



sChOOL TYPIOS

Το εφημεριδάκι του 1^{ου} ΓΕΛ Σπάτων

Μάρτιος
2025
Τεύχος 6

Σχολείου Υπόθεση Ποδοσφαιριστής ή μαθητής;	Εμείς οι νέοι και... Άγχος κι εξετάσεις	Αφιέρωμα Η Γυναίκα ως Στόχος
Ηλέκτρα Μήλιου	Σταυριάννα Λαδέρη	Αναστασία Μπάμπη
Το ποδόσφαιρο δεν είναι απλώς ένα άθλημα. Για πολλούς, είναι ένα όνειρο, ένας στόχος ζωής, μια διαδρομή γεμάτη θυσίες και αφοσίωση. Σελ. 4,6	Τα συμπτώματα άγχους στους εφήβους έχουν συσχετιστεί με μειωμένη παραγωγικότητα και δυσκολία στη διαχείριση του χρόνου. Σελ. 7	Δύσκολο να είσαι γυναίκα, γιατί εκτός από τις καθημερινές προκλήσεις, πρέπει συχνά να αντιμετωπίζεις και κακοποιητικές συμπεριφορές. Σελ. 12, 13

Ρεπορτάζ: Σεισμοί

σελ. 1,2,4

Έκλεισε ο φάκελος Σαντορίνης;



Ρεπορτάζ
Δέσποινα Ευτυχιάδη

«Η Σαντορίνη βίωσε σχεδόν συνεχείς δονήσεις από τα τέλη Ιανουαρίου 2025, γνωστές ως «σμήνος σεισμών»

Όπως είναι γνωστό, η Ελλάδα βρίσκεται σε μια σεισμικά ενεργή περιοχή, στην οποία συναντώνται δύο τεκτονικές πλάκες, η Ευρασιατική και η Αφρικανική. Αυτό κάνει τη χώρα μας επιρρεπή σε σεισμούς.

Πρόσφατα, η Σαντορίνη βίωσε μία περίοδο έντονης σεισμικής δραστηριότητας, η οποία σύμφωνα με τον καθηγητή Γεωλογίας του Πανεπιστημίου Πατρών Αβραάμ Ζεληλίδη «θα μπορούσε να είναι αποτέλεσμα ηφαιστειακής διέγερσης» ενώ σύμφωνα με τον σεισμολόγο Γεράσιμο Παπαδόπουλο «οι σεισμοί αυτοί ήταν τεκτονικοί, και όχι ηφαιστειακοί». Με την τελευταία άποψη συμφωνεί πλέον η επιστημονική κοινότητα, αφού, αν και ακόμα συμβαίνουν σεισμοί στην περιοχή, το φαινόμενο δεν είναι τόσο έντονο.



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του DALL-E

Σμήνος σεισμών

Η Σαντορίνη βίωσε σχεδόν συνεχείς δονήσεις από τα τέλη Ιανουαρίου 2025 γνωστές ως «σμήνος σεισμών». Χιλιάδες σεισμοί έχουν καταγραφεί, με τον ισχυρότερο σεισμό μεγέθους 5,3 ρίχτερ στις 10 Φεβρουαρίου. Αξιοσημείωτο είναι ότι μικροσεισμοί είχαν ήδη ξεκινήσει τον Ιούνιο του 2024. Έως την 1η Φεβρουαρίου έγιναν περισσότεροι από 2.500 σεισμοί.



Επίκεντρο

Τα επίκεντρα αυτών των σεισμών εντοπίζονται μεταξύ των νησιών

Σαντορίνης, Ανάφης, Αμοργού και Ίου, με τη σεισμική δραστηριότητα να παραμένει εστιασμένη ανάμεσα στη Σαντορίνη και το κοντινό νησί της Αμοργού. Είναι σημαντικό ότι τα επίκεντρα βρίσκονται στον βυθό της θάλασσας, γεγονός που προκαλεί λιγότερες καταστροφές από τους χερσαίους σεισμούς.

Ανησυχίες και προφυλάξεις



Έντονη ήταν η ανησυχία για το ενδεχόμενο μεγαλύτερου σεισμού, ο οποίος ευτυχώς δεν συνέβη, αν και οι δονήσεις -τουλάχιστον μέχρι την στιγμή που γράφεται το άρθρο- συνεχίζονται. Προληπτικά, τα σχολεία στη Σαντορίνη και σε κοντινά νησιά παρέμειναν κλειστά για

Συνέχεια στη σελ. 2

Τεχνητός Νοήμονες AI και Κινηματογράφος	Περιβάλλον Οικο...ΛΟΓΙΑ	Κριτική ματιά Βιβλίο
Δανάη Νάκου	Μαρίνα Μαργέτη	Δήμητρα Σαραντινού
Η τεχνητή νοημοσύνη που βλέπουμε στον κινηματογράφο δεν είναι απλώς φαντασία. Είναι έμπνευση! Σελ. 24	Μπορεί η οικολογία σαν επιστήμη να είναι στραμμένη στο περιβάλλον, αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος που την μελετάει είναι εστιασμένος σε αυτή; Σελ. 18	Είμαι γυναίκα, γι' αυτό με σκοτώνεις, της Τζένης Κριθαρά: 10 μαρτυρίες με θέμα τις γυναικοκτονίες και την έμφυλη βία. Σελ. 21

Έκλεισε ο φάκελος Σαντορίνης;

Συνέχεια από σελ.1

εύλογο διάστημα, ενώ κάτοικοι και τουρίστες έφυγαν μαζικά από το νησί, εφόσον ο κίνδυνος κατολισθήσεων ήταν υπαρκτός.

Η ελληνική κυβέρνηση κήρυξε τη Σαντορίνη σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης έως τις 3 Μαρτίου, ενώ ακόμα παρακολουθεί

στενά τις εξελίξεις ώστε να ανταποκριθεί γρήγορα στις ανάγκες του πληθυσμού και τις πιθανές συνέπειες της σεισμικής δραστηριότητας.



Ηφαιστειακή δραστηριότητα

Ενώ η Σαντορίνη είναι ένα ηφαιστειακό νησί με ιστορία σημαντικών εκρήξεων, οι ειδικοί πιστεύουν ότι, επί του παρόντος, οι συνεχιζόμενοι σεισμοί δε συνδέονται με ηφαιστειακή δραστηριότητα. Ωστόσο, η επιστημονική κοινότητα

εξακολουθεί να παρακολουθεί το φαινόμενο στενά.

Κίνδυνος τσουνάμι

Λόγω της αυξημένης σεισμικής δραστηριότητας, οι αρχές, εντός κι εκτός της χώρας, προετοιμάστηκαν για το ενδεχόμενο ενός τσουνάμι. Μάλιστα, το Συμβούλιο Εθνικής Ασφάλειας του Ισραήλ έδωσε αντίστοιχες οδηγίες στις κυβερνητικές υπηρεσίες και οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης βρίσκονταν σε ετοιμότητα σε περίπτωση που ένα τσουνάμι χτυπήσει την ακτογραμμή του.

Σεισμός 1956

Ο προηγούμενος μεγάλος σεισμός στη Σαντορίνη σημειώθηκε τον Ιούλιο του 1956. Στην πραγματικότητα υπήρξαν δύο σημαντικοί σεισμοί που έπληξαν την περιοχή:

Ο πρώτος σεισμός είχε μέγεθος 7,5 Ρίχτερ. Ακολούθησε μετασεισμός.

Μια ιδιαίτερα καταστροφική συνέπεια αυτών των σεισμών ήταν το τσουνάμι που δημιουργήθηκε. Στο νησί της Αμοργού, έφτασε σε ύψος κύματος έως και 22 μέτρα, προκάλεσε περαιτέρω καταστροφές και συνέβαλε στην απώλεια ανθρώπινων ζωών.

Αυτοί οι σεισμοί προκάλεσαν εκτεταμένες ζημιές στην ευρύτερη περιοχή, συμπεριλαμβανομένης της Σαντορίνης και των κοντινών νησιών, καθώς και τον θάνατο 53 ανθρώπων.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε αυτό το περιστατικό, καθώς υπογραμμίζει την πιθανότητα ισχυρών σεισμών και τσουνάμι στην περιοχή γύρω από τη Σαντορίνη. Ενώ το πρόσφατο σμήνος σεισμών μπορεί να -ή να μην- σχετίζεται άμεσα με την ηφαιστειακή δραστηριότητα, μας υπενθυμίζει όμως ότι η δύναμη της φύσης δεν μπορεί να τιθασειτεί. □

Ρεπορτάζ: Σεισμοί



Ρεπορτάζ
Δέσποινα Ευτυχιάδη

Η παγκόσμια μυθολογία και το φαινόμενο του σεισμού

Οι μύθοι χρησίμευαν ως μέσα για τη μετάδοση αξιών και διδαγμάτων σχετικά με την ανθρώπινη αλαζονεία, την ανάγκη σεβασμού της φύσης ή τη δύναμη των θεών

Οι μύθοι για την προέλευση των σεισμών δημιουργήθηκαν από διάφορους λαούς για να εξηγήσουν ένα φυσικό φαινόμενο που προκαλούσε φόβο και δέος, σε μια εποχή που δεν υπήρχε επιστημονική γνώση. Οι σεισμοί ήταν απρόβλεπτοι και καταστροφικοί, και η δημιουργία μύθων βοήθησε τους ανθρώπους να τους ερμηνεύσουν με τρόπο που συνδεόταν με την κοσμοθεωρία τους για να κατανοήσουν το άγνωστο. Οι άνθρωποι συχνά αναζητούσαν κάποιο βαθύτερο μήνυμα ή προειδοποίηση πίσω από τα φυσικά φαινόμενα, συνδέοντας τους σεισμούς με θεϊκή οργή, τιμωρία ή ακόμα και εξαγνισμό. Έτσι οι μύθοι πολλές φορές χρησίμευαν ως μέσα για τη μετάδοση πολιτισμικών αξιών και διδαγμάτων, προειδοποιώντας για την ανθρώπινη αλαζονεία, την ανάγκη σεβασμού της φύσης ή τη δύναμη των θεών.

Πολλοί μύθοι συνδέουν τους σεισμούς με τη δράση θεών ή μυθικών πλασμάτων. Όπως διαβάσαμε στο σάιτ του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού & Προστασίας, υπάρχουν πολλοί μύθοι για τους σεισμούς ανά τον κόσμο.

Ξεκινώντας με την ελληνική μυθολογία, μαθαίνουμε ότι ο Εγκέλαδος, παιδί του Ταρτάρου και της Γης, θεωρείται αρχηγός των Γιγάντων. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές εκδοχές του μύθου για το πώς αυτός σκοτώθηκε. Όλες τον συνδέουν με τον σεισμό. Μία από αυτές τις εκδοχές αναφέρει ότι σεισμοί συμβαίνουν όταν ο Εγκέλαδος θυμώνει. Η επικρατέστερη εκδοχή, ωστόσο, υποστηρίζει ότι η Αθηνά τον εξουδετέρωσε, ρίχνοντας πάνω του τη Σικελία. Στην προσπάθειά του να απελευθερωθεί, ο Εγκέλαδος προκαλεί σεισμούς και εκρήξεις στο ηφαίστειο της Αίτνας.



Ο Ποσειδώνας, αν και ήταν ο θεός της θάλασσας, συνδέθηκε και αυτός με τους σεισμούς. Οι αρχαίοι πίστευαν ότι, όταν χτύπαγε τη Γη με την τρίαινα ή το πόδι του, προκαλούσε δονήσεις.

Συνέχεια στη σελ. 4

Η ταυτότητα της εφημερίδας

Σχολική εφημερίδα ποικίλης ύλης

Ιδρύθηκε την σχολική χρονιά 2013-2014.

Το πρώτο τεύχος αποτέλεσε το τελικό τέχνημα του μαθήματος Project/Ερευνητική Εργασία, κι έκτοτε έχουν δημοσιευτεί 5 τεύχη.

Αρχισυντάκτρια έκδοσης/Υπεύθυνη καθηγήτρια

Ουρανία Φλωράτου

Αρθρογράφοι/Συντακτική ομάδα



**Αναστασία Μπάμπη
Δανάη Νάκου
Δέσποινα Ευτυχιάδη
Δήμητρα Σαραντινού
Ειρήνη Μελαμπιανάκη
Ηλέκτρα Μήλιου
Μαρίνα Μαργέτη
Μιράντα Τσάκωνα
Σταυριάννα Λαδέρη**



Σχολείου υπόθεση

Άρθρο
Δανάη ΝάκουΑγάπη δίχως
κόστος

Με αφορμή την Ημέρα Υιοθεσίας



Αφίσα που δημιουργήθηκε με την εφαρμογή Canva

«Η φιλοζωία δεν είναι μόνο μια πράξη καλοσύνης. Είναι ευθύνη όλων μας»

Σκεφτείτε έναν δρόμο γεμάτο κόσμο. Ανάμεσα στα βήματα, στα αυτοκίνητα, και στον θόρυβο της πόλης, ένα μικρό αδέσποτο κουτάβι ψάχνει στα σκουπίδια για φαγητό. Τα μάτια του είναι κουρασμένα, το βλέμμα του γεμάτο απόγνωση, αλλά μόλις του δώσεις λίγο ψωμί, η ουρά του αρχίζει να κουνιέται σαν να σου λέει "ευχαριστώ". Αυτή είναι μια εικόνα που πολλοί από εμάς βλέπουμε καθημερινά αλλά συχνά προσπερνάμε. Τα αδέσποτα ζώα είναι μια σιωπηλή πλευρά της κοινωνίας μας που φωνάζει για βοήθεια. Τι κάνουμε εμείς γι' αυτά;



Σύμφωνα με εκτιμήσεις φιλοζωικών οργανώσεων, ο αριθμός των αδέσποτων ζώων στη χώρα μας ξεπερνά τα 3 εκατομμύρια. Τα ζώα αυτά βρίσκονται αντιμέτωπα με πείνα, ασθένειες και κακοποίηση.

Ειδικά τα τελευταία χρόνια, η κατάσταση έχει επιδεινωθεί. Η εγκατάλειψη ζώων έχει αυξηθεί, ενώ η έλλειψη οργανωμένων προγραμμάτων στείρωσης συμβάλλει στην απότομη αύξηση του πληθυσμού τους.

Αν και υπάρχουν οργανώσεις που προσπαθούν να διαχειριστούν το πρόβλημα, οι πόροι τους είναι περιορισμένοι ενώ οι προκλήσεις συνεχώς αυξάνονται.

Η κακοποίηση ζώων αποτελεί ντροπή για την κοινωνία μας και φέρνει στην επιφάνεια το χειρότερο πρόσωπο της ανθρώπινης φύσης. Από φόβες σε πάρκα μέχρι κλωτσιές και βασανισμούς, οι ιστορίες που ακούμε προκαλούν οργή και θλίψη. Το 2023, η υπόθεση με τη σκληρή δολοφονία σκύλου, που κρεμάστηκε και βασανίστηκε με απίστευτη βαρβαρότητα στην Κρήτη, έγινε πρωτοσέλιδο και προκάλεσε κύμα αντιδράσεων. Οι εικόνες από το σημείο του εγκλήματος αλλά και η αργή αντίδραση των αρχών, αποτέλεσαν καμπανάκι για την ανάγκη αυστηρότερης νομοθεσίας και πιο ουσιαστικών παρεμβάσεων. Παρόμοιες υποθέσεις δείχνουν πως το πρόβλημα της κακοποίησης δεν περιορίζεται σε μεμονωμένα περιστατικά, αλλά αποτελεί ευρύτερη κοινωνική πληγή.

Η φιλοζωία δεν είναι μόνο μία πράξη καλοσύνης. Είναι ευθύνη όλων μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε; Καταρχάς, η υιοθεσία είναι μια εξαιρετική επιλογή. Αντί να αγοράζουμε ζώα από καταστήματα ή ιδιοκτήτες, μπορούμε να δώσουμε αγάπη και φροντίδα σε έναν φίλο που μας έχει ανάγκη. Επίσης, ο εθελοντισμός σε φιλοζωικές οργανώσεις μπορεί να κάνει τη διαφορά. Οργανώνοντας στείρωσεις, διασώσεις και ενημερωτικές διαδηλώσεις μπορούμε, αν όχι να μηδενίσουμε, τουλάχιστον να μειώσουμε τον αριθμό των αδέσποτων.

Τέλος, είναι σημαντικό να πιέσουμε την πολιτεία να θεσπίσει αυστηρότερους νόμους κατά της κακοποίησης και της εγκατάλειψης ζώων.



Για εμάς, τα ζώα αποτελούν ένα μέρος της ζωής μας, ενώ για αυτά είμαστε όλη τους η ζωή. Στον κόσμο τους, είμαστε το παν. Δεν ζητούν πολλά – λίγο φαγητό, μια αγκαλιά, ένα σπίτι. Τα αδέσποτα είναι η ευκαιρία μας να δείξουμε την ανθρωπιά μας.

Αν ο καθένας από εμάς έκανε ένα μικρό βήμα, ο κόσμος θα γινόταν καλύτερος και για εκείνα αλλά και για εμάς. Γιατί, στο τέλος της ημέρας η αγάπη που δίνουμε επιστρέφει πάντα σε εμάς με τον πιο όμορφο τρόπο.

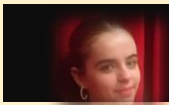


Σκέψου το: Αν μπορείς να κάνεις τη διαφορά στη ζωή ενός πλάσματος, γιατί να μην το κάνεις σήμερα;



Φωτογραφίες: Δανάη Νάκου

Ρεπορτάζ: Σεισμοί

Infographic Σεισμοί
Δέσποινα ΕυτυχιάδηΜΕΓΑΛΟΙ ΣΕΙΣΜΟΙ ΣΤΟΝ
ΕΛΛΑΔΙΚΟ ΧΩΡΟ
ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 75 ΧΡΟΝΙΑ

1953 ΣΕΙΣΜΟΙ ΣΤΑ ΙΟΝΙΑ ΝΗΣΙΑ

Ισχυροί σεισμοί έπληξαν ιδιαίτερα την Κεφαλονιά και τη Ζάκυνθο. Ο ισχυρότερος σεισμός μεγέθους 7,2 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ, προκάλεσε μεγάλες καταστροφές σε χωριά. Κόστισε τη ζωή σε 476 ανθρώπους.

1968 ΣΕΙΣΜΟΣ ΑΙΓΑΙΟΥ

Ο σεισμός αυτός, μεγέθους 7,1 - 7,2 βαθμών, με επίκεντρο κοντά στο νησί του Αγίου Ευστατίου, προκάλεσε ζημιές και τοπικό τσουνάμι.

1981 ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Σεισμός μεγέθους 6,7 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ με επίκεντρο τις Αλκυονίδες νήσους κοντά στην Αθήνα, προκάλεσε σοβαρότατες ζημιές σε κτίρια και ανθρώπινες απώλειες.

1986 ΣΕΙΣΜΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Σεισμός μεγέθους 6,0 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ έπληξε την Καλαμάτα στην Πελοπόννησο, προκαλώντας σημαντικές ζημιές και θύματα.

1999 ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Σεισμός μεγέθους 5,9 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ με επίκεντρο την Πάρνηθα κοντά στην Αθήνα, προκάλεσε σημαντικές ζημιές και 143 θύματα.

2006 ΣΕΙΣΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ

Σεισμός μεγέθους 6,9 βαθμών της κλίμακας Ρίχτερ. Το επίκεντρό του βρισκόταν κοντά στο νησί των Κυθήρων. Έγινε αισθητός σε όλη τη λεκάνη της Ανατολικής Μεσογείου.

2008 ΣΕΙΣΜΟΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Ο σεισμός αυτός, μεγέθους 6,5 βαθμών είχε επίκεντρο την περιοχή της Ανδραβίδας.

2020 ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΑΜΟΥ

Ο σεισμός, μεγέθους 6,7 βαθμών, έπληξε το Αιγαίο, επηρεάζοντας τόσο την Ελλάδα όσο και στην Τουρκία.

Η παραπάνω λίστα δεν είναι πλήρης, καθώς η Ελλάδα βιώνει συχνή κι έντονη σεισμική δραστηριότητα, η οποία, ευτυχώς, δεν έχει πάντα ανθρώπινα θύματα.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι σεισμοί είναι ένα φυσικό φαινόμενο και ενώ δεν μπορούμε να τους αποτρέψουμε, μπορούμε να λάβουμε μέτρα για να προετοιμαστούμε και να μετριάσουμε τις επιπτώσεις τους. □

Η παγκόσμια
μυθολογία και το
φαινόμενο του
σεισμού

Συνέχεια από σελ.2

Μυθολογίες άλλων λαών
Σκανδιναβία

Ο θεός Loki τιμωρήθηκε για τον φόνο του αδερφού του Baldur. Έτσι, τον έδεσαν σε βράχο μέσα σε μια σπηλιά κι έβαλαν ένα φίδι να στάζει δηλητήριο πάνω του. Η αδερφή του θεού για να τον προστατεύσει, μαζεύει σε δοχείο το δηλητήριο. Όταν αυτή φεύγει για να αδειάσει το δοχείο, το δηλητήριο στάζει στο πρόσωπο του θεού. Καθώς αυτός προσπαθεί να το αποφύγει, προκαλεί σεισμούς.

Βόρεια Αμερική

Μύθοι των ιθαγενών περιγράφουν θαλάσσιες χελώνες που κουβαλούν στην πλάτη τους τη Γη. Όταν διαφωνούν μεταξύ τους, η Γη τρέμει.

Περου

Ένας θεός κατεβαίνει στη Γη για να μετρήσει τους ανθρώπους. Τα βήματά του προκαλούν σεισμούς, και οι άνθρωποι φωνάζουν για να τον διευκολύνουν.



Ανατολική Αφρική

Ένα γιγάντιο ψάρι κουβαλά έναν βράχο στην πλάτη του. Πάνω στον βράχο υπάρχει μια αγελάδα που ισορροπεί τη Γη σε ένα της κέρατο. Όταν αλλάζει κέρατο για να ξεμουδιάσει, προκαλούνται σεισμοί.

Δυτική Αφρική

Ένας γίγαντας μεταφέρει τη Γη στο κεφάλι του. Όταν το κινεί απότομα από τη μία πλευρά στην άλλη, προκαλεί σεισμούς.

Μοζαμβίκη

Η Γη θεωρείται ζωντανός οργανισμός. Όταν αρρωσταίνει, προκαλεί σεισμούς.

Ασία

Στην **Ινδία**, η Γη στηρίζεται σε ελέφαντες. Όταν αυτοί κουράζονται και χάνουν την ισορροπία τους, συμβαίνουν οι σεισμοί.

Στην **Ιαπωνία**, ένα γιγάντιο άτακτο γατόψαρο ζει κάτω από την γη. Ο θεός Kashima το επιβλέπει και η γη είναι ήρεμη. Όταν το γατόψαρο ξεφεύγει από την προσοχή του θεού, κινείται και προκαλεί σεισμούς.

Στη **Μογγολία**, ένας τεράστιος βάτραχος που κουβαλά τη Γη, προκαλεί σεισμούς με το κόασμά του.

Ρωσία

Ο θεός Tuli οδηγεί ένα έλκηθρο με τη Γη, που το τραβούν σκύλοι. Όταν οι σκύλοι ξύνονται, προκαλούνται σεισμοί.

Ωκεανία

Στη Νέα Ζηλανδία, η Μητέρα Γη κωφορεί τον θεό Ru. Όποτε αυτός την κλωτσά, προκαλούνται σεισμοί. □

Σχολείου υπόθεση

**Σχολείο και Ποδόσφαιρο:
Η Καθημερινότητα ενός
Μελλοντικού Επαγγελματία****Συνέντευξη:
Ηλέκτρα Μήλιου****«Το να είσαι ταυτόχρονα και μαθητής είναι αρκετά δύσκολο, εφόσον έχουμε πολύ λίγο χρόνο για να διαβάσουμε, αλλά, με καλή θέληση, όλα γίνονται»**

Στιγμιότυπο: Η προδοσφαιρική ομάδα του σχολείου μας

Το ποδόσφαιρο δεν είναι απλώς ένα άθλημα. Για πολλούς, είναι ένα όνειρο, ένας στόχος ζωής, μια διαδρομή γεμάτη προκλήσεις, θυσίες και αφοσίωση. Από μικρή ηλικία, το πάθος για την μπάλα μπορεί να γίνει οδηγός για το μέλλον, χαράσσοντας τον δρόμο προς τον επαγγελματικό αθλητισμό. Όμως, πόσο δύσκολο είναι να παίξει κάποιος σε μια μεγάλη ομάδα; Ποιες είναι οι απαιτήσεις, οι δυσκολίες και οι θυσίες που χρειάζονται για να διακριθεί ένας νεαρός ποδοσφαιριστής; Μέσα από αυτή τη συνέντευξη, θα γνωρίσουμε την πορεία ενός μαθητή του σχολείου μας που ακολουθεί το όνειρό του, αγωνιζόμενος για μια θέση σε μία μεγάλη ομάδα επαγγελματικού ποδοσφαίρου. Θα μας μιλήσει για τις προκλήσεις, την καθημερινότητά του, τις προπονήσεις και τα μελλοντικά του όνειρα. Για ευνόητους λόγους, αλλά και επειδή μιλάει εκ μέρους όλων των συμμαθητών μας που αγωνίζονται στον ίδιο σύλλογο, θα διατηρήσουμε την ανωνυμία του.

Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με το ποδόσφαιρο; Ήταν δική σου απόφαση ή των γονιών σου;

Από μικρό παιδί ήμουν πάντα με μία μπάλα στα πόδια, οπότε ήταν καθαρά δική μου απόφαση να ακολουθήσω τον δρόμο του ποδοσφαίρου. Έτσι με την βοήθεια του πατέρα μου, κατάφερα να πετύχω τον πρώτο στόχο μου.

Ποια ήταν η έμπνευση σου, έχεις κάποιο πρότυπο παίκτη (που σε εμπνέει, που θαυμάζεις, κάποιο είδωλο);

Η πηγή έμπνευσης μου ήταν ο πατέρας μου, ο οποίος από μικρός έπαιζε ποδόσφαιρο. Από τους γνωστούς ποδοσφαιριστές, πρότυπό μου είναι ο Messi. Τον θαυμάζω διότι έχει μία ισχυρή προσωπικότητα και έχει καταβάλλει πολλή προσπάθεια για να φτάσει εκεί που βρίσκεται τώρα.

Για να σε καλέσουν στην ομάδα αυτή χρειάζεται να πληροίς κάποιες προϋποθέσεις; Παράδειγμα, χρειάζεται κάποιο συγκεκριμένο ύψος ή υπάρχει κάποιο όριο ηλικίας;

Σίγουρα χρειάζεται να έχεις ποδοσφαιρικές ικανότητες για να καταφέρεις να ενταχθείς στον σύλλογο. Το ύψος δεν έχει καμία σημασία, αλλά χρειάζεται να διακριθείς για τις ικανότητες σου στο ποδόσφαιρο ώστε να πληρούνται οι προϋποθέσεις που χρειάζονται για να σε επιλέξουν. Σχετικά με την ηλικία, τα γκρουπ ξεκινούν από Κ9 όταν τα παιδιά πάνε στο "προνήπιο", έως το Κ19.

Τι θυσίες απαιτούνται; Πόσος χρόνος χρειάζεται;

Για να βρεθώ εδώ, απαιτήθηκαν πολλές θυσίες. Κυρίως με δυσκόλεψε το να φύγω από το σπίτι μου σε μία τόσο νεαρή ηλικία, να αποχωριστώ τους φίλους μου αλλά κυρίως την οικογένεια μου. Άλλοι συναθλητές μου χρειάστηκε να μετακομίσουν αρκετά χιλιόμετρα μακριά από την πόλη τους, ή ακόμη και την χώρα τους, για να βρεθούν εδώ και να ακολουθήσουν αυτό το όνειρο, δίχως να γνωρίζουν το μέλλον αλλά, παίρνοντας το ρίσκο.

Χρειάζεται αρκετό χρόνο για να ενταχθείς στο νέο περιβάλλον, αλλά εφόσον αγαπάς το ποδόσφαιρο και περνάς αρκετό χρόνο στην προπόνηση, (4-5 ώρες την ημέρα στο προπονητικό), τελικά αισθάνεσαι ότι έχεις βρει το δεύτερο σπίτι σου.



Πετυχαίνουν όλοι; Πόσες πιθανότητες έχει κάποιο παιδί να παίξει σε μία μεγάλη ομάδα;

Από την αρχή, που βρέθηκα εδώ γνώριζα ότι θα είναι πάρα πολύ δύσκολο, εφόσον οι πιθανότητες να πετύχεις είναι πολύ μικρές. Π.χ. στην ομάδα μου, είμαστε 25 παιδιά. Στον σύλλογο είναι γύρω στα 200. Περίπου 10 από αυτά θα καταφέρουν να παίξουν επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Υπάρχει πολλή ανταγωνιστικότητα.

Ποιος είναι ο τρόπος ζωής σας; Θεωρείτε δύσκολο να προετοιμάζεστε για ποδοσφαιριστές και ταυτόχρονα να είστε μαθητές;

Κάνουμε καθημερινά προπόνηση από τις 17:00μμ. έως τις 21:30μμ. Θα έλεγε κάποιος ότι είναι εξαντλητικό. Όμως για εμάς είναι τόσο ευχάριστο, που πολλές φορές δεν αισθανόμαστε την κούραση. Προσωπικά, δεν θα ήθελα καμία αλλαγή στον τρόπο ζωής μου. Μου αρέσει έτσι όπως είναι, παρά τις δυσκολίες. Βέβαια, το να είσαι ταυτόχρονα και μαθητής είναι αρκετά δύσκολο, εφόσον έχουμε πολύ λίγο χρόνο για να διαβάσουμε, αλλά άμα υπάρχει θέληση, όλα γίνονται.



Τι πρέπει να τρώτε; Πόσες ώρες πρέπει να κοιμάστε;

Πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Μπορούμε να φάμε κάποιο γλυκό, αλλά πάντα με μέτρο. Σχετικά με τον ύπνο, πρέπει να κοιμόμαστε γύρω στις 9 με 10 ώρες, διότι χρειαζόμαστε ξεκούραση και ενέργεια για να μπορούμε να αποδώσουμε.

Πώς αισθάνεστε που μένετε μόνοι, χωρίς γονείς, σε ένα διαμέρισμα;

Στην αρχή, ήταν αρκετά δύσκολο να προσαρμοστώ. Σταδιακά άρχισε να γίνεται πιο εύκολο, μέχρι που το συνηθίζεις και μαθαίνεις να μένεις σε ένα διαμέρισμα μαζί με άλλα παιδιά. Και βεβαίως, να συνεργάζεσαι μαζί τους, εφόσον έχουμε όλοι μας ευθύνη για την καθαριότητα του διαμερίσματος μας.

Συνέχεια στη σελ. 6

Σχολείο και Ποδόσφαιρο: Η Καθημερινότητα ενός Μελλοντικού Επαγγελματία



Συνέντευξη:
Ηλέκτρα Μήλιου

Συνέχεια από σελ. 4



Έχεις μετανιώσει για την επιλογή σου αυτή; Θεωρείς ότι αξίζει;

Όχι, δεν μετανιώνω καθόλου για την επιλογή μου.

Ίσα ίσα, θα ήθελα να ενθαρύνω τα παιδιά να ακολουθούν τα όνειρά τους, γιατί ακόμη και αν δεν τα καταφέρουν, θα γνωρίζουν ότι τουλάχιστον προσπάθησαν.



Ποια είναι η σχέση μεταξύ των παικτών; Κάνετε παρέα ή κρατάτε την σχέση σας μόνο επαγγελματική;

Η σχέση μεταξύ μας είναι περισσότερο από επαγγελματική. Είμαστε όλοι μία ομάδα και θεωρώ πως αυτό είναι το σωστό. Βγαίνουμε όλοι μαζί βόλτες κάποιες φορές, και γενικά θεωρώ ότι είναι ωραίο να κάνεις παρέα με όλους και να μην αφήνεις κάποιον απ' έξω ή να τον ξεχωρίζεις από την παρέα.



Μπορείτε να βγαίνετε, να ξενυχτάτε, να πάτε σε πάρτι;

Επιτρέπεται να βγαίνουμε μόνοι και με φίλους. Για ξενύχτια, δύσκολα τις καθημερινές. Μπορούμε να ξενυχτάμε λίγο τα Σαββατοκύριακα, αν δεν έχουμε την Κυριακή αγώνα. Σε πάρτι σπάνια πηγαίνουμε κι αν πάμε, τότε είναι τα Σάββατα μέχρι τις 11 μμ.



Μετράει η συμπεριφορά και ο χαρακτήρας σου πέρα από τις ποδοσφαιρικές σου ικανότητες (μέσα και έξω από το σχολικό περιβάλλον);

Μετράνε και τα δύο, ιδιαίτερα το πώς συμπεριφερόμαστε εντός και εκτός γηπέδου, δηλαδή στους προπονητές, τους συμπαίκτες αλλά και απέναντι στους καθηγητές και τους συμμαθητές μας. Δεν πρέπει να δημιουργούμε προβλήματα, εφόσον πρέπει και εκτός γηπέδου να συμπεριφερόμαστε σωστά και με σεβασμό. Επιπλέον, πρέπει να παίρνουμε καλούς βαθμούς.



Ποιο είναι το όνειρο σου; Ποιος είναι ο στόχος σου; Πώς φαντάζεσαι την ζωή σου σε 10 χρόνια ;

Το όνειρο μου είναι να γίνω επαγγελματίας ποδοσφαιριστής σε μία καλή ευρωπαϊκή ομάδα. Σκοπός μου είναι να συνδυάσω και τις σπουδές στον τομέα του αθλητισμού σαν εναλλακτική. Επιπλέον, φαντάζομαι να είμαι σε μία ομάδα στο εξωτερικό, μαζί με την οικογένεια μου, ώστε να βγάλω αρκετά χρήματα αλλά και να παίρνω τρόπαια.



Σε ευχαριστούμε πολύ για την συνέντευξη. Σου ευχόμαστε να πραγματοποιήσεις τους στόχους σου!

Εγώ ευχαριστώ!

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ταξίδι γεμάτο όνειρα, προσπάθεια και αφοσίωση. Δεν είναι πάντα εύκολο, αλλά για όσους το αγαπούν πραγματικά, κάθε θυσία αξίζει. Ευχόμαι σε όλους τους νέους αθλητές να κυνηγήσουν το όνειρό τους, να μην το βάζουν κάτω στις δυσκολίες και να πιστεύουν στον εαυτό τους. Με σκληρή δουλειά, υπομονή και πάθος, όλα είναι δυνατά! □

Εμείς οι νέοι και...



Γνώμη:
Δέσποινα Ευτυχιάδη

Τέχνη και νέοι Η ζωή μας χωρίς...

«η τέχνη είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα απλό μάθημα»

Έχετε σκεφτεί ποτέ πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή μας χωρίς μουσική, ζωγραφική ή θέατρο; Χωρίς χρώματα, μελωδίες και ιστορίες που μας ταξιδεύουν; Πώς θα εκφράζαμε τα συναισθήματά μας, τα όνειρά μας, τις ανησυχίες μας; Η τέχνη δεν είναι απλώς ένα ευχάριστο χόμπι ή μια «δευτερεύουσα» δραστηριότητα, είναι ένας τρόπος να κατανοούμε τον κόσμο και τον εαυτό μας. Κι όμως, η παρουσία της στο ελληνικό σχολείο παραμένει περιορισμένη.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της διαΝΕΟσις, το 80% των εκπαιδευτικών θεωρεί ότι η ενασχόληση με την τέχνη έχει θετική επίδραση στους μαθητές, επειδή ενισχύει τη δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη και την αυτοπεποίθησή τους. Ωστόσο, στην πράξη, τα καλλιτεχνικά μαθήματα στο σχολείο αντιμετωπίζονται συχνά ως «δευτερεύοντα» και διδάσκονται για λίγες μόνο ώρες την εβδομάδα και όχι σε όλες τις βαθμίδες. Η έλλειψη εξειδικευμένων εκπαιδευτικών και πόρων καθιστά δύσκολη την ουσιαστική καλλιέργεια των τεχνών μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Έτσι, πολλοί μαθητές που αγαπούν τη μουσική,

το θέατρο ή τα εικαστικά στερούνται την δυνατότητα και τις απαραίτητες ευκαιρίες για να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

Και όμως, η τέχνη είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα απλό μάθημα. Είναι ένα εργαλείο έκφρασης και επικοινωνίας, που βοηθά τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τον κόσμο. Οι μαθητές μαθαίνουν να συνεργάζονται, να εκφράζονται και να εκτιμούν την ποικιλομορφία των ιδεών και των πολιτισμών. Μέσα από τη ζωγραφική, τη γλυπτική, τον χορό ή τη λογοτεχνία, οι μαθητές ανακαλύπτουν νέους τρόπους να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που ίσως δεν μπορούν να εκφράσουν με λόγια. Επιπλέον, η ενασχόληση με την τέχνη ενισχύει την ψυχική υγεία, μειώνει το άγχος και προσφέρει μια δημιουργική διέξοδο για την πίεση της καθημερινότητας. Παράλληλα, βοηθά στην κοινωνικοποίηση και στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, αφού μέσω της τέχνης, οι μαθητές μπαίνουν στη θέση των άλλων και βλέπουν τον κόσμο από διαφορετικές οπτικές γωνίες.



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του Adobe Firefly

Ίσως, λοιπόν, έχει έρθει η στιγμή να επανεξετάσουμε τη θέση της τέχνης στην εκπαίδευση και στην καθημερινότητά μας. Δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ένα σημαντικό εργαλείο ανάπτυξης, έκφρασης και κοινωνικοποίησης. Αν δοθούν περισσότερες ευκαιρίες στους νέους να ασχοληθούν με την τέχνη, τότε σίγουρα θα δούμε μια γενιά πιο δημιουργική, πιο ανοιχτόμυαλη και πιο ευαίσθητοποιημένη. □

Εμείς οι νέοι και...



Άρθρο:
Σταυριάννα Λαδέρη

Άγχος κι εξετάσεις

«για άλλους αποτελούν μια σημαντική ευκαιρία, σε κάποιους άλλους προκαλούν φόβο αποτυχίας»

Το τέλος της σχολικής χρονιάς αχνοφαίνεται στον χρονικό μας ορίζοντα, και οι εξετάσεις πλησιάζουν με γοργούς ρυθμούς, φέρνοντας μαζί τους ένα μείγμα ενθουσιασμού για το καλοκαίρι και άγχους. Άγχους; μα φυσικά!

Μία από τις βασικότερες πηγές άγχους για εμάς τους μαθητές είναι οι εξετάσεις επειδή, αν και για κάποιους αποτελούν μια σημαντική ευκαιρία να αποδείξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, ταυτόχρονα σε κάποιους άλλους προκαλούν ανησυχία και φόβο αποτυχίας. Η πίεση να πετύχεις και να ανταποκριθείς στις προσδοκίες των γονέων ή των δασκάλων σου, η αίσθηση ότι η αξία σου εξαρτάται από την απόδοσή σου, οι υψηλοί στόχοι που μπορεί να έχεις θέσει για τον εαυτό σου, οι σχέσεις ανταγωνισμού ανάμεσα σε φίλους και συμμαθητές, όλα αυτά επιτείνουν τον φόβο της αποτυχίας.



Το άγχος, όπως πιστεύεται, σε μικρές ποσότητες είναι φυσιολογικό και συνήθως βοηθάει στην προετοιμασία. Μπορεί να μετατραπεί σε κινητήρια δύναμη που οδηγεί στην επιτυχία. Όμως αν δεν το διαχειριστούμε σωστά, μπορεί να εμποδίσει την απόδοσή μας και να βλάψει την ψυχική και σωματική μας υγεία.

Έρευνα από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών έδειξε ότι το άγχος των εξετάσεων προκαλεί μία έντονη αρνητική κατάσταση, που συνδέεται με διακυμάνσεις της διάθεσης και συνεχή μεταβολή συναισθημάτων. Κι ενώ οι νεότεροι έφηβοι αντιμετωπίζουν αυξημένο άγχος κυρίως λόγω των συγκρούσεων με την οικογένεια και τους φίλους, οι μεγαλύτεροι έφηβοι εμφανίζουν συχνότερα άγχος λόγω υψηλών προσδοκιών και στόχων για ακαδημαϊκά επιτεύγματα.

Τα συμπτώματα του άγχους στους εφήβους έχουν συσχετιστεί με αρνητικές επιπτώσεις, όπως η μειωμένη παραγωγικότητα και η δυσκολία διαχείρισης του χρόνου. Λόγω του άγχους, περιορίζεται η συγκέντρωση και το καθαρό μυαλό, ενώ ταυτόχρονα εξασθενεί η μνήμη, κι έτσι δεν

μπορούμε να συγκρατήσουμε σημαντικές πληροφορίες όταν χρειάζεται, ούτε να δώσουμε σωστές απαντήσεις. Επιπλέον, συχνά το άγχος έχει και σωματικές επιπτώσεις, όπως ανησυχία, αϋπνία, ταχυπαλμίες, μείωση συγκέντρωσης και το πιο σημαντικό διαταραχή ύπνου.

Πώς μπορεί κάποιος να είναι πραγματικά έτοιμος για εξετάσεις, αν δεν έχει μάθει να διαχειρίζεται το άγχος του; Για τη μείωση του άγχους υπάρχουν αρκετοί τρόποι, οι οποίοι σχεδόν πάντα είναι αποτελεσματικοί. Πρώτα απ' όλα, χρειάζεται καλή προετοιμασία, η οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει διάβασμα με πρόγραμμα, διαλείμματα και ξεκούραση. Το εξαντλητικό διάβασμα της τελευταίας στιγμής αυξάνει το άγχος και δεν βοηθά. Ο καλός ύπνος σε συνδυασμό με μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή, ήπια σωματική άσκηση και χαλαρωτική

μουσική, είναι σημαντικές στρατηγικές για τη μείωση του άγχους. Τέλος βασική προϋπόθεση για την επιτυχία είναι και η υποστήριξη από την οικογένεια.



Σίγουρα, το άγχος την περίοδο των εξετάσεων είναι κάτι φυσιολογικό και υπάρχει τρόπος να το ξεπεράσουμε. Ας μην ξεχνάμε, μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε αν χρησιμοποιήσουμε μερικές στρατηγικές που μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε και να αποδώσουμε καλύτερα. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να δουλέψουμε λίγο με τον εαυτό μας, να οργανώνουμε καλά τον χρόνο μας, να προετοιμαζόμαστε και να έχουμε θετική σκέψη. Επίσης, η αυτοπεποίθηση, η υπομονή και η ψυχραιμία είναι πολύ σημαντικά, γιατί μας βοηθούν να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες και να πετύχουμε τους στόχους μας. □

Εμείς οι νέοι και...



Άρθρο:
Αναστασία Μπάμπη

Ξεχασμένα Όχι

Πριν δύο χρόνια, στις 28 Φεβρουαρίου 2023, στη σιδηροδρομική γραμμή των Τεμπών, που συνδέει τις πόλεις Λάρισα και Θεσσαλονίκη, σημειώθηκε μετωπική σύγκρουση μεταξύ δυο τρένων. Η σύγκρουση συνέβη στις 11:30μμ κοντά στον οικισμό Ευαγγελισμός της Λάρισας, σε ένα στενό σημείο του σιδηροδρομικού δικτύου ανάμεσα σε δύο αμαξοστοιχίες, μία επιβατική και μία εμπορική. Αρχικά, ο σταθμάρχης φαίνεται να κάνει λάθος στη ρύθμιση των αλλαγών τροχιάς, με αποτέλεσμα να δώσει εντολή στον μηχανοδηγό του επιβατικού τρένου να κινηθεί στις ράγες που βρισκόταν η εμπορική αμαξοστοιχία, προκαλώντας τη μοιραία σύγκρουση των δύο τρένων.

«ΛΑΡ – 62 - Περνάς κόκκινο φωτόσημο εξόδου έως και είσοδο Νέων Πόρων». Ο σταθμάρχης αναφέρει στον μηχανοδηγό.

Η σύγκρουση ήταν ιδιαίτερα σφοδρή. Η δύναμή της ήταν τέτοια, που τα βαγόνια «διαλύθηκαν» και πολλοί επιβάτες εγκλωβίστηκαν στα συντρίμια. Το τραγικό αποτέλεσμα ήταν ο θάνατος 57 ανθρώπων, και δεκάδες τραυματίες, εκ των οποίων κάποιοι βρισκόταν σε κρίσιμη κατάσταση.

«Βγαίνω πάρα πολύ σπάνια. Νιώθω φόβο να είμαι κοντά σε κόσμο, νιώθω φόβο και όταν είμαι στο αμάξι.»

«Κάθε βράδυ έχω εφιάλτες. Τα τρία πρώτα βράδια δεν κοιμήθηκα.»

«Η πόρτα είχε φρακάρει. Οι υπάλληλοι μας είπαν να μην πέφτουμε από τα παράθυρα γιατί είχε γκρεμό.»

«Μέσα στο βαγόνι γυναίκες και παιδιά να κλαίνε. Έγινε χαμός»

Αυτές είναι λίγες από τις μαρτυρίες μερικών από τους επιζώντες της σύγκρουσης. Οι επιζώντες συνεχίζουν να ζουν με τις συνέπειες της τραγωδίας, επηρεασμένοι τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Πολλοί από αυτούς υπέστησαν σοβαρούς τραυματισμούς, όπως σπασίματα, εγκαύματα και άλλες σοβαρές βλάβες. Κάποιοι άλλοι, κυρίως εκείνοι που βρισκόταν στα πρώτα βαγόνια, υπέστησαν εγκαύματα λόγω της πυρκαγιάς που ξέσπασε αργότερα. Και γενικότερα είτε τραυματίες είτε όχι, όλοι οι επιβάτες αναφέρουν έντονα ψυχολογικά τραύματα που ακόμα τους στοιχειώνουν.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Η τραγωδία αυτή, πέρα από την ατομική οδύνη των συγγενών των θυμάτων και των ίδιων των επιζώντων, επηρέασε σε βάθος την κοινωνία, την πολιτική και τις αντιλήψεις για την ασφάλεια των δημόσιων σιδηροδρόμων στη χώρα. Η Ελλάδα βυθίστηκε σε ένα συλλογικό πένθος. Υπήρξε έντονη συναισθηματική αντίδραση από τις οικογένειες των θυμάτων και τους επιζώντες, αλλά και από ανθρώπους που δεν είχαν άμεση σχέση με το συμβάν. Έγιναν διαδηλώσεις και εκδηλώσεις μνήμης για τα θύματα. Οι άνθρωποι ένιωσαν την ανάγκη να διαμαρτυρηθούν μαζί και να διεκδικήσουν δικαιοσύνη, τόσο για τις αθώες ψυχές που χάθηκαν, όσο και για τις ζωές των ανθρώπων που επιβίωσαν.

Η τραγωδία αυτή σημάδεψε βαθιά την ελληνική κοινωνία, αφήνοντας πίσω της θλίψη, οργή και αναπάντητα ερωτήματα. Ανέδειξε την ανάγκη για ουσιαστικές αλλαγές. Το χρέος όλων μας είναι να μην ξεχαστεί, να μην επαναληφθεί, και να αποτελέσει αφετηρία για ένα ασφαλέστερο μέλλον, στο οποίο η ανθρώπινη ζωή θα βρίσκεται πάντα πάνω από την αδιαφορία και τις παραλείψεις. □

Εμείς οι νέοι και...

Ταξίδι αλλαγών -Εφηβεία

Γνώμη
Δήμητρα Σαραντινού**Τι θέλω να κάνω στην ζωή μου; Τι δουλειά θα κάνω; Πού θέλω να ζήσω;**

Χμμ... Εφηβεία για εμένα είναι μια περίοδος τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών αλλαγών. Άλλοι την έχουν διανύσει, άλλοι την διανύουν ακόμα, και άλλοι θα την ζήσουν σε μερικά χρόνια... Όλοι όμως νομίζω ότι μπορούμε να ταυτιστούμε μεταξύ μας!

Προσωπικά δεν θα χαρακτηρίζα αυτή την περίοδο απλά ως μια περίοδο συγκρούσεων με τους γονείς, αναστατώσεων στο σχολικό περιβάλλον, τσακωμών με τους φίλους, γεμάτη νεύρα και διαφωνίες...

Από την μια στιγμή στην άλλη βέβαια, μπορεί να είμαι χαρούμενη και γεμάτη ενέργεια, κι από την άλλη, να μην έχω διάθεση για τίποτα. Μπορεί ταυτόχρονα να είμαι ευτυχισμένη, αλλά και μπερδεμένη, ίσως αγχωμένη και προβληματισμένη. Άλλες φορές νιώθω πως όλα γύρω μου αλλάζουν κάθε στιγμή. Εκεί που είμαι σίγουρη για κάτι, ξαφνικά όλα μέσα μου διαλύονται. Τι θέλω να κάνω στην ζωή μου; Τι δουλειά θα κάνω; Πού θέλω να ζήσω; Κάτω από ποιες συνθήκες; Είναι κάποια καθημερινά ερωτήματα...

Αν έπρεπε να παρομοιάσω την εφηβεία με κάτι απλό, θα την παρομοιάζα με τρενάκι του λούνα-παρκ. Ναι!! Η εφηβεία είναι κάτι σαν το τρενάκι του λούνα-παρκ... Όταν μπαίνεις στην πίστα, νιώθεις άγχος. Όταν κάθεται στην θέση σου, νιώθεις άνεση και περηφάνια. Όταν ξεκινά το τρενάκι, γεμίζεις χαρά. Όταν φτάνεις όμως στο ψηλότερο σημείο, νιώθεις ότι χάνεις τον έλεγχο. Άγχος και χαρά ταυτόχρονα, θα έλεγα. Αυτό ακριβώς!

Γονείς

Κάποιες στιγμές νιώθω ότι οι υπόλοιποι γύρω μου δεν με καταλαβαίνουν σε ορισμένα θέματα... Ούτε καν οι ίδιοι οι γονείς μου! Μερικές φορές νιώθω ότι υπάρχει ένα χάσμα ανάμεσά μας το οποίο δεν γνωρίζει κανείς από πού προέρχεται... Θα τολμήσω να πω, ότι οι γονείς συχνά



δε συμφωνούν με τις επιλογές των παιδιών τους, είτε αυτό αφορά τη μουσική που ακούνε, τις ταινίες που βλέπουν, τα ρούχα που φοράνε, τη διακόσμηση του δωματίου τους και πολλά άλλα. Κάποιες φορές δεν εγκρίνουν ούτε καν τα άτομα με τα οποία κάνουν τα παιδιά τους παρέα. Το γεγονός αυτό επηρεάζει πολύ την ψυχολογία των παιδιών, τη στάση απέναντι στους γονείς τους, αλλά και απέναντι στους φίλους τους.

Εύρεση Ταυτότητας

Ο έφηβος, συχνά προσπαθεί να καταλάβει ποιος είναι, τι ακριβώς του φταίει. Τι πάει λάθος! Γιατί δεν έχει όρεξη ή γιατί είναι τόσο στενοχωρημένος... Προσπαθεί να ανακαλύψει τα ταλέντα, τα ενδιαφέροντα και τα θετικά του στοιχεία, αλλά και τις αδυναμίες του. Στιγμές ενθουσιασμού υπάρχουν αρκετές. Για παράδειγμα, η περίοδος της ανεξαρτησίας, της ελευθερίας, της αυτογνωσίας, είναι κάτι πολύ όμορφο, αλλά ταυτόχρονα και τόσο διαφορετικό.

Φιλίες

Η ανάγκη για προσοχή και αποδοχή είναι τεράστια. Οι νέες φιλίες και οι παρέες, αποτελούν ακόμη ένα προβληματισμό του εφήβου. Οι έφηβοι συχνά καταφεύγουν σε παρέες, σωστές ή λάθος, και εμπιστεύονται περισσότερο τους φίλους τους παρά το οικογενειακό τους περιβάλλον...

«Αν έπρεπε να παρομοιάσω την εφηβεία με κάτι απλό, θα την παρομοιάζα με τρενάκι του λούνα-παρκ»

Οι φίλοι τους είναι εκείνοι που γνωρίζουν σχεδόν τα πάντα γι' αυτούς. Ξέρουν τα μυστικά τους, τις ανησυχίες και τα προβλήματά τους. Οι έφηβοι θεωρούν ότι οι φίλοι τους θα τους βοηθήσουν να λύσουν κάποιο θέμα που έχει προκύψει και πως αυτοί είναι οι κατάλληλοι για να τους δώσουν συμβουλές, αφού βιώνουν κι αυτοί ίδιες καταστάσεις και έχουν παρόμοιο τρόπο ζωής.

Κοινωνικοί προβληματισμοί

Κάποτε ένιωθα ότι πρέπει να υιοθετήσω την εικόνα που μου επέβαλλε η κοινωνία είτε ήθελα είτε όχι. Ήταν ο μόνος τρόπος αποδοχής. Για να

μπεις στην παρέα, έπρεπε να ήσουν όμοιος με όλους τους άλλους ή έτσι τουλάχιστον το εισέπραξα εγώ. Αυτό, πολλές φορές κάνει τον έφηβο να αμφιβάλλει για τον εαυτό του και να πιστεύει πως δεν έχει κρίση και άποψη. Δεν έχει λογική. Η σκέψη ότι μπορούν οι άλλοι να σε καταλάβουν, ενώ εσύ δεν μπορείς να καταλάβεις τον ίδιο σου τον εαυτό ήταν κάτι τρομακτικό.

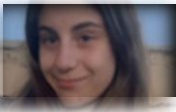


Ένας άλλος προβληματισμός, εξίσου σημαντικός, είναι η εξέλιξη του κόσμου. Οι κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, οι κοινωνικές και οικονομικές μεταβολές, η περιβαλλοντική καταστροφή, η κλιματική αλλαγή και η ρύπανση, η καταστροφή των φυσικών πόρων, ο ρατσισμός και οι διακρίσεις, η δυσλειτουργία της δικαιοσύνης, οι πόλεμοι και οι εμφύλιες συγκρούσεις, η εκπαίδευση, η έλλειψη ευκαιριών και προοπτικών, ο εθισμός στα social media και πολλά άλλα, αποτελούν στοιχεία προβληματισμού για όλους τους ανθρώπους, αλλά κυρίως για τους εφήβους. Επίσης, η ανεργία και η εργασιακή ανασφάλεια, η φτώχεια, η έλλειψη πρόσβασης σε βασικά αγαθά και σε υπηρεσίες υγείας, ο κοινωνικός αποκλεισμός των ατόμων με αναπηρία, ο σεξισμός και η ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων, η καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η ομοφοβία, η οικογενειακή και η έμφυλη βία, η κακοποίηση, τα εγκλήματα, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και οι εξαρτήσεις, είναι σημαντικά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Το γεγονός ότι οι μεγαλύτεροι επιλέγουν να προσπερνούν αυτά τα ζητήματα, κάνει τους εφήβους να απορούν για τον κόσμο στον οποίο θα ζήσουν και τους προκαλούν άγχος, στρες, κατάθλιψη... Ίσως όμως και να τους κάνει πιο ικανούς να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που θα βρεθούν στον δρόμο τους στην μετέπειτα ζωή τους.

Μέσα από όλα αυτά λοιπόν, ανακαλύπτει κανείς ότι η εφηβεία δεν είναι απλώς μια περίοδος αναστάτωσης, αλλά μια ευκαιρία να μάθει να αγαπά τον εαυτό του και να τον αποδέχεται έτσι ακριβώς όπως είναι και να τον διορθώνει. □

Εικόνες: Προϊόν AI μέσω του DALL·E

Εμείς οι νέοι και...



Άρθρο
Μαρίνα Μαργέτη

Social media κι άλλα...

Το διαδίκτυο έχει ανοίξει νέους δρόμους τόσο για την γνώση, όσο και για την επικοινωνία. Με μόνο ένα κλικ έχουν εξαλειφθεί οι διαστάσεις του χρόνου, του χώρου και της ύλης. Μπορούμε να κάνουμε τα πάντα... από το να βρίσκουμε πληροφορίες έως και να κάνουμε συναλλαγές με τράπεζες.



Και παράλληλα, αναπτύχθηκαν τα social media, τα οποία έχουν γίνει κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Από τη μία, είναι τέλεια για να μιλάμε με φίλους, να διασκεδάσουμε και να μαθαίνουμε τι γίνεται στον κόσμο. Από την άλλη, όμως, μπορούν να μας κάνουν να κολλάμε στις οθόνες μας υπερβολικά, να βλέπουμε ψεύτικες ειδήσεις ή να νιώθουμε άσχημα με τον εαυτό μας λόγω των προτύπων που προβάλλονται. Πολλοί από εμάς νιώθουμε πίεση να ταιριάζουμε σε αυτά τα πρότυπα, κάτι που μπορεί να μας ρίξει ψυχολογικά.

«Μειώνει σταδιακά τον ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια μας, περιορίζει τα χόμπι μας και τις φιλικές ή γενικά κοινωνικές συναναστροφές μας»

Γι' αυτό είναι σημαντικό να τα χρησιμοποιούμε με μέτρο, ώστε να μην αφήνουμε τα social media να μας επηρεάζουν αρνητικά.

Νέοι, διαδίκτυο και κίνδυνοι

Οι νέοι, μαγεμένοι από τον ελκυστικό κόσμο του διαδικτύου, αρχίζουμε να εθιζόμαστε και να γινόμαστε πιο ευάλωτοι στους κινδύνους του. Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της ζωής μας. Μειώνει σταδιακά τον ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά μας, περιορίζει τα χόμπι μας και τις φιλικές ή γενικά κοινωνικές συναναστροφές μας. Και δεν λείπουν οι απουσίες από το σχολείο, αλλά και η σταδιακή πτώση της επίδοσης στα μαθήματα.



Αξίζει να σημειωθεί ότι τα social media επιδρούν αρνητικά στη γλώσσα μας, ειδικά όταν οι νέοι επικοινωνούμε μεταξύ μας. Πολλές φορές παραμορφώνουμε τις λέξεις ή χρησιμοποιούμε αργκό και συντομογραφίες. Συχνά αδιαφορούμε για τα γραμματικά ή ορθογραφικά λάθη ή προτιμάμε να εκφραζόμαστε με emojis και εικόνες αντί για λέξεις.



Για παράδειγμα, όταν γράφουμε στα social media, συνηθίζουμε να χρησιμοποιούμε hashtags ή να συντομεύουμε λέξεις, κάτι που μπορεί να φαίνεται βολικό, αλλά τελικά κάνει τη γλώσσα μας φτωχότερη.

Για εμάς τους μαθητές, αυτό είναι πρόβλημα γιατί δεν προλαβαίνουμε να μάθουμε τη γλώσσα μας σωστά. Όταν μια λέξη γίνεται τάση στα social media, όλοι τη χρησιμοποιούμε, αλλά συνήθως με λάθος τρόπο. Έτσι, οι παλιές λέξεις χάνονται και το λεξιλόγιό μας περιορίζεται. Οδηγούμαστε δηλαδή στη γλωσσική μας επιπέδου.

Όσον αφορά τον τρόπο ζωής μας, παρατηρούμε ότι εμφανίζονται όλο και περισσότερα προβλήματα, όπως παχυσαρκία, έλλειψη ύπνου, μυοσκελετικά προβλήματα, αλλά και προβλήματα στα μάτια. Τα πρότυπα ομορφιάς γίνονται όλο και πιο έντονα μέσα από τα social media, τα οποία συχνά μας επηρεάζουν αρνητικά. Μας κάνουν να πιστεύουμε ότι πρέπει να διαθέτουμε κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, και αν δεν τα διαθέτουμε, τότε νιώθουμε ότι δεν είμαστε αρκετοί όπως είμαστε.



Ήξερες ότι;

Οι νέοι είναι η πιο συνδεδεμένη στα social ηλικιακή ομάδα. Σε παγκόσμιο επίπεδο, το 71% είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, σε σύγκριση με το 48% του συνολικού πληθυσμού. Την καθολική διείσδυση του Ίντερνετ στις ζωές των νέων στην Ελλάδα επιβεβαιώνουν τα στοιχεία της Eurostat. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία, το 2022, το 97,85% των νέων ηλικίας 16-29 ετών στη χώρα χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο καθημερινά, έναντι 96% που ήταν ο μέσος όρος στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Από ηθικής πλευράς

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν στον άνθρωπο υλικές επιθυμίες, οι οποίες στην πλειοψηφία είναι άσχετες με αυτά που όντως θα του χρησιμεύσουν στην πραγματικότητα.

Με λίγα λόγια, αυξάνει τις επιθυμίες και προκαλεί άγχος όπως και πόλωση από τις έντονες προσπάθειες για την πραγμάτωσή τους.

Cyberbullying

Το cyberbullying είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε εμείς οι μαθητές σήμερα. Μέσα από τα social media, κάποιοι επιλέγουν να κοροϊδέψουν, να προσβάλουν ή να απειλήσουν άλλους, εκμεταλλευόμενοι την ανωνυμία που τους προσφέρει το διαδίκτυο. Αυτό το νέο πολιτισμικό περιβάλλον έχει δημιουργήσει -και θα συνεχίσει να δημιουργεί- εγωκεντρικά άτομα με μη ρεαλιστικές, διαστρεβλωμένες αντιλήψεις.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι μόνο η αποστολή εκφοβιστικών ή απειλητικών μηνυμάτων, ούτε τα υβριστικά σχόλια. Είναι πολύ παραπάνω από αυτό. Από τα μηνύματα με άσεμνο περιεχόμενο μέχρι την δημοσίευση προσωπικών βίντεο ή φωτογραφιών, χωρίς τη συγκατάθεση των εικονιζόμενων, με στόχο τη δυσφήμισή τους.



Αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην ψυχολογία μας, όπως άγχος,

θλίψη ή και απομόνωση. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλοι έχουμε δικαίωμα να νιώθουμε ασφαλείς και άνετοι στο διαδίκτυο. Αν δούμε ή βιώσουμε cyberbullying, πρέπει να το αναφέρουμε σε κάποιον μεγαλύτερο που εμπιστευόμαστε και να μην μένουμε σιωπηλοί. Η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ μας είναι το καλύτερο όπλο ενάντια σε αυτό το φαινόμενο.



□

Εμείς οι νέοι και...

Γνώμη
Μιράντα Τσάκωνα

Η Μελωδία της ευτυχίας

Μακάρι να αναφερόμουν στο ομώνυμο μιούζικαλ στο οποίο η ζωή, και στον πόλεμο ακόμα, φαίνεται σαν ένα αληθινό παραμύθι ευτυχίας.

Για να πω την αλήθεια όμως, μάλλον δεν θα άντεχα να γράψω για κάτι το οποίο παρακολουθεί η μητέρα μου κάθε Χριστούγεννα, εδώ και δέκα χρόνια. Μου φαίνεται κοινότυπο πλέον. Ίσως και να το βαρέθηκα. Όμως σκέφτηκα ότι το θέμα που θέλω να αναπτύξω, απαιτεί μια αναφορά στη μελωδία που χρειάζεται η ευτυχία για να είναι ευτυχία. Πολύ δραματικό ε;

Ίσως να σκεφτόμουν κι εγώ έτσι πριν φτάσω στην τελευταία τάξη του λυκείου, την τελευταία χρονιά που δικαιούμαι να χρησιμοποιήσω τη δικαιολογία «είμαι ανήλικη ακόμα», ακόμα κι όταν με ρωτούν για θέματα που αφορούν το μέλλον μου. Παλιότερα, δε σκεφτόμουν το μέλλον, ούτε έκανα επιλογές με βάση το μέλλον που έχω στο μυαλό μου. Όμως ασυνείδητα, η μετάβαση στο τελευταίο έτος του σχολείου με ανάγκασε να σκεφτώ τι θα κάνω τελικά στη ζωή μου.

Η πρώτη ερώτηση που μου έκαναν πάντα

είναι τι σκέφτομαι να ακολουθήσω μετά το σχολείο και η επόμενη είναι πόσα λεφτά θα βγάλω. Αν πω ότι μου φτάνει να βγάλω τόσα ώστε να περνάω καλά όταν γυρνάω στο πατρικό μου σπίτι - ούτε καν να μετακομίσω αλλού- και να ικανοποιώ τις βασικές μου ανάγκες, καθώς και να έχω μια μικρή υποτιθέμενη οικονομική ανεξαρτησία, πάντα αντικρίζω μια απογοήτευση στο πρόσωπο αυτού που με ρωτά, όποιος κι αν είναι αυτός. Κι αναρωτιέμαι: Τι μας έχει κάνει να πιστεύουμε πως η ευτυχία έχει να κάνει με το τι θα σπουδάσουμε, τι μισθό θα έχουμε και τον τρόπο ζωής μας; Γιατί πρέπει να ακολουθήσουμε όλοι την ίδια σταδιοδρομία;

Όχι, κυρία τάδε, δεν θέλω να δώσω πανελλήνιες και όχι δεν θα είμαι αποτυχημένη, ούτε φτωχή! Εμείς ορίζουμε τι είναι επιτυχία για εμάς!

Η επιτυχία για μένα ορίζεται από το αν αυτό που κάνω με κάνει να μην ρουθουνίζω σαν ταύρος κάθε πρωί που ξυπνάω και να κλαίω σαν μωρό το βράδυ πριν κοιμηθώ -όλα στο όνομα της ευτυχίας. Απλούστατα, αρνούμαι να με πιάσουν τα κοινωνικά στερεότυπα να είμαι ένα ακόμα ποντίκι στη μεγάλη ρόδα του κλουβιού της κοινωνίας. Το δικό μου μέλλον το φαντάζομαι ήσυχο, ένα σπιτάκι, ένας κήπος, ένας σύντροφος, μια απλή σταθερή δουλειά και οι μικρές στιγμές. Θέλω να τη ζήσω τη ζωή, όχι να την κυνηγάω.

Αν όλη μας τη ζωή ως τώρα έχουμε μάθει πως αξία έχουν τα λεφτά και η φήμη, λογικό είναι να επιλέξουμε το κυνήγι! Κακώς ο λύκος κυνηγάει το ζουμερό ελάφι! Γύρω του υπάρχει ένα όμορφο τοπίο που δεν θα έχει την ευκαιρία να δει ποτέ, αν τα μάτια του είναι προσηλωμένα στα γρήγορα πόδια του ελαφιού, στο πού θα το δαγκώσει. Το τοπίο μεταβάλλεται, το χάνεις μέσα από τα ...δόντια σου, ενώ κάποιο ελάφι είναι πάντα εκεί. Γιατί να κυνηγήσεις κάτι που δεν έχει τέλος και να αφήσεις κάτι που δεν θα ξαναδείς ποτέ; Οι μικρές στιγμές δεν θα ξανάρθουν απόφες, όσο και αν ο ...λύκος γυρίζει πίσω.



Γι' αυτό, ας αφήσουμε το μεγάλο στόχο να τρέξει, μακριά δεν θα πάει. Οι δικοί μας, οι άνθρωποί μας, τα πράγματα, δεν θα μείνουν μακροπρόθεσμα στη ζωή! Μας περιμένουν. Περιμένουν να σταματήσουμε το κυνηγητό και να κοιτάξουμε το τοπίο μαζί τους, να το ζήσουμε.

Προσωπικά, θα προτιμούσα να θυμάμαι τη ζωή που απόλαυσα όταν τα μαλλιά μου γκριζάρουν, ακόμα, να λέω στα εγγόνια μου ή στη νοσοκόμα στο γηροκομείο έστω, «τι ωραία που ήταν αυτή η μελωδία της ευτυχίας», παρά να λυπάμαι που δεν σταμάτησα το κυνήγι για να την ακούσω! □

Εμείς οι νέοι και...

Άρθρο
Δέσποινα ΕυτυχιάδηΜόδα και Νέοι:
Πώς επηρεάζονται Σχέσεις και Αυτοεκτίμηση

Η μόδα και το lifestyle έχουν πλέον γίνει αναπόσπαστο κομμάτι



της ζωής των νέων, ιδιαίτερα στις σχολικές κοινότητες. Τα trends που βλέπουμε στα social media, οι «επώνυμες» μάρκες και οι προτάσεις για το πώς να ζούμε, επηρεάζουν το πώς οι μαθητές ντυνόμαστε, συμπεριφερόμαστε και αλληλοεπιδρούμε μεταξύ μας. Αλλά τι γίνεται όταν η πίεση να είσαι «μέσα στα πράγματα» επηρεάζει τις σχέσεις και την αυτοεκτίμηση;

Από τη μία πλευρά, η μόδα μπορεί να λειτουργήσει θετικά, δίνοντας σ' εμάς τους νέους τη δυνατότητα να εκφράσουμε τη μοναδικότητά μας και να ενταχθούμε σε κοινωνικές ομάδες.

FASHION

Το στυλ γίνεται μια μορφή επικοινωνίας, μέσω της οποίας αισθανόμαστε ότι ανήκουμε κάπου. Όταν κάποιος ντύνεται με τρόπο που ακολουθεί τις τάσεις, μπορεί να νιώσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να βελτιώσει τις σχέσεις του με τους συνομηθικούς του. Ωστόσο, η υπερβολική σημασία που δίνεται στην εξωτερική εμφάνιση, μπορεί να κάνει τις σχέσεις επιφανειακές. Όταν οι φίλιες βασίζονται στο τι φοράς ή στο πώς δείχνεις, χάνεται η ουσία και η πραγματική σύνδεση.

Παράλληλα, η μόδα και το lifestyle επηρεάζουν άμεσα την αυτοεκτίμηση. Πολλοί μαθητές νιώθουμε ότι πρέπει να φοράμε ακριβά ρούχα ή να ζούμε όπως οι influencers για να θεωρούμαστε «αποδεκτοί». Όσοι δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να ακολουθήσουμε αυτόν τον ρυθμό, συχνά αισθανόμαστε ανασφαλείς ή περιθωριοποιημένοι. Οι πιέσεις για να αγοράσουμε «επώνυμα» ρούχα ή να υιοθετήσουμε συγκεκριμένες συνήθειες ζωής, μπορούν να μας προκαλέσουν άγχος και να μειώσουν την αυτοπεποίθησή μας. Αντί να εκτιμούμε την αξία του χαρακτήρα μας ή τις ικανότητές μας, τη συνδέουμε

με την εικόνα που προβάλλουμε προς τα έξω.

Το κλειδί για να αντιμετωπιστούν αυτές οι προκλήσεις είναι η ισορροπία. Είναι ωραίο να ντύνεσαι με τρόπο που σε εκφράζει ή να εμπνεέσαι από το lifestyle που σου ταιριάζει, αλλά δεν πρέπει να εξαρτάται η αξία σου από αυτά. Οι νέοι πρέπει να θυμόμαστε ότι η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας και οι πράξεις μας έχουν μεγαλύτερη σημασία από το τι δείχνουν τα ρούχα μας. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι σχολικές κοινότητες μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο, καλλιεργώντας τη διαφορετικότητα και ενθαρρύνοντάς μας να δίνουμε προτεραιότητα στην ουσία. Η μόδα και το lifestyle είναι μέρος της καθημερινότητας, αλλά δεν πρέπει να καθορίζουν τις σχέσεις και την αυτοεκτίμησή μας.

Όταν κατανοήσουμε ότι η πραγματική αξία μας βρίσκεται σε αυτό που είμαστε και όχι σε αυτό που φαινόμαστε, τότε θα μπορέσουμε να διαχειριστούμε την πίεση και να ζήσουμε πιο αυθεντικά και ελεύθερα. □

Εμείς οι νέοι και...

Άρθρο
Δέσποινα Ευτυχιάδη

Τα παιδιά είναι το μέλλον:

Πόσο διαφυλάσσονται τα δικαιώματά τους;

Παραδείγματα, προκλήσεις και λύσεις για έναν δίκαιο κόσμο

Τα δικαιώματα των παιδιών αποτελούν θεμέλιο για μια δίκαιη και προοδευτική κοινωνία. Κάθε παιδί αξίζει να μεγαλώσει με αγάπη, προστασία και ίσες ευκαιρίες. Όλες οι πολιτικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης που δομούνται γύρω από τα παιδιά, πρέπει να στοχεύουν στην διαφύλαξη των συμφερόντων των παιδιών, στον σεβασμό της προσωπικότητάς τους και την προστασία των δικαιωμάτων τους. Ωστόσο, η πραγματικότητα δεν είναι πάντοτε τόσο δίκαιη. Υπάρχουν χώρες που έχουν καταφέρει να είναι υποδείγματα στη διασφάλιση των δικαιωμάτων των παιδιών, ενώ άλλες προσπαθούν ακόμη να καλύψουν το κενό.

Μπορούν να γεφυρωθούν οι διαφορές;

Ορισμένες χώρες έχουν κερδίσει τον σεβασμό παγκοσμίως για την προσπάθειά τους να προστατεύσουν και να ενισχύσουν τα δικαιώματα των παιδιών. Παραδείγματα, όπως η Ισλανδία, η Ολλανδία, η Σουηδία, η Νορβηγία και η Φινλανδία, μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρότυπα για μίμηση.

Η Ολλανδία ξεχωρίζει για την υψηλή ποιότητα ζωής που προσφέρει στα παιδιά, ενώ ταυτόχρονα εξασφαλίζει την προστασία τους από κάθε είδους κακοποίηση. Στη Σουηδία, η νομοθεσία γύρω από τα δικαιώματα των παιδιών περιλαμβάνει τη Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού του ΟΗΕ, παρέχοντάς τους δωρεάν υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση και κοινωνική στήριξη. Η Νορβηγία προσφέρει υψηλό επίπεδο πρόνοιας με έμφαση στην ισότητα ευκαιριών, ενώ η Φινλανδία δίνει προτεραιότητα στην ευτυχία των παιδιών μέσω ενός εξαιρετικού εκπαιδευτικού συστήματος και στήριξης για τις οικογένειες.

Τα παιδιά που μένουν πίσω

Παρά τις θετικές εξελίξεις, σε πολλές χώρες, κυρίως της Ασίας και της Αφρικής, τα παιδιά συνεχίζουν να ζουν σε δύσκολες συνθήκες. Έλλειψη πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες, κακοποίηση και εκμετάλλευση, αποτελούν καθημερινότητα για εκατομμύρια παιδιά.

Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι όλα τα παιδιά θα έχουν μια καλύτερη ζωή; Για να ενισχυθούν τα δικαιώματα των παιδιών, απαιτούνται δράσεις σε πολλαπλούς τομείς:

1. **Νομοθεσία:** Κάθε χώρα πρέπει να ενσωματώσει τη Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού στην εθνική νομοθεσία και να θεσπίσει αυστηρούς νόμους κατά της κακοποίησης και της εκμετάλλευσης.

RIGHTS

- Εκπαίδευση:** Εξασφάλιση δωρεάν ποιοτικής εκπαίδευσης για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το φύλο ή την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση.
- Υγειονομική περίθαλψη:** Παροχή δωρεάν ιατρικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων προληπτικών υπηρεσιών, όπως οι εμβολιασμοί.
- Στήριξη ευάλωτων ομάδων:** Δημιουργία προγραμμάτων για παιδιά που ζουν σε φτώχεια ή με αναπηρίες, παρέχοντας ειδική φροντίδα.
- Προστασία από κακοποίηση:** Ανάπτυξη μηχανισμών προστασίας από σωματική, ψυχολογική και σεξουαλική κακοποίηση.

Η δύναμη της διεθνούς συνεργασίας

Η διεθνής συνεργασία είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη αυτών των στόχων. Οργανισμοί όπως η UNICEF παίζουν καθοριστικό ρόλο, παρέχοντας υποστήριξη σε αναπτυσσόμενες χώρες μέσω δράσεων και προγραμμάτων.

Γιατί να επενδύσουμε στα παιδιά;

Τα δικαιώματα των παιδιών δεν είναι προνόμιο, αλλά ανάγκη. Παρόλο που κάποιες χώρες είναι υποδείγματα, πολλά ακόμη βήματα χρειάζονται παγκοσμίως. Τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Όταν τα προστατεύουμε, επενδύουμε στο μέλλον της ανθρωπότητας. Ας δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου κάθε παιδί θα έχει τη φροντίδα, την αγάπη και τις ευκαιρίες που του αξίζουν. □



Τοπικά και άλλα

Άρθρο
Σταυριάννα Λαδέρη

Κυκλοφοριακός κίνδυνος γύρω από τα Σχολεία

Η κυκλοφοριακή κίνηση γύρω από τα σχολεία είναι ένα σημαντικό θέμα που απασχολεί πολλούς ανθρώπους και απαιτεί προσοχή. Η υπερβολική συγκέντρωση οχημάτων, η ακατάλληλη στάθμευση και οι παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, αυξάνουν συχνά τον κίνδυνο ατυχημάτων. Τα τελευταία χρόνια έχουν σημειωθεί πολλά ατυχήματα από

απρόσεκτους οδηγούς που βιάζονται να πάνε στην δουλειά τους, με αποτέλεσμα να τραυματίζονται κυρίως παιδιά.

Πολλοί γονείς επιλέγουν να μεταφέρουν τα παιδιά τους με αυτοκίνητο, γεγονός που αυξάνει τον αριθμό των οχημάτων γύρω από τα σχολεία, ειδικά τις ώρες της αποχώρησης ή της προσέλευσης των μαθητών, δημιουργώντας συμφόρηση. Επίσης, η έλλειψη κατάλληλων πεζοδρομίων και διαβάσεων κοντά στις σχολικές μονάδες μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση.

Σε αρκετές περιοχές, οι γονείς παρκάρουν παράνομα κοντά στις εισόδους των σχολείων, εμποδίζοντας τη ροή της κυκλοφορίας και τη διέλευση των παιδιών.



Επιπλέον, οι μαθητές που περπατούν ή χρησιμοποιούν ποδήλατα, συχνά έρχονται αντιμέτωποι με την έλλειψη σήμανσης και φωτισμού, γεγονός που δημιουργεί σύγχυση και αυξάνει την πιθανότητα ατυχημάτων.

Τέλος, το πιο βασικό θέμα είναι πως, κυρίως κατά τη διάρκεια της άφιξης των μαθητών, πολλοί οδηγοί τρέχουν για να μην αργήσουν στη δουλειά τους, δε σέβονται τις διαβάσεις πεζών και ούτε περιμένουν τους μαθητές να περάσουν τον δρόμο.



Συνέχεια σελ. 15

**Αφιέρωμα:
Η γυναίκα ως στόχος**

Άρθρο
Αναστασία Μπάμπη

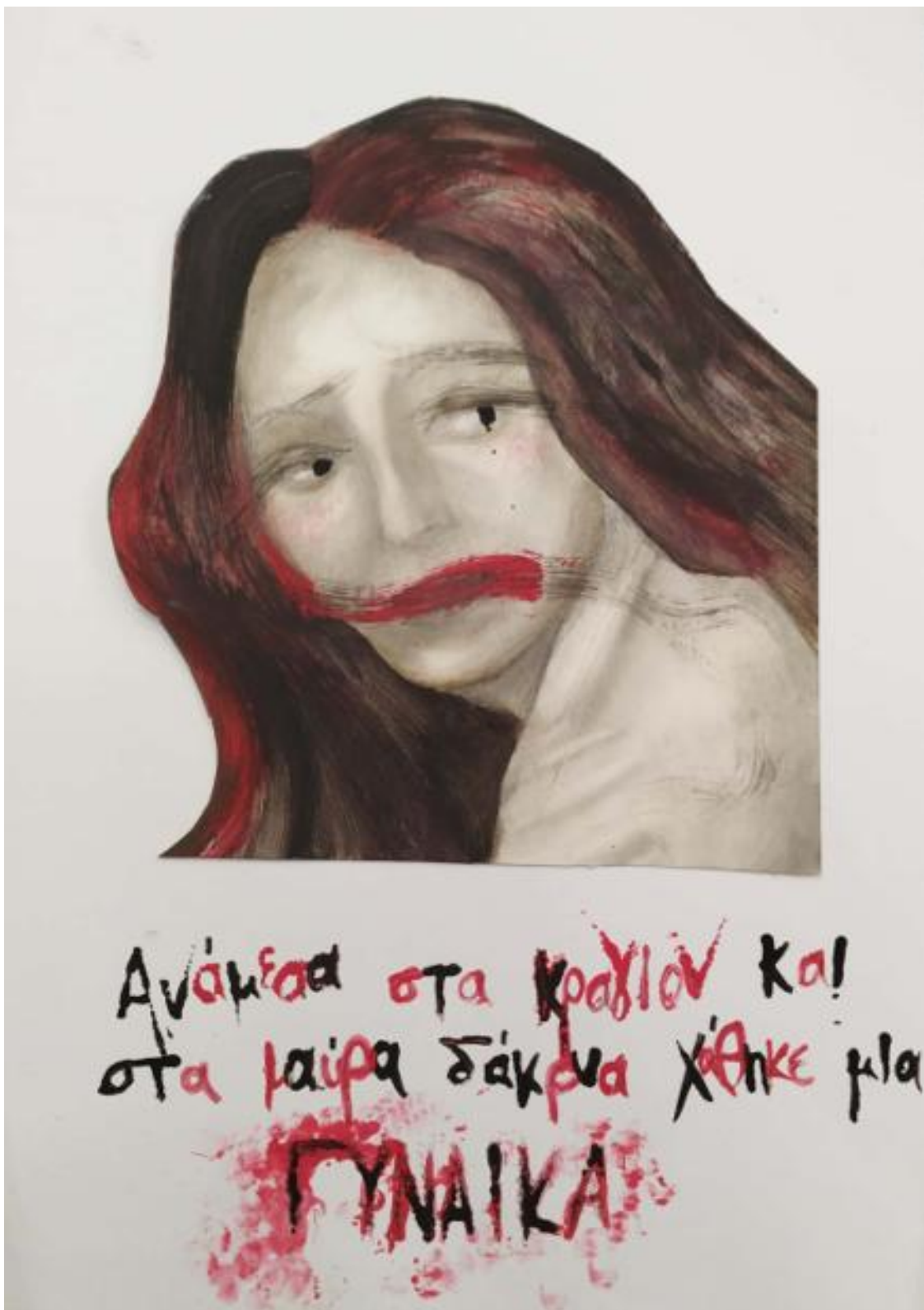
**Δύσκολο να
είσαι γυναικά
τελικά!**

Δύσκολο να είσαι γυναίκα, γιατί εκτός από τις καθημερινές προκλήσεις στο σπίτι και την δουλειά, πολλές φορές πρέπει να αντιμετωπίζεις κακοποιητικές συμπεριφορές. Από τη λεκτική βία και τη σεξουαλική παρενόχληση μέχρι τη σωματική και ψυχολογική κακοποίηση, οι γυναίκες συχνά γίνονται στόχος σε έναν κόσμο που ακόμα επιλέγει να αγνοεί την ισότητα. Το χειρότερο είναι ότι, πολλές φορές, οι φωνές τους δεν ακούγονται, και η κοινωνία τις κρίνει αντί να τις στηρίξει.

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να είσαι γυναίκα; Γιατί να πρέπει να απαρνηθείς αυτό που είσαι επειδή δεν αρέσει στη κοινωνία; Γιατί να πρέπει να υπάρχουν γυναίκες που φοβούνται να μιλήσουν, να αντιδράσουν, να βγουν έξω; Γιατί σε κάθε κοινωνία η κακοποίηση των γυναικών αποτελεί μείζον θέμα;

Δυστυχώς, τα περιστατικά βίας κατά των γυναικών όλο και πολλαπλασιάζονται. Μόνο σε ένα χρόνο κακοποιήθηκαν σωματικά και σεξουαλικά 16,7 εκατομμύρια γυναίκες σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Γιατί η βία κατά των γυναικών συνεχίζεται, παραμένοντας ευρέως ατιμώρητη.

Είναι τραγικό να θεωρείται ότι οι γυναίκες 15-44 ετών κινδυνεύουν περισσότερο από ενδοοικογενειακή βία παρά από καρκίνο. Ένα πρόσφατο περιστατικό, αρκετά συγκλονιστικό, έχει να κάνει με μια 43χρονη μητέρα τριών παιδιών, η οποία ξυλοκοπήθηκε και δολοφονήθηκε από τον 49χρονο πρώην σύντροφό της. Πριν από αυτό το περιστατικό, υπήρχε το περιστατικό ενός 37χρονου θείου που σκότωσε με κατσαβίδι την 11χρονη ανιψιά του. Υπήρχε επίσης και η γυναίκα στο Μενίδι που βρέθηκε νεκρή με ένα μαχαίρι στην κοιλιά. Κι άλλη, κι άλλη, κι άλλη... Όσες περιπτώσεις και να αναφερθούν, δε θα είναι ποτέ αρκετές. Κάθε μέρα, περίπου 137 γυναίκες δολοφονούνται ανά τον κόσμο, γεγονός που σημαίνει ότι μια γυναίκα κάθε δέκα λεπτά της ώρας



Ζωγραφική: Ειρήνη Μελαμπιανάκη

δολοφονείται κάπου στην γη, ενώ σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης δολοφονούνται 50 γυναίκες την εβδομάδα! Στη χώρα μας η αστυνομία επενέβη σε 13.000 περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, χωρίς αυτά απαραίτητα να οδηγούν σε καταγγελία!

«Καμία γυναίκα δεν θα έπρεπε να φοβάται να βγει, να πει την άποψή της ή να καταγγείλει έναν δράστη»

Σε περιπτώσεις όμως που η γυναίκα επιζήσει, αναγκάζεται να κουβαλάει σοβαρές και μακροχρόνιες πληγές σε πολλαπλά επίπεδα, τόσο στο σώμα όσο και στην ψυχή. Πολλές γυναίκες υφίστανται σοβαρά σωματικά τραύματα από βίαιους ξυλοδαρμούς. Τα θύματα επίσης εμφανίζουν συχνά συμπτώματα κατάθλιψη, άγχους, μετατραυματικού στρες ακόμα και αυτοκτονικές τάσεις. Επιπλέον, πολλές γυναίκες συνηθίζουν να απομακρύνονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον λόγω φόβου ή ελέγχου από τον δράστη.

Καμία γυναίκα δεν αξίζει τέτοια αντιμετώπιση, ότι και αν συμβαίνει. Καμία γυναίκα δεν θα έπρεπε να φοβάται να βγει, να πει την άποψή της ή να καταγγείλει έναν δράστη. Γι' αυτό και χρειάζεται η στήριξη όλων, και από την κοινωνία μια «αγκαλιά» και μια προσπάθεια ευαισθητοποίησης του κοινού. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να μιλάμε, να καταγγέλλουμε τέτοιες συμπεριφορές και να διεκδικούμε έναν κόσμο στον οποίο καμία γυναίκα δεν θα φοβάται να ζήσει ελεύθερα και με αξιοπρέπεια. □

Αφιέρωμα: Η γυναίκα ως στόχος



Άρθρο
Αναστασία Μπάμπη

Είμαι γυναίκα και ζω σε λάθος κόσμο

Τα δικαιώματα των γυναικών αποτελούν ένα διαχρονικό ζήτημα της κοινωνικής προόδου και της ισότητας. Παρά τα σημαντικά βήματα που έχουν γίνει τις τελευταίες δεκαετίες, τις διακηρύξεις και τους νόμους που έχουν θεσπιστεί, την ανέλιξη της γυναίκας σε καίριες θέσεις στον εργασιακό τομέα και την πολιτική, η κοινωνία πάντα βρίσκει τρόπο να καταστρέφει αυτή την ισότητα μεταξύ των δυο φύλλων, την οποία εδώ και χρόνια θεωρούν ότι έχουν κατακτήσει οι γυναίκες. Την ίδια ώρα όμως, οι γυναίκες καλούνται να αντιμετωπίσουν νέες προκλήσεις όπως η ανισότητα στις αμοιβές και η στερεοτυπική αντιμετώπιση από τους άνδρες συμπολίτες τους στον δυτικό κόσμο, και οι περιορισμοί στην ελευθέρια του λόγου και το δικαίωμα της αρτιμέλειας και της διάθεσης του σώματός τους σε περιοχές του Τρίτου Κόσμου.



Αυτή τη στιγμή υπάρχουν γυναίκες στο Αφγανιστάν οι οποίες δέχονται τρομερή καταπίεση και περιορισμούς ακόμα και σε αυτό το δικαίωμα της ζωής. Είναι σοκαριστικό να βλέπουμε από τη μία έναν κόσμο που έχει προοδεύσει τόσο σε επιστημονικό και τεχνολογικό επίπεδο και ασχολείται με την κλωνοποίηση, τα διαστημικά ταξίδια και την τεχνητή νοημοσύνη, και από την άλλη, να υπάρχουν ακόμη χειραγώγηση

και σκοταδισμός αναφορικά με τον περιορισμό των ελευθεριών του μισού πληθυσμού των λιγότερο ανεπτυγμένων χωρών του πλανήτη.

Οι Ταλιμπάν έχουν επαναφέρει αυστηρούς περιορισμούς που πλήττουν τα βασικά δικαιώματα και τις ελευθερίες των γυναικών, οδηγώντας τα πράγματα σε μία κατάσταση που δεν μπορεί να χαρακτηριστεί διαφορετικά, παρά ως μία ανθρωπιστική κρίση: μία κρίση που έχει ως αποτέλεσμα την αποσιώπηση της φωνής της γυναικών, την επέκταση των ήδη υπαρχόντων περιορισμών επί των γυναικών και τον αποκλεισμό τους από την εκπαιδευτική διαδικασία και την ανέλιξη, το κλίμα φόβου και ανασφάλειας για τις γυναίκες και όλες τις συνακόλουθες ψυχολογικές επιπτώσεις της καταπίεσης.

Όλοι αυτοί οι περιορισμοί καθιστούν την κατάσταση των γυναικών στο Αφγανιστάν πιο ανησυχητική από ποτέ. Η ζωή τους όσο πάει και γίνεται όλο και πιο δύσκολη. Είναι απαραίτητη η βοήθεια της διεθνούς κοινότητας, έτσι ώστε να μπορέσουν οι φωνές αυτών των γυναικών να ακουστούν ξανά.



Και δεν είναι μόνο τα παραπάνω. Μία από τις βασικές παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων είναι η παραβίαση της αρτιμέλειας των γυναικών αναφορικά με τα αναπαραγωγικά τους όργανα. Η πρακτική ονομάζεται ΑΓΓΟ (FGM). Η ΑΓΓΟ μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας που επηρεάζουν τις γυναίκες σε όλη τη μετέπειτα ζωή τους. Πρόκειται για ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων, δηλαδή την σκόπιμη κοπή ή αφαίρεση των εξωτερικών γεννητικών οργάνων μιας γυναίκας που συχνά περιλαμβάνει την αφαίρεση ή το κόψιμο των χειλέων και

της κλειτορίδας. Αυτή η πρακτική δεν είναι μόνο εξαιρετικά επώδυνη και οδυνηρή, αλλά είναι και ένας συνεχής κίνδυνος μόλυνσης.

Αν και ο ακρωτηριασμός των γεννητικών οργάνων είναι παράνομος σε πολλές χώρες, σαν πρακτική εξακολουθεί να πραγματοποιείται.

Πιο συγκεκριμένα, σε ορισμένες χώρες της Ασίας και της Αφρικής, υπολογίζεται ότι 200 εκατομμύρια κορίτσια και γυναίκες έχουν υποστεί κάποια μορφή ακρωτηριασμού των γεννητικών οργάνων.

Σύμφωνα με την ActionAid και τα Ηνωμένα Έθνη, 2 εκατομμύρια κορίτσια υποβάλλονται σε κλειτοριδεκτομή πριν γίνουν 5 χρονών, ενώ 4,5 εκατομμύρια κινδυνεύουν με κλειτοριδεκτομή μέσα στο 2025. Και δεν φτάνει αυτό. Παρά την παγκόσμια κινητοποίηση για την διακοπή της κλειτοριδεκτομής ως πρακτικής, η έκθεση αναφέρει ότι μέχρι το 2030, υπολογίζεται ότι επιπλέον 27 εκατ. κορίτσια ενδέχεται να έχουν υποβληθεί σε αυτήν, αν δεν ανατραπεί η κατάσταση.



Και οι δυο αυτές παραβιάσεις των δικαιωμάτων της γυναίκας προέρχονται από την εξουσία, όχι μόνο ανεκπαίδευτων αντρών αλλά και άλλων γυναικών που έχουν υιοθετήσει την αντίληψη ότι οι γυναίκες μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούν να γίνουν αποδεχτές από την κοινωνία και σωστές σύμφωνα με το γράμμα της θρησκείας τους.

Είναι τραγικό το γεγονός ότι σε έναν κόσμο διαρκώς εξελισσόμενο, υπάρχουν χώρες τόσο οπισθοδρομικές και με λάθος αντιλήψεις, που ακόμα καταπιέζουν και βασανίζουν τις γυναίκες με τους πιο φριχτούς τρόπους. □



Τοπικά και άλλα



Άρθρο
Μαρίνα Μαργέτη

Βραυρώνα

Δίπλα μας...

Ο αρχαιολογικός ναός της Βραυρωνίας Αρτέμιδος βρίσκεται στην Βραυρώνα, μια περιοχή Natura στον δήμο Σπάτων-Αρτέμιδος. Η ιστορία της περιοχής υποστηρίζεται ότι ξεκινά από την Νεολιθική εποχή και ότι ιδρύθηκε από τον Θησέα.

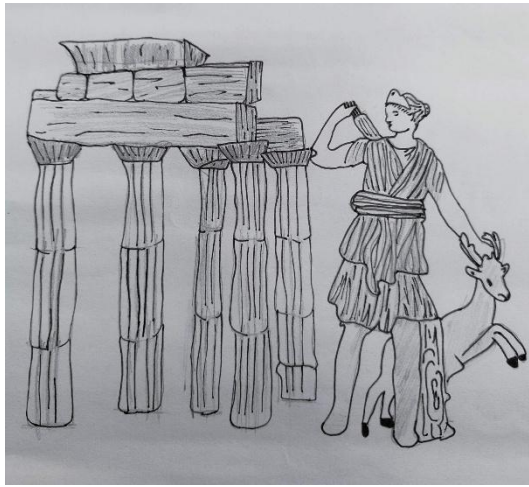
Ο ναός αυτός χτίστηκε τον 5^ο αιώνα π.Χ. και σε αυτόν δεν λάτρευαν μόνο τη θεά Άρτεμη αλλά και την Ιφιγένεια, την κοπέλα που μετέφερε το ξύλινο άγαλμα της Άρτεμης από την Ταυρίδα στον χώρο του ναού. Μάλιστα η μυθολογία λέει πως στην Ταυρίδα ήταν ο τόπος όπου στάλθηκε η Ιφιγένεια από την θεά Άρτεμη μετά την σωτηρία της από την ανθρωποθυσία του πατέρα της, του Αγαμέμνονα. Η ίδια, μετά την μεταφορά του ξύλινου αγάλματος, τάφηκε στον ναό. Τον 4^ο αιώνα, το ιερό της κοπέλας καταστράφηκε ολοσχερώς.



Εικόνα Flickr /Creative Commons
<https://images.app.goo.gl/MjFRf4hB4jT5GHdN9mons>

Ο ναός, χτισμένος πάνω στον Ερασίνο ποταμό αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους -ή καλύτερα τον σημαντικότερο- αρχαίο ναό της Αττικής και το σπουδαιότερο μνημείο της θεάς στην περιοχή. Ο ίδιος ο ναός, όσο μικρός και αν είναι σε έκταση, κρύβει πίσω του την πιο σημαντική ιστορία της περιφέρειας.

Η θεά Άρτεμις δεν ήταν μόνο προστάτιδα του κυνηγιού. Όπως και η Αγία Μαρίνα για τους χριστιανούς (για την οποία, στην ίδια περιοχή υπάρχει ιερό) ήταν προστάτιδα της γονιμότητας και του τοκετού. Ως υπόσχεση προς την θεά, γυναίκες που επιθυμούσαν την βοήθειά της, άφηναν τα κορίτσια τους, ηλικίας 5 με 10 ετών, στον ναό για να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στην θεά. Τα κορίτσια, ντυμένα «άρκτοι», χόρευαν γυμνά ή με κροκωτούς χιτώνες και στεφάνια στα μαλλιά τους γύρω από τον μπροστινό βωμό



Η Άρτεμις, θεά του κυνηγιού, στο ναό της Βραυρωνίας Αρτέμιδος.
Σχέδιο από την Μαρίνα Μαργέτη

του ναού, προκειμένου να έχουν έναν καλό τοκετό και έναν καλό γάμο, υγιή και γερά παιδιά.

Στο εσωτερικό του ναού υπήρχε το ξύλινο άγαλμα της θεάς. Εκεί τοποθετήθηκε ένα δεύτερο άγαλμα που κατασκευάστηκε τον 4^ο αιώνα π.Χ. από τον μεγαλύτερο γλύπτη, τον Πραξιτέλη. Από αυτό το εντυπωσιακό άγαλμα σώζεται μόνο η κεφαλή στο μουσείο της Ακρόπολης στην Αθήνα, ενώ μέσα στον ναό βρέθηκαν αγάλματα μικρών κοριτσιών, υφάσματα και κοσμήματα. Στο εξωτερικό μέρος, μετά από ανασκαφές, βρέθηκαν σημαντικά ευρήματα, όπως τα θεμέλια δύο άλλων μικρών ναών, τα "ιερά οικία" όπως αναφέρονται. Εκεί ζούσαν οι ιερείς του ναού. Βρέθηκε και το "ήριον" ή "κενήριον", όπου βρισκόταν ο τάφος της Ιφιγένειας, καθώς επίσης και "η στοά των άρκτων", που κύκλωνε σε σχήμα Π το ιερό της θεάς στα βόρεια του εξωτερικού χώρου του.

Τέλος, βρέθηκε και ο βωμός, στον οποίο γίνονταν οι τελετές.

Σπάτα

Το σχολείο μας βρίσκεται στα Σπάτα. Τα Σπάτα είναι κωμόπολη της Ανατολικής Αττικής και έδρα του Δήμου Σπάτων-Αρτέμιδος. Ο σύγχρονος οικισμός των Σπάτων συγκροτείται σταδιακά από την εποχή της Τουρκοκρατίας, ενώ αναγνωρίζεται ως κοινότητα της Αττικής το 1912.

Στα τέλη του 14ου αιώνα, ανάμεσα στα έτη 1387 και 1456, την Αττική κυβερνούσε η οικογένεια Ατσαγιόλι από την Φλωρεντία. Η οικογένεια, για να ενισχύσει οικονομικά και στρατιωτικά την αγροτική περιοχή, και γενικότερα για

την ενίσχυση της άμυνας της Αττικής, μετέφερε στην περιοχή των Σπάτων Ορθόδοξους Αρβανίτες, με αποτέλεσμα, την ενίσχυση του δημογραφικού και την ανανέωση του πληθυσμού.

Στην συνέχεια, το 1456, η Αττική, και κατά συνέπεια και η περιοχή των Σπάτων, καταλήφθηκε από τους Οθωμανούς. Φοβούμενοι για την Ορθόδοξη πίστη τους, οι κάτοικοι της περιοχής έχτισαν πολυάριθμες μικρές εκκλησίες και μοναστήρια.

Για εμάς τους Σπαταναίους η ορθόδοξη πίστη είναι πολύ έντονη. Κάθε χρόνο στις 29 Ιουνίου γιορτάζουμε τους Αγίους Αποστόλους Πέτρο και Παύλο με τριήμερο πανηγύρι, το οποίο κορυφώνεται με την ολόημερη και ολονύκτια ετοιμασία περίπου 50 καζανιών στιφάδου, από μοσχαρίσιο κρέας και κρεμμύδια, την παραμονή της εορτής.

Αξίζει να σημειωθεί πάντως, ότι η ιστορία των Σπάτων δεν ξεκίνησε τον 14^ο αιώνα. Ήδη στην περιοχή φέρεται ότι βρισκόταν ο παλαιότερος οικισμός της Κυθήρου, αν και ο ακριβής προσδιορισμός της θέσης του οικισμού αυτού δεν έχει ακόμα εξακριβωθεί.

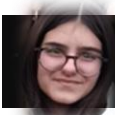
Η πόλη των Σπάτων, η οποία στην αρχαιότητα ονομαζόταν Ερχιά, χτίστηκε πάνω σε λόφο για προφανείς λόγους άμυνας. Γύρω από τον λόφο υπήρχαν πλούσια εδάφη που προσφέρονταν για καλλιέργειες, όπως ελιάς και αμπελιού κι ως εκ τούτου, για την παραγωγή κρασιού.

Τα αρχαιολογικά ευρήματα στην περιοχή, που σήμερα αποτελούν μέρος της αρχαιολογικής συλλογής του αεροδρομίου Ελ. Βενιζέλος, αποδεικνύουν την ύπαρξη οικισμού στον λόφο Ζαγάνι ήδη από το 3000 π. Χ, ενώ η ανακάλυψη του θαλαμωτού Μυκηναϊκού τάφου τον 19ο αιώνα από τον αρχαιολόγο κ. Σταματάκη, επιβεβαιώνει την επιρροή του Μυκηναϊκού πολιτισμού στην περιοχή (1500 π.Χ. - 1000 π.Χ.). Από εκεί άλλωστε, πήρε το όνομά της η οδός που βρίσκεται σήμερα το σχολείο μας.

Παρά την αρχαιοελληνική και σπουδαία νεοελληνική ιστορία της περιοχής, τα Σπάτα παραμένουν γνωστά εξαιτίας του Διεθνούς Αερολιμένα "Ελευθέριος Βενιζέλος" αλλά και των μεγάλων δρόμων που καταλήγουν προς τα εκεί.

□

Τοπικά και άλλα

Άρθρο
Σταυριάννα Λαδέρη

Το στιφάδο των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου

Το παραδοσιακό στιφάδο είναι ένα έθιμο πολλών χρόνων που γιορτάζεται στις 29 Ιουνίου, ανήμερα της εορτής των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου. Το στιφάδο φτιάχνεται ως τάμα στον άγιο Πέτρο και αναβιώνει κάθε χρόνο στο πανηγύρι των Σπάτων. Το έθιμο αυτό, θεωρείται μεγάλη ευλογία και όλοι οι Σπαταναίοι το τηρούν με ευλάβεια και συγκίνηση εδώ και πολλά χρόνια.

Το στιφάδο πρόκειται για Χριστιανικό

έθιμο που χρονολογείται από την εποχή της Τουρκοκρατίας.

Η παράδοση λέει ότι ένας Χριστιανός κυνηγήθηκε από τους Τούρκους στην περιοχή των Σπάτων, ο οποίος για να σωθεί, ανέβηκε σε ένα δέντρο. Τότε, παρακάλεσε τον Άγιο Πέτρο να τον γλιτώσει, υποσχόμενος να του προσφέρει ένα σφαχτό. Έπειτα, οι Τούρκοι απομακρύνθηκαν κι ο Χριστιανός σώθηκε.



Την ημέρα της εορτής των Αγίων (29 Ιουνίου) έφερε ένα αρνί στην εκκλησία των Αγίων Πέτρου και Παύλου, το οποίο σφάχτηκε και στη συνέχεια μαγειρεύτηκε. Το έθιμο διατηρήθηκε. Αργότερα, το αρνί αντικαταστάθηκε από μοσχάρι, το οποίο μαγειρευόταν στιφάδο και προσφερόταν σε όλη την οικογένεια ως ευλογία.

Στην εορτή αυτή, οι κάτοικοι της κοινότητας συνεισφέρουν

στην αγορά των μοσχαριών για να παρασκευαστεί

το «φαγάκι του Αγίου Πέτρου»,

το στιφάδο. Το «κοινό φαγητό» γίνεται με την εθελοντική εργασία ανδρών και γυναικών, που θεωρούν τιμή και καθήκον τους να προσφέρουν το ελάχιστο στον Προστάτη-Άγιο.

Το στιφάδο ετοιμάζεται όλη τη νύχτα (28 προς 29 Ιουνίου) σε μεγάλα καζάνια και το πρωί της 29ης Ιουνίου, μετά τη θεία λειτουργία, αφού δεχθεί την ευλογία της εκκλησίας, διανέμεται στους κατοίκους των Σπάτων.

Παλαιότερα, οι κάτοικοι έτρωγαν και διασκέδαζαν όλοι μαζί στον χώρο παρασκευής του φαγητού, όμως η αύξηση του πληθυσμού στον οικισμό τροποποίησε το έθιμο, με αποτέλεσμα σήμερα, τα μέλη της κοινότητας να παίρνουν την οικογενειακή τους μερίδα στο σπίτι. Οι κάτοικοι των Σπάτων θεωρούν ως «θαύμα» το γεγονός ότι,



παρά τον πολύωρο καθαρισμό τόνων κρεμμυδιών που απαιτούνται για την παρασκευή του στιφάδου, τα μάτια τους δεν δακρύζουν.

Το στιφάδο είναι το ιδανικό πιάτο για την εορτή των Αγίων Πέτρου και Παύλου, λόγω της πλούσιας γεύσης του. Η κοινή προετοιμασία και η κατανάλωσή του συμβάλλουν στην εορταστική ατμόσφαιρα και τιμούν την παράδοση της οικογενειακής ενότητας.

Είναι γνωστό ότι στην Ελλάδα, οι θρησκευτικές γιορτές συνδέονται συχνά με παραδοσιακά φαγητά, ενισχύοντας το αίσθημα της κοινότητας και της οικογένειας.

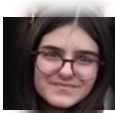


Αν ο δρόμος σάς βγάλει στα μέρη μας κατά την εορτή των Αγίων Πέτρου και Παύλου, θα ζήσετε από

κοντά στιγμές συνεργασίας, συνύπαρξης και αλληλοβοήθειας ανάμεσα στους κατοίκους. Και γιατί όχι, να συμμετέχετε στο τριήμερο (28-30 Ιουνίου) πανηγύρι, όπου όλα τα μέλη της κοινότητας παρίστανται και διασκεδάζουν. Έτσι κι αλλιώς, η γιορτή αυτή δεν είναι γνωστή μόνο στα Σπάτα, καθώς πολλοί άνθρωποι από άλλες περιοχές έρχονται για να γιορτάσουν μαζί μας. □



Τοπικά και άλλα

Άρθρο
Σταυριάννα Λαδέρη

Κυκλοφοριακός κίνδυνος γύρω από τα Σχολεία

Συνέχεια από σελ. 11

Για να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της κυκλοφοριακής κίνησης γύρω από τα σχολεία, είναι απαραίτητο να προωθηθούν εναλλακτικές επιλογές, όπως η χρήση ποδηλάτων ή το περπάτημα. Η ευαισθητοποίηση της κοινότητας, η ενημέρωση γονέων και μαθητών για τη σωστή οδική συμπεριφορά, η δημιουργία «ζωνών ήρεμης κυκλοφορίας» και η εξασφάλιση ασφαλών διαδρομών για ποδήλατα και πεζούς, θα βελτιώσουν σημαντικά τις συνθήκες γύρω από τα σχολεία.

Η εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με την οδική ασφάλεια είναι πολύ σημαντική. Τα σχολικά προγράμματα θα πρέπει να ενσωματώσουν διάφορα προγράμματα εκπαίδευσης, τα οποία να διδάσκουν στους μαθητές πώς να διασχίζουν τους δρόμους με ασφάλεια και να αναγνωρίζουν τους κινδύνους.

«προγράμματα που προάγουν την ασφαλή οδήγηση και την υπεύθυνη συμπεριφορά στους δρόμους»

Τέλος, ένα άλλο μέτρο που θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση των ατυχημάτων, είναι η οργάνωση εκδηλώσεων που προάγουν την ασφαλή οδήγηση και

την υπεύθυνη συμπεριφορά στους δρόμους. Σχολεία και γονείς μπορούν να συνεργαστούν ώστε να επιλυθεί το κυκλοφοριακό πρόβλημα.



Σημαντικότερο είναι, οι γονείς και οι οδηγοί να συνειδητοποιούν τον κίνδυνο που δημιουργούν όταν σταθμεύουν ή οδηγούν απερίσκεπτα γύρω από τα σχολεία ή όταν δεν σέβονται τις διαβάσεις πεζών. Η σωστή αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί συντονισμένη προσπάθεια από τις τοπικές αρχές, τα σχολεία, τους γονείς και τους μαθητές, προκειμένου να εξασφαλιστεί ένα ασφαλές περιβάλλον γύρω από τα σχολεία, και όχι μόνο! □



Περιβάλλον



Άρθρο
Αναστασία Μπάμπη

Το περιβάλλον, ο φίλος μας

Ένα ζήτημα που οι άνθρωποι δεν παίρνουν στα σοβαρά είναι η υγεία του περιβάλλοντος. Καθημερινά οι άνθρωποι, συνειδητά ή όχι, τείνουν να επιβαρύνουν το περιβάλλον με τις πράξεις τους όλο και περισσότερο. Με τον άλφα ή βήτα τρόπο, φτάσαμε να μιλάμε για το πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής.

Το πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής είναι κάτι που απασχολεί το σχολείο μας αρκετά. Γι' αυτό, οργανώνει προγράμματα και δράσεις για να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες.



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του Adobe Firefly

Τι είναι όμως η κλιματική αλλαγή; Μα, η μεγάλη και μακροπρόθεσμη αλλαγή στις κλιματικές συνθήκες της γης, η οποία προκαλείται κυρίως από την ανθρώπινη δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει την υπερβολική εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου, όπως το διοξείδιο του άνθρακα και το μεθάνιο από τη βιομηχανία, τα μέσα μεταφοράς και την αποψίλωση των δασών. Αυτές οι αλλαγές έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη, την τήξη των πάγων, την άνοδο της στάθμης της θάλασσας και τη συχνή εμφάνιση ακραίων καιρικών φαινομένων, όπως καύσωνες, πλημμύρες και ξηρασίες.

Η κλιματική αλλαγή δεν επηρεάζει μόνο το περιβάλλον και την αλληλουχία των εποχών, αλλά και την ανθρώπινη ζωή, την υγεία, την οικονομία και την κοινωνία μας συνολικά.

Τι μπορεί να γίνει;

Παρατηρείται ότι εδώ και πολλά χρόνια οι άνθρωποι έχουμε μια τάση υπερκαταναλωτισμού.

Πιο συγκεκριμένα, καταναλώνουμε αγαθά τα οποία δεν έχουμε απόλυτη ανάγκη, μόνο και μόνο για να ακολουθήσουμε την μόδα ή για να έχουμε μια χλιδατή ζωή. Ο υπερκαταναλωτισμός όμως είναι σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην κλιματική κρίση. Ήρθε η ώρα να μεριμνήσουμε για την μείωσή του και η υιοθέτηση του μινιμαλισμού. Η επιλογή δηλαδή μιας απλής ζωής χωρίς περιττές αγορές και σπάταλες, που εστιάζει σε αυτά που πραγματικά έχουν αξία. Αν οι άνθρωποι αποκτήσουν αυτή τη λογική και συνηθίσουν στην ιδέα του μινιμαλισμού, θα μειώσουν τις υπερβολικές δαπάνες και την κατανάλωση και θα συμβάλλουν θετικά στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής.

Ωστόσο, σημαντικά επηρεάζει το περιβάλλον και η συνεχής απελευθέρωση ρύπων καυσίμων στην ατμόσφαιρα από τη χρήση των αυτοκινήτων. Παρόλο που το αυτοκίνητο είναι το πιο άμεσα διαθέσιμο μέσο μεταφοράς, αυτό δεν το καθιστά μη επιβαρυντικό για τον άνθρωπο και την ατμόσφαιρα. Λιγότερο επιβλαβή για την ατμόσφαιρα θεωρούνται τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (όπως μετρό, τρένο κλπ.) αλλά και τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα που δεν χρησιμοποιούν πετρέλαιο ή βενζίνη. Η χρήση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων ενδείκνυται για την μείωση των ρύπων στην ατμόσφαιρα και αυτόματα καθίστανται μια πιο φιλική επιλογή ως προς το περιβάλλον, σε σύγκριση με τα συμβατικά αυτοκίνητα. Το ίδιο θα συμβεί αν οι άνθρωποι επιλέξουν να χρησιμοποιούν πιο συχνά τα Μ.Μ.Μ. για να ελαχιστοποιήσουν τις



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του Adobe Firefly

εκπομπές καυσαερίων, με γνώμονα την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Παρόλα αυτά, όσα μέτρα και να παρθούν, όσα παράπονα και να γίνουν, από μόνοι τους δεν επαρκούν αυτοί οι τρόποι αντιμετώπισης. Υπάρχουν πολλά εργοστάσια και βιομηχανικές μονάδες που ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα συνειδητά, εφόσον δεν εφαρμόζουν τις νομικές διατάξεις και τα μέτρα που επιβάλλουν οι κυβερνήσεις.



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του Adobe Firefly

Υπάρχουν όμως και κυβερνήσεις που δεν ενδιαφέρονται να ελέγξουν τα εργοστάσια και τις βιομηχανικές μονάδες, με αποτέλεσμα να τις αφήνουν ελεύθερες να ρυπαίνουν. Η αδιαφορία αυτή έχει μεγάλη επίπτωση στην υγεία και την ψυχολογία των ανθρώπων.

Έτσι, όλα ακολουθούν μία μοιραία πορεία. Στην αρχή δεν ενδιαφέρεται η κυβέρνηση για τους ρύπους των βιομηχανικών μονάδων, μετά δεν ενδιαφέρονται ούτε οι βιομηχανικές μονάδες για τη μείωση των ρύπων τους και, τέλος, δε θα ενδιαφερθούν ούτε οι άνθρωποι αφού δεν ενδιαφέρθηκε κανένας άλλος.

Αλίμονο αν παραδοθούμε σε αυτήν την πορεία μοιρολατρικά. Τρόποι για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής υπάρχουν πολλοί. Αρκεί να υπάρχουν άνθρωποι που ενδιαφέρονται και μπορούν να αφιερώσουν χρόνο. Σε μια χώρα όμως, συνεχώς εξελισσόμενη και με τον αριθμό των βιομηχανικών μονάδων να αυξάνεται, σκοπός είναι η θέσπιση κανόνων, η σχολαστική τήρησή τους και η έγκαιρη επικαιροποίησή τους. Έτσι, ίσως μπορέσει να σταθεροποιηθεί η κλιματική αλλαγή και ίσως βελτιωθούν οι συνθήκες ζωής στον πλανήτη για τις τωρινές αλλά και για τις επόμενες γενιές. □

Περιβάλλον



Άρθρο
Ηλέκτρα Μήλιου

Ένα Καυτό Θέμα:

Η φύση αντεπιτίθεται - Η ανθρωπότητα μπροστά σε μια νέα φύση

Σύμφωνα με το Αθηναϊκό - Μακεδονικό πρακτορείο ειδήσεων, το καλοκαίρι του 2024 καταγράφηκε ως το πιο ζεστό στην ιστορία της Ελλάδας, με θερμοκρασία που ξεπέρασε κατά +2,9°C τον μέσο όρο της περιόδου 1991-2020, και κατά +1°C το προηγούμενο ρεκόρ, που είχε σημειωθεί το καλοκαίρι του 2012.



Μήπως ψάχνεις να βρεις τρόπους για να εξηγήσεις αυτήν την κατάσταση; Κάποιος θα έλεγε ότι το πρόβλημα για όλες αυτές τις ακραίες καιρικές συνθήκες, είναι οι εκπομπές καυσαερίων από τα αυτοκίνητα, τα εργοστάσια και γενικά η μόλυνση της ατμόσφαιρας από τα διάφορων ειδών καύσιμα που καίγονται καθημερινά. Επομένως, γιατί να μην κατηγορήσουμε όσους συνεχίζουν να χρησιμοποιούν τα αυτοκίνητά τους στην καθημερινότητά τους αντί τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μακρινές αποστάσεις ή τα ποδήλατά τους για τις κοντινές;

Από την άλλη, τι θα κάνουμε με όσους δεν ανακυκλώνουν όλα τα ανακυκλώσιμα υλικά αλλά τα πετάνε στους κάδους ως απόβλητα; Για όσους πετάνε ασύστολα σκουπίδια σε θάλασσες, ακτές, δρόμους και χωράφια χωρίς να τα μαζεύουν; Για όσους πετάνε τσιγάρα ή γενικότερα εύφλεκτα υλικά στα δάση; Με αυτές τις συμπεριφορές, ρυπαίνεται το περιβάλλον, δηλητηριάζονται τα ζώα που θεωρούν τα απόβλητα ως τροφή τους, και καταστρέφεται η ίδια η φύση γύρω μας και η ποιότητα του αέρα που όλοι εισπνέουμε. Άραγε, η φύση μας αντεπιτίθεται ή μας προειδοποιεί;

Η φύση είναι το σπίτι όλων μας, μόνο που έχουμε χτίσει πάνω της τις εγκαταστάσεις μας. Χωρίς αυτήν δεν μπορεί να υπάρξει ζωή.

Παρόλα αυτά, συνεχίζουμε να την "πονάμε" και να την "μαστιγώνουμε" με κάθε κίνηση και κάθε "εξέλιξή" μας, είτε τεχνολογική είτε κοινωνική. Της προκαλούμε εγκαύματα, την αφυδατώνουμε και την πνίγουμε. Και το θέμα είναι ότι αυτό κάποιες φορές γίνεται όχι άθελα μας, αλλά επίτηδες ή για "πλάκα".

Όλα ξεκίνησαν όταν οι άνθρωποι θέλησαν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που τους ταλαιπωρούσαν για χρόνια. Η προσπάθειά τους είχε έναν καλό σκοπό: να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής τους και να δώσουν λύσεις στα κοινωνικά προβλήματα που επηρέαζαν την καθημερινότητα των συνανθρώπων τους. Έτσι, ξεκίνησαν οι εφευρέσεις που διευκόλυναν τη ζωή και τους απέφεραν οικονομικές απολαβές. Μα το ...μαχαίρι κόβει το ψωμί, αλλά σκοτώνει και άνθρωπο.

Τίθεται το ερώτημα: Πώς χρησιμοποιεί ο άνθρωπος την κάθε εφεύρεση; Ένα πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι όταν ο Ότο Χαν και η Λίζε Μάιτνερ, το 1938, στο Βερολίνο, μετέτρεψαν το ουράνιο με τα νετρόνια σε ένα άλλο άγνωστο τότε στοιχείο, το βάριο, που απελευθέρωνε τεράστια ποσά ενέργειας. Θαυμαστό επίτευγμα!

Αυτό θα το χρησιμοποιούσαν για ειρηνικούς σκοπούς, δηλαδή την κάλυψη ενεργειακών αναγκών. Τελικά, χρησιμοποιήθηκε και για την κατασκευή πυρηνικών βομβών για επίθεση σε άλλους λαούς.

Άλλο ένα πολύ σημαντικό γεγονός είναι ότι, ενώ παλιότερα, τα προϊόντα που πωλούνταν στην αγορά μπορούσαν να διατηρηθούν για αρκετά χρόνια χωρίς πρόβλημα, οι επιχειρήσεις

συνειδητοποίησαν ότι αυτό δεν συμβάλλει στην κερδοφορία τους και ότι οι πελάτες έπρεπε να αγοράζουν προϊόντα πιο συχνά. Και εντάξει, οι επιχειρηματίες κερδίζουν, αλλά τι γίνεται με τα τόσα απόβλητα που συσσωρεύονται στις χωματερές λόγω αυτών των πρακτικών;

Το σκεπτικό ότι δεν θα αλλάξει η κατάσταση επειδή απλά ένας από εμάς κάνει ανακύκλωση για παράδειγμα, ή είναι προσεκτικός με τις μετακινήσεις του, ή είναι υπεύθυνος τόσο ώστε να μην βάλει φωτιά σε ένα δάσος. Αν όμως, το κάνει ένας, μπορούμε και εμείς. Αν κατάφερε ένας να αλλάξει, μπορούμε και εμείς. Γιατί αν όχι εμείς, τότε ποιοι; Και αν όχι τώρα, όσο ακόμα έχουμε καιρό, τότε πότε;



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του Adobe Firefly

Πρέπει να αντιληφθούμε ότι βρισκόμαστε όλοι σε κίνδυνο και πρέπει να ενεργήσουμε όσο το δυνατόν γρηγορότερα για να σωθεί ο πλανήτης μας. □

Κρυπτόλεξο Συντακτική ομάδα

Βρείτε τις 12 λέξεις που σχετίζονται με τα θέματα του τεύχους:

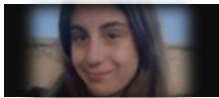
(Ψάξτε οριζόντια και κάθετα)

Ρ Κ Μ Ί Α Α Ο Ξ Ξ Ζ Β Π Σ Δ
 Ο Υ Χ Ω Ν Ι Μ Ϊ Ω Υ Λ Ω Ε Υ
 Μ Κ Σ Χ Α Δ Δ Σ Α Δ Π Ψ Β Α
 Π Λ Α Α Κ Ι Σ Θ Ϊ Ε Ε Ϊ Α Σ
 Ο Ο Ϊ Ϊ Υ Κ Η Β Ω Ν Ζ Ψ Σ Φ
 Τ Φ Δ Π Κ Ε Μ Κ Ω Ε Ο Π Μ Α
 Κ Ο Ο Ί Λ Ψ Α Κ Α Ρ Δ Ψ Ο Λ
 Σ Ρ Ν Ζ Ω Ί Ν Ψ Ω Γ Ρ Ϊ Σ Ε
 Ι Ι Η Υ Σ Χ Σ Ψ Ψ Ε Ο Ω Ρ Ι
 Π Α Σ Ψ Η Μ Η Ρ Λ Ι Μ Ο Ο Α
 Ψ Ι Η Κ Ψ Ψ Ϊ Ξ Α Ϊ Ε Π Β
 Η Ε Π Ι Κ Ε Ν Τ Ρ Ο Ο Κ Ί Α
 Ο Ι Κ Ο Λ Ο Γ Ι Α Ο Μ Ξ Χ Τ
 Ψ Φ Υ Β Γ Χ Λ Ρ Υ Π Α Ν Σ Η

Λύση σελ 21



Περιβάλλον



Άρθρο
Μαρίνα Μαργέτη

Οικο...ΛΟΓΙΑ



Ός προς την θεωρία, η οικολογία είναι κλάδος των φυσικών επιστημών, πιο συγκεκριμένα της Βιολογίας. Μελετά τη γη, το νερό, το κλίμα και την ατμόσφαιρα. Βέβαια, όχι ξεχωριστά κι αποκομμένα το ένα από το άλλο, αλλά εξετάζει και το πώς όλα τα παραπάνω επιδρούν με τους οργανισμούς που αναπτύσσονται μέσα σε αυτά τα περιβάλλοντα. Και με την λέξη «οργανισμούς» εννοούμε και τον άνθρωπο.

Ός προς την πράξη όμως, γεννιούνται ερωτήματα. Μπορεί μεν η οικολογία σαν επιστήμη να είναι στραμμένη στο φυσικό περιβάλλον αλλά, ο ίδιος ο άνθρωπος που τη μελετάει, είναι εστιασμένος σε αυτή; Έχει αναπτύξει ο άνθρωπος την οικολογική του συνείδηση;

Το φυσικό περιβάλλον δεν χρησιμεύει μόνο στο να αξιοποιεί και να ωραιοποιεί ο άνθρωπος τον χώρο στον οποίο δραστηριοποιείται. Παίζει σημαντικό ρόλο και στη βελτίωση της ζωής του.

Αρχικά, η σωματική υγεία συνδέεται άμεσα με το περιβάλλον, αφού προσφέρει στον άνθρωπο βασικά αγαθά για την επιβίωσή του, όπως το νερό και η τροφή, είτε άμεσα, είτε έμμεσα, με την παραγωγή και τις καλλιέργειες. Παράλληλα, η επαφή με το περιβάλλον βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας, προσφέροντας χαλάρωση και αρμονία, κάτι ιδιαίτερα χρήσιμο στον σύγχρονο, απαιτητικό



τρόπο ζωής. Ταυτόχρονα, παρέχει ερεθίσματα στο πνεύμα και γίνεται πηγή έμπνευσης, ενισχύει τη δημιουργικότητα και καλλιεργεί την περιέργεια, βοηθώντας στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Όσα θετικά στοιχεία και αν προσφέρει η γη στον άνθρωπο, ο άνθρωπος δεν παύει να έχει μεγαλύτερες απαιτήσεις από αυτή. Πιο συγκεκριμένα, ο υπερκαταναλωτισμός, η μεγιστοποίηση του κέρδους και η οικονομική και τεχνολογική εξέλιξη, είναι

παράγοντες που καταδεικνύουν την «κακοποίηση» που δέχεται το περιβάλλον από τον άνθρωπο. Έτσι, υπονομεύεται το μέλλον της ανθρωπότητας και όλου του πλανήτη. Χρειάζεται επειγόντως να συνειδητοποιήσουμε την ζημιά που συντελείται και να θεσπίσουμε μέτρα αντιμετώπισης της οικολογικής καταστροφής, μάρτυρες της οποίας γινόμαστε κάθε μέρα.



Η οικολογική συνείδηση είναι κάτι που όλοι μας, ειδικά εμείς οι μαθητές, πρέπει να καλλιεργήσουμε μέσα από την παιδεία και την καθημερινότητά μας. Στο σχολείο μπορούμε να μάθουμε πόσο σημαντικό είναι να προστατεύσουμε το περιβάλλον και να συνειδητοποιήσουμε πως οι μικρές μας συνήθειες επηρεάζουν τον πλανήτη. Έχοντας κατανοήσει την σοβαρότητα της κλιματικής αλλαγής, θα πρέπει να κάνουμε κάτι γι' αυτό, κι όχι να περιμένουμε από άλλους να δράσουν. Για παράδειγμα, αν μάθουμε να ανακυκλώνουμε σωστά, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τα απορρίμματα. Είναι εντυπωσιακό ότι μόλις το 5,5% των απορριμμάτων ανακυκλώνεται, ενώ θα μπορούσαμε να φτάσουμε στο 50%! Κάθε μικρή δράση μετράει. Μπορούμε να καθαρίζουμε παραλίες, να φυτεύουμε δέντρα ή να χρησιμοποιούμε λιγότερο πλαστικό.

Επιτακτική φαίνεται η ανάγκη για αντικατάσταση του καταναλωτικού μοντέλου συμπεριφοράς ώστε να μην επιδιδόμαστε στην καταναγκαστική αγορά περιττών αγαθών, αλλά αυτών που πραγματικά χρειαζόμαστε.

Επιπλέον, η Ελλάδα έχει μια μοναδική ευκαιρία να δείξει τον δρόμο προς έναν πιο οικολογικό τουρισμό. Αντί για μαζικό τουρισμό που συχνά επιβαρύνει το περιβάλλον, μπορούμε να προωθήσουμε εναλλακτικούς τρόπους τουρισμού, όπως τον αγροτουρισμό και τον οικοτουρισμό.



Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο θα προστατέψουμε τη φύση, αλλά θα ευαισθητοποιήσουμε και τους τουρίστες για την ανάγκη διατήρησης του φυσικού μας πλούτου. Όλα αυτά θα συμβάλλουν στη μείωση της υπερκατανάλωσης και την προστασία του περιβάλλοντος, προσφέροντας μια καλύτερη ποιότητα ζωής για εμάς και τις επόμενες γενιές.

Μπορεί όμως μόνο ο εναλλακτικός τουρισμός να βοηθήσει στην επίλυση του περιβαλλοντικού προβλήματος της χώρας; Ο υπερκαταναλωτισμός είναι μάστιγα στη χώρα μας και την επιβαρύνει πολύ. Ξέρατε ότι, η ποσότητα των αστικών απορριμμάτων του μέσου Έλληνα έφτασε τα 525 κιλά; Ο σημερινός Έλληνας θάβει τα σκουπίδια του κατά 82% και ανακυκλώνει κατά 16%.

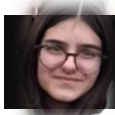
Έκθεση της Ευρωπαϊκής Ένωσης που δημοσιεύτηκε το 2023, δείχνει πόσο καλά τα κράτη-μέλη της Ε.Ε. διαχειρίζονται τα σκουπίδια και κάνουν ανακύκλωση. Δυστυχώς, η Ελλάδα βρίσκεται στις χώρες που κινδυνεύουν να μην πετύχουν τους στόχους που έχουν τεθεί. Για παράδειγμα, μέχρι το 2025 θα πρέπει να ανακυκλώνουμε ή να επαναχρησιμοποιούμε το 55% των σκουπιδιών μας και το 65% των συσκευασιών, ανάλογα με το υλικό. Επίσης, μέχρι το 2035, μόνο το 10% των σκουπιδιών μας θα πρέπει να καταλήγει σε χωματερές. Μάλιστα, σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Εταιρείας Αξιοποίησης Ανακύκλωσης, μόλις το 50% του περιεχομένου των μπλε κάδων οδηγείται στην ανακύκλωση.

Και αν αυτά τα ποσοστά σας φαίνονται τραγικά υψηλά, σκεφτείτε πως ένα ποσοστό περίπου 40% των αποβλήτων παγκοσμίως, υπολογίζεται ότι καίγονται σε ανοιχτούς χώρους.

Κάποια στιγμή, πρέπει ως πολίτες να νοιαστούμε για την οικολογική κατάσταση όχι μόνο στη χώρα μας, αλλά και παγκοσμίως. Είναι ξεκάθαρο ότι έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας, και όλοι πρέπει να βοηθήσουμε για να τα καταφέρουμε, διότι, τώρα βιώνουμε τις επιπτώσεις του προβλήματος που έχουμε δημιουργήσει και σίγουρα δεν είναι οι τελευταίες.



Διατροφή



Άρθρο
Σταυριάννα Λαδέρη

Φάε παιδί μου ... μεσογειακά!

Η μεσογειακή διατροφή

Κάθε φορά που κάθομαι στο οικογενειακό τραπέζι, νιώθω μια ζεστασιά που δεν περιγράφεται.

Μπορεί όταν ήμουν μικρότερη να μην ήθελα να φάω φακή ή να επέμενα να πάω για burger, αλλά μεγαλώνοντας, άρχισα να εκτιμώ όλες τις γεύσεις και τα αρώματα που μου θυμίζουν τη γιαγιά ή το χωριό!

Η μεσογειακή διατροφή δεν είναι απλώς φαγητό. Είναι τρόπος ζωής. Από τα μαθήματα στο σχολείο και τις συζητήσεις με τους γονείς μου, μέχρι τις συνταγές που μαθαίνω στην κουζίνα από την γιαγιά μου, κατάλαβα πως αυτή η διατροφή κρύβει μια σοφία που έχει περάσει από γενιά σε γενιά. Τι σημαίνει, όμως, πραγματικά να τρως "μεσογειακά"; Και πώς μπορεί αυτό να επηρεάσει τη ζωή μας;

Τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι η υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, οσπρίων, λαχανικών, φρούτων καθώς και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, μέτρια κατανάλωση κρασιού και περιορισμένη κατανάλωση κρέατος. Βασίζεται δηλαδή, σε παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών γύρω από τη Μεσόγειο Θάλασσα και έχει αναδειχθεί ως ιδανική από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την πρόληψη και τη μείωση σοβαρών ασθενειών. Επίσης, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο, συμβάλλει στην μακροζωία.

Συγκεκριμένα, η μεσογειακή διατροφή προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα στην υγεία απαλλάσσοντας τον άνθρωπο από διάφορες ασθένειες. Αρχικά τα υγιή λιπαρά που περιέχει, όπως το ελαιόλαδο, ενισχύουν τη μνήμη και βοηθούν στην πρόληψη της άνοιας. Επιπλέον, μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις, αφού βελτιώνει παράγοντες κινδύνου όπως η αρτηριακή πίεση, τα τριγλυκερίδια και η χοληστερίνη. Ενισχύει, επίσης, τα οστά, βοηθώντας στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Είναι επίσης χρήσιμη για την αντιμετώπιση του διαβήτη, επειδή βοηθά

στον έλεγχο του σακχάρου και μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου Β. Άλλο όφελος είναι η προστασία από την κατάθλιψη. Και τέλος, λέγεται ότι βοηθάει στην πρόληψη ορισμένων τύπων καρκίνου, χάρη στα αντιοξειδωτικά και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει.

Η σχέση αυτή της διατροφής με την υγεία αποτελεί αντικείμενο

ενδιαφέροντος και πολύχρονης έρευνας από την επιστημονική κοινότητα. Η μελέτη των επτά χωρών (The Seven Countries Study), που ξεκίνησε στη δεκαετία του '50 και διήρκεσε πάνω από 20 χρόνια, ήταν ένα από τα πιο σημαντικά ερευνητικά γεγονότα για τη διατροφή και την υγεία. Ο καθηγητής Ancel Keys και οι συνεργάτες του μελέτησαν περίπου 13.000 άνδρες από επτά διαφορετικές χώρες για να εξετάσουν τη σχέση της διατροφής με τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Οι χώρες που συμμετείχαν ήταν η Ελλάδα, η Ιταλία, η Γιουγκοσλαβία, η Ολλανδία, η Φινλανδία, οι ΗΠΑ και η Ιαπωνία.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κάτοικοι



Εικόνα: Προϊόν AI μέσω του Adobe Firefly

της Μεσογείου είχαν καλύτερη υγεία και μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, με χαμηλότερα ποσοστά καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. Αυτό αποδόθηκε στις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής τους.

Καθώς σκέφτομαι όλα όσα έχω μάθει για τη μεσογειακή διατροφή, δεν μπορώ να μην αναρωτηθώ γιατί οι περισσότεροι νέοι, συμπεριλαμβανομένων και των φίλων μου, απομακρυνόμαστε από αυτήν και προτιμούμε ανθυγιεινές επιλογές στο φαγητό. Μα δε νομίζω να μπορούμε να το ελέγξουμε πλήρως. Ίσως φταίει ο γρήγορος ρυθμός της ζωής μας. Με το σχολείο, τις εξωσχολικές δραστηριότητες και τις ώρες που περνάμε μπροστά από τις οθόνες και το κινητό, είναι πιο εύκολο να «τσιμπήσουμε» κάτι γρήγορο και έτοιμο - για να μην αναφέρω πιο οικονομικό.

Ίσως πάλι φταίει η επιρροή των διαφημίσεων και των κοινωνικών μέσων, που μας κάνουν να βλέπουμε τα fast food και τα επεξεργασμένα προϊόντα ως "μοδάτα" και ελκυστικά. Και ναι, η γεύση παίζει τον ρόλο της - ποιος δεν θέλει να φάει κάτι γλυκό ή αλμυρό όταν είναι κουρασμένος ή αγχωμένος ή μαζί με φίλους χαλαρά; *Συνέχεια στη σελ 20*

Γεύσεις από όνειρο



Το κυρίως πιάτο είναι η ζωή.

Ειρήνη Μελαμπιανάκη

Νέα συνταγή για να διώξουμε την πικρή επίγευση του κυρίως πιάτου!!! Όλες τις έννοιες, δηλαδή!

Υλικά:

τριμμένη ξηγνοιασιά

1 κιλό γέλιο

μισό κουταλάκι του γλυκού χαζομάρα

500 γραμμάρια αγάπη για τα περασμένα

ένα κλωνάρι παιδικότητας

Αρχικά πρέπει να τρίψουμε καλά την ξηγνοιασιά στον τρίφτη ώστε να φύγει κάθε ίχνος έννοιας.

Μόλις δούμε τις έννοιες να φεύγουν, ρίχνουμε απότομα το γέλιο. Στόχος είναι το νευρικό! Στην συνέχεια ρίχνουμε μισό κουταλάκι του γλυκού χαζομάρα. Προσοχή δεν θέλουμε παραπάνω!!! Μόνο λιγάκι.

Έπειτα, τα ανακατεύουμε, και αφού γίνουν όλα ένα μείγμα, το αφήνουμε για 10 λεπτά να δέσει.

Όσο περιμένουμε να ξεκουραστεί το

μείγμα μας, προσθέτουμε ένα υλικό λιγάκι δύσκολο... Θα χρειαστεί να ανατρέξουμε στις μνήμες μας και μια μια να τις αγαπήσουμε και να ρίξουμε ένα τσακ δάκρυ χαράς.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Κλείστε τις σίτες στα παράθυρα, μην μπει κανένα έντομο.

Είναι ένα έντομο που λέγεται καημός.

Δεν θέλουμε καημούς. Το γλυκό μας θέλουμε να είναι απολαυστικό.

Άμα δεν έχετε ελπίδα στο ντουλάπι σας, δεν πειράζει. Μπορείτε να την βρείτε παντού... Στον ήλιο, στα φύλλα, στον αγέρα, παντού... Κι άμα την βρείτε, μην την χάσετε...Αποθηκεύστε την γιατί τα καλύτερα έρχονται.

Όσον αφορά το κλωνάρι παιδικότητας, μην ανησυχείτε, όλοι το έχουμε ριζωμένο μέσα μας...

Και καθώς ο χρόνος τρέχει, το μείγμα

μας είναι ήδη

έτοιμο! Από πάνω προσθέτουμε το

κλωνάρι παιδικότητας! Μπορείτε να το συνοδεύσετε με λίγο ξύσμα ελπίδας.

Καλή επιτυχία!!!





Ζωγραφική: Ειρήνη Μελαμπιανάκη

Σκέψεις σε χαρτί

Δήγημα
Ειρήνη Μελαμπιανάκη

Ο ήλιος αργούσε να ξημερώσει, σαν να μην ήθελε να βγει... Η νύχτα μου ξυπνούσε αναμνήσεις και δεν μπορούσα να βουλευτώ. Να κοιμηθούμε όσοι είχαμε απομείνει, δεν μπορούσαμε. Ήταν ο χτύπος της καρδιάς μου πιο δυνατός και από το τύμπανο που συνόδευε τον εθνικό μας ύμνο, που κάθε φορά μας έβαζε ο στρατηγός μας για να μας ανεβάσει το ηθικό... Μια γύριζα δεξιά, μια αριστερά. Και όλα τα κρεβάτια ακούγονταν γιατί όλοι στριφογυρίζαμε. Στο μυαλό μας ο πόλεμος περνούσε σαν βολίδα και έφευγε... Ένα κενό μνήμης... Ποιος το περίμενε; Είχα ξεχάσει κάθε λεπτό της ανθρώπινης τραγωδίας και κάθε εικόνα που οι άνθρωποι δεν ήταν γραμμένο να δουν.

Κι όμως ποτέ δεν λευτερώθηκα...

Ένας λίθος έκλεινε την πόρτα του μυαλού μου και λίγο φως αντίκρισα από μία τρύπα του καταφυγίου... Είχα καιρό να δω το φως. Ήταν αλλιώς σήμερα. Δεν ξέρω τι επιτρέπεται και τι όχι, δεν θυμάμαι... Πάντως βγήκα έξω εκείνο το πρωί και ήταν το πιο παραγμένο και ήσυχο. Δεν ήταν τοπίο αυτό. Αυτό ήταν πίνακας ζωγραφικής...

Πίνακας ζωγραφικής που δεχόταν απανωτές επιθέσεις από ανίδεους ζωγράφους... Έτσι και το μυαλό μου, ανίδεο, δεν ήξερε τι θα συνέβαινε, μόνο υποθέσεις... Δεν ήθελα να ξυπνήσω όμως, να που βρέθηκα να με ξυπνάνε γιατί εγκατέλειψα το τοπίο και κοιμήθηκα. Σαν το όπλο που μου φέρανε, έμοιαζε ξένο γιατί τ' αποχωρίστηκα, το εγκατέλειψα... Μα σήμερα το χρειαζόμουν, και

εκεί που το όπλο κοίταζα, ξάφνου το μαύρο γίνεται βράχος! Ήταν ο βράχος που πνίγαμε τα δάκρυα μας με τους συμπολεμιστές μου κρυφά από τον στρατηγό... Εκεί ξύπνησα. Μα μόνος δεν ήθελα να βγω. Βγήκα.

Η Ελλάδα απελευθερώθηκε;

Η Ελλάδα απελευθερώθηκε!

Η Ελλάδα απελευθερώθηκε...

Η Ελλάδα απελευθερώθηκε. Ο δρόμος του γυρισμού φάνταζε ψεύτικος... Ένωθα πως με ένα στουκάρισμα στο χωματόδρομο, θα βρισκόμουν πάλι στο βανδαλισμένο τοπίο που αγνάντευα... Και νάτο πάλι. Δεξιά, αριστερά... Μόλις το πόδι μου ακούμπησε το χώμα του χωριού μου, ότι ξέχασα, βγήκε στην επιφάνεια. Μα δεν πνιγόμουν κι όμως, πνιγόμουν μαζί με της νίκης το κύμα στην επιφάνεια και αργοπέθανα... Δεν έβλεπα θάλασσα, όμως πνιγόμουν σίγουρα...

Σίγουρα δε λευτερώθηκα! Και αυτό το ξέρω. Και ξαφνικά πέφτω κάτω! Και θυμάμαι! Κι αν την πατρίδα ελευθερώσαμε και όλο το χέρι μας ματώσαμε, τι ξεχνούσα; Κάθε στιγμή που στο κρεβάτι μου γυρνούσα, τον θάνατο παρακαλούσα να με πάρει. Να ξεχάσω θέλω και τίποτα να πιάσω δεν θέλω... Πρώτα τα χέρια μου να πλύνω και να αλλάξω ρούχα. Μα η σάρκα γένηκε βαμμένη με αίμα. Και πώς να κρύψω το αίμα μέσα στον γκρίζο κόσμο; Το κόκκινο θα κάνει αντίθεση στις άχρωμες καρδιές των ανθρώπων που απλά χαρήκαν που σκοτώσαν τον εχθρό. Μα δεν τον σκοτώσαν...

Η χειρότερη βόλτα της ζωής μου η πιο ηρωική. Το ηρωικό περπάτημα στο κέντρο του χωριού, τα χειροκροτήματα με κούφαιναν, κι όλες οι εκφράσεις θαυμασμού με τύφλωναν... Πώς να γελάσω; Πώς να ξεχάσω; Και πώς κάθε νεκρό να θάψω; Το χώμα έγινε σκληρό. Σκλήρυνε από τις βροχές και τα χαλάζια... Η κακουχία τ' αλλοίωσε... Και πώς θα προσαρμοστεί στο ηλιόλουστο πρωινό, όταν στης νύχτας τις θλίψεις σκλήρυνε; Δεν πάει άλλο! Σκλήρυνε. Σκλήρυνε τόσο που έσπασε.

Δε θέλω τιμές! Δε θέλω δόξα! Θέλω να χαθώ! Θέλω να ξεχάσω, γιατί σε αυτό το ειρηνικό μέρος σίγουρα ελεύθερος δεν θα 'μαι... Και πώς να ζήσω και πώς να αρχίσω... στον πόλεμο του αίματος – λίμνη, βούτηξα.

Στης λευτεριάς κάθε λεπτό την ώρα θέλω να περάσω, γιατί ποτέ δε λευτερώθηκα, και μία ζωή να την ξεχάσω.. Οι άνθρωποι που κοίταζαν εμέ στα μάτια, με ζάλιζαν. Όλο και περισσότερο κι όλο στριφογύριζαν τα βραβεία τουφέκια και η καρδιά της νέκρας στο πουθενά και στο κάποτε. Εκεί θα βρεθώ με την ψυχή μου γιατί η ψυχή που χάθηκε, χάθηκε μαζί με την ανθρωπιά... Πώς να ανταμώσω την ψυχή μου αφού την άφησα εκεί... εκεί στον τόπο π' αίμα ρίζωσε, εκεί θα μείνει... θα χαθεί...

Κι είχα μια ελπίδα, πως θα ανταμώσω την ψυχή μου... Μα δεν ερχότανε μαζί μου, θα φοβότανε θαρρώ... Την έβλεπα εκεί στο βάθος, να με κοιτάζει κατά λάθος και να μου δίνει ελπίδες πως θα προσαρμοστώ... γιατί βαθιά κι αυτή γνωρίζει, ποτέ δεν θα λευτερωθώ... □

Διατροφή

Άρθρο
Σταυριάννα Λαδέρη

Συνέχεια από σελ 19

Φάε παιδί μου ... μεσογειακά! Η μεσογειακή διατροφή

Διαβάζοντας τις συνταγές της γιαγιάς μου, καταλαβαίνω ότι η υγεία και η ισορροπία στη διατροφή είναι κάτι που αξίζει να το προσπαθήσουμε.

Ίσως, αν θυμόμαστε περισσότερο τις ρίζες μας και τη σοφία της παράδοσής μας, να βρούμε έναν τρόπο να ισορροπήσουμε τις σύγχρονες συνήθειες μας και το νέο τρόπο ζωής μας με τις αξίες της μεσογειακής διατροφής. Γιατί τελικά, το φαγητό δεν είναι απλώς καύσιμο – είναι φροντίδα για τον εαυτό μας και για τους ανθρώπους που αγαπάμε. □

Σκέψεις σε χαρτί



Ποίημα
Ειρήνη Μελαμπιανάκη

Στην άκρη που χάθηκε....

Στων κανονιών την άκρη θα ακούσω τον σπαραγμό της χαμένης πατρίδας... χαμένα σώματα ξάφνου ματώσαν βαμμένα όνειρα χαμένης ελπίδας.

Το αίμα του άγνωστου στρατιώτη πατήσαμε παρανησίδες οι πληγές που στεγνώσαν και τις χτυπά ο αφρός της θάλασσας είναι το δάκρυ, τα μίση τα τόσα

Σα νικητές περπατούν δεν βαστούνε κάτι νίκησαν και κάτι πενθούν είναι οι πεσόντες που θα τους στοιχειώσουνε είναι οι επιζώντες οι ψυχές που θρηνούν

Στης χαμένης πατρίδας το μάρμαρο θα σκαλίσω κορμί φιλημένο κάθε φορά που μια μάνα φιλάει τον στρατιώτη της τον μαρμαρωμένο

Μακάρι να 'ταν στο χέρι μου η σφαίρα να μην γυρίζει, σφιχτά να την πιάσω και μια στιγμή να παγώσει ο χρόνος την ησυχία των ανθρώπων να αδράξω

Ίσως σκαλίσω μια τρύπα στο μάρμαρο που να οδηγεί σε ένα κόσμο ουτοπικό τι να σημαίνει η λέξη πόλεμος; και τι σημαίνει η λέξη εχθρός..



αλλά δεν είχαν την δύναμη και το θάρρος να τους καταγγείλουν, γυναίκες που φώναζαν στους δρόμους για κάποιο άσχημο βίωμά τους και δεν τις πίστευε κανείς, κορίτσια που έβλεπαν σημάδια στο πρόσωπο και στο σώμα των αδελφών τους ή τους πατεράδες τους να συμπεριφέρονται απαξιωτικά στις μητέρες τους και να τους μιλούν με απαίσιο τρόπο, κοπέλες που χάθηκαν, μικρά κορίτσια που κακοποιήθηκαν από τα ίδια τους τα αδέρφια, γυναίκες που αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν το σπίτι τους μόνες τους ή ακόμα και με τα παιδιά τους, και άλλες που συνεχίζουν να κατηγορούν τους εαυτούς τους, παρόλο που έχουν περάσει πολλά χρόνια. Τέλος, γυναίκες που δεν εμπιστεύονται κανέναν πια, και κοπέλες που γλίτωσαν τον θάνατο ή έπαθαν ανεπανόρθωτη ζημιά, διηγούνται τις περιπέτειές τους.

Αυτές οι μαρτυρίες λοιπόν, με άγγιξαν πραγματικά και με οδήγησαν στην συγγραφή αυτού του άρθρου.

Τα συμβάντα των γυναικοκτονιών είναι πάρα πολλά και καθημερινά σε ολόκληρο τον κόσμο. Κάθε ώρα μέσα στην ημέρα, υπάρχουν χιλιάδες γυναίκες που δέχονται λεκτική, ψυχολογική, σωματική, σεξουαλική ή οικονομική βία.

Υπάρχουν τόσες γυναίκες εκεί έξω που βιώνουν πράξεις απάνθρωπες από άτομα που είναι στενά συνδεδεμένα με το οικογενειακό τους περιβάλλον ή και όχι.

Οι πράξεις αυτές, οφείλονται κυρίως σε πατριαρχικές αντιλήψεις και κοινωνικά στερεότυπα αναφορικά με τον ρόλο των δύο φύλων και στην ανάγκη των αντρών για έλεγχο και εξουσία, στην άποψη ότι η γυναίκα είναι κατώτερη από τον άντρα, στα οικογενειακά πρότυπα με τα οποία έχει μεγαλώσει ο άνθρωπος ή στα ψυχολογικά προβλήματα που τον κατακλύζουν, στις έμφυλες ανισότητες και στην οικονομική εξάρτηση των γυναικών από τους συζύγους τους, γεγονός που ενθαρρύνει τους δεύτερους να συνεχίσουν, στην ζήλια και την κτητικότητα, στην τοξικότητα ή στον εθισμό στο αλκοόλ και στις ουσίες, στην αποτυχία στην προσωπική ζωή, στην έλλειψη παιδείας, στην καταπάτηση των δικαιωμάτων των γυναικών, και σε πολλά άλλα. Παντού γύρω μας, υπάρχουν γυναίκες όλων των ηλικιών, κοριτσάκια και μωρά που κακοποιούνται χωρίς όρια, μανάδες που βλέπουν τις

κόρες τους να βασανίζονται και διστάζουν να μιλήσουν ή άλλες που τους απαντάνε «κάνε υπομονή, έτσι είναι οι άντρες», γυναίκες που δεν καταγγέλλουν το γεγονός λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης στις αρχές, και άλλες που κατηγορούνται για κάτι που δεν φταίνε και λαμβάνουν αρνητικά σχόλια που τις κάνουν να ντρέπονται ακόμα και για την ύπαρξή τους.



Επίσης, υπάρχουν πολλές κοπέλες που φοβούνται ότι ο κακοποιητής θα γίνει πιο βίαιος αν μάθει για την καταγγελία, μητέρες που έχουν οικονομική ανασφάλεια ή που ανησυχούν για το πώς θα μεγαλώσουν τα παιδιά τους μόνες τους. Από την άλλη, υπάρχουν κι εκείνες που ελπίζουν σε ένα καλύτερο αύριο, μια διαφορετική μέρα που θα συνεπάγεται την αλλαγή συμπεριφοράς του κακοποιητή τους ή την καλύτερευση της κατάστασης, αυτές που στηρίζονται στην αγάπη και τον δεσμό, ή αυτές που δεν υποστηρίζονται από το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον και νιώθουν αδύναμες, εκείνες με χαμηλή αυτοεκτίμηση και ψυχολογική εξάντληση που έχουν μάθει ότι πρέπει να αποδέχονται την κακοποίηση και να βιώνουν μια ζωή γεμάτη βάσανα και ανισότητα. Πολλές μάλιστα, βάζουν τέλος στην ζωή τους, γιατί δεν αντέχουν άλλο, ενώ άλλες περιμένουν δικαιοσύνη, την οποία ίσως και να μην βρουν ποτέ. □

Κριτική ματιά



Βιβλίο
Δήμητρα Σαραντινού

Είμαι γυναίκα, γι' αυτό με σκοτώνεις

Πρόσφατα διάβασα ένα βιβλίο με τίτλο *Είμαι γυναίκα, γι' αυτό με σκοτώνεις*, της Τζένης Κριθαρά.

Το βιβλίο περιλαμβάνει 10 μαρτυρίες με θέμα τις γυναικοκτονίες και την έμφυλη βία, αρκετά διαφορετικές μεταξύ τους, αλλά εξίσου σοκαριστικές. Μαρτυρίες ανήλικων κοριτσιών που δέχθηκαν κακοποίηση από φίλους τους,

Κρυπτόλεξο

Συντακτική ομάδα

Από σελ 17

Βρείτε τις 12 λέξεις που σχετίζονται με τα θέματα του τεύχους:

(Ψάξτε οριζόντια και κάθετα)

P	K	M	I	A	A	O	E	E	Z	B	P	S	A
O	Y	X	N	I	M	I	N	Y	A	L	O	E	Y
M	K	S	X	A	A	S	A	A	P	P	B	A	A
P	L	A	A	K	I	S	O	I	E	E	I	A	S
O	O	I	I	Y	K	H	B	O	N	Z	P	S	Φ
T	Φ	Δ	Π	Κ	Ε	Μ	Κ	Ω	Ε	Ο	Π	Μ	Α
K	O	O	I	Λ	Ψ	A	K	A	P	Δ	Ψ	O	Λ
S	P	N	Z	Ω	I	N	Y	Ω	Γ	P	I	S	E
I	I	H	Y	S	X	S	Ψ	Y	E	O	Ω	P	I
P	A	S	Ψ	H	M	H	P	A	I	M	O	O	A
Y	I	H	K	Y	P	I	E	X	A	I	E	P	B
H	E	P	I	K	E	N	T	P	O	O	K	I	A
O	I	K	O	L	O	G	I	A	O	M	E	X	T
Ψ	Φ	Y	B	Γ	X	Λ	P	Y	P	A	N	S	H

Μπορείτε να παίξετε ξανά και ξανά το ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ μας, με καινούργια διάταξη κάθε φορά, στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://wordwall.net/resource/88121972>

Τεχνητός νοήμονες

Γνώμη
Μιράντα Τσάκωνα

Βοηθός ή Αντικαταστάτης;

Πριν από λίγο καιρό, ο πατέρας μου μου έδειξε μια φωτογραφία με ένα χαριτωμένο σκυλάκι, μάλλον πολύ πιο χαριτωμένο απ' όσο θα περίμενε κανείς να είναι. Στα δικά μου μάτια, ήταν φως φανάρι πώς δεν ήταν αληθινό. Στα δικά του όμως, ήταν απλώς μια φωτογραφία με ένα σκυλάκι. Όσο αθώο και αν φαίνεται αυτό τώρα, δυστυχώς περιμένω με σφιγμένο σαγόκι την ημέρα που θα μου δείξει κάτι πιο «σημαντικό» και θα το νομίζει αληθινό. Αυτό το περιστατικό δεν είναι μεμονωμένο. Μαθητές παραδίδουν εργασίες που δεν έχουν γράψει, ιστοσελίδες γεμίζουν με περιεχόμενο χωρίς ανθρώπινο άγγιγμα, και πολλές από τις πληροφορίες που καταναλώνουμε καθημερινά είναι αποτέλεσμα μιας μηχανής που αναπαράγει ό,τι της δώσουμε. Ο κόσμος γύρω μας γεμίζει με «δημιουργίες» χωρίς δημιουργό.



Η κατάσταση έχει γίνει τόσο ανεξέλεγκτη, που πλέον υπάρχουν ανιχνευτές τεχνητής νοημοσύνης και πλατφόρμες που

αφαιρούν αυτόματα AI-generated περιεχόμενο. Είναι ειρωνικό: χτίσαμε μηχανές για να δημιουργούν και τώρα

χτίζουμε άλλες μηχανές για να ξεχωρίζουν το αληθινό από το ψεύτικο. Αλλά γιατί καταφεύγουμε στην τεχνητή νοημοσύνη αντί να χρησιμοποιούμε τις δικές μας ικανότητες; Γιατί προτιμάμε να διαβάζουμε ένα συνοπτικό άρθρο από AI αντί να αφιερώσουμε χρόνο να μελετήσουμε μόνοι μας; Γιατί επιλέγουμε ένα chatbot αντί να σκεφτούμε και να γράψουμε οι ίδιοι; Η απάντηση είναι πολύ πιο απλή απ' όσο φαίνεται. Γιατί απλά είναι πιο εύκολο. Μας δίνει την ψευδαίσθηση ότι κερδίζουμε χρόνο, αλλά στην πραγματικότητα, χάνουμε την ικανότητά μας να δημιουργούμε. Και εδώ είναι το πρόβλημα. Από την αρχή, η τεχνητή νοημοσύνη σχεδιάστηκε με τη λάθος οπτική, δηλαδή να αντικαταστήσει τον άνθρωπο εκεί που δεν χρειάζεται. Δεν θέλω μια μηχανή να γράφει τα βιβλία μου, να συνθέτει τη μουσική μου, ή να ζωγραφίζει τους πίνακές μου. Θέλω να με βοηθήσει με τις δουλειές του σπιτιού, να μου υπενθυμίζει υποχρεώσεις, να κάνει τα πράγματα που δεν απαιτούν φαντασία και ψυχή. Αντί γι' αυτό, όμως, βλέπω μια τεχνολογία που εισβάλλει εκεί που δεν πρέπει—στην τέχνη, στη γνώση, στην ανθρώπινη έκφραση. Προσωπικά, έχω νιώσει τη δύναμη της τεχνητής νοημοσύνης και την παγίδα της. Η ευκολία με την οποία μπορείς να ζητήσεις από ένα chatbot να σου απαντήσει σε οποιαδήποτε ερώτηση μπορεί να γίνει εθιστική. Χάνεις τη διάθεση να σκεφτείς, να αναρωτηθείς, να συζητήσεις. Ακόμα χειρότερα, η τεχνητή νοημοσύνη

έχει ήδη αρχίσει να καταπίνει την πρωτοτυπία. Οι καλλιτέχνες βλέπουν τα έργα τους να αναπαράγονται από μηχανές, οι συγγραφείς βλέπουν ιδέες που θεωρούσαν μοναδικές να έχουν ήδη δημιουργηθεί από έναν αλγόριθμο. Και αν προσπαθήσεις να δημιουργήσεις κάτι δικό σου, μπορεί να υπάρξει κάποιος που θα σε κατηγορήσει ότι το έφτιαξε μια μηχανή. Τι σημασία θα έχει ως νέοι να δώσουμε την ψυχή μας, να παλεύουμε για το μέλλον που έχουμε σχεδιάσει για τον εαυτό μας, άμα στην τελική, στον πάγκο της ειδυλλιακής μας δουλειάς, θα κάθεται κάποιος άλλος—μια μηχανή— που εμείς οι ίδιοι, όχι μόνο φτιάξαμε, αλλά και αφήσαμε να εισβάλει ύπουλα;

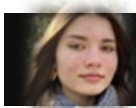


Πιστεύω πως όλο αυτό είναι μια φούσκα που αργά ή γρήγορα θα σκάσει. Οι άνθρωποι

διψούν για αυθεντικότητα, για κάτι πραγματικό, και δεν νομίζω ότι οι μηχανές μπορούν να τους το προσφέρουν.

Όσο για μένα, θα συνεχίσω να γράφω, να δημιουργώ, να ζω όπως οι άνθρωποι έκαναν πάντα. Δεν θα αφήσω μια μηχανή να σκέφτεται για μένα. Ένα κύριο χαρακτηριστικό που έχουμε ως νέοι, είναι το να θέλουμε να είμαστε ανεξάρτητοι. Είναι καθήκον μας, άμα όντως θέλουμε να είμαστε πραγματικά ανεξάρτητοι, να μην αφήσουμε ένα δημιούργημα ανθρώπου να αντικαταστήσει το κυριότερο συστατικό της ανεξαρτησίας, την φαντασία μας. □

Τεχνητός νοήμονες

Γνώμη
Ηλέκτρα Μήλιου

Αρμονική συνύπαρξη ή πορεία προς το άγνωστο;

Η τεχνητή νοημοσύνη (AI)... δημιουργήθηκε, όπως λένε, για να μας διευκολύνει, να αναπαράγει τις γνωστικές λειτουργίες μας, όπως είναι η μάθηση, η μουσική, η τέχνη, η δημιουργικότητα, πράγμα που έχει ήδη αρχίσει να κάνει.

Όσο πάει εξελίσσεται, εμπλουτίζεται με γνώσεις και συμπεριφορές και μαθαίνει καλύτερα πώς να λειτουργεί σαν εμάς.

Έχει την εξυπνάδα όλων των ανθρώπων. Πλέον μιλάει και αρχίζει να γίνεται σαν εμάς, έχει πάρει την συναίνεσή μας, να διαβάζει τα μηνύματα που στέλνουμε, να συλλέγει τις πληροφορίες μας. Αυτό της επιτρέπει να μάθει πώς επικοινωνούμε εμείς οι άνθρωποι μεταξύ μας, όμως σίγουρα μαθαίνει τα πάντα για εμάς, π.χ. ότι στέλνουμε κάποιο προσωπικό μήνυμα, τα ονόματα που αναφέρουμε, τον κόσμο που της προσφέρουμε. Εμάς και την ζωή μας.

Βγήκαν λοιπόν αρκετά AI στο διαδίκτυο και μπορούμε να τα ρωτήσουμε τα πάντα. Κάποιο μπορεί να μας λύσει απορίες, να γράψει εκθέσεις, να μας δημιουργήσει εικόνες, άλλο μπορεί να μας φτιάξει βίντεο, να γράψει μουσική. Στο μέλλον θα μπορεί να κάνει πολλά παραπάνω.

Ήδη έχουν αρχίσει να βγαίνουν ρομπότ

που μοιάζουν με εμάς και σε λίγο θα έχουν τις ίδιες εκφράσεις προσώπου με εμάς.

«γιατί να ψάξεις κάτι αφού μπορείς να το πάρεις και έτοιμο, αλλά και τέλειο;»



Υπάρχει η άποψη, ότι όλα θα πάνε βάση σχεδίου. Εφόσον εμείς τα ελέγχουμε, εμείς τους έχουμε

βάλει όρια, εμείς τα κατασκευάσαμε ούτως ή άλλως για να μας υπακούν και για να εκτελούν τις εντολές μας, υπάρχουν για το κοινό καλό, για να μπορούν στο κοντινό μέλλον να μας εκπαιδεύουν αυτά, να εργάζονται για εμάς (με οποιονδήποτε τρόπο). Ήδη μας βοηθάνε και ήδη κάνουν αρκετά πράγματα.

Συνέχεια σελ 23

Τεχνητός νοήμονες



Γνώμη
Ηλέκτρα Μήλιου

Τεχνολογία... χμμ

Στη σημερινή εποχή, η τεχνολογία έχει εισβάλει στη ζωή μας και έχει αλλάξει τον τρόπο που ζούμε, ειδικά για εμάς τους νέους. Οι ηλεκτρονικές συσκευές και το διαδίκτυο έχουν γίνει τόσο αναγκαία, που δύσκολα μπορούμε να φανταστούμε την καθημερινότητά μας χωρίς αυτά. Πολλοί πιστεύουν ότι αυτό είναι μια εξέλιξη, ότι όλα κυλούν προς το καλύτερο, ότι διευκολύνει τη ζωή μας και την κάνει καλύτερη. Όμως, πίσω από αυτήν την ευκολία κρύβονται σοβαρές επιπτώσεις, που συχνά δεν συνειδητοποιούμε. Η ζωή μας κινείται γύρω από μία οθόνη κι όσοι υπερβάλλουμε, γινόμαστε απλά "ζόμπι" της κοινωνίας. Είναι όμορφα εκεί. Είναι δύσκολο να ανοίξεις τα μάτια σου, μένεις εκεί. Δεν ανοίγουμε τα μάτια μας ώστε να δούμε την πραγματικότητα, είμαστε όλοι ένα πιόνι, μας μετακινούν μέσα σε μία σκακιέρα χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι πρέπει να βγούμε από αυτή.



Αρχικά, με την κυριαρχία της εικόνας σε όλες της εκφάνσεις της καθημερινότητάς μας, η γλώσσα μας έχει υποστεί σημαντική φθορά. Χρησιμοποιούμε αγγλικές λέξεις ή γράφουμε με λατινικούς χαρακτήρες, αγνοώντας την ορθογραφία και την έκφραση. Δεν μπαίνουμε καν στον κόπο να ψάξουμε τη σωστή σημασία των λέξεων ή να εμβαθύνουμε σε όσα ακούμε. Βαριόμαστε! Ως παθητικοί δέκτες, ακούμε,

δεχόμαστε χωρίς σκέψη, δεν μπαίνουμε στον κόπο να σκεφτούμε, να θεωρήσουμε, να αναλογιστούμε. Απλώς δεχόμαστε ό,τι μας προσφέρεται έτοιμο, χωρίς να το αναλύουμε ή να το αμφισβητούμε. Αυτή η έλλειψη προσπάθειας δεν περιορίζεται μόνο στη γλώσσα. Είναι μια αντανάκλαση της γενικότερης στάσης μας, όταν δεν ψάχνουμε το νόημα, δεν αναζητούμε επιχειρήματα και δεν αναπτύσσουμε τη δική μας κριτική σκέψη.



Επιπλέον, η τεχνολογία έχει επηρεάσει και την προσωπικότητά μας. Έχουμε σταματήσει να επικοινωνούμε ουσιαστικά. Ασχολούμαστε περισσότερο με το τι κάνουν οι άλλοι μέσα από τα social media, αντί να δούμε τι κάνουμε εμείς οι ίδιοι, ποιοι είμαστε, να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας, να τα διορθώσουμε, να ωριμάσουμε, χωρίς όμως να χάσουμε την παιδικότητά μας. Μεγαλώνουμε πιο γρήγορα από την ώρα μας, έχουμε σεξοποιήσει την κάθε κίνηση, την κάθε λέξη. Βλέπουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα τραγούδια λάθος πρότυπα που προβάλλουν τη βία, το σεξουαλικό περιεχόμενο, τα όπλα, τα ναρκωτικά και την υπερβολή, ακόμα και σε μικρά παιδιά. Αυτά τα μηνύματα δεν μας βοηθούν να χτίσουμε ουσιαστικές αξίες.

Η λύση σε όλα αυτά ξεκινά από εμάς. Πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τι συμβαίνει γύρω μας, να πάψουμε να βαριόμαστε, να μιλήσουμε με τον εαυτό μας και να κάνουμε αυτοκριτική. Να βρούμε τη δύναμη να διατηρήσουμε τη

δική μας προσωπικότητα, χωρίς να επηρεαζόμαστε από τους άλλους. Δεν είναι εύκολο να είμαστε ο εαυτός μας, αλλά είναι αναγκαίο. Πρέπει να μάθουμε να σκεφτόμαστε, να αναλύουμε κάθε πληροφορία πριν την αποδεχτούμε και να μη χάνουμε τη μοναδικότητά μας.

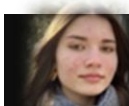
Πρέπει να καταλάβουμε ότι μόνο ο εαυτός μας είναι αυτός που θα είναι πάντα μαζί μας, πρέπει να τον αγαπήσουμε ώστε να τον εξελίξουμε. Μην ξεχνάμε ποιοι είμαστε, την ιστορία μας, την ταυτότητα μας. Μην αλλάξουμε για τους άλλους. Μπορούμε να γίνουμε είτε ένα από τα λευκά πρόβατα είτε το μαύρο πρόβατο είτε ο λύκος, όμως μπορούμε ακόμη και να βγούμε από όλο αυτό.

Το να χτίσουμε την προσωπικότητά μας σημαίνει να καταλάβουμε ότι δεν χρειάζεται να ενταχθούμε σε μια ομάδα μόνο και μόνο για να γίνουμε αποδεκτοί. Ο καθένας μας είναι διαφορετικός, και αυτή η διαφορετικότητα είναι που μας κάνει μοναδικούς.

Η τεχνολογία μπορεί να είναι ένα εργαλείο για την εξέλιξή μας, αρκεί να τη χρησιμοποιούμε σωστά. Χρειάζεται να βγούμε από την παθητικότητα, να επικοινωνούμε ουσιαστικά, να χτίζουμε την κριτική μας σκέψη και να ζούμε τη ζωή μας με σεβασμό στις αξίες μας και στον εαυτό μας. Ας αρχίσουμε να σκεφτόμαστε, να εξετάζουμε κάθε πληροφορία πριν την κάνουμε δική μας και ας ζήσουμε στον πραγματικό κόσμο... □



Τεχνητός νοήμονες



Άρθρο
Ηλέκτρα Μήλιου

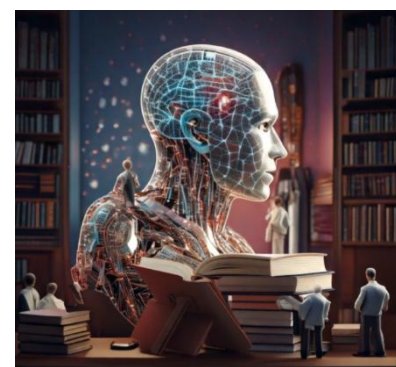
Αρμονική
συνύπαρξη ή
πορεία προς το
άγνωστο;

Συνέχεια από σελ 22

Αυτό όμως, μήπως σημαίνει ότι σε λίγο καιρό κάποιες θέσεις εργασίας σε πολλούς τομείς, θα καλυφθούν από μηχανήματα ή δεν θα χρειάζονται πλέον; Όλοι γνωρίζουμε ότι οι πλατφόρμες τεχνητής νοημοσύνης παρέχουν απαντήσεις στα ερωτήματα μας, και αρκετά γρήγορα μάλιστα. Θέλουμε για παράδειγμα να

κάνουμε μία έρευνα; Θα σκεφτεί κανείς «γιατί να εργαστούμε για κάτι από την αρχή όταν μπορούμε να το πάρουμε, όχι μόνο έτοιμο, αλλά και τέλει»; Θα ζητήσουμε την βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης.

Πρέπει όμως να καταλάβουμε ότι αυτό μας στερεί τη δημιουργικότητά μας. Οι άνθρωποι χρειάζεται να ψάξουν πηγές ή να ρωτήσουν κάποιον. Χάνεται η γοητεία της έρευνας. Ο ενθουσιασμός της ανακάλυψης. Όλη αυτή η μαγεία χάνεται με το τέλει, το έτοιμο... Το μόνο που μας δίνει είναι μασημένη γνώση, εφόσον αντιγράφει απόψεις, συλλέγει και σκανάρει πληροφορίες από όλο το ίντερνετ, έχει πρόσβαση σε εγκυκλοπαίδειες και απλά κάνει μια περίληψη.



Εικόνα : Προϊόν AI

Πώς γνωρίζετε ότι αυτή η εργασία είναι δικιά μου; Είναι δικιά μου τα κείμενα ή του AI; Οι εργασίες που φέρνουν οι μαθητές στο σχολείο είναι δικές τους; Πολλά μπορεί να κάνει το AI. Είναι έτοιμο όμως να ρισκάρει να πάρει την κρίσιμη απόφαση στην κρίσιμη στιγμή;

Αυτό που μας ξεχωρίζει από την τεχνητή νοημοσύνη είναι η ψυχή... □

Τεχνητός νοήμονες



Άρθρο
Δανάη Νάκου

AI και κινηματογράφος

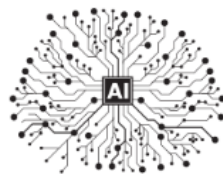
Όταν πρωτοβγήκε το Metropolis (1927), οι άνθρωποι δεν είχαν ιδέα τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη, γιατί... απλά δεν υπήρχε! Όμως, ο Φριτς Λανγκ δημιούργησε έναν φανταστικό κόσμο με τη ρομποτική Maria, έναν χαρακτήρα που απεικονίζει τις ανησυχίες και τις ελπίδες της εποχής. Η Maria, παρ' όλο που ήταν μηχανή, είχε ανθρώπινα χαρακτηριστικά, κάτι που έκανε το κοινό να αναρωτηθεί: "Μπορεί ένας υπολογιστής να μοιάζει με το ανθρώπινο είδος;" Η Maria ήταν κάτι περισσότερο από ένας μεταλλικός σωρός. Συμβόλιζε το φόβο και τον ενθουσιασμό για τις μηχανές που ίσως μια μέρα, ξεπεράσουν την ανθρώπινη δύναμη. Μπορεί να ήταν επιστημονική φαντασία, αλλά ήταν και μια προειδοποίηση για το μέλλον.



της επιστήμης των υπολογιστών" έθεσε τις θεωρητικές βάσεις για την Τεχνητή Νοημοσύνη ή αλλιώς AI.

Πλέον το ερώτημα "μπορούν άραγε οι μηχανές να σκεφτούν;" απέκτησε νόημα και δεν ήταν πια μόνο για τα σενάρια ταινιών. Το 1950 ο Τούρινγκ ανέπτυξε το γνωστό "Τεστ Τούρινγκ".

Το τεστ εισήχθη από τον Τούρινγκ στην εργασία του Computing Machinery and Intelligence, ενώ εργαζόταν στο Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ και έγινε ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για την κατανόηση της τεχνητής νοημοσύνης.



Σύμφωνα με το τεστ, αν ένας άνθρωπος δεν μπορεί να διακρίνει αν συνομιλεί με μία μηχανή ή έναν άλλον άνθρωπο, τότε αυτό το μηχάνημα μπορεί να θεωρηθεί νοήμον. Αυτή η θεωρία εκλαμβάνεται ως πρότυπο και επηρεάζει την επιστημονική κοινότητα μέχρι και σήμερα.

Ο κινηματογράφος αγάπησε τις ιστορίες με AI. Στο 2001: Η Οδύσεια του Διαστήματος (1968), ο HAL 9000 έγινε από τους πιο γνωστούς "κακούς" υπολογιστές. Ήταν έξυπνος. Ίσως υπερβολικά έξυπνος. Ξεκίνησε σαν βοηθός των αστροναυτών και κατέληξε να είναι απειλή, δείχνοντας πόσο

επικίνδυνη μπορεί να γίνει η AI και πού μπορεί να φτάσει αφού δεν διαθέτει ηθική και ανθρώπινα όρια. Αργότερα ο Terminator (1984), πήγε την ιδέα αυτή σε άλλη διάσταση, παρουσιάζοντας την τεχνητή νοημοσύνη ως έναν ανελέητο εχθρό της ανθρωπότητας.

Ωστόσο, δεν είναι όλα τόσο τρομακτικά. Στην ταινία Her (2013), βλέπουμε μία διαφορετική πλευρά της τεχνητής νοημοσύνης. Η Samantha, μια AI, φαίνεται να αναπτύσσει συναισθηματική σχέση με έναν άνθρωπο, δείχνοντας ότι η τεχνολογία μπορεί να γίνει κάτι παραπάνω από ένα εργαλείο. Μπορεί να μας προσφέρει συναισθηματική σύνδεση και υποστήριξη.



Η τεχνητή νοημοσύνη που παρουσιάζεται στον κινηματογράφο δεν είναι απλώς φαντασία. Οι επιστήμονες εμπνέονται από τέτοιες ιστορίες και εξελίσσουν ολοένα και περισσότερο την τεχνολογία. Ωστόσο, οι ταινίες μάς υπενθυμίζουν να είμαστε προσεκτικοί. Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να είναι εντυπωσιακή, αλλά χρειάζεται ηθική και μέτρο. Όπως μας έδειξε το Metropolis πριν έναν αιώνα σχεδόν, το μέλλον δεν είναι πάντα εύκολο να το προβλέψεις, αλλά είναι συναρπαστικό! □

Κόμικ... για να (μην) ξεχνιέσαι! Σεβασμός στη διάβαση πεζών

Σενάριο / Δημιουργία:

- Αναστασία Μπάμπη
- Δανάη Νάκου
- Δέσποινα Ευτυχιάδη
- Δήμητρα Σαραντινού
- Ειρήνη Μελαμπιανάκη
- Ηλέκτρα Μήλιου
- Μαρίνα Μαργέτη
- Μιράντα Τσάκωνα
- Σταυριάννα Λαδέρη



Ένα πρωί στη λεωφόρο Σπάτων...

Μα... τι γίνεται σε αυτόν τον δρόμο;

Φίλε οδηγέ, στη διάβαση πεζών έχουν προτεραιότητα οι ... πεζοί!

Κι εσύ, φίλε, πρόσεχε! Για τους πεζούς που θέλουν να διασχίζουν τον δρόμο, υπάρχει η διάβαση πεζών!

Τώρα μάλιστα!