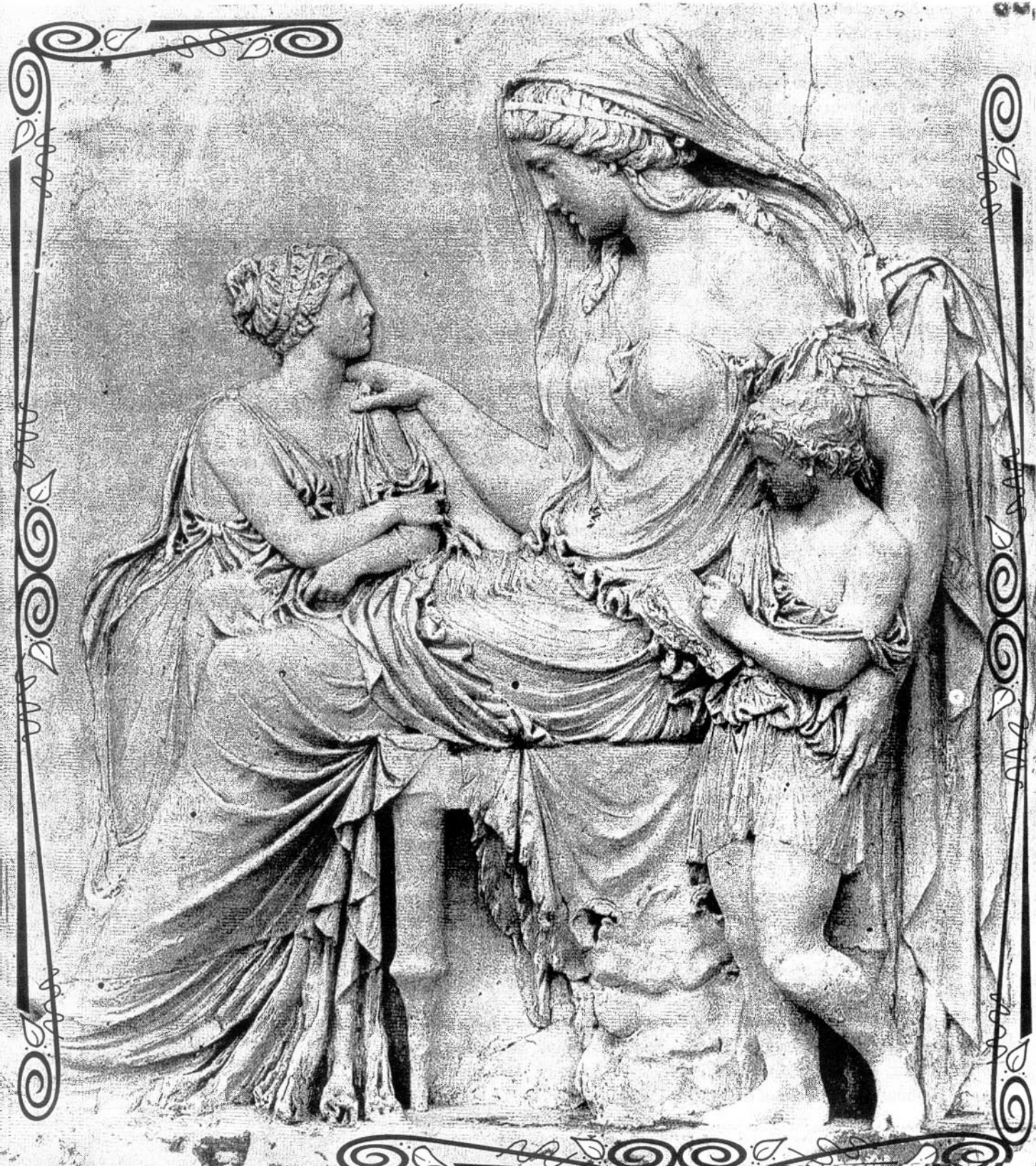


# Ψιλοστοργία

ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

ΤΕΥΧΟΣ 1 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2003



## Ο σπόρος

Είμαι ευτυχής για την πρόσκληση να γράψω δυο λόγια στη νεογέννητη εφημερίδα σας. Θυμήθηκα όταν πριν τέσσερα χρόνια, ο τότε πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων ΤΕΛ, Θέμης Τσίρος, μου τηλεφώνησε στην Ήρα: «ναι μου ζήτησε να κάνουμε μια ενημερωτική εκδήλωση στην Τήνο για τους γονείς, πάνω στο πρόβλημα των ναρκωτικών. Ο σεμνός και καλός αυτός συμπολίτης σας, θυμάμαι με πόσο ενδιαφέρον και ευγένεια συνεργάστηκε μαζί μου, όχι μόνο για να κάνουμε μια επιτυχημένη εκδήλωση, αλλά και για να χτίσουμε στη συνέχεια μια συστηματική και μόνιμη συνεργασία του "ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ" με την Τήνο. Θα μου μείνει επίσης αξέχαστη η ζεστασιά και η φιλοξενία την οποία μου επιφύλαξαν τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου Γονέων.

Πέρασε ο καιρός και όταν πρόσφατα η καλή μου συνεργάτιδα, η Αναστασία, με ενημέρωσε ότι αποφασίσατε να φτιάξετε τη δική σας εφημερίδα, δεν το πίστευα. "Εφημερίδα;" είπα αυθόρμητα. "Οι μητέρες της Τήνου;" Μάλιστα οι μητέρες της Τήνου! Κατόπιν η Αναστασία μου μετέφερε την πρόσκληση σας να γράψω κι εγώ δυο λόγια. Σας ευχαριστώ. Ήταν μια πολύ όμορφη πρόταση για μένα.

Ζούμε μια πραγματικότητα στις μέρες μας, πλημμυρισμένη στις ψεύτικες πληροφορίες και στη σύγχυση. Ο καθένας λει τα δικά του, ο καθένας μας καλεί να προσαρμοστούμε στη δική του πραγματικότητα. Τι μπορούμε να κάνουμε; Τι πρέπει να γίνει; Μπορούμε εμείς οι απλοί άνθρω-

ποι να επηρεάσουμε αυτή τη φοβερή πραγματικότητα των ημερών μας; Μια πραγματικότητα που αποξενώνει τον άνθρωπο από τους διπλανούς του, αλλά και από τον ίδιο του τον εαυτό; Μπορούμε εμείς να κάνουμε κάτι, να αλλάξουμε κάτι από αυτήν την πραγματικότητα;

Εμείς στην πρόληψη, όπως ξέρετε, λέμε: "Ναι, μπορώ. Μπορώ ν' αλλάξω εγώ ο ίδιος. Πως αντί να βλέπω τα λάθη των άλλων, είναι καλύτερα να δω τι εγώ δεν κάνω σωστά".

Βλέποντας το έτσι, κάτι αρχίζει να αλλάζει πραγματικά. Η αλλαγή αρχίζει από τα μικρά πράγματα, τα καθημερινά - από τα μικρά πράγματα στην οικογένεια, από την καθημερινή ζωή του ζευγαριού μεταξύ μας και με τα παιδιά μας. Και σιγά σιγά βλέπουμε αλλιώς και τους διπλανούς μας. Έτσι, σιγά σιγά τα μικρά πράγματα αρχίζουν να αποκτούν μια καινούρια σημασία, το νιώθεις ότι θέλεις να ζήσεις διαφορετικά. Αρχίζεις να μαθαίνεις να ζητάς άλλη ποιότητα στη ζωή σου.

Η εφημερίδα σας είναι ένα όμορφο σημάδι και χειροπιαστό αυτής της ποιότητας που διεκδικήσατε με τη συμμετοχή σας στα προγράμματα του Κέντρου Πρόληψης. Η "Φιλοσοφία" είναι ένα λουλούδι, είναι ο ωραίος καρπός αυτής της αλλαγής που οι ίδιες προσφέρατε στους εαυτούς σας. Είναι το λουλούδι που προσφέρατε σε μας τα επιστημονικά στελέχη του "ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ" και ιδιαίτερα στη "δική σας", την Αναστασία. Σας ευχαριστούμε.

Θέλω από αυτήν εδώ τη φιλόξενη στήλη, να σας καλωσορίσω ως εθελόντριες - συνεργάτες του "ΘΗΣΕΑ". Μαζί μπορούμε

σίγουρα να πετύχουμε κάποια σημαντικά μικρά πράγματα. Μικροί είναι και οι σπόροι. Όμως ένας μικρός σπόρος κρύβει δυνάμεις. Μπορεί να γεννήσει ριζές και να γίνει ένα ολόκληρο δέντρο. Και η "Φιλοσοφία" σας, είναι ένας τέτοιος όμορφος σπόρος για το νησί σας. Το πιστεύω πραγματικά.

*Νικόλας Τσιλιχρήστος  
Επιστημονικός Υπεύθυνος  
του "ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ"*



Η "Φιλοσοφία" γράφτηκε από γονείς. Αυτό ήδη το ξέρετε. Αυτό που θέλουμε να τονίσουμε εδώ, είναι

ότι δεν είναι ένα τυχαίο γεγονός, αλλά καρπός μιας δημιουργικής συνεργασίας με το "ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ".

Ο "ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ", είναι ένα Κέντρο Πρόληψης που δημιούργησε η πολιτεία στο Ν. Κυκλάδων πριν από 4 χρόνια.

Τα επιστημονικά στελέχη του "ΘΗΣΕΑ" δουλεύουν με γονείς και εκπαιδευτικούς πάνω σε προσαρμοσμένους στη σύγχρονη πραγματικότητα τρόπους πρόληψης με κύριο στόχο τα παιδιά που βρίσκονται σε σχολική ηλικία. Δηλαδή, εμείς οι γονείς, καθώς και οι εκπαιδευτικοί προσπαθούμε μέσα από αυτή τη δουλειά να βελτιώσουμε το ρόλο μας ως φυσικών παιδαγωγών των παιδιών μας και να μπορέσουμε να τα στηρίξουμε στον αγώνα τους για προσαρμογή στη σύγχρονη σκληρή πραγματικότητα.

Παράλληλα με τη δουλειά της πρόληψης οι οικογένειες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα χρήσης ουσιών, μπορούν να τηλεφωνήσουν και να ζητήσουν βοήθεια από τα ειδικευμένα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης.

Τηλέφωνα: 22810.85149 στη Σύρο και 22840.24745 στην Πάρο.

# Η ιστορία μας

**Μ**ε πρωτοβουλία του Συλλόγου Γονέων των μαθητών ΤΕΛ Τήνου πριν τέσσερα χρόνια, έγινε μια εκδήλωση στο Πνευματικό Κέντρο, που αποτέλεσε την αρχή μιας γόνιμης και συστηματικής συνεργασίας των Συλλόγων Γονέων του νησιού μας με το "ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ". Τέσσερα χρόνια μετά, όσοι πήραμε μέρος σ' αυτήν την προσπάθεια πήραμε μια πρόσκληση συμμετοχής σε ημερίδα. Συγκεντρωθήκαμε άτομα από διαφορετικές ομάδες, με τα ίδια όμως ακούσματα. Πολλοί από εμάς δεν γνωριζόμασταν καν. Κι όμως αυτό το κανάλι και οι κοινοί στόχοι μας έφεραν σε επαφή μεταξύ μας. Νιώσαμε ενθουσιασμό και χαρά όταν είδαμε τον κύκλο να είναι τόσο μεγάλος, όταν τόσοι άνθρωποι γίναμε ένα. Η έκπληξη ήταν μεγάλη όταν μας προτάθηκε να εκδώσουμε μια εφημερίδα. Υπήρχαν θετικές και αρνητικές αντιδράσεις. Το τόλμημα φαινόταν μεγάλο και ίσως ακατόρθωτο. Η αισιοδοξία επικράτησε. Χωριστήκαμε σε μικρούς κύκλους, επιλέγοντας θέματα πάνω στα οποία θα δουλεύαμε.

Ξεκινήσαμε τις συναντήσεις που κάθε φορά μας έφερναν πιο κοντά. Κάθε συνάντηση μας έδινε θάρρος, μας γέμιζε χαρά και ανακούφιση, δίνοντας μας δύναμη να συνεχίσουμε.

Το αποτέλεσμα της δουλειάς αυτής είναι αυτό που εσείς κρατάτε σήμερα στα χέρια σας. Η "Φιλοσοργία" πήρε το όνομα της ύστερα από πολλές και αξιόλογες προτάσεις τίτλων, γιατί εμπεριέχει όλα όσα αισθανόμαστε. Φιλοσοργία είναι η αγάπη μετά στοργής μεταξύ γονέων, παιδιών, αδελφών και τανάπαλιν. Η Φιλοσοργία είναι έργο του Τηνίου Γιαννούλη Χαλεπά και βρίσκεται στην έκθεση του καλλιτέχνη στην Τήνο. Έκανε το έργο το 1875 και μπορούμε να το θεωρήσουμε ως την αφετηρία της καλλιτεχνικής του σταδιοδρομίας. Αυτήν την εικόνα είχαμε όταν ξεκινήσαμε να ονομάσουμε έτσι αυτή την εφημερίδα και την ανάγκη να μοι-

ραστούμε με τους άλλους γονείς τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τους προβληματισμούς μας. Να ανοίξουμε ένα παράθυρο επικοινωνίας με όλους.

*Εμείς οι γονείς*

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

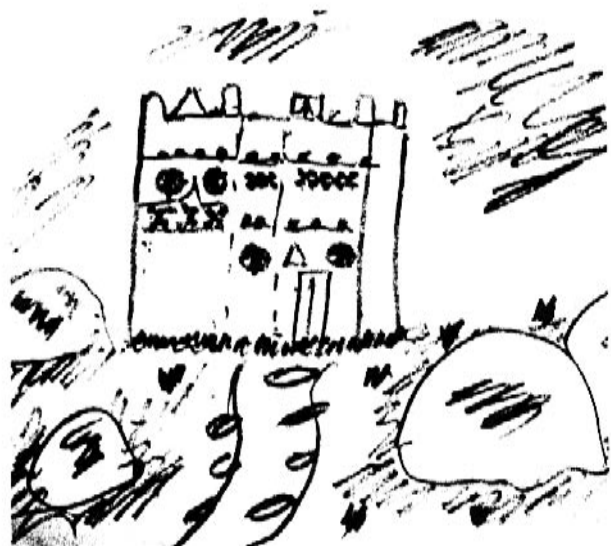
**Μ**έσα από αυτές τις σελίδες θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε:

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Γονέων των μαθητών του τότε ΤΕΛ με πρόεδρο τον κ. Θέμη Τσίρο.

Τους Δήμους Τήνου και Εξώμβουργου και το Επαρχείο Τήνου Τη Νομαρχία Κυκλάδων και το Π.Ι.Ι.Ε.Τ.

Τα 1ο και 2ο Δημοτικά Σχολεία Τήνου

Το Κέντρο Πρόληψης "ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ" και ιδιαίτερα τις κ. Χριστίνα Γώγου και Αναστασία Προκοπίου, που μας έδωσαν την ευκαιρία να δούμε τη ζωή με άλλη ματιά.



# Το σεμινάριο όπως το ζήσαμε!

## Γράμμα στους φίλους που διστάζουν!

Αγαπητοί φίλοι,

όταν πριν τρία περίπου χρόνια μάθαμε για το σεμινάριο που οργάνωνε ο "Θησέας" στην Τήνο σκεφτήκαμε ότι θα ήταν καλό να το παρακολουθήσουμε κι οι δύο μας. Μπορούμε να πούμε ότι πρωτοτυπήσαμε και μας βγήκε σε καλό. Σας βεβαιώνουμε!

Τώρα τσακωνόμαστε συγχρόνως και πλένουμε τα πιάτα μαζί γιατί δεν μπορούμε ν' αποφασίσουμε ποιός πρέπει να τα πλύνει.

### ΑΣΤΕΙΕΥΟΜΑΣΤΕ ΒΕΒΑΙΑ.

Απλώς μάθαμε πώς να κάνουμε την σχέση μεταξύ μας καλύτερη και πώς να φτιάξουμε αυτόνομα τα παιδιά μας! Πώς να επικοινωνούμε καλύτερα μεταξύ μας, με τα παιδιά μας με τους φίλους μας.

Μιλάμε με ίδιους κώδικες, χειριζόμαστε καλύτερα τα συναισθήματά μας και κάτι πολύ βασικό: αποκτήσαμε φίλους που μας καταλαβαίνουν και που είναι πολύ εύκολο να τους βοηθήσουμε ή να μας βοηθήσουν όποτε χρειαστεί.

Τολμήστε Το!

Αποφασίστε Το!

Φιλικά

Βαγγέλης - Βαλεντίνα

Βελαλοπούλου

Μαθαίνοντας από το φιλικό μου περιβάλλον ότι γίνονται κάποιες συναντήσεις με θέματα που θα έπρεπε να αφορούν όλους μας, σκέφτηκα: «Γιατί όχι κι εγώ;». Έτσι, δήλωσα συμμετοχή κι απ' ότι φάνηκε, δεν βγήκα χαμένη.

Απολαμβάνω τον έγγαμο βίο, χωρίς όμως να έχω ακόμη παιδιά και αυτό ήταν το κίνητρο που με έκανε να παρακολουθήσω αυτές τις συναντήσεις - σεμινάρια.

Στην αρχή μου φάνηκε λίγο εξωπραγματικό, και δεν κρύβω ότι ήμουν δισταχτική, το πώς μπορούν να δώσουν τη «μαγική συνταγή» για να μεγαλώσει κάποιος παιδιά. Στην πορεία όμως κατάλαβα ότι αυτά που μάθαινα αποδεικνύονταν αληθινά και ένιωθα πως δύο ώρες συζήτησης την εβδομάδα, με γέμιζαν, αφού ανυπομονούσα για την επόμενη συνάντηση.

Παρακολουθώντας μόνο ένα κύκλο συναντήσεων αισθάνθηκα την αλλαγή μέσα στο σπίτι μου και ήρθα πιο κοντά με το σύντροφό μου. Επίσης έμαθα πολλά πράγματα για τη σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών και πιστεύω πως είμαι πολύ τυχερή, επειδή γνώρισα τόσα χρήσιμα πράγματα πριν ακόμα αποκτήσω παιδιά.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να υπενθυμίσω το γνωμικό «Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν, μαγειρεύουν», και να προτρέψω όλα τα ζευγάρια, χωρίς δισταγμό, να παρακολουθήσουν αυτά τα σεμινάρια.

Κρυσταλία Βιδάλη

Η είδηση για το ξεκίνημα ομάδων γονέων στο νησί μας ήταν χαρούμενο ξάφνιασμα για μας.

Το ξεκίνημα αυτό πιστεύαμε ότι θα μας δώσει απαντήσεις σε απορίες, ερωτήματα, προβληματισμούς που μας απασχολούσαν συνειδητά και ασυνειδητά. Αρχίσαμε το ταξίδι της εξερεύνησης με τη βοήθεια της ομάδας και ανακαλύπτουμε συνεχώς την ικανότητα και δυνατότητα που έχουμε να αντιμετωπίζουμε την καθημερινότητα. Δεν άλλαξε η καθημερινότητα αλλάξαμε εμείς. Άλλαξε η ματιά μας.

ΣΥΝΟΔΟΙΠΟΡΟΙ

# Από καρδιάς μηνύματα...

## Σκόρπιες σκέψεις για την ευτυχία...

Σκεπτόμενη τα τελευταία τρία χρόνια της δικής μου ζωής, που είχα τη χαρά να τα μοιραστώ με κάποια πρόσωπα που γνώρισα μέσα από τα σεμινάρια του "ΘΗΣΕΑ", διαπιστώνω πως πολλοί από εμάς ψάχνουμε με αγωνία τον τρόπο που θα μας κάνει πιο ευτυχισμένους ανθρώπους.

Είναι πολύ όμορφο το γεγονός ότι κάποιοι από εμάς θελήσαμε να αναζητήσουμε αυτόν τον τρόπο ομαδικά και μέσα από άγνωστα πολλές φορές μονοπάτια. Η αγωνία, η λαχτάρα, η χαρά ήταν τα συναισθήματα που γέμιζαν την ψυχή μας πριν από κάθε συνάντηση. Και μετά... όλα αυτά που νιώθαμε μετά, ήταν ακόμα πιο σημαντικά και ουσιαστικά. Επιδίωξη όλων μας πώς θα καταφέρουμε το "ακατόρθωτο". Κι όμως τα πράγματα τελικά είναι τόσο μα τόσο απλά... Όλα ξεκινάνε και τελειώνουν μέσα μας. Τίποτα δεν έρχεται από έξω και τίποτα δεν μας κάνει πιο ευτυχισμένους από τον ίδιο μας τον εαυτό.

Το βρίσκω ανόητο, να πιστεύουμε ότι η ευτυχία θα έρθει μια μέρα ξαφνικά από μόνη της ή ότι κυνηγώντας την με αγωνία θα έρθει η μέρα που θα την κατακτήσουμε και θα την διατηρήσουμε σε όλη μας τη ζωή. Άλλωστε ευτυχισμένη ζωή δεν υπάρχει, υπάρχουν μόνο ευτυχισμένες στιγμές. Συνήθως για να φτάσει να νοιώθει κάποιος πραγματικά ευτυχισμένος, σημαίνει ότι έχει περάσει από το δύσκολο δρόμο της μοναξιάς και του πόνου με

**Το μεγαλύτερο πράγμα σ' αυτόν τον κόσμο δεν είναι το που βρισκόμαστε, αλλά προς τα πού βαδίζουμε.**

GOETHE

**Κάθε αποτυχία είναι ένα βήμα προς την επιτυχία**

WEVEL

**Όταν μπορείς να πηγαίνεις μπροστά δεν έχει σημασία από πού ξεκίνησες.**

NELSON GOODMAN

**Όπου κι αν πηγαίνεις πήγαινε με την καρδιά σου.**

ΚΟΜΦΟΥΚΙΟΣ

**Οι πιο πολλοί άνθρωποι είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο αποφασίζουν να είναι.**

ΑΒΡΑΑΜ ΛΙΝΚΟΛΝ

**Όποιος θέλει να αλλάξει τον κόσμο, ας αλλάξει πρώτα τον εαυτό του.**

ΣΩΚΡΑΤΗΣ

μοναδικά του όπλα την αγάπη και την υπομονή.

Η ευτυχία είναι κάτι μοναδικό για τον καθένα μας και κανένας δεν μπορεί να πει για εμάς τι θα μας έκανε ευτυχισμένους. Ευτυχισμένος μπορεί να είναι κάποιος μόνο και μόνο επειδή έζησε ακόμα μια μέρα.. Ευτυχισμένος μπορεί να είναι κάποιος άλλος κάνοντας μια βόλτα στην εξοχή. Ευτυχισμένη είμαι κι εγώ κάθε πρωί τη στιγμή που ξυπνώ την κόρη μου με ένα φιλί.

Η κατάκτηση της ευτυχίας πολλές φορές είναι δύσκολη υπόθεση. Ο σωστός προσανατολισμός βοηθάει πάρα πολύ, αν και μερικές φορές αυτό δεν αρκεί. Θέλει ίσως πολύ κόπο και μεγάλο αγώνα και για πολλούς ούτε μια ολόκληρη ζωή δεν είναι αρκετή.

Όμως, αν διατηρήσουμε την καρδιά μας ζωντανή και αγνή έτσι όπως είναι οι καρδιές των

μικρών παιδιών, τότε πιστεύω ότι ο δρόμος για την πραγματική ευτυχία γίνεται πιο εύκολος και πολύ πιο απλός. Κανένα παιδί δεν κυνηγάει την ευτυχία και τα περισσότερα είναι ευτυχισμένα ακόμα κι αν η ζωή τους στερείται από βασικές ανάγκες. Αν λοιπόν πάρουμε τη ζωή μας πιο απλά, σίγουρα η καθημερινότητά μας θα ομορφύνει και οι στιγμές ευτυχίας θα έρθουν... Αυτό που τελικά μπορούμε και οφείλουμε να το κάνουμε σε όλη μας τη ζωή είναι να μη σταματάμε ποτέ να γινόμαστε όλο και καλύτεροι άνθρωποι. Να ανακαλύπτουμε τις καλές πλευρές του εαυτού μας και να τις χαιρόμαστε εμείς και όλοι όσοι βρίσκονται γύρω μας και πιστεύω ότι τότε θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε την πραγματική χαρά της ζωής.

Μαρούλα Βλαστού

## ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΜΑΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΗ;

Όταν απολαμβάνω την ανατολή του ήλιου...

τα κλινοβασιλέματα...  
την φεγγαράδα...

Όταν με το βλέμμα μου αγκαλιάζω τα γύρω νησιά

Όταν με μαγεύει η δύναμη της φουρτουνιασμένης θάλασσας.

Όταν μαζεύοντας κοχύλια στην βρεγμένη αμμουδιά νοιώθω απέραντη γαλήνη.

Όταν τερνώνω έξω απ' τα σχολεία και ακούω τις φωνές των παιδιών, ζωπρές, χαρούμενες σαν το βουϊτό λέω «δεν είμαι μόνη».

Όταν βλέπω τα παιδιά μου να είναι χαρούμενα με απλά πράγματα.

Όταν μετά από 25 χρόνια γάμου νοιώθω την αγάπη του άνδρα μου και νοιώθει και εκείνος την δική μου.

Νοιώθω τυχερή και είμαι πολύ αισιόδοξη γιατί απλώς με μια αλλαγή τρόπου σκέψης γίνονται θαύματα.

Με αγάπη σ' όλους εσάς.



Κλαίρη

### “Γενική καθαριότητα”

Η δουλειά που κάνω αυτήν την περίοδο με τον εαυτό μου, είναι να κάνει κανείς γενική καθαριότητα σε ένα σπίτι. Περνώ από όλα τα ψυχικά μου δωμάτια και εξετάζω τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις μου που υπάρχουν μέσα σ' αυτά. Μερικές τις αγαπάω πολύ, οπότε αυτές τις γυαλίζω έτσι ώστε να γίνουν ακόμα πιο λαμπερές και χρήσιμες.

Παρατηρώ ότι μερικές πρέπει να αλλαχθούν ή να γίνει κάποια επισκευή και σ' αυτές θα ξαναγυρίσω κάποια στιγμή. Μερικές είναι σαν τις παλιές εφημερίδες και τα περιοδικά, που δεν μου είναι χρήσιμα πια. Αυτά τα χαρίζω σε κάποιον άλλον ή τα πετάω στα σκουπίδια.

Δε χρειάζεται να θυμώνω ή να νιώθω ότι είμαι κακός άνθρωπος για να το κάνω αυτό.

Θα ήθελες να το δοκιμάσεις κι εσύ;

“Συνοδοιπόροι”

## Κατάθεση ψυχής

Παιδί μου θέλω τόσα να σου πω, που ακόμα δεν έχω βρει το θάρρος και τη ψυχική δύναμη να το κάνω. Σ' ΑΓΑΠΩ ΠΟΛΥ, πιστεύω και είμαι περήφανη για σένα.

Σου ζητώ συγγνώμη, γιατί μερικές φορές είμαι υπερβολική μαζί σου, αλλά και μένα δεν με δίδαξε κανείς πώς να είμαι γονιός και πώς να φέρομαι σήμερα. Όπως κι εσύ έτσι κι εγώ ψάχνω τρόπους και συμπεριφορές για να σε μεγαλώσω σωστά, δίνοντας σου αγάπη, αξίες, συναίσθημα. Είναι πράγματα που δεν τα έμαθα, όμως προσπαθώ για καλύτερη σχέση, επικοινωνία και λειτουργία της οικογένειας.

Συγχώρα τα λάθη μου, δεν γίνονται με κακή πρόθεση. Ίσως μερικές φορές

μη ξέροντας να διαχειριστώ το συναίσθημα μου σε πληγώνω, μαλώνοντας σε, αλλά να ξέρεις ότι και τότε Σ' ΑΓΑΠΩ και στεναχωριέμαι γι' αυτό.

Έχοντας αγωνία για τη ζωή σου ίσως γίνομαι κουραστική, αλλά ανησυχώ για σένα και το μέλλον σου. Να ξέρεις ότι είμαι δίπλα σου σε κάθε βήμα, όπως όταν ήσουν μωρό που σε πρόσεχα να μην πέσεις. Όποτε έχεις ανάγκη η αγκαλιά μου θα είναι ανοιχτή για να σε σφιξει.

Να είσαι καλά, χαρούμενο, ευτυχισμένο και σίγουρο ότι έχεις κοντά σου ανθρώπους που Σ' ΑΓΑΠΟΥΝ και θα σε στηρίζουν πάντα. Να θυμάσαι αυτό που είτε ένας σοφός:

“Ονειρεύτηκα πως η ζωή είναι χαρά, ξύπνησα και είδα πως η ζωή είναι αγώνας, αγωνίστηκα και η ζωή μου έγινε χαρά”.

Μαρία

*Η άλλη ματιά που  
φέρει την αλλαγή...*

## Έτσι ή Αλλιώς; Έτσι...

Μαζεύοντας τα πιάτα μετά το μεσημεριανό φαγητό και χαρούμενη γιατί ήξερα, ότι αφού τελειώσουμε το διάβασμα με το παιδί, μας περιμένει μια βόλτα στα μαγαζιά, έρχεται ο μικρός και μου λει:

- Βαριέμαι να διαβάσω.
- Δεν έχει βαριέμαι, πρέπει να διαβάσεις.
- Και γιατί πρέπει αφού εγώ δε θέλω;
- Γιατί πρέπει. Πως θα πας στο σχολείο αν δεν έχεις διαβάσει;
- Αδιάβαστος, τι με νοιάζει εμένα;
- Εσένα μπορεί να μη σε νοιάζει, εμένα όμως με νοιάζει.
- Τότε διάβασε εσύ.
- Άκου να σου πω, δε θα μου βγάζεις εμένα γλώσσα. Θα διαβάσεις και βόλτα δεν έχει!

## Αλλιώς...

Μαζεύοντας τα πιάτα μετά το μεσημεριανό φαγητό και χαρούμενη γιατί ήξερα, ότι αφού τελειώσουμε το διάβασμα με το παιδί, μας περιμένει μια βόλτα στα μαγαζιά, έρχεται ο μικρός και μου λει:

- Βαριέμαι να διαβάσω.
- Γιατί βαριέσαι;
- Γιατί κάθε μέρα τα ίδια και τα ίδια.
- Τι θα ήθελες δηλαδή να αλλάξει για να μη βαριέσαι;
- Να μην πρέπει να πηγαίνω στο σχολείο και ούτε να διαβάζω!
- Τι θα ήθελες να κάνεις αυτές τις ώρες;
- Να πηγαίνω βόλτες με τους φίλους μου, να παίζω και να μην έχω διαγωνίσματα συνέχεια.
- Έχετε διαγώνισμα δηλαδή αύριο;
- Ναι και είμαι σίγουρος, ότι δεν θα τα πάω καλά.
- Γιατί δε θα τα πας καλά;
- Είναι πολύ δύσκολο το μάθημα και δεν μπορώ να το καταλάβω.
- Θέλεις να σε βοηθήσω και τελειώνοντας να πάμε τη βόλτα που είχαμε πει;
- Εντάξει. Θα κάνω μια προσπάθεια μόνος μου κι αν δεν τα καταφέρω ναι, θέλω να με βοηθήσεις.

“Συνοδοιπόροι”

## Από το ημερολόγιο ενός δίχρονου!

**Πέμπτη**

**Ώρα 8:30** Πιτσίλισα με την κολόνια το χαλί. Μυρίζει ωραία. Η μαμά θύμωσε. Κολόνια απαγορεύεται.

**Ώρα 9:00** Έριξα τον αναπτήρα του μπαμπά μέσα στον καφέ. Έφαγα ξύλο.

**Ώρα 9:15** Πήγα στο γραφείο του μπαμπά. Έβγαλα βιβλία. Διώχτηκα. Και το γραφείο απαγορεύεται.

**Ώρα 9:30** Πήγα στην κουζίνα για επιθεώρηση. Διώχτηκα. Κουζίνα απαγορεύεται.

**Ώρα 10:00** Έβγαλα το κλειδί της ντουλάπας. Η μαμά δεν ήξερε που είναι. Ούτε κι εγώ. Φαπ στα χεράκια. Κλειδί απαγορεύεται.

**Ώρα 10:30** Βρήκα κραγιόν, έβαψα το χαλί. Απαγορεύεται.

**Ώρα 11:10** Βρήκα εφημερίδα. Τρίζει ωραία όταν τη σκίζεις. Απαγορεύεται.

**Ώρα 11:30** Έπρεπε να πω γάλα. Ήθελα μόνο νερό. Έβγαλα κραυγή. Έφαγα ξύλο.

**Ώρα 11:40** Έβρεξα το παντελόνι. Έφαγα ξύλο. Βρέξιμο απαγορεύεται.

**Ώρα 12:00** Βρήκα τσιγάρα. Τα έσπασα. Καπνός μέσα. Δε μυρίζει καλά. Μόνο για τη μαμά. Για το Γιαννάκη απαγορεύεται.

**Ώρα 12:30** Έφτυσα τη σαλάτα. Δεν τρώγεται. Απαγορεύεται το φτύσιμο.

**Ώρα 12:35** Μπάνιο. Έβγαλα το βούλωμα. Απαγορεύεται. Φαπ στα χεράκια.

**Ώρα 12:45** Έπιασα ένα βάζο. Η μαμά φώναξε: “Κακό! Απαγορεύεται αυστηρά”.

**Ώρα 13:50** Μεσημβρινή ανάπαυση. Δεν κοιμήθηκα. Σηκώθηκα πάνω. Κρύωνα. Απαγορεύεται το κρύωμα.

**Ώρα 14:45** Τράβηξα το τραπεζομάντιλο. Έσπασε το σταχτοδοχείο. Ήχησε ωραία. Απαγορεύεται το τραπεζομάντιλο.

**Ώρα 14:56** Σκέφτηκα. Διαπίστωσα ότι όλα απαγορεύονται. Για ποιο σκοπό να ζει κανείς;

“Συνοδοιπόροι”

## Μια φορά κι έναν καιρό στην Τήνο...

**Μ**εγάλωσα μ' έναν παππού και μια γιαγιά που τα βράδια με κοιμίζαν με παραμύθια και μύθους από το νησί μου. Μου μιλούσαν για άρχοντες και νεράιδες, για δράκους και πειρατές, για σπηλιές που δε τελειώνουν και μάχες που έγιναν για μια τιμή.

Και έτσι, για μένα, κάθε γωνιά της Τήνου είναι γεμάτη μύθους και παραδόσεις. Σπηλιές και ρεματιές που οι Τούρκοι άφησαν τ' αχνάρια τους, ακρογιάλια που έβγαλαν από μέσ τους θαυματουργές εικόνες, κρυμμένοι θησαυροί, στοιχειωμένοι τόποι, αράπηδες που τριγυρνούν με αγριεμένες μορφές, "ζωτ'κά" που χορεύουν στ' αλώνια και παιδεύουν τους μοναχικούς διαβάτες στα τρίστρατα.

Μια φορά και ένα καιρό, λοιπόν, σύμφωνα με το μύθο, η σπηλιά των Γαστριών έφτανε μέχρι το Ξώμπουργο και στη σπηλιά της Ποντικούς κατοικούσαν φαντάσματα. Για την σπηλιά της Ποντικούς, λένε, ότι πριν από πολλά χρόνια κάποιος χωρικός μπήκε μέσα, τον παιδεύσαν τα φαντάσματα και βγήκε έξω τρελός. Ένας άλλος μύθος λέει ότι όταν ήταν εδώ οι Τούρκοι, κυνηγούσαν τους χωριανούς και τους σκότωναν. Κάτι γυναικόπαιδα λοιπόν κρύφτηκαν σε μια βαθιά σπηλιά για να σωθούν. Αλλά μια γυναίκα "έκανε" ρόκα. Έλαμψε στον ήλιο η ρόκα της, την είδαν οι Τούρκοι από τη φρεγάδα τους και έβαλαν φρύγανα και θειάφι

## ΠΟΛΕΜΟΣ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗ

**Η** εφημεριδούλα μας ξεκινάει σε μια πολύ κρίσιμη καμπή της ανθρωπότητας. Σε μια στιγμή που η σκιά του πολέμου είναι τόσο βαριά και τόσο απειλητική για όλη τη γή. Για το περιβάλλον, για το μέλλον των παιδιών μας, για εμάς τους ίδιους.

**Γι' αυτό θεωρώ απαραίτητο να φωνάξουμε και εμείς ένα μεγάλο ΟΧΙ στον Πόλεμο ΝΑΙ στην Ειρήνη. Γιατί ειρήνη χρειάζονται τα παιδιά μας για να μεγαλώσουν ήρεμα, ευτυχισμένα, υγιή ψυχικά και σωματικά. Να γίνουν τ' αεροπλανοφόρα σχολεία και νοσοκομεία. Οι πυραύλοι και οι σφαίρες τρόφιμα, οι στρατιώτες εργάτες, να σώζουν και όχι να αφαιρούν ζωές.**

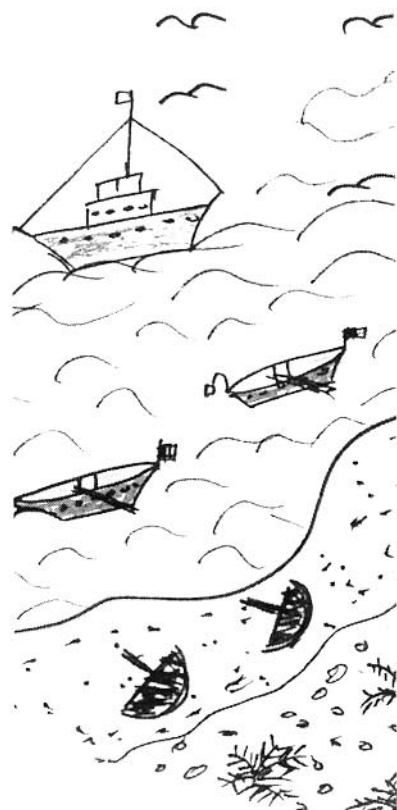
**Τα χημικά να γίνουν φάρμακα, λιπάσματα όχι δηλητήρια. Το μίσος αγάπη για τον συνάνθρωπό μας.**

**K.M.**

στη τρύπα της σπηλιάς και τους έπνιξαν με τον καπνό. Και από τότε η σπηλιά ονομάζεται Καμένη Σπηλιά ή Μυιγοσπηλιά. Κι αν δε ξέρετε για τον Δρακόλακκα, είναι μια σπηλιά λίγο πριν τον Πύργο, όχι ότι εκεί κατοικεί ένας τρομερός δράκος αλλά εκεί οδηγούσαν τα παιδιά που έπασχαν από κυάνωση (δρακότι), ντυμένα με μαύρα ρούχα. Πετούσαν τα μαύρα ρούχα στη σπηλιά και έντυναν τα παιδιά με ρούχα ανοιχτόχρωμα για να ξεορκίσουν την αρρώστια.

Κι αν με ρωτάτε που σταματάει η παράδοση και που αρχίζει η αλήθεια, θα σας πω αυτό που μου έλεγε η γιαγιά μου: "Ποιός ξέρει, κόρη μου;"

**K.K.**





## Λίγα λόγια για τη “διεργασία” της εφημερίδας

Στην Τήνο ήρθα για πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 1999, σχεδόν πριν τέσσερα χρόνια. Η πρόσκληση ήταν από τον τότε Σύλλογο Γονέων του ΤΕΛ με αίτημα μια ομιλία σε γονείς στο Πνευματικό Κέντρο, που θα αποτελούσε το ξεκίνημα μιας μακρόχρονης συνεργασίας ανάμεσα στο Κέντρο Πρόληψης και το νησί. Κάθε φορά που ερχόμουν στην Τήνο αισθανόμουν μεγάλη οικειότητα και συγκίνηση. Η Τήνος έγινε λίγο σαν νησί μου... Αργότερα κατάλαβα και κυρίως όταν δούλεψα στα χωριά της, τις πολλές ομοιότητες με το νησί που γεννήθηκα και μεγάλωσα, τη Μυτιλήνη. Κι αν έχω καταφέρει να συνδεθώ τόσο πολύ μ' αυτόν τον τόπο, να τον αγαπήσω και να κάνω όσο γίνεται καλύτερα τη δουλειά μου, είναι γιατί εδώ μπορώ να αξιοποιώ μεγάλο μέρος του εαυτού μου, του τρόπου που μεγάλωσα και των μέχρι τώρα εμπειριών μου.

Από αυτήν λοιπόν τη συνάντηση στο Πνευματικό Κέντρο ξεκίνησαν δύο ομάδες γονιών, που την επόμενη χρονιά έφεραν άλλες τρεις κι αυτό συνεχιζόταν, έτσι που κάποια στιγμή ο αριθμός αυξήθηκε σημαντικά, τόσο που η μια ομάδα δεν

ήξερε την άλλη. Παράλληλα η δουλειά προχωρούσε, γινόταν πιο ουσιαστική, πιο βαθιά. Αρχίσαμε να βλέπουμε τον αντίκτυπο της στην οικογένεια, αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα μέσα από τα συνεχή νέα αιτήματα για συμμετοχή.

Τότε άρχισα να συζητώ σοβαρά με τους συναδέλφους μου, στο Κέντρο Πρόληψης, πως πρέπει να κάνουμε κάτι, που να φέρνει σε επαφή όλους αυτούς τους ανθρώπους και που να ενοποιεί τη μέχρι τώρα δουλειά που έχει γίνει. Στην πραγματικότητα, αφούγκράστηκα την ανάγκη τους, να βρεθούν μαζί, να γνωριστούν, να συνδεθούν και να νιώσουν ότι ανήκουν σε μια ευρύτερη ομάδα, την οποία μπορούν να αξιοποιήσουν σαν ένα δίκτυο αλληλοϋποστήριξης και παρέμβασης στην Τήνο. Άνθρωποι που βρέθηκαν σ' αυτόν το χώρο παρακινούμενοι από την αγωνία τους για τα παιδιά που μεγαλώνουν και που μέσα από αυτή τη συνεύρεση σχετίστηκαν, στήριξαν ο ένας τον άλλον και ανέπτυξαν σε κάποιο βαθμό μια κοινή γλώσσα και στάση ως γονείς και ως άνθρωποι που νοιάζονται και παλεύουν να καλυτερέψουν τον εαυτό τους, την οικογένειά τους, τη ζωή τους.

Η ιδέα της εφημερίδας ήταν απόρροια αυτής της δημιουργικής αλληλεπίδρασης και είχε πολλά πλεονεκτήματα: θα μπορούσε να συνδέσει, να αποτελέσει ευκαιρία για σχέση και επαφή, να “χωρέσει” τον καθέ-

ναν και να συνθέσει τις διαφορετικές ικανότητες του κάθε γονιού που θα συμμετείχε. Επιπλέον θα μπορούσε να λειτουργήσει σαν ένα παράθυρο επικοινωνίας με την κοινότητα. Οι γονείς ανταποκρίθηκαν με αισιοδοξία και ενθουσιασμό και τα πράγματα κύλησαν έτσι που κανένας μας δεν το περίμενε. Όταν είδα τα κείμενα ένιωσα μεγάλη έκπληξη και συγκίνηση. Μέσα από τις γραμμές τους είδα να απλώνεται μπροστά μου όλη η δουλειά που αυτά τα χρόνια έγινε κι άλλη τόση που δεν θα μάθαινα ποτέ ότι έχει γίνει, χωρίς λόγια περιττά και φλυαρίες. Μια δουλειά που ο καθένας την πήρε σπίτι του, την έκανε δική του και τώρα τη δίνει απλόχερα με το δικό του μοναδικό τρόπο στην κοινότητα. Είδα να αναδύεται ένα σπουδαίο δυναμικό που δεν θα μπορούσα ποτέ να φανταστώ. Τόσος πλούτος και δημιουργικότητα!

Φτάνοντας στο τέλος αυτής της πορείας και καθώς ένας ακόμα κύκλος κλείνει με την έκδοση του πρώτου φύλλου της “Φιλοσοφίας”, στο νου μου έρχονται τα λόγια του Δασκάλου μου Γιώργου Α. Βασιλείου... **“Αρχή και τέλος, τέλος κι αρχή για να κυλά ανασταίνόμενη η Ζωή και να δοξάζεται η πηγή της Ανωτροπίας”.**

*Αναστασία Προκοπίου  
Επιστημονικό Στέλεχος του  
“ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ”*

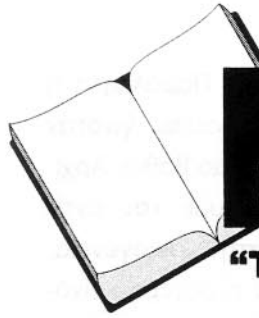
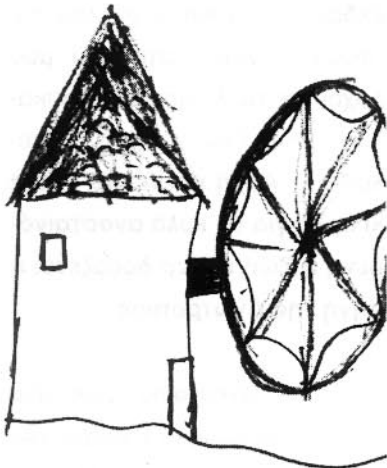
## Χαρά μου που 'μαι Τηνακιά

Στης Παναγιάς τ' Άγιο  
Νησί  
την Τήνο εκεί πρωταντί-  
κρυσά  
το φως σ' αυτή τη γη  
μεσ' τα άσπρα τα  
ξωκλήσια της  
και τους περιστεριώνες.

Κάθε εκκλησάκι μια  
γιορτή  
του κάθε Αγίου είναι  
τιμή  
και περηφάνια, του  
ευλαβή  
Τήνιου προσκυνητή.

Το μέγαρό σου Παναγιά  
σαν φάρος δεσπόζει  
εκεί ψηλά  
μεσ' των Κυκλάδων τα  
νησιά  
που αιώνες τώρα τα  
φυλά  
και πάντα από εκεί  
ψηλά  
η Αρχόντισσα η Πανα-  
γιά  
μας ευλογά.

**Ζέφη Μ.**



## Προτάσεις Βιβλία - Περιοδικά

### “Το χάρισμα της Δυσλεξίας”

του Ρόλαντ Ντέιβις

**Δ**υσλεξία: Στα συχνότερα και πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα περιλαμβάνονται η δυσκολία ανάγνωσης και γραφής, η ανορθογραφία και η αντιστροφή των συμβόλων. Άλλα συμπτώματα αποτελούν η σύγχυση χρόνου και χώρου, η αποδιοργάνωση και η δυσκολία κατανόησης. Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική.

Η νοητική λειτουργία που προκαλεί τη δυσλεξία είναι κυριολεκτικά ένα χάρισμα. Είναι μια φυσική ικανότητα, ένα ταλέντο. Είναι κάτι το ιδιαίτερο που εξυψώνει το άτομο.

Διάσημοι δυσλεκτικοί:

Χανς Κρίστιαν Άντερσεν  
Χάρυ Μπελαφόντε  
Αλεξάντερ Γκράχαμ Μπελ  
Ουίνστον Τσώρτσιλ  
Λεονάρντο Ντα Βίντσι  
Ουόλτ Ντίσνεϋ  
Άλμπερτ Αϊνστάιν κλπ.

“Μελισσούλες”

### Περιοδικό “Γαιόραμα”

Ειδικές εκδόσεις Άρης Τερζόπουλος

**Μ**ια νότα πνοής στη μονότονη καθημερινότητα, είναι η αγωνιώδης προσμονή του περιοδικού “Γαιόραμα”, που σαν βρέφος ξαναγεννιέται κάθε δίμηνο, συμπεριλαμβάνοντας στις πολύχρωμες σελίδες του πολλά όνειρα που αναζητούν αποδέκτες για να τα πραγματοποιήσουν.

Κάθε φορά, που με αγωνία και λαχτάρα βυθίζομαι στα άρθρα του - τα οποία αναδεικνύονται μέσα από υπέροχες φωτογραφίες - ταξιδεύω σε κόσμους μακρινούς, μαγικούς. Ολοένα έρχονται στο μυαλό μου και διαβαίνουν, αφήνοντας μου γλυκές αναμνήσεις, πολιτισμοί, πόλεις, άνθρωποι, ζώα, γη, ουρανός, θάλασσα, ανακαλύψεις, εξερευνήσεις, τα οποία έχουν καταγράψει ειδήμονες που τα κατέχουν καλά.

Με την ανάλυση - περιγραφή των άρθρων - θεμάτων αισθάνομαι ότι είμαι κι εγώ παρούσα κάθε φορά σε ότι συμβαίνει. Νιώθω να ζω, να βιώνω ό,τι έζησαν οι “τυχεροί” που θαύμασαν όλα αυτά από κοντά.

Πολύτιμος βοηθός όταν αναζητώ ένα θέμα, αλλά κυρίως για τα παιδιά στο νηπιαγωγείο ή το γιο μου στο μάθημα “Εμείς κι ο κόσμος” ή στην ιστορία. Είναι μια πολύ σημαντική έκδοση!

Ονειρεύομαι και ταξιδεύω, ηρεμώ και ανακαλύπτω πράγματα που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ανάγκη κι αξίζει να δούμε, να ζήσουμε έστω και μέσα από τις σελίδες του. Σας το συστήνω για σας και τα παιδιά σας.

Μια μητέρα και εκπαιδευτικός  
I-M Π.Π.

# Γεύσεις και Ιδέες

## Τα μπαχαρικά

**Το γαρούφαλλο** συνοδεύει ευχάριστα τα κρέατα με σάλτσα αλλά χρησιμοποιείται και σε ορισμένα γλυκά. Είναι ισχυρό αντισηπτικό και καταπολεμά τους τυμπανισμούς.

**Η ζαφορά** σε πολύ μικρές ποσότητες πάνω από ψάρια και πουλερικά διεγείρει το στομάχι και τις ερωτικές επιθυμίες.

**Η κανέλα** πάει πολύ με τη ζάχαρη. Τονώνει τις λειτουργίες του πεπτικού συστήματος και δυναμώνει (ζεστό κρασί με κανέλα ή ρόφημα από κανέλα καταπολεμούν τη γρίπη).

**Το κορίανδρο** αναδεικνύει τη νοστιμιά των σαλατών και των λαχανικών, είναι χωνευτικό και απομακρύνει τα αέρια.

**Η μουστάρδα** χρησιμοποιείται συχνά αντί για αλάτι. Συνοδεύει τα τυριά και τα λευκά κρέατα και πουλερικά. Είναι αντισηπτική, καθαριστική και ως κατάπλασμα χρησιμοποιείται εναντίον των κρυολογημάτων.

**Το μοσχοκάρυδο** ταιριάζει με πουρέδες λαχανικών και φαγητά με αυγά και τυρί. Διευκολύνει τη χώνεψη των λιπαρών και βαριών φαγητών. Λέγεται ότι δίνει εξυπνάδα.

**Η πιπερόριζα** θεωρείται αφροδισιακό αλλά χρησιμοποιείται επίσης και σαν απεριτίφ και χωνευτικό. Ταιριάζει τόσο με τα γλυκά όσο και με τα αλμυρά.

**Το άσπρο πιπέρι** χρησιμοποιείται πολύ στις εξωτικές κουζίνες. Βοηθά τη χώνεψη και οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι πολύτιμες για τη θεραπεία του βήχα, των λοιμώξεων του αναπνευστικού, των ρευματισμών και των μυϊκών τραυματισμών.

**Το πιπέρι** χρησιμοποιείται σε όλες τις σάλτσες. Είναι χωνευτικό, τονωτικό και αφροδισιακό.

## Ας χαλαρώσουμε...

### Παροιμίες

**Α**ς θυμηθούμε μερικές... αν και κάπου ο Δαίμων έβαλε το χεράκι του...

- ★ Κάλιο ένα και στη σχάρα, παρά δύο στο τηγάνι.
- ★ Αν δεν δέσεις το γαϊδούρι, θα ξεμείνεις σαν αγγούρι.
- ★ Το γοργόν με χάριν τρέχει και χαράς τον που την έχει.
- ★ Σαπουνίζοντας γουρούνι, χαλάς κόπο και σαπούνι.
- ★ Των φρονίμων τα παιδιά μαγειρεύουν με ποδιά.
- ★ Στου κουφού την πόρτα όσο θες χτυπάς.
- ★ Όποιος βιάζεται προφταίνει.
- ★ Ο καλός ο καπετάνιος στη φουρτούνα ξέρει μπάνιο.
- ★ Το καλό το παλικάρι, ξέρει τέλεια το τροπάρι.
- ★ Όπου λαλούν πολλοί κοκρόροι μένει ξύπνιο το αγόρι.

“Συνοδοπόροι”

Δ  
Ο  
Ρ  
Ι  
Ζ  
Ο  
Ν  
Τ  
Ι  
Α  
Α  
Γ  
Ω  
Ν  
Ι  
Τ  
Α  
Κ  
Θ  
Ε  
Τ  
Α

14 ΛΕΞΕΙΣ

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

## ΣΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΧΡΟΝΙΑ...

### Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός

Επειδή οι Βυζαντινοί έδιναν μεγάλη σημασία στην καλλιγραφία, ο δάσκαλος έγραφε τον υπογραμμό, δηλαδή μια λέξη ή μια σειρά με καλλιγραφικά γράμματα. Τα παιδιά προσπαθούσαν να μιμηθούν τον υπογραμμό, γι' αυτό έμεινε ως τις μέρες μας η φράση "Είναι τύπος και υπογραμμός", δηλαδή αυτό που αξίζει να μιμηθείς.

Όταν τέλειωναν τα παιδιά την καλλιγραφία τους, έδιναν στο δάσκαλο την πλάκα τους για να τη διορθώσει. Μετά τη διόρθωση, ο δάσκαλος ζητούσε από τα παιδιά να την ξαναγράψουν. Επειδή πολλές φορές δεν είχαν σφουγγάρι, έσβηναν την πλάκα με τα δάχτυλά τους αφού πρώτα τα έφτυναν. Από τότε επικράτησε η φράση "Φτου κι απ' την αρχή".

Τα παιδιά μάθαιναν να δείχνουν και να λένε απ' έξω την αλφαβήτα. Οι δάσκαλοι για να πειστούν ότι τα παιδιά την ξέρουν καλά τους έλεγαν τα γράμματα ανακατωμένα. Από τότε επικράτησε να λέμε γι αυτόν που γνωρίζει κάτι καλά ότι "το ξέρει απ' έξω κι ανακατωτά".

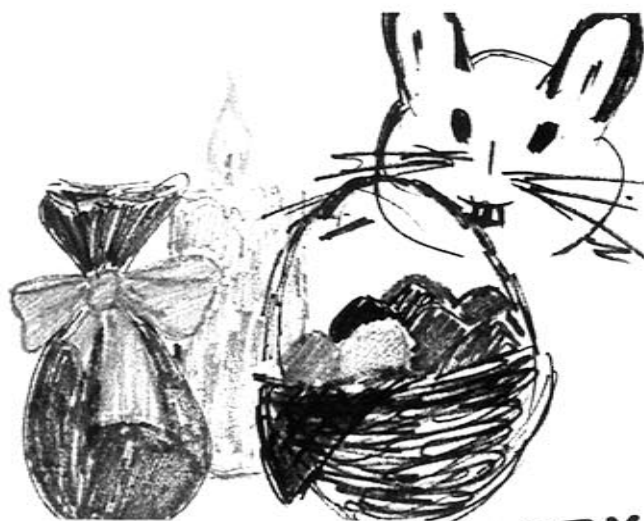
*"Μελισσούλες"*

*Κάποιος είπε...*

**"Τα επτά πράγματα που δεν πρέπει να έχεις"**

- Πλούτο χωρίς μόχθο
- Πολιτική χωρίς αρχές
- Απόλαυση χωρίς συναίσθημα
- Γνώση χωρίς χαρακτήρα
- Εμπόριο χωρίς ήθος
- Επιστήμη χωρίς ανθρωπιά
- Λατρεία χωρίς θυσία

**Μαχάτμα Γκάντι**



**ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!**

#### ΕΚΔΟΤΗΣ

#### ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Οι ομάδες που υπογράφουν τα κείμενα αποτελούνται από τους εξής:

#### ΣΥΝΟΔΟΙΠΟΡΟΙ

Ρίτα Βιδάλη  
Μαρία Σιώτου - Βιδάλη  
Τόνια Κρητικού - Δεσύπρη  
Σίσελ Κνούσεν Κουσουνάδη  
Μαριέττα Λούβαρη  
Ευαγγελία Παγανέλη  
Μαριέττα Σιώτου  
Λουκία Φωσκόλου  
Ευαγγελία Ψυχομάνη

#### ΜΕΛΙΣΣΟΥΛΕΣ

Αντωνία Απέργη  
Φραγκίσκα Βιδάλη  
Μαρούλα Βλαστού  
Ελένη Δελασουόδα  
Μαρία Καρδαμίτση  
Έφη Καψή  
Κλαίρη Μαραβέλια  
Ελένη Πιπέρη

#### ΚΟΥΒΕΝΤΟΥΛΕΣ

Λουίζα Γιανισσοπούλου  
Ευτυχία Γκύζη  
Μαρία Δενεκαρία  
Ειρήνη Κρητικού  
Ιωσηφίνα Παλαμάρη  
Μαριζάν Πρελορέντζου

#### ΙΡΙΔΑ

Φλώρα Δεσύπρη  
Κατερίνα Καβαλιώτη  
Ζέφη Μαχλή - Φωσκόλου

#### ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΣ

Βαγγέλης Βελαλόπουλος  
Κρυσταλία Βιδάλη  
Μαρία Κάισαρ  
Κατερίνα Μυκονιάτου  
Βαλεντίνα Γαβριελάτου

#### ΣΧΕΔΙΑΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

ΤΥΠΟΣ ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΤΗΝΟΣ - Τηλ.: 22830.25727

#### ΛΥΣΗ ΛΕΞΕΩΝ σελ. 11

ΑΥΤΟΠΕΡΙΘΕΙΣΗ, ΦΙΝΙΑ, ΧΑΡΑ  
ΑΓΑΠΗ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ, ΘΥΜΟΣ, ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ  
ΑΝΑΓΚΗ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΚΤΙΜΗΣΗ  
ΕΘΝΗ, ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΓΑΛΛΗΝΗ