Περιφερειακό Γυμνάσιο και Λύκειο Λευκάρων

Τεύχος 1 Σεπτέμβρης 2026

Δελτίο Βιβλιοθήκης

Πώς να ανακτήσετε τη χαμένη σας όρεξη για διάβασμα

Η επιστροφή στην ανάγνωση δεν θέλει ηρωισμούς και αρκούν μερικές απλές κινήσεις. Για παράδειγμα, μια βόλτα σε μια βιβλιοθήκη ή ένα βιβλιοπωλείο για το απαραίτητο ξεφύλλισμα. Δείτε ποιο βιβλίο σας τραβάει πραγματικά. Κι αν το βιβλίο, τελικά, δεν σας κερδίσει, αφήστε το χωρίς ενοχές.





Η ανάγνωση βιβλίων συνδέεται με καλύτερη υγεία

Έρευνες έχουν υποδείξει πολλά οφέλη από την ανάγνωση βιβλίων, ιδιαίτερα σε σχέση με την ευεξία, όπως μειωμένο άγχος και χαλάρωση, μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και καλύτερη κατανόηση των άλλων. Μελέτη το 2024 διαπίστωσε ότι μόλις πέντε λεπτά ανάγνωσης μυθοπλασίας μπορούν να μειώσουν το στρες έως και κατά 20%, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη συγκέντρωση και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Η χώρα που πληρώνει τους πολίτες της για να διαβάζουν βιβλία

Ένα σχέδιο που υπόσχεται ανταμοιβή στους πολίτες της για να διαβάσουν έχει βάλει σε «τροχιά» η Σιγκαπούρη, σε μια προσπάθεια να σταματήσουν να περνούν απεριόριστο χρόνο μπροστά από τα κινητά τους και στο ChatGPT. Πώς το κάνει αυτό; Καταγράφοντας τον χρόνο ανάγνωσης. Ωστόσο, πρέπει να ολοκληρώσουν 50 συνεδρίες ανάγνωσης διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών για να κερδίσουν ένα δολάριο Σιγκαπούρης (0,69 ευρώ).

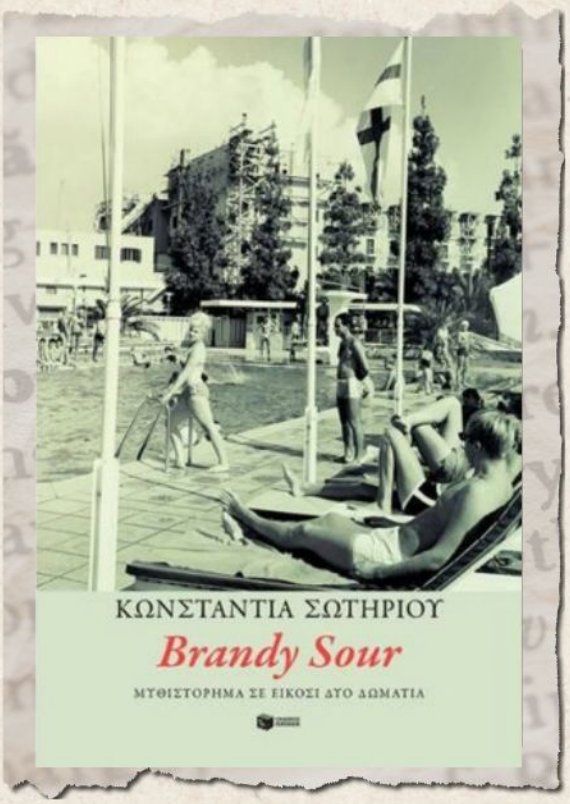
Πρόταση Βιβλιοθήκης: **Brandy Sour, Κωνσταντία Σωτηρίου**

Τι μπορεί να μας πει ένα ποτό για την ιστορία ενός τόπου; Στο Brandy Sour, η Κωνσταντία Σωτηρίου περνά ολόκληρη τη νεότερη ιστορία της Κύπρου μέσα από ποτά, γεύσεις, ανθρώπους και ιστορικά στιγμιότυπα, με επίκεντρο το περίφημο ξενοδοχείο Λήδρα Πάλας. Το βιβλίο απέσπασε το Κρατικό Βραβείο Μυθιστορήματος της Κύπρου για το έτος 2023.

Τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο το Brandy Sour ανεβαίνει στη θεατρική σκηνή από το θέατρο Αντίλογος.

> *Από όλους τους ξένους που συνάντησε στο ξενοδοχείο θα τον θυμάται για πάντα τον Γιούρι, το χλωμό του πρόσωπο, τα μικρά του χέρια, τα λεπτά του δάχτυλα, το πόσο μικρός και εύθραυστος έμοιαζε και το πόσο του άρεσε τη νύχτα να κάθεται μόνος σε μια γωνιά και να πίνει το αρχαίο κρασί. Κουμανταρία. Ο Γκαγκάριν δεν πίνει κοκτέιλ. Ζητά με επιμονή τη γλυκιά κουμανταρία. Σε ψηλό ποτήρι με πολλά παγάκια, τόσα ώστε σχεδόν να νερώνει. Η κουμανταρία του Γκαγκάριν δεν θυμίζει σε τίποτε τη Θεία Κοινωνία του παπά στο χωριό της, το θείο κρασί με το κουταλάκι, το λάβετε και φάγετε, το πίετε εξ αυτού πάντες, τούτο εστί το αίμα μου, σε τίποτα δεν θυμίζει η κουμανταρία του Γκαγκάριν τον Θεό, κι αυτή το μόνο που μετανιώνει είναι που δεν πρόλαβε και δεν τον ρώτησε, δεν βρήκε τρόπο να τον ρωτήσει, αν, όταν ταξίδεψε εκεί ψηλά στα αστέρια και είδε το φεγγάρι, τα κατάφερε να δει και τον Θεό.*

Απόσπασμα από το βιβλίο «Brandy Sour» της Κωνσταντίας Σωτηρίου, Εκδ. Πατάκη,2022





Υπεύθυνη βιβλιοθήκης: Παναγιώτα Χριστοδούλου, φιλόλογος
Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Ελένη Παναγίδου, καθ. τέχνης