



ΤΕΧΝΙΚΗΣ Αποψη

Τ Ε Σ Ε Κ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ Γ' ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Οικογένεια σε μετάβαση, έφηβοι σε αναζήτηση

Μια βαθιά αλλαγή που επηρεάζει την ψυχική ισοροπία των εφήβων και ενισχύει τους εθισμούς και την επιθετικότητα

■ Σελ.3

ΚΥΠΡΟΣ-ΕΥΡΩΠΗ

Κυπριακή Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Οι νέοι της Κύπρου καταθέτουν τις απόψεις τους • Η Κύπρος ως «φάρος» Ευρωπαϊκών αξιών



■ Σελ. 10-11

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Χρειάζονται χώρο οι γυναίκες στην πολιτική της Κύπρου;

■ Σελ. 6

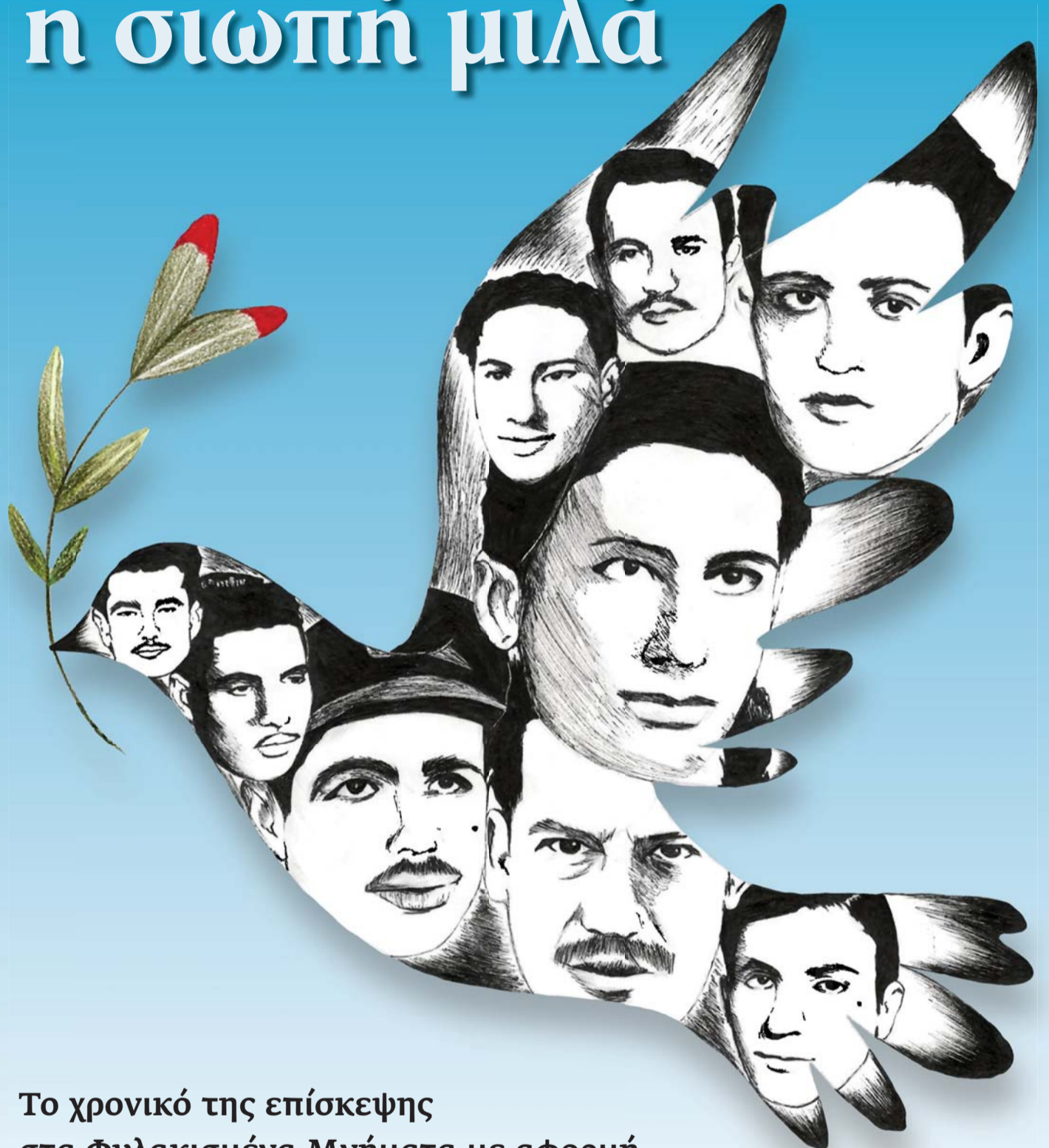
ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

«Πληρώνω όσο πετώ»: Ένα νέο μοντέλο διαχείρισης αποβλήτων

■ Σελ. 7



Εκεί όπου η σιωπή μιλά



Το χρονικό της επίσκεψης στα Φυλακισμένα Μνήματα με αφορμή τη συμπλήρωση των 70 χρόνων από την έναρξη του Απελευθερωτικού Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-1959

■ Σελ. 4-5

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



Χαράλαμπος Προύντζος

Ο Δήμαρχος Λευκωσίας αναφέρεται στα σημαντικά έργα ανάπλασης και αποκαλύπτει τους λόγους που τον έκαναν να εμπλακεί με την πολιτική

■ Σελ. 12-13

ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ



Τεχνητή Νοημοσύνη

Μία νέα πραγματικότητα στην τάξη Σύγχρονο εργαλείο μάθησης ή πρόκληση για το σχολείο;

■ Σελ. 8-9

από τον Διευθυντή της Σχολής



Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές,
Αγαπητοί συνάδελφοι εκπαιδευτικοί,

Με χαρά και ικανοποίηση χαιρετίζω τη δεύτερη έκδοση της μαθητικής μας εφημερίδας «Τεχνικής Άποψη». Η εφημερίδα αυτή είναι ένα σημαντικό βήμα έκφρασης και δημιουργίας για τους μαθητές μας, δίνοντάς τους την ευκαιρία να παρουσιάσουν το έργο, τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τα όνειρά τους.

Θέλω να συγχαρώ θερμά όλους τους μαθητές που συμμετείχαν στη συγγρα-

φή της εφημερίδας. Η πρωτοβουλία σας αποδεικνύει ότι το σχολείο μας διαθέτει νέους ανθρώπους με όραμα, ευαισθησία και υπευθυνότητα. Παράλληλα, αξίζουν συγχαρητήρια στην Επιτροπή Εκδόσεων του σχολείου μας για τον συντονισμό και το αξιόλογο έργο της.

Η μαθητική εφημερίδα αποτελεί έναν καθρέφτη της καθημερινότητάς μας: των προβληματισμών, των επιτυχιών, των ονείρων και των στόχων μας. Εύχομαι να συνεχίσει να αποτελεί βήμα ελεύθερης έκφρασης, δημιουργικού

διαλόγου και θετικής δράσης. Σας καλώ όλους να στηρίξετε αυτή την όμορφη πρωτοβουλία και να διατηρήσουμε ζωντανό το πνεύμα συνεργασίας και δημιουργίας που χαρακτηρίζει τη σχολική μας κοινότητα.

Εύχομαι η εφημερίδα μας, «Τεχνικής Άποψη» να παραμείνει μια ζωντανή φωνή των μαθητών μας και να έχει πάντα δημιουργική και γόνιμη πορεία.

Ιωάννης Ανδρέου

από τη συντακτική επιτροπή

Και πάλι εδώ

Μέσα στον παλμό της εποχής μας, με τα γεγονότα να τρέχουν, συνεχίζουμε από εκεί που μείναμε κατά την περασμένη έκδοση. Με λέξεις, εικόνες, σκέψεις και συναισθήματα, καταθέτουμε τη δική μας «Τεχνική Άποψη», έναν χώρο συνάντησης, έκφρασης και δημιουργίας. Δεν ξεκινάμε από το μηδέν· συνεχίζουμε ένα σχέδιο που μας παραδόθηκε, προσθέτοντας το δικό μας χρώμα και τη δική μας ματιά.

Το εγχείρημα αυτό δεν ολοκληρώνεται ποτέ. Όπως δεν τελειώνει η μνήμη, η συλλογική και η προσωπική. Όπως δεν τελειώνει η ανάγκη των νέων ανθρώπων να μιλήσουν, να προβληματιστούν, να ονειρευτούν και να πάρουν θέση απέναντι σε έναν κόσμο που αλλάζει. Με οδηγό τη φαντασία, τη γνώση και τη συνεργασία, οι μαθητές της ΤΕΣΕΚ Μακάριος Γ' Λευκωσίας γίνονται δημιουργοί λόγου και σκέψης, καταγράφοντας όσα τους απασχολούν και όσα τους εμπνέουν.

Η εφημερίδα «Τεχνικής Άποψη» φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα βήμα ελεύθερης έκφρασης, κριτικής ματιάς και δημιουργικού διαλόγου. Να δώσει φωνή στη νέα γενιά, να την οπλίσει με μολύβι και χαρτί —ή με πληκτρολόγιο και οθόνη— και να της προσφέρει τη δυνατότητα να γίνει ορατή, ενεργή και παρούσα. Να γκρεμίσει το παλιό και το αδιάφορο και να ανανεώσει το διαχρονικό με τη δύναμη της δημιουργίας.

Κρατάμε, λοιπόν, γερά το βήμα και το παραδίδουμε στους επόμενους, με την ευχή να συνεχίσουν το εγχείρημα. Γιατί κάθε νέα σελίδα είναι μια καινούρια αρχή, και κάθε αρχή ένα σημαντικό βήμα προς το μέλλον.

Όταν οι μαθητές γίνονται κομμάτι της κοινωνίας

Οι δράσεις των μαθητών μας γεφυρώνουν το σχολείο με την πόλη, αναδεικνύοντας την παράδοση, τον πολιτισμό και τη συλλογική ευθύνη

Μια καινούρια αρχή, ένα σημαντικό βήμα

Με μικρά αλλά σταθερά βήματα, επιχειρήσαμε την περασμένη χρονιά να παρουσιάσουμε μια νέα έκδοσή του «Μαθητικού Εργαστηρίου», με επετειακό χαρακτήρα. Σε αυτήν αποτυπώθηκαν όλες οι δράσεις της Σχολής μας, ενός εργαστηρίου αγάπης, δημιουργίας και ουσιαστικού παιδαγωγικού έργου.

Η προσπάθειά μας αυτή ανταμείφθηκε, καθώς στον διαγωνισμό μαθητικού περιοδικού του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας το περιοδικό μας απέσπασε τιμητικό έπαινο· μια διάκριση που μας γεμίζει χαρά και μας δίνει δύναμη και έμπνευση για τη συνέχεια.

Η νεανική δημιουργικότητα συναντά την κυπριακή παράδοση στο πλαίσιο της Κυπριακής Προεδρίας!

Μαθητές και μαθήτριες του Κλάδου Γραφικών Τεχνών της Α' Τεχνικής και

Επαγγελματικής Σχολής Λευκωσίας και του Κλάδου Ξενοδοχειακών και Επισιτιστικών Επαγγελμάτων της Τεχνικής και Επαγγελματικής Σχολής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης «Μακάριος Γ'» Λευκωσίας διακρίθηκαν στον σχολικό διαγωνισμό «Δημιουργίας Αναμνηστικών Δώρων για την Κυπριακή Προεδρία» με τη γλυκιά ιδέα «Φτιάξε το δικό σου παστέλι».



Με αυθεντικά κυπριακά υλικά και πολλή έμπνευση, τα παραδοσιακά αυτά κεράσματα ετοιμάστηκαν ζωντανά και προσφέρθηκαν στους συμμετέχοντες της Άτυπης Συνάντησης Υπουργών Περιβάλλοντος της ΕΕ που πραγματοποιήθηκε στη Λευκωσία στις 5-6 Φεβρουαρίου. Προσφέροντας μια αυθεντική γεύση της Κύπρου και της δημιουργικότητας της νέας γενιάς.

Γνωρίζοντας το παρελθόν, διασώζουμε το μέλλον

Ύστερα από τη συλλογική κινητοποίηση και το αυξημένο ενδιαφέρον που εκδη-

λώθηκε για τη διάσωση και ανάδειξη του παλιού υδραγωγείου του Αρχαγγέλου, ο Δήμος Στροβόλου προχωρά με σταθερά βήματα στην αναπαλαίωση και αναβάθμιση του χώρου, αναγνωρίζοντας τη σημασία του ως πολύτιμο στοιχείο της ιστορικής και πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Το υδραγωγείο, το οποίο βρίσκεται κατά μήκος του γραμμικού πάρκου Πατριάρχου Πέτρου Ζ', αποτελεί ένα ζωντανό αποτύπωμα του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι του παρελθόντος διαχειρίζονταν το νερό και το φυσικό περιβάλλον.



Ιδιαίτερη υπερηφάνεια μάς γεμίζει το γεγονός ότι και εμείς, μέσα από την περσινή έκδοση της εφημερίδας μας, είχαμε ασχοληθεί ουσιαστικά με το θέμα, συμβάλλοντας στην ανάδειξη της σημασίας του υδραγωγείου και στην ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας. Η απόφαση του Δήμου Στροβόλου επιβεβαιώνει τη δύναμη της συλλογικής φωνής και της ενεργού συμμετοχής των πολιτών. Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρακολουθούμε την εξέλιξη της πρωτοβουλίας και αναμένουμε τα αποτελέσματά της, ευελπιστώντας ότι ο χώρος θα αναδειχθεί όπως του αξίζει, συνδέοντας αρμονικά το χτες με το σήμερα και το αύριο του Στροβόλου.

ΤΕΧΝΙΚΗΣ Άποψη

«Τεχνικής Άποψη», Τεύχος 2

Ιδιοκτήτης / Υπεύθυνος κατά νόμον
Ιωάννης Ανδρέου, Διευθυντής

Αρχισυνταξία
Μαριόλη Ελπίδα,
Σπηλιώτης Αντρέας

Συντακτική επιτροπή

Αχιλλέως Ηρώ Μελιτίνη, Γεωργιάδη Ροδοθέα,
Ευσταθίου Νάταλη, Καδή Άννα, Κασιούρη Μαρία,
Κοντός Γιώργος, Κουμή Μαρία Ευαγγελία,
Κρέκου Νεφέλη Μαρία, Μαριόλη Ελπίδα,
Μιχαήλ Αντρέας, Παναγιώτου Θεράπων,
Παντελή Παντελής, Σπηλιώτης Αντρέας,
Σωφρονίου Αντρέας, Φανάρης Χαράλαμπος,
Φέθη Νακούγκου Ευάγγελος,
Χατζησιμεού Χρυσοβαλάντω

Σχέδιο εξωφύλλου

Θεοχάρους Αφροδίτη

Συντονισμός και επιμέλεια ύλης

Λίτσα Αντωνίου Πιερίδου ΒΔ Φιλολογικών
μαθημάτων, Γιώργος Ρούσσος, Δέσπω Πολυδώρου,
Ελένη Σιαμέλη, Σοφία Ξυψιτή, Φιλολόγοι

Σχεδιασμός

Ο φιλόλογος Γιώργος Ρούσσος και οι μαθήτριες
Γραφικών Τεχνών Όθωνος Κατερίνα Σοφία,
Ευριπίδου Ελίνα

Θερμές ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν
με οποιονδήποτε τρόπο στην έκδοση
της εφημερίδας



1960s



1990s



2020s

Η μετάβαση από την πολυπρόσωπη εκτεταμένη οικογένεια σε πιο περιορισμένες μορφές δεν αποτελεί απλώς μια κοινωνική εξέλιξη, αλλά μια βαθιά αλλαγή που επηρεάζει την ψυχική ισορροπία των εφήβων, ενισχύει τη μοναχικότητα, τους εθισμούς και την επιθετικότητα.

ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΚΑΙ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥ ΦΑΝΑΡΗ

Οικογένεια σε μετάβαση, έφηβοι σε αναζήτηση

Μέχρι πριν από λίγες δεκαετίες, η οικογένεια δεν ήταν απλώς η μαμά, ο μπαμπάς και τα παιδιά. Ήταν παππούδες, γιαγιάδες, θείοι, ξαδέλφια. Ένα σύνολο ανθρώπων που συχνά συνυπήρχαν κάτω από την ίδια στέγη ή έστω ζούσαν κάπου κοντά, μοιράζονταν ευθύνες, χαρές και δυσκολίες. Σήμερα, η πραγματικότητα έχει αλλάξει. Η διευρυμένη οικογένεια έχει σε μεγάλο βαθμό δώσει τη θέση της στην πυρηνική οικογένεια, ενώ αυξάνονται συνεχώς οι μονογονεϊκές και οι μεικτές οικογένειες. Η αλλαγή αυτή δεν είναι απαραίτητα αρνητική. Επηρεάζει όμως τη δική μας γενιά περισσότερο απ' όσο ίσως συνειδητοποιούμε.

Στην εκτεταμένη οικογένεια, το παιδί είχε πολλά σημεία αναφοράς. Αν τσακωνόταν με τους γονείς του, μπορούσε να μιλήσει στον – πάντοτε – διαθέσιμο παππού. Αν ένιωθε αδικημένο, υπήρχε ο αντισυμβατικός θείος να το ακούσει. Η παρουσία πολλών προσώπων λειτουργούσε ως ένα δίκτυο ασφαλείας.

Στην πυρηνική οικογένεια, και ακόμη περισσότερο στη μονογονεϊκή ή στη μεικτή, οι ρόλοι συγκεντρώνονται σε λιγότερα άτομα. Ένας γονιός προσπαθεί να καλύψει τις επαγγελματικές υποχρεώσεις, τα οικονομικά, τις δουλειές του σπιτιού και τις ανάγκες για συναισθηματική στήριξη. Όσο κι αν αγαπά το παιδί του, η εξάντληση και το άγχος είναι συχνά αναπόφευκτα. Το αποτέλεσμα είναι εμείς να νιώθουμε ότι δεν έχουμε πάντα κάποιον διαθέσιμο να μας ακούσει πραγματικά. Και όταν η επικοινωνία μειώνεται, η μοναξιά μεγαλώνει.

Μοναχικότητα και κατάθλιψη

Τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και περισσότερη συζήτηση για την κατάθλιψη στους εφήβους. Οι αριθμοί λένε ότι 1 στους 7 εφήβους παγκοσμίως ζει με κάποια διαταραχή ψυχικής υγείας, με την κατάθλιψη και το άγχος να είναι οι πιο συχνές. Δεν είναι τυχαίο. Η μοναχικότητα, το άγχος για το μέλλον, η πίεση για επιτυχία και η έλλειψη σταθερού υποστηρικτικού πλαισίου δημιουργούν ένα εκρηκτικό μείγμα.

Σε μια μονογονεϊκή οικογένεια, για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να βιώνει την απουσία του ενός γονέα ως απώλεια ή εγκατάλειψη, ακόμη κι αν οι λόγοι είναι

αντικειμενικοί. Σε μια μεικτή οικογένεια, μπορεί να δυσκολεύεται να προσαρμοστεί σε νέους ρόλους, νέες ισορροπίες, νέα αδέρφια. Η αίσθηση αστάθειας επηρεάζει βαθιά την ψυχολογία μας.

Η κατάθλιψη στην εφηβεία δεν εκδηλώνεται πάντα ως θλίψη. Μπορεί να εμφανιστεί ως θυμός, αδιαφορία, απόσυρση, υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο ή χαμηλή αυτοεκτίμηση. Πολλές φορές οι ενήλικες βλέπουν μόνο την «ανάρμοστη συμπεριφορά» ενός «κακού παιδιού» και όχι τον πόνο που την προκαλεί.

Η διέξοδος των εθισμών

Όταν λείπει η ουσιαστική επικοινωνία και το αίσθημα του «ανήκω», οι έφηβοι αναζητούμε υποκατάστατα. Τα κοινωνικά δίκτυα, τα διαδικτυακά παιχνίδια, ακόμα και οι ουσίες ή το αλκοόλ μπορούν να λειτουργήσουν ως προσωρινή ανακούφιση.

Το κινητό γίνεται η διέξοδος μας. Εκεί βρίσκουμε την αποδοχή, τα «likes» και τις ψηφιακές παρέες. Όμως αυτή η αποδοχή είναι συχνά επιφανειακή. Όταν κλείνει η οθόνη, το κενό παραμένει.



Οι εθισμοί, είτε ψηφιακοί είτε χημικοί, συνδέονται συχνά με την ανάγκη κάλυψης συναισθηματικών κενών. Δεν προκαλούνται αποκλειστικά από τη μορφή της οικογένειας, αλλά η έλλειψη σταθερού και ουσιαστικού δεσμού μπορεί να μας κάνει περισσότερο ευάλωτους.

Βία και επιθετικότητα

Κάποιοι έφηβοι δεν στρέφουν τον πόνο προς τα μέσα, αλλά τον εξωτερικεύουν. Η επιθετικότητα στο σχολείο, ο εκφοβι-

σμός, οι εκρήξεις θυμού δεν είναι πάντα απλώς μία «απαράδεκτη συμπεριφορά». Μπορεί να είναι κραυγές βοήθειας.

Η απουσία σταθερών ορίων, η ασυνέπεια στην ανατροφή ή οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας. Αν ένα παιδί μεγαλώνει μέσα σε ένταση, είναι πιθανό να μάθει ότι η βία είναι τρόπος επίλυσης διαφορών.

Από την άλλη, σε κάποιες περιπτώσεις, η υπερβολική ελευθερία χωρίς καθοδήγηση μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και αίσθηση εγκατάλειψης. Τα όρια δεν είναι καταπίεση· είναι ασφάλεια.

“Αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι απαραίτητα περισσότερα άτομα γύρω από ένα τραπέζι, αλλά περισσότερη ουσιαστική παρουσία”

Η ανάγκη του να ανήκω κάπου

Πίσω από όλα αυτά, τη μοναχικότητα, την κατάθλιψη, τους εθισμούς και την επιθετικότητα, κρύβεται μια βασική ανθρώπινη ανάγκη: η ανάγκη του «ανήκω».

Θέλουμε να νιώθουμε ότι είμαστε σημαντικοί για κάποιον. Ότι μας βλέπουν, μας ακούν, μας αποδέχονται. Στην εκτεταμένη οικογένεια, αυτή η ανάγκη καλυπτόταν σε σημαντικό βαθμό από πολλαπλές σχέσεις. Αυτή η κάλυψη στις μέρες μας έχει σχεδόν χαθεί.

Γι' αυτό και πολλοί έφηβοι αναζητούμε την αποδοχή και τη σημασία σε παρέες, ομάδες και διαδικτυακές κοινότητες. Όταν όμως δεν βρίσκουμε υγιείς ομάδες, υπάρχει ο κίνδυνος να στραφούμε σε τοξικά περιβάλλοντα που μας προσφέρουν την αποδοχή με αντίτιμο την αυτοκαταστροφή.

Ο εκπαιδευτικός ως παιδαγωγός

Σε αυτό το πλαίσιο, ο ρόλος του εκπαιδευτικού πρέπει να αλλάξει. Δεν αρκεί

η μετάδοση γνώσεων. Ο εκπαιδευτικός είναι πάνω από όλα παιδαγωγός. Είναι, συχνά, ο ενήλικας που βλέπει τον έφηβο καθημερινά, που μπορεί να διακρίνει την αλλαγή στη συμπεριφορά, τη σιωπή, την απόσυρση. Ένας εκπαιδευτικός που ενδιαφέρεται πραγματικά μπορεί να ακούσει χωρίς να κρίνει. Να βάλει όρια με δικαιοσύνη. Να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση. Να καλλιεργήσει ένα κλίμα αποδοχής μέσα στην τάξη. Να γίνει, αν χρειάζεται, «ο αντισυμβατικός θείος» και «ο πάντα διαθέσιμος παππούς».

Με αυτό τον τρόπο το σχολείο θα μπορούσε να καλύψει μέρος του κενού που ίσως αφήνει η συρρίκνωση της οικογενειακής δομής. Ο δάσκαλος ή η δασκάλα μπορεί να γίνει το πρόσωπο που θα συμβάλει, ώστε μια κατάθλιψη ή μια επιθετικότητα να μην επιδεινωθούν.

Η ανθρώπινη σύνδεση και η ουσιαστική παρουσία

Είναι σημαντικό να μην κατηγορηθούν οι σύγχρονες οικογενειακές μορφές. Υπάρχουν μονογονεϊκές και μεικτές οικογένειες γεμάτες αγάπη, σταθερότητα και σεβασμό. Υπάρχουν και εκτεταμένες οικογένειες που μπορεί να ήταν δυσλειτουργικές. Το κρίσιμο στοιχείο δεν είναι ο αριθμός των μελών, αλλά η ποιότητα των σχέσεων. Η συναισθηματική διαθεσιμότητα και η αίσθηση ότι το κάθε παιδί είναι αποδεκτό και ασφαλές.

Ωστόσο, ως κοινωνία οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι η μετάβαση από την ευρύτερη οικογένεια σε πιο περιορισμένες μορφές οικογένειας σημαίνει πως πρέπει να ενισχυθούν άλλοι θεσμοί, όπως το σχολείο, οι τοπικές κοινότητες αλλά και οι δομές ψυχικής υγείας. Η οικογένεια άλλαξε. Η κοινωνία αλλάζει. Το ζητούμενο είναι να μην χαθεί η ανθρώπινη σύνδεση μέσα σε αυτές τις αλλαγές. Γιατί στο τέλος της ημέρας, αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι απαραίτητα περισσότερα άτομα γύρω από ένα τραπέζι, αλλά περισσότερη ουσιαστική παρουσία. Περισσότερα «σε ακούω». Περισσότερα «ανήκεις εδώ».

Μία σχολική επίσκεψη δεν είναι πάντα μια απλή έξοδος από την τάξη. Μερικές φορές γίνεται ένα βαθύ μάθημα ιστορίας, μνήμης και αυτογνωσίας. Στο ακόλουθο χρονικό καταγράφονται σκέψεις, εικόνες και συναισθήματα από ένα πρωινό που μετατράπηκε σε μια σιωπηλή, αλλά ουσιαστική εμπειρία ζωής.



ΤΗΣ ΝΑΤΑΛΗ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ

Ξεκινήσαμε για να συγκεντρώσουμε υλικό για ένα βίντεο. Αυτός ήταν ο αρχικός μας στόχος. Στο πλαίσιο των δράσεων του σχολείου μας για τα 70 χρόνια από τον Αγώνα της ΕΟΚΑ και ως Μαθητές Πρεσβευτές του Κυπριακού Πολιτισμού, θα επισκεπτόμασταν τα Φυλακισμένα Μνήματα για να γυρίσουμε μια ταινία μικρού μήκους με τίτλο «Αναζητώντας τ' Άπειρο Φως της Λευτεριάς». Θεωρούσα πως θα ήταν μια δημιουργική εμπειρία, μια ακόμη σχολική δραστηριότητα με έρευνα, συνεργασία και κάμερες. Ήταν Παρασκευή, 13 του Φλεβάρη. Δεν φανταζόμουν ότι εκείνη η μέρα θα χαρασσόταν μέσα μου ως μια από τις πιο συγκλονιστικές εμπειρίες της ζωής μου.

08:10 π.μ. – Συγκέντρωση για παρουσίες

Το προαύλιο του σχολείου έσφυζε από ζωή. Χαμογελαστά πρόσωπα και φωνές παντού. Τριάντα τρεις μαθητές κρατώντας χαρτιά με σενάρια και σημειώσεις. Κάμερες και κινητά έτοιμα να καταγράψουν την κάθε στιγμή. Η ατμόσφαιρα είχε έναν ενθουσιασμό δημιουργίας. Έβλεπα μπροστά μου «τους ανθρώπους που θα 'χουνε κάθε χρόνο πολύ να θερίσουν μες' στ' αλώνια πολύ να χορέψουνε και πολύ τη χαρά τους βροντόφωνα να την πούνε, να την τραγουδήσουν», όπως έγραψε ο ποιητής μας, Θεόδωρος Πιερίδης. Οι καθηγήτριάς μας, κ. Ελένη Σιαμέλη και κ. Σοφία Ξυψιτή μας υπενθύμισε πως δεν πηγαίναμε απλώς σε έναν ιστορικό χώρο, αλλά σε έναν τόπο θυσίας. Η λέξη αυτή επιτάχυνε τους ρυθμούς της καρδιάς μου.

Καθώς ακούγονταν τα ονόματα για τις παρουσίες, σκεφτόμουν ότι εμείς αναχωρούσαμε για μια εκπαιδευτική επίσκεψη, ενώ κάποτε, νέοι σαν κι εμάς, έφευγαν από τα σπίτια τους γνωρίζοντας ότι ίσως δεν επιστρέψουν ποτέ. Ήταν μόλις 19, 20, 24 χρονών. Νέοι όπως εμείς.



«Εκεί όπου η σιωπή μιλά»

Χρονικό της επίσκεψης στα Φυλακισμένα Μνήματα

08:53 π.μ. – Στις Κεντρικές Φυλακές

Το λεωφορείο σταμάτησε μπροστά στις Κεντρικές Φυλακές Λευκωσίας. Ψηλοί πέτρινοι τοίχοι και συρματοπλέγματα. Ένας χώρος που ακόμα λειτουργεί ως φυλακή, κουβαλώντας μέσα του ένα κομμάτι από το πιο δραματικό και ηρωικό κεφάλαιο της ιστορίας μας.

Περάσαμε από την κεντρική πύλη σε έναν προαύλιο χώρο σχεδόν αθόρυβα. Ένιωσα ένα βάρος στο στήθος. Δεν ήταν φόβος. Ήταν δέος. Σκεφτόμουν ότι από αυτή την ίδια είσοδο πέρασαν δεμένοι οι αγωνιστές της ΕΟΚΑ. Ότι κοίταξαν για τελευταία φορά τον ουρανό ως ελεύθεροι άνθρωποι.

Περήφανοι και με τη σκέψη ορθή, γονατίσαμε ευλαβικά για να απιθώσουμε τα στεφάνια της καρδιάς μας στους ανδρειωμένους που έπεσαν φυλάγοντας νέες Θερμοπύλες.

09:16 – Τα Φυλακισμένα Μνήματα

Από μια μικρή πόρτα στον περίβολο τα βήματα μας κατευθύνθηκαν στο ιερό κοιμητήριο, στα «Φυλακισμένα Μνήματα». Εκεί όπου ανάμεσα στα λουλούδια



και τη σιωπή και περιτριγυρισμένοι από αγκαθωτά συρματοπλέγματα, αναπαύονται εν ειρήνη οι εννιά εκτελεσθέντες στην αγχόνη αγωνιστές της ΕΟΚΑ και τέσσερις αγωνιστές που σκοτώθηκαν σε μάχες με τους Βρετανούς. Τα νεκρά σώματά τους δεν δόθηκαν στις οικογένειές τους αλλά μεταφέρθηκαν και θάφτηκαν από τους Βρετανούς εδώ ακριβώς, μέσα στη φυλακή, για να μην μετατρέπονται οι κηδείες τους σε μαζικά συλλαλητήρια και μαχητικές διαδηλώσεις. Ακόμη και νεκροί ήταν «φυλακισμένοι».

Στάθηκα μπροστά στους τάφους. Είναι ο Μιχαλάκης Καραολής και ο Ανδρέας Δημητρίου που εκτελέστηκαν μαζί στις 10 Μαρτίου του 1956, ο Ιάκωβος Πατάτσος, ο Ανδρέας Ζάκος και ο Χαρίλαος Μιχαήλ που απαγχονίστηκαν μαζί στις 9 Αυγούστου και ο Μιχαήλ Κουτσόφτας, ο Στέλιος Μαυρομμάτης, και ο Ανδρέας Παναγίδης που απαγχονίστηκαν μαζί στις 21 Σεπτεμβρίου του 1956. Τέλος, ο μαθητής Ευαγόρας Παλληκαρίδης που απαγχονίστηκε στις 14 Μαρτίου του 1957. Στα Φυλακισμένα Μνήματα αναπαύονται ακόμα τέσσερα παλικάρια της ΕΟΚΑ, ο Μάρκος Δράκος, ο Γρηγόρης Αυξεντίου, ο Στυλιανός Λένας και ο Κυριάκος Μάτσης. Όλοι έπεσαν μαχόμενοι...

Σκέφτηκα τους γονείς τους. Πώς είναι να μην σου επιτρέπουν να αγκαλιάσεις για τελευταία φορά το παιδί σου; Πώς είναι να ξέρεις ότι είναι θαμμένο πίσω από τείχη; Αυτά είναι τα «Φυλακισμένα Μνήματα». Οι τάφοι αυτών των παληκαριών. Το μικρό περιτοιχισμένο κοιμητήριο, το μικρό «αλώνι της ντροπής», που έφτιαξαν οι Άγγλοι μέσα στη φυλακή, για να θάβουν όσους αγωνιστές εκτελούσαν.

Την αθανασία των αγωνιστών της ΕΟΚΑ, που έδωσαν τη ζωή τους για την ελευθερία της πατρίδας τους, δηλώνει η επιγραφή στον τοίχο πάνω από τα μνήματά τους, στο βάθος του κοιμητηρίου:

«Του ανδρειωμένου ο θάνατος, θάνατος δεν λογιέται»

09:44 – Η πτέρυγα των θανατοποινιτών

Μπήκαμε στον κεντρικό διάδρομο των παλιών φυλακών. Εκεί άρχισε η «ξενάγηση». Είναι ένας από τους χώρους που φυλακίστηκαν οι αγωνιστές της ΕΟΚΑ. Οι Άγγλοι τους έλεγαν τρομοκράτες. Ειρωνεία! Ήταν αμούστακα παιδιά. Ήταν κι αυτοί νέοι σαν κι εμάς. Άνθρωποι που δεν ήξεραν ούτε και οι ίδιοι πόση δύναμη έκρυβαν μέσα τους.

Δεξιά κι αριστερά μικρά κελιά. Τραβήξαμε τη βαριά σιδερένια πόρτα και μπήκαμε μέσα σε ένα κελί. Χώρος στενός, μια τάβλα για κρεβάτι και ένα ψηλό παράθυρο. Ο ξεναγός μάς ανέφερε πως σε αυτά τα κελιά τα κρεβάτια ήταν πολύ μικρά σε ύψος, διότι οι Άγγλοι δεν ήθελαν οι μελλοθάνατοι να ταπεινωθούν.

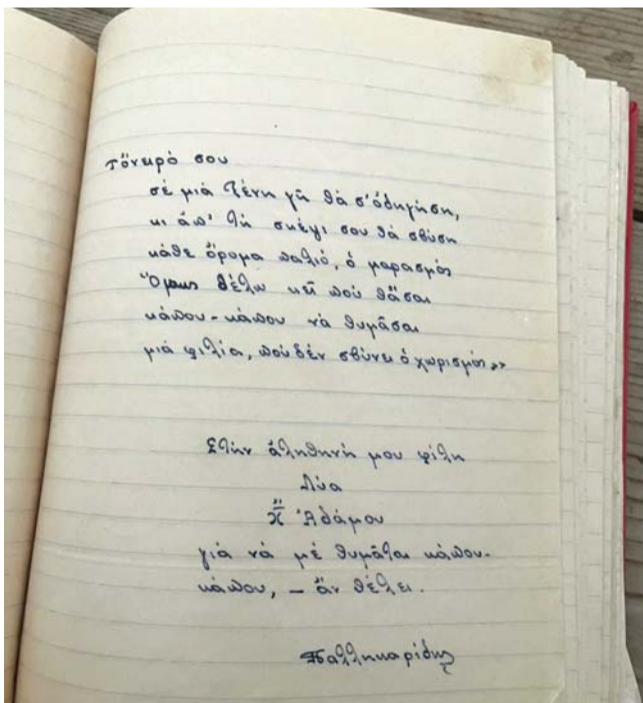
Στάθηκα ακίνητη. Προσπάθησα να φανταστώ τον εαυτό μου κλεισμένο εκεί. Χωρίς κινητό, χωρίς φίλους, χωρίς ελευθερία. Μόνο σκέψεις. Και την αναμονή.



Με ιδιαίτερη συγκίνηση είδαμε το κελί όπου κρατήθηκε ο **Ευαγόρας Παλληκαρίδης**, ετών 19, από την Τσάδα της Πάφου, κατηγορηθείς για μεταφορά οπλισμού στο δάσος της Πάφου.

Ο μικρότερος απ' όλους τους απαγχονισθέντες, ο μαθητής, ο ποιητής, ο στιχουργός που ύμνησε την αγάπη για την Ελλάδα και τραγουδιέται ακόμη και σήμερα. Ο αγωνιστής για τον οποίο ζήτησαν χάρη επιφανείς προσωπικότητες απ' όλο τον κόσμο. Ο Βαγορής, βέβαια, μάλλον δεν θα δεχόταν κανέναν οίκο από τους κατακτητές.

Στη διάρκεια της δίκης του, τον Μάρτιο του 1957, δεν αφήνει περιθώρια στους δικηγόρους του για να τον υπερασπιστούν. Παραδέχεται την ενοχή του με αξιοθαύμαστο τρόπο: «Γνωρίζω ότι θα με κρεμάσετε. Ό,τι έκαμα, το έκαμα ως Έλληνα Κύπριος όστις ζητεί την Ελευθερίαν του. Τίποτα άλλο».



Από το κελί του είχε γράψει:

**«Θ' ακολουθήσω με θάρρος τη μοίρα μου.
Ίσως αυτό να 'ναι το τελευταίο μου γράμμα.
Μα πάλι δεν πειράζει.
Δεν λυπάμαι για τίποτα.
Ας χάσω κάθε τι.
Μια φορά κανείς πεθαίνει.
Θα βαδίσω χαρούμενος
στην τελευταία μου κατοικία.
Τι σήμερα, τι αύριο;
Όλοι πεθαίνουν μια μέρα.
Είναι καλό πράγμα να πεθαίνει κανείς
για την Ελλάδα.
Ώρα 7:30.
Η πιο όμορφη μέρα της ζωής μου.
Η πιο όμορφη ώρα.
Μη ρωτάτε γιατί.»**

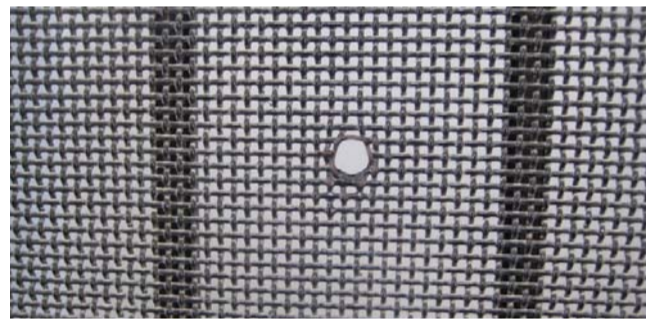
Προσπάθησα να φανταστώ το θάρρος που απαιτείται για να γράψεις αυτά τα λόγια. Δεν ήταν υπεράνθρωποι. Ήταν νέοι που φοβήθηκαν, πόνεσαν, αλλά δεν λύγισαν.

Λίγο πριν τα μεσάνυχτα της 13^{ης} Μαρτίου 1957 οδηγείται στην αγχόνη. Τραγουδά τον Εθνικό Ύμνο. Δύο λεπτά αργότερα, στις 14 Μαρτίου, η καταπακτή ανοίγει και ο Ευαγόρας Παλληκαρίδης περνά στην αιωνιότητα.

10:15 - Τα κελιά των μελλοθανάτων

Μας εξήγησαν ότι πριν την εκτέλεση, οι αγωνιστές μεταφέρονταν σε ξεχωριστά κελιά για τρεις μέρες. Τρεις μέρες αναμονής. Τρεις νύχτες γνωρίζοντας ότι το ξημέρωμα ίσως είναι το τελευταίο. Ένωσα τα μάτια μου να βουρκώνουν. Δεν ήταν απλώς ιστορία. Ήταν ζωντανή παρουσία.

Αντικρίσαμε από κοντά τα κελιά αυτών που θα οδηγούνταν για εκτέλεση. Δύο κελιά το ένα δίπλα στο άλλο. Εδώ τα πράγματα αλλάζουν σε σχέση με πριν. Οι πόρτες των κελιών δεν έχουν απλώς κάγκελα αλλά πλεκτό σύρμα που επιτρέπει στον φρουρό να βλέπει μέσα στο κελί αλλά στον κρατούμενο δημιουργείται σκοτοδίνη όταν προσπαθεί να δει απ' έξω. Το κελί είναι αρκετά ψηλό και κατασκευασμένο με τέτοιο τρόπο, ώστε, αν ο κρατούμενος φωνάζει, η φωνή του να αντηχεί μέσα στο κελί και ο θόρυβος που δημιουργείται να είναι μεγάλος. Στην πόρτα κάθε κελιού υπάρχει μια πάρα πολύ μικρή τρύπα μέσα από την οποία χωράει να περάσει τσιγάρο για τον κρατούμενο. Δίπλα από τα δύο κελιά υπήρχε μια πρόχειρη τουαλέτα με παράθυρο ανοιχτό στην πόρτα, προκειμένου ο φύλακας να μπορεί να παρακολουθεί ακόμη και τότε τον κρατούμενο.



Στον τοίχο, απέναντι από τις πόρτες των κελιών, το παράγγελμα προς κάθε επισκέπτη μεταφερόμενο από τις Θερμοπύλες στην πραγματικότητα της Κύπρου:

«Ω Ξειν', αγγέλειν Κυπρίοις ότι τηδε κείμεθα τοις κείνων ρήμασι πειθόμενοι».

10:58 - Ο χώρος της αγχόνης

Το διπλανό κτήριο ήταν ο πιο «σκληρός» σταθμός της επίσκεψης. Ο χώρος της αγχόνης. Το βλέμμα στρέφεται αμέσως ψηλά, σε ένα μεγάλο ξύλινο δοκάρι, όπου κρέμεται μια αγχόνη από ένα χοντρό σχοινί. Μας είπαν ότι υπήρχαν τρεις αγχόνες. Οι άλλες δύο δεν βρίσκονται πια εκεί. Τη μια την πήρε μαζί του ο Άγγλος δήμιος, η δεύτερη βρίσκεται στο Μουσείο του Αγώνα στη Λευκωσία. Μια τριπλή κρεμάλα κι από κάτω δυο ξύλινες πόρτες, μια καταπακτή. Οι εκτελεστές υπολόγιζαν ακριβώς το μήκος που έπρεπε να έχει το σχοινί σε συνάρτηση με το ύψος και το βάρος του μελλοθανάτου.

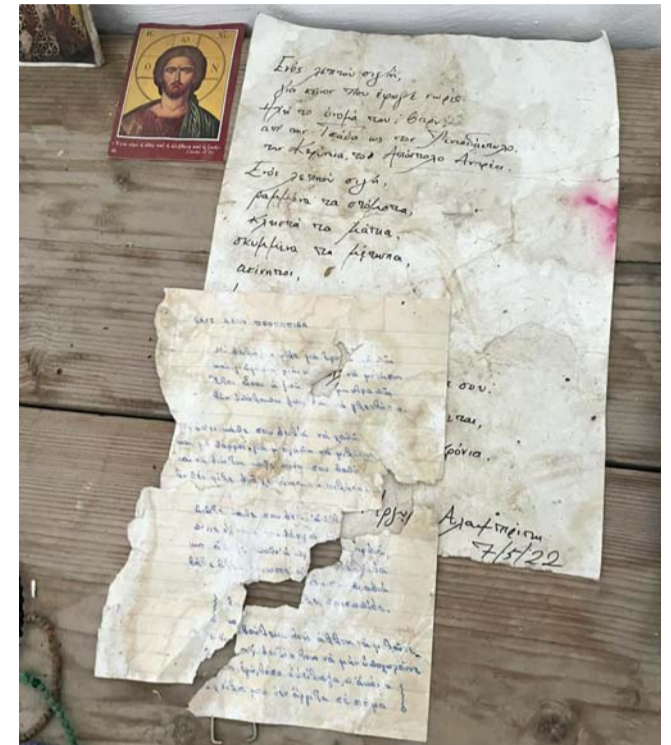
Η ψυχρότητα αυτής της διαδικασίας με συγκλόνισε. Όμως πιο πολύ με συγκλόνισε το γεγονός ότι, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, οι αγωνιστές έφελναν τον Εθνικό Ύμνο και θρησκευτικούς ύμνους την ώρα που οδηγούνταν στην αγχόνη.

Στους τοίχους κρεμασμένες οι εικόνες των ηρώων. Σε μια γωνία του δωματίου ένα μαντίλι προστατευμένο με γυαλί, το οποίο φορούσαν στους μελλοθάνατους για να μην βλέπουν.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι νέοι της αγχόνης υπέφεραν. Δεν ήταν νοητό να μην δοκίμασαν την ανατριχίλα του χάρου στο άγγιγμα της θηλιάς της κρεμάλας. Αλλά δεν το έδειξαν στον δήμιο. Κανένας δεν δέχτηκε να του σκεπάσουν τα μάτια με το μαντίλι. Κι εδώ έγκειται το μεγαλείο των ηρώων. Πόνεσαν. Δεν υπάρχουν

ήρωες που δεν πονούν. Ο ηρωισμός είναι η συνέπεια της αντοχής στη δοκιμασία. Κι η αθανασία είναι το στεφάνωμα της σωματικής επιβολής και του ψυχικού θριάμβου. Το έπαθλο της αιωνιότητας είναι η επιβράβευση για όποιον στέκει όρθιος, αλύγιστος, λεβέντης μπροστά στη βεβαιότητα του επερχόμενου τέλους.

Κοίταξα γύρω μου τους συμμαθητές μου. Κανείς δεν μιλούσε. Μόνο βλέμματα. Βαθιά, σιωπηλά, γεμάτα σκέψη.



12:06 - Η ώρα της επιστροφής

Βγήκαμε από τον χώρο διαφορετικοί. Το φως του μεσημεριού έμοιαζε πιο έντονο. Σαν να μας θύμιζε ότι η ελευθερία δεν είναι αυτονομία.

Στο λεωφορείο επικρατούσε σιωπή. Δεν υπήρχαν τώρα φωνές, ούτε αστεία. Ο καθένας μας επεξεργαζόταν αυτό που είχε βιώσει. Σκεφτόμουν πως εκείνοι οι νέοι δεν πρόλαβαν να ζήσουν όσα εμείς θεωρούμε δεδομένα: σπουδές, όνειρα, ταξίδια. Κι όμως, έζησαν κάτι μεγαλύτερο. Έζησαν με συνέπεια προς τις αξίες τους.

Το παράδειγμά τους δεν μας καλεί απαραίτητα σε πολεμικούς αγώνες. Μας καλεί σε ευθύνη. Σε ήθος. Σε συνέπεια. Μας υπενθυμίζει ότι η ελευθερία απαιτεί θυσίες, όχι πάντα με αίμα, αλλά με στάση ζωής.

Φεύγοντας, κατάλαβα πως η δημιουργία του βίντεο ήταν τελικά το λιγότερο σημαντικό. Το ουσιαστικό ήταν ότι αγγίξαμε την ιστορία. Ότι συνειδητοποιήσαμε πως πίσω από τα ονόματα υπάρχουν πρόσωπα, αγωνίες, όνειρα.

Τα Φυλακισμένα Μνήματα δεν είναι απλώς ένας ιστορικός χώρος. Είναι μια υπενθύμιση. Ότι κάποτε, νέοι σαν κι εμάς, στάθηκαν όρθιοι μπροστά στο τέλος τους και επέλεξαν να μην φοβηθούν.

Με την επίσκεψή μας ένιωσα πως το χρέος μας δεν τελειώνει με ένα βίντεο ή ένα κείμενο. Συνεχίζεται κάθε φορά που επιλέγουμε να ζούμε με ευθύνη, μνήμη και πίστη στις αξίες που εκείνοι υπηρέτησαν.

Ίσως αυτό να είναι το «Άπειρο Φως της Λευτεριάς» που αναζητήσαμε. Και που τελικά το βρήκαμε μέσα μας.



Χρειάζονται χώρο οι γυναίκες στην πολιτική της Κύπρου;

Η απάντηση δεν είναι «ίσως». Είναι «τώρα».

ΤΗΣ ANNAΣ ΚΑΔΗ

Και πάλι, θέτουμε το προφανές ερώτημα: χρειάζονται οι γυναίκες χώρο στην πολιτική της Κύπρου; Το ερώτημα αποκτά ακόμη μεγαλύτερη βαρύτητα σήμερα, καθώς πλησιάζουν οι επόμενες εκλογές, αλλά και υπό το φως της απώλειας της Ελένης Γλύκατζη-Αρβελέρ, μιας εμβληματικής μορφής της ελληνικής και ευρωπαϊκής διάνοησης, που έφυγε από τη ζωή – πλήρης ημερών – στις 16 Φεβρουαρίου. Η Αρβελέρ υπήρξε η πρώτη γυναίκα πρότανης της Σορβόνης, σε μια ιστορία επτά αιώνων, αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι οι γυναίκες δεν ζητούν χώρο· τον κατακτούν με γνώση, συνέπεια και όραμα.

Ας σκεφτούμε πώς αντιμετωπίστηκε η γυναίκα στην κυπριακή πολιτική. Μπορεί κανείς να βρει στο διαδίκτυο την ιστορία της πρώτης γυναίκας που έθεσε υποψηφιότητα στις βουλευτικές εκλογές του 1960, την Καλλισθένη Μαούνη από την επαρχία Λεμεσού. Ήταν νομικός και, παρά το κατεστημένο της εποχής, πάλεψε για να συμμετάσχει στα ψηφοδέλτια ως ανεξάρτητη βουλευτής. Υπερασπιζόταν την υποψηφιότητά της δηλώνοντας: «Δεν μπορούμε ως γυναίκες να περιμένουμε να αποκτήσουν πρώτα πείρα οι άντρες και μετά να έρθουμε εμείς, και αυτό είναι που κάνω σήμερα». Ωστόσο, υπό πίεση, τελικά απέσυρε την υποψηφιότητά της.

Σύμφωνα με έρευνες διεθνών οργανισμών, η Κύπρος κατέχει την 117η θέση παγκοσμίως όσον αφορά τη συμμετοχή γυναικών σε υπουργικές θέσεις και την



Η πρόεδρος της Βουλής των Αντιπροσώπων της Κύπρου, Αννίτα Δημητρίου

112η στη συμμετοχή γυναικών στη Βουλή. Σίγουρα, οι γυναίκες δεν υστερούν έναντι των ανδρών. Ωστόσο, η πρώτη γυναίκα που εκλέγεται σε ανώτατο πολιτειακό αξίωμα, αυτό της Προεδρίας της Βουλής, καταγράφηκε στις 10 Ιουνίου 2021, με την εκλογή της Αννίτας Δημητρίου στην προεδρία της Βουλής των Αντιπροσώπων.

Δεν θα κουραστούμε να υπενθυμίζουμε ότι οι γυναίκες στην πολιτική κρίνονται με διαφορετικά μέτρα και σταθμά. Αντί να αξιολογούνται βάσει των ιδεών και των θέσεών τους, συχνά στοχοποιούνται από στερεότυπα που θα έπρεπε να είχαν εξαφανιστεί εδώ και δεκαετίες. Φράσεις όπως «Οι γυναίκες είναι για την κουζίνα», «δεν κάνουν για ηγεσία», «δεν αντέχουν την πίεση», «δεν κάνουν για πόλεμο» και το γνωστό και προσβλητικό στερεότυπο ότι «οι ξανθές είναι χαζές» συνεχίζουν να υπάρχουν. Αυτές οι απόψεις δεν είναι απλώς παλιές·

είναι επικίνδυνες, επειδή αποκλείουν ανθρώπους από τη λήψη αποφάσεων εξαιτίας του φύλου τους.

Συχνά, γίνονται αντικείμενο κριτικής για την εμφάνιση, το ντύσιμό τους, την ηλικία τους, την οικογενειακή τους κατάσταση, αν έχουν ή δεν έχουν παιδιά, αν είναι «πολύ αυστηρές» ή «πολύ ευαίσθητες». Η προσωπική τους ζωή γίνεται δημόσιο θέαμα. Πολλές δέχονται λεκτική βία, σεξιστικά σχόλια και απειλές. Πόσοι άντρες πολιτικοί, άραγε, αποθαρρύνονται επειδή δεν είχαν καλή εμφάνιση ή δεν «έγραφαν καλά» στον τηλεοπτικό φακό; Κλισέ, αλλά αληθινό.

Ωστόσο, όλα αυτά αποκαλύπτουν την αδυναμία της κοινωνίας να δεχτεί ότι η πολιτική δεν αποτελεί αποκλειστικό ανδρικό προνόμιο. Οι γυναίκες προσφέρουν μια διαφορετική προσέγγιση στη σκέψη για την πολιτική, κι αυτό αποτελεί πλεονέκτημα. Δίνουν μεγαλύτερη

προτεραιότητα σε θέματα οικογένειας, εκπαίδευσης, κοινωνικής συνοχής και καθημερινότητας. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να συμμετέχουν σε «σκληρά» ζητήματα· απλώς βλέπουν συνολικά την εικόνα.

Επιπλέον, οι γυναίκες συχνά προτιμούν τον διάλογο από τη σύγκρουση και τη συνεργασία αντί της επιβολής. Σε μια περίοδο που η πολιτική χαρακτηρίζεται από φανατισμό και ακραία αντιπαράθεση, αυτή η προσέγγιση δεν δείχνει αδυναμία. Είναι ακριβώς αυτό που λείπει.

Όταν οι γυναίκες συμμετέχουν στην πολιτική, η κοινωνία εκπροσωπείται πιο δίκαια. Δεν μπορούμε να μιλούμε για δημοκρατία όταν οι αποφάσεις λαμβάνονται κυρίως από άνδρες, σε μια κοινωνία που περιλαμβάνει και γυναίκες. Οι διαφορετικές εμπειρίες συμβάλλουν σε πιο ισορροπημένες αποφάσεις και πολιτικές που λαμβάνουν υπόψη περισσότερες ανάγκες.

Τέλος, οι γυναίκες πολιτικοί είναι πρότυπα. Δείχνουν στα κορίτσια ότι μπορούν να έχουν φωνή, άποψη και ρόλο στα κοινά. Δεν είναι απαραίτητο να «χωρέσουν» σε στερεότυπα για να ακουστούν.

Οι γυναίκες δεν ζητούν ειδική μεταχείριση. Ζητούν ίσες ευκαιρίες. Και αυτές, στην κυπριακή πολιτική, δεν υπάρχουν ακόμη. Γι' αυτό, το ερώτημα δεν είναι αν χρειάζονται χώρο. Τον χρειάζονται, τον αξίζουν και τον δικαιούνται. Και όσο αργούμε να τους τον δώσουμε, τόσο φτωχότερη παραμένει η δημοκρατία μας.

Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ

Μια Ελληνίδα που κατέκτησε τη διεθνή ακαδημαϊκή κοινότητα

ΤΟΥ ANΤΡΕΑ ΣΩΦΡΟΝΙΟΥ



Η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ (1926-2026) αποτελεί μία από τις σημαντικότερες μορφές της σύγχρονης ελληνικής διάνοησης. Γεννημένη στην Αθήνα, αφιέρωσε τη ζωή της στη μελέτη της Βυζαντινής Ιστορίας και κατάφερε να διακριθεί σε διεθνές επίπεδο, ανοίγοντας δρόμους για τις γυναίκες στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

Σπούδασε Ιστορία και Αρχαιολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και συνέχισε τις σπουδές της στο Παρίσι, όπου και διέπρεψε ακαδημαϊκά. Το 1976 έγινε η πρώτη γυναίκα πρότανης στην ιστορία του University of Paris (Σορβόνη), ένα επίτευγμα με τεράστια συμβολική και ουσιαστική σημασία. Σε μια εποχή που η πανεπιστημιακή διοίκηση ήταν σχεδόν αποκλειστικά ανδρική υπόθεση, η εκλογή της αποτέλεσε σταθμό για την ισότητα των φύλων στην εκπαίδευση.

Το επιστημονικό της έργο επικεντρώθηκε κυρίως στο Βυζάντιο, το οποίο δεν αντιμετώπισε ως μια «σκοτεινή» περίοδο της ιστορίας, αλλά ως έναν ζωντανό πολιτισμό που συνέβαλε καθοριστικά στη διαμόρφωση της ευρωπαϊκής ταυτότητας. Με τα βιβλία, τις διαλέξεις και τις δημόσιες παρεμβάσεις της, έχει βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους να κατανοήσουν βαθύτερα την ιστορική συνέχεια του ελληνισμού.

Η σχέση της με την Κύπρο είναι επίσης ιδιαίτερη. Η ίδια έχει επισκεφθεί πολλές φορές το νησί για διαλέξεις και τιμητικές εκδηλώσεις, ενώ έχει εκφράσει δημόσια τη στήριξή της στον κυπριακό ελληνισμό, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσιμων εξελίξεων. Με τον λόγο της έχει τονίσει τη σημασία της ιστορικής μνήμης και της πολιτιστικής ταυτότητας, στοιχεία που αγγίζουν άμεσα και την κυπριακή κοινωνία.

Πέρα όμως από τις ακαδημαϊκές της διακρίσεις, η Αρβελέρ ξεχωρίζει για τη δύναμη του λόγου και της σκέψης της. Με καθαρότητα και θάρρος εκφράζει απόψεις για την παιδεία, τη δημοκρατία και την Ευρώπη, ενθαρρύνοντας τους νέους να καλλιεργούν την κριτική σκέψη και την αγάπη για τη γνώση.

Για εμάς τους μαθητές, η πορεία της αποτελεί πηγή έμπνευσης. Αποδεικνύει ότι η αφοσίωση στη γνώση, η επιμονή και η πίστη στις αξίες μπορούν να οδηγήσουν σε διεθνή αναγνώριση. Η ίδια έχει πει ότι «η παιδεία είναι η μόνη περιουσία που δεν φορολογείται και δεν δημεύεται». Μέσα σε αυτή τη φράση συνοψίζεται ολόκληρη η φιλοσοφία της ζωής της. Η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ δεν είναι μόνο μια σπουδαία ιστορικός· είναι ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς η παιδεία μπορεί να γίνει γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον.



«Πληρώνω όσο πετώ»: Ένα νέο μοντέλο διαχείρισης αποβλήτων

Το πρόγραμμα «Πληρώνω όσο πετώ» (ΠΟΠ) αποτελεί ένα σύγχρονο σύστημα διαχείρισης απορριμμάτων που εφαρμόζεται σταδιακά στην Κύπρο, με στόχο τη μείωση των αποβλήτων, την ενίσχυση της ανακύκλωσης και την προστασία του περιβάλλοντος.

ΤΗΣ ΡΟΔΟΘΕΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Βασική αρχή του προγράμματος είναι ότι κάθε νοικοκυριό ή επιχείρηση πληρώνει ανάλογα με την ποσότητα των απορριμμάτων που παράγει, υιοθετώντας έτσι πιο υπεύθυνες και οικολογικές συμπεριφορές. Αξίζει να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με τους στόχους που έχουν τεθεί, το πρόγραμμα επιδιώκει τη μείωση της ποσότητας αποβλήτων που καταλήγουν σε χώρους ταφής κατά 40% μέχρι το 2026, ενώ παράλληλα η ανακύκλωση στοχεύει να ξεπεράσει το 55% των παραγόμενων αποβλήτων. Αυτοί οι στόχοι απεικονίζονται με σαφήνεια τα αναμενόμενα περιβαλλοντικά οφέλη του ΠΟΠ.

Στην πράξη, το σύστημα λειτουργεί κυρίως μέσω της προπληρωμένης σακούλας απορριμμάτων. Οι πολίτες προμηθεύονται ειδικές σακούλες για τα σύμμεικτα απορρίμματα, ενώ η ανακύκλωση και η χωριστή συλλογή οργανικών αποβλήτων ενθαρρύνονται και δεν επιβαρύνονται οικονομικά. Η προπληρωμή για τις σακούλες λειτουργεί ως ένα κίνητρο που οδηγεί τα νοικοκυριά να περιορίσουν τα σκουπίδια τους πριν ακόμα τα πετάξουν, χωρίς το σύστημα να μοιάζει επιβλητικό ή τιμωρητικό. Αυτό βασίζεται στην ψυχολογική αρχή της «απώλειας», κατά την οποία οι άνθρωποι είναι πιο προσεκτικοί όταν έχουν ήδη επενδύσει χρήματα και θέλουν να μειώσουν το περιττό κόστος. Με αυτόν τον τρόπο, το πρόγραμμα δίνει κίνητρο για λιγότερα σκουπίδια και περισσότερη ανακύκλωση, συμβάλλοντας στη μετάβαση προς την κυκλική οικονομία.

Η εφαρμογή του «Πληρώνω όσο πετώ» αποτελεί υποχρέωση της Κύπρου προς την Ευρωπαϊκή Ένωση, καθώς η χώρα καλείται να μειώσει τα απορρίμματα που καταλήγουν σε χώρους ταφής και να βελτιώσει τα ποσοστά ανακύκλωσης. Για τον λόγο αυτό, το Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος έχει εκπονήσει μελέτες βιωσιμότητας και στηρίζει τις τοπικές αρχές στην εφαρμογή του συστήματος. Παράλληλα, έχουν διοργανωθεί δημόσιες διαβουλεύσεις και ενημερωτικές συναντήσεις με κατοίκους και τοπι-

κούς φορείς, ώστε η φωνή των πολιτών να ακουστεί και να ληφθούν υπόψη οι ανάγκες και οι ανησυχίες τους κατά τον σχεδιασμό του προγράμματος. Μέσα από δημόσια φόρουμ και ερωτηματολόγια, οι κάτοικοι ενθαρρύνονται να συμβάλουν ενεργά στη διαδικασία και να γίνουν συνδιαμορφωτές των αλλαγών.

Ήδη, το πρόγραμμα εφαρμόζεται ή προγραμματίζεται να εφαρμοστεί σε δήμους και συμπλέγματα κοινοτήτων σε όλη την Κύπρο, με σταδιακή επέκταση εντός του 2025 και 2026. Ορισμένοι δήμοι, όπως ο Δήμος Αραδίππου, έχουν ήδη ξεκινήσει την εφαρμογή του συστήματος, λειτουργώντας ως πιλοτικά παραδείγματα για την υπόλοιπη χώρα. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η περίπτωση μιας οικογένειας στην Αραδίππου, η οποία μέσα στους πρώτους τρεις μήνες του προγράμματος κατάφερε να μειώσει σημαντικά τον όγκο των σύμμεικτων απορριμμάτων της. Χρησιμοποιώντας προσεκτικά τις προπληρωμένες σακούλες και συμμετέχοντας ενεργά στην ανακύκλωση και τη διαλογή οργανικών, η οικογένεια υπολόγισε ότι οι μηνιαίες της δαπάνες για τη διαχείριση απορριμμάτων μειώθηκαν κατά περίπου 30%. Η συγκεκριμένη εμπειρία δείχνει πώς το νέο σύστημα μπορεί να οδηγήσει σε άμεσο όφελος τόσο για το περιβάλλον όσο και για την τσέπη των πολιτών, ενθαρρύνοντας περισσότερους να αναλάβουν παρόμοιες πρωτοβουλίες.

Πέρα από τα περιβαλλοντικά οφέλη, το «Πληρώνω όσο πετώ» στοχεύει και στη δικαιότερη κατανομή του κόστους, ενθαρρύνοντας την υπευθυνότητα και τη συνειδητή κατανάλωση. Για παράδειγμα, ένα νοικοκυριό που προγραμματίζει τα γεύματά του για να αποφεύγει τις σπατάλες τροφίμων και διαχωρίζει τα οργανικά για κομποστοποίηση, τελικά πληρώνει λιγότερο, αφού παράγει λιγότερα σύμμεικτα απορρίμματα. Με αυτόν τον τρόπο, οι καθημερινές συνήθειες των πολιτών όπως η ανακύκλωση, ο σωστός διαχωρισμός και η μείωση απορριμμάτων μεταφράζονται άμεσα σε οικονομικό όφελος, επιβεβαιώνοντας την αρχή της δικαιοσύνης που διέπει το σύστημα.

Φιλοζωία και εθελοντισμός: όταν η ευθύνη γίνεται πράξη

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΚΑΣΙΟΥΡΗ

Το Simba Animal Aid Cyprus δημιουργήθηκε από ανθρώπους με πάθος για τη διάσωση και την ευημερία των ζώων και στεγάζεται στον Χώρο Προσωρινής Φύλαξης Αδέσποτων Σκύλων στο Παλιομέτοχο. Παρόλο που οι εγκαταστάσεις έχουν σχεδιαστεί για πολύ λιγότερα ζώα, φιλοξενούν δεκάδες σκύλους που περιμένουν μια δεύτερη ευκαιρία. Ο στόχος είναι ξεκάθαρος: κανένα ζώο να μην θανατώνεται, αλλά να γίνονται συνεχείς προσπάθειες για υιοθεσία ή έστω προσωρινή φιλοξενία.

Η πρώτη μου εμπειρία ως εθελόντρια στο συγκεκριμένο καταφύγιο σκύλων δεν ήταν απλώς μια εθελοντική δραστηριότητα· ήταν μια στιγμή που με έκανε να δω τον κόσμο με νέους, διαφορετικούς όρους. Από τη στιγμή που πέρασα την πύλη, αισθάνθηκα ότι βρισκόμουν σε έναν χώρο γεμάτο αντιθέσεις: φόβο και εγκατάλειψη, αλλά και ελπίδα. Τα βλέμματα των σκύλων, άλλοτε διστακτικά και άλλοτε γεμάτα προσμονή, φαίνονταν να ζητούν μόνο ένα πράγμα: να μην τους προσηλάσσουμε.

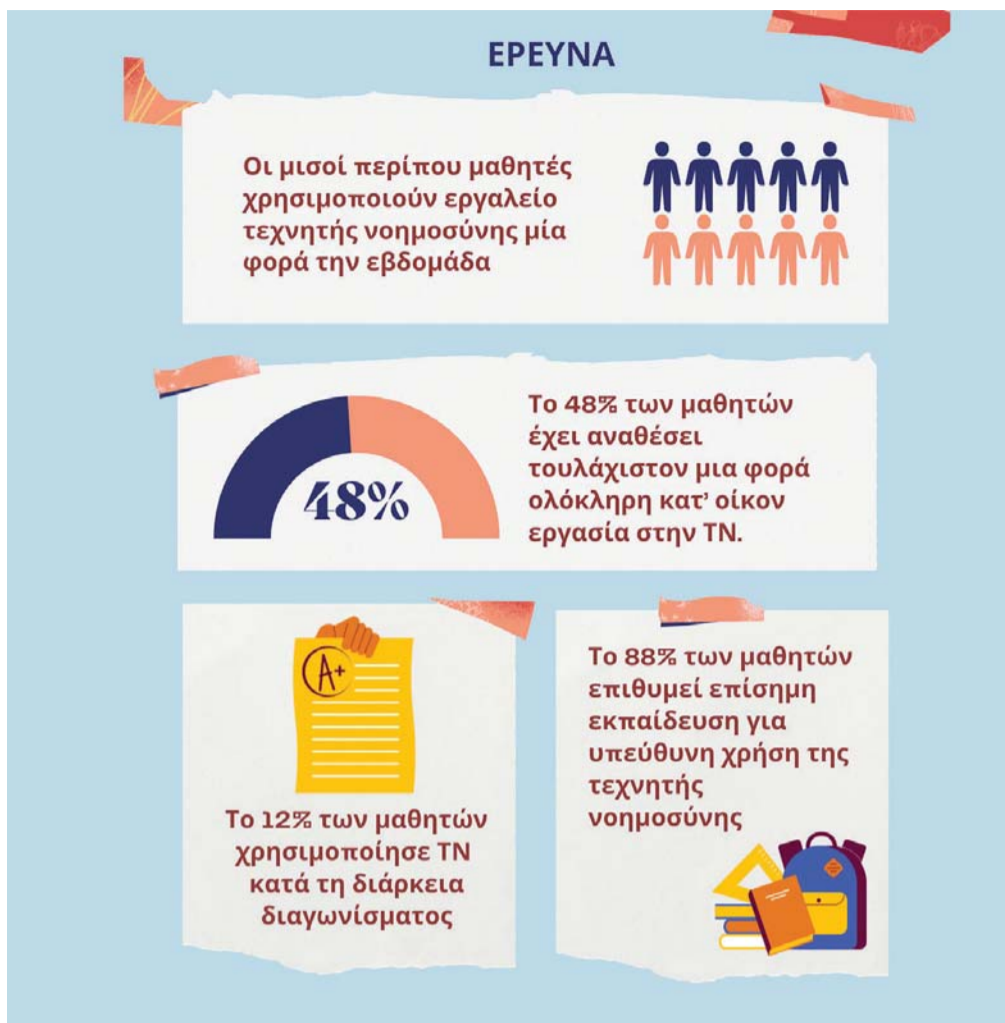


Χωρίς αμφιβολία, ο εθελοντισμός σε ένα καταφύγιο σκύλων δείχνει το βαθύτερο νόημα της φιλοζωίας. Δεν αφορά μόνο την αγάπη προς τα ζώα, αλλά και την ενεργή ευθύνη που αναλαμβάνουμε. Κάθε εθελοντής προσφέρει πολύ περισσότερα από την τροφή και την καθαριότητα: δίνει χρόνο, παρουσία και υπομονή. Ένα χάδι, μια βόλτα ή μια ήρεμη φωνή μπορούν να έχουν θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ζώα που έχουν βιώσει εγκατάλειψη ή κακοποίηση.

Θυμάμαι έναν σκύλο που στην αρχή ήταν απόμακρος και με παρατηρούσε από τη γωνία. Χρειάστηκαν πολλές επισκέψεις για να με πλησιάσει. Όταν τελικά άγγιξε το κεφάλι του στο χέρι μου, κατάλαβα πόση δύναμη έχει η υπομονή και η επιμονή. Αυτή η εμπειρία μου έδειξε ότι ο εθελοντισμός αλλάζει όχι μόνο τις ζωές των ζώων, αλλά και τη δική μας.

Μέσω του εθελοντισμού και της ενημέρωσης, κατανοούμε ότι τα αδέσποτα δεν είναι το πρόβλημα, αλλά αποτέλεσμα ανθρώπινων των επιλογών. Η φιλοζωία δεν περιορίζεται σε ένα καταφύγιο· είναι τρόπος ζωής που εκδηλώνεται στην καθημερινότητά μας, στον τρόπο αντίδρασής μας στη βία, στην εγκατάλειψη και στην αδιαφορία.

Η εμπειρία μου από το καταφύγιο, καθώς και οι ιστορίες ανθρώπων που χρησιμοποιούν τη δημόσια θέση τους για κοινωνική ευαισθητοποίηση, μου έμαθαν πως η αλλαγή αρχίζει με τις μικρές ενέργειες. Κάθε υιοθεσία, κάθε ώρα προσφοράς, εθελοντισμού και κάθε φωνή που υψώνεται υπέρ των ζώων είναι ένα βήμα προς έναν πιο ανθρώπινο κόσμο. Τελικά, ίσως, φροντίζοντας τα ζώα, μαθαίνουμε να φροντίζουμε καλύτερα την κοινωνία μας.



ΤΗΣ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΩΣ ΧΑΤΖΗΣΥΜΕΟΥ

Η Τεχνητή Νοημοσύνη στην εκπαιδευτική διαδικασία

Ένα σύγχρονο εργαλείο μάθησης ή μια πρόκληση για το σχολείο; Μια νέα πραγματικότητα στην τάξη.

Μπορεί η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) να γίνει ο πιο χρήσιμος βοηθός του μαθητή ή αποτελεί μια πρόκληση που το σχολείο δεν έχει ακόμη προλάβει να διαχειριστεί; Η αλήθεια είναι πως η ΤΝ δεν ανήκει πια στο μέλλον. Είναι ήδη παρούσα στη σχολική καθημερινότητα. Πολλοί μαθητές τη χρησιμοποιούν για να λύσουν απορίες, να οργανώσουν τις εργασίες τους ή να κατανοήσουν δύσκολες έννοιες. Το ερώτημα δεν είναι αν θα μπει στην εκπαίδευση. Έχει ήδη μπει. Το ζητούμενο είναι πώς θα αξιοποιηθεί.

Στην εκπαιδευτική διαδικασία εμφανίζεται με διάφορες μορφές: ως ψηφιακός βοηθός που απαντά σε ερωτήσεις, ως εργαλείο εξατομικευμένης μάθησης που προσαρμόζει το περιεχόμενο στο επίπεδο του μαθητή και ως πλατφόρμα δημιουργίας παρουσιάσεων, κειμένων ή προγραμματιστικού κώδικα. Σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες έχουν ήδη ξεκινήσει πιλοτικά προγράμματα ένταξης της ΤΝ στα σχολεία. Παράλληλα, στην Κύπρο και στην Ελλάδα αναπτύσσεται δημόσιος διάλογος για το αν η τεχνητή νοημοσύνη πρέπει να ενταχθεί ακόμη και ως αυτόνομο μάθημα. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι η εκπαίδευση δεν μπορεί να μείνει αμέτοχη απέναντι στις τεχνολογικές εξελίξεις.

Τα αποτελέσματα της έρευνας

Ιδιαίτερα αποκαλυπτικά είναι τα αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε 178 μαθητές και μαθήτριες όλων των τάξεων της Σχολής μας. Σύμφωνα με τα στοιχεία, το 92% των μαθητών έχει χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μία φορά εργαλείο ΤΝ για τις ανάγκες της μαθησιακής διαδικασίας, ενώ περίπου οι μισοί τη χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

Η πιο συνηθισμένη χρήση αφορά την

επεξήγηση μαθημάτων (71%) και τη συγγραφή εργασιών (64%). Επιπλέον, σημαντικό ποσοστό μαθητών, ιδιαίτερα από τον τομέα της Πληροφορικής, αξιοποιεί την ΤΝ για προγραμματισμό και επίλυση τεχνικών προβλημάτων. Τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι η ΤΝ έχει ήδη εδραιωθεί ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, την ώρα που οι αρμόδιοι φορείς αδυνατούν να την εντάξουν στα αναλυτικά προγράμματα.

Η απάντηση στις διαφορετικές ανάγκες

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της ΤΝ είναι η δυνατότητα εξατομίκευσης. Κάθε μαθητής έχει διαφορετικό ρυθμό μάθησης και διαφορετικές ανάγκες. Η ΤΝ μπορεί να προσφέρει περισσότερα παραδείγματα, απλούστερες εξηγήσεις ή επιπλέον ασκήσεις, προσαρμοσμένες στο επίπεδο του χρήστη.

Το 69% των μαθητών της έρευνας δήλωσε ότι η ΤΝ ενισχύει τη μαθησιακή του αυτονομία. Πολλοί μαθητές αναφέρουν ότι μπορούν να οργανώσουν καλύτερα το διάβασμά τους, να δημιουργήσουν σχέδιο για μια εργασία ή να λάβουν άμεση βοήθεια χωρίς να περιμένουν την επόμενη σχολική ώρα. Ιδιαίτερα για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, η δυνατότητα επανάληψης και αναλυτικής επεξήγησης αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα.

Στις τεχνικές ειδικότητες, η ΤΝ λειτουργεί συχνά ως «συνεργάτης». Στον προ-

γραμματισμό, για παράδειγμα, μπορεί να εντοπίσει λάθη ή να προτείνει εναλλακτικές λύσεις, επιτρέποντας στον μαθητή να μαθαίνει μέσα από τη διόρθωση.

Όταν το εργαλείο γίνεται υποκατάστατο

Τα οφέλη είναι αναμφισβήτητα, δεν μπορούμε όμως να αγνοήσουμε τους προβληματισμούς. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, το 48% των μαθητών έχει αναθέσει τουλάχιστον μία φορά ολόκληρη κατ' οίκον εργασία στην Τεχνητή Νοημοσύνη. Επιπλέον, το 12% παραδέχθηκε ότι έχει χρησιμοποιήσει ΤΝ κατά τη διάρκεια διαγωνίσματος, ενώ ένα 22% γνωρίζει συμμαθητές που το έχουν κάνει.

Τα στοιχεία αυτά εγείρουν ζητήματα ακαδημαϊκής εντιμότητας. Αν η ΤΝ χρησιμοποιείται για να αντικαταστήσει πλήρως την προσωπική προσπάθεια, τότε η μάθηση υπονομεύεται. Πρέπει να γίνει σαφές ότι η γνώση δεν αποκτάται παθητικά· απαιτεί σκέψη, δοκιμή και λάθος. Η ΤΝ μπορεί να υποστηρίξει τη διαδικασία, αλλά δεν μπορεί να την υποκαταστήσει.

Η ανάγκη για ψηφιακό γραμματισμό

Ένα ακόμη σημαντικό ζήτημα αφορά την κριτική σκέψη. Το 58% των μαθητών πιστεύει ότι η επίδραση της ΤΝ στην κριτική σκέψη εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της. Αν ο μαθητής αποδέχεται άκριτα κάθε απάντηση, τότε μειώνεται η ικανότητά του να αξιολογεί πληροφορίες. Αν όμως τη χρησιμοποιεί ως αφε-

τηρία για περαιτέρω διερεύνηση, τότε μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση.

Παράλληλα, αν και το 76% των μαθητών θεωρεί τις απαντήσεις της ΤΝ αρκετά ή πολύ αξιόπιστες, είναι γνωστό ότι τα συστήματα αυτά μπορεί να παράγουν ανακριβείς ή ελλιπείς πληροφορίες. Γι' αυτό η ανάπτυξη ψηφιακού γραμματισμού είναι απαραίτητη. Οι μαθητές πρέπει να μάθουν να διασταυρώνουν πηγές και να αξιολογούν την εγκυρότητα των δεδομένων.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Εδώ ακριβώς χρειάζεται η παρέμβαση του εκπαιδευτικού, τον οποίο η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν μπορεί να αντικαταστήσει. Ο δάσκαλος παραμένει καθοδηγητής, παιδαγωγός και φορέας αξιών. Η ανθρώπινη σχέση, η ενθάρρυνση και η καλλιέργεια κριτικής σκέψης δεν μπορούν να αυτοματοποιηθούν.

Ο ρόλος του σχολείου είναι να θέσει σαφείς κανόνες χρήσης και να ενσωματώσει την ΤΝ με παιδαγωγικό προσανατολισμό. Άλλωστε, το 88% των μαθητών δηλώνει ότι επιθυμεί επίσημη εκπαίδευση για υπεύθυνη χρήση της ΤΝ. Αυτό δείχνει ότι οι ίδιοι οι μαθητές αναγνωρίζουν την ανάγκη καθοδήγησης, αρκεί βέβαια και οι εκπαιδευτικοί να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα, να επιμορφωθούν και να εντάξουν αυτό το νέο εργαλείο στη μαθησιακή διαδικασία.

Χωρίς τη γνώση άλλωστε των εργαλείων



τεχνητής νοημοσύνης ποια θα είναι η θέση τους σε ένα περιβάλλον όπου όλο και περισσότεροι μαθητές θα κατακτούν τις δυνατότητες των συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης; Όπως πολύ εύστοχα αναρωτήθηκε σε άρθρο του στο Bloomberg ο Tyler Cowen, καθηγητής Οικονομικών στο πανεπιστήμιο George Mason στη Βιρτζίνια των ΗΠΑ: «Πώς υποτίθεται ότι θα ξέρω αν βαθμολογώ τον μαθητή ή την τεχνητή νοημοσύνη;»

Το σχολείο του μέλλοντος

Για όσους κρατάνε στα χέρια τους το όραμα και τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού συστήματος, το σχολείο του μέλλοντος δεν θα πρέπει να είναι ούτε τεchnοφοβικό ούτε άκριτα τεchnοκεντρικό. Θα είναι ένας χώρος όπου η τεχνολογία συνυπάρχει με τις ανθρώπινες αξίες. Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο της μάθησης, εφόσον ενταχθεί με οργανωμένο τρόπο, με σαφές πλαίσιο και με στόχο την ενίσχυση όχι την αντικατάσταση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η καλλιέργεια ψηφιακών δεξιοτήτων, η διαμόρφωση κανόνων και η ανάπτυξη κριτικής σκέψης αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη σωστή ενσωμάτωση της ΤΝ. Η τεχνητή νοημοσύνη είναι ήδη μέρος της σχολικής πραγματικότητας. Μπορεί να διευκολύνει τη μάθηση, να ενισχύσει την αυτονομία και να προσφέρει νέες δυνατότητες. Παράλληλα, όμως, ενέχει κινδύνους, αν χρησιμοποιηθεί χωρίς μέτρο.

Το στοίχημα για το σχολείο δεν είναι να την απορρίψει, αλλά να τη διαμορφώσει. Με κριτική σκέψη, παιδαγωγικό σχεδιασμό και υπευθυνότητα, η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο σύμμαχο της εκπαίδευσης, όχι εύκολη λύση, αλλά εργαλείο ουσιαστικής μάθησης.

Η οικολογική σκιά της Τεχνητής Νοημοσύνης

Πόση ενέργεια απαιτείται για να «σκεφτεί» ένας αλγόριθμος; Και πώς επηρεάζει αυτό μια χώρα όπως η Κύπρος, που φιλοδοξεί να αναδειχθεί σε ψηφιακό κόμβο της Μεσογείου; Ποιο είναι τελικά το περιβαλλοντικό κόστος της ψηφιακής επανάστασης;

ΤΗΣ ΗΡΩΣ ΜΕΛΙΤΙΝΗΣ ΑΧΙΛΛΕΩΣ

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) παρουσιάζεται συχνά ως το πιο ισχυρό εργαλείο της εποχής μας. Μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις, να δημιουργήσει εικόνες και βίντεο, να αναλύσει δεδομένα σε ελάχιστα δευτερόλεπτα και να βελτιώσει τομείς όπως η ιατρική, η εκπαίδευση και οι μεταφορές. Ωστόσο, όσο αυξάνεται η χρήση της, τόσο εντονότερος γίνεται ένας νέος προβληματισμός: ποιο είναι το οικολογικό της αποτύπωμα.

Το παράδοξο με την Τεχνητή Νοημοσύνη

Κάθε φορά που κάνετε μια ερώτηση στο ChatGPT, αφήνετε ένα περιβαλλοντικό αποτύπωμα ισοδύναμο με αρκετές πλήρεις φορτίσεις του smartphone σας. Πίσω από τους βοηθούς τεχνητής νοημοσύνης και τα μοντέλα μηχανικής μάθησης βρίσκεται μια εκτεταμένη υποδομή κέντρων δεδομένων (data centers) που καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες ηλεκτρικής ενέργειας και νερού, τόσο για την επεξεργασία δεδομένων όσο και για την ψύξη των συστημάτων, συμβάλλοντας σημαντικά στις εκπομπές άνθρακα. Το περιβαλλοντικό κόστος της τεχνητής νοημοσύνης παρουσιάζει ένα παράδοξο: η ίδια τεχνολογία που υπόσχεται να λύσει την κλιματική αλλαγή μέσω της προγνωστικής μοντελοποίησης και της βελτιστοποίησης των πόρων είναι η ίδια ένας σημαντικός παράγοντας στην περιβαλλοντική υποβάθμιση.

Πόση ενέργεια καταναλώνει η ΤΝ;

Σύμφωνα με εκτιμήσεις του International Energy Agency (IEA), τα data centers παγκοσμίως κατανάλωσαν περίπου 460 τεραβατώρες ηλεκτρικής ενέργειας το 2022, ποσότητα που αντιστοιχεί σχεδόν στην ετήσια κατανάλωση μιας μεσαίας ευρωπαϊκής χώρας. Οι προβλέψεις δείχνουν ότι η ζήτηση μπορεί να υπερδιπλασιαστεί μέχρι το 2030, κυρίως λόγω της ραγδαίας ανάπτυξης της ΤΝ.

Σε πιο καθημερινή κλίμακα, η απάντηση μιας ερώτησης από ένα σύστημα ΤΝ εκτιμάται ότι καταναλώνει έως και 0,05 kWh, ανάλογα με το μοντέλο και την πολυπλοκότητα της απάντησης. Αυτό αντιστοιχεί περίπου στη λειτουργία μιας λάμπας LED 10W για μία έως πέντε ώρες. Αν λάβουμε υπόψη ότι εκατομμύρια τέτοιες ερωτήσεις γίνονται καθημερινά, το άθροισμα γίνεται ιδιαίτερα σημαντικό.

Ακόμη πιο ενεργοβόρα είναι η δημιουργία πολυμέσων. Η παραγωγή ενός σύντομου βίντεο μέσω ΤΝ μπορεί να απαιτήσει αρκετές kWh ενέργειας, δηλαδή όση καταναλώνει ένας ηλεκτρικός φούρνος σε μία ώρα ή ένα κλιματιστικό σε μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα. Σε επίπεδο εκπαίδευσης μοντέλων, τα μεγέθη είναι ακόμη πιο εντυπωσιακά: ερευνητές του University of Massachusetts Amherst υπολόγισαν ότι η εκπαίδευση

ενός μεγάλου γλωσσικού μοντέλου μπορεί να εκπέμψει πάνω από 280 τόνους διοξειδίου του άνθρακα, ποσότητα ισοδύναμη με τις εκπομπές πέντε αυτοκινήτων σε όλη τη διάρκεια ζωής τους.

Ο καθηγητής Yoshua Bengio, ένας από τους πρωτοπόρους της τεχνητής νοημοσύνης, έχει τονίσει ότι «η πρόοδος στην Τεχνητή Νοημοσύνη πρέπει να συνοδεύεται από πρόοδο στην ενεργειακή αποδοτικότητα». Αυτό σημαίνει ότι η βελτιστοποίηση των αλγορίθμων μπορεί να μειώσει δραστικά το ενεργειακό τους κόστος.

Το ζήτημα του νερού

Πέρα από την ηλεκτρική ενέργεια, τα data centers καταναλώνουν και μεγάλες ποσότητες νερού για την ψύξη των συστημάτων. Μελέτη του University of California, Riverside έδειξε ότι η παραγωγή δεκάδων ερωτήσεων μέσω συστήματος ΤΝ μπορεί να απαιτεί έως και μισό λίτρο νερού, ανάλογα με τις συνθήκες ψύξης.

Για χώρες με επάρκεια υδάτινων πόρων, αυτό αποτελεί ήδη πρόκληση. Για την Κύπρο, όμως, που αντιμετωπίζει συχνά περιόδους λειψυδρίας, το ζήτημα αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα. Η κλιματική αλλαγή επιτείνει τα φαινόμενα ξηρασίας, ενώ η ζήτηση νερού για γεωργία και οικιακή χρήση παραμένει υψηλή. Πριν λίγες μέρες, πληροφορηθήκαμε για την απογοητευτική κατάσταση στα φράγματα παρά τις βροχές με τη συνολική πληρότητα να φτάνει μόλις στο 10,9%. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, η εγκατάσταση μεγάλων ενεργοβόρων και υδροβόρων υποδομών απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό.

«Η πρόοδος στην Τεχνητή Νοημοσύνη πρέπει να συνοδεύεται από πρόοδο στην ενεργειακή αποδοτικότητα»

Η Κύπρος ως ψηφιακός κόμβος

Τα τελευταία χρόνια, η Κύπρος επιδιώκει να αναδειχθεί σε τεχνολογικό και ψηφιακό κέντρο της Ανατολικής Μεσογείου. Η στρατηγική της θέση, το ευρωπαϊκό της πλαίσιο και οι επενδύσεις σε καινοτομία δημιουργούν θετικές προοπτικές. Ωστόσο, η φιλοξενία μεγάλων data centers θα αυξήσει σημαντικά την κατανάλωση ενέργειας στο νησί.

Εδώ αναδεικνύεται ένας κρίσιμος προβληματισμός: μπορεί η ψηφιακή ανάπτυξη να συμβαδίσει με τη βιωσιμότητα; Ή μήπως κινδυνεύουμε να αντικαταστήσουμε την περιβαλλοντική επιβάρυνση της βιομηχανίας με μια σχεδόν αόρατη επιβάρυνση από τις ψηφιακές υποδομές;

Η πρόταση για «πράσινο» data center στη Λεμεσό

Μία από τις πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις που έχουν συζητηθεί είναι η δημιουργία data center στη Λεμεσό που θα λειτουργεί με ανανεώσιμη ενέργεια, αξιοποιώντας την περίσσεια παραγωγή από οικιακά φωτοβολταϊκά συστήματα. Στην Κύπρο, η ηλιακή ενέργεια αποτελεί τεράστιο πλεονέκτημα. Χιλιάδες νοικοκυριά παράγουν ηλεκτρική ενέργεια από φωτοβολταϊκά, όμως λόγω περιορισμών στο δίκτυο, ένα μέρος της δεν απορροφάται πλήρως.

Η αξιοποίηση αυτής της «πράσινης» περίσσειας ενέργειας για τη λειτουργία ψηφιακών υποδομών θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά το ανθρακικό αποτύπωμα των data centers. Παράλληλα, η επένδυση σε συστήματα αποθήκευσης ενέργειας και έξυπνα δίκτυα θα ενίσχυε τη σταθερότητα του ενεργειακού συστήματος.

Όπως επισημαίνει ο Fatih Birol, εκτελεστικός διευθυντής του IEA, «η ψηφιακή μετάβαση πρέπει να συνδυάζεται με την ενεργειακή μετάβαση». Με άλλα λόγια, η τεχνολογική πρόοδος δεν μπορεί να είναι βιώσιμη χωρίς πράσινη ενέργεια.

Μια νέα οικολογική συνείδηση

Ως μαθητές, χρησιμοποιούμε καθημερινά εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για σχολικές εργασίες, δημιουργικά πρότζεκτ ή ακόμη και για ψυχαγωγία. Σπάνια, όμως, αναλογιζόμαστε ότι πίσω από κάθε «κλικ» λειτουργούν τεράστιες υποδομές με πραγματικό ενεργειακό κόστος. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να απορρίψουμε την τεχνολογία. Αντίθετα, χρειάζεται να αναπτύξουμε μια νέα μορφή οικολογικής συνείδησης: να χρησιμοποιούμε την ΤΝ με μέτρο, να αποφεύγουμε την άσκοπη παραγωγή περιεχομένου και να στηρίζουμε πολιτικές που προωθούν την πράσινη ενέργεια.

Όσο για την Κύπρο, που επιδιώκει να γίνει ψηφιακός κόμβος, το στοίχημα είναι σαφές: η τεχνολογική ανάπτυξη πρέπει να στηρίζεται σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και σε βιώσιμο σχεδιασμό. Η πρόταση για πράσινο data center στη Λεμεσό δείχνει ότι υπάρχουν λύσεις, αρκεί να υπάρξει πολιτική βούληση και σωστός προγραμματισμός.

Τελικά, η πρόοδος δεν μετριέται μόνο με την ταχύτητα των υπολογιστών, αλλά και με τον σεβασμό προς το περιβάλλον. Αν καταφέρουμε να συνδυάσουμε την καινοτομία με τη βιωσιμότητα, τότε η ψηφιακή επανάσταση μπορεί να γίνει σύμμαχος και όχι εχθρός του πλανήτη μας.

Η Κυπριακή Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Οι νέοι της Κύπρου καταθέτουν τις απόψεις τους

ΤΩΝ ΕΛΠΙΔΑΣ ΜΑΡΙΟΛΗ
ΝΑΤΑΛΗ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΚΑΙ
ΜΑΡΙΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΚΟΥΜΗ

Γιατί είναι τόσο σημαντική η Κυπριακή Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης για εμάς, τους νέους της Κύπρου, και πώς μπορεί να επηρεάσει το μέλλον μας στην Ευρώπη;

Η ανάληψη της Προεδρίας είναι ένας σημαντικός σταθμός για τη χώρα μας και μάς δίνει την ευκαιρία να εκφράσουμε τις απόψεις μας για το μέλλον της Ευρώπης. Η Προεδρία δεν είναι απλώς ένας θεσμικός ρόλος, αλλά και μια ευκαιρία να αναδειχθούν προτεραιότητες, αξίες και πολιτικές που επηρεάζουν άμεσα την καθημερινή ζωή των πολιτών.

Το κεντρικό μήνυμα είναι «Μια Αυτόνομη Ένωση. Ανοιχτή στον Κόσμο», δίνει έμφαση στη στρατηγική αυτονομία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μέσα από την ασφάλεια, την ανταγωνιστικότητα και τις αξίες, ενώ διατηρεί την εξωστρέφειά της. Ένας από τους βασικούς στόχους της Κυπριακής Προεδρίας είναι να φέρει την Ευρώπη πιο κοντά στους πολίτες της, με έμφαση στην ανάπτυξη, την κοινωνική συνοχή και την αλληλεγγύη. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη στήριξη της απασχόλησης, ειδικά για τους νέους, στην ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και στην προώθηση βιώσιμων πολιτικών που ανταποκρίνονται στις σημερινές προκλήσεις. Η Κύπρος θέλει επίσης να αναδείξει τον ρόλο της Μεσογείου, τη θαλάσσια πολιτική και τη συνεργασία μεταξύ κρατών, ενισχύοντας τη σταθερότητα και την ειρήνη στην περιοχή.

Το Λογότυπο της Κυπριακής Προεδρίας:

Το λογότυπο της Κυπριακής Προεδρίας

σχεδιάστηκε από τον γραφίστα Μάριο Κουρουφέξη. Η έμπνευση προήλθε από το λευκαρίτικο κέντημα, με τα 27 στοιχεία να συμβολίζουν τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενωμένα σε ένα αρμονικό σύνολο. Τα χρώματα –πορτοκαλί και μπλε– συμβολίζουν τον ήλιο, την ενότητα, τη ζεστασιά και τη βιωσιμότητα. Ο σχεδιασμός του θυμίζει τον λαμπερό κυπριακό ήλιο, που είναι πηγή ζωής και φωτός, και γίνεται σύμβολο ελπίδας για ένα βιώσιμο ευρωπαϊκό μέλλον. Η παρουσίασή του στα Λεύκαρα, σε εκδήλωση που έγινε τον περασμένο Δεκέμβριο, υπενθύμισε σε όλους γιατί ο πολιτισμός είναι ένα από τα μεγαλύτερα όπλα της πατρίδας μας.



Το λογότυπο της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ είναι δημιουργία του γραφίστα Μάριου Κουρουφέξη.

Ποιες είναι οι προσδοκίες των νέων της Κύπρου;

Για εμάς αυτή η περίοδος αποτελεί μία ευκαιρία να αντιμετωπιστούν διαχρονικά προβλήματα, όπως η ανεργία, η κοινωνική ανισότητα και η ανάγκη για ποιοτική εκπαίδευση. Μέσα από την Κυπριακή Προεδρία, εκφράζουμε την επιθυμία για μια Ευρωπαϊκή Ένωση που επενδύει στη γνώση, την καινοτομία και τη δημιουργικότητα. Πιστεύουμε ότι οι πολιτικές της Ένωσης πρέπει να στηρίζουν την κινητικότητα των νέων, την ανταλλαγή ιδεών και την ανάπτυξη δεξι-

σότητων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας.

Με στοχευμένες δράσεις και δημιουργικούς διαγωνισμούς που προωθούν τον διάλογο, ενισχύουμε το αίσθημα της συμμετοχής και την αίσθηση ότι ανήκουμε στην ευρωπαϊκή προσπάθεια. Επιπρόσθετα, αυτές οι πρωτοβουλίες ενισχύουν τη δημοκρατική συμμετοχή και την ευρωπαϊκή συνείδηση και μας δίνουν την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τον ρόλο και τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Θέλουμε να ακούγεται η φωνή μας και να έχουμε ρόλο στις αποφάσεις.

Μια Ευρώπη που στηρίζεται στους νέους της έχει προοπτική και ανθεκτικότητα. Τόσο η προστασία του περιβάλλοντος όσο και η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής θεωρούμε πως αποτελούν θέματα υψίστης σημασίας. Ζώντας σε ένα νησί που επηρεάζεται άμεσα από τις περιβαλλοντικές αλλαγές, θέλουμε μία Ευρώπη που θα ηγείται στην πράσινη μετάβαση. Η Κυπριακή Προεδρία δίνει έμφαση στη βιώσιμη ανάπτυξη, τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τη διατήρηση των φυσικών πόρων, θέτοντας τις βάσεις για ένα πιο υπεύθυνο μέλλον.

Το ίδιο σημαντικό είναι και τα ζητήματα της πολιτιστικής ταυτότητας και της πολυμορφίας. Η Κυπριακή Προεδρία μπορεί να αναδείξει τον πολιτισμό ως μέσο διαλόγου, κατανόησης και ειρηνικής συνύπαρξης. Η ιστορία, η γλώσσα και οι παραδόσεις της Κύπρου είναι μέρος του ευρωπαϊκού μωσαϊκού και συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας Ένωσης που σέβεται τη διαφορετικότητα. Μέσα από πολιτιστικές δράσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα και ανταλλαγές νέων, ενισχύεται το αίσθημα κοινής ευρωπαϊκής ταυτότητας χωρίς να χάνεται η

εθνική ιδιαιτερότητα. Θέλουμε επίσης μία Ευρώπη που αξιοποιεί την καινοτομία με κοινωνική ευθύνη, προστατεύει τα δικαιώματα των πολιτών και μειώνει τις ψηφιακές ανισότητες. Η Κυπριακή Προεδρία, μέσα από τους στόχους της, μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση πολιτικών που εξασφαλίζουν πρόσβαση στη γνώση, την τεχνολογία και την ψηφιακή παιδεία για όλους τους νέους.

Την προηγούμενη φορά που η Κύπρος ανέλαβε την Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το 2012, ήταν σε μια περίοδο με πολλές οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις. Παρά τις δυσκολίες συνέβαλε στον διάλογο για την οικονομική διακυβέρνηση, την κοινωνική συνοχή και την ευρωπαϊκή αλληλεγγύη, αφήνοντας θετικό αποτύπωμα. Σήμερα αξιοποιούμε αυτή την εμπειρία, παίρνοντας πρωτοβουλίες και συμμετέχοντας και εμείς στην προσπάθεια, ως η γενιά που έχει γεννηθεί και μεγαλώσει μέσα στην Ευρώπη.

Η επιτυχία της Προεδρίας εξαρτάται από τη συνεργασία θεσμών, κοινωνίας και πολιτών. Η ενεργή ενημέρωση, η διαφάνεια και η εμπιστοσύνη ενισχύουν τη σχέση μας με την Ευρωπαϊκή Ένωση και καλλιεργούν υπεύθυνη ευρωπαϊκή συνείδηση για το μέλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, η Κυπριακή Προεδρία μπορεί να γίνει καταλύτης θετικών αλλαγών και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη των νέων στους ευρωπαϊκούς θεσμούς, προσφέροντας προοπτική και σταθερότητα. Η συμμετοχή, ο διάλογος και η συλλογική δράση είναι τα θεμέλια για μια Ευρώπη που εξελίσσεται μαζί με τη νέα γενιά και ανταποκρίνεται στις ανάγκες της εποχής με υπευθυνότητα και όραμα, το οποίο εδράζεται στις κοινές αξίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της δημοκρατίας.

Τι λένε οι μαθητές μας...

Ευρυδίκη Παπαχρήστου ΘΔΜ3β

«Η κυπριακή προεδρία θα πρέπει να αναδείξει την αξία της ασφάλειας, η οποία στη σύγχρονη εποχή αποκτά ευρύτερη και πολυδιάστατη σημασία. Η ασφάλεια δεν αφορά μόνο τη στρατιωτική προστασία των κρατών, αλλά και την κοινωνική συνοχή, τη σταθερότητα, καθώς και την προστασία των πολιτών από σύγχρονες απειλές. Η Ευρωπαϊκή Ένωση καλείται να αντιμετωπίσει ζητήματα όπως η τρομοκρατία, η παράνομη μετανάστευση, οι ενεργειακές κρίσεις και οι γεωπολιτικές εντάσεις. Η Κύπρος, λόγω της γεωγραφικής της θέσης στην Ανατολική Μεσόγειο, μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της συνεργασίας μεταξύ των κρατών-μελών, αλλά και στη διαμόρφωση μιας κοινής ευρωπαϊκής πολιτικής ασφάλειας. Παράλληλα, μέσα από την ελληνική παράδοση του διαλόγου και της ειρηνικής συνύπαρξης, μπορεί να αναδείξει την ανάγκη για μια μορφή ασφάλειας που δεν βασίζεται στη βία και την αντιπαράθεση, αλλά

στον αμοιβαίο σεβασμό, τη συνεργασία και την αλληλεγγύη των λαών».

Μαρία Χαραλάμπους ΘΔΜ3β

«Η προώθηση των διαχρονικών αξιών της δημοκρατίας, της ελευθερίας και του σεβασμού προς την ανθρωπινή αξιοπρέπεια, αξιών που γεννήθηκαν στον ελληνικό χώρο και θεμελίωσαν τον σύγχρονο ευρωπαϊκό πολιτισμό, μπορεί να λειτουργήσει ως σταθερή πυξίδα μέσα στις σύγχρονες κρίσεις. Παράλληλα, η έμφαση στην παιδεία και στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης συμβάλλει στη διαμόρφωση συνειδητοποιημένων πολιτών, ικανών να αντιστέκονται στον φανατισμό, την αδικία και τη βία. Μέσα από την ανθρωποκεντρική του διάσταση, ο ελληνικός πολιτισμός προάγει τον διάλογο, τη συνεργασία και την ειρηνική συνύπαρξη των λαών. Έτσι, ο Ελληνισμός μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης και καθοδήγησης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός κόσμου δικαιοσύνης, ειρήνης και αρμονίας».

Κατερίνα Σοφία Όθωνος ΘΕΓ3

«Η κυπριακή προεδρία του Συμβουλίου της Ευρώπης δεν αποτελεί για εμάς μία μόνο θεσμική λειτουργία αλλά μία ευκαιρία με στόχο να λειτουργήσει ως γέφυρα ανάμεσα στην Ευρώπη και την ελληνική πολιτιστική κληρονομιά. Η Κύπρος έχει τη δυνατότητα να τονίσει τη σημασία του διαλόγου, της ειρηνικής συνύπαρξης και της αλληλεγγύης, αξίες που αποτελούν διαχρονικά θεμέλια του ελληνισμού. Παράλληλα μπορεί να συμβάλει, έτσι ώστε η Ευρώπη να καταστεί πιο ανθρωπίνη, ικανοποιώντας τις ανάγκες των πολιτών της.

Ιδιαίτερη σημασία πλέον αποκτά και η πράσινη μετάβαση, ο ψηφιακός μετασχηματισμός και η ενίσχυση της ευρωπαϊκής ανταγωνιστικότητας. Η κυπριακή προεδρία μπορεί να στηρίξει ενεργά αυτές τις προτεραιότητες προωθώντας πολιτικές που θα σέβονται το περιβάλλον, θα αξιοποιούν την τεχνολογία για το κοινό καλό, τη μείωση των ανισοτήτων και την ευημερία των πολιτών. Το

αποτέλεσμα θα είναι μία Ευρώπη στην οποία δεν επιδιώκεται μόνο η οικονομική ανάπτυξη αλλά η βιωσιμότητα και η πρόοδος των πολιτών της».

Νάγια Ζησίμου ΘΕΓ3

Η γεωγραφική θέση της Κύπρου στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων, στο νοτιοανατολικότερο άκρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε συνδυασμό με τη μακρά και πολύπλοκη ιστορική της διαδρομή και εμπειρία μπορεί να επηρεάσει την ευρωπαϊκή εξωτερική πολιτική. Η Κύπρος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη σταθερότητα στην Ανατολική Μεσόγειο και επιδεικνύει άμεσα το ενδιαφέρον της για την ειρηνική συνύπαρξη των λαών και τη διαχείριση κρίσεων που προκύπτουν από τις συγκρούσεις κρατών στην περιοχή μας, από τις μεταναστευτικές ροές αλλά και πιέσεις που σχετίζονται με τα ενεργειακά μας αποθέματα και την εκμετάλλευσή τους.

Τα παραπάνω αποσπάσματα αποτελούν κείμενα των μαθητών στο πλαίσιο του Διαγωνισμού Μαθητικού Δοκιμίου της Ελληνικής Πρεσβείας



Η Κύπρος ως «φάρος» ευρωπαϊκών αξιών

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΚΟΥΜΗ

Η Σχολή μας έλαβε μέρος σε Διαγωνισμό Καλών και Εφαρμοσμένων Τεχνών στο πλαίσιο της ανάληψης της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2026 με θέμα: «Η Κύπρος, γέφυρα στο μπλε της Μεσογείου και φάρος ευρωπαϊκών αξιών – μια νησιωτική καρδιά που ενώνει πολιτισμούς, ιστορίες και λαούς στην κοινή πορεία της Ευρώπης»

Στο έργο των μαθητών μας, η Κύπρος παρουσιάζεται σε τρισδιάστατο ψηφιδωτό γλυπτό με το σχήμα και το ύψος ενός «φάρου». Ένα νησί ως «φάρος» ευρωπαϊκών αξιών. Ένα πολυσύνθετο έργο με πολλαπλούς συμβολισμούς: ένα νησί που πάλλεται ανάμεσα σε παρελθόν και μέλλον, παράδοση και ευρωπαϊκή ταυτότητα, θάλασσα και ουρανό.

Στο κέντρο του έργου δεσπόζει η Κύπρος, αναδεικνύοντας τη γεωγραφική και συμβολική της θέση ως φωτεινό σημείο αναφοράς. Γύρω κυριαρχεί το μπλε, που συμβολίζει τη Μεσόγειο, μια θάλασσα που για εμάς αποτελεί κομμάτι της ταυτότητάς μας, αλλά και μονοπάτι σύνδεσης με τους λαούς, την ιστορία και τον πολιτισμό.

Η Κύπρος φωτίζεται, υποδηλώνοντας ότι το νησί μας δεν είναι μόνο ένας γεωγραφικός τόπος, αλλά και μια φωνή, ένα φως που συμμετέχει ενεργά στην κοινή πορεία της Ευρώπης. Το περιστέρι, σύμβολο ειρήνης και αγάπης, ταξιδεύει δίπλα από την Κύπρο και συνοδεύει το νησί μας στο νέο του ταξίδι. Σκάλες - γέφυρες από την Κύπρο οδηγούν, ενώνουν ολόκληρο το γλυπτό, το σπίτι, την καρδιά, την υδρόγειο σφαίρα, συμβολίζοντας την ένωση, τη γέφυρα επικοινωνίας πολιτισμών και αξιών.

Η Κύπρος πλαισιώνεται από το παραδοσιακό κυπριακό σπίτι, σύμβολο προστασίας, άνεσης και σταθερότητας, το οποίο αγκαλιάζει μια κόκκινη καρδιά. Η καρδιά, σύμβολο της αγάπης, της ζεστασιάς, της φιλοξενίας, αναδεικνύει τη δύναμη της κυπριακής ψυχής. Μια νησιώτικη καρδιά που ενώνει, δέχεται και συνδέει ανθρώπους πέρα από τα σύνορα.

Η φωτιζόμενη υδρόγειος σφαίρα εκπροσωπεί τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ο φωτισμός της τονίζει τον

κοινό ρυθμό των ευρωπαϊκών αξιών μέσα σε αυτή τη μεγάλη οικογένεια.

Το τρισδιάστατο ψηφιδωτό κατασκευάστηκε ψηφίδα - ψηφίδα από παραδοσιακά κυπριακά πλακάκια, τιμώντας τις ρίζες μας, την τεχνική και πολιτιστική κληρονομιά του τόπου μας.

Η τοποθέτηση ψηφιδών από μαθητές και μαθήτριες όλων των ετών της Ειδικότητας Σχεδιασμός και Διακόσμηση Εσωτερικού Χώρου/Διακοσμητική συμβάλλει στην ενότητα και ομαδικότητα των στόχων και αξιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ένα γλυπτό φάρος αξιών, μια μαθητική προσπάθεια συμβολικής έκφρασης της Κύπρου που οραματιζόμαστε: ένα νησί που προεδρεύει, λάμπει, ενώνει και προχωρά μαζί με την Ευρώπη.



Έργο των μαθητών και μαθητριών του Κλάδου Καλών και Εφαρμοσμένων Τεχνών της Σχολής.

Ενίσχυση της Συμμετοχής των Νέων στη Δημοκρατία

Μελλοντικοί Πολίτες με Δυνατή Φωνή

ΤΩΝ ΕΛΠΙΔΑΣ ΜΑΡΙΟΛΗ ΚΑΙ ΡΟΔΟΘΕΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Τι συνδέει τις πολύχρωμες προεκλογικές φυλλάδες με τα μεγάλα γράμματα και τις υποσχέσεις; Τη «φοιτητούλα» του Σαββόπουλου και τον έρωτά της για τον γοητευτικό πολιτευτή και τις τοπικές πρωτοβουλίες για τη βελτίωση των σχολικών αθλητικών εγκαταστάσεων; Η απάντηση είναι απλή: Αποτελούν παραδείγματα που δείχνουν τι σημαίνει να είσαι ενεργός πολίτης σήμερα.

Όλοι αναγνωρίζουν ότι η ενεργός πολιτότητα αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση για τη λειτουργία και τη διατήρηση μιας υγιούς δημοκρατίας. Δεν περιορίζεται μόνο στην παθητική υπακοή στους νόμους ή στην ευκαιριακή συμμετοχή στις εκλογές, αλλά προϋποθέτει ενημερωμένους, υπεύθυνους και κριτικά σκεπτόμενους πολίτες, οι οποίοι συμμετέχουν συνειδητά στα κοινά και ενδιαφέρονται για το συλλογικό συμφέρον. Στο πλαίσιο αυτό, η παραχώρηση του δικαιώματος ψήφου από την ηλικία των 17 ετών, σε συνδυασμό με την επαναφορά του μαθήματος της Πολιτικής Αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα, μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά για την καλλιέργεια ενεργών πολιτών από νεαρή ηλικία.

Η παραχώρηση δικαιώματος ψήφου από την ηλικία των 17 ετών αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για τη δημοκρατία, γιατί δίδεται στους νέους η δυνατότητα να εκφράζουν τη γνώμη τους για θέματα που επηρεάζουν τη ζωή και το μέλλον τους. Δεν είναι τυχαία η επισήμανση του Επιτρόπου του Πολίτη, Παναγιώτη Παλατέ, για την αναγκαιότητα δημιουργίας θεσμών που ενδυναμώνουν ουσιαστικά τους πολίτες και ιδιαίτερα τους νέους, ώστε να συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων. Πόσο, μάλιστα, όταν οι νέοι αυτής της ηλικίας ζουν τις συνέπειες των πολιτικών αποφάσεων στην εκπαίδευση, την εργασία, την κοινωνική πρόνοια και το περιβάλλον. Επίσης, με «όπλο» τους την Τεχνητή Νοημοσύνη, έχουν πρόσβαση σε περισσότερη πληροφορία από ποτέ, κάτι που τους βοηθά να ενημερώνονται, να συγκρίνουν απόψεις και να αναπτύσσουν πολιτική κρίση.

Παρ' όλα αυτά, τα ποσοστά αποχής των νέων από τις εκλογές παραμένουν υψηλά, με αποτέλεσμα οι νέοι να απέχουν από τα κοινά και να μην ακούγεται η φωνή τους εκεί όπου λαμβάνονται οι αποφάσεις. Άλλες φορές αναζητούν «ευκαιριακές» λύσεις τύπου Φειδία, οι οποίες δεν είναι εδραιωμένες σε γερά θεμέλια. Ανήκουμε σε εκείνη τη γενιά, η οποία πιστεύει ακρά-

δαντα πως με αλλαγές όπως το δικαίωμα ψήφου από τα 17 και η ενίσχυση της πολιτικής παιδείας, μπορούμε να μειώσουμε την αποχή και να αυξήσουμε τη συμμετοχή των νέων, ώστε η δημοκρατία να γίνει πιο ζωντανή και αντιπροσωπευτική. Η συμμετοχή τους στις εκλογές μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα ευθύνης, να καλλιεργήσει δημοκρατική συνείδηση και να μειώσει την αδιαφορία και την αποχή στο μέλλον.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη των πιο πάνω αποτελεί η πολιτική παιδεία, η οποία μπορεί να καλλιεργηθεί συστηματικά μέσω του σχολείου. Σε αυτό το σημείο αποκτά ιδιαίτερη αξία η επαναφορά του μαθήματος της Πολιτικής Αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα. Το μάθημα αυτό προσφέρει στους μαθητές βασικές γνώσεις σχετικά με τη λειτουργία του κράτους, τους δημοκρατικούς θεσμούς, το Σύνταγμα, καθώς και τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του πολίτη. Με τον τρόπο αυτό, οι νέοι μαθαίνουν να αντιλαμβάνονται την πολιτική όχι ως κάτι απόμακρο ή αρνητικό, αλλά ως αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής ζωής.

Επιπλέον, μέσα από το μάθημα της Πολιτικής Αγωγής αναπτύσσονται δεξιότητες όπως ο διάλογος, ο σεβασμός στη διαφορετική άποψη και η ενεργή συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, όπως τα μαθητικά συμβούλια, οι προσομοιώσεις εκλογών και οι συζητήσεις για σύγχρονα κοινωνικά θέματα, οι μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν στην πράξη τις δημοκρατικές αξίες. Η αποτελεσματικότητα αυτών των δραστηριοτήτων αποτυπώνεται και σε διεθνείς έρευνες. Σύμφωνα με τη μελέτη ICCS της IEA, μαθητές που συμμετείχαν σε μαθητικά συμβούλια ή προσομοιώσεις εκλογών είχαν 20% υψηλότερη αυτοπεποίθηση για τη συμμετοχή τους στα κοινά σε σχέση με όσους δεν συμμετείχαν. Έτσι, το σχολείο γίνεται χώρος όπου οι μαθητές ασκούν τη δημοκρατία και όχι απλώς μαθαίνουν γνώσεις.

Καταληκτικά, το δικαίωμα ψήφου από τα 17 και η επιστροφή της Πολιτικής Αγωγής είναι δύο παρεμβάσεις που συνδέονται και συμπληρώνουν η μία την άλλη. Μαζί μπορούν να ενισχύσουν την ενεργό πολιτότητα και να διαμορφώσουν πολίτες με κριτική σκέψη, κοινωνική ευαισθησία και αίσθημα ευθύνης. Μια δημοκρατία που επενδύει στη νέα γενιά, επενδύει στο μέλλον και στη βιωσιμότητά της.



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΡΟΥΝΤΖΟΣ

«Σημασία έχει η πόλη σου να σε αγαπά»

Σημαντικά έργα ανάπτυξης, βήμα στους νέους, συνύπαρξη της ιστορίας με την τεχνολογία.

Ο Δήμαρχος Λευκωσίας μάς υποδέχεται στο γραφείο του, αποκαλύπτει τους λόγους που τον έκαναν να εμπλακεί με την πολιτική και μιλά για όσα βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των δημοτών.

ΤΩΝ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΦΕΘ ΝΑΚΟΥΓΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΤΡΕΑ ΣΠΗΛΙΩΤΗ

Κύριε Δήμαρχε, γνωρίζοντας τις υποχρεώσεις σας, ιδιαίτερα αυτό το χρονικό διάστημα, θα θέλαμε ειλικρινά να σας ευχαριστήσουμε εκ των προτέρων για τον χρόνο που μάς διαθέσατε, για να μας παραχωρήσετε αυτή τη συνέντευξη. Αλήθεια, τι σημαίνει πρακτικά για τη Λευκωσία η ανάληψη της Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης από την Κύπρο;

Είναι πάρα πολύ μεγάλη τιμή - πρώτα απ' όλα για τη χώρα μας - η ανάληψη της προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Για την πόλη μας είναι μία μεγάλη ευθύνη, γιατί θα έχουμε δεκάδες συναντήσεις πολύ υψηλού επιπέδου που θα λάβουν χώρα στη Λευκωσία. Πρέπει να μεριμνήσουμε ούτως ώστε η πόλη να είναι καθαρή, σωστά συντηρημένη για να φιλοξενήσουμε όλο αυτόν τον κόσμο, αλλά και για να αναδείξουμε την ιστορία και τη φιλοξενία μας. Οι υπηρεσίες μας κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν και είμαστε σίγουροι ότι όλα θα κυλήσουν καλά.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις για τον Δήμο μας ως «οικοδεσπότη» και πώς θα επωφεληθεί η πόλη από αυτή τη διεθνή προβολή;

Όπως είπα, έχουμε πάρα πολύ κόσμο ο οποίος θα έρθει και θα φιλοξενηθεί στην πόλη. Σίγουρα η μεγαλύτερη πρόκληση είναι οι μετακινήσεις, και αυτό γιατί το 93% περίπου των μετακινήσεων στην πόλη μας γίνεται με ιδιωτικά οχήματα, συνεπώς πρέπει να φροντίσουμε ότι θα διακινηθούν όλοι με άνεση και ασφάλεια. Πρέπει επίσης να είμαστε έτοιμοι ανά πάσα ώρα να υποδεχθούμε επισκέπτες. Πολλές φορές τελευταία στιγμή μπορεί να επικοινωνήσουν μαζί μας από την Προεδρία, για να φιλοξενήσουμε κάποιον, να του κάνουμε μια ξενάγηση στο ιστορικό κέντρο. Από κει και πέρα, η πόλη θεωρώ ότι θα έχει τεράστια προβολή. Ήδη το είδα και εγώ στην πολύ πρόσφατη συνάντηση που είχα με τους δημάρχους των πρωτεύουσών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε ο 15ος Ετήσιος Διάλογος των Δημάρχων με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και πραγματικά όλοι όσοι ήρθαν, έμαθαν για την πόλη μας, τους ξεναγήσαμε στα σπουδαία μνημεία, αλλά τους δείξαμε και την όμορφη καθημερινότητα της πόλης και όλοι μετά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής τους

- που αντιλαμβάνεστε έχουν χιλιάδες ακολούθους - έλεγαν τα καλύτερα για τη Λευκωσία και το πόσο όμορφη ήταν η εμπειρία τους.

Η εντός των τειχών Λευκωσία αποτελεί την ταυτότητά μας και σίγουρα έναν σημαντικό τουριστικό προορισμό. Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι των έργων ανάπτυξης, για να γίνει η παλιά πόλη πιο ελκυστική όχι μόνο για διασκέδαση αλλά ίσως και ως τόπος κατοικίας ή εργασίας, ιδιαίτερα για τους νέους;

Ναι, πράγματι, η εντός των τειχών πόλη αποτελεί την ιστορία και την ταυτότητά μας. Είναι ένα αυθεντικό κομμάτι της πόλης, το οποίο τις προηγούμενες δεκαετίες είχε κάποια χαρακτηριστικά εγκατάλειψης και υποβάθμισης. Η οικονομία της περιοχής είχε επηρεαστεί σημαντικά, ο πληθυσμός είχε μειωθεί, γιατί πάρα πολύς κόσμος επέλεξε να πάει σε νέες περιοχές με καλύτερα πολεοδομικά χαρακτηριστικά και ίσως καλύτερες και πιο ελκυστικές ευκαιρίες, είτε για εκπαίδευση είτε για αναψυχή. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικές επενδύσεις στο κέντρο.

“ Η πόλη είναι οι άνθρωποι, δεν είναι ούτε οι δρόμοι, ούτε τα κτήρια ”

Αν δείτε τώρα γύρω από το δημαρχείο, ο περιβάλλοντας χώρος έχει βελτιωθεί σημαντικά και από την ανάληψη της δημαρχίας από τη νέα δημοτική αρχή τον Ιούλιο του 2024, δώσαμε πολύ μεγάλη έμφαση στο ιστορικό κέντρο. Η πρώτη μας προσπάθεια ήταν να φέρουμε πανεπιστήμιο στο κέντρο της πόλης, γιατί σίγουρα οι φοιτητές είναι ένας νεανικός πληθυσμός που θα βγει έξω, θα διασκεδάσει, θα φέρει ένα πιο σύγχρονο «αέρα» στο κέντρο. Πετύχαμε και φέραμε το παράρτημα του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών μέσα στους δέκα πρώτους μήνες της λειτουργίας μας. Το κτήριο της Ιατρικής Σχολής είναι ακριβώς δίπλα. Πρόσφατα, συμφωνήσαμε με το Πανεπιστήμιο Κύπρου για να στεγαστεί η Ιστορική και Αρχαιολογική Σχολή στο ιστορικό κτήριο της Φανερωμένης. Κάτι που πήγε να



ναυαγήσει προς στιγμήν, αλλά καταφέραμε και το επαναφέραμε. Εκτός από αυτό συνεχίζουμε τις βελτιώσεις και τις αναπλάσεις της περιοχής φτιάχνοντας τους δρόμους, και βελτιώνοντας τις πεζοδρομήσεις. Έχουμε εξασφαλίσει ένα κονδύλι σχεδόν 11 εκατομμυρίων ευρώ για τη βελτίωση και την ανάπτυξη των πεζοδρόμων των οδών Λήδρας και Ουσαγόρου αλλά και όλους τους ενδιαμέσους δρόμους. Σε λίγες εβδομάδες ολοκληρώνεται ένα άλλο σημαντικό έργο, η οδός Κωνσταντίνου Παλαιολόγου πάνω ακριβώς από τα τείχη μεταξύ του κυκλικού κόμβου του «Οχι» και της Πλατείας Ελευθερίας. Ο χώρος εκεί θα μεταμορφωθεί. Τελειώσαμε την Τρικούπη, ένα πολύ σημαντικό έργο ύψους 5,5 εκατομμυρίων ευρώ. Άρα, συνεχώς εμείς επενδύουμε, προκειμένου να γίνει καλύτερο το ιστορικό κέντρο. Βλέπουμε ότι υπάρχει, μετά από πολλά χρόνια, σημαντικό επενδυτικό ενδιαφέρον. Δημιουργούνται αυτή τη στιγμή πάνω από 250 φοιτητικές εστίες σε κτήρια που ήταν κλειστά για πάρα πολλά χρόνια. Και τώρα οι ιδιοκτήτες τους τα φτιάχνουν για να προσφέρουν στέγαση στους φοιτητές που αναμένουμε να έρθουν στην παλιά πόλη τα επόμενα χρόνια.

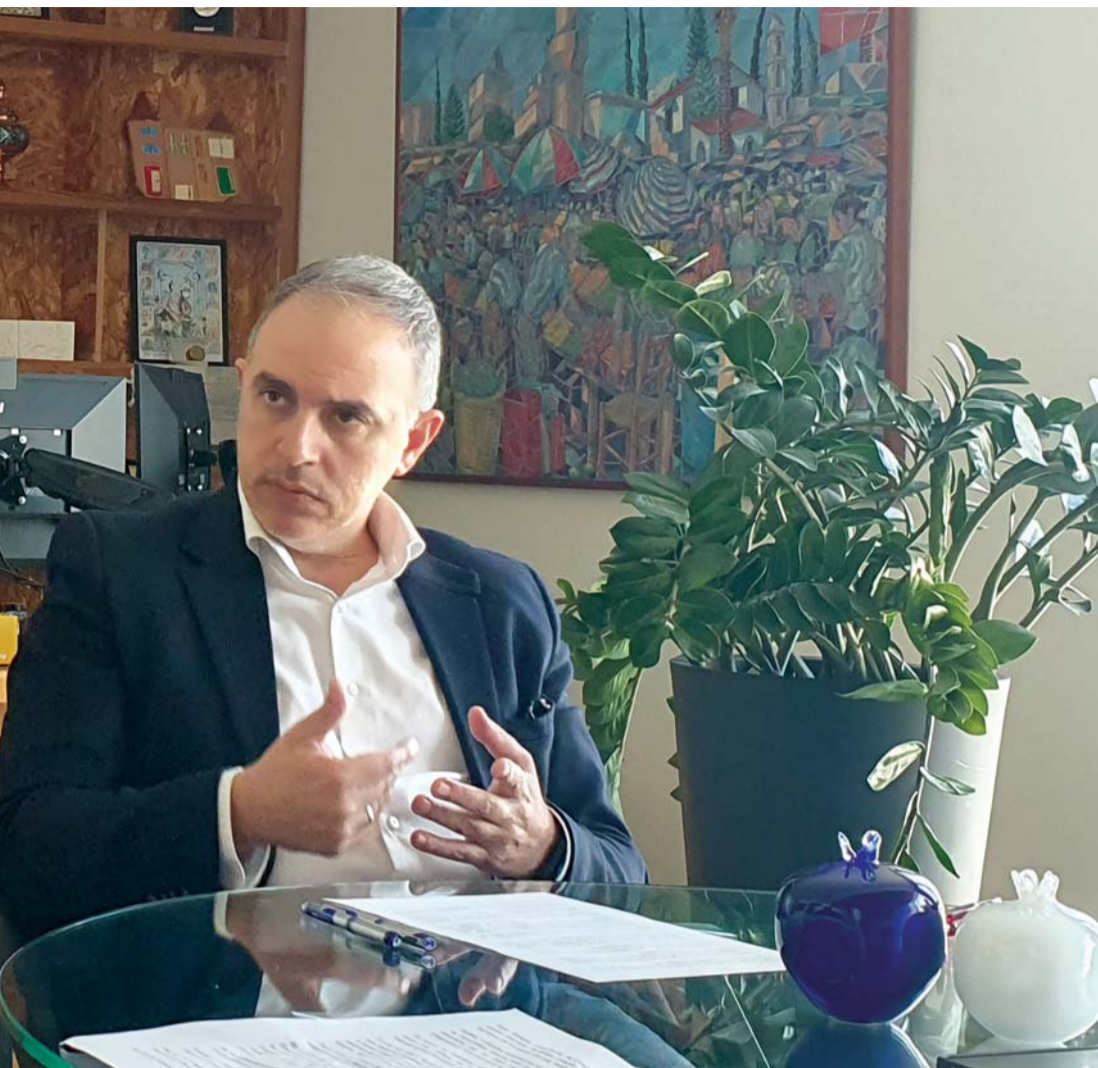
Γίνεται λόγος για Smart City. Πώς μπορεί η τεχνολογία να κάνει την καθημερινότητα ενός δημότη πιο εύκολη στη νέα, ψηφιακή Λευκωσία;

Όλοι ξέρουμε ότι μεγάλο μέρος της ζωής μας γίνεται μέσα από την κινητή μας συσκευή. Εγώ, έχω να πάω σε υποκατάστημα τράπεζας πολλά χρόνια. Κάνουμε πλέον τα πάντα μέσα από το κινητό μας τηλέφωνο. Οπότε το κράτος και οι δήμοι νομίζω ότι έχουν υποχρέωση να φροντίσουν ούτως ώστε, όχι μόνο οι νέοι, αλλά όλες οι γενιές να συναλλάσσονται και να επικοινωνούν διαδικτυακά. Βλέπουμε ότι η ανάγκη πλέον για διαδικτυακές υπηρεσίες, για «έξυπνες»

υπηρεσίες έχει περάσει και στις παλαιότερες γενιές. Εμείς μόλις αναλάβαμε είδαμε ότι ο κόσμος επιθυμούσε να έρθει απευθείας σε επαφή με τις δημοτικές αρχές, οπότε φτιάξαμε μία πλατφόρμα, το Nonoville, στην οποία έχουμε 80 διαφορετικές υπηρεσίες. Έχω και εγώ ως δήμαρχος πρόσβαση για να ενημερώνομαι για τα παράπονα του κόσμου. Τα παράπονα έχουν GIS pin οπότε εκτός από το ότι κάποιος μπορεί να υποβάλει τα παράπονα, κάποια φωτογραφία ή κάποιο αίτημα, μας δίνει και εμάς τη δυνατότητα συστηματικά να βλέπουμε πού παρουσιάζονται προβλήματα μέσα στην πόλη. Αυτό μας δίνει πολύτιμη πληροφόρηση, ώστε να ενεργήσουμε πολλές φορές πριν κάποιος κάνει παράπονο. Το άλλο είναι ότι οι έξυπνες υπηρεσίες βελτιώνουν την ποιότητα ζωής μας καθημερινά. Πολλές πλέον από τις λάμπες φωτισμού μας είναι «έξυπνες». Έχουμε αναφορά αυτόματα για βλάβη και μπορούμε άμεσα να διορθώσουμε το πρόβλημα. Επίσης, υπάρχουν άλλα συστήματα με τα οποία παρακολουθούμε την ποιότητα του αέρα, συστήματα που μας ενημερώνουν πού υπάρχουν διαθέσιμοι χώροι στάθμευσης. Όλα αυτά κάνουν τη ζωή των δημοτών πιο εύκολη.

Σημεία φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων ωστόσο δεν βλέπουμε αρκετά...

Έχετε απόλυτο δίκιο. Γι' αυτό ολοκληρώσαμε πολύ πρόσφατα με το Κέντρο Αριστείας «ΦΑΕΘΩΝ» του Πανεπιστημίου Κύπρου μία μελέτη που δείχνει τα πιο κατάλληλα σημεία για να μπουν απλοί και γρήγοροι φορτιστές ηλεκτρικών οχημάτων, καθώς οι φορτιστές πρέπει να εγκατασταθούν εκεί όπου υπάρχει η δυνατότητα του δικτύου να εξυπηρετήσει fast chargers ή να κάνει ο διαχειριστής αναβάθμιση το δίκτυο, προκειμένου να μπορούν να λειτουργήσουν οι ηλεκτρικοί φορτιστές.



Με τη μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης σύμφωνα με την οποία έγινε συγχώνευση των Δήμων, ο Δήμος Λευκωσίας πλέον περιλαμβάνει την Αγλαντζιά, τον Άγιο Δομέτιο και την Έγκωμη. Διαβάσαμε πρόσφατα, για τη μετατροπή του χώρου της Κρατικής Έκθεσης σε Μητροπολιτικό Πάρκο και Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης. Πώς θα διασφαλίσετε ότι οι γειτονιές της «περιφέρειας» θα έχουν την ίδια ποιότητα ζωής και υποδομές με το κέντρο;

Αυτός είναι ο στόχος της μεταρρύθμισης. Στόχος της μεταρρύθμισης είναι ακριβώς να δώσει τη δυνατότητα μέσα από την τεχνογνωσία που έχει ο Δήμος Λευκωσίας να μπορέσουμε να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής σε όλη την επικράτεια του δήμου. Κάποια από τα έργα που θέλουμε να κάνουμε είναι πάρα πολύ απαιτητικά, όπως είναι η ανάπλαση του ΣΟΠΑΖ ή η μετατροπή της Κρατικής Έκθεσης σε Μητροπολιτικό Πάρκο. Οι μικρότεροι δήμοι πολλές φορές δεν είχαν το κατάλληλο σε επιστημονικό και τεχνικό προσωπικό για να μπορέσουν να υλοποιήσουν τέτοια μεγάλα έργα. Γι' αυτό τον λόγο πιστεύουμε ότι η εννοποίηση των δήμων θα μας δώσει τη δυνατότητα να έχουμε πρόσβαση σε αυτή την τεχνογνωσία και να μπορέσουμε να υλοποιήσουμε αυτά τα σημαντικά έργα. Το παράδειγμα της Έκθεσης είναι χαρακτηριστικό. Όπως πιθανόν να γνωρίζετε, είχα πει στην προεκλογική μου εκστρατεία ότι ο χώρος πρέπει να μετατραπεί σε πάρκο, γιατί η Έγκωμη είναι μια περιοχή που τα τελευταία 40 χρόνια έχει τεράστια οικοδομική δραστηριότητα, πολύ μεγάλη αύξηση του πληθυσμού και δεν υπάρχει χώρος πράσινου στην περιοχή. Αυτό επηρεάζει την ποιότητα ζωής, γιατί οι συμπολίτες μας της περιοχής αυτής δεν είχαν πρόσβαση σε καθαρό αέρα, σε χώρους αναψυχής και υπάρχει αύξηση της θερμοκρασίας σε

πάρα πολλά σημεία. Για αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό να παρέμβουμε για να μην χτιστεί και αυτός ο χώρος και να υπάρχει η δυνατότητα βελτίωσης στην ποιότητα ζωής.

“ Ο τρόπος για να φέρουμε τους νέους κοντά, είναι ο δικός τους τρόπος, όχι ο δικός μας ”

Τελικά, θα κατασκευαστεί τετραπλός δρόμος προς την Κρατική Έκθεση;

Το έχουμε απορρίψει. Έχουμε αποφασίσει να μην γίνει τετραπλός ο δρόμος, ούτε θα ενωθεί με τη λεωφόρο Ηρώων. Μετά από παρέμβαση μας έχει αναθεωρηθεί το σχέδιο και τώρα είναι ένας κανονικός συνοικιακός δρόμος δύο λωρίδων με ποδηλατοδρόμο και πεζόδρομο που θα βελτιώσει σημαντικά την καθημερινότητα των πολιτών.

Μια πιο προσωπική ερώτηση. Τι ήταν αυτό που σας ώθησε με μια τόσο επιτυχημένη καριέρα στον ιδιωτικό τομέα να υπηρετήσετε τα κοινά;

Υπάρχει η άποψη ότι η πολιτική είναι κάτι με το οποίο ασχολούνται άνθρωποι που έχουν συνταξιοδοτηθεί ή άτομα που θέλουν να το κάνουν για βιοποριστικούς λόγους. Όλοι βεβαίως είναι ευπρόσδεκτοι να προσφέρουν και δεν υποτιμούμε κανένα. Όμως σίγουρα το να μπαίνει στην πολιτική ένα άτομο από τον ιδιωτικό τομέα με μια συγκεκριμένη πορεία, στην πιο παραγωγική του ηλικία, δεν είναι κάτι το συνηθισμένο. Ο λόγος που το έκανα είναι γιατί είμαι ένας πολίτης όπως όλοι μας. Έχω δύο γονείς 80 και 82 χρόνων. Έχω δύο παιδιά 16 και 8 χρόνων.

Εγώ με τη σύζυγό μου είμαστε στα 47. Είδα τι θα ήθελα εγώ ως άνθρωπος να έχω για τους γονείς μου, για τα παιδιά μου και για την οικογένειά μου. Και είπα ότι ο καλύτερος τρόπος για να φέρουμε την αλλαγή είναι με το να συμμετέχουμε. Αν μείνουμε πάνω στο πληκτρολόγιο του Facebook να κάνουμε παράπονα, δεν νομίζω ότι αυτός είναι ο τρόπος για να αλλάξεις τα πράγματα. Γι' αυτό, λοιπόν, μπήκα στην πολιτική. Για να προσπαθήσω να προσφέρω κάτι μέσα από την εμπειρία μου στον ιδιωτικό τομέα, να φέρω κάποιες καινούριες ιδέες, έναν νέο τρόπο σκέψης και να προσπαθήσω να φέρω αποτελέσματα στον πιο ιστορικό και τον πιο σημαντικό δήμο της Κύπρου.

Πιστεύετε ότι οι νέοι ενδιαφέρονται αρκετά για την τοπική αυτοδιοίκηση;

Είναι μία συζήτηση η οποία γίνεται τα τελευταία χρόνια. Λέγεται ότι οι νέοι δεν ενδιαφέρονται για την πολιτική. Διαφωνώ. Είναι εντελώς λάθος. Δεν υπάρχει νέος που να μην ενδιαφέρεται για τις προοπτικές του. Δεν υπάρχει νέος που να μην τον ενδιαφέρει να έχει να πάει κάπου με τους φίλους του, να έχει έναν αθλητικό χώρο να αθληθεί, να έχει έναν χώρο να ψυχαγωγηθεί, να μπορεί να πάρει το scooter του να διακινηθεί, να έχει την κατάλληλη φοιτητική στέγαση, να έχει ένα καλό πανεπιστήμιο για να σπουδάσει. Οπότε, βεβαίως και ενδιαφέρονται οι νέοι. Πιστεύω είναι η πολιτική που απέτυχε να δείξει στους νέους ότι μας ενδιαφέρουν οι δικοί τους προβληματισμοί. Τους νέους πρέπει να τους προσεγγίσουμε με τον τρόπο που οι ίδιοι θέλουν να επικοινωνήσουν, όχι με

σπαθείς να κάνεις το ίδιο πράγμα με τον ίδιο τρόπο και περιμένεις διαφορετικό αποτέλεσμα, δεν πρόκειται να πετύχεις. Θα έχεις το ίδιο αποτέλεσμα. Οπότε το αλλάξαμε. Ωθήσαμε τους νέους να συμμετέχουν μέσω των μαθητικών και των φοιτητικών οργανώσεων, αλλά παράλληλα κάνουμε και κάτι ριζοσπαστικό. Θα έχουμε πέντε άτομα να εκλέγονται απευθείας, γιατί ενδεχομένως να υπάρχουν και νέοι που δεν δραστηριοποιούνται σε οργανώσεις και θέλουμε να τους παρέχουμε το βήμα να συμμετέχουν. Έπειτα, το σημαντικό είναι να τους δώσουμε και έναν προϋπολογισμό για να μπορούν να υλοποιήσουν κάποιες ιδέες που έχουν, να πάρουν κάποιες πρωτοβουλίες. Μέσα από το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας ελπίζουμε να φέρουμε τους νέους πιο κοντά. Σημαντική όμως είναι και η καθημερινή επαφή. Εγώ πολλές φορές επισκέπτομαι μια γειτονιά, να συναντήσω τους νέους να τους μιλήσω, όπως θα μιλούσα στην κόρη μου. Οι νέοι έχουν πολλά να μας μάθουν. Ο τρόπος για να τους φέρουμε κοντά, είναι ο δικός τους τρόπος, όχι ο δικός μας.

Ποια θα ήταν η φράση που θα θέλατε να χαρακτηρίσει τη Λευκωσία, όταν ολοκληρώσετε όλα αυτά που οραματίζεστε;

Θα ήθελα η Λευκωσία να είναι ανθρωποκεντρική, σύγχρονη, με σεβασμό στην ιστορία της. Δεν αποκλείεται μια πόλη να σέβεται την ιστορία της, αλλά να παραμένει σύγχρονη. Η Λευκωσία είναι ακριβώς αυτό το πράγμα, δηλαδή βλέπεις τα τείχη με τους ουρανοξύστες



τον τρόπο που εσύ θέλεις να επικοινωνήσεις μαζί τους. Επίσης, οι νέοι νιώθουν αποκομμένοι, αισθάνονται ότι δεν είναι σημαντικός ο λόγος τους, η άποψή τους και είναι δική μας ευθύνη αυτό. Διότι δεν τους εμπλέκουμε στον τρόπο και τις διαδικασίες λήψης των αποφάσεων. Για μας το να καταφέρουμε να προσεγγίσουμε τους νέους με τον τρόπο που οι ίδιοι θέλουν είναι το στοίχημα. Τώρα κάνουμε μια καινούργια προσπάθεια στον Δήμο Λευκωσίας, το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας. Υπήρξαν ακόμα δύο προσπάθειες, οι οποίες απέτυχαν. Γιατί απέτυχαν; Γιατί ουσιαστικά αντί να είναι Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας, ήταν «Δημοτικό Συμβούλιο νεαρών δημοτικών συμβούλων». Αυτό δεν θα δουλέψει. Αν προ-

να συνυπάρχουν, βλέπεις το μοντέρνο με το παλιό να συνυπάρχει. Πρέπει να είμαστε περήφανοι για την ιστορία της πόλης μας, πρέπει να εξηγήσουμε στους νέους την ιστορία για να είναι περήφανοι για την πόλη τους. Γιατί είμαι σίγουρος ότι υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα για τα οποία πρέπει να είναι περήφανοι και όχι απλώς να θαυμάζουν πόλεις του εξωτερικού. Η Λευκωσία θα πρέπει να γίνει πιο ανθρωποκεντρική. Στο τέλος της ημέρας, η πόλη είναι οι άνθρωποι, δεν είναι ούτε οι δρόμοι, ούτε τα κτήρια. Είναι σημαντικό να νιώθει κάποιος περήφανος και να νιώθει ότι η πόλη του τον αγαπά.

Και πάλι σας ευχαριστούμε πολύ.

Από την «Ευτυχία» μέχρι τον «Καποδίστρια» και τον «Άγιο Παΐσιο», οι βιογραφικές ταινίες αποτελούν ένα από τα πλέον κερδοφόρα είδη στον ελληνικό κινηματογράφο τα τελευταία χρόνια, με αρκετές παραγωγές να καταλαμβάνουν τις κορυφαίες θέσεις του box office και να γίνονται θέμα συζήτησης ενός κοινού διψασμένου για αληθινές, δραματικές ιστορίες.

Άγιος Παΐσιος: Στον δρόμο της ταπείνωσης και της αγάπης

ΤΗΣ ΝΕΦΕΛΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΚΡΕΚΟΥ

Μπαίνοντας στην αίθουσα για την ταινία «Άγιος Παΐσιος – Από τα Φάρασα στον Ουρανό», σε σενάριο Γιώργου Τσιάκκα και σκηνοθεσία Στάμου Τσάμη, παραγωγής Ιδρύματος Άγιος Μάξιμος ο Γραικός, ήμουν γεμάτη ερωτήματα. Είχα ακούσει ιστορίες, ρήσεις και μαρτυρίες για τον Άγιο Παΐσιο, όμως δεν περίμενα ότι η εμπειρία θα με συγκλονίσει τόσο βαθιά. Από τα πρώτα κίολας λεπτά, ένιωσα πως δεν παρακολουθούσα απλώς μια βιογραφία, αλλά ξεκινούσα ένα προσωπικό ταξίδι ψυχής.



Η αφήγηση ξεδιπλώνεται ήσυχια και σεμνά, όπως ακριβώς και η ζωή του Αγίου. Τα Φάρασα της Καππαδοκίας, ο ξεριζωμός, η προσφυγιά, η Κόνιτσα δεν παρουσιάζονται ως θεαματικές ιστορικές εικόνες, αλλά ως βιώματα που «σημαδεύουν την ψυχή». Ως θεατής,

αισθάνθηκα ότι παρακολουθούσα στιγμές που γεννούσαν χαρακτήρα, πίστη και τρόπο ζωής, όχι απλώς γεγονότα.

Αυτό που με συγκίνησε βαθιά ήταν η απλότητα και η ειλικρίνεια της ταινίας. Ο Άγιος Παΐσιος δεν προβάλλεται ως ήρωας, αλλά ως άνθρωπος της εποχής του, με ανησυχίες, κούραση, σιωπές και εσωτερικές μάχες. Κι όμως, μέσα από αυτή την ανθρώπινη πλευρά, αναδύεται μια σπάνια δύναμη: η επιλογή να αγαπάς άνευ όρων και να προσφέρεις χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα.

Καθώς η πλοκή της ταινίας ξεδιπλώνεται μπροστά μου, ο αργός της ρυθμός με παρέσυρε σε μια αίσθηση γαλήνης. Δεν υπήρχε καμία έγνοια, καμία ανάγκη για γρήγορες απαντήσεις. Οι σιωπές κυριαρχούσαν στον χώρο και τα βλέμματα μιλούσαν πιο δυνατά από τα λόγια. Μέσα στον θόρυβο της καθημερινότητας, αυτή η ηρεμία λειτούργησε σαν βάλσαμο.

Με εντυπωσίασε ο διακριτικός τρόπος που η ταινία αγγίζει την πίστη. Δεν την επιβάλλει, δεν κηρύσσει, δεν προσπαθεί να διδάξει. Απλώς αφήνει τις εικόνες να μιλήσουν. Μου έδωσε την ευκαιρία να αναλογιστώ τη δική μου σχέση με την πίστη, την υπομονή, την ταπείνωση και τους ανθρώπους γύρω μου.

Βγαίνοντας από την αίθουσα, δεν είχα την αίσθηση ότι απλώς παρακολούθησα μια ταινία. Ένιωθα πως συμμετείχα σε μια προσωπική εμπειρία που με ακολούθησε και μετά το τέλος. Οι σκέψεις παρέμειναν, οι εικόνες ξαναγύριζαν στο μυαλό μου, φέρνοντας μαζί τους ένα απλό αλλά απαιτητικό ερώτημα: πώς ζούμε στ' αλήθεια τη ζωή μας;

Η ταινία για τον Άγιο Παΐσιο δεν προσφέρει εύκολες απαντήσεις. Αντίθετα, χαρίζει κάτι πολύτιμο: αφορμές για αναστοχασμό. Μου θύμισε πως η πραγματική δύναμη κρύβεται στη σιωπηλή συνέπεια και πως η αληθινή αγάπη δεν ζητά αναγνώριση. Ίσως, τελικά, στην καθημερινότητά μας να υπάρχει περισσότερη καλοσύνη από όσο φανταζόμαστε. Αν έπρεπε να συνοψίσω την εμπειρία μου ως θεατής, θα έλεγα πως αυτή η ταινία σε αλλάζει. Και αυτό, από μόνο του, είναι η μεγαλύτερη επιτυχία της.



«Καποδίστριας»: Το όραμα και το τίμημα

ΤΟΥ ΑΝΤΡΕΑ ΜΙΧΑΗΛ

Έντονη διχογνωμία μεταξύ επαγγελματιών κριτικών και κοινού έχει προκαλέσει η ταινία του Γιάννη Σμαραγδή «Καποδίστριας», η οποία προβλήθηκε στους κινηματογράφους το προηγούμενο διάστημα. Τόσο η περιπέτεια μέχρι την ολοκλήρωση της ταινίας όσο και η συζήτηση η οποία αναπτύχθηκε, προκάλεσαν δικαιολογημένα την περιέργεια του κοινού, το οποίο αδημονούσε να παρακολουθήσει την ταινία.

Η ταινία: Ας δούμε όμως την υπόθεση της ταινίας συνοπτικά. Ουσιαστικά, πρόκειται για μια παρουσίαση τύπου «βιογραφίας» του πρώτου Κυβερνήτη της Ελλάδας, Ιωάννη Καποδίστρια, η οποία εστιάζει στο έργο, την αφοσίωση και την ηθική ακτινοβολία της μεγάλης αυτής προσωπικότητας, χωρίς να παραλείπει να δώσει έμφαση στη διάσταση του ηγέτη – μάρτυρα. Η προβολή της ταινίας συνοδεύτηκε από αμφιλεγόμενες κριτικές. Τις επικρίσεις για μονοδιάστατη και υπερβολικά εξειδικευμένη αφήγηση, την έντονη χρήση θρησκευτικών συμβολισμών, αντέκρουσαν όλοι όσοι μίλησαν για μια ταινία με συναισθηματική δύναμη, καθαρό μήνυμα, όμορφα κάδρα που κέρδισε την αγάπη του κοινού, αποτελώντας αφορμή για επιστροφή του κοινού στους κινηματογράφους.

Όταν η έβδομη τέχνη συναντά την ιστορία: Είτε ανήκετε στους υπέρμαχους είτε στους ενάντιους, κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι η δύναμη της έβδομης τέχνης αποδείχθηκε καθοριστική για ακόμα μια φορά. Μέσω του κινηματογράφου, το παρελθόν ενώθηκε με το παρόν, μετασχηματίζοντας την όλη εμπειρία. Την ίδια στιγμή έγινε η αφορμή για να αναζητήσουμε ποιος ήταν ο Καποδίστριας και μέσα από την αναζήτηση αυτή, να αναδειχθεί η σημασία του ως θεμελιωτή του νεοελληνικού κράτους. Συνεπώς, τι κρατάμε από την ταινία; Χωρίς αμφιβολία μπορεί να λεχθεί ότι η ταινία «Καποδίστριας» είναι μια πατριωτική, συναισθηματική, άκρως εξειδικευμένη βιογραφία, η οποία συγκινεί όλους όσοι αναζητούν μια ηρωική αφήγηση για τον εθνικό Κυβερνήτη, αλλά απογοητεύει όλους όσοι επιμένουν στην ιστορική ακρίβεια και το καλλιτεχνικό βάθος. Σίγουρα, όμως, δεν θα σταματήσει να προκαλεί συζητήσεις και να δίνει ευκαιρίες για νέες συζητήσεις από θεατές διαφόρων ηλικιών, οι οποίοι θα συνεχίζουν να δηλώνουν αθεράπευτα πιστοί στη μαγεία του κινηματογράφου.

Οι πιο εμπορικές βιογραφικές ταινίες των τελευταίων ετών

- **Ευτυχία (2019):** Η ταινία για τη στιχουργό Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου έκοψε περίπου **668.000 εισιτήρια**, παραμένοντας μία από τις πιο αγαπημένες του κοινού.
- **Ο Άνθρωπος του Θεού (2021):** Η βιογραφία του Αγίου Νεκταρίου σημείωσε **286.257 εισιτήρια**, παρά τους περιορισμούς της πανδημίας.
- **Υπάρχω (2024):** Η βιογραφία του Στέλιου Καζαντζή κυριάρχησε με **860.301 εισιτήρια**, καταλαμβάνοντας την 4η θέση όλων των εποχών στο ελληνικό box office.
- **Καποδίστριας (2025):** Η ιστορική βιογραφία του πρώτου Κυβερνήτη της Ελλάδας σημείωσε **779.745 εισιτήρια**.



Η καλλισθενική φαίνεται παντού. Στα social media, στις γειτονιές, ακόμη και στα σχολεία. Η αλήθεια πίσω από την άσκηση με το ίδιο σου το σώμα.

Καλλισθενική: Μόδα ή πραγματική δύναμη;

ΤΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗ ΠΑΝΤΕΛΗ

Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε ολοένα και περισσότερους νέους να προτιμούν τα πάρκα αντί για τα γυμναστήρια. Μονόζυγα γεμάτα, παρέες που δοκιμάζουν έλξεις, βυθίσεις, κάμψεις. Η καλλισθενική φαίνεται παντού — στα social media, στις γειτονιές, ακόμη και στα σχολεία. Είναι όμως απλώς μια τάση της εποχής ή κάτι πιο ουσιαστικό;

Ας δούμε τι ισχύει πραγματικά.

Μύθος 1: «Η καλλισθενική είναι μόνο για ήδη γυμνασμένους»

Αλήθεια: Η καλλισθενική ξεκινά από τα βασικά. Μια απλή κάμψη μπορεί να γίνει στα γόνατα. Μια έλξη μπορεί να γίνει με βοήθεια. Το σώμα προσαρμόζεται σταδιακά. Δεν χρειάζεται να είσαι «έτοιμος» για να ξε-

κινήσεις — γίνεσαι έτοιμος μέσα από τη διαδικασία.

Μύθος 2: «Χωρίς βάρη δεν χτίζεις μυς»

Αλήθεια: Το σώμα είναι το πιο φυσικό «βάρος». Σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς άθλησης, οι ασκήσεις με το βάρος του σώματος μπορούν να βελτιώσουν τη δύναμη και την αντοχή, αρκεί να υπάρχει προοδευτική δυσκολία. Όταν μια άσκηση γίνεται εύκολη, υπάρχει πάντα πιο απαιτητική παραλλαγή.

Μύθος 3: «Είναι επικίνδυνη»

Αλήθεια: Όπως κάθε άσκηση, κρύβει κινδύνους μόνο αν γίνεται χωρίς σωστή τεχνική και προθέρμανση. Αντίθετα, επειδή δεν περιλαμβάνει εξωτερικά φορτία, συχνά είναι πιο φιλική για το σώμα σε σχέση με βαριά μηχανήματα.

Μύθος 4: «Είναι μόδα των social media»

Αλήθεια: Τα social media σίγουρα βοήθησαν στη διάδο-

σή της. Όμως η καλλισθενική χρησιμοποιείται εδώ και δεκαετίες στη στρατιωτική εκπαίδευση και στον αθλητισμό. Δεν γεννήθηκε στο TikTok — απλώς προβλήθηκε εκεί.

Μύθος 5: «Δεν είναι για όλους»

Αλήθεια: Άντρες, γυναίκες, έφηβοι, ενήλικες — όλοι μπορούν να συμμετέχουν. Το σημαντικό είναι η προσαρμογή στο επίπεδο του καθενός. Μάλιστα, για εφήβους μπορεί να αποτελέσει ασφαλή τρόπο ενδυνάμωσης χωρίς υπερβολικά βάρη.

Η καλλισθενική τελικά δεν είναι απλώς ένας τρόπος γυμναστικής. Είναι μια φιλοσοφία: χρησιμοποιώ αυτό που ήδη έχω — το σώμα μου. Δεν χρειάζομαι συνδρομές ή ακριβό εξοπλισμό. Χρειάζομαι συνέπεια, υπομονή και διάθεση.

Ίσως τελικά η μεγαλύτερη δύναμη που χτίζεται να μην είναι μόνο η σωματική, αλλά η πειθαρχία και η αυτοπεποίθηση. Και αυτό δεν είναι μύθος. Είναι αλήθεια.

Η νέα διατροφική πυραμίδα των ΗΠΑ φέρνει ανατροπές

Κρέας, βούτυρο και γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά στην κορυφή. Δημητριακά ολικής άλεσης στο τέλος. Επιστημονική εξέλιξη ή αλλαγή με πολιτικές προεκτάσεις;

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΟΝΤΟΥ

Κρέας, βούτυρο και γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά στην κορυφή. Δημητριακά ολικής άλεσης στο τέλος. Επιστημονική εξέλιξη ή αλλαγή με πολιτικές προεκτάσεις;

Οι νέες διατροφικές οδηγίες των Ηνωμένων Πολιτειών για την περίοδο 2025–2030 έχουν προκαλέσει έντονες συζητήσεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Για πολλά χρόνια είχαμε συνηθίσει να θεωρούμε ότι η υγιεινή διατροφή βασίζεται κυρίως στα δημητριακά ολικής άλεσης, στα λαχανικά και στα φρούτα, ενώ το κόκκινο κρέας και τα λιπαρά έπρεπε να καταναλώνονται με μέτρο. Ωστόσο, η

νέα διατροφική πυραμίδα φαίνεται να ανατρέπει αυτή τη λογική, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στα ζωικά προϊόντα και στα γαλακτοκομικά πλήρων λιπαρών, ενώ τα δημητριακά δεν βρίσκονται πλέον στη βάση της.

Η αλλαγή αυτή έχει διχάσει επιστήμονες και διατροφολόγους. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι πρόκειται για φυσική εξέλιξη της επιστήμης, καθώς νέες έρευνες αμφισβητούν την απόλυτη «δαιμονοποίηση» των κορεσμένων λιπαρών. Σύμφωνα με αυτές τις απόψεις, η υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων ίσως συνδέεται περισσότερο με την παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά προβλήματα από ό,τι πιστεύαμε μέχρι σήμερα.

Από την άλλη πλευρά, δεν λείπουν οι φω-



νές που βλέπουν πίσω από τις αλλαγές οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα. Οι βιομηχανίες κρέατος και γαλακτοκομικών αποτελούν σημαντικό κομμάτι της αμερικανικής οικονομίας, και οι διατροφικές οδηγίες επηρεάζουν εκατομμύρια πολίτες, σχολικά γεύματα και κρατικές πολιτικές. Έτσι, τίθεται το ερώτημα κατά πόσο οι νέες συστάσεις βασίζονται αποκλειστικά σε επιστημονικά δεδομένα.

Ένα ακόμη σημείο προβληματισμού αφορά το περιβάλλον. Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με μεγαλύτερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση

με τις παγκόσμιες προσπάθειες για βιώσιμη ανάπτυξη.

Ως μαθητές, συχνά νιώθουμε σύγχυση μπροστά σε αντικρουόμενες πληροφορίες για το τι είναι τελικά «υγιεινό». Ίσως το πιο σημαντικό συμπέρασμα να είναι ότι η διατροφή δεν μπορεί να στηρίζεται σε απόλυτους κανόνες. Η επιστήμη εξελίσσεται και οι συστάσεις αλλάζουν. Αυτό που χρειάζεται είναι ισορροπία, κριτική σκέψη και μέτρο. Καμία τροφή δεν είναι από μόνη της «κακή» ή «σωτήρια». Η συνολική μας στάση απέναντι στη διατροφή και στον τρόπο ζωής είναι αυτή που τελικά κάνει τη διαφορά.



ΚΑΘΕ ΙΣΤΟΡΙΑ ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΜΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ

Δωρεάν Ανώτερη Εκπαίδευση

- Ηλεκτρικές Εγκαταστάσεις και Αυτοματισμοί
- Δίκτυα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και Επικοινωνιών
- Ψυκτικές και Κλιματιστικές Εγκαταστάσεις
- Μηχανολογικές Εγκαταστάσεις Κτιρίων
- Συντονιστής Βιομηχανικής Παραγωγής
- Μηχανική Αυτοκινήτου
- Σχεδιασμός και Τεχνολογία CNC – Ξυλουργική Βιομηχανία
- Εργοδηγός Δομικών και Τεχνικών Έργων
- Αρτοποιία - Ζαχαροπλαστική
- Μαγειρικές Τέχνες (Ελληνόφωνο και Αγγλόφωνο)
- Τέχνες Εστίασης
- Βιολογικές Κηπευτικές Καλλιέργειες
- Γαλακτοκομία - Τυροκομία
- Αειφόρος Διαχείριση Γεωργικών Μονάδων
- Διαχείριση Εφοδιαστικής Αλυσίδας και Ναυτιλιακές Σπουδές
- Ξεναγός

mieek.ac.cy | info@mieek.ac.cy | 22800651/652

