Η ΚΕΦΜΕΡΙΔΑ

Μια φωνή το μέλλον όλο...

ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ 57ου ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Τεύχος 1 - Μάιος 2022 • Η εφημερίδα εκδόθηκε με την ευγενική χορηγία της Δευτεροβάθμιας Σχολικής Επιτροπής της 7ης Δημοτικής Κοινότητας του Δήμου Αθηναίων

Κοινωνία... δεν αδιαφορούμε

Στρατιωτάκια ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα, μέρα ή νύχτα; Ποιος είπε ότι ο πόλεμος είναι παιχνίδι;

• *Γράφουν οι: Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη, Πολυχρονίου Παρασκευή, Πολυχρονίου Κωνσταντίνα, Δάτσιου Ελένη, Γκιουβέ Αλεξάνδρα, Μοσχή Αγγελική, Νικηφόρου Κωνσταντίνα, Μίχα Αναστασία, Ράπου Αγγελική, Χρήστου Χάρις, Στυλιαρά Ιωάννα, Λαγός Δημήτρης, Καλλίρι Άγγελος, Μαγκσομπόλ Ματ, Θεοδωρακόπουλος Ιωάννης, Πλυτά Δανάη*

«Αντιπολεμικό», ζωγραφική - Πολυχρονίου Κωνσταντίνα

Πόλεμος... λέξη διαχρονική γεμάτη αρνητικά πρόσημα... Μια αφαιρετική πράξη ψυχών, μια προσθετική πράξη βίας, κτηνωδίας και μίσους... και το αποτέλεσμα; Ένα απόλυτο ΜΗΔΕΝ.

Μπορεί ο άνθρωπος να ζήσει εν ειρήνη, χωρίς πόλεμο; Μπορεί να διδαχθεί από τους πολέμους του παρελθόντος; Μήπως είναι πολεμική η φύση του ανθρώπου; Τι σημαίνει στην πράξη να είναι κανείς κατά του πολέμου όταν, για παράδειγμα, είναι αμυνόμενος; Υπάρχουν καλοί και κακοί στην πραγματικότητα ή μόνον στα παραμύθια; Υπάρχει δίκαιος και άδικος πόλεμος; Είναι ο πόλεμος το αναγκαίο κακό για να ζούμε ειρηνικά;

Πόλεμος.... Μια λέξη που ως άκουσμα τρομοκρατεί, φοβίζει, σαν βίωμα ξεριζώνει, μαστίζει. Οι άνθρωποι πάνω στη γη μιλούν για ενότητα, αγάπη, αλληλεγγύη την ίδια ώρα που κάποιοι άλλοι βλέπουν καταστροφή και φωτιά. Ακούν κραυγές, κλάματα, πυροβολισμούς. Νιώθουν τη γη να τρέμει κάτω από τα πόδια τους από τις εκρήξεις..

Ισχυριζόμαστε πως μαχόμαστε κατά του πολέμου αλλά τι κάνουμε για να υπερασπιστούμε την ειρήνη; Οι άνθρωποι έστω και σε περιορισμένη έκταση ποτέ δεν έπαψαν να λύνουν τις διαφορές τους με τα όπλα. Γι' αυτό άλλωστε, φροντίζουν να αποκτούν συνεχώς περισσότερα και τελειότερα και οργανώνουν και εκπαιδεύουν ετοιμοπόλεμους στρατούς.

Ο πόλεμος είναι μόνο για τους ισχυρούς, για αυτούς που μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν, που πιστεύουν πως είναι ανώτεροι από τον καθένα, που θεωρούν πως μπορούν να έχουν την κυριαρχία του κόσμου. Οι ιδεολογικές διαφορές και τα διαφορετικά συμφέροντα γεννούν πολέμους.

Προσπαθούμε να ξεφύγουμε από αυτόν τον εφιάλτη, καθώς δεν μπορεί να είναι τίποτα παραπάνω από ένα κακό όνειρο. Αλλά δεν μπορούμε. Δεν μπορούμε να ανοίξουμε τα μάτια μας και να διαγράψουμε όλες τις κτηνωδίες του πολέμου. Οι εικόνες δε θα μας εγκαταλείψουν ποτέ. Θα μας στοιχειώνει για πάντα το πτώμα εκείνου του μικρού παιδιού με τη φρίκη και τον πόνο αιώνια χαραγμένα στο πρόσωπό του. Και θα αναρωτηθούμε γιατί. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Δεν υπάρχει νικητής και ηττημένος, υπάρχει ο λαός και η εξουσία, οι παράπλευρες απώλειες και οι «τυχεροί» που θα μείνουν πίσω να διηγηθούν τα γεγονότα, οι μάνες που θα θρηνούν για τα νεκρά παιδιά τους, εκατομμύρια ανθρώπινα όνειρα που θα γίνονται στάχτες κάτω από τις οβίδες, όπως λέει ο Τάσος Λειβαδίτης στο «Αν θέλεις να λέγεσαι Άνθρωπος», και αυτοί που πέτυχαν τον σκοπό τους θα στέκονται στη γωνία σκορπίζοντας τον όλεθρο και ίσως να μην τιμωρηθούν ποτέ ως εγκληματίες πολέμου. Φαίνεται ότι δεν τους νοιάζουν τα συναισθήματα του λαού, η δυστυχία που ζωγραφίζεται στα πρόσωπα των «χαμένων», των φτωχών, των άστεγων, των απλών ανθρώπων που πρέπει να υποστούν τις συνέπειες. Και η ερώτηση είναι γιατί;

Μα πώς είναι δυνατόν να βλέπουμε όλες αυτές τις ψυχές να καταστρέφονται; Αμέτρητες απώλειες. Τόσοι άνθρωποι χάνονται καθημερινά. Τόσοι γενναίοι γονείς θάβουν τα παιδιά τους. Όλες αυτές οι οικογένειες που ξεριζώνονται; Και; Τι κάνουμε για αυτό; Είναι λύση απλά να παρατηρούμε τα γεγονότα και, όταν νιώσουμε ότι η κατάσταση μας επηρεάζει, να ξυπνήσουμε; Δεν τρέφουμε ίχνος αγάπης; Γιατί δεν κάνουμε αναδρομή στην ιστορία; Γιατί η ανθρωπότητα δεν θα μάθει ποτέ από τα λάθη των προγόνων της; Θεωρούμε τόσο αυτονόητα τα αγαθά της ειρήνης, ώστε συχνά δεν τα εκτιμούμε όσο πρέπει. Ο πόλεμος κάνει τον άνθρωπο απάνθρωπο και ανοίγει πληγές που δεν θα κλείσουν ποτέ. Όσα σημαντικά επιτεύγματα δημιούργησε ο άνθρωπος σε καιρό ειρήνης εξαφανίζει ο πόλεμος σε μια στιγμή, όπως αξίες, ιδανικά, θεσμούς, γράμματα και επιστήμες, έργα τέχνης και κάθε υλική υποδομή.

Μόνο η Ειρήνη θα φέρει ζεστασιά, συμφιλίωση, αγάπη και αλληλεγγύη. Μήπως τελικά θα ήταν καλό να δώσουμε στην ειρήνη μια ευκαιρία; Η ειρήνη θεωρήθηκε ευλογία, λατρεύτηκε, υμνήθηκε. Τίποτα δεν μας λένε τραγούδια που έχουν γραφτεί για την ειρήνη ανάμεσα σε αυτά, του John Lennon το «give peace a chance» και του Μίκη Θεοδωράκη το «Μαουτχάουζεν»;; Η ειρήνη είναι η υπέρτατη ηθική αξία, γιατί διασώζει από τον όλεθρο το πολυτιμότερο αγαθό που υπάρχει στον κόσμο, τη ζωή..

Δύο μεγάλες αρετές που θα έπρεπε να κοσμούν την καρδιά όλων των ανθρώπων που ζουν στον παράλογο τούτο κόσμο που αδυνατεί να δράσει με το χάρισμα της λογικής, είναι η συμπόνια και η ενσυναίσθηση.

Ο πόλεμος ήταν, είναι και θα είναι ένα τεράστιο πλήγμα για την ανθρωπότητα. Όσοι τον επιδιώκουν είναι αισχρά τέρατα δίχως ψυχή. Εκείνοι που επικαλούνται την ειρήνη για να κάνουν πόλεμο σκέφτονται αναμφίβολα την ειρήνη των νεκροταφείων. Οι επιπτώσεις είναι ολέθριες και πολύ περισσότερο στις μέρες μας, που τα σύγχρονα πυρηνικά όπλα μπορούν να καταστρέψουν ολοσχερώς όχι μόνο τον πολιτισμό αλλά και την ίδια τη ζωή. Οφείλουμε να βάλουμε μια παύση σε αυτό το ανωφελές φαινόμενο, του οποίου οι επιπτώσεις είναι τραγικά ανεπανόρθωτες. Να θυμάσαι πως όλος ο πόλεμος είναι η παραπλάνησή σου. Γιατί εσύ είσαι υπεύθυνος για όλες τις φυσαρμόνικες του κόσμου, για όλα τα άστρα, για όλα τα όνειρα, αν θέλεις να λέγεσαι Άνθρωπος.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΒΙΣΒΑΡΔΗ ΖΩΗ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
ΒΑΣΙΛΗ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ
ΓΚΙΟΥΒΕ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΔΑΤΣΙΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΘΕΟΦΑΝΗ
ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΑΚΑΡΙΑΡΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ
ΚΑΛΛΙΡΙ ΑΓΓΕΛΟΣ
ΚΑΡΑΒΑΤΣΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΑΣΑΣ ΖΑΜ
ΛΑΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΑΓΚΣΟΜΠΟΛ ΜΑΤ
ΜΙΧΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΜΟΣΧΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΜΠΟΜΠΑΚΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
ΜΠΟΜΠΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΝΙΚΗΦΟΡΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΠΛΥΤΑ ΔΑΝΑΗ
ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΟΡΙΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
ΡΑΠΠΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΣΚΕΝΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΣΤΕΡΓΙΩΤΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
ΣΤΥΛΙΑΡΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΤΑΡΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΧΡΗΣΤΟΥ ΧΑΡΙΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η σχολική εφημερίδα που κρατάτε στα χέρια σας είναι αποτέλεσμα σκληρής και μεθοδικής δουλειάς πολλών μαθητών και μαθητριών του 57ου Γυμνασίου Αθηνών. Αποτελεί ένα μοναδικό βήμα έκφρασης. Ένα ισχυρό μέσο διαλόγου, που απελευθερώνει την έμπνευση και τη δημιουργικότητα των παιδιών. Φιλοδοξεί να είναι ένα ανοικτό παράθυρο στον κόσμο του πολιτισμού, της οικολογίας, του αθλητισμού και της καθημερινότητας των μαθητών. Η Δευτεροβάθμια Σχολική Επιτροπή της 7ης Δημοτικής Κοινότητας του Δήμου Αθηναίων θα βρίσκεται πάντα δίπλα σας αρωγός και συμπαραστάτης με διακριτικό και ουσιαστικό τρόπο, με σκοπό να σας δίνει κάθε δυνατή βοήθεια. Σας οφείλουμε πολλά και εργαζόμαστε για να σας τα προσφέρουμε. Μας το ανταποδίδετε με τον καλύτερο τρόπο και μας κάνετε περήφανους.

Δάφνη Γαβρίλη
Πρόεδρος Σχολικής Επιτροπής

Νίκος Γιαννακόπουλος
Κοινοτικός Σύμβουλος της 7ης Δημοτικής Κοινότητας
Και Γραμματέας Σχολικής Επιτροπής

Covid και Ζωή Δυο αντίθετες έννοιες

• *Πολυχρονίου Παρασκευή*

Αγαπητοί αναγνώστες, όλοι γνωρίζουμε πως η ζωή μας έχει αλλάξει τον τελευταίο καιρό εξαιτίας του ιού covid με όλες του τις μεταλλάξεις. Κανείς δεν το περίμενε, αλλά έχουν μεταβληθεί πολλές πτυχές της ζωή μας. Στην κυριολεξία η πανδημία αποτελεί ένα κακό όνειρο για όλους και ιδιαίτερα για τους ονειροπόλους...

Πλέον μας κατακλύζει ο φόβος σε οποιαδήποτε κίνησή μας με αποτέλεσμα να διστάζουμε να ζούμε.

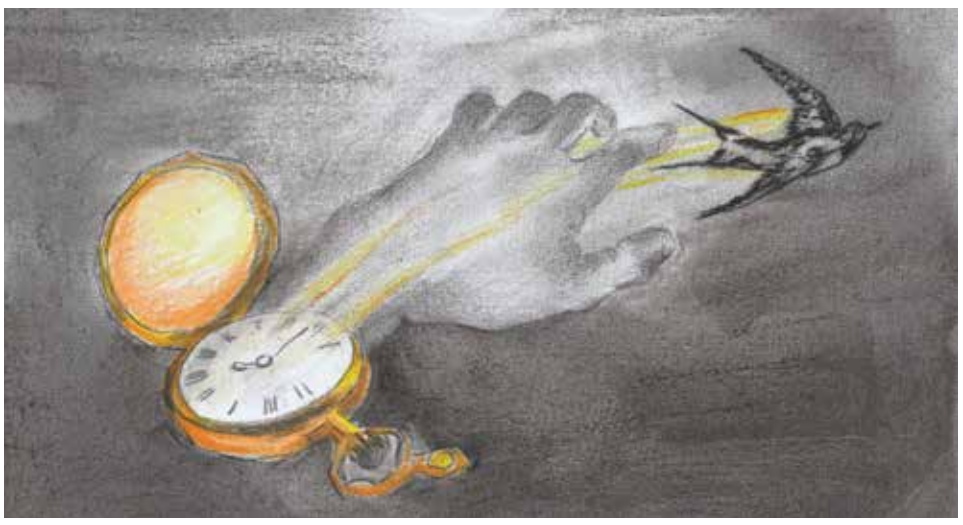
Πόσο άραγε μας εμποδίζει ο covid να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας; Μήπως είναι μια δικαιολογία για να μην τα υλοποιήσουμε;

Πριν εμφανιστεί ο covid ο κάθε άνθρωπος προσπαθούσε με τον δικό του τρόπο να αναζητήσει ευκαιρίες τις οποίες θα αξιοποιούσε. Είχε υπομονή, πείσμα και ήταν πρόθυμος να αγωνιστεί. Σήμερα όλα αυτά τα χαρακτηριστικά έχουν αλλοιωθεί και ο κόσμος ζει μέσα στη μιζέρια. Γιατί συμβαίνει άραγε αυτό; Η αλήθεια είναι, πως η καραντίνα που ζήσαμε και με τους περιορισμούς που εξακολουθούμε να βιώνουμε και η μη επικοινωνία με τους συνομήλικους μας και η κοινωνική αποξένωση, μας μετέτρεψε σε όντα τα οποία αδιαφορούν παντελώς για την προσωπική τους ευτυχία. Θα λέγαμε πως όλοι μας έχουμε αποκτήσει την ιδιότητα του ρομπότ.

Το όνειρο εξακολουθεί να υπάρχει και περιμένει εσένα να το κυνηγήσεις. Πίστεψε με πιάνοντας το η ευχαρίστηση σου θα είναι μεγάλη!!! Κανένας ιός δεν μπορεί να σε εμποδίσει. Όλα λύνονται πλέον με το εμβόλιο. Είναι στο χέρι σου να πάρεις την απόφαση και να συνεχίσεις και όχι να αναπαυτείς σε μια κατάσταση η οποία δεν είναι υγιής. Η απομάκρυνση από την πραγματικότητα θα έπρεπε να σε ανησυχεί και όχι να σου δίνει κίνητρο να υιοθετήσεις έναν τρόπο ζωής που δεν αντιπροσωπεύει ένα κοινωνικό ον όπως είναι ο άνθρωπος. Πρώτα απ' όλα, κάνοντας αυτή την προσπάθεια θα παραδειγματίσεις και τους υπόλοιπους και θα τους θέσεις στη διαδικασία να αναρωτηθούν. Δεν θέλει σκέψη και βέβαια μπορείς! Με αυτό τον τρόπο ο κόσμος θα κινητοποιηθεί και αυτό θα έχει θετικό αντίκτυπο στην κοινωνία ευρύτερα, διότι ο covid θα πάψει να παίζει τον πρωταγωνιστικό ρόλο και να επηρεάζει τα συναισθήματα μας. Θα πάρουμε εμείς τον έλεγχο και θα καταφέρουμε να κάνουμε το αδύνατο δυνατό. Η μια κίνηση, είναι αυτή που μπορεί άλλωστε να αλλάξει τον κόσμο. Ο ιός για τους περισσότερους πλέον είναι ένα από τα βασικά επιχειρήματα στο να μην ξεκινήσουν να αναζητούν οτιδήποτε έχει σχέση με αυτό που θέλουν να πετύχουν. Αν πάψει ο άνθρωπος να αισιοδοξεί για το μέλλον του και διαγράψει από την καθημερινότητα του τον όρο «όνειρο» η ανθρωπότητα θα καταλήξει να είναι μονότονη. Φανταστείτε πως κατά την περίοδο της απομόνωσης της θανατηφόρας πανούκλας, οι ελπίδες των ανθρώπων όλο και εξασθενούσαν και είχαν την εντύπωση πως αυτό το κακό όνειρο ήταν ατελείωτο. Η ζωή τους περιττή, με τα μάτια χαμηλωμένα, μη περιμένοντας τίποτα να ανατρέπει και κάθε τους όνειρο γκρεμίζονταν, χωρίς να έχουν τη δυνατότητα να πράξουν. Περιπλανώμενα φαντάσματα δίχως ψυχή. Αντίθετα κατά την περίοδο του covid πλέον με το εμβόλιο η ελπίδα όλο και αναπτερώνεται. Οι άνθρωποι προσπαθούν να ξανακερδίσουν την καθημερινότητα που είχαν κάποτε και η επιμονή τους να συνεχίσουν τους δίνει δύναμη !!!

Η ζωή είναι ένα ταξίδι γι' αυτό φρόντισε να την απολαύσεις. Πώς; Μελέτησε, οραματίσου, αγάπησε, ερωτεύσου, αθλήσου, διασκέδασε, ρίσκαρε, ταξίδεψε, απόλαυσε οτιδήποτε κι αν κάνεις, κάνε αλλαγές, δοκίμασε, μάθε κάτι που σου κινεί το ενδιαφέρον, ενημερώσου, φρόντισε να χαρείς τη φύση, τραγούδα, χόρεψε, εκφράσου, χαμογέλασε. Πήγαινε με σιγουριά στην κατεύθυνση των ονείρων σου. Ζήσε τη ζωή που έχεις φανταστεί. Αν περάσεις ολόκληρη τη ζωή σου περιμένοντας τη θύελλα, ποτέ δεν θα απολαύσεις τον Ήλιο. Η ορθή λειτουργία του ανθρώπου είναι να ζει, όχι απλά να υπάρχει.

Συνοψίζοντας λοιπόν η ύπαρξή μας συνοδεύεται από όνειρα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωή μας. Δεν θα πρέπει να θέτουμε έναν τοίχο για κάτι που διαδραματίζεται στη ζωή μας και επιφέρει αλλαγές. Οφείλουμε να προσαρμοζόμαστε και να συνεχίζουμε τον αγώνα μας για την επίτευξη του στόχου μας.



«Νιώθει ελεύθερος», ζωγραφική - Πολυχρονίου Παρασκευή

«Αερόστατο», ζωγραφική - Μοσχή Αγγελική

Απόσπασμα από το βιβλίο «Η ΠΑΝΟΥΚΛΑ» του Άλμπερ Καμύ

...Και τότε, το κουράγιο, η θέληση και η υπομονή τους κατέρρεαν τόσο απότομα που τους φαινόταν πως δεν θα μπορούσαν ποτέ πια να ξαναβγούν από τούτη την τρύπα. Αναγκάζονταν έτσι να μη σκέφτονται ποτέ τη στιγμή της λύτρωσης τους, να μην ατενίζουν πια το μέλλον, αλλά να κρατούν πάντα, θα λέγαμε, τα μάτια χαμηλωμένα...

Ανάπηροι ή όχι παραμένουμε άνθρωποι, αποδεχτείτε το!

• *Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη*

Στις μέρες μας, το ⅕ του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης και το 15% του Παγκόσμιου πληθυσμού αντιμετωπίζουν καθημερινά τις προκαταλήψεις της κοινωνίας και του οικογενειακού τους περιβάλλοντος, εξαιτίας κάποιας μορφής αναπηρίας.

Από τα αρχαία χρόνια, η κοινωνία θεωρούσε τα άτομα με αναπηρία κατώτερα. Στην **Αρχαία Σπάρτη** ο νόμος απαγόρευε κάθε είδους ευσπλαχνία προς αυτούς τους ανθρώπους και η μόνη λύση για την απαλλαγή τους από αυτό το «μαρτύριο», ήταν η επιστροφή τους στη θεότητα που το έστειλε, δηλαδή η θανάτωσή τους. Στην **Ομηρική εποχή**, οι άνθρωποι ασπάζονταν την αντίληψη πως οι αρρώστιες στέλνονταν από τους θεούς ως τιμωρία για κάποια πράξη των ανθρώπων. Επομένως, τα άτομα με αναπηρία ήταν εκδίκηση κάποιας θεότητας προς τους ανθρώπους επειδή αντιτέθηκαν στη θεία θέληση. Τη **Ρωμαϊκή εποχή**, υιοθετήθηκε η αρνητική στάση της αρχαίας Ελλάδας, δηλαδή τα άτομα με αναπηρία απαγορεύονταν να πάρουν μέρος στις ιεροτελεστίες καθώς έπρεπε όσοι συμμετείχαν να είναι αρτιμελείς, χωρίς καμία σωματική βλάβη. Στους **Βυζαντινούς χρόνους**, τα άτομα με αναπηρία, αντιμετωπίζονταν με οίκτο γιατί πίστευαν, πως η αρρώστιά τους ήταν δοκιμασία της πίστης τους. Ζούσαν κλεισμένοι σε ιδρύματα μαζί με τους φτωχούς και τους ηλικιωμένους, μέχρι τον θάνατό τους. Κατά τη διάρκεια της **Τουρκοκρατίας**, γίνονταν θύματα εκμετάλλευσης και χρησιμοποιούνταν στις αυλές των σουλτάνων για ψυχαγωγία και για θελήματα.

Κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα, ξεκίνησαν να εμφανίζονται αλλαγές στην αντιμετώπιση των ανθρώπων με αναπηρία. Το αναπηρικό κίνημα, έκανε την εμφάνισή του. Πέτυχε αλλαγές στο επίπεδο των κοινωνικών στάσεων και αντιλήψεων τόσο σε σχέση με ζητήματα ισότητας, κοινωνικής δικαιοσύνης, πρόνοιας όσο και σε ζητήματα αναπηρίας, σχετικά με τη ψυχολογία, τις διακρατικές και κυβερνητικές αποφάσεις και την παροχή εκπαίδευσης. Στόχοι αυτού του κινήματος ήταν και παραμένουν, η αντιμετώπιση των οικονομικών προβλημάτων αναφορικά με τη φροντίδα και την αποκατάσταση των αναπήρων, την ισότητα ευκαιριών στην ανεξάρτητη διαβίωση, την ασφάλεια στις μετακινήσεις και τον σεβασμό των δικαιωμάτων των ασθενών. Επιπλέον, αρχικός στόχος του κινήματος ήταν η αντιμετώπιση της αναπηρίας ως ένα κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό ζήτημα και όχι ως ατομικό πρόβλημα.

Στις μέρες μας, η κοινωνία ακόμα αδυνατεί να αποδεχτεί τη διαφορετικότητα των ανθρώπων με αναπηρία. Ως αποτέλεσμα, το 52% νιώθει απομονωμένο και πιστεύει δικαιολογημένα πως υφίσταται διακρίσεις. Ακόμα, τα άτομα με αναπηρία, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πέσουν θύματα κακοποίησης από το οικείο περιβάλλον τους αλλά και από το προσωπικό των ιδρυμάτων. Η εκπαίδευση είναι μία από τις σημαντικότερες αλλά και πιο δύσκολες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτά τα παιδιά για πλείονες λόγους. Αρχικά, η πρόσβαση στις σχολικές εγκαταστάσεις είναι πολλές φορές αδύνατη καθώς τα περισσότερα σχολεία δεν είναι επαρκώς στελεχωμένα, εξοπλισμένα και προσβάσιμα. Έτσι, ακόμα και αν καταφέρουν να ενταχθούν στο εκπαιδευτικό σύστημα, συχνά αναγκάζονται να το εγκαταλείψουν λόγω της χαμηλής ποιότητας εκπαίδευσης και της συναισθηματικής πίεσης που τους ασκεί η κοινωνία. Τα συναισθήματα οίκτου των υπολοίπων, ωθούν τα άτομα με αναπηρία στη μοναξιά και την απομόνωση με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν μηχανισμούς άμυνας όπως η αυτοαπομόνωση και ο αυτοαποκλεισμός προκειμένου να αποφύγουν την απόρριψη. Ακόμα, το αίσθημα της ματαίωσης που νιώθουν μειώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους δίνοντάς τους την εντύπωση πως δεν μπορούν να ονειρεύονται, να έχουν προσδοκίες και να νοηματοδοτούν τη ζωή τους. Η αδυναμία του κράτους να τους προσφέρει δουλειά, ενδυναμώνει αυτά τα συναισθήματα επειδή τα άτομα με αναπηρία δεν είναι σε θέση να είναι ανεξάρτητα και δευτερευόντως να προσφέρουν βοήθεια στην οικογένειά τους. Σε πολλές, όμως, περιπτώσεις, ακόμα και όταν καταφέρνουν να βρουν μία δουλειά, έχουν μικρότερο εισόδημα λόγω της υποαπασχόλησης, της αδυναμίας εργασίας. Επίσης, υπάρχουν μεγαλύτερες ανάγκες για υπηρεσίες νομικής προστασίας, που δεν καλύπτονται πλήρως από την πολιτεία.

Η Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ανθρώπων με Αναπηρία είναι συμφωνία μεταξύ 153 κρατών, η οποία κατοχυρώνει τα δικαιώματα τους και παροτρύνει τα κράτη να καταπολεμήσουν τις διακρίσεις εις βάρος τους. Κάποια από τα δικαιώματα που προστατεύει η σύμβαση είναι: η ισότητα, η συμμετοχή στην πολιτική και δημόσια ζωή, η εργασία - απασχόληση, η ανεξάρτητη διαβίωση και ενσωμάτωση στην κοινωνία, το επαρκές βιοτικό επίπεδο και η κοινωνική προστασία. Με τη βοήθεια της Σύμβασης, τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία διασφαλίζονται και αξιώνουν προστασίας. Έτσι θεσμοθετούνται βασικές αρχές όπως η ισότητα και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα και με αυτόν τον τρόπο, οι άνθρωποι με αναπηρία μαθαίνουν για τα δικαιώματά τους, με αποτέλεσμα να ισχυροποιείται η άποψή τους και η ενεργή συμμετοχή τους σε θέματα που επηρεάζουν τη ζωή τους.

«Άγγιγμα καρδιάς», ζωγραφική - Αλεξάνδρα Γκιουβέ

Διαφορετικοί αλλά ίσοι

• *Βασίλη Εμμανουέλα*

Μια κοινωνική παθογένεια που μαστίζει διαχρονικά την ανθρωπότητα και διαβρώνει όλους τους τομείς της ανθρώπινης δράσης είναι ο ρατσισμός. Η αντίληψη ότι δεν είμαστε όλοι ίσοι μεταξύ μας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τους εαυτούς τους ανώτερους και αυτό το κρίνουν με βάση την εμφάνιση, το χρώμα, το φύλο, την καταγωγή και τις σεξουαλικές προτιμήσεις. Ο ρατσισμός είναι η αδυναμία του ανθρώπου να δεχτεί το διαφορετικό. Η λέξη ρατσισμός προέρχεται από την ιταλική λέξει razza που σημαίνει φυλή, έτσι ο ρατσισμός δημιουργήθηκε σαν όρος για να περιγράψει τον φυλετικό διαχωρισμό. Όμως σήμερα δυστυχώς αντιμετωπίζουμε και άλλους τύπους ρατσισμού που αναφέρονται παρακάτω, όπως είναι ο κοινωνικός ρατσισμός, δηλαδή η εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε ορισμένες κοινωνικές ομάδες, για παράδειγμα οι μετανάστες και τα άτομα με ειδικές ανάγκες, ο θρησκευτικός ρατσισμός που υποστηρίζει ότι μία θρησκεία μόνο είναι η αληθινή και πρέπει να επικρατήσει ενάντια όλων των άλλων και ο ρατσισμός κατά του γυναικείου φύλου, δηλαδή οι διακρίσεις κατά των γυναικών που είναι γνωστός ως σεξισμός.

Από τη στιγμή που τα άτομα δεν διδάσκονται την αξία της ισότητας, της δικαιοσύνης, της ειρήνης, του σεβασμού είναι εύκολο να παρασυρθούν από ρατσιστικές αντιλήψεις. Παράλληλα το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο περιορίζει τους ορίζοντες των ανθρώπων και αδρανοποιεί τη σκέψη τους με αποτέλεσμα να χειραγωγούνται εύκολα και να υιοθετούν τέτοιου είδους στερεότυπα.

Ο ρατσισμός σήμερα εκδηλώνει ποικιλοτρόπως και προσβάλει ανεπανόρθωτα σχεδόν σχέσεις ατόμων, ομάδων, λαών. Προκαλούνται φαινόμενα περιθωριοποίησης, αγώνες αντιπαραθέσεων, και καταργούνται τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα. Ευδοκιμούν ο πόλεμος αντί της ειρηνικής συνύπαρξης, η βία αντί της γαλήνης, η ξενοφοβία αντί της γόνιμης αλληλεπίδρασης των λαών.

Χειρότερο βέβαια απ' όλα αυτά είναι η προοπτική να ζήσουν οι άνθρωποι σε έναν κόσμο όπου κάποιοι από αυτούς θα νιώσουν τον κοινωνικό ρατσισμό να στρέφεται εναντίον τους. Το πρόβλημα, συνεπώς μας αφορά όλους άμεσα και πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τη σοβαρότητα του θέματος και να εναντιωθούμε σθεναρά!!

Άγαλμα γυναίκας με δεμένα χέρια

• *Κική Δημουλά*

Από κοντά ξεκαθαρίζει το όνειρο:
Από μακριά εξαπατάς.
Δεμένα είναι πισθάγκωνα
τα χέρια σου
εγώ σε προσφωνώ γυναίκα
κατευθείαν.
Θαρρεί κάποιος πως έχεις
ελαφρά ανακαθίσει
κι η στάση σου είναι η θέλησή σου
κάτι να σε βοηθήσει να ξεφύγεις
την αγωνία του αιχμάλωτου.
Έτσι σε παραγγείλανε στο γλύπτη:
αιχμάλωτη.
Δεν μπορείς
ούτε μια βροχή να ζυγίσεις
στο χέρι σου,
ούτε μια ελαφριά μαργαρίτα.
Δεμένα είναι τα χέρια σου.
Και δεν είν' το μάρμαρο
μόνο ο Άργος.
Αν κάτι πήγαινε ν' αλλάξει
στην πορεία των μαρμάρων,
αν άρχιζαν τ' αγάλματα αγώνες
για ελευθερίες και ισότητες,
όπως οι δούλοι,
οι νεκροί
και το αίσθημά μας,
εσύ θα πορευόσουνα
μες στην κοσμογονία των μαρμάρων
με δεμένα πάλι τα χέρια, αιχμάλωτη.
Όλοι σε λένε κατευθείαν άγαλμα,
εγώ σε λέω γυναίκα αμέσως.
Όχι γιατί γυναίκα σε παράδωσε
στο μάρμαρο ο γλύπτης
κι υπόσχονται οι γοφοί σου
ευγονία αγαλμάτων,
καλή σοδειά ακινησίας.
Για τα δεμένα χέρια σου, που έχεις
όσους πολλούς αιώνες σε γνωρίζω,
με ένα σκοινί μαρμάρινο
να θυμηθείς ένα ωραίο όνειρο που
είδες,
Όλοι σε λένε κατευθείαν άγαλμα,
πως παίρνεις φόρα να το ζήσεις.
σε λέω γυναίκα.
Σε λέω γυναίκα
γιατ' είσαι αιχμάλωτη.
Στολίζεις κάποιο πάρκο.

Δεν είμαστε όλες εδώ, λείπουν.. οι δολοφονημένες

• *Στυλιαρά Ιωάννα*

Ο όρος "γυναικοκτονία" θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένας από τους πιο πολυσυζητημένους της εποχής μας και έχει απασχολήσει πάρα πολλούς ανθρώπους ανά τον κόσμο.

Το έτος που διανύσαμε είχε ήδη χρησιμοποιηθεί αυτός ο όρος αρκετές φορές, για να χαρακτηρίσουμε ακόμα μια φορά, δολοφονίες γυναικών από άνδρες που θεωρούν τη γυναίκα κτήμα τους, νομίζοντας πως μπορούν να έχουν τον απόλυτο έλεγχο σε ότι τις αφορά. Το γεγονός αυτό αντιλαμβανόμαστε πως συμβαίνει, επειδή ζούμε σε μια πατριαρχική κοινωνία που οι άνθρωποι στηρίζουν τις βαθιά εμπεδωμένες κοινωνικές αντιλήψεις και τα έμφυλα στερεότυπα, σύμφωνα με τα οποία οι γυναίκες είναι κατώτερες, υποτελείς της ανδρικής εξουσίας και μπορούν να «τιμωρηθούν», «ελεγχθούν» και «σωφρονιστούν» μέσω της έμφυλης βίας ή της δολοφονίας τους.

Τα πρότυπα αυτά δυστυχώς περνάνε από γενιά σε γενιά και γονείς οι οποίοι στηρίζουν αυτές τις φρικαλεότητες που συμβαίνουν στον κόσμο, μεταφέρουν στα παιδιά τους αυτές τις λανθασμένες απόψεις, με αποτέλεσμα να υιοθετούν οπισθοδρομικά στερεότυπα και αντιλήψεις από πολύ μικρή ηλικία, για τη θέση της γυναίκας και αντίστοιχα για τη θέση του άνδρα στην κοινωνία και μεγαλώνοντας να αγνοούν παντελώς τον αγώνα για την εδραίωση της ισότητας ανάμεσα στα δύο φύλα. Έχουν μια εσφαλμένη πεποίθηση για το τι συμβαίνει, λαμβάνοντας το μήνυμα πως ο άντρας είναι ανώτερος της γυναίκας και κυρίαρχο ον μέσα σε μια οικογένεια, μην "επιτρέποντας'' στις γυναίκες να έχουν ίσα δικαιώματα, ευκαιρίες και την ελευθερία να εκφέρουν λόγο, γνώμη ή άποψη.

Το γεγονός ότι ακόμα, σε περισσότερες από ότι φανταζόμαστε χώρες, οι γυναίκες στερούνται το δικαίωμα της μάθησης, δηλώνει την άρνηση του πολιτισμού και της γεφύρωσης του χάσματος ανάμεσα στα δύο φύλα. Τα πολυάριθμα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, οι γυναικοκτονίες, η σωματική και ψυχολογική βία, οι σεξουαλικές παρενοχλήσεις από εργοδότες και ιεραρχικά ανώτερους, φανερώνουν τον σκοπό της υποτίμησης και ταπείνωσης της γυναίκας από το αντρικό φύλο. Τα περιστατικά αυτά συμβαίνουν σε καθημερινή βάση.

Η τάση μας να μην αντιδρούμε παρόλο που γνωρίζουμε τα συγκεκριμένα συμβάντα δίνει στους άνδρες την εξουσία και την έπαρση να εξακολουθούν να τα επαναλαμβάνουν ασταμάτητα και δίχως φόβο για τις συνέπειες των απάνθρωπων πράξεων τους. Αδιαμφισβήτητα το φαινόμενο αυτό θα έπρεπε να πάψει να υφίσταται ώστε οι γυναίκες να νιώθουν ασφαλείς, ελεύθερες και ανεξάρτητες ενώ επίσης να μην ζουν υπό την "σκιά" των ανδρών και των ηγετικών τους τάσεων!

Γυναίκες του Αφγανιστάν
(Μια φωνή που δεν ακούγεται)

• *Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη*

Στις 15 Αυγούστου του 2021, η Καμπούλ πρωτεύουσα του Αφγανιστάν, καταλήφθηκε από τους Ταλιμπάν. Από εκείνη την ημέρα και έπειτα, οι παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων εναντίον γυναικών στο Αφγανιστάν έχουν αυξηθεί ραγδαία. Πριν ακόμα από την πτώση της πρωτεύουσας, η αντιμετώπιση των γυναικών στο Αφγανιστάν δεν ήταν η ιδανική, όμως, η κατάσταση σήμερα πλέον ξεπερνά κάθε όριο.

Μέχρι σήμερα, ο πληθυσμός του Αφγανιστάν είναι περίπου 38,93 εκατομμύρια από τους οποίους περίπου το 54% ζει κάτω από το όριο της φτώχειας. Περίπου 22 εκατομμύρια άνθρωποι παλεύουν καθημερινά για να καταφέρουν να βάλουν φαγητό στο τραπέζι τους λόγω της αύξησης της τιμής του σιταριού κατά 25%. Με την ταραχή και την οικονομική παρακμή που επικρατεί στη χώρα, η εξασφάλιση εισοδήματος γίνεται όλο και δυσκολότερη με το πέρασμα του χρόνου.

Τα μέτρα εναντίον των γυναικών γίνονται όλο και πιο σκληρά, η ελευθερία τους ολοένα και μειώνεται. Τα παράθυρα των σπιτιών τους πρέπει να είναι βαμμένα για να μην μπορεί κανείς να δει στο εσωτερικό τους. Όταν βγαίνουν πρέπει να συνοδεύονται από κάποιον άνδρα συγγενή τους και να χρησιμοποιούν ειδικά λεωφορεία. Πρέπει να είναι καλυμμένες ολόκληρες και να έχουν περιορισμένη πρόσβαση στο σύστημα Υγείας.

Τα νέα μέτρα περιορισμού των γυναικών στην εργασία συμβάλλουν στην απώλεια του εισοδήματος πολλών νοικοκυριών στο Αφγανιστάν καθώς αρκετές γυναίκες με το εισόδημα που κερδίζουν από την εργασία τους στηρίζουν την οικογένειά τους. Η απουσία της γυναίκας από την εργασία υποχρεώνει μέχρι και τα παιδιά να εργαστούν για να έχουν ελπίδα να επιβιώσουν.

Με το νέο καθεστώς των Ταλιμπάν, τα κορίτσια του Αφγανιστάν αδυνατούν πια να παρακολουθούν μαθήματα λόγω των αντιλήψεων που επικρατούν στη χώρα τους. Η έλλειψη εκπαίδευσης των κοριτσιών σε συνδυασμό με τη φτώχεια των οικογενειών, οδηγεί τους γονείς να παντρεύουν τις ανήλικες κόρες τους με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας για λίγα χρήματα ή τρόφιμα. Ουσιαστικά, τα κορίτσια πωλούνται και τους επιβάλλεται μια ζωή γεμάτη οδύνη για ένα κομμάτι ψωμί. Το 28% των γυναικών ηλικίας 15-49 παντρεύτηκαν πριν φτάσουν στα 18 τους χρόνια. Βεβαίως, οι γυναίκες που παντρεύονται πριν την ηλικία των 18 χρόνων είναι σίγουρο ότι θα σταματήσουν τις σπουδές τους και θα γίνουν θύματα ενδοοικογενειακής βίας, διακρίσεων και κακής σωματικής και ψυχικής υγείας.

Ανθρώπινα Δικαιώματα

• *Σκέντου Κωνσταντίνα*

Τα ανθρώπινα δικαιώματα, βασίζονται στο σεβασμό απέναντι στους συνανθρώπους μας. Πριν 75 χρόνια, στις 10 Δεκεμβρίου του 1948, η ημέρα αυτή καθιερώθηκε ως παγκόσμια ημέρα ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Με τον όρο ανθρώπινα δικαιώματα, εννοούμε το σύνολο των ηθικών αρχών και των προσωπικών ελευθεριών. Τα ανθρώπινα δικαιώματα καλύπτουν κάθε πτυχή του ανθρώπινου βίου και διακρίνονται σε ατομικά, κοινωνικά, πολιτικά και εθνικά.

Στα ατομικά δικαιώματα εντάσσονται εκείνα που χαρακτηρίζονται και ως θεμελιώδη, όπως είναι το δικαίωμα στη ζωή, στην αξιοπρέπεια, στην ασφάλεια, στην προσωπική περιουσία, στην ελευθερία λόγου, στην ιδιωτικότητα, καθώς και στην ανεξιθρησκεία. Στα κοινωνικά δικαιώματα εντάσσεται η λειτουργία της κοινωνικής συνύπαρξης, όπως είναι το δικαίωμα στην εργασία, στην εκπαίδευση, στην ψυχαγωγία και ξεκούραση, στην υγεία, στην ισότητα, αλλά και στη γενικότερη μέριμνα. Στα πολιτικά δικαιώματα εντάσσονται εκείνα που αφορούν την ελεύθερη συμμετοχή του ατόμου στις πολιτικές διαδικασίες, όπως είναι το δικαίωμα να εκλέγει, αλλά και να εκλέγεται, το δικαίωμα του συνεταιρισμού, το δικαίωμα των συγκεντρώσεων, αλλά και το δικαίωμα στην ενημέρωση. Στα εθνικά δικαιώματα εντάσσεται το δικαίωμα στην εθνική ανεξαρτησία, στην Εθνική ακεραιότητα και στο δικαίωμα της εθνικής ταυτότητας, όπως αυτό προκύπτει μέσα από τη γλώσσα και την τοπική παράδοση. Ο Τύπος δεν είναι ελεύθερος δυστυχώς σε πολλές χώρες και επιβάλλεται σιωπή στους διαφωνούντες πολύ συχνά.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων εξήντα χρόνων έχει σημειωθεί κάποια πρόοδος, όμως οι παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αποτελούν ακόμα και σήμερα μάστιγα για τον κόσμο μας...

ΦΟΒΟΙ ΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

• *Ζαχαροπούλου Θεοφάνη Φωτεινή*

2020, 2021, 2022... Αυτές οι τρεις χρονιές που θα θυμόμαστε για όλη μας τη ζωή. Οι λόγοι, όχι ιδιαίτερα ευχάριστοι. Μάλιστα, μπορούμε να πούμε πως όλα τα χαρμόσυνα γεγονότα τα τελευταία χρόνια συνοδεύονταν από κάτι δυσάρεστο και επικίνδυνο. Ο κορονοϊός, ο πόλεμος... Τι να περιμένουμε μετά;

Ας ξεκινήσουμε με το θέμα που απασχολεί όλο τον κόσμο τα τελευταία τρία χρόνια: τον κορονοϊό. Τον Δεκέμβριο του 2019 εμφανίστηκε για πρώτη φορά ο κορονοϊός στην Ουχάν και στις 26 Φεβρουαρίου του 2020 βρέθηκε το πρώτο κρούσμα στην Ελλάδα. 10 Μαρτίου ανακοινώθηκε η πρώτη καραντίνα και από τότε... μεταλλάξεις. Δέλτα, Λάμδα, Όμικρον και πολλές άλλες. Και μετά; Αυτή η πανδημία συνεχίζει να αλλάζει τις ζωές μας εδώ και τρία χρόνια. Πως θα εξελιχθεί; Πως θα επηρεαστούμε; Κανείς δεν μπορεί να ξέρει.

Ένα άλλο φλέγον ζήτημα είναι ο πόλεμος που γίνεται τώρα στην Ουκρανία. Στις 24 Φεβρουαρίου του 2022 έγινε η στρατιωτική εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία. Το θέμα είναι αμφιλεγόμενο και ο καθένας έχει διαφορετική άποψη πάνω στα αίτια και την αντιμετώπισή του αλλά πρέπει να αναγνωρίσουμε πως ο κίνδυνος είναι υπαρκτός. Ζούμε στον 21ο αιώνα και μαζί με την επιστήμη έχουν εξελιχθεί και τα μέσα που χρησιμοποιούνται στον πόλεμο. Παλιά οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν ξίφη και δόρατα. Τώρα σε αυτόν τον απρόσωπο πόλεμο με τους μαζικούς θανάτους, τα όπλα των ισχυρών είναι τα πυρηνικά. Και ομολογουμένως, υπάρχουν χώρες με την οικονομική δυνατότητα να αποκτήσουν και να παράγουν αυτά τα όπλα μαζικής καταστροφής οι οποίες θα είχαν πολλά να κερδίσουν από τη χρήση τους. Κι εμείς βρισκόμαστε στη μέση, χωρίς να μπορούμε να ξέρουμε αν κάποια από τις μεγάλες δυνάμεις θα αποφασίσει να καταστρέψει τη χώρα ή την πόλη μας και όλους όσους ζουν σε αυτή.

Έχουμε δίκιο ή άδικο να φοβόμαστε αυτά που θα φέρει το μέλλον; Λοιπόν, αν τελικά μας έχει διδάξει κάτι η ιστορία -καθώς όπως φαίνεται κανένας δεν έχει καταλάβει το αντιπολεμικό μήνυμα που προσπαθεί να μας δώσει- είναι πως το ανθρώπινο είδος είναι απρόβλεπτο και δεν σταματά να μας παρουσιάζει κινδύνους. Είναι λογικό να ανησυχούμε για αυτά που μας επιφυλάσσει το αύριο αλλά εφόσον δεν μπορούμε να προετοιμαστούμε για αυτά, ας προσπαθήσουμε να λύσουμε τα προβλήματα του παρόντος έχοντας πάντα στο μυαλό μας ότι δεν θα υπάρχει αύριο αν δεν κάνουμε κάτι για να βελτιώσουμε το σήμερα.

«Ο φόβος», σχέδιο - Δανάη Πλυτά

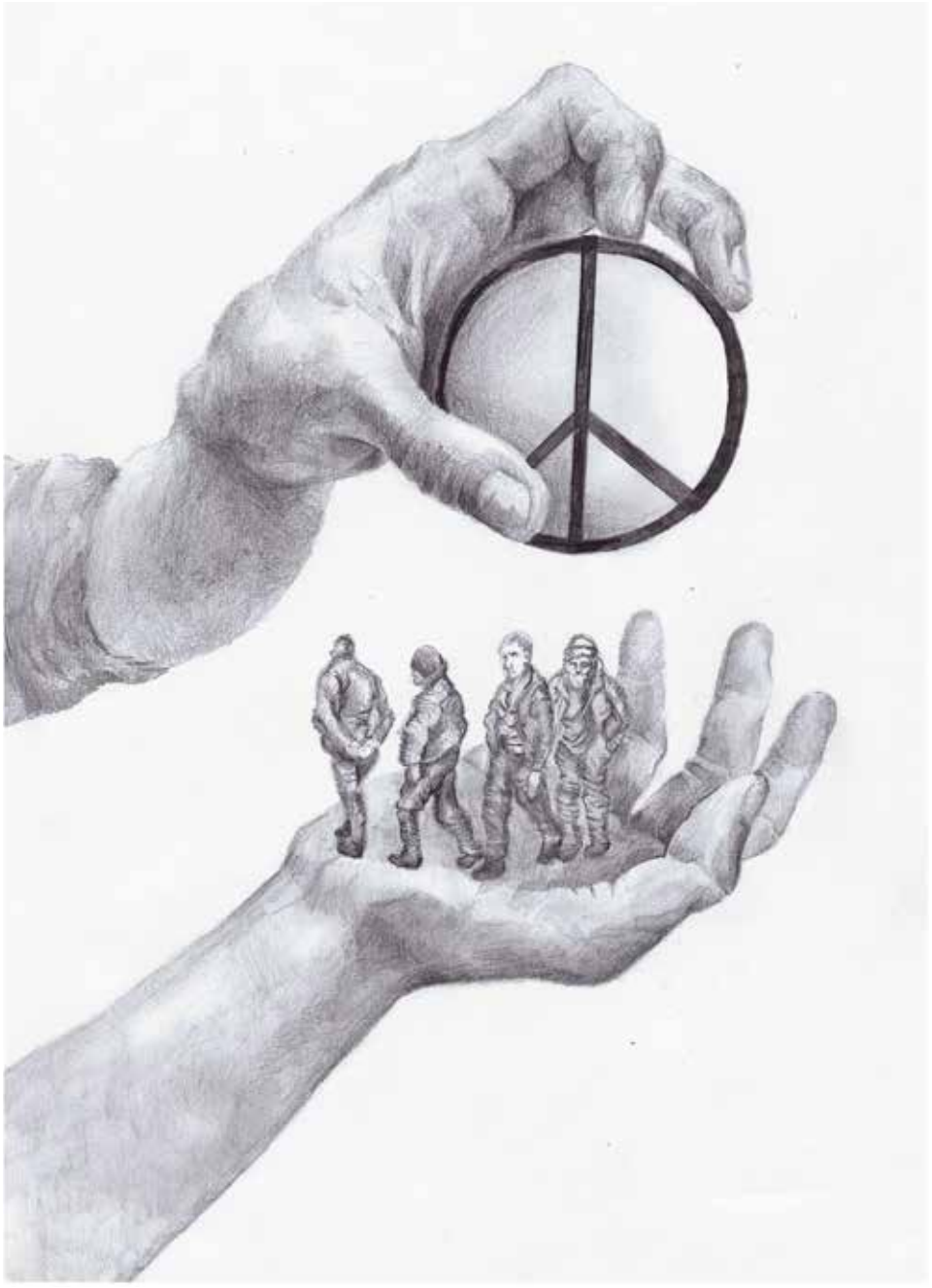
100 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

• *Τάρλας Γεώργιος*

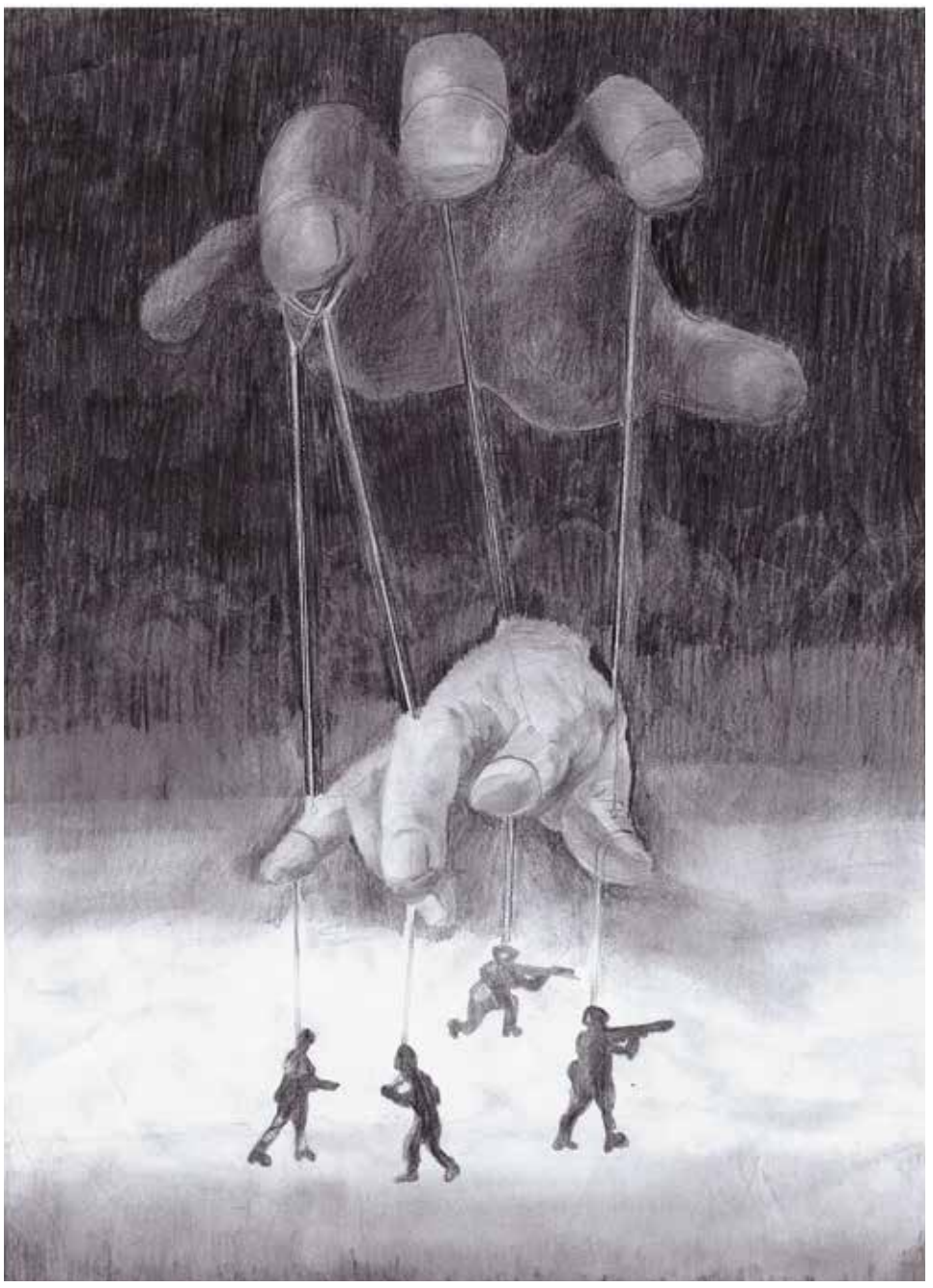
Φέτος είναι η επέτειος της Μικρασιατικής Καταστροφής η οποία είναι η μεγαλύτερη εθνική τραγωδία στην ιστορία του νεότερου ελληνισμού και έγινε αμέσως μετά τον Α' Παγκόσμιο πόλεμο. Τη συμφορά αυτή συνθέτουν η κατάρρευση του μικρασιατικού μετώπου τον Αύγουστο του 1922, η ήττα και η διάλυση της ένδοξης Στρατιάς της Μικράς Ασίας, η πυρπόληση της Σμύρνης, οι σφαγές, οι λεηλασίες και πολλές άλλες φρικαλεότητες και απάνθρωπες πράξεις εις βάρος εκατοντάδων χιλιάδων Ελλήνων και Αρμενίων χριστιανών από τους Τούρκους. Όλα αυτά συντέλεσαν στον ξεριζωμό του ελληνισμού από την Μικρά Ασία και την Ανατολική Θράκη.

Οι λεηλασίες σπιτιών και περιουσιών, οι γεωργικές και κτηνοτροφικές καταστροφές, το γκρέμισμα σχολείων, ναών, νοσοκομείων και άλλων ιδρυμάτων, η καταστροφή βιοτεχνικών και βιομηχανικών επιχειρήσεων μαζί με τον ευτελισμό κάθε ανθρώπινης αξιοπρέπειας όπως βασανισμοί αιχμαλώτων, σφαγές, βιασμοί και ηθική οδύνη υπό το κλίμα του τρόμου και της απειλής του θανάτου, είναι λίγες από τις θηριωδίες που ακολούθησαν και έπεσαν σαν κεραυνός εν αιθρία!

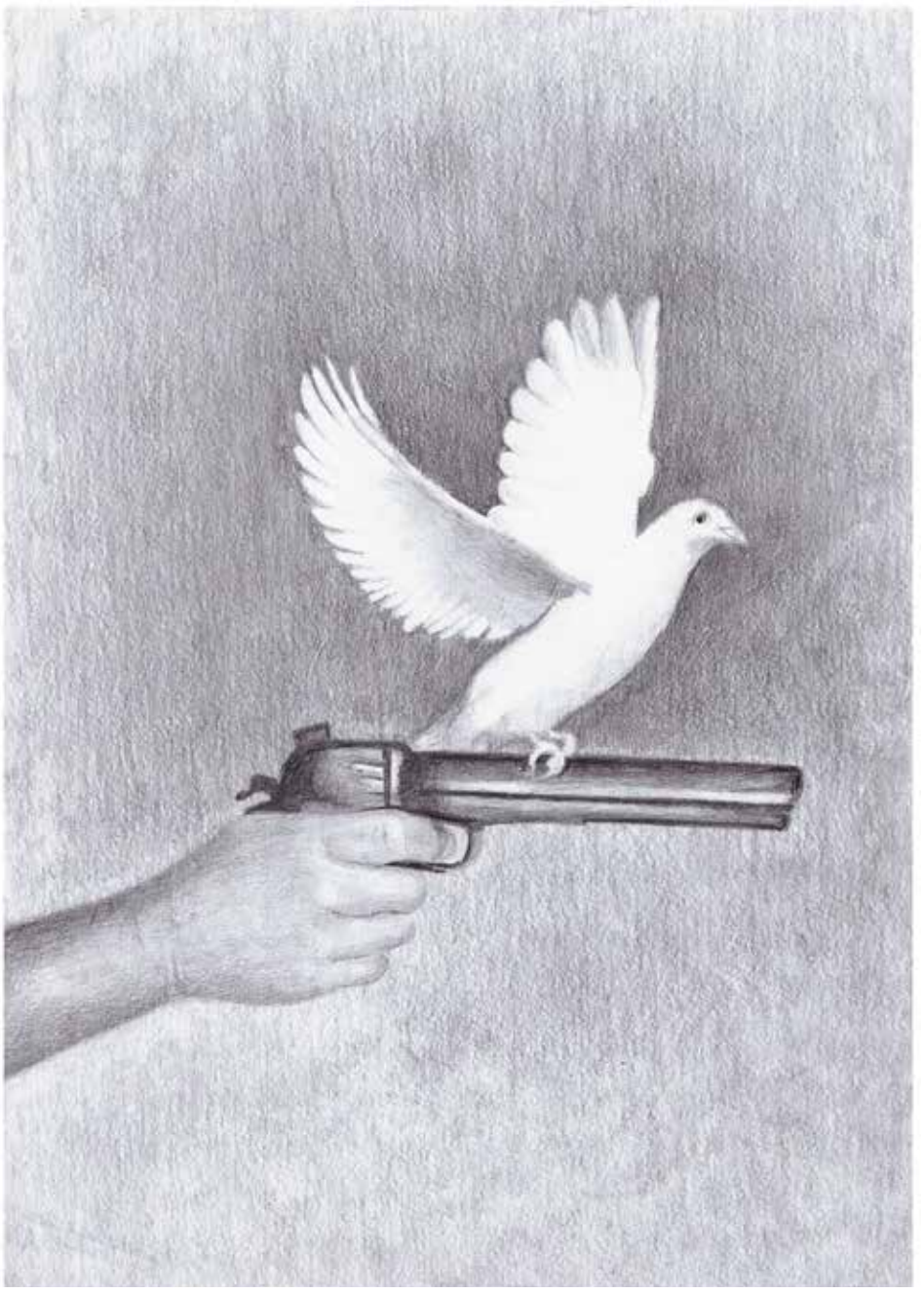
Η καταστροφή της Σμύρνης ήταν το τέλος της ελληνικής τραγωδίας με αποτέλεσμα 800.000 νεκρούς και τραυματίες Έλληνες. Περισσότεροι από 1.500.000 αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τις κατοικίες τους και να έρθουν σαν πρόσφυγες στην Ελλάδα, αφήνοντας πίσω τους περιουσίες και αναμνήσεις μιας ολόκληρης ζωής. Σαν Έλληνες δεν πρέπει ούτε να είμαστε αδαείς για τέτοιου είδους γεγονότα αλλά ούτε και αδιάφοροι. Θα πρέπει να γνωρίζουμε, να τιμάμε και να μην ξεχνάμε τέτοιου είδους καταστροφές που συνέβησαν στη χώρα μας και σημάδεψαν τη μέχρι σήμερα ιστορία μας.



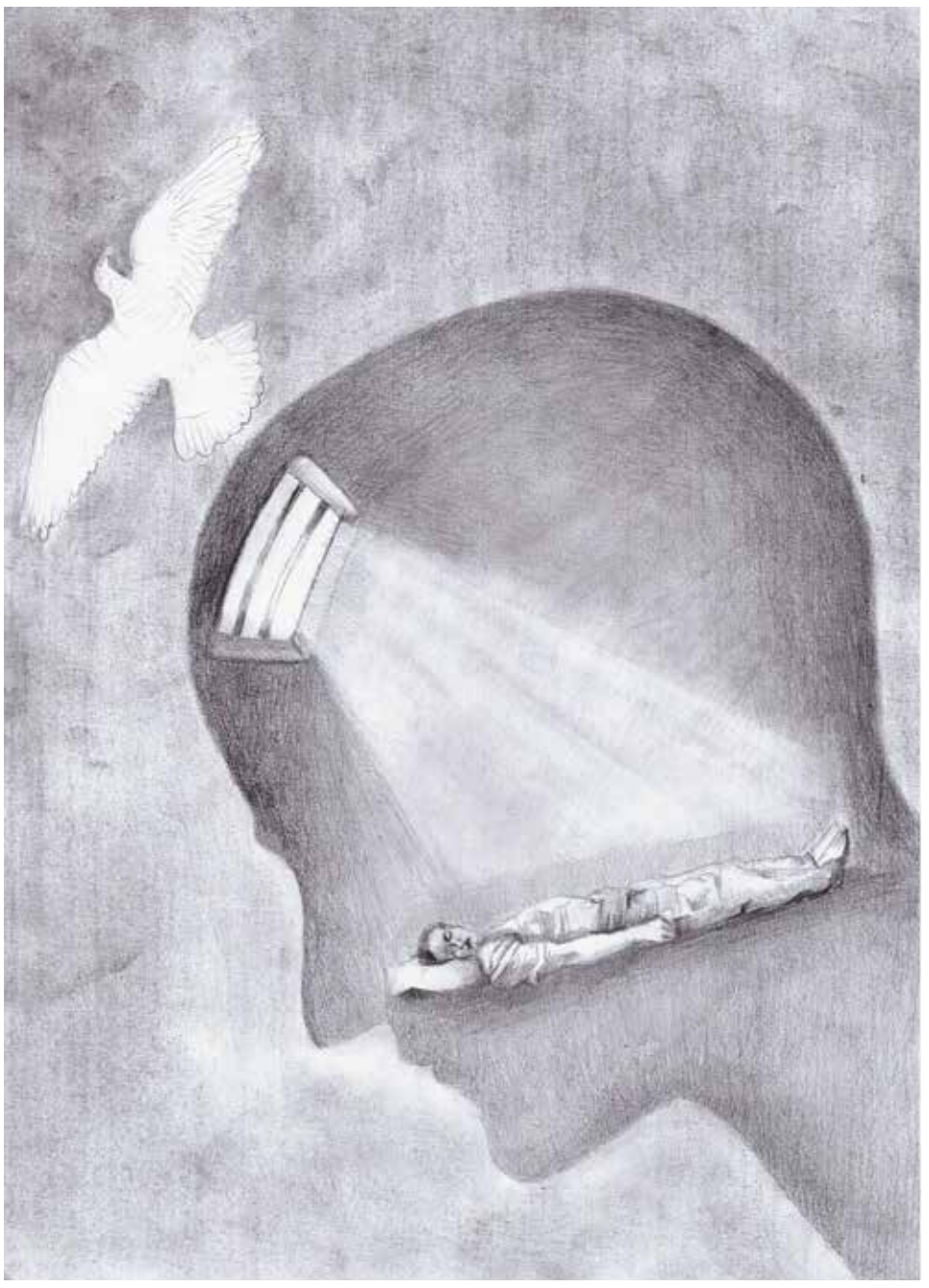
«Κρατήστε την ειρήνη ψηλά», σχέδιο - Κυριακή Μαρία Μητσοπούλου



«Κανείς δεν μπορεί να αντιδράσει», σχέδιο - Νικολέττα Κατσάι



«Καμία σφαίρα δεν θα φύγει», σχέδιο - Ελένη Σμυρνή



«Καταφύγιο», σχέδιο - Δημήτρης Λαγός

«Η ελευθερία δεν θα αργήσει», σχέδιο - Βαρβάρα Ολυμπία Κόκκα

Η ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ... ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΑ

• *Γκιουβέ Αλεξάνδρα*

Η φιλανθρωπία ετυμολογικά σημαίνει «αγάπη του ανθρώπου» με την έννοια της φροντίδας για τη θρέψη, την ανάπτυξη και την ενίσχυση συνανθρώπων μας που δεινοπαθούν

Στις μέρες μας, η λέξη έχει λίγο παραποιηθεί. Οι περισσότεροι από εμάς, όταν την ακούμε, το μυαλό μας πηγαίνει σε «λεγόμενα» gala, όπου διάσημες προσωπικότητες με βραδινές τουαλέτες και ακριβά κουστούμια συγκεντρώνουν λεφτά για αναξιοπαθούντες, προβάλλοντας την «αγάπη» τους για τον άνθρωπο μέσα από τα λεφτά που προσφέρουν μπροστά σε κάμερες προκειμένου να μάθουν όλοι για τη «καλοσύνη» τους.

Ή ακόμη, μετά από ένα οδυνηρό περιστατικό, (πόλεμος, σεισμός, πλημμύρα κ.ά.) ή ανάλογα την εποχή (Χριστούγεννα, Πάσχα κτλ.) διάφοροι έχοντες, θυμούνται ότι κάποιοι δεν έχουν και προσφέρουν αγαθά ή χρήματα προκειμένου να κάνουν το «χρέος» τους ως άνθρωποι.

Η φιλανθρωπία, είναι κάτι πιο μεγάλο, πιο ουσιαστικό. Είναι ανθρωπισμός. Είναι ένα συναίσθημα (εν συναίσθηση), που κάνει τον άνθρωπο να θέλει να βοηθήσει τον συνάνθρωπό του που τον έχει ανάγκη, χωρίς όρους, χωρίς να περιμένει ανταλλάγματα ή ακόμη και αναγνώριση. Απλά το κάνει γιατί αυτό θεωρεί πως είναι το χρέος του.

Ευτυχώς για τη κοινωνία μας αλλά και για το ανθρώπινο είδος, ακόμη και στις μέρες μας υπάρχει «η αγάπη του ανθρώπου». Πλήθος κόσμου, καθημερινά και σιωπηλά δίνουν από το υστέρημά τους προκειμένου να βοηθήσουν εκείνους που δεν έχουν τίποτα. Οργανώσεις, χωρίς κανένα κέρδος, φροντίζουν χιλιάδες ή και εκατομμύρια κόσμο που έχει προβλήματα επιβίωσης αλλά και διαβίωσης.

Είναι αν μη τι άλλο ελπιδοφόρο, πως συμβαίνουν καθημερινά, «μικρά θαύματα» που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή ανθρώπων και να την κάνουν καλύτερη και πιο αξιοπρεπή. Όλοι μας μπορούμε να προσθέσουμε το δικό μας λιθαράκι σε μια τέτοια προσπάθεια. Όλοι οι άνθρωποι έχουν μέσα τους αγάπη...αρκεί να μπορέσουν να τη βρουν για να μπορέσουν και να τη προσφέρουν.

«Βουτιά στην αγάπη», ζωγραφική - Λαγός Δημήτρης

«Αγκαλιά», ζωγραφική - Σκέντου Κωνσταντίνα

Cyberbullying - Κίνδυνοι διαδικτύου

• *Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη*

Cyberbullying: οποιαδήποτε πράξη με σκοπό να σε τρομάξει ή να σε προσβάλει, η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσω του διαδικτύου. Τι περιλαμβάνει; Περιλαμβάνει διάδοση προσβλητικών φημών ή μηνυμάτων και ανάρτηση φωτογραφιών, με σκοπό να σε κοροϊδέψουν. Πως μπορούμε να προστατευτούμε; Υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε για να μείνουμε ασφαλείς καθώς περιφερόμαστε στο διαδίκτυο. Αρχικά, πρέπει πάντα *να προσέχουμε τι λέμε ή τι αναρτούμε στο διαδίκτυο. Δεν απαντάμε* εάν κάποιος μας συμπεριφερθεί άσχημα, υπάρχει περίπτωση αυτό να χειροτερεύσει την κατάσταση. Στην περίπτωση που κάποιος διαδικτυακός *«φίλος»* μας συμπεριφερθεί άσχημα, τον αποκλείουμε και ενημερώνουμε τους γονείς μας. Μην φοβηθείς να μιλήσεις, αυτό είναι το χειρότερο λάθος που μπορείς να κάνεις!

Το διαδίκτυο μπορεί να γίνει επικίνδυνο πολλές φορές, αν δεν χρησιμοποιηθεί σωστά, παρά τη διευκόλυνση πολλών δραστηριοτήτων που προσφέρει. Η γνώση κανόνων ασφάλειας και η ικανότητα αναγνώρισης των κινδύνων του διαδικτύου είναι απαραίτητες για την ασφαλή πλοήγηση. Αρχικά, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως τα προσωπικά μας δεδομένα χρησιμοποιούνται καθημερινά όσο πλοηγούμαστε στο διαδίκτυο. Γι' αυτό τον λόγο, πρέπει να προσέχουμε πως τα χρησιμοποιούμαι, για να διατηρήσουμε την ιδιωτικότητά μας. Καίριο πρόβλημα αποτελεί και η έλλειψη ασφάλειας στα social media. Η εικονική πραγματικότητα που προσφέρουν τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, κρύβουν πολλούς κινδύνους από την προβολή λανθασμένων προτύπων μέχρι και τη διάδοση παραπλανητικών ειδήσεων. Σε αυτές τις εφαρμογές πρέπει να προσέχουμε με ποιους κρατάμε επαφές. Οι «φίλοι» μας στα Social Media πρέπει να είναι γνωστοί μας στην πραγματική ζωή. Οι λογαριασμοί, για να είναι σχετικά ασφαλείς, είναι καλό να είναι ιδιωτικοί και οι χρήστες να αποφεύγουν την ανάρτηση φωτογραφιών και προσωπικών στοιχείων. Ένα άλλο σημαντικό κομμάτι των κινδύνων του διαδικτύου είναι ο εθισμός σε αυτό. Πολλοί γονείς πλέον ανησυχούν για την υπερέκθεση των παιδιών τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για να αποφευχθεί αυτό είναι σημαντικό να υπάρχουν κάποια όρια στον χρόνο χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως υπάρχουν πολλές δημιουργικές δραστηριότητες στην πραγματική ζωή που μπορούν να αντικαταστήσουν την εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου. Κάποιες άλλες γενικές συμβουλές σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι: ο έλεγχος της σωστής λειτουργίας των ρυθμίσεων ασφαλείας π.χ. επιλογή διπλού ελέγχου ταυτότητας, ασφαλείς κωδικοί. Χρήσιμη θα ήταν η αποφυγή ανοίγματος συνδέσμων αγνώστου προελεύσεως και η σωστή εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου.

Όπως γίνεται λοιπόν αντιληπτό, πρέπει πάντα να γνωρίζουμε, πως παρά τη βοήθεια που προσφέρει το διαδίκτυο, η απειλή που μπορεί να προκληθεί, αν δεν προσέξουμε, μπορεί να είναι μεγάλη. Να θυμόμαστε πως ο κίνδυνος μπορεί να μην είναι άμεσος ή ορατός, αλλά δεν είναι μικρότερος από αυτόν της πραγματικής ζωής.

Από έξω ένα τζάμι και από μέσα μία σκόνη...

• *Πολυχρονίου Κωνσταντίνα*

Άβυσσος η ψυχή του ανθρώπου... Άραγε ο άνθρωπος **βελτιώνεται** ή **χειροτερεύει** μέρα με τη μέρα; Η απάντηση νομίζω βρίσκεται μπροστά στα μάτια μας. Δεν κρύβεται εξάλλου!

Όταν σου λέει κάποιος «Καλημέρα» και απαντάς «Τι θέλεις ρε ...», όταν παρκάρεις σε χώρους στάθμευσης για **ΑΜΕΑ** ενώ ξέρεις ότι προορίζονται για αυτούς, όταν στριμώχνεσαι στο λεωφορείο σαν σαρδέλα και σπρώχνεις τους άλλους από δίπλα σου, όταν βλέπεις αλλοδαπούς και μόνο που δεν απομακρύνεσαι 10 μέτρα πέρα, όταν απαξιείς έναν ηλικιωμένο και γελάς με τους φίλους σου, που σου ζήτησε μόνο να τον βοηθήσεις με τα ψώνια, όταν κλέβεις τη σειρά των άλλων στα σουπερμάρκετ λες και οι άλλοι δεν υπάρχουν και δεν βιάζονται, όταν βρίζεις και προσπαθείς να επιβληθείς σε "κατώτερους" από εσένα, νομίζεις ότι είσαι άνθρωπος που βελτιώνεσαι; Είμαστε άνθρωποι που βελτιωνόμαστε;

Καθημερινώς βλέπουμε την αλλοτρίωση του ανθρώπου, μία συμπεριφορά με αναίδεια, μία όψη που κάτι σκοτεινό κρύβεται από πίσω...

Ο χαρακτήρας είναι θέμα καλής διαπαιδαγώγησης και πρέπει αυτό να είναι προϋπόθεση. Οι ιδιαιτερότητες της εποχής μας, διαμόρφωσαν το διαφορετικό ήθος του σύγχρονου ανθρώπου. Στον κόσμο και στην καθημερινότητα που βιώνουμε, έχουμε ανάγκη περισσότερο την ευγένεια! Ας ευαισθητοποιηθούμε διότι το μέλλον μας χρειάζεται.

Μην αφήνεις τον εαυτό σου να παρασύρεται από την καθημερινή **ανοησία**... Συνειδητοποίησε πως είσαι ικανός να νιώσεις και να εκφράσεις θετικά στοιχεία που ούτως ή άλλως κρύβονται μέσα σου. Βάλε την ευγένεια στη ζωή σου!!!

BE KIND.

Μέσα κι έξω από το σχολείο!

• *Δάτσιου Ελένη*

Στα πλαίσια του μαθήματος των εικαστικών, οι μαθητές των Β και Γ τάξεων του σχολείου μας επισκέφτηκαν το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης για να θαυμάσουν την περιοδική έκθεση με θέμα το Κάλλος.

Στο εν λόγω μουσείο παρουσιάστηκαν τριακόσιες εμβληματικές αρχαιότητες οι οποίες βρέθηκαν για πρώτη φορά έξω από τα μουσεία προέλευσης τους για να αποδώσουν την έννοια του Κάλλους. Σε αυτά τα εκθέματα συμπεριλήφθηκαν εκθαμβωτικά αγάλματα, αγγεία, κοσμήματα, αρωματοδοχεία, είδη καλλωπισμού όπως κρέμες, χρώματα, όστρακα, υπέροχα γυάλινα δοχεία από αλάβαστρο, κάτοπτρα και άλλα πολλά εξαίσια πήλινα, λίθινα και μετάλλινα έργα τα οποία χρονολογούνται από τον 7ο έως και τον 1ο αιώνα π.Χ., δηλαδή από την Αρχαϊκή έως και την Ελληνιστική περίοδο. Από κάθε εκθεσιακό χώρο σας παρουσιάζω ένα έργο που θα σας προϊδεάσει για την ενότητα που ακολουθήθηκε όπως η Σφίγγα των Μυκηνών, ως προϊστορικό πρελούδιο στην έννοια του καλλωπισμού, η Αφροδίτη και ο Απόλλωνας, ως θεϊκά πρότυπα γυναικείου και ανδρικού κάλλους, η Πηνελόπη, μπροστά στον αργαλειό αναπαριστώντας το ηθικό κάλλος της καρτερικότητας, ο Ηρακλής και το Γήρας, δείχνοντας το ρωμαλέο σώμα σε σχέση με την παρακμή του γήρατος, καθώς και η σύγκριση του καλού και του κακού, του όμορφου με το άσχημο.

Η ξενάγηση ήταν άψογη, εξαιρετικά κατατοπιστική και οι εντυπώσεις των μαθητών ήταν άριστες. Μέσα από τη συγκεκριμένη έκθεση οι μαθητές γνώρισαν τη σημασία του ιδεώδους του κάλλους για εκείνη την εποχή και μπόρεσαν να το συγκρίνουν με τη σημερινή αντίληψη της ομορφιάς.

Στα πλαίσια του μαθήματος των θρησκευτικών, ένα τμήμα της τρίτης είχε την ευκαιρία να επισκεφτεί το Εθνικό Θέατρο για να παρακολουθήσει το έργο «Ο εχθρός της τάξης». Πριν την επίσκεψη, θεατρολόγοι επισκέφτηκαν το σχολείο μας για να πραγματοποιήσουν δραστηριότητες σχετικές με το έργο. Αφού οι μαθητές είδαν την παράσταση, που ήταν εξαιρετική, συζήτησαν και ανέλυσαν τα σοβαρά κοινωνικά προβλήματα που έθιγε. Επιπροσθέτως, με αφορμή τον εορτασμό της Ευρωπαϊκής Ημέρας Γλωσσών (ΕΗΓ) στις 26 Σεπτεμβρίου, κατασκευάστηκε αφίσα με ενοποιητικό χαρακτήρα υπογραμμίζοντας τη σημασία της διαφορετικότητας, πλαισιωμένη με συναισθήματα οικουμενικής σημασίας. Το έργο των παιδιών αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του Συμβουλίου της Ευρώπης ως προτεινόμενη δραστηριότητα.

Στα πλαίσια του μαθήματος των μαθηματικών, τα παιδιά της πρώτης τάξης επισκέφτηκαν το Μουσείο Ηρακλειδών. Οι μαθητές μέσα από τα ειδικά ψηφιακά και αλληλεπιδραστικά εκθέματα ήρθαν σε επαφή με οφθαλμαπάτες και αμφισημίες. Επιπλέον, μέσω των διαδραστικών και παραστατικών εκθεμάτων κατανόησαν τη σύνδεση της επιστήμης με τα μαθηματικά και τις τέχνες.

Οι εκδρομές που πραγματοποιήθηκαν δεν τελειώνουν εδώ φυσικά, καθώς τα παιδιά της πρώτης είχαν την ευκαιρία να επισκεφτούν το Νομισματικό Μουσείο. Αξίζει να σημειωθεί ότι το συγκεκριμένο μουσείο ήταν η κατοικία του Ερρίκου Σλήμαν και αρχιτεκτονικό έργο του Ερνστ Τσίλλερ.

Στα πλαίσια του μαθήματος της γεωλογίας, μας επισκέφτηκε η επιστήμων Εύα Νομικού, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών του τμήματος Γεωλογίας. Η κυρία Νομικού μίλησε στους μαθητές σχετικά με τα ηφαίστεια, για το πως δημιουργούνται και για τα μέτρα που μπορούμε να πάρουμε για να προστατευτούμε από αυτά. Επίσης, η κυρία Νίκη Ευελπίδου, καθηγήτρια Γεωλογίας ΕΚΠΑ, επισκέφτηκε on line ένα τμήμα της πρώτης και μαζί έκαναν ένα virtual field trip στον Κορινθιακό Κόλπο. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές γνώρισαν τη γεωλογία της περιοχής σχετικά με τη μεταβολή της στάθμης της θάλασσας και συνέδεσαν τα ιστορικά με τα γεωλογικά στοιχεία του τόπου. Στο 57ο Γυμνάσιο Αθηνών με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Γυναικών στην Επιστήμη, στις 11 Φεβρουαρίου, όλα τα μαθήματα Γεωλογίας-Γεωγραφίας αφιερώθηκαν σε γυναίκες που διαχρονικά επηρέασαν την εξέλιξη των Επιστημών. Τέλος, 200 ομάδες από 23 Ευρωπαϊκές χώρες συμμετείχαν στην Ευρωπαϊκή Ολυμπιάδα Φυσικών και Τεχνολογικών Καταστροφών, ανάμεσά τους και 12 μαθητές από τη Γ΄ τάξη. Οι μαθητές του σχολείου μας διαγωνίστηκαν σε 50 ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, με θέμα τις πανδημίες, τις ηφαιστειακές εκρήξεις, τα τσουνάμι, τις κατολισθήσεις και τα ραδιολογικά ατυχήματα.

Επίσης, τα παιδιά της Α' τάξης του σχολείου μας είχαν την ευκαιρία να παρευρεθούν στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μετεωρολογίας του Αστεροσκοπείου Αθηνών. Οι μαθητές μέσω των προσομοιώσεων και των πειραμάτων κατανόησαν τον τρόπο λειτουργίας των μετεωρολογικών φαινομένων καθώς και τον τρόπο προστασίας ενάντια σε ακραίες καιρικές συνθήκες.

Η Α' Γυμνασίου επισκέφτηκε και το Αρχαιολογικό Μουσείο. Το νεοκλασικό σχέδιο του Μουσείου είναι πλήρως εναρμονισμένο με τα εκθέματά του. Το αρχικό σχέδιο έγινε από τον Λούντβιχ Λάνγκε και αργότερα τροποποιήθηκε από τους αρχιτέκτονες Παναγή Κάλκο, Αρμόδιο Βλάχο και Ερνστ Τσίλλερ. Στο εσωτερικό υπάρχει μεγάλη ποικιλία εκθεμάτων όπως Προϊστορικά, δηλαδή Νεολιθικής, Κυκλαδικής και Μυκηναϊκής τέχνης. Οι μαθητές είδαν μια από τις μεγαλύτερες και σημαντικότερες συλλογές γλυπτών καθώς και συλλογές αγγείων και μικροτεχνίας των οποίων το εύρος καλύπτει 23 αιώνες. Επίσης, είδαν ευρήματα από το ακρωτήριο της Θήρας και εκθέματα Αιγυπτιακής τέχνης.

συνέχεια στη σελ. 9

«Μελετώντας τον πολιτισμό», ζωγραφική - Κακαριάρη Σπυριδούλα

Συνέντευξη με τη Διευθύντριά μας

• *Δάτσιου Ελένη*

Μαθήτρια: Καλησπέρα σας κυρία Μελιτζάνη. Στο σχολείο μας ανάμεσα στα προγράμματα εξωδιδακτικών δραστηριοτήτων είναι και το πρόγραμμα Αγωγής και Προαγωγής Υγείας με θέμα «Διαπροσωπικές σχέσεις-σεξουαλική αγωγή». Θα θέλατε να μας μιλήσετε για τον σκοπό του προγράμματος Αγωγής Υγείας στους μαθητές/τριες;

Διευθύντρια: Σκοπός του προγράμματος αγωγής υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών/μαθητριών.

Μαθήτρια: Με ποιο τρόπο θα το καταφέρνει αυτό, το πρόγραμμα;

Διευθύντρια: Αφενός με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών και της κριτικής σκέψης τους, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους.

Μαθήτρια: Κυρία Μελιτζάνη, ποια είναι τα σημαντικά θέματα που απασχολούν τους εφήβους πέρα από τη μόρφωσή τους κατά τη γνώμη σας;

Διευθύντρια: Για τους εφήβους η έννοια της φιλίας, του έρωτα, της σεξουαλικότητας και της σεξουαλικής παρενόχλησης, είναι πολύ σημαντικά θέματα.

Μαθήτρια: Ποιος είναι ο στόχος που ευελπιστείτε να επιτευχθεί μέσα από αυτό το πρόγραμμα;

Διευθύντρια: Τα παιδιά να σέβονται και να αγαπούν, τόσο τους φίλους τους όσο και τον εαυτό τους και φυσικά να δημιουργούν ισότιμες και όμορφες σχέσεις αποτρέποντας τη συνθήκη των σχέσεων εκμετάλλευσης. Παράλληλα να μαθαίνουν να λειτουργούν ως άτομα σε ένα σύνολο και να αποφασίζουν να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους.

Μαθήτρια: Σας ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας και την όμορφη συνέντευξη που μου παραχωρήσατε. Καλή συνέχεια.

Διευθύντρια: Η ευχαρίστηση είναι όλη δική μου παιδί μου. Εύχομαι ολόψυχα καλή πρόοδο σε όλους σας και καλή επιτυχία στην εφημερίδα σας.

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

• *Μίχα Αναστασία*

Μέσα στις αμέτρητες ερωτήσεις γονέων και παιδιών, όσον αφορά την εξέλιξη των μαθητών στην επαγγελματική τους αργότερα διαδρομή και στις μετέπειτα ενήλικες ζωές τους, έρχεται σε πρώτη ζήτηση ο Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Σ΄αυτή την ηλικία, οι νέοι διαμορφώνουν την εικόνα για τον εαυτό τους αλλά και για την επαγγελματική τους ταυτότητα, κάνοντας όνειρα και σχέδια για το μέλλον τους. Συγκεκριμένα, η ανάγκη εμάς των μαθητών να αποκτήσουμε κριτική σκέψη, να ανακαλύψουμε ενδιαφέροντα, να μάθουμε να συνεργαζόμαστε και να συνυπάρχουμε σε έναν χώρο με άτομα που έχουν τους ίδιους στόχους με εμάς, μας παρακινεί να καταλάβουμε με το τι θα θέλαμε να ασχοληθούμε στη ζωή μας. Με αυτόν τον τρόπο επικεντρωνόμαστε σε κάτι πιο συγκεκριμένο, όπως σε κατεύθυνση ή αργότερα σε επάγγελμα. Ωστόσο, η απόφαση του κατάλληλου -από όλες τις απόψεις- επαγγέλματος, τις περισσότερες φορές δεν μπορεί να παρθεί εύκολα μόνο από εμάς, εδώ έρχεται στις ζωές μας ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός!! Έτσι λοιπόν προκύπτουν κάποια ερωτήματα γι΄ αυτόν:

Τί είναι ο Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός;

Πρόκειται για διαδικασία συνεδρίας, που αφορά στη διαλεύκανση, της επαγγελματικής πορείας που θα αναζητήσουμε αργότερα εμείς οι μαθητές. Αυτή η διαδικασία εφαρμόζεται στις σχολικές μονάδες από τη φετινή χρονιά και μέσω του προγράμματος, των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Στα Εργαστήρια εμείς οι μαθητές, μαθαίνουμε και χτίζουμε το επαγγελματικό μας προφίλ καθώς και καλλιεργούμε πλήθος δεξιοτήτων. Αναγνωρίζουμε τις προσωπικές μας αξίες και μαθαίνουμε λίγο καλύτερα τον εαυτό μας. Οι Δεξιότητες έχουν παρόμοιους στόχους με αυτούς των συνεδρίων ΣΕΠ, γι΄αυτό και επιδρούν και τα δύο βοηθώντας μας στη λήψη απόφασης.

Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τον ΣΕΠ;

Εννοείται, πως ο ΣΕΠ είναι εδώ για να μας ανοίξει τους δρόμους και να μας βοηθήσει να πάρουμε μία από τις δυσκολότερες αποφάσεις της ζωής μας. Η διαδικασία που ακολουθείται για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός είναι σημαντική, διότι υπάρχει συστηματική συμβουλευτική του νέου ως προς τη διαδικασία της αυτογνωσίας. Μέσω ενός σωστά τελούμενου επαγγελματικού προσανατολισμού, οι νέοι μπορούν να έρθουν σε επαφή με πολλές επαγγελματικές επιλογές, να γνωρίσουν τις προοπτικές που τους διασφαλίζει κάθε μία από αυτές, αλλά και να αντιληφθούν έγκαιρα το πόσο ανταγωνιστική είναι η αγορά εργασίας. Επίσης, εξίσου σημαντική είναι η επαφή του νέου με επαγγέλματα σε πραγματικές συνθήκες εργασίας. Η επιλογή του σωστού επαγγέλματος λειτουργεί επωφελώς και για το κοινωνικό σύνολο καθώς όταν ο επαγγελματίας ασχολείται με το αντικείμενο που του ταιριάζει, είναι πιο αποδοτικός και υπεύθυνος την ώρα εργασίας.

Συμπεραίνουμε λοιπόν, πως ο Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός, μπορεί να μας βοηθήσει να πάρουμε μία σωστή απόφαση ζωής.

ΦΩΝΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΑΚΟΥΣΤΕΙ!!!

• *Πολυχρονίου Κωνσταντίνα*

Η μαθητική σταδιοδρομία συνοδεύεται από πλήθος προβληματισμών, εγνοιών... Καθημερινώς βομβαρδιζόμαστε από πολλά μέτωπα: οικογένεια, σχολείο, κέντρα ξένων γλωσσών, σχολές μουσικής, μπαλέτου, αθλητικούς συλλόγους, φροντιστήρια... και προσπαθούμε με όλες τις δυνάμεις που διαθέτουμε να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά. Είναι εύκολο ή δύσκολο; Να **κρίνεις** κάποιον είναι εύκολο. Αλλά να τον **συναισθανθείς;** Πρωτίστως, η πλειοψηφία των μαθητών έχει το άγχος των βαθμών. Δεν αντικατοπτρίζεται τις περισσότερες φορές, αλλά ο συναισθηματικός μας κόσμος πλημμυρίζει από άγχος, αβεβαιότητα, πανικό, ανικανότητα, ανασφάλεια... Δεν γνωρίζουμε τον τρόπο να το διαχειριστούμε. Είναι γόρδιος δεσμός! Αυτή η συνθήκη μας φοβίζει εάν δεν είναι κάποιος δίπλα μας να μας βοηθήσει να βρούμε τη λύση ή να μας καθησυχάσει. Το άγχος μας είναι σε τόσο μεγάλο βαθμό που θολώνει το μυαλό μας. Οι γονείς άραγε βρίσκονται πραγματικά κοντά μας; Είναι εκεί για να μοιραστούμε τις ανησυχίες μας, τους φόβους μας; Η απάντηση εξαρτάται από εσάς, αγαπητοί αναγνώστες. Ας μην γίνουμε γνωστοί-άγνωστοι σε μία οικογένεια. Η επικοινωνία είναι αναγκαία.

Από την άλλη βέβαια, η έλλειψη χρόνου θα παραμείνει αιώνιο πρόβλημα των μαθητών. Το ωράριο μας είναι πολύ περιορισμένο από πολλές απόψεις, από τον έντονο φόρτο εργασιών και υποχρεώσεων... Μία ευθεία χωρίς τέλος! Τελικά χειριζόμαστε σωστά τον χρόνο; Η πίεση αυξάνεται και το «οξυγόνο ξεκούρασης» μειώνεται. Πολλές φορές, πανικοβαλλόμαστε, ξεσπάμε σε λυγμούς, φωνές χωρίς να ελέγχουμε τον ίδιο μας τον εαυτό. Ο ελεύθερος χρόνος μας είναι ελάχιστος, χρειάζεται να ξεφύγουμε από τα **"πρέπει"** και να πηγαίνουμε προς τα **"θέλω"**. Αλλά πώς;

Επιπροσθέτως, οι κοινωνικές σχέσεις των μαθητών αποτελούν βασική μας έγνοια. Με συμπαθούν τα υπόλοιπα παιδιά; Με μισούν, με αντιπαθούν; Θα αποκτήσω νέους φίλους; Προβληματισμοί που κατακλύζουν τις σκέψεις μας. Στην ηλικία μας έχουμε την ανάγκη να περιτριγυριζόμαστε από συνομήλικούς μας, να συζητάμε, να ανταλλάσσουμε απόψεις... Συμβαίνει αυτό για όλα τα παιδιά; Οι γονείς, μας βοηθούν να έχουμε αυτοπεποίθηση; Δύναμη; Ας προβληματιστούμε λίγο...

Θα αποτελούσε επιπλέον σημαντική παράλειψη να μην αναφέρουμε την επίδραση του Covid προς εμάς. Το ψυχοπλάκωμα που αισθανόμαστε είναι απερίγραπτο. Οι λέξεις είναι πολύ λίγες για να αναδείξουν το πρόβλημα. Τα χαμόγελά μας εξαφανίστηκαν, η διάθεσή μας μεταβλήθηκε, τα μάτια μας θλίφτηκαν, η καρδιά μας μάτωσε... Τη στήριξη τη δεδομένη στιγμή τη χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ. Είναι δύσκολη περίοδος για όλους τους ανθρώπους και ειδικότερα για τα παιδιά. Δεν χαιρόμαστε την παιδικότητά μας. Οι στερήσεις είναι πολλές. Η ελπίδα πεθαίνει πάντα τελευταία. Σωστά;

Γίνεται εύκολα σαφές το συμπέρασμα ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε και μας κατακλύζουν απαιτούν την παρέμβαση των δικών μας ανθρώπων και ιδίως των γονέων. Γονείς, η παρουσία σας, μας είναι απαραίτητη και σημαντική. Σας έχουμε ανάγκη! Λίγη κατανόηση...

Αγαπητά αναγνωστόπουλα, **au revoir!**

Μακάρι να ήμουν ζέλει@! Ανασφάλειες

• *Χρήστου Χάρις*

Η εφηβεία είναι η κατεξοχήν περίοδος της ζωής που ευνοεί την ανάπτυξη και την έκφραση ανασφάλειας, καθώς είναι μια μεταβατική φάση της ζωής μας η οποία χαρακτηρίζεται με αβεβαιότητα. Σε αυτά τα χρόνια παρατηρούνται πολλές αλλαγές όχι μόνο στο σώμα και στη συμπεριφορά αλλά και στην ταυτότητα, δηλαδή στην εικόνα που έχουμε οι έφηβοι για τον εαυτό μας ως πρόσωπα αλλά και πόσο νιώθουμε ισχυροί για την αυτοαξία μας και πως διαχειριζόμαστε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Αυτές οι αλλαγές δημιουργούν φόβο, άγχος και πίεση. Στην ηλικία αυτή εμείς δεν μπορούμε να χαρακτηριστούμε ως παιδιά αλλά ούτε και ως ενήλικες, έχουμε χαρακτηριστικά και από τις δύο ηλικίες. Αρχίζουμε να ωριμάζουμε και να παίρνουμε ευθύνες. Ταυτόχρονα πρέπει να διατηρούμε καλές σχέσεις με τους γονείς και τους φίλους μας.

Σίγουρα κάθε έφηβος έχει αισθανθεί ανασφάλεια ή αμφιβολία για τον εαυτό του. Η πλειοψηφία νιώθει ανασφάλεια για την εμφάνισή τους, τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται και τη θέση τους στην ομάδα συνομηλίκων. Επίσης, ανησυχούν για τις επιδόσεις τους στα μαθήματα, στα αθλήματα που επιλέγουν καθώς επίσης το άγχος κορυφώνεται για την αποδοχή από την κοινωνία. Οι έφηβοι αναρωτιούνται αν η εικόνα τους αρέσει στους άλλους, και αν η ενδυμασία τους είναι στη μόδα. Αναρωτιούνται αν είναι χοντροί, λεπτοί, ψηλοί, κοντοί, γυμνασμένοι. Αναρωτιούνται αν οι ασχολίες τους είναι ταιριαστές στην εποχή ώστε να ενταχθούν σε μια παρέα συνομηλίκων. Αναρωτιούνται αν οι άλλοι έφηβοι τους βλέπουν με σεβασμό και φοβούνται την απόρριψη, την αποτυχία, την απογοήτευση των γύρω τους, την κοροϊδία...

Η ένταση των ανησυχιών τους είναι ανάλογες με την προσωπικότητα τους, τον τόπο και το περιβάλλον στο οποίο ζουν. Κάποιοι έφηβοι δεν είναι τόσο ψυχολογικά δυνατοί όσο άλλοι και έτσι, έχουν την τάση να αισθάνονται μεγαλύτερης έντασης ανασφάλεια. Ακόμα κάποιοι δεν είναι τόσο εξωστρεφείς και κοινωνικοί και δεν εκδηλώνονται εύκολα. Γενικά, οι έφηβοι, από ντροπή και συστολή δεν μοιράζονται εύκολα τις ανασφάλειες και τις ανησυχίες τους. Έτσι θεωρείται δύσκολο για τους γονείς να καταλάβουν τα συναισθήματα του παιδιού τους και να πάρουν τα κατάλληλα μέτρα.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας για τη διαχείριση των ανασφαλειών των εφήβων είναι το υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον. Όλα ξεκινούν από την αμοιβαία εμπιστοσύνη. Οι έφηβοι πρέπει να νιώθουν άνετοι να μοιράζονται τις σκέψεις τους με τους γονείς χωρίς να αισθάνονται ότι θα τους ασκηθεί κριτική και θα νιώσουν γελοιοποιημένοι. Οι γονείς πρέπει να μπαίνουν στη θέση του παιδιού τους και να το καταλαβαίνουν. Η άνεση που πρέπει να υπάρχει ανάμεσα στους εφήβους και τους γονείς πρέπει να έχει δουλευτεί από τη μικρή ηλικία των παιδιών. Αν αυτό το αίσθημα έχει αποκτήσει μια σταθερότητα, το παιδί μπαίνοντας στην εφηβεία θα μπορέσει να διαχειριστεί τις ανασφάλειες που προκύπτουν μέσα από το πρίσμα της προσωπικής επάρκειας.

Για να καθοδηγήσουν οι γονείς τον έφηβο στη διαχείριση των ανασφαλειών του πρέπει να τον βοηθήσουν από μικρή ηλικία να αποδεχτεί τον εαυτό του και να εκτιμά τη μοναδικότητά του. Επιπροσθέτως, πρέπει να τον βοηθήσουν να αναγνωρίζει την αξία του και να βασίζει τη ζωή του σύμφωνα με αυτήν. Επίσης, ο έφηβος δεν πρέπει να επικεντρώνεται στα σχόλια των γύρω του και οι γονείς του δεν πρέπει να τον επιβαρύνουν με τα δικά τους προβλήματα. Οι γονείς είναι υποχρεωμένοι να φανερώσουν και στο παιδί τους τον τρόπο να εντοπίζει τους παράγοντες και τις συνθήκες που πυροδοτούν τις ανασφάλειές του μέσα από μια διεργασία συναισθηματικής ενδοσκόπησης. Ακόμα, το να παρέχουν όρια στον έφηβο για να νιώθει ασφάλεια είναι πολύ σημαντικό. Αυτό θα τον βοηθήσει στο να αποφύγει ακραίες καταστάσεις. Τέλος, οι γονείς είναι αυτοί που επιβάλλεται να αφαιρέσουν την αρνητικότητα τους και να σκέφτονται θετικά για τον ίδιο τους τον εαυτό, αφού αυτό σαν συνθήκη αφομοιώνεται από τα παιδιά τους. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουν ότι οποιαδήποτε στιγμή χρειαστούν βοήθεια, μπορούν να ζητήσουν τη συμβουλή ειδικού.

Είναι σημαντικό να δώσουμε έμφαση σε αυτήν την ηλικία γιατί εάν δεν μάθει ένας έφηβος πως να διαχειριστεί τις ανασφάλειες του, θα τον ακολουθούν για πάντα στην ενήλικη του ζωή.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΩΤΕΣ

• *Πορικού Νικολέτα*

Η εφηβεία είναι μια περίοδος στη ζωή του παιδιού κατά την οποία επέρχονται πολλές αλλαγές, αφού ο έφηβος περνά από την παιδική στην ενήλικη του φάση. Συνήθως, σε αυτήν τη χρονική στιγμή, γνωρίζει το σώμα του και κατακλύζεται από σεξουαλικές ορμές. Οι σχέσεις, γενικά, περνούν σε πρώτο πλάνο και αρχίζουν οι πρώτοι έρωτες, ίσως οι πρώτες απογοητεύσεις και οι χαρές. Πολλοί γονείς είναι ανήσυχοι για τα παιδιά τους. Ο έφηβος δείχνει δυνατός όμως δεν παύει να χρειάζεται την αποδοχή από τους γονείς του.

Με υπομονή και συνεχή διάλογο χωρίς κήρυγμα αφήστε τον έφηβό σας να κάνει την εξερεύνησή του, να βρει τον εαυτό του και να νιώσει ασφαλής μέσα στην οικογένειά του. Καλό θα ήταν οι γονείς να μην επικρίνουν τα παιδιά τους και να είναι ψύχραιμοι. Μια και μόνη είναι η καλύτερη λύση για αυτά τα προβλήματα, η άνευ όρων αγάπη και φροντίδα προς το παιδί. Γονείς, να είστε ο καλύτερος φίλος τους χωρίς να είστε απαιτητικοί. Η προσπάθειά σας να τους ελέγξετε σκληρά ή να επιβάλλετε πράγματα, μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα και χειρότερες καταστάσεις για εσάς και τα παιδιά σας. Με υπομονή και χρόνο, όλα θα μπουν στη θέση τους!!!

Η συμπεριφορά όλων απέναντι σε έναν έφηβο πρέπει να είναι αρκετά θετική. Πώς όμως καλλιεργούμε μία τέτοια νοοτροπία; Γονείς, για αρχή πρέπει να καταλάβετε τι μηνύματα περνάτε στα παιδιά σας. Δε πρέπει να ξεχνάτε, ωστόσο, ως γονείς ή συγγενείς του έφηβου, πως θα πρέπει να κάνετε σαφές πως η ερωτική πράξη δεν είναι ούτε προϊόν μιμητισμού αλλά ούτε και πίεσης. Οι έφηβοι είναι σε μια ευαίσθητη ηλικία η οποία χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή αλλά και φροντίδα. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε εσείς οι γονείς είναι να υποστηρίξετε το παιδί σας σε κάθε βήμα που κάνει. Πολύ σημαντικό είναι να μας ενημερώνετε διακριτικά χωρίς να μας φοβίζετε. Άλλωστε, στην έναρξη της ερωτικής ζωής του κάθε εφήβου μπορείτε να δείτε αρκετά στοιχεία της προσωπικότητάς του, όπως αυτή έχει δομηθεί από τα πρότυπα με τα οποία τον μεγαλώσατε.

Δεν ξεχνάμε ποτέ πως ο νέος άνθρωπος εισάγεται σταδιακά στον ενήλικο κόσμο που μπορεί την ίδια στιγμή να είναι γοητευτικός και σκληρός, παράλογος και συναρπαστικός. Ο έρωτας κρύβει μια απομυθοποίηση και ίσως μια απογοήτευση. Ο κόσμος, εμάς των εφήβων, ίσως καταρρεύσει και βυθιστεί σε θλίψη. Μπορεί να χρειαστεί να απομονωθούμε. Επιτρέψτε μας να το ζήσουμε. Δώστε μας τον χώρο και τον χρόνο που χρειαζόμαστε. Σε καμία περίπτωση μη μας κατηγορήσετε ή νουθετήσετε με φράσεις όπως «καλά να πάθεις» ή «στα έλεγα εγώ..». Να είστε πλάι μας, να μας ακούτε, να μας στηρίζετε και να μας ενθαρρύνετε!!!

«Να αγαπιέμαι», ζωγραφική - Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη

Το αγκάθι που μαζώνει

• *Πολυχρονίου Κωνσταντίνα*

Άλλοι γελούν, άλλοι υποφέρουν. Ο ένας ο **θύτης**, ο άλλος το **θύμα**. Ο εφιάλτης παίρνει σάρκα και οστά για ορισμένα παιδιά. Το **"bullying"** ήταν, είναι και θα παραμείνει σημαντικό ζήτημα που θα μας απασχολεί και θα μας προβληματίζει.

Στο σχολικό περιβάλλον, ιδιαίτερα, παρατηρείται το φαινόμενο αυτό. Παιδικές ψυχές βασανίζονται. Γιατί η παιδική τους ηλικία να στιγματίζεται από δάκρυα; Μαθητές οι οποίοι κυρίως είναι "αδύναμοι" πέφτουν θύματα "bullying" από άλλους. Είτε για διασκέδαση, είτε για χίλιους άλλους δυο λόγους. Τα παιδιά αυτά νιώθουν αβάσταχτο πόνο κατά κύριο λόγο τόσο σωματικά όσο και ψυχικά-πνευματικά. Πολλές φορές οδηγούνται σε αυτοκτονικές τάσεις... Θέλουμε να χάνονται ζωντανές ψυχές; Να βλέπουμε αθώες παιδικές καρδούλες να πονούν; Μάτια να κλαίνε, να σπαράζουν; Ας βοηθήσουμε αυτούς τους μαθητές, ας βάλουμε ένα **STOP** επιτέλους... Οποιοδήποτε σημάδι δεν πρέπει να μένει απαρατήρητο. Βλέπουμε και ειδοποιούμε άμεσα περί συγκεκριμένων περιστατικών. Δεν πρέπει να είμαστε θεατές.

Το "bullying" με την εξέλιξη της τεχνολογίας έχει επεκταθεί και σε ηλεκτρονικό (cyber) μέσα από την κοινωνική δικτύωση. Οι νέοι δεν είναι πλήρως ενημερωμένοι για τους κινδύνους που μπορεί να αποκρύπτονται πίσω από μία εθιστική εικόνα. Τι κάνω στην περίπτωση που πέσω θύμα; Ξέρω; Ας αναρωτηθούμε...

Την παρουσία των γονέων τη βλέπουμε κάπου; Εμπνέουν εμπιστοσύνη και ασφάλεια προς το παιδί τους; Οι γονείς οφείλουν να δημιουργούν ένα κατάλληλο κλίμα στο οποίο τα παιδιά από μικρή ηλικία θα έχουν την άνεση να εκφραστούν χωρίς ντροπή. Στη σημερινή εποχή δυστυχώς, συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο. Αγαπητοί γονείς, πλησιάστε τα παιδιά σας, μιλήστε τους, αφήστε τα να νιώσουν την ασφάλεια της αγκαλιάς σας... Τα μικρά αυτά πλάσματα καταπιέζουν τα συναισθήματά τους, παλεύουν με το "μέσα" τους, τυραννιούνται. Η κατάσταση μπορεί να ξεφύγει, πρόλαβετέ την πριν να είναι αργά! Ας μην είμαστε αδιάφοροι. Ας μην δημιουργήσουμε μία πηγή δακρύων.

Το "bullying" δεν είναι εύκολα ορατό. Ας μην χτυπήσει την πόρτα και σε άλλες παιδικές ψυχές. Μην φοβάσαι, μίλα εάν συναντήσεις το φαινόμενο αυτό. Όχι άλλες βασανισμένες ψυχές!!

8 φορές ευφυέστερο

• *Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη*

Πολλοί γονείς πιστεύουν πως μπορούν να πάρουν συγκεκριμένα μέτρα για να επηρεάσουν την ανάπτυξη και τον χαρακτήρα του παιδιού από μικρή ηλικία. Για όσους πιστεύουν πως αυτό είναι δυνατό, εδώ θα σας παραθέσουμε 8 παράγοντες που επηρεάζουν την ευφυΐα ενός παιδιού.

Πριν αρχίσουμε αξίζει να αναφέρουμε πως τα γονίδια της ευφυΐας προέρχονται από τη μητέρα. Ζητώ συγνώμη σε όσους πατεράδες διαβάζουν αλλά μην κατηγορείτε εμάς, η επιστήμη το λέει! Πίσω στο θέμα μας, ο πρώτος παράγοντας που επηρεάζει την ιδιοφυΐα ενός παιδιού είναι τα μαθήματα μουσικής και ο δεύτερος η φυσική άσκηση. Αυτά βοηθούν στην καλύτερη νοητική ανάπτυξη του παιδιού, γιατί έτσι τα παιδιά κινητοποιούνται και αυξάνεται η απόδοσή τους. Δεν πρέπει να υποτιμάμε την επιρροή του ύπνου και της σωστής διατροφής καθώς όπως έλεγαν και οι αρχαίοι: νους υγιής εν σώματι υγιεί. Έπειτα, η αυτοπειθαρχία και τα όρια αποδίδουν νοητικούς καρπούς. Το να ξέρουν τα παιδιά ότι υπάρχουν όρια τα βοηθούν να καταλάβουν τι είναι σωστό. Η ενεργητική μάθηση και η ανάγνωση από μικρή ηλικία βοηθούν στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Τέλος, αλλά ίσως και το πιο σημαντικό, πρέπει πάντα να θυμόμαστε πως το παιδί πρέπει να είναι ευτυχισμένο για να ξεδιπλώσει τις δεξιότητές του. Γιατί δεν έχει νόημα η ευφυΐα όταν το παιδί δεν μπορεί να την απολαύσει. Πάνω από όλα είναι η ευτυχία του παιδιού. Όλα τα άλλα έρχονται σε δεύτερη μοίρα.

Μέσα κι έξω από το σχολείο!

συνέχεια από τη σελ. 7

Στα πλαίσια του προγράμματος «Μελοποιημένη Ποίηση» έγινε σχολική ξενάγηση στο πρωτοποριακής αρχιτεκτονικής συγκρότημα που φιλοξενεί τη Βιβλιοθήκη της Ελλάδος και την Εθνική Λυρική Σκηνή. Οι μαθητές ενημερώθηκαν για τις υπηρεσίες τη δυνατότητα πρόσβασης και χρήσης της Εθνικής Βιβλιοθήκης. Παράλληλα στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είδαν εκθέσεις ζωγραφικής του Μιχάλη Μαδένη με τίτλο «Οι Εξόριστοι» και της Σοφίας Καλογεροπούλου με τίτλο «Παναρμόνια».

Στα πλαίσια του μαθήματος των Γερμανικών, οι μαθητές επισκέφτηκαν το Γκαίτε Ινστιτούτο για να παρακολουθήσουν την ταινία «Σόφι Σολ, οι τελευταίες μέρες». Η ταινία άρεσε πολύ στα παιδιά καθώς φανέρωνε πολλά σημαντικά μηνύματα όπως την αξία της ελευθερίας και την πίστη στα ήθη. Μετά το τέλος της ταινίας, τα παιδιά συζήτησαν μαζί για τα μηνύματα που προβάλλονταν.

Οι μαθητές της Γ' τάξης επισκέφτηκαν το 2ο ΕΠΑ.Λ Αγίας Παρασκευής με σκοπό να γνωρίσουν τον τρόπο λειτουργίας των Επαγγελματικών Λυκείων, ώστε να διευκολυνθούν σχετικά με το τι δρόμο θα ακολουθήσουν μετά το Γυμνάσιο.

Με αφορμή την παγκόσμια μέρα Αθλητισμού, όλο το σχολείο επισκέφτηκε το αθλητικό κέντρο Πάρνηθας με σκοπό την αξιοποίηση της ημέρας. Εκεί, οι μαθητές έκαναν διάφορες δραστηριότητες όπως να παίξουν ποδόσφαιρο, βόλεϊ και άλλα αθλήματα.

Μια υπέροχη εκδρομή που διοργανώθηκε στο σχολείο μας ήταν η διήμερη εκδρομή στο Ναύπλιο και τις Σπέτσες στα πλαίσια του πολιτιστικού προγράμματος παραγωγής σχολικής εφημερίδας με τίτλο «Η Κεφιμερίδα: Μια Φωνή το Μέλλον Όλο». Στο Ναύπλιο οι μαθητές επισκέφτηκαν το Φρούριο του Παλαμηδίου καθώς και το παράρτημα της Εθνικής Πινακοθήκης Ναυπλίου. Μετά από τις επισκέψεις, οι μαθητές περιπλανήθηκαν στα μαγευτικά δρομάκια του Ναυπλίου επισκεπτόμενοι τα μικρά μαγαζάκια. Την επόμενη μέρα, τα παιδιά μεταφέρθηκαν με θαλάσσιο ταξί από το Πόρτο Χέλι προς τις Σπέτσες για να επισκεφτούν το Μουσείο της Μπουμπουλίνας. Μετά το τέλος της ξενάγησης στο Μουσείο, οι μαθητές εξερεύνησαν τις Σπέτσες και έκαναν διάφορες δραστηριότητες όπως να ανέβουν σε άμαξες με άλογα κάνοντας το γύρω του νησιού και παρακολουθώντας το Εαρινό Ράλλυ της ΦΙΛΠΑ.

Στα πλαίσια του μαθήματος της γυμναστικής διεξήχθησαν μαθήματα πρώτων βοηθειών σε αρκετά τμήματα του σχολείου. Συγκεκριμένα, οι μαθητές έλαβαν μαθήματα καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ), γενικές γνώσεις σε περίπτωση πνιγμονής, δηλαδή όταν η τροφή φράζει τους αεραγωγούς, και πώς να τοποθετήσουν ένα σώμα σε θέση ανάνηψης.

Στα πλαίσια του μαθήματος των εικαστικών πραγματοποιήθηκαν εντυπωσιακά έργα ζωγραφικής από τους μαθητές, τα οποία εστάλησαν για να συμμετέχουν σε πανελλαδικό διαγωνισμό παιδικής ζωγραφικής που διοργάνωσε το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης με τίτλο: «Κάλλος: Για 'μένα αυτό είναι ομορφιά».

Παράλληλα με τις εκπαιδευτικές εκδρομές και τις επισκέψεις, το σχολείο μας φέτος διοργανώνει πολιτιστικά, περιβαλλοντικά προγράμματα καθώς και προγράμματα αγωγής υγείας μετά τις ώρες των μαθημάτων. Όλοι οι μαθητές είναι ελεύθεροι να συμμετάσχουν εάν το θέλουν και όντως, η ανταπόκριση είναι μεγάλη!

Ένα από τα πολιτιστικά προγράμματά μας είναι η δημιουργία της σχολικής εφημερίδας «Η Κεφιμερίδα: Μια Φωνή το Μέλλον Όλο». Η δημοσιογραφική μας ομάδα έχει κάνει εξαιρετική δουλειά για την εφημερίδα που κρατάτε στα χέρια σας. Άλλωστε, μπορείτε κι εσείς να διαπιστώσετε την προσπάθεια που έχουν καταβάλει οι δημοσιογράφοι του σχολείου μας στα άρθρα τους. Η δουλειά τους είναι αξιοσημείωτη καθώς έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο και κόπο για να εκδοθεί η συγκεκριμένη εφημερίδα και είμαστε πολύ ευχαριστημένοι και περήφανοι που τώρα μπορείτε κι εσείς να διαβάσετε τα άρθρα μας.

«Το παιδί, η πόλη και τα μνημεία» με ξεναγό την αρχιτεκτονική ομάδα Monumenta πρόκειται για ένα ακόμα πολιτιστικό πρόγραμμα σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων και την Τεχνόπολη με στόχο τη γνωριμία με την ιστορία, μέσα από την καταγραφή των κτιρίων, των ιχνών του παρελθόντος και της μνήμης. Το θέμα του προγράμματος είναι το Εθνικό Θέατρο και ασχολείται με παραστατικές Τέχνες του Χορού, του Θεάτρου και της Μουσικής.

Στα πλαίσια του μαθήματος των μαθηματικών έχει δημιουργηθεί το πολιτιστικό πρόγραμμα «Λόγος στο τετράγωνο». Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα οι μαθητές μελετούν λογοτεχνικά κείμενα που σχετίζονται με τα μαθηματικά. Ύστερα τα αναλύουν και δημιουργούνται εντυπωσιακές συζητήσεις.

Ένα άλλο πολιτιστικό πρόγραμμα είναι η «Μελοποιημένη Ποίηση». Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα οι μαθητές ακούνε μελοποιημένα ποιήματα τα οποία μετά αναλύουν. Εμπνευσμένοι από τα ακούσματα, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και δραστηριοποιούνται πάνω στο ποίημα που αναλύουν.

Πολλοί μαθητές συμμετέχουν επίσης στο περιβαλλοντικό πρόγραμμα «Σχολικός κήπος». Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα τα παιδιά παρατηρούν τα φυτά και τα βότανα του σχολικού κήπου και μαθαίνουν να τα συντηρούν, να τα φροντίζουν για να είναι πάντα σε καλή κατάσταση. Αξίζει να αναφερθεί ότι το σχολείο μας διαθέτει 1000 διαφορετικά είδη φυτών.

Πέρα από τα πολιτιστικά και τα περιβαλλοντικά προγράμματα, το σχολείο μας εκπονεί και προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας. Το θέμα του προγράμματος είναι: «Διαπροσωπικές σχέσεις- σεξουαλική αγωγή». Σκοπός του προγράμματος είναι η γνώση για την προάσπιση, τη βελτίωση και την προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών/τριών.

Οι δραστηριότητες που διοργανώνονται στο σχολείο μας είναι πολύ ενδιαφέρουσες και προσελκύουν πολλούς μαθητές. Οι καθηγητές καταφέρνουν έτσι να κεντρίζουν το ενδιαφέρον των μαθητών για να ξεφεύγουν από το άγχος των μαθημάτων. Με αυτόν τον τρόπο το σχολείο γίνεται πόλος έλξης κουλτούρας, πολιτισμού, δημιουργικότητας και κοινωνικής συνείδησης.

«Κρατώντας την όμορφη», ζωγραφική - Αναστασία Στοροζίνσκα

«Μερικά κομμάτια πέτρας...»

• *Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη*

Όλοι ξέρουμε την ιστορία σχετικά με την αφαίρεση των γλυπτών του Παρθενώνα από τον λόρδο Έλγιν κατά την περίοδο της Οθωμανικής επικράτειας. Όμως, γνωρίζουμε όλη την αλήθεια ή ξέρουμε μόνο ένα κομμάτι των πραγματικών γεγονότων;

Η ιστορία μας ξεκινά στις αρχές του 19ου αιώνα έπειτα από 400 χρόνια Τουρκικής κατοχής και περίπου δύο δεκαετίες πριν την επανάσταση του 1821, όταν ο Βρετανός λόρδος Έλγιν συγκροτεί μια ομάδα καλλιτεχνών με επικεφαλής τον Ιταλό ζωγράφο Giovanni Lusieri και εφημέριο τον αιδεσιμότατο Philip Hunt, με σκοπό να αντιγράψουν τα γλυπτά του Παρθενώνα. Ο Έλγιν, ωστόσο, φαίνεται πως ήταν προετοιμασμένος να ξηλώσει τα γλυπτά, και όχι απλά να τα αντιγράψει. Ένα ενδιαφέρον γεγονός προς υποστήριξη αυτής της θεωρίας είναι η παραγγελία πριονιών. Μάλιστα αξίζει να αναφέρουμε πως τα πρώτα πριόνια που έφτασαν στα χέρια του θεωρήθηκαν πως δεν ήταν κατάλληλα για την αποψίλωση τόσων μαρμάρων!!! Όμως, υπήρχε ένα ψεγάδι στο σχέδιο του Έλγιν. Η πρόσβαση στην Ακρόπολη. Ο Έλγιν χρησιμοποίησε την επιρροή του στον Σουλτάνο για να αποσπάσει ένα επίσημο έγγραφο που θα επέτρεπε τη συνέχιση των εργασιών. Χρειάστηκαν 6 μήνες μέσα από διαδικασίες διαφθοράς και δωροδοκίας ώστε να καταφέρει η ομάδα, να της επιτραπεί η είσοδος στην Ακρόπολη δίνοντας 5 λίρες στους Τούρκους για κάθε επίσκεψη.

Ο Έλγιν αποσπά ένα φιρμάνι με το οποίο εξασφαλίζει πως «δεν θα βρουν κανένα εμπόδιο περπατώντας, παρατηρώντας ή μελετώντας τα γλυπτά που θέλουν να σχεδιάσουν και να αντιγράψουν» με στόχο φυσικά να τα κλέψουν. Το κείμενο έλεγε επίσης «Να μην ενοχληθούν... Και κανένας να μην αναμειχθεί με τα ικριώματα ή τα εργαλεία τους ούτε να τους εμποδίσει να πάρουν μερικά κομμάτια πέτρας με επιγραφές». Το φιρμάνι αυτό, όμως, φαίνεται πως δεν υπήρξε ποτέ. Έρευνα αποκάλυψε πως το περίφημο φιρμάνι, το μόνο σχετικό έγγραφο, ήταν μια επιστολή με την οποία δίνεται άδεια στους συνεργάτες του Έλγιν να επισκεφτούν την Οθωμανική αυτοκρατορία. Αυτό όμως δεν τον αποθάρρυνε από το να χρησιμοποιήσει τη φιλική επιστολή από τον Καϊμακάμ Πασά που επέτρεπε τη μεταφορά εκμαγείων από τα γλυπτά, για να λεηλατήσει τον Παρθενώνα και να προκαλέσει σημαντικές ζημιές στα γλυπτά και στο μνημείο!! Έτσι, τα γλυπτά κλάπηκαν χωρίς να εμποδίσει κανείς αυτή την αποτρόπαια πράξη καθώς οι Έλληνες εκείνης της εποχής βρίσκονταν υπό τον Οθωμανικό ζυγό και αδυνατούσαν να αντιδράσουν σε αυτή τη κλοπή.

Οι κακουχίες που αντιμετώπισαν τα μάρμαρα του Παρθενώνα συνεχίστηκαν κατά τη μεταφορά τους καθώς δεκάδες κιβώτια μεταφέρθηκαν δια θαλάσσης στη Βρετανία. Ο «Μέντωρ», μία από τις φρεγάτες που επιστρατεύθηκαν για τη μεταφορά των γλυπτών, βυθίστηκε νοτιοδυτικά των Κυθήρων όπου παραμένει μέχρι και σήμερα. Τα πολύτιμα κιβώτια ανακτήθηκαν έπειτα από συνεχείς προσπάθειες βουτηχτών σφουγγαράδων της Καλύμνου. Τα πρώτα κιβώτια φτάνουν στο Λονδίνο το 1804 και παραμένουν σε αποθήκες εκτεθειμένα στην υγρασία. Εκείνη τη περίοδο ο Έλγιν βρίσκεται αιχμάλωτος για 2 χρόνια στη Γαλλία όταν παραβιάστηκε η συνθήκη της Αμιένης με αποτέλεσμα όταν επέστρεψε το 1806 να είναι οικονομικά κατεστραμμένος. Τα μάρμαρα καταλήγουν να εκτίθενται στην καρβουναποθήκη του σπιτιού του κάτω από άθλιες συνθήκες όπου βάσει μαρτυριών, ξέρουμε πως ο χώρος ήταν υγρός και βρώμικος και τα μάρμαρα κείτονταν σε τέτοια απόσταση που ο καθένας μπορούσε να τα αγγίξει. Το 1810, και μην έχοντας άλλη επιλογή ο Έλγιν αναγκάζεται να πουλήσει τα γλυπτά στο Βρετανικό κράτος για 35.000 αγγλικές λίρες. Τα χρέη του ήταν τόσα πολλά που το Βρετανικό Δημόσιο κράτησε τα περισσότερα χρήματα από αυτή την αγοραπωλησία και στον ίδιο έμεινε ελάχιστο κέρδος.

Η επιστροφή των γλυπτών του Παρθενώνα είναι ένα θέμα που απασχολεί σημαντικά τη διεθνή κοινότητα. Το πρώτο βήμα για τη διεθνοποίηση του θέματος έγινε από την Μελίνα Μερκούρη. Ο Καβάφης στο τελευταίο του άρθρο έγραψε πως θα περάσουν πολλά χρόνια μέχρι τα γλυπτά να επιστρέψουν στην Ελλάδα. Η αγγλική κοινή γνώμη παρουσιάζεται διχασμένη ενώ, οι πρώτες κινήσεις έχουν ήδη γίνει για την επιστροφή των γλυπτών στην πατρίδα μας. Πρωταγωνιστικό ρόλο στην προσπάθεια να επιστραφούν τα μάρμαρα παίζει η UNESCO καθώς το ζήτημα της επιστροφής τους υποστηρίχτηκε από τον οργανισμό για πρώτη φορά το 1982. Οι κινήσεις της UNESCO συνεχίζονται μέχρι και σήμερα με την έκκλησή της προς το Βρετανικό Μουσείο να επιστρέψει τα γλυπτά.

Η ουσιαστική συζήτηση για την επιστροφή των γλυπτών έχει πλέον αρχίσει. Το Βρετανικό μουσείο δηλώνει μεν πρόθυμο να δανείσει τα γλυπτά, με την προϋπόθεση φυσικά ότι θα επιστραφούν. Απ' ό,τι φαίνεται, η επιστροφή των μαρμάρων του Παρθενώνα στην Ελλάδα είναι ένα πολύ περίπλοκο ζήτημα για να αντιμετωπιστεί από το Βρετανικό Μουσείο καθώς, όπως λέει και ο διευθυντής του μουσείου «Δεν μπορούμε μόνοι μας να επιλύσουμε αυτές τις αντιφάσεις». Αν δεν είναι όμως ικανό να φροντίσει τα σχετικά με τα εκθέματά του θέματα, τότε πως του επιτρέπεται να τα στεγάζει; Αυτή τη στιγμή το μουσείο εμφανίζει τα γλυπτά του Παρθενώνα ως Ελγίνεια. Είναι ντροπή για ένα μουσείο να αδιαφορεί όταν εμφανίζεται ως κλεπταποδόχος. Η τελευταία παραχώρηση του μουσείου είναι να δανείσει τα κλεμμένα σε αυτούς από τους οποίους κλάπηκαν. Η γνωστή εφημερίδα Times του Λονδίνου εκφράζει την επιθυμία της κοινής γνώμης, να επιστραφούν τα γλυπτά χαρίζοντας μια νέα ελπίδα σε όλους όσους αποζητούν την επιστροφή τους.

Το 1986, ο τότε φοιτητής Μπόρις Τζόνσον, δημοσίευσε στο επίσημο περιοδικό των Φοιτητών του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης ένα άρθρο σχετικά με την επιστροφή των γλυπτών του Παρθενώνα. Το άρθρο, αυτό, μας αποκαλύπτει τη μεταστροφή της άποψης του πρωθυπουργού για το συγκεκριμένο θέμα. Ο ίδιος είχε πει: «Τα Ελγίνεια μάρμαρα θα πρέπει να φύγουν από αυτή τη βόρεια, κουλτούρα ενοχής και κατανάλωσης ουίσκι και να εκτεθούν εκεί όπου ανήκουν: σε μια χώρα του λαμπρού φωτός, του ήλιου και του τοπίου του Αχιλλέα... θα στεγαστούν σε ένα νέο μουσείο, λίγες εκατοντάδες μέτρα από την Ακρόπολη. Θα τα φροντίζουν σχολαστικά. Δεν θα υποστούν σοβαρή ζημιά, όπως στο Βρετανικό Μουσείο το 1938, από μανιακές πλύστρες που τα έτριβαν με χάλκινες βούρτσες». Σήμερα, ο Μπόρις Τζόνσον δηλώνει πως τα γλυπτά πρέπει να παραμείνουν στο Λονδίνο.

Η ειρωνεία της κατάστασης είναι ξεκάθαρη!

ΑΛΕΚΟΣ ΦΑΣΙΑΝΟΣ

• *Πλυτά Δανάη*

Έγινα ζωγράφος για να είμαι ελεύθερος...., με αυτή τη φράση μας συστήνεται ο Αλέκος Φασιανός ένας από τους εμβληματικούς Έλληνες ζωγράφους που σφράγισε με το έργο του, την εποχή του. Η αγάπη της μητέρας του για τον αρχαίο ελληνικό κόσμο σαν φιλόλογος που ήταν, τον έκανε να του αρέσει και να τον συγκινεί η αρχαία ελληνική τέχνη, όπως τα κυκλαδικά ειδώλια. Από πολύ μικρός, κατάλαβε το πάθος του για τη ζωγραφική και βρέθηκε στη Σχολή Καλών Τεχνών το 1956 με το δάσκαλό του Γιάννη Μόραλη.

Στη ζωγραφική του, κυρίαρχη είναι η ανθρώπινη φιγούρα που εμφανίζεται μέσα από συγκεκριμένα μοτίβα όπως ο ποδηλάτης, ο καπνιστής ή και ερωτευμένα ζευγάρια. Άλλες φορές επέλεγε πρόσωπα ή γεγονότα από τη μυθολογία και πιο σπάνια ζωγράφιζε τοπία. Επίσης έντονη ήταν η επιρροή του από τη βυζαντινή παράδοση στην οποία τον μύησε ο παππούς του. Εντύπωση του έκαναν οι Άγιοι Καβαλάρηδες με τα φωτοστέφανα και τα σπαθιά και προσπάθησε να αντιγράψει τις εικόνες με τον δικό του τρόπο. Έκανε την πρώτη του μεγάλη έκθεση στην Αθήνα το 1960 στη Γκαλερί 23. Στη συνέχεια, με υποτροφία πήγε στο Παρίσι να σπουδάσει λιθογραφία. Εκεί, ήρθε σε επαφή με όλα τα κυρίαρχα ρεύματα, αλλά εκείνος παρέμεινε πιστός στις ελληνικές του καταβολές, κάνοντας τις φιγούρες του να "μιλούν ελληνικά που καταλαβαίνει όλος ο κόσμος", διατηρώντας τους ισχυρούς δεσμούς του με την πατρίδα του.

Η φήμη του ταξίδευε συχνά με τις ζωγραφιές του. Έχει παρουσιάσει το έργο του σε πολλές ατομικές εκθέσεις σε Αθήνα και Ευρώπη, έχει πάρει μέρος σε πολλές ομαδικές εκθέσεις ενώ συμμετείχε επανειλημμένα σε μεγάλες διοργανώσεις σε όλο τον κόσμο. Επίσης, ασχολήθηκε με τη χαρακτική και τη σκηνογραφία μέσα από τη συνεργασία του με το Εθνικό Θέατρο και το Θέατρο Τέχνης. Το 2000 φιλοτέχνησε έργα για το σταθμό Μεταξουργείο του αθηναϊκού μετρό.

Έχει βραβευτεί από την Ακαδημία Αθηνών, τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας καθώς και από τη Γαλλική Κυβέρνηση, ενώ έργα του βρίσκονται σε πολλά μουσεία και συλλογές σε όλο τον κόσμο.

Στις 16 Ιανουαρίου του 2022, έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 87 ετών. Σε μια από τις τελευταίες του συνεντεύξεις, με αφορμή την πανδημία του κορονοϊού, είχε πει:

"Αν φέρουμε τον παράδεισο μέσα μας, ακόμα και σ' ένα μικρό δωματιάκι απομονωμένοι, θα είμαστε πλήρεις". Εκείνος αυτό έκανε, δεν τον ενδιέφερε να έχει ένα μεγάλο ατελιέ, αρκεί να έβρισκε την έμπνευσή του, να ζωγραφίζει ότι αισθανόταν και ότι τον άγγιζε γύρω από τη ζωή, για να είναι ευτυχισμένος..

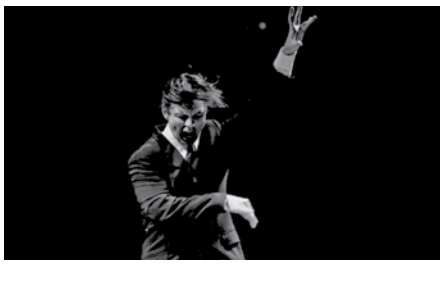
Αλέκος Φασιανός, έργο «Ο ήλιος δισκοβόλος»

Θεόδωρος Κουρεντζής

• *Δάτσιου Ελένη*

Στις μέρες μας, ο Θεόδωρος Κουρεντζής θεωρείται ως ο καλύτερος μαέστρος της εποχής του κι έχουμε την τιμή να κατάγεται από την Ελλάδα. Ο ίδιος έχει τραβήξει τα βλέμματα λόγω της εμφάνισής του και των αντιλήψεών του. Πολλοί τον αποκαλούν ροκ σταρ της κλασσικής μουσικής, σταρ του πόντιουμ, αντισυμβατικό μαέστρο, εκκεντρικό και μυστηριώδη.

Ο Κουρεντζής ασχολήθηκε από πολύ μικρή ηλικία με τη μουσική καθώς σε ηλικία 4 ετών ξεκίνησε μαθήματα πιάνου πλάι στη μητέρα του. Αργότερα στα 7 του χρόνια αποφάσισε να ξεκινήσει μαθήματα βιολιού. Μόλις τελείωσε το Δημοτικό εισήχθη στο Εθνικό Ωδείο και ύστερα στα 15 του χρόνια ξεκινάει μαθήματα σύνθεσης δίπλα στον Γιώργο Χατζινίκο, τον οποίο θαυμάζει απεριόριστα. Ταυτόχρονα όμως με τις μουσικές σπουδές του, ζει και τα εφηβικά του χρόνια, δημιουργώντας μια πανκ ροκ μπάντα, γράφοντας ποίηση και συνθέτοντας. Χάρη στο Ίδρυμα Ωνάση, φεύγει με υποτροφία στα 22 του για να συνεχίσει τις σπουδές του πλάι στον Ilya Musin στην Αγία Πετρούπολη. Αξίζει να σημειωθεί ότι την ίδια περίοδο απέρριψε μια υποτροφία για την Metropolitan Opera της Νέας Υόρκης. Όταν έφερε εις πέρας τις σπουδές του, μετακόμισε στο Νοβοσιμπίρσκ της Σιβηρίας για να διευθύνει τη σκηνή όπερας της πόλης, ενώ το 2004 δημιούργησε τη δική του ορχήστρα που ονομάζεται musicAeterna με μουσικούς που επέλεξε ο ίδιος. Για ένα διάστημα γίνεται μαέστρος της όπερας του Περμ, όπως και διευθυντής στο Diaghilev Festival και συνεχίζει να δίνει εκθαμβωτικές συναυλίες με την ορχήστρα του, την musicAeterna.



Φέτος, με αφορμή τα 50α γενέθλιά του, ήρθε με την ορχήστρα του στην Ελλάδα και χάρισε στο κοινό μια συγκινητική συναυλία. Συγκεκριμένα, στις 20 και 22 Φεβρουαρίου ο Κουρεντζής και η musicAeterna εκτέλεσαν την 9η Συμφωνία του Ludwig van Beethoven στο Μέγαρο Μουσικής. Οι μαγευτικές, αέρινες κινήσεις του Κουρεντζή κέρδισαν τους θεατές των οποίων τα χειροκροτήματα στο τέλος της παράστασης γέμισαν το Μέγαρο. Ήδη από την αρχή της παράστασης διαπιστώσαμε το αστείρευτο ταλέντο του Κουρεντζή. Η ήρεμη εισαγωγή μετατρέπεται σε ένα σύνολο γεμάτο κορυφώσεις που δημιουργεί έντονα συναισθήματα. Οι θεατές στο μυαλό τους θεωρούν τον Κουρεντζή ως γητευτή της μουσικής. Οι μουσικοί αφοσιωμένοι εκτελούν το έργο προκαλώντας το δέος του κοινού. Οι εναλλαγές των ήχων και της μουσικής δημιουργούν μια ατμόσφαιρα δράσης και γαλήνης ταυτόχρονα. Το τέταρτο μέρος της Συμφωνίας έρχεται στο τέλος και τους καθηλώνει όλους με την έντασή του. Άλλωστε, περιέχει την Ωδή στη Χαρά που μας μεταδίδει το μήνυμα της ειρήνης και της συμφιλίωσης. Όπως είπε και ο ίδιος ο Κουρεντζής, η σύνθεση αυτή αποτελεί δείγμα του πολιτισμού του Ανθρώπου. Στο τέλος της παράστασης το εκστασιασμένο κοινό εκδήλωσε την αποθέωσή του, με πολλά χειροκροτήματα.

Ο μαγικός κόσμος του René Magritte

• *Καλλίρι Άγγελος*

Ο René Magritte, γεννήθηκε τον Νοέμβριο του 1898 στο Λεσίν του Βελγίου. Θεωρείται μια από τις πιο σημαντικές φιγούρες του σουρεαλιστικού κινήματος του 20ου αιώνα.

Αφότου ολοκλήρωσε τις σπουδές του, το 1920 εντάχθηκε σε μια ομάδα νέων καλλιτεχνών, οι οποίοι δημιουργούσαν έργα με βασική θεματική τους, τον κόσμο των ονείρων και το υποσυνείδητο μυαλό. Ο Magritte, μέσω αυτής της καλλιτεχνικής πρακτικής, καλλιέργησε το δικό του μοναδικό στυλ, το οποίο οι κριτικοί ονόμασαν «Μαγικό ρεαλισμό». Μέσα από τα έργα του, κατόρθωνε να θολώνει τη διάκριση μεταξύ της πραγματικότητας και των ονείρων, οδηγώντας τον θεατή να αμφισβητεί όσα νόμιζε πως γνώριζε.

Ο René Magritte παρήγαγε σημαντικό αριθμό έργων καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας του, πολλά εκ των οποίων μέχρι και σήμερα φιλοξενούνται στα πιο γνωστά και φημισμένα μουσεία. Ο ιδιαίτερος τρόπος σκέψης του και το πως αντιλαμβανόταν τόσο την ίδια του τη ζωή και την πραγματικότητα όσο και τη διάσταση των ονείρων, είναι εμφανής στα έργα του.

Ο Magritte συνήθιζε να απεικονίζει καθημερινά αντικείμενα με έναν εντελώς απρόσμενο και αλλόκοτο τρόπο. Τα αφαιρούσε από το αναμενόμενο πλαίσιο τους, σχεδόν τα μετάλλαζε, σε μια προσπάθεια του να αποσυντονίσει όσους τα έβλεπαν και να τους ωθήσει να παραξενευτούν και γιατί όχι, να φιλοσοφήσουν σχετικά με τη ζωή και την τέχνη. Οι προσπάθειες του αυτές, δείχνουν την επιθυμία του να δημιουργήσει ποιητικές εικόνες. Όπως είχε πει και ο ίδιος, η πράξη της ζωγραφικής δεν είναι παρά μόνο «η τέχνη της τοποθέτησης χρωμάτων δίπλα-δίπλα με τέτοιον τρόπο ώστε η πραγματική τους όψη να εξαλείφεται, έτσι ώστε τα οικεία αντικείμενα - ο ουρανός, οι άνθρωποι, τα δέντρα, τα βουνά, τα έπιπλα, τα αστέρια - να ενωθούν σε μια μόνο ποιητικά πειθαρχημένη εικόνα. Η ποίηση αυτής της εικόνας δεν έχει καμία συμβολική σημασία, παλιά ή νέα».

Στην πραγματικότητα, απέκτησε φήμη για τα έργα του όταν ήταν ήδη 50 χρονών. Η παγκόσμια αναγνωρισιμότητα του επήλθε μόλις τη δεκαετία του 1960 με πολλές εκθέσεις σε διεθνή μουσεία. Ο καλλιτέχνης πέθανε στο απόγειο της δόξας του στις 15 Αυγούστου 1967 στις Βρυξέλλες. Άφησε πίσω του μια συλλογή έργων που επηρέασε μεταγενέστερα κινήματα όπως την Pop Art, τον μινιμαλισμό και την εννοιολογική τέχνη.

Έργα

Οι Εραστές

Πρόκειται για μια ελαιογραφία του 1928. Στο έργο αυτό, εμφανίζονται δύο ανθρώπινες φιγούρες αγκαλιασμένες να ανταλλάσσουν ένα φιλί μέσα από τα πέπλα τους. Αυτή η σκηνή έχει προξενήσει προβληματισμό σε πολλούς καθώς αναρωτιούνται για την έλλειψη πραγματικής επαφής τόσο σωματικής όσο και συναισθηματικής. Το σκηνικό, τα χρώματα και φυσικά ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζονται οι δύο φιγούρες, φαντάζουν ως υπαινιγμοί της μοναξιάς και της αδυναμίας του ανθρώπου να κατανοήσει πραγματικά όσους είναι γύρω του.

Η συγκεκριμένη εικόνα, όπως και πολλά άλλα έργα του καλλιτέχνη της εποχής εκείνης, φημολογείται ότι έχουν επηρεαστεί από μια δύσκολη στιγμή της ζωής του Magritte. Όταν ήταν μόλις 13 ετών, στις 12 Μαρτίου του 1912, η μητέρα του βρέθηκε νεκρή στον ποταμό Sambre στη βόρεια Γαλλία μετά από αμέτρητες προηγούμενες απόπειρες αυτοκτονίας. Ο ζωγράφος ήταν εκεί όταν ανασύρθηκε το σώμα της μητέρας του με το πρόσωπο της να καλύπτεται από το φόρεμα της.

Golconda

Το έργο αυτό φιλοτεχνήθηκε το 1953. Απεικονίζει μια σουρεαλιστική σκηνή όπου αμέτρητοι σχεδόν πανομοιότυποι άντρες, ντυμένοι με σκούρα παλτά και καπέλα, επιπλέουν στον αέρα σαν μπαλόνια. Ο Magritte ζούσε σε ένα παρόμοιο περιβάλλον και ντυνόταν με τα ίδια ακριβώς ρούχα. Επιλέγει δηλαδή να κάνει μια αναφορά με αυτό το έργο, πιθανώς στον ίδιο του τον εαυτό. Ο τίτλος του συγκεκριμένου έργου όπως και πολλών άλλων, παρέχεται από τον φίλο του και ποιητή, Louis Scutenaire. Στον πίνακα αυτόν, ο μεγάλος άντρας δίπλα στην καμινάδα του σπιτιού στα δεξιά της σύνθεσης πιστεύεται ότι αντιπροσωπεύει τον Scutenaire.

Δίνονται πολλές ερμηνείες σε αυτό το έργο. Μια από αυτές είναι ότι ο Magritte κάνει αναφορά στη γραμμή μεταξύ της ατομικότητας και της ομαδικής σύνδεσης και πως αυτή πολλές φορές θολώνεται. Βλέπουμε ανθρώπους, που είναι πανομοιότυποι με αποτέλεσμα σχεδόν ασυναίσθητα να τους αντιμετωπίζουμε ως ομάδα, ενώ στην πραγματικότητα μπορεί όλοι τους να διαφέρουν αισθητά μεταξύ τους. Πράγματι, εάν κοιτάξουμε προσεκτικά, βλέπουμε ότι αυτοί οι πανομοιότυποι άνδρες έχουν διαφορές στο πρόσωπο τους.

Ο René Magritte, μαγεύει ακόμα και τη σημερινή κοινωνία με τα εκθαμβωτικά, συμβολικά και μυστήρια έργα του τα οποία μπορούν ακόμα να θαυμαστούν σε πολλά μουσεία. Ο καλλιτέχνης αυτός άνοιξε τη δικιά του σελίδα στον κόσμο του σουρεαλισμού κάνοντας μας να τον θαυμάζουμε όλο και περισσότερο.

Πλέοντας Στις Λέξεις

• *Ζαμ Τζαΐρα Κασάς*

Το βιβλίο **«Να σου πω μια ιστορία»** είναι γραμμένο από τον Χόρχε Μπουκαΐ. Περιέχει πολλές μικρές ιστορίες, στις οποίες κρύβεται ένα σημαντικό μήνυμα. Από που προέρχονται αυτές οι ιστορίες; Όλα αυτά συμβαίνουν όταν ο Ντέμιαν συναντάει στη ζωή του τον «χοντρό» ή αλλιώς Χόρχε, ο οποίος είναι ένας ψυχαναλυτής που βοηθά τον Ντέμιαν με τα προβλήματα του. Σε κάθε συνάντηση που έχουν ο Χόρχε φροντίζει να του διηγείται μια ιδιαίτερη ιστορία που πηγάζει είτε από τη φαντασία του είτε από την λαϊκή προφορική παράδοση. Αυτές οι ιστορίες λειτουργούν ως παραβολές με σκοπό την ωρίμανση του Ντέμιαν, πράγμα που αποδεικνύεται με επιτυχία. Το βιβλίο περιέχει διαφωνίες, αντιπάθειες, μίσος, ίντριγκες, καβγάδες, συμπάθειες και πολύ αγάπη που δημιουργούν τους ιδιαίτερους πρωταγωνιστές μας στο βιβλίο. Αυτές όμως οι ιστορίες δεν βοήθησαν μόνο τον Ντέμιαν, βοήθησαν πολλούς ανθρώπους αφήνοντάς τους ένα στίγμα από αυτό που διάβασαν. Πιστεύω πως διαβάζοντας το, μπορεί να βοηθήσει και εσένα να κατανοήσεις τον εαυτό σου και τα εσωτερικά προβλήματα που έχεις. Μια ιστορία επίσης που μπορεί να σου αρέσει είναι «Η αληθινή αξία του δαχτυλιδιού», που επικεντρώνεται στην αξία ενός ανθρώπου, η οποία πρέπει να κρίνεται μόνο από ειδικούς και ότι ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός.

Μίστι Κόπλαντ: αναγνωρισμένη η πρώτη έγχρωμη μπαλαρίνα!

• *Μοσχή Αγγελική*

Βρισκόμαστε στη δεκαετία του 90 στην Αμερική, όπου ο ρατσισμός υποθάλπει ακόμα και τον πολιτισμό. Ερωτήματα της εποχής εκείνης ήταν, αν ο χορός είναι μόνο για τους «λευκούς» ή αν οι έγχρωμοι δεν αξίζουν να βρίσκονται στη σκηνή και να χορεύουν. Αλήθεια θεωρείτε πως το να χορεύεις έχει σχέση με τις φυλές και τα χρώματα; Αξίζει να διαβάσετε το παρακάτω άρθρο. Εξάλλου, δεν είναι τυχαίο που μια ταλαντούχα χορεύτρια σαν την Μίστι Κόπλαντ είναι έγχρωμη...

Αυτή η αξιοθαύμαστη και ταλαντούχα χορεύτρια, η Μίστι Κόπλαντ, γεννήθηκε στις 10 Σεπτεμβρίου του 1982 και θεωρείται **η πρώτη Αφροαμερικανή γυναίκα χορεύτρια κλασσικού μπαλέτου,** που αναγνωρίστηκε ως principal (κορυφαία χορεύτρια)! Χορεύει στην ομάδα χορού ABT (American Ballet Theatre), μια από τις τρεις κορυφαίες ομάδες κλασικού μπαλέτου στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η Κόπλαντ με το ξεχωριστό και εκλεπτυσμένο της ταλέντο, κέρδισε πολλά βραβεία, όπως εκείνο που της απένειμε το Los Angeles Music Spotlight Award το 1997 ως καλύτερη χορεύτρια στη Νότια Καλιφόρνια.

Η Κόπλαντ άρχισε να χορεύει στα 13, ηλικία προχωρημένη για όσες θέλουν να γίνουν επαγγελματίες. Στην αρχή, η μητέρα της την ενθάρρυνε να ξεκινήσει το μπαλέτο σαν χόμπι, ενώ αργότερα, λόγω δυσκολιών στη μετακίνηση της Κόπλαντ προς τη σχολή της, την αποθάρρυνε να συνεχίσει. Έτσι, επειδή η δασκάλα της, Σίντυ Μπράντλεϊ, την εκτιμούσε απίστευτα και ένιωθε την Κόπλαντ σαν παιδί της, προσφέρθηκε να τη μεταφέρει η ίδια στη σχολή μπαλέτου. Η Κόπλαντ έμεινε στο σπίτι της δασκάλας της αρκετούς μήνες, με αποτέλεσμα να δεθούν περισσότερο. Λόγω οικογενειακών προβλημάτων και διαρκών συγκρούσεων που είχε με τη μητέρα της, η Μίστι Κόπλαντ υιοθετήθηκε από τη δασκάλα της.

Εκτός από την καριέρα της στον χορό, η Μίστι έγινε δημόσια ομιλήτρια, εκπρόσωπος διασημοτήτων και ερμηνεύτρια σκηνής. Επίσης έγραψε δύο αυτοβιογραφικά βιβλία καθώς γυρίστηκε και ένα ντοκιμαντέρ για τη ζωή της με τίτλο *«A Ballerina's Tale»*. Εμφανίστηκε σε διάσημα περιοδικά, όπως το *Time*, υποστήριξε διάφορα προϊόντα και εταιρίες, πήρε μέρος σε τηλεοπτικά ριάλιτι και περιόδευσε ως επιλεγμένη χορεύτρια για τον τραγουδιστή Prince. Έγινε επίσης σύμβουλος του Ομπάμα.

Πέρα όμως από τις καλλιτεχνικές επιτυχίες στη ζωή της, υπήρξαν και στιγμές πολύ δυσκολες για το επάγγελμα που είχε διαλέξει, καθώς δέχονταν αρκετό διαδικτυακό μπούλινγκ από πολλούς ανθρώπους αλλά και από επαγγελματίες χορευτές-καθηγητές. Μάλιστα, στα μπαλέτα Μπολσόι (ρωσικά μπαλέτα) με αφορμή το ανέβασμα του κλασσικού μπαλέτου *«La Bayadére»* που διαδραματίζεται στην Ινδία, δύο Ρωσίδες μπαλαρίνες των Μπολσόι ανάρτησαν στο Ίντερνετ μια φωτογραφία τους που φορούσαν μαύρη μπογιά στο πρόσωπό τους για να ειρωνευτούν τους Αφροαμερικανούς χορευτές. Πέρα από τις δυσκολίες που αντιμετώπισε λόγω της καταγωγής της, άλλο ένα πρόβλημα που κλήθηκε να διαχειριστεί ήταν ο σωματότυπός της, ο οποίος αποτέλεσε εμπόδιο στην εύρεση δουλειάς, λόγω του μεγάλου στήθους της και του έντονα γυμνασμένου μυικού της συστήματος. Ωστόσο, οι παράγοντες που την κρατούσαν μακριά από τα επικρατή πρότυπα της εποχής, δεν στάθηκαν εμπόδιο στην ανάδειξη του ταλέντου και της τεχνικής της.

Η επιτυχημένη χορεύτρια, Μίστι Κόπλαντ, ανακηρύχθηκε ένας από τους 100 ανθρώπους με τη μεγαλύτερη επιρροή στον κόσμο! Γι' αυτό αν πιστεύετε ότι αξίζει να παλεύετε για τα όνειρά σας παρά τις δυσκολίες, η Μίστι Κόπλαντ είναι το απόλυτο παράδειγμα!

«Θα κάνει αυτό που θέλει η καρδιά της»,
Ζωγραφική - Πολυχρονίου Κωνσταντίνα

Τα μαθη...μαγικα του Σαλβαντορ Νταλι - ο υπερκυβος

• *Λαγός Δημήτρης*

Ο **Σαλβαδόρ Νταλί** (1904 -1989) είναι ένας από τους σημαντικότερους Ισπανούς ζωγράφους. Συνδέθηκε με το καλλιτεχνικό κίνημα του σουρεαλισμού, στο όποιο ανήκε για ένα διάστημα. Αποτελεί έναν από τους πιο γνωστούς ζωγράφους του 20ου αιώνα και μια πολύ εκκεντρική φυσιογνωμία της Σύγχρονης Τέχνης. Στο έργο του μπορούμε να ανακαλύψουμε διάφορες γεωμετρικές διεργασίες. Συμμετρίες, τυπολογικές παραμορφώσεις, πολύεδρα και υπερκύβους. Παράδειγμα χαρακτηριστικό των γεωμετρικών διεργασιών του, βλέπουμε στα έργα του «Μυστικός δείπνος» και «Σταύρωση».

Μυστικός δείπνος

Στον πίνακα «Ο μυστικός δείπνος» του 1955 οι μορφές βρίσκονται μέσα σε ένα δωδεκάεδρο. Αυτό το σχήμα παρότι παρουσιάζει ακμές, περιλαμβάνει ένα διάφανο σώμα, που αφήνει το θεατή να θαυμάσει ένα θαλάσσιο τοπίο στο φόντο και μια μορφή που ανυψώνεται στον ουρανό.

Ολοκληρώθηκε το 1955 μετά από εννέα έτη δουλειάς και δόθηκε την ίδια χρονιά στην Εθνική Πινακοθήκη της Ουάσιγκτον των ΗΠΑ, όπου και βρίσκεται έως σήμερα. Ανήκει στη μεταπολεμική περίοδο του έργου του Dalí, όταν τα ενδιαφέροντα του ζωγράφου στράφηκαν στην επιστήμη, την οπτική απάτη και τη θρησκεία. Ο Dalí στην καλλιτεχνική του αυτή περίοδο, που ο ίδιος ονόμασε Πυρηνικό Μυστικισμό, δοκίμασε να συναρμόσει τη χριστιανική εικονογραφία με εικόνες κατακερματισμού.

ΣΤΑΥΡΩΣΗ

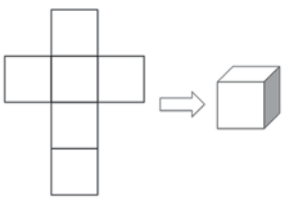
Ο Νταλί ήταν μια ιδιοφυΐα, ένας άνθρωπος που κατά το κοινώς λεγόμενο κυριολεκτικά πουλούσε τρέλα, βεβαίως είχε και μια δόση ισχυρή από αυτήν. Το έργο του είναι απίστευτο, μοναδικό, αθάνατο. Ένα από τα έργα του έχει τρομερό μαθηματικό ενδιαφέρον, καθώς απεικονίζει τη Σταύρωση του Ιησού πάνω στο ανάπτυγμα ενός υπερκύβου.

Στον καμβά «Η Σταύρωση», απεικονίζεται μία από τις πιο διάσημες θρησκευτικές σκηνές τη Σταύρωση του Ιησού Χριστού. Οι εικόνες που ενσωματώνονται στους πίνακες του Dali αντικατοπτρίζουν τα όνειρα και τα οράματά του. Μία τέτοια ιδέα ήταν η παρουσίαση του Σταυρού για τη Σταύρωση, με τη μορφή υπέρ-κύβου. Το σχήμα του σώματός του Ιησού δίνει έμφαση στον πόνο του, το κεφάλι γέρνει προς τα πίσω, τα πόδια τεντώνονται σε κορδόνι, το στήθος είναι τοξωτό. Όλοι οι μύες του σώματός του σαν να διαπνέονται από ρεύμα. Ίδια ένταση διαπερνά ολόκληρη την εικόνα και μεταδίδεται στον θεατή.

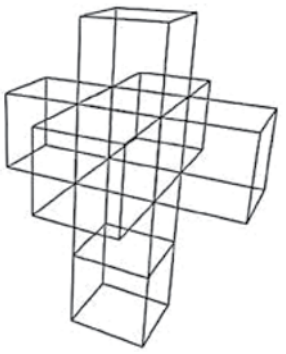
Ο ΥΠΕΡΚΥΒΟΣ

Τι είναι ο υπερκύβος;;; Είναι ένας κύβος τεσσάρων διαστάσεων που κανείς δεν μπορεί να φανταστεί. Μπορούμε όμως να προσεγγίσουμε το ξεδίπλωμα του. Στήνουμε τον συλλογισμό μας ως εξής: αν θέλαμε να κατασκευάσουμε έναν τρισδιάστατο κύβο από ένα κομμάτι δισδιάστατου χαρτονιού ,θα σχεδιάσαμε 6 τετράγωνα συνδεδεμένα έτσι ώστε να σχηματίσουν σταυρό (σχήμα 1) και θα τα διπλώναμε κατά τέτοιο τρόπο ώστε να κατασκευάσουμε τον κύβο .Ο σταυρός του σχήματος 1 είναι το δισδιάστατου ανάπτυγμα ή δίκτυο του τρισδιάστατου κύβου. Παρόμοια θα μπορούσαμε να κατασκευάσουμε έναν τετραδιάστατο κύβο (αν είχαμε μια τέταρτη διάσταση).

Το αντίστοιχο τρισδιάστατο ανάπτυγμα του υπερκύβου θα προκύψει αν συναρμόσουμε 8 κύβους που θα αποτελέσουν τις «έδρες» του τετραδιάστατου κύβου. Πως θα γίνει αυτό;; Αρχικά συνενώνουμε τους 4 πρώτους κύβους το ένα πάνω στον άλλο ώστε να κατασκευάσουμε μια στήλη. Στη συνέχεια τους επόμενους 4 κύβους που περισσεύουν, τους «κολλάμε» στις τέσσερις έδρες ενός από τους 4 κύβους της στήλης. Το αποτέλεσμα είναι το τρισδιάστατο ανάπτυγμα ενός τετραδιάστατου κύβου να μοιάζει με δυο τεμνόμενους σταυρούς (σχήμα 2).



ΣΧΗΜΑ 1



ΣΧΗΜΑ 2

Πλέοντας με τις Λέξεις

• *Κασάς Ζαμ Τζαΐρα*

Δεν έχεις κάτι να κάνεις στις διακοπές σου παρά να είσαι επάνω σε αυτό το κινητό; Πάρε ή δανείσου κανένα βιβλίο. Χίλια σου προτείνουμε, χίλια θα μάθεις!

Διάβασε τα πιο κλασικά βιβλία για το καλοκαίρι:

- Η μεγάλη πράσινη / Φακίνου Ευγενία
- Ο θησαυρός της Βάγιας / Σαρή Ζωρζ
- Αστραδενή / Φακίνου Ευγενία
- Νινέτ / Σαρή Ζωρζ
- Τρελαντώνης / Πηνελόπη Δέλτα
- Όλιβερ Τουίστ / Dickens Charles
- Οι Περιπέτειες του Σέρλοκ Χολμς / Arthur Conan Doyle
- Ο γύρος του κόσμου σε 80 μέρες / Ιούλιος Βερν
- Ένα παιδί μετράει τ' άστρα / Μενέλαος Λουντέμης
- Παραμύθι χωρίς όνομα / Πηνελόπη Δέλτα
- Ματωμένα χώματα / Διδώ Σωτηρίου
- Μια φορά και ένα μπορώ... / Στυλιαρά Ρενέ
- Τα γενέθλια / Σαρή Ζωρζ
- Το βιβλίο της Άννα Φρανκ / Άννα Φρανκ

Αν θέλεις και κάτι πιο συναισθηματικό ή εφηβικό έχουμε:

- Λιλάκι μου, που πας; / Αγγελική Ζολώτα
- Ο Ορέστης και το υπόγειο / Μάνος Κοντολέων
- Η φωτιά που δεν σβήνει / Άννα Σακελαρίου
- Ο μεγάλος περίπατος του Πέτρου / Άλκη Ζέη
- Υπερηφάνεια και προκατάληψη / Austen Jane
- Οι μάγισσες της Σμύρνης / Μεϊμαρίδη Μάρα
- Η Κωνσταντίνα και οι αράχνες της / Άλκη Ζέη
- Έγκλημα και τιμωρία / Fedor Dostojevskiz
- Οι Άθλιοι / Hugo Victor
- Ανεμοδαρμένα ύψη / Bronte Emily
- Με μολύβι φάμπερ νούμερο δύο / Άλκη Ζέη
- Παραμύθι χωρίς όνομα / Πηνελόπη Σ. Δέλτα
- Τζέην Έυρ / Bronte Charlotte
- Η Φόνισσα / Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης
- Χωρίς οικογένεια / Εκτώρ Μαλό
- Ερωτόκριτος / Βιντσέζος Κορνάρος
- Πρώτη αγάπη / Ιωάννης Κονδυλάκης
- Ωραία μου Δάφνη / Νάγια Γάτου
- Αποχαιρετισμός / Αγγελική Ζολώτα
- Δολοφόνοι και χρυσάφι / Robert Van Gulk
- Κρίμα και άδικο / Σαρή Ζωρζ
- Πένθιμο Εμβατήριο / Σωτήρης Πατατζής
- Μέρες της Αλκυόνης / Δημήτρης Μανθόπουλος

Θέλεις και σύγχρονα ξενόγλωσσα βιβλία; Σου έχουμε:

- It ends with us / Colleen Hoover
- The love hypothesis / Ali Hazelwood
- The spanish love deception / Elena Armas
- No longer human / Osamu Dazai
- The seven husbands of Evelyn Hugo / Taylor Jenkins Reid
- Ugly love / Coollen Hoover
- A good girl's guide to murder / Holly Jackson
- Normal people / Sally Rooney
- The song of Achilles / Madeline Miller
- The hating game / Sally Thorne
- November 9 / Cooleen Hoover
- Atomic habits / James Clear
- The midnight library / Matt Haig

«Έρωτας», ζωγραφική - Τάρλας Γεώργιος

«Τσιχλόφουσκα», ζωγραφική - Πλυτά Δανάη

«Με τα παπούτσια των πουέντ», ζωγραφική - Μίχα Αναστασία

HOLLYWOOD GOSSIP

Μίκης Θεοδωράκης

Αθάνατη μουσική ριζωμένη στην καρδιά μας

Η σπουδαιότερη και επιδραστικότερη προσωπικότητα της Ελλάδας

• *Μοσχή Αγγελική*

Τα Όσκαρ 2022 τίμησαν τον Μίκη Θεοδωράκη στην ενότητα in memoriam. Στην ενότητα αυτή οι διοργανωτές των βραβείων τιμούν σπουδαίους καλλιτέχνες που έγραψαν ιστορία και έφυγαν από τη ζωή τον τελευταίο χρόνο. Ο Μίκης Θεοδωράκης είναι ένας από τους γνωστότερους και σημαντικότερους μουσικοσυνθέτες, στην Ελλάδα και παγκοσμίως. Γεννήθηκε στις 29 Ιουλίου 1925. Είχε κρητική και μικρασιατική καταγωγή. Υπήρξε σπουδαία και υπέρλαμπρη προσωπικότητα σαν συνθέτης, πολιτικός και συγγραφέας του 20ού αιώνα. Ασχολήθηκε με πολυάριθμα είδη μουσικής, ενώ σύνθεσε τον πιο αναγνωρίσιμο ελληνικό ρυθμό διεθνώς, το **Συρτάκι** για την κινηματογραφική ταινία **«Ζορμπάς ο Έλληνας».**

Διάφοροι καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο έχουν ερμηνεύσει συνθέσεις του, όπως οι Beatles, η Σίρλεϊ Μπάσεϊ, η Τζόαν Μπαέζ και η Εντίθ Πιάφ. Παράλληλα έχει γράψει μουσική για πολλές γνωστές ταινίες.

Η μελοποιημένη ποίηση θεωρείται το πιο σημαντικό του έργο. Χρησιμοποίησε ποιήματα, ως στίχους για τα τραγούδια του, βραβευμένων ποιητών ελληνικής και ξένης καταγωγής, όπως οι Γιάννης Ρίτσος, Γιώργος Σεφέρης, Πάμπλο Νερούδα, Οδυσσέας Ελύτης, που τραγουδήθηκαν από το στόμα απλών ανθρώπων και ρίζωσαν στην καρδιά και στο μυαλό ενός ολόκληρου λαού, γιατί σε αυτά ήταν χαραγμένα όλες οι αγωνίες, τα οράματα οι πόθοι και οι χαρές του.

Στις συνθέσεις που έχει ολοκληρώσει περιλαμβάνονται έργα όπερας, συμφωνική μουσική, μουσική δωματίου, ορατόρια, μπαλέτα, χορωδιακή, εκκλησιαστική μουσική, μουσική αρχαίου δράματος, θεάτρου, κινηματογράφου, έντεχνου, λαϊκού τραγουδιού, λαϊκά ορατόρια και μετασυμφωνικά έργα.

Ήταν μέλος της γενιάς που ανδρώθηκε στην αντίσταση και πάλεψε να έρθουν καλύτερες μέρες. Για τις ιδέες του διώχθηκε, φυλακίστηκε, εξορίστηκε. Ήταν ένας αγωνιστής ενάντια σε ολοκληρωτικά καθεστώτα. Θα είναι σύμβολο για όλους μας.

Υπήρξε πολλές φορές υποψήφιος για διάφορα βραβεία, όπως το 1974 για την ταινία *State of Siege* ή το 1975 για την ταινία *Serpico*. Το 1970 του απονεμήθηκε το βραβείο BAFTA, για τη μουσική του στην ταινία Z. Επίσης ήταν υποψήφιος για Γκράμι το 1966 και το 1975 για το μουσικό θέμα των ταινιών *Ζορμπάς* και *Serpico* αντίστοιχα. Βραβεύτηκε με το αξίωμα της Λεγεώνας της Τιμής, το 1983 πήρε Βραβείο Ειρήνης Λένιν, το 2000 προτάθηκε για βραβείο Νόμπελ Ει-

Μάνος Χατζιδάκις

Η μεγαλύτερη μουσική ιδιοφυΐα της Ελλάδας

Ο κορυφαίος της ελληνικής μουσικής που πέταξε το Όσκαρ που πήρε στα σκουπίδια

• *Νικηφόρου Κωνσταντίνα*

Ο Μάνος Χατζιδάκις αποτέλεσε σταθμό στη μουσική της Ελλάδας. Γεννήθηκε στις 23 Οκτωβρίου του 1925 στην Ξάνθη. Μετά τον χωρισμό των γονιών του, ο Μάνος και η αδερφή του, εγκαταστάθηκαν με τη μητέρα τους στην Αθήνα. Από την ηλικία των τεσσάρων ετών, ο Μάνος, ξεκίνησε μαθήματα πιάνου, βιολιού και ακορντεόν. Στην περίοδο της κατοχής εργάστηκε ως φορτοεκφορτωτής, παγοπώλης, βοηθός νοσοκόμος ενώ παράλληλα ξεκίνησε θεωρητικά μαθήματα μουσικής με τον περίφημο Μενέλαο Παλλάντιο. Μετά το τέλος του πολέμου, έχοντας βιώσει τη φρίκη του, εμπνεύστηκε και ξεκίνησε να γράφει μουσική για θεατρικές παραστάσεις. Το 1948, ο Μάνος Χατζιδάκις έδωσε ιστορική διάλεξη για το ρεμπέτικο. Ο ίδιος είπε ότι σε αυτό έβλεπε το αληθινό και γνήσιο τραγούδι που αντιπροσώπευε πλήρως τα λαϊκά στρώματα. Δύο χρόνια μετά, άρχισε να συνεργάζεται με το Εθνικό Θέατρο και μετά από μια δεκαετία σκληρής δουλειάς, βραβεύτηκε το 1960 με Όσκαρ για τη μουσική της πρώτης του ταινίας στο Χόλιγουντ σε σκηνοθεσία Ζυλ Ντασέν με τίτλο **«Ποτέ την Κυριακή».** Ο ίδιος δηλώνει: *Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο, να σου έρθει μια επιτυχία, από εκεί που δεν το περιμένεις.* Το Χόλιγουντ παραληρεί. Λίγο αργότερα γράφει και τη μουσική για το ποιητικό γουέστερν, Blue και γνωρίζει πια παγκόσμια επιτυχία... Μετά από αυτό το γεγονός, ο Μάνος Χατζιδάκις απογειώθηκε. Όρνιθες, Ματωμένος Γάμος, Λεωφορείον ο Πόθος, Καταραμένο Φίδι, Οδός Ονείρων, Καπετάν Μιχάλης, Παραμύθι χωρίς όνομα, Γυάλινος Κόσμος, Το χαμόγελο της Τζοκόντας, Ο Μεγάλος Ερωτικός, Ρωμαϊκή Αγορά, είναι μερικά από τα έργα που τον χαρακτηρίζουν. Το Όσκαρ που πήρε για τη μουσική της ταινίας **Ποτέ την Κυριακή**, με το διάσημο τραγούδι σε όλο τον κόσμο **Τα Παιδιά του Πειραιά**, το πέταξε στον κάδο απορριμάτων. Το αγαλματίδιο σώθηκε την τελευταία στιγμή από την αδελφή του, η οποία το επέστρεψε στο σπίτι του, ένα χρόνο μετά τον θάνατο του. Το 1989 ο Χατζιδάκις ίδρυσε την «Ορχήστρα των χρωμάτων». Δυστυχώς στις 15 Ιουνίου του 1994 ο Μάνος Χατζιδάκις «άρχισε το ταξίδι του προς τα άστρα»... Τα έργα που άφησε πίσω του όμως, θα μείνουν στην αιωνιότητα.

Ο μάγος του σινεμά

• *Νικηφόρου Κωνσταντίνα*

Έχει τραβήξει τα βλέμματα όλου του κόσμου. Τα έργα του είναι πολυσυζητημένα και ζηλευτά. Είναι αδιαμφισβήτητα ένας από τους πιο δημοφιλής του χώρου του. Ο λόγος φυσικά για τον μοναδικό Steven Spielberg.

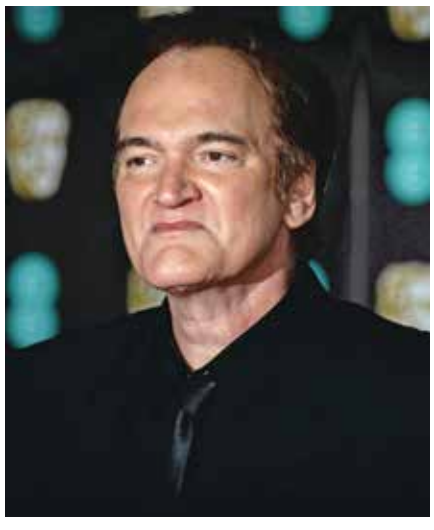
Πολλά από τα έργα του έγιναν παγκόσμιες επιτυχίες και έτσι γρήγορα αναγνωρίστηκε το ταλέντο του στη σκηνοθεσία. Έχει σκηνοθετήσει πολλές ταινίες που ακόμα και σήμερα είναι μοναδικές, όπως για παράδειγμα η λίστα του Σίντλερ, Ιντιάνα Τζόουνς, Τζουράσικ Παρκ, Μόναχο και φυσικά την τελευταία του επιτυχία, το μιούζικαλ West Side Story! Σχετικά με την πιο πρόσφατη ταινία ο Spielberg σε διάφορες συνεντεύξεις του, δήλωσε ότι δυσκολεύτηκε αρκετά για να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Το όραμα του ήταν μία φρέσκια, πρωτότυπη μοναδική προσέγγιση στο υλικό που υπήρχε. Πρόκειται για ένα μιούζικαλ όπου τη μουσική επιμέλεια ανέλαβαν οι θρυλικοί Leonard Bernstein και Stephen Sondheim. Εμπνευσμένο από το ρομάντζο -Ρωμαίος και Ιουλιέτα- στους σκληρούς και ρεαλιστικούς δρόμους του Upper West Side στη Νέα Υόρκη. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ταινία αυτή εκπληρώνει το όνειρο μιας ζωής και σκηνοθετεί το σύγχρονο ριμέικ του West Side Story, της διαχρονικής θεατρικής παράστασης και της επικής ταινίας των 10 Όσκαρ. Φροντίζει να αναθεωρήσει σκηνές και διαλόγους για χάρη της απαραίτητης αληθοφάνειας και του εύστοχου κοινωνικού σχολιασμού. Δεν είναι μόνο μία ιστορία αγάπης και έρωτα αλλά και ένα πολιτισμικά σημαντικό έργο με βασικό μήνυμα, ότι ο έρωτας υπερβαίνει την προκατάληψη και τη μισαλλοδοξία, ένα δεδομένο που είναι –και θα είναι – πάντα διαχρονικό. Η ταινία αυτή έσπασε το ρεκόρ των βραβείων και προτάθηκε για Όσκαρ! Είναι ο μόνος σκηνοθέτης που προτείνεται για την καλύτερη σκηνοθεσία σε έξι διαφορετικές δεκαετίες και φυσικά στην πιο πρόσφατη επιτυχία του, West Side Story η ηθοποιός Ariana DeBose κέρδισε Όσκαρ Β΄ γυναικείου ρόλου! Ο Spielberg είναι αρκετά τολμηρός και απαιτητικός στη δουλεία του αλλά το μονό σίγουρο είναι ότι θα αφήσει ιστορία, όχι μόνο στον χώρο του Hollywood, αλλά και σε όλο τον κόσμο!

Η αδρεναλίνη του Hollywood

• *Νικηφόρου Κωνσταντίνα*

Σίγουρα αν είσαι λάτρης των ταινιών θα ξέρεις τον Quentin Tarantino, έναν από τους πιο δημοφιλής σκηνοθέτες που έχει γνωρίσει η βιομηχανία του Hollywood. Ο Tarantino γεννήθηκε στο Νόξβιλ του Τενεσί, μία πολιτεία της Αμερικής, στις 27 Μαΐου του 1963. Στην ηλικία των 15 ετών παράτησε το σχολείο και εργάστηκε σε ένα βιντεοκλάμπ όπου για τα επόμενα 5 χρόνια μάγευε τους συναδέλφους του αλλά και του πελάτες με τις λεπτομερείς γνώσεις του για χιλιάδες ταινίες. Δυσκολεύτηκε στην αρχή, αφού δεν ήξερε κανέναν στον χώρο του αλλά έμεινε πιστός στον στόχο του, που ήταν να ζωντανέψει τον κόσμο του παλιού Hollywood και μάλλον τα κατάφερε αφού οι ταινίες του είναι γνωστές παγκοσμίως.

Το 1987 ήταν μία πολυτάραχη χρονιά για τον Tarantino αφού προσπαθούσε απεγνωσμένα να βρει δουλειά και τελικά το 1992 καταφέρνει να σκηνοθετήσει την πρώτη του ταινία, Reservoir dogs. Ο ίδιος έχει δηλώσει ότι πριν την απόσυρση του σκοπεύει να σκηνοθετήσει 10 ταινίες και μέχρι τώρα έχει σχεδόν ολοκληρώσει τον στόχο του αφού έχει σκηνοθετήσει 9 κινηματογραφικά έργα στα οποία υπερισχύει η ωμή βία, χαρακτηριστικό που καταρρίπτει τα συνηθισμένα στοιχεία των αμερικάνικων ταινιών. Παρόλα αυτά, ο Quentin Tarantino δεν αρκέστηκε μόνο στην τέχνη της σκηνοθεσίας. Έχει αναγνωριστεί ως σεναριογράφος, ηθοποιός, παραγωγός, συγγραφέας και μάλιστα έχει αναλάβει μικρούς ρόλους σε κάποιες ταινίες του. Ένας τόσο ταλαντούχος και διάσημος σκηνοθέτης, δεν έχει αποφύγει τον τίτλο του Όσκαρ καθώς βραβεύτηκε για το Pulp Fiction, μία από τις πιο δημοφιλής ταινίες του, για το καλύτερο σενάριο. Έχει συνεργαστεί ίσως, με τους πιο ικανούς ηθοποιούς του Hollywood όπως τον Τζον Τραβόλτα, τον Μπρους Γουίλις, την Ούμα Θέρμαν, τον Μπραντ Πιτ και φυσικά τον Λεονάρντο Ντι Κάπριο! Ο Tarantino είναι ένα φαινόμενο στο Hollywood και αν παρακολουθήσεις έστω και μία ταινία του θα νιώσεις την αδρεναλίνη και την περιπέτεια να σε κατακλύζει.



ΤΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΤΗ ΓΗ

• *Κακαριάρη Σπυριδούλα*

Το έχουμε δει να στραγγαλίζει τη ζωή στους βαθύτερους ωκεανούς και στα ψηλότερα βουνά. Μελέτες εντοπίζουν πλαστική ρύπανση παντού: στη βροχή, στο φαγητό μας, στο νερό που πίνουμε, ακόμα και στον ανθρώπινο πλακούντα! Δηλητηριάζει εμάς κι όλη τη ζωή στη Γη.

Το πλαστικό είναι τοξικό από τη στιγμή που ξεκινά η παραγωγή του. Προέρχεται από ορυκτά καύσιμα που πυροδοτούν την κλιματική κρίση. Και δεν αποσυντίθεται! Ένα πλαστικό μπουκάλι διασπάται σε μικροσκοπικά, αόρατα κομματάκια που μπορούν να ταξιδέψουν ανά τον κόσμο μέσω νερού και αέρα, μολύνοντας τις θάλασσες και τα ποτάμια μας, ακόμα και το σώμα μας!

Ακόμα και η βροχή είναι μολυσμένη με πλαστικό. Επιστήμονες ανακάλυψαν πως 1.000 τόνοι μικροπλαστικών πέφτουν σε προστατευόμενους εθνικούς δρυμούς ετησίως.

Η απειλή είναι παγκόσμια και χρειαζόμαστε λύση άμεσης αντιμετώπισης. Γι' αυτό περισσότερες από 100 χώρες ζητούν μια δεσμευτική διεθνή συνθήκη, που μπορεί να βάλει τέλος στην κατανάλωση των πλαστικών μιας χρήσης και να οδηγήσει τον κόσμο σε ένα μέλλον ασφαλές για τους ανθρώπους, την άγρια ζωή και τη φύση.

Αυτή τη στιγμή, ο ΟΗΕ εξετάζει την αντιμετώπιση της πλαστικής ρύπανσης. Αν όλες οι χώρες συμφωνήσουν, έχουμε μια πραγματική ευκαιρία να καθαρίσουμε τον πλανήτη μας!

Είναι στο χέρι μας, να υποστηρίξουμε την ισχυρότερη δυνατή συνθήκη για να μπει τέλος στη μάστιγα του πλαστικού και να πετύχουμε έναν ασφαλή και υγιή κόσμο.

ΠΩΣ Η ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΕΜΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

• *Μοσχή Αγγελική*

Το θέμα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης είναι επίκαιρο στις μέρες μας. Μερικοί άνθρωποι αγνοούν την υπερθέρμανση του πλανήτη, ενώ άλλοι απαιτούν άμεση λήψη μέτρων. Ανεξάρτητα από τι πιστεύετε, η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι γεγονός. Πως όμως η ρύπανση αυτή επηρεάζει τα παιδιά σε όλες τις ηλικίες;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση επηρεάζει τη νευροαναπτυξιακή και τη γνωστική ικανότητα. Μπορεί επίσης να πυροδοτήσει το άσθμα και τον καρκίνο κατά την παιδική ηλικία. Επιπλέον, τα παιδιά που έχουν εκτεθεί σε αυξημένα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης θα μπορούσαν να έχουν περισσότερες πιθανότητες να πάθουν χρόνιες παθήσεις αργότερα στη ζωή τους, όπως οι καρδιαγγειακές προσβολές.

Η Επιτροπή Περιβάλλοντος στη δική της έρευνα με παιδιά κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι η ρύπανση της ατμόσφαιρας συνδέεται άμεσα με την ASD (Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος). Η έρευνα έδειξε ότι ο κίνδυνος των παιδιών που εκτίθενται σε υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης, έχουν 78% μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν ASD σε σύγκριση με παιδιά που ζουν σε χαμηλά επίπεδα ρύπανσης.

Τα παιδιά φυσιολογικά αναπνέουν ταχύτερα από τους ενήλικες και αυτό έχει ως αποτέλεσμα, σε ένα μολυσμένο περιβάλλον να απορροφούν περισσότερους ρύπους. Ιδιαίτερα όταν ρυπογόνα καύσιμα ή άλλες τεχνολογίες για μαγείρεμα, φωτισμό και θέρμανση χρησιμοποιούνται τακτικά στο σπίτι τους. Με αυτή τη συνθήκη είναι πιο ευαίσθητα στην ατμοσφαιρική ρύπανση των νοικοκυριών. Σκεφτείτε καπνό από τζάκια ή τσιγάρα, θερμαντήρες κηροζίνης, σόμπες αερίου, εξοπλισμό με βενζίνη, κεριά και θυμίαμα.

Έτσι λοιπόν η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι ένα μεγάλο περιβαλλοντικό πρόβλημα που μπορεί για εμάς τα παιδιά να είναι αδιάφορο όμως, σίγουρα μας επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό!

«Παίζοντας με το νερό», ζωγραφική - Κατσάι Νικολέττα

Ζώα υπό εξαφάνιση

• *Ράππου Αγγελική*

Όσο ο πληθυσμός της γης αυξάνεται, τόσο μειώνεται και ο σεβασμός της προς τα ζώα με τα οποία μοιράζεται αυτόν τον πλανήτη. Με το πέρασμα των χρόνων ο άνθρωπος καταλαμβάνει όλο και περισσότερες εκτάσεις για κατοικίες, βιομηχανίες και για διάφορες καλλιέργειες που χρειάζεται για να επιβιώσει. Αυτό όμως που δεν έχει καταλάβει είναι ότι πλέον το 80% των θηλαστικών και πουλιών απειλούνται με την καταστροφή των βιοτόπων τους.

Πριν από 400 χρόνια εξαφανίζονταν 20 με 25 είδη ζώων ανά αιώνα, στην εποχή μας όμως εξαφανίζονταν χιλιάδες είδη ετησίως. Ο λόγος ο οποίος έχουν αυξηθεί τόσο ακραία τα στατιστικά είναι γιατί ο άνθρωπος έχει αρχίσει και καταστρέφει όλο και περισσότερο τη Γη. Ρύπανση ατμοσφαιρικού αέρα, υπερβολική χρήση πλαστικού, απόβλητα εργοστασίων, κόψιμο δέντρων, κυνήγι άγριων ζώων, πυρκαγιές σε δάση, είναι οι κύριοι λόγοι οι οποίοι έχουν ως αποτέλεσμα την εξαφάνιση των ζώων.

«Λιβελούλα», ζωγραφική - Κόκκα Βαρβάρα Ολυμπία

Αντί η ανθρωπότητα να βοηθήσει αυτά τα ζώα και να σταματήσει να κάνει τις συγκεκριμένες πράξεις για να μειώσει αυτήν την παγκόσμια καταστροφή, συνεχίζει και θέτει σε κίνδυνο εκατομμύρια ζώα τα οποία απειλούνται από το ανθρώπινο είδος. Φυσικά υπάρχουν διάφορες Οργανώσεις, οι οποίες προσπαθούν να προστατέψουν όσο περισσότερα ζώα και βιότοπους μπορούν. Για παράδειγμα η Greenpeace, ο «Αρκτούρος», «WWF», Καλλιστώ, Αρχέλων, Προστασία της Φύσης, Archipelagos, S.O.S Mediterranean, Ορνιθολογική εταιρία, και πολλές άλλες γνωστές οργανώσεις.

Αρκεί να σας αναφέρω μερικά από τα πιο χαρακτηριστικά παράδειγμα για την εξαφάνιση ζώων. Στα νησιά Φερόε κάθε χρόνο δολοφονούνται πάνω από 1.400 δελφίνια, ανάμεσα τους, έγκυες μητέρες και μωρά. Οι ντόπιοι των νησιών το αποκαλούν «άλεσμα» και παγιδεύουν χιλιάδες δελφίνια σε έναν κόλπο και τα σφάζουν με αγριότητα. Οι περισσότεροι κάτοικοι των νησιών εδώ και καιρό δεν συμφωνούν με το συγκεκριμένο «έθιμο» και ζήτησαν από τον πρωθυπουργό των νησιών να επανεξετάσει τους νόμους, αλλά πολύ φοβάμαι πως δεν θα υπάρξει καμία απολύτως αλλαγή. Τα δελφίνια είναι ένα από τα πιο έξυπνα και κοινωνικά ζώα του πλανήτη. Έχουν αναμνήσεις και συναισθήματα και νιώθουν ότι γίνεται γύρω τους.

Ένα ακόμα τραγικό παράδειγμα είναι η εξαφάνιση των εντόμων. Εκατομμύριες μέλισσες, πεταλούδες, σκαθάρια και άλλα πολύτιμα έντομα χάνουν τη ζωή τους καθημερινά από τα τοξικά γεωργικά φυτοφάρμακα. Τα είδη των εντόμων έχουν μειωθεί κατά 50% τα τελευταία 50 χρόνια το οποίο οδηγεί στην οικολογική κατάρρευση του πλανήτη μας!!! Τα έντομα μπορεί να φαίνονται κάτι ασήμαντο και μικροσκοπικό αλλά η εξαφάνιση τους μπορεί να προκαλέσει καταστροφικές συνέπειες στην κλιματική αλλαγή.

Πλέον ζούμε σε μια κοινωνία η οποία δεν μπορεί να καταλάβει κάποιες βασικές αρχές για το τι θεωρείται «ζωή στον πλανήτη». Τα ζώα, όπως κι εμείς, έχουν συναισθήματα, οικογένειες και πάνω από όλα το δικαίωμα να ζήσουν!

Και η τελευταία σταγόνα είναι σημαντική

• *Ράππου Αγγελική*

Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο πλανήτης μας σήμερα, είναι η έλλειψη νερού ή αλλιώς λειψυδρία. Η γη χαρακτηρίζεται γαλάζιος πλανήτης εξαιτίας του άφθονου νερού που την καλύπτει, δυστυχώς όμως, μόνο το 3% είναι πόσιμο γλυκό νερό.

Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων δεν έχει επαρκές νερό με αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλές ανθρώπινες απώλειες ετησίως λόγω κατανάλωσης μολυσμένου νερού ή ξηρασίας. Οι επιστήμονες προβλέπουν ότι το 2025 1.800.000 άνθρωποι θα ζουν σε χώρες με πλήρη λειψυδρία, ενώ ο υπόλοιπος πληθυσμός θα ζει κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες. Αυτό θα προκαλέσει αμέτρητους πολέμους ανάμεσα στις χώρες για τη διεκδίκηση ποταμών και θαλασσών, κάποιοι από τους οποίους έχουν ήδη ξεκινήσει.....

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα λειψυδρίας είναι η Αφρική. Όπως όλοι γνωρίζουμε οι άνθρωποι σε πολλά μέρη της Αφρικής δεν έχουν πρόσβαση σε πόσιμο νερό το οποίο οδηγεί σε εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Στην Τανζανία για παράδειγμα, το 2013 υπήρξε μια ασθένεια λόγω μολυσμένου νερού η οποία οδήγησε στη μείωση του πληθυσμού κατά 75%. Γυναίκες και παιδιά περνάνε το μισό της ημέρας τους προσπαθώντας να βρουν μια καθαρή πηγή και να μεταφέρουν το νερό πίσω στα σπίτια τους. Εκατομμύριοι άνθρωποι χάνουν καθημερινά τη ζωή τους επειδή δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό. Αυτός ο φυσικός πόρος, τον οποίο θεωρούμε αυτονόητο και συνηθισμένο, είναι εξαιρετικά πολύτιμος και κινδυνεύει να εκλείψει. Πρέπει να ευαισθητοποιηθούμε όλοι μας από την υπερκατανάλωση νερού που κάνουμε και η οποία εν τέλει θα αποβεί μοιραία.

ΡΥΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΑΕΡΑ, ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

• *Τάρλας Γεώργιος*

Η ατμοσφαιρική ρύπανση και η κλιματική αλλαγή είναι άρρηκτα συνδεδεμένες, καθώς τα ίδια αέρια που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου είναι τα ίδια που δημιουργούν αποπνικτική κατάσταση στις μεγάλες πόλεις και απειλούν τη δημόσια υγεία. Το Πεκίνο, το Παρίσι, αλλά και η Αθήνα είναι παραδείγματα μεγαλουπόλεων όπου το βιοτικό επίπεδο υποβαθμίζεται σημαντικά λόγω της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Για να μειωθεί η ατμοσφαιρική ρύπανση στις πόλεις θα πρέπει να κινητοποιηθούμε όλοι μας. Να προτιμούμε να μετακινούμαστε με τα μέσα μαζικής κυκλοφορίας και όχι με τα αυτοκίνητα μας, να μην καίμε στο τζάκι μας πλαστικό ή γενικά άλλα πράγματα που περιέχουν χημικές ουσίες, να εξοικονομούμε ηλεκτρική ενέργεια δηλαδή να μην ανάβουμε συνέχεια το ερκοντίσιον και τα καλοριφέρ, να μην αφήνουμε το ψυγείο ανοικτό, να σβήνουμε τα φώτα και να έχουμε γεμάτο το πλυντήριο ρούχων πριν το βάλουμε να λειτουργήσει. Τι λέτε, το έχουμε;

Η ρύπανση των υδάτινων πόρων, αλλά και των εδαφών μπορεί να μην είναι τόσο ορατές όσο η ατμοσφαιρική, αλλά δεν είναι λιγότερο σημαντικές. Σύμφωνα με το Εθνικό Συμβούλιο Φυσικών Πόρων των ΗΠΑ, η ρύπανση του νερού αποτελεί τον μεγαλύτερο υγειονομικό κίνδυνο στη χώρα, ενώ στην Κίνα το 20% της καλλιεργήσιμης γης έχει μολυνθεί από τοξικά μέταλλα με τρομερές συνέπειες για το περιβάλλον, την ασφάλεια των τροφίμων και την υγεία των τοπικών κοινοτήτων. Την ρύπανση των εδαφών ενισχύει επίσης η χρήση παρασιτοκτόνων, φυτοφάρμακων και μη φυσικών λιπασμάτων. Για να περιοριστούν οι ρυπάνσεις αυτές θα πρέπει να μειώσουμε τη χρήση του νερού και το επαναχρησιμοποιούμε όπου είναι δυνατόν, να προτιμάμε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Επιπλέον να εφαρμόζουμε τις οδηγίες των ετικετών σε φυτοφάρμακα και βιοκτόνα. Οι κτηνοτρόφοι να χρησιμοποιούν λιπάσματα και κοπριά με βάση τις ανάγκες της καλλιέργειας και του εδάφους και να μην πετάνε τα απόβλητα σε ποταμούς, νερά και θάλασσες, να προτιμάμε χρώματα και βερνίκια με βάση το νερό (υδατοδιαλυτικά) και όχι με οργανικούς διαλύτες. Να αποφεύγουμε να ρίχνουμε τα ληγμένα ή μη χρησιμοποιημένα φάρμακα στο αποχετευτικό σύστημα και τέλος να ενημερώνουμε το Τμήμα Περιβάλλοντος για παράνομες απορρίψεις στα νερά και στο έδαφος ή για οποιεσδήποτε άλλες ενέργειες που μπορούν να βλάψουν τα νερά και τα εδάφη.

Η ΓΚΡΕΤΑ ΤΟΥΝΜΠΕΡΓΚ, ΓΝΩΣΤΗ ΩΣ "THE GRETA EFFECT", ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΤΟΡΘΩΜΑ ΤΗΣ

• *Μοσχή Αγγελική*

«Ποιο είναι αυτό το κορίτσι και τι έχει καταφέρει;» θα αναρωτιέστε. Πριν από λίγο καιρό κι εγώ το αναρωτιόμουν, ώσπου ανακάλυψα την ιστορία της Γκρέτα Τούνμπεργκ, την ιστορία ενός κοριτσιού μόλις 15 ετών **που άλλαξε τον κόσμο προς το καλύτερο!**

Η Γκρέτα Τούνμπεργκ (γεννημένη στις 3 Ιανουαρίου 2003) είναι Σουηδή συγγραφέας και ακτιβίστρια, η οποία εργάζεται με σκοπό τη καταπολέμηση της υπερθέρμανσης του πλανήτη και της κλιματικής αλλαγής. **Έχει χαρακτηριστεί υπόδειγμα του παγκόσμιου ακτιβισμού των νέων και σύμβολο οικολογικής συνείδησης.** Τον Φεβρουάριο του 2020 ίδρυσε το ίδρυμα Γκρέτα Τούνμπεργκ, μία μη κυβερνητική οργάνωση με σκοπό να ενισχύσει τον αγώνα που έχει ξεκινήσει για την προστασία του περιβάλλοντος.

Η δράση της ξεκίνησε τον Αύγουστο του 2018, όταν η επίμονα επαναλαμβανόμενη διαμαρτυρία της για το κλίμα, έξω από το σουηδικό κοινοβούλιο στη Στοκχόλμη, προσέλκυσε το ενδιαφέρον των μέσων ενημέρωσης παγκοσμίως. Τον Νοέμβριο του 2018 μίλησε στο TEDxStockholm, ενώ τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους αποτέλεσε βασικό ομιλητή στη Διάσκεψη Ηνωμένων Εθνών για την Κλιματική Αλλαγή και τον Ιανουάριο του 2019 στο Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ στο Νταβός.

Στις 20 Αυγούστου 2018 η Τούνμπεργκ, η οποία πήγαινε στην 9η τάξη (ισοδύναμο στη Σουηδία της ελληνικής Γ΄ Γυμνασίου), αποφάσισε να μην πηγαίνει στο σχολείο, με τον καύσωνα και τις πυρκαγιές στη Σουηδία, που ήταν το θερμότερο καλοκαίρι στα τελευταία 262 χρόνια. Απαιτούσε από τη κυβέρνηση να προχωρήσει στη μείωση των εκπομπών άνθρακα, σύμφωνα με τη Συμφωνία του Παρισιού, και διαμαρτυρήθηκε με το να κάθεται έξω από το Ρίκσνταγκ κάθε μέρα κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών με τη πινακίδα Skolstrejk för klimatet (Σχολική απεργία για το κλίμα). Μετά τις βουλευτικές εκλογές συνέχισε να απεργεί μόνο τις Παρασκευές, κερδίζοντας την παγκόσμια προσοχή. Αυτή ενέπνευσε μαθητές σχολείων από όλη την υφήλιο να λάβουν μέρος σε μαθητικές απεργίες. Το Δεκέμβριο του 2018, περισσότεροι από 20.000 μαθητές είχαν πραγματοποιήσει απεργίες σε τουλάχιστον 270 πόλεις.

Από τον Οκτώβριο του 2018 και έπειτα, ο ακτιβισμός της Τούνμπεργκ εξελίχθηκε από απομονωμένες διαδηλώσεις, σε μαζικές διαδηλώσεις στην Ευρώπη και τον κόσμο. Τον Μάρτιο του 2019 συνέχιζε τις τακτικές διαδηλώσεις έξω από το σουηδικό κοινοβούλιο, όπου περιστασιακά συμμετείχαν και άλλοι μαθητές. Η ίδια μάλιστα, συμμετείχε στη διαδήλωση για το κλίμα έξω από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο στις Βρυξέλλες.

Η Γκρέτα Τούνμπεργκ ήταν και είναι είδωλο για όλα τα παιδιά. Μας απέδειξε όχι μόνο την αγάπη και το ενδιαφέρον της που έχει για το περιβάλλον, αλλά και πως ΠΟΤΕ δεν είσαι πολύ μικρός για να κάνεις τη διαφορά!

«Αγάπη παντού», ζωγραφική - Δήμου Παναγιώτα

ΑΠΟΔΑΣΩΣΗ Η ΤΡΑΓΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

• *Τάρλας Γεώργιος*

Τα δάση είναι σημαντικά στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, καθώς λειτουργούν ως «φρεάτια άνθρακα», που σημαίνει ότι απορροφούν διοξείδιο του άνθρακα που θα κατέληγε στην ατμόσφαιρα. Εκτιμάται ότι το 15% των παγκόσμιων εκπομπών ρύπων προέρχονται από την αποδάσωση. Η αποψίλωση των δασών απειλεί επίσης τα ζώα και τους ανθρώπους που βασίζονται σε αυτά για την επιβίωσή τους. Ιδιαίτερα πολύτιμα είναι τα τροπικά δάση όπου ζουν το 80% των παγκόσμιων ειδών. Παρόλα αυτά, το 17% του δάσους του Αμαζονίου έχει αποψιλωθεί για τη δημιουργία βοσκότοπων. Σε αυτή την περίπτωση όχι μόνο δεν απορροφάται διοξείδιο του άνθρακα λόγω της υλοτόμησης, αλλά εκπέμπονται τεράστιες ποσότητες μεθανίου από την εκτροφή βοοειδών. Τα δάση του πλανήτη μας καταστρέφονται και είμαστε εμείς υπεύθυνοι για αυτό. Μήπως πρέπει να κάνουμε κάτι για να το αποτρέψουμε; Πολλές από τις πράξεις που κάνουμε καθημερινά όταν ψωνίζουμε, τρώμε ή και όταν οδηγούμε, τροφοδοτούνται από την αποδάσωση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι που ο καθένας μας μπορεί να εφαρμόσει για να βοηθήσει στην επίλυση αυτού του προβλήματος. Για παράδειγμα, μπορούμε να μειώσουμε τη χρήση του χαρτιού, να ανακυκλώνουμε και να αγοράζουμε ανακυκλωμένα προϊόντα, και να ψάχνουμε για πιστοποίηση από έμπιστους οργανισμούς όταν αγοράζουμε ξύλο ή προϊόντα ξύλου. Οι διατροφικές μας επιλογές είναι επίσης πολύ σημαντικές. Αν μειώσουμε την κατανάλωση ζωικών προϊόντων όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά θα βοηθήσουμε σε μεγάλο βαθμό την προστασία δασικών εκτάσεων. Τέλος, να αποφεύγουμε προϊόντα που χρησιμοποιούν φοινικέλαιο καθώς τεράστιες εκτάσεις τροπικών δασών και πλούσιων σε άνθρακα βάλτων, καθαρίζονται για φυτείες φοινικέλαιου. Οπότε από σήμερα ξεκινάμε όλοι μαζί για ένα καλύτερο μέλλον!!

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

• *Μίχα Αναστασία*

Η αιμοδοσία είναι πράξη αγάπης και απόδειξη κοινωνικής ευαισθησίας. Η γενναιόδωρη, ανιδιοτελής προσφορά στον συνάνθρωπο, δείχνει άνθρωπο ελεύθερο, δίκαιο, υπεύθυνο και ενάρετο, γεμάτο ανθρωπιά και αλληλεγγύη. Γι αυτό η αιμοδοσία είναι στάση ζωής.

Η αιμοδοσία, είναι μια πράξη εθελοντισμού, η οποία έχει ως στόχο τη συλλογή αίματος (και άλλων προϊόντων αίματος), για την κάλυψη χιλιάδων συνανθρώπων μας που χρειάζονται αίμα και πολλοί από αυτούς επειγόντως γιατί μπορεί να απειλείται η ίδια τους η ζωή.

Για να δώσουμε αίμα, η διαδικασία είναι πολύ απλή και απευθύνεται σε ηλικίες από 18 – 65 ετών. Η αιμοδοσία είναι ανώδυνη, ακίνδυνη, διαρκεί λίγα λεπτά της ώρας και πραγματοποιείται από έμπειρο προσωπικό. Όσες εγκυμονούν ή είναι ασθενείς (π.χ. του HIV) δεν μπορούν να δωρίσουν αίμα. Προτού αιμοδοτήσει κάποιος πρέπει να έχει κοιμηθεί αρκετές ώρες, να έχει φάει ελαφριά και να μην έχει καταναλώσει αλκοόλ. Δυστυχώς, ενώ η διαδικασία είναι πολύ εύκολη και η πράξη, μεγάλης σημασίας, χρειάζεται ακόμα μεγαλύτερο ποσοστό αιμοδοτών. Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει 4-6 λίτρα αίματος. Ο αιμοδότης προσφέρει κάθε φορά 450 ml αίματος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκαν οι πρώτες μεταγγίσεις αίματος το 1916 και 1919 από τον καθηγητή Σπύρο Οικονόμου στην Πολυκλινική Αθηνών. Ο ίδιος, ίδρυσε το Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Αθηνών. Σήμερα στην Εθνική Υπηρεσία Αιμοδοσίας ανήκουν 43 Σταθμοί σε ολόκληρη την Ελλάδα.

Όσοι άνθρωποι έχουν γίνει εθελοντές αιμοδότες ή προτείνουν σε γνωστούς να γίνουν, είναι ήρωες και παραδείγματα ανθρωπιάς. Καλό λοιπόν θα ήταν, να κάνουμε την αιμοδοσία μέρος της ζωής μας.

Το ήξερες ότι...
Τα δηλητήρια των ζώων...σώζουν ζωές

• *Ζαχαροπούλου Φωτεινή Θεοφάνη*

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν πως το δηλητήριο αρκετών ζώων είναι βλαβερό και πολλές φορές θανατηφόρο. Παρόλα αυτά, υπάρχει η πιθανότητα κάτι που θεωρείται θανατηφόρο να είναι στην πραγματικότητα ωφέλιμο ή να έχει θεραπευτικές ιδιότητες;

Τα δηλητήρια αποτελούνται από μόρια, τοξίνες, ένζυμα, πρωτεΐνες και πεπτίδια. Οι ίδιες ουσίες που καθιστούν τα ζώα δηλητηριώδη είναι αυτές που θεωρούνται ωφέλιμες στην ιατρική. Τα διαφορετικά δηλητήρια μπορούν να συμβάλλουν στην καταπολέμηση μιας διαφορετικής αρρώστιας. Για παράδειγμα το δηλητήριο του φιδιού χρησιμοποιείται σε άτομα με καρδιακά προβλήματα καθώς ένα σημαντικό κομμάτι της θεραπείας καρδιακών παθήσεων είναι η αραίωση του αίματος. Όταν το δηλητήριο εισέρχεται στο αίμα, τα μόρια που ελέγχουν τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων σταματούν να λειτουργούν με αποτέλεσμα η πίεση του αίματος να πέφτει. Για αυτό, το δηλητήριο του φιδιού χρησιμοποιείται κυρίως για τη θεραπεία ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις. Το δηλητήριο στο κεντρί της μέλισσας χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του ιού HIV, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και του καρκίνου. Το μεγαλύτερο πρόβλημα αυτών των θεραπειών είναι πως δεν έχει βρεθεί ακόμα τρόπος το δηλητήριο να μην επιτίθεται στα υγιή κύτταρα.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια το δηλητήριο διαφόρων ζώων είναι ένα θέμα που απασχολεί την ανθρωπότητα. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μεγάλη πρόοδος στη μελέτη του και καθώς η επιστήμη και η τεχνολογία εξελίσσονται, η πιθανότητα το δηλητήριο να χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο είναι πιο κοντά από ποτέ. Ωστόσο εξίσου σημαντική είναι η προστασία της άγριας ζωής και δεν πρέπει να πληγώνονται ζώα κατά τη διάρκεια πειραμάτων.

ΚΟΛΥΜΠΙ ΚΑΙ ΧΩΝΕΥΣΗ

• *Λαγός Δημήτρης*

Εδώ και δεκαετίες έχει παγιωθεί στη συνείδηση των γονέων ότι από τη στιγμή που θα δώσουν στο παιδί τους κάτι να φάει στην παραλία, πρέπει να περάσει τουλάχιστον 1 ώρα (πολλοί γονείς κρατούν τα παιδιά ακόμα και 3 ώρες) προτού να τα αφήσουν να μπουν στη θάλασσα.

Ισχύει, λοιπόν, κάτι τέτοιο; Είναι επικίνδυνο για το παιδί να μπει στη θ**άλασσα** αφότου έχει φάει;

Η απάντηση είναι ΟΧΙ!

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι το κολύμπι με γεμάτο στομάχι μπορεί να οδηγήσει σε πνιγμό. Μάλιστα, είναι διαδεδομένη και η άποψη ότι η άνωση του θαλασσινού νερού "σπρώχνει" με κάποιον τρόπο την τροφή στο στομάχι προς τα πάνω και προκαλεί πνιγμό. Αλλά δεν υπάρχει καμία απολύτως απόδειξη που να υποστηρίζει μια τέτοια πιθανότητα.

Μετά το φαγητό, το σώμα κατευθύνει το αίμα στο στομάχι για να βοηθήσει στην πέψη, οπότε **είναι πιθανό (αν και σπάνιο**) ότι το κολύμπι με γεμάτο στομάχι θα προκαλέσει κράμπες. Αλλά σε αντίθεση με το τι πιστεύουν οι περισσότεροι, μια κράμπα στο στομάχι δεν κάνει τους ανθρώπους να πνίγονται! Βέβαια, ακόμη και αν κάποιος πάθει κράμπα, μπορεί να βγει εύκολα από το νερό αν δεν βρίσκεται στο ανοιχτό πέλαγος.

Τι μπορεί να πάθει τελικά όμως κάποιος που κολυμπά με γεμάτο στομάχι;

Σύμφωνα με τη DR Στέπλερ τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν είναι δυσφορία, καούρες, κράμπες ή και έμετος. Σε κάθε περίπτωση, λοιπόν, ένα σάντουιτς μισή ώρα πριν από το μπάνιο δεν πρόκειται να σκοτώσει κανέναν.

Βέβαια, άλλοι ειδικοί θεωρούν πως δεν πρέπει να μπεις στη θάλασσα αφού έχεις φάει, καθώς κατά τη διάρκεια της πέψης αυξάνεται η θερμοκρασία του οργανισμού. Μπαίνοντας λοιπόν ξανά στη θάλασσα μετά το φαγητό και αφού έχουμε καθίσει για λίγο στον ήλιο «για να χωνέψουμε», προκύπτει ένας σοβαρός κίνδυνος για **θερμικό σοκ** από τη διαφορά της θερμοκρασίας του σώματός μας με το παγωμένο νερό.

ΕΘΙΣΜΟΣ

• *Στεργιώτης Αντώνης*

Ο εθισμός είναι σωματική αλλά και ψυχολογική ασθένεια. Χαρακτηρίζεται από έντονη εμμονή του ατόμου προς μία ουσία, από συμπεριφορές εξάρτησης στην οικογένεια αλλά και με άλλους ανθρώπους, στη δουλεία του, στο φαγητό, στα τυχερά παιχνίδια, με εθισμό στο διαδίκτυο, δίχως την ικανότητα να ελέγξει την παρόρμηση του. Όσον αφορά τις ουσίες, ο άνθρωπος μπορεί να εθιστεί στη νικοτίνη, στην καφεΐνη, στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά και σε άλλα φάρμακα που επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι ουσίες αυτές ονομάζονται ψυχότροπες ή αλλιώς εξαρτησιογόνες. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες διαταράσσουν την ομοιόσταση του ανθρώπου και επηρεάζουν έτσι τη λειτουργία του νευρικού του συστήματος μεταβάλλοντας τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεται, σκέφτεται ή αισθάνεται. Η εξάρτηση υποδηλώνεται από παρουσία πολλών συμπτωμάτων. Πολύ πιθανόν ο χρήστης να παρουσιάζει έντονη επιθυμία για χρήση ουσίας επειδή έχει αναπτύξει ανοχή στη χρήση της ουσίας αυτής. Ο χρήστης παρουσιάζει στερητικό σύνδρομο με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας και αναλώνεται σημαντικά γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης. Παρατηρείται πολύ συχνά ότι εγκαταλείπει σημαντικές δραστηριότητες κοινωνικές επαγγελματικές, ψυχαγωγικές, λόγω της χρήσης ουσιών που κάνει ή θέλει να κάνει.

Άτομα εθισμένα βρίσκουμε μέσα στην οικογένεια αλλά και κατά επέκταση στην κοινωνία. Παραδείγματος χάρη αν καπνίζουν οι γονείς μέσα στην οικογένεια ή και μεγαλύτεροι μαθητές στο σχολείο, η συντριπτική πλειοψηφία των εφήβων θα δοκιμάσει. Έτσι ακόμη και αν στην οικογένεια δεν υπάρχουν καταχρήσεις, μέλη της οικογένειας μπορεί να «μπλέξουν» αντιγράφοντας άτομα που κάνουν χρήση.

Έχουμε χρέος να μην αδιαφορήσουμε και να αποτρέψουμε αυτές τις εξαρτητικές συμπεριφορές των συγγενών μας, των φίλων μας, των συμμαθητών μας και των συνανθρώπων μας. Πρέπει να στηρίξουμε με την απαιτούμενη προσοχή τον χρήστη ώστε να μην αισθάνεται την έλλειψη επικοινωνίας με τους γύρω του και την αδυναμία του να εκφράσει τα συναισθήματά του. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι ένα από τα πρώτα συμπτώματα που παρατηρείται είναι η απομόνωση που θέτουν στον εαυτό τους οι χρήστες, έτσι είναι σίγουρο πως θα χρειαστούν καλούς φίλους!!

Τα Γιατροσόφια της γιαγιάς

• *Γκιουβέ Αλεξάνδρα*

Αν το καλοσκεφτούμε, οι γιαγιάδες είναι η Wikipedia των ελληνικών και όχι μόνο, οικογενειών. Με ένα μαγικό τρόπο έχουν απάντηση για όλα και το εκπληκτικό είναι πως μπορεί να μην έχουν τελειώσει καν σχολείο όμως έχουν «πτυχία» διαφορετικών ειδικοτήτων. Μία ειδικότητα που έχουν πάρει και δεν τους αμφισβητεί ούτε και η ίδια η επιστήμη, είναι της ιατρικής. Τη παράδοξης αλλά αποτελεσματικής ιατρικής. Τρανά παραδείγματα τα ακόλουθα:

- **Πυρετός:** "Αντιπυρετικά και αντιβιώσεις...αηδίες. Τίποτα δεν κάνουν αυτά. Κάνε στο παιδί ένα χλιαρό μπανάκι και βάλτου κομπρέσες με ξύδι και νερό στο κεφάλι, στο λαιμό και στις μασχάλες." Δεν σου έφτανε ο πυρετός, μύριζες και σαν ξιδάτος γαύρος αλλά...ο πυρετός «μαγικά» έπεφτε.
- **Χτύπημα στο κεφάλι:** Δεν υπάρχει παιδί και δη μωρό, να μην έχει πέσει και να μην έχει χτυπήσει το κεφάλι του, είτε στο πάτωμα είτε σε κάποιο έπιπλο. Πανικόβλητοι όλοι οι παραβρισκόμενοι φώναζαν ο καθένας ό,τι ήξερε. Άλλος "Νοσοκομείο", άλλος "Παγάκι γρήγορα" και κάπου εκεί εμφανίζονταν η γιαγιά από τη κουζίνα με το Βιτάμ στο χέρι. Το κούτελό σου γυάλιζε για μια εβδομάδα ή ακόμη περισσότερο, αν είχες χτυπήσει στο τριχωτό της κεφαλής σου έμοιαζες με λιγδοπόντικα, αλλά....ούτε μελανιά, πόσο μάλλον καρούμπαλο.
- **Στραμπούληγμα:** Ουκ ολίγες φορές, έχουμε στραμπουλίσει τα πόδια μας με έναν αστράγαλο να φουσκώνει σα μπαλόνι. Ο γιατρός ζήταγε ξεκούραση. Εσύ χαιρόσουν πως θα χάσεις σχολείο αλλά... η γιαγιά είχε άλλα σχέδια. Έπαιρνε ένα κρεμμύδι, και εκεί που σκεφτόσουν πως θα σου φτιάξει το αγαπημένο σου φαγητό, το χτύπαγε και το έσπαγε. Το ακούμπαγε επάνω στο πρησμένο αστράγαλο και το έδενε με ένα πανί. Σε μιαδυο μέρες το πολύ, ήσουν περδίκι.
- **Πονόλαιμος:** Φυσικά και δεν υπήρχε περίπτωση να χρησιμοποιήσεις οτιδήποτε είχε το φαρμακείο. Μες στο χειμώνα, εσύ ξαναθυμόσουνα το καλοκαίρι που κάνοντας βουτιές, όλο και λίγο νεράκι θα πιείς. "Γαργάρες με αλατόνερο" είπε ο «ειδικός».
- **Βήχας:** Βράδια αξημέρωτα, που λέει και το άσμα, που δεν μπορούσες να κοιμηθείς από τον βήχα. Ό,τι αντιβηχικό και να είχες πιεί όλη την ημέρα δεν ήταν ικανό να αντικαταστήσει το πανάκι, ποτισμένο με οινόπνευμα και ζεσταμένο με το σίδερο που σου έβαζε στο θώρακα. Βέβαια, ένιωθες πως θα πάρεις φωτιά, αλλά...βήχας, τέλος.

Αυτά και άλλα πολλά, είναι τα λεγόμενα «Γιατροσόφια». Η ιατρική που δημιουργήθηκε με τη «σοφία» των παλαιών και την ανάγκη να βοηθήσουν τα παιδιά τους και όχι μόνο, με ό,τι είχαν στο σπίτι τους. Έτσι μεγάλωσαν γενιές και γενιές και μεταξύ μας, θα μεγαλώσουν και όλες οι επόμενες, γιατί οι γιαγιάδες...ξέρουν.

ΜΙΛΤΟΣ ΤΕΝΤΟΓΛΟΥ

Χρυσός στο μήκος, Χρυσός στις καρδιές μας

• *Κακαριάρη Σπυριδούλα*

Ο Μίλτος Τεντόγλου θεωρείται ένας από τους πιο ταλαντούχους Έλληνες αθλητές του στίβου. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη τον Μάρτιο του 1998 και έχει Μικρασιατική καταγωγή. Μεγάλωσε και έζησε τα παιδικά και εφηβικά του χρόνια στα Γρεβενά.

Στην εφηβική του ηλικία, χόμπι του ήταν το παρκούρ μέχρι που, εντελώς τυχαία, στην ηλικία των 15 ετών, ο προπονητής του Βαγγέλης Παπανίκος τον είδε να κάνει παρκούρ στο στάδιο των Γρεβενών και τον παρότρυνε να ασχοληθεί με τον στίβο. Ο Βαγγέλης Παπανίκος εκτός και από πρώτος προπονητής του Τεντόγλου ήταν και ο πρώτος που διέκρινε το ταλέντο του και την αλτικότητα του χρυσού αυτού αθλητή. Στη συνέχεια ο διάσημος αθλητής συνεργάστηκε με τον διακεκριμένο προπονητή αλμάτων, Γιώργο Πομάσκι, ο οποίος είναι και ο σημερινός προπονητής του.

Οι πρώτες του μεγάλες επιδόσεις του ήρθαν το 2015 με Πανελλήνιες διακρίσεις στην κατηγορία των Παίδων και έπειτα σε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων στις Σέρρες ανεβάζοντας το ρεκόρ του στα 7,69μ. Έτσι, κέρδισε μια θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα που πήρε μέρος στο Κάλι της Κολομβίας όπου βρέθηκε στην 5η θέση με καλύτερο άλμα στα 7,66μ. Αργότερα, ατομικό ρεκόρ στον ανοιχτό στίβο έκανε σε ένα μίτινγκ στην Καλλιθέα τον Μάιο του 2021 με τη δεύτερη καλύτερη επίδοση στην Ελλάδα με 8,60μ. Το άλμα του αυτό ήταν επίσης και η πρώτη του επίδοση στον κόσμο για το έτος 2021. Το 2021 ήταν και η χρονιά στην οποία αναδείχθηκε πρωταθλητής κλειστού στίβου στην Ευρώπη και η χρονιά στην οποία πήρε μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο. Σε ηλικία μόλις 23 ετών, κέρδισε το χρυσό μετάλλιο και ονομάστηκε Ολυμπιονίκης. Μάλιστα, δεν ονομάστηκε μόνο αυτός Ολυμπιονίκης αλλά και το δημοτικό στάδιο των Γρεβενών ονομάστηκε ''Μίλτος Τεντόγλου'', προς τιμήν του αθλητή που έκανε περήφανο τον τόπο καταγωγής του και αναμένεται να συνεχίσει να κάνει τη χώρα να δακρύσει από χαρά σε μελλοντικές του εμφανίσεις.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΝΜΠΟ

Από το μηδέν στην κορυφή

• *Λαγός Δημήτρης*

Επιλέγω να αναφερθώ στη ζωή του Γιάννη Αντετοκούνμπο γιατί είναι ένα ζωντανό παράδειγμα για το που μπορεί να φτάσει ένας άνθρωπος με ήθος και θέληση.

Ο **Γιάννης Αντετοκούνμπο** γεννήθηκε 6 Δεκεμβρίου 1994, είναι Έλληνας καλαθοσφαιριστής. Έχει ύψος 2,11 μ. και αγωνίζεται ως επιθετικός για τους Μιλγουόκι Μπακς του NBA και την Εθνική Ελλάδας. Έχει τον αριθμό 34 στη φανέλα του και το αγωνιστικό παρατσούκλι του είναι **Greek Freak**. Τον Οκτώβριο του 2021 συμπεριλήφθηκε στη επετειακή επιλογή των 75 καλύτερων παικτών της ιστορίας του NBA.

Ξεκίνησε τη σταδιοδρομία του ως παίκτης του Φιλαθλητικού. Κατόπιν, επιλέχθηκε στο NBA Ντραφτ στη θέση 15 από τους Μιλγουόκι Μπακς το 2013, όπου και εξελίχθηκε από τους κορυφαίους παίκτες του πρωταθλήματος του NBA. **Το 2021 κατέκτησε για πρώτη φορά τον τίτλο του NBA.**

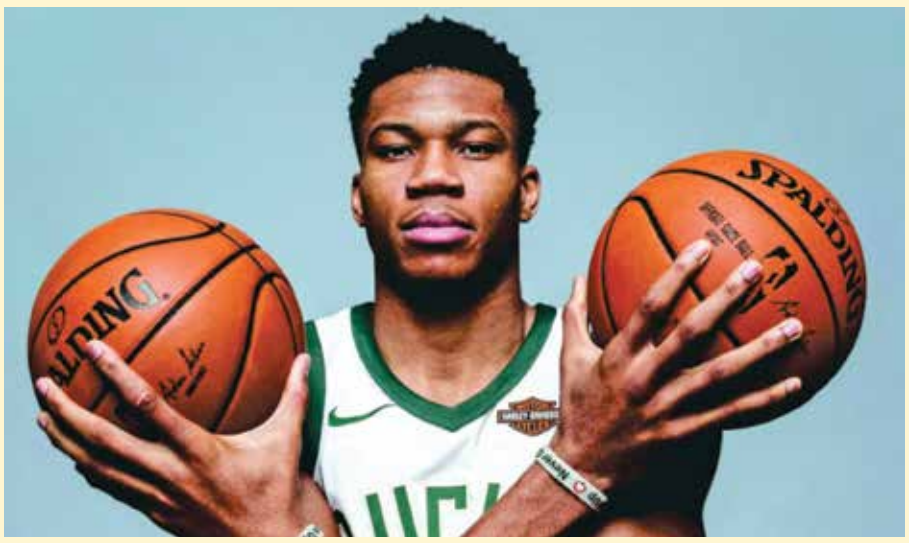
Γεννήθηκε στην Αθήνα στις 6 Δεκεμβρίου 1994 και είναι παιδί μεταναστών από το Λάγος της Νιγηρίας, του Τσαρλς και της Βερόνικα Αντετοκούνμπο, οι οποίοι εγκαταστάθηκαν στην Ελλάδα το 1991. Οι γονείς του απέκτησαν άλλους τρεις γιους στην Ελλάδα, τον Θανάση, τον Κώστα και τον Αλέξη. Ο πατέρας του Αντετοκούνμπο ήταν πρώην επαγγελματίας ποδοσφαιριστής στη Νιγηρία, ενώ η μητέρα του αθλήτρια του άλματος εις ύψος.

Ο Αντετοκούνμπο μεγάλωσε στη συνοικία των **Σεπολίων**. Οι συνθήκες διαβίωσης της οικογένειας ήταν δύσκολες, καθώς οι γονείς του δυσκολεύονταν να βρουν εργασία και έτσι εκείνος μαζί με τον μεγαλύτερο αδερφό του, Θανάση έβγαζαν τα προς το ζην πουλώντας γυαλιά ηλίου, τσάντες και ρολόγια στις υπαίθριες αγορές.

Ο Αντετοκούνμπο δεχόταν συνεχώς bulling στο σχολείο του, πράγμα που έκανε ακόμη πιο δύσκολες τις συνθήκες διαβίωσής του.

Παρά το bulling στο σχολείο του και το σκληρό πρόσωπο που γνώρισε της ζωής, δεν ξεχνάει ποτέ όσους έχουν ανάγκη. Χωρίς κάμερες, χωρίς φωτογραφίες χωρίς να... διατυμπανίζει τις πράξεις του στα social media **συγκέντρωσε τρόφιμα και τα παρέδωσε στην εκκλησία του Αγίου Μελετίου**, στα Σεπόλια, για τους ανθρώπους που είχαν ανάγκη για στήριξη. **Το ίδιο είχε κάνει και μετά τις πλημμύρες στην Καρδίτσα.** Τέλος **έφτιαξε γήπεδα μπάσκετ**, όπως είχε γίνει μετά τη φονική πυρκαγιά, σε Μάτι και Ραφήνα, και **οργάνωσε έναν διαγωνισμό στο μπάσκετ με τα έσοδα να δίνονται στο σύλλογο Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «Ελπίδα».**

Έχουμε πολλούς λόγους λοιπόν, να θαυμάζουμε αυτόν τον άξιο αθλητή και πάνω απ όλα, αυτόν τον σπουδαίο άνθρωπο.



ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Πως να κάνεις την άσκηση τρόπο ζωής και καθημερινότητας

• *Τάρλας Γεώργιος*

Η άθληση έχει πολλαπλά οφέλη για την υγειά μας, έχοντας θετική επίδραση στο μυοσκελετικό σύστημα που είναι κυρίαρχο σύστημα για την κίνηση του ανθρώπινου σώματος. Η άθληση αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία, προάγει την παραγωγή ισχυρότερων οστών, συνδέσμων και τενόντων, μειώνει τις πιθανότητες τραυματισμού και βελτιώνει τη στάση του σώματος και την ισορροπία.

Αν και το μυοσκελετικό είναι το κυρίαρχο σύστημα, έχει ανάγκη από την απόλυτη υποστήριξη του καρδιαγγειακού. Με τη συχνή άθληση μπορούμε να πετύχουμε να ενισχύσουμε την καρδιακή λειτουργία, να μειώσουμε τον καρδιακό ρυθμό της ηρεμίας και της πίεσης, να βελτιώσουμε τη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς μας και την παροχή αίματος στους μύες και τέλος με την άθληση θα διευρυνθούν οι αρτηρίες προς την καρδία μας.

Με την ένταξη της άθλησης στη ζωή μας σε καθημερινή βάση όχι μόνο ενδυναμώνουμε μυϊκά το σώμα μας, αλλά και προσδίδουμε στον οργανισμό πολλά οφέλη, αφού η άθληση μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, συμβάλλει στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων χοληστερόλης, προλαμβάνει την οστεοπόρωση, βελτιώνει την αμυντική λειτουργία του οργανισμού, αυξάνει την αντοχή και τα ενεργειακά επίπεδα, προάγει την ανάπτυξη της άπαχης μάζας σώματος και βοηθάει στην κατανάλωση λίπους.

Ο στόχος μας όταν αθλούμαστε είναι κυρίως να ωφελήσουμε το σώμα μας. Παρ' όλα αυτά η άθληση έχει μεγάλη επίδραση στην ψυχολογία μας επειδή μειώνει το άγχος, το στρες και την ένταση, βελτιώνει τα αισθήματα αυτοσεβασμού αυτοεκτίμησης, βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, ενισχύει την λειτουργία του μυαλού και βελτιώνει τη χαλάρωση και τον ύπνου.

«Ξεγνοιασιά», ζωγραφική - Πορικού Νικολέτα

Η άθληση πρέπει να αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητας μας, αφού τα οφέλη της για την υγεία μας είναι πολλαπλά.

Τι λέτε δεν αξίζει να αθλούμαστε;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αθληθείτε αλλά εγώ θα σας προτείνω κάποιους από αυτούς. Αρχικά θα μπορούσατε να περπατάτε περισσότερο μέσα στη μέρα ή και να κάνετε ποδήλατο όταν θέλετε να μετακινηθείτε. Επίσης μπορείτε να δείτε τις δουλείες του σπιτιού ως ευκαιρία για γυμναστική και να τις κάνετε πιο έντονα και γρήγορα. Θα μπορούσατε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ συχνά και να ανεβοκατεβαίνετε με τις σκάλες. Επιπλέον μπορείτε να βάλετε σπίτι σας μουσική και να χορέψετε. Αν έχετε πολύ ελεύθερο χρόνο θα μπορούσατε να γραφτείτε σε κάποιο γυμναστήριο ή σε κάποιον αθλητικό σύλλογο ώστε να μπείτε σε καθημερινό πρόγραμμα με γυμναστές και εξοπλισμό. Τώρα που ξέρετε πως μπορείτε να γυμναστείτε εύκολα και οικονομικά σηκωθείτε και ξεκινήστε, μην κάθεστε!!!

Τηλεόραση

• *Δάτσιου Ελένη*

Κανένας άνθρωπος του 20ου αιώνα δεν θα μπορούσε να φανταστεί το να βλέπει ό,τι θέλει μέσα από μια οθόνη στην καθημερινή του ζωή. Μόνο λίγοι μπορούσαν. Και αυτοί οι λίγοι, είναι αυτοί που κατάφεραν να εφεύρουν τη συσκευή που στις μέρες μας δεν μπορεί σχεδόν κανείς να αποχωριστεί, την τηλεόραση. Στην αρχαία Ελλάδα, μέσω του Λουκιανού, βλέπουμε πως η τηλεόραση υπήρχε ως σκέψη αφού ο Λουκιανός αναφέρεται σε <<ένα κάτοπτρο στο οποίο μπορούσε κανείς να δει όλες τις πόλεις και τα έθνη όπως είναι>>.

Το 1923 ο Βλαδιμίρ Ζβορίκιν επινόησε μια τηλεοπτική κάμερα και το 1927 ο Τέιλορ Φάρνσγουερθ ανακάλυψε το πρώτο κλειστό κύκλωμα αναμετάδοσης εικόνων. Έτσι, το 1928 ο Τζον Μπερντ μέσω των ανακαλύψεων των άλλων δύο, δημιούργησε ένα πλήρες τηλεοπτικό σύστημα εκπομπής και λήψεως εικόνων σε μικρή απόσταση και αναλυμένων σε 28 γραμμές. Έπειτα, ο Άλεν Ντιμόντ έκανε κάποιες τροποποιήσεις στην εφεύρεση του Μπερντ και το 1939 έφτιαξε τον πρώτο τηλεοπτικό δέκτη. Παρ' όλα αυτά, ο αμερικανός Τσάρλς Τζένκινς έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στις προσπάθειες επινόησης της τηλεόρασης καθώς παράλληλα με τους προαναφερθέντες εφευρέτες, έκανε τις δικές του δοκιμές πάνω στο θέμα. Έτσι, κατάφερε να επινοήσει ένα σύστημα αναπαραγωγής σύγχρονων εικόνων το οποίο ήταν καλύτερο από τις επιτεύξεις του Μπερντ. Ο Τζένκινς το 1930 ίδρυσε την πρώτη εταιρία κατασκευής και εμπορίας συσκευών συστήματος οπτικής ραδιοφωνίας, όπως ονομάστηκε η συσκευή.

Η τηλεόραση άρχισε να χρησιμοποιείται πειραματικά από ραδιοφωνικούς σταθμούς περιορισμένης εμβέλειας και ύστερα τις πειραματικές εκπομπές άρχισαν η Σοβιετική Ένωση και η Αγγλία. Λόγω του Β' Παγκοσμίου Πολέμου όμως, οι εκπομπές σταμάτησαν αλλά επανήλθαν πιο ενισχυμένες στο τέλος του πολέμου. Από το 1947, δαπανήθηκαν μεγάλα ποσά για την επίτευξη της έγχρωμης τηλεόρασης. Πράγματι, το 1962 η έγχρωμη τηλεόραση καθιερώθηκε στις Η.Π.Α και το 1967 στην υπόλοιπη Ευρώπη.

Η τηλεόραση στην Ελλάδα λειτούργησε το 1960 πειραματικά και από τον Φεβρουάριο του 1966 ξεκίνησε να μεταδίδει τακτικά. Παρ' όλα αυτά, κατά τη διάρκεια της Χούντας το τηλεοπτικό πρόγραμμα συμπεριελάμβανε ενημερωτικές και ψυχαγωγικές εκπομπές οι οποίες ήταν λογοκριμένες.

Με το πέρασμα των χρόνων, η τηλεόραση εξελίχθηκε όπως την ξέρουμε σήμερα. Εντούτοις, δεν είναι βέβαιο το αν αυτή η εφεύρεση έχει ωφελήσει την ανθρωπότητα καθώς πολλά άτομα είναι εθισμένα σε αυτήν τη συσκευή και αυτό μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες.

Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο

• *Γκιουβέ Αλεξάνδρα*

Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο, κάποτε, μπορούσαμε να το βρούμε σε μια ταινία επιστημονικής φαντασίας, ως κάτι που θα το είχαμε στο πολύ μακρινό μέλλον. Αυτό το «πολύ μακρινό» έφτασε στο σήμερα και ήδη, πολλές χώρες φαίνεται να πιστεύουν ολοένα και περισσότερο στα πλεονεκτήματα αυτού του τύπου αυτοκινήτου, υιοθετώντας προγράμματα παροχής κινήτρων για την αγορά ηλεκτρικών αυτοκινήτων. Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο είναι μία από τις κυριότερες τάσεις στην αυτοκινητοβιομηχανία, ένα βασικό στοιχείο που προσελκύει το ενδιαφέρον όλων. Αλλά τι είναι ένα ηλεκτρικό αυτοκίνητο και γιατί είναι τόσο σημαντικό;

Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο είναι απλά ένα αυτοκίνητο που χρησιμοποιεί ηλεκτρική ενέργεια μέσω φόρτισης και όχι βενζίνης ή άλλων καυσίμων που χρησιμοποιούνται συνήθως σε αυτοκίνητα. Σε αντίθεση με τα υβριδικά αυτοκίνητα, τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα έχουν μια απουσία ρυπογόνων επιπτώσεων. Ακόμα και ο θόρυβος του κινητήρα απουσιάζει, ωστόσο έχει επιβληθεί στους κατασκευαστές να εξοπλίζουν τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα με ηχητικά συνθετικά μέσα, για να προειδοποιούν τους πεζούς για την άφιξή τους.

Το ακρωνύμιο BEV (ηλεκτρικό όχημα μπαταρίας) χρησιμοποιείται επίσης για το ηλεκτρικό αυτοκίνητο, επειδή το αυτοκίνητο ανεφοδιάζεται με επαναφόρτιση των μπαταριών χρησιμοποιώντας ηλεκτρική ενέργεια από το δίκτυο ή άλλα συστήματα διανομής. Η επαναφόρτιση μπορεί να πραγματοποιηθεί χρησιμοποιώντας τους σταθμούς φόρτισης που διαδίδονται σε όλη τη χώρα ή με οικιακή ηλεκτρική πρίζα.

Η επαναφόρτιση ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου είναι εύκολη και μπορεί να πραγματοποιηθεί οπουδήποτε υπάρχει πρίζα ή σταθμός φόρτισης. Οι δημόσιοι σταθμοί φόρτισης διατίθενται επίσης σε πρατήρια καυσίμων, χώρους στάθμευσης αυτοκινήτων, εστιατόρια, ξενοδοχεία και άλλες τοποθεσίες.

Οι χρόνοι φόρτισης των ηλεκτρικών οχημάτων ποικίλλουν σημαντικά, ανάλογα με τον τύπο φόρτισης, την ισχύ και τη χωρητικότητα της μπαταρίας.

Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα προσφέρουν αρκετά πλεονεκτήματα, τόσο για τους ανθρώπους όσο και για το περιβάλλον κυρίως αναφορικά σε πρακτικά ζητήματα.

1. **Ελεύθερη πρόσβαση σε περιορισμένους χώρους κυκλοφορίας (Δακτύλιος).**
   Ως μη ρυπογόνα οχήματα, τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα έχουν ελεύθερη πρόσβαση σε αστικές περιοχές. Ωστόσο, πρέπει να ζητήσετε άδεια από τις τοπικές αρμόδιες αρχές.
2. **Μειωμένο κόστος καυσίμων**
   Η ηλεκτρική φόρτιση είναι πολύ φθηνότερη από οποιοδήποτε άλλο καύσιμο, με μέσο κόστος μικρότερο από 1 ευρώ ανά 100 χιλιόμετρα.
3. **Ευκολία στην οδήγηση**
   Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο είναι ιδανικό για οδήγηση στην πόλη, παρέχοντας σας εύκολη επιτάχυνση.
4. **Άνεση**
   Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο δεν παράγει σχεδόν κανένα θόρυβο προσφέρει ένα χαλαρωτικό περιβάλλον, το οποίο μειώνει σημαντικά το άγχος της οδήγησης.
5. **Συντήρηση**
   Οι μηχανισμοί των ηλεκτρικών αυτοκινήτων, από τον κινητήρα έως το κιβώτιο ταχυτήτων, είναι πολύ απλούστεροι από αυτούς ενός παραδοσιακού αυτοκινήτου, επειδή υπάρχουν λιγότερα εξαρτήματα και λιγότερα υγρά για επαναπλήρωση. Χάρη στην ανατροφοδοτική πέδηση, ακόμα και τα φρένα χρησιμοποιούνται λιγότερο από τα παραδοσιακά αυτοκίνητα.

Όσους πολέμιους και αν αριθμεί, η ηλεκτροκίνηση σύντομα θα αναδειχθεί στην κυρίαρχη αυτοκινητική πραγματικότητα. Πώς αλλιώς εξηγείται η τάση των κατασκευαστών να διευρύνουν ακατάπαυστα τη γκάμα τους με ηλεκτρικά αυτοκίνητα. Μοναδική εκκρεμότητα προτού ηγεμονεύσουν είναι η επέκταση του δικτύου υποδομών φόρτισης που τουλάχιστον για την Ελλάδα γνωρίζουμε πως δεν υπάρχει!!!

Τηλέφωνο

• *Κασάς Ζαμ Τζαίρα*

Για να μιλάμε με τους φίλους και τους συγγενείς μας μέσω μιας συσκευής, έπρεπε να γεννηθεί ο Αλεξάντερ Γκράχαμ Μπελ, το 1847 και να εφεύρει το πρώτο τηλέφωνο 29 χρόνια αργότερα. Το τηλέφωνο λοιπόν είναι μία συσκευή συνδιάλεξης που μεταφέρει τον ήχο μέσω ηλεκτρικών σημάτων. Συγκεκριμένα αποτελεί μια συσκευή που μετασχηματίζει τις ηλεκτρικές ταλαντώσεις σε ηχητικές. Η συσκευή αυτή αποτελείται φυσικά από πομπό και δέκτη και συνδέεται με καλώδιο το οποίο οδηγεί στο τηλεφωνικό κέντρο. Ο πομπός έχει μέσα σε ένα σωλήνα μια μετάλλινη πλάκα μπροστά σε ηλεκτρομαγνήτη. Μόλις ακουστεί η δική μας η φωνή επάνω στην πλάκα, αυτή αρχίζει να κάνει κάποιες παλμικές κινήσεις που άλλοτε είναι ισχυρές και άλλοτε αδύνατες, ανάλογα με τον τόνο που έχει η φωνή μας, που επηρεάζουν τον ηλεκτρομαγνήτη. Με τη βοήθεια του ηλεκτρικού ρεύματος, αυτά τα ηχητικά κύματα περνούν από το καλώδιο και φτάνουν απευθείας στον δέκτη που έχει κι αυτός έναν ηλεκτρομαγνήτη με ένα διάφραγμα μπροστά του. Το διάφραγμα του δέκτη με τη σειρά του αρχίζει να έχει κάποιες παλμικές κινήσεις από τα ηχητικά κύματα του πομπού που μεταδίδει ο ηλεκτρομαγνήτης. Με αυτόν τον τρόπο η ανθρώπινη ομιλία ξανακούγεται στο ακουστικό με την αναπαραγωγή φυσικά των ήχων. Επιπροσθέτως, ο πομπός και ο δέκτης ενός τηλεφώνου είναι τοποθετημένοι σ' ένα όργανο που λέγεται ακουστικό. Δικαιολογημένα το τηλέφωνο είναι ένα από τα μεγαλύτερα γεγονότα στην ιστορία των εφευρέσεων.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΜΙΑ ΓΝΩΡΙΜΗ ΛΕΞΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ!
ARE YOU LOST IN THE WORLD LIKE ME?

• *Μοσχή Αγγελική*

Τεχνολογία. Μια γνώριμη λέξη για όλους μας. Μια λέξη που μας έχει αλλάξει τη ζωή. Προς το καλύτερο; Προς το χειρότερο; Αυτό που ξέρουμε είναι πως μας έχει συναρπάσει αυτό που βιώνουμε. Μας έχει βοηθήσει στην καθημερινή μας ζωή, μας έχει ανοίξει μια πύλη σε έναν τελείως διαφορετικό κόσμο! Μας έχει εκπλήξει, και συνεχίζει να μας εκπλήσσει μέρα παρά μέρα...Όμως, μερικές φορές οι άνθρωποι πέφτουν στην παγίδα της! Πολλές φορές μας παρασέρνει και μας οδηγεί εκεί όπου δεν πρέπει να πάμε. Αρκετοί από εσάς γνωρίζετε ήδη για ποιες παγίδες μιλάω, αλλά γνωρίζετε στ' αλήθεια το κακό που μπορούν να μας κάνουν;

Τα τελευταία χρόνια, όπου η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία, διακρίνουμε μια διαφορετική σχέση μεταξύ ανθρώπων και τεχνολογίας. Για πρώτη φορά το 1995 από τον Goldberg, ήρθε στη κορυφή ο εθισμός στο διαδύκτιο. Από τότε, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει καθιερωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο, με αποτέλεσμα πολλοί να εθίζονται όλο και περισσότερο σε αυτό!

Το βίντεο κλιπ του τραγουδιού **Are you lost in the world like me?** του Moby, που έχει εικονογραφήσει ο σχεδιαστής κινουμένων σχεδίων Steve Cutts, μας μιλάει για την απομόνωση των ανθρώπων εξαιτίας της τεχνολογίας και των κινητών μας τηλεφώνων. Ο εικονογράφος της ταινίας, προσπαθεί να μας «διδάξει» πως ο εθισμός στα κινητά μας αποτρέπει από το να ζήσουμε τη ζωή μας, να αγαπήσουμε το καθετί, να νιώσουμε ελεύθεροι και όχι να βρισκόμαστε στην απομόνωση μίας «ψηφιακής φυλακής»! Μέσα από τις εικόνες της ταινίας, διακρίνουμε τις παγίδες οι οποίες μας απασχολούν ιδιαίτερα στις μέρες μας όπως η παρενόχληση ή αποπλάνηση, ο εκφοβισμός διαδικτύου, ο ρατσισμός, ο προσηλυτισμός, οι αυτοκτονικές τάσεις κ.ά.,

Βλέπουμε λοιπόν, πως υπάρχουν πολλοί λόγοι που πρέπει να προσέχουμε στο διαδίκτυο τόσο με τον χρόνο που περνάμε μπροστά από μία οθόνη, όσο και με τα sites του διαδικτύου που επισκεπτόμαστε!

Μετ' απ' όλα αυτά, διαπιστώνουμε ένα πράγμα: η τεχνολογία μας έχει αλλάξει σίγουρα! Είναι πια, ένας βασικός τομέας στη ζωής μας. Πιστεύετε πως μας έχει κάνει καλύτερους; Πιστεύετε πως μας έχει κάνει χειρότερους; Δεν ξέρω. Κανείς μας δεν ξέρει πραγματικά. Θα μάθουμε όμως, στο μέλλον...

Πάμε μια βόλτα στο διάστημα;;

• *Άγγελος Καλλίρι, Ιωάννης Θεοδωρακόπουλος*

Το 1968 μια αμερικάνικη εταιρεία λάνσαρε μια καμπάνια με όνομα First Moon Flights Club. Επί της ουσίας, ήταν μια λίστα αναμονής κατά την οποία οι άνθρωποι μπορούσαν να εγγραφούν ώστε να ταξιδέψουν στο δυσπρόσιτο φεγγάρι. Το ενδιαφέρον του πληθυσμού ήταν τόσο μεγάλο όπου μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1970, είχαν δηλώσει συμμετοχή 93.000 άνθρωποι. Μια εικοσαετία αργότερα, ένας ανώνυμος ταξιδιώτης έκλεισε το εισιτήριο του, κόστους 28 εκατ. $. Ακύρωσε σύντομα όμως τη θέση του, την οποία αναπλήρωσε ο 18χρονος Όλιβερ Ντίμεν, ο νεότερος άνθρωπος που πέταξε στο αχανές διάστημα. Αυτή η πτήση ήταν η πρώτη αποστολή της αεροδιαστημικής εταιρείας Blue Origin στην οποία συμμετείχε ο ιδρυτής της, **Τζεφ Μπέζος**. Ωστόσο, λίγες ημέρες νωρίτερα, ο Βρετανός μεγαλοεπιχειρηματίας **Ρίτσαρντ Μπράνσον** πραγματοποίησε ένα παρόμοιο ταξίδι με τη δικιά του εταιρεία, Virgin Galactic. Τον Σεπτέμβριο του ίδιου έτους, ακολούθησε ο **Ίλον Μασκ**, ένας άλλος επιχειρηματίας διαστημικών αποστολών της εταιρείας SpaceX. Ο ανταγωνισμός τους, μας παραπέμπει στις δεκαετίες του 1950 και 1960 όταν οι Η.Π.Α και η Σοβιετική Ένωση, κονταροχτυπιόντουσαν για να προηγηθούν στις αντιπαραθέσεις του Ψυχρού Πολέμου. Στις μέρες μας όμως, οι φιλονικίες των τριών αυτών μεγάλων εταιριών, δεν έχουν κάποιο πολιτικό περιεχόμενο.

Μολονότι η δυνατότητα μιας ασφαλούς βόλτας στο διάστημα, αποτελεί μια πρόοδο, αναμφίβολα είναι μια κατάκτηση έστω και αν προς το παρόν απευθύνεται σε πολύ λίγους ευκατάστατους συνανθρώπους μας. Εκτός από τη σημασία του ανθρώπου να κυριαρχήσει στο διάστημα, το οποίο είναι και το βασικό κίνητρο, είναι προφανές πως ένα από τα βασικά κίνητρα είναι η προβολή και ο εντυπωσιασμός. Αυτό δεν είναι κατ' ανάγκη κακό, αν σκεφτούμε το ωφέλιμο μέρος του, το οποίο κάνει το διάστημα να έρχεται στον δικό μας κόσμο και στις κοινωνίες μας, εξάπτοντας τη φαντασία μας με πιο ρεαλιστικό τρόπο από εκείνον που έχουμε συνηθίσει στις ταινίες επιστημονικής φαντασίας.

Για να ταξιδέψει κάποιος στο απέραντο διάστημα, το εισιτήριο κυμαίνεται στα 55 εκατομμύρια $, ενώ σε 10 χρόνια από τώρα προβλέπεται να φτάσει στα 4 δισεκατομμύρια $.

Ο δημοσιογράφος των New York Times, Τζον Χέρμαν, είπε ειρωνικά ότι η ενασχόληση για το ταξίδι στο διάστημα των τριών αυτών επιχειρηματιών (Μπράνσον, Μασκ και Μπέζος) αφορούν κυρίως τον εαυτό τους και την ανταγωνιστική τους περιουσία χωρίς να δίνουν έμφαση στη σημασία της ανθρωπιστικής κυριαρχίας στο διάστημα. Επίσης, ο επικεφαλής του UN World Food Program, έγραψε: «Είμαι ενθουσιασμένος που σας βλέπω να ανταγωνίζεστε για το ποιος θα φτάσει πρώτος στο διάστημα! Αλλά θα μου άρεσε περισσότερο να σας έβλεπα να συνεργάζεστε για να σώσετε 41 εκατομμύρια ανθρώπους που πρόκειται να πεθάνουν από την πείνα αυτή τη χρονιά στη Γη!!

Θα χρειαστούν μόνο 6 δισ. δολάρια.!!

Αντιλαμβανόμαστε όλοι την ειρωνεία της κατάστασης, έτσι δεν είναι;;

Το ήξερες ότι... Γκιταντζάλι Ράο

• *Μοσχή Αγγελική*

...η 15χρονη Γκιταντζάλι Ράο έσωσε την πόλη της από δηλητηρίαση φτιάχνοντας μία συσκευή χωρίς βοήθεια !!

Με ινδική και αμερικάνικη καταγωγή η Γκιταντζάλι Ράο, σε ηλικία 12 ετών, εφηύρε μια συσκευή που μπορούσε να εντοπίσει τον δηλητηριώδη μόλυβδο στο νερό πιο γρήγορα και οικονομικά από κάθε άλλη μέθοδο που υπήρξε ποτέ!

Το πάθος της για τη χημεία, τη φυσική και τη βιολογία ξεκίνησε στα τέσσερά της χρόνια όπου ο θείος της της αγόρασε ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι που είχε θέμα με τη χημεία. Επίσης, είχε μια δασκάλα που την εμψύχωνε και τη διαβεβαίωνε πως είναι ικανή να αλλάξει τον κόσμο προς το καλύτερο!

Από το 2014 μέχρι το 2019 ξέσπασε στο Μίσιγκαν μία κρίση δημόσιας υγείας κατά την οποία το πόσιμο νερό είχε μολυνθεί από μόλυβδο. Της φαινόταν αδιανόητο το γεγονός ότι τα παιδιά της πόλης της, δεν είχαν πρόσβαση σε καθαρό και πόσιμο νερό. Η Γκιταντζάλι μπόρεσε να δώσει λύση σε αυτό το πρόβλημα.

Εκτός από αυτό, δημιούργησε μία εφαρμογή ("Kindly"), η οποία μπορούσε να εντοπίζει μέσα από τις λέξεις ή φράσεις που στέλνει κάποιος, αν μπορεί να βλάψει τον συνομιλητή του! Με λίγα λόγια το cyberbullying (διαδικτυακός εκφοβισμός). Και όχι μόνο! Όταν κάποιος στείλει κάποια λέξη ή φράση που είναι προσβλητική, δίνει την επιλογή για αντικατάσταση με μία διαφορετική λέξη. Δίνει δηλαδή, την ευκαιρία να διορθωθεί με σωστό τρόπο το λεξιλόγιο επικοινωνίας!

Έτσι λοιπόν, όσο χρονών και να είστε, όποια καταγωγή και να έχετε, αρκεί να ενδιαφέρεστε για τους άλλους και να πιστεύετε στον εαυτό σας. Τότε σίγουρα έχετε τη δυνατότητα να αλλάξετε τον κόσμο προς το καλύτερο!

Τα 74 λεπτά των CD Ενάτη Συμφωνία Μπετόβεν

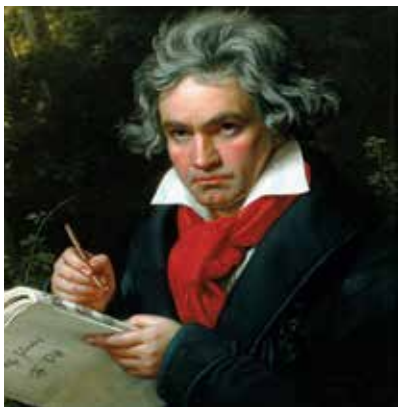
• *Ματ Μαγκσομπόλ*

Πολλοί έχουν υποκλιθεί στο μεγαλείο της Ενάτης Συμφωνίας του Λούντβιχ βαν Μπετόβεν. Στη ναζιστική Γερμανία χρησιμοποιήθηκε ως απόδειξη της γερμανικής φυλής, στη σοβιετική Ρωσία αντιμετωπιζόταν ως έργο που αποτύπωνε τον θρίαμβο της εργατικής τάξης, ενώ ο Λέοναρντ Μπέρνσταϊν διηύθυνε την ερμηνεία της σε μια συναυλία-γιορτή για την πτώση του τείχους του Βερολίνου.

Ο Ρίχαρντ θεωρούσε την τελευταία συμφωνία του Μπετόβεν το θεμέλιο μιας ολόκληρης σπουδαίας εποχής για την τέχνη. Ο Νίτσε από την άλλη με τη γνωστή του συγγραφική του δεινότητα περιέγραψε την εμπειρία ακρόασης της Ενάτης είπε δηλαδή ότι ο άνθρωπος, μπορεί να νιώσει πως αιωρείται πάνω από τη γη, σ' έναν έναστρο θόλο, με το όνειρο της αθανασίας στην καρδιά του, με τα άστρα να λάμπουν τριγύρω και τη γη να βυθίζεται ολοένα και βαθύτερα. Επίσης άλλος ένας σπουδαίος πρωτοπόρος συνθέτης ο Κλωντ Ντεμπυσσύ είχε εκφράσει την αγανάκτησή του λέγοντας πως η Ενάτη έχει σκεπαστή από μία ομίχλη κοσμητικών σχολίων και κομπλιμέντων και ότι είναι το αριστούργημα για το οποίο έχουν γραφτεί οι πιο πολλές ασυναρτησίες από οποιοδήποτε άλλο.

Εκτός από τα παραπάνω γνωρίζουμε, ότι πολλοί μουσικοί γνώριζαν για την Κατάρα των ένατων συμφωνιών. Σύμφωνα με αυτήν οι ένατες συμφωνίες των συνθετών ήταν καταραμένες, αφού πολλοί είχαν πεθάνει μετά την ολοκλήρωσή τους.

Για την Ενάτη όμως υπάρχει άλλος ένας μύθος, ότι αποτελεί το μουσικό έργο που καθόρισε τη χρονική διάρκεια που υπάρχει στα CD. Ο τότε πρόεδρος της εταιρίας Sony, Νόριο Όγκα, είχε επιμείνει πως σε ένα CD θα πρέπει να χωράει ολόκληρη η Ενάτη Συμφωνία του Μπετόβεν. Οπότε η εταιρία Philips επέκτεινε τη διάμετρο του CD σε 13 εκατοστά από 12,5 που είχε αρχικά σχεδιάσει, για να χωράει ολόκληρο το έργο, που ήταν 74 λεπτά.



Αστρολογικές προβλέψεις για το 2022

• *Γκιουβέ Αλεξάνδρα*

Κριός 21/3-20/4 Κριέ διατηρείς την αισιοδοξία σου το 2022 καθώς έχεις τη δυνατότητα προσεγγίσεις στον μέγιστο βαθμό στόχους και φιλοδοξίες που θέλεις να επιτύχεις. Τίποτα δεν μπορεί να σε πτοήσει και να σε εμποδίσει να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου καθώς ο Κρόνος από τον Υδροχόο σε υποστηρίζει για να λειτουργήσεις υπεύθυνα, πρόσεξε όμως, μην πάρουν τα μυαλά σου αέρα. Θα πρέπει τα βήματά σου να είναι αργά και σταθερά. Στο φιλικό σου περιβάλλον, θα προκύψουν ξεκαθαρίσματα και ίσως και μερικά ξεμαλλιάσματα προκειμένου να κατασταλάξεις στα άτομα που μπορείς να εμπιστευτείς. Στα μαθήματά σου οδηγείσαι σε πρωτόγνωρη δόξα, λόγω του Πλούτωνα στον Αιγόκερω. Βέβαια, θα χρειαστεί να έχεις γερό στομάχι αν είσαι από αυτούς που αγχώνονται αλλά κάπου μεταξύ 10/05 – 28/10, μπαίνει ο Δίας στο ζώδιό σου και εκεί θα λάβεις όλη τη λάμψη και την αισιοδοξία που σου στέρησε το 2021. Τρέμε απουσιολόγε…here comes the Κριός!!

Ταύρος 21/4-20/5 Φίλε Ταύρε, από το τέλος του 2020 βρίσκεσαι σε μια συνεχή διαδικασία αλλαγών. Μη νομίζεις πως ξεμπέρδεψες. Αυτό θα συνεχιστεί και για το 2022. Όμως, αν δεν το βάλεις τώρα κάτω, οι κόποι σου να ανταμειφτούν. Ο Ουρανός στο ζώδιό σου κάνει φέτος guest star εμφάνιση και θα σου δώσει την ευκαιρία για προσωπικές επαναστάσεις. Πρέπει να αναθεωρήσεις για λάθη του παρελθόντος προκειμένου να εξελιχθείς. Μην τη δεις Τσε Γκεβάρα. Παν μέτρον άριστον. Στα πιο προσωπικά θα έχεις κάποια ξεκαθαρίσματα που ίσως αρχικά θα σου κοστίσουν. Μην μασήσεις, μακροπρόθεσμα θα είναι για το καλό σου. Στο σχολείο σου, να ξέρεις πως φέτος τα αποτελέσματά σου θα είναι βάση της προσπάθειας σου κάθε φορά. Δεν θα σου χαριστούν βαθμοί. Αν δεν διαβάσεις η επιφοίτηση δεν θα έρθει. Μη περιμένεις. Σήκωσε μανίκια λοιπόν και ξεκίνα.

Δίδυμοι 21/5-21/6 Δίδυμε, το 2022 μπορείς να πάρεις ανάσες. Το 2022 σταματάνε οι εκλείψεις που είχες στο ζώδιό σου με τον Τοξότη και πλέον μπορείς να ατενίζεις το μέλλον πιο αισιόδοξα. Ό,τι έγινε, έγινε. Μη τρελαίνεσαι όμως. Έρχεται ο Ποσειδώνας από τους Ιχθύες και σκοπό έχει να σε πιάσει κορόιδο. Έχε το νου σου. Μην εμπιστεύεσαι όλους όσους σου τάξουν «λαγούς με πετραχήλια» Αργά ή γρήγορα, θα καταλάβεις τα κίνητρά τους. Φέτος θα σου δοθούν πολλές ευκαιρίες να θαμπώσεις καθηγητές σου που σε θεωρούσαν «ξύλο απελέκητο». Όσο θα ανεβάζεις βαθμολογία, τόσο θα ανεβαίνει και η ψυχολογία σου. Θα ανεβείς κοινωνικά και θα ανανεώσεις την εικόνα σου. Θα περνάς και θα δημιουργείς ταραχή… Το νου σου όμως, μη καβαλήσεις το καλάμι γιατί όσο εύκολα μπορεί να ανεβείς, άλλο τόσο εύκολα, μπορεί να πέσεις και να σπάσεις τα μούτρα σου και μετά…. Ξέχνα την ανανέωση.

Καρκίνος 22/6-22/7 Καρκινάκια μου. Πολύ πιθανό φέτος να χρειαστεί να ξεκινήσετε Yoga. Το 2022 απαιτεί από εσάς κινήσεις αρμονικές και ισορροπημένες. Θα κληθείτε να αντιμετωπίσετε πολλές ταυτόχρονες πτυχές οι οποίες θα σας απασχολήσουν έντονα. Breath in, Breath out λοιπόν και όλα θα πάνε καλά. Θα δείτε τις καταστάσεις με άλλο μάτι. Στις συναισθηματικές και φιλικές σας σχέσεις θα υπάρξουν εξελίξεις. Το παρελθόν, σας εμποδίζει να δείτε να πράγματα αισιόδοξα και να απολαύσετε όσα καλά θα σας βρουν. Ευτυχώς, ο Κρόνος από τον Υδροχόο, θα βάλει ένα χεράκι προκειμένου να έρθετε αντιμέτωποι με όποιες φοβίες και απωθημένα και επιτέλους να καταλάβετε πως υπάρχουν και αλλού πορτοκαλιές…. Και εδώ όμως, το μέτρο είναι βασικό. Βέβαια, θα πρέπει να προσέξετε μη σας φάει μόνο ο έρωτας και τα φορτώσετε στο κόκορα. Τα διαγωνίσματα δεν θα σταματήσουν γιατί εσείς ασχολείστε με τα συναισθηματικά σας. Το ίδιο και οι «καμπάνες» από τους γονείς αν είστε μόνιμα κάτω από τη βάση.

Λέων 23/7-23/8 Λιονταράκια. Ήρθε η ώρα να ωριμάσετε και να αλλάξετε ριζικά. Το 2022 το απαιτεί από εσάς. Ο Ουρανός από τον Ταύρο θα απαιτήσει να πάρετε σοβαρές αποφάσεις για το μέλλον σας και θα πρέπει να το κάνετε γρήγορα, αλλιώς τα γεγονότα θα σας προλάβουν και θα βρεθείτε να μην μπορείτε να κάνετε τίποτα. Είναι κρίμα να μείνετε κουμπούρες. Μέσα στο χρόνο, δεν θα είναι λίγες οι φορές που θα έρθετε αντιμέτωποι με οικογενειακά προβλήματα και ο λόγος θα είναι το σχολείο. Θα πρέπει να τα αντιμετωπίσετε με μεγάλη ψυχραιμία και λογική. Ειδάλλως, οι αποβολές θα πέσουν σύννεφο και σπίτι οι τιμωρίες. Και για εσάς, αυτή η χρονιά θα είναι χρονιά «σκούπας». Οτιδήποτε που αξίζει, θα μείνει δίπλα σας μέχρι το τέλος. Όλα τα υπόλοιπα, στα σκουπίδια και άλλο «κακό» να μην σας βρει.

Παρθένος 24/8-22/9 Όμορφες στιγμές για εσένα, όμορφε Παρθένε, έρχονται το 2022. Τόσο στις οικογενειακές σου στιγμές αλλά όσο και στις σχολικές σου τάξεις. Θα πρέπει να είσαι αρκετά προσεκτικός με τα συναισθηματικά σου γιατί θα πρέπει να δείξεις στο ταίρι σου ακριβώς ό,τι νιώθεις και όχι να το αφήνεις να μαντεύει. Οι κατακτήσεις θα σφάζονται στην ποδιά σας, μιας και θα επιστρέψουν έρωτες του παρελθόντος που θα θέλουν να σας διεκδικήσουν και πάλι. Διόλου απίθανο, να σε προσεγγίσουν άτομα προκειμένου να κερδίσουν κάτι από εσένα γι' αυτό θα πρέπει να είσαι εγκρατείς.
Για τα μαθήματά σας θα είναι πολύ απαιτητική χρονιά, οπότε αφήστε για λίγο το ξεσκονόπανο και δώστε λίγο περισσότερη προσοχή. Χωρίς όμως να σας κυριέψει το άγχος. Μπορείτε να πετύχετε υψηλές βαθμολογίες σε όλα τα διαγωνίσματα. Φυσικά θα πρέπει να βρίσκετε και λίγο χρόνο για εσάς, αλλά μη το παρακάνετε με τις κοπάνες γιατί οι απουσίες τρέχουν.

Ζυγός 23/9-22/10 Η χρονιά αυτή Ζυγέ μου προμηνύει πολύ δουλειά για σένα. Με άλλα λόγια, θα φάει η μύγα σίδερο και το κουνούπι ατσάλι. Είναι όμως η καθοριστική σου χρονιά για να ανέβεις level, τόσο στα προσωπικά σου όσο και στους βαθμούς σου. Φέτος θα πρέπει να αφήσετε κατά μέρος τη ζυγαριά σας, που την έχετε μόνιμα αγκαλιά και να δράσετε λιγάκι πιο αυθόρμητα. Η ζωή είναι ωραία. Ρίξτε το και λίγο έξω. Δεν υπολογίζονται όλα με το ζύγι, να τα λέμε και αυτά.
Φέτος, θα δώσεις περισσότερο βάση στη επιμόρφωσή σου αλλά και στη διασκέδασή σου. Πώς θα το κάνεις βέβαια αυτό;… Παναγιά κοντά σου!

Σκορπιός 23/10-22/11 Σκορπιέ μου αγαπημένε, φέτος την ουρά σου θα πρέπει να την έχεις σε ετοιμότητα. Ήρθε το πλήρωμα του χρόνου που θα πρέπει να κάνεις ξεκαθάρισμα ποιους έχεις στη ζωή σου και ποιοι αξίζουν να μείνουν σε αυτή. Τα ξεμαλλιάσματα, μάλλον, πολλά, αλλά καμία μανούβρα δεν θα σου ρίξει τη ψυχολογία. Είσαι αποφασισμένος να εξελιχθείς και μόνο όταν βγάλεις τα «σαράκια» από πάνω σου θα νιώσεις καλύτερα. Δύσκολες στιγμές και φάσεις θα υπάρξουν. Τα απροειδοποίητα τεστ θα διαδέχονται το ένα το άλλο. Μην μασήσεις, θα τα βγάλεις πέρα με μεγάλη επιτυχία. A brand new you σε όλα τα επίπεδα.

Τοξότης 23/11-21/12 Από τα πιο τυχερά ζώδια της χρονιάς. Οποιαδήποτε δυσκολία είχες στο παρελθόν θα μείνει σε αυτό. Η νέα χρονιά σου στρώνει το δρόμο με ροδοπέταλα. Στο πλευρό σου πάντα τα άτομα του οικογενειακού σου περιβάλλοντος που θα σε στηρίξουν στις αποφάσεις σου και θα σε συμβουλέψουν για όποιο προβληματισμό.
Το 2022, οι ελεύθεροι, θα χρησιμοποιήσετε τα τόξα σας για να «λαβώσετε» τον έρωτα και οι περισσότεροι από εσάς θα βρουν τον έρωτα είναι από νέα incomes είτε από παλιά που ούτε σας πέρναγε από το μυαλό. Μεγάλη προσοχή βέβαια. Μην χαζέψετε από τον έρωτα και δεν ανοίγετε βιβλίο. Η επιτυχία, δεν έρχεται από μόνη της. Θέλει και λίγη προσπάθεια από εσάς.

Αιγόκερως 22/12-19/1 Για σένα Αιγόκερε, η χρονιά αυτή είναι χρονιά αναθεωρήσεων. Δεν είσαστε και το πιο εύκολο ζώδιο αλλά φέτος αν μη τι άλλο θα προσπαθήσετε να τα βρείτε με τον εαυτό σας. Θα πρέπει να σταματήσετε να είστε ξινοί. Δεν σας φταίνε τίποτα οι γύρω σας. Οι επιφανειακές επιλογές που κάνατε μέχρι τώρα δεν σας ταιριάζουν και είσαστε αποφασισμένοι για δυναμικές αποφάσεις σε όλους τους τομείς. Θέλετε να καταπλήξετε τα πλήθη και μαζί και το σόι με τις βαθμολογίες σας.
Θα δώσετε βάρος στις καλλιτεχνικές σας ανησυχίες και θα τις καλλιεργήσετε όσο ποτέ. Η ακουαρέλα και η τέμπερα, θα δώσει και θα πάρει. Να αποφύγετε spray στους τοίχους. Κυκλοφορεί και αστυνομία. Μέσα στις αναθεωρήσεις σας, θα πρέπει να δείτε και λίγο τα οικονομικά σας γιατί οι παλάμες σας είναι μόνιμα ανοιχτές. Όσα και να δώσει η μάνα και ο πατέρας, μήτε τυρόπιτα δεν θα μπορείτε να πάρετε αν δεν προσέξετε. Ο καρμικός, έρωτας θα σας χτυπήσει τη πόρτα φέτος. Φτάνει να είστε εκεί και να του ανοίξετε. Και αν τελικά του ανοίξετε, ρίξτε και ένα χαμόγελο…και αυτό του Θεού είναι….

Υδροχόος 20/1-19/2 Υδροχόε αλλάζεις ριζικά και προχωράς σε μία προσωπική μεταμόρφωση μέσα από δυσκολίες, συμπληγάδες και οριστικές ρήξεις με πρόσωπα που είναι σημαντικά στη ζωή σου. Πρόσεξε το τρόπο συμπεριφοράς σου γιατί το ποινολόγιο είναι σε αναμονή. Το 2022 θα σηματοδοτήσει καθοριστικές αλλαγές σε προσωπικό, επαγγελματικό και οικογενειακό επίπεδο που θα σε καθορίσουν σαν προσωπικότητα. Ίσως ήρθε η στιγμή να αποφασίσεις τί θέλεις να κάνεις στο μέλλον και επιτέλους να στρωθείς και να διαβάσεις και λίγο. Το 2022 δείχνεις να ωριμάζεις και να θέλεις να αποτινάξεις οτιδήποτε ανώριμο είχες επάνω σου. Παίρνεις πρωτοβουλίες για το μέλλον σου και κάνεις την επανάστασή σου. Πρέπει να πείσεις τους γονείς σου πως μεγάλωσες. Μην απογοητευτείς αν η μάνα εξακολουθεί και σου δίνει ζακέτα για να βγεις. Γι' αυτήν, δεν θα μεγαλώσεις μάλλον ποτέ. Στόχευσε στο πατέρα καλύτερα. Εκεί έχεις περισσότερες ελπίδες.

Ιχθύς 20/2-20/3 Ιχθύ το 2022 σηματοδοτεί την έναρξη μιας περιόδου της ζωής σου που μπορεί να οδηγήσει στην επίτευξη των ονείρων σου. Είσαι αποφασισμένος να ξυπνάς το πρωί και να μην χάνεις τις πρώτες ώρες. Βασικό. Αρκεί βέβαια να μην κοιμάσαι τελικά στην τάξη. Παράλληλα σου δίνεται η δυνατότητα να ξεκαθαρίσεις βαρίδια του παρελθόντος που ακόμα σε απασχολούν και δεν σου επιτρέπουν να ανοίξεις τα φτερά σου. Δεν πειράζει και αν σε αποκαλέσουν και «φυτό». Εξάλλου, το οξυγόνο ο άνθρωπος από αυτά το παίρνει. Με τον Κρόνο στον Υδροχόο καλείσαι να αντιμετωπίσεις κατάματα ζητήματα του παρελθόντος, τραύματα και πληγές που ακόμα δεν έχουν επουλωθεί. Δεν πειράζει που δεν έγραψες καλά σε εκείνο το διαγώνισμα φυσικής. Μπορεί να συμβεί σε όλους. Ξεπέρασέ το και τράβα παρακάτω. Κάνε την εσωτερική σου αναζήτηση του τί θες και σταμάτα να βλέπεις μπάλα ή GNTM και άνοιξε κανένα βιβλίο.

«Ενώνει η αγάπη», ζωγραφική - Πολυχρονίου Δήμητρα