

ΕΜΕΙΣ

Η έκφραση των μαθητών του 3ου Γ. Λ. Αγρινίου

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2021 - 2022

ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ: 18ο ΤΙΜΗ: 3,00 €

Στη δεξιά τσέπη
του ράσου...



σελ. 12

«Ο Ευγένιος
Ντελακρούά
& η Ελληνική Επανάσταση»



Αποκλειστική συνέντευξη
με τον ζωγράφο κ. Χρήστο
Γαρουφαλή

σελ. 5-7

Μια επίσκεψη
στα δικαστήρια!



σελ. 10-11

Έμφυλη βία, μία άλλη πανδημία...



«Η βία κατά των γυναικών και των κοριτσιών είναι μια παγκόσμια πανδημία. Είναι μια ηθική προσβολή για όλες τις γυναίκες και τα κορίτσια, ένα σημάδι ντροπής για όλες μας τις κοινωνίες και ένα σημαντικό εμπόδιο για μια συνεκτική, ισότιμη και αειφόρο ανάπτυξη. Στον πυρή-

να της, η βία κατά των γυναικών και των κοριτσιών είναι η εκδήλωση μιας βαθιάς έλλειψης σεβασμού – μιας αποτυχίας των ανδρών να αναγνωρίσουν την εγγενή ισότητα και αξιοπρέπεια των γυναικών. Πρόκειται για ένα ζήτημα θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων».

Αντόνιο Γκουτέρες Γενικός Γραμματέας των Ηνωμένων Εθνών, Νοέμβριος 2021

σελ. 2-3



«Άτομα με
Αναπηρία
(ΑμεΑ)»

σελ. 8



«Βιωματικό
εργαστήριο με
θέμα την βία»

σελ. 9

Στην Ελλάδα του 2022, στην Ελλάδα που δεν έχει επιτευχθεί ακόμα η εξάλειψη των καταλοίπων της πατριαρχίας και δυστυχώς σε αρκετές περιπτώσεις της κουλτούρας βιασμού, ο σεξισμός, η έμφυλη βία και οι γυναικοκτονίες ευδοκούν. Πώς όμως να αποφευχθεί κάτι τέτοιο, όταν η αμφισβήτηση του θύματος και η απόδοση ευθυνών σε αυτό, είναι εντονότερα από την θέληση για την απόδοση της δικαιοσύνης;

Πολλές γυναίκες παγκοσμίως υποφέρουν από την ανδρική επιθυμία για κυριαρχία, βιώνοντας την κακοποίηση στο ίδιο τους το σπίτι από τους πιο κοντινούς τους ανθρώπους. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι καμία γυναίκα δεν ευθύνεται για αυτό που της συμβαίνει και δεν αξίζει να βιώνει αυτόν τον ψυχικό και σωματικό πόνο.

Μια γυναίκα η οποία βίωσε την κακοποίηση, συγκατοίκησε μαζί της, όπως και με την επιθυμία για την υποταγή της από τον σύζυγό της, αντιμετώπισε τις αντί-



«Έμφυλη βία, μία άλλη πανδημία...»

ξες συνθήκες, σπάει τα στερεότυπα και σπάει μαζί και την σιωπή της και μιλάει για όσα βίωσε δυνατότερα από ποτε!

1) Πότε μπήκε η κακοποίηση στην ζωή σου; Πριν η μετά τον γάμο;
Μετά τον γάμο, όταν γέννησα την πρώτη μας κόρη.

2) Στην αρχή τι είδους βία ήταν; Σωματική ή λεκτική; Πώς εξελίχθηκε;
Υπήρχαν και οι δύο μορφές βίας, όπως και η ψυχολογική. Εξελίχθηκε πολύ άσχημα, άρχισε να με χτυπάει πάρα πολύ. Αυτό γινόταν ενάμιση χρόνο και το έκρυβα. Σταμάτησε όταν έμεινα έγκυος στο δεύτερο παιδί. Με ξαναχτύπησε λίγες μέρες πριν γεννήσω. Γενικά με χτυπούσε μία με δύο φορές τον μήνα, αλλά η λεκτική βία είχε ξεφύγει κατά πολύ. Ήταν πάρα πολύ προσβλητικός με όλες τις γυναίκες γενικότερα, σε σημεία εκτός πραγματικότητας.

3) Γνωρίζεις κάποια πολεμική τέχνη; Αν ναι λειτούργησε με ωφέλιμο για

εσένα τρόπο;

Ναι γνωρίζω πολεμικές τέχνες. Μάλιστα ήμουν και στην εθνική Ελλάδα και έχω μία μεγάλη διάκριση στο εξωτερικό. Δεν με ωφέλησε κάπου, δεν με βοήθησε γιατί πολύ απλά στην αρχή που πήγα να τα χρησιμοποιήσω με χτύπησε χειρότερα. Φοβόμουν και δεν τα χρησιμοποίησα ξανά.

4) Από όσο γνωρίζω είσαι αστυνομικός. Το επάγγελμα σου έπαιξε κάποιο ρόλο;

Ναι είμαι αστυνομικός. Δεν έπαιξε κανένα ρόλο, δεν φοβήθηκα, δεν σταμάτησε, δεν έκανε πίσω. Δεν σεβόταν καθόλου την αστυνομία και κανένα θεσμικό όργανο. Ήταν υπέρ της βίας, την βίωσε από τους γονείς του. Ο πατέρας του χτυπούσε πολύ

άσχημα τη μητέρα του, οπότε δεν έμαθε να σέβεται τις γυναίκες.

5) Σε τι πιστεύεις οφειλόταν η συμπεριφορά του; Υπήρξε κακοποίηση στο οικογενειακό του περιβάλλον;

Η συμπεριφορά του οφειλόταν στο ότι δεν σεβόταν τις γυναίκες. Έτσι δεν σεβόταν εμένα, δεν υπήρχε αγάπη και σεβασμός. Όταν λείπουν αυτά δεν υπάρχει τίποτα. Στο οικογενειακό του περιβάλλον υπήρχε τρομερή κακοποίηση. Ο πατέρας του έπινε και η μητέρα του έτρωγε πολύ ξύλο. Δυστυχώς εγώ δεν το γνώριζα.

6) Ο κύκλος σου το γνώριζε εξ αρχής; Όχι, η δική μου οικογένεια δεν το γνώριζε. Η δική του γνώριζε και το θεωρούσε φυσιολογικό.

7) Ο κύκλος του πως αντέδρασε;

Στην αρχή μου λέγαν πως θα διορθωθεί, να κάνω υπομονή. Στη συνέχεια στράφηκαν εναντίον μου, με κατηγορούσαν. Λέγαν πως εγώ ευθύνομαι για τη συμπεριφορά του. Επιπλέον ο ένας του αδερφός κακοποιεί την κοπέλα του, ενώ ο άλλος ο οποίος δείχνει ερωτευμένος και έχει δύο παιδιά την έχει απατήσει. Για αυτούς τους ανθρώπους όλα είναι πολύ φυσιολογικά. Όπως λέει η μητέρα του: «Έβγαλα τρεις άντρακες, είναι άντρες παλαιάς κοπής. Έτσι είναι οι άντρες και καλά κάνουν»

8) Ήταν τα παιδιά μπροστά σε τέτοια σκηνικά; Αν ναι τι ηλικία είχαν και πως αντέδρασαν;

Ναι, μπροστά στην κόρη μου από την μέρα που γεννήθηκε. Όταν ήταν μωρό δεν καταλάβαινε κάτι. Λίγες μέρες πριν γεννήσω το δεύτερο παιδί, με χτύπησε μέσα στο αμάξι ενώ κρατούσα στην αγκαλιά μου την κόρη μου. Πήγαμε να σκοτωθούμε. Η μικρή φοβόταν και ούρλιαζε, οπότε σταμάτησε. Η μικρή είχε τρομερές αντιδράσεις νεύρων μέχρι να φύγουμε. Ευτυχώς μετά ηρέμησε.

9) Άσκησε ποτέ βία στα παιδιά;

Στην κόρη μας δεν άσκησε ποτέ βία. Στον γιο μας ξεκίνησε από τεσσάρων μηνών την λεκτική και ήπια σωματική με σκοπό να τον "ανδρώσει" και να τον μιμήσει στις αρχές τις οποίες και ο ίδιος έλαβε από τον πατέρα του.

10) Φοβήθηκες μη σε σκοτώσει; Φοβήθηκες μη σε σκοτώσει κάποιες φορές όταν με χτυπούσε.

11) Πως πήρες την απόφαση να φύγεις και μετά από πόσο καιρό; Ποια ήταν η αντίδραση του;

Πήρα την απόφαση να φύγω πριν την δεύτερη εγκυμοσύνη. Έκανα υπομονή, δεν ήξερα πως θα έρθουν χειρότερες καταστάσεις. Μέρα με τη μέρα γινόταν

χειρότερος. Κάποια στιγμή υπέβαλα μήνυση για ενδοοικογενειακή βία. Η σωματική βία σταμάτησε αλλά η λεκτική και οι απειλές χειροτέρεψαν. Μιλούσε πρόστυχα και αισχρά. Ήθελε να του αφήσω τα παιδιά και να φύγω. Απειλούσε πως θα με σκοτώσει και θα μου προκαλέσει σοβαρές σωματικές βλάβες σε περίπτωση που έφευγα με τα παιδιά, καθώς ρητά μου ανέφερε πως δεν τον ενδιαφέρει ο γάμος μας και δεν υφίσταται αυτή η δέσμευση για αυτόν.

12) Προσπάθησε να σε διεκδικήσει πίσω;

Ακόμα και σήμερα. Δεν έχει δεχτεί τον χωρισμό. Προσπαθεί να με διεκδικήσει, με παρακαλεί... Λέει πως άλλαξε. Όντως άλλαξε προς το καλό, αλλά είναι τελείως επιφανειακό και προσωρινό θεώρω.

13) Θα γύριζες πίσω;

Δεν θα γύριζα πίσω. Είμαι πολύ πιο ήρεμη και είναι καλύτερα και για τα παιδιά. Προσπαθώ να του το εξηγήσω. Η αλήθεια είναι πως τον λυπάμαι όσον αφορά το κομμάτι με τα παιδιά. Όσον αφορά όμως το μεταξύ μας κομμάτι, δεν υπάρχει κάποια προσδοκία από πλευράς μου.

14) Τι θα συμβούλευες άλλες γυναίκες οι οποίες βιώνουν καθημερινά την κακοποίηση και διστάζουν να φύγουν;

Να φύγουν! Δεν αλλάζουν οι άνθρωποι, χειρότεροι γίνονται. Άδικα κάθονται και στεναχωρούνται και προσπαθούν να διορθώσουν τις καταστάσεις. Κανένας δεν διορθώνεται, κανένας δεν αλλάζει. Είναι καλό να προσπαθούμε για την οικογένειά μας, αλλά πρέπει να υπάρχει μέτρο. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε και ούτε καν να βοηθήσουμε έναν άνθρωπο ο οποίος δεν το επιθυμεί. Ο δικός μου σύζυγος δυστυχώς ασπάστηκε αποκλειστικά την βία, η οποία είναι πλέον βιωματική. Εκεί έξω υπάρχει κάτι καλύτερο για όλους μας αρκεί να το πιστέψουμε. Πρέπει να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας, κυρίως για να μη μεγαλώσουμε κι άλλη γενιά "κακομαθημένων ανθρώπων".

Μπορούμε πλέον, ιδίως έπειτα από 17 γυναικοκτονίες οι οποίες σημειώθηκαν κατά το 2021, να καταλήξουμε στο ότι η πατριαρχία είναι βαθιά ριζωμένη στην καθημερινότητά μας, χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερη μέριμνα από την πολιτεία.

Αγγελική- Διονυσία Κούκουνα, Γ2

Σχολική επίδοση και διαπροσωπικές σχέσεις:

Ο εκτεταμένος εγκλεισμός που βιώσαμε κατά τη διάρκεια της πανδημίας και η ξαφνική απώλεια της ρουτίνας στην καθημερινότητά μας, είχε άμεσες επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των Ελλήνων. Σε ό,τι αφορά εμάς τους μαθητές το μεγαλύτερο πλήγμα φαίνεται να δέχτηκαν οι διαπροσωπικές μας σχέσεις και η σχολική μας επίδοση. Η κοινωνική απομόνωση που βιώσαμε προκειμένου να προστατέψουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα, οδήγησε στην ανάπτυξη φοβίας επαφής κατά τη συνέντευξη με τους συνηθισμένους μας, και κατά συνέπεια στην γενικότερη απώλεια των κοινωνικών σχέσεων, τα αποτελέσματα της οποίας μπορούν να γίνουν αντιληπτά ακόμη και τώρα που δεν βρισκόμαστε σε καραντίνα. Ζούσαμε συνεχώς υπό άγχος και ανασφάλεια για την εξέλιξη της πανδημίας. Κρατήσαμε απόσταση από τους φίλους μας, και αναγκαστήκαμε να εγκαταλείψουμε οποιαδήποτε εξωσχολική, ομαδική δραστηριότητα που δεν μπορούσε να πραγματοποιηθεί από το διαδίκτυο χωρίς όμως να έχουμε την απαραίτητη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Οι έντονες αυτές συναισθηματικές απώλειες που βίωσε η πλειονότητα των νέων αναπόφευκτα τους ακολούθησε και στη μαθητική τους ζωή. Η ανασφάλεια και πολλές φορές ακόμη και η απαισιοδοξία που επικρατούσε για το μέλλον αποπροσανατόλισε τους μαθητές από τον βασικό τους στόχο- την αυτοπραγμάτωσή τους μέσω μιας σφαιρικής και ολοκληρωμένης εκπαίδευσης ή/και την επιτυχία στις πανελλήνιες. Οι περισσότεροι μαθητές όταν ερωτήθηκαν δήλωσαν πως έλλειπαν τα απαραίτητα κίνητρα για να ασχοληθούν με τα μαθήματά τους (διαγωνίσματα, εξετάσεις, προφορική εξέταση κλπ), και ένιωθαν πως χάθηκε η επαφή με το σχολείο, τους συμμαθητές και τη μαθησιακή διαδικασία, αφού στο μυαλό τους η εκπαίδευση έχει ταυτιστεί με τη σχολική αίθουσα. Ας μην ξεχνάμε επίσης πως η εξάρτησή μας από τον υπολογιστή λόγω της πανδημίας οδήγησε στην αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος πολλών εφήβων για τα ηλεκτρονικά μέσα τα οποία επικράτησαν έναντι άλλων δημιουργικών δραστηριοτήτων.

Ειδική αναφορά πρέπει να γίνει στα παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού και αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες, καθώς τα εμπόδια που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν ήταν πολύ πιο δύσκολα προπελάσιμα και οι επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής τους πολυάριθμες.

Σήμερα, που η κανονικότητα της ζωής μας με τη βοήθεια της επιστήμης αχνοφέγγει στον ορίζοντα, είναι σημαντικό να βρούμε τρόπους να αμβλύνουμε όλα τα προβλήματα και να απενεργίσουμε το μέλλον με αισιοδοξία.

Ελευθερία Αυγέρη



Η πανδημία στη ζωή των εφήβων!

Ψυχική υγεία:

Κλείσαμε πάνω από έναν χρόνο καραντίνας και οι λέξεις «covid», «μάσκες» και «αντισηπτικά» έχουν γίνει πια καθημερινότητα μέρος της ζωής και της καθημερινότητάς μας. Ένα αίσθημα θλίψης σκέπασε τις ζωές αρκετών εφήβων, καθώς η διαμόρφωση μιας νέας ρουτίνας τους αποστασιοποίησε από το σχολείο, τους φίλους και τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Μια τέτοια κατάσταση είχε ως αποτέλεσμα την έλλειψη κινήτρου και τη μελαγχολική διάθεση. Επιπλέον παρατηρήθηκε μείωση ενδιαφέροντος για ευχάριστες δραστηριότητες, μείωση εξωσχολικών δραστηριοτήτων, εκτεταμένη χρήση της τεχνολογίας και γενικά στάση παραίτησης και έλλειψη αισιοδοξίας. Αξιοσημείωτο είναι, ωστόσο, πως την περίοδο του περιορισμού κυκλοφορίας δόθηκε ο χρόνος και η ευκαιρία σε όλους να ανασυντάξουν στόχους, να ενδυναμώσουν, να συνάψουν σχέσεις, να ονειρευτούν και να ανεβάσουν τις προσδοκίες τους. Πολλές οικογένειες και φίλοι βρέθηκαν περισσότερο ώρα μαζί με αποτέλεσμα να δεθούν

ακόμη περισσότερο, ενώ μοιράστηκαν εμπειρίες και σκέψεις. Υπερβολικά πολύς κόσμος υποτιμά τις επιπτώσεις της πανδημίας στους εφήβους θεωρώντας ότι εκείνοι είναι ανθεκτικοί και θα ανακάμψουν. Αντίθετα, μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον όπου ακόμη «και μια βόλτα με τους φίλους είναι παράνομη» και αυτό απειλεί να αφήσει μακροχρόνια τραύματα σε πολλούς από αυτούς.

Αρτεμης Τσατσαρώνη, Β3 Μαρία Ράπτη, Β3

Οι σημερινοί έφηβοι και νέοι όντας σε μια αρκετά σημαντική και εύθραυστη ηλικία, φάνηκαν ιδιαίτερα ευάλωτοι όχι μόνο απέναντι στον ίδιο τον ιό αλλά και στις ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της πανδημίας. Το κλείσιμο του σχολείου, η μεταφορά της εκπαίδευσης σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, η απώλεια της διαζώσης επαφής με φίλους και συνομηλίκους, η απώλεια εργασίας και η αίσθηση ανασφάλειας για την επαγγελματική αποκατάσταση, η παρατεταμένη παραμονή στο σπίτι και η ύπαρξη μιας γενικότερης κατάστασης κρίσης επέφεραν μεταξύ άλλων συναισθήματα άγχους, κατάθλιψης, μοναξιάς και ανασφάλειας για το μέλλον.

Άρα συμπεραίνουμε ότι το κόστος στην ψυχική υγεία των νέων είναι μεγάλο. Παράλληλα ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των νέων αισθάνθηκε μεγάλη αλλαγή στην καθημερινότητά του εξαιτίας της πανδημίας. Τα συναισθήματα που αναπτύχθηκαν ήταν διαφορετικά από νέο σε νέο με κυρίαρχα, τον φόβο μήπως αρρωστήσουν από τον κορονοϊό, τη μοναξιά, γιατί αρκετοί απέφευγαν να επισκέπτονται τους συγγενείς τους μήπως τους μολύνουν.

Η αβεβαιότητα για τα επερχόμενα γεγονότα, το άγχος, ο εκνευρισμός, ο θυμός και η θλίψη έως τα καταθλιπτικά επεισόδια λόγω της πανδημίας και της συμπεριφοράς κάποιων άλλων ανθρώπων επιβάρυνε την καθημερινότητα των περισσότερων νέων. Σε σχετική έρευνα στην Ελλάδα, οι περισσότεροι από τους νέους συμμετέχοντες έβλεπαν την κατάσταση αρκετά αρνητικά. Χρειάζεται να σημειωθεί ότι ο αντίκτυπος στην ψυχική υγεία για εφήβους και νέους είναι πιο έντονος με προϋπάρχουσες συναισθηματικές δυσκολίες ή δυσκολίες στην κοινωνικοποίηση, όπως και για παιδιά από οικογένειες με οικονομικές δυσκολίες. Για όλους τους παραπάνω λόγους ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έκανε έκκληση πριν από αρκετούς μήνες στις κυβερνήσεις να ενισχύσουν τις δομές για την ψυχική υγεία και να βελτιώσουν την πρόσβαση των νέων και εφήβων σε βοήθεια τέτοιου είδους.

Αρτεμης Τσατσαρώνη, Β3

Σωματική υγεία:

Μια από τις συνέπειες της πανδημίας αφορά την σωματική υγεία των νέων. Λόγω της πανδημίας αναγκάστηκαν πολλά γυμναστήρια – κέντρα άθλησης να κλείσουν. Σαν αποτέλεσμα, οι νέοι σταμάτησαν να αθλούνται και σταδιακά άρχισαν να χάνουν το ενδιαφέρον τους για το άθλημά τους. Έτσι, ακολουθούν έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής. Επιπλέον, η σωματική υγεία των νέων είναι στενά συνδεδεμένη με την ψυχική τους υγεία. Από τη στιγμή που η ψυχική τους υγεία είναι καταβλημένη η σωματική δεν μπορεί να βρίσκεται στην ακμή της.

Ειρήνη Τζάνη, Β3

«Ο Ευγένιος Ντελακρουά & η Ελληνική Επανάσταση»

Αποκλειστική συνέντευξη με τον ζωγράφο κ. Χρήστο Γαρουφαλή

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων για τα 200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821, η Δημοτική Πινακοθήκη Αργινίου φιλοξένησε την έκθεση «Ο Ευγένιος Ντελακρουά και η Ελληνική Επανάσταση». Συγκεκριμένα η έκθεση περιλάμβανε επτά πιστοποιημένα αντίτυπα έργων του μεγάλου Γάλλου ζωγράφου αφιερωμένα στην Επανάσταση του 1821. Στις 26 Νοεμβρίου, λοιπόν, επισκεφθήκαμε την Δημοτική Πινακοθήκη, περιηγηθήκαμε στην έκθεση από τον καλλιτεχνικό διευθυντή της και ζωγράφο, κύριο Χρήστο Γαρουφαλή. Στη συνέχεια συζητήσαμε για πολλά και ενδιαφέροντα, για το πώς η πανδημία έχει επηρεάσει τη στάση του ανθρώπου απέναντι στην τέχνη, για τον τρόπο με τον οποίο επιλέγονται οι εκθέσεις κλπ. Αποσπάσματα της συνέντευξης παρατίθενται παρακάτω:

Μαθητές: Πείτε μας λίγα λόγια για την έκθεση.

Ζωγράφος: Η έκθεση αυτή διοργανώνεται στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του Δήμου Αργινίου για τα 200 χρόνια από την Επανάσταση. Τα έργα που παρουσιάζονται στην Πινακοθήκη μας είναι πιστοποιημένα αντίτυπα τα οποία προέρχονται από το Φωτογραφικό Αρχείο του Λούβρου. Εξασφαλίσαμε αυτή την έκθεση μέσω της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδος σε συνεργασία με το Γαλλικό Ινστιτούτο. Όπως θα διαπιστώσατε και εσείς η έκθεση βασίζεται σε τρία διάσημα έργα. Τα υπόλοιπα εκθέματα είναι ασπρόμαυρα σχέδια, προσχέδια και λοιπές αναφορές. Οι τρεις πίνακες είναι «Η σφαγή της Χίου», που συγκλόνισε τη Γαλλία μόλις εξετέθη στο Σαλόν του Παρισιού, «Η Ελλάδα στα ερείπια του Μεσολογγίου» και η «Σκηνή μάχης μεταξύ Ελλήνων και Τούρκων». Και τα τρία έργα χαρακτηρίζονται κμημιακά. Ο Ντελακρουά, ο μεγαλύτερος εκπρόσωπος του μοντερνισμού, ζωγράφισε αυτά τα έργα με βάση τις πληροφορίες που λάμβανε από φίλους του, ανθρώπους του πνεύματος από την Αγγλία, τη Γαλλία και άλλα ευρωπαϊκά κράτη, οι οποίοι είτε βρίσκονταν στο Μεσολόγγι ή απλώς τον ενημέρωναν για τα δραματικά γεγονότα στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια της Επανάστασης. Αυτός βέβαια από τον οποίο κυρίως εμπνεύστηκε ήταν ο Λόρδος Βύρως.



«Η σφαγή της Χίου»



"Η ομάδα της εφημερίδας προέβη σε αυτό το παρεμβαστικό σκαρίφημα, προκειμένου να γίνουν αντιληπτές οι περιγραφές του συνεντευξιζόμενου"

νας. Ό,τι του μετέφερε ο Βύρως με λόγια και ποίηση, ο Ντελακρουά το έκανε εικόνα. Αν και ο ίδιος δεν ήρθε ποτέ στην Ελλάδα ήταν τόσο ευαίσθητοποιημένος και φιλέλληνας που εξέθεσε αυτά τα έργα στο Σαλόν του Παρισιού με την υποσημείωση «Υπέρ των Ελλήνων», ώστε τα έσοδα να δοθούν στον αγώνα των Ελλήνων. Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι η αγορά αυτή τότε από το γαλλικό κράτος αποτέλεσε μια έμπρακτη μορφή στήριξης των

Γάλλων προς τους αγωνιζόμενους Έλληνες για τα έσοδα του αγώνα. Τα δύο πρώτα έργα λοιπόν που βλέπουμε είναι πυλώνες αυτής της έκθεσης. Το θέμα και η αποτύπωσή του είναι συγκλονιστικά γιατί αφύπνισαν το φιλέλληνο κίνημα στην Ευρώπη. Ευαίσθητοποίησαν το κοινό αίσθημα των Ευρωπαίων υπέρ των Ελλήνων. Και κάτι ακόμη αξιοθαύμαστο, ο Ντελακρουά ζωγράφησε τη «Σφαγή της Χίου» όταν ήταν 26 ετών! Είναι πολλαπλά τα μηνύματα αυτής της έκθεσης προς όλες τις ηλικίες. Δεν είναι μόνο οι μεγάλοι που συγκινούνται. Είναι και τα μικρά παιδιά που μαθαίνουν για τον Ντελακρουά και ευαίσθητοποιούνται για το 21'... Είναι οι μαθητές που, ό,τι έχουν ακούσει μέσα από εργασίες και γιορτές για την Επανάσταση, τώρα το βλέπουν μπροστά στα μάτια τους. Και όπως ξέρουμε η εικόνα και ο λόγος είναι ιδανικός συνδυασμός μάθησης και γνώσης.

Μ: Πείτε μας λίγα λόγια για τον πίνακα που απεικονίζει την «Σφαγή της Χίου».

Ζ: Το έργο αυτό έκανε μεγάλη αίσθηση στην Ευρώπη, γιατί οι Χιώτες ως σημαντικοί εφοπλιστές και πνευματικοί άνθρωποι της εποχής είχαν μεγάλη απήχηση στην Γαλλία. Ήταν πεζογράφοι, λογοτέχνες και ανέπτυσαν επιχειρηματικές δράσεις στην Ευρώπη. Ο πίνακας δεν είναι δομημένος προσωποκεντρικά αλλά αποτελείται από σύνολο απρόσωπων μορφών με έντονα αποτυπωμένη την τραγικότητα της καταστροφής. Πέρα όμως από τις μορφές που συμπλέουν, συμπλέκουν και συμπλέκονται σε αυτή τη σύνθεση, υπάρχει και ένα άλλο εικαστικό στοιχείο: παρατηρούμε ότι στη δομή του πίνακα υπάρχουν δυο νοητά τρίγωνα, ένα από τα δεξιά και ένα από τα αριστερά. Και πάνω τους ένα τρίτο τρίγωνο σφηνοειδές, με πορεία προς τα κάτω. Και σε συνδυασμό με τις αποχρώσεις του καπνισμένου οριζόντιο δημιουργούν μια "ατμόσφαιρα" αποπνικτική.

Είναι εμφανής η τραγικότητα στο βλέμμα της γυναίκας, η οποία από τα ρούχα της δείχνει ότι είναι αρχόντισσα. Χιώτισσα, στο ζευγάρι αριστερά, στις δύο κοπέλες που σέρνονται για το σκλαβοπάζαρο δεξιά από τον έφιππο Τούρκο, καθώς και στο μωρό που αναζητά το γάλα της

πεθαμένης μητέρας του.

Αντίθετα, στο δεύτερο έργο –“η Ελλάδα στα ερείπια του Μεσολογγίου”– πρωταγωνιστεί μόνον ένα πρόσωπο. Η έννοια της ελευθερίας μνημιώνεται σε μία γυναίκα η οποία παρόλη τη συμφορά γύρω της παραμένει όρθια. Όλα αυτά βέβαια είναι προσεγγίσεις ενός έργου. Ο καθένας ερμηνεύει και διαβάζει διαφορετικά το εκάστοτε έργο. Εγώ σας δίνω απλώς κάποια “κλειδιά”. Η ελευθερία της τέχνης έχει αυτή την ομορφιά. Βλέπουμε ό,τι θέλουμε, διαβάζουμε ό,τι θέλουμε, ακούμε ό,τι θέλουμε ανάλογα με το τι κουβαλάει η ψυχούλα μας. Εμείς απλά θα πρέπει να έχουμε την ευαισθησία να “ακούμε” τι λέει ο πίνακας και όχι μόνο να κοιτάζουμε.

Στη συνέχεια υπάρχει και η προσωπογραφία του Ντελακρούα. Δημιουργήθηκε σε μεταγενέστερη ηλικία, αλλά είναι ένα εξαιρετικό πορτραίτο που δείχνει το ταλέντο του. Συνήθως όταν βγάζουμε φωτογραφίες μας προσπαθούμε λίγο-πολύ να κρύψουμε τις ατέλειές μας. Σε αυτό το πορτραίτο αντίθετα παρατηρούμε ότι ο ζωγράφος δεν ενδιαφέρεται να ωραιοποιήσει αλλά να αποτυπώσει την ωμή πραγματικότητα και τον ψυχικό του κόσμο.

Μ: Η έκθεση είχε απήχηση;

Ζ: Η έκθεση είχε τεράστια απήχηση παρά τις δύσκολες συνθήκες που βιώνουμε. Παρόλο που θεωρώ η επισκεψιμότητα δεν αποτελεί ασφαλές κριτήριο επιτυχίας για ένα πολιτιστικό γεγονός, ομολογώ ότι με ικανοποιεί το γεγονός ότι ήδη μας έχουν επισκεφθεί ή πρόκειται να μας επισκεφθούν πολλά σχολεία. Πέρα από το θέμα που προφανώς ευαισθητοποιεί, είναι φυσικό ο κόσμος να αναζητά λίγο χρώμα στη γκρίζα του καθημερινότητα. Οι ψυχές μας έχουν βαρύνει τα τελευταία χρόνια και όλοι θέλουμε να ξεδώσουμε. Γι αυτό το λόγο αυτή η έκθεση όπως και η προηγούμενη του Χατζόπουλου, είχαν μεγάλη απήχηση. Αυτό είναι ευχάριστο και μας δίνει δύναμη να συνεχίσουμε με αισιοδοξία στο μέλλον. Όσο και αν συμβαίνουν γύρω μας τραγικά γεγονότα που μας επηρεάζουν όλους εμείς οφείλουμε να κοιτάμε μπροστά και να προχωράμε. Αυτό συμβαίνει διαχρονικά στη τέχνη, στη μουσική, στο θέατρο, στον κινηματογράφο και στη ζωή γενικά. Παρά το καταστροφικό κλίμα των εποχών και τις δυσοίωνες προβλέψεις πάντοτε θα ευρίσκονται κάποια ανήσυχια πνεύματα που με τη δημιουργική τους φλόγα θα δείχνουν το δρόμο της ελπίδας.

Μ: Θεωρείτε πως οι συνθήκες της πανδημίας έχουν απομακρύνει τον άνθρωπο από την τέχνη ή το αντίθετο;

Ζ: Όπως ανέφερα και πριν, αποδείχθηκε ότι ο κόσμος διψάει. Έστω και αν οι συνθήκες ήταν απαγορευτικές και δύσκολες. Θέλει πείσμα



«Η Ελλάδα στα ερείπια του Μεσολογγίου»



«Αυτοπροσωπογραφία του Ευγένιου Ντελακρούα»

από την πλευρά μας, για να ξεπεράσουμε όλα τα εμπόδια που προκαλούν οι συνθήκες αυτές και να πάμε σε ένα θέατρο, σε μια ταινία, σε μια συναυλία, σε μια πινακοθήκη... Θα ήθελα να συχαρώ και μέσω της εφημερίδας σας αυτούς τους ανθρώπους για την ψυχική τους δύναμη που έρχονται στην Πινακοθήκη ξεπερνώντας αυτές τις συνθήκες. Αλλά και όσους άλλους που θέλουν, αλλά αδυνατούν λόγω αντικειμενικών δυσκολιών. Και αυτό αρκεί. Δείχνει ότι και η Πινακοθήκη έχει βρει το κοινό της. Η Πινακοθήκη οργανώθηκε το 2013 και όπως έχει γραφτεί σε αθηναϊκά έντυπα, είναι η νεότερη και η ζωηρότερη πινακοθήκη της Ελλάδας. Το έντυπο που σας έδωσα αφορά την μόνιμη συλλογή μας στην οποία υπάρχουν

μοναδικά αριστουργήματα. Έργα του Μόραλη, του Τέτση και άλλων πολλών, προσφορές καλλιτεχνών και συλλεκτών προς τους οποίους είμαι ευγνώμων. Με ρωτούν συλλέκτες εντυπωσιασμένοι “και όλα αυτά δωρεάν;”. Και τους απαντώ “ναι”. Είναι έργα που αποτελούν πνευματική προίκα και κληρονομιά τεράστιας σημασίας για τους Αγρινιώτες. Αυτά τα αποκτήματα τα παρουσιάζουμε σε εκθέσεις κατά τακτά χρονικά διαστήματα. Ωστε έτσι να δημιουργείται η ζύμωση με τον κόσμο. Η Πινακοθήκη είναι ζωντανό κύτταρο της κοινωνίας και, όπως έχει αναφερθεί χαρακτηριστικά, μαζί με το Δημοτικό Θέατρο αποτελούν τους εκπροσώπους της πολιτιστικής εξωστρέφειας για το Αγρίνιο.

Μ: Έχετε παρουσιάσει ποτέ τα δικά σας έργα στη Δημοτική Πινακοθήκη; Το σκέφτεστε;

Ζ: Ομολογώ ότι αυτό είναι κάτι που μου το ζητούν πολλοί, και σήμερα και στο παρελθόν. Με τιμά η πρότασή τους και τους ευχαριστώ γι αυτό. Θα ήθελα όμως με την ευκαιρία να διευκρινίσω ότι ο λόγος που αρνούμαι δεν είναι εγωιστικός. Απλά, όσο διάστημα είμαι Καλλιτεχνικός Διευθυντής και “οικοδεσπότης” στη Δημοτική Πινακοθήκη, θεωρώ ηθικά ασυμβίβαστο να εκθέσω στον χώρο της. Όταν με το καλό λήξει η θητεία μου, δεν θα είχα αντίρρηση...

Μ: Θεωρείτε πως η τέχνη είναι προδιάθεση στον άνθρωπο ή μπορεί να καλλιεργηθεί;

Ζ: Είναι πολλά μαζί. Είναι σαφώς και προδιάθεση. Δεν αποτελούν τα χαρτιά και τα πτυχία προϋπόθεση για τη τέχνη. Στις σχολές μαθαίνεις μόνο τεχνικές. Η τέχνη όμως είναι άλλο πράγμα. Και από την τεχνική έχει τεράστια διαφορά. Τις τεχνικές τις μαθαίνεις, η τέχνη είναι έμφυτο ταλέντο, είναι χάρισμα. Γι αυτό και ο Βαν Γκογκ χωρίς σπουδές, χωρίς πτυχία, χωρίς τίποτα παραμένει ο μεγαλύτερος ζωγράφος. Χαίρομαι για τους δασκάλους στο Εικαστικό Εργαστήρι του Δήμου Αγρινίου που άλλοι διδάσκουν ζωγραφική για παιδιάκια Α' δημοτικού και άλλοι αναλαμβάνουν την προετοιμασία για ΑΕΙ, σχολή καλών τεχνών κλπ. Υπάρχουν πολλά ταλέντα στο Αγρίνιο και θεωρώ ηθική υποχρέωση να τα βοηθήσουμε. Τουλάχιστον εδώ ο Δήμος με την Πινακοθήκη και το Εικαστικό Εργαστήρι παρέχει αυτή τη δυνατότητα, δίνει το πρώτο βήμα, τη σκηνή για να ανεβούν τα παιδιά και να ανοίξουν τα φτερά τους. Παίρνουμε όμως και εμείς δύναμη. Από αυτή την κουβέντα μας τώρα εγώ παίρνω δύναμη και σας ευχαριστώ γι αυτό. Αλλά και από τα άλλα παιδιά που επισκέπτονται την έκθεση παίρνω δύναμη. Αφορμές ή λόγοι να απογοητεύομαστε θα υπάρχουν πάντα. Εμείς θα πρέπει να βρίσκουμε τη δύναμη να ξεπερνάμε τα εμπόδια και να προχωρούμε. Να κοιτάμε

μπροστά με αισιοδοξία και να ασχολούμαστε με ό,τι αγαπάμε. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευλογία από αυτό. Σας το εύχομαι από καρδιάς.

Αυτά είναι κάποια από τα θέματα που αναπτύξαμε στη συνέντευξή μας. Ευχαριστούμε πολύ τον κύριο Γαρουφαλή που δέχτηκε να μας συναντήσει, παραχωρώντας μας μια ξεχωριστή και μοναδική συνέντευξη με την οποία ήρθαμε σε επαφή με την τέχνη και την αξία της. Η Δημοτική Πινακοθήκη Αγρινίου συνεχίζει το σημαντικό έργο της και εμείς στηρίζουμε αυτή την προσπάθεια μέσω της εφημερίδας μας. Είμαστε περήφανοι για τις δράσεις της, κυρί-



ως όμως είμαστε ευτυχείς διότι η ενασχόληση με την τέχνη -στην οποιαδήποτε μορφή της- είναι πνευματικά ωφέλιμη για τον καθένα.

**Πληροφορίες:
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΑΓΡΙΝΙΟΥ
Δημ. Βότση 2, Αγρίνιο 301 31
τηλ. 26413 060419,
e-mail: pinakothiki@agrinio.gr,
www.dipinag.gr**

**Αναστασία Θεοδωρίδη, Γ2
Μαριαλένα Σκιαδά, Γ5**

Πρωτιά για το σχολείο μας!

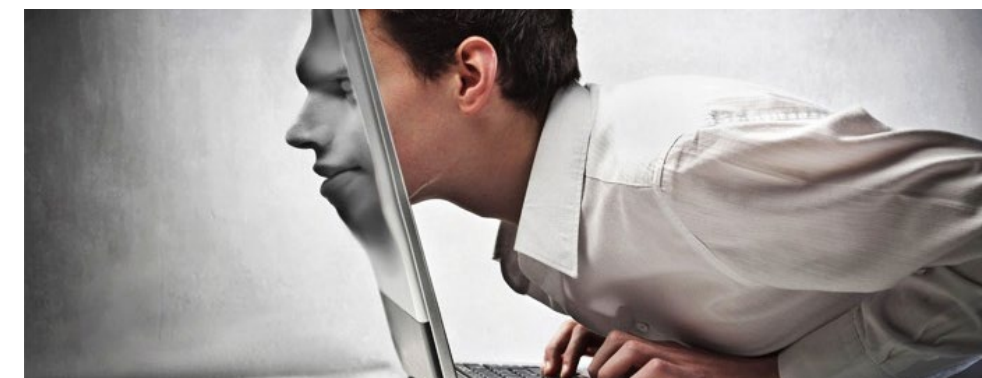


Ο μαθητής της Β' Λυκείου Νάσος Παλιούρας, που φοιτά στο σχολείο μας, αρίστευσε στις εξετάσεις για την απόκτηση του Sorbonne C2 και βραβεύθηκε πρόσφατα από το Γαλλικό Ινστιτούτο για τις υψηλές επιδόσεις του.

«Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου είχα αγάπη για τις γλώσσες. Μέσα από αυτές αισθάνομαι ότι μπορώ να εκφραστώ ελεύθερα. Κάθε γλώσσα έχει μοναδικά στοιχεία και πιστεύω ότι η σύνθεση αυτών μπορεί να προσφέρει στον άνθρωπο πλήθος πνευματικών αγαθών. Η γλωσσική μελέτη και ανάλυση είναι σαν ένα παραμύθι... Βλέπεις να ξεδιπλώνονται μπροστά σου ολόκληροι κόσμοι και πολιτισμοί.»

«Όλον αυτόν τον καιρό με την καθηγήτριά μου, κ. Χαρά Πολίτη, είχαμε μια πολύ καλή συνεργασία. Η όλη διαδικασία απαιτούσε πολλή προσπάθεια και πολλές θυσίες και από τους δυο μας, αλλά αυτό που μένει στο τέλος είναι η απίστευτη εμπειρία που είχα με τα γαλλικά, η οποία θεμελιώθηκε με πολλή αγάπη...»

Διαδίκτυο: Η Χρυσή Φυλακή



Το διαδίκτυο εισβάλεi ολο και περισσότερο στην καθημερινότητα των ανθρώπων και ιδιαίτερα των εφήβων, για τους οποίους αποτελεί μάλιστα τρόπο ζωής. Λόγω όμως των ιδιαιτεροτήτων της ηλικίας τους είναι πολύ εύκολο να οδηγηθούν στον εθισμό. Οι λόγοι για τους οποίους οι έφηβοι εθίζονται στα social media μπορεί να είναι η καταπίεση, το άγχος, η μοναξιά, η ντροπή, η ανησυχία ή και η κατάθλιψη. Τα μέσα μαζικής δικτύωσης δημιουργούν έναν κόσμο, που δίνει στον έφηβο την εντύπωση πως ξεφεύγει από τα προβλήματα της καθημερινής του ζωής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο έφηβος να νιώθει πως δεν ανήκει πουθενά, να απομονώνεται και να του είναι δύσκολο να κοινωνικοποιηθεί στην πραγματική του ζωή. Η ψυχοκινητική διέγερση, η εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, το άγχος, η έμμονη σκέψη για το Internet και τα όνειρα για το Internet. Επίσης η κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο όπως λογισμικό, σκληροί δίσκοι, εφαρμογές κλπ, αποτελούν κάποια από τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης. Τέλος η έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο, η απομόνωση, η παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, η απώλεια ύπνου, οι ενδοοικογενειακές συγκρού-

σεις και η σχολική αποτυχία είναι δείγματα συμπτωμάτων εξάρτησης στο διαδίκτυο. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αντιμετωπιστούν τα παραπάνω προβλήματα. Αρχικά, λοιπόν, πρέπει να τεθούν σαφή χρονικά όρια ενασχόλησης του νέου με το διαδίκτυο και τα διαδικτυακά παιχνίδια. Επίσης είναι απαραίτητη η ώθηση του νέου σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπιερύχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου. Επιπλέον σημαντική είναι η ξεκούραση των ματιών ανά 20 λεπτά χρήσης του υπολογιστή, καθώς μπορεί να βοηθήσει στο να μην επικεντρώνεται ο έφηβος στη συνεχή χρήση, χάνοντας ουσιαστικά την επαφή με τον πραγματικό κόσμο. Με αυτόν τον τρόπο ο νέος κάνει διάλλειμα σχεδόν κάθε μισή ώρα με αποτέλεσμα να προστατεύεται από τον εθισμό με μία τόσο απλή διαδικασία. Ξέσους σημαντική είναι η ενημέρωση του νέου σχετικά με τον εθισμό που μπορεί να προκαλέσει το διαδίκτυο. Η ενημέρωση αυτή είναι απαραίτητο να γίνεται από το οικογενειακό αλλά και από το σχολικό περιβάλλον και ιδιαίτερα σε παιδιά μικρής ηλικίας προκειμένου να γνωρίζουν από νωρίς πως μπορούν να το αντιμετωπίσουν αλλά και να το αποφεύγουν.

Λαμπρινή Φραγκούλη, Γ5

“ΗΛΙΑΧΤΙΔΑ”

Περίπου το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού, ή ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι, ζουν με αναπηρίες. Στην Ελλάδα, ο αριθμός των ατόμων με αναπηρία, υπολογίζεται γύρω στο 1 εκατομμύριο. Τα στοιχεία στηρίζονται σε ποσοστά του ΠΟΥ και των επίσημων φορέων του κράτους. Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ) είναι τα άτομα που έχουν μόνιμες ή πρόσκαιρες βλάβες, ανικανότητες, αναπηρίες ή συνδυασμό των παραπάνω, που προέρχονται από φυσική, ψυχική ή νοητική ανεπάρκεια. Ωστόσο, τα άτομα αυτά παραγκωνίζονται και ζουν σε διαρκή κοινωνική και επαγγελματική απομόνωση, λόγω των συνθηκών που επικρατούν στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία. Κύρια μέριμνα της σύγχρονης κοινωνίας και πολιτείας είναι η εξασφάλιση ίσων ευκαιριών και προϋποθέσεων για εργασία και, γενικότερα, δυναμικής παρουσίας όλων των μελών μέσα στους κόλπους της. Μέσα σε αυτό το σύνολο ανήκουν και τα άτομα με ειδικές ανάγκες, που έχουν δικαίωμα στη ζωή και στην εργασία όσο και τα υπόλοιπα. Αξίζει να τους δοθεί η ευκαιρία να βγουν από το περιθώριο και την ακούσια ή εκούσια απομόνωσή τους, να συμβιώσουν με τα υπόλοιπα μέλη της κοινωνίας, να μην καταδικαστούν στις αίθουσες κάποιου ιδρύματος, αλλά να παλέψουν, με όποιες ικανότητες και προσόντα διαθέτουν, για να κερδίσουν μια θέση στη ζωή.

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ατόμων με Αναπηρία (Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες) που καθιερώθηκε να εορτάζεται στις 3 Δεκεμβρίου από το 1992, επειδή εκείνη την ημέρα η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ υιοθέτησε το Πρόγραμμα Δράσης για τα Άτομα με Ειδικές Ανάγκες είχαμε την τιμή συνομιλήσουμε με την κ. Μαρία Τσούνη, υπεύθυνη στην «Ηλιαχτίδα» Αγρινίου, που αποτελεί ένα ίδρυμα για άτομα με ειδικές ανάγκες άνω των 18



«Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)»

ετών. Η κ. Τσούνη είναι μια γυναίκα με σπουδαίο έργο, που βοηθά καθημερινά και στέκεται δίπλα στα άτομα με ειδικές ανάγκες επί σειρά ετών...

• Πώς ξεκίνησε η «Ηλιαχτίδα»;

Η «Ηλιαχτίδα» ξεκίνησε το 1996. Μέσα από ένα πρόγραμμα του Π.Ι.Κ.Π.Α Αγρινίου για άτομα με ειδικές ανάγκες. Έπειτα από ένα σεμινάριο πληροφορικής του Ολυμπιακού Κέντρου που είναι ένας πιστοποιημένος και εξειδικευμένος φορέας στα ΑμεΑ., θέλησαν να δημιουργήσουν έναν σύλλογο για να πηγαίνουν τα παιδιά να συζητάνε μεταξύ τους. Αυτό λειτούργησε για 22

χρόνια περίπου. Αργότερα το 1998 κάλεσαν εμένα να εργαστώ ως κοινωνικός λειτουργός από τον ΟΑΕΔ και από το 2004 και μετά δημιουργήθηκε ένα κέντρο διημέρευσης για ΑμεΑ. Πλέον χορηγούμαστε από την περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, πράγμα το οποίο μας έδωσε την ευκαιρία να πάρουμε το προσωπικό μας, το λεωφορείο μας... Τα παιδιά είχαν μια καλύτερη καθημερινότητα εδώ, πιο ποιοτική!

• Πόσοι άνθρωποι εργάζονται στην «Ηλιαχτίδα»;

Εργάζονται ο οδηγός, συνοδηγός, γραμματέας και βοηθός λογιστή. Από

εκπαιδευτές, ωστόσο, έχουμε κοινωνική λειτουργό, ψυχολόγο, φυσικοθεραπευτή, ειδική παιδαγωγό, δασκάλα χορού, δασκάλα μουσικοκινητικής, εργοθεραπευτή και γιατρό.

• Τι σας παρακίνησε να εργαστείτε στην «Ηλιαχτίδα»;

Η αναπηρία μέσα στο σπίτι μου είναι διάχυτη. Είχαν προβλήματα και οι δύο μου γονείς και έχω μια αδελφή ΑμεΑ. Ως κοινωνική λειτουργός μου έγινε η πρόταση να εργαστώ για τα ΑμεΑ. Τα ίδια τα παιδιά μετά με έκαναν να τα αγαπήσω και να συνεχίσω σε αυτήν την δουλειά.

• Πώς ήταν τα πρώτα χρόνια της εργασίας σας;

Τα πρώτα χρόνια... Όταν υπάρχει αγάπη και η αγάπη που δέχεσαι από τα παιδιά σου δίνουν δύναμη να συνεχίσεις και να ξεπεράσεις τα όποια εμπόδια. Ήταν λίγο δύσκολα στην αρχή και τα οικονομικά μας ήταν περιορισμένα. Όταν, όμως, είναι δοτικός άνθρωπος, σε αγκαλιάζουν και σε αγαπάνε τα παιδιά. Όταν μπαίνεις μέσα και βλέπεις αυτά τα χαμόγελα, τους δίνεις λίγο και στο επιστρέφουν στο 10πλάσιο. Αυτό, σε κάνει να θες εσύ ο ίδιος μετά να δώσεις το 100% του εαυτού σου. Δεν

ντρεπόμουν, μάλιστα, στην αρχή που δεν ήταν ακόμη γνωστή η «Ηλιαχτίδα», να ζητήσω βοήθεια, να χτυπήσω πόρτες. Έτσι, την «Ηλιαχτίδα», πέρα από τα παιδιά και τους γονείς, την στηρίζουν και φίλοι.

• Ποιες είναι οι δυσκολίες αυτής της εργασίας;

Εγώ, προσωπικά, δεν δυσκολεύτηκα καθόλου σε αυτήν την εργασία! Έχω καλές σχέσεις με το Δ.Σ και με το προσωπικό. Πάντα υπάρχει ένα πρόγραμμα το οποίο τηρούμε όλοι μας για να κυλούν όλα ομαλά. Εγώ προσωπικά δεν είπα ποτέ δεν θα πάω με όρεξη στην δουλειά μου...

• Ποια είναι η πιο συγκινητική στιγμή που έχετε βιώσει;

Σίγουρα είναι τα γενέθλια μου, τα οποία γιορτάζουμε κάθε χρόνο. Και το πιο συγκινητικό είναι ότι το θυμούνται τα ίδια τα παιδιά το πότε έχω γενέθλια. Επίσης, γιορτάζουμε κάθε χρόνο την ημέρα που ήρθα εδώ για πρώτη φορά για δουλειά, γιατί τα περισσότερα παιδιά είναι εδώ από τότε που ήρθα εγώ για δουλειά, από το 2003.

• Τι σας δίνει δύναμη να συνεχίσετε αυτό το επάγγελμα;

Το θεωρώ δημιούργημα μου, ένα κομμάτι μου. Από την ημέρα που ήρθα εδώ δεν θέλησα να φύγω. Ήθελα να μείνω εδώ και να αναδείξω αυτό το κέντρο, όπως και έγινε! Κάτι άλλο που μου δίνει δύναμη είναι ότι τα ίδια τα παιδιά με περιμένουν. Εδώ τα παιδιά με έχουν σαν μάνα τους γιατί για ό,τι και εάν προκύψει έρχονται σε εμένα και το συζητάμε επειδή υπάρχει εμπιστοσύνη ανάμεσα σε εμένα και στα παιδιά.

• Οι γονείς των παιδιών τι σας λένε συνήθως σχετικά με τα παιδιά;

Είναι όλοι ευχαριστημένοι. Οτιδήποτε γίνει υπάρχει πολύ καλή επικοινωνία με τους γονείς, άρα αν κάτι συμβεί δεν περνάει σαν παρατήρηση, περνάει σαν συζήτηση, πως μπορούμε, δηλαδή, να βελτιώσουμε κάτι. Αλλά συνήθως δεν προκύπτουν προβλήματα. Η επικοινωνία με τους γονείς πιο συχνά είναι για καθημερινές περιστάσεις όπως λ.χ. ότι αύριο θα κλείσουμε πιο νωρίς ή ότι σήμερα θα πάμε για καφέ με τα παιδιά. Περισσότερο σαν ενημέρωση, καθώς δεν υπάρχουν παραβατικές συμπεριφορές από μεριάς των παιδιών.

**Ευσταθία Κονιώση, Γ2
 Ιωάννα Κουτσολάμπρου, Γ2**



«Βιωματικό εργαστήριο με θέμα την βία»

Με αφορμή τα πολυάριθμα περιστατικά έμφυλης βίας και τις γυναίκοκτονίες τα μέλη της σχολικής μας εφημερίδας πήραν την πρωτοβουλία να καλέσουν ψυχολόγους προκειμένου να ενημερώσουν τους μαθητές και να λύσουν τυχόν απορίες που μπορεί να υπήρχαν γύρω από αυτό το φλέγον ζήτημα της καθημερινότητας. Ο ευρηματικός τρόπος ανάδειξης του θέματος, η ομαδικότητα και η συνεργασία όσων συμμετείχαν είχαν ως αποτέλεσμα

την έκφραση των συναισθημάτων καθώς επίσης κ των σκέψεων και των ιδεών του κάθε μαθητή. Επίσης οι συζητήσεις στόχευαν στην διεισδυτικότερη ματιά στο βαθιά ριζωμένο πρόβλημα τις βίας στην κοινωνία και στους παράγοντες από τους οποίους προκαλείται και με ποιους τρόπους μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Γενικότερα, η επίσκεψη ψυχολόγων με σκοπό την ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τις μορφές της βίας και τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρει στις ψυχές των ανθρώπων, κατέστησε σαφές πως αυτή δεν έχει θέση ούτε στο σχολείο, ούτε στην οικογένεια, ούτε στις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων. Αν θέλουμε να λεγόμαστε άνθρωποι θα πρέπει να σεβόμαστε τη διαφορετικότητα χωρίς να μας φοβίζει. Να σεβόμαστε τα δικαιώματα των άλλων, καθώς η ελευθερία μας σταματά εκεί που αρχίζει η ελευθερία των άλλων.

**Ευχαριστούμε πολύ τους ψυχολόγους: Αρετή Μπαζάκα και Χαράλαμπο Λουκίδη για τη δράση αυτή.
 Αρτεμης Τσατσαρώνη, Β3
 Μαρία Ράπτη, Β3**

Μια επίσκεψη στα δικαστήρια!

Η πανδημία και ο εγκλεισμός που βιώσαμε αυτά τα δύο χρόνια έχει διαταράξει τις ισορροπίες όλων των ανθρώπων. Καθημερινά πληροφορούμαστε για νέα περιστατικά γυναικοκτονιών και γινόμαστε μάρτυρες περιστατικών βίας και έκρηξης θυμού. Με αφορμή λοιπόν όλα τα παραπάνω γεννήθηκε η επιθυμία μας να συζητήσουμε με κάποιον σχετικό αρμόδιο για το τι συμβαίνει γενικά στην ψυχρουνόθεση των ανθρώπων και ειδικότερα των παιδιών. Στις 22 Νοεμβρίου λοιπόν επισκεφθήκαμε το Δικαστικό Μέγαρο Αργινίου και συναντήσαμε την Προϊσταμένη της Υπηρεσίας Επιμελητών Ανηλίκων, Κα Ευτυχία Μανιάκη. Συζητήσαμε για τις αρμοδιότητές της, για τις φυλακές ανηλίκων και τις συνθήκες κράτησης καθώς επίσης και για τα πιο επίκαιρα ζητήματα που μας απασχολούν όπως το κίνημα μεtoo, και οι γυναικοκτονίες. Αποσπάσματα αυτής της συνέντευξης παρατίθενται παρακάτω:

Μαθητές: Τι σημαίνει “Επιμελήτρια Ανηλίκων”; Ποιες είναι οι αρμοδιότητές σας;

Επιμελήτρια: Ο Επιμελητής Ανηλίκων δεν είναι διοικητικός υπάλληλος. Είναι υπάλληλος του Υπουργείου Δικαιοσύνης. Η δουλειά του επιμελητή λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ του ανήλικου παραβάτη και του Δικαστηρίου, δηλαδή του δικαστή και του εισαγγελέα ανηλίκων και ανήκει στην Υπηρεσία Επιμελητών Ανηλίκων. Προσφάτως έγινε συγχώνευση με τη Υπηρεσία Κοινωνικής Αγωγής και έχουμε δύο αντικείμενα: το ένα αντικείμενο αφορά τον ανήλικο παραβάτη και το άλλο την εκτέλεση αποφάσεων σε ενήλικα άτομα. Είμαστε η μόνη εξωδουρατική υπηρεσία που ασχολείται με τον ανήλικο παραβάτη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το δικαστήριο. Πριν το δικαστήριο μας ενδιαφέρει να δούμε αν η παραβατική συμπεριφορά του ανήλικου είναι σύμπτωμα μιας εφηβικής παρόρμησης ή αν υπάρχει κάποιο σοβαρό πρόβλημα όπως παραμέληση ή κακοποίηση. Αν υπάρχει τέτοιο πρόβλημα με τη βοήθεια του εισαγγελέα ανηλίκων προσπαθούμε να του σταθούμε βοηθητικά καταλαβαίνοντας πως η συμπεριφορά του είναι αποτέλεσμα της όλης κατάστασης. Η έρευνά μας καταλήγει σε μία έγγραφη έκθεση η οποία προσκομίζεται στο δικαστήριο ανηλίκων και καταλήγει σε μια γνωμοδότηση. Δηλαδή πριν το δικαστήριο ο επιμελητής ανηλίκων είναι γνωμοδοτικό όργανο ενώ μετά από αυτό είναι εκτελεστικό όργανο της εισαγγελίας, καθώς όλα τα αναμορφωτικά μέτρα με κάποιον τρόπο ή τα επιβλέπει ή τα εκτελεί. Μόνο ένα από τα αναμορφωτικά αυτά μέτρα δεν επιβλέπουμε ούτε εκτελούμε: τον εγκλεισμό του ανήλικου παραβάτη στο Ίδρυμα Αγωγής Ανηλίκων Αρρένων Στοιχειώδους Εκπαίδευσης Βόλου. Αυτά είναι τα αντικείμενά μας αναφορικά με το Δικαστήριο Ανηλίκων και σε αυτά θα περιοριστούμε.



M: Πώς είναι να αντιμετωπίζετε ανηλίκους που έχουν παραβατική συμπεριφορά;

E: Κάποιες φορές είναι στενάχωρο, γιατί οι πράξεις τους είναι άσχημες. Υπάρχουν φορές που ενώ θες να βοηθήσεις, στην ουσία μπορείς να κάνεις ελάχιστα, ειδικά στην επαρχία που στερούμαστε σε δομές που θα μπορούσαμε να παραπέμπουμε τον ανήλικο, ώστε να βοηθηθεί από τους ειδικούς. Δυστυχώς όμως η επαρχία είναι απογοητευμένη από υποστηρικτικές υπηρεσίες άλλου είδους που ενδεχομένως υπάρχουν σε μια μεγάλη πόλη. Για παράδειγμα έναν χρήστη ναρκωτικών ουσιών δεν μπορούμε να τον παραπέμπουμε στην πόλη που σε κάποιο βοηθητικό πλαίσιο όπως είναι το ΚΕΘΕΑ για 18 και άνω στο οποίο ασχολούνται με άτομα που χρίζουν τέτοιες βοήθειες.

M: Ποιο είναι το πιο συχνό παράπτωμα των ανηλίκων στην πόλη μας;

E: Στην πρώτη θέση βρίσκονται οι κλοπές.

M: Ποιες είναι οι πιθανές ποινές που επιβάλλονται;

E: Καταρχάς με τον ισχύοντα ποινικό κώδικα δε μιλάμε για ποινές. Μιλάμε για μέτρα τα οποία διακρίνονται σε αναμορφωτικά και θεραπευτικά. Τα αναμορφωτικά να τα θεωρήσετε ως μια βεντάλια ή ένα ουράνιο τόξο που στον ένα αντίποδα υπάρχει το πιο επεικέες μέτρο και ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης τα μέτρα αυτά κλιμακώνονται και καταλήγουν στον άλλο αντίποδα που είναι ο εγκλεισμός του ανηλίκου στα παλαιού τύπου αναμορφωτήρια έως το 18ο έτος της ηλικίας του. Ωστόσο τα περισσότερα από αυτά έχουν κλείσει στην Ελλάδα και έχει μείνει μόνο ένα στον Βόλο που είναι για αγόρια. Τα θεραπευτικά επιβάλλονται, όταν διαπιστώσουμε ότι ο ανήλικος έχει κάποιο πρόβλημα εθισμού είτε σε ναρκωτικά ή σε αλκοόλ. Οπότε και η αντιμετώπισή του είναι διαφορετική.

M: Πιστεύετε πραγματικά ότι το αναμορφωτήριο συμβάλλει στην διαμόρφωση ορθότερης συμπεριφοράς του νέου ή μήπως από αντίδραση συμβαίνει το αντίθετο;

E: Ο εγκλεισμός είτε του ανήλικου είτε του ενήλικα γίνεται με έναν πολύ συγκεκριμένο σκοπό. Δε

ξέρω σίγουρα αν είναι αυτός της αναμόρφωσης ή του σωφρονισμού, ειδικά όταν διαπιστώνουμε με τα στατιστικά υποτροπή ότι ο σωφρονισμός δεν επέρχεται. Προσωπικά θεωρώ ότι δεν επέρχεται, γιατί δεν εκλείπουν οι λόγοι εκείνοι που οδήγησαν το άτομο στην εκάστοτε πράξη, όπως για παράδειγμα το οικογενειακό περιβάλλον. Βγαίνοντας δηλαδή ένα παιδί από μια φυλακή επιστρέφει στο ίδιο ασταθές και ακατάλληλο περιβάλλον. Υπάρχουν όμως και άτομα που επαναλαμβάνουν το ίδιο έγκλημα, επειδή όπως διαπιστώνουμε έχουν μάθει να κάνουν μόνο αυτό. Δεν υπάρχει διέξοδος.

M: Πώς είναι η ζωή των παιδιών μέσα στις φυλακές; Συνεχίζουν κανονικά το σχολείο;

E: Υπάρχουν καταστάσεις κράτησης νέων που βρίσκονται στην Αιτών, έξω από την Αθήνα, στο Βόλο και την Κασσάβεια. Για τα κορίτσια υπάρχει μια πτέρυγα στις γυναικείες φυλακές στη Θήβα. Λειτουργούν σχολεία όλων των βαθμίδων ακόμα και Δημοτικά που απευθύνονται σε άτομα που ξεκινάνε από την αρχή τη φοίτηση ή σε αλλοδαπά άτομα που μαθαίνουν την ελληνική γλώσσα. Επιπλέον η πολιτεία δίνει και ένα ακόμα κίνητρο, καθώς μία μέρα φοίτησης ισοδυναμεί με δύο μέρες φυλάκισης. Οι συνθήκες διαβίωσης είναι άσχημες με την έννοια ότι στερείσαι το πολυτιμότερο αγαθό που έχεις μετά τη ζωή, την ελευθερία σου. Συζητώντας με εργαζόμενους στις φυλακές πληροφορήθηκα πως οι ελληνικές φυλακές είναι καλύτερες συγκριτικά με το εξωτερικό. Ωστόσο ας μη ξεχνάμε ότι σε μια φυλακή οδηγείσαι για σκληρά ποινικά αδικήματα, δηλαδή για βιασμούς, για ανθρωποκτονία, για εμπόριο ναρκωτικών...

M: Μετά την αποφυλάκιση επέρχεται η συμμόρφωση;

E: Τα στατιστικά αποκαλύπτουν ότι ο βαθμός υποτροπής είναι πολύ μεγάλος. Καταλαβαίνουμε συνεπώς ότι το υπάρχον σωφρονιστικό σύστημα έχει αποτύχει και χρίζει αναμόρφωσης. Πρέπει δηλαδή να το ξανασυζητήσουμε και να το ξαναστήσουμε από την αρχή. Πρέπει να αλλάξει όλη η φιλοσοφία τους.

M: Θα προτεινάτε κάποια αλλαγή;

E: Δε είναι ότι θα πρότεινα εγώ κάτι. Πρέπει απλώς να καθίσουμε και να μελετήσουμε λίγο τα ξένα μοντέλα και τις λειτουργίες τους. Αυτή τη στιγμή στη Βόρεια Ευρώπη υπάρχουν κάποιες χώρες που υιοθετούν αναφορικά με τους ανήλικους παραβάτες ένα διαφορετικό μοντέλο εγκλεισμού όχι μέσα σε φυλακές αλλά σε στίπια μικρής χωρητικότητας. Είναι ένα σύνθετο αλλά περισσότερο βοηθητικό σύστημα που δίνει τη δυνατότητα στον εκάστοτε ανήλικο παραβάτη να αναλάβει κάποιες ευθύνες. Ο ανήλικος παρακολουθεί κανονικά το σχολείο του, έχει επικοινωνία με την τοπική κοινότητα και ενδεχομένως του επιτρέπεται να κάνει και κάποια δουλειά. Είναι γενικότερα ένα

σύνθετο μοντέλο που αξίζει όμως να το προσεγγίσουμε. Σίγουρα θα διαμορφώσει έναν καλύτερο άνθρωπο.

M: Πώς είναι η ζωή των νέων μετά την αποφυλάκιση και ποια η αντιμετώπισή τους;

E: Υπάρχουν κάποιες οργανώσεις που βοηθούν ένα άτομο που παίρνει απολυτήριο από τη φυλακή. Ωστόσο μπορούμε να καταλάβουμε ότι είναι άτομα περιθωριοποιημένα, χωρίς εύκολη πρόσβαση στην εργασία, ειδικά αν αναλογιστούμε την κατάσταση της χώρας μας στον τομέα αυτόν όπου ακόμα και οι απόφοιτοι πτυχιούχοι των Πανεπιστημίων δυσκολεύονται.

M: Ο εγκλεισμός αυτά τα δύο χρόνια πιστεύετε ότι επηρέασε αρνητικά τους νέους;

E: Σύμφωνα με τους ειδικούς υπήρξε μια έκρηξη βίας -κυρίως ενδοοικογενειακής- εξαιτίας του εγκλεισμού αλλά όχι απαραίτητα παραβατικότητας. Η ενδοοικογενειακή βία είναι μια έκνομη πράξη και φαίνεται ότι ο εγκλεισμός όξυνε τέτοια φαινόμενα.

M: Πιστεύετε πως η κοινωνία μας χαράζει νέα πορεία μετά από το κίνημα που εμφανίστηκε στην επικαιρότητα, το μεtoo;

E: Ούτως ή άλλως μπαίνουμε σε μια νέα εποχή μετά την πανδημία που άλλαξε τη ζωή μας. Αλλά και αναφορικά με το μεtoo και τα γεγονότα που ακολούθησαν, μετά την καταγγελία της Μπεκατώρου και τον χείμαρρο που ξεχείλισε, η νέα πορεία έχει χαραχθεί. Οι άνθρωποι πρέπει να μιλάμε και να ενδιαφερόμαστε για

τον κόσμο γύρω μας και ειδικά για τα παιδιά. Είναι ανεπίτρεπτο να ασκείς βία γενικά, αλλά ακόμα περισσότερο όταν στρέφεις τη βία αυτή προς ένα παιδί που δεν μπορεί να προστατευτεί και να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Γι' αυτό και τα παιδιά πρέπει να μιλάνε είτε στους γονείς είτε στους δασκάλους τους, να έχουν το θάρρος να έρθουν να χτυπήσουν και την δική μας την πόρτα ακόμα. Είναι εγκληματικό να στρέφεται με βία ενάντια σε ένα παιδί και ειδικά με σεξουαλική βία. Είναι πραγματικά εγκληματικό και απαξιώτικο. Απαξιώτικο όχι μόνο ποινικά αλλά πρωτίστως ηθικά.

M: Πολλές φορές τα παιδιά μιλάνε αλλά δεν ακούγονται. Μπορεί να απευθύνονται στους γονείς ή και στην αστυνομία αλλά αντιμετωπίζονται καχύποπτα. Τι έχετε να πείτε γι' αυτό;

E: Κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή και μοναδική. Αυτό που έχω να πω είναι ότι όταν ασκείται βία -ειδικά σεξουαλική- μέσα στην οικογένεια είναι όλοι συνένοχοι. Όλοι γνωρίζουν στην πραγματικότητα τι συμβαίνει. Είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα. Αποκλείεται να μη ξέρεις. Απλώς κάποιες φορές δε θες να το δεχτείς ή να το παραδεχτείς. Αλλά όλοι γνωρίζουμε. Γι' αυτό είναι τόσο εγκληματικό. Είναι από τα θέματα που δε γίνεται να μην προσέξεις συμπεριφορές ή σημάδια στο παιδί.

M: Έχει ξεσπάσει επίσης ένα κύμα γυναικοκτονιών στη χώρα μας. Στην περίπτωση του πλότου στα Γλυκά Νερά, ο καθ' ομολογία δράστης προερχόταν από ένα ευπολόγητο

κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον. Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συνέβαλλαν στη εκτέλεση μιας τέτοιας αποτρόπαιης πράξης;

E: Δε ξέρουμε αρκετές λεπτομέρειες για την υπόθεση αυτή. Δε ξέρουμε το κίνητρο. Πέραν τούτου όμως έχει ξεσπάσει ένα γενικότερο κύμα γυναικοκτονιών, το οποίο είναι φοβερό. Διάβασα μια συνέντευξη που έδωσε η Προϊσταμένη Διευθύντρια της Ιατροδικαστικής στην Αθήνα, μια φοβερή επιστήμονας, η οποία έλεγε ότι υπάρχει ένας μιμητισμός πάνω σε αυτό το θέμα και μια αλόγιστη βία. Η βία είναι αλόγιστη και το γεγονός αυτό το απέδωσε στον εγκλεισμό που βιώσαμε. Αλλά ας μιλήσουν οι ειδικοί. Εγώ δεν είμαι ειδικός.

M: Στο πλαίσιο αυτό μεγάλη συζήτηση έχει γίνει για τους νόμους και τις ποινές που αυτός επιβάλλει. Έχει παρουσιαστεί δηλαδή ανεπαρκής ως προς τις επιπτώσεις για φρικτά εγκλήματα...

E: Άλλαξε πρόσφατα ο ποινικός κώδικας. Αυτές οι πράξεις τιμωρούνται πλέον με μεγαλύτερες ποινές και περισσότερα χρόνια στις φυλακές. Συνεπώς υπάρχει μια εξέλιξη. Δεν ξέρω αν λύνεται το πρόβλημα της ανεπαρκούς νομοθεσίας, ειδικά αν αναλογιστούμε πως οι νομοθέτες είναι άνθρωποι. Θεωρώ πάντως πως τέτοιες παρόμοιες αλλαγές θα έχουν θετικά αποτελέσματα.

M: Τις προάλλες διοργανώθηκε μια σιωπηλή πορεία για τις γυναικοκτονίες. Πιστεύετε ότι αυτό είναι ένας τρόπος διαμαρτυρίας;

E: Είναι μια καλή πράξη διαμαρτυρίας. Από το να μην κάνει τίποτα, είναι μια ενέργεια. Και το γεγονός ότι συμμετείχε αρκετός κόσμος σημαίνει ότι είναι αλληλέγγυος ως προς αυτή την προσπάθεια που γίνεται. Κάποια μέλη της Επιτροπής που το ξεκίνησαν αυτό ανήκουν στον Δικηγορικό Σύλλογο Αργινίου.

M: Ποιος είναι ο ρόλος της πολιτείας στην καταπολέμηση τέτοιων φαινομένων;

E: Ταγώ πιστεύω παιδιά ότι όλα ξεκινούν από την οικογένεια. Η οικογένεια είναι «το άλφα και το ωμέγα» στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός παιδιού. Το παιδί μιμείται. Αν εισπράξει σεβασμό και αγάπη, σεβασμό και αγάπη θα ανταποδώσει. Αν εισπράξει βία, βία θα δώσει. Από εκεί ξεκινάνε τις οικογένειες, ώστε και αυτές με τη σειρά τους να είναι υποστηρικτικές προς το παιδί.

M: Το σχολείο ως φορέας αγωγής και διαπαιδαγωγικής πώς θα μπορούσε να συμβάλλει στο λειούργημά σας;

E: Το σχολείο θα μπορούσε να λειτουργήσει προληπτικά. Να είναι κοντά στα παιδιά και να δημιουργήσει μια κοινότητα ασφαλείας. Αλλά ακόμα και αυτό θέλει ειδικούς χειρισμούς. Δεν μπορούν όλοι οι καθηγητές για παράδειγμα να καθίσουν και να ακούσουν ένα πρόβλημα ή μια ανησυχία. Δεν έχουν όλοι τη δύναμη ή τον τρόπο να συμπαρασταθούν σε έναν ανήλικο. Δε ξέρω καν αν περιλαμβάνονται όλα αυτά στον ρόλο τους. Πολλοί θεωρούν ότι ο ρόλος τους είναι καθαρά αυτός της διδασχής. Πιστεύω ωστόσο πως είναι και κάτι πε-

ρισσότερο από αυτό.

M: Έχετε επαφές με ιδρύματα όπως το Χαμόγελο του παιδιού;

E: Με όλα τα ιδρύματα ή τις υπηρεσίες που έχουν συναφές αντικείμενο έχουμε μια συνεργασία κυρίως υποστηρικτική και βοηθητική. Σε τοπικό δηλαδή επίπεδο πολλές φορές ο εισαγγελέας παραπέμπει περιστατικά στο Χαμόγελο του παιδιού.

M: Θα θέλατε να μας μιλήσετε για κάποια υπόθεση που έχει χαραχθεί στη μνήμη σας είτε λόγω πρακτικής δυσκολίας είτε λόγω συναισθηματικής φόρτισης;

E: Πολλές είναι αυτές οι υποθέσεις, δε θα ήθελα όμως να αναφερθώ σε κάποια συγκεκριμένη. Είναι μικρή η κοινωνία μας και εύκολα κάποιος μπορεί να καταλάβει για τι πράγμα μιλάω. Κάποιες υποθέσεις πάντως ήταν πραγματικά τραγικές.

M: Ποια είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά που θεωρείται απαραίτητα για έναν Επιμελητή Ανηλίκων;

E: Εκπαίδευση, ενσυναίσθηση και καλοσύνη. Πρέπει να αγαπάει τα παιδιά. Είναι πολύ σημαντικό για μένα.

M: Έχετε μετανιώσει ποτέ την επιλογή που κάνατε ως προς την επαγγελματική σας πορεία;

E: Έχω μετανιώσει πολλές φορές που ήρθα σε αυτήν την Υπηρεσία. Είναι μια ψυχοφθόρα υπηρεσία ως προς το αντικείμενο με το οποίο ασχολείται. Δεν είμαστε μια δημόσια υπηρεσία που δίνουμε ένα χαρτί και τελείωσε. Έχουμε να κάνουμε με ανθρώπους, ανθρώπινες ζωές. Στην πλειοψηφία τους οι περιπτώσεις αποτελούν μεμονωμένα περιστατικά παιδιών που δε θα ξαναδούμε μετά. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις πιο τραγικές, στις οποίες δεν μπορούμε πάντα να γίνουμε βοηθητικοί.

M: Ποια συμβουλή θα δίνετε σε κάθε έφηβο αλλά και στην οικογένειά του;

E: Μάλλον άλλες συμβουλές θα έδινα σε έναν έφηβο και άλλες στους γονείς. Στους γονείς θα έλεγα να το σκεφτούνε πολύ σοβαρά πριν αποκτήσουμε ένα παιδί. Για να αποκτήσεις ένα παιδί θα πρέπει να το θες πραγματικά. Βέβαια ποτέ δε γίνεσαι καλός γονέας ό,τι και να κάνεις. Στα παιδιά από την άλλη θα έλεγα να είναι πιο συνετοί στις επιλογές τους και να γνωρίζουν ότι οι πράξεις έχουν και συνέπειες που μπορεί να καταστούν τραγικές για τη ζωή τους.

Αυτά είναι κάποια από τα ζητήματα που αναπτύξαμε στη διάρκεια της συνέντευξης. Ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία μια κοινότητα ασφαλείας. Αλλά ακόμα και πληροφορίες που αγνοούσαμε. Ευχαριστούμε πολύ την Κα. Μανιάκη που δέχτηκε να μας μιλήσει για τόσο σημαντικά ζητήματα που μας αφορούν και θα έπρεπε να μας αφορούν όλους.

Αναστασία Θεοδωρίδη, Γ2
Δημήτρης Θάνος, Γ2
Μαριελίνα Σκιαδά, Γ5

Στη δεξιά τσέπη του ράσου...

Στις 22 Ιανουαρίου 2022, επισκεφτήκαμε το Δημοτικό Θέατρο Αγρινίου ενόψει της παράστασης «Στη δεξιά τσέπη του ράσου». Ήταν μεγάλη χαρά να παρακολουθήσουμε, μεταξύ άλλων, την εξαιρετική ερμηνεία του συμπολίτη μας, κυρίου Χρήστου Διονυσόπουλου, τον οποίο ευχαριστούμε για τη συνέντευξη που μας παραχώρησε:

1. Πως πρωτοξεκινήσατε και τι σας οδήγησε να ενταχθείτε στη Δραματική Σχολή του Εθνικού Θεάτρου;

Δεν μου άρεσε η Σχολή που πέρασα, δηλαδή Μηχανολόγος Μηχανικός στο Πολυτεχνείο. Δεν ήταν για μένα. Εκεί έκανα σε φοιτητικές Ομάδες θέατρο και αποφάσισα να περάσω στη Δραματική Σχολή.

2. Υπήρχε κάτι ή κάποιος κοντά στο κοινωνικό σας περίγυρο που να επηρέασε την επιλογή σας;

Η μητέρα μου έπαιζε πιάνο. Υπήρχαν μουσικά ερεθίσματα στο σπίτι μας, πηγαίναμε κινηματογράφο, θέατρο, όμως κανείς δεν ασχολούνταν επαγγελματικά.

3. Ποια ήταν η αντίδραση των γονιών σας όταν αποφασίσατε να "παρατήσετε" το Πανεπιστήμιο για το Θέατρο;

Ως γονείς είχαν τις διαφωνίες τους στην αρχή. Πάντα, όμως, ήταν δίπλα μου και με στήριζαν και συνεχίζουν να με στηρίζουν μέχρι και σήμερα.

4. Το γεγονός ότι προέρχεστε από μία επαρχιακή πόλη, όπως το Αγρίνιο, θεωρείτε ότι αποτέλεσε τροχοπέδη στα πρώτα επαγγελματικά σας βήματα;

Μεγάλωσα στο Αγρίνιο, σε αυτό το επάγγελμα παίζει ρόλο το τι καταβολές έχεις. Δεν είναι αρνητικό το ότι μεγάλωσα σε επαρχιακή πόλη, κουβαλάω τα δικά μου ερεθίσματα και τις δικές μου αναφορές. Έχοντας, βέβαια, και το παράπονό μου ότι το θέατρο είναι περιορισμένο στην πόλη μας. Ίσως τα θεατρικά δρώμενα στην Αθήνα να είναι περισσότερα για κάποιον που μεγαλώνει εκεί.

5. Είστε πολύ νέος, έχουμε μάθει για πολύ γνωστές σας παραστάσεις όπως το "Από κει που φύτρωσες" και "Αγαπητέ Τσέχωφ" πως ήταν οι συνεργασίες σας και τι αποκομίσατε από αυτές;

Το "Από κει που φύτρωσες" ήταν η πρώτη παράσταση που έπαιξα. Κάναμε 110 παραστάσεις είχα την ευκαιρία να συνο-



μιλήσω με το κοινό όλης της Ελλάδας μόλις βγήκα απ' τη σχολή. Αυτό ήταν φοβερό!

6. Έχετε βιώσει ποτέ bullying λόγω του ότι είστε νεαρός;
Δεν είχα την ατυχία να βιώσω κάτι τέτοιο. Το να υπάρχουν εντάσεις σε μια πρόβα, διαφωνίες, τσακωμοί είναι αναμενόμενο. Έχει τύχει, ακόμα και οι πιο έμπειροι της παράστασης να μιλήσουν απότομα, πάντα, όμως, σε λογικά πλαίσια.

7. Υπάρχουν κάποιον ηθοποιοί με τους οποίους θα επιθυμούσατε να συνεργαστείτε;
Με ενδιαφέρει πολύ να δουλέψω με ηθοποιούς της γενιάς μου. Είναι σημαντικό να ενθαρ-

ρύνονται οι νέοι καλλιτέχνες, οι οποίοι έχουν να προσφέρουν πολλά στον χώρο του θεάματος.

8. Πώς και πόσο έχει επηρεάσει η πανδημία το θέατρο, καθώς και τη δική σας πορεία;

Η παράσταση αυτή ήταν να ανέβει πριν από ενάμιση χρόνο. Είχα διακόψει για μια περίοδο την δουλειά, γιατί παρακολουθούσα στο πανεπιστήμιο, στο Ναύπλιο, μαθήματα θεατρολογίας. Οπότε δεν έχασα πολλά πράγματα, εκτός απ' την προσωπική μου ελευθερία.

9. Θα θέλατε να μας πείτε δύο λόγια για την παράσταση καθώς και για τον ρόλο σας;

Η υπόθεση του έργου αφορά έναν μοναχό, ο οποίος ζει εδώ και πάρα πολλά χρόνια σε ένα μοναστήρι ακριτικό στη Χίο, πάνω σε ένα βράχο. Αυτός ο μοναχός ζούσε από τα δεκαεφτά του έτη στο μοναστήρι. Με την πάροδο των χρόνων απεβίωσαν ο ένας μετά τον άλλον, οπότε ζούσε μόνος του. Κάποια στιγμή, κάποιος από τους χωρικούς του νησιού του είχε φέρει μια σκυλίτσα για συντροφιά κι έτσι δημιουργεί μια στενή σχέση με αυτή. Ζούσε επί χρόνια σε ένα σκληροπυρηνικό μοναστήρι όπου, δεν πήρε ποτέ αυτή την αγάπη, τη ζεστασιά που μπορεί να του δώσει η σχέση με τα ζώα. Όμως, υπάρχει ένα δυσάρεστο συμβάν που του αλλάζει τον τρόπο που είχε στήσει τη ζωή του μέχρι τότε.

10. Στη παράσταση παρακολουθούμε τη σχέση που αναπτύσσει ο πρωταγωνιστής με το σκυλάκι του. Μπορείτε να ταυτι-

στείτε με το ρόλο σας;

Είχα ένα σκυλάκι όταν ήμουν μικρότερος. Τότε μου προσέφερε χαρά και ευτυχία. Η αλήθεια είναι πως μεγαλώνοντας, συνειδητοποιώ πως είναι δύσκολο για ένα ζώα να μείνει σε συνθήκες διαμερίσματος. Περιορίζεται η ελευθερία του.

11. Στην παράσταση γίνεται αναφορά σε έννοιες όπως η "πίστη", η "αφοσίωση", η "αγάπη" και η "μοναξιά". Πιστεύετε πως μπορούμε να μιλάμε σήμερα για αυτές τις έννοιες;

Η μοναξιά είναι όντως επίκαιρη σήμερα, κυρίως, λόγω της πανδημίας. Είμαι αισιόδοξος, όμως, γιατί θεωρώ πως η αφοσίωση, η αγάπη και η πίστη είναι έννοιες που υπήρχαν, υπάρχουν και πάντα θα υπάρχουν όσο κι αν κάνουμε σήμερα λόγο για διασάλευση ηθικών αξιών.

12. Τον προηγούμενο χρόνο ξέσπασε το κίνημα #MeToo Σας εξέπληξε αυτή η κατάσταση; Γνωρίζετε περιστατικά με συναδέλφους;

Για κάποια από αυτά δεν με εξέπληξε. Είναι γνωστές οι συμπεριφορές κάποιων ανθρώπων. Ωστόσο, για κάποια άλλα ονόματα δεν το περίμενα. Σε κάθε περίπτωση, είναι ανάγκη άνθρωποι, οι οποίοι έχουν υποστεί κάποια κακοποιητική συμπεριφορά να μιλήσουν.

Με το κίνημα αυτό ανοίγει μια περίοδος για την ελληνική κοινωνία. Κανείς δεν πρέπει να φοβάται, πλέον, να μοιραστεί την δική του ιστορία. Όλοι είμαστε με την πλευρά των θυμάτων.

13. Θα θέλατε να ασχοληθείτε αργότερα με κάτι πιο εμπορικό όπως η τηλεόραση;
Όλα έχουν ενδιαφέρον, δεν αποκλείω ούτε την τηλεόραση σαν μέσο ούτε τον κινηματογράφο. Πάντως, στην τηλεόραση δεν εξασφαλίζεις το οικονομικό κομμάτι, όπως πιστεύει ο περισσότερος κόσμος. Απλά γίνεσαι πιο γνωστός στο ευρύ κοινό. Δεν είναι, όμως, στις άμεσες προτεραιότητές μου.

14. Δεν πιστεύετε, όμως, πως η τηλεόραση μπορεί να σας "ανοίξει" πόρτες;

Δεν ξέρω να σου απαντήσω. Παλεύω κι εγώ μέσα μου να καταλάβω για το τι είναι σημαντικό. Σημαντικό είναι να έχεις την ψυχική σου ηρεμία. Με τον καιρό πιστεύω πως θα μπορέσω να βρω τι πραγματικά θέλω να κάνω επαγγελματικά. Προς το παρόν, πάντως, νιώθω καλά με αυτό που κάνω και αυτό έχει την μεγαλύτερη αξία για μένα. Με ενδιαφέρει η συνεργασία, η εξέλιξη μια κίνηση στη ζωή, ερεθίσματα, άνθρωποι κλπ. Να μην είμαι ο ίδιος σε δέκα χρόνια.

Πηγή φωτογραφιών: agriniovoice
Δημήτρης Λιάλιος, Γ3
Μαριαλένα Σκιαδά, Γ5
Νίκη Χριστοδούλου, Γ5

Ένα ταξίδι στον κόσμο της διατροφής...

Συνέντευξη του Δρ. Εμμανουήλ Η. Μπιρμπίλη PhD, MSc, Med Διδάκτωρ & Διπλωματούχος Επιστήμης Διατροφολογίας Διατροφής της Σχολής Επιστημών Υγείας και

Αγωγής, του Τμήματος Επιστήμης Διατροφολογίας Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Ερευνητής σε θέματα Διατροφής, Τροφίμων, Υγείας και Άσκησης.



Ο τρόπος που τρεφόμαστε επηρεάζει καθοριστικά τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Οι έφηβοι μάλιστα, είναι αναγκαίο να τρέφονται όσο πιο σωστά γίνεται, προκειμένου να εξασφαλίσουν ένα υγιές μέλλον. Δυστυχώς, λόγω των γοργών ρυθμών ζωής, των πιέσεων και της τυποποιημένης καθημερινότητας, κάτι τέτοιο δε συμβαίνει. Μάλιστα, δεν είναι σπάνια τα περιστατικά ανορεξίας ή βουλιμίας ανάμεσά τους, κάτι που δείχνει ότι δε διαθέτουν τις κατάλληλες γνώσεις περί διατροφής. Για όλους τους παραπάνω λόγους αξίζει να διαβάσουμε τη συνέντευξη του Δρ. Εμμανουήλ Μπιρμπίλη

1. Τι συνιστάτε εσείς για καλή διατροφή στους εφήβους;

Κατά την ανάπτυξη, το βάρος του σώματος αυξάνεται με την ηλικία και αυτό αντικατοπτρίζει την συνολική αύξηση της μάζας σώματος, δηλαδή την αύξηση των μυών, των οστών του όγκου αίματος και των περισσότερων οργάνων που στην διάρκεια της εφηβείας σχεδόν διπλασιάζονται. Συνολικά σε αυτή την περίοδο ένας έφηβος θα αυξήσει το ύψος του σχεδόν 25% και το βάρος του

πάνω από 50%, παράλληλα, ανάλογα με το φύλο θα ακολουθήσουν ραγδαίες αλλαγές στο μυϊκό και λιπώδη ιστό καθώς και στο σχηματισμό των γεννητικών οργάνων και των ορμονικών απαιτήσεων αυτών από το σώμα.

Η διατροφή του εφήβου πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες για ενέργεια που προκύπτουν από τον εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης και την αναβολική δραστηριότητα που παρατηρείται κατά την διάρκεια της Ήβης, που κατά μέσο όρο στον υγιή μαθητικό πληθυσμό αυξάνεται στα κορίτσια από 1200 θερμίδες/ημέρα μέσα σε δυο έτη σε 2400 θερμίδες/ανά ημέρα στην ηλικία των 17 ετών, ενώ στα αγόρια από 1400 θερμίδες/ημέρα σε 3100 θερμίδες/ημέρα σε ηλικία 17 ετών.

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί την πιο επιστημονικά ποιοτική διατροφή για εφήβους και νέους, ειδικά στις κλιματολογικές συνθήκες που υπάρχουν στην Ελλάδα.

2. Τα παιδιά που δίνουν πανελλαδικές και διαβάζουν πολύ, πόση σημασία πρέπει να δίνουν στη διατροφή τους;

Η απόδοση τους εξαρτάται από το ποσό

καλά έχουν προετοιμαστεί, όμως δυστυχώς εξαρτάται και από άλλους παράγοντες οι οποίοι μπορούν τελευταία στιγμή να αλλάξουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να οδηγήσουν τους κόπους τόσο καιρού σε αποτυχία. Ένας από αυτούς τους παράγοντες είναι και η διατροφή την ημέρα των εξετάσεων. Στην πραγματικότητα βέβαια τα παιδιά όλη την χρονιά για να έχουν υψηλές αποδόσεις στο διάβασμα, πρέπει να ακολουθούν μια ισορροπημένη σε γεύματα και διατροφικά συστατικά διατροφή η οποία ουσιαστικά θα πρέπει να συνεχιστεί και τις ημέρες των εξετάσεων.

Ένα καθημερινό ισορροπημένο σε θρεπτικά συστατικά και πλήρες διατροφικό πρόγραμμα μπορεί να αναπληρώσει την ενέργεια αλλά και να παρέχει τις απαραίτητες προϋποθέσεις για μια υψηλή πνευματική απόδοση.

Το νερό είναι ουσιαστικός παράγοντας της ορθής λειτουργίας του οργανισμού άλλα κυρίως και της λειτουργίας του νευρομυϊκού συστήματος και του εγκέφαλου. Ακόμα και η μικρή υπουδάτωση μπορεί να προκαλέσει μείωση της πνευματικής διαύγειας που είναι απαραίτητη και κατά της μαθητικές εξετάσεις.

Ο χρονικός παράγοντας μεταξύ των γευμάτων παίζει βασικό ρόλο στην θρέψη και το βασικό μεταβολικό ρυθμό, όταν το πρωινό αποτελεί το 15% των ημερήσιων αναγκών και το εντεκατιανό το 10%, το μεσημεριανό αποτελεί περίπου το 40% των αναγκών, δεν πρέπει να απέχουν το πρώτο από το τρίτο πάνω από 6 ώρες και το δεύτερο από το τρίτο από 3 ώρες. Αυτό συμβαίνει διότι, η ικανότητα του σώματος στο να εκμεταλλευτεί τα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια περιορίζεται από την σταδιακή πτώση του ζάχαρου αίματος που αποτελεί και το καύσιμο του σώματος, όταν περάσουν πάνω από τέσσερις ώρες χωρίς να έχει καταναλωθεί οποιαδήποτε τροφή. Το ίδιο ισχύει όταν δεν καταναλώνεται καμία τροφή μεταξύ μεσημεριανού και βραδύνου γεύματος (35%) προκαλώντας μείωση της διάθεσης και της απόδοσης του εφήβου. Συνεπώς μια ισορροπημένη καθημερινή διατροφή με 5 γεύματα είναι το ιδανικό.

3. Πόσο συχνά είναι τα φαινόμενα νευρικής ανορεξίας/βουλιμίας στην εφηβεία;

Στην Ελλάδα δεν έχουμε επαρκή στοιχεία για την έκταση της πάθησης λόγω ελλιπούς καταγραφής από τα ιδρύματα και τις δομές. Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία στη χώρα μας, το 6% του πληθυσμού νοσεί από διατροφικές διαταραχές. Το 1% από νευρική ανορεξία και το 5% από νευρογενή βουλιμία. Στην Εφηβεία το ποσοστό αυτό είναι ακόμα μικρότερο με κάτω 0,5% και 2,6% αντίστοιχα.

4. Πως μπορούν να αντιμετωπιστούν;

Αντιμετωπίζονται μόνο κάτω από την επίβλεψη ομάδας ειδικών Ψυχιάτρου, Ψυχολόγου και Διαιτολόγου. Χρειάζεται προσπάθεια από το ίδιο το άτομο και χρειάζεται αρκετό χρονικό διάστημα. (Ατομική ψυχοθεραπεία του παιδιού, Φαρμακευτική υποστήριξη, Ψυχοεκπαίδευση παιδιού και των γονέων ή ακόμα και ψυχοθεραπεία, Νοσηλεία ανάλογα με την κατάσταση και την αναγκαιότητα που θα υπάρχει).

5. Τι θα συμβουλευάτε τα άτομα που πάσχουν από κάποιο είδος διατροφικής διαταραχής;

Να μιλήσουν για το πρόβλημα τους και να αναζητήσουν άμεσα βοήθεια σε ειδικούς και όχι στο ίντερνετ. Η επικινδυνότητα των διαταραχών είναι εξαιρετικά μεγάλη, καθώς στην παιδική και εφηβική ηλικία το σώμα αναπτύσσεται και με τον υποσιτισμό είναι αναπόφευκτη η καθυστέρηση στην ανάπτυξη αυτή. Υπάρχει δε κίνδυνος πρώιμης οστεοπόρωσης, ενώ βλάπτονται όργανα όπως είναι το ήπαρ και τα νεφρά. Επιπλέον, λόγω ανισορροπίας στους ηλεκτρολύτες, υπάρχει κίνδυνος για εμφράγματα, ακόμα και σε μικρές ηλικίες. Επιπροσθέτως ο εγκέφαλος συρρικνώνεται με αποτέλεσμα να μην μπορεί να επεξεργαστεί σωστά τα μηνύματα που δέχεται και να παραποιεί τα μηνύματα που λαμβάνει. Τέλος, αναπόφευκτο είναι να μην υπάρχει ομαλή ψυχική ανάπτυξη στο παιδί.

6. Ποιο είναι το πιο διαδεδομένο διατροφικό στερεότυπο;

«Το ψωμί παχαίνει!». Είναι το πιο αστέιο και υπερβολικά διαδεδομένο διατροφικό στερεότυπο που φυσικά δεν έχει καμία βάση αλήθειας. Το ψωμί όπως κάθε τρόφιμο με υψηλό ποσοστό υδατανθράκων αν υπερκαταναλώνεται προσφέρει μεγάλα ποσά ενέργειας και τίποτα παραπάνω. (αν κάποιος ξοδεύει την ενέργεια αυτή στα πλαίσια ισορροπημένης διατροφής το σωματικό του βάρος δεν αλλάζει)

7. Ποια διατροφικά στερεότυπα κατά την γνώμη σας είναι πιο σοβαρά;

Ότι αν κάποιος πεινάσει θα φτιάξει όμορφο σώμα. Ο χρόνιος υποσιτισμός καταστρέφει την μυϊκή μάζα και όλη την εικόνα σώματος δημιουργώντας προβλήματα υγείας.

8. Ποια συνηθισμένα λάθη κάνουν οι νέοι σήμερα στη διατροφή τους;

Δεν επιλέγουν ποικιλία στις τροφές τους με αποτελέσματα να τρώνε συνέχεια τα ίδια και τα ίδια καθώς και οι διατροφικές τους επιλο-

γές δεν βασίζονται στην γνώση αλλά στην έλλειψη της. Δεν τρώνε όλα τα γεύματα της ημέρας, δεν τρών φρούτα και λαχανικά και υπερκαταναλώνουν junkfood.

9. Ποιο θεωρείται το ιδανικό κολατσιό για το σχολείο;

Το ιδανικό κολατσιό για το σχολείο είναι ο συνδυασμός ενός φρούτου μαζί με ένα σνακ που περιέχει υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες όπως ένα τσος με φρέσκο ψωμί που περιέχει τυρί, ντοματίνια και ένα αυγό. (μπορεί να είναι ένα κομμάτι σπιτικό κέικ και 1 φρούτο, ένα κουλούρι και ένα φρούτο κλπ)

10. Πόσο σημαντικό είναι το πρωινό;

Ένα ισορροπημένο σε θρεπτικά συστατικά και πλήρες πρωινό μπορεί να αναπληρώσει την ενέργεια αλλά και να παρέχει τις απαραίτητες προϋποθέσεις για μια υψηλή πνευματική απόδοση τις επόμενες ώρες μέχρι το μεσημέρι που τελειώνει η ημερήσια σχολική προσπάθεια κάθε μαθητή. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ένα καλό πρωινό συμβάλει στην μείωση της αγωνίας και του άγχους, συμβάλλοντας παράλληλα στην διατήρηση της ικανότητας υψηλών εκπαιδευτικών αποδόσεων στους μαθητές.

11. Συμφωνείτε με τις δίαιτες;

Ο όρος δίαιτα αναφέρεται στον ασθενή που υποχρεωτικά η διατροφική του καθημερινή συμπεριφορά πρέπει να τροποποιηθεί με βάση την πάθηση του. Για παράδειγμα ένας αιμοκαθαίρομενος ασθενής πρέπει να υπολογίζει τα υγρά που καθημερινά καταναλώνει καθώς και τα μεταλλικά στοιχεία στην διατροφή του. Συνεπώς δεν συμφωνώ με τις «δίαιτες» για την απώλεια βάρους αλλά πιστεύω ότι με την τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς με βάση τις πραγματικές ανάγκες κάθε ανθρώπου στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και φυσικής δραστηριότητας σε βάθος χρόνου μπορεί να επιτευχθεί το επιθυμητό βάρος

12. Ποια διαδεδομένη μέθοδος για απώλεια βάρους είναι πιο λανθασμένη;

Όλες οι «μέθοδοι» απώλειας βάρους όταν βασίζονται σε αναίτιους αποκλεισμούς και στερήσεις τροφών, τροφιμικών και θρεπτικών συστατικών είναι μη επιστημονικά αποδεκτές. Όμως με βάση την βιβλιογραφία η πιο επικίνδυνη είναι αυτή που χρησιμοποιεί πρόσληψη θερμίδων κάτω από τις 1200 θερμίδες ημερησίως και αφήνει τον εμπλεκόμενο νηστικό για πάνω από 12 ώρες!

Έλενα Σαλμά, Β3

Μια ξάστερη νύχτα!

Στις 6 Φεβρουαρίου 2022, το σχολείο μας διοργάνωσε, με πρωτοβουλία του βιολόγου μας, κυρίου Κωνσταντίνου Μπακολίτσα, μια αστροβραδιά. Για πολύ ώρα είχαμε την ευκαιρία να απολαύσουμε τον καθαρό ουρανό, τον φεγγάρι και τα αστέρια. Ευχαριστούμε τον κύριο Ιωάννη Θεοδωρόπουλο, καθηγητή του 4ου ΓΕΛ, καθώς και τον κύριο Σωτήρη Καρανίκα από την Αστρονομική και την Αστροφυσική Εταιρεία Δυτικής Ελλάδας για τη συμμετοχή τους.



Αστρονομία για ερασιτέχνες!

Ο χειμώνας, αν και κρύος και σκοτεινός, είναι μια πολύ καλή περίοδος για τους παρατηρητές του ουρανού. Πολύ γνωστοί και φωτεινοί αστερισμοί κοσμούν τον ουράνιο θόλο και δίνουν σε εμάς την δυνατότητα να τους ανακαλύψουμε. Μία ιστορική αναδρομή: Ξεκινώντας με τον αστερισμό του Ωρίωνα, που σημειώθηκε στην αρχαιότητα από τον Πτολεμαίο οποίος είναι ένας από τους 88 επίσημους αστερισμούς που θέσπισε η ΔΑΕ*. Ο Ωρίων παρουσιάζεται να κρατάει ένα ρόπαλο στο δεξί του χέρι και ένα κεφάλι λιονταριού στο αριστερό. Φοράει ζώνη και σπαθί στην μέση του διότι είναι ένας σπουδαίος κυνηγός. Συχνά καυχιόταν για τις ικανότητες του και ήταν υπέρμετρα φιλόδοξος για τον εαυτό του. Πάντα τον συνόδευαν τα δύο σκυλιά του ο Σείριος και ο προκεΐων. Η Άρτεμις, η θεά του κυνηγιού, έκανε παρέα με τον Ωρίωνα ωστόσο στον Απόλλωνα δεν άρεσε η φίλια αυτή. Έτσι ο Απόλλων για να τιμωρήσει τον Ωρίωνα κατήγγειλε στην θεά Γαία ότι ο Ωρίων δεν σέβεται τα ζώα της φύσης και η θεά έστειλε έναν σκορπιό για να τον σκοτώσει. Ο Ωρίων ανήμπορος να αντιμετωπίσει

τον σκόρπιο ξεκίνησε να τρέχει με σκοπό να φτάσει στην θάλασσα. Η Άρτεμις η οποία δεν ήξερε τι είχε συμβεί κάθονταν με τον Απόλλωνα σε έναν βράχο. Ο Απόλλων την πρόκάλεσε να ρίξει σε μια μαύρη κουκίδα μέσα στην θάλασσα και η Άρτεμις που ήταν πάντα πρόθυμη όταν επρόκειτο να δείξει τις ικανότητες της στο κυνήγι πέτυχε την κουκίδα που ήταν ο Ωρίωνας. Αυτό ήταν το τέλος του μεγάλου κυνηγού. Όταν η Άρτεμις συνειδητοποίησε τι έκανε θρήνησε γοερά και τοποθέτησε το σώμα του Ωρίωνα στον νυχτερινό ουρανό. Μαζί του τοποθέτησε και τα δύο κυνηγετικά του σκυλιά των Σείριο και τον προκεΐωνα εκπροσωπούμενοι από δύο διπλανούς αστερισμούς. Ο σκορπιός τοποθετήθηκε στην ανατολή και φαίνεται να κυνηγάει τον Ωρίωνα κατά μήκος του ουρανού όμως δεν τον φτάνει ποτέ.

Πως να εντοπίσεις τον αστερισμό:

Ξεχωρίζει εύκολα, ακόμα και στον ουρανό της πόλης, από τα τρία πολύ λαμπερά αστέρια που είναι στην ευθεία και πολύ κοντά μεταξύ τους. Αν κοιτάξεις προσεκτικότερα, θα δεις ότι έχουν από δύο αστέρια σε κάθε τους πλευρά. Στην φωτογραφία παρακάτω, ο Ωρίωνας φαίνεται στην άκρη δεξιά.

Σχετικά με το νεφέλωμα του Ωρίωνα:

Απέχει από εμάς 1.344 ± 20 έτη φωτός. Περιλαμβάνει την κοντινότερη στη Γη περιοχή παραγωγής νέων αστερών. Η πραγματική του διάμετρος εκτιμάται σε 24 έτη φωτός. Είναι ένα από τα καλά μελετημένα ουράνια σώματα. Η μελέτη του έχει αποκαλύψει πολλά μυστικά για τη διαδικασία σχηματισμού νέων άστρων και πλανητών από τη βαρυτική κατάρρευση νεφών διαστρικού αερίου και σκόνης.

Οι αστρονόμοι έχουν παρατηρήσει απευθείας πρωτοπλανητικούς δίσκους, φαιούς νάνους, έντονες και τυρβώδεις κινήσεις αέριων μαζών και φαινόμενα φωτοϊονισμού από το φως γειτονικών αστερών μεγάλης μάζας στο νεφέλωμα. Υπάρχουν επίσης υπερηχητικά «σφαιρίδια» αερίου που διαρτυρούν τα πυκνά νέφη υδρογόνου του Νεφελώματος του Ωρίωνα: το καθένα από αυτά είναι 10 φορές μεγαλύτερο από το Ηλιακό Σύστημα (ως την τροχιά του Πλούτωνα) και οι άκρες του τονίζονται από κυανή ακτινοβολία ατόμων σιδήρου, ενώ η γένεσή τους πιθανότατα οφείλεται σε κάποιο άγνωστο βίαιο γεγονός που έλαβε χώρα πριν από χίλια περίπου χρόνια.

Ειρήνη Τζιμα, Γ5

Μαρτυρίες για τα καπνά!

Τα χρόνια του καπνού ήταν βασανισμένα και κουρασμένα. Ολόκληρος ο νομός της Αιτωλοακαρνανίας ασχολούνταν με τα καπνά. Τα καπνά ήταν το πρώτο εισόδημα για κάθε οικογένεια. Η μόνη εποχή που μπορούσες να ασχοληθείς με τα καπνά ήταν το καλοκαίρι. Υπήρχαν πολλές καπναποθήκες όπως του Παπαπέτρου, του Καρέλια. Του Παπαστράτου, ήταν η πιο γνωστή. Εγώ ασχολούμουν με τα καπνά από έξι χρονών μέχρι τα εικοσιπέντε μου, που πήραν τα καπνά από το Αργινό. Τα παιδιά ήταν πάντα κοντά στους γονείς. Σηκωνόμασταν πρωί, ανάλογα βέβαια και το είδος του καπνού και τη διαδικασία που χρειάζεται. Πηγαίναμε στα χωράφια και καθόμασταν εκεί μέχρι περίπου αργά το απόγευμα. Αυτό γινόταν ολόκληρο το καλοκαίρι. Εμείς είχαμε δύο είδη καπνού: τατσιμπέλια, τα οποία ήταν το πιο παλιό είδος καπνού, και τα βιτζίνια.»

Τα τσιμπέλια

Είχαμε τον σπόρο, τον ζεσταίναμε για να πετάξει το φυτό, για να το βάλουμε στη γη και να γίνει φυτό. Όταν μεγαλώσει το φυτό, το βγάζαμε από εκεί και κάναμε μεταφύτεψη στα χωράφια. Αφού μεγαλώσει το φυτό αρκετά, κόβαμε το άνθος από επάνω για να σκληρύνει και μαζεύαμε τα φύλλα από κάτω-πατόφυλλα (πρώτο, δεύτερο, τρίτο και τέταρτο χέρι), τα αρμαθιάζαμε, τα περνάγαμε με τη βελόνα και τα περνούσαμε σε κλωστή. Έπειτα, τα βάζαμε σε ανκλίτσες, μια σε κάθε πλευρά και τα βάζαμε στις λιάστρες. Αφού λιαστεί το φυτό, το κάναμε βαντάκι. Όταν έπιαναν τα πρωτοβρόχια μαλάκωνε ο καπνός, τον κάναμε δέμα σε λινάτσες, και ήταν έτοιμο για το εμπόριο.

Βιτζίνια

Ακολουθούν την ίδια διαδικασία με τα τσιμπέλια μέχρι να μαζέψουμε τα φύλλα από κάτω. Έπειτα, τα βάζαμε σε κασέτες, τις κουμπώναμε και μετά είχαμε το εξαντήριο και τα φουρνίζαμε. Αφού έμειναν στον φούρνο έξι με επτά μέρες, τα βγάzaμε από την πιρούνα και τα κάναμε δέματα. Έτσι ήταν έτοιμα για εμπόριο. Είχε λιγότερη διαδικασία από τα τσιμπέλια και αυτό διαρκούσε ένα καλοκαίρι. Όταν ήταν έτοιμα τα καπνά, τα πουλούσαμε στις καπναποθήκες, όπου εκεί τα επεξεργάζονταν και τα έκαναν τσιγάρα..

Ειρήνη Τζάνη, Β3
Έλενα Σαλμά, Β3

Melina Mercuri's political activism was shown in her protests against the military junta from abroad and later became a politician. In 1981 she became Minister of Culture and Sciences, an office she held until the end of the first eight years of the Andreas Papandreu administration.

As Cultural Minister, her primary vision was the return of the Parthenon Marbles from the British Museum. At the same time, she also created "Municipal Regional Theaters" to bring theater to the Greek provinces. Along with her French counterpart Jacques Lang, they created the institution of the "European Capital of Culture" in 1985.

In the heart of every Greek, she was the first politician who fought for what is the ultimate right of the Greek people: the return of the Parthenon Sculptures to their home, at the Parthenon, atop the Acropolis.

Her passion, her desire, her fight for the return of the priceless sculptures to their rightful home is summed up in her words: "You know, it is said that we Greeks are a fervent and warm-blooded breed. Well, let me tell you something – it is true. And I am not known for being an exception. Knowing what these sculptures mean to the Greek people, it is not easy to address their having been taken from Greece dispassionately, but I shall try. I promise." "I hope to see the marbles return to Athens before I die. But if they return later, I will be reborn to see them."

The argument most perpetuated against the return is that removing the marbles saved them from the barbarous Turks. But the fact that the Turks gave no permission to Elgin to remove sculptures from the works or the walls of the citadel, and with the blessing of the Reverend Hunt, barbarously they were removed.

Secondly, the marbles were obtained by proper transaction. We wonder if bribery and corruption of officials can be contradictory to 'proper transaction'. Is it proper to transact with the Turks for the most reassured of Greek possessions when Greece is under Turkish invasion and subjugation?

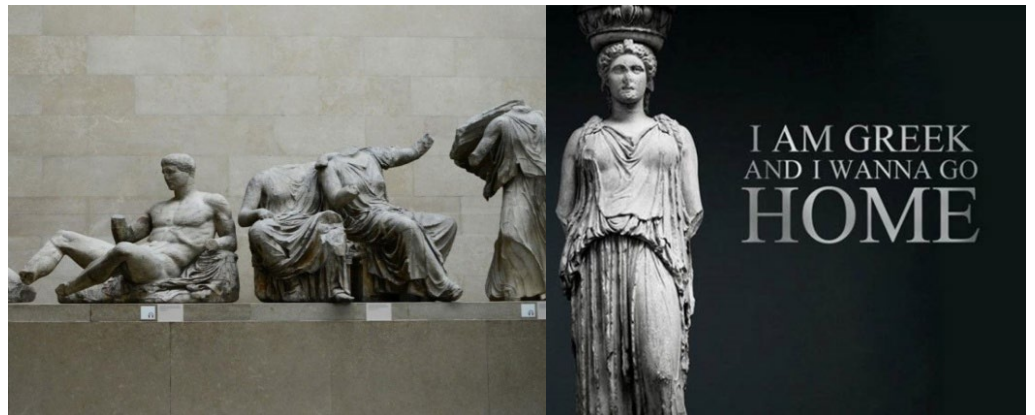
A third argument that is maintained despite its being angrily refuted by numerous British travelers in Greece at the time is that:

'...the ignorant, superstitious Greeks were indifferent to their art and their monuments.'

This, of course, implies that they were eyeless, conscienceless, and heartless. Who? These Greeks who, long after Pericles, created the miracles of Byzantine art? These Greeks who even under Turkish occupation created entire schools of arts and techniques? These Greeks who despite 400 years of Turkish rule grimly maintained their language and their religion? These Greeks who in their struggle for independence sent the Turkish soldiers' bullets to be used against themselves. Yes, against themselves.

What is more, if the marbles are returned, it will set a precedent that could lead to the emptying of museums. This is just plain blarney and who is going to ask and who is going to permit the

"These stones cannot make do with less sky" (Yiannis Ritsos)



emptying of museums?

It is undeniable that museums everywhere are a vital social and cultural need and must be protected. Mercuri repeated again and again that we are asking for the integral part of a structure that was mutilated. In the world over, the very name of our country is immediately associated with the Parthenon.

We are asking only for something unique, something matchless, something specific to our identity. If there were the shadow of a shadow of danger to museums, why would the International Council of Museums recommend the return, as they have done.

Last but not least a lot of pollution covers the Acropolis but how much sense does this make? When London was dealing with the severe problem of pollution, were there cries of alarm for the marbles? Of course not. For the simple reason that they were housed inside the British Museum. Now we don't make pretense that the sculptures can be reset in the frieze. We think it cannot be done, but the government has gone on record that the day that Athens sees the return of the marbles, there will be, ready to receive them, adjacent to the Acropolis for relevant context, a beautiful museum with the most developed systems of security and preservation (the National Archaeological Museum of Athens).

Were the marbles seized wrongly? And if they were wrongly seized, can it be right that they be kept?

England and Greece are friends. English blood was shed on Greek soil in the war against fascism, and Greeks gave their lives to protect English pilots. Read Churchill, he tells you how crucial was the Greek role in your decisive desert victory over Rommel.

As Melina Mercuri mentioned repeatedly "You must understand what the Parthenon Marbles mean to us. They are our pride. They are our

sacrifices. They are our noblest symbol of excellence. They are a tribute to the democratic philosophy. They are our aspirations and our name. They are the essence of Greekness."

"We are ready to say that we rule the entire Elgin enterprise as irrelevant to the present. We say to the British government: you have kept those sculptures for almost two centuries. You have cared for them as well as you could, for which we thank you. But now in the name of fairness and morality, please give them back. I sincerely believe that such a gesture from Great Britain would ever honor your name."

The Parthenon marbles could now be reproduced as indistinguishable from the originals as computerized 3D printing and etching pioneered in Italy and at Oxford's Institute for Digital Archaeology can now recreate with microscopic accuracy ancient building and statues. This then raises the question of which museum, London or Athens, should get the "originals" – and does it really matter? We can admire the second casting of a Rodin statue or the fourth state of a Rembrandt etching as much as a first. Who cares?

To this there is only one answer: that the Greeks do care. The missing Parthenon frieze in its original state is a reminder of the country's humiliation by the Turks, and by a British aristocrat. They feel these stones are theirs, just as the Stone of Scone belongs to Scotland, and Stonehenge would "belong" to every Briton, had the Emperor Claudius decided to cart it back to Rome. If Londoners want to experience the aesthetic appeal of Greek carving, they can: technology can replicate it for them, as it is now replicating famous statues across Europe. BUT LET THE STONES RETURN.

Αμαλία Κατσαρού, Α1
Βασιλική Γρηγοροπούλου, Α1
Παναγιώτα Κυριλή, Α1
Στέλλα Κούκουνα, Β4