


ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Σχήμα Λόγου

τεύχος 4ο



Μια μέρα
από τη ζωή ενός 16χρονου

Συναισθηματική νοημοσύνη:
ένας ακόμη όρος ή ένα χρήσιμο
εργαλείο στα χέρια μας;

Μάρτιος 2007

Η βία στη συζυγική σχέση
και οι επιπτώσεις της
στην ανάπτυξη του παιδιού

ΜΥΘΟΙ &
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
Περί κάνναβης ο μύθος



ΣΧΙΣΜΑ ΛΟΓΟΥ

Το περιοδικό εκδίδεται από το Κέντρο Πρόληψης
κατά των Ναρκωτικών Νομού Ρεθύμνης.

Συντακτική Ομάδα

Αναγνώστου Σοφία
Καραγιαννοπούλου Λήδα
Μυιάκη Γαρυφαλίδα
Σπιθούρη Γωγώ

Επιμέλεια – Συντονισμός Ύλης

Ζουρμπάκη Κατερίνα
Λίτινα Άρια

Για το τεύχος αυτό συνεργάστηκαν

Καίρινος Μιχάλης
Κυριακάκη Ινποδάμεια
Λουκογεωργάκη Κατερίνα
Παπαδοπούλου Αναστασία
Τσανακαλιώτης Γιώργος
Χατζηδάκης Γιάννης

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

οστική, μη κερδοσκοπική εταιρία σε συνεργασία με
τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ),
Δημοκρατίας 32 (έναντι ΟΑΕΔ)

Μέλη της εταιρίας είναι:

Νομαρχία Ρεθύμνης || Δήμος Ρεθύμνου || Ιερά Μητρόπολη Ρεθύμνου και Αυλοποτάμου
Ιερά Μητρόπολη Λάμπης και Σφακίων || ΕΛΜΕΡ || Γεωπονικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Δικηγορικός Σύλλογος Ρεθύμνου || Φαρμακευτικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Ιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου || Οδοντιατρικός Σύλλογος Ρεθύμνου
Εργατικό Κέντρο Ρεθύμνου || Λύκειο Ελληνίδων || Δήμος Κουρπτών || Δήμος Φοίνικα
Δήμος Αρκαδίου || Δήμος Ανωγειών || Εμπορικό Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ρεθύμνου
Ένωση Ποδοσφαιριστικών Σωματείων Ρεθύμνου

Σχεδιασμός – Εκτύπωση:

Καλαϊτζάκης
ΕΚΔΟΣΕΙΣ / ΕΠΙΜΕΛΕΤΕΣ...

5ο χιλμ. επαρχ. οδού Ρεθύμνου – Αμαρίου, Ρέθυμνο 741 00
Τηλ. 28310 27617, 28310 27517 Fax: 28310 27615
e-mail: info@kalaitzakis.net

Ηθ. σελιδοποίηση: Μαρία Ευαγγελιδάκη

Αγαπητοί αναγνώστες,

Παρά το άγχος, την απουσία
και τους αρχικούς προβληματισμούς,
προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε
το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας.
Μια μικρή ομάδα εθελοντών,
συνεργάστηκε με κέφι και διάθεση
για να συγκεντρώσει υλικό για θέματα
που πιστέψαμε ότι θα σας ενδιέφεραν.
Στην πορεία, οι όποιες ανασφάλειες
μπήκαν στην άκρη και έδωσαν τη θέση τους
στον ενθουσιασμό και τη δημιουργικότητα.
Ελπίζουμε μέσα από την καινούργια
και διασκεδαστική για μας εμπειρία,
να αναφερθήκαμε σε πράγματα
που σας αγγίζουν εξίσου...

Σας ευχόμαστε να το απολαύσετε!!

Η συντακτική ομάδα



Σχήμα Λόγου

ΑΡΘΡΟ

Μια ημέρα από τη ζωή ενός 16χρονου3

6..... Συναισθηματική νοημοσύνη: ένας ακόμη όρος ή ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια μας;

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Περί στοματικής υγιεινής8

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

10..... Οι πρόσκοποι στο Ρέθυμνο

ΑΡΘΡΟ

Η βία στη συζυγική σχέση και οι επιπτώσεις της στην ανάπτυξη του παιδιού15

19..... Όλη η αλήθεια για το ψέμα

ΜΥΘΟΙ & ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

...περί κάνναβης ο μύθος21

ΑΠΟΨΕΙΣ

24..... Νέοι και ναρκωτικά

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

CDs – DVDs – ΒΙΒΛΙΑ26

Μια ημέρα από τη ζωή ενός 16χρονου

της *Λωζώς Σπιθούρη*, φοιτήτριας τμήματος Κοινωνιολογίας

Η εφηβεία είναι η πιο μαγική και ταυτόχρονα η πιο δύσκολη ηλικιακή περίοδος στις ζωές των περισσότερων από μας. Στην εφηβεία αλλιάζουν τα πάντα. Το σώμα μας μεταμορφώνεται, οι στάσεις και οι ιδέες μας απέναντι στον κόσμο αλλιάζουν ριζικά, η συμπεριφορά μας γίνεται πιο προκλητική.

Σ' αυτή τη φάση της ζωής του ο έφηβος νιώθει επιτακτικά την ανάγκη να συγκρουστεί με το γονεϊκό πρότυπο, ώστε μέσα από τη σύγκρουση να ανακαλύψει τις πραγματικές ανάγκες του, να συμφιλωθεί με τον εαυτό του.

Παρά το γεγονός ότι είναι μια δύσκολη ηλικιακή φάση, έχει μια απροκάλυπτα όμορφη μαγεία. Οι έφηβοι είναι πιο όμορφοι όπως είναι και με ό,τι έχουν.

Με τον αέρα τους πιο διάφανο.

Τα χρώματα, πιο χρώματα.

Τα αισθήματα, πιο αισθήματα.

Την αγάπη πιο αθώα.

Το θυμό πιο κόκκινο.

Την εμπιστοσύνη πιο τυφλή.

Και όλα μα όλα είναι μυστηριώδη, ανεξερεύνητα, ξεκούραστα, υπέροχα καινούρια. Αν το να είσαι έφηβος σημαίνει μαγεία, εμπειρίες, απόλαυση της ζωής, το να είσαι 16χρονος έφηβος σημαίνει πρόκληση.

Τα περισσότερα παιδιά στα 16 τους χρόνια δεν είναι απόλυτα συνειδητοποιημένα, ώριμα και δε νοιάζονται για το μέλλον του κόσμου. Στα δεκάξι τους ενδιαφέρονται περισσότερο –και είναι απόλυτα φυσιολογικό– για την εμφάνισή τους, την αποδοχή τους από την παρέα των συνομηλίκων, και φυσικά την αποδοχή τους από το άλλο φύλο.

Η κάθε μέρα ενός δεκαεξάχρονου είναι πάντα γεμάτη, κι αυτό γιατί ζουν την κάθε μέρα στην πληρότητά της. Η μέρα τους ξεκινά γύρω στις 07:30 το πρωί. Μοιράζεται ανάμεσα στο σχολείο, στο φροντιστήριο, σε δραστηριότητες που δε σπρίζονται στη θεωρία όπως οι παραπάνω· δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο, η κοιλύμβηση, το μπάσκετ. Επιπλέον, η μέρα τους μοιράζεται στο σπίτι, και τελευταία, ωστόσο πιο σημαντική από τα παραπάνω, στην παρέα τους.

Θα ξυπνήσει λοιπόν, γύρω στις 07:30. Θα κάνει όσα κάνει και ένας ενήλικας για να περιποιηθεί τον εαυτό του, και θα ξεκινήσει για το σχολείο. Θα σπαταλήσει τουλάχιστον 7 ώρες, σε μια αίθουσα με γκρίζους τοίχους η οποία του προσφέρει

τη γνώση. Ο 16χρόνος θα προτιμούσε φυσικά, να βρίσκεται στο πιο κοντινό café και να απολαμβάνει το ρόφημα της επιλογής του, απ' το να ακούει τον μαθηματικό, να ωρύεται στον πίνακα ... για το τετράγωνο της υποτεινούσας ενός ορθογωνίου τριγώνου. Και είναι απόλυτα κατανοητό.

Μετά τις 7 ώρες προσφοράς γνώσεων ακολουθούν αρκετές άλλες στο φροντιστήριο. Το φροντιστήριο μπορεί να είναι επιλογή του ίδιου του 16χρονου ή των γονιών του. Και στις δύο περιπτώσεις ωστόσο, δε φαίνεται να το απολαμβάνει ιδιαίτερα. Ακολουθούν οι ώρες που ο 16χρόνος περνάει στο σπίτι του γενικότερα, και στον προσωπικό του χώρο ειδικότερα. **Τα ίδια τα παιδιά ισχυρίζονται, πως στο σπίτι τους θέλουν να τα ακούν και όχι να ακούν.** Φτάνοντας στο σπίτι του, ο 16χρόνος προτιμά να μιλήσει για όλα όσα συνέβησαν την ημέρα που προηγήθηκε παρά να ακούσει από τους γονείς του για το τι έκανε ή τι δεν έκανε σωστά. Οι ώρες που περνά με την παρέα του είναι ανεκτίμητες από κάθε άποψη. Στην παρέα, και εξαιτίας της παρέας, μοιράζεται ανησυχίες, προβληματισμούς, συναισθήματα.

Οι ανησυχίες και προβληματισμοί ενός 16χρόνου, πάνε χέρι-χέρι με την ηλικία του. Ανησυχούν και προβληματίζονται για το πόσο καλή ήταν η ομάδα τους στον χθεσινό αγώνα, για το αν θα έρθει στο σχολικό πάρτι η κοπέλα ή το αγόρι που τους ενδιαφέρει, πώς θα πείσουν τους γονείς τους να τους αυξήσουν το χαρτζιλίκι τους, αν το ντύσιμο τους είναι μέσα σ' αυτό που ορίζει η μόδα, πώς θα πείσουν το μπαμπά και τη μαμά να τους αγοράσουν το πρώτο τους μηχανάκι, ποιο ψέμα θα μεταχειριστούν για να μείνουν στη *φιλή Ελλάδα* μια ωρίτσα ακόμα.

Υπάρχουν φυσικά και οι εξαιρέσεις στο γενικότερο κανόνα. Πολλοί είναι οι δεκαεξάχρονοι που ξαφνιάζουν με την στάση τους, απέναντι στα μεγάλα κοινωνικά προβλήματα της εποχής μας (φτώχεια, ανεργία, ναρκωτικά).

Όταν διαπιστώνουν ότι οι αξίες της ελευθερίας, της δικαιοσύνης, κ.α. παραβιάζονται, συμμετέχουν ενεργά στους αγώνες για την αποκατάστασή τους.

Η ηλικία των 16 χρόνων είναι ίσως η πιο συναισθηματική ηλικία. Ο εσωτερικός κόσμος των εφήβων είναι κυριολεκτικά απρόβλεπτος. Τη στιγμή που όλο το ενδιαφέρον τους εστιάζεται στην εμφάνιση τους, ξαφνικά ενδιαφέρονται και έχουν άποψη για ό,τι σήμερα απασχολεί ενηλίκους. Έχουν απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως:

– Γιατί μας λένε ότι ο λαός έχει τη μεγαλύτερη δύναμη, όταν μια χούφτα άνθρωποι τον κάνουν ό,τι θέλουν;

Οι απαντήσεις τους δεν είναι αναμενόμενες. Προβληματίζουν τους μεγάλους. **Αυτή ακριβώς είναι και η μαγεία της εφηβείας. Αυτό το μη προβλέψιμο που χαρακτηρίζει όλα τα παιδιά με το σακίδιο στην πλάτη.**

Κανένας δε μπορεί να ερμηνεύσει την ηλικία αυτή όσο κι αν προσπαθεί. Και έχουν προσπαθήσει αρκετοί. Οι σκέψεις και οι ιδέες ενός δεκαεξάχρονου μπορούν να γίνουν το πιο περίπλοκο πεδίο έρευνας, καθώς οι πληροφορίες, και οι

ιδέες που έχει μέσα στο κεφάλι του δεν είναι κατά κανένα τρόπο «κανονικές». Και ίσως δεν πρέπει να είναι ...

Τα 9 πράγματα που δεν θέλει ένας 16 χρονος:

1. Να του κάνετε παρατηρήσεις μπροστά στους φίλους του.
Αισθάνεται μειονεκτικά.
2. Να του κρύψετε την αλήθεια.
Θα χάσει την εμπιστοσύνη του απέναντί σας.
3. Να τον αναγκάσετε να κάνει κάτι που δεν θέλει.
Αισθάνεται αγανάκτηση.
4. Να τον πιέσετε για το στιδίηποτε.
Το να νιώθει ελεύθερος είναι πιο σημαντικό για κείνον απ' το να νιώθει υγιής.
5. Να του πείτε να πάει για διάβασμα όταν δεν θέλει να το κάνει.
Το βέβαιο είναι πως θα διαβάσει, όχι όμως τα μαθήματά του.
6. Να του βάλετε όρια για το ωράριο στις εξόδους του.
Διαπραγματευτείτε το μαζί του.
Θα νιώσει ότι υπολογοίζετε και τη δική του άποψη, και φυσικά το δικαίωμά του στις εξόδους.
7. Να του μιλάτε συνεχώς και για τα πάντα.
Ο 16χρόνος θέλει να τον ακούν και όχι να ακούει.
8. Να αντιδράσετε υπερβολικά στον τρόπο ντυσίματος και συμπεριφοράς του.
Ο 16χρονος θέλει να είναι διαφορετικός.
Η διαφορετικότητα δεν είναι πάντα αποδεκτή.
Η υπερβολική αντίδρασή σας ωστόσο, δεν θα τον πείσει πως εσείς έχετε δίκιο.
9. Να απορρίπτετε τις απόψεις του, όταν είναι αντίθετες από τις δικές σας.
Το να γνωρίζει πως έχει σύμμαχο τους γονείς του σημαίνει ότι μπορεί και να τους εμπιστεύεται.



Δείξτε του με κάθε τρόπο την αγάπη σας. Όχι μονάχα όταν όλα λειτουργούν ομαλά, αλλά και όταν όλα γύρω καταρρέουν.

Δείξτε στον 16χρονο σας, πως μπορεί για όλο τον κόσμο να είναι κάποιος, όμως για σας είναι όλος ο κόσμος. 🌀

Συναισθηματική νοημοσύνη: ένας ακόμη όρος ή ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια μας;

της Σοφίας Αναγνωστού, κοινωνιολόγου

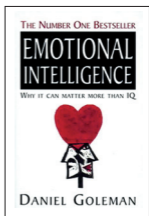
Η νοημοσύνη είναι ένας όρος γνώριμος με ποικίλους ορισμούς που όμως οι περισσότεροι συγκλίνουν σε δυο σημεία.

Πρώτον, την ικανότητα να μαθαίνουμε από την εμπειρία και δεύτερον την ικανότητα να προσαρμοζόμαστε στο περιβάλλον. Την τελευταία δεκαετία όμως επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο κάνουν λόγο για τον καθοριστικό ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης στην επίτευξη των προσωπικών αλλά και συλλογικών στόχων. Τι είναι λοιπόν η συναισθηματική νοημοσύνη;

Σύμφωνα με τον Daniel Goleman η συναισθηματική νοημοσύνη (emotional intelligence) περιλαμβάνει «την ικανότητα αυτοεπίγνωσης, τον έλεγχο των παρορμήσεων, την επιμονή και το ζήλο του ατόμου, τις δυνατότητές του να βρίσκει κίνητρα για τον εαυτό του, να αντέχει στις απογοητεύσεις, να χαλιναγωγεί την αυθυπομονησία του, να ρυθμίζει τη διάθεσή του, να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις, να επιλύει διαφορές, να συνεργάζεται με άλλους και να έχει ενσυναίσθηση και ελπίδα». Εν συντομία και με μια πιο απλουστευμένη μορφή θα μπο-

ρούσε να ειπωθεί ως **η διαχείριση των συναισθημάτων μας για να προάγουμε τη ζωή.**

Με αφετηρία τον ορισμό της νοημοσύνης και της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι η νοημοσύνη και το συναίσθημα δεν είναι δυο τελείως διαφορετικά πράγματα και ακόμη περισσότερο δεν πρόκειται για δυο αντικρουόμενες αλλά μάλλον για δύο ξεχωριστές ικανότητες του ατόμου όπου ο συγκερασμός τους οδηγεί το άτομο στην ευκολότερη επί-



τευξη των στόχων του. Συνεπάγεται ακόμη ότι οι ηλλείψεις στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να δημιουργήσουν δυσχέρειες στην ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί στους εκάστοτε ρόλους. Ως μαθητής για παράδειγμα ενώ είναι σωστά διαβασμένος να μην μπορεί να επιτύχει στις εξετάσεις εξαιτίας του άγχους του, ως άνεργος ενώ έχει τα απαραίτητα προσόντα να μην περάσει το στάδιο των συνεντεύξεων, ως σύζυγος μη μπορώντας να αντιμετωπίσει τα όποια προβλήματα να καταφεύγει στη χρήση βίας.

Το σημαντικό και ταυτόχρονα αισιόδοξο είναι ότι σύμφωνα με τους μελετητές η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να «διδασχθεί». **Μέσω της συναισθηματικής εκπαίδευσης το άτομο μπορεί να καλλιεργήσει εκείνες τις δεξιότητες που θα το καταστήσουν ικανό να αντεπεξέρχεται σε κάθε πρόβλημά του.**

Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ο καταλυτικός ρόλος της οικογένειας και του σχολείου:

■ **Στην οικογένεια**, οι γονείς με το να δίνουν χρόνο στο παιδί τους για την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων του, να μην υποδεικνύουν στο παιδί πώς να νιώσει, να το καθοδηγούν και να το διδάσκουν μεθόδους για την επίλυση των προβλημάτων και με το να θέτουν όρια, συμβάλλουν καθοριστικά

στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

■ **Στο σχολείο**, οι εκπαιδευτικοί μέσα από εκπαιδευτικά σεμινάρια μπορούν να εφαρμόσουν προγράμματα αγωγής υγείας, όπου τα παιδιά θα μάθουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ιδιαίτερα τα δυσάρεστα.

Καταλήγοντας λοιπόν, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι καλλιεργώντας τις παραπάνω δεξιότητες είμαστε σε θέση **να δημιουργήσουμε υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις** είτε στο χώρο εργασίας είτε στο φιλικό μας περιβάλλον, οι οποίες αποτελούν σημαντικό παράγοντα όχι μόνο για την προσωπική μας επιτυχή εξέλιξη αλλά και για την ευημερία ολόκληρης της κοινωνίας.



Περί στοματικής υγιεινής

της Γαρφαλιάς Μυζιάκη, φοιτήτριας τμήματος Κοινωνιολογίας

Η σύγχρονη οδοντιατρική διαθέτει απλές, αλλά και αποτελεσματικές μεθόδους για την πρόληψη των νόσων του στόματος. Οι περισσότερες από αυτές τις μεθόδους απαιτούν την προσωπική μας συμμετοχή, για αυτό και εμείς πρέπει να διαθέτουμε κάποιες γνώσεις και να είμαστε συνεχώς ενημερωμένοι. Είναι γνωστό, ότι μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες των δοντιών μας είναι η μάσηση της τροφής. Έπειτα ακολούθει η σωστή ομιλία και η καλή εμφάνιση του προσώπου. Αρκεί όμως να ξέρουμε μόνο αυτές τις λειτουργίες των δοντιών μας; Πώς συνδέεται η στοματική υγιεινή με την συνολική υγεία του ανθρώπου;

Στο σημείο αυτό ακολούθει μία συνέντευξη από έναν οδοντίατρο, ο οποίος προσπαθεί να μας λύσει πιθανές απορίες.



Πόσο σημαντικό είναι, εκτός από την αισθητική μας, να προσέχουμε τα δόντια μας;

Τα δόντια είναι και αυτά ένα όργανο του σώματός, για αυτό πρέπει να τα προσέχουμε. Μπορεί να είναι στραβά, όμως δεν παίζει ρόλο μόνο η αισθητική. Πρέπει να διατηρηθούν υγιή εφ'

όρου ζωής γιατί επιτελούν και άλλες λειτουργίες. Ένα παράδειγμα που μπορούμε να φέρουμε είναι τα σιδεράκια. Αυτή η πρόληψη δεν είναι για λόγους αισθητικής, αλλά λειτουργικότητας. Η αισθητική των δοντιών είναι σημαντική για ψυχολογικούς λόγους. Για να αισθάνεται το άτομο πιο άνετα.

Βέβαια, μπορούμε να πούμε ότι μετά την πάροδο 30 χρόνων γίνονται προσπάθειες για την διατήρηση των δοντιών και όχι αποκατάστασης.



Από ποια ηλικία πρέπει να ξεκινάει η μέριμνα για την υγιεινή των δοντιών μας;

Από την στιγμή που θα ανατείλουν χρειάζονται φροντίδα. Αυτή την φροντίδα αρχικά την παρέχει η μητέρα μέχρι να μπορέσει το παιδί από μόνο του.



Ποια πρέπει να είναι η καθημερινή φροντίδα; Πρέπει να προσέχουμε κάτι στην διατροφή μας;

Η καθημερινή φροντίδα έχει να κάνει όχι μόνο με τα δόντια, αλλά γενι-



κότερα με την στοματική κοιλότητα. Η φροντίδα που απαιτείται είναι να μην παραμένουν τροφές στα δόντια. Άρα αυτό που χρειάζεται είναι πλύσιμο μετά από κάθε γεύμα.

Επειδή έχουν αλληλένδετα κατά πολύ οι διατροφικές συνήθειες, πρέπει να αποφεύγονται οι τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρο, καθώς και αυτές που έχουν συγκολλητική ικανότητα.



Τι πιστεύετε εσείς, ότι είναι αυτό που μας φοβίζει σχετικά με τους οδοντίατρους;

Αυτό είναι σχετικό. Ο φόβος είναι κάτι που ο κάθε άνθρωπος έχει από την φύση του. Πιστεύω ότι αυτό που φοβίζει είναι η λήθος ενημέρωσης. Οι μέθοδοι που ακολουθούνται τώρα δεν έχουν να κάνουν με τον πόνο. Όταν κάποιος επισκέπτεται τον γιατρό μία φορά τον χρόνο, τότε οι μέθοδοι είναι πιο εύκολες, πιο ανώδυνες. Η αναβολή της επίσκεψης είναι αυτή που προκαλεί τον φόβο και καμιά φορά και τον πόνο.



Παραμελώντας την καθημερινή φροντίδα των δοντιών μας, τι επακολουθεί;

Καταστροφή αυτών μαθηματικά. Τονίζω τον όρο μαθηματικά, γιατί δεν υπάρχει περίπτωση να μην καταστραφούν με τις τωρινές συνθήκες. Άλλα επακόλουθα μπορεί να είναι η κακή στήριξη, η δυσσομία, η γενικότερη κακή αισθητική.

Ωστόσο, η αποκατάσταση γίνεται πιο δύσκολη, υπάρχει οικονομική

επιβάρυνση. Γενικότερα, αν αρχίσει η ζημιά στο στόμα, ακολουθεί ένας φαύλος κύκλος. Ταλαιπωρία, χαμένες εργατόρες. Με γεωμετρική πρόοδο, αυξάνουν τα προβλήματα, όταν υπάρχει εγκατάλειψη του στόματος. Με άλλα λόγια όσο μεγαλύτερη είναι η ζημιά τόσο μικρό είναι το ποσοστό αποκατάστασης.



Ποιες είναι οι οδηγίες που μπορείτε να δώσετε σε ένα παιδί και ποιες αυτές που μπορείτε να δώσετε σε έναν ενήλικα;

Οδηγίες αποτελούν όλα τα παραπάνω που έχουμε πει. Μόνο η φθορίωση μετά τα 18 δεν έχει νόημα. Όλα τα υπόλοιπα βήματα είναι τα ίδια και στους ενήλικες και στα παιδιά. Οι βασικότερες μέθοδοι είναι το πλύσιμο, η διατροφή, η φθορίωση, και η επίσκεψη μια φορά το χρόνο στο γιατρό.

Η φροντίδα για τη σωματική υγιεινή δεν είναι μονάχα θέμα καλλωπισμού αλλά και αγάπης για τον εαυτό μας.

Το να βελτιώνουμε τον εαυτό μας και να διατηρούμε την υγεία μας, σημαίνει να φροντίζουμε το σώμα μας, να το προσέχουμε και να το αγαπάμε.

Καθώς προσέχουμε περισσότερο την υγεία μας, η ζωή μας θα γίνει πιο χαρούμενη και αποδοτική.

Ευχαριστούμε τον οδοντίατρο

Γιάννη Χατζηδάκη για την συνέντευξη που μας παραχώρησε.



Οι πρόσκοποι στο Ρέθυμνο

τον Γιώργου Τσανακλή, αρχηγού 2ης ομάδας ναυτοπροσκόπων

Ο Προσκοπισμός εμφανίστηκε σαν μία μέθοδος εξωσχολικής αγωγής των παιδιών στις αρχές του 20ου αιώνα και εμπνευστής της ήταν ο Baden Powell.

Αυτή η ίδια μέθοδος, με τις απαραίτητες προσαρμογές και διαμορφώσεις εφαρμόζεται ακόμα και σήμερα, 100 περίπου χρόνια μετά, σε περισσότερες από 140 διαφορετικές χώρες. Ο Προσκοπισμός στην Ελλάδα ήρθε το 1910, τρία μόλις χρόνια μετά την εμφάνισή του (1907). Η γέννηση της Κίνησης στο νησί έγινε σχεδόν ταυτόχρονα σε Χανιά, Ρέθυμνο και Ηράκλειο το 1914. Στην πόλη του Ρεθύμνου ο Προσκοπισμός συνεχίζει από τότε απρόσκοπτα το έργο του για περίπου ένα αιώνα.

Ο Προσκοπισμός σαν μέθοδος διαπαιδαγώγησης των νέων βασίζεται στο παιχνίδι, ένα παιχνίδι με σκοπό, με στόχους και με περιεχόμενο. Βασίζεται στην ομαδική ζωή στο ύπαιθρο, κοντά στη φύση την οποία τη χρησιμοποιεί σαν εργαλείο στην απόκτηση γνώσεων και εμπειριών και στην αυτενέργεια. Αυτή η μέθοδος, η προσκοπική, κατευθύνει το παιδί σταδιακά και προγραμματισμένα στην *ισόρροπη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος, στην εξοικείωση του παιδιού με ορισμένες πανανθρώπινες αρχές, με σκοπό τη διαμόρφωση του*

χαρακτήρα του έτσι ώστε ο νέος να αποδοθεί στην κοινωνία ως ένας «χρήσιμος και καλός πολίτης», ικανός να αναλαμβάνει ευθύνες και άξιος της εμπιστοσύνης των άλλων.

Η προσκοπική μέθοδος θα μπορούσε να χαρακτηριστεί συνοπτικά σαν μία μέθοδος προοδευτικής αυτοεκπαίδευσης η οποία περιλαμβάνει : προγράμματα προσαρμοσμένα στις διάφορες ομάδες ηλικιών, εκμάθηση με το σύστημα της πρακτικής εξάσκησης, συμμετοχή σε ένα σύστημα ανοδικής προόδου και σε δράσεις οι οποίες πραγματοποιούνται σε επαφή με τη φύση.

Εκείνοι οι οποίοι οργανώνουν και εκτελούν το Προσκοπικό πρόγραμμα είναι οι βαθμοφόροι του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων, άνδρες και γυναίκες, τα ενήλικα δηλαδή μέλη της Προσκοπικής Κίνησης που εθελοντικά προσφέρουν τις υπηρεσίες τους





για την επίτευξη του παιδαγωγικού και κοινωνικού έργου του Προσκοπισμού. Τα ανήλικα μέλη της κίνησης μπορούν να εισέλθουν σε αυτή από 7 χρονών και θα βαδίσουν το προσκοπικό μονοπάτι μέχρι τα 18, ολοκληρώνοντας μία πορεία που θα τα έχει προικίσει με εμπειρίες και βιώματα που θα τα συντροφεύουν στην υπόλοιπη ζωή τους.

Η διαπαιδαγώγηση ενός παιδιού γίνεται σε τρεις διαφορετικούς κλάδους, ανάλογα με την ηλικία του:

ΤΑ ΛΥΚΟΠΟΥΛΑ

Παιδιά, αγόρια και κορίτσια με ηλικία 7-11 ετών αποτελούν την Αγέλη Λυκόπουλων. Οι δραστηριότητες της Αγέλης περιλαμβάνουν στοιχεία από τους 5 τομείς ενδιαφέροντος (πνευματική καλλιέργεια, υπαίθρια ζωή, τεχνικές δεξιότητες, σωματική αγωγή και κοινωνική συνεργασία). Μέσα από το παιχνίδι, που αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο όλων των δράσεων, αναπτύσσεται η φαντασία του παιδιού και διοχετεύεται σε εκδηλώ-

σεις που το διαπαιδαγωγούν και το διδάσκουν. Το πρόγραμμα της Αγέλης **δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να ανακαλύψει και να αναπτύξει τις προσωπικές του ικανότητες και κλίσεις, να γίνει χρήσιμο στον εαυτό του και στο άμεσο περιβάλλον του και να συνηθίσει στην ιδέα της προσφοράς στον συνάνθρωπο.**

ΟΙ ΠΡΟΣΚΟΠΟΙ

Είναι νέοι και νέες ηλικίας 11-15 ετών που οργανώνονται σε αυτοδιοικούμενες παρέες, τις Ενωμοτίες. **Οι παρέες αυτές δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και αρμοδιότητες και να διαχειριστούν μόνο τους τις δυνατότητες και τις προκλήσεις που τους προσφέρει το προσκοπικό πρόγραμμα.** Τα παιδιά εκλέγουν τον ενωμοτάρχη τους, ο οποίος θα κατευθύνει και θα καθοδηγήσει την Ενωμοτία, και αναλαμβάνουν αρμοδιότητες που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία της οργανωμένης παρέας τους (ορίζουν τον υπεύθυνο του φαρμακείου, τον υπεύθυνο του υλικού, τον υπεύθυνο γραμματείας, τον υπεύθυνο ταμείου κ.τ.λ.). Κάθε Ομάδα προσκόπων αποτελείται από 3-4 Ενωμοτίες και οι δραστηριότητές της κατευθύνονται από τους ενωμοτάρχες οι οποίοι μεταφέρουν τις απόψεις και επιθυμίες των άλλων παιδιών της Ενωμοτίας, και από τους βαθμοφόρους. **Η ζωή στην Ομάδα δίνει την ευκαιρία στους Προσκόπους για ηθική, πνευματική, φυσική και κοινωνική ανάπτυ-**



ξη καθώς και δυνατότητες για διερεύνηση των ατομικών κλίσεων και ικανοτήτων τους. Σημαντικό στοιχείο του προγράμματος κάθε ομάδας προσκόπων είναι η χρησιμοποίηση των γνώσεων προσκοπικής τεχνικής για την άνετη και ασφαλή διαβίωση στο ύπαιθρο που υλοποιείται με μονοήμερες ή πολυήμερες εκδρομές στη φύση και ολοκληρώνεται με την ετήσια θερινή κατασκήνωση.

ΟΙ ΑΝΙΧΝΕΥΤΕΣ

Είναι έφηβοι ηλικίας 15-18 ετών που οργανωμένοι σε Κοινότητες ανιχνεύουν όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας. Το πρόγραμμα της Κοινότητας το αποφασίζουν και το υλοποιούν οι Ανιχνευτές ισότιμα, με τη καθοδήγηση και την υποστήριξη των βαθμοφόρων. Με το πρόγραμμα αυτό **οι νέοι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία, μέσα από ένα δημοκρατικό πλουραλισμό, να ανακαλύψουν πανανθρώπινες αξίες που θα τους βοηθήσουν στη ζωή τους.**

Σήμερα στο Ρέθυμνο λειτουργούν 3 Συστήματα προσκόπων (το 2ο, το 4ο και το 5ο σύστημα ναυτοπροσκόπων) που καλύπτουν τις διάφορες συνοικίες. Τα Συστήματά αυτά υπάγονται στην Περιφερειακή Εφορία Προσκόπων Ρεθύμνου. Οι υποδομές που έχουν στη διάθεσή τους οι Πρόσκοποι του Ρεθύμνου δημιουργήθηκαν μετά από χρόνια προσπάθειών και εργασιών από τα ενήλικα και ανήλικα μέλη τις Κίνησης, με τη σημαντικότερη βοήθεια των τοπικών Αρχών, παιδιών Προσκόπων και φίλων του Προσκοπισμού καθώς και με τη συμβολή Προσκόπων από όλη την Κρήτη.

Οι δραστηριότητες των Προσκόπων καλύπτουν ένα μεγάλο εύρος των κοινωνικών πεπραγμένων της πόλης και πραγματοποιούνται με σκοπό τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μέσα από μια σειρά ενεργειών και συμμετοχών σε διάφορους τομείς της ζωής. Οι Πρόσκοποι συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες για την προστασία του περιβάλλοντος με αναδασώσεις, καθαρισμούς ακτών και δασών, συμμετοχή σε προγράμματα ανακύκλωσης διαφόρων υλικών. **Στόχος είναι η προώθηση μίας ενεργής οικολογικής συνείδησης στα παιδιά μέσα από την έμπρακτη συμμετοχή τους, έχοντας την πεποίθηση ότι ένα παιδί που θα φυτέψει ένα δέντρο ή που θα μαζέψει τα σκουπίδια από μία ακτή θα γίνει ένας ενήλικας που θα σέβεται το περιβάλλον και θα το προστατεύει.**

Οι Πρόσκοποι συμμετέχουν σε πολλές εκδηλώσεις κοινωνικού ενδιαφέροντος και με την εθελοντική τους εργασία προσπαθούν να εμπνεύσουν στα παιδιά μία νοοτροπία ενεργούς συμμετοχής στα δρώμενα της πόλης. Παρίστανται στα δρώμενα της Ναυτικής Εβδομάδας παρέχοντας με τους ναυτοπροσκόπους και τα σκάφη τους μία όμορφη εικόνα στις εκδηλώσεις. Παρευρίσκονται σε αθλητικές εκδηλώσεις και παρέχουν βοήθεια στους διοργανωτές τους (μαραθώνιοι δρόμοι, ιστιοπλοϊκοί αγώνες του Πανεπιστημίου Κρήτης κ.τ.λ.) Είναι παρόντες σε όλες τις Εθνικές επετείες με την παρέλαση των τμημάτων τους και με την κατάθεση στεφάνου, με σκοπό την ανάδειξη της φιλοπατρίας, της απόδοσης τιμής στους προγόνους και την κατανόηση της αξίας της ε-

λευθερίας από τα παιδιά. Συμμετέχουν στις μεγάλες θρησκευτικές επετείες (Θεοφάνια, Περιφορά Επιταφίου κ.τ.λ.) προσφέροντας τις υπηρεσίες τους στην Εκκλησία.


Μεγάλη σημασία για το παιδαγωγικό έργο που επιτελεί ο Προσκοπισμός έχει η διοργάνωση και η συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες που έχουν έντονο το στοιχείο της προσφοράς στο συνάνθρωπο.

Οι πράξεις αυτές γαλιουχούν ανθρώπους ευαίσθητους και ενεργούς, που δεν θα μείνουν απαθείς στον πόνο και στην αδικία που υφίστανται εκατοντάδες άνθρωποι γύρω μας και εκατομμύρια άλλοι σε όλο τον κόσμο. Έτσι λοιπόν οι Πρόσκοποι πραγματοποιούν μια σειρά από ενέργειες που σαν σκοπό έχουν να κάνουν τα παιδιά να νιώσουν τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη



και να τους προσφέρουν τη διακριτική, μα γεμάτη από την αγνή τους αγάπη βοήθεια. Οργανώνουν συλλογή φαρμακευτικού υλικού από τους συμπολίτες μας και το στέλνουν σε ανθρωπιστικές οργανώσεις (Γιατροί του Κόσμου κτλ), πραγματοποιούν επισκέψεις στο νοσοκομείο, στο γηροκομείο και σε άλλα ιδρύματα της πόλης. Οι επισκέψεις αυτές πολλές φορές συνοδεύονται από μικρά δώρα που έχουν φτιάξει τα ίδια τα παιδιά για τους ανθρώπους που τα υποδέχονται. Συμμετέχουν στον Έρανο του Ερυθρού Σταυρού και προσπαθούν να είναι δίπλα σε όποιον χρειαστεί την βοήθειά τους.

Μία από τις σημαντικότερες αξίες που ο Προσκοπισμός προσπαθεί να περάσει στους νέους είναι η παγκόσμια συναδέλφωση για ένα κόσμο που δε θα χωράει η μισαλλοδοξία, ο ρατσισμός και η ξενοφοβία. Τα Προσκοπικά τμήματα είναι ανοιχτά για παιδιά από κάθε φυλή, θρησκεία ή κοινωνική τάξη. Οι Πρόσκοποι του Ρεθύμνου έχουν συμμετάσχει σε διεθνείς δραστηριότητες όπου γνώρισαν Προσκόπους από άλλες χώρες και έζησαν μαζί τους στιγμές και εμπειρίες που γκρεμίζουν κάθε προκατάληψη για τους ανθρώπους άλλων χωρών (Αντιπροσώπηση της Ελλάδας στην ηαμμεσογειακή συνάντηση Προσκόπων στην Ισπανία με τη συνεργασία των Ισπανών Προσκόπων και της UNICEF, αποστολή Ρεθυμιωτών Προσκόπων στην Ιταλία, συμμετοχή σε παγκόσμια Προσκοπικά JAMBOREE).

Όλες αυτές οι δράσεις που πραγματοποιούν τα παιδιά και οι νέοι μέσα στα προκαθορισμένα πλαίσια του προσκοπικού παιχνιδιού, δίνουν την ευκαιρία στην κοινωνία μας για μία επιπλέον μέθοδο αγωγής των νέων της, πέρα από το σχολείο, το φροντιστήριο, τους αθλητικούς ή καλλιτεχνικούς συλλόγους. **Το παιδί δεν χρειάζεται μόνο εκπαίδευση και ειδικευση αλλά μια ολοκληρωμένη αγωγή που σαν βασικό της στόχο θα έχει την ευτυχία, την ολοκληρωμένη προσωπικότητα και την ηθική υπόσταση του μελλοντικού ενήλικα με απότερο σκοπό την βελτίωση του συνόλου της κοινωνίας.** Ο ενεργός, δραστήριος, συνειδητοποιημένος πολίτης που δεν παγιδεύεται στον ατομικιστικό και υλιστικό τρόπο ζωής προέρχεται από **ένα παιδί που ebbe την ευκαιρία να ζήσει εμπειρίες στον φυσικό του περιβάλλον (πόλη, χωριό, βουνό, θάλασσα), να παίξει παιχνίδια που το φέρνουν σε άμεση και στενή επαφή με τα άλλα παιδιά, να πάρει μέρος σε δράσεις προσφοράς στη φύση και στον συνάνθρωπο.** Αυτός ο πολίτης είναι το όραμα της Προσκοπικής Κίνησης. 

Στοιχεία επικοινωνίας
Μελιχισεδέκ 8-10
(Μεγάλη Πύρτα, Πεταλίδικα)
Τηλ.: 28310-28160
(2ο σύστημα ναυτοπροσκόπων)
και 28310-28106 (Περιφέρεια)

Η βία στη συζυγική σχέση και οι επιπτώσεις της στην ανάπτυξη του παιδιού

της *Λήδας Καραγιαννοπούλου*, φοιτήτριας τμήματος Ψυχολογίας

Πριν μιλήσουμε για το φαινόμενο της ενδοοικογενειακής βίας είναι απαραίτητο να ορίσουμε τι ακριβώς εννοούμε όταν χρησιμοποιούμε το συγκεκριμένο όρο. Ένας ορισμός που έχει προταθεί για την ενδοοικογενειακή βία αφορά «**οποιαδήποτε παράνομη πράξη, παράλειψη ή συμπεριφορά με την οποία προκαλείται άμεσα σωματική, σεξουαλική ή ψυχική βλάβη σε οποιοδήποτε μέλος της οικογένειας από άλλο μέλος της και περιλαμβάνει και τη βία που ασκείται με σκοπό την επίτευξη σεξουαλικής επαφής χωρίς τη συγκατάθεση του θύματος, καθώς επίσης και τον περιορισμό της ελευθερίας του**». Οι μορφές που μπορεί να πάρει η βία, είναι πολλές. Μπορούν όμως να συγκεντρωθούν σε τρεις ευρύτερες κατηγορίες:

σωματική,

η οποία μπορεί να περιλαμβάνει κτυπήματα/ τραντάγματα, γρατζουνιές, εγκαύματα, δαγκώματα, τσιμπήματα, χαστούκια, τα οποία δεν οφείλονται σε ατύχημα

σεξουαλική,

βίαιη δηλαδή επιβολή σεξουαλικών πράξεων χωρίς τη συγκατάθεση του ενός από τους δύο συζύγους

ψυχολογική (συναισθηματική),

με τη μορφή λεκτικής απόρριψης, ανασφάλειας, έλλειψης αλληλοσεβασμού, απομόνωσης, οικονομικής εξάρτησης, εξευτελισμού, παραμέλησης, τρομοκρατίας ή απειλών.

Πιο συγκεκριμένα, η βία μεταξύ των συζύγων, όπως υποστηρίζουν πρόσφατες έρευνες, είναι μια συμπεριφορά που σχετίζεται άμεσα τόσο με τον γενικότερο τρόπο με τον οποίο επικοινωνούν συναισθηματικά μεταξύ τους (πόσο κατανοούν και εκπληρώνουν, δηλαδή, ο ένας τις επιθυμίες και ανάγκες του άλλου) όσο και με τις προηγούμενες εμπειρίες του καθενός. Η συναισθηματική αυτή επικοινωνία, ωστόσο, περιλαμβάνει όχι μόνο την έκφραση των προσωπικών επιθυμιών, σκέψεων και συναισθημάτων αλληλά και την κατανόηση και αποδοχή των συναισθημάτων του συντρόφου. Σε αυτό το σημείο σημαντικό ρόλο παίζει και το πόσο ασφαλής αισθάνεται ο/η σύζυγος στα πλαίσια της σχέσης του με τη/το σύντροφο. Οι προσωπικοί φόβοι και ανασφάλειες που μπορεί να αποκτήσει κατά την ανάπτυξη του κάθε άτομο μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που χειρίζεται μια κατάσταση που του προκαλεί άγχος ή φόβο, οδηγώντας κάποιες φορές στη χρήση βίας.

Η βία, ωστόσο, στην ουσία αποτελεί την προσπάθειά του **να αναμεταπίσει τα δυσάρεστα συναισθήματα που του δημιουργούνται**. Έτσι, οι ατομικές ανασφάλειες, η έλλειψη εμπιστοσύνης στις προθέσεις του συντρόφου και η παρερμηνείωση της συμπεριφοράς του, ακόμη και η αδιαφορία μεταξύ του ζευγαριού και η συναισθηματική απόσταση που τυχόν προκύπτει στην πορεία του έγγαμου βίου λόγω κάποιων ανεκπλήρωτων αναγκών των συζύγων (συναισθηματικών και σωματικών), αποτελούν παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν το ζευγάρι σε βίαιες συμπεριφορές.

Ωστόσο, όταν υπάρχουν παιδιά στην οικογένεια, η επικοινωνία του ζευγαριού δεν επηρεάζει πλέον αποκλειστικά τους συζύγους αλλά και τα παιδιά τους. Η βία ανάμεσα στους γονείς που μπορεί να παρακολουθεί το παιδί (το «σύνδρομο του αμέτοχου θεατή», όπως το ονομάζει η σύγχρονη ψυχολογία) επιδρά άμεσα, τόσο στην ανάπτυξή του όσο και στη μελλοντική του ευημερία.

Μια θεωρία της εξελικτικής ψυχολογίας (θεωρία δεσμού) υποστηρίζει ότι ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς –και κυρίως η μητέρα– εκπληρώνουν τις ανάγκες για φροντίδα και ασφάλεια που έχει το παιδί τους επηρεάζει τη μελλοντική συναισθηματική του ισορροπία και τη συμπεριφορά του στις σχέσεις που θα δημιουργεί με άλλα άτομα. Για αυτό, οι προτεραιότητες των συζύγων όσον αφορά στο παιδί τους είναι σημαντικό να απο-

σκοπούν πάντα στην ομαλή και υγιή ανάπτυξη του, ανεξάρτητα από το πόσο επιτυχημένα καταφέρνουν οι ίδιοι να επικοινωνήσουν και να συμβιώσουν. Η μελλοντική εξέλιξη και ομαλή κοινωνικοποίηση των παιδιών επηρεάζεται εξίσου άμεσα και από τον τρόπο που οι γονείς τους επιλύουν τις διαφορές τους και κατορθώνουν να ξεπερνούν τις καθημερινές τους δυσκολίες. **Μια ομαλή και κατά το δυνατόν ήρεμη οικογενειακή ζωή παρέχει στο παιδί την απαραίτητη ασφάλεια που χρειάζεται για να ανταπαιχθεί και να αξιοποιήσει τις δυνατότητες και ικανότητές του για δημιουργία υγιών, ειλικρινών και ουσιαστικών ανθρώπινων σχέσεων.**

Αντίθετα, οι συνεχείς διαμάχες μεταξύ των γονέων διαταράσσουν αυτή την ισορροπία που έχει ανάγκη το παιδί – η ασφάλεια που του παρέχεται μειώνεται, μειώνοντας παράλληλα και την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή του. Η εμπιστοσύνη του στους ανθρώπους κλονίζεται και δυσκολεύεται στο μέλλον να διατηρεί στενές σχέσεις και να βασίζεται σε αυτές. Τα επιστημονικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι, **όταν το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με πράξεις σωματικής ή ψυχολογικής βίας μεταξύ των γονιών του, αυξάνονται οι πιθανότητες να υιοθετήσει αυτές τις συμπεριφορές ως ενήλικας, τόσο στο κοινωνικό του περιβάλλον όσο και στη σχέση του με το σύντροφό του.** Με αυτόν τον τρόπο οι φόβοι και οι ανασφάλειες των γονιών αναπαράγουν και ενισχύ-

ουν τους φόβους και τις ανασφάλειες των παιδιών τους.

Παράλληλα, υποστηρίζεται ότι το παιδί που προέρχεται από οικογένεια στα πλαίσια της οποίας ασκούνταν βία έχει πολλές πιθανότητες όχι μόνο να ασκήσει βία το ίδιο αργότερα και να την υποστεί από το/τη σύντροφό του, πιστεύοντας ίσως ότι αποτελεί όντως έναν αποδεκτό τρόπο επίλυσης των διαφορών μεταξύ ενός ζευγαριού. Ακόμη, παρά το γεγονός ότι οι γονείς πιστεύουν ότι αποσιωπώντας τα προβλήματά τους εξασφαλίζουν την ισορροπία που χρειάζονται τα παιδιά, τα ίδια έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται ακόμη και τη μη λεκτική βία (ψυχρότητα, απάθεια, κτλ.) συνεχίζοντας να υφίστανται τις συνέπειές της. Οι γενικότερες συνέπειες, ωστόσο, που απορρέουν από τη χρήση βίας μεταξύ των γονέων μπορούν να συνοψιστούν εδώ ως εξής:

- **προβλήματα συμπεριφοράς** που πηγάζουν από τους φόβους, τις ανασφάλειες και το άγχος του παιδιού – αυτά μπορεί να είναι:

απουσίες από το σχολείο, χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, μειωμένη προσοχή και ανταπόκριση στους γονείς,

- **δυσκοιλίες προσαρμογής**, όπως απομόνωση και τάσεις φυγής,
- **ψυχολογική και πνευματική καταπόνηση**, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει ανάπτυξη φοβιών, καταθλιπτικής διάθεσης, άγχους, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ακόμη και ενοχές,
- **σωματικά συμπτώματα**, όπως η αύξηση ή μείωση της όρεξης και η απώλεια μαλλιών,
- **μείωση του χρόνου ποιοτικού ύπνου των παιδιών** με αποτέλεσμα να γίνονται ευερέθιστα.

Από τα παραπάνω, γίνεται φανερό η αξία της **πρόληψης για την εξάλειψη της βίας** μεταξύ των γονέων και μάλιστα προτού το παιδί φτάσει στην εφηβεία αφού σε αυτή την ηλικία αρχίζουν να παγιώνονται πλέον τα χαρακτηριστικά και οι αξίες που δομούν την προσωπικότητά του. Καθώς η επιθετικότητα της μητέρας είναι αυτή που επιδρά καταλυτικότερα στη διαμόρφωση του παιδικού χαρακτήρα η πρόληψη κατά της βίας **θα πρέπει να απευθύνεται και στα δυο φύλα** και όχι μόνο στους συζύγους – πατέρες. **Οι γονείς οφείλουν να έχουν συνεχώς υπόψη τι συνέπειες έχει η συμπεριφορά τους στο παιδί τους. Είναι επιτακτική ανάγκη να μην έρχεται το παιδί αναμείγνο με τις πιθανές συγκρούσεις των γονιών του και ακόμη περισσότερο με τις τυχόν βίαιες ανα-**




μετρήσεις τους. Ωστόσο, αν το παιδί αναληφθεί το πρόβλημα των γονιών του είναι σημαντικό οι ίδιοι οι γονείς να προσπαθήσουν να βρουν ψύχραιμα τη λύση και να ενημερώσουν το παιδί τους για αυτήν.

Τέλος, η επίλυση του προβλήματος είναι καλύτερο να αναζητείται με ήρεμο τρόπο και θετική σκέψη και από τους δυο συζύγους. Όταν υπάρχει αγάπη για το σύντροφο είναι απαραίτητο να επιδεικνύεται μέσω της αλληλοκατανόησης και της πρόθεσης για συμβιβασμό προκειμένου και το παιδί να λαμβάνει τα μηνύματα ασφάλειας και στοργής που έχει ανάγκη. Τόσο, λοιπόν, για την ευτυχία του παιδιού τους όσο και για τη μεταξύ τους αρμονική συμβίωση οι σύζυγοι μπορούν να μάθουν να χειρίζονται τις διαφορές και τα προβλήματά τους με εποικοδομητικό τρόπο και όχι με καταπίεση των αναγκών του ενός ή του άλλου και βία.

Παράλληλα, είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται οι σύζυγοι μεταξύ τους

στην κοινή τους προσπάθεια για τη διατήρηση της ισορροπίας. Μπορούν να αναγνωρίζουν και να επαινούν ο ένας τη σωστή συμπεριφορά του άλλου, να μοιράζονται τα συναισθήματα άνεσης και ζεστασιάς που μοιράζεται μια οικογένεια και κυρίως να φροντίζουν ο ένας τον άλλο, όπως προσπαθούν να φροντίζουν και τα παιδιά τους.

Είναι γεγονός ότι ο αμοιβαίος σεβασμός και οι δεξιότητες και γνώσεις της καλής επικοινωνίας, χωρίς τη χρήση βίαιων συμπεριφορών, θα πρέπει να διδάσκονται από νεαρή ηλικία. Αλλά ακόμη και αν κάτι τέτοιο δεν έχει γίνει, οι σύζυγοι μπορούν να έρθουν σε επαφή και με ειδικούς φορείς, οι οποίοι ειδικεύονται στην επικοινωνία μεταξύ της οικογένειας και θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην εκμάθηση τέτοιων δεξιοτήτων. Αυτό, όμως, μπορεί να γίνει επιτυχώς μόνο μέσω αλληλλαγής των στάσεων των συζύγων και την εξισορρόπηση των αναγκών και επιθυμιών τους... 

Ξεώνας για την κακοποιημένη γυναίκα και το παιδί Ν. Ηρακλείου
Γραμμή Επείγουσας 800-11-16000

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Άρθρα που ανασύρθηκαν από τις ιστοσελίδες:

www.medlook.net/article.asp

<http://www.familyviolence.gov.cy> || <http://www.domviolence.org.cy>

<http://psychognosia.blogspot.com> || <http://www.antigonipapadopoulou.com/articles>

Καφέταιος, Κ. (2005). Δεσμός, συναισθημα και διαπροσωπικές σχέσεις.

Αθήνα: Τυπωθήτω, Γιώργος Δάρδανος.

Όλη η αλήθεια για το ψέμα

της *Ιπποδάμειας Κυριακάκη*, φοιτήτριας τμήματος Κοινωνιολογίας

Ψέμα, μια τόσο μικρή λέξη αλλά με μεγάλη δύναμη με μαγικές ικανότητες...

Ποιος δεν έχει πει έστω και ένα αθώο ψέμα !

Έχετε σκεφτεί όμως γιατί λέμε ψέματα; Γιατί αποκρύπτουμε ή απλά παραιτούμε την αλήθεια; Ο καθένας θα έχει τους δικούς του λόγους... Λόγοι προσωπικοί, κοινωνικοί, πολιτικής...

Το μικρό παιδί, για να τραβήξει την προσοχή των γύρω του και κυρίως των γονιών του, θέλει συνεχώς τη προσοχή στραμμένη πάνω του. Και το πετυχαίνει αυτό, κυρίως λέγοντας μι-

κρά ψέματα. Πιστεύει ότι έτσι όλοι θα ασχολούνται μόνο μαζί του. Είναι ο εύκολος τρόπος να κάνει τους άλλους να του δώσουν σημασία και ενδιαφέρον.

Από την άλλη μεριά σε μεγαλύτερες ηλικίες, συνήθως χρησιμοποιούμε ένα ψέμα για να καλύψουμε μια κατάσταση, ώστε να αποφύγουμε τις συνέπειες της. Ειδικά αν η εξήγηση είναι περίπλοκη και χρονοβόρα. Το ψέμα είναι η εύκολη λύση. Πιστεύουμε ότι ένα ψέμα δεν είναι κακό και ότι θα μας βγάλει από τη δύσκολη θέση.

Άλλες φορές πάλι, λέμε ένα ψέμα ώστε να κρύψουμε τις πραγματικές μας σκέψεις, απόψεις και συναισθή-




ματα. Όταν ένα αγαπημένο μας πρόσωπο ζητά τη συμβουλή μας ή τη γνώμη μας για ένα θέμα ή για μια κατάσταση που μας βρίσκει αντίθετους, χρησιμοποιούμε ένα ψέμα για να μην πληγώσουμε το άτομο αυτό. Δεν του λέμε όλη την αλήθεια ή απλά δεν ξέρουμε τον τρόπο να του παραθέσουμε την αλήθεια και έτσι λέμε ένα ψεματάκι. Τα λεγόμενα κατά συνθήκη ψέματα... Κάποιες φορές δεν είμαστε σε θέση να ακούσουμε την αλήθεια.

Υπάρχει ακόμη και η κατηγορία των ανθρώπων που το ψέμα έχει γίνει δεύτερη φύση τους. Σε κάθε συναναστροφή τους λένε ψέματα για τη ζωή τους, για την οικογένειά τους και για ότι άλλο μπορείτε να φανταστείτε. Ο λόγος; Απλώς θέλουν να βρίσκονται συνεχώς στο επίκεντρο, θέλουν όλα τα βλέμματα επάνω τους. Θέλουν το θαυμασμό.



Λέγοντας ψέματα κάποιοι γίνονται πιστευτοί και κάποιοι πάλη όξι. Υπάρχει η κατηγορία των ανθρώπων που είναι εμφανές στις κινήσεις τους, στο πρόσωπό τους ότι προσπαθούν να πουν ένα ψέμα και από την άλλη υπάρχουν οι άνθρωποι που τα καταφέρνουν μια χαρά. Κάποιοι πάλη νιώθουν ενοχές και μετανιώνουν για το ψέμα τους, νιώθουν άβολα. Σαφώς υπάρχουν και οι άνθρωποι που δεν αισθάνονται κάτι λέγοντας ψέματα, τους βγαίνει αυθόρμητα.

Οι λόγοι που μας κάνουν να λέμε ψέματα είναι αμέτρητοι και κάθε φορά εξαρτώνται από την κατάσταση που βρισκόμαστε και τις συνθήκες που υπάρχουν.

Δεν ξέρω αν είναι καλό ή όχι, σωστό ή μη να λέμε ψέματα. Αυτό που ξέρω είναι ότι το ψέμα τις περισσότερες φορές οδηγεί σε περίπλοκες καταστάσεις και μπερδέματα όσο αθώο και αν φαίνεται... 

...περί κάνναβης ο μύθος

του *Μιχάλη Καϊρίνου, φοιτητή τμήματος Κοινωνιολογίας*

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι ένα θέμα το οποίο περιβάλλεται από πάρα πολλούς μύθους. Αρκετές φορές η αλήθεια και τα γεγονότα διαστρεβλώνονται, παρακινώντας έτσι τους νέους να αποκτήσουν κάποια εμπειρία με τα ναρκωτικά. Η **κάνναβη** είναι ένα φυτό του οποίου η πιο δραστική ουσία είναι η τετραϋδροκανναβινόλη (THC). Πρόκειται για μία ψυχοδραστική ουσία η οποία επιδρά στον εγκέφαλο. Το κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά ανάλογα με τη φυσική ή ψυχική του κατάσταση, την ποσότητα, την ποιότητα και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η χρήση. Στο κείμενο που ακολουθεί παρουσιάζονται κάποιοι μύθοι που επικρατούν σχετικά με την **κάνναβη**, τους οποίους η επιστημονική γνώση καταρρίπτει με έρευνες. Αυτή η γνώση και οι πληροφορίες θα μας βοηθήσουν να ξεφύγουμε από την παραπληροφόρηση και να αντιμετωπίσουμε το θέμα σωστά.

ΜΥΘΟΣ 1ος

Η κάνναβη και τα προϊόντα της είναι ακίνδυνα και δεν προκαλούν εξάρτηση

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μπορεί να μην προκαλούν οργανική εξάρτηση όπως η νικοτίνη, προκαλούν όμως μια πιο ύπουλη εξάρτηση που είναι η ψυχική. Ταυτόχρονα, έρευνες δείχνουν πως η κάνναβη μπορεί να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές, ψευδαισθήσεις, διχασμό της προσωπικότητας, αίσθημα καταδίωξης, άγχος και αγωνία. Καταλαμβάνει δηλαδή κεντρική θέση στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις δραστηριότητες του ατόμου. Μερικοί ειδικοί μιλούν για κανναβική ψύχωση (μια πολύ σοβαρή ψυχική ασθένεια) ακόμα και σε άτομα χωρίς ιδιαίτερη προδιάθεση. Η κάνναβη, η μαριχουάνα ή το χόρτο όπως αποκαλείται, μπορούν, με τη συνδυασμένη χρήση αλκοόλ, να καταστούν επικίνδυνες ουσίες και να έχουν σοβαρές επιδράσεις στον οργανισμό και τον εγκέφαλο προκαλώντας ακόμη και το θάνατο. Τα προϊόντα της κάνναβης δεν προκαλούν άμεσα θάνατο (με την έννοια της οξείας δηλητηρίασης). Μπορεί όμως να προκαλέσουν έμμεσα το θάνατο, όταν το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση ευφορίας, από τροχαίο ατύχημα ή πτώση από ύψος.

ΜΥΘΟΣ 2ος

Η χρήση κάνναβης αποτελεί τη λύση στα συναισθηματικά και κοινωνικά αδιέξοδα

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η χρήση κάνναβης δεν επιλύει κανένα πρόβλημα (οικονομικό, οικογενειακό, κοινωνικό). Το μόνο που προσφέρει είναι μια παροδική λήθη των όσων βασανίζουν το μυαλό των νέων ατόμων. Πρέπει να γίνει κατανοητό πως η χρήση κάνναβης δε δίνει τις απαντήσεις στα προσωπικά μας προβλήματα.

Επιπλέον, η εξάρτηση από τις ουσίες δεν έχει καμία σχέση με την ελευθερία και δημιουργεί επιπλέον αδιέξοδα.

ΜΥΘΟΣ 3ος

Η χρήση της κάνναβης ενισχύει την επίδοση στο σχολείο και τη σκέψη γενικότερα

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η κάνναβη μπορεί να διευρύνει την αντίληψη της σκέψης σε όλα τα επίπεδα και να προτρέπει τη συζήτηση για θέματα σχετικά με το νόημα της ζωής, δεν παύουν όμως τα αποτελέσματα αυτά να είναι παροδικά. Επηρεάζει την αντίληψη και μειώνει την ικανότητα για συγκέντρωση, τη διάρκεια της προσοχής, τη μνήμη και την ικανότητα για μάθηση.

Έρευνες απέδειξαν πως η τακτική χρήση κάνναβης σε νεαρή ηλικία (ηλικία 15 χρονών) συσχετίζεται με αυξημένα ποσοστά πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου, ακόμη και όταν εξετάστηκαν διάφοροι παράγοντες (το παρελθόν της οικογένειας, η διανοητική υγεία και η χρήση άλλων ουσιών) που ενδεχομένως να εξηγούσαν αυτή τη σχέση.

ΜΥΘΟΣ 4ος

Με τη χρήση της κάνναβης αυξάνεται η σεξουαλικότητα

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πολλοί νέοι πέφτουν στην παγίδα της υπόσχεσης πως αν γίνουν χρήστες θα αυξηθεί η σεξουαλικότητά τους. Αυτό που ισχύει στην πραγματικότητα είναι πως η χρήση κάνναβης μειώνει τη σεξουαλική ικανότητα και την ηδονή. Ή όχι μόνο τη μειώνει αλλά και εξαφανίζει την ερωτική επιθυμία.

ΜΥΘΟΣ 5ος

Τα τσιγάρα χαοίς δεν έχουν τις ίδιες βλαβερές επιδράσεις στην υγεία με τα κοινά τσιγάρα που πουλιούνται στην αγορά

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τα τσιγάρα χαοίς έχουν 50-100% περισσότερη πίσσα απ' ότι τα κανονικά τσιγάρα και οι καπνιστές συνήθως, καταπίνουν τον καπνό βαθιά στους πνεύμονες, για να μεγιστοποιήσουν τα αποτελέσματα. Αυτό από μόνο του είναι πιο επικίνδυνο, γιατί το Τ.Η.Σ. συγκεντρώνεται στο λίπος του σώματος και στον εγκέφαλο και περιοδικά διαχέεται στο αίμα για κάποιο συγκεκριμένο διάστημα.



Η χρήση ουσιών δεν είναι λύση. Η λύση στα όποια προβλήματα και αδιέξοδα της ζωής βρίσκεται δίπλα σου. Στο διάλογο με τους γονείς, στη συζήτηση με τους καλούς/ές σου φίλους/ες, στη σωστή ενημέρωση από έγκυρες πηγές πληροφόρησης. Και πίστεψέ με, δεν κοστίζει τίποτα... ούτε μια ΖΩΗ! ☺

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εγκυκλοπαίδεια Χρυσή Υγεία της 3ης Χιλιετίας, Εγχειρίδιο ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ-AIDS, Εκδόσεις «ΔΟΜΙΚΗ».
- Ενημερωτικό φυλλάδιο Ανταναρκατωτικού Συμβουλίου Κύπρου
- Επιστημονικό Περιοδικό Εξαρτήσεις, Τεύχος 4ο, Νοέμβριος 2003, «Διαχρονική μελέτη για τα αποτελέσματα της χρήσης κάνναβης από έφηβους με την ολοκλήρωση του σχολείου» σ. 89-100
- Κυπριακή Εφημερίδα «Ο Φιλελεύθερος», Κοινωνία-Έρευνα, Φάκελος «ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ», 20/2/2005 σ. 11, 22/2/2005 σ. 11.

Νέοι και ναρκωτικά

της *Αναστασίας Παπαδοπούλου*, φοιτήτριας τμήματος Κοινωνιολογίας

Το ζήτημα των ναρκωτικών, πιστεύω ότι, είναι το ίδιο σπουδαίο με εκείνο του αφοπλισμού και της ειρήνης. Αν βιώσουμε φρίκη στην ιδέα μιας ερειπωμένης από τα πυρηνικά ανθρωπότητας, πρέπει να βιώσουμε απελπισία για μια ανθρωπότητα ερειπωμένη ψυχικά και σωματικά από τα ναρκωτικά.

Οι αιτίες των ναρκωτικών, όπως γνωρίζουμε όλοι, είναι πολλαπλές και αποφάσιμα να γνωστοποιήσω και να επισημάνω μερικές από αυτές:

- ➔ Η κρίση του σύγχρονου πολιτισμού: Ο πολιτισμός μας, με ότι αυτό συνεπάγεται, περνά μέρα με τη μέρα από κρίσιμα στάδια τα οποία τον οδηγούν συχνά στην παρακμή.
- ➔ Επίσης, συχνά αμφισβητούνται οι ιδέες, οι αξίες μιας κοινωνίας και οι θεσμοί από τους νέους, οι οποίοι όλο και περισσότερο αντιδρούν και επαναστατούν με την υπάρχουσα κατάσταση.
- ➔ Αναζητούν, πιστεύω, οι νέοι νέα σύμβολα τα οποία θα τους αντιπροσωπεύουν επάξια και ολοκληρωτικά. Το κενό της ψυχής τους συνήθως οι νέοι το καλύπτουν με τη χρήση διαφόρων καταναλωτικών αγαθών και με το κυνήγι του χρήματος.

Έτσι, νομίζουν ότι ξεφεύγουν από την άσχημη πραγματικότητα και ότι γίνονται ευτυχημένοι, αντίθετα όμως υποδηλώνονται σε αυτά και τους γίνονται πάθος. Ο καταναλωτισμός και το άγχος για την κάλυψη των αναγκών, η εχθρική και απάνθρωπη κοινωνία οδηγούν τους νέους στα ναρκωτικά που τους υπόσχονται «διέξοδο» στο άγχος και τη μοναξιά τους. Οι νέοι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες καταφεύγουν στα ναρκωτικά προσπαθώντας να αποδυσμευτούν αντιμετωπίζουν όμως αποτυχίες και χάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Το αίσθημα της αποτυχίας τους οδηγεί στον ψεύτικο παράδεισο.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω θέλησα να παραθέσω ορισμένους τρόπους αντιμετώπισης των ναρκωτικών:

- ✓ Να επιβάλλονται αυστηρές ποινές στους εμπόρους που διευκολύνουν τη διακίνηση των διαφόρων ναρκωτικών ουσιών.
- ✓ Να δημιουργηθούν και να εξοπλιστούν κατάλληλα κέντρα αποτοξίνωσης, όπου θα βοηθούν τους νέους να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους.
- ✓ Ακόμη, πιστεύω ότι ιδανικό ρόλο μπορεί να παίξει και η αύξηση των Κέντρων Πρόληψης, που

συμβάλλουν αποτελεσματικά και άμεσα στην αντιμετώπιση των ναρκωτικών.

- ✓ Πρέπει να πω ακόμη, καθότι το θεωρώ σημαντικό, ότι οι νέοι καλό θα ήταν να ενημερώνονται για τους κινδύνους των ναρκωτικών μέσω ενημερωτικών φυλλαδίων, μέσω της τηλεόρασης, του ραδιοφώνου, και άλλων οπτικοακουστικών μέσων.
- ✓ Αξιοπρόσεκτα ακόμα θα μπορούσε να θεωρηθεί και η ίδρυση ψυχαγωγικών και πολιτιστικών κέντρων για να μπορούν οι νέοι να περνούν ευχάριστα και πάνω από όλα εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο τους.
- ✓ Να συνεργάζονται οι κυβερνήσεις για την εξάρθρωση των εμπόρων.
- ✓ Και τελικά να μπορέσουν οι νέοι να συμφιλιωθούν με την πραγματικότητα.



Πιστεύω λοιπόν, ότι μόνο με αυτόν τον τρόπο οι νέοι θα οδηγηθούν σε ένα καλύτερο κόσμο μακριά από τέτοιου είδους προβλήματα και δρόμους που συνήθως δεν έχουν γυρισμό... Μπορούμε λοιπόν όλοι οι νέοι να παλέψουμε και να κατακτήσουμε απόλυτα το μέλλον που μας ανήκει!!!

Πολλές φορές οι συζητήσεις για τις εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να μας προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα όπως: φόβο, ανασφάλεια, αγωνία ακόμη και απελπισία. Τέτοια συναισθήματα ίσως να μας αποθαρρύνουν τελικά από το να μπορούμε να δούμε το πρόβλημα στις πραγματικές του διαστάσεις.

Πράγματι, ο σύγχρονος τρόπος ζωής ενισχύει και αναπαράγει την μοναξιά, την ανασφάλεια και την αποξένωση, αποδυναμώνοντας τις ανθρώπινες σχέσεις. Η πρόληψη των εξαρτησιογόνων ουσιών ωστόσο, μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση των σχέσεων αυτών, παράγοντας τόσο την επικοινωνία, την αυτοεκτίμηση, την δημιουργικότητα όσο και την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

Ο σκοπός της πρόληψης άλλωστε, αφορά στην ενδυνάμωση της προσωπικότητας του ατόμου ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζεται σε δύσκολες καταστάσεις ζωής και να μπορεί να χαίρεται τη ζωή του, δίχοντάς της νόημα και σκοπό.



CDs – DVDs – ΒΙΒΛΙΑ

της *Κατερίνας Λουκοχωράκη*, φοιτήτριας Πολιτικού Τμήματος Νομικής

ΒΙΒΛΙΑ

ΦΤΩΧΗ ΜΑΡΓΚΟ

Σ. Τριανταφύλλου
(μυθιστόρημα)



Η Μαργκό, μια ατίθαση έφηβη ζει σε μια πόλη του αμερικανικού βορρά. Στο πέμπτο κατά σειρά μυθιστόρημα της Τριανταφύλλου καταγράφεται ρεαλιστικά μια ιστορία ενηλικίωσης που βιώνεται σκληρά. Μια περίοδος της ζωής όπου νιώθεις ότι βρίσκεσαι αντιμέτωπος με όλους. Ροκ ν' ρολ και ναρκωτικά. Το πρώτο, εφόδιο επιβίωσης, το δεύτερο, «εργαλείο» φθοράς και αναξιοπρέπειας για όσους γλιστρούν σ' αυτήν την κουλτούρα. Κι όμως υπάρχει πολλή ελευθερία και ανεκτικότητα στο διαφορετικό. Άλλωστε είναι και η πεμπτουσία της δημοκρατίας!

ΜΙΑ ΑΝΙΑΡΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Αντ. Τσάκωφ
(νουβέλα)



Πρόκειται για την ιστορία ενός ανθρώπου, ο οποίος ζει την απόλυτη επαγγελματική καταξίωση ως καθηγητής πανεπιστημίου αλλά ταυτόχρονα βιώνει και την απόλυτη αποτυχία στην προσωπική του ζωή. Η αδιαφορία για την καθημερινότητά του τον οδηγούν σ' έναν πρόωπο θάνατο. Τελικά ο αναγνώστης μέσα από όλη αυτή την ιστορία προβληματίζεται για τα καθημερινά ζητήματα που πολλές φορές χωρίς να το καταλαβαίνουμε αποτελούν την πεμπτουσία της ζωής, για το τι τελικά είναι αλήθεια πέρα από το δευτερεύον και το τετριμμένο. Ένα βιβλίο που καθηλώνει καθιστώντας μας τελικά κριτές της ίδιας μας της μοίρας...

CDs

THE EMPEROR MACHINE vertical tones and horizontal noise [DC]



Το ηλεκτροψυχεδελικό συγκρότημα από το Staffordshire κυκλοφόρησε 6 (σπάνια πλέον) 12" EPs μέσα στο 2006, με κομμάτια δημιουργημένα με απαρχαιωμένες τεχνικές παραγωγής, έχοντας ως αφετηρία τους ήχους των Can και σκοτισμένα αναλογικά όργανα. Στο 2ο άλμπουμ τους συγκεντρώνουν όλα αυτά τα δυσεύρετα tracks, σε έναν από τους πιο συναρπαστικούς και απίστευτα μοντέρνους ήχους που έχουν κυκλοφορήσει μέσα στο 2006... Δεν υπάρχουν λόγια! Απλά συλλεκτικό!

BOB DYLAN modern times (sony/BMG)



Η πατίνα του χρόνου χρωματίζει το ροκ εν ροή του μοναχικού γερόλυκου και η μπάντα που τον συνοδεύει ξέρει τι πρέπει να κάνει για να τελειώσει η δουλειά όπως πρέπει... Ανακατεύει country, blues, rockabilly, jazz και ήλθει γοττευτικές ιστορίες με αυτή τη στριγγιά φωνή που τα γράμματα της έχουν προσφέρει πραγματικό βάθος! Ένας αληθινά cool δίσκος...!!!

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ Καλοκαίρια που γελούν [lyra]



Νεοεμφανιζόμενος και άγνωστος στο ευρύ κοινό, ο Γ. Μυλωνάς «εισβάλλει» στη δισκογραφία με μια rock μελωδική πρόταση που ακούγεται κάτι παραπάνω από ευχάριστα. Πολύ καλά τα «μια βουτιά», «το μεγάλο καλοκαίρι», αλλά και σχεδόν όλα τα κομμάτια του δίσκου. Pop-rock, με ενδιαφέρουσα μουσική και αξιόλογους στίχους! Αξίζει τον κόπο!

DVDs

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Κρ. Καριόν



Είναι Χριστούγεννα, χειμώνας του 1914, κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου. Συντελείται ένα θαύμα: οι αντιμαχόμενες παρατάξεις των Γάλλων, Σκοτσέζων και Γερμανών αποφασίζουν να προχωρήσουν σε ανακωχή, να αφήσουν τα χαρακώματα και να γιορτάσουν μαζί τη νύκτα των Χριστουγέννων... Μια αντιπολεμική ταινία, ένα μεγαλόπνοο έπος βασισμένο στις ανθρώπινες αξίες που φανερώνει ότι τελικά ακόμα και σε αντίξοες συνθήκες, όπως στον πόλεμο, ο άνθρωπος έχει ανάγκη από επικοινωνία και συντροφικότητα.

Παίζουν: Ντ. Μπρουϊλ, Γκιγιόμ Κανέ, Ντ. Κρούγκερ.

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΦΑΓΟΠΟΤΙ

Μ. Φερέρι



Τέσσερις εκπρόσωποι της αστικής τάξης εγκαταλείπουν τις κοινωνικές ενασχολήσεις τους και απομονώνονται σε μια βίλα έξω από το Παρίσι, για να επιδοθούν σε ένα ατελείωτο φαγοποτι μέχρι σκασμού. Το σεξ κατέχει δευτερεύουσα θέση και συνδέεται με την παληνδρόμηση των ηρώων σε μια παιδική κατάσταση...

Φτάνοντας στα όρια του γαστρονομικού πάθους τους θα παρασυρθούν από μια καταστροφική μανία που θα τους οδηγήσει στο θάνατο, φυσική κατάληξη της ακόρεστης βουλημίας τους. Πρόκειται για μια καυστική σάτιρα της υπερκαταναλωτικής κοινωνίας, η οποία προκάλεσε σκάνδαλο στην εποχή της, έγινε θέμα συζήτησης στη γαλλική βουλή και ξεσήκωσε αρνητικές κριτικές! Μια ταινία επίκαιρη όσο ποτέ με τον ακαταμάχητο Μαρτσέλλο Μαστρογιάνι να κλέβει την παράσταση!!

ΕΙΣΑ Μυλωνάκης
ΟΕ ζητούνται υπάλληλοι.
Απαραίτητα
Αριστη γνώση του Λο-

Προγράμματος
Ο, Αριστη Γνώση ΗΥ,
αία θα ληφθεί σοβαρά
ποστολή βιογραφικών
1310 20890. Πληρ. τηλ.
69) κος Νίκος.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ με κεραιές
-ήμερες συναγερ-
ται νέος 22-28 ετών
ατυμωτικές υποχρεώσεις
α αυτοκινήτου για εσω-
εξωτερικές εργασίες.
αία δεν κρίνεται απο-
ληρ. τηλ. 28310 28962.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΒΙΟ Κ κατηγο-
μιάς 530 κλινών,
εται στο κέντρο της πό-
μέγρετα να προσλάβει:
α ελληνίδα η αλλοδαπή
αία καλή Ελληνικά &
αία γνωση & Γερμανι-
αία υπεύθυνη στέλεχος προ-
αία υπεύθυνος πώλ-
αία η για να εργαστεί στο
ξενοδοχείου.

αία απήρουν με πρόσφατη
αία θα γίνεται τις καθη-
αία κός Κυριακής από τις
αία πρωί ως τις 13.00 (το
αία στο Ξενοδοχείο ΒΙΟ
αία νηση Α. Ξιλόπουρ 13 (π-
αία το Ξενοδοχείο Ροίτα
αία β).

αία κοπέλες από το κο-
EVELIN κάτω από τον
αία. Τηλ. επικοινωνίας
αία 44, κιν. 6947 026297.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
αία - ζητούνται
αία τους περσίδες-κρητικές
αία (αίτια). Εργασία όλο το
αία ημερήσια.

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ καπέλα για internet
safe, θυρή ασφαλείας, Μισό
καινοπονητικός Πληρ. τηλ. 28310
51433.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ από εμπορική εταιρεία
τροφίμων χονδρικής πώλησης,
όπου για να εργαστεί σε κωποτή-
ματα περιοχής μας. Προϊόντα: και-
νότητα επικοινωνίας με τον πελά-
τη, κατά προτίμηση μέχρι 37
Πληροφορίες στο τηλέφ. 28310
6000436 κ. Γιώργος.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ υπάλληλος με τεχνολο-
γικό καπάσμα με γνώση ξένων
γλωσσών. Πληρ. τηλ. 28310 51963

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ από το ξενοδοχείο
PILOT BEACH RESORT 5*,
Γεωργιούπολη Χανίων Κρήτης:
α. **Captain-Sous-Maitre**
Απαραίτητα προϊόντα η γνώση της
Αγγλικής και Γερμανικής γλώσσας
και σχετική εμπειρία σε ανάλογη
θέση.

α. **Στέλεχος**
Απαραίτητα προϊόντα η γνώση της
Αγγλικής γλώσσας και σχετική
εμπειρία σε ανάλογη θέση (γνώση
δευτέρης ξένης γλώσσας θα λη-
φθεί υπόψη).
Πληροφορίες στο τηλέφωνο 28250
61002-3

βιογραφικά Σημειώματα στα Fax:
28250 61397 & 61119 ή στο e:
mailto:info@pilot-beach.gr Υπόψη κ.
Κωνσταντίνου Ορφανουδάκη ή κ. Μα-
ρίλη Σαυρή

ΑΠΟ MM PRODUCTION
αίτησαν επεξεργασίες
ήχου & Εικόνας ζητούνται:
• ευπαρουσίαστα άτομα με ευφρό-
δεια λόγου για σπλάτχωση τηλεοπτι-
κών εκπομπών. • άτομα με υφιστά-
μενη για υπεύθυνη ραδιοφωνικών
εκπομπών • ευπαρουσίαστα άντρες
και γυναίκες για μόντελινγκ. • άτομα
κάθε ηλικίας και εμφάνισης για τη-
λεοπτικά, διαφημιστικά spot

ΖΗΤΕΙΤΑΙ εκπαιδευτικός (5-6
λα) μόνιμος κάτοικος Ρεθύμνου
για να προσέχει κατά τους καλο-
καιρινούς μήνες (Ιούνιο-Ιουλίο-
Αύγουστο) παιδί 5 ετών και από
το Σεπτέμβριο (με την έναρξη
της σχολικής περιόδου) να το
διαβάζει. Τηλ. επικοινωνίας
6944607904.

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ εθελοντές
συνεργάτες για το περιοδικό
«Σχήμα Λόγου».
Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν
να επικοινωνήσουν μαζί μας
στα τηλέφωνα 28310 50100
και 28310 20391 και στο
e-mail: keproret@hol.gr

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ με 100 κλινών
Ζητούνται θυροκόμοι, Ζαχαροπόλογοι
για απογευματινό υφάρο
Πληροφορίες κ. Βίτκος, τηλ. 28310-
50432

ΖΗΤΕΙΤΑΙ
Από το περιοδικό «ΚΡΗΤΗ» υπεύθυ-
νος συνεργάτης στο Ρεθύμνο για
Εφαρμοσμένες Διερεύσεις Σχέσεων
(επικοινωνία-εισαγωγές συνδρομη-
τών-πώληση διαφημίσεως). Πληρ.
Κουρδούκης Μιχάλης (6977384806)
Ρεθύμνο τηλ.: 50296 ή 693 2895389.

ΕΤΑΙΡΙΑ που δραστηριοποιείται στο
χώρα του εμπορίου επί τόπου στο
πλάσιο επέκτασής της σε όλη την
Ελλάδα αναζητά αμόνιμους συνεργ-
γάτες με σχετική εμπειρία στις πωλ-
σεις. Τηλ. Αθήνας: 2105690990 Τηλ.
Θεσσαλονίκης: 2310639963

ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ CATS ζητεί
πωλήτρια μερικής απασχόλη-
σης για μόνιμη εργασία. Προϋ-
πηρεσία και γνώσεις ξένων
γλωσσών θα ληφθούν υπόψη.
Πληροφορίες-βιογραφικά συ-

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ εκπαιδευτικοί (5-6
λα) μόνιμος κάτοικος Ρεθύμνου
για να προσέχει κατά τους καλο-
καιρινούς μήνες (Ιούνιο-Ιουλίο-
Αύγουστο) παιδί 5 ετών και από
το Σεπτέμβριο (με την έναρξη
της σχολικής περιόδου) να το
διαβάζει. Τηλ. επικοινωνίας
6944607904.

ΜΕΓΑΛΗ Ε
(S/M) ζητούνται υπάλληλοι
απασχόληση για απο-
αίτια. Τηλ. επικοινωνίας
28310 5703

ΖΗΤΕΙΤΑΙ από το περιοδικό «ΚΡΗΤΗ» υπεύ-
θυμος συνεργάτης στο Ρεθύμνο για
Εφαρμοσμένες Διερεύσεις Σχέσεων
(επικοινωνία-εισαγωγές συνδρομη-
τών-πώληση διαφημίσεως). Πληρ.
Κουρδούκης Μιχάλης (6977384806)
Ρεθύμνο τηλ.: 50296 ή 693 2895389.

ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ CATS ζητεί
πωλήτρια μερικής απασχόλη-
σης για μόνιμη εργασία. Προϋ-
πηρεσία και γνώσεις ξένων
γλωσσών θα ληφθούν υπόψη.
Πληροφορίες-βιογραφικά συ-



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Δημοκρατίας 32 (έναντι ΟΑΕΔ) || τηλ.: 28310 50 100, fax: 28310 55 899
e-mail: keprolet@hol.gr