

ΝΕΑΝΙΚΗ ΞΑΝΘΗ

Σχολείο Van Gogh



Ο κ. Κιατίπης με μαθήτριες του project

Το project που αποδεικνύει ότι όταν οι άνθρωποι θέλουν, μπορούν!

ΜΑΡΙΕΤΤΑ ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ

→ΣΕΛ. 2

Ξάνθη, η πολυπολιτισμική Θρακιώτισσα!

Ένας εξαιρετικός προορισμός που συνδυάζει την παράδοση, την ιστορία, τη γαστρονομία και την φύση.

ΜΑΡΙΝΑ ΣΥΡΑΚΟΥΛΗ

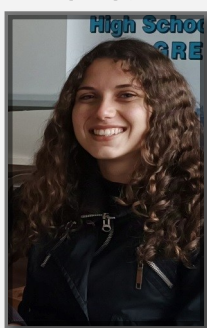
→ΣΕΛ. 6

Παγκοσμιοποίηση

Συζήτηση αντιπαράθεσης για το θέμα της παγκοσμιοποίησης



VS



Μαρία Κούτρα

Γλυκερία Καραλευθέρη

→ΣΕΛ. 10

Πολυθεματικό Ενεργειακό Εκπαιδευτικό Πάρκο



Ένα πάρκο αλλιώτικο από τα άλλα!

Κωνσταντίνος Ραφαήλ Μπαρακλιανός
Θωμάς Μάριος Πούλκος

→ΣΕΛ. 17



Έργο της
Αικατερίνης Ιορδαμίδου,
Αποκλειστικό για την
«Νεανική Ξάνθη»

Βία κατά των γυναικών...

Δε θα ξαναγίνει σου το υπόσχομαι!

Μαρία Κούτρα
→ΣΕΛ. 12

Χρυσή αναλογία:

Η μαγεία των μαθηματικών συναντά τη μαγεία της φύσης και της Τέχνης... στο γράμμα φ

ΘΩΜΑΣ ΜΑΡΙΟΣ ΠΟΥΛΚΟΣ
→ΣΕΛ. 14



Άρθρο της ΟΛΥΜΠΙΑΣ ΛΑΜΠΑΚΗ

2^ο Γενικό Λύκειο Ξάνθης

Ένα σχολείο ανοιχτό, που προχωράει και ονειρεύεται
Ένα σχολείο με προσωπικότητα! Στο κέντρο της πόλης και στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής, κοινωνικής και πολιτιστικής ζωής του τόπου. Προτείνει, αλλάζει και διαμορφώνει το καθημερινό γίνεσθαι της μικρής μας Ξάνθης. Μωσαϊκό παλίμψηστο, οι φοιτώντες σε αυτό, αντανακλούν την πολυπολιτισμικότητα της περιοχής. Ένα μεγάλο δημιουργικό χωνευτήρι με όρεξη για μάθηση και δημιουργία. Η ενέργειά του σε διαπερνά και αποτυπώνεται ακόμη και στα άψυχα, στους τοίχους, στις γωνιές, στα αντικείμενα. Σιωπηλά σου φωνάζει και είναι έτοιμο να σε ξεναγήσει με υπερηφάνεια σε όσα έκανε και όσα θα κάνει ακόμη.

Μπαίνοντας λοιπόν κανείς στο σχολείο ως επισκέπτης, πόσο μάλλον ως εργαζόμενος σε αυτό και ως primus inter pares, δεν είναι δύσκολο να διαισθανθεί την ιδιαιτερότητα του. Χρειάζονται λίγα δευτερόλεπτα για να κατανοήσει κάποιος ότι πρόκειται για ένα σχολείο με βαριά κληρονομιά. Τη στιγμή που βλέπεις ότι στο παρόν του αποτυπώνεται όλη η ιστορία του, συνειδητοποιείς ότι το μέλλον του προοιωνίζεται σπουδαίο για την παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης αλλά και παιδείας σε μία ολιστική βάση για την προσωπικότητα του μαθητή, του αυριανού πολίτη του κόσμου.

Συναντάς μια ζωντανή κοινότητα εκπαιδευτικών και μαθητών με ποικίλα ενδιαφέροντα. Κομβικό σημείο είναι η συνεργασία μεταξύ όλων των συμβαλλόμενων μερών και το γεγονός ότι η μάθηση είναι ποιοτική και, όπου επιτρέπουν οι περιστάσεις, βιωματική. Τα ακαδημαϊκά μαθήματα και τις γνώσεις που παρέχονται αδιάλειπτα καθημερινά, πλαισιώνονται και ενισχύονται από δράσεις σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Το μάθημα δεν γίνεται αγγαρεία, αλλά συχνά χαρά, καθώς μετουσιώνεται σε μοναδική εμπειρία.

Η δύναμη δηλαδή του σχολείου είναι η ετερογένεια, η ομορφιά και η διαφορετικότητα του. Διαφορετικά ενδιαφέροντα, απόψεις, προοπτικές, ερμηνείες, αναλύσεις, παρεμβάσεις, εκλογικεύσεις, θετικές σπουδές, ανθρωπιστικές, αθλητισμός και τέχνη, θεωρία και πράξη - όλα αυτά και ακόμη περισσότερα - λαμβάνουν περίοπτη θέση, ταιριαστά, στο τυπικό και διευρυμένο πρόγραμμα του σχολείου, αλλά κυρίως στις ψυχές όλων. Συμμετέχοντας σε δράσεις ακαδημαϊκές και προσφοράς στον συνάνθρωπο, διαγωνισμούς, εικαστικά δρώμενα, κινητικότητες στη γηραιά ήπειρο, καταδεικνύεται εμφανώς ότι τα προβλήματα της Ευρώπης και του παγκόσμιου χωριού δεν αφήνουν αδιάφορους μαθητές και εκπαιδευτικούς. Όλοι έχουν τη θέση τους και δεν μένει κανείς παθητικός θεατής ή ουραγός σε όσα γίνονται σταθερά και με την ανάλογη ποιότητα.

Το σχολείο τέλος, είναι ανοιχτό για όποιον επιθυμεί να μυηθεί στη μυσταγωγία της ποικιλομορφίας της εκπαιδευτικής διαδικασίας και να συμμετέχει σε δράσεις που λαμβάνουν χώρα σε συνεργασία με διάφορους φορείς, εντός κι εκτός του ωρολογίου. Ελάτε να δείτε από κοντά τι γίνεται και κυρίως πώς, και τότε μόνο θα καταλάβετε γιατί είμαστε περήφανοι για όλους μαζί και τον καθένα χωριστά, από όσους συναποτελούν την κοινότητα του 2^{ου} Γενικού Λυκείου Ξάνθης.

Η Ολυμπία Λαμπάκη είναι διευθύντρια του 2^{ου} Γενικού Λυκείου Ξάνθης

Συντακτική Ομάδα:

Α' Λυκείου

Ασλανίδου Ευαγγέλια Ραφαηλία
Ιωσηφίδου Ελένη
Κουτσομιχάλη Ασημένια
Κράββαρη Δήμητρα
Μπαρακλιανός Κωνσταντίνος Ραφαήλ
Μπουτακίδου Νικολέτα
Παπαλάς Στέφανος
Πεχλιβάνη Μαριέττα
Συρακούλη Μαρίνα
Χαλκίδης Ιωάννης
Χατζοπούλου Πολυξένη Μαρία

Β' Λυκείου

Μαυρίδου Δωροθέα
Παυλίδης Πέτρος
Πούλκος Θωμάς Μάριος
Τερζανίδης Μάριος
Τερζανίδου Παρασκευή
Τσολακίδου Μαρία

Γ' Λυκείου

Καραλευθέρη Γλυκερία
Κουμπαρίδου Σοφία
Κούτρα Μαρία
Μαδεμλή Αθηνά

Αρχισυντάκτες:

Καραλευθέρη Γλυκερία (Γ' Λυκείου)
Κούτρα Μαρία (Γ' Λυκείου)

Σύνταξη του Editorial:

Λαμπάκη Ολυμπία (Διευθύντρια)

Καλλιτεχνική Επιμέλεια:

Ιορδαμίδου Αικατερίνη (Γ' Λυκείου)

Επιμέλεια Κειμένων:

Τερζανίδου Παρασκευή (Β' Λυκείου)
Χατζοπούλου Πολυξένη Μαρία (Α' Λυκείου)
Λαζούδη Αικατερίνη Δήμητρα (Καθηγήτρια)
Στεφανίδου Παναγιώτα (Καθηγήτρια)

Σχεδιασμός Εντύπου:

Νικολάου Βασίλεια Μαρία (Β' Λυκείου)
Μαλέτσκα Παναγιώτα (Καθηγήτρια)
Πεχτελίδου Αναστασία (Καθηγήτρια)

Σχολείο Van Gogh

Αφιέρωμα

ΤΗΣ ΜΑΡΙΕΤΤΑΣ ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ

Τι σχέση έχει ένα μήλο... με τον Van Gogh;

Έμπνευση και πρόκληση! Όλα ξεκίνησαν από μια έμπνευση... όταν ο μαθηματικός του 2^ο ΓΕΛ Ξάνθης κ. Ευάγγελος Κιατίπης αποφάσισε να αφήσει στην άκρη τα μοιρογνομόνια και τους χάρακες και να πιάσει τα πινέλα και τα χρώματα.

Το 2003 αποφάσισε να ομορφύνει μια σχολική αίθουσα με ζωγραφική εμπνευσμένη από την εικονογράφηση των σχολικών βιβλίων. Μέσα σε 15 χρόνια με ακούραστη δουλειά ζωγράφησε 23 αίθουσες με θεματική ανάλογη για κάθε γνωστικό αντικείμενο.

Στις φιλολογικές αίθουσες συναντάς την Ακρόπολη, την Αγορά, την πόλη-κράτος της αρχαϊκής εποχής. Μινωικές τοιχογραφίες, χάρτες, βυζαντινές εικόνες σε μεταφέρουν μυσταγωγικά στα βυζαντινά κάστρα του Μ. Κωνσταντίνου.

Στην αίθουσα της βιολογίας εντυπωσιάζεσαι από την καρδιά με την άψογη λειτουργία της, τη στιγμή που η έλικα του DNA ξεδιπλώνεται μπροστά σου. Από την άλλη οι αίθουσες μαθηματικών σε γοητεύουν με τα γεωμετρικά σχήματα, γραφικές παραστάσεις, συναρτήσεις εμπνέουν τη θετική σκέψη όσων ονειρεύονται να σπουδάσουν στις Φυσικομαθηματικές και στα Πολυ-

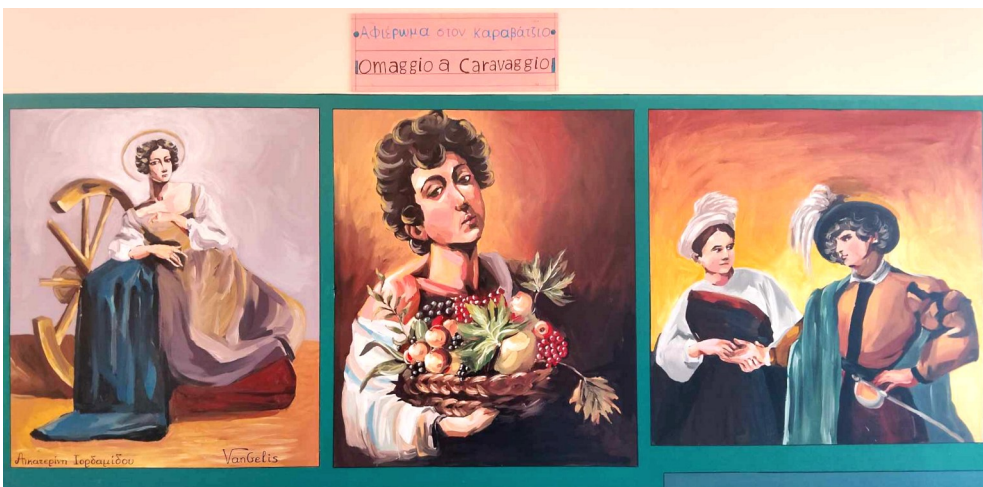
τεχνεία. Οι αίθουσες δίνουν χαρά στην μαθητική καθημερινότητα, τα επτάωρα γίνονται ανάλαφρα και τα διαγωνίσματα τετραμήνου ίσως λιγότερο αγχωτικά.

Τα χρόνια πέρασαν... ο ακούραστος καθηγητής άρχισε να ζωγραφίζει τους εσωτερικούς τοίχους του σχολείου. Κάνοντας βόλτα στο κτίριο συναντάς τον Κλιμτ με τις αγαπημένες γυναίκες- παρθένες να γεμίζουν τις αισθήσεις σου από θηλυκότητα.



Έργο στην κεντρική είσοδο

Ο Καντίνσκι σου κλείνει γεωμετρικά το μάτι, ενώ ο Μουνκ σε φοβίζει αλλά δεν τον προσπερνάς, καθώς ο Καραβάτζιο με τις θεατρικές μπαρόκ δημιουργίες του σε απογειώνει.

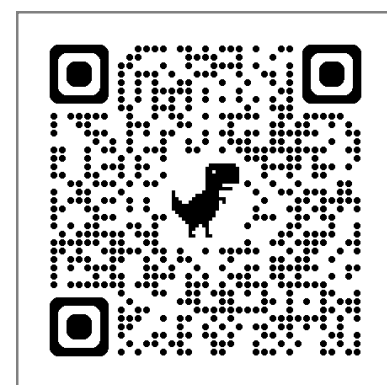


Αφιέρωμα στον Καραβάτζιο

Ο διαγωνισμός-πρόκληση «Λόλα, να ένα μήλο...»

Η αγάπη του για τη ζωγραφική έκφραση ανταμείφθηκε το 2018, όταν το Υπουργείο Παιδείας προσκάλεσε τα σχολεία της χώρας στον διαγωνισμό «Λόλα, να ένα μήλο. Τα σχολικά βιβλία, πηγή έμπνευσης και δημιουργίας». Το σχολείο μας ανταμείφθηκε στην Αθήνα λαμβάνοντας, όχι άδικα, το πρώτο βραβείο!

Η χρονιά αυτή ήταν η χρονιά του κ. Κιατίπης! Παράλληλα, με τη βράβευσή του στην Αθήνα η έκθεση Van Gogh Alive-the experience στη Θεσσαλονίκη με 10.000.000 επισκέπτες παγκοσμίως δεν τον άφησε ανεπηρέαστο.

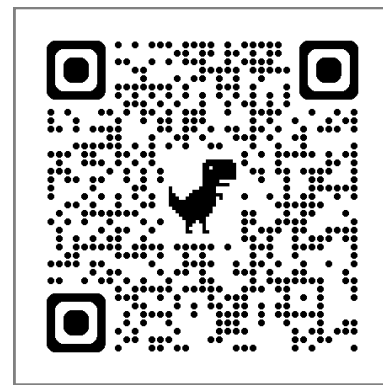


Σκανάρετε και δείτε το βραβευμένο βίντεο

Το project που αποδεικνύει ότι όταν οι άνθρωποι θέλουν, μπορούν!

Το ονειρικό ταξίδι στον κόσμο του Βίνσεντ Βαν Γκογκ!

Ο κ. Ευάγγελος Κιατίπης (VanGelís) και η Ευαγγελία Λότσιου απέδειξαν ότι όταν υπάρχει κίνητρο, αγάπη προσφοράς, ενθουσιασμός και σκληρή δουλειά γίνονται θαύματα!



Σκανάρετε και «ανεβείτε» τα σκαλοπάτια της «Κλίμακας Van Gogh»



Η Ε. Λότσιου και ο κ. Κιατίπης στην «Κλίμακα Van Gogh»

Χρειάστηκαν μόνο δύο εκπαιδευτικές επισκέψεις στην έκθεση με τα 3.000 διαδραστικά έργα του Van Gogh και η κινητήριος έμπνευση του καθηγητή είχε μπει σε δυναμική τροχιά!

Αποφάσισε να μετατρέψει μία από τις σκάλες του σχολικού κτιρίου σε «Κλίμακα Van Gogh». Με τη βοήθεια

μαθητών τα σκαλοπάτια, οι τοίχοι, το ταβάνι, οι κουραστές, τα περβάζια μετατράπηκαν όλα σε πίνακες του μεγάλου καλλιτέχνη Βίνσεντ.

Μια βόλτα στους ορόφους του σχολείου είναι μια βόλτα μέσα στους πίνακες του Βαν Γκογκ.

Συνέντευξη της Ευαγγελίας Λότσιου

Σε τηλεφωνική επικοινωνία, η μαθήτρια, που πλέον είναι φοιτήτρια στο τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών του ΑΠΘ και συμμετείχε σε αυτήν την προσπάθεια, η Ευαγγελία Λότσιου, ανέφερε πως βίωσε αυτή την εμπειρία:

Σε ερώτηση ποια εντύπωση της δημιουργήθηκε όταν είδε τις ζωγραφισμένες, σχολικές αίθουσες απάντησε: «...Από την πρώτη στιγμή που πέρασα την πόρτα του σχολείου, εντυπωσιάστηκα από τις ζωγραφισμένες αίθουσες. Μου είπαν ότι τα έργα ήταν δουλειά του κ. Κιατίπη. Ήταν τότε που γεννήθηκε η επιθυμία να φτιάξω κι εγώ μια ζωγραφιά, να αφήσω κάτι πίσω μου.»

Όταν ρωτήθηκε πώς το όνειρο έγινε πραγματικότητα απάντησε: «Στη Β' λυκείου έμαθα ότι ο κ. Κιατίπης διοργάνωνε σχολικό πρόγραμμα ζωγραφικής, εμπνευσμένος από έκθεση έργων του Βαν Γκογκ στη Θεσσαλονίκη. Χωρίς να το σκεφτώ, έτρεξα πρώτη να δηλώσω συμμετοχή!»

Για το αν παρουσιάστηκαν δυσκολίες η Ευαγγελία Λότσιου σημείωσε ότι: «Το έργο που αναλάβαμε ήταν μεγάλο, απαιτητικό. Πήρε μήνες και απαιτούσε υπομονή και αφοσίωση. Αρχίσαμε τον Μάρτιο του 2019 και συνεχίσαμε αδιάκοπα μέχρι τον Αύγουστο. Από το πρωί στις 7:30 μέχρι τις 5 το απόγευμα. Ήταν κουραστικό, αλλά υπέροχο! Η μουσική μας κρατούσε συντροφιά, το κέφι δεν έλειπε και το μεράκι μας ήταν αυτό που μας έκανε να αντέξουμε την κούραση.»

Τέλος στο ερώτημα σχετικά με το κέρδος που αποκόμισε από όλη αυτή την συμμετοχή απάντησε ότι: «Αντιγράφοντας τα έργα του Βαν Γκογκ, άρχισα να αντιλαμβάνομαι την τεχνοτροπία, τις έντονες πινελιές, τα χρώματα και το συναίσθημα που αποτυπωνόταν στον καμβά του. Κάθε μέρα ήταν σαν να ταξιδεύαμε σε μια άλλη εποχή, στην εποχή του. Όταν επισκέπτομαι το σχολείο μου νιώθω ότι άφησα κάτι πίσω μου στους μαθητές που περνούν ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητας τους στο 2^ο ΓΕΛ Ξάνθης!»

Την «Έναστρο νύχτα» ζωγραφισμένη στο ταβάνι φωτίζουν τα «άνθη αμυγδαλιάς» και το «σιταροχώρο με τα κοράκια» προκαλεί σε νωχελική ραστώνη μακριά από τις σχολικές αίθουσες.

Η «προσωπογραφία του δημιουργού» χαμένη στις σκέψεις του θυμίζει ότι η ιδιοφυία και η τρέλα συμβαδίζουν τη στιγμή που ένας «δρόμος με κυπαρίσσι και αστέρι» προκαλεί σε «siesta τους κουρασμένους χωρικούς από την ολλανδική επαρχία».



Έργα «Κλίμακας Van Gogh»



Το 2^ο Γενικό Λύκειο Ξάνθης...

Συνεχίζει δυναμικά το ευρωπαϊκό του ταξίδι!

ΤΗΣ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑΣ ΜΠΟΥΤΑΚΙΔΟΥ

Μετά από πολύχρονη επιτυχημένη εμπλοκή του 2ου ΓΕΛ ΞΑΝΘΗΣ σε διάφορα ευρωπαϊκά προγράμματα, απονεμήθηκε στο σχολείο, Διαπίστευση ERASMUS+ (ERASMUS+ ACCREDITATION), τετραετούς διάρκειας, με εξαιρετικά υψηλή αξιολόγηση (95%) προκειμένου να έχει απλουστευμένη πρόσβαση σε ευκαιρίες χρηματοδότησης με στόχο την υλοποίηση ευρωπαϊκών προγραμμάτων στον τομέα της Σχολικής Εκπαίδευσης.



Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ασχολείται με την συνεργασία του σχολείου με άλλα σχολεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ανταλλαγές μαθητών (ομαδικές κινητικότητες) και επιμορφώσεις καθηγητών μέσω της συμμετοχής

τους σε σεμινάρια και επιτόπιες παρακολουθήσεις εκπαιδευτικής διαδικασίας job shadowing (ατομικές κινητικότητες). Το σχολείο έχει μια μακρά και άκρως επιτυχημένη ευρωπαϊκή πορεία στην υλοποίηση τέτοιου είδους προγραμμάτων.

«Ευκαιρία ζωής το Erasmus+ ...»

Η συντακτική ομάδα του σχολείου στην προσπάθεια της να αναδείξει τα οφέλη συμμετοχής σε πρόγραμμα Erasmus αξιοποίησε τις ανώνυμες κατατεθειμένες φόρμες αξιολόγησης του προγράμματος αλλά και αυθόρμητες προφορικές αξιολογήσεις από μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς που ταξίδεψαν στο εξωτερικό.

Οι κινητικότητες έχουν συγκεκριμένη στοχοθεσία και προσανατολισμό. Είναι καλό να σημειωθεί ότι οι κινητικότητες Erasmus+ δεν είναι μόνο εκπαιδευτικές εκδρομές, είναι επισκέψεις σε πόλεις με τα συνεργαζόμενα σχολεία όπου ακολουθείται πρόγραμμα με ώρες εργασίας, μάθησης, παρακολούθησης, υλοποίησης προγραμμάτων, βιωματικές δράσεις, αλλά και ξεναγήσεις γνωριμίας με τις πόλεις υποδοχής.

Η ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων/ουσών μαθητών/τριών του σχολείου μας υπήρξε ενθουσιώδης. Στα ερωτηματολόγια εξόδου με στόχο την αξιολόγηση, οι ερωτώμενοι για τα θετικά σημεία της ταξιδιωτικής εμπειρίας τους χαρακτηρίζουν την εμπλοκή τους στην κινητικότητα, ως μια συναρπαστική εμπειρία επαφής και γνωριμίας με νέους ανθρώπους που ξεπέρασε κάθε προσδοκία τους. Εγκωμιάζουν τον ιδιαίτερο τρόπο σύνδεσης που προέκυψε σε τόσο λίγο χρόνο με άτομα από τόσο μακρινές χώρες! Ενισχύθηκε η κοινωνικότητα τους, δημιουργήθηκαν αληθινοί δεσμοί φιλίας με ανθρώπους με τους οποίους συνεχίζουν να επικοινωνούν συνεχώς.

Τα ταξίδια κινητικότητας βοηθούν τους συμμετέχοντες μαθητές και μαθήτριες να άρουν τις στερεοτυπικές αντιλήψεις τους αναφορικά με την διαφορετικότητα. Ενδεικτικά μαθητής μας σημειώνει σε σχετική ερώτηση ανοιχτού τύπου σε φόρμα αξιολόγησης της μετακίνησης ότι: «Ανακάλυψα ότι εί-



Erasmus+ Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

ναι περισσότερα αυτά που μας ενώνουν με τους ξένους, παρά αυτά που μας χωρίζουν» και ότι «Άλλαξα άποψη! Αυτό το πρόγραμμα με βοήθησε να ξεπεράσω στερεοτυπικές αντιλήψεις...να σκοτώσω τον μικρό ρατσιστή που κρυβόταν μέσα μου...»

Παράλληλα, σε ερώτημα αν ενισχύεται η ευρωπαϊκή συνείδηση και αν προωθείται η δημιουργία κοινής ευρωπαϊκής κουλτούρας οι μαθητές σημειώνουν ότι ύστερα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα αισθάνονται σίγουρα πιο ευρωπαίοι, σημειώνοντας ότι θα φροντίσουν και στο πανεπιστήμιο να συμμετάσχουν σε αντίστοιχα προγράμματα.

Η φράση «Ευκαιρία ζωής... είδα, γνώρισα, έμαθα τόσο πολλά!» είναι επαναλαμβανόμενη στο στόμα των παιδιών που συμμετέχουν στις κινητικότητες. Σκιαγραφεί ολόπλευρα τα μαθησιακά κίνητρα που ενισχύονται μέσα από τα ταξίδια αυτά που επιμένουν στη χρήση νέων τεχνολογιών και στη επαφή με διαφορετικά και καινοτόμα, ξένα εκπαιδευτικά συστήματα.

Από τη πλευρά των γονέων...

Τα οφέλη της κινητικότητας δεν αφήνουν απ' έξω και τους γονείς των συμμετεχόντων μαθητών. Αρκετοί από αυτούς έρχονται στο σχολείο μετά τις κινητικότητες. Οι περισσότεροι δηλώνουν εξίσου ενθουσιώδεις και ευχαριστούν από καρδιάς για την μοναδική ευκαιρία που πρόσφερε η σχολική μονάδα στα παιδιά τους, ευγνωμονώντας την. Επισημαίνουν ότι παρά τους αρχικούς δισταγμούς τους τα ταξίδια των παιδιών τους κρίνεται ως θετική και επιτυχημένη εμπειρία καθώς τα ίδια δεν σταματούν να διηγούνται όλα τα υπέροχα που άκουσαν και είδαν!

Εκπαιδευτικοί happy travellers με στόχο και καινοτομία

Τα πλεονεκτήματα της συμμετοχής σε κινητικότητες Erasmus+ δεν αφήνει ανεπηρέαστους και τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς. Στις απαντήσεις τους στις αξιολογικές φόρμες υπογραμμίζουν την επικοινωνιακή γνωριμία με διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα, την υιοθέτηση καλών εκπαιδευτικών πρακτικών από τα συνεργαζόμενα σχολεία του εξωτερικού, αλλά και τις καινοτόμες μεθόδους διδασκαλίας που είδαν να χρησιμοποιούν οι ξένοι εκπαιδευτικοί και επιθυμούν να ενσωματώσουν στην διδασκαλία τους.

Όλοι συμφωνούν ότι θα συμμετείχαν και πάλι. Δηλώνεις όπως: «Γνώρισα διαφορετικά εκπαιδευ-

τικά συστήματα, είδα ασύλληπτα εργαστήρια, κτιριακές εγκαταστάσεις, καινοτόμες μεθόδους, πολύ ενδιαφέρουσα εμπειρία! Σίγουρα θα ξανασυμμετείχα! Ειλικρινά άξιζε κάθε λεπτό!», αποτυπώνουν ευκρινώς την πραγματικότητα ότι τα ταξίδια Erasmus+ ενισχύουν το εκπαιδευτικό κίνητρο ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα του έργου του εκπαιδευτικού.

Οι κινητικότητες εμπεριέχουν την αμοιβαία, υποχρεωτική επίσκεψη του συνεργαζόμενου σχολείου στη χώρα υποδοχής. Οι ξανθιώτες μαθητές και μαθήτριες σημειώνουν την δική τους οπτική από τη φιλοξενία των ξένων μαθητών στην Ξάνθη. Και πάλι οι αντιδράσεις τους μετά την επίσκεψη των ξένων αποστολών στην πόλη και στο σχολείο εντυπωσιάζουν με τη θετική αποτίμηση της κινητικότητας κυρίως στο κομμάτι της πολιτιστικής επαφής και αλληλεπίδρασης. Ο αυθόρμητος λόγος των παιδιών είναι αποκαλυπτικός: «Πόσο συγκινητικό! Άκουσαν την μουσική μας, χόρεψαν τους χορούς μας, δοκίμασαν τα φαγητά μας, γνώρισαν την πολιτιστική μας κληρονομιά, την κουλτούρα μας, τις συνήθειες μας, την νοοτροπία μας. Και στο τέλος γίναμε όλοι μια παρέα! Τελικά όλοι γελάμε και κλαίμε με τον ίδιο τρόπο!»

ERASMUS+

«Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές»

Το ταξίδι στην ευρωπαϊκή πολιτεότητα, στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, στη συμπερίληψη, στην ανοχή, σεβασμό και αποδοχή κάθε διαφορετικότητας, στη γνώση και στο όνειρο συνεχίζεται με μεγαλύτερο ενθουσιασμό και άβυσθη ενέργεια από το 2ο ΓΕΛ Ξάνθης!



EU Poster

Ξεδιψάει τα παιδιά στην Τανζανία!

Συνέντευξη

Συνέντευξη του κ. Γεωργίου Βογιατζή, ιστορικού- φιλολόγου που υπηρέτησε για πολλά χρόνια στο σχολείο μας

ΣΤΙΣ ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΡΑΒΒΑΡΗ, ΕΛΕΝΗ ΙΩΣΗΦΙΔΟΥ ΚΑΙ ΜΑΡΙΕΤΤΑ ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ

Ας φτάνει πάντα η αγάπη και το άρωμα της μέχρι τα πέρατα του κόσμου!



Πηγάδι της Ορθόδοξης Ιεραποστολής στην Τανζανία

Η ιδέα του ανοίγματος πηγαδιών στην Τανζανία από το 2ο ΓΕΛ Ξάνθης καθώς αποτελούν πηγή ζωής για τους κατοίκους της, οφείλεται στον ευαίσθητο κ. Γεώργιο Βογιατζή ιστορικό-φιλόλογο για πολλά χρόνια στο σχολείο μας μέχρι την πρόσφατη συνταξιοδότηση του.

Το 2008 ξεκίνησε με πρωτοβουλία του η συγκεκριμένη δράση, η οποία συνεχίζεται με επιτυχία μέχρι και σήμερα. Όπως μας ανέφερε στην τηλεφωνική συνέντευξη που με προθυμία μας παραχώρησε, μέχρι το 2023 χρηματοδοτήσαμε την δημιουργία 21 πηγαδιών (1.500 ευρώ το κάθε πηγάδι). Πρόκειται για γεωτρήσεις που εξασφαλίζουν καθαρό πόσιμο νερό σε έως και 3.000 ανθρώπους η καθεμία.

Με "σύνθημα" ότι **“με μισό ευρώ ξεδιψάμε ένα παιδί στην Αφρική”**, κάθε μήνα οι μαθητές του σχολείου μας,

προσφέρουν το συγκεκριμένο ποσικό χρηματικό ποσό. Επίσης την δράση στηρίζει δυναμικά και σταθερά και το σύνολο των καθηγητών. Μαθητές βγαίνουν στις γιορτές με κουμπάρδες στην πλατεία ζητώντας συνεισφορά, ενώ ταυτόχρονα συνεχίζουν συγκινητικά την προσφορά τους και μαθητές που αποφοίτησαν, συνάδελφοι που άλλαξαν σχολείο ή συνταξιοδοτήθηκαν.

Όπως μας είπε ο κ. Βογιατζής: «η ιδέα ξεκίνησε από την διαπίστωση ότι κάθε χρόνο το σχολείο υπερκάλυπτε τους φιλανθρωπικούς στόχους του. Από το 2003 είχαμε αναλάβει 4 παιδάκια με την ActionAid και τη στήριξη 8 μη κερδοσκοπικών φορέων εντός Ελλάδας. Συμπωματικά το 2008 είχε γίνει πολύ γνωστό το έργο του Μητροπολίτη στην Τανζανία. Έτσι γεννήθηκε η σκέψη, το «πλεόνασμα» μας να το κατευθύνουμε προς τα εκεί.»

Τα χρήματα για το πρώτο πηγάδι συγκεντρώθηκαν μέσα σε τρεις μήνες. Όλα τα πηγάδια ανοίχτηκαν στο πλαίσιο της φιλανθρωπικής προσφοράς της Ορθόδοξης Ιεραποστολής και συγκεκριμένα με ευθύνη και φροντίδα της Ιεράς Μητρόπολης Ανατολικής Τανζανίας και Σεϋχελλών του Πατριαρχείου Αλεξανδρείας με Μητροπολίτη τον σεβασμιώτατο Δημήτριο Ζαχαρέγκα.

Με τις κρίσεις (οικονομική, πανδημία) η ταχύτητα μειώθηκε όχι μόνο στα πηγάδια, αλλά και στις υπόλοιπες δράσεις, αλλά τελικά ο αρχικός στόχος των 20 πηγαδιών έγινε πραγματικότητα!

Η σημασία ενός πηγαδιού τόσο στην ύδρευση όσο και στην άρδευση.

Οι κάτοικοι έχουν πρόσβαση στο νερό και μπορούν να φροντίσουν την προσωπική τους υγιεινή, μειώνοντας έτσι την θνησιμότητα, ιδιαίτερα την παιδική, σε μία χώρα όπου καθημερινά πεθαίνουν πάρα πολλά παιδιά από τα μολυσμένα ύδατα και την ελονοσία..

Επίσης, μπορούν να καλλιεργήσουν την γη, να ποτίσουν το χωράφι τους και να έχουν την δική τους σοδειά που θα τους προσφέρει οικονομική και κοινωνική ανεξαρτησία. Αντίθετα, στέλνοντας χρήματα ή τρόφιμα, οι κάτοικοι των περιοχών θα παρέμεναν ανενεργοί και σε μόνιμη εξάρτηση και υποτέλεια.

Αναμφίβολα αυτή μας η δράση, όχι μόνο βοήθησε και βοηθά τους κατοίκους της Τανζανίας αλλά κυρίως καλλιεργεί πνεύμα αλληλεγγύης και ενσυναίσθησης στους μαθητές, καθηγητές και πολίτες της Ξάνθης. Ταυτόχρονα αναδεικνύεται η αναγκαιότητα να έχουν όλοι οι άνθρωποι καθαρό νερό, ανεξαρτήτως της θρησκείας τους, της καταγωγής τους και της οικονομικής τους κατάστασης, με στόχο την εξάλειψη της πείνας και κάθε είδους κοινωνικής ανισότητας.

Με την ελπίδα ότι θα βρεθούν και άλλοι που θα μιμηθούν την πρωτοβουλία του 2ου ΓΕΛ Ξάνθης και αντί επιλόγου, κάποιες στροφές από το ποίημα του Γ. Ρίτσου:

Αν όλα τα παιδιά της γης
πιάναν γερά τα χέρια...
ο κύκλος θα γινότανε

πολύ πολύ μεγάλος
κι ολόκληρη τη Γη μας
θ' αγκάλιαζε θαρρώ.

Γ. Ρίτσος

Ακολουθεί την ιστορία της αιμοδοσίας!

ΤΩΝ ΜΑΡΙΑΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΟΥ, ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΡΑΦΑΗΛΙΑΣ ΑΣΛΑΝΙΔΟΥ

Η 14^η Ιουνίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα του Εθελοντή Αιμοδότη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), θεωρώντας την εθελοντική προσφορά αίματος μια ευκαιρία υπενθύμισης ότι το αίμα είναι εξαιρετικά πολύτιμο για όλους μας!

Η αιμοδοσία, η συνεισφορά δηλαδή αίματος ώστε να χορηγηθεί όταν ένας άνθρωπος το χρειάζεται, ξεκινάει από τα αρχαία χρόνια, καθώς οι αρχαίοι Έλληνες φαίνεται να γνώριζαν το «μυστήριο» της κυκλοφορίας του αίματος. Ανάλογες αναφορές υπάρχουν σε Αιγυπτιακούς παπύρους, καθώς και σε Εβραϊκά και Συριακά χειρόγραφα. Το 1615 ο γερμανός χημικός Andrea Libanius ολοκληρώνει μία πραγματεία όπου περιγράφει την τεχνική της μετάγγισης.

Τους επόμενους δύο αιώνες στο εξωτερικό σημειώθηκαν πολλές εξελίξεις που βοήθησαν την αιμοδοσία και την μετάγγιση να εξελιχθούν περισσότερο. Ο Βρετανός James Blundell πραγματοποίησε την πρώτη επιτυχή μετάγγιση αίματος από άνθρωπο σε άνθρωπο το 1818. Επιπλέον, το 1900 ανακαλύφθηκαν οι ανθρώπινες ομάδες αίματος Α, Β και Ο από τον Karl Landsteiner, ο οποίος για την ανακάλυψη αυτή τιμήθηκε με το Βραβείο Νόμπελ Ιατρικής το 1930. Λίγο αργότερα

το 1902 ανακαλύφθηκε η ομάδα αίματος AB από τους συναδέλφους του Landsteiner, Decastello και Sturli. Ειδικότερα στην Ελλάδα η πρώτη μετάγγιση αίματος έγινε το 1916 από τον καθηγητή Σπύρο Οικονόμου στην Πολυκλινική Αθηνών. Από το 1916 η αιμοδοσία εξελίσσεται ραγδαία. Το 1939 στο Β' Παγκόσμιο Πόλεμο ο Ερυθρός Σταυρός παρέχει αίμα για τα στρατεύματα. Το 1952 το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας δημιουργεί την Εθνική Υπηρεσία Αιμοδοσίας. Το 1958 στα κρατικά νοσοκομεία δημιουργήθηκαν οι πρώτοι Σταθμοί Αιμοδοσίας. Στις μέρες μας το αιμοδοτικό κίνημα και η εθελοντική αιμοδοσία εξαπλώνεται όλο και περισσότερο σε όλο τον κόσμο.

Η Ελλάδα είναι πρώτη στα τροχαία ατυχήματα κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες λόγω μεγάλης τουριστικής επισκεψιμότητας, αλλά και πρώτη στην εισαγωγή 550.000 μονάδων αίματος ετησίως για να καλύψει τις νοσοκομειακές ανάγκες της σε χειρουργεία που συνεχώς παίρνουν αναβολή, σε ασθενείς που χρειάζονται τακτικά αίμα ή και σε πολυτραυματίες με μεγάλες ανάγκες αίματος... Θλιβερή πρωτιά για τη χώρα μας!

Το 2ο ΓΕΛ Ξάνθης είναι ένα σχολείο που έχει αποδείξει ότι βρίσκεται σταθερά κοντά στον συνάνθρωπο και στηρίζει δυναμικά εθελοντικές δράσεις με μεγάλη επιτυχία.



Αφίσα του συλλόγου «Η Αγάπη»

Η εθελοντική αιμοδοσία από μαθητές της Γ' λυκείου με τη συμμετοχή εκπαιδευτικών και γονέων οργανώνεται τα τελευταία χρόνια στο σχολείο και αποδεικνύει ότι δημιουργεί αιμοδοτική κουλτούρα προσφοράς ενεργοποιώντας τους μαθητές του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Μια τέτοια μεγάλη εθελοντική αιμοδοσία πραγματοποιήθηκε στις αρχές Δεκεμβρίου 2024 σε συνεργασία με το Σύλλογο Εθελοντών αιμοδοτών «Η ΑΓΑΠΗ», ιδρυτικό μέλος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών. Είχε προηγηθεί σχετική ενημέρωση της Γ' λυκείου από την κυρία Κλούρη Καλλιόπη, πρώην υπεύθυνη σχολικών δραστηριοτήτων στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού Ξάνθης.

Εμείς ως μαθητές και αυριανοί αιμοδότες θέλουμε κλείνοντας να τονίσουμε πως η αιμοδοσία είναι τρόπος ζωής, είναι μια ανιδιοτελής προσφορά στον συνάνθρωπο μέσα από την καρδιά σου. Εμείς, οι υγιείς άνθρωποι ξυπνάμε κάθε μέρα και έχουμε στο μυαλό μας σκοτούρες για την καθημερινότητα, όμως υπάρχουν άνθρωποι που σηκώνονται και παλεύουν καθημερινά για την υγεία τους. Πρέπει να καταλάβουμε από την πλευρά μας ότι με 10 λεπτά αιμοδοσίας, μπορούμε να σώσουμε ζωές.

Ξάνθη, η πολυπολιτισμική Θρακιώτισσα!

ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΣΥΡΑΚΟΥΛΗ

Τουριστικό Αφιέρωμα



Χαρακτηριστικό σπίτι από την οθωμανική περίοδο στην Παλιά Πόλη

Είναι ένας εξαιρετικός προορισμός που συνδυάζει την παράδοση, την ιστορία, τη γαστρονομία και την φύση. **Ας δούμε όμως τι την κάνει τόσο ξεχωριστή!**

Παλιά Πόλη:

Ένα ταξίδι στο χρόνο

Παραδοσιακά αρχοντικά, νεοκλασικές κατοικίες, γραφικά σοκάκια, ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική, ζεστή ατμόσφαιρα. Όλα ξυπνούν νοσταλγικά, μνήμες από άλλες εποχές.

Μουσείο της Σκιάς:

Μία μοναδικά πρωτότυπη εμπειρία τέχνης

Θα σας μείνει σίγουρα αξέχαστο, καθώς δεν υπάρχει κάτι αντίστοιχο σε όλη την Ελλάδα, ενώ και στο εξωτερικό είναι ελάχιστοι αυτοί που ασχολούνται με κάτι αντίστοιχο! Οι δημιουργίες του καλλιτέχνη Τριαντάφυλλου Βαϊτση, φτιαγμένες από ανακυκλωμένα υλικά, ζωντανεύουν μέσα από το φως. Οι «σκιές» του συναρπάζουν και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη, εντυπωσιάζοντας με την πρωτοτυπία και τη δημιουργικότητά τους.



Μουσείο της Σκιάς
«Το καμπαναριό»

Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης:

Ένας πολιτιστικός θησαυρός

Στεγάζεται σε ένα πανέμορφο και καλοδιατηρημένο ιστορικό αρχοντικό και προσφέρει μια εντυπωσιακή ματιά στην καθημερινή ζωή και τον πολιτισμό της περιοχής μέσα στους αιώνες. Εκθέματα όπως παραδοσιακές φορεσιές, εργαλεία και αντικείμενα από την καθημερινή ζωή ζωντανεύουν τις ιστορίες των ανθρώπων της Ξάνθης και την ιστορία του διάσημου καπνού της, που έπαιξε ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη όχι μόνο της πόλης, αλλά και της περιοχής.

Γαστρονομία:

Μια ηδονή για τον ουρανίσκο

Η Ξάνθη είναι γνωστή για το εξαιρετικό φαγητό της. Τα γραφικά ταβερνάκια της σερβίρουν νόστιμα και προσεγμένα, παραδοσιακά πιάτα, ενώ η πολυπολιτισμικότητα της περιοχής αντικατοπτρίζεται στις γεύσεις.

Και φυσικά δεν μπορείτε να φύγετε από την πόλη εάν δεν δοκιμάσετε τα περίφημα γλυκά της, όπως μπακλαβά, τριλέτσε και τις διάσημες καριόκες της που της πρόσφεραν μια θέση στα ρεκόρ Guinness. Τα πολυάριθμα ζαχαροπλαστεία της συνεργάστηκαν το 2016 και δημιούργησαν μια καριόκα γίγας 383 κιλών, αποδεικνύοντας ότι η ομαδική δουλειά και το μεράκι μπορούν να κάνουν θαύματα.

Αρχαιολογικό Μουσείο

Αβδήρων:

Ένα ταξίδι στην ιστορία και στον πολιτισμό

Το εντυπωσιακό αυτό μουσείο, φιλοξενεί ευρήματα από την αρχαία πόλη των Αβδήρων, γενέτειρα του φιλόσοφου Δημόκριτου. Τα ενδιαφέροντα εκθέματα του (γλυπτά, επιγραφές, κοσμήματα, αγγεία κ.λπ.) φωτίζουν την πλούσια ιστορία της περιοχής που ήταν σημαντικό κέντρο της αρχαιότητας.

Παζάρι:

Μια Σαββατιάτικη συνήθεια

Ίσως από τα μεγαλύτερα παζάρια της Ελλάδας. Πολύβουο, πολύχρωμο, διασκεδαστικό και ενδιαφέρον, αποτελεί το καθιερωμένο ραντεβού του Σαββάτου!

Φύση και Περιπέτεια:

Από την ορεινή περιοχή στον ποταμό Νέστο

Για τους λάτρεις της φύσης, η Ξάνθη και οι γύρω περιοχές προσφέρουν αμέτρητες επιλογές. Η ορεινή περιοχή γοητευτική. Τα χρώματα της φύσης σε αποζημιώνουν. Τα πομακοχώρια όπως ο Εχίνος και τόσα άλλα, αποτελούν ιδανική ευκαιρία για εξερεύνηση. Τα θερμά λουτρά της περιοχής είναι ένας φυσικός θησαυρός που δεν πρέπει να χάσετε. Μπορείτε να απολαύσετε τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών νερών και να χαλαρώσετε σε ένα μαγευτικό περιβάλλον.

Από την αρχόντισσα Σταυρούπολη και για 18 χλμ. ξεκινά ο χορός του ποταμού Νέστου, που απογειώνεται με τους θαυμάσιους μαιάνδρους του στην Γαλάνη. Τα στενά του Νέστου που δίκαια ανακηρύχθηκαν διατηρητέο μνημείο της φύσης, προσφέρουν εκτός από εκπληκτική πεζοπορία και δραστηριότητες όπως κανό - καγιάκ και παρατήρηση πουλιών.

Λίμνη Βιστωνίδα και νησάκι

του Αγ. Νικολάου:

Ένας συνδυασμός φυσικής ομορφιάς και πνευματικότητας

Η λίμνη Βιστωνίδα είναι ένας από τους σημαντικότερους υδροβιότοπους της Ελλάδας, που προστατεύεται από την Συνθήκη Ραμσάρ. Είναι ένας πραγματικός θησαυρός βιοποικιλότητας, καθώς αποτελεί καταφύγιο για εκατοντάδες είδη πουλιών και ζώων.

Στο κέντρο της λίμνης, το νησάκι του Αγίου Νικολάου φιλοξενεί ένα μικρό, ιστορικό εκκλησάκι αφιερωμένο στον Άγιο Νικόλαο και λίγο πιο εκεί, ένα ακόμα νησάκι με το εκκλησάκι της Παναγίας Παντάνασσας με την θαυματουργή εικόνας της.

Η περιοχή είναι όμορφη, γραφική και γαλήνια και σίγουρα προσφέρει μια ξεχωριστή ταξιδιωτική εμπειρία.



Εκκλησάκι της Παναγίας Παντάνασσας

Η αρχιτεκτονική της Παλιάς Πόλης της Ξάνθης

ΤΩΝ ΠΟΛΥΞΕΝΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΣΗΜΕΝΙΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΙΧΑΛΗ

Ξάνθη: Η πόλη με τα χίλια χρώματα, η Αρχόντισσα της Θράκης

Πόσοι γνωρίζουν όμως την πραγματική ομορφιά και την πανέμορφη αρχιτεκτονική της;

200 χρόνια πριν, στο μακρινό 1830

Η οικοδόμηση της πόλης πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις. Η πρώτη το 1830 και ολοκληρώθηκε γύρω στο 1845, λόγω των καταστρεπτικών σεισμών του 1829, ενώ η δεύτερη τοποθετείται στο χρόνο λογικά γύρω στο 1870. Για την κατασκευή του οικισμού κλήθηκαν μάστορες από την Δυτική Μακεδονία και την Ήπειρο, οι οποίοι βασίστηκαν πάνω στα προϋπάρχοντα πολεοδομικά σχέδια. Αρχικά, δόθηκε έμφαση στο χτίσιμο κατοικιών ενώ έπειτα, σειρά πήραν τα δημόσια κτίρια και οι εκκλησίες. Η παλιά πόλη είναι τοποθετημένη στους πρόποδες του βουνού Γέρακα, ανατολικά από τον ποταμό Κόσυνθο.

Η γενικότερη έκταση που καταλαμβάνει η παλιά πόλη είναι αρκετά μικρή λόγω των περιορισμένων ορίων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η δόμηση να είναι αρκετά πυκνή εντός του οικισμού. Η τοποθέτηση των κατοικιών γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε η

κεντρική όψη του κτιρίου να βρίσκεται πάνω στην οικοδομική γραμμή. Σε αυτήν την όψη συναντάται και η κύρια είσοδος στο κτίριο.

Δευτερεύουσες εισόδους μπορούμε να βρούμε και από τις αυλές, που εκτείνονται είτε περιμετρικά του κτιρίου, είτε στο πίσω μέρος του οικοπέδου. Όσον αφορά την έκταση των κτιρίων, οι κατοικίες παρουσιάζονται συνήθως ως μονόροφες ή διώροφες, ενώ τα κτίρια δημόσιου χαρακτήρα συνήθως δεν ξεπερνούν τους τρεις ορόφους. Συχνό φαινόμενο αποτελεί και η ύπαρξη υπερυψωμένου ισογείου για την δημιουργία ημιυπόγειου χώρου με κύρια χρήση την αποθήκευση.

Κατά ένα μεγάλο ποσοστό, η ρυθμολογία των κτιρίων της παλιάς πόλης της Ξάνθης υιοθετεί στοιχεία που έχουν και οι υπόλοιποι παραδοσιακοί οικισμοί της Βόρειας Ελλάδας, ωστόσο παρατηρούνται και μορφολογικά χαρακτηριστικά από αρχιτεκτονικά ρεύματα της Ευρώπης.



Παλιά πόλη (φωτογραφία Βασίλη Τσεβελέκη)

Η οικία Μάνου Χατζηδάκη

Ένα τριώροφο κτίριο χτισμένο στα τέλη του 18^{ου} αιώνα, το οποίο αποτελεί ένα από τα «έργα τέχνης» της παλιάς πόλης, είναι η οικία γέννησης του κορυφαίου Έλληνα μουσικοσυνθέτη Μάνου Χατζηδάκη. Ο αρχιτέκτονας κατά πάσα πιθανότητα είναι Αυστριακός, αλλά αυτό δεν μπορούμε να το γνωρίζουμε με σιγουριά. Το κτίριο έχει νεοκλασικιστικά στοιχεία και λίγο μπαρόκ. Ένας χώρος «ζωντανός» με πανέμορφες, μεγαλοπρεπείς τοιχογραφίες που στολίζουν όλους τους χώρους του.



Οικία Μάνου Χατζηδάκη

Συμπερασματικά, ο οικισμός της Παλιάς Πόλης της Ξάνθης αποτελεί ένα πολύ σημαντικό σημείο αναφοράς της τεχνογνωσίας των μαστόρων, χαρακτηριστικό το οποίο έχει κατά μεγάλο βαθμό εκλείψει στις μέρες μας. Παράλληλα αποτελεί την πιο αυθεντική μορφή διατηρητέας παραδοσιακής αρχιτεκτονικής πριν την επιρροή των νεότερων ρευμάτων. Γι' αυτούς τους λόγους παραμένει μέχρι και σήμερα ένα πολύ σημαντικό αρχιτεκτονικό σύνολο.



Παλιά Πόλη

Σκίτσο της Αικατερίνης Ιορδαμίδου

Ξενάγηση στα Πομακοχώρια Ξάνθης

Τουριστικό Αφιέρωμα

ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΧΑΛΚΙΔΗ



Το Πομακοχώρι Μύκη

Αν σκοπεύετε να επισκεφτείτε το νομό Ξάνθης, μην παραλείψετε να ξεναγηθείτε στην ορεινή ζώνη του και να μαγευτείτε από τη φυσική ομορφιά, τα καταπράσινα τοπία, τις δροσερές πηγές και την αυθεντική ατμόσφαιρα που προσφέρουν τα παραδοσιακά Πομακοχώρια, με την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική και το φιλόξενο τρόπο ζωής των κατοίκων.

Περιλαμβάνουν τα χωριά: Μύκη, Εχίνο, Κένταυρο, Μελίβοια, Θέρμες, Κοτύλη, Σάτρες, Πάχνη, Κοττάνη. Κατοικούνται από μουσουλμάνους Έλληνες πολίτες και είναι απομονωμένα από την πόλη.

Οι Πομάκοι μιλούν τη δική τους προφορική γλώσσα, έχουν τα δικά τους έθιμα και τον δικό τους ξεχωριστό πολιτισμό.

Στα χωριά τους διατηρούν τη γραφικότητα, την ιδιαίτερη παραδοσιακή αρχιτεκτονική τους και τον μοναδικό πολιτισμό των Πομάκων αναλλοίωτο στο πέρασμα του χρόνου.

Αρκετοί Πομάκοι έχουν μεταναστεύσει στην πόλη ή και στο εξωτερικό όπου και εργάζονται.

Όσοι παραμένουν στα χωριά τους ασχολούνται με την κτηνοτροφία, την καλλιέργεια του καπνού και τη γεωργία. Άνθρωποι ήρεμοι, εργατικοί, φιλόξενοι και γελαστοί με χαρακτηριστική άσπρη επιδερμίδα και γαλανά μάτια σε υποδέχονται με χαρά στα χωριά τους φορώντας τις παραδοσιακές, πολύχρωμες φορεσιές οι γυναίκες και οι άντρες τα μαύρα σκουφάκια προσευχής.

Οι λάτρεις της φύσης και της πεζοπορίας θα ενθουσιαστούν με το παρθένο φυσικό τοπίο, τις ιαματικές πηγές, τα γραφικά μονοπάτια που ένωναν τα χωριά παλαιότερα μεταξύ τους, τα καταπράσινα δάση, τη μοναδική χλωρίδα και πανίδα της περιοχής, καθώς και την απaráμυλλη ηρεμία που προσφέρει η αγκαλιά της φύσης.

Μέχρι το 1995, έξω από τα Πομακοχώρια υπήρχε μια πινακίδα με την ένδειξη «Επιτηρούμενη Ζώνη», η οποία διαχώριζε δύο κόσμους.

Σήμερα, με την «πτώση της μπάρας», η πινακίδα παραμένει και αποτελεί χαρακτηριστικό στοιχείο του τόπου, καλωσορίζοντας τους επισκέπτες που επιθυμούν να εξερευνήσουν τα Πομακοχώρια.

Χωριό Μύκη

Η ξενάγηση αρχίζει από το χωριό Μύκη. Η Μύκη η οποία παλαιότερα ονομαζόταν Μουσταφτσόβα και μετονομάστηκε το 1920, είναι χωριό που ανήκει στον νομό Ξάνθης. Είναι χτισμένη σε υψόμετρο 380 μέτρων, στα ορεινά βουνά της Ροδόπης σε μια μικρή κοιλάδα που σχηματίζει ένας χείμαρρος παραπόταμος του Κόσυνθου. Επιπλέον, απέχει 20 χλμ. από την Ξάνθη και 5 χλμ. από την Σμίνθη την πρωτεύουσα του τοπικού Δήμου Μύκης. Ο πληθυσμός της ανέρχεται στους 1.095 σύμφωνα με την τελευταία απογραφή. Σημαντικό επίσης που πρέπει να αναφέρουμε είναι πως ο πληθυσμός αυξάνεται συνεχώς.

Στο κεντρικό μέρος του χωριού υπάρχει το μεγάλο τζαμί που είναι ένα από τα μεγαλύτερα της περιοχής. Στη Μύκη φοριέται ακόμη και στις μέρες μας η παραδοσιακή, τοπική ενδυμασία των γυναικών.

Γενικά επικρατούν έντονα χρώματα κυρίως το κόκκινο που όμως διαφέρει από την σκουρόχρωμη, λιτή ενδυμασία των μουσουλμάνων στις διπλές περιοχές.

Χωριό Εχίνος

Ο Εχίνος είναι κωμόπολη της Π.Ε. Ξάνθης. Σύμφωνα με την τελευταία απογραφή ο πληθυσμός ανέρχεται στους 2.486 κατοίκους. Ανήκει στα πομακοχώρια της Θράκης και από πληροφορίες αναφέρεται ως οικονομικό αλλά και πνευματικό κέντρο των Πομάκων της Ελλάδας. Ο Εχίνος επιπλέον διαθέτει 3 τεμένη. Το κεντρικό Τέμενος που χτίστηκε την δεκαετία του 1960 στη θέση προϋπάρχοντος τεκέ και ονομάζεται Καρατζά Αχμέτ με την χαρακτηριστική αρχιτεκτονική. Είναι τόπος λατρείας και είναι επισκέψιμο.

Σημαντικό επίσης είναι να αναφέρουμε πως στον Εχίνο υπάρχει και ορθόδοξος ναός του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Γεωργίου του Τροπαιοφόρου, που αποδεικνύει ότι η συνύπαρξη χριστιανικού και μουσουλμανικού στοιχείου είναι δυνατή.

Σε απόσταση 1,5 χλμ. βρίσκεται το Οχυρό Εχίνου στο οποίο δόθηκε μάχη τον Απρίλιο του 1941 μεταξύ ελληνικών (μουσουλμάνων και χριστιανών) και γερμανικών στρατευμάτων στο πλαίσιο της γερμανικής εισβολής. Αξίζει να το επισκεφτείτε.

Χωριό Θέρμες

Η Θέρμες είναι ένα από τα πομακοχώρια και βρίσκεται 40,5 χλμ. βόρεια από την Ξάνθη στα Ελληνοβουλγαρικά σύνορα. Το χωριό είναι χτισμένο σε υψόμετρο 500 μέτρων και έχει συνολικό πληθυσμό 1221 κατοίκους.

Χωρίζεται σε 3 οικισμούς: Άνω Θέρμες, Μέσες Θέρμες και Κάτω Θέρμες.

Σημαντικό αξιοθέατο είναι το ανάγλυφο του Μίθρα, θεού του ήλιου περσικής καταγωγής, το οποίο είναι λαξευμένο πάνω σε βράχο στις Κάτω Θέρμες.

Ιαματικές πηγές Θερμών

Οι Ιαματικές Πηγές βρίσκονται μαζί με το γυμνάσιο σε απόσταση μόλις 1 χλμ. ανατολικά των Κάτω Θερμών. Το όνομα του χωριού προέρχεται από τις θερμές ιαματικές πηγές. Ιδιαίτερα επισκέψιμες το χειμώνα κυρίως για θεραπευτικά λουτρά. Είναι δημοτικές και πρόσφατα ανακαινισμένες, σας προσκαλούν να κάνετε μια στάση, να χαλαρώσετε πλήρως, να απολαύσετε την ηρεμία του περιβάλλοντος και να βιώσετε τις ευεργετικές ιδιότητες των θερμών λουτρών.



Ιαματικές πηγές Θερμών

Ξάνθη, από το χθες στο σήμερα

Ιστορικό Αφιέρωμα

ΤΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΠΑΠΑΛΑ



Η κεντρική πλατεία σε βουλγαρικό καρτ ποστάλ του 1942

ΠΗΓΗ: Φωτογραφικό αρχείο Τάσου Τεφρωνίδη

Η Ξάνθη πέρασε δύσκολες στιγμές μέχρι να ενταχθεί στον εθνικό κορμό, όπως τον γνωρίζουμε εμείς σήμερα. Το 1919 με την Συνθήκη του Νεϊγύ, απελευθερώνεται από τα βουλγαρικά στρατεύματα τα οποία βρίσκονταν εκεί από το 1913 με τη συνθήκη του Βουκουρεστίου. Η συνθήκη προέβλεπε ότι η Ξάνθη και η ευρύτερη περιοχή της δυτικής Θράκης θα ήταν υπό Βουλγαρικό έλεγχο. Παρόλο που η βουλγαρική κυριαρχία διήρκεσε για λίγο, οι Βούλγαροι έσπευσαν να εκβουλγαρίσουν την πόλη αν και ο ελληνικός πληθυσμός ήταν μεγαλύτερος αριθμητικά.

Φρένο στις φιλοδοξίες τους θα βάλει η ήττα τους στον Α' παγκόσμιο πόλεμο, όπου και θα αναγκαστούν να υπογράψουν την συνθήκη του Νεϊγύ με την οποία χάνουν ολόκληρη την κυριαρχία της δυτικής Θράκης. Ταυτόχρονα υπογράφεται συμφωνία ανταλλαγής πληθυσμών. Έτσι, ο βουλγαρικός πληθυσμός στην περιοχή μειώθηκε ακόμα περισσότερο, ενώ όσοι σλαβόφωνοι έμειναν, ενσωματώθηκαν στην ελληνική κοινωνία.

Μετά την υπογραφή της συνθήκης των Σεβρών το 1920, παραχωρήθηκε ολοκληρωτικά η κυριαρχία της Δυτικής Θράκης στην Ελλάδα. Οι κάτοικοι της περιοχής, θεώρησαν ότι τα βάσανά τους από την τουρκική και βουλγαρική κατοχή, είχαν τελειώσει. Η χαρά ωστόσο δεν θα κρατήσει για πολύ, καθώς μετά από μόλις 21 χρόνια θα βιώσουν την δεύτερη βουλγαρική κατοχή, όταν η Ελλάδα θα ηττηθεί προσωρινά από τις δυνάμεις του Άξονα. (1941).

28 Οκτωβρίου του 1940: η Ιταλία θα κηρύξει τον πόλεμο στην Ελλάδα. Η κίνηση αυτή των Ιταλών θα πιάσει εξαπίνης τους συμμάχους τους Γερμανούς, οι οποίοι σχεδιάζουν ήδη από τα μέσα του 1940 την επιχείρηση Μπαρμπαρόσα (εισβολή στην Σοβιετική Ένωση). Έτσι οι Γερμανοί αναβάλουν προσωρινά τα μεγαλεπήβολα σχέδια τους για την επίθεση τους στην Σοβιετική Ένωση και στρέφονται προς τα Βαλκάνια, τόσο για να διασφαλίσουν τη σταθερότητα στην περιοχή, όσο και για να ελέγ-

χουν τους φυσικούς πόρους της Ρουμανίας (πετρέλαιο).

Τον Νοέμβριο του 1940, ο Χίτλερ καλεί στο σπίτι του στο Μπέργκχοφ, αντιπροσώπους από τη Βουλγαρία, τη Ρουμανία και τη Γιουγκοσλαβία. Πρώτος θα φτάσει ο ηγέτης τη Βουλγαρίας, Τσάρος Μπόρις ο Γ', τον οποίο ο Χίτλερ προσπαθεί να πείσει να συμμετάσχει σε επίθεση κατά της Ελλάδας, προσφέροντας ως αντάλλαγμα τη Θράκη και την πολυπόθητη έξοδο τους στο Αιγαίο. Οι Βούλγαροι ωστόσο, αρνούνται, θεωρώντας ότι μια επίθεση τον χειμώνα του 1940 δεν ήταν συμφέρουσα για αυτούς. Συμφωνούν όμως να επιτεθούν την άνοιξη του 1941.

Τον Απρίλιο του 1941, με την γερμανική εισβολή στην Ελλάδα, οι Βούλγαροι βρίσκουν ευκαιρία και εισβάλλουν στην Θράκη με την πρόθεση να την κατακτήσουν. Για να πετύχουν τον στόχο τους, οι Βούλγαροι δεν περιορίστηκαν απλώς σε τακτικές καταπίεσης όπως έκαναν οι σύμμαχοι τους, αλλά προέβησαν και σε τακτικές γενοκτονίας κατά του ελληνικού πληθυσμού. Παράλληλα, συγκροτήθηκαν τάγματα εργασίας αποτελούμενα από Έλληνες αμάχους, οι οποίοι στέλνονταν σε καταναγκαστικά έργα στην κατεχόμενη Γιουγκοσλαβία, στην Βουλγαρία ή ακόμη και στην υπόλοιπη κατεχόμενη Ελλάδα. Τα τάγματα εργασίας ήταν εφάμιλλα της θανατικής ποινής, καθώς ελάχιστοι κατάφεραν να επιστρέψουν ζωντανοί.

Βεβαίως δεν έλειψαν και οι σφαγές κατά του ελληνικού πληθυσμού, με γνωστότερες αυτές στη Δράμα, Δοξάτο, Καβάλα, στα χωριά Κύρια, Κάτω Νευροκόπι, Μεγαλόκαμπο, Προσοτσάνη, Κοκκινόγεια, Νικηφόρο και Παλιάμπελα. Συνολικά 30.000 Έλληνες θα χάσουν την ζωή τους. Στην Ξανθή αλλά και στην υπόλοιπη Ανατολική Μακεδονία και Θράκη απαγορεύτηκε η χρήση της ελληνικής γλώσσας. Όλες οι επιγραφές και τα ονόματα καταστημάτων και οδών αλλάζουν από τα ελληνικά στα βουλγάρικα, ενώ οι Έλληνες παιδα-

γωγοί αντικαθίστανται από Βούλγαρους.

Στην ύπαιθρο οι αγρότες αναγκάζονται να δώσουν όλη την παραγωγή τους και τις προμήθειες τους στον βουλγαρικό στρατό γεγονός που βυθίζει σε πείνα ολόκληρη την ευρύτερη περιοχή. Η Ξάνθη γίνεται το ορμητήριο τους. Το αρχοντικό Ισαάκ Δανιέλ (οικία Μάνου Χατζιδάκη) επιτάσσεται και γίνεται Κομαντατούρ. Οι πάνω όροφοι λειτουργούσαν ως διοικητικά γραφεία ενώ στο υπόγειο διαπράττονταν βασανιστήρια και εκτελέσεις.

Η λύτρωση θα έρθει στις 9 Σεπτεμβρίου 1944, όταν οι συμμαχικές δυνάμεις θα ανακαταλάβουν την περιοχή και θα την απαλλάξουν από τα βάσανα της.

Παρά τις συνεχείς αλλαγές και δυσκολίες, οι κάτοικοι της Ξάνθης κράτησαν ζωντανή την ελληνική τους ταυτότητα.

Μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και την αποχώρηση των Βουλγάρων το 1944, η Ξάνθη μπήκε σε μια νέα τροχιά. Η πόλη γρήγορα κατάφερε να επουλώσει τις πληγές του πολέμου και να αναπτυχθεί οικονομικά και πολιτιστικά. Η γεωργία, το εμπόριο και κυρίως η καλλιέργεια καπνού έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην οικονομία της περιοχής. Η ποιότητα του αρωματικού καπνού της Ξάνθης ήταν φημισμένη και εξαγόταν σε πολλές χώρες, κάνοντάς την γνωστή διεθνώς.

Γύρω από τον καπνό αναπτύχθηκε ένα ολόκληρο δίκτυο εμπορίου, με καπνεργοστάσια και αποθήκες που έδιναν εργασία σε πολλούς κατοίκους. Παράλληλα, ο καπνός επηρέασε και την κοινωνική ζωή της πόλης, καθώς δημιούργησε μια δυναμική εργατική τάξη, μια ξεχωριστή τάξη αστών που διαμόρφωσε την πολιτιστική της ταυτότητα.

Σήμερα, η Ξάνθη είναι πλέον γνωστή για την πολυπολιτισμικότητά της, καθώς χριστιανοί και μουσουλμάνοι κάτοικοι ζουν αρμονικά. Επίσης η πόλη ξεχωρίζει για την πλούσια πολιτιστική της παράδοση και τα διάσημο «Ξανθιώτικο Καρναβάλι».

Δραστηριοποιούνται περίπου 35 πολιτιστικοί σύλλογοι, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση και προώθηση του πολιτιστικού πλούτου της περιοχής (παραδόσεις, μουσική, χορός και λαογραφία). Οι σύλλογοι αυτοί συνεργάζονται με τον Δήμο για τη διοργάνωση των γνωστών Γιορτών Παλιάς Πόλης και άλλων σημαντικών πολιτιστικών δραστηριοτήτων και φεστιβάλ.



**ΓΙΟΡΤΕΣ ΠΑΛΙΑΣ ΠΟΛΗΣ
OLD TOWN FESTIVAL**

Λογότυπο Γιορτών Παλιάς Πόλης 2008

Παγκοσμιοποίηση

Άρση - Θέση στη Νεανική Ξάνθη

ΤΩΝ ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΥΤΡΑ, ΓΛΥΚΕΡΙΑΣ ΚΑΡΑΛΕΥΘΕΡΗ



Οι μαθήτριες Μαρία Κούτρα και Γλυκερία Καραλευθέρη

Η παγκοσμιοποίηση ενοποιεί όλα τα κράτη της γης δημιουργώντας μια νέα εποχή για την ανθρωπότητα με αισιόδοξες προοπτικές αλλά και σοβαρούς προβληματισμούς για το μέλλον. Η συντακτική ομάδα του σχολείου συνάντησαν τις μαθήτριες Μαρία Κούτρα και Γλυκερία Καραλευθέρη από τη Γ' λυκείου και έθεσαν ερωτήσεις σε ένα αγώνα λόγων γύρω από το θέμα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Η παγκοσμιοποίηση αποτελεί μια σύγχρονη πραγματικότητα. Σε οικονομικό επίπεδο το εμπόριο έχει απελευθερωθεί. Τα κεφάλαια κινούνται ελεύθερα χτίζοντας βιομηχανίες σε όλο τον κόσμο. Ποιο το όφελος από μια τέτοια οικονομική συνθήκη;

Μαρία Κούτρα: Η παγκοσμιοποίηση αποτελεί μία σύγχρονη πραγματικότητα, ένα άνοιγμα συνόρων και οικονομιών, κατάργηση των εθνικών εμποδίων, κυρίως σε σχέση με το εμπόριο και τα κεφάλαια. Τα οφέλη έχουν να κάνουν με την διακίνηση των κεφαλαίων από χώρα σε χώρα ελεύθερα, αλλά και με την διακίνηση διαφόρων προϊόντων μέσω διαδικτύου.

Οι άνθρωποι αγοράζουν οτιδήποτε επιθυμούν από άλλες χώρες εύκολα, χωρίς να αυξάνεται ο πληθωρισμός. Τα προϊόντα κυκλοφορούν γρήγορα από χώρα σε χώρα, διευρύνοντας τις διεθνείς συνεργασίες, τις εξαγωγές τοπικών προϊόντων δημιουργώντας

νέες θέσεις εργασίας, αφού έχουμε άνοδο στον ρυθμό ανάπτυξης.

Γλυκερία Καραλευθέρη: Εγώ θα διαφωνήσω χωρίς να θεωρώ ότι η παγκοσμιοποίηση δεν είναι μια θετική κατάσταση. Οι οικονομικές συνθήκες ευνοούν τις περισσότερες φορές τους «δυνατούς». Το μεγαλύτερο ποσοστό των κερδών μοιράζεται στις ανεπτυγμένες χώρες τη στιγμή που οι πολυεθνικές εταιρείες εκμεταλλεύονται τα «φθηνά» εργατικά χέρια, ώστε να αποκτήσουν μέγιστο κέρδος με μικρότερο αντίτιμο, καταπατώντας τα εργασιακά δικαιώματα. Οι βιομηχανίες μεταφέρονται σε χώρες με χαμηλό κόστος εργασίας συμβάλλοντας στην αύξηση της ανεργίας καθώς περιορίζονται οι θέσεις εργασίας.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Ειδικότερα για το άνοιγμα των αγορών παγκοσμίως ποια είναι η θέση σας;

Μ.Κ: Στις μέρες μας, πραγματοποιούνται συναλλαγές από γωνιά σε γωνιά του πλανήτη μας διακινώντας προϊόντα κάθε λογής. Δημιουργείται ένα τεράστιο εμπόριο υπηρεσιών μέσω του οποίου πολλαπλασιάζονται οι εμπορικές κινήσεις των χωρών υπερεθνικά. Οι επιχειρήσεις επεκτείνουν τις νέες αγορές τους και αφού προσεγγίσουν αγοραστές σε διεθνή τομέα αυξάνουν τα έσοδά τους.

Γ.Κ: Το γεγονός όμως ότι διευρύνε-

ται η παγκόσμια αγορά δεν έχει μόνο θετικά χαρακτηριστικά. Καθημερινά, μικρές τοπικές επιχειρήσεις εξαφανίζονται σταδιακά, ενώ συγχρόνως χάνονται οι παραδοσιακές βιοτεχνίες και βιομηχανίες καθώς δεν μπορούν να ανταγωνιστούν τις μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες. Επίσης, μέσω της δυνατότητας της εξαγωγής ανάμεσα σε χιλιάδες προϊόντα, προωθείται ο υπερκαταναλωτισμός και η κοινωνική ανισότητα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πέρα από τον οικονομικό τομέα, πώς η παγκοσμιοποίηση επηρεάζει τις διεθνείς σχέσεις των χωρών;

Μ.Κ: Το πρόσημο για τις συνέπειες της παγκοσμιοποίησης στον διεθνιστικό τομέα είναι θετικό. Οι σχέσεις μεταξύ των χωρών, λόγω των συνεργασιών, ενισχύονται θετικά. Η αλληλεγγύη, ο αλληλοσεβασμός, η αλληλοβοήθεια κυριαρχούν στις σχέσεις μεταξύ των χωρών αποτρέποντας έτσι την εξάπλωση διάφορων κοινωνικών προβλημάτων. Οι πιθανές συγκρούσεις μεταξύ των κρατών επιλύονται πολιτισμένα και ευκολότερα σε σχέση με παλαιότερα.

Γ.Κ: Εγώ πιστεύω πως δεν υπάρχει μόνο θετικό πρόσημο στις σχέσεις μεταξύ των χωρών. Λόγω της ελεύθερης κυκλοφορίας των ανθρώπων, έχει αυξηθεί σε μεγάλο ποσοστό η εγκληματικότητα.

Εγκληματίες μεταναστεύουν σε άλλες χώρες για να αποφύγουν την τιμωρία τους εκμεταλλευόμενοι την ανεπάρκεια εφαρμογής του διεθνούς ποινικού δικαίου στις χώρες τους. Έτσι βρισκόμαστε αντιμέτωποι με μία κατάσταση που είναι δύσκολο να ελεγχθεί, εξαιτίας της υπερβολικής ελευθερίας στις διεθνείς σχέσεις."

ΕΡΩΤΗΣΗ: Η πολιτική, η δημοκρατία επηρεάζεται από τη νέα συνθήκη; Το επιχείρημα του δημοκρατικού ελλείμματος είναι ένα πολύ ισχυρό επιχείρημα που στρέφεται εναντίον της παγκοσμιοποίησης. Τι έχετε να πείτε;

Μ.Κ: Η παγκοσμιοποίηση ενισχύει και τον πολιτικό τομέα. Η δημοκρατία επηρεάζεται άμεσα. Η παγκοσμιοποίηση συμβάλλει στην προώθηση της ανεκτικότητας, φέρνει τους ανθρώπους σε επαφή με νέους πολιτισμούς και κουλτούρες. Η διαφορετικότητα υπερισχύει με αποτέλεσμα την διακίνηση των ιδεών και των προσωπικοτήτων των ανθρώπων ελεύθερα και χωρίς φόβο. Τα ανθρώπινα δικαιώματα προστατεύονται σε μεγαλύτερο εύρος, ο εθνικισμός και κυρίως ο ρατσισμός, μειώνονται σημαντικά.

Γ.Κ: Σημαντικό ερώτημα που τίθεται είναι κατά πόσο επικρατεί η δημοκρατία και αν όλα τα κράτη έχουν λόγο σε αυτή. Οι σημαντικές και κρί-

σιμες αποφάσεις λαμβάνονται από πολυεθνικές οι οποίες έχουν λόγο στα πολιτικά της κάθε χώρας. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζεται η συμμετοχή του λαού στα πολιτικά ζητήματα και η δημοκρατία πλήττεται ανεπανόρθωτα. Οι εθνικές κυβερνήσεις αποδυναμώνονται γιατί η δράση τους ελέγχεται από την παγκόσμια αγορά και τις συμφωνίες μεταξύ των υπολοίπων κρατών. Αυτό συνεπάγεται αλλοίωση και απώλεια της εθνικής ταυτότητας του κάθε λαού.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Η παγκοσμιοποίηση από τους θιασώτες της προβάλλεται σαν μια κατάσταση που ευνοεί την πολυπολιτισμικότητα, την αλληλογνωριμία των λαών; Συμφωνείτε ως προς αυτό;

Μ.Κ.: Θεωρώ πως η παγκοσμιοποίηση ευνοεί την πολυπολιτισμικότητα και την αλληλογνωριμία των λαών. Συμβάλλει στην ανεκτικότητα, στην ανοχή, στο σεβασμό της διαφορετικότητας. Ως άνθρωποι, ερχόμαστε σε επαφή με τα παραπάνω αφού εκτιθέμεθα σε νέους πολιτισμούς καθημερινά. Αυτή η επαφή μας με άλλους λαούς «βγάζει στην επιφάνεια» τις διαφορετικές αντιλήψεις, αξίες και συνήθειες που μας διακρίνουν, κάνοντας ευκολότερο κάποιος να ταξιδέψει στο εξωτερικό, για διακοπές ή εργασία.

Γ.Κ.: Η αλληλεπίδραση των λαών μπορεί να αυξάνεται χωρίς όμως αυτό να εγγυάται πως είναι ουσιαστική. Οι εμπορικές γνωριμίες που αφορούν απλές συναλλαγές και ο τουρισμός, οδηγούν σε επιφανειακές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και δεν εμβαθύνουν στην πραγματική κατανόηση της κουλτούρας του καθενός. Αξίζει να σημειωθεί πως με την πολυπολιτισμικότητα οι άνθρωποι αποκτούν κοινά πρότυπα και συνήθειες που σχετίζονται με το στυλ, τη μουσική, την διατροφή και τον τρόπο έκφρασής τους, περιορίζοντας έτσι την ομορφιά της διαφορετικότητας. Επιπλέον, διάφορα πολιτιστικά στοιχεία εμπορευματοποιούνται και με το πέρασμα του χρόνου χάνουν την αξία τους.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Η κλιματική αλλαγή οδηγεί αναγκαστικά σε κλιματική κρίση. Πως μπορεί η παγκοσμιοποίηση να συμβάλει στην επίλυση του οικολογικού προβλήματος;

Μ.Κ.: Η κλιματική αλλαγή οδηγεί στην κλιματική κρίση παγκοσμίως. Το οικολογικό πρόβλημα μπορεί να επιλυθεί μέσω της ορθής αξιοποίησης της παγκοσμιοποίησης. Με την αρμονική συνεργασία των λαών, με τη δημιουργία παγκόσμιων, οικολογικών οργανώσεων, είναι δυνατή η πραγματοποίηση διεθνών συνδιασκέψεων για το περιβάλλον, ώστε να αντιμετωπιστούν έγκαιρα οι φυσικές καταστροφές και να σωθεί ο πλανήτης μας.

Γ.Κ.: Η παγκοσμιοποίηση έχει αναδείξει την κλιματική αλλαγή. Σε χώρες όπου δεν ισχύουν αυστηρές περιβαλλοντικές προδιαγραφές, οι επιχειρήσεις δρουν ανεξέλεγκτα, απορρίπτοντας τόνους τοξικών αποβλήτων. Βρισκόμαστε μπροστά σε μία απειρίοριστη προσφορά προϊόντων, η οποία συχνά δεν συμβαδίζει με τη ζήτηση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σπατάλη πολύτιμων φυσικών πόρων, επιδεινώνοντας περαιτέρω το οικολογικό πρόβλημα.

Δημοσιογραφία: Ναι μεν αλλά...

ΤΟΥ ΜΑΡΙΟΥ ΤΕΡΖΑΝΙΔΗ



Κίτρινο Παιδί (Yellow Kid)
Το πρώτο εμβληματικό σύμβολο της «κίτρινης δημοσιογραφίας»

Όλοι συγκλονιστήκαμε τον περασμένο Νοέμβριο από το τροχαίο το οποίο συνέβη στη Θεσσαλονίκη και κόστισε τη ζωή ενός πατέρα ο οποίος επέστρεφε τα παιδιά του και τους φίλους τους στα σπίτια τους, μετά από τη βραδινή τους βόλτα.

Η είδηση προβλήθηκε και έγινε γνωστή στο πανελλήνιο. Όμως, η υπερπροβολή του γεγονότος και ιδιαίτερα ό,τι αφορούσε την κηδεία του πατέρα, αποτελεί όχι μόνο ασέβεια προς το θύμα και την οικογένειά του αλλά και κατάφωρη παραβίαση του κώδικα δημοσιογραφικής δεοντολογίας. Τέτοιου είδους παραβιάσεις καταδεικνύουν πόσο άσχημος είναι ο τρόπος που κάποιοι «δημοσιογράφοι» διαχειρίζονται τις ειδήσεις. Ποια είναι, λοιπόν, η ευρύτερη σημασία των ΜΜΕ και των δημοσιογράφων στη ζωή μας και ποιοι οι «κανόνες» τους οποίους πρέπει αυτοί να ακολουθούν;

Κατά τη γνώμη μου, το λειτούργημα που επιτελούν οι δημοσιογράφοι έχει βαρύνουσα σημασία, καθώς οι ειδήσεις που μεταφέρουν κατέχουν πολλαπλό ρόλο και επηρεάζουν τον δέκτη και την κοινωνία σε διάφορα επίπεδα. Καταρχάς, καθοριστική είναι η συμβολή των ΜΜΕ στην ορθή λειτουργία της δημοκρατίας. Ενισχύεται η δημοκρατία μέσα από την προάσπιση του δικαιώματος της ελευθερίας του δημοσιογραφικού λόγου και της στήριξης της πολυφωνίας. Επίσης, η δημοκρατία ενδυναμώνεται και μέσα από την προώθηση του εποικοδομητικού διαλόγου και της ανταλλαγής απόψεων ανάμεσα στους πολίτες. Ακόμη, πιστεύω ότι πρέπει να αναφερθεί η επιδίωξη, εκ μέρους των δημοσιογράφων, υπεράσπισης του κοινού καλού. Αυτό πραγματοποιείται με την άσκηση κριτικής στην κυβέρνηση για τυχόν σφάλματα ή παρατυπίες και με την αποκάλυψη οικονομικών ή πολιτικών σκανδάλων τα οποία βλάπτουν το δημόσιο συμφέρον.

Βέβαια, κανείς δεν μπορεί να θεωρήσει λιγότερο σπουδαίο το ρόλο των δημοσιογράφων στη δια-

μόρφωση της κοινής γνώμης και της ενημέρωσης των πολιτών. Γιατί, αυτοί κατευθύνουν την κοινή γνώμη με τις ειδήσεις και ιδιαίτερα με τον τρόπο που τις μεταφέρουν. Έτσι, βοηθούν τους πολίτες να επεξεργαστούν διάφορα ζητήματα, δίνοντας «τροφή για σκέψη» και «χώρο», ώστε να διαμορφώσουν, βάσει της κρίσης τους, δική τους γνώμη. Πέρα από αυτό, οι δημοσιογράφοι λειτουργούν και ως «παιδαγωγοί» απέναντι στο κοινό τους. Έχουν αυτόν τον ρόλο, επειδή τον διαφωτίζουν για επιστημονικά, οικονομικά και κοινωνικά θέματα διευρύνοντας τους ορίζοντές του και καλλιεργώντας το πνεύμα του. Με αυτόν τον τρόπο προάγεται ο πολιτισμός της χώρας και προοδεύουν οι τέχνες και τα γράμματα.

Ποιους «κανόνες», μη σεβόμενοι τους πολίτες, καταπατούν οι δημοσιογράφοι;

Δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο καταπάτησης των βασικών αρχών του κώδικα δημοσιογραφικής δεοντολογίας από τους δημοσιογράφους. Πολλές φορές εκείνοι, επηρεασμένοι από προσωπικές επιδιώξεις, πολιτικές τοποθετήσεις και οικονομικά συμφέροντα, καταφεύγουν σε τακτικές χειραγώγησης της κοινής γνώμης. Λειτουργούν με γνώμονα την προπαγάνδα υποκινούμενοι είτε από κάποιο κόμμα είτε από τις βλέψεις εύπορων μεγαλοεπιχειρηματιών που έχουν εξουσία. Εκτός από αυτό, πιστεύω πως αλλοιώνουν την αυθεντικότητα της είδησης και αυτή χάνει το νόημά της, αφού δεν την παραθέτουν ατόφια. Αντιθέτως, αυτή περιπλέκεται με δικές τους απόψεις και ιδεώδη, με αποτέλεσμα να φτάνει στον δέκτη «φθαρμένη» και «αλλοιωμένη», μη μπορώντας να του προσφέρει ουσιαστική ενημέρωση.

Συχνά καταπατούνται κατάφωρα τα ανθρώπινα δικαιώματα, όπως το δικαίωμα που έχει ο καθένας στην ιδιωτικότητα. Εξαιτίας της υπερβολικής ενασχόλησης των δημοσιογράφων με τις προσωπικές ζωές επιφανών ή μη ανθρώπων, έχει χαθεί κάθε έννοια ιδιωτικότητας. Στο βωμό της τηλεθέασης και του κέρδους, αγνοείται κάθε ανθρώπινο δικαίωμα και η συκοφαντία έχει ως αποτέλεσμα τη σπίλωση της υπόληψής τους. Δε μπορώ να παραλείψω και το γεγονός ότι πλήθος δημοσιογράφων αμελούν το στάδιο της διασταύρωσης των πληροφοριών και της αναζήτησης αξιόπιστων πηγών. Αυτό έχει αντίκτυπο στην εγκυρότητα της είδησης και καθιστά το περιεχόμενό της αναξιόπιστο προς το κοινό. Εξάλλου, η κοινή γνώμη αποπροσανατολίζεται και παθητικοποιείται στεκόμενη στα επουσιώδη.

Το συμπέρασμα που συνάγεται από όσα προαναφέρθηκαν είναι ότι η δημοσιογραφία επηρεάζει πολλούς τομείς της ζωής μας. Γι' αυτό λοιπόν θεωρώ πως οι δημοσιογράφοι οφείλουν να συνειδητοποιήσουν τον ενημερωτικό ρόλο τους αλλά και την υποχρέωση της πληροφόρησης που έχουν απέναντι σε όλους εμάς. Και εμείς όμως, ως αναγνώστες, να αναγνωρίσουμε την ευθύνη μας απέναντι στην αντικειμενικότητα των ειδήσεων.

Ελύσσαξαν στ' αλήθεια οι δημοσιογράφοι,
Την πένα τους βουτούνε σε ξύδι και χολή,

Κτυπά ο ένας άλλον με δίκωπο ξουράφι,
Και βρίζονται με τρόπο κι ευγένεια πολλή.

Γεώργιος Σουρής

Βία κατά των γυναικών...

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΥΤΡΑ

Η βία κατά του γυναικείου φύλου στις μέρες μας έχει πάρει διαστάσεις πανδημίας. Γυναίκες καθημερινά πέφτουν θύματα βίας από τους «λατρεμένους» τους συντρόφους, από τους μπαμπάδες τους που τόσο πολύ τις «αγαπάνε», από αγνώστους τα βράδια σε σοκάκια «απαγορευμένα»... Θύματα που χάνουν τη ζωή τους ή στην καλύτερη των περιπτώσεων καταλήγουν με σωματικές βλάβες και κυρίως με ψυχικές, που θα τις κουβαλάνε μαζί τους για μια ζωή.

Πολλές από αυτές όμως δεν είναι απλά θύματα βίας αλλά είναι θύματα «γυναικοκτόνων». Θύματα που τους κόβεται ακαριαία το νήμα της ζωής με το «έτσι θέλω» ενός «άντρα»...

Το ενημερωτικό spot της ελληνικής αστυνομίας για την **Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Βίας των Γυναικών στις 25 Νοεμβρίου**, προβληματίζει έντονα και προσεγγίζει συναισθηματικά πολλούς από εμάς, για αυτό το τόσο σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα. Στόχος του είναι η ευαισθητοποίηση όλων μας για την πρόληψη και την εξάλειψή του.

Δε θα ξαναγίνει σου το υπόσχομαι!

Έξι λέξεις που ειπώνονται από πολλούς θύτες σε καθημερινή βάση. Έξι λέξεις που αντηχούν στα αυτιά και στο μυαλό ενός θύματος - μιας γυναίκας, βάζοντάς την σε σκέψεις για τη μεταξύ τους σχέση, για το τώρα και το μετά της ζωής της. Όμως, λέει αλήθεια αυτή τη φορά ή την επόμενη φορά θα είναι ακόμα χειρότερα; Θα μου φωνάξει μόνο; ή θα καταλήξω ξανά στο νοσοκομείο αν σταθώ τυχερή;

Όλες αυτές οι λέξεις και σκέψεις γίνονται καθημερινό βίωμα πολλών γυναικών και κοριτσιών, τις περισσότερες φορές χωρίς εμείς οι ίδιοι να το γνωρίζουμε. Γίνονται ένας εφιάλτης που συνήθως έχει ένα τραγικό τέλος. Ρίζα αυτού του εφιάλτη αποτελεί κατά κύριο λόγο η έλλειψη σεβασμού και μη αναγνώριση της ισότητας των δύο φύλων. Γιατί όμως πολλοί άντρες συμπεριφέρονται έτσι σε μία γυναίκα;

Το προφίλ του θύτη

Η βία κατά των γυναικών συνδέεται με θέματα εξουσίας και ελέγχου στις κοινωνίες μας από μεριάς του άντρα. Η κοινωνία στην οποία ζούμε είναι ανδροκρατούμενη και αυτό είναι εμφανές σε πολλούς κλάδους της ζωής, πχ στην πολιτική, στον εργασιακό χώρο κ.α.. Το πρόβλημα της **έμφυλης βίας**, όση εντύπωση και αν μας κάνει, ξεκινάει από την πρώιμη ηλικία των θυτών, από το «σπίτι». Από τη στιγμή που γεννιέται ο μικρός άντρας, μαθαίνει συνειδητά ή ασυνείδητα πως το αντρικό φύλο είναι ανώτερο από το γυναικείο.

Βιωματικά παραδείγματα στη ζωή του τον κάνουν να πιστεύει πως το να σηκώνει χέρι σε μία γυναίκα ή να της φέρεται απάνθρωπα είναι το φυσιολογικό. Αν και τα τελευταία χρόνια έχει βελτιωθεί ο τρόπος διαπαιδαγώγησης των αντρών από το οικογενειακό τους περιβάλλον, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις οικογενειών που ζούνε ακόμα στον μεσαίωνα με γνώμονά τους την ανωτερότητα του άντρα.

Η επιθυμία του άντρα για εξουσία μετατρέπεται σε βία, λεκτική και σωματική, καταπατώντας κατ' επέκταση τα δικαιώματα της γυναίκας. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση τον οδηγεί στη βία, κάνοντάς τον να πιστεύει πως έτσι θα φανεί ο «ανδρισμός» του, αποδεικνύοντας ότι αξίζει. **Το προφίλ του θύτη εμπεριέχει κυρίως χαρακτηριστικά ανασφάλειας, χαμηλής αυτοπεποίθησης και αισθήματα φόβου εγκατάλειψης.** Για να «αποδράσει» από αυτά καταφεύγει σε βίαιες πράξεις.

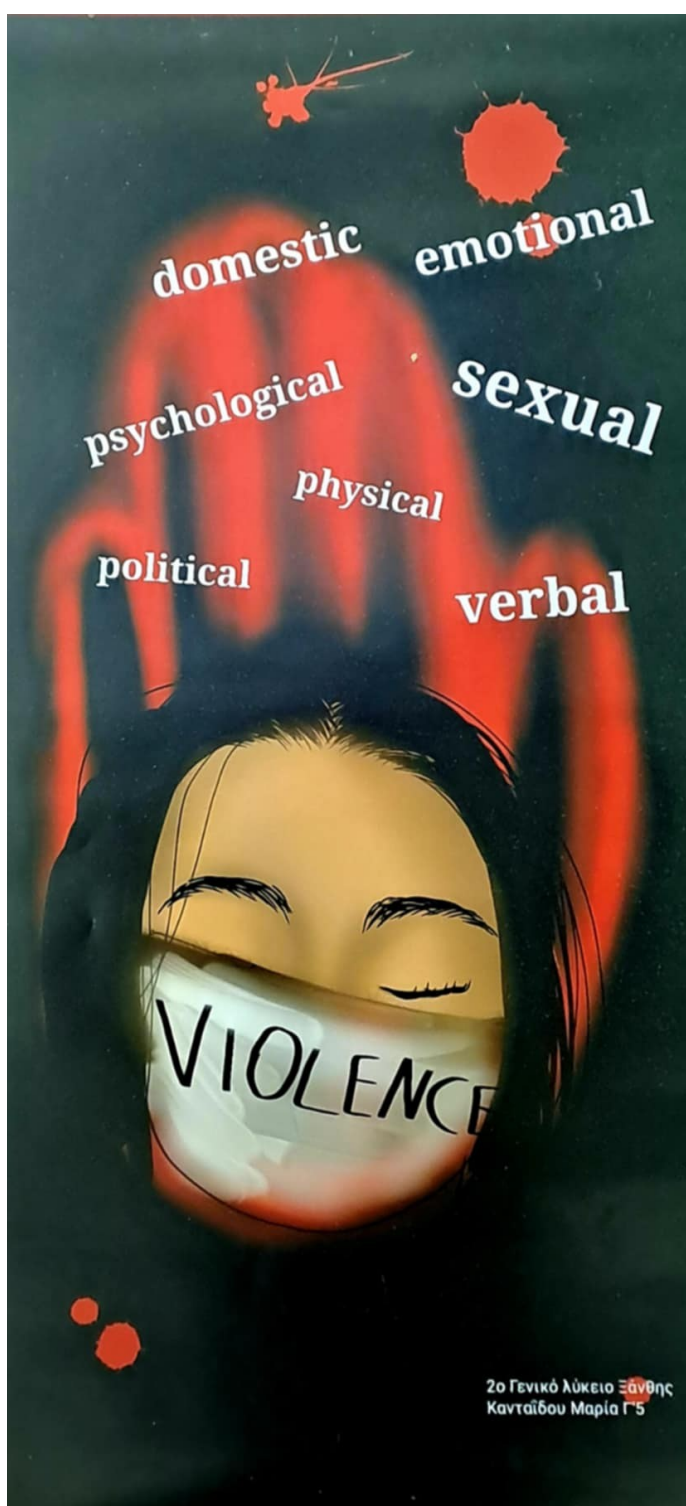
Αν και τα εσωτερικά γνωρίσματα των θυτών είναι όλα τα παραπάνω, η εξωτερική τους εικόνα τις περισσότερες φορές παρουσιάζεται εντελώς αντίθετη. Μία ψεύτικη αυτοπεποίθηση και μία ψεύτικη σιγουριά καλύπτει τον πραγματικό εαυτό τους. Και αυτός είναι ο κύριος λόγος που οι γυναίκες δυσκολεύονται να αποφύγουν αυτούς τους άντρες με κακοποιητικές εις βάρος τους συμπεριφορές.



Έργο της Αικατε

Το προφίλ του θύματος

Οι κακοποιημένες γυναίκες, όσο πόνο και αν τους δημιουργεί αυτή η κατάσταση βίας που βιώνουν από άντρες -συνήθως- του στενού τους κοινωνικού περιβάλλοντος, δυσκολεύονται να απομακρυνθούν από αυτή. Και γιατί; Γιατί μέσα τους **υπερισχύει ο φόβος, η ανασφάλεια της «μοναξιάς» και η συναισθηματική μειονεξία.** Και έτσι, «βομβαρδισμένες» από τα έντονα συναισθήματά τους, όχι μόνο υποχωρούν σε αυτές τις πράξεις βίας που τις ασκούνται αλλά μένουν και εντελώς σιωπηλές. Καταβάλλονται από ενοχές, ψυχικά προβλήματα και νιώθουν αβοήθητες. Ενοχές διότι πιστεύουν πως αυτές ευθύνονται για την



Poster Μαρίας Κανταΐδου

«Δε θα ξαναγίνει σου το υπόσχομαι!»



Υπάρχει άραγε λύση;

Αρχικά, ο καθένας μας ξεχωριστά ως μονάδα πρέπει να μάθει από μικρή ηλικία να σέβεται τον συνάνθρωπο, ανεξαρτήτως φύλου. Οι άντρες επιβάλλεται να μην εκμεταλλεύονται τη σωματική δύναμη που διαθέτουν, λόγω της φύσης τους, ενάντια του άλλου και κατ' επέκταση ενάντια στις γυναίκες, που είναι ακόμα πιο ευάλωτες εξαιτίας της σωματικής τους διάπλασης.

Ως κοινωνικό σύνολο από την άλλη, υποχρέωσή μας αποτελεί να πράττουμε μη εγωιστικά και ατομικά αλλά ομαδικά, με συλλογικότητα, αφού είμαστε μέρος ενός συνόλου. Είναι αναγκαίο να βοηθάμε τον συνάνθρωπό μας ο οποίος είναι θύμα βίας και να τον υπερασπιζόμαστε. **Η αλληλεγγύη, η αλληλοϋποστήριξη και ο αλληλοσεβασμός είναι τα «κλειδιά» για την εξάλειψη του φαινομένου της βίας.**

Τέλος, σημαντική είναι η παρέμβαση του κράτους. Αυτό από μεριάς του πρέπει να δράσει άμεσα και έμπρακτα. Είναι επιτακτική ανάγκη να χρησιμοποιήσει εφαρμογές όπως το **«panic button»** ή το **«safe house»**, που είναι εύκολα προσβάσιμες σε όλες τις ευάλωτες γυναίκες. Οι παραπάνω εφαρμογές θα αποτελέσουν μία δόση βοήθειας, αισιοδοξίας και αποβολής φόβου στα θύματα, δίνοντάς τους κίνητρο σε περίπτωση περιστατικού βίας, να μη σιωπήσουν αλλά να μιλήσουν, δίχως ντροπή, υπερασπιζόμενοι τον εαυτό τους.

Η σημαντικότητα του επίκαιρου κοινωνικού φαινομένου της βίας κατά των γυναικών μαστίζει όλες τις κοινωνίες παγκοσμίως. Απαιτείται η δέουσα προσοχή όλων μας ώστε να αντιμετωπιστεί αυτό το απεχθές φαινόμενο. Σε όλες τις γυναίκες αξίζει μία ζωή χωρίς βία. Δεν θα ξαναγίνει σου το υπόσχομαι! Έξι λέξεις που αν τις ακούσεις πρέπει να μην τις πιστέψεις. **Μίλα. Η σιωπή είναι ο εχθρός σου...**

Δελτίο Τύπου Δήμου Ξάνθης (19/12/2024)

Ο Δήμος Ξάνθης, αποδίδοντας φόρο τιμής στη μνήμη της συμπολίτισσάς μας Ζωής Δαλακλίδου, ονομάζει το Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών Θυμάτων Βίας ως

«Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών Θυμάτων Βίας Δήμου Ξάνθης, “ΖΩΗ ΔΑΛΑΚΛΙΔΟΥ”».

Υπενθυμίζεται ότι σκοπός του Κέντρου είναι η παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών υποστήριξης και ενδυνάμωσης σε γυναίκες -θύματα κάθε μορφής βίας, όπως σεξουαλικής, σωματικής, λεκτικής ή ψυχολογικής. Με αυτή την πρωτοβουλία, ενδυναμώνουμε το μήνυμα της αλληλεγγύης και της αποφασιστικότητας να σπάσουμε την αλυσίδα της σιωπής και του φόβου, τιμώντας την αδικοχαμένη Ζωή και προσφέροντας στήριξη σε όλες τις γυναίκες που έχουν ανάγκη.

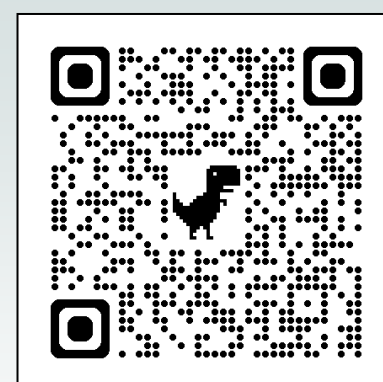


οίνης Ιορδαμίδου

κακοποίηση που τους ασκείται, δικαιολογώντας τον θύτη για τις πράξεις του. Πιστεύουν ότι κανείς δεν μπορεί να τους βοηθήσει να ξεφύγουν από αυτή την τραγική κατάσταση που βιώνουν επανειλημμένα και προσπαθούν να στηριχτούν στις δικές τους δυνάμεις.

Οι επιπτώσεις που προκαλεί η βία στο θύμα είναι ψυχικές και σωματικές όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Καθώς η βία αποτελεί ένα σύνθετο και πολύπλοκο κοινωνικό πρόβλημα, αναγκαία είναι τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν από το άτομο, το κοινωνικό σύνολο και το κράτος για τον τερματισμό της βίας κατά των γυναικών.

ΤΩΡΑ,ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ



www.womensos.gr

Χρυσή αναλογία: Η μαγεία των μαθηματικών συναντά τη μαγεία της φύσης και της Τέχνης... στο γράμμα φ

ΤΟΥ ΘΩΜΑ ΜΑΡΙΟΥ ΠΟΥΛΚΟΥ

Χρόνος: 530 π.χ. Τόπος: Κρότωνας

Ιταλίας. Ομακεσίου

Ο Πυθαγόρας, ο Σάμιος παρατηρεί τον ιταλικό ουρανό, την έναστρο νύχτα και χωρίς να το γνωρίζει γίνεται θεμελιωτής της μαθηματικής επιστήμης παγκοσμίως. Τον συνοδεύει δελφικός χρησμός που προβλέπει «έναν γιο που θα ήταν χρήσιμος σε όλους τους ανθρώπους, για την αιωνιότητα». Διδάσκει στους εκλεκτούς Πυθαγοριστές δέχεται ερωτήσεις, απαντά και αναλύει τη θεωρία των Αριθμών.

Οι Αριθμοί συνδέονται μοναδικά με το σύμπαν. Τη δημιουργία του υπεραμύνεται ο αρχαίος διανοητής, υποστηρίζοντας ότι πίσω από αυτούς ότι κρύβεται μυσταγωγικά η ουσία όλων των όντων, το υπαρξιακό είναι του κόσμου όλου. Επαναστατική αντίληψη γεννημένη από τον συγκερασμό φιλοσοφικής και μαθηματικής σκέψης καθώς η αρχαία νόηση ήταν ολιστικά ανθρωπιστική και όχι εξειδικευμένα κατακερματισμένη.

Η χρυσή αναλογία - ο αριθμός φ

Μια δροσιτική βουτιά στη θάλασσα μπορεί να φέρει στα χέρια μας ένα μικρό ναυτίλο με μια πανέμορφη σπείρα στο εσωτερικό του, ένα μπουκέτο μαργαρίτες με 34 καλοσχεδιασμένα φύλλα να φτάσει στην αγκαλιά μιας κοπέλας η οπτική ψευδαίσθηση στις τέλει αναλογίες του κλασικού Παρθενώνα αλλά και το καλοφτιαγμένο πρόσωπο ενός νεαρού άνδρα-όσο και αν δεν φαίνεται να συνδέονται- κρύβουν την ιερή αναλογία φ από πίσω τους.

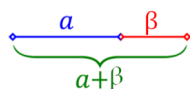


Άνθη με τη Χρυσή Αναλογία

Πίσω από οποιαδήποτε τέλεια αναλογία κρύβεται ο αριθμός φ. Ο Πυθαγόρας με σύγχρονους όρους αφιέρωσε εργατώρες από τη ζωή του, κάνοντας υπολογισμούς για τη Χρυσή Τομή, το φ, μελετώντας τη φύση.

Για τους λάτρεις των μαθηματικών η χρυσή τομή είναι ο λόγος των ευθύγραμμων τμημάτων. Γεννήθηκε όταν οι αρχαίοι μαθηματικοί, ο Πυθαγόρας και ο Ευκλείδης, είχαν την ιδέα να χωρίσουν το συνολικό μήκος ενός ευθύγραμμου τμήματος στα δύο, με έναν τρόπο μοναδικό.

Η αναλογία του μικρού κομματιού προς το μεγάλο να είναι ίση με αυτή που έχει το μεγάλο τμήμα προς το συνολικό μήκος.



Η αλγεβρική εξίσωση που αποτυπώνει την παραπάνω πρόταση είναι

$$\frac{a + \beta}{a} = \frac{a}{\beta} = \varphi$$

όπου το φ αντιπροσωπεύει τη χρυσή τομή με τιμή 1,618..., τιμή που αποτυπώνεται μόνο στο ανθρώπινο οπτικό πεδίο!

Η χρυσή αναλογία από την αρχαία εποχή πήρε χαρακτηριστικά θεϊκά και η εφαρμογή της σε διάφορες εκφάνσεις της ανθρώπινης δραστηριότητας έδωσε αρμονικά αποτελέσματα. Αν λάβουμε υπόψη μας τη δυναμική σχέση αρχαίας ελληνικής γλώσσας και μαθηματικών, αφού για τον αρχαίο Έλληνα τα γράμματα ήταν σύμβολα με αριθμητική αξία και βάρος, αντιλαμβανόμαστε ότι η λέξη αρμονία, από το αρχαίο ρήμα «αρμόζω/ αρμόττω» σημαίνει μουσική συμφωνία των πραγμάτων.

Αρμονία είναι η τάξη, το σύμπαν. Η αρμονία δίνει πάντα ωραία αποτελέσματα που εμφανίζονται στην ώρα τους, στην κατάλληλη στιγμή. Όταν η αρμονία διαταραχθεί από το ανθρώπινο σώμα μέχρι την έννομη λειτουργία της πολιτείας, τότε επικρατεί αναρχία, χάος, καταστροφή!

Αρχαία αρχιτεκτονική με χρυσή αναλογία!

Ο δωρικός Παρθενώνας, από πεντελικό μάρμαρο κατασκευάστηκε το 448 π.χ. και ολοκληρώθηκε με τη συνεργασία των πιο λαμπρών αρχιτεκτόνων της εποχής. Ικτίνος, Καλλικράτης και Φειδίας έβαλαν τα δυνατά τους και δημιούργησαν ένα αρχιτεκτονικό θαύμα!

Η ομορφιά, η χάρη του δεν αποτυπώνουν μόνο ένα πολιτιστικό σύμβολο διεθνούς ακτινοβολίας, αλλά και ένα σύμβολο δημοκρατίας, τέχνης, πολιτισμού, που δημιουργήθηκε στα χρόνια του Περικλή του άντρα που μετέτρεψε την Αθήνα σε λίκνο δημοκρατίας και ανυπέρβλητης, πνευματικής δημιουργίας.

Το πρόγραμμα ανοικοδόμησης της Αθήνας περιλάμβανε την κατασκευή μεγάλων δημόσιων έργων, που θα άλλαζαν την όψη της πόλης. Ιερό κτίριο αφιερωμένο στην Αθηνά Παλλάδα επιστέγασμα της αθηναϊκής θαλασσοκρατίας έπρεπε να προκαλεί τον θαυμασμό των γνήσιων-ελευθέρων πολιτών, των ξένων, των μετοίκων και των αντιπάλων της Αθήνας, των Σπαρτιατών.

Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει την ωραιότητα της κατασκευής, το γλυπτό και ζωγραφικό διάκοσμο καθώς και το χρυσελεφάντινο άγαλμα της πάνοπλης Αθηνάς, έργο του Φειδία που δώρισε το όνομα του στη χρυσή αναλογία στο φ.

Η αρχιτεκτονική του κτιρίου ενσαρκώνει την χρυσή αναλογία καθώς οι κίονες που δεν είναι απόλυτα κατακόρυφοι αλλά με μικρή, εσωτερική κλίση, προεκτείνονται νοερά προς τα πάνω σχηματίζουν πυραμίδα και παίρνουν το σχήμα που θα έπαιρνε κάθε φυσικό υλικό που δέχεται μεγάλο βάρος. Στα 2/5 του ύψους τους παρουσιάζουν μια ελαφριά καμπύλωση, ένταση στην αρχιτεκτονική γλώσσα, που δίνουν στατική ελαστικότητα στο κτίριο σε περίπτωση σεισμού.

Παρόμοια βύθιση σχηματίζουν και οι κρηπίδες με εσωτερική καμπυλότητα και καμία ευθεία γραμμή. Ο Ικτίνος κατασκεύασε ένα κτίριο με καμία ευθεία γραμμή... Εξάλλου στη φύση υπάρχει απόλυτη ευθεία γραμμή; Ο λόγος που κάνει αυτή τη γεωμετρική σχέση σημαντική είναι πως αυτή η αναλογία του ταυτίζεται με την αναλογία του ανθρώπινου οπτικού πεδίου, το 1,618...!

Το αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου, χτισμένο από τον αρχιτέκτονα Πολύκλειτο τον νεώτερο, με 14.000 θέσεις υπήρξε αγαπητό μέρος καθώς μουσικοί, δραματικοί, ωδικοί αγώνες τελούνταν προς τιμήν του θεραπευτή Ασκληπιού.

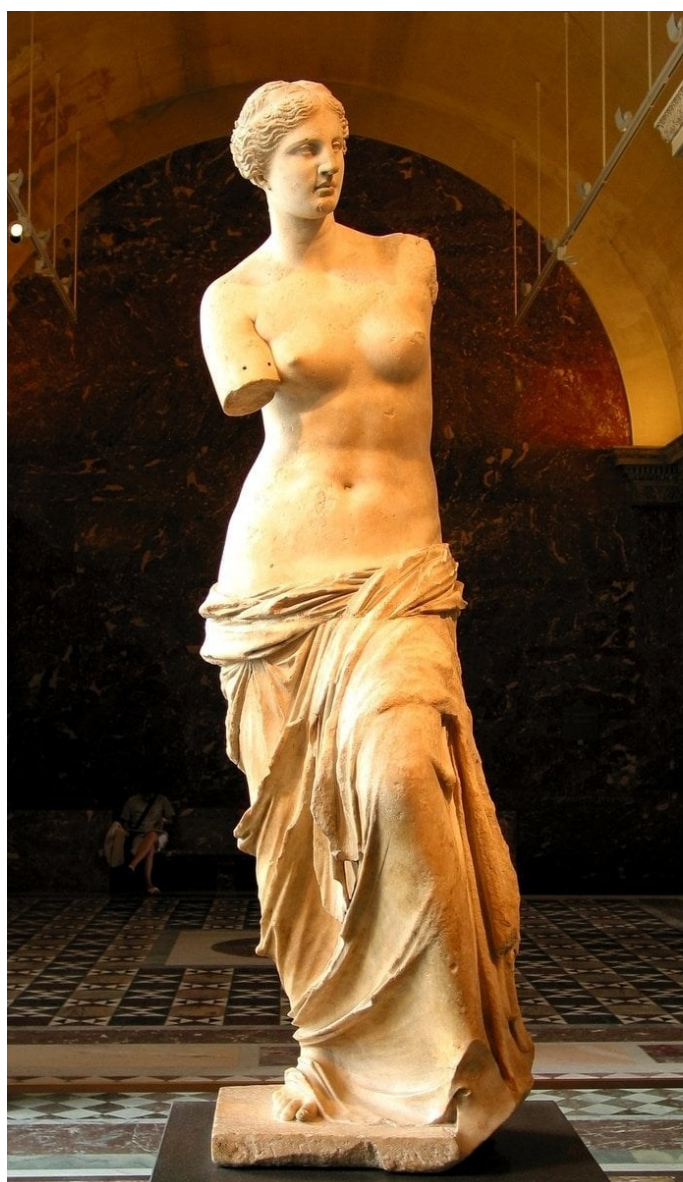
Πόλος έλξης χιλιάδων επισκεπτών. Κάθε καλοκαίρι τιμούν τον ιερό χώρο, τον «δρώντα επί της αύρας», παρακολουθώντας την αναβίωση του αρχαίου δράματος ή της κωμωδίας με άψογη ακουστική και μουσική αρμονία που δικαίως προκαλεί θαυμασμό. Τα μαθηματικά συνδέονται με την αρχιτεκτονική της κατασκευής του θεάτρου από τα διαζώματα μέχρι τις εξόδους, δίνοντας την δυνατότητα στο θεατή του τελευταίου καθίσματος να ακούει με ευκρίνεια οτιδήποτε λεγόταν στην ορχήστρα!

Και έτσι αποδεικνύουν οι αρχαίοι αρχιτέκτονες πως γνώριζαν καλά ότι η αισθητική αρμονία, η ομορφιά, η χάρη της κατασκευής ήταν αποτέλεσμα της μαθηματικής σύνδεσης της με τον αριθμό φ.

Ο κόσμος της Τέχνης πρόσωπο με πρόσωπο με το φ!

Τι κοινό συνδέει την Αφροδίτη της Μήλου με τον Δορυφόρο του Πολύκλειτου και τον Δαβίδ του Μιχαήλ Άγγελου;

Αριστουργήματα έχουν χαρακτηριστεί τα παραπάνω γλυπτά των κλασικών, ελληνιστικών και αναγεννησιακών χρόνων. Το πρώτο κοσμέι το Μουσείο του Λούβρου και το δεύτερο το Μουσείο της Νάπολης. Χιλιάδες επισκέπτες θαυμάζουν την κλασική ομορφιά, το νεανικό σφρίγος του όρθιου πολεμιστή με το χαμένο δόρυ αλλά και την ημίγυμνη θεά στο άνθος της ηλικίας της με το καλλίγραμμο σώμα και την γαλήνια έκφραση.



Η Αφροδίτη της Μήλου



Αρχαίο θέατρο Επιδαύρου

Παράλληλα, στη Φλωρεντινή Ακαδημία εκτίθεται ο Δαβίδ. Φιλοτεχνήθηκε στην καρδιά της Αναγέννησης αναβιώνοντας τις αρχές της κλασικής γλυπτικής καθώς το άγαλμα μοιάζει να έχει ζωή, κίνηση και ελαστικότητα, νεανικότητα και χάρη εξαιρετική. Πίσω από τις ιδανικές αναλογίες τους κρύβεται η εφαρμογή του αριθμού φ από τον αφαλό μέχρι το άκρο της κεφαλής και από ακροδάχτυλα μέχρι τις αρθρώσεις!



Ο Δαβίδ του Μιχαήλ Αγγελου

Ανεπηρέαστη δεν θα έμενε ούτε η ζωγραφική κυρίως της Αναγέννησης από τη στιγμή που ο Χρυσός Λόγος, το φ, γίνεται γνωστός και εφαρμόσιμος από τους καλλιτέχνες της εποχής. Οι ιστορικοί της τέχνης επιβεβαιώνουν ότι οι ζωγράφοι πέρα από τα καβαλέτα και τα λάδια τους, τις αυγοτέμπερες και τα sfumato τους γνώριζαν καλά μαθηματικά!

Ο Homo universalis, Λεονάρντο Ντα Βίντσι, μεταξύ άλλων γνώριζε και μαθηματικά. Η γνωριμία του με τον μαθηματικό Λούκα Πατσιόλι υπήρξε καθοριστική στην εξέλιξη της πορείας του καθώς του δίδαξε τον Χρυσό Λόγο και όχι τυχαία πρώτος, ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι τον χαρακτήρισε Χρυσό!

Όχι αδικώς, καθώς κρίνεται ως ένας από τους σπουδαιότερους ζωγράφους όλων των εποχών που υιοθέτησε τις χρυσές αναλογίες σε όλες σχεδόν τις συνθέσεις του! Η ζωγραφική του γεμάτη από φαντασία και θρησκευτικότητα αποθεώθηκε όσο λίγες. Θεωρίες συνομωσίας πυροδοτήθηκαν... κρυφά μυστικά, συμβολισμοί, μυστήριο και αινίγματα που γνώριζε μόνο ο ίδιος θεώρησαν αρκετοί ότι κρύβονταν πίσω από τους πίνακες του με πρωταγωνίστρια τη **Μόνα Λίζα** στο Λούβρο.

Ίσως ο πιο διάσημος πίνακας του κόσμου, μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς με το χαρακτηριστικό μειδίαμα, τα μυστηριώδη μάτια που αγγίζουν τα όρια του μύθου, που υποτίθεται ότι παρακολουθούν τον επισκέπτη στον εκθεσιακό χώρο να προκαλεί ποικίλες ερμηνείες.

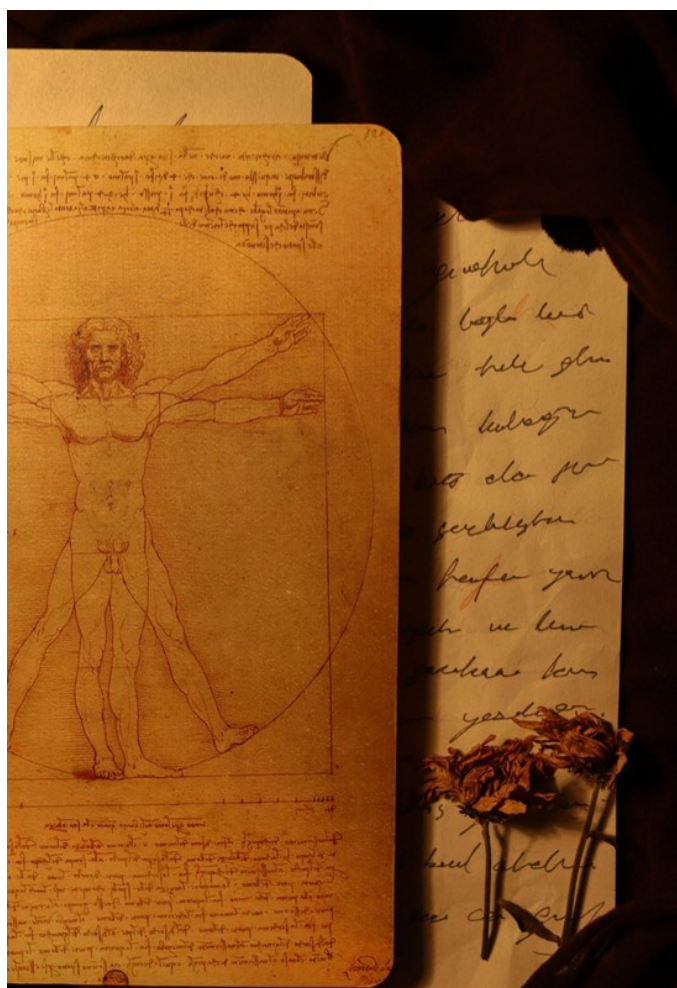
Η αναμφισβήτητη ομορφιά της Τζοκόντας συνδέεται με μαθηματικές σχέσεις. Είναι εγγεγραμμένη μέσα σε ένα χρυσό ορθογώνιο ορισμένο σαφώς από τον ζωγράφο και οι αναλογίες της από το μέσο του μετώπου της ως τα δάχτυλα της αλλά και από τα δάχτυλα μέχρι τη βάση του λαιμού της είναι 1,618 δηλαδή ο αριθμός φ!

Με σημείο εκκίνησης την Μόνα Λίζα ο Ντα Βίντσι, όπως και ο Μιχαήλ Άγγελος και ο Ραφαήλ, οι πιο αντιπροσωπευτικοί εικαστικοί της ώριμης Αναγέννησης ζωγραφίζουν αρμονικές συνθέσεις και τον προσδιορισμό των διαστάσεων των μορφών τους μέσα σε χρυσά τρίγωνα, πεντάγραμμα και ορθογώνια εφαρμόζοντας τον Χρυσό Λόγο στην τέχνη τους.

Κανείς δεν διαφωνεί ότι ο Ντα Βίντσι και οι υπόλοιποι μεγάλοι του Αναγεννησιακού ρεύματος είχαν το χάρισμά, το ταλέντο, τη ζωγραφική ικανότητα, τη δεξιότητα στην καλλιτεχνική έκφραση... Τι θα συνέβαινε όμως αν δεν γνώριζαν τον αριθμό φ; Ποια θα ήταν άραγε η εξέλιξη της ζωγραφικής τους;

Λεονάρντο Ντα Βίντσι υπήρξε ιδιαίτερα αποκαλυπτικός στις σημειώσεις του που συνοδεύουν το σχέδιο του **Ανθρώπου του Βιτρούβιου**. Η επιμονή του να αποδώσει τις τέλει αναλογίες του ανθρώπινου σώματος τον οδήγησε σε συστηματική μελέτη της ανθρώπινης και όχι μόνο ανατομίας.

Ο Λεονάρντο, διόρθωσε κάποιες ανακολουθίες του Βιτρούβιου. Ο τελευταίος είχε καταλήξει στο συμπέρασμα πως το ανθρώπινο σώμα -με τα χέρια σε έκταση- εγγραφόταν τέλεια σε δύο αγαπημένα γεωμετρικά σχήματα, τον κύκλο και το τετράγωνο και πως το κέντρο του σώματος ήταν ο αφαλός.



«Ο άνθρωπος του Βιτρούβιου» του Ντα Βίντσι

Η Αναγεννησιακή ζωγραφική θα μπορούσε χωρίς υπερβολή τελικά να θεωρηθεί ένα σύμβολο της ουσιώδους συμμετρίας του ανθρώπινου σώματος και κατά προέκταση του Σύμπαντος ως τέλειου συνόλου!

Περί κλίματος ο λόγος...

Άρθρο Γνώμης

ΤΟΥ ΘΩΜΑ ΜΑΡΙΟΥ ΠΟΥΛΚΟΥ

Η υπερθέρμανση της Γης με την αύξηση της θερμοκρασίας και την άνοδο της στάθμης της θάλασσας σαν αποτέλεσμα της τήξης των πολικών πάγων, δημιουργούν δύσκολες συνθήκες διαβίωσης, με τα ακραία καιρικά φαινόμενα συχνότερα όπως καταιγίδες, πλημμύρες και πυρκαγιές.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι σοβαρές. Επικεντρώνονται στην επιβίωση των οικοσυστημάτων, στη δημόσια υγεία, στη βιομηχανία, στη γεωργία, στις μεταφορές, στις υποδομές.

Κλιματική αλλαγή και κλιματική κρίση

Ο άνθρωπος με τη δραστηριότητα του διαμορφώνει και επηρεάζει το κλίμα, προσθέτοντας υπερβολικές ποσότητες αερίων του θερμοκηπίου σε εκείνες που απαντώνται φυσιολογικά στην ατμόσφαιρα. Αυτά τα επιπλέον αέρια προέρχονται από την καύση ορυκτών καυσίμων για την παραγωγή ενέργειας, την αποψίλωση δασών, τη γεωργία, την κτηνοτροφία, την παραγωγή χημικών ουσιών.

Το διοξείδιο του άνθρακα είναι το κυριότερο αέριο του θερμοκηπίου που παράγεται από ανθρώπινες δραστηριότητες. Αυξάνει τη θερμοκρασία της γης με φρενήρεις ρυθμούς. Η θερμοκρασία του πλανήτη έχει αυξηθεί ήδη 1°C από το 19^ο αιώνα. Η ελάχιστη περαιτέρω αύξηση στο 1,5°C θα έχει μη αναστρέψιμες συνέπειες για το περιβάλλον.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι εντυπωσιακές στον τομέα της ανθρώπινης υγείας. Οι επιστήμονες κάνουν λόγο για 400.000 πρόωρους θανάτους ετησίως λόγω της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, εκ των οποίων 90.000 ετησίως λόγω καύσωνα, 40% λιγότερο διαθέσιμο νερό στις νότιες περιοχές της Ε.Ε.

Η απάντηση της Ευρώπης στο περιβαλλοντικό πρόβλημα

Η Ευρωπαϊκή Ένωση θορυβημένη από την κλιματική αλλαγή πρωταγωνιστεί στον αγώνα για την αντιμετώπιση της, με άσκηση πράσινης πολιτικής, ώστε να μειωθούν οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 55% έως το 2030.

Το 2015 υπογράφηκε η διεθνής συμφωνία του Παρισιού δεσμεύοντας τα μέρη της να δραστηριοποιηθούν για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και τον περιορισμό της υπερθέρμανσης του πλανήτη. Πρόσφατα, τον Οκτώβριο του

Ο πλανήτης εκπέμπει SOS... Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου



Η εικόνα δημιουργήθηκε χρησιμοποιώντας το DALL-E by OpenAI

2024 στη διάσκεψη του ΟΗΕ για την κλιματική αλλαγή, η Ε.Ε. ζήτησε να παραμείνει εφικτός ο στόχος της μείωσης της υπερθέρμανσης του πλανήτη κατά 1,5°C.

Νοέμβριος 2024: Μπακού Α-ζερμπαϊτζάν

Στο Μπακού του Αζερμπαϊτζάν, στην 29η Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για την Κλιματική Αλλαγή αρχές Νοεμβρίου 2024, ξεκίνησε συνδιάσκεψη 200 χωρών για το κλίμα με αρνητικούς οίονους. Ηχηρές οι απουσίες από την Γερμανία και τη Γαλλία. Απούσα η πρόεδρος της Κομισιόν Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, τη στιγμή που ο πλανητάρχης Ντόναλντ Τραμπ απειλεί με απόσυρση από την συμφωνία του Παρισιού 2015, γιατί δεν πιστεύει στην κλιματική αλλαγή και επιθυμεί γεωτρήσεις και εξορύξεις.

Ακόμη και η επιλογή του Μπακού ως τόπου συνάντησης, συμβολικά δεν χαρακτηρίστηκε επιτυχημένη γιατί είναι χώρα πετρελαιοπαραγωγός, με ό,τι σημαίνει αυτή η δραστηριότητα για το κλίμα. Η τελική οικονομική συμφωνία που υπογράφηκε κρίνεται κατώτερη των περιβαλλοντικών αναγκών του πλανήτη γιατί προδίδει την έννοια της κλιματικής δικαιοσύνης.

Οι ισχυροί του κόσμου συμφώνησαν σε χρηματοδότηση ύψους 300 δισ. δολαρίων προς τις αναπτυσσόμενες χώρες για την κάλυψη των απωλειών και ζημιών που προκαλεί η κλιματική κρίση έως το 2035. Το ποσό δεν είναι επαρκές, ούτε θα φτάσει γρήγορα στις αναπτυσσόμενες χώρες που το έχουν ανάγκη. Το οξύμωρο της ιστορίας είναι ότι τα πλούσια κράτη, οι μεγαλοβιομηχανίες ορυκτών καυσίμων που ευθύνονται για την επιδείνωση του κλίματος και κέρδισαν δισεκατομμύρια από τα ορυκτά καύσιμα δίνουν ελάχιστη χρηματοδότηση στα πιο αδύναμα για να ανταπεξέλθουν στις οικονομικές βλάβες που υπέστησαν από τις δικές τους εκπομπές.

Κλιματική δικαιοσύνη: ουτοπία ή πραγματικότητα;

Η κλιματική δικαιοσύνη για την οποία μάχονται οι ακτιβιστές νέοι όπως η #ClimateOfChange της Action Aid ισχυρίζονται ότι οι λιγότερο περιβαλλοντικά υπεύθυνοι, οι ευάλωτοι και πτωχοί πληθυσμοί του κόσμου, για παράδειγμα στην Αφρική, είναι εκείνοι που υφίστανται τις χειρότερες συνέπειες από την κλιματική αλλαγή. Έρχονται πρώτοι αντιμέτωποι με ένα νέο είδος μετανάστευσης λόγω κλιματικών αλλαγών.

Κατά τη γνώμη μου, εγείρονται ηθικού τύπου ερωτήματα και πρακτικά ζητήματα όταν κάποιος μεταναστεύει από τον τόπο του και πηγαίνει σε άλλον για να μπορεί να καλλιεργήσει τη γη, να ψαρέψει ή να βοσκήσει τα ζώα του. Οι αυτόχθονες με τους περιβαλλοντικούς μετανάστες θα πρέπει να μάθουν να συμβιώνουν. Μέχρι τότε ίσως έρθουν αντιμέτωποι με βίαιες διεκδικήσεις για ένα κομμάτι γης ή για την ψαριά στα δίχτυα τους, καθώς οι συνθήκες διαβίωσης και η οικονομική δραστηριότητα πολλών ανθρώπων στον ίδιο τόπο θα δημιουργήσουν εντάσεις. Πόσο μακριά ή κοντά είναι όλα αυτά από το μέσο Έλληνα;

Καθόλου μακρινό σενάριο. Οι πλημμύρες στη Θεσσαλία αναγκάζουν πολλούς συμπατριώτες μας να μεταναστεύσουν αλλού αναζητώντας επαγγελματικές διεξόδους. Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι η Μεσόγειος φλέγεται από την υπερθέρμανση του πλανήτη και θα είναι από τις πρώτες περιοχές όπου θα εμφανιστούν κλιματικοί μετανάστες.

Το ζήτημα της κλιματικής δικαιοσύνης, νομίζω, πέρα από ηθικό είναι πολιτικό. Παρά την καλή πρόθεση των χωρών του κόσμου να συνεργαστούν σε διεθνές επίπεδο για το οικολογικό πρόβλημα, η υιοθέτηση πολιτικών για μια πιο πράσινη, βιώσιμη, αειφόρο και οικολογική οικονομία στον κόσμο δεν είναι εύκολη υπόθεση. Σε συνθήκες καπιταλισμού, ελεύθερης κίνησης κεφαλαίων, παγκοσμιοποίησης της αγοράς όπου οι πολυεθνικές ελέγχουν τις πλουτοπαραγωγικές πηγές του πλανήτη, ιδιαίτερα στις οικονομικά ασθενέστερες χώρες και αδιαφορούν για το περιβάλλον προκειμένου να προσελκύσουν επενδυτές, πόσο δυνατή είναι η εφαρμογή της κλιματικής δικαιοσύνης;

Δυστυχώς, τις χειρότερες συνέπειες της κλιματικής κρίσης αναμένεται να αντιμετωπίσουν οι μελλοντικές γενιές, που δεν ευθύνονται για την αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη. Αν δεν ενεργοποιηθούμε όλοι για την χάραξη πολιτικών φιλικών προς το περιβάλλον, το μέλλον διαγράφεται ζοφερό.

Οι ισχυροί του κόσμου θα ευαισθητοποιηθούν για το περιβαλλοντικό μέλλον των νέων ή το θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα για ασφαλή ζωή και διαβίωση θα θυσιάστεί άλλη μια φορά στο βωμό του κέρδους; Άραγε αυτός ο κόσμος θα αλλάξει ποτέ;

Πολυθεματικό Ενεργειακό Εκπαιδευτικό Πάρκο

Ρεπορτάζ

ΗΡΩΝ στην Ξάνθη... ένα πάρκο αλλιώς από τα άλλα!

ΤΩΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΡΑΦΑΗΛ ΜΠΑΡΑΚΛΙΑΝΟΥ, ΘΩΜΑ ΜΑΡΙΟΥ ΠΟΥΛΚΟΥ



Ηλιακό θερμικό πεδίο

Στην Ξάνθη, και συγκεκριμένα στις φοιτητικές εστίες του ΔΠΘ στην περιοχή των Κιμμερίων, λειτουργεί από το 2020 το Πολυθεματικό Ενεργειακό Εκπαιδευτικό Πάρκο ΗΡΩΝ με στόχο την μελέτη και αξιοποίηση τεχνολογιών που αφορούν την παραγωγή ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, την αξιοποίηση και την αποθήκευση τους.

Εντυπωσιάζει το γεγονός ότι είναι ανοιχτό προς επίσκεψη για το μαθητικό και όχι μόνο κοινό. Πέρα από τον επιστημονικό προσανατολισμό του αλλά και την πρακτική του χρησιμότητα, το πάρκο έχει και εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Μέχρι και το 2023 πάνω από 2.500 μαθητές, εκπαιδευτικοί και επισκέπτες με εξαιρετικές αξιολογήσεις το έχουν επισκεφτεί σε διάστημα 3 χρόνων συμπεριλαμβανομένων και των χρόνων της πανδημίας!

Είναι ένα πάρκο αλλιώς από τα άλλα αφού είναι το πρώτο στη χώρα που χρησιμοποιεί την πράσινη ενέργεια για να καλύψει τις ανάγκες σε θέρμανση και ψύξη των φοιτητικών εστιών και των υπολοίπων δομών της πανεπιστημιούπολης. Με την παραγόμενη ενέργεια -ηλεκτρική, θερμική και ψυκτική- εξυπηρετεί τις ενεργειακές ανάγκες οκτώ φοιτητικών εστιών 592 κλινών, ενός εστιατορίου 398 ατόμων και ενός αμφιθεάτρου με επισκεψιμότητα 550 ατόμων.

Σε επίσκεψη που πραγματοποιήσαμε εκεί στις 15 Νοεμβρίου 2024 συναντήσαμε τον κ. Π. Καλίτση, τον Επιστημονικό Συνεργάτη του Εργαστηρίου Μηχανολογικού Σχεδιασμού του Τμήματος Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης του Δ.Π.Θ. Με την ενημερωτική του ξενάγηση, γνωρίσαμε τη λειτουργία και τη στοχοθεσία του πάρκου ενώ λύθηκαν όλες μας οι απορίες.

Ο κ. Καλίτσης επεσήμανε αρχικά ότι η ψυχή του πολυθεματικού πάρκου είναι ο επιστημονικά υπεύθυνος καθηγητής του τμήματος Μηχανικών Παραγωγής και Διοίκησης του ΔΠΘ, κ. Παντελής Μπότσαρης. Είναι ο άνθρωπος που εποπτεύει με τους φοιτητές του τη λειτουργία του πάρκου και ελέγχει τη διαδικασία παραγωγής, αποθήκευσης, χρήσης και εκμετάλλευσης της παραγόμενης ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές.

Μέσα από μια υποδειγματική παρουσίαση δόθηκε η δυνατότητα με επιτόπια παρατήρηση και βιωματική μάθηση, να πάρουμε μέρος σε εργαστήρια και δραστηριότητες. Εντυπωσιάζει το γεγονός ότι μπορεί κάποιος να έχει τον έλεγχο όλων των εγκαταστάσεων του πάρκου και των απομακρυσμένων ενεργειακών συσκευών μέσω υπολογιστή και στη συνέχεια να επισκεφτεί το ενεργειακό κέντρο και τις εγκαταστάσεις βιομάζας και να δει από κοντά τη μηχανή Οργανικού κύκλου. Η φτερωτή, μικρή ανεμογεννήτρια, κάθετου άξονα ισχύος 1kW, μοναδική στην Ελλάδα κλέβει την παράσταση και μετατρέπει την αιολική ενέργεια σε κινητική!



Κάθετη φτερωτή ανεμογεννήτρια



Εργαστήριο Μηχανολογικού Σχεδιασμού,
Τμήμα Μηχανικών Παραγωγής και Διοίκησης ΔΠΘ

Στη συνέχεια η ξενάγηση συνεχίστηκε στο ηλιοθερμικό πεδίο με τα 720 panels, στον Υβριδικό σταθμό βιομάζας/ ηλιακών συλλεκτών για θέρμανση-ψύξη και ΖΝΧ συνολικής θερμικής ισχύος 2,3MWth, αλλά και στις στέγες των εστιών στον αυτόνομο φωτοβολταϊκό σταθμό παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας ισχύος 50KWp με συστοιχία συσσωρευτών αποθήκευσης ηλεκτρικής ενέργειας.

Εκεί γίνονται κατανοητοί οι μηχανισμοί μετατροπής της ηλιακής ενέργειας, στους ηλιακούς συλλέκτες, η αποθήκευση της καθώς και η λειτουργία άλλων συστημάτων ηλιακής ενέργειας σε διάφορες εφαρμογές. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι μπορεί να γίνει και μελέτη του γεωθερμικού πεδίου, ώστε να κατανοηθεί το περιβαλλοντικό όφελος της γεωθερμίας αλλά και της λειτουργίας των αντλιών θερμότητας.

Η ξενάγηση έκλεισε με ερωτήσεις σχετικές με το πράσινο πάρκο. Ο κ. Καλίτσης επεσήμανε ότι το 40% των ενεργειακών απαιτήσεων της φοιτητούπολης καλύπτονται από την εκμετάλλευση των ΑΠΕ του πάρκου. Τόνισε ότι η θράκη διαθέτει το πιο πλούσιο θερμοηλεκτρικό πεδίο στην Ελλάδα, το οποίο έχει αρχίσει να αξιοποιείται από τα δέλτα του Έβρου έως και το νομό μας. Επισήμανε επίσης ότι οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας είναι το ίδιο αποδοτικές με τις μη ανανεώσιμες -σχεδόν όπως το πετρέλαιο- αλλά είναι φιλικές προς το περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Στόχος, όπως χαρακτηριστικά είπε, είναι μέχρι το 2035 να καλύπτονται οι ενεργειακές ανάγκες της Πολυτεχνικής Σχολής στην Ξάνθη στο 100% από ΑΠΕ. Εντύπωση προκαλούν οι αριθμοί καθώς παρατηρείται μεγάλη εξοικονόμηση πόρων της τάξης των 40.000 ευρώ το χρόνο, χωρίς το πάρκο να εξαντλεί τη δυναμική του. Ταυτόχρονα σε ανάλογη ερώτηση για αξιοποίηση της παραγόμενης ενέργειας και εκτός του χώρου της πανεπιστημιούπολης δήλωσε ότι η συνεργασία με το δήμο της Ξάνθης δεν μπόρεσε να τελεσφορήσει γιατί δεν υπάρχει αυτή τη στιγμή δυνατότητα μεταφοράς και διοχέτευσης της ενέργειας μέσα στην πόλη.

Σε μία τελευταία ερώτηση ηθικού προβληματισμού σχετικά με το αν η ενεργειακή αυτοδυναμία είναι εφικτή, δεδομένου ότι αποτελεί στόχο του σύγχρονου κόσμου λόγω της κλιματικής αλλαγής και της υπερθέρμανσης του πλανήτη, απάντησε ότι **η μονοπωλιακή χρήση και κατάχρηση των ΑΠΕ από τους ισχυρούς της γη ελλοχεύει σοβαρούς κινδύνους, που συνδέονται με την κλιματική δημοκρατία και την ενεργειακή δικαιοσύνη σε παγκόσμιο επίπεδο!**

Σχολικός εκφοβισμός:

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΤΣΙΜΟΥΔΗ ΣΤΗ ΜΑΡΙΑ ΤΣΟΛΑΚΙΔΟΥ

Τι συμβαίνει τελικά στα σχολεία;

Η ψηφιακή πλατφόρμα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων **stop-bullying.gov.gr** που πρόσφατα άρχισε την επίσημη λειτουργία της δίνει το δικαίωμα σε εκπαιδευτικούς, γονείς μαθητών/-τριων που φοιτούν στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, αλλά και σε μαθητές/-τριες στην υποβολή επώνυμων αναφορών, ώστε να καταγραφούν τα περιστατικά βίας για να σπάσει ο κύκλος της σιωπής και του φόβου που ενισχύει το φαινόμενο ώστε να λάβουν άμεση βοήθεια θύματα, θύτες και οικογενειακό περιβάλλον.



Η ψυχολόγος του σχολείου μας,
κ. Χριστίνα Τσιμούδη

«Στην περίπτωση του θύματος, επικρατεί ο φόβος, η θλίψη καθώς και το αίσθημα του αβοήθητου. Αρκετές φορές το θύμα καταλήγει να κλονίζεται συναισθηματικά με αποτέλεσμα αυτό να έχει αντίκτυπο στη ψυχική του υγεία είτε με τη μορφή άγχους, είτε κατάθλιψης και αρκετές φορές σκέψεις αυτοκτονίας που αρκετοί από αυτούς τις πράττουν. Τώρα στην περίπτωση του θύτη, προφανώς αν έχει κακοποιηθεί ο ίδιος, επαναλαμβάνει τα ίδια που έχει υποστεί. Από την άλλη πλευρά, αν δεν έχει υποστεί κακοποίηση, ο λόγος που ασκεί bullying το κάνει γιατί έτσι αναδεικνύει το «εγώ» του, ευχαριστείται από τον πόνο του άλλου και κατά κύριο και σημαντικό λόγο έχει χαμηλή ενσυναίσθηση.»

Ρόλος κλειδί, ο αθέατος παρατηρητής στην εκδήλωση βίας!

Ειδικότερα για το ρόλο του θεατή -παρατηρητή τόνισε το πόσο σημαντικός είναι:

«Ο θεατής παίζει τον σημαντικότερο ρόλο και πρέπει να σπάσει την σιωπή. Πιστεύω πως ζούμε σε μια γενιά όπου η βία έχει μπει στη καθημερινότητά μας και θεωρείται φυσιολογική καθώς δεν θεωρείται ηθικά και ποινικά τόσο κολάσιμη. Αρκετοί, όμως, δεν παρεμβαίνουν γιατί κατά κύριο λόγο

υπάρχει η έλλειψη ενσυναίσθησης. Από την άλλη πλευρά αν κάποιος παρέμβει, θα σταματήσει όλη αυτή η διαδικασία του σχολικού εκφοβισμού και γενικότερα, αν έκανε κάτι θα είχαμε λιγότερα περιστατικά, δηλαδή εκτόνωση της κατάστασης. Αντιθέτως, όταν δεν παρεμβαίνει, αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ενθάρρυνση τον θύτη.»

Πότε το πείραγμα γίνεται εκφοβισμός...

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον απλό αστεϊσμό, στο πείραγμα μεταξύ των μαθητών και στο bullying; Φυσικά και υπάρχει!

Κλείνοντας τη συζήτηση μας η κ. Τσιμούδη διευκρίνισε πότε ένα πείραγμα δεν είναι bullying. Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι όταν κάποιος είναι σε μία παρέα όπου επικρατεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και γενικά πειράζουν ο ένας τον άλλον, χωρίς κανέναν να ενοχλείται, τότε αυτό είναι πείραγμα. Όταν, όμως, αυτό το πείραγμα είναι επαναλαμβανόμενο και κάποιος ενοχλεί τους συμμαθητές του ή ακόμα και την παρέα του και εκείνο το άτομο που δέχεται το «πείραγμα» τον πειράζει πολύ, τότε αυτό παύει να είναι πείραγμα. Αυτό φυσικά εξαρτάται από τη σχέση οικειότητας που έχουν ή δεν έχουν μεταξύ τους.

Η ψυχολόγος απάντησε στους τρόπους αντιμετώπισης bullying:

«Κατά τη γνώμη μου, ο σχολικός εκφοβισμός και ο τρόπος αντιμετώπισής του, θέλει έναν πυρήνα καθώς η αντιμετώπιση γίνεται από πολλές πλευρές. Αρχικά, το πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι το θύμα να μιλήσει στον γονιό του και η οικογένεια να το «αγκαλιάσει» και έπειτα να απευθυνθεί στο σχολείο. Στη συνέχεια, θα γίνουν οι απαραίτητες διαδικασίες, ανάλογα με τη μορφή bullying. Συχνά σε περιπτώσεις βίας αρκετοί καταφεύγουν στα δικαστήρια. Τέλος, πιστεύω ότι, ανάλογα με το οικογενειακό περιβάλλον και εφόσον είναι εφικτό, τόσο το θύμα όσο και ο θύτης θα πρέπει να συμβουλευτούν ειδικούς.»



Πλούσιο ενημερωτικό υλικό, τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης για όλους τους εμπλεκόμενους, οδηγίες προς όλους ώστε να κινηθούν όπως ακριβώς αρμόζει σε καταστάσεις σχολικής βίας, διασφαλίζοντας ότι το μήνυμα του θύματος θα παραληφθεί αμέσως από τους υπεύθυνους του σχολείου, που θα κάνουν ό,τι χρειάζεται για να αντιμετωπιστεί ο εκφοβισμός και να νιώσει το θύμα πάλι καλά και ασφαλές.

Είναι άραγε μια ακόμη άχρηστη πλατφόρμα αναφοράς περιστατικών βίας χωρίς αποτέλεσμα ή μπορεί να συμβάλει στην μείωση της έκρηξη της μέσα στα σχολεία από τους θυμωμένους εφήβους ανά τη χώρα;

Σχολικός εκφοβισμός-οριοθέτηση του όρου

Τι είναι άραγε ο σχολικός εκφοβισμός και ποιες μορφές έχει;

Η ενδοσχολική βία είναι η βία μεταξύ μαθητών με αποτέλεσμα να επικρατεί ο πόνος και κυρίως ο φόβος. Σχετίζεται με επιθετική συμπεριφορά, σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή/και κοινωνική που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα. Λαμβάνει χώρα εντός ή/και εκτός σχολείου, καθώς και στο διαδίκτυο.

Έτσι αποκτά διάφορες μορφές και χαρακτηριστικά. Διαχωρίζεται στον **λεκτικό** εκφοβισμό, τον **σωματικό**, τον **κοινωνικό** εκφοβισμό που συνήθως παρατηρείται με τη μορφή της απομόνωσης και τέλος τον **ηλεκτρονικό** εκφοβισμό. Αυτός που ασκεί το λεγόμενο bullying ονομάζεται θύτης, αυτός που το βιώνει λέγεται θύμα, ενώ αυτός που παρενρίσκεται κατά τη διάρκεια του bullying χωρίς να αντιδρά ονομάζεται παρατηρητής. Και τα τρία αυτά πρόσωπα παίζουν σημαντικό ρόλο και κυρίως ο παρατηρητής καθώς ο ίδιος μπορεί να σταματήσει τον εκφοβισμό ενεργώντας πρακτικά.

«Επικρατεί ο φόβος, η θλίψη καθώς και το αίσθημα του αβοήθητου...»

Η συζήτηση με την σχολική ψυχολόγο του 2ου ΓΕΛ Ξάνθης κ. Τσιμούδη Χριστίνα σχετικά με το θέμα υπήρξε αποκαλυπτική. Απάντησε εμπεριστατωμένα σε όλα τα ερωτήματα και κυρίως σημείωσε τις ψυχικές επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού στο θύτη και το θύμα:



Ρόλος κλειδί, ο θεατής - παρατηρητής στην εκδήλωση βίας

Άγχος εφήβων: το τέρας μέσα στην ντουλάπα

ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΕΡΖΑΝΙΔΟΥ

Με αφορμή το διαδικτυακό εκπαιδευτικό σεμινάριο με τίτλο «Νοιάζομαι για το παιδί μου» του **Ινστιτούτου Prolepsis**, που παρακολούθησα ως εκπρόσωπος της συντακτικής ομάδας αποφάσισα να αφιερώσω το άρθρο μου στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με το εφηβικό άγχος.

PROLEPSIS
INSTITUTE

Άγχος και στρες: Ποια η διαφορά;

Στρες είναι η φυσιολογική αντίδραση σε αντιλαμβανόμενες απειλές από εσωτερικούς ή εξωτερικούς παράγοντες, που κινητοποιεί την αντίδραση fight or flight του ανθρώπου, ώστε αυτός να καταφέρει να αντιδράσει αποτελεσματικά, λειτουργώντας έτσι ως μηχανισμός επιβίωσης. Όταν, όμως, κάποιος αισθάνεται συνεχές στρες, αυτό μετατρέπεται σε άγχος.

Άγχος είναι η υπερβολική αντίδραση σε ήπιες καταστάσεις, η οποία επηρεάζει την ανθρώπινη καθημερινότητα. Εκδηλώνεται με φόβο, ανησυχία για φυσιολογικές καταστάσεις και γεγονότα πριν αυτά πραγματοποιηθούν. Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το νόημα που δίνει ο καθένας σε μια κατάσταση, αφού είναι γνωστό ότι ο κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει τις ίδιες καταστάσεις διαφορετικά.

Το άγχος επηρεάζει περισσότερο τους εφήβους!

Το άγχος ασκεί μεγάλη επιρροή στους εφήβους, οι οποίοι στις τελευταίες τάξεις της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διανύουν εξαιρετικά στρεσογόνα περίοδο στη ζωή τους. Είναι η επικρατέστερη ψυχιατρική διαταραχή στα παιδιά, που αποτελούν το 10% του γενικού πληθυσμού. Ένα στα πέντε παιδιά κινδυνεύει να αποκτήσει αγχώδη διαταραχή, γεγονός το οποίο είναι εξαιρετικά ανησυχητικό. Σε ποιους τομείς, λοιπόν, το άγχος επηρεάζει τους εφήβους;

Καταρχάς, το άγχος κατακλύζει τους νέους τόσο στη σχολική ζωή, η οποία αφορά τις σχολικές επιδόσεις τους και το επαγγελματικό μέλλον τους, όσο και στα προσωπικά τους ζητήματα, τα οποία μπορεί να αφορούν τις παρέες, τις φιλίες, την εξωτερική εμφάνισή τους καθώς και τις συντροφικές τους σχέσεις.

Η προδιάθεση για το άγχος σε αυτούς μπορεί να είναι αποτέλεσμα



Το άγχος επηρεάζει περισσότερο τους εφήβους

πολυάριθμων παραγόντων. **Συγκεκριμένα, το άγχος είναι πιθανό να είναι απόρροια της υπερπροστατευτικής συμπεριφοράς των γονέων, της άσχημης οικονομικής κατάστασης, σημαντικών γεγονότων λόγω χάρη του θανάτου κάποιου συγγενικού προσώπου, ενός διαζυγίου κ.α.** Πώς, λοιπόν, εκδηλώνεται το άγχος στους εφήβους;

Οι έφηβοι, όταν περνούν μια περίοδο απόλυτου άγχους, διακρίνονται από ευερεθιστότητα, νευρικότητα, μελαγχολία, δυσκολία στον ύπνο, αλλαγές στη διατροφή, δυσκολία ή έλλειψη συγκέντρωσης που οδηγεί σε κάμψεις στις σχολικές επιδόσεις.

Επιπλέον, χαρακτηρίζονται από ανηδονία, δηλαδή **έλλειψη ουσιαστικής ικανοποίησης και χαράς**, που συνεπάγεται την **έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες** που κάποτε τους γέμιζαν. Τέλος, ενδέχεται οι επιπτώσεις του άγχους να παρουσιάζονται και με τη μορφή βαριάς αναπνοής, στομαχόπνου ή πονοκεφάλου.

Ο ρόλος των ενηλίκων στην διαμόρφωση της εφηβικής, ψυχικής ανθεκτικότητας

Ωστόσο, πολλές φορές, επειδή οι νέοι τείνουν να εσωτερικεύουν τα συναισθήματα και τα προβλήματα που τους ταλανίζουν, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί δεν τα αντιλαμβάνονται και υποβιβάζουν τη σοβαρότητα τους. Επομένως, τι θα πρέπει να κάνουν οι ενήλικες, ώστε να ελαφρύνουν τα παιδιά τους από το άγχος;

Οι **γονείς** οφείλουν να είναι πιο προσεκτικοί και παρατηρητικοί όσον αφορά αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους διότι δεν είναι λίγες οι επιπτώσεις που μπορεί αυτό να επιφέρει. Πρέπει να συζητούν τακτικά με το παιδί τους, χωρίς όμως να το πιέζουν να τους μιλήσει, γιατί δεν πρέπει να ξεχνάμε πως τα παιδιά έχουν ανάγκη απλώς να τα ακούσει, να τα καταλάβει κάποιος.

Καλό είναι να αφιερώνουν χρόνο σε δραστηριότητες με τα παιδιά. Να υπάρχει το γέλιο μέσα στην οικογένεια, στοιχείο που φέρνει σίγουρη ευχαρίστηση. Σημαντική θα ήταν η παρακολούθηση σεμιναρίων από τους γονείς που σχετίζονται με το άγχος και την καταπολέμησή του.

Εν τέλει, οι γονείς πρέπει να υποστηρίζουν την ενασχόληση των παιδιών με κάποιο χόμπι της αρεσκείας τους καθώς και να αποτελούν οι ίδιοι αποτελεσματικό πρότυπο διαχείρισης άγχους.

Όσον αφορά τους **εκπαιδευτικούς**, οφείλουν να καθησυχάζουν τους γονείς, λέγοντάς τους πως αυτό που αισθάνονται τα παιδιά τους είναι εντελώς φυσιολογικό. Μεγάλη βοήθεια θα αποτελούσε η διοργάνωση ειδικών σεμιναρίων για ενημέρωση των γονέων για το άγχος από το ίδιο το σχολείο και από άλλους φορείς.

Υπάρχουν λύσεις στην αντιμετώπιση του εφηβικού άγχους;

Η απάντηση είναι ναι! Ένας τέτοιος φορέας είναι το **Ινστιτούτο Prolepsis**, ένας επιστημονικός μη

κερδοσκοπικός οργανισμός, με έδρα το Μαρούσι. Το Prolepsis ασχολείται με την ιατρική έρευνα, την αναβάθμιση και ανάπτυξη της υγείας και της περιβαλλοντικής και εργασιακής ιατρικής εδώ και πολλά χρόνια. Στόχος του είναι η επίτευξη της σωματικής και ψυχικής υγείας των ανθρώπων, καθώς και η ελεύθερη πρόσβαση όλων σε υπηρεσίες που αφορούν την υγεία. Το σημαντικότερο είναι πως διοργανώνει εκπαιδευτικά σεμινάρια, διαδικτυακά και δια ζώσης, για ποικίλα ζητήματα με θεματικό κέντρο την υγεία.

Βέβαια, και οι ίδιοι οι **έφηβοι** μπορούν να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές για την αντιμετώπιση τους άγχους, οι οποίες, μάλιστα, είναι απλούστατες. Μερικές από αυτές είναι η ανάγνωση ενός βιβλίου, η παρακολούθηση μιας ταινίας, η σωματική άσκηση, μια βαθιά αναπνοή κ.α.. Σε γενικές γραμμές, οτιδήποτε αισθάνονται ότι μπορεί να πάρει το μυαλό τους από το γεγονός που τους απασχολεί.

Ανακεφαλαιώνοντας, το εφηβικό άγχος αποτελεί φαινόμενο μείζονος σημασίας. Είναι ικανό να διαφοροποιήσει ολοκληρωτικά τους νέους και τον τρόπο που φέρονται. Απαιτεί επαγρύπνηση, προσοχή και ενημέρωση όλων -γονέων, κηδεμόνων και εκπαιδευτικών- σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισής του, ώστε να μπορούν να το διαχειριστούν αποτελεσματικά.

Αχ αυτοί οι NEETs!!!

Έρευνα

ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΚΟΥΜΠΑΡΙΔΟΥ

Οι NEETs (Not in Education, Employment, or Training) είναι νέοι, που δε συμμετέχουν στην εκπαίδευση, στην εργασία ή σε κάποιο πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης.

Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα τμήμα του πληθυσμού που αντιμετωπίζει δυσκολίες στην ένταξη στην αγορά εργασίας ή σε κάποια μορφή εκπαίδευσης.

Τα ποσοστά των Neets σε παγκόσμια κλίμακα, παρουσιάζουν σοβαρές διακυμάνσεις, καθώς αντανakλούν κοινωνικές ανισότητες, διαφορές στα εκπαιδευτικά συστήματα, στις οικονομικές συνθήκες και στις πολιτικές απασχόλησης.

Χαρακτηριστικά των NEETs

1. Συνήθως άτομα ηλικίας 15-29 ετών, (τα ηλικιακά όρια όμως μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τη χώρα και την έρευνα)
2. Οι NEETs δεν είναι προσωρινά εκτός εργασίας ή εκπαίδευσης, αλλά βρίσκονται σε μια κατάσταση μακροχρόνιας απομάκρυνσης από αυτές τις δραστηριότητες, παρόλο που βρίσκονται στην πιο παραγωγική τους ηλικία.
3. Το φαινόμενο αυτό συνδέεται με κοινωνικοοικονομικά προβλήματα, όπως η ανεργία, ο κοινωνικός αποκλεισμός και οι περιορισμένες ευκαιρίες.

Το ποσοστό στην Ελλάδα

Η Ελλάδα παρουσιάζει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά NEETs στην Ευρώπη. Αυτό οφείλεται κυρίως λόγω της παρατεταμένης οικονομικής κρίσης, της υψηλής ανεργίας στους νέους και των περιορισμένων ευκαιριών κατάρτισης. Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία (EUROSTAT "Young people (aged 15-29) neither in employment nor in education and training, 2023-by sex, degree of urbanization, by education attainment level in%): Περίπου 15-20% των νέων ηλικίας 15-29 ετών στην Ελλάδα θεωρούνται NEETs. Το ποσοστό αυτό είναι σημαντικά υψηλότερο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, που κυμαίνεται περίπου στο 11-12%.

Ευρωπαϊκή Κατάταξη

Η Ελλάδα κατατάσσεται τρίτη στην Ε.Ε. σε ποσοστό NEETs με συνολικό ποσοστό 16,1%, πίσω από τη Ρουμανία (19,3%) και την Ιταλία (με ελάχιστο μεγαλύτερο ποσοστό από αυτό της χώρας μας). Αναλυτικότερα:

Άνδρες: Το ποσοστό ανέρχεται στο **14,8%**, κατατάσσοντάς τους στην πρώτη χειρότερη θέση στην Ε.Ε.

Γυναίκες: Το ποσοστό είναι ακόμη υψηλότερο, στο **17,4%**, κατατάσσοντάς τις στην τρίτη χειρότερη θέση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Ολλανδία καταγράφει το χαμηλότερο ποσοστό NEETs στην Ευρώπη, μόλις **4,8%**.

Ο στόχος είναι να μειωθεί το ποσοστό NEETs κάτω από το 9% έως το 2030. Όπως όμως προκύπτει από τα παραπάνω στοιχεία της EUROSTAT, ο μέσος ευρωπαϊκός όρος (11,2%) είναι πολύ πιο πάνω και μόλις 9 χώρες έχουν καταφέρει να τον πετύχουν.

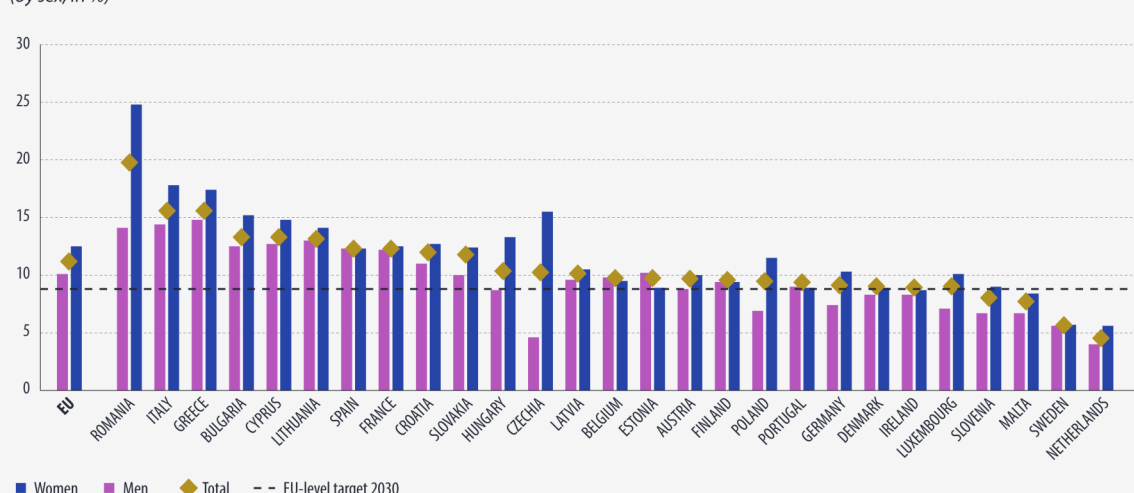
Πιο συγκεκριμένα:

1. Ολλανδία (4,8%)
2. Σουηδία (5,7%)
3. Μάλτα (7,5%)
4. Σλοβενία (7,8%)
5. Λουξεμβούργο (8,5%)
6. Ιρλανδία (8,5%)
7. Δανία (8,6%)
8. Γερμανία (8,8%)
9. Πορτογαλία (8,9%)

Παράγοντες που επηρεάζουν τους NEETs

1. **Φύλο:** Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι NEETs λόγω έλλειψης υποστηρικτικών δομών για τη φροντίδα παιδιών αλλά και ηλικιωμένων.
2. **Γεωγραφική περιοχή:** Υψηλότερα ποσοστά παρατηρούνται σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές.
3. **Μορφωτικό επίπεδο:** Ενώ στις υπόλοιπες χώρες της Ε.Ε οι νέοι με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο είναι πολύ πιο πιθανό να γίνουν NEETs σε σχέση με άλλους με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης, η Ελλάδα είναι ίσως η μοναδική εξαίρεση ανάμεσα στις χώρες της Ε.Ε, καθώς στην χώρα μας παρατηρείται υψηλότερο ποσοστό NEETs στους νέους με υψηλό μορφωτικό επίπεδο!
4. **Κοινωνικό και οικονομικό υπόβαθρο:** Νέοι με οικονομικά προβλήματα, μετανάστες, άτομα με αναπηρία ή χρόνιες ασθένειες έχουν αυξημένες πιθανότητες να βρεθούν σε αυτήν την κατηγορία.

Young people (aged 15-29) neither in employment nor in education and training, 2023
(by sex, in %)



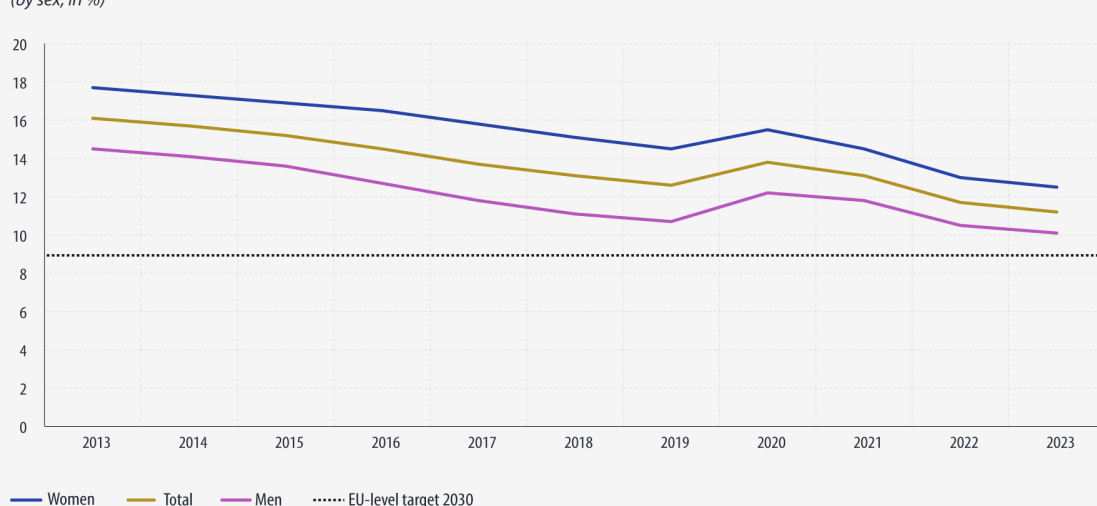
Eurostat, «Νέοι εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης, 2023»,

Πηγή δεδομένων: [edat_lfse_20](#)

Μια σπιθα ελπίδας:

Παρατηρώντας τα στατιστικά στοιχεία δεκαετίας της EUROSTAT, επισημαίνουμε μια πτώση του αριθμού των NEETs στην εξέλιξη του χρόνου, γεγονός που μας κάνει να ελπίζουμε ότι οι νέοι θα βγουν επιτέλους από τον κοινωνικό λήθαργο και θα πάρουν δυναμικά την ζωή στα χέρια τους. Θα πορευτούν σε δρόμους δημιουργίας, θα αποδομήσουν ό,τι τους συνθλίβει, θα διεκδικήσουν και θα ονειρευτούν έναν καλύτερο και δικαίωτο κόσμο.

Young people (aged 15-29) neither in employment nor in education and training in the EU, 2013-2023
(by sex, in %)



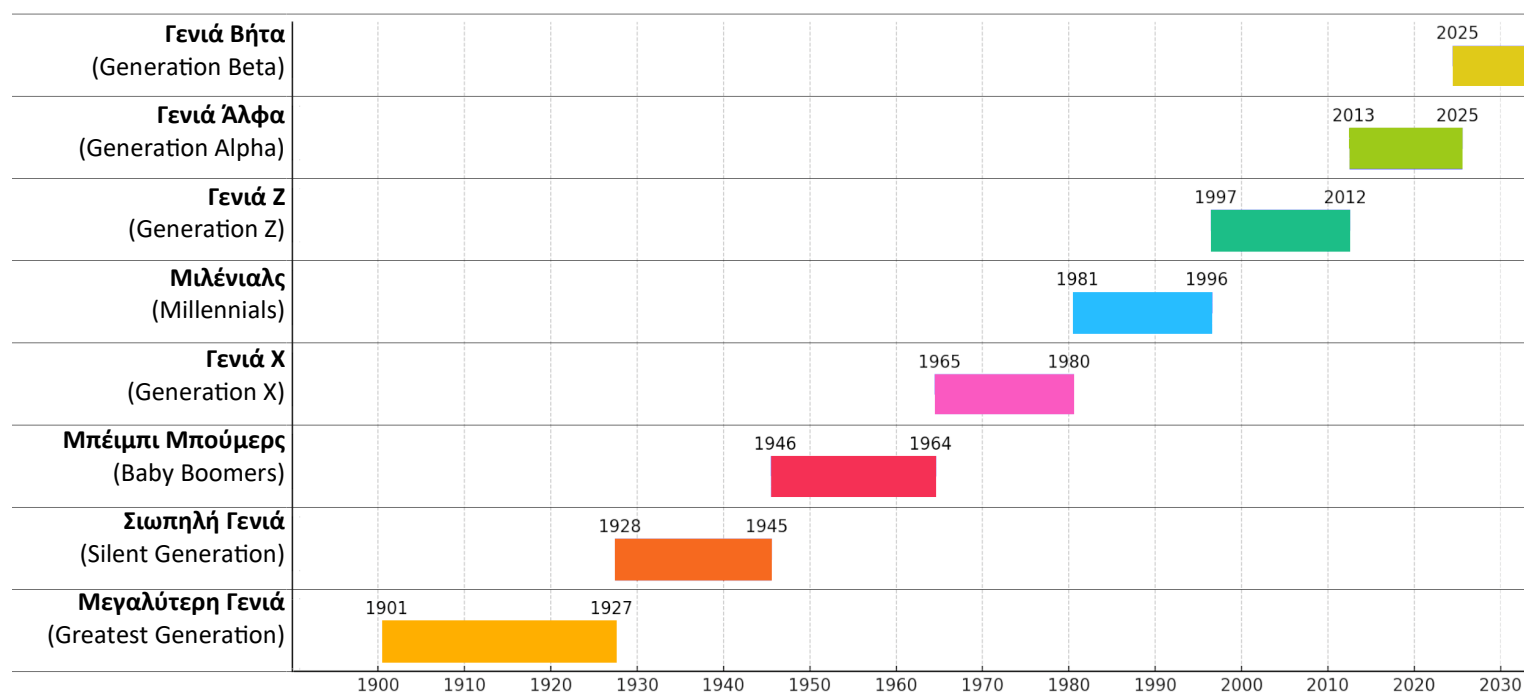
Eurostat, «Νέοι εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης, 2013-2023»,

Πηγή δεδομένων: [edat_lfse_20](#)

Η γενιά Άλφα δικτυώνεται

ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ ΠΑΥΛΙΔΗ

Ως Γενιά Άλφα ορίζεται η ομάδα των ανθρώπων που είναι γεννημένοι από τις αρχές της δεκαετίας του 2010 έως το 2025



Γράφημα Γενεών

Συνεπώς, αρμόζει να θεωρούμε αυτά τα παιδιά, ως «τα παιδιά της τεχνολογίας», καθώς αποτελούν την μοναδική κοινωνική ομάδα η οποία γνώρισε την ψηφιακή εξέλιξη από τα πρώτα κιόλας βήματα της. Η συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων εκτός από το γεγονός ότι έχει αντιμετωπίσει, και σε μικρή ηλικία, πολλά καθοριστικά συμβάντα που αφορούν τους μεγάλους της, μεγαλώνει αποκλειστικά μέσα στην **ψηφιακή εποχή, με το διαδίκτυο και την τεχνητή νοημοσύνη**. Άραγε, μπορεί αυτό το φαινόμενο να επιδρά διακριτά στο κομμάτι της ανατροφής τους;

Πρωτίστως, χαρακτηριστικό γνώρισμα της γενιάς Άλφα θεωρείται το διαδίκτυο. Δεν θα έπρεπε να μας φαίνεται περίεργος ο όρος **“iPad kids”** (τα παιδιά του iPad), αφού αντιστοιχίζεται άμεσα με την γενιά Άλφα. Πιο συγκεκριμένα, ο όρος δηλώνει τις απαρχές αυτής της νέας γενιάς παιδιών που παραδόξως συμβαδίζει με την πρώτη κυκλοφορία της πασίγνωστης ταμπλέτας. Η γενιά Άλφα ξοδεύει τον ελεύθερο χρόνο της στις οθόνες. Οι κύριες προτιμήσεις των παιδιών είναι τα βιντεοπαιχνίδια πολλών ειδών, λόγου χάρη στρατηγικής. Επιπλέον, πολλά από τα μεγαλύτερα μέλη της νέας γενιάς έχουν ανοίξει έναν λογαριασμό στα μέσα **κοινωνικής δικτύωσης**. Οι πλατφόρμες αυτές ευνοούν την επικοινωνία με τους συνομηλίκους φίλους τους, αφού πραγματοποιείται στέλνοντας μηνύματα ή συμμετέχοντας σε πολλαπλές βίντεο-κλήσεις.

Συν τοις άλλοις, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν στους νεαρούς χρήστες ποικίλο περιεχόμενο

φωτογραφιών και βίντεο για να παρακολουθήσουν στον ελεύθερό τους χρόνο, δημιουργημένο από διάφορους content creators, όπως influencers και YouTubers. Όμως, υπάρχει μία πληθώρα περιπτώσεων που τα παιδιά εκτίθενται σε σκηνές βίας, εξευτελισμού και ακατάλληλης φρασεολογίας. Όλα αυτά επηρεάζουν αρνητικά τον χαρακτήρα και την συμπεριφορά τους, λόγω της φυσιολογικά μειωμένης κριτικής τους ικανότητας. Οι πλατφόρμες λοιπόν κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πηγή στερεοτυπικών αντιλήψεων και προκαταλήψεων που συχνά υιοθετούν οι νέοι στην καθημερινότητά τους καθώς μεγαλώνουν.

Η γενιά Άλφα έχει επίσης γνωρίσει, την γέννηση της **τεχνητής νοημοσύνης** και την χρήση της σε καθημερινό επίπεδο. Έχει μάλιστα την πεποίθηση, πως αυτή είναι ένα αψεγάδιαστο εργαλείο που δίνει λύση στα προβλήματά που μας δυσκολεύουν. Αλλά, σε ποιον τομέα θα μπορούσε να βοηθήσει τη γενιά Άλφα η τεχνητή νοημοσύνη;

Στο σχολείο! Στις μέρες μας, οι μαθητές δημοτικού βασίζονται πάνω στην τεχνητή νοημοσύνη, όσον αφορά το διάβασμα για το σπίτι. Έχοντας βρει δωρεάν προγράμματα υπολογιστή που προσφέρουν τεχνητή νοημοσύνη, οι νεαροί μαθητές με ένα πάτημα του κουμπιού έχουν την απάντηση σε όλα τα προβλήματα Μαθηματικών τους ή πως να γράψουν την τέλεια έκθεση, προκειμένου να αριστεύσουν στο μάθημα της Νεοελληνικής Γλώσσας. Όμως, αυτή η συνήθεια επιδρά αρ-

νητικά στο κομμάτι της υπομονής και της επιμονής του μικρού μαθητή. Για παράδειγμα, στα δημόσια σχολεία της Σουηδίας, επαναξιολογείται η χρήση των «έξυπνων» συσκευών, υποστηρίζοντας ότι οι μαθησιακές δεξιότητες των παιδιών υπονομεύονται.

Επιπροσθέτως, η γενιά Άλφα στην Ελλάδα εισήλθε στην εκπαίδευση στα πρόθυρα της πανδημίας του κορωνοϊού, γεγονός που οδήγησε σε καθυστερήσεις στην απόκτηση θεμελιωδών δεξιοτήτων γραφής και ανάγνωσης από τους μαθητές. Εξαιτίας της εξ αποστάσεως μορφής του σχολείου, οι νεοεισαχθέντες στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση μαθητές της γενιάς Άλφα όχι μόνο παρακολουθούσαν μάθημα επί πέντε ώρες δίπλα σε μία οθόνη από τα επτά τους έτη, αλλά και έκαναν κατάχρηση της τεχνητής νοημοσύνης για την προσωπική τους ευκολία αναφορικά με τις εργασίες για το σπίτι. Επομένως, οι «έξυπνες» συσκευές με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης προκαλούν σύγχυση στην ομαλή ροή της διαδικασίας μάθησης.

Ακόμα, αξίζει να σημειωθούν και οι ιδιομορφίες της γενιάς Άλφα. **Πρώτον**, η νέα γενιά έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται εύκολα σε ψηφιακά περιβάλλοντα που παρέχουν συνεχώς νέες πληροφορίες.

Δεύτερον, υπάρχει η τάση τα παιδιά της γενιάς Άλφα να αναζητούν σύγχρονες και έντονες εμπειρίες, που να μην διεγείρουν προσωρινά την προσοχή τους, αποφεύγουν όμως στη συνέχεια, την εμβάθυνση στη

νέα πληροφορία.

Τρίτον, ιδιαίτερη βαρύτητα στην κοινωνία της γενιάς Άλφα έχουν **οι επινοήσεις λέξεων, φράσεων και εκφράσεων**-τα ιδιώματα δηλαδή αυτής της γενιάς- τα οποία αντλούνται από πτυχές της καθημερινής διαδικτυακής ζωής. Για παράδειγμα, ακρωνύμια που στοχεύουν στην ταχύτερη αποστολή ενός γραπτού μηνύματος (TBH = για να είμαι ειλικρινής, IDK = δεν ξέρω) καθώς και φράσεις από την γλώσσα της τεχνολογίας, όπως η λέξη «λαγκάρω» (αγγλ. I am lagging) που δηλώνει την απρόσμενη διακοπή του βιντεοπαιχνιδιού για μερικά δευτερόλεπτα. Η συντριπτική πλειοψηφία των ιδιωμάτων της γενιάς Άλφα είναι ξενόφερτη. Αυτό αντικατοπτρίζει τη βαθιά επίδραση της παγκοσμιοποίησης στη νέα γενιά και τον τρόπο που επικοινωνεί.

Ανακεφαλαιώνοντας, τη γενιά Άλφα, αυτή την στιγμή, αποτελούν μικρά παιδιά, τα οποία αποκτούν πρόσβαση για πρώτη φορά στον χώρο του παγκόσμιου ιστού. Ανακαλύπτουν με τον δικό τους ρυθμό τις δυνατότητές του, ενώ με την πάροδο του χρόνου αρχίζουν να δικτυώνονται μεταξύ τους σε όλη την υφήλιο, κάνοντας αισθητή την παρουσία τους στις υπόλοιπες γενιές, με έναν πρωτότυπο τρόπο σε συνδυασμό με την βοήθεια της τεχνολογίας.

Παρ' όλα αυτά, η γενιά Άλφα κάποιες φορές ξεπερνά τα όρια και κάνει κατάχρηση του διαδικτύου με την έκθεση σε ακατάλληλο και επικίνδυνο περιεχόμενο. Συνήθως, η συμπεριφορά των παιδιών που ανήκουν σε αυτή τη γενιά καταπατά τους κανόνες με επαναστατικό τρόπο, αποσκοπώντας πάντα στην αδράνεια και στην αύξηση του χρόνου που αφιερώνεται στην οθόνη. Άραγε η γενιά Άλφα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως δημιουργική ή ως μία μάζα θυμάτων νοητικής χειραγώγησης;

Το κλειδί στην απάντηση βρίσκεται στη δύναμη της εκπαίδευσης. Εάν η γενιά Άλφα διδαχθεί να σκέφτεται κριτικά, να αμφισβητεί, να φιλτράρει, να διασταυρώνει πληροφορίες και να αξιοποιεί δημιουργικά τα ψηφιακά μέσα, μπορεί να εξελιχθεί σε μια ιδιαίτερα καινοτόμο και ανεξάρτητη γενιά. Αν όχι, ενδέχεται να παγιδευτεί και να περιοριστεί από τα όρια που θέτουν τα ίδια τα μέσα.

Ζώντας με μυασθένεια Gravis!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΥΞΕΝΗ ΜΑΡΙΑ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ



Η μυασθένεια Gravis αποτελεί ένα αυτοάνοσο νόσημα. Δημιουργεί αδυναμία στους σκελετικούς μυς του σώματος, με αποτέλεσμα πολλοί ασθενείς να νιώθουν αδυναμία ακόμη και για τα απλούστερα πράγματα, όπως το άνοιγμα των ματιών τους. Είναι μια ασθένεια η οποία προσβάλλει μικρό κομμάτι του πληθυσμού και κυρίως γυναίκες. Παρότι υπάρχουν κάποιες μορφές θεραπείας, καμία δεν μπορεί να θεραπεύσει ολοκληρωτικά τον ασθενή, με αποτέλεσμα να αποτελεί χρόνια πάθηση. Η παρακάτω συνέντευξη δόθηκε από τη **Μαρία Χατζοπούλου**, η οποία νοσεί από μυασθένεια Gravis εδώ και ενάμιση χρόνο.

Ποια ήταν τα συμπτώματα πριν τη διάγνωση που σε κινητοποίησαν για την διεξαγωγή εξετάσεων;

«Στις 18 Φεβρουαρίου 2023 νόσησα με covid-19 για δεύτερη φορά κι ενώ είχα ήπια συμπτώματα, παρατήρησα μετά από λίγες μέρες, ότι ενώ μιλούσα «έσερνα» το «σ» και πονούσε η κάτω γνάθος μου. Στην συνέχεια, μέσα σε 10-15 μέρες, ξεκίνησαν τα δάχτυλα μου με την ανέγερση των χεριών να κλείνουν και όταν τα κατέβαζα άνοιγαν. Θεώρησα πως μπορεί να έχω κάποιο πρόβλημα με τον αυχένα, έτσι πήγα στον ορθοπαιδικό ο οποίος μου συνέστησε να κάνω αξονική εγκεφάλου και μέσης. Όλα βγήκαν καθαρά κι έτσι κατέληξε στο συμπέρασμα πως μάλλον ήταν ψυχολογι-

κό, λόγω του στρες ή της υπερκόπωσης.

Μετά από περίπου ένα μήνα είχα βλεφαρόπτωση και στα δύο μάτια. και ταυτόχρονα το πρόβλημα με την κάτω γνάθο γινόταν ολοένα και χειρότερο, σε σημείο να μιλάω και να μην καταλαβαίνουν τι λέω. Έτσι απευθύνθηκα σε οδοντίατρο, καθώς σκεφτήκαμε πως μπορεί να έχω νευραλγία τριδύμου ή μπορεί να έτριζα τα δόντια στον ύπνο μου. Χρησιμοποίησα μασελάκια ώστε να με βοηθήσουν στο πρόβλημα, όμως όλα τα συμπτώματά - τόσο στα χέρια όσο και στη γνάθο - εμφάνιζαν επιδείνωση.

Επιπλέον, εμφάνισα θολή και διπλή όραση. Παρατήρησα πως το πρόβλημα ήταν ήπιο σε σκοτεινά μέρη, ενώ στη διάρκεια της ημέρας τα συμπτώματα επιδεινώνονταν. Εξαιτίας της επιδείνωσης επισκέφθηκα δεύτερο ορθοπαιδικό και παθολόγο, οι οποίοι υποστήριξαν πως αυτά τα συμπτώματα ήταν εξαιτίας ψυχολογικών προβλημάτων και με παρέπεμψαν σε ψυχίατρο. Παρόλα αυτά με δική μου απόφαση, επισκέφτηκα οφθαλμίατρο ο οποίος με «έσωσε» καθώς μόλις του ανέφερα τα συμπτώματα και πριν ακόμη με εξετάσει, μου είπε πως κατά 99% έχω μυασθένεια και κατά 1% σκλήρυνση κατά πλάκας. Έτσι με παρέπεμψε σε νευρολόγο ο οποίος μου έκανε τις απαραίτητες εξετάσεις και τελικά διαπιστώσαμε πως έχω μυασθένεια στις 20 Απριλίου.»

Τι συνέβη μετά τη διάγνωση;

«Μετά τη διάγνωση η νευρολόγος με

παρέπεμψε για αξονική θώρακος, καθώς η μυασθένεια προέρχεται από το θύμο αδένα στον οποίο μπορεί να υπάρξει και θύμωμα, δηλαδή καρκίνος. Η αξονική έδειξε ότι υπάρχει θύμος μέτριας διάπλασης χωρίς θύμωμα και ξεκίνησα απευθείας αγωγή. Δυστυχώς όμως η διάγνωση της γιατρού ήταν κατά το ήμισυ σωστή, γιατί συνήθως πρέπει να γίνεται αφαίρεση του θύμου αδένα ώστε να μην παράγονται άλλα αντισώματα.

Εγώ όμως δεν τον αφαίρεσα, με αποτέλεσμα στις αρχές Ιουλίου επιδεινώθηκαν τα συμπτώματά. Ξεκίνησα να νιώθω αδυναμία στα πόδια και στα χέρια μου, ξεκίνησαν προβλήματα στη μάσηση με αποτέλεσμα να μην μπορώ να πιω ούτε νερό. Έτσι νοσηλεύτηκα στο νοσοκομείο και ξεκίνησα αγωγή με κορτιζόνη. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, προγραμματίστηκε η επέμβαση για την αφαίρεση του θύμου αδένα, περίπου στα τέλη Σεπτεμβρίου, όμως μέχρι τότε χρειάστηκε να νοσηλευτώ αρκετές φορές ακόμη. Με τη βοήθεια της δεύτερης νευρολόγου προσαθήσαμε να σταθεροποιήσουμε την κατάστασή μου ώστε να μπορέσω να χειρουργηθώ. Μετά το χειρουργείο τα αποτελέσματα ήταν θεαματικά από την πρώτη κιόλας μέρα.»

Ποιο είναι το συμπέρασμα που βγάξετε από όλη αυτή την περιπέτεια;

«Η αλήθεια είναι πως ήταν αρκετά ζόρικα τον πρώτο χρόνο καθώς ένιωθα έντονη κόπωση και εξάντληση και δεν

μπορούσα να αυτοεξυπηρετηθώ, με αποτέλεσμα να χρειάζομαι διαρκώς βοήθεια. Μου φαινόταν «Γολγοθάς» ακόμη και να ανέβω δύο σκαλιά ή να κάνω μπάνιο καθώς κουραζόμουν πολύ εύκολα. Το θετικό όμως είναι ότι μετά από ένα σημείο όλα αυτά έρχονται σε μια ισορροπία με την κατάλληλη αγωγή, αλλά θέλει χρόνο.

Επίσης, μέσα από όλη αυτή την περιπέτεια καταλαβαίνεις τι έχει νόημα. Δεν έχεις πλέον άγχος για μικροπράγματα και καταλαβαίνεις ότι πρέπει πρώτα να αγαπάς εσένα και να λες όχι στους γύρω σου όταν χρειάζεται. Η μυασθένεια πλέον είναι η καθημερινότητά μου και ευτυχώς, λόγω της θεραπείας που παίρνω, μέρα με την μέρα βλέπω βελτίωση. Έχω συμφιλιωθεί με την ιδέα πως θα την «κουβαλάω» για το υπόλοιπο της ζωής μου. Με την σωστή καθοδήγηση της γιατρού μου ξέρω πως σε κάποιο σημείο η καθημερινότητά μου μπορεί να γίνει ακριβώς ίδια με πριν και αυτό με χαροποιεί.

Τέλος, λόγω του αρχικού άγχους που μου προκλήθηκε με τη διάγνωση, άρχισα να ψάχνω διάφορες ομάδες στο διαδίκτυο με άλλους μυασθενείς. Αμέσως ένιωσα μια ζεστασιά όταν κατάλαβα πόσοι άνθρωποι μοιραζόμαστε το ίδιο πρόβλημα και μπορέσα, να ανταλλάξω απόψεις και να μοιραστώ τους προβληματισμούς μου. **Αυτό μου έδωσε μεγάλη ελπίδα για το μέλλον και θα ήθελα να πω σε όσους διαγνώσκονται με κάποιο αυτοάνοσο νόσημα να μην το βάζουν κάτω.»**

Οι Ενδοκρινικοί Διαταράκτες: Αυτοί οι αόρατοι μα τόσο επικίνδυνοι «Επισκέπτες»

ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΜΑΔΕΜΛΗ

Αν δεν έχετε ακούσει ποτέ για τους ενδοκρινικούς διαταράκτες, μην στεναχωριέστε! Δεν είστε οι μόνοι. Παρόλο που είναι παντού γύρω μας, λίγοι γνωρίζουν τι είναι και πώς μας επηρεάζουν. Η σημασία τους ωστόσο, για την υγεία μας και το περιβάλλον είναι τεράστια.

Το ενδοκρινικό μας σύστημα (θυρεοειδής, πάγκρεας, επινεφρίδια, ωοθήκες, όρχεις κ.λπ.) είναι το «κέντρο ελέγχου» του σώματος. Παράγει ή ρυθμίζει ορμόνες που επηρεάζουν τα πάντα, από την ανάπτυξη μέχρι τη διάθεση μας και από τον μεταβολισμό μέχρι την αναπαραγωγική διαδικασία.

Οι ενδοκρινικοί διαταράκτες είναι χημικές ουσίες που παρεμβαίνουν σε αυτή τη λειτουργία. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι «εισβολείς» που μιμούνται ή μπλοκάρουν τις ορμόνες, προκαλώντας έτσι σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας.



Τα ποτήρια μιας χρήσης αποτελούν κίνδυνο για την υγεία

Πού βρίσκονται;

Βρίσκονται δυστυχώς παντού γύρω μας!

Στα πλαστικά: Ποτήρια μιας χρήσης, μπουκάλια νερού, ακόμη και δοχεία τροφίμων περιέχουν ουσίες όπως η δισφαινόλη Α (BPA) κλπ.

Στα καλλυντικά: Πολλά προϊόντα περιποίησης περιέχουν χημικά (πχ parabens) που με την απορρόφησή τους, επηρεάζουν τις ορμόνες μας.

Στα διάφορα καθαριστικά, αλλά και στα φυτοφάρμακα, που έρχονται σε επαφή με το φαγητό μας και το περιβάλλον μας.

Στα τρόφιμα και στο νερό: χημικές ουσίες περνούν συχνά από την επεξεργασία ή τη συσκευασία στα τρόφιμα που καταναλώνουμε, ακόμα και στο νερό που πίνουμε.

Ό,τι κι αν κάνουμε, φαίνεται ότι δεν μπορούμε να ξεφύγουμε εύκολα από αυτούς.

Γιατί είναι όμως επικίνδυνοι;

Η έκθεση σε ενδοκρινικούς διαταράκτες συνδέεται συχνά με διάφορα προβλήματα υγείας. Για παράδειγμα: στα παιδιά, μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη του σώματος, αλλά και του εγκεφάλου τους. Μπορεί να προκαλέσουν υπογονιμότητα ή προβλήματα στο αναπαραγωγικό σύστημα. Συνδέονται επίσης με διάφορες ορμονικές διαταραχές και ασθένειες όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία και ακόμη και ο καρκίνος.

Και δεν είναι μόνο η υγεία μας που επηρεάζεται. Αυτές οι ουσίες επειδή δε διασπώνται εύκολα, συσσωρεύονται στη φύση (βιοσυσσωρευση), προκαλώντας σημαντικά προβλήματα στους οργανισμούς των οικοσυστημάτων.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Ευτυχώς, είναι στο χέρι μας να αντισταθούμε. Υπάρχουν τρόποι να μειώσουμε την έκθεση, αν αποφασίσουμε να κάνουμε έστω και μικρές αλλαγές στην καθημερινή μας ζωή:

Μείωση της χρήσης πλαστικών: Αντικαθιστούμε τα πλαστικά μπουκάλια και δοχεία με γυάλινα ή ανοξείδωτα.

Προσοχή στα καλλυντικά: Προτιμούμε φυτικά προϊόντα και ελέγχουμε τις ετικέτες για επικίνδυνες ουσίες (πχ parabens και φθαλικά).

Προτιμούμε οικολογικά προϊόντα καθαρισμού: Ας αξιοποιήσουμε την μαγειρική σόδα, το ξύδι, το λεμόνι, τις «συνταγές της γιαγιάς» γενικά ότι είναι φιλικό στο περιβάλλον.

Βιολογικά τρόφιμα: Αν μπορούμε αγοράζουμε βιολογικά προϊόντα, διαφορετικά πλένουμε με σχολαστικότητα τα φρούτα και τα λαχανικά.

Ενημέρωση: Η γνώση, ως γνωστόν, είναι δύναμη. Όσο περισσότερα γνωρίζουμε, τόσο καλύτερες επιλογές μπορούμε να κάνουμε. Διαβάζουμε λοιπόν προσεκτικά τις ετικέτες των προϊόντων και ενημερωνόμαστε για τις επικίνδυνες ουσίες.

Ο ανεξήγητος παραγκωνισμός των πρώτων βοηθειών...

ΤΗΣ ΜΑΡΙΕΤΤΑΣ ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ



Το παγκόσμιο σήμα των πρώτων βοηθειών

Τι είναι οι πρώτες βοήθειες; Μπορούν να εφαρμοστούν σε πολλά περιστατικά; Που τις μαθαίνω; Θα μου είναι χρήσιμες; Όλα αυτά είναι συχνά ερωτήματα που σκέφτονται οι άνθρωποι όταν ακούν τη φράση «πρώτες βοήθειες».

Αλλά γιατί για κάτι τόσο σημαντικό θέτουμε αυτά τα ερωτήματα τη στιγμή που θα έπρεπε όλοι να γνωρίζουμε τις απαντήσεις;

Πρώτες βοήθειες είναι η πρώτη παροχή βοήθειας που μπορούμε να προσφέρουμε σε κάποιον σε κατάσταση ανάγκης πριν την εμφάνιση ασθενοφόρου ή γιατρού, διατηρώντας έτσι τη ζωή του ή ακόμα και επαναφέροντάς την. Τεχνικές πρώτων βοηθειών υπάρχουν για διάφορες περιπτώσεις, για παράδειγμα από την φροντίδα μιας μικρής πληγής με εφαρμογή γάζας μέχρι και τη εκτέλεση ΚΑΡΠΑ όταν δεν υπάρχει σφυγμός στο θύμα. Από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα των πρώτων βοηθειών είναι ότι δεν απαιτούν εξοπλισμό και μπορούν να εφαρμοστούν από τον οποιονδήποτε αρκεί να γνωρίζει τις τεχνικές τους.

Δεν είναι λίγες οι φορές όπου ένα περιστατικό επειδή οι παρόντες εκείνη τη στιγμή δεν γνώριζαν πρώτες βοήθειες, απέβη μοιραίο. Ποτέ δεν ξέρεις πότε ο απέναντί σου θα χρειαστεί βοήθεια επειδή μπορεί να πνίγεται ή να έχει χάσει τις αισθήσεις του ή να έχει υποστεί ηλίαση κλπ. Γι' αυτό οφείλουμε όλοι να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε σε τέτοιες καταστάσεις.

Πρώτες βοήθειες υπό δίωξη

Παρόλη λοιπόν τη χρησιμότητα αυτών των γνώσεων, ως κοινωνία δεν έχουμε δώσει την απαραίτητη προσοχή. Μάλιστα θα πρέπει να παραδειγματιστούμε από άλλες χώρες όπου η εκπαίδευση πρώτων βοηθειών είναι υποχρεωτικό μάθημα στα σχολεία από τις πρώτες τάξεις. Έτσι τα παιδιά εξοικειώνονται από μικρή ηλικία με την ιδέα αυτή και

δεν πανικοβάλλονται, αντίθετα μάλιστα γνωρίζουν πώς να τη χειριστούν.

Αντί λοιπόν να θεωρούμε περιττές αυτές τις γνώσεις, θα έπρεπε να τις αποκτήσουμε με συνείδηση, έχοντας πάντα στο μυαλό μας ότι ο οποιοσδήποτε θα μπορούσε να έχει ανάγκη τη βοήθεια μας οποιαδήποτε στιγμή. Έτσι λοιπόν, όταν σταματάμε να σκεφτόμαστε αποκλειστικά το δικό μας καλό, αλλά ενδιαφερόμαστε και για το καλό του διπλανού μας, τότε δημιουργούμε μια ανθρώπινη κοινωνία.

Συμπερασματικά, οι πρώτες βοήθειες δεν είναι προαιρετικές γνώσεις, αλλά βαθύτερα, αποτελούν τρόπο δράσης όταν αγωνιζόμαστε να βοηθήσουμε συνάνθρωπό μας που βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.

KIDS SAVE LIVES

ΤΗΣ ΜΑΡΙΕΤΤΑΣ ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ



Η Ανθρωπιστική Οργάνωση **KIDS SAVE LIVES** έχει στόχο να εκπαιδεύσει όλα τα παιδιά της Ελλάδας στις πρώτες βοήθειες, ώστε να σωθούν ζωές τις επόμενες γενιές. Συγκεκριμένα, η οργάνωση αυτή έχει δημιουργήσει μία εφαρμογή για κινητές συσκευές που ονομάζεται «**iSAVELIVES Application**» και αποσκοπεί στην επίτευξη του ονείρου τους.

Είναι μία πολύγλωσση εφαρμογή που δίνει τη δυνατότητα εκπαίδευσης σε πολίτες. Είναι μέσο επικοινωνίας με τις αρμόδιες αρχές σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καθώς ειδοποιεί και κινητοποιεί τους **"First Responders"** - επαγγελματίες υγείας εκτός υπηρεσίας και πιστοποιημένους ανανήπτες. Παρέχει στους Πρώτους Ανταποκριτές οδηγίες πλοήγησης προς το θύμα που κινδυνεύει και τους πλησιέστερους διαθέσιμους **Αυτόματους Εξωτερικούς Απινιδωτές (AEDs)**, ενδυναμώνει τους παρευρισκόμενους μέσω καθοδηγούμενης ΚΑΡΠΑ, χρησιμοποιώντας οπτικές και ακουστικές οδηγίες Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης και τέλος προσφέρεται με ανθρωπιστικά κίνητρα χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση, από τον Ελληνικό Ανθρωπιστικό Σύλλογο KIDS SAVE LIVES - Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές® και τη MICROSOFT®. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν όλοι οι πολίτες, ανεξάρτητα από το αν είναι εκπαιδευμένοι ή πιστοποιημένοι στη **Βασική Υποστήριξη Ζωής BLS | ERC** καθώς και Επαγγελματίες Υγείας εκτός υπηρεσίας.

Κατέβασε το!
Σώζει ΖΩΕΣ!

ενεργοποιεί
την Υπηρεσία Ασθενοφόρων

ειδοποιεί τους
Πιστοποιημένους
First Responders

ενδυναμώνει μέσω της
ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΚΑΡΠΑ

AED
ενημερώνει για τη θέση
του πλησιέστερου Απινιδωτή

προσφέρει δυνατότητες
εκπαίδευσης και οργάνωσης
σε σχολεία και δήμους

First Responder System

Σε συνεργασία

Με την υποστήριξη

Με την αιγίδα

Προσφέρεται ΔΩΡΕΑΝ

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Πρωθητική αφίσα της εφαρμογής KIDS SAVE LIVES - ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ

Δημιουργικός περίπατος

Η ΠΑΓΙΔΑ

Ατελείωτες “selfies” μέχρι να βγει αυτή η μία “τέλεια”.
Αυτή που μοιάζει με αυτές τις πολυπόθητες του “instagram”...
Την ανεβάζεις, νιώθοντας μια ανάγκη επιβεβαίωσης.
Επιβεβαίωση για την ομορφιά σου (αν υπάρχει)
Αναμένοντας τα “likes” και τις “αντιδράσεις”
Τα “σχόλια” και τις “κοινοποιήσεις”
Πολλαπλασιάζονται με ραγδαίους ρυθμούς, χάνοντας το μέτρημα.
Χάνοντας την αίσθηση του χρόνου.
Η μέρα περνάει.
Το σκοτάδι έχει σκεπάσει το δωμάτιο σου με ένα μαύρο πέπλο.
Κι εσύ ακόμα βρίσκεσαι πάνω από το κινητό σου.
Με την οθόνη ανοιχτή.
Αναμένοντας τα “likes”
Αναμένοντας την επιβεβαίωση
Καλυμμένος από το μαύρο πέπλο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΤΡΑ

ΕΚ ΒΑΘΕΩΝ
ΤΕΛΟΣ

Βουνοκορφές απέραντες... Άπιαστες
Φαντάζοντας τες ως ένα όνειρο.

Πεδιάδες που οδηγούν στο άπειρο
Μονόδρομος. Ένα τοπίο κατασκότεινο.

Ανηφόρες δίχως τέλος.
Ανεβαίνεις, ανεβαίνεις, ανεβαίνεις..
Ρίχνεις ατελείωτες σταγόνες ιδρώτα,
χωρίς όμως να φτάνεις στο τέλος.

Δεν υπάρχει τέλος.

Ένα ελαφρύ αεράκι σε σκουντάει προς τα μπρος
αλλά σε κρατάει πίσω το βάρος του σώματος σου.

Δεν επιταχύνεσαι.
Επιβραδύνεσαι.

Μέχρι που η ταχύτητα σου είναι ανύπαρκτη.
Μέχρι που βρίσκεσαι ακίνητος ανάμεσα στα βουνά,
τις πεδιάδες και τις ανηφόρες.

Αντικρίζοντας τα με έναν τρόμο.
Με μια ελπίδα να μπορέσεις να φτάσεις
στην κορυφή τους.

Στο τέλος τους.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΤΡΑ

ΕνΤεχνητή Νοοτροπία

(Λίγο από ομίχλη θλίψουσας κραυγής σε ένα δοχείο συμπυκνωμένος, στυφός και άοσμος πόνος)

"Ο μόνος τρόπος να μιλήσεις, όταν πλέον δεν μπορείς να ακουστείς, είναι να σημαδεύεις στίγματα πάνω σε κενό καμβά. Αυτό το ονομάζουν τέχνη. Και δεν τους νοιάζει αν ο καμβάς σου είναι πεντάγραμμο, κόλλα χαρτί, λευκό πανί ή μια οθόνη. Πάντα είναι λευκά, όλα τους είναι λευκά... Και σαν να αναμένουν...
Περιοσεύει η αδιαφορία στον κόσμο, ίσως να είναι και εύκολο να ονομάσεις κάτι τέχνη, απλά και μόνο με το πρόσχημα του φόβου μη τυχόν και αγνοηθεί.

Και ίσως η γνώση αυτή να καθιστά κάθε προσπάθεια όλο και πιο τιποτένια.

Και ίσως ακόμα η όψη ενός λευκού κενού, να φαντάζει επικίνδυνη, ακόμα και τρομακτική...

Ξέρεις πως κάποιοι καμβάδες πάνε καλά και κάποιοι άλλοι όχι. Χρώματα σωρό σε παλέτα με δυνατότητα κάθε εφικτής απόχρωσης.

Κάποιες μελωδίες συνδυάζονται αρμονικά και κάποιες απλά επιβαρύνουν το κεφάλι του συνθέτη.

Κάποιες σελίδες γράφονται άσκοπα προκειμένου να κερδίσει ο συγγραφέας ένα βλέμμα, ξέροντας πως στο τέλος θα τις σκίσει.

Όλοι τους πασχίζουν κάτι να κρύψουν. Μια βαθιά ενοχή που τους πνίγει ή ακόμα η απελπισία μπροστά στη γνώση της ματαιότητας.

Ένας καλός πίνακας δεν θα είναι ποτέ αρκετά καλός για τον ζωγράφο αν δεν δει τις διεσταλμένες κόρες των ματιών εκείνου για τον οποίο εξαρχής ρίσκαρε να ρίξει άτσαλα κάποια χρώματα στον καμβά του. Και τίποτα δεν θα ικανοποιήσει έναν συνθέτη περισσότερο από το να δει ένα μικρό παιδί να μεθάει χορεύοντας διακριτικά τις μελωδίες του. Οι συγγραφείς στα αλήθεια δεν ξέρω τι προσμένουν. Οι γνώμες διίστανται μεταξύ των αναγνωστών τους. Και πράγματι δεν έχω καταλάβει ακόμα αν γράφουν για να αποτυπώσουν τις πιο απόκρυφες σκέψεις τους ή αν ελπίζουν να τους καταλάβει κάποιος. Είναι προσωπική υπόθεση η τέχνη ή γίνεται με πρόσχημα κάτι πιο ιερό; Κι αν ακόμα κάθε έκφραση είναι τέχνη...

Φλυαρώ.

Προσπαθώ μονάχα να σου τραβήξω την προσοχή.

Λένε πως όταν είσαι ειλικρινής με τους ανθρώπους εκείνοι το εκτιμούν. Λένε επίσης ότι ο κόσμος είναι μικρός και τίποτα δεν χάνεται. Λένε πως όλα είναι ουτοπικά στο μυαλό μας, ώσπου να γειωθούν. Πως η ελπίς χρειάζεται, αναμένεται και απαιτείται κάτι τέτοιες μέρες... λένε, λένε, λένε...

Πραγματικά έχουν να πουν πολλά... Ίσως όχι πράγματα σφαλμένα, αλλά αδιάφορα για μένα και τους ομοίους μου."

ΑΠΟ ΤΗ ΔΩΡΑ ΜΑΥΡΙΔΟΥ