



## Γιατί «Μηδενική Εστίαση»;

Κάθε εφημερίδα χρειάζεται ένα όνομα που να την εκφράζει. Πώς γεννήθηκε η ιδέα. **Σελίδα 2**

### ΣΧΟΛΕΙΟ



#### "Μια Ωδή στην Λυκειακή Καθημερινότητα!"

Μία μέρα στο λύκειο ύπνος, δράμα, μάχη και...φακές  
**Σελ. 3**

### ΚΟΙΝΩΝΙΑ



Ο μαραθώνιος δεν κερδίζεται με ταχύτητα;  
κερδίζεται με ψυχή.

#### "Άλλος από το Καλλιμάραρο... κι άλλος από τον Μαραθώνα"

Η πολιτική δεν είναι σπριντ – είναι αντοχή και χαρακτήρας.  
**Σελ. 3**

### ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ



#### "Ποιοι πραγματικά είναι;"

10 ερωτήσεις στους λογοτέχνες του τόπου μας.  
**Σελ. 10**

### ΕΠΙΣΤΗΜΗ



#### "Τ. Ν. – Μία συζήτηση για το μέλλον."

Τρεις Φωνές - Τρία Βιβλία - Ένα Μέλλον  
**Σελ.12**

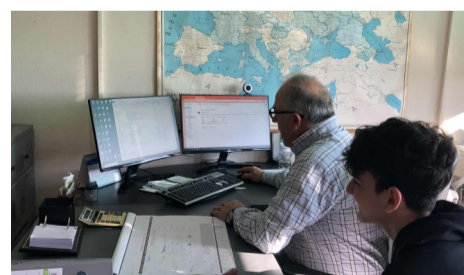
### ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



#### "Στην Τροχιά των Μεγάλων Αλμάτων."

Μια Συζήτηση για το Ήθος και την Επιμονή  
**Σελ.16**

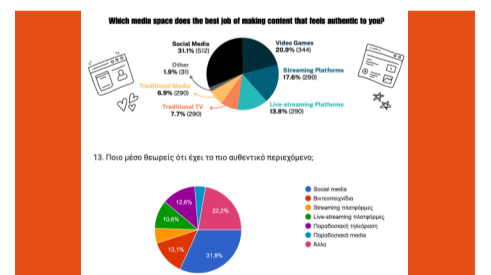
### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



#### "Όταν το αλάτι «πνίγει» τη γη μας"

Η υπαλμύρωση απειλεί τη Θράκη και το νερό του μέλλοντός μας **Σελ. 18**

### ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ



#### "Reality vibes! Rich and famous? Μάλλον όχι..."

Οι προτιμήσεις από την Καλιφόρνια έως την Κομοτηνή.  
**Σελ. 23**



## Πώς το σχολείο έγινε Newsroom: Από την ιδέα στο έντυπο

ΤΩΝ ΚΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΡΑΚΗ, ΜΠΟΥΖΓΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑΣ, ΚΑΛΤΣΙΚΗ ΙΩΑΝΝΑΣ

Η έκδοση που κρατάτε στα χέρια σας δεν είναι απλώς μια σχολική εργασία· είναι ο καρπός μιας συναρπαστικής διαδρομής που ξεκίνησε στις **15 Οκτωβρίου 2025**, όταν το σχολείο μας επιλέχθηκε να συμμετάσχει στο πιλοτικό πρόγραμμα του ΥΠΑΙΘΑ «Γραμματισμός στις Ειδήσεις για Νέους - Καλλιεργώντας Κριτικούς Αναγνώστες».

Μετά τη δική μας επιμόρφωση περάσαμε στην Τάξη

Η πρόκληση ήταν σαφής: Πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά να διακρίνουν την ψευδή είδηση από την αληθινή;

Πώς θα μετατρέψουμε το σχολείο σε έναν χώρο όπου η αλήθεια αναζητείται και δεν θεωρείται δεδομένη;

Από τη στιγμή που το πρόγραμμα πέρασε στις σχολικές αίθουσες, είδαμε κάτι μαγικό. Οι μαθητές μας, σπλισμένοι με τα κατάλληλα εργαλεία, άρχισαν να αμφισβητούν, να ερευνούν και να αναλύουν. Δεν ήταν πια παθητικοί δέκτες μιας οθόνης, αλλά **κριτικοί αναγνώστες**.

Μέσα από τη δική μας καθοδήγηση και τη δική τους ενέργεια, γεννήθηκε η ανάγκη για δράση. Η ερώτηση «Γιατί δεν φτιάχνουμε τη δική μας εφημερίδα;» προέκυψε όταν προκλήθηκε ο διαγωνισμός σχολικής εφημερίδας από τον εκπαιδευτικό οργανισμό "ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ" και ο δεύτε-

ρος Πανελλήνιος και Παγκύπριος διαγωνισμός από το "Το Βήμα".

Γιατί αυτή η Εφημερίδα;

Η έκδοση που κρατάτε στα χέρια σας είναι το αποτέλεσμα αυτής της συνάντησης: της δικής μας επιθυμίας να δώσουμε εφόδια και της δικής τους ορμής να εκφραστούν.

Είναι η απόδειξη ότι οι νέοι μας έχουν «καθαρή ματιά».

Είναι ο καρπός μιας συνεργασίας που μετέτρεψε το μάθημα σε εργαστήριο δημοσιογραφίας.

Ως εκπαιδευτικοί, νιώθουμε περήφανοι που γινόμαστε **φορείς αυτής της αλλαγής**. Βλέποντας τους μαθητές μας να γράφουν, να διασταυρώνουν πηγές και να σέβονται τη δεοντολογία, ξέρουμε ότι το μέλλον της ενημέρωσης βρίσκεται σε καλά χέρια.

Συνεχίζουμε να σκεφτόμαστε, να αμφισβητούμε, να δημιουργούμε.

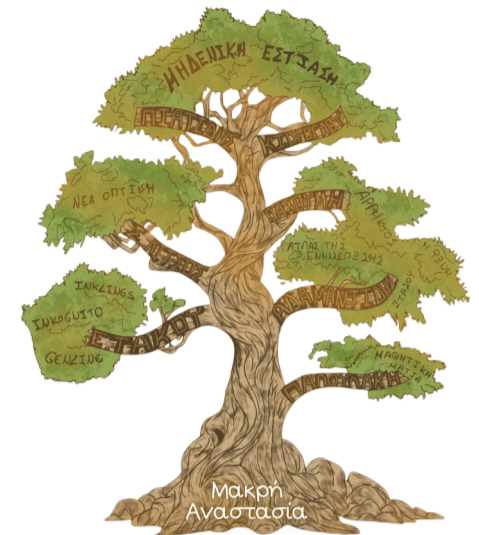
Καλή ανάγνωση!

## Γιατί «Μηδενική Εστίαση»;

Πώς γεννήθηκε η ιδέα για τον τίτλο «Μηδενική Εστίαση»

ΤΩΝ

ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ (Α5) ΚΑΙ ΡΑΦΑΗΛ ΚΙΟΡΟΓΛΟΥ (Β4)



Στη λογοτεχνία, «μηδενική εστίαση» ονομάζεται η αφηγηματική τεχνική κατά την οποία ο αφηγητής είναι παντογνώστης, γνωρίζει περισσότερα από τους ήρωες και κινείται ελεύθερα στον χρόνο, στον χώρο και στη σκέψη τους. Δεν περιορίζεται σε μία οπτική γωνία· βλέπει τα πάντα.

Δανειζόμαστε αυτόν τον όρο για τον

τίτλο της εφημερίδας μας, γιατί θέλουμε να κοιτάμε τον κόσμο χωρίς στεγανά, να κρατάμε τον φακό ανοιχτό σε ιδέες, συναισθήματα και αντιθέσεις, να φωτίζουμε διαφορετικές απόψεις, να συνδυάζουμε ιδέες, να δίνουμε χώρο σε κάθε φωνή. Το «μηδέν» δεν δηλώνει κενό· δηλώνει αφετηρία. Από εκεί ξεκινά η σκέψη, ο διάλογος, η δημιουργία.



### 1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Κομοτηνής

Σχολικό έτος 2025 - 2026

### Συντακτική Ομάδα Μαθητών

Η ομάδα πίσω από τις σελίδες

Αντωνακάκη Δημήτρα (Α1), Βιδούρα Καλλιόπη (Α4), Γιαμούκη Αναστασία (Α3), Κεσογλίδη Χριστίνα (Α4), Κωνσταντίνου Αθανάσιος (Α1), Πασχαλίδου Δανάη (Α2), Πιατίδης Γιώργος (Α5), Σισμάνη Ανδριάνα (Α2), Στογιαννίδη, Μαρκέλλα (Α2), Τσελεκίδη Αγγελίνα (Α5), Χαριτόπουλος Κωνσταντίνος (Α5) Γεωργιάδου - Μπουζατζίδου Φαίδρα (Β1), Γκαγκάς Άγγελος (Β3), Επιτρόπου Ζωή (Β4), Κιόρογλου Ραφαήλ (Β4), Κουτσοδημάκης Γιώργος (Β4), Λίτσος Σταμάτης (Β4), Μακρή Αναστασία (Β5), Μιχαηλίδου Ειρήνη (Β5), Μουσαλιώτη Νίκη (Β5), Μπατζόγλου Ιωάννα (Β5), Νακούσης Ιωάννης (Β5), Νταντουρής Ορφέας (Β5), Παπουλάκη Καλλιόπη (Β5), Παχούμη Αγγελίνα (Β5), Πετριδίδη Αγγελική (Β5), Τάκου Ευγενία (Β2), Χριστοδούλου Λαμπρινή (Β2), Αδαμαντίδης Ανέστης (Γ1), Κοσκινάς Ορέστης (Γ3), Χριστακάκη Κυριακή (Γ6)

#### Συντονισμός Έκδοσης

Κική Παιδαράκη - Φιλόλογος, Διευθύντρια  
Μπούζγα Λίλα - Φιλόλογος  
Καλτσίκη Ιωάννα - Μαθηματικός

#### Επιμέλεια Κειμένων

Κική Παιδαράκη - Φιλόλογος  
Μπούζγα Λίλα - Φιλόλογος

#### Σχεδιασμός & Σελιδοποίηση

Καλτσίκη Ιωάννα - Μαθηματικός

Κική Παιδαράκη (Διευθύντρια, Φιλόλογος)

«Οι ευθύνες ξεκινούν από τα όνειρα...

Γι' αυτό μην πάψετε να ονειρεύεστε! .»

Ιωάννα Καλτσίκη (Μαθηματικός)

«Όσο σωπαίνω, αντιλαμβάνομαι.

Κι όσο αντιλαμβάνομαι, τόσο περισσότερο σωπαίνω.»

# Μια Ωδή στη Λυκειακή Καθημερινότητα!

ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΗΜΑ

ΤΩΝ ΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ  
ΙΩΑΝΝΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΗ  
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ (B5)

Η ημέρα στο σχολείο μας ξεκινά με μια εικόνα σουρεάλ. Νέοι που διψούν για γνώση καταφθάνουν με "γοργό" ρυθμό στις 8.25! αα... δεν το γνωρίζατε; για μερικούς το κουδούνι χτυπάει τότε! Η πρώτη ώρα, αφιερωμένη στη Φιλοσοφία, κυλά με μια «περίεργα ήσυχη» ατμόσφαιρα, καθώς η πλειοψηφία επιδιώκεται σε έναν συλλογικό πρωινό ύπνο.

Η ηρεμία διακόπτεται βίαια από το κουδούνι, όταν η αυλή μεταμορφώνεται σε στίβο: όλοι τρέχουν «σαν τον Κεντέρη» για μια θέση στο κυλικείο. Την δεύτερη ώρα, η αδρεναλίνη χτυπά κόκκινο με ένα διαγώνισμα: «τα στυλό παίρνουν φωτιά» και τα «λαμπάκια» των καθηγητών αναβοσβήνουν. Ακολουθεί η τρίτη ώρα με αγωνιώδεις υπολογισμούς βαθμών, πριν επιστρέψουμε στο ιδιαίτερα "ενδιαφέρον" μάθημα.

Στο τρίτο διάλειμμα, το σχολείο γίνεται σκηνικό κοινωνικής παρατήρησης: «κριντζοξευγαράκια»



Μια ημέρα στο λύκειο: ύπνος, δράμα, μάχη και... φασολάδα.

στους διαδρόμους και «φυγάδες» που αναζητούν καταφύγιο πίσω από τις κερκίδες με κινητό (και τσιγάρο στα κρυφά) ανά χείρας. Κι ενώ την τέταρτη ώρα επικρατεί «οσφρητική πανδαισία» στους διαδρόμους και το γυμναστήριο, η πραγματική δράση ξεκινά. «THE WAR BEGINS»: ο καθηγητής γυρνά στον πίνακα, η τάξη χωρίζεται σε στρατόπεδα και κάθε είδους πειράγματα αιωρούνται στον αέρα.

Οι τελευταίες ώρες είναι άσκηση υπομονής. Τα μάτια μας μένουν καρφωμένα στο ρολόι, σαν να παρακολουθούμε σειρά στο Netflix, ενώ το μυαλό έχει ήδη δραπετεύσει προς την έξοδο. Με το τελικό κουδούνι τρέχουμε «σφαίρα» για τη φασολάδα της μαμάς μας.

Και στο τέλος του τετραμήνου έρχονται οι βαθμοί. Θρησκευτικά 12. ΔΩΔΕΚΑ (κι ούτε ένα τηλεφώνημα!). Τι; Θεολόγος θα γίνω; Οχι, καλέ μου, αλλά σου χαλάει τον μέσο όρο.

Έχει τέλειους βαθμούς στα μαθήματα γενικής παιδείας και άθλιους στα μαθήματα της κατεύθυνσης, που υποτίθεται θέλει να δώσει Πανελλήνιες.

Όχι!... δημοσιογραφία δεν περνάς με 15 μέσο όρο!!!

ΟΥΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΝΕΙΣ ΤΗΝ ΓΡΑΒΑΤΑ ΤΟΥ ΛΑΡΙ ΚΙΝΓΚ ΔΕ ΘΑ ΣΕ ΠΑΡΟΥΝ ΚΑΗΜΕΝΕ ΜΟΥ!

άι στο καλό πΧια!

Εικονογράφηση και σελιδοποίηση: Καλλιόπη Ιωάννα (με δημιουργική Ταυτιστείτε ελεύθερα! υποστήριξη TN), εμπνευσμένη από το χρονογράφημα των μαθητριών.

# «Θωρακίζοντας την Αλήθεια»:

Μαθήματα Δημοσιογραφικού Γραμματισμού στο 1ο ΓΕΛ Κομοτηνής  
ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΩΝ ΑΝΕΣΤΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΔΗ (Γ1), ΑΓΓΕΛΙΑΣ ΠΑΧΟΥΜΗ

Σε μια εποχή όπου η πληροφορία διακινείται με την ταχύτητα του φωτός, αλλά η αλήθεια συχνά θυσιάζεται στον βωμό των clickbait, οι μαθητές του 1ου Γενικού Λυκείου Κομοτηνής είχαμε την ευκαιρία να βρεθούμε στην «πρώτη γραμμή» της ενημέρωσης. Την Παρασκευή, 27 Φεβρουαρίου στο πλαίσιο του προγράμματος «Γραμματισμοί στις Ειδήσεις για τους Νέους», υποδεχθήκαμε τη δημοσιογράφο Δήμητρα Συμεωνίδου, σε μια συνάντηση που επαναπροσδιόρισε τη σχέση μας με τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

Σε έναν κόσμο γεμάτο ειδήσεις, η κριτική σκέψη είναι η πραγματική μας πυξίδα.

Η κ. Συμεωνίδου, με σπουδές στο Τμήμα των Μέσων Ενημέρωσης και Επικοινωνίας, στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο και εργα-

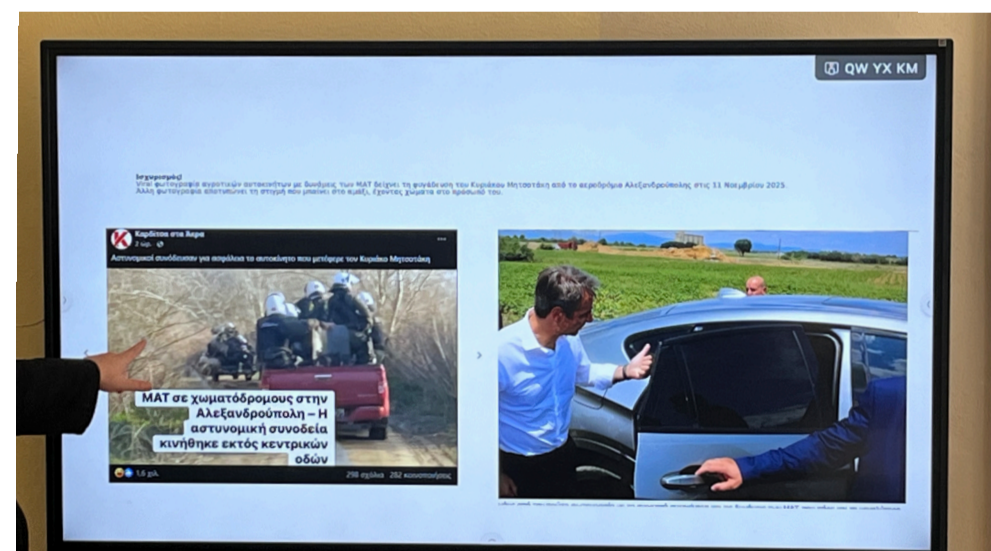


Ζωντανός διάλογος στην τάξη: από παθητικοί δέκτες σε ενεργοί αναγνώστες της πληροφορίας. Φωτογραφία: Άγγελος Γκαγκάς Β'3

ζόμενη στο Γραφείο Τύπου της ΠΑΜΘ, μετέφερε την εμπειρία της απευθείας στη σχολική μας αίθουσα.

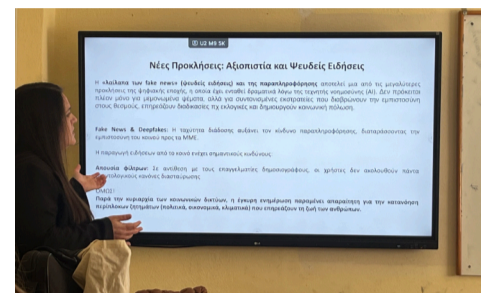
Η «Ακτινογραφία» της Παραπληροφόρησης

Το κεντρικό ερώτημα της συζήτησης ήταν σαφές:



Παράδειγμα οπτικής παραπληροφόρησης: όταν η εικόνα χρειάζεται διασταύρωση.

Φωτογραφία: Άγγελος Γκαγκάς Β'3



Αναλύοντας τις "νέες προκλήσεις" της ενημέρωσης στην εποχή των fake news.

Πώς ξεχωρίζουμε την αλήθεια από το ψέμα στις ειδήσεις; Η προσκεκλημένη μας ανέλυσε τη σύγχρονη παγίδα των fake news και τις μεθόδους ψηφιακής απάτης, χρησιμοποιώντας πρόσφατα, εύστοχα παραδείγματα από την περιοχή της Θράκης. Η προσέγγιση αυτή έκανε το πρόβλημα «χειροπιαστό», καθώς είδαμε τις συνέπειες μιας κατασκευασμένης είδησης στην καθημερινότητα της δικής μας κοινωνίας.

Από τη Θεωρία στην Πράξη

Μέσα από έναν ζωντανό διάλογο, μάθαμε να αναγνωρίζουμε τα «σημάδια» μιας αναξιόπιστης πηγής και τη σημασία της διασταύρωσης της πληροφορίας. Η κ. Συμεωνίδου μας προέτρεψε να λειτουργούμε ως «μικροί ερευνητές» και όχι ως παθητικοί καταναλωτές πληροφοριών.

Η επίσκεψη αυτή δεν ήταν απλώς μια ενημέρωση, αλλά ένα ουσιαστικό μάθημα Δημοκρατίας και ενεργούς πολιτικότητας. Η εμπειρία αυτή μας άφησε με τις καλύτερες εντυπώσεις και καλλιέργησε την προσμονή της επόμενης συνάντησης.

Τρανταφυλλιά Μπούζγα (Φιλολόγος)  
«Τα παιδιά χρειάζονται ρίζες για να ριζώνουν και φτερά για να πετούν.»

Δήμητρα Συμεωνίδου (Δημοσιογράφος ΠΑΜΘ)  
«Κάνε τις επιλογές σου...»

# Μη φοβάσαι να αλλάξεις "πορεία".

Ο Γιώτης Καλτσίκης μιλά στους μαθητές του 1ου ΓΕΛ για τη διαδρομή από τη Φιλολογία στην τεχνολογία!

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ ΑΓΓΕΛΟΥ ΓΚΑΓΚΑ (B3)



Αλλάξε εστίαση — άκου τη συνέντευξη

Βερολίνο, 17/12/2025 – Στιγμιότυπο από τη συνέντευξη του Γιώτη Καλτσίκη σε μαθητή του σχολείου μας, για τη διαδρομή του από τη Φιλολογία στην τεχνολογία. (φωτ. Π.Κ)

Λίγες αποφάσεις αποβαίνουν τόσο καθοριστικές όσο εκείνες που παίρνουμε στο τέλος του Λυκείου. Οι Πανελλαδικές, τα μηχανογραφικά, οι σχολές· όλα μοιάζουν να καθορίζουν οριστικά τη διαδρομή μας. Συχνά πιστεύουμε πως η επιλογή που θα κάνουμε θα μας συνοδεύει για πάντα.

Στα 17 μας καλούμαστε να αποφασίσουμε για το μέλλον μας. Κι όμως, η ζωή συχνά μάς οδηγεί αλλού.

Ο Γιώτης Καλτσίκης, απόφοιτος του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής, ακολούθησε αρχικά έναν εντελώς διαφορετικό δρόμο: σπούδασε Αγγλική Φιλολογία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, αγαπώντας τη γλώσσα και τη λογοτεχνία.

Κι όμως, στην πορεία ανακάλυψε τον κόσμο του προγραμματισμού, μια φαινομενικά «αντίθετη» κατεύθυνση. Με επιμονή και αυτοδίδακτη προσπάθεια, μετέτρεψε την περιέργειά του σε επάγγελμα και σήμερα εργάζεται ως engineering manager σε διεθνή τεχνολογική εταιρεία, δημιουργώντας προϊόντα που χρησιμοποιούνται παγκοσμίως.

Η μετάβασή του αυτή δείχνει πως η αλλαγή πορείας δεν είναι πιασγύρισμα, αλλά συχνά εξέλιξη.

Όπως ο ίδιος λέει, «από το “δεν ξέρω τι θέλω” έφτασα στο “μπορώ να το χτίσω μόνος μου”». Το μήνυμά του προς τους μαθητές είναι απλό: κανένας δρόμος δεν πάει χαμένος και **ποτέ δεν είναι αργά να αλλάξεις πορεία**. Σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς, η διάθεση για μάθηση, η τόλμη και η επιμονή έχουν μεγαλύτερη αξία από μια «σωστή» επιλογή στα 17.

Η ιστορία του αποδεικνύει πως το μέλλον δεν καθορίζεται από ένα πτυχίο, αλλά από το θάρρος να ακολουθήσεις αυτό που σε εκφράζει πραγματικά, ακόμα κι αν χρειαστεί να ξεκινήσεις ξανά από την αρχή.

Κλείνοντας αυτή τη συνέντευξη, συνειδητοποίησα ότι δεν χρειάζεται να έχουμε όλες τις απαντήσεις από νωρίς. Η συζήτηση με τον Γιώτη με έκανε να δω πιο ήρεμα το μέλλον και να καταλάβω πως η αλλαγή πορείας δεν είναι αποτυχία, αλλά μέρος της διαδρομής. Το μήνυμά που κρατάω είναι ότι η περιέργεια και η διάθεση για μάθηση μπορούν να μας οδηγήσουν εκεί που πραγματικά μας ταιριάζει.

«Κανένας δρόμος δεν πάει χαμένος.»

# "Πολυγωνικός" Εθελοντισμός στην Κομοτηνή!

Το Exagono, το κέντρο Νεολαίας και εθελοντισμού του Δήμου Κομοτηνής πρωτοστατεί σε εθελοντικές δράσεις και αναδεικνύει τον εθελοντή του μήνα.



ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑΣ (A1)

Η καρδιά της πόλης μας χτυπάει στο Exagono! Το Κέντρο Νεολαίας και Εθελοντισμού του Δήμου Κομοτηνής, που ξεκίνησε το 2021, δεν είναι απλώς ένας χώρος· είναι ένας δυναμικός πολυχώρος δημιουργίας και ελεύθερης έκφρασης που βάζει εμάς, τους νέους, στο επίκεντρο. Με την καθοδήγηση της υπεύθυνης του κέντρου **Λουίζας Σαλτσίδου** και της **Βασιλικής Μαντενίδου**, υπεύθυνης στην επικοινωνία, το Exagono μας δίνει την ευκαιρία να γίνουμε η αλλαγή που θέλουμε να δούμε. Είτε σε ενδιαφέρει η τέχνη και ο αθλητισμός, είτε τα ανθρώπινα δικαιώματα και το περιβάλλον, οι εθελοντικές ομάδες του Κέντρου είναι σου, να βρεις τον χώρο σου και να αναπτυχθείς.

Σημαντική στιγμή εθελοντισμού και προσφοράς ήταν η συγκλονιστική καμπάνια «Μια Σταγόνα Αγάπης» (#OneDropCanSave) που συνδιοργανώθηκε από το 2ο ΕΠΑΛ Κομοτηνής και την εκπαιδευτικό **Ευαγγελία Λεοντίδου**, το Exagono και άλλους δεκαεπτά φορείς. Η δράση αυτή μετατράπηκε σε μια γέφυρα μνήμης και ελπίδας, αφιερωμένη στους γονείς μαθητών που έχασαν τη μάχη με τον καρκίνο. Και το πρόσωπο που μας ενέπνευσε όλον αυτόν τον μήνα; Ο **Κάρλος Αντωνακάκης**, ο οποίος αναδείχθηκε επάξια από το exagono ως «εθελοντής του μήνα»! Ο ίδιος επισημαίνει ότι εκτός από τις αμέτρητες εμπειρίες που κερδίζει κανείς με τον εθελοντισμό,

«Δέκα λεπτά από τον χρόνο μας αρκούν για να αγγάξουν έναν κόσμο.»



Η Ευαγγελία Λεοντίδου και ο Κάρλος Αντωνακάκης, πρωταγωνιστές της καμπάνιας «Μια Σταγόνα Αγάπης». (φωτ. Λεοντίδου)

ανακαλύπτει τον εαυτό του, αναπτύσσει αισθήματα όπως η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη, αλλά επίσης βρίσκει την χαρά μέσα από την προσφορά προς τον συνάνθρωπο. Ως ένας από τους βασικούς πρωταγωνιστές της καμπάνιας, μας θύμισε με τον πιο απλό και δυνατό τρόπο ότι «10 λεπτά από τον χρόνο μας αρκούν» για να σώσουμε ζωές. Για εκείνον, ο εθελοντισμός είναι η απόλυτη έκφραση ανιδιοτέλειας, ένας «έρωτας» που μεταμορφώνει τον πόνο σε πράξη ζωής.



Ο «εθελοντής του μήνα» Κάρλος Αντωνακάκης



Στιγμιότυπο από το Exagono με τη Βασιλική Μαντενίδου, τον δήμαρχο Γιάννη Γκαράνη και τη Λουίζα Σαλτσίδου.

**Γιώτης Καλτσίκης (Engineering Manager)**

«Να γίνεσαι κάθε μέρα λίγο πιο σοφός απ' ό,τι ήσουν χθες.»

**Κάρλος Αντωνακάκης (εθελοντής του μήνα)**

«Μέσα από τον σεβασμό θα φτάσουμε στην ισορροπία.»

# Respect ... στη δύναμή σου!

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΩΝ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΒΙΔΟΥΡΑ, ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΚΕΣΟΓΛΙΔΗ (Α4)

Η εφηβεία δεν είναι μια «απλή φάση», όπως συχνά μας λέει η ψυχολόγος του σχολείου κ. Αρετή Φίλιου στις συναντήσεις μας. Είναι μια περίοδος γεμάτη αλλαγές: το σώμα, οι σχέσεις, οι απαιτήσεις του σχολείου, η ανάγκη για ανεξαρτησία. Κάθε αλλαγή μπορεί να μοιάζει σαν μικρή απώλεια, και κάθε απώλεια φέρνει μαζί της άγχος, θυμό ή θλίψη που δεν χωράνε πάντα σε λόγια.

Τα τελευταία χρόνια, στην Ελλάδα, αλλά και διεθνώς, παρατηρείται μια ανησυχητική αύξηση των περιστατικών αυτοτραυματισμού σε εφήβους και νέους ενήλικες. Σύμφωνα με πρόσφατη δημοσκοπική έρευνα (MARC, 2025), το 17,6% των νέων ηλικίας 17-24 ετών δηλώνουν ότι αυτοτραυματίζονται ή έχουν αυτοτραυματιστεί στο παρελθόν.

Η ίδια έρευνα αποκαλύπτει **σημαντικές πτυχές του φαινομένου**:

## 6 ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΟΥΝ



Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι πολλοί νέοι βιώνουν έντονο άγχος, κατάθλιψη και κοινωνική απο-

μόνωση, χωρίς να έχουν πάντα τη στήριξη που χρειάζονται.



Τα ευρήματα της έρευνας MARC (2025) Πηγή: Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Νέων.

Το Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας των Νέων έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο πρόληψης, έγκαιρης αναγνώρισης και θεραπευτικής παρέμβασης.

Οι **βασικοί του στόχοι** είναι:

- Η προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας των νέων 17-24 ετών.
- Η επιστημονικά τεκμηριωμένη αντιμετώπιση του αυτοτραυματισμού.
- Η ενίσχυση των δεξιοτήτων επαγγελματιών υγείας για έγκαιρη παρέμβαση.

-Η ενημέρωση και αποστιγματοποίηση μέσα από δράσεις ευαισθητοποίησης.

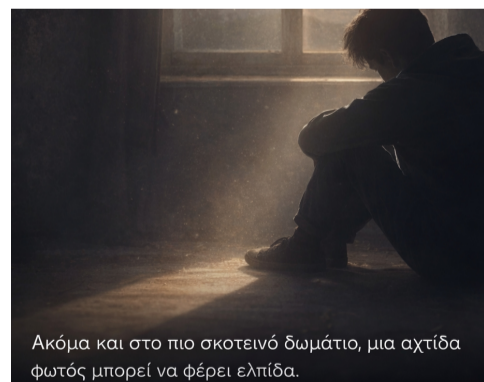
-Η αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων και τηλεψυχιατρικής, ώστε να υπάρχει πρόσβαση σε υποστήριξη ακόμη και σε απομακρυσμένες περιοχές.

### Το μήνυμα προς όλους μας

Ο αυτοτραυματισμός δεν είναι «πρόκληση», ούτε «υπερβολή». Είναι ένας τρόπος να εκφραστεί πόνος που δεν έχει βρει λόγια. Το σχολείο οφείλει να καλλιεργήσει ένα περιβάλλον αποδοχής, κατανόησης και ανοιχτού διαλόγου.

Το πιο σημαντικό μήνυμα που μπορεί να ακούσει ένας νέος είναι απλό και δυνατό:

**«Σε βλέπω. Σε πιστεύω. Δεν είσαι μόνος. Respect στη δύναμή σου!»**



Η εικόνα δημιουργήθηκε ειδικά για το άρθρο με τη βοήθεια εργαλείου τεχνητής νοημοσύνης, αποτυπώνοντας συμβολικά το μήνυμα της ελπίδας. Σελιδοποίηση: K.I.

# ...γιατί αν όχι στο Σχολείο, πού;

πού θα αποκτήσουμε τη δεξιότητα για σφυρηλάτηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων;

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΩΝ ΖΩΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ (B4), ΤΑΚΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑΣ (B2), ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ, ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΤΣΕΛΕΚΙΔΗ (A5)

Με αφορμή αυτόν τον προβληματισμό οργανώθηκε στις 25 Νοεμβρίου 2025, Διεθνή Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, στο **1ο ΓΕΛ Κομοτηνής**, μια δράση ευαισθητοποίησης, που άγγιξε καρδιές και μας οδήγησε να σκεφτούμε τις σχέσεις μας, τα όριά μας, τις σιωπές μας. Γιατί το σχολείο δεν πρέπει μόνο να διδάσκει γνώση, αλλά και **σεβασμό, ενσυναίσθηση και ασφάλεια**.

Η αρχή έγινε με ένα βιωματικό εργαστήριο, το οποίο συντόνισε ο ψυχολόγος του Ξενώνα Κακοποιημένων Γυναικών του Δήμου Κομοτηνής, κ. Χρήστος Σερμπέζης. Σε αυτό μιλήσαμε ανοιχτά για τη συναίνεση και τις υγιείς σχέσεις. Διακρίναμε τις κακοποιητικές συμπεριφορές από τις υγιείς και μάθαμε να εντοπίζουμε τα



**«Σηκώστε το βλέμμα, κρατήστε το κεφάλι ψηλά. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σβήσει το φως σας. Ο κόσμος το χρειάζεται!»**



προειδοποιητικά σημάδια της κακοποίησης. Καταλάβαμε ότι η αγάπη δεν πληγώνει, δεν ελέγχει, δεν φοβίζει. Το «όχι» είναι δικαίωμα και κανείς δεν μπορεί να μας το στερήσει. Η συναίνεση είναι απαραίτητη, συνεχής και μπορεί πάντα να ανακληθεί.

Όμως, η στιγμή που κανείς δεν θα ξεχάσει ήταν η διαδικτυακή σύνδεση με τον **Γιάννη Τοπαλούδη**, τον πατέρα της Ελένης. Μας μίλησε για την Ελένη του. Με φωνή που λύγιζε, αλλά με δύναμη που μας συγκλόνησε.

Δεν ζήτησε λύπηση. Ζήτησε **ευθύνη**. «**Να αγαπάτε τη ζωή. Αν συμβεί κάτι, μιλήστε πριν να είναι αργά**», μας είπε. Και εκείνη τη στιγμή, όλοι καταλάβαμε πόσο σημαντικό είναι να μη σωπαίνουμε. Πόσο σημαντικό είναι να σεβόμαστε τον άλλον Άνθρωπο.

Η θεατρική παράσταση **«Η Ελπίδα πίσω από τις κλειδωμένες πόρτες»**, από τον **Όμιλο Θεάτρου** του σχολείου μας, ήρθε να δώσει εικόνα σε όσα νιώθαμε. Η ιστορία πραγματική, από το βιβλίο της κ. Γουιντουδάκη Έφης, κοινωνικής λειτουργού. Η σκηνοθετική καθοδήγηση της θεατρολόγου κ. Λαντζουράκη Μυρσίνης. Η στήριξη από το Εξαgono, το κέντρο Νεολαίας και Εθελοντισμού του Δήμου Κομοτηνής. Το αποτέλεσμα εκρηκτικό. Η βία μπορεί να παγιδεύσει μια ψυχή, αλλά η τέχνη μπορεί να την απελευθερώσει.

**[ Το μήνυμα ένα και δυνατό: Σηκώστε το βλέμμα, κρατήστε το κεφάλι ψηλά. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σβήσει το φως σας. Ο κόσμος το χρειάζεται! ]**

# Μια μέρα στα αγροτικά μπλόκα: Όταν το βαμβάκι «έπεσε» από τα 85 λεπτά το κιλό στα 37.

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΟΥΤΣΟΔΗΜΑΚΗ (B4)

Ένα κρύο πρωινό του χειμώνα, οι εθνικές οδοί της χώρας δεν γέμισαν μόνο με την συνήθη ροή αυτοκινήτων, αλλά και με τον επιβλητικό όγκο των τρακτέρ, που έστησαν ένα ιδιότυπο «σιδερένιο χωριό» πάνω στην άσφαλτο. Για τον μέσο οδηγό, αυτό φάνταζε ως μια απλή καθυστέρηση· για τον αγρότη όμως, ήταν η τελευταία κραυγή αγωνίας για να ακουστεί η φωνή του.

## Η Καθημερινότητα της «Ασφάλτου»

Ο Νίκος Μποτρόσος, πρόεδρος του Αγροτικού Συλλόγου Κομοτηνής και αγρότης τρίτης γενιάς, μας περιγράφει τις πρώτες ημέρες.

“ Η ζωή στο μπλόκο έχει τον δικό της τελετουργικό ρυθμό. Το πρωί ξεκινά με ζεστό καφέ και «αγροτολογία», όπου αναλύονται οι τιμές στο βαμβάκι και το σιτάρι, που παραμένουν πεισματικά χαμηλές, ενώ το κόστος παραγωγής καλπάζει. Η μέρα κυλά με συζητήσεις και την απαραίτητη ξεκούραση, ενώ τα απογεύματα το κλίμα σοβαρεύει στις συνελεύσεις, όπου συγκεντρώνεται ο περισσότερος κόσμος για να λάβει κρίσιμες αποφάσεις για το μέλλον.”

Στην Κομοτηνή, η κοινωνία αγκάλιασε θερμά τον αγώνα, με πολίτες να προσφέρουν τρόφιμα και

είδη πρώτης ανάγκης, μετατρέποντας τη διαμαρτυρία σε ένα συλλογικό γεγονός αλληλεγγύης.

**“Πίσω από κάθε μπλόκο υπάρχει ένας άνθρωπος που παλεύει να μείνει στη γη του.”**

## Τα «Αγκάθια» και το Φάντασμα της Mercosur

Πίσω από τα πειράγματα και την αίσθηση του «ανήκειν», κρύβεται η σκληρή πραγματικότητα: το σκάνδαλο του ΟΠΕΚΕΠΕ και τα λάθη στο σύστημα «monitoring» (δορυφορική παρακολούθηση) που άφησαν χιλιάδες νόμιμους παραγωγούς στη Ροδόπη απλήρωτους. Σαν να μην έφταναν αυτά, η συμφωνία Mercosur πλανάται πάνω από τα χωράφια. Οι αγρότες, σύμφωνα με τον κ. Μποτρόσο “φοβούνται ότι η αγροτική παραγωγή της Ε.Ε. θυσιάζεται για να ευνοηθούν οι βιομηχανίες και οι εξαγωγές αυτοκινήτων της Βόρειας Ευρώπης, φέρνοντας στο πιάτο μας προϊόντα από τη Λατινική Αμερική που παράγονται με χαμηλότερα πρότυπα ασφαλείας και αθέμιτο ανταγωνισμό”.

## Το Μέλλον: Ένας Αγώνας σε Εξέλιξη

Μετά από 54 ημέρες παραμονής στους δρόμους, τα τρακτέρ αποχώρησαν επίσημα στις



Πηγή: Νίκος Μποτρόσος, Πρόεδρος του Αγροτικού Συλλόγου Ν. Ροδόπης. Δημόσια ανάρτηση στο προσωπικό του προφίλ στο Facebook.

26 Ιανουαρίου 2026. Ωστόσο, το αποτέλεσμα των κινητοποιήσεων παραμένει ακόμα σε εξέλιξη. Ο κ. Μποτρόσος και ο Αγροτικός Σύλλογος Κομοτηνής οργανώνουν τώρα τη μεγάλη κάθοδο στην Αθήνα, συμμετέχοντας στο πανελλαδικό συλλαλητήριο την Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου στην πλατεία Συντάγματος. Όπως ξεκαθαρίζει ο Πρόεδρος, οι κινητοποιήσεις θα συνεχιστούν «μέχρι και ο τελευταίος αγρότης να πληρωθεί τις νόμιμες επιδοτήσεις που δικαιούται», καθώς τα βασικά προβλήματα βιωσιμότητας του κλάδου παραμένουν ανοιχτά.

Παρά τις δυσκολίες, υπάρχει και μια πιο αισιόδοξη πλευρά για το αγροτικό

**“Τα τρακτέρ έφυγαν από τους δρόμους, αλλά τα προβλήματα παραμένουν στα χωράφια.”**

μέλλον της Ροδόπης. Όλο και περισσότεροι αγρότες στρέφονται σε καινοτόμες καλλιέργειες και νέες μορφές παραγωγής, προσπαθώντας να προσαρμοστούν στις σύγχρονες συνθήκες. Όπως επισημαίνει ο κύριος Μποτρόσος, «η λύση βρίσκεται στην καινοτομία και στη συλλογική προσπάθεια»

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ

ΑΝΕΣΤΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΔΗ (Γ1),  
ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΠΑΧΟΥΜΗ (B5),  
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑΜΟΥΚΗ (B1),  
ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΧΡΙΣΤΑΚΑΚΗ (Γ6)

# Η φίμωση του τύπου: όταν σκοτώνουν την αλήθεια



Μάτια κλειστά. Στόμα σιωπηλό. Η αλήθεια σε περιορισμό. Φωτογραφία: Θεοδώρα Καρρά

Στον σύγχρονο κόσμο, η δημοσιογραφία δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα· είναι ένα **λειτούργημα με υψηλό ρίσκο**, όπου η πένα συχνά έρχεται αντιμέτωπη με τη σφαίρα. Σύμφωνα με την τελευταία ετήσια έκθεση των «Ρεπόρτερ Χωρίς Σύνορα» (RSF), οι δημοσιογράφοι δεν πεθαίνουν για τη δημοσιογραφία, αλλά **δολοφονούνται εξαιτίας της**.

Τα στοιχεία της περιόδου 2024-2025 σοκάρουν: **67 δημοσιογράφοι έχασαν τη ζωή τους** παγκοσμίως με το 43% των θανάτων να καταγράφεται στη Γάζα. Η περίπτωση της **Shireen Abu Akleh**, που πυροβολήθηκε στο κεφάλι ενώ κάλυπτε επιχείρηση στην Τζενίν, φορώντας το διακριτικό γιλέκο «PRESS», παραμένει μια ανοιχτή πληγή για την ελευθερία του τύπου.

Ωστόσο, οι κίνδυνοι δεν είναι πάντα ορατοί. Στο **Τσερνόμπιλ** το 1986, οι ρεπόρτερ ήρθαν αντιμέτωποι με έναν «αόρατο δολοφόνο», τη ραδιενέργεια, παλεύοντας ταυτόχρονα με τη σοβιετική συγκάλυψη για να αποκαλύψουν το μέγεθος της καταστροφής. Σήμερα, η **κρατική τρομοκρατία** συνεχίζει να σπίνει καρτέρια. Ακόμα και στην «ασφαλή» Ευρώπη, η έρευνα κοστίζει ζωές. Η **Daphne Caruana Galizia** στη Μάλτα ανατινάχτηκε μετά τις αποκαλύψεις της για τα Panama Papers. Στην Ελλάδα, οι δολοφονίες του **Γιώργου Καραϊβάζ** (2021) και του **Σωκράτη Γκιόλια** (2010) παραμένουν ανεξιχνίαστα εγκλήματα, προκαλώντας το λεγόμενο «**φαινόμενο ψύχους**» (**chilling effect**) στην ελευθερία του Τύπου.



Στημιότυπο από τη συνάντηση με τον Πρόεδρο του Αγροτικού Συλλόγου Ν. Ροδόπης. Φωτογραφία Κ.Ι.

**Νίκος Μποτρόσος**  
«Να χαμογελάς, κόντρα σε όλα.»

**Θεοδώρα Καρρά: (Μαθηματικός, η φωτογράφος)**  
«Πότε δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να κάνεις κάτι, οπότε καν' το τώρα.»

Σχολείο

Κοινωνία

Πολιτισμός

Επιστήμη

Αθλητισμός

Περιβάλλον

Ψυχαγωγία

Η βία συνεχίζεται και στο ουκρανικό μέτωπο, όπου 13 δημοσιογράφοι έχουν πέσει νεκροί από ρωσικά πυρά και 18 βρίσκονται υπό κράτηση. Συνολικά, 503 δημοσιογράφοι βρίσκονται σήμερα στις φυλακές παγκοσμίως, ενώ άλλοι 135 θεωρούνται αγνοούμενοι. Αν η κοινωνία επιτρέψει τη φήμωση του Τύπου, η εξουσία καθίσταται ανεξέλεγκτη και η δημοκρατία ταλανίζεται.

Όταν η φωνή της αλήθειας σιωπάει με τη βία, η δημοκρατία αρχίζει να πεθαίνει.

## FACT or FAKE: Η κατασκευή μιας «είδησης»

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΩΝ

ΣΤΑΜΑΤΗ ΛΙΤΣΟΥ (Β4), ΖΩΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ (Β4), ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ (Α5)

Τα fake news δεν είναι καινούργιο φαινόμενο. Απέκτησαν, όμως, ιδιαίτερη δημοσιότητα μετά τις αμερικανικές εκλογές του 2016, όταν η Hillary Clinton απέδωσε την ήττα της στη διασπορά ψευδών ειδήσεων από τον αντίπαλό της, τον τότε και σημερινό πρόεδρο Donald Trump. Από τότε, ο όρος χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει κάθε παραποιημένη ή σκόπιμα διαστρεβλωμένη πληροφορία.



κ. Μαριγούλα Κοσμίδου Αναπληρώτρια Περ. Διευθύντρια Εκπ/σης ΑΜΘ

τραγούδησαν το πρωτοχρονιάτικο τραγούδι «Πάει ο παλιός ο χρόνος». Το σχολείο κατηγορήθηκε από μερίδα του τοπικού τύπου ότι υποχρέωσε μαθητές να τραγουδήσουν στίχους θρησκευτικού περιεχομένου, γεγονός που προκάλεσε την άμεση αντίδραση της Αναπληρώτριας Περιφερειακής Διευθύντριας Εκπαίδευσης Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, κ. Μαριγούλας Κοσμίδου, η οποία υπογράμμισε ότι όταν ένα παιδικό, εορταστικό τραγούδι χαρακτηρίζεται «θρησκευτικό τελετουργικό», είτε υπάρχει άγνοια της ελληνικής γλώσσας είτε συνειδητή εργαλειοποίηση της θρησκείας με τη χρήση fake news.

Μια ψευδής είδηση αρκεί για να μετατρέψει μια αθώα δράση σε πεδίο σύγκρουσης.

Το περιστατικό αυτό αναδεικνύει πόσο εύκολα μια αθώα πολιτιστική έκφραση μπορεί να μετατραπεί σε πεδίο αντιπαράθεσης. Σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, όπου η πληροφορία διαδίδεται αστραπιαία, απαιτείται κριτική σκέψη, διασταύρωση πηγών και νηφαλιότητα. Η προστασία της σχολικής αρμονίας και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα δεν υπηρετούνται από υπερβολές, αλλά από διάλογο και υπευθυνότητα.

Γραφιστική απόδοση θέματος: Σχεδιασμός στο Canva. (Κ.Ι.)

Το ζήτημα γίνεται ακόμη πιο σοβαρό όταν τέτοιες «ειδήσεις» διαταράσσουν την ισορροπία μιας σχολικής κοινότητας και μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις στο εσωτερικό της, ιδιαίτερα σε μια ευαίσθητη περιοχή, όπως η Θράκη. Πρόσφατα, σε μια δράση εξωστρέφειας που οργανώθηκε από εκπαιδευτικούς με όραμα και τεχνολογική κατάρτιση μεταξύ δύο ακριτικών σχολείων — ενός μειονοτικού Γυμνασίου στη Σμίνθη, στην ορεινή Ξάνθη, και ενός Γυμνασίου στη Σίκινο — οι μαθητές αντάλλαξαν ευχές για το νέο έτος και

## Τοπικός έντυπος τύπος: case study μιας βιώσιμης επιχειρηματικής δραστηριότητας

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ (Β4), ΝΤΑΝΤΟΥΡΗ ΟΡΦΕΑ (Β5), ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑΣ (Α1), ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΥ (Α5)

Σε μια εποχή που η ενημέρωση κινείται ταχύτατα και η ψηφιακή πληροφορία ανανεώνεται διαρκώς, ο έντυπος περιφερειακός τύπος φαίνεται σε πολλούς ξεπερασμένος. Κι όμως, η πραγματικότητα αποδεικνύει ότι σε αρκετές περιπτώσεις διατηρεί μεγάλη δυναμική, αποτελώντας παράδειγμα βιώσιμης επιχειρηματικής δραστηριότητας με κοινωνικό αποτύπωμα.

Η πρόσφατη επίσκεψη των εκδοτών των δύο ιστορικών εφημερίδων της πόλης μας, του Χρόνου, κ. Φανφάνη Σταύρου και του Παρατηρητή, κ. Βαφειάδου Νατάσας στο σχολείο μας, μας έφερε σε άμεση επαφή με τον κόσμο της έντυπης τοπικής δημοσιογραφίας.

Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες πτυχές που αναδείχθηκαν στη συζήτηση μαζί τους είναι η διαφορά μεταξύ έντυπου και ψηφιακού τύπου. Και οι δύο εκδότες συμφωνούν ότι «στον έντυπο τύπο, η ευθύνη είναι μεγαλύτερη. Ό,τι γράφεται και τυπώνεται δεν μπορεί να διορθωθεί την επόμενη στιγμή. Αυτό καλλιεργεί κουλτούρα ακρίβειας, διασταύρωσης και επαγγελματισμού. Σε αντίθεση με τη λογική της ψηφιακής ταχύτητας «ανέβασε τώρα, διόρθωσε μετά», η εφημερίδα απαιτεί βεβαιότητα πριν από τη δημοσίευση. Και αυτή η απαίτηση δημιουργεί αξιοπιστία».

Τόνισαν, ακόμα, «ότι ένα σημαντικό «κλειδί» που εξασφαλίζει τη μακροζωία του τοπικού τύπου σε αντίθεση με τα μεγάλα πανελλαδικά μέσα, είναι ότι ο πρώτος δεν εντάσσεται εύκολα σε «συστημικές» εξαρτήσεις. Η μικρότερη κλίμακα επιτρέπει μεγαλύτερη ανεξαρτησία



«Μαθητές του σχολείου μας κρατούν φύλλο τοπικής εφημερίδας κατά τη διάρκεια της συνάντησης με τους εκδότες των εφημερίδων της πόλης.» Φωτογραφία Άγγελος Γκαγκάς Β'3

και άμεση λογοδοσία στην τοπική κοινωνία, καλλιεργώντας εμπιστοσύνη. Επιπλέον, τα θέματα που καλύπτουν οι τοπικές αυτές εφημερίδες, δηλαδή δημοτικά ζητήματα, φυσικές καταστροφές, κοινωνικά γεγονότα, αφορούν άμεσα τον αναγνώστη. Η ενημέρωση λοιπόν είναι βιωματική».



Χαρακτηριστικά παραδείγματα βιώσιμων δημοσιογραφικών επιχειρήσεων αποτελούν ο Χρόνος και ο Παρατηρητής της Θράκης, οι μοναδικές πλέον δύο ιστορικές εφημερίδες της Κομοτηνής.

Η εφημερίδα «Χρόνος», με έτος ίδρυσης το 1964, αποτελεί για πάνω από 60 χρόνια το σταθερό σημείο αναφοράς της Θράκης. Έχει εξελιχθεί σε έναν σύγχρονο όμιλο, που περιλαμβάνει το Ράδιο Χρόνος 87,5 fm, το Χρονos.gr και Social Media, αποδεικνύοντας ότι η συνέπεια οδηγεί στη μακροζωία.

Η εφημερίδα «Παρατηρητής της Θράκης», που ξεκίνησε το 1990, καινοτόμησε ως η πρώτη πολυσέλιδη και αργότερα έγχρωμη εφημερίδα του νομού. Με έντονο το αίσθημα της κοινωνικής συμπερίληψης, ενσωμάτωσε τουρκόφωνη και ρωσόφωνη έκδοση, ενώ σήμερα αποτελεί μια δυναμική επιχείρηση δεύτερης γενιάς με ραδιοφωνική παρουσία, social media και τυπογραφική δραστηριότητα.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η βιωσιμότητα ενός περιφερειακού μέσου δεν στηρίζεται αποκλειστικά στις πωλήσεις φύλλων. Αντίθετα, βασίζεται σε ένα πολυεπίπεδο μοντέλο λειτουργίας: έντυπη έκδοση, τυπογραφείο, ιστοσελίδα, ραδιόφωνο, παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαφημιστική δραστηριότητα.

Συνοψίζοντας, ο τοπικός έντυπος τύπος αποτελεί μία ζωντανή επιχειρηματική και δημοσιογραφική πραγματικότητα. Η ισορροπία μεταξύ της έντυπης έκδοσης και της σύγχρονης ψηφιακής παρουσίας, καθώς και της εγγύτητας προς την τοπική κοινωνία, αποτελεί ένα μοντέλο βιώσιμο και ουσιαστικό, που επιβεβαιώνει ότι η αξία της δημοσιογραφίας δεν μετράται μόνο με τους αριθμούς των αναγνωστών, αλλά κυρίως με το επίπεδο εμπιστοσύνης και κοινωνικής προσφοράς.



«Οι μαθητές του σχολείου μας με τους εκδότες των δύο τοπικών εφημερίδων μετά τη συνάντησή.» Φωτογραφία: Ιωάννα Καλλιτική

Νατάσα Βαφειάδου  
(Δημοσιογράφος και εκδότρια "Παρατηρητής")  
«Ισότιμα Ενημερωμένος»

Σταύρος Φανφάνης (Εκδότης και διευθυντής "Ο Χρόνος")  
«Γράφουμε σήμερα, χτίζουμε το αύριο.  
Η δημοσιογραφία στην υπηρεσία της αλήθειας και της ανάπτυξης»

# Πωλείται η Γροιλανδία;

### Ο «μεσιτικός» ιμπεριαλισμός του Τραμπ, η ευρωπαϊκή ασπίδα και η δανέζικη ήπια ισχύς

#### ΑΡΘΡΟ ΓΝΩΜΗΣ ΤΟΥ ΣΤΑΜΑΤΗ ΛΙΤΣΟΥ (B4)

Ξεχάστε μετοχές και κρυπτονομίσματα. Ο Ντόναλντ Τραμπ φαίνεται να αντιμετωπίζει τη γεωπολιτική σαν μια παρτίδα Monopoly με αληθινά οικόπεδα. Προτείνοντας ανοιχτά την «αγορά» της Γροιλανδίας, χαρακτήρισε «λάθος» την επιστροφή της στη Δανία μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, μετατρέποντας την εθνική κυριαρχία σε μια συμφωνία real estate.

Το αμερικανικό ενδιαφέρον δεν είναι τυχαίο. Η Γροιλανδία αποτελεί πεδίο ανταγωνισμού των Αμερικανών με Ρωσία και Κίνα και αποθήκη τεράστιου φυσικού πλούτου: χρυσός, πετρέλαιο, φυσικό αέριο, διαμάντια και περίπου 2,6 τρισεκατομμύρια κυβικά μέτρα γλυκού νερού, που καθίστανται προσβάσιμα λόγω της κλιματικής αλλαγής. Με το αμερικανικό χρέος σύμφωνα με το περιοδικό, Forbes, να φτάνει στα 38,5 τρισεκατομμύρια δολάρια, οι πάγοι μοιάζουν με οικονομικό σωσίβιο.

Ο Τραμπ δεν έμεινε στις προφορικές δηλώσεις. Για να πραγματοποιήσει τα σχέδιά του πρότεινε εξαγορά ύψους 500 δισ. έως 1 τρισ. δολαρίων, τη απείλησε με δασμούς κατά της Δανίας και δεν απέκλεισε τη στρατιωτική επέμβαση.

Απέναντι σε αυτόν τον κυνισμό, η Δανία αντέταξε την ήπια ισχύ της. Χωρίς στρατιωτικές επιδείξεις, στηρίζεται στη διεθνή της αξιοπιστία,



Το παρόν κόμικ, βασισμένο στο άρθρο του Σταμάτη Λίτσου (B4), δημιουργήθηκε από την Κ.Ι. με αξιοποίηση εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης (AI ChatGPT και Canva).

στη δημοκρατική της παράδοση και στη γεωοικονομική της επιρροή: από τη Νονο Nordisk, που επηρεάζει τον παγκόσμιο «μεταβολισμό» της υγείας, μέχρι τεχνολογίες όπως το Bluetooth και τις χαρτογραφικές υποδομές, που χρησιμοποιούν κολοσσοί όπως η Google. Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Ένωση δήλωσε έμπρακτα την αλληλεγγύη της.

Και το ερώτημα παραμένει: πωλείται τελικά η Γροιλανδία ή υπάρχουν ακόμη όρια στο δίκαιο του ισχυρού ;

**Έχει άραγε ο σύγχρονος κόσμος ξεφύγει από τη λογική που περιέγραψε ο Θουκυδίδης ή το δίκαιο της πυγμής παραμένει επίκαιρο;**

Μένει να αποδειχθεί αν η περιπτωση της Γροιλανδίας θα επιβεβαιώσει την πανάρχαια θεωρία του δικαίου της πυγμής, όπως εκφράζεται από τους Αθηναίους στον διάλογο τους με τους Μηλίους: "κατά τον ανθρώπινο νόμο τα δίκαια κρίνονται μόνο από ίσους, ενώ τα δυνατόν τα πράττουν οι ισχυροί και τα παραδέχονται οι ασθενείς".

“έπισταμένους πρὸς εἰδότας ὅτι δίκαια μὲν ἐν τῷ ἀνθρωπείῳ λόγῳ ἀπὸ τῆς ἴσης ἀνάγκης κρίνεται, δυνατόν δὲ οἱ πρῶχοντες πράσσοσι καὶ οἱ ἀσθενεῖς ξυγχωροῦσιν”. Θουκυδίδου Ιστορία (5.89.1)

**Παρά το διεθνές δίκαιο, η υπόθεση της Γροιλανδίας δείχνει ότι η ισχύς παραμένει καθοριστική στις διεθνείς σχέσεις**

# Άλλος από το Καλλιμάρμαρο ... κι άλλος από τον Μαραθώνα

### Η πολιτική δεν είναι σπριντ – είναι αντοχή και χαρακτήρας.

#### ΑΡΘΡΟ ΤΩΝ ΣΤΑΜΑΤΗ ΛΙΤΣΟΥ (B4) ΚΑΙ ΣΤΟΓΙΑΝΝΙΔΗ ΜΑΡΚΕΛΛΑΣ (A2)

Ο πολιτικός στίβος στην ελληνική περιφέρεια δεν θυμίζει αγώνα 100 μέτρων. Θυμίζει **μαραθώνιο**. Και αυτό το ξέρουν καλά δύο πολιτικοί από τη Ροδόπη, οι οποίοι διετέλεσαν υπουργοί ή υφυπουργοί, ο **Ευριπίδης Στυλιανίδης** και ο **Γιώργος Πεταλωτής**, που μιλούν με διαφορετικό στυλ, αλλά λένε πάνω-κάτω το ίδιο πράγμα:

**“αν δεν ξεκινάς από το κέντρο, όλα είναι πιο δύσκολα”.**

Ο **κ. Στυλιανίδης** το λέει με μια έκφραση που τα λέει όλα, όταν μιλά με συναδέλφους του από το κέντρο: «Εγώ ξεκινώ από τον Μαραθώνα κι εσύ έξω από το Καλλιμάρμαρο». Με απλά λόγια: Υπάρχει **δι α φ ο ρ ε τ ι κ ή** αφετηρία εκκίνησης. Για εκείνον, τα εμπόδια είναι **τρία**:



Πηγή: Wikimedia Commons – CC BY 2.0

**Θεσμικά:** το κράτος συχνά ξεχνά τις ακριτικές περιοχές

**Οικονομικά & κοινωνικά:** η περιφέρεια πρέπει συνεχώς να διεκδικεί τα αυτονόητα.

**Προσωπικά:** χωρίς “γνωριμίες” και έτοιμα στηρίγματα, ανεβαίνεις σκαλί-σκαλί.

Κι όμως, παρά τις δυσκολίες, έφτασε σε υπουργικές θέσεις και πήρε μέρος σε σημαντικές συνταγματικές αλλαγές. Παιδί μιας οικογένειας μορφωμένων ανθρώπων από αγροτικό τόπο με τη μητέρα του, δασκάλα στο επάγγελμα, να είναι ο φάρος αξιών στη ζωή του, κατάφερε να διατελέσει Υφυπουργός Εξωτερικών, Υπουργός Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Μεταφορών και Επικοινωνιών, καθώς και Εσωτερικών. Για εκείνον, η **αντοχή** και η πίστη στον τόπο σου είναι το Α και το Ω.



Ο μαραθώνιος δεν κερδίζεται με ταχύτητα, κερδίζεται με ψυχή.

Ψηφιακή εικονογράφηση εμπνευσμένη από το άρθρο των μαθητών (Σελιδοποίηση: Καλαστική.Ι)

Από την άλλη, ο **κ. Πεταλωτής** υποστηρίζει ότι:

**“Η προσωπικότητα, η σοβαρότητα, η οργάνωση και η ποιότητα της δουλειάς μπορούν να κάνουν κάποιον να ξεχωρίσει, ανεξαρτήτως τόπου προέλευσης”.**



Πηγή: Wikimedia Commons – CC BY-SA 2.0

Για να σταθείς στην περιφέρεια, λέει, πρέπει να είσαι **δίπλα στον κόσμο κάθε μέρα**. Όχι μόνο στις εκλογές.

Ξεκίνησε από τη δικηγορία και την τοπική αυτοδιοίκηση, χωρίς δυνατούς κομματικούς μηχανισμούς πίσω του. Η **Ροδόπη**, με τη σύνθετη κοινωνία της, δεν συγχωρεί λάθη. Χρειάζεται υπευθυνότητα, διάλογο και σεβασμό. Αυτά τα στοιχεία τον ακολούθησαν και όταν ανέλαβε τη θέση του Κυβερνητικού Εκπροσώπου και Υφυπουργού παρά τω Πρωθυπουργώ, με αρμοδιότητες που σχετίζονταν με το «Υπουργείο Τύπου». Στη συνέχεια, διετέλεσε Υφυπουργός Εσωτερικών και, αργότερα, Υφυπουργός Δικαιοσύνης. Ο συνδυασμός κυβερνητικών καθηκόντων και εκπροσώπησης μιας ακριτικής περιοχής αύξησε τη δυσκολία της θέσης του. Η περιφέρεια μπορεί να έχει δυσκολίες και μειονεκτήματα στη δημόσια προβολή, λέει, αλλά διαθέτει ένα πολύτιμο πλεονέκτημα: την άμεση σχέση με την κοινωνία. Όταν αυτή η σχέση συνδυάζεται με εργατικότητα, αρχές και συνέπεια, μπορεί να είναι η βάση για μια ουσιαστική και ισότιμη πολιτική παρουσία.

**Το συμπέρασμα;**

Η πολιτική στην επαρχία είναι **ζόρικη**, αλλά σε κάνει πιο δυνατό. Μπορεί να μην ξεκινάς από το **Καλλιμάρμαρο**, αλλά αν αντέξεις τον δρόμο από τον **Μαραθώνα**, φτάνεις με χαρακτήρα, εμπειρία και ουσία.

Γιατί τελικά, ο μαραθώνιος δεν κερδίζεται με ταχύτητα - κερδίζεται με **ψυχή**.

Και οι δύο πολιτικοί του τόπου μας την διαθέτουν!

# Από την έδρα στο «Καμίني»:

## Όταν η Φιλοσοφία παίρνει Σχήμα στον Πηλό

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΩΝ ΖΩΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ (Β4), ΟΡΦΕΑ ΝΤΑΝΤΟΥΡΗ (Β5), ΔΑΝΑΗΣ ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ (Α2), ΑΝΔΡΙΑΝΑΣ ΣΙΣΜΑΝΗ (Α2)

Ποιος είπε ότι οι φιλόλογοι μένουν μόνο στα βιβλία; Η φιλόλογος του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Κομοτηνής, κ. **Εφη Καραπούλη**, πέρα από την ανάλυση κειμένων στην τάξη, φαίνεται πως ανακάλυψε τη δική της «αρχή του κόσμου» μέσα από την πανάρχαια τέχνη της κεραμικής.

Στην πρώτη της ατομική έκθεση με τίτλο «**Θεμελιώδη Στοιχεία**», που φιλοξενείται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Κομοτηνής, μας προσκαλεί σε ένα ταξίδι όπου η ύλη συναντά τη φιλοσοφία. «Η έκθεση δεν είναι απλώς μια συλλογή από πήλινα αντικείμενα» θα μας πει κατά την πρόσφατη επίσκεψή της στο 1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Κομοτηνής: είναι ένα μάθημα φυσικής φιλοσοφίας. «Ζυμώνει» τις αρχές των αρχαίων Ελλήνων διανοητών, χρησιμοποιώντας τα τέσσερα στοιχεία που, σύμφωνα με τους προσωκρατικούς, δημιούργησαν το Σύμπαν: **Γη, Νερό, Αέρα και Φωτιά**.

Όπως μας εξηγεί «η γη και το νερό ενώνονται για να δώσουν σώμα στον πηλό, ο αέρας τον στεγνώνει και εμψυχώνει ταυτόχρονα τη φωτιά, η οποία θα τον ψήσει, μεταμορφώνοντας το εύπλαστο χρώμα σε αιώνιο κεραμικό».

### Αντίρροπες δυνάμεις

Κι αν νομίζετε ότι η κεραμική είναι μια στατική τέχνη, ξανασκεφτείτε το. Ο τροχός γυρίζει προς τη μία κατεύθυνση, τα χέρια του δημιουργού κινούνται προς την άλλη. Κι όμως,



από αυτή την αντίθεση γεννιέται η μορφή. Τον νόμο της «**Εναντιοδρομίας**» του Ηράκλειτου εφαρμόζει και η κ. Καραπούλη πάνω στον τροχό δημιουργώντας έργα όπως οι «Κοχλίες» και η «Εναντιοδρομία» και σχήματα της **σπείρας** και του **μαϊάνδρου**, που μας υπενθυμίζουν την αιώνια κίνηση του γαλαξία μας και τη συνεχή ροή των πάντων («τα πάντα ρέει»).

Έτσι, χάρη στις αντιθέσεις λειτουργεί και η ζωή μας: πίεση και ελευθερία, αποτυχία και επιτυχία, φόβος και τόλμη. Όπως ο πηλός παίρνει σχήμα μόνο όταν δεχτεί πίεση, έτσι κι εμείς διαμορφωνόμαστε μέσα από τις αντιθέσεις μας.

Η έκθεση «συνομιλεί» με τα αρχαία εκθέματα του Μουσείου, αποδεικνύοντας ότι η τέχνη δεν έχει ημερομηνία λήξης. Παράλληλα, τα έργα από γυαλί του **Άγγελου Γεωργίου** συμπληρώνουν την εμπειρία, δίνοντας μια γεωμετρική μορφή στα στοιχεία της φύσης, βασισμένη στα «Πλατωνικά στερεά».

**Γιατί να την επισκεφτείς;** Γιατί θα ανακαλύψεις ότι οι λέξεις που μαθαίνουμε στο σχολείο - όπως **κόσμος, αρμονία, άπειρο** - μπορούν να πάρουν σχήμα και χρώμα. Και κυρίως, για να νιώσεις κι εσύ αυτή την «ασίγαστη φωτιά» της δημιουργίας που μας κάνει ανθρώπους



# Ο δρόμος είχε τη δική του ιστορία...

ΤΩΝ ΖΩΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ (Β4), ΡΑΦΑΗΛ ΚΙΟΡΟΓΛΟΥ (Β4), ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΤΣΕΛΕΚΙΔΗ (Α5), ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ (Α5)



Οι δρόμοι μιας πόλης είναι συχνά **ζωντανά τεκμήρια της αστικής εξέλιξης** και αποκαλύπτουν την ταυτότητά της. Ο κ. **Κώστας Κασιμίγας**, αρχιτέκτονας μηχανικός και γνώστης της ιστορίας της πόλης μας, σε μια εκτενή και αποκαλυπτική ομιλία δυόμιση ωρών, μας αφηγήθηκε την ιστορία τους που ξεκινά από τους Βυζαντινούς χρόνους και φτάνει μέχρι τη σύγχρονη εποχή.

«Μια πόλη διαβάζεται καλύτερα μέσα από τους δρόμους της»

• **Νικόλαος Ζωΐδης:** Ο πρώτος αιρετός δήμαρχος (1925) τιμάται με έναν από τους πιο νευραλγικούς δρόμους, ο οποίος αποτελούσε την έξοδο προς την Αλεξανδρούπολη.

• **Δημήτριος Μπλέτσας:** Ο μακροβιότερος δήμαρχος της πόλης (περίπου 40 χρόνια θητείας) τιμάται με το τμήμα της οδού δίπλα στο Δημαρχείο. Έτσι, αναγνωρίζεται το έργο του στον εκσυγχρονισμό των υποδομών της πόλης.

### Ο υγρός δρόμος: Από τον Μπουκλουτζά στη Λεωφόρο Δημοκρατίας.

Ο σημερινός κεντρικός δρόμος της πόλης ήταν για αιώνες ο **χειμαρρός Μπουκλουτζάς**, ο οποίος τη χώριζε στα δύο και συνδέεται με δραματικές στιγμές, όπως οι **καταστροφικές πλημμύρες του 1959 και του 1960**.



Ο χειμαρρός Μπουκλουτζάς στο κέντρο της παλιής Κομοτηνής. Πηγή: Εφημερίδα «Ο Χρόνος», 17/11/2021

Κατά την περίοδο της επταετίας (1967-1974), αποφασίστηκε να μετατραπεί το ποτάμι στην κεντρική λεωφόρο Δημοκρίτου, Ορφέως και Δημοκρατίας, που γνωρίζουμε σήμερα.

### Η «ραχοκοκαλιά» της ιστορίας: Η αρχαία Εγνατία Οδός

Η **αρχαία Εγνατία Οδός**, σύμφωνα με την ιστορική έρευνα, που ένωνε τη Ρώμη με την Κωνσταντινούπολη, φαίνεται πως ταυτίζεται με τον άξονα των οδών **Φιλίππου, Φιλικής Εταιρείας και Περδίκας**. Ο δρόμος, δίπλα στο Βυζαντινό Κάστρο, αποτελεί την αρχαιότερη οδική αρτηρία της περιοχής, μαρτυρώντας τη θέση της Κομοτηνής ως στρατηγικού κόμβου μεταξύ Ανατολής και Δύσης.

### Η πρωτοπορία των «υπότιτλων»

Μια ενδιαφέρουσα λεπτομέρεια για τους δρόμους της Κομοτηνής είναι οι **επεξηγηματικές υποσημειώσεις** στις πινακίδες, πρακτική που ξεκίνησε το **1992**, καθιστώντας την Κομοτηνή πανελλήνια πρωτοπόρο.

### Ο «Γαΐδαρος» και ο «Μπακλαβάς»

Η μορφή των δρόμων αποκαλύπτει και τη λογική της κατασκευής τους. Οι παλαιότεροι δρόμοι της πόλης ακολουθούν τη **«λογική του γαϊδάρου»**, δηλαδή μονοπάτια που σέβονταν το ανάγλυφο της φύσης, δημιουργώντας έναν δαιδαλώδη λαβύρινθο. Αντίθετα, στις προσφυγικές γειτονιές και στις νεότερες επεκτάσεις, κυριάρχησε ο **γερμανικός ορθολογισμός** με τις ευθείες γραμμές και τα τετράγωνα (το λεγόμενο σύστημα «μπακλαβά»).

Κάθε φορά που περπατάμε στους δρόμους της Κομοτηνής, δεν πατάμε απλώς σε άσφαλτο· περπατάμε πάνω σε στρώματα ιστορίας, σε ποτάμια που στέρεψαν και σε μνήμες ανθρώπων που διαμόρφωσαν την πόλη μας.



Το Τσανάκλειο Μέγαρο στην οδό Δημοκρίτου, ένα από τα σημαντικότερα αρχιτεκτονικά τοπία της Κομοτηνής, θυμίζει ότι οι δρόμοι της πόλης είναι γεμάτοι ιστορία και μνήμες. Φωτογραφία: Ιωάννα Καλαϊτή

# Ποιο πραγματικά είναι; 10 ερωτήσεις στους λογοτέχνες του τόπου μας.

Το ερωτηματολόγιο του Προυστ αποκαλύπτει την προσωπικότητα πίσω από τις λέξεις.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΙΑΣ ΤΑΚΟΥ (B2)

Ο Γιάννης Στρούμπας, ο Σπύρος Κιοσσές και ο Χάρης Μιχαλόπουλος, που συνδέονται με την Κομοτηνή, δεν είναι μακρινοί και απρόσιτοι

**“Το Ερωτηματολόγιο του Προυστ\* είναι ένα σύνολο σύντομων ερωτήσεων που απσκοπούν στη σκιαγράφιση της προσωπικότητας ενός ατόμου.”**

δημιουργοί, αλλά άνθρωποι της διπλανής πόρτας, που παρατηρούν, αισθάνονται και μετατρέπουν όσα συμβαίνουν γύρω μας σε λογοτεχνία. Ας τους γνωρίσουμε λίγο καλύτερα, λοιπόν, με ένα σύντομο ερωτηματολόγιο, εμπνευσμένο από εκείνο του Προυστ, ακολουθώντας την παράδοση της Ελευθεροτυπίας, ημερήσιας απογευματινής εφημερίδας που εκδιδόταν από το 1975 έως το 2014.

### Γιάννης Στρούμπας

Ο Γιάννης Στρούμπας κατάγεται από την Κομοτηνή στην οποία και κατοικεί. Είναι φιλόλογος και διδάσκει στη μέση εκπαίδευση. Παράλληλα, δραστηριοποιείται έντονα στον λογοτεχνικό χώρο, γράφοντας ποίηση, δοκίμια, μελέτες και κριτικές. Βραβεύτηκε το 2024 από την Ακαδημία Αθηνών με το Βραβείο "Αικατερίνης Σταθοπούλου" για την καλύτερη ποιητική συλλογή.



Η συνέχεια... στο QR, σκάνανε αν θέλεις να δεις όλη τη συνέντευξη. Φωτογραφία: Λία Γκαγκά

### Σπύρος Κιοσσές

Ο Σπύρος Κιοσσές κατάγεται από την Κομοτηνή και είναι αναπληρωτής καθηγητής Θεωρίας της Λογοτεχνίας στο Τμήμα Γλωσσικών και Διαπολιτισμικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έχει δημοσιεύσει τόσο λογοτεχνικά, όσο και επιστημονικά έργα και ασχολείται ιδιαίτερα με τη δημιουργική γραφή.



### Μιχαλόπουλος Χάρης

Ο Χαρίλαος Μιχαλόπουλος γεννήθηκε στην Καβάλα και σήμερα ζει στην Κομοτηνή όπου εργάζεται ως αναπληρωτής καθηγητής Λατινικής Φιλολογίας στο Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Ασχολείται από μικρή ηλικία με την ποίηση και ποιήματά του έχουν δημοσιευτεί σε εφημερίδες και περιοδικά.



### Τι σημαίνει για εσάς ευτυχία;

**Γ.Σ.:** Μα, Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου. Ακόμη κι όταν οι πραγματεύσεις της αφορούν τη δυστυχία.

**Σ.Κ.:** Μικρές στιγμές «ευθυγράμμισης», να ταιριάζει αυτό που σκέφτομαι, επιθυμώ ή έχω ανάγκη με αυτό που κάνω. Η ευτυχία δεν μπορεί να είναι μια μόνιμη κατάσταση. Μικρές στιγμές είναι, μακριά πολλές στη ζωή κάποιου ανθρώπου.

**Χ.Μ.:** Να μπορείς να περνάς μια μέρα απερίσπαστος, διαβάζοντας ένα βιβλίο. Α, και ένα μπαλκόνι με θέα στη θάλασσα.

### Ποιο θεωρείτε το μεγαλύτερό σας προτέρημα;

**Γ.Σ.:** Προτέρημα μπορεί να είναι η εντιμότητα, η δικαιοσύνη, η γενναιοδωρία, το θάρρος. Αλλά το μεγαλύτερο είναι η προσαρμοστικότητα. Έχει 7 συλλαβές και 17 γράμματα. Ελπίζω να το έχω!

**Σ.Κ.:** Η επιμονή μου να θέτω στόχους και να προσπαθώ να τους επιτύχω. Αλλά και η σχετική αντοχή μου στην απογοήτευση – όπως κι η δύναμη να συνεχίζω μετά από αυτήν.

**Χ.Μ.:** Τη φροντίδα για τους άλλους.

### Ποιο χαρακτηριστικό εκτιμάτε περισσότερο στους ανθρώπους;

**Γ.Σ.:** Είμαι γαλουχημένος με αμερικανικές ταινίες και σειρές, επομένως εκτιμώ στους ανθρώπους τον εαυτό τους: «Μείνε πάντα ίδιος», «Να είσαι ο εαυτός σου», «Μην αλλάξεις ποτέ» και τα τοιαύτα. «Αμερικανιά», ε;!

**Σ.Κ.:** Την ειλικρίνεια. Την εντιμότητα της ματιάς. Να μη φοβούνται να δουν οι άνθρωποι ούτε τον εαυτό τους ούτε τους άλλους.

**Χ.Μ.:** Την ενσυναίσθηση.

### Με ποιον κινηματογραφικό ή λογοτεχνικό ήρωα ταυτίζεστε περισσότερο;

**Γ.Σ.:** Θα ήθελα να ταυτίζομαι με τον Τζέιμς Μποντ 007, αλλά και ο φαλακρός πράκτωρ Θου Βου 000 είναι ίσως πιο γοητευτικός, ως πιο γήινος.

**Σ.Κ.:** Με τον αφηγητή του διηγήματος «Μοσκώβ Σελήμ» του Βιζυηνού. Έναν ήρωα μαθητείας, που μέσα από την επαφή με τον Άλλο μαθαίνει να αμφισβητεί τις βεβαιότητές του. Δεν αποκτά νέες απόλυτες αλήθειες: απλά χάνει τις παλιές. Και αυτή η απώλεια, η αμφιβολία ως ηθική στάση, είναι για μένα βαθιά συγγενής με τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τη λογοτεχνία και τη ζωή.

**Χ.Μ.:** Μμμμμ, δύσκολη ερώτηση.

### Αν μπορούσατε να συναντήσετε έναν ποιητή –από το παρόν ή από το παρελθόν– ποιον θα διαλέγατε;

**Γ.Σ.:** Τον ποιητή –«μαύρα κοράκια»– Φανφάρα. Φλόγα, όραμα, δραματικότητα, τρέλα!

**Σ.Κ.:** Τον Πεσσόα. Ή κάποιον από τα ετερόνυμά του, για να δω πώς είναι να ζει κανείς, όταν δεν χωράει σε μία φωνή.

**Χ.Μ.:** Τον Κ. Π. Καβάφη, χωρίς δεύτερη σκέψη.

### Ποιο είναι το μότο σας;

**Γ.Σ.:** «Ψωμί, βούτυρο και μερέντα.»

**Σ.Κ.:** Να αρχίζεις κάθε μέρα σαν να μην έχει κριθεί ή αποδειχθεί τίποτα ακόμη.

**Χ.Μ.:** Δεν το έχω σκεφτεί ποτέ. Μάλλον δεν έχω.

### Πώς θα ολοκληρώνατε τη φράση: Η λογοτεχνία είναι...

**Γ.Σ.:** «...ένας φωταγωγημένος φωταγωγός».

**Σ.Κ.:** ... το χτίσιμο κόσμων που δεν υπάρχουν, για να καταλάβουμε καλύτερα πώς θα μπορούσε να υπάρχει ο δικός μας.

**Χ.Μ.:** ό,τι χρειάζεσαι για να αντέξεις τα δύσκολα του κόσμου.

### Πώς γεννιέται ένα λογοτεχνικό έργο, από εικόνα, συναίσθημα, σκέψη ή εμπειρία;

**Γ.Σ.:** Ένα ποίημα γεννιέται με καισαρική. Τυλιγμένο στον ομφάλιο λώρο του, παλεύει ν' αναπνεύσει. Συχνά, όχι επιτυχώς.

**Σ.Κ.:** Από ένα μικρό τσίμπημα που μπορεί να σου προκαλέσει μια εικόνα, ένα συναίσθημα, μια σκέψη ή μια εμπειρία. Το ίδιο το τσίμπημα είναι αυτό που μετράει, όχι το τι στο προκαλέσει.

**Χ.Μ.:** Εξαρτάται. Τις περισσότερες φορές μια τυχαία εικόνα δίνει την αφορμή. Χρειάζεται όμως η σκέψη, για να γίνει λόγος. Έχω ξεχάσει αρκετούς στίχους που δεν πρόλαβα να σημειώσω περπατώντας.

### Ποιο είναι το πιο όμορφο πράγμα που σας είπε ποτέ κάποιος για ένα ποίημά σας;

**Γ.Σ.:** «Οι πατάτες που τηγάνισες είναι μούρλια!»

**Σ.Κ.:** Το κουβαλάω μέσα μου. Είναι δικό μου τώρα.

**Χ.Μ.:** Ότι κάθε φορά που το διαβάζει βουρκώνει.

### Τι μπορεί να προσφέρει η ποίηση στους νέους της εποχής μας;

**Γ.Σ.:** Ό,τι οι ίδιοι οι νέοι είναι αποφασισμένοι να αντλήσουν από την ποίηση.

**Σ.Κ.:** Άλλοτε όρμο, όπου καταφεύγει για να αντέξει τον κόσμο, κι άλλοτε ορμητήριο, για να τον αλλάξει.

**Χ.Μ.:** Την ομορφιά να βλέπεις και να ζεις τον κόσμο διαφορετικά.

**“Το Ερωτηματολόγιο του Προυστ\* το επιλέξαμε, γιατί μας επιτρέπει να προσεγγίσουμε τους δημιουργούς πέρα από το έργο τους με έναν άμεσο και ανθρώπινο τρόπο ακολουθώντας την παράδοση της Ελευθεροτυπίας”**

# Τα όνειρα δεν έχουν ταχυδρομικό κώδικα

Τρεις ηθοποιοί από την Κομοτηνή μιλούν για τη διαδρομή τους

Τρεις διαφορετικές γενιές, Τρεις διαφορετικές διαδρομές, Μία κοινή αφετηρία.

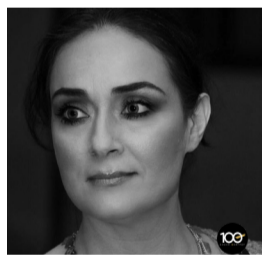
## ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΜΑΡΚΕΛΛΑΣ ΣΤΟΓΙΑΝΝΙΔΗ (Α2)

Μπορεί η πόλη μας να είναι μικρή, όμως τα όνειρα που γεννιούνται εδώ δεν είναι καθόλου μικρά. Η **Ελένη Ουζουνίδου**, ο **Χρήστος Παπαδόπουλος** και ο **Χρήστος Δαλκυριάδης** μιλούν σε πρώτο πρόσωπο για το πώς ξεκίνησαν από την Κομοτηνή και κατάφεραν να βρεθούν στις θεατρικές σκηνές της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης.

### Ελένη Ουζουνίδου

«Σπούδαζα στη Θεσσαλονίκη και ήθελα απλώς να κάνω κάτι δημιουργικό στον ελεύθερο χρόνο μου. Έτσι, ξεκίνησα το θέατρο, χωρίς να φαντάζομαι πού θα με οδηγήσει. Στην αρχή ήταν ένα χόμπι, όμως γρήγορα κατάλαβα ότι αυτό ήθελα να κάνω στη ζωή μου.



Η καταγωγή μου από την Κομοτηνή δεν λειτούργησε ποτέ αρνητικά. Αντίθετα, με διαμόρφωσε ως άνθρωπο και ως καλλιτέχνη. Για μένα, το θέατρο είναι επικοινωνία. Είναι εκείνη η στιγμή που ο ηθοποιός και ο θεατής συναντιούνται πραγματικά και μια παράσταση μπορεί να αφήσει κάτι μέσα σου.»

### Χρήστος Παπαδόπουλος

«Στα παιδικά μου χρόνια ασχολούμουν κυρίως με τη μουσική. Το θέατρο το γνώρισα στα φοιτητικά μου χρόνια στη Θεσσαλονίκη, μέσα από μια πανεπιστημιακή ομάδα. Μπήκα απλώς για να διασκεδάσω, όμως πολύ σύντομα κατάλαβα ότι ήθελα να ασχοληθώ πιο σοβαρά.



Η αρχή δεν ήταν εύκολη. Υπήρχαν δυσκολίες, διαφωνίες και οικονομικά προβλήματα. Χρειάστηκε να δουλέψω πολύ και να κάνω υπομονή. Παρόλα αυτά, δεν τα παράτησα. Γιατί τα όνειρα δεν εγκαταλείπονται, κινηγούνται.

Η Κομοτηνή μου έμαθε να εκτιμώ τα μικρά πράγματα στη ζωή. Κι αυτό είναι κάτι που με βοηθάει και πάνω στη σκηνή.»

### Χρήστος Δαλκυριάδης

«Δεν χρειάζεται να γεννηθείς «στο κέντρο» για να φτάσεις μακριά. Αρκεί να πιστέψεις στον εαυτό σου, να δουλέψεις σκληρά και να αγαπάς αυτό που κάνεις.»

«Ξεκίνησα το θέατρο από πολύ μικρή ηλικία, μόλις έξι χρονών. Από την πρώτη στιγμή ένιωσα πως η σκηνή είναι το μέρος μου. Μεγαλώνοντας στην Κομοτηνή, απέκτησα βιώματα διαφορετικά από όσους

μεγάλωσαν σε μια μεγάλη πόλη, και αυτό θεωρώ πως είναι πολύτιμο για έναν ηθοποιό.



Το σχολείο έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαδρομή μου. Είχα καθηγητές που δεν περιόρισαν τα όνειρά μου, αλλά με ενθάρρυναν. Για μένα, το θέατρο είναι τρόπος να καταλαβαίνω καλύτερα τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω μου. Ακόμα κι όταν υποδύομαι έναν «κακό» ρόλο, προσπαθώ πρώτα να τον κατανοήσω.»

### Τελικά...

Οι ιστορίες αυτών των τριών ηθοποιών δείχνουν πως δεν χρειάζεται να γεννηθείς «στο κέντρο» για να φτάσεις μακριά. Αρκεί να πιστέψεις στον εαυτό σου, να δουλέψεις σκληρά και να αγαπάς αυτό που κάνεις.

# Gamers, streamers και «εύκολο χρήμα»

Μύθοι, αλήθειες και παγίδες ενός ψηφιακού ονείρου

## ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΦΑΙΔΡΑΣ ΜΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ - ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ (Β1), ΚΑΛΛΙΟΠΗΣ ΠΑΠΠΟΥΛΑΚΗ, ΝΙΚΗΣ ΜΟΥΖΑΛΙΩΤΗ, ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΠΕΤΡΙΔΗ, ΕΙΡΗΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ (Β5)

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι νέοι ονειρεύονται να μετατρέψουν το gaming και το streaming σε επάγγελμα. Πλατφόρμες, όπως το YouTube, το Twitch και το Tik Tok προβάλλουν ιστορίες επιτυχίας: νεαροί gamers με χιλιάδες ακόλουθους, χορηγίες, διαφημίσεις και εισοδήματα που μοιάζουν... εύκολα. Πόσο αληθινή, όμως, είναι αυτή η εικόνα;

### Ο μύθος του «εύκολου χρήματος»

Η πιο διαδεδομένη αντίληψη είναι ότι αρκεί να παίζει κανείς βιντεοπαιχνίδια μπροστά σε μια κάμερα για να πληρωθεί. Στην πραγματικότητα τα μεγάλα ποσά αφορούν ένα πολύ μικρό ποσοστό δημιουργών περιεχομένου, που συνήθως δουλεύουν επαγγελματικά εδώ και χρόνια.

Πίσω από ένα επιτυχημένο κανάλι κρύβονται ατελείωτες ώρες προετοιμασίας, σταθερό πρόγραμμα, επένδυση σε εξοπλισμό και συνεχής παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το gaming, από χόμπι, μετατρέπεται σε απαιτητική εργασία.

### Η αλήθεια για τα έσοδα

Τα έσοδα ενός streamer προέρχονται από διαφημίσεις, συνδρομές, δωρεές θεατών και συνεργασίες με εταιρείες. Ωστόσο, μέχρι να φτάσει κανείς σε αυτό το σημείο, περνούν συνήθως μήνες ή και χρόνια χωρίς ουσιαστικό κέρδος. Επιπλέον, τα ποσά δεν είναι σταθερά και

«Το gaming μπορεί να γίνει ευκαιρία, αρκεί να συνοδεύεται από μέτρο και σωστή ενημέρωση.»

εξαρτώνται από την προβολή, τους αλγόριθμους και τις τάσεις της αγοράς.

### Οι παγίδες του ψηφιακού ονείρου

Η πίεση για περισσότερους θεατές μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, εξάντληση ή ακόμη και εθισμό. Δεν είναι λίγοι όσοι παραμελούν το σχολείο, τον ύπνο ή την κοινωνική τους ζωή στην προσπάθεια να «ανέβουν» διαδικτυακά.

Παράλληλα, υπάρχουν και οικονομικές παγίδες: έξοδα για εξοπλισμό, παιχνίδια ή προώθηση, χωρίς καμία εγγύηση επιστροφής χρημάτων. Εμφανίζονται και ψεύτικες συνεργασίες ή απάτες που εκμεταλλεύονται την απειρία των νέων.

### Ένα όνειρο με μέτρο

Το gaming και το streaming μπορούν να αποτελέσουν δημιουργική διέξοδο, να καλλιεργήσουν δεξιότητες, όπως η επικοινωνία, η ομαδικότητα και η τεχνολογία. Όμως, δεν είναι «εύκολο χρήμα». Χρειάζονται ρεαλιστικές προσδοκίες, ισορροπία και σωστή ενημέρωση. Για τους μαθητές, το σημαντικό είναι να αντιμετωπίζουν το ψηφιακό αυτό όνειρο ως χόμπι ή συμπληρωματική δραστηριότητα και όχι ως σίγουρη επαγγελματική λύση. Το μέλλον μπορεί να είναι ψηφιακό, αλλά η επιτυχία εξακολουθεί να απαιτεί προσπάθεια, γνώση και υπευθυνότητα.



Πίσω από τα φώτα, τα likes και τις χορηγίες, κρύβονται ώρες δουλειάς, άγχος και εξάντληση. Το ψηφιακό όνειρο δεν είναι τόσο εύκολο όσο φαίνεται. Φωτογραφικό υλικό και επιμέλεια: Κ.Ι.

# T. N. – Μία συζήτηση για το μέλλον

**Τεχνητή Νοημοσύνη: Πανάκεια ή το Κουτί της Πανδώρας; Ένα Debate για το Μέλλον μας**

**ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**

**ΤΩΝ ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ, ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΤΣΕΛΕΚΙΔΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ (Α5)**



«13/01/2026 – Από την ομιλία "Ναι και Όχι για την Τεχνητή Νοημοσύνη" του συγγραφέα και καθηγητή του Πολυτεχνείου Ξάνθης κ. Βασίλη Τσαουσίδη στο 1ο ΓΕΛ Κομοτηνής.»  
Φωτογραφία: Ιωάννα Καλτσίκη

**Το σχολείο του μέλλοντος: Μια συζήτηση με τη Ζωή Γαβριηλίδου για το σχολείο που αλλάζει**

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

**ΤΩΝ ΟΡΦΕΑ ΝΤΑΝΤΟΥΡΗ (B5), ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΜΑΚΡΗ (B5), ΔΑΝΑΗΣ ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ(A2), ΑΝΔΡΙΑΝΑΣ ΣΙΣΜΑΝΗ(A2)**

Φανταστείτε τον Νικόλα, έναν νέο που ζει στο έτος **2058**. Ο κόσμος του είναι γεμάτος από εφαρμογές που εμείς σήμερα μόλις αρχίζουμε να ονειρευόμαστε ή να φοβόμαστε. Με μια ιστορία μυθοπλασίας στο 2ο μέρος του βιβλίου του με τίτλο: «Τεχνητή Νοημοσύνη: Ναι και Όχι», αποδίδει ο καθηγητής Βασίλης Τσαουσίδης τη ζωή μας στο μέλλον. Η Τεχνητή Νοημοσύνη (TN) δεν είναι πια ένα σενάριο επιστημονικής φαντασίας: είναι «εδώ», επηρεάζει κάθε κλάδο και μας προκαλεί να πάρουμε θέση.

Είναι η TN ο απόλυτος βοηθός ή μια απειλή για την ανθρώπινη φύση μας; Ας δούμε τα «Ναι» και τα «Όχι» αυτού του μεγάλου debate σύμφωνα με τον κ. Τσαουσίδη. (Δείτε στον πίνακα)

**Συμπέρασμα:**

**Εμείς ορίζουμε τον Στόχο**

Το ζήτημα της TN δεν είναι μόνο τεχνολογικό, αλλά βαθιά **πολιτικό**. Η TN δεν έχει δική της θέληση ή συναισθήματα: είναι ένα αεροπλάνο που πετάει, αλλά δεν έχει το ένοπλο του πουλιού.

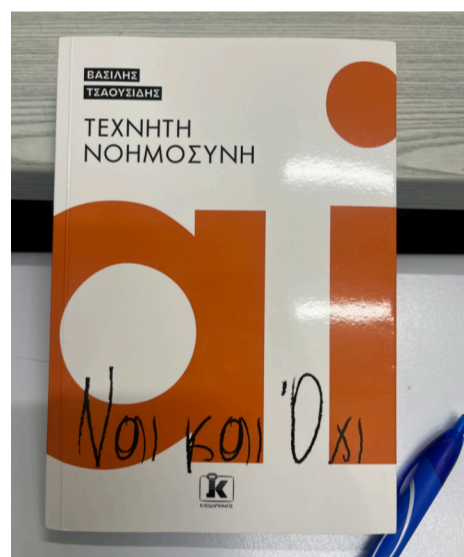
Εμείς ορίζουμε τους στόχους και εμείς πρέπει να απαιτήσουμε **διαφάνεια** στους αλγόριθμους και θεσμικό πλαίσιο.

**ΝΑΙ – ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΤΝ vs ΟΧΙ – ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΤΝ**

<p>✓ <b>Ιατρική πρόοδος:</b> Ανιχνεύει καρκίνους, όγκους και γενετικές ανωμαλίες πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη ακρίβεια.</p>	<p>✗ <b>Ευθύνη αποφάσεων:</b> Αν η διάγνωση είναι λάθος, δεν είναι σαφές ποιος λογοδοτεί (γιατρός, αλγόριθμος, εταιρεία).</p>
<p>✓ <b>Υποστήριξη ειδικών:</b> Βοηθά γιατρούς, ακτινολόγους και αιματολόγους στη διάγνωση.</p>	<p>✗ <b>Μείωση αξίας εργασίας:</b> Η ανθρώπινη κρίση υποβαθμίζεται και ο επαγγελματίας γίνεται απλός χειριστής.</p>
<p>✓ <b>Ταχύτητα &amp; αποδοτικότητα:</b> Επεξεργάζεται τεράστιους όγκους δεδομένων σε ελάχιστο χρόνο.</p>	<p>✗ <b>Έλλειψη ερμηνευσιμότητας:</b> Οι αλγόριθμοι συχνά δεν εξηγούν πώς κατέληξαν στο αποτέλεσμα.</p>
<p>✓ <b>Εκπαίδευση:</b> Μπορεί να προσφέρει εξατομικευμένη μάθηση ανάλογα με τις ανάγκες κάθε μαθητή.</p>	<p>✗ <b>Στατιστική γνώση χωρίς νόημα:</b> Δεν κατανοεί πραγματικά έννοιες, μόνο μοτίβα και ετικέτες.</p>
<p>✓ <b>Καινοτομία:</b> Δημιουργεί νέα φάρμακα και λύσεις που ο άνθρωπος δεν προλαβαίνει να ανακαλύψει.</p>	<p>✗ <b>Μεροληψία &amp; αδικία:</b> Αναπαράγει κοινωνικές ανισότητες και ρατσισμό αν τα δεδομένα είναι μεροληπτικά.</p>
<p>✓ <b>Δημιουργικό εργαλείο:</b> Μπορεί να εμπνεύσει νέες μορφές τέχνης και μουσικής.</p>	<p>✗ <b>Ψηφιακά δικαιώματα:</b> Χρησιμοποιεί ύφος καλλιτεχνών χωρίς άδεια (π.χ. Καβάφης, Studio Ghibli).</p>
<p>✓ <b>Βελτίωση ζωής:</b> Μπορεί να συμβάλει στη λύση παγκόσμιων προβλημάτων.</p>	<p>✗ <b>Ηθικά όρια:</b> Αναπαράγει φωνές και έργα νεκρών χωρίς συναίνεση (π.χ. John Lennon).</p>
<p>✓ <b>Προσωποποιημένες συμβουλές στο μέλλον:</b> Συνδυάζει μνήμη, εμπειρία και αντίληψη.</p>	<p>✗ <b>Κοινωνικός έλεγχος:</b> Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μαζική επιτήρηση (π.χ. κοινωνική πίστωση στην Κίνα).</p>
<p>✓ <b>Τεχνολογική εξέλιξη:</b> Αναπόφευκτο βήμα της ανθρώπινης προόδου.</p>	<p>✗ <b>Περιβαλλοντικό κόστος:</b> Τεράστια κατανάλωση ενέργειας (χιλιάδες τεραβατώρες ετησίως).</p>

Όπως δείχνει και η ιστορία του hacker στο βιβλίο του καθηγητή, η τεχνολογία μπορεί τελικά να λειτουργήσει **προς όφελος** του

πολίτη, αρκεί να μην την εμπιστευόμαστε τυφλά. Το μέλλον του Νικόλα το 2058 εξαρτάται από τις δικές μας σημερινές επιλογές.



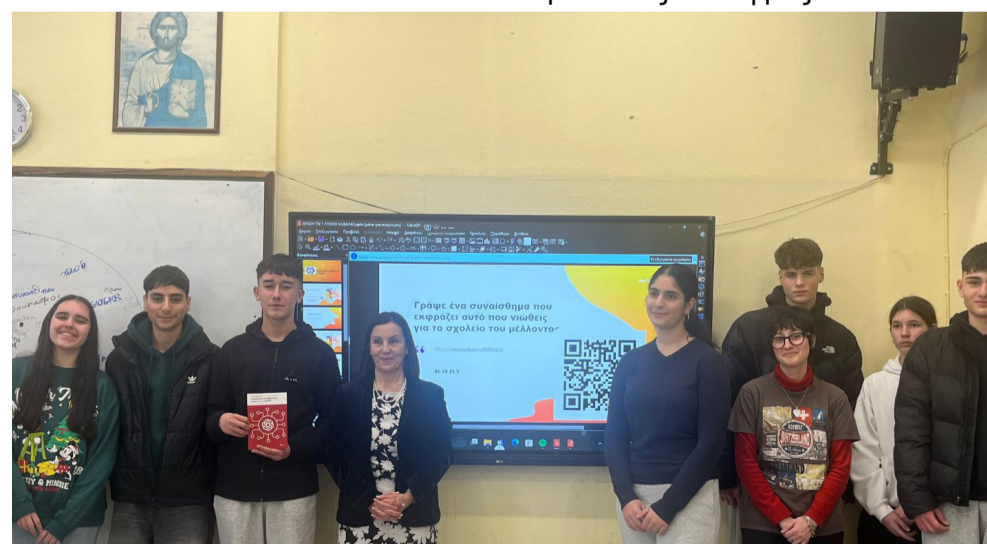
**Εσύ, λοιπόν, τι λες; Ναι ή Όχι;**

Η Καθηγήτρια Ζωή Γαβριηλίδου στην πρόσφατη επίσκεψή της στο 1ο ΓΕΛ Κομοτηνής πραγματοποίησε βιωματικό εργαστήριο για το σχολείο του μέλλοντος. Μας κάλεσε να αναθεωρήσουμε ριζικά την έννοια του γραμματισμού, για να αντιμετωπίσουμε αυτή τη νέα τεχνολογική πραγματικότητα με κριτικό πνεύμα και ηθική ευθύνη και όχι ως έναν «μαγικό» επιλύτη προβλημάτων.

**Κυρία Γαβριηλίδου, τι σημαίνει τελικά να είναι κανείς «εγγράμματος» στην Τεχνητή Νοημοσύνη;**

**Ζωή Γαβριηλίδου:** Ο γραμματισμός στην TN περιλαμβάνει τέσσερις πωλώνες:

1. **Λειτουργικός:** Να κάνεις το σωστό **prompting** για να πάρεις τις σωστές απαντήσεις.
2. **Κριτικός:** Να αμφισβητείς τα δεδομένα και να αναγνωρίζεις την ανακρίβη ή παραπλανητική πληροφορία.
3. **Δημιουργικός:** Να χρησιμοποιείς την TN μαζί με την ανθρώπινη διαίσθηση για καινοτόμες πρακτικές.
4. **Ηθικός:** Να κατανοείς τις στερεότυπες αντιλήψεις στα



«26/01/2026 – Μαθητές της δημοσιογραφικής ομάδας του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής σε εκπαιδευτική δράση με την καθηγήτρια Δ.Π.Θ.κ. Ζωή Γαβριηλίδου, με θέμα το σχολείο του μέλλοντος, τις νέες τεχνολογίες και την Τεχνητή Νοημοσύνη.» Φωτογραφία: I.K.

# Τρεις Φωνές - Τρία Βιβλία - Ένα Μέλλον.

δεδομένα της ΤΝ και να προβληματίζεσαι για τις συνέπειες στο περιβάλλον.  
**Πώς θα μοιάζει το «νέο σχολείο» που οραματίζεστε;**

**Ζωή Γαβριηλίδου:** Φαντάζομαι ένα σχολείο που θα δίνει στον καθένα ακριβώς αυτό που χρειάζεται, ενισχύοντας το κίνητρο για **ενεργό μάθηση**. Σήμερα στην Ελλάδα έχουμε ένα «σχολείο γνώσεων», αλλά όχι «**δ ε ξ ι ο τ ή τ ω ν**».

Μαθαίνουμε την προ-παίδια, αλλά το παιδί συχνά δεν καταλαβαίνει ότι το «3x6=18» σημαίνει πως αν έχει 18 ευρώ μπορεί να πάρει τρία πακέτα μπισκότα των 6 ευρώ. Το σχολείο του μέλλοντος πρέπει να δίνει τη **δεξιότητα που απορρέει από τη γνώση** και να την εφαρμόζει στην πράξη.

**Πολλοί φοβούνται ότι η ΤΝ θα μας κάνει να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε. Υπάρχει τέτοιος κίνδυνος;**

**Ζωή Γαβριηλίδου:** Αν τη χρησιμοποιούμε ως «μαγική λύση» για να αντιγράψουμε εργασίες, τότε ναι. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η παθητικότητα. Αν σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε το μυαλό μας, αυτό θα **ατροφήσει**, όπως ακριβώς τα πόδια των ανθρώπων στην ταινία *WALL-E* που δεν περπατούσαν ποτέ. Η ΤΝ πρέπει να είναι η βάση πάνω στην οποία θα χτίσουμε πιο περίπλοκη σκέψη.

**Ερώτηση: Μπορεί η ΤΝ να κάνει το μάθημα πιο ενδιαφέρον;**

**Ζωή Γαβριηλίδου:** Φυσικά! Αντί για ένα στεγνό διαγώνισμα, μπορούμε να έχουμε **σενάρια από την πραγματική ζωή** (real-life scenarios). Για παράδειγμα, ένα πρόβλημα λειψυδρίας σε μια πόλη όπου οι μαθητές πρέπει να υπολογίσουν πώς θα μοιραστεί το νερό στα σπίτια χρησιμοποιώντας μαθηματικά.

**Ερώτηση: Ποια συμβουλή θα δίνατε σε εμάς τους μαθητές για τη χρήση αυτών των εργαλείων;**

**Ζωή Γαβριηλίδου: «παν μέτρον άριστον».** Χρησιμοποιήστε την ΤΝ ως εργαλείο ενίσχυσης και όχι ως αυτοσκοπό. Προστατέψτε τα προσωπικά σας δεδομένα και θυμηθείτε: **την τελική απόφαση την παίρνει πάντα ο άνθρωπος.**



Η συζήτηση με την κ. Γαβριηλίδου μας έδειξε ότι το στοιχείο για το σχολείο μας είναι η μετάβαση από την παθητική κατα-νάλωση στην ενεργή δημιουργία, η μετάβαση στον **δ ι α ν θ ρ ω π ι - σ μ ό**,

(**transhumanism**) στην ενίσχυση, δη-λαδη, των ανθρώπινων σωματικών και γνωστικών ικανοτήτων.

## Τεχνητή Νοημοσύνη: Από τον Μύθο του Φαέθωνα στη Συνταγματική Προστασία του Πολίτη

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΒΙΔΟΥΡΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗΣ (Α4), ΣΤΟΓΙΑΝΝΙΔΗ ΜΑΡΚΕΛΛΑΣ (Α2), ΚΕΣΟΓΛΙΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ (Α3), ΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑΣ (Β5)

Σε μια εμπειριστατωμένη ομιλία στο σχολείο, όπου ξεκίνησε την πολιτική του δράση ως πρόεδρος του

15μελούς, ο **Ευριπίδης Στυλιανίδης** επέστρεψε για να μοιραστεί με τους μαθητές τους προβληματισμούς του για την Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ). Συνδυάζοντας τη συγκίνηση με την επιστημονική εμβάθυνση, ο κ. Στυλιανίδης, ως νομικός και επιμελητής συλλογικού τόμου με τίτλο: **«Τεχνητή Νοημοσύνη, Ανθρώπινα Δικαιώματα, Δημοκρατία και Κράτος Δικαίου»**, παρουσίασε την Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) όχι απλώς ως τεχνολογικό εργαλείο, αλλά ως μια απόπειρα του ανθρώπου να «κατασκευάσει άνθρωπο», δανειζόμενος όρους, όπως «νευρώνες» και «μνήμη» από τον *homo sapiens*.

**Η Αρχαιοελληνική Σκέψη και ο Μύθος του Φαέθωνα.**

Αξιοποιώντας την αρχαία ελληνική γραμματεία, ο ομιλητής παρομοίασε την ΤΝ με τη σύγχρονη «Υβρη». Όπως εξήγησε, η Υβρις οδηγούσε αναπόφευκτα στη **Νέμεση** (τιμωρία) και τελικά στην **Κάθαρση**, δηλαδή, την αποκατάσταση της αρμονίας. Χρησιμοποίησε, μάλιστα, τον **μύθο του Φαέθωνα** για να περιγράψει την ΤΝ: ο ημίθεος γιος του Ήλιου, από έπαρση, προσπάθησε να οδηγήσει το ηλιακό άρμα, έχασε τον έλεγχο και παραλίγο να καταστρέψει τον πλανήτη. Αντίστοιχα, η ΤΝ αν ξεφύγει από τον ανθρώπινο έλεγχο, μπορεί να στραφεί εναντίον μας. Η λύση σύμφωνα με τον κ. Στυλιανίδη, βρίσκεται στην **ανθρώπινη συνείδηση**, το μοναδικό «φίλτρο» που μπορεί να φρενάρει την αλαζονεία της άλογης σκέψης.

**Ηθικά Διλήμματα και «Κόκκινες Γραμμές»**

Με παραδείγματα ανέδειξε τους κινδύνους που απειλούν τις ατομικές ελευθερίες και δικαιώματα:

- **Ασφάλεια και Ευθύνη:** Από τα αυτοκίνητα χωρίς οδηγό μέχρι τα ιατρικά μηχανήματα, το νομικό ερώτημα παραμένει: ποιος φταίει για ένα λάθος αλγόριθμου;
- **Προσωπικά Δεδομένα:** Η χρήση συστημάτων, όπως το Compass ή η πρόσβαση ασφαλιστικών εταιρειών σε βιομετρικά δεδομένα μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό.
- **Πόλεμος:** Τα αυτόνομα όπλα (LAWS) που επιτίθενται χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση εγκυμονούν τον κίνδυνο να πλήξουν με τον ίδιο τρόπο σχολεία ή νοσοκομεία.
- **Ανθρώπινη Αξιοπρέπεια:** Η χρήση «τσιπ» στον εγκέφαλο βοηθά στην αντιμετώπιση ασθενειών, όπως η άνοια, αλλά απειλεί με χειραγώγηση τη βούληση και συνακόλουθα τη δημοκρατία.



δημοκρατία.

**Το Σύνταγμα, η Σύμβαση και η ΝέαΓενιά.**

Ολοκληρώνοντας ο κ. Στυλιανίδης υπογράμμισε ότι η απάντηση στην πρόκληση της ΤΝ βρίσκεται στο Σύνταγμα και τους Νόμους. Αναφέρθηκε στην επιστημονική μελέτη της ομάδας του, η οποία πραγματοποίησε μια κατ'άρθρο ανάλυση του ελληνικού Συντάγματος, εξετάζοντας πώς τα δικαιώματα, επηρεάζονται από την ΤΝ. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη Σύμβαση-Πλαίσιο **του Συμβουλίου της Ευρώπης**, την οποία συνυπέγραψε με τον κ. Θ. Ρουσόπουλο. Η σύμβαση αυτή αποτελεί διεθνές ανάχωμα στην επέλαση της τεχνητής νοημοσύνης, καθώς ορίζει τις βασικές αρχές προστασίας της δημοκρατίας και των ανθρώπινων δικαιωμάτων, δημιουργώντας μια «κοινότητα αξιών» απέναντι σε ανεξέλεγκτα τεχνολογικά μοντέλα. Απευθυνόμενος στους μαθητές του σχολείου μας, ο κ.Στυλιανίδης τους προέτρεψε να μην γίνονται «όμηροι» της εύκολης λύσης των αλγορίθμων και τους κάλεσε να χρησιμοποιούν την τεχνολογία, αλλά ταυτόχρονα να αξιοποιούν την ανθρώπινη συνείδηση και λογική. **«Η νομική και η ηθική πρέπει να τραβούν την κόκκινη γραμμή»**, τόνισε.



02/02/2026 – Η δημοσιογραφική ομάδα του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής σε συζήτηση με τον κ. Στυλιανίδη, βουλευτή Ροδόπης και καθηγητή Νομικής, με θέμα την Τεχνητή Νοημοσύνη και τις επιπτώσεις της στη σύγχρονη ζωή.

# Καρκίνος: Από «Ηθικό Ελάττωμα» σε Βιολογική Μάχη

## Η επιστήμη “όπλο” κατά των προκαταλήψεων

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ (Α5), ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΤΣΕΛΕΚΙΔΗ (Α5), ΡΑΦΑΗΛ ΚΙΟΡΟΓΛΟΥ (Β3), ΘΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ (Α2)

Φαντάσου να μπαίνεις στο ιατρείο ζητώντας απαντήσεις και να φεύγεις με την κατηγορία ότι αρρώστησες με καρκίνο, επειδή είχες «ένοχες σκέψεις», επειδή φορούσες πολύ σφιχτό κορσέ ή επειδή ο χαρακτήρας σου ήταν «μελαγχολικός». Ακούγεται παράλογο. Κι όμως, για αιώνες ο καρκίνος δεν θεωρούνταν ασθένεια. Θεωρούνταν **ηθικό ελάττωμα**, κυρίως των γυναικών.

Η μεγάλη αλλαγή ήρθε το 1926, όταν η δρ. Janet Lane-Clayton με ιατρική εκπαίδευση και διδακτορικό στη φυσιολογία, έκανε κάτι που κανείς δεν είχε κάνει μέχρι τότε: μελέτησε την ασθένεια **επιστημονικά**. Επέλεξε τον καρκίνο του μαστού, επειδή σκότωνε γυναίκες σε τρομακτικούς αριθμούς και άρχισε να συλλέγει **δεδομένα προκειμένου να ανατρέψει την αντίληψη που είχαν ότι ο καρκίνος αποτελεί τιμωρία για τα ηθικά τους παραπτώματα**.

Σύγκρινε 500 γυναίκες με καρκίνο του μαστού με 500 υγιείς γυναίκες

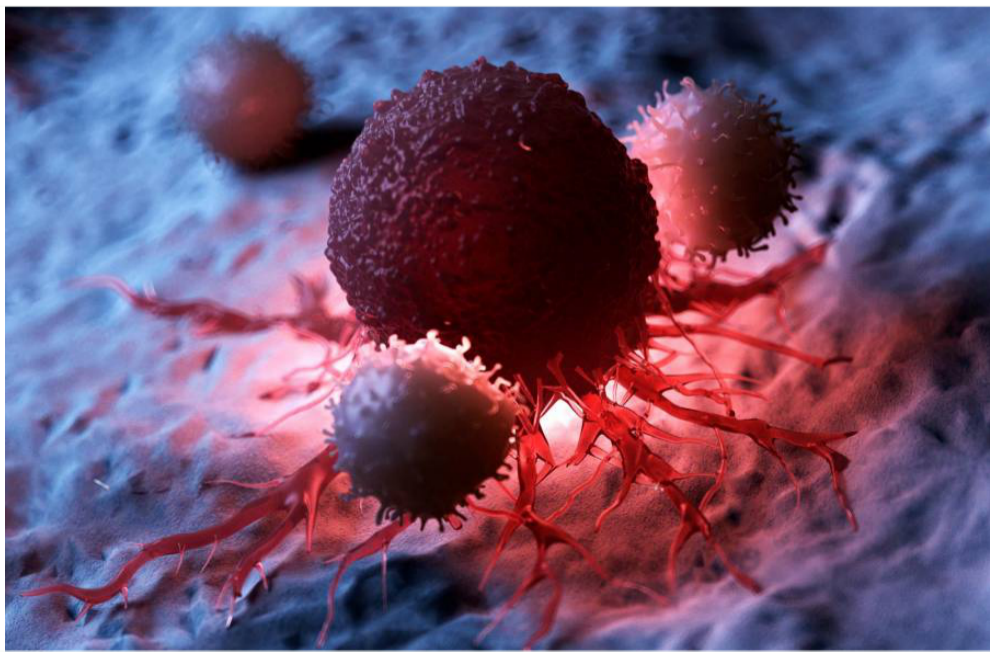


Πηγή: Wikimedia Commons, Dr. Lane-Clayton in 1907 CC BY 4.0

κατέγραψε με σχολαστική ακρίβεια κάθε πτυχή της ζωής τους: ηλικία, εγκυμοσύνες, θηλασμό, οικογενειακό ιστορικό, διατροφή, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση. Δημιούργησε ερωτηματολόγια, πήρε συνεντεύξεις και μελέτησε ιατρικούς φακέλους. Έτσι, απέδειξε ότι η ασθένεια σχετίζεται με **βιολογικούς παράγοντες** και **ο φόβος άρχισε να αντικαθίσταται από γνώση**. Εισηγάγε αυτό που σήμερα ονομάζουμε **μελέτη ασθενών-μαρτύρων (case-control study)**. Σήμερα ακούγεται απλό. Το 1926, ήταν επαναστατικό. Η Janet είχε δώσει στην ιατρική ένα εργαλείο που έσωσε αμέτρητες ζωές. Πριν από αυτήν, η ιατρική παρατηρούσε και μάντευε. Μετά από εκείνη, μπορούσε να συγκρίνει και να κατανοεί.

«Όταν η επιστήμη μιλά, οι προκαταλήψεις σιωπούν»

Σήμερα, η μάχη δεν δίνεται μόνο στα νοσοκομεία, αλλά και στην κοινωνία. Ο καρκίνος δεν είναι ντροπή. Είναι μια βιολογική πραγματικότητα που αντιμετωπίζεται με γνώση, συνεργασία και σεβασμό. **Ως νέοι άνθρωποι, έχουμε ευθύνη να ενημερωνόμαστε, να εμπιστευόμαστε την επιστήμη και να στηρίζουμε την πρόοδο**. Η ιστορία του καρκίνου μάς δείχνει ότι όταν η άγνοια κυριαρχεί, γεννιούνται φόβοι και προκαταλήψεις. Όταν όμως η γνώση προχωρά, αλλάζει και η κοινωνία.



healthSolutions

# Deepfakes: Όταν η Τεχνητή Νοημοσύνη γίνεται όπλο

## Η σκοτεινή πλευρά του AI και η ψηφιακή βία που δεν φαίνεται – αλλά πονάει

ΑΡΘΡΟ

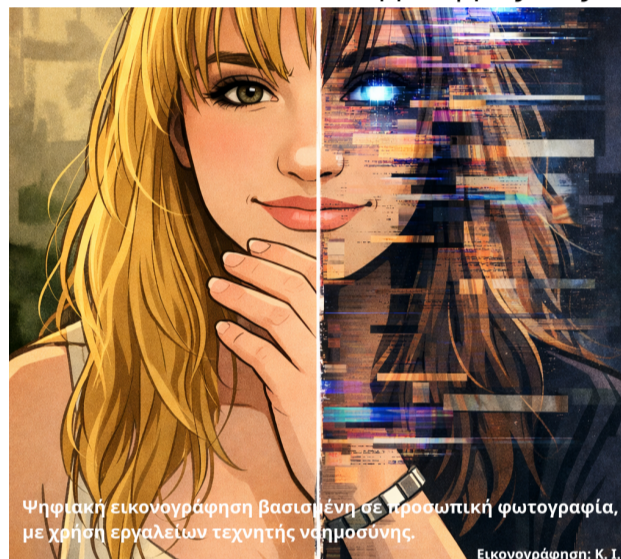
ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΧΡΙΣΤΑΚΑΚΗ (Γ6)



ΤΙ ΕΙΝΑΙ DEEPFAKE;

- Deepfake =
- Παραποιημένο βίντεο ή ήχος μέσω AI
  - Χρήση φωτογραφιών χωρίς συναίνεση
  - Συχνά στοχοποιεί γυναίκες

Mask, η οποία κατέθεσε αγωγή κατά της xAI, εταιρείας του Elon Musk, καθώς το chatbot Grok χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία πορνογραφικού υλικού με βάση προσωπικές της φωτογραφίες. Στην Ελλάδα απασχόλησαν πρόσφατα την επικαιρότητα οι καταγγελίες για την εμπλοκή μαθητών στην Ναύπακτο και στον Ασπρόπυργο σε σχετικά περιστατικά με πρωταγωνίστριες συμμαθήτριές τους!



Ψηφιακή εικονογράφηση βασισμένη σε προσωπική φωτογραφία, με χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης. Εικονογράφηση: K. I.

«Το πρόσωπο ήμουν εγώ. Το σώμα Υπάρχει όμως και αντίδραση. Η όχι. Αλλά κανείς δεν το ήξερε αυτό».

«Η ψηφιακή βία είναι αόρατη αλλά όχι ανώδυνη»

Η μαρτυρία της Μαρίας περιγράφει έναν εφιάλτη που δεν συμβαίνει σε κάποιο μακρινό μέλλον, αλλά τώρα. Στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης, μια απλή φωτογραφία μπορεί να μετατραπεί σε όπλο. Το deepfake συγκεκριμένα δίνει τη δυνατότητα σε κάποιον να παραποιήσει ένα βίντεο, βάζοντας το πρόσωπο ενός ατόμου στο σώμα ενός άλλου (ή και αντίστροφα) και να προσαρμόσει τη φωνή, τις εκφράσεις και την κίνηση. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργεί ένα ψευδές εικονιζόμενο πρόσωπο, το οποίο όμως μοιάζει με αληθινό.

Το φαινόμενο δεν αφορά μόνο «άνωνμους» ανθρώπους. Ακόμη και διάσημες γυναίκες έχουν στοχοποιηθεί. Η Taylor Swift και η Kate Middleton είναι δύο γυναίκες για τις οποίες κυκλοφόρησαν πορνογραφικά deep fake videos.

Ακόμη πιο σοκαριστική είναι η υπόθεση της Ashley St. Clair, μητέρας ενός από τα παιδιά του Elon

Ευρωπαϊκή Ένωση ενέκρινε τον πρώτο στον κόσμο ολοκληρωμένο νόμο για την τεχνητή νοημοσύνη τον Αύγουστο του 2024, τον περίφημο AI Act με τον οποίο επιχείρησε να θέσει όρια στη λογική της τεχνολογικής εξουσίας. Ο ΟΗΕ UN Women εργάζεται ενεργά για την εξάλειψη των έμφυλων προκαταλήψεων και την καταπολέμηση της ψηφιακής βίας.

Η ψηφιακή βία είναι πραγματική βία. Οι νέοι άνθρωποι σήμερα έχουμε ευθύνη να ενημερωνόμαστε και να απαιτούμε τεχνολογία με όρια και σεβασμό. Γιατί καμία πρόοδος δεν έχει αξία, αν χάνεται η ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

«Η πρόοδος χωρίς όρια μετατρέπεται σε απειλή»

# Όταν ένας πανελληνιονίκης του badminton, κυκλοφορεί στους διαδρόμους του σχολείου μας!

ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ (B4)

Ο νέος μας καθηγητής της φυσικής και της χημείας μεταφέρει τις «εκρήξεις» με απίστευτη ταχύτητα από το εργαστήριο στα γήπεδα της αντιπέρσισης. Ο Σταμάτης Τσιγκιρδάκης, ένας από τους κορυφαίους Έλληνες αθλητές badminton, είναι φέτος μαζί μας.

«Όλα ξεκίνησαν το 2004, όταν ήμουν κι εγώ μαθητής», μας εξομολογείται ο Σταμάτης, θυμίζοντάς μας πως κάθε μεγάλο ταξίδι ξεκινά από ένα σχολικό θρανίο. Στο πλαίσιο του προγράμματος της Ολυμπιακής Παιδείας με αφορμή τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, ένας προπονητής επισκέφθηκε το σχολείο του και τον έκανε να ερωτευτεί αυτό το σπορ.

Η παρουσία του Σταμάτη στο Λύκειο μας φέτος επιβεβαιώνει τη μοιραία σχέση της πόλης με το άθλημα. Παρουσιάστηκε σ' αυτήν από τους καθηγητές του ΤΕΦΑΑ, Αντωνίου Π. και Παντεριμιάν Στ. στο τέλος της δεκαετίας του '80 και διαδόθηκε στην υπόλοιπη Ελλάδα. Σήμερα ο Α.Σ. Δημοκρίτειο, ο τοπικός σύλλογος αντιπέρσισης πρωταγωνιστεί σταθερά στις εθνικές κατατάξεις.



Το εργαστήριο και το γήπεδο, οι δύο μεγάλες αγάπες του Σταμάτη Τσιγκιρδάκη. Φωτογραφία: Κ.Ι.

Στη συζήτησή μας, ο Σταμάτης κατέρριψε τον μύθο του αργού και soft αθλήματος. Με 6 **πανελληνίους τίτλους** στο ενεργητικό του (2017, 2018, 2020, 2022, 2024 και 2025), μας εξήγησε ότι η ταχύτητα του φτερού μπορεί να φτάσει τα **565 χλμ./ώρα**, κάνοντάς το το γρηγορότερο άθλημα ρακέτας.

Κοινό σημείο του αθλήματος με τη δουλειά του είναι η συγκέντρωση και η ψυχραιμία. «Η Χημεία και το μπάντμιντον έχουν την ίδια βάση: τη **στρατηγική**. Πρέπει να προβλέψεις την αντίδραση πριν καν συμβεί». Πάντως εντύπωση κάνει στους μαθητές η ενασχόλησή του με το παραπάνω άθλημα, καθώς σύμφωνα με τον ίδιο, «οι μαθητές δεν είναι συνηθισμένοι να έχουν καθηγητές με γνώσεις ή ενδιαφέροντα πέραν του γνωστικού τους αντικειμένου»

Ο Σταμάτης Τσιγκιρδάκης αποδεικνύει ότι η **πειθαρχία** και το πάθος μπορούν να σε φτάσουν στην κορυφή.

Αν τον δείτε στον διάδρομο, μη διστάσετε να τον ρωτήσετε για το «φτερό»: προσέξτε μόνο, γιατί οι απαντήσεις του είναι τόσο γρήγορες όσο και τα smash του!



Ο Άγγελος αγωνίζεται με τον Σταμάτη Τσιγκιρδάκη και καταγράφει τη συζήτησή τους. Δείτε στο QR βίντεο με εντυπωσιακά smash και στιγμές από τη συνέντευξη. Βίντεο: Λία Γκαγκά



1 ΓΕΛ, 18/02/2026 – Στιγμιότυπο από τη συνέντευξη του Σταμάτη Τσιγκιρδάκη μιλώντας για τις δύο μεγάλες του αγάπες. Φωτογραφία: Μαρία Μιχαηλίδου

# Ένα μάθημα σεβασμού και ενσυναίσθησης που δεν υπάρχει σε κανένα βιβλίο...

Όταν το 1ο ΓΕΛ και ο «αξίζΩ» Αλλάζουν το Game και «περπατούν» σε νέους δρόμους!



ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΙΑΤΙΔΗ (A5), ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΤΣΕΛΕΚΙΔΗ (A5), ΡΑΦΑΗΛ ΚΙΟΡΟΓΟΥ (B3) ΚΑΙ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ (A2)

Την Τετάρτη 3/12, Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με αναπηρία στο κλειστό γυμναστήριο του Σ.Ε.Φ.Α.Α., η φάση ήταν **Inclusion στην πράξη!**

Γίναμε μια παρέα με τους ωφελούμενους του Συλλόγου «αξίζΩ», τα μέλη του «Περπατώ» και φοιτητές, αποδεικνύοντας ότι ο αθλητισμός ενώνει. Και οι δυο αυτοί σύλλογοι με στόχο την **αυτόνομη διαβίωση**, έχουν κάνει την Κομοτηνή πρότυπο προσβασιμότητας, παλεύοντας για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

**Challenge Accepted!**

Δεν μείναμε στην κερκίδα. Μπήκαμε στο γήπεδο και παίξαμε **goalball, ράγκμπι με αμαξίδιο, bocce και badminton**. Το level; Επαγγελματικό!



Στιγμιότυπο από τη δράση για την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία στο κλειστό γυμναστήριο του Σ.Ε.Φ.Α.Α. (3/12/2025). Φωτογραφία: Άγγελος Γκαγκάς Β'3.

Άλλωστε, ο σύλλογος «Αξί-ΖΩ» συμμετείχε στο Παγκόσμιο

«Η ένταξη δεν είναι σύνθημα. Είναι πράξη.»

«Ο σεβασμός δεν είναι προαιρετικός, είναι το θεμέλιο μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.»

Πρωτάθλημα Special Olympics στο άθλημα του bowling, που πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο το 2023 και από το 2024 και κάθε χρόνο διοργανώνει στην πόλη της Κομοτηνής τους Πανελληνίους Αγώνες Bowling Special Olympics Hellas,

στοιχείο στους οποίους συμμετέχουν σύλλογοι από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο.

Η δράση αυτή δεν ήταν απλώς μια αθλητική εμπειρία. Ήταν ένα μάθημα σεβασμού, ισότητας και ενσυναίσθησης.

Όλοι μας συνειδητοποιήσαμε ότι ο αθλητισμός μπορεί να γίνει γέφυρα που ενώνει, εμπνέει και αναδεικνύει τις πραγματικές δυνατότητες του ανθρώπου.

Τέτοιες δράσεις μας υπενθυμίζουν πως η ένταξη δεν είναι απλώς μια ιδέα, αλλά ότι είναι πράξη, επιλογή και καθημερινή στάση ζωής. Όταν το σχολείο ανοίγει τις πόρτες του στην αποδοχή και στη συνεργασία, τότε καλλιεργεί πολίτες που μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.

Η αναπηρία δεν ορίζει τον άνθρωπο. Η δύναμη, η θέληση και το όνειρο τον ορίζουν. Ο κόσμος γίνεται καλύτερος, όταν βλέπουμε τις ικανότητες πριν από τις δυσκολίες και όταν απλώνουμε το χέρι, όχι από οίκτο, αλλά από σεβασμό και αληθινή ανθρώπινη διάθεση.

Σταμάτης Τσιγκιρδάκης (Φυσικός)

«Μην τα παρατάς. Αν παίξεις μπορεί και να χάσεις, αν δεν παίξεις έχεις ήδη χάσει.»

Ραφαήλ Κιόρογλου (B'4)

«Μηδενική Εστίαση.»

Σχολείο

Κοινωνία

Πολιτισμός

Επιστήμη

Αθλητισμός

Περιβάλλον

Ψυχαγωγία

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΤΩΝ ΕΙΡΗΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ, ΦΑΙΔΡΑΣ ΜΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ (Β1), ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ (Α5), ΝΙΚΗΣ ΜΟΥΖΑΛΙΩΤΗ (Β5) ΚΑΙ ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΠΕΤΡΙΔΗ (Β5).

**Όταν έχεις στην πόλη σου τον κορυφαίο αθλητή στίβου για το 2025 στην κατηγορία Κ18, σύμφωνα με ψηφοφορία του κοινού που οργάνωσε ο ΣΕΓΑΣ, δεν μπορείς να τον αφήσεις αναξιοποίητο δημοσιογραφικά!**

**Τζελέπης και Μπανιώτης, αποκαλύπτουν τη συνταγή της επιτυχίας τους...**

## Στην Τροχιά των Μεγάλων Αλμάτων: Μια Συζήτηση για το Ήθος και την Επιμονή

Στην καρδιά της Θράκης, εκεί που οι χειμώνες είναι σκληροί και οι εγκαταστάσεις φτωχές, γεννιούνται ιστορίες που ξεπερνούν τα όρια των γηπέδων. Ο **Σαράντης Τζελέπης**, με καταγωγή από την **Κομοτηνή**, και ο προπονητής του, **Κωνσταντίνος Μπανιώτης**, με καταγωγή από τον **Έβρο**, αποτελούν ένα δίδυμο που συνδυάζει την ορμή της νιότης με την πολυτιμή εμπειρία του πρωταθλητισμού.

**Η Γέννηση ενός Στόχου μέσα στις Δυσκολίες**

**Ερώτηση:** Κύριε Μπανιώτη, τι ήταν αυτό που είδατε στον Σαράντη και σας έκανε να πιστέψετε σε αυτόν;

**Κ. Μπανιώτης:** Αυτό που ξεχώρισα αμέσως ήταν ο **εγωισμός** του. Στον πρωταθλητισμό, η επιθυμία να μη χάνεις είναι το πρωταρχικό στοιχείο που ψάχνουμε σε έναν αθλητή. Η δική μου δουλειά ήταν να μετατρέψω αυτόν τον εγωισμό σε ένα όνειρο, το οποίο ο Σαράντης έκανε δικό του όσο ωριμάζε. Αυτός ο στόχος του έδωσε τη δύναμη να κάνει προπόνηση με **0 βαθμούς έξω** τον Μάρτιο, γνωρίζοντας ότι αυτό θα φέρει αποτέλεσμα τον Αύγουστο.

**Ερώτηση:** Σαράντη, από πού αντλείς τη δύναμη για να συνεχίζεις, ειδικά όταν οι συνθήκες είναι δύσκολες;

**Σ. Τζελέπης:** Η μεγαλύτερη πηγή έμπνευσης είναι η **οικογένειά μου**. Ήταν πάντα εκεί, ακόμα και όταν εγώ ο ίδιος αμφέβαλα για την προσπάθειά μου. Με στηρίζουν παντού: από την ψυχολογική ενθάρρυνση μέχρι τις μετακινήσεις και τα φροντιστήρια.

**Το «Συμβόλαιο» του 110% και οι Θυσίες**

**Ερώτηση:** Υπάρχει κάποιος απαραίτητος κανόνας στη συνεργασία σας;

**Κ. Μπανιώτης:** Υπάρχει ένα **κοινό συμβόλαιο** μεταξύ αθλητή και προπονητή: από τη στιγμή που αποφασίζεις να κάνεις πρωταθλητισμό, θα δίνεις το **110%**. Αυτό που θαυμάζω στον Σαράντη είναι ότι δεν χρησιμοποίησε ποτέ τις κακές συνθήκες ως δικαιολογία και παραμένει συγκεντρωμένος στην προσπάθεια

**Ερώτηση:** Σαράντη, νιώθεις ότι έχεις στερηθεί πράγματα από την εφηβεία σου για χάρη αυτού του «συμβολαίου»;

**Σ. Τζελέπης:** Στο γυμνάσιο ένιωθα



συχνά «απ' έξω» από τις παρέες μου, καθώς οι άλλοι έβγαιναν και διασκεδάζαν, ενώ εγώ έπρεπε να προπονούμαι. Όμως, αυτές είναι **προσωπικές επιλογές**. Έκανα αυτό που πραγματικά μου άρεσε.

**Η Κορυφαία Στιγμή και η Διαχείριση της Πίσης**

**Η πραγματική διάκριση δεν είναι μόνο τα μετάλλια, αλλά το αθλητικό ήθος, η ταπεινότητα και η συνεχής προσπάθεια για το καλύτερο.**

**Ερώτηση:** Ποια στιγμή της κοινής σας πορείας θεωρείτε πιο σημαντική;

**Κ. Μπανιώτης:** Χωρίς αμφιβολία, το **πρώτο του μετάλλιο** στο

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Ήταν μια στιγμή βαθιάς συγκίνησης, γιατί αποτέλεσε την επιβεβαίωση της δουλειάς μου και μου έδειξε ότι μπορώ πλέον να τον εμπιστευτώ για ακόμα πιο υψηλού επιπέδου προκλήσεις.

**Ερώτηση:** Πώς διαχειρίζεσαι το άγχος πριν από τέτοιες μεγάλες στιγμές;

**Σ. Τζελέπης:** Με την εμπειρία, το άγχος μειώνεται. Συνήθως ακούω **μουσική** ή προσπαθώ να μιλάω με κόσμο για να ξεχνιέμαι. Φέτος, έχοντας επικεντρωθεί περισσότερο στο διάβασμα, διαχειρίζομαι καλύτερα και τον χρόνο μου σε σχέση με πέρυσι.

**Επίλογος: Το Ήθος ως η Μέγιστη Διάκριση**

Για τον Σαράντη Τζελέπη και τον Κωνσταντίνο Μπανιώτη, ο πρωταθλητισμός δεν τελειώνει στη γραμμή του τερματισμού ή στο σκάμμα του άλματος. Όπως δηλώνει ο ίδιος ο Σαράντης, **«επιτυχία στον αθλητισμό δεν είναι μόνο οι διακρίσεις, αλλά το να κρατάς ένα αθλητικό ήθος»**.

Αυτό το ήθος είναι που τον έκανε να νιώσει ευγνωμοσύνη για τη διάκρισή του στον ΣΕΓΑΣ. Είναι το ίδιο ήθος που θαυμάζει στο πρότυπό του, τον Μίλτο Τεντόγλου: την **ταπεινότητα** του να είσαι ο κορυφαίος στον κόσμο και ταυτόχρονα να παραμένεις ο εαυτός σου. Σε μια κοινωνία που διψά για πρότυπα, ο Σαράντης και ο προπονητής του μας θυμίζουν ότι ο πραγματικός πρωταθλητής δεν είναι αυτός που απλώς κερδίζει, αλλά αυτός που αρνείται να συμβιβαστεί με οτιδήποτε λιγότερο από το μέγιστο των δυνατοτήτων του μετατρέποντας τις δυσκολίες της Θράκης σε σκαλοπάτια για την κορυφή.



Ο Σαράντης Τζελέπης και ο προπονητής του Κωνσταντίνος Μπανιώτης συζητούν για τη διαδρομή τους στον αθλητισμό, στο πλαίσιο συνέντευξης στο 1ο ΓΕΛ Κομοτηνής. Φωτογραφία:Κ.Ι.

**Φαίδρα Μποζατζίδου Γεωργιάδου (Β'1)**  
«Τα δύσκολα περνάνε η ζωή θέλει αισιοδοξία.»

**Σαράντης Τζελέπης (Γ' 3ο ΓΕΛ)**  
«Δούλεψε σκληρά στη σιωπή, άφησε την επιτυχία σου να κάνει το θόρυβο.»

## Σκάκι: η τέχνη της σκέψης σε 64 τετράγωνα

Το άθλημα που δεν φοβάται τα στερεότυπα

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΝΑΚΟΥΣΗ Β5



ΓΙΑΝΝΗΣ & ΦΑΙΔΡΑ | 64 τετράγωνα σκέψης. Φωτογραφία: Κ.Ι

Για πολλούς, το σκάκι μοιάζει με ένα αργό και «ήσυχο» παιχνίδι. Για μένα είναι ένα απαιτητικό πνευματικό άθλημα, που δοκιμάζει τη σκέψη μου και την κρίση μου σε κάθε κίνηση. Δεν είναι τυχαίο ότι ο **Blaise Pascal** το χαρακτήρισε «**γυμναστήριο του νου**».

Όχι μόνο πεδίο εξόντωσης των αντιπάλων, αλλά και ένα μέσο ανατροπής στερεοτύπων.

Κάθε παρτίδα είναι μια άσκηση στρατηγικής, υπομονής και αυτοσυγκέντρωσης. Μαθαίνω να σχεδιάζω, να προβλέπω τις κινήσεις των αντιπάλων μου και να διαχειρίζομαι την πίεση του χρόνου.

Στην Κομοτηνή, ο Σκακιστικός Όμιλος ιδρύθηκε το 1983 από νέους ανθρώπους με κοινό πάθος για το σκάκι και, με σταθερά βήματα, εξελίχθηκε σε έναν δυναμικό χώρο μάθησης και άθλησης, ουσιαστικά σε έναν διάυλο διάδοσης του αθλήματος σε ολόκληρη την πόλη.

Παρακολουθώντας στο netflix πρόσφατα το ντοκιμαντέρ, το οποίο αφηγείται την πορεία της σκακίστριας Γιούντι Πόλγκαρ προς την κορυφή, συνειδητοποιώ ότι το σκάκι δεν είναι μόνο πεδίο εξόντωσης των αντιπάλων, αλλά και ένα μέσο ανατροπής στερεοτύπων.

## Καμία φανέλα πάνω από τη ΖΩΗ

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΕΙΡΗΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ (Β5), ΚΑΛΛΙΟΠΗΣ ΠΑΠΠΟΥΛΑΚΗ (Β5), ΝΙΚΗΣ ΜΟΥΖΑΛΙΩΤΗ (Β5), ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΠΕΤΡΙΔΗ (Β5), ΦΑΙΔΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ (Β1)

Μετά τη στυγερή και βίαιη δολοφονία του 19χρονου Άλκη Καμπανού το βράδυ της 1ης Φεβρουαρίου 2022 στη Θεσσαλονίκη, από ομάδα οπαδών για το χρώμα της ομάδας που υποστήριζε ο νεαρός φοιτητής, η **1η Φεβρουαρίου** καθιερώθηκε ως **Πανελλήνια Ημέρα Φιλάθλου**.



Στη μνήμη του νεαρού Άλκη, ομάδα μαθητών του σχολείου μας, υπό την καθοδήγηση και εποπτεία του μαθηματικού κ. Αραμπατζή Φίλιππου και της φιλόλογου Μιχαηλίδου Μαρίας, φορέσαμε φανέλες ομάδων σε διαφορετικά χρώματα και δημιουργήσαμε ένα δυναμικό



Μαθητές του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής ενώνουν τα χρώματα των ομάδων και λένε δυνατά «όχι» στην οπαδική βία. Φωτογραφία: Μαρία Μιχαηλίδου



Διαφορετικές φανέλες, ένα μήνυμα: καμία ομάδα πάνω από τη ζωή. Φωτογραφία: Μαρία Μιχαηλίδου

βίντεο στέλνοντας ηχηρό μήνυμα ενάντια στην οπαδική βία.

Ενώσαμε τα χρώματα – όχι για να χωρίσουμε, αλλά για να δείξουμε ότι ο αθλητισμός μας ενώνει. Με κεντρικό σύνθημα: «**Η καρδιά του αθλητισμού είσαι ΕΣΥ, καμία φανέλα πάνω από τη ΖΩΗ**» αποδείξαμε ότι ο σεβασμός, η αποδοχή και η αλληλεγγύη είναι πιο δυνατά από κάθε αντιπαλότητα.

«Ο αθλητισμός ενώνει, η βία χωρίζει»

Η Πανελλήνια Ημέρα Φιλάθλου δεν είναι μια τυπική ημερομηνία. Είναι μία υπενθύμιση ότι ο αθλητισμός πρέπει να ενώνει. Και η βία, δεν

έχει καμία θέση ούτε στα γήπεδα, ούτε στη ζωή μας. Φίλαθλος σημαίνει άνθρωπος

«Ενώνουμε τις φανέλες, όχι τις γροδιές»

Γιατί στο τέλος της ημέρας, δεν μετράει το χρώμα της φανέλας.

Μετράει η αξία της ζωής!



Καμία φανέλα πάνω από τη ζωή οι μαθητές μας στέλνουν μήνυμα σεβασμού και αθλητικού πνεύματος!

Γιάννης Νακούσης (Β'5)

«A wizard is never late... nor is he early. He arrives precisely when he means to. -Gandalf the Grey.»

Μαρία Μιχαηλίδου (Φιλόλογος)

«Είσαι το χαμόγελό σου.»

# Όταν το αλάτι «πνίγει» τη γη μας

## Η υφαλμύρωση απειλεί τη Θράκη και το νερό του μέλλοντός μας

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ  
ΤΟΥ ΣΤΑΜΑΤΗ ΛΙΤΣΟΥ (B4)

Στη Θράκη, το νερό δεν είναι απλώς ένας φυσικός πόρος. Είναι το θεμέλιο της αγροτικής παραγωγής και της ζωής χιλιάδων ανθρώπων. Στον νομό Ροδόπης, αγρότες που για δεκαετίες πότιζαν τα χωράφια τους με γλυκό νερό, βλέπουν σήμερα τις γεωτρήσεις τους να δίνουν υφάλμυρο νερό, τις αποδόσεις να μειώνονται και το έδαφος να χάνει τη δομή και τη γονιμότητά του.

Πίσω από αυτήν την καθημερινή εμπειρία κρύβεται ένα φαινόμενο με σοβαρές περιβαλλοντικές και οικονομικές συνέπειες:

### η υφαλμύρωση των υπόγειων υδροφορέων.

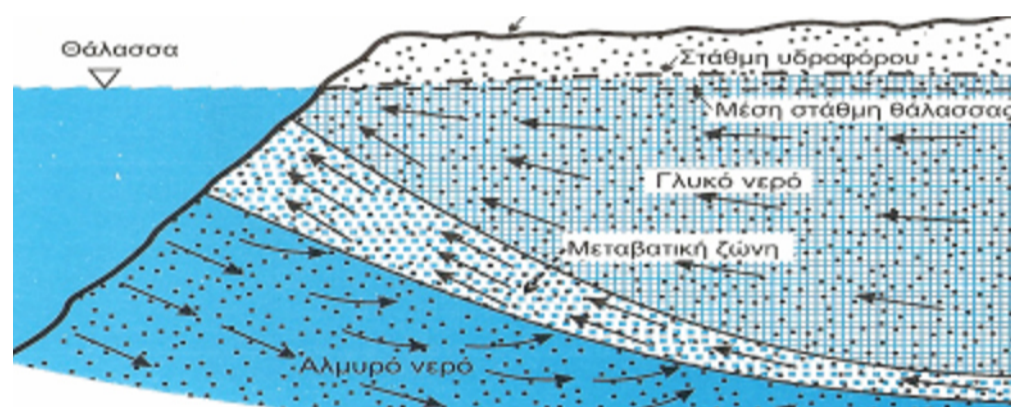
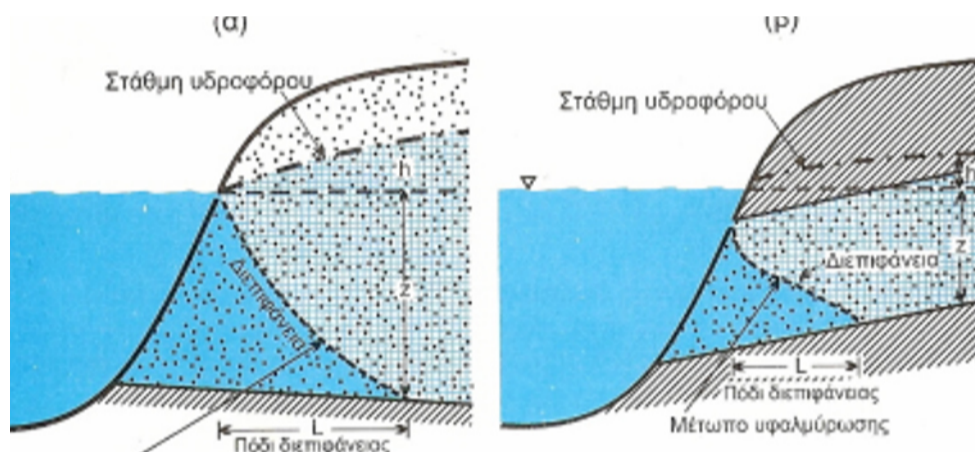
### Τι είναι η υφαλμύρωση;

Ο γεωπόνος της Περιφερειακής Ενότητας Ροδόπης και αγρότης κ. Γιώργος Βούζης εξηγεί:

«Όταν υπάρχει υπεράντληση των υδροφορέων, το γλυκό νερό, που έχει μικρότερη πυκνότητα από το θαλασσινό, ανεβαίνει προς την επιφάνεια και δημιουργεί κενό στα βαθύτερα στρώματα. Εκεί βρίσκει

χώρο να εισχωρήσει το θαλασσινό νερό».

Το αποτέλεσμα είναι πολλές παράκτιες γεωτρήσεις να αντλούν πλέον νερό αυξημένης αλατότητας, το οποίο δεν είναι κατάλληλο για πόση και δημιουργεί σοβαρά προβλήματα ακόμη και στην άρδευση.

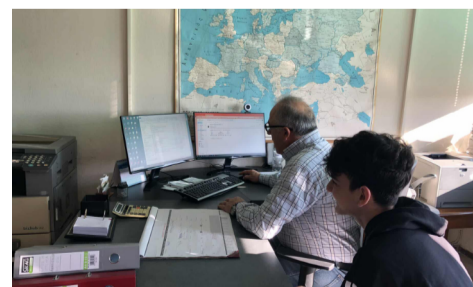


### Η επιστημονική εικόνα: τι δείχνουν οι μελέτες

Την ίδια πραγματικότητα τεκμηριώνει και ο Δρ Χάρης Δουλγέρης, Ερευνητής του Ινστιτούτου Έδαφοϋδατικών Πόρων του ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ. Επισημαίνει ότι η υπεράντληση διαταράσσει την υδραυλική ισορροπία των παράκτιων υδροφορέων, οδηγώντας σε ποιοτική υποβάθμιση των υπόγειων νερών.

Σύμφωνα με τον Δρ Δουλγέρη, η υφαλμύρωση στη Ροδόπη δεν οφείλεται μόνο στη θαλάσσια διείσδυση, αλλά ενισχύεται και από:

- την ανοδική κίνηση βαθύτερων αλμυρών νερών,
- τη μεταφορά αλάτων από υδροτοπικά συστήματα,
- τα παλαιογεωλογικά αποθέματα αλμυρού νερού,
- καθώς και από τη γενικευμένη και μακροχρόνια υπεράντληση.



Ο γεωπόνος Γιώργος Βούζης εξηγεί σε μαθητή τις αιτίες και τις επιπτώσεις της υφαλμύρωσης, ενός φαινομένου που απειλεί τη γεωαγική παραγωγή στη Θράκη. Φωτογραφία: Λίλα Μπούζου

### Το παραλιακό μέτωπο της Ροδόπης σε κίνδυνο

Ο κ. Βούζης μεταφέρει την εικόνα από το πεδίο:

«Από την περιοχή του Φαναρίου μέχρι και την περιοχή του Ιμέρου, όλο το παραλιακό μέτωπο αντιμετωπίζει έντονο φαινόμενο υφαλμύρωσης των υπόγειων υδροφορέων».

Η εξάρτηση της άρδευσης σχεδόν αποκλειστικά από γεωτρήσεις, νόμιμες και παράνομες, σε συνδυασμό με την έλλειψη επαρκών συλλογικών αρδευτικών δικτύων, επιβαρύνει διαρκώς το υδρολογικό σύστημα.

### Βιστωνίδα: οικοσύστημα σε οριακή ισορροπία

Η υφαλμύρωση δεν σταματά στα χωράφια. Η λίμνη Βιστωνίδα, ένας από τους σημαντικότερους υδροτόπους της χώρας, επηρεάζεται άμεσα από την αύξηση της αλατότητας.

Όπως προκύπτει και από τις επιστημονικές αναλύσεις του Δρ Δουλγέρη, η μεταβολή της ποιότητας των υπόγειων και επιφανειακών νερών μπορεί να οδηγήσει σταδιακά σε αλλαγή του

χαρακτήρα της λίμνης, με σοβαρές συνέπειες για τη βιοποικιλότητα, την αλιεία και τις τοπικές κοινωνίες.

### Τι σημαίνει υφάλμυρο νερό για το έδαφος και τις καλλιέργειες

**“Το ερώτημα δεν είναι αν υπάρχει γνώση. Είναι αν θα υπάρξει έγκαιρη δράση, πριν το αλάτι αλλοιώσει οριστικά τη γη και το νερό της Θράκης.”**

Ο κ. Βούζης κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις:

«Η χρήση υφάλμυρου νερού καταστρέφει τα χωράφια μακροπρόθεσμα. Φράζει τους πόρους του εδάφους, χαλάει τη δομή του και οδηγεί σε απώλεια θρεπτικών στοιχείων».

Καλλιέργειες ευαίσθητες στην αλατότητα, όπως το καλαμπόκι, εγκαταλείπονται, ενώ ακόμη και πιο ανθεκτικές, όπως το βαμβάκι, δεν αποτελούν μόνιμη λύση. Σε βάθος

χρόνου, η συνεχής άρδευση με υφάλμυρο νερό μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε ερημοποίηση.

### Υπάρχει λύση;

Σύμφωνα με τον κ. Βούζη, απαραίτητο βήμα είναι:

«Ένα έργο υδροδότησης των χωριών της παράκτιας ζώνης με ποιοτικό γλυκό νερό, αντίστοιχο με αυτό που υδροδοτεί την Κομοτηνή».

Ο κ.Δουλγέρης συμπληρώνει ότι τέτοιες παρεμβάσεις, μαζί με φράγματα αποθήκευσης νερού και περιορισμό της άντλησης, μπορούν να αναχαιτίσουν το φαινόμενο. Ωστόσο, η πλήρης αποκατάσταση απαιτεί μακροχρόνια χρήση γλυκού νερού ώστε να απομακρυνθούν τα άλατα από το έδαφος και τους υδροφορείς.

### Ένα πρόβλημα που αφορά όλους

Η υφαλμύρωση δεν είναι ούτε θεωρητικό ζήτημα ούτε μακρινό σενάριο. Είναι ήδη παρούσα στα χωράφια, στις γεωτρήσεις και στα οικοσυστήματα της Ροδόπης, ένα πρόβλημα υπαρκτό και πιεστικό.

# Η Ευλογία των Αιγοπροβάτων στη Ροδόπη: Μια Κρίση που Απειλεί τον Πρωτογενή Τομέα

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΟΥΤΣΟΔΗΜΑΚΗ



Στιγμιότυπο από τη συνέντευξη με τον κ. Νικόλαο Φωτεινιά στα γραφεία Διεύθυνσης Κτηνιατρικής Π.Α.Μ.Θ. Φωτ.: Τ. Μπούζγα

Τα τελευταία δύο χρόνια, η **ευλογία των αιγοπροβάτων** έχει εξελιχθεί σε ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο πρωτογενής τομέας της περιοχής μας, προκαλώντας οικονομική, κοινωνική και ψυχολογική δοκιμασία στις τοπικές κοινωνίες. Σύμφωνα με τον κ. **Νικόλαο Φωτεινιά**, Απόφοιτο της Κτηνιατρικής Σχολής Α.Π.Θ. και Προϊστάμενο της Διεύθυνσης Κτηνιατρικής της Περιφέρειας (Π.Α.Μ.Θ.), η κτηνοτροφία αποτελεί βασικό πυλώνα επιβίωσης για την Ανατολική Μακεδονία και Θράκη, η οποία σήμερα πλήττεται ανεπανόρθωτα.

## Η Φύση και η Μεταδοτικότητα της Νόσου

Η ευλογία είναι ένα **ιογενές νόσημα** που προσβάλλει αποκλειστικά τα αιγοπρόβατα και δεν μεταδίδεται στον άνθρωπο. Ωστόσο, είναι άκρως μεταδοτική μέσω:

- **Μηχανικών μέσων:** Ρούχα, υποδήματα, εργαλεία και τα χέρια των κτηνοτρόφων.

- **Πανίδας:** Άγρια ζώα αλλά και σκύλοι που μεταφέρουν τον ιό από στάβλο σε στάβλο.

Όπως επισημαίνει ο κ. Φωτεινιάς, η ταχύτητα εξάπλωσης εξαρτάται από την ανθεκτικότητα της φυλής και την καθαριότητα, με κοπάδια να μολύνονται

«**Η νόσος δεν μεταδίδεται στον άνθρωπο**»

ολοκληρωτικά σε διάστημα από μία εβδομάδα έως έναν μήνα.

## Η Πορεία της Εξάπλωσης (2024)

Η νόσος εισήλθε από την Τουρκία, όπου παραμένει ενδημική, μέσω του τελωνείου των Κήπων τον Αύγουστο του 2024. **Δραστικά Μέτρα και Οικονομικό Κόστος**

Η Περιφέρεια κηρύχθηκε σε κατάσταση **ειδικής κινητοποίησης Πολιτικής Προστασίας**. Τα μέτρα περιλαμβάνουν:

- **Απαγόρευση μετακινήσεων** ζώων, ζωοτροφών και σφαγής από τις ζώνες επιτήρησης.

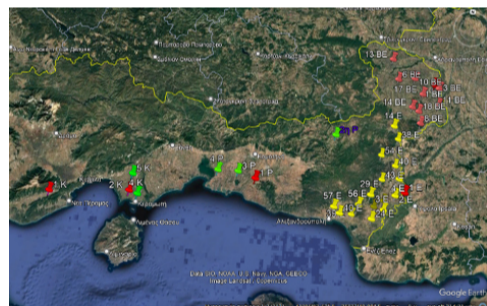
- **Ενεργοποίηση τάφρων απολύμανσης** και 24ωρη συνδρομή της αστυνομίας για έλεγχο της βόσκησης.

- **Κινητοποίηση προσωπικού** από διάφορες περιοχές και φορείς (ΥΠΑΑΤ, ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΟΠΕΚΕΠΕ) για δειγματοληψίες και θανάτωση.

Ο οικονομικός αντίκτυπος είναι δυσβάσταχτος, καθώς έχουν δαπανηθεί **3 εκατομμύρια ευρώ** για πρόληψη, ενώ οι αποζημιώσεις αγγίζουν τα **15 εκατομμύρια ευρώ**.

- 1. Κόστος Πρόληψης: 3 εκατομμύρια ευρώ.
- 2. Αποζημιώσεις: 15 εκατομμύρια ευρώ.
- 3. Απόβλητα Ζωικού Κεφαλαίου στη Ροδόπη: 80%

**1ος και 2ος Μήνας:** Εμφάνιση εστιών στον Νότιο (Γεμιστή) και Βόρειο Έβρο (Κάμπος).



**3ος - 4ος Μήνας:** Σταδιακή επέκταση στους γειτονικούς νομούς και ραγδαία αύξηση των κρουσμάτων.



## Στατιστικά Στοιχεία Απολειών (έως 24/12/2024)

Περιοχή	Οικισμός Έναρξης	Ημερομηνία	Αριθμός Εστιών	Θανατώσεις Ενήλικων	Θανατώσεις Αμνοεριφίων
Ν. Έβρος	Γεμιστή	16.08.2024	80/112	15.043	2.493
Β. Έβρος	Κάμπος	19.08.2024	45/51	6.144	136
Καβάλα	Μεσότοπος	10.09.2024	37/45	8.338	1.068
Ροδόπη	Ξυλαγανή	27.09.2024	55/67	12.905	4.594
Ξάνθη	Μυρωδάτο	16.10.2024	47/62	11.248	
4.597					
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>			<b>264/337</b>	<b>53.687</b>	<b>12.888</b>

## Η Επόμενη Μέρα

Ο κ. Φωτεινιάς τονίζει ότι η ανασύσταση των κοπαδιών θα απαιτήσει

χρόνια, ενώ το συναισθηματικό βάρος για τους κτηνοτρόφους που χάνουν τα ζώα τους, τα οποία θεωρούν μέλη της οικογένειας, είναι τεράστιο.

Για να ανακάμψει ο κλάδος, είναι απαραίτητη η είσοδος **νέων ανθρώπων** που θα μετατρέψουν τις κτηνοτροφικές μονάδες σε **σύγχρονες επιχειρήσεις**, με την παροχή ισχυρών οικονομικών κινήτρων.

«**Απαραίτητη η είσοδος νέων ανθρώπων που θα μετατρέψουν τις κτηνοτροφικές μονάδες σε σύγχρονες επιχειρήσεις**»

(Πηγή: Διεύθυνση Κτηνιατρικής Π.Α.Μ.Θ.)



# Η φύση δεν έχει κάδο... έχει εμάς! Το 1ο ΓΕΛ στο Followgreen!

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΤΗΣ ΛΑΜΠΡΙΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ (Β'2)



Η νέα γενιά δίνει χρώμα στην ανακύκλωση: πλαστικό και αλουμίνιο στη σωστή θέση. Φωτογραφία: Κ.Ι.

Ένα ουσιαστικό βήμα προς την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση πραγματοποιήθηκε από την αρχή της φετινής σχολικής χρονιάς στο σχολείο μας, με την ένταξη του στο πρόγραμμα του Δήμου Κομοτηνής, Followgreen. Νέοι, χρωματιστοί κάδοι (κίτρινοι για το χαρτί, πορτοκαλί για το πλαστικό) βρίσκονται πια στο αίθριο και στους διαδρόμους του σχολείου, ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμοι από όλους τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Το Followgreen αποτελεί μία πλατφόρμα που επιβραβεύει τους πολίτες που επαναχρησιμοποιούν και ανακυκλώνουν.



Ο κ. Γ. Τσιβικός παρουσιάζει τη δράση Followgreen και τη σημασία της ανακύκλωσης στο σχολείο. Φωτογραφία: Καλτσίκη.Ι.

“Ο κύριος σκοπός του Followgreen είναι να ευαισθητοποιήσουμε τους μαθητές στο πλαίσιο της ανακύκλωσης. Μία από τις πιο πρόσφατες δράσεις που έχουμε κάνει ως σχολείο είναι ότι προμηθευτήκαμε χάρτινους κάδους, στους οποίους μπορούμε να ανακυκλώνουμε διάφορα υλικά, όπως πλαστικό, χαρτί και γυαλί. Στην αρχή τα παιδιά δεν ήταν ενημερωμένα για το πρόγραμμα.

Η φύση δεν έχει κάδο· έχει τη δική μας ευθύνη.

Σταδιακά, η κατάσταση βελτιώνεται, καθώς όλο και περισσότεροι μαθητές χρησιμοποιούν τους αντίστοιχους κάδους ανάλογα με το είδος των απορριμμάτων τους”, αναφέρει ο εκπαιδευτικός **Γιάννης Τσιβικός**, υπεύθυνος για τον συντονισμό του προγράμματος και για την ενημέρωση των μαθητών στο σχολείο. Η τοποθέτηση των νέων κάδων ανακύκλωσης αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για ένα πιο πράσινο σχολείο.

Το πράσινο σχολείο ξεκινά από εμάς.



## ΒΑΜΒΑΚΙ: Ο «ΛΕΥΚΟΣ ΧΡΥΣΟΣ» ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ

ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΟΥΤΣΟΔΗΜΑΚΗ (Β5)

Οι εύφορες πεδιάδες της Θράκης το φθινόπωρο, όταν η συγκομιδή του βαμβακιού φτάνει στο αποκορύφωμά της, ντύνονται στα λευκά. Ο «λευκός χρυσός», όπως αποκαλείται, δεν είναι απλά μια καλλιέργεια αλλά βασικός πυλώνας της τοπικής οικονομικής ανάπτυξης που κρατά ζωντανή την ύπαιθρο.

Η Θράκη αποτελεί βασικό κέντρο βαμβακοκαλλιέργειας στην Ελλάδα, καλύπτοντας περίπου το ένα τέταρτο της συνολικής εγχώριας παραγωγής με καλλιέργειες που ξεπερνούν τα 300.000 στρέμματα. Η περιοχή διαθέτει ισχυρή παράδοση στην εκκόκκιση, με σημαντικές μονάδες στη Ροδόπη και τον Έβρο, οι οποίες στηρίζουν την παραγωγή και την εξαγωγή. Ο Νομός Ροδόπης αποτελώντας τη δεύτερη σε στρέμματα Περιφερειακή Ενότητα στην χώρα εισφέρει το 55% στη θρακική παραγωγή, ο Έβρος με 35% αποτελεί τον δεύτερο ισχυρό πυλώνα



και ακολουθεί η Ξάνθη με 10%, όπως αποτυπώνεται στο κυκλικό διάγραμμα.

Η Θράκη από μόνη της παράγει περισσότερο βαμβάκι από ολόκληρες χώρες της Ε.Ε. . Εξάγει το 90% της παραγωγής της σε διεθνείς αγορές κι αυτό

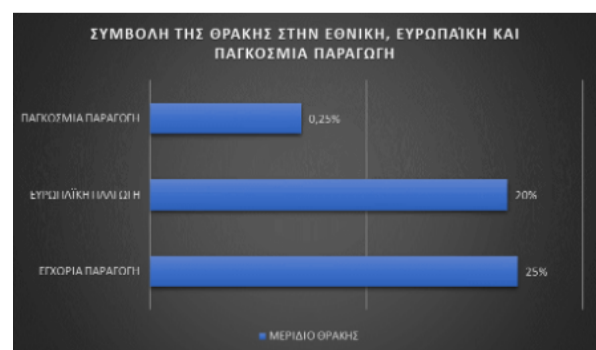
«Παράδοση που αντέχει, ποιότητα που εξάγεται.»

λόγω της ποιοτικής της υπεροχής που την καθιστά ρυθμιστή στις ευρωπαϊκές κλωστοϋφαντουργίες. Το θρακικό βαμβάκι παρουσιάζει εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά σε «ξένες ύλες» και λόγω των κλιματικών συνθηκών κατά την συγκομιδή, διατηρεί ένα έντονο λευκό χρώμα με υψηλή στιλπνότητα. Επιπλέον, παράγει μακριά ίνα με υψηλή αντοχή και ομοιομορφία.

Παρόλα αυτά η πρόσφατη πτώση των διεθνών τιμών, το υψηλό κόστος παραγωγής και οι αντίξοες καιρικές συνθήκες λόγω της κλιματικής αλλαγής έχουν φέρει σε απόγνωση τους αγρότες ιδιαίτερα το τελευταίο έτος.

Πώς όμως θα μπορούσε ο αγροτικός κόσμος την Θράκης να ανακάμψει;

Η στροφή από την ποσότητα στην ποιότητα και τη βιωσιμότητα είναι η μόνη λύση. Η πιστοποίηση της ποιότητας (Cotton +), η χρήση έξυπνης τεχνολογίας και ευφυούς γεωργίας και η ενσωμάτωση του Carbon Farming για χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα είναι πρακτικές που θα καταφέρουν να απογειώσουν το θρακικό βαμβάκι ώστε ο «λευκός χρυσός» να συνεχίσει να λάμπει και να στηρίζει την ακριτική Θράκη.



Σχολείο

Κοινωνία

Πολιτισμός

Επιστήμη

Αθλητισμός

Περιβάλλον

Ψυχαγωγία

# Το Μέγαρο έχει vibes και εσύ έχεις 12''

**Από το όραμα της Μελίνας Μερκούρη στις σύγχρονες προκλήσεις: Η εμπειρία των μαθητών του 1ου ΓΕΛ στην καρδιά του πολιτισμού της Θράκης.**

ΑΡΘΡΟ  
ΤΩΝ

ΓΙΑΝΝΗ ΝΑΚΟΥΣΗ (Β'4),  
ΕΙΡΗΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ,  
ΑΓΓΕΛΙΝΑΣ ΠΕΤΡΙΔΗ,  
ΚΑΛΛΙΟΠΗΣ ΠΑΠΟΥΛΑΚΗ,  
ΝΙΚΗΣ ΜΟΥΖΑΛΙΩΤΗ (Β'5)

Δεν χρειάζονται περισσότερα από 12 λεπτά, αρκετή περιέργεια και καλή διάθεση για να συνειδητοποιήσει κανείς ότι το **Μέγαρο Μουσικής Κομοτηνής** είναι ένας ζωντανός οργανισμός. Οι μαθητές του Β5 του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής είχαμε την ευκαιρία να το ανακαλύψουμε, συμμετέχοντας στο πρόγραμμα «**Το Μέγαρο έχει vibes και εσύ έχεις 12''**», μια δράση σχεδιασμένη από τη μουσειολόγο κ. **Κέλυ Γκόγκου**.



Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης, περιηγήθηκα σε χώρους που συνήθως μένουν «πίσω από τη σκηνή», όπως τα παρασκήνια, την κεντρική σκηνή και τον χώρο του ηχολήπτη. Στη συνέχεια μέσα σε 12 λεπτά έπρεπε να συνεργαστούμε και να λύσουμε γρίφους για να ανακαλύψουμε τη φωνή της διάσημης σοπράνο Ρια Ντελ Βίβο.

**Ο κ. Κατσιμίγας και η «επικίνδυνη» αποστολή της διαχείρισης του Μεγάρου**

**Ο κ. Κατσιμίγας**, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της «Στέγης



Στημιότυπο από τη συμμετοχή της δημοσιογραφικής ομάδας «Μηδενική Εστίαση» στο πρόγραμμα «**Το Μέγαρο έχει vibes και εσύ έχεις 12''**», μαζί με μαθητές του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής και τη μουσειολόγο Κέλυ Γκόγκου. Φωτογραφία: Κ.Ι

Πολιτισμού Α.Μ.Θ.» με λόγο πληθωρικό και χιουμοριστικό, μας εξήγησε πόσο «διακεκαυμένη» είναι η θέση του, λόγω της εκτελεστικής και οικονομικής ευθύνης διαχείρισης αυτού του κολοσσού. Μας αποκάλυψε μάλιστα ότι, παρά τον τίτλο του, δεν διστάζει να κάνει τον ταξιδιτή ή τον έλεγχο εισιτηρίων όταν οι ανάγκες το απαιτούν, δείχνοντας την αφοσίωσή του στην αποστολή του.

**Ένα κτίριο με την υπογραφή του Βαλσαμάκη**

Το Μέγαρο δεν είναι τυχαίο αρχιτεκτόνημα, μας είπε. Σχεδιάστηκε από τον **Νίκο Βαλσαμάκη**, έναν από τους σημαντικότερους Έλληνες αρχιτέκτονες. Η ιδέα ξεκίνησε το 1985 από τη **Μελίνα Μερκούρη**, που οραματιζόταν έναν «φάρο πολιτισμού» για ολόκληρη τη Βαλκανική. Ωστόσο, η πορεία δεν ήταν εύκολη. Το κτίριο ολοκληρώθηκε το 2010 μετά από πολλές περιπέτειες, ενώ ο εργολάβος «έκοψε το κτίριο στη μέση» για να ανταποκριθεί στον προϋπολογισμό των 22 εκατομμυρίων ευρώ, αφήνοντας εκτός τις απαραίτητες βοηθητικές αίθουσες. Σήμερα, ο κ. Κατσιμίγας και η ομάδα του παλεύουν να καλύψουν αυτές τις ελλείψεις, χρησιμοποιώντας ακόμα και το φουαγιέ για μικρότερες εκδηλώσεις.

**Γιατί στην Κομοτηνή;**

Όπως μας εξήγησε ο κ. Κατσιμίγας, η Κομοτηνή επελέγη γιατί αποτελεί διαχρονικά το **διοικητικό κέντρο** της περιοχής και βρίσκεται σε κομβικό σημείο για την επικοινωνία με τη Βουλγαρία και την Τουρκία. Το Μέγαρο είναι ένας από τους μόλις τρεις τέτοιους χώρους σε όλη την Ελλάδα μαζί με της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης γεγονός που μας κάνει ιδιαίτερα υπερήφανους



**Το όραμα για το μέλλον**

Το μήνυμα που μας άφησε ο κ. Κατσιμίγας είναι ξεκάθαρο: το Μέγαρο είναι **δικό μας**. Στόχος του είναι ένας χώρος ασφαλής, με πιστοποιημένες εγκαταστάσεις, που θα λειτουργεί καθημερινά με εκθέσεις και μαθήματα. Ωστόσο, τόνισε ότι για να είναι βιώσιμος ο πολιτισμός, απαιτείται σεβασμός από τους θεατές και συμμετοχή στο κόστος.

Φύγαμε από το Μέγαρο με την αίσθηση ότι αυτός ο «φάρος» έχει ακόμα πολλά να προσφέρει στη νέα γενιά της πόλης μας.

## Όταν η ζωή γίνεται stand-up comedy

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ  
ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΑΚΑΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗΣ (Γ'6)

Το stand-up comedy δεν είναι απλώς τρόπος να κάνεις τον κόσμο να γελάσει. Είναι ένας τρόπος να μιλήσεις για τη ζωή, τις δυσκολίες, τις σκέψεις και τις ανασφάλειες, με ειλικρίνεια και χιούμορ. Με αυτή τη σκέψη απευθύνθηκα στον **Γιώργο Χατζηπαύλου**, έναν από τους πιο γνωστούς stand-up κωμικούς της Ελλάδας, θέλοντας να συνδέσω το γέλιο με ζητήματα που απασχολούν και εμάς τους μαθητές.

**Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με το stand-up comedy;**

Βλέποντας μια παράσταση αποφάσισα να γράψω κάτι και να το δοκιμάσω. Ξεκίνησε ως χόμπι, αλλά σταδιακά κατάλαβα ότι είναι κάτι με το οποίο θέλω να ασχολούμαι σχεδόν αποκλειστικά.

**Πώς νιώσατε στην πρώτη σας εμφάνιση μπροστά σε κοινό;**

Είχα αγωνία αλλά και ανυπομονησία. Και εξακολουθώ να νιώθω κάπως έτσι μέχρι σήμερα.

**Έχει τύχει να ξεκινήσετε παράσταση με άσχημη διάθεση και να σας τη φτιάξει το κοινό;** Δεν έχω ποτέ άσχημη διάθεση όταν πάω στην παράσταση. Είναι πολύ σημαντικό για μένα αυτός ο χρόνος και σκέφτομαι μόνο πώς θα περάσουν καλά όσοι έχουν έρθει.

**Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να κάνετε τον κόσμο να γελάσει σήμερα;**

Δεν έχει διαφορά από εποχή σε εποχή. Το γέλιο δεν εκβιάζεται. Είναι αυθόρμητη αντίδραση και λειτουργεί περίπου με τον ίδιο τρόπο πάντα.



**Stand-up & σχολείο**

**Όταν δίνετε σχολικές εξετάσεις, νιώθατε άγχος ή αμφιβολία για τον εαυτό σας;**

Άγχος ναι, αλλά όχι σε βαθμό που να με μπλοκάρει. Περισσότερο ως αγωνία να είμαι συγκεντρωμένος. Αμφιβολία είχα, αλλά ποτέ σε σχέση με βαθμούς, γιατί δεν έκρινα τον εαυτό μου, ούτε τους άλλους, με βάση αυτούς.

**Αν δίνετε παράσταση μέσα σε ένα σχολείο, ποιο θέμα θα καυτηριάζατε πρώτο;**

Την αγωνία να «ανήκεις» κάπου. Όλοι το περνάνε αυτό στην εφηβεία. Κι όμως, αυτά που σε κάνουν να ξεχωρίζεις είναι τελικά η μοναδική σου ταυτότητα.

**Αν μπορούσατε να στείλετε ένα μήνυμα στον εαυτό σας λίγο πριν μπει στις εξετάσεις, ποιο θα ήταν;** Ότι τίποτα δεν αρχίζει ή τελειώνει σε μία στιγμή. Οι εξετάσεις είναι απλώς ένα μικρό κομμάτι μέσα στον χρόνο.

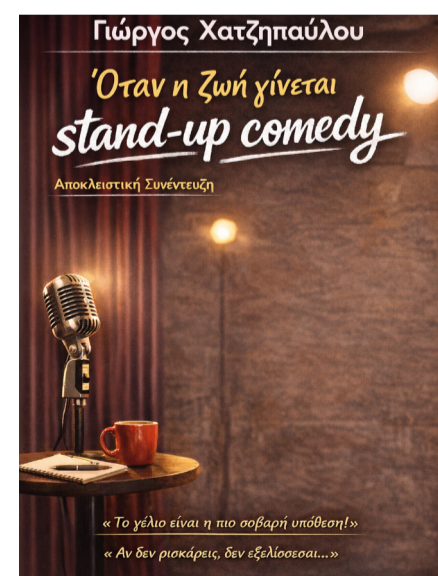
Σημασία έχει ό,τι κάνεις σε βάθος χρόνου.

Πίσω από το χιούμορ υπάρχει σκέψη και εμπειρία που μπορεί να μας αφορά όλους. Το stand-up comedy, όπως και η ζωή, δεν είναι πάντα τέλειο, αλλά μπορεί να γίνει

πιο διαχειρίσιμο όταν το βλέπουμε με ειλικρίνεια και αυτο-σαρκασμό.

**Ίσως τελικά, όταν η ζωή γίνεται stand-up comedy, το πιο σημαντικό είναι να συνεχίζεις να ανεβάζεις στη σκηνή.**

«Το γέλιο δεν εκβιάζεται. Είναι αυθόρμητο»



Οπτική σύνθεση: Ι. Κ. με χρήση AI

**Νίκη Μουζαλιώτη (Β'5)**

«Αν θέλεις να ξέρεις, ξέρω πολύ καλά τι κάνω.»

**Γιώργος Χατζηπαύλου (Ηθοποιός)**

«Τίποτα δεν αρχίζει ή τελειώνει σε μία στιγμή.»



# «Στρακαστρούκες»: Η Εκρηκτική Αλήθεια πίσω από τη Σιωπή

ΚΡΙΤΙΚΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ  
ΤΩΝ ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗ (Α'1), ΑΓΓΕΛΟΥ  
ΓΚΑΓΚΑ (Β' 3) ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΧΡΙΣΤΑΚΑΚΗ (Γ'6)

Σε πολλές κλειστές κοινωνίες, η «ανδρεία» μετριέται με το πόσο δυνατά ακούγεται μια έκρηξη ή πόσο πιστά ακολουθείς τους κανόνες της παράδοσης. Όμως, οι αληθινές στρακαστρούκες δεν είναι αυτές που σκάνε το Πάσχα, αλλά οι φωνές που πνίγονται κάτω από το βάρος της «αγίας ελληνικής οικογένειας» και των πατριαρχικών προτύπων. Η παράσταση του **Δημήτρη Σαμόλη**, σε σκηνοθεσία **Μάριου Κακουλλή**, που παρακολουθήσαμε στο ΔΗΠΕΘΕ της Κομοτηνής την Πέμπτη 22 Ιανουαρίου 2026 μας δείχνει τι συμβαίνει όταν η διαφορετικότητα θυσιάζεται για να μην «χαλάσει» η εικόνα της κανονικότητας.

Η μετάβαση στην Αθήνα δεν φέρνει τη λύτρωση, αλλά μια νέα μορφή μοναξιάς, οδηγώντας τελικά σε ένα συγκλονιστικό τέλος.

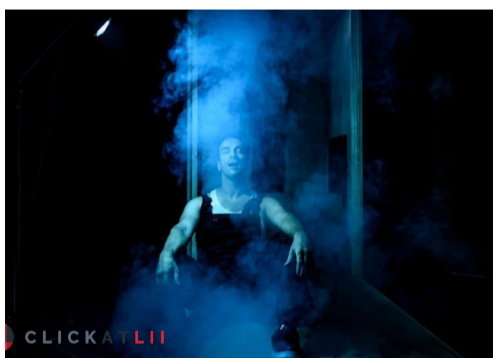
**Σκηνικά και Σκηνοθεσία: Στον ουρανό του τίποτα με ελάχιστα**

Η σκηνοθεσία του Μάριου Κακουλλή είναι μάθημα για το πώς μπορείς να πεις πολλά με ελάχιστα, “στον ουρανό του τίποτα με ελάχιστα”, για να θυμηθούμε και το υπέροχο ποίημα της Κατερίνας Αγγελάκη Ρουκ, που πρόσφατα διδαχθήκαμε. Το κεντρικό σκηνικό είναι απλώς ένα **κουτί μεταφοράς εύθραυστων αντικειμένων**. Αυτό το λιτό, αλλά

## Το Τίμημα της Διαφορετικότητας σε ένα Κουτί

Η ιστορία διαδραματίζεται δέκα λεπτά πριν την Ανάσταση σε ένα χωριό της Κρήτης, όπου ο Κωσταντής κρατάει στη μια χούφτα καραμελάκια και στην άλλη αυτοσχέδιες στρακαστρούκες.

Ο ήρωας βιώνει την πλήρη έλλειψη αποδοχής, καθώς ο πατέρας του τον απαξιώνει και τον πιέζει να αφήσει τη μουσική για να γίνει «άντρας». Η ομοφυλοφιλία του, αν και δεν κατονομάζεται ανοιχτά, λειτουργεί ως στίγμα που φέρνει χλευασμό και απομόνωση. Ακόμα και τα ονόματα των αδερφών του, Σοφία, Αγάπη, Πίστη, Ελπίδα, τονίζουν ειρωνικά όλα όσα έλειπαν από το σπίτι του.



εξαιρετικά εύγλωπτο εύρημα μεταμορφώνεται μπροστά στα μάτια μας σε σπίτι, φυλακή, μήτρα ή ολόκληρη πόλη. Τα σκηνικά του Λουκά Μπάκα καταφέρνουν με απόλυτα αποτελεσματικό τρόπο να μεταφέρουν την εσωτερική «ευ-θραυστότητα» του ήρωα, κάνοντας τον θεατή να αντιληφθεί το βάθος του κειμένου χωρίς περιττά εντυπωσιακά στοιχεία.

## Η Άποψη του Δημιουργού - η δική μας πρόσληψη

Μετά την παράσταση, ο Δημήτρης Σαμόλης μας αποκάλυψε πως ιδιαίτερα ενθαρρύνθηκε στην αρχή της καριέρας του από τον Θοδωρή Αθερίδη. Ο ίδιος ένωθε μεγάλη ανασφάλεια και φόβο για την κριτική,

«Η αποδοχή πρέπει να ξεκινά από τον εαυτό μας. Αν δεν αγαπήσουμε εμείς τη μοναδικότητά μας, δεν θα το κάνει κανείς άλλος πραγματικά»

θυμίζοντάς μας ότι όλοι οι άνθρωποι κουβαλούν φόβους. Στην ερώτησή μας για το κεντρικό μήνυμα του έργου του, στο οποίο συγγραφέας και πρωταγωνιστής ταυτίζονται, μας τόνισε ότι δεν θέλει να είναι διδακτικός, αλλά αφήνει τον καθένα μας να πάρει το μήνυμα που χρειάζεται. *Εμείς, ως μαθητές, νιώσαμε ότι η αποδοχή πρέπει να ξεκινά από τον εαυτό μας. Αν δεν αγαπήσουμε εμείς τη μοναδικότητά μας, δεν θα το κάνει κανείς άλλος πραγματικά.* Παράλληλα, η παράσταση μας έκανε να καταλάβουμε ότι η βία και ο εκφοβισμός δεν έχουν θέση σε μια σύγχρονη κοινωνία και πρέπει να σταματήσουν

μέσα από τη δική μας αλλαγή νοοτροπίας.

Η τελική φράση του έργου, «**Δεν υπάρχει πια σιωπή, μόνο μουσική. Έγινε μουσική**», είναι η υπόσχεση ότι η διαφορετικότητα μπορεί τελικά να βρει τον δρόμο της. Οι «Στρακαστρούκες» είναι ένα “φωτεινό βέλος” σε όσα μας πόνεσαν και μια υπενθύμιση ότι το δικαίωμα να είμαστε ο εαυτός μας είναι η μόνη αληθινή Ανάσταση.

Τίτλος: «Στρακαστρούκες».  
Κείμενο/Ερμηνεία: Δημήτρης Σαμόλης.  
Σκηνοθεσία: Μάριος Κακουλλής  
Σκηνικά: Λουκάς Μπάκας  
Χώρος: ΔΗΠΕΘΕ Κομοτηνής.

**ΑΘΗΝΑ (ΤΡΑΓΟΥΔΙ)**  
.....  
Ποια μικρή Αθήνα  
Θα μου δώσει εκείνα  
Τα μεγάλα που  
έφαχνα καιρό  
.....



Πέμπτη 22/01/26, στο ΔΗΠΕΘΕ Κομοτηνής: μια όμορφη στιγμή μαζί με τον Δημήτρη Σαμόλη, μετά τη συνέντευξη που του πήραμε στο τέλος της παράστασης «Στρακαστρούκες». (φωτ.Κ.Ι)

**Δήμητρα Αντωνακάκη (Α'1)**  
«Να χαμογελάς, κόντρα σε όλα.»

**Κυριακή Χριστακάκη:(Γ'6)**  
«Per aspera ad astra/post tenebras lux/omnia vincit amor»



1ο ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

# Reality vibes! Rich and famous? Μάλλον όχι... Οι προτιμήσεις από την Καλιφόρνια έως την Κομοτηνή.

## ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΤΩΝ ΑΓΓΕΛΟΥ ΓΚΑΓΚΑ (Β'3) ΚΑΙ ΟΡΕΣΤΗ ΚΟΣΚΙΝΑ (Γ'3)

### Εισαγωγή

Στη σύγχρονη εποχή, οι έφηβοι διαμορφώνουν την ταυτότητα, τις αξίες και τις κοινωνικές τους σχέσεις μέσα σε ένα περιβάλλον οθονών και ψηφιακών αφηγήσεων, βιώνοντας αυτό που ονομάζουμε «ψηφιακή εφηβεία». Με αφορμή τη διεθνή έρευνα **Teens & Screens 2024** του UCLA, η οποία εξέτασε 1.644 νέους στις ΗΠΑ, η ομάδα μας διεξήγαγε μια αντίστοιχη τοπική έρευνα σε **396 μαθητές** του 1ου ΓΕΛ Κομοτηνής με ερωτηματολόγιο 18 ερωτήσεων. **Στόχος** μας ήταν να συγκρίνουμε τις προτιμήσεις των εφήβων της πόλης μας με τις αντίστοιχες των εφήβων της Καλιφόρνια, εντοπίζοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές στον τρόπο που «καταναλώνουμε» τα media.

### Escape mode ON: Τι αναζητούμε στις οθόνες μας;

Η στροφή προς το φανταστικό και το ελπιδοφόρο περιεχόμενο αποτελεί κυρίαρχη τάση.

• **Απόδραση στη Φαντασία:** Στις ΗΠΑ, το 36,2% των εφήβων προτιμά τον φανταστικό κόσμο (fantasy). Στην Κομοτηνή, το fantasy συγκεντρώνει το 21,9%, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (24,2%) δηλώνει ότι δεν έχει συγκεκριμένη προτίμηση.

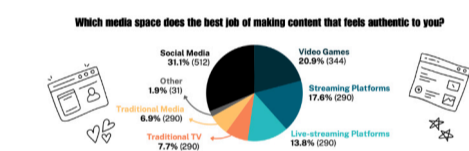
• **Όχι πια "Rich & Famous":** Μόνο το 7,2% των Αμερικανών και το 8,2% των μαθητών μας ενδιαφέρεται για ιστορίες γύρω από «πλούσιους και διάσημους».

• **Η αξία της φιλίας:** Οι νέοι διψούν για περιεχόμενο που εστιάζει σε πλατωνικές σχέσεις. Το 63,5% των Αμερικανών ζητά περισσότερη εστίαση στη φιλία, άποψη που βρίσκει σύμφωνη και τη μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών μας (41,8% συμφωνούν

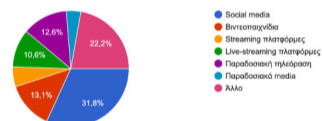
### Keep it real: Η αναζήτηση της αυθεντικότητας

Το ερώτημα για το «πιο αυθεντικό μέσο» ανέδειξε ενδιαφέρουσες συγκρίσεις:

• **Social Media:** Σχεδόν το ένα τρίτο των εφήβων και στις δύο έρευνες 31,1% στις ΗΠΑ και 31,8% στην Κομοτηνή τα θεωρεί το πιο αυθεντικό



13. Ποιο μέσο θεωρείς ότι έχει το πιο αυθεντικό περιεχόμενο;



μέσο.

• **Παραδοσιακή Τηλεόραση:** Οι Έλληνες έφηβοι εμπιστεύονται την τηλεόραση σε ποσοστό 12,6%, ποσοστό σχεδόν διπλάσιο από το 7,7% των Αμερικανών.

• **YouTube vs Instagram:** Ενώ σε άλλη ερώτηση διεθνώς το YouTube θεωρείται η πιο αυθεντική πλατφόρμα (38,8%), στην Κομοτηνή την πρώτη θέση κατέχει το Instagram με 27,6%.

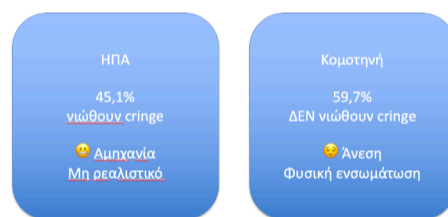
"Romance vs Romance: Το 62,4% των εφήβων πιστεύει ότι το σεξ δεν είναι απαραίτητο για την γρήσκή μας ταινίας"

### Plot twist: Το «παράδοξο» του Cringe

Μια από τις πιο εντυπωσιακές διαφορές εντοπίζεται στην αίσθηση του «cringe» (αμηχανίας).

• Ενώ το 45,1% των Αμερικανών εφήβων νιώθει cringe όταν βλέπει τα social media να αναπαρίστανται σε ταινίες, οι μαθητές στην Κομοτηνή είναι πολύ πιο δεκτικοί: το 59,7% δηλώνει ξεκάθαρα ότι δεν νιώθει αμηχανία.

### Το «Cringe» των Social Media



Οι Έλληνες έφηβοι δείχνουν μεγαλύτερη εξοικείωση με την ψηφιακή κουλτούρα.

«Τα καλύτερα stories είναι αυτά που ζούμε, όχι αυτά που ανεβάζουμε.»

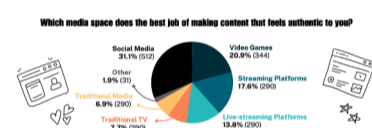
"Escapism: Ο κύριος λόγος χρήσης των social media είναι η απόδραση από την πραγματικότητα."



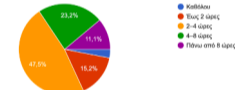
### Screen time check: More live, less scroll

Παρά τις γεωγραφικές διαφορές, ο χρόνος που αφιερώνουμε στις οθόνες είναι σχεδόν ίδιος:

• **Το «χρυσό» 2ωρο-4ωρο:** Το 41,2% των εφήβων στις ΗΠΑ και το 47,5% στην Κομοτηνή αφιερώνουν 2 έως 4 ώρες καθημερινά σε media εκτός σχολείου.

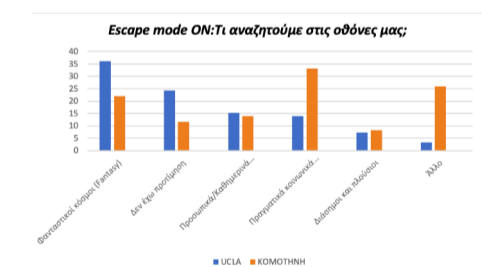


18. Ποιος όρος την ημέρα χρησιμοποιεί περισσότερο (εκτός σχολείου);



• **Ιδανικός ελεύθερος χρόνος:** Στις ΗΠΑ το σινεμά παραμένει η πρώτη επιλογή. Στην πόλη μας, οι **συναυλιές (30,6%)** και οι **ζωντανοί αθλητικοί αγώνες (30,1%)** προηγούνται της κινηματογραφικής πρεμιέρας (11,7%)

Τελικά, η νέα γενιά ζητά περιεχόμενο που να καθρεφτίζει την πραγματικότητά της, προσφέροντας ταυτόχρονα θετικά πρότυπα και μια αισιόδοξη ματιά για το μέλλον.



απόλυτα).

"Plot Matters: Ο πιο σημαντικός παράγοντας για να επιλέξει ένας έφηβος τι θα δει είναι η γρήσκή της ιστορίας."

### Same generation, same vibes: Συμπεράσματα

Η συγκριτική αυτή μελέτη αποδεικνύει ότι η «ψηφιακή εφηβεία» είναι μια κοινή εμπειρία που υπερβαίνει τα γεωγραφικά σύνορα. Οι έφηβοι σήμερα, είτε στην Καλιφόρνια είτε στην Κομοτηνή:

1. **Αναζητούν την αυθεντικότητα:** «Κριντζάρουν» με τις μη ρεαλιστικές αναπαραστάσεις των social media στη μυθοπλασία.
2. **Επιζητούν ουσιαστικές σχέσεις:** Θέλουν να βλέπουν ιστορίες που αναδεικνύουν τη φιλία και όχι απαραίτητα το ρομάντζο ή το σεξ.
3. **Χρησιμοποιούν τα media για απόδραση:** Η ανάγκη για φαντασία και ελπίδα (περιεχόμενο όπου οι άνθρωποι «νικούν τις δυσκολίες») είναι κυρίαρχη.

**Τελικά**, η νέα γενιά ζητά περιεχόμενο που να καθρεφτίζει την πραγματικότητά της, προσφέροντας ταυτόχρονα θετικά πρότυπα και μια αισιόδοξη ματιά για το μέλλον.

Μπαίνουμε δυνατά.

Η αλήθεια δεν είναι clickbait.

Δεν τρώμε ό,τι μας σερβίρουν.

Ελέγχουμε πριν κάνουμε share.

No drama, μόνο facts.

Ιδέες έξω απ' το κουτί.

Κάνουμε reset στα στερεότυπα.

Η φωνή μας δεν είναι background.

Εδώ γράφουμε εμείς.

Σπάμε τον αλγόριθμο.

Το «γιατί;» είναι το superpower μας.

Info με νόημα, όχι με φίλτρα.

Αλήθεια > εντυπώσεις.

Σκεφτόμαστε πριν σχολιάσουμε.

Η γενιά μας δεν scrollάρει απλώς,

δημιουργεί.

ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΗΔΗ ΕΔΩ  
ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΔΙΠΛΟ

Σε κάθε σελίδα κρύβεται ένας χαρακτήρας.

Αγνόησε τον 1ο χαρακτήρα και θα βρεις το πρώτο μήνυμα, αν πάλι κρατήσεις τον 1ο, 6ο, 17ο και 18ο κατάφερες να βρεις το δεύτερο μήνυμα.

Όποιος το ανακαλύψει, χαμογελά.

Όποιος όχι, δεν νιώθει ότι «έχασε» κάτι.