

# ***CCWO NEWSLETTER***

*Volume 2-February 2010*

## ***ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ***



***Camden Cypriot Women's Organisation***

2c Falkland Road London NW5 2PT

Tel. 020 7267 7194

**Τα μέλη του προσωπικού είναι:**

Κουλα Ιωαννου

koula@ccwo.org.uk

διευθυντρια

Αλικη Τιρητας

aliki@ccwo.org.uk

Υπευθυνη για το εθελοντικο εργο

Αντρουλα Κολανης

Βοηθος

Μαρκελλα Λαμπρουκου

markella@ccwo.org.uk

Υπευθυνη για την ενημερωση

Ευχαριστουμε πολυ τους εθελοντες μας που παρεχουν τον χρονο τους  
δωρεαν για τον οργανισμο μας.

**We would like to thank our volunteers for all their hard work and time!**

**Staff members:**

Koula Ioannou  
Manager

koula@ccwo.org.uk

Aliki Tiritas  
Volunteer co-ordinator

aliki@ccwo.org.uk

Androulla Kolanis  
Support worker

Markella Lamproukou  
Information co-ordinator

markella@ccwo.org.uk

WEBSITE: [www.ccwo.org.uk](http://www.ccwo.org.uk)

Registered Charity 1026463 Company Limited 2823933

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ -

Ετήσια γενική συνέλευση

Δωρεάν μαθήματα κολύμβησης

Το Χριστουγεννιάτικο πάρτυ

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ-

Η ζωή μια Κυπριαίας στο Λονδίνο– με την Χρυστάλα και το κέντρο του Τσάρλι Ρατσφορντ ‘Δεν είναι λύση να μένουμε σπίτι’

## ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΑ-

60 χρόνια της Εκκλησίας των Αγίων Ποντών

## ΥΓΕΙΑ-

Τα γιατροσόφια της γιαγιάς

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ-

Λιγότερο ευτυχισμένες οι γυναίκες

Πως να έχετε καλή σχέση με το ταίρι σας-

Τι πρέπει να αποφύγετε στη συμπεριφορά προς τον/τη σύντροφό σας

## Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ-

Ατάκες Αρχαίων Ελλήνων

Ελληνικές παραδόσεις

# CONTENTS-

## CCWO NEWS-

Annual general meeting

Free Swimming lessons

Christmas Party

## INTERVIEW-

The life of a Cypriot women in London, with Christala and Charlie's Ratchford centre

## CHURCH-

The 60<sup>th</sup> Anniversary of All Saints Cathedral Camden Town

## HEALTH-

Remedies from one generation to another

## SOCIAL-

Women in 2009 are less happy than in the 70's

How to have a good relationship with your partner

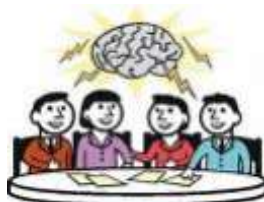
## CULTURE-

Ancient Greeks quotes

Greek and Cypriot customs and traditions

# TA NEA TOY KENTROY

## CCWO NEWS



### ANNUAL GENERAL MEETING

The Camden Cypriot Women's Organisation held its Annual General meeting on Tuesday 2<sup>nd</sup> of September 2009 at the Centre (2c Falkland road, NW5 2PT). Members participated in lively discussions, the business of the day and the election of the management committee. The outgoing management members were thanked for their support as were the staff and volunteers who worked so hard throughout the year. The difficulties our centre has to face due to the current financial climate were highlighted and members were asked to fill in a satisfaction questionnaire for our centre.

MC members elected are: Rena Toufexis, Maria Antoniadis, Maria Toufexis, Sophie Kalamaras, Koula Antoniadis and Pitsa Chrysandreou. The meeting ended with cakes and refreshments. Many thanks to all the ladies that brought treats for the day they were enjoyed by all. The event was successful and members were very happy with the work of the Organisation. The members were thanked for their continued support.

### ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Στις 21 Σεπτεμβρίου 2009 πραγματοποιήθηκε η ετήσια γενική συνέλευση του Κυπριακού Οργανισμού στο κέντρο μας. Στη συνέλευση συζητήσαμε (προσωπικό και μέλη) διάφορα θέματα που απασχολούν τα μέλη και ψηφίσαμε για την εκλογή των μελών της διοικητικής επιτροπής. Οι δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει το κέντρο μας λόγω οικονομικής δυσχερίας της εποχής συζητήθηκαν και η αναγκαιότητα της υποστήριξης των μελών μας.

Τα μέλη της διοικητικής επιτροπής που εξελέγησαν είναι- Ρένα Τουφεξή, Μαρία Αντωνιάδης, Σοφία Καλαμαράς, Κούλα Αντωνιάδης και Πίτσα Χρυσανδρέου. Η συνέλευση τελείωσε με σάντουιτς, πίτες, κέικς και αναψυκτικά. Ευχαριστούμε πολύ τα μέλη μας που φέρανε γλυκίσματα. Ήταν πολύ γευστικά και τα απολαύσαμε όλοι. Η συνέλευση τελείωσε με επιτυχία και τα μέλη ήταν πολύ χαρούμενα με την πορεία του οργανισμού. Ευχαριστούμε πολύ τα μέλη για την συνεχή συνεισφορά τους και την υποστήριξή τους.

## **FREE SWIMMING LESSONS FOR WOMEN!**



Ever wanted to learn how to swim ?– its never too late! Now here's your chance.

CCWO in partnership with Camden Active Health Team are offering 6 free lessons with a professional tutor. The lessons are weekly at the local Oasis Centre in Holborn and is an ongoing programme.

The groups will be accompanied by Aliko each week and will leave the Centre to take the 134 bus to the Oasis Swimming Pool in Holborn.

Please speak to Aliko on 020 7267 7194 to reserve your place and for more details. There are limited places and you are required to attend the full course of swimming lessons.

**Go on give it a go – learn and have Fun!!**

## **Δωρεάν μαθήματα κολύμβησης για γυναίκες!**



Η είσοδος και τα μαθήματα είναι δωρεάν και πέρνουμε το λεοφορείο 134 από το κέντρο, το οποίο μας αφήνει ακριβώς απ' έξω από το Oasis Swimming pool στο Holborn.

Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις καλέστε την Αλίκι στο 020 7267 7194.

Οι θέσεις είναι περιορισμένες και πρέπει να συμμετάσχετε για όλο το πρόγραμμα 6 εβδομάδων.



## CHRISTMAS PARTY:



Camden Cypriot Women's Organisation once again held its annual Christmas Party for the members, held on Saturday 12<sup>th</sup> of December 2009 at the Charlie Ratchford Centre.

The event started at 12:00 with a traditional turkey lunch.

The entertainment was provided by the Greek musicians Pavlos, Nikos, and the rest of the crew. As the wine and songs flowed, there was a good deal of dancing and merriment throughout.

A splendid raffle with many prizes ended a very successful day!

The management and staff would like to thank all those who attended, those who volunteered and not forgetting those who donated the rich variety of prizes.



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ



Η οργάνωση Κυπρίων Γυναικών Κάμντεν όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος οργάνωσε το Χριστουγεννιάτικο γεύμα για όλα τα μέλη της το Σάββατο 12 Δεκεμβρίου 2009 στο Charlie Ratchford Centre.

Το γεύμα ξεκίνησε στις 12.00 με την παραδοσιακή γαλοπούλα, κρασί και γλυκίσματα και υπό τους ρυθμούς ζωντανής Ελληνικής μουσικής από τον Παύλο, τον Νίκο και την υπόλοιπη παρέα. Ακολούθησε μεγάλο γλέντι! Τα τραγούδια ξεσήκωσαν τους παρευρισκόμενους που ανέβηκαν στην πίστα για να χορέψουν τους αγαπημένους τους χορούς.

Η ημέρα τελείωσε με λοταρία και πολλά πλούσια δώρα!!

Η Διοίκηση και το προσωπικό θα ήθελαν να ευχαριστήσουν όλους όσους παρεβρέθηκαν, όσους οικιοθελώς βοήθησαν και τέλος όλους όσους πρόσφεραν τα πλούσια δώρα!!

# INTERVIEW-ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

## My visit at Charlie Ratchford centre and an interview with Christala



### *'Staying home is not the answer'*

I rang the bell and a lady opened the door. I started walking listening to sweet melodies from the corridor. I found the source of the music, a room full of women and men and a piano. People smiling and singing all together. I walked and went to the room next door where I found Christala, Androula and the rest of the group. I stayed with them and listened to an interesting talk they were having. When it finished, I sat with Chrystala, we talked and I had a taste from her life. She came to the UK in 1959, when she was 25 years old. At the beginning she did not know lots of Cypriots and everything seemed different from home. She was going to Agion Panton church, where she had the chance to meet other Cypriot people. When she came, she started working at a factory that was producing sausages, until 1976. Her origins are from Piroi village, which is now under Turkish occupation.

Our discussion put me into thoughts about the importance of the family. She does not have children. When she was young she did not want to have a family because she was afraid of poverty and avoided getting married. Having to go through lots of difficulties, she did not want children, because she was afraid that they would have to live in poverty. Though life had a different path for her, and when she was 42 she got married. They had a hard married life. She looks back and regrets of not having children, she says that she knows what loneliness means, but still is happy with her little dog and her saints. That is what she says and smiles. Her marriage did not last for long, so she has her dog for company. She tells me how much she loves animals and babies, 'babies cannot hurt you as adults do'. I look at her, she smiles and tells me that although she has been through many difficulties in her life, she always wanted to live and that is what she did. And although she knows what loneliness is she keeps on smiling.

We stopped talking and I went to find the other ladies that were having their lunch. What I saw going to Charlie's centre is that people can if they want to be together, smile, sing and help each other. When I asked the other ladies if they enjoy going to the Charlie's centre, they told me that they like it very much and it is a good chance to be out of the house. At the centre different things are organised, as for example the talk that I heard, which included very lively discussions and was very likable. Loneliness is very difficult, that is also what I heard from Chrystala, but we can do something about it, we do not have to sit home alone. If you would like to join our group at Charlie's every Monday from 10.00-2.30. For more information call us on 02072677194 and speak to Androula.

## Η επίσκεψή μου στο κέντρο Charlie Ratchford και η συνέντευξη με την Χριστάλα



### ‘Δεν είναι λύση να μένουμε μόνοι μας στο σπίτι’

Χτύπησα το κουδούνι και μια κυρία μου άνοιξε την πόρτα, άρχισα να περπατάω ακούγοντας γλυκές μελωδίες από το διάδρομο. Βρήκα την πηγή της μουσικής. Μια αίθουσα γεμάτη από γυναίκες και άντρες και ένα πιάνο, άνθρωποι γελαστοί που τραγουδούσαν όλοι μαζί. Προχώρησα και μπήκα στη διπλανή αίθουσα για να βρω την Χριστάλα, την Αντρούλα και την υπόλοιπη παρέα. Κάθησα μαζί τους και άκουσα μια ομιλία που είχαν. Όταν τελίωσε καθίσαμε μαζί με την Χριστάλα, μιλήσαμε και πήρα μια γεύση από την ζωή της. ‘Ηρθε το ’59 στην Αγγλία μόλις 25 χρονών. Στην αρχή δεν ήξερε πολλούς Κύπριους και όλα της φαίνονταν διαφορετικά. Πήγαινε στην εκκλησία των Αγίων Πάντων και εκεί είχε την ευκαιρία να συναναστραφεί με άλλους Κυπραίους. Μαθημένη στο φρέσκο φαγητό’ όπως λέει στο χωριό της είχε μάθει να τρώει φρέσκο κρέας με το που το σφάζανε, της φάνηκε δύσκολο στην αρχή να συνηθίσει να αγοράζει και να τρώει τα προϊόντα από το σουπερ μαρκετ. ‘Όταν ήρθε, άρχισε να δουλεύει σε μια εταιρία που φτιάχνανε λουκάνικα μέχρι το ’76. Η καταγωγή της είναι από το χωριό Πυρώι που πλέον βρίσκεται κάτω από την κατοχή των Τούρκων.

Με έβαλε σε σκέψεις η συζήτηση που είχα με την Χριστάλα για την σημαντικότητα της οικογένειας. Η ίδια δεν έχει παιδιά. ‘Όντας νέα δεν ήθελε να κάνει οικογένεια γιατί φοβόταν την φτώχεια και απέφυγε να παντρευτεί. Περνώντας δύσκολα η ίδια, δεν ήθελε να κάνει παιδιά γιατί φοβόταν ότι θα περάσουν και αυτά τα ίδια και θα ζήσουν στη φτώχεια. ‘Όμως αλλιώς τα έφερε η ζωή και στα 42 της αποφάσισε να παντρευτεί. Αποφάσισαν να κάνουν παιδιά αλλά όταν πήγαν στους γιατρούς της είπαν ότι είναι πολύ αργά γιατί οι νόμοι στην Αγγλία τουλάχιστον τότε δεν άφηναν τις γυναίκες να κάνουν παιδιά μετά τα 40 τους χρόνια. Κοιτάει πίσω και μετανιώνει που δεν έκανε παιδιά, λέει οτι γνωρίζει την μοναξιά, αλλά και πάλι είναι χαρούμενη με το σκυλάκι της και τους Αγίους της. ‘Έτσι μου λέει και χαμογελά. Ο γάμος της δεν κράτησε πολύ και έτσι έχει το σκυλάκι της για συντροφιά. Μου λέει πόσο αγαπάει τα ζώα και τα μωρά, ‘τα μωρά δεν μπορούν να σε πληγώσουν όπως οι μεγάλοι’. Την κοιτάω, μου χαμογελάει και μου λέει οτι όσες δυσκολίες και να πέρασε πάντα ήθελε να ζήσει και αυτό και έκανε! Και παρόλο που γνωρίζει τη μοναξιά συνεχίζει να χαμογελά.

Σταματήσαμε να μιλάμε και πήγα να βρω τις άλλες κυρίες που τρώγανε στην τραπεζαρία. Η ιστορία της Χριστάλας με έβαλε σε σκέψεις αλλά αυτό που είδα πηγαίνοντας στο κέντρο του Charlie Ratchford είναι οτι οι άνθρωποι μπορούν αν θέλουν να είναι μαζί, να μιλούν, να τραγουδούν, να γελούν και να βοηθάει ο ένας τον άλλον. ‘Όταν ρώτησα και τις υπόλοιπες γυναίκες πώς περνούν όταν πάνε στο κέντρο, μου είπαν οτι τους αρέσει πολύ, είναι ευκαιρία για να βγούνε από το σπίτι και διοργανώνουν διαφορετικά πράγματα στο κέντρο, όπως και η ομιλία που έτυχε να ακούσω, που ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και προξένησε πολλές συζητήσεις. Η μοναξιά είναι δύσκολη, αυτό άκουσα και από την Χριστάλα, αλλά μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτό, δεν χρειάζεται να καθόμαστε στο σπίτι μόνοι μας. ‘Αμα σας ενδιαφέρει να έρθετε στην παρέα του κέντρου Charlie Ratchford κάθε Δευτέρα 10.00-2.30 το μεσημέρι, πάρτε μας τηλέφωνο στο 020 7428 8931. Προσφέρεται μεταφορά από το σπίτι σας στο κέντρο και πίσω, γεύμα και είναι καλοδεχούμενοι γυναίκες και άντρες.

# CHURCH-ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΑ



## The 60<sup>th</sup> Anniversary of All Saints Cathedral Camden Town

Originally an Anglican church known as Camden Chapel and then as St Stephens before acquiring its present name. It was built in 1824 and was taken over by the local Orthodox population in 1947, this being one of the main Greek Cypriot areas in London at the time.

In the years after the Second World War the number of Cypriot people living in London increased dramatically to 15000 and it was impossible to serve their religious needs from the existing Greek Orthodox Cathedral of St. Sophia in Bayswater. In November 1947, about 100 Greek Cypriot s under the chairmanship of the teacher Christakis Charalambous met and decided to seek from the Anglican Church the permanent use of All Saints Church for the religious needs of the Greek Cypriot Community.

Over the years, the church of All Saints has made a significant contribution to the growth and maturity of the Greek Orthodox diaspora, and especially of expatriate Cypriot Hellenism. On the Register of the Church, 12500 Christenings have been recorded and 8.500 marriages.

## 60 χρόνια της Εκκλησίας των Αγίων Παντών

Στην αρχή η εκκλησία των Αγίων Πάντων ήταν Αγγλική εκκλησία, γνωστή ως το εκκλησάκι του Καμντεν. Το όνομα της άλλαξε σε Αγ. Στεβενς και μετά σε Αγίων Πάντων. Χτίστηκε το 1824 και άρχισε να χρησιμοποιείται ως ορθόδοξη εκκλησία το 1947. Το Κάμντεν είναι το κεντρικό μέρος που μένουν Έλληνες Κύπριοι στο Λονδίνο.

Τα χρόνια μετά του δεύτερου παγκόσμιου πολέμου το νούμερο των Κυπρίων αυξήθηκε σε 15.000 οπότε η Αγ. Σοφία στο Μπειςουότερ ήταν ανεπαρκής για να στεγάσει τόσους πολλούς ανθρώπους. Τον Νοέμβριο του 1947, περίπου 100 Έλληνες Κύπριοι με αρχηγό τον δάσκαλό τους Χριστάκη Χαραλάμπους συναντήθηκαν και αποφάσισαν να ζητήσουν από την Αγγλική εκκλησία την μόνιμη χρήση των Αγίων Πάντων για τις θρησκευτικές ανάγκες της Ελληνικής Κυπριακής κοινότητας.

Μέσα στα χρόνια, η εκκλησία των Αγίων Πάντων έχει βοηθήσει πάρα πολύ για την ανάπτυξη και την ορίμανση της Ελληνικής Ορθόδοξης διασποράς, κρατώντας τις παραδόσεις μας ζωντανές. Στην εκκλησία των Αγίων Πάντων έχουν καταγραφεί 12.500 βαφτίσια και 8.500 γάμοι.

# HEALTH-YΓΕΙΑ

**Remedies** from one generation to the other-



The winter flues that exhaust us do not get cured with antibiotics. On the contrary, some of the advice given by our grandmothers and travel from generation to generation have better results, since they alleviate flu symptoms. Many liquids, rest and lots of orange juices are thought to be the 'cure' of the flu.

Drops of water with salt for the blocked nose, footbath with salt for high temperature to drop, warm teas with oregano for the cough are some of the advices...

The eucalyptus is also well known for unblocking the nose...Gurgles with not too warm chamomile and cooking soda, help to fight the throat inflammations.

Drinking coke helps people suffering from diarrhoea...

These are some of the grandmother's well-known remedies for when we suffer from colds and flu.

## Τα γιατροσόφια της γιαγιάς-



Οι ιώσεις του χειμώνα που μας ταλαιπωρούν δεν γιατρεύονται με τα αντιβιοτικά. Αντίθετα, κάποια από τα γιατροσόφια της γιαγιάς που περνούν από γενιά σε γενιά έχουν καλύτερα αποτελέσματα αφού καταπραΰνουν τα συμπτώματα της γρίπης! Στη γρίπη για παράδειγμα δεν πρέπει να δίνεται αντιβιοτικό. Πολλά υγρά, ξεκούραση και πορτοκαλάδες- αυτό είναι το τρίπτυχο για να γίνει κανείς καλά».

Σταγόνες με αλατόνερο για το μπουκωμα, ποδόλουτρο με αλάτι για να πέσει ο πυρετός, ζεστό τσάι με ρίγανη για τον βήχα...

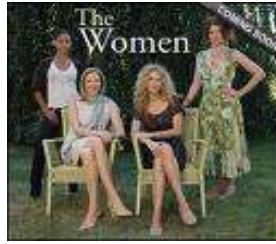
ο ευκάλυπτος είναι γνωστός για τις αποσυμφορητικές ιδιότητές του...

Οι γαργάρες με χλιαρό χαμομήλι και μαγειρική σόδα ή με σόδα και οξυζενέ, καταπολεμούν τις φλεγμονές στον λαιμό...

Όσο για τις εντριβές με οινόπνευμα, είναι ακόμη ένα γιατροσόφι που οι γιατροί το παραδέχονται. Η χρήση των αναψυκτικών τύπου κόλα επίσης βοηθά στην περίπτωση που κάποιος υποφέρει από διάρροια.

# SOCIAL-KOINΩNIKA

## Women in 2009 are less happy than in the 70's



Despite all their accomplishments, women are less happy than they used to be.

In the last 40 years women have accomplished many things. The 2009 woman has much more freedom, education, sexual liberation and salary in comparison to the 70s woman.

Social studies conducted in Europe and the US over the last 10 years have shown that their women's happiness is not in accordance with what would be expected.

Researchers have concluded that women in the US are far less happy than they used to be in the 70's, and in Europe women are still much less happy than men despite some increase in their happiness. So what is the reason for these results?

### **Having 'two jobs'?**

Cooking, cleaning and taking care of the children as well as working is a major reason for why women may be less happy nowadays, as they feel overloaded with work and responsibilities.

### **Salaries?**

Research shows that wealthier people tend to be happier than poor people. But, when studies are conducted with people that can cover their basic needs, the difference is very small.

### **Family problems?**

It is a modern reality that there has been large increase in the number of people getting divorced. Could this be a reason women are less happy?

### **Honesty?**

Maybe women nowadays feel much more liberated to express their dissatisfactions than they used to in the 70's.

### **All together plus the pressure?**

It has been found that women have been feeling pressured from life, by trying to keep up with their careers, households, and still be able to look nice. Maybe by trying to accomplish everything we are setting an unreachable target.

## Λιγότερο ευτυχισμένες οι γυναίκες Παρά τα οχυρά που έχουν κατακτήσει, δεν έχει αυξηθεί η ικανοποίηση από τη ζωή τους



Τα τελευταία 40 χρόνια οι γυναίκες έχουν κατακτήσει πολλά πράγματα. Η γυναίκα του 2009 έχει σε σύγκριση με τη γυναίκα της δεκαετίας του 1970 έχει πολύ μεγαλύτερη ελευθερία, καλύτερη μόρφωση, καλύτερο μισθό και μεγαλύτερη σεξουαλική και αναπαραγωγική ελευθερία. Γιατί λοιπόν δεν είναι περισσότερο ευτυχισμένη; Γιατί είναι συχνά λιγότερο ευτυχισμένη;

Μελετώντας πολυάριθμες κοινωνικές έρευνες που έγιναν τις τελευταίες δεκαετίες στις ΗΠΑ και 12 ευρωπαϊκές χώρες, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η ικανοποίηση που νιώθουν οι γυναίκες για τη ζωή τους δεν συμβαδίζει με τις προόδους που έχουμε κάνει στην κοινωνία μας και με το ότι είναι οικονομικά ανεξάρτητη.

Στις ΗΠΑ, η γυναικεία ευτυχία έχει μειωθεί «τόσο απόλυτα όσο και συγκριτικά με εκείνη των ανδρών»: ενώ τη δεκαετία του 1970, οι γυναίκες δήλωναν σαφώς πιο ευτυχισμένες από τους άνδρες, τώρα για πρώτη φορά τα επίπεδα της ευτυχίας τους είναι ελαφρώς χαμηλότερα από εκείνα των ανδρών.

Στην Ευρώπη, από την άλλη πλευρά, άνδρες και γυναίκες δηλώνουν σήμερα ελαφρώς πιο ευτυχείς - η ευτυχία των γυναικών, ωστόσο, μειώθηκε συγκριτικά με εκείνη των ανδρών, με άλλα λόγια τα επίπεδα ευτυχίας των ανδρών αυξήθηκαν σαφώς περισσότερο. Τι φταίει λοιπόν για αυτήν την τάση;

### **Η «διπλοβάρδια»;**

Η θεωρία της «διπλής βάρδιας» θέλει τις γυναίκες να λυγίζουν κάτω από την πίεση της δουλειάς τους έξω από το σπίτι, σε συνδυασμό με τη «διπλοβάρδια» μέσα στο σπίτι.

### **Η ψαλίδα των μισθών;**

Μπορεί η ψαλίδα των αμοιβών ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες να έχει κλείσει, είναι όμως ακόμα παρούσα. Και οι έρευνες δείχνουν πως τα χρήματα παίζουν ρόλο στην ευτυχία: οι ευκατάστατοι είναι πιο ευτυχείς από τους πολύ φτωχούς. Από τη στιγμή όμως που τα χρήματα αρκούν για την κάλυψη των βασικών αναγκών, η διαφορά μειώνεται. Επομένως;

### **Οικογενειακά προβλήματα;**

Η αύξηση που παρουσιάζουν τα ποσοστά των διαζυγίων και της συγκατοίκησης χωρίς γάμο είναι αντιστρόφως ανάλογη προς τα επίπεδα ευτυχίας των γυναικών. Μήπως λοιπόν παίζει σημαντικό ρόλο;

### **Περισσότερη ειλικρίνεια;**

Υπάρχει η πιθανότητα οι γυναίκες να είναι απλώς περισσότερο ειλικρινείς όσον αφορά την ικανοποίηση που νιώθουν για τη ζωή τους από ό,τι ήταν παλαιότερα.

### **Όλα αυτά μαζί συν την πίεση;**

«Η κυρίαρχη θεωρία», επισημαίνει ο Άντριου Όσβαλντ, «είναι πως οι ζωές των γυναικών έχουν γίνει πολύ πιο περίπλοκες από πολλές απόψεις, ενώ οι άνδρες καλούνται να ισορροπήσουν λιγότερες μπάλες στον αέρα». «Η πίεση είναι πολύ μεγαλύτερη, από παντού», συμφωνεί η καθηγήτρια Εξελικτικής Ψυχολογίας Κάρεν Πάιπ. «Προσπαθούμε να έχουμε και καριέρα και οικογένεια και καλή εμφάνιση. Ίσως προσπαθώντας να τα έχουμε όλα, νιώθουμε ότι θέσαμε στον εαυτό μας έναν αδύνατο στόχο».

## How to have a good relationship with your partner



### *What you should avoid in your behaviour towards your partner*

It is very easy for people to tell us what we should do: to be kind, loving and patient. Although these guidelines are well meaning, they are so general that it may be better to concentrate on what we should not do...

**Do not criticise others for what you feel.** It is better to assume responsibility of your own feelings rather than confuse your partner.

**Do not try to change each other.** If we believe that we can change someone we fall into the trap of what if...e.g. 'if he were more organised, our relationship would be perfect'.

**Do not use the word 'you'.** Replace it with the word 'I'. We assume responsibility by saying I feel...when you... instead of saying: you are (e.g.so unorganised)...and I fell (e.g. stressed)...

**Do not use the words 'always' and 'never'.** Most of the times these are used in a negative way. For example 'you never wash up' or you always forget my birthday'. Saying 'I would like you to remember my birthday' is more likely to result in flowers or a present.

**Do not become defensive.** Saying 'it is not my fault' can be taken to mean 'it is your fault'.

**Do not become grumpy and become distant.** Silence can be used as a means of punishment and lead to further arguments.

**Do not allow an argument to continue.** It is important to learn to accept your partner's apologies and be able to express your own apologies.

**Do not make assumptions about people's behaviour.** Ask yourself 'Do I really know that this is true?'

**Do not try to control others.** Our partner may not be the perfect cook, but it does not help if we keep interfering.

**Do not be rude.** Treat your partner with respect.

## Πως να έχετε καλή σχέση με το ταίρι σας

Τι πρέπει να αποφύγετε στη συμπεριφορά προς τον/τη σύντροφό σας



Είναι πολύ απλό, πολύ εύκολο να μας λένε τι πρέπει να κάνουμε: να είμαστε πιο καλοί, πιο στοργικοί, πιο ανεκτικοί. Όμως αυτές οι οδηγίες που δίνονται καλοπροαίρετα είναι εν τέλει τόσο γενικευμένες, ώστε καταλήγουν χωρίς ουσία. Ίσως να μας βοηθούσε περισσότερο το να κατανοήσουμε τι να «μην» κάνουμε...

**Μην κατηγορείτε τους άλλους γι' αυτό που νιώθετε εσείς.** Είναι προτιμότερο να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τα συναισθήματά μας και να μην μπερδεύουμε τα συναισθήματα του συντρόφου με τα δικά μας.

**Μην προσπαθείτε να αλλάξετε τον άλλο.** Αν πράγματι επιλέξουμε αυτόν τον δρόμο, της αλλαγής του άλλου, τότε πέφτουμε στην παγίδα του «αν όμως», «αν όμως ήσουν περισσότερο οργανωτικός, περισσότερο τρυφερός, περισσότερο γενναιόδωρος, η σχέση μας θα ήταν εκπληκτική».

**Μη χρησιμοποιείτε τη λέξη «εσύ».** Αντικαταστήστε την με τη λέξη «εγώ». Αναλαμβάνουμε την ευθύνη των συναισθημάτων μας όταν λέμε «εγώ νιώθω “αυτό” όταν πράττεις έτσι», αντί του «εσύ έκανες αυτό και εγώ νιώθω έτσι».

**Μη χρησιμοποιείτε τις λέξεις «ποτέ» και «πάντα».** Είναι σχεδόν πάντα αρνητικές: «ποτέ δεν αδειάζεις το πλυντήριο πιάτων» ή «πάντα ξεχνάς τα γενέθλιά μου». Το «θα ήθελα να θυμόσουν τα γενέθλιά μου· με πειράζει όταν δεν τα θυμάσαι» είναι πιθανότερο να καταλήξει σε λουλούδια και κορδέλες παρά σε σχόλια περί επιλεκτικής μνήμης...

**Μην παίρνετε αμυντική στάση.** Η άμυνα γίνεται συχνά κατηγορία, όπως στο «δεν είναι δικό μου το λάθος» (άρα δικό σου). Όταν προσπαθούμε να εξετάσουμε τη θέση του άλλου δεν κάνουμε βήμα πίσω, αλλά μπροστά. Δεν είναι σημάδι αδυναμίας, αλλά δύναμης.

**Μην κατσοφιάζετε και μην αποσύρεστε.** Οι άνδρες είναι πολύ καλοί σε αυτό. Η σιωπή μπορεί να είναι ένας τρόπος τιμωρίας (το ίδιο εχθρικής με τον εκδηλούμενο θυμό) και η άρνηση να εμπλακούν καθιστά τη συμφιλίωση αδύνατη.

**Μην αφήνετε έναν καβγά να συνεχίζεται.** Είναι καλό να μάθουμε να δεχόμαστε την απολογία των άλλων αλλά και να απολογούμαστε, όχι απαραίτητα για την πράξη (κάποιες φορές έχουμε δίκιο να θυμώνουμε) αλλά για την κατάσταση: «Λυπάμαι που μαλώσαμε για ανοησίες».

**Μην κάνετε υποθέσεις για τη συμπεριφορά των άλλων.** Πώς μπορούμε να μάθουμε να μην το κάνουμε αυτό; Σταματώντας να κάνουμε απλές ερωτήσεις; «Πώς ξέρω ότι είναι πράγματι αλήθεια;

**Μην ασκείτε έλεγχο.** Ο σύντροφος μπορεί να μην έχει ιδέα από μαγείρεμα, αλλά αν παρεμβαίνουμε συνέχεια δεν θα του κάνει καλό. Οι άνθρωποι είμαστε ατελή όντα- ακόμη κι αυτοί που αγαπάμε- και η άσκηση ελέγχου είναι ένα είδος παιχνιδιού. Αν βάλετε τον πήχυ ψηλά, οι άλλοι θα αποτύχουν.

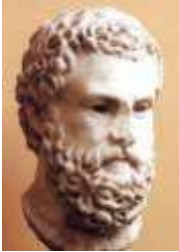
Ένα «παιχνίδι» που παίζουν συχνά τα ζευγάρια είναι η αποχή από το σεξ, όμως στο τέλος, τις περισσότερες φορές, η σχέση τραυματίζεται ανεπανόρθωτα. Ένα άλλο είδος παιχνιδιού είναι το να γινόμαστε... θύματα. «Εγώ προσπάθησα να βοηθήσω» λέμε, υποδυόμενοι τα θύματα- άλλος ένας... μεταμφιεσμένος τρόπος άσκησης ελέγχου.

**Μην έχετε κακούς τρόπους.** Δεν μιλάμε για ψυχρή ευγένεια (μπορεί να γίνει περιφρόνηση όπως και με τις άμεσες προσβολές) αλλά για τη στάση και τη συμπεριφορά που υιοθετούμε με τους πιο στενούς μας φίλους- σεβασμός, τρυφερότητα, ανεκτικότητα. Όπου υπάρχει θέληση, πάντα υπάρχει τρόπος, λένε. Η όπου υπάρχει προθυμία...

# CULTURE-Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ

## Ancient Greeks quotes:

### Aeschylus-



**Dramatist and playwright known as the founder of Greek tragedy 525-456 BC**

‘Happiness is a choice that requires effort at times’

‘Time brings all things to pass’

‘God loves to help him who strives to help himself’

### Aesop-



**Author of a collection of Greek fables 620-560 BC**

‘Appearances often are deceiving’

‘No act of kindness, no matter how small, is ever wasted’.

‘Persuasion is often more effective than force’.

### Alexander the Great-



**King of Macedon 356-323 BC**

‘There is nothing impossible to him who will try’.

## Ατάκες Αρχαίων Ελλήνων

### Αισχύλος-



**Ηθοποιός και συγγραφέας έργων, γνωστός ως ιδρυτής της Ελληνικής τραγωδίας 525-456 πχ.**

‘Η ευτυχία είναι μια επιλογή που απαιτεί προσπάθεια πολλές φορές’

‘Ο Θεός αγαπάει αυτόν που αγωνίζεται για να βοηθήσει τον εαυτό του’.

### Αίσωπος-



**Συγγραφέας, γνωστός για τα παραμύθια του . 620-560 πχ.**

‘Η όψη των πραγμάτων πολλές φορές μας κοροιδεύει’.

‘Καμία πράξη καλοσύνης όσο μικρή και να είναι πάει ποτέ χαμένη’.

‘Η πειθώ φέρνει περισσότερα αποτελέσματα από την καταπίεση’.

### Μέγας Αλέξανδρος-



**Βασιλιάς της Μακεδονίας, 356-323 πχ.**

‘Τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο για αυτόν που προσπαθεί’.

## Greek and Cypriot customs and traditions

Customs and traditions in Greece and Cyprus are either of a religious character or coming from paganism. Most of the traditions and festivals still celebrated today are religious. Traditions and superstitions vary from island to island, from villages to villages and from region to region. Here are some of the many traditions still honored by all of the Greeks and Cypriots, no matter their age today.

### Name Day Celebration

Most of the Greeks and Greek-Cypriots owe their names to a religious saint. A very important Greek tradition that takes place in whole Greece and Cyprus is that everyone who is named after a saint celebrates their name-day on that saint's day. On their name day, the friends and family of the person will visit to offer their best wishes and 'xronia pola' (long-life) and small presents. The hostess offers pastries and sweets to the guests.

### Engagement

It is a custom in Greece and Cyprus for people to people to become engaged before getting married. The man has to ask the hand of the woman from her father. When all is agreed about the wedding, the priest is invited to bless the engagement rings and places them on the left ring finger of the man and woman. The guests wish "kala stephana" (good crowns = have a good marriage) and "I ora I kail" (that the good hour comes = the marriage) to the couple. This custom is mostly followed in villages and small towns.

## Ελληνικές παραδόσεις

Οι παραδόσεις μας έχουν είναι κατά βάση θρησκευτικού περιεχομένου. Άλλα υπάρχουν και τα έθιμα που είναι διαφορετικά από τόπο σε τόπο. Σε αυτό το τεύχος θα μιλήσουμε για τις ονομαστικές εορτές και τον αρραβώνα.

### Ονομαστικές εορτές-

Οι περισσότεροι Κύπριοι και Έλληνες έχουν το όνομα κάποιου Αγίου. Μια από τις πιο σημαντικές μας παραδόσεις είναι να γιορτάζεται αυτός ο Άγιος ή Αγία μια συγκεκριμένη μέρα το χρόνο. Την μέρα αυτή το έθιμο το έχει συγγενείς και φίλοι να ναζεύονται στο σπίτι του εορταζόμενου και να προσφέρουν δώρα. Ο εορταζόμενος κερνάει τους καλεσμένους με γλυκίσματα.

### Αρραβώνας-

Είναι έθιμο οι Έλληνες και Κύπριοι να αρραβωνιάζονται πριν το γάμο. Ο άντρας πρέπει να ζητήσει το χέρι της νύφης από τον πατέρα της. Όταν οι οικογένεις αποφασίσουν να σμίξουν πριν το γάμο ο παππάς ευλογεί τις βέρες και το ζευγάρι τις φορά. Οι επισκέπτες εύχονται καλά στέφανα και η ώρα η καλή στο ζευγάρι.