

Ειδήσεις & Νέα μας

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ



Ιστορίες ζωής, δύναμης και αποδοχής



Η Ρωξάνη, Ζωή Καλπάκη είναι 36 ετών. Κάθε πρωί πηγαίνει στη δουλειά της, κάθεται στο γραφείο της, απαντά

τηλεφωνήματα, οργανώνει έγγραφα και συνεργάζεται με τους ανθρώπους γύρω της. Είναι μια εργαζόμενη γυναίκα με όνειρα, στόχους και καθημερινές συνήθειες όπως κάθε γυναίκα της ηλικίας της. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Συνδρόμου Down στις 21 Μαρτίου, η Ρωξάνη επισημαίνει στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεως πόσο σημαντική είναι γι' αυτήν η εργασία, «η δουλειά αυτή ήταν

πάντα το όνειρό μου. Μου αρέσει να δουλεύω, να μαθαίνω καινούργια πράγματα και να κάνω πράγματα που με γεμίζουν».

Η Ρωξάνη εργάζεται στη γραμματειακή υποστήριξη του Συλλόγου Συνδρόμου Down Ελλάδος από το 2022. Μέσα από τα χρόνια, συμμετείχε σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά προγράμματα που τη βοήθησαν να αναπτύξει δεξιότητες και να γίνει πιο ανεξάρτητη. «Θέλω να έχω τη δική μου δουλειά, τα δικά μου χρήματα και να μπορώ να βγαίνω με τους φίλους μου, να πηγαίνω σε συναυλίες και να περνάω όμορφα» εκμυστηρεύεται.

Η καθημερινότητά της περιστρέφεται γύρω από τη δουλειά, τη γυμναστική και την οικογένειά της. Ζει με τους γονείς της, από επιλογή, γιατί όπως λέει: «θέλω να



Η ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΜΗΝΑ Μάρτιος 2025



είμαι κοντά τους και να τους φροντίζω κι εγώ με τον δικό μου τρόπο».

Η ιστορία της Ρωξάνης είναι μία από τις πολλές που αποδεικνύουν ότι τα άτομα με Σύνδρομο Down μπορούν να έχουν μια ενεργή, δημιουργική και ουσιαστική ζωή.

Όμως, πίσω από αυτές τις ιστορίες βρίσκονται συχνά χρόνια προσπάθειας, επιμονής και αγώνα, τόσο από τα ίδια τα άτομα όσο και από τις οικογένειές τους.

Ο πρόεδρος του Συλλόγου Συνδρόμου Down Ελλάδος, Νίκος Ζαΐμης, περιγράφει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ τη δική του διαδρομή ως πατέρας ενός παιδιού με Σύνδρομο Down αλλά και τις αλλαγές που έφερε αυτή η εμπειρία στη ζωή του.

«Στην αρχή, η καθημερινότητά μας έγινε πιο δύσκολη. Έπρεπε να μάθουμε να ζούμε διαφορετικά. Ακόμη και μια απλή έξοδος δεν ήταν δεδομένη υπήρχε πάντα το απρόβλεπτο. «Οι φίλοι μας αγκάλιασαν το παιδί μας με αγάπη, αλλά οι σχέσεις μας και ο τρόπος που ζούσαμε την καθημερινότητα δεν ήταν πια οι ίδιοι», επισημαίνει ο κ. Ζαΐμης.

Ιδιαίτερα έντονη παραμένει η στιγμή της διάγνωσης, μια εμπειρία γεμάτη φόβο, αβεβαιότητα και μοναξιά, όπως ο ίδιος σημειώνει καθώς, «δυσκολεύτηκα πολύ όταν το έμαθα. Δεν το είπα αμέσως στη γυναίκα μου. Εκείνα τα χρόνια δεν υπήρχε η ενημέρωση και η στήριξη που υπάρχει σήμερα», κι όμως, μέσα σε αυτή τη δυσκολία, εξηγεί γεννήθηκε μια νέα οπτική, «η γυναίκα μου ήταν εκείνη που με βοήθησε να δω το παιδί μας πέρα από το Σύνδρομο. Τον αγκάλιασε από την πρώτη στιγμή. Από τότε δεν αμφέβαλα ποτέ ξανά για εκείνον».

Η προσωπική αυτή διαδρομή τον οδήγησε, σταδιακά, σε έναν πιο ενεργό ρόλο μέχρι και την προεδρία του Συλλόγου. «Δεν είχα φανταστεί ποτέ ότι θα γίνω πρόεδρος. Ήμουν απλώς ένας γονιός που ήθελε να βοηθήσει. Οι ίδιες οι οικογένειες με ώθησαν να το κάνω. Ο Σύλλογος αποτελεί σημείο αναφοράς για δεκάδες οικογένειες, προσφέροντας εκπαίδευση, στήριξη και ευκαιρίες εξέλιξης. Ωστόσο, οι δυσκολίες παραμένουν. Η μεγαλύτερη αγωνία μας είναι η οικονομική σταθερότητα. Δεν ξέρουμε αν θα μπορούμε πάντα να συνεχίσουμε το έργο μας, αν θα υπάρχουν τα απαραίτητα

μέσα». Παρά τις προκλήσεις, η κοινωνία έχει κάνει σημαντικά βήματα τα τελευταία χρόνια. «Στο παρελθόν, τα παιδιά μας δεν ήταν ορατά. Δεν υπήρχαν δομές, δεν υπήρχε αποδοχή. Σήμερα τα πράγματα είναι καλύτερα υπάρχει ενημέρωση, εκπαίδευση, μεγαλύτερη αποδοχή», τονίζει και προσθέτει ότι «τα άτομα με Σύνδρομο Down μπορούν να μάθουν, να δουλέψουν, να ζήσουν μια πλήρη ζωή. Αυτό είναι που πρέπει να καταλάβει η κοινωνία. Τα στερεότυπα υπάρχουν ακόμη και είναι στο χέρι όλων μας να τα αλλάξουμε».

Η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Σύνδρομο Down δεν είναι απλώς μια ημέρα ευαισθητοποίησης. Είναι μια υπενθύμιση ότι πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει ένας άνθρωπος με όνειρα, δυνατότητες και δικαίωμα στην ισότιμη συμμετοχή στη ζωή και όπως δείχνει η ιστορία της Ρωξάνης, όταν υπάρχουν ευκαιρίες, υποστήριξη και αποδοχή αυτά τα όνειρα μπορούν να γίνουν εφικτά.

Πηγή: <https://www.ertnews.gr/roi-idiseon/pagkos-m-i-a-i-m-e-r-a-s-y-n-d-r-o-mou-down-istories-zois-dynamis-kai-apodoxis/>

Επιμέλεια κειμένου: Ειρήνη Καχρημάνη

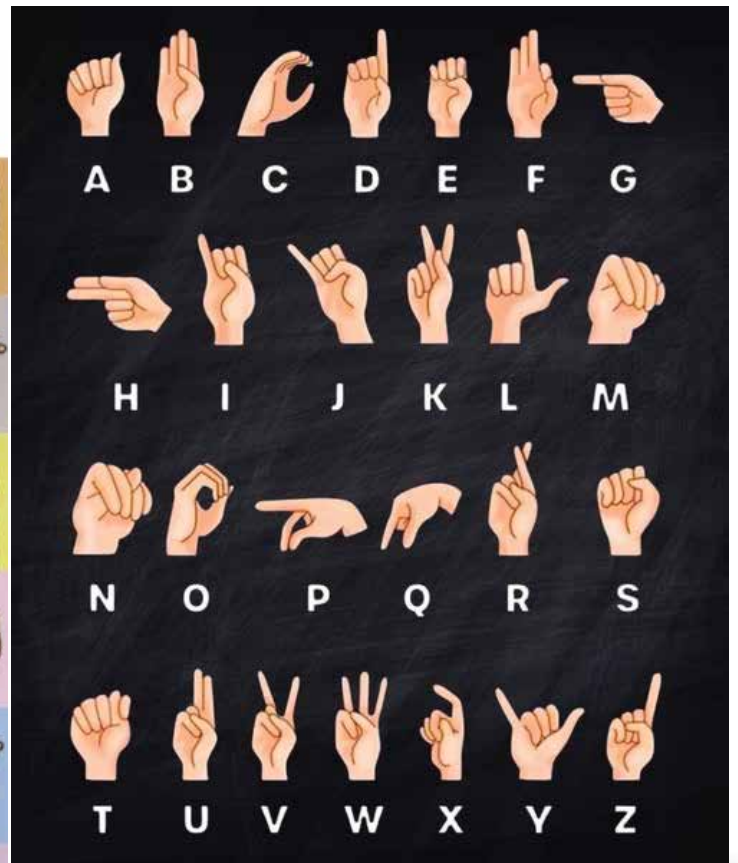
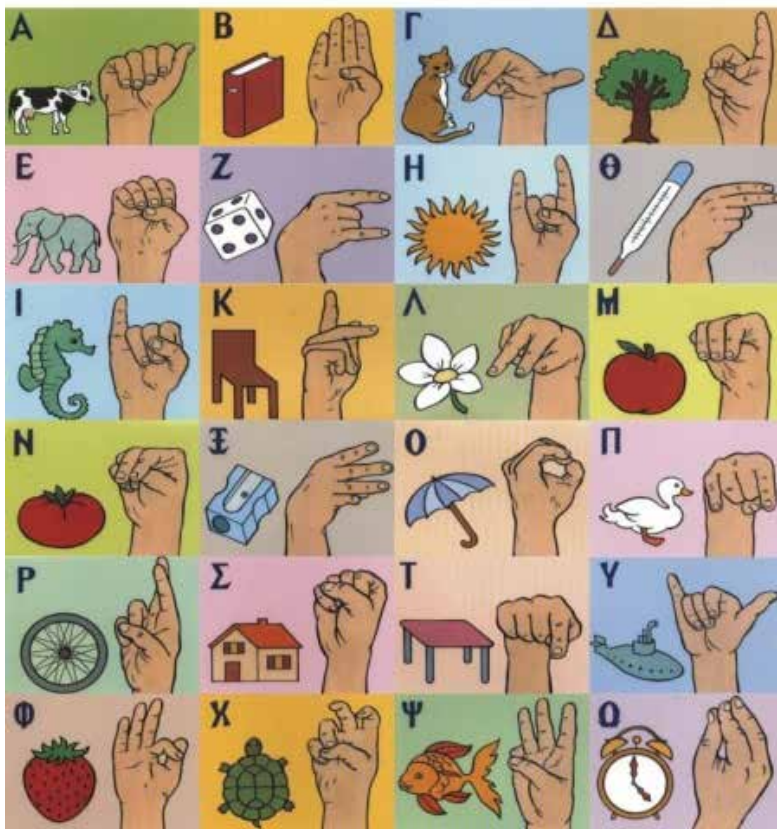
DOWN SYNDROME



Main Symptoms



το Αλφάβητό μου



Η ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η νοηματική γλώσσα είναι η φυσική γλώσσα της κοινότητας των κωφών/βαρήκων.

Αποτελεί πλήρη γλώσσα η οποία χρησιμοποιείται στην καθημερινή επικοινωνία και περιλαμβάνει φωνολογικό, μορφολογικό, συντακτικό, σημασιολογικό και πραγματολογικό επίπεδο (Rønneberg, Soderfeldt, & Risberg, 2000. Corina & Sandler, 1991). Εκφέρεται μέσω των δύο χεριών τα οποία ενδέχεται να εκτελούν κινήσεις παράλληλα ή το ένα να λειτουργεί ως βάση για το άλλο – το κυρίαρχο χέρι. Την κίνηση των χεριών συνοδεύουν και τα μη χειρονομικά στοιχεία της γλώσσας, όπως η έκφραση του προσώπου, οι κινήσεις των ματιών, η στάση του σώματος, το σχήμα των χειλιών και η κίνηση του κεφαλιού και των ώμων. Ακόμα, κεφαλαιώδους σημασίας για τη γραμματική και τη σύνταξη της γλώσσας αποτελεί ο χώρος νοηματισμού – πρόκειται για τον τρισδιάστατο χώρο μπροστά από το πρόσωπο το οποίο νοηματίζει και εκτείνεται από τη μέση μέχρι την κορυφή του κεφαλιού του (Emmorey, Mehta, & Grabowski, 2007).

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ;

Στη χώρα μας, η Ελληνική Νοηματική Γλώσσα (Ε.Ν.Γ.) αποτελεί τη φυσική γλώσσα των Ελλήνων κωφών/βαρήκων.

Είναι αναγνωρισμένη ως η πρώτη γλώσσα των

κωφών/βαρήκων μαθητών στην εκπαίδευση (Ν.2817/2000) ενώ η γνώση της θεωρείται απαραίτητο προσόν για όσους επιθυμούν να εργαστούν στα σχολεία κωφών/βαρήκων (Ν.3699/2008). Η κυριότερη εξέλιξη, ωστόσο, σε θεσμικό επίπεδο, αφορά την αναγνώρισή της από τη Βουλή των Ελλήνων ως ισότιμης της ελληνικής ομιλούμενης γλώσσας, βάσει του Ν.4488/2017.

Η ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΜΕ ΝΟΗΜΑΤΑ;

Η νοηματική γλώσσα δεν αποτελεί μεταφορά της ελληνικής – γραπτής ή ομιλούμενης – με νοήματα.

Αν και ομιλούμενη και νοηματική κάθε χώρας έχουν κοινά χαρακτηριστικά και μεταφέρουν τις ίδιες πληροφορίες, τα εκφραστικά τους μέσα διαφοροποιούνται σημαντικά. Η ιδιαιτερότητα της νοηματικής έγκειται στο γεγονός ότι αποτελεί οπτικό-κινητική γλώσσα. Για την παραγωγή της ομιλούμενης γλώσσας απαιτούνται διαδοχικές κινήσεις της γλώσσας, των χειλιών, του ουρανίσκου και των φωνητικών χορδών ενώ για την παραγωγή της νοηματικής γλώσσας χρησιμοποιούνται οι κινήσεις των χεριών, του κορμού και του προσώπου καθώς και οπτικοποιημένα νοήματα, ο χώρος και η κίνηση με τρόπο που δε συνηθίζεται στη γλώσσα της πλειοψηφίας (MacSweeney, Copek, Campbell, & Woll, 2008).

ΓΙΑΤΙ ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΚΙ ΟΧΙ ΓΡΑΠΤΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ;

Οι κωφοί/βαρήκοοι επιλέγουν να εκφραστούν μέσω της νοηματικής γλώσσας στην καθημερινή τους ζωή. Οι γραπτές σημειώσεις δεν αποτελούν συνήθη επιλογή στη δια ζώσης επικοινωνία καθώς απαιτούν χρόνο. Επιπλέον, οι κωφοί/βαρήκοοι όταν γράφουν ακολουθούν τη σύνταξη της νοηματικής γλώσσας -η οποία διαφοροποιείται σημαντικά από τη γραπτή ελληνική, καθιστώντας πολύ δύσκολη την κατανόηση των σημειώσεων τους από τους ακούντες που δεν είναι εξοικειωμένοι με την κώφωση.

Αναφορικά με την εξ αποστάσεως επικοινωνία, τα γραπτά μηνύματα αποτελούν συνήθη πρακτική για τους κωφούς/βαρήκοους, η οποία ωστόσο τείνει να αντικαθίσταται από τις βιντεοκλήσεις. Η τάση αυτή ερμηνεύεται βάσει του γεγονότος ότι προτιμούν να επικοινωνούν μέσω της νοηματικής γλώσσας, καθώς αποτελεί τον πιο οικείο και άμεσο τρόπο επικοινωνίας.

ΕΙΝΑΙ Η ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΕΘΝΗΣ;

Η νοηματική γλώσσα δεν είναι διεθνής.

Σε κάθε χώρα αναπτύσσεται η εθνική νοηματική γλώσσα, σε αντιστοιχία με την ομιλούμενη, η οποία συνδέεται με την κουλτούρα και τα ήθη της κάθε χώρας. Περνώντας από τη μία γενιά κωφών στην επόμενη, εμπλουτίζεται με νέα νοήματα και μέσω αυτής μπορούν να εκφραστούν οι άπειρες έννοιες οι οποίες μπορούν να εκφραστούν μέσω μίας ομιλούμενης γλώσσας (Bellugi & Klima, 2001).

Ωστόσο, υπάρχει και ο διεθνής κώδικας (International Sign), ο οποίος χρησιμοποιείται ευρέως σε συνέδρια με διεθνή συμμετοχή και διάφορες πολιτιστικές εκδηλώσεις. Πρόκειται για ένα σύστημα επικοινωνίας το οποίο χρησιμοποιείται από διερμηνείς και κωφούς σε δράσεις της διεθνούς κοινότητας (Rosenstock, 2008).

ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑ

Διερμηνείς νοηματικών γλωσσών υπάρχουν από τότε που υπάρχει και η κοινότητα των κωφών/βαρήκων. Ωστόσο, στην Ελλάδα, παρουσιάζονται σε επαγγελματικό επίπεδο και οργανώνονται σε σωματεία από το 1960 και μετά. Έχοντας λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση δύνανται να καταστήσουν εφικτή την επικοινωνία μεταξύ κωφών/βαρήκων και ακούντων. Είναι επιφορτισμένοι με τη μεταφορά πληροφοριών από τη νοηματική στην ομιλούμενη γλώσσα αλλά και το αντίθετο. Βασική προϋπόθεση για την άσκηση του επαγγέλματος είναι η άριστη γνώση της νοηματικής γλώσσας της εκάστοτε χώρας και μίας τουλάχιστον εκ των επισήμων ομιλούμενων γλωσσών της ίδιας χώρας.

Οι διερμηνείς νοηματικής γλώσσας εργάζονται σε φορείς-σωματεία κωφών, σε ειδικά σχολεία, σε κέντρα ειδικής επαγγελματικής κατάρτισης, σε επιχειρήσεις διοργάνωσης

συνεδρίων, σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, σε τηλεοπτικούς σταθμούς, σε θεατρικές παραστάσεις, σε νοσοκομεία, στην αστυνομία, σε δικαστήρια, σε αεροδρόμια, στη Βουλή, σε Κ.Ε.Δ.Δ.Υ., καθώς και σε όποιο πλαίσιο απαιτείται ώστε να εξυπηρετηθούν οι ανάγκες επικοινωνίας κωφών/βαρήκων.

ΠΩΣ ΘΑ ΜΑΘΩ ΤΗ ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ;

Η νοηματική γλώσσα διδάσκεται σε τέσσερις κύκλους φοίτησης.

Κάθε κύκλος διαρκεί οκτώ μήνες – όσο κι ένα ακαδημαϊκό έτος. Ωστόσο, διατίθενται και τμήματα εντατικών μαθημάτων στα οποία κάποιος μπορεί να τελειώσει τον κάθε κύκλο σε τέσσερις μήνες. Σε κάθε κύκλο, ο σπουδαστής ή η σπουδάστρια παίρνει βεβαίωση ολοκλήρωσης κύκλου φοίτησης. Ολοκληρώνοντας και τους τέσσερις κύκλους, είναι σε θέση να συμμετέχει σε εξετάσεις και να λάβει το αναγνωρισμένο πτυχίο της «επάρκειας». Αφού επιτύχει κάποιος στις εξετάσεις επάρκειας, έχει τη δυνατότητα να εκπαιδευτεί σε διετές πρόγραμμα φοίτησης για να γίνει διερμηνέας ελληνικής νοηματικής γλώσσας.

Η ΧΕΙΛΕΑΝΑΓΝΩΣΗ

Χειλεανάγνωση είναι η (ικανότητα) κατανόηση(ς) των λέξεων που αρθρώνει κάποιος όταν δεν ακούγεται η φωνή του ή όταν δεν μπορεί να ακούσει ο ακροατής (Μπαμπινιώτης, 2005).

Πρόκειται για μία μέθοδο επικοινωνίας η οποία επιλέγεται από μεγάλη μερίδα κωφών/βαρήκων. Για την εξυπηρέτηση των αναγκών επικοινωνίας και την ισότιμη πρόσβαση αυτής της πληθυσμιακής ομάδας χρησιμοποιούνται οι διερμηνείς χειλεανάγνωσης. Σύμφωνα με την ALS – Assosiation of Lipspeakers (<http://lipspeaking-co.uk/>)

ο διερμηνέας χειλεανάγνωσης είναι ακούνων επαγγελματίας που έχει εκπαιδευθεί κατάλληλα ώστε να μεταφέρει το μήνυμα του ομιλητή χωρίς να χρησιμοποιεί φωνή.

ΚΩΦΑΛΛΙΑ Ή ΚΩΦΩΣΗ

Πρόκειται για μία μέθοδο επικοινωνίας η οποία επιλέγεται από μεγάλη μερίδα κωφών/βαρήκων. Για την εξυπηρέτηση των αναγκών επικοινωνίας και την ισότιμη πρόσβαση αυτής της πληθυσμιακής ομάδας χρησιμοποιούνται οι

διερμηνείας χειλεανάγνωσης. Σύμφωνα με την ALS – Assosiation of Lipspeakers (<http://lipspeaking.co.uk/>) ο διερμηνέας χειλεανάγνωσης είναι ακούων επαγγελματίας που έχει εκπαιδευθεί κατάλληλα ώστε να μεταφέρει το μήνυμα του ομιλητή χωρίς να χρησιμοποιεί φωνή.

Ο όρος κώφωση ή κωφότητα χρησιμοποιείται για να περιγράψει την άμβλυνση ή κυριότερα την πλήρη απώλεια της λειτουργίας της ακοής, λ.χ. κατόπιν βλάβης στον έξω ακουστικό πόρο, στο τύμπανο, στην κοιλότητα του τυμπάνου και στα ακουστικά οστάρια (Μπαμπινιώτης, 2005). Ο όρος «κωφαλαλία» αποτελεί σύνθεση των όρων «κωφός» και «αλαλία» (ο όρος «κωφάλαλος» αποτελεί μεταφραστικό δάνειο από το γαλλικό όρο «sourd-muet»). Χρησιμοποιείται δηλαδή για να περιγράψει την ακουστική απώλεια σε συνδυασμό με την ανικανότητα παραγωγής λόγου/λαλιάς.

Δόκιμος είναι ο όρος «κώφωση», καθώς οι πληθυσμοί των κωφών δύνανται να παράγουν λόγο. Σε κάποιες περιπτώσεις ο τρόπος ομιλίας τους μπορεί να είναι ακατάληπτος από ανθρώπους που δεν είναι εξοικειωμένοι με τα σχετικά ακούσματα. Καθώς οι κωφοί δεν έχουν ποτέ λάβει ηχητικά ερεθίσματα, η εκφορά πολλών γλωσσικών φθόγγων και η ορθή άρθρωση αποτελεί εγχείρημα μεγάλης δυσκολίας.

Ο όρος κώφωση ή κωφότητα χρησιμοποιείται για να περιγράψει την άμβλυνση ή κυριότερα την πλήρη απώλεια της λειτουργίας της ακοής, λ.χ. κατόπιν βλάβης στον έξω ακουστικό πόρο, στο τύμπανο, στην κοιλότητα του τυμπάνου και στα ακουστικά οστάρια (Μπαμπινιώτης, 2005). Ο όρος «κωφαλαλία» αποτελεί σύνθεση των όρων «κωφός» και «αλαλία» (ο όρος «κωφάλαλος» αποτελεί μεταφραστικό δάνειο από το γαλλικό όρο «sourd-muet»). Χρησιμοποιείται δηλαδή για να περιγράψει την ακουστική απώλεια σε συνδυασμό με την ανικανότητα παραγωγής λόγου/λαλιάς.

Δόκιμος είναι ο όρος «κώφωση», καθώς οι πληθυσμοί των κωφών δύνανται να παράγουν λόγο. Σε κάποιες περιπτώσεις ο τρόπος ομιλίας τους μπορεί να είναι ακατάληπτος από ανθρώπους που δεν είναι εξοικειωμένοι με τα σχετικά ακούσματα. Καθώς οι κωφοί δεν έχουν ποτέ λάβει ηχητικά ερεθίσματα, η εκφορά πολλών γλωσσικών φθόγγων και η ορθή άρθρωση αποτελεί εγχείρημα μεγάλης δυσκολίας.

ΠΗΓΗ:
<https://hands-up.org/sichnes-erotiseis/#1651951266378-ff051e07-06bf>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γεωργία Βερβέρη



Στην καρδιά των Αγράφων, εκεί

όπου η πέτρα υψώνεται με μια σιωπηλή αξιοπρέπεια και το χιόνι σκεπάζει τις αιχμές του κόσμου, γεννιέται μια μορφή που δεν υπάρχει και όμως μας κοιτά. Η «κοιμωμένη όμορφη κοπέλα» δεν είναι παρά το παιχνίδι του φωτός πάνω στις κορυφές, η σύμπτωση της σκιάς με τη φαντασία. Κι όμως, πόσο αληθινή μοιάζει μέσα στη σιωπή του χειμώνα.

Η φύση δεν σμιλεύει πρόσωπα· σμιλεύει βράχους, ρήγματα, πτυχώσεις της γης που κουβαλούν εκατομμύρια χρόνια ιστορίας. Εμείς είμαστε εκείνοι που, αντικρίζοντας το ανάγλυφο, αναζητούμε το ανθρώπινο μέσα στο άμορφο. Ο νους μας, διψασμένος για νόημα, μετατρέπει την

τυχαιότητα σε μορφή, το χάος σε πρόσωπο, την πέτρα σε όνειρο. Έτσι, η βουνοκορφή γίνεται βλέμμα, η χαράδρα γίνεται περίγραμμα σώματος, και το χιόνι μετατρέπεται σε λευκό σεντόνι μιας αιώνιας ανάπαυσης. Ίσως τελικά αυτό που βλέπουμε δεν είναι μια κοιμωμένη γυναίκα, αλλά την ίδια μας την ανάγκη να αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας στον κόσμο.

Να πιστεύουμε πως η φύση μάς καθρεφτίζει, πως η γη κρατά αποτυπωμένη τη μορφή μας, σαν να ανήκουμε βαθύτερα σε αυτήν απ' όσο τολμάμε να ομολογήσουμε. Κι έτσι, μέσα στο παγωμένο τοπίο, γεννιέται μια αίσθηση οικειότητας. Το άγριο γίνεται τρυφερό, το απρόσωπο αποκτά πρόσωπο.

Η «κοιμωμένη» των Αγράφων δεν είναι μύθος ούτε θαύμα. Είναι μια υπενθύμιση ότι η πραγματικότητα δεν είναι μόνο αυτό που υπάρχει, αλλά και αυτό που ερμηνεύουμε. Η ομορφιά δεν κατοικεί αποκλειστικά στα πράγματα· κατοικεί στη σχέση μας μαζί τους.



Και ίσως εκεί, ανάμεσα σε βράχο και ουρανό, να βρίσκεται η πιο βαθιά αλήθεια: ότι ο άνθρωπος και το τοπίο συνδημιουργούν την εικόνα του κόσμου, με τη φαντασία να γίνεται γέφυρα ανάμεσα στο υλικό και το άυλο.

Επιμέλεια: Δημήτρης Καλογρίδης



Ατομικά τσουρέκια

Η πιο γρήγορη και εύκολη εκδοχή για τσουρέκια που έχετε δοκιμάσει...

Υλικά:

200 γρ. γάλα πλήρες
2 αυγά, μεσαία
120 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
550 γρ. αλεύρι για τσουρέκι
½ κ.γ. αλάτι
14 γρ. ξηρή μαγιά
4,5 γρ. μαχλέπι
1,5 γρ. μαστίχα
100 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
1 κρόκο, αυγού αραιωμένο με 1 κ.σ. γάλα
30 γρ. αμύγδαλα φιλέ
σπορέλαιο, για το αλείψιμο

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ το γάλα, τα αυγά, τη ζάχαρη, το ξύσμα πορτοκαλιού, το αλεύρι, το αλάτι, τη μαγιά, το μαχλέπι και τη μαστίχα. Στη συνέχεια, κόβουμε το βούτυρο σε κύβους και το προσθέτουμε στον κάδο. Χτυπάμε με τον γάντζο σε μέτρια ταχύτητα για 15 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα λείο και ελαστικό ζυμάρι. Αλείφουμε τα χέρια μας με σπορέλαιο και πλάθουμε τη ζύμη σε στρογγυλό σχήμα. Αλείφουμε με σπορέλαιο ένα μπολ και μεταφέρουμε μέσα τη ζύμη. Καλύπτουμε το μπολ με διάφανη μεμβράνη και το αφήνουμε σε ένα ζεστό μέρος να φουσκώσει για τουλάχιστον 1 ώρα ή μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Ο τελικός χρόνος αναμονής εξαρτάται από το πόσο ζεστός είναι ο χώρος.

Πλάθουμε ξανά τη ζύμη σε στρογγυλό σχήμα και μεταφέρουμε στον πάγκο εργασίας. Κόβουμε με ένα μαχαίρι τη ζύμη στη μέση, πλάθουμε το κάθε κομμάτι σε μακρόστενο σχήμα και το κόβουμε σε 3 ίσα ζυμαράκια.

Ανοίγουμε τα ζυμαράκια με τα χέρια μας σε φυτίλια μήκους 30-35 εκ. κάνοντας κινήσεις από το κέντρο προς τις άκρες. (Φυτίλια ονομάζονται οι λωρίδες ζύμης που δημιουργούμε για την παρασκευή των τσουρεκιών.) Τοποθετούμε τα 3 από τα 6 φυτίλια κάθετα μπροστά μας το ένα δίπλα στο άλλο και ενώνουμε τις πάνω άκρες.

Ξεκινάμε να δημιουργούμε μια πλεξούδα (παίρνοντας το εξωτερικό φυτίλι και τοποθετώντας το στη μέση) από πάνω προς τα κάτω, ενώνουμε και τις κάτω άκρες και τις γυρνάμε προς τα μέσα.

Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για το δεύτερο τσουρέκι. Αλείφουμε με ελάχιστο σπορέλαιο ένα ορθογώνιο ταψί διαστάσεων 28x36 εκ. και μεταφέρουμε μέσα τα τσουρέκια. Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε σε ένα ζεστό μέρος να φουσκώσουν για 1-1½ ώρα ή μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C στον αέρα. Αλείφουμε με ένα πινέλο τα τσουρέκια με τον κρόκο και πασπαλίζουμε με το φιλέ αμυγδάλου. Μεταφέρουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 25-30 λεπτά στην πάνω σχάρα. (Προσέχουμε να μην ανοίγουμε τον φούρνο όσο ψήνονται τα τσουρέκια.) Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

Πηγή: Το πιο γρήγορο τσουρέκι, <https://akispetretzikis.com/recipe/7870/to-pio-grhgoro-tsoureki>

Επιμέλεια κειμένου: Ευθυμία Σκουταριώτου

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Καλημέρα σας!

Με χαρά

μοιραζόμαστε μια
ακόμη όμορφη
επισκόπηση των
δράσεων του ΚΔΗΦ
«Γαϊτανάκι» για τον
μήνα Μάρτιο – έναν
μήνα γεμάτο
δημιουργία, εξέλιξη,
συνεργασία και
χαμόγελα.

Στον πρώτο και
βασικό μας πυλώνα,
αυτόν της αυτονομίας,
τα παιδιά μας έκαναν
σημαντικά βήματα
στην καθημερινή τους
ενδυνάμωση.

Μαζί με τη
συνάδελφο, μάζεψαν
πορτοκάλια και
ετοίμασαν έναν
υπέροχο φρέσκο χυμό
που απολαύσαμε όλοι
μαζί, ενώ δεν έλειψαν
και οι
μικρές γευστικές
απολαύσεις, όπως το
ποπκόρν που έφτιαξαν
με ενθουσιασμό.

Από τον κήπο μας
μάζεψαν λεμόνια,
έφτιαξαν σπιτική
λεμονάδα και

αξιοποίησαν τις
φ λ ο ύ δ ε ς
δ η μ ι ο υ ρ γ ι κ ά ,
γεμίζοντάς τες με
χειροποίητη
σοκολάτα.

Παράλληλα,
ε κ π α ι δ ε ύ ο ν τ α ι
καθημερινά σε
δεξιότητες ζωής:
χρησιμοποιούν το
π λ υ ν τ ή ρ ι ο ,
απλώνουν σωστά τα
ρούχα, τακτοποιούν
το ησυχαστήριο και
συμμετέχουν ενεργά
στη φροντίδα και
απολύμανση του
χώρου, όπως
σκούπισμα και
σφουγγάρισμα –
βήματα ουσιαστικά
για την ενίσχυση της
ανεξαρτησίας τους.

Στον τομέα της
δ η μ ι ο υ ρ γ ι κ ή ς
απασχόλησης, η
φαντασία και η
κ α λ λ ι τ ε χ ν ι κ ή
έκφραση είχαν
πρωταγωνιστικό
ρ ό λ ο .
Κ α τ α σ κ ε υ ά σ α μ ε
ανοιξιάτικα
στεφάνια ενόψει του

Μάη, δημιουργώντας
λουλούδια από
αβγοθήκες, τα οποία
κόψαμε, βάψαμε και
συναρμολογήσαμε με
φροντίδα.

Φτιάξαμε επίσης
χειροποίητες κούκλες,
ράβοντας τα ρούχα
τους, καλλιεργώντας
τη λεπτή κινητικότητα
και τη
δημιουργικότητα.

Ιδιαίτερη θέση έχει και
η ανακύκλωση χαρτιού
με την δημιουργία
καρτών, τις οποίες
προσφέραμε στο
bazaar του 1ου
Ν η π ι α γ ω γ ε ί ο υ
Μυτιλήνης,
κατόπιν πρόσκλησής
τους, στηρίζοντας με
χαρά τη δράση τους –
τους ευχαριστούμε
θερμά για τη
συνεργασία και την
αγάπη.

Ο εκπαιδευτικός μας
πυλώνας συνεχίζει να
αποτελεί καθημερινή
βάση μάθησης και
εξέλιξης. Μέσα από
επιτραπέζια παιχνίδια,
ασκήσεις
μνήμης, λαβύρινθους,
τοποθέτηση λέξεων,
χ ρ ω μ α τ ι σ μ ο ύ ς ,
ζωγραφική και Sudoku,
τα παιδιά εξασκούν τις
γνωστικές τους

δεξιότητες. Σημαντικό
ρόλο κατέχουν η
ανάγνωση, η
αντιγραφή, τα
μαθηματικά και η
γραμματική, ενώ
εμπλουτίζουμε τη
γνώση με
ενημερωτικά βίντεο
που συνδέονται
με παγκόσμιες ημέρες
και ακολουθούνται
από συζήτηση.

Ξεχωριστή εμπειρία
αποτελούν και τα
πειράματα φυσικής
που μας παρουσιάζει
ο φυσικός μας στις
εβδομαδιαίες του
ε π ι σ κ έ ψ ε ι ς ,
προκαλώντας
πάντα ενθουσιασμό
και θαυμασμό.

Η εξατομικευμένη
υ π ο σ τ ή ρ ι ξ η
παραμένει σταθερή
προτεραιότητα, μέσα
από εργοθεραπεία και
логоθεραπεία, με
σ υ σ τ η μ α τ ι κ ή
παρακολούθηση
της προόδου των
παιδιών και μηνιαίες
αναφορές που
ενισχύουν τη συνολική
εικόνα και συνεργασία
όλων μας.

Στον τομέα της
μουσικής, τα παιδιά
προετοιμάστηκαν με
αγάπη και

ενθουσιασμό για τη συμμετοχή τους στην 7η ποδηλατάδα που πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο, σε συνεργασία με τη Συν-εξέλιξη και το Ωδείο Ν. Σκαλκώτας. Παράλληλα, συνεχίστηκαν οι εξατομικευμένες μουσικές δραστηριότητες, προσφέροντας χαρά και έκφραση. Η καθημερινή άσκηση δεν λείπει από το πρόγραμμά μας, με ομαδικά παιχνίδια, μπαλάκια, ρακέτες και φυσικά το αγαπημένο μηχανικό ποδήλατο, που προσφέρει κίνηση και διασκέδαση.

Ένας ακόμη ιδιαίτερα αγαπημένος τομέας είναι ο κήπος μας, όπου παιδιά και συνάδελφοι συνεργάζονται για τη φροντίδα του: φύτεψαν παραδοσιακούς σπόρους, ξεχορτάριασαν, περιποιήθηκαν τα λουλούδια, ανανέωσαν τα χρώματα και φρόντισαν για το πότισμα, φέρνοντας την άνοιξη πιο κοντά μας.

Ο μήνας μας ολοκληρώθηκε με μια όμορφη εξωτερική δράση: την επίσκεψή μας, κατόπιν πρόσκλησης, στη Στέγη Μικρασιατικού Πολιτισμού στη Σκάλα Λουτρών. Τα παιδιά εντυπωσιάστηκαν από τις παραδοσιακές στολές και τα προσωπικά αντικείμενα της συλλογής, ενώ η ημέρα έκλεισε με χαμόγελα και έναν δροσερό χυμό στο καφενείο του χωριού.

Ο Μάρτιος ήταν ένας ακόμη γεμάτος μήνας από εμπειρίες, και συναισθήματα. Συνεχίζουμε με την ίδια αγάπη, χτίζοντας καθημερινά μικρά αλλά πολύτιμα βήματα εξέλιξης των καταρτιζόμενων μας.

Στο πλαίσιο υλοποίησης του έργου «Λειτουργία του ΚΔΗΦ ΓΑΪΤΑΝΑΚΙ στη Λέσβο» με Κωδικό ΟΠΣ 6018211 στο Πρόγραμμα «Βόρειο Αιγαίο 2021-2027» και στην Προτεραιότητα «Κοινωνική Ένταξη & Αντιμετώπιση της Φτώχειας»

Επισκόπηση: Αννίτα Ματζουράνη



