

Blog...άροντας τον κόσμο



ΜΑΡΤΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 1 | 2ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΝΑΥΠΛΙΟΥ

ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΑΓΝΩΣΤΟΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΟΣ

Ο βασιλιάς της Αΐνης ένα κενό κάτω απ' την προσωπίδα παντού μαζί μας παντού μαζί μας, κάτω από ένα όνομα:

«Αΐνην τε... Αΐνην τε...»

σελ. 3

Φόβοι και προσδοκίες

Η σύγχρονη σχολική καθημερινότητα μοιάζει με έναν ατέρμονο μαραθώνιο ανάμεσα σε στοίβες βιβλίων, εξαντλητικά ωράρια και το διαρκές κυνήγι ενός βαθμού.

Μέσα από την έρευνα των μαθητών, αποκαλύπτεται η ωμή αλήθεια: το άγχος της Γ' Λυκείου και η ασφυκτική πίεση της Β' Λυκείου δεν κλέβουν μόνο τον ελεύθερο χρόνο, αλλά συχνά και την ίδια την εφηβική αυθεντικότητα.

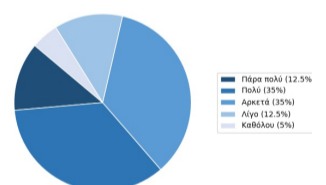
Ωστόσο, η φωνή μας παραμένει δυνατή. Είτε μέσα από το φιλέ του βόλεϊ είτε μέσα από τις στιγμές δημιουργικής «τεμπελιάς», αναζητούμε τον χώρο να αναπνεύσουμε, να αποτύχουμε και τελικά να ορίσουμε εμείς το μέλλον μας.



ΕΡΕΥΝΑ

Η πρόσφατη έρευνα στο σχολείο μας αποκαλύπτει μια ανησυχητική αλήθεια:

1. Σωματική Εξάντληση



η Γ' Λυκείου αποτελεί έναν εξαντλητικό μαραθώνα σωματικής και ψυχολογικής πίεσης. Με το 47,5% των μαθητών να δηλώνει «πολύ» έως «πάρα πολύ» εξαντλημένο, το άγχος και ο φόβος της απογοήτευσης γίνονται μόνιμοι σύντροφοι, κλονίζοντας την αυτοπεποίθηση και την προσωπική μας αξία.

Σελ. 12

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ
2ο ΓΕΛ Ναυπλίου
40 Χρόνια Μετά

Μια έρευνα στο αρχείο των ΓΑΚ Αργολίδας

Σελ. 2

Ο ΤΟΠΟΣ ΜΑΣ
"Παιδιόθεν..."

Μουσείο Παιδικής Ηλικίας

Σελ. 4

ΚΟΙΝΩΝΙΑ
Ενδοοικογενειακή Βία: μας αφορά ΟΛΟΥΣ

Σελ. 10

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
Η ναυτοσύνη ως διαχρονική κληρονομιά

Σελ. 16

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Η πορεία του Χαράλαμπου Ταϊγανίδη

Σελ. 23

EDITORIAL

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Αρχισυντάκτριες

Λαπαθιώτη Νεφέλη
Μαυρογιαννη Μυρσίνη

Δημοσιογράφοι

Αθανασοπούλου Μυρτώ
Αναγνώστου Δήμητρα
Αντωνόπουλος Παύλος
Βαρβία Δωραλένια
Βασιλειάδου Βάλια
Γιαννάκου Σοφία
Γιαννακούλιας Γρηγόρης
Γραμματάς Στράτος
Δανιήλογλου Σεσίλια
Ζιάκου Μαρία Δωροθέα
Καλκούνη Πετρίνα
Καμπυλακά Σταυριανένα
Καρασταμάτη Έλενα
Καρνέζη Όλγα
Καρτσούνη Ειρήνη
Κατσαρού Γεωργία
Κατσούρη Μελίνα
Κλώπα Χριστίνα
Κοντογιάννη Αθανασία
Κορολή Αλεξάνδρα
Κόττα Κωνσταντίνα
Κουσκουλή Ελπίδα
Κυριακίδη Άννα
Κυριάκου Κάλλυ
Κυριακοπούλου Δήμητρα
Κυριακοπούλου Μαντώ
Λεβειδίωτη Βασιλική
Λέντζου Χρίσπα
Λιάκη Έλενα
Λουμπαρδιά Μαρία
Μακρή Μελίνα
Μαραγκός Γιάννης
Μίξη Φαίη
Μούγιου Άννα
Μουζακιώτη Ζωή
Μπαβέλας Ευάγγελος
Μπαλάσκας Σωτήρης
Μπέλλου Δήμητρα
Ντρέου Βασιλικά
Πάζιου Αναστασία
Παπαδημοπούλου Αναστασία
Πατρά Χαρά
Πίτσα Κατερίνα
Πριοβόλου Ηλέκτρα
Σαριδάκη Μαριάννα
Σταύρου Καίτη
Στεργίου Μυρτώ
Τσεμπεράς Γιάννης
Τσούλος Χρήστος

Εκπαιδευτικοί

Γαλάνη Σοφία
Λέων Προκόπης
Μπέλια Αμαλία

Κρατάτε στα χέρια σας όχι ένα μαθητικό περιοδικό, αλλά ένα ταξίδι. Ένα ταξίδι που ελπίζουμε να μοιραστούμε και που ξεκίνησε από μια απλή ιδέα: να αποτυπώσουμε τον κόσμο όπως τον βλέπουμε και τον ονειρευόμαστε.

Το εγχείρημα αυτό, που γίνεται πράξη για τρίτη χρονιά, δεν θα είχε πραγματοποιηθεί χωρίς τη συμμετοχή όλων. Θέλουμε να εξάρουμε τον κόπο και το μεράκι των καθηγητών μας, της κ. Αμαλίας Μπέλια (υπεύθυνης της συντακτικής ομάδας), Σοφίας Γαλάνη και Προκόπη Λέων που με υπομονή και γνώση στάθηκαν αρωγοί σε κάθε βήμα, καθοδηγώντας και διορθώνοντας με διακριτικότητα τα κείμενα, μετασχηματίζοντας το μεράκι σε στήλες, τις εικόνες και τα σκίτσα σε συντακτική πρόκληση!

Πάνω από όλα, η εφημερίδα ανήκει στα παιδιά. Σε εκείνους που έσβησαν και ξανάγραψαν, που σκίτσα-



ραν, που φωτογράφισαν, ζωγράφισαν και μοιράστηκαν τις ανησυχίες τους. Μέσα από αυτές τις σελίδες, blog...άρουμε τον κόσμο μας, μοιραζόμαστε προβληματισμούς για το μέλλον, τέχνες και ιστορίες της καθημερινότητας. Η

έκδοση αυτή είναι η δική μας φωνή, έγινε με πολύ μεράκι και είναι η απόδειξη ότι η δημιουργικότητα και η συνεργασία ανθούν στο σχολείο μας. Ευχόμαστε το "Blog...άροντας τον κόσμο" να πετάξει πάνω από τα τείχη του Παλαμη-

διού και να σας φέρει κοντά μας σε ένα ταξίδι χωρίς σύνορα.

Καλή ανάγνωση!

ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ 2^{ΟΥ} ΓΕΛ
ΝΑΥΠΛΙΟΥ

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

Το 2ο ΓΕΛ Ναυπλίου: 40 Χρόνια Μετά

Μια έρευνα στο αρχείο των ΓΑΚ Αργολίδας (1980-1993) που ανατρέπει τα στερεότυπα

Αν νομίζετε ότι το σχολείο στα τέλη των 80s ήταν ένας αποκομμένος κόσμος γεμάτος πλήξη, το αρχείο του 2ου ΓΕΛ Ναυπλίου (1980-1993,

προγράμματα του εξωτερικού.

Το πιο εντυπωσιακό, όμως, ήταν η υπευθυνότητα των μαθητικών συμβουλίων, της οποίας το αίσθημα αυξάνεται όσο πιο πίσω

στην τότε Τεχνολογική Δέσμη (64 μαθητές το 1991-92) φαίνεται να επιβιώνει μέχρι σήμερα στη μαζική συμμετοχή στο 4ο Πεδίο.

Περνώντας στο παρόν,

από την πρώτη μέρα λειτουργίας του. Από την άλλη, οφείλουμε να επιβραβεύσουμε τη διατήρηση της ζωντανίας του σχολείου η οποία σε πολλούς τομείς άνοιξε ακόμα περισσότερο: οι φιλανθρωπικές δράσεις και οι μορφωτικές εκδρομές αποτελούν σταθερές αξίες καθ'όλη τη διάρκεια λειτουργίας του σχολείου, ενώ η έκδοση της σχολικής εφημερίδας, τα προγράμματα με άλλα σχολεία και πολλές άλλες δράσεις αποτελούν καινοτομίες του σήμερα. Τελικά, το 2ο ΓΕΛ εξελίσσεται, αλλά το παρελθόν και το παρόν παραμένουν αλληλένδετα, κυρίως γιατί μοιράζονται το ίδιο όραμα για ένα σχολείο που δεν περιορίζεται μόνο στους τέσσερις τοίχους — όσο κι αν αυτοί οι τοίχοι χρειάζονται ακόμα βήσιμο.

2.-"Εκλόγιμοι είναι όσοι μαθητές της τάξεως ή του τμήματος έχουν στον τίτλο έγγραφης τους βαθμό τουλάχιστο "καλώς", καί διαγωγή "κοσμιωτάτη", δηλαδή ποδ ή συμμετοχή τους στη Διοικουσα "Επιτροπή δέν θά έχει δυσμενεῖς επιπτώσεις στην επίδοσή τους στά μαθήματα.

ΓΑΚ Αργολίδας ΑΒΕ:272) σας επιφυλάσσει εκπλήξεις που καταρρίπτουν κάθε στερεότυπο.

Ήδη από τότε, οι μαθητές δεν περιορίζονταν στα θρανία: διοργάνωναν διαγωνισμούς ποίησης, ανέβαζαν παραστάσεις με τη δική τους θεατρική ομάδα και πάλευαν για τη δημιουργία προαιρετικού μαθήματος δημοσιογραφίας. Η ανάγκη για εξωστρέφεια ήταν έκδηλη, με το ενδιαφέρον για προγράμματα ανταλλαγών να είναι ιδιαίτερα αυξημένο, προμηνύοντας τη σημερινή μας στροφή προς τα

πάμε στον χρόνο: τα μέλη τους διαχειρίζονταν μέχρι και την εξόφληση επιταγών για τις ανάγκες του σχολείου κατά τη δεκαετία του '70! Βέβαια, για να διεκδικήσεις θέση στο μαθητικό συμβούλιο, η «κοσμιωτάτη» διαγωγή ήταν προαπαιτούμενη, ένας περιορισμός που σήμερα θα έφερνε πολλές αντιρρήσεις.

Παράλληλα, η εικόνα των 425 παιδιών που φοιτούσαν τότε σε 14 τμήματα υπογραμμίζει την έντονη υπογεννητικότητα του σήμερα, ενώ η διαχρονική προτίμηση των μαθητών

είναι πραγματικά αξιοσημείωτο το πόσο πιστοί παραμένουμε σε ορισμένες «παραδόσεις», έστω και άθελά μας. Ενώ έχουμε αντικαταστήσει την αναγκαία χρήση των παλιών πινάκων με διαδραστικούς, φαίνεται πως η ανάγκη για περισσότερες αίθουσες και επισκευές παραμένει ένα διαχρονικό «μνημείο» της σχολικής μας καθημερινότητας. Είναι «καυστικό» το γεγονός ότι, παρά την πάροδο τριών δεκαετιών, οι μαθητές εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν τα ίδια κτιριακά προβλήματα που ταλαιπωρούσαν το σχολείο

ΜΑΡΑΓΚΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Τα στοιχεία αντλήθηκαν από τα Γενικά Αρχεία του Κράτους - Τμήμα Αργολίδας

ΑΡΘΡΟ

ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΑΓΝΩΣΤΟΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΟΣ

«Άσινην τε... Άσινην τε...»

Απολαμβάνοντας μία σύντομη βόλτα στο Τολό Αργολίδας, ο δρόμος, ίσως η μοίρα, με οδήγησε στο χωριό της Ασίνης. Περιπλανώμενη έφτασα στα ερείπια του κάστρου της Αρχαίας Ασίνης και ανακάλυψα έναν "κρυμμένο θησαυρό". Ο χώρος μου "ξύπνησε" ένα αίσθημα νοσταλγίας για το ποίημα που είχα διαβάσει καιρό πριν για έναν "ξεχασμένο" πια, Βασιλιά της Ασίνης, το ποίημα του Σεφέρη.

Πρώτος ο Όμηρος του αφιέρωσε δύο στίχους στην Ιλιάδα «Άσινην τε» («και την Ασίνη») στον νεών κατάλογο (Ιλιάδα, Β 560) και μετά ο Σεφέρης με τη σειρά του αναζήτησε τον άνθρωπο πίσω από το προσωπίο. Το απόγευμα με βρήκε στο σπίτι ξαναδιαβάζοντας αυτούς τους στίχους που με συγκλόνισαν. Η σκέψη πως η ζωή ενός ανθρώπου περνά και ξεχνιέται πλήρως, εμπειριέχει την ουσία του ποιήματος. Με τη φράση: "εκείνων που λιγότεψαν...λυγίζοντας" αισθάνθηκα πως ο ποιητής με επανέφερε στην σκληρή πραγματικότητα της ζωής, πως όλα κάποια στιγμή τελειώνουν.

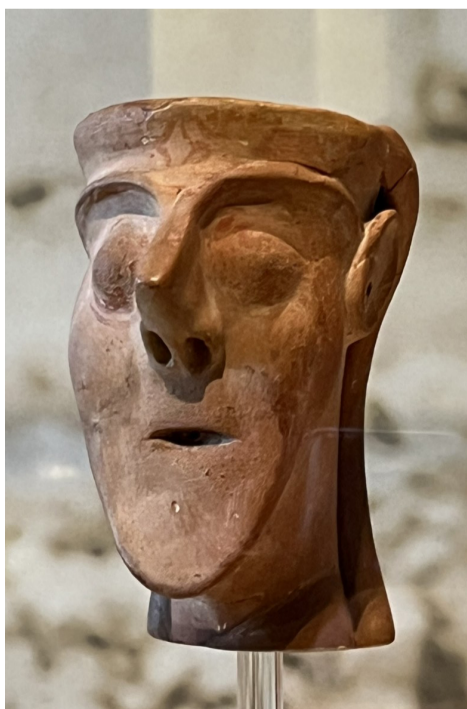
Τι θα μείνει από όσα θα νιώσουμε και βιώσουμε με ανθρώπους που θα περάσουν από τη ζωή μας; Τι από όσα θα ζήσουμε εμείς θα απομείνει στη φθορά του χρόνου στη μνήμη των

δικών μας απογόνων; Τι απέμεινε από την αίγλη του βασιλιά της Ασίνης; Ερείπια και κενό, επώδυνη νοσταλγία και στο τέλος, λήθη.

Το ερώτημα όμως που γεννάται είναι αν ο ποιητής αναφέρεται σε ένα θηλυκό φυσικό πρόσωπο, μία βασίλισσα. Ο ποιητής βασίζεται στην Ομηρική αναφορά, σε ένα βασιλιά που όμως ορίζεται από την απουσία του. Το κενό κάτω από την προσωπίδα παύει να έχει βιολογικό φύλο και γίνεται υπαρξιακή οντότητα. Έτσι ορίζει ο ποιητής τον βασιλιά, δηλαδή την ανθρώπινη ψυχή, η οποία είναι θηλυκού γένους. Αν επεκτείναμε λίγο τη σκέψη μας, θα μπορούσαμε να πούμε πως ο ποιητής ψηλαφώντας τις πέτρες ψάχνει τη "χαμένη τρυφερότητα". Η λέξη τρυφερότητα και η γυναίκα που παίζει στην ακρογιαλιά είναι οι μόνες "ζωντανές" εικόνες στο ποίημα. Όλα τα αρσενικά στοιχεία είναι νεκρά ή σιωπηλά.

Ο χρόνος περνά γρήγορα, οφείλουμε να τον εκμεταλλευτούμε για να μη διαβούμε το "μονοπάτι της μοναξιάς". Επέστρεψα στο κάστρο της Ασίνης αναζητώντας στις χορταρισμένες πέτρες άγνωστες ή γνώριμες αφές.

ΚΟΡΟΛΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ



Κοιτάξαμε όλο το πρωί γύρω γύρω το κάστρο
...Κανένα πλάσμα ζωντανό τ' αγριοπερίστερα φευγάτα
κι ο βασιλιάς της Ασίνης που τον γυρεύουμε δυο χρόνια τώρα
άγνωστος λησμονημένος απ' όλους κι από τον Όμηρο
μόνο μια λέξη στην Ιλιάδα κι εκείνη αβέβαιη
ριγμένη εδώ σαν την εντάφια χρυσή προσωπίδα.
Την άγγιξες, θυμάσαι τον ήχο της; κούφιο μέσα στο φως
σαν το στεγνό πιθάρι στο σκαμμένο χώμα·
κι ο ίδιος ήχος μες στη θάλασσα με τα κουπιά μας.
Ο βασιλιάς της Ασίνης ένα κενό κάτω απ' την προσωπίδα
παντού μαζί μας παντού μαζί μας, κάτω από ένα όνομα:

«Άσινην τε... Άσινην τε...»

...κάτω απ' την προσωπίδα ένα κενό.

...Κι ο ποιητής αργοπορεί κοιτάζοντας τις πέτρες κι αναρωτιέται
υπάρχουν άραγε ανάμεσα στις χαλασμένες τούτες γραμμές τις ακμές τις
αιχμές τα κοίλα
και τις καμπύλες υπάρχουν άραγε
εδώ που συναντιέται το πέρασμα της βροχής του αγέρα και της φθοράς
υπάρχουν, η κίνηση του προσώπου το σχήμα της στοργής
εκείνων που λιγότεψαν τόσο παράξενα μες στη ζωή μας
αυτών που απόμειναν σκιές κυμάτων και στοχασμοί με την απεραντοσύνη του
πελάγου

ή μήπως όχι δεν απομένει τίποτε παρά μόνο το βάρος
η νοσταλγία του βάρους μιας ύπαρξης ζωντανής
εκεί που μένουμε τώρα ανυπόστατοι λυγίζοντας
σαν τα κλωνάρια της φριχτής ιτιάς σωριασμένα μέσα στη διάρκεια της
απελπισίας

ενώ το ρέμα κίτρινο κατεβάζει αργά βούρλα ξεριζωμένα μες στο βούρκο
εικόνα μορφής που μαρμάρωσε με την απόφαση μιας πίκρας παντοτινής.

Ο ποιητής ένα κενό.

Ασπιδοφόρος ο ήλιος ανέβαινε πολεμώντας
κι από το βάθος της σπηλιάς μια νυχτερίδα τρομαγμένη
χτύπησε πάνω στο φως σαν τη σαΐτα πάνω στο σκουτάρι:
«Άσινην τε Άσινην τε...». Να 'ταν αυτή ο βασιλιάς της Ασίνης
που τον γυρεύουμε τόσο προσεχτικά σε τούτη την ακρόπολη
γγίζοντας κάποτε με τα δάχτυλά μας την αφή του πάνω στις πέτρες.

(Ασίνη, καλοκαίρι 1938 - Αθήνα, Γενάρης 1940)

ΑΡΘΡΟ

"Παιδιόθεν..."

Η νέα μόνιμη έκθεση στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας

Παιχνίδια και αντικείμενα καθημερινότητας συνθέτουν τον κόσμο της παιδικής ηλικίας όπως τον έζησαν γενιές παιδιών τον 19ο και 20ο αιώνα στην Ελλάδα. Η έκθεση «Παιδιόθεν», που φιλοξενείται στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας στο Ναύπλιο και παρουσιάζεται από το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου, προσκαλεί τους επισκέπτες σε ένα ταξίδι μνήμης και νοσταλγίας των παιδικών χρόνων,

"
το παιχνίδι ήταν
και παραμένει
θεμέλιο της
ανθρώπινης
εμπειρίας
"

όπου το παιχνίδι αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο.

Το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου, με έδρα το Ναύπλιο, ιδρύθηκε το 1974 από την Ιωάννα Παπαντωνίου και αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους φορείς μελέτης του νεότερου ελληνικού πολιτισμού. Το 1989 δημιούργησε στον παλιό σιδηροδρομικό σταθμό τον «Σταθμό», το πρώτο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας στην Ελλάδα, όπου αντικείμενα καθημερινής ζωής φωτίζουν την ιστορία και τις κοινωνικές όψεις της παιδικής εμπειρίας. Ο χώρος αυτός, που περιλαμβάνει το κτίριο της παλιάς αποθήκης του σταθμού και την πλατφόρμα της, παραχωρήθηκε από τον Δήμο Ναυπλιέων στο ΙΒΠ, που τον μετέτρεψε με πολλή φροντίδα σ' έναν παιδότοπο με πολλαπλές λειτουργίες, τον «Σταθμό».

Ο «Σταθμός» λειτουργεί ως χώρος προβολής των συλλογών του ΙΒΠ που αφορούν το παιδί και ως χώρος λειτουργίας των εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Οι συλλογές του ΙΒΠ περιλαμβάνουν παιχνίδια και αντικείμενα που αφορούν το παιδί και των δυο φύλων (π.χ., ενδυμασίες, αντικείμενα σχετικά με τη διατροφή και την υγιεινή του παιδιού, σχολικά είδη), την εθιμική πλαισίωση

των σταθμών στη ζωή των παιδιών (π.χ., γέννηση, βάφτιση), καθώς και τη συμμετοχή του παιδιού στην ευρύτερη ζωή των αγροτικών κυρίως κοινοτήτων, αλλά και αντικείμενα μορφών λαϊκού θεάτρου, που σήμερα είναι ταυτισμένες με το παιδί ενώ παλιότερα αποτελούσαν τμήμα της διασκέδασης και των μεγάλων (κουκλοθέατρο, Καραγκιόζης).

Έμφαση δεν δίνεται μόνο στα συλλεκτικά κομμάτια -που συνήθως έχουν μεγάλη αισθητική αξία, όμως στη συντριπτική τους πλειοψηφία δεν μπορούν τα παιδιά να παίξουν μαζί τους, γεγονός στο οποίο οφείλουν κατά κύριο λόγο τη διάσωσή τους- αλλά και στα ταπεινά παιχνίδια που έχουν παιχτεί από τα παιδιά ή αποτελούν μαρτυρίες της μνήμης των σημερινών ενηλίκων για τα παιχνίδια των παιδικών τους χρόνων (όπως είναι η περίπτωση νεότερων κατασκευών πάνινων κουκλών, πατινιών και άλλων παραδοσιακών αθυρμάτων).

Σημαντική θέση στην έκθεση κατέχουν τα παιχνίδια που μας δείχνουν ένα στιγμιότυπο τόσο της δημιουργικότητας, όσο και των κοινωνικών αντιλήψεων της εποχής. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν οι κούκλες με το «εθνικό» ένδυμα των Ελλήνων, τη φουστανέλα, αλλά και πιο ιδιαίτερα και δυσεύρετα παραδείγματα, όπως οι κούκλες «Αμαλία» και οι λεγόμενες «βλαχούλες». Πρόκειται για παιχνίδια που δεν ψυχαγωγούσαν απλώς τα παιδιά, αλλά μετέφεραν πρότυπα, ταυτότητες και συμβολισμούς στα ελληνόπουλα εκείνης της εποχής.

Σε μία Ελλάδα φτωχή και λιτή, όπου η παιδική ηλικία διαμορφωνόταν μέσα από την στέρηση τα παιδιά αναγκάζονταν να δημιουργήσουν αυτοσχέδια παιχνίδια ατομικά και ομαδικά ("βεζίρης", "τσέρκι"). Το τσέρκι είναι ένα κλασικό αυτοσχέδιο παιχνίδι, όπου κάθε παίκτης έχει ένα μεταλλικό στεφάνι και ένα ραβδί με ειδικά διαμορφωμένη άκρη για να το καθοδηγεί. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να κυλήσει το στεφάνι μπροστά, σπρώχνοντάς το και κρατώντας το σε ισορροπία με τη βοήθεια του ραβδιού, χωρίς να πέσει ή να σταματήσει. Όσο πιο

ανώμαλος είναι ο δρόμος, τόσο πιο δύσκολος γίνεται ο χειρισμός του στεφανιού. Νικητής ήταν όποιο παιδί κατάφερνε να φτάσει πρώτο σε ένα από τα προκαθορισμένα σημεία.

Παράλληλα, κλασικά παιχνίδια με τα οποία απασχολούνταν τα παιδιά ήταν η σφεντόνα, η ροκάνα και οι βώλοι. Μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό προσέφεραν τα παιχνίδια που πωλούνταν στα πανηγύρια όπως το γιο-γιο και τα νευρόσπαστα. Όλα αυτά τα παιχνίδια αποτελούσαν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των αγοριών.

Τα κορίτσια, αντίθετα, έπαιζαν κυρίως με κουκλινικά, οικιακά αντικείμενα σε μικρογραφία και με χαλκομανίες, παιχνίδια που από πολύ νωρίς τα εκπαίδευαν στους προκαθορισμένους



Κούκλα με ενδυμασία «Αμαλία». Φωτ. Νίκη Σκουτέρη. Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου, Ναύπλιο, αριθ. KAR_7985

ρόλους και στις κοινωνικές προσδοκίες που τους επιφύλασσε η εποχή.

Παράλληλα οι κούκλες ήταν αγαπημένο παιχνίδι των κοριτσιών και βαθιά ενταγμένο στη ζωή τους. Με την εξέλιξη της βιομηχανίας παρατηρήθηκε η εμφάνιση των κουκλών barbie της εταιρίας Mattel οι οποίες σε σχέση με τις παραδοσιακές υφασμάτινες κούκλες φάνταζαν εξωπραγματικές στα μάτια των μικρών κοριτσιών. Τα φανταχτερά φορέματα και τα κομψά χτενίσματα ήταν



Mini πασαρέλα τεσσάρων συλλεκτικών Barbie με ενδυματολογικά σύνολα των Dior, Dona Karann, Escada και Nollan Miller

μία προσθήκη πολύ πρωτότυπη στα παιχνίδια των κοριτσιών σε σύγκριση με τα απλούστερα και χειροποίητα που είχαν έως τότε. Τέλος, όλα αυτά σε συνδυασμό με το σλόγκαν της barbie «You can be anything» οδήγησαν τα κορίτσια να συνειδητοποιήσουν ότι ο σκοπός τους δεν ήταν μόνο το σπίτι και η οικογένεια. Έτσι στράφηκαν στον δύσκολο αγώνα του να γίνουν κάτι παραπάνω από αυτό που προσδοκούσε η κοινωνία από αυτές.

Η έκθεση «Παιδιόθεν» δεν περιορίζεται στη νοσταλγία. Αντίθετα, λειτουργεί ως μια γέφυρα ανάμεσα στο χθες και το σήμερα, δίνοντας φωνή στα αντικεί-

ιστορία, τον λαϊκό πολιτισμό και, ιδιαίτερα, για τον κόσμο του παιδιού ήταν οι βασικοί λόγοι που με οδήγησαν να επιλέξω αυτό το επάγγελμα. Το Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου, βασισμένο στο όραμα της ιδρύτριάς του, κυρίας Ιωάννας Παπαντωνίου, αποτελεί έναν χώρο όπου η μνήμη, η παράδοση και το παιχνίδι συνυπάρχουν δημιουργικά.

Σήμερα, με πρωτοβουλία, στήριξη και ενεργή υποστήριξη της προέδρου κυρίας Γεωργίας Κρητικού Σαμαρά, το μουσείο λειτουργεί ως ζωντανό περιβάλλον μάθησης και εμπειρίας. Διαγενεακές δράσεις και βιωματικά εργαστήρια ενεργοποιούν όχι μόνο τη γνώση, αλλά και το συναίσθημα, καλλιεργώντας τη μνήμη ως κοινό τόπο συνάντησης παιδιών και ενηλίκων. Η φύτευση δέντρων και οι δράσεις που συνδέονται με τη γη και τη διατροφή επαναφέρουν τη σχέση με τη φύση, ενώ η οσμή των υλικών, το άγγιγμα, οι ήχοι του χώρου εμπλέκουν όλες τις αισθήσεις.

Ο παιδότοπος και οι ανοιχτοί χώροι του παλαιού σταθμού λειτουργούν ως τόποι παιχνιδιού και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ενώ ο χώρος εκδηλώσεων φιλοξενεί συναντήσεις, αφηγήσεις και κοινές εμπειρίες που μετατρέπουν την επίσκεψη σε συμμετοχικό γεγονός. Το μουσείο δεν αφηγείται απλώς το παρελθόν· το ενεργοποιεί, επιτρέποντας στο κοινό να το βιώσει εκ νέου μέσα από το σώμα, τη μνήμη και το συναίσθημα.

Η εργασία μου εδώ με καλλιεργεί τόσο κοινωνικά, μέσα από τη συνεχή επικοινωνία με το κοινό, όσο και πνευματικά, καθώς με ωθεί να μαθαίνω, να ερευνώ και να εξελίσσομαι διαρκώς. Για μένα, το μουσείο είναι ένας ζωντανός οργανισμός που ενώνει το παρελθόν με το παρόν και ανοίγει δρόμους προς το μέλλον.»

ΛΙΑΚΗ ΕΛΕΝΑ
ΜΑΚΡΗ ΜΕΛΙΝΑ

«Η αγάπη μου για την

ΑΡΘΡΟ

Από το πέτρινο λιοντάρι... στις σκάλες των Ενετών

Περιήγηση στο Ναύπλιο μέσα από τα μάτια του Άγγελου Τερζάκη και του Νίκου Καρούζου

Πώς μπορεί μια πόλη να μεταμορφωθεί σε... ποίηση; Πώς ένας ιστορικός τόπος γίνεται πηγή έμπνευσης για δύο σημαντικούς λογοτέχνες του 20ού αιώνα; Με αυτά τα ερωτήματα ξεκίνησε η αναζήτησή μας γύρω από τα κείμενα του Άγγελου Τερζάκη και του Νίκου Καρούζου που αναφέρονται στο Ναύπλιο. Το Ναύπλιο, μια πόλη με βαθιά ιστορική και πολιτιστική ταυτότητα, ένα ζωντανό σκηνικό, όπου η ιστορία της Ελλάδας ξετυλίγεται σε κάθε σοκάκι, αποτέλεσε σημείο αναφοράς για δημιουργούς που κατάφεραν να αποτυπώσουν μέσα από τον λόγο τους τη νοσταλγική περιδιάβαση στο παρελθόν και τη λυρική περιγραφή του παρόντος. Μας ενδιέφερε να διερευνήσουμε πώς δύο διαφορετικές λογοτεχνικές φωνές προσεγγίζουν τον ίδιο τόπο και πώς τον εντάσσουν στο προσωπικό τους έργο. Για την προετοιμασία του άρθρου αξιοποιήσαμε κυρίως υλικό από την Ιστορική και Λαογραφική Βιβλιοθήκη Αργολίδας και άλλες διαδικτυακές πηγές. Μέσα από τη μελέτη αυτών των πηγών προσπαθήσαμε να συνθέσουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για τη σχέση των δύο δημιουργών με την πόλη. Εντύπωση προκαλεί ότι παρά τη διαφορά ηλικίας, έκαναν παρέα τα καλοκαίρια, κυρίως τα βράδια, «στη θερινή βαβούρα των καφενείων της παραλίας». "Αυτό το Ναύπλιο, όπως είναι πια τουριστικά διαμορφωμένο, δεν είναι ούτε το δικό του πολύ παλιότερο Ναύπλιο, ούτε το δικό μου λιγότερο παλιό", λέει ο Καρούζος. Πόσο επίκαιρα τα λόγια

του!

Άγγελος Τερζάκης: Ζωή και Λογοτεχνική Διαδρομή
Ο Άγγελος Τερζάκης (1907-1979) ήταν ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες λογοτέχνες του 20ού αιώνα, μυθιστοριογράφος, θεατρικός συγγραφέας και δοκιμιογράφος. Γεννήθηκε στο Ναύπλιο, πόλη που σημάδεψε βαθιά τη ζωή και το έργο του. Ανήκει στη γενιά του '30 και ασχολήθηκε με θέματα όπως η ανθρώπινη ύπαρξη, η ελευθερία, τα ηθικά διλήμματα και η ελληνική ταυτότητα. Το Ναύπλιο δεν ήταν μόνο ο τόπος γέννησής του, αλλά και πηγή δημιουργικής έμπνευσης, με τα κάστρα, τους δρόμους, τη θάλασσα και τους ανθρώπους του να αποτελούν βασικό σκηνικό για τις αφηγήσεις του. Ο Τερζάκης έγραφε λογοτεχνικά για το Ναύπλιο, αποτυπώνοντας τόσο το φυσικό τοπίο όσο και την κοινωνική ζωή της πόλης: «Η πατρίδα μου είναι ένα γέρικο πέτρινο λιοντάρι, που βουτάει τα νύχια του στην αφρισμένη θάλασσα του Αργολικού. Κρατάει τα μάτια σφαιριστά, βάρυπνα, και στο κρατάιό της μέτωπο έχει ξεχαστεί η αυστηρή ζάρα της έγνιας. Ο δικός της ο ύπνος δεν είναι σαν τους άλλους, αδιαφορία και εγκατάλειψη. Στη θωριά της ακόμα δεν απλώθηκε η χαύνη έκσταση της λήθης. Ο ύπνος της είναι συλλογή βαθιά, στοχασμός κλειστός κι αυτοσυγκέντρωση, που όσο πάει και βουλιάζει περισσότερο στην προαιώνια ακινησία. Κοιμάται πάνοπλη, όπως έζησε την άγρια τη ζωή της αποτραβηγμένη μ' απαυδημό εκεί κάτω, στον μυχό του Αργολικού, ανασαίνει ήρεμα τον γλυκό

μπάτη του πελάγου που της τυλίγει ανάερα, μα γάζες μυρωμένες, τα σκυθρωπά κάστρα και τους προμαχώνες (...) Κοιμάται η γέρινη πολιτεία και σύγκαιρα αυτιάζεται το σάλπισμα του μακρινού ανέμου. Θεσ καράβια της Δημοκρατίας του Άγιου Μάρκου, θεσ κουρσάρικα της Μπαρμπαριάς, εδώ ήρθανε, μ' άντρες αβρούς ή βάρβαρους, να της τρυγίσουνε το μέλι. (...) Απρίλης (1946)
Στο ίδιο βιβλίο έχουμε και το διήγημα «Παλαμήδι», όπου παρουσιάζεται μια σύνθεση της ιστορίας του κάστρου με το μάτι ενός παιδιού: «Όμως -και σκύψε να σου πω στ' αυτί:- στο τετράψηλο Παλαμήδι, ίσαμε τη στιγμή τούτη που σου μιλάω, δεν ανέβηκα! Όχι δεν ανέβηκα. Και συλλογιέμαι κάποτε, σ' ώρες νηφάλιες, σ' ώρες πικρής διαύγειας, πως είναι κιάλας για μένα αργά, ή και πως δεν μου είτανε γραφτό ν' ανέβω». Στις 7-10-1973 στο Βήμα, με τίτλο «Οίστρος ακολασίας» περιέγραψε με μελανά χρώματα τον αρχοντοχωριατισμό του νεοέλληνα, ο οποίος, χάρις της «τουριστικής αξιοποίησης», βάζει χέρι στα κειμήλιά του, ασελγεί στο ζωτικό του χώρο και «σκοτώνει την ψυχή του για να εισπράττει». Διαπιστώνει με πικρία: «Όλο με λόγια, λόγια πομπώδη, διεκδικούμε την ένδοξη πατρότητα. Με τις πράξεις την ρεζιλεύουμε». Και κλείνει διαπιστώνοντας ότι: «Ευτυχώς, η πολιτεία του Ναυπλίου αντέχει ακόμα, αντιστέκεται σιωπηρά, με την τραυματισμένη αξιοπρέπεια της

προαιώνιας αρχοντιάς της. Ως τότε όμως;»

Νίκος Καρούζος: Ζωή και Λογοτεχνική Διαδρομή

Ο Νίκος Καρούζος (1926-1990) υπήρξε μια ιδιότυπη και ξεχωριστή φωνή της μεταπολεμικής ελληνικής ποίησης. Το έργο του χαρακτηρίζεται από βαθύ στοχασμό, έντονο λυρισμό και φιλοσοφική διάθεση. Διακρίνεται για τα έντονα μοντερνιστικά στοιχεία και μεταφυσική διάθεση. Ιδιαίτερη θέση στο έργο του κατέχει το Ναύπλιο. Εδώ, πέρασε τα παιδικά και εφηβικά του χρόνια και αναγκαστικά οι εικόνες, οι μνήμες του, οι σχέσεις του προέρχονται από αυτό, ώστε να εμφανίζεται στα ποιήματά του όχι μόνο ως γεωγραφικός χώρος αλλά και ως τόπος μνήμης και εσωτερικής αναζήτησης.

Ακολουθούν κάποια από τα ποιήματά του για το Ναύπλιο:

ΘΑΝΑΣΙΜΟ ΑΝΑΠΛΙ

Φίλε ρωτώ αν έχεις άλλοτε δει τ' Ανάπλι.
Όλη νύχτα μπορείς ν' ανεβαίνεις τις σκάλες των ενετών με αναπλιώτισσες απέλλιδες εκεί ψηλά στα ζωγραφικά μπαλκόνια των ψαράδων να βλέπεις του φεγγαριού το μονοπάτι της αγάπης από σμάλτο στην ακούσια θάλασσα νυχτερινή.
Αλλά πρέπει να μείνεις εδώ κάτω ξένος μακρινός ξένος και λέω να δυναμώσεις το ραδιόφωνο που κρατάς κι αν όχι

να φύγουμε πάλι στην εμπορική φωταψία των δρόμων. Υπάρχει κι άλλο φεγγάρι μπηγμένο σε μια στέγη και τη λιώνει.
Μείνε ξένος — αν πιέσω το κουμπί της μνήμης μου ο τρόμος θα με ανατινάξει. Εδώ είναι η αποθήκη του ξένου στόλου οι ενετοί μας κοιτάζουν απ' τον αναπλιώτικο ουρανό... «Θανάσιμο Ανάπλι» στο Τα ποιήματα, εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 19

ΣΤ' ΑΝΑΠΛΙ ΧΑΙΡΟΜΑΙ

Μια φορά μεγάλωσα μια και η πατρίδα με περιπάτους ορθρινούς χειμώνες καλοκαίρια ο δομέστικος του ονειρού σ' ένα μεγάλο στεναγμό του Ιησού πριν απ' το Πάσχα στα σύνθετα μάτια της μύγας βλέποντας όλη τη μακρινή ουσία μέσ' στους ωραίους αετούς της άμωμης ηλικίας ευλογημένος με καθαρά ποδήματα στη μυθική χαρά της μητρικής θρησκείας και πάντα η μικρή ζωή της μύγας ανοιγότανε στον αέρα της ψυχής μου...

Η ενασχόλησή μου με το λογοτεχνικό έργο του Άγγελου Τερζάκη και του Νίκου Καρούζου που αναφέρεται στο Ναύπλιο με κάνει να σκέφτομαι την πόλη όχι μόνο ως έναν τόπο, αλλά ως έναν φορέα μνήμης και συναισθήματος. Μέσα από τα γραπτά τους, το τοπίο αποκτά άλλη διάσταση: η θάλασσα, τα ιστορικά κτίρια και οι δρόμοι της

πόλης μοιάζουν να αφηγούνται ιστορίες ανθρώπων και εποχών που πέρασαν. Η πένα των δύο δημιουργών λειτουργεί σαν γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και στο παρόν του Ναυπλίου, αναδεικνύοντας την ιδιαίτερη ταυτότητα της πόλης.

ΚΑΜΠΥΛΑΥΚΑ ΣΤΑΥΡΙΑ-ΛΕΝΑ

Τα πεζά του Άγγελου Τερζάκη και τα ποιήματα του Νίκου Καρούζου για το Ναύπλιο μου προκαλούν βαθιά συγκίνηση και υπερηφάνεια, γιατί μέσα από τα λόγια τους νιώθω σαν να ζωντανεύει μπροστά μου η ομορφιά και η ψυχή της γενέτειράς μου. Οι περιγραφές τους είναι γεμάτες ευαισθησία και σεβασμό, σαν να αγγίζουν την ίδια την ουσία της πόλης. Νιώθω ιδιαίτερη τιμή που δύο τόσο σημαντικοί πνευματικοί άνθρωποι εμπνεύστηκαν από τον τόπο όπου ζω, γιατί αυτό μου δίνει την αίσθηση ότι η καθημερινότητά μου συνδέεται με κάτι διαχρονικό και σπουδαίο. Μέσα από τα κείμενά τους βλέπω το Ναύπλιο με νέα μάτια, πιο φωτεινά και πιο ουσιαστικά, και αισθάνομαι ευγνωμοσύνη που έχω την τύχη να μεγαλώνω εδώ.

ΚΑΡΝΕΖΗ ΟΛΓΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Εκεί που η αγάπη... γίνεται πράξη

Ο πατήρ Ελευθέριος Μίχος μιλά για τους ανθρώπους που μαγειρεύουν «με την ψυχή τους» για όσους έχουν ανάγκη.

Σε μια εποχή που οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας συχνά μας κάνουν να προσπερνάμε τον διπλανό μας, υπάρχουν κάποιες «εστίες» ανθρωπιάς που μας θυμίζουν την αξία της προσφοράς. Μία από αυτές είναι το «Γεύμα Αγάπης» της Ευαγγελίστριας. Συναντήσαμε τον ιερέα Ελευθέριο Μίχο, τον άνθρωπο που από το 2009 οραματίστηκε και έθεσε σε λειτουργία αυτή τη δομή, και συζητήσαμε μαζί του για το πώς η αγάπη μετατρέπεται από μια αφηρημένη έννοια σε ένα ζεστό πιάτο φαγητό.

Τι ήταν αυτό που σας ενέπνευσε να ξεκινήσετε το Συσσίτιο ;

«Αυτό που μας έκανε να ξεκινήσουμε το 2009 το «Γεύμα Αγάπης» της Ευαγγελίστριας, ήταν ότι πολλοί άνθρωποι έτρωγαν, την εποχή εκείνη, μέσα από τα σκουπίδια. Προσπαθούσαν να βρουν δηλαδή το καθημερινό τους φαγητό μέσα από τα σκουπίδια. Αυτό δεν έπρεπε να μας αφήσει εμάς ασυγκίνητους, γιατί όταν θέλουμε να λέμε ότι ο Χριστός είναι Πατέρας μας, ο Θεός είναι Πατέρας μας, άλλωστε αυτό λέμε στο "Πάτερ Ημών..." εννοούμε ότι είμαστε όλοι πνευματικά αδέρφια και έχουμε κοινό Πατέρα τον Θεό και κατά συνέπεια δεν μπορούμε να αδιαφορούμε για τον αδερφό μας. Ο ίδιος ο Χριστός ταύτισε το πρόσωπό Του με τον πιο αδύναμο άνθρωπο, με τον πιο πτωχό. Είχε πει ότι : «εφόσον δίνετε τροφή σε αυτόν τον πεινασμένο άνθρωπο, είναι σαν να την προσφέρετε σε εμένα τον ίδιο». Αυτό είχε πει ο Χριστός. Και αυτό είναι το βασικό κριτήριο κατά τη Δευτέρα Παρουσία Του, που η Εκκλησία μας πιστεύει ότι θα συμβεί, το μέγιστο κριτήριο είναι η αγάπη. Δε θα μετρήσουν ούτε η μόρφωση, ούτε τα πτυχία, ούτε τα πολλά έργα. Η αγάπη θα μετρήσει, που κανείς δεν μπορεί να πει ότι δεν μπορούσε να την έχει στη ζωή του. Έτσι λοιπόν εξαιτίας αυτής της αγάπης, είναι καθήκον μας να είμαστε δίπλα σε αυτούς τους ανθρώπους που



καθημερινά πεινούν».

Πόσο άτομα εξυπηρετεί καθημερινά το Συσσίτιο;

«Αυτή τη στιγμή, σήμερα, είναι 85 άτομα, αλλά μεταβάλλεται ο αριθμός. Δεν είναι πάντα σταθερός, δίνουμε και σε οικογένειες τρόφιμα. Υπάρχουν οικο-

είναι άνθρωποι που είτε έχουν απολυθεί από τη δουλειά τους και βρίσκονται στο Ταμείο Ανεργίας είτε δεν μπορούν να εργαστούν, είτε το εισόδημά τους δεν τους δίνει την ευκαιρία να έχουν μια καλύτερη οικογενειακή ζωή, είτε βρίσκονται μπλεγμένοι με ναρκωτικά, και πολλές άλλες περιπτώσεις.

Ποιοι συμβάλλουν εθελοντικά στη δράση;

«Για να αντιμετωπίσουμε τα έξοδα λειτουργίας του Συσσιτίου, συμβάλλει το Ταμείο του Ιερού Ναού της Ευαγγελίστριας και ο απλός κόσμος που μας προσφέρει τρόφιμα. Όμως η δομή στηρίζεται κυρίως στις εθελόντριες γυναίκες, οι οποίες καταθέτουν την ψυχή τους, έρχονται εδώ κάθε μέρα, σύμφωνα με ένα πρόγραμμα το οποίο συντάσσεται κάθε μήνα, και προσπαθούν να προσφέρουν ό,τι το καλύτερο μπορούν. Όπως στο σπίτι τους μαγειρεύουν με τον καλύτερο τρόπο και με τον πιο υγιεινό τρόπο, έτσι και εδώ προσπαθούν να μεταδώσουν αυτήν την αγάπη του σπιτιού τους σε ανθρώπους που δεν τους γνωρίζουν. Και αυτό έχει αξία, «να προσφέρω», χωρίς να περιμένω καμία ανταμοιβή, ούτε ακόμα ένα ευχαριστώ».

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντι-

μετωπίζετε στην καθημερινή λειτουργία;

«Οι δυσκολίες πάντοτε υπάρχουν, αλλά με τη βοήθεια Του, δόξα τω Θεώ, ανταποκρινόμαστε στα προβλήματα, δεν έχουμε μείνει ποτέ από τρόφιμα, δεν έχουμε μείνει ποτέ από εθελοντές και έτσι η λειτουργία του Συσσιτίου συνεχίζεται απρόσκοπτα».

Πώς ανταποκρίνονται οι άνθρωποι που λαμβάνουν βοήθεια;

«Οι άνθρωποι που λαμβάνουν βοήθεια, συνήθως ανταποκρίνονται με ευγνωμοσύνη και ανακούφιση. Νιώθουν χαρά και ασφάλεια. Υπάρχουν άνθρωποι που μας λένε ευχαριστώ και είναι άλλοι οι οποίοι απλώς παίρνουν το φαγητό, σιωπηρά... και αυτοί είμαι σίγουρος ότι θέλουν να ευχαριστήσουν, αλλά ζουν μες στον πόνο τους και πρέπει σε κάθε περίπτωση να είμαστε δίπλα τους».

Πιστεύετε ότι η αλληλεγγύη σήμερα έχει αλλάξει μορφή σε σχέση με το παρελθόν;

«Θεωρώ ότι πάντοτε ο κόσμος έχει τα αγνά συναισθήματα για να βοηθήσει. Δεν έχει αλλάξει κάτι. Πάντοτε οι άνθρωποι, όταν έβλεπαν τον συνάνθρωπό τους να υποφέρει, προσπαθούσαν με κάποιο τρόπο να σταθούν και αυτοί δίπλα στον πόνο του. Η Εκκλησία επιδιώκει συνε-

χώς να βρίσκεται κοντά στα παιδιά της και να τα προσεγγίζει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, δίνοντας το παράδειγμα της προσφοράς και της αγάπης. Μέσα από δράσεις όπως η καθημερινή παροχή φαγητού σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη, εμπνέει τα παιδιά και τους νέους να συμμετέχουν και να βοηθούν τον συνάνθρωπο. Αυτή η προσφορά λειτουργεί ως κίνητρο, ώστε περισσότεροι άνθρωποι να ευαισθητοποιηθούν και να στηρίξουν τέτοιες πρωτοβουλίες».

Ολοκληρώνοντας τη συζήτησή μας με τον πατέρα Ελευθέριο συνειδητοποιήσαμε ότι το έργο που επιτελείται στο Συσσίτιο της Ευαγγελίστριας με απόλυτο σεβασμό στην αξιοπρέπεια των ανθρώπων, αποτελεί ένα φωτεινό παράδειγμα προς μίμηση. Η ανιδιοτελής προσφορά είναι η εγγύηση ότι όσο υπάρχει αγάπη, κανένας άνθρωπος δεν θα είναι πραγματικά μόνος.

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΛΙΑΣ ΓΡΗ-
ΓΟΡΗΣ

"
όσο υπάρχει
αγάπη, κανένας
άνθρωπος δεν θα
είναι πραγματικά
μόνος."
"

γένειες που μπορούν να πάρουν στο σπίτι τους τα τρόφιμα, που δίνουμε και να τα μαγειρέψουν οι ίδιοι.

ΑΡΘΡΟ

Μια ανοιχτή αγκαλιά για όσους έχουν ανάγκη

Τέσσερις εθελόντριες ανοίγουν την καρδιά τους.

Ο Ιερός Ναός Ευαγγελίστριας Ναυπλίου, μέσα από το Γεύμα Αγάπης, στέκεται καθημερινά δίπλα στους συμπολίτες μας που έχουν ανάγκη. Αυτό το έργο όμως δεν θα μπορούσε να υπάρξει χωρίς την ανεκτίμητη προσφορά των εθελοντών. Για αυτό επισκεφθήκαμε την κουζίνα, είδαμε τη διαδικασία του μαγειρέματος, συμμετείχαμε σε αυτή με χαρά και μιλήσαμε με τις εθελόντριες.

1η εθελόντρια
Έχω τον ελεύθερο χρόνο τα πρωινά, κάποια πρωινά. Δεν είναι καθημερινά, γιατί έρχονται πάρα πολλές γυναίκες και προσφέρουν. Οπότε, βολεύει πάρα πολύ στο να μην είμαι κάθε μέρα εδώ. Αυτό το λίγο που μπορώ να προσφέρω είναι χαρά. Είναι ωραία η διαδικασία. Κάθε φορά που θα έρθουμε να μαγειρέψουμε, δεν ξέρουμε τι θα φτιάξουμε και για πόσα άτομα. Συνήθως είναι για 85 άτομα, γιατί φτιάχνουμε και καθημερινά, εκτός Κυριακής. Αλλά υπάρχει πάρα πολύς κόσμος που έρχεται. Οπότε

μοιραζόμαστε. Και έτσι γίνεται η διαδικασία.

2η εθελόντρια
Πώς με λένε; Δεν λέω τον όνομα μου. Συγγνώμη. Άκουσε, κορίτσι μου. Λοιπόν, εδώ ήρθα πριν τέσσε-

υπεύθυνος εδώ, να κάνει αυτή τη δουλειά. Να λέει τι θα βάλουμε σήμερα, τι θα βάλουμε αύριο για τα φαγητά. Έτσι, αρχίζουμε το πρωί. Έρχεται μία πιο πρωί, έρχομαι εγώ, γύρω στις εξήμιση ώρα. Βάζουμε

"
ήταν εσωτερική ανάγκη ο εθελοντισμός
"

ρα χρόνια. Ήρθα με την προϋπόθεση να βοηθήσω στο μαγειρέμα. Μετά μου άρεσε πάρα πολύ, γιατί δούλευα και χρόνια σε μαγειρική μέσα. Και ξεκίνησα σιγά-σιγά. Είπα ότι πολλές γυναίκες, καθημερινώς εδώ, αλλάζουν οι γυναίκες άρα, καταλαβαίνεις, πρέπει να είναι κάποιος



τα φαγητά επάνω. Δύο φαγητά καθημερινώς μαγειρεύουμε. Μαγειρεύουμε ογδόντα πέντε μερίδες την ημέρα για τα άτομα. Και μετά, από εκεί και πέρα, έρχεται και το αυτοκίνητο. Παίρνει τα φαγητά από εδώ, το αυτοκίνητο του Δήμου. Δηλαδή, γύρω στις 12-12.30 πρέπει να πάρει τα φαγητά. Να φύγουν από εδώ. Φεύγω γύρω στις 2-2.30 η ώρα. Να τελειώσει το μαγειρέμα, να καθαριστεί η κουζίνα, τα πάντα. Να ετοιμαστεί για την άλλη μέρα το φαγητό. Γιατί δεν μπορείς εκείνη την ώρα που έρχονται άλλες γυναίκες 8.30 ή 8.00 η ώρα όταν πάνε τα παιδάκια στο σχολείο να ξεκινήσουμε. Έτσι κάνω μία προεργασία. Εσωτερική ανάγκη ήταν ο εθελοντισμός. Ναι, ναι, ναι. Πάντοτε μου άρεσε.

3η εθελόντρια



κορονοϊού τότε. Μετά ξαναήρθα. Πότε ξεκίνησε το συσσίτιο εδώ; Το 2007 με 2008 περίπου. Σχεδόν 20 χρόνια δηλαδή. Ναι, από την ημέρα που ήρθε ο παππούλης εδώ, άρχισε το συσσίτιο. Σε δύο-τρεις μήνες ήρθα εγώ. Εδώ στο συσσίτιο, αλλά κάτω στο άλλο κτίριο. Και τώρα το καινούριο κτίριο. Εγώ είμαι μαμά, γιαγιά. Έχω εγγόνια μεγάλα τώρα και δεν έχω υποχρεώσεις. Όταν μεγαλώνανε τα εγγόνια μου έκατσα λίγο και ξαναήρθα το 2025. Και είναι πάρα πολύ ωραία. Έρχομαι όπως και κάθε μέρα. Έχουμε κοινωνική επαφή με τον κόσμο. Έρχονται κι άλλες κυρίες. Ναι, έρχονται κι άλλες κυρίες που μαγειρεύουν. Κάθε μέρα διαφορετικές. Και έρχονται και καινούριες... Τι άλλο να πω; Και μας αρέσει πάρα πολύ. Αλλά εγώ με την άλλη κυρία που δεν σας είπα το όνομά της είμαστε κάθε μέρα εδώ. Κάθε μέρα είμαστε εδώ. Οι άλλες κυρίες έρχονται μια φορά στις 15, στο μήνα ή στις 20, ναι. Εμείς είμαστε κάθε μέρα. Μας γεμίζει εσωτερικά. Ερχόμαστε και το απόγευμα. Πάμε να φάμε και ξαναερχόμαστε. Και θα κάνουμε δουλίτσες. Το απόγευμα έχει άλλες δουλειές. Να συμμαζέψουμε. Τώρα χάος είναι. Πρέπει να μαζευτεί.

**ΔΑΝΙΗΛΟΓΛΟΥ ΣΕΣΙΛΙΑ
ΖΙΑΚΟΥ ΜΑΡΙΘΕΑ
ΚΛΩΠΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΚΑΛΛΥ**

4η εθελόντρια
Είμαι από την ημέρα που άρχισε το συσσίτιο εδώ, με διακοπή τρία χρόνια του



ΑΡΘΡΟ

Όταν η Ελπίδα... γίνεται πράξη

Η κληρονομιά της Μαριάννας Β. Βαρδινογιάννη

Η πορεία της Μαριάννας Β. Βαρδινογιάννη και η γέννηση του "ΟΡΑΜΑΤΟΣ ΕΛΠΙΔΑΣ" μας δίδαξαν κάτι πολύ απλό: η μεγαλύτερη προσφορά κρύβεται στην απόφαση να σταθείς δίπλα στον πάσχοντα άνθρωπο χωρίς να είναι αναγκαστικά συγγενής ή φίλος σου. Με αυτή τη σκέψη ως οδηγό ανοίξαμε έναν δίαυλο επικοινωνίας με τους ανθρώπους που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αυτής της προσπάθειας. Μέσα από μια ουσιαστική συζήτηση, ανακαλύψαμε πώς η επιστήμη συναντά την ανθρωπιά και πώς μια εγγραφή σε ένα μητρώο μπορεί να γίνει το "εισιτήριο ζωής" για τον άγνωστο συνάνθρωπό μας.

Η ζωή της Μαριάννας Β. Βαρδινογιάννη (Αθήνα, 2 Ιουνίου 1937 - Αθήνα, 24 Ιουλίου 2023) υπήρξε πρωτίστως μια διαρκής απόδειξη ότι η ελπίδα δεν είναι απλώς λέξη, αλλά δύναμη που αλλάζει ζωές όταν μετατρέπεται σε πράξη, και αυτό το απέδειξε με το ανθρωπιστικό της έργο στην Ελλάδα και διεθνώς. Διετέλεσε πρόεδρος του ιδρύματος «Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη» και του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ», πρέσβειρα Καλής Θελήσεως της UNESCO, καθώς και ακτιβίστρια για τα δικαιώματα των παιδιών και της οικογένειας και πρωτοστάτησε κατά της σεξουαλικής κακοποίησης των παιδιών, αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής της στην προστασία των παιδιών και στην υπεράσπιση του δικαιώματός τους στην υγεία και στη ζωή, σε μια εποχή όπου η παιδιατρική ογκολογία στη χώρα αντιμετώπιζε σοβαρές ελλείψεις και πολλές οικογένειες έμεναν χωρίς βοήθεια και στήριξη.

Η ίδρυση το 1990 του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ», είχε στόχο να προσφέρει ουσιαστική στήριξη στα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο και στις οικογένειές τους και να καλύψει με πρακτικό τρόπο τα κενά στην αντιμετώπιση της νόσου στην Ελλάδα, κινητοποιώντας εθελοντές, δω-

ρητές και ολόκληρη την κοινωνία γύρω από αυτή τη μάχη.

Μέσα από την «ΕΛΠΙΔΑ» χρηματοδοτήθηκαν και λειτουργούν ιατρικές δομές που άλλαξαν ριζικά το τοπίο της παιδιατρικής ογκολογίας στη χώρα, συμπεριλαμβανομένης της πρώτης Μονάδας Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών για παιδιά το 1993 και του Ογκολογικού Νοσοκομείου Παίδων «Μα-

ριάννα Β. Βαρδινογιάννη» περισσότερες οικογένειες που χρειάζονται συμβατούς δότες για ζωτικές μεταμοσχεύσεις, ενώ η φιλοξενία, η ψυχολογική στήριξη και η οικονομική βοήθεια που προσφέρθηκαν μέσα από τις δομές της «ΕΛΠΙΔΑΣ» απάλυναν για χιλιάδες οικογένειες την καθημερινή πίεση του αγώνα με τον καρκίνο. Αυτή η προσφορά δεν περιορίστηκε σε ιατρικά έργα μόνο, αλλά επεκτάθηκε σε προγράμματα διεθνούς συνεργασίας και ανταλλαγής επιστημονικής γνώσης, με στόχο τη βελτίωση των δυνατοτήτων θεραπείας για όλα τα παιδιά στον κόσμο.

Η ίδια προτίμησε να εργάζεται με συνέπεια και ανιδιοτέλεια, ενισχύοντας την κοινωνική ευαισθητοποίηση και δείχνοντας ότι όταν η ανθρωπιά συνδυάζεται με δομημένη δράση, μπορεί να σώσει πραγματικά ζωές και να χτιστούν θεσμοί που διαρκούν πέρα από το άτομο — και μέχρι σήμερα το έργο της «ΕΛΠΙΔΑΣ» συνεχίζει να λειτουργεί ως ζωντανό παράδειγμα ελπίδας, αγάπης και αλληλεγγύης.

Σταχυολογήσαμε δύο χαρακτηριστικά αποσπάσματα από συνεντεύξεις της που καταδεικνύουν το ήθος και την απλότητα της.

**ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ,
ΠΑΠΑΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

"
Η ίδρυση το 1990 του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ», είχε στόχο να προσφέρει ουσιαστική στήριξη στα παιδιά που πάσχουν από καρκίνο και στις οικογένειές τους
"

ριάννα Β. Βαρδινογιάννη - ELPIDA» το 2010, που δίνουν τη δυνατότητα σε εκατοντάδες παιδιά από την Ελλάδα και τις γειτονικές χώρες να έχουν πρόσβαση σε υψηλού επιπέδου θεραπείες.

Παράλληλα, με την ίδρυση της Τράπεζας Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών «Όραμα ΕΛΠΙΔΑΣ», δόθηκε ελπίδα σε ακόμη



Το πιο συγκινητικό περιστατικό που διατηρώ από την ΕΛΠΙΔΑ:

«Είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσω ένα μόνο περιστατικό μέσα στα 30 χρόνια της ΕΛΠΙΔΑΣ, κατά τα οποία ήμουν και είμαι πάντα παρούσα. Γνωρίζω τα παιδιά με το μικρό τους όνομα, είμαι στο πλευρό των οικογενειών σε καθημερινή βάση. Το πιο δυνατό συναίσθημα είναι εκείνο που γεμίζει την καρδιά μου κάθε φορά που ένα παιδί φεύγει υγιές από το νοσοκομείο μας και συνεχίζει τη ζωή του! Είναι στιγμές που δύσκολα περιγράφονται με λόγια. Πώς να βάλω σε λέξεις το συναίσθημα που ένιωσα όταν ο Παναγιώτης, το πρώτο μεταμοσχευμένο μας παιδί, παντρεύτηκε και εγώ ήμουν η κουμπάρα; Ή το συναίσθημα που ένιωσα όταν η Έφη, που έχασε το πόδι της δίνοντας τη μάχη ενάντια στον καρκίνο, κατάφερε να γίνει πρωταθλήτρια Ελλάδας στην ξιφασκία με αμαξίδιο και μου παρέδωσε το μετάλλιο της; Ή όταν ο μικρός μου Στέλιος βγαίνοντας από το Νοσοκομείο, μου τηλεφώνησε να με προσκαλέσει στο χωριό του στην Καστοριά δίνοντάς μου ακριβείς οδηγίες πώς να πάω να βρω το σπίτι του; Δεν ξεχνώ μια ημέρα, όταν πρόσφατα βρέθηκα στο Νοσοκομείο

μας, που είδα ένα μικρό αγοράκι να κλαίει. Ανήσυχη το πλησίασα για να μάθω τι συμβαίνει και μου εξήγησε πως μόλις είχε λάβει το εξιτήριο για να επιστρέψει στο σπίτι του. "Εγώ όμως δεν θέλω να φύγω από εδώ. Η αγάπη και η στοργή από όλους εδώ με έκαναν να νιώσω πως το Νοσοκομείο αυτό είναι το σπίτι μου!". Οι στιγμές αυτές είναι ένας ανεκτίμητος θησαυρός, βαθιά φυλαγμένος στην καρδιά και στην ψυχή μου».

«Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία από το χαμόγελο ενός παιδιού»

Στο ερώτημα για το τι είναι ευτυχία, η Μαριάννα Βαρδινογιάννη είχε απαντήσει: «Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία από το χαμόγελο ενός παιδιού. Ευχαριστώ τον Θεό πάρα πολύ για ό,τι μου έχει προσφέρει στη ζωή μου. Γι' αυτό θεωρώ χρέος μου να επιστρέψω αυτή την ευλογία και στους συνανθρώπους μου αλλά δεν το κάνω μόνο εγώ. Εκατομμύρια μητέρες το κάνουν στην καθημερινότητα, βιοπαλαιστές της ζωής για το μέλλον. Δεν είμαι μόνο εγώ, είναι και άλλες μητέρες».

ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΣΥΜΒΑΤΩΝ ΔΟΤΩΝ

Μαρία Β. (32 ετών)

Η Μαρία αποφάσισε αυθόρμητα να γίνει δώτρια και, παρότι δεν το περίμενε, έναν χρόνο μετά έμαθε ότι είναι συμβατή με έναν ασθενή. Περιγράφει έντονη συγκίνηση και βαθύ αίσθημα ευθύνης. Η εμπειρία στο νοσοκομείο ήταν ανθρώπινη και καθησυχαστική και η στιγμή που άκουσε ότι όλα πήγαν καλά τη γέμισε περηφάνια. Νιώθει ευγνωμοσύνη που μπόρεσε να βοηθήσει και βλέπει πλέον την προσφορά ως κάτι πολύ προσωπικό και ουσιαστικό.

Ιορδάνια Κ. (25 ετών)

Η Ιορδάνια γράφτηκε ως δώτρια μαζί με μια φίλη, χωρίς να φαντάζεται ότι θα χρειαστεί ποτέ. Όταν την κάλεσαν, ένιωσε φόβο αλλά και δυνατή χαρά. Μέσα από τη στήριξη των γιατρών ξεπέρασε την αγωνία της. Ζει την εμπειρία ως μια πράξη καρδιάς που της έδωσε νόημα, γιατί ξέρεi ότι ίσως πρόσφερε σε κάποιον μια δεύτερη ευκαιρία ζωής.

μια απλή βόλτα, χωρίς να φαντάζεται τη συνέχεια. Όταν ενημερώθηκε ότι είναι συμβατή, απάντησε αμέσως «ναι», χωρίς δεύτερη σκέψη. Ένιωσε ασφάλεια και ζεστασιά από τους ανθρώπους που τη συνόδευσαν στη διαδικασία. Για εκείνη, μια μικρή κίνηση μετατράπηκε σε κάτι βαθιά συγκινητικό: την αίσθηση ότι χάρισε χρόνο και ελπίδα σε έναν άλλον άνθρωπο.

Ανδριάννα Α. (27 ετών)

Η Ανδριάννα έγινε δώτρια σχεδόν τυχαία, σε

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Όταν η Ελπίδα... γίνεται πράξη από τα παιδιά

Οργανώσαμε μια διαδικτυακή συνάντηση για να πληροφορηθούμε για τη δωρεά του μυελού των οστών από το «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ.» Μας μίλησε η βιολόγος κυρία Πηνελόπη Σαμαρά και ήταν μια μοναδική, ενημερωτική και βαθιά ανθρώπινη εμπειρία.

Ποια κριτήρια πρέπει να πληροί ο δότης;
Κάθε δότης είναι πολύτιμος – ακόμα και αν δεν βρεθεί συμβατός άμεσα, η παρουσία του στο μητρώο μπορεί να σώσει κάποιον στο μέλλον.

"
Η πιο συχνή παρανόηση είναι ότι η διαδικασία είναι επικίνδυνη ή επώδυνη. Η αλήθεια όμως είναι πολύ διαφορετική."
"

μέρωσης και εγγραφής σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη;

Οι περισσότεροι άνθρωποι συγκινούνται και ενδιαφέρονται αμέσως. Μερικοί έρχονται με αμφιβολίες, αλλά φεύγουν γεμάτοι ελπίδα γιατί καταλαβαίνουν ότι με μία απλή κίνηση μπορούν να σώσουν ζωές. Πολλοί γράφονται επί τόπου – και κάθε ένας από αυτούς γίνεται φως για κάποιον που μάχεται για τη ζωή του.

Γίνονται εκστρατείες ενημέρωσης στα σχολεία ώστε, να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές;



Τηλεδιάσκεψη με την βιολόγο κα Πηνελόπη Σαμαρά

μπορεί να αλλάξει χάρη σε μία απλή κίνηση.

Ποια είναι η πιο συχνή παρανόηση του κόσμου για τη δωρεά του μυελού των οστών και τι θα θέλατε πραγματικά να γνωρίζει πριν εγγραφεί;

Η πιο συχνή παρανόηση είναι ότι η διαδικασία είναι επικίνδυνη ή επώδυνη. Η αλήθεια όμως είναι πολύ διαφορετική.

Η δωρεά γίνεται από το περιφερικό αίμα, από τις φλέβες, χωρίς πόνο ή δυσφορία. Μοιάζει αρκετά με το να δίνει κανείς αίμα ή αιμοπετάλια. Η δωρεά αφορά τον μυελό των οστών. Δεν έχει καμία σχέση με τον νωτιαίο μυελό και δεν επηρεάζει τα νεύρα ή τη σπονδυλική στήλη. Ακόμα και η παραδοσιακή λήψη με παρακέντηση γίνεται υπό αναισθησία, και οι περισσότεροι δότες επιστρέφουν στην καθημερινότητά τους μέσα σε λίγες ημέρες, χωρίς προβλήματα.

Το πιο σημαντικό που πρέπει να ξέρει κάποιος πριν εγγραφεί είναι ότι με μία τόσο μικρή θυσία, μπορεί να χαρίσει σε

κάποιον άγνωστο μία δεύτερη ευκαιρία στη ζωή.

Ποια εικόνα υπάρχει για την ανταπόκριση της ελληνικής κοινωνίας;

Τα τελευταία δέκα χρόνια, η εθελοντική δωρεά μυελού των οστών στην Ελλάδα έχει παρουσιάσει σημαντική εξέλιξη, κυρίως λόγω της ενίσχυσης της ενημέρωσης και της καλύτερης οργάνωσης του συστήματος. Εκτός από τον σημαντικό ρόλο του Ελληνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων, καθοριστική υπήρξε η εμφάνιση οργανωμένων κέντρων δότην, τα οποία διευκόλυναν την εγγραφή και ενίσχυσαν τη συμμετοχή των πολιτών. Σήμερα, η Ελλάδα αριθμεί 283.737 εγγεγραμμένους εθελοντές δότες μυελού των οστών. Παρά την πρόοδο, η δεξαμενή δότην χρειάζεται συνεχή ανατροφοδότηση, ώστε να καλύπτονται οι αυξανόμενες ανάγκες των ασθενών.

**ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΠΑΠΑΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

Τα βήματα για να γίνεις εθελοντής δότης μυελού των οστών



Σε ποιο πλαίσιο πραγματοποιούνται δράσεις (π.χ. με αφορμή κάποια κοινωνική εκδήλωση;)

Οι εκδηλώσεις γίνονται παντού, εκεί που υπάρχει ανάγκη και ενδιαφέρον: Σε φεστιβάλ, πλατείες και εμπορικά κέντρα, όπου περνάει πολύ κόσμος. Σε σχολεία και πανεπιστήμια, για να ενημερωθούν οι νέοι.

Σε εκδηλώσεις φορέων υγείας, κοινωνικών και πολιτιστικών φορέων, αθλητικές διοργανώσεις. Στις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας. Ο σκοπός είναι πάντα ο ίδιος: να φτάσει το μήνυμα σε όσο περισσότερους γίνεται και να δώσει σε κάποιον άγνωστο την ευκαιρία να συνεχίσει να ζει.

Πώς αντέδρασε το κοινό στις εκδηλώσεις ενη-

Ναι, και είναι ιδιαίτερα σημαντικές!

Οι μαθητές έχουν δύναμη: ακόμα και αν είναι μικροί για εγγραφή, μπορούν να ευαισθητοποιηθούν, να μιλήσουν στο σπίτι τους, να ενημερώσουν φίλους, γνωστούς, συγγενείς. Στα σχολεία γίνονται παρουσιάσεις, ομιλίες, βίντεο και ακόμα μικρές εκδηλώσεις για να δείξουν στους νέους ότι η ζωή ενός ανθρώπου

ΔΡΑΣΗ

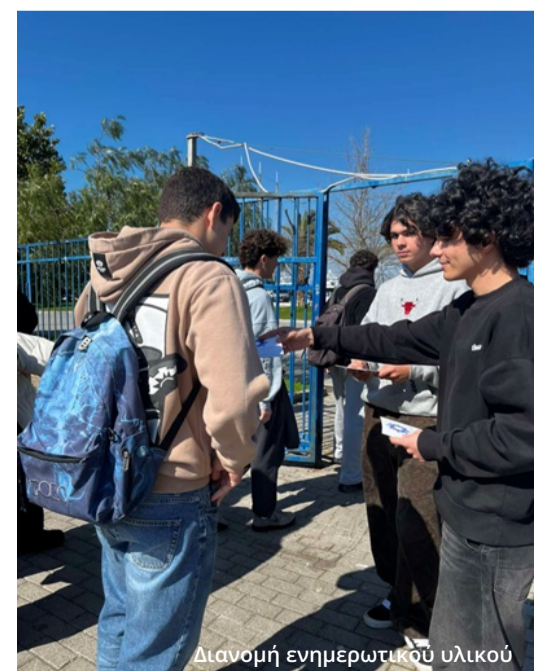
Μπορείς να γίνεις ο ήρωας κάποιου;

Σχεδιάσαμε και υλοποιήσαμε εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στο σχολείο και στην ευρύτερη τοπική κοινότητα, προβάλλοντας την αξία της εθελοντικής δωρεάς μυελού των οστών. Χωριστήκαμε σε ομάδες και ενημερώσαμε τους συμμαθητές μας όλων των τάξεων προβάλλοντας διαφάνειες επιστημονικά τεκμηριωμένες, γράψαμε μία επιστολή κάλεσμα σε όλους τους γονείς μετα-

φέροντας το μήνυμα της εθελοντικής προσφοράς και τέλος διανεμίσαμε φυλλάδια με ενημερωτικό υλικό που ευγενικά μας παραχώρησε το Όραμα Ελπίδας.

Ο φορέας μας δίδαξε εκτός των άλλων την αξία των καλών πρακτικών. Προσπαθήσαμε να διαδώσουμε ένα μήνυμα ζωής, γιατί ο κοινωνικά αφυπνισμένος μαθητής του σήμερα, είναι ο συνειδητοποιημένος και ενεργός πολίτης του αύριο.

**ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΠΑΠΑΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΠΑΤΡΑ ΧΑΡΑ
ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΥΡΤΩ
ΤΣΕΜΠΕΡΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΤΣΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**



Διανομή ενημερωτικού υλικού

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η Ενδοοικογενειακή Βία μας αφορά... ΟΛΟΥΣ

Η Κοινωνιολόγος-Εγκληματολόγος Βίκυ Σταθοπούλου απαντά στην εφημερίδα μας και αποδομεί τα στερεότυπα της σιωπής

Με αφορμή την ομιλία για την ενδοοικογενειακή βία και τη βιωματική δράση που παρακολούθησε και συμμετείχε η Γ' τάξη και η δημοσιογραφική ομάδα του σχολείου μας στον Δημοτικό Κινηματογράφο Cine Nafplio τη Δευτέρα 1/12/2025, θέσαμε κάποιες ερωτήσεις στην κ. Βίκυ Σταθοπούλου, απόφοιτο του 2ου Γενικού Λυκείου Ναυπλίου και του τμήματος Κοινωνιολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και νυν στέλεχος του Υπουργείου Δικαιοσύνης, για το φαινόμενο της βίας που «κρύβεται» πίσω από τις κλειστές πόρτες.

Ποια είναι τα πρώτα σημάδια της βίας που πρέπει να μας κινητοποιήσουν; Πού μπορούμε να απευθυνθούμε;

«Η βία μπορεί να έχει διάφορες μορφές, όπως λεκτική, ψυχολογική, συναισθηματική, αλλά και σωματική, σεξουαλική κακοποίηση-παρενόχληση, οικονομική κ.α. Συνήθως, στο πλαίσιο της εμφάνισής της στο οικογενειακό περιβάλλον, χαρακτηρίζεται από κλιμάκωση, συνεπώς

κυρίως συμβαίνει στην περίπτωση των θυμάτων γυναικών, διότι οι άνδρες θύματα (αν και υποκαταγράφονται στα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας) δέχονται κατά κύριο λόγο ταπεινώση σε σχέση με οικονομικής φύσεως θέματα, τα οποία καταλήγουν σπάνια σε σωματικές βλάβες, αλλά συνηθέστερα σε άσκηση συναισθηματι-

και πολιτισμικά στερεότυπα που δυσκολεύουν την καταγγελία του φαινομένου;

«Ως απάντηση στην παραπάνω ερώτηση θα αναφέρω ενδεικτικά τρεις φράσεις - γροθιά στο στομάχι, τις οποίες ακούν σχεδόν καθημερινά οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι εργαζόμενοι σε φορείς παροχής κοινωνι-

απέναντι στα εν δυνάμει ή ήδη υπάρχοντα θύματα.»

Ποιος είναι ο ρόλος του κοινωνικού περιβάλλοντος (γειτονιά, φίλοι, ευρύτερη οικογένεια) στη διαιώνιση ή την αντιμετώπιση της βίας;

«Ως μορφή ανεπίσημου κοινωνικού ελέγχου, το φιλικό και ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον διαδραματίζει σπουδαίο

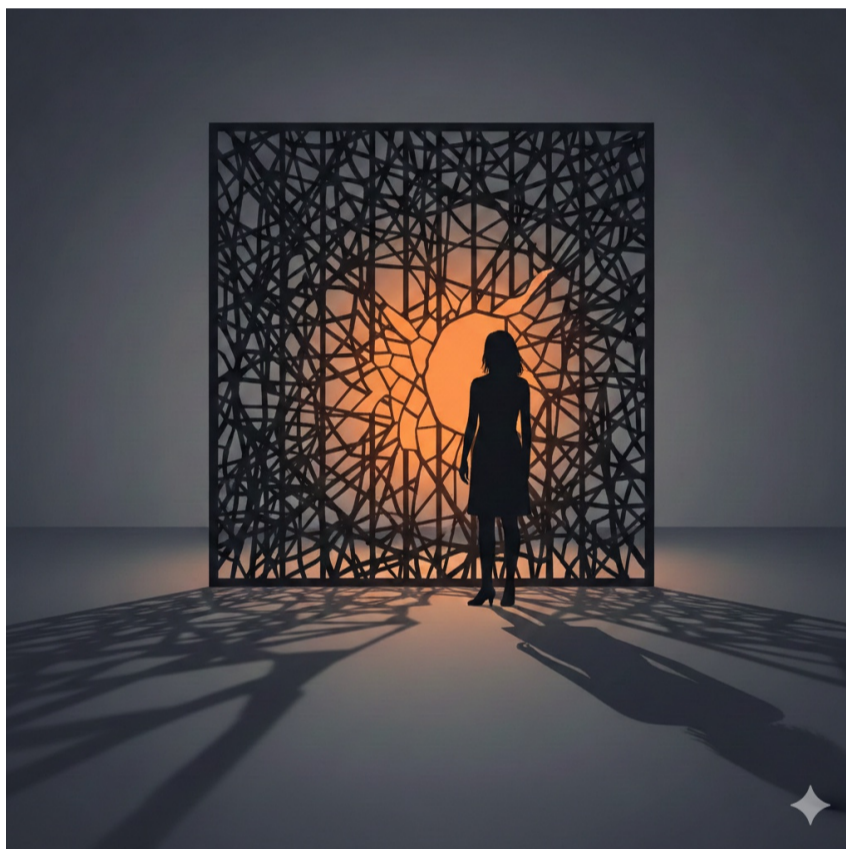
(θεωρία εκμάθησης και μίμησης), ενώ πολλές φορές προβαίνουν στην λεγόμενη κανονικοποίησή της (διαγενεακή μετάδοση). Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει πως αναπόδραστα ένα παιδί θύμα θα εξελιχθεί σε έναν ενήλικο δράστη. Γενικότερα, η εκδήλωση της εγκληματικής - παραβατικής συμπεριφοράς αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο και οποιαδήποτε γενίκευση θα ήταν ανατιολογική και αντι-επιστημονική για την Εγκληματολογία.»

Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η εκπαίδευση (π.χ. στο σχολείο) ως εργαλείο πρόληψης για τη διάρρηξη των στερεοτύπων και την οικοδόμηση υγιών σχέσεων;

«Η δύναμη της εκπαίδευσης είναι σημαντική και ικανή να ανατρέψει τα κοινωνικά στερεότυπα και να διαμορφώσει τους αυριανούς νέους-ενήλικους σε μέλη της κοινωνίας με σεβασμό και ενσυναίσθηση απέναντι στα ανθρώπινα δικαιώματα. Λέγεται στην Εγκληματολογία πως κάποιος που θέλει να αντιμετωπίσει το έγκλημα στις ρίζες του, προωθεί τον μηχανισμό της πρόληψης, παρά της καταστολής, και επενδύει στη μακροχρόνια και εις βάθος αναμόρφωση των ηθών και των οικογενειακών θεσμών, τα οποία αμφότερα διακατέχονται από μία «κρίση» της εποχής.

Η εκπαίδευση μέσω της υλοποίησης δράσεων ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης από ειδικούς προς τους μαθητές δύναται να συμβάλει γενναία στην οικοδόμηση υγιών σχέσεων. Ταυτόχρονα, η παρουσία ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών, ή και εγκληματολόγων, στις σχολικές μονάδες είναι απαραίτητη για τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης και συνεπώς παροχής βοήθειας σε μαθητές που προβληματίζονται ή αντιμετωπίζουν στο οικογενειακό τους περιβάλλον σχετικά ζητήματα.»

ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ ΣΟΦΙΑ
ΣΤΑΥΡΟΥ ΚΑΙΤΗ



“
Η δύναμη της εκπαίδευσης είναι σημαντική και ικανή να ανατρέψει τα κοινωνικά στερεότυπα και να διαμορφώσει τους αυριανούς νέους-ενήλικους
”

εμφανίζεται ως λεκτική και συναισθηματική (προσβολές, ύβρεις, απειλές κλπ) και εντείνεται τόσο σε βαθμό, όσο και σε συχνότητα, με αποκορύφωμα την εκδήλωση σωματικής κάκωσης ή βλάβης. Αυτό,

κής βίας. Δυστυχώς, στην περίπτωση των παιδιών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας, επικρατεί η σωματική και σεξουαλική βία. Οι φορείς στους οποίους πρέπει να απευθύνεται κανείς ήδη από τα πρώτα σημάδια εμφάνισης ελέγχου, εξουσίας και λεκτικής-συναισθηματικής κακοποίησης, είναι κοινωνικοί, παραδείγματος χάρη τα Συμβουλευτικά Κέντρα Κακοποιημένων Γυναικών, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, η γραμμή SOS 15900, αλλά και θεσμικοί-επιτελικοί, ιδιαίτερα για τη δίωξη των ιδιαιτέρως βίαιων περιστατικών, όπως η Ελληνική Αστυνομία και η γραμμή έκτακτης ανάγκης 100, τα Τμήματα Αντιμετώπισης Ενδοοικογενειακής Βίας της ΕΛ.ΑΣ, καθώς και ο Εισαγγελέας Ενδοοικογενειακής Βίας ή Ποινικής Δίωξης.»

Ποια είναι τα κοινωνικά

κών υπηρεσιών, οι αστυνομικοί, οι δικαστικοί λειτουργοί και οι ιατροδικαστές, που διαχειρίζονται τέτοιου είδους περιστατικά και έρχονται σε επαφή με τους ωφελούμενους-θύματα, αλλά και τους δράστες-κατηγορούμενους. Οι φράσεις είναι οι εξής: «Τα οικογενειακά είναι ιδιωτική υπόθεση», «Η καλή σύζυγος κρατάει την οικογένεια ενωμένη» και «Δεν ερχόμουν νωρίτερα γιατί φοβόμουν τι θα πει ο κόσμος, αν χαλάσω το στίμι μου».

Αυτές οι στερεοτυπικές απόψεις δυσχεραίνουν την καταγγελία των περιστατικών και ευνοούν την διάπραξη και διαιώνιση των ενδοοικογενειακών βίαιων συμπεριφορών. Το κοινωνικό περιβάλλον οφείλει να απαγκιστρωθεί από αυτές, εάν θέλει να δείξει, ως οφείλει, μηδενική ανοχή στην ενδοοικογενειακή βία και προστασία

ρόλο στην παρότρυνση ή αντίθετα στην αποθάρρυνση του θύματος για καταγγελία του περιστατικού. Οι δράστες, αναγνωρίζοντας τη δυναμική του κοινωνικού περιγύρου, τείνουν από τα πρώτα κιόλας βήματα της διαπραχθείσας κακοποίησης να απομακρύνουν το θύμα από την ευρύτερη οικογένειά του, από φιλικές και επαγγελματικές σχέσεις, με σκοπό να το αποκλείσουν, να του επιβάλλουν έλεγχο και εξουσία για να μειώσουν τις πιθανότητες να ζητήσει βοήθεια και να εκμυστηρευτεί την σε βάρος του βία.»

Πώς επηρεάζει η έκθεση των παιδιών σε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας τη μελλοντική τους συμπεριφορά ως δράστες ή θύματα ;

«Τα παιδιά μάρτυρες είναι συνάμα θύματα, αναπαράγουν μοτίβα, εξοικειώνονται με τη βία

ΑΡΘΡΟ

Οι πόλεμοι αρχίζουν εκεί... που τελειώνει η παιδεία

"Ο δὲ πόλεμος ...βίαιος διδάσκαλος" Θουκυδίδης

Όσο αυξάνονται οι συγκρούσεις ανάμεσα στα κράτη και στις ιδεολογίες, παρατηρούμε ότι οι ίδιοι οι κυβερνητικοί αρχηγοί (υπαίτιοι για τους αναφερόμενους πολέμους) επενδύουν τεράστια ποσά σε πολεμικούς εξοπλισμούς και στρατούς, ενώ όσον αφορά την παιδεία, που θα έπρεπε να αναγνωρίζεται ως το πιο ισχυρό «όπλο» απέναντι στη βία, παρατηρείται το φαινόμενο της υποβάθμισης και της παρακμής.

Έχουμε πλέον υιοθετήσει ένα «κατασταλτικό» σκεπτικό και, αντί να επενδύουμε στην πρόληψη των πολέμων μέσω της εκπαίδευσης (απορρίπτοντας την ανισότητα και τον φανατισμό), επικεντρωνόμαστε στη διαιώνισή τους. Τα κράτη, ανεξάρτητα από το επίπεδο ανάπτυξης και πολιτισμού τους, επενδύουν στη στρατιωτική άμυνα, προκαλώντας ανθρωπιστική κρίση που αυτόματα επηρεάζει τους άμαχους πολίτες (πείνα, ασθένειες, θάνατοι) και όχι τους πολιτικούς που είναι υπαίτιοι για τη σύγκρουση - μιας και αυτοί θα είναι τα πρώτα πρόστυπα που θα προστατευθούν. Ο Πωλ Βαλερύ σε κείμενο για τον πόλεμο γράφει: «Πόλεμος είναι όταν αλληλοσκοτώνονται άνθρωποι που δε γνωρίζονται μεταξύ τους, επειδή κάποιος άλλος που γνωρίζονται καλά μεταξύ τους, δεν κατάφεραν να συνεννοηθούν».

Η έλλειψη ουσιαστικής και ολοκληρωμένης παιδείας τροφοδοτεί τον φανατισμό και ενισχύει την παραπληροφόρηση, διευρύνει τις κοινωνικές ανισότητες και κάνει τους πολίτες ευάλωτους στη χειραγώγηση. Αποτέλεσμα αυτού είναι να διαμορφώνονται «δογματικές» οργανώσεις (νεοναζιστικές, φονταμελιστικές) και να μεγαλώνει η δύναμη ενός στρατού που θα θυσιάσει νερά άτομα, όσο οι υπαίτιοι παρατηρούν από τα «επιχρυσωμένα» τους παράθυρα. Είτε ο πόλεμος είναι στην Ουκρανία, είτε στη Λωρίδα της Γάζας, είτε στο Σουδάν, όλοι θα βιώσουν τον ίδιο πόνο και

την ίδια απώλεια, ανεξαρτήτως χρώματος, θρησκείας ή φύλου. Η ίδια η ιστορία έχει δείξει πως οι συγκρούσεις ξεκινούν από το μίσος και την άγνοια

Η πραγματική ισχύς ενός κράτους δεν μετριέται σε πυραύλους ή σε πυρηνικές κεφαλές, αλλά σε νέους που επιλέγουν την ειρήνη και αφήνουν στην άκρη τον ρατσισμό και τη μισαλλοδοξία που συνοδεύει(!) τον κόσμο από τη δημιουργία του.

που εκτρέφονται από τα στερεότυπα.

"Εκατομμύρια παιδιά στο Σουδάν έχουν χάσει σχεδόν 500 ημέρες μάθησης από τότε που ξεκίνησε ο πόλεμος τον Απρίλιο του 2023, σε αυτό που έχει γίνει ένα από τα μεγαλύτερα σε διάρκεια κλεισίματα σχολείων στον κόσμο, ξε-

περνώντας τα χειρότερα κλεισίματα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19". Δήλωσε στις 26 Ιανουαρίου η μη κυβερνητική οργάνωση Save the Children, επισημαίνοντας μια από τις πιο μακρές διακοπές λειτουργίας του εκπαιδευτικού συστήματος στην παγκόσμια ιστορία. Η Διευθύνουσα Σύμβουλος του οργανισμού Save the Children International, Inger Ashing, ταξίδεψε στο Σουδάν αυτόν τον μήνα, επισκεπτόμενη σχολεία και κέντρα μάθησης στο Πορτ Σουδάν, στον ποταμό Νείλο και στο Χαρτούμ. Δήλωσε:

«Τα παιδιά που έχουν διαφύγει από την αδιανόητη βία στο Σουδάν αξίζουν κάτι περισσότερο από απλή ασφάλεια - αξίζουν την ευκαιρία να μάθουν, να ελπίζουν και να ξαναχτίσουν τη ζωή τους. Η εκπαίδευση δεν είναι πολυτέλεια για τα παιδιά. Είναι μια σανίδα σωτηρίας που τα προστατεύει από την εκμετάλλευση, τους πρόωγους γάμους και τη στρατολόγηση σε ένοπλες ομάδες. Παρέχει ασφάλεια, σταθερότητα και ελπίδα για το μέλλον. Όπου κι αν πήγα κατά τη διάρκεια της επίσκεψής μου, άκουσα το ίδιο μήνυμα από τα παιδιά: θέλουν να είναι στο σχολείο - ασφαλή, να έχουν υποστήριξη και να μαθαίνουν.»

Η παιδεία, λοιπόν, δεν είναι μόνο μέσο εξέλιξης της επιστήμης και των τεχνών, αλλά και μέσο πρόληψης και θεμέλιο της διεθνούς ειρήνης. Η ανθρωπιστική και αμερόληπτη εκπαίδευση καλλιεργεί την κριτική σκέψη και ενισχύει τον διάλογο, διδάσκει ιστορικά γεγονότα που αποδεικνύουν τη βιαιότητα και τις οδυνηρές συνέπειες οποιασδήποτε σύγκρουσης, προάγοντας τη φιλοπατρία αλλά καταγγέλλοντας την ξενοφοβία και τον εθνικισμό. Ο εθνικισμός δεν είναι απλώς η αγάπη για την πατρίδα σου, είναι η πεποίθηση ότι η δική σου χώρα αξίζει περισσότερο από τις άλλες. Η αγάπη για την πατρίδα δεν προϋποθέτει το μίσος για τις άλλες. Αυτό, είναι εθνικισμός.



Αν τα ποσά που ξοδεύονταν σε όπλα επενδύονταν στην εκπαίδευση και σε δράσεις που προάγουν τον πολιτισμό και τον αλληλοσεβασμό (αδελφοποιήσεις, επισκέψεις σε μουσεία ιστορίας, συνεντεύξεις με θύματα πολέμων), θα δημιουργούσαμε κοινωνίες με μορφωμένους πολίτες που απορρίπτουν τον φανατισμό και επιλέγουν τον διάλογο αντί για τη βία.

Η πραγματική ισχύς ενός κράτους δεν μετριέται σε πυραύλους ή σε πυρηνικές κεφαλές, αλλά σε νέους που επιλέγουν την ειρήνη και αφήνουν στην άκρη τον ρατσισμό και τη μισαλλοδοξία που συνοδεύει(!) τον κόσμο από τη δημιουργία του. Η σωστή παιδεία είναι η μόνη επένδυση που θα αποφέρει δικαιοσύνη. Θα δικαιώσει όλα αυτά τα παιδιά που είδαν τους γονείς τους για τελευταία φορά πριν μπουν στο τρένο της επιστράτευσης, και όλους τους γονείς που έθαψαν τα παιδιά τους πριν προλάβουν να τα δουν να παίζουν σε σχολικές αυλές - αυλές που δεν είχαν μετατραπεί σε στρατόπεδα.

Υπάρχουν παιδιά που

περπατούν ανάμεσα σε ερείπια, που βρίσκουν τα παιχνίδια τους σπασμένα, που αγκαλιάζουν ό,τι έχει απομείνει από τους γονείς τους. Αυτά τα παιδιά θα μεγαλώσουν μαθαίνοντας τη βία πριν μάθουν τη γνώση. Κι όμως, θα μπορούσαν να μεγαλώσουν διαφορετικά, σε έναν κόσμο όπου η παιδεία είναι προτεραιότητα, όπου οι δάσκαλοι και τα βιβλία είναι όπλα ειρήνης που νικούν τις σφαίρες του θανάτου.

ΒΑΡΒΙΑ ΔΩΡΑΛΕΝΙΑ

ΑΡΘΡΟ

Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων

Πού «κρύφτηκε» ο ελεύθερος χρόνος μας;

■ υπνάω στις 7 το πρωί, γυρνάω σπίτι γύρω στις 2, τρώω βιαστικά και πριν καλά-καλά προλάβω να ξεκουραστώ, ανοίγω τα βιβλία. Διάβασμα, εργασίες, προετοιμασία για τεστ και διαγωνίσματα. Όταν επιτέλους τελειώνω, η μέρα έχει ήδη περάσει και εγώ είμαι πολύ κουρασμένος για να κάνω οτιδήποτε άλλο. Κάπως έτσι μοιάζει η καθημερινότητα των περισσότερων εφήβων σήμερα και κάπως έτσι «χάνεται» ο ελεύθερος χρόνος μας.

Το «σχολείο» δεν περιορίζεται μόνο στις ώρες της τάξης. Οι υποχρεώσεις συνεχίζονται στο σπίτι και συχνά συνοδεύονται από φροντιστήρια ή επιπλέον διάβασμα. Το καθημερινό πρόγραμμα γεμίζει ασφυκτικά και ο χρόνος για ξεκούραση, φίλους ή προσω-

“
Αυτή η συνεχής καταπίεση με κουράζει ψυχικά και με γεμίζει άγχος, αφού νιώθω ότι δεν μου ανήκει ο χρόνος μου.”

πικά

ενδιαφέροντα

μειώνεται συνεχώς. Ο ελεύθερος χρόνος καταλήγει να θεωρείται χάσιμο χρόνου, κάτι που «δεν χωράει» μέσα στην πίεση της σχολικής ζωής.

Όμως, εγώ πιστεύω πως ο έφηβος έχει ανάγκη και από το να μην κάνει τίποτα... Ο ελεύθερος χρόνος είναι και τεμπελιά, και αυτό δεν το θεωρώ κακό. Είναι οι στιγμές που απλώς κάθομαι, σκέφτομαι ή αφήνω το μυαλό μου να ξεκουραστεί χωρίς τύψεις. Μέσα από αυτό το «τίποτα» αρχίζω να γνωρίζω καλύτερα τον εαυτό μου. Καταλαβαίνω ότι με ηρεμεί να ακούω μουσική μετά από μια κουραστική μέρα ή να κάνω έναν μικρό περίπατο χωρίς το κινητό. Συνειδητοποιώ ότι με αγχώνει το συνεχές διάβασμα χωρίς διάλειμμα και η πίεση να τα προλαβαίνω όλα.

Στις στιγμές που μένω



μόνος με τις σκέψεις μου, καταλαβαίνω τι με κουράζει πραγματικά και τι μου δίνει δύναμη. Μπορεί τότε να σκεφτώ τι με κάνει χαρούμενο, να ανακαλύψω ένα ενδιαφέρον που είχα αφήσει στην άκρη ή απλώς να νιώσω πιο ήρεμος με τον εαυτό μου. Αν κάθε μέρα είναι γεμάτη μόνο με υποχρεώσεις, τότε δεν

χάνω απλώς ελεύθερο χρόνο· χάνω τον χώρο να είμαι ο εαυτός μου.

ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΥΛ.
Α ΛΥΚΕΙΟΥ

ΕΡΕΥΝΑ

Έρευνα: Το άγχος των μαθητών/τριών

Πανελλήνιες: Μια Έρευνα που Επιβεβαιώνει όσα Νιώθουμε

Η πρόσφατη έρευνα στο σχολείο μας, σε δείγμα σαράντα (40) μαθητών/τριών, φέρνει στην επιφάνεια μια αλήθεια που όλοι βιώνουμε στους διαδρόμους και στις αίθουσες: η Γ' Λυκείου δεν είναι απλώς διάβασμα, αλλά ένας μαραθώνιος σωματικής και ψυχολογικής πίεσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμαθητών μας δηλώνει σωματικά εξαντλημένο, ενώ οι καθημερινές μας συνήθειες - από τον ύπνο μέχρι τον ελεύθερο χρόνο - έχουν ανατραπεί πλήρως. Το άγχος δεν είναι πια μια λέξη στις σελίδες των βιβλίων, αλλά ένας μόνιμος σύντροφος που επηρεάζει τη διάθεσή μας και μας κάνει να νιώθουμε συχνά θυμό, όχι μόνο προς τους άλλους, αλλά κυρίως προς τον ίδιο μας τον εαυτό.

Ένα από τα πιο ηχηρά ευρήματα της έρευνας εί-

ναι ο «φόβος της απογοήτευσης». Η πλειοψηφία των μαθητών νιώθει το βάρος των προσδοκιών των γονιών και των καθηγητών, γεγονός που κλονίζει την αυτοπεποίθησή μας. Παρά την τεράστια προσπάθεια που καταβάλουμε, πολλοί από εμάς νιώθουμε ότι «δεν είμαστε αρκετοί», ενώ η διαρκής σύγκριση με τους συμμαθητές μας λειτουργεί ως τροχοπέδη στην επίδοσή μας. Είναι παράδοξο, αλλά η ψυχολογική ένταση φαίνεται να «μπλοκάρει» το αποτέλεσμα του κόπου μας, κάνοντάς μας να νιώθουμε ότι δεν αποδίδουμε ανάλογα με τις ώρες που έχουμε αφιερώσει πάνω από τα βιβλία.

Το κεντρικό πρόβλημα εντοπίζεται στην αντίληψη ότι οι Πανελλήνιες είναι το «τέλος του δρόμου». Η ιδέα ότι αυτές οι λίγες μέρες εξετάσεων θα καθορίσουν οριστικά όλο μας

το μέλλον είναι αυτή που εκτοξεύει το στρες στα ύψη. Αυτή η «μονομανία» του συστήματός μας κάνει να ξεχνάμε την προσωπική μας αξία και να ταυτίζουμε την επιτυχία μας αποκλειστικά με έναν βαθμό στο μηχανογραφικό. Όταν η σκέψη μας εγκλωβίζεται σε ένα και μόνο μονοπάτι, η πίεση γίνεται αβάσταχτη και η πνευματική μας διαύγεια θολώνει.

Υπάρχει όμως και μια αχτίδα αισιοδοξίας στα αποτελέσματα της έρευνας. Διαπιστώθηκε ότι το άγχος υποχωρεί σημαντικά όταν συνειδητοποιούμε ότι οι επιλογές για το μέλλον μας δεν εξαντλούνται στις εξετάσεις. Η αποσυμπύεση έρχεται όταν καταλαβαίνουμε πως υπάρχουν εναλλακτικές διαδρομές και πως μια αποτυχία δεν είναι το τέλος, αλλά μια νέα αρχή. Το κλειδί, λοιπόν, για να αντέξουμε δεν είναι μόνο το περισσότερο

ΕΡΕΥΝΑ: ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΜΑ

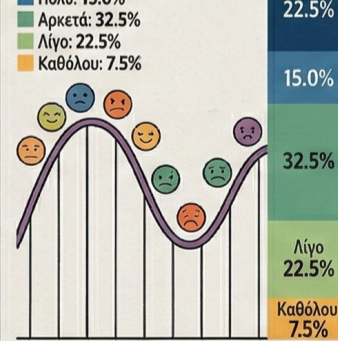
1. Σωματική Εξάντληση

■ Πάρα πολύ: 12.5%
■ Πολύ: 35.0%
■ Αρκετά: 35.0%
■ Λίγο: 12.5%
■ Καθόλου: 5.0%



3. Ψυχολογική Διάθεση

■ Πάρα πολύ: 22.5%
■ Πολύ: 15.0%
■ Αρκετά: 32.5%
■ Λίγο: 22.5%
■ Καθόλου: 7.5%



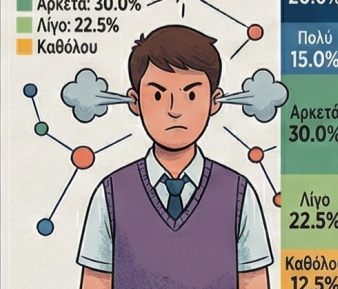
2. Ύπνος και Διατροφή

■ Πάρα πολύ: 17.5%
■ Πολύ: 22.5%
■ Αρκετά: 22.5%
■ Λίγο: 20.0%
■ Καθόλου



4. Σχέσεις & Θυμός

■ Πάρα πολύ: 20.0%
■ Πολύ: 15.0%
■ Αρκετά: 30.0%
■ Λίγο: 22.5%
■ Καθόλου



ΑΡΘΡΟ

Οι βαθμοί στο σχολείο: μέτρο γνώσης ή πηγή πίεσης

“Το κυνήγι του βαθμού σε ένα σχολείο που «ξεχνά» να μορφώσει”

Αναμφισβήτητα, το εκπαιδευτικό σύστημα στη χώρα μας είναι αρκετά απαιτητικό και, ήδη από το Δημοτικό, μας «προετοιμάζει» για το τελικό στάδιο: τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Αναρωτιέμαι: "Αλήθεια, αξίζει τόσος κόπος; Τόση ψυχολογική πίεση;" Ως μαθήτρια της Α' Λυκείου, έπειτα από αρκετά χρόνια στον χώρο της εκπαίδευσης, έχω αρχίσει να αμφιβάλω για τη σπουδαιότητα αλλά και τη λειτουργία των βαθμών. Το εκπαιδευτικό σύστημα φαίνεται να δίνει μεγαλύτερη έμφαση στο αποτέλεσμα, παρά στη διαδικασία της μάθησης. Από μικρή ηλικία μαθαίνουμε πως ο αριθμός στο γραπτό έχει μεγαλύτερη σημασία από την κατανόηση των λαθών μας, τα οποία θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως ευκαιρίες βελτίωσης. Έτσι, η

γνώση αντιμετωπίζεται περισσότερο ως μέσο επιτυχίας και λιγότερο ως πολύτιμο εφόδιο ζωής. Παράλληλα, η βαθμολόγηση οδηγεί συχνά σε συγκρούσεις μεταξύ των μαθητών, προκαλώντας ανασφάλεια. Ωστόσο, δεν είμαι αντίθετη στην αξιολόγηση. Προφανώς, μια μορφή αξιολόγησης είναι απαραίτητη, αλλά ίσως όχι η συγκεκριμένη! Προσωπικά, θεωρώ πως όλη αυτή η σύγχυση οφείλεται στη βαρύτητα που δίνουμε στους βαθμούς. Συνεπώς θα ήταν προτιμότερο, αν αντί για έναν απλό αριθμό, οι καθηγητές αξιολογούσαν γραπτά την επίδοσή μας, με περιγραφική, δηλαδή αναλυτική αξιολόγηση σε κάθε εργασία ή διαγώνισμα. Με αυτό τον τρόπο, εμείς οι μαθητές θα καταλαβαίναμε εις βάθος τα λάθη μας και δεν θα εστιάζαμε στο αν πήραμε

υψηλό ή χαμηλό βαθμό, αλλά στα σχόλια, στις παρατηρήσεις και στις προτάσεις εξέλιξης. Ο καθηγητής ωστόσο, θα μπορούσε να κρατήσει τον βαθμό στο προσωπικό του αρχείο, ώστε να έχει μία αντικειμενική εκτίμηση που θα καθοδηγεί τη διδασκαλία του. Παράλληλα, μια τέτοια μορφή αξιολόγησης θα ενίσχυε τη σχέση μαθητή-εκπαιδευτικού, καθώς θα βασιζόταν στον διάλογο και την καθοδήγηση. Οι μαθητές θα ένιωθαν ότι οι προσπάθειές τους αναγνωρίζονται ουσιαστικά και όχι επιφανειακά, γεγονός που θα τους παρακινούσε να συμμετέχουν πιο ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Εξαιτίας του ότι η αξιολόγηση δεν αντιμετωπίζεται ως εργαλείο μάθησης εμφανίζεται το φαινόμενο της βαθμοθηρίας. Κάθε μαθητής στη χώρα μας ζει με ένα συνεχές άγχος, το

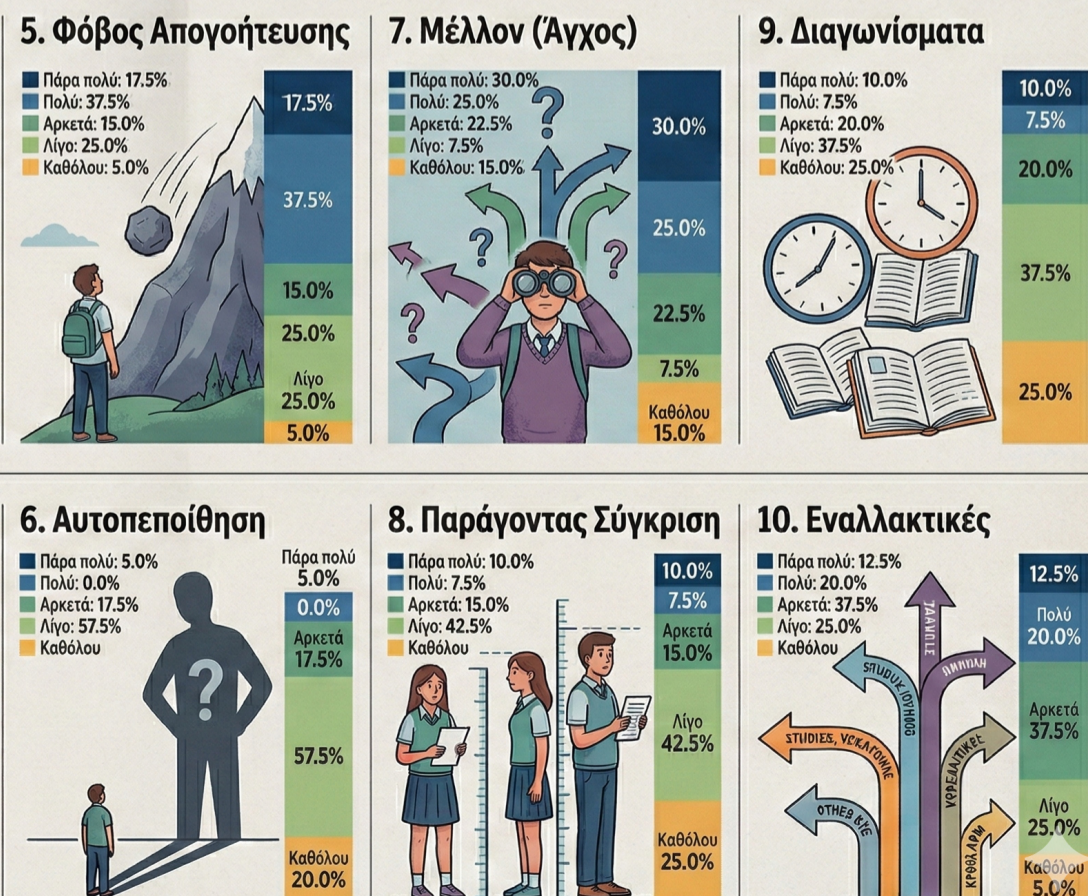
οποίο αυξάνεται όσο πλησιάζει η περίοδος των εξετάσεων. Έτσι λοιπόν κι εγώ, από την Α' κιάλας τάξη του Λυκείου, δεν προβληματίζομαι μόνο για το αποτέλεσμα στις προαγωγικές εξετάσεις, αλλά συλλογίζομαι και το μέλλον μου, το οποίο δυστυχώς βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην επίδοσή μου σε τέσσερα συγκεκριμένα μαθήματα. Καλούμαι μάλιστα στην αρχή της Β' λυκείου, από την ηλικία των 16, χωρίς ακόμα να έχω αναπτύξει πλήρως ώριμη και συγκροτημένη σκέψη, να επιλέξω τον δρόμο που θα ακολουθήσω... για μια ζωή! Αυτό το γεγονός, εκτός από το να με αγχώνει, με θλίβει βαθιά. Με θλίβει γιατί το σύστημα μας αντιμετωπίζει ως μηχανές αποστήθισης και όχι ως ολοκληρωμένες προσωπικότητες. Φτάνουμε στο σημείο να θεωρούμε τη γνώση «περιττή», αν δεν εξετάζεται τον Ιούνιο

της Γ' Λυκείου. Είναι τραγικό να βλέπεις έναν μαθητή της “Θετικής” κατεύθυνσης να τελειώνει το σχολείο χωρίς να έχει έρθει σε ουσιαστική επαφή με τον πλούτο της αρχαίας ελληνικής γραμματείας, και έναν μαθητή της “Θεωρητικής” να αποφοιτά στερούμενος βασικές μαθηματικές δεξιότητες που ακονίζουν τη λογική. Μας χωρίζουν σε “στρατόπεδα”. Αντί το σχολείο να είναι ένας χώρος όπου ανακαλύπτεις τον κόσμο σε όλο του το εύρος, μετατρέπεται σε ένα «προπονητήριο» για μια μάχη τριών ωρών. Νιώθω ότι η αξία μου ως άνθρωπος, η ευφυΐα μου και τα όνειρά μου συρρικνώνονται σε έναν αριθμό πάνω σε ένα λευκό χαρτί.

ΧΡΙΣΠΑ ΛΕΝΤΖΟΥ
Α ΛΥΚΕΙΟΥ

Ερωτημάτων της Γ λυκείου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΩΝ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ ΕΝΟΨΕΙ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ



Τα ερωτήματα

1. Αισθάνομαι σωματική εξάντληση κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των πανελληνίων.
2. Έχουν διαταραχθεί ο ύπνος και οι διατροφικές μου συνήθειες κατά την προετοιμασία μου για τις Πανελλήνιες.
3. Το άγχος διαμορφώνει τη διάθεσή μου στην καθημερινότητά μου.
4. Αισθάνομαι θυμωμένος με τους γύρω μου και τον εαυτό μου.
5. Φοβάμαι ότι θα απογοητεύσω τους γονείς μου και τους καθηγητές μου.
6. Νιώθω αυτοπεποίθηση για το αν έχω προετοιμαστεί επαρκώς.
7. Μου προκαλεί άγχος το γεγονός ότι οι Πανελλήνιες καθορίζουν το μέλλον μου.
8. Επηρεάζει την επίδοσή μου η σύγκρισή μου με τους συμμαθητές μου.
9. Στα διαγωνίσματα προσομοίωσης δεν αποδίδω αναλόγως της προετοιμασίας μου εξαιτίας της ψυχολογικής έντασης που βιώνω.
10. Μειώνεται το άγχος μου με τη σκέψη πως υπάρχουν και άλλες επιλογές που σχετίζονται με το μέλλον μου.

διάβασμα, αλλά η αλλαγή του τρόπου που βλέπουμε το μέλλον μας: ως έναν οριζόντα γεμάτο πόρτες, και όχι ως έναν τοίχο που πρέπει οπωσδήποτε να γκρεμίσουμε.

ΚΑΡΤΣΟΥΝΗ ΕΙΡΗΝΗ
ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΑΘΑΝ.
ΚΟΡΟΛΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΚΟΤΤΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜ.
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΝΤΩ

Γ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΑΡΘΡΟ

Το Φιλέ και το Θρανίο

Πώς το βόλεϊ μου έμαθε να πετάω, αλλά και πώς η πίεση μερικές φορές με κρατάει στο έδαφος.

Κλείνω 11 χρόνια φέτος φορώντας επιγονατίδες, δένοντας κορδόνια και υποστηρίζοντας την ομάδα μου. Αν με ρωτούσε κανείς τι είναι το βόλεϊ για εμένα, χωρίς δεύτερη σκέψη θα απαντούσα το στίτι μου. Σε ένα βαθύτερο όμως επίπεδο η απάντηση είναι πιο σύνθετη. Αν κλείσω τα μάτια, ο ήχος της μπάλας που σκάει στο παρκέ και το στυλό που γεμίζει μια σελίδα μπερδεύονται. Το να είσαι αθλήτρια και ταυτόχρονα «καλή μαθήτρια» μοιάζει με έναν διαρκή αγώνα δρόμου, όπου η γραμμή του τερματισμού μετακινείται συνεχώς.

Μέσα στο γήπεδο έμαθα τι σημαίνει συνεργασία, υποστήριξη, εμπιστοσύνη και γνώρισα τα σημαντικότερα άτομα της ζωής μου. Αυτή η «δεύτερη οικογένεια» που δημιουργείται στα αποδυτήρια, οι κοινές εμπειρίες από τα ταξίδια και η αδρεναλίνη της νίκης, είναι πράγματα που καμία σχολική αίθουσα δεν μπορεί να σου διδάξει.

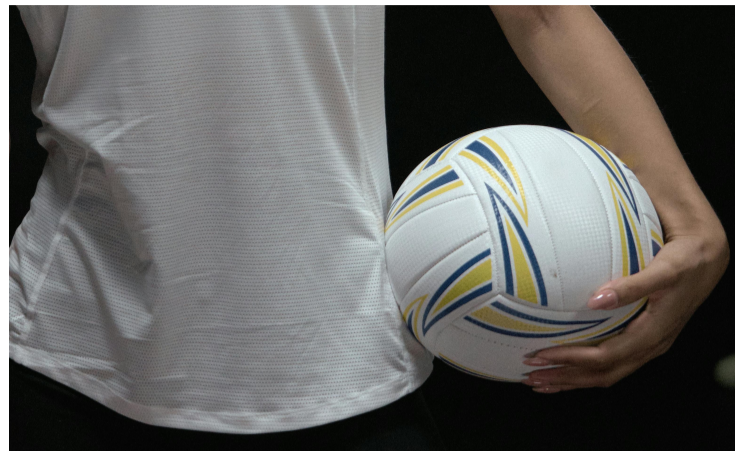
Πέρα από την πλευρά της γυμναστικής, από τη διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης, πολλές φορές το βόλεϊ λειτούργησε ως ψυχολόγος. Όταν φορώ τα παπούτσια μου και η μπάλα αγγίζει τα χέρια μου, απελευθερώνω κάθε πόνο, κάθε έγνοια που με βασανίζει. Μέσα από το βόλεϊ έμαθα πως τίποτε δεν είναι αδύνατο. Έμαθα να μην αντιμετωπίζω το λάθος σαν αποτυχία και την αποτυχία σαν εμπόδιο για τη νίκη. Με προκαλεί να βγω από την ασφαλή «φούσκα» μου, να ρισκάρω και να επιμείνω μέχρι να πετύχω τον στόχο μου. Παράλληλα, μέσα από τη δυναμική της ομάδας, καλλιέργησα θεμελιώδεις κοινωνικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, όπου μαθαίνεις να επικοινωνείς αποτελεσματικά και να σέβεσαι τους κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι».

Παρόλα αυτά, πίσω από τα χαμόγελα των επιτυχιών, κρύβεται μια άλλη πραγματικότητα. Το άγχος είναι ο μόνιμος συνοδός μου. Φροντίζει να ξυπνά

μαζί μου το πρωί και να μου κρατάει συντροφιά στα όνειρα μου. Τα αθλήματα παρουσιάζονται ως ένας τρόπος να εκτονωθείς, να εξαλείψεις το άγχος που σου "τρώνει" την αισιοδοξία. Σε έναν βαθμό δεν είναι ψέμα. Τις περισσότερες όμως φορές, όταν προσπαθείς να είσαι άριστη σε όλα, η πίεση γίνεται ασφυκτική. Υπάρχουν απογεύματα που νιώθω το σώμα μου να με εγκαταλεί-

"
στο γήπεδο
έμαθα τι
σημαίνει
συνεργασία,
υποστήριξη,
εμπιστοσύνη
"

πει από την κούραση, αλλά ξέρω ότι με περιμένουν δύο ώρες διάβασμα στις 11 το βράδυ. Το άγχος της επίδοσης ζει σαν παράσιτο εις βάρος μου και με μια συμπονετική φωνή μου λέει «δεν είσαι αρκετά κα-



λή, πρέπει να προσπαθήσεις και άλλο».

Όταν αποφασίσεις ότι είσαι αθλητής-μαθητής, η προσωπική ζωή μπαίνει αυτόματα σε δεύτερη μοίρα. Τα «όχι» σε εξόδους με φίλους, τα γενέθλια που έχασα λόγω αγώνων και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου για να μην κάνω «απολύτως τίποτα», είναι το τίμημα που πληρώνω. Συχνά αναρωτιέμαι: «Μέχρι πότε θα αντέχω να τρέχω με αυτές τις ταχύτητες;».

Η πιο δύσκολη δοκιμασία που περνά ένας έφηβος αυτής της κατηγορίας είναι μια και συχνά αναπόφευκτη. Ο συνδυασμός μιας κακής απόδοσης στο γήπεδο, με έναν χαμηλό βαθμό στο σχολείο. Νιώθεις ότι απογοητεύεις όλους τους ανθρώπους που είναι δίπλα σου και σε στηρίζουν: καθηγητές,

προπονητές, τους γονείς. Αλλά το κυριότερο, τον εαυτό σου. Φτάνει η στιγμή όπου κοιτάζεις στον καθρέφτη και με δάκρυα στα μάτια λες: «Μήπως είναι το σημάδι μου να τα παρατήσω; Μήπως οι δυνατότητες μου δεν αντιστοιχούν στους στόχους μου;» Δυστυχώς εκείνη την στιγμή δεν θα υπάρχει κάποιος να σου πει ότι ο κύκλος αυτός δεν πρέπει να κλείσει, απλώς με τα χρόνια, αποκτώντας εμπειρία, συνειδητοποιείς ότι όλα είναι μέρος της διαδικασίας.

Ο αθλητισμός άλλωστε μου έδωσε το πιο σημαντικό εφόδιο, την ανθεκτικότητα.

ΛΑΠΑΘΙΩΤΗ ΝΕΦΕΛΗ
Β ΛΥΚΕΙΟΥ

ΑΡΘΡΟ

Β' Λυκείου: Η σχολική χρονιά... φάντασμα

Ανάμεσα στα όνειρα της εφηβείας και την πίεση των εξετάσεων: μια χρονιά γεμάτη προσδοκίες και προκλήσεις.

Το άγχος των παιδιών που φοιτούν στην Β' Λυκείου αποτελεί ένα όλο και πιο συχνό φαινόμενο. Η χρονιά αυτή είναι η μετάβαση από την απόλυτη «ηρεμία» της Α' λυκείου στην πίεση και την αγωνία της Γ' λυκείου και των Πανελλήνιων εξετάσεων. Πράγματι το καλοκαίρι τελείωσε και με το που χτύπησε το πρώτο κουδούνι της χρονιάς, το άγχος άρχισε να μας κυριεύει. Η πρώτη κουβέντα που ακούς μετά το «Καλή σχολική χρονιά» είναι «να χαρείς όσο προλαβαίνεις, γιατί από του χρόνου ξεκινάνε τα... βάσανα». Στην πραγματικότητα όμως οι σκέψεις σε κατακλύζουν, αναρωτιέσαι αν διάλεξες τη σωστή κατεύθυνση, τι θα κάνεις αν δεν τα καταφέρεις, αν όντως σου ταιριάζει αυτή η επιλογή... και μέσα σε όλα αυτά συνειδη-

τοποιείς ότι δεν είσαι καν ακόμα στην Γ' λυκείου, άρα είσαι απλά αγχώδης και υπεραναλύεις τα πάντα και ίσως το σωστό είναι όντως να χαρείς όσο προλαβαίνεις.

Το άγχος όμως δεν τε-

"περίοδος
αναζήτησης και
ωρίμανσης"

λειώνει στο σχολείο, γιατί το απόγευμα ακολουθεί το φροντιστήριο. Μέχρι τα Χριστούγεννα η ύλη της Β' λυκείου έχει τελειώσει και μπαίνουν από φέτος μέσα στην τσάντα τα βιβλία της Ιστορίας, της Βιολογίας, των Οικονομικών, της Φυσικής, των Λατινικών, των Μαθηματικών και όλα στο εξώφυλλο γράφουν πλέον Γ' λυκείου. Οι στιγμές χαράς, ξεκούρασης και ανε-

μελιάς μειώνονται και αντικαθίστανται από εντατικό διάβασμα και διαγωνίσματα προσομοίωσης.

Ένας δεκαεξάχρονος μαθητής πρέπει ταυτόχρονα, να διαβάσει και τα μαθήματα της Γενικής Παιδείας, που πλέον έχουν εντελώς υποβαθμιστεί και την ύλη της κατεύθυνσης του. Οι απαιτήσεις είναι μεγάλες και ξαφνικά πιάνεις το εαυτό σου να κάνει ασκήσεις Πληροφορικής για την κατεύθυνση της Γ' λυκείου και ταυτόχρονα το βιβλίο της Βιολογίας Γενικής Παιδείας να είναι ανοιχτό για το διαγώνισμα της επόμενης και κάπου στο χάος... του γραφείου σου να υπάρχουν βιβλία Φυσικής ή Αρχαίων για τα διαγωνίσματα των επόμενων ημερών.

Το συναίσθημα αυτό δεν εμφανίζεται πάντα στην ίδια μορφή- άλλοτε είναι ο κόμπος στο στομάχι πριν

το διαγώνισμα, άλλοτε τα δάκρυα αργά το βράδυ όταν έχεις πελαγώσει, άλλοτε είναι η αγωνία των βαθμών και άλλοτε απλά οι σκέψεις που γεμίζουν το μυαλό σου πριν κοιμηθείς με τον φόβο της αποτυχίας. Και αυτές είναι οι στιγμές που αναρωτιέσαι πως, αν νιώθεις έτσι από φέτος, του χρόνου τι θα κάνεις; Θα τα καταφέρεις ή αυτή η ανηφόρα δεν έχει τέλος;

Ωστόσο, είναι απαραίτητο να υπάρχει ένα μέτρο σε αυτήν την κατάσταση. Και μέσα σε όλη αυτή την πίεση πιστεύω ότι υπάρχει κάτι σαν μία κρυφή δύναμη που σε ωθεί να συνεχίσεις. Το άγχος πολλές φορές μπορεί να γίνει κίνητρο και να σε παρακινήσει να οργανωθείς, να προσπαθήσεις περισσότερο, να ανακαλύψεις τις δυνατότητές σου και να γίνεις πιο παραγωγικός. Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνεις

να περάσεις με μια διαδικασία αυτογνωσίας σε ένα στάδιο μεγαλύτερης ωριμότητας. Και έχοντας δίπλα σου ένα γονιό που δεν κρίνει και πιστεύει σε εσένα, έναν καθηγητή που σε παρακινεί και δεν σε πιέζει και έναν φίλο που σε καταλαβαίνει μπορούν να γίνουν όλα πιο ανώδυνα.

Συνεπώς, η Β' λυκείου δεν είναι μόνο μία χρονιά γεμάτη υποχρεώσεις, είναι και μία περίοδος αναζήτησης και ωρίμανσης. Το άγχος είναι κομμάτι αυτής της διαδρομής, αλλά δεν πρέπει να την καθορίζει. Πίσω από τους βαθμούς και τα διαγωνίσματα δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι βρίσκονται νέοι με όνειρα, δυνατότητες και ένα μέλλον που χτίζεται βήμα-βήμα, όχι μόνο με αγωνία αλλά και με αυτοπεποίθηση.

ΜΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗ ΜΥΡΣ.
Β ΛΥΚΕΙΟΥ

ΑΡΘΡΟ

Φιλοσοφία: Το θεμέλιο της Επιστήμης

Η μετάβαση από τον Μύθο στον Λόγο: Η φιλοσοφία ως ενοποιητική δύναμη και ηθική πυξίδα των Επιστημών.

Αγαπώντας και μελετώντας τις επιστήμες μου γεννήθηκε η απορία πώς ξεκίνησαν, ποιο ήταν το έναυσμα για αυτόν τον καινούργιο κόσμο με τα πολλά παρακλάδια του. Έτσι ανακάλυψα πως η ανάπτυξη της



επιστήμης προήρθε σε μια ιστορική στιγμή όπου οι άνθρωποι είχαν λύσει τα βασικά προβλήματα της επιβιώσής τους. Γράφει ο Αριστοτέλης στο βιβλίο *Μετά τά φυσικά*, Α 2, 98b12-28 Δηλαδή: «Μόνο όταν όλες σχεδόν οι άμεσες ανάγκες τους ικανοποιήθηκαν, και το ίδιο συνέβη με την άνεση και την απόλαυσή τους, μόνο τότε οι άνθρωποι στράφηκαν σ' αυτό του είδους την πνευματική αναζήτηση. Είναι λοιπόν φανερό ότι τη γνώση αυτή δεν την επιζητούμε για να καλύψει άλλη ανάγκη, αλλά, όπως λέγεται ότι ελεύθερος είναι εκείνος ο άνθρωπος που υπάρχει για τον εαυτό του και όχι για κάποιον άλλον, έτσι επιζητούμε και αυτήν ως τη μόνη ελεύθερη επιστήμη, γιατί είναι η μόνη που υπάρχει γι' αυτήν την ίδια.»

Σε αυτό το σημείο λοιπόν ξεκίνησαν να αναρωτιούνται με ποιον τρόπο θα μπορούσαν να εξελίξουν και να αναβαθμίσουν το επίπεδο ζωής τους.

Μέσα από τη φιλοσοφία τίθενται βασικά ερωτήματα τα οποία αποτελούν τη βάση των επιστημών. Κάποια από αυτά είναι «Τι είναι η αλήθεια;» «Από πού προήλθε ο άνθρωπος;» Με αυτόν τον τρόπο οι άνθρωποι ξεκίνησαν να απομακρύνονται από τον φόβο του αγνώστου και τους μύθους και να κατευθύνονται προς τη λογική σκέψη και τις αποδείξεις. Οι φι-

λόσοφοι ήταν οι πρώτοι που αντιλήφθηκαν τη σχέση αίτιου και αιτιατού βάζοντας τα θεμέλια παράλληλα για την επιστημονική σκέψη, κατά την οποία πρώτα έρχεται η παρατήρηση, μετά το στάδιο της κριτικής επεξεργασίας των δεδομένων και τέλος η διατύπωση του νόμου.

Η φιλοσοφία, παράλληλα, μέχρι και σήμερα λειτουργεί «προστατευτικά» για τις επιστήμες, καθώς εξετάζει τα όρια, τι μπορεί να εξηγηθεί και τι όχι, και το πιο βασικό, μελετά τα ηθικά ζητήματα τα οποία προκύπτουν μέσα από τις εφαρμογές της. Μιλάμε για τη Βιοηθική ως διεπιστημονικό κλάδο που συνδέει τη φιλοσοφία με τις βιολογικές επιστήμες, την ιατρική και τη νομική, εξετάζοντας τα ηθικά ζητήματα που ανακύπτουν από τις ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις. Κριτικάρει την ιατρική πράξη και τις βιοϊατρικές καινοτομίες (π.χ. γενετική, βιοτεχνολο-

σοφικής επιστήμης. Ο Θαλής πέρα από μαθηματική διάνοια είχε και φιλοσοφική ενασχόληση. Σύμφωνα με όσα μας παραδίδει ο Αριστοτέλης στο Βιβλίο *Α των Μεταφυσικών* (983b 8-13). ο Θαλής (630/635 π.Χ. - 543 π.Χ.) - αρχηγέτης της σχολής της Μιλήτου υπήρξε ο πρώτος που έθεσε το ερώτημα περί της αρχής των όντων, καθώς αναζήτησε ένα αρχικό στοιχείο.

Ο Πυθαγόρας, ο Ηράκλειτος, ο Παρμενίδης, ο Δημόκριτος και πλήθος άλλοι, με κορυφαίο τον πανεπιστήμονα Αριστοτέλη, που είχε ασχοληθεί ενεργά τόσο με την ιατρική και την βιολογία, όσο και με τα μαθηματικά, αποδεικνύουν την άρρηκτη σχέση της φιλοσοφίας με την επιστήμη. Η έρευνα και η ενασχόληση για τον άνθρωπο και τον κόσμο γινόταν αρχικά φιλοσοφικά, με άλλα λόγια η φιλοσοφία ήταν εκείνη που έδινε το αρχικό ερώτημα και έπειτα οι

”
Στην Αρχαία Ελλάδα οι μεγαλύτεροι φιλόσοφοι ήταν και επιστήμονες
”

γία) για την προστασία της ανθρώπινης ζωής και αξιοπρέπειας. Καθώς μάλιστα βαδίζουμε στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης, η επιστήμη προσφέρει τα εργαλεία ("πώς"), αλλά η φιλοσοφία είναι εκείνη που θέτει τα όρια ("γιατί").

Στην Αρχαία Ελλάδα άλλωστε οι μεγαλύτεροι φιλόσοφοι ήταν και επιστήμονες. Οι απαρχές της φιλοσοφίας τοποθετούνται χρονολογικά τον 6ο αιώνα π.Χ., οπότε εγκαθιδρύεται η ορθολογική αντιμετώπιση του κοσμικού συνόλου και η σταδιακή μετάβαση από τον μη επαρκή πια μύθο στον λόγο. Κατά την εποχή αυτή, η Μίλητος της Ιωνίας αποτελεί ισχυρό πνευματικό και πολιτιστικό κέντρο, γεγονός που συμβάλλει στην ανάπτυξη της φιλο-

υπάρχουσες επιστημονικές γνώσεις προσπαθούσαν να το απαντήσουν.

Καταλήγουμε, λοιπόν, ότι η φιλοσοφία δεν προηγείται απλά χρονικά έναντι των άλλων επιστημών, αλλά και αξιολογικά. Άρα συμπεραίνουμε ότι χωρίς τη φιλοσοφία θα υπήρχαν διάσπαρτες πληροφορίες, χωρίς όμως να συνδέονται με την πραγματικότητα και να μπορούν αξιοποιηθούν στο έπακρον. Χωρίς τον φιλοσοφικό τρόπο σκέψης δε θα υπήρχε πρόοδος. Διαχρονική η αξία των λόγων του Πλάτωνα στον *Θεαίτητο 155d*: Γιατί αυτό το αίσθημα, ο θαυμασμός, είναι γνώρισμα φιλοσόφου· δεν υπάρχει, αλήθεια, άλλη αρχή της φιλοσοφίας από αυτήν.

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΥΡΤΩ

ΑΡΘΡΟ

Η Αρχαία Ελληνική Τέχνη τον 21ο αιώνα.

Είναι η Αρχαία Τέχνη όντως ...αχρείαστη;

Καθ' όλη τη διάρκεια των μαθητικών μου χρόνων ακούω από τους δασκάλους την ακόλουθη φράση : « Η αρχαία τέχνη πάντα θα παραμένει επίκαιρη και πρωτοποριακή». Προφανώς, η θέση αυτή αποκλίνει από την πραγματικότητα, αφού είναι σχεδόν αδύνατο μία κοινωνία που στον 21ο αιώνα διεκπεραιώνει ασύλληπτα τεχνολογικά άλματα και προοδεύει συνεχώς, να συγκινείται από την αρχαία τέχνη, η οποία άνθισε σε μία εποχή τελείως διαφορετική από την σημερινή· ή μήπως όχι;

Η αρχαία τέχνη έχει συμβάλει με τον δικό της μοναδικό τρόπο στην ολόπλευρη καλλιέργεια του ατόμου. Συγκεκριμένα, μέσω αυτής ο άνθρωπος απαλλάσσεται από τη φυσική του υπόσταση και διαθέτοντας ως μόνο εφόδια το πνεύμα και την καρδιά αναζητάει μία εξεζητημένη αλήθεια. Αλήθεια, η οποία απουσιάζει από την υλική πραγματικότητα και αφορά καθολικά το ποιόν του ανθρώπου, αλήθεια που τον οδηγεί στην απόλυτη ψυχική πληρότητα. Αυτή η ακόρεστη επιθυμία του ανθρώπου να φτάσει στο απόγειο της ύπαρξής του, εκδηλώνεται και θα συνεχίσει να εκδηλώνεται σε κάθε εποχή, καθώς το άτομο είναι γεννημένο να είναι ελεύθερο· δηλαδή απαλλαγμένο ακόμη και από τις φυσικές του παρορμήσεις προς τη βία.

Κομβική περίοδος για την άνθηση της τέχνης ήταν "ο χρυσός αιώνας" (480-431 π.Χ.), στα πλαίσια του οποίου διαμορφώθηκαν έργα που έθεσαν τα θεμέλια του σύγχρονου δυτικού πολιτισμού.

Επιτεύγματα, όπως ο Παρθενώνας και οι Καρυάτιδες του Ερεχθείου, ξεχώρισαν για την τελειότητα ως προς την αρχιτεκτονική και την τεχνική τους και αποτέλεσαν αναπόσπαστο κομμάτι της παγκόσμιας αισθητικής αντίληψης. Το συστατικό που τα διαφοροποίησε και συνεχίζει να τα διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα καλλιτεχνικά δημιουργήματα ήταν ότι σηματοδότησαν την αρχή ενός νέου κεφαλαίου για τον πνευματικό βίο του αν-

θρώπου· την πρώτη καλλιτεχνική αναγέννηση. Τόσο ο άρτιος συνδυασμός των δωρικών και των ιωνικών στοιχείων στον Παρθενώνα, όσο και η συμμετρική ταξινόμηση των Καρυάτιδων στον χώρο του Ερεχθείου χαρακτηρίζονται από απαράμιλλη αρμονία. Αρμονία, που καθιστά τα έργα αυτά διαχρονικά και ανεπανάληπτα· αρμονία που τους προσδίδει πληρότητα. Εξάλλου, δεν είναι τυχαίο ότι λειτούργησαν ως σημαντικά σημεία αναφοράς σε κάθε μεταγενέστερη προσπάθεια των ανθρώπων για πνευματική ανάκαμψη, υπενθυμίζοντάς ότι δεν είναι απλώς έμβιοι οργανισμοί, αλλά δημιουργοί.

Ωστόσο, παρά τη μεγάλη σημασία της αρχαίας τέχνης, οι περισσότεροι άνθρωποι και ιδίως άτομα νεαρής ηλικίας την απαξιώνουν πλήρως. «Η αρχαία τέχνη είναι ανιαρή» ή «Δεν χρειάζομαι την αρχαία τέχνη στη ζωή μου», αποτελούν χαρακτηριστικές φράσεις συμμαθητών μου, οι οποίοι θεωρούν ότι αυτή η μορφή έκφρασης ανήκει στο παρελθόν και αδυνατεί να τους προσφέρει εφόδια για το μέλλον. Πράγματι, οι σύγχρονοι άνθρωποι (όπως κι εγώ) επιδιώκουν την αποτελεσματικότητα και επιλέγουν να αφιερώνουν τον χρόνο τους σε δραστηριότητες, από τις οποίες θα επωφεληθούν πρακτικά, ενώ αδιαφορούν για την ψυχική ικανοποίηση που παρέχεται μέσω της τέχνης. Αυτό που αγνοούν όμως, είναι ότι η αρχαία τέχνη δεν αφορά μόνο το ιστορικό παρελθόν, αλλά και το ίδιο το μέλλον. Τα πνευματικά εφόδια, τα οποία αποκομίζει ο καθένας μας μέσω εκείνης είναι αμέτρητα και μάλιστα απαραίτητα για κάθε τομέα της ζωής του ανθρώπου του 21ου αιώνα. Με αυτή τη διαπίστωση οδηγούμαστε στο πραγματικό ερώτημα: «Είναι η Αρχαία Τέχνη όντως ...αχρείαστη»;

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ ΒΑΛΙΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η ναυτοσύνη ως διαχρονική...κληρονομιά

Με αφορμή τη διάλεξη της κ. Μαρίας Ευθυμίου, ιχνηλατούμε τη ναυτική μας παράδοση. Ένα οδοιπορικό ιστορίας, λόγου και βιωματικής αλήθειας.

Στις 9 Δεκεμβρίου 2025, ημέρα Τρίτη, η Α' Λυκείου του σχολείου μας και μέλη της συντακτικής ομάδας της εφημερίδας μας παραβρέθηκαν σε μια εκδήλωση, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, στο εργατικό κέντρο Ναυπλίου, με ομιλήτρια τη κ. Μαρία Ευθυμίου, Ομότιμη Καθηγήτρια Ιστορία του Νέου Ελληνισμού στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και θέμα "Η Ναυτοσύνη των Ελλήνων". Επρόκειτο για ένα ταξίδι διαχρονικής σημασίας, όχι απλά μία ομιλία. Η κ. Ευθυμίου, μέσα από ιστορικά γεγονότα, προσωπικές εμπειρίες και εμβληματικά παραδείγματα, ανέδειξε τον καθοριστικό ρόλο της

ναυτικής παράδοσης στον σχηματισμό της ελληνικής ταυτότητας, της οικονομίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Μετά τη λήξη της εκδήλωσης θέσαμε ερωτήσεις στην ίδια και οι απαντήσεις της μας ενέπνευσαν να εμβαθύνουμε στο θέμα της ναυτοσύνης.

Η ίδια απάντησε στις ερωτήσεις της δημοσιογραφική μας ομάδα:

«Αγαπητά μου παιδιά, Το ενδιαφέρον μου για την ναυτιλία είναι παλαιό και σχετίζεται με το γεγονός ότι αυτή παίζει τεράστιο ρόλο στην Παγκόσμια Ιστορία καθώς κινητοποιεί την οικονομία και ενοποιεί περιοχές και ηπείρους. Παίζει επίσης μεγάλο ρόλο στην Ιστορία του Ελληνισμού μια και οι Έλληνες διαπρέπουν στην θάλασσα

εδώ και 3.500 χρόνια, τουλάχιστον.

Στα εμπορικά πλοία ταξιδεύουν, αυστηρά, μόνον οι ναυτικοί. Σπανιότατα, κατ'εξαιρέσει και για ειδικούς λόγους που πιστοποιούνται αρμοδίως, μπορούν να φιλοξενηθούν πάνω στα εμπορικά πλοία -εκτάκτως- άλλα άτομα.

Έχω διδάξει στο Πανεπιστήμιο επί 43 χρόνια και στο ευρύ κοινό επί 20 χρόνια. Αυτό είναι το ωραιότερο ταξίδι διδασκαλίας που έχω κάνει μέχρι σήμερα στη ζωή μου.»

ΔΑΝΙΗΛΟΓΛΟΥ ΣΕΣΙΛΙΑ
ΛΑΠΑΘΙΩΤΗ ΝΕΦΕΛΗ
ΜΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗ ΜΥΡΣΪΝΗ
ΜΟΥΖΑΚΙΩΤΗ ΖΩΗ
ΜΠΑΒΕΛΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΠΡΙΟΒΟΛΟΥ ΗΛΕΚΤΡΑ



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Σύγχρονες Μαρτυρίες: Η Ζωή στη Γέφυρα

Οι πλοίαρχοι Σπύρος Καρτσούνης και Σπύρος Μαγούλας, φωτίζουν τις δύο πλευρές του ναυτικού επαγγέλματος.

Συνομιλήσαμε με σημερινούς ναυτικούς που μας είπαν ιστορίες και εμπειρίες τους από τα ταξίδια τους. Θαυμάσαμε το ήθος και την τόλμη τους!

Καρτσούνης Σπύρος, 29 ετών, Πλοίαρχος

Γιατί επιλέξατε το επάγγελμα του ναυτικού;

Επέλεξα το ναυτικό επάγγελμα γιατί συνδυάζει πειθαρχία με υπευθυνότητα. Παρά τις αντίξοες συνθήκες, όπως τα ακραία καιρικά φαινόμενα και τα απαιτητικά ωράρια, υπάρχει το αίσθημα της ανταμοιβής και της εξέλιξης σε ένα αξιωματικό περιβάλλον.

Μιλήστε μας για ένα βίωμά σας.

Μια από τις στιγμές που με στιγμάτισε πιο πολύ ως ναυτικό, ήταν η πρωτοχρονιά του 2017 όταν κατά τη διάρκεια της αλλαγής του χρόνου διασχίζαμε τα στενά της Σγκαπούρης. Όσοι δεν δουλεύαμε, είχαμε βγει

στο κατάστρωμα και κοιτούσαμε τα μακρινά φώτα και τα πυροτεχνήματα της πόλης. Κάνεις μας δενμίλαγε, καθώς όλοι σκεφτόμασταν αυτούς που αφήσαμε πίσω και τις οικογένειες μας.

Σπύρος Μαγούλας, 35 ετών, Πλοίαρχος Α' Ε.Ν

Γιατί επιλέξατε το επάγγελμα του ναυτικού;

Η επιλογή αυτού του επαγγέλματος ήρθε λόγω της επιθυμίας μου να ταξιδέψω σε όλο τον κόσμο και να γνωρίσω άλλους πολιτισμούς, σε συνδυασμό πάντα με την άμεση επαγγελματική αποκατάσταση.

Μιλήστε μας για ένα βίωμά σας.

Πολλές καταστάσεις μου έχουν μείνει αξέχαστες για διάφορους θετικούς ή αρνητικούς λόγους. Μία από τις πιο αρνητικές ήταν όταν περιμέναμε να μπορούμε σε λιμάνι της Ρωσίας στα σύνορα με την Ουκρανία και να προλάβουμε τη φόρτωση πριν το πέρας της μέρας, χωρίς να γνωρί-



ζουμε για ποιον λόγο βιάζομασταν. Την ίδια νύχτα που φύγαμε ξεκίνησε ο πόλεμος Ρωσίας - Ουκρανίας. Μία από τις πιο θετι-

κές ήταν όταν σώσαμε δύο ψαράδες στην Καραϊβική, που ήταν παρασυρμένοι μακριά από την στεριά, επειδή τους είχαν τε-

λειώσει τα καύσιμα και κινδύνευαν από τον καιρό και την έλλειψη νερού.

ΑΡΘΡΟ

Η ναυτοσύνη μέσα από τα μάτια των λογοτεχνών και των ποιητών.

Το ενδιαφέρον μας για τη ναυτοσύνη μας ώθησε να ψάξουμε την ελληνική παράδοση και τη λόγια λογοτεχνία και ποίηση αλλά και τα δημοτικά μας τραγούδια και να ανακαλύψουμε τη σχέση των Ελλήνων με τη θάλασσα. Η θάλασσα άλλοτε γαλήνια, άλλοτε ταραγμένη, συμπορεύεται με την ελληνική ιστορία και συμβολίζει την ελληνική ψυχή.

Θάλασσα π' όλα τα νερά
και τα ποτάμια πίνεις
κι από τα παλληκάρια μας
κανένα δεν αφήνεις.
Έγια μόλα, έγια λέσα,
αχ, βρε θάλασσα
μπαμπέσα.
Ανάθεμά σε θάλασσα, τι
σου 'χω καμωμένα
και μου κρατάς τ' αγόρι
μου τόσον καιρό στα ξένα;
Θάλασσα βαρεί την άμμο,
σ' αγαπώ μα τι να κάμω;
Θάλασσα που 'σαι
αγνάντια μου και ξέρεις

τον καημό μου,
φέρε μ' από την ξενιτιά τον
αγαπητικό μου.
Θάλασσα βαρεί το κύμα,
σ' αγαπώ δεν είναι κρίμα;
Ω, θάλασσά μου ουρανια
και κύμα μου γαλάζιο,
φέρε μου την αγάπη μου να
μην αναστενάζω.
Έγια μόλα, έγια λέσα,
αχ, βρε θάλασσα μπαμπέσα
Καταγράφεται ως παραδοσιακό
τραγούδι του Αιγαίου (συχνά
αναφέρεται στις Κυκλάδες ή τη
Λέρο)

Ήταν ή πλώρη μας καθώς τών φορτηγών
οί πλώρες,
Γιομάτη πράγματα παλιά, πού έμύριζαν
βαριά,
μ' ένα τραπέζι ξύλινο στη μέση,
λερωμένο
και σκαλισμένο σε πολλές μεριές με τὸ
σουγιᾶ.
Είχε δεξιά κι αριστερά, άπάνω τό 'να στ'
άλλο,
τὰ ξύλινα κρεβάτια μας στὰ πλάγια
κολλητά,
πού έμοιαζαν, μέσα στὸ θαμπόν,
ανάλαφρο σκοτάδι,
φέρετρα πού ξεχάστηκαν και μείναν
άνοιχτά.
Σε μία γωνιά τὸ άρμάρι μας, άπ' έξω
στολισμένο
με ζωγραφιές χρωματιστές άπό
περιοδικό
ή γαλλικές φωτογραφίες αισχρές, πού
παρασταίνουν
τὸ άμάρτημα τῆς ἡδονῆς τὸ
προπατορικό.
Πάντα βασίλευε σιγή θανατερή εκεί
μέσα
και περπατούσαμε ὄλοι μας στὶς μύτες
τῶν ποδιῶν,
κι ἦταν στιγμές πού νόμιζες πὼς ἄκουες
νά χτυποῦνε

Η θάλασσα στα βάθη της πήρ' έναν ναύτη.-- Η μάνα
του, ανήξερη, πιαίνει κι ανάφτει
στην Παναγία μπροστά ένα υψηλό κερι για να επι-
στρέψει γρήγορα και νάν' καλοί καιροί –
και ὄλο προς τον άνεμο στήνει τ' αυτί. Αλλά ενώ προ-
σεύχεται και δέεται αυτή,

Δέσις-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΒΑΦΗΣ

σάν τὸ ρολόι, μες στη σιγή, οί χτύποι
τῶν καρδιῶν.
Κι ἔκοβε μόνο τὴ σιγὴν ὁ χτύπος τῆς
καμπάνας
πού άπάνω στὸ καμπούνι, άργά,
χτυποῦσε τῶν ὠρῶν
τὸ πέρασμα, μ' ένα βαρὺ μᾶ λυπημένο
ἦχο,
πού πνίγονταν μες στη βοή τοῦ άγέρα ἢ
τῶν νερῶν.
Τὶς Κυριακές, σάν εἶχανε δουλειᾶ
μονάχα οί βάρδιες,
σ' αὐτὴν έμαζευόμαστε κι άνάβαμε
φωτιᾶ
κι ἢ αισχρές, σιγά, γιὰ τὶς γυναῖκες
λέγαμε ἱστορίες
ἢ τὸ φαῖ μας παίζαμε με πείσμα στὰ
χαρτιά.
Στὴν πλώρη αὐτῆ κατάστρεψα τὸν ἤρεμο
έαυτό μου
και σκότωσα τὴν τρυφερὴ παιδιᾶτικὴ
ψυχή.
Όμως ποτὲ δὲ μ' ἄφησε τὸ ἐπίμονο
ὄνειρό μου
και πάντα ἢ θάλασσα πολλὰ μοῦ λέει,
ὄταν ἄχει.

Η πλώρη μας- ΝΙΚΟΣ ΚΑΒΒΑΔΙΑΣ



Ο ναύτης μας ψυχομαχεί στου
καραβιού την πλώρη .
Δεν έχει μάνα να τον γκλαί ,
κυούρη να τον λυπάται ,
μηδ' αδερφό μηδ' αδερφή να τον
μπονοψυχάται.
Τον γκλαί' η νύχτα κ' η αυγή , τον
γκλαίει και τα' αιάζι,
τον γκλαίει ο καπετάνιος του κ' η
καπετανισσά ντου .
"Σήλωσ άπάνω , ναύτη μου και
πρωτοεμιτζή μου ,
να κουμπασάρεις το γκαιρό , να
βγωμε σε λιμιώνα ,
να βγουν οι ναύτες 'ια νερό κ' οι
μάεροι ια ξύλα
και τα μικρά ναυτόπουλα ν'
ανοίουνε το μνήμα ' .
"Εώ σας λέω δε μπορώ κ' εσεῖς
μου λέτε σήκως .

Πκιάστε με τρεις να σηκωθώ και
τέσσερις να κάτσω
και φέρτε μου τη χάρτα μου και
τ' άργυρο κουμπάσο
να κουμπασάρω το γκαιρό να
'βγωμε σε λιμιώνα .
Θωρείς εκείνο ντο βουνό , το
φοβερό και μέγα ,
πο 'χει στη ρίζα καταχνιά , στη
μέση τον αέρα,
στην απ' απίσω ντου μεριά είν' ο
καλός λιμιώνας
κι εκεί θα πα ν' αράξουμε , να
σιουραριστούμε ,
να βγουν οι ναύτες 'ια νερό κι
οι μάεροι 'ια ξύλα
και τα μικρά ναυτόπουλα ν'
ανοίουνε το μνήμα .
Κι ότιν' ασρπίσ' ο κόρακας και
να μαυρίσ' ο γλέρος ,

τότες , κυρ καπετάνιε μου , στο
ντόπο μου θα πάω ,
τη 'ης παίρνω 'ια μάνα μου , το
Χάρο 'ι' αδερφή μου
και τα σκουλήκια , που θα με φαν
, 'ια στεφανωτική μου ' .

Ναυτικό δημοτικό τραγούδι από την
Απείρανθο της Νάξου

Είναι ένα από τα ελάχιστα δημοτικά
τραγούδια σε σχέση με τη θάλασσα που
έχουν καταγραφεί στη Νάξο . Η
καταγραφή του έγινε το 1934 σε αφήγηση
του Απεραθίτη Ιωάννη Μπελιώτη από τον
καθηγητή Δημήτριο Β. Οικονομίδη και
δημοσιεύθηκε από το Κέντρο Λαογραφίας
της Ακαδημίας Αθηνών .

Αρχίζει τώρα φριχτότερο του
καπετάνιου το βάσανο. Εκείνα τα
κουφάρια δείχνουν πως κοντά
βρίσκονται και τα δικά του. Θέλει να
δράμει, να ψάξει ολούθε, μα δεν τολμά. Κάτι
μέσα του τον κρατεί, τα πόδια του καρφώνει στ'
αχνάρια τους. Τέλος πάει και ψαχουλεύει.
Βρίσκει ασούσουμα και τ' αδέρφια του. Το ένα
κείται με το κεφάλι συψαλισμένο, το άλλο
έχει και τα δύο πόδια κομμένα στα γόνατα. Αν
δεν του το 'λεγε η ψυχή, βέβαια δε θα τα
γνώριζαν τα μάτια του, όπως και το μπάρκο.
Αλλά του το είπε και τα καλογνώρισε. Και τότε
τα μάτια του στέρεψαν ούτε δάκρυα βγάζουν

ούτε σπαρταρούν. Τη θάλασσα μόνον
κοιτάζουν πειστωμένα. Άξαφνα ο γρόθος
σηκώνεται να πέφτει με ορμή, που λες τρόμαξε
και πισωπάτησε εκείνη φοβισμένη.

Έπειτα σκύφτει και γλυκοφιλεί τ' αδέρφια
του. Χαϊδεύει τους τα χτυπημένα κορμιά
ανάλαφρα, σαν να φοβάται μην τα ξυπνήσει
κάτι τους ψιθυρίζει μυστικά στ' αυτί, θες
παρηγοριά, θες μακρινήν υπόσχεση. Έπειτα με
το λάζο αρχίζει και σκάφτει τον τάφο τους.
Παιδεύτηκε κάπου μια ώρα στον άμμο. Τον
άνοιξε καλά απίθωσε πρώτα τ' αδέρφια, έπειτα
το ναύκληρο, κατόπιν τους ναύτες, κύλησε
επάνω πέτρες και χάλαρα. Έπειτα έπιασε πάλι

τη στράτα του κι έφτασε στα Θεραπειά. Βρίσκει
το βαπόρι, έφτασε πάλι στο μπάρκο του.

— Έτοιμα; ρωτά το γραμματικό.

— Έτοιμα.

— Βίρα άγκουρα!

Ο καπετάν Ξυρίχης, αμίλητος, έπιασε τη θέση
του στο κάσαρο κι εξακολουθήσαμε το ταξίδι.

συψαλισμένος; κομματιασμένος.

λάζο; μικρό μαχαίρι.

Ναυάγια-ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΡΚΑΒΙΤΣΑΣ Το διήγημα
περιέχεται στη συλλογή Λόγια της Πλώρης
(1899).απόσπασμα

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ευτυχισμένοι μαζί στο... Αγιούτο

Το Θέατρο ως Ψυχοθεραπεία: Η «νέα» ζωή του Πέτρου Μπουσουλόπουλου.

Βρεθήκαμε στο θεατρικό εργαστήρι «Αγιούτο» στο Ναύπλιο, όπου και γνωρίσαμε τον ηθοποιό Πέτρο Μπουσουλόπουλο, ο οποίος κατάγεται από τη Δαλαμανάρα Αργολίδας από την πλευρά του πατέρα του. Γνωστός από τον ρόλο του «Μάρκου» στην πολυαγαπημένη σειρά «Ευτυχισμένοι Μαζί». Έγινε αμέσως αγαπητός από το κοινό και με τα τραγούδια του μας έδειξε το ταλέντο και τις ικανότητές του.

Μετά τη μεγάλη επιτυχία και τις συμμετοχές του στον χώρο του θεάτρου αλλά και σε κάποιες άλλες σειρές - ταινίες αποφάσισε να πάρει έναν λίγο διαφορετικό δρόμο. Δεν έμεινε, όμως, μακριά από την υποκριτική. Εμπνεύστηκε και δημιούργησε στη Ρόδο το Θεατρικό Εργαστήρι ΑΓΙΟΥΤΟ, με όραμα να φέρει κοντά ανθρώπους κάθε ηλικίας που αγαπούν το θέατρο. Με εργαλείο την έκφραση, την έρευνα, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, το ΑΓΙΟΥΤΟ έχει καταφέρει να ταξιδέψει και να γίνει ένα ζωντανό κύταρο πολιτισμού, χαράς και συνεργασίας σε Αθήνα, Ηράκλειο, Ρέθυμνο, Χανιά, Ναύπλιο, Άργος, Τρίπολη.

Μιλήσαμε μαζί του και του θέσαμε κάποιες ερωτήσεις

επαναλήψεις εδώ και 17 χρόνια κάθε χρονιά.

Νιώθω πως αυτή μου η απόφαση με έφερε ακόμα πιο κοντά στο να βιώνω την πραγματική χαρά που μπορεί να σου δώσει το θέατρο

Τι είναι αυτό που σας κέρδισε στο θέατρο και τι στην τηλεόραση;

Η πρώτη μου γνωριμία ήταν ουσιαστικά με το θέατρο. Αυτό που πραγματικά με κέρδισε ήταν και είναι η μορφή επικοινωνίας που μπορεί να έχουν δύο άνθρωποι ή και περισσότεροι που εργάζονται μαζί. Όλο αυτό δηλαδή που είναι το θέατρο. Το θέωρησα φοβερό να μπορείς να βιοπορίζεσαι, να εκφράζεσαι και παράλληλα να κάνεις ψυχοθεραπεία.

Υπάρχει κάποιος ρόλος που σας σημάδεψε και γιατί;

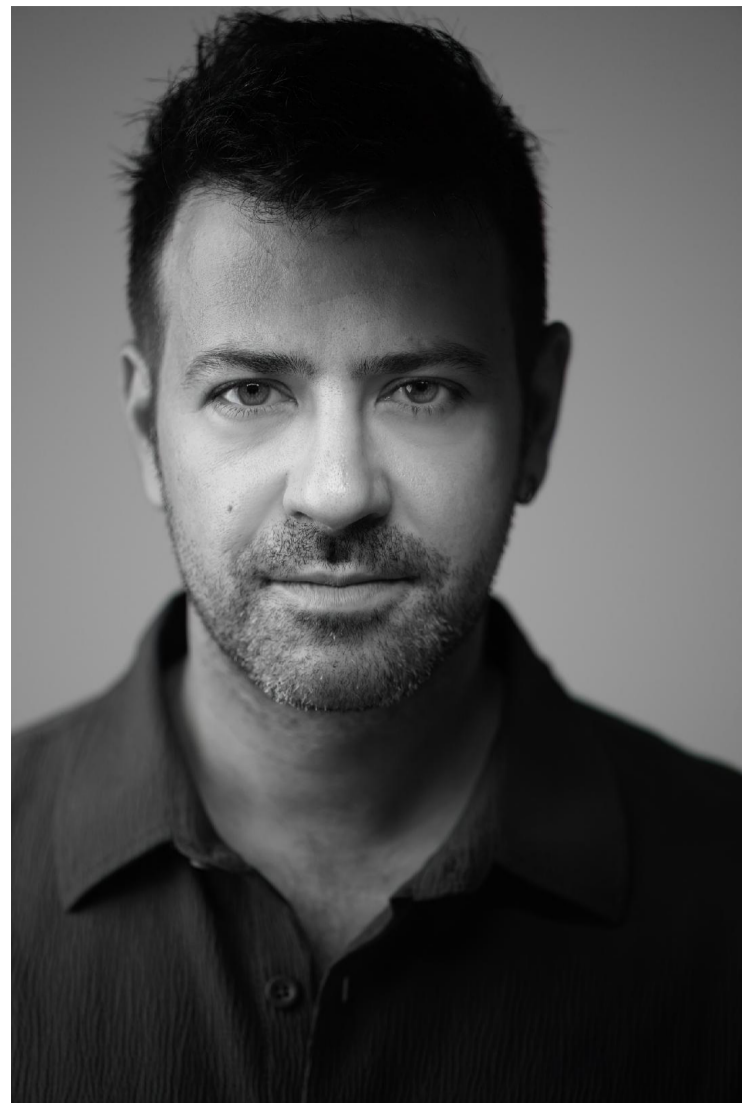
Θα απαντήσω προφανώς ο δημοφιλής ρόλος του «Μάρκου» από το «Ευτυχισμένοι Μαζί» η οποία ακόμα προβάλλεται σε

Αυτή η τεράστια επιτυχία στα νιάτα σας πώς σας επηρέασε τα επόμενα χρόνια; Πώς αντιμετωπίσατε την αναγνωσιμότητα;

Νιώθω ότι το κοινό ξεχώρισε όλους τους ρόλους σε εκείνη την σειρά, η οποία είναι επιτυχία, και η επιτυχία ήταν η ομαδική δουλειά. Σαφώς μετά από ένα τέτοιο γεγονός προσπαθείς να διαχειριστείς τις ισορροπίες μέσα σου αλλά και έξω σου και... φαντάζομαι ότι τα πήγα σχετικά καλά σε σχέση με αυτό που συνέβη.

Πριν από λίγα χρόνια πήρατε μία απόφαση να φτιάξετε τα δικά σας θεατρικά εργαστήρια. Πώς αξιολογείτε την ενασχόλησή σας με το ερασιτεχνικό θέατρο; Το μετανιώσατε;

Νιώθω πως αυτή μου η απόφαση με έφερε ακόμα πιο κοντά στο να βιώνω την πραγματική χαρά που μπορεί να σου δώσει το θέατρο. Δεν το αντιμετωπίζω ερασιτεχνικά. Βέβαια δίνω παραπάνω χώρο στους ανθρώπους που συμμετέχουν στο "Αγιούτο" σε σχέση με τις απαιτήσεις που θα είχα με κάποιον επαγγελματία. Δεν το μετάνιωσα καθόλου.



Αντιθέτως, θα μπορούσα να το είχα κάνει και λίγο νωρίτερα.

Ποιο είναι το πιο δύσκολο κομμάτι της δουλειάς σας;

Στη συγκεκριμένη φάση και σε σχέση με το θεατρικό εργαστήρι είναι ο χρόνος μου. Να μπορέσω να οργανώσω και τις οκτώ πόλεις στις οποίες το Αγιούτο δραστηριοποιείται.

Ποια είναι η μεγαλύτερη σας καλλιτεχνική επιθυμία;

Νιώθω ότι είναι αυτή που πραγματοποιείται τα τελευταία χρόνια με το θεατρικό εργαστήρι "Αγιούτο". Δηλαδή το να οργανώσεις ομάδες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων σε σχέση με το θέατρο. Τα μαθήματα υποκριτικής, οι παραστάσεις στο τέλος της χρονιάς και γενικά όλο αυτό το συναισθηματικό πάρε

δώσε.

Πώς θα φανταζόσασταν τον εαυτό σας καλλιτεχνικά σε μία δεκαετία;

Δεν θα το κάνω αυτό. Προσπαθώ να ζήσω το "τώρα" το οποίο τώρα μου τρώει και πολύ χρόνο και πολλή ενέργεια.

Αν σας κάνανε κάποια πρόταση για θέατρο ή την τηλεόραση θα την δεχόσασταν;

Θα έπρεπε να είναι μία πρόταση που πρώτον να έρχεται και να κουμπώνει με τον διαθέσιμο χρόνο, που έτσι και αλλιώς δεν έχω λόγω των εργαστηρίων, και δεύτερον να έχει κάτι να με συγκινήσει, και με τη σειρά μου να έχω να "πω" και εγώ κάτι μέσα από αυτόν τον ρόλο.

Η άποψη της θεατρολόγου κ. Εύης Σταθακοπούλου

Η θεατρολόγος και σκηνοθέτης του εργαστηρίου, Εύη Σταθακοπούλου, μας εξηγεί τη φιλοσοφία πίσω από τα μαθήματα.

«Τα μαθήματα θεάτρου για τους εφήβους δεν λειτουργούν μόνο ως καλλιτεχνική εκπαίδευση, αλλά κυρίως ως ένας ασφαλής χώρος και επικοινωνίας. Μαθαίνουν να ακούν όχι μόνο τους άλλους, αλλά και τον εαυτό τους. Δοκιμάζουν συναισθήματα, συμπεριφορές χωρίς τον

Οι έφηβοι μαθαίνουν να ακούν...τον εαυτό τους

φόβο του λάθους. Το λάθος στο θέατρο μετατρέπεται σε «υλικό» και σε δημιουργία. Αυτό δίνει στους εφήβους αυτοπεποίθηση και θάρρος να εκφραστούν. Βρίσκουν δηλαδή στο θέατρο έναν τρόπο να αρθρώσουν όσα δυσκολεύονται να πουν στην καθημερινότητά τους. Μέσα από τον ρόλο μπορούν να μιλήσουν για τον φόβο, την αμφιβολία, τον θυμό, τη χαρά, χωρίς να εκτεθούν άμεσα. Το βίωμα τους γίνεται πράξη, κίνηση, λόγος και ομάδα. Ως

δασκάλα θεάτρου αυτό που παρατηρώ έντονα η μεταμόρφωση των παιδιών στον τρόπο που στέκονται στον χώρο και απέναντι στους άλλους. Παιδιά ντροπαλά αρχίζουν να διεκδικούν τον λόγο τους. Παιδιά ανήσυχια μαθαίνουν να συγκεντρώνονται και να λειτουργούν ομαδικά. Το θέατρο τα βοηθά να οργανώσουν το σώμα, τη φωνή, τη σκέψη, αλλά κυρίως να αποδεχτούν τον εαυτό τους. Το σημαντικότερο είναι όμως ότι το θέατρο δεν τους ζητά να

γίνουν κάτι «άλλο». Αντίθετα, τους επιτρέπει να είναι αυτό που είναι με φαντασία, χιούμορ, ευαισθησία και αλήθεια. Και αυτό στις ηλικίες που διαμορφώνεται η προσωπικότητα είναι ανεκτίμητο!»

Οι έφηβοι μαθαίνουν να ακούν...τον εαυτό τους. Αυτό κρατάμε και προχωράμε!!!

ΚΟΥΣΚΟΥΛΗ ΕΛΠΙΔΑ
ΜΙΖΗ ΦΑΙΗ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μνήμη και Ιστορία

Το έργο του Δημήτρη Βεριώνη

Ο Δημήτρης Βεριώνης παρουσίασε πριν από περίπου ένα χρόνο το βιβλίο του "Θάνατοι στην Χούντα". Με το περιεχόμενο του δίνει ηχηρή απάντηση σε όσους αμφισβητούν τους νεκρούς της Χούντας. Με ένα βιβλίο που ξεπερνά τις 800 σελίδες, αποδεικνύει με στοιχεία και ντοκουμέντα όλους τους θανάτους που αποδίδονται στη Χούντα. Ο Δημήτρης Βεριώνης γεννήθηκε στην Αθήνα. Έχει αρθρογραφήσει στην εφημερίδα Εποχή, στο περιοδικό Historical Quest και σε άλλα έντυπα μέσα, έχει συμμετάσχει στο βιβλίο της Maxine Ventham Spike Milligan: His Part In Our Lives (Λονδίνο, RobsonBooks, 2002) και έχει διατελέσει επί σειρά ετών πρόεδρος του «Peter Sellers Appreciation

Πάνε 52 χρόνια τώρα από την επέτειο του Πολυτεχνείου. Αυτό είναι μια ολόκληρη ζωή, για να μην πω πολλές ζωές. Είναι πιο μακριά το Πολυτεχνείο για εσάς τώρα, από ό,τι ήταν για εμένα όταν ήμουν στην ίδια ηλικία με εσάς, ο Δεύτερος Παγκόσμιος.

Τι σας ενέπνευσε να γράψετε αυτό το έργο;

Από την εποχή που ήμουνα μαθητής και ήμουν στο Λύκειο, πάντα με ενδιέφερε το Πολυτεχνείο, γιατί αφορούσε σε ανθρώπους που ήταν συνομήλικοί μου, πολλοί από αυτούς. Δηλαδή, όταν ήμουνα 17 και σκεφτόμουν ότι ο Διομήδης Κομνηνός ήταν 17 και τον δολοφονήσανε, με συγκινούσε. Όταν κάποια μέρα πήγα μαζί με τον ανιψιό μου σε έναν χώρο που υπάρχει στην Αθήνα και λειτουργεί ως χώρος έκθεσης με φωτογραφίες ανθρώπων που δολοφονήθηκαν κατά την περίοδο της δικτατορίας, σκέφτηκα δύο πράγματα: Το ένα είναι ότι για όσες φωτογραφίες από αυτές ήξερα τα πρόσωπα, ιστορικά τα ήξερα, δηλαδή βλέποντας και γνωρίζοντας ότι αυτός είναι ο Διομήδης ο Κομνηνός, ο άλλος είναι ο Μιχάλης ο Μυρογιάννης, σκέφτηκα ότι ναι, ήξερα τα ονόματα, αλλά δεν ήξερα τι ήταν αυτοί οι άνθρωποι. Δηλαδή, μπορεί να ήξερα ότι υπάρχει ένας Μυρογιάννης νεκρός, ο οποίος λεγόταν Μιχάλης, αλλά ποιος ήταν ο Μιχάλης. Όταν θα καταλάβαινα ποιος ήταν ο κάθε άνθρωπος από αυτούς, θα καταλάβαινα και το μέγεθος της τραγωδίας του να αφαιρεί κάποιος την ανθρώπινη ζωή. Όταν παύει να είναι ένα νούμερο, ο 7, ο 15, ο τάδε αριθμός ταυτότητας, αλλά είναι ένας άνθρωπος με σάρκα και οστά, ο οποίος στερείται το βασικότερο από όλα τα δικαιώματα, το δικαίωμα της ζωής. Και για ποιον λόγο, τι ήταν αυτό που τους ανάγκασε να πάρουν τη ζωή του. Ο άνθρωπος

που δολοφονήσε τον Μιχάλη Μυρογιάννη ήταν ένας στρατιωτικός που λεγόταν Ντερτιλής, διοικητής μονάδας του στρατού, ο οποίος γύρισε στον οδηγό του, ένα φαντάρο, αφού τον πυροβόλησε μέσα στη μέση του δρόμου στην Πατησίων, και του λέει: «Με παραδέχεσαι, ρε; 45 χρονών και τον πέτυχα με τη μία». Ήθελα να μάθω ποιοι πραγματικά είναι αυτοί οι άνθρωποι. Τι ήταν; Τι σκεφτόντουσαν; Ποια ήταν τα όνειρά τους; Γιατί το στερήθηκαν όλο αυτό; Και το δεύτερο που με παρακίνησε να το κάνω είναι ότι υπήρχαν πάρα πολλές περιπτώσεις ανθρώπων που χάσανε τη ζωή τους και οι

"
**Θέλω να ελπίζω
 ότι για
 ανθρώπους που
 τους αγνόησαν,
 που δεν
 ασχολήθηκε
 κανένας μαζί
 τους, τους
 συγγενείς, τους
 ανθρώπους που
 πόνεσαν για όλα
 αυτά που
 συνέβησαν, ήταν
 μια κάποια
 δικαίωση το να
 διαβάζουν για
 την ιστορία του
 ανθρώπου τους.**
 "

οποίοι ήταν εντελώς άγνωστοι. Και έτυχα να βλέπω μια φωτογραφία, να βλέπω, ας πούμε, για παράδειγμα, τον φοιτητή, τον Γιάννη Καίλη, που ήταν φοιτητής, αριστούχος φοιτητής, με υποτροφία, στη Σχολή Καλών Τεχνών, ο οποίος βρέθηκε νεκρός και είπαν ότι είχε αυτοκτονήσει, ενώ δεν ήταν έτσι, και αποδείχτηκε αυτό στην πορεία με την εκταφή που έγινε, με νεκροψία που έγινε καινούρια στην περίοδο

της μεταπολίτευσης. Ποιος ήταν αυτός; Τι συνέβη; Ποια ήταν η ζωή του; Είναι ζήτημα δικής μας αξιότητας να είμαστε αυτοί που δεν ξεχάσαμε, να είμαστε αυτοί που δεν αφήσαμε την πληροφορία να χαθεί.

Πώς διαχειριστήκατε το ηθικό και συναισθηματικό βάρος της έρευνάς σας όταν μιλούσατε με τις οικογένειες των θυμάτων;

Ήταν πάρα πολύ δύσκολη η επικοινωνία. Τι ακριβώς να του πεις, δηλαδή πραγματικά. Γεια σας, λέγομαι τάδε και θέλω να γράψω για την ιστορία του αδερφού σας, του ξαδέρφου σας, του φίλου σας. Είναι πάρα πολύ δύσκολο. Τι να του πεις; Δηλαδή, ντρεπόμουν. Ένωθα ότι έρχομαι σε δύσκολη θέση. Και έπρεπε να κάνω ολόκληρη προετοιμασία στον εαυτό μου για να φτάσω να πάρω ένα τηλέφωνο που μπορεί και να μην ίσχυε. Μπορεί να μην έβρισκα εκείνον τον άνθρωπο. Και υπήρχαν και περιπτώσεις που δεν βρήκα κάποιους ανθρώπους. Δεν βρήκα συγγενείς. Αλλά ήταν πάρα πολύ δύσκολο, γιατί ξέρεις εκείνη την ώρα ότι ξυπνάς μέσα στην ψυχή του άλλου συναισθήματα που μπορεί και να θέλει και να μην θυμάται. Μπορεί και να θέλει να τα καλύψει. Μπορεί να θέλει να τα αφήσει πίσω του. Υπήρχε η αδελφή ενός ανθρώπου που μου είπε το έχουμε θάψει μέσα μας το αγόρι. Μου είπε αυτή την κουβέντα. Εκεί πλέον τι λες; Με συγχωρείτε αν ενόχλησα. Αν θέλετε αυτό είναι το τηλέφωνό μου για να μιλήσουμε. Και ξέρεις ότι δεν θα σε πάρει. Αλλά είναι πάρα πολύ δύσκολο, γιατί κάτι από τον πόνο τους φτάνει σε εσένα, ακόμα και αν είσαι ο αδιάφορος δημοσιογράφος, κάτι θα νιώσεις, δεν γίνεται. Γιατί ξέρεις ότι μιλάμε για το απόλυτο τέλος, μιλάμε για την απώλεια της ανθρώπινης ζωής. Εκεί είναι που τα πράγματα είναι πολύ σκληρά πια. Αλλά και αυτό είναι



το θετικό και θέλω να το σημειώσω ότι για πάρα πολλούς ανθρώπους, αυτό ήταν ψυχολογικό. Ήταν η δυνατότητα να μιλήσουν για όλα αυτά τα πράγματα που δεν τους είχαν ρωτήσει και τα είχαν ξεχάσει. Είναι πολύ σημαντικό να βλέπεις ότι έφυγε ο άνθρωπος μου, χάθηκε από τη ζωή, συνέβησαν όλα αυτά, αλλά κάποιοι θυμούνται... Κάτι μένει από όλο αυτό πίσω.

Πιστεύετε ότι το έργο σας λειτούργησε ως κάθαρση για τις αδικημένες ψυχές του Πολυτεχνείου

Όχι, πιστεύω ότι το σημαντικό, όχι μόνο στο δικό μου το βιβλίο, αλλά και σε όλα τα βιβλία που έχουν γραφτεί και έχουν προσπαθήσει να αποδώσουν με αντικειμενικό τρόπο τα γεγονότα, είναι ότι συμβάλουν σε δύο πράγματα: Το ένα είναι στην ιστορική μνήμη, που είναι απαραίτητη, για να μην ξανασυμβούν. Η γνώση της ιστορίας μας «γλυτώνει» από το να ξαναζήσουμε τα ίδια δεινά. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό της ιστορίας. Δεν της φαίνεται, αλλά είναι αυτό ακριβώς, ότι αν ξέρεις τι έχει συμβεί σε παρόμοιες συνθήκες πριν 50 χρόνια, μπορείς να πάρεις τα μέτρα σου να μην ξανασυμβούν. Το δεύτερο είναι ότι θέλω να ελπίζω ότι για ανθρώπους που τους αγνόησαν, που δεν ασχολήθηκε κανένας μαζί τους, τους συγγενείς,

τους ανθρώπους που πόνεσαν για όλα αυτά που συνέβησαν, ήταν μια κάποια δικαίωση το να διαβάζουν για την ιστορία του ανθρώπου τους, να παρουσιάζονται οι άνθρωποι με τις φωτογραφίες τους, να παρουσιάζεται ποιοι ήταν. Ήταν για μένα, ξέρετε, πολύ σημαντικό, πέρα από το να λέμε ο Διομήδης ο Κομνηνός ήταν ένας μαθητής του σκοτώθηκε στο Πολυτεχνείο, να μάθω και όλες τις λεπτομέρειες που έμαθα, ότι ήταν ένα παιδί που του άρεσε να σχεδιάζει αυτοκίνητα και ότι είχε πρόταση από τη Mercedes. Δεν το γράφω μέσα. Αλλά θέλω να πω ότι όλα αυτά τα πράγματα, οι μικρές λεπτομέρειες, τα ασήμαντα πράγματα, ενδεχομένως, που δεν σχετίζονται και με τον θάνατο, μας κάνουν να τους νιώσουμε αυτούς τους ανθρώπους, σαν ανθρώπους, στην υλική τους υπόσταση, σαν κάποιον που είναι δίπλα σε εμάς, που θα μπορούσε να ζει δίπλα μας αυτή τη στιγμή. Και ξέρετε, αυτό είναι και το πιο σοκαριστικό, ότι αυτοί οι άνθρωποι, περισσότερο από αυτούς, και ηλικιακά ακόμα, θα μπορούσαν να είναι ζωντανόι αυτή τη στιγμή που μιλάμε. Να μην χρειάζεται να τα λέμε, δηλαδή.

ΜΟΥΓΙΟΥ ANNA
 ΝΤΡΕΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΑ
 ΠΑΖΙΟΥ ANΑΣΤΑΣΙΑ

ΑΡΘΡΟ

Η εφηβεία στην εποχή... των φίλτρων

Μια προσωπική τοποθέτηση για την επιρροή των social media στην ψυχολογία και την ταυτότητα των εφήβων

Τα σόσιαλ μίντια δεν είναι απλώς εφαρμογές στο κινητό μας. Είναι ένας ολόκληρος κόσμος μέσα στον οποίο μεγαλώνουμε. Εκεί γνωρίζουμε ανθρώπους, γελάμε, περνάμε την ώρα μας, αλλά χωρίς να το καταλάβουμε μαθαίνουμε και πώς «πρέπει» να είμαστε. Και για έναν έφηβο, αυτή η πίεση να συμβαδίσει με ό,τι είναι στη μόδα μπορεί να γίνει πολύ πιο «βαριά» απ' όσο φαίνεται.

Σήμερα δεν αρκεί απλώς να είσαι ο εαυτός σου. Πρέπει να ντύνεσαι με συγκεκριμένο

τρόπο, να ακολουθείς τις τελευταίες τάσεις, να ακούς τη "σωστή" μουσική, να μιλάς όπως μιλάνε όλοι στο TikTok. Αν δεν το κάνεις, υπάρχει πάντα ο φόβος ότι θα μείνεις απ' έξω. Ότι δε θα ανήκεις. Και η ανάγκη του εφήβου να ενταχθεί σε μια ομάδα είναι τόσο έντονη, που πολλές φορές τον κάνει να προσαρμόζει τον «εαυτό του», ακόμα κι αν αυτό δεν τον εκφράζει πραγματικά.

Η εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο. Όχι απαραίτητα επειδή όλοι θέλουν να είναι «τέλειοι», αλλά επειδή θέλουν να μοιάζουν αρκετά με τους άλλους για να μη νιώθουν διαφορετικοί. Το σωστό σώμα, το σωστό πρόσωπο, το σωστό στυλ. Και όσο περισσότερο «σκρολάρεις», τόσο περισσότερο αρχίζεις να νιώθεις ότι κάτι... σου λείπει. Ότι πρέπει να αλλάξεις, για να ταιριάξεις.

Έτσι, πολλοί έφηβοι αρχίζουν να βλέπουν τον εαυτό τους σαν «project». Προσπαθούν να διορθώσουν βάρος, εμφάνιση, ακόμα και συμπεριφορά, για να συμβαδίσουν με αυτό που προβάλλεται ως

αποδεκτό. Από εκεί δεν απέχουν πολύ τα σοβαρότερα προβλήματα: άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, εμμονή με την εικόνα, ακόμα και διατροφικές διαταραχές. Όχι πάντα επειδή κάποιος θέλει να αδυνατίσει, αλλά επειδή θέλει απλώς να νιώσει ότι ανήκει.

Το πιο επικίνδυνο είναι ότι όλα αυτά παρουσιάζονται ως κάτι φυσιολογικό. Σαν να είναι αυτονόητο ότι πρέπει να συγκρίνεσαι συνεχώς. Σαν να είναι λάθος να είσαι διαφορετικός. Τα σόσιαλ μίντια σπάνια δείχνουν την πίεση, την ανα-

ζηται μια πρωτόγνωρη νοοτροπία, που σπάνια συζητιέται. Πολλοί από εκείνους που κάποτε ένιωθαν ανασφάλεια, που προσπάθησαν σκληρά να αλλάξουν για να ταιριάξουν και τελικά κατάφεραν να πληρούν τα «στάνταρ» της κοινωνίας, γίνονται οι ίδιοι αυστηροί κριτές των άλλων.

Σε εικόνες που αναρτώνται στη δημοφιλή πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης TikTok, που επιτρέπει την αλληλεπίδραση ανάμεσα σε δημιουργούς και θεατές παρατηρούμε πολλά αρνητικά σχόλια.

Οι θεατές συχνά ειρωνεύονται ή «κράζουν» όσους δεν χωρούν ακόμα σε αυτά τα κριτήρια. Σαν να ξεχνούν πώς ένιωθαν πριν, σαν να χρειάζονται να υποτιμήσουν τους άλλους, για να επιβεβαιώσουν τη δική τους πλέον «ανώτερη» θέση. Κυριαρχεί το body shaming, μια μορφή ρητορικής φηφιακού μίσους, κυρίως κατά των γυναικών. Έτσι, ο κύκλος της πίεσης συνεχίζεται: εκείνοι που πληγώθηκαν, πληγώνουν, και τα σόσιαλ μίντια μετατρέπονται από χώρο αποδοχής του διαφορετικού σε χώρο αποκλεισμού. Η προπαγάνδα της "τέλειας εικόνας" χωρίζει τους ανθρώπους.

Σημείωση: Body shaming (η ντροπή για το σώμα): αποτελούν πράξεις ή εκφράσεις χλευασμού της εξωτερικής εμφάνισης ενός ατόμου.

ΚΑΛΚΟΥΝΟΥ ΠΕΤΡΙΝΑ

ΑΡΘΡΟ

Το δράμα της... ντουλάπας

Όταν η ντουλάπα γεμίζει, ο πλανήτης αδειάζει

Το πρωί μετά την Black Friday, οι κάδοι έξω από τα σπίτια είναι γεμάτοι συσκευασίες από χαρτόνι και πλαστικές σακούλες. Μέσα στα σπίτια, ρούχα αφόρετα περιμένουν τη σειρά τους για μια «κατάλληλη περίπτωση», που ίσως δεν έρθει ποτέ. Η ειρωνεία είναι προφανής: αγοράζουμε περισσότερα απ' όσα χρειαζόμαστε, αλλά νιώθουμε συνεχώς ότι μας λείπει κάτι.

Η σύγχρονη μόδα δεν μας καλεί απλώς να ντυθούμε, μας πιέζει να καταναλώσουμε. Οι τάσεις ανανεώνονται διαρκώς, τα social media επιβάλλουν πρότυπα και η αξία του ρούχου μετριέται πια με τη διάρκειά του στο feed και



Σωρός απορριμμάτων: παγκόσμια ρύπανση

λογική, δηλαδή δεν προτείνει περισσότερα ρούχα, αλλά πιο συνειδητές επιλογές. Επενδύει, λοιπόν, στην ποιότητα, στη μακροχρόνια χρήση, στην επαναχρησιμοποίηση και στη στήριξη παραγωγών που σέβονται το περιβάλλον και τον άνθρωπο. Πρόκειται για μια αλλαγή στάσης, όχι απλώς για έναν νέο τρόπο ντυσίματος.

Σε αυτό το πλαίσιο, είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι άνθρωποι, και κυρίως οι μαθητές να ευαισθητοποιηθούμε γύρω από το περιβάλλον και τη βιώσιμη μόδα, καθώς αποτελούμε τη γενιά που θα διαμορφώσει το αύριο. Οι μαθητές δεν είμαστε απλοί καταναλωτές, αλλά ενεργοί πολίτες, με τη δύναμη να επηρεάζουμε στάσεις, αξίες και πρακτικές. Μέσα από την ενημέρωση και την κριτική σκέψη, μπορούμε να κατανοήσουμε ότι κάθε επιλογή ένδυσης κρύβει κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνέπειες. Η ενασχόληση με τη βιώσιμη μόδα καλλιεργεί την υπευθυνότητα, τον σεβασμό προς τους φυσικούς πόρους και την επίγνωση ότι η προσωπική έκφραση δεν χρειάζεται να συγκρούεται με την προστασία του πλανήτη. Το σχολείο μπορεί να λειτουργήσει ως αφετηρία για τη διαμόρφωση συνειδητοποιημένων ανθρώπων που επιλέγουν, όχι μόνο με βάση το πρόσκαιρο, αλλά με γνώμονα το κοινό καλό και το μέλλον.

ΚΑΡΑΣΤΑΜΑΤΗ ΕΛΕΝΑ

- Β**άρος ασήκωτο οι σωροί.
- Ι**δέες νέες χρειαζόμαστε για την αλλαγή της κατανάλωσης.
- Ω**κεανοί υποφέρουν από τη βιομηχανική ρύπανση.
- Σ**υνειδητές επιλογές
- Ι**διαίτερη σημασία της μακροχρόνιας χρήσης των ρούχων.
- Μ**αθητές ως ενεργοί πολίτες
- Ο** πλανήτης αδειάζει
- Τ**ο μέλλον απαιτεί σεβασμό
- Η** μόδα δεν είναι μόνο trend
- Τ**έρμα στην κατάχρηση
- Α**γοράζουμε λιγότερα

όχι στην ντουλάπα. Έτσι το ντύσιμο από προσωπική έκφραση μετατρέπεται σε ανταγωνισμό κατανάλωσης.

Πίσω από αυτή τη λάμψη, το περιβαλλοντικό κόστος είναι τεράστιο. Η παραγωγή ρούχων απαιτεί εξαντλητικές ποσότητες νερού και ενέργειας, ενώ τα χημικά που χρησιμοποιούνται επιβαρύνουν σοβαρά τα οικοσυστήματα. Τα περισσότερα ρούχα καταλήγουν στα σκουπίδια πριν καν φθαρούν, αποδεικνύοντας ότι το πρόβλημα δεν είναι η έλλειψη πόρων, αλλά η κατάχρησή τους.

Η βιώσιμη μόδα έρχεται να αμφισβητήσει αυτή τη

ΑΡΘΡΟ

Άγγιξαν το διάστημα...

Από την επιστημονική πρόοδο στον διαστημικό τουρισμό και τη φεμινιστική βιτρίνα

Στις 14 Απριλίου 2025, η αποστολή της Blue Origin με αριθμό πτήσης NS-11 και με διάρκεια περίπου 11 λεπτά μεταφέρει 6 πασίγνωστες γυναίκες στο διάστημα. Ανάμεσα τους βρίσκονται η Katy Perry, η Lauren Sanchez και η Gayle King. Θεωρείται η πρώτη αμιγώς γυναικεία αποστολή, έπειτα από το σόλο ταξίδι της Βαλεντίνα Τερέσκοβα το 1963.

Αυτές οι λεπτομέρειες θα ήταν για τους περισσότερους εντελώς αδιάφορες, εάν η αποστολή δεν είχε διαφημιστεί ως ιστορικό επίτευγμα για την ανθρωπότητα και τον φεμινισμό. Γιατί όπως, αποδείχτηκε, σε κανέναν τομέα δεν συντέλεσε σημαντικά. Ας μην είμαστε άδικοι όμως, η Blue Origin 11 πραγματοποίησε τον στόχο της έγραψε ιστορία. Όχι επειδή άλλαξε την πορεία της γης,

αλλά επειδή μας απέδειξε ότι αν έχεις αρκετά δισεκατομμύρια, ισχυρές διασυνδέσεις ή είσαι αρραβωνιαστικά του Jeff Bezos

“
Δεν μιλήσαμε για το πόσες γυναίκες αποκλείονται από την επιστήμη, την έρευνα, την τεχνολογία...
 ”

μπορείς να πας πολύ ψηλά, χωρίς να φτάσεις και πολύ μακριά. Το διαστημόπλοιο απογειώθηκε, έφτασε λίγα μετρά πιο πάνω από τη γραμμή Karman, ώστε να θεωρηθεί

ότι μπήκε στο λεγόμενο διάστημα και προσγειώθηκε καθιστώντας μας όλους βαθύτατα συγκινημένους με τις ανακαλύψεις του. Γιατί ας μη ξεχνάμε χάρη σε αυτό μάθαμε ότι η γη παραμένει στρογγυλή και ότι φυσικά μια ανεξάντλητη ανάγκη καταβάλλει τους δισεκατομμυριούχους να αφήσουν το αποτύπωμά τους, στη συγκεκριμένη περίπτωση σε ύψος άνω των 100 χιλιομέτρων.

Η μεγαλύτερη επιτυχία όμως της αποστολής δεν είναι άλλη από το ίδιο το σλόγκαν με το οποίο προωθήθηκε: το αντίκτυπο της στον φεμινισμό. Επειδή όπως φαίνεται, τον αναβάθμισε. Πλέον δεν είναι αγώνας, αλλά εμπειρία VIP. Διότι δεν απαιτεί πια συλλογική δράση και καταπολέμηση των ανισοτήτων, αρκεί μια φωτογραφία με στολή και χαμόγελο, συνοδευόμενη από μία μαγευτι-

κή ερμηνεία του τραγουδιού «What a wonderful world», ώστε να θεωρηθεί κάτι ως φεμινιστικό επί-



Η Anne McClain κατά την προετοιμασία της αποστολής.
 ΠΗΓΗ: https://en.wikipedia.org/wiki/Anne_McClain

τευγμα και φταίμε εμείς για αυτό. Δεν μιλήσαμε για το πόσες γυναίκες αποκλείονται από την επιστήμη, την έρευνα, την τεχνολογία, ούτε δοξάσαμε όσες με εξαιρετικά σκληρή δουλειά βρίσκονται στο διάστημα, όχι ως «τουρίστριες» αλλά

ως πλήρωμα με ρόλους ευθύνης, όπως για παράδειγμα η Anne McClain, διοικητής της αποστολής Crew-10 της NASA. Επιλέξαμε όμως να μιλήσουμε για αυτές τις λίγες που «άγγιξαν» το διάστημα με χορηγό το κεφάλαιο και φόντο το branding.

Την επόμενη φορά που θα κάτσετε στον καναπέ σας, αναλογιστείτε: γιατί να ξέρω τα πάντα για τον χωρισμό του Kanye West και της Kim Kardashian και όχι για το αντίκτυπο της Billie Jean King στην ισοτιμία των φύλων στον αθλητισμό; Μήπως ο πλανήτης μας έχει χάσει το πραγματικό νόημα της δόξας και παραμένει πια παγιδευμένος σε έναν σύγχρονο μηχανισμό διαρκούς κριτικής στο ασήμαντο;

ΜΟΥΓΙΟΥ ANNA

ΑΡΘΡΟ

Ψηφιοποίηση της τέχνης

Όταν η δημιουργία συναντά την τεχνολογία

Τα τελευταία χρόνια η τεχνολογία έχει επηρεάσει σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής μας και η τέχνη δεν θα μπορούσε να αποτελεί εξαίρεση. Σήμερα, ακούμε από παντού για την ψηφιοποίηση της τέχνης, η οποία ανοίγει νέους δρόμους έκφρασης, αλλά προκαλεί και νέους προβληματισμούς. Με τον όρο «ψηφιοποίηση της τέχνης» εννοούμε τόσο τη δημιουργία έργων αποκλειστικά με ψηφιακά μέσα (όπως ψηφιακή ζωγραφική, βίντεο αρτ ή τρισδιάστατα γραφικά), όσο και τη μετατροπή παραδοσιακών έργων σε ψηφιακή μορφή. Μουσεία και γκαλερί σε όλο τον κόσμο ψηφιοποιούν συλλογές τους, επιτρέποντας στο κοινό να τις επισκεφθεί διαδικτυακά από οπουδήποτε. Έτσι, η τέχνη γίνεται πιο προσβάσιμη, ειδικά για τους ανθρώπους που δεν έχουν τη δυνατότητα να ταξι-

δέψουν.

Η ψηφιακή τέχνη εμφανίστηκε τη δεκαετία του 1960, όταν οι πρώτοι καλλιτέχνες άρχισαν να πειραματίζονται με υπολογιστές για να δημιουργήσουν τέχνη. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας των υπολογιστών και την ευρεία διάδοση του διαδικτύου, η ψη-

Athens Digital Arts Festival (ADAF), ένα διεθνές φεστιβάλ που πραγματοποιείται στην Αθήνα και είναι αφιερωμένο αποκλειστικά στην ψηφιακή τέχνη. Στο πλαίσιο του φεστιβάλ παρουσιάζονται έργα που δημιουργούνται και εκτίθενται μόνο σε ψηφιακή μορφή, όπως video art,

“
Η ψηφιοποίηση εγείρει και πολλά ερωτηματικά που αφορούν στη σύγκριση του ψηφιακού με το αυθεντικό έργο, αλλά και τον ρόλο του καλλιτέχνη δημιουργού
 ”

ψηφιακή τέχνη γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη και έγινε πιο προσιτή.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα ψηφιοποίησης της τέχνης αποτελεί το

διαδραστικές εγκαταστάσεις, animation, εικονική και επαυξημένη πραγματικότητα. Οι επισκέπτες δεν παρακολουθούν απλώς τα έργα, αλλά συχνά αλλη-

λεπιδρούν με αυτά, βιώνοντας μια νέα μορφή καλλιτεχνικής εμπειρίας που συνδυάζει τη δημιουργία



με την τεχνολογία.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της ψηφιακής τέχνης είναι η δημοκρατικοποίηση της δημιουργίας. Ένας μαθητής με έναν υπολογιστή ή ένα tablet μπορεί να ζωγραφίσει, να συνθέσει μουσική ή να δημιουργήσει animation χωρίς ακριβά

υλικά. Παράλληλα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα στους καλλιτέχνες να μοιραστούν τη δουλειά τους άμεσα και να έρθουν σε επαφή με κοινό από όλο τον κόσμο.

Η ψηφιοποίηση λοιπόν, εγείρει και πολλά ερωτηματικά που αφορούν στη σύγκριση του ψηφιακού με το αυθεντικό έργο, αλλά και τον ρόλο του καλλιτέχνη δημιουργού. Κατά πόσο ένα ψηφιακό έργο είναι έργο τέχνης και ένας καλλιτέχνης που χρησιμοποιεί προγράμματα και αλγορίθμους κάνει ουσιαστική τέχνη; Και αν μπορεί η AI (Τεχνητή Νοημοσύνη) να δημιουργήσει τέχνη, ποιος είναι τελικά ο δημιουργός;

Συμπερασματικά, δεν πρέπει η ψηφιοποίηση της τέχνης να αντικαταστήσει την παραδοσιακή, αλλά να τη συμπληρώνει ή ακόμα να την εμπλουτίζει. Όπως και να έχει, για εμάς τους μαθητές της νέας γενιάς, η ψηφιοποίηση της τέχνης αποτελεί μια συναρπαστική πρόκληση, για να πειραματιστούμε, να δημιουργήσουμε και να δούμε τον κόσμο με φρέσκια ματιά.

ΣΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μία Ομάδα, Μία Ψυχή

Η δύναμη της εμπιστοσύνης και το ήθος του Cheerleading. Συνέντευξη της προπονήτριας κ.Νίνας Μάρκου

Πότε δημιουργήθηκε η πρώτη ομάδα Cheerleading στην Ελλάδα;

Η οργανωμένη και αγωνιστική μορφή του Cheerleading στην Ελλάδα ξεκίνησε να διαμορφώνεται στα τέλη της δεκαετίας του 1990 και στις αρχές του 2000, με τη δημιουργία των πρώτων συστηματικά οργανωμένων ομάδων και τη συμμετοχή τους σε διεθνείς διοργανώσεις. Καθοριστικό ρόλο έπαιξε η ίδρυση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Cheerleading (EOX), η οποία έθεσε τις βάσεις για θεσμική οργάνωση, εθνικά πρωταθλήματα και επίσημη εκπροσώπηση της χώρας στο εξωτερικό.

Ποια ομάδα ή σύλλογος πρωτοστάτησε στη δημιουργία της πρώτης επίσημης ομάδας, θέτοντας τις βάσεις για την εγχώρια ανάπτυξη του αθλήματος;

Τα πρώτα σωματεία που συνέβαλαν ουσιαστικά στην αγωνιστική θεμελίωση του αθλήματος ήταν αθλητικοί σύλλογοι που επένδυσαν συστηματικά στην προπονητική εξειδίκευση και στη διεθνή δικτύωση. Στην Αττική το πρώτο σωματείο ήταν οι AMAZONES Βάρης και στη Θεσσαλονίκη το σωματείο ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΣΤΕΡΙ.

Η ουσιαστική όμως «πρώτη επίσημη βάση» τέθηκε με τη συγκρότηση εθνικών αποστολών υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Cheerleading, γεγονός που μετέτρεψε τη δραστηριότητα από ψυχαγωγική/παραστασιακή σε καθαρά αγωνιστική, με κανονιστικό πλαίσιο και πιστοποιημένους κριτές.

Ποια είναι η τάση

ανάπτυξης του αθλήματος τα τελευταία χρόνια;

Τα τελευταία χρόνια το Cheerleading στην Ελλάδα παρουσιάζει σταθερή και πολυεπίπεδη ανάπτυξη. Αυτό φαίνεται από την αύξηση συμμετοχών στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, τη διεύρυνση ηλικιακών κατηγοριών και αγωνιστικών επιπέδων και τη συστηματική παρουσία σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα και την κατάκτηση μεταλλίων όπως η 1η θέση στο Παγκοσμίο Πρωτάθλημα 2025 (κατηγορία Youth / αγώνισμα team cheer freestyle rom). Ειδικότερα, βοήθησε αρκετά στην ανάπτυξη του αθλήματος η ενίσχυση της προπονητικής κατάρτισης και των πιστοποιήσεων. Ιδιαίτερα μετά τη διεθνή αναγνώριση της International Cheer Union από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, το άθλημα απέκτησε μεγαλύτερη θεσμική σταθερότητα και κύρος, γεγονός που επηρέασε θετικά και την εγχώρια ανάπτυξη.

Ποια είναι τα οφέλη που αποκομίζει ένας αθλητής από την ενασχόληση με το Cheerleading;

Το Cheerleading είναι άθλημα υψηλής συνεργατικότητας. Πέρα από τα σωματικά οφέλη (φυσική κατάσταση δύναμη, ευλυγισία, αντοχή), ενισχύει την αυτοπεποίθηση τη διαχείριση άγχους, την πειθαρχία, τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Η συνεχής αλληλεξάρτηση μεταξύ των μελών της ομάδας καλλιεργεί κοινωνικές δεξιότητες, υπευθυνότητα και αίσθηση συλλογικής ταυτότητας. Επίσης, το Cheerleading αποτελεί κατεξοχήν συμπεριληπτικό αγώνισμα,

καθώς δεν απορρίπτει κανέναν σωματότυπο και προσφέρει ρόλους προσαρμοσμένους στις δυνατότητες κάθε αθλητή. Με αυτόν τον τρόπο διατηρεί τους εφήβους ενεργούς, ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και συμβάλλει ουσιαστικά στην πρόληψη της αθλητικής εγκατάλειψης και του καθιστικού τρόπου ζωής.

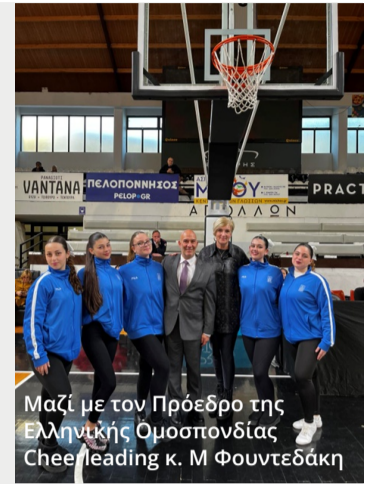
Πόσο κομβικός είναι ο ρόλος της ομαδικότητας και της αμοιβαίας εμπιστοσύνης για την εκτέλεση των ακροβατικών στοιχείων υψηλής δυσκολίας;

Η ομαδικότητα αποτελεί θεμελιώδη πυλώνα του αθλήματος. Στα ακροβατικά στοιχεία υψηλής δυσκολίας, η ασφάλεια βασίζεται απόλυτα στην αμοιβαία εμπιστοσύνη μεταξύ βάσεων και flyer. Η συλλογική συνείδηση χτίζεται μέσω της συστηματικής προπόνησης, των κοινών στόχων και αγωνιστικών εμπειριών καθώς και της διαχείρισης επιτυχιών και αποτυχιών ως σύνολο. Το Cheerleading δεν είναι απλώς ατομική επίδοση μέσα σε ομάδα· είναι ουσιαστικά μια αθλητική μορφή συντονισμένης συλλογικής ευθύνης.

Η εμπειρία των αθλητριών

Το Cheerleading είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο πέρα από την ενίσχυση της φυσικής κατάστασης του σώματος προσφέρει έντονες συναισθηματικές εμπειρίες.

Πριν βρεθούμε στον αγωνιστικό χώρο, το άγχος και ο φόβος της αποτυχίας κυριεύει το μυαλό μας, αλλά την στιγμή που βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τους κριτές όλος ο φόβος υποχωρεί και μετατρέπεται σε αυξημένη αδρεναλίνη. Σε αυτήν τη διαδικασία οργάνωσης ένα μεγάλο κομμάτι βοήθειας μας την έχει προσφέρει η προπονήτρια μας κ. Νίνα Μάρκου. Η προπονήτρια μας με την καθοδήγηση και την υποστήριξη της, βοηθάει όλες εμάς τις αθλήτριες να χτίσουμε αυτοπεποίθηση και να αντιμετωπίσουμε όλα τα αρνητικά συναισθήματα. Μέσα από την προπόνηση μαθαίνουμε να σεβόμαστε τους συναθλητές και αντιπάλους μας, να ακολουθούμε κανόνες και καλλιεργούμε πειθαρχία και ήθος. Οι σχέσεις μεταξύ αντίπαλων ομάδων είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην αθλητική παιδεία. Αφού ανήκουμε στην ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας, συμπεριφερόμαστε πάντα με ευγένεια, αξιοπρέπεια και τιμιότητα ανεξάρτητα από τον ανταγωνισμό. Με την ομάδα μας *Χοροκίνηση Ναυπλίου*, μετά την πρόκριση που λάβαμε, πήραμε μέρος στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στη Λουμπλιάνα της Σλοβενίας, το καλοκαίρι (26/6/2025) όπου κατακτήσαμε την 4η θέση μετά από πολλή κούραση και σκληρή προπόνηση. Όλες οι αθλήτριες του



Μαζί με τον Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Cheerleading κ. Μ. Φουντεδάκη

συλλόγου μας είμαστε πολύ περήφανες που μία μικρή πόλη σαν το Ναύπλιο κατάφερε να παρευρεθεί σε έναν τέτοιο σπουδαίο αγώνα. Όλες οι αθλήτριες δώσαμε τον καλύτερο εαυτό μας για μία αξιοπρεπή θέση. Ήταν μία μοναδική εμπειρία που λίγοι έχουν την ευκαιρία να ζήσουν και είμαστε ευγνώμονες.

ΚΑΤΣΟΥΡΗ ΜΕΛΙΝΑ,
ΛΕΒΕΙΔΙΩΤΗ ΒΑΣΙΑ,
ΛΟΥΜΠΑΡΔΙΑ ΜΑΡΙΑ,
ΜΠΕΛΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΑΡΘΡΟ

Η μουσική ως τροφοδότης της ψυχής των νέων

Τραγούδια με νόημα;

Οι νέοι, αναζητούν διέξοδο ακούγοντας μουσική και νιώθουν ελεύθεροι και δημιουργικοί. Ωστόσο, οι μουσικές προτιμήσεις των νέων στη σύγχρονη εποχή είναι ιδιαίτερα ανησυχητικές και προκαλούν πολλούς προβληματισμούς.

Σε αρκετά από τα τραγούδια που προτιμώνται από τους νέους αποτυπώνονται λόγια υποτιμητικά για το γυναικείο φύλο. Στίχοι που υποβιβάζουν τη γυναίκα και την παρουσιάζουν ως αντικείμενο του άντρα και κατώτερή του. Με αυτόν τον τρόπο, περνούν υπόγεια μηνύμα-

τα στα νεαρά άτομα και σεξιστικές αντιλήψεις. Ακόμα, η σύγχρονη μουσική προωθεί τον ελιτίστικο τρόπο ζωής και τη λανθασμένη αντίληψη πως το χρήμα και οι ανέσεις εγγυώνται την ευτυχία και την επιτυχία. Άλλωστε, η σημερινή κοινωνία που ζούμε έχει βυθιστεί στο

σκοτάδι του υλισμού και του ωφελιμισμού και ύψιστο σκοπό του ανθρώπου αποτελεί το κέρδος. Επιπλέον, προωθείται η βία και η παραβατικότητα, με συνέπεια οι νέοι να εξοικειώνονται με αυτόν τον τρόπο ζωής και να αποσκοπούν λανθασμένα πρότυπα, ώστε επηρεάζεται η

συμπεριφορά και η ψυχολογία τους, ακόμα και ασυνείδητα.

Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε, πως υπάρχουν και αξιόλογοι καλλιτέχνες στον χώρο της μουσικής με σπουδαίο έργο. Γεγονότα, προβλήματα της ανθρωπότητας αλλά και προσωπικές τους εμπειρίες και

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Διαδικτυακή Συνάντηση του 2ου ΓΕΛ Ναυπλίου με τον χρυσό Παραολυμπιονίκη Χαράλαμπο Ταϊγανίδη

Το 2ο Λύκειο Ναυπλίου τίμησε τη Διεθνή Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία (3 Δεκεμβρίου) και ανέδειξε τα δικαιώματα των ανθρώπων με αναπηρία. Τη Δευτέρα 15 Δεκεμβρίου 2025, πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή συνάντηση των μαθητών που συμμετέχουν στην ομάδα "EPAS- Σχολεία Πρέσβεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου" με τον θρυλικό Έλληνα Παραολυμπιονίκη κολύμβησης, Χαράλαμπο Ταϊγανίδη.

Στη συνομιλία με τα παιδιά υπογράμμισε την πρωταρχική σημασία της προσβασιμότητας ως θεμελιώδους προϋπόθεσης για την ισότητα και τη συμμετοχή.

Στο πλαίσιο αυτής της συνάντησης παραχώρησε συνέντευξη στη συντακτική ομάδα της εφημερίδας μας.

"Θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε σήμερα και σας ευχαριστούμε θερμά που αποδεχθήκατε την πρόσκληση μας εκ μέρους του 2ου Γενικού Λυκείου Ναυπλίου. Αυτό που μας τράβηξε ιδιαίτερα την προσοχή και μας παρότρυνε να ζητήσουμε αυτή τη συνέντευξη είναι η ξεχωριστή σας πορεία και η συνέπεια με την οποία μετατρέπετε τις ιδέες σε πράξεις!"

Πώς διαχειριζόσασταν την πίεση πριν από έναν μεγάλο αγώνα;

Καταρχάς προσπαθούσα να είμαι ήρεμος. Όμως αυτό που μου έδινε την περισσότερη δύναμη προερχόταν από όλους αυτούς που μου επαναλάμβαναν: «Δεν μπορείς να τα καταφέρεις». Γιατί τότε πείσμωννα και έλεγα στον

εαυτό μου ότι μπορώ να τα καταφέρω και να τους αποδείξω όλους "λάθος". Έτσι έκανα λοιπόν και κατάφερα να κατακτήσω πολλά και σημαντικά μετάλλια!

"
να είστε πάντα
πεινασμένοι στη
ζωή σας, γιατί η
επιτυχία του
σήμερα δεν
πρέπει να
επισκιάζει τα
όνειρα του αύριο
σας
"

Ποιοι άνθρωποι πιστεύετε ότι βοήθησαν να φτάσετε στην κορυφή;

Αυτός που πιστεύω πρώτα από όλους ήταν ο προπονητής μου. Γιατί τις περισσότερες ώρες τις περνούσα με τον προπονητή μου. Από εκεί και πέρα μπορώ να πω ότι με στήριξε η οικογένειά μου. Και μετά από κάποια στιγμή η γυναίκα μου. Αυτό που μπορώ να πω είναι ότι ο προπονητής μου ήταν αυτός ο οποίος πίστεψε σε μένα, γιατί ο προπονητής μου εργάστη-

κε πάνω σε μένα, ξευχτούσε πάνω σε μένα, αγχωνόταν και προσπαθούσε όταν δεν ήμουν καλά κάποιες φορές να βρει τρόπο πώς θα κάνει αυτό το πρόβλημα να μην είναι πρόβλημα, για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε παρακάτω, να κάνουμε, την προπόνησή μας. Αποσυμφόριζε την πίεση που είχα ίσως δεχτεί από κάποιο άλλο πρόσωπο.

Ποια στιγμή της αθλητικής σας πορείας θεωρείτε πιο καθοριστική για την εξέλιξη σας;

Είναι το 2004 πιστεύω, όταν έφερα το πρώτο ολυμπιακό μετάλλιο στη χώρα μου. Παίρνοντας αυτό το μετάλλιο είπα ότι "τώρα Χαράλαμπε ξεκινάς και κατάφερα το ένα να τα κάνω 10". Αυτό που θέλω να πω είναι ότι θα πρέπει παιδιά να είστε πάντα πεινασμένοι στη ζωή σας, γιατί η επιτυχία του σήμερα δεν πρέπει να επισκιάζει τα όνειρα του αύριο σας. Ότι έχετε καταφέρει το έχετε καταφέρει εκείνη τη στιγμή. Όταν θα έρθει η επόμενη μέρα αυτό θα ανήκει στο παρελθόν. Όταν θα είστε πεινασμένοι κάθε φορά στο να δημιουργείτε, στο να πείτε «ναι θα προσπαθήσω, ναι θα καταφέρω το όνειρο μου να φτάσω πολύ ανώτερα από αυτό που είμαι» τότε πιστέψτε με θα είστε συνεχίσει σε ένα ανέβασμα και θα ανακαλύπτετε τις δυνατότητες που έχετε. Μη βάζετε όρια στην ζωή σας και μη πιστεύετε ότι έχετε καταφέρει τα πάντα. Εμένα ήταν η πρώτη το 2004. Την επόμενη μέρα που είχα πάρει το μετάλλιο το ξέχασα. Μετά που πήρα το δεύτερο μετάλλιο το ξέχασα πάλι. Αφού τελείω-



σαν οι ολυμπιακοί αγώνες το 2004 είπα στον προπονητή μου: "θέλω να πάω στους αγώνες του 2008". Και τότε θυμάμαι είχα μια φίλη η οποία με είχε πιάσει και μου είχε πει: "μια φορά ολυμπιονίκης για πάντα ολυμπιονίκης, δεν χρειάζεται να συνεχίσεις και φτιάξε τη ζωή σου". Αν την άκουγα, πιστεύω ότι δεν θα ήμουν αυτήν τη στιγμή εδώ πίσω από την οθόνη και να σας μιλάω, δεν θα έκανα αυτά που ήθελα να κάνω, δεν θα πήγαινα στην ανοιχτή θάλασσα, δεν θα κολυμπούσα να στηρίξω τα παιδάκια. Της είπα ότι "εγώ θέλω να συνεχίσω". Είπα στον προπονητή μου να πάμε το 2008, ότι «εγώ πλέον δεν είμαι ολυμπιονίκης ήμουν εχθές, θέλω να ξαναγίνω» και έτσι συνέχισα κάθε μέρα, κάθε φορά όταν πετύχαινα τον στόχο μου έβαζα πάντα μεγαλύτερο.

Τι θα συμβουλευάτε ένα παιδί που θέλει να ασχοληθεί με τον αθλητισμό, αλλά επίσης φοβάται ότι δεν θα τα καταφέρει και ότι θα απογοητεύσει κάποιον;

Το να ασχοληθεί με τον αθλητισμό πιστεύω ότι είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να κάνει. Σίγουρα, καλό εί-

ναι να ασχοληθεί με τον αθλητισμό, γιατί μέσα από τον αθλητισμό μπορεί να μάθει πάρα πολλά πράγματα. Όσον αφορά το δεύτερο μέρος της ερώτησής σου, η απάντησή μου είναι να σταματήσει να ακούει τι λένε οι άλλοι, να σταματήσει να ακούει το ότι δεν θα τα καταφέρει! Αυτός που προσπαθεί αυτό που θέλει, είναι κάποιος ο οποίος θα πέσει αλλά θα ξανασηκωθεί. Οι γονείς θα πρέπει να συγχαρούν και να χειροκροτήσουν και να πούνε «Μπράβο, που έφτασες μέχρι εδώ». Γιατί, παιδιά, να ξέρετε ότι μέσα από τις αποτυχίες, από τις χιλιάδες αποτυχίες, θα έρθει μια επιτυχία. Μπορεί να πέσεις πολλές φορές, όσες φορές όμως πέφτεις και όσες φορές αποτυγχάνεις, μαθαίνεις ότι δεν τα παρατάς ποτέ. Να επιλέγετε τους δρόμους με τις δυσκολίες, διότι, όταν φτάσετε στην κορυφή, θα σκέφτεστε τι δυσκολίες περάσατε για να είστε εκεί που φτάσατε!

ΓΡΑΜΜΑΤΑΣ ΣΤΡΑΤΟΣ

συναισθηματικά βιώματα συνιστούν στοιχεία που τους εμπνέουν να δημιουργήσουν τέχνη. Αναφέρονται μέσα από τα τραγούδια τους σε προβλήματα και αγώνες των σύγχρονων ανθρώπων συμμεριζόμενοι τα πάθη τους. Έτσι, η καλλιτεχνική δημιουργία γίνεται φωνή αντίστασης που ενθαρρύνει τον άνθρωπο να συνεχίσει να μάχεται και να διεκδικεί ό,τι του στερεί η κοινωνία. Ο αντισυμβατικός του λόγος του σπου-

δαίου τραγουδοποιού ΛΕΞ τον φέρνει σε σύγκρουση με το lifestyle gap.

«Τα καλύτερά μας χρόνια έγιναν στάχτη και τώρα κάνουμε restart με δάκρυ. Η πόλη μοιάζει πιο άδεια κι απ' το βλέμμα μου.

Δεν έχουμε τίποτα, αλλά μοιραζόμαστε τα πάντα.

Η γενιά μου δεν ονειρεύεται με μάτια κλειστά, έχει μάθει να ελπίζει με μάτια ανοιχτά».

Η ικανότητα του δημιουργού να περνά κοινω-

Δικαιοσύνη για κάθε συγκάλυψη
Που 'χει γεμίσει τα πάντα με αίμα
Έτσι φουντώνει η οργή στις πλατείες
Και φυτρώνει στα πάρκα η αντίδραση
Η οργή κι η αντίδραση φτιάχνουνε τέχνη
Κι η τέχνη γεννά την αντίσταση...
Η εξέγερση δεν είναι βία...
Είναι το μήνυμα μίας γενιάς
Που σ' όλο τον κόσμο εκπέμπει
Είναι τα λόγια μιας μάνας που δύο φορές
Πεθαίνει μια μέρα στα Τέμπη.»

Βέβηλος 2024

νικά και πολιτικά μηνύματα αποτυπώνεται και στους στίχους του Βέβηλου.

Επιλέγοντας τι θα ακούσουμε, επιλέγουμε τελικά ποιοι θέλουμε να είμαστε.

ΠΙΤΣΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Πώς έγινε ένας καλός άνθρωπος

Αλλάζοντας το νόημα ενός ποιήματος μετατρέπουμε το μίσος σε αγάπη



Το γεφύρι πάνω από την... άβυσσο

Η αγάπη δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια άβυσσος. Τα άτομα που αγαπούν βρίσκονται σε ένα γεφύρι πάνω από αυτή. Ένα γεφύρι που δένει τα περασμένα με τα μελλούμενα. Μέσα σε αυτή την άβυσσο κρύβονται θύμησες, χαμόγελα και πόνος, πράξεις και γεγονότα που είναι καταδικασμένα να χαθούν στη χοάνη του χρόνου ή ακόμα μέλλουν να γίνουν επέκεινα.

Υπάρχει όμως η αγάπη σήμερα; Η βία, η καταναλωτική μανία και ο κυνισμός δεν αφήνουν τους ανθρώπους να αγαπούν. Η αγάπη στις

μέρες μας κλονίζεται συθέμελα. Οι καρδιές ξέχασαν την αγάπη και οι ψυχές περιπλανώνται τυραννισμένες από το μίσος. Οι άνθρωποι έχουν ξεχάσει να αγαπούν ή τουλάχιστον έχουν ξεχάσει να αγαπούν με την καρδιά. Η αγάπη δεν είναι θεωρίες, ούτε ευφυολόγημα με σίγουρη συνταγή επιτυχίας. Είναι άλλοτε φως και θέρμη που γαληνεύει τις ψυχές και άλλοτε καράβι τσακισμένο από τον άνεμο που λυσομανά.

Αφήνεσαι στη δίνη της και ποιος ξέρει...

Ίσως όμως, αυτή ακριβώς η δίνη να είναι που

μας υπενθυμίζει πως είμαστε ακόμα ζωντανοί. Ίσως, τελικά, το μυστικό να μην κρύβεται στο να αποφύγουμε την άβυσσο, αλλά στο να μάθουμε να περπατάμε στο γεφύρι με τα μάτια ανοιχτά. Ίσως τελικά η αγάπη να μην είναι το λιμάνι, αλλά το ίδιο το ταξίδι μέσα στην τρικυμία. Γιατί χωρίς αυτό το αίσθημα, όσο κι αν προσδεύσουμε, όσο κι αν κατακτήσουμε τον κόσμο, παραμένουμε κενοί ανθρώπινης ουσίας.

ΠΑΖΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

Ήταν ένας άνθρωπος.
Όλοι λέγανε πως ήτανε κακός.
Κανέναν δεν βοηθούσε, κανέναν δεν νοιαζόταν.
Ζούσε μόνος σε ένα σπίτι αχανές, αγκαλιά με έναν πιο αχανή πλούτο.

Ήρθε μια νύχτα χωρίς να φαίνεται φεγγάρι στον ουρανό.
Ο κακός άνθρωπος περπάταγε, μόνος όπως πάντα.
Όσπου άκουσε έναν ήχο, σαν μουρμουρητό, σαν κλάμα.
Στη γωνία του δρόμου είδε ένα μικρό σκυλάκι, μόνο και αυτό.
Κάτι άλλαξε στην ψυχή του.
Ένας ήλιος άνθισε μέσα του, έλιωσε την κακία.

Το επόμενο πρωί ήρθε ηλιόλουστο.
Όλοι αναρωτιούνταν πού είναι ο κακός άνθρωπος.
Εμφανίστηκε κρατώντας το σκυλάκι στην αγκαλιά του.
Μια πρωτοφανής λάμψη ζούσε τώρα στα μάτια του.

Και έτσι όλοι... κατάλαβαν.
Ήταν ένας άνθρωπος.
Όλοι όμως τώρα έλεγαν πως ήταν καλός.

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

Θα σας πω πώς έγινε
Έτσι είναι η σειρά
Ένας μικρός καλός άνθρωπος αντάμωσε
στο
δρόμο του έναν χτυπημένο
Τόσο δα μακριά από κείνον ήτανε πεσμένος
και λυπήθηκε
Τόσο πολύ λυπήθηκε
που ύστερα φοβήθηκε
Πριν κοντά του να πλησιάσει για να σκύψει
να
τον πιάσει, σκέφτηκε καλύτερα
Τι τα θες τι τα γυρεύεις
Κάποιος άλλος θα βρεθεί από τόσους εδώ
γύρω,
να ψυχοπονέσει τον καημένο
Και καλύτερα να πούμε
Ούτε πως τον έχω δει

Και επειδή φοβήθηκε
Έτσι συλλογίστηκε

Τάχα δεν θα είναι φταίχτης, ποιον χτυπούν
χωρίς να φταίξει;
Και καλά του κάνουνε αφού ήθελε να
παίξει με τους άρχοντες
Άρχισε λοιπόν και κείνος
Από πάνω να χτυπά

Αρχή του παραμυθιού καλημέρα σας

[Από τη Συλλογή Του κόσμου (1978).]
Ελένη Βακαλό «Πώς έγινε ένας κακός άνθρωπος»

Ένας άνθρωπος κακός,
ένας άνθρωπος μοχθηρός.
Κυρίαρχη η ζήλια,
και η μοναξιά η ίδια.
Όπου και αν έπρεπε να πάει,
ένιωθε ερημιά μεγάλη.
Η μόνη παρέα ο εαυτός του,
και ο μεγάλος εγωισμός του.
Δεν είχε οικογένεια, ούτε παρέα.
Μα μια μέρα κάτι του άλλαξε την ζωή,
και η σπίθα αυτή,
άναψε πάλι σαν κερι.
Ένα παιδί,
ένα παιδί,
Ζητούσε βοήθεια πολλή.
Μόνο του μέσα στον δρόμο,
πληγωμένο
και φοβισμένο.
Το βλέπει και αντίδραση δεν έχει.
Μα σαν το ξανακοιτάζει, παρατηρεί σε αυτό,
τον ίδιο του τον εαυτό μικρό
παιδί, αβοήθητο και εκείνο χωρίς γονείς.
Και έτσι η σπίθα αυτή η μικρή, έγινε
φλόγα κανονική.
Και το σηκώνει
και αποφασίζει μέσα του να του
αλλάξει την ζωή.
Χρόνια μετά μαζί,
Πατέρας και παιδί, έσωσαν ο ένας του
άλλου,
Την ψυχή.
Και ο άνθρωπος αυτός ο μοχθηρός,
κατάφερε και αυτός επιτέλους να γίνει,
ένας άνθρωπος καλός

ΚΟΤΤΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Κακός άνθρωπος ήτανε
το έδαφος κοιτούσε, ποτέ του
δεν γελούσε
έπινε, έβριζε και πάντα
ξευχτούσε
Όλο τον κόσμο έκρινε, ποτέ δεν
αγαπούσε
μα ένα βράδυ ξαφνικά,
σταμάτησε η καρδιά του
βαρύς γονυπετής, χάμω στο
πάτωμα του,
σαν ξύπνησε το πρωί πάνω σε
άσπρο πανί
δεν ήταν άνθρωπος κανείς
ήταν μοναχός του,
το δάκρυ κύλησε βαθύ πάνω
στο πρόσωπό του, κατάλαβε πως

ζούσε
σαν του 'ρθε η αναλαμπή
η καρδιά άρχισε πάλι να χτυπά
και έγινε άνθρωπος καλός
πάντα χαμογελούσε, ποτέ του
δεν μισούσε,
και κάθε θεατή βαθιά τον
συγκινούσε
πως μια ψυχή αλλάζει σε μια
στιγμή

ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

Ήταν κάποτε ένας, δεν ήτανε
καλός.
Στό'να χέρι είχε το όπλο, στο
άλλο μίσος για τον εχθρό.
Το μίσος ήταν σωστό, έλεγε το
μυαλό, η καρδιά του φώναζε:
«Δεν έχεις εαυτό.»
Βλέπετε το μίσος ήταν από
άλλον, δανεικό.
Κι' όταν ο κακός σήκωσε το χέρι,
Στον εχθρό στήνοντας καρτέρι
Μια φωνή μέσα του του είπε:
«Μήπως είσαι εσύ νεκρός;»
Σαν να ξύπνησε μια μέρα, κι είδε
την επιλογή
"Η θα χάσει τον εαυτό του, ή η
καρδιά του θα ανοιχτεί.

Και του γλίστρησε το όπλο,
έφυγε μες την βροχή
Τελικά το να είσαι καλός είναι
επιλογή

ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ