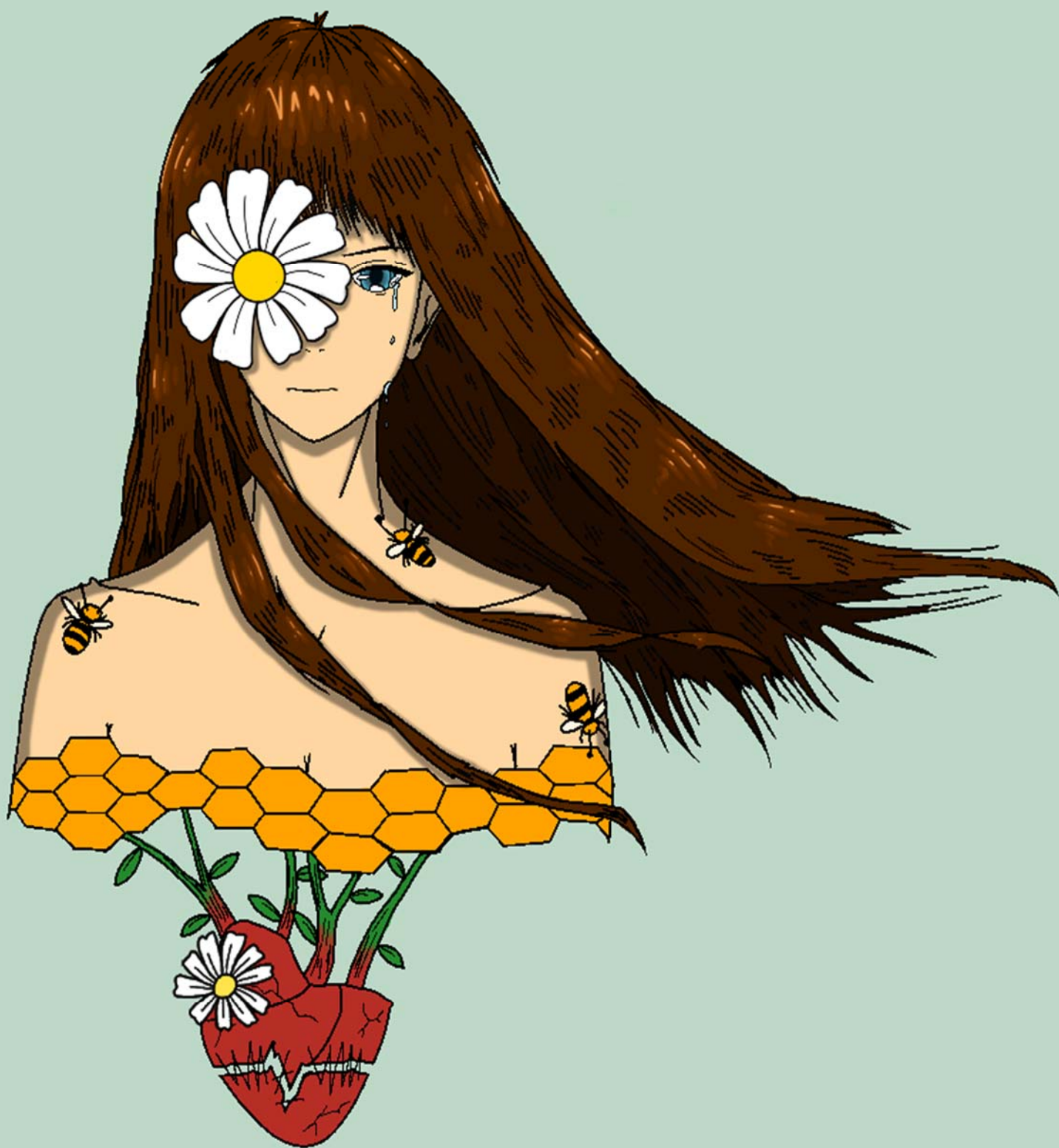


Μελισσοδρόμιο

Εφημερίδα Μαθητών Γενικού Λυκείου Μελισίων

ΤΕΥΧΟΣ 1 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

Ο κόσμος στον οποίο ζούμε, είναι γεμάτος χρόνιες προκλήσεις και ζητήματα που αποζητούν την πολυπόθητη λύση τους. Οι προκάτοχοι μας είτε όξυναν την βαρύτητα της κατάστασης, είτε προσπαθούσαν διακαώς να δώσουν μια ικανοποιητική απάντηση, δίχως όμως να πετύχουν σημαντικές αλλαγές.

Εμείς, λοιπόν, οι εκπρόσωποι της νέας γενιάς, είμαστε διατεθειμένοι να μεριμνήσουμε αποφασιστικά για το δικό μας μέλλον. Προτιθέμεθα να ευαισθητοποιήσουμε τους γύρω μας και να διοχετεύσουμε σε κάτι δημιουργικό και χρήσιμο, τα έντονα – συχνά πολύ αρνητικά-συναισθήματα που μας κατακλύζουν όταν παρατηρούμε την κοινωνία στην οποία καλούμαστε να ενταχθούμε. Για αυτόν ακριβώς το λόγο επιλέξαμε να ασχοληθούμε λεπτομερώς με 3 από τους 17 στόχους που έχει θέσει τον Σεπτέμβριο του 2015 ο ΟΗΕ στην Γενική Συνέλευση Ηνωμένων Εθνών, της Νέας Υόρκης, για την επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης μέχρι το 2030. Έτσι, επενδύουμε ως γενιά σε αυτό το έργο και επιθυμούμε να συμπράξουμε συνεργαζόμενοι με τις απελευθερωμένες γενιές και δίνοντας το δικό μας στίγμα ώστε να διορθωθούν πολλά από τα κακώς κείμενα που θα καθορίσουν μελλοντικά και τη δική μας ποιότητα ζωής.

Στο πλαίσιο αυτό επιλέξαμε να ασχοληθούμε με τον Στόχο 3 που αφορά στην ψυχική και σωματική ευημερία των σύγχρονων πολιτών καθώς αυτό αποτελεί το βασικό πυλώνα του ευ ζην. Επίσης, μας προκαλεί ιδιαίτερα ο Στόχος 5 που πραγματεύεται την αληθινή ισότητα των φύλων μιας και το ζήτημα αυτό είναι κομβικό για τις σχέσεις μας. Τέλος, ο Στόχος 13, ο οποίος απαιτεί την έμπρακτη προσπάθεια για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής, είναι το θέμα που ως ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι περί των περιβαλλοντικών προβλημάτων νέοι αδυνατούμε να αφήσουμε ανέγγιχτο.

Η ολοένα και μεγαλύτερη επιδείνωση των περιβαλλοντικών προβλημάτων, η καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και η στέρηση της υγείας γέννησαν την ανάγκη όχι μόνο της τεχνικής και επιστημονικής αντιμετώπισής τους, αλλά και της αλλαγής της θεώρησης του ανθρώπου σε σχέση με τις καθημερινές του πρακτικές και συνήθειες. Έτσι, επιβάλλουν την άμεση υιοθέτηση μιας φιλοσοφίας ή στάσης ζωής απόλυτα εναρμονισμένης με τη φυσική ισορροπία, το σεβασμό στις ανθρωπίνες αξίες, την εξασφάλιση της υγείας ως προϋποθέσεις της μελλοντικής ευημερίας. Απαιτούν την σύλληψη μιας νέας φιλοσοφίας, μιας νέας Ηθικής που χτίζεται από νωρίς με πράξεις σεβασμού προς τη φύση και πρότυπα υπευθυνότητας ώστε να γίνουμε οι ίδιοι η «αλλαγή» που θα μεταμορφώσει τον κόσμο γύρω μας.

Αυτή είναι η ηθική μας υποχρέωση που θα μετατραπεί στο δικό μας ιστορικό αποτύπωμα και θα συμπαρασύρει κι άλλους στο μονοπάτι της βιώσιμης ανάπτυξης. Γιατί μόνο μέσα από αυτό το μονοπάτι δε θα κινδυνεύσουμε ούτε εμείς ούτε οι μελλοντικές γενιές και απερίσπαστοι θα αφοσιωθούμε στην ατομική και συλλογική μας ανέλιξη και ευτυχία.

Ιόλη Βαλάκη, Α3

ΕΔΙΤΟΡΙΑΛ

Τα παιδιά αποτελούν πάντα τον ορισμό της αισιοδοξίας και δημιουργικότητας. Σαν το εξώφυλλο που φιλοτέχνησαν φαντάζονται τους μελλοντικούς τους στόχους. Έχουν μορφή γυναικεία ντυμένη με μελένιο φόρεμα σύμβολο ευζωίας, οικολογικής ευαισθησίας αλλά και βασικό συστατικό του τοπωνυμίου που προσδιορίζει το σχολείο τους. Η γυναίκα είναι πληγωμένη από την άνιση σε σχέση με τον άντρα μεταχείριση όμως διαθέτει μια καρδιά λουλουδένια, πηγή ζωής και υγείας. Όλα τα παραπάνω αποτελούν ευθείες αναφορές στους τρεις στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης (ισότητα, υγεία, περιβάλλον) που τα παιδιά επέλεξαν να θίξουν, στο παρόν έντυπο.

Οι καθηγήτριες του ΓΕΛ Μελισσίων
Γιακουμάτου Μαρία ΠΕ02
Καντζουρίδου Αικατερίνη ΠΕ02
Παπαντωνίου Εύα ΠΕ80

ΜΕΛΙΣΣΟΔΡΟΜΙΟ

Εφημερίδα μαθητών Γενικού Λυκείου Μελισσίων



melissodromio@gmail.com

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Βαλάκη Παναγιώτα-Ιόλη
Καίσαρη Λουλούδη-Ελένη (Νέλλυ)
Παπατρύφων Μαρκέλα

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ

Ανδριοπούλου Σοφία
Γιαννακού Αθηνά - Θεοδώρα
Γκατζόγλου Μαριλή
Δάρατζης Χρήστος
Θεοδωρόπουλος Κωνσταντίνος
Καββαδάτου Ελένη
Καζάνη Αμαρυλλίς
Κακαβά Δανάη
Καλλιοντζής Αργύριος
Καραβίτη Βαρβάρα
Καραϊσκού Ανθή
Καρατσίκης Βασίλειος
Κωνσταντινίδου Μάρθα Ιωάννα
Λίγκα - Καπλάνη Μαριλίνα
Λιόγα Χριστίνα
Λοΐζου Αλίκη
Λούη Μαρίνα
Λυτινάκη Μαργαρίτα
Ναζλή Ειρήνη
Ραφτογιάννη Ασπασία

ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ

Αλεξίου Ελεάνα
Αντωνακόπουλος Λεωνίδα
Βαβανός Νικόλαος
Γραμματικού Αικατερίνη
Καζάνη Αμαρυλλίς
Κακαβά Άρτεμις
Καραβίτη Βαρβάρα
Κριαράς Παντελεήμων
Λαθουράκη Μαρίνα
Λίγκα Καπλάνη Μαριλίνα
Παλυβός Παναγιώτης
Φωτάκη Αικατερίνη

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Βέκκου Ιωσηφίνα-Βαρβάρα
Εμίρης Άγγελος-Νικόλαος
Ζαλώνης Ιωάννης
Καραρρήγα Νεφέλη
Κόλλια Μαρίνα
Μπατσής Βασίλειος

ΕΞΟΦΥΛΛΟ

Κριαράς Παντελεήμων

ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ

Αλεξίου Έλενα-Ιωάννα
Κακαβά Άρτεμις

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ

Δεληγιώργης Χριστόφορος

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΓΙΑΚΟΥΜΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ—ΚΑΝΤΖΟΥΡΙΔΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ—ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ ΕΥΑ

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

<i>Τις πιατεί;</i>	σελ.3
<i>Μη με περιμένεις...</i>	σελ. 3
<i>Δώσε αίμα-Σώσε ζωές</i>	σελ.4
<i>Συνέντευξη με δασκάλα Ειδικής Αγωγής</i>	σελ. 5
<i>Αναπηρία δεν σημαίνει τα παρατάω</i>	σελ.5
<i>Έρευνα για το άγχος των μαθητών της Γ' τάξης</i>	σελ.6
<i>Η πρόκληση της ζωής</i>	σελ.6
<i>Έφηβοι και διατροφικές διαταραχές</i>	σελ.7
<i>Έρευνα «Ψυχική υγεία και χρήση του διαδικτύου»</i>	σελ.8
<i>Στο πλευρό της τρίτης ηλικίας</i>	σελ.9
<i>Έρευνα στους μαθητές για την τρίτη ηλικία</i>	σελ.9
<i>Συνεντεύξεις στα Κ.Α.Π.Η. Νέας Πεντέλης</i>	σελ.10
<i>Το μονοπάτι χωρίς επιστροφή</i>	σελ.11
<i>Λίγο πριν τα 16...</i>	σελ.12
<i>Η κραυγή της τέχνης για τη γυναίκα</i>	σελ.13
<i>Το λουλούδι της ερήμου (Κριτική ταινίας)</i>	σελ.15
<i>Μαντίλα ένα μέσο γυναικείας υποταγής</i>	σελ. 16
<i>Πώς το Ιράν στερεί τόσο τη ζωή όσο και τη φωνή των γυναικών...</i>	σελ.17
<i>Δολοφονήθηκαν γιατί ήταν γυναίκες</i>	σελ.18
<i>Γεια σου όμορφη</i>	σελ.19
<i>Second-hand shopping, για ένα καλύτερο μέλλον!</i>	σελ. 20
ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ	σελ.20
<i>Ας γίνουμε περιβαλλοντικά αόρατοι</i>	σελ.21
<i>Αόρατος εχθρός</i>	σελ.22
<i>Το μέλλον της οδήγησης</i>	σελ.22
<i>Συνέντευξη με Διευθύντρια σχολείου</i>	σελ.23

Τις πταίει;

Η χώρα μας μαστίζεται από τους θανάτους που οφείλονται στα τροχαία ατυχήματα τα οποία εκτιμάται διεθνώς ότι αποτελούν την τρίτη αιτία θανάτου μετά τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο. Κάθε χρόνο χάνουν την ζωή τους στην άσφαλο εκατοντάδες άνθρωποι και δυστυχώς η πλειοψηφία τους είναι νέα παιδιά. Δυσβάσταχτος πόνος και αμέτρητα δάκρυα σε κάθε οικογένεια όπου μικρές ή μεγάλες αναπηρίες σημαδεύουν το μέλλον των παιδιών της. Με βάση τα στοιχεία της Διεύθυνσης Τροχαίας Αστυνομίησης για το 2022, τα τροχαία αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου για τους νέους 17-30 ετών και τη δεύτερη για παιδιά 4-12 ετών. Σύμφωνα με το πιο πρόσφατο Δελτίο Τύπου της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ) για τα «Οδικά Τροχαία Ατυχήματα» του μήνα Δεκεμβρίου 2022, τα Οδικά Τροχαία Ατυχήματα που συνέβησαν σε ολόκληρη τη χώρα και προκάλεσαν το θάνατο ή τον τραυματισμό ατόμων, αυξήθηκαν κατά 8,4% σε σύγκριση με τον αντίστοιχο μήνα του 2021, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 8,5% σε νεκρούς, κατά 69,4% σε βαριά τραυματίες και κατά 7,9% σε ελαφρά τραυματίες. Τις περισσότερες φορές η αιτία είναι η αμέλεια των οδηγών, που σε συνδυασμό με τους κακούς δρόμους έχουν αυτά τα θλιβερά αποτελέσματα. Ο ανθρώπινος παράγοντας είναι κατά 76% αποκλειστικά υπεύθυνος των τροχαίων ατυχημάτων. Όσον αφορά στις παραβάσεις, αυτή που βρίσκεται στην πρώτη θέση είναι αυτή της υπέρβασης ορίου ταχύτητας. Δεύτερη παράβαση είναι η μη χρήση κράνους (11,91%) και η μη χρήση ζωνών ασφαλείας (8,21%) ξεπερνώντας συνολικά το 20%, αφήνοντας την οδήγηση υπό μέθη στην τρίτη θέση με 7,76%. Τα στοιχεία δείχνουν ότι όσο πιο μικρός είναι ο οδηγός τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει να εμπλακεί σε ατύχημα, επιβεβαιώνοντας τον κανόνα που ισχύει τις περισσότερες φορές. Όσο μεγαλώνουν ηλικιακά οι οδηγοί, μικραίνει το ποσοστό των ατυχημάτων ενώ σημειώνεται μια μικρή αύξηση (10,5%) των ατυχημάτων άνω των 80 ετών. **Τι μπορούμε, όμως, να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε αυτή τη «νόσο» που μαστίζει τη χώρα μας;** Όταν οδηγούμε ή επιβαίνουμε σε όχημα, να φοράμε πάντα κράνος ή ζώνη ασφαλείας και να μην χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο ή οτιδήποτε άλλο που αποσπά την προσοχή μας στον δρόμο. Επίσης, να μην παραβιάζουμε ποτέ τα σήματα κυκλοφορίας και ιδίως τον ερυθρό σηματοδότη. Μάλιστα, για όλα αυτά το κράτος έχει θεσπίσει αυστηρότατους νόμους και πρόστιμα για όλους τους παραβάτες. Επιπλέον, μέτρα πρόληψης είναι τα μαθήματα κυκλοφοριακής αγωγής στα σχολεία, οι εκστρατείες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού σε σχέση με τις παραβάσεις και τις συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ, το αδιάβλητο των εξετάσεων για τη λήψη διπλωμάτων οδήγησης και η βελτίωση του οδικού δικτύου. Τέλος, η πιο συχνή χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς όπως και η κατασκευή ποδηλατόδρομων θα μπορούσε να περιορίσει το πρόβλημα. **Είναι όμως αυτά αρκετά και ασφαλή μέτρα για να είμαστε ήσυχoi;** Σίγουρα δεν αρκούν μόνο αυτά. Πάνω απ' όλα απαιτείται η κατανόηση της προσωπικής ευθύνης που φέρουν οι οδηγοί και η συνειδητοποίηση ότι η επικίνδυνη οδήγηση δεν είναι ένας ακόμα τρόπος επιβεβαίωσης της ανθρωπίνης ύπαρξης για κάποιον που ψάχνει να βρει το νόημα της ζωής του. Μάλιστα, η ενσυναίσθηση αυτή θα καλλιεργηθεί μέσω της παιδείας. Έτσι, ο νέος θα αντιληφθεί την αξία της ανθρώπινης ζωής και θα δείξει περισσότερο σεβασμό σ' αυτήν.

Ένα από τα χειρότερα και πιο αξιοθρήνητα δυστυχήματα της ιστορίας της Ελλάδας ήταν στη σιδηροδρομική γραμμή των Τεμπών την 1/3/2023. Αβάσταχτη θλίψη, πόνος, φρίκη, ντροπή, αίσθημα ανασφάλειας και στη συνέχεια οργή και μαζική αντίδραση. Είναι τέτοιο το μέγεθος της τραγωδίας στα Τέμπη, που οι συνέπειές του εξαπλώνονται πέρα από τις οικογένειες των θυμάτων και αγγίζουν την κοινωνία ολόκληρη. Το ατομικό τραύμα μετατρέπεται σε συλλογικό. Το μεγάλο πένθος μετατράπηκε σε μαζική διαμαρτυρία και μακάρι μέσα από αυτή την συλλογική αντίδραση να επέλθει μια μεγάλη θετική αλλαγή, ώστε ο πολίτης να μην ξαναβρεθεί ανυπεράσπιστος στις διαχρονικές και συστημικές ανεπάρκειες του κράτους. Δυστυχώς, τα λάθη, οι παραλείψεις, η ανευθυνότητα επιβεβαιώθηκαν με τον πιο σκληρό τρόπο και τα μάτια όλων μας καρφώθηκαν στις εικόνες αυτού του εθνικού πένθους και οι άνθρωποι που χάθηκαν έγιναν όλων μας παιδιά, αδέρφια και φίλοι. Όλος ο κόσμος ζητά τις απαντήσεις που προκαλούν αυτές τις τραγωδίες ενώ το κυρίαρχο ερώτημα είναι: Είναι δυστυχήματα ή δολοφονίες από αμέλεια; Αισιοδοξούμε για τη διόρθωση των "κακών κειμένων"!



Θεοδωρόπουλος Κωνσταντίνος, Α1

Δάρατζης Χρήστος, Α1

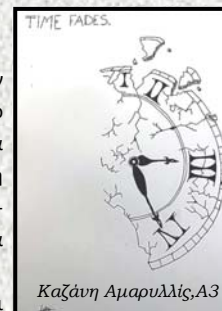


Μη με περιμένεις...

Κλείσαμε το τηλέφωνο δίχως να πούμε "Σ' αγαπώ". Άκουσα την φωνή σου μη γνωρίζοντας πως ήταν η τελευταία φορά. Δεν το ήξερα. Μη με κατηγορείς. Πίστευα πως ήμουν όλο και πιο κοντά στη στιγμή που θα σε αντίκριζα ξανά μπροστά μου. Τελικά όσο η ώρα περνούσε ήμουν και ένα βήμα πιο κοντά στον θάνατο... Συγγνώμη μαμά! Συγγνώμη που σε άφησα με την ψευδαίσθηση ότι θα γυρίσω κάποια στιγμή. Πού να ήξερα... πού να φανταστώ...

Έβλεπα ένα άσπρο φως να πλησιάζει. Γεννήθηκαν τρομακτικοί ήχοι και ουρλιαχτά που δημιούργησαν έναν κόμπο στον λαιμό μου. Δεν άργησε να γίνει...

Γιατί ξαφνικά η ζωή μου χάρισε το πιο θανατηφόρο τέλος! Ο κόσμος μου έσβησε όσο η λάμψη χανόταν στο σκοτάδι που απλώθηκε γύρω μου. Οι φλόγες είχαν περιτυλίξει το κορμί μου και σου φώναζα "Μαμά! Καιγόμαστε μαμά!". Αυτά ήταν τα τελευταία μου λόγια μέχρι που τα μάτια μου σιγά σιγά έκλειναν. Δεν είχα άλλο περιθώριο...άλλη ελπίδα. Μη με ψάχνεις πια.. Η ψυχή μου είναι κρυμμένη κάτω από τις ράγες των δυο αυτών τρένων. Μπορείς να κοιμηθείς, τώρα, έφτασα! Απλά σε άλλον προορισμό. Έφτασα σε έναν προορισμό που ονομάζεται παράδεισος.



Καθαβάτου Έλενα, Α3

ΔΩΣΕ ΑΙΜΑ - ΣΩΣΕ ΖΩΕΣ

Η εθελοντική αιμοδοσία είναι μια πολύ σημαντική πράξη καλής θέλησης και αγάπης προς τον συνάνθρωπο, που μπορεί αναμφίβολα να θεωρηθεί και ως μια έμπρακτη έκφραση κοινωνικής αλληλεγγύης. Τα τελευταία χρόνια στην χώρα μας, σύμφωνα με τις υπηρεσίες αιμοδοσίας, συλλέγονται περίπου 600.000 μονάδες αίματος κάθε χρόνο. Σε σχέση με τις ανάγκες της χώρας,

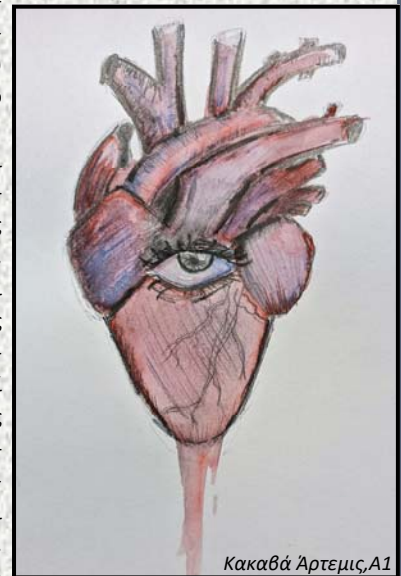


Αλεξίου Ελεάνα, Α1

αυτός ο αριθμός θεωρείται πολύ μικρός. Βάσει έρευνας, περίπου το 40% του πληθυσμού αναφέρει ότι δεν δίνει αίμα και αυτό έρχεται ως συνέπεια είτε της άγνοιας του ατόμου ως προς την αιμοδοσία, είτε της άγνοιας ως προς την διαδικασία που ακολουθείται όταν κάποιος δίνει αίμα. Το αίμα δεν παράγεται εργαστηριακά, ούτε πωλείται, αλλά μόνο προσφέρεται! Δυστυχώς, με βάση τα παραπάνω, μπορεί κάποιος να συμπεραίνει ότι στην χώρα μας δεν είναι αντιληπτή η σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας. Ο κόσμος δεν είναι ενημερωμένος και κατά συνέπεια, πολλοί άνθρωποι που χρειάζονται το αίμα ως μέσο θεραπείας, βιώνουν τις συνέπειες της έλλειψης αυτού. Μάλιστα, πολλοί όταν ερωτώνται γιατί δεν δίνουν αίμα, απαντάνε ότι δεν το χρειάζονται οι ίδιοι είτε κάποιος από τους, στενούς κύκλους, συγγενείς τους. Δεν γνωρίζουν όμως μάλλον ότι, σύμφωνα με έρευνες, το 75% του πληθυσμού μπορεί κάποια στιγμή της ζωής του να χρειαστεί αίμα. Αυτό σημαίνει ότι ο καθένας από εμάς ή κάποιο συγγενικό μας πρόσωπο μπορεί να βρεθεί ανά πάσα στιγμή μέσα σε αυτό το 75%.

Επίσης, βάσει επιστημονικών στοιχείων έχει αποδειχθεί ότι οι αιμοδότες βρίσκονται σε πλεονεκτική θέση αναφορικά με την αντιμετώπιση παθήσεων που σχετίζονται με την υπερσιδήρωση. Έτσι, θεωρείται ότι η αιμοδοσία μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού, ανακοπής καρδιάς ή καρκίνου. Αυτό συμβαίνει επειδή λόγω της αφαίρεσης ουσιαστικά του αίματος από τον αιμοδότη «αραιώνει» το αίμα. Βέβαια, ο αιμοδότης ωφελείται και από το ότι πριν δώσει αίμα, γίνεται ένας έλεγχος του αίματός του για νοσήματα και την κατάσταση της υγείας του και έτσι μπορεί και να ανακαλύψει ότι πάσχει από κάποια πάθηση και να προλάβει μια κακή εξέλιξη της υγείας του.

Αυτό που πρέπει, ασφαλώς, να καταλάβουμε όλοι, είναι ότι τα οφέλη του να δίνει αίμα κάποιος, δεν είναι απαραίτητως προσωπικά, αλλά είναι και μια πράξη αλληλεγγύης προς την κοινωνία και τον συνάνθρωπο. Δίνοντας αίμα, προσφέρουμε ένα δώρο σε κάποιον συνάνθρωπό μας, του χαρίζουμε την ζωή! Με το να γίνει κάποιος εθελοντής, καλύπτει τόσο την ανάγκη που υπάρχει τώρα για αίμα, όσο και τον ίδιο του τον εαυτό στο μέλλον, αφού αν χρειαστεί αίμα θα υπάρχουν εθελοντές τότε για να του χαρίσουν τη δική του ζωή. Αίμα χρειάζονται και οι ασθενείς που πάσχουν από Μεσογειακή Αναμία και άλλα αιματολογικά νοσήματα. Επιπλέον, οι ασθένειες της θαλασσαιμίας έχουν ως μόνο μέσον αποτελεσματικής θεραπείας την μεταγγίση αίματος. Χωρίς αυτήν, οι συνάνθρωποί μας που πάσχουν από αυτήν τη νόσο, θα έχουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία τους. Τέλος, οι μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών και οργάνων απαιτούν μεγάλες ποσότητες αίματος, όπως και οι πολλές και πολύπλοκες χειρουργικές επεμβάσεις που γίνονται σήμερα. **Η διαδικασία της αιμοληψίας Πριν:** Εφόσον ο δότης τηρεί τα παραπάνω κριτήρια, την ημέρα της λήψης του αίματος, θα πρέπει να έχει κοιμηθεί τουλάχιστον 5-6 ώρες, να έχει φάει ένα ελαφρύ γεύμα 3 με 4 ώρες νωρίτερα και να έχει καταναλώσει πολλά υγρά (νερό, φυσικούς χυμούς κλπ).



Κακαβά Αρτεμης, Α1

Κατά την διάρκεια: Στην αίθουσα αναμονής, ο δότης θα πρέπει να συμπληρώσει ένα ερωτηματολόγιο. Αυτή η διαδικασία γίνεται κάθε φορά που δίνει κάποιος αίμα για την ασφάλειά του. Έπειτα, γίνεται έλεγχος της αιμοσφαιρίνης, μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και λήψη ιστορικού. Στην αίθουσα αιμοληψίας ο δότης ξαπλώνει σε ειδική καρέκλα και λαμβάνονται περίπου 450 ml αίματος. Η όλη διαδικασία διαρκεί 10 λεπτά. **Μετά:** Στο τέλος της αιμοληψίας, συνήθως προσφέρεται στον δότη κάτι φαγώσιμο και του συστήνεται να αποφύγει το κάπνισμα, το αλκοόλ, την οδήγηση και τη βαριά σωματική εργασία για τουλάχιστον 1 ώρα. Θα πρέπει να πίνει αρκετά υγρά για να βοηθήσει το σώμα του στην αντικατάσταση του όγκου αίματος που χάθηκε. Σε περίπτωση που δεν αισθάνεται καλά ή έχει αδυναμία και ζάλη, θα πρέπει να ξαπλώσει ανάσκελα και να σηκώσει τα πόδια του ψηλά.

Το ανθρώπινο σώμα έχει την ικανότητα να αναπληρώσει το αίμα που δόθηκε σχετικά γρήγορα. Εντός 24ώρου θα αντικατασταθεί το πλάσμα που χάθηκε, σε 3-4 ημέρες θα αποκατασταθούν τα ερυθρά αιμοσφαίρια και μέσα σε 6-8 εβδομάδες θα σταθεροποιηθεί και ο σίδηρος. Ο αιμοδότης μπορεί να δίνει αίμα κάθε 3 ή 4 μήνες και το αίμα αυτό μπορεί να διατηρηθεί μέχρι 42 ημέρες. Πριν γίνει η μεταγγίση στο αίμα που έχει δοθεί, το αίμα θα εξεταστεί κάτω από αυστηρές συνθήκες και θα ελεγχθεί για να διαπιστωθεί η συμβατότητα μεταξύ δότη και λήπτη. Το αίμα συνήθως μεταγγίζεται με τη μορφή των τριών κύριων συστατικών του: πλάσμα, αιμοπετάλια, ερυθρά. Αυτό σημαίνει ότι μία μονάδα αίματος (450ml) θεωρητικά μπορεί να σώσει τρεις ζωές! Κάθε συστατικό του μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε κατά την διάρκεια επεμβάσεων και εκτεταμένων εγκαυμάτων, είτε για την αντιμετώπιση διαφόρων μορφών αναμιας και τη θεραπεία ασθενών με σοβαρές παθήσεις.

Η τακτική εθελοντική αιμοδοσία διασφαλίζει επάρκεια αίματος για έγκαιρο προγραμματισμό μεταγγίσεων και αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών λόγω πολύνεκρων ατυχημάτων. Μια ιδιαίτερα αυξημένη ανάγκη σε αίμα προέκυψε μετά από το τραγικό σιδηροδρομικό δυστύχημα των Τεμπών που αν και κατέδειξε την ανεπάρκεια αποθεμάτων σε αίμα, ωστόσο δημιούργησε ένα πρωτοφανές και ιδιαίτερα συγκινητικό κύμα αυθόρμητης εθελοντικής προσφοράς προς τον πάσχοντα συνάνθρωπο. Είναι χαρακτηριστικό ότι μέσα σε λίγες μόνο ώρες από το κάλεσμα για εθελοντική αιμοδοσία, συγκεντρώθηκαν 150 φιάλες αίμα με το 700% των νέων ανθρώπων που προσήλθαν να είναι αιμοδότες πρώτης φοράς. Ακόμη ένα τραγικό γεγονός στάθηκε η αφορμή να αναδυθεί η κοινωνική ευαισθησία και αλληλεγγύη, η οποία ευελπιστούμε όλοι να συνεχιστεί με τον ίδιο ενθουσιασμό, όταν πια όλα θα έχουν ξεχαστεί. Συνοψίζοντας, η αιμοδοσία είναι κάτι παραπάνω από μία απλή, ανώδυνη και ασφαλής διαδικασία. Είναι μια πράξη ενσυναίσθησης και συνεισφοράς προς τον συνάνθρωπο. Είναι σπουδαίο το πώς μια ποσότητα αίματος μπορεί να σώσει μια πληθώρα ασθενών. Γίνε αιμοδότης, σώσε ζωές!

Κακαβά Δανάη, Κακαβά Αρτεμης, Αλεξίου Ελεάνα,
Μαθήτριες Α1

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

με την κ. Ζωή Λαμπρονίκου, Δασκάλα Ειδικής Αγωγής στο 1ο Ειδικό Σχολείο Αμαρουσίου

Γιατί αποφασίσατε να ειδικευτείτε στην Ειδική Αγωγή;

Η Ειδική Αγωγή βρέθηκε «τυχαία» στον δρόμο μου. Ούσα αναπληρώτρια εκπαιδευτικός χρειάστηκε φέτος να εργαστώ στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Αμαρουσίου και θα ήθελα να συνεχίσω να ασχολούμαι με την Ειδική Αγωγή στο μέλλον.

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και τις σπουδές σας. Πόσο καιρό εργάζεστε σε σχολείο Ειδικής Αγωγής.

Το βασικό μου πτυχίο είναι από το Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης, ενώ επίσης τελειώνω το μεταπτυχιακό μου στην «Πληροφορική στην Εκπαίδευση». Επιπλέον, έχω μερική εκπαίδευση στην επικοινωνία με το PECS. Σε σχολείο Ειδικής Αγωγής εργάζομαι φέτος πρώτη χρονιά.

Πιστεύετε ότι υπάρχει επαρκής ενημέρωση στην κοινωνία μας σε ό,τι αφορά τα άτομα με νοητικές αναπηρίες;

Θεωρώ ότι, δυστυχώς, δεν υπάρχει ακόμα επαρκής ενημέρωση στην κοινωνία μας όσον αφορά στα άτομα και τις οικογένειες που ενδιαφέρονται άμεσα για το θέμα των «νοητικών αναπηριών».

Ποια είναι η κατάσταση της Ειδικής Αγωγής σήμερα στην Ελλάδα; Πιστεύετε ότι τα ειδικά σχολεία στην χώρα μας επαρκούν;

Αυτό που βλέπω από την εμπειρία μου στον κόσμο της Ειδικής Αγωγής είναι ότι οι ανάγκες σε εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό όπως ακόμα και σε υλικοτεχνικό εξοπλισμό είναι πολύ μεγάλες και ένα μικρό μέρος τους καλύπτεται από το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα και το κράτος.

Τι συμβουλές θα δίνετε στους γονείς τους οποίους έχει γίνει πρόσφατη διάγνωση στο παιδί τους;

Αυτό που θα συμβούλευα έναν γονιό σε αυτή την περίπτωση είναι να δείξει ανιδιοτελή αγάπη και πίστη στις δυνατότητες του παιδιού τους. Επιπλέον, είναι αναγκαίο να ενημερωθούν πλήρως και να διασφαλίσουν την σωστή εκπαίδευση του.

Ποια προβλήματα έχουν τα παιδιά στο σχολείο που υπηρετείτε;

Στο σχολείο μας έχουμε παιδιά με αυτισμό, νοητική στέρηση και σύνδρομο down.

Θεωρείτε ότι τα παιδιά με ειδικές ανάγκες πρέπει να ολοκληρώνουν την εκπαίδευση τους σε ειδικά σχολεία ή να ενταχθούν στα κανονικά;

Πιστεύω ότι δεν υπάρχει μοναδικός «κανόνας» περί ένταξης ή μη στα τυπικά σχολεία. Σημασία έχει το τι ταιριάζει καλύτερα στο κάθε παιδί. Σε αρκετές περιπτώσεις τα παιδιά ξεκινάνε την εκπαίδευση για κάποια χρόνια σε Γενικό Δημοτικό Σχολείο και ύστερα μεταγγράφονται σε Ειδικό. Η φοίτησή τους μετά από το Ειδικό Δημοτικό συνεχίζεται σε Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο & Λύκειο (ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ) και άλλες φορές σε Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Κ.). Με γνώμονα πάντα τι είναι καλύτερο για τις δυνατότητες και τις δεξιότητες του κάθε παιδιού και τι το κάνει χαρούμενο και ήρεμο γίνονται οι επιλογές.

Ποιο είναι το πρόγραμμα του σχολείου; Τι μαθαίνουν τα παιδιά;

Στο πρόγραμμα του Δημοτικού Σχολείου εντάσσεται η λεπτή κινητικότητα, που αφορά τον έλεγχο και την λεπτή κίνηση των δαχτύλων και χρησιμοποιείται στο ντύσιμο, το γράψιμο, την ζωγραφική κ.α., η γλώσσα, τα μαθηματικά, η σωστή συμπεριφορά μέσα από τις λεγόμενες «κοινωνικές ιστορίες». Υπάρχουν προγράμματα Αγωγής Υγείας που με την καθοδήγηση και βοήθεια της σχολικής νοσηλεύτριας τα παιδιά μαθαίνουν να πλένουν τα χέρια τους, να χτενίζονται, να πλένουν τα δόντια τους κλπ. Τέλος, πολλά παιδιά έχουν ατομικά προγράμματα εργοθεραπείας, λογοθεραπείας, φυσικοθεραπείας και συναντήσεις με τη σχολική ψυχολόγο του σχολείου.

Πείτε μας λίγα λόγια για την ατμόσφαιρα του πρώτου μαθήματος με τους μαθητές σας.

Στο πρώτο μάθημά μας θυμάμαι έντονα την περιέργεια των μαθητών μου να με γνωρίσουν και να με καταλάβουν, όπως επίσης και το άγχος που είχα εγώ. Σταδιακά όμως γνωρίσαμε ο ένας τον άλλον και η εκπαιδευτική διαδικασία τώρα πια είναι πολύ ευχάριστη.

Ποια είναι η συμβουλή σας σε κάποιον που σκέφτεται να ασχοληθεί με την Ειδική Αγωγή;

Σίγουρα η Ειδική Αγωγή είναι ένας απαιτητικός και δύσκολος τομέας και χρειάζεται γνώσεις, συνέπεια, επιμονή και κυρίως σεβασμό. Όμως, αναμφισβήτητη η ψυχική ικανοποίηση που αποκομίζεις όταν εκπαιδεύεις, βοηθάς και κατανούς τα παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι τεράστια και ουσιαστική.

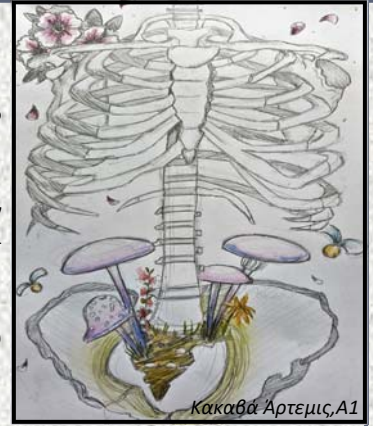
Καραρρήγα Νεφέλη, Β4

ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΑ ΠΑΡΑΤΩ

Η ζωή των ανθρώπων με ειδικές ανάγκες είναι ένα ζήτημα το οποίο όχι μόνο δεν αντιμετωπίζεται με την σοβαρότητα που του αρμόζει, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί ένα θέμα σε μεγάλο βαθμό παραγκωνισμένο από την κοινωνία. Συνεχώς τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται ως ανίκανα και αντιμετωπίζονται με λύπη όχι μόνο από τους γύρω τους αλλά αρκετές φορές δυστυχώς και από τα κοντινά τους άτομα. Το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού υποτιμά τις ικανότητες που διαθέτουν αγνοώντας τις δυσκολίες και πόσο μάλλον την ψυχική δύναμη που καταβάλλουν ώστε να βρίσκονται σήμερα ανάμεσά μας. Αυτοί οι ήρωες υποβάλλονται καθημερινά σε δοκιμασίες τις οποίες τους έχει θέσει η ίδια η ζωή και εν συνεχεία τη σκυτάλη παίρνει η κοινωνία και ο καθένας από εμάς ξεχωριστά. Η προσπάθεια που καταβάλλουν το πρωί για να σηκωθούν από το κρεβάτι, μια πράξη η οποία για τους περισσότερους είναι συνηθισμένη, είναι κάτι που κανείς μας δεν θα μπορούσε να κατανοήσει ποτέ. Και παρά τις αντιξοότητες κάθε μέρα είναι ανάμεσά μας με ένα νηήσιο χαμόγελο που ενθαρρύνει τον κόσμο να εκτιμήσει τα πράγματα που θεωρεί δεδομένα στη ζωή. Οι περισσότεροι αδυνατούν να κατανοήσουν, πόσο μάλλον να σεβαστούν, την προσπάθεια των ΑΜΕΑ και αυτή η έλλειψη σεβασμού απεικονίζεται με τον πιο απλό τρόπο: με τον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι προοριζόμενες για τα άτομα αυτά μπάρες στα πεζοδρόμια. Ένας σημαντικός αριθμός πολιτών, δεν θα σκεφτεί πού θα αφήσει το αυτοκίνητο του μια πολυάσχολη μέρα και το πιο συνηθισμένο φαινόμενο είναι να μπλοκάρει τις μπάρες των αναπήρων, χωρίς να σκέφτεται σε πόσο δύσκολη θέση μπορεί να φέρει ένα άτομο που δεν έχει άλλο τρόπο να βρεθεί στην ασφάλεια του πεζοδρομίου.

Από τέτοιες μικρές πράξεις καταλαβαίνει κανείς το πόσο παραμελημένη είναι αυτή η ομάδα ανθρώπων που δεν δέχεται την απαραίτητη και απαιτούμενη προσοχή από τον πληθυσμό. Ο εγωκεντρισμός που διέπει την κοινωνία μας σήμερα κάνει την εμφάνιση του και σε αυτήν την περίπτωση. Ο καθένας από εμάς είναι πιο σημαντικός από οποιονδήποτε. Οι ανάγκες και οι υποχρεώσεις των άλλων χωριούνται μπροστά στα δικά μας θέλω. Και το γεγονός πως αυτό συμβαίνει σε καθημερινή βάση είναι απλά λυπηρό. Παρά τον αρνητισμό και όλα τα άσχημα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα συνεχώς, υπάρχουν άτομα που έχουν ξεπεράσει τις δυσκολίες. Έχουν κατορθώσει σπουδαία πράγματα στη ζωή τους και ένα αξιόλογο παράδειγμα είναι ο Αντώνης Τσαπατάκης ο οποίος καθιλώθηκε σε αναπηρικό καροτσάκι σε ηλικία μόλις 18 ετών διότι βρέθηκε με τη μηχανή στο λάθος μέρος τη λάθος στιγμή. Αλλά αυτό δεν τον εμπόδισε να κυνηγήσει τα όνειρά του και σήμερα είναι παραολυμπιονίκης κολύμβησης όπως και ο Γιώργος Καπελλάκης που είναι τετραπληγικός εξαιτίας ενός ατυχήματος κατά τη διάρκεια κατάδυσης και έχει κερδίσει το 3 χάλκινο μετάλλιο, ένα ασημένιο και 2 χρυσά ενώ το 2009 ψηφίστηκε από τους αθλητικούς συντάκτες στην Ελλάδα ως κορυφαίος αθλητής με αναπηρία. Αυτοί οι άνθρωποι και πολλά ακόμη παραδείγματα βρέθηκαν σε αδιέξοδο. Χωρίς κίνητρο και σκοπό για να ζουν και με μόνο σύμμαχο τον χρόνο, κατάφεραν να ξεπεράσουν όλα τα εμπόδια και να βάλουν στόχους. Η θάλασσα, η βροχή, ο ήλιος όλα έχουν μια ιδιαίτερη ομορφιά στα μάτια τους. Το αμαξίδιο δεν είναι εμπόδιο αλλά ένας τρόπος για να τους κάνει πιο δυνατούς. Τώρα πια βάζουν συνεχώς στόχους, κυνηγώντας τα όνειρά τους, θέλοντας να ταξιδέψουν τον κόσμο, να γνωρίσουν καινούργια μέρη εκτιμώντας κάθε δευτερόλεπτο που τους παρέχει ο χρόνος. Η οποιαδήποτε αναπηρία γίνεται έναυσμα και συνάμα δάσκαλος ο οποίος τους διδάσκει να εκτιμούν την στιγμή και να μην αφήνουν τίποτα για αργότερα. Τους πιάνει από το χέρι και τους δίνει το κίνητρο να ζήσουν τη ζωή τους στο έπακρο.

Καθβαδάτου Έλενα, Καζάνη Αμαρυλλίς, μαθήτριες Α3



Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ !

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι υπάρχουν ποικίλες περιπτώσεις ατόμων από όλο τον κόσμο με σωματικά ή ψυχικά προβλήματα τα οποία έχουν διαπρέψει σε διάφορους τομείς.

Στον καλλιτεχνικό τομέα, ο συνθέτης Λούντβιχ Βαν Μπετόβεν παρόλο που έχασε σε νεαρή ηλικία την ακοή του, αυτό δεν τον απέτρεψε από το να δημιουργεί αριστουργήματα έως το τέλος της ζωής του. Επιπροσθέτως, στο μυαλό του ιδιοφυούς αλλά καταθλιπτικού Βίνσεντ Βαν Γκογκ είχε βρει κατάλυμα η παράνοια, η οποία κατευναζόταν μονάχα όταν ζωγράφιζε.

Στον τομέα των φυσικών επιστημών, ο παντελώς παράλυτος Στίβεν Χόκινγκς έκανε έρευνα, συνέθετε ομιλίες και δούλευε απότονος διατυπώνοντας διάφορα θεωρήματα στα μαθηματικά και στη θεωρία της σχετικότητας και μάλιστα το βιβλίο του «Μία Σύνομη Ιστορία του Χρόνου» κατέρριψε όλα τα ρεκόρ πωλήσεων.

Καραϊσκού Ανθή, Α3



Καζάνη Αναρούλλης, Α3

Συμβουλή της Λήδας Διζέλου, ψυχολόγου ΕΚΠΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Γ' ΤΑΞΗΣ

Βρείτε τι σας αρέσει. Εσείς θα δώσετε εξετάσεις, εσείς θα σπουδάσετε, καλό είναι να σας αρέσει αυτό που κάνετε. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να υπάρχει άγχος επίδοσης. Σε όλες τις εξετάσεις υπάρχει άγχος επίδοσης. Σε κανέναν δεν είναι ευχάριστη η αποτυχία, ούτε πάει κάποιος να δώσει εξετάσεις για να κοπεί. Έτσι, δεν είναι ούτε λογικό ούτε αναμενόμενο να είναι ένας υποψήφιος απόλυτα ήρεμος. Έρευνες αποδεικνύουν ότι μέχρι ενός σημείου το άγχος και η επίδοση αυξάνονται παράλληλα, ότι δηλαδή το μέτριο άγχος ανεβάζει την επίδοση (με την έννοια ότι εντείνει την πνευματική εγρήγορση). Ωστόσο αν το άγχος ξεπεράσει το «φυσιολογικό» σημείο, τότε η επίδοση πέφτει. Δηλαδή ανεβαίνει το άγχος σε σημείο που «μπλοκάρει» τον υποψήφιο, με αποτέλεσμα η επίδοση του να χειροτερεύει.

Συμπέρασμα: Αγχωθείτε σε φυσιολογικό βαθμό. Πώς θα γίνει αυτό; Αυτό θα το πετύχετε μόνο αν ενεργοποιήσετε τη λογική σας: ο καθένας από σας έχει κάνει μία προετοιμασία (συμπεριλαμβάνονται και τα προηγούμενα σχολικά έτη) και γνωρίζει λίγο πολύ πού κυμαίνεται ως μαθητής. Ο προσωπικός στόχος του καθενός από σας στις πανελλήνιες είναι να πετύχει το μέγιστο των δικών του επιδόσεων. Άρα, ξεχάστε τι γίνεται γύρω σας και τι κάνουν οι άλλοι.

Και κάτι τελευταίο: μην αγχώνεστε για το τι θα πουν οι άλλοι (γονείς, συγγενείς, καθηγητές, κλπ). Αν κάποιος θέλει να βρει να πει, και θα βρει και θα πει! Ότι κάνετε να είναι για σας. Έχει σημασία εσείς να εισπράξετε ικανοποίηση από όλη αυτή τη διαδικασία και μία αίσθηση δικαίωσης.



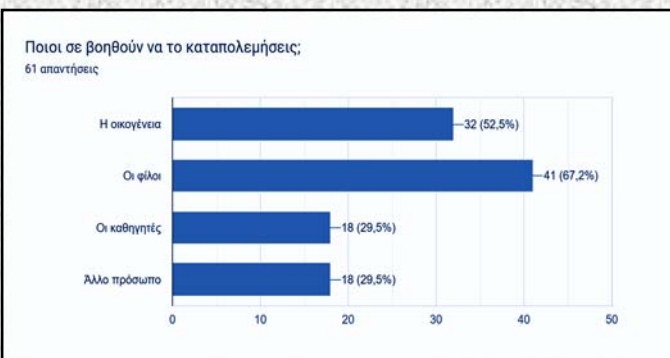
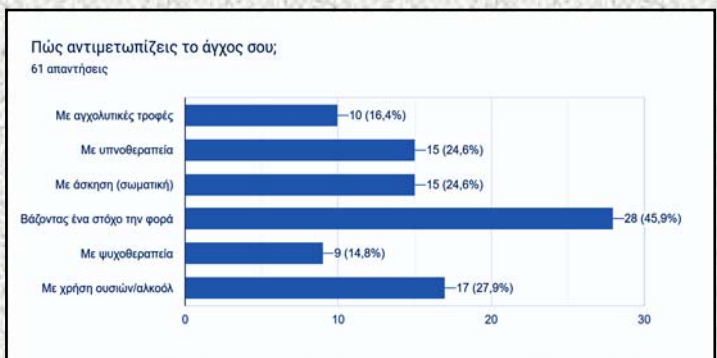
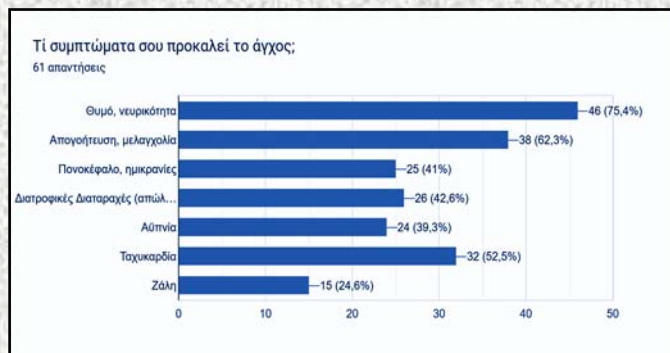
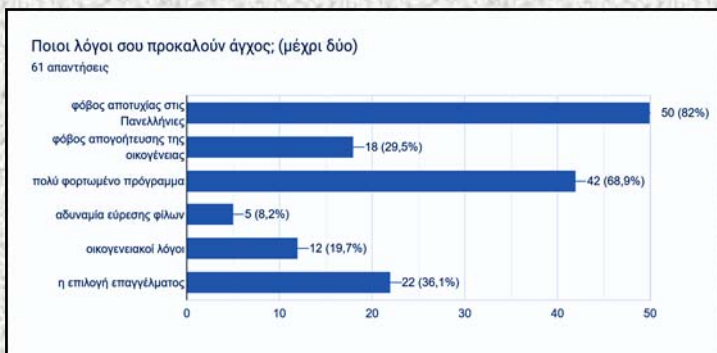
Λαθουράκη Μαρίνα, Α4

ΕΡΕΥΝΑ

« Το άγχος των μαθητών της Γ' τάξης»

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ανώνυμο ερωτηματολόγιο σε δείγμα 61 μαθητών της Γ' τάξης του

σχολείου μας. Από το δείγμα τα 36 ήταν κορίτσια και τα 25 αγόρια. Στην αρχική μας ερώτηση για το αν πιστεύουν ότι έχουν άγχος, το 36,1% των μαθητών απάντησε ότι έχει πάρα πολύ άγχος, το 27,9% των μαθητών απάντησε ότι έχει πολύ άγχος, το 23% των μαθητών απάντησε ότι έχει αρκετό άγχος και το 11,5% απάντησε ότι έχει λίγο άγχος. Οι απαντήσεις των υπόλοιπων ερωτήσεων παρουσιάζονται στα παρακάτω γραφήματα.



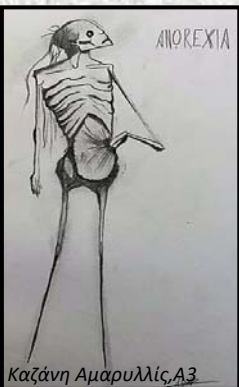
ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ!

Είναι άραγε η χαμηλή αυτοεκτίμηση και το bullying ή οι ορμόνες της εφηβείας και η κληρονομικότητα οι παράγοντες εκείνοι που επηρεάζουν περισσότερο τους νέους και προκαλούν διατροφικές διαταραχές;

Χρειάστηκαν μόλις έξι χρόνια για να διπλασιαστεί το ποσοστό παιδιών και εφήβων που νοσούν από κάποια διατροφική διαταραχή. Συγκεκριμένα, από το 2000 μέχρι το 2006 νοσούσε το 3,5% του πληθυσμού, ενώ την περίοδο 2013-2018 το ποσοστό αυτό έφτασε το 7,8%. Μάλιστα, τα κορίτσια φαίνεται ότι βλάσκονται περισσότερο σε ποσοστό 65% σε σχέση με τα αγόρια (35%). Και η κατάσταση χειροτέρευσε ακόμη περισσότερο στα χρόνια της πανδημίας, στη διάρκεια της οποίας η προσέλευση σε κέντρα θεραπείας διατροφικών διαταραχών τριπλασιάστηκε, σύμφωνα με στατιστικές μελέτες τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Αμερική και την Αυστραλία. Αντίστοιχη είναι η έξαρση του φαινομένου και στη χώρα μας. Με βάση τα στοιχεία του Ελληνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών, τα τελευταία δύο χρόνια σημειώθηκε αύξηση 150% στην προσέλευση εφήβων ασθενών με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, δύο είναι οι πιο σημαντικές μορφές διατροφικής διαταραχής, η νευρική ανορεξία και η βουλιμία. Η πρώτη πρακτικά σημαίνει την πρόσληψη ελάχιστης έως μηδαμινής ποσότητας τροφής και έχει ως αποτέλεσμα την απότομη απώλεια βάρους. Το κυρίαρχο γνώρισμα του εφήβου που πάσχει από αυτή την διαταραχή είναι ότι έχει μια διαστρεβλωμένη εικόνα για το σώμα του και παρόλο που καταναλώνει ελάχιστες ποσότητες τροφής, παρουσιάζει εμμονές με το φαγητό. Επίσης, αποφεύγει να τρώει παρουσία άλλων, παραλείπει γεύματα και τρέφεται με όλο και μικρότερες ποσότητες τροφής. Κατά τη δεύτερη μορφή, τη βουλιμία, το άτομο ξεσπά σε επεισόδια υπερφαγίας, ενώ στη συνέχεια προκαλεί εσκεμμένα εμετό για να αποβάλει τις τροφές, άρα και τις θερμίδες. Επιπλέον, υιοθετεί παράδοξους τρόπους μείωσης του σωματικού βάρους όπως αποφυγή χρήσης «παχυντικών τροφών» ή χρήση καθαρτικών.



Τι είναι αυτό, όμως, που οδηγεί όλο και περισσότερα νεαρά άτομα να παίζουν τη ζωή τους κορώνα - γράμματα; Ψυχολόγοι εξηγούν ότι οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να οφείλονται σε διάφορες αιτίες, όπως οι **Ψυχολογικοί Παράγοντες** (χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα ανεπάρκειας ή έλλειψης ελέγχου στη ζωή, κατάθλιψη, άγχος, θυμός ή μοναξιά), οι **Διαπροσωπικοί Παράγοντες** (φορτισμένο οικογενειακό περιβάλλον, δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων, bullying λόγω σωματικού βάρους), οι **Κοινωνικοί Παράγοντες** (τα πρότυπα ομορφιάς με σχεδόν σκελετωμένα μοντέλα τα οποία προβάλλουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η επιρροή που ασκούν τα social media στους εφήβους με αμφιβόλο εγκυρότητας βιντεάκια για τρόπους αδυνατίματος). Αν αναρωτιέστε πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε ένα άτομο που πάσχει από διατροφική διαταραχή, οι ειδικοί λένε ότι δεν έχετε παρά να προσέξετε τα σημάδια που πάντα είναι ορατά. Τα κύρια συμπτώματα ενός ατόμου που πάσχει από ανορεξία ή βουλιμία είναι: η μείωση βάρους σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα όπως και η εμμονή με τη συνεχή άσκηση, τις θερμίδες και τα λιπαρά που περιέχουν οι τροφές. Έπειτα, άλλα συμπτώματα είναι οι ζαλάδες, η συνεχής κούραση κι η αδυναμία, οι διαταραχές στον ύπνο και η κατάθλιψη, η οποία μάλιστα μπορεί να οδηγήσει και σε αυτοκτονική συμπεριφορά.

Πώς μπορούμε, λοιπόν, να συμβάλλουμε στην αντιμετώπιση αυτών των ασθενειών από τη στιγμή που θα τις εντοπίσουμε;

Η αντιμετώπιση της ασθένειας βασίζεται κυρίως στη διατροφική και ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών από μια ομάδα ειδικών (διαιτολόγων, ψυχολόγων). Οι στόχοι της διατροφικής υποστήριξης είναι η βελτίωση τόσο της υγείας όσο και της διάθεσής των ασθενών αλλά και η εκμάθηση των βασικών κανόνων σωστής διατροφής. Οι γονείς οφείλουν να υποστηρίξουν τον έφηβο που βιώνει μια τέτοια κατάσταση, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή του και υιοθετώντας σωστές οικογενειακές διατροφικές

συνήθειες.

ΔΙΑΣΗΜΟΙ ΠΟΥ ΕΔΩΞΑΝ ΜΑΧΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

- ◆ **Νανά Καραγιάννη** «έσβησε» το 2017 ηττημένη από νευρική ανορεξία_με την οποία πάλευε σχεδόν μία δεκαετία. Είχε φθάσει να ζυγίζει 25 κιλά!
- ◆ Η **Τατιάνα Στεφανίδου** είχε φθάσει στο σημείο να ζυγίζει 48 κιλά με 1,71 ύψος όταν έκανε χορό καθώς για να είναι αποδεκτή έπρεπε να είναι σκελετός, όπως λέει η ίδια.
- ◆ Η **Ζέτα Δούκα** από τα 15 ως τα 20 έπασχε από βαριά ανορεξία. Είχε φτάσει να ζυγίζει 40 κιλά ενώ μετά μεταπήδησε στη βουλιμία.
- ◆ Η **Μάρα Δραμουσλή** δεν μπορούσε να σταθεί στα πόδια της. Ξυπνούσε το πρωί με ένα μήλο και περνούσε όλη τη μέρα με λίγα φύλλα μαρουλιού και ελάχιστο κοτόπουλο.
- ◆ Ο **Ευτύχης Μπλέτσας** ήταν κάποτε υστερικός με το τι έτρωγε και κάποια περίοδο ζύγιζε 52 κιλά. Τον έσωσε μια φίλη του η οποία όμως δεν τα κατάφερε και πέθανε από νευρική ανορεξία.

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

«30 Κιλά. Τόσο έδειχνε η ζυγαριά μου. Ήμουν 27 χρονών και ζύγιζα όσο ένα οχτάχρονο παιδάκι» Άννα	«Πάλευα 21 χρόνια με τη διατροφική διαταραχή. Οι γιατροί δεν έβλεπαν πως έχω νευρική ανορεξία λόγω των κιλών μου» Shira
«Ζυγίζομουν, μπορεί και τέσσερις φορές την ημέρα. Ένιωθα ότι η παραμικρή μπουκιά στο στόμα μου θα αύξανε το βάρος μου. Ακόμα και το νερό!» Τόνια	«Το να μετράω θερμίδες και να αυτοπεριορίζομαι ως προς το τι θα φάω μου έχει γίνει κάτι παραπάνω από συνήθεια. Δεν μπορώ να το αποβάλλω...» Κατερίνα
«Δεν μπορώ να φάω γιατί νομίζω ότι το φαγητό θα μου καθίσει στον λαιμό και θα πνιγώ» Μαρία	«Σκέφτομαι συνέχεια πότε θα έρθει η ώρα του γεύματος και τρώω ελάχιστα. Μια φορά τον μήνα με πιάνει κρίση υπερφαγίας» Πόπη
«Το φαγητό ήταν για μένα φίλος, στήριγμα, παρηγοριά και χαρά, ενώ σταδιακά εξελίχθηκε σε μια σχέση αγάπης και μίσους» Αλεξάνδρα	«Προσπαθείς διαρκώς να πείσεις τους γύρω σου πως όλα είναι φυσιολογικά. Ο εαυτός σου, όμως, είναι ο μόνος που δεν μπορείς να ξεγελάσεις» Ελένη

Ναζλή Ειρήνη, Κωνσταντινίδου Μάρθα, Λίονα Χριστίνα, Παπατρύφων Μαρκέλα, Γκατζόγλου Μαριλί

Μαθήτριες Α' τάξης

Ρωτήσαμε την ψυχολόγο-παιδοψυχολόγο, Αλεξάνδρα Καππάτου, πώς μπορούμε να βοηθήσουμε έναν έφηβο, φίλο μας ή συγγενικό μας πρόσωπο που πάσχει από διατροφική διαταραχή και μας έδωσε τις εξής συμβουλές:

Σύμφωνα με εκείνη είναι εξαιρετικά σημαντικό να αντιληφθούμε νωρίς ότι το παιδί μας παρουσιάζει κάποια διαταραχή διατροφής. Μας τόνισε πως όσο περισσότερο καιρό παραμένει χωρίς να διαγνωστεί και χωρίς θεραπεία, τόσο περισσότερο επιβαρύνεται η υγεία του εφήβου και προσθέτει: «Απευθυνθείτε στον οικογενειακό σας γιατρό για να αξιολογήσει την κατάσταση της σωματικής υγείας του εφήβου (αν δείχνει καταβεβλημένος) ή απευθείας σε επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η ψυχολογική θεραπεία σε ατομική ή και ομαδική βάση μπορεί να βοηθήσει τον έφηβο να διερευνήσει τα αίτια της διατροφικής διαταραχής, να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του, να τροποποιήσει τη συμπεριφορά του και να μάθει υγιείς τρόπους για τη διαχείριση του στρες και των απογοητεύσεων. Η συνδρομή του διατροφολόγου είναι απαραίτητη προκειμένου να σχεδιάσει ένα διαιτολόγιο κατάλληλο για την κάθε περίπτωση ώστε να επιτευχθεί σταθερά ένα υγιές βάρος και να οργανώσει την εκπαίδευση του εφήβου σχετικά με τις συνήθειες διατροφής κ.ά. Μερικοί ασθενείς, ειδικά εκείνοι που παρουσιάζουν βουλιμία, μπορεί να ωφεληθούν από τη φαρμακευτική αγωγή. Είναι απαραίτητο όμως τα φάρμακα να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με ψυχοθεραπεία. Να γνωρίζετε ότι οι θεραπείες δεν λειτουργούν αμέσως για αρκετά άτομα και μπορεί να χρειαστεί να είναι μακροπρόθεσμες».

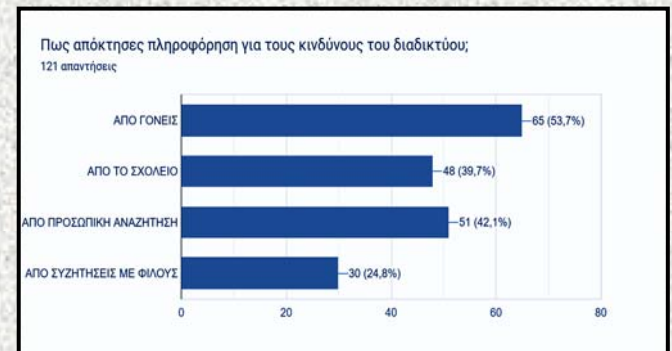
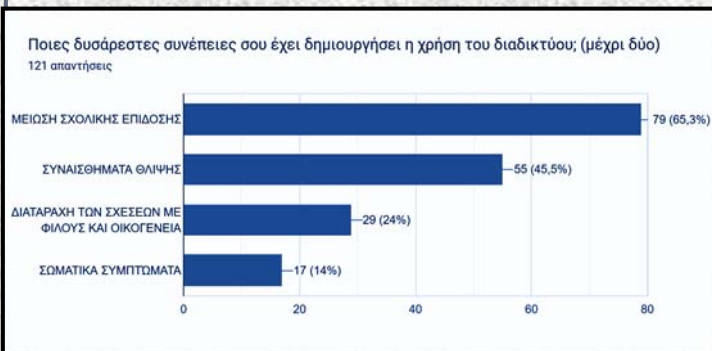
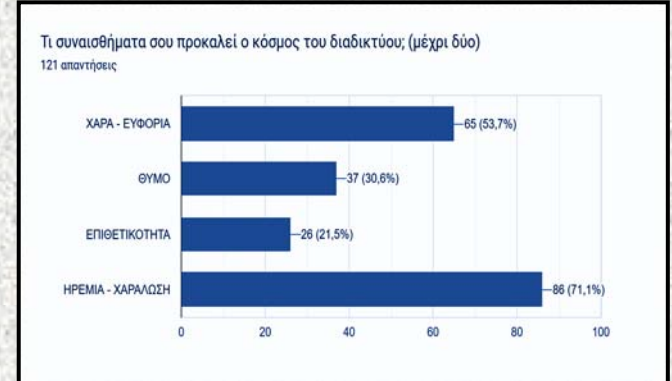
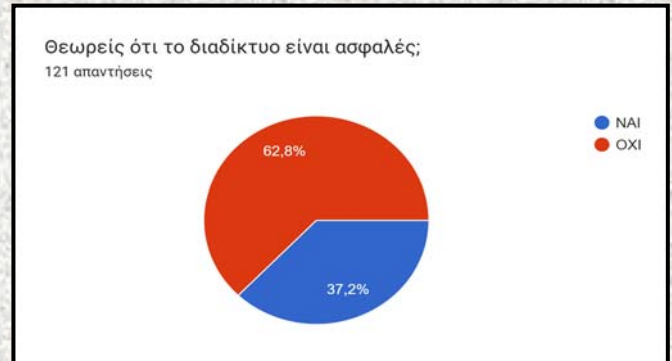
ΕΡΕΥΝΑ

«Ψυχική υγεία και χρήση του Διαδικτύου»

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με ανώνυμο ερωτηματολόγιο σε 121 μαθητές της Α' και Β' τάξης του σχολείου μας. Στόχος της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν η χρήση του διαδικτύου επηρεάζει την ψυχική υγεία του εφήβου. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στα παρακάτω γραφήματα.



Λαθουράκη Μαρίνα, Α4



Στο πλευρό της τρίτης ηλικίας...

Η τρίτη ηλικία είναι μια ευαίσθητη περίοδος στη ζωή των ανθρώπων που αξίζει να δώσουμε έμφαση και παρά τα προβλήματα που σίγουρα υπάρχουν, θα πρέπει αυτοί οι άνθρωποι να τα αντιμετωπίσουν με αισιοδοξία. Με αφορμή την πανδημία του κορονοϊού και την καραντίνα για την προστασία όλων αλλά κυρίως των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας στο άρθρο αυτό θα αναδειχθούν τα προβλήματα των ηλικιωμένων και θα προταθούν λύσεις για την αντιμετώπισή τους.

Τα προβλήματα τα οποία εντοπίζονται σ' αυτή την ηλικία αφορούν το σώμα και τη ψυχική υγεία. Αναλυτικότερα, οι ηλικιωμένοι παρατηρούν αλλαγές στο σώμα και φθορά στο πρόσωπό τους. Καμπουριάζουν, έχουν ρυτίδες και μπορεί η όψη τους να αλλάξει σημαντικά από την νεότητά τους. Επιπλέον, οι περισσότεροι έχουν και κινητικά προβλήματα διότι οι δυνάμεις τους τους εγκαταλείπουν και δεν μπορούν να κάνουν τις ίδιες δουλειές που έκαναν παλιά. Ακόμη, αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρδιακά νοσήματα, πίεση και σάκχαρο. Έτσι, τα φάρμακα είναι η καθημερινότητά τους ενώ καθώς περνούν τα χρόνια, νιώθουν όλο και πιο ανήμποροι. Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν την ψυχολογία των ηλικιωμένων. Συγκεκριμένα, σκέφτονται ότι έχουν ζήσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους με αποτέλεσμα τη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων, όπως θλίψη, απογοήτευση και οδηγούνται πολλές φορές στην απομόνωση ακόμα και στην κατάθλιψη. Επίσης, ενώ μέχρι να βγουν στη σύνταξη εργάζονταν και πολλές φορές έντονα χωρίς να έχουν ελεύθερο χρόνο, ξαφνικά όλα αυτά σταματούν και έχουν τόσο ελεύθερο χρόνο που δεν ξέρουν τι να τον κάνουν. Αυτό φυσικά έχει ως αποτέλεσμα να αισθάνονται ακόμη και άχρηστοι. Επιπροσθέτως, έχουν παράπονα συχνά από τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους και νιώθουν ότι τους ξεχνάνε ακόμη και όταν υπάρχουν σχέσεις καλές μεταξύ τους και αισθάνονται παραγκωνισμένοι. Βέβαια, σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί και να έχουν δίκιο όταν τους εγκαταλείπουν ειδικά σε γηροκομεία και δεν τους επισκέπτονται. Τέλος, το ίδιο το κράτος νιώθουν ότι τους αγνοεί, δεν έχουν δηλαδή την περίθαλψη που θα έπρεπε και έτσι αισθάνονται αβοήθητοι.

Διαβάζοντας το ποίημα του Κ.Π. Καβάφη «Μελαγχολία του Ιάσωνος Κλεάνδρου ποιητού εν Κομμαγηνή 595 μ.Χ.» αντιλαμβανόμαστε όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα που περιγράψαμε. Συγκεκριμένα, στο ποίημα αναδεικνύονται τα προβλήματα των ηλικιωμένων και φαίνεται πώς νιώθουν αλλά διαφαίνεται και μια λύση. Πρωταγωνιστής είναι ο Ιάσων Κλεάνδρου, ο οποίος στεναχωριέται που γερνά. Μέσω της μεταφοράς «Τό γήρασμα τοῦ σώματος καί τῆς μορφῆς μου εἶναι πληγή ἀπό φρικτό μαχαίρι» φαίνεται πως αισθάνεται πόνο και θλίψη γιατί μάλιστα δεν γερνά μόνο το σώμα αλλά και η ψυχή. Οι σωματικές αλλαγές έχουν αντίκτυπο και στην ψυχή που καταρακώνεται. Το ποιητικό υποκείμενο όμως έχει βρει λύση! Καταφεύγει στην ποίηση για παρηγοριά και για να απαλύνει τον πόνο. Ο Καβάφης όταν έγραψε το ποίημα ήταν 58 χρονών! Χρησιμοποιεί ένα προσωπείο, λοιπόν, για να εκφραστεί για όλα όσα αισθάνεται. Έτσι, ο Καβάφης γράφει ποιήματα και για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα.

Ασφαλώς, λοιπόν, υπάρχουν λύσεις που μπορούν να περιορίσουν τα προβλήματα της τρίτης ηλικίας. Αρχικά, μπορούν να ασχοληθούν με τις τέχνες όπως προτείνει και ο Καβάφης (ποίηση, ζωγραφική, αγιογραφία, χορωδία, παραδοσιακούς χορούς). Ακόμη, θα μπορούσαν να αθληθούν. Το περπάτημα ή το κολύμπι θα βοηθούσε πολύ ιδιαίτερα στα προβλήματα καρδιάς αλλά και στην ψυχική τους ευφορία. Επίσης, παροτρύνουμε τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε εκδρομές των ΚΑΠΗ ή να πηγαίνουν στους χώρους των ΚΑΠΗ για να συναναστρέφονται με τους άλλους ηλικιωμένους. Ακόμη, θα μπορούσαν μέσω ειδικών προγραμμάτων που θα αναλάβουν οι δήμοι να εξοικειωθούν με την χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου. Έτσι, με την εφαρμογή όλων των παραπάνω προκύπτει εύλογα το συμπέρασμα ότι θα διευρύνουν τους ορίζοντές τους και οι ώρες θα περνούν ευχάριστα ενώ θα νιώσουν πιο δημιουργικοί και ο χρόνος τους θα είναι πιο εποικοδομητικός.

Από την άλλη πλευρά οι ηλικιωμένοι μπορούν να «γεμίσουν» τη ζωή τους προσφέροντας βοήθεια στην οικογένεια των παιδιών τους μαγειρεύοντας και κάνοντας ορισμένες απλές δουλειές αν βέβαια είναι σε θέση να τις κάνουν. Έτσι, θα αισθάνονται χαρά και όχι μοναξιά και θα βρίσκονται κοντά στα παιδιά τους και θα νιώθουν σημαντικοί. Επίσης, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ανατροφή των εγγονών τους, κάτι που θα ήταν πηγή ζωής για τους ίδιους αλλά και θα συνέβαλε στη σωστή ανατροφή των παιδιών. Αυτό το ευχάριστο αίσθημα της προσφοράς θα μπορούσαν να το νιώσουν και με το να γίνουν εθελοντές. Μάλιστα, στο άρθρο «Dessine- moidesgrands-parentsdecœur» υπάρχει μια πρωτότυπη ιδέα για το πως μπορούν οι ηλικιωμένοι να βοηθούν οικογένειες που δεν έχουν άτομα να φυλάξουν τα παιδιά τους. Αναλυτικότερα, οι ηλικιωμένοι προτείνεται να αναλάβουν την φροντίδα παιδιών κυρίως νηπιακής ηλικίας εθελοντικά και έτσι μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς που πραγματικά χρειάζονται μια υποστήριξη στην ανατροφή των παιδιών τους. Έτσι, σημειώνεται ότι θα αισθανθούν ικανοποίηση που δείχνουν τρυφερότητα στα μικρά παιδιά και θα νιώθουν όμορφα που περνούν την ώρα τους ευχάριστα με αυτά. Από όλα τα παραπάνω συνάγεται το συμπέρασμα ότι όλες οι ηλικίες είναι όμορφες και έχουν γοητεία. Αναμφισβήτητα, οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει να αισθάνονται ασήμαντοι και παραγκωνισμένοι αλλά χρειάζεται να δώσουν ευκαιρίες στον εαυτό τους για να νιώσουν χαρά και ολοκλήρωση. Πρέπει, όμως, και η πολιτεία να τους "αγκαλιάσει" και να τους περιθάλψει. Απαιτείται να βρίσκεται κοντά τους ιατρικό προσωπικό, να μπορούν πιο εύκολα να έχουν πρόσβαση στα νοσοκομεία και να δείξουμε όλο σεβασμό στο πρόσωπό τους γιατί είναι αυτοί που μας μεγάλωσαν και μας στήριξαν! Τους οφείλουμε ένα μεγάλο "Ευχαριστώ!".

Μαργαρίτα Λυτινάκη,Α2

PHFEX

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2712/Neoelliniki-Logotechnia_G-Lykeiou-AnthrSp_html-empl/index_1_06.html

-Dessine- moi des grands-parents de cœur» στο Veronique Antoniadis- Natacha Ioannou- Maria Ria Manetti-Rachel Wetz , « B1 DELF ADO », Editions TRAIT D' UNION

ΕΡΕΥΝΑ με θέμα την τρίτη ηλικία σε 100 μαθητές του σχολείου μας

Στην ερώτηση «Ποια είναι η σχέση σας με τους παππούδες σας;» το 72% απάντησε αρκετά καλή, το 24% καλή, το 3% μέτρια και το 1% άθλια ενώ στην ερώτηση «Πόσο συχνά επισκέπτεστε τους παππούδες σας;» το 27% απάντησε πολύ συχνά, το 59% συχνά, το 13% σπάνια και το 1% καθόλου. Στη συνέχεια, στην ερώτηση «Θεωρείτε σημαντική την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων;» απάντησε θετικά το 86%, το 14% απάντησε ότι τη θεωρεί αρκετά σημαντική ενώ κανείς δεν έδωσε αρνητική απάντηση. Κατόπιν, στην ερώτηση «Αν βλέπατε έναν ηλικιωμένο άνθρωπο στο λεωφορείο όρθιο, θα του δίνατε τη θέση σας;» το 76% απάντησε θετικά, το 22% απάντησε ενδεχομένως, το 1% δύσκολα και το 1% έδωσε αρνητική απάντηση. Επίσης, στην ερώτηση «Ποια από τις παρακάτω ασχολίες θεωρείτε πως είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους;» το 46% απάντησε κηπουρική, το 30% αθλητισμό, το 19% Τέχνη και το 5% εθελοντισμό. Ακόμα, στην ερώτηση «Αν ερχόταν ένας ηλικιωμένος και σας ζητούσε βοήθεια θα τον βοηθούσατε;» το 76% έδωσε θετική απάντηση, το 22% ίσως, το 1% δύσκολα και το 1% απάντησε αρνητικά. Επιπλέον, στην ερώτηση «Πόσο συχνά επικοινωνείτε με τους παππούδες σας;» το 37% απάντησε καθημερινά, το 49% πολύ συχνά, το 13% σπάνια και το 1% καθόλου. Ακόμα, ζητήθηκε από τους μαθητές να προτείνουν μία ενέργεια που θα μπορούσε να κάνει το κράτος για την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων και οι περισσότεροι πρότειναν μεγαλύτερες συντάξεις και στη συνέχεια να είναι εύκολο για αυτούς να συμμετέχουν σε περισσότερες δραστηριότητες. Τέλος, ζητήθηκε να αναφέρουν πώς περνούν με τους παππούδες τους όταν τους επισκέπτονται και οι περισσότεροι απάντησαν πως ασχολούνται με τη μαγειρική και στη συνέχεια απάντησαν πως συζητούν με αυτούς για ιστορίες από το παρελθόν τους και βλέπουν και παλιές φωτογραφίες μαζί τους.

Ιωσήφίνα Βέκκου, Α3

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΣΤΑ Κ.Α.Π.Η. ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

«Μιλώντας με την τρίτη ηλικία!»

Συζήτηση με την κυρία ΡέναΤι σας παρακίνησε να γίνετε εθελόντρια στο Κ.Α.Π.Η.;

Η αλήθεια είναι πως επηρεάστηκα έντονα από τον πατέρα μου, ο οποίος σύχναζε στα ΚΑΠΗ της Νέας Πεντέλης από το 2005. Την ίδια χρονιά ξεκίνησα κι εγώ θέλοντας να συνεισφέρω αρχικά σ' εκείνον και μετά σε όλους όσοι μοιράζονταν τις ίδιες ανάγκες με αυτόν. Μετά από 18 πλέον χρόνια έχει γίνει και δική μου ανάγκη να προσφέρω σε όλους αυτούς τους καλοσυνάτους ανθρώπους. Δεν είναι, όμως, τελείως ανιδιοτελής αυτή η εθελοντική δράση. Κερδίζω κι εγώ αφού ικανοποιώ την επιθυμία μου για ενεργοποίηση φεύγοντας από το σπίτι μου και λέγοντας και εισπράττοντας έστω μια "καλημέρα".

Ποια είναι η καθημερινότητά σας και ποια η σχέση της με το Κ.Α.Π.Η.;

Η καθημερινότητά μου με την εθελοντική μου δράση στο Κ.Α.Π.Η. είναι απολύτως αλληλένδετα. Αρχικά, ξυπνάω στις 7:30 η ώρα το πρωί, πίνοντας τον καφέ μου και ξεκινώντας τον δρόμο μου προς το Κ.Α.Π.Η.. Εκεί θα μείνω ως το απόγευμα, όπου θα συμμετέχω σε κάποιες από τις δραστηριότητες και θα συζητήσω με τους υπολοίπους ηλικιωμένους. Στην διάρκεια αυτών των ωρών έχω αναλάβει δουλειές γραμματειακής φύσεως εφόσον σηκώνω τα τηλέφωνα για πληροφορίες ή τυχόν απορίες σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας του Κ.Α.Π.Η.. Η μέρα μου κλείνει σχετικά νωρίς το βράδυ που ξεκουράζομαι σπίτι μου πια με την οικογένειά μου.

Ποιες είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζετε με τους ηλικιωμένους ως εθελόντρια στο Κ.Α.Π.Η.;

Γενικά είναι όλοι πολύ συνεργάσιμοι και υπάρχει αλληλοβοήθεια. Δε σας κρύβω, όμως, ότι υπάρχουν κάποιες φορές προστριβές. Για παράδειγμα, ο «ζήλος» τους να συμμετέχουν στους παραδοσιακούς χορούς τους κάνει λίγο απειθαρχους και δε διατάζουν να τσακωθούν για την πρώτη θέση. Ακόμα, με δυσκολεύουν οι στιγμές που διακρίνω σε αυτούς θλίψη και απογοήτευση ύστερα από μία απώλεια οικείων τους.

Ποιες προτάσεις θα κάνατε για την αναβάθμιση του Κ.Α.Π.Η. Πεντέλης;

Το Κ.Α.Π.Η. λειτουργεί πολύ οργανωμένα αλλά σίγουρα υπάρχουν περιθώρια για βελτίωση. Οι προτάσεις που θα έκανα αφορούν πιο πολύ στον εμπλουτισμό των δραστηριοτήτων. Οι ηλικιωμένοι αν και είναι κάποιες φορές αδύναμοι έχουν πάντα όρεξη για περιπέτεια. Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να κάνουμε πρωτότυπες εκδρομές, σεμινάρια για δημιουργική γραφή ώστε να αξιοποιήσουν τη φαντασία τους στη συγγραφή και να πηγαίνουμε πεζοπορίες με όσους μπορούν να ακολουθήσουν. Παράλληλα, οι πιο συχνές επισκέψεις παιδιών από τα σχολεία της περιοχής θα δώσουν πολλή ενέργεια και ζωντάνια στους "αιώνια" έφηβους. Τέλος, σεμινάρια για θέματα υγείας θα βοηθούσαν πολύ τους ηλικιωμένους με χρόνια προβλήματα και θα τους έδιναν τις κατάλληλες γνώσεις για να τα διαχειριστούν.

Συζήτηση με την κα Ζαννέτα, την κα Δήμητρα και την κα ΘεοδώραΠώς σας συμπεριφέρονται οι νέοι σήμερα;

Από την εμπειρία μου εκτιμώ πως η συμβολή των νέων είναι έντονη και καθοριστική για την εξέλιξη του Κ.Α.Π.Η.. Φαίνεται παράδοξο αλλά οι νέοι ενδιαφέρονται περισσότερο κάποιες φορές για την τρίτη ηλικία και αναγνωρίζουν τις ανάγκες μας. Κάποια απογεύματα του μήνα έρχονται νέοι και συζητούν μαζί μας για προβλήματα που τους απασχολούν θέλοντας να αξιοποιήσουν την πείρα μας. Είναι όμως και καλοί ακροατές, αφού αφιερώνουν χρόνο στο να ακούσουν και τις δικές μας ανησυχίες. Γίνεται έτσι ένας πολύ ποιοτικός διάλογος που βοηθά και τις δυο πλευρές και δημιουργεί ουσιαστική σχέση.

Πώς γεμίζετε τη μέρα σας;

Τις ώρες που δεν είμαι στο Κ.Α.Π.Η. αφιερώνομαι στην οικογένειά μου. Πιο συγκεκριμένα περνάω χρόνο με τα εγγόνια μου, μαγειρεύω για το σύζυγό μου, ασχολούμαι με άλλες οικιακές εργασίες και με τη βυζαντινή μουσική. Κάθε Κυριακή πρωί πηγαίνω στην εκκλησία της γειτονιάς και συμμετέχω σε δραστηριότητες της εκκλησίας.

Τι αλλαγές θα κάνατε στην καθημερινότητά σας και τι αλλαγές θα θέλατε να κάνει το κράτος για εσάς;

Υπάρχουν φορές που νιώθουμε πως χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για πνευματικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, περισσότερα τμήματα σκάκι μας βοηθάνε να συμμετέχουμε όλοι σε μια πνευματική δραστηριότητα που καταπολεμά τη νόσο του αλτσχάιμερ και της άνοιας. Όσον αφορά το κράτος συλλογικά χρειαζόμαστε στήριξη στο ψυχολογικό τμήμα για την ηλικία μας. Επίσης σημαντικό θα ήταν να δοθεί μια οικονομική βοήθεια για όσους την χρειάζονται. Τέλος μια πολύ ωραία δράση που θα μπορούσε να οργανώσει το κράτος θα ήταν τα μαθήματα ποίησης για τη διεύρυνση των πνευματικών οριζόντων και της φαντασίας μας.

Ποιες δραστηριότητες σας παρέχει το Κ.Α.Π.Η. και πως θεωρείτε πως σας ωφελούν;

Ευτυχώς το Κ.Α.Π.Η. έχει πολλές δραστηριότητες για να καλύψει τις ανάγκες μας και τον χρόνο μας. Κάθε μέρα μας παρέχεται διαφορετικό πρόγραμμα για όλες τις ώρες της ημέρας ώστε να παραμένουμε πάντα ενεργοί και απασχολημένοι. Οι δραστηριότητες αυτές αφορούν τη σωματική μας άσκηση αφού παρέχονται προγράμματα γυμναστικής, λάτιν, παραδοσιακοί χοροί. Επίσης μας εξασφαλίζουν την επαφή μας με διάφορες τέχνες όπως είναι το πλέξιμο, η ραπτική, η ζωγραφική, το σκάκι, το ντεκαπάζ και η χορωδία στα οποία συμμετέχουν και οι περισσότεροι. Τέλος υπάρχουν και μαθήματα αγγλικών, υπολογιστών αλλά και γαλλικών για τον εμπλουτισμό των γνώσεων μας. Όλα τα παραπάνω μας εξασφαλίζουν μια γεμάτη μέρα και μας ξαναδίνουν κίνητρο για ζωή.

Βέκκου Ιωσηφίνα Βαρβάρα,Α3



**«Αποφάσισα να είμαι ευτυχισμένος επειδή κάνει καλό στην υγεία»
Βολταίρος**

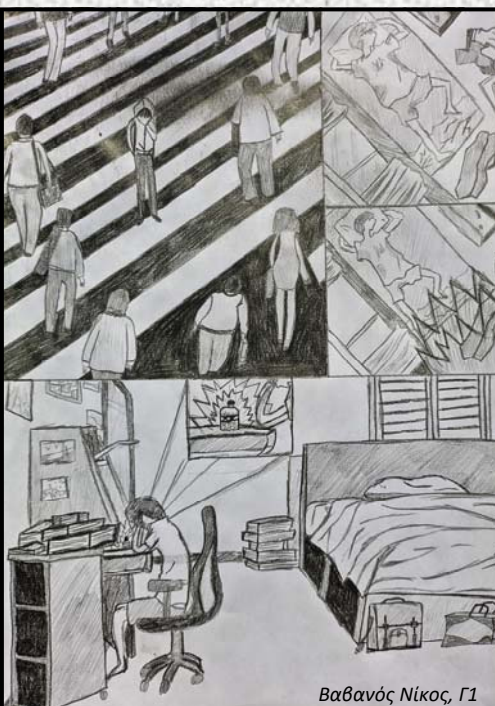
**«Το γέλιο και ο ύπνος είναι τα καλύτερα φάρμακα του κόσμου»
Ιρλανδική παροιμία**

ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, όπως τα ναρκωτικά, είναι ένα πολύ σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο που αποκτά τεράστιες διαστάσεις σε όλες τις άκρες του πλανήτη μας. Ιδιαίτερα τα τελευταία δέκα χρόνια έχει αυξηθεί ανησυχητικά το ποσοστό χρήσης τέτοιων ουσιών τόσο από ενήλικες όσο και από εφήβους. Σύμφωνα με την πρόσφατη έκθεση του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (2022), η διαθεσιμότητα και η χρήση ναρκωτικών παραμένουν σε υψηλά επίπεδα σε ολόκληρη την ΕΕ, παρότι παρατηρούνται σημαντικές διαφορές από χώρα σε χώρα. Εκτιμάται ότι περίπου 83,4 εκατομμύρια ενήλικες ή 29 % των ενηλίκων (ηλικίας 15–64 ετών) στην ΕΕ έχουν κάνει χρήση κάποιας παράνομης επικίνδυνης ουσίας έστω και μια φορά στη ζωή τους, με περισσότερους άνδρες (50,5 εκατομμύρια) από ό,τι γυναίκες (33 εκατομμύρια). Επιπλέον, σήμερα η υψηλή διαθεσιμότητα ναρκωτικών και ο κίνδυνος να εμφανιστεί στην αγορά σχεδόν οποιοδήποτε προϊόν έχει ψυχοτρόπο δράση, συχνά με εσφαλμένη επισήμανση, σημαίνει ότι όσοι κάνουν χρήση των εν λόγω ουσιών, ενδέχεται να μην γνωρίζουν τι πραγματικά καταναλώνουν. Οι περιπτώσεις νοθείας ναρκωτικών ουσιών και η αυξανόμενη παραγωγή συνθετικών ναρκωτικών στην Ευρώπη αποτελούν νέες απειλές που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε.

Σίγουρα μας είναι ήδη γνωστό ότι οι άνθρωποι γενικά ως οντότητες τείνουν προς τη δοκιμή νέων πραγμάτων και γενικά εμπειριών. Συχνά όμως, πολλές από αυτές τις νέες δοκιμές, οδηγούν σε αδιέξοδα που εμποδίζουν την συνοχή της κοινωνίας και έπειτα της ανθρωπότητας. Το φαινόμενο, ωστόσο, των ναρκωτικών, διαδίδεται τόσο γρήγορα που τα παιδιά από τα γυμνασιακά τους χρόνια αρχίζουν τη χρήση χωρίς να είναι ικανά να ελέγξουν τους εαυτούς τους, ούτε βέβαια, είναι έτοιμα για τις συνέπειες. Το γεγονός ότι οι νέοι είναι πιο επιρρεπείς σ' αυτήν την μάστιγα, δεν είναι τυχαίο. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα ανακαλύπτοντας νέες δυνατότητες αλλά και αδυναμίες. Η διαδρομή αυτή χαρακτηρίζεται από έντονη συναισθηματική φόρτιση και συχνά οι σχέσεις με την οικογένεια αποσταθεροποιούνται. Οι συγκρούσεις καταλήγουν καθημερινό φαινόμενο που τελικά οδηγούν το άτομο προς λάθος κατεύθυνση. Τι και αν συχνά, γονείς και φίλοι προειδοποιούν ή απαγορεύουν στους χρήστες την επαφή με τις ουσίες, εκείνοι ανένδοτοι οδηγούνται σε ακραίες καταστάσεις που ποτέ δεν θα φαντάζονταν. Η ανυπαρξία ουσιαστικών σχέσεων στα πλαίσια της οικογένειας, η έλλειψη παρακολούθησης και εποπτείας του παιδιού, η έλλειψη ενδιαφέροντος για τις δραστηριότητές του, η υπερβολική αυστηρότητα ή η υπερβολική παραχωρητικότητα λειτουργούν αρνητικά στην ανάπτυξη του παιδιού και οπωσδήποτε ενθαρρύνουν την απομάκρυνσή του ολοένα και περισσότερο από την οικογένεια αφήνοντας ανοχύρωτο το αδιαμόρφωτο ακόμη ανήλικο σε επίφοβες επιλογές. Έτσι, καθώς η σχέση με τους γονείς παύει να είναι αποτελεσματική, καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά και στις επιλογές του παιδιού, αποκτούν οι φίλοι και οι συνομήλικοι. Σύμφωνα με τη μαρτυρία πρώην χρήστη, όταν η οικογένεια έλαβε γνώση και ήρθε αντιμέτωπη με το πρόβλημα της χρήσης ουσιών, οι σχέσεις ήρθαν σε ρήξη και υπήρξαν έντονες προσπάθειες. Στη συνέχεια η οικογένεια αποδέχτηκε το πρόβλημα και, ανήμπορη να βοηθήσει, έμεινε παρατηρητής μιας τραγικής κατάστασης.

Οι παρέες, λοιπόν, του ατόμου παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση ουσιοεξάρτησης γιατί μπορούν να τον κάνουν θύμα τους είτε κοροϊδεύοντας τον, όσο είναι διαφορετικός από αυτούς, είτε με τις συνεχείς πιεστικές ερωτήσεις του τύπου «γιατί δεν δοκιμάζεις και εσύ;» ή φράσεις όπως «έλα, κάνε απλά μια δοκιμή, δεν είναι κάτι». Αποτέλεσμα αυτού είναι οι επίδοχοι χρήστες να νιώθουν μειονεκτικά, μοναχικά και από πείσμα τελικά να δοκιμάζουν, ώστε να γίνουν αποδεκτοί στις παρέες και να αποκτήσουν το προφίλ του «κουλ» εφήβου που κυριαρχεί σε αυτές. Σύμφωνα με τη μαρτυρία πρώην χρήστη, οι φίλοι του ήταν αυτοί που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο και του προμήθευαν τις ουσίες. Ωστόσο, οι ίδιοι φίλοι είναι αυτοί που, μέχρι και τώρα, σέβονται όπως υποστηρίζει την απόφασή του να μείνει «καθαρός». Μαζί με τα παραπάνω άλλα αίτια είναι η ανάγκη για απόδραση των νέων από συνεχείς πιέσεις και ματαιώσεις σε μια εποχή που τα ιδανικά χρεοκοπούν και η τεχνολογία διευκολύνει την παρασκευή και διακίνηση ουσιών στις οποίες καταφεύγουν πολλοί απογοητευμένοι νέοι.



Βαβανός Νίκος, Γ1



Παλυβός Παναγιώτης, Α2

Ο καθένας με την απόφαση να γίνει θύμα των ουσιών αυτών, θα πρέπει να προετοιμαστεί για να έρθει αντιμέτωπος και με τις ανάλογες σοβαρές συνέπειες που πρόκειται να υποστεί τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Η χρήση ναρκωτικών ουσιών διαταράσσει πρωτίστως τη λειτουργία εγκεφαλικών περιοχών που είναι κρίσιμες για την κίνηση, τη μνήμη, τη μάθηση, την κρίση και τον αυτοέλεγχο. Για το λόγο αυτό λοιπόν πολλοί είναι οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολικό και στο οικογενειακό περιβάλλον, όπως μαθησιακές δυσκολίες και παραβατική συμπεριφορά. Σύμφωνα με τη μαρτυρία πρώην χρήστη, όταν ήταν υπό την επήρεια ουσιών, εξέφραζε πολύ πιο έντονα συναισθήματα εκνευρισμού και ήταν επιθετικός απέναντι σε μέλη της οικογένειάς του, φίλους αλλά και σε αγνώστους και, όπως δηλώνει, έχει μετανιώσει για τη βίαιη αυτή συμπεριφορά του. Τα ναρκωτικά είναι χημικές ουσίες που αλλάζουν τον τρόπο που δουλεύει το σώμα και σκοτώνουν εγκεφαλικά κύτταρα, τα οποία δεν ξαναδημιουργούνται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να «θολώνει» το μυαλό και ο χρήστης να οδηγείται σε επικίνδυνες πράξεις, που δεν θα έκανε αν δεν ήταν υπό την επήρεια των ουσιών. Μάλιστα, ανησυχητικά αντιληπτό έχει γίνει και το φαινόμενο της απομόνωσης και περιθωριοποίησης των χρηστών, όπως και του στιγματισμού τους τόσο από κοντινά πρόσωπα του περιβάλλοντός τους όσο και από πιο μακρινά.

Είναι επιβεβλημένο να βρεθεί άμεσος τρόπος ώστε τα άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών να οδηγηθούν στην απεξάρτηση και συνεπώς να μπορέσουν να επανενταχθούν σε μία ομαλή κοινωνική ζωή. Σίγουρα σε αυτή την περίπτωση η οικογένεια αναδεικνύεται ως ο πλέον καθοριστικός παράγοντας που θα θωρακίσει το άτομο, παρέχοντάς του θετικά πρότυπα ώστε να οδηγηθεί σε σωστές επιλογές φίλων, μακριά από προβληματικές συμπεριφορές, όπως η χρήση ναρκωτικών. Είναι σημαντικό πάντως να τονιστεί ότι, σύμφωνα με τη μαρτυρία πρώην χρήστη, καταλυτικό ρόλο στην απόφαση απεξάρτησής του έπαιξε η σύντροφός του, γεγονός που αποδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο των «σημαντικών άλλων» στη ζωή ενός εφήβου. Επιπλέον, σύμφωνα πάντα με την ίδια μαρτυρία, η απεξάρτηση είναι δύσκολο να συμβεί εάν δεν υπάρχει το κατάλληλο κίνητρο που σε συνδυασμό με τη γενναία απόφαση θα φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, την επιστροφή στην κανονικότητα, την επιστροφή στη ζωή.

Η αποτοξίνωση, που πραγματοποιείται σε ειδικές κλινικές ή σε πτέρυγες δημόσιων νοσοκομείων, είναι μία από τις δημοφιλέστερες μεθόδους θεραπείας του εθισμού. Έπειτα συνιστάται θεραπευτική αγωγή με «υποκατάστατα» και επισκέψεις σε κέντρα απεξάρτησης. Σε αυτά τα κέντρα ο ασθενής θα πρέπει να θέσει ως κίνητρο στόχους στη ζωή του που θα ήθελε να επιτύχει σε υψηλό σημείο και με την βοήθεια των ειδικών να τα καταφέρει. Επιπλέον, οι αθλητικές ασχολίες και οι τέχνες μπορούν να συμβάλλουν εξίσου θετικά στην αντιμετώπιση του εθισμού, αφού μέσω αυτών το άτομο αρχικά θα ενδυναμωθεί, ενώ παράλληλα δεν θα έχει ιδιαίτερο χρόνο να ασχοληθεί με χρήση ουσιών. Τέλος ο αθλητισμός δεν επιτρέπει τη χρήση ναρκωτικών τα οποία καταρρακώνοντας το σώμα, στέκονται ως εμπόδια στην επίτευξη υψηλών επιδόσεων σε κάθε άθλημα.

Κομβικό είναι να τονίσουμε στα νέα παιδιά ότι σύμφωνα με την προσωπική εμπειρία πρώην χρήστη, ακόμη και εάν κάποιος έχει αρχικά πρόθεση απλώς να δοκιμάσει για μια φορά, καπνίζοντας μια από τις σχετικά «αθώες» και «συνηθισμένες» ουσίες, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προχωρήσει άμεσα και στις πιο εξαρτησιογόνες από περιέργεια ή από άγνοια κινδύνου. Γι' αυτό και η συμβουλή του είναι να μην μπει κανείς στον πειρασμό της πρώτης φοράς. Γιατί λόγω του εθισμού δεν θα είναι η τελευταία. Στο παραπάνω θα πρέπει να προσθέσουμε ότι στις μέρες μας ακόμη και οι άλλοτε «αθώες» ουσίες έχουν καταστεί άκρως εθιστικές λόγω της τεχνητής προέλευσής τους, γεγονός που δεν επιτρέπει εκ μέρους των νέων την παραμικρή επιπολαιότητα και εφησυχασμό. Είναι ανησυχητικό το γεγονός ότι σήμερα καταναλωτές των διάφορων ναρκωτικών ουσιών μπορεί να είναι άτομα από όλες τις κοινωνικές τάξεις και από όλους τους χώρους. Η καλύτερη «θεραπεία» είναι η πρόληψη που αφορά την ενημέρωση για τους κινδύνους σε όσο το δυνατό νεότερη ηλικία. Συμπληρωματικά όμως με την πρόληψη είναι απαραίτητο να εξασφαλίσουμε όλους τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και όλες τις πηγές στήριξης που χρειάζεται ένα νέο παιδί για να μην καταλήξει στα ναρκωτικά.

Στις περιπτώσεις απεξάρτησης, όπως λέει και στη μαρτυρία του ο πρώην χρήστης, πάντα υπάρχει το περιθώριο να κάνεις μελλοντικά σχέδια για μια φυσιολογική ζωή με μια βασική απασχόληση, μια σύντροφο, ένα παιδί και να ονειρευτείς ξανά. Αναμένουμε λοιπόν από την Πολιτεία τη στήριξη με κατάλληλες δράσεις και προγράμματα συμβουλευτικής στους χρήστες, πρώην και νυν, στις οικογένειές τους και στις κοινότητες στις οποίες ζουν γνωρίζοντας φυσικά πόσο μεγάλη πρόκληση είναι η επανένταξη τέτοιων ατόμων στην κοινωνία. Είναι γεγονός ότι η διακίνηση των ναρκωτικών ελέγχεται από πολύ καλά οργανωμένα διεθνή κυκλώματα με τεράστια οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα. Οι χρήστες όντας πελάτες αυτών των κυκλωμάτων γίνονται σκλάβοι και εργάτες ενός θλιβερού εργοστασίου με τεράστια κέρδη και πολλές ανθρώπινες απώλειες.

Γι' αυτό, παιδιά, πείτε όχι στα Ναρκωτικά! Γιατί τα ναρκωτικά δεν είναι η λύση, τα ναρκωτικά είναι το πρόβλημα.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΡΘΡΟΥ : Μαρέλα Παπατρύφων, Α2
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΝΕΤΕΥΣΗΣ : Μπατσής Βασίλης, Γ3



Λίγκα Καπλάνη Μαρούλια, Α2

Λίγο πριν τα 16...

Μαμά... μην έρθεις να μου διαβάσεις παραμύθι για να με πάρει ο ύπνος. Μην με περιμένεις νωρίς το βράδυ να γυρίσω. Κοιμήσου. Μην μου πιάσεις το χέρι ώστε τον δρόμο να περάσω. Έχω μάθει πια.. Προσέχω. Τα μαλλιά μου μην μου τα πλέξεις πλεξούδες. Προτιμώ κάτω να τα αφήσω, ανέμελα. Τις κούκλες μου να τις φυλάξεις σε ένα κουτί. Θυμάσαι το ροζ μου φόρεμα που ήταν γεμάτο με πολύχρωμα λουλουδία και τα άσπρα μου πέδιλα; Τώρα με βλέπεις με σκισμένα all star και σκουρόχρωμα πουλόβερ. Δεν θα κάτσω μαζί σας απόψε. Επιλέγω να χαθώ στην μουσική που διαπερνά τις σκέψεις μου. Μην μου φωνάξεις που πήρα κάτω από την βάση στα μαθηματικά. Φώναξέ μου αν γίνω κακός άνθρωπος. Έκανα λάθη και κρύφτηκα πίσω από μικρά ψέμματα που νόμιζα θα με πάνε μπροστά. Συγγνώμη. Δεν θα θυμώσω αν με βάλεις τιμωρία στο δωμάτιο μου όπως παλιά. Θα σε περιμένω δίπλα από την πόρτα μου.

Μεγάλωσα μαμά. Μεγάλωσα αλλά δεν σταμάτησα να ψάχνω. Ψάχνω με σκοπό να βρω τον έρωτα που μάταια προσπαθώ να αναγνωρίσω γύρω μου. Λες μάταια να προσπαθώ και τώρα; Ισχύουν τα όσα μου διάβαζες στις μικρές ιστορίες με τους φανταστικούς ήρωες; Υπάρχει τόση αγάπη και καλοσύνη ανάμεσα στο πλήθος του σκληρού αυτού κόσμου; Εγώ γιατί βλέπω παιδιά με δύο μάτια που τόσο εύκολα σε απαξιώνουν; Γιατί βλέπω ανθρώπους που κρύβουν μέσα τους τέτοια μιζέρια και κακία; Που πήγαν τα χαμόγελα; Εγώ δεν είμαι έτσι. Δεν έχω μίσος ούτε για αυτούς που ειλικρινά με έκαναν να νιώσω λίγη. Με ξέρεις; Έχεις προσπαθήσει να με μάθεις; Οι περισσότεροι γονείς σχηματίζουν μία δικιά τους εικόνα για τα ίδια τους τα παιδιά, επειδή δυσκολεύονται να αποδεχτούν την αληθινή. Είσαι ένας από αυτούς; Μέσα από τα βάθη της καρδιάς μου πιστεύω πως κατά κάποιον τρόπο ίσως να μην ανήκω σε αυτήν την πολυάριθμη μάζα εφήβων. Δεν μου ταιριάζει αυτή η γενιά. Δεν ακολουθώ τον ίδιο δρόμο με τα παιδιά που τους ενδιαφέρει να προβάλλουν τον εαυτό τους με έναν πιο κουλ τρόπο. Έχω απαλλαχτεί από τα social media εδώ και καιρό. Σε όλους φαίνεται περίεργο. Ισχύει πως είναι περίεργο για μία τέτοια κοινωνία που όλοι πλέον κοινωνικοποιούνται μέσα από αυτά!



Λαθουράκη Μαρίνα, Α4

Το ήξερες μαμά ότι αγαπώ το γράψιμο; Το ήξερες πως μόνο μέσα από αυτό έχω την δυνατότητα να κατανοώ τις σκέψεις μου που διαφορετικά δε θα μπορούσα να εκφράσω; Γνωρίζεις πως στο δωμάτιο μου βρίσκονται κουτιά με κρυμμένα χαρτιά και τετράδια στα οποία έχω αφιερώσει μέρες και νύχτες γράφοντας για εμένα; "Γιατί κλαις τόσο εύκολα;" με ρωτάς. "Γιατί αφήνεις τους άλλους να σε κάνουν να λυγίζεις με ξαναρωτάς. Έτσι είμαι εγώ μαμά. Μάλλον έτσι περνάω την εφηβεία μου. Δεν είναι πάντα όλα τέλεια. Κάποιες φορές όλα μας φαίνονται γκριζα. Στο χέρι μας είναι όμως να βάλουμε και λίγο άσπρο ή όποιο άλλο χρώμα θέλουμε εμείς. Είμαι λίγο πριν τα 16 μου χρόνια και τα περισσότερα μαθήματα ζωής τα έχω διδάξει εγώ η ίδια στον εαυτό μου. Νιώθω περήφανη γι' αυτό και είμαι σίγουρη πως θα έρθει και η ημέρα που θα μου πεις κι εσύ το πόσο περήφανη είσαι για εμένα. Κάνω τόσα όνειρα για το μέλλον και βάζω στόχους που με λαχτάρα θέλω να πετύχω. Απλά η ανασφάλεια που παλεύω για να φύγει νομίζω θα με κερδίσει. Θα σε απογοητεύσω; Μήπως το έχω κάνει ήδη; Δεν ξέρω. Προς το παρόν ακούω την συμβουλή σου και προσπαθώ να ζω την εφηβική μου ζωή στο τέρμα. Ρισκάρω, τολμάω και δεν ακούω κανέναν.

Αυτή είναι η σχεδόν δεκαεξάχρονη κόρη σου. Έτσι περνάει την εφηβεία της. Αν και ακόμα κατά βάθος είναι ένα μικρό παιδί. Οπότε τελικά, αν θες, έλα να μου διαβάσεις ένα παραμύθι για να κοιμηθώ. Πιάσε μου το χέρι για να περάσω τον δρόμο. Φτιάξε μου τα μαλλιά. Μην με αφήνεις μαμά. Μάθε μου πράγματα. Μάθε μου πως να αγαπήσω τον εαυτό μου. Δείξε μου τι είναι σωστό και τι λάθος. Μην με αφήσεις μαμά..

Έλενα Καθβαδάτου, Α3

Η ΚΡΑΥΓΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

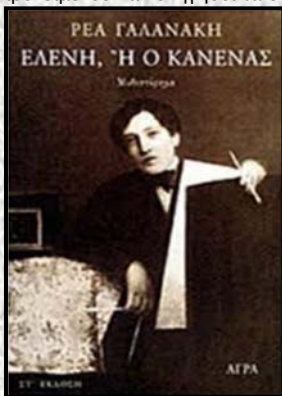
Η τέχνη έχει την δύναμη να αλλάξει τον κόσμο σε έναν βαθμό, να καταδείξει την αδικία, να μας κάνει πιο ευαίσθητους απέναντι σε αυτήν και να μας κάνει πιο ειρηνικούς, καλούς και αλληλέγγυους. Το θέμα της ισοτιμίας των φύλων είναι ένα μείζον ζήτημα μέχρι και τους καιρούς μας και η τέχνη μπορεί σίγουρα να βάλει το λιθαράκι της για έναν πιο δίκαιο κόσμο. Τα παρακάτω δημιουργήματα από ταλαντούχους καλλιτέχνες διαφόρων εποχών καταδεικνύουν την κατάφωρη αδικία σε βάρος της γυναίκας. Η τέχνη θα αναδείξει την αιχμαλωσία αιώνων η οποία θα εκφραστεί με πολλούς τρόπους. Στον πίνακα του Βερμέερ και στο μυθιστόρημα «Ελένη ή ο Κανένας» της Ρέας Γαλανάκη η γυναίκα θα αποκλειστεί από την δημιουργία, από την άλλη στον πίνακα του Τiziano και του Θ. Ράλλη η γυναίκα θα υπέρξει θύμα βίας ενώ η Κ. Δημουλά με το ποίημα «Σημείο Αναγνώρισεως» θα καταγγείλει κάθε μορφή ανελευθερίας της γυναίκας η οποία θα ταυτιστεί με την αιχμαλωσία. Τα έργα θα παρουσιαστούν με τη σειρά που αναφέρθηκαν λαμβάνοντας υπόψιν τον τρόπο που αναδεικνύεται η αιχμαλωσία της αλλά έχοντας υπόψιν και την εποχή στην οποία αναφέρονται τα έργα. Να σημειωθεί ότι οι πίνακες και το ποίημα προφανώς αναφέρονται στην εποχή της δημιουργίας τους αλλά το μυθιστόρημα της Ρέας Γαλανάκη Ελένη ή ο Κανένας ενώ γράφτηκε στον 20 αιώνα αναφέρεται στον 19^ο.

Αρχικά, θα αναλύσουμε την ταινία που βασίζεται στην εκτέλεση του διάσημου πίνακα «Το κορίτσι με το μαργαριταρένιο σκουλαρίκι του Γιοχάνες Βερμέερ. Ο πίνακας αυτός δημιουργήθηκε το 1665. Στην ομώνυμη ταινία (2003) η πρωταγωνίστρια Σκάρλετ Γιόχανσον υποδύεται τον ρόλο της έφηβης κοπέλας που απεικονίζεται στον πίνακα. Στο Ντελφτ του 17ου αιώνα, πλούσιοι και φτωχοί, καθολικοί και προτεστάντες, κύριοι και υπηρέτες, όλοι ξέρουν τη θέση τους. Έτσι, όταν η Χριτ μπαίνει υπηρέτρια στο σπίτι του ζωγράφου Βερμέερ, νομίζει πως ξέρεi το ρόλο της: νοικοκυριά, πλυσίματα και φροντίδα των έξι παιδιών του ζωγράφου. Επίσης, είναι αναγκασμένη να τα βγάλει πέρα με την τρομερή πεθερά του, τη νευρική κι αισθησιακή γυναίκα του και τη ζηλόφθονη υπηρέτριά τους. Εκείνο που κανείς δεν περιμένει είναι πως η διακριτικότητα και η εξυπνάδα της Χριτ, όπως και η γοητεία που ασκούν πάνω της οι πίνακες του ζωγράφου, θα την οδηγήσουν μοιραία στον κόσμο του. Η Χριτ ως κόρη ζωγράφου είχε την κλίση να δημιουργεί και να καταλαβαίνει κάποια πράγματα που μόνο οι καλλιτέχνες καταλαβαίνουν. Έτσι, συλλαμβάνοντας την σημασία του φωτισμού στο δωμάτιο, κατάφερε να αλλάξει τελείως ένα έργο του Βερμέερ. Ο γνωστός ζωγράφος, καταλαβαίνοντας τις δυνατότητες της μικρής, την ενέταξε στον κόσμο του. Κάτω από τις συνθήκες της εποχής, μια γυναίκα δεν θα είχε την δυνατότητα ούτε να δει έργα τέχνης, ούτε να διανοηθεί να πιάσει πινέλο στο χέρι της. Αντιθέτως, η Χριτ είχε την τύχη να παρευρεθεί στη δημιουργία μεγάλων έργων τέχνης και να βάλει και το δικό της στοιχείο σε αυτά. Αυτό που κάνει την ιστορία τόσο μοναδική, είναι που δόθηκε η ευκαιρία σε μια γυναίκα σε μια τόσο πρώιμη εποχή να συνδημιουργήσει με τα χέρια ενός άντρα και πάνω από όλα να ανακαλύψει τον εαυτό της. Καθώς γίνεται σιγά σιγά μέρος του έργου του, με αποκορύφωμα το πορτρέτο της, η οικειότητα μεταξύ τους μεγαλώνει, με αποτέλεσμα ο ζωγράφος να καταλάβει πως βρήκε κάποιον σαν και εκείνον. Δυστυχώς, λόγω των προκαταλήψεων η πλατωνική σχέση τους δημιούργησε εντάσεις κι εσφαλμένες εντυπώσεις μέσα στο σπίτι, κι ακόμη, αναταραχή και ψιθύρους στην πόλη. Πίσω, όμως, από αυτή την ταύτιση της με το έργο του Βερμέερ κρύβεται η ανέκφραστη λόγω εποχής δημιουργικότητα της και πιθανόν η ταφή μιας εξαιρετικής καλλιτέχνιδας.



Πηγαίνοντας στο λογοτεχνικό έργο Ελένη ή ο Κανένας της Ρέας Γαλανάκη, παρακολουθούμε την πολύπλοκη ζωή της πρώτης ελληνίδας ζωγράφου Ελένης Αλταμούρα -Μπούκουρα. Η Ελένη, κόρη του καπετάνιου και του πρώτου θεατρώνη της Αθήνας, Γιάννη Μπούκουρα και της Μαρίας Μπούκουρα, από μικρή ηλικία είχε ένα άβυσσο πάθος για τη ζωγραφική. Ούσα μαθήτρια του γνωστού ζωγράφου Τσέκολι, έμαθε την μαγεία της τέχνης και καλλιέργησε το καλλιτεχνικό της μάτι. Παρά τα εμπόδια που αντιμετώπιζε ως γυναίκα ζωγράφος ζώντας στον 19ο αιώνα, δεν άφησε το πάθος της να σβήσει και αποφάσισε να πάει να σπουδάσει στην Νάπολη, Ιταλία, στην σχολή Ναζαρηνών. Εδώ πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα η συμβολή του πατέρα της ο οποίος κοσμογονισμένος καρaboκέρης όπως ήταν όχι μόνο δεν την απέτρεψε από αυτό το εγχείρημα αλλά την βοήθησε να υποδυθεί ακόμη και τον άντρα και να φορέσει παντελόνια προκειμένου να κυνηγήσει τα όνειρά της, αφού σε μια γυναίκα της εποχής δε θα επιτρεπόταν η φοίτηση στη σχολή. Έτσι, ο άντρας αυτός με την στάση του σαφώς υπερβαίνει την εποχή του και αγωνίζεται για τα δικαιώματα της γυναίκας. Η γυναίκα, λοιπόν, αυτή σε έναν ανδροκρατούμενο κόσμο αναγκάστηκε να κρύψει τη θηλυκότητά της και να κόψει τα μαλλιά της, διότι θεωρούταν ανίκανη να μαθητεύσει σε Σχολή Καλών Τεχνών και ντυμένη ως Κανένας κάτω από τα αντρικά της ρούχα διδάχτηκε και ειδικεύτηκε στο σχέδιό της. Στην συνέχεια της ζωής της, μετακόμισε στην Φλωρεντία και γνώρισε τον “άνεμό της”, τον Φραντσέσκο Σαβέριο Αλταμούρα. Με αυτόν τον επαναστάτη ζωγράφο απέκτησαν παιδιά, την Σοφία και τον Ιωάννη και παντρεύτηκαν με καθολικό γάμο. Τελευταίο γεννήθηκε το τρίτο τους παιδί, ο Αλέξανδρος που μεγάλωσε μακριά από την μητέρα του και εξελίχθηκε σε σπουδαίο ζωγράφο στο Παρίσι. Η ζωή της πρώτης Ελληνίδας ζωγράφου μπορεί να χαρακτηριστεί περιπετειώδης και τολμηρή, όμως τα πάντα πήραν μια αρνητική τροπή όσο περνούσαν τα χρόνια. Μετά από κάποιο καιρό, ο άντρας της την εγκατέλειψε και πήρε και τον τελευταίο τους γιο μαζί του. Η Ελένη τότε, αποφάσισε να γυρίσει πίσω στην πατρίδα της, στο σπίτι των Σπετσών με τα παιδιά της, όπου άρχισε να διδάσκει. Μια από τις μαθήτριάς της υπήρξε μάλιστα η νεαρή βασίλισσα Όλγα. Δυστυχώς, ο χάρος πήρε και τα δύο της παιδιά σε νεανική ηλικία: έναν ζωγράφο και μια νεαρή γυναίκα, βυθίζοντας την Ελένη στην απόγνωση στη μοναξιά. Τα τελευταία της χρόνια τα έζησε κλεισμένη στο σπίτι της με την Λασκαρίνα, την δούλα της, και τον γάτο της. Η οικογένειά της απέκρυψε επιμελώς όσο περισσότερες πτυχές του αντισυμβατικού παρελθόντος της κατάφερε καθώς η Ελένη ως μια γυναίκα πολύ μπροστά από την εποχή της αποτέλεσε όνειδος για τους οικείους της αφού έσπασε τα κοινωνικά στερεότυπα για το γυναικείο φύλο της εποχής του Όθωνα και εξελίχθηκε σε μια μορφωμένη, γεμάτη όνειρα καλλιτέχνιδα. Μέχρι και σήμερα, ύστερα από δεκαετίες μετά τον θάνατό της, χαρακτηρίζεται ως μια αξιόπαινη γυναίκα, ένα πρότυπο για τα σημερινά παιδιά και ένα πρόσωπο που θαυμάζουμε για την τόλμη του.

Στη συνέχεια, ο πίνακας «Ο βιασμός της Λουκρητίας» του Tiziano Vecellio που δημιουργήθηκε το 1571 βρίσκεται από το 1918 στο Fitzwilliam Museum, στο Κέιμπριτζ. Στο έργο περιγράφεται ο βιασμός της Λουκρητίας, της συζύγου του Ρωμαίου στρατηγού Collatinus, από τον Ετρούσκο Ταρκύνιο. Σύμφωνα με τον Τίτο Λίβιο, όσο ο Collatinus βρισκόταν στον πόλεμο, ο Ταρκύνιος εισέβαλε στα διαμερίσματα της Λουκρητίας και απειλώντας τη με ένα μαχαίρι απαίτησε από αυτή να υποκύψει στις επιθυμίες του.



Εκείνη αντιστάθηκε και ενέδωσε μόνον όταν ο Ταρκύνιος απείλησε να σκοτώσει αυτήν και έναν υπηρέτη. Όταν επέστρεψε ο σύζυγός της, η Λουκρητία ομολόγησε και πριν τρυπήσει το στήθος της με ένα μαχαίρι που κρατούσε κρυμμένο δήλωσε: <<Μα την τιμή μου στο μαχαίρι την κληροδοτώ που το ατιμασμένο μου κορμί θα τραυματίσει. Είναι τιμή μιαν άτιμη ζωή να στερηθώ: Θα επιζήσει η τιμή αν η ζωή μου σβήσει. Έτσι απ' την τέφρα της ντροπής η φήμη μου θ' ανθίσει. Άισχος και χλεύη με τον φόνο ετούτο θα σκοτώσω. Και στην τιμή μου νέα ζωή εγώ θα ξαναδώσω.>>. Ο βιασμός και ως επακόλουθο η αυτοκτονία της υπήρξε αφορμή για την πτώση της μοναρχίας το 509 π.Χ. Με την προβολή αυτού του πίνακα παρατηρούμε πως ο τρόμος της Λουκρητίας δεν εκφράζεται μόνο από το βλέμμα της αλλά και από τον σπασμό του σώματός της όπως και από τα δάχτυλα του δεξιού χεριού που προβάλλονται στο σκοτάδι σαν έκφραση απελπισίας ενώ το άλλο χέρι από το ένστικτο της αυτοσυντήρησης προσπαθεί να εμποδίσει τον εισβολέα. Εξαιρετικά ενδεικτική είναι και η θέση των ποδιών του που παραβιάζουν τον ιδιωτικό χώρο της Λουκρητίας. Σήμερα, εικοσιπέντε αιώνες μετά την αυτοκτονία της Λουκρητίας από ντροπή, τα θύματα βιασμού εξακολουθούν να ζητούν δικαίωση. Η ντροπή εξακολουθεί να είναι το ισχυρότερο όπλο του βιαστή παρόλο που στην πραγματικότητα οι γυναίκες δεν θα έπρεπε να έχουν για τίποτα να ντραπούν και θα έπρεπε η κατασχώνη να βαρύνει τον βιαστή. Με αυτό το σκεπτικό η Λουκρητία δεν έχασε ποτέ την τιμή της.



Κατόπιν, ο πίνακας «Ο πρώτος μπάτσος» του Θεόδωρου Ράλλη φτιαγμένος το 1908/1909 βρίσκεται στην έκθεση του Ιδρύματος Θεοχαράκη. Ο ζωγράφος παρουσιάζει μια γυναίκα σε ένα σπιτικό σε ευάλωτη θέση αφού έχει δεχθεί τον πρώτο μπάτσο από ένα αρσενικό. Φαίνεται προβληματισμένη και πληγωμένη ενώ στέκεται με το κεφάλι σκυμμένο και το βλέμμα στο σημείο από όπου έφυγε εκείνος. Το όμορφο της πρόσωπο φαίνεται άθικτο, αλλά η τοποθέτηση του αντιχειρά της στο μάγουλο προδίδει αυτό που υπέστη. Η καρέκλα δίπλα της παρουσιάζεται αναποδογυρισμένη μαζί με ένα σπασμένο πιάτο, και τα δύο σημάδια του καυγά και της οργής. Το κρασί του και το κομμάτι ψωμιού βρίσκονται άθικτα πάνω στο τραπέζι καθώς αναχώρησε από το δωμάτιο γοργά αφήνοντας τη γυναίκα σε απόγνωση. Από τον πίνακα συνάγεται αβίαστα το συμπέρασμα ότι ο Ράλλης θέλει να αναδείξει τη θέση της γυναίκας και τον τρόπο που την αντιμετώπιζε ο άνδρας. Η στάση της φανερώνει ότι ο τίτλος «Ο πρώτος μπάτσος» είναι τόσο εύστοχος καθώς φανερά παραπέμπει στη σκέψη πως επακολούθησε και δεύτερος και τρίτος, γεγονός που καθιστά τον πίνακα εξαιρετικά επίκαιρο αφού προδίδει την καθημερινότητα που βιώνουν αρκετές γυναίκες ακόμη και στη σημερινή εποχή. Τέλος, στο παρακάτω ποίημα παρουσιάζεται το δημιούργημα της ελληνίδας ποιήτριας Κικής Δημουλά, που αναδεικνύει την θέση της γυναίκας μέσω της περιγραφής ενός γλυπτού:



Στο ποίημα «Σημείο Αναγνωρίσεως» η ποιήτρια Κική Δημουλά βλέποντας ένα άγαλμα που παριστάνει μια γυναίκα με δεμένα τα χέρια αναγνωρίζει την παγιωμένη ανά τους αιώνες κοινωνική θέση "αιχμαλωσίας" της γυναίκας. Πρόκειται για το μαρμάρινο γλυπτό του Κωνσταντίνου Σεφερλή «Η Βόρειος Ήπειρος» (1951), το οποίο βρισκόταν στην οδό Τσοίτσα

και το προσπερνούσε πολύς κόσμος καθημερινά, όμως η ποιήτρια στάθηκε και εμπνεύστηκε από αυτό δίνοντας βέβαια ένα διαφορετικό νόημα από τον γλύπτη ο οποίος δημιούργησε την γυναίκα αυτή ως εθνική αλληγορία. Η Κ. Δημουλά στο άγαλμα αυτό αντικρύζει τις γυναίκες του χθες και του σήμερα που είναι αιχμάλωτες από την κοινωνία. Είναι σημαντικά περιορισμένες, αφού θεωρείται καθήκον τους να αφοσιωθούν στο να φέρουν στον κόσμο και να αναθρέψουν εξ ολοκλήρου τους μελλοντικούς πολίτες της κοινωνίας μας. Το γεγονός αυτό δεν επιτρέπει την προσωπική τους πρόοδο και εξέλιξη, στερώντας τους την ολοκληρωτική τους ένταξη στην κοινωνία. Συγκεκριμένα, στον στίχο «Καί δέν εἶν' τό μάρμαρο μόνο ὁ Ἄργος» η ποιήτρια φέρνει στη μνήμη της και μια άλλη γυναίκα της μυθολογίας, την Ιώ η οποία καταδικάστηκε σε αιώνια αιχμαλωσία με φύλακα το τρομερό μυθολογικό τέρας, τον Άργο. Την μοίρα αυτή βρήκε καθώς ο Δίας την είχε ερωτευτεί και η ζηλόφθονη Ήρα θέλησε να την εκδικηθεί. Με αυτόν τον τρόπο, βρέθηκε και εκείνη φυλακισμένη παρότι αθώα, πληρώνοντας για τις επιτόλαιες πράξεις ενός άντρα. Μάλιστα, η Ιώ είναι σύμβολο της κατατρεγμένης γυναίκας. Προχωρώντας στο ποίημα, η ποιήτρια κάνει την υπόθεση πως ακόμη και αν έλειπε η σκλαβιά του μαρμάρου για το άγαλμα, δηλαδή ο Άργος για την Ιώ και ακόμη και αν γίνονταν αγώνες για την απελευθέρωση των σκλαβωμένων, η γυναίκα θα παρέμενε για πάντα αιχμάλωτη. Με αφορμή το ποίημα δεν μπορούμε παρά να προβληματιστούμε γιατί η γυναίκα ύστερα από δεκαετίες αγώνων δεν μπορεί να νικήσει τον πόλεμο και να ζει σε έναν κόσμο που να νιώθει άξια, ζωντανή και ελεύθερη. Οπότε αυτό που όλοι κάνουμε είναι η προσποίηση ενώ στα βάθη της ψυχής μας μια γυναίκα φωνάζει: «Θέλω να αξίζω, θέλω να ζήσω, θέλω ισότητα στον κόσμο!



Συμπερασματικά, τα δημιουργήματα αυτά, γεννήματα διαφορετικών μάλιστα εποχών, δείχνουν ότι η ανισότητα ήταν ένας προβληματισμός αυτών των καλλιτεχνών και καθρεφτίζουν ανά τους αιώνες την κατωτερότητα του γυναικείου φύλου. Μάλιστα η Κ. Δημουλά μιλώντας για την αιχμαλωσία τονίζει «όσους πολλούς αιώνες σε γνωρίζω» καταγγέλλοντας ότι η αιχμαλωσία αυτή είναι σταθερή μέσα στο χρόνο ακόμη και αν αλλάζει μορφή. Έτσι, με την εκφραστική τους τόλμη κατάφεραν να αναδείξουν τα προβλήματα και να μας ευαισθητοποιήσουν και μας. Εμείς αισθανθήκαμε ότι οι καλλιτέχνες ανοίγουν ένα διάλογο μεταξύ τους και μάλιστα, ιδιαίτερα οι καλλιτέχνες των πιο μακρινών αιώνων, ο Τiziano, ο Βέρμεερ και ο Θ. Ράλλης απέδειξαν με το έργο τους πως η ευαισθησία τους ήταν πολύ πιο μπροστά από την εποχή τους. Ασφαλώς, λοιπόν, διακρίνουμε σ' αυτούς μια επαναστατική ματιά. Επίσης, το γεγονός ότι οι πίνακες και το μυθιστόρημα βασίζονται σε αληθινά γεγονότα αναμφισβήτητα δίνουν την πραγματικότητα στην τραγική της μορφή. Τέλος, διαπιστώνουμε με πικρία ότι σε όλα αυτά τα έργα είτε ως εικονιζόμενη είτε ως δημιουργός υπάρχει η καταπιεσμένη και κακοποιημένη γυναίκα ως τραγικός παρονομαστής. Η κατάσταση σήμερα σίγουρα έχει αλλάξει και δεν είναι λίγα όσα έχουν επιτευχθεί. Όμως, οι γυναίκες εξακολουθούν ακόμη και σήμερα να πάσχουν, να σκοτώνονται, να βιάζονται, να ξυλοκοπιούνται από το ανδρικό φύλο. Είναι επιτακτική η ανάγκη για μία αλλαγή η οποία πρέπει να γίνει τώρα!

Καραβίτη Βαρθάρα, Α3
Λυτινάκη Μαργαρίτα, Α2

ΠΗΓΕΣ

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2712/Neoelliniki-Logotechnia_G-Lykeiou-AnthrSp_html-empl/index_1_18.html

Ρέα Γαλανάκη, *Ελένη ή ο Κανένας*, Εκδόσεις Άγρα, Αθήνα 2000



Παλυβός Παναγιώτης, Α2

Το λουλούδι της ερήμου ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΑΙΝΙΑΣ

Η ταινία (2009) σε σκηνοθεσία Σέρι Χόρμαν, με πρωταγωνιστές τους Liya Kebede, Sally Hawkins και Craig Parkinson, είναι βασισμένη στο ομώνυμο αυτοβιογραφικό βιβλίο της Waris Dirie.

Πρόκειται για την ζωή ενός κοριτσιού από την Σομαλία που κατάφερε αν και ξεκίνησε από ένα μικρό φτωχό χωριό βοηθώντας την οικογένεια της, να γίνει ένα μοντέλο παγκόσμιας φήμης και πρέσβειρα των Ηνωμένων Εθνών. Όλα ξεκινούν όταν η Waris εναντιώνεται στον πατέρα της ,που της επιβάλλει να παντρευτεί έναν 70χρονο άντρα που την αγόρασε, και «το σκάει», αναζητώντας στήριξη από την γιαγιά της. Εκείνη διαφωνώντας με την απόφαση της εγγονής της, την στέλνει εσώκλειστη στην πρεσβεία της Σομαλίας στο Λονδίνο, για να δουλέψει ως καθαρίστρια. Καταφέρνοντας να ξεφύγει από εκεί, η πρωταγωνίστρια ξεκινά την ζωή της στο Λονδίνο φτωχή, άστεγη και παράνομη. Η τύχη φαίνεται να της χαμογελά όταν η εξωτική ομορφιά της, ανακαλύπτεται από έναν διάσημο φωτογράφο που την μετατρέπει σε πασίγνωστο μοντέλο. Στην αρχή της καριέρας της όμως, η Waris αντιλαμβάνεται πως κάτι που εκείνη θεωρεί φυσιολογικό λόγω της αφρικανικής καταγωγής της, είναι εντελώς απόκοσμο για τις δυτικές γυναίκες. Πρόκειται για τον ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων της. Η τελετουργία αυτή την οποία υπέστη σε ηλικία τριών μόλις ετών είναι εγκληματική πράξη και όχι ένδειξη ηθικής για μια γυναίκα.

Η καταγγελτική αυτή ταινία μας μιλά για την φρίκη την οποία ζουν οι γυναίκες της μουσουλμανικής κοινότητας στις ανατολικές χώρες. 6.000 κορίτσια καθημερινά ακόμα και εν έτει 2023 είναι υποχρεωμένα να υπομείνουν την διαδικασία της κλειτοριδεκτομής κατά την ενηλικίωση τους ή και νωρίτερα. Η διαδικασία αυτή γίνεται στο πλαίσιο μιας πρωτόγονης τελετής και έχει κυρίως θρησκευτικές βάσεις. Σε περιοχές όπως είναι η Νιγηρία, η Αίγυπτος, η Αιθιοπία και δεκάδες ακόμη, οι γυναίκες αντιμετωπίζονται ως σεξουαλικά αντικείμενα και η υποβάθμιση τους αποτελεί συνήθεια. Από την θέση αυτή εκπορεύεται η πρακτική αυτή που έχει μετατραπεί σε σκληρό έθιμο. Ο ακρωτηριασμός αυτός χωρίζεται σε τρία είδη από τον πιο ήπιο μέχρι την ολική αφαίρεση εξωτερικών και εσωτερικών οργάνων. Στις αφρικανικές χώρες, η τελετουργία αυτή θεωρείται παράδοση και κρίνεται απαραίτητη για μια γυναίκα ώστε να είναι σεμνή και σωστή απέναντι στο καθήκον της ως γυναίκα που είναι να εξυπηρετεί τον άντρα της ως σεξουαλικό εργαλείο.

Λόγω αυτού του ακρωτηριασμού μεγάλο ποσοστό γυναικών πεθαίνει είτε από τους πόνους, είτε από το σοκ, είτε από την αιμορραγία κατά την διάρκεια της τελετής. Παρ' όλα αυτά, ακόμα και αν μια γυναίκα επιζήσει μετά την διαδικασία αυτή υπάρχει κίνδυνος να έχει μια πολύ χαμηλή ποιότητα ζωής έως και να μην μπορεί να έχει έναν φυσιολογικό τοκετό. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που χάνονται αρκετά παιδιά σε τέτοιες χώρες. Σε περίπτωση επιβίωσης της γυναίκας μετά από γέννα, η ζωή της συνεχίζει να είναι ένας εφιάλης, αφού στην πραγματικότητα ακρωτηριάζεται και σε άλλους τομείς της ζωής της. Όπως χάνει τα όργανα της έτσι χάνει και την ανεξαρτησία της και διαλύεται ψυχικά εφόσον δεν έχει τον έλεγχο του ίδιου του εαυτού της.

Παρά τις προσπάθειες της Action Aid, όλο αυτό το φαινόμενο δεν έχει σταματήσει και ενώ θεωρείται πλέον εγκληματική ενέργεια, σε ορισμένες χώρες με φανατικούς μουσουλμάνους έχει ψηφιστεί νόμος υπέρ της κλειτοριδεκτομής. Η Waris Dirie ήταν η πρώτη που έκανε γνωστό στον δυτικό κόσμο αυτό το συμβάν που της κατέστρεψε την ζωή και συνεχίζει να αγωνίζεται ενάντια σ' αυτό. Τώρα πια όλοι μας το γνωρίζουμε. Οφείλουμε λοιπόν να ευαισθητοποιήσουμε μαζί με την Waris Dirie όλο το δυτικό κόσμο ενάντια σ' αυτό και να δώσουμε πίσω στις γυναίκες αυτές που υποφέρουν, την ζωή τους.

Καίσαρη Νέλλυ, Α1



ΜΕΛΕΝΙΑ ΔΑΚΡΥΑ

Παλυβός Παναγιώτης, Α2

Μαντίλα: ένα μέσο γυναικείας υποταγής

Όλοι γνωρίζουμε για το Ιράν και τον εξαναγκασμό που βιώνουν οι γυναίκες εκεί ώστε να καλύπτουν τα μαλλιά τους. Δηλαδή, την χρήση του χιτζάμπ. Ξέρουμε όλοι όμως την ακριβή λειτουργία του χιτζάμπ και τις διαφορές ανάμεσα στα μαντίλια που φορούν οι Μουσουλμάνες;

Αναλυτικότερα, το χιτζάμπ αποτελεί έναν γενικότερο όρο για το μουσουλμανικό φόρεμα που εφαρμόζεται στην κάλυψη του κεφαλιού και του λαιμού αφήνοντας σε πλήρη θέα το πρόσωπο. Έπειτα, το Νικάμπ είναι ένα μαντίλι το οποίο καλύπτει το σώμα μέχρι την μέση της πλάτης και το πρόσωπο αφήνοντας σε έκθεση μόνο τα μάτια. Ακόμα, η μπούργκα είναι ο τύπος ενδυμασίας που καλύπτει τα περισσότερα καθώς καλύπτει ολόκληρο το σώμα και το πρόσωπο ενώ ένα πλέγμα εφαρμόζεται στο σημείο που βρίσκονται τα μάτια έτσι ώστε να είναι δυνατή η όραση. Τέλος, το Τσαντόρ είναι ένας μανδύας σχεδιασμένος για να μπορούν να βγαίνουν οι γυναίκες από το σπίτι, είναι συνήθως μαύρο και καλύπτει το μπροστινό μέρος του σώματος.

Κατά συνέπεια, τα παραπάνω διαφορετικά είδη μαντίλια αποτελούν και μια πολύπλευρη συμβολική της. Η συμβολική αυτή της ισλαμικής μαντίλια ξεκινά από ένα παραδοσιακό σύμβολο θρησκευτικής ένταξης, περνώντας έπειτα στην κοινωνική ταυτότητα και στην «ηθική» της γυναίκας συνεχίζοντας με τον κοινωνικό αποκλεισμό της και την αποξένωση της από τον κοινωνικό περίγυρο.

Τελικά, καταλήγει στην σημερινή επικαιρότητα που αποτελεί το κύριο σύμβολο αντίστασης κατά του ρατσισμού, της «ισλαμοφοβίας» και των θρησκευτικών διακρίσεων. Παρ' όλα αυτά, σήμερα στην Γαλλία η μαντίλα από θρησκευτικό σύμβολο μετατρέπεται σε κοινωνικό στίγμα και σε δείκτη κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς τα μαντιλοφορεμένα κορίτσια θα θεωρούνται πλέον «παραβάτισσες» του νόμου, ενώ μπορούμε να διακρίνουμε ακόμη πολλές διαφορετικές όψεις του θέματος.

Και ενώ στην Δύση βλέπουμε διαμαρτυρίες και δράσεις ενάντια στην υποβίβαση των γυναικών, δεν περίμενε κανείς πως η θρησκευτική αστυνομία στο Ιράν θα δολοφονούσε μια νεαρή κοπέλα μόνο και μόνο επειδή δεν φορούσε σωστά το χιτζάμπ της. Η Μάχσα Αμινί θα έφευγε για λίγες μέρες από την μικρή πόλη που έμενε, για να δει την πρωτεύουσα. Όπως δήλωσε και ο πατέρας της, το μικρό αυτό ταξίδι ήταν για εκείνη σαν όνειρο ζωής. Δεν πρόλαβε όμως να το χαρεί, όταν 4 άνδρες την άρπαξαν από τα μαλλιά και την μετέφεραν στο κέντρο κράτησης Βοζάρα. Ακολούθησε μια πολύωρη διάλεξη για την απρεπή εμφάνισή της, μαζί με άλλες γυναίκες που είχαν παραβεί το υποχρεωτικό χιτζάμπ. Η νεαρή κοπέλα είχε διάφορες κακώσεις στο σώμα της από σωματική βία που δέχθηκε στο ασθενοφόρο, για τις οποίες δεν παραπονέθηκε καθόλου. Νιώθοντας να χάνει τις αισθήσεις της είπε «θα πέσω» και πραγματικά κατέρρευσε. Πήγε στο νοσοκομείο, όμως ήταν αδύνατο να επιβιώσει. Έφυγε από την ζωή λίγο αργότερα. Οι Ιρανοί αξιωματούχοι υποστήριξαν πως η Μάχσα υπέφερε από υποκείμενο νόσημα και δημοσίευσαν ένα μονταρισμένο βίντεο όπου η κοπέλα συνομιλεί με μια άλλη, προσπαθεί να στηριχτεί σε καρέκλες και πέφτει κάτω. Ο πατέρας της είπε ότι ήταν υγιέστατη και διέψευσε το βίντεο και τους αξιωματούχους.



Φωτάκη Κατερίνα, A5

Όλο αυτό το περιστατικό ήταν η αφορμή για την έναρξη μιας μικρής επανάστασης των γυναικών ενάντια στην καταπίεση στην οποία ζουν. Πολλές γυναίκες, ξεκινώντας από την Νασίμπ Σαμσάι έκοψαν τα μαλλιά τους ως δείγμα υπεράσπισης της κοπέλας που δολοφονήθηκε. Ακολούθησαν διαμαρτυρίες από Τεχεράνη μέχρι Βηρυτό και Κωνσταντινούπολη, με βασικό σύνθημα «Γυναίκες, Ελευθερία, Ζωή». Γυναίκες και έφηβα κορίτσια που δεν μπορούσαν να παρευρεθούν σε διαζώσης διαμαρτυρίες, αξιοποιούν τα social media κόβοντας μπροστά σε μια κάμερα τα μαλλιά τους βλέποντας στο πρόσωπο της Αμινί τον ίδιο τους τον εαυτό. Ακόμα και τώρα χιλιάδες άτομα βγαίνουν στους δρόμους χάνοντας την ζωή τους ενώ πολλοί τραυματίζονται με σκοπό να αλλάξουν την καταπιεστική κοινωνία στην οποία ζουν, με κάθε κόστος.

Τόσα, και περισσότερα επεισόδια αποδεικνύουν το πόσο υποβιβασμένες είναι οι γυναίκες σε χώρες μουσουλμανικής θρησκείας. Και παρά τις προσπάθειες για ουσιαστική ελευθερία σε εκείνες τις περιοχές, πάντα συμβαίνει και κάτι ακόμα για να μας υπενθυμίζει ότι έχουμε πολύ δρόμο για να επικρατήσει η ισότητα μεταξύ των δύο φύλων. Συγκεκριμένα ένα περιστατικό που συγκλόνισε τον κόσμο είναι οι μαζικές δηλητηριάσεις μέσω τοξικών αερίων στο Ιράν σε σχολεία θηλέων. Το συμβάν αυτό ίσως αποτελεί μια απάντηση στις διαμαρτυρίες των γυναικών μετά την δολοφονία της 22χρονης Μαχσά Αμινί από την θρησκευτική αστυνομία. Ενώ υπάρχει και η άποψη πως όλο αυτό είναι ένδειξη μαζικής κοινωνιογενούς ασθένειας. Όλα ξεκίνησαν όταν μαθήτριες της πόλης Κομ ανέφεραν ότι τα μανταρίνια στο σχολείο τους είχαν μια περίεργη μυρωδιά ενώ ακολούθησαν δυσκολίες στην αναπνοή των κοριτσιών, ναυτίες και μούδιασμα. 18 παιδιά κατέληξαν στο νοσοκομείο όπου φάνηκε η δηλητηρίαση από τοξικό αέριο. Πλέον συμπτωματικά είναι πάνω από 1.000 άτομα σε 15 πόλεις ενώ δεκάδες μαθήτριες μπαίνουν σε νοσοκομεία. Το όλο γεγονός πιθανόν να συμβαίνει ως απειλή για να σταματήσει το κίνημα ενάντια στην κυβέρνηση μετά τον θάνατο της Μαχσά που πήρε τεράστιες διαστάσεις και προφανώς προκάλεσε ταραχή. Μετά από μήνες και μετά από ραγδαία αύξηση κρουσμάτων, ο ανώτατος ηγέτης δημοκρατίας του Ιράν είπε ότι οι δηλητηριάσεις των κοριτσιών είναι ασυγχώρητο έγκλημα και με την σειρά του ο υπουργός εσωτερικών δήλωσε ότι διεξάγεται έρευνα.

Τα στοιχεία που έχουμε μέχρι στιγμής δεν φτάνουν για να πούμε με σιγουριά ποιος ευθύνεται για όλα αυτά όμως είναι σίγουρο πως πρέπει να δράσουμε για να μην θρηνούμε άλλο θύματα ανεξήγητων εγκλημάτων που βασίζονται στο «μίσος» που εκτρέφει η Ισλαμική κοινότητα για τις γυναίκες.

Καίσαρη Νέλλυ(A1), Λούη Μαρίνα(A4)

«Αγαπητές μελλοντικές γενιές: Δεχτείτε, παρακαλώ, τη συγγνώμη μας.
Είχαμε γίνει τύφλα από το πετρέλαιο.»

Κουρτ Βόνεγκατ



Πως το Ιράν στερεί τόσο την ζωή όσο και τη φωνή των γυναικών...

Είναι πασιφανές το φαινόμενο της υποβάθμισης του γυναικείου φύλου μέσα στην ιστορία από αιώνα σε αιώνα και από γενιά σε γενιά. Αυτή η διάκριση ανάμεσα στα δύο φύλα ταλανίζει μέχρι και σήμερα ακόμη κοινωνίες σε παγκόσμιο επίπεδο παρόλο που έχει καταγραφεί σημαντική πρόοδος προς την κατεύθυνση της υποστήριξης των γυναικείων δικαιωμάτων. Ωστόσο, σε χώρες όπως το Ιράν τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά.

Η *Ισλαμική Δημοκρατία του Ιράν* είναι μια χώρα με αντιλήψεις και τρόπο ζωής πολύ διαφορετικό από το δυτικό και πολύπλοκο. Το θεοκρατικό αυτό κράτος παρόλο που θεωρητικά υποστηρίζει τον θεσμό της φυλετικής ισοτιμίας, έχει πλέον αποδείξει ότι στην πράξη εφαρμόζει το ακριβώς αντίθετο. Κάνοντας ωστόσο, μια αναδρομή στο παρελθόν παρατηρούμε ότι στα χρόνια 1925-79 παρουσίασε ιδιαίτερη άνοδο στην εξίσωση της θέσης της γυναίκας με του άντρα στους τομείς της εκπαίδευσης, του χώρου εργασίας καθώς και μέσα στην οικογένεια.

Παρόλα αυτά, το παράδοξο είναι πως μετά από πολιτική αναδιάρθρωση, εξεγέρσεις και αλλαγή ηγέτη ξεκίνησε ο οπισθοδρομικός αγώνας κατά της γυναικείας χειραφέτησης. Θεωρείται νομικά αποδεκτός ο γάμος από την ηλικία των 13 ετών, ενώ το δικαίωμα για διαζύγιο κατόπιν επιθυμίας της γυναίκας δεν προβλέπεται. Η εξολοκλήρου επιμέλεια των παιδιών, η εργασία αλλά και τα ταξίδια είναι πράγματα απαγορευμένα για την Ιρανή γυναίκα, αν δεν υπάρχει συγκατάθεση του συζύγου ή του πατέρα.

Η παρουσία τους σε δημόσιους χώρους είναι περιορισμένη, αφού δεν επιτρέπεται να κυκλοφορούν όπου υπάρχουν πολλοί άντρες. Αρκεί να σκεφτεί κανείς πως μόλις τον Οκτώβριο του 2019, οι Ιρανές απέκτησαν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν για πρώτη φορά ποδοσφαιρικό αγώνα μετά από 40 χρόνια. Μετά την Ισλαμική επανάσταση του 1979, οι Ιρανικές αρχές επέβαλαν την απαγόρευση εισόδου στα στάδια. Η τραγική αυτοκτονία μιας οπαδού, η οποία αυτοπυρπολήθηκε λόγω της αποτυχημένης προσπάθειας της να μπει σε γήπεδο, ήταν η αιτία της απόφασης από το κράτος να επιτρέπεται σε γυναίκες να παρακολουθήσουν αγώνα ποδοσφαίρου.

Στο θέμα της εκπαίδευσης, από τις αρχές του 20ου αιώνα, οι γυναίκες αρχίζουν και στο Ιράν να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση, αλλά κυρίως ιδιωτικά, μαθαίνοντας γραφή, ανάγνωση, λογοτεχνία, περσικά, αραβικά και γαλλικά. Κοντά στο 1940, οι γυναίκες απέκτησαν πρόσβαση σε ανώτατες σχολές στο εσωτερικό της χώρας. Σήμερα θεωρείται πως όλοι έχουν πρόσβαση στην μόρφωση αλλά τι στα αλήθεια συμβαίνει; Προσφάτως το συμβούλιο φρουρών του Ιράν εμπόδισε την ψήφιση ενός νομοσχεδίου που θα παρείχε στις γυναίκες τα ίδια δικαιώματα με αυτά των ανδρών όσον αφορά στις σπουδές σε πανεπιστήμια του εξωτερικού. Αυτή τη στιγμή οι γυναίκες στο Ιράν μπορούν να σπουδάσουν στο εξωτερικό -αλλά μόνο με την άδεια ενός άντρα κηδεμόνα- ενώ οικονομική ενίσχυση για τις σπουδές τους μπορούν να λάβουν μόνο άντρες.



Γραμματικού Κατερίνα, Β4

Οι δυσκολίες για τις γυναίκες του Ιράν όμως γίνονται όλο και περισσότερες με την είσοδό τους στον εργασιακό χώρο. Το 1900 η γυναίκα βγήκε για πρώτη φορά στην αγορά ασχολούμενη κυρίως με την βιομηχανία και την γεωργία υπό περιοριστικές συνθήκες και πλήρως ελεγχόμενες από τους άνδρες. Παρόλο που η εργασία τους και συγκεκριμένα η ασταμάτητη παραγωγή χαλιών έστρεψε την οικονομία προς το καλύτερο, δεν άλλαξε κάτι στην αντιμετώπισή τους. Από την δεκαετία του 60' μέχρι και σήμερα οι γυναίκες έχουν καταφέρει να εισέλθουν στον δημόσιο τομέα και να ακολουθήσουν μετρημένα άλλα επαγγέλματα αλλά και πάλι με περιορισμένες συνθήκες και υποβαθμισμένη θέση. Μάλιστα οι άντρες σύμφωνα με άρθρο έχουν κάθε δικαίωμα να απαγορεύσουν την εργασία στην σύζυγό τους αν το κρίνουν σωστό. Το ενδεχόμενο της ανάδειξης μίας γυναίκας σε κάποια ανώτερη θέση από τον άντρα και γενικότερα της ανάθεσης κάποιου σημαντικού καθήκοντος είναι δυστυχώς απίθανο ακόμη και αν πολλές γυναίκες είναι πιο μορφωμένες. Το ενδεχόμενο όμως σεξουαλικής παρενόχλησης, λεκτικής βίας και εμφανούς φυλετικής διάκρισης μέσα στον εργασιακό χώρο είναι παραπάνω από πιθανό.

Οι γυναίκες στο Ιράν, αναγνωρίστηκαν επίσημα ως πολίτες το 1963, επειδή πλέον τους δίνονταν η ευκαιρία να ψηφίζουν αλλά και να μπουν στο Ιρανικό κοινοβούλιο. Όμως μέχρι και σήμερα η δυνατότητα εκλογής κάποιας γυναίκας για την προεδρεία της χώρας δεν υφίσταται. Από τα παραπάνω συνάγεται πως τα γυναικεία δικαιώματα στο Ιράν καταπατώνται κατάφωρα και υπάρχουν πολλά χιλιόμετρα εκπολιτισμού που πρέπει να διανυθούν από τους πολίτες της χώρας για να αποδοθούν στις γυναίκες αυτά που χρόνια τους στερεί το θεοκρατικό καθεστώς.

Λοΐζου Αλίκη, Α4
Γιαννακού Αθηνά, Α3

«Μετά το παιχνίδι, ο βασιλιάς και το πόνι πάνε στο ίδιο κουτί»

Ιταλική παροιμία

«Ίδιος είναι ο ουρανός για όλους τους ανθρώπους»

Ευριπίδης

ΔΟΛΟΦΟΝΗΘΗΚΑΝ ΓΙΑΤΙ ΗΤΑΝ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ίσως ακούγεται παραπλανητικό ή υπερβολικό, αλλά αυτό είναι που αντικατοπτρίζει την σκληρή πραγματικότητα: γυναίκες δολοφονούνται με μοναδική αιτία το φύλο τους. Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια τα περιστατικά των γυναικοκτονιών έχουν αυξηθεί σε τραγικό βαθμό και έγιναν από τα ζητήματα τα οποία και στη χώρα μας ήρθαν επιτέλους μετά από καιρό στην επιφάνεια. Ωστόσο, αν και πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να αμφισβητούν τον όρο και αναφέρονται σε αυτόν ως απλή ανθρωποκτονία, ο όρος δημιουργήθηκε επειδή περιγράφει κάτι εξειδικευμένο: τη δολοφονία μιας γυναίκας από έναν άνδρα. Ο όρος είναι υπαρκτός εδώ και καιρό, προερχόμενος από την Αγγλία, όμως στην Ελλάδα έφτασε καθυστερημένα παρά το γεγονός ότι πάντα υπήρχαν και συνεχίζουν να υπάρχουν γυναικοκτονίες και στον τόπο μας. Εξάλλου, οι κοινωνικές μας συνθήκες, εξακολουθούν να μας αποδεικνύουν πως η έννοια της γυναικοκτονίας διαπλέκεται με πολλά στοιχεία από την νοοτροπία και της δικής μας κοινωνίας που χτυπούν πτωχά πολλές ανθρώπινες ψυχές, πολλά γυναικεία σώματα.

Συγκεκριμένα, πολυάριθμα στατιστικά δεδομένα φανερώουν πως από το 2015 έως και το 2020 έχουν δολοφονηθεί 118 γυναίκες στη χώρα μας. Ακόμα πιο σοκαριστικό και ειδικότερο είναι το γεγονός πως παγκοσμίως τις αποκρουστικές αυτές δράσεις τις έχουν διαπράξει στην πλειοψηφία τους οι νυν ή οι πρώην -άλλοτε αγαπημένοι- σύζυγοι των αθώων αυτών γυναικών, με ποσοστό 58%, που μετατράπηκαν σε στυγνούς, αδίστακτους δολοφόνους τους. Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί πως τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας με ποσοστό 73,5% τα αποτελούν γυναίκες, ενώ το 93% των θυτών είναι άνδρες. Αυτά και πολλά άλλα συναφή νούμερα είναι επαρκή ώστε να μαρτυρήσουν το πόσο τραγική είναι η κατάσταση σχετικά με τις γυναικοκτονίες τόσο στην Ελλάδα όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο.

Μπροστά σε αυτά τα δεδομένα δεν μπορούμε να μην αναρωτηθούμε πόσες γυναίκες έχουν μέχρι σήμερα πέσει στη παγίδα του έρωτα, νομίζοντας πως βρήκαν το άλλο τους μισό και διαψεύστηκαν οικτρά. Είχαν εγκλωβιστεί στο πνιγνό περιβάλλον μιας τοξικής σχέσης από την οποία δεν μπόρεσαν εύκολα να ξεμπλέξουν. Στην αρχή θεώρησαν ότι κάποιες ανεξήγητες αλλά τοξικές συμπεριφορές, από τη χειραγώγηση μέχρι και τη βία, προέρχονταν από έντονα, στιγμιαία, άνευ ιδιαίτερης σημασίας συναισθήματα του συντρόφου τους, αφού κατά βάθος ο «άνθρωπός τους» τις αγαπούσε. Οι πρώτες τους άλλωστε στιγμές ήταν γεμάτες αγάπη και ευτυχία. Ωστόσο, στη πορεία η χαρά αυτή άρχισε να ξεθωριάζει και να εμφανίζεται η σκουριά της ανησυχίας, του φόβου και της απορίας. Τώρα κυριαρχεί η απελπισία, η απογοήτευση, η προδοσία, αφυπνίζεται το ένστικτο της επιβίωσης. Τα πάντα εξαρτώνται από τα επόμενα βήματα του συντρόφου- δράστη αλλά και την μικρή σπίθα δύναμης που ίσως διαθέτει ακόμα η γυναίκα- θύμα και είναι αυτή που μπορεί εντέλει να την σώσει. Δεν πρέπει να υποκύψει. Αποφασίζει να καλέσει βοήθεια.

Έχουν εντοπιστεί πολλές καταγγελίες ενδοοικογενειακής βίας τα τελευταία χρόνια και με το καιρό αυξάνονται όλο και περισσότερο. Το 2010 είχαν υπολογιστεί σε 1303 οι καταγγελίες και το 2020 σε 5.569. Η βία όμως δεν σταματά και προβαίνει ακόμα και σε απόπειρες δολοφονίας. Μάλιστα λόγω της πρόσφατης πανδημίας και του εγκλεισμού, είδαμε τον μεσαίωνα σιγά σιγά να ξανάρχεται. Όσο περισσότερο χρόνο περνούσαν αυτά τα ζευγάρια μαζί στο σπίτι, τόσο περισσότερο η κατάσταση ξέφευγε. Οι γυναίκες αυτές δεν μπορούσαν εύκολα να φύγουν ή να μετακινηθούν ώστε να σωθούν, με αποτέλεσμα να μένουν εγκλωβισμένες στο σπίτι, στα χέρια των συντρόφων- βασανιστών τους. Ήταν υποχρεωμένες να ανέχονται σκληρή βία κάθε μέρα για ώρες. Ήταν μία περίοδος που όλος ο κόσμος, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, μέχρι και η αστυνομία, ασχολούνταν αποκλειστικά με το θέμα της πανδημίας. Αυτά τα χρόνια που περάσαμε στη καραντίνα, αύξησαν τον αριθμό των γυναικοκτονιών, καθώς τότε χάθηκαν αρκετές γυναίκες που κανείς δεν μπορεί να φέρει πίσω. Υπό διαφορετικές συνθήκες, θα μπορούσαν αυτές οι αθώες ψυχές να είναι ακόμα ζωντανές. Μπροστά σε αυτά τα δεδομένα ως γυναίκες είναι αδύνατον να μη σκεφτούμε πως ζούμε στον 21ο αιώνα και είναι ανεπίτρεπτο ο οποιοσδήποτε να μας απειλεί ή να μας εκφοβίζει μέσα στο ίδιο μας το σπίτι. Πρέπει όλες οι γυναίκες ενδυναμωμένες να στεκόμαστε στα πόδια μας με αποφασιστικότητα, να μιλάμε, να μην ζούμε μέσα στη σιωπή. Πρέπει να αλληλοστηριχτούμε, αλλά και να αναζητούμε βοήθεια από άλλα μέσα: συγγενείς, φίλους, δομές στήριξης ή και την αστυνομία. Οι καταγγελίες της ενδοοικογενειακής βίας επιβάλλεται να αυξηθούν με στόχο οι δολοφονίες να πάψουν.

Αλλά από πού πηγάζει όλη αυτή η έκφραση της βίας εκ μέρους των δραστών; Μάλλον δεν έχουμε αναζητήσει σε βάθος την απάντηση σε αυτό το ερώτημα, ούτε τους λόγους για τους οποίους πολλοί άνδρες επιλέγουν να φέρονται ή να σκέφτονται κατά αυτό το τρόπο. Αρχικά, η ανατροφή που έχουν λάβει από την οικογένεια είναι πολύ βασική και πολλές φορές καθοριστική για τη διαμόρφωση του τελικού τους χαρακτήρα, καθώς η ανεπαρκής φροντίδα μέχρι και η βίαιη αντιμετώπιση μπορεί να αποτυπωθεί στη προσωπικότητά τους και να αναπαράγουν τέτοιου είδους συμπεριφορές. Μπορεί επίσης τα άτομα αυτά να μεγαλώνουν με λανθασμένα πρότυπα και απαρχαιωμένες απόψεις οι οποίες επηρεάζουν την μετέπειτα ζωή τους. Επιπρόσθετα, σε κάποια οικογενειακά περιβάλλοντα δεν υπάρχει ηθική διαπαιδαγώγηση σε γενικά πλαίσια αλλά και σχετικά με τον σεβασμό προς τον συνάνθρωπο, ιδίως προς τις γυναίκες. Τέλος, σε πολλές περιπτώσεις παρατηρείται η μητέρα ή και ο πατέρας μέσα στην οικογένεια να εκδηλώνουν αδυναμία και μεγάλη υπερπροστατευτικότητα προς τους γιους γεγονός που τους οδηγεί στην βεβαιότητα ότι είναι ανώτεροι. Έτσι, δημιουργούνται άνθρωποι με μεγάλα προβλήματα προσωπικότητας που βλέπουν ανθρώπους που θα συναντήσουν στο πέρασμά τους. Από την άλλη ένα μεγάλο ποσοστό ανδρών, ευτυχώς το μεγαλύτερο, προσβάλλονται και θίγονται παρατηρώντας τη νοοτροπία αυτών των βίαιων ομόφυλών τους. Οι άντρες αυτοί ανήκουν στην κατηγορία των συζύγων, των συντρόφων, των γονιών που δεν θα μπορούσαν να ασκήσουν βία σε γυναίκες ούτε να τις βλάψουν με οποιοδήποτε τρόπο. Γιατί όσοι χρησιμοποιούν βίαιες μεθόδους εννοείται πως δεν είναι άντρες αλλά άνανδροι που χρησιμοποιούν τη σωματική τους ρώμη για να επιβληθούν έχοντας διάφορα συμπλέγματα ως προσωπικότητες. Είναι σαφές λοιπόν πως η εκρίζωση της νοοτροπίας των οπαδών της αναχρονιστικής πατριαρχίας που προκαλεί την ενδοοικογενειακή βία που φτάνει ως και τις γυναικοκτονίες είναι αίτημα και των δυο φύλων, όχι μόνο του γυναικείου. Συνεπώς, πρέπει όλοι μας να βροντοφωνάσουμε καταγγέλλοντας τη βία όπου και αν τη βιώνουν οι γυναίκες, στο σπίτι, στη δουλειά, στο δρόμο, παντού! Να μην επιτραπεί ποτέ ξανά στο μέλλον κανείς να καθορίσει τη ζωή έστω και μιας γυναίκας, πόσο μάλλον να την αφαιρέσει με το έτσι θέλω. Δεν περισσεύει κανένας άνθρωπος! Οι γυναίκες που χάθηκαν δεν δολοφονήθηκαν επειδή προκάλεσαν! Δε δολοφονήθηκαν επειδή διέπραξαν κάποιο αδίκημα! Δεν ενόχλησαν πραγματικά κανένα!



Παλυθός Παναγιώτης, Α2

Δολοφονήθηκαν επειδή ήταν γυναίκες.....

Ραφτογιάννη Ασπασία, Α4
Ανδριοπούλου Σοφία, Α1

“ΓΕΙΑ ΣΟΥ ΟΜΟΡΦΗ”

Πρώτες μέρες στην Αθήνα και προσπαθώ να προσαρμοστώ. Έχει περάσει ήδη η πρώτη μου εβδομάδα μετά την εγγραφή μου στην Αρχιτεκτονική Αθηνών και έχω εξουθενωθεί από το διάβασμα. Όλο μακέτες, κατόψεις και σκίτσα όμως το διάβασμα δεν είναι το μόνο που κατακλύζει τις σκέψεις μου. Θέλω να γνωρίσω την μεγάλη "Πρωτεύουσα", να τριγυρίσω στα βραδινά φοιτητικά στέκια, να ζήσω την φοιτητική ζωή μακριά από τους περιορισμούς της οικογένειας μου και της επαρχίας. Με αυτό το όνειρο άλλωστε διάβασα για να περάσω στην σχολή της πρώτης μου επιλογής. Από την άλλη, συνεχώς ανησυχώ για την ασφάλειά μου εδώ και οι προειδοποιήσεις των δικών μου δεν βοηθούν να καθησυχάσω τον εαυτό μου. Είναι σαν να τους ακούω ακόμα να μου λένε "Να προσέχεις", "Να πηγαίνεις μόνο από κεντρικούς δρόμους με φώτα και όσο μπορείς να είσαι με παρέα", "Μα τώρα είναι ανάγκη να βγαίνεις συνέχεια; Συγκεντρώσου στις σπουδές σου καλύτερα", "Είναι επικίνδυνο εκεί". Αυτές και άλλες πολλές είναι φράσεις που ακούω καθημερινά είτε από το τηλέφωνο είτε από μηνύματα. Είμαι αποφασισμένη να έχω πάντα τα λόγια τους στο πίσω μέρος του μυαλού μου όμως θα προσπαθήσω να ευχαριστηθώ όσο περισσότερο μπορώ τα ωραιότερά μου χρόνια, τα φοιτητικά!

Είναι επιτέλους Σάββατο και ήρθε η ώρα να βγω για να περάσω καλά. Έχω κανονίσει να συναντηθώ με κάποιες συμφοιτητρίες μου που γνώρισα μέσα από μία ομαδική εργασία. Φαίνονται πολύ γλυκές και ανυπομονών να τις γνωρίσω καλύτερα! Πήγαμε το πρωί για ψώνια για να αγοράσουμε καινούργια ρούχα. Πέρασαμε ήδη τέλεια έτσι φαντάζομαι πως και το βράδυ μας θα είναι υπέροχο. Ξεκινάω να ετοιμάζομαι και απλώνω όλα τα ρούχα μου πάνω στο κρεβάτι χωρίς να ξέρω τι να πρωτοφορέσω. Αχ! Είμαι τόσο αναποφάσιστη! Είναι όλα τέλεια, τι να βάλω; Αρχικά ας βάλω μουσική και βλέπουμε! Τελικά τα κατάφερα και βρήκα τα ιδανικά ρούχα για την αποψινή μας έξοδο— ένα μίνι μαύρο φόρεμα με ανοιχτή πλάτη το οποίο συνδύασα με μαύρο πέδιλο με τακούνι. Έχω κάνει την γραμμή το eyeliner πιο έντονη από ό,τι συνήθως και φόρεσα ένα κατακόκκινο κραγιόν. Τώρα... το μόνο που μένει για να είμαι έτοιμη είναι να ισιώσω τα μαλλιά μου. Είκοσι λεπτά αργότερα χτυπάει το κινητό μου. Ήταν η Μάγδα, η κοπέλα με την οποία έχω έρθει πιο κοντά αυτόν τον καιρό. Με ρωτάει αν έχω φύγει από το σπίτι και τότε συνειδητοποίησα ότι έχω αργήσει. Φεύγω βιαστικά για να προλάβω να φτάσω εγκαίρως στο σημείο συνάντησής μας.

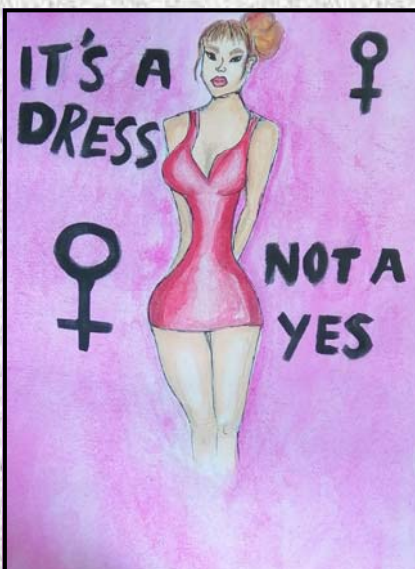
Περπατάω στο δρόμο και βγάζω το κινητό από το τσαντάκι μου για να δω τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσω στο GPS ώστε να μη χαθώ. Το βλέμμα μου πέφτει πάνω στην ώρα και επιταχύνω όλο και περισσότερο αφού _έχω καθυστερήσει. Όμως η φόρα μου κόβεται απότομα από ένα σφύριγμα που ακούω πίσω μου. Γυρνάω και βλέπω μια παρέα αντρών να έρχεται προς το μέρος μου και ύστερα αυτό που φοβόμουν... Αρχίζουν να σχόλια. "Γεια σου όμορφη!" "Που πας ασυνόδευτη βραδιάτικα;" "Μια τέτοια γυναίκα δεν θα έπρεπε να κυκλοφορεί μόνη της το βράδυ." "Έλα μαζί μας, έχουμε σχέδια για το βράδυ." Όσο ακούω αυτά τα αποκρουστικά σχόλια, αρχίζω και νιώθω απείθεια με τον εαυτό μου. Με κυριεύουν συναισθήματα τόσο ντροπής όσο και ενοχής. Εύχομαι αλήθεια να μπορούσε να ανοίξει η γη να με καταπιεί. Κάθε τους λέξη με κάνει να παγώνω στο άκουσμα της. Όλα αυτά που μου απευθύνονται είναι τόσο προσβλητικά που δεν έχω τι να πω. Δεν ξέρω πως να τους απαντήσω. Δεν είμαι καν ικανή να αντιδράσω αυτή τη στιγμή. Για καλή μου τύχη σύντομα βαρέθηκα, σταμάτησαν και έφυγαν αφού είδαν την «ξενέρωτη και αδιάφορη» κατ' αυτούς αντίδραση μου.

Έφυγαν αλλά εγώ ακόμη δεν μπορούσα να βγάλω μιλιά. Πήρα μια βαθιά ανάσα και συνέχισα να βαδίζω για να συναντήσω τις φίλες μου. Όμως όσο περνούσε η ώρα τόσο χειρότερα ένιωθα. Μήπως έφταιγα εγώ γι' αυτό που μου συνέβη και με έκανε να νιώσω τόσο άσχημα; Μήπως ήμουν προκλητικά ντυμένη και ευθύνομαι εγώ γι' αυτό; Γιατί μου συνέβη αυτό τώρα; Τί έκανα λάθος; Σκεφτόμουν αλλά μάταια... Δεν μπορούσα να καταλήξω στην απόδοση ευθυνών. Εγώ απλά ντύθηκα με τρόπο που με κάνει να νιώθω όμορφα με τον εαυτό μου και βγήκα για να συναντήσω τις φίλες μου. Σε τι έφταιξα; Κι έτσι σιγουρεύτηκα. Όχι! Δεν έκανα τίποτα λάθος! Δεν φταίω εγώ επειδή απλώς ντύθηκα όπως μου αρέσει. Μα...αν συνεχίσω να ντύνομαι όπως θέλω, θα συνεχίσουν να με αντιμετωπίζουν υποτιμητικά; Και θα ζω με αυτό τον φόβο καθημερινά; Κάτι πρέπει να αλλάξει. Κάπως πρέπει η κοινωνία μας να προστατεύει όλες τις γυναίκες από αντίστοιχα συμβάντα. Τελικά, είναι πολύ βαθιά μέσα μας ριζωμένες οι παλαιομοδίτικες πατριαρχικές αντιλήψεις. Στην καρδιά της η κοινωνία μας μοιάζει περισσότερο με την Ανατολή. Απλώς εδώ οι περιορισμοί και οι δεσμεύσεις των γυναικών είναι έμμεσες και δεν επιβάλλονται από τον νόμο αλλά είναι ακόμα αποτυπωμένες στην συμπεριφορά των ανθρώπων. Η κατάσταση αυτή πρέπει να σταματήσει και εμείς οι γυναίκες να μπορούμε να βγαίνουμε άφοβα έξω όπως θέλουμε.

Προσωπικά, έχω αποφασίσει να κάνω την δική μου επανάσταση!! Δεν θα αφήσω κανέναν ακαλλιέργητο εκπρόσωπο του άλλου φύλου να νιώσει την χαρά πως θα μου καθορίσει την ζωή και θα με βάλει σε πλαισία που παραπέμπουν σε άλλες εποχές. Επιτέλους, αν εγώ δεν το επιτρέψω, κανείς δεν θα μου χαλάσει την διάθεση. Σέβομαι υπερβολικά τον εαυτό μου για να αφήσω να μου συμβεί αυτό... Τα φοιτητικά μου χρόνια μόλις άρχισαν!



Λίγκα Καπλάνη Μαρίλια, Α2



Παλυθός Παναγιώτης, Α2

Κόλλια Μαρίνα, Α2

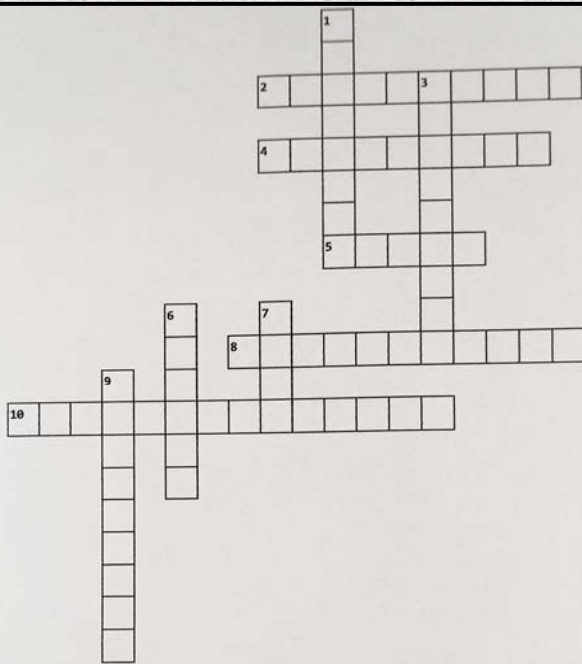
Λίγκα Καπλάνη Μαρίλια, Α2

Συμβουλή της Λήδας Διζέλου, ψυχολόγου ΕΚΠΑ που σήμερα εργάζεται στο «Σπίτι του παιδιού»

Το σώμα μας είναι το όχημά μας στο ταξίδι της ζωής. Χρειάζεται να το φροντίσουμε, να το στολίσουμε, να το δεχτούμε και να το αγαπήσουμε. Έτσι, θα απολαύσουμε τη ζωή μας. Κανένας άνθρωπος που νιώθει ντροπή και φόβο για το σώμα του δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος. Είναι όμως πολύ λογικό στην εφηβεία, όταν το σώμα περνά την μετάβαση από την παιδικότητα στην ωριμότητα, ένα αγόρι ή μια κοπέλα να νιώθει αμηχανία, ακόμα και ντροπή. Δυσκολίες συναντούν όλοι. Τα συναισθήματα μπορεί να είναι και αντιφατικά, με την έννοια από τη μια ο έφηβος να θέλει να είναι ελκυστικός και αρεστός, ενώ από την άλλη νιώθει ότι αυτό μπορεί να είναι κατακριτέο. Ειδικά αυτό συμβαίνει στα κορίτσια. Όλα αυτά είναι φυσιολογικά και το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνει ο έφηβος είναι να αποδεχτεί την ποικιλία των συναισθημάτων του. Με δεκτικότητα, φυσικότητα και χωρίς καμία ντροπή. Το κουβάρι θα ξετυλιχτεί, σιγά σιγά. Το δεύτερο σημείο που χρειάζεται επίγνωση είναι ότι οι μεταβάσεις και οι αλλαγές πάντα προκαλούν φόβο. Ένα σώμα που αλλάζει, φαντάζει αγνώριστο, ίσως και ξένο, γιατί αλλιώς το είχαμε συνηθίσει και τώρα αυτό διεκδικεί άλλα πράγματα. Χρειάζεται να το ανακαλύψουμε ξανά για να το αγαπήσουμε πάλι. Το νέο σώμα - το «μόνιμο» σώμα μας - μας φέρνει σε επαφή με άλλες πτυχές του εαυτού μας και νέες ανάγκες, που δεν τις γνωρίζαμε ως παιδιά. Και πως θα τα εκφράσουμε; Με ρούχα, με λέξεις, με το βλέμμα; Με συμπεριφορά; Με σχέσεις; Πώς ακριβώς;

Κάθε νέος θα αντιμετωπίσει τη δική του πραγματικότητα και χρειάζεται να προσαρμοστεί σ' αυτήν. Μπορεί μέσα σ' αυτήν την πορεία, να προσπαθήσουν διάφοροι να εκμεταλλευτούν τον έφηβο ή να τον φοβίσουν. Αυτό που χρειάζεται είναι να είναι ενήμερα τα παιδιά για τους κινδύνους και να μάθουν να αυτοπροστατεύονται. Να δημιουργούν δηλαδή προϋποθέσεις, ώστε να μην μπορεί να τα εκμεταλλευτεί κανείς. Μία κοπέλα που φορά κοντή φούστα ή κοντή μπλούζα κάνει πολύ καλά που ντύνεται όπως θέλει, χρειάζεται όμως να μην περπατάει μόνη της στα σκοτάδια, αλλά να βρίσκεται σε ασφαλές περιβάλλον φίλων ή γνωστών. Αν κάποιος την ακολουθήσει στο δρόμο ή προσπαθήσει να της επιτεθεί, αυτό δεν συμβαίνει επειδή εκείνη τον προκάλεσε με την κοντή φούστα, είναι δικό του πρόβλημα που δεν καταλαβαίνει τα όρια και το «όχι» των άλλων. Άρα καμία ντροπή και ενοχή εκ μέρους της κοπέλας, επειδή θέλει να είναι ελκυστική και όμορφη ή απλά επειδή θέλει να φλερτάρει. Η ευθύνη της κοπέλας όμως είναι να εξασφαλίσει τις προϋποθέσεις ώστε να μην θέσει σε κίνδυνο την σωματική ή την ψυχική της ακεραιότητα. Μόνη της ευθύνη να είναι ασφαλής. Μακάρι κάποια στιγμή, στο άμεσο μέλλον, να μην χρειάζεται να παλεύει κανείς για τα αυτονόητα...

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Across

2. Είναι μέθοδος επαναχρησιμοποίησης των υλικών
4. Μπορεί να χρειαστούν πάνω από 500 χρόνια για την αποδόμηση ενός μπουκαλιού
5. Το 78% της ατμόσφαιρας αποτελείται από αυτό
8. Είναι φαινόμενο που προκαλεί την τήξη των πάγων
10. Αποτύπωμα που εκφράζει το σύνολο των δραστηριοτήτων του ανθρώπου στη φύση

Down

1. Χρειάζεται ο κινητήρας ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου για να λειτουργήσει
3. Η υπερθέρμανση του πλανήτη επιταχύνει την αλλαγή
6. Είναι μια ανανεώσιμη πηγή ενέργειας
7. Παράγουν τα φυτά κατά τη διάρκεια της διαπνοής
9. Το του άνθρακα είναι ένα από τα αέρια του θερμοκηπίου

Second-hand shopping, για ένα καλύτερο μέλλον!

Στο πλαίσιο λήψης μέτρων για την προστασία του πλανήτη και της μείωσης του οικολογικού μας αποτυπώματος, η έννοια της ανακύκλωσης έχει διεισδύσει σε μεγάλη ποικιλία τομέων, με έναν από αυτούς να είναι η μόδα. Το περιβάλλον απειλείται και η νέα τάση, το second-hand shopping, μπορεί να συμβάλει από κοινού με άλλες πρακτικές στη σωτηρία της γης. Τα τελευταία χρόνια μας βομβαρδίζουν ειδήσεις που μιλούν για τη «γρήγορη» μόδα και τις τρομερές επιπτώσεις που έχει στον πλανήτη μας δίχως, όμως, να μας παρέχουν τις επαρκείς πληροφορίες για αυτήν την έννοια. Ο όρος «γρήγορη μόδα», λοιπόν, αφορά την μαζική παραγωγή φτηνών και υποδεέστερης ποιότητας ενδυμάτων που προορίζονται για αρκετά μικρό χρονικό διάστημα χρήσης και γενικότερα ζωής. Αξιοπρόσεκτος παράγοντας, βέβαια, που το συγκεκριμένο είδος μόδας έχει βρει μεγάλη άνθηση τα τελευταία χρόνια, είναι η εύκολη πρόσβαση των καταναλωτών στο διαδίκτυο και επομένως σε ηλεκτρονικά καταστήματα που ακολουθούν αυτήν την τακτική. Μαγαζιά, όμως, σαν τα προαναφερθέντα, αξιοποιούν επιλήψιμες και παράνομες μεθόδους, καταπατώντας τα ανθρώπινα δικαιώματα και αλλοιώνοντας τον φυσικό πλούτο, προκειμένου να αυξήσουν σε μεγάλο βαθμό τα έσοδα τους. 160 εκατομμύρια παιδιά, συνήθως κάτοικοι αναπτυσσόμενων χωρών, εργάζονται αμισθί και με εξαναγκασμό σε συνθήκες σύγχρονης σκλαβιάς ώστε να μπορέσει αυτή η ανήθικη βιομηχανία να καλύψει τις τεραστίων διαστάσεων ανάγκες της ενώ για τη βαφή και ολοκλήρωση μόνο ενός τόνου υφάσματος χρησιμοποιούνται 200 τόνοι νερού. Με αυτές τις πρακτικές να είναι μικρά ψήγματα από την πληθώρα τερατωδών τεχνικών που χρησιμοποιούν οι μεγάλες εταιρίες στον βωμό του κέρδους, τι δυνάμεθα να κάνουμε εμείς ως ευσυνείδητοι πολίτες, για να συμβάλουμε στην ριζική αλλαγή αυτής της κατάστασης;

Την απάντηση στο παραπάνω εύλογο ερώτημα έρχεται να δώσει το second-hand shopping. Η επαναχρησιμοποίηση και η αναβίωση

ρούχων, αν και δεν είναι κάποια νεωτεριστική μέθοδος, τον τελευταίο καιρό έχει υιοθετηθεί όχι μόνο από μεγάλο αριθμό καταναλωτών αλλά ακόμη και από εταιρείες «υψηλής μόδας». Η τάση αυτή δεν πηγάζει μονάχα από τη μοναδικότητα των κομματιών, που μπορεί ασφαλώς να βρει κάποιος στην vintage αγορά, αλλά και από την χαμηλή τιμή αυτών των προϊόντων, και κυρίως από το ότι η ανακύκλωση ρούχων είναι μια σημαντικά ηθική στάση απέναντι στο περιβάλλον. Η αξιοποίηση παλιών ρούχων είναι μία πράξη που ο καθένας μας μπορεί εύκολα να πραγματοποιήσει καθώς η εύρεση τέτοιων αγαθών είναι εφικτή ακόμα και στο πατάρι του σπιτιού μας, σε κάποιο σκονισμένο μπαούλο με ξεχασμένα αντικείμενα των γονιών μας. Ακόμη και αν με μία πρώτη ματιά δεν βρεθεί κάτι ενδιαφέρον, αξίζει η προσπάθεια για μεταποίηση ή ακόμα και για χρήση με άλλους ευφάνταστους τρόπους. Επιπροσθέτως, η ύπαρξη φιλανθρωπικών οργανώσεων και ιστότοπων - εφαρμογών, όπως το Facebook και το eBay, διευκολύνουν αξιοσημείωτα την αγορά ή και την μεταπώληση μεταχειρισμένων αγαθών ενώ την σημερινή εποχή η καινοτόμα ιδέα της ενοικίασης ενδυμάτων είναι εφικτή. Συνοψίζοντας, αυτή η νέα συνήθεια πιστεύουμε ότι δεν θα σβήσει με την πάροδο του χρόνου, όπως οι υπόλοιπες τάσεις, αλλά αντιθέτως θα επεκταθεί και θα καθιερωθεί, με περισσότερους ανθρώπους να υιοθετούν αυτόν τον τρόπο ζωής και να εντάσσουν αυτή την δραστηριότητα στις ηθικές επιλογές για το κοινό καλό.

Ας γίνουμε περιβαλλοντικά αόρατοι

Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε από ειδήσεις οι οποίες έχουν μία κοινή συνηταμένη: τον κίνδυνο που διατρέχει το περιβάλλον. Ο άνθρωπος είναι ο κύριος υπαίτιος του εν λόγω προβλήματος, καθώς με τις απερισκεπτες ενέργειές του καταστρέφει διαρκώς το οικοσύστημα. Για παράδειγμα, σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα, η μέση αμερικανική οικογένεια πετά στα σκουπίδια σε εβδομαδιαία βάση τόσα τρόφιμα όσα θα χρησιμοποιούσε μία αφρικανική οικογένεια για ένα μήνα. Εύλογα αναρωτιέται λοιπόν κανείς, πόσο επιβαρύνεται το περιβάλλον από μία τέτοιου είδους σπατάλη, δηλαδή ποιο είναι το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα.

Τι είναι το περιβαλλοντικό αποτύπωμα; Ας ξεκινήσουμε με μία σύντομη θεώρηση σε αυτό. Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα είναι το σύνολο των επιπτώσεων των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων πάνω στη γη, στο νερό και στην ατμόσφαιρα. Προκύπτει τόσο από τους φυσικούς πόρους που απαιτούνται για την παραγωγή προϊόντων και υπηρεσιών όσο και από τα προβλήματα που δημιουργούνται από την ανθρώπινη κατανάλωση. Έτσι, οι καθημερινές μας δραστηριότητες, από τη διατροφή μας ως και τον τρόπο με τον οποίο μετακινούμαστε καθημερινά, επηρεάζει το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα (αποτύπωμα άνθρακα) και κατ' επέκταση επιφέρει την κλιματική αλλαγή.

Για ποιο λόγο θα πρέπει να μας ενδιαφέρει; Αν επιβεβαιωθεί η πρόβλεψη των Ηνωμένων Εθνών για αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού σε 9,7 δις έως το 2050, τότε θα υπάρξει αύξηση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου με άμεσο αντίκτυπο την υπερθέρμανση του πλανήτη και την επιτάχυνση της κλιματικής αλλαγής. Αυτό θα φέρει καταστροφικές συνέπειες για τον πλανήτη μας. Κάθε χρόνο η ανθρωπότητα σπάει ένα αρνητικό ρεκόρ. Εξαντλεί όλο και νωρίτερα μέσα στο έτος τους πόρους που διαθέτει η γη ζώντας για το υπόλοιπο του έτους με «δανεικά» από τις επόμενες γενιές. Ειδικά η Ελλάδα καταναλώνει φυσικούς πόρους 2,5 φορές γρηγορότερα από τους ρυθμούς που χρειάζονται τα οικοσυστήματα για να τους αναπληρώσουν. Για να μειωθεί αυτό το οικολογικό χρέος προς τον πλανήτη είναι απαραίτητη η συμβολή όλων μας, ο καθένας στον τομέα που μπορεί να συνεισφέρει περισσότερο.

Πολλοί ακόμη αναρωτιόμαστε “μα πως μόνο εγώ θα μπορέσω να σώσω τον πλανήτη; Αυτό όχι μόνο θα με δυσκολέψει στη ζωή μου, αλλά θα έχει και μηδαμινό αποτέλεσμα!” Κι όμως! Ο καθένας μας, με το δικό του τρόπο, μπορεί να βοηθήσει αλλάζοντας απλώς ορισμένες συνήθειες στην καθημερινότητά του, γεγονός που θα ωφελήσει τόσο εμάς όσο και το περιβάλλον σε βάθος χρόνου.

Εξοικονόμηση νερού: Γονείς, ήρθε η ώρα να μάθετε στους εαυτούς σας αλλά και στα παιδιά σας να μη σπαταλάτε νερό άσκοπα. Καιρός λοιπόν για δράση με οικολογική συνείδηση! Κλείνουμε τη βρύση του νιπτήρα όταν πλένουμε τα δόντια μας καθώς και αυτή του μπάνιου όταν δεν τη χρειαζόμαστε. Χρήσιμο επίσης θα ήταν να γνωρίζουμε πού βρίσκεται η βαλβίδα διακοπής του νερού σε περίπτωση πιθανής διαρροής όταν δεν ευθυνόμαστε εμείς για την αδιάκοπη ροή του νερού.

Διατροφή και κατανάλωση: Παρόλο που βρισκόμαστε στη χώρα που γεννήθηκε η Μεσογειακή Διατροφή και όλοι γνωρίζουμε πόσο ευεργετικές ιδιότητες έχει για την υγεία, δυστυχώς συνέχεια απομακρυνόμαστε από αυτή. Αυτό όμως που δεν γνωρίζουμε είναι ότι η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει κατά 31% το αποτύπωμα άνθρακα. Αν την ακολουθήσουμε, τότε «μαγειρεύουμε» για έναν καλύτερο κόσμο. Επιπλέον, πολλοί άνθρωποι στις μέρες μας φτιάχνουν υπερβολικές και ανεπιθύμητες ποσότητες φαγητού που τις περισσότερες φορές καταλήγουν στα σκουπίδια ή μένουν στο ψυγείο για αρκετό χρονικό διάστημα ώστε να χαλάσουν και εντέλει να πεταχτούν. Κι όπως πολύ εύστοχα παρατηρεί ο πρόεδρος του Slow Food Carlo Petrini «Τα ψυγεία υπάρχουν για να διατηρούν τα τρόφιμα. Αντ' αυτού, έχουν κατακτήσει προθάλαμοι του σκουπιδοτενεκέ!». Περίπου 1,2 δισ. τόνοι τροφίμων πετιούνται κάθε χρόνο στον πλανήτη μας και την ίδια στιγμή 1 δισ. άνθρωποι μαστίζονται από την πείνα ενώ την ίδια ακριβώς στιγμή άλλοι τόσοι είναι υπέρβαροι! Έχετε δει το γερμανικό ντοκιμαντέρ με τίτλο «Taste the waste» του Valentin Thurn; Αν όχι, τότε μάθετε ότι αυτό συνέβαλε ώστε πολλοί καταναλωτές να αλλάξουν συνήθειες. Μήπως έφτασε η ώρα να το δείτε κι εσείς;

Προτεραιότητα σε συσκευές νέας τεχνολογίας: Πλέον, με την τεχνολογία να εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς, η εξοικονόμηση νερού δεν βασίζεται μόνο στις δικές μας πράξεις. Είναι και θέμα χρήσης της σωστής τεχνολογίας, που τώρα πια υπάρχει και μας προσφέρεται. Έτσι, επιλέγοντας συσκευές ενεργειακής κλάσης A++ επωφελούμαστε τόσο εμείς όσο και το περιβάλλον. Επιπλέον, γेमίζοντας το πλυντήριο πιάτων και το πλυντήριο ρούχων σε κάθε πλύση, δεν εξοικονομείται μόνο το νερό. Μαζί μ' αυτό κερδίζουμε περισσότερο χρόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά κουραζόμαστε και πολύ λιγότερο. Τέλος, οι λειτουργίες που υποστηρίζουν οι συσκευές της τελευταίας τεχνολογίας συντελούν επίσης και στην εξοικονόμηση του ρεύματος, που όλοι γνωρίζουμε πια πόσο ενεργειακά κοστοβόρα είναι η παραγωγή του.

Χρήση ηλιακών συσκευών και αξιοποίηση φυσικού φωτός: Εντάξει, είναι γνωστός στους περισσότερους ο βασικός κανόνας εξοικονόμησης ρεύματος, ο οποίος δεν είναι άλλος από το να κλείνουμε τα φώτα όταν αποχωρούμε από ένα δωμάτιο αλλά και να αποσυνδέουμε ορισμένες συσκευές από την πρίζα όταν δεν τις έχουμε ανάγκη. Μα πώς μπορούμε να περιορίσουμε σε ακόμη μεγαλύτερο βαθμό την κατανάλωση του ρεύματος; Η αξιοποίηση της ηλιακής ενέργειας σε αντικατάσταση της ηλεκτρικής φαίνεται να αποτελεί τον κύριο τρόπο λειτουργίας των συσκευών στο άμεσο μέλλον. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρούμε ολοένα και πιο συχνά εταιρείες ηλεκτρικών συσκευών να προωθούν στην αγορά προϊόντα τα οποία λειτουργούν με το φως του ήλιου αλλά και με τον εσωτερικό φωτισμό στο σπίτι χαρακτηριζοντάς τα ως καινοτόμα. Το πλέον προσφιλές ηλιακό προϊόν που φαίνεται ήδη να χαράσσει τη δική του πορεία στην αγορά είναι το ηλιακό τηλεκοντρόλ. Τα τελευταία χρόνια πασίγνωστες εταιρείες ηλεκτρονικών και ηλεκτρικών συσκευών έχουν προχωρήσει στην αποκλειστικότητα του συγκεκριμένου προϊόντος παρέχοντάς το μαζί με κάθε αγορά τελευταίας γενιάς τηλεόρασης αντικαθιστώντας τις βλαβερές για το περιβάλλον μπαταρίες. Μια ακόμη οικονομική όσο και φιλική προς το περιβάλλον λύση είναι οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες και οι λαμπτήρες οικονομίας που έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και ανακυκλώνονται.

Ανακύκλωση - Σεβασμός στο περιβάλλον: Όλοι γνωρίζουμε τι είναι! Όμως την κάνουμε σωστά; Όταν πετάμε βιαστικά τις μπαταρίες στα σκουπίδια, τα τοξικά υγρά που βγαίνουν από αυτές, έχουν ολέθριες συνέπειες για το περιβάλλον. Πλέον όλοι οι δήμοι της χώρας μας έχουν μεριμνήσει να τοποθετήσουν σε καίρια σημεία ειδικούς κάδους ανακύκλωσης μπαταριών όσο και ηλεκτρικών συσκευών. Εξάλλου, οι μπλε κάδοι ανακύκλωσης για πλαστικό, γυαλί και χαρτί είναι πλέον παντού. Έτσι, και εμείς οφείλουμε καθημερινά να διαχωρίζουμε τα ανακυκλώσιμα υλικά πετώντας τα καθαρά. Και αν αυτή η προαιρετική διαδικασία σας φαίνεται βαρετή, αναλογιστείτε τα χρόνια που απαιτούνται για την αποσύνθεση των εξής υλικών: ένα πλαστικό μπουκάλι θα χρειαστεί 250 χρόνια, ένα αλουμινένιο κουτί θα χρειαστεί 30 έως 40 χρόνια, για τα αποτίγματα απαιτούνται από 1 έως 5 χρόνια και για το γυαλί πάνω από 500 χρόνια! Βλέπετε λοιπόν ότι είναι πολύ εύκολο να μειώσουμε το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα; Χρειάζεται ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, υπευθυνότητα και θέληση. Άλλωστε, όπως έχει αποδείξει η ιστορία της ανθρωπότητας, οι άνθρωποι είναι ικανοί να κατορθώσουν οτιδήποτε βάλουν κατά νου αρκεί να συνεργαστούν.



Αντωνικόπουλος Λεωνίδας, Α3

«Αόρατος Εχθρός»

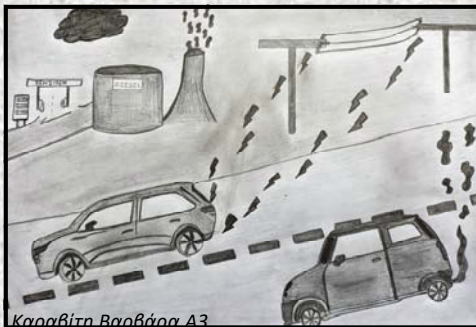
Όλες οι ανθρώπινες δραστηριότητες σήμερα βαίνουν προς μια μορφή ψηφιοποίησης ώστε η συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο να αποτελεί πλέον μια αναγκαιότητα. Δυστυχώς, η ψηφιακή μόλυνση μπορεί να είναι το ίδιο επιζήμια για το περιβάλλον με τις άλλες, πιο απτές μορφές μόλυνσης, και αφορά στην παραγωγή του τεχνολογικού εξοπλισμού, στις πρακτικές χρήσεις του και στα ηλεκτρονικά απόβλητα μετά τη χρήση του. Κάθε μέρα στο διαδίκτυο στέλνονται περίπου 330 δισεκατομμύρια ηλεκτρονικά μηνύματα. Αυτός ο αριθμός αντιστοιχεί σε 7 εκατομμύρια περισσότερα αυτοκίνητα στους δρόμους του πλανήτη. Οι βλάβες στο περιβάλλον προέρχονται καταρχήν από τα δισεκατομμύρια μέσα διασύνδεσης στο Διαδίκτυο (τάμπλετ, υπολογιστές, έξυπνα τηλέφωνα). Επίσης, προέρχονται από τα δεδομένα που παράγουμε κάθε δευτερόλεπτο καθώς αυτά μεταφέρονται, αποθηκεύονται και επεξεργάζονται μέσα σε τεράστιες εγκαταστάσεις που καταναλώνουν πόρους και ενέργεια. Η ενέργεια που καταναλώνεται παγκοσμίως κι αφορά στη λειτουργία του διαδικτύου δεν προέρχεται από ανανεώσιμες πηγές. Σύμφωνα με τον ΟΗΕ, το 81% της ενέργειας που θα καταναλώσει ένας υπολογιστής στη διάρκεια της ζωής του κι αφορά στην παραγωγή του, απαιτεί κατά μέσο όρο 270 κιλά ορυκτών καυσίμων, 25 κιλά χημικά και 1,5 τόνο νερού.

Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της ψηφιακής μας δραστηριότητας δεν είναι τόσο αμελητέο όσο πιστεύουμε, που σημαίνει ότι η διαδικτυακή δραστηριότητα δεν είναι περιβαλλοντικά αζήμια, καθώς δημιουργεί εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η περιήγηση στο Διαδίκτυο ευθύνεται για ένα σημαντικό μέρος των ψηφιακών εκπομπών άνθρακα. Μάλιστα, σύμφωνα με ορισμένες εκτιμήσεις, το αποτύπωμα άνθρακα των συσκευών μας, της χρήσης του Διαδικτύου και των συστημάτων που τα υποστηρίζουν αντιπροσωπεύουν περίπου το 3,7% των παγκόσμιων εκπομπών θερμοκηπίου. Στην εποχή που ζούμε ο κόσμος δεν μπορεί να φανταστεί πόσο επιβλαβερή είναι η χρήση του διαδικτύου για το περιβάλλον. Οι περισσότεροι το αγνοούν διότι δεν γνωρίζουν ποιος είναι ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος της χρήσης των ψηφιακών μέσων. Ακόμα και μία αναζήτηση στο ίντερνετ καταφέρνει να επιβαρύνει το περιβάλλον αφού εκπέμπει CO₂ (διοξείδιο του άνθρακα). Μπορεί να μην ακούγεται σοβαρό, αλλά το 2008 οι αναζητήσεις την ημέρα έφταναν στις 585 δισεκατομμύρια και μέσα σε λιγότερο από 10 χρόνια αυτός ο αριθμός το 2016 ξεπέρασε τα 2 τρισεκατομμύρια. Είναι πλέον γεγονός ότι το ίντερνετ κάθε μέρα αποκτά καινούργιους χρήστες και οι παραπάνω αριθμοί αυξάνονται καθημερινά με γεωμετρική πρόοδο.

Πολλοί αναρωτιόμαστε πόσο μπορεί μια απλή αναζήτηση να επιβαρύνει το περιβάλλον; Η απάντηση είναι ότι η είσοδος σε μια ιστοσελίδα ισοδυναμεί με εκπομπή 0,8g του CO₂. Η αναζήτηση κάποιου όρου σε μια μηχανή αναζήτησης παράγει από 0,2 έως και 10 g CO₂, ενώ η αποστολή ενός e-mail παράγει κατά μέσο όρο 4g CO₂. Έτσι, εάν ένας χρήστης κατά μέσο όρο πραγματοποιεί 2,6 αναζητήσεις την ημέρα εκπέμπει έως και 9,9 κιλά CO₂ ετησίως και αυτή τη στιγμή μιλάμε μόνο για έναν χρήστη και όχι για όλους τους χρήστες του διαδικτύου. Άραγε, τελικά, μήπως έφτασε η ώρα να κάνουμε κάτι εμείς γ' αυτό ή συνεχίζουμε να θεωρούμε τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο αμελητέο;

Κάθε πολίτης ξεχωριστά με απλές και καθημερινές πράξεις μπορεί να κάνει τη διαφορά χωρίς να χρειαστεί να σπαταλήσει χρήματα ή να κουραστεί. Μερικές φιλικές προς το περιβάλλον διαδικτυακές συμπεριφορές είναι η απενεργοποίηση των ηλεκτρονικών συσκευών και του ίντερνετ, καθώς και το κλείσιμο των εφαρμογών στο κινητό όταν αυτά δεν χρησιμοποιούνται. Άλλα μέτρα για τη μείωση της εκπομπής ρύπων από τη χρήση του διαδικτύου είναι η χαμηλή ποιότητα ζωντανής μετάδοσης ή παρακολούθησης βίντεο, η χρήση Wi-Fi αντί φορητού ίντερνετ για όταν βρίσκεται κάποιος στο σπίτι και η ορθή χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και των μηνυμάτων. Με όλα τα παραπάνω επιτυγχάνεται η μείωση της ενέργειας των συσκευών και ψηφιακών υπηρεσιών και η προστασία του περιβάλλοντος. Καλούμε λοιπόν τη νέα γενιά, τη δική μας γενιά, που προσφεύγει στο διαδικτυακό εμπόριο, στην εικονική πραγματικότητα και στα βιντεοπαιχνίδια να ευαισθητοποιηθεί και να υιοθετήσει στρατηγικές χρήσης των ψηφιακών μέσων με θετικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο. Καλούμε τη νέα γενιά που παρακολουθεί μανιωδώς διαδικτυακά βίντεο και δεν γνωρίζει άλλον κόσμο πέρα από εκείνον της υψηλής τεχνολογίας να μοιραστεί αυτή τη νέα γνώση με τον κοινωνικό της περίγυρο ώστε όλοι, φίλοι και οικογένεια, να αποκτήσουν οικολογική υπευθυνότητα.

Καλλιωντζής Αργύρης, Α3



Καραβίτη Βαρβάρα Α3

Το μέλλον της οδήγησης

Ηλεκτροκίνηση. Μία λέξη η οποία μας βομβαρδίζει συχνά τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο. Μα γιατί έχει εισχωρήσει τόσο βαθιά στην καθημερινότητά μας; Η απάντηση δεν είναι άλλη από την ταχεία αύξηση της παραγωγής ηλεκτρικών αυτοκινήτων από τις αυτοκινητοβιομηχανίες. Στη σημερινή εποχή ένα συνεχώς αυξανόμενο ποσοστό των ανθρώπων μάχεται για έναν μη μολυσμένο πλανήτη. Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα είναι αυτά που θα τους βοηθήσουν να πραγματοποιήσουν τον στόχο αυτό καθώς θέτουν τα θεμέλια για την πολυσυζητημένη "Πράσινη Γη" αλλά και για μία "ανεμόληπη" καθημερινότητα. Αναλυτικότερα, η εκπομπή ελάχιστων ρύπων αλλά και η απαλλαγή από τα καύσιμα, τα οποία ρυπαίνουν το περιβάλλον και δημιουργούν ενοχλητικές οσμές και θορύβους, ωφελούν τόσο τον πλανήτη στον οποίο ζούμε όσο και τους συνανθρώπους μας.

Όσον αφορά στον οικονομικό τομέα, το ηλεκτρικό αυτοκίνητο αν και δεν είναι εξαρχής φανερό, υπερέχει σημαντικά συγκριτικά με ένα συμβατικό. Πιο συγκεκριμένα, ο οδηγός ενός ηλεκτροκίνητου οχήματος, απαλλάσσεται από τα τέλη κυκλοφορίας, σύμφωνα με τις αποφάσεις της Κυβέρνησης. Επιπροσθέτως, το κόστος για το συνεργείο αλλά και για την συντήρηση ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου, είναι αισθητά μειωμένο σε σχέση με ένα αυτοκίνητο εσωτερικής καύσης. Ένα ακόμη οικονομικό πλεονέκτημα των ηλεκτρικών αυτοκινήτων είναι πως υπάρχουν πολλές επιδοτήσεις τις οποίες μπορεί ο ενδιαφερόμενος αγοραστής να αποκτήσει άμεσα, κάνοντας έτσι πιο προσιτή την τιμή. Τέλος, ο ιδιοκτήτης ηλεκτρικού αυτοκινήτου απαλλάσσεται από την πληρωμή ελεγχόμενων θέσεων στάθμευσης σε όλη τη χώρα. Σχετικά με το λειτουργικό τομέα, τα ηλεκτρικά φαίνεται να είναι τα απόλυτα οχήματα για χρήση εντός πόλης καθώς κυκλοφορούν ελεύθερα στον δακτύλιο του κέντρου της Αθήνας. Επίσης, πωλούνται μαζί με τον βασικό εξοπλισμό που περιλαμβάνει πληθώρα και τελευταίας τεχνολογίας υπερσύγχρονα συστήματα ασφαλείας, τα οποία επιτρέπουν σε όλους μία ασφαλή μετακίνηση. Τέλος, με την πάροδο των ετών, οι εταιρείες αυτοκινήτων επενδύουν όλο και περισσότερο στα ηλεκτρικά μοντέλα τους με αποτέλεσμα να έχουν ενταχθεί στην αγορά ηλεκτρικά αυτοκίνητα για τις ανάγκες του κάθε ατόμου της κάθε οικογένειας.

Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνάμε και τον "εμφανισιακό" τομέα! Τα ηλεκτρικά, όντας αυτοκίνητα τελευταίας γενιάς, τείνουν να έχουν μία ιδιαίτερη και πολύ ενδιαφέρουσα σχεδίαση, η οποία σίγουρα δεν περνά απαρατήρητη. Οι αυτοκινητοβιομηχανίες θέλοντας να δείξουν στους αγοραστές αλλά και στον υπόλοιπο κόσμο ποιο είναι το μέλλον της οδήγησης, κατασκευάζουν τα αυτοκίνητά τους με χαρακτηριστικά φώτα, γεωμετρικά σχήματα στις πόρτες αλλά και με πρωτοφανείς ζάντες, κάνοντάς τα ακόμη πιο ελκυστικά. Συνοψίζοντας, τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα χαράσσουν το δρόμο της οικολογίας στον πλανήτη μας, ανταγωνιζόμενα επάξια τα συμβατικά για τους προαναφερθέντες λόγους. Ένας υποψήφιος αγοραστής αυτοκινήτου θα πρέπει να έχει ψηλά στη λίστα του τα ηλεκτρικά, δεδομένου ότι η παραγωγή αυτοκινήτων εσωτερικής καύσης θα σταματήσει το 2030.

Καρατσίκης Βασίλης, Α3

“Όταν νιώθεις πως θα καταρρεύσεις, πρέπει να σηκωθείς μόνος”

Συνέντευξη με την κυρία Αντιγόνη Τσιαμαντά

Είχαμε τη χαρά να πάρουμε συνέντευξη από την κυρία Αντιγόνη Τσιαμαντά, θεολόγο και αναπληρώτρια διευθύντρια στο 5ο Γυμνάσιο Αμαρουσίου, την οποία και ευχαριστούμε θερμά. Η κυρία Τσιαμαντά βρίσκεται στον χώρο της εκπαίδευσης από το 1994 όταν και διορίστηκε σε ένα ιδιωτικό σχολείο στο οποίο είχε την ευκαιρία να διδάξει σε όλες τις τάξεις συγχρόνως, από τις πρώτες τάξεις έως την Γ' Λυκείου. Το 2003 διορίστηκε μέσω του διαγωνισμού του ΑΣΕΠ στο δημόσιο και τοποθετήθηκε στην Ανατολική Αττική όπου παρέμεινε 12 χρόνια στο Γυμνάσιο της Παλλήνης και ανέλαβε υπηρεσία για μικρό χρονικό διάστημα και στο Λύκειο του Γέρακα. Στο 5ο Γυμνάσιο Αμαρουσίου υπηρετεί από το 2015 και είναι διευθύντρια τα τελευταία δύο χρόνια. Η κυρία Τσιαμαντά είναι μητέρα πέντε παιδιών.

Πως αισθάνεστε που έχετε αναλάβει μία υψηλή θέση σε έναν ανδροκρατούμενο τομέα εργασίας και ποιες δυσκολίες έχετε αντιμετωπίσει ως τώρα;

Σαν γυναίκα καμία. Θεωρώ πως είναι πολύ πιο εύκολο για εμάς τις γυναίκες από ό,τι για τους άνδρες (να εργαζόμαστε στην εκπαίδευση), ιδίως στην βαθμίδα του Γυμνασίου διότι εμείς έχουμε και μία μεγαλύτερη ενσυναίσθηση λόγω της φύσης μας και αυτό βοηθάει πάρα πολύ ιδιαίτερος όταν έχεις να κάνεις με παιδιά τέτοιας μικρής ηλικίας. Θεωρώ πως οι γυναίκες είναι και πολύ πιο ευέλικτες στο να μπορούν να αναλάβουν να κάνουν πολλά πράγματα μαζί γιατί αυτό το κάνουν και ούτως ή άλλως στην προσωπική τους ζωή. Το φύλο μου με βοηθά να ανταπεξέλθω στον ρόλο αυτό τελικά.

Έχετε δεχτεί ποτέ ακατάλληλα ή ακόμη και σεξιστικά σχόλια στον χώρο εργασίας σας και αν ναι πως αντιδράσατε;

Συνήθως αυτό συμβαίνει περισσότερο στις μικρότερες ηλικίες και όχι πάντοτε. Γιατί δεν αρκεί μόνο η ευγένεια αλλά και μία προσωπική ηθικότητα την οποία έχει ο καθένας - και μπορούμε να το αναφέρουμε ως αξίωμα - αλλά δεν είναι κάτι το οποίο το εκφράζουν όλοι οι άνθρωποι. Για παράδειγμα ένα σεξιστικό σχόλιο εσύ μπορείς να το «κόψεις». Δείχνεις με τον τρόπο σου ότι μέχρι εκεί. Δεν έχω βρεθεί σε δύσκολη θέση. Πιστεύω όμως πως δεν κάνεις εκπώσεις αλλά δεν επιτίθεσαι και στον άλλον γιατί είναι μέσα στο πλαίσιο της συναδελφικότητας αλλά και της ανθρωπιάς θα πω.

Πως διαχειρίζεστε διαφωνίες και συγκρούσεις με συναδέλφους σας του αντίθετου φύλου;

Οι σχέσεις μας είναι οι καλύτερες! Γιατί είναι πιο άμεσο το μήνυμα και δεν υπάρχουν τόσες προσωπικές εμπάθειες όσο θα υπάρχουν με γυναίκες. Το να μαλώνεις με έναν άντρα είναι πάρα πολύ ωραίο! Μαλώνεις, σκοτώνεσαι, τελειώνεις και συνεχίζεις μετά. Συνήθως οι άντρες δεν έχουν πίσω σκέψη που θα το δεις σε γυναίκες συναδέλφους.

Σας είχαν αρνηθεί ποτέ θέση εργασίας λόγω του φύλου σας;

Βεβαίως! Όταν έκανα τις πρώτες μου συνεντεύξεις, το 1994, είχα πάει σε ένα μεγάλο ιδιωτικό σχολείο και μου είπαν ότι προτιμούν άνδρες γιατί δεν χρειάζεσαι να πάρουν άδεια λόγω κύησης.

Έχετε υπάρξει ποτέ μάρτυρας σε περιστατικό διάκρισης φύλου όπου θύμα ήταν για παράδειγμα κάποια συνάδελφός σας και αν ναι πως αντιδράσατε;

Υπήρχε μία διαφωνία που ο συνάδελφος ήταν άκαμπος και έλεγε στην συνάδελφο μου «Ελα μωρέ που θα το πεις εσύ αυτό». Τότε έκανα μία συσπείρωση με επιχειρήματα εναντίον του και συμπαραστάθηκα στην συνάδελφο όχι επειδή ήταν γυναίκα αλλά επειδή είχε δικαίωμα να εκφράσει την άποψη της και έπρεπε να ακουστεί ανεξάρτητα αν κάποιος συμφωνήσει ή διαφωνήσει. Δεν είχε το δικαίωμα (ο συνάδελφος) να πει «Είσαι γυναίκα, έλα μωρέ τώρα».

Ποιά συμβουλή θα δίνετε σε μία κοπέλα η οποία τώρα ξεκινάει να ασχολείται με έναν ανδροκρατούμενο τομέα εργασίας;

Να σέβεται τον εαυτό της, να είναι «δουλεταρού» και να βάζει δικούς της στόχους συνειδητά! Γιατί καμιά φορά μπορεί να βάζουμε στόχους άλλων!

Ποιά χαρακτηριστικά της γυναικείας φύσης θεωρείτε ότι είναι χρήσιμα σε θέσεις ευθύνης όπως είναι η διοίκηση ενός σχολείου;

Μια πολύ σημαντική, είναι η ενσυναίσθηση, το συναίσθημα. Το μητρικό φίλτρο γιατί έχεις να κάνεις με παιδιά. Η αγάπη, που συνήθως είναι πιο χαρακτηριστικό στην γυναικεία φύση. Η θυσία! Δεν υπάρχει κάτι καλύτερο στο σύγχρονο μάντζιμεντ από αυτό που είπε ο χριστός, “Όστις θέλει πρώτος εστί, έστιν πάντων διάκονος”. Αυτό σημαίνει ότι διακονείς και υπηρετείς τους άλλους, δηλαδή ο διευθυντής είναι εδώ για να φτιάχνει το σχολείο, για να το βρείτε εσείς καλά, είναι εδώ για να λειανεί το έδαφος στις σχέσεις μεταξύ καθηγητών και μαθητών, μεταξύ των γονιών και των καθηγητών, μεταξύ του σχολείου και του Δήμου. Πραγματικά δεν υπάρχει προσωπικός χρόνος. Αν μου πείτε τι προσωπικό κέρδος έχω, είναι ότι κάνω κάτι το οποίο αγαπάω και έχω μία θέση ευθύνης για να «ανοίξω» τις δικές μου αντοχές, για να δω που τα καταφέρνω. Αυτές οι θέσεις ευθύνης είναι για αυτούς που αγαπούν το σχολείο, τους ανθρώπους, τους συναδέλφους, γιατί ο διευθυντής είναι η ασπίδα όλων και σε αυτό εννοείται και μία προσωπική θυσία. Είναι ελευθερία η ευθύνη! Όταν όμως με τους πολλαπλούς ρόλους νιώθεις πως θα καταρρεύσεις, πρέπει να σηκωθείς μόνος! Και πρέπει να βρεις μια ανατροφοδότηση. Για μένα η ανατροφοδότηση τα τελευταία χρόνια είναι η αγάπη των παιδιών του σχολείου, από τις μεγαλύτερες ευλογίες της ζωής μου!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ :Κόλλια Μαρίνα (Α2),Κακαβά Δανάη(Α1),Κακαβά Αρτεμις(Α1),Αλεξίου Ελένα(Α1)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://posea.gr>
<https://www.eotha.gr>
<https://www.moh.gov.gr>
<https://www.taxydromos.gr/magnesia/volos/919499/ekaton-peninta-fiales-aima-gia-ta-tempi-mesa-se-liges-ores/>
<https://longform.protothema.gr/vikoswater/ta-ofeli-tis-aimodosias-me-apla-logia/>
<https://lifo.gr/now/greece/antonis-tsapatakis-o-paraolympionikis-fis-kolymbisis-afigeitai-fi-zoi-toy-sti-lifo>
https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B9%CF%8E%CF%81%CE%B3%CE%BF%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%BA%CE%B7%CF%82
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/2022.2419_EL_02_wm.pdf
https://latistor.blogspot.com/2014/08/blog-post_27.html
<https://blogs.sch.gr/stratilio/files/2014/05/%CE%A3%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%99%CE%9F%CE%91%CE%9D%CE%91%CE%93%CE%9D%CE%A9%CE%A1%CE%99%CE%A3%CE%95%CE%A9%CE%A3%CE%94%CE%97%CE%9C%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%91.pdf>
<https://www.sansimera.gr/biographies/344>
http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2712/Neoelinikiki-Logotechnia_G-Lykeiou-AnthrSp_html-empl/index_1_18.html
<https://www.newsit.gr/ellada/pov-vrisketai-to-agalma-voreios-ipeiros-meta-to-vandalismo/1287661/>
<https://www.gnomikologikon.gr/>
https://latistor.blogspot.com/2014/08/blog-post_27.html
<https://ampa.lifo.gr/femart/o-viasmos-tis-loykritias-mia-epikairi-istoria-25-aionon/>
<https://blogs.sch.gr/stratilio/files/2014/05/%CE%A3%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%99%CE%9F%CE%91%CE%9D%CE%91%CE%93%CE%9D%CE%A9%CE%A1%CE%99%CE%A3%CE%95%CE%A9%CE%A3%CE%94%CE%97%CE%9C%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%91.pdf>
https://www.efsyn.gr/nisides/379880_nai-einai-gynaikoktoniahttps://www.kathimerini.gr/society/561989512/giati-prepei-o-nomos-na-anagorisei-tis-gynaikoktonies/
<https://crimereport.gr/to-profil-toy-gynaikoktonoy/>
<http://www.iefimerida.gr/>

Συνέντευξη με πρώην χρήστη (2023)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

για τη συνδρομή τους τις καθηγήτριες του ΓΕΛ Μελισσίων κ.Χαραλαμπέλλη Δέσποινα και κ.Παπαδοπούλου Μαργαρίτα. Επίσης, ευχαριστούμε θερμά τις κυρίες Λήδα Διζέλου και Αλεξάνδρα Καπάτου για τη συμβουλευτική τους υποστήριξη, καθώς και τις κυρίες Ζωή Λαμπρονίκου, Τσιαμαντά Αντιγόνη και την εθελόντρια στα Κ.Α.Π.Η. για την παραχώρηση των συνεντεύξεων.

