

«Ο ΣΤΑΘΜΟΣ»



- Τι δίνει νόημα στη ζωή - Μαρία Καραγιάννη, Κουντουριώτης Χάρης Βλασία Ματαράγκα, Αγγελή Βάσω, Διονύσης Λιβιτσάνος
- Ανατροφή και Τιμωρία - Αγγελή Βάσω
- Τους ανθρώπους μου που αγαπώ - Μαρία Καραγιάννη
- Το ευχαριστώ στο προσωπικό- Αγγελή Βάσω
- Η περιπέτεια των 100 λαθρομεταναστών- Μαρία Καραγιάννη
- Στήλη "true story" αφορά σε πραγματικά γεγονότα-βιώματα των ανθρώπων μας
- ΓΥΝΑΙΚΟΚΤΟΝΙΕΣ 2023 Ελλάδα - Βλασία Ματαράγκα, Αγγελή Βάσω
- Πώς βίωσα τον κορονοϊό/ εγκλεισμό; Αγγελή Βάσω, Βλασία Ματαράγκα, Κουντουριώτης Χάρης, Μαρία Καραγιάννη
- Συνταγή : Λουκουμάδες παραδοσιακοί και χειροποίητοι

- Τι δίνει νόημα στη ζωή -

Μαρία Καραγιάννη, Κουντουριώτης Χάρης Βλασία Ματαράγκα, Αγγελή Βάσω, Διονύσης Λιβιτσάνος

Νόημα στη ζωή μου, μου δίνει η βόλτα περπατήσω!

έξω γιατί μου δίνει ελευθερία. Όπως παλιά που βγαίναμε συνέχεια έξω.

Διονύσης Λιβιτσάνος

Οι στόχοι μου και οι αξίες μου μου δίνουν νόημα στη ζωή. Όταν λέω να περπατήσω νιώθω ότι κατακτώ μια μεγάλη βουνοκορφή. Σαν κατακτώ τον στόχο μου με κάνει να νιώθω περήφανος. Δύναμη, Πίστη, Αισιοδοξία, Αγάπη.

Χάρης Κουντουριώτης

Είμαι ανάπηρη και είμαι σε ένα ίδρυμα. Το ίδρυμα είναι πολύ καλό. Αλλά εγώ δεν μπορώ, πιέζομαι. Θέλω να βγω έξω. Εδώ που είμαι με γεμίζει η παρέα. Περνάω καλά. Μπορώ και να

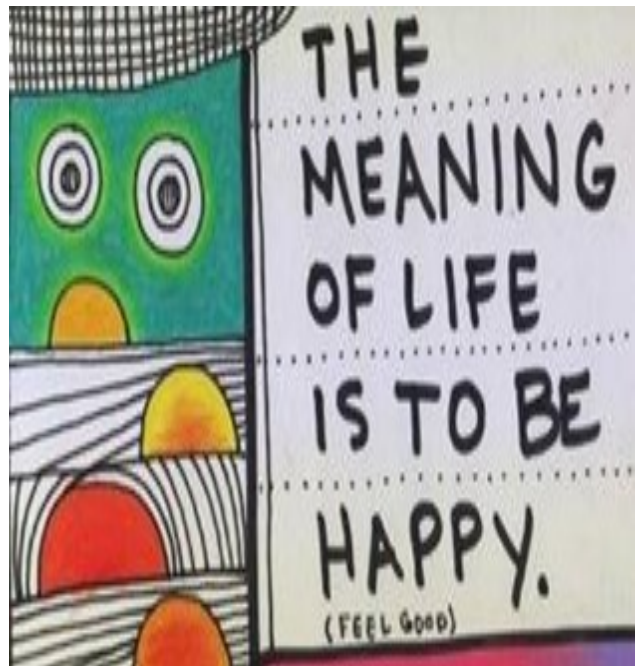
Βάσω Αγγελή

Νόημα στη ζωή μου μου δίνουν τα παιδιά μου και τα δισέγγονά μου. Μια εκδρομή στον Αλμυρό. Νόημα στη ζωή μου μου δίνει η παρέα μου εδώ.

Μαρία Καραγιάννη

Αυτό που μου δίνει νόημα στη ζωή είναι τα παιδιά μου. Μια αγκαλιά, μια φίλη ή έστω μια λέξη «Σ' αγαπώ μαμά» ή «Μπράβο μαμά» είναι αρκετά όχι μόνο για να αποκτήσω νόημα στη ζωή μου αλλά και να πάρω δύναμη να συνεχίσω να παλεύω.. Ελπίζοντας κάποια στιγμή να τα καταφέρω.

Βλασία Ματαράγκα



Ανατροφή και Τιμωρία

Βάσω Αγγελή

Η τιμωρία μου ακούγεται πολύ αυστηρή. Το παιδί μπορεί να αντιδράσει άσχημα. Ενώ εάν το παιδί το πάρουμε με το καλό και το επιβραβεύσουμε, θα είναι καλύτερα. Πρέπει να εξηγήσουμε στο παιδί γιατί κάνει λάθος με επιχειρήματα. Να καταλάβει τον λόγο. Με συζήτηση και διάλογο πρέπει να καταλάβει. Με τις σκληρές τιμωρίες το παιδί γίνεται βίαιο. Παρόλα αυτά πρέπει να υπάρχει συνέπεια, αν υπάρξει κάποια κακή πράξη. Σε ζητήματα ακραία πρέπει να υπάρχει επίπτωση.

Με αυστηρό και σταθερό ύφος πρέπει να εξηγήσουμε τους λόγους. Χρειάζεται ήπιος τρόπος και όχι εκβιαστικά.

Σημαντικό είναι να γίνεται διάλογος από πριν. Δεν μπορεί ο κάθε γονιός να βάζει τιμωρία το παιδί. Είμαστε κατά της βίας. Γιατί η βία βγάζει παιδιά βίαια. Μεγαλώνουν παιδιά σε βίαιες καταστάσεις και αυτό δεν το θέλουμε. Η κοινωνία μας χρειάζεται υγιείς ανθρώπους και οι υγιείς άνθρωποι είναι το χέρι του μπαμπά και της μαμάς.



Τους ανθρώπους μου που αγαπώ

Είναι άτομα που με καταλαβαίνουν, που νιώθουν τα προβλήματα μου, που μου λένε πράγματα σωστά για τον εαυτό μου και είναι η οικογένειά μου.

Η αγάπη εκφράζεται με γλύκα. Αγαπώ πολύ γλυκά όλο το προσωπικό και τους γιατρούς μαζί. Στην αρχή ήταν συμπάθεια. Μετά ένιωσα διαφορετικά. Νιώθω σαν να μην σκέφτομαι. Σκέφτομαι αυτά που μας λέτε και μετά νιώθω πιο καλά. Γυρίζω πίσω το συναίσθημα που παίρνω με αγάπη, με ενδιαφέρον, με νοιάξιμο. Σας ευχαριστώ!

Μαρία Καραγιάννη



Το ευχαριστώ στο προσωπικό

Καταρχάς θέλω να ευχαριστήσω την κ. Πρόεδρο, την καινούρια διευθύνουσα, την γιατρό μου, τους φίλους μου που με αγαπάνε και όλο το προσωπικό. Ένα μεγάλο ευχαριστώ για ότι μας προσφέρατε τόσα χρόνια. Στο τέλος άφησα την αγαπημένη μου ομάδα της εφημερίδας «ο Σταθμός», που τους τελευταίους μήνες που δίνει νόημα, κίνητρο και λόγο να προσπαθώ καθημερινά.

Βάσω Αγγελή

Η περιπέτεια των 100 λαθρομεταναστών

Μαρία Καραγιάννη

Ξεκίνησαν για μια ζωή καλύτερη από αυτήν που είχαν. Ξέφυγαν από την Λιβύη για να πάνε στην Ιταλία αλλά το ταξίδι αυτό ήταν το φέρετρο 700 ανθρώπων κοντά στην Πύλο, στη Πελοπόννησο.

Πανικός στο πλοίο, σύμφωνα με τις τελευταίες πληροφορίες ανέρχονται στους 79 οι νεκροί, 104 οι διασωθέντες και περίπου 550 οι αγνοούμενοι. Ο αριθμός των νεκρών θα αυ-

ξηθεί ακόμα.

Η περιπέτεια των μεταναστών συγκλονιστική.

Δύο νέοι περιέγραψαν την ιστορία τους και όσα συνέβησαν. Έδωσαν λένε 4.500 δολάρια για να επιβιβαστούν στο πλοίο, στο οποίο ήταν χωρίς τροφή και νερό. Η μηχανή του πλοίου χαλούσε κάθε μισή ώρα. Όσοι δεν πρόλαβαν να βγουν από το πλοίο βυθίστηκαν μαζί με αυτό.





Η στήλη “true story” αφορά σε πραγματικά γεγονότα-βιώματα των ανθρώπων μας

Κοιμόμουν στο κρεβάτι, ξύπνησα, ήθελα να ανοίξω το φως και δεν μπορούσα. Πήρα μεγάλη λαχτάρα. Είναι παρανοϊκό να δίνεις εντολές και το σώμα σου να μην ανταποκρίνεται. Μέσω αυτού του γεγονότος αντιλαμβάνομαι τη δύναμη του μυαλού και της θέλησης. Το μυαλό σου είναι το όπλο σου, τσακίστε την ιδέα της ήττας.

Χάρης Κουντουριώτης

Ένα μεσημέρι ήμουν μόνη μου πριν την εγχείρηση. Ήθελα νερό. Απέναντί μου ήταν η βρύση. Πάση θυσία ήθελα νερό. Πατάω το δεξί, πατάω και το αριστερό και κάνω μια κίνηση και σηκώνομαι για πρώτη φορά. Ήπια νερό και πήγα να παίξω. Στα 10 μου χρόνια ήταν η πρώτη φορά.

Βάσω Αγγελή

Η μάνα μου ήταν στα βαμβάκια. Εγώ ήθελα να παίξω με τα αλεύρια. Παίρνω τη σίτα, κοσκινίζω το αλεύρι, βάζω νερό και αλάτι και ζύμωσα το ψωμί. Το έψησα. Όταν ήρθε η μάνα μου, μύριζε. Μου λέει: «τί έκανες;» Λέω: «ζύμωσα!» Ανοίγει την γάστρα και είχα το πιο νόστιμο ψωμί.

Μαρία Καράγιαννη

ΓΥΝΑΙΚΟΚΤΟΝΙΕΣ 2023 Ελλάδα

Βλασία Ματαράγκα

Πρωταθλήτρια Ευρώπης η Ελλάδα στις γυναικοκτονίες ανάμεσα σε 20 Ευρωπαϊκές χώρες. Η Ελλάδα είχε την υψηλότερη αύξηση στις γυναικοκτονίες το 2023 με αύξηση 187,5%. Από 8 περιστατικά το 2020, καταγράφηκαν 23 το 2021.

Δεκάδες γυναίκες έχουν πέσει θύματα. Το χέρι των αντρών τους δεν το όπλισε ούτε το πάθος, ούτε ο έρωτας, ούτε η ζήλεια. Δυστυχώς το χέρι αυτό το όπλισε η πατριαρχία, θεωρώντας τα θύματα κτήματά τους, νομίζοντας πως μπορούν να έχουν τον απόλυτο έλεγχο πάνω τους.

Κρίμα στην Ελλάδα του 2023 να γυρίζουμε στην εποχή του «έχω δύο παιδιά και ένα κορίτσι». Σε έξι χρόνια 118 γυναίκες.. Ας μην μπει άλλη στη ματωμένη αυτή λίστα. Είναι τόσο δύσκολο να αποτρέψουμε, να προλάβουμε την γυναικοκτονία; ΟΧΙ. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν σαν γονείς να μάθουμε στα παιδιά μας- αγόρια, κορίτσια- ότι πρέπει να αγαπούν και να σέβονται τις γυναίκες.



ΓΥΝΑΙΚΟΚΤΟΝΙΕΣ 2023 Ελλάδα

Βασιλική Αγγελή



Είμαι και εγώ μια γυναίκα και διαμαρτύρομαι για τις γυναίκες που σκοτώνουν οι άντρες. Φύγε άνθρωπέ μου από αυτόν τον γάμο αν δεν σου κάνει η γυναίκα. Τί σου φταίνει τα παιδιά; Να μένουν χωρίς πατέρα και χωρίς μάνα; Ήθελα να ξέρω γιατί γίνεται αυτό το πράγμα. Τα παιδιά δεν τα σκέφτονται ότι θα μείνουν στο σπίτι χωρίς γονείς; Είμαι και εγώ ένα παιδί σαν τα δικά σου παιδιά. Τα παιδιά σου δεν πρόκειται να σε πουν πατέρα. Τα παιδιά σου τα έχασες. Είσαι μόνος σου. Πώς θα μεγαλώσουν τα παιδιά; Άνθρωπέ μου έκανες ένα μεγάλο έγκλημα. Τα παιδιά είναι αίμα των γονιών. Τι παράδειγμα έδωσες στα παιδιά σου; Τα παιδιά να έχουν καλό τέλος και ποτέ να μην νιώσουν αυτό το κακό. Και εσύ, ο ίδιος είσαι θύμα των πράξεων σου. Εγώ θα κάνω μια ευχή για εσένα, ο Θεός να σε βοηθήσει, τίποτα άλλο.



Πώς βίωσα τον κορονοϊό/ εγκλεισμό;

Μαρία Καραγιάννη, Κουντουριώτης Χάρης Βλασία Ματαράγκα,
Αγγελή Βάσω,

Ο εγκλεισμός είναι ένα βάσανο που δεν μπορείς να αντέξεις αλλά δεν μπορείς να κάνεις κάτι για αυτό. Είναι σαν να είναι φυλακή.

Μαρία Καραγιάννη

Ο εγκλεισμός είναι φυλακή χωρίς έγκλημα. Ένα μεσημέρι μου ανακοίνωσαν ότι δεν θα βγω έξω για 15 μέρες. Είπα θα περάσουν. Έκατσα 2 χρόνια. Έκατσα χωρίς την αδερφή μου, τον ανιψιό μου, τους φίλους μου. Την ημέρα που βγήκα έξω ξαναγεννήθηκα.

Βάσω Αγγελή

Το είδα θετικά γιατί διάβασα πολλά βιβλία. Θέλω να λαμβάνω τα θετικά από το κάθε τι. Επίσης συλλογίστηκα κάποια πράγματα και επανεκτίμησα τις δυνάμεις μου.

Χάρης Κουντουριώτης

Δεν μπορούσα να δω τους δικούς μου, ευτυχώς έκανα τις δραστηριότητές μου.

Βλασία Ματαράγκα



Συνταγή : Λουκουμάδες παραδοσιακοί και χειροποίητοι

Βλασία Ματαράγκα



ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι
1 λίτρο νερό
½ κουτ. αλάτι
½ κουτ. ζάχαρη
10 γρ. μαγιά (ξηρή ή φρέσκια)
Λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ρίχνουμε την μαγιά στο νερό και την διαλύουμε καλά. Έπειτα προσθέτουμε στο αλεύρι το αλάτι και την ζάχαρη και τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά. Αφήνουμε την ζύμη να φουσκώσει στην άκρη. Βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί. Παίρνουμε την ζύμη και με κουτάλι κόβουμε μικρά στρογγυλά μπαλάκια και τα ρίχνουμε σιγά σιγά στο λάδι. Ανακατεύουμε να μην κολλήσουν. Μόλις ροδίσουν είναι έτοιμοι. Τους στραγγίζουμε καλά και τους βάζουμε σε ένα πιάτο. Σερβίρουμε με μέλι και κανέλα ή σοκολάτα και παγωτό.

***Tips:** Βρέχουμε κατά διαστήματα το κουτάλι με νερό για να μην μας κολλάει η ζύμη.*

Το ανέκδοτο του μήνα

Μπαίνει κάποιος σε ένα μπαρ και βλέπει έναν παλιό του φίλο να πίνει και να κλαίει. Πλησιάζει τότε και τον ρωτά:

- Ρε φίλε, τι έχεις; Γιατί είσαι έτσι;
- Ασε ρε φίλε, πριν τρεις μήνες πέθανε η μάνα μου και μου άφησε 100.000 ευρώ.
- Ε όχι ρε φίλε, να χάσεις τη μάνα σου έτσι απότομα;
- Και όχι μόνο αυτό, πριν δυο μήνες πέθανε ο πατέρας μου και μου άφησε 1.000.000 ευρώ.
- Τι μου λες ρε; Να χάσεις και τους δυο σου γονείς σε δυο μήνες;
- Και όχι μόνο αυτό. Πριν ένα μήνα πέθανε η θεία μου. Μου άφησε 10.000.000 ευρώ.
- Δεν το πιστεύω. Να χάσεις τρία μέλη της οικογένειας σου σε τρεις μήνες;
- Και αυτό το μήνα τίποτα!!!



