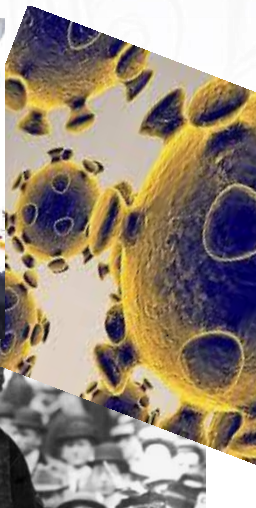


ιστορίες!!
Το Πρώτο Θέατρο Στην Ελλάδα
Τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα
Μαθαίνω Για Τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα
Σωστή Διατροφή ≠ Covid 19
10 Συμβουλές Για Βιώσιμο Περιβάλλον
Γυναίκες Στο Προσκήνιο: Χθες Και Σήμερα
Κορονοϊ.....ιστορίες!!
Πανδημία Και «νέοι Δρόμοι»
10 Συμβουλές Για Βιώσιμο Περιβάλλον
Σωστή Διατροφή ≠ Covid 19
Κορονοϊ.....ιστορίες!!
Πανδημία Και «νέοι Δρόμοι»
Το Πρώτο Θέατρο Στην Ελλάδα



ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ 3^ο ΓΕΛ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 1^ο - ΙΟΥΝΙΟΣ 2020



Συντακτική Ομάδα

Σώζων Κάλφας ∞ Κατερίνα Κασάπη ∞
Ιωάννης Αξυπόλιτος ∞ Μικαέλα Δουλγέρη
∞ Εβελίνα Κατσαντούρη ∞ Βασίλης
Κυριακού ∞ Νικόλας Πανταζής

Σύμβουλοι έκδοσης

Ευάγγελος Αδάμος, Φιλόλογος ∞ Μαρία
Παπαδοπούλου, Φιλόλογος ∞ Έρη
Μεϊτανίδου, Βιολόγος

Πρωτότυπα σχέδια

Θεόδωρος Βουρβουτσιώτης ∞ Δημήτρης
Κουκουτίνης

Editorial



Αγαπητοί αναγνώστες και
αναγνώστριες,

σας καλωσορίζουμε στο πρώτο τεύχος του σχολικού μας περιοδικού. Η πρωτοβουλία μαθητών της Πρώτης τάξης να στήσουν και να εκδώσουν ένα ψηφιακό περιοδικό στα μέσα του σχολικού έτους 2019-20 ήταν απολύτως υπεύθυνη και συγκροτημένη. Παρουσιάστηκαν όμως κάποιες δυσκολίες και εμπόδια, με κυριότερη αυτή του εγκλεισμού μας στις κατοικίες μας εξαιτίας της πανδημίας του κορονοϊού. Βέβαια, προσπαθήσαμε να εκμεταλλευτούμε θετικά αυτήν την κατάσταση και μέσω τηλεδιασκέψεων με

τον Διευθυντή του 3^{ου} ΓΕ.Λ. και καθηγητές εκείνους, που αποτελούν τους Συμβούλους έκδοσης αυτού του περιοδικού, καταφέραμε να εκδώσουμε σήμερα το πρώτο τεύχος του ηλεκτρονικού περιοδικού του σχολείου μας.

Μετά από πολλές συζητήσεις ανάμεσα στα μέλη της συντακτικής ομάδας αποφασίσαμε το κάθε τεύχος να μην εστιάζει πάνω σ' ένα συγκεκριμένο θέμα· αντίθετα, επιλέξαμε την ελεύθερη θεματολογία. Έτσι, στις ακόλουθες σελίδες θα βρείτε άρθρα και απόψεις για ποικίλα θέματα. Για να δώσουμε στο περιοδικό μας και έναν επιμορφωτικό χαρακτήρα εντάξαμε σταθερή στήλη με βιογραφικά στοιχεία ανθρώπων που ξεχώρισαν, όπως επιστήμονες, καλλιτέχνες κ.α. Επιπλέον, μπορείτε να βρείτε προτάσεις για ψυχαγωγία (π.χ. κινηματογραφικές ταινίες) αλλά και άλλους τρόπους διασκέδασης όπως είναι τα ανέκδοτα και κουίζ. Ακόμα, αφιερώματα, ρεπορτάζ, συνεντεύξεις, δράσεις της σχολικής κοινότητας του 3^{ου} ΓΕ.Λ.· θέματα περιβαλλοντικά, οικονομικά, επιστημονικά, σκέψεις με αφορμή την



επικαιρότητα, απόψεις για θέματα ευρύτερου ενδιαφέροντος, θέματα υγείας.

Παρόμοια δομή θα έχει κάθε τεύχος, το οποίο σχεδιάζουμε να εκδίδεται κάθε δίμηνο (το καλοκαίρι ... δεν υπολογίζεται!). Ανάλογα με τη ροή των άρθρων και την επικαιρότητα μπορεί να προστίθεται ή να αφαιρούνται θεματικές.



Και βέβαια οι παρατηρήσεις, επισημάνσεις, προτάσεις των αναγνωστών και αναγνωστριών είναι κάτι παραπάνω από επιθυμητές, ενώ επιστολές οποιουδήποτε μεγέθους θα δημοσιεύονται σε ειδική στήλη. Φυσικά όποιος επιθυμεί μπορεί να συμμετέχει με τον δικό του τρόπο. Το θέλουμε και το περιμένουμε, αφού, τελικά, το περιοδικό αυτό ανήκει στους αναγνώστες του...

Και κάτι τελευταίο, αλλά σημαντικό. Ο τίτλος **Το τελευταίο θρανίο** επιλέχθηκε, γιατί εκφράζει την ισότητα των μαθητών και περνάει το μήνυμα ότι δεν πρέπει να γίνονται διακρίσεις ανάμεσα στους μαθητές, ανάμεσα σε πρώτους, μεσαίους, τελευταίους, αφού στην πραγματικότητα όλοι είναι πρώτοι εκεί που επιθυμούν πραγματικά.

Κλείνοντας, εκφράζουμε την ελπίδα να στηρίξετε και να αγαπήσετε το περιοδικό του σχολείου μας!

Η συντακτική ομάδα



Θεατρική παράσταση «Himmelweg»

του Σώζοντα Κάλφα



Στις 21 Φεβρουαρίου μαθητές της Α΄ Τάξης επισκεφτήκαμε τη Θεσσαλονίκη, για να παρακολουθήσουμε την παράσταση της Θεατρικής Ομάδας του σχολείου μας. Η παράσταση αφορούσε στο έργο του Ισπανού συγγραφέα Χουάν Μαγιόρκα, Himmelweg, που σημαίνει «ο δρόμος για τον ουρανό». Έτσι αποκαλούσαν οι Ναζί το τελευταίο μέρος του στρατοπέδου, πριν οδηγηθούν οι Εβραίοι στους θαλάμους αερίων και βρουν φρικτό θάνατο.

Το θεατρικό έργο είχε ως κεντρικό θέμα την άφιξη ενός Βρετανού εκπροσώπου του Ερυθρού Σταυρού, για να ελέγξει τις συνθήκες διαμονής και σίτισης των κρατουμένων στο στρατόπεδο εξόντωσης Τερεζίν. Ο Γερμανός διοικητής του στρατοπέδου, θεατρόφιλος ο ίδιος, επιβάλλει σε επιλεγμένους κρατούμενους να δημιουργήσουν μια πλαστή εικόνα αξιοπρεπούς διαβίωσής τους. Έτσι, οργανώνονται, μοιράζουν ρόλους και υποκρίνονται. Για παράδειγμα, μικρά παιδιά παίζουν “ανέμελα” σε παιδικές χαρές, ερωτευμένα ζευγάρια στα παγκάκια σχεδιάζουν το “μέλλον” τους, κατάδικοι “απολαμβάνουν” τον περίπατό τους...

Οι δοκιμές είναι ψυχικά εξοντωτικές, για να πετύχουν την ειδυλλιακή ατμόσφαιρα. Όμως, αυτοί που δεν τα



κατάφεραν, αντικαθίσταντο ή μέχρι και θανατώνονταν. Αυτό που μας αφορά σ' αυτό το έργο δεν είναι τόσο η απλή εξιστόρηση και αναπαράσταση της συνταρακτικής ιστορίας του Ολοκαυτώματος, όσο το ζήτημα της κατασκευής του ψεύδους. Επίσης, μας απασχολούν οι μορφές της εξέγερσης και της υποταγής αλλά και οι προσδοκίες, τα όνειρα και οι φοβίες τόσο αυτών που εξουσιάζουν όσο και των θυμάτων τους.

Η εξαιρετική σκηνοθεσία και σκηνογραφία της παράστασης, που κέρδισε και το αντίστοιχο Βραβείο του διαγωνισμού



στους Αγώνες Τέχνης 2020, ετοιμάστηκε με πολύ κόπο και “κατάθεση ψυχής” από τους συντελεστές της. Περιείχε πληθώρα συμβολισμών και μηνυμάτων και οι ερμηνείες των συμμαθητών μας μπορούσαν να συγκριθούν με αυτών του

επαγγελματιών ηθοποιών. Το αποτέλεσμα ήταν εκπληκτικό και σ’ αυτό «τον πρώτο ρόλο» είχαν τόσο το πείσμα όσο και η επιμονή όλων των συντελεστών της παράστασης.

Θερμά συγχαρητήρια σε όλους!!!!



Θεατρική Ομάδα 2020.

Η συνέντευξη

της Κατερίνας Κασάπη

Ας δούμε τι έχουν να μας πουν τα ίδια τα παιδιά που συμμετείχαν όταν τους ρωτήσαμε...

Ποιος ο λόγος που αποφάσισες να συμμετάσχεις στη σχολική θεατρική παράσταση;

➤ «Δεν σκέφτηκα από την αρχή να μπω στη θεατρική ομάδα. Όμως, έπειτα και από τις προτροπές των συμμαθητών μου, πήρα την απόφαση να συμμετάσχω κι εγώ σε αυτή τη μοναδική εμπειρία»

➤ «Απόγευμα Δευτέρας, αρχές Οκτώβρη. Για άλλους το ξεκίνημα μιας νέας και μουντής εβδομάδας, για μένα η αρχή μιας ολοκαίνουριας εμπειρίας. Το θέατρο πάντα με γοήτευε, καθώς είναι μια τέχνη που μπορεί να χρωματίσει ευχάριστα τη ζωή σου. Ο λόγος που αποφάσισα να συμμετάσχω στη σχολική θεατρική παράσταση ήταν το ταξίδι στην περιπέτεια και τη γνώση που θα μπορούσε να με κάνει μέσα από μια ζωή να ζήσω πολλές μέσω των ρόλων.»

➤ «Αρχικά ένας φίλος μου με προέτρεψε στην απόφαση να συμμετάσχω στην θεατρική παράσταση. Πάντα όμως ήθελα να δοκιμάσω την υποκριτική. Είχα την περιέργεια να δω πώς νιώθουν οι ηθοποιοί πάνω στην σκηνή.»

Πώς θα περιέγραφες το στάδιο της προετοιμασίας; Αντιμετωπίσατε κάποιες δυσκολίες;

➤ «Πάντα υπάρχουν δυσκολίες στο στήσιμο μιας παράστασης, ειδικά όταν πρόκειται για ένα δημόσιο σχολείο με μηδαμινούς πόρους. Παρόλα αυτά τις ξεπεράσαμε σαν ομάδα και βγήκαμε πιο δεμένοι.»

➤ «Το στάδιο προετοιμασίας ήταν ορισμένες φορές δύσκολο με εντατικές και ενίοτε κουραστικές πρόβες, όμως η ανταμοιβή που λάβαμε όταν παίξαμε το έργο μπροστά στους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μας αλλά και οι αναμνήσεις που δημιουργήσαμε έκαναν την όλη εμπειρία εξαιρετικά ευχάριστη»

➤ «Το στάδιο της προετοιμασίας ήταν πολύ ευχάριστο. Αν και αναπόφευκτα αντιμετωπίσαμε κάποιες δυσκολίες, αυτές ήταν αμελητέες στο τέλος»



Υπάρχει κάποια ιδιαίτερη στιγμή από όλη αυτήν την εμπειρία που να έχει χαραχθεί στη μνήμη σου;

➤ «Τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με την στιγμή που ετοιμάζεσαι να ανέβεις στην σκηνή. Κυριαρχεί η αίσθηση του άγχους αλλά τελικά μόλις ξεκινήσεις να παίζεις τον ρόλο σου τα ξεχνάς όλα.»

➤ «Το ότι καταφέραμε να κάνουμε περήφανους ο ένας τον άλλον στους πανελλήνιους μαθητικούς καλλιτεχνικούς αγώνες και ότι βγήκε ασπροπρόσωπη η κυρία Δημητριάδου, που ήταν η υπεύθυνη

➤ καθηγήτρια για τη συγκεκριμένη δράση και φυσικά η σκηνοθέτης μας, Κατερίνα Φλωρέντζη.»

➤ «Θυμάμαι τη στιγμή που ανέβηκα στη σκηνή. Όταν άρχισα να υποδύομαι τον ρόλο μου έτρεμε το αριστερό μου πόδι και ο ιδρώτας με είχε καταμουσκέψει. Ωστόσο, αυτό που συνέβαινε γύρω μου ήταν φεστιβαλικό... Χειροκροτήματα και επευφημίες έρχονταν από παντού... Όμορφα συναισθήματα που δεν μπορώ να περιγράψω παρά μόνο να τα θυμάμαι!»

➤ «Η πιο ιδιαίτερη στιγμή αυτής της εμπειρίας για μένα ήταν όταν έπειτα από πολλές πρόβες ήρθε η ώρα να παρουσιάσουμε την παράστασή μας σε μια άγνωστη για πολλούς από εμάς σκηνή στη Θεσσαλονίκη. Θα το ξαναέκανα χωρίς δεύτερη σκέψη!»

➤ **Τελικά, τι αποκόμισες από αυτή την εμπειρία και ποια είναι τα συναισθήματα που σου αφήνει;**

➤ «Αυτό που μου μένει είναι πολλές όμορφες στιγμές, γνώσεις και εικόνες. Τα συναισθήματα μου είναι ανάμεικτα, καθώς χαίρομαι που έζησα αυτήν την εμπειρία με

τους συμμαθητές μου αλλά από την άλλη με λυπεί το γεγονός ότι σταματήσαμε απότομα τις πρόβες λόγω το κορονοϊού»

➤ «Κέρδισα νέους φίλους και γνωριμίες, αλλά ταυτόχρονα κατάφερα να γνωρίσω καλύτερα τον ίδιο μου τον εαυτό.»

➤ «Έμαθα τι σημαίνει να ανήκεις σε μια ομάδα και να γίνεσαι καλύτερος προσπαθώντας για το καλύτερο αποτέλεσμα συλλογικά. Δέθηκα με άτομα, που δεν πίστευα πως θα κάναμε παρέα και παράλληλα μπόρεσα να πάρω μια γεύση για το τι σημαίνει το Θέατρο.»



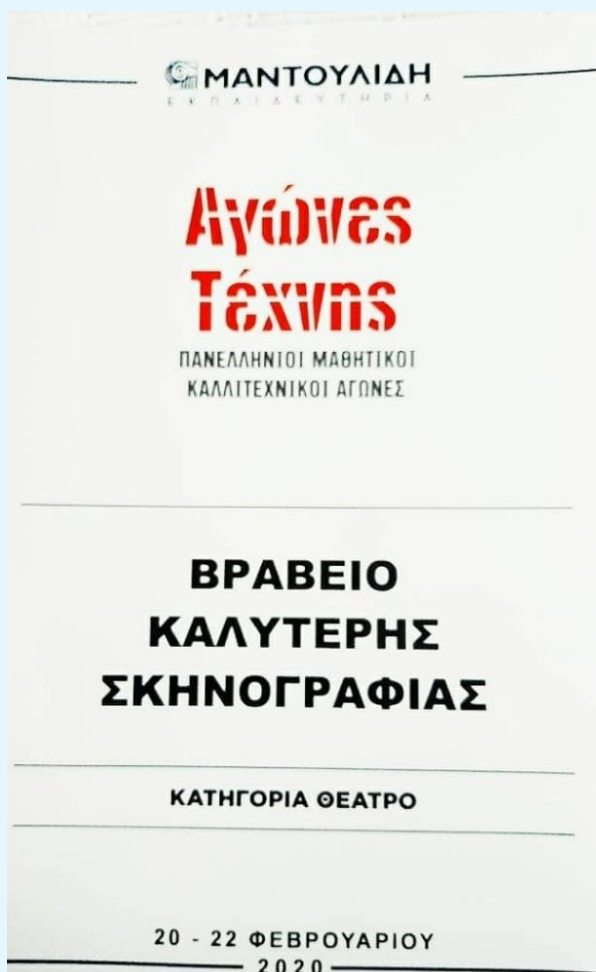
ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ (ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΤΥΠΟ)

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΜΑΘΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ 2020 ΓΙΑ ΤΟ 3^ο ΓΕΛ ΚΑΒΑΛΑΣ

Η Ομάδα Θεατρικής Δράσης του 3ου ΓΕΛ Καβάλας, συμμετείχε στις 21 Φεβρουαρίου 2020 στους Πανελλήνιους Μαθητικούς Καλλιτεχνικούς Αγώνες που πραγματοποιήθηκαν υπό την αιγίδα των Εκπαιδευτηρίων Μαντουλίδη στη Θεσσαλονίκη, με το θεατρικό έργο **«Himmelweg - Ο Δρόμος για τον Ουρανό»** του **Huan Mayorka**. Η ανατριχιαστική πραγματικότητα πίσω από μια επίπλαστη



εικόνα στο ναζιστικό στρατόπεδο συγκέντρωσης **Terezienstad** στην Πολωνία του 1943. Ένα έργο για το ολοκαύτωμα, τον φασισμό, τον παράλογο χαμό αθώων ανθρώπων, που το μόνο τους έγκλημα ήταν η διαφορετικότητά τους. Αλλά, ταυτόχρονα, κι ένα διαχρονικό σχόλιο για τις σφαγές και τις γενοκτονίες που συμβαίνουν ακόμα και σήμερα μπροστά στα μάτια μας αλλά επιλέγουμε να τις αγνοούμε σε μια προσπάθεια ηθελημένου εφησυχασμού. Η ερμηνεία των μαθητών της Ομάδας Θεατρικής Δράσης του σχολείου μας, κέρδισε την καρδιά του κοινού και της κριτικής επιτροπής, προκάλεσε συγκίνηση και θαυμασμό. Το αποτέλεσμα ήταν να τους απονεμηθεί το **Βραβείο Σκηνογραφίας**.



Συμμετείχαν οι μαθητές:

- Αγγελοπούλου Κωνσταντίνα
- Αξυπόλιτος Γιάννης
- Δουλγέρη Μικαέλα
- Καμπέρι Ανίσα
- Κατσαντούρη Εβελίνα
- Κουκουτίνης Δημήτρης
- Κυριακού Βασίλης
- Μιχαηλίδης Γιάννης
- Πανταζής Νικόλας
- Πετρίδου Κορίνα
- Πιπερίδης Γιώργος
- Σαρίδης Κώστας
- Σεφεριάδης Γιάννης

Τεχνική Υποστήριξη προσέφεραν οι μαθητές :

- Ταξίδου Πέννυ
- Μαυρόπουλος Παναγιώτης
- Μπαξεβάνη Στέλλα
- Παπαβασιλείου Θοδωρής
- Παπαδόπουλος Αχιλλέας

Υπεύθυνες καθηγήτριες της προσπάθειας ήταν η **Δημητριάδου Μαρία**, καθηγήτρια Αγγλικής Γλώσσας και η **Μύσταξ Καλλιόπη**, Φιλολόγος. Με την πολύτιμη στήριξη και βοήθεια της **Κατερίνας Φλωρέντζη**, του **Ραφαήλ Καραϊωακείμ** και του **Αντώνη Μαυρίδη**, η ομάδα είχε την ευκαιρία να παρουσιάσει μια εξαιρετικής ποιότητας θεατρική δουλειά και να κερδίσει το σεβασμό, την εκτίμηση και την αναγνώριση.

Ιδιαίτερη ευχαριστήρια αναφορά πρέπει να γίνει στους χορηγούς μας, που χωρίς την πολύτιμη βοήθειά τους δε θα ήταν εφικτή η απρόσκοπτη δημιουργία σκηνικών εποχής που ήταν απαραίτητα για την παράσταση. Ευχαριστούμε:



- ✓ Τον Πολιτιστικό Σύλλογο Ποταμουδίων Καβάλας
- ✓ Το Σύλλογο Γονέων & Κηδεμόνων του 3^{ου} ΓΕΛ Καβάλας
- ✓ Το Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης ΕΠΙΓΝΩΣΗ
- ✓ Το φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης ΦΩΣ
- ✓ Το Κέντρο Ξένων Γλωσσών EXCELLENT
- ✓ Το Βιβλιοπωλείο Χαρτόπολις
- ✓ Τα Φροντιστήρια ΠΟΥΚΑΜΙΣΑΣ

Και λίγα για την υπόθεση

Πολωνία 1943. Στρατόπεδο συγκέντρωσης Τερέζιενσταντ. Ένας Γερμανός διοικητής που προσπαθεί με

εντολή του Βερολίνου να εξαπατήσει τον Ερυθρό Σταυρό παρουσιάζοντας τα θύματα ως ευτυχισμένους πολίτες μιας ουσιαστικά ανύπαρκτης κοινότητας. Ένας εκπρόσωπος του Ερυθρού Σταυρού που επιλέγει να μην εντοπίσει τη φρίκη και συντάσσει μια



«Προφέρεται Χίμελ-βεκ. Δεν είναι μία λέξη. Είναι δύο. “Χίμελ” σημαίνει “ουρανός”. “Βεκ” είναι ο δρόμος. “Χίμελβεκ” σημαίνει “ο δρόμος για τον ουρανό”. Άκουσα για πρώτη φορά αυτή την έκφραση ακριβώς εδώ, στον πόλεμο. Είχα έρθει στη Γερμανία ως εκπρόσωπος του Ερυθρού Σταυρού. Αποστολή μου ήταν να επισκεφτώ τα στρατόπεδα συγκέντρωσης».

προσχηματική αναφορά. Ένας Εβραίος έγκλειστος, ο Γκέρσομ Γκότφρηντ, υποτιθέμενος δήμαρχος, μιας υποτιθέμενης ιδανικής πόλης «εβραϊκού εποικισμού». Η «Τελική Λύση» του Άντολφ Άιχμαν, η οργανωμένη και μαζική εξόντωση του Εβραϊκού πληθυσμού της Ευρώπης, σε πλήρη ανάπτυξη.

Το κιόσκι, με μια ορχήστρα να παίζει στο κέντρο της πλατείας. Ένας νεαρός να φλερτάρει μια κοπέλα σ' ένα παγκάκι. Δυο



παιδάκια να παίζουν με μια σβούρα. Ο σταθμός με το ρολόι να δείχνει πάντα ακριβώς έξι. Όλα να μυρίζουν φρέσκια μπογιά. Όλα να μυρίζουν ψέμα. Αδεξιότητα. Ανασφάλεια. Φόβο. Ο εκπρόσωπος του Ερυθρού Σταυρού, τα μάτια του έξω κόσμου μέσα στην επιμελώς



καμουφλαρισμένη φρίκη. Μάτια που δε θέλουν να δουν. Μάτια που δεν θέλουν να μάθουν. Μάτια που δε θέλουν να ξέρουν για τα τρένα του θανάτου που φτάνουν πάντα στην ώρα τους, πάντα στις έξι το πρωί, για το υπόστεγο διαλογής των μελλοθάνατων, για τη ράμπα που ξεφορτώνουν ανθρώπους σαν ζώα μέσα από τα τρένα της απελπισίας, για τα σκυλιά που γαυγίζουν μέσα σε εκτυφλωτικά φώτα, για το ποτάμι στο οποίο ρίχνουν τις στάχτες των ανθρώπων που καίνε στα κρεματόρια.

Τις στάχτες των αθώων. Μάτια που δε θέλουν να ξέρουν που οδηγεί «ο δρόμος για τον ουρανό».



Το 3^ο ΓΕ.Λ. ανέδειξε δύο κυπελλούχες Ομάδες στους Μαθητικούς Αθλητικούς Αγώνες 2019-2020

Λίγο πριν κλείσουν τα σχολεία λόγω κορονοϊού το 3^ο ΓΕ.Λ. κατάφερε να στεφθεί κυπελλούχο στην Καλαθοσφαίριση – αγόρια και στην Πετοσφαίριση – κορίτσια. Δυστυχώς οι αγώνες σταμάτησαν σε επίπεδο Νομού χωρίς να ολοκληρωθούν οι επόμενες φάσεις που φτάνουν μέχρι και το ευρωπαϊκό επίπεδο.

Με τη θέληση και το πείσμα τους και με τη στήριξη της προπονήτριάς τους κας Βικτωρίας Γλυκοπούλου οι αθλητές και οι αθλήτριες του σχολείου μας κατάφεραν – και πάλι – να φέρουν νίκες σαν αυτές των τελευταίων χρόνων – υποσχόμαστε να κάνουμε ένα αφιέρωμα σε επόμενο τεύχος.

Συγχαρητήρια, παιδιά!!! Του χρόνου θέλουμε κι άλλα. Μας συνηθίσατε στις νίκες ...



Μέλισσες και Μαθηματικά

της Κατερίνας Κασάπη

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί οι μέλισσες για την κατασκευή των κελιών στις κηρήθρες τους χρησιμοποιούν κανονικά εξάγωνα και όχι κάποιο άλλο σχήμα; Η απάντηση, όσο κι αν φαίνεται περίεργο είναι η εξής: Γιατί «ξέρουν» μαθηματικά!

Ας το μελετήσουμε, όμως, λίγο πιο αναλυτικά...

Σύμφωνα με τον ισχυρισμό των Πυθαγορείων υπάρχουν μόνο τρία κανονικά πολύγωνα των οποίων οι γωνίες μπορούν να καλύψουν το επίπεδο γύρω από ένα σημείο: τα ισόπλευρα τρίγωνα, τα τετράγωνα και τα κανονικά εξάγωνα.

Τότε γιατί η μέλισσα επιλέγει κανονικό εξάγωνο και όχι ισόπλευρο τρίγωνο ή τετράγωνο για το σχήμα των κελιών της;

Γνωρίζουμε ότι η μέλισσα εναποθέτει σε κάθε κελί την ίδια ποσότητα μελιού. Έστω ότι το απαιτούμενο εμβαδόν για κάθε κελί είναι μία τετραγωνική μονάδα. Τότε :

1. Στην περίπτωση τριγωνικής κατασκευής η περίμετρος του τριγώνου θα ισούται με 4,56 μονάδες μήκους.
2. Στην περίπτωση τετράγωνων κελιών το κάθε τετράγωνο θα είχε περίμετρο 4 μονάδες μήκους
3. Στην περίπτωση της εξαγωνικής κατασκευής η περίμετρος του κάθε κελιού ισούται με 3,72 μονάδες μήκους.

Επομένως, η επιλογή του εξαγωνικού σχήματος δεν είναι τυχαία. Αφενός μεν «κλείνει» το επίπεδο χωρίς κενά, αφετέρου



δε, είναι και το σχήμα με τη μικρότερη περίμετρο που σημαίνει ότι τελικά η μέλισσα δαπανά το λιγότερο δυνατό κερί αλλά και τη λιγότερη δυνατή ενέργεια για την κατασκευή των κελιών της!

Ας αποκομίσουμε, λοιπόν, τα απαραίτητα διδάγματα από την οικονομία της φύσης και την ευφυΐα αυτών των πλασμάτων που κατασκεύασαν αυτό το αρχιτεκτονικό θαύμα!



Γιατί ο έφηβος να ασχολείται με την ζωγραφική

του Σώζοντα Κάλφα

Για έναν έφηβο είναι καλό να ασχολείται με τις τέχνες και να έχει ενδιαφέροντα. Τα οφέλη που λαμβάνει από αυτές μπορούν να τον ακολουθούν για όλη του την ζωή. Γιατί όμως είναι τόσο σημαντικό για έναν έφηβο να ανακατεύει χρώματα και υλικά, να φτιάχνει δικά του σχέδια και ζωγραφιές με την βοήθεια της φαντασίας του; Σε τί έχει να ωφεληθεί από αυτό ως άνθρωπος;

Καταρχάς, η ζωγραφική είναι ένας εύκολος τρόπος έκφρασης συναισθημάτων, καθώς και εξωτερίκευσης των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν και τους απασχολούν και των ανησυχιών της εφηβικής ηλικίας. Αυτό έχει ως συνέπεια να αποβάλλουν τα αρνητικά συναισθήματα και το άγχος και να ηρεμούν. Επίσης μέσα και από αυτήν την τέχνη μπορούν εύκολα να ξεφεύγουν από την πιεστική, πολυάσχολη και εξουθενωτική καθημερινότητά των περισσότερων νέων σήμερα. Έτσι τους δίνεται η δυνατότητα να αποδράσουν, να χαλαρώσουν, να ξεκουραστούν και να ηρεμήσουν παίρνοντας δυνάμεις, για να συνεχίσουν με αισιοδοξία και ευθυμία.

Η εικαστική διδασκαλία εξοικειώνει τους νέους με την τέχνη και τους δίνει τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους. Με τη ζωγραφική οι νέοι γίνονται ελεύθερα πνεύματα, που αποδέχονται ευκολότερα κάτι καινούργιο και διαφορετικό.

Τέλος, η ζωγραφική δεν ωφελεί μόνο

τους νέους αλλά και τους μεγαλύτερους. Μπορεί να προσφέρει σε όλους τους ανθρώπους γαλήνη, ηρεμία και ανακούφιση και αναμφισβήτητα αποτελεί μία από τις πιο ευχάριστες και δημιουργικές ασχολίες!



Γυναίκες που ξεχώρισαν

του Σώζοντα Κάλφα

Έμελιν Πάνκχερστ

Η Έμελιν Πάνκχερστ (*Emmeline Pankhurst*, το γένος Goulden, 15 Ιουλίου 1858 - 14 Ιουνίου 1928) είναι γνωστή για τον κοινό της αγώνα με τις σουφραζέτες, που οδήγησε στη θέσπιση του δικαιώματος της ψήφου των γυναικών. Μεγάλωσε σε μία οικογένεια με έντονη πολιτική δράση και παντρεύτηκε το 1879 τον δικηγόρο Ρίτσαρντ Πάνκχερστ, έναν εξαιρετο ρήτορα και υπέρμαχο της καθολικής ισότητας των δικαιωμάτων. Μαζί ξεκίνησαν από κοινού μία πολιτική διαδρομή, την οποία μετά τον θάνατο του Ρίτσαρντ, η Έμελιν συνέχισε, έχοντας στο πλευρό της, τις 3 κόρες της.



Το επαναστατικό της πνεύμα «ξύπνησε» όταν άκουσε, κάνοντας την κοιμισμένη, τον πατέρα της να ψιθυρίζει πάνω από το κρεβάτι της «τι κρίμα να μην γεννηθεί αγόρι...».

Ένα πρωί στους δρόμους του Λονδίνου συγκεντρώθηκε ένα πλήθος γυναικών· φαινομενικά ακίνδυνες αλλά απρόσμενα αποφασισμένες. Η Έμελιν Πάνκχερστ κέρδισε γρήγορα την προσοχή τους, καθώς τις ξεσήκωσε να διεκδικήσουν το δικαίωμά τους να ψηφίζουν. Η δράση των σουφραζετών στο Ηνωμένο Βασίλειο έγινε πολύ έντονη, και σταδιακά εξαπλώθηκε και σε άλλες χώρες και εκτός Ευρώπης όπως οι Η.Π.Α. και ο Καναδάς με πρωτεργάτη πάντα την Έμελιν. Η Έμελιν Πάνκχερστ όπως και πολλές άλλες γυναίκες συνελήφθησαν, φυλακίστηκαν και αποφυλακίστηκαν επανειλημμένα, χωρίς ποτέ να χαμηλώσουν το βλέμμα τους απέναντι στους δικαστές. Το κίνημα των σουφραζετών πέτυχε την πρώτη του νίκη στην Βρετανία το 1918, όταν επιτράπηκε

στις παντρεμένες γυναίκες που έχουν συμπληρώσει τα τριάντα τους χρόνια να ψηφίζουν

Όμως ο αγώνας για την καθολική και ισότιμη συμμετοχή των γυναικών σε κάθε ψηφοφορία θα δικαιωνόταν το 1928. Δυστυχώς, η Έμελιν δεν πρόλαβε να δει το όνειρό της να γίνεται πραγματικότητα, καθώς έφυγε από την ζωή λίγες ημέρες πριν από την ψήφιση του νόμου περί Ισότιμου Δικαιώματος Ψήφου.



Μαρία Κιουρί

Υπήρξε η πρώτη γυναίκα με πτυχίο στην Φυσική, πρώτη που δίδαξε στην Σορβόνη και η πρώτη που τιμήθηκε με το βραβείο Νόμπελ. Επίσης παραμένει μέχρι σήμερα ο μοναδικός άνθρωπος που τιμήθηκε για δυο διαφορετικές επιστήμες με δύο βραβεία Νόμπελ.



Η Μαρία Σκονονεόφσκα (*Maria Salomea Skłodowska - Curie*, 7 Νοεμβρίου 1867 - 4 Ιουλίου 1934) ήταν το μικρότερο παιδί της οικογένειάς της και ξεχώριζε για την ευφυΐα της και τον τρόπο σκέψης της. Οι σχολικές της επιδόσεις ήταν εξαιρετικές όμως η πανεπιστημιακή εκπαίδευση απαγορευόταν για της γυναίκες του Τσαρικού καθεστώτος. Έτσι, τελειώνοντας το σχολείο εργάστηκε ως γκουβερνάντα, στέλνοντας ένα μέρος του εισοδήματός της, στην αδελφή της που σπούδαζε Ιατρική στο Παρίσι, προσδοκώντας να έχει μία ανάλογη

υποστήριξη για το δικό της όνειρο. Όντως αποδείχθηκε ότι την είχε, και το 1891 ταξίδεψε και αυτή για το Παρίσι, εκεί που οι γυναίκες μπορούσαν να σπουδάσουν. Τότε σταδιακά άρχισαν να την αποκαλούν Μαρί. Έμαθε πολύ γρήγορα την γαλλική γλώσσα και επικεντρώθηκε στις σπουδές της στην Φυσική και μετά στα Μαθηματικά. Τότε γνωρίστηκε και με τον μέλλοντα σύζυγό της, Πιέρ Κιουρί, με τον οποίο συνεργάστηκε και μοιράστηκε το βραβείο Νόμπελ Φυσικής.

Οι δύο επιστήμονες είναι γνωστοί για την ανακάλυψη του στοιχείου «ράδιο», για το οποίο αρνήθηκαν να κατοχυρώσουν τη δικαιοδοσία προς όφελος όλων των ανθρώπων. Χωρίς να έχει συναίσθηση του κινδύνου το ζευγάρι βρισκόταν σε συνεχή έκθεση απέναντι στην ακτινοβολία από τη ραδιενέργεια. Μπορεί ο θάνατος του Πιέρ να μην σχετίζεται με τη ραδιενέργεια, καθώς έφυγε από την ζωή ως θύμα ατυχήματος (τον παρέσυρε άμαξα), ο θάνατος της Μαρί Κιουρί όμως σχετίζεται άμεσα με τις εκπομπές ραδιενέργειας. Το 1911 τιμήθηκε και με το βραβείο Νόμπελ Χημείας. Τέλος, σπουδαίο δημιούργημά της ήταν οι κινητές μονάδες μεταφοράς ασθενών, για τραυματίες στρατιώτες του Α' παγκοσμίου πολέμου, εξοπλισμένες με ακτίνες Χ.



Η πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της ελληνικής Δημοκρατίας

του Σώζοντα Κάλφα

Την Παρασκευή 13-3-2020 στο ελληνικό κοινοβούλιο τελέστηκε η ορκωμοσία της νέας Προέδρου της Δημοκρατίας, κυρίας Αικατερίνης Σακελαροπούλου. Η νέα Πρόεδρος σπούδασε νομική στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), ήταν δικαστής και από τις 17 Οκτωβρίου το 2018 μέχρι τις 27-1-2020 διετέλεσε πρόεδρος του Συμβουλίου της Επικρατείας, όντας η πρώτη γυναίκα στο αξίωμα αυτό. Παραιτήθηκε από τη θέση λίγες ημέρες μετά την εκλογή της ως πρόεδρος της Δημοκρατίας με 261 ψήφους στις 20-1-2020, με πρόταση του πρωθυπουργού. Ορκίστηκε Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας ενώπιον της Βουλής των Ελλήνων με λίγα από τα μέλη της, όμως, παραβρισκόμενα, για να αποφευχθεί ο συνωστισμός και χωρίς καμία χειραψία εξαετίας την πανδημίας του κορωνοϊού.

Τι είναι όμως ο/η Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας; Σύμφωνα με το Σύνταγμα ο Πρόεδρος της δημοκρατίας είναι ο ρυθμιστής του πολιτεύματος. Εκλέγεται από τη Βουλή για περίοδο 5 ετών και είναι το ανώτερο αξίωμα με το οποίο μπορεί να τιμηθεί, με την εκλογή του, όποιος Έλληνας πολίτης έχει ελληνική καταγωγή από έναν τουλάχιστον γονέα του. Επίσης πρέπει να έχει συμπληρώσει το τεσσαρακοστό έτος την ηλικίας του και να έχει την νόμιμη ικανότητα του εκλέγειν.

Η κα Σακελαροπούλου είναι η 13^η (μετρώντας από το 1924), ή η 8^η (μετρώντας από την μεταπολίτευση το 1974 -στην Γ' Ελληνική Δημοκρατία) και η πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Δημοκρατίας



στην ιστορία της Ελλάδος. Αυτή η ορκοδοσία συμβολίζει την αρχή μιας νέας εποχής για τη χώρα μας, στην προσπάθειά της να μείνει μακριά από σεξισμός και κοντά στη διαφυλική ισότητα. Όπως ανέφερε και η ίδια η Πρόεδρος στον λόγο της, η εκλογή της μπορεί να γίνει «...η αφορμή για τη βελτίωση της θέσης όλων των γυναικών τόσο στην οικογένεια όσο και στην κοινωνία» και πρόσθεσε ότι «είναι καιρός οι γυναίκες αυτής της χώρας να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να φτάσουν όπου ονειρεύονται με την αξία τους, χωρίς να αντιμετωπίζουν εμπόδια μόνο και μόνο επειδή γεννήθηκαν γυναίκες». Η Αικατερίνη Σακελαροπούλου μπορεί να αποτελέσει πρότυπο πολλών γυναικών, μεγαλύτερων και κυρίως νεότερων.



Ανασταλτικοί παράγοντες ίδρυσης επιχειρήσεων στην Ελλάδα

του Σώζοντα Κάλφα

Παλαιότερα στην Ελλάδα υπήρχαν διαφορετικού τύπου και μεγέθους επιχειρήσεις όπως εργοστάσια και μεγάλες βιοτεχνίες. Συγκεκριμένα, η χώρα μας ήταν γνωστή για τις επιχειρήσεις κλωστοϋφαντουργίας, καπνών αλλά και για την εμπορική δραστηριότητα μέσω θαλάσσης, ενώ στον χώρο της γεωργίας η ανάπτυξη παρεμποδιζόταν καθώς κυριαρχούσε, από την αρχή της ίδρυσης του κράτους, η μικρή ιδιοκτησία πλην της πεδιάδας της Θεσσαλίας, όπου υπήρχαν μεγαλογαιοκτήμονες.



Μετά την δεκαετία του ογδόντα όμως, μεγάλες επιχειρήσεις άρχισαν να κλείνουν μαζί με αποτέλεσμα να χρεοκοπήσουν πολλοί επιχειρηματίες, να μειωθούν τα έσοδα του κράτους και πολλοί εργαζόμενοι να μείνουν άνεργοι.

Πιο αναλυτικά, εδώ και 40 χρόνια περίπου στον Ελλαδικό χώρο επιχειρήσεις κλείνουν η μία μετά την άλλη και αρκετές μεταναστεύουν σε υποανάπτυκτες ή αναπτυσσόμενες χώρες. Επιχειρηματίες αποφασίζουν να δημιουργήσουν σε άλλες χώρες και όχι στην Ελλάδα. Υπάρχουν

πολλές αιτίες που δικαιολογούν αυτήν την κατάσταση της χώρας μας, οι οποίες κατά κύριο λόγο είναι οικονομικές.

Καταρχάς, η χώρα μας έχει υψηλό κόστος παραγωγής, με συνέπεια να αυξάνεται το κόστος των προϊόντων προς τους καταναλωτές. Αποτέλεσμα, τα ελληνικά προϊόντα να είναι ακριβά και μη ανταγωνιστικά, καθώς τα εισαγόμενα έχουν χαμηλότερες τιμές και οι πολυεθνικές εταιρείες βρίσκουν πρόσφορο έδαφος στην αγορά.

Φαίνεται πως οι, κατά την άποψή μου, πιο σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες ίδρυσης επιχειρήσεων στην Ελλάδα είναι η υψηλή φορολογία και η έλλειψη φορολογικής σταθερότητας, καθώς οι νόμοι συνεχώς αλλάζουν. Έτσι, οι επιχειρήσεις συνήθως καταφεύγουν σε φοροδιαφυγή είτε με απόκρυψη εισοδήματος, είτε με εμφάνιση πλαστών δαπανών, είτε ιδρύοντας πλασματικές εταιρείες με έδρα τους χώρες ειδικού φορολογικού καθεστώτος, τους λεγόμενους “φορολογικούς παραδείσους”. Διαφορετικά, συνεχίζουν να είναι τυπικοί απέναντι στις φορολογικές τους υποχρεώσεις αλλά με την αίσθηση ότι το κράτος είναι «συνέταιρός» τους και με τον φόβο της πτώχευσης λόγω των υπέρογκων χρηματικών ποσών που αναγκάζονται να καταβάλλουν.

Επιπλέον, ένας άλλος κατασταλτικός παράγοντας ανάπτυξης του “επιχειρείν” είναι η έλλειψη πρόσβασης στον τραπεζικό δανεισμό. Οι τράπεζες δεν χορηγούν δάνεια για την έναρξη ή την ανάπτυξη μιας επιχείρησης. Η έλλειψη ρευστότητας που προκύπτει δεν επιτρέπει τη δημιουργία νέων επιχειρήσεων με αποτέλεσμα ο αριθμός των ανέργων να παραμένει



υψηλός και η οικονομία να παρακαμάζει όλο και περισσότερο.

Εκτός αυτών η ελληνική κοινωνία με τις συντηρητικές και οπισθοδρομικές αντιλήψεις που έχει πολλές φορές, δυσκολεύεται να δεχτεί καινοτομίες της αγοράς. Με άλλα λόγια, επιχειρήσεις που παρουσιάζουν κάτι μοντέρνο, εξεζητημένο και πρωτοπόρο δεν βρίσκουν απήχηση στους Έλληνες καταναλωτές.

Επιπροσθέτως, η Ελλάδα όπως και άλλες ανεπτυγμένες χώρες δεν έχει «φθηνό» εργατικό δυναμικό εξαιτίας του υψηλού κόστους ασφάλισης των εργαζομένων. Έτσι πολλές εταιρίες μεταναστεύουν σε χώρες όπου η εργασία είναι φτηνή, κάτι που προκαλεί πολλά προβλήματα στις ανεπτυγμένες χώρες, όπως την ανεργία. Παρατηρήθηκε στο παρελθόν ότι επιχειρήσεις έκλεισαν λόγω συνεχόμενων απεργιών. Οι εργαζόμενοι πρέπει να διεκδικούν τα δικαιώματά τους με το μοναδικό μέσο που έχουν στη διάθεσή τους, την απεργία αλλά όταν υπερβαίνουν το μέτρο οι συνέπειες είναι καταστροφικές όχι μόνο για τον επιχειρηματία αλλά και για τους ίδιους και τέλος για την κοινωνία. Παράδειγμα, η επισκευαστική ζώνη του Περάματος: ήταν η μεγαλύτερη, σημαντικότερη και μια από τις πιο κερδοφόρες επισκευαστικές περιοχές στην Ελλάδα, όμως τη δεκαετία του ενενήντα, άρχισε η παρακμή λόγω των μαζικών και επάλληλων απεργιών. Έτσι, οι εφοπλιστές, καθώς δεν γίνονταν οι επισκευές ούτε οι συντηρήσεις των πλοίων τους για μεγάλο διάστημα, έστρεψαν τον στόλο τους σε άλλα ναυπηγεία όπως της Τουρκίας και της Ιταλίας. Με αποτέλεσμα μέσα σε λίγα χρόνια να επέλθει η ολική καταστροφή της

επισκευαστικής ζώνης του Περάματος. Εκατοντάδες άτομα του προσωπικού έμειναν άνεργοι και το Πέραμα και οι γύρω περιοχές παρήκμασαν.



Άλλος απωθητικός παράγοντας για τις επιχειρήσεις είναι η αδυναμία εξαγωγής των προϊόντων. Πιο συγκεκριμένα η εξαγωγή ενός προϊόντος είναι εξαιρετικά δύσκολη στη χώρα μας λόγω της γραφειοκρατίας και των πολλαπλών διαδικασιών που επικρατούν για την έναρξη και λειτουργία μιας επιχείρησης. Οι πολύπλοκες, χαοτικές, χρονοβόρες και προβληματικές διαδικασίες του ελληνικού δημοσίου δυσκολεύουν την ίδρυση αλλά και τη λειτουργία αυτών.

Για παράδειγμα για την ίαση ασθενών της πανδημίας του COVID-19 που εξαπλώνεται με γεωμετρική πρόοδο, η Κίνα έχτισε νέο νοσοκομείο μέσα σε οκτώ ημέρες. Αντίθετα, στην Ελλάδα οκτώ ημέρες δεν αρκούν ούτε για την έγκριση της έναρξης μιας μικρομεσαίας επιχείρησης.

Θα βοηθούσε πολύ στην απλοποίηση των διαδικασιών, εάν υπήρχαν καθορισμένες χρήσεις γης (π.χ. οριοθέτηση βιομηχανικών-βιοτεχνικών ζωνών) όπου θα γνώριζαν οι επενδυτές σε ποιές περιοχές μπορούν να επενδύσουν ανάλογα



τον σκοπό, και εάν οι εκμισθώσεις ή παραχωρήσεις δημοσίων εκτάσεων ήταν λιγότερο χρονοβόρες. Γι' αυτούς τους λόγους δεν είναι αναπτυγμένοι οι τομείς της γεωργίας και της βιομηχανίας στην Ελλάδα.

Ανακεφαλαιώνοντας, θα λέγαμε πως στη χώρα μας διαρκώς κλείνει ή μεταναστεύει σε άλλες χώρες πληθώρα επιχειρήσεων. Το φαινόμενο αυτό έχει ως συνέπεια πολλά κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα στην χώρα μας, όπως είναι η ανεργία, η φτώχεια, η οικονομική κρίση, η έλλειψη εισφορών του κράτους, η μείωση της εμπορικής δραστηριότητας κλπ. Γι αυτό τον λόγο πρέπει άμεσα να δημιουργηθούν προϋποθέσεις προσέλκυσης επιχειρηματιών με παροχή κινήτρων για ιδιωτική πρωτοβουλία και ευνοϊκότερες συνθήκες ανάπτυξης μιας επιχείρησης. Όπως και να εξορθολογιστεί το φορολογικό σύστημα, να μειωθούν οι φόροι, το κόστος ασφάλισης των εργαζομένων, το κόστος παραγωγής, καθώς και να βελτιωθεί η πρόσβαση των επιχειρήσεων στον τραπεζικό δανεισμό με μειωμένο επιτόκιο.

Η Ελλάδα λόγω της γεωγραφικής της θέσης μπορεί να γίνει μια χώρα με έντονη εμπορική δραστηριότητα. Αρκεί βέβαια να δημιουργηθεί ένα λειτουργικό και υγιές σύστημα ελεύθερης οικονομίας. Η Ελλάδα μπορεί να προσελκύσει επιχειρήσεις με τη δημιουργία έργων υποδομής (π.χ. δρόμοι, λιμάνια, βιομηχανικές ζώνες κ.α.), με τη μείωση της φορολογίας και των άλλων εισφορών, τη μείωση της γραφειοκρατίας για την έναρξη και την λειτουργία μιας επιχείρησης και την ύπαρξη άλλων υπηρεσιών (τράπεζες, ασφάλειες, υπηρεσίες δικτύου, κτλ.).



10 απλές πράξεις για τη σωτηρία του περιβάλλοντος!!!



του Γιάννη Αξυπόλιτου

1. Απενεργοποιείτε τις ηλεκτρονικές σας συσκευές μόλις τελειώσετε την δουλειά σας.

2. Αγοράζετε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες και λάμπες LED ή αλογόνου, αντί για λαμπτήρες πυρακτώσεως.

3. Χαρίστε παλιά ρούχα, σεντόνια, κουβέρτες, βιβλία, περιοδικά, πιάτα, ποτήρια και ό,τι άλλο θέλετε να ανανεώσετε σε ιδρύματα, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, εθελοντές που χρειάζονται τη βοήθειά σας.

4. Σταματήστε να χρησιμοποιείτε πλαστικές σακούλες. Χρησιμοποιείτε πάνινες τσάντες για ψώνια.

5. Πληρώνετε τους λογαριασμούς σας online μειώνοντας την κατανάλωση χαρτιού και τα έξοδα αποστολής.

6. Χρησιμοποιείτε επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια και σταματήστε να αγοράζετε μπουκάλια με εμφιαλωμένο νερό.

7. Μην αφήνετε τις βρύσες και το καζανάκι έστω και με πολύ μικρές διαρροές.

8. Ξεκινήστε να αγοράζετε οικολογικά απορρυπαντικά για το πλυντήριο ρούχων και πιάτων. Μην αγοράζετε προϊόντα που προέρχονται από ζώα προς εξαφάνιση.

9. Διακοσμήστε το σπίτι με φυτά εσωτερικού χώρου. Αυτά τα φυτά είναι όμορφα, καθαρίζουν την ατμόσφαιρα από ρύπους και ρυθμίζουν την υγρασία.

10. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης: Λεωφορείο, τρένο, μετρό, ποδήλατο ή περπάτημα



Οι περιβαλλοντικές συνέπειες της πανδημίας του κορονοϊού

του Γιάννη Αξυπόλιτου

Κατά τη δύσκολη περίοδο της κρίσης του κορονοϊού, όπου οι άνθρωποι, ακολουθώντας τα μέτρα για την αποφυγή της διάδοσης του ιού, περιορίζουν τις μετακινήσεις τους, η παραγωγή αδρανοποιείται και μεγάλος αριθμός πτήσεων αναβάλλονται σε παγκόσμιο επίπεδο, ο πλανήτης μας παίρνει επιτέλους ανάσα.

Αυτός ο ιός, που έχει προκαλέσει το θάνατο χιλιάδων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, είναι υπεύθυνος για τη μείωση της



ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της εκπομπής του διοξειδίου του άνθρακα κατά πολύ

που είναι μία από τις χώρες με τη μεγαλύτερη

σημαντικά ποσοστά σε διάφορες περιοχές του πλανήτη. Πιο συγκεκριμένα, η Κίνα,

βιομηχανική δραστηριότητα και συνεπώς με εξαιρετικά υψηλά επίπεδα



Εικόνα από την Κίνα, μετά και πριν την πανδημία.

ατμοσφαιρικής ρύπανσης, φαίνεται να έχει περιορίσει την εκπομπή ρύπων κατά 10-30 %. Ένα άλλο παράδειγμα επίδρασης του κορονοϊού στην ατμόσφαιρα παρατηρείται στη Βενετία. Σε αυτή την ιταλική πόλη, λόγω της μείωσης του τουρισμού και των αυστηρών μέτρων καραντίνας, η χρήση μηχανοκίνητων σκαφών είναι μηδαμινή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των υδάτινων ρύπων και επικράτηση των καθαρών νερών. Πέρα από την Κίνα και τη Βενετία, μια από τις πόλεις στις οποίες είναι εμφανής η θετική επίδραση του ιού είναι και η Νέα Υόρκη. Τα αυστηρά μέτρα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας φαίνεται να αποφέρουν καρπούς καθώς, σε αυτή τη μεγαλούπολη των οκτώ εκατομμυρίων κατοίκων, έχει σημειωθεί μείωση των ατμοσφαιρικών ρύπων κατά 5-10%. Σύμφωνα με τους κατοίκους, η πόλη δεν έχει υπάρξει ποτέ πιο καθαρή!

Αν και προς το παρόν η πανδημία του κορωνοϊού φαίνεται να έχει θετικά

αποτελέσματα ως προς τη κλιματική αλλαγή, είναι πολύ πιθανόν με την κατάργηση των μέτρων περιορισμού των μετακινήσεων και την επανέναρξη της παραγωγικής διαδικασίας, η κατάσταση να επανέρθει στην αρχική της κατάσταση.



Κωνσταντίνος Δοξιάδης

του Σώζοντα Κάλφα

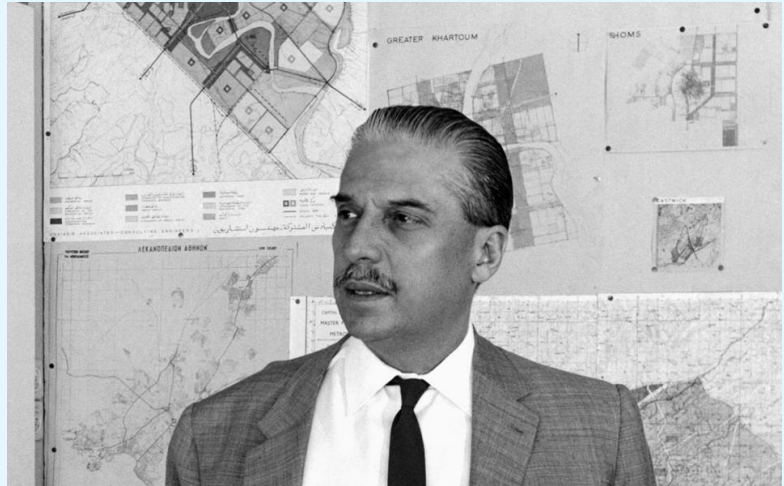
Ο Κωνσταντίνος Δοξιάδης γεννήθηκε στη Στενήμαχο της Ανατολικής Ρωμυλίας το 1913. Ήταν γιος του Απόστολου Δοξιάδη (παιδιάτρου και Υπουργού Περιθάλψεως, Υγιεινής και Πρόνοιας σε πολλές κυβερνήσεις) και της Ευανθίας Μεζεβίρη. Ο Κ.Α. Δοξιάδης αποφοίτησε από την Αρχιτεκτονική Σχολή του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου το 1935 κι ένα χρόνο αργότερα ανακηρύχθηκε Διδάκτωρ Μηχανικός από το Πανεπιστήμιο Charlottenburg του Βερολίνου.

Το 1937 διορίστηκε μηχανικός της πολεοδομικής υπηρεσίας τη διοικήσεως πρωτεύουσας και κατά την διάρκεια του πολέμου ήταν προϊστάμενος της πολεοδομικής υπηρεσίας και του γραφείου χωροταξικών και πολεοδομικών ερευνών και μελετών. Στην διάρκεια της κατοχής υπήρξε αρχηγός της αντιστασιακής ομάδας 'Ηφαιστος.

Μετά την απελευθέρωση ανέλαβε αποκλειστικά την ανοικοδόμηση της Αθήνας και πήρε μέρος στο συνέδριο για την ειρήνη του Αγίου Φραγκίσκου των Η.Π.Α. ως μέλος της Ελληνικής αντιπροσωπείας. Υπήρξε υφυπουργός και γενικός συντονιστής του έργου ανοικοδόμησης των Ελληνικών πόλεων από το 1945 έως το 1950.

Τη δεκαετία του '60 δεν ήταν υπέρ της «πολυκατοικίας» στην Ελλάδα αλλά υποστήριζε τον σεβασμό στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας. Γι' αυτό τον λόγο δεν

έχουν μείνει πολλά έργα του στην Ελλάδα. Ο Κ. Δοξιάδης αμφισβητήθηκε συστηματικά από τους σύγχρονους του πανεπιστημιακούς και ακαδημαϊκούς αλλά μετά τον θάνατό του αναγνωρίστηκαν οι ιδέες του, το έργο του και η προνοητικότητα του. Ο Δοξιάδης είχε



μιλήσει από πολύ πριν για τα σημερινά αδιέξοδα της Αθήνας χωρίς όμως να εισακουστεί.

Η δύναμη των θεωριών του και η αποτελεσματικότητα των έργων του τον έβγαλαν και έξω από τα σύνορα της χώρας του. Ίδρυσε την Doxiadis International Co. Ltd. - Consultants on Development & Ekistics, τη δεκαετία του '60, η οποία επέκτεινε τη δράση της στις 4 από τις 5 Ηπείρους του πλανήτη, αναλαμβάνοντας έργα και προγράμματα σε 44 χώρες, με γραφεία στις ΗΠΑ, Ιράκ, Σαουδική Αραβία, Πακιστάν, Μπαγκλαντές, Νιγηρία, Γκάνα, Λιβύη κ.α. Δημιούργησε μεγάλες πόλεις στην Μέση Ανατολή (όπως το πολεοδομικό σχέδιο της πρωτεύουσας του Πακιστάν, Ισλαμαμπάντ). Σχεδίασε τα προγράμματα ανάπτυξης για χώρες της Ασίας, της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής και έκανε και άλλες πολεοδομικές μελέτες μεγάλων αμερικανικών πόλεων. Περιοχές



σε μεγαλουπόλεις όπως της Ουάσιγκτον, του Μαϊάμι, του Ντιτρόιτ και του Μπρούκλιν έχουν σχεδιαστεί από τον ίδιο και το γραφείο του.



Κώστας Βουτσάς

του Νικόλα Πανταζή

Έφυγε από τη ζωή ένας από τους μεγαλύτερους Έλληνες ηθοποιούς, ο επονομαζόμενος “αιώνιος έφηβος” του ελληνικού κινηματογράφου. Ένας άνθρωπος που μεγάλωσε γενιές Ελλήνων δείχνοντας τους τη θετική, ανέμελη και



ξέγνοιαστη πλευρά της ζωής. Ταυτόχρονα έκανε παιδιά και ενήλικες να δακρύζουν από συγκίνηση. Γεννήθηκε το 1931 και έφυγε το 2020 από οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού αφήνοντας πίσω τη σύζυγό του και τα 4 παιδιά του. Κατά τη διάρκεια

της γεμάτης ζωής του πρωταγωνίστησε σε 70 ταινίες, δημιουργώντας

αξιολημνόμενυτες ατάκες κατά τη διάρκεια της λεγόμενης “χρυσής εποχής” του ελληνικού κινηματογράφου αλλά και στην “εποχή της βίντεο κασέτας”. Μερικές από τις καλύτερες είναι : Ο φίλος ο Λευτεράκης, Κορίτσια για φίλημα, Γαμπρός από το Λονδίνο, Μερικοί το προτιμούν κρύο, Νύχτα γάμου, Θαλασσιές οι χάντρες και πολλές ακόμα.



Η μουσική στη ζωή μας

της Κατερίνας Κασάπη



Μουσική είναι η τέχνη που βασίζεται στην οργάνωση ήχων με σκοπό τη σύνθεση, εκτέλεση και ακρόαση/λήψη ενός μουσικού έργου. Η μουσική, όμως, δεν είναι απλά ένας όρος, ένας ορισμός... Είναι μια τέχνη που μπορεί να μας ταξιδέψει, να μας συγκινήσει, να διεισδύσει στα βάθη της ψυχής μας και να μας ξυπνήσει αναμνήσεις μαζί με τα πιο έντονα συναισθήματα. Είναι μια τέχνη που θα μπορούσε να πει κάποιος ότι αποτελεί μια παγκόσμια και πανανθρώπινη γλώσσα, έναν ιδιαίτερο τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης στην καθημερινή ζωή μας και ένα αναπόσπαστο κομμάτι κάθε πολιτισμού. Η μουσική, ακόμα, είναι ένα «φάρμακο» που μπορεί να

θεραπεύσει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική ασθένεια του ανθρώπου.

Ήδη από την αρχαιότητα έγιναν γνωστά στην ανθρωπότητα τα οφέλη της μουσικής. Εξάλλου, η μουσική στην αρχαία Ελλάδα, που μάλιστα προστατευόταν από τον Θεό Απόλλωνα, αποτελούσε σημαντικό



κομμάτι τόσο της θρησκευτικής και πολιτιστικής ζωής, όσο και της εκπαίδευσης των παιδιών.

Όμως, τι είναι αυτό που κάνει τη μουσική τόσο σημαντική για τη ζωή μας;

Πρώτα απ' όλα, η μουσική έχει την ικανότητα να μας αλλάζει τη διάθεση, να μειώνει το στρες και το άγχος μας. Όλοι κάποια στιγμή έχουμε ακούσει το αγαπημένο μας κομμάτι είτε για να χαλαρώσουμε από μια φορτισμένη ημέρα είτε για να ενισχύσουμε την ψυχολογία μας, ακόμα και για να περάσουμε όμορφα το χρόνο μας σε κάποια διαδρομή. Επίσης, ακούμε συχνά για τη δυνατότητα της μουσικής να εξασκεί τον εγκέφαλό μας, να ενισχύει τη μνήμη και να αυξάνει τη συγκέντρωση. Και όλα αυτά με τη μουσικοθεραπεία να γίνεται όλο και πιο διαδεδομένη στον κόσμο όχι μόνο για ψυχικές παθήσεις, αλλά και για μακροχρόνιες ασθένειες, όπως οι



καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος και τα αναπνευστικά προβλήματα. Η δύναμη του ήχου και της μελωδίας, λοιπόν, είναι τεράστια. **Η μουσική μπορεί να μας συγκινήσει, να μας ψυχαγωγήσει, να μας ταξιδέψει και να μας κάνει πιο υγιείς!**

Μερικά σπουδαία λόγια για τη μουσική...

- «Η μουσική, θεωρούμενη σαν έκφραση του κόσμου, είναι λοιπόν στο ανώτατο σημείο μια παγκόσμια γλώσσα που είναι στη γενικότητα των αντιλήψεων σχεδόν αυτό που οι ιδέες είναι καθεαυτές στα ιδιαίτερα πράγματα.» - Άρθουρ Σοπενχάουερ

- «Η μουσική δίνει ψυχή στις καρδιές και φτερά στη σκέψη» – Πλάτων

- «Η μουσική είναι ένας μεσίτης μεταξύ της ζωής του νου και ζωής των αισθημάτων» - Λούντβιχ βαν Μπετόβεν

- «Μουσική είναι η κίνηση του ήχου για να φτάσει την ψυχή και να της διδάξει

την αρετή [...] Η μουσική είναι ένας ηθικός κανόνας. Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στη σκέψη, απογειώνει τη φαντασία, χαρίζει χαρά στη λύπη και ζωή στα πάντα.» – Πλάτων

- «Η μουσική θέλγει και αυτόν τον μάλιστα τεταραγμένο τας φρένας» - Πίνδαρος

{Πηγή γνωμικών: βικιφθέγματα}



Έλληνες καλλιτέχνες, μέρος α': Οι θαλασσογράφοι

του Σώζοντα Κάλφα

Ιωάννης Αλταμούρας

Ο Ιωάννης Αλταμούρας ήταν γιος του Ιταλού ζωγράφου και επαναστάτη Φραντσέσκο Σαβέριο Αλταμούρα και της Σπετσιώτισσας και πρώτης Ελληνίδας ζωγράφου Ελένης Μπούκουρα-Αλταμούρα. Γεννήθηκε στην Φλωρεντία το 1852 και πέθανε στις Σπέτσες το 1878 από φυματίωση.

Αρχικά έγινε δεκτός στην Σχολή των Τεχνών της Αθήνας, όπου μελέτησε ζωγραφική κοντά στον Νικηφόρο Λύτρα κατά την διετία 1871–1872. Με υποτροφία του βασιλιά Γεωργίου Α', συνέχισε τις σπουδές του στην Κοπεγχάγη κατά την περίοδο 1873–1876 κοντά στον Carl Frederik Sorensen. Ο Ιωάννης Αλταμούρας, αν και έφυγε νωρίς, σε ηλικία μόλις 26 ετών, πρόλαβε να αφήσει μερικές από τις ομορφότερες θαλασσογραφίες.

Ας γνωρίσουμε λοιπόν και κάποιες από



Λιμάνι της Κοπεγχάγης, 1874

τις υπέροχες και υποβλητικές
θαλασσογραφίες του:



Καράβι στην ακρογιαλιά, 1874



Θαλάσσια μάχη στον κόλπο των
Πατρών, 1874



Καΐκι στις Σπέτσες. 1877



Κωνσταντίνος Βολανάκης

Ο Κωνσταντίνος Βολανάκης γεννήθηκε στο Ηράκλειο Κρήτης στις 17 Μαρτίου 1837 και απεβίωσε στον Πειραιά στις 29 Ιουνίου 1907. Είναι ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες ζωγράφους του 19ου αιώνα. Θεωρείται ο «πατέρας της ελληνικής θαλασσογραφίας».

Ο Κωνσταντίνος Βολανάκης σπούδασε στο Γυμνάσιο της Σύρου, απ' όπου αποφοίτησε το 1856. Την ίδια χρονιά, με παρότρυνση των μεγαλύτερων αδελφών του, πήγε στην Τεργέστη για να δουλέψει ως λογιστής κοντά στον μεγάλο οίκο εμπορίας ζαχάρεως Αφεντούλη. Ο Αφεντούλης, εκτίμησε τις καλλιτεχνικές ικανότητες του νεαρού Βολανάκη από τα πάμπολλα σκαριφήματα με βάρκες, πλοία και λιμάνια που έφτιαχνε μέσα στις σελίδες των λογιστικών βιβλίων. Με έξοδα του Αφεντούλη στάλθηκε το 1860 στη Βαυαρία, για να σπουδάσει ζωγραφική στην Ακαδημία του Μονάχου, όπου μαθήτευσε κοντά στον Καρλ φον Πιλότυ και τον Βίλχελμ φον Κάουλμπαχ.

Η θάλασσα, τα πλοία και τα λιμάνια ήταν η μόνιμη πηγή έμπνευσης του Βολανάκη. Είναι ένας από τους εκπροσώπους της «Σχολής του Μονάχου», ενώ τα πιο φωτεινά του έργα αποδεικνύουν μερικές ιμπρεσιονιστικές τάσεις.

Ας δούμε και κάποια χαρακτηριστικά έργα του:



Η Αποβίβαση του Καραϊσκάκη στο Φάληρο



Η Έξοδος του Άρη



Αραγμένα καράβια



Θέατρο Μπούκουρα: το πρώτο θέατρο στην Ελλάδα

του Σώζοντα Κάλφα

Το θέατρο Μπούκουρα ήταν το πρώτο λιθόκτιστο θέατρο στην Αθήνα. Πριν από αυτό είχαν ιδρυθεί άλλα δυο ξύλινα θέατρα, το ένα στην οδό Αιόλου, του Σκοντζόπουλου, και το άλλο στη πλατεία Αγίων Θεοδώρων, του Ιταλού Γκαετάνου Μελή. Και τα δυο θέατρα είχαν την ίδια μοίρα χρεοκόπησαν και έκλεισαν.

Αντίθετα, το πρώτο λιθόκτιστο θέατρο, παρά το ότι πολλές φορές δεν πήγαινε καλά οικονομικά, είχε μακροβιότητα. Την πρωτοβουλία για το χτίσιμο του πρώτου χειμερινού θεάτρου στην Αθήνα την είχε ο Ιταλός J. Camillieri, ο οποίος όμως, παρότι του παραχωρήθηκε δωρεάν δημόσιο οικοπέδο στη σημερινή οδό Μενάνδρου, τότε Ηρώδου, δεν κατάφερε να συλλέξει τα απαιτούμενα χρήματα και το 1939 κηρύχθηκε έκπτωτος.

Έπειτα, την άδεια για την οικοδόμηση του πήρε πάλι ένας Ιταλός, ο Μπαζίλιο Μανσιόνι. Στις 6 Ιανουαρίου του 1840 έγιναν τα εγκαίνια με μία Ιταλική όπερα του Γκαετάνο Ντονιτσέτι. Μετά από κάποια χρόνια, το 1844, κατάφερε να το αγοράσει ο Ιωάννης Μπούκουρας ή Μπούκουρης, στου οποίου την ιδιοκτησία έμεινε μέχρι την κατεδάφισή του το 1898. Ο Μπούκουρας ήταν πλοιοκτήτης από τις Σπέτσες, που αν και αναλφάβητος, ήταν λάτρης των τεχνών και των γραμμάτων. Ήταν ο πατέρας της Ελένης Μπούκουρα

Αλταμούρα, της πρώτης Ελληνίδας ζωγράφου, που μεταμφιέστηκε σε άντρα, για να πραγματοποιήσει το όνειρό της, να σπουδάσει ζωγραφική στην Ιταλία, όπου



όμως απαγορευόταν να φοιτούν γυναίκες.

Μια αξιομνημόνευτη λογοτεχνική αξιοποίηση της ιστορίας αυτής σχετικά με την οικογένεια Αλταμούρα γίνεται στο βιβλίο της Ρέας Γαλανάκη "Ελένη ή ο κανένας". Πρόκειται για ένα βιβλίο που παρουσιάζει τη βιογραφία της Ελένης



Αλταμούρα Μπούκουρα και εστιάζει στην περιπέτειά της στην Ιταλία. Μέσα από αυτό



το βιβλίο γίνεται φανερό το θάρρος της πρωταγωνίστριας, ο χαρακτήρας όλων των προσώπων που αναφέρονται και κυρίως το ήθος και η προοδευτικότητα του πατέρα της σε αντίθεση με τις αντιλήψεις της ελληνικής κοινωνίας των μέσων του 19ου αιώνα, εποχή συγκρότησης του νέου ελληνικού κράτους.

Το θέατρο Μπούκουρα ήταν πολύ απλό και λιτό οικοδόμημα, χωρίς διακοσμητικά στοιχεία εξωτερικά και ελάχιστα εσωτερικά. Υπήρχε ένας ευρύχωρος προθάλαμος και η πλατεία είχε σχήμα πετάλου, με 7 σειρές και με συνολικά 113 θέσεις και 3 θεωρεία ένα εκ των οποίων ήταν το βασιλικό, άρα και το πολυτελέστερο. Είχε μία μεγάλη σκηνή και ο φωτισμός δινόταν από έναν πολυέλαιο με λάμπες πετρελαίου και κεριά πάνω στα διαχωριστικά των θεωρείων.

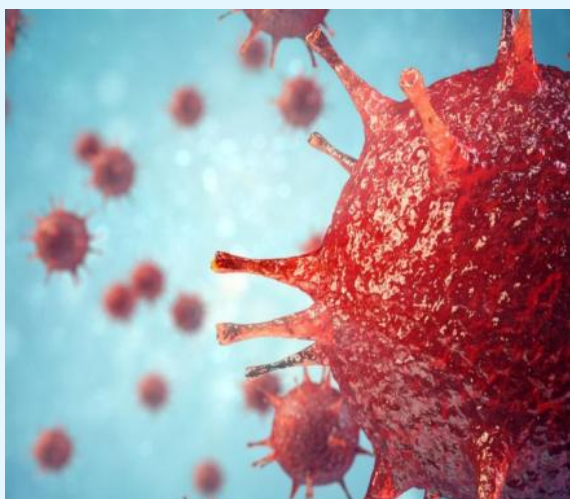
Στο θέατρο Μπούκουρα, που επίσημα λεγόταν «Θέατρο Αθηνών», δόθηκαν πολλές παραστάσεις, ανέβηκαν θαυμάσια έργα και γνώρισε σπουδαίες στιγμές. Κατεδαφίστηκε το 1898. Σήμερα, στην «πλατεία Θεάτρου», στο σημείο όπου βρισκόταν το θέατρο αυτό, στεγάζεται η Βιοτεχνική Σχολή.



Η μεγαλύτερη κρίση της γενιάς μας

της Μιχαέλας Δουλγέρη

Η ανθρωπότητα βρίσκεται τώρα αντιμέτωπη με μια παγκόσμια κρίση, ίσως τη μεγαλύτερη της γενιάς μας. Οι αποφάσεις που θα λάβουν οι πολίτες και οι κυβερνήσεις τις επόμενες εβδομάδες πιθανώς θα διαμορφώσουν τον κόσμο για τα επόμενα χρόνια, όχι μόνον τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, αλλά και την οικονομία μας, την πολιτική και τον πολιτισμό.



Πρέπει να δράσουμε γρήγορα και αποφασιστικά. Πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των ενεργειών μας. Όταν επιλέγουμε μεταξύ διαφόρων εναλλακτικών, πρέπει να σκεφτόμαστε όχι μόνο πως θα αντιμετωπίσουμε την άμεση απειλή, αλλά και πώς θα είναι ο κόσμος που θα κατοικούμε, όταν περάσει η καταιγίδα. Ναι, η καταιγίδα θα περάσει, η ανθρωπότητα θα επιβιώσει, οι περισσότεροι από εμάς θα είμαστε ακόμα ζωντανοί-αλλά θα κατοικούμε σε έναν διαφορετικό κόσμο.

Πολλά από τα βραχυπρόθεσμα μέτρα έκτακτης ανάγκης θα γίνουν στο μέλλον

αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Αυτή είναι η φύση των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Κάνουν τις ιστορικές συγκυρίες και διαδικασίες να προχωρούν σε fast-forward. Αποφάσεις που υπό κανονικές συνθήκες μπορεί να χρειάζονταν χρόνια διαβουλεύσεων, για να ληφθούν, παίρνονται πλέον μέσα σε λίγες ώρες. Χώρες ολόκληρες μετατρέπονται σε πειραματόζωα σε μεγάλης κλίμακας κοινωνικά πειράματα. Τι συμβαίνει, όταν όλοι εργάζονται από το σπίτι και επικοινωνούν μόνο εξ αποστάσεως;

Σε κανονικούς καιρούς οι κυβερνήσεις, οι επιχειρήσεις και τα εκπαιδευτικά συμβούλια δεν θα συμφωνούσαν ποτέ στη διεξαγωγή τέτοιων πειραμάτων. Αλλά αυτοί δεν είναι κανονικοί καιροί!



Ενδοοικογενειακή βία εν μέσω πανδημίας

της Κατερίνας Κασάπη

Στις 23 Μαρτίου ανακοινώθηκε από τον πρωθυπουργό η απαγόρευση κάθε άσκοπης κυκλοφορίας εξαιτίας της έξαρσης της επιδημίας του SARS-CoV-2 και αναγκαστήκαμε όλοι να μείνουμε στα σπίτια μας βγαίνοντας έξω μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες και

στέλνοντας φυσικά το κατάλληλο μήνυμα στο 13033. Κι ενώ αυτό το μέτρο λήφθηκε για την προστασία της δημόσιας υγείας και την ασφάλεια των πολιτών, για ορισμένους το γνωστό μήνυμα #μένουμε_σπίτι σημαίνει ακριβώς το αντίθετο, αφού καλούνται να αντιμετωπίσουν έναν άλλο εχθρό, που δεν ακούει στο όνομα του νέου κορονοϊού, αλλά είναι κάποιο μέλος της ίδιας της οικογένειάς τους. Τώρα που μένουμε όλοι σπίτι, κάποιοι -κυρίως γυναίκες και παιδιά- βιώνουν έναν πραγματικό «εφιάλτη» με τα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας να έχουν εκτοξευθεί.

Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί ένα διαχρονικό κοινωνικό φαινόμενο, που ειδικά τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να μας απασχολεί ιδιαίτερα. Ο όρος ενδοοικογενειακή βία δεν αναφέρεται αποκλειστικά στη σωματική κακοποίηση, αλλά συμπεριλαμβάνει κάθε πράξη φυσικής, σεξουαλικής, ψυχολογικής, λεκτικής ή οικονομικής βίας. Οι πιο συχνές

μορφές βίας που εντοπίζονται στο οικογενειακό περιβάλλον είναι ανάμεσα στους συντρόφους και από τους γονείς προς τα παιδιά.

Δυστυχώς, όμως, παρόλο που αποτελεί κακούργημα και εγκληματική ενέργεια, συχνά η βία στην οικογένεια παραμένει κρυφή, γίνεται ανεκτή και συγκαλύπτεται, καθώς τα θύματα ίσως φοβούνται ή δεν ξέρουν πού να απευθυνθούν ή θεωρούν ότι «τα εν οίκω μη εν δήμω». Σε αυτή την περίοδο εγκλεισμού παρατηρείται σε αρκετές χώρες αυξημένος αριθμός

καταγγελιών κυρίως γυναικών που υπέστησαν βία· ενώ σε άλλες ορατή μείωση, ίσως επειδή η καραντίνα «φιμώνει» τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας, τα οποία έχουν περιορισμένη ελευθερία, αφού πιθανώς αναγκάζονται να βρίσκονται συνεχώς μαζί με τον θύτη λόγω καραντίνας.

Γιατί όμως εκδηλώνεται περισσότερη βία με τον κατ' οίκον περιορισμό;



Σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο και επιστημονική συνεργάτη της Εταιρίας κατά της κακοποίησης παιδιού «ΕΛΙΖΑ», Τίνα Απέργη, το περιβάλλον του εγκλεισμού ευνοεί συμπεριφορές ατόμων που τείνουν



να επιβάλλονται με τη βία και θέλουν την κατοχή του απόλυτου ελέγχου, για να επιδεικνύουν τη δύναμή τους. Παράλληλα, τονίζει ότι το στρες και η αναπόφευκτη αβεβαιότητα και ανασφάλεια που νιώθουμε λόγω της τρέχουσας κατάστασης εντείνουν τέτοιου είδους περιστατικά κακοποίησης κυρίως γυναικών αλλά ακόμα και παιδιών.

Στο πλαίσιο αυτής της ραγδαίας αύξησης των «κρουσμάτων» ενδοοικογενειακής βίας, επιτακτική ήταν η ανάγκη λήψης περισσότερων και πιο αυστηρών μέτρων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του φαινομένου, αλλά κυρίως για τη στήριξη και προστασία των θυμάτων. Έτσι, ενώ όλα είναι κλειστά, οι δομές υποστήριξης γυναικών θυμάτων βίας παραμένουν σε λειτουργία. Ταυτόχρονα υπάρχουν ειδικές τηλεφωνικές γραμμές και σημεία αναφοράς που λειτουργούν σε 24ωρη βάση και δέχονται κλήσεις και καταγγελίες, ενώ συγχρόνως παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες. Για όσες γυναίκες δεν μπορούν να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά υπάρχει και η δυνατότητα να στείλουν email στο sos15900@isotita.gr ή ακόμα μπορούν να απευθυνθούν σε οποιοδήποτε φαρμακείο λέγοντας τον κωδικό «**Μάσκα-19**», για να καταγγείλουν ότι τους ασκήθηκε βία. Παράλληλα, ενημερωνόμαστε καθημερινά σχετικά με το θέμα μέσα από διαφημίσεις, που μας ζητάνε να μην «κλείνουμε» τα μάτια σε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας και μας προτρέπουν όλους να βοηθήσουμε σε περίπτωση υποψίας ότι κάποιο γνωστό ή γειτονικό μας πρόσωπο υπόκειται σε κακοποίηση κάθε είδους.

Τελικά, όσο κι αν η συγκυρία έχει οδηγήσει σε αύξηση των περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας, θα πρέπει να προβληματιστούμε για το αν όντως ο εγκλεισμός και τα περίσσεια «νεύρα» λόγω της κατάστασης αποτελούν τη γενεσιουργό αιτία που οδηγεί σε αυξημένα ποσοστά βίας. Η απάντηση είναι σαφώς όχι, καθώς η καραντίνα δεν αποτελεί την αιτία της έξαρσης της ενδοοικογενειακής βίας, αλλά στάθηκε περισσότερο σαν αφορμή, για να αποκαλυφθούν οι παθογένειες της κοινωνίας.

Τώρα που σιγά σιγά χαλαρώνουν τα μέτρα, η βία θα συνεχίσει να εκδηλώνεται κι ένας βίαιος άνθρωπος θα «ξεσπάσει» ανεξάρτητα από τον εγκλεισμό. Έτσι, λοιπόν, το πρόβλημα της ενδοοικογενειακής βίας προφανώς δε γίνεται να λυθεί από τη μια μέρα στην άλλη και ο δρόμος για την πάταξη του φαινομένου είναι μακρύς. Όμως, οι προσπάθειες αντιμετώπισης της βίας μέσα στην οικογένεια, που βασανίζει και ταλαιπωρεί τόσο γυναίκες όσο και παιδιά, πρέπει να εντατικοποιηθούν και ο καθένας από εμάς δεν πρέπει να γυρνάει την πλάτη σε περιστατικά κακοποίησης, γιατί όπως είπε κάποια στιγμή ο καθηγητής λοιμωξιολογίας Σωτήρης Τσιόδρας: «Δεν έχουν χώρο τέτοια φαινόμενα στην Ελλάδα του 2020».



Γολγοθάς στην εποχή της «εξ αποστάσεως»

της Μιχαέλας Δουλγέρη

Οι υποψήφιοι των Πανελλαδικών εξετάσεων βιώνουν έναν γολγοθά δίχως τέλος. Οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί, η αγωνία, το κλάμα και τα νεύρα είναι μέρος της καθημερινότητάς τους. Καλούνται να κερδίσουν το στοίχημα με τον εαυτό τους και να διαχειριστούν με σωστό τρόπο τα αισθήματα ματαιότητας, απαισιοδοξίας και απελπισίας που τους κατακλύζουν. Το μάθημα μέσα από μια οθόνη μπορεί να γίνει αρκετά κουραστικό και η επικοινωνία πολύ δύσκολη.

την σοβαρότητα της κατάστασης που βιώνει, όχι μόνο η χώρα μας, αλλά όλος ο πλανήτης. Συμμερίζονται τον πόνο των ανθρώπων και συμβάλλουν ώστε να μην αυξηθούν τα κρούσματα της επιδημίας, μένοντας σπίτι.

Αυτό που επιζητούν από το επίσημο κράτος είναι μια αгаστή συνεργασία στο πλαίσιο του σεβασμού προς τις αντιλήψεις και τη φωνή των συμμετεχόντων. Επιθυμούσαν εν κατακλείδι να πληροφορηθούν – και αυτό ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ έγινε – την τελική ημερομηνία διεξαγωγής των Πανελλαδικών, αφού μόνο μια οριστική απόφαση, όχι μόνο δε θα τους αποδιοργανώσει αλλά αντίθετα θα τους δώσει ορίζοντα!



Επιπλέον, στη συγκεκριμένη περίοδο είναι ανέφικτο για κάποια παιδιά να συγκεντρωθούν και να διαβάσουν. Δεν είναι δυνατόν να έχεις ένα παιδί (με όνειρα, όρεξη για δουλειά, στόχους) κλεισμένο σε ένα σπίτι και να του λες συνέχισε τη ζωή σου σαν να μην συμβαίνει τίποτα. Καθώς περιορίζεις τον χώρο στον οποίο κινείται, σιγά σιγά περιορίζονται και οι στόχοι, τα όνειρα του, με αποτέλεσμα να νιώθει πως τα παρατάει. Οι μαθητές της τρίτης λυκείου δηλώνουν με κάθε τρόπο πως κατανοούν



Εξ αποστάσεως διδασκαλία: η τεχνολογία στην Εκπαίδευση

του Βασίλη Κυριακού

Στη σημερινή κοινωνία η εκπαίδευση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη σταδιοδρομία του κάθε ανθρώπου. Στον



εργασιακό χώρο ο ανταγωνισμός όλο και αυξάνεται,, καθώς η εκπαίδευση γίνεται πιο εύκολα προσβάσιμη χάρη στην τεχνολογία. Πλέον, ακόμα και σε καταστάσεις όπως αυτήν που βιώνουμε τώρα λόγω του νέου κορωνοϊού, οποιοσδήποτε μπορεί να παρακολουθήσει μαθήματα στο διαδίκτυο μέσω διαφόρων πλατφόρμων που παρέχονται είτε δωρεάν είτε με πληρωμή.

Με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτυγχάνονται πολλά πράγματα. Ένα από αυτά είναι η διατήρηση των σχέσεων μεταξύ μαθητών και καθηγητών, πράγμα που θα ήταν αδύνατο χωρίς την τεχνολογία, αφού αυτήν την περίοδο βιώνουμε μία κατάσταση εγκλεισμού, η οποία δεν μας επιτρέπει να συναντιόμαστε. Επιπρόσθετα, ακόμα και όταν βρισκόμαστε σε πραγματική αίθουσα, στο σχολείο, η τεχνολογία μας δίνει την δυνατότητα να κάνουμε το μάθημα πιο εποικοδομητικό προβάλλοντας κάποιου είδους παρουσίαση

ή παίζοντας κάποιο διδακτικό παιχνίδι ή λύνοντας σειρά ψηφιακών ασκήσεων. Επιπλέον, χάρη στην ψηφιακή τάξη, οι καθηγητές μπορούν να εξοικονομήσουν περισσότερο χρόνο αφού στέλνουν το υλικό στους μαθητές μέσω διαδικτύου. Με αυτό τον τρόπο έχουν τη δυνατότητα να αφοσιωθούν στις ερωτήσεις των μαθητών.

Από την άλλη μεριά, μία ψηφιακή τάξη σίγουρα δεν μπορεί να αντικαταστήσει την φυσική. Είναι τελείως διαφορετικό να συναντάς κάποιον και να μιλάτε αυτοπροσώπως από το να μιλάς σε ένα μικρόφωνο. Έτσι λοιπόν, με την ψηφιακή τάξη χάνεται η ουσία που είναι η επικοινωνία είτε με συμμαθητές είτε με καθηγητές. Ακόμη, σε ένα ψηφιακό μάθημα υπάρχουν συνήθως πολλά προβλήματα όσον αφορά στην σύνδεση στο διαδίκτυο. Πολλές φορές βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τέτοια προβλήματα χάνοντας πολύ χρόνο άσκοπα. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι δεν έχουν όλες οι οικογένειες την δυνατότητα να προμηθευτούν με ηλεκτρονικό υπολογιστή ή κάποια άλλη συσκευή για την παρακολούθηση του μαθήματος.

Συνοψίζοντας, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι μία πολύ καλή εναλλακτική στην περίπτωση που δεν έχουμε πρόσβαση σε μία φυσική τάξη. Ωστόσο, είναι αδύνατο μία οθόνη να αντικαταστήσει την φυσική παρουσία ενός ανθρώπου. Παρ' όλο που η τεχνολογία μας διευκολύνει, δεν μας ευχαριστεί πλήρως.



Η ελευθερία ... στην εντατική

της Μαρίας Βρύζα

Από τις 11 Μαρτίου του 2020 η υφήλιος έχει κηρυχθεί σε κατάσταση πανδημίας από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας εξαιτίας του φονικού ιού SARS - COV-2 . Εν μέσω αυτών των γεγονότων οι κυβερνήσεις των περισσότερων χωρών, με ελάχιστες εξαιρέσεις, όπως επίσης και η ελληνική κυβέρνηση έσπευσαν να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα προκειμένου να προστατευτεί το ανθρώπινο γένος. Όπως άλλωστε ορίζουν τα περισσότερα συντάγματα αλλά και σε ευρύτερο νομοθετικό πλαίσιο, η διάταξη 25 της Ευρωπαϊκής σύμβασης δικαιωμάτων του ατόμου, η λήψη αυτών των μέτρων αποτελεί χρέος κοινωνικής ευθύνης. Κάπως έτσι ακολούθησε η καθολική απαγόρευση της κυκλοφορίας. Γεγονός πρωτάκουστο, αδιανόητο, κόντρα στην φύση του ανθρώπου, ενάντια σε ότι έχουμε συνηθίσει ως τώρα. Πως είναι δυνατόν να συλλάβει ο νους του ανθρώπου ένα τέτοιο γεγονός; Σε μια τέτοια διανοητική σύγχυση λοιπόν και ενώ όλα τα δεδομένα του δυτικού κόσμου ανατρέπονται και ενώ η καθημερινότητα του μέσου ανθρώπου αλλάζει φυσιογνωμία το αίτημα του ανθρώπου για ελευθερία έρχεται ξανά το προσκήνιο. Ο άνθρωπος περιορισμένος και εξαντλημένος από την τραχιά επικαιρότητα αισθάνεται πως πρέπει να διεκδικήσει ξανά τα ατομικά του δικαιώματα αρχίζοντας από το θεμελιώδες δικαίωμα της ελεύθερης κίνησης.

Από την άλλη μεριά ωστόσο τα πράγματα δεν είναι τόσο απλοϊκά όσο



φαίνονται. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι έχει δύο όψεις το νόμισμα. Τα μέτρα που λαμβάνουν οι κυβερνήσεις και που βλέπουμε να “σφίγγουν” μέρα με την μέρα έχουν ένα και μοναδικό στόχο: την προστασία της ανθρώπινης ζωής που αποτελεί ενδεχομένως το πιο σημαντικό δικαίωμα του ανθρώπου καθώς από αυτό προκύπτει και το δικαίωμα της ελευθερίας. Και όμως κάποιοι δεν επαναπαύονται ούτε και με αυτό το επιχείρημα και αντικρούουν αυτήν την άποψη λέγοντας πως η λέξη ελευθερία προκύπτει “παρά το έλεϋθιν ὅπου ἐρᾷ τις”, δηλαδή “να πηγαίνει κάποιος εκεί που επιθυμεί και αγαπά”. Πώς μπορεί λοιπόν να είναι κανείς ελεύθερος αν του απαγορεύεται να κυκλοφορεί και πηγαίνει εκεί που αγαπά ; Σαν απάντηση λοιπόν μερικοί επικαλούνται το τρίπτυχο της Γαλλικής επανάστασης. Όπως επισήμανε και ο Ροβεσπιέρος το 1790 εν μέσω της εθνοσυνέλευσης “Liberté, égalité, fraternité” δηλαδή «Ελευθερία, ισότητα, αδελφoσύνη» και επειδή εκτός από την ελευθερία στον κατεχοχόν αγώνα για ελευθερία γίνεται και αίτημα για αδελφoσύνη η υπακοή στις νέες διατάξεις δείχνει να μη συνεπάγεται την καταπάτηση της ατομικής ελευθερίας.



Μολαταύτα η συνείδηση του κόσμου δεν μένει ήσυχη καθώς με την υπαγόρευση της τηλεργασίας, και την συνεχή ανάγκη για ενημέρωση μέσω της χρήσης των τεχνολογικών μέσων δεν είναι λίγοι εκείνη που νιώθουν εγκλωβισμένοι και πρωτόγνωρα ανελεύθεροι. Ένα αίσθημα διαρκούς παρακολούθησης πλημμυρίζει τους ανθρώπους που πρέπει τώρα να λογοδοτούν για ότι κάνουν και να υπόκεινται σε διαρκή έλεγχο. Ή μήπως φταίει ο φόβος και η αβεβαιότητα για την ημέρα που ξημερώνει αύριο που κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πώς χάνεται η ελευθερία τους, μη μπορώντας πλέον να ελέγξουν όσα συμβαίνουν ;

Άρα τελικά όντως κινδυνεύει η ελευθερία του ατόμου ή είναι κάποιο αποκύημα της φαντασίας κάποιων παρανοϊκών ; Και αν ναι είναι αυτό αποδεκτό ;

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα, η δική μου τουλάχιστον απόδοση της πραγματικότητας είναι πως η ελευθερία του ανθρώπου κινδυνεύει, όταν αυτός την θεωρεί δεδομένη και παύει πλέον να την αναζητά. Η πρόκληση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε αυτή τη στιγμή σίγουρα μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα και σαφώς περιορίζει την ελευθερία μας, δεν είναι κάτι φυσιολογικό. Ωστόσο ίσως είναι μια ευκαιρία να δούμε αν πραγματικά ήμασταν ελεύθεροι και πριν ξεσπάσει η πανδημία. Αυτό που θέλω να πω είναι πως για καιρό επαναπαυόμασταν στην καθημερινότητα μας θεωρώντας δεδομένα κάποια πράγματα. Ακόμα και την ελευθερία μας, μια ελευθερία όμως που τώρα φαίνεται να απειλείται. Παρόλα αυτά η πραγματική απειλή θα είναι να μην την

διεκδικήσουμε όταν με το πέρας της πανδημίας την παραμερίσουμε ξανά.



Πανδημία: ελευθερία ή υγεία;

της Χριστίνας Τοραμανίδου

Το φαινόμενο των ημερών, η πανδημία, σίγουρα έχει αλλάξει τη ζωή όλων των ανθρώπων παγκοσμίως και παράλληλα έχει προκαλέσει προβληματισμούς και ανησυχίες για τον νέο τρόπο ζωής και λειτουργίας των κοινωνιών. Οι περιορισμοί και οι απαγορεύσεις στις μετακινήσεις, συναναστροφές, κοινωνικές σχέσεις, ψυχαγωγία εκπαίδευση, έχουν αποφασιστεί από τις σύγχρονες πολιτικές ηγεσίες και έχουν επιβληθεί σε λαούς προηγμένους, οι οποίοι ως τώρα ζούσαν ελεύθερα και δρούσαν αυτόβουλα, προκαλώντας έτσι σε άλλους απλά προβληματισμό και σε άλλους αντιδραστικές συμπεριφορές για τα νέα δεδομένα.



Πέρα από την ανασφάλεια και την αβεβαιότητα που νιώθει ο άνθρωπος αυτή την περίοδο για τη ζωή του και την υγεία του έχει να αντιμετωπίσει και την απώλεια σημαντικών κεκτημένων δικαιωμάτων και ελευθεριών, η οποία υποβιβάζει το δημοκρατικό ιδεώδες και την υπέρτατη αξία της ελευθερίας του ανθρώπου για τα οποία αγωνίστηκε, θυσιάστηκε, "μάτωσε"

για να τα κατοχυρώσει και να τα διατηρήσει. Οι αποφάσεις και τα μέτρα των ηγετών εν μέσω πανδημίας στερούν τον άνθρωπο από αυτονόητες και καθημερινές δράσεις στα πλαίσια της ελεύθερης και αυτόνομης ζωής του, τον θυμώνουν και τον φέρνουν αντιμέτωπο με ένα φοβερό ερώτημα: Μήπως κινδυνεύει τελικά επ' αόριστον η ελευθερία και η δημοκρατία των λαών και επιβάλλεται σταδιακά μια δικτατορική πολιτική κατάσταση



παγκοσμίως;

Ο σύγχρονος άνθρωπος καλείται να δείξει εγκράτεια και υπομονή μπροστά στις νέες πολιτικές και κοινωνικές καταστάσεις, αλλά ο κίνδυνος να "φιμωθεί" και να περιοριστεί για πάντα τον τρομάζει -και όχι άδικα- και τον εξοργίζει ίσως, όταν σκέφτεται ότι θα κινείται και θα ζει πάντα υπό επιτήρηση, πρόστιμα, ποινές και δεν θα έχει δικαίωμα να αντιδρά και να δικαιώνεται. Η έκτακτη κατάσταση που όλοι βιώνουμε όντως θέτει σε κίνδυνο τις βασικές και θεμελιώδεις αξίες του ανθρώπου, αλλά θεωρούμε ότι υπάρχει μία ημερομηνία λήξης και σύντομα θα επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας. Η ιδέα όμως μίας παράτασης αναγκαιότητας ή υποκινούμενης υπάρχει στην σκέψη των λαών, βασανίζει και προβληματίζει. Η πολιτική, κοινωνική, πολιτιστική δράση και συμμετοχή των πολιτών δοκιμάζονται στις μέρες μας και θυμίζουν ολοκληρωτικά και



ανελεύθερα καθεστώτα άλλων εποχών, τα οποία οι νεότεροι απλά τα έχουν διδαχθεί στο μάθημα της ιστορίας και είναι αδιανόητο να τα κατανοήσουν, ενώ οι μεγαλύτεροι τα έχουν βιώσει και φοβούνται ότι επανέρχονται άσχημες καταστάσεις του παρελθόντος.

Ο σύγχρονος άνθρωπος βασανίζεται σήμερα από την επιβεβλημένη αυτή κατάσταση, ξεσπά κάποιες φορές σε αντιδράσεις, μισεί αυτό που συμβαίνει γύρω του, δεν το αποδέχεται αδιαμαρτύρητα και "προετοιμάζεται" για το ενδεχόμενο μίας μακροπρόθεσμης στέρησης ελευθερίας είτε ειρηνικά είτε επιθετικά. Αναμένουμε λοιπόν όλοι εμείς οι προβληματισμένοι και ανασφαλείς πολίτες την άρση των μέτρων, αλλά ταυτόχρονα και υποψιασμένοι για να μπορέσουμε να διεκδικήσουμε, αν χρειαστεί, ό,τι κινδυνεύουμε να χάσουμε.

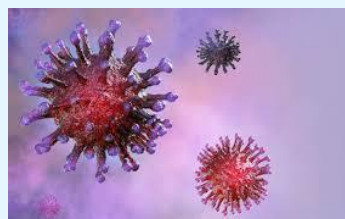


Πρώτη η Ελλάδα στη μάχη κατά του κορονοϊού στην Ευρωπη

του Γιάννη Αξυπόλιτου

Σύμφωνα με την πανευρωπαϊκή έκθεση της δεξαμενήςσκέψης BridgeTank, η οποία συγκρίνει το ξέσπασμα του κορωνοϊού στις δέκα μεγάλες χώρες της Ευρώπης, η Ελλάδα εμφανίζει την καλύτερη επίδοση στην μάχη έναντι του ιού.

Η



Ελλάδα, χάρη στην έγκυρη αντιμετώπιση της υγειονομικής κρίσης, με την απαγόρευση των δημόσιων εκδηλώσεων και το κλείσιμο των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, πριν ακόμα τα 100 πρώτα κρούσματα, κατάφερε να κερδίσει την πρώτη θέση στην αντιμετώπιση του κορωνοϊού μεταξύ των άλλων χωρών της Ευρώπης. Η αποτελεσματικότητα αυτών των μέτρων έγινε φανερή σε σύντομο χρονικό διάστημα καθώς χρειάστηκαν 19 ημέρες για να διπλασιαστεί ο αριθμός των κρουσμάτων, σε αντίθεση με άλλες χώρες που η αύξηση των κρουσμάτων πραγματοποιείται με πιο γρήγορο ρυθμό.

Παρακολουθήστε το βίντεο για την επιβράδυνση της εξάπλωσης του ιού για τις 10 ευρωπαϊκές χώρες:

<https://www.youtube.com/watch?v=ddSR0WFloxo&feature=youtu.be>



Διατροφή και υγεία εν μέσω πανδημίας

της Μιχαέλας Δουλγέρη

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κάνει λόγο για «τη μεγαλύτερη πρόκληση των τελευταίων δεκαετιών, μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο». Για να περιορίσουμε την περαιτέρω εξάπλωση του ιού, οι ειδικοί συμβουλεύουν να μείνουμε σπίτι. Το Τμήμα Διαιτολογίας - Διατροφολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης αντιλαμβανόμενο την κοινωνική ευθύνη που έχει απέναντι σε αυτά τα γεγονότα, προχώρησε στην ανακοίνωση κάποιων βασικών συμβουλών, για τη διατροφή και την υγεία κατά το διάστημα παραμονής στο σπίτι, τις οποίες επιμελήθηκε ομάδα επιστημόνων.

Σύμφωνα με τα δεδομένα που έχουμε μέχρι σήμερα, δε φαίνεται να υπάρχει κάποιο τρόφιμο ή θρεπτικό συστατικό που να μπορεί να μας προστατεύσει ή θεραπεύσει από τη νόσο COVID-19. Η τήρηση των κανόνων υγιεινής όπως περιγράφονται από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) είναι η καλύτερη ασπίδα πρόληψης. Η πρόσληψη, ωστόσο, των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών (π.χ βιταμίνη C, βιταμίνη A, βιταμίνη D, βιταμίνες B6 και B12 κ.α) μέσω της διατροφής αποτελεί θεμέλιο λίθο για την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού. Εξυπακούεται ότι για την επίτευξη αυτού του στόχου απαιτείται η καθημερινή πρόσληψη των απαραίτητων αυτών θρεπτικών συστατικών βάσει των συστάσεων.

Επιπρόσθετα, στην ίδια ανακοίνωση η ομάδα των επιστημόνων σημειώνει ότι η παραμονή στο σπίτι αποτελεί μια σημαντική πρόκληση, καθώς μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ενεργειακή πρόσληψη. Η αγωνία και το άγχος για την εξέλιξη των γεγονότων, η επακόλουθη ψυχολογική και σωματική καθίζηση που επιτείνεται εξαιτίας της παραμονής στο σπίτι, η διαθεσιμότητα μεγάλων ποσοτήτων τροφής και πολλές άλλες παράμετροι (για παράδειγμα οικονομικοί και οικογενειακοί παράγοντες) οδηγούν πολλούς ανθρώπους στην υπερβολική κατανάλωση τροφής και κατ' επέκταση στην αύξηση του σωματικού τους βάρους.



Μερικές χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση μιας πλήρους και ισορροπημένης διατροφής για τον υγιή πληθυσμό είναι οι παρακάτω:

- Καταναλώστε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
- Συμβουλευθείτε τους ειδικούς για την ποσότητα τροφής που πρέπει να καταναλώνετε ημερησίως, ώστε να είναι κατάλληλα προσαρμοσμένη στις δικές σας ανάγκες. Γενικά μειώστε λίγο την ποσότητα κάθε γεύματος σε σχέση με αυτή που συνηθίζατε να τρώτε, λόγω της μείωσης στη φυσική σας δραστηριότητα



➤ Καταναλώστε καθημερινά ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό

➤ Καταναλώστε καθημερινά φρούτα (ιδίως μεταξύ των κυρίως γευμάτων) και λαχανικά (σε κάθε κύριο γεύμα, συνοδευόμενα από ελεγχόμενη ποσότητα ελαιόλαδου). Προτιμήστε ποικιλία εποχικών φρούτων και λαχανικών.

➤ Καταναλώστε καθημερινά πρωτεΐνες από όσπρια, άπαχο κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρια, θαλασσινά και αυγά.

➤ Καταναλώστε καθημερινά μια μικρή ποσότητα ξηρών καρπών

➤ Ενυδατωθείτε επαρκώς, καταναλώνοντας νερό και αλλά ροφήματα

➤ Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια

Τέλος ακολουθήστε τις συστάσεις φορέων όπως το European Food Information Council και γίνετε ένας ευσυνειδητός καταναλωτής, αγοράζοντας μόνο τις ποσότητες τροφίμων που χρειάζεστε. Για ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού όπως οι διαβητικοί, οι υπερτασικοί και οι καρδιοχειρουργημένοι ασθενείς, συστήνεται η αυστηρή προσκόλληση στις διατροφικές συστάσεις που έχουν λάβει από την ομάδα επιστημόνων υγείας που τους περιθάλπουν, καταλήγουν οι επιστήμονες του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.



Η ιστορική διάταση της νόσου Alzheimer

της Μιχαέλας Δουλγέρη

Η νόσος Alzheimer όντας μια από τις πολλές νευροεκφυλιστικές νόσους που προσβάλλουν τους ηλικιωμένους ανθρώπους, αποτελεί σήμερα μια πραγματική μάστιγα με τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις σε παγκόσμιο επίπεδο, όχι μόνο διότι επιδεινώνει την ποιότητα ζωής των νοσούντων ανθρώπων της τρίτης ηλικίας, αλλά και διότι επιφέρει σημαντική αναστάτωση και επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή των οικογενειών που έχουν έναν ασθενή με νόσο Alzheimer.

Σύμφωνα με την πρωτοπόρο γεροντολόγο και παθολόγο Joan K. Glickstein, η οποία αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής της στην περίθαλψη ασθενών με νόσο Alzheimer, η βασανιστική αυτή ασθένεια αποτελεί μια από τις πολλές μορφές άνοιας, η οποία χαρακτηρίζεται από απώλεια μνήμης, επίκτητο διανοητικό έλλειμμα και **επιμονή**. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ, 5.1 εκατομμύρια Αμερικανοί ηλικίας 65 ετών και άνω υποφέρουν από την νόσο Alzheimer.

Η νόσος αυτή ανακαλύφθηκε περίπου πριν από 116 χρόνια. Το 1901 μια ασθενής ηλικίας 51 ετών, εισήχθη στο Νοσοκομείο της Φρανκφούρτης εξαιτίας «μιας προοδευτικής διανοητικής έκπτωσης». Η γυναίκα αυτή μελετήθηκε για πέντε χρόνια από τον διαπρεπή Γερμανό Ψυχίατρο και νευροπαθολογοανατομο Alois Alzheimer. Ο Alzheimer μετά το θάνατο της ασθενούς,



διενήργησε νεκροψία-νεκροτομή στον εγκέφαλό της, όπου διαπίστωσε ασυνήθη χαρακτηριστικά όπως διαπλεκόμενες νευρικές ίνες. Αν και η ύφεση της γνωσιακής ικανότητας ήταν γνωστή από την εποχή του Αρχαίου Έλληνα φιλοσόφου και μαθηματικού Πυθαγόρα, ο οποίος από τον 7ο αιώνα π.Χ κατέγραψε και ανέφερε τέτοιες περιπτώσεις, εν τούτοις η καινοτόμος συμβολή του Alois Alzheimer



συνίσταται στο ότι για πρώτη φορά απέδειξε ότι, η μεταβολή στην συμπεριφορά και την γνωσιακή ικανότητα της 51χρονης ασθενούς, σχετιζόταν με δομικές μεταβολές στον εγκέφαλό της. Η μελέτη της ιστορίας της Ιατρικής μάς δείχνει πολλές φορές, πως μια νέα προσέγγιση σε μια υπάρχουσα παρατήρηση και καταγραφή, αλλά και η εμβριθής μελέτη και η καινοτόμος πράξη οδηγεί στην ανακάλυψη και την γνώση, επιβεβαιώνοντας την ρήση του Ιπποκράτη τὸ γὰρ οἶεσθαι μὲν, μὴ πρήσσειν δέ, ἀμαθίης καὶ ἀτεχνίης σημείον ἐστίν (το να νομίζεις κάτι, μόνο, χωρίς να ενεργείς, θεωρείται σημείο ατεχνίας, δηλαδή άγνοιας της τέχνης του Ιατρού)



Εμβολιασμός: ένα αμφιλεγόμενο θέμα;

του Βαλάντη Αντωνιάδη

Παρόλο που οι περισσότεροι επιστήμονες υπερτονίζουν τη σημασία των εμβολίων, ένα κίνημα κατά των εμβολίων που ξεκίνησε πριν από 80 περίπου χρόνια έχει αρχίσει να εξαπλώνεται σε όλο τον κόσμο. Οι ενάντιοι στους εμβολιασμούς είναι συχνά σκεπτικοί απέναντι στην αποτελεσματικότητα αυτής της μεθόδου ανοσοποίησης ή φοβούνται τις παρενέργειες. Τα τελευταία χρόνια όμως ο φόβος κατά των εμβολίων έχει μετατραπεί σε πανικό, καθώς η χρήση τους συνδέθηκε με την εμφάνιση αυτισμού στα μικρά παιδιά.

Έτσι το 1998 μπήκε στον δημόσιο λόγο η αμφισβήτηση των εμβολίων. Ο ιατρικός ερευνητής και χειρουργός Andrew Wakefield, εξέδωσε μαζί με 12 συνεργάτες του μια έρευνα στο διακεκριμένο ιατρικό περιοδικό «The Lancet», στην οποία ισχυριζόταν ότι το τριπλό εμβόλιο Ιλαράς-Ερυθράς-Παρωτίτιδας (MMR) μπορεί να οδηγεί σε διαταραχή συμπεριφοράς σε παιδιά.

Η έρευνα, αν και υπήρξαν μόλις 12 δείγματα, αρκούσε, για να σκορπίσει τον φόβο στους γονείς ότι τα παιδιά τους θα πάθαιναν αυτισμό με αποτέλεσμα ο ρυθμός εμβολιασμού με το MMR να πέσει κατακόρυφα. Λίγα χρόνια αργότερα αποδείχθηκε ότι τα στοιχεία ήταν κατασκευασμένα από τον υπεύθυνο της έρευνας και το «Lancet» απέσυρε τη δημοσίευση.



Το 2004, οι Sunday Times δημοσίευσαν άρθρο που αποκάλυπτε πως ο Wakefield είχε χρηματιστεί, για να «μαγειρέψει» την έρευνα από δικηγορική εταιρεία που επρόκειτο να μηνύσει κατασκευάστριες εταιρείες εμβολίων. Ο Wakefield κρίθηκε ένοχος από το Γενικό Ιατρικό Συμβούλιο για σοβαρό παράπτωμα επαγγελματικής



δεοντολογίας τον Μάιο του 2010. Διαγράφηκε από το ιατρικό μητρώο, που σημαίνει ότι δεν μπορούσε πλέον να ασκήσει το ιατρικό επάγγελμα στο Ηνωμένο Βασίλειο. Η έρευνά του χαρακτηρίστηκε επίσημα ως «δόλια» το 2011 από το περιοδικό The Lancet.

Κι όμως, παρά τη δημόσια κατακραυγή και την αποκάλυψη του σκανδάλου ο σπόρος της αμφιβολίας είχε πέσει στο μυαλό των εύπιστων γονιών. Αυτό οδήγησε σε μειωμένη χρήση του εμβολίου, κι έτσι οι περιπτώσεις ιλαράς αυξήθηκαν δραματικά: το 2007 παρουσιάστηκαν 971

περιπτώσεις στην Αγγλία και την Ουαλία (η μεγαλύτερη άνοδος που παρουσιάστηκε ποτέ σε περιστατικά ιλαράς, δεδομένου ότι άρχισαν να τηρούνται αρχεία το 1995), ενώ το 2005 το ξέσπασμα ιλαράς στην Ιντιάνα (πολιτεία των ΗΠΑ) αποδόθηκε σε παιδιά των οποίων οι γονείς αρνήθηκαν τον εμβολιασμό.

Ο Wakefield επέστρεψε με ένα ντοκιμαντέρ **«Vaxxed: From Cover-Up to Catastrophe»**, οι δημιουργοί του οποίου ισχυρίζονται ότι το 2014 το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ προσπάθησαν να καλύψουν ένα υποτιθέμενο σκάνδαλο που αφορά στους κινδύνους των εμβολίων. Το ντοκιμαντέρ ήταν να προβληθεί στο φεστιβάλ ανεξάρτητου Κινηματογράφου Tribeca στην Νέα Υόρκη, όμως, λόγω των αντιδράσεων που προκλήθηκαν από επιστήμονες, αλλά και καλλιτέχνες, αποσύρθηκε.

Παρά τις πολυάριθμες προσπάθειες



του Wakefield να πείσει με πλαστές αποδείξεις για την αρνητική όψη του εμβολισμού, η πλειοψηφία της διεθνούς ιατρικής κοινότητας εξαίρει τη σημασία των εμβολίων, καθώς μόνο στις Ηνωμένες



Πολιτείες Αμερικής οι εμβολιασμοί εκτιμάται ότι έσωσαν από το 1994 έως το 2004 732.000 παιδιά. Σε διεθνές επίπεδο, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), μόνο το εμβόλιο της ιλαράς έχει σώσει 17,1 εκατομμύρια ζωές από το 2000 έως το 2015. Ακόμα και έτσι, πολλοί γονείς φοβούνται τον εμβολιασμό και αγνοούν τα σημαντικά πλεονεκτήματα που έχει και προτιμούν να βάζουν σε κίνδυνο την ζωή των παιδιών τους και την δική τους.

Την ίδια στιγμή, δυστυχώς, μεγάλος αριθμός παιδιών που ζουν σε χώρες που πλήττονται από φτώχεια ή πόλεμο δεν εμβολιάζονται. Σύμφωνα μάλιστα με στοιχεία που έδωσε η Unicef στην δημοσιότητα στις 22 Απριλίου 2020, τα δύο τρίτα των μη ανοσοποιημένων παιδιών ζουν σε χώρες που πλήττονται από συγκρούσεις. «Τα παιδιά χάνουν τους βασικούς εμβολιασμούς λόγω της κατάρρευσης - και μερικές φορές της εκ προθέσεως καταστροφής - των ζωτικών υπηρεσιών υγείας. Ακόμα και όταν οι ιατρικές υπηρεσίες είναι διαθέσιμες, η ανασφάλεια στην περιοχή για την ασφάλεια του εμβολιασμού συχνά δεν επιτρέπει να προσεγγιστούν τα παιδιά», δήλωσε νωρίτερα αυτό τον μήνα ο Επικεφαλής της UNICEF για την Ανοσοποίηση, Robin Nandy.

Έτσι για άλλη μια φορά κυριαρχεί η άγνοια και συνεπώς ο απλός πολίτης πείθεται εύκολα από ορισμένους ασυνείδητους που για πολλούς λόγους διαδίδουν ψευδείς αλήθειες παρασύροντας και αποπροσανατολίζοντας την κοινή γνώμη. Πιο συγκεκριμένα, το τελευταίο διάστημα έχουν δημιουργηθεί

αρκετά φόρουμ στο διαδίκτυο, όπου ο κάθε χρήσης εκφράζει τις απόψεις του θεωρώντας τον εαυτό του «ειδικό», χωρίς στην ουσία να έχει τις κατάλληλες γνώσεις επί του θέματος. Ως αποτέλεσμα προσπαθούν να κάνουν πλύση εγκεφάλου στους υπόλοιπους και να τους πείσουν ότι έχουν δίκιο. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι τα περισσότερα από αυτά τα φόρουμ έχουν έναν ιδιαίτερα «στενό κύκλο» και τα νέα μέλη, για να ενταχτούν, θα πρέπει πρώτα να περάσουν μια σειρά δοκιμασιών, ώστε να εξακριβωθεί ο λόγος που θέλουν να ενσωματωθούν σε αυτό το κλειστό κλάμπ.

Εν κατακλείδι πιστεύω πως οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να δρουν παρορμητικά και χωρίς προσωπική έρευνα πάνω στο θέμα του εμβολιασμού, γιατί σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση πέφτουν εύκολα θύματα εξαπάτησης, λόγω της άγνοιας τους. Στη συγκριμένη περίπτωση οι πολίτες πρέπει να συνειδητοποιήσουν τα πολυάριθμα οφέλη που έχει ο εμβολιασμός αλλά και τις επικίνδυνες συνέπειες που εγκυμονεί η μη εφαρμογή του. Άλλωστε, όπως επισημάνθηκε και παραπάνω, σε περιόδους που δεν υπήρχε επαρκής εμβολιασμός υπήρξαν πολλοί θάνατοι και ξαναεμφανίστηκαν ασθένειες, που θεωρούνταν αδρανείς...



Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

του Θρασύβουλου Πανταζή
Ουρολόγου-Ανδρολόγου

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) είναι παθήσεις οι οποίες μεταδίδονται κυρίως (και όχι μόνο) με τη σεξουαλική επαφή. Κάποια ΣΜΝ δεν μεταδίδονται μόνο με τη σεξουαλική επαφή, αλλά και μέσω δερματικής επαφής ή επαφής με μολυσμένο αίμα (π.χ. ηπατίτιδα).



Από τα αφροδίσια νοσήματα κινδυνεύουν όλοι οι σεξουαλικά ενεργοί άνθρωποι, ανεξαρτήτως σεξουαλικής συμπεριφοράς. Σίγουρα η συχνή εναλλαγή συντρόφων αυξάνει τον κίνδυνο να εκτεθείς σε κάποιο από τα νοσήματα αυτά. Η μονογαμική συμπεριφορά, όταν είναι πραγματική και από τις δύο πλευρές προστατεύει πραγματικά από την πιθανότητα νόσησης.

Το προφυλακτικό αποτελεί μια μορφή προφύλαξης, ωστόσο δεν παρέχει 100% προστασία. Τα ΣΜΝ δεν έχουν πάντα εμφανή συμπτώματα, γι' αυτό ο μόνος τρόπος να διαγνωστούν είναι μέσω του τακτικού-ετήσιου προληπτικού ελέγχου. Τα περισσότερα αντιμετωπίζονται εύκολα και

γρήγορα, ενώ άλλα απαιτούν μεγαλύτερης διάρκειας θεραπεία. Σε κάθε περίπτωση, αν διαγνωστείς με κάποιο ΣΜΝ οφείλεις να ενημερώσεις και τον/τους συντρόφους σου, ώστε να εξεταστούν κι εκείνοι και να λάβουν την κατάλληλη θεραπεία αν έχουν κολλήσει.

Αν αφήσεις ένα αφροδίσιο νόσημα χωρίς θεραπεία αυξάνεται ο κίνδυνος να μεταδοθεί, καθώς και να προκαλέσει στειρότητα, οργανική ανεπάρκεια, συγκεκριμένους τύπους καρκίνου ή ακόμη και θάνατο σε κάποιες περιπτώσεις.

Τα πιο συχνά ΣΜΝ

Κονδυλώματα HPV

Μεταδίδεται μέσω επαφής με την πάσχουσα περιοχή. Κάποια στελέχη του θεωρούνται υπεύθυνα για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και γενικότερα, για καρκινογένεση. Η διάγνωση γίνεται μέσω εξέτασης από τον ειδικό. Μπορεί να χρειαστεί κολποσκόπηση, ουρηθροσκόπηση, τεστ ΠΑΠ και κολονοσκόπηση, ενώ συνήθως αντιμετωπίζεται με λέιζερ, κρυοπηξία και χειρουργική αφαίρεση. Η πρόληψη επιτυγχάνεται με τη μονογαμική σχέση και τον τακτικό έλεγχο.

Τριχομονάδες

Η μόλυνση οφείλεται στο παράσιτο *Trichomonas vaginalis* και η βασικότερη εστία μόλυνσης στις γυναίκες είναι ο κόλπος ενώ στους άνδρες η ουρήθρα. Μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή. Η διάγνωση γίνεται με καλλιέργεια κολπικού ή ουρηθρικού υγρού, ουρολογικές εξετάσεις και τεστ ΠΑΠ. Η θεραπεία πρέπει



να λαμβάνεται και από τον ερωτικό σύντροφο και περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή.

Έρπης γεννητικών οργάνων

Εμφανίζεται στο δέρμα και τους βλεννογόνους και οφείλεται στον ιό HSV-2. Η διάγνωση γίνεται με κλινική εξέταση και εργαστηριακή εξέταση. Δεν θεραπεύεται εντελώς. Παραμένει στον οργανισμό σε λανθάνουσα μορφή και επανεμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα είναι αδύναμο. Συνήθως χορηγούνται αντιικά φάρμακα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων.



Ηπατίτιδα C

Είναι λοίμωξη του ήπατος. Προκαλείται από τον ιό της ηπατίτιδας C και μεταδίδεται με την επαφή με μολυσμένο αίμα και με σεξουαλική επαφή. Η διάγνωση γίνεται με ειδικό αιματολογικό έλεγχο, όπου ανιχνεύονται αντισώματα ενάντια στον ιό. Η θεραπεία επιτυγχάνεται μέσω φαρμακευτικής αγωγής. Συνιστάται η χρήση προφυλακτικού σε κάθε σεξουαλική επαφή και η μονογαμική σχέση.

Ηπατίτιδα Β

Είναι λοίμωξη του ήπατος που οφείλεται στον ιό της ηπατίτιδας Β. Μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή και με την επαφή με μολυσμένο αίμα. Συμπτώματα παρουσιάζει μόνο σε πολύ προχωρημένο στάδιο. Προλαμβάνεται με εμβολιασμό. Η διάγνωση γίνεται με ειδικό αιματολογικό έλεγχο. Αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή.

AIDS/HIV

Οφείλεται στον ιό της Ανθρώπινης
Ανοσοανεπάρκειας. Η διάγνωση
επιτυγχάνεται μέσω ειδικού τεστ αίματος.

Το τεστ είναι αποτελεσματικό μόνο όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αναπτύξει αντισώματα. Νωρίτερα μπορεί να βγει αρνητικό. Για να αντιμετωπιστεί, χορηγούνται αντιρετροϊκά φάρμακα. Η νόσος δεν θεραπεύεται εντελώς ποτέ, ωστόσο με τα φάρμακα αποτρέπεται η εξέλιξή της.

Σύφιλη

Οφείλεται στο βακτήριο *treponema pallidum*, παραμένει στον οργανισμό σε λανθάνουσα κατάσταση και επηρεάζει όλες τις λειτουργίες του. Η διάγνωση γίνεται μέσω αιματολογικών εξετάσεων. Αντιμετωπίζεται πάντα με αντιβιοτική αγωγή αναλόγως του σταδίου από εξειδικευμένο αφροδισιολόγο. Πιθανές επιπλοκές είναι η ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων, το ανεύρυσμα και οι μόνιμες δερματικές βλάβες.

Χλαμύδια



Λοίμωξη που οφείλεται στην παρουσία των βακτηρίων *Chlamydia trachomatis*. Η διάγνωση γίνεται μέσω εργαστηριακού ελέγχου και καλλιέργειας υγρού. Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτική αγωγή και είναι απαραίτητη η θεραπεία και του ερωτικού συντρόφου. Αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως μπορεί να προκληθούν σοβαρές φλεγμονές, ακόμη και στειρότητα.

Γονόρροια / βλεννόρροια

Προκαλείται από μόλυνση από το μικρόβιο του γονόκοκκου, γνωστό ως *neisseria gonorrhoe*. Η διάγνωση γίνεται με καλλιέργεια στον τράχηλο, στον κόλπο, στην ουρήθρα, στον πρωκτό και στο λάρυγγα. Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτική αγωγή και απαιτείται τακτικός επανέλεγχος και για άλλα ΣΜΝ. Πιθανές επιπλοκές είναι ο πόνος, η στένωση ουρήθρας, η νεφρική ανεπάρκεια και η στειρότητα.



Συμπτώματα ΣΜΝ

Το κάθε νόσημα μπορεί να έχει κοινά ή και διαφορετικά συμπτώματα, γι' αυτό και μερικές φορές δεν είναι εύκολο να διαγνωστούν παρά μόνο με εργαστηριακές εξετάσεις.

Σε γενικές γραμμές μερικά από τα συμπτώματα στους άνδρες και στις γυναίκες που μπορεί να κρύβουν κάποιο ΣΜΝ είναι:

- Επώδυνη ούρηση
- Φαγούρα
- Δύσσομες εκκρίσεις
- Έντονες κολπικές εκκρίσεις
- Πόνος στην πύελο
- Πόνος στο σεξ (δυσπαρεύνια)
- Πόνος στους όρχεις
- Αιμορραγία ανάμεσα στις περιόδους στις γυναίκες
- Εξάνθημα/φουσκάλα
- Σπυράκια στην περιγεννητική περιοχή
- Κάψιμο κατά την ούρηση
- Έλκη στο στόμα
- Έντονη κόπωση
- Ξηροστομία



Top 10+1 ταινίες για να δεις στη καραντίνα

του Νικόλα Πανταζή



Καραντίνα, βαρεμάρα και πολύς, ΑΛΛΑ ΠΟΛΥΣ, ελεύθερος χρόνος. Αφού έμαθες ότι το μπάνιο σου έχει 176 πλακάκια και το ψυγείο έχει βαρεθεί να σε βλέπει μπορείς να αφιερώσεις μια νύχτα για να δεις μια ταινία με την οικογένειά σου (παρεμπιπτόντως τώρα που μένουμε όλη μέρα μέσα είναι μια καλή ευκαιρία να τους γνωρίσουμε).

10. Star Wars

Κλασική σειρά ταινιών, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και για όλες τις στιγμές καθώς αποτελεί μια εντυπωσιακή περιπέτεια που συνδυάζει το ρομάντζο και τις ανθρώπινες σχέσεις προσφέροντας μια cult διασκέδαση ειδικότερα αν αναφερόμαστε στην παλιά τριλογία.

9. Hugo

Ομορφη, γλυκιά ταινία. Θυμίζει την παιδική ανεμελιά αλλά ταυτόχρονα αποτελεί μια καλή ευκαιρία να γνωρίσεις την ιστορία του κινηματογράφου (χάρη στον οποίο υπάρχει αυτή η φοβερή στήλη).

8. Έτερος Εγώ

Επιτέλους μπορούμε να απολαύσουμε σύγχρονες ελληνικές ταινίες χωρίς να χρειάζεται να μπούμε στο τρυπάκι να παρακολουθούμε στο “πανί” αποκλειστικά “γελοίους” ομοφυλόφιλους, να ακούμε και καλά αστείες υπερβολικές χωριάτικες προφορές ή να ασχολούμαστε με το ποιος έκανε σεξ με ποιον ή ποιος θέλει να κάνει με κάποιον. Ευτυχώς αυτή η ταινία αποτελεί εξαίρεση και σε συνδυασμό με την εξαιρετική ερμηνεία του Πυγμαλώνα Δαδακαρίδη συναγωνίζεται με άνεση θρίλερ μυστηρίου αμερικανικής παραγωγής.

7.5. Κοινός Παρονομαστής

Ταινία του ίδιου σκηνοθέτη, με φιλοσοφική διάθεση. Καλή ταινία για να μπεις στη διαδικασία να αναλογιστείς τις ανθρώπινες σχέσεις σε όλες τις βάσεις. Επιπλέον συγχαρητήρια στον σκηνοθέτη (Σωτήρης Τσαφούλιας) που έχει ανεβάσει και τις δύο ταινίες του στο προσωπικό του κανάλι στο YouTube.

7. Zodiac

Θρίλερ μυστηρίου κυρίως για να προσπαθήσεις να βρεις μαζί με τους πρωταγωνιστές τον δολοφόνο. Για να πω την αλήθεια δεν είναι ιδιαίτερα τρομαχτικό ωστόσο ένα καλό θρίλερ, τρομαχτικό ή μη παραμένει μια πολύ καλή επιλογή για movie night στο σπίτι.

Υ.Γ. Βασίζεται σε αληθινή ιστορία.

6. Κάποια ταινία της Disney

Δεν έβαλα κάποια συγκεκριμένη ταινία, διότι όλες οι ταινίες της Disney είναι



κατάλληλες για να δεις με την οικογένειά σου ειδικά αν έχεις μικρά αδέρφια.

5. Harry Potter

Αυτή η σειρά ταινιών θα λειτουργήσει πολύ καλά για κάποιον που είναι λάτρης του χαρακτήρα της J. K. Rowling.

Παρόλο που δεν είμαι μεγάλος fan του Harry μπορώ να αναγνωρίσω ότι όλες οι ταινίες της σειράς είναι πολύ καλές.

4. The boy in the stripped pyjamas

Μια καλή ευκαιρία για να δεις τα εγκλήματα του Τρίτου Ράιχ στα στρατόπεδα συγκέντρωσης μέσα από τα μάτια ενός παιδιού.

3. Avengers Infinity War – Avengers Endgame

Ως τεράστιος marvel fan δεν μπορώ να είμαι αντικειμενικός αλλά πρέπει να πω πως με τις ταινίες της marvel ισχύει αυτό που ισχύει και με τις Harry Potter ταινίες, για να τις απολαύσεις πρέπει να είσαι λάτρης του είδους.

Η αλήθεια είναι ότι το Avengers Infinity War είναι καλύτερη ταινία, αλλά τα συναισθήματα που ένοιωσα στο Endgame δεν συγκρίνονται με τίποτα.

2. The Revenat

Επάξια πήρε Όσκαρ σε αυτή την ταινία ο Leonardo Di Caprio καθώς το Revenat αποτελεί μια πολύ ωραία ιστορία για την αγριότητα της ζωής στην δυτική Αμερική στις αρχές του 20ου αιώνα.

1. Joker

Το Όσκαρ πρώτου αντρικού ρόλου μιλάει από μόνο του όσο ο Joaquin Phoenix χορεύει (reference που θα καταλάβουν όσοι είδαν την ταινία). Παρά τα όσα ακούστηκαν η ταινία αποτελεί ρεσιτάλ ηθοποιίας για τον Phoenix που σε



συνδυασμό με την πολύ καλή σκηνοθεσία πήρε με ευκολία πολλά κινηματογραφικά βραβεία.

Υ.Γ. Η σειρά που τοποθετήθηκαν οι ταινίες δεν παίζει κάποιο ρόλο καθώς όλες οι επιλογές είναι η προσωπική μου γνώμη.

Ας παίξουμε και λίγο

Δείτε πόσο σινεφίλ είστε στο παρακάτω κουίζ:

<https://wordwall.net/resource/1537793>



Ανέκδοτο



Ένα ανδρόγυνο είναι σε γλέντι γάμου. Κάθονται στις καρέκλες και παρακολουθούν αυτούς που χορεύουν

Στην πίστα είναι ένας τύπος που χορεύει ξέφρενα, κάνει στροφές, φιγούρες, τούμπες και ότι άλλο μπορείς να φανταστείς. Όλοι έχουν μαζευτεί γύρω του και χειροκροτούν.

Τότε η Γυναίκα λέει στον άνδρα της με ύφος:

«Βλέπεις αυτόν που χορεύει και τον χειροκροτούν όλοι; Πριν 10 χρόνια μου έκανε πρόταση γάμου και τον απέρριψα».

Και της λέει ο άνδρας:

«Και απ' ότι βλέπω ακόμα το γιορτάζει !!»

Ανέκδοτο²

Πάει ένας τύπος μετά από πολύ καιρό στο γιατρό του να ρωτήσει για τα αποτελέσματα από κάτι εξετάσεις που είχε κάνει.

- "Τι γίνετε γιατρέ; Όλα καλά, έτσι;"
- "Δυστυχώς έχω για `σένα δυσάρεστα νέα και πολύ δυσάρεστα νέα, λέει ο γιατρός. Ποια θες να ακούσεις πρώτα;"
- "Τι μου λες γιατρέ μου τώρα; Με κάνεις και ανησυχώ. Πες μου τα δυσάρεστα πρώτα. Τι τρέχει;"
- "Κοίτα!! Οι εξετάσεις δείχνουν ότι έχεις 24 ώρες ζωής!!!"
- "Τι λες ρε γιατρέ τώρα;; Και τα πολύ δυσάρεστα ποια είναι δηλαδή;"
- "Σε ψάχνω από χτες...!!!"



ΚΑΛΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

we will be back !!!

