείο, αλλά και στην κοινότητα μαζί με κάποιους προβληματισμούς μας.

Όσο αφορά το σχολικό περιβάλλον ζητούμε τα ακόλουθα:

- Να διορθωθούν οι υδρορροές, γιατί όταν βρέχει πλημμυρίζουν τα σκαλιά.
 - Να βελτιωθεί το στέγαστρο στην υπαίθρια σκηνή «Κυριάκος Πάρπας», επειδή βρέχεται μεγάλο μέρος της περιμετρικά ακόμα και από την πρωινή υγρασία.
 - Να επιδιορθωθούν τα γήπεδα καλαθοσφαίρας, καθώς είναι επικίνδυνα.
 - Ζητούμε περισσότερα παγκάκια και ξύλινα τραπέζια στερεωμένα στο έδαφος.
 - Να κλείσει το βόρειο μέρος του σχολείου με καγκελόπορτες.
 - Να επιδιορθωθεί η περιφράξη με τους γείτονες στη βόρεια πλευρά.
 - Να μπουν ηχοπετάσματα στην αίθουσα «Τάσος Παπαδόπουλος» που κάνουμε Γυμναστική.
 - Να δημιουργηθεί θερινό κέντρο απασχόλησης παιδιών των οποίων οι γονείς εργάζονται.
- Σχετικά με την κοινότητα γενικότερα επισημαίνουμε τα πιο κάτω:**
- Να τοποθετηθούν περισσότεροι κάδοι σκουπιδιών στην κοινότητα.
 - Να τοποθετηθούν κάδοι πλαστικών μπουκαλιών, χαρτιού και γυαλιού με αντάλλαγμα χρηματικό κουπόνι.
 - Να αγοραστούν ή επιχορηγηθούν κάδοι κομποστοποίησης (ένος για κάθε κατοικία)
 - Να τοποθετηθούν όργανα Καλλισθενικής Γυμναστικής στο πάρκο.
 - Να επιδιορθωθεί το οδόστρώμα της κοινότητας. Σε πολλά σημεία έχει γίνει επικίνδυνο τόσο για τους οδηγούς, αλλά και για τους πεζούς.
 - Ο ποδηλατόδρομος στην περιοχή του Γυμνασίου να επεκταθεί για λόγους ασφάλειας.
 - Να δημιουργηθεί ένας πολυχώρος ψυχαγωγίας κλειστός για παιδιά κάτω των 15 χρονών, με παιχνίδια εσωτερικού χώρου, χώρο για δραστηριότητες όπως μουσική, χορό, καντίνα.
 - Να τοποθετηθούν φώτα τροχαίας ή κάτοπτρα σε επικίνδυνες διασταυρώσεις.
 - Στα δημόσια κτήρια και τις νέες κατοικίες να τοποθετηθεί σύστημα εξοικονόμησης και επαναχρησιμοποίησης βρόχινου και άλλου νερού.
 - Να διαφημίσουμε την Αθηνών στην Κύπρο και το εξωτερικό, με σκοπό να ελκύσουμε επισκέπτες ή και τουρίστες για διαμονή.
- Τέλος μας ανησυχούν τα πιο κάτω:**
- Το πόσιμο νερό της κοινότητας είναι κατάλληλο;
 - Η αμφιθεατρική αίθουσα εκδηλώσεων θα κτιστεί τελικά στο χώρο των Δημοτικών σχολείων; Θα εξυπηρετεί τις ανάγκες των σχολείων ή και όλης της κοινότητας;

Σας ευχαριστούμε για το χρόνο που μάς αφιερώσατε. Ελπίζουμε ότι τα αιτήματά μας θα βρουν ανταπόκριση από μέρους σας.

Με εκτίμηση
Τα παιδιά του Κεντρικού Μαθητικού Συμβουλίου
Δημοτικού Σχολείου Αθηνών (Κ.Β')

Βουλευτές για λίγο...

Την Τρίτη 24 Ιανουαρίου 2017 τα παιδιά της έκτης τάξης του σχολείου μας μαζί με τις δασκάλες τους, ΒΔ κ. Μαρία Κουμίδου, κ. Ολυμπία Κουκουμά και τη ΒΔ κ. Ελένη Κωνσταντίνου είχαν μια μοναδική εμπειρία! Επισκέφτηκαν τη Βουλή των Αντιπροσώπων. Για μιάμιση περίπου ώρα κάθισαν στα έδρανα και ανέλαβαν ρόλο βουλευτή. Η εμπειρία ήταν συναρπαστική και άκρως ενδιαφέρουσα από τη στιγμή της άφιξης μέχρι τη στιγμή της αποχώρησής μας.

Γύρω στις 9 το πρωί φτάσαμε στο κτήριο της Βουλής των Αντιπροσώπων. Στην είσοδο μάς περίμεναν αστυνομικοί, οι οποίοι πρόσχαροι και φιλικόι βοήθησαν τα παιδιά να αισθανθούν τον χώρο που αντίκρουσαν αρχικά με δέος ως ένα περιβάλλον φιλόξενο και οικείο. Μας υποδέχτηκε εγκάρδια η αρμόδια λειτουργός για την ξενάγηση. Μας οδήγησε στο αίθριο για να προγευματίσουμε. Εκεί μας περίμενε η πρώτη έκπληξη...



Ο πρόεδρος της Βουλής, κ. Δημήτρης Συλλούρης ξεκουραζόταν πίνοντας το καφεδάκι του. Μετά από σύντομη γνωριμία φωτογραφήθηκε μαζί μας και αποχώρησε.

Ακολούθησε η ξενάγηση στο κτήριο, η οποία κατέληξε στην αίθουσα της Ολομέλειας. Τα παιδιά με τάξη πήραν θέσεις στα έδρανα των βουλευτών και άρχισε η ενημέρωση για τον τρόπο εκλογής και λειτουργίας της Βουλής, την κατανομή των εδρών, τα καθήκοντα των βουλευτών, καθώς και περιγραφή των χώρων στην αίθουσα. Κορω-

νίδα του προγράμματος ήταν η συνεδρίαση των παιδιών με στόχο την παρουσίαση νομοσχεδίων και ψήφιση σχετικών νόμων και κονδυλίων.

Ορίστηκε το προεδρείο, οι γραμματείς, ο κοσμήτορας και οι στενογράφοι και η εικονική συνεδρίαση άρχισε. Πριν την έναρξη τα παιδιά μας έδωσαν την επίσημη διαβεβαίωση των βουλευτών της Κυπριακής Δημοκρατίας: «Διαβεβαιώ επισήμως πίστιν και σεβασμόν εις το Σύνταγμα και εις του συνάδοντας αυτώ νόμους και εις την διατήρησιν της ανεξάρτησίας και της εδαφικής

ακεραιότητας της Δημοκρατίας της Κύπρου». Αμέσως μετά η πρόεδρος ανακοίνωσε το θέμα της ημέρας που ήταν η εισήγηση για ψήφιση σε νόμο του αποκλεισμού των μαθητών κάτω των 15 από τα γήπεδα στους ποδοσφαιρικούς αγώνες. Οι «βουλευτές» από τη θέση τους έπαιρναν το λόγο εκφράζοντας με θάρρος τη γνώμη τους και υποστηρίζοντας τεκμηριωμένα την άποψή τους. Τελικά η εισήγηση καταψηφίστηκε από την πλειοψηφία, οπότε δεν πέρασε το νομοσχέδιο. Ακολούθως η ολομέλεια ασχολήθηκε με εισηγήσεις για μέτρα στήριξης της ακριτικής κοινότητας της Αθηνών από την κυβέρνηση. Το κάθε μέλος υπέβαλε τη δική του πρόταση, αναπτύσσοντας τους λόγους που θεωρείται αναγκαία. Τα μέτρα στήριξης ψηφίστηκαν ομόφωνα από την ολομέλεια. Με το κτύπημα της σφύρας «η πρόεδρος» κήρυξε τη λήξη της συνεδρίας. Φύγαμε δίνοντας και παίρνοντας τις καλύτερες εντυπώσεις.

Μαρία Κουμίδου
Β.Δ. και υπεύθυνη εκπαιδευτικός ΣΤ' 1

Γυμνάσιο

Το αληθινό νόημα των Χριστουγέννων, το αισιόδοξο μήνυμα που απορρέει από το γεγονός της Γέννησης του Θε-ανθρώπου είναι μήνυμα αγάπης και συμφιλίωσης των ανθρώπων και παράλληλα κίνητρο για περισυλλογή και αναθεώρηση των υποχρεώσεών τους. Τα Χριστούγεννα είναι η κατεξοχήν γιορτή της αγάπης, της φροντίδας και του ενδιαφέροντος για τους άλλους. Όλα αυτά τα θετικά μηνύματα θέλαμε να μεταδώσουμε με τραγούδια, λόγο και χορό στη Χριστουγεννιάτικη βραδινή καλλιτεχνική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στις 22 Δεκεμβρίου στο σχολείο μας, αποχαιρετώντας έτσι και το 2016.

Στο πλαίσιο αυτό το σχολείο μας αποφάσισε να δείξει και έμπρακτα την προσφορά του και το ενδιαφέρον του για τους άλλους πραγματοποιώντας επισκέψεις λίγο πριν από τις Χριστουγεννιάτικες διακοπές στα στρατιωτικά φυλάκια και στην Κλεάνθειο Δημοτική Στέγη για τα κάλαντα. Ένα τμήμα του σχολείου μας, με τη συνοδεία της Θεολόγου κ. Άννας Χριστοδούλου, και την παρουσία ενός τμήματος από το Γυμνάσιο Πέρα Χωρίου -Νήσου, χάρισαν στιγμές ευχαρίστησης χαλάρωσης με τραγούδια και χριστουγεννιάτικες σκέψεις. Παράλληλα στις αρχές Δεκεμβρίου, πραγματοποιήθηκε παζαράκι εδεσμάτων και γλυκών, στον προαύλιο χώρο του σχολείου μας. Τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν, δόθηκαν για τις ανάγκες άπορων μαθητών.

Τα Χριστούγεννα είναι ο καιρός που χαίρεται η καρδιά



Την καινούργια χρονιά υποδεχτήκαμε με την καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιτας, στις αρχές Ιανουαρίου και τις θερμότερες ευχές του διευθυντή μας κ. Αλέξανδρου Αλεξίου για μια γόνιμη και παραγωγική χρονιά.

Η πρώτη προγραμματισμένη εκδήλωση της χρονιάς ήταν προς τιμήν του Εθνάρχη Μακαρίου. Στις 19 Ιανουαρίου, τιμήσαμε τη μνήμη του Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', πρώτου προέδρου του ανεξάρτητου κυπριακού κράτους, που ανάλωσε τη ζωή του αγωνιζόμενος για την ευημερία του λαού του. Ο Μακάριος πίστευε πως η Κύπρος θα μπορούσε να γίνει το νησί της ειρήνης και της ευημερίας για το καλό όλων των κατοίκων της. Διέθετε τις σπάνιες εκείνες αρετές που μόνο οι μεγάλοι ηγέτες διαθέτουν.

«Και σήκωσε ψηλά το σκήπτρο ο Εθνάρχης του σκλαβωμένου γένους, έκανε παντιέρα το μαύρο του ράσο και έδειξε στο λαό του το δρόμο της λευτεριάς. Μπήκε μπροστά φάρος φωτεινός και έδειξε το δρόμο του αγώνα και της δικαίωσης.»



Από την αγωγή στην παιδεία και την εκπαίδευση, από την εκπαίδευση στην εξειδίκευση και μετά στην ... απασχόληση. Με βάση αυτό το σκεπτικό και θέλοντας να προσφέρουμε στους μαθητές μας όλα τα κατάλληλα εφόδια για την ανταγωνιστική και απαιτητική κοινωνία του μέλλοντος οργανώθηκε στο σχολείο μας για πέμπτη συνεχή χρονιά ο θεσμός του «Διημέρου Εργασίας» για τους μαθητές της Γ' τάξης στις 16 και 17 Ιανουαρίου 2017. Παράλληλα ο κ. Κωνσταντίνος Ασπρής, καθηγητής Συμβουλευτικής ενημέρωσε σε μια βραδινή διάλεξη στις 17 Ιανουαρίου, τους γονείς των μαθητών της Γ' Γυμνασίου.

Οι τελειόφοιτοι μαθητές ήταν πλήρως προετοιμασμένοι και ενημερωμένοι για τις αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα και για τις επιλογές μαθημάτων που μπορούν να κάνουν στο λυκειακό κύκλο από συναντήσεις που είχαν προηγηθεί με τον σύμβουλο

του σχολείου, είτε με τη μορφή μαθημάτων, είτε προσωπικών συνεντεύξεων. Την πρώτη μέρα οι μαθητές παρακολούθησαν τα μαθήματα των δύο πρώτων περιόδων και στη συνέχεια ακολούθησαν διαλέξεις ενημέρωσης. Ενδεικτικά μίλησαν στους μαθητές η κ. Αθηνά Ροκόπου για τα επαγγέλματα που είναι σχετικά με τους Η.Υ. Ο ιατρός κ. Ελευθέριος Ελευθερίου, ο βοτανολόγος κ. Γιώργος Έλληνας, η νηπιαγωγός κ. Δέσπω Γαβριλίδου, η γεωπόνος κ. Κωνσταντίνα Χριστοδούλου, ο δικηγόρος κ. Αντρέας Πετούφας. Η ημέρα ολοκληρώθηκε με διάλεξη για τα επαγγέλματα που έχουν σχέση με κλάδους σπουδών που προέρχονται από την Τεχνική Σχολή.

Την επόμενη μέρα πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις σε χώρους εργασίας στη βιομηχανική περιοχή Αραδίππου, στο εργαστήριο του κ. Γιώργου Έλληνα, ο οποίος μύησε τους μαθητές στον κόσμο των βοτάνων και των θεραπευτικών ιδιοτήτων τους. Την ίδια μέρα

πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις και στην Ηλεκτρομηχανολογική Υπηρεσία Λάρνακας, στον Οργανισμό σήμανσης αντικειμένων από πολύτιμα μέταλλα αλλά και επίσκεψη στο πανεπιστήμιο Uclan.

Παράλληλα στις 22 και 23 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε και η ενδοσχολική επιμόρφωση των καθηγητών του Σχολείου στο πλαίσιο του Διημέρου Εκπαιδευτικού. Εισηγήτρια της πρώτης μέρας ήταν η κ. Αντριάννα Αδαμαντίου, κοινωνιολόγος, αναπτύσσοντας το θέμα των κοινωνικών επιπτώσεων από τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Εισηγητές τη δεύτερη μέρα της επιμόρφωσης ήταν η κ. Χαρά Χαραλαμπίδου, Β.Δ.Α', η οποία παρουσίασε το θέμα της ανάπτυξης των εκπαιδευτικών. Ο κ. Γιώργος Βασιλείου, καθηγητής Τεχνολογίας, ανέπτυξε το θέμα της ρομποτικής. Τέλος η Δρ. Νατάσα Χατζηγιαννακού, ακαδημαϊκός, παρουσίασε τρόπους διαχείρισης των παιδιών της Ειδικής Αγωγής.

Χρυσταλλή Ματσικάρη
Φιλόλογος

Παιδική παχυσαρκία και ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν

Η παχυσαρκία είναι αναμφισβήτητα μια από τις συχνότερα εμφανιζόμενες ασθένειες στις αναπτυσσόμενες αλλά και στις αναπτυσσόμενες χώρες. Αναγνωρίζεται επίσημα ως νόσος το 1948 όταν ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) και τη συμπεριέλαβε στη Διεθνή Ταξινόμηση των Παθήσεων (International Classification of Disease) αφού σχετίζεται θετικά με τον κίνδυνο θνησιμότητας, παρουσιάζοντας ομοιότητες με την υπέρταση και την υπερχοληστερολαιμία.

Η παχυσαρκία αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνους ανάπτυξης μη μεταδοτικών χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να έχει απώτερες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ενήλικη ζωή αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες νοσηρότητας ή και θνησιμότητας.

Η πρόληψη εμφάνισης παχυσαρκίας τόσο στην παιδική, όσο και στην εφηβική ηλικία φαίνεται ότι είναι μία από τις σημαντικότερες μεθόδους πρόληψης και αποτροπής της εμφάνισης παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή και κατά συνέπεια και όλων των προβλημάτων υγείας που συχνά συνυπάρχουν με την ύπουλη αυτή νόσο.

Η σωστή διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο τόσο στη φυσιολογική αύξηση όσο και στην ανάπτυξη του παιδιού. Πιο συγκεκριμένα, το παιδί χρειάζεται ενέργεια και θρεπτικά συστατικά προκειμένου να διατηρήσει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, να αναπληρώσει τις καθημερινές "φθορές" με παραγωγή νέων κυττάρων, να ανταπεξέλθει στις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες, να αναπτυχθεί και να δημιουργήσει αποθέματα στον οργανισμό για διάφορα θρεπτικά συστατικά. Τα παιδιά επειδή αναπτύσσονται με αυξημένους ρυθμούς χρειάζονται πυκνότερα θρεπτικά συστατικά σε σχέση με το βάρος τους, συγκριτικά με τους ενήλικες. Τα παιδιά μπορούν εύκολα να εισέλθουν σε κίνδυνο υποθρεψίας αν δεν έχουν όρεξη για μεγάλο χρονικό διάστημα, αν λαμβάνουν περιορισμένο αριθμό τροφίμων ή αν εισάγουν στο διαιτολόγιό τους τρόφιμα με μικρή θρεπτική αξία.

Η αιτιολογία της παχυσαρκίας είναι πολυπαραγοντική. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία μπορούμε να χωρίσουμε τους παράγοντες αυτούς σε διάφορες κατηγορίες όπως γενετικοί, περιγενετικοί, περιβαλλοντικοί και ψυχολογικοί παράγοντες. Το υπερβάλλον βάρος των παιδιών σχετίζεται επίσης και με το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο γονέων καθώς και με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της οικογένειας.

ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Παχύσαρκοι γονείς και γονιδιακή έκφραση

ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Αυξημένο βάρος γέννησης
Αύξηση βάρους μητέρας κατά την εγκυμοσύνη κλπ.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας
Θετικό ισοζύγιο ενέργειας
Οικογενειακό, Σχολικό και Φιλικό περιβάλλον

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΕΜΜΕΣΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Συναισθηματική πίεση και άγχος



ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Εθνικότητα /Φυλή
Περιοχή κατοικίας
Ηλικία γονέων

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Έτη /επίπεδο μόρφωσης γονέων
Επάγγελμα γονέων
Εισόδημα οικογένειας

Όσον αφορά την επίπτωση της παχυσαρκίας των γονέων στα παιδιά, φάνηκε ότι:

1. Περίπου το 0-20% των παιδιών με γονείς φυσιολογικού βάρους πάσχουν από παχυσαρκία
2. Περίπου το 40% των παιδιών με ένα από τους δύο γονείς, παχύσαρκο, πάσχουν από παχυσαρκία
3. Περίπου το 80% των παιδιών που έχουν και τους δύο γονείς παχύσαρκους, πάσχουν από παχυσαρκία

Τα γονίδια της παχυσαρκίας είναι εξαιρετικά ευαίσθητα και επηρεάζονται στη συμπεριφορά τους από περιβαλλοντικούς παράγοντες

λόγιό τους πληθώρα τροφίμων. Από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και επιλογές των παιδιών είναι η οικογένεια και πιο συγκεκριμένα η μητέρα αφού βρέθηκε ότι η συσχέτιση μεταξύ παιδιών και μητέρων ως προς τα καταναλισκόμενα τρόφιμα/θρεπτικά στοιχεία είναι μεγαλύτερη απ' ό,τι αυτή των παιδιών και των πατέρων. Από διάφορες μελέτες προκύπτει ότι οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και συνεπώς και του παιδιού επηρεάζονται από την κουλτούρα και την εθνολογική προέλευση της οικογένειας, από την ενημέρωση των γονέων γύρω από συναφή με τη διατροφή θέματα και από το επίπεδο εκπαίδευσης και διαβίωσης των γονέων.

Η πιο σημαντική διατροφική συνήθεια που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του είναι η λήψη ενός πλήρους πρωινού γεύματος. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που παραλείπουν το πρωινό έχουν αυξημένο κίνδυνο αύξησης βάρους.

Μπαίνοντας στη σχολική ηλικία, τα παιδιά αρχίζουν να δέχονται επιρροές από το ευρύτερο περιβάλλον όπως είναι οι φίλοι και ο εκπαιδευτικός. Όταν τα παιδιά βρίσκονται εκτός σπιτιού ο παράγοντας «διαθεσιμότητα τροφίμου» είναι καθοριστικός για το είδος και την ποσότητα του τροφίμου που αυτά θα καταναλώσουν. Με λίγα λόγια τα παιδιά καταναλώνουν τρόφιμα τα οποία βρίσκουν εύκολα στο χώρο όπου βρίσκονται για παράδειγμα στο κυλικείο του σχολείου.

Τέλος ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει την παιδική παχυσαρκία είναι και οι διαφημίσεις τροφίμων που υπάρχουν τόσο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στο διαδίκτυο όσο και στα διαφημιστικά φυλλάδια και στα πακέτα προσφορών και στοχεύουν τα παιδιά.

Τα παιδιά αντιμετωπίζονται από τη βιομηχανία τροφίμων ως μια ξεχωριστή ομάδα καταναλωτών. Αυτό συμβαίνει γιατί τα παιδιά έχουν μεγάλη αγοραστική δύναμη μιας και δαπανούν πολλά δικά τους χρήματα για την αγορά προϊόντων, επηρεάζουν τις αγοραστικές αποφάσεις των ενηλίκων, κάτι που αποτελεί επιπρόσθετη δαπάνη χρημάτων και φυσικά αυτά είναι οι μελλοντικοί ενήλικοι καταναλωτές.

Από έρευνες φάνηκε ότι τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση περισσότερες από δύο ώρες τη μέρα καταναλώνουν περισσότερα σνακ πλούσια σε λιπαρά, αναψυκτικά, συσκευασμένους χυμούς και σοκολάτες και λιγότερα φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, τα διατροφικά πρότυπα, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η αυξημένη παρακολούθηση τηλεόρασης καθώς επίσης και η αυξημένη έκθεση των παιδιών σε διαφημίσεις τροφίμων ενοχοποιούνται για την έξαρση του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας. Οι γονείς, το σχολείο αλλά και το περιβάλλον των παιδιών θα πρέπει να λάβουν μέτρα ώστε να επιτευχθεί η μείωση των ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας στην Κύπρο.

Μαρία Ι. Καντηλάφτη

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Msc

όπως είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής, η διατροφή με τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας κ.α.

Τα παιδιά όχι μόνο γυμνάζονται λιγότερο αλλά ασχολούνται και με όλο και περισσότερες δραστηριότητες χαμηλής φυσικής δραστηριότητας όπως είναι τα παιχνίδια στον Η.Υ, τα video games κ.α.

Αρκετές μελέτες έχουν διαπιστώσει την άποψη ότι οι άνθρωποι γεννιούνται με συγκεκριμένες γευστικές απολαύσεις. Ενδεχομένως η ύπαρξη βιολογικά προκαθορισμένων γευστικών προτιμήσεων να συνδέεται με την έμφυτη ικανότητα επιβίωσης του ανθρώπου, αφού η γλυκιά γεύση είναι πηγή υδατανθράκων και η πικρή/ξινή γεύση αποτελεί ενδεχομένως ύπαρξη κινδύνου. Εκτός από τις βιολογικά προκαθορισμένες γευστικές προτιμήσεις των παιδιών, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι οι εμπειρίες και τα βιώματα που αποκτούν τα παιδιά παρατηρώντας τους γονείς τους αλλά και το κοντινό τους περιβάλλον κατά την βρεφική και νηπιακή ηλικία έτσι ώστε να εισάγουν στο διαιτο-

ΣΩΜΑΤΙΚΗ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Γράφει ο Γρηγόρης (Λώρης) Σ. Μεστάνας, Ψυχολόγος και Σύμβουλος Συμπεριφοράς & Υγείας, Η.Π.Α

Θετικές Σκέψεις και Έξυπνες Καθημερινές Συνήθειες

Προτείνουμε μια ζωή που καθοδηγείται από θετικό όραμα και αισιοδοξία αντί αυτής που κινείται από προβλήματα. Οι ευεργετικές συνήθειες υιοθετούνται πιο εύκολα γιατί είναι επιθυμητές, ας προσαρμοστούμε σε αυτές.

- Μην αντιστέκεστε στις αρνητικές συνήθειες αλλά αντικαταστήστε τις με θετικές. Η αντίσταση δίνει προσοχή και επιμονή στις αρνητικές σκέψεις και δράσεις και έτσι τις ενδυναμώνει.
- Εκπαιδεύστε τους εαυτούς σας και τα παιδιά σας να βλέπουν και να ερμηνεύουν τα γεγονότα και τους στόχους ρεαλιστικά, με αισιοδοξία. Όταν αυτό επιτυγχάνεται να τα επαινούμε. Η κατάρτιση αυτή με την πάροδο του χρόνου μειώνει την κατάνυξη, αυξάνει την αυτοδυναμία και βελτιώνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.
- Οι σταδιακές θετικές αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας είναι και οι πιο ωφέλιμες.
- Αντιμετωπίστε τις εργασίες και τα πρακτικά σας προβλήματα με αποτελεσματικές στρατηγικές, ολοκληρώνοντάς τα επιτυχημένα και διαδοχικά, και νιώθοντας ευγνώμονες που καταφέρατε να τα επιτύχετε.
- Η χαλάρωση, οι βαθιές αναπνοές, η ξεκούραση, ο ύπνος και η μέτρια φυσική δραστηριότητα αυξάνει την ενέργειά μας.
- Η συμμετοχή και η ανάληψη ευθυνών σε ουσιαστικές, υποστηρικτικές και ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις, είναι απαραίτητες και ενισχύουν το αίσθημα αγάπης και της συμμετοχής στην οικογένεια, στους φίλους, τους θρησκευτικούς και επαγγελματικούς δεσμούς!
- Αποφύγετε την επαφή με πρόσωπα και γεγονότα που θεωρείτε αγχωτικά και αρνητικά.
- Αποφασίστε ποιες θα είναι οι προτεραιότητές σας, χωρίς να επιβαρύνετε τον εαυτό σας με υπερβολικές υποχρεώσεις.
- Η συμμετοχή των παιδιών μας σε οργανωμένα αθλήματα και ομάδες προωθούν τη θετική διαχείριση του χρόνου, τις φιλίες και τις υγιείς δραστηριότητες.
- Επιβραβεύστε τα παιδιά σας, το/τη σύζυγό σας, το συνάδελφό σας, τον εαυτό σας κάθε φορά που κάνετε ή κάνουν κάτι αρεστό. Δώστε και αποδεχτείτε όση ευγνωμοσύνη μπορείτε.
- Η νέα επιγενετική επιστήμη έχει δείξει ότι η αλλαγή των συνθηκών μας σε θετικές, αλλάζει όχι μόνο το νου, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη διάθεση και κατ'επέκταση τη συμπεριφορά μας αλλά και το σώμα, λόγω της απελευθέρωσης νευροχημικών ουσιών που απαιτούνται από το κυτταρικό και εντερικό νευρικό σύστημα.
- Επαναλάβετε τις ευεργετικές συνήθειες μέχρι να γίνουν αυτόματες.

Καλή Διατροφή

"Παπούτσι που τον τόπο σου τζιάς είν τζαί μπλωμένο". Η ρήση αυτή η οποία αναφέρεται στην παντρεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες περιπτώσεις της ζωής μας. Η υγεία βασίζεται στα γονίδια, την ανατροφή, το περιβάλλον, τις επιλογές μας, τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και την αντίδραση προς αυτά. Για παράδειγμα τα γονίδια και το μυαλό μας έχουν προσαρμοστεί στον Μεσογειακό και ειδικότερα Κυπριακό τρόπο διατροφής και μαγειρικής που αποτελείται από οργανικούς καλλιεργημένα τρόφιμα με εξαιρετικά συστατικά, απλή προετοιμασία και μαγείρεμα από το μηδέν, σύμφωνα με τις παραδόσεις και το περιβάλλον!

• Όπως οι πρόγονοί μας, μπορούμε να χρησιμοποιούμε γυάλινα ή πήλινα κεραμικά

σκεύη. Καλό είναι και το πυρέξ ή το ανοξείδωτο ατσάλι. Μη χρησιμοποιείτε δοχεία από αλουμίνιο ή επιστροφή για μαγείρεμα ή αποθήκευση, ούτε ζεστό φαγητό ή υγρά σε πλαστικά δοχεία. Μην αποθηκεύετε τρόφιμα στο ψυγείο σε μεταλλικά δοχεία.

- Απαλλαχθείτε από όλα τα junk food στα ντουλάπια σας, είναι όλα τοξικά.
- Τα περισσότερα τρόφιμα όταν καταναλώνονται στην αρχική, φυσική τους μορφή, σε ευχάριστο περιβάλλον είναι ωφέλιμα. Τα φρούτα και τα λαχανικά παράγουν αλκαλική, βιοχημική κατάσταση. Η βέλτιστη υγεία απαιτεί ισορροπία, με την κατανάλωση περίπου 75% των τροφίμων που είναι αλκαλικά (φρούτα και λαχανικά) και 25% που παράγουν οξέα (κρέας, γαλακτοκομικά, ξηρούς καρπούς, δημητριακά).
- Μια αντιοξειδωτική διατροφή με επαρκείς βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία από φρέσκα, τοπικά, πολύχρωμα, ώριμα φρούτα και λαχανικά, μούρα, γλυκοπατάτες, όσπρια, ξηρούς καρπούς, σπόρους, ψάρια, περιορισμένο κρέας και γαλακτοκομικά, είναι μια ισορροπημένη, θρεπτική διατροφή. Έτσι ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, η καρδιαγγειακή αντοχή και ενέργεια, αυξάνονται τα λευκά αιμοσφαίρια που καταπολεμούν τις αρρώστιες, ομαλοποιείται η φλεγμονή, η γλυκόζη στο αίμα, η αρτηριακή πίεση, η γαστρεντερική λειτουργία, ελαχιστοποιούνται οι ρυτίδες και δυναμώνει η γνωστική και διανοητική λειτουργία του εγκεφάλου.
- Το μαρούλι, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, αγγούρι, σκόρδο, σπανάκι, τα σπαράγγια, μανιτάρια, κρεμμύδια, οι αγκινάρες, πιπεριές, ντομάτες είναι γεμάτα αντιοξειδωτικές και φυτοχημικές ουσίες.
- Τα συμπληρώματα διατροφής είναι ξένα για τον οργανισμό μας και βοηθούν μόνο σε πολύ ειδικές περιπτώσεις.
- Όταν τρόφιμα όπως το σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, σόγια, είναι γενετικά τροποποιημένα τότε γίνονται εθιστικά, τονώνουν την όρεξη μας αλλά και καταστρέφουν τον εντερικό φραγμό προκαλώντας το σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου και κατ'επέκταση φλεγμονή, αρθρίτιδα, πάθηση θυροειδούς, επιπλοκές στη χολή και την ουροδόχο κύστη, αλλαγές στη βιοχλωρίδα, κατάνυξη και άλλα προβλήματα υγείας. Τις ίδιες αρνητικές επιπτώσεις έχει και η κατάχρηση των αντιβιοτικών.
- Το αλάτι σε μικρές ποσότητες δεν βλάπτει, μπορεί όμως να αντικατασταθεί από τα μπαχαρικά όπως η κουρκουμίνη, το σκόρδο, η κανέλλα, το τζίντζερ, το δενδρολίβανο, τη ρίγανη. Όλα αυτά εκτός από γεύση προσδίδουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβιοτικές ιδιότητες, ενισχύουν τον οργανισμό μας, παρέχουν βοήθεια στον πόνο και τις φλεγμονές, σε αναπνευστικές, καρδιακές και μεταβολικές διαταραχές, και επηρεάζουν θετικά τον εγκέφαλο, τη συμπεριφορά και την υγεία μας.
- Εξαλείψτε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, τα επεξεργασμένα κρέατα και αλαντικά, τα υδρογονωμένα λίπη όπως η μαργαρίνη. Λίγο βούτυρο ή ελαιόλαδο είναι καλό, αλλά δεν τα χρησιμοποιούμε ποτέ για τηγάνισμα.
- Αυξήστε την πρόσληψη προβιοτικής διατροφής, των Ωμέγα-3 αντιφλεγμονωδών λιπαρών οξέων από το λάδι ελιάς, το λάδι καρύδας, το αβοκάντο, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τους σπόρους (σουσάμι, λινάρι, ηλιόσπορο κ.α), τα άγρια ψάρια (σολομός, σαρδέλες κ.α), το ντόπιο άβραστο μέλι.
- Μειώστε τα Ωμέγα-6 λιπαρά οξέα που προέρχονται από γενετικά τροποποιημένους σπόρους, έλαια κ.α. Τα απλά, κορεσμένα λίπη

είναι αποδεκτά. Η ζάχαρη, τα ραφινάρισμα και υδρογονωμένα λίπη, και οι ραφινάρισμα νοι υδατάνθρακες προκαλούν λιγούρες, φλεγμονή και είναι εθιστικά.

- Το θήλασμα είναι ιδανικό ενώ το οργανικό κατσικίσιο γάλα απαραίτητο για τα πρώτα στάδια της ζωής – μια μεγάλη πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου. Το γάλα στα ηλικιωμένα άτομα είναι γενικά προβληματικό με πολλές παρενέργειες! Τα τοπικά ή σπιτικά τυριά όπως χαλούμι και αναρή, είναι προτιμότερα αντι άλλων. Το γιαούρτι είναι το καλύτερο γαλακτοκομικό προϊόν.
- Η πλήρης πρωτεΐνη μπορεί να ληφθεί από αμύγδαλα, ψάρια, κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα ενώ η ατελής από όσπρια, ξηρούς καρπούς, δημητριακά. Μπορούμε όμως να φτιάξουμε πλήρη πρωτεΐνη με συνδυασμό τριών εκ των τεσσάρων ακόλουθων κατηγοριών: 1) όσπρια 2) ξηρούς καρπούς/σπόρους 3) δημητριακά ολικής άλεσης και 4) ένα προϊόν ζωικής προέλευσης, όπως το τυρί ή γιαούρτι.
- Περίπου δύο φορές την εβδομάδα είναι χρήσιμο για το πεπτικό σύστημα να καταναλώνουμε λάχανο τουρσί, αγγούρια τουρσί, γιαούρτι, δηλαδή τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση για βιταμίνη K2. Φάτε για προϊόντα που περιέχουν καλλιέργειες βακτηρίων *Lactobacillus*, *L.bulgaricus* και *S.thermophilus*.
- Μειώστε ή αποφύγετε τη ζάχαρη σε όλες τις μορφές της και όλα τα μεταποιημένα, εισαγόμενα προϊόντα από αλεύρι ακόμα και όταν προσθέτουν πίτουρο - δεν είναι ολικής άλεσης, είναι βασικά εξευγενισμένοι υδατάνθρακες. Αποφύγετε όλα τα διατηρητικά προϊόντα, που υφίστανται επεξεργασία και περιέχουν και άλλα είδη γλυκαντικών ουσιών, χειρότερα από τη ζάχαρη όπως το σιρόπι καλαμποκιού.
- Σιελώνετε καλά το φαγητό, προπαντός τα άμυλα και τους διαλυμένους χυμούς, και το νερό ακόμη!
- Το λεμόνι είναι αντιοξειδωτικό και καλή πηγή βιταμίνης C. Εκτός από γεύση, λειτουργεί σαν αντισηπτικό, απολεπιστικό και εξουδετερώνει τα λίπη από το μαγειρεμένο κρέας.
- Το αμάρτημα στη λανθασμένη διατροφή είναι ανθρωπινό, ένας νέος, υγιής οργανισμός το συγχωράει. Όμως όσο μεγαλώνουμε, η λειτουργία του σώματος επιβραδύνεται, ειδικά στα λήθαργα άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού και επιταχύνεται όταν τα κύτταρα ατροφούν λόγω έλλειψης κίνησης! Επιδοθείτε λοιπόν, σε διατάσεις με ένταση και αντίσταση, διαφραγματική αναπνοή, περπάτημα. Ένα μέτριο επίπεδο αερόβιας άσκησης είναι αρκετό. Αποφύγετε την υπερβολική καθιστική ζωή - προκαλεί ατροφία και την υπερβολική ορθοστασία - καταναλώνει πολλή ενέργεια.

Σωστοί Συνδυασμοί Τροφών:

- Τρώτε μόνο όταν πεινάτε –όταν όλη η προηγούμενη τροφή σας έχει χωνευτεί και επεξεργαστεί. Υπό συνθήκες φλεγμονής, πυρετού, συναισθηματικής αναστάτωσης ή κούρασης που δεν είστε πεινασμένοι, μην καταναλώνετε τροφή.
- Αποφύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη κατά τη διάρκεια ενός γεύματος - διεγείρουν την παραγωγή οξέος.
- Όσο μπορείτε καταναλώστε ωμά, φρέσκα τρόφιμα, ξεχωριστά από τα μαγειρεμένα.
- Τρώτε ζουμερές τροφές (φρούτα, λαχανικά), πριν φάτε τα συμπυκνωμένα τρόφιμα (φασόλια ή κρέατα).
- Μην τρώτε ή συνδυάζετε πολλά τρόφιμα διαφορετικής πυκνότητας και σύστασης όπως κρέας ή τυρί με άμυλο, γλυκά με ξινά φρούτα στο ίδιο γεύμα.
- Δοκιμάστε τη μονο-δίαιτα, όπως για παράδειγμα μόνο ένα συγκεκριμένο, εποχιακό

φρούτο με πολύ ή άλλη αλκαλική τροφή, όπως ένα είδος λαχανικού, για ένα γεύμα ή για όλη την ημέρα, μια φορά την εβδομάδα.

Καλοί Συνδυασμοί

- Το αβοκάντο μπορεί να συνδυαστεί με όλα τα τρόφιμα.
- Μήλα σε μικρές ποσότητες και ντομάτες μπορούν να συνδυαστούν με οποιαδήποτε λαχανικά.
- Τα φασόλια και οι φακές, μαγειρεμένα στο 75% με λαχανικά.
- Πρωτεΐνες με μη-αμυλούχα λαχανικά, όπως κρέας με φασολάκια ή μπρόκολο.
- Πρωτεΐνες με ωμά πράσινα λαχανικά (σαλάτες).
- Υδατάνθρακες με λίπη (ελαιόλαδο) ή με λαχανικά όπως ζυμαρικά με σπανάκι ή σαλάτα.

Κακοί Συνδυασμοί

- Αποφυγή των ζωικών πρωτεϊνών μαζί με υδατάνθρακες.
- Ζωική πρωτεΐνη με υδατάνθρακες, πρωτεΐνη με πρωτεΐνη, λίπος με λίπος, άμυλο με άμυλο, λιπαρές ουσίες με υπο-όξινα ή γλυκά φρούτα, κρέας με τυρί, κρέας με μακαρόνια, κάθε πρωτεΐνη με οποιοδήποτε λίπος, κάθε πρωτεΐνη με φρούτα.
- Υδατάνθρακες με πρωτεΐνη ή όξινα φρούτα, όπως καλαμπόκι με κρέας ή πατάτες με γκρέιπφρουτ.
- Τα πεπόνια είναι κακοί συνδυασμοί με όλα (ιδιαίτερα τα σταφύλια).
- Τα γλυκά με κάθε τροφή προκαλούν δυσπεψία. Καλύτερα μόνα τους όπως γίνεται σε κάποια επίσκεψη.

Γενικές Συμβουλές

- Καθιερώνοντας τις παραπάνω οδηγίες θα έχουμε έναν υγιή οργανισμό. Αντιθέτως, η παράληψη μπορεί να οδηγήσει σε μεταβολικό σύνδρομο, σε σύμπλεγμα μαζικών συνθηκών - αυξημένη αρτηριακή πίεση, υψηλά επίπεδα γλυκαιμίας, υπερβολικό σωματικό λίπος γύρω στη μέση, και αφύσικα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη.
- Εάν έχουμε δυσκοιλιότητα ή τα ούρα μας είναι παχιά και πολύ κίτρινα θα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες ίνες και νερό.
- Οι ιατρικές επισκέψεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν αιματολογικές εξετάσεις. Απαραίτητη είναι και η εξέταση από οδοντίατρο (ούλα, οδοντιατρικές και περιοδοντικές εξετάσεις). Η περιοδοντική νόσος μπορεί να υποδεικνύει μια μορφή συστηματικής φλεγμονής στο σώμα.
- Αυξήστε τη διανοητική δραστηριότητα με διάφορους τρόπους, λύστε ένα σταυρόλεξο, ξεκινήστε την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή ενός μουσικού οργάνου.
- Ζήστε σε ένα περιβάλλον χωρίς καπνό και ρύπανση. Αν είναι δύσκολο, μια καθημερινή βόλτα στο πάρκο ή οι συχνές διακοπές στο βουνό θα βοηθήσουν.
- Αποφύγετε το θόρυβο, το μολυσμένο περιβάλλον και τους αρνητικούς ανθρώπους, δεν μπορούμε ποτέ να προσαρμοστούμε σε αυτά.
- Αερίστε το σπίτι σας καθημερινά και χρησιμοποιείτε εναλλακτικές λύσεις για καθάρισμα όπως το νερό με λίγο ξίδι ή με σόδα ή και τα δύο μαζί. Οι βλαβερές αρωματισμένες, χημικές ουσίες επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.

*Οι πληροφορίες αυτές δεν προορίζονται να αντικαταστήσουν τις συμβουλές του γιατρού σας.

Ζητήστε επαγγελματική συμβουλή όταν αντιμετωπίζετε σοβαρά προβλήματα.

Πηγές: Σ.Σαββίδης & Δρ.Δ.Χρόνης, Ελένη Μεστάν (1953 - 1963), on Naturopathy (Dr. J.Soltanoff, 1988, Γ.Σ. Μεστάν, 2005), American Psychologist, Scientific American, Clinical Neuropsychologist (1973-2016), Διατροφολόγος Βασιλεία Μεστάν (2016)

Σχολή Πιλότων ΝΕΜΑΞ

Η Σχολή Πιλότων ΝΕΜΑΞ ιδρύθηκε το 2011 από τον συνδημότη μας κύριο Κωνσταντίνο Παπουή. Ο Κωνσταντίνος Παπουής, ο οποίος μεγάλωσε σε οικογένεια πιλότων και αγάπησε το επάγγελμα από παιδί, ίδρυσε τη σχολή, προσφέροντας σε λάτρες των ιπτάμενων σκαφών την ευκαιρία εκπαίδευσής τους. Έδρα της σχολής είναι η Λάρνακα. Η σχολή ξεκίνησε τη λειτουργία της με σκοπό να καινοτομήσει στον τομέα της εκπαίδευσης χειριστών αερο-

σκαφών. Κατέστη η πρώτη σχολή που παρουσίασε καινούρια αεροσκάφη κατασκευασμένα στην Ιταλία, καθώς και καινούριες μεθόδους διαδικτυακής εκπαίδευσης. Ο κύκλος εκπαίδευσης περιέχει θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα, αναλόγως της άδειας που θέλει να αποκτήσει ο μαθητής.

Σήμερα η σχολή εξυπηρετεί περισσότερους από 25 μαθητές σε διάφορους κύκλους μαθημάτων, τόσο για

την απόκτηση ιδιωτικής όσο και επαγγελματικής άδειας χειριστή αεροσκαφών. Επίσης διαθέτει δικό της τμήμα συντήρησης αεροσκαφών και παρέχει υπηρεσίες αεροφωτογραφίσεων και έλξης διαφημιστικών πανό. Το μεγαλύτερο προσόν της εταιρείας κατά τον ιδρυτή της, είναι ότι λειτουργεί σαν οικογένεια με πραγματικό ενδιαφέρον για την πρόοδο και εξέλιξη των μαθητών της.



Οι φωτογραφίες παραχωρήθηκαν από το περιοδικό Sportive

Βελτιωτικές εργασίες στο Κωνσταντίνειο Δημοτικό Πάρκο

Με μοναδικό σκοπό την ασφάλεια των παιδιών, αλλά και των θαμώνων, επισκεπτών του Κωνσταντίνειου Δημοτικού Πάρκου, ξεκίνησαν εργασίες βελτίωσης του πατώματος ασφαλείας του.

Συνεργείο του δήμου θα αφαιρέσει και θα επανατοποθετήσει το ειδικό πάτωμα ασφαλείας στους χώρους των παιχνιδιών. Περαιτέρω, θα συντηρηθεί το πάτωμα της υφιστάμενης εξέδρας εκδηλώσεων και θα μελετηθεί σοβαρά η δυνατότητα έναρξης εργασιών για τη μετατροπή της καντίνας σε καφεστιατόριο.

Η περιοχή μας χρειάζεται ένα χώρο απλό, φιλικό και προσβάσιμο, ολόχρονα κατάλληλο για κάθε ηλικία που να μπορεί να συνδυάζεται τόσο για

στιγμές χαλάρωσης οικογενειών, όσο και για συναντήσεις της νεολαίας μας αλλά και της τρίτης ηλικίας. Ήδη εξετάζεται σχετική πρόταση, η οποία μελετήθηκε αρχικά από το προηγούμενο Δημοτικό Συμβούλιο και υποβλήθηκε αίτηση πολεοδομικής άδειας.

Η ενίσχυση των υφιστάμενων υποδομών στο Δήμο μας, αλλά και η προώθηση νέων, που θα μπορούν να προσδώσουν ανέσεις στη ζωή των κατοίκων και να αναβαθμίσουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες προς τους δημότες μας, περιλαμβάνονται στις προτεραιότητες του νέου Δημοτικού Συμβουλίου.

Νατάσα Γεωργίου Καραούσιου
Δημοτική Γραμματέας



Η «ΓΟΛΓΙΑ» στην «Οδό Χριστουγέννων»



Ο Σύλλογος Γυναικών, Επαγγελματιών και Επιχειρηματιών Αθηνών σε συνεργασία με το Δήμο Αθηνών, το Klokari Design Studio της Ειρήνης Κλοκκαρή και το Στούντιο Ispirazione της Έλενας Τσιγαρίδου, ένωσαν τις δυνάμεις τους και έφτιαξαν την "Οδό Χριστουγέννων". Ήταν μια οδός γεμάτη μουσική, χρώματα, μυρωδιές, δραστηριότητες και πάνω από όλα μια οδός γεμάτη ψυχή, διότι όλοι έδωσαν το παρόν τους! Οι μικροί της παρέας είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσουν χριστουγεννιάτικες κατασκευές υπό την καθοδήγηση της Έλενας Τσιγαρίδου και της ομάδας της, απόλαυσαν μια μοναδική θεατρική δραστησική παράσταση με τίτλο το Κουκί ή το Ρεβύθι από την αξιόλογη Μαρίνα Κατσαρή και το μουσικό Δημήτρη Φύριο, φωτογραφήθηκαν με τον Άγιο Βασίλη, πήγαν βόλτα με το τρενάκι κ.ά. Οι υπόλοιποι είχαν και αυτοί την ευκαιρία να κάνουν τα ψώνια τους, να παρακολουθήσουν πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα, να δουν ένα μοναδικό skateboard show σε συνδυασμό με ένα dj battle και πολλά άλλα!

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο χαρακτήρας της εκδήλωσης εκτός από ψυχαγωγικός ήταν και φιλανθρωπικός. Είχε στηθεί ένα δέντρο ευχών όπου αναγράφονταν στοιχεία παιδιών και διαλέγοντας μια κάρτα έκανες το ανάλογο δώρο σε ένα παιδάκι λιγότερο προνομιούχο. Όλα τα δώρα συγκεντρώθηκαν στο χώρο του Δημαρχείου και παραδόθηκαν. Επίσης, όσοι συμμετείχαν διαθέτοντας προϊόντα προς πώληση έδιναν ένα ποσό ως δικαίωμα συμμετοχής. Όλα τα έσοδα έχουν διατεθεί σε άπορες οικογένειες της κωμόπολης

μας. Στο τέλος της εκδήλωσης έγινε και κλήρωση με πλούσια δώρα σε όσους έβαλαν τη δική τους ευχή στο ειδικό κουτί στο χώρο της εκδήλωσης. Η επιτυχία της εκδήλωσης οφείλεται σε ένα μεγάλο βαθμό σε όσους και όσες πρόσφεραν εθελοντικά και αφιέρωσαν κόπο, χρόνο, ενέργεια για να γίνει όλο αυτό πραγματικότητα. Οι εθελοντές, μικροί και μεγάλοι, αποτελούν τον πυρήνα όλων των εκδηλώσεων και είναι ουσιαστικός ο ρόλος τους. Ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε όλους όσους παρευρέθηκαν και έμπρακτα στήριξαν τις μικρές επιχειρήσεις της Αθηνών. Ας μην ξεχνάμε ότι όταν στηρίζουμε τις τοπικές επιχειρήσεις στηρίζουμε δικούς μας ανθρώπους, μειώνουμε την ανεργία και δημιουργούμε καλύτερες προϋποθέσεις για μια ευημερούσα και αytάρκη κοινωνία. Δεν είναι θέμα τιμής. Είναι θέμα εκτίμησης!

Ο Σύλλογος Γυναικών, Επαγγελματιών και Επιχειρηματιών Αθηνών "ΓΟΛΓΙΑ" θα συνεχίσει να στηρίζει τέτοιες δράσεις και να προωθεί ενέργειες ενίσχυσης της γυναικείας και νεανικής επιχειρηματικότητας.

Δέσποινα Παστού-Μαγγανή

Επτά Μαθήματα Εξωτερικού Σχεδιασμού που θα πρέπει να ξέρετε



Φλώρος Ζορπάς
RIBA Chartered Architect
Μέλος Ε.Τ.Ε.Κ.
Professional Diploma in Architecture
BA (Hons) in Architecture
Certificate in Art & Design

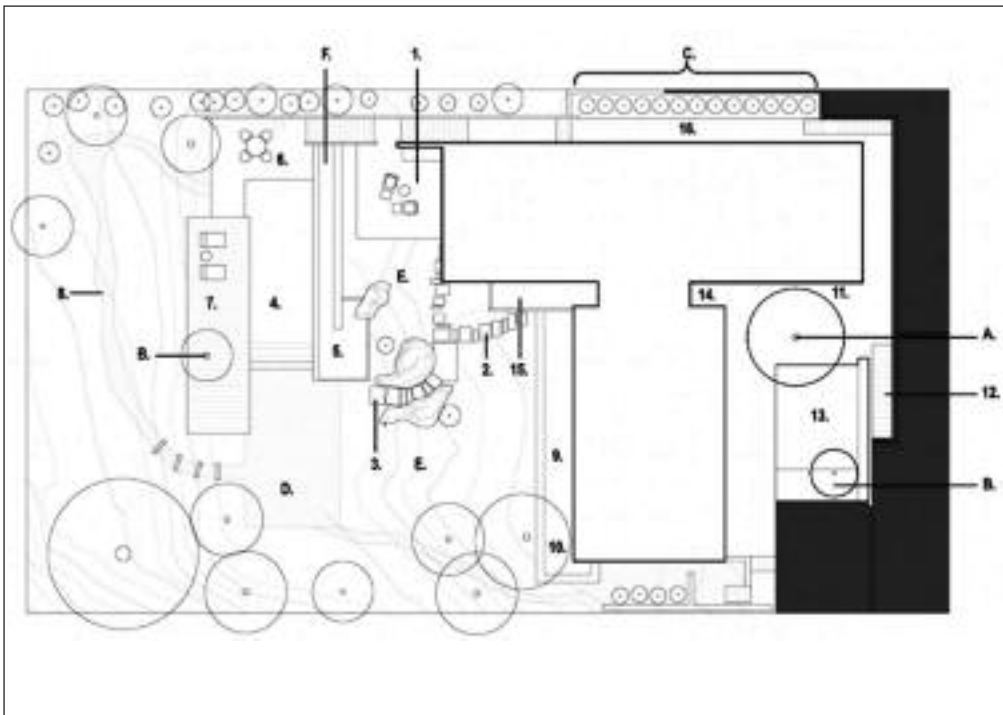
Όταν οι επισκέπτες έρχονται στο σπίτι σας, η ρύθμιση του εξωτερικού χώρου θα καθορίσει την πρώτη τους εντύπωση. Ένας μέτριος και βαρετός εξωτερικός χώρος, που δε θα κάνει καμία συναρπαστική εντύπωση στα μάτια, είναι κάτι που κανένας δεν επιθυμεί. Για να έχετε ένα συναρπαστικό εξωτερικό τοπίο, θα πρέπει να ακολουθήσετε κάποιες αρχές σχεδιασμού. Ως εκ τούτου, παρουσιάζονται επτά μαθήματα σχεδιασμού εξωτερικών χώρων που πρέπει να ξέρετε.

1. Η αρχιτεκτονική τοπίου είναι απαραίτητη

Θα πρέπει να υπάρχουν προσεγμένα τοποθετημένα φυτά που προσθέτουν δέος και εμπνέουν έκκληση προς το σπίτι σας, καθιστώντας το ξεχωριστό ανάμεσα σε άλλα σπίτια. Κατά την επιλογή των φυτών για τον εξωραϊσμό, καλο θα ήταν να χρησιμοποιήσετε κυρίως ενδημικά παρά εξωτικά φυτά που μπορεί να χρειάζονται εξειδικευμένες θερμοκρασίες και εδάφη. Θα πρέπει επίσης να έχετε υπομονή, αφότου τα φυτά χρειάζονται χρόνο για να μεγαλώσουν. Για ένα πιο φρέσκο κήπο, χρησιμοποιείστε ψεκαστήρες νερού σε όλη την αυλή σας.



Φωτογραφία από τη διαρρύθμιση του εξωτερικού χώρου από το «BRIDLEROADHOUSE» του Αντώνιο Ζανίνοβιτς στο Κέιπ Τάουν, Νότιος Αφρική



Κάτοψη σπιτιού «BRIDLEROADHOUSE» του Αντώνιο Ζανίνοβιτς στο Κέιπ Τάουν, Νότιος Αφρική

2. Εξωτερικοί χρωματικοί συνδυασμοί

Η επιλογή του χρώματος είναι αναπόσπαστο κομμάτι σε κάθε διακόσμηση, καθώς μπορεί να κρύψει ατέλειες, ή να επιστήσει την προσοχή σε λάθη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελαφρύτερη και πιο σκούρα απόχρωση ενός χρώματος για το μεγαλύτερο μέρος του σπιτιού και μια τρίτη παραλλαγή για να τονίσει το χρώμα των θυρών.

3. Η επιλογή της σωστής στέγης

Υπάρχει κάτι περισσότερο για την επιλογή μιας στέγης από το χρώμα. Θα πρέπει να εξεταστεί το κόστος, το βάρος, η ανθεκτικότητα, καθώς και αυτό που ταιριάζει στον αισθητικό σχεδιασμό του σπιτιού σας καλύτερα. Για παράδειγμα, υλικά όπως τα κεραμίδια μπορεί να φαίνονται ιδανικά, αλλά είναι συνήθως πολύ βαριά. Οι λωρίδες κατρόχαρτου είναι μια κοινή επιλογή του υλικού κατασκευής σκεπής, δεδομένου ότι είναι αρκετά προσιτό και εύκολο στην εγκατάσταση.

4. Υλικά δόμησης και υφές

Όταν πρόκειται για την επιλογή των υλικών για χρήση στο εξωτερικό του σπιτιού σας, είναι σκόπιμο να εξισορροπηθεί η αντοχή με την αισθητική. Το εξωτερικό του σπιτιού σας θα πρέπει να αντικατοπτρίζει στην πραγματικότητα το προσωπικό σας στυλ. Αν είστε λάτρεις των γήινων στοιχείων, για παράδειγμα, μπορείτε να επενδύσετε με πέτρα τους εξωτερικούς τοίχους. Ομοίως, μια σύγχρονη μινιμαλιστική άποψη είναι η χρήση απλών ξύλινων πλαίσιων ή η κομψή επένδυση χάλυβα ή αλουμινίου.

5. Η επιλογή γκαραζόπορτας

Οι πόρτες γκαράζ είναι επίσης ένα μέρος της δήλωσης του ύφους σας. Όταν πρόκειται για την επιλογή γκαραζόπορτων, θα πρέπει να έχετε κατά νου τα ακόλουθα:

- Τα χαρακτηριστικά ασφαλείας
- Τις μονωτικές ιδιότητες της πόρτας
- Αντοχή υλικών
- Κόστος
- Εγγυήσεις

Μετά από αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά, μπορείτε να επιλέξετε το στυλ της πόρτας του γκαράζ που ταιριάζει καλύτερα στο σχεδιασμό του σπιτιού σας.



Χρήση ξύλινης επένδυσης και μπετόν σε οικία στην Αθηνού, από προσωπική δουλειά.

6. Φωτισμός του σπιτιού

Ο σωστός φωτισμός είναι απαραίτητος για την ασφάλεια στο σπίτι και τις νυκτερινές ώρες έφεσης. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε φώτα που «δένουν» με το ύφος και τον χαρακτήρα του σπιτιού σας. Για παράδειγμα, τα παραδοσιακά σπίτια φαίνονται υπέροχα με πολυέλαιους και κρεμαστά φωτιστικά που κρέμονται πάνω από μια καλυμμένη είσοδο. Ομοίως, γωνιακά φώτα σε στύλους χάλυβα μπορεί να προσθέσουν αισθητική στην είσοδο ενός σύγχρονου σπιτιού.

7. Η επιλογή των σωστών κουφωμάτων (παράθύρων)

Αρχικά, θα ήθελα να τονίσω ότι τα παράθυρα του σπιτιού σας, είναι πολύ περισσότερο από λειτουργικά. Δηλαδή δεν είναι μόνο για εξαερισμό του σπιτιού, αλλά συνάδουν και στην αισθητική του. Δεύτερον, πρέπει να αντικατοπτρίζουν τον χαρακτήρα του σπιτιού σας. Για παράδειγμα, τα σύγχρονα σπίτια φαίνονται υπέροχα με μεγάλα παράθυρα από το δάπεδο μέχρι την οροφή, ενώ ένα παραδοσιακό σπίτι, μπορεί να φαίνεται καταπληκτικό με συμμετρικά τοποθετημένα, ορθογώνια παράθυρα, ανεξάρτητα αν είναι στο σαλόνι σας, στην τραπεζαρία σας ή ακόμα και στο μπάνιο σας.

- Εδώ είναι άλλοι παράγοντες που αξίζει να σκεφθείτε:
- Αξιολόγηση UV (υπεριώδης ακτινοβολία)
 - Ο κατάλληλος εξαερισμός
 - Προστασία προσωπικών δεδομένων
 - Εξωτερική θέα
 - Ευκολία καθαρισμού

Συμπέρασμα:

Όταν βελτιώνετε το σπίτι σας, ένα από τα βασικά πράγματα που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι η εξωτερική σχεδίαση. Δεν θέλετε ένα θαμπό εξωτερικό που δεν αναδεικνύεται ωραία στα μάτια σας. Οι πιο πάνω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να καταλήξετε σε ένα συναρπαστικό εξωτερικό για το σπίτι σας. Συμβουλευτείτε τον αρχιτέκτονα σας προτού πάρετε οποιαδήποτε τελική απόφαση.

ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΑΘΗΝΙΤΩΝ

«Τελευταίες εξελίξεις στο Κυπριακό και αθέατες πτυχές»

Τις τελευταίες εξελίξεις στο Κυπριακό και τις αθέατες πτυχές του, ανέλυσε στις 20 Δεκεμβρίου ο Δόκτωρ Γιάννος Χαραλαμπίδης σε εκδήλωση που διοργάνωσε η Αυτόνομη Πρωτοβουλία Αθηενιτών, σε μια κατάμεστη από κόσμο αίθουσα.

Μεταξύ άλλων ο κ. Χαραλαμπίδης επισήμανε ότι είναι μεν θεμελιώδες το θέμα της αποχώρησης και του τελευταίου τούρκου στρατιώτη, καθώς και η κατάργηση των εγγυήσεων, όμως υπογράμμισε πως εξίσου σημαντικά είναι και τα δημοκρατικά ελλείμματα που εμφανίζονται στις μέχρι στιγμής συγκλίσεις μεταξύ των δυο πλευρών. Ταυτοχρόνως τόνισε ότι το θέμα της απειλής προσάρτησης του Βόρειου Τμήματος της Κύπρου στην Τουρκία θα ισχύει και μετά την ομοσπονδιακή λύση του Κυπριακού, λόγω των δομών και της επιθετικής πολιτικής της Άγκυρας, η οποία ουδόλως έχει μεταβληθεί έναντι της Κύπρου.

Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Κωνσταντινιλένιο Κέντρο Ενηλίκων παρευρέθηκαν τόσο ο νυν Δήμαρχος Αθηένου Κυριάκος Καρεκλάς όσο και ο τέως Δήμαρχος Δημήτρης Παπαπέτρου, ο πρώην Πρόεδρος του ΔΗΣΥ και πρώην Ευρωβουλευτής Γιαννάκης Μάτσης, μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου, ενεργοί νέοι που δραστηριοποιούνται στα κοινά καθώς επίσης και πολλά άτομα που ενδιαφέρθηκαν να ακούσουν αυτή την πολύ ενδιαφέρουσα διάλεξη.

Γραφείο Τύπου
Αυτόνομης Πρωτοβουλίας
Αθηενιτών



Πρωτοχρονιάτικο Πάρτυ Συνδέσμου Αγελαδοτρόφων Αθηαίνου ΛΤΔ

Πραγματοποιήθηκε και φέτος στις 12 Ιανουαρίου 2017 στα γραφεία του Συνδέσμου η καθιερωμένη εορταστική εκδήλωση με Αγιασμό από τους Σεβαστούς πατέρες Δημήτριο και Πέτρο. Μεταξύ των παρευρισκόμενων, παρόντες ήταν οι Δήμαρχος Κυριάκος Καρεκλάς και Αντιδήμαρχος Γεώργιος Παστού. Το Διοικητικό

Συμβούλιο του Συνδέσμου Αγελαδοτρόφων Αθηαίνου ΛΤΔ είχε αποφασίσει όπως τιμηθούν ο Αείμνηστος Μιχάλης Κ. Καρακίτης που διετέλεσε Πρόεδρος και Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου στο Σύνδεσμο Αγελαδοτρόφων Αθηαίνου ΛΤΔ και ο Γεώργιος Σπύρου που διετέλεσε Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου στο Σύνδεσμο

Αγελαδοτρόφων Αθηαίνου ΛΤΔ και ως ένας από τους παλαιότερους εις το επάγγελμα της Αγελαδοτροφίας.

Στη συνέχεια ακολούθησε γεύμα και κοπή της Βασιλόπιτας για τα μέλη, υπαλλήλους και συνεργάτες του Συνδέσμου.

Γιώργος Πάρπας
Πρόεδρος Συνδέσμου



ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΘΗΝΟΥ

Μετά τις Δημοτικές Εκλογές της 18ης Δεκεμβρίου 2016, η νέα Σχολική Εφορεία Αθηνών καταρτίστηκε σε σώμα ως ακολούθως:

Πρόεδρος: Δρ Χρήστος Ηρακλέους

Αντιπρόεδρος: Παναγιώτης Πέρδικος

Γραμματέας: Μαρία Κόλοκου - Φαλά

Ταμίας: Κυριάκος Αντωνίου

Μέλη: Κυριάκος Παμπόρης, Λουκία Πασαδώρα, Μάριος Κωνσταντίνου, Δέσποινα Παστού - Μαγγανή, Λευτέρης Κόλοκος, Μάρω Παπούλη, Πέτρος Κολιάς.

Το έργο που έχει να επιτελέσει η Σχολική Εφορεία, είναι πολυδιάστατο και πολυεπίπεδο. Αφορά τόσο την καθημερινότητα των δημόσιων εκπαιδευτηρίων της Αθηνών, όσο και την ανάπτυξη μέσα από νέα έργα και υποδομές. Ένας από τους μεγαλύτερους στόχους για την νέα Σχολική Εφορεία, θα αποτελέσει η επιτυχημένη ολοκλήρωση του νέου Δημοτικού Σχολείου Αθηνών, στα πρότυπα ενός σύγχρονου σχολείου που ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών.

Μνημόσυνο Αποθανόντων Σχολικών Εφόρων, Εκπαιδευτικών, Μαθητών, Ευεργετών και Δωρητών των εκπαιδευτηρίων Αθηνών

Τη Δευτέρα 30 Ιανουαρίου 2017, ανήμερα της Γιορτής των Γραμμάτων και των Τριών Ιεραρχών, τελέστηκε το «Μνημόσυνο Αποθανόντων Σχολικών Εφόρων, Εκπαιδευτικών, Μαθητών, Ευεργετών και Δωρητών των εκπαιδευτηρίων Αθηνών», στην εκκλησία Παναγίας Χρυσελεύσης στην Αθήνα. Στο μνημόσυνο, παρέστησαν ο Αναπληρωτής Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης κ. Χρήστος Χατζηθανασίου, ο Δήμαρχος Αθηνών κ. Κυριάκος Καρεκλάς και πλήθος κόσμου.



Ακολούθως, ο πρόεδρος κ. Χρήστος Ηρακλέους και τα μέλη της νέας εκλεγείσας Σχολικής Εφορείας Αθηνών παρέθεσαν πρόγευμα στα γραφεία του Δημοτικού Σχολείου Αθηνών (Κ.Β'). Κατά τη διάρκεια του προγεύματος, η νέα Σχολική Εφορεία Αθηνών, τίμησε τα τέως μέλη της και τους ευχαρίστησε για την προσφορά τους.

Δρ Χρήστος Ηρακλέους,
Πρόεδρος Σχολικής Εφορείας

Βαπτίζεται ο δούλος του Θεού Στέφανος



Η βάπτισμα είναι ένα από τα σημαντικότερα μυστήρια της Ορθοδοξίας. Είναι το μυστήριο που αποτελεί την είσοδο του ανθρώπου στην Εκκλησία. Κεφαλή της Εκκλησίας είναι ο ίδιος ο Χριστός, και όλοι οι βαπτισμένοι Χριστιανοί αποτελούμε το σώμα της Εκκλησίας. Κύριος σκοπός της βάπτισμας είναι η ένωση του ανθρώπου με το Θεό, Θεός και άνθρωπος γίνονται ένα.

Η βάπτισμα γίνεται μόνο μια φορά στη ζωή μας και το κάθε τι έχει τη σημασία και την εξήγησή του. Η βάπτισμα δεν πρέπει να θεωρείται σαν ένα κοσμικό, κοινωνικό γεγονός αλλά ως μυστήριο της Αγίας Ορθόδοξης εκκλησίας μας. Ακολούθως ο ανάδοχος είναι ο εγγυητής απέναντι στην εκκλησία, ομολογεί πίστη Ορθόδοξη και αναλαμβάνει την υποχρέωση να διδάξει στο παιδί μαζί με τους γονείς του, μόλις έλθει στην κατάλληλη ηλικία, το περιεχόμενο της πίστεώς μας. Ο Θεός μας αξίωσε να γίνουμε ανάδοχοι και να βαπτίσουμε το παιδάκι του σχολείου μας.

Ας φανούμε αντάξιοι αυτής της δωρεάς, προσπαθώντας να εκπληρώσουμε τα χρέη ως χριστιανοί ανάδοχοι.

Ας διδάξουμε με τα λόγια, το παράδειγμά μας όχι μόνο ανάδοχοι αλλά και οι γονείς να μάθουν τα παιδιά να ζουν Χριστιανικά. Σ' αυτή την επίτευξη του στόχου μας συνέβαλαν η εκκλησία της ενορίας μας, η Μητρόπολη Τριφυλίας, ο Δήμος Αθηνών, οι γονείς του σχολείου μας τους οποίους ευχαριστούμε θερμά για την αν-



θρώπινη στήριξή τους. Ευχαριστούμε τον απλό κόσμο, τα εκπαιδευτήρια, τα οργανωμένα σύνολα για τα πολλά δώρα που πρόσφεραν στον μικρό μας Στέφανο.

Έλενα Φιάκκου Καρούσιου
Βρεφονηπιοκόμος



ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΟΥ



Πλούσια πολιτιστική δραστηριότητα

Ο Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος αποτελεί αδιαμφισβήτητο ένα σημαντικό φορέα Πολιτισμού που με τη δράση του προσφέρει ανάσες πολιτισμού στην Αθήναινα αλλά και εκτός προβάλλοντας έτσι τον Δήμο μας. Τα τμήματα του Ομίλου μας είχαν πλούσια πολιτιστική δράση με την θεατρική παράσταση της Θεατρικής Ομάδας με το έργο «Κορίτσια στον ήλιο» που παρουσίασαν στις 15 Νοεμβρίου 2016 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Γυμνασίου Αθηνών. Μια ευχάριστη παράσταση που δόθηκε με κέφι και πλούσιο ταλέντο από όλους τους συντελεστές αποσπώντας δικαίως το χειροκρότημα των παρευρισκομένων. Στις 23 Νοεμβρίου 2016 πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση του Ομίλου στην διάρκεια της οποίας αναδείχθηκε και το νέο συμβούλιο του Ομίλου που είναι οι ακόλουθοι:

Πρόεδρος: Ελένη Ποιητή
Αντιπρόεδρος: Λευτέρης Σίμου
Γραμματέας: Μάριος Πιερίδης
Β. Γραμματέας: Σταύρη Θεοφάνους
Ταμίας: Μαρία Βουρή
Μέλη: Μαρία Κόλοκου Φαλά, Κυριάκος Ιωάννου, Λευτέρης Λάμπρου, Σταυρούλα Πεδουλίδου.

Χορωδία

Η χορωδία του ομίλου μας σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Αγωνιστών ΕΟΚΑ συμμετείχε σε εκδήλωση αφιερωμένη στα 60 χρόνια της ηρωικής θυσίας Αρτέμου Φραντζέσκου και Τουμάζου Τουμάζου. Ήταν μια πολύ ωραία εκδήλωση που ανέσυρε μνήμες στους μεγαλύτερους αλλά έδωσε την ευκαιρία και στους νεότερους να γνωρίσουν μέσα από ποιήματα και τραγούδια από την χορωδία του Ομίλου τη δράση και θυσία των δύο ηρώων που έδωσαν τη ζωή τους για την ελευθερία της πατρίδας μας.

Μέσα σε εορταστικό κλίμα επ' ευκαιρία των Χριστουγέννων η χορωδία του Δημοτικού Πολιτιστικού Ομίλου συμμετείχε στις εκδηλώσεις για τα δύο χρόνια λειτουργίας του καταστήματος Θεόκλητος Ζορπάς- Ο Αθηνίτης. Ανήμερα των Χριστουγέννων και μετά το πέρας της Θείας λειτουργίας τα μέλη της χορωδίας τραγούδησαν Χριστουγεννιάτικα τραγούδια και Κάλαντα στον προαύλιο χώρο της εκκλησίας σκορπώντας μια ευχάριστη νότα στο εορταστικό κλίμα των Χριστουγέννων. Με την έλευση του νέου χρόνου πραγματοποιήθηκε στις 9 Ιανουαρίου 2017, παρουσία του νεοεκλεγέντος Δημάρχου Αθηνών κ. Κυριάκου Καρεκλά, η κοπή της Βασιλόπιτας του χορωδιακού τμήματος του Ομίλου και η κλήρωση του λαχνού. Το δώρο του λαχνού κέρδισαν οι μικροί Αντώνης και Χρίστος Ανδρέου με τη μητέρα τους Βερόνικα Γεωργίου, μέλος της χορωδίας του Ομίλου μας. Τους ευχόμαστε κάθε καλό.

Χορευτικό τμήμα

Στις 20 Ιανουαρίου 2017 στην οικία Γεώργιου και Φωτεινής Πούγεραση πραγματοποιήθηκε η κοπή Βασιλόπιτας του χορευτικού τμήματος και της Θεατρικής ομάδας παρουσία του Δημάρχου Αθηνών κ. Κυριάκου Καρεκλά και της Δημοτικής Γραμματέως κ. Νατάσας Γεωργίου Καρούσιου και Μελών του Δημοτικού Συμβουλίου καθώς και δώρων που προσφέρθηκαν από καταστήματα και επιχειρήσεις του Δήμου μας τους οποίους και ευχαριστούμε θερμά για την στήριξή τους. Στις 28 Ιανουαρίου 2017 το χορευτικό συγκρότημα του Ομίλου μας μαζί με το χορευτικό συγκρότημα του Πολιτιστικού Ομίλου Ερμής Αραδίππου στην τηλεοπτική εκπομπή του ΣΙΓΜΑ «Παραδοσιακή Βραδιά» όπου χόρεψαν Κρητικούς και Κυπριακούς Παραδοσιακούς χορούς προβάλλοντας τόσο τον Όμιλο όσο και το Δήμο μας.

Σταυρούλα Πεδουλίδου
 Μέλος Δ.Σ. Δημοτικού Πολιτιστικού Ομίλου



Δραστηριότητες του Πολιτιστικού Ομίλου «ΜΑΛΛΟΥΡΑ»

Συμμετοχή στο 29ο Παγκύπριο Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού Θεάτρου του ΘΟΚ

Η θεατρική ομάδα του Π.Ο. ΜΑΛΛΟΥΡΑ την Τρίτη 08 Νοεμβρίου πραγματοποίησε με επιτυχία το θεατρικό έργο «Η Γαουρίτσα», του συγγραφέα Ανδρέα Κουκίδη συμμετέχοντας στο 29ο Παγκύπριο Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού Θεάτρου του ΘΟΚ.

Ευχαριστούμε μέσα από την καρδιά μας όλους τους άξιους συντελεστές του έργου, τους ηθοποιούς και ιδιαίτερα τη σκηνοθέτη μας Αιμιλία Ασπρου.

Οι ηθοποιοί που έλαβαν μέρος σύμφωνα με τη σειρά εμφάνισής τους είναι οι εξής: Παναγιώτη Γεωργίου, Μαρία Κακουλλή, Γεωργία Οικονόμου, Ραφαέλα Παυλή, Γεωργία Θεοδούλου, Γιώργο Κεπόλα, Κώστα Βανέζη και Άντρη Μαρκουλλή.

Επίσης ευχαριστούμε όλους τους αφανείς ήρωες που συμμετείχαν με οποιονδήποτε τρόπο στην πραγματοποίησή

του, καθώς και όλους τους συγχωριανούς και φίλους, που μας τίμησαν με την παρουσία τους και στήριξαν το Π.Ο. ΜΑΛΛΟΥΡΑ για άλλη μια φορά!!!

Χριστουγεννιάτικη γιορτή - Πώληση Λουκουμάδων

07/12/2016

Ο Πολιτιστικός Όμιλος «ΜΑΛΛΟΥΡΑ» πραγματοποίησε με επιτυχία την χριστουγεννιάτικη του εκδήλωση με πολλούς χορούς και τραγούδια. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την εμφάνιση ταχυδακτυλουργού και του Άγιου Βασίλη που χάρισε δώρα στα παιδιά. Επίσης είχαμε ένα πλούσιο Χριστουγεννιάτικο παζαράκι με διάφορες Χριστουγεννιάτικες κατασκευές καθώς και εδέσματα τα οποία είχαν φτιάξει με μεγάλη χαρά τα μέλη του Ομίλου μας.

06/01/2017

Μια χαρακτηριστική συνήθεια των Φώτων, η οποία επιζεί ακόμα και στις μέρες μας είναι η παρασκευή λουκουμάδων

για τους "Καλικάντζαρους".

Σύμφωνα με την παράδοση οι "Καλικάντζαροι", εμφανίζονται στους συγχωριανούς με μορφή ζώου ή ως τρομακτικοί γέροντες για να τους εκφοβίσουν.

Όπως και κάθε χρόνο την ημέρα των Φώτων στον Όμιλο μας, αναβίωσε αυτό το έθιμο και ετοιμάστηκαν λουκουμάδες τους οποίους μπορούσαν να αγοράσουν όλοι οι συνδημότες μας που δεν κατάφεραν να ετοιμάσουν στο σπίτι τους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλα τα μέλη και τους φίλους του Ομίλου για την πολύτιμη βοήθεια και συνεργασία τους. Επίσης όλους τους συνδημότες μας που στηρίζουν τον Όμιλο σε κάθε του προσπάθεια.

Συμμετοχή του Ομίλου μας στην παραδοσιακή εκπομπή του SIGMA «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΡΑΔΙΑ»

Η βραδινή ψυχαγωγική, μουσική εκπομπή του Sigma με οικοδέσποινα τη Βασι-

λική Χατζηαδάμου και μόνιμους συνεργάτες Μιχάλη Χ' Μιχαήλ και Σάββα Στεφάνου που προβάλλουν την παράδοση και την Ιστορία της Κύπρου.

Στις 07 Ιανουαρίου 2017 ο όμιλος μας έδωσε το παρών του για δεύτερη φορά στην πιο πάνω εκπομπή προβάλλοντας προς τα έξω τις ικανότητές του στα ποιήματα και τσιαττίσματα, καθώς επίσης και στους κυπριακούς παραδοσιακούς χορούς που είναι η προτεραιότητα του ομίλου μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζει στους ποιητές και τσιαττίστές μας και σε όλα τα παιδιά του ομίλου μας που παρουσίασαν ένα ευρύ πρόγραμμα από κυπριακούς χορούς. Επίσης σε όλα τα μέλη και φίλους του ομίλου μας που βοήθησαν στην αναπαραγωγή της εκπομπής.

Ευχόμαστε να συνεχίσουμε αυτή την άσφογη συνεργασία.

Αντώνης Αντωνίου
Πρόεδρος



ΤΟΠΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΤΥΦΛΩΝ

Στις 22 Ιανουαρίου 2017 ο Τοπικός Σύνδεσμος Ευημερίας Τυφλών Αθηνών σε συνεργασία με το Δήμο Αθηνών, την Επαρχιακή Επιτροπή Λάρνακας και την Λέσχη Λαΐων Λάρνακας μέσα στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του για τρίτη συνεχή χρονιά διοργάνωσε εξετάσεις προληπτικής ιατρικής για όλους τους κατοίκους της κοινότητας.

Οι εξετάσεις έγιναν δωρεάν από γιατρούς και αφορούσαν τις παρακάτω ειδικότητες: ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟ, ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΟ, ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ/ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ, ΑΚΟΥΟΛΟΓΟ, ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ, ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ, ΠΑΘΟΛΟΓΟ, ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟ, ΠΟΔΟΛΟΓΟ.

Ο Τοπικός Σύνδεσμος Ευημερίας Τυφλών Αθηνών ιδρύθηκε το 1983 και έχει σήμερα περισ-

σότερα από 300 μέλη. Σκοπός του συνδέσμου είναι η στήριξη όλων των ατόμων με προβλήματα όρασης στη κωμόπολή μας. Από την ίδρυσή του μέχρι και σήμερα, όλα τα μέλη του, εργάζονται σε εθελοντική βάση με ιδιαίτερο ζήλο και ευαισθησία. Κύριο μέλημα του Συνδέσμου είναι η συνεχής προσφορά για καλύτερες συνθήκες διαβίωσης στα άτομα που το έχουν ανάγκη καθώς επίσης και η γενικότερη ενημέρωση σχετικά με όλα τα δικαιώματά τους. Ο Τοπικός Σύνδεσμος θα συνεχίσει να εργάζεται με πρωταρχικό του στόχο πάντα την προσφορά και την βελτίωση της ζωής των ατόμων με οπτική αναπηρία.

Νατάσα Άνιφτου
Γραμματέας

Με το φακό μου

«Όταν η φύση φοράει τα καλά της»



Νέος χρόνος

Ο χρόνος είναι ένα φυσικό μέγεθος που μετρά την ανθρώπινη ζωή και οι διάφορες υποδιαιρέσεις του σε χρόνια, μήνες, μέρες, ώρες έχουν απλά αριθμητική και όχι ποιοτική αξία. Ο χρόνος σαν έννοια κατά τον Αριστοτέλη είναι ο αριθμός της κινήσεως κατά το μέλλον και το παρελθόν. Ο χρόνος δε της ζωής είναι η διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.

Κατά τη διάρκεια της εναλλαγής του χρόνου οφείλει κάθε σώφρων άνθρωπος να σκέφτεται σοβαρά την παροδικότητα και την προσωρινότητα των κοσμικών, των γήινων πραγμάτων. Αφού είχε αρχή θα έχει και τέλος, συνεχώς φθείρεται, αφού η ύλη δεν μπορεί να είναι αιώνια. Ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός μίλησε για το τέλος του κόσμου. Βάσει δε της διδασκαλίας Του ο κόσμος δεν είναι αιώνιος, ούτε αναλλοίωτος αλλά παροδικός. Ο τελικός θάνατός του θα επέλθει πριν τη Δευτέρα Παρουσία. Αλλά το ίδιο λέει και η σύγχρονη επιστήμη όταν αναφέρει ότι συνεχώς ο κόσμος έχει απώλειαν ενέργειας.

Η παρούσα ζωή δεν τερματίζεται στον τάφο, αλλά οδηγεί στην αιωνιότητα. Επομένως, τα

πάντα στον παρόντα κόσμο πρέπει να εξυπηρετούν τον αληθινό προορισμό του ανθρώπου, δηλ. την ένωσή του με το Θεό. Παρόλοπου ο λόγος του Θεού μας το λέει, εντούτοις σκεφτόμαστε, εργαζόμαστε και πράττουμε σαν να πρόκειται να ζήσουμε αιώνια σε αυτόν τον κόσμο. Καθημερινά βλέπουμε και ζούμε τη ματαιότητα των υλικών. Όμως καθόλου δεν συνειδητοποιούμε. Σκεφτόμαστε συνεχώς υλιστικά. Εκείνο λοιπόν που προέχει εν προκειμένω κατά την αλλαγή του χρόνου είναι η σύνεση, η κατά Θεό πορεία και η εκτέλεση αγαθών πράξεων. Ο ιερός Χρυσόστομος στην ομιλία του «εις Καλίνδα» περιγράφει τον τρόπο που οι άνθρωποι της εποχής του γιόρταζαν τον έτος.

«Οι συναγωνισμοί που γίνονται στα κέντρα με στενοχωρούν ιδιαίτερος διότι είναι γεμάτοι από ασωτία και ασέβεια. Είναι γεμάτοι ασέβεια διότι αυτοί που το κάνουν παρακολουθούν τις μέρες και προμαντεύουν και πιστεύουν ότι εάν περάσουν την πρώτη μέρα του χρόνου με ευχαρίστηση και απόλαυση, όλος ο χρόνος γι' αυτούς θα είναι γεμάτος χαρές και διασκε-

δάσεις. Η γνώμη όμως αυτή όχι μόνον είναι ανόητη, αλλά είναι και αποτέλεσμα διαβολικής ενέργειας, να εμπιστευόμαστε δηλ. τη ζωή μας όχι στη δική μας φροντίδα και προσπάθεια, αλλά στις εναλλαγές των ημερών. Ολόκληρος ο χρόνος θα περάσει για σένα ευτυχισμένος όχι αν μεθύσεις κατά την Πρωτοχρονιά, αλλά εάν την ημέρα αυτή και κάθε μέρα κάνεις το θέλημα του Θεού. Γίνεται ο χρόνος μας καλός ή κακός όχι από τη φύση, αλλά από τη δική μας φροντίδα ή αμέλεια».

Όλα αυτά που αναφέρει ο Άγιος Χρυσόστομος δεν συμβαίνουν και σήμερα; Ενώ οι καμπάνες των εκκλησιών κτύπουν και καλούν τους πιστούς στη θεία λατρεία, οι περισσότεροι ταλαιπωρημένοι από το ξενύχτι, το ποτό και το χαρτοπαίγιο πηγαίνουν για ύπνο.

Αν θέλουμε η νέα χρονιά να είναι δημιουργική και καρποφόρα θα πρέπει από τώρα, στην αρχή, να προσέξουμε από τις παγίδες που μας στήνουν οι ληστές του χρόνου, οι οποίοι καταδοκούν να κλέψουν το χρόνο μας, να μας αποπροσανατολίσουν και να μας οδηγήσουν

μακριά από το στόχο μας. Τη σωτηρία της ψυχής μας. Η αμέλεια, η τεμπελιά, η αναβλητικότητα και η επιπόλαιη αντιμετώπιση του χρόνου δεν είναι καλοί σύμβουλοι.

«Όποιος σκοτώνει τον καιρό του», έλεγε ο μεγάλος ποιητής Πωλ Κλωντέλ, «σκοτώνει και αυτή τη ζωή, χάνει και την άλλη».

Ο χρόνος είναι πραγματικά πολύτιμος, γιατί με αυτόν όχι μόνον πραγματοποιούμε τα όνειρά μας, τις επιδιώξεις μας, όχι μόνον γιατί κατακτούμε αυτή τη ζωή, αλλά και διότι κερδίζουμε και την αιωνιότητα. Και η κατάκτηση της αιωνιότητας θα εξαρτηθεί από τον τρόπο που θα χρησιμοποιήσουμε την περίοδο της επίγειας ζωής μας.

Νέα λοιπόν χρονιά. Ας τη γεμίσουμε με Χριστό, με πίστη, με αγάπη και καλοσύνη κι ενθουσιασμό ανθρωπιάς. Ας τη γεμίσουμε με αγώνες πνευματικούς για να είναι η νέα αυτή χρονιά πλούσια και καρποφόρα υλικά, αλλά κυρίως πνευματικά.

Πρωτοπρεσβύτερος
Δημήτριος Παπαϊωάννου

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΚΛΙΠΟΥΣΑΣ ΑΘΗΝΟΥΛΛΑΣ ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΑΚΟΥ-ΠΑΤΣΑΛΗ



Ευχαριστούμε όλους όσοι παρευρέθηκαν στη νεκρώσιμη ακολουθία της πολυαγαπημένης μας μητέρας και γιαγιάς, ΑΘΗΝΟΥΛΛΑΣ ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΑΚΟΥ-ΠΑΤΣΑΛΗ, η οποία εκοιμήθη στις 2/2/2017 σε ηλικία 91 χρονών. Ευχαριστούμε όλους όσοι κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια και όλους όσοι έδωσαν εισφορές για τον χριστιανικό σύνδεσμο «Άγιος Φωκάς» και για την εκκλησία Παναγίας Χρυσελευσίου.

Αιώνια, η μνήμη της.
Οι τεθλιμμένοι παιδιά, εγγόνια και δισέγγονα

Εις μνήμην της γιαγιάς Αθηνούλλας Πατσαλή

ΚΕΚΟΙΜΗΜΕΝΗ ΜΝΗΜΗ

Θαλασσοφιλήτη κυρά με την ποδιά γεμάτη,
Το μάτι σου αστράφτει, απλώνεται ο γιάλος.
Μια χούφτα μ' αμμουδιά χρυσή κ' ένα νερό ποτήρι,
Έλειψε στο καντήλι το λάδι το αγνό.
Η τρικυμία κόπασε, δέθηκε το καράβι,
Σ' ουράνιο λιμάνι, σε γαλανό νερό.
Ο ουρανός ο ολόλαμπρος, στεφάνι παραδίδει,
Σ' ολόχρυσο μαντήλι, σ' ακέντητο πλεχτό.
Δροσίστηκε ο βασιλικός με δάκρυ αλμυρένιο,
Σεντόνι μεταξένιο υφαίνει ο αργαλειός.
Έσπασε και το κουζί, προτού να πάει στη βρύση,
Έρθε κ' η μάνα δύση να φέρει τον καημό.
Θυμήθηκε και ο ήλιος, να ρίξει την ακτίνα,
Προτού να μπει στο μνήμα το σώμα το νεκρό.
Φυλλορροούσα η ροδιά, θρηνεί και αυτή με λύπη,
Τους κλώνους όλους κλείνει, με πένθιμο ρυθμό.
Σε ποιον θα δώσει αύριο το μυρωδάτο ρόδι,
Τώρα που μένει μόνη μ' ένα κρυφό λυγμό;
Ποιος θε να σκάψει αύριο στου κήπου την αυλίτσα,
Την πιο ωραία ρίζα, το χώμα το νωπό;
Άδεια η καρέκλα η παλιά στου τοίχου τη γωνία,
Τρέμω μη σπάσει μοναχά το βάρος της αλήθειας.
Άδεια κ' η κάμαρα η μικρή χωρίς χαράς παρέα,
Νεκρή η μνήμη η παλιά πλανάται στον αέρα...

Ιωάννης Κωνσταντίνου

Παράδειγμα Προσφοράς — Φιλανθρωπική Ομάδα Ερασιτεχνικού Θεάτρου Αθηνών (Φ.Ο.Ε.Θ.Α.)

Συνεχίζοντας το φιλανθρωπικό της έργο η Φ.Ο.Ε.Θ.Α., διέθεσε μέρος των καθαρών εσόδων της θεατρικής παράστασης, «Καλώς ήλθατε στην Ολλανδία», η οποία είχε πραγματοποιηθεί στις 31 Οκτωβρίου 2016, στα Δημοτικά σχολεία, ώστε να διατεθούν για τις τρέχουσες ανάγκες τους. Το χρηματικό ποσό των 400 ευρώ για κάθε σχολείο παραδόθηκε από τις εκπροσώπους της Φ.Ο.Ε.Θ.Α., κα Χρυστάλλα Πατσαλή και κα Μυρούλα Αρτεμίου στους διευθυντές των Δημοτικών Σχολείων Αθηνών Κ.Α' και Κ.Β' στην έναρξη των Χριστουγεννιάτικων Γιορτών.

Η Φιλανθρωπική Ομάδα Ερασιτεχνικού Θεάτρου Αθηνών νιώθει την ανάγκη να ευχαριστήσει θερμά όλους όσοι συνέβαλαν στην υλοποίηση της θεατρικής παράστασης, παρακολούθησαν τη θεατρική παράσταση και όλους όσοι συμμετείχαν σ' αυτή, παιδιά και ενήλικες, τη Χρυστάλλα Πατσαλή, Κωνσταντία Καρούσιου, η οποία, επίσης, μετάφρασε και διασκεύασε το έργο, Μυρούλα Αρτεμίου, Σταύρο Φράγκου, Παναγιώτα Κυριάκου, Ελένη Μυλωνά, Άντρη Καντηλάφτη, Μάριαμ Παπαδόββα, Κυριάκο Σεργίου, Άντρη Τοφαρίδου, Κώστα Ζόρπα, Μαρία Τολουπίη, Γαβριήλ Λύτρα, Νικόλα Φαλά, Μιχάλη Δράκου, Μαρία - Μόνικα Καρούσιου, Κυριάκο Καρούσιου, παιδιά από Τρούλλους. Επιπρόσθετα, θα ήθελε να απευθύνει θερμές ευχαριστίες στον μέγα χορηγό Α.Ρ.Σ. ΑΘΗΝΙΤΕΣ, τους χορηγούς, Οικογενειακό Κέντρο «Χαρούλλα», Γαλακτοβιομηχανία Αδελφοί Πάντζιανου,



Υπεραγορά Ανδρέα Α. Καρούσιου και Υιοί ΑΤΔ, Σχολική Εφορεία, Γυμνάσιο και Δημοτικά Σχολεία Κ.Α' και Κ.Β' καθώς και τους υποστηρικτές της, Αίθουσα Δεξιόσεων Ανάμνησις, Οικογενειακό κέντρο Παπαϊωάννου, Φαρμακείο Γ. Ονησιφόρου, Φαρμακείο Μαρίας Στεφανίδου, Υπεραγορά Αθηναίτες, Ζαχαροπλαστική WARRAWONG, KLX TYRES LTD, Βιβλιοπωλείο Χρυσό-οίδα, Εκκλησία Παναγίας, Υπεραγορά Κκολής, Υπεραγορά Ανδρέα Καλλέσι, Υπεραγορά ΜΑΣ Χ. Φ. Χατζηγιαννακού, Αδελφοί Καζάζη, Αρτοποιεία Σεργίου, Φρόσω Ανδρέου, Παναγιώτη Τούμπα, Αθηνά Κωνσταντίνου και Μαρία Ερωτοκρίτου.

Το μήνυμα του έργου διαχρονικό να ζυπνά συνειδήσεις, που αφέθηκαν στην ψυχική διάβρωση από τη ματαιοδοξία, τον ευδαιμονισμό, τον εγωκεντρισμό και αντιδρούν σε οτιδήποτε τους βγάζει έξω από το προγραμματισμένο και το αναμενόμενο, σύμφωνα με τα ψεύτικα, ρηγά επιδερμικά πρότυπα, που η κοινωνία δημιούργησε και περιχαράκωσε, ώστε ο Καϊάδας να βρίσκεται μέσα μας και γύρω μας. Η αποδοχή και ο αγώνας και η θέληση για ζωή πρέπει να αποτελεί απαραίτητο χαρακτηριστικό και υγιές στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, ώστε να δίνουμε αληθινή, ανιδιοτελή αγάπη στα παιδιά μας αλλά και στον πλησίον μας χωρίς όρους και προϋποθέσεις και να εισπράττουμε πίσω αυτή την αγάπη εκατονταπλάσια.

Ο Μιχάλης Δράκος και ο Νικόλας Φαλάς στις φωτογραφίες είναι δύο από τα παιδιά, που συμμετείχαν με πολλή προθυμία στην παράσταση και συνέβαλαν στην επιτυχία της.

Δέσποινα Ζαννετίδου-Πουεράση
Εκπαιδευτικός

Χριστίνα Αδάμου Παπαμιχαήλ

Τη Δευτέρα 30 Ιανουαρίου 2017 η Χριστίνα Αδάμου Παπαμιχαήλ κοιμήθηκε για πάντα και στις 31 Ιανουαρίου 2017 τελέστηκε η νεκρώσιμος ακολουθία στον ιερό ναό Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου, Ειρήνης και Βασιλείου Καλού Χωριού Λάρνακας. Τα τελευταία δύο χρόνια ήταν ένοικος της Κλεάνθειας Κοινοτικής Στέγης Ηλικιωμένων μαζί με τον σύζυγό της.

Ακολουθεί απόσπασμα από τον επικήδειο λόγο, ο οποίος συγκίνησε τους παρευρισκόμενους, ζωντανεύοντας ζεστές οικογενειακές σκηνές και εικόνες γεμάτες αγάπη με την εκλιπούσα και εκθειάζοντας το ήθος και τον χαρακτήρα της.

«[...]. Γραπώνομαι από κάθε σου μνήμη, θέλω να κρατήσω την εμπειρία σου ζωντανή. Την ισχυρή βούλησή σου-υπήρξες αμετακίνητη στις αξίες και τις απόψεις σου-τη βαθιά θρησκευτικότητα σου, τη νοικοκυροσύνη σου, τη ικανότητάς σου [...]. Θυμάμαι τα απογεύματα του καλοκαιριού, που τρώγαμε στην πίσω αυλή του υποτυπώδους εκείνου σπιτιού, που σου έδωσαν για να στεγάσεις τη ρημαγμένη από την εισβολή ζωής σου. Και το έκανες, μαζί με τον παππού. Με έξι παιδιά και χωρίς περιουσία καταφέρατε να ορθοποδήσετε, να μορφώσετε τα παιδιά σας [...].

Τα δύο τελευταία χρόνια της ζωής σου, μαζί με τον παππού, ήσουν κοντά μας, στην Αθήνα. Από τις στιγμές στο γηροκομείο δεν θα ξεχάσω το πείσμα σου, την έγνοια σου για τον παππού, την ιδιαίτερη σχέση σου με τον πατέρα μου. ... Δεν θα ξεχάσω την ιδιαίτερη αλληλεπίδρασή μας άλλοτε με νοήματα κι άλλοτε με το άσπρο πινακάκι. Λάτρευα και θαύμαζα να σε βλέπω να διαβάξεις με ιερή προσήλωση

όσα σου γράφαμε κι άλλοτε να προβλέπεις τα γραφόμενά μας και να δίνεις γρήγορα την απάντησή σου παρά τη μειωμένη ακοή σου [...].

Με πονάει που φεύγεις. Κι ας ήσουν χρονών πολλών. Ο άνθρωπός σου είναι ο άνθρωπός σου και πάντοτε πονάει να τον χάνεις. Για όλους εμάς, που βρισκόμαστε εδώ, μα και για εκείνους που δεν μπόρεσαν να είναι εδώ, ήσουν ο άνθρωπός τους-η σύζυγος, η μάνα, η αδελφή, η θεία, η γιαγιά, η προγιαγιά. Μα με πονάει ακόμη, που φεύγεις χωρίς κάποιο νέο επιστροφής ή επίλυσης αυτού που βίωσες 42 χρόνια πριν. Μα πάλι σκέφτομαι πως μάλλον με πικρία θα αντικρύξεις την κατάσταση. Τώρα πια, όχι εσύ, αλλά η ψυχή σου θα περιδιαβαίνει τα μέρη που έζησες-τα Γέναγρα και τη Βιτσάδα της Αμμοχώστου και ως πρόσφυγας το Καλό Χωριό Λάρνακας.

Σφράγισες τα χρόνια παρουσίας σου στη γη και τώρα βρίσκεται στο κατώφλι της αιωνιότητας, σε πτήση που ναυλώθηκε ειδικά για σένα, με προορισμό που δεν γνωρίζω, αλλά μπορώ με χαρά εσωτερική και ανακούφιση να υποθέσω, πως αν είσαι μόνη στο ταξίδι αυτό, αν η ψυχή σου αγωνίζεται να επιβιβαστεί χωρίς το φθαρμένο σου σώμα, μην τρομάξεις. Σε λίγο, θα βρίσκεται σε γειτονιά αγέλων και σε λιβάδια πολύ πιο όμορφα από όσα είδες στη γη. Εμείς θα σε θυμόμαστε πάντα με αγάπη.

Κι όπως μού έλεγες, έλα να σε φιλήσω...

Χριστίνα Παναγιώτη Παπαμιχαήλ

Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών: 7.5 χρόνια ζωής και λειτουργίας

Γενική Επιμέλεια:
Νόνη Παπουή Παπασιάντη
Έφορος Μουσείου

Η δημιουργία ενός Δημοτικού Μουσείου στην Αθήν-
νου ήταν όνειρο και ευχή
πολλών Αθηναίων. Σκοπός
ήταν να επιστρέψουν όλες οι αρχαι-
ότητες, που ανακαλύφθηκαν τους
τελευταίους αιώνες από διάφορες
αποστολές στην περιοχή Αθηνών
και να παρουσιαστεί το έργο του
ευεργέτη του Δήμου, μοναχού Καλ-
λινίκου Σταυροβουνιώτη, ο οποίος
επάξια θεωρείται από τους μεγαλύ-
τερους αγιογράφους βυζαντινής τέ-
χνης του 20ού αιώνα.



Το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο
Αθηνών εγκαινιάστηκε τον Ιούλιο
2009, μετά από μια επίπονη προσπά-
θεια της επιμελήτριας του Μουσείου,
κ. Άντρεας Κωνσταντίνου, της Συμ-
βουλευτικής Επιτροπής και του Δη-
μοτικού Συμβουλίου, επί Δημαρχίας
του κ. Σπύρου Παπουή. Τη βραδιά
των εγκαινίων ο αρχαιολόγος καθη-
γητής Μιχάλης Τουμάζου παρουσία-
σε σε πλήθος κόσμου την Αρχαιολο-
γική Συλλογή, η οποία αποτελείται
από αρχαιότητες που βρέθηκαν στην
κατοικημένη περιοχή, στη Μάλλου-
ρα, στους Γόλγους και στο Παμπου-
λάρι της Κουκουννίνας. Ο μοναχός
Καλλνίκος Σταυροβουνιώτης πα-
ρουσίασε τα έργα του, τα οποία εκ-
θέτονται στη Συλλογή Εκκλησιαστι-
κής Τέχνης. Στην ίδια συλλογή προ-
βάλλεται επίσης το έργο βυζαντινής
τέχνης των αδελφών Γιώργου και Άλ-
κη Κεπόλα. Στο τέλος της περιήγη-
σης, οι ασπρόμαυρες φωτογραφίες
της Εθνογραφικής Συλλογής ταξί-
δωσαν νοερά τους Αθηναίους σε στιγμές
της ζωής τους κατά τον περασμένο
αιώνα.

Επτάμισι χρόνια αργότερα, το Μου-
σείο απαριθμεί χιλιάδες επισκέπτες
από όλο τον κόσμο, συνεργασίες με
άλλα μουσεία και φορείς πολιτισμού,
εκθέσεις, εκπαιδευτικά προγράμμα-
τα και τόσα άλλα. Μερικές από τις εκ-
δηλώσεις των τελευταίων χρόνων,
οι οποίες είχαν διοργανωθεί σε συ-
νεργασία με το Δήμο Αθηνών ήταν
οι εξής: το 13ο Παγκόσμιο Συνέδριο
ΑΙΜC Σύγχρονου Ψηφιδωτού και η
Παγκύπρια Έκθεση Ψηφιδωτού, η
Έκθεση "Ταξίδι στη Βυζαντινή Τέχνη",
σε συνεργασία με το Υπουργείο Παι-
δείας και Πολιτισμού, εργαστήρια
ψηφιδωτού, σε συνεργασία με τον
ψηφοθέτη Γιώργο Κεπόλα, εκδηλώ-
σεις Διεθνών Ημερών Μουσείου, βι-
βλιοπαρουσιάσεις Αθηναίων λογο-

τεχνών, οι εκδηλώσεις 25 χρόνων
ανασκαφικών δραστηριοτήτων Αρ-
χαιολογικής Αποστολής Αθηνών
στη Μάλλουρα, υπό τη διεύθυνση
του Δρ. Μιχάλη Τουμάζου, η εγγρα-
φή των δαντελών "βενίς" ή "πιττω-
τών" και της αθηναϊκής ολόπλου-
μης δαντέλας (πλουμί) στον Εθνικό
Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κλη-
ρονομιάς της Κύπρου, με τη στήρι-
ξη της Εθνικής Επιτροπής UNESCO,
η έκθεση "Εφτά Ιστορίες. Δαντέλες
και Σύγχρονη Τέχνη" σε συνεργασία
με οχτώ καλλιτέχνες από το Δήμο
μας κλπ.

Το Μουσείο μας προσβλέπει πολλά
για το μέλλον, με υποστηρικτή το νέο
Δημοτικό Συμβούλιο και τον νυν Δή-
μαρχο κ. Κυριάκο Καρεκλά, καθώς
και όλα τα Δημοτικά Συμβούλια που
θα ακολουθήσουν. Ευχαριστίες εκ-
φράζονται στο προηγούμενο
Δημοτικό Συμβούλιο και τον
τέως Δήμαρχο κ. Δημή-
τρη Παπαπέτρου, για
όσα καταφέραμε
να πετύχουμε
μαζί.

**Νέες συνεργασίες, εμπλουτισμοί
συλλογών, κεφάλαια έρευνας και
επαφές με τον κόσμο της Αθηνών
απανταχού της γης θα υλοποι-
ηθούν στο άμεσο μέλλον. Η ιστο-
ρία, ο πολιτισμός και η παράδοση
της Αθηνών είναι τόσο πλούσια
που το Δημοτικό Μουσείο δεν μπο-
ρεί παρά να λειτουργεί άοκνα, με
σκοπό την προσφορά πρωτότυπων
μουσειακών εμπειριών σε όλους
τους επισκέπτες.**

**Ευχαριστούμε τον καλό Θεό και
όλους όσους ήταν, είναι και θα είναι
συνοδοιπόροι στο έργο μας.**



Αγροτικός Πυροσβεστικός Σταθμός Αθηνών

Επιμέλεια
Σταθμάρχης Ε/Π 226
Του Αγροτικού Πυρ. Σταθμού Αθηνών
Ελενόδωρος Παπασπύρου

Ο Αγροτικός Πυροσβεστικός Σταθμός Αθηνών πρωτολειτούργησε το καλοκαίρι του 1986. Η δημιουργία του εν λόγω σταθμού ήταν αποτέλεσμα πολιτικής απόφασης για επαναφορά του θεσμού μετά από απαίτηση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου.

Στόχος ήταν να καλυφθούν απομακρυσμένοι Δήμοι και Κοινότητες από το αστικά κέντρα με τη δημιουργία Πυροσβεστικών Σταθμών Υπαίθρου.

Μεταξύ των Δήμων και κοινοτήτων που επιλέγησαν στην Επαρχία Λάρνακας ήταν η Αθηνού και η κοινότητα Κοφίνου.

Η Αθηνού επιλέχθηκε από την Πυρ. Υπηρεσία ως Δήμος με ιδιαίτερες ανάγκες λόγω της ακριτικής της θέσης, της απόστασης από τα μεγάλα αστικά κέντρα αλλά και μίας αξιόλογης Βιομηχανικής και Γεωργοκτηνοτροφικής ανάπτυξης.

Ο Αγροτικός Πυρ. Σταθμός Αθηνών στεγάστηκε σε υποστατικό δίπλα από τον Αστυνομικό Σταθμό Αθηνών. Εξοπλίστηκε με ένα Α/Ο Πυροσβεστικό όχημα με την κατάλληλη εξάρτηση. Επανδρώθηκε με 6 εθελοντές οι οποίοι κατ'άγονται και κατοικούν στην Αθηνού. Τα άτομα αυτά εκπαιδεύτηκαν από την Πυρ. Υπηρεσία και συνεχίζουν να εκπαιδεύονται σε εβδομαδιαία βάση.

Η εθελοντική προσφορά των έκτακτων πυροσβεστών είναι άξια επαίνου, γιατί πολλές φορές αφήνουν τις προσωπικές τους εργασίες για να ανταποκριθούν για βοήθεια, με αποτέλεσμα την προστασία και διάσωση ζωών και περιουσιών χιλιάδων ευρώ κάθε χρόνο. Αυτό οφείλεται στην έγκαιρη ανταπόκρισή τους.

Η αναβάθμιση του Αγροτικού Πυροσβεστικού Σταθμού Αθηνών είναι συνεχής και το ενδιαφέρον της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου είναι αμέριστο και απρόσκοπτο.

Στο Δήμο Αθηνών υπάρχουν: Εργοστάσια/ Βιοτεχνική Ζώνη, Κέντρα αναψυχής, Πετρελαιοειδή, Ιδιωτικές Περιουσίες, Κτηνοτροφικές Μονάδες και μεγάλη έκταση νεκρής ζώνης.

Ο Αγροτικός Πυροσβεστικός Σταθμός Αθηνών με τους Ε/Π Πυροσβέστες ανταποκρίνεται σε βοήθεια και σε πλημμύρες όπως το 2014 – 15 σε σπίτια που πλημμύρισαν στο Δήμο μας για άντληση νερού. Σε ακραία καιρικά φαινόμενα όπως στις 7 Δεκεμβρίου το 2015 όπου αποκόπηκαν δέντρα και έπεσαν μέσα στους δρόμους του Δήμου, ως επίσης και σε βοήθεια στις μεγάλες πυρκαγιές των τελευταίων χρόνων στην ορεινή Λάρνακα όπως Βάβλας, Χοιροκοιτίας, στην μεγάλη πυρκαγιά της περιοχής Φανερωμένης Λάρνακας.

Επίσης με τις νέες κτιριακές εγκαταστάσεις όπου υπάρχουν ανελκυστήρες ανταποκρίνεται άμεσα για απεγκλωβισμό τους π.χ. Γηροκομείο ή Λυβακτό.

Σε περίπτωση πυρκαγιάς ή θεομηνίας ή απεγκλωβισμού οι έκτακτοι πυροσβέστες ενημερώνονται από την Αστυνομία και ανταποκρίνονται με το πυροσβεστικό όχημα για την άμεση καταστολή πυρκαγιών ή θεομηνίας ή απεγκλωβισμού



Σταθμάρχης Ε/Π 226
Ελενόδωρος Παπασπύρου



Α/Πυροσβέστης Ε/Π 118
Γεώργιος Κλοκκαρής



Ε/Π Πυροσβέστης 119
Κυριάκος Ζησίμου



Ε/Π Πυροσβέστης 27
Γεώργιος Χ" Πετρή



Ε/Π Πυροσβέστης 26
Νικόλας Κλοκκαρής



Ε/Π Πυροσβέστης 58
Μάριος Άσπρου

στην Αθηνού ή στην γύρω περιοχή σε Αβδελέρους και Τρούλους.

Ταυτόχρονα ενημερώνεται μέσω ασυρμάτου ο Πυροσβεστικός Σταθμός Λάρνακας Υπ. ΑΝΔΡΕΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ για τη βοήθεια και ενημέρωση της κατάστασης.

Στο έργο του Πυροσβεστικού Αγροτικού Σταθμού Αθηνών επιτελεί η αγαστή συνεργασία των Αστυνομικών του Σταθμού Αθηνών. Επί τούτο, θέλω να ευχαριστήσω τον Λοχ. 1834 Κυριάκο Λειβαδιώτη και τους αστυνομικούς για την έγκαιρη ενημέρωση, έτσι ώστε να μπορούμε να ανταποκριθούμε άμεσα και να παρέχουμε κάθε δυνατή βοήθεια, όπου παρίσταται ανάγκη.

Θέλω επίσης να ευχαριστήσω τον τώως Δήμαρχο κ. Δημήτρη Παπαπέτρου, το Δημοτικό Συμβούλιο και τη Δημοτική Γραμματεία για το αμέριστο ενδιαφέρον για τις νέες κτιριακές εγκαταστάσεις που προωθούν να γίνουν παρόλτες τις περιορισμένες

οικονομικές δυνατότητες του Κράτους. Ευελπιστούμε συνέχιση αυτής της άριστης συνεργασίας με τον νυν Δήμαρχο κ. Κυριάκο Καρεκλά και το νέο Δημοτικό Συμβούλιο.

Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τον Επαρχιακό Διευθυντή κ. Στυλιανό Στυλιανού για το ενδιαφέρον που δείχνει για τον Αγροτικό Πυρ. Σταθμό Αθηνών, γενικά στο προσωπικό, στην επιχειρησιακή ετοιμότητα του Α/Ο οχήματος και στις κτιριακές εγκαταστάσεις.

Ευχαριστίες και στη Διεύθυνση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κύπρου για το αμέριστο ενδιαφέρον στο Δήμο μας που προωθούν όσο το δυνατό πιο γρήγορα να αποπερατωθούν οι νέες κτιριακές εγκαταστάσεις στο Δήμο Αθηνών.

Θέλω επίσης να ευχαριστήσω τους Γεωργοκτηνοτρόφους που πολλές φορές μας βοηθούν με τους γεωργικούς τους ελκυστήρες στην κατάσβεση των πυρκαγιών όσων και τους δημότες που

ενημερώνουν εγκαίρως στη μη επέκταση των πυρκαγιών π.χ. πίσω από τον Άγιο Επιφάνειο και στην περιοχή του Δήμου μας.

Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τον Ε/Π230 Κίζη Αρτέμιο που αφυπνίστηκε για την αγαστή συνεργασία που είχαμε στον Αγροτικό Πυροσβεστικό Σταθμό Αθηνών.

Ευχαριστώ τους έκτακτους πυροσβέστες μας που με την εθελοντική τους εργασία και με το αρεστό και ανθρωπιστικό έργο τους με επιτυχία επιτελούμε και προσφέρουμε τόσα πολλά στο Δήμο μας.

Στον Αγροτικό Πυροσβεστικό Σταθμό Αθηνών σήμερα υπηρετούν οι έκτακτοι πυροσβέστες, Σταθμάρχης Ε/Π 226 Ελενόδωρος Παπασπύρου Α/Πυροσβέστης Ε/Π 118 Γεώργιος Κλοκκαρής Ε/Π Πυροσβέστης 119 Κυριάκος Ζησίμου Ε/Π Πυροσβέστης 26 Νικόλας Κλοκκαρής Ε/Π Πυροσβέστης 27 Γεώργιος Χ" Πετρή Ε/Π Πυροσβέστης 58 Μάριος Άσπρου.

Συνάντηση με τον Αρχηγό Αστυνομίας Ζαχαρία Χρυσοστόμου

Συνάντηση με τον Αρχηγό Αστυνομίας Ζαχαρία Χρυσοστόμου είχε στις 25 Ιανουαρίου 2017 ο Δήμαρχος Αθηνών Κυριάκος Καρεκλάς.

Καλωσορίζοντας το Δήμαρχο στο γραφείο του, ο Αρχηγός Αστυνομίας αναφέρθηκε στον κοινό στόχο Αστυνομίας και Τοπικής Αυτοδιοίκησης, για δημιουργία ακόμα καλύτερων συνθηκών διαβίωσης, ασφάλειας και εξυπηρέτησης του κοινού. Δεν παρέλειψε μάλιστα να χαρακτηρίσει την τοπική αυτοδιοίκηση, ως ένα σημαντικό εταίρο της Αστυνομίας, για διασφάλιση ενός επιπέδου ασφάλειας, που αρμόζει σε ένα ευνομούμενο κράτος.

Από πλευράς του, ο κ. Καρεκλάς ευχαρίστησε τον Αρχηγό για την άμεση ανταπόκρισή του στο αίτημα για την κοινή τους συνάντηση και αναφέρθηκε στις αγαστές σχέσεις συνεργασίας που έχει ο Δήμος Αθηνών με την Αστυνομική



Διεύθυνση Λάρνακας και τον Αστυνομικό Σταθμό Αθηνών. Κατά τη συνάντηση συζητήθηκαν διάφορα θέματα και ο Δήμαρχος Αθηνών έθεσε επιτακτικά το θέμα της ενίσχυσης του Αστυνομικού Σταθμού Αθηνών, αφού ληφθούν υπόψη οι ιδιαιτερότητες του Δήμου, η μεγάλη γραμμή κατοχής στην ακριτική αυτή περιοχή και η ανάγκη η Αστυνομία να αντιμετωπίσει την Αθηνού διαφορετικά απ' ό,τι άλλες μη ημικατεχόμενες περιοχές.

Ο Αρχηγός Αστυνομίας ήταν πλήρως ενημερωμένος για τα θέματα αστυνόμευσης της Αθηνού και έδωσε οδηγίες να μελετηθεί η δυνατότητα άμεσης ενίσχυσης του Αστυνομικού Σταθμού Αθηνών με ακόμη ένα αστυνομικό, ενώ υποσχέθηκε ότι με την πλήρωση των θέσεων των νέων αστυνομικών, για τις οποίες άρχισε η διαδικασία πλήρωσης, θα σταλεί στην Αθηνού ικανοποιητικός αριθμός νέων αστυνομικών (ίσως και τρεις), ώστε να μην παρουσιάζεται πρόβλημα.

Δραστηριότητες 68^{ου} Συστήματος Προσκόπων Αθηνών

Στις 29 Δεκεμβρίου 2016, πραγματοποιήθηκε η χριστουγεννιάτικη γιορτή του 68ου Συστήματος Προσκόπων Αθηνών. Στη γιορτή παρευρέθηκαν, μεταξύ άλλων, η Επαρχιακή Εφορεία της Λάρνακας, ο Σύσδεσμος Γονέων του Συστήματος Αθηνών, το Δημοτικό Συμβούλιο και η Σχολική Εφορεία Αθηνών. Οι θεατές απόλαυσαν ένα όμορφο, χαρούμενο χριστουγεννιάτικο πρόγραμμα. Τα χριστουγεννιάτικα τραγούδια και το επίκαιρο θεατρικό έργο «Χριστούγεννα με τη Κυρία Κρίση», το οποίο μας παρουσίασαν η Αγέλη Λυκόπουλων και η Ομάδα Προσκόπων, με πρωταγωνιστές τον Άγιο Βασίλη και την Κυρία Κρίση, θέλοντας να στείλουν το μήνυμα ότι με Πίστη, Ελπίδα, Αγάπη και Σοφία αφήνουμε πίσω μας κάθε κακία και ότι καμιά κρίση δεν μας πτοεί και το γέλιο δεν πληρώνεται. Η παράσταση έκλεισε με χορευτικό πρόγραμμα των Προσκόπων. Μετά το τέλος της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκε κλήρωση καθώς και παζαράκι με εδέσματα που έφτιαξαν τα μέλη του Συνδέσμου Γονέων.



Στις 21 Ιανουαρίου 2017, πραγματοποιήθηκε ψυχαγωγική αλλά και εκπαιδευτική εκδρομή, στην οποία συμμετείχαν τα Λυκόπουλα και οι Πρόσκοποι του συστήματός μας. Αρχικά πήγαμε στο K-Cineplex Bowling, τα παιδιά αφού χωρίστηκαν σε ομάδες διαγωνίστηκαν, παίζοντας με σκοπό να ρίξουν όλες τις κορίνες. Ακολούθως, επισκεφτήκαμε την Αλυκή της Λάρνακας, με απώτερο σκοπό την εκπαίδευση και την εκ-

πλήρωση του πτυχίου Περιβάλλοντος. Επίσης, αγναντέψαμε το υπέροχο τοπίο της λίμνης, βλέποντας τα Φλαμίνγκο που ξεχειμύνιαζαν στις όχθες της. Τα παιδιά διασκέδασαν και έμειναν κατενθουσιασμένοι, περιμένοντας την επόμενη εκδρομή μας με ανυπομονησία.

Μισιέλ Ιωάννου
Υπαρχηγός Ομάδας Προσκόπων

Στον Γιώργο μας

Σονέτο

Το δάκρυ από τα μάτια έχει στερέψει
και ψάχνουμε όλοι μας για ένα θαύμα.
Έφυγες Γιώργο από την αγκαλιά μας
και κλαίει ο νους, δεν λέει να το πιστέψει.

Κακό ποτέ δεν είχες μες την σκέψη
βοήθεια για όλους, ίδια μάνα
μέχρι που αλοιή αντήχησε η καμπάνα
και το μυαλό μας πάει για να σαλέψει.

Μες την καρδιά μας Γιώργο μας θα μένεις
με αξέχαστες στιγμές που ακόμα ζούμε
με λύπες και χαρές μιάς ειμαρμένης.

Παρηγοριά η ψυχή μας πια δεν έχει
σαν στην Παράδεισο ξανασυναντηθούμε
ο νους μας προς εσέ πάντα θα τρέχει.

Στον αγαπητό φίλο και αδελφό Γιώργο Αντωνιάδη
από Λευκωσία που απεβίωσε πρόσφατα

Στον καινούργιο Χρόνο

Σονέτο

Ο καινούργιος χρόνος όλο νάζι
με υποσχέσεις χίλιες στ'όνα χέρι
έρχεται σε όλους για να φέρει,
και με καημό τα χείλη μας ασπάζει.

Μ'άμπλετο φως η μέρα προδικάζει
χαρμόσυνο της νέας χρονιάς τ'αγέρι
με του Άγιου μας Βασίλη το πανέρι
γεμάτο δώρα αγάπης να μοιράζει.

Χρόνε μας καινούργιε γρήγορα έλα
μην περιμένεις άλλο στη χιονιά
που πάει για να πλακώσει τον ντουριά.

Στου κόσμου αυτού την άστατη την τρέλλα
έλα να διώξεις κάθε απονιά
Χρυσή έλα χάρισε Πρωτοχρονιά.

Αντώνης Αυτρίδης
Απόδημος Αγγλίας

Η Γωνιά της Φύσης

Αμυγδαλιά, καλλιέργεια-εχθροί-ασθένειες

Η νύμφη του χειμώνα όπως λέγεται και αλλιώς η Αμυγδαλιά, μπορεί να αναπτυχθεί σε ποικιλία εδαφών αλλά μεγαλύτερες αποδόσεις λαμβάνονται στα γόνιμα, ελαφρά καλά στραγγιζόμενα και αρδευόμενα εδάφη. Πάντως με την κατάλληλη λίπανση μπορεί να αξιολογήσει και εδάφη που δεν μπορούν να αξιοποιηθούν από άλλα οπωροφόρα.

Λίπανση Αμυγδαλιάς:

Η αμυγδαλιά απαιτεί πολύ άζωτο (N) όταν μπαίνει στην παραγωγή. Χρειάζεται το N χωρίς την Άνοιξη κυρίως για τη βλάστηση και το Καλοκαίρι κυρίως για τους καρπούς. Ο φωσφόρος (P) είναι σημαντικός στην παραγωγή. Έλλειψη φωσφόρου εντείνει σημαντικά την καρποπώση. Το κάλλιο (K) έχει ιδιαίτερη σημασία για την αμυγδαλιά γιατί αυξάνει την αντοχή των δέντρων στις χαμηλές θερμοκρασίες και στις δικές μας συνθήκες στη ξηρασία. Γενικά για κάθε 10kg αμυγδαλόψιχα (κούννας) απαιτείται 1 κιλό N, 838 γραμμάρια K₂O και 218 γραμμάρια P₂O.

Οι κυριότεροι εντομολογικοί εχθροί της Αμυγδαλιάς:

Ο κύριος εχθρός της Αμυγδαλιάς με σημαντική οικονομική σημασία είναι το ευρύτομο της Αμυγδαλιάς. Προσβάλλει μόνο τα φυτά της Αμυγδαλιάς και κανένα άλλο φυτό, και η ζημιά που μπορεί



να προκαλέσει είναι μεγάλη. Συνεπώς ορθά το ευρύτομο θεωρείται ο σοβαρότερος εχθρός της αμυγδαλιάς στη χώρα μας. Συνήθως το ευρύτομο έχει μια γενιά το έτος και σε λίγες περιπτώσεις συμπληρώνει τον βιολογικό του κύκλο σε δύο έως τρία έτη. Τα θηλυκά, τα οποία είναι ώριμα την άνοιξη, όταν οι αμυγδαλιές έχουν ρίξει τα πέταλά τους, βγαίνουν από τον καρπό ανοίγοντας κυκλική οπή 1-2mm. Μετά τη σύζευξή τους εισάγουν συνήθως ένα αυγό σε κάθε νεαρό καρπό. Η οπή στην οποία εισήχθη το αυγό δεν είναι ευδιάκριτη, εκτός από ορισμένες ποικιλίες στις οποίες παράγεται ένα κόμμι δίπλα από την οπή και προδίδει την είσοδο του εντόμου. Επίσης συνήθως δημιουργείται μικρό εξόγκωμα ύψους 1mm στην επιφάνεια του καρπού. Η ζημιά προκαλείται όταν εκκολαφθούν



τα αυγά σε προνύμφες, λίγες μέρες έως και τρεις εβδομάδες μετά την απόθεση των αυγών, οι οποίες αναπτύσσονται τρώγοντας το εσωτερικό του καρπού χωρίς απαραίτητα να θίγουν τη φλούδα του. Η ανίχνευση της έναρξης του βιολογικού κύκλου είναι πολύ σημαντική στην έγκαιρη αντιμετώπιση του προβλήματος. Σημαντικό μέτρο πρόληψης είναι η συλλογή και καταστροφή των μωμιοποιημένων αμυγδαλών, με την προνύμφη να παραμένει στο εσωτερικό εδώδιμο μέρος του καρπού, από τα δέντρα μετά τη συγκομιδή, κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Αν δεν υπάρχουν γεινιάζοντα δέντρα αμυγδαλιάς τότε αυτό το μέτρο είναι αρκετό. Σε αντίθετη περίπτωση τα μωμιοποιημένα αμύγδαλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένδειξη για την έναρξη ψεκασμών ως

εξής: τοποθετούνται σε κλουβιά τα μωμιοποιημένα αμύγδαλα σε χαμηλές θέσεις κάτω από τα δέντρα και όταν παρατηρήσουμε την εμφάνιση των πρώτων ενήλικων εντόμων τότε ακολουθεί ψεκασμός με εγκεκριμένα εντομοκτόνα. Όταν γίνει έγκαιρα ένας ψεκασμός είναι αρκετός. Ένας δευτερεύοντας εχθρός της αμυγδαλιάς είναι ο ανθονόμος, του οποίου η προνύμφη τρώει τα πέταλα, τους στήμονες και τον ύπερο του άνθους. Στη χώρα μας σοβαρή ζημιά παρατηρείται μόνο τοπικά και όχι συχνά. Σε αμυγδαλεώνες όπου παρατηρείται καταστροφή συνιστάται ένας ψεκασμός με εγκεκριμένο εντομοκτόνο τον Απρίλιο-Μάιο. Όπου γίνεται αυτή την εποχή ψεκασμός κατά του ευρύτομου, αρκεί και για τον ανθονόμο.

Οι κυριότερες ασθένειες της Αμυγδαλιάς:

Οι κυριότερες ασθένειες είναι η μονιλία, το κορύνεο, ο εξώασκος και το κλαδοσπόριο. Διενεργούνται προληπτικοί χειμερινοί ψεκασμοί με χαλκούχα ή διθειοκαρβαμιδικά σκευάσματα. Στους ανοιξιάτικους ψεκασμούς χρησιμοποιούνται διασυστηματικά φάρμακα ανάλογα με την ασθένεια.

Κωνσταντίνα Χριστοδούλου
Γεωπόνος

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΛΕΑΝΘΕΙΟΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΝΕΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΤΕΓΗΣ

Χαιρετίζοντας την ανοιξιάτικη έκδοση της εφημερίδας του Δήμου μας, ευχόμαστε Καλή Σαρακοστή. Το φως του Αναστάνα Να-ζωραίου να χαρίζει σε όλους μας ειρήνη και πνευματική χαρά. Κάνοντας μια ανασκόπηση της χρονιάς που μας πέρασε, δεν μπορούμε παρά να είμαστε ευγνώμονες για την τόσο αγάπη που δέχθηκε η Δημοτική Στέγη και οι ένοικοί μας από τους ακούραστους εθελοντές κάθε ηλικίας οι οποίοι μας χάρισαν μοναδικές στιγμές χαράς και συμπαράστασης. Έγιναν με τη δράση τους φωτεινό παράδειγμα προς όλους. Βρίσκονταν κοντά μας σε κάθε μας ανάγκη, πάντα με χαμόγελο και όρεξη προσφέροντας τον χρόνο, την αγάπη και την ψυχή τους. Αυτή η έμπρακτη έκφραση αγάπης και αλληλεγγύης τους μας στηρίζει δίνοντας μας χαρά και δύναμη να συνεχίζουμε με ευσυνειδησία το λειτουργημά μας. Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πρόεδρο της Στέγης, κ. Βάσο Χατζηγιαννακού για τη συνεχιζόμενη προσφορά αγάπης προς το πολύπλευρο κοινωνικό μας έργο. Η εμπειρία και οι γνώσεις του το ευρύ μυαλό και ο πολυτάλαντος χαρακτήρας του μας καθοδηγεί καθημερινά και μας προστατεύει θα έλεγα στις δύσκολες περιστάσεις. Η ανεξάντλητη αγάπη και το ενδιαφέρον του για προσφορά είναι παράδειγμα προς μίμηση. Όσα ευχαριστώ και να εκφράσουμε σε αυτό τον άνθρωπο δεν μπορούν να εξηληρώσουν τα όσα προσφέρει εδώ και 30 χρόνια που εργάζεται αμισθεί την εντολή του Κυρίου την αγάπη. Θα ήταν μεγάλη παράληψη εκ μέρους της Στέγης μας να μην λέγαμε και ένα μεγάλο ευχαριστώ στην άξια γυναίκα που βρίσκεται δίπλα στον πρόεδρό μας, την κ. Βάσο Χατζηγιαννακού γιατί η δράση της και η συμβολή της στην καθημερινότητα μας είναι πολύτιμη. Τέλος θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινείς ευχαριστίες μου στα μέλη της Διαχειριστικής Επιτροπής για τη συμπαράσταση, κατανόηση και πάντα εποικοδομητική συνεργασία τους. Χωρίς τη δική τους παρουσία καθώς και την μαχητικότητα τους στα διάφορα προβλήματα της Στέγης δεν θα μπορούσαμε να λειτουργούμε ομαλά. Ένα τεράστιο ευχαριστώ και τη βαθιά μας εκτίμηση προς τα Δημοτικά Σχολεία Κ.Α και Κ.Β, τα Νηπιαγωγεία, το Γυμνάσιο, τα Κατηχητικά, την Ομάδα Αγάπης και όλα τα οργανωμένα σύνολα της Αθήνους που με την μεγαλοψυχία τους πρόσφεραν πάρα πολλές φορές όμορφες ψυχαγωγικές στιγμές στους ένοικους της Στέγης μας. Επιπλέον τις μέρες των Χριστουγέννων τα παιδιά του Παιδοκομικού Σταθμού, του Δημοτικού Σχολείου Κ.Α και Κ.Β, του Γυμνασίου Αθήνους αλλά και του Περιφερειακού Γυμνασίου Πέρα Χωρίου και Νήσου επισκέφθηκαν τη Στέγη μας και μετέφεραν στους ένοικους μας το πνεύμα των Χριστουγέννων με το δικό τους ξεχωριστό τρόπο. Να εκφράσουμε τις ανείπωτες ευχαριστίες στους Διαχρονικούς Χορηγούς και αιμοδότες του Κοινωνικού μας έργου οι οποίοι προσφέρουν αδιάλειπτα από τον καιρό της Λειτουργίας της Δημοτικής Στέγης. Δεν μπορούμε να μετρήσουμε το μέγεθος της Φιλανθρωπίας τους. Με την πολύτιμη βοήθειά τους μειώνουν πάρα πολύ το κόστος λειτουργίας της Στέγης και έτσι μπορούμε να συνεχίζουμε εφοδιασμένοι με την έμπρακτη αγάπη τους σε αυτό που έχουμε ταχθεί, στην προσφορά προς τον συνάνθρωπό μας. Διαχρονικοί Χορηγοί: Δήμος Αθήνους, Σύνδεσμος Αγελαδοτρόφων Αθήνους, ΣΠΕ Αλληλεγγύης, Α. Ζορπά & Υιοί Λτδ, Α/φοι Πάντζιανου, Α/φοι Τζιωνή, Α/φοι Καζάζη, Α/φοι Ι Χ" Γιαννακού Λτδ, Α/φοι Κεπόλα, ΟΠΑΠ Κύπρου, Σύνδεσμος Ασθενών και Φίλων «ευ-ζω», Ίδρυμα Αναστάσιος Γ. Λεβέντης, Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Ο μεγάλος μας ευεργέτης, κ. Νίκος Μουγιάρης, ο οποίος από την αρχή της λειτουργίας της Στέγης έχει προσφέρει εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ, έχει την ειλικρινή μας ευγνωμοσύνη και τον απέραντο μας σεβασμό για το φιλανθρωπικό έργο που επιδεικνύει. Δεν μπορούμε να μην θυμηθούμε και τους αδελφούς μας απόδημους και ειδικά τον κ. Άλκη Καδή που παρόλο ότι βρίσκεται μακριά εντούτοις μας στηρίζουν ηθικά και οικονομικά. Ο Θεός να τους χαρίσει πλούσια τα ελέη του.



Δεν μπορούμε να παραλείψουμε από τις ευχαριστίες μας και τον Μητροπολίτη Τριφυθού κ.κ. Βαρνάβα καθώς και τους ακούραστους ιερείς της κοινότητάς μας, που με τις ενέργειές τους δείχνουν έμπρακτα πως η διακονία των ανθρώπων είναι διακονία προς τον Θεό. Επιπλέον, ευχαριστούμε και την εκκλησιαστική επιτροπή για την αγαστή συνεργασία τους. Στον αγαπητό μας Κοινotάρχη Γιώργο Καραγιάννη καθώς και τον Γιώργο Κουφοπαύλου για την ποικίλη προσφορά τους προς τη Στέγη μας. Μας νοιάζονται ως να είμαστε η δεύτερή τους οικογένεια. Επίσης ευχαριστούμε ολόθερμα τον κύριο Μιχάλη Τρακοσίη για τα Πρωτοχρονιάτικα δώρα που προσφέρει κάθε χρόνο στους ηλικιωμένους μας αλλά και για την πολύτιμη στήριξη του ως χορηγός στις εκδηλώσεις

μας. Σε όλους τους συμμετέχοντες καθώς και τους εθελοντές οι οποίοι συμβάλλουν στην επιτυχή πραγματοποίηση των εκδηλώσεων μας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην κ. Αντρούλλα Μουγιάρη η οποία συμπαράστέκεται στο έργο μας ποικιλοτρόπως. Ευχαριστούμε πολύ το Φιλανθρωπικό Σωματείο Αλκυονίδες για την συνεχιζόμενη προσφορά του σε προϊόντα πρώτης ανάγκης μειώνοντας τα έξοδα της Στέγης. Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να συγχαρούμε την εκλογή του νέου μας Δημάρχου κ. Κυριάκου Καρεκλά καθώς και όλο το Δημοτικό Συμβούλιο. Ευχόμαστε σε όλους να έχουν δύναμη, υγεία για να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνει η κωμόπολή μας και να ανακουφίσουν την μικρή κοινωνία μας που συνεχώς δοκιμάζεται για το καλό όλων μας. Ταυτόχρονα εκφράζουμε και την αμέριστη συμπαράστασή μας καθώς και την πρόθεση μας για συνεργασία προκειμένου να ευοδωθούν τα κοινά οράματα για ανάπτυξη και ευημερία. Ο έντιμος δήμαρχος κ. Κυριάκος Καρεκλάς έχει επισκεφτεί ήδη την στέγη μας αρκετές φορές όπου και ανταλλάξαμε απόψεις για αρκετά θέματα, διατυπώσαμε κάποια από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε και είχαμε τη διαβεβαίωσή του για την άμεση επίλυση των διαφόρων προβλημάτων. Είναι άνθρωπος ενεργός, θετικός και με μεθοδικότητα και αυτό φάνηκε από την άμεση αναζήτηση επιλύσεων. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον ορθοπαιδικό γιατρό της Στέγης Δρ. Χρήστο Ηρακλέους για την κοινωνική του προσφορά και να τον συγχαρούμε για το σπουδαίο εθελοντικό έργο που προσφέρει στους ένοικους. Να τον συγχαρούμε επίσης για την εκλογή του και την ανάδειξή του ως Πρόεδρος της Σχολικής Εφορείας Αθήνους. Θέλουμε να κλείσουμε αυτό τον μακροσκελή κατάλογο ευχαριστιών λέγοντάς σας ότι είμαστε απέραντα ευτυχείς που για ακόμη μια χρονιά δεν στερηθήκαμε αγάπης και ενδιαφέροντος. Είμαστε πραγματικά ευλογημένοι που τόσοι εθελοντές έχουν στη σκέψη και στις προσπάθειές τους τη Δημοτική Στέγη μας. Ευχόμαστε το 2017 να είναι για όλους μας μια χρονιά γεμάτη αγάπη και καλοσύνη. Γιατί το πιστεύουμε και το ζούμε καθημερινά ότι καμιά πράξη καλοσύνης, όσο μικρή και να είναι, δεν πάει ποτέ χαμένη! Στις 15 Ιανουαρίου 2017 πραγματοποιήθηκε, το 6ο ετήσιο μνημόσυνο εις μνήμη του μοναχού Καλλίνικου Σταυροβουνιώτη, μεγάλου ευεργέτη της Κλεάνθειας Στέγης και της κωμόπολής μας με την παρουσία του Μητροπολίτη Τριφυθού κ.κ. Βαρνάβα. Επίσης, την Κυριακή 22 Ιανουαρίου 2017 και ώρα 3:30 μ.μ, πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη πρωτοχρονιάτικη εκδήλωση στο Κωνσταντίνελενιον Κέντρο Ενηλίκων. Η εκδήλωση περιλάμβανε πλούσιο εορταστικό πρόγραμμα με την συμμετοχή των ένοικων μας, με κλήρωση δώρων καθώς και την καθιερωμένη κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Βασιλόπιττας. Θερμές Ευχαριστίες εκφράζουμε στους Μεγάλους χορηγούς της εκδήλωσής μας: S.STYLIANOU MEDISUPPLIES LTD, ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΙΑΚΚΟΥ ΚΑΙ ΥΙΟΙ, κα. ΑΝΤΡΟΥΛΑ Κ. ΜΟΥΓΙΑΡΗ. Επίσης, ξεχωριστές ευχαριστίες να εκφράσουμε και στους ετεροδημότες Αθηναίτες καθώς και όλη την κοινότητα της Αθήνους για την στήριξη τους με την αγορά των Πρωτοχρονιάτικων λαχνών. Στην Κλεάνθεια Στέγη Ηλικιωμένων στηρίζομαστε πολύ στον εθελοντισμό. Τα οφέλη που παίρνει είναι πολλά. Μέσα από τις μοναδικές εμπειρίες που προσφέρει ο εθελοντισμός, οι εθελοντές ενισχύουν τις καλές πλευρές του χαρακτήρα τους και διαμορφώνουν ένα καλύτερο πρόσωπο. Οι εθελοντές γίνονται πιο ανεξάρτητοι, πιο θαρραλέοι, ανοιχτόμυαλοι και τολμηροί. Οι ανάγκες μας είναι πολλές και γι' αυτό ψάχνουμε συνεχώς καινούρια άτομα να βοηθήσουν με κάθε τρόπο το έργο μας. Αν ενδιαφέρεστε επικοινωνήστε μαζί μας στο 24522455. Μπορείτε να επισκέπτεστε το Facebook και YouTube: Κλεάνθιος Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων Αθήνους για να ενημερώνεστε για τις δράσεις μας. Στα προγράμματά μας μπορούν να συμμετέχουν και άτομα που δεν είναι ένοικοι της Στέγης μας.

Συγγραφή: Θεοδώρα Κουμίδου
Διευθύντρια Κλεάνθειας Στέγης

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΘΗΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΣΤΕΓΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΗΝΟΥ ΣΤΙΣ 22/01/2017

«Ως νέος Δήμαρχος και νέος Πρόεδρος του Συμβουλίου Κοινωνικού Εθελοντισμού του Δήμου μας, νιώθω ιδιαίτερη χαρά και την ίδια ώρα πολλή συγκίνηση που προσφώνω αυτή την υπέροχη εκδήλωση. Παρόλο που ανέλαβα το έργο μου πριν τρεις εβδομάδες, είχα ήδη την ευκαιρία να διαπιστώσω το εξαιρετικό και πολύπλευρο έργο που επιτελείται στα δύο

κοινωνικά προγράμματα που λειτουργούν σε άριστη σύμπλεξη στο χώρο αυτό. Την Κλεάνθεια Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων που λειτουργεί επάξια επί 24ώρου βάσης προσφέροντας φιλοξενία σε πέραν των 40 ηλικιωμένων και το Κωνσταντίνελενιον Κέντρο Ενηλίκων, που παρέχει ημερήσια και κατ'οίκον φροντίδα σε ένα σημαντικό αριθ-

μό ατόμων που την χρειάζονται, αλλά και με την παροχή πολλών άλλων υπηρεσιών. Η ομολογουμένως με τεράστια επιτυχία λειτουργία των αναφερόμενων προγραμμάτων σε ένα ημικατεχόμενο Δήμο, που 43 σχεδόν χρόνια υποφέρει σε μεγάλο τμήμα του κάτω από την μπότα του Τούρκου κατακτητή, είναι ένα επίτευγμα που σίγουρα οφείλεται σε πολλούς παράγοντες.

► συνέχεια στη σελ. 25

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΛΕΝΕΙΟΝ ΚΕΝΤΡΟΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Η Δημοτική Στέγη Ενηλίκων (Κλεάνθεος-Κωνσταντίνελενέιον) είναι πρόγραμμα του Συμβουλίου Κοινοτικού Εθελοντισμού Αθηναίων που είναι μέλος στο Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού. Είναι οργανώσεις οι οποίες βασίζονται στη λειτουργία τους στον εθελοντισμό. Τόσο το Συμβούλιο Κοινοτικού Εθελοντισμού, όσο και η Διαχειριστική Επιτροπή της Στέγης αποτελούνται από εθελοντές.

Τι σημαίνει ο όρος εθελοντισμός;

Είναι η ενσυνείδητη και ανιδιοτελής προσφορά χρόνου ή γνώσεων για την ευημερία του πλησίον μας ή για κάποιο κοινωφελή σκοπό. Είναι ο θεσμός που συμβάλλει στην αντιμετώπιση πολλών κοινωνικών, οικονομικών, ιατρικών και περιβαλλοντικών προβλημάτων και στοχεύει στο συλλογικό όφελος. Ο εθελοντισμός είναι στάση ζωής που έχει θετική επίδραση στην κοινωνία· ενδυναμώνει την κοινωνική αλληλεγγύη και συνοχή και μειώνει τον κοινωνικό αποκλεισμό και τον ατομικισμό που είναι δυστυχώς σύγχρονα κοινωνικά φαινόμενα. Εθελοντής μπορεί να είναι οποιοσδήποτε, οποτεδήποτε ανάλογα με τις ευαισθησίες και τα ενδιαφέροντά του. Ταυτόχρονα με την εθελοντική δράση, ενισχύεται και η απόκτηση κοινωνικών, επικοινωνιακών και επαγγελματικών δεξιοτήτων του εθελοντή. Το πιο σημαντικό όφελος όμως είναι το αίσθημα της χαράς και της ευτυχίας που πηγάζει από αυτή του την προσφορά.

Δυστυχώς οι εθελοντικές οργανώσεις που σίγουρα είναι μη κερδοσκοπικές, έχουν μια σημαντική αδυναμία. Υπάρχει σε κάθε οργάνωση ένα βασικό κόστος λειτουργίας, αλλά τα έσοδα είναι μηδμενικά, με αποτέλεσμα να είναι πάντα στον αγώνα για εξεύρεση χορηγών και εξαρτώνται από την φιλανθρωπία του κόσμου. Ευτυχώς στην Αθηναίον υπάρχει μεγάλη ευαισθησία για τον συνάνθρωπο, με αποτέλεσμα να μας στηρίζουν πολλοί με μικρές ή μεγάλες χορηγίες ή εισφορές σε είδος.

Ο εθελοντισμός είναι ο δείκτης του πολιτισμού μιας κοινωνίας και η κοινωνία της Αθηναίου αποδεικνύει έμπρακτα ότι έχει υψηλό δείκτη πολιτισμού.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλες και όλους τους εθελοντές μας για την ενεργό τους στήριξη. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τους εθελοντές που απαρτίζουν τη διαχειριστική μας επιτροπή. Με πρόεδρο τον κ. Βάσο Χ' Γιαννακού η Δημοτική Στέγη πάει μπροστά με γοργούς ρυθμούς. Οι εργατοώρες που αφιερώνουν στη Στέγη, τόσο με την ενεργό παρουσία του, όσο και με τον προγραμματισμό από το σπίτι καλύπτουν τις ώρες εργασίας ενός υπαλλήλου πλήρους απασχόλησης. Χωρίς να υπολογίζει τον χρόνο βρίσκεται κοντά μας για να μας καθοδηγήσει, συμβουλευθεί και επιλύσει τα διάφορα θέματα που προκύπτουν. Χωρίς να ζητάει ανταλλάγματα, θεωρεί ως ανταμοιβή την επίτευξη της ομαλής λειτουργίας της Στέγης, την επιτυχή βελτίωση των υπηρεσιών, την ευημερία των ενοίκων, τη δημιουργική ψυχα-



γωγία, απασχόληση και φροντίδα των μελών του Κωνσταντίνελενέιου. Αυτά είναι ο μισθός ενός αληθινού εθελοντή σε πλήρη απασχόληση.

Αναπληρωτής Πρόεδρος ο κ. Σταύρος Κασούμης. Μία ξεχωριστή προσωπικότητα που αφιερώθηκε στον εθελοντισμό. Προσφέρει προσεγμένη συμβουλευτική καθοδήγηση στο προσωπικό, έχει συνεχώς έγνοια για την εύρυθμη λειτουργία της Στέγης, είναι κοντά στον κάθε άνθρωπο που θα του ζητήσει συμβουλή ή βοήθεια και καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να τους στηρίξει. Η πολύχρονη εμπειρία του για την προάσπιση των εργατικών δικαιωμάτων, ο ιδιαίτερος χαρακτήρας του και η ενσυναίσθηση που τον διακατέχει, είναι το κλειδί για τον επιτυχή χειρισμό διαφόρων θεμάτων. Ανιδιοτελής και μέγιστη η προσφορά του, με μόνη ανταμοιβή την ικανοποίηση των αναγκών και την ευτυχία κάθε συνανθρώπου του.

Οι κυρίες Γιαννούλα Χαλαλάμπους (Ταμίας) και Μαρία Παστού (Γραμματέας) είναι πάντοτε στο πλευρό μας σε κάθε εκδήλωση ή δράση μας. Με τον ηγετικό τους χαρακτήρα, τις ξεχωριστές και λειτουργικές ιδέες τους, και τις μαγευτικές / ζαχαροπλαστικές τους γνώσεις στηρίζουν το έργο της στέγης. Με τις δικές τους πινελιές ομορφαινουν τους χώρους μας και γλυκαίνουν τις εκδηλώσεις με τα εδέσματά τους.

Η κ. Αντρούλα Έλληνα (Μέλος) εκτός από τη βοήθειά της στη διαμόρφωση και ωραιοποίηση των

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Οι πλουσιότεροι άνθρωποι στον κόσμο, δεν είναι εκατομμυριούχοι

χώρων μας με τη δωρεάν υπέρροχων πινάκων ζωγραφικής και επίπλων, είναι κάθε βδομάδα παρούσα στην ομάδα χειροτεχνίας της Στέγης και με όρεξη φτιάχνει έξυπνες δημιουργίες με τους ενοίκους. Η στήριξή της είναι πολύπλευρη.

Ο κ. Κώστας Χ' Πιερής (Αντιπρόεδρος), η κα Ορθοδοξία Ζαννέτου Παπαιακώβου

(Βοηθός Γραμματέας), ο κ. Χρίστος Παπασάββας (Βοηθός Ταμίας), ο κ. Λουκάς Διγενής (Μέλος), ο κ. Γιώργος Κωμοδρόμος (Μέλος) και η κα Ελένη Ζαννέτου (Μέλος) είναι πάντοτε παρόντες σε κάθε έκκληση μας. Οι απόψεις και οι συμβουλές τους είναι απαραίτητες σε κάθε κίνησή μας. Είναι πολύτιμοι Άνθρωποι που έχουν ως πρώτιστο στόχο την ευημερία του συνανθρώπου τους. Ο κάθε ένας από αυτούς καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να προσφέρει ευτυχία και ένα χέρι βοήθειας σε όποιον το έχει ανάγκη. Βάζουν ένα τέλος στον κοινωνικό αποκλεισμό και προσφέρουν απλόχερα αγάπη, χωρίς πλαίσια και όρια. Είναι άνθρωποι με ανιδιοτέλεια και αλtruισμό που αφουγκράζονται την ανάγκη του άλλου. Ο εθελοντισμός είναι για αυτούς στάση ζωής.

Ξεχωριστές ευχαριστίες θέλουμε να εκφράσουμε στις κυρίες που απαρτίζουν την όμορφη παρέα παρασκευής χωριάτικων μακαρονιών. Με πολλή αγάπη και κέφι από το 2002 φτιάχνουν ροδανάτα μακαρόνια και φιδέ, τα οποία πωλούνται και τα έσοδα επωφελείται το Κωνσταντίνελενέιον Κέντρον Ενηλίκων. Η παρουσία τους είναι σταθερή όχι μόνο

κάθε Τετάρτη, αλλά και σε κάθε έκκληση για παζαράκι ή για παρουσίαση των χειροποίητων μακαρονιών σε εκδηλώσεις σχολείων ή άλλες δραστηριότητες. Με ανιδιοτέλεια και αγάπη, με μόνη έγνοια την στήριξη του Κωνσταντίνελενέιου, ώστε να μπορέσει με τη σειρά του να στηρίζει αυτούς που το έχουν ανάγκη, και για διατήρηση της παράδοσής μας, δηλώνουν το παρόν τους. Η ομάδα αυτή κάνει μόνο όμορφες συζητήσεις που αφορούν είτε τις ζωές τους, είτε τη θρησκεία, είτε έγνοιες της κοινωνίας μας. Σίγουρα τα όρια του καλού «κουτσομπολιού» (=κοινωνική συζήτηση) δεν ξεπερνιούνται γιατί δεν το επιτρέπει η ίδια η ομάδα. Όσοι θέλουν να ενταχθούν στην ομάδα σίγουρα θα επωφεληθούν, γιατί η κοινωνική επαφή και οι φιλίες μάς φτιάχνουν τη διάθεση. Το να μοιραζόμαστε τις λύπες μάς μετριάζει τον πόνο, το να μοιραζόμαστε τις χαρές μάς διπλασιάζει την ευτυχία. Η ομάδα απαρτίζεται από τις εξής (με αλφαβητική σειρά): Αντωνίου Χαλαλαμπία, Δημητρίου Κωνσταντίνου, Καλαποδά Τασούλα, Κόλοκου Κατίνα, Κουρσάρη Αρτεμισία, Κουτσουλή Ηρούλα, Κυπριανού Ελευθερία, Κυπριανού Παναγιώτα, Λάμπρου Δώρα, Λοϊζίδου Ελισάβετ, Μαλλουρή Αναστασία, Μενελάου Ειρήνη, Πάτσιαρου Χρυστάλα, Παπαπέτρου Ευγενία, Πάρπα Μαρούλα, Πιερίδου Βαθούλα, Πιερίδου Χρυστάλα, Τούμπα Γεωργία, Τούμπα Χρυστάλα, Ζαίττη Μαριάννα, Σημιλλή Αναστασία, Σκαρινιώτη Μαρούλα, Χριστοδούλου Γεωργία, Χ' Βασιλή Μαρούλα, Χ' Βαγγέλη Αρτεμισία.

Ευχαριστίες αξίζουν και οι κυρίες Αναστασία Σέα και Παντελίτσα Τράχηλου που με τη δική τους στήριξη συνεχίζει να επιβιώνει το αθηναϊκό κέντημα (Δαντέλες "βενίς" ή "πιπτατές" και αθηναϊκή ολόπλουμη δαντέλα), το οποίο εντάχθηκε από το 2015 στην άυλη πολιτιστική κληρονομιά της Κύπρου. Κάθε Τρίτη πρωί και κάθε Τετάρτη απόγευμα η παράδοση δένεται γερά με μια άσπρη κλωστή, ένα βελόνι και την αφιλοκερδή προσφορά των πιο πάνω εθελοντριών.

Και επειδή οι εθελοντές μας δεν είναι μόνο αυτοί αλλά και άλλοι πολλοί, θέλουμε να ευχαριστήσουμε ακόμη και τις Μαρία Γιωργαλλά, Μαρία Τούμπα, Ιφιγένεια Καϊλά, Άννα Μηνά, Δώρα Τουμάζου, Ευγενία Τούμπα, Μηνίτσα Καρούσιου, Φούλα Ιωάννου, Κούλα Αριστείδου, Μαρία Τουλούπη Καρούσιου, που μας στηρίζουν σε πολλές από τις δραστηριότητές μας με ποικίλους τρόπους. Η παρουσία και η στήριξή τους είναι απαραίτητη. Ο θεός να τους δίνει υγεία και ευτυχία. Απολογούμαστε εάν δεν αναφέρθηκαν κάποια άτομα, δεν ήταν πρόθεσή μας.

Ευχόμαστε καλή συνέχεια στις καλές καρδιές που βρήκαν το νόημα της ζωής και θα απολαύσουν τα φρούτα του παραδείσου.

Σταυρούλα Τσιμούρη Ίλιτς
Διευθύντρια Κωνσταντίνελενέιου Κέντρου
Ενηλίκων Αθηνών

► συνέχεια από τη σελ. 24

Ανάμεσα σ' αυτούς δεν μπορούν να μην αναφερθούν:

- ο υπέροχος εθελοντισμός που αναπτύσσεται και που με τις πολύπλευρες δραστηριότητές του και τους αξιόπαινους εθελοντές μας βοηθά τα δύο προγράμματα να συνεχίσουν το υπέροχο κοινωνικό έργο που επιτελούν,
- το πολύ καταρτισμένο και πρόθυμο εργαζόμενο προσωπικό, με υπεύθυνες τις διευθύντριες κ. Θεοδώρα Κουμίδου και κ. Σταυρούλα Τσιμούρη, αλλά και όλο το εξαιρετικό επιστημονικό, νοσηλευτικό και άλλο προσωπικό που πολλές φορές μέσα σε αντίξοες συνθήκες προσφέρουν τα μέγιστα, ώστε οι φιλοξενούμενοί μας να απολαμβάνουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα, μετατρέποντας την εργασία τους σε υπέροχο λειτούργημα,
- τους υπέροχους απόδημους μας που στηρίζουν ηθικά και οικονομικά τα προγράμματά μας με τη γενναιοδωρία τους και τη μεγαλοψυχία τους. Δεν μπορώ βέβαια να μην κάνω ειδική αναφορά στο

μεγάλο ευεργέτη μας, Νίκο Μουγιάρη, που παρόλον που η μέχρι τώρα επικοινωνία μου μαζί του ήταν μόνο ενημερωτικού περιεχομένου τηλεφωνική επικοινωνία, γνωρίζω το μέγεθος της συνεχούς και αδιάλειπτης προσφοράς του στα προγράμματα, αλλά και στον Δήμο μας γενικότερα και τον ευχαριστούμε ιδιαίτερα.

Ως Δήμαρχος αγκάλιασα από την πρώτη στιγμή τα προγράμματά μας και έδωσα την υπόσχεση να συνεχίσω το έργο των προκατόχων μου για στήριξή τους. Ήδη άρχισαν οι απαραίτητες ενέργειες για ωρίμανση της μελέτης επέκτασης της Κλεανθείου Κοινοτικής Στέγης Ηλικιωμένων, ώστε μέσα από Ευρωπαϊκές ή άλλες χρηματοδοτήσεις να μπορέσουμε να επεκτείνουμε τη Στέγη και να μπορέσουμε να προσφέρουμε φιλοξενία και άνετη διαβίωση σε περισσότερους ηλικιωμένους μας. Παράλληλα, τα προβλήματα οικοδομικών ανεπαρκειών που εμφανίστηκαν στο κτίριο, θα κα-

ταβληθεί προσπάθεια να αντιμετωπιστούν το συντομότερο.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς τον προηγούμενο Δήμαρχο και Πρόεδρο του Συμβουλίου Κοινωνικού Εθελοντισμού κ. Δημητράκη Παπαπέτρου για τη μεγάλη βοήθεια και υποστήριξη που έδωσε όλα αυτά τα χρόνια στα δύο κοινωνικά προγράμματά μας και να του ευχηθώ ό,τι καλύτερο στη ζωή.

Δε θα ήθελα να σας κουράσω περισσότερο. Με την υπόσχεση ότι, πέραν από οποιεσδήποτε κομματικές ή άλλες παρεμβάσεις, θα δώσω το μέγιστο των δυνάμεών μου για την ανάπτυξη του Δήμου μας, αλλά και για τη συνέχιση και, όπου είναι δυνατό, βελτίωση της παροχής των υπηρεσιών των δύο εξαιρετικών κοινωνικών προγραμμάτων μας, εύχομαι Χρόνια Πολλά και Χαρούμενο Καλό και Εποικοδομητικό Νέο Έτος για όλους, τις οικογένειές σας, αλλά και την πολύπαθη πατρίδα μας».

Σύνδεσμος Γονέων Κοινοτικού Παιδοβρεφονομικού Σταθμού Ομαδική Ψυχοεκπαίδευση Γονέων «ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ»

Κριστίνα Παντελή & Βασιλική Τσολιά
Εγγεγραμμένοι Σχολικοί Ψυχολόγοι
Συνεργάτες του προγράμματος «ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ»

Στο πλαίσιο συνεργασίας του Κοινοτικού Παιδοβρεφονομικού Σταθμού Αθηνών με το Πανεπιστήμιο Κύπρου (Τμήμα Ψυχολογίας, Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης), ολοκληρώθηκε με επιτυχία η Ομαδική Ψυχοεκπαίδευση Γονέων «ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ». Τα «ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ» είναι ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα για γονείς παιδιών 3-8 χρονών, τα οποία παρουσιάζουν δύσκολες, ανυπάκουες, προκλητικές ή πεισματάρικες συμπεριφορές. Οι γονείς εκπαιδεύονται σε μικρές ομάδες για 7 συνεχόμενες εβδομαδιαίες συναντήσεις και μαθαίνουν μέσα από διαδραστική μεθοδολογία πέντε δεξιότητες για διαχείριση προκλητικών συμπεριφορών. Το πρόγραμμα ωστόσο φιλοξενήθηκε για 7 εβδομάδες από τον Κοινοτικό Παιδοβρεφονομικό Σταθμό Αθηνών και έτρεξε με κονδύλι του Αντιναρκωτικού Συμβουλίου με τη συμμετοχή 12 γονέων της κοινότητας. Οι γονείς είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν με τα παιδιά τους και να παρατηρήσουν εβδομάδα με εβδομάδα μικρές αλλαγές οι

οποίες επιτεύχθηκαν μέσα από τη δημιουργία θετικής σχέσης και αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης με τα παιδιά. Η ομάδα των 12 γονέων που έλαβε μέρος στο βιωματικό πρόγραμμα συμμετείχε ενεργά και με ενθουσιασμό. Η πορεία αυτή των 7 συναντήσεων αποτέλεσε ένα όμορφο ταξίδι τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους συντονιστές.

Οι συντονιστές του προγράμματος εύχονται στους γονείς καλή πορεία και πολλές όμορφες οικογενειακές στιγμές. Επίσης, ευχαριστούν θερμά την κοινότητα, το σχολείο, αλλά και τους συμμετέχοντες για τη ζεστή φιλοξενία.

Φέτος, είχαμε την τύχη και την ευκαιρία να μοιραστούμε στον σταθμό μας διάφορους προβληματισμούς με μια όμορφη και ζεστή ομάδα που δημιουργήσαμε μέσω του προγράμματος ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ. Οι προβληματισμοί μας, αφορούσαν τα παιδιά μας, ηλικίας 3-8 χρονών, τα οποία παρουσίαζαν είτε ανυπάκουες, είτε πεισματάρικες, είτε γενικά δύσκολες συμπεριφορές. Η επιλογή των συμμετεχόντων γονέων ήταν η ηλικία του παιδιού και ο βαθμός δυσκολίας της συμπεριφοράς του. Μέσα από το πρόγραμμα, μάθαμε πώς σκέφτονται τα παιδιά μας αλλά και πώς να τα διαχειριζόμαστε. Με αυτό τον τρόπο δεν βασανίζουμε πλέον ούτε τα παιδιά μας αλλά ούτε και τους ίδιους μας τους εαυ-

τούς ως γονείς. Οι λεπτομέρειες που δεν γνωρίζαμε μας βοήθησαν έτσι ώστε να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα στη συμπεριφορά των παιδιών μας. Αυτό που μας εντυπωσίαζε κάθε εβδομάδα ήταν οι μικρές και μεγάλες εξελίξεις των παιδιών μας. Το καλύτερο όμως σημείο του όλου προγράμματος-εκπαίδευσης ήταν ο δεσμός που αναπτύχθηκε μεταξύ γονέα-παιδιού, ο οποίος έθετε όρια με το «γάντι». Το μόνο που χρειαζόταν ήταν καλή διάθεση, μιας και το πρόγραμμα χορηγείτο δωρεάν και ευχόμαστε να επαναληφθεί, για να μπορέσουν να μοιραστούν και άλλοι γονείς της κοινότητάς μας αυτή την ωραία εμπειρία διαδρομής με αερόστατο.

Θερμές ευχαριστίες στις συντονίστριες-ψυχολόγους μας, αλλά και σε όλους όσοι δημιούργησαν το πρόγραμμα αυτό.

Λυδία Χατζηθεοχάρους Ιεροδιακόνου
Πρόεδρος



ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΜΑΡΤΙΟΥ – ΑΠΡΙΛΙΟΥ – ΜΑΪΟΥ 2017

Ημερομηνία, ώρα, χώρος	Φορείς	Περιγραφή
Σάββατο, 11 Μαρτίου 2017, Ώρα: 3:30 μ.μ., Χώρος: Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Βιωματικό εργαστήριο στο πλαίσιο έκθεσης "Εφτά Ιστορίες. Δαντέλες και Σύγχρονη Τέχνη", σε συνεργασία με Ε. Τσιγαρίδου και Σ. Αντωνίου, για παιδιά οκτώ ετών και άνω (απαραίτητη δήλωση συμμετοχής)
Σάββατο, 25 Μαρτίου 2017	Δήμος Αθηνών	Πανδημοτικός εορτασμός Επετείου 25ης Μαρτίου
Σάββατο, 1 Απριλίου 2017	Δήμος Αθηνών	Πανδημοτικός εορτασμός Επετείου 1ης Απριλίου
Κυριακή, 2 Απριλίου 2017, Ώρα: 5:00 μ.μ., Χώρος: Κωνσταντινελένιο Κέντρο Ενηλίκων	Τοπικός Σύνδεσμος Ευημερίας Τυφλών Αθηνών	Ετήσια εκδήλωση Τοπικού Συνδέσμου
Κυριακή, 9 Απριλίου 2017, Ώρα: 10:00 π.μ.-3:00 μ.μ., Χώρος: Κλειστή Αίθουσα Αθλοπαιδιών «Τάσος Παπαδόπουλος»	Κυπριακή Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης - Ένωση Νεολαίας Αθηνών	Τουρνουά Handball U13, U11
Τρίτη, 11 Απριλίου 2017, Ώρα: 10:00 π.μ., Χώρος: Εργαστήριο Κεραμικής Αναστασίας Λαμπασκί Ονησιφόρου	Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Βιωματικό εργαστήριο στο πλαίσιο έκθεσης "Εφτά Ιστορίες. Δαντέλες και Σύγχρονη Τέχνη", σε συνεργασία με Α. Λαμπασκί Ονησιφόρου, για παιδιά οκτώ ετών και άνω (απαραίτητη δήλωση συμμετοχής)
Σάββατο, 22 Απριλίου 2017, Ώρα: 3:00 μ.μ. και Κυριακή, 23 Απριλίου 2017, Ώρα: 10:30 π.μ. Χώρος: Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Βιωματικό εργαστήριο στο πλαίσιο έκθεσης "Εφτά Ιστορίες. Δαντέλες και Σύγχρονη Τέχνη", σε συνεργασία με Ε. Κλοκκαρή, για νέους και ενήλικες 16 ετών και άνω (απαραίτητη δήλωση συμμετοχής)
Κυριακή, 14 Μαΐου 2017, Ώρα: 11:00 π.μ., Χώρος: Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Δήμος Αθηνών και Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών	Εκπαιδευτικά Εργαστήρια με θέμα "Δαντέλες και Σύγχρονη Τέχνη σε εφαρμογή" στο πλαίσιο Διεθνούς Ημέρας Μουσείων
Τρίτη, 30 Μαΐου 2017, Ώρα: 7:00 μ.μ., Χώρος: Δημόσιο και Κοινοτικό Νηπιαγωγείο Αθηνών	Δημόσιο και Κοινοτικό Νηπιαγωγείο Αθηνών	Τελική Γιορτή

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

Πωλητήριο Καλλινίκειου
Δημοτικού Μουσείου Αθηνών

Παράδοση - Τέχνη - Ιστορία

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

Υπεύθυνη Πωλητηρίου κ. Σταυρούλα Πεδουλάδου

ΕΝΩΣΗ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΑΘΗΑΙΝΟΥ-ΧΑΝΤΜΠΟΛ

Σταθερή ανοδική πορεία

Ομάδα Γυναικών

Νέα αγωνιστική περίοδος στο Πρωτάθλημα Χάντμπολ να βρίσκεται σε εξέλιξη με την ομάδα Γυναικών του Σωματείου μας να μοιράζεται την 1η θέση αήττητη μετά και την 8η αγωνιστική και να διεκδικεί επάξια να επαναλάβει τον άθλο της κατάκτησης Πρωταθλήματος και Κυπέλλου της περιόδου 2013-2014, έχοντας όλα τα φόντα να το πετύχει. Η ομάδα μας αγωνίστηκε στις 23 Νοεμβρίου 2016 ως Κυπελλούχος με την περσινή Πρωταθλήτρια ομάδα των Λασιών για την ασπίδα της Κ.Ο.Χ., αφιερωμένη στα δίδυμα αδέρφια Μίλτο και Χρίστο Χριστοφόρου, την οποία κατέκτησε και φέτος η ομάδα των Λασιών. Με τον κ. Γιάννου Ιωάννου στη θέση του προπονητή, η ομάδα μας μπήκε δυνατά στη διεκδίκηση του Πρωταθλήματος με στόχο τη διάκριση.

Αναπτυξιακό Πρωτάθλημα Νεανίδων U17 και Κορασίδων U15

Στο Αναπτυξιακό Πρωτάθλημα στο οποίο συμμετέχει η ομάδα μας στις Κατηγορίες Νεανίδων U17 και Κορασίδων U15 μετά

και το πέρας της 9ης αγωνιστικής βρίσκονται στη 2η θέση στις Νεανίδες και στην 1η θέση στις Κορασίδες, υπό την καθοδήγηση του προπονητή κ. Γιάννου Ιωάννου.

Αναπτυξιακά Τουρνουά Ακαδημιών U13

Τα κορίτσια μας στην Κατηγορία U13 με προπονήτρια την κ. Χρυστάλλα Τζιωνή, συμμετείχαν σε 2 ολοήμερα τουρνουά στην εν λόγω κατηγορία από τα 5 που έχουν οριστεί, και το 1ο στην κατηγορία U11 τα οποία διοργανώνει η Κ.Ο.Χ.. Με πολύ καλές εμφανίσεις, έδειξαν το ταλέντο και την προοπτική που έχουν στο άθλημα της χειροσφαίρισης. Στο 2ο τουρνουά U13 στο Πλατύ Αγλαντζιάς, έκανε το ντεμπούτο της και η νεοσύστατη ομάδα χάντμπολ των αγοριών που φέτος ξεκίνησε τη δημιουργία της υπό την καθοδήγηση του προπονητή Κυριάκου Κυριάκου ευελπιστώντας να συνεχίσει τη δράση της και την ανέλιξή της. Στις 5 Μαρτίου θα συμμετέχουν στο 3ο τουρνουά για τις ηλικίες U13, αγοριών και κοριτσιών, που θα διεξαχθεί στην Πάφο. Στις 9 Απριλίου θα φιλοξενήσουμε το 4ο

τουρνουά στην Αθήνου και σας προσκαλούμε να το παρακολουθήσετε και να εμψυχώσετε τα παιδιά μας.

Επίσης στις 9 Νοεμβρίου 2016, τα κορίτσια των Ακαδημιών μας συμμετείχαν στα γυρίσματα της εκπομπής του τηλεοπτικού σταθμού ΣΙΓΜΑ «Προορισμός ΕΥΤΥΧΙΑ» με τη δημοσιογράφο, Ευτυχία Ανδρέου στο πλαίσιο της εκπομπής της για την προβολή της Αθήνου. Την 1η Φεβρουαρίου 2017 είχαμε την κοπή της Βασιλόπιτας των Ακαδημιών μας από την κ. Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου, Δημοτική Γραμματέα, η οποία μας τίμησε με την παρουσία της. Στις 6 Φεβρουαρίου 2017 πραγματοποιήθηκε η κοπή Βασιλόπιτας για την ομάδα Γυναικών μετά από δείπνο που παρέθεσε το Δ.Σ. και την Βασιλόπιτα έκοψε ο Δήμαρχος Αθήνου κ. Κυριάκος Καρεκλάς ως επίσης και ο πρόεδρος της Κυπριακής Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης κ. Χαράλαμπος Λόττας που μας τίμησαν με την παρουσία τους.

Σταυρούλα Πεδουλίδου
Γραμματέας Ε.Ν.ΑΘΗΑΙΝΟΥ

Δραστηριότητες Παλαίμαχων Ποδοσφαιριστών Αθηνού



Η ομάδα των Παλαίμαχων Ποδοσφαιριστών Αθηνού συμμετείχε στο Παγκύπριο Τουρνουά Πρωταθλήματος Παλαίμαχων Ποδοσφαιριστών που διοργάνωσε ο Ποδοσφαιρικός Όμιλος Λευκωσίας, από τις αρχές Νοεμβρίου μέχρι τέλος Δεκεμβρίου.

Το τουρνουά διεξήχθη εις μνήμη των αποβιωσάντων βετεράνων ποδοσφαιριστών που τίμησαν όλα τα Κυπριακά γήπεδα.

Στο τουρνουά συμμετείχαν 16 ομάδες απ' όλη την Κύπρο, οι περισσότερες της Α' κατηγορίας.

Η ομάδα μας κληρώθηκε με τον Άρη Λεμεσού και έδωσε δύο αγώνες, ένα εντός και ένα εκτός έδρας. Εντός έδρας η ομάδα μας έχασε με 3 - 1, ενώ στην Λεμεσό σ' ένα συναρπαστικό παιχνίδι εξήλθε ισόπαλη 1 - 1.



Στις 16/01/2017 η ομάδα είχε φιλικό αγώνα με τους Παλαίμαχους Λάρνακας μικρών κατηγοριών κερδίζοντας με 3 - 2.

Ακολούθησε δεξίωση όπου έγινε η καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιτας από τον νεοεκλεγέντα Δήμαρχο κ. Κυριάκο Καρεκλά.

Επ' ευκαιρίας σας υπενθυμίζουμε ότι «νους υγιής εν σώματι υγιή». Η σωστή άθληση σε όλες τις ηλικίες μαζί με τη σωστή διατροφή είναι το μυστικό για να κρατά ο καθένας από εμάς την υγεία του σε καλή κατάσταση, τόσο σε θέματα οργανισμού όσο και σε θέματα καλύτερης ψυχολογίας.

Γι' αυτό μην διστάζετε, όσοι δεν αθλείστε, αρχίστε αμέσως! Ειδικότερα με τον ερχομό της Άνοιξης. Ακόμα και με το απλό περπάτημα θα νιώσετε πολύ όμορφα! Καλή συνέχεια!

Επιμέλεια: Κωνσταντίνος Δεσπότης



Σημαντικές εκδηλώσεις από τον Ορφέα Αθηνού

Πέρα από την ποδοσφαιρική του δράση, ο Αθλητικός Σύλλογος Ορφέας Αθηνού, διοργάνωσε με επιτυχία, από τον Δεκέμβριο του 2016 μέχρι τον Φεβρουάριο του 2017, τρεις πολύ σημαντικές πολιτιστικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις. Ο Ορφέας Αθηνού διοργάνωσε την ετήσια αιμοδοσία του εις μνήμη των μελών του Ηλία Παστού και Κύπρου Ζορπά. Η αιμοδοσία έγινε στις 8 Φεβρουαρίου 2017, στο Νοσοκομείο Αθηνού. Η μεγάλη προσέλευση πέτυχε να μαζευτούν 65 μονάδες αίματος, χαρίζοντας ζωή σε συνανθρώπους μας.

Στις 3 Φεβρουαρίου 2017 έγινε η Μουσική Βραδιά του Ορφέα, στην Ταβέρνα Χαρούλλας στην Αθήνου. Η εκδήλωση, στην οποία τραγούδησε η Ανδρούλα Σιάτη, είχε μεγάλη επιτυχία και κατά τη διάρκεια της έγινε η κλήρωση του λαχείου του Ορφέα, όπου ο μεγάλος τυχερός κέρδισε μία μοτοσυκλέτα και ο δεύτερος τυχερός ένα ποδήλατο. Ο Ορφέας Αθηνού ευχαριστεί θερμά τους χορηγούς, οι οποίοι συνέβαλαν με τη στήριξή τους στην επιτυχημένη διοργάνωση της Βραδιάς. Αυτοί ήταν: Η Ταβέρνα Χαρούλλας, το Φυσιοθεραπευτήριο Κώστα Ζορπά, το πρατήριο καυσίμων Παντελής Ποιητής &

Υιός, το Andros Hadjipieris MOT και το Zorpas Miky Baby Centre.

Στις 28 Δεκεμβρίου 2016 πραγματοποιήθηκε η χριστουγεννιάτικη γιορτή, στο οίκημα του Ορφέα, στην οδό Μιχαήλ Γεωργίου 4, με καλλιτεχνικό πρόγραμμα από τα παιδιά του Πολιτιστικού Ομίλου Μάλλουρα και τόμπολα. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Δήμαρχος Αθηνού, κ. Κυριάκος Καρεκλάς. Για περισσότερες πληροφορίες: www.orfeasathienou.com. Η ιστοσελίδα υποστηρίζεται από σελίδα στο Facebook η οποία ενημερώνεται τακτικά για τα νέα της ομάδας.

Γιώργος Κωνσταντίνου
Υπεύθυνος Επικοινωνίας



ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΘΗΑΙΝΟΥ

Οι Ακαδημίες Ποδοσφαίρου Αθηνού πραγματοποιήσαν το καθιερωμένο κόψιμο της βασιλόπιτας με δώρα για τους μικρούς μας ποδοσφαιριστές. Επίσης πρόσφεραν παράσταση στους ποδοσφαιριστές στις οικογένειές τους στο τσίρκο Belucci στη Λευκωσία. Τα παιδιά χαλάρωσαν λίγο από την προπόνηση και πέρασαν υπέροχες στιγμές. Το διοικητικό συμβούλιο των Ακαδημιών εύχεται σ' όλους Καλό και Δημιουργικό νέο έτος.

Ελευθερία Αντωνίου

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ «ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ ΚΑΝΘΟΣ» ΤΟ 1^ο ΒΡΑΒΕΙΟ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΠΟΝΕΜΗΘΗΚΕ ΣΤΗΝ ΕΛΕΝΑ ΤΣΙΓΑΡΙΔΟΥ

Σε μια πολύ όμορφη ατμόσφαιρα, στο Κέντρο Τεχνών «Τηλέμαχος Κάνθος» στη Λευκωσία, πραγματοποιήθηκε η τελετή απονομής των βραβείων του 4ου Διαγωνισμού Εικαστικών Τεχνών, που διοργάνωσε για τέταρτη φορά το Πανεπιστήμιο Κύπρου και το Ίδρυμα Τηλέμαχος Κάνθος την Τετάρτη, 23 Νοεμβρίου 2016.

Στο φετινό Διαγωνισμό έλαβαν μέρος Κύπριοι καλλιτέχνες με πολύ αξιολόγα έργα. Για τρίτη μάλιστα φορά φέτος, ο διαγωνισμός περιελάμβανε έργα νέων καλλιτεχνών. Τα έργα που υποβλήθηκαν ήταν περισσότερα από 90, με τους δημιουργούς τους να είναι σε ηλικία από 16 έως 90 ετών. Χαιρετισμό στην εκδήλωση απηύθυνε ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Κύπρου, Καθηγητής Κωνσταντίνος Χριστοφίδης, ο οποίος αφού συνεχάρη τη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου και το Ίδρυμα «Τηλέμαχος Κάνθος» για τη διοργάνωση, αλλά και τις Πολιτιστικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού και τον Οργανισμό Νεολαίας Κύπρου για τη στήριξη του θεσμού, ανέφερε ότι η Τέχνη λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος του παρελθόντος με το παρόν, αλλά και με το μέλλον.



Το 1ο Βραβείο Ζωγραφικής απονεμήθηκε από τον Πρύτανη του Πανεπιστημίου Κύπρου Κωνσταντίνο Χριστοφίδη στη ζωγράφο Έλενα Τσιγαρίδου από την Αθήναι. Το έργο της Έλενας, με τίτλο «Vanitas», είναι εμπνευσμένο από τους συμβολισμούς των ζωγραφικών έργων του 16ου και 17ου αιώνα στη Φλάνδρα και τις Κάτω Χώρες. Τα έργα αυτά είχαν ως στόχο να υπενθυμίζουν στους θεατές τη ματαιότητα. «Θέλοντας να αντιστρέψω τους όρους, προσπάθησα να προσεγγίσω το θέμα μέσα από μια φρέσκα ματιά. Το έργο που έχει βραβευτεί είναι το πρώτο αυτής της σειράς», δήλωσε η Έλενα Τσιγαρίδου. Εξάλλου, όπως ανέφερε η ζωγράφος: «Πίσω από αυτό το έργο κρύβονται πολλές συζητήσεις, σκέψεις, έρευνα, πειραματισμός, μα και άλλες τόσες ώρες δοκιμασίας και επικοινωνίας με τα σημαντικά άτομα της ζωής μου. Ως ένα οδοιπορικό αναζήτησης ενός κύκλου, του κύκλου της ζωής, η σειρά Vanitas αποτελεί ένα μονοπάτι συνδιαλλαγής, εσωτερικής αναζήτησης και επανοποθέτησης. Υμνεί τη σύνδεση με τους σημαντικούς άλλους, μα περισσότερο με τον σκοπό της ίδιας μας της ύπαρξης».

Δόξα Κωμοδρόμου

Σύνδεσμος Γονέων Δημοτικών Σχολείων Αθηνών



Μέσα στο πλαίσιο των δράσεών μας και σε συνεργασία με τις διευθύνσεις των Σχολείων, ο Σύνδεσμος Γονέων διοργάνωσε και φέτος το καθιερωμένο πλέον υγιεινό πρόγευμα στις 10 Νοεμβρίου 2016. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης «Περπατώ για την υγεία» μου που διοργανώνει η διεύθυνση του Κ.Β' και αθλητικών δραστηριοτήτων που διοργανώνει ο ΚΑ' με την Ημερίδα: "Αθληση και Υγιεινή Διατροφή Πάνε Μαζί", ο Σύνδεσμος Γονέων συμβάλει στη δράση αυτή με την ετοιμασία υγιεινού προγεύματος που προ-



σφέρεται σε όλους τους παρευρισκόμενους. Στις 16 Δεκεμβρίου 2016, κατά τη διάρκεια της Χριστουγεννιάτικης γιορτής του Κ.Β', ο Σύνδεσμος Γονέων, δια του απερχόμενου Προέδρου κ. Χρήστου Ηρακλέους, τίμησε την κ. Καίτη Κουτσουλή για την πολυετή προσφορά της, η οποία υπηρέτησε τα σχολεία μας ως καθαρίστρια, επί σειρά ετών και πλέον έχει αφυπηρετήσει.

Με την έλευση του νέου έτους, στις 16 Ιανουαρίου 2017, ο Σύνδεσμος Γονέων μαζί με τα παιδιά και τους δασκάλους, έπειτα από τον αγιασμό



και τις ευχές των ιερέων της κοινότητάς μας για ευλογημένο και δημιουργικό νέο χρόνο με τη χάρη του Θεού για πρόοδο και ευημερία, έκοψαν τη Βασιλόπιτα των σχολείων μας.

Την Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου 2017 επ' ευκαιρία της εορτής των τριών Ιεραρχών, σε συνεργασία, του Συνδέσμου Γονέων και των διευθύνσεων των σχολείων, πραγματοποιήθηκε η ετήσια έκθεση βιβλίου σε συνδυασμό με πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα από τα παιδιά των Α' τάξεων και του τμήματος Γ2' και με δύο πολύ ενδιαφέρουσες διαλέξεις με θέ-



ματα: "Τρόποι ανάπτυξης θετικών στάσεων στα παιδιά για το διάβασμα και τρόποι οργάνωσης της κατ'οίκον εργασίας" με εισηγήτρια την ειδική παιδαγωγό και δραματοθεραπεύτρια, κ. Μαρία Μούζουρου-Ζαννετίδου και "Γενικά στάδια γλωσσικής ανάπτυξης" με εισηγητή τον Λογοθεραπευτή, κ. Κυριάκο Σεργίου.

Ο Δήμαρχος Αθηνών, κ. Κυριάκος Καρεκλάς τέλεσε τα εγκαίνια της Έκθεσης Βιβλίου και τον ευχαριστούμε θερμά.

Σταυρούλα Πεδουλίδου
Μέλος Σ.Γ. Δημοτικού Σχολείου

