

σχεδία

ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ 2ου ΛΥΚΕΙΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

ΜΑΪΟΣ 1999
ΤΕΥΧΟΣ 7-8
ΔΡΧ 1000



20.	50 ΝΕΚΡΟΙ
30.	100 ΝΕΚΡΟΙ
40.	1.000 ΝΕΚΡΟΙ

**ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΓΑΛΕ,
ΤΟΥΣ ΕΣΚΙΣΕΣ!!!**

ΝΙΚΗΤΑΣ 1999

Προλεγόμενα

Φίλοι

αναγνώστες,

Για έκτη συνεχή χρονιά η Σχεδιά μας σαλπάρει από το λιμανάκι του 2ου Λυκείου Ρεθύμνου και, όπως αφαλώς θα έχετε μέχρι τώρα διαπιστώσει, κάθε νέο ταξίδι της προσφέρει όλο και πιο πλούσιες εμπειρίες, όλο και ανώτερης ποιότηταςπραμάτεια... Δεν είναι τυχαίες, άλλωστε, οι πρόσφατες βραβεύσεις του 4ου τεύχους, που κέρδισε:

α) Το **Α' Βραβείο καλύτερου ρεπορτάζ** στον 5ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Μαθητικών Εφημερίδων που διοργάνωσε η εφημερίδα «Τα Νέα» (18.5.1998).

β) **Έπαινο για την προβολή της αξίας «Ποιότητα Ζωής»** από το Ίδρυμα Προαγωγής Δημοσιογραφίας Αθανασίου Β. Μπότση και τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό (20.10.1998).

Και ποιος ξέρει τι θα μας φέρει το προηγούμενο διπλό (5ο-6ο) τεύχος, που ήδη βρίσκεται "υπό κρίσιν". Δεν είναι, βέβαια, οι βραβεύσεις αυτοσκοπός μας. Είναι όμως καλοδεχούμενες όταν έρχονται ως αποτέλεσμα αξιοκρατικής αναγνώρισης της προσπάθειάς μας και μάλιστα από φορείς του κύρους «**Των Νέων**» και του **"Ίδρύματος Αθανασίου Β. Μπότση"**. Ιδιαίτερα ευπρόσδεκτες είναι, μάλιστα, όταν συμβάλλουν στα έξοδα των εκδόσεών μας.

Πέρυσι μαζί με το 5ο-6ο τεύχος της Σχεδιάς προσφέραμε εντελώς δωρεάν και την πρώτη αυτοτελή μας έκδοση: **Μαθητικές Κοινότητες - Λόγος και Πράξη**. Με την ίδια, άλλωστε, αυτή έκδοση είχαμε την πρωτοβουλία να υποδεχτούμε στην αρχή του χρόνου τα "πρωτάκια" (τους μαθητές της Α' Λυκείου).

Στην αρχή, επίσης, της σχολικής χρονιάς προσφέραμε σε όλα τα Γυμνάσια και Λύκεια του Νομού μας μία σειρά από τα τεύχη του περιοδικού μας (1-6) και το «**Μαθητικές Κοινότητες - Λόγος και Πράξη**».

Θα έχουμε, βέβαια, τη χαρά μαζί με το φετινό διπλό τεύχος (7-8) της Σχεδιάς μας να προσφέρουμε και πάλι δωρεάν στους συμμαθητές μας τη 2η αυτοτελή μας έκδοση **Ποιητικοί Σχεδιασμοί**, που περιλαμβάνει ποιήματα των μαθητών του Λυκείου μας της τελευταίας πενταετίας.

Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας συμπεριλάβαμε και τις περισσότερες εργασίες μαθητών της Α' Λυκείου που συμμετείχαν στο μάθημα της **"Αγωγής Υγείας"** την προηγούμενη σχολική χρονιά, γιατί πραγματικά ήταν "κρίμα" να χαθούν στην αφάνεια οι τόσο ενδιαφέρουσες αυτές συνεργασίες. Οι υπόλοιποι μαθητές δημοσιευθούν στο επόμενο.

Επίσης, στο τεύχος αυτό "δειλά-δειλά" ξεκινούμε τη δημοσίευση **ξενόγλωσσων κειμένων** των συμμαθητών μας με στόχο να αυξηθεί ο ξενόγλωσσος χώρος του περιοδικού μας.

Με όλες αυτές τις προσπάθειες ελπίζουμε να δημιουργούμε στους συμμαθητές μας κάποια κίνητρα ανάλογης πνευματικής δραστηριοποίησης.

Κλείνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συντελεστές του περιοδικού μας, που έδωσαν και φέτος τον καλύτερο εαυτό τους. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τον φιλόλόγο μας κ. **Γιώργο Φρυγανάκη**, υπεύθυνο - σύμβουλο έκδοσης της Σχεδιάς μας, που από το πρώτο (με πρωτοβουλία του) ταξίδι της μέχρι σήμερα εξακολούθη με αμείωτο ενδιαφέρον να τη συνοδεύει αλλά και ν' ανοίγει νέους δρόμους για τις νέες εκδόσεις - πάντοτε με τη σφραγίδα της γνήσιας ελευθεροτυπίας.

Θα ήταν σοβαρή παράλειψή μας να μην ευχαριστήσουμε ολόψυχα όλους εκείνους που με τις καταχωρήσεις διαφημίσεων - οι περισσότερες έγιναν μόνιμοι συνταξιδιώτες μας - συμβάλλουν στην έκδοση του περιοδικού μας, αλλά και όλους εκείνους που με την καλοπροαίρετη κριτική τους μας βοηθούν στον καλύτερο σχεδιασμό του.

Φίλοι αναγνώστες καλωσορίσατε και φέτος
στη Σχεδιά μας.

Σας εγγυόμαστε καλό ταξίδι...

σχεδία

ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ 2ου ΛΥΚΕΙΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
ΜΑΪΟΣ 1999 – ΤΕΥΧΟΣ 7-8



ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Προκοπάκη Χρυσοξέτη, Αλεξάκη Μαρία, Καββάλου Ελένη, Λουλούδης Νίκος,
Αρχοντάκη Ίλια, Αυγουστή Αφροδίτη, Βαλσαμίδου Φωτεινή, Ρουσάκης Κώστας,
Γιατράκης Ελευθέριος, Στρατή Σμαρούλα, Σταυριανάκη Μαρία, Σταυρουλάκη Μαριάννα,
Φρυγανάκη Νατάσα, Χατζηνικολάου Γιάννης



ΥΠΕΘΥΝΟΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Φρυγανάκης Γιώργος
Φιλολόγος



ΕΞΩΦΥΛΛΟ

Νικήτας Φεσσάς, τάξη Γ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

A1 Γκαγκαουδάκης Ιωσήφ – **A2** Κόκκινου Αναστασία – **A3** Μαμαλάκη Ζαμπία
– **A4** Σακελαρίδης Χρήστος – **A5** Χατζής Κων/νος – **B1** Βογιατζάκης Γιάννης –
B2 Θεοδοσόπουλος Μανόλης – **B3** Ξενάκης Γιάννης – **B4** Παπαδάκη Παγώνα
B5 Τσιμπισκάκης Νίκος – **Γ1** Ιερωνυμάκη Μαρία – **Γ2** Βερνάρδου Εύα
Γ3 Κουγιουμτζή Ιφιγένεια – **Γ4** Σημαντήρας Στέφανος – **Γ5** Αλεξανδράκης Ζαχαρίας
Γ6 Τσίγλη Ειρήνη



ΕΚΤΥΠΩΣΗ



Εκδόσεις-Εκτυπώσεις «ΡΑΔΑΜΑΝΘΥΣ»
Κουντουριώτου 138 Τηλ. 22.867, 55.573 Fax: 28.258

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Έλενα Νταντή

Ευχαριστούμε

όλους όσους με τις καταχωρήσεις διαφημίσεων συνέβαλαν στην έκδοση του περιοδικού.

Οι απόψεις που διατυπώνονται στα κείμενα εκφράζουν τους συγγραφείς.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ της συντακτικής ομάδας του περιοδικού μας «Σχεδία»

Όσοι έχουν (ή δεν έχουν) σκοπό να γράψουν για το περιοδικό, να το κάνουν...

ΣΥΝΤΟΜΑ!!!

(Οι εργασίες σας να παραδίδονται στους συνδέσμους των τμημάτων
μέχρι τις 30 Φεβρουαρίου)

Θέματα:

Οτιδήποτε σας εκφράζει!!! (σε ανεπίσημο στυλ!)

Προτεινόμενα Θέματα:

- Στήλη γέλιου
- Οτιδήποτε θέλετε να θίξετε, να καυτηριάσετε ή σατιρήσετε (πάντα με καλοήγη τρόπο)
για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα (Πανελλήνιες, βιβλία, παραπαιδεία κλπ.)
ή για τον κόσμο γενικότερα...
 - Ποιητικοί σχεδιασμοί
 - Σκίτσα, ζωγραφική
 - Φωτογραφίες
- Μικρά διηγήματα (με κάποιο στόχο)
- Κριτική (προηγούμενου τεύχους, ταινιών, γενικότερων γεγονότων)
 - Συνεντεύξεις, Έρευνες
- Επίκαιρα θέματα (τοπικά, εθνικά, ευρωπαϊκά, παγκόσμια)
 - Βιβλιοπαρουσίαση
 - Μουσικά θέματα
- Ιδέες, σκίτσα για το εξώφυλλο
- Αθλητισμός (τρέλα σπορ κ.λπ.), Υγεία, Ψυχαγωγία
 - Πνευματικά παιχνίδια
- Προβλήματα, προβληματισμοί νέων
- Οτιδήποτε πιστευείτε ότι έχει ενδιαφέρον...

**Οι μαθητές που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν
στη Συντακτική Επιτροπή να το δηλώσουν το συντομότερο.**

Έκδοση Βιβλίου με δημιουργίες μαθητών μας

Σας πληροφορούμε ότι στις αρχές του επόμενου έτους θα κάνουμε ειδική αυτοτελή έκδοση που θα περιλαμβάνει πρωτότυπη λογοτεχνική παραγωγή των μαθητών του Λυκείου μας (**ποίηση, μαντινάδες, διηγήματα** κ.α.). Όσοι μαθητές ενδιαφέρονται να δημοσιευτούν έργα τους στο βιβλίο αυτό να επικοινωνήσουν το συντομότερο με τον κ. Φρυγανάκη.

Στις επόμενες σελίδες...

Προλεγόμενα	1
Ανακοίνωση της Συντακτικής Ομάδας	3
Συνέντευξη	
της Ψυχολόγου κ. Ελίνας Μπροχάτσκα	6
Εμείς και η Ευρώπη	
Ευρωπαϊκή Ένωση: Μια ελπίδα για την ανθρωπότητα	9
Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν είναι ουτοπία!	11
Η ενσάρκωση της Ε.Ε. περνά μόνο μέσα από αξίες	13
Διήγημα	
Το τέρας με τα κόκκινα μάτια	15
Σαν Παραμύθι	17
Ξεναγήσεις	
Σας μιλώ για τον τόπο μου (Αποκόρωνας)	18
Λέσβος, η πριγκήπισσα του Αριπελάγους	19
Επίκαιροι προβληματισμοί	
Πάσχα '99: Ο Χριστός ξανασταυρώνεται στο Κόσσοβο	23
Η δύναμη της ελπίδας	25
Όσα δεν πρόλαβα να ζήσω	25
Απλές σκέψεις... ή πικρές αλήθειες...;	26
Ερωτήσεις και έρωτας	27
Βούλγαροι & "Βούλγαροι"	28
Οι πάντα επίκαιροι Αρχαίοι μας	29
"Συνένοχο στο φόνο δε θα μ' έχετε"	30
Περί χρόνου	31
Ο καταναλωτισμός, η γυναίκα και το παιδί	33
Κλωνοποίηση: Μετά την Dolly ο άνθρωπος;	35
Πολυκατοικία: κατηγορούμενος με ελαφρυντικά	37
SOS για τα παιδιά όλου του κόσμου	38
Ξενογλώσση Σχεδία	
The pleasures and problems of beeing a teenager	39
Λεξοσχεδιάζοντας Γερμανικά... ..	39
Οι ταινίες του χειμώνα (επιλογή)	41
Η Μουσική στη ζωή μας	43
Αθλητισμός	
Συνέντευξη του θαλασσοδρόμου Βλαδίμηρου Λεβίδη	44
Γνωριμία με ένα "άγνωστο" σε μερικούς άθλημα	45

Περισκόπιο

Η λύρα του Ν. Ευλούρη	46
Δόξα τω... Διί	46
Ανωγειανή ευρηματικότητα	47
Το χειρόγραφο του Αρχιμήδη	47

Αγωγή Υγείας

Κυκλοφοριακή αγωγή - ατυχήματα	48
Διατροφή και Διατροφικές συνήθειες	51
Αλκοολισμός	55
Κάπνισμα	57
Στοματική Υγιεινή	61

Καταλήψεις '98 - '99

Καταλήψεις 1998-99: Η παράδοση συνεχίζεται	63
Καταλήψεις: Μαθητική Κινητοποίηση και ποίηση	64
Δεν αρκεί το διακαίωμα στην παιδεία	66

Τα εν οίκω και τα εν δήμω του Σχολείου μας

Φωνές βοώντων εν τη ερήμω	67
Σε καλό δρόμο η ίδρυση Συλλόγου Αποφοίτων 2ου Λυκείου Ρεθύμνου	67
29 Ρεθυμνιώτες μαθητές διακρίθηκαν στο διαγωνισμό της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρίας	68
“Βιβλιοϋποδοχή” στα πρωτάκια μας	68
Ημερίδα για την “Αγωγή Υγείας”	69
Το βραβείο των Αυστραλών βετεράνων της Μάχης της Κρήτης	69
Το “Βραβείο Αλέξανδρου Π. Γιατρουδάκη”	69
Βραβείο Συμμετοχής	70
Βραβεύσεις Σχεδίας	70
Αποτελέσματα Γενικών Εξετάσεων 1998	75
Πανελλήνιοι Μαθητικοί Αγώνες '99	76
Από την εκδρομή της Γ' Λυκείου στην Κύπρο	77



Με τι ασχολείται κυρίως η ψυχολογία;

Η ψυχολογία είναι η επιστήμη, που το αντικείμενό της είναι η ανθρώπινη συμπεριφορά, η οποία διαμορφώνεται ως αποτέλεσμα της εξελικτικής πορείας του ατόμου, των ιδιωμάτων και των συναισθημάτων του. Επειδή η συμπεριφορά εκδηλώνεται παντού, όπου βρίσκεται ο άνθρωπος, γι' αυτό η ψυχολογία ασχολείται με θέματα επαγγελματικά, εκπαιδευτικά, οικογενειακά, προσωπικά κτλ., με στόχο να βοηθήσει τον άνθρωπο να βελτιώσει την ψυχολογική του κατάσταση, να επιλύσει διάφορες κρίσιμες καταστάσεις που αντιμετωπίζει και να επιτύχει τη μεγαλύτερη και καλύτερη δυνατή εξέλιξη των προσωπικών του αποθεμάτων.

Πιστεύετε ότι ο σύγχρονος άνθρωπος πηγαίνει εύκολα σ' έναν ψυχολόγο σήμερα;

Θα έλεγα σχετικά εύκολα. Παρ' όλο που η σχετική ενημέρωση είναι ανεπαρκής στην Ελλάδα, οι άνθρωποι αναγνωρίζουν πλέον την αναγκαιότητα της επαγγελματικής συμβουλής, της επαγγελματικής βοήθειας στα ζητήματα που έχουν σχέση όχι μόνο με την διαταραχή της ψυχικής υγείας, αλλά και με άλλα θέματα που αφορούν την ανθρώπινη ύπαρξη: επαγγελματικά, οικογενειακά, επικοινωνιακά κ.α.

γνωρίζονται από το Ελληνικό κράτος.

Σήμερα μ' αυτά τα ζητήματα ασχολείται ο νεοδρυθείς επιστημονικός επαγγελματικός σύλλογος με την επωνυμία "Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος" (η προέκταση του Συλλόγου Πανεπιστημιακών Ελλήνων Ψυχολόγων), ο οποίος αναγνωρίζει το δικαίωμα να εξασκεί το επάγγελμα ΜΟΝΟ στους κατόχους Αδειας Άσκησης του επαγγέλματος του Ψυχολόγου, που εκδίδεται από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

Ο άνθρωπος φροντίζει να λύσει τα προβλήματα της ψυχής του ή μένει απορροφημένος μονάχα στα προβλήματα και στις ανάγκες του σώματος;

Έχουμε συνηθίσει να ασχολούμαστε με τα προβλήματα του σώματος, αντιλαμβανόμενοι την υγεία μονόπλευρα, μόνο με τη σωματική της διάσταση, διαχωρίζοντας τεχνητά τον εσωτερικό μας κόσμο, την ψυχή μας, από το εξωτερικό της περιβάλημα, το εργαλείο της - το σώμα. Ο άνθρωπος είναι μια οντότητα που αποτελείται από δύο επιμέρους στοιχεία -το εσωτερικό και το εξωτερικό, που είναι αλληλένδετα και δεν υπάρχουν προκαθορισμένα όρια- που σταματά το ένα και αρχίζει το άλλο. Σήμερα τείνουμε να μη διαχωρίζουμε τον εσωτερικό μας κόσμο, την ψυχή, από

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

της ψυχολόγου κ. **Ελίνας Μπρουχάτσκα**

στη Χρυσοξένη Προκοπάκη, Γ τάξης

Στη χώρα μας το επάγγελμα αυτό δεν περνάει κάποια κρίση;

Η ψυχολογία στην Ελλάδα διανύει τα πρώτα της βήματα, σε σύγκριση με κάποιες άλλες χώρες, όπως π.χ. η Αμερική ή η Αγγλία. Η κάθε αρχή είναι δύσκολη, αλλά οι δυσκολίες είναι όχι μόνο αναπόφευκτες μα και αναγκαίες, ώστε να δημιουργηθεί μια σωστή υποδομή σ' ότι αφορά την αναγνώριση και τη σωστή λειτουργία του επαγγέλματος. Νομίζω ότι με τον όρο "κρίση" εννοείτε την επιφυλακτικότητα, με την οποία καμιά φορά αντιμετωπίζεται το επάγγελμα του ψυχολόγου και είναι το αναμενόμενο αποτέλεσμα της μη κατοχυρωμένης μέχρι και πρότινος θέσης του πανεπιστημιακού ψυχολόγου στην Ελλάδα. Δυστυχώς, αυτή η μη κατοχύρωση επέτρεψε την εισχώρηση στο επάγγελμα αυτό αρκετών ατόμων που δεν έχουν την απαιτούμενη επαγγελματική κατάρτιση για να εξασκούν το επάγγελμα του ψυχολόγου. Ενώ τα εργαστήρια ελευθέρων σπουδών ή και κάποια πανεπιστήμια του εξωτερικού, τα "πτυχία" των οποίων δεν ανα-

το σώμα. Δεχόμαστε ότι ο άνθρωπος είναι μία οντότητα, η οποία αποτελείται από δύο αδιάσπαστα στοιχεία - την ψυχή και το σώμα. Έτσι, γίνεται κατανοητό ότι για να λειτουργήσει αυτή η οντότητα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πρέπει να φροντίζουμε και τα δύο επιμέρους στοιχεία. Έτσι, η φροντίδα του σώματος, ώστε να διατηρείται υγιές, να μην επηρεάζει την ψυχική μας διάθεση πολύ θετικά, αλλά δεν καλύπτει εξ' ολοκλήρου τις ανθρώπινες ανάγκες μας για αγάπη, αποδοχή κτλ. Η παραμέληση των ψυχικών αναγκών δεν αργεί να επηρεάσει δυσμενώς και το σώμα μας, μια και όπως είπα, είναι αλληλένδετα. Γι' αυτό σήμερα, παρ' όλο που για μας τον πρώτο ρόλο παίζει ακόμα η σωματική υγεία, αναγνωρίζουμε πλέον την ανάγκη να φροντίζουμε και την καλή κατάσταση της ψυχικής μας διάθεσης, με αποτέλεσμα να ασχολούμαστε όλο και περισσότερο με τις ανάγκες της ψυχής μας.

Πιστεύετε ότι η δύναμη της ψυχής (υποσυνείδητο) μπορεί να θεραπεύσει αρρώστιες του σώματος;

Θα ήταν υπεραπλουστευμένο να υποστηρίζουμε ότι μόνο η ψυχή ή μόνο το σώμα είναι υπεύθυνα για την υγεία του ανθρώπου. Οποσδήποτε, η ψυχική κατάσταση συμβάλλει κατά πολύ στην εμφάνιση ή στην επιδείνωση μιας σωματικής διαταραχής, αλλά το να υποστηρίζουμε ότι μόνο η δύναμη της ψυχής θεραπεύει την ασθένεια θα ήταν το ίδιο εσφαλμένο με το να υποστηρίζουμε ότι πρέπει να φροντίζουμε μόνο τη σωματική μας υγεία. Ήδη μιλήσαμε για την αδιάσπαστη ενότητα της ψυχής και του αίματος και την ανάγκη να φροντίζουμε και τα δύο επιμέρους στοιχεία αυτής της ενότητας. Υπό αυτή την έννοια η απάντηση στο ερώτημα θα ήταν η εξής: οι αρρώστιες του σώματος μπορούν να θεραπευτούν, εάν η δύναμη της ψυχής συνδέεται με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Κατά πόσο μπορεί κάποια αδυναμία του σώματος να επηρεάσει την ψυχική μας διάθεση;

Κι εδώ συνεχίζουμε τη συζήτηση για την αδιάσπαστη ενότητα σώματος-ψυχής. Όλοι μας γνωρίζουμε από κάποιες ασθένειες -κρυολόγημα, ίωση- πως χαλάει η διάθεση μας, όταν το σώμα μας ή το εργαλείο της ψυχής, όπως το είπαμε πιο πριν, δεν υπακούει στην επιθυμία να συνεχίσουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες, στη διασκέδαση κτλ. Γίνεται κατανοητό, λοιπόν, τι αντίκτυπο στην ψυχική διάθεση του ατόμου έχει μια μακροχρόνια ασθένεια ή και σωματική μειονεξία, χωρίς να σημαίνει ότι ο άνθρωπος με τέτοιου είδους προβλήματα καταδικάζεται να είναι αιώνια καταθλιπτικός. Η φύση μας έχει προικίσει με απεριόριστες δυνατότητες να αναπληρώνουμε κάποια σωματική αναπηρία με άλλους τρόπους, αρκεί ο άνθρωπος να θέλει πραγματικά να υπερνικήσει την αδυναμία του. Έτσι, όλοι μας γνωρίζουμε παραδείγματα τέτοιων περιπτώσεων, π.χ. ζωγράφους χωρίς χέρια, που ζωγραφίζουν με το σιόμα ή με τα πόδια, αθλητές που συμμετέχουν στους ειδικούς Ολυμπιακούς Αγώνες ή το παράδειγμα του διάσημου επιστήμονα Στήβεν Χώκιν, ο οποίος καθηλωμένος στην αναπηρική καρέκλα, ζει τόσο έντονα την κάθε στιγμή της ζωής.

Έχει ανάγκη ο άνθρωπος από κάποιο σύμβουλο ή υποστηρικτή;

Σ' όλη μας τη ζωή συνεχώς έχουμε την ανάγκη να παίρνουμε συμβουλές των ειδικών, π.χ. των γιατρών όταν πρόκειται για την υγεία μας, των καθηγητών ή των δασκάλων για τη μόρφωσή μας, των αρχιτεκτόνων όταν πρόκειται να κτίσουμε ένα σπίτι. Υπό αυτή την έννοια γίνεται κατανοητό ότι η ύπαρξη του ψυχολόγου ως σύμβουλου-υποστηρικτή είναι όχι μόνο χρήσιμη, αλλά και αναγκαία από της αρχής της ζωής, από τη στιγμή δηλαδή που αρχίζουμε να "κτιζουμε" την προσωπικότητά μας. Και δεν αναφέρομαι εδώ μόνο στις περιπτώσεις των ψυχικών διαταραχών, όπως πολλές φορές μονόπλευρα εκλαμβάνεται ο ρόλος του ψυχολόγου, αλλά εννοώ παντού όπου υπάρχει ο άνθρωπος με τα συναισθήματά του, τα βιώματα και τη συμπεριφορά του - στην οικογένεια, στο σχολείο, στην εργασία,

στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην αναζήτηση του εαυτού του κτλ.

Ποιος είναι ο ρόλος του ψυχιάτρου και ποιος του ψυχολόγου;

Η ψυχιατρική είναι κλάδος της ιατρικής επιστήμης που εξετάζει τον άνθρωπο πρώτ' απ' όλα σαν βιολογικό οργανισμό, βασιζόμενη στις βιοχημικές ενδείξεις του οργανισμού αυτού, με σκοπό την διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη κάποιων οργανικών ή λειτουργικών διαταραχών με τη χρήση χημικών ουσιών δηλαδή των φαρμάκων. Η ψυχολογία είναι ανθρωπιστική επιστήμη που ασχολείται με τις βιωματικές εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις γνωστικές διεργασίες που διέπουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, μελετώντας τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου, το περιβάλλον του, τις επιθυμίες του κτλ. και την εξωτερική εκδήλωση αυτού του εσωτερικού κόσμου - δηλαδή τη συμπεριφορά, όπως και τις επιπτώσεις που έχει αυτή στη ζωή του ατόμου ως κοινωνικού όντος, είτε στα πλαίσια μιας μικρότερης κοινωνικής ομάδας, όπως είναι π.χ. η οικογένεια, είτε της ευρύτερης κοινωνίας. Επομένως, θα μπορούσαμε να ορίσουμε τη θεώρηση του ανθρώπου από την πλευρά της ψυχολογίας ως βιοψυχοκοινωνικής οντότητας. Γίνεται κατανοητό ότι η ψυχολογία δεν ασχολείται μόνο με την αντιμετώπιση των διαταραχών, αλλά με όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής.

Πως θα μπορούσε ο άνθρωπος να αντιμετωπίσει το άγχος;

Μαθαίνοντας να ερμηνεύει αντικειμενικά τα γεγονότα κι έχοντας περισσότερη εμπιστοσύνη στις πραγματικά απεριόριστες δυνατότητές μας. Θα μπορούσαμε να περιγράψουμε το άγχος ως φόβο των πιθανών αρνητικών αποτελεσμάτων κάποιου γεγονότος. Δε μας φοβίζει τόσο πολύ το γεγονός αυτο καθεαυτό, το στρες της συνάντησης με κάποια καινούργια πραγματικότητα, εκεί που μας χρειάζεται επιστράτευση των δυνάμεών μας, γιατί το στρες, δηλαδή η ψυχολογική κατάσταση έντασης που επιφέρει αναστάτωση στο άτομο, δεν προκαλείται μόνο από δυσάρεστα γεγονότα, αλλά κι από ευχάριστα, π.χ. το στρες του πρώτου μας ερωτικού ραντεβού.

Δηλαδή υπάρχει και το καλό στρες;

Ναι, με την έννοια της επιστράτευσης των δυνάμεών μας για την αντιμετώπιση μιας καινούργιας κατάστασης. Αν δεν υπήρχε η δυνατότητα αυτής της αντίδρασης, δε θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε και να αντιμετωπίζουμε κινδύνους ή καταστάσεις που χρειάζονται αυξημένη προσοχή, γρήγορη επίλυση κάποιου προβλήματος, εφεύρεση καινούργιων τρόπων αντίδρασης κτλ. Αυτό που θέλω να πω, λοιπόν, είναι ότι αυτό που μας ενοχλεί πραγματικά δεν είναι η πραγματική διάσταση του γεγονότος, το στρες από την ανάγκη αντιμετώπισής του, αλλά ο φόβος μήπως αποτύχουμε και οι συνέπειες της υποτιθέμενης αποτυχίας για τον εαυτό μας. Αντί, λοιπόν, να εξετάσουμε αντικειμενικά το γεγονός, ώστε να το αντιμετωπίσουμε σωστά, βγάζουμε αυθαίρετα σενάρια, τα οποία συνήθως

είναι αρνητικά και μας παραλύει ο φόβος της αποτυχίας.

Και έτσι οδηγείσαι στην αποτυχία...

Βεβαίως, διότι αντί να ψάχνεις τον καλύτερο δυνατό τρόπο επίλυσης του προβλήματος, συμπεριφέρεσαι σα να έχεις ήδη αποτύχει και ασχλείσαι μόνο με τις σκέψεις των "καταστροφικών" συνεπειών της αποτυχίας σου, κι έτσι οδηγείσαι πραγματικά σ' αυτό που τόσο πολύ φοβάσαι.

Τι σας έκανε να ακολουθήσετε αυτή την επιλογή;

Η ψυχολογία με ενδιέφερε από ανέκαθεν αλλά η συνειδητοποίηση αυτού του ενδιαφέροντος ήρθε όχι αμέσως μετά το λύκειο αλλά αρκετά χρόνια αργότερα, όταν ήδη είχα πάρει το πρώτο μου πτυχίο - αυτό της Σλαβικής φιλολογίας. Συνειδητοποίησα ότι αυτό που μου άρεσε στη φιλολογία, κι εννοώ ειδικά τη λογοτεχνία, ήταν η ανάλυση των ανθρωπίνων εμπειριών και βιωμάτων, τα ανθρώπινα συναισθήματα και η ανθρώπινη συμπεριφορά γενικότερα. Έτσι, λοιπόν, αποφάσισα να ασχοληθώ, επαγγελματικά πλέον, μ' αυτά τα προβλήματα, σπουδάζοντας Ψυχολογία.

Χρειάζεται κανείς να συνεχίσει έπειτα από το πανεπιστήμιο για μεταπτυχιακά;

Το πτυχίο μας δίνει, ας πούμε, το βασικό πλαίσιο, ενώ για την ειδίκευση σε κάποιον τομέα χρειάζεται κι ειδική εκπαίδευση, η οποία είναι και η ουσία των μεταπτυχιακών σπουδών. Και το ευχάριστο είναι ότι σήμερα υπάρχουν πολύ οργανωμένα προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών στην Ελλάδα, που δείχνει και την εξέλιξη της ψυχολογίας στη Χώρα.

Εσείς δηλαδή συνεχίσατε εδώ για μεταπτυχιακά;

Αυτή τη στιγμή εγώ εκπονώ τη διδακτορική μου διατριβή στον τομέα της Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας.

Τι προοπτικές έχει κάποιος που θέλει να ασχοληθεί με την ψυχολογία;

Όπως επεσήμανα και πριν, ο ψυχολόγος δεν ασχολείται μόνο με τις διαταραχές, αλλά με όλα τα ζητήματα που αφορούν τον άνθρωπο και τη συμπεριφορά του π.χ. επαγγελματικά, εκπαιδευτικά, επικοινωνιακά κ.ο.κ. Οπότε η θέση του ψυχολόγου δεν είναι μόνο στα νοσοκομεία ή κέντρα ψυχικής υγείας, αλλά και στα σχολεία, σε κέντρα πρόληψης, ο ψυχολογος εργάζεται ως οικογενειακός σύμβουλος, ως σύμβουλος επιχειρήσεων, ως σύμβουλος στις διαφημιστικές εταιρίες κ.ο.κ.

Πόσο εύκολο είναι να ερχόσαστε αντιμέτωπη με προβλήματα που αφορούν την ψυχή;

Το να βοηθήσουμε έναν άνθρωπο είναι μεγάλη πρόκληση και δεν εννοώ τόσο τη διάγνωση, η οποία, πρέπει να πω, είναι δύσκολη, γιατί έχουμε να κάνουμε με ψυχικές διεργασίες, οπότε πρέπει να είμαστε πολύ προσεχτικοί για να μπορέσουμε να ανακρούσουμε τη συνολική εικόνα του προβλήματος, χωρίς να επικεντρωθούμε μόνο σε κάποιο επιμέρους σημείο, για να βρούμε τον καλύτερο δυνατό τρόπο αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος. Και από εκεί και πέρα ξεκινά το

πιο δύσκολο αλλά και το πιο συναρπαστικό κομμάτι της δουλειάς, όταν δηλαδή ο άνθρωπος με τη βοήθεια του ψυχολόγου, βρίσκει λύσεις στα προβλήματα, μαθαίνει καινούργιες συμπεριφορές και αντιδράσεις, αποφασίζει τι επιθυμεί ή δεν επιθυμεί ν' αλλάξει στη ζωή του και γενικά, γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του με στόχο πάντα την καλύτερη δυνατή λειτουργία του.

Πως εξετάζετε έναν πελάτη;

Δεν γίνεται εξέταση με την έννοια την ιατρική. Γίνεται μέσω μιας συζήτησης, όπου αναφερόμαστε στα βιώματα, συναισθήματα, προβλήματα του ατόμου, αναλύουμε τα γεγονότα της ζωής του και τον αντίκτυπο που είχαν αυτά στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του, στη ζωή και στη συμπεριφορά του.

Κρατάτε σημειώσεις απ' όσα σας λένε;

Μπορείς να κρατάς σημειώσεις κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ή να χρησιμοποιείς κασετόφωνο. Προσωπικά, προτιμώ να κάνω σημειώσεις μετά το τέλος της συνεδρίας, για να μη διασπάται η επικοινωνία με τον πελάτη.

Οι πελάτες σας μιλάνε εύκολα ή είναι διατακτικοί;

Για να ζητήσει ο άνθρωπος τη βοήθεια του ειδικού, σημαίνει ότι είναι έτοιμος να μιλήσει ειλικρινά και ανοικτά για τα θέματα που τον απασχολούν.

Πρέπει ο ψυχολογος να επηρεάζεται συναισθηματικά ανάλογα με την κάθε περίπτωση που έχει να αντιμετωπίσει; Πρέπει να συμπάσχει με τον πελάτη;

Πρέπει να μπαίνουμε στη θέση του πελάτη χωρίς να χανόμαστε στα συναισθήματά του ή την ερμηνεία του για το πρόβλημα ή τα προβλήματά του. Πρέπει να εξετάζουμε το πρόβλημα χωρίς να το κάνουμε δικό μας: κι εννοώ ότι δεν πρέπει να προβάλλουμε μέσω του προβλήματος του πελάτη τα δικά μας βιώματα, συναισθήματα κτλ. Με λίγα λόγια, πρέπει να είμαστε αντικειμενικοί χωρίς να είμαστε απομακρői, να συναισθανόμαστε χωρίς να χάνουμε τα δικά μας προσωπικά όρια.

Η δική σας διάθεση αλλάζει έπειτα από κάποια εξέταση;

Όπως είπα και πριν, τα προσωπικά μας όρια πρέπει να μένουν ανέπαφα, να μη χαθούμε στο πρόβλημα και τα συναισθήματα του πελάτη, γιατί καταλαβαίνεις ότι αν επηρεάζοταν η διάθεσή μας από τα περιστατικά που βλέπουμε, δε θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε πραγματικά τους ανθρώπους, αλλά και πόσο δυστυχημένοι θα είμαστε στην προσωπική μας ζωή!

Τι θα συμβουλευάτε τους νέους που επιθυμούν να ασχοληθούν με την ψυχολογία;

Ακόμα και να μη γίνουν επαγγελματίες, να μην πάψουν ποτέ να ασχολούνται με τα ψυχολογικά θέματα, όπως η αυτογνωσία, η αναγνώριση των δικαιωμάτων, των επιθυμιών, των συναισθημάτων των δικών μας και των άλλων, η βελτίωση των διαπροσωπικών μας σχέσεων, γιατί αυτές τις αναζητήσεις τις οφείλουμε στον εαυτό μας για να είμαστε Άνθρωποι.

Το κλείσιμο της δεύτερης χιλιετίας που θα συντελεστεί στα δύο επόμενα χρόνια, θα σημαίνει το πέρας μιας εποχής και το ξεκίνημα μιας νέας. Ολόκληρος ο πλανήτης προετοιμάζεται για κοσμογονικές αλλαγές, ελπίζοντας στο καλύτερο. Τα κράτη, μέσα από αίσθημα ευθύνης οργανώνονται με προσοχή, για να σταθεροποιήσουν τη θέση τους, ώστε να μην αιφνιδιαστούν από τα γεγονότα της νέας φάσης.

Ήδη η σύγχρονη εποχή παρουσιάζει ανοίγματα και ξεχωρίζουν κάποιοι τομείς με ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Η οικονομία παγκοσμιοποιείται, καθώς προχωρεί κάθε κράτος λαμβάνοντας υπόψη τα οικονομικά δεδομένα των άλλων κρατών, υπάρχει επάρκεια στην παραγωγή και κυκλοφορία ποικιλών προϊόντων, ενώ οι τιμές των αγαθών, οι σχετικοί φόροι, το ισοζύγιο εξαγωγών-εισαγωγών ρυθμίζονται ανάλογα με τις διεθνείς συνθήκες στο κάθε κράτος. Μάλιστα η οικονομία κάθε κράτους επηρεάζεται από τις οικονομικές διακυμάνσεις των άλλων κρατών. Έτσι για να αποκτήσουν τα κράτη σχετική οικονομική ασφάλεια δημιουργούνται οικονομικές κοινότητες χωρών που συνεργάζονται όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση. Γενικότερα υπάρχει εμφανής ανταγωνισμός που βασίζεται στα συγκριτικά δεδομένα της οικονομίας των ανεπτυγμένων χωρών.

Όσο αφορά την κοινωνία των πληροφοριών, όπως θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σήμερα κάθε κοινωνία, υπάρχει συγκεκριμένη οργάνωση και παροχή των πληροφοριών απ' τα Μ.Μ.Ε. που συνεργάζονται διεθνώς, έχοντας ανταποκριτές σε ξένες εφημερίδες και κάνοντας διεθνείς ανταποκρίσεις. Ο στόχος των πληροφοριών είναι κοινός και οδηγεί στη δημιουργία του ενημερωμένου πολίτη, που έχει μια ευρεία αντίληψη των γεγονότων της εποχής, αλλά και παράλληλα του δημιουργούν μια συγκεκριμένη οπτική. Νέα εξελιγμένα μέσα επικοινωνίας ανοίγουν τους ορίζοντες, όπως το Διαδίκτυο και κάνουν τον άνθρωπο γνώστη κάθε μορφής πληροφορίας μέσα απ' το σπίτι του.

Όμως εκτός από τα ανοίγματα της σύ-

χρονης ζωής, σοβαρά προβλήματα απειλούν την επιβίωση, ασφάλεια και την ηρεμία κάθε πολίτη. Το οικολογικό ζήτημα και η εξέλιξη του, η επισφαλής ειρήνη και η υπαρκτή ανεργία απασχολούν το σύγχρονο άνθρωπο, που νιώθει εγκλωβισμένος και δεν ελπίζει ότι θα λυθούν στη νέα εποχή. Κρίνεται λοιπόν σοφό οι χώρες να συνασπίζονται σε ευρύτερες κοινότητες συνεργασίας, για να μπορέσουν να εκμεταλλευθούν καλύτερα τα δεδομένα που προκύπτουν, αλλά και να ασφαλιστούν απ' τις επιπτώσεις των υπαρχόντων προβλημάτων.

Η Ελλάδα ανήκει ήδη στην Ευρωπαϊκή Ένωση και βιώνει τις ευεργετικές επιδράσεις στην κρατική ισορροπία, αλλά και στους ιδιαίτερους τομείς. Έργα που εκτελούνται στη χώρα με τη χρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Ταμείου, ο εκσυγχρονισμός της παιδείας και της γεωργίας, του τουρισμού και γενικότερα η κοινή οικονομική πολιτική μεταβάλλει βαθμιαία την Ελλάδα σε μια ισχυρή Ευρωπαϊκή χώρα.

Παράλληλα μέσω της Ένωσης προδιαγράφονται οι σχέσεις της χώρας μας με ολόκληρο το διαμέρισμα των Βαλκανίων, ισχυροποιείται η θέση της στη Μεσόγειο και οι Διεθνείς σχέσεις της χώρας γίνονται πιο απαιτητικές με την υποστήριξη της ενότητας των Ευρωπαίων.

Ένας σημερινός νέος με την εθνικότητα του Έλληνα και την ιδιότητα του αυριανού Ευρωπαίου, ως πολίτη μιας ευρύτερης διαμερισματικής κοινότητας, μπορεί να αισθάνεται πιο αισιόδοξος και ασφαλής, αλλά και να αναλαμβάνει τις ευθύνες του για το κοινό έργο που θα συντελεστεί στον τόπο του και την κοινότητα και θα αφορά το μέλλον του. Παράλληλα μπορεί να ονειρεύεται και να διατυπώνει τις προτάσεις του για την πορεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, έτσι ώστε να εξελιχθεί θετικά ο ρόλος της κατά το νέο αιώνα.

Αρχικά οι νέοι ελπίζουν στην δημιουργία



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ

Μια ελπίδα

για την ανθρωπότητα

σταθερού οικονομικού συστήματος, καθώς η οικονομία είναι η βάση της ζωής, όπου στηρίζονται και οι άλλοι τομείς. Επιθυμούν τη δημιουργία ισχυρού κοινού νομίματος που θα διευκολύνει τις συναλλαγές και θα είναι αξιόμαχο απέναντι στα άλλα σημαντικά κύρια νομίσματα. Αυτό θα επιτευχθεί με την επιβοήθεια των πιο αδύναμων χωρών της Κοινότητας για να μπορέσουν να προαχθούν και να εξισωθούν με τις βιομηχανικά ισχυρές. Πιστεύουν επίσης ότι η Ευρωπαϊκή κοινότητα θα ανεβεί και θα κερδίσει μια απ' τις πρώτες θέσεις στη Διεθνή Οικονομία. Πρέπει επομένως να γίνει συστηματική προσπάθεια παραγωγής ανταγωνιστικών προϊόντων που θα κερδίσουν την Παγκόσμια Αγορά. Η εκμετάλλευση των πλουτοπαραγωγικών πηγών κάθε χώρας της Ευρωπαϊκής Κοινότητας, η αναβάθμιση των καλλιεργητικών μεθόδων, η προώθηση της παραγωγής των προϊόντων που παράγει σαν τα καλύτερα η κάθε χώρα, θα βοηθήσουν την Ευρωπαϊκή Ένωση να επιβληθεί στην παγκόσμια αγορά και θα στηρίξουν τα κράτη-μέλη.

Η προάσπιση της Δημοκρατίας σε όλα τα πολιτικά σχήματα των επιμέρους χωρών της κοινότητας είναι αναγκαία για τον εκσυγχρονισμό. Η επικράτηση πραγματικής Δημοκρατίας και όχι της χαλαρότητας και παρανόησης των Δημοκρατικών Θεσμών, η καταπολέμηση του τύπου του απολιτικού ανθρώπου, αλλά και της επικίνδυνης δημαγωγίας θα διασώσουν τη Δημοκρατία. Στόχος όλων των Κρατών της Κοινότητας πρέπει να είναι η δημιουργία του δημοκρατικού ανθρώπου, του ενεργού πολίτη.

Παράλληλα θα πρέπει να προωθηθεί η αξιοποίηση της πολιτιστικής κληρονομιάς κάθε χώρας που ανήκει στην Ένωση. Η ενημέρωση των χωρών-μελών για την Ιστορία, τον Πολιτιστικό Πλούτο, τα έργα Τέχνης, την ιδιαίτερη παράδοση κάθε λαού που ανήκει στην Ένωση, καθώς και η θετική ανταλλαγή στοιχείων των συνεργαζόμενων χωρών, θα συσφίξει τις σχέσεις των μελών και δε θα μπει σε κίνδυνο η ιδιαιτερότητα κανενός.

Απαραίτητη είναι και η επικράτηση αξιοκρατίας στην αντιμετώπιση κάθε χώρας από την Κοινότητα, όσο αφορά την προώθηση σε θέσεις σημαντικές των αξιών, ανεξάρτητα απ' την ιδιαίτερη εθνότητα, για να στελεχωθούν οι επιστημονικοί και τεχνολογικοί τομείς. Η συνεργασία των Πανεπιστημίων, των Κέντρων Έρευνας, των Πολιτιστικών Ιδρυμάτων, για να προαχθούν οι Πνευματικοί Τομείς και η Τέχνη με τον καλύτερο τρόπο θα δώσει στην Ένωση πνευματικότητα και πολιτισμική δράση. Εξάλλου η γηραιά Ήπειρος αποτελεί την κοιτίδα του Σύγχρονου Πολιτισμού.

Η ίση αντιμετώπιση των Εταίρων όσο αφορά τις ανάγκες και τις παροχές, ανάλογα με τα

προβλήματα τους είναι απαραίτητη για να καρποφορήσει ο ρόλος της Ένωσης, ως και η δυνατότητα προσφυγής των χωρών-μελών σε ανώτατα δικαστήρια, αν κάποια από τις ενωμένες χώρες αισθάνεται υποβαθμισμένη. Είναι επίσης αναγκαίες οι διαφανείς διαδικασίες σε κάθε απόφαση για να μην αισθάνονται κάποιες απ' τις χώρες αδικημένες.

Επιβεβλημένο είναι να ευαισθητοποιηθεί η κοινότητα και για τα σοβαρά προβλήματα του πλανήτη, όπως την οικολογική απειλή, την τύχη των μειονοτήτων ή λαών που δοκιμάζονται, την επίνα και την έλλειψη ιατρικής περίθαλψης στον Τρίτο Κόσμο, το Ρατσισμό απέναντι σε λαούς ή ομάδες, τα φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας της εποχής, την ανεργία και ως ισχυρός Οργανισμός να λάβει σοβαρά μέτρα και να θέσει τα θέματα σε Παγκόσμιο Επίπεδο.

Πάνω απ' όλα, αν επιθυμεί η Κοινότητα της Ευρώπης να κερδίσει το μέλλον, πρέπει να λάβει σοβαρά και συγκροτημένα μέτρα για τη νεολαία. Ο πλήρης εκσυγχρονισμός της Εκπαίδευσης και με κοινά μέτρα για τους νέους όλων των χωρών της Ένωσης, το άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία, ώστε οι νέοι να δημιουργήσουν σφαιρική αντίληψη ζωής, η περιβαλλοντική εκπαίδευση, η αγωγή υγείας, ο σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός, η ευαισθητοποίηση στην Τέχνη και κυρίως στη σύγχρονη και διεθνή λογοτεχνία, θα ετοιμάσουν σωστά και σφαιρικά τους αυριανούς πολίτες. Παράλληλα είναι ανάγκη να δοθούν ευκαιρίες από τις Πανεπιστημιακές Σχολές ολοκληρης της Ένωσης σε μεγάλο ποσοστό νέων με κριτήρια αξιοκρατικά και μέσα στο πνεύμα της εποχής, ώστε να ετοιμαστούν όσο το δυνατόν περισσότεροι εξειδικευμένοι, αλλά και πολύπλευρα μορφωμένοι πολίτες που θα αξιοποιήσουν τα δεδομένα της νέας εποχής.

Χρήσιμο είναι, ωστόσο, να ταξιδέψουν οι νέοι σε ομάδες, για να συναντήσουν τους νέους των άλλων Ευρωπαϊκών χωρών της Ένωσης. Έτσι θα δημιουργήσουν φιλίες, θα ανταλλάξουν απόψεις, θα ενημερωθούν για τις συνθήκες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και οι άλλοι. Έτσι θα μπορέσουν να συνεργαστούν ευρύτερα, να εξοικειωθούν μεταξύ τους και να αναβαθμίσουν το μέλλον τους.

Ο χρόνος θα κυλήσει και ο νέος αιώνας μπορεί να είναι μια ελπίδα για την ανθρωπότητα, μια υπόσχεση βελτίωσης, ένα ανθρωπιστικό μέλλον. Οι νέοι της Ελλάδας μπορούν με εμπιστοσύνη να τον υποδεχτούν ως απόγονοι του πιο σημαντικού Πολιτισμού της Ευρώπης, του Ελληνικού, και ως εταίροι του σύγχρονου Οργανισμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης που θα τους στηρίξει στο μέλλον.

Μαθιουδάκης Γρηγόρης, Γ' τάξη

Ρίχνοντας κανείς μια προσεχτική ματιά στο παρελθόν εύκολα συνειδητοποιεί πως κάθε εποχή έχει να επιδείξει νέα δεδομένα, που έρχονται να επιλύσουν κάποια υπάρχοντα προβλήματα και να δώσουν μια θετική ώθηση στην εξέλιξη της ανθρωπότητας, γεννώντας, όμως, παράλληλα καινούργιες δυσκολίες και κινδύνους, τις οποίες καλείται το σύνολο των ανθρώπων να ξεπεράσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Έτσι και η εποχή μας χαρακτηρίζεται από κάποια θετικά βήματα, ένα από τα οποία είναι η πραγματοποίηση της ευρωπαϊκής ένωσης, η συμμετοχή κάθε ευρωπαϊκής χώρας στην οποία αποτελεί πρόκληση γι' αυτήν, από την στιγμή βέβαια που ισχύουν προϋποθέσεις που θα εξασφαλίζουν το κύρος και την ισοτιμία κάθε χώρας στην ένωση αυτή. Οι προϋποθέσεις αυτές θα πρέπει να καθοριστούν και να εφαρμοστούν προκειμένου η εξέλιξη αυτής της ένωσης να είναι θετική για όλες τις χώρες-μέλη.

Πράγματι, θα έλεγε κανείς πως αυτό που κάνει τον αιώνα μας εξαιρετικά ενδιαφέροντα είναι οι ραγδαίες εξελίξεις που ξεκίνησαν στον επιστημονικό τομέα και επεκτάθηκαν σε επίπεδο κοινωνιών. Έτσι, η ταχεία τεχνολογική εξέλιξη έδωσε νέες διαστάσεις στις δυνατότητες επικοινωνίας μεταξύ των χωρών και κατέστησε τη συνεργασία τους αποτελεσματικότερη. Το αποτέλεσμα ήταν κάποιες προκαταλήψεις και στερεότυπα απέναντι σε λαούς να καταπολεμηθούν και τη θέση του να πάρουν οι πολιτισμικές ανταλλαγές. Βέβαια, τη στιγμή που κάποια τείχη αίρονται, άλλα τείχη υψώνονται μεταξύ των χωρών, ενώ σοβαρά προβλήματα ταλαιπωρούν τις κοινωνίες, όπως είναι η ανεργία, η έξαρση του εθνικισμού και οι διακρίσεις. Παράλληλα, στο πρόβλημα της πάντα εύθραυστης ειρήνης έρχεται να προστεθεί η κακοποίηση του φυσικού περιβάλλοντος, που έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις σε σημείο τέτοιο ώστε να καθιστά την ανάγκη ύπαρξης δραστηκών μέτρων σε παγκόσμιο επίπεδο επιτακτική. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα περισσότερα από τα μεγάλα προβλήματα της ανθρωπότητας σήμερα δεν αφορούν μεμονωμένα κράτη γι' αυτό και η αντιμετώπισή τους θα πρέπει να είναι συλλογική, προϊόν της συνεργασίας των λαών.

Μέσα στα πλαίσια της ύπαρξης κοινών στόχων και αναγκών μεταξύ των χωρών, προκειμένου να ανταποκριθούν στις διεθνείς απαιτήσεις, πραγματοποιήθηκε και η Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία υπήρξε αρχικά μόνο ως όραμα κάποιων φιλοευρωπαϊστών, με τον καιρό όμως κατάφερε να γίνει εφικτή, επειδή πέρα από την κοινή εδαφική πατρίδα,

οι Ευρωπαίοι είχαν και κοινό πολιτιστικό υπόβαθρο. Οι αρχικοί στόχοι αυτής της Ένωσης ήταν κυρίως οικονομικοί, δηλαδή να αποκτήσουν οι χώρες-μέλη τη δυνατότητα να ανταποκριθούν στο διεθνή ανταγωνισμό στο κυρίαρχο επίπεδο, την οικονομία. Σήμερα, οι τομείς στους οποίους στοχεύει η Ένωση έχουν διευρυνθεί, ώστε να περιλαμβάνουν τον πολιτικό, τον κοινωνικό, τον πολιτιστικό τομέα, καθώς και τον τομέα της άμυνας. Έτσι, όραμα των Ευρωπαίων αποτελεί πλέον το να μετατραπεί η Ευρώπη σε μια κοιτίδα ειρήνης, ασφάλειας και εξέλιξης και να αποτελέσει πρότυπο λειτουργίας των κοινωνιών.

Είναι γεγονός πως η επίτευξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης έφερε μια νέα πραγματικότητα για τις χώρες-μέλη. Έτσι, η αγορά διευρύνθηκε, ενώ η ελεύθερη διακίνηση οχι μόνο κεφαλαίου αλλά και ιδεών, πολιτιστικών προϊόντων, πληροφοριών, υπηρεσιών, ακόμη και ανθρώπων έγινε πραγματικότητα. Επικρατεί, επομένως, η τάση για κοινή αντιμετώπιση των κοινών προβλημάτων, καθώς και

για χάραξη ενιαίας κοινωνικής και οικονομικής πολιτικής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της προσπάθειας αποτελεί η ύπαρξη κοινών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, που συντελούν στην ισχυροποίηση των δεσμών μεταξύ των κρατών-μελών.

Ακόμη, η συμπαράκολουθηση των ρυθμών εξέλιξης αποτελεί κίνητρο για εγρήγορση του δυναμικού μιας χώρας-μέλους και καλλιεργεί ένα κλίμα άμιλλας μεταξύ των κρατών-μελών, που καταπολεμούν την εσωστρέφεια, τον εθνικισμό και τις προκαταλήψεις που πιθανόν έχουν απέναντι σε άλλους λαούς και προσπαθούν να χαράξουν μια κοινή ανοδική πορεία. Μέσα σ' αυτό, βέβαια, το κλίμα εξασφαλίζεται η ειρηνική συνύπαρξη των κρατών, ενώ παράλληλα ενδυναμώνεται η δημοκρατία, αφού προκειμένου να μπορέσει μια χώρα να ανταπεξέλθει στις υποχρεώσεις τις μέσα σ' αυτή την Ένωση, θα πρέπει η πολιτική της ζωή να λειτουργεί όσο το δυνατό καλύτερα. Θα λέγαμε λοιπόν, πως συμμετέχοντας στην Ευρωπαϊκή Ένωση ισχυροποιείται η θέση μιας χώρας, αφού έτσι μπορεί κι αυτή να συμβάλλει στις εξελίξεις σε διεθνές επίπεδο.

Βέβαια, θα ήταν σφάλμα αν υποστηρίζαμε πως η Ευρωπαϊκή Ένωση πραγματοποιήθηκε χωρίς δυσκολίες, ενώ η πορεία της είναι άσπογη χωρίς να



Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν είναι Ουτοπία!

εγκυμονούντα κάποιοι κίνδυνοι. Είναι δυνατόν κάποιοι λαοί να αδυνατούν να προσαρμοστούν στους ρυθμούς ανάπτυξης που η Ένωση επιβάλλει στη χώρα τους, πράγμα που από τη μια μεριά προξενεί δυσφορία και αγανάκτηση στον ίδιο το λαό, ενώ από την άλλη ενδεχομένως να εκδηλωθούν τάσεις ηγεμονισμού από τις ισχυρές χώρες, προκειμένου να ισχυροποιήσουν τη δική τους θέση. Τότε, βέβαια, δεν μπορούμε να μιλάμε για άμιλλα αλλά για ανταγωνισμό μεταξύ των χωρών-μελών με κίνδυνο οι ανίσχυρες χώρες να παίξουν δευτερεύοντα ρόλο με το δυναμικό τους να περιορίζεται σε επικουρικές θέσεις.

Παράλληλα, υπάρχει το ενδεχόμενο η Ευρωπαϊκή πολιτική να μην ανταποκρίνεται στην ψυχοσύνθεση και την ιδιοσυγκρασία ενός λαού, ο οποίος θα πιέζεται να υιοθετήσει μια νοοτροπία ξένη προς αυτόν, γεγονός που θα επιφέρει μια δυσλειτουργία στις εν λόγω κοινωνίες. Τέλος, είναι πιθανό οι πολιτιστικές ανταλλαγές μεταξύ των χωρών να μην είναι πάντα γόνιμες, γεγονός που αποτελεί την απειλή μιας πολιτιστικής επιβολής των ισχυρών χωρών πάνω στις ανίσχυρες.

Για να μπορέσει, λοιπόν, το μέλλον της Ευρωπαϊκής Ένωσης να φαντάζει θετικό για όλες τις χώρες μέλη και επομένως και για τη χώρα μας, θα πρέπει όλοι αυτοί οι κίνδυνοι να ξεπεραστούν. Για να γίνει αυτό, απαραίτητη προϋπόθεση είναι κοινός στόχος όλων των Ευρωπαίων να είναι η δημιουργία μιας Ευρώπης ισοτιμίας, αμοιβαιότητας και δικαιοσύνης, όπου οι ιδιαιτερότητες κάθε χώρας, καθώς και οι ρυθμοί ανάπτυξης της θα γίνονται σεβαστοί. Μόνο τότε θα επικρατεί ένα κλίμα αλληλεγγύης μεταξύ των κρατών μακριά από σκοπιμότητες και συμφέροντα, που τείνουν να διαταράζουν την ομαλή πορεία της Ένωσης προς την επίτευξη των κοινών στόχων.

Ακόμη, θα ήταν ευχής έργο αν η Ευρωπαϊκή Ένωση διεύρυνε τα σύνορά της ώστε να περιλάβει όλες τις χώρες που βρίσκονται πάνω στη γηραιά Ήπειρο. Έτσι, αφού θα είχε διασφαλισθεί η ειρηνική συνύπαρξη των ευρωπαϊκών χωρών, όλα μαζί

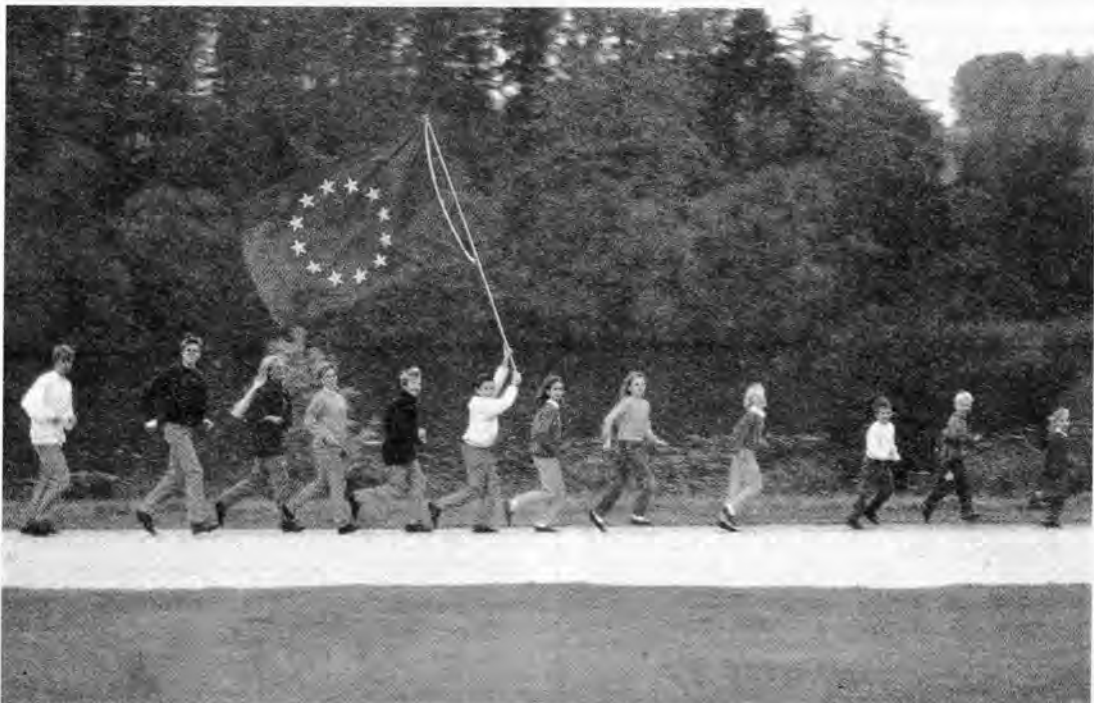
τα κράτη-μέλη σε μια ενιαία δύναμη θα μπορούσαν να συμβάλουν στην προώθηση της ειρήνης σε διεθνές επίπεδο, καθώς και στον επαναπροσδιορισμό της δράσης και των αρμοδιοτήτων του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, έτσι ώστε να πάψει κάποια στιγμή η παγκόσμια ειρήνη να είναι τόσο εύθραυστη.

Επιπλέον, μια δύναμη όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση θα ήταν ίσως η καταλληλότερη για να αποκαταστήσει την κρίση που επικρατεί στο χώρο των ηθικών αξιών, δίνοντας έμφαση στον ηθικό πολιτισμό έναντι του τεχνοκρατικού πολιτισμού της Αμερικής. Σίγουρα, θα ήταν πολύ ευεργετικό για την ανθρωπότητα αν η Ευρωπαϊκή Ένωση υιοθετούσε το ανθρωπιστικό ιδεώδες και έκανε βήματα για την κατοχύρωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σε διεθνές επίπεδο και τη συλλογική προσπάθεια για επίλυση των προβλημάτων του τρίτου κόσμου από τις ισχυρές χώρες.

Οραματίζεται, ακόμη, κανείς μια νέα Ευρώπη που θα χαρακτηρίζεται από την ευαισθητη κοινωνική πολιτική της, δίνοντας έμφαση στα προβλήματα του μέσου πολίτη και τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε κοινωνικής ομάδας, καθώς και ανάλογη εκπαιδευτική πολιτική, που θα έχει ως στόχο την ηθική ανύψωση των νέων και τη δημιουργία εύρωστων πολιτών. Παράλληλα, βέβαια, θα παρέχονταν οι δυνατότητες σε όλους τους Ευρωπαίους πολίτες να συμμετέχουν ενεργά στην πολιτική ζωή, ενώ θα υπάρχει ιδιαίτερη θέση για τους νέους, οι οποίοι θα έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν απόψεις και να παίξουν ενεργό ρόλο στην εξέλιξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ίσως η εικόνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης του μέλλοντος που οραματίζεται κανείς να χαρακτηριστεί ουτοπική. Όμως, μέσα απ' την ιστορία η ανθρωπότητα έχει αποδείξει ότι μπορεί να κάνει τεράστια βήματα θετικής εξέλιξης. Συνεπώς, έχουμε τη δυνατότητα να προσεγγίζουμε συνεχώς το ιδεατό, αρκεί να αποκτήσουμε πίστη στις δυνατότητες του ανθρώπου.

Βάσω Φωτάκη, Γ' τάξη



Η ενσάρκωση της Ε.Ε.— περνά μόνο μέσα από— αξίες

Ο εικοστός αιώνας γνώρισε τεράστιες αντιφάσεις.

Κοσμοϊστορικές αλλαγές έχουν συμβεί που έχουν αλλάξει τα παγκόσμια δεδομένα, τις οποίες δεν θα μπορούσε να διανοηθεί και να συλλάβει οι κοινός νους. Υπήρξε ο αιώνας των καταστροφικότερων παγκοσμίων πολέμων αλλά και η εποχή των ειρηνιστικών διεκδικήσεων και διακηρύξεων είναι ο αιώνας της τραγωδίας αλλά και της ελπίδας. Κυριότερο γνώρισμα αυτής της ελπίδας είναι η σύλληψη και η προσπάθεια πραγμάτωσης της Ενωμένης Ευρώπης.

Η Ευρώπη που υπήρξε η μήτρα του πολιτισμού, που πρωτοστάτησε σε πνευματικές-ιδεολογικές κινήσεις και στον αιώνα μας φαίνεται να πρωτοπορεί με την προσπάθεια συνένωσης των ευρωπαϊκών χωρών στα πλαίσια αυτού που ονομάζουμε Ευρωπαϊκή Ένωση. Με το φιλόδοξο όραμα οι ευρωπαίοι πολίτες μετατρέπουν την κοινή ευρωπαϊκή πατρίδα σε μια κοιτίδα ειρήνης.

Αρχικά οι στόχοι της συνεργασίας ήταν κυρίως οικονομικοί, εξού και το πρώτο όνομα Ευρωπαϊκή Οικονομική Κοινότητα. Με την πάροδο όμως των δεκαετιών αυτό που ξεκίνησε περισσότερο ως όραμα κάποιων φιλοευρωπαϊστών άρχισε να αποδίδει καρπούς και έτσι σήμερα η συνεργασία δεν περιορίζεται μόνο στον οικονομικό τομέα, αλλά επεκτείνεται και σ' άλλους τομείς: πολιτικό, κοινωνικό, πολιτιστικό και αμυντικό.

Ήδη η Ε.Ε. έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές σε πολλούς τομείς του δημόσιου βίου των κρατών-μελών της. Κατ' αρχάς στο χώρο της οικονομίας με την οικονομική σύγκλιση εξασφαλίζονται η οικονομική συνεργασία, η υλική ευημερία, η αύξηση παραγωγής, η αλληλοβοήθεια των χωρών-μελών και η δυνατότητα ελεύθερων επενδύσεων (η απόθεση κεφαλαίων στους τομείς που κάθε κράτος της Ευρώπης έχει αναπτύξει όπως π.χ. γεωργία, κτηνοτροφία, τουρισμός κτλ.). Όλα τα παραπάνω έχουν σαν φυσική απόρροια την τόνωση της οικονομίας του κάθε ευρωπαϊκού κράτους ξεχωριστά.

Επίσης, στον τομέα της πολιτικής παρατηρούμε την πολιτική ενοποίηση η οποία ενισχύει τη δημοκρατία, διευρύνει και εμπλουτίζει τους θεσμούς, κατοχυρώνει τα ανθρώπινα δικαιώματα και τέλος προάγει τη λαϊκή συμμετοχή.

Ακόμα στον ευαίσθητο χώρο της παιδείας, η δημιουργία κοινών εκπαιδευτικών και ερευνητικών προγραμμάτων βοηθά στο να επιτευχθεί εξυγίανση και ανανέωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας που επικρατούσε στο παρελθόν.

Ωστόσο, η προοπτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης

δεν είναι απαλλαγμένη από φόβους και κινδύνους συχνά συμβασιμους. Δυστυχώς, δεν είναι τα πάντα ρόδινα. Οι δυσκολίες είναι μεγάλες καθώς υπάρχει η διαφορά των πλουσιότερων από τις φτωχότερες χώρες. Διατηρούνται ακόμη λανθάνοντες ή φανεροί εθνικισμοί και ανταγωνισμοί μεταξύ των κρατών, ενώ δεν έχει απαλειφθεί η ξενοφοβία. Εξίσου επικίνδυνο είναι ότι δίνεται μεγαλύτερη αριότητα στις οικονομικές σχέσεις, ενώ παραμελείται ο πολιτισμός.

Για να εξαλειφθούν όλοι αυτοί οι κίνδυνοι και για να μπορέσει η Ε.Ε. να διαδραματίσει θετικό ρόλο για όλα τα μέλη της θα πρέπει ν' αποκτήσει ανθρωπιστικό προσανατολισμό και αρχές που θα στηρίζονται στην αλληλεγγύη, στον αμοιβαίο σεβασμό και στην ιστιμία όλων των μελών.

Προκειμένου να γίνει ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης όσο το δυνατόν περισσότερο θετικός για το μέλλον της χώρας μας αλλά και για μας τους ίδιους, που στην ουσία αποτελούμε μελλοντικούς πολίτες της Ευρώπης θα πρέπει ν' αναμορφωθούν πολλοί τομείς.

Κατ' αρχάς η Ε.Ε. πρέπει να φροντίσει να υπάρξει άνοιγμα νέων αγορών τέτοιο ώστε να συμβάλει στην ανάπτυξη και τον εκσυγχρονισμό της οικονομίας, τα οποία με τη σειρά τους θα οδηγήσουν τη χώρα μας, μετά την επικείμενη νομισματική ενοποίηση, στο να θεωρείται οικονομικά ισότιμο μέλος και να μπορέσει να βελτιώσει τη θέση της στο διεθνές χρηματιστήριο αξιών.

Ακόμα, θα πρέπει να βοηθήσει, έτσι ώστε η Ελλάδα να μπορεί να εκμεταλλευθεί τις συνθήκες που επικρατούν εδώ, για ν' αποκτήσει τη δυνατότητα να παράγει τα αγροτικά προϊόντα της με χαμηλό κόστος, αναβαθμίζοντας κατά συνέπεια την ανταγωνιστικότητά τους σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως π.χ. η Ιταλία, η Ισπανία κτλ.

Επίσης, καλό θα ήταν να υπήρχαν περισσότερα κοινοτικά κονδύλια και προγράμματα καθώς και αυστηρότερος έλεγχος ως προς τη χρήση τους προκειμένου να μην σπαταλούνται σε ανώφελους σκοπούς και επιπλέον να παρέχονται δυνατότητες διεύρυνσης της ελληνικής οικονομίας που η περιορισμένη εσωτερική αγορά δεν επιτρέπει την ανάπτυξη και εξέλιξή της.

Εν συνεχεία η Ευρωπαϊκή Ένωση θα πρέπει να δίνει δυνατότητες για εκσυγχρονισμό στη δημόσια



διοίκηση, να βοηθήσει δηλαδή στο να εξλειφθούν φαινόμενα όπως η γραφειοκρατία, η φοροδιαφυγή και η ευνοιοκρατία, κάτι που αναμφίβολα αφορά όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και όλες τις άλλες χώρες που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο μ' αυτήν.

Ένας ακόμα τομέας που η Ε.Ε. οφείλει να δώσει βαρύτητα είναι η κοινωνική πρόνοια για όλες τις χώρες-μέλη που το έχουν ανάγκη κι όχι μονάχα για την Ελλάδα. Θα πρέπει να βοηθήσει στο να βελτιωθεί το επίπεδο της οικογενειακής και κοινωνικής ασφάλισης, να προστατευθεί η μητρότητα και εν γένει ν' αυξηθεί το επίπεδο της κοινωνικής πρόνοιας.

Απαραίτητο ακόμα είναι όχι μόνο να δρομολογηθούν, αλλά και να ενεργοποιηθούν εξελίξεις προκειμένου να επιτευχθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα η περιβαλλοντική ισορροπία, ένα πρόβλημα που απασχολεί λίγο πολύ όλες τις ευρωπαϊκές χώρες σήμερα.

Ένα άλλο σημαντικό βήμα θα είναι η παροχή δυνατοτήτων για πολιτιστικές απαλλαγές μεταξύ των κρατών-μελών κάτι που θα βοηθήσει στο να γίνει γνωστή η πολιτιστική κληρονομιά των ελλήνων που στη ουσία αποτελεί και κοινή κληρονομιά όλης της Ευρώπης. Αναμφίβολα ένα τέτοιο επίτευγμα θα βοηθήσει στην καλλιέργεια των γραμμάτων και των τεχνών της χώρας μας, έμμεσα θα οδηγήσει στη σύσφιξη των σχέσεων γενικότερα των κρατών-μελών και θα δώσει τη δυνατότητα στην Ελλάδα ν' αναλάβει τα ηνία της μεταλαμπάδευσης των διαχρονικών αξιών που ενυπάρχουν στο σύνολο της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Επίσης, θα ήταν σωστό να υπάρξουν ίσες ευκαι-

ρίες στη παιδεία μεταξύ των νέων των ευρωπαϊκών χωρών, κάτι που θα βοηθούσε στην άνοδο του μορφωτικού επιπέδου και στην απόκτηση περισσότερων εφοδίων για τον αγώνα που λαμβάνει χώρα στην αγορά εργασίας.

Επιπλέον στον τομέα της ανεργίας η Ευρωπαϊκή Ένωση πρέπει να προσπαθήσει να δημιουργηθούν ξεχωριστά σε κάθε χώρα-μέλος, όσο το δυνατόν περισσότερες θέσεις εργασίας σε όλα τα επίπεδα προκειμένου ν' απορροφηθεί ένα μεγάλο ποσοστό του εργατικού δυναμικού που υπάρχει σε κάθε χώρα και να μειωθεί δραστικά το ποσοστό της ανεργίας, ένα πρόβλημα που αν μη τι άλλο ταλανίζει όλες σχεδόν τις ευρωπαϊκές χώρες σε μεγάλο βαθμό.

Τέλος η Ευρωπαϊκή Ένωση θα πρέπει ν' αντιμετωπίσει τη χώρα μας σαν ισότιμο μέλος στον ισχυρό αυτό συνασπισμό και να της δώσει τη δυνατότητα ν' αναβαθμίσει το διεθνές της ρόλο και να προστατέψει τα δικαιώματά της αποτελεσματικότερα. Να λειτουργήσει δηλαδή σαν ένα είδος ασπίδας, βοηθώντας την να προσάψει τα σύνορά της, που είναι σύνορα της Ευρώπης, από τους διάφορους εθνικούς κινδύνους (Τουρκία για παράδειγμα).

Η Ενωμένη Ευρώπη δεν θα προχωρήσει αν στηριχθεί στους αποκλεισμούς, την καταπίεση και την υποτίμηση. Αντίθετα η ευρωπαϊκή ολοκλήρωση θα ενσαρκωθεί, μόνο εάν αξιοποιηθεί και την πιο "ασήμαντη" πολιτιστική προσφορά και στηριχτεί στις ιδέες και στις αξίες που διέπουν το ιδεώδες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Κώστας Ρουσόκης, Β' τάξη



ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Φάουστ

NANA MANIA – ΜΑΙΡΗ ΒΟΥΪΔΑΣΚΗ

ZYMBRAKAKH 5 – ΤΗΛ. 52.520, 53128

Τμήματα σε όλα τα επίπεδα

Διδάσκουν αποκλειστικά έμπειροι καθηγητές,
απόφοιτοι γερμανικών Πανεπιστημίων

Τα θερινά μαθήματα αρχίζουν 26 Ιουνίου
Καλύπτεται ύλη ενός σχολικού έτους

Ήταν αργά το βράδυ, όταν η βροχή άρχισε. Περπατούσε ολομόναχος στο δάσος, που μετά το ηλιοβασίλεμα γινότανε τρομαχτικό. Ακουγό- ντουσαν μόνο οι κερανοί και τα γρυλισματα των άγριων ζώων, που διαισθάνονταν το κακό που πλησίαζε.

Ήταν σκοτάδι και μόνο οι αστραπές, που στιγ- μιαία έοικιζαν το συννεφιασμένο ουρανό, φώτιζαν έντονα τα δένδρα, κάνοντάς τα να φαίνονται σαν ανθρώπινες γιγάντιες μορφές κάποιας άλλης μα- κρινής και ξεχασμένης εποχής.

Περπατούσε γοργά και σταθερά προσπαθώ- ντας να αποφύγει τους πυκνούς, αγκαθωτούς θάμνους που συνεχώς τρυπούσαν τα γυμνά του πόδια.

Ήταν κουρασμένος απ' το πολύ περπάτημα και αποκομμένος από την πείνα. Δεν σταμάταγε όμως καθόλου, γιατί ήθελε να φύγει γρήγορα από το μέρος αυτό που λίγοι είχαν καταφέρει να το περάσουν.

Ήταν πάρα πολύ αργά όταν άκουσε κάποια κλαδιά να παραμερίζονται από κάποιον ή κάτι. Σταμάτησε, γύρισε πίσω του να κοιτάξει. Τότε μό- νο διέκρινε μια μαύρη μορφή να έρχεται γρήγορα προς το μέρος του. Τα μάτια της διακρίνονταν μέ- σα στο σκοτάδι, κόκκινα και λαμπερά.

Άρχισε να τρέχει προσπαθώντας να ξεφύ- γει από αυτό το πλάσμα, που ολοένα τον πλησίαζε όλο και περισσότερο. Η βροχή είχε δυναμώσει και το λασπωμένο έδαφος αλλά και η κούρασή του τον εμπόδιζαν να ξεφύγει.

Γύρισε πίσω του να κοιτάξει και τότε το είδε καθαρά. Ήταν σχεδόν δίπλα του και ετοιμα- ζόταν να του ορμήξει.

Δεν ήταν ούτε άνθρω- πος ούτε ζώο. Τα φωτεινά μάτια του τον κοίταζαν άγρια. Μεγαλόσωμο και τριχωτό, μύριζε αίμα και μούχλα. Ξαφνικά πήδηξε, τον έριξε κάτω και...

Εύπνησε ιδρω- μένος και ζεστός από τον πολύ πυ- ρετό...

Ψηλός, λεπτός με ανοικτά καστανά μαλλιά και μάτια. Γύρω στα 35, γεροδε- μένος και μέτριας οικονομικής κατάστασης. Ζούσε τα τελευταία δύο χρόνια σ' αυτό το μικρό αλλά όμορφο σπιτάκι στη μικρή κωμόπολη κά- που στα μέσα της Αφρικής κοντά σε ένα πυκνό τροπικό δάσος. Παρά το νεαρό της ηλικίας του, καθηγητής Ιατρικής και γεωλόγος. Είχε πάει εκεί για να μελετήσει κάποια παράξενα φαινόμε- να που συνέβαιναν σ' εκείνο το μέρος. Οι ανεξή- γητοι θάνατοι που γινότουσαν τον τελευταίο μήνα τον είχαν κάνει να δει εκείνο τον εφιάλη.

Συνηθισμένο φαινόμενο τις δύο τελευταίες εβδομάδες.

Σηκώθηκε από το κρεβάτι του. Έριξε λίγο νε- ρό στο πρόσωπό του και άναψε μια λάμπα πε- τρελαίου για να φωτιστεί το δωμάτιό του. Η δυ- νατή βροχή που εδώ και ώρες έπεφτε σταμάτη- σε.

Είχε αρχίσει να ξημερώνει, όταν ο Δάσκαλος του χωριού χτύπησε την πόρτα του καθηγητή. Άλλο ένα πτώμα είχε βρεθεί, σε απόσταση ενός μιλίου από το δωμάτιο του καθη- γητή και είχαν στείλει τον κυρ Δάσκαλο να τον ειδοποιή- σει.

Ο Δάσκαλος κο- ντόχοντρος, με ψαρά μαλλιά, γύρω στα

50, με δύο μικρά ματά- κια κρυμμένα πίσω από τους χο- ντρούς φακούς των γυαλιών του.

Ο καθηγητής φόρεσε στα γρήγορα ένα άσπρο τσα- λακωμένο πουκάμισο και ένα παλιό τζην και έτρεξε όσο πιο γρή- γορα μπορούσε στο σημείο που του είπε ο Δάσκαλος.

Την ίδια στιγμή στην κωμόπολη επι- κρατούσε ένας πανικός. Τον τελευταίο μήνα 15 πτώματα είχαν βρεθεί και τώρα με την ειδη- ση του γεγονότος αυτού όλοι κατάλαβαν ότι αυ- τή η κατάρα (γιατί τίποτα άλλο δεν μπορούσε να είναι) δεν θα τους άφηνε έτσι εύκολα.

Το πτώμα ήταν μια νεαρή κοπέλα. Στο σώμα της δεν υπήρχαν σημάδια πάλης ούτε αιχμές, αλλά το πρόσωπό της είχε γίνει ολόμπλαβο και όλο της το σώμα ήταν γεμάτο από φουσκάλες και κόκκινα στίγματα, όπως και τα άλλα πτώμα- τα.

Η κοπέλα, περιτριγυρισμένη από ένα τσούρμο ανθρώπους, κοιτόταν ακόμα δίπλα από ένα μι- κρό δένδρο κοντά στο μεγάλο τροπικό δάσος.

Το επόμενο βράδυ, αφού το σώμα της κοπέλας είχε θαφτεί, πολλοί από τους κατοίκους της κω- μόπολης μαζεύτηκαν για να συζητήσουν το θέ- μα που τους βασάνιζε ένα μήνα τώρα.

Καθισμένοι όλοι σε μια ευρύχωρη αίθουσα -φτιαγμένη ειδικά για συζητήσεις των κατοίκων ή ομιλίες του προέδρου- που φιλοξένησε γι αακό- μη μία φορά τους αναστατωμένους ανθρώπους.

Ο πρόεδρος ψηλός και γεμάτος. Γύρω στα 59 με σκούρα μαλλιά και γκριζοπράσινα μάτια. Με μια επιβλητικότητα λόγω των λαμπερών μα- τιών του, που ίσα ίσα φαινότουσαν κάτω από τα πυκνά του φρύδια, και των λεπτών του χει- λιών, που σχεδόν πάντα ήταν πιεσμένα και κολ- λητά μεταξύ τους. Άρχισε τη συνεδρίαση κάνο- ντας μια περίληψη των σχετικών γεγονότων του τελευταίου μήνα.

Στη συνέχεια παραχώρησε το λόγο στον καθη-

Ένα διήγημα της
Χριστινάκη
Χαράλαμπος, Α' τάξη

Το τέλος με τα κόκκινα μάτια

γητή. Ο καθηγητής, αφού συμμαζέψε κάτι χαρτιά που κρατούσε, σηκώθηκε όρθιος, ξερόβηξε για να ξεβραχνιάσει και άρχισε να μιλάει.

“Για να μην σας κουράσω, θα μιλήσω απλά και καθαρά. Τον τελευταίο μήνα έχουν πεθάνει συνολικά 16 άτομα διαφόρων ηλικιών, έχοντας στο σώμα τους κόκκινα σημάδια, φουσκάλες και μελανιασμένο πρόσωπο.

Αυτό αποκλείεται να οφείλεται σε κάποιο ιό για το λόγο ότι αν υπήρχε ιός τώρα θα είμασταν όλοι άρρωστοι, αλλά σε κάποιο άγνωστο είδος δηλητηρίου, όπως βρήκα μετά από κάποια τεστ.”

“Από που μπορεί να προήλθε αυτό”, διέκοψε η Μαίρη, η κόρη του προέδρου.

Η Μαίρη ήταν ψηλή, λεπτή με δύο υπέροχα καστανά μάτια και μακρικά κυματιστά μαλλιά ιδίου χρώματος, 27 χρονών, καλλονή στο πρόσωπο και την ψυχή, με λεπτά χαρακτηριστικά. Από καιρό ο καθηγητής ήταν ερωτευμένος μαζί της, αλλά δεν εβρισκε το θάρρος να της το πει! Έτσι, με το που άκουσε τη φωνή της, κόμπιασε προσωρινά, αλλά μετά της απάντησε:

“Δυστυχώς κανένας δεν μπορεί να το ξέρει αυτό. Υποψιάζομαι όμως ότι προέρχεται από κάποιο φυτό ή ζώο που ζει μέσα ή έξω από το δάσος δίπλα από τις κατοικίες μας.”

Μόλις το άκουσε αυτό ο Ιερέας της κομόπολης, ο πατήρ Σαλβαδόρ, είπε:

“Τότε πρέπει να το αντιμετωπίσουμε, και αυτό γίνεται με ένα μόνο τρόπο. Να εξερευνησουμε το δάσος, να βρούμε την ρίζα του κακού και εκεί να το χτυπήσουμε”.

Ο πατήρ Σαλβαδόρ, κοντός και μικροκαμωμένος, είχε περάσει τα 80, αλλά διέθετε καρδιά 25άρη.

Ήταν το μνημείο της κομόπολης. Προκαλούσε σε όλους δέος με την αγιότητα αλλά και την αποφασιστικότητα του.

Τη σοφία, αλλά και το θάρρος του. Δεν υπήρχε άνθρωπος που να μην τον εκτιμούσε σε αυτή την κομόπολη.

Έτσι όλοι συμφώνησαν μαζί του και η συνεδρίαση έκλεισε.

Πέρασαν δύο εβδομάδες και όλα ήταν έτοιμα για την εξερεύνηση: τρόφιμα, νερό, όπλα, εργαλεία και όργανα.

Μετά την εκκλησία και αφού όλοι πήραν την ευλογία του πατέρα Σαλβαδόρ, οι πιο γενναίοι της κομόπολης ξεκίνησαν με αρχηγούς το δάσκαλο του κα-

θηγητή και τον πρόεδρο.

Ήξεραν πως ίσως να μην γύριζαν σώοι από αυτή την εξερεύνηση ποτέ. Αυτή ίσως να ήταν η αφορμή που ο καθηγητής είχε αποκαλύψει τα βαθιά του αισθήματα στην Μαίρη.

Είχε βραδιάσει και η ομάδα των 15 ανδρών κατασκηνώσε σε ένα ξέφωτο. Τους περισσότερους τους είχε πάρει ένας βαθύς ύπνος. Κάτι καθόλου παράξενο μια και από το πρωί περπατούσαν ασταμάτητα.

Ο πρόεδρος, ο καθηγητής, ο Δάσκαλος και δύο ακόμα, ο Τζον και ο Μαρκ, συζητούσαν για τη μέρα που πέρασε. Ο Μαρκ, ψηλός, ξανθός με γαλάζια μάτια, 29 χρονών, γεροδεμένος και πολύ εξυπνος, μιλούσε συνεχώς για την αποτυχία τους να βρουν οτιδήποτε σχετικά με τους θανάτους.

Τη συζήτηση έκλεισε ο Τζον. Πιο νέος από όλους, μελαχρινός και μικροκαμωμένος αλλά πολύ ευλύγιστος και αισιόδοξος είπε ότι όλα θα πάνε καλά.

Καθώς όλοι ήταν αποκαμωμένοι από την κούραση, δεν σκέφτηκαν να φυλάνε με βάρδιες την ομάδα και αυτό ήταν ίσως το μεγαλύτερο τους λάθος και η τραγική ειρωνεία για τον αισιόδοξο Τζον.

Εν τω μεταξύ στην κομόπολη η Μαίρη σκεφτόταν τον καθηγητή και ένα γλυκό χαμόγελο ήταν χαραγμένο στα όμορφα της χείλια, ενώ αργά αργά την έπαιρνε ένας γαλήνιος ύπνος. Στο μικρό ξέφωτο καθώς η φωτιά που είχαν ανάψει για να διώχνει τα έντομα και τα άγρια ζώα σιγόσβηνε, δύο άγρια κόκκινα μάτια φάνηκαν πίσω από κάτι θάμνους κοντά στον Τζον.

Την επόμενη μέρα, ενώ τα πουλιά δημιουργούσαν τους πιο όμορφους και εξωτικούς ήχους, η ομάδα ήταν μικρότερη κατά ένα μέλος.

Ο Τζον κοιτόταν νεκρός λίγο πιο μακριά από το στρώμα του. Το ολόμπλαβο πρόσωπό του δεν είχε πια αυτή την αισιοδοξία και το σώμα του ήταν γεμάτο χοντρές φουσκάλες και κόκκινα στίγματα.

Τώρα πια όλοι ήταν σίγουροι πως η αιτία του κακού βρισκόταν μέσα στο δάσος. Ένα δάσος γεμάτο αινίγματα.

Μαύρα σύννεφα άρχισαν να μαζεύονται πάνω από το δάσος, μαύρα σύννεφα και μέσα στην καρδιά των 14 παιαντών.

Αυτό το ον δεν είχε αφήσει κανένα ίχνος του, όπως και τις άλλες φορές.

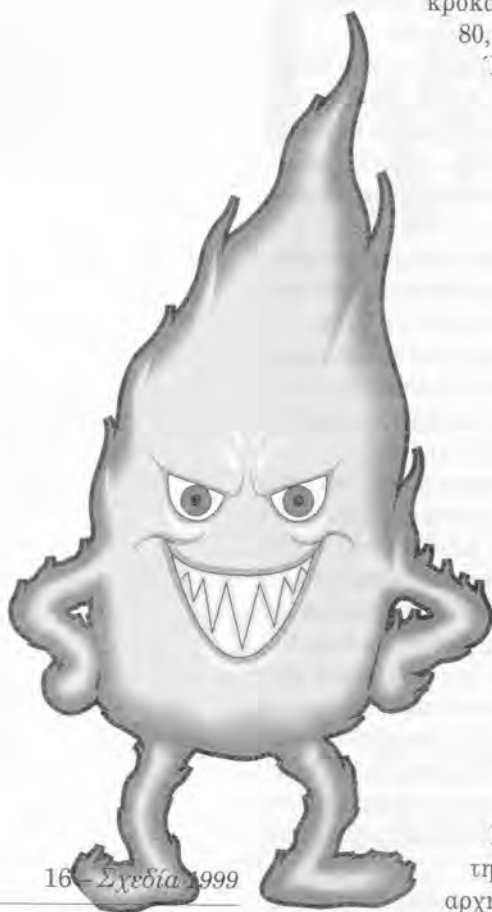
Συνέχισαν τα σύννεφα να πυκνώνουν και ως το βράδυ μια δυνατή βροχή έπεφτε μέσα από τα πυκνά και μαύρα σύννεφα του ουρανού.

Τέσσερις σκηνές στήθηκαν. Στις τρεις από τρία άτομα, ενώ σε μία τέσσερα. Ένας φύλαγε βάρδια και κάθε μία ώρα άλλαζε το άτομο.

Τα δύο μάτια πάλι φάνηκαν πίσω από ένα δέντρο. Εκείνη την ώρα στη βάρδια μπαίνει ο Δάσκαλος.

Τα ψαρά του μαλλιά είχαν βραχεί και τα μικρά του ματάκια εξέταζαν προσεκτικά κάθε τι γύρω του.

Ξαφνικά άκουσε ένα παράξενο θόρυβο πίσω



από ένα μεγάλο δέντρο. Έτρεξε για να δει από κοντά τι συμβαίνει. Δεν υπήρχε τίποτα. Ένα ξεφύσημα ανακούφισης ξέφυγε από το στόμα του. Έκανε μεταβολή και τότε... ένιωσε το αίμα του να παγώνει. Ήταν μπροστά του ολόμαυρο, πελώριο με δύο κόκκινα μάτια. Μια δαγκωνιά ήταν αρκετή για να τον ρίξει κατάχαμα. Όλα γύριζαν... Το σημάδι που του έκανε το πλάσμα καλύφθηκε από δύο μεγάλες φουσκάλες καθώς κόκκινα στίγματα εμφανίζονταν παντού και το σώμα του μελάνιαζε.

Σε λίγο όλοι ήταν μαζεμένοι γύρω του. Είχαν ακούσει μια κραυγή του και έτρεξαν να δουν τι συμβαίνει. Το ον δεν φαινόταν πουθενά, ενώ αυτός προσπαθούσε να τους το περιγράψει. Δυστυχώς μόνο ξέφυγαν από τα πρησμένα του χέρια πριν ξεψυχήσει στα χέρια του καθηγητή. Δύο λέξεις "φύγετε γρήγορα" και τα πάντα σκοτεινίωσαν γύρω του.

Τα δάκρυα του καθηγητή έπεφταν στο νεκρό σώμα του κάποτε πρόσχαρου δασκάλου. Η βροχή ακόμα ήταν δυνατή, αλλά οι ελπίδες τους χαμένες πια.

Κανένας δεν μιλούσε. Όλοι ξαγρύπνησαν εκείνο το βράδυ, αλλά κανένας δεν πρόσεξε τα δύο εκείνα κατακόκκινα σαν το αίμα μάτια που τους κοίταζαν προσεκτικά. Κανένας.

Το πρωί, ένα μουντό πρωινό, ήρθε και όλοι άρχισαν τις ετοιμασίες της επιστροφής.

Μάζεψαν τα λίγα πια τρόφιμα που τους είχαν απομείνει και τις στερνές τους ελπίδες και ξεκί-

νησαν για το δρόμο που θα τους οδηγούσε στην κωμόπολη, όπου όλοι τους περίμεναν με την προσμονή της επιτυχίας.

Τα 13 μέλη της ομάδας περπατούσαν γρήγορα για να φύγουν από αυτό το μέρος, που μόνο τους θανάτους των δύο συντρόφων τους θύμιζε.

Μια στιγμή ένας θόρυβος ακούστηκε λίγο πιο πέρα από την ομάδα. Όλοι κατάλαβαν, γύρισαν απότομα –οι περισσότεροι με όπλα στα χέρια– και τότε το αντίκρυσαν καθαρά.

Μαύρο, ψηλό, με μεγάλο κεφάλι και φωτεινά κόκκινα οβάλ μάτια. Πολύ λεπτό, με μακριά άκρα και δάχτυλα. Τους κοίταζε κατάματα.

Μερικοί πυροβολισμοί ακούστηκαν. Το ον είχε νικήσει. Ένα παράξενο μοβ αίμα έτρεχε από το κεφάλι και το σώμα του. Τα κόκκινα μάτια του σιγά-σιγά έχαναν το φως τους, ώσπου γίναν ολόμαυρα.

Όλοι ένιωσαν ένα βάρος να φεύγει από πάνω τους. Απομακρύνθηκαν αργά αυτή τη φορά, δεν υπήρχε άλλωστε τίποτα να τους φοβίζει σε αυτό το δάσος. Τα σύννεφα είχαν χαθεί εντελώς από τον ουρανό και αυτοί προχωρούσαν αμέριμνοι προς τη μικρή κωμόπολη.

Η ομάδα, ήταν πια πολύ μακριά, όταν το φως στα κόκκινα μάτια ξαναφάνηκε. Οι πληγές του όντος σαν από θαύμα εξαφανίστηκαν από το γλιστερό μαύρο δέρμα του. Σηκώθηκε όρθιο στα δύο μακριά και λεπτά πόδια του και... κάπου εκεί με ξύπνησε το κτύπημα του ρολογιού. Ώρα για σχολείο...

Μια φορά και έναν καιρό, σε μια μακρινή χώρα του ψυχρού Βορρά ζούσε μια πεντάμορφη, απλή και άγνωστη κοπέλα, η Νταϊάνα. Κάποτε ο πρίγκιπας του θρόνου την είδε, θαμπώθηκε από την ομορφιά της και την παντρεύτηκε. Έτσι η πεντάμορφη άγνωστη κοπέλα έγινε η Λαΐδη Νταϊάνα και η φήμη της έφτασε στα πέρατα του κόσμου. Ο λαός της, που τη λάτρευε για την απέραντη καλοσύνη της, την ονόμασε "ρόδο της Αγγλίας", "πριγκίπισσα των φτωχών".

Το παραμύθι όμως δεν τελειώνει εδώ με ένα "κι έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα". Γιατί η Νταϊάνα τα 'χε όλα –παιδιά, δόξα, τιμές, πλούτο– εκτός από ένα, την αγάπη. Και το "ρόδο" άρχισε να μαραϊνίζεται...

"Παίρνει των αματιών" της, λοιπόν, και τα αφήνει όλα πίσω της, αναζητώντας την πραγματική ευτυχία...

"Δρόμο παίρνει, δρόμο αφήνει" και "κατά καλή της(:) τύχη" συναντά κάποτε στο δρόμο της το πριγκιπόπουλο των ονείρων της: έναν όμορφο και καλόψυχο εμίρη, που της προσφέρει την ευτυχία. Μαζί του γυρίζει χώρες και χωριά και κάνει χίλια δύο

καλά στους ανθρώπους που είχαν ανάγκη. Ο απλός λαός τη λατρεύει, την κατανοεί, τη συγχωρεί και την ευγνωμονεί που τον κάνει να ονειρεύεται...

Όμως ούτε εδώ τελειώνει το παραμύθι. Γιατί υπάρχει και η κακή μάγισσα: υπάρχουν και οι κακοί μάγοι, οι παπαράτσι, που την καταδιώκουν παντού.

Η Νταϊάνα που στην αρχή τους θεωρούσε καλούς, γιατί την είχαν μαγέψει, δεν τους άντεχε πια. Έτσι καθώς έτρεχαν μαζί με το πριγκιπόπουλο να τους ξεφύγουν, έπεσαν πάνω στο Χάρο που τους πήρε την ψυχή τους...

Τα κακά μαντάτα ξύπνησαν από τ' όνειρό του τον απλό λαό. Κι έγινε ο πόνος του ένα ποτάμι δάκρυα κι ένα βουνό λουλούδια στον τάφο της αγαπημένης του "θυγατέρας" απέναντι στο παλάτι της ψεύτικης ευτυχίας, που η Νταϊάνα τόλμησε να περιφρονήσει...

Τι κρίμα που δεν ήταν παραμύθι!

Τι κρίμα που δεν ήταν αρχαία τραγωδία!

Τι κρίμα που ήταν ιστορία!

Μια παραμυθένια, τραγική

Νατάσα Φρυγανάκη,
Α' τάξη

Σαν παραμύθι... ιστορία!



Σας μιλώ για τον τόπο μου...

ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ

Το όνομα “Αποκόρωνας” δείχνει κάτι σαν κορώνα, σαν στεφάνι. Δυτικά το στεφάνι του Αποκόρωνα αρχίζει από το ύψωμα της Μαλάξας, προχωρεί στις Κεφαλές του Σάμωνα και της Τσακίστρας και φτάνει

ψηλά στην κορυφή του Αγίου Πνεύματος. Ανατολικά πάλι, από το λιμάνι της Σουδας, το στεφάνι αρχίζει από τη Δραπανοκεφάλα, περνά τους Κεφαλάδες, τα Καλαμίτσια και αντιδέρνει πέρα από τον Αλμυρό στα Κουρνοπατήματα και γυρνώντας προς το Σελί της Κράπης ανεβαίνει ως την Κόδα και αποσώνει και αυτό ως το άγιο Πνεύμα.

Γύρω-γύρω στα σύνορα βουνά και στη μέση το “Λεκανοπέδιο” του Αποκόρωνα με χαλέπες και κατωμέρια, με ελιές, με κυπαρίσσια, με πλατάνια, δάφνες και πορτοκαλιές. Δύο ορμητικοί χείμαρροι κατεβαίνουν από τις Μαδάρες, γνωστά και ως Λευκά Όρη. Ανατολικά ο Μπούτακας και δυτικά ο Κοιλιάρης νεροποτίζουν με τις αναβρετές και την όμορφη λίμνη του Κουρνά χειμώνα καλοκαίρι, αυτόν τον παράδεισο που ονομάζεται Αποκόρωνας.

Σωστό παράδεισο, “γη ρέουσα μέλι και γάλα”, λάδι, κρασί, σταροκρίθαρα, μαγειρέματα και οπωρικά κάθε λογής και καιρού.

Κορώνα και στεφάνι, λοιπόν, ο Αποκόρωνας και γύρω γύρω τοιτωμένα σαν νεραντζανθοί τα χωριά που κατοικούν άνθρωποι και Άγιοι, οι Αποκορωνιώτες. Στη μέση του χωριού η εκκλησία με τον αυλόγυρο και το καμπαναριό της, που ξεχωρίζει ψηλότερα από τα σπίτια για να δείχνει τον ουρανό. Γιατί στην καθημερινή ζωή οι Αποκορωνιώτες κάτω χαμηλά “στα κατωμέρια” αλετριίζουν τα χωράφια, ραβδίζουν τις ελιές, τρυγοπατούν τα αμπέλια τους. Και απάνω στις Μαδάρες βόσκουν και τυροκομούν ζώα και μέλισσες. Μα στις Γιορτές και τοι Σκολάδες τούτοι οι άνθρωποι πάνε στις Εκκλησίες, προσκυνούν τις εικόνες των Αγίων, μεταλαβαίνουν, παίρνουν το αντίδωρο και καλημερίζονται ειρηνικά και καρδιακά σαν βγούνε απολούτρουγα και ας ήταν μαλωμένοι το χθες στα χωράφια των.

Κι αν τύχεις Σαββατόβραδο στο Αποκόρωνα, εκεί κατά την Αγία Σοφία, κι έχεις τα αυτιά σου ανοιχτά, θα ακούσεις ολόγυρα από τα χωριουδάκια του στεφανίου να σημαίνουν γλυκόλαλα καμπανάκια και από του Φρε, οι μεγάλες καμπάνες της Βαγγελίστρας, που τη σέβονται ξεχωριστά οι Αποκορωνιώτες και κάθε χρόνο στη χάρη της την 25η του Μάρτη γεμίζουν οι αυλές της προσκυνητές και τασιμάρηδες και τα πυθάρια της λάδι και κερί. Και αν τύχει πάλι και περνάς από

τον Αποκόρωνα σε μέρα πανηγυριού και είσαι ξένος, τουρίστας ή μουσαφίρης, οι Αποκορωνιώτες θα σε πάρουν στα σπίτια, θα σε καθίσουν στο τραπέζι τους και θα σου πούνε μαντινάδες να χαρεί η ψυχή σου την φιλοξενία και την ανθρώπινη ζεστασιά. Και ύστερα θα σε πάρουν στην αυλή της εκκλησίας που’ ναι στρωμένο γλέντι ν’ ακούσεις λύρα κρητική, να σύρεις και συ χορό, με το μαντίλι στο χέρι, έτσι όπως χορεύανε σεμνά και ταπεινά τα νιάτα της Κρήτης από τα πανάρχαια χρόνια. Και αν πάλι τύχει και περνάς από του Φρε το βράδυ της Ανάστασης, θα σε πάρουν στην εκκλησία να ακούσεις τους ψαλμούς και να δεις και συ αργότερα τον Ιούδα να καίγεται, έναν Ιούδα κρεμασμένο είκοσι μέτρα πάνω από τη γη, έτσι όπως μας έμαθαν οι πρόγονοι, να καίγεται και να φωτίζει ολόκληρο τον Αποκόρωνα. Μα ο Αποκόρωνας έχει και αρχαίες Πολιτείες, κάστρα και κουλέδες, που θυμίζουν την πανάρχαιη Μινωική κρήτη, τη Βυζαντινή κομπολιτεία και τα σκλαβωμένα χρόνια των Βενετσιάνων και των Τούρκων, που θυμίζουν πολέμους και αγώνες για την πίστη του Χριστού, τη λευτεριά και την τιμή του τόπου, που θυμίζουν καπεταναίους ανδρειωμένους που έβγαλε ο τόπος τούτος και τους θυμόμαστε σήμερα και τραγουδούμε τα θάματα και τοι παλικαριές των.

Από στάση κόσμου στέκει η Κρήτη – στέκει και ο Αποκόρωνας. Με τις ρίζες και τα κατωμέρια του, με τα χωριά και τους ανθρώπους του, που ήταν και είναι πάντα εργατικοί, αισθηματίες, χριστιανοί και πατριώτες. Μόνο που τώρα τελευταία ο “ρέφουλας της αποδημίας” παίρνει και τον Αποκόρωνα κι αδειάζουν τα χωριά του. Και οι Άγιοι του Αποκόρωνα από τα εικονίσματά των μας παραπονιούνται: “Που πάτε χριστιανοί μου. Εμείς δεν φεύγουμε από ’πα. Αλειτούργητους θα μας αφήσετε;”

Και οι παπούδες από τα μηνύματα που κοιτούνται ανασηκώνουν τις πλάκες των κι αζιβέρνουν: “Ε, βρε παιδιά, τούτο τον τόπο που εμείς χύσαμε το αίμα μας και τον ιδρώτα μας για τη Λευτεριά και την προκοπή του ποιοι θα τον κληρονομήσουν αύριο;”

Αυτά λένε οι παπούδες και οι Άγιοι του Αποκόρωνα για να ακούσουν οι Απόδημοι και οι Ντόπιοι κι η δική μου ευχή αυτή είναι: “Ωσπου να στέκει ο κόσμος να στέκει και ο Αποκόρωνας. Κορώνα και τιμή τη Κρήτης, τη Ελλάδα, του κόσμου όλου”.

Βαγγέλης Μπουμπάκης, Β' τάξη

(Το κείμενο είναι εμπνευσμένο από λόγο του Μητροπολίτη Κισσάμου και Σελίνου Ειρηναίου)

Λέσβος,



η πριγκίπισσα του Αρχιπελάγους το διαμάντι του Αιγαίου...

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ με την ομορφιά είναι το πρώτο αντίκρουσμα της Λέσβου, μέσα στο καταγάλανο Αιγαίο. Συνάντηση με την ομορφιά! Σμίξιμο μαζί σε μια φυγή περιπλάνησης σε ασημένιες ακρογιαλιές, ολάνθιστες κοιλάδες και δασωμένα υψώματα, με μία αίσθηση αποδέσμευσης και μετουσίωσης σε ένα χώρο που η αλήθεια ντύνεται, το όνειρο και η ζωή μπαίνει στη ροή της πιο ελκυστικής πραγματικότητας. Πουθενά αλλού το φως δεν έχει αυτή τη διαύγεια. Τη γλυκύτητα που μεθά την αίσθηση. Νησί του ήλιου είναι η "Λέσβος", εκεί όπου γεννήθηκε η αρμονία και ζει ακόμα σε μια φάση που κρατά αιώνια την παρθενική ομορφιά της.

Κανένα άλλο νησί δεν έχει υμνηθεί τόσο για την ομορφιά του όσο η Λέσβος. Η πριγκίπισσα του Αρχιπελάγους, το διαμάντι του Αιγαίου. Η φύση και η ιστορία της εμπνέουν τους ποιητές. Τον Παλαμά, τον Εφταλιώτη, τον Ελύτη. Ο Νιρβάνας μας δίνει όλη την ατμόσφαιρα της λεσβιακής μαγείας με τους παρακάτω λιτούς στίχους του:

*"Μ' έφερε κύμα ερωτικό στις Λέσβου τ' ακρογιαλί
κάτω απ' τις γλαυκοπράσινες ελιές να κοιμηθώ
Βάζω τη χλόη στρώμα μου και τ' άνθια προσκεφάλι
Σαπφώ, το θείο τραγούδι σου κι εσέ να ονειρευθώ".*

Η πόλη της, η Μυτιλήνη απλώνεται αμφιθεατρικά κυρίως γύρω στο νότιο λιμάνι με προεκτάσεις στα βόρεια και δυτικά υψώματα, ενώ τελευταία παρατηρείται έντονη προέκταση στα νότια προάστια. Είναι έδρα του υπουργείου Αιγαίου και του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Στο κέντρο της πόλης βρίσκεται το άγαλμα της Σαπφούς, προσφορά της Αγγλίδας ποιήτριας Ρος Μακώλεϋ. Η Σαπφώ (αν και σήμερα έχει παρεξηγηθεί από τους περισσότερους) καθώς κι ο Αλκαίος είναι δύο μεγάλες φυσιογνωμίες στην περίοδο της πνευματικής άνθισης της Λέσβου στον 7ο-6ο π.Χ. αιώνα. Ο Αλκαίος γεννήθηκε στην Μυτιλήνη. Ήταν ζωηρός και φιλόπατρις. Με τα ποιήματά του πολέμησε τους αντιπάλους του δημοκρατικούς και χαρακτηρίζεται ως ο μεγάλος εκπρόσωπος του αιολικού μέλους. Η Σαπφώ γεννήθηκε στην Ερεσό (σημερινό χωριό της Λέσβου) το 612 π.Χ. Ίδρυσε στη Μυτιλήνη σχολή όπου δίδασκε μουσική, ποίηση και καλούς

τρόπους. Χαρακτηρίζεται σαν η μεγαλύτερη λυρική ποιήτρια όλων των εποχών. Ο Πλάτων την ονομάζει δεκάτη μούσα. Ωστόσο, ελάχιστοι είναι εκείνοι που αναγνωρίζουν την αξία των πνευματικών της έργων, αγνοώντας μ' αυτό τον τρόπο την προσφορά της Σαπφούς στην ανάπτυξη των τεχνών.

Επίσης στη Μυτιλήνη βρίσκεται και το χάλκινο άγαλμα της "Ελευθερίας" που σχεδίασε ο μεγάλος Λέσβιος ζωγράφος Γ. Ιακωβίδης, παρόμοιο με εκείνο της Νέας Υόρκης.

Συγκροτημένο αρχαιολογικό μουσείο δεν υπάρχει σήμερα στη Μυτιλήνη. Σαν μουσείο χρησιμοποιείται ένα παραδοσιακό αρχοντικό κοντά στο λιμάνι. Στον περίβολο του αρχοντικού, βρίσκονται, κάτω από γυάλινα στέγαστρα, δυο χαρακτηριστικά αιολικά κιονόκρανα από τον αρχαίο ναό της Κλοπεδής, ένα ακέφαλο άγαλμα γυναίκας, ρωμαϊκής εποχής κ.ά. Η Λέσβος διαθέτει σπουδαίο αρχαιολογικό πλούτο που ανάγεται στην περίοδο 3300 π.Χ.-1200 π.Χ. Επίσης, αντίκρου από τον επιβλητικό ναό του Αγίου Θεράποντα βρίσκεται ένα βυζαντινό μουσείο. Εκεί έχει συγκεντρωθεί ένας σημαντικός πλούτος της βυζαντινής και της μεταβυζαντινής τέχνης που μαρτυρεί τη βαθιά χριστιανική πίστη και τη θαυμαστή δεξιοσύνη των παλιών ανώνυμων και επώνυμων καλλιτεχνών. Το μουσείο λαϊκής τέχνης στεγάζεται στο αναπαλαιωμένο, γραφικό κτίριο του παλιού λιμεναρχείου στην προκουμαία. Υπάρχουν σ' αυτό άφθονα δείγματα της λαϊκής λεσβιακής τέχνης, που εκφράζουν το λαϊκό πολιτισμό του νησιού.

Το μουσείο του περίφημου "Θεοφίλου" βρίσκεται στην περιοχή του Ακρωτηρίου, στο προάστειο Βαρείά, 4 χλμ. από τη Μυτιλήνη. Χτίστηκε με πρωτοβουλία και με δαπάνες του Λέσβιου τεχναιρίτη των Παρισίων Στρατή Ελευθεριάδη-Τεριάντ, το 1965, και παραχωρήθηκε στο δήμο της Μυτιλήνης. Εκεί στεγάζονται τα 86 έργα του λαϊκού ζωγράφου Θεοφίλου Χατζημιχαήλ, που αναγνωρίστηκε, χάρις στον Τεριάντ, αφού έζησε φτωχός και περιφρονημένος. Ο Θεοφίλος γεννήθηκε το 1873 στη Βαρείά, προάστειο της πόλης και πέθανε το 1934 από τροφική δηλητηρίαση. Τα έργα του τα έχει εμπνευστεί απ' τη μυθολογία, την ιστορία, τη φύση και τη ζωή.

Χαρακτηρίζονται για τον πρωτογονισμό τους αλλά και για την εκφραστικότητα και το συνδυασμό των χρωμάτων τους. Οι πίνακες του Θεόφιλου είναι δυσεύρετοι σήμερα και η αξία τους έχει φθάσει σε δυσθεώρητα ύψη. Μεγάλα καλλιτεχνικά ιδρύματα της Ευρώπης και της Αμερικής άνοιξαν τις σάλες τους για να φιλοξενήσουν έργα του, που ασφαλίστηκαν με υπέρογκα ποσά στους Λούδ του Λονδίνου. Ζωγράφιζε σε τοίχους, σε πόρτες, σε παράθυρα, σε σπίτια, σε μαγαζιά και πολλά απ' τα έργα του χάθηκαν ή καταστράφηκαν. Κανένας άλλος λαϊκός καλλιτέχνης και ίσως και κλασικός δημιουργός ακόμη, δεν τιμήθηκε μετά θάνατο όσο ο Θεόφιλος. Ο Τεριάντ τον υπέδειξε, όσο ζούσε, και έδωσε τα υλικά να ζωγραφίσει σε κινητές επιφάνειες και έτσι η καλλιτεχνική του έφεση και το δημιουργικό του πάθος διασώθηκε σε μεγάλο μέρος. Στα εγκαίνια του μουσείου του, που έγιναν τον Αύγουστο 1965, ανάμεσα στις άλλες προσωπικότητες της ελληνικής τέχνης και του πνεύματος ήταν και ο νομπελίστας ποιητής Γεώργιος Σεφέρης. Κοντά στο μουσείο του Θεόφιλου ο Τεριάντ έχει στεγάσει την εκδοτική εργασία του, αποτελούμενη από 29 σπάνια βιβλία του και εκατοντάδες εικόνες από τους μεγάλους καλλιτέχνες του αιώνα μας Πικάσο, Σαγκάλ κ.α. Στο μουσείο βιβλιοθήκη Μοντέρνας Τέχνης Τεριάντ βρίσκονται και οι σαράντα πίνακες του Θεόφιλου που παρουσίασε ο Τεριάντ στο Λούβρο και έκανε παγκόσμια γνωστό το λαϊκό ζωγράφο.

Από το πλοίο ο ταξιδιώτης αντικρύζει το κάστρο της Μυτιλήνης. Το κάστρο βρίσκεται στα βόρεια της πόλης και στεφανώνει ένα θαυμάσιο



πευκώνα που φτάνει ως το ακρογιάλι. Έχει χαρακτηριστεί σαν ένα από τα πιο μεγάλα κάστρα της Ανατολικής Μεσογείου. Θεμελιώθηκε την εποχή του Ιουστινιανού σε ερείπια αρχαίας οχύρωσης, όπως φαίνεται από λείψανα που υπάρχουν εντοιχισμένα σε διάφορα σημεία του. Από την κύρια πύλη ο επισκέπτης μπαίνει στον ανατολικό περίβολο που σχηματίζεται από το εξωτερικό τείχος, που έχει σχήμα μεγάλου προμαχώνα και το εσωτερικό που είναι ψηλό και καλοφτιαγμένο. Απ' την πύλη αυτού του τείχους βρίσκεται στον ευρύ χώρο του φρουρίου που φθάνει κατηφορικά ως το παλιό βόρειο λιμάνι.

Στο κάστρο σώζεται τετράγωνος πύργος, που τον ονομάζουν Πύργο της Βασίλισσας, πιθανότατα γιατί εκεί κατοικούσε η αδελφή του αυτοκράτορα Ιωάννη Παλαιολόγου Μαρία, γυναίκα του Φραγκίσκου Γατελούζου. Διακρίνονται εξωτερικά, σε υψηλό σημείο, πλάκες με τα οικόσημα των Γατελούζων, καθώς και ανάγλυφες παραστάσεις Ρωμαίων μονομάχων. Στην ανατολική εξωτερική πύλη υπάρχει πλάκα με τα οικόσημα των Παλαιολόγων, δικέφαλος αετός με δύο Β και αετός απλός. Παράπλευρα άλλη πλάκα με τα πέταλα των Γατελούζων και τουρκική επιγραφή. Διάσπαρτες είναι και άλλες ένθετες επιγραφές.

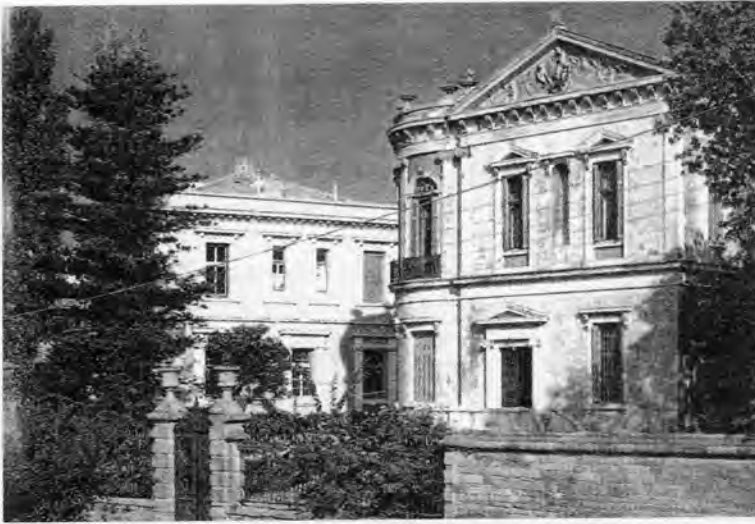
Οι Τούρκοι, που έκαναν συμπληρωματικά έργα στο κάστρο, έχτισαν σε κεντρικό του σημείο το ιεροδιδασκαλείο τους, το γραφικό Μεντρεσέ, που εντυπωσιάζει με την αρχιτεκτονική του.

Μέσα στο κάστρο υπάρχουν υπόγειες στοές που χρησιμοποιούνταν για τα γυναικόπεδα στον καιρό των μαχών. Διακρίνονται το σύστημα του φωτισμού και του αερισμού τους. Οι στοές αυτές απλώνονταν σε μεγάλη έκταση και πιθανολογείται ότι κατέληγαν σε προμαχώνα της παραλίας, εκεί που τώρα είναι το άγαλμα της Ελευθερίας. Σώζεται επίσης ρωμαϊκή και βυζαντινή δεξαμενή μεγάλης χωρητικότητας στο εσωτερικό του κάστρου. Μέρος του κάστρου χρησιμοποιείται το καλοκαίρι για πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Δείγμα τουρκικής αρχιτεκτονικής με χαρακτηριστικά ελληνικά στοιχεία είναι το "Γενί Τζαμί" στην Επάνω Σκάλα, στο βόρειο μέρος της πόλης, που τον κατοικούσαν οι Ρωμαίοι και αργότερα οι Τούρκοι.

Στα βόρεια της πόλης, μέσα σε δασύλλιο από πεύκα, είναι ο χώρος του ονομαστού αρχαίου θεάτρου της Μυτιλήνης. Το 1958 ο αρχαιολόγος Δ. Ευαγγελίδης δήλωσε ότι είναι από τα μεγαλύτερα της Ελλάδας: χωρούσε 14.000-15.000 θεατές και θεωρείται εφάμιλλο της Επιδαύρου. Χτίστηκε στους ελληνιστικούς χρόνους, άγνωστο από ποιους και επισκευάστηκε στα χρόνια των Ρωμαίων. Έχει θαυμάσια ακουστική και αυτό μπορεί να το διαπιστώσει κανείς και σήμερα. Ο Πομπήιος λέγεται ότι όταν επισκέφθηκε τη Μυτιλήνη, ενθουσιάστηκε τόσο από το θέατρό της, ώστε έδωσε εντολή να χτιστεί όμοιο και στη Ρώμη.

Εκτός από την πρωτεύουσα του νησιού, τη Μυτιλήνη, κάποιος έχει τη δυνατότητα να χαρεί τις ομορφιές της υπαίθρου. Τα Λουτρά, οι Ταξιάρχες, η Αγία Μαρίνα, το Κέντρο, το Πυργί,



η Θερμή, η Μόρια, η Παναγιούδα, τα Πάμφυλα και άλλα χωριά της ανατολικής Λέσβου χαρίζουν σε όλους μοναδικές στιγμές, συνοδευόμενες με τη μοναδική φιλοξενία του νησιού.

Δυτικά από το χωριό της Θερμής, στη θέση “Καρυές”, τριγυρισμένο από απέραντους ελαιώνες, βρίσκεται το γυναικείο μοναστήρι του Αγίου Ραφαήλ, ένα από τα νεότερα ελληνικά μοναστήρια, που έχει γίνει πανελλήνιο προσκύνημα. Το μοναστήρι χτίστηκε από δωρεές πιστών· στην εκκλησία του φυλάγονται τα λείψανα των νεοφανών Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης, που βρέθηκαν κατά θαυμαστό τρόπο ύστερα από επίμονα όνειρα πιστών. Οι Άγιοι μαρτύρησαν από τους Τούρκους στις 9 Απριλίου 1463, την Τρίτη της Διακαινησίας. Την ημέρα αυτή γίνεται θρησκευτικό πανηγύρι. Τα οστά της μικρής Ειρήνης βρέθηκαν μισοκομμένα σε ένα πιθάρι, όπως ακριβώς αναφερόταν στα όνειρα των πιστών.

Το χωριό “Μανταμάδος” είναι ονομαστό για τον Ταξιάρχη του. Η εκκλησία του Αγίου βρίσκεται σε μικρή απόσταση από το χωριό σε ένα ανοιχτό, ολόφωτο χώρο από πεύκα. Ο αρχικός ναός χτίστηκε πριν από το 1700, και το 1879 ανοικοδομήθηκε. Το εικόνισμα του Ταξιάρχη είναι ανάγλυφο, κατασκευασμένο από άγνωστο υλικό. Ο θρύλος αναφέρει ότι το φιλοτέχνησε ένας μοναχός από πηλό και αίμα. Στην περιοχή υπήρχε παλιό μοναστήρι. Σαρακηνοί πειρατές σε μια επιδρομή τους έσφαξαν τους μοναχούς. Γλίτωσε μονάχα ένας που είχε σκαρφαλώσει στη στέγη. Οι Σαρακηνοί τον κυνήγησαν και θέλησαν να τον σκοτώσουν. Κάθε φορά όμως που τον πλησίαζαν, ένα θεόρατο κύμα τους εμπόδιζε. Τρομαγμένοι τον άφησαν και έφυγαν. Ο μοναχός, που απέδωσε τη σωτηρία του στον Άγιο Ταξιάρχη, μόλις κατέβηκε απ’ τη στέγη, μάζεψε πηλό και με το αίμα των σκοτωμένων συναδέλφων του, έφτιαξε το εικόνισμα του Αγίου. Η ιστορία αυτή αποτελεί άλλη μία απόδειξη της βαθιάς χριστιανικής πίστης των Λεσβίων, που είχε ήδη διαμορφωθεί αιώνες πριν. Ο Ταξιάρχης είναι ο προστάτης της περιοχής του “Μανταμάδου” και της Λέσβου. Τον σεβόταν ακόμη και οι Τούρκοι. Στην εκκλησία του Αγίου φυλάγεται σαν “εθνικό” και θρησκευτικό κειμήλιο ο αρχιε-

ρατικός σάκκος του εθνομάρτυρα Οικουμενικού Πατριάρχη Γρηγορίου του Ε’.

Ένα άλλο πανέμορφο χωριό του νησιού είναι και η “Σκάλα Σκαρνιάς”, με το εντυπωσιακό εκκλησάκι της Παναγίας της Γοργόνας, της Παναγίας των ψαράδων χτισμένο πάνω σε βράχο. Από το εκκλησάκι αυτό και το δρόμο των προσφύγων ο Μυριβήλης εμπνεύστηκε το ομώνυμο έργο του. Πρόκειται για ήρεμη, απόμακρη περιοχή ελκυστικής ωραιότητας.

Από τη Μυτιλήνη, με δυτική κατεύθυνση, ύστερα από μια διαδρομή ανάμεσα από ελαιώνες, αντικρύζει κανείς το συναρπαστικό κόλπο της Γέρας, που τον θαύμαζε ιδιαίτερα ο Ελευθέριος Βενιζέλος.

Σε μικρή απόσταση από τη Μυτιλήνη, στο μυχό του κόλπου, βρίσκονται τα “Θέρμα”, μια πανέμορφη τοποθεσία γαλήνης. Θρυλείται ότι εδώ ήταν το ιερό της Ήρας, όπου γινόταν τα περίφημα καλλιστεία της εποχής. Προχωρώντας, σε μικρή απόσταση, αντικρύζουμε στην κορυφή βραχώδους υψώματος, τις “Λαρισιαίες πέτρες”, ερείπιο από Πελασγικά κτίσματα.

Στη συνέχεια, στο “Κάτω Τρίτος” στεγάζεται ο Σταθμός Γεωργικής Έρευνας που ασχολείται με ό,τι αφορά την καλλιέργεια της ελιάς και τη βελτίωση της ελαιοπαραγωγής, για το οποίο φημίζεται και το νησί. Κάπου εκεί κοντά υπολογίζεται ότι ήταν και η “Πιττάκειος” χώρα, η γη που παραχώρησαν οι Μυτιληναίοι στον Πιττακό για να τον τιμήσουν.





Επίσης το χωριό "Αγιάσος" είναι πανελλήνια γνωστό για την Παναγία του, την Παναγία τη Βρεφοκρατούσα, που αποτελεί έργο του Ευαγγελιστή Λουκά. Η εκκλησία της Παναγίας, στο κέντρο της Αγιάσου, είναι ένα λαμπρό ανάκτορο πίστης. Το εικόνισμά της το έφερε από τα Ιεροσόλυμα ο αυτοκρατορικός ιερωμένος Αγάθων ο Εφέσιος το 803 π.Χ. Προοριζόταν για το παλάτι της Κωνσταντινούπολης ή για την εκκλησία της Αγίας Σοφίας. Μαζί του έφερε και ένα σταυρό ασπυμένιο με τίμιο ξύλο, ένα χειρόγραφο Ευαγγέλιο του Ε' αιώνα και λείψανα, που όπως αναφέρει η παράδοση, ανήκαν στον Άγιο Διονύσιο τον Αρειοπαγίτη. Το εικόνισμα έχει την επιγραφή "Αγία Σιών". Αγία Σιών λεγόταν τότε η Ιερουσαλήμ· δύο προσκυνήματα στην Αγιάσο, ισοδυναμούσαν παλιά με ένα προσκύνημα στους Αγίους Τόπους.

Στη συνέχεια της διαδρομής συναντάει κανείς τον Πολυχνίτο. Περίφημες είναι οι θερμοπηγές του, οι πιο ζεστές της Ευρώπης, θερμοκρασίας 76,1-87,6 βαθμών, με ραδιενέργεια 1,6-6 μονάδες, κατάλληλες για τη θεραπεία ασθενειών του σώματος.

Πιο βόρεια του νησιού, σε μια πανέμορφη ακρογιαλιά, απλώνεται η γραφική "Πέτρα", το ονομαστό χωριό της Γλυκοφιλούσας Παναγίας. Στην κορυφή ενός βράχου, όπου υπάρχει η εκκλησία της Παναγίας, ανεβαίνεις 114 σκαλιά, λοξευμένα στη βραχοπλαγιά και αντικρύζεις ένα συναρπαστικό θέαμα ομορφιάς που συνθέτει η γύρω στεριά με τους καλλιεργημένους κάμπους, τα μικρά κοντινά νησάκια και τη θάλασσα που φθάνει σε ορατή απόσταση ως τις ακτές της Ανατολής.

Βόρεια απ' την Πέτρα, υψώνεται η γραφική "Μύθημνα", σημερινός Μόλυβος. Ολόκληρη η όμορφη κωμόπολη έχει χαρακτηριστεί οικισμός διατηρητέος. Τη στεφανώνει και της δίνει ιδιαίτερη γοητεία το κάστρο της. Αρχοντικά με τη φυσιογνωμία της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής και με εσωτερικές καλλιτεχνικές διακοσμήσεις δείχνουν την αισθητική και την ευμάρεια των περασμένων. Στην κωμόπολη λειτούργησε το θερινό τμήμα της Διεθνούς Ακαδημίας Χαρακτικής και δημιουργήθηκε Κέντρο Μικρασιατικής Λαϊκής Τέχνης, με σκοπό τη διατήρηση της χαρακτηριστικής αϊβαλιώτικης βελονιάς των μικρασιατικών τσεβρέδων. Η θέση της αρχαίας Μύθημνας ταυτίζεται με τη σημερινή. Σε πολλά σημεία της διακρίνονται αρχαία ερείπια. Σώζεται πύργος αρχαίου πολυγωνικού τείχους και λείψανα αρχαϊκών οικημάτων. Στη Μύθημνα λατρεύσαν ο Δίας, ο Διόνυσος και ο Ηρακλής. Ο Βιργίλιος αναφέρει ότι τα σταφύλια της Μύθημνας ήταν ασυναγώνιστα για το άρωμα και το χυμό τους. Το κάστρο που στεφανώνει την

χαρωπή κωμόπολη, είναι βυζαντινής εποχής και επισκευάστηκε το 1373 από το Φραγκίσκο Γατε-

λούζο. Σε επιβλητικότητα και σε έκταση είναι το δεύτερο κάστρο της Λέσβου. Χρησιμοποιείται το καλοκαίρι για πολιτιστικές εκδηλώσεις η μουσική ήταν η προσφιλήσ απασχόληση των Μηθυμναίων.

Ακραίο χωριό της Λέσβου, το Σίγρι, που αποτελεί τοπίο απaráμιλλης ομορφιάς. Στο Μεγαλονήσι (Νησιώπη), νησί που προστατεύει τον όρμο του Σιγρίου, υπάρχει μεγάλος φάρος και θαυμάσιοι κορμοί απολιθωμένων δέντρων. Απολιθωμένοι κορμοί έχουν μεταφερθεί στο χωριό. Σε καλή κατάσταση διατηρείται το κάστρο που έχτισαν οι Τούρκοι το 1757.

Παρόλο που απολιθωμένα δένδρα έχουν βρεθεί σε πολλά μέρη του νησιού, αυτά που μπορεί να θαυμάσει κάποιος βρίσκονται σε ορισμένες περιοχές στα δυτικά εδάφη της Λέσβου. Οι κυριότεροι πόλοι συγκέντρωσης βρίσκονται στην περιοχή Ερεσού - Μονής Υψηλού όπου υπάρχει υποδομή επίσκεψης σε περιφραγμένη φυλασσόμενη περιοχή, και στη Νησιώπη Σιγρίου, την οποία επισκέπτονται με παραβάκι πολλοί θαυμαστές του φαινομένου. Οι όρθιοι κορμοί είναι λίγοι, καθώς οι περισσότεροι βρίσκονται ριγμένοι στο έδαφος. Η απολίθωση έγινε πριν από περίπου 500 χιλιάδες χρόνια και σύμφωνα με την άποψη παλαιοντολόγου δημιουργήθηκε μετά την έκρηξη του ηφαιστείου Ορδύμνου. Μετά την έκρηξη του ηφαιστείου εκτινάχθηκαν ηφαιστειακές μάζες, όπως βράχοι και λάβα και ανεβλυσαν μεγάλες ποσότητες νερού εμπλουτισμένου με άλατα, κυρίως πυριτικό. Σταδιακά, το ανόργανο πυρίτιο αντικατέστησε μόριο προς μόριο τα φυτικά κύτταρα των εγκλωβισμένων δένδρων και έτσι συντελέστηκε η απολίθωση. Θεωρίες επιστημόνων αναφέρουν την ελαφρόπετρα (είδος τάφου) ως το πέτρωμα που φυλάκισε τα δένδρα και συνέβαλε στην απολίθωσή τους και μετά το φύλαξε για εκατομμύρια χρόνια, ώπου αποκαλύφθηκαν από τη διάβρωση του ανέμου και των νερών. Σήμερα το φαινόμενο προξενεί δέος και θαυμασμό, ο οποίος οφείλεται κυρίως στα αρώματα των απολιθωμάτων. Καμία περιγραφή δεν μπορεί να αποδώσει το πραγματικό μεγαλείο, την ομορφιά και την παράξενη γοητεία που εκπέμπει το "πετρωμένο δάσος". Υπάρχει και υποθαλάσσιο τμήμα του απολιθωμένου δάσους, στο Σίγρι, που όμως δεν έχει μελετηθεί ακόμη. Πέρα όμως από το "απολίθωμα" υπάρχει η άγρια ομορφιά της γης που κάποτε την κάλυπτε το πυκνό, τροπικό δάσος, η γοητεία μιας γης σκληρής, διαβρωμένης, άνυδρης· ένα ακόμη από τα πολλά πρόσωπα της Λέσβου με τους δικούς του μαγεμένους "προσκυνητές".

Αυτή λοιπόν είναι η αξιοθαύμαστη "Λέσβος" με την ιστορική της συνείδηση, η γενέτειρα μεγάλων προσωπικοτήτων στις Τέχνες και στα Γράμματα, όπως η Σαφώ, ο κιθαρωδός Αρίων που καθιέρωσε το διθύραμβο, ο Πιπτακός ο Μυτιληναίος, ο Αλκαίος, Θεόφιλος και τόσο άλλοι.

Στη Λέσβο όλα είναι οικεία.

Σε κερδίζουν.

Στο χώρο αυτό που σμίγει η Δύση με την Ανατολή, υπάρχει ένας μικρός παράδεισος γαλήνης...

Αφροδίτη Αυγουστή, Γ' τάξη





Κάποιοι υποστηρίζουν
ότι ο πλανήτης
δεν έχει μέλλον.
Άλλοι υποστηρίζουν την
GREENPEACE



ΤΑΧΥΠΛΗΡΩΜΗ

Ναι, στηρίζω την Greenpeace

Σας στέλνω ως οικονομική ενίσχυση
το ποσό των:

- 10.000 δρχ. 20.000 δρχ.
 30.000 δρχ. 50.000 δρχ.
 δρχ. (άλλο ποσό)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ (αν είστε)

Συμπληρώστε τα στοιχεία σας και το ποσό που θέλετε
να στείλετε και πληρώστε με το έντυπο αυτό
στο Ταχυδρομείο.

ΕΙΣΠΡΑΞΗ / ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ Β

Αριθμός Λογ/σμού Ταχυπληρωμής

3 01 20 - 0

Τέλη

Χρονολογικό Σήμαντρο



Ελληνικό Γραφείο της GREENPEACE
Ζωοδόχου Πηγής 52γ, 106 81 Αθήνα
Τηλ.: 3840.774-5, Fax: 3804.008

ΟΝΟΜ/ΜΟ:

Η-Αριθμός

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

Τ.Κ.: ΠΟΛΗ:

ΤΗΛ. ΟΙΚΙΑΣ: ΤΗΛ. ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Αρ. Λογ/κής Απόδοσης

FAX: ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ:

Ποσό

Αριθμ. Λογ/σμού Αποστολέα (για μεταβίβαση)

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ

Μέσα στο δύσκολο δρόμο της ζωής, το γεμάτο μόχθο, ιδρώτα και πίκρα ο άνθρωπος έχει προικιστεί από τη φύση με ορισμένα εφόδια που τον βοηθούν να αμύνεται στις αντιξοότητες και να αντιμετωπίζει με θάρρος την ανοδική και δύσκολη πορεία για μια καλύτερη ζωή. Ένα από τα εφόδια αυτά του ανθρώπου, και ίσως το πιο σημαντικό, είναι η ελπίδα.

“Όσο αναπνέω, ελπίζω” έλεγαν οι Λατίνοι και ήταν σοφός ο λόγος τους. Όσο ο άνθρωπος βρίσκεται στη ζωή, όσο η καρδιά του χτυπά και τα χέρια του μπορούν να εργάζονται, δε θα πρέπει να τον εγκαταλείπει η ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο, για μια πιο ανθρώπινη ζωή. Η απελπισία και η απογοήτευση οδηγεί στο θάνατο και στην ψυχική κατάντηση, από όπου δύσκολα μπορεί να γλιτώσει η καταρρακωμένη ανθρώπινη προσωπικότητα.

Ελπίζω, λοιπόν, σημαίνει ζω και υπάρχω, σημαίνει οργανώνω όλες τις ψυχικές και σωματικές δυνάμεις για την κατάκτηση κάποιου

αντικειμενικού στόχου, που είναι στόχος των προσπαθειών μου. Ελπίζω σημαίνει ότι είμαι σε θέση να αντιμετωπίζω, με ψυχραιμία και αποφασιστικότητα τις δυσκολίες της ζωής, γιατί μόνο ο θάνατος μπορεί να μου στερήσει τη μεγαλύτερη χαρά της ζωής, την ελπίδα.

Ένας άνθρωπος που ελπίζει δε σταματά μπροστά στις δυσκολίες: προχωρά συνεχώς, προχωρεί με αργά αλλά σταθερά βήματα στην επίτευξη των στόχων του. Αν η ελπίδα για την αποτίναξη του τουρκικού ζυγού και η σιγουριά για την τελική νίκη δεν φλόγιζε τις καρδιές των Ελλήνων του 1821, η Ελλάδα θα ήταν ακόμη υποδουλωμένη στον Τούρκο κατακτητή και ίσως και η τύχη ολόκληρου του κόσμου να ήταν διαφορετική.

Μα η ελπίδα που φέρνει τις μεγάλες ιστορικές αλλαγές μπορεί να φέρει και τη λύση στα μικρά και μεγάλα ανθρώπινα προβλήματα. Αν ο φτωχός οικογενειάρχης δεν ελπίζει καλύτερες ημέρες για τα

παιδιά του, δεν αγωνίζεται για μια πιο ανθρώπινη ζωή. Αν ο άρρωστος δε νιώθει στην καρδιά του την ελπίδα πως κάποια μέρα θα σηκωθεί να περπατήσει πάλι στους δρόμους γεμάτος υγεία, δε θα μπορέσει να νικήσει την αρρώστια, να δώσει στον οργανισμό του τα απαραίτητα όπλα για τη μεγάλη μάχη. Αν ο ναυαγός δεν ήλπιζε στη σωτηρία του, δε θα μηχανευόταν τρόπους να βρει τροφή, να βρει μέρος για να γλιτώσει από την ορμή των κυμάτων και τη μανία της θάλασσας.

Με τη δύναμη της ελπίδας, ο άνθρωπος ζει και δημιουργεί, αγωνίζεται και κερδίζει, με τη δύναμη της ελπίδας τα έθνη επιβιώνουν και συνεχίζουν ομαλά και δημιουργικά την ιστορική τους πορεία.

Όπου υπάρχει ελπίδα, τραγουδά η ζωή· όπου η απελπισία φωλιάζει, ο θάνατος πλησιάζει απειλητικά...

Ελπίζετε, λοιπόν, φίλοι και φίλες, και αισιοδοξείτε. Χρονιά είναι κι αυτή και θα περάσει...

Αφροδίτη Αυγουστή, Γ' τάξη

Πότε-πότε βαριέσαι και μισείς τη ζωή σου·
νομίζεις ότι δεν αξίζει να ζει κανείς, αφού,
όπως και να' χει,

κάποτε και στο δικό σου έργο, το έργο της ζωής σου, θα έρθει το τέλος...

The end. Είτε σύντομο, είτε μεγάλο και χαρούμενο είναι αυτό,
δεν υπάρχει περίπτωση να μην τελειώσει.

THE END.

Και τότε; Τότε τίποτα.

Ευτυχώς είμαστε ακόμα “νέοι” και μπορούμε εύκολα να κάνουμε όνειρα.

Πραγματοποιήσιμα; Δεν έχει σημασία. Με ημερομηνία λήξης; Τι μας νοιάζει.
Αρκεί να μπορούμε να ονειρευόμαστε. Ποιος ξέρει τι θα μας ξημερώσει αύριο!...

Ίσως και να μην υπάρξει αύριο...!

Κάποιος είχε πει κάποτε “θα πρέπει κανείς να θυσιάζει το σήμερα
για να μπορεί να ζει καλύτερα το αύριο”. Άραγε να το πιστεύει αυτό
και να καταλαβαίνει τι σημαίνει; Κι αν δεν υπάρξει αύριο; Κι αν το δικό μας αύριο
είναι το σήμερα, τότε τι γίνεται; Δεν θα ήταν καλύτερα να ζούμε την κάθε μέρα μας
σαν να ήταν και η τελευταία; Αν δεν κυνηγούσαμε το αύριο, το μεθαύριο,
το ύστερα, αλλά το ΤΩΡΑ! Ποιος θά μπορούσε ν' απαντήσει;

Ας αποδειχθεί τουλάχιστον ότι βαδίζουμε σωστά και δεν χάνουμε τη ζωή μας
περιμένοντας το αύριο. Και πόσα παιδιά δεν χάθηκαν

πριν έρθει γι' αυτά το αύριο;

Αυτά πρόλαβαν να ζήσουν; Έκαναν τίποτα;

Μάλλον όχι· περίμεναν το αύριο...

Μήπως “Όσα δεν προλάβαμε να ζήσουμε”

είναι όλη μας η ζωή;

Σμαρούλα Στρατή, Β' τάξη

ΟΣΑ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑ ΝΑ ΖΗΣΟΥΝ

απλές σκέψεις...

Όλοι σου λένε "πρόσεχε" κι αδιαφορούν, σου λεν "μην τρέχεις" κι όμως τρέχουν, "μην άσχημα μιλάς" και βρίζουν, "μην καπνίζεις", μα καπνίζουν.

Κι όμως, η νέα γενιά είναι αυτή που φταίει για όλα. Ισχυρίζονται ότι είμαστε ανίκανοι να σταθούμε στα πόδια μας με τη δική μας μόνο δύναμη. Μας λένε αλήτες, επειδή απλώς είμαστε διαφορετικοί, κι αδυνατούν ν' αποστέψουν ότι οι καιροί αλλάζουν. Επιδιώκουμε αλλαγές, αντιδρούμε στα παλιά και παραδομένα, θέλουμε έναν κόσμο διαφορετικό, έναν κόσμο δικό μας, γεμάτο από τις δικές μας ιδέες και πιστεύω... Εσείς οι μεγάλοι, μη μπορώντας να γυρίσετε πίσω, προσπαθείτε να συγκροτήσετε το παρόν, γιατί είναι το μόνο που πιστεύετε ότι εξασφαλίζει την ύπαρξή σας. Θέλετε να συντηρήσετε όλα όσα αποκτήσατε.

Δυστυχώς για σας, τα πράγματα αλλάζουν· οι νέοι σήμερα, ακόμα κι αν δεν θέλετε να το πιστέψετε, έχουν ν' αντιμετωπίσουν περισσότερα από κάθε άλλη φορά.

Από πολύ μικρή ηλικία καλούνται να μπουν στον πραγματικό κόσμο, και στην κυριολεξία να "γκρεμοτσακιστούν", αφού όλα τα παραμύθια και τα αθώα όνειρα βρίσκονται ξαφνικά σε έναν κόσμο άγριο, ύπουλο, επικίνδυνο, "στελιωμένο με παγίδες", που ποτέ κανείς δεν τους είχε μιλήσει γι' αυτόν. Ναρκωτικά, αρρώστιες, AIDS, φτώχεια, βία και τόσα άλλα που αντί να είναι έτοιμοι να τ' αντιμετωπίσουν πριν τ' αντικρύσουν, μπροστά τους γίνεται ακριβώς το αντίθετο.

Κι όμως εσείς αποφεύγετε να μιλάτε για θέματα τέτοια· δεν κάνουν για σας αυτά. Εσείς ξέρετε μονάχα ν' απαγορεύετε και να επιβάλλετε. Δεν ρωτάτε... προστάζετε. Δεν ακούτε... φωνάζετε. Δεν μας κοιτάζετε στα μάτια... ντρέπεστε για σας και για μας· πιο πολύ για μας.

"Τη σημερινή κοινωνία που με τόσο κόπο δημιουργήσαμε, με τόσες στερήσεις και θυσίες, τώρα θα την καταστρέψουν". Έτσι λέτε και το απεύχεστε, αντί να λέτε μακάρι. Τέτοια που είναι, να τη χαίρεστε. Γιατί εθελουφλείτε, δεν βλέπετε τα παιδιά που πεινούν, τη γη που πεθαίνει, τη βία που εξαπλώνεται και το χρήμα

που θεοποιείται. Κι εμείς κληρονόμοι αυτών που αφήνετε πίσω σας...

Ίσως να μην τα δημιουργήσατε όλα εσείς, όμως δεν κάνατε τίποτα για να τ' αλλάξετε. Κι όμως μας κρίνετε πριν ακόμα σας αποκαλυφθούμε. Δεν έχουμε πάντα δίκιο, ούτε συμπεριφερόμαστε πάντα σωστά, το ξέρουμε αυτό, όμως μην μας αποπαίρνετε με τέτοιο τρόπο. Μην θέλετε να επιδεικνύετε την ανωτερότητά σας σε μας· προδίδετε και γίνεστε κατώτεροι ακόμα κι απ' το χειρότερο ηθοποιό. Θέλετε να μας επιβληθείτε, αλλά γελαιοποιείστε στα μάτια μας. Ίσως αν φαινόσασταν λιγότερο αυστηροί και κριτικοί, μας καταλαβαίνατε καλύτερα. Έχετε δίκιο, μας χαρακτηρίζει η χυδαιότητα, η σκληρότητα και η βαναυσότητα, όμως, όπως είπε κι ο Χριστός, "παν δένδρον εκ του καρπού αυτού γινγνώσκεται". Εάν ο καρπός είναι σάπιος, τότε και το δένδρο που τον έκανε είναι επίσης σάπιο. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι η ευθύνη είναι αποκλειστικά δική σας, όμως χρέος σας είναι να παραδώσετε στα παιδιά σας έναν κόσμο καλύτερο απ' αυτόν που σας κληροδότησαν οι πατέρες σας. Θυμηθείτε..., υπήρξατε κι εσείς νέοι...

Σμαρούλα Στρατή, Β' τάξη

**Ή
ΠΙΚΡΕΣ
ΑΛΗΘΕΙΕΣ...;**



Ερωτήσεις και... έρωτας

Ο Πλάτωνας, ένας από τους μεγαλύτερους φιλοσοφους που γνώρισε η ανθρωπινή ιστορία και ένας άνθρωπος που πρόσφερε τις μέγιστες υπηρεσίες στον άνθρωπο, επηρεάστηκε βαθύτατα από το διδάσκαλο του Σωκράτη, τόσο στον τρόπο σκέψης όσο και στη μορφή διδασκαλίας, υιοθετώντας τη διαλεκτική μέθοδο και προσεγγίζοντας τους μαθητές του με το διάλογο.

Σε κάθε φιλοσοφική αναζήτηση ο αρχαίος Έλληνας διανοούμενος διατύπωνε ερωτήσεις διευκολύνοντας από τη μία μεριά τον τρόπο μετάδοσης της γνώσης αλλά από την άλλη είχε ως απώτερο στόχο το ερέθισμα της ψυχής. Χρησιμοποιώντας αυτές τις ερωτήσεις φιλοσοφικού περιεχομένου προέτρεπε κάθε συνομιλητή του, να αναζητήσει μέσα του τις αιώνιες αλήθειες, τις βασικές αρχές με τις οποίες έχει εφοδιάσει από πριν (a priori) η φύση την ανθρώπινη διάσταση, ώστε να δομήσει σωστά ο άνθρωπος τον εαυτό του ως μία ανεξάρτητη πνευματική, σωματική και οργανική μονάδα αλλά και ως ένα ενιαίο και λειτουργικό κοινωνικό σύνολο.

Κυριαρχεί λοιπόν ότι η ανθρώπινη οντότητα προϋπήρχε στους υπερουράνιους χώρους, εκεί ακριβώς που ο άνθρωπος εξοπλίστηκε με τις αρχές αυτές, ώστε να νοήσει το εσωτερικό και εξωτερικό του περιβάλλον. Έτσι, συμπεραίνουμε ότι ο ρόλος των ερωτήσεων κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας είναι τεράστιας και ζωτικής σημασίας τόσο για τον πομπό όσο και για το δέκτη τους.

Υπάρχει όμως το δίλημμα: πώς ο άνθρωπος μπορεί να τεθεί μπροστά σε αυτές τις αλήθειες, ώστε να τις κάνει κτήμα του και να τις πραγματώσει. Ο ίδιος ο Πλάτωνας μας παραπέμπει στις μεταφυσικές δυνάμεις που διαθέτει ο έρωτας. Για να προσεγγίσουμε περισσότερο την ουσία του θέματος, ο άνθρωπος έφτασε στη γη ολοκληρωμένος και έχοντας μαζί του εαυτές τις αρχές, ενώ η κοινωνία

Οι ερωτήσεις στον Πλάτωνα αποτελούν ερεθίσματα για την ψυχή, η οποία με την ανάμνηση θυμάται τις αιώνιες αλήθειες, που είχε δει στη διάρκεια της προϋπάρξεως της στον υπερουράνιο χώρο και με τη δύναμη του έρωτα υψώνεται προς τη θέασή τους. Μήπως ο σύγχρονος κόσμος γινόταν καλύτερος με τον Έρωτα του Πλάτωνα;

κατά το Ρουσό εφθείρε την προσωπικότητα, το χαρακτήρα του και τη μορφή του, αποδιώχνοντας τον από αυτές και δυσχεραίνοντας την πραγματώσή τους. Ο μόνος δρόμος για να φτάσει ο άνθρωπος στη σωματική και πνευματική ολοκλήρωση, ώστε να υψωθεί πάλι μπροστά στις αλήθειες είναι ο Έρωτας. Όχι όμως, ο μονοδιάστατος έρωτας, αυτός που εκπληρώνει μόνο σωματικές επιθυμίες ή αυτός που λειτουργεί σαν μια ψυχολογική εκτόνωση, αλλά εκείνος που συνδυάζει την πνευματική και σωματική υπόσταση, ανατρέποντας όλα τα επίκτητα (a posteriori) ελαττώματα και μειονεκτήματα που τον απομακρύνουν από την ολοκλήρωση. Καταλήγοντας, ο Πλάτωνας θεωρεί ότι ο αληθινός έρωτας είναι το μέσο για τη θέαση των αιώνιων αληθειών που "είδε" ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της προϋπάρξεώς του στον υπερουράνιο χώρο και οι ερωτήσεις η αφορμή που θα τον οδηγήσει στην αναζήτησή τους.

Μήπως ο "σύγχρονος" κόσμος του χάους και της σύγχυσης θα γινόταν καλύτερος με τον "Έρωτα" του Πλάτωνα; Λέω, μήπως;

Ελευθέριος Γιατράκης, Β' τάξη

Ερωτήσεις και... έρωτας

Ο Πλάτωνας, ένας από τους μεγαλύτερους φιλοσοφους που γνώρισε η ανθρωπινή ιστορία και ένας άνθρωπος που πρόσφερε τις μέγιστες υπηρεσίες στον άνθρωπο, επηρεάστηκε βαθύτατα από το διδάσκαλο του Σωκράτη, τόσο στον τρόπο σκέψης όσο και στη μορφή διδασκαλίας, υιοθετώντας τη διαλεκτική μέθοδο και προσεγγίζοντας τους μαθητές του με το διάλογο.

Σε κάθε φιλοσοφική αναζήτηση ο αρχαίος Έλληνας διανοούμενος διατύπωνε ερωτήσεις διευκολύνοντας από τη μία μεριά τον τρόπο μετάδοσης της γνώσης αλλά από την άλλη είχε ως απώτερο στόχο το ερέθισμα της ψυχής. Χρησιμοποιώντας αυτές τις ερωτήσεις φιλοσοφικού περιεχομένου προέτρεπε κάθε συνομιλητή του, να αναζητήσει μέσα του τις αιώνιες αλήθειες, τις βασικές αρχές με τις οποίες έχει εφοδιάσει από πριν (a priori) η φύση την ανθρώπινη διάσταση, ώστε να δομηθεί σωστά ο άνθρωπος τον ευατό του ως μία ανεξάρτητη πνευματική, σωματική και οργανική μονάδα αλλά και ως ένα ενιαίο και λειτουργικό κοινωνικό σύνολο.

Κυριαρχεί λοιπόν ότι η ανθρώπινη οντότητα προϋπήρχε στους υπερουράνιους χώρους, εκεί ακριβώς που ο άνθρωπος εξοπλίστηκε με τις αρχές αυτές, ώστε να νοήσει το εσωτερικό και εξωτερικό του περιβάλλον. Έτσι, συμπεραίνουμε ότι ο ρόλος των ερωτήσεων κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας είναι τεράστιας και ζωτικής σημασίας τόσο για τον πομπό όσο και για το δέκτη τους.

Υπάρχει όμως το δίλημμα: πώς ο άνθρωπος μπορεί να τεθεί μπροστά σε αυτές τις αλήθειες, ώστε να τις κάνει κτήμα του και να τις πραγματώσει. Ο ίδιος ο Πλάτωνας μας παραπέμπει στις μεταφυσικές δυνάμεις που διαθέτει ο έρωτας. Για να προσεγγίσουμε περισσότερο την ουσία του θέματος, ο άνθρωπος έφτασε στη γη ολοκληρωμένος και έχοντας μαζί του εαυτές τις αρχές, ενώ η κοινωνία

Οι ερωτήσεις στον Πλάτωνα αποτελούν ερεθίσματα για την ψυχή, η οποία με την ανάμνηση θυμάται τις αιώνιες αλήθειες, που είχε δει στη διάρκεια της προϋπάρξεως της στον υπερουράνιο χώρο και με τη δύναμη του έρωτα υψώνεται προς τη θέασή τους. Μήπως ο σύγχρονος κόσμος γινόταν καλύτερος με τον Έρωτα του Πλάτωνα;

κατά το Ρουσόο έφθειρε την προσωπικότητα, το χαρακτήρα του και τη μορφή του, αποδιώχνοντας τον από αυτές και δυσχεραίνοντας την πραγματώσή τους. Ο μόνος δρόμος για να φτάσει ο άνθρωπος στη σωματική και πνευματική ολοκλήρωση, ώστε να υψωθεί πάλι μπροστά στις αλήθειες είναι ο Έρωτας. Όχι όμως, ο μονοδιάστατος έρωτας, αυτός που εκπληρώνει μόνο σωματικές επιθυμίες ή αυτός που λειτουργεί σαν μια ψυχολογική εκτόνωση, αλλά εκείνος που συνδυάζει την πνευματική και σωματική υπόσταση, ανατρέποντας όλα τα επίκτητα (a posteriori) ελαττώματα και μειονεκτήματα που τον απομακρύνουν από την ολοκλήρωση. Καταλήγοντας, ο Πλάτωνας θεωρεί ότι ο αληθινός έρωτας είναι το μέσο για τη θέαση των αιώνιων αληθειών που "είδε" ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της προϋπάρξεώς του στον υπερουράνιο χώρο και οι ερωτήσεις η αφορμή που θα τον οδηγήσει στην αναζήτησή τους.

Μήπως ο "σύγχρονος" κόσμος του χάους και της σύγχυσης θα γινόταν καλύτερος με τον "Έρωτα" του Πλάτωνα; Λέω, μήπως;

Ελευθέριος Γιατράκης, Β' τάξη

Ώρα 7.30. Το γήπεδο γεμάτο. Ο αγώνας όπου να' ναι αρχίζει και οι γηπεδούχοι δίνουν τα χέρια με τους παίκτες της βορειοελλαδίτικης ομάδας. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού η ατμόσφαιρα είναι αρκετά φορτισμένη. Τα συνθήματα δίνουν και παίρνουν, ώσπου κάποια στιγμή, φτάνει στ' αυτιά όλων μας ό,τι χειρότερο περιμένουμε ν' ακούσουμε. Μια ομάδα "φιλάθλων", ανάμεσα στους οποίους υπήρχαν και μικρά παιδιά, έτοιμοι να δώσουν τα πάντα για να υποστηρίξουν την ομάδα τους και αποφασισμένοι να δείξουν σε όλους την ανοησία τους ξεφωνίζουν:

"Ελλάδα είναι μέχρι τη Λαμία, από κει και πάνω είναι Βουλγαρία"!!!

Αυτό ήταν το γεγονός που με ώθησε να γράψω αυτό το άρθρο. Αυτό ήταν το σύνθημα που με γέμισε αγδία και ντροπή για το πώς σκέφτονται και για το τί πιστεύουν κάποιοι "Έλληνες" σήμερα. Αυτή είναι η κατάντια κάποιων απαίδευτων, απελπιστικά φανατισμένων και δογματικών ανθρώπων.

Δυστυχώς όμως το φαινόμενο αυτό δεν περιορίζεται μέσα στα όρια των γηπέδων. Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει να αποκαλούνται "Βούλγαροι" οπαδοί ομάδων της Θεσσαλονίκης και γενικότερα οι Βορειοελλαδίτες;

Και το τραγικότερο απ' όλα είναι ότι αυτά συμβαίνουν στην Ελλάδα. Στη χώρα που έδωσε τα φώτα στους άλλους λαούς, στη χώρα που μας έκανε υπερήφανους μεταδίδοντας σε κάθε γωνιά της γης το αθλητικό ιδεώδες.

Ας μην ξεχνάμε τους Ολυμπιακούς αγώνες που αποτελούσαν μήνυμα πανελληνίας ενότητας μέσα σε καιρούς εμφυλίων συγκρούσεων, που αποτελούσαν την αφύπνιση του πολιτισμού και των ιδανικών των Ελλήνων. Ας μην ξεχνάμε πως αθλητές, αντιπρόσωποι των πόλεων, θεατές μαζεύονταν στην Ολυμπία για να

στεφανώσουν όλοι μαζί μέσα σε εορταστική ατμόσφαιρα, σε κλίμα ενότητας, συμφιλίωσης, ενθουσιασμού και επευφημιών τους νικητές με τον κότινο.

Και είναι η ίδια αυτή χώρα την οποία τολμάει να ντροπιάζει μια ισχνή μειοψηφία ανθρώπων. Είναι η ίδια αυτή χώρα και ο ίδιος λαός που ανέχεται όλους αυτούς τους γλοιώδεις τύπους, που δεν το έχουν σε τίποτα να βεβηλώσουν τη σημαία τους.

Αυτά συμβαίνουν, από τη στιγμή που το αθλητικό πνεύμα έδωσε τη θέση του στα συμφέροντα, στο ντοπάρισμα, στα ναρκωτικά, στις βωμολοχίες, στα υβριστικά συνθήματα και σε κάθε είδους δραστηριότητες που διώχνουν τους υγιείς φιλάθλους από τους αθλητικούς χώρους.

Και σαν να μην φτάνουν όλα αυτά, υπάρχουν και κάποιοι ανεγκέφαλοι "Έλληνες" που δεν διστάζουν να αμφισβητήσουν την ελληνικότητα της Μακεδονίας. Δεν διστάζουν να ξεπουλήσουν τη μισή τους πατρίδα φωνάζοντας κάποια ερετικά συνθήματα, τη στιγμή που από τη μια έχουμε τις συνεχείς απειλές των "γειτόνων μας" και από την άλλη την αμφισβήτηση των άλλων "ευρωπαίων".

Το σκέφτονται πολύ αυτές οι μειονότητες των ελαφρόμυαλων αναρχικών για να εκτιμήσουν αυτά τους τα πιστεύω και μαζί με αυτά το μέγεθος της βλακειάς τους; Ή μήπως νομίζουν πως έτσι δείχνουν τον πατριωτισμό τους;

Ας μη γελιόμαστε! Αυτή η κατάσταση δεν θα διορθωθεί ποτέ εάν δεν την χτυπήσουμε στη ρίζα. Δεν θα διορθωθεί ποτέ αν όλοι μαζί δεν κάνουμε μια προσπάθεια να τους ανοίξουμε τα μάτια. Να δουν! Να μάθουν! Να καταλάβουν τι κάνουν!!!

Μην τους αφήνετε να σας ντροπιάζουν ΡΕ ΠΑΙΔΙΑ!!!

Βαλσαμίδου Φωτεινή, Β' τάξη

ΒΟΥΛΓΑΡΟΙ

&

"Βούλγαροι"

Όταν η γλώσσα
προτρέχει της διανοίας





ΟΙ ΠΑΝΤΑ ΕΠΙΚΑΙΡΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΜΑΣ

Στον Επιτάφιο του Περικλή ή του Θουκυδίδη –καθώς δε γνωρίζουμε με βεβαιότητα σε ποιον ανήκει το πνευματικό αυτό εργοτέχνημα– εξυμνείται η Αθήνα, η μεγάλη αυτή πολιτεία στην πιο κλασική της μορφή.

Ταυτόχρονα, όμως, ο ρήτορας πλέκει ένα εγκώμιο στον Αθηναίο πολίτη, ο οποίος διακρίνεται από την ευγενική χάρη, τη χωρίς επιτήδευση κομψότητα και κυρίως τη μετρημένη αισιοδοξία. Το μέτρο, λοιπόν, η χαριέστατη αυτή και ευγενέστατη αρετή του ελληνικού πνεύματος είναι κυρίαρχο στοιχείο του χαρακτήρα του και καταδεικνύεται τόσο στις ιδιωτικές όσο και στις δημόσιες σχέσεις.

Για τον Αθηναίο του 5ου αιώνα π.χ. “η δική του ελευθερία σταματά εκεί που αρχίζει η ελευθερία του άλλου”. Υπακούει με τον ίδιο σεβασμό στους γραπτούς όσο και στους άγραφους νόμους. Δεν είναι εξωτερικοί παράγοντες που τον καθοδηγούν ή που τον εξαναγκάζουν να υιοθετήσει το συγκεκριμένο ιδεώδη τρόπο ζωής, αλλά ένας ενσυνείδητος αυτοπεριορισμός. Έχει μια μοναδική ικανότητα να συνδυάζει και να υποτάσσει, με οδηγό πάντοτε το μέτρο αντίθετες αξίες και ιδέες. Κατορθώνει, λοιπόν από τη μια να ανταποκρίνεται άσφουα στα πολιτικά του καθήκοντα κι από την άλλη να ενδυναμώνει το πνεύμα και την ψυχή του με εκδηλώσεις που απομακρύνουν από το πνεύμα του πολέμου και προωθούν τον πολιτισμό τους. Σημαντική ένδειξη του ανυπέβλητου αυτού προτερήματος του Αθηναίου είναι το γεγονός ότι απολαμβάνει

με την ίδια ευκολία τόσο τα εγχώρια όσο και τα ξένα προϊόντα. Δεν υιοθετεί ξενοφοβιστικές τάσεις απωθώντας κάθε ξένο που επιθυμεί να δει ή να βιώσει στην πόλη τους, αλλά, αντίθετα, παρέχει ανοιχτή την Αθήνα και σ’ αυτούς, καθώς παράλληλα γνωρίζει ότι δε θα χάσει το θάρρος του σε μια ανάγκη υπεράσπισης της πατρίδας του. Κι ενώ χαρακτηρίζεται ως ο πιο γενναίος κι επιδέξιος πολεμιστής, η ιδιότητά του αυτή δε συνυφαίνεται με τη σκληρή απάνθρωπη προετοιμασία, αλλά με μια διαδικασία άσκησης όπου κυριαρχεί το μέτρο, επιτρέποντας και την ψυχική ανάπαυλα.

Πέρα απ’ αυτά οι αρχαίοι Αθηναίοι, σύμφωνα πάντα με τον Περικλή, συνδυάζουν αρμονικά την αγάπη για το “ωραίο” με τη λιτότητα, τα πνευματικά ενδιαφέροντα με τη σωματική δύναμη, τον πλοουτο με τη δράση, τη φτώχεια με τον αγώνα για καλύτερη ζωή, τη λογική και τη γνώση με το θάρρος και την ανδρεία.

Παραδείγματα και συγκεκριμένα περιστατικά μαρτυρούνται αρκετά, κατά τη διάρκεια των χρόνων της ακμής αυτής της πολιτείας, τα οποία επιβεβαιώνουν και ενισχύουν την ευρύτη διαδεδομένη άποψη, πως οι Αθηναίοι εφαρμόζαν με πληρότητα το ρητό “παν μέτρον άριστον”. Και δε μιλούσαν, σε καμία περίπτωση για μετριότητα στη ζωή τους, αλλά για την προσπάθεια τήρησης της ισορροπίας και της λογικής συνύπαρξης καταστάσεων.

Αλήθεια μήπως χρειαζόμαστε περισσότερα... αρχαία για μια καλύτερη ποιότητα ζωής στην εποχή μας;

Αλια Ζουμαδάκη, Γ' τάξη

"Συνένοχο στο φόνο δε θα μ' έχετε"



ΕΙΜΑΙ 17 ΧΡΟΝΩΝ κι έχω αποφασίσει τι θα κάνω στη ζωή μου. Θα γίνω γιατρός. Αφου τελειώσω τις ακριβές σπουδές μου και τα μεταπτυχιακά μου στα "κορυφαία" αμερικάνικα κολλέγια, θα ανοίξω ένα πολυτελές ιατρείο, θα κρεμάσω και τα πτυχία σε χρυσά κάδρα –μαζί μ' αυτά των Γαλλικών και των Αγγλικών– κι όλοι θα με φωνάζουν "γιατρε", θα με σέβονται, θα κρέμονται από τα χείλη μου. Εγώ θα είμαι μια σοβαρή επαγγελματίας με πλήθος γνώσεων, θα παντρευτώ κι έναν επιτυχημένο γιατρό, "όπως αρμόζει", και θα'μαστε ένα ευτυχισμένο ζευγάρι, καθ' όλα ταιριαστό. Θ' αραδιάσουμε και ένα ή δύο παιδάκια, τα οποία "επιβάλλεται" να διαδεχθούν τους γονείς τους στο ιατρείο, γιατί "είναι κρίμα να πάει χαράμι στεριωμένη δουλειά".

Έχω κουραστεί ν' ακούω τους μεγάλους να μιλούν για λεφτά –"δεν φτάνουν τα λεφτά, πρέπει να βγάλουμε λεφτά"– και να μερψιμοιρούν λέγοντας πως "τα πράγματα τη σήμερον ημέρα πάνε κατά διαόλου" και συνάμα χωρίς να κάνουν τίποτα για να τ' αλλάξουν.

Αφήστε πια που δεν προλαβαίνω να πω μια κουβέντα κι αρχίζουν: "... και η νεολαία ενδιαφέρεται μόνο να περνάει καλά, να ξημεροβραδιάζεται στις ντισκοτέκ και στις καφετέριες και να καταστρέφει, ενώ εμείς, στην ηλικία σας, είχαμε ιδανικά, όνειρα!". Βέβαια, τους είδαμε και αυτούς τους αγωνιστές πόσο εύκολα συμβιβάστηκαν και στρογγυλοκαθίσανε σε δερμάτινες πολυθρόνες πίσω από μεγάλα γραφεία και... αντίο ιδανικά, αντίο οράματα, αντίο αξίες και ιδεολογίες. Τώρα, εξασφαλιστήκαμε. Ποιος έχει διάθεση για αγώνες. Άσ' τα αυτά για τους ιδεο-

λόγους, τους αργόσχολους, τους ρομαντικούς...

Κάθονται στο σπίτι κι όταν δε συζητάνε για λεφτά ή για δουλειές, κάθονται με τις ώρες και βλέπουν στην τηλεόραση όλες αυτές τις αηδίες που δείχνουν τα διάφορα κανάλια, τις "Λάμπεις" και τις... εκλάμπεις του κάθε εμπορευματοποιημένου σκηνοθέτη, τις Ρούλες και τις Σούλες κι όλα αυτά "τα κορίτσια της διπλανής πόρτας", τους Μικρούτσικους ή... μεγαλούτσικους, που μας... "βοηθάνε να λύσουμε τα προβλήματά μας" και να βρεθούμε "επιτέλους μαζί" (με το αζημίωτο φυσικά).

Εμένα μ' αηδιάζει το ύφος μερικών ανθρώπων όταν βρίσκονται με κάποιον "υψηλά ιστάμενο", αυτό το γεμάτο κολακεία και δουλοπρέπεια ύφος κι όλα αυτά τα "Μάλιστα" και "Όπως νομίζετε", ακόμα κι αν μετά που θα φύγει σχολιάσουν: "Παλιοαπατεώνας, παλιάνθρωπος, αχώνευτος τύπος. Οι ατασθαλίες του είναι ευρέως γνωστές. Αλλά τι να πεις; Ξέρεις πόσα βγάζει αυτός το μήνα;" Ε, λοιπόν να τα βράσω και τα λεφτά και τα αξιώματα, αν ο άλλος δεν έχει ήθος κι ανθρωπιά, και κανέναν δεν προσκυνάω αν δεν μου εμπνεύσει σεβασμό, δεν πάει να' ναι και ο Πάπας της Ρώμης.

Θέλω να ξεφύγω από την υποκρισία και την αλλοτρίωση των ενηλίκων, απ' αυτήν την καλουποποίηση και κανονικοποίηση, την οποία όποιος δεν ακολουθήσει είναι "έξω από το παιχνίδι".

Θέλω πολύ περισσότερα από τη ζωή μου και τα θέλω τώρα...

Θέλω να φωνάξω "Συνένοχο στο φόνο δε θα μ' έχετε"

Για Αρχοντάκη, Γ' τάξη



Με μια πρώτη, γρήγορη ματιά εύκολα θα μπορούσε να υποθέσει ο καθένας ότι το παραπάνω παράθεμα δε είναι τίποτα άλλο από ένα κακογραμμένο, βαρετό παραμύθι, χωρίς ουσία, που μάλλιστα ενοχλεί τον αναγνώστη καθώς είναι στερημένο από το "λεγόμενο" happy end. Μία λίγο προσεχτικότερη μελέτη θα μπορούσε όμως να μας

τρομάξει, αφού η αλήθεια της ζωής δεν απέχει πολύ από αυτό. Κι έτσι είναι. Στο κατώφλι ήδη του 21ου αιώνα ο χρόνος παραμένει μια καθοριστική για την ανθρωπινή -και όχι μόνο- υπάρξη δύναμη με την οποία ο άνθρωπος πάντοτε

ανταγωνιζόταν, πολυ συχνά απεχθανόταν, σπάνια -αν και προσπάθησε πολύ- καταννούσε, χωρίς να μπορεί τις περισσότερες φορές να νικήσει, γεγονός που τον ανάγκαζε απλά να συμφιλιωθεί μαζί της.

Ο χρόνος που "ρέει" ααίναα και ανεπιστρεπτή μέσα στο σύμπαν σηματοδοτεί τη μοναδικότητα της κάθε στιγμής μέσα στην αιωνιότητα, προκαλώντας ίσως δέος σ' εκείνον που θα αναλογιστεί ότι η δύναμη αυτή παραμένει ανεξάρτητη και ανεπηρέαστη ακόμα και από τον πανίσχυρο άνθρωπο ο οποίος -ακόμα κι αν το θελήσει- δεν μπορεί ούτε να την εμποδίσει, ούτε να της αλλάξει το ρυθμό μεταβολής της, ούτε όμως και να την επαναλάβει. Παρόλ' αυτά όμως ο ίδιος ο χρόνος μπορεί να επεμβαίνει στον άνθρωπο, στα πράγματα και στις καταστάσεις προκαλώντας

αλλοιώσεις, θετικές ή αρνητικές. Αναδεικνύεται έτσι ο χρόνος σε μια άλλοτε φθοροποιό και άλλοτε γόνιμη και ζωοφόρο δύναμη, καθώς οδηγεί τους οργανισμούς και τα αντικείμενα από το πιο πρώιμο και αρχικό στάδιο της εξέλιξής τους στο σημείο της ανώτατης ακμής, απ' όπου θ' αρχίσει αργότερα ως φυσικό επακόλουθο η πτώση και η παρακμή. Εδώ θα μπορούσε να αναφερθεί περιγραφικά η σύνομη "ζωή" ενός φρούτου, ενός μήλου για παράδειγμα το οποίο ξεκινάει να υπάρχει ως σπόρος, έπειτα γίνεται μικρό, πράσινο και άγουρο



ΠΕΡΙ ΧΡΟΝΟΥ Υπαρκτού ή ανύπαρκτου

"Κι ήταν μια φορά κι έναν καιρό όπου ο άνθρωπος νόμισε ότι τα είχε επιτέλους καταφέρει. Όταν είχε εξουσιάσει τους άλλους ανθρώπους και γενικά είχε παρασύρει κάτω από την υποταγή του όλους ανεξαιρέτως τους έμβιους σύνοικούς του πάνω στη Γη, όταν άνοιξε τα φτερά του και γεύτηκε τους αιθέρες ακολουθώντας στη συνέχεια μια μακρινή πορεία προς τους άλλους πλανήτες τους οποίους επισκέφθηκε και ερεύνησε, όταν μπόρεσε να δαμάσει την άγρια φύση και να θέσει τα στοιχεία της στη δική του υπηρεσία, τότε πίστεψε για μια στιγμή πως έγινε υπεράνθρωπος, ίσως ακόμα και θεός, και φαντάστηκε πως ο ίδιος έμενε ο μόνος κυρίαρχος, ο απάυτος, ο μοναδικός νικητής. Κι ήρθε όμως τότε ο χρόνος' του' κλεισε πονηρά το μάτι και του χαμογέλασε κρυφά, γιατί εκείνος ήξερε... Και δεν πρόλαβε ο άνθρωπος να ολοκληρώσει τη σκέψη του κι ο θάνατος τον πήρε".

μήλο για να καταλήξει στο γνωστό, νόστιμο, κόκκινο φρούτο το οποίο όμως κι αυτό θα σαπίσει στη συνέχεια για να γίνει χόμα. Το στοιχείο βέβαια εκείνο που είναι και το πιο αξιόλογο σχετίζεται με τον "κρυφό" και συχνά αναιπαίσθητο τρόπο "δράσης" του χρόνου, γεγονός που ίσως δίνει την εντύπωση ότι ο χρόνος δεν υπάρχει μόνο και μόνο επειδή δεν γίνεται ο ίδιος αντιληπτός με τις αισθήσεις πάρα μόνο καμιά φορά οι συνέπειες του επιφέρει.

Φαίνεται πάντως ότι αυτό το "θαύμα" του χρόνου συγκινούσε πάντοτε την ανθρωπότητα. Τέτοιες έκδηλες εκφράσεις που δείχνουν την απορία του ανθρώπου πάνω στο θέμα και συγχρόνως την ανάγκη του ίδιου να μπορέσει επιβληθεί πάνω σ' αυτόν βρίσκουμε σε πολλές καλλιτεχνικές μορφές παλαιότερων όμως και νεότε-

ρων εποχών. Έτσι λοιπόν οι πρώτοι συγγραφείς ιστορικοί που εμφανίστηκαν συνέγραψαν το έργο τους παρασυρόμενοι από την επιθυμία να δαμάσουν το χρόνο και να αποτρέψουν τη λησμονιά γεγονότων που θεωρείται αναμενόμενη και φυσιολογική συνέπιά του. Ο ίδιος ο Θουκυδίδης αιτιολογεί την πρωτοβουλία του να συγγράψει τον Πελοποννησιακό Πόλεμο προκειμένου να δημιουργήσει ένα “κτῆμα ες αεί”, αναλλοίωτο δηλαδή από το χρόνο που περνά. Δεν ήταν ακόμη λίγες οι φορές που ο άνθρωπος φαντάστηκε τον εαυτό του νικητή. Πολλοί συγγραφείς ακολουθώντας πιθανώς το παράδειγμα του πρωτοπόρου Ι. Βερν μίλησαν για “μηχανές του χρόνου”. Τα περίεργα αυτά μηχανήματα που έπλασαν με τη φαντασία τους, ενώ ποίκιλλαν ως προς το σχήμα και το μέγεθος, είχαν την ίδια ακριβώς χρησιμότητα: έδιναν την ευκαιρία στο χειριστή τους να επιστρέψει σε διάφορες στιγμές του παρελθόντος για να παρατηρήσει με ακρίβεια ή ακόμα και για να επέμβει σε κάποιο ιστορικό γεγονός αλλάζοντας όλο το “ρου” της ιστορίας. Μπορούσε βέβαια να πραγματοποιήσει και μια “γρήγορη επίσκεψη” στο μέλλον, το κοντινό ή το απώτερο, με σκοπό να γεννηθεί ισχυρή μέσα του η ελπίδα για τις καλύτερες μέρες που επρόκειτο να ακολουθήσουν ή ακόμα για να προετοιμαστεί προκειμένου να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.

Μπορεί ο άνθρωπος να μην κατόρθωσε μέχρι τις μέρες μας να κατασκευάσει τέτοιου είδους μηχανήματα είναι πάντως αναμφισβήτητο ότι η προσπάθεια που κατέβαλλε είναι “πέρα του δόκτους” αξιόλογη. Δημιουργήθηκαν υπερσύγχρονα μέσα μεταφοράς που μείωσαν σημαντικά το χρόνο μετακίνησης του ανθρώπου σε αποστάσεις πάρα πολύ μεγάλες. Γρήγορα αμάξια, ταχύτατα πλοία και τρένα, αστραπιαία αεροπλάνα συναγωνίζονται μεταξύ τους για την, όσο το δυνατόν, ελαχιστοποίηση του λεγόμενου “νεκρού χρόνου”. Και στον τομέα της επικοινωνίας βέβαια η τεχνολογία έκανε άλματα στο θέμα αυτό. Μετά την ανακάλυψη του Bell σημειώθηκαν τεχνολογικά επιτεύγματα σπουδαία με αποτέλεσμα στην εποχή μας η τηλεπικοινωνία να εισέλθει σε άλλη διάσταση.

Όλα αυτά όμως γιατί; Η εύρεση περισσότερου ελεύθερου χρόνου γίνεται αίτημα του αιώνα μας. Ήδη από τις πρώτες δεκαετίες του οι εργαζόμενοι επιδόθηκαν σε μακροχρόνιους και αιματηρούς αγώνες που δικαιώθηκαν με τη θεσμοθέτηση του οκταώρου. Το πρόβλημα όμως εμμένει ακόμα και σήμερα, φαινόμενο που δυστυχώς κληροδοτείται και στις επόμενες γενιές και μάλιστα εμφανίζεται σε πολύ νεαρή ηλικία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι γενικές και εκτενείς κινητοποιήσεις που σημειώθηκαν

φέτος στο χώρο της παιδείας. Οι μαθητές αποποιούνται του νόμου 24/25, που εφαρμόζεται για πρώτη χρονιά, καθώς σηματοδοτεί τη συνέχιση του εξαντλητικού μαθητικού εικοσιτεταώρου και για τον επόμενο αιώνα. Το καινούργιο νομοσχέδιο που ερχεται τάχα για να αντικαταστήσει το προηγούμενο που θα ήταν κατά γενική ομολογία προβληματικό και ασύμβατο με τις ανάγκες της νεολαίας και τις απαιτήσεις της εποχής, εμφανίζεται περισσότερο αυστηρό και αδιάλλακτο καθώς υποχρεώνει τους μαθητές σε περισσότερες ώρες φροντιστηριακής “μελέτης”, αντί να τις καταργεί εντελώς. Αυτό οφείλεται βέβαια στο ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα που ήδη εφαρμόζεται στα αναπτυγμένα κρη της Ευρώπης προϋποθέτει από τη μια μεριά σπουδαία υλικοτεχνική υποδομή και από την άλλη άψογα καταρτισμένο εκπαιδευτικό προσωπικό, στοιχεία που δυστυχώς δεν πληρεί στο σύνολό της η κριτική ελληνική εκπαίδευση.

Εύκολα διαφαίνεται από ό,τι αναφέρθηκε ότι ο χρόνος έχει αποκτήσει αξία ανυπολογιστή για τον άνθρωπο. Καθώς είναι μάλιστα επηρεασμένος από το υλιστικό πνεύμα της εποχής, ο λαός μας λέει: “ο χρόνος είναι χρήμα”, παραλληλίζοντας την έννοια του χρόνου με το, κατά τους πολλούς, ύψιστο αγαθό. “Ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός”, συνεχίζει η λαϊκή σοφία, προσθέτοντας ένα ακόμη ενεργητικό χαρακτηριστικό στην ιδιότητα του χρόνου. Ο χριστιανισμός μιλάει για το “πλήρωμα του χρόνου” που αναφέρεται στην ώρα της κρίσης και της απονομής δικαιοσύνης. Οι μαμάδες απ’ την άλλη γκρινιάζουν για τα άσπρα τους μαλλάκια και για τις ρυτίδες στο πρόσωπο καταφεύγοντας κι αυτές στην τεχνολογία, που κάνει, λένε, θαύματα, και στον τομέα της αισθητικής. Έτσι η διάκριση γίνεται εξαιρετικά δύσκολη καθώς είναι δύσκολο να “συλλάβουμε” την έννοια του χρόνου και να τη χαρακτηρίσουμε θετικά ή αρνητικά. Ίσως βέβαια να είναι κάτι ενδιάμεσο και να περιέχει και τα δύο αυτά στοιχεία. Αυτό εξαρτάται βασικά από ποια οπτική γωνία θα το δούμε το θέμα και κατά πόσο αισιόδοξος είναι ο καθένας από εμάς.

Ευχαριστώ για το χρόνο σας.

Εύα Βερνάρδου, Γ' τάξη



Ο Καταναλωτισμός, η γυναίκα και το παιδί



Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, η ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας έχουν συμβάλει στη δημιουργία μιας καταναλωτικής κοινωνίας, που συνεχώς τείνει να αυξάνεται. Αυτή η διαρκής αύξηση πετυχαίνεται μέσω της διαφήμισης, που προβάλλει (ίσως και επιβάλλει) κάποια προϊόντα στο κοινό. Και, όπως κρίνεται εύλογο, η καταναλωτική διαφήμιση απευθύνεται κυρίως στη γυναίκα και το παιδί, που θεωρούνται περισσότερο ευάλωτοι, χρησιμοποιώντας ποικίλες μεθόδους, που λειτουργούν καθοριστικά στη χειραγώγηση των ομάδων αυτών.

Η ίδια η πραγματικότητα επιβεβαιώνει το γεγονός ότι κατά κύριο λόγο η καταναλωτική διαφήμιση απευθύνεται στη γυναίκα. Αυτό είναι φυσικό, καθώς η γυναίκα είναι από τη φύση της φιλάρεσκη κι έτσι παρασύρεται από προϊόντα ομορφιάς που της προβάλλει η διαφήμιση μέσω κάποιων θελκτικών γυναικών, που φαίνονται να τα έχουν όλα. Έτσι, η γυναίκα βιώνει την ψευδαίσθηση ότι θα μπορέσει με τα προϊόντα αυτά να γίνει σαν κι εκείνες και σπεύδει να τα αγοράσει.

Επίσης, η γυναίκα κατεξοχήν ασχολείται με το σπίτι και θέλοντας να καλύψει τις ανάγκες των μελών της οικογένειάς της και του σπιτιού της βρίσκει τη λύση στα διάφορα προϊόντα που της προβάλλει η διαφήμιση. Επιπλέον, η σύγχρονη εργαζόμενη γυναίκα επωμίζεται τριπλό ρόλο –συνήθως της μητέρας, συζύγου, νοικοκυράς– κι έτσι αντιμετωπίζει δυσκολίες στην απεγνωσμένη προσπάθειά της να ανταπεξέλθει εξίσου καλά σε όλες τις υποχρεώσεις της. Βιώνει, συνεπώς, άγχος και ανασφάλεια, αγωνία μήπως κάνει κάτι λανθασμένα και έτσι η ζωή της δεν είναι σχεδόν ποτέ ήρεμη. Τότε ακριβώς εμφανίζεται η διαφήμιση σαν “από μηχανής θεός” και προσφέρεται να την απαλλάξει από το άγχος και να βελτιώσει τη ζωή της. Και φυσικά η γυναίκα ενδίδει.

Συν τοις άλλοις, η διαφήμιση καπηλεύεται τις τύψεις που ίσως νιώθει η γυναίκα ότι παραμε-

λεί τα παιδιά της και το σύζυγό της λόγω εργασίας. Έτσι, της προβάλλει παιδικά προϊόντα ή αντικείμενα που αφορούν τον άνδρα κι εκείνη για να ευχαριστήσει την οικογένειά της και για να τους αποδείξει ότι δεν τους παραμελεί, σπεύδει να τα αγοράσει, αγνοώντας το γεγονός ότι ταυτόχρονα γίνεται θύμα της κατανάλωσης.

Έπειτα, γυναίκες που ίσως δεν έχουν αναπτύξει την προσωπικότητά τους, δεν έχουν ενδιαφέροντα κι έχουν εγκλωβιστεί στον παραδοσιακό ρόλο συζύγου-μαμάς-νοικοκυράς, βιώνουν κάποια κενά, που προσπαθούν να τα καλύψουν μέσω της –παραπλανητικής συνήθως– διαφήμισης.

Τέλος, η γυναίκα ευαίσθητη και ευάλωτη, εντυπωσιάζεται εύκολα και παρασύρεται. Άλλωστε, μέχρι πρότινος ζούσε μέσα σε ανδροκρατούμενες και πατριαρχικές οικογένειες, που έχουν αφήσει κάποια κατάλοιπα, έχουν προκαλέσει στη γυναίκα ανασφάλεια και συμπλέγματα κατωτερότητας, οπότε επιδιώκει να καλύψει τα κενά που νιώθει μέσω της διαφήμισης.

Από την άλλη μεριά, η διαφήμιση απευθύνεται και στο παιδί, καθώς αυτό δε διαθέτει κριτική ικανότητα και δεν μπορεί να ελέγξει τα μηνύματα που του προβάλλονται. Εντυπωσιάζεται εύκολα από τον κόσμο της διαφήμισης, τα έντονα χρώματα, τη μουσική υπόκρουση.

Επίσης, δεν μπορεί να ιεραρχήσει τις ανάγκες του και να αποφασίζει για το ποια προϊόντα του είναι απαραίτητα και ποια όχι. Και, παράλληλα, δεν έχει επίγνωση του χρήματος, δεν δείχνει να νοιάζεται για την υψηλή αξία ενός προϊόντος ή για την οικονομική κατά-



σταση της οικογένειας, καθώς δεν είναι σε θέση να τα γνωρίζει αυτά και να τα καταλαβαίνει.

Έτσι, όχι μόνο δεν κάνει επιλογές, αλλά τα θέλει όλα δικά του.

Ταυτόχρονα, το παιδί λειτουργεί μιμητικά και θέλει να αποκτήσει το παιχνίδι ή το αντικείμενο που έχουν οι φίλοι του, για να μην θεωρηθεί εκτός της παρέας. Και μάλιστα, αν δεν το αποκτήσει, βιώνει συμπλέγματα κατώτερότητας κι αισθάνεται παραγκωνισμένο.

Παράλληλα, δεν έχει τη δυνατότητα να διακρίνει το πραγματικό από το φανταστικό. Κι επειδή, συνήθως, ο κόσμος της διαφήμισης δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, αλλά βρίσκεται στα όρια του φανταστικού, το παιδί πιστεύει ότι αποκτώντας το διαφημιζόμενο προϊόν θα αποκτήσει υπερφυσικές δυνατότητες, όπως ο ήρωας της διαφήμισης.

Κάποιο παρελκόμενο όφελος, που ίσως συνοδεύει το διαφημιζόμενο προϊόν, γοητεύει το παιδί και του δημιουργεί μια έντονη επιθυμία να το αποκτήσει.

Συχνά, όμως, πίσω από αυτήν την ανωριμότητα των παιδιών κρύβεται και η ανωριμότητα των ενηλίκων, που αφήνουν εκτεθειμένα τα παιδιά τους στο βλαπτικό κόσμο της διαφήμισης.

Και φυσικά για να μπορέσει η καταναλωτική διαφήμιση να παρασύρει τα θύματά της χρησιμοποιεί ποικίλες μεθόδους. Μία από αυτές είναι η συνεχής επανάληψη του διαφημιζόμενου προϊόντος. Ο δέκτης βομβαρδίζεται τόσο πολύ με τα διάφορα μηνύματα, ώστε στο τέλος οι μηχανισμοί άμυνας του εξασθενούν και ο ίδιος αρχίζει να υποκύπτει στο προϊόν που του προβάλλεται σπεύδοντας να το αγοράσει.

Έπειτα, είναι συνηθισμένη η χρήση επωνύμων προσώπων στο χώρο της διαφήμισης, τα οποία ασκούν επιρροή στο κοινό, καθώς έχουν απήχηση κι έτσι το προϊόν επιβάλλεται ευκολότερα και μάλιστα χωρίς ο δέκτης να συνειδητοποιεί το μέγεθος της εξαπάτησης.

Η εισβολή της εικόνας στη ζωή μας είναι τόσο μεγάλη, ώστε να μπορούν κάποιοι επιτήδριοι μέσω αυτής να προβάλλουν και να επιβάλλουν κάποια μηνύματα, γνωρίζοντας ότι θα υιοθετηθούν εύκολα από το καταναλωτικό κοινό. Αλλά και γενικότερα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης που αποτελούν απαραίτητο στοιχείο της ζωής του σύγχρονου ανθρώπου, συμβάλλουν στην προβολή του διαφημιστικού μηνύματος με δραστικό τρόπο.

Παράλληλα, καταλυτικό ρόλο στο να παρασυρθεί ο δέκτης –και ιδιαίτερα η γυναίκα και το παιδί– από τη διαφήμιση είναι η επιτήδεια χρήση της γλώσσας, μιας γλώσσας κοφτής, επιγραμματικής, γεμάτης συνθηματικές λέξεις, που

εντυπωσιάζει κυρίως τα παιδιά και μάλιστα οδηγεί και στην υιοθέτησή της.

Η καταναλωτική διαφήμιση ωραιοποιεί αυτό που θέλει να επιβάλλει, του δίνει μεγαλύτερες διαστάσεις, παρουσιάζοντας μόνο τα πλεονεκτήματα και αποσιωπώντας τα μειονεκτήματα υιοθετεί την τακτική, δηλαδή, “ο σκοπός αγιάζει τα μέσα”. Η χρήση όμορφων γυναικών και

γοητευτικών ανδρών, σπιτικών με όλες τις ανέσεις, επιβλητικών αυτοκινήτων είναι μέσα που συντελούν στη χειραγώγηση της γυναίκας και του παιδιού –κυρίως– στον καταναλωτικό κόσμο της διαφήμισης. Εκμεταλλεύεται, δηλαδή, τα όνειρα και τις επιθυμίες των ανθρώπων –που συνήθως είναι απραγματοποιήτα– και υπόσχεται ότι θα τα πραγματοποιήσει.

Τέλος, η διαφήμιση απευθύνεται κυρίως στο συναίσθημα και όχι στη λογική κι έτσι αφαιρεί από το δέκτη τη δυνατότητα να κρίνει, να ελέγχει, να αποκωδικοποιεί τα μηνύματα που δέχεται.

Το φυσικό αποτέλεσμα είναι η δημιουργία ανθρώπων που χειραγωγούνται εύκολα, παύουν να παίρνουν αποφάσεις από μόνοι τους, έχουν, όμως, την ψευδαίσθηση ότι είναι ελεύθεροι. Δεν είναι, όμως, στην πραγματικότητα, γιατί έχουν μετατραπεί σε μαριονέτες, των οποίων τα νήματα κινούν κάποιοι επιτήδριοι, καταφέροντας με δραστικό τρόπο να προωθούν τα συμφέροντά τους και αδιαφορώντας για το σύνολο. Έτσι, χάνεται η πνευματική ελευθερία του ατόμου-πολίτη, που εγκλωβίζεται σ' έναν κόσμο όπου η κρίση και η προσωπική άποψη χάνονται.

Για πόσο, όμως, ακόμα θα αντέχει ο πολίτης αυτή τη χειραγώγηση; Γι' αυτό πρέπει να μάθει να αντιστέκεται σε ό,τι του προβάλλουν. Από τη στιγμή που οι γυναίκες θεωρούνται ότι παρασύρονται ευκολότερα, πρέπει να μάθουν να έχουν ανοικτά τα μάτια της ψυχής τους, να ελέγχουν, να κρίνουν και να αποκωδικοποιούν τα μηνύματα που τις βομβαρδίζουν, ώστε να μην χειραγωγούνται εύκολα.

Πρέπει, επίσης, να μην αφήνουν εκτεθειμένα τα παιδιά τους στον παραπληρηνητικό κόσμο της διαφήμισης, αλλά να τα εποπτεύουν και να τα προφυλάσσουν από την καταιγίδα των μηνυμάτων που τους επιβάλλονται.

Όλα αυτά πρέπει φυσικά να γίνονται από το σύνολο, έτσι ώστε να πάψει η διαφήμιση να κυβερνά τη ζωή των ανθρώπων. Είναι καιρός, λοιπόν, να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους, να ανεξαρτητοποιηθούν από την καταναλωτική διαφήμιση και να νιώσουν πραγματικά ελεύθεροι.

Πλυμάκη Χρυσούλα, Γ' τάξη



Κλωνοποίηση

Μετά την Dolly ο άνθρωπος;



Στις 22 Φεβρουαρίου 1997, ο “αιώνας της βιολογίας” χτύπησε αναπάντεχα την πόρτα μας. Καταφθάνοντας λίγα χρόνια νωρίτερα απ’ ότι τον περιμέναμε και με τη μορφή ενός... προβάτου. Ένας μέχρι τώρα αφανής πενήντάχρονος Σκωτσέζος εμβρυολόγος, ο Ian Wilmut, άφησε άφωνη την ανθρωπότητα ανακοινώνοντας ότι αυτός και η ομάδα του, στο Ινστιτούτο του Roslin έξω από το Εδιμβούργο, κατόρθωσαν μετά από προσπάθειες μιας δεκαετίας να δημιουργήσουν ένα ακριβές αντίγραφο –έναν κλώνο– ενός ενήλικου προβάτου. Το ιστορικό πρόβατο, που διέψευσε ότι μέχρι πρόσφατα οι ειδικοί θεωρούσαν επιστημονικά αδύνατο και ακόμα και τώρα εξακολουθεί να τραβά πάνω του τα φώτα της δημοσιότητας ονομάστηκε Dolly.

Όπως όλοι οι επιστήμονες που φέρουν το βάρος μεγάλων ανακαλύψεων, ο Wilmut και οι συνεργάτες του δημιούργησαν περισσότερα ερωτηματικά από όσα μπόρεσαν να απαντήσουν...

Έτσι, παρά τις διαβεβαιώσεις των επιστημόνων και τα... πειστικά επιχειρήματα περί ματαίωσης της προσπάθειας κλωνοποίησης των ανθρώπων, κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί ότι είναι δύσκολο να ελεγχθεί απόλυτα η τεχνολογία και ότι ο κίνδυνος είναι υπαρκτός. Πόσο μάλλον στη συγκεκριμένη περίπτωση που τα πειράματα δεν αποκτούν ιδιαίτερα μεγάλα κεφάλαια ούτε εξειδικευμένη εργαστηριακή υποδομή με αποτέλεσμα να μπορεί να τα φέρει εις πέρας ένας καλός φοιτητής της βιολογίας.

Ούτε, βέβαια, μπορούν να αποκλειστούν πιθανά σενάρια ανυπακοής μεμονομένων επιστημόνων που, είτε ωθούμενοι από αλτρουιστικά κίνητρα είτε από οικονομικά συμφέροντα, δεν θα συμμορφωθούν με το νόμο περί απαγόρευσης της κλωνοποίησης στον άνθρωπο για παράδειγμα, οι Η.Π.Α. είχαν απαγορεύσει τις κρατικές επενδύσεις στην έρευνα για τα ανθρώπινα έμβρυα. Όμως, ήδη πριν από λίγους μήνες, ένας εμβρυολόγος του Πανεπιστημίου της Washington αναγκάστηκε να παραιτηθεί, όταν ανακαλύφθηκε ότι έκανε έρευνα πάνω σε ανθρώπινα έμβρυα και σε μια προσπάθεια εύρεσης ενός τρόπου διάγνωσης γενετικών ανωμαλιών σε πολύ πρώιμο στάδιο. Έτσι, ακόμα και αν τελικά η κλωνοποίηση απαγορευθεί διά του νό-

μου, πώς θα αστυνομευθούν τα πειράματα σε μυστικά εργαστήρια, όπως αυτά στα οποία κατέφυγαν πριν από μερικά χρόνια Άγγλοι ερευνητές της εξωσωματικής γονιμοποίησης;

Υπό την σκιά, λοιπόν, όλων αυτών των ερωτηματικών και κινδύνων που έφερε στην επιφάνεια η γέννηση της Dolly, ο πρόεδρος Clinton έσπευσε να ανταποκριθεί στους προβληματισμούς και τις απαιτήσεις των καιρών, εξουσιοδοτώντας ειδική επιτροπή με έργο την εξέταση σε βάθος των νομικών και ηθικών επιπτώσεων της νέας τεχνολογίας και την ανακοίνωση των πορισμάτων εντός 90 ημερών.

Οι πρώτες, βέβαια, αντιδράσεις της αμερικάνικης κοινής γνώμης στην προοπτική κλωνοποίησης του ανθρώπου υπήρξαν αρνητικές. Ο Γάλλος υφυπουργός έρευνας χαρακτήρισε το ενδεχόμενο αυτό “αδιανόητο”, ο γενικός γραμματέας του συμβουλίου της Ευρώπης “απαράδεκτο” ενώ στη Γερμανία, ο υπουργός έρευνας και τεχνολογίας δήλωσε κατηγορηματικά: “Δεν θα υπάρξει ποτέ άνθρωπος κλώνος”. Οι πολιτικές αυτές δηλώσεις υποστηρίχθηκαν και από την επιστημονική κοινότητα που τόνισε ότι η προώθηση της εφαρμογής των αρχών βιομηχανικού σχεδιασμού στον άνθρωπο αντιστρατεύεται την ίδια την ανθρώπινη φύση και ότι για το καλό όλων μας θα πρέπει να απέχουμε από την εφαρμογή της κλωνοποίησης στο είδος μας.

Η κοινωνία πρέπει πλέον να αντιμετωπίσει το γεγονός ότι η επιστήμη έχει “νικήσει” και ότι κανένας φυσικός νόμος πια δεν φαίνεται να εμποδίζει την κλωνοποίηση στα ανθρώπινα όντα. Αν θέλει, λοιπόν, να έχει άποψη σε αυτό το τόσο καίριο θέμα, πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ήρθε η ώρα να την εκφράσει.

Τι λένε οι Έλληνες ειδικοί;

• **Σταμάτης Ν. Αλαχιώτης**, καθηγητής Γενετικής, Πρύτανης Πανεπιστημίου Πατρών.

“Το ενδιαφέρον της “γενετικής βελτίωσης του ανθρώπου” έχει βαθιά στο χρόνο τις ρίζες του. Αναπτύχθηκε ειδικός κλάδος της Γενετικής γι’ αυτό που λέγεται Ευγονική. Ωστόσο, ενώ οι περισσότερες προσπάθειες βασίζονται στη μείωση της συχνότητας των βλαβερών γονιδίων, έχουμε και προσπάθειες βελτίωσης με

Επιμέλεια
Λευτέρης Γιατράκης
Μανόλης Ηλιάκης,
Β’ τάξη

προγραμματισμένες διαμορφώσεις, όπως στην περίπτωση του προγράμματος των Ναζί, σύμφωνα με το οποίο ο Χίτλερ σκόπευε να επανδρώσει δεκάδες συντάγματα με άνδρες της Αρείας Φυλής, που θα προέρχονταν από επιλεγμένους για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά γονείς.

Σήμερα, βέβαια, το εργαστηριακό οπλοστάσιο είναι αφάνταστα περισσότερο βελτιωμένο και δεν αποκλείεται κάποιος νοσηρός εγκέφαλος να επαληθεύσει στο εγγύς μέλλον τις προσπάθειες του Μέγκελ ή του Φρανκεστάιν. Η ηθική διάσταση είναι τεράστια. Θα μπορέσει η ανθρωπότητα να ελέγξει την κλωνοποίηση στον άνθρωπο; Και αν αυτό ξεκινήσει καταρχάς για να λύσει προβλήματα στειρότητας και τεκνοποίησης, ποιος θα εμποδίσει την επέκτασή του στην μαζική παραγωγή πανομοιότυπων ανθρώπων με χρήσιμα για τους άλλους χαρακτηριστικά;

• **Δρ. Γιώργος Θηραϊός**, καθηγητής Μοριακής Βιολογίας, διευθυντής Ινστιτούτου Βιοτεχνολογίας και Μοριακής Βιολογίας.

“Η επιστήμη που τίθεται στην υπηρεσία της ανθρωπότητας και όχι εναντίον της είναι θετική. Έτσι η κλωνοποίηση μπορεί και πρέπει να θεωρηθεί θετική. Η διατήρηση μέσω κλωνοποίησης μιας παραγωγικής ράτσας κτηνοτροφικών ζώων είναι θετική. Το ίδιο θετική είναι και η διατήρηση καλλιεργήσιμων φυτών γενετικά τροποποιημένων ώστε να είναι ανθεκτικά σε πλειάδα ασθενειών. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει την ποιότητα, αλλά απαλλάσσει και το περιβάλλον από την οικολογικά καταστροφική χρήση των φυτοφαρμάκων. Η κλωνοποίηση των ανθρώπων είναι άχρηστη και επικίνδυνη. Η σωστή ενημέρωση του κοινού και η έγκαιρη θεσμοθέτηση ηθικών και νομικών κανόνων είναι η μόνη άμυνα ενάντια στην αρνητική χρήση αυτής της τεχνολογίας”.

Πηγές:

1. Περιοδ. *Μετρό*, τεύχος 6.
2. Περιοδ. *Millenium*, τεύχος 5.
3. Internet.

ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΤΗΣ ΚΛΩΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

- 1950** Η πρώτη επιτυχής προσπάθεια κατάψυξης (στους -79°C) σπέρματος ταύρου με σκοπό την αποθήκευση, τη μεταφορά ή και τη χρήση του για γονιμοποίηση αγελάδων.
- 1952** Η πρώτη κλωνοποίηση έμβριου όντος: Ο Robert Briggs και ο Thomas King δημιουργούν βατράχους από κύτταρα γυρίνων.
- 1962** Ο John Gurdon κλωνοποιεί βατράχους, αλλά αυτή τη φορά χρησιμοποιεί κύτταρα από πιο αναπτυγμένους γυρίνους.
- 1978** Η γέννηση της μικρής Λουίζας, τού πρώτου παιδιού “του σωλήνα”.
- 1978** Το κινηματογραφικό έργο “Τα παιδιά από τη Βραζιλία” αναφέρεται σε ένα σχέδιο κλωνοποίησης του Χίτλερ.
- 1978** Στο βιβλίο “In his Image” του David Rorvik υπάρχουν ισχυρισμοί για κλωνοποίηση ανθρώπου.
- 1983** Η πρώτη περίπτωση μεταφοράς εμβρύου από μητέρα σε μητέρα.
- 1985** Τα εργαστήρια Ralph Brinster δημιουργούν τους πρώτους διαγονιδιακούς χοίρους, οι οποίοι παράγουν την ανθρώπινη αυξητική ορμόνη.
- 1986** Με τεχνητή γονιμοποίηση η Mary Beth Whitehead φιλοξενεί στην κοιλιά της για εννιά μήνες τη μικρή M., παιδί άλλων γονιών.
- 1993** Στο πανεπιστήμιο της Washington επιτυγχάνεται η πρώτη κλωνοποίηση ανθρώπινων εμβρύων.
- 1996** Η ομάδα του Wilmut ανακοινώνει τη γέννηση ενός προβάτου, το οποίο προέρχεται από κλωνοποίηση εμβρυϊκών κυττάρων.
- 1997** Ανακοινώνεται η ύπαρξη της Dolly, η οποία προέρχεται από κλωνοποίηση σωματικών κυττάρων ενήλικου προβάτου.

Το κείμενο είναι απόσπασμα από ευρύτερη εργασία στο πλαίσιο του μαθήματος της Βιολογίας του καθηγητή κου Στέλιου Μανταδάκη.



ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑ:

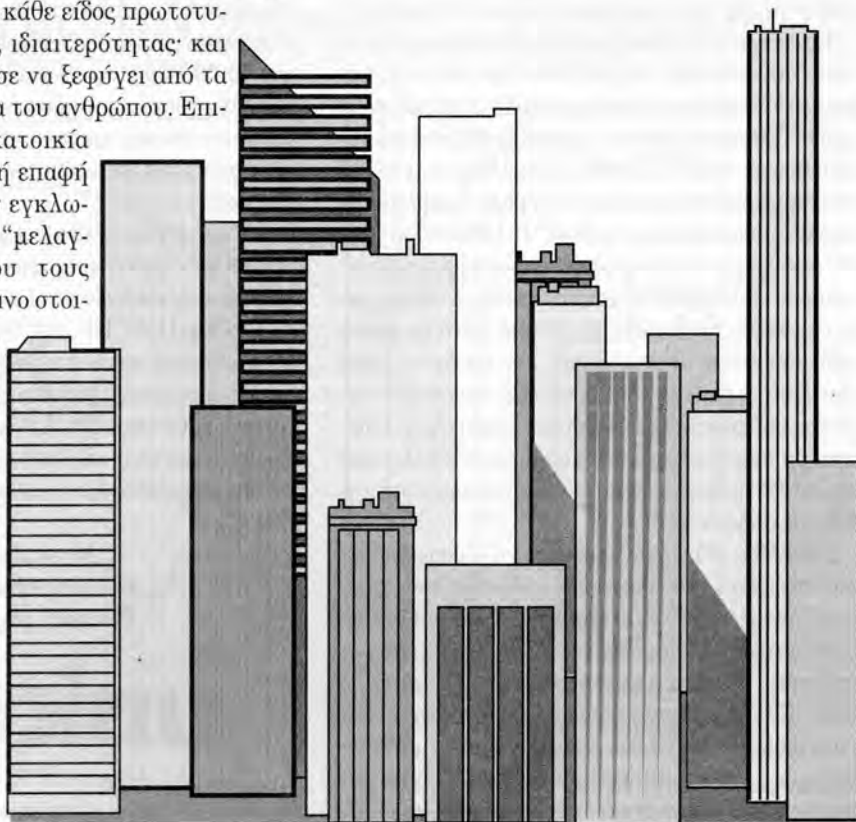
κατηγορούμενος με ελαφρυντικά!

ΑΠΟΤΕΛΕΙ δεδομένο της εποχής μας η κυριαρχία, σχεδόν ολοκληρωτική, της πολυκατοικίας. Οι παραδοσιακές μονές κατοικίες αρχίζουν ή μάλλον έχουν αρχίσει να θεωρούνται παρελθόν καθώς δεν μπορούν να εναρμονιστούν με τις βιομηχανικές πολιτείες του ανθρώπου. Αν όχι όλες οι πόλεις τουλάχιστον οι μεγαλουπόλεις χαρακτηρίζονται σήμερα από τα ογκώδη αυτά κτίρια. Η σύγκρισή τους με τα παραδοσιακά σπιτάκια οδηγεί σε μια πληθώρα αντιθέσεων. Και η πρώτη αντίθεση έγκειται στο μέγεθος. Η πολυκατοικία φαντάζει μεγαλόπρεπη και επιβλητική μπροστά στην μικρών διαστάσεων κατοικία, που μπορεί να μην είναι ογκώδης, είναι όμως περισσότερο ανθρώπινη. Παράλληλα, είναι φανερό ότι η πολυκατοικία δε χαρακτηρίζεται για την αισθητική της. Ενώ τα παραδοσιακά σπίτια είναι περισσότερο γοητευτικά, προδίδοντας και την προσωπικότητα ακόμα των κατοίκων τους, οι πολυκατοικίες είναι μουντές, μονότονες, ομοιόμορφες, χωρίς κάποιο ίχνος υποκειμενικού στοιχείου. Είναι καθαρά προϊόν μιας μηχανοποιημένης κοινωνίας, που τα ισοπεδώνει όλα και τους αφαιρεί κάθε είδος πρωτοτυπίας, μοναδικότητας, ιδιαιτερότητας και βέβαια δε θα μπορούσε να ξεφύγει από τα δίκτυα της κατοικία του ανθρώπου. Επιπλέον, με την πολυκατοικία χάνεται η ουσιαστική επαφή των σύνοικων, αφού εγκλωβίζονται μέσα σ' ένα "μελαγχολικό" κτίριο, που τους αφαιρεί κάθε ανθρώπινο στοιχείο. Δεν μπορούν, λοιπόν, να βιώσουν μέσα στους γκριζούς τοίχους της τη χαρά της επικοινωνίας, που βιώνουν στις παραδοσιακές κατοικίες.

Μπορεί λοιπόν, η πολυκατοικία να υστερεί σε πολλά συγκριτικά με το "σπίτι" αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι ο άνθρωπος δεν αποκομίζει ωφέλειες απ' αυ-

τήν. Άλλωστε, ο πρωταρχικός και βασικός λόγος που οι άνθρωποι δημιούργησαν τις ψηλές αυτές κατοικίες είναι για την εξυπηρέτηση βασικών αναγκών τους, που δύσκολα εξυπηρετούνται αλλιώς και για την περαιτέρω βελτίωση της ζωής τους. Μέσω της πολυκατοικίας, αρχικώς, ο άνθρωπος λύνει το πρόβλημα της στέγασης. Η διαμονή του σε ένα μικρό διαμέρισμα ενός πολυόροφου κτιρίου με κάποιο -μικρό σχετικά- ενοίκιο είναι σαφώς συμφερότερη από την αναζήτηση ενός οικοπέδου, μιας μόνιμης κατοικίας που απαιτεί μεγαλύτερα έξοδα. Έπειτα, με την πολυκατοικία γίνεται οικονομία τόπου· δηλαδή, εκεί που μέχρι πρότινος υπήρχε μια μόνο κατοικία -έστω και πιο κομψή- τώρα δημιουργούνται περισσότερες, η μία πάνω στην άλλη, σχηματίζοντας ένα πολυόροφο κτίριο. Και ο σύγχρονος άνθρωπος αυτό το θεωρεί σαφώς καλύτερο. Και η ανάγκη του τέλος να εκσυγχρονίζεται και να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις της εποχής επιβάλλει την ίδρυση της πολυκατοικίας.

Πλυμάκη Χρυσούλα, Γ' τάξη



SOS



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΟΛΟΥ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Περίπου 2 εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν ακόμα κάθε χρόνο από ασθένειες που προλαμβάνονται εύκολα με τον εμβολιασμό, όπως η διφθερίτιδα, η ιλαρά, ο τέτανος, ο κοκίτης, η πολιομυελίτιδα και η φυματίωση. Χάρη όμως στα εκτεταμένα προγράμματα εμβολιασμού της UNICEF σώζονται περίπου 3,5 εκατομμύρια παιδιά κάθε χρόνο. Στόχος της UNICEF είναι η αύξηση της εμβολιακής κάλυψης σε ποσοστό τουλάχιστον 90% για τα βρέφη και η παγκόσμια ανοσοποίηση των εγκύων κατά του τετάνου.

Στον αναπτυσσόμενο κόσμο το 90% των παιδιών ξεκινά το σχολείο, αλλά μόνο το 68% συμπληρώνει τα 4 χρόνια βασικής εκπαίδευσης. Τουλάχιστον 80 εκατομμύρια κορίτσια σε όλο τον κόσμο δεν μαθαίνουν να γράφουν να διαβάζουν, να λογαριάζουν. Χάρη στις προσπάθειες της UNICEF το 1995 ο αριθμός των παιδιών που πήγαιναν σχολείο είχε αυξηθεί κατά 50 εκατομμύρια σε σχέση με το 1990. Και οι προσπάθειες συνεχίζονται. Για να επιτευχθεί μέχρι το 2000, η συμπλήρωση της βασικής εκπαίδευσης σε ποσοστό τουλάχιστον 80% των κοριτσιών και των αγοριών.

Το 1/3 των παιδιών του αναπτυσσόμενου κόσμου υποσιτίζεται, γεγονός που αποτελεί την κύρια αιτία θανάτου 4 εκατομμυρίων παιδιών κάθε χρόνο. Επιπλέον, πέρυσι μόνο 250.000 παιδιά τυφλώθηκαν λόγω έλλειψης βιταμίνης Α, ενώ 50 εκατομμύρια αντιμετώπισαν σοβαρά προβλήματα υγείας λόγω έλλειψης ιωδίου. Η UNICEF προωθεί προγράμματα διατροφής, παροχής βιταμινών, σιδήρου και ιωδίου του αλατιού, με στόχο, μέχρι το τέλος του αιώνα, τη μείωση κατά το ήμισυ του ποσοστού υποσιτισμού των παιδιών κάτω των 5 ετών και την ελάττωση των συνεπειών της κακής διατροφής στα παιδιά και τις μητέρες. Προωθεί επίσης το μητρικό θηλασμό ως τον καλύτερο τρόπο διατροφής των παιδιών τους πρώτους μήνες της ζωής τους.

Τα παιδιά που εργάζονται για να εξασφαλίσουν την επιβίωσή τους και της οικογένειάς τους υπολογίζονται σε 250 εκατομμύρια. Τα παιδιά αυτά ζουν κάτω από απαράδεκτες συνθήκες και συχνά πέφτουν θύματα εκμετάλλευσης. Γι' αυτό η UNICEF παίρνει τα παιδιά από τα εργοστάσια και τα φιλοξενεί σε ειδικά σχολεία για να μάθουν γράμματα και κάποια χρήσιμη τέχνη. Ελέγχει και συμβουλεύει όπου είναι δυνατό τους εργοδότες,

ώστε να μην χρησιμοποιούν παιδιά στα εργοστάσια. Προωθεί αυστηρότερους νόμους σε παγκόσμιο επίπεδο.

Στις αναπτυσσόμενες χώρες 1,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό, πόσιμο νερό και 1,9 δισεκατομμύρια δεν έχουν πρόσβαση σε εγκαταστάσεις αποχέτευσης. Οι ασθενείς που σχετίζονται με το ακάθαρτο νερό έχουν ως αποτέλεσμα το θάνατο 3 εκατομμυρίων παιδιών κάθε χρόνο. Κατά την περίοδο 1990-95, η UNICEF προσέφερε σε 800 εκατομμύρια ανθρώπους την δυνατότητα πρόσβασης σε καθαρό, πόσιμο νερό. Για να εξασφαλιστεί όμως, ασφαλή ύδρευση και επαρκής αποχέτευση, παγκοσμίως, υπάρχουν ακόμα πολλά να γίνουν.

Αν τώρα αναρωτιέστε πόσο μεγάλη σημασία έχει η δική σας συμμετοχή στο έργο της UNICEF, σας διαβεβαιώνουμε: αφάνταστα μεγάλη. Σκεφτείτε ότι **με 10.000 δρχ.** όσο περίπου κοστίζουν 2 εισιτήρια για το θέατρο, **σώζονται 140 παιδιά από την πολιομυελίτιδα. Με 20.000 δρχ.,** όσο περίπου κοστίζουν τρία CD, **αγοράζονται κάψουλες υψηλής περιεκτικότητας βιταμίνης Α, αρκετές για την προστασία 1.100 νηπίων από την τύφλωση λόγω έλλειψής της. Ή ότι με 50.000 δρχ.** όσο κοστίζει ένα δείπνο σ' ένα καλό εστιατόριο **αγοράζονται άλατα ενυδάτωσης από το στόμα, ακρετά για τη θεραπεία 1.150 βρεφών που υποφέρουν από διαρροϊκή αφυδάτωση.**

Γι' αυτό περιμένουμε τώρα τη συμμετοχή σας. Θα είστε και σεις ένας από τους χιλιάδες υποστηρικτές των παιδιών σε όλο τον κόσμο.

Για τη UNICEF και τα παιδιά του κόσμου, οποιοδήποτε ποσό μικρό ή μεγάλο, αντιπροσωπεύει ουσιαστική βοήθεια. Με τη δική σας ενίσχυση στο έργο της UNICEF, η ζωή θα πάψει να είναι σκληρή για τα παιδιά του κόσμου.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση
Σταύρος Ιγνατιάδης
Γενικός Γραμματέας

unicef 

Ξενίας 1, Αθήνα 115 27, Τηλ. (01) 748 4184
www.olympicnet.gr/unicef

“The pleasures and problems of being a Teenager”

The break from your parents begins during the teenage years when you start to think about life for yourself. As a child, your parents thought and decided for you – now you have to make decision for yourself.

Obviously this can be both pleasant and painful. Some people think that the teenage years are the most difficult of your life; a time when you go through a crisis of identity. This may be so but, at the same time the teenager is still protected from the outside world by his or her parents.

The pleasures of being a teenager are many and various. You enjoy freedom and independence, with no need to worry about food or clothing. Your parents provide everything. It simply does not occur to you how wonderful it is to have a roof over your head and a comfortable bed to sleep in. Only later in life, when you have to provide these things for yourself, will you realise how lucky you were.

Some parents allow their children to go on holiday with their friends rather than with the family. This is one of the most enjoyable things

about being a teenager. Most parents also allow their teenage children to stay out later in the evenings and generally no questions are asked.

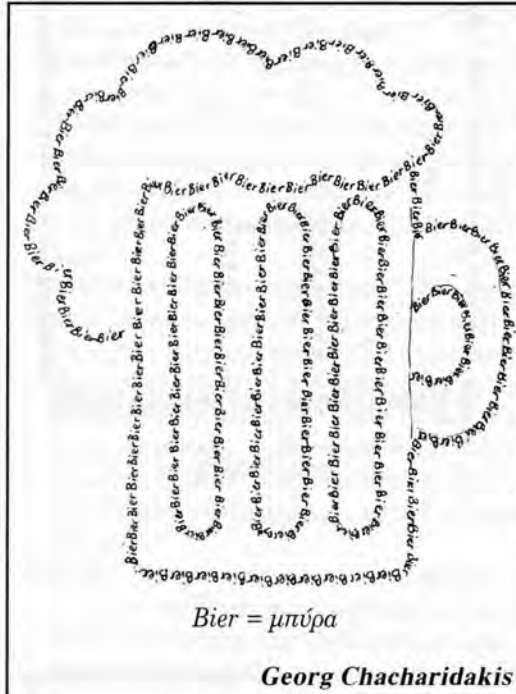
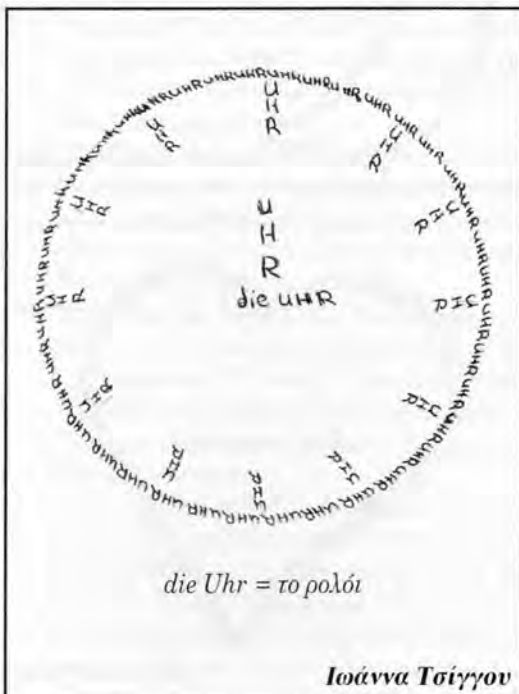
Conflicts arise when teenagers demand more freedom than their parents are prepared to give. In some families, disagreements become violent as parents refuse to compromise and teenage children refuse to do as they are told.

There is also a problem of what to do in the future. Teenagers have to think hard about the type of career that will best suit their abilities and ambitions. Although it is very difficult for them, teenagers must plan many years ahead and think about subjects they wish to study, postgraduate research and finally a good profession.

The teenage years are therefore a combination of good and bad. Both have to be experienced. Understanding and loving parents can help to make the bad time easier. But even with the best of parents the teenage years can seem incredibly tough. The main consolation is that you will emerge from the problems a much stronger person...

Αφροδίτη Αυγουστή, Γ' τάξη

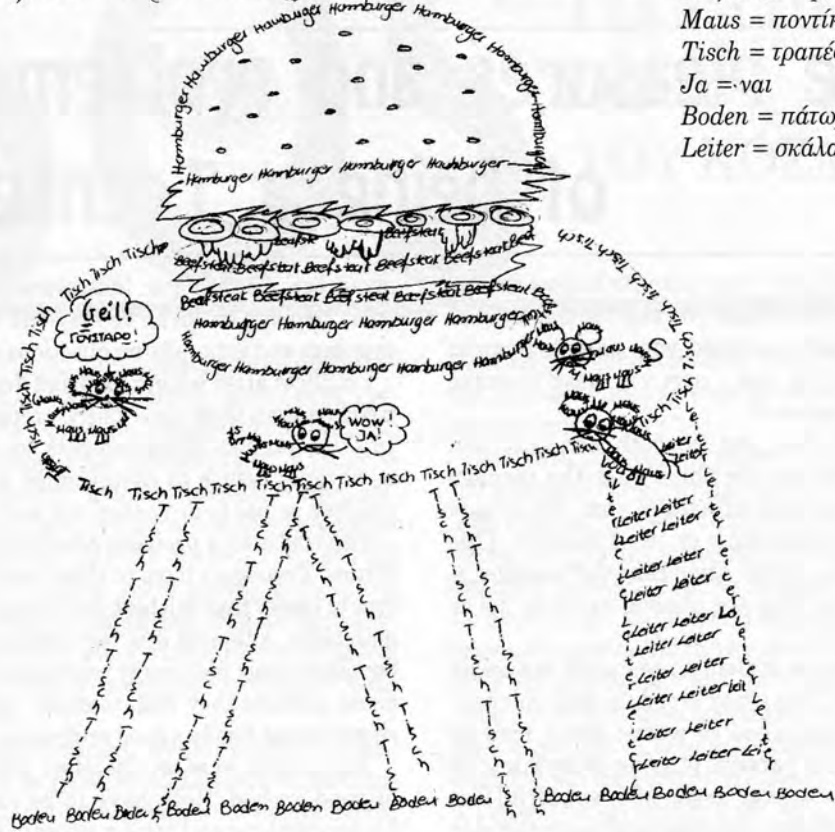
Λεξοσχεδιάζοντας... Γερμανικά



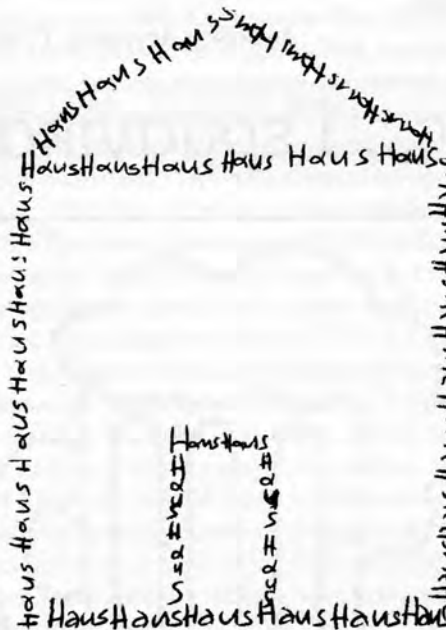
“Πρώτα βήματα”
στο μάθημα
των Γερμανικών
Β' Λυκείου.
Καθηγήτρια:
Μάγδα Αλεξίου

Möchtest du Hamburger essen?

- Hamburger = (ξέρετε ...!)
- Beefsteak = μπιφτέκι
- Maus = ποντίκι
- Tisch = τραπέζι
- Ja = ναι
- Boden = πάτωμα
- Leiter = σκάλα



Antonia



Haus = σπίτι



Mond = φεγγάρι

Αμαλία Ζουμπουλάκη



Hert = καρδιά

Βιογινία Νημά

ΟΙ ΤΑΙΝΙΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

ΕΠΙΛΟΓΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ Η ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΦΟΝΤΟ

“Η διάσωση του στρατιώτη Ράιαν”, το νέο φιλμ του Στίβεν Σπίλμπεργκ, με πρωταγωνιστές τον Τομ Χανκς και τον Ματ Ντέιμον, είναι μια σκληρή αντιπολεμική ταινία με θέμα την προσπάθεια, στη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, να σωθεί ένας Αμερικανός στρατιώτης, που τα τρία αδέρφια του έχουν ήδη σκοτωθεί.

“Ελισάβετ”. Η σάγκα της Ελισάβετ Α' της ενδοξότερης βασίλισσας της Αγγλίας, με την Κέιτ Μπλάνσετ στον ομώνυμο ρόλο. Σκηνοθέτης ο Σεχάρ Καπούρ. Παίζουν επίσης, οι Τζέφρι Ρος, Φανί Αρντάν, Ρίτσαρντ Ατέμπορο.

“Ο πρίγκιπας της Αιγύπτου”. Η ιστορία του Μουσσή σε κινούμενα σχέδια από την Dreamworks, με τις φωνές των Βαλ Κίλμερ, Μισέλ Φάιφερ, Στιβ Μάρτιν, Σάντρα Μπούλοκ κ.α.

“The Legend of the Pianist on the Ocean”. Η ιστορία ενός ταλαντούχου ορφανού παιδιού που βιώνει την ενηλικίωση, τον έρωτα, τη μουσική, αλλά και την οδύνη δύο παγκοσμίων πολέμων χωρίς να εγκαταλείψει το πλοίο στο οποίο γεννήθηκε. Σκηνοθεσία του Τζιουζέπε Τορνάτορε, μουσική του Ενιο Μορικόνε, πρωταγωνιστής ο Τιμ Ροθ.

“Η ζωή είναι ωραία”. Η πολυσυζητημένη νέα ταινία του Ρομπέρτο Μπενίνι, στην οποία ερμηνεύει έναν Εβραίο που προσπαθεί να επιβιώσει και να σώσει το μικρό του γιο από τη βαρβαρότητα του Άουσβιτς. Το αν το χιούμορ έχει θέση σε μια ταινία για τα ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης συζητήθηκε πολύ στην Ιταλία, όπου το φιλμ είχε τεράστια εμπορική επιτυχία.

“Οι Άθλιοι”. Το κλασικό έργο του Βίκτορος Ουγκό σε μια νέα κινηματογραφική μεταφορά με σκηνοθέτη τον Μπιλ Όγκουστ και πρωταγωνιστές τους Λιάμ Νίσσον, Τζέφρι Ρας και Ούμα Θέρμαν.

“Ο κουρέας της Σιβηρίας”. Μία ακραία ερωτική σχέση με φόντο την ταραγμένη τσαρική Ρωσία του 1885 είναι το θέμα της ταινίας του Νικήτα Μιχάλκοφ. Πρωταγωνιστούν οι Τζούλια Ορμοντ, ο Ρίτσαρντ Χάρις και ο Ολεγκ Μεντσοϊκόφ.

“The Hi Lo Country”. Εκπλήξεις και δυσκολία προσαρμογής περιμένουν δύο νεαρούς στρατιώτες που γυρίζουν νικητές στην πατρίδα μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Η καινούργια ταινία του Στίβεν Φρίαρς, με πρωταγωνιστές τον Γούντι Χάλερσον και την Πατρίσια Αρκέτ.

“Ο τελευταίος έρωτας” (Chinese box). Με φόντο την παράδοση του Χονγκ-Κονγκ στην Κίνα, οι περιπέτειες ενός Άγγλου δημοσιογράφου και δύο Κινέζων γυναικών που οι δρόμοι τους διασταυρώνονται είναι το θέμα της νέας ταινίας του Γουέιν Γουάνγκ. Πρωταγωνιστούν ο Τζέρεμι Άιρονς, η Γκονγκ Λι και η Μάγκι Τσιουνγκ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

“Παιδιά του ουρανού”. Δύο μικροί φίλοι αναζητούν ένα χαμένο παιχνίδι στις φτωχογειτονιές της Τεχεράνης στην ταινία αυτή του Ματζίντ Ματζιντί που απέσπασε το βραβείο καλύτερου φιλμ στο φεστιβάλ του Μόντρεαλ.

“Οικογενειακή γιορτή”. Τα 60στά γενέθλια ενός Δανού “πατριάρχη” συγκεντρώνουν στο σπίτι όλη την οικογένεια, για μια γιορτή που κανείς τους δεν πρόκειται να ξεχάσει. Βραβείο επιτροπής στο Φεστιβάλ Καννών '98 στην ταινία του Τόμας Βίντεμπεργκ.

“Hurly Burly”. Άλλη μια παρέα φίλων που προσπαθούν να ξεκαθαρίσουν το μπερδεμα της ζωής τους. Με τους Σον Πεν, Κέβιν Σπέισι, Τσαζ Παλμιντέρι, Μεγκ Ράιαν. Σκηνοθεσία, Αντονι Ντράζαν.

“Το όνομά μου είναι Τζο”. Η νέα ταινία του Κεν Λόουτς με θέμα τη σχέση ενός άνεργου, πρώην αλκοολικού, με μια κοινωνική λειτουργό και την προσπάθειά του να σταθεί στα πόδια του μέσα στη σκληρή πραγματικότητα της σύγχρονης Γλασκόβης. Παίζουν οι Πίτερ Μάλεν, Λουίζ Γκούνταλ.

“True Crime”. Με παραγωγή, σκηνοθέτη και πρωταγωνιστή τον Κλιντ Ίσγουντ, ένα φιλμ αγωνίας και κοινωνικού προβληματισμού που περιγράφει τις προσπάθειες ενός δημοσιογράφου να αποδείξει με νέα στοιχεία την αθωότητα ενός θανατοποινίτη λίγες ώρες πριν.

“Dancing about architecture”. Μια ταινία με θέμα τις ανθρώπινες σχέσεις που ο τίτλος προέρχεται από τη φράση “Το να μιλάς για την αγάπη είναι σαν να χορεύεις για την αρχιτεκτονική”. Παίζουν οι Σον Κόνερι, Γκίλιαν Αντερσον, Έλεν Μπέρστιν, Ντένις Κουέιντ, Τζίνα Ρόουλαντς, Μάντλιν Στόου. Σκηνοθέτης και σεναριογράφος ο Γουίλαρντ Κάρολ.

“Aprile”. Στο νέο του φιλμ ο Νάνι Μορέτι εξιστορεί και πάλι σε πρώτο πρόσωπο τις εμπειρίες του, όπως και στο “Αγαπητό μου ημερολόγιο”. Η ιστορία ξεκινά όταν μαθαίνει πως η γυναίκα του είναι έγκυος. Οικογένεια,

Εμπρέλια

Μαρία Σταυριανάκη
Μαριάντα Σταυρουλάκη
Κλεοπάτρα Τζιτζικα
Α' τάξη



δουλειά και πολιτική αναμιγνύονται σε μια αφήγηση με αρκετή δόση ειρωνείας και χιούμορ.

ΜΟΥΣΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

“Wild Man Blues”. Ένα ντοκυμαντέρ της βραβεμένης με όσκαρ Μπάρμπαρα Καπλ (“Κομητεία Χάρλαν”, “American dream”), που παρακολούθησε με το φακό της την ευρωπαϊκή περιοδεία της τζαζ μπάντας του Γούντι Αλεν, καταγράφοντας τις συναυλίες αλλά και προσωπικές στιγμές.

“Το κόκκινο βιολί”. Η ιστορία ενός βιολιού, που, ταξιδεύοντας ανά τους αιώνες σε όλο τον κόσμο, αιχμαλωτίζει με τη μαγεία του παρελθόντος του όσους το ακούν και το αγγίζουν. Σκηνοθέτης ο Φρανσουά Ζιράρντ και πρωταγωνιστές ο Σάμιουελ Τζάκσον και η Γκρέτα Σκάκι.

ΚΩΜΩΔΙΕΣ - ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΣΑΤΥΡΕΣ

“Primary Colors”, του Μάικ Νίκολς. Σάτιρα του αμερικανικού πολιτικού συστήματος με ένα προεδρικό ζεύγος (Τζον Τραβόλτα, Έμα Τόμσον), που θυμίζει πολύ τον Μπιλ και την Χίλαρυ.

“Μπουλγουορθ”. Με σκηνοθέτη και πρωταγωνιστή τον Γουόρεν Μπίτι, μια πολιτική σάτιρα με κεντρικό ήρωα έναν απογοητευμένο γερούσιαστή που αναθέτει σε έναν επαγγελματία να τον σκοτώσει. Το μετανιώνει όμως και αποφασίζει να ακυρώσει το “συμβόλαιο θανάτου”, καθώς ένας ξαφνικός έρωτας και η τρελλή διάθεση να αποκαλύψει όλα τα φευγαλέα ψεύδη και τις ίντριγκες της πολιτικής, ξαναδίνουν νόημα στη ζωή του.

“Κάτι τρέχει με τη Μαίρη”, των Μπόμπι και Πίτερ Φαρέλι. Οι δημιουργοί του “Ηλίθιος και Πανηλίθιος” χτυπούν και πάλι με μια

παλαβή κωμωδία όπου ο Ματ Ντίλον και ο Μπεν Στίλερ διεκδικούν την καρδιά της Κάμερον Ντίαζ.

“You’ve got Mail”. Δύο ανταγωνιστές βιβλιοπώλες (ο ένας με σουπερμάρκετ βιβλίων, η άλλη με μικρό βιβλιοπωλείο) συνδέονται αισθηματικά μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αγνοώντας ο ένας την ταυτότητα του άλλου. Ρομαντική κωμωδία της Νόρα Έφρον με τον Τομ Χανκς και τη Μεγκ Ράιαν.

“Celebrity”. Η νέα ταινία του Γούντι Αλεν, χωρίς τον ίδιο αλλά με ένα εντυπωσιακό καστ: Κένεθ Μπράνα, Γουινόνα Ράιντερ, Λεονάρντο Ντι Κάπριο, Μέλανι Γκρίφιθ, Κιμ Μπάσιντζερ, Τζούντι Ντέιβις κ.α.

“Μαύρος γάτος, άσπρος γάτος”. Ο Εμίρ Κοστούριτσα επιστρέφει στον κόσμο των τσιγγάνων με μια ταινία που ξεκίνησε αρχικά ως ντοκυμαντέρ. Έμφαση στο κωμικό στοιχείο αλλά και αναφορά στο μύθο του.

Οι ταινίες που θα σημειώσουν τις μεγαλύτερες εισπράξεις προβλέπεται να είναι οι:

- 1) **“Ο γητευτής των αλόγων”**. Κινηματογραφική μεταφορά του μπεστ σέλλερ του Νίκολας Έβανς, σε σκηνοθεσία του Ρόμπερτ Ρέντφορντ, με πρωταγωνιστές τον ίδιο και τους Κριστίν Σκοτ Τόμας, Νταϊάν Γουίστ, Σαμ Νιλ και Σκάρλετ Τζόχανσον.
- 2) **“Eyes Wide Shut”**. Η περισσότερο αναμενόμενη ταινία της χρονιάς, με την οποία επιστρέφει ο Στάνλεϊ Κιούμπρικ έπειτα από 11 χρόνια απουσίας, έχει ήδη πάρει μυθικές διαστάσεις λόγω των μακροχρόνιων γυρισμάτων και της μυστικότητας που την περιβάλλει. Με τον Τομ Κρουζ και την Νικόλ Κίντμαν.

Πηγές: Ημερήσιος και περιοδικός τύπος.



Η τέχνη είναι πάντα απαραίτητη στον άνθρωπο. Ο άνθρωπος προσπαθεί πάντα να σχηματίσει μία απλή και συνοπτική εικόνα του κόσμου που τον περιβάλλει. Για να το πετύχει μορφοποιεί μία εικόνα που δίνει απ' την έκφραση σ' αυτό που συλλαμβάνει ο νους του για τη φύση. Το ίδιο πράγμα κάνει και ο ποιητής, ο ζωγράφος, ο φιλόσοφος, ο μουσικός: ο καθένας με τον τρόπο του. Και όλα αυτά τα συνδυάζει η τέχνη με την αισθητική απόλαυση και την πνευματική ανάταση.

Μία από τις πιο σημαντικές τέχνες είναι η μουσική. Η μουσική έχει μεγάλη σημασία για τον άνθρωπο. Μέσα στην κούραση, την απογοήτευση της καθημερινότητας λειτουργεί σαν ένα κίνητρο για τη ζωή. Μέσα στο χάος της καθημερινής ζωής επιβάλλει μία τάξη: γιατί ο ρυθμός επιβάλλει την ομοφωνία πάνω στις διαφορές, η μελωδία επιβάλλει τη συνέχεια της πέρα από τις δυσαρμονίες και η αρμονία επιβάλλει τη δυνατότητα συνύπαρξης στα αταίριαστα στοιχεία. Επειδή η σύγχυση υποτάσσεται στην τάξη και ο παράφωτος θόρυβος στη μουσική, υψωνόμαστε ως το νόημα μιας παγκόσμιας τάξης. Και αφού πρώτα τακτοποιήσουμε την τάξη, μπορούμε να προχωρήσουμε στην επικοινωνία με τους συνανθρώπους μας και με τους λαούς.

Η γλώσσα της μουσικής είναι παγκόσμια, γιατί η μουσική αρχίζει εκεί όπου τελειώνουν τα λόγια. Τι καλύτερο μέσο κατανόησης ενός άλλου λαού μπορούμε να έχουμε εκτός από τη μουσική του; Τίποτα δεν απο-

λους. Αυτός οδηγείται έτσι στην αυτοπειθαρχία και σε μία βαθύτερη κατανόηση του εαυτού του. Μ' αυτόν τον τρόπο καλλιεργεί υψηλής ευαισθησίας κριτήρια για ποιοτικά ανώτερες, νοητικά σημαντικότερες επιλογές στην κοινωνία. Όλα αυτά επιτυγχάνονται μέσω της μουσικής, μέσω μιας ηδονής που είναι προσφιλής σε όλες τις ηλικίες.

Ιδιαίτερα στους νέους η μουσική παίζει ένα σημαντικό ρόλο. Είναι γνωστό πόσο ο νέος απομονώνεται στον εαυτό του. Μέσα σ' αυτή τη μοναξιά η μουσική γεμίζει, κατά κάποιο τρόπο, το κενό της ανθρώπινης παρουσίας. Η διάθεση που προκαλεί πολλές φορές τον χαλαρώνει ύστερα από ένα καυγά, που είναι συχνό φαινόμενο σ' αυτήν την ηλικία, αλλά και τον βοηθάει ταυτόχρονα να συλλογιστεί βαθύτερα και να πάρει τις αποφάσεις που χρειάζεται. Και το καλό είναι ότι η μουσική είναι πάντα κοντά σου, όταν τη θελήσεις.

Ας μην ξεχνάμε όμως και την κοινωνικοποίηση μέσω της μουσικής. Λειτουργεί σαν γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ των νέων. Τα κοινά ενδιαφέροντα, η κοινή μουσική, η κοινή διασκέδαση ενώνουν τους νέους. Η μουσική δεν έχει επίδραση μόνο στο καθένα άτομο ξεχωριστά αλλά και στις μάζες. Αυτό συμβαίνει ίσως, γιατί, για να ακούσεις μουσική, δε χρειάζεται παιδεία και αισθητική αγωγή, ενώ η λογοτεχνία και η ζωγραφική δεν μπορούν να κατανοηθούν χωρίς την κατάλληλη πνευματική καλλιέργεια. Αυτό μπορεί να το συμπεράνει κανείς, άμα δει πόση νεολαία μαζεύεται στα καταστήματα που πουλούν δίσκους, ενώ στα βιβλιοπωλεία, στα μουσεία, στις εκθέσεις ζωγραφικής πηγαίνουν ελάχιστα νέοι.

Στους νέους αρέσει να ακούν μουσική, γιατί η μουσι-

Η μουσική στη ζωή μας

κάλυψε περισσότερο την εσωτερική φύση κάθε λαού και κάθε φυλής: τίποτα δεν εκφράζει καλύτερα την κοινωνία, τη συλλογική παράδοση, τα πάθη, τη χαρά και τη θλίψη ενός λαού. Αυτό, γιατί η μουσική "μιλάει" μέσα σε κάθε άνθρωπο για τον άνθρωπο, για τη ζωή, για τη φύση, για τον κόσμο.

Έτσι θα μπορούσαμε να πούμε ότι η μουσική πλαταίνει τους πνευματικούς ορίζοντες και τη φαντασία του ατόμου. Ξυπνά μέσα του μία έντονη εντύπωση της πραγματικότητας, γιατί αποκαλύπτεται η ουσία του κόσμου. Κι αυτή η ουσία του κόσμου δεν είναι αυτό το ασταμάτητο κυνήγι του ανθρώπου για κατανάλωση, για υλικό ευδαιμονισμό. Είναι η ψυχική, ηθική και πνευματική ανάταση που βρίσκεται στην επαφή του ανθρώπου με όλα τα έμβια όντα της γης, με τη φύση. Αυτό σημαίνει ότι η ζωή του ανθρώπου ευθυγραμμίζεται προς ένα προσανατολισμό, αποκτά νόημα και αξία η ζωή του, υπερβαίνει τον εαυτό του και γίνεται "εμείς", αποκτά καθολική συνείδηση.

Η μουσική αποτελεί θρίαμβο συνεννόησης, συνεργασίας, αλληλεγγύης και κοινωνικής συνύπαρξης. Εξανθρωπίζει, εξευγενίζει τον άνθρωπο και ομορφάνει τους πόθους του, τις λαχτάρες του, τις αγωνίες, τις σκέψεις του, τα οράματα, τις ιδέες του. Εξάλλου εκείνος που μπορεί να ερμηνεύσει και να μεταφέρει τον κώδικα μιας βαθιάς μουσικής εμπειρίας στο χώρο της καθημερινής ζωής, στην εργασία, στην ιδιωτική του ζωή, στις αντιδράσεις μόνο αυτός μπορεί να δει τις σκέψεις και πράξεις, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλ-

κή έχει σκοπό να εκφράσει ιδέες και συναισθήματα που είναι σύμφωνα με το δυναμισμό τους. Η επαναστατική φύση του νέου βρίσκει διέξοδο στη μουσική με τις μελωδίες, με τους στίχους. Εξάλλου η μουσική περιέχει μέσα και λογοτεχνία και ποίηση. Η δύναμη του λόγου και η δύναμη του ρυθμού συνυπάρχουν μέσα στη μουσική. Έτσι το ποίημα που μελοποιείται θα κεντρίσει το ενδιαφέρον του νέου. Ο νέος θα έρθει σε επαφή με τον ποιητή, με το συνθέτη και παράλληλα με όλους τους συνακροατές του μουσικού έργου. Όσο ελεύθερα κι αν μπορείς να εκφραστείς μέσα στη μουσική υπάρχουν κάποια όρια.

Η μουσική με μοναδικό της υλικό τον ήχο είναι υποταγμένη σε αισθητούς και απaráβτους φυσικούς και αισθητικούς νόμους. Το γεγονός αυτό δεν πτοεί καθόλου το νέο. Ευκολότερα μπορεί να δημιουργήσει ο νέος στο χώρο της μουσικής παρά οπουδήποτε αλλού. Γιατί αυτή είναι η αυθόρμητη και πλήρης έκφραση της προσωπικότητάς του, κατά προτίμηση μια έκφραση που θα τη διαλέξει ο ίδιος και θα την πραγματώσει με ένα μουσικό όργανο ή με το ίδιο του το σώμα, όπως στο χορό και στο τραγούδι.

Η έκφραση όμως πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στα μέτρα του, να υπηρετεί την ίδια τη ζωή του και τη βιολογική του οντότητα, πνευματική και σωματική. Τότε μόνο θα μπορέσει ο άνθρωπος να κάνει σωστές επιλογές στη μουσική και θα μπορέσει να αποκομίσει τα οφέλη της γνήσιας τέχνης.

Γιάννης Σουρής, Γ' τάξη

Στις 28 Αυγούστου 1998 οι Βλαδίμηρος Λεβίδης (28 ετών, ζωγράφος), Αλέξης Νταράς (μεταφραστής) και ο Καμίλο Νόλας (31 ετών, φωτογράφος) ξεκίνησαν από τη μαρίνα της Ζέας (Πειραιάς) για ένα ταξίδι όνειρο. Στόχος τους ήταν να φτάσουν στη Στοκχόλμη και μετά από 4 μήνες το κατόρθωσαν. Στις 28 Δεκεμβρίου 1998 έφτασαν στο παλιό λιμάνι της πρωτεύουσας της Σουηδίας. Στα χνάρια του Πυθέα (Έλληνα θαλασσοπόρου) οι τρεις θαλασσοδρόμοι Έλληνες μετέτραψαν το όνειρο σε πραγματικότητα. Η συνέντευξη που ακολουθεί είναι από τον Β. Λεβίδη, δυο μήνες μετά τη μεγάλη τους επιτυχία.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον θαλασσοδρόμο Βλαδίμηρο Λεβίδη

στο Γιάννη Χατζηνικολάου, Α' τάξης

Πόσα ναυτικά μίλια ή χιλιόμετρα διανύσατε με το φουσκωτό;

Διανύσαμε γύρω στα 7.000 μίλια, αλλά δεν μπορώ να πω με ακρίβεια πια, γιατί το μηχάνημα που μετρούσε την απόσταση, πάγωσε στο τέλος από το κρύο και χάσαμε το λογαριασμό. Αυτές τις μέρες ασχολούμαι με το να τα μετρήσω στους χάρτες, μιας και μας το ζητούν και από το βιβλίο των ρεκόρ Γκίνες.

Πόσο κράτησε το ταξίδι σας, από ποιες χώρες πέρασατε και πόσα συνολικά λιμάνια πιάσατε;

Το ταξίδι κράτησε 4 μήνες ακριβώς. Ξεκινήσαμε από τη μαρίνα της Ζέας στον Πειραιά (28 Αυγούστου) και φτάσαμε στο παλιό λιμάνι της Στοκχόλμης (28 Δεκεμβρίου) λίγο πριν την Πρωτοχρονιά. Πιάσαμε συνολικά 60 λιμάνια σε 10 χώρες της Ευρώπης: Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Αγγλία, Βέλγιο, Ολλανδία, Γερμανία, Δανία και Σουηδία. Δηλαδή σχεδόν όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης που βρέχονται από τη θάλασσα, εξαιρώντας το Γιβραλτάρ, που ενώ τυπικά είναι αυτόνομο, ανήκει στη Μ. Βρετανία.

Το σκάφος σας έχει το όνομα "ΠΥΘΕΑΣ". Γιατί;

Ήταν αρχαίος Έλληνας θαλασσοπόρος, που έκανε την ίδια διαδρομή. Παρέμεινε όμως άγνωστος...

Θα μπορούσατε να μας πεις μερικά πράγματα γι' αυτόν και κυρίως γιατί παρέμεινε άγνωστος;

Ο Πυθέας ο Μασσαλιώτης γεννήθηκε, όπως υποδηλώνει και το όνομά του, στη Μασσαλία και ήταν σύγχρονος του Μ. Αλεξάνδρου. Γύρω στο 325 π.Χ. ξεκίνησε για ένα από τα μεγαλύτερα εξερευνητικά ταξίδια όλων των εποχών. Πέρασε τις Ηράκλειες στήλες, δηλαδή το σημερινό Γιβραλτάρ, και βγήκε στον Ατλαντικό. Ύστερα έπλευσε τα παράλια της σημερινής Ισπανίας, πέρασε την Αγγλία όπου έκανε τον περίπλου της, πέρασε τη Βόρεια Θάλασσα και έφτασε μέχρι τη Βαλτική. Μπορεί και πιο πέρα. Στα μέρη που έφτασε ο Πυθέας δεν είχε

ξαναταξιδέψει κανείς μέχρι τότε.

Οι αρχαίοι Έλληνες μόλις εκείνη την εποχή είχαν αρχίσει να υποψιάζονται ότι ο κόσμος δεν τελείωνε μετά τις Ηράκλειες στήλες και ότι μπορούσε να υπάρξει κάποια άγνωστη γη προς το Βορρά. Ο Πυθέας περιέγραψε τους τόπους που ανακάλυψε και έκανε καταπληκτικές αστρονομικές παρατηρήσεις στο ταξίδι του. Ήταν ο πρώτος που περιέγραψε και υπολόγισε την περιοδικότητα της παλίρροιας καθώς και τη σχέση με τις φάσεις της Σελήνης, αλλά παραδόξως δεν απέκτησε ποτέ τη φήμη του Κολόμβου ή του Μαγγελάνου, παρόλο που το ταξίδι του ήταν εξίσου σημαντικό για την εποχή του.

Πού να το περίμενε ο αρχαίος Πυθέας ότι θα 'ρχόταν στο προσκήνιο με ένα φουσκωτό που θα έφερε το όνομά του! Αλλά πες μου πόσο καιρό σχεδιάζατε αυτό το ταξίδι;

Το ταξίδι έπρεπε να σχεδιαστεί από πολύ πιο πριν και σε κάθε του λεπτομέρεια. Όταν ξαεκινάς για μια τέτοια περιπέτεια δεν πρέπει να αφήνεις τίποτα στην

τύχη. Έπειτα έπρεπε να βρεθούν και τα χρήματα για το ταξίδι· οι χορηγοί δηλαδή, που δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση. Έτσι δουλέψαμε γύρω στον ένα χρόνο, για να το οργανώσουμε. Παρ' όλη την οργάνωση δεν έλλειψαν τελικά οι απρόοπτες καταστάσεις. Αυτές όμως είναι που κάνουν το ταξίδι περιπέτεια! Έτσι δεν είναι;

Ποια ήταν η καλύτερη και ποια η χειρότερη στιγμή του ταξιδιού σας;

Είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσεις μέσα από τις τόσες εμπειρίες που ζήσαμε σε αυτό το ταξίδι την καλύτερη ή τη χειρότερη. Αν όμως πρέπει οπωσδήποτε να διαλέξω, τότε θα διάλεγα τη χειρότερη στιγμή του ταξιδιού, που ήταν στο ακρωτήριο του RAZ, στη Βρετανία. Ο Πυθέας (το σκάφος μας) παλεύοντας με τα πολύ μεγάλα κύματα σηκώθηκε τελείως κάθετα και κόντεψε να αναποδογυρίσει! Οι Ναυτικοί λένε αυτό το μέρος "η κόλαση της κόλασης"! Και δεν έχουν άδικο. Αλλά εμείς σταθήκαμε τυχεροί.

Υπήρχαν χορηγοί που χρηματοδότησαν το ταξίδι σας;

Ναι, υπήρχαν χορηγοί. Κυρίως ο Ε.Ο.Τ., το Υπουργείο Εξωτερικών, το Υπουργείο Εμπορικής Ναυτιλίας, ή Γενική Γραμματεία Αθλητισμού αλλά και άλλοι πολλοί.

Σκοπεύετε να κάνετε και άλλα τέτοια ταξίδια στο μέλλον;

Έχουμε πολλά και μεγάλα σχέδια για επόμενα ταξίδια, ακόμα μεγαλύτερα. Αλλά αυτά είναι προς το παρόν μυστικά. Δεν τα λέμε ακόμα - ούτε ανάμεσα σε ξαδέλφους, όπως εσύ Γιάννη.

Εκ μέρους του περιοδικού μας Σχεδιά ένα μεγάλο ευχαριστώ και ολόψυχες ευχές για πολλά καλά ταξίδια.

Επίσης.

Γνωριμία με ένα “άγνωστο” σε μερικούς άθλημα

Αν σας ζητούσαμε να μας πείτε το πρώτο όνομα που σας φέρνει στο νου η λέξη “ξίφομαχία”, οι μισοί από εσάς θα φωνάζατε “Αντόνιο Μπαντέρας” και οι άλλοι μισοί “Ζορό”. Αυτό βέβαια ακούγεται φυσικό, καθώς ορισμένα αθλήματα, όπως η ξιφασκία ή η σκοποβολή έχουν συνηθίσει να ζουν στη σκιά του ποδοσφαίρου και του μπάσκετ... Η γνωριμία μου με την “ξίφασκία” πραγματοποιήθηκε πριν επτά χρόνια και μπορώ να πω με απόλυτη σιγουριά ότι υπήρξε μια εμπειρία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα. Στην ξιφασκία μπορεί κανείς να βρει συγκεντρωμένα την τέχνη, την αριστοκρατική λάμψη και τη δυνατότητα να δημιουργήσει ισχυρές φιλίες. Αν έχεις τη θέληση να τη γνωρίσεις, σίγουρα θα την αγαπήσεις. Μου ήταν δύσκολο να πείσω τον εαυτό μου ότι η ξιφασκία θα μπορούσε να σταθεί ισάξια του μπάσκετ, που ήδη ασχολιόμουν. Βέβαια πρόκειται για δύο τελείως ανόμοια αθλήματα, αλλά όσο παράξενο κι αν ακούγεται, η ξιφασκία μου προκαλούσε μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Μόνο αν το καταλάβεις, τότε μπορείς να συνειδητοποιήσεις πόσο υπέροχο είναι.. Δυστυχώς όμως το άθλημα ακμάζει κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, ενώ στην επαρχία θυμίζει περισσότερο.. είδος προς εξαφάνιση. Η χαμηλή δημοτικότητα του αθλήματος αποτελεί και το μεγαλύτερο πρόβλημα στο χώρο της ξιφασκίας. Αυτό βέβαια σημαίνει λίγοι αθλητές και ακόμη λιγότερα ταλέντα. Καλώς ή κακώς, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ και ο στίβος έλκουν τους πιο ταλαντούχους αθλητές και ιδιαίτερα για την ξιφασκία αυτή η απορρόφηση ταλέντων από άλλα αθλήματα αποτελεί τεράστιο εμπόδιο. Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα που συνδυάζει σώμα και μυαλό. Απαιτεί τρομακτικά σωματικά προσόντα, γεγονός που το καθιστά εξαιρετικά δύσκολο. Πιστεύω, ότι είναι ένα από τα λίγα αθλήματα που απαιτεί τέτοια μυϊκή δύναμη, τέτοια ταχύτητα και τόσο μυαλό.

Πάντως αποτελεί πραγματική πρόκληση για τον καθένα να έρθει σε επαφή μαζί του. Τι θα λέγατε για μια σύντομη περιγραφή του αθλήματος; Φυσικά κάτι τέτοιο είναι πολύ δύσκολο για ένα τόσο περίπλοκο άθλημα, αλλά ίσως κάποι-



ους από εσάς να πείσω για την ομορφιά του...

Στην ξιφασκία υπάρχουν τρία απλά: η σπάθη, το ξίφος μονομαχίας και το ξίφος ασκήσεως. Το πρόγραμμα των αγώνων ξιφασκίας σε όλες τις διοργανώσεις χωρίζεται σε δύο γύρους. Στο ξεκίνημα οι αθλητές καταμερίζονται σε ομάδες των 6-7 ατόμων, οι οποίοι αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον σε αγώνες που κρίνονται στα πέντε νικηφόρα χτυπήματα και σε καθαρό χρόνο τεσσάρων λεπτών. Αν στον προκαθορισμένο χρονικό διάστημα κανένας από τους δυο αθλητές δεν συγκεντρώσει 5 πόντους, νικητής αναδεικνύεται όποιος προηγείται στο σκορ.

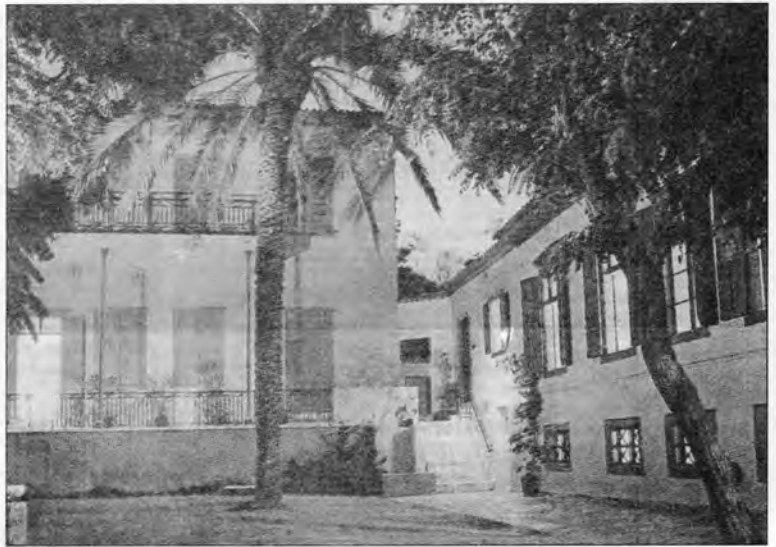
Στη συνέχεια οι αθλητές που προκρίνονται τοποθετούνται σε σύστημα νοκ άουτ αναμετρήσεων, με βάση τη θέση τους στην παγκόσμια κατάταξη και τα αποτελέσματα στον προκριματικό γύρο. Οι αγώνες που ακολουθούν κρίνονται στα 15 νικηφόρα χτυπήματα και σε καθαρό χρόνο εννιά λεπτών.

Εύχομαι τα επόμενα χρόνια το άθλημα της ξιφασκίας καθώς και άλλα μη φημισμένα αθλήματα να γίνουν περισσότερο γνωστά στο ευρύ κοινό, γιατί πραγματικά το αξίζουν κι αυτά.

Αφροδίτη Αυγουστή, Γ' τάξη



Ο Νίκος Ξυλούρης
σε πίνακα).



Μουσείο Λαϊκών Μουσικών Οργάνων
(παλιό αρχοντικό του οπλαρχηγού Γ. Λασσάγη).

Η λύρα του Ν. Ξυλούρη

Στο Μουσείο Ελληνικών Λαϊκών Μουσικών Οργάνων Φοίβου Ανωγειανάκη, στην Πλάκα (Διογέ-
νους 1-3, Πλατεία Αέρηδων, τηλ. 3250198) και κάτω από τη σκιά του Παρθενώνα, βρίσκεται η ιστορι-
κή λύρα του αξέχαστου Νίκου Ξυλούρη.

Εκεί τη δώρησαν σε σχετική τιμητική εκδήλωση (13.9.98) τα παιδιά και η γυναίκα του θρυλικού
κρητικού λυράρη και τραγουδιστή.

Μήπως θα έπρεπε να δωρηθεί στο Πολυτεχνείο, εκεί όπου τις ηρωικές εκείνες μέρες του Νοέμβρη
του '73 στα χέρια του "γιου του Ψηλορείτη" εμπύχωσε τους νεαρούς μαχητές του νέου Αρκαδίου;
Και όχι βέβαια, από... κασέτα. Γιατί ο Νίκος Ξυλούρης ήταν ΠΑΡΩΝ εκείνη τη ΜΕΓΑΛΗ ΩΡΑ της
Ελληνικής Νεολαίας και ολόκληρης της Ελλάδας.



Το σπήλαιο του Ευριπίδη.

Δόξα τω... Διί

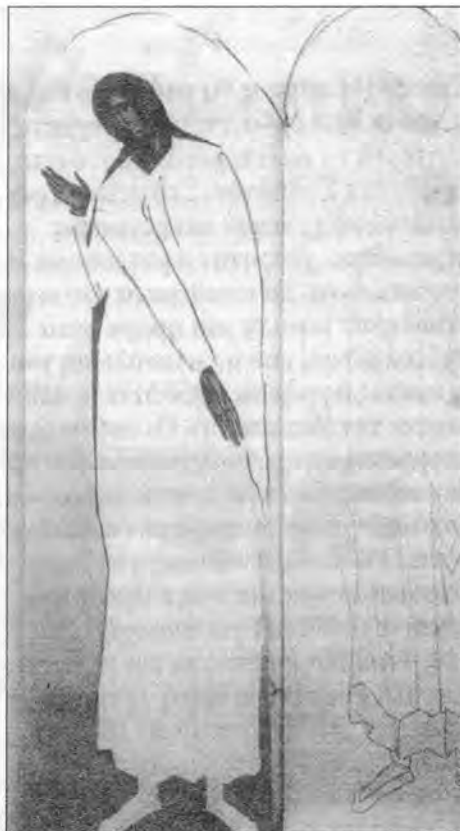
Όπως πληροφορούμαστε
από την τηλεόραση και τον
αθηναϊκό τύπο ολοκληρώθη-
κε η αρχαιολογική έρευνα στο
εσωτερικό του "σπηλαίου του
Ευριπίδη". Το σπήλαιο αυτό
ανακαλύφθηκε πριν από ένα
χρόνο στον όρμο Περιστερία
της Σαλαμίνας και φέρεται ότι
εκεί έγραφε τις τραγωδίες του
ο μεγάλος τραγικός μας ποιη-
τής. Είναι να θαυμάζει κανείς
σε τι συνθήκες γράφτηκαν τό-
σο μεγάλα έργα. Εμείς πάντως
οι μαθητές δοξάζομε το... Δία
που στα ευρήματα δεν υπάρ-
χει και καμιά νέα τραγωδία.

Περισκεύη



Ο ναός. Στη “Γωνιά του Αέρα”, στον Ψηλορείτη, ο πέτρινος ναός που κατασκεύασαν οι Ανωγειανοί για να τιμήσουν τον Άγιο.

Άγιος Υάκυνθος. Έτσι απεικόνισε ο αγιογράφος Μιχάλης Βασιλάκης τη μορφή του Αγίου.



Ανωγειανή ευρηματικότητα

Δεν ξέρουμε σε ποιο βαθμό έχουν δίκιο ή άδικο οι συμπατριώτες μας οι Ανωγειανοί ως προς τα θέματα του πυρπολητή του Αρκαδίου και του “Καποδίστρια”.

Στο θέμα πάντως του Αγίου Βαλεντίνου, του αγίου των ερωτευμένων, που αντικατέστησαν με το δικό μας Άγιο Υάκυνθο δε μπορεί κανείς παρά να θαυμάσει την ευρηματικότητά τους.



Το παλίμψηστο περγαμινό χειρόγραφο του Αρχιμήδη.

Το χειρόγραφο του Αρχιμήδη... έκανε φτερά

Το περίφημο παλίμψηστο περγαμινό χειρόγραφο του Αρχιμήδη τελικά πουλήθηκε στην τιμή των 2.202.500 δολ. σε δημοπρασία που έγινε στο διεθνή οίκο Christie's

της Νέας Υόρκης (31.10.98).

Ο αγοραστής παραμένει άγνωστος. Ο εκπρόσωπός του στη δημοπρασία Βρετανός Σάιμον Φιντς περιορίστηκε να δηλώσει ότι ο αγοραστής είναι ένας Αμερικανός συλλέκτης.

Η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε στη δημοπρασία από τον πρόξενο μας στη Ν. Υόρκη Χαράλαμπο Μάνεση που τελικά υποχώρησε μπροστά στο Βρετανό διεκδικητή που έδινε όσα όσα, ανεβάζοντας την τιμή στα ύψη.

Να σημειωθεί ότι πολλοί ενδιαφερόμενοι (αμερικανικά πανεπιστήμια, ερευνητικά κέντρα) είχαν αποσυρθεί σεβόμενοι την ευαισθησία της χώρας μας για ένα θέμα με ανυπολόγιστη ιστορική και ηθική σημασία γι' αυτή.

Όλοι εκτός από τον Αμερικανό που καλύπτει ο Βρετανός!

Πότε επιτέλους, θα επέμβει ο διεθνής... μπόγιας να μαζέψει τους κάθε είδους κλέφτες των ιστορικών μνημείων των λαών; Το θράσος τους ξεχείλισε!

(Όσο για σένα αναγνώστη, μην τα θες όλα έτοιμα! Άνοιξε κανένα λεξικό να δεις τι σημαίνει “παλίμψηστο”).

Ομάδα Εργασίας
Στρατή Σμαρούλα
Τζενεβράκης Γιώργος
Σταγάκης Ηλίας
Τζουρμπάκη Σοφία
Σταγάκης Μανόλης
Σταυριδάκης Στέλιος

* Οι μαθητικές
εργασίες
της ενότητας αυτής
προέρχονται από το
"Πρόγραμμα Αγωγής
Υγείας 1997-1998"
της Α' Λυκείου που
συντόνισε ο καθηγητής
κ. **Μανόλης
Μπερβανάκης**.
Οι περισσότερες
εργασίες
συντομεύθηκαν με
κατάλληλη επιλογή
αποσπασμάτων από
τον υπεύθυνο
καθηγητή
της "Σχεδίας".

Κυκλοφοριακή αγωγή



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ*

Γεια σας,

Είμαστε μια ομάδα 15χρονων, που μας ανατέθηκε να κάνουμε μια εργασία με θέμα: ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ. Στο πρώτο άκουσμα, οι αντιδράσεις όλων μας ήταν πολύ αρνητικές – αν όχι οι χειρότερες που θα περίμενε κανείς. Όμως, μη έχοντας τρόπο να το αποφύγουμε, αρχίσαμε να σκεφτόμαστε σοβαρά για το πώς έπρεπε να εργαστούμε για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η αλήθεια είναι ότι ήταν πολύ δύσκολο, αλλά σιγά σιγά άρχισε το όλο ζήτημα να μας ενδιαφέρει και να μας "αγγίζει", αφού μέρα με την μέρα ανακαλύπταμε ότι η κυκλοφοριακή αγωγή και τα ατυχήματα είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα που όλους πρέπει να μας απασχολεί. Επειδή λοιπόν πιστεύουμε ότι είναι και αυτό ένα από τα προβλήματα της εποχής αποφασίσαμε να αποφύγουμε τις συ-

νηθισμένες (και τις περισσότερες φορές τυποποιημένες) πληροφορίες και συμβουλές και να σας παρουσιάσουμε κάτι το ξεχωριστό. Θα προσπαθήσουμε να σας ευαισθητοποιήσουμε γύρω από το συγκεκριμένο θέμα και να σας βοηθήσουμε να καταλάβετε πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζεις και να προσέχεις τόσο για τον καθένα μας ξεχωριστά όσο και για τους συνανθρώπους μας. Ίσως οι περισσότεροι που κρατάτε αυτά τα χαρτιά στα χέρια σας, τα διαβάσετε είτε από υποχρέωση είτε από καθήκον, αλλά ελπίζουμε έστω και κάτι από όλα αυτά να μην πάει χαμένο. Καλό επίσης θα ήταν να τηρηθεί και το παρακάτω "Πέταξον μεν, διάβασον δε".

Για να αναφερθούμε στο κύριο θέμα που είναι η κυκλοφοριακή αγωγή, θα πρέπει πρώτα να εξηγήσουμε τι σημαίνει κυκλοφορία, και τι κυκλοφοριακός έλεγχος. Λέγοντας κυκλοφορία,

εννοούμε τη διακίνηση ανθρώπων, εμπορευμάτων ή οχημάτων, ενώ ο κυκλοφοριακός έλεγχος περιλαμβάνει τις διάφορες προσπάθειες που γίνονται για να πραγματοποιούνται αυτές οι διακινήσεις όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, οικονομικά, με ασφάλεια και με τις λιγότερο δυσμενείς επιπτώσεις για το περιβάλλον. Έτσι, ο έλεγχος ή ρύθμιση της κυκλοφορίας μπορεί να περιλαμβάνει τον προγραμματισμό για τη διακίνηση επιβατικών αυτοκινήτων, φορτηγών και πεζών, μέσα στους πολυσύχναστους δρόμους των σημαντικών πόλεων.

Αφού είδαμε τι σημαίνει κυκλοφορία, ας δούμε και τι σημαίνει αγωγή.

Αγωγή είναι η διδασκαλία, η διαπαιδαγώγηση, ο τρόπος που φερόμαστε και η συμπεριφορά γενικότερα.

Από την ανάλυση των λέξεων "κλειδιά", γίνεται κατανοητό ότι κυκλοφοριακή αγωγή σημαίνει ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφερόμαστε (ή με τον οποίο μαθαίνουμε να συμπεριφερόμαστε) στο δρόμο, και εννοούμε βέβαια τις καθημερινές μετακινήσεις μας είτε με αμάξι, είτε με μηχανάκι, ή ακόμα και με τα πόδια.

Ακόμα κι αν ακούγεται εύκολο, δεν είναι και τόσο απλό το να μάθουμε να συμπεριφερόμαστε σωστά στο δρόμο, γιατί υπάρχουν εκατοντάδες νόμοι και κανόνες που πρέπει να τηρηθούν για τις ασφαλείς μετακινήσεις όλων μας. Θα πρέπει όλοι να γνωρίζουμε το πώς αντιδρούμε στις ενδείξεις του σηματοδότη, τι χρησιμεύουν οι διαβάσεις και φυσικά τι ρόλο παίζουν οι δεκάδες πινακίδες πάνω στους δρόμους. Για την διευκόλυνση λοιπόν όλων μας το κράτος έχει μεριμνήσει και έχει δημιουργήσει τον Κ.Ο.Κ. (κωδικας οδικής κυκλοφορίας). Είναι ένας κώδικας στον οποίο είναι συγκεντρωμένες όλες οι διατάξεις που συσχετίζονται με την κυκλοφορία. Περιέχει κανόνες για τη σήμανση, τη σηματοδότηση, την κυκλοφορία των αυτοκινήτων, για τις άδειες των οδηγών και τους κανόνες οδήγησης, κα-

θώς και ποινικές διατάξεις για τυχόν παραπτώματα - που δυστυχώς είναι πάρα πολλά.

Όσον αφορά τη σήμανση, είναι ίσως ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που πρέπει ο καθένας μας να γνωρίζει, για να μπορεί να κυκλοφορεί ασφαλής και με άνεση στο δρόμο. Υπάρχουν πάρα πολλά σήματα που υποδεικνύουν την κατάσταση του δρόμου και συστήνουν προσοχή και σύνεση, όπως αυτά που βρίσκονται έξω από σχολεία και παιδικές χαρές, και υπάρχουν κι άλλα που μας καθοδηγούν με το να μας επιβάλλουν πού να στρίψουμε, πού να μην παρκάρουμε, και πού είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε ολόκληρο κύκλο.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα σήματα αυτά είναι περισσότερο για τους οδηγούς παρά για τους πεζούς. Υπάρχουν βέβαια και οι φωτεινοί σηματοδότες -ξέρете τα φανάρια- που απευθύνονται και στις δύο ομάδες (πεζούς και οδηγούς), με σκοπό την καλύτερη συνεννόηση μεταξύ τους, δηλαδή την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων. Οι πεζοί λοιπόν θα πρέπει να ξέρουν πότε μπορούν να περάσουν απέναντι και από πού (φυσικά από τις διαβάσεις).

Ακόμα, αν δεν υπάρχουν φανάρια, θα πρέπει να ελέγχεται ο δρόμος και έπειτα να διασχίζεται με σταθερότητα και ηρεμία κι όχι με βιασύνη, γιατί ίσως μπερδευτεί κάποιος οδηγός και συμβεί ατύχημα.

Για να είμαστε λοιπόν σίγουροι ότι τίποτα κακό δε θα συμβεί, ας αρχίσουμε να υπακούμε στον Κ.Ο.Κ. και ας προσπαθήσουμε να τηρούμε τις ενδείξεις του σηματοδότη, όπως επίσης και να χρησιμοποιούμε τη ζώνη ασφαλείας και το κράνος.

Δυστυχώς παρ' όλες τις προσπάθειες που έχουν γίνει και από την πλευρά της πολιτείας και από τον καθένα ξεχωριστά, δεν είναι λίγα τα τροχαία ατυχήματα που συμβαίνουν στη χώρα μας.

Ο πίνακας 1, δείχνει τα οδικά τροχαία ατυχή-



Πίνακας 1

ματα σωματικών βλαβών ανά έτος απο το 1986 έως το 1995.

Για τα περισσότερα ατυχήματα, την ευθύνη την έχει ο άνθρωπος-οδηγός. Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών είναι αιτία για χιλιάδες ατυχήματα, αφού μετά απο μια ορισμένη ποσότητα αλκοόλ (η ποσότητα αυτή εξαρτάται από τον οργανισμό κάθε ατόμου) το μυαλό θολώνει και ο μεθυσμένος πια άνθρωπος κάνει ενέργειες παράλογες, επικίνδυνες και φυσικά δεν είναι σε θέση να οδηγήσει, αφού αυτό μπορεί να κοστίσει τη ζωή πολλών αθώων ανθρώπων.

Άλλη σοβαρή αιτία για ατυχήματα είναι η υπερβολική ταχύτητα. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί κάποιοι "ευσυνείδητοι" οδηγοί κάνουν κόντρες, είτε γιατί βιαζόμαστε να φτάσουμε στον προορισμό μας όσο το δυνατόν γρηγορότερα για διάφορους λόγους - συνήθως ασήμαντους.

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που δεν φταίει μονάχα ο οδηγός αλλά και κάποιοι άλλοι παράγοντες. Ας μην γελιόμαστε, οι δρόμοι στην Ελλάδα δεν είναι και οι καταλληλότεροι για την κυκλοφορία αυτοκινήτων, αφού σε πολλά σημεία γίνονται πραγματικά επικίνδυνοι. Η συντήρησή τους δεν είναι ικανοποιητική και τις περισσότερες φορές δεν υπάρχουν σήματα και σήμανση.

Άλλο αίτιο για τα τροχαία, είναι οι καιρικές συνθήκες. Δεν είναι λίγα τα ατυχήματα που έγιναν λόγω περιορισμένης ορατότητας ή ολισθηρότητας του οδοστρώματος. Βέβαια, γι' αυτό το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να εφοδιάσουμε το μεταφορικό μας μέσο με τον κατάλληλο εξοπλισμό, όπως ειδικά φώτα για την ομίχλη και λάστιχα ασφαλή για βρεγμένους δρόμους και... ο καιρός βοηθός.

Σημαντική ευθύνη για τα δυστυχήματα στην ασφάλτο έχουν και οι πεζοί. Είναι πολλοί αυτοί που δεν υπακούν στα σήματα του σηματοδότη και του τροχονόμου, ή δεν βαδίζουν στο πεζοδρόμιο και τις διαβάσεις. Απαραίτητο για τους πεζούς είναι το να προσέχουν πού και πώς βαδίζουν και να μην διασχίζουν το δρόμο απότομα και απερίσκεπτα.

Όποια από τις παραπάνω κι αν είναι η αιτία, τα αποτελέσματα είναι τραγικά. Ας μην τα πολυλογούμε λοιπόν. Όλοι γνωρίζουμε ότι η ευθεία είναι ο συντομότερος δρόμος... Ας το πούμε λοιπόν ευθέως. Δύο χιλιάδες άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο στη χώρα μας σε τροχαία ατυχήματα. Τριανταδύο χιλιάδες είναι οι τραυματίες, πολλοί από τους οποίους μένουν ανάπηροι για όλη τους τη ζωή. Σκεφτείτε το για μια στιγμή και αναρωτηθείτε ποιος φταίει γι' αυτήν την απώλεια. Απαντήστε ειλικρινά. Αν δεν υπήρχαν τα επικίνδυνα προσπεράσματα, αν όλοι φόραγαν τις ζώνες ασφαλείας, αν κανείς δεν παραβίαζε τους βασικούς κανόνες οδικής κυκλοφορίας, αν όλοι έδειχναν σεβασμό στους πεζούς, αν οι πεζοί πρόσεχαν περισσότερο, δε θα είχαμε πολύ λιγότερα ατυχήματα; Ναι, ασφαλώς Ναι. Βάλτε λοιπόν αυτό το Ν στη λέξη ΖΩΗ και ανακαλύψτε το μυστικό ΖΩΝΗ. Ζώνη ασφαλείας μέσα κι έξω από την πόλη και για όσους οδη-

ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΑ			ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΒΛΑΒΩΝ					
ΕΘΝΙΚΗ	ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ	ΆΛΛΗ	ΣΟΒΑΡΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ			ΕΛΑΦΡΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ		
			ΕΘΝΙΚΗ	ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ	ΆΛΛΗ	ΕΘΝΙΚΗ	ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ	ΆΛΛΗ
10	2	3	18	8	8	46	22	23
Σύνολο θανατηφόρων: 15			Σύνολο: 34			Σύνολο: 91		

Πίνακας 2

γούν δίκυκλα: ποτέ χωρίς κράνος.

Κυκλοφοριακή αγωγή και ατυχήματα στο Ρέθυμνο

Αφού δώσαμε ορισμένα στοιχεία για την κατάσταση της κυκλοφορίας και πληροφορίες για τα ατυχήματα γενικά, ας δώσουμε και κάποια για την πόλη μας, το Ρέθυμνο.

Το Ρέθυμνο, αν και είναι μια αρκετά μικρή πόλη, έχει δύο φορές τον αριθμό των κατοίκων της σε αυτοκίνητα, (ναι, καλά υπολογίσατε 25.000 X 2 = 50.000 αυτοκίνητα περίπου). Το αξιοπερίεργο είναι ότι η πόλη δεν αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα κυκλοφορίας όσον αφορά τις μετακινήσεις, αλλά είναι μια από τις πρώτες πόλεις της Ελλάδας στα τροχαία ατυχήματα. Οι λόγοι είναι ίδιοι με αυτούς που προαναφέρθηκαν, όμως μεταξύ μας, είναι δρόμοι αυτοί που οδηγούν στην επαρχία; Δεν έχουμε πρόθεση να κατηγορήσουμε κανένα, όμως είναι να μην νιώθει κανείς παράπονο και αγανάκτηση όταν κάθε μέρα διαβάζουμε στις εφημερίδες για τα νέα παιδιά που σκοτώνονται στις επαρχιακές οδούς;

Οι πίνακες δείχνουν την πραγματικά τραγική κατάσταση που επικρατεί στο νομό μας. Να ξέρετε, δεν θα το αφήσουμε να περάσει έτσι...

Ο πίνακας 2, δείχνει τα οδικά τροχαία ατυχήματα κατά κατηγορία και οδό που έγιναν στο νομό Ρεθύμνου μέσα στο έτος 1994.

Τρέχεις για να νιώσεις ελεύθερος...! Μετά πότε θα είσαι ελεύθερος να ξαναζήσεις;

Αυτά ήταν όλα που θέλαμε να σας πούμε. Ελπίζοντας ότι δεν σας κουράσαμε (και ότι δεν μετανιώσατε που διαβάσατε τις λίγες αυτές πληροφορίες) συνιστούμε σε όλους υπομονή και προσοχή.

Και μην ξεχνάτε: μην ρισκάρετε τη ζωή σας δεν έχετε άλλη.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον κύριο Γιώργο Καραβιώτη, Διοικητή της τροχαίας Ρεθύμνου για την καλοσύνη και τη βοήθειά του.

Πηγές:

Εγκυκλοπαίδεια Υδρία, τόμος Α'.

Πίνακες τροχαίας Ρεθύμνου.

Ενημερωτικά φυλλάδια Ελληνικής Αστυνομίας.

Στην Αγγλία υπάρχει ένα γνωμικό που λέει:

*Breakfast like a king
Lunch like a prince
Dinner like a pauper*

Δηλαδή:

*Προγευμάτισε σαν βασιλιάς
Γευμάτισε σαν πρίγκιπας
Δείπνησε σαν φτωχός.*

Αυτό θέλει να πει:

*Φάε καλά το πρωί
Φάε καλά το μεσημέρι
Φάε φτωχικά (λίγο) το βράδυ.*

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η εφαρμογή υγιεινών συνηθειών στη διατροφή, είναι σημαντικό μέρος της προσπάθειας για περισσότερη υγεία και διαύγεια του νου.

Στην αναζήτηση πληροφοριών για τη μελέτη μας, βρήκαμε διάφορα συστήματα διατροφής: χορτοφαγίας, κρεατοφαγίας, φρουτοφαγίας, δίαιτες με φύτρα ή ωμές τροφές, φυσικές τροφές κλπ. Κάθε σύστημα έχει την αξία του, αλλά εδώ δεν θα υποστηρίξουμε ξεχωριστά κανένα από αυτά.

Θα προσπαθήσουμε να σας μεταφέρουμε ό,τι καλό υπάρχει σ' αυτά και να σας δώσουμε γενικές πληροφορίες για τη διατροφή.

Κάθε σώμα και νους χρειάζεται τα σωστά θρεπτικά συστατικά, αρμονικά συνδυασμένα σε προκαθορισμένες ώρες και στις σωστές ποσότητες. Επί πλέον ο καθαρός αέρας, η άσκηση και η χαλάρωση είναι ουσιαστικοί παράγοντες.

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη διαίτα για όλα τα άτομα. Κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες, ανάλογα με την ηλικία του, τη σωματική του διάπλαση, το φύλο, την εργασία που κάνει και το γεωγραφικό τόπο που ζει. Επομένως κάθε τι που λέγεται σε γενικές γραμμές, πρέπει να θεωρηθεί μόνο σαν "κατευθυντήριος οδηγός".

Ποιες είναι οι κυριότερες σύγχρονες αρρώστιες που έχουν σχέση με τη διατροφή:

1. Χαλασμένα δόντια, τερηδόνα, ουλίτιδα.
2. Αθηροσκλήρωση (αρτηριοσκλήρωση).
3. Δυσπεψία.
4. Δυσκοιλιότητα.
5. Αρρώστιες του Παχέος Εντέρου.
6. Αιμορροΐδες, πρωκτικές ραγάδες.
7. Πέτρες της χολοκύστης.
8. Παγκρεατίτιδα.
9. Βλάβες του συκωτιού.
10. Πέτρες των νεφρών.
11. Ζαχαροδιαβήτης.
12. Αρθριτικά και ρευματισμοί.
13. Αρρώστιες του νευρικού συστήματος (νευρασθένειες).
14. Η κακή διατροφή μπορεί ακόμη να συνδέεται και με τη δημιουργία του καρκίνου.

ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΣ

Οι τροφές είναι χωρισμένες σε πέντε μεγάλες κατηγορίες και κάθε κατηγορία έχει διαφορετικές θρεπτικές ουσίες. Έτσι διευκολυνόμαστε όχι μόνο στη σωστή εκλογή των τροφών, αλλά

Α' Ομάδα Εργασίας:
Χρηστάκη Μαρία
Χριστοδουλάκη Αφρ.
Χρυσού Ελευθερία
Ψαρός Νίκος



ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Βρείτε άλλους ενδιαφέροντες τρόπους για να ξεδεύετε χρόνο και ενέργεια. Βρείτε κάποιον σημαντικότερο νόημα στη ζωή. Μη δίνετε έμφαση στο φαγητό.
- Να τρώτε όταν πραγματικά πεινάτε και όχι από συνήθεια.
- Να μην τρώτε ποτέ γρήγορα. Το φαγητό από το τραπέζι δεν πρόκειται να φύγει.
- Τρώτε μικρές μπουκιές.
- Μασάτε σχολαστικά την κάθε μπουκιά. Μην καταπίνετε πριν νιώσετε την τροφή να γίνεται σαν υγρό μέσα στο στόμα σας.
- Το βράδυ να μην τρώτε πολύ.
- Πάντα να σηκώνεστε από το τραπέζι πριν αισθανθείτε το στομάχι σας τελείως γεμάτο ("έτοιμο να σκάσει").
- Να τρώτε συστηματικά τρεις φορές την ημέρα.
- Να τρώτε τα γεύματά σας την ίδια σχεδόν ώρα κάθε μέρα.
- Να τρώτε πάντα τα φαγητά που τρέφουν σωστά τον οργανισμό. Να λέτε πάντοτε όχι στις επεξεργασμένες τροφές, και ιδιαίτερα στα γλυκίσματα, ποτά, αναψυκτικά και ζάχαρη. Λέγοντας αυτά, δεν εννοούμε ότι δεν πρέπει ποτέ να τα τρώτε. Απλά οι περιπτώσεις αυτές πρέπει να είναι σπάνιες εξαιρέσεις και όχι η καθημερινή διατροφή του οργανισμού.
- Στο τραπέζι να βρίσκονται πάντα τα χόρτα, η σαλάτα, τα φρούτα.
- Με το φαγητό να αποφεύγετε να πίνετε πολύ.
- Αν είστε στεναχωρημένοι ή βιαστικοί, καλύτερα να μην φάτε, γιατί θα δημιουργήσετε διαταραχές στο πεπτικό σας σύστημα.
- Τις βρασμένες τροφές να τις συνδυάζετε πάντοτε με ωμές τροφές. Μια μερίδα κρέας, π.χ. συνδυάζεται με μία σαλάτα.
- Μη βράζετε πολύ τα λαχανικά.
- Να αποφεύγετε να τρώτε πολλά και διάφορα φαγητά στο ίδιο γεύμα. Κάθε γεύμα να περιέχει τροφές από δύο ή τρεις κατηγορίες.
- Να ψήνετε ή να βράζετε τα φαγητά. (Τα καβουρδισμένα και τα τηγανητά είναι τα πιο βλαβερά).
- Να μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά. Έτσι εξασφαλίζετε λιγότερες αλλοιώσεις των τροφών, αλλά συγχρόνως και φαγητά νόστιμα.
- Προσοχή στα φαγητά που έχουν μαγειρευτεί πριν πολλές μέρες.
- Να τρώτε άφθονες ωμές τροφές.
- Να προσέχετε τις έτοιμες τροφές και εν γένει τα πακεταρισμένα.
- Να αποφεύγετε τα πολλά γλυκά, καφέδες, αναψυκτικά, αλάτι και μπαχαρικά.
- Να κόψετε το τσιγάρο.
- Αρχίστε να γυμνάσετε.
- Να κοιμάστε τις απαιτούμενες ώρες (6-8). Ο ύπνος ξεκουράζει και το σώμα και το πνεύμα.
- Προσοχή στα νεύρα σας. Μην εκνευρίζετε με το παραμικρό.

**Να θυμάστε πάντα το ρητό
"παι μέτρον άριστον".**

ΒΑΡΟΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΝΩ ΤΩΝ 25 ΕΤΩΝ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ		ΑΝΤΡΕΣ	
Ύψος (cm)	Βάρος (kgr)	Ύψος (cm)	Βάρος (kgr)
142	45,9	155	55,9
145	47,1	158	57,5
147	48,4	160	58,9
150	49,8	163	60,2
152	51,2	165	61,8
155	52,5	168	63,6
158	54,1	170	65,7
160	55,7	173	67,5
163	57,7	175	69,3
165	59,5	178	71,3
168	61,3	180,5	73,4
170	63,1	183	75,4
173	65,0	185,5	77,4
175	66,8	187,5	79,7
178	68,6	190	82,0

Μία αύξηση 10-18% του βάρους του σώματος πάνω από το καθιερωμένο βάρος, που αναφέραμε, δεν θεωρείται υπερβολική. Παθολογική όμως θεωρείται η αύξηση του βάρους πάνω από 20% από αυτό που καθιερώθηκε για κανονικό.

και στη σωστή αναλογία που πρέπει να καταναλώσουμε, ακαι αυτό είναι πολύ σημαντικό για την εφαρμογή μιας ωφέλιμης διατροφής.

Κατηγορία Α': Στην πρώτη κατηγορία βρίσκονται τα ψυχανθή. Δηλαδή τα δημητριακά, οι καρποί και τα όσπρια. Οι τροφές αυτές δίνουν στον οργανισμό ενέργεια, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, πρωτεΐνες και τη φίμπερ (το άπεπτο μέρος της τροφής, τη φλούδα δηλαδή). Η φίμπερ περιέχει κυτταρίνη και υποβοηθάει τις περισταλτικές (συσπάσεις) κινήσεις των εντέρων.

Κατηγορία Β': Στην κατηγορία αυτή υπάγονται τα φρούτα και τα διάφορα λαχανικά. Οι τροφές αυτές είναι αναγκαίες για τον οργανισμό, γιατί περιέχουν βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, υδατάνθρακες και τη φίμπερ, που παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία των εντέρων. Περιέχουν επίσης και υδατάνθρακες.

Κατηγορία Γ': Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα κρέατα, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα αυγά. Οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα.

Κατηγορία Δ': Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι τροφές αυτές προσφέρουν στον οργανισμό πρωτεΐνη, βιταμίνες και ασβέστιο (κάλσιουμ).

Κατηγορία Ε': Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα λάδια και τα λίπη. Το λάδι και το λίπος προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια και άλλες ουσίες. Οι τροφές αυτές έχουν την ιδιότητα να χορταίνουν τον άνθρωπο.

Πηγές:

Για τη συγγραφή αυτής της μελέτης ανατρέξαμε στις ακόλουθες πηγές πληροφοριών, που

- πραγματικά μας ήταν πάρα πολύ χρήσιμες:
1. Ιωάννα Παρουλάκη, Μιχαήλ Παρουλάκης, *Η σωστή διατροφή*
 2. Μπομπ Νάτζεμ, *Διατροφή για υγεία και ζωοτιμία*
 3. Περιοδικό *Υγιεινή διατροφή*
 4. Sante - Υγεία, "Υγιεινή διατροφή & το κόστος της άγνοιας"

5. *Τετράδια φυσικής διατροφής & διαβίωσης*, εκδόσεις "Τρόπος ζωής"
6. "Σωστή διατροφή & άσκηση", φυλλάδιο Πα-νελληνίου συλλόγου διαιτολόγων
7. *Οδηγός Υγιεινής*, εκδόσεις "Δομική".

Τέλος, πρέπει να ευχαριστήσουμε το γιατρό του Νοσοκομείου Ρεθύμνου για τη **μη βοήθειά** του.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

*"Είμαι ότι τρώω
Μάθε να τρώω σωστά".*

Έχετε σκεφθεί ποτέ πόσο υγιεινά είναι τα τρόφιμα και φαγητά που τρώτε; Ξέρετε ποιες τροφές πρέπει να παίρνετε, εάν βρίσκεστε στην εφηβική ηλικία για τη σωστή διάπλαση του σώματος. Έχετε ποτέ ακούσει ότι η καλύτερη διατροφή είναι ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής; Ξέρετε από τι αποτελούνται όλα τα έτοιμα "κονσερβοποιημένα" προϊόντα που σας "πασάρουν" καθημερινώς; Αν έχετε τέτοια ή παρόμοια ερωτήματα, η εργασία που κρατάτε στα χέρια σας είναι έτοιμη να σας δώσει την απάντηση.

ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΑ ΠΟΛΛΑ ΛΙΠΗ

Η υψηλή πρόσληψη ζωικού λίπους και κρέατος, που είναι πλούσιο σε λίπος (κορεσμένα λιπαρά οξέα) και χοληστερίνη, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων της χοληστερίνης στο αίμα. Τα αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα είναι ο σοβαρότερος δείκτης κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΑ ΠΟΛΛΑ ΛΙΠΗ, ΤΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

- Προτίμησε ψάρια και πουλερικά και ελάττωσε το κρέας.
- Απόφυγε τα γλυκά που γίνονται με πολύ βούτυρο ή μαργαρίνη.
- Είναι προτιμότερο να παρασκευάζεις τα φαγητά στο φούρνο, στη σχάρα ή βραστά στην κατσαρόλα μόνο με ελαιόλαδο. Απόφυγε τα τηγανητά.
- Τα αυγά είναι μια απαραίτητη τροφή για τα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να τρώνε 5-6 αυγά την εβδομάδα. Οι ενήλικες όμως δεν πρέπει να τρώνε περισσότερα από 4-5 αυγά την εβδομάδα και αυτά περιλαμβάνουν και τα αυγά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γλυκισμάτων και φαγητών.
- Διάβαζε τις ετικέτες, όταν αγοράζεις βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και απόφυγε αυτά που περιέχουν μεγάλο ποσοστό ζωικού λίπους.
- Προτίμησε να καταναλώνεις ωμό το ελαιόλαδο. Απόφυγε τα τηγανισμένα λάδια.
- Απόφυγε τα αλλαντικά που περιέχουν μεγάλο ποσοστό λίπους.

ΕΛΑΤΤΩΣΕ ΠΟΛΥ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ ΨΑΡΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

Η σχεδόν καθημερινή κατανάλωση κρέατος, εί-

να ο κυριότερος λόγος των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου. Τα νοσήματα αυτά αποτελούν τις πρώτες αιτίες θανάτων στην Ελλάδα. Η μέση ετήσια κατά κεφαλή κατανάλωση κρέατος αυξήθηκε από 39 κιλά το 1974 σε 52 κιλά το 1982. Θα πρέπει να αποφεύγεται ιδιαίτερα το βοδινό, χοιρινό, αρνί και κατσίκι. Το μοσχάρι, κουνέλι και κυρίως το κοτόπουλο είναι προτιμότερα και μπορούν να περιέχονται σε 2-3 γεύματα την εβδομάδα. Το ψάρι κάθε μορφής έχει ιδιαίτερα μεγάλη αξία και πρέπει να το τρώμε σε 4-5 γεύματα την εβδομάδα. Τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες στο ίδιο περίπου ποσοστό με το κρέας και μάλιστα ορισμένα όσπρια πολύ μεγαλύτερο από αυτό. Πλεονεκτούν όμως του κρέατος, γιατί δεν περιέχουν καθόλου κορεσμένα λιπαρά οξέα και χοληστερίνη. Τα δημητριακά περιέχουν μικρότερο ποσοστό πρωτεΐνης σε σύγκριση με τα κρέας, ψάρι και όσπρια. Τα αλλαντικά πρέπει να τα αποφεύγεις, όσο το δυνατόν, γιατί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα που ανεβάζουν τη χοληστερίνη στο αίμα και πιθανότατα την αρτηριακή πίεση.

ΑΝ ΘΕΣ ΝΑ ΕΛΑΤΤΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΚΑΡΚΙΝΟ ΚΑΙ ΝΕΦΡΙΚΗ ΒΛΑΒΗ

- Ελάττωσε πολύ τις πρωτεΐνες κυρίως τις ζωικές που τρώς καθημερινά.
- Ελάττωσε πολύ το βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατσίκι.
- Προτίμησε ψάρι, κοτόπουλο και λιγότερο μοσχάρι.
- Αύξησε την κατανάλωση όλων των ειδών των οσπρίων.
- Απόφυγε τα αλλαντικά (π.χ. σαλάμι, λουκάνικα).

ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥ ΖΑΧΑΡΗ

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από την υπερκατανάλωση ζάχαρης είναι η φθορά των δοντιών (τερηδονισμένα δόντια). Ένας επιπλέον κίνδυνος από τη μεγάλη χρήση ζάχαρης είναι η αύξηση των τρυγλυκεριδίων στο αίμα, που είναι παράγοντας κινδύνου για έμφραγμα του μυοκαρδίου. Ο Έλληνας χρησιμοποιεί κατά μέσο όρο 16 κιλά ζάχαρης και γλυκαντικών ουσιών το χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι ο κίνδυνος φθοράς των δοντιών είναι αυξημένος, όχι μόνο από τη ζάχαρη αλλά και το σιρόπι, μαρμελάδες, ζελεδες, καραμέλες, μπισκότα, αναψυκτικά, κέικ, παγωτά και άλλα γλυκά καθώς και ορισμένα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη. Η ετικέτα συσκευασίας πρέπει να αναγράφει την ποσότητα ζάχαρης στο προϊόν.

Β' ομάδα εργασίας
Ηλιάκης Ευστάθιος
Ηλιάκης Ερμανουήλ
Ιατράκης Ελευθέριος
Κοζάκη Αικατερίνη
Γουνάκης Ευάγγελος
Δαφνομήλης Πολύδ.

- Χρησιμοποίησε λιγότερη ζάχαρη, σιρόπι και μέλι.
- Τρώγε λιγότερο από τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη, όπως καραμέλλες, αναψυκτικά, παγωτά, κέικ, μπισκότα και σιρόπια.
- Προτίμησε τα φρέσκα φρούτα από τα γλυκά.
- Διάβαζε τις ετικέτες συσκευασίας που πρέπει να δείχνουν την περιεκτικότητα ζάχαρης και αν τα ονόματα σακχαρόζη, γλυκόζη, μαλτόζη, δεξτρόζη, ή σιρόπι εμφανίζονται πρώτα, τότε υπάρχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης.

ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΟ ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ

Το επιτραπέζιο αλάτι περιέχει νάτριο και χλωρίο, που και τα δύο είναι απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Το νάτριο επίσης υπάρχει σε πολλά τρόφιμα που τρώμε, ιδιαίτερα σε σάλτσες, τουρσί, σόδα, φαγητού και αναψυκτικά. Έτσι τα άτομα σήμερα παίρνουν με το φαγητό τους το περισσότερο νάτριο απ' αυτό που χρειάζονται. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από το υπερβολικό αλάτι είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης του αίματος. Όλοι οι άνθρωποι δεν είναι εξίσου ευαίσθητοι στο αλάτι που παίρνουν στο φαγητό τους. Στη χώρα μας η υπέρταση στο φαγητό είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Μάθε να χρησιμοποιείς λιγότερο αλάτι στο τραπέζι ή και καθόλου. Τρώγε λιγότερες από τις τροφές στις οποίες έχει προστεθεί μεγάλη ποσότητα αλατιού.

ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΘΕΙΣ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΤΟΤΕ:

- Μάθε να απολαμβάνεις ανάλατο το φαγητό σου.
- Μαγειρεύε προσθέτοντας όσο το δυνατόν μικρότερο ποσότητα αλατιού.
- Στο φαγητό που είναι πάνω στο τραπέζι, μην βάζεις αλάτι ή πρόσθεσε όσο το δυνατόν λιγότερο.
- Περιορίσε τις αλμυρές τροφές, όπως πατάτες, αλμυρούς καρπούς και ποπ-κορν, καρυκεύματα, συντηρημένα κρέατα.
- Διάβαζε προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων που καθορίζουν τις ποσότητες νατρίου στη σύσταση των τροφίμων.

ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΑ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Τα οινοπνευματώδη ποτά περιέχουν μεγάλη ποσότητα θερμίδων (1 γραμμάριο οινοπνεύματος αποδίδει 7 θερμίδες), ενώ τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι ελάχιστα. Γι' αυτό, η συχνή χρήση οινοπνευματωδών ποτών βοηθά στη δημιουργία και συντήρηση της παχυσαρκίας. Η μεγάλη κατανάλωση οινοπνευματωδών μπορεί να προκαλέσει καταστάσεις όπως κίρρωση του ήπατος, καρκίνο και ορισμένες νευρολογικές παθήσεις. Για τους λόγους αυτούς αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά και αν πίνετε, πίνετε με μέτρο.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Το μαγείρεμα των τροφών είναι πολύ σημαντικό. Στο διάστημα του μαγειρέματος οι τροφές παθαίνουν μια αλλοίωση ή μια τροποποίηση πολλές φορές έντονη. Μια τροφή στο τέλος του μαγειρέματος μπορεί να έχει χάσει βάρος (με την εξάτμιση του νε-

ρού) ή να αυξηθεί σε όγκο (όπως τα δημητριακά), μπορεί να χάσει τις βιταμίνες της (μερικές από τις οποίες είναι πολύ ευαίσθητες στη ζέση) ή τα ανόργανα άλατα. Σχεδόν πάντα τούτο συμβαίνει όταν το μαγείρεμα γίνεται με νερό. Είναι λοιπόν φρόνιμο να καταναλώνονται οι τροφές με το νερό μαγειρέματος που συχνά περιέχει τις θρεπτικές ουσίες της ίδιας της τροφής. Στη συνέχεια δίνουμε μερικές συμβουλές που αν τηρηθούν προσφέρουν ένα πλήρες και αποτελεσματικό μαγείρεμα των τροφών.

- 1) Να γίνεται χρήση της χύτρας ατμού ιδιαίτερα για το μαγείρεμα των λαχανικών.
- 2) Το κρέας δεν πρέπει να μαγειρεύεται σε δυνατή φωτιά για να μην καταστραφούν οι πρωτεΐνες του.
- 3) Καλύτερα να μαγειρεύεται το κρέας, με το δικό του λίπος, περιοριζόμενοι να προσθέσουμε τα υπόλοιπα υλικά στο τέλος.
- 4) Το ελαιόλαδο είναι το καλύτερο για το μαγείρεμα και το τηγάνισμα, γιατί σε σχέση με τα άλλα λάδια διατηρεί σχεδόν ανέπαφες τις ιδιότητές του.
- 5) Τα χορταρικά μαγειρεύονται σε μέτρια θερμοκρασία και χωρίς νερό, επειδή με το πλύσιμο τους απορροφούν αρκετό νερό το οποίο βγάζουν με το μαγείρεμα.
- 6) Τα λίπη που ήδη χρησιμοποιήθηκαν ιδιαίτερα (τα λάδια τηγανίσματος) πρέπει να αποφεύγονται, γιατί παράγουν τοξικές ουσίες βλαβερές για το στομάχι και το συκώτι.
- 7) Οι τροφές που θα μαγειρευτούν να προσθέτουν σε νερό που βράζει.
- 8) Οι τροφές να μαγειρεύονται σε λίγο νερό.

ΕΚΛΟΓΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Η ποικίλη και ορεκτική διατροφή πρέπει να περιέχει φυτικά λίπη, ανόργανα άλατα, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ζωτικά λίπη σε λογική και ισορροπημένη ποσότητα. Συχνά συμβαίνει να ξεχνάμε τα φυτικά λίπη, περιοριζόμενοι λανθασμένα να καταναλώνουμε μόνο τα ζωτικά: τα μεν και τα δε πρέπει να καταναλώνονται με λογική, έχοντας πάντα υπόψη ότι μπορούν να προκληθούν διαταραχές στον οργανισμό από υπερβολική ή ελλιπή κατανάλωσή τους. Τα γαλακτερά καλύπτουν τις ανάγκες ασβεστίου του οργανισμού. Το γάλα ιδιαίτερα είναι μια πλήρης τροφή και μπορεί να αντικαταστήσει ένα πιάτο φαινομενικά πιο θρεπτικό. Το ψωμί πρέπει να είναι καλοψημένο και να καταναλώνεται με μέτρο. Να μην παρασυρόμαστε από τα κρίσινα ή τα "κράκερ" που περιέχουν περισσότερες θερμίδες από το ψωμί και θα πρέπει και αυτών η ποσότητα να είναι μειωμένη. Τα πολύ βρασμένα ζυμαρικά είναι δύσπεπτα, γι' αυτό να προτιμούνται μαγειρεμένα "αλντέντε", όπως λένε, δηλαδή να "κρατάνε" λίγο.

Το κρασί να αποφεύγεται με άδειο στομάχι και καλό είναι να αποφεύγεται η κατάχρηση. Η κατάχρηση των οινοπνευματωδών μπορεί να βλάψει το συκώτι και να αλλοιώσει την παρουσία των λιπών στο αίμα.

Κάθε μέρα αποβάλλονται δύο λίτρα και μισό νερού με την ούρηση και τον ιδρώτα. Η καθημερινή κατανάλωση υγρών μπορεί να είναι δύο λίτρα νερό και χυμοί φρούτων.

Πηγές
Εγκυκλοπαίδεια Υγεία

Πανεπιστήμιο Κρήτης

Ευχαριστούμε
τον γιατρό
κ. Χαροκόπο
για τις πληροφορίες
που μας έδωσε.

Στη δεκαετία του 1960 οι νέοι έπιναν βερμούτ και αυτό στα πάρτι και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Σήμερα κάθε τους έξοδος από το σπίτι σχεδόν πάντοτε συνοδεύεται με αλκοολούχα ποτά, όπως τα “σκληρά”, ουίσκι, τζιν, μπράντυ, βότκα κτλ. και μάλιστα από τις ηλικίες των 13-14 ετών. Κι όχι μόνο αυτό. Η κατανάλωσή τους πέρασε και στο σπίτι, σε ώρες “δυσκολες” ή “έτσι για το κέφι τους”!! Από φίλος παροδικός έγινε τελικά ενός διαφορετικού τρόπου ζωής. Έτσι φθάσαμε στο σημείο το αλκοόλ να γίνει η τρίτη αιτία θανάτου, ενώ είναι ελεύθερο κοινωνικά αποδεκτό και σχετικά φτηνό. Τις μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν μανιώδεις πότες τις έχουν οι έφηβοι των οποίων ο ένας γονέας πίνει πολύ. Η οδήγηση ύστερα από την κατάχρηση αλκοόλ είναι από τις πιο συνηθισμένες αιτίες τροχαίων ατυχημάτων, στα οποία τραυματίζονται ή σκοτώνονται κατά κύριο λόγο άτομα 17-19 ετών. Αντίθετα με το κάπνισμα όπου η μόνη σωστή πολιτική είναι να μην το αρχίζει κανείς καθόλου, οι περισσότεροι άνθρωποι κατορθώνουν να ελέγχουν το ποτό και να μην τους ελέγχει αυτό. Στις οικογένειες όπου το να πίνει κανείς περιστασιακά σε κοινωνικές εκδηλώσεις είναι αποδεκτό σαν ευχάριστο και φυσιολογικό μέρος της ζωής, οι περισσό-

νει μετά από λίγες μέρες μόνο και μόνο επειδή ο φιλαράκος του σταμάτησε.

Έχει αποδειχτεί πειραματικά ότι οι κοινωνικοί πότες που πίνουν μεγάλες ποσότητες αυξάνουν την ποσότητα, αν δουν κάποιο “πρότυπο” που πίνει πολύ, σε σύγκριση με εκείνους που βλέπουν κάποιο “πρότυπο” να πίνει λίγο ή που δεν βλέπουν κανένα “πρότυπο”. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αυτές οι κοινωνικές πέσεις, που βάζουν τον αλκοολικό σε πειρασμό να σταματήσει την αποχή, αποκτούν ιδιαίτερη σημασία. Η υποτροπή συνδέεται συχνά με αυτού του είδους την πίεση και μερικοί θεραπευτές συμπεριλαμβάνουν στην θεραπεία τους μια ειδική συμβουλευτική συνεδρίαση που θα μπορούσαμε να την ονομάσουμε “ΠΕΣΤΕ ΟΧΙ”.

Οι άνθρωποι πιστεύουν, συχνά ότι υπάρχει μια “αλκοολική προσωπικότητα” που μπορούμε να την αναγνωρίσουμε ξεκάθαρα και που είναι ιδιαίτερα ευάλωτη. Στην πραγματικότητα ποτέ δεν έχει περιγραφτεί τέτοιου είδους προσωπικότητα. Εφ’ όσον η δημιουργία του προβλήματος του ποτού είναι σύνθεση προσωπικότητας και περιβαλλοντικών παραγόντων, δεν είναι πιθανό να μπορούσαμε να βρούμε κάποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ενός



τεροι έφηβοι μαθαίνουν να πίνουν λογικά και με ασφάλεια. Τα νεαρά άτομα (όπως και ο υπόλοιπος πληθυσμός) πίνουν περισσότερο από κάθε άλλη εποχή στο παρελθόν. Το 60% των παιδιών μεταξύ 13 και 17 ετών έχει αγοραστεί στο παρελθόν τουλάχιστον μια φορά αλκοόλ, ενώ το 11,3 των παιδιών της ίδιας ηλικίας πίνει τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Ορισμένοι έφηβοι πίνουν στην διάρκεια των σχολικών γευμάτων, ενώ οι καταδίκες για μέθη ατόμων κάτω του 18 αυξάνονται σταθερά.

Το πόσο πίνει ο κοινωνικός πότης ή ο αλκοολικός εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Μεταξύ αυτών είναι το στρες ή η απειλή που νιώθει ο πότης, οι αναμενόμενες συνέπειες του ποτού, η κοινωνική συνθήκη και η απόφαση του να πάρει μια συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλης. Υπάρχουν σήμερα αρκετές μελέτες που δείχνουν ότι οι πότες αυξάνουν την ποσότητα που πίνουν, αν οι άλλοι τους κατακρίνουν γι' αυτό ή αν νιώσουν ότι απειλούνται να κατακριθούν για την πράξη τους. Το να πίνει κανείς όπως συμβαίνει και με άλλα σχήματα συμπεριφοράς, επηρεάζεται σημαντικά από τη μίμηση της συμπεριφοράς άλλων ανθρώπων, είναι γνωστό ότι ο αλκοολικός που για πολύ καιρό το ρίχνει έξω με το ποτό σταματά να πίν-

ει αλκοολικού. Μερικοί πίνουν για να νιώσουν υπερδιέγερση, άλλοι για να μειώσουν το άγχος. Αν ρωτήσουμε τους νέους γιατί πίνουν, θα πάρουμε τις εξής απαντήσεις:

- Πίνω για την παρέα.
 - Για το κέφι μου.
 - Για να αλλάξω διάθεση.
 - Φτιάχνομαι...
 - Διασκεδάζω...
 - Για να ξεπεράσω τα προβλήματά μου.
- Σύμφωνα με έρευνα της ψυχιατρικής κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών μεταξύ των νέων ηλικίας 12-17 ετών στο πιο πάνω ερώτημα απάντησαν:
- 29,7% των αγοριών και 32,7% των κοριτσιών “για την παρέα”.
 - 30,4% των αγοριών και 31,4% των κοριτσιών “για κέφι”.
 - 7,4% των αγοριών και 8,8% των κοριτσιών “για να αλλάξουν διάθεση”, “να φτιάχνουν”, “να χαλαρώσουν”!!!
 - 9,5% των αγοριών και 2,6% των κοριτσιών “από περιέργεια” κτλ.

Εξετάζονται σε βάθος αυτές τις απαντήσεις θα μπορούσαμε να διακρίνουμε:

1) Η κατανάλωση αλκοόλ απηχεί τον τρόπο ζωής και ψυχαγωγίας των νέων. Η καθημερινή ή τουλάχιστον συχνή έξοδος, τα πολλά κέντρα διασκέδασης και η επαφή με την παρέα και τους φίλους, οδηγούν στη χρήση αλκοόλ.

2) Έλλειψη εσωτερικής ηρεμίας: κάτι που προέρχεται από το σημερινό τρόπο ζωής τα προβλήματα, το άγχος ή την αμαρτία, που προκαλεί αναστάτωση και ενοχές. Αλλά το αλκοόλ τι λύσεις μπορεί να δώσει σ' όλα αυτά; Μια ζάλη, ένα νύσταγμα της ψυχής και του νου, που γρήγορα περνά.

3) Απουσία σκοπών, στόχων, ιδανικών και γενικότερα ανώτερου τρόπου θεώρησης της ζωής. Ένα άτομο με ιδανικά και αξίες ποτέ δεν καταφεύγει σε τέτοιες λύσεις για να ξεπεράσει τα εμπόδια και τις δυσκολίες που τελικά υπάρχουν λίγο πολύ σ' όλους.

Οι επιπτώσεις είναι φοβερές, πλήττουν την ανθρώπινη υπόσταση. Γι' αυτό και στο ερώτημα "τι είναι αλκοολισμός" οι ειδικοί απαντούν:

"Μια αρρώστια ψυχική και σωματική". Αλλά ποιες είναι αυτές ακριβώς. Ας τις απαριθμήσουμε:

1) ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ, όπως κίρρωση του ήπατος (50% των θανάτων οφείλονται στο αλκοόλ), έλκος, καρδιακή ανεπάρκεια, καρκίνος στομάχου, λάρυγγα, φάρυγγα, στόματος, οισοφάγου και ήπατος. Οι έγκυες που πίνουν πάνω από δύο ποτήρια την ημέρα μπορούν ν' αποβάλουν, να γεννήσουν παιδιά καθυστερημένα, με παραμορφωμένα μέλη ή να έχουν πρόωρο τοκετό.

Σε έρευνα Αμερικάνικου Πανεπιστημίου που έγινε μεταξύ 7.000 γυναικών 25-47 ετών αποδείχτηκε, πως οι αλκοολικές αναπτύσσουν πολύ εύκολα καρκίνο του μαστού. Αλλά και οι άνδρες μεταβιβάζουν τις επιπτώσεις του αλκοολισμού στο παιδί τους μέσω του σπέρματος. Ακόμη το οινόπνευμα αυξάνει την πίεση του αίματος και την πιθανότητα εγκεφαλικού. Επίσης είναι συχνές σε αλκοολικούς η γαστρίτιδες, οι διαταραχές στη πέψη και την απορρόφηση των τροφών. Το αλκοόλ βλάπτει ακόμα το ενδοκρινολογικό σύστημα. Έτσι παρουσιάζεται ατροφία των όρχεων στον άνδρα ή αμηνόρροια στη γυναίκα. Τα παιδιά των αλκοολικών μπορεί να γεννηθούν παρανοϊκά ή καθυστερημένα.

Το οινόπνευμα έχει ενοχοποιηθεί και στην επιληψία των παιδιών, πλήττει φοβερά το νευρικό σύστημα και τέλος είναι η αιτία πολλών οδικών ατυχημάτων. Ένας στους τρεις οδηγούς που σκοτώνονται σε τροχαία, έχει στο αίμα του αλκοόλ. Μάλιστα στις ηλικίες 14-24 ετών το αλκοόλ είναι η κυριότερη θανατηφόρα αιτία ατυχημάτων σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Στη θάλασσα οι περισσότεροι πνιγμοί οφείλονται επίσης στο αλκοόλ. Τέλος το 20% των ανδρών που εισάγονται στα νοσοκομεία έχουν προβλήματα με το αλκοόλ.

2) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ, όπως άγχος, μελαγχολία, σεξουαλική ανικανότητα, αναπηρίες, αυτοκτονίες. Μάλιστα αυτές είναι κατά το 80% συχνότερες σε αλκοολικούς. Ακόμη το 50% των ασθενών που νοσηλεύονται σε νευρολογικές κλινικές βρίσκονται εκεί εξαιτίας του αλκοόλ.

3) ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ, πρόσθετα προβλήματα με τους γονείς, τη σύζυγο ή και τα παιδιά.

4) ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ, οι αλκοολικοί είναι συνήθως άνεργοι ή με μειωμένη επίδοση στην εργασία τους και οπωσδήποτε με εργασιακά προβλήματα. Είναι

απόθθυμοι για δουλειά και παρουσιάζουν δυσχέρειες. Επίσης τα 2/3 των διαφόρων αδικημάτων αλλά και τα εγκλήματα γίνονται όταν ο δράστης βρίσκεται σε κατάσταση μέθης.

5) ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ, το αλκοόλ υποβαθμίζει τη προσωπικότητα. Μειώνει τη δραστηριότητα, τη δύναμη, την ενεργητικότητα και τη θέληση. Δημιουργεί εξάρτηση. Η εξάρτηση οδηγεί σταδιακά στον αλκοολισμό και τη καταστροφή. Μάλιστα ο λαός εξηγώντας σαρκαστικά τι θα πει "κρασί", λέει πως είναι αυτό που κινεί τα κεφάλια επικίνδυνα, δημιουργώντας ζάλη και σύγχυση στο νου του ανθρώπου.

Οι ανώνυμοι αλκοολικοί είναι μια αδελφότητα που πραγματοποιεί συχνές συγκεντρώσεις προκειμένου τα μέλη της, μέσα από τις εμπειρίες τους, να ξεπεράσουν το πρόβλημά τους. Η διακήρυξη τους αποκαλυπτική: "Σε μας το πρόβλημα δεν είναι πως να σταματήσουμε, αλλά πως θα αρχίσουμε μια καινούργια ζωή χωρίς το αλκοόλ". Όλοι μας μπορούμε να μεθύσουμε, αλλά δεν υπάρχει λόγος να γίνεται δράμα. Συμβαίνει προπαντός στους νέους, είτε γιατί δεν είναι συνηθισμένοι στο οινόπνευμα, είτε μη έχοντας καμία πείρα δεν ξέρουν να πουν. Για να αποφύγουμε το μεθύσι, πράγμα πάντα δυσάρεστο, καλό θα είναι ν' ακολουθούμε ορισμένους βασικούς κανόνες, προσαρμόζοντας τους στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αντοχής και ανοχής του καθένα:

- Να μην πίνουμε νηστικοί.
- Να μην ανακατεύουμε κρασί, ποτά και μπύρες.
- Να μην πίνουμε το ίδιο βράδυ διαφορετικά ποτά.
- Να προτιμούμε ποτά "σεκ" από τα ηδύποτα. Τα πρώτα είναι πιο ανεκτά από τον οργανισμό και προπάντων από το στομάχι.
- Να προτιμάτε πάντα κρασιά και ποτά καλής ποιότητας.

Είναι επικίνδυνο να κάνουμε οικονομία όταν θέλουμε να πιούμε: τα φτηνά κρασιά περιέχουν συνήθως πολλές βλαβερές ουσίες. Τα φτηνά ποτά περιέχουν μεθυλική αλκοόλη που μπορεί να είναι θανατηφόρα ακόμη και σε μικρές δόσεις. Στη διάρκεια της ποταπαγόρευσης στην Αμερική πολλοί τυφλώθηκαν ή και πέθαναν γιατί τα ποτά που έπιναν περιείχαν μεθυλική αλκοόλη.

Όταν πρόκειται να θεραπεύσουμε ένα συμπτωματικό μεθύσι, καλό είναι να σκεφτόμαστε ότι πρόκειται για περίπτωση αληθινού ασθενή που έπαθε οξεία δηλητηρίαση από οινόπνευμα. Σκόπιμο λοιπόν είναι να ακολουθήσουμε τους παρακάτω κανόνες:

- Να τον εμποδίσουμε να συνεχίζει να πίνει.
- Να τον προφυλάξουμε από το κρύο, έστω και εάν ο ίδιος από ένστικτο ζητά δροσιά, γιατί απεναντίας είναι καλύτερα να τους τυλίξουμε με μια κουβέρτα και να τον κρατάμε.
- Να τον εμποδίσουμε να καπνίζει.
- Να ευνοήσουμε τον εμετό για να τον απελευθερώσουμε απ' όσο το δυνατόν περισσότερο οινόπνευμα πριν αυτό περάσει στο αίμα.
- Να του χορηγήσουμε αναλγητικά ή ουσίες ικανές να του ζωντανέψουν την ευαισθησία και τη συνείδηση. Όταν δεν έχουμε ειδικά φάρμακα όπως εφεδρίνη και πενταμεθυλεντετραζόλ, να του δώσουμε πολύ δυνατό καφέ και σε σοβαρές περιπτώσεις να του κάνουμε κλύσμα.

Πηγές:

1) Εγκυκλοπαίδεια
Υγεία, τόμοι 3,4,9,10.

2) Μαρία Χουρδάκη,
Ψυχολογία
της Οικογένειας.

3) Elizabeth Fenwick
& Ok. Tony Smith,
Εφηβεία.

4) Διάφορα φυλλάδια
του Κέντρου
Πρόληψης.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σκοτώνουν εκατομμύρια
για να κερδίσουν εκατομμύρια...
Εκατομμύρια ζωές
γίνονται καπνός...

Είναι ένα από τα πιο καταναλωτικά προϊόντα με τις μεγαλύτερες πωλήσεις στον κόσμο. Διαθέτει στρατιές ολόκληρες από πιστούς αγοραστές και έχει μια γοργά επεκτεινόμενη αγορά. Οι κατευχαριστημένες εταιρίες παραγωγής του επιδεικνύουν με καμάρι εντυπωσιακά κέρδη, πολιτική επιρροή και κύρος. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι οι καλύτεροι πελάτες του εξακολουθούν να πεθαίνουν εξαιτίας του.

Το κάπνισμα είναι μια καταστρεπτική συνήθεια. Αποτελεί το μεγαλύτερο πρόβλημα της Δημόσιας Υγείας της σημερινής κοινωνίας, γιατί είναι αποδεδειγμένο ότι σχετίζεται με τον καρκίνο των αναπνευστικών οδών και της ουροδόχου κύστης και το έμφραγμα της καρδιάς. Επίσης, το κάπνισμα προκαλεί πολλά άλλα προβλήματα ανάμεσα στα οποία είναι η καθυστέρηση της ανάπτυξης του αγέννητου, όταν η έγκυος μητέρα καπνίζει ή καπνίζουν στο περιβάλλον της.

Σ' όλο τον κόσμο τρία εκατομμύρια άνθρωποι -έξι κάθε λεπτό- πεθαίνουν από το κάπνισμα, σύμφωνα με το βιβλίο *Θνησιμότητα από το κάπνισμα στις ανεπτυγμένες χώρες 1950-2000 (Mortality from smoking in developed countries 1950-2000)*, έκδοση της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας [WHO] και της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρίας.

Αν συνεχιστούν τα τωρινά πρότυπα σχετικά με το κάπνισμα, τότε μέχρι να γίνουν οι σημερινοί νεαροί καπνιστές μεσήλικες ή γέροι, θα υπάρχουν περίπου 10 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο - ένας θάνατος κάθε τρία δευτερόλεπτα. "Το κάπνισμα δεν μοιάζει με κανέναν άλλο κίνδυνο", λέει ο Δρ. Αλαν Λόπεζ της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας [WHO]. Τελικά θα σκοτώσει έναν στους δύο καπνιστές. Αυτά τα πορίσματα, που συγκεντρώθηκαν σε μια περίοδο 40 ετών, οδηγούν στο φοβερό συμπέρασμα ότι οι μισοί από όλους τους καπνιστές θα σκοτωθούν τελικά από τη συνήθειά τους - μια πραγματικά τρομακτική σκέψη. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία στη χώρα μας το κάπνισμα ευθύνεται για το ένα τρίτο όλων των θανάτων.

Πιθανώς τα πιο τραγικά θύματα του ανταγωνισμού που έχει για επίκεντρο τον καπνό είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Σύμφωνα με έρευνες, το 90 τοις εκατό του συνόλου των καινούριων καπνιστών είναι παιδιά και έφηβοι.

ΤΙ ΕΧΟΥΝ ΠΕΙ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

"Η καπνοβιομηχανία πουλάει ένα θανατηφόρο όπλο", είπε ο γερουσιαστής Ρόμπερτ Κένεντυ στο πρώτο παγκόσμιο συνέδριο για το κάπνισμα και την υγεία.

"Πρόκειται για επικίνδυνη, ακριβή και εθιστική συνήθεια" [Δρ Τζούντιθ Μακεί από το περιοδικό *Παγκόσμια Υγεία (World Health)*].

"Για τους καπνιστές, η ζωή είναι μια ατέλειωτη αλυσίδα από λερωμένα σταχτοδοχεία, σημάδια από τη νικοτίνη, κιτρινωμένα δόντια, γερασμένο δέρμα, καψίματα και φουσκωμένους λογαριασμούς, αναπνοή και ρούχα που βρωμάνε από καπνό" [Νταϊάν Φράνσις, περιοδικό *Μακλίνς (Maclean's)*, Καναδάς].

Το κάπνισμα δεν είναι απλώς βλαβερό. Είναι θανατηφόρο. Σχετίζεται με το θάνατο. Πολλοί που το συνειδητοποίησαν αυτό σταμάτησαν να καπνίζουν. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο Πάτρικ Ρέινολντς, δισέγγονος του Ρ. Τζ. Ρέινολντς του ιδρυτή της εταιρίας καπνού με τη μάρκα CAMEL.

Ο Πάτρικ Ρέινολντς, τώρα 51 ετών, υπήρξε καπνιστής για 15 χρόνια, αλλά κατόπιν εγκατέλειψε το κάπνισμα και τώρα παίρνει μέρος σε εκστρατείες κατά του καπνίσματος. Τι ήταν αυτό που προκάλεσε την αντιπάθειά του σ' αυτό το προϊόν, χάρη στο οποίο έκανε περιουσία η οικογένειά του; Η θύμηση του πατέρα του, μανιώδους καπνιστή, τον οποίο παρακολουθούσε να αργοπεθάνει από εμφύσημα ενώ ο ίδιος ήταν ακόμα αγόρι.

Ο ίδιος δήλωσε: "Όλες οι αναμνήσεις που έχω από τον πατέρα μου παρουσιάζουν την εικόνα ενός ανθρώπου που διαρκώς του κοβόταν η αναπνοή και μετρούσε το χρόνο που του είχε απομείνει να ζήσει. Μολονότι το χέρι που με έτρεφε κάποτε ήταν η καπνοβιομηχανία, το ίδιο χέρι έχει σκοτώσει εκατομμύρια και θα συνεχίσει να σκοτώνει κι άλλα εκατομμύρια, αν δεν συνειδητοποιήσουν οι άνθρωποι τους κινδύνους του τσιγάρου.. Θέλω να βοηθήσω τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν πόσο δηλητηριώδες είναι το κάπνισμα.

Ο Ντέιβιντ Γκέρλιτς, το φωτομοντέλο στις διαφημίσεις των τσιγάρων Winston (Γουίνστον), έχει σταματήσει να κάνει διαφημίσεις τσιγάρων και έχει γίνει εκπρόσωπος της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρίας. Αυτό που τον έκανε να αλλάξει το ανέφερε σε μια συνέντευξη που έδωσε στην Αμερικανική τηλεόραση στις 29 Δεκεμβρίου 1988. Είπε: Επισκέφθηκα τον αδελφό μου σε κάποιο θάλαμο για καρκινοπαθείς σε κάποιο νοσοκομείο της Βοστώνης. Αυτό με έφερε πρόσωπο με πρόσωπο με τις συνέπειες της δουλειάς μου: ολέθριες συνέπειες πά-

Α' Ομάδα Εργασίας
Σκαράκης Κώστας
Σκαρτολακης Νίκος
Σαββάκης Γιάννης
Ρεϊζάκης Μιχάλης
Σπυριδάκη Αθηνά
Σταγάκης Δημήτρης

νω στα θύματα και στα θύματα των θυμάτων – τις οικογένειές τους. Είδα άνδρες στα 40 τους χωρίς μαλλιά, με σωλήνες στο λαιμό και στο στομάχι.

Δυστυχώς για μερικούς όταν αποφασίζουν πως πρέπει να σταματήσουν το κάπνισμα είναι πλέον αργά. Κάποιος καλοπληρωμένος πρώην εκπρόσωπος καπνοβιομηχανίας ο οποίος ήταν μανιώδης καπνιστής, ανακάλυψε πρόσφατα ότι έχει καρκίνο στο λαιμό, στον πνεύμονα και στο συκώτι. Τώρα μετανιώνει βαθιά και λέει με θλίψη: Το να είσαι κατάκοιτος με κάτι που προκάλεσες ο ίδιος στον ευατό σου σε κάνει να αισθάνεσαι σαν ηλίθιος.

Έχοντας όλα αυτά υπόψη δεν μπορεί να αμφισβητήσει κανείς ότι το κάπνισμα είναι μια βλαβερή συνήθεια επικίνδυνη για την υγεία. Τι μπορεί να κάνει κάποιος αν έχει εθιστεί σ' αυτή τη συνήθεια; Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν ελευθερωθεί με επιτυχία από αυτόν τον εθισμό. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες υποδείξεις:

ΠΩΣ ΝΑ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

Να ξέρετε εκ των προτέρων τι να περιμένετε. Τα συμπτώματα στέρησης είναι πιθανό να περιλαμβάνουν άγχος, ευερεθιστότητα, ζαλάδα, πονοκεφάλους, αϋπνία, στομαχικές διαταραχές, πείνα, υπερβολική επιθυμία, αδυναμία συγκέντρωσης και τρεμούλες. Καθόλου ευχάριστη προοπτική, να είστε βέβαιοι, αλλά τα πιο έντονα συμπτώματα διαρκούν μόνο λίγες μέρες και σταδιακά εξαφανίζονται καθώς το σώμα ελευθερώνεται από τη νικοτίνη.

Τώρα αρχίζει στα σοβαρά η διανοητική μάχη. Όχι μόνο το σώμα σας λαχταρούσε τη νικοτίνη αλλά και το μυαλό σας εξαρτιόταν από τρόπους συμπεριφοράς που είχαν σχέση με το κάπνισμα. Αναλύστε το συνηθισμένο σας πρόγραμμα για να διαπιστώσετε πότε σας ερχόταν αυτόματα η επιθυμία να καπνίσετε και αλλάξτε αυτό το πρότυπο. Για παράδειγμα, αν πάντοτε καπνίζατε αμέσως μετά το γεύμα, αποφασίστε να σηκώνεστε αμέσως και να κάνετε μια βόλτα ή να πλένετε τα πιάτα.

Όταν σας πιάνει έντονη επιθυμία, ίσως εξαιτίας μιας γεμάτης έντασης στιγμής, να θυμάστε ότι η παρόρμηση συνήθως θα περάσει μέσα σε πέντε λεπτά.

Αν έχετε απογοητευτεί από μερικές αποτυχημένες προσπάθειες να κόψετε το κάπνισμα, πάρτε θάρρος. Το σημαντικό είναι να συνεχίσετε την προσπάθεια.

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 1) Να έχετε πραγματικό κίνητρο: ενδιαφέρον για την υγεία σας, τα αγαπημένα σας πρόσωπα, την ίδια σας τη ζωή.
- 2) Να ορίσετε μια μέρα για να το κόψετε και να είστε συνεπείς. Να το κόψετε απότομα. Αυτό φέρνει πόνο γρήγορα, αλλά θεραπεύεται και γρήγορα.
- 3) Να κάνετε θετικές ενέργειες για να κόψετε

τη συνήθεια. Κομματιάστε όλα τα τσιγάρα στο σπίτι και περιχύστε τα με νερό. Καθαρίστε όλα τα ρούχα σας που μυρίζουν τσιγάρο. Κάντε ένα νέο ξεκίνημα, νιώστε ανανεωμένοι.

- 4) Να αποφεύγετε την ατμόσφαιρα που είναι πνιγμένη στον καπνό και τους καπνιστές φίλους, μέχρι να απομακρυνθείτε εντελώς από την επιρροή της νικοτίνης. Να επισκέπτεστε μέρη όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, όπως μουσεία και βιβλιοθήκες.
- 5) Αποταμιεύστε τα χρήματα που θα ξοδεύατε στα τσιγάρα και μετρήστε τα ύστερα από ένα μήνα. Αγοράστε κάτι που χρειάζεστε πραγματικά. Ή αγοράστε ένα δώρο για κάποιο πρόσωπο που αγαπάτε και είναι επίσης σε θέση να χαρεί για τη νίκη σας.
- 6) Να φροντίζετε να κρατάτε σε απασχόληση τα χέρια σας και τον ευατό σας τις στιγμές αυτές που συνήθως θα ψάχνατε για τσιγάρο. Να μασάτε τσιγάρα (όχι τσιγάρα με νικοτίνη) ή να πιπλάτε καραμέλα μέντας όταν σας βασανίζει η επιθυμία να καπνίσετε. Μετά από τα γεύματα, αντί να καπνίσετε, να καθαρίσετε τα δόντια σας. Κάντε έναν περίπατο, γράψτε γράμματα, ασχοληθείτε με τον κήπο, επισκευάστε διάφορα πράγματα, καθαρίστε το αυτοκίνητο και λοιπά.
- 7) Όταν είστε εκνευρισμένοι ή νιώθετε ότι βρίσκεστε σε ένταση, αναπνεύστε βαθιά και αργά. Αντί να ψάχνετε για τσιγάρο, να πίνετε πολύ νερό και χυμούς φρούτων. Τα υγρά καθαρίζουν.
- 8) Ασκηθείτε μέσα στα σωματικά σας όρια. Συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας όσον αφορά το τι είναι λογικό. Η φυσική σας κατάσταση, καθώς βελτιώνεται, θα σας δίνει κουράγιο.
- 9) Ελαττώστε την ποσότητα αλκοόλ που πίνετε. Το αλκοόλ και τα τσιγάρα συχνά πάνε μαζί, αφού το αλκοόλ προκαλεί την επιθυμία για τσιγάρο. Κόψτε τις κοινωνικές εκδηλώσεις στις οποίες μπορεί να συμβεί αυτό. Μην αφήσετε τον εαυτό σας να ξαναπαρασυρθεί.
- 10) Μην περιμένετε να γίνει κάποιο θαύμα. Κάντε το εσείς να συμβεί. Θέστε χρονικούς στόχους σχετικά με το πόσο καιρό θα μείνετε μακριά από τα τσιγάρα – μια μέρα, μια εβδομάδα, τρεις μήνες, για πάντα.

Πηγές:

Εγκυκλοπαιδικό και Επιστημονικό περιοδικό *Ξύπνα*, 22 Μαΐου 1995.

Θνησιμότητα από το κάπνισμα στις ανεπτυγμένες χώρες 1950-2000 (Mortality from smoking in developed countries 1950-2000), έκδοση της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας [WHO] και της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρίας. Εγκυκλοπαίδεια *LIFE*.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Γιατί καπνίζεις;

Τί είναι αυτό που κάνει μερικούς να αποκοτούν τη συνήθεια του καπνίσματος όταν τα στοιχεία για τους κινδύνους είναι τόσο γνωστά;

Και γιατί συνεχίζουν να καπνίζουν;

Οι περισσότεροι καπνιστές άρχισαν το κάπνισμα στην εφηβεία τους: αν δεν αρχίσεις το κάπνισμα μέχρι να γίνεις 20 χρονών, ίσως δεν το αρχίσεις ποτέ. Οι νέοι που οι γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια τους καπνίζουν, φυσικό είναι να θεωρούν ότι με το κάπνισμα γίνονται και αυτοί μεγάλοι. Για άλλους, το κάπνισμα είναι σημάδι αυτοεπιβεβαίωσης, επαναστατικότητας, ή κάτι που τους βοηθάει να ξεπεράσουν την πλήξη. Πολλοί καπνιστές σχετίζουν τα τσιγάρα με την κοινωνικότητα ή την επιτίδευση - με την έξοδο και την διασκέδαση. Ανεξάρτητα από το πώς ή το γιατί οι άνθρωποι αρχίζουν το κάπνισμα, άσχετα από το πόσο το απολαμβάνουν, υπάρχει ένας συνταρκακτικός λόγος που το συνεχίζουν. Η νικοτίνη, η ουσία του τσιγάρου που προκαλεί εθισμό, κάνει τους ανθρώπους να λαχταρούν να καπνίσουν το επόμενο τσιγάρο τους. Εφόσον οι καπνιστές πρόθυμα συνεχίζουν να αγοράζουν τσιγάρα, οι καπνοβιομηχανίες είναι ευχαριστημένες που τα πουλάνε. Γι' αυτούς κάθε νεαρός καπνιστής αντιπροσωπεύει μια σίγουρη επένδυση για το μέλλον.

Η βιομηχανία του καπνού

Με τους τόσους πολλούς καπνιστές σ' όλο τον κόσμο η καπνοβιομηχανία έχει εξασφαλίσει μεγάλα κέρδη. Πράγματι η καπνοβιομηχανία έχει τεράστια συμμετοχή στην παγκόσμια οικονομία. Ο ανταγωνισμός μεταξύ των διαφορετικών εταιριών είναι σκληρός, όταν όμως οι κυβερνήσεις και οι παγκόσμιες οργανώσεις υγείας τις κατακρίνουν, τότε ενώνονται για να προστατεύσουν τα συμφέροντά τους.

Η μεγάλη απάτη

Δισεκατομμύρια δολάρια ξοδεύονται παγκοσμίως κάθε χρόνο για να προωθηθεί η πώληση των τσιγάρων. Πολλές χώρες ωστόσο επιβάλλουν περιορισμούς στη διαφήμιση για να εμποδίζουν έτσι τους βιομηχάνους να συνδέσουν τα τσιγάρα με το σεξ, την επιτυχία, την υγεία ή την οικονομική άνεση. Όμως σε άλλα κράτη το κάπνισμα προωθείται ελεύθερα σαν "μοντέρνο" και "σεξί".

Οι καπνοβιομηχανίες ισχυρίζονται ότι οι διαφημίσεις δεν ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να αρχίσουν το κάπνισμα, αλλά μόνο να αλλάξουν μάρκα. Ακόμα απέρριψαν την κατηγορία ότι οι

Πίνακας ασθενειών που προκαλούνται από το κάπνισμα

Πολλές από τις συνέπειες τους εμφανίζονται μακροπρόθεσμα, όταν το άτομο καπνίζει για χρόνια.

1. Καρκίνος του πνεύμονα.
2. Καρκίνος του λάρυγγα.
3. Καρκίνος του στόματος.
4. Καρκίνος του τράχηλου της μήτρας.
5. Ασθένειες της καρδιάς.
6. Θρόμβωση της στεφανιαίας.
7. Θρόμβωση του αίματος.
8. Εγκεφαλική συμφόρηση.
9. Βρογχίτις.
10. Εμφύσημα.
11. Πρόωρη εμμηνόπαυση.
12. Αρτηριακές παθήσεις.
13. Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις.
14. Κακή κυκλοφορία.
15. Γάγγραινα και ακρωτηριασμός.
16. Έλκη του πεπτικού σωλήνα.
17. Ανεύρισμα.
18. Μειωμένη αντίσταση στις μολύνσεις.
19. Δυσχέρεια στην αναπνοή.
20. Κακή φυσική κατάσταση.
21. Ουλίτιδα.
22. Απρόσμενος θάνατος βρέφους.
23. Γέννηση πεθαμένου εμβρύου.
24. Αποβολή εμβρύου.

διαφημίσεις ενθαρρύνουν τους νέους να αρχίσουν το κάπνισμα. Στη Φινλανδία, η οποία κάποτε είχε τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσιγάρων στον κόσμο, το κάπνισμα ανάμεσα στα νεαρά άτομα μειώθηκε θεαματικά μετά το 1978, όταν οι διαφημίσεις των τσιγάρων απαγορεύτηκαν από το νόμο.

Έμμεσες διαφημίσεις

Στη δεκαετία του 1960, όταν οι κυβερνήσεις άρχισαν να ελέγχουν τις διαφημίσεις, οι καπνοβιομηχανοί απάντησαν με το πατρονάρισμα - ένα έμμεσο τρόπο διαφήμισης. Πριμοδοτώντας μια σειρά αθλημάτων από το τένις ως τους αγώνες αυτοκινήτων και από το κρίκετ μέχρι το μπιλιάρδο, οι εταιρίες κατόρθωσαν να προβάλουν τα εμπορικά τους ονόματα στο κοινό. Διατήρησαν έτσι τη νομιμότητα και την προβολή των προϊόντων τους, ενώ το συνέδεσαν με την κομψότητα, την υγεία και τη γοητεία. Πατρονάροντας τις τέχνες οι εταιρίες κέρδισαν έναν αέρα κουλτούρας και κύρους. Το πατρονάρισμα των σπορ έχει μεγαλύτερη απήχηση από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, αλλά τους δίνει και μεγαλύτερη διάρκεια προβολής με λιγότερο κόστος από ό,τι η άμεση διαφήμιση.

Β' Ομάδα Εργασίας
Βουμβουράκη Χρυσ.
Γαβριλάκη Πόπη
Γαβριλάκης Μιχάλης
Γενεράλης Δημήτρης
Γιακουμάκης Γιάννης
Λαγουδάκης Δημ.

Παθητικό κάπνισμα

Στο παρελθόν οι άνθρωποι που υποστήριζαν το κάπνισμα ισχυρίζονταν ότι αυτό ήταν προσωπική τους επιλογή. Εάν κάποιου του άρεσε το κάπνισμα, αυτός προσωπικά ήταν και υπεύθυνος. Όμως οι έρευνες που διεξήχθησαν στη δεκαετία του 1980 έδειξαν ότι οι καπνιστές θέτουν σε κίνδυνο όχι μόνο τη δική τους υγεία αλλά και των άλλων. Μια έκθεση που δημοσιεύτηκε το 1988 ανέφερε ότι το παθητικό κάπνισμα -η εισπνοή του καπνού από το τσιγάρο άλλου ατόμου- μπορεί να αυξήσει 10-30% τις πιθανότητες να προσβληθεί από καρκίνο του πνεύμονα ένας μη-καπνιστής. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί, επίσης προβλήματα στον θώρακα και γενικά αδύναμη υγεία.

Οι πιο ανυπεράσπιστοι παθητικοί καπνιστές είναι τα έμβρυα. Έτσι μια γυναίκα που καπνίζει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της τροφοδοτεί με νικοτίνη και μονοξειδίο του άνθρακα το αίμα του παιδιού της. Το έμβρυο είναι πολύ πιθανό να γεννηθεί με μειωμένο βάρος. Το κάπνισμα αυξάνει, επίσης, τις πιθανότητες ασθeneιών του βρέφους κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του. Ο κίνδυνος να γεννηθεί πεθαμένο το βρέφος ή να πεθάνει τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, αυξάνει με το κάπνισμα κάθε τσιγάρου.

Μεγαλώνοντας τα παιδιά μέσα στους καπνούς των τσιγάρων, είναι πολύ πιθανό να εκδηλώσουν βρογχίτιδα και πνευμονία. Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι, εάν οι γονείς ενός παιδιού καπνίζουν, αυτό θα γίνει λίγο κοντύτερο από το μέσο όρο, στην ηλικία των έντεκα χρόνων θα έχει μειωμένη ικανότητα για διάβαση απ' ότι οι συνομήλικοί του και είναι μιάμιση φορά πιθανότερο να απουσιάζει από το σχολείο του λόγω ασθένειας απ' ό,τι οι άλλοι μαθητές, ανεξάρτητα από το αν το παιδί το ίδιο καπνίζει.

Αντικαπνιστικές εκστρατείες

Με την απόδειξη των κινδύνων που προέρχονται από το παθητικό κάπνισμα, άλλαξε και η αντικαπνιστική εκστρατεία. Οι άνθρωποι σήμερα αναρωτιούνται πώς μπορεί το κάπνισμα να είναι κοινωνικά αποδεκτό σε όλους τους χώρους, αφού φθείρει την υγεία και των μη καπνιστών. Στις περισσότερες δυτικές βιομηχανικές χώρες γίνονται εκστρατείες που εξηγούν τις συνέπειες του καπνίσματος σε διάφορους τομείς. Ωστόσο, δεν είναι εντελώς ξεκάθαροι οι λόγοι που πείθουν ένα άτομο να κόψει το κάπνισμα.

Είναι άραγε οι συγκλονιστικές αποκλύψεις σχετικά με την κακή επίδραση του τσιγάρου στην υγεία οι πιο αποτελεσματικές ή μήπως οι καπνιστές ευαισθητοποιήθηκαν καταλαβαίνοντας ότι η μυρωδιά της αναπνοής ή των ρούχων τους είναι απωθητική στους μη-καπνιστές;

Οι περισσότερες ομάδες υγείας, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, υποστηρίζουν την ολοκληρωτική απαγόρευση όλων των τύπων προβολής του καπνού. Ήδη περισσότερες από 20

χώρες σ' όλο τον κόσμο έχουν απαγορεύσει όλων των ειδών τις διαφημίσεις καπνού. Μερικές χώρες απαγόρευσαν το κάπνισμα σε ορισμένους δημόσιους χώρους. Οι αντικαπνιστές ζητούν από τις κυβερνήσεις να αυξήσουν την τιμή των τσιγάρων και η έρευνα αποδεικνύει ότι οι υψηλές τιμές αποτρέπουν τους ανθρώπους από το κάπνισμα.

Πηγές:

1. Αθανασίου Β. Αβραμιδη Επικ. καθηγητή Ιατρικής Παν/μίου Αθήνας, *Κάπνισμα, το άλλο νέφος μέσα μας*, εκδόσεις Ακρίτας.
2. Judith Condon, *Το κάπνισμα*, εκδόσεις Κέδρος.
3. Εγκυκλοπαίδεια Υγεία.



Στοματική Υγιεινή

Τα δόντια δε χρησιμεύουν μόνο για να μασάμε την τροφή μας. Με τα δόντια η ομιλία γίνεται πιο καθαρή. Και βέβαια, ποιος θέλει να χαμογελάσει χωρίς δόντια ή με χαλασμένα δόντια; Δυστυχώς όμως οι περισσότεροι πιστεύουν ότι τα δόντια τους είναι γερά μέχρι να πονέσουν ή θεωρούν φυσιολογικό να χάνουν τα δόντια τους με την πάροδο της ηλικίας.

Η αλήθεια είναι ότι με λίγη φροντίδα και γνώση μπορούμε να κρατήσουμε τα δόντια μας για όλη μας τη ζωή.

Οι συχνές αρρώστιες που παρουσιάζουν τα δόντια είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα, η τερηδόνα, η ουλίτιδα - περιοδοντίτιδα, η πέτρα.

1) **Οδοντιακή μικροβιακή πλάκα.** Ο μεγαλύτερος εχθρός των δοντιών και των ούλων είναι μια αόρατη λεπτή μεμβράνη από μικρόβια που κολλάει γερά πάνω στα δόντια, κοντά στα ούλα και λέγονται οδοντιακή μικροβιακή πλάκα. Η πλάκα είναι υπεύθυνη τόσο για την τερηδόνα όσο και για τις παθήσεις των ούλων και απομακρύνεται μόνο με τακτικό και σωστό βούρτσισμα των δοντιών.

2) **Η τερηδόνα.** Η τερηδόνα είναι η σοβαρότερη αρρώστια των δοντιών. Στατιστικώς έχει αποδειχθεί ότι στα 100 παιδιά περισσότερα από 90 πάσχουν από τερηδόνα. Γι' αυτό πρέπει να έχουμε υπόψη μας τα παρακάτω, αν θέλουμε να κρατήσουμε τα δόντια μας γερά.

Τερηδόνα συνήθως υπάρχει όταν:

- Τα δόντια είναι ευαίσθητα στη ζέση στο κρύο και στα γλυκά.
- Τα δόντια πονούν όταν μασάμε.
- Υπάρχει πρήξιμο ή απόστημα στα ούλα που βρίσκονται στο άκρο της ρίζας του δοντιού.
- Παρατηρούμε καφέ κηλίδες πάνω στα δόντια.

Πώς προκαλείται; Οι βασικές αιτίες από τις οποίες προκαλείται η τερηδόνα είναι οι οδοντικές πλάκες, η ζάχαρη και η αντοχή των δοντιών.

Πλάκα είναι μια κολλώδης μεμβράνη που δημιουργείται από τα υπολείμματα των τροφών που παραμένουν στο στόμα αν δεν καθαρίζουμε τα δόντια μας κάθε μέρα. Τα μικρόβια που βρίσκονται πάνω στις πλάκες ενώνονται με τη ζάχαρη και σχηματίζουν ένα οξύ που αυτό σιγά σιγά χωρίς να αντιλη-



φθούμε καταστρέφει τα δόντια. Τα μικρόβια δεν μπορούμε να τα καταπολεμήσουμε, γιατί το στόμα μας δυστυχώς σε κάθε στιγμή είναι γεμάτο μικρόβια.

Εκείνο όμως που μπορούμε να ελέγξουμε και είναι στο χέρι μας να το καταπολεμήσουμε είναι οι τροφές. Δηλαδή να μην τρώμε πολλά γλυκά και να μην αφήνουμε τις τροφές πάνω στα δόντια. Διότι όσο συχνότερα τρώμε γλυκά και όσο περισσότερο παραμένουν αυτά στο στόμα τόσο πιο γρήγορα θα προσβληθούν τα δόντια από τερηδόνα.

Είναι απαραίτητο λοιπόν να μάθουμε να καθαρίζουμε καλά τα δόντια μας κάθε βράδυ πριν κοιμηθούμε ώστε τα μικρόβια να μη βρουν κατάλληλο έδαφος να δράσουν. Τονίζουμε ότι τα δόντια πρέπει να καθαρίζονται πριν από τον ύπνο, γιατί κατά την ώρα εκείνη το σάλιο που προστατεύει τα δόντια και που τα ξεπλένει κατά την διάρκεια της ημέρας δεν υπάρχει σχεδόν καθόλου. Αν θέλουμε λοιπόν να προφυλάξουμε τα δόντια μας και να τα διατηρήσουμε γερά, πρέπει να τα καθαρίζουμε τουλάχιστον δυο φορές την ημέρα και κυρίως κάθε βράδυ με μια καλή οδοντόκρεμα και με την κατάλληλη οδοντόβουρτσα.

3) **Ουλίτιδα - Περιοδοντίτιδα.** Οι ασθένειες του περιοδοντίου -ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα-αφορούν την άλλη μεγάλη ομάδα οδοντικών παθήσεων που προβάλλουν τα ούλα και αποτελούν

τη συνηθέστερη αιτία απώλειας γερών δοντιών.

Η ουλίτιδα (διόγκωση ούλων, ερεθισμός, ελαφρά αιμοραγία), αν δεν θεραπευτεί έγκαιρα, προκαλεί την περιοδοντίτιδα (έντονη αιμορραγία ούλων, πύον, κακωσμία, άσχημη γεύση). Αν δεν θεραπευτεί, τα δόντια γίνονται χαλαρά και όταν χάσουν την στήριξή τους πρέπει να εξαχθούν.

4) Πέτρα. Αν η οδοντική μικροβιακή πλάκα δεν απομακρύνεται καθημερινά με το βούρτσισμα των δοντιών, μπορεί να ανασβεστωθεί και να μετατραπεί σε ένα σκληρό στρώμα που ονομάζεται πέτρα (τριγία) και αφαιρείται μόνο από τον οδοντογίατρο. Η πέτρα ερεθίζει τα ούλα και ευνοεί την προσκόλληση των μικροβίων και επομένως τη δημιουργία παθήσεων στα ούλα.

5) Απόστημα. Πρόκειται για περιορισμένη συσσωρευση πύου που συνοδεύεται από μια τοπική αντίδραση με πόνο, πρήξιμο και κοκκίνισμα της περιοχής.

Πολλές φορές δεν γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχει κάποια κύστη, αν είναι χρόνια. Όταν δημιουργηθεί μια κύστη είναι πολύ δύσκολο να σωθεί ένα δόντι. Εκείνο που πρέπει να μας απασχολεί είναι να μην περάσει η μόλυνση στο αίμα και κατά συνέπεια ν' αποφύγουν οπωσδήποτε οι καρδιακοί επειδή τα παθογόνα μικρόβια εγκαθίστανται στις ήδη προσβλημένες καρδιακές βαλβίδες που προκαλούν μια ενδοκραδίτιδα.

Τι να κάνουμε: Η μόνη θεραπεία είναι η επέμβαση του γιατρού που θα ναρκώσει το δόντι, θα το ανοίξει και θα αφαιρέσει τη φλεγμονή της ρίζας του δοντιού και μετά θα το σφραγίσει.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία Ιησοκράτης

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η στοματική φροντίδα είναι πολύ πιο αποτελεσματική όταν είναι βασισμένη στην πρόληψη παρά στην καταπολέμηση των παθήσεων. Τα υγιή δόντια και ούλα -αν τα φροντίζουμε σωστά- κάνουν πιο ευχάριστη την καθημερινή μας ζωή, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή και την γοητεία μας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε στα πλαίσια της πρόληψης:

1) Η σωστή διατροφή. Μία διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά βοηθά τα δόντια να διατηρηθούν γερά. Ο περιορισμός της ποσότητας και της συχνότητας στην κατανάλωση ζάχαρης προφυλάσσει από τα σφραγίσματα.

Πρέπει να πλένεις τα δόντια σου αμέσως μετά τα γλυκά: έτσι αφαιρούνται τα υπολείμματα της ζάχαρης που ευνοούν ιδιαίτερα την εμφάνιση της τερηδόνας. Ακόμα καλό είναι να αποφεύγουμε τα γλυκά που μένουν πολλή ώρα στο στόμα μας, όπως οι καραμέλλες και τα γλιφιτζούρια.

Πρέπει να τρώς φρούτα και λαχανικά και να πίνεις γάλα. Το μάρμαρο ενός ωραίου μήλου ή ενός ωμού καρότου είναι μια καλή γυμναστική που δυναμώνει τα δόντια. Το γάλα παράλληλα περιέχει ασβέστιο που βοηθά στο δυναμωμα του σμάλτου των δοντιών.

Ξέρετε ότι: Αν φάτε πέντε γλυκίσματα ταυτόχρονα, ο χρόνος έκθεσης των δοντιών στα οξέα είναι περίπου 20 λεπτά, ενώ, εάν φάτε αυτά τα πέντε γλυκίσματα σε πέντε διαφορετικές στιγμές, τότε ο χρόνος έκθεσης των δοντιών στα οξέα γίνεται περίπου 100 λεπτά, με συνέπεια μεγαλύτερο κίνδυνο δημιουργίας τερηδόνας.

2) Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο και η εφαρμογή της στοματικής υγιεινής.

α) Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα (απαραίτητα μετά από κάθε γεύμα και οπωσδήποτε πριν πάτε για ύπνο).

β) Αλλάζετε οδοντόβουρτσα τουλάχιστον κάθε τρεις μήνες όπως συστήνουν και οι οδοντίατροι.

γ) Μη βουρτσίζετε πολύ δυνατά για να αποφεύγετε τον τραυματισμό των ούλων και χρησιμοποιείται καλύτερα, μια μέτρια ή μαλακή οδοντόβουρτσα.

δ) Πηγαίνετε για προληπτικό έλεγχο (check-up) στον οδοντίατρο, τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο.

ε) Χρησιμοποιείτε μια οδοντόκρεμα με φθόριο.

3) Ο σωστός τρόπος βουρτσίσματος.

α) Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45 μοιρών κατά μήκος των ούλων. Μετακινήστε την οδοντόβουρτσα απαλά με κυκλικές κινήσεις προς τα πίσω. Επαναλάβετε σε κάθε δόντι.

β) Βουρτσίστε με τον ίδιο τρόπο και τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών.

γ) Βουρτσίστε την επίπεδη (μασητική) επιφάνεια του κάθε δοντιού.

δ) Χρησιμοποιείτε την άκρη της οδοντόβουρτσας για να βουρτσίσετε πίσω από τα μπροστινά δόντια, τα πάνω και τα κάτω.

ε) Μην ξεχνάτε να βουρτσίζετε τη γλώσσα σας.

Εκτός από όσα είπαμε για να προφυλάξουμε από τους αρρώστιες τα δόντια μας πρέπει να το κάνουμε δυνατότερα και ανθεκτικότερα στο οξύ. Πώς;

Μπορούμε να τους δώσουμε φθόριο. Το φθόριο είναι μια φυσική ουσία που υπάρχει σε πολλές τροφές όπως στο νερό, στα ψάρια, στο τσάι κ.α.

Το φθόριο μπορεί και ενώνεται με την αδαμαντίνη των δοντιών οπότε την σκληραίνει και την κάνει πιο ανθεκτική στην επίθεση των οξέων που παράγονται από τα μικρόβια της πλάκας.

Τρόποι χορηγήσεως της πλάκας. Χρησιμοποιώντας φθοριούχο οδοντόκρεμα κάθε φορά που βουρτσίζουμε τα δόντια μας.

- Χρησιμοποιώντας φθοριούχο διάλυμα και κάνοντας μπουκώματα με αυτό κάθε βράδυ μετά από το βούρτσισμα των δοντιών.
- Χρησιμοποιώντας δισκία φθορίου, όπως τα συστήνει ο οδοντίατρος.
- Κάνοντας τοπική εφαρμογή φθορίου (φθορίωση) στον οδοντίατρο.
- Πίνοντας φθοριωμένο νερό, όταν υπάρχει.

Πηγές:

Φυλλάδια από τον οδοντίατρο Εμμ. Τσουπάκη
Εγκυκλοπαίδειες: *Χάρη Πάτην, 21ος αιώνας, Εποπτική, Υγεία*, τόμ. 6, *Γιοβάνη*.

ΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ 1998-99

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

ΟΙ ΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ αποτελούν πλέον παράδοση (μόνο η νομιμοποίησή τους υπολείπεται) για τα ελληνικά σχολεία. Μετά από τις μακροσκελείς καταλήψεις του 1991 – που οδήγησαν τον τότε Υπουργό Παιδείας σε παραίτηση – επαναλαμβάνονται κάθε χρόνο σε όλα σχεδόν τα σχολεία της χώρας με διάφορες αιτίες και αφορμές. Η απαίτηση του 15% για την Παιδεία θεωρείται για “διαχρονικό” αίτημα.

Κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους που διανύουμε πραγματοποιήθηκαν ξανά καταλήψεις, οι οποίες τελικά απέκτησαν “τρομακτικές” διαστάσεις. Οι μαθητές οδηγήθηκαν σ’ αυτή την κίνηση με κύριο αίτιο το “νόμο Αρσένη” για τον οποίο γίνεται τόσος λόγος. Με βάση αυτό το νόμο εισάγεται στο εκπαιδευτικό σύστημα ένας νέος τρόπος μετάβασης από τη δευτεροβάθμια στην τριτοβάθμια εκπαίδευση διευρύνοντας τις δυνατότητες πρόσβασης σε ΑΕΙ και ΤΕΙ, θεσπίζοντας την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προσωπικού και διαφοροποιώντας ελάχιστα το περιεχόμενο και τη δομή των μαθημάτων στο Λύκειο.

Τα δύο θετικά σημεία είναι η κατάργηση των πανελλαδικών εξετάσεων και η αντικατάστασή τους από εξετάσεις στη Β’ και Γ’ Λυκείου καθώς και η αξιολόγηση του έργου των εκπαιδευτικών. Στα αρνητικά σημεία καταλογίζονται η διατήρηση της δομής και του περιεχομένου του σχολικού προγράμματος όπως και η απουσία έμφασης στην τεχνική παιδεία.

Το παράδοξο που παρατηρούμε είναι ότι δεν κατακρίνονται τα “τρωτά” του Νόμου (τα οποία δυστυχώς είναι αποδεκτά) αλλά τα θετικά, δεδομένου ότι με εκείνα θίγονται παγιωμένες καταστάσεις.

Οι εμπλεκόμενοι σ’ αυτήν την κατάσταση είναι τόσο οι καθηγητές όσο και η κυβέρνηση, όμως πρωταγωνιστές είναι οι μαθητές οι οποίοι ξεκίνησαν τις κινητοποιήσεις υποκινούμενοι από τρίτους ίσως ή αυτόβουλα. Στις μαθητικές κοινότητες τα αισθήματα και οι σκέψεις είναι ανάμικτα. Υπάρχει μερίδα μαθητών η οποία είναι ενημερωμένη, γνωρίζει το Νόμο και έχει συγκεκριμένα επιχειρήματα και αιτήματα για την τροποποίησή του. Όμως το υπόλοιπο μέρος των μαθητών βρίσκεται σε άγνοια, αγωνίζεται χωρίς να έχει γνώση των αιτιών και μετατρέπεται σε άβουλη και χειραγωγούμενη μάζα. Η κατάληψη στα μάτια αυτών φαντάζει μια διασκεδαστική κατάσταση που τους απαλλάσσει από το “μαρτύριο” του σχολείου.

Από την άλλη πλευρά στον Ημερήσιο Τύπο συνεχώς επισημαίνεται ο ρόλος των καθηγητών στα γεγονότα. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η παθητική στάση τους και η “κρυφή” στήριξη των καταλήψεων οφείλεται στην ανησυχία τους ότι θα υποστούν αξιολόγηση του έργου τους, ή ότι θα χάσει το Λύκειο το μορφωτικό χαρακτήρα του και θα μετατραπεί σε εξεταστικό κέντρο, ή ότι οφείλεται στην προχειρότητα των μέτρων και στην απουσία της απαραίτητης υπο-

δομής για την επιτυχία τους.

Και εδώ βέβαια πρέπει να σημειωθεί η εξ’ ίσου παθητική στάση της κυβέρνησης, η οποία αποποιείται των ευθυνών της και θεωρεί δεδομένη την υποχώρηση των μαθητών μέσα από προειδοποιήσεις ή και απειλές.

Εστιάζοντας το ενδιαφέρον μας στο σχολείο μας το 2ο Γενικό Λύκειο Ρεθύμνου πρέπει να επισημάσουμε ότι μετά από συνέλευση του 15μελούς Συμβουλίου των μαθητών και συζήτηση με το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων και αφού πραγματοποιήθηκε ψηφοφορία από τους μαθητές, αποφασίστηκε κατάληψη η οποία ξεκίνησε στις 2-3-12-1998. Οι πρώτες μέρες χαρακτηρίζονται από την έντονη συμμετοχή των μαθητών (και της Γ’ Λυκείου) και μαχητικό πνεύμα. Όμως πλησιάζοντας προς τα Χριστούγεννα η συμμετοχή μειώνεται και πλανώνται φήμες για λήξη της κατάληψης. Η κατάληψη τελικά δε λήγει, συνεχίζεται στις διακοπές και πριν την έναρξη του σχολείου αποφασίζεται εκ νέου από το 15μελές η συνέχιση του αγώνα. Οι επόμενες μέρες χαρακτηρίζονται από αναστάτωση, διαμάχες και “υποτιθέμενες” ψηφοφορίες για τη συνέχιση ή μη της κατάληψης στο σχολικό χώρο. Η κατάσταση έχει εκφυλιστεί με αποτέλεσμα να καταλήξουμε σε παρέμβαση του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων που σε πρώτο στάδιο υπήρξε άκαρπη.

Τελικά μετά από αλληπάληλες συνελεύσεις και συζητήσεις μεταξύ των αντιπροσώπων μαθητών, καθηγητών και γονέων πειθόμαστε να επιστρέψουμε στα θρανία. Πριν την επίσημη επιστροφή, η οποία έλαβε χώρα στις 28.1.1999, μεσολάβησε μικρό χρονικό διάστημα αποχής από τα μαθήματα και μόνο οι μαθητές της Γ’ Λυκείου παρακολούθησαν τις δέσμες.

Μετά από τόσο μεγάλο διάστημα καταλήψεων τα μαθήματα δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν ομαλά. Επικρατεί αναστάτωση και μια έκρυθμη κατάσταση που θα πάρει καιρό να επανέλθει στα φυσιολογικά πλαίσια. Δεν είναι στις αρμοδιότητές μου να καταλογίσω ευθύνες, όμως προβληματίζομαι για τις συνέπειες και τις επιπτώσεις της κατάληψης στο μέλλον όλων μας. Τα πρώτα προβλήματα παρουσιάστηκαν ήδη στα πλαίσια διοργάνωσης της δήμερης εκδρομής της Γ’ Λυκείου και οι σημαντικότερες συνέπειες αναμένονται με την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων των Πανελλαδικών της Β’ τάξης. Λίγες επιτυχίες αλλά πολύ περισσότερες αποτυχίες θα αποδοθούν σ’ αυτές. Θα δείξει...

Είχα μια προσδοκία ο φετεινός τελευταίος μου χρόνος στο σχολείο να μου μείνει αξέχαστος. Σίγουρα θα μου μείνει αξέχαστος όμως θα είναι περισσότερες οι αρνητικές αναμνήσεις και λίγες οι όμορφες στιγμές...

Άννα Δαμανάκη, Γ’ τάξη

ΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ 1998-99

Μαθητική Κινητοποίηση και ποίηση

Επιμέλεια
Γιώργος Μπιλανάκης,
Γ' τάξη

Οι φετεινές μαθητικές κινητοποιήσεις μπορεί να είχαν κυρίαρχο σύνθημα το "Κάτσε καλά Γεράσιμε", δεν ήταν όμως η μονη φραστική διαμαρτυρία ή σύσταση.

Οι μαθητές επιστράτευαν όλη τους την επινοητικότητα, προκειμένου να εκφραστούν.

Εκεί που πράγματι... διέπρεψαν ήταν οι αυτοσχδιασμοί και οι παραλλαγές στα τραγούδια τους.

Μερικά από τα τραγούδια αυτά που συνόδεψαν τις πορείες των μαθητών στο Ρέθυμνο σε μοντέρνα, λαϊκή ή παραδοσιακή μουσική είναι και τα παρακάτω.

Ίσως κάποιοι δε συμφωνούν με το περιεχόμενό τους (να το βρίσκουν δηλαδή πολύ σκληρό ή και πολύ ήπιο)...

Η Σχεδιά όμως απλώς παρουσιάζει ότι κατέγραψε το κασετοφωνάκι της.

Κεφαλλονί-Κεφαλλονίτης υπουργός
που λίγο τα-που λίγο τα 'χει παίζει
τα 4 μαθήματα, τα κάνει 26.

Μυαλό-μυαλό γυρεύαμε
αδιάλλαχτους ψαρεύαμε.
Γερα να πας, Σιμε μη ρθεις
τα λόγια μας να θυμηθείς.

Δεν πάει άλλο, δεν πάει άλλο
αυτός ο νόμος έχει
προκαλέσει σάλο.
Δεν πάει άλλο, δεν πάει άλλο
θελουμε υπουργό
που να μην έχει κάλο.
Δεν πάει άλλο, δεν πάει άλλο
είναι κατάντια να θυμιζω παπαγάλο.
Δεν πάει άλλο, δεν πάει άλλο,
αν θα μπορέσω να σπουδάσω αμφιβάλλω.

Δεν κάνω πίσω,
δεν κάνω πίσω,
τον φασισμό σας
τώρα θα εξευτελίσω.
Δεν κάνω πίσω,

δεν κάνω πίσω,
πιόνι δεν γίνομαι
ελεύθερα να ζήσω.

Δεν κάνω πίσω,
δεν κάνω πίσω,
τις βλέψεις σας
εγώ δεν θα ικανοποιήσω.
Δεν κάνω πίσω,
δεν κάνω πίσω,
τον καθωσπρεπισμό σας
θα γελειοποιήσω.

Πέντε-πέντε δέκα
δέκα-δέκα έχω τα μαθήματα
χρόνο ν' ανασάνω, χρόνο για να ζω
ούτε στ' όνειρό μου δεν θα ξαναδώ.

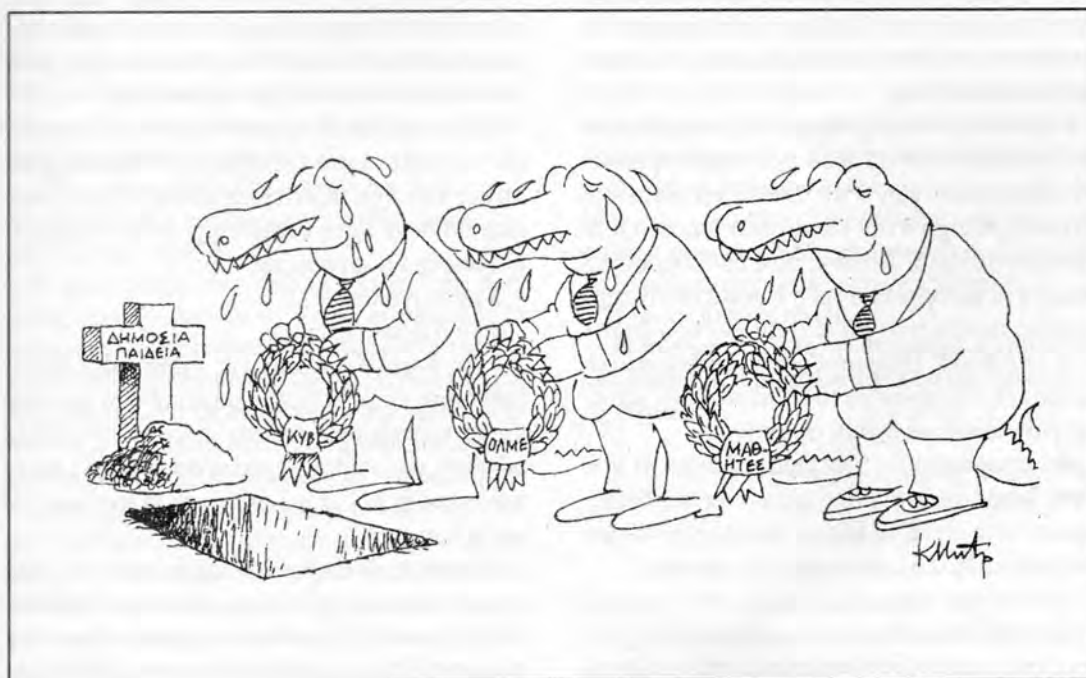
Άντε στο καλό, άντε στο καλό
υπουργέ παιδείας δεν υποχωρώ.
Άντε στο καλό, άντε στο καλό
και κατάλαβέ το γνώμη έχω κι εγώ.

Αρνιέμαι, αρνιέμαι, αρνιέμαι
οι άλλοι να κρατάνε τα κλειδιά.
Αρνιέμαι να με κάνουν ότι θένε.
Αρνιέμαι να πνιγώ στην καταχνιά.

Αρνιέμαι, αρνιέμαι, αρνιέμαι
να είσαι' συ και να μην είμαι εγώ
που τη δική μου μοίρα διαφεντεύεις.

Αρνιέμαι, αρνιέμαι, αρνιέμαι
αυτός ο νόμος να' μπει στα σχολειά.
Αρνιέμαι τη ζωή να κανονίζουν
οι ξένοι, η Ε.Ο.Κ. και τα λεφτά.

Μέτρησα προχθές,
του υπουργού τις απειλές
κι ήτανε κι αυτές,
σαν τα λάθη του πολλές.



Μα δεν μπορώ να διαβάσω
πάλι απόψε προσπαθώ.
Θα τρελαθώ, θα τα χάσω
ή θα χαθώ.

★★★

Στων σχολείων τα σκαλάκια
κάθονται τα μαθητάκια
έρμα, παραπονεμένα
κι όλο κλαίνε τα καημένα.

Ο Αρσένης κι η μαμά η Ευρωπίνα
την Παιδεία οδηγούν στη γκιλοτινά
βγάζουν νόμους στις καρεκλίτσες
και τους βάζουν στα σχολεία με τις βίτσες.

★★★

Σεβαστείτε τα παιδιά
έχουν όνειρα, καρδιά.
Μην τους τα ποδοπατάτε
μάθετε να τ' αγαπάτε.

Και του Ρεθυ-και
του Ρεθύμνου οι γονείς
καλά θα κα, καλά
θα κάνουν τώρα
να δείξουν κατανόηση
κι όλοι σ' αυτή τη χώρα.

Δεν αρκεί το δικαίωμα στην παιδεία



Καλημέρα!

Ονομάζομαι Μαρία Κιμιωνή, είμαι μαθήτρια της πρώτης τάξης του δευτεαρου λυκείου και το δεύτερο παιδί μιας τετραμελούς οικογένειας.

Μεγαλώνοντας έμαθα ότι στην παιδεία είναι ένα σύνθετο σύνολο που περιλαμβάνει γνώσεις και αγωγή με σκοπό να κάνει το άτομο χρήσιμο στον ευατό του και στο κοινωνικό σύνολο. Επίσης πως είναι προϋπόθεση για επαγγελματική αποκατάσταση, οικονομική επιτυχία και άνοδο του βιοτικού επιπέδου. Πως παιδεία είναι ένα στολίδι για όσους έχουν ευτυχήσει και ένα καταφύγιο για όσους έχουν ατυχήσει.

Θα μπορούσα να λέω ώρες πράγματα που έχω διαβάσει για την αξία της παιδείας: όμως εσείς αυτά τα ξέρετε καλά. Εμένα μου φαίνονται πολύ ωραία και έχω πειστεί.

Ακούω από την πολιτεία ότι στην παιδεία έχουν όλοι δικαίωμα και πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες. Αυτό το βρίσκω πολύ δίκαιο και σωστό. Το βρίσκω όμως και πολύ υποκριτικό.

Παιδεία χωρίς προϋποθέσεις δεν γίνεται. Πρέπει να υπάρχει η έφεση και η φιλομάθεια που καλλιεργούνται πρώτα από την οικογένεια αλλά και μέσα στο σχολείο. Κυρίως όμως πρέπει να υπάρχει η μέριμνα του κράτους που θα εξασφαλίζει κτίρια με ωραία και υγιεινό περιβάλλον, εργαστήρια, βιβλία αλλά και εκπαιδευτικούς άρτια κατάρτισμένους.

Δεν αρκεί το δικαίωμα στην παιδεία.

• Αν έχω δικαίωμα στην παιδεία, χρειάζομαι και ένα σχολείο που να έχει ευχάριστο και υγιεινό περιβάλλον και όχι τις ψυχρές, άδειες αίθουσες που μοιάζουν με φυλακή.

• Αν έχω δικαίωμα στην παιδεία, χρειάζομαι εργαστήριο, χρειάζομαι βιβλία που να τα καταλαβαίνω και να μην είναι απαραίτητο να καταφεύγω στα βοηθήματα που είναι τόσο κατανοητά, είναι όμως ακριβά και τα πληρώνουν οι γονείς μου.

• Χρειάζομαι διδακταία ύλη που να αναφέρεται σε ουσιαστικά πράγματα και όχι να με αναλώνει σε νούμερα και ημερομηνίες, που σαν παπαγάλος θα μάθω και ύστερα θα ξεχάσω.

• Χρειάζομαι καθηγητές που θα μπορούν να μας καλύψουν την ύλη για να μην χρειάζομαι το απόγευμα φροντιστήριο.

Απαραίτητη προϋπόθεση για σωστή παιδεία είναι και ο ελεύθερος χρόνος. Είτε για άθληση, είτε για αυτομόρφωση, είτε για διασκέδαση.

Ελεύθερο χρόνο όμως δεν έχω. Μέχρι φέτος πήγαινα αγγλικά, ιταλικά, κολυμβητήριο, γυμναστήριο και θα ήθελα να είχα χρόνο να ασχοληθώ και με τη μουσική.

Όμως φέτος αναγκάστηκα να σταματήσω τα ιταλικά και τις αθλητικές δραστηριότητες και έχω κρατήσει μόνο τα αγγλικά που θα δώσω για Proficiency το Δεκέμβριο. Να σας πω πρόγραμμα;

8 με 2 σχολείο.

3 με 5 φροντιστήριο.

7 με 9 αγγλικά και τις υπόλοιπες ώρες διάβασμα σε βιβλία που με απωθούν και για να τα καταλάβεις πρέπει οι γονείς να πληρώνουν για τα βοηθήματα, όπως είπα παραπάνω, μαζί με τα φροντιστήρια και τις ξένες γλώσσες.

Οι γονείς μου εργάζονται και οι δύο. Και ο πατέρας μου πολλές φορές και Σάββατο και Κυριακή. Και όταν παραπονιέμαι ότι μου λείπει, καταλαβαίνω ότι τον πληγώνω.

Αλλιώς όμως θα μπορούσε να πληρώσει τη... ΔΩΡΕΑΝ παιδεία που δίνει σε όλα τα παιδιά... ίσες ευκαιρίες;

Ευχαριστώ

Μαρία Κιμιωνή, Β' τάξη

* Το κείμενο αυτό είναι ανακοίνωση της μαθήτριας του Λυκείου μας Μαρίας Κιμιωνή στη «Συζήτηση με βάση τις εμπειρίες καθηγητών-μαθητών από τη μέχρι σήμερα εφαρμογή των νέων μέτρων για την παιδεία» (στα φυσιολογικά μαθήματα Α' και Β' τάξης) που διοργάνωσε ο Συνδεσμος Φιλολόγων Ρεθύμνου στο δημαρχείο της πόλης μας το Σάββατο 30.1.99.

Τά ἐν οἴκῳ

ΚΑΙ ΤΑ ΕΝ ΔΗΜῳ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΜΑΣ



Φωνές βωόντων εν τη ερήμῳ

1. Φωνή Αγωνίας

Το πρόβλημα ηχορύπανσης που δημιουργεί η λαϊκή της Δευτέρας επισημαίνεται από τους γονείς, μαθητές και καθηγητές του 2ου Γυμνασίου και Λυκείου Ρεθύμνου. Αναφέρουν συγκεκριμένα σε επιστολή τους.

“Εκεί που ο Λόγος δεν μπόρεσε να λειτουργήσει ελπίζουμε η εὐγλωττη εικόνα να φανεί αποτελεσματικότερη.”

Η φωτογραφία είναι από τη “Λαϊκή” της Δευτέρας στην οδό Ασκούτση. Το παραεμπόριο δειλά στην αρχή, ξεδιάντροπα στη συνέχεια έφτασε να μπει σχεδόν στην αυλή των δύο σχολείων και ακριβώς έξω από τις αίθουσες μαθημάτων. Καθηγητές και γονείς διαμαρτύρονται από καιρό τώρα προς πάσαν κατεύθυνση, χωρίς ανταπόκριση.

Κάθε Δευτέρα τα μαθήματα στο 2ο Λύκειο – 2ο Γυμνάσιο περιλαμβάνουν καλλίφωνα ή κακόχηνα ντελαλίσματα για μαρίδες, επώνυμα παπούτσια, τσουκάλια, αγγουράκια και ντομάτες βιολογικές, ρούχα γνωστών μόδιστρων κ.λπ.

Το μάθημα αυτό έχει ήδη στην πράξη περιληφθεί στο ωρολόγιο πρόγραμμα των δύο σχολείων.

Απευθυνόμαστε προς κάθε υπεύθυνο αυτής της κατάστασης και προειδοποιούμε:

Αν δεν ληφθούν άμεσα μέτρα απομάκρυνσης της λαϊκής της Δευτέρας στην Ασκούτση έξω από τα σχολεία οι εξετάσεις της Δευτέρας 1ης Ιουνίου 1998 θα ματαιωθούν με όποιο κόστος, εφόσον είναι αδύνατον οι μαθητές να γράψουν με τη συνοδεία πλανόδιων τελάληδων και τραγουδιών του Σφακιανάκη ή του Πανταζή.

Εάν η κατάσταση εξακολουθήσει όπως έχει, τότε, οι αρμόδιοι ας σκεφτούν μιαν άλλη παραγωγική γι’ αυτούς πρόταση.

Κάθε Δευτέρα να μη λειτουργεί το 2ο Γυμνάσιο – 2ο Λύκειο και να ενοικιαστούν οι χώροι του για τη λαϊκή προς εκμετάλλευση.

Η εμπορευματοποίηση κύριοι υπεύθυνοι έχει

τα όριά της”.

εφημ. Ρεθεμνιώτικα Νέα, 27.5.1998

2. Καρμανιόλα θανάτου έξω από το 2ο Γυμνάσιο – Λύκειο

Με χαρά μας διαβάσαμε την πρόσκληση που απήσθυσε η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση και ο Δήμος Ρεθύμνου προς όσους ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στην κοινωνική πρωτοβουλία για την εφαρμογή του Προγράμματος του Σχολικού Τροχονόμου.

Όσοι λοιπόν... γονείς, προσέλθετε!

Μέχρι τότε όμως ας αποφασίσουν ο Δήμος και η Τροχαία τίνος είναι ευθύνη η σήμανση επί του οδικού καταστρώματος στο σταυροδρόμι Ν. Ασκούτση και Καλομενοπούλου, και όπου άφθονο αίμα έχει χυθεί κατά την προσέλευση και αποχώρηση των 1.000 (ναι, χιλίων) μαθητών του 2ου Λυκείου και 2ου Γυμνασίου που συστεγάζονται, για να περιοριστούμε μόνο σ’ αυτούς. Δε λέμε, μας επισκέφτηκαν αρμόδιοι και των δύο φορέων μετά από συνεχείς προσκλήσεις μας, αλλά το αίτημα παραμένει αίτημα επί χρόνια.

Μήπως ζητούμε πολλά;

Ή μήπως πρέπει να πάρουμε κουβάδες, μπογιάδες και βούρτσες για να κάνουμε εμείς τη σήμανση;

Σ.Ε.

Σχεδία 2ου Λυκείου, Μάιος 1998

Σε καλό δρόμο η ίδρυση Συλλόγου Αποφοίτων 2ου Λυκείου Ρεθύμνου

Σε καλό δρόμο βρίσκεται η ίδρυση του Συλλόγου Αποφοίτων του 2ου Λυκείου Ρεθύμνου. Ήδη έχουν γίνει οι σχετικές επαφές των αποφοίτων – ιδρυτικών μελών μεταξύ τους και με το Σύλλογο Καθηγητών και όλα “βαίνουν καλώς”.

Δημοσιεύουμε παρακάτω τα τρία πρώτα άρθρα του προσχεδίου του Καταστατικού του ωραίου αυτού Συλλόγου που είναι διαφωτιστικά για τις προθέσεις του, με την ευχή να αξιωθούμε κι εμείς να βρεθούμε με το καλό κάτω από τη στέγη του.

ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟ

ΙΔΡΥΣΕΩΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ 2ΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

ΑΡΘΡΟ 1

ΙΔΡΥΣΗ – ΕΠΩΝΥΜΙΑ – ΕΔΡΑ

Ιδρύεται δια του παρόντος Σωματείο με την

επωνυμία "Σύλλογος Αποφοίτων 2ου Λυκείου Ρεθύμνου", στο εξής "Σύλλογος", με έδρα το Ρέθυμνο Κρήτης.

ΑΡΘΡΟ 2

ΣΚΟΠΟΙ

Σκοποί του Συλλόγου είναι:

1. Η σύσφιξη των δεσμών και των σχέσεων καθώς και η τακτική επικοινωνία των απανταχού αποφοίτων του 2ου Ενιαίου Λυκείου Ρεθύμνου, στο εξής "Λυκείου".
2. Η ανάπτυξη πνεύματος αλληλεγγύης, φιλίας και συναδέλφωσης μεταξύ όλων των αποφοίτων του Λυκείου.
3. Η ανάπτυξη του ηθικού, πολιτιστικού και μορφωτικού επιπέδου των μελών του.
4. Η αρωγή προς επίλυση προβλημάτων που το Λύκειο τυχόν αντιμετωπίζει κατά τη λειτουργία του ως σχολείου και για την επίτευξη των εκπαιδευτικών του στόχων, σε συνεργασία με τον σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων καθώς και τους καθηγητές του Λυκείου.
5. Η αρωγή προς επίλυση προβλημάτων που οι μαθητές του λυκείου τυχόν αντιμετωπίζουν στο πλαίσιο της εκπαίδευσής τους και συνδρομή στον επαγγελματικό προσανατολισμό τους.
6. Η διοργάνωση εκπαιδευτικών (σεμινάρια, ομιλίες, συνέδρια κτλ.), πολιτιστικών, κοινωνικών, ψυχαγωγικών (συνεστιάσεων, χοροεσπερίδων, εκδρομών κτλ) και άλλων σχετικών εκδηλώσεων.
7. Αθλοθέτηση υλικών και ηθικών βραβείων για τους μαθητές και καθηγητές του Λυκείου καθώς και άλλων προσώπων που συμβάλλουν διακεκριμένα στην υλοποίηση των εκπαιδευτικών στόχων της σχολικής κοινότητας του νομού μας.
8. Η συνδρομή προς την τοπική και νομαρχιακή αυτοδιοίκηση αλλά και προς άλλες τοπικές οργανώσεις και πρωτοβουλίες στην επίτευξη στόχων που προάγουν το κοινωνικό και πολιτιστικό επίπεδο του τόπου μας.

ΑΡΘΡΟ 2Α

ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ ΔΡΑΣΕΙΣ

Ο Σύλλογος δύναται να συμμετέχει σε πρωτοβουλίες και δράσεις που διοργανώνονται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ο Σύλλογος δύναται να συμμετέχει και να διαχειρίζεται προγράμματα που προκηρύσσονται από την Ευρωπαϊκή Ένωση καθώς και τα σχετικά χρηματικά κονδύλια.

Η δράση του Συλλόγου θα έχει σαφή, όχι μόνο τοπικό και εθνικό, αλλά και ευρωπαϊκό προσανατολισμό. Η συμβολή προς την κατεύθυνση της ευρωπαϊκής πολιτικής ολοκλήρωσης αλλά και στο ευρωπαϊκό πολιτιστικό γίγνεσθαι αποτελούν επίσης κύριους σκοπούς του Συλλόγου.

ΑΡΘΡΟ 3

ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Τα μέλη του Συλλόγου διακρίνονται σε τακτικά και επίτιμα.

ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

Τακτικά μέλη του Συλλόγου μπορούν να γίνουν όλοι όσοι αποφοίτησαν από το Λύκειο, που έλαβαν δηλαδή απολυτήριο από το Λύκειο και εφοίτησαν σε αυτό τουλάχιστον δύο έτη, οπουδήποτε και αν κατοικούν.

ΕΠΙΤΙΜΑ ΜΕΛΗ

Επίτιμα μέλη του Συλλόγου μπορούν να γίνουν εκείνοι που προσφέρουν εξαιρετικές υπηρεσίες στο Σύλλογο, το Λύκειο αλλά και την εκπαιδευτική κοινότητα του νομού μας για την επίτευξη των στόχων τους. Τα επίτιμα μέλη ανακηρύσσονται με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης ("ΓΣ") κατόπιν προτάσεως του Διοικητικού Συμβουλίου ("ΔΣ") του Συλλόγου.

Οι εκάστοτε καθηγητές του Λυκείου, εφόσον εδίδαξαν σ' αυτό τουλάχιστον δύο (2) έτη, καθίστανται ex officio επίτιμα μέλη του Συλλόγου.

29 Ρεθυμνιώτες μαθητές διακρίθηκαν στο διαγωνισμό της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας

Στο διαγωνισμό της Ελληνικής Μαθηματικής Εταιρείας "Θαλής" που πραγματοποιήθηκε στις 9.1.99, πέτυχαν εικοσιεννέα μαθητές γυμνασίων και λυκείων του νομού μας. Μεταξύ αυτών είναι και τέσσερις του Λυκείου μας.

Οι Ρεθυμνιώτες μαθητές είναι:

Μανόλης Κουρνιακός 2ο γυμνάσιο Ρεθύμνου, **Ανδ. Μανούσας**, **Αντώνης Τζουγανάκης** πειραματικό γυμνάσιο, **Επαρ. Κουρμούλης** 1ο γυμνάσιο, **Ερμιόνη Τζωρτζάκη** 2ο γυμνάσιο Ρεθύμνου, **Αντιγόνη Τσούρδου** μουσικό γυμνάσιο, **Ιωάννης Κακάτος** 4ο γυμνάσιο, **Λεων. Κουνδουράκης** πειραματικό γυμνάσιο, **Κλεαρ. Μωραΐτης** μουσικό γυμνάσιο, **Σοφία Κατσιπουλάκη** 1ο γυμνάσιο, **Κωστής Ταξάκης** 3ο γυμνάσιο, **Γεωργία Τοικαλά** 1ο γυμνάσιο, **Ελισάβη Καπελώνη** 2ο γυμνάσιο, **Μανόλης Κατάκης** 2ο γυμνάσιο, **Μαρίνα Μαθιουδάκη** 3ο γυμνάσιο, **Μαρία Τασούλη** 3ο λύκειο, **Ιωσήφ Καυκαλάς** 3ο λύκειο, **Βασ. Περπυράκης** 3ο λύκειο, **Ανδρέας Πατοράκης** 3ο λύκειο, **Ηλίας Σταγάκης** 3ο λύκειο, **Νεκτάριος Μαθιουδάκης** λύκειο Περάματος, **Ηλίας Κουτελιδάκης** 3ο λύκειο, **Γιάννης Κεφαλογιάννης** 3ο λύκειο, **Πηνελόπη Κλάδου** 3ο λύκειο, **Κων. Καπελώνης** 2ο λύκειο, **Γεώργιος Χρυσουλάκης** 3ο λύκειο, **Ζαχαρ. Αλεξανδράκης** 2ο λύκειο, **Ισομενέας Καμιλάκης** 2ο λύκειο και **Μύρων Σπαντιδάκης** 2ο λύκειο.

Βιβλιοϋποδοχή στα "πρωτάκια" μας
Με τη "θυγατρική" έκδοση της *Σχεδίας* μας "Μαθητικές Κοινότητες - Λόγος και Πράξη" υποδεχτήκαμε τα "πρωτάκια", τους μαθητές της Α' Λυκείου, στις αρχές της φετινής σχολικής χρονιάς. Όπως αναφέρεται στον πρόλογο του επιμελητή της έκδοσης **Γιώργου Φρυγανάκη**:



«Η ειδική αυτή έκδοση σκοπό έχει την όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη ενημέρωση των μαθητών για τα δικαιώματα και τα καθήκοντά τους στα πλαίσια της μαθητικής κοινότητας, προκειμένου να αξιοποιήσουν τα πρώτα και να ανταποκριθούν στα δεύτερα όσο το δυνατόν πιο υπεύθυνα, αποδοτικά και δημιουργικά (α' μέρος).

Το β' μέρος στοχεύει στη συνολική προβολή των άμεσων βιωμάτων, των αυθόρμητων αξιολογήσεων, των πολυδύναμων σκέψεων-προβληματισμών και των πολύμορφων προτάσεων που κατά καιρούς κατέθεσαν οι μαθητές στο περιοδικό τους Σχεδία ή με άλλες ευκαιρίες σχετικά με τη σχολική πραγματικότητα, προκειμένου να αξιολογηθούν και να αξιοποιηθούν όσο το δυνατόν καλύτερα από τους αποδέκτες τους, μικρούς και μεγάλους.

Μέσα από αυτή τη συν-εννόηση των συνυπεύθυνων φορέων της εκπαιδευτικής διαδικασίας (μαθητών, δασκάλων, γονέων, πολιτείας) είναι βέβαιο ότι και το Λύκειο θα επενεργήσει ως μορφωσιογόνο περιβάλλον και η μαθητική κοινότητα θα λειτουργήσει ως ζωντανό κύτταρο δημοκρατικής ζωής και ως φυτώριο δημοκρατικής κοινωνίας, όπως άλλωστε τη θέλει ο Κανονισμός Λειτουργίας Μαθητικών Κοινοτήτων και το αποκτούν οι καιροί.»

Αλήθεια, πώς σας φαίνεται η επιλογή μας;

★★★

Ημερίδα για την "Αγωγή Υγείας"

Στο Ξενοδοχείο Theartemis στις 16.10.1998 πραγματοποιήθηκε ημερίδα με σκοπό την ανταλλαγή εμπειριών και απόψεων μεταξύ καθηγητών και μαθητών που υλοποίησαν **Προγράμματα Αγωγής Υγείας** στα σχολεία τους τη σχολ. χρονιά 1997-98.

Το σχολείο μας εκπροσωπήθηκε από τους μαθητές **Αναστάση Μυστράκη, Χρυσούλα Βαμβουράκη, Αθηνά Σπυριδάκη** και **Σταυρούλα**



Στρατή και τον καθηγητή κ. **Μανόλη Μερβανάκη**, που συντόνισε το πρόγραμμα «*Πειρασμοί που σκοτώνουν. Μην παρασυρθείτε!*», στο οποίο συμμετείχαν παιδιά από τα τμήματα Α1 και Α5. Στη φωτογραφία ο συντονιστής του Προγράμματος κ. Μερβανάκης με τους μαθητές που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα κατά την ημέρα παρουσίασης των ομαδικών εργασιών τους στο Λύκειό μας στο τέλος της περσινής σχολικής χρονιάς.

★★★

Το βραβείο των Αυστραλών βετεράνων της Μάχης της Κρήτης στο Γιώργο Γουμενάκη του Λυκείου μας

Το Βραβείο Βετεράνων Αυστραλών Πολεμιστών της Μάχης της Κρήτης, που απονέμεται κάθε χρόνο από τον πρέσβη της Αυστραλίας στο μαθητή ή μαθήτριά που συγκέντρωσε την υψηλότερη βαθμολογία στις Εισαγωγικές Εξετάσεις για τα ΑΕΙ και ΤΕΙ μεταξύ όλων των υποψηφίων του Νομού μας, το πήρε "τελικά" ο μαθητής τους Λυκείου μας **Γιώργος Γουμενάκης του Αντωνίου**, που πέτυχε στο τμήμα Ηλεκ/γων Μηχ. και Μηχ. Υπ/στών του Ε.Μ.Π. Αθηνών. Και λέμε "τελικά", γιατί η αναγνώριση έγινε «κατόπιν εορτής» στο Νομαρχιακό Μέγαρο και μετά από "διόρθωση ημερημένων"...

Ο δικαιωμένος Γιώργος μπορεί να έχασε την τελετή, που ήταν, βέβαια, αδύνατο να επαναληφθεί, όμως κέρδισε στη συνείδηση όλων το βραβείο ήθους για την αξιοπρεπή στάση του.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ο Γιώργος κέρτισε το "μισό" βραβείο που του "επιστράφηκε", το ηθικό. Το "άλλο μισό" (ένα καθόλου ευκαταφρόνητο ποσό) το διέθεσε στα Παιδιά Ειδικών Αναγκών.

Καλό θα ήταν να αντιμετωπίζονται με μεγαλύτερη σοβαρότητα τέτοια θέματα που πληγώνουν όχι μόνο τα παιδιά (στην περίπτωση μας και τους δυο μαθητές) αλλά και το κύρος των θεσμών.

★★★

Το "Βραβείο Αλέξανδρου Π. Γιατρουδάκη" στη Δήμητρα Πολίτη

Στην απόφοιτο του Λυκείου μας **Δήμητρα Πολίτη** (σήμερα φοιτήτρια του Οικον. Παν/μίου

ου Αθήνας, στο Τμήμα Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οικονομικών Σπουδών) απονεμήθηκε στο **“Βραβείο Αλέξανδρου Π. Γιατρουδάκη”** γιατί συγκέντρωσε την υψηλότερη βαθμολογία μεταξύ των αποφοίτων του σχολείου μας: 20!

Η απονομή έγινε στις αρχές Σεπτεμβρίου 1998 στο γραφείο της διεύθυνσης του Λυκείου μας.

Το βραβείο έχει καθιερωθεί για το Σχολείο μας και σε ετήσια βάση και απονέμεται για τρίτη συνεχή χρονιά από την κ. Στυλιανή Γιατρουδάκη στη μνήμη του συζύγου της Αλεξάνδρου.

Βραβείο συμμετοχής

Βραβείο πήρε το Λύκειό μας για τη συμμετοχή του στον Ευρωπαϊκό διαγωνισμό “Το Ευρώ και Εγώ” που πραγματοποιήθηκε περίπου. Στην Ομάδα Εργασίας που αντιπροσώπευσε το σχολείο μας συμμετείχαν: **Δέσποινα Αρχοντάκη, Όλγα Βολακάκη, Μάνος Γκαγκαουδάκης, Αθανασία Διοματαράκη, Μάριος Καραγιαννάκης, Ναγγελιώ Μακρυδάκη, Γιώργος Μαυρομάτης, Ελένη Πλαίτη, Δημήτρα Πολίτη, Γρηγόρης Σταυριδάκης και Ιωάννα Σταυρουλάκη**, που φοιτούσαν στη Γ' τάξη. Υπεύθυνη της Ομάδας ήταν η καθηγήτρια της Οικονομίας κ. **Ιωάννα Παρπούλα**.



ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣ (4ου Τεύχους)

ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥ ΡΕΠΟΡΤΑΖ

“Τέχνη: Απούσα, κύριε”

**Δημήτρας Πολίτη
Περιοδικό “ΣΧΕΔΙΑ”
2ου Λυκείου Ρεθύμνου**

*Έκαναν ρεπορτάζ
και στη δική τους βράβευση*

Γιορτή στήθηκε και στις απονομές όπου οι μεγάλοι έγιναν... παιδιά για να χειροκροτήσουν τους μαθητές που πολιορκήσαν με τη σειρά τους τους υπουργούς για να τους πουν τα προβλήματά τους

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: Μαρία Νταλιάνη

Ήταν η γιορτή των μαθητών. Οι “μικροί” στην ηλικία έκλεψαν την παράσταση στην απο-



νομή των βραβείων του 5ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Μαθητικών Εφημερίδων που διοργανώνουν “ΤΑ ΝΕΑ” και ανάγκασαν τους “μεγάλους”, καθηγητές και γονιούς, να στριμωχτούν δίπλα τους μήπως και “κλέψουν” έστω μια αχτίδα από τη λάμψη τους!

Ταξίδεψαν από τις Σέρρες, τη Λέρο, τη Θεσσαλονίκη, την Πάτρα, τη Ζάκυνθο, το Αργίριο, την Κρήτη και άλλες γωνιές της χώρας για να παραλάβουν τις διακρίσεις τους, έδωσαν τηλεοπτικές συνεντεύξεις, επισκέφθηκαν τους **“Θησαυρούς της Αρμενίας” στο Μέγαρο Μουσικής**, απόλαυσαν το μουσικό χάπενινγκ του **Στέφανου Κορκολή**, έκαναν τις βόλτες τους στην Αθήνα. Όμως, ένα περίεργο πράγμα, κανείς δεν έδειχνε κουρασμένος. Φορώντας τα καλά τους γενικώς, ρούχα και χαμόγελα, ήταν εκεί, πρωταγωνιστές στη γιορτή, η ζωντανή απάντηση σ’ όσους μιλούσαν για την “αδιάφορη” και “μη δημιουργική” σημερινή νεολαία.

Πήραν τα βραβεία τους, ξεπέρασαν με χαμόγελο το τρακ, θυμήθηκαν να πουν δύο λόγια ευχαριστίας στους συμμαθητές τους, μίλησαν για την ομορφιά του τόπου τους, πρόλαβαν να πουν μια κουβέντα για το πόσο σημαντική είναι στη ζωή του σχολείου τους η έκδοση της εφημερίδας, στάθηκαν ψύχραιμα απέναντι στους υπουργούς και επισήμους και άκουσαν με ευχαρίστηση τον ίδιο τον υπουργό Παιδείας να εξομολογείται πως έζησε κι αυτός την εμπειρία τους. “Ήμουν αρχισυντάκτης στην εφημερίδα που βγάλαμε τότε στο σχολείο μου. Έγραφα τα άρθρα μου σε ψυχαρακική δημοτική, αλλά η εφημερίδα... έκλεισε μετ’ επαίνων και έτσι έληξε η θητεία μου ως δημοσιογράφου”, είπε ο υπουργός χαμογελώντας στους μαθητές οι οποίοι ήταν τα τιμώμενα πρόσωπα σ’ αυτή την εκδήλωση.

Σάββατο πρωί και στην οδό Ξενοφώντος, έξω από την αίθουσα Τεχνης του Δήμου Αθηναίων, από τις εννέα και μισή το πρωί άρχισαν να συγκεντρώνονται μαθητές, καθηγητές και γονείς. Λίγα λεπτά μετά τις δέκα, και στην εσωτερική



σκάλα που ενώνει τους δύο ορόφους, εκεί όπου είχαν αναρτηθεί τα ταμπλό με την Έκθεση Μαθητικών Εφημερίδων, ήταν ήδη δύσκολο να κινηθείς. Και όταν στις δέκα και μισή κατέφθασε ο **Υπουργός Παιδείας** συνοδευόμενος από τον Γενικό Γραμματέα κ. **Άγγελο Ζησιμόπουλο**, επικράτησε πανδαιμόνιο. Όλοι, μα όλοι, ήθελαν να βρεθούν δίπλα του, να του μιλήσουν για τα προβλήματα του σχολείου τους και τις προτάσεις τους, να φωτογραφηθούν ή να του δείξουν τις εφημερίδες τους και να του αποσπάσουν μία δήλωση. Κάποιοι, περισσότερο τολμηροί και επίμονοι, κατάφεραν να κλείσουν και συνέντευξη. “Ε, δεν έχουμε την ευκαιρία να τον δούμε από κοντά κάθε μέρα”, ήταν το σχόλιο.

Ίδιος πανικός και μετά το τέλος της εκδήλωσης όταν εκτός από τον υπουργό παιδείας, **οι υπουργοί Τύπου Δημήτρης Ρέππας και ΠΕΧΩΔΕ Κώστας Λαλιώτης** περικυκλώθηκαν από τους μαθητές των οποίων τα αντανakλαστικά λειτούργησαν με εντελώς επαγγελματικές διαδικασίες: με τις κάμερες, τις φωτογραφικές μηχανές και τα σημειωματάρια στο χέρι συγκέντρωσαν το υλικό τους. Τη “γλίτωσε” ο **δήμαρχος της Αθήνας Δημήτρης Αβραμόπουλος**, που λόγω της συνεδρίασης της ΚΕΔΚΕ έφυγε πριν από τη λήξη της απονομής.

Στο πάνελ που στήθηκε στο βάθος της αίθουσας, υπό τους τίτλους όλων των εντύπων που κέρδισαν τα βραβεία φέτος, τα μέλη της κριτικής επιτροπής περίμεναν υπομονετικά να “μπει μια τάξη” για να ξεκινήσει η διαδικασία απονομής των βραβείων καθώς υπέστησαν επίσης την γοητευτική πολιορκία των μαθητών. Τι ζητούσαν να μάθουν; Μα ασφαλώς τα πάντα για τον



διαγωνισμό! Ο γενικός γραμματέας Τύπου κ. **Νίκος Αθανασάκης**, ο πρόεδρος της ΠΟΕΣΥ κ. **Δημήτρης Γκλαβάς**, ο πρόεδρος της ΕΣΗΕΑ κ. **Αριστείδης Μανωλάκος** και η αντιδήμαρχος Αθηναίων κ. **Έλλη Ευαγγελίδου** ήταν ήδη απορροφημένοι εξετάζοντας από κοντά τις εφημερίδες της Έκθεσης.

Και όταν επιτέλους καταλάγιασε κάπως ο ενθουσιασμός (τρόπος του λέγειν βέβαια) και άρχισαν να δίνονται τα βραβεία, οι μεγάλοι έγιναν παιδιά και το χειροκρότημα ακούστηκε μέχρι την Φιλελλήνων.

Και του χρόνου!

ΤΑ ΝΕΑ, Δευτέρα 18 Μαΐου 1998

Όλα τα βραβεία του 5ου διαγωνισμού ΛΥΚΕΙΟΥ

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ: “Πείραμα”, των μαθητών του Γενικού Λυκείου Περάματος.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ: “Πυξίδα”, του Α1 τμήματος του ιδιωτικού Λυκείου Παλλάδιου Αγρινίου.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΩΝ: “Γλιο... Σποροί”, του 3ου Λυκείου Γλίου.

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ: “Τέχνη;... Απούσα κύριε”, της Δήμητρας Πολιτη, εφημερίδα “Σχεδία” του 2ου Λυκείου Ρεθύμνου.

ΕΠΙΛΟΓΗ:

• “Εν χορδαίς” της ομάδας Ελληνικής Παραδοσιακής Μουσικής της Β' Λυκείου του Μουσικού Σχολείου Ζακύνθου.

• “Φακός” των μαθητών της Β' τάξης του 14ου Λυκείου Θεσσαλονίκης.

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ: “Μαθητική On Line”, του 6ου Γυμνασίου Σερρών.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ: “Η φωνή των εφήβων” των μαθητών του Γ2 τμήματος του Πειραματικού Σχολείου Πανεπιστημίου Πατρών.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΩΝ: “Μικροί ερευνητές” του 2ου Γυμνασίου Αιγίου.

ΚΑΛΥΤΕΡΟΥ ΡΕΠΟΡΤΑΖ: “Από τη Θήρα στον Άρη” των μαθητών Σ. Μελιχούρη, Α. Μελιχούρη, Ρ. Ντάλη και Α. Ρούσσου της εφημερίδας “Τυποθήρας” του Γυμνασίου Θήρας.

ΕΠΙΛΟΓΗ:

• “Πειραματικές σελίδες” του Γ1 τμήματος 1ου



Πειραματικού Γυμνασίου Θεσσαλονίκης.

- Στη μελέτη “Το ευρώ και εγώ” του 4ου Γυμνασίου Παλαιού Φαλήρου.
- “Τα παιδιά Γράφει” του Γυμνασίου Δεσφίνας.

ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ: “Φτερουγίσματα” του Δημοτικού Σχολείου Καρίτσας Πιερίας.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ: “Τα ποντικάκια της αγοράς” του 2ου Δημοτικού Αγίου Νικολάου.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΩΝ: “Ένα μπουκέτο λουλούδια” των μαθητών του 9ου Δημοτικού Κερατσινίου.

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ: “Ρωσοπόντιοι ή Έλληνες;” των μαθητών Γιώργου Καζαντζίδη και Μαρίας Ανδρέαδου, της εφημερίδας “Ο μαθητής” του 4ου Δημοτικού Σταυρούπολης.

ΕΠΙΑΙΝΟΙ:

- “Ανεξίτηλα βήματα” των μαθητών του Δημοτικού “Διαμαντοπούλου” Αιγάλεω.
- “Τα τυπάκια του 52” του 52ου Δημοτικού Ηρακλείου Κρήτης.
- “Αποχρώσεις” της Δ' τάξης του Δημοτικού Λέρου.

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων 5ου Μαθητικού Διαγωνισμού Πέμπτη 14/5

10.00 - 20.30: Έκθεση μαθητικών εφημερίδων στην Αίθουσα Τέχνης του Δήμου Αθηναίων (Ξενοφώντας 7).

Παρασκευή 15/5

10.00 - 20.30: Έκθεση μαθητικών εφημερίδων στην Αίθουσα Τέχνης του δήμου Αθηναίων.

18:00: Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για το Μέγαρο Μουσικής για ξενάγηση και επίσκεψη στην έκθεση “Θησαυροί της Αρμενίας”.

21:30: Εκδήλωση στο δισκοπωλείο Metropolis με την συμμετοχή του Στέφανου Κορκολή και του βιολιστή VALENTINO (Πανεπιστημίου 64).

23:00: Αναχώρηση από το Metropolis για το ξενοδοχείο.

Σάββατο 16/5

10:30: Εκδήλωση απονομής βραβείων του 5ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Μαθητικής Εφημερίδας των ΝΕΩΝ, στην αίθουσα Τέχνης του Δήμου Αθηναίων.

13:00: Γεύμα στον Αθηναίο.

14:30: Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για την Αίθουσα Τέχνης.

Ανοιξιάτικος άνεμος

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ ΤΟΥ ΧΑΡΙΣΑΝ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΟΥΣ

ΚΑΙ Ο ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΟΡΚΟΛΗΣ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΟΥ

Κανείς δεν ήθελε να φύγει! Τα πιτσιρικάκια έπασαν από νωρίς θέσεις μπροστά-μπροστά, καθισμένα κάτω στο πάτωμα.

Οι μεγαλύτεροι του Γυμνασίου και Λυκείου, κάπως πιο “συγκρατημένοι” στάθηκαν πίσω, ενώ οι καθηγητές και οι γονείς με τεντωμένο το λαιμό προς το βάθος της αίθουσας προσπαθού-



σαν με ψυχραιμία να αιχμαλωτίσουν φωτογραφικά την εικόνα του **Στέφανου Κορκολή** και του **Βαλεντίνο Μπέικοφ** που σκόρπιζαν “ανοιξιάτικο άνεμο” στην Πανεπιστημίου.

Πέμπτος χρόνος είναι αυτός κι αν δεν γιορταστεί με μουσική, πώς αλλιώς; Πέμπτος χρόνος του Πανελληνίου Διαγωνισμού Μαθητικών Εφημερίδων των “ΝΕΩΝ” και λίγες ώρες πριν από την απονομή των βραβείων που γίνεται σήμερα στις 10.30 το πρωί, βραβευμένοι και μη, μαθητές, καθηγητές, γονείς, αλλά και όσοι τυχεροί πέρασαν χθες το βράδυ από το δισκοπωλείο “Μετρόπολις” στην Ομόνοια, απόλαυσαν ήχους πιάνου, με τη συνοδεία βιολιού και κιθάρας στη μουσική συνάντηση-χάπενινγκ.

“Θέλω να κάνω κι εγώ μια έκπληξη”, είπε ο Στέφανος Κορκολής και λίγο πριν καθήσει στο πιάνο... χάρισε ένα γήπεδο μίνι φούτμπολ στα παιδιά από το Δημοτικό Σχολείο της Λέρου. Υπό όρους βέβαια: “Να μου δώσετε ρολό τερματοφύλακα”, είπε και ο πάγος της αμχανίας δεν ήθελε και πολλά-πολλά για να ραγίσει. Σκόνη και θρύψαλα έγινε λίγο αργότερα.

Δύο video-wall προσέφεραν θέαμα και ήχο στην οδό Πανεπιστημίου, όπου ουκ ολίγοι σταμάτησαν για να ακούσουν μουσική. Μαθητές από σχολεία της Αθήνας, που ήρθαν όλοι μια παρέα για ν' ακούσουν τον Στέφανο Κορκολή αλλά και όσοι τυχαία περνούσαν από το νούμερο 64 της Πανεπιστημίου. Αυτά “εκτός”, γιατί “εντός” του “Μετρόπολις” η θερμοκρασία ανέβαινε αργά αλλά σταθερά από τις 8 το βράδυ. Στις δέκα άρχισε το μουσικό χάπενινγκ, αλλά οι έμπειροι σ' αυτά τα θέματα νεαροί και βραβευμένοι συνάδελφοι κατέφθασαν νωρίς-νωρίς, έχοντας ήδη απολαύσει τις εικόνες από την έκθεση για τους “Θησαυρούς της Αρμενίας” στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, στην ξενάγηση που είχε προηγηθεί.

Η Παρασκευή, από το 9ο Δημοτικό Σχολείο Κερατσινίου, με τη φωτογραφική της μηχανή στο χέρι στάθηκε υπομονετικά σε θέση με εξασφαλισμένη οπτική θέα, ενώ ο δάσκαλος που συνοδεύει τον Στέλιο από την Καρίτσα Πιερίας σε ρόλο φωτορεπόρτερ χρειάστηκε να προσπαθήσει λίγο παραπάνω: “Ξέρετε θέλουμε μια εικόνα για το επόμενο φύλλο της εφημερίδας μας”, εξήγησε ευγενικά ανοίγοντας δρόμο για την αυτοσχέδια σκηνή. “Εγώ θα του ζητήσω συνέντευ-

ξη", έλεγε η κοπελιά δίπλα του. Βραβευμένοι-βραβευμένοι, αλλά η δουλειά-δουλειά.

Οι μαθητές από το Πέραμα έφτιαξαν το δικό τους "μπλοκ". Δεκαοχτώ συνάδελφοι τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση υποσχόμενοι μια κριτική για τη βραδιά μέσω των σελίδων του "Πειράματος", της καλύτερης εφημερίδας Λυκείου για το '98. Εκεί, στο ενδιαφέρον "πηγάκι" που σχηματίστηκε, μάθαμε ότι την εφημερίδα τους την έβγαλαν δουλεύοντας κατά τη διάρκεια των καταλήψεων! "Από τις 26 Ιανουαρίου έως τις 3 Φεβρουαρίου που είχαμε κατάληψη στο σχολείο βγήκε το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς", αποκάλυψαν χαμογελώντας.

Και όταν ξεκίνησε η μουσική, οι μαθητές έκλεψαν πάλι την παράσταση με τη θερμή συμμετοχή τους. Από τα πλήκτρα και τις χορδές, γλάροι και σταγόνες της βροχής πλημμύρισαν το χώρο, ενώ λίγο αργότερα οι μαθητές ταξίδεψαν στο Αιγαίο με καράβι ένα πιάνο κι ένα βιολί. Ο "Ανοιξιάτικος Άνεμος" αφιερώθηκε ειδικά στους μαθητές που συμμετέχουν όλα αυτά τα χρόνια στον διαγωνισμό, ενώ το χειροκρότημα και το τραγούδι, αυθόρμητο από τα χείλη των παιδιών, έκαναν αξέχαστα τα γενέθλια του **Αχιλλέα Διαμαντή** ο οποίος συνόδευσε στην κιθάρα.

Ενθουσιασμένος με το κοινό του, "ήταν σα να ήμουν στο σπίτι με φίλους μου", όπως είπε χαρακτηριστικά στο τέλος της βραδιάς, ο Στέφανος Κορκολής χάρισε στους μαθητές ένα ολοκαίνουργιο τραγούδι του Παρασκευά Καρασούλου. Κι όμως! Οι μαθητές, αν και άκουσαν για πρώτη φορά τα "γκρίζα σύννεφα", "έπιασαν" αμέσως στον αέρα τη μελωδία και σιγομουρμούρουσαν το ρεφρέν. Μπροστά-μπροστά στο πιάνο και η Νατάσα, που δεν χάνει εμφάνιση του αγαπημένου της καλλιτέχνη τα τελευταία πέντε χρόνια. "Απόψε είναι πολύ όμορφα, διαφορετικά", είπε καθισμένη κι αυτή στο πάτωμα, πλάι-πλάι με τους μαθητές του Δημοτικού.

Μαρία Νταλιάνη
εφημ. *Τα Νέα*, 16.5.1998

**Και δεύτερη διάκριση στη Σχεδία
του 2ου Λυκείου
Από το ίδρυμα Α. Μπότση
και τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό**

Το ίδρυμα Προαγωγής Δημοσιογραφίας Αθηνάσιου Β. Μπότση από κοινού με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό απένειμαν **έπαινο** (συνοδευόμενο από το ποσό των 100.000 δρχ.) στο περιοδικό *Σχεδία* του Λυκείου μας για την προβολή της αξίας "**ποιότητα ζωής**".

Η απονομή έγινε την Τρίτη 20 Οκτωβρίου, στην Αθήνα (Ζάππειο Μέγαρο) στα πλαίσια της 16ης απονομής Βραβείων σε Μαθητικά Έντυπα και των εγκαινίων της Πανελληνίας Έκθεσης Μαθητικού Τύπου, που οργάνωσε το εν λόγω ίδρυμα και όπου συμμετείχαν 400 εφημερίδες και περιοδικά δημοτικών σχολείων, γυμνασίων και λυκείων.

ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΜΠΟΤΣΗ



16η
ΑΠΟΝΟΜΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ
ΣΕ ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ

&

ΕΓΚΑΙΝΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΚΘΕΣΗΣ
ΜΑΘΗΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

ΖΑΠΠΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ
20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1998

Τα βραβεία παρέλαβαν για λογαριασμό του περιοδικού η **Μαρία Αποστολάκη** του Χαράλαμπου ως μέλος της Συντ. Επιτροπής και της Ομάδας Εργασίας του βραβευμένου τεύχους (σήμερα φοιτήτρια της Νομικής Αθήνας) και ο φιλόλογος **Γιώργος Φρυγανάκης** ως υπεύθυνος - σύμβουλος έκδοσης του περιοδικού.

Αξιοσημείωτο είναι ότι στο ίδιο τεύχος της *Σχεδίας* απονεμήθηκε τον περασμένο Απρίλιο το Α' Βραβείο Ρεπορτάζ για το "Τέχνη απύσχα, κύριε" της Δήμητρας Πολίτη (φοιτήτριας σήμερα στο Τμήμα Διεθνών Οικονομικών Σπουδών του Οικον. Παν/μίου Αθήνας) στα πλαίσια του 5ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Μαθητικών Εφημερίδων που διοργάνωσαν *Τα Νέα*.

Στην ειδική εκδήλωση, η οποία άρχισε και έκλεισε με συναυλία του Πειραματικού Μουσικού Σχολείου Παλλήνης, συνεχάρησαν τα παιδιά ο πρόεδρος του Ιδρύματος Μπότση κ. **Σπύρος Αβαρκιώτης**, ο δήμαρχος Αθηναίων κ. **Δημήτρης Αβραμόπουλος**, ο υφυπουργός Παιδείας κ. **Ιωάννης Ανθόπουλος**, ο γενικός γραμματέας Τύπου και Μ.Μ.Ε. κ. **Νίκος Αθανασάκης**, ο πρόεδρος της ΕΣΗΕΑ κ. **Αριστείδης Μανωλάκος** και ο πρόεδρος του Ελληνι-



κού Ερυθρού Σταυρού κ. **Ανδρέας Μαρτίνης**.

Σημειώνεται επίσης ότι η πρώτη επιλογή των προς βράβευση μαθητικών εντύπων γίνεται από επιτροπή του Υπουργείου. Στη συνέχεια το ίδρυμα Προαγωγής Δημοσιογραφίας Αθανασίου Β. Μπότση με ψηφοφορία δημοσιογράφων συνεργατών του αποφασίζει την απονομή των βραβείων και των επαίνων σε έντυπα που εκδίδουν μαθητές δημοτικών σχολείων, γυμνασίων και λυκείων.

Τα βραβεία του διαγωνισμού

A. Γενικές Διακρίσεις

1. Λύκεια

α) "Μαθητικοί Προβληματισμοί" του 4ου Λυκείου Τρικάλων.

Βραβείο για την πολυετή προσπάθεια και τη δημοσιογραφική αντίληψη των συντακτών του και την καλή του εμφάνιση.

β) "Αναζητήσεις" του 2ου Λυκείου Θήβας

Έπαινος για την ευρεία θεματολογία, τη δημοσιογραφική αντίληψη των δημιουργών του και την επαγγελματική του εμφάνιση.

2. Γυμνάσια

α) "Μαθητική On Line" του 6ου Γυμν. Σερρών.

Βραβείο για τη σύγχρονη δημοσιογραφική προσπάθεια και αντίληψη των συντακτών του, την ευρεία θεματολογία και την πρωτοπορία στην υιοθέτηση της νέας τεχνολογίας.

β) "Τα παιδιά γράφει" του Γυμν. Δεσφίνας.

Έπαινος για την πολυετή και συνεπή προσπάθεια των δημιουργών του και τη δημοσιογραφική

κή τους αντίληψη.

3. Δημοτικά

α) "Πόλεως Ουρανιδών" του Δημοτ. Σχολείου Ουρανούπολης.

Βραβείο για τη συνολική δημοσιογραφική αντίληψη στη σύνταξη και την έκδοσή του και την ευρεία θεματολογία.

β) "Ένα μπουκέτο λουλούδια" του 9ου Δημοτ. Σχολείου Κερατσινίου.

Έπαινος για την ευρεία θεματολογία, συνεπή προσπάθεια των δημιουργών του.

B. Ειδικές Διακρίσεις

1. Λύκεια

α) "Άλλος Παις" του Γεν. Λυκείου Αλμυρού, Βραβείο.

β) "Σχεδιά" του 2ου Λυκείου Ρεθύμνου, Έπαινος.

2. Γυμνάσια

α) "Μαθητικοί Παλμοί" του 1ου Γυμν. Χααίων, Βραβείο.

β) "Μαθητικοί ψίθυροι" του 8ου Γυμν. Θεσ/νίκης, Έπαινος.

3. Δημοτικά

α) "Το περιοδικό μας" του Δημοτ. Σχολείου Παράλιας Πιερίας, Βραβείο.

β) "Σχολική Αυλή" του Δημοτ. Σχολείου Καρκινναγρίου Ικαρίας, Έπαινος.

DESIGN & COMFORT

σπίτι και διακόσμηση

♦
έπιπλα + υφάσματα ταπετσαρίας
κουρτίνες + καθρέπτες
φωτιστικά
♦



γραφιστικό

Μ. Πρεβελάκη 10 και Μ. Πρεβελάκη 13

τηλ.: 0831 55357- 55103

Αποτελέσματα γενικών εξετάσεων 1998

(Επιτυχόντες 2ου Λυκείου Ρεθύμνου)

1.Αγγελάκης Αλέξανδρος του Νικολάου, Φυσικής Αθήνας.
2.Αγγελογιαννάκη Αικατερίνη του Νικολάου, Φιλολογίας Αθήνας.
3.Αλεξανδράκη Αναστασία του Εμμανουήλ, Φυσ. Αγωγής Αθλητισμού Θεσ/νίκης.
4.Αλεξανδράκης Διογένης του Νικολάου, Πολ/κών Μηχ/κών ΕΜΠ Αθήνας.
5.Ανδρεδάκης Τίτος Δημητρίου του Αντωνίου, Μηχανολογίας ΤΕΙ Πειραιά.
6.Ανδρουλάκη Μαρία του Νικολάου, Φιλολογίας Κρήτης (Ρέθυμνο).
7.Ανδρουλιδάκη Μαρία του Νικολάου, Λογιστικής ΤΕΙ Χαλκίδας.
8.Αντωνάκης Αναστάσιος του Δημητρίου, Πολ/κών Μηχ/κών Θεσσαλίας (Βόλος).
9.Αποστολάκη Μαρία του Χαραλάμπους, Νομικής Αθήνας.
10.Αρχοντάκη Δέσποινα του Γεωργίου, Μηχ. Ορυκτών Πόρων Κρήτης (Χανιά).
11.Βαρδιδάκη Αιμιλία του Γεωργίου, Κοινωνικής Ανθρωπολ. Αιγαίου (Μυτιλ.).
12.Βαρδιδάκη Ανδρονίκη του Γεωργίου, Γεωργ. Μηχ. Αρδ. ΤΕΙ Λάρισας.
13.Βερνάνδου Εμμανουέλα του Μιχαήλ, Αρχιτεκτόνων Μηχ. Θεσ/νίκης.
14.Βουτζουράκη Αλεξάνδρα του Γεωργίου, Ψυχολογίας Παντείου Παν. Αθήνας.
15.Γαυγιωτάκης Μανούσος του Ιωάννη, Λογιστικής ΤΕΙ Ηπειρ. (Πρεβ).
16.Γιακουμιδάκης Κων/νος του Αντωνίου, Νοσηλευτικής Αθήνας.
17.Γιαννακάκη Μαρία του Μάρκου, Νοσηλευτικής ΤΕΙ Ηρ/κλείου.
18.Γκαγκαουδάκης Στυλιανός του Νικολάου, Αστυφυλάκων.
19.Γουμινάκη Θεανώ του Ιωάννη, Διατροφής ΤΕΙ Θεσ/νίκης.
20.Γουμινάκης Γεώργιος του Αντωνίου, Ηλεκ/γων Μηχ. & Μηχ. Υπ/στών Ε.Μ.Π. Αθηνών.
21.Δαγαράκης Ιωάννης του Κυριάκου, Ευελπίδων (ΣΣΕ)-ΟΠΛΑ.
22.Δαγαράκης Σταύρος του Κυριάκου, Ηλεκ/λογίας ΤΕΙ Ηρακλείου.
23.Δασκαλάκη Αγγελική του Γεωργίου, Πολ/κών Μηχ/κών Θεσ/νίκης.
24.Δελιδάκης Κων/νος του Νικολάου, Φυσ. Αγωγής Αθλητισμού Αθήνας.
25.Δερμιτζάκης Νικόλαος του Δημητρίου, Πολ/κών Μηχ/κών Πάτρας.
26.Δημητρακάκης Εμμανουήλ του Δημητρίου, Χημικών Μηχ/κών Πάτρας.
27.Διομανταράκη Αθανασία του Γεωργίου, Λογιστικής ΤΕΙ Πάτρας.
28.Ερμής Ιωάννης του Γεωργίου, Ηλεκτρονικής ΤΕΙ Αθήνας.
29.Ζουμπουλάκης Ιωάννης του Νικολάου, Ηλεκ/γων Μηχ. & Μηχ. Υπ/στών Θεσ/νίκη.
30.Καββάλο Ευδοξία του Δημητρίου, Νομικής Θράκης (Κομοτηνή).
31.Καβουσάνου Δήμητρα του Ιωάννη, Αγγλικής Αθήνας.
32.Καζάνη Ελένη του Ιωάννη, Παιδαγωγικό Νηπ/γών Κρήτης (Ρέθυμνο).
33.Καλλιτσουνάκη Χριστίνα του Ιωάννη, Κοινωνιολογίας Κρήτης (Ρέθυμνο).
34.Κανελλάκη Άννα του Παντελή, Ζωικ. Παρ/γής ΤΕΙ Λάρισας.
35.Καπετανάκης Παναγιώτης του Νικολάου, Εκπ/κών πο/κών ΣΕΛΕΤΕ Αθ.
36.Καράλη Χρυσή του Ιωάννη, Παιδαγωγικό Δημोट. Εκπ. Κρήτης (Ρέθυμνο).
37.Καρινιωτάκη Μαρία του Γεωργίου, Μαθηματικών Πάτρας.
38.Κασσαπάκης Χρίστος του Αλεξάνδρου, Οικον. Επιστ. Κρήτης (Ρέθυμνο).
39.Κοτσαμπασάκη Ελένη του Μιχαήλ, Φυσικής Πάτρας.
40.Κοτσιφάκη Μαρία του Νικολάου, Νοσηλευτικής ΤΕΙ Ηρ/λείου.
41.Κουμαντάκης Σταύρος του Ελευθερίου, Φυσικής Κρήτης (Ηράκλειο).
42.Κουταλάς Γεώργιος του Παύλου, Νομικής Αθήνας.
43.Κουτάντος Μιχαήλ του Αριστομένη, Οργαν. & Δ. Επιχειρ. Π. Μακεδ. (Θεσ/νίκη).
44.Κουτλάκη Στυλιανή του Χαραλάμπους, Ανθ. Αρχ. Τοπίου ΤΕΙ Ηπ. (Αρ)
45.Κουτρουλάκη Μερόπη του Πέτρου, Φιλολογίας Κρήτης (Ρέθυμνο).
46.Κυριακάκης Ιωάννης του Ευσταθίου, Ηλεκ/γίας ΤΕΙ Ηρακλείου.
47.Λαμπρινός Αντώνιος του Κων/νου, Πολ/κών Μηχ/κών Πάτρας.
48.Λαμπρινός Στυλιανός του Κων/νου, Πολ/κών Μηχ/κών Ε.Μ.Π. Αθήνας.
49.Λερμονάκη Αριστεά του Εμμανουήλ, Ιατρικής Κρήτης (Ηράκλειο).
50.Μακρυδάκη Ευαγγελία του Νικολάου, Μαθηματικών Αιγαίου (Καρλοβάσι).
51.Μακρυδάκης Ερωτόκριτος του Μάρκου, Οικον. Επιστ. Πάτρας.
52.Μακρυμάλλης Κων/νος του Στυλιανού, Λογ. & Χρημ/κής Παν. Μακεδ. (Θεσ/νίκη).
53.Μαμαλάκη Ελένη του Παύλου, Οικονομ. Επιστήμης Οικ. Π. Αθήνας.
54.Μανουσάκης Εμμανουήλ του Ευαγγέλου, Ιατρικής Κρήτης (Ηράκλειο).
55.Μανουσάκης Ιωάννης του Εμμανουήλ, Τεχ. Τροφίμων ΤΕΙ Θεσ/νίκης.
56.Μανουσάκης Κων/νος του Ευαγγέλου, Μαθηματικών Αιγαίου (Καρλοβάσι).
57.Μανωλίτση Γεωργία του Ευαγγέλου, Πολ/κών Μηχ/κών Θράκης (Ξάνθη).

Αποτελέσματα γενικών εξετάσεων 1998

(Επιτυχόντες 2ου Λυκείου Ρεθύμνου)

- 58.....Μαρινάκη Σταυρούλα του Στυλιανού, Διοίκηση Επιχ. ΤΕΙ Λάρισας.
59.....Μοσχούρη Βασιλική του Παναγιώτη, Φιλολογίας Κρήτης (Ρέθυμνο).
60.....Μπαλάση Αγγελική του Σπυριδώνος, Λογιστικής ΤΕΙ Ηρακλείου.
61.....Μπαχλιτζανάκης Ιωάννης του Γεωργίου, Αστυφυλακων.
62.....Μπερβανάκης Στυλιανός του Εμμανουήλ, Πολ/κών Μηχ/κών Θράκης (Ξάνθη).
63.....Μπιτσάκου Μαρία του Εμμανουήλ, Παιδαγωγικό Δημοτ. Εκπ. Θρα. (Αλεξ/πολη).
64.....Νανάκη Ζαχαρένια του Ιωάννη, Πολ. Δ. έργων ΤΕΙ Πειραιά.
65.....Νικολουδάκη Ελένη του Κων/νου, Παιδαγωγικό Νηπ/γών Κρήτης.
66.....Παλιεράκη Αθηνά του Στεφάνου, Μαθηματικών Πάτρας.
67.....Παπαδογιαννάκη Ειρήνη του Νικολάου, Συν. Οργ. & Εκμ. ΤΕΙ Μεσολ.
68.....Παπαμιχαλάκη Πολυξένη του Γρηγορίου, Αρχιτεκτόνων Μηχ. Θεσ/νίκης.
69.....Πασχαλίδου Θεοδώρα του Σταύρου, Νομικής Αθήνας.
70.....Πατσουμάς Αθανάσιος του Κων/νου, Γεωπονικής Βιοτεχν/γίας Γεωπ. Π. Αθηνών.
71.....Πολίτη Δήμητρα του Αθανασίου, Διεθ. & Ευρ. Οικ. Σπουδ. Οικ. Π. Αθήνας.
72.....Πολυχρονάκης Σταύρος του Ιωάννη, Οργαν. & Δ. Επιχειρ. Πανεπ. Πειραιά.
73.....Ροδουδάκης Ιωάννης του Βασιλείου, Οικον. Επιστ. Κρήτης (Ρέθυμνο).
74.....Σαββάκη Αργυρώ του Εμμανουήλ, Συν. Οργ. & Εκμ. ΤΕΙ Ηρακλ.
75.....Σηφάκη Άννα του Γεωργίου, Ψυχολογίας Παντείου Παν. Αθήνας.
76.....Σίτα Στυλιανή του Μιχαήλ, Βιολογίας Αθήνας.
77.....Σκεπετζής Νεκτάριος του Ιωάννη, Ιστορίας - Αρχαιολογίας Κρήτης (Ρέθυμνο).
78.....Σουμπασάκης Αδάμ του Νικολάου, Ενεργ. Τεχνικής ΤΕΙ Αθήνας.
79.....Σπυριδάκη Αικατερίνη του Μιχαήλ, Τουρ. Επιχειρ. ΤΕΙ Λάρισας.
80.....Σπυριδάκης Νικόλαος του Γεωργίου, Τεχ. Ιατ. Οργαν. ΤΕΙ Αθήνας.
81.....Σταυριανάκης Εμμανουήλ του Νικολάου, Ηλεκ/γων Μηχ. & Μηχ. Υπολ/τών Θεσ/νίκη.
82.....Σταυριδάκης Γρηγόριος του Γεωργίου, Δασολογίας - Φυσ. Περιβ. Θεσ/νίκης.
83.....Σταυρουλάκη Ιωάννα του Γεωργίου, Ραδ. Ακτι/γίας ΤΕΙ Αθήνας.
84.....Στεφανουδάκη Χριστίνα του Νικολάου, Πολ. Επιστ. Δημοσ. Διοικ. Αθήνας.
85.....Σφακιανάκη Ελένη του Ηλία, Παιδαγωγικό Δημοτ. Εκπ. Κρήτης (Ρέθυμνο).
86.....Σφακιανάκης Δημήτριος του Νικολάου, Νομικής Αθήνας.
87.....Τζαγκαράκη Ευμορφία του Γεωργίου, Αισθητικής ΤΕΙ Αθήνας.
88.....Τζήκα Διαμάντω του Ιωάννη, Νομικής Θεσ/νίκης.
89.....Τοικνάκη Καλλιόπη του Επαμεινώνδα, Νομικής Αθήνας.
90.....Τοιρίτα Ελένη του Θεοδώρου, Πολ. Δ. έργων ΤΕΙ Ηρακλείου.
91.....Τσομπάκης Μιχαήλ του Στυλιανού, Δημόσιας Διοίκησης Παντ. Π. Αθήνας.
92.....Φωτάκη Βασιλική του Ιωάννη, Πολ/κών Μηχ/κών Θεσ/νίκης.
93.....Χαλκιαδάκη Μαρία του Μιχαήλ, Γαλλικής Θεσ/νίκης.
94.....Χαλκιαδάκη Μαρίνα του Αντωνίου, Ιστορίας - Αρχαιολογίας Ιωαννίνων.
95.....Χαροκοπάκη Ειρήνη του Γεωργίου, Οργαν. & Δ. Επιχειρ. Πανεπ. Πειραιά.
96.....Χατζημαρκάκη Δήμητρα του Κων/νου, Παιδαγωγικό Δημοτ. Εκπ. Θεσ/νίκης.
97.....Χατζημαρκάκης Αντώνιος του Νικολάου, Φυσ. Αγωγής Αθλητισμού Αθήνας.
98.....Χλιαουτάκης Πολυχρόνης του Αγαμέμνονος, Βιβλιοθ/μίας ΤΕΙ Θεσ/νίκης.

Πανελλήνιοι Μαθητικοί Καλλιτεχνικοί Αγώνες '99

Στην Α' φάση των Πανελληνίων Μαθητικών Καλλιτεχνικών Αγώνων που για την περιφέρεια Κρήτης διεξήχθησαν στις 24.4.1999 στο Ρέθυμνο, προκρίθηκαν για τη Β' (τελική) φάση στην Αθήνα οι εξής μαθητές του Λυκείου μας:

1. Ανδρουλάκη Στέλλα (Α' τάξη): κλασικό τραγούδι
2. Βοριζανάκη Ειρήνη (Γ' τάξη): κλασικό τραγούδι
3. Σηφάκης Μιχάλης (Γ' τάξη): πιάνο
4. Καρινιωτάκης Κώστας (Β' τάξη): σύνθεση και κλαρίνο
5. Κορινάτου Παρασκευή (Α' τάξη): χορός

Η Σχεδία τους συγχαίρει και εύχεται «και εις ανώτερα»



Οι μαθητές της Γ' Λυκείου
 εκπρόσωποι τις ολοκληρωτές
 ευχαριστίες τους
 προς τους συνοδοιούς καθηγητές
 κ.κ. Ζήνονα Ζαωέτο,
 Αίτια Κεραμυδά,
 Μαρία Λαμπράκη,
 Κόστω Στεφανάκη
 και Τάσο Τριαντάφυλλο,
 που τους έδωσαν
 τη δυνατότητα να κάνουν
 "ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ" ...
 προγραμματικότητα.
 Οι μαθητές...
 "ΑΕΝ ΕΧΝΟΥΝ".

**Από την εκδομή
 της Γ' Λυκείου
 στην Κύπρο**