



# Η ΠΕΝΑΣ της Ευαγγελικής

Σμύρνη 1733-1922  
Ν. Σμύρνη 1935-σήμερα

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

## Editorial

Το παρόν φύλλο της «Πένας της Ευαγγελικής» αποτελεί μια ειδική έκδοση, αφιερωμένη στη συμμετοχή μας στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό Σχολικής Εφημερίδας γενικού ενδιαφέροντος που προκήρυξε ο Εκπαιδευτικός Οργανισμός «Ορίζοντες». Δημιουργήθηκε με ενθουσιασμό και πολλή δημιουργική διάθεση από τους μαθητές και τις μαθήτριες του σχολείου μας. Ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο προκλήσεις: κλιματική αλλαγή, κοινωνικές ανισότητες, ψηφιακή πραγματικότητα... Σε μια εποχή που οι πληροφορίες μάς κατακλύζουν καθημερινά. Μέσα σε αυτόν τον καταιγισμό ειδήσεων και εικόνων, νιώθουμε την ανάγκη να εκφράσουμε τις δικές μας σκέψεις, τους προβληματισμούς και τα όνειρά μας. Η σχολική μας εφημερίδα δεν είναι απλώς ένα σύνολο άρθρων· είναι ο καθρέφτης του σχολείου μας. Είναι οι απόψεις μας για το τι συμβαίνει στην Ελλάδα και σ' όλο τον κόσμο, για το περιβάλλον, την τεχνολογία, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό. Είναι οι στιγμές χαλάρωσης και χαράς από τις εκδρομές μας, η αγωνία πριν από ένα διαγώνισμα, η περηφάνια για κάθε επιτυχία και διάκριση. Η συμμετοχή μας στον διαγωνισμό αποτελεί για εμάς μια μεγάλη πρόκληση αλλά και μια σημαντική ευκαιρία. Θέλουμε να δείξουμε ότι οι νέοι δεν είμαστε αμέτοχοι. Έχουμε άποψη, ευαισθησία και δημιουργικότητα. Μπορούμε να συνδυάσουμε τη γνώση με τη φαντασία, τη σοβαρότητα με το χιούμορ, την ενημέρωση με την έμπνευση.



SCROLL-ΑΡΕΙΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ;

## Η μάχη κατά της παραπληροφόρησης

Η παραπληροφόρηση, η σκόπιμη διάδοση ψευδών ειδήσεων ή παραπλανητικού περιεχομένου, με στόχο την κατεύθυνση της κοινής γνώμης προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση ή την εξαπάτηση του κοινού για την εξυπηρέτηση ιδιοτελών συμφερόντων (π.χ. οικονομικό ή πολιτικό κέρδος), είναι ένα από τα φλέγοντα προβλήματα της σύγχρονης εποχής.

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η εμπιστοσύνη του κοινού στα δελτία ειδήσεων στα ΜΜΕ στην Ελλάδα είναι εξαιρετικά χαμηλή, με μόλις περίπου 22% των πολιτών να δηλώνουν ότι τα εμπιστεύονται· το χαμηλότερο ποσοστό μεταξύ των 48 χωρών που εξετάζονται στην έκθεση Digital News Report 2025 του Reuters Institute. Αυτή η δυσπιστία συνδέεται με την πολιτική πόλωση και την αντίληψη για πιθανή επιρροή από πολιτικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, σύμφωνα με την ίδια μελέτη, οι πολίτες

ανησυχούν έντονα για την παραπληροφόρηση εκφράζοντας τον προβληματισμό τους για τον τρόπο με τον οποίο η διάδοση ψευδών ή παραπλανητικών ειδήσεων ενδέχεται να επηρεάσουν τη δημοκρατική διαδικασία και την κοινωνική συνοχή. Παράλληλα, η έκθεση του Reuters Institute καταγράφει μια αυξανόμενη τάση των πολιτών να στρέφονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για ενημέρωση, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο έκθεσης σε μη επαληθευμένο περιεχόμενο, δεδομένου ότι τα κοινωνικά δίκτυα διευκολύνουν τη διασπορά πληροφοριών. Επιπλέον, δημοσκοπήσεις και έρευνες δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό πολιτών έχει εκτεθεί σε παραπλανητικά ή ψευδή δεδομένα σε ψηφιακές πλατφόρμες και online περιβάλλοντα, γεγονός που ενισχύει τις ανησυχίες για την αξιοπιστία των πληροφοριών και την ποιότητα της ενημέρωσης.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛ. 2

**1**  
• Η μάχη κατά της παραπληροφόρησης

**2-3**  
• Πολιτική  
• Ημερολόγιο σχολείου

**4**  
• Τεχνητή Νοημοσύνη

**8-9**  
• Αθλητισμός χωρίς διακρίσεις  
• Συνέντευξη Σάκης Κωστάρης, Παραολυμπιονίκης και Διευθυντής ΕΠΕ

**12-13**  
• Social media  
• Τα χαρακτηριστικά της νέας γενιάς

**14**  
• Αφιέρωμα Διονύσης Σαββόπουλος

**15**  
• Cheerleading

**16-17**  
• Βαθμοθηρία: «Άριστα» στο άγχος

**18-19**  
• K-Culture  
• Sephora Kids

**20**  
• Γνώμη  
• Κριτική θεατρικής παράστασης  
• Ποίημα

**22**  
• Οδοιπορικό σε Ελβετία - Γαλλία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 1

Οι επιπτώσεις των ψευδών ειδήσεων στην ελληνική κοινωνία είναι ήδη ορατές και έχουν τεκμηριωθεί από τα μέσα ενημέρωσης, καθώς σε πολλές περιπτώσεις έχουν προκαλέσει σύγχυση γύρω από κρίσιμα ζητήματα (π.χ. δημόσιας υγείας, οικονομίας και πολιτικής), έχουν δημιουργήσει πανικό σε τοπικές κοινότητες και έχουν κλονήσει την εμπιστοσύνη των πολιτών προς τους θεσμούς. Ρεπορτάζ έχουν αναδείξει περιστατικά κατά τα οποία αναρτήσεις με ψευδές ιατρικό περιεχόμενο διαδόθηκαν ευρέως πριν αποσυρθούν ή διαψευστούν, ενώ παράλληλα επισημαίνουν την ταχύτητα με την οποία οι ψευδείς ειδήσεις διαδίδονται μέσω ψηφιακών πλατφορμών, ιδίως όταν αναπαράγονται από δημοφιλείς λογαριασμούς.

Το Υπουργείο Παιδείας στην προσπάθειά του να θωρακίσει τους/τις μαθητές/τριες έναντι της παραπληροφόρησης έχει αναλάβει πρωτοβουλίες για την ενίσχυση της κριτικής σκέψης και την προώθηση του ψηφιακού γραμματισμού.

Πιο συγκεκριμένα, με το πρόγραμμα «Γραμματισμός στις Ειδήσεις για Νέους - Καλλιεργώντας Κριτικούς Αναγνώστες» που θα υλοποιηθεί σε 33 επιλεγμένα Γυμνάσια και Λύκεια σ' όλη τη χώρα κατά το 2026, οι μαθητές/τριες μέσα από σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις και βιωματικές δραστηριότητες θα μάθουν να αναγνωρίζουν, να επαληθεύουν και να αξιολογούν τις πληροφορίες πριν τις αναπαράγουν. Τέτοιες πρωτοβουλίες αποτελούν σημαντικό βήμα για τη δημιουργία ενεργών, ενημερωμένων και υπεύθυνων πολιτών.

**Α. ΑΠΙΚΙΑΝ**

## ΠΟΛΙΤΙΚΗ

## Χάσιμο χρόνου ή το μέλλον μας;

Είναι γνωστό πως στη σύγχρονη εποχή πολλοί άνθρωποι απέχουν από τα πολιτικά πράγματα, κάτι που φαίνεται και από τη συμμετοχή στις βουλευτικές εκλογές του 2023, όπου η συνολική αποχή έφτασε το 41,17%. Στις προηγούμενες εκλογές, το 2019, η συμμετοχή των νέων ήταν μόλις στο 25%, γεγονός που αποδεικνύει το εντυπωσιακά υψηλό ποσοστό αποχής αυτών (75%). Όμως γιατί συμβαίνει αυτό, από τη στιγμή που η πολιτική επηρεάζει σημαντικά τη ζωή μας;

Αρχικά πολλοί έφηβοι θεωρούν ότι, επειδή δεν έχουν ακόμα δικαίωμα ψήφου, δεν υπάρχει λόγος να ασχολούνται με την πολιτική, θεωρώντας τη χάσιμο χρόνου ή κάτι που δεν τους αφορά άμεσα. Αυτό αποτελεί ωστόσο πρόβλημα, καθώς σύντομα θα κληθούν να πάρουν αποφάσεις για το μέλλον της χώρας. Επίσης, μπορεί να επηρεάζονται από την οικογένειά τους, υιοθετώντας την αδιαφορία που δείχνουν τα στενά συγγενικά πρόσωπα για τα κοινά. Ένας ακόμα λόγος είναι η αρνητική εικόνα που προβάλλεται μέσω των ΜΜΕ. Οι πολωμένοι διάλογοι και οι διαξιφισμοί των πολιτικών στην τηλεόραση ή στο ραδιόφωνο, που στη συνέχεια αναπαράγονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή πολλών εξ αυτών σε σκάνδαλα, λειτουργούν απωθητικά. Αυτό ενισχύεται και από την υπερφορμά κάποιων πολιτικών, οι οποίοι ξεχνώντας ότι εκλέχθη-



Σκίτσο: Α. Μανουσέλης

καν ως αντιπρόσωποι όλων δεν δείχνουν ενδιαφέρον για τη νέα γενιά και τα προβλήματά της.

Επιπλέον, το πνεύμα του ατομικισμού που έχει επικρατήσει στις σύγχρονες υπερκαταναλωτικές κοινωνίες και δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να σκεφτεί κάτι άλλο πέρα από τα προσωπικά του προβλήματα και πώς θα αποκτήσει χρήματα, αποτελεί άλλη μια αιτία της αποστασιοποίησης των νέων από την πολιτική. Έτσι επιλέγουν να βάζουν σε προτεραιότητα τις σπουδές ή την εργασία τους, την κοινωνική τους ζωή και άλλους προσωπικούς στόχους. Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι οι νέοι συνηθίζουν να ακολουθούν τη μόδα και τη μάζα. Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις νέων που αντιμετωπίζουν προβλήματα, όπως δυσκολία στην εύρεση εργασίας και άγχος για το μέλλον τους, αναγκάζονται να επικεντρωθούν στην επιβίωση. Ωστόσο, αυτό δεν δικαιολογεί την απουσία πολιτικής συμμετοχής.

Επιπλέον, λόγω του τρόπου διδασκαλίας του μαθήματος της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής (στο Γυμνάσιο) και της Πολιτικής Παιδείας (στο Λύκειο), η ενασχόληση με τα κοινά και την πολιτική μπορεί να φαίνεται δυσνόητη στους νέους ή να μην τους κεντρίζει το ενδιαφέρον. Από τη στιγμή που οι νέοι δεν κατανοούν βασικές έννοιες, θεσμούς και διαδικασίες και πώς λειτουργεί το πολιτικό σύστημα, δυσκολεύονται να βρουν τη θέση τους μέσα σ' αυτό.

Συμπερασματικά, η αποχή των νέων από την πολιτική οφείλεται σε ποικίλους παράγοντες. Ωστόσο, η ενεργή συμμετοχή τους είναι απαραίτητη για την πρόοδο της κοινωνίας, καθώς αποτελούν το μέλλον και τη δύναμη ανανέωσής της. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ενισχυθεί η πολιτική παιδεία των νέων, ώστε να ενημερώνονται σωστά και να εξελιχθούν σε κινήτριο μοχλό αλλαγής.

**Ε. ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**

## Όμιλος Δημοσιογραφίας του ΠΓΕΣΣ 2025-26:

Αγγελοπούλου Ηλιάνα (Β1), Απικιάν Αντράνικ (Γ1), Αποστολοπούλου Βασιλική Χριστίνα (Λίνα) (Β1), Βασιλακοπούλου Ελένη (Γ1), Βασίλης Ορέστης (Β1), Γιακουμή Αγγελική (Β1), Δημογιάννης Χρήστος (Β1), Επιτροπάκης Γεώργιος (Β1), Καλύβας Αντώνιος (Α1), Καραβία Μυρτώ (Β1), Κεφαλονίτης Ιωάννης (Α2), Πολίτου Στυλιανή (Α3), Σαράφογλου Μαρία Χριστίνα (Α3), Τσιριγωτάκη Σταματίνα (Α3), Φεργαδάκης Χαράλαμπος (Α3)

## Υπεύθυνη καθηγήτρια - Γενική επιμέλεια: Λάδη Παναγιώτα

## Συνεργάτες:

Η Κοτομήτσου Βασιλική (Γ2) και οι μαθητές/τριες του Ομίλου Εικαστικών: Αβράμη Β. (Γ1), Αναστοπούλου Α. (Α1), Αργυρόπουλος Ν. (Α2), Γεώργαρη Α. (Β1), Γκίκα Ε. (Γ1), Δαμαλού Α. (Α2), Κομπογεννητάκη Στ. (Γ2), Κουτσιαύτη Λ. (Β2), Λελεδάκη Μ. (Γ2), Μανουσέλης Α. (Γ2), Μπελεβέντη Ο. (Γ2), Νίκα Μ. (Γ2), Παντελαΐος Μ. (Γ3), Παπαποστόλου Π. (Α2), Παπακωνσταντίνου Π. (Α3), Σιδηρά Μ. (Α' Λυκείου), υπό την επίβλεψη της κ. Χριστίνας Παπαδάκη.

**9 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Σημαντική επιτυχία του σχολείου μας στον 86ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό της Ε.Μ.Ε. "Ο Θαλής" Στον διαγωνισμό πέτυχαν 70 μαθητές/τριες, επιτυχία που κατέταξε το σχολείο μας στην 4η θέση πανελλαδικά.

**30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Διάκριση έξι μαθητών στην Α΄ Φάση του 38ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Πληροφορικής (Π.Δ.Π.), και πρόκρισή τους στην επόμενη φάση. Ο αριθμός των επιτυχόντων είναι ο μεγαλύτερος μεταξύ όλων των Πρότυπων/Πειραματικών Γυμνασίων και Λυκείων.

**27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Φιλοξενία του Ομίλου ρητορικής των Εκπαιδευτηρίων Μαλλιάρα και διεξαγωγή φιλικών αγώνων επιχειρηματολογίας με τους Ομίλους Ρητορικής του σχολείου μας (υπεύθυνες καθηγήτριες Κ. Βελεγράκη και Μ. Λαμπίδη).

**6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Στην πλατφόρμα του European School Radio «ανέβηκε» το 2ο επεισόδιο της σειράς podcast με τίτλο «Του Κόσμου Τα Παράξενα: Παράξενα Γεγονότα», που δημιούργη-

# Το ημερολόγιο του σχολείου μας



σε ο Όμιλος Ραδιοφώνου (υπεύθυνη καθηγήτρια Δ. Ζαμάνη) Απολαύστε το στον σύνδεσμο <https://europeanschoolradio.eu/el/episode/13230>

7 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:

Συμμετοχή 5 μαθητών του

Ομίλου Ρητορικής (υπεύθυνη καθηγήτρια Μ. Λαμπίδη) στον 1ο Διασχολικό Διαγωνισμό Ρητορικής Τέχνης "Προ-θέσεις 2026" για τα Πρότυπα και Πειραματικά Σχολεία, που οργάνωσαν το Πρότυπο Γυμνάσιο και το Πρότυπο Λύκειο της Ιωνιδείου Σχολής Πειραιά.

**11 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Συμμετοχή του σχολείου μας με ομάδα 5 μαθητριών της Β΄ τάξης από τον Όμιλο Αστρονομίας (υπεύθυνη καθηγήτρια: Ο. Τριπολιτσιώτου) στην ημερίδα που διοργάνωσε ο Δήμος Π. Φαλήρου για τη «Διεθνή ημέρα για τις Γυναίκες και τα Κορίτσια στην Επιστήμη».

**13 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Εξαιρετική επιτυχία του ΠΓΕΣΣ στον διαγωνισμό «Ο ΕΥΚΛΕΙΔΗΣ» του 86ου Πανελληνίου Διαγωνισμού στα Μαθηματικά της Ε.Μ.Ε. Οι 19 μαθητές/τριες που είναι επιτυχόντες/ουσες θα διαγωνισθούν στην 43η Εθνική Μαθηματική Ολυμπιάδα «Ο ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ» στις 28 Φεβρουαρίου

2026. Οι μαθητές και οι μαθήτριες με την επιτυχία τους κατατάσσουν το σχολείο μας στην 6η θέση πανελλαδικά ανάμεσα σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία.

**13 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026:**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου Οι μαθητές/τριες του Ομίλου Ραδιοφώνου "ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗ FM" χάρισαν ευχάριστες μουσικές στιγμές κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και πληροφόρησαν για τη σημασία της ημέρας και την ομορφιά του ραδιοφώνου ως μέσου ψυχαγωγίας και ενημέρωσης.

**4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026:**

Διάκριση 5 μαθητών του ΠΓΕΣΣ στη Β΄ Φάση του 38ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Πληροφορικής (Π.Δ.Π.) και πρόκρισή τους στη Γ΄ και τελική φάση, που θα διεξαχθεί την Κυριακή 8 Μαρτίου 2026 στο Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών του ΕΚΠΑ. Πανελλαδικά προκρίθηκαν στη Γ΄ φάση, 61 μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων. Το σχολείο μας με βάση τον αριθμό των επιτυχόντων, κατατάσσεται στη δεύτερη θέση πανελλαδικά μεταξύ όλων των δημόσιων και ιδιωτικών σχολείων!

**Λ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ**

## Όταν τα βιβλία θεραπεύουν

**Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

αποτελεί μια σύγχρονη, αλλά ταυτόχρονα βαθιά ανθρωπιστική προσέγγιση, η οποία αξιοποιεί τα βιβλία ως μέσο αυτογνωσίας, ψυχικής υποστήριξης και προσωπικής ανάπτυξης. Η βασική της αρχή στηρίζεται στην ιδέα ότι η ανάγνωση δεν είναι μόνο πηγή γνώσης ή ψυχαγωγίας, αλλά μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, προσφέροντας παρηγοριά, κατανόηση και καθοδήγηση σε δύσκολες ψυχολογικές καταστάσεις.

Στη βιβλιοθεραπεία χρησιμοποιούνται επιλεγμένα κείμενα -λογο-

τεχνικά έργα, ποιήματα, παραμύθια ή ακόμη και επιστημονικά βιβλία-τα οποία αντανάκλουν εμπειρίες, συναισθήματα και προβληματισμούς του αναγνώστη. Μέσα από την ταύτιση με τους χαρακτήρες, την κατανόηση των συγκρούσεων και την παρακολούθηση της εξέλιξης της πλοκής, το άτομο μπορεί να δει τον εαυτό του πιο καθαρά, να επεξεργαστεί προσωπικά ζητήματα και να αναπτύξει νέους τρόπους σκέψης. Η ανάγνωση συχνά δρα ως ένας «ασφαλής καθρέφτης», επιτρέποντας στον αναγνώστη να αναγνωρίσει

συναισθήματα που ίσως είναι δύσκολο να εκφραστούν στην καθημερινότητα. Πέρα από το συναισθηματικό όφελος, η βιβλιοθεραπεία ενισχύει και σημαντικές γνώσεις και δεξιότητες, όπως τη συγκέντρωση, την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη. Παράλληλα, καλλιεργεί την αίσθηση της σύνδεσης: ο αναγνώστης αντιλαμβάνεται ότι δεν είναι μόνος στα προβλήματά του, καθώς πολλές ιστορίες αναδεικνύουν κοινά ανθρώπινα βιώματα και διλήμματα.

Η εφαρμογή της βιβλιοθεραπείας μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο



Σκίτσο: Π. Παπακωνσταντίνου

σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο, συχνά με την καθοδήγηση ειδικών ψυχικής υγείας ή εκπαιδευτικών. Ωστόσο, ακόμη και η προσωπική επιλογή κατάλληλων βιβλίων μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά. Συνολικά, η βιβλιοθερα-

πεία υπενθυμίζει ότι τα βιβλία δεν είναι απλώς φορείς γνώσης, αλλά και πολύτιμοι συνοδοιπόροι που μπορούν να στηρίξουν τον άνθρωπο στην αναζήτηση νοήματος, ηρεμίας και ψυχικής ισορροπίας.

**Μ.-Χ. ΣΑΡΑΦΟΓΛΟΥ**

**Η** ραγδαία τεχνολογική πρόοδος των τελευταίων ετών έχει μεταμορφώσει και τον χώρο της εκπαίδευσης. Η τεχνητή νοημοσύνη αναπτύσσεται ραγδαία καθημερινά και πλέον έχει εισβάλει δυναμικά στη ζωή μας. Η πλειονότητα των ανθρώπων χρησιμοποιεί την ΤΝ για να βοηθηθεί σε διάφορα προβλήματα και, αναπόφευκτα, η χρήση της έχει επεκταθεί και στον χώρο του σχολείου. Το γεγονός αυτό επιφέρει τόσο θετικές όσο και αρνητικές συνέπειες.

Ένα από τα μεγαλύτερα οφέλη της ΤΝ είναι η δυνατότητα εξατομικευμένης μάθησης. Η τεχνητή νοημοσύνη βοηθά τους μαθητές/τις μαθήτριες να κατανοήσουν καλύτερα με πιο διαδραστικούς και ευχάριστους τρόπους το θέμα μελέτης, αξιοποιώντας παραδείγματα και επεξηγήσεις. Επιπλέον, παρέχει γνώσεις που ενδέχεται να μην περιλαμβάνονται στο σχολικό βιβλίο, δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να διευρύνουν τους ορίζοντές τους και να ανακαλύψουν νέα ενδιαφέροντα. Επιπλέον, η ΤΝ μπορεί να προσφέρει άμεση ανατροφοδότηση, βοηθώντας τους μαθητές/τις μαθήτριες να διορθώσουν τα λάθη τους σε πραγματικό χρόνο. Παράλληλα, η σωστή χρή-



**ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

## Έξυπνος βοηθός αναζητάει υπεύθυνους χρήστες

ση της μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, καθώς οι μαθητές καλούνται να εντοπίζουν πιθανά σφάλματα και να διασταυρώνουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν.

Βέβαια, η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης από τους μαθητές παρουσιάζει και σημαντικά μειονεκτήματα. Συχνά, ορισμένοι/ες υποβάλλουν έτοιμες εργασίες που έχουν παραχθεί από εφαρμογές ΤΝ, με αποτέλεσμα να μην κατανοούν το μάθημα και να μην καταβάλλουν προσωπική προσπάθεια. Επιπλέον, όταν οι μαθη-

τές/τριες βασίζονται υπερβολικά σε εργαλεία ΤΝ, όπως το ChatGPT ή άλλα παρόμοια προγράμματα, υπάρχει κίνδυνος σταδιακής εξάρτησης από την τεχνολογία, γεγονός που μπορεί να περιορίσει την αυτονομία τους στο μέλλον. Η υπερβολική χρήση της τεχνητής νοημοσύνης ενδέχεται επίσης να περιορίσει τη δημιουργικότητα και την ικανότητα αυθεντικής σκέψης των μαθητών. Ακόμη, η δυνατότητα δημιουργίας έτοιμων εργασιών προσαρμοσμένων στο επίπεδο κάθε μαθητή/τριας δυσκολεύει τον εκπαιδευτικό να διαπιστώσει

αν μια εργασία αποτελεί αυθεντική προσπάθεια ή προϊόν τεχνητής νοημοσύνης. Τέλος, δεν πρέπει να παραβλέψουμε ότι η ΤΝ δεν μπορεί να αντικαταστήσει τον ρόλο του εκπαιδευτικού, καθώς δεν διαθέτει ενσυναίσθηση ούτε μπορεί να κατανόησει πλήρως τα συναισθήματα και τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε μαθητή.

Συνοψίζοντας, η τεχνητή νοημοσύνη έχει πολλές θετικές, αλλά ταυτόχρονα και αρνητικές επιδράσεις στη μαθητική ζωή των παιδιών. Από τη μία πλευρά βοηθάει τους μαθητές/τις μαθήτριες να κατανοήσουν καλύτερα τα μαθήματά τους και να αποκτήσουν διάφορες από την άλλη η αλόγιστη χρήση της μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση των μαθητών/τριών από αυτήν και μείωση της προσωπικής προσπάθειας. Η εκπαίδευση δεν αφορά μόνο την απόκτηση πληροφοριών, αλλά και τη διαμόρφωση χαρακτήρα, υπευθυνότητας και πνευματικής ανεξαρτησίας. Επομένως, η τεχνητή νοημοσύνη δεν πρέπει να αντικαθιστά τη μαθησιακή διαδικασία, αλλά να χρησιμοποιείται με υπευθυνότητα, ώστε να λειτουργεί ως υποστηρικτικό εργαλείο και όχι ως υποκατάστατο της γνώσης.

**Μ.Χ. ΣΑΡΑΦΟΓΛΟΥ**

## Μηχανές με νοημοσύνη vs Άνθρωποι με κρίση

**ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ** τεχνολογικά και εργασιακά ζητήματα της εποχής μας είναι η ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης, η οποία επηρεάζει καθοριστικά το μέλλον της εργασίας. Η χρήση της επεκτείνεται σε πολλούς τομείς, όπως η βιομηχανία, οι μεταφορές, το εμπόριο, η υγεία και η εκπαίδευση, μεταβάλλοντας τον τρόπο με τον οποίο οργανώνονται και ολοκληρώνονται οι επαγγελματικές δραστηριότητες. Η ραγδαία αυτή πρόοδος γεννά εύλογους προβληματισμούς σχετικά με το αν η τεχνολογία θα αντικαταστήσει τον άνθρωπο παράγοντα.

Η αυτοματοποίηση επηρεάζει κυρίως θέσεις εργασίας που βασίζονται σε επαναλαμβανόμενες και

τυποποιημένες διαδικασίες. Παραδείγματα αποτελούν οι ταμίες καταστημάτων, οι τηλεφωνητές στα κέντρα εξυπηρέτησης πελατών, οι υπάλληλοι καταχώρησης δεδομένων, οι εργαζόμενοι σε αποθήκες και ορισμένοι οδηγοί μεταφορικών μέσων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα αυτοματοποιημένα συστήματα έχουν τη δυνατότητα να αντικαταστήσουν σε σημαντικό βαθμό την ανθρώπινη εργασία, μειώνοντας το λειτουργικό κόστος και αυξάνοντας την ταχύτητα εκτέλεσης.

Ωστόσο, η τεχνητή νοημοσύνη δεν οδηγεί μόνο στην κατάργηση επαγγελμάτων, αλλά και στη δημιουργία νέων πεδίων απασχόλησης. Επαγγέλματα όπως επιστήμονες τεχνητής νοημοσύνης, ει-

δικοί ανάλυσης δεδομένων, ειδικοί κυβερνοασφάλειας και σύμβουλοι ψηφιακού μετασχηματισμού παρουσιάζουν αυξημένη ζήτηση. Παράλληλα, η τεχνολογία λειτουργεί υποστηρικτικά σε τομείς όπως η ιατρική και η εκπαίδευση, χωρίς να αντικαθιστά τον ανθρώπινο ρόλο.

Επιπλέον, υπάρχουν επαγγέλματα που δύσκολα μπορούν να αντικατασταθούν πλήρως από την τεχνολογία. Πρόκειται για τα χειρωνακτικά επαγγέλματα, όπως οι τεχνίτες, οι οικοδόμοι και οι υδραυλικοί, τα οποία προϋποθέτουν πρακτική δεξιότητα, ευελιξία και προσαρμογή σε απρόβλεπτες συνθήκες. Το ίδιο ισχύει για όσα επαγγέλματα απαιτούν συναισθηματική νοημοσύνη, δημιουργική



**Σκίτσο: Π. Παπακωσταντίνου**

τητα και ηθική κρίση -όπως οι ψυχολόγοι, οι εκπαιδευτικοί, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι δικαστικοί λειτουργοί.

Συμπερασματικά, η τεχνητή νοημοσύνη δεν αντικαθιστά απόλυτα τις δουλειές μας, αλλά αναδιαμορφώνει το τοπίο της εργασίας. Καθίσταται όμως αναγκαία η επένδυση στην εκπαίδευση, στην καλλιέργεια ψηφιακών δεξιοτήτων και στη διαρκή μάθηση,

ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να ανταποκρίνονται στις νέες απαιτήσεις. Η προσαρμοστικότητα και η συνεχής επιμόρφωση αποτελούν βασικά εφόδια στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον. Με σωστό σχεδιασμό, η κοινωνία μπορεί να αξιοποιήσει την τεχνητή νοημοσύνη για βιώσιμη ανάπτυξη, ισορροπημένη απασχόληση και πρόοδο.

**ΧΡ. ΔΗΜΟΓΙΑΝΝΗΣ**

**Π**αρόλο που η βιώσιμη ανάπτυξη δεν διαθέτει έναν καθολικά αποδεκτό ορισμό, εκείνος που διατυπώθηκε στην Έκθεση Brundtland της Διεθνούς Επιτροπής για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη το 1987 είναι ο εξής: «Βιώσιμη ανάπτυξη είναι η ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες». Σύμφωνα με τον παραπάνω ορισμό, η βιώσιμη ανάπτυξη συνδυάζει τρεις βασικούς πυλώνες: την οικονομική ανάπτυξη, την κοινωνική συνοχή και την περιβαλλοντική προστασία. Στο σύγχρονο κόσμο, η βιώσιμη ανάπτυξη αποτελεί στρατηγικό στόχο των κρατών και των διεθνών οργανισμών, λόγω της άμεσης σύνδεσής της με την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, την ορθολογική διαχείριση

ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΥΡΙΟ

## Η βιώσιμη ανάπτυξη ως πυξίδα για την Ελλάδα



των φυσικών πόρων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Έργα βιώσιμης ανάπτυξης στην Ελλάδα περιλαμβάνουν επενδύσεις σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, όπως φωτοβολταϊκά και αιολικά πάρκα, προγράμματα ενεργειακής αναβάθμισης κτιρίων, καθώς και σύγχρονες υποδομές και σημαντικές αστικές ανα-

πλάσεις. Σε όλα αυτά τα έργα δίνεται έμφαση στη μείωση των εκπομπών ρύπων, στην εξοικονόμηση ενέργειας και στην αξιοποίηση καινοτόμων τεχνολογιών. Ο Βόρειος Οδικός Άξονας Κρήτης (BOAK) αφορά την αναβάθμιση και κατασκευή ενός σύγχρονου αυτοκινητοδρόμου μήκους 300 χιλιομέτρων, από το Καστέλι έως τη Σητεία,

με νέες τεχνολογίες διαχείρισης κυκλοφορίας. Το έργο θα διασχίζει τη βόρεια Κρήτη, βελτιώνοντας την οδική ασφάλεια και μειώνοντας τον χρόνο μετακίνησης. Παράλληλα, αναμένεται να συμβάλει σημαντικά στην περιφερειακή ανάπτυξη και στην ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Ένα ακόμη σημαντικό έργο είναι το νέο Διεθνές

Αεροδρόμιο Ηρακλείου στο Καστέλι, το οποίο θα αντικαταστήσει το αεροδρόμιο «Νίκος Καζαντζάκης». Το νέο αεροδρόμιο έχει σχεδιαστεί με σύγχρονες περιβαλλοντικές προδιαγραφές και βιοκλιματικό σχεδιασμό, περιορίζοντας το ενεργειακό του αποτύπωμα. Παράλληλα, αναμένεται να ενισχύσει σημαντικά τον τουρισμό, δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας και αναβαθμίζοντας τη διεθνή συνδεσιμότητα της Κρήτης.

Τα έργα βιώσιμης ανάπτυξης αποτελούν θεμέλιο για ένα καλύτερο μέλλον. Με σωστό σχεδιασμό και καινοτομία, είναι δυνατόν να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ της οικονομικής προόδου και της περιβαλλοντικής προστασίας. Η βιώσιμη ανάπτυξη δεν αποτελεί απλώς θεωρητική έννοια, αλλά πρακτική στρατηγική που διασφαλίζει τη μακροπρόθεσμη ευημερία της κοινωνίας και των επόμενων γενεών.

**A. ΑΠΙΚΙΑΝ**

### Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΤΑΛΑΜΒΑΝΕΙ

ένα πολύ μεγάλο μέρος του χρόνου μας μέσα στη μέρα. Αυτό σημαίνει ότι είναι σημαντικό να αφιερώνουμε αυτές τις ώρες όχι μόνο για την εξασφάλιση των προς το ζην, αλλά επειδή μας αρέσει αυτό που κάνουμε και έχει προοπτικές. Ποια είναι, λοιπόν, τα επαγγέλματα του μέλλοντος και τι πρέπει να σπουδάσει κανείς για να στραφεί προς αυτά;

Η ζήτηση για θέσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία, όπως ειδικοί στην Τεχνητή Νοημοσύνη (TN) αυξάνεται ραγδαία. Οι επιχειρήσεις επενδύουν όλο και περισσότερο σε προγράμματα αναβάθμισης και επανεκπαίδευσης για να ανταποκριθούν στις νέες απαιτήσεις της αγοράς. Παράλληλα, οι εργαζόμενοι διεκδικούν καλύτερες συνθήκες και συχνά μεταπηδούν σε πιο ενδιαφέροντες τομείς για τους ίδιους. Σύμφωνα με έρευνα του World Economic Forum (WEF), μέχρι το 2030, το 39% των βασικών δεξιοτήτων στην αγορά εργασίας θα έχει αλλάξει.

## Οδηγός επιβίωσης στην αγορά εργασίας του μέλλοντος



Οι δεξιότητες που θα αυξηθούν τη σημασία τους περιλαμβάνουν:

- 1. Τεχνολογικές δεξιότητες:** Τεχνητή νοημοσύνη, ανάλυση μεγάλων δεδομένων, κυβερνοασφάλεια και ψηφιακός εγγραμματισμός.

- 2. Τεχνικοί ρομποτικής & αυτοματισμών:** Οι εφαρμογές ρομποτικής στην παραγωγή, την εφοδιαστική και τη γεωργία δημιουργούν νέους

τεχνικούς ρόλους με υψηλή εξειδίκευση και προοπτικές εξέλιξης.

- 3. Επαγγελματίες ψυχικής υγείας:** Η εντεινόμενη ανάγκη για φροντίδα της ψυχικής υγείας αυξάνει σημαντικά τη ζήτηση για ψυχολόγους, συμβούλους και ψυχοθεραπευτές.

- 4. Επαγγελματίες του τουρισμού:** Ο ελληνικός τουρισμός αναζητά εξειδικευμένα στελέχη με έμφαση στη βιώσιμη φιλοξενία, τη διαχείριση εμπειριών και τη θεματική τουριστική ανάπτυξη (π.χ. γαστρονομία, τουρισμός ευεξίας).

- 5. Γεροντολόγοι και ειδικοί στη φροντίδα ηλικιωμένων:** Αυτά τα επαγγέλματα σχετίζονται με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής και τη μέριμνα για την τρίτη ηλικία.

- 6. Κλάδος ανανεώσιμων πηγών ενέργειας:** Ο τομέας αυτός προσφέρει πολλές ευκαιρίες απασχό-

λησης για ενεργειακούς μηχανικούς, ερευνητές και τεχνικούς.

- 7. Σχεδιαστές εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας (VR / AR Designer):** Οι πλατφόρμες εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας γνωρίζουν ραγδαία ανάπτυξη, δημιουργώντας ζήτηση για επαγγελματίες που σχεδιάζουν ελκυστικές ψηφιακές εμπειρίες, όπως «σχεδιαστές εικονικών εκθέσεων» σε μουσεία, πολιτιστικούς οργανισμούς και εταιρείες ψυχαγωγίας.

- 8. Στελέχη πρόληψης και διαχείρισης καταστροφών και κρίσεων:** Οι σύγχρονες κοινωνίες αντιμετωπίζουν κλιματικές, υγειονομικές και κοινωνικές κρίσεις. Οι οργανισμοί χρειάζονται ειδικούς που σχεδιάζουν στρατηγικές ανθεκτικότητας και ανταπόκρισης σε ακραίες καταστάσεις.

**X. ΦΕΡΓΑΔΑΚΗΣ**

# Υπερτουρισμός: Όταν οι κάτοικοι γίνονται επισκέπτες στην ίδια τους την πόλη

**Ο** υπερτουρισμός είναι η μαζική συρροή τουριστών σε μια περιοχή, η οποία ξεπερνά τη χωρητικότητα των υποδομών και των υπηρεσιών, προκαλώντας αρνητικές συνέπειες στους κατοίκους, το περιβάλλον και την ποιότητα της τουριστικής εμπειρίας. Ο υπερτουρισμός μπορεί να γίνεται αισθητός από δύο πλευρές, τόσο από τους ντόπιους, οι οποίοι θεωρούν τον τουρισμό διαταρακτικό παράγοντα που επιβαρύνει την καθημερινή τους ζωή, όσο και από τους επισκέπτες, οι οποίοι συχνά βιώνουν τον μεγάλο αριθμό τουριστών ως ενόχληση και ως περιορισμό στην ποιότητα των υπηρεσιών.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που συμβάλλουν στον υπερτουρισμό, ανάλογα με τον προορισμό. Μερικοί είναι οι εξής:

- Η μείωση του κόστους των εισιτηρίων στα μέσα μεταφοράς καθιστά πλέον τα ταξίδια προσιτά σε όλους.

- Η συχνότητα και η χωρητικότητα των μέσων μεταφοράς αυξάνονται.

- Δημιουργούνται πολλές εγκαταστάσεις που προορίζονται μόνο για τουρίστες, όπως ξενοδοχεία και εμπορικά καταστήματα.

- Πλατφόρμες (όπως το Airbnb) διευκολύνουν την εύρεση οικονομικών καταλυμάτων, επιτρέποντας σε περισσότερους



ανθρώπους να ταξιδεύουν.

- Η εποχικότητα της τουριστικής βιομηχανίας προκαλεί αύξηση του αριθμού των επισκεπτών κατά τους μήνες με τη μεγαλύτερη κίνηση.

Ο υπερτουρισμός μπορεί να προκαλέσει:

- **Στους κατοίκους:** Τα έξοδα διαβίωσης αυξάνονται ως αποτέλεσμα της αυξανόμενης ζήτησης για αγαθά, υπηρεσίες και υποδομές για την εξυπηρέτηση των αναγκών του τουρισμού, γεγονός που αναγκάζει πολλούς κατοίκους να μετοικήσουν.

- **Στην κοινωνία / πολιτισμό:** Οι διαφορές στις αξίες, τις παραδόσεις και τις πρακτικές μεταξύ των κατοίκων και των επισκεπτών συχνά αλλάζουν την κοινωνικοπολιτιστική σύνθεση της περιοχής. Επιπλέον, οι τοπικές παραδόσεις εμπορευματοποιούνται, γεγονός

που οδηγεί σε απώλεια της αυθεντικότητας και αλλοίωση της πολιτιστικής ταυτότητας.

- **Στο περιβάλλον:** Ο υπερτουρισμός έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του όγκου των απορριμμάτων και των υγρών αποβλήτων. Όταν τα υγρά απόβλητα απορρίπτονται στη θάλασσα, προκαλείται ευτροφισμός. Παράλληλα, εμφανίζονται και άλλα προβλήματα, όπως η κυκλοφοριακή συμφόρηση, η ηχορύπανση και η σπατάλη φυσικών πόρων.

- **Στην οικονομία:** Λόγω της αυξημένης ζήτησης είναι συχνά απαραίτητη η εισαγωγή αγαθών από άλλα κράτη προκειμένου να εξυπηρετηθούν οι επισκέπτες, κάτι που ασκεί πίεση στο ισοζύγιο πληρωμών. Επίσης, η εποχική απασχόληση, δηλαδή η εργασία που διαρκεί έως 6 μήνες το χρόνο σε επιχειρήσεις που λειτουργούν πε-

ριοδικά λόγω της φύσης τους, μπορεί να προκαλέσει οικονομική εξάρτηση και ζημία σε άλλους οικονομικούς τομείς που απασχολούν εργαζόμενους.

- **Στους επισκέπτες:** Οι ίδιοι οι επισκέπτες διαμαρτύρονται για τον συνωστισμό και τη χαμηλή ποιότητα εξυπηρέτησης, ενώ αισθάνονται ότι το μέρος δεν αξίζει.

Η αντιμετώπιση του σύγχρονου αυτού προβλήματος απαιτεί μια σφαιρική προσέγγιση, με την ανάληψη ποικίλων δράσεων, ανάλογα με τον προορισμό.

Ορισμένα μέτρα που θα μπορούσαν να ληφθούν είναι:

- Η προώθηση των τουριστών σε λιγότερο επισκέψιμα σημεία, αξιοθέατα και δραστηριότητες, εκτός των «γνωστών» τουριστικών περιοχών.

- Η ενθάρρυνση των επισκεψέων εκτός υψηλής σεζόν μέσω της διοργάνωσης διαφόρων εκδηλώσεων ή μικρών εκδρομών αλλά και διαφοροποίησης των τιμών των καταλυμάτων.

- Η επέκταση του ωραρίου στα δημοφιλή αξιοθέατα και καλύτερη οργάνωση, για τον έλεγχο του αριθμού των επισκεπτών.

- Η βελτίωση των υποδομών και των εγκαταστάσεων, ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες κατοίκων και τουριστών.

**A. ΓΙΑΚΟΥΜΗ**

## ΛΕΙΨΥΔΡΙΑ

# Η Αττική «διψάει» μετά από 30 χρόνια

**Η ΑΤΤΙΚΗ** αντιμετωπίζει τη σοβαρότερη κρίση λειψυδρίας των τελευταίων 30 χρόνων, καθώς η στάθμη των δύο κύριων ταμιευτήρων που την υδροδοτούν έχει υποχωρήσει σημαντικά. Πιο συγκεκριμένα, ο ποταμός Μόρνος έχει χάσει περισσότερο από το 40% των αποθεμάτων του σε διάστημα μόλις δύο ετών, ενώ η λίμνη Υλίκη έχει χάσει το ίδιο ποσοστό νερού σ' ένα μόλις έτος. Γι' αυτό η κυβέρνηση κήρυξε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την κατανάλωση νερού το λεκανοπέδιο της Αττικής.

Στόχος είναι να επιταχυνθούν σημαντικά έργα και να διασφαλιστεί η υδροδότηση τουλάχιστον για τα επόμενα 30 χρόνια - δεδομένου ότι στην

Αττική κατοικεί σχεδόν ο μισός πληθυσμός της χώρας. Κεντρικό στοιχείο του σχεδιασμού της κυβέρνησης είναι το έργο «Εύρυτος», το οποίο προβλέπει την αξιοποίηση πλεονάζοντος νερού από περιοχές με υψηλές βροχοπτώσεις - κυρίως από τη λίμνη Κρεμαστών (τροφοδοτούμενη από τους ποταμούς Κρικελιώτη και Καρπενησιώτη).

Παράλληλα, έχουν σχεδιαστεί και πολλά μικρότερα έργα. Επιπλέον, η ΕΥΔΑΠ έχει ανακοινώσει επενδυτικό πλάνο ύψους 2,5 δισεκατομμυρίων ευρώ, με στόχο να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα των υποδομών, να μειωθούν οι απώλειες (με τηλεμετρία και έλεγχο διαρροών) και να τεθούν σε λειτουργία συστήματα επανα-



**Χαμηλή στάθμη της λίμνης του φράγματος του Μόρνου**

χρησιμοποίησης νερού, ώστε να περιοριστεί η πίεση στους ταμιευτήρες πόσιμου.

Με αυτές τις παρεμβάσεις θα δοθεί λύση με μακροπρόθεσμο ορίζοντα για την υδροδότηση της Αττικής.

**X. ΦΕΡΓΑΔΑΚΗΣ**

**Ε**να κατοικίδιο μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στην καθημερινότητά μας. Από τους σκύλους και τις γάτες μέχρι τις χελώνες και τα χρυσόψαρα, έρευνες έχουν δείξει πως τα κατοικίδια είναι ευεργετικά για τη σωματική και ψυχική υγεία. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένοι λόγοι για τους οποίους θα ήταν καλό να εντάξετε ένα κατοικίδιο στη ζωή σας.

● **Καρδιαγγειακά οφέλη:** Έρευνες, όπως αυτές του American Heart Association (AHA) και του Mayo Clinic Proceedings, έχουν δείξει ότι οι ιδιοκτήτες κατοικίδιων τείνουν να έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και μειωμένα επίπεδα χοληστερόλης. Επιπλέον, όσοι έχουν γάτες εμφανίζουν 40% μειωμένες πιθανότητες θανάτου από καρδιακή προσβολή.

● **Ενίσχυση της φυσικής κατάστασης:** Η καθημερινή φροντίδα των κατοικίδιων, όπως το παιχνίδι ή οι βόλτες, μας ενθαρρύνει να αυξήσουμε τη σωματική μας δραστηριότητα. Αυτή η μορφή άσκησης είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη, καθώς είναι ήπια για το σώμα.

● **Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος:** Τα παιδιά που μεγαλώνουν με κατοικίδια σύμφωνα με έρευνες έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αλλεργίες ή άσθμα, διότι η έκθεση στα μικρόβια των ζώων ενισχύει το ανοσοποιητικό τους σύστημα και τα βοηθά να αναπτύξουν ισχυρότερες άμυνες απέναντι σε ιούς.

## Κατοικίδια: Οι θετικές επιπτώσεις τους στη ζωή του ανθρώπου



Σκίτσο: Α. Αναστοπούλου

● **Συναισθηματική υποστήριξη και αίσθημα ασφάλειας:** Τα οικόσιτα ζώα καλλιεργούν στους ανθρώπους μια αίσθηση ευθύνης και αποκτά σκοπό η καθημερινότητά τους. Η ανάγκη τους για φροντίδα ενισχύει την οργάνωση και την πειθαρχία, ενώ η συντροφιά τους συμβάλλει σε μια πιο ισορροπημένη και αρμονική ζωή, προσφέροντας στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης. Τα ζώα συντροφιάς γεμίζουν τη ζωή του ιδιοκτήτη τους με χρώμα, έμπνευση και δημιουργικότητα,

αποτελώντας πηγή συναισθηματικής πληρότητας και ζεστασιάς.

● **Μείωση του άγχους:** Οι τετράποδοι σύντροφοί μας μας προσφέρουν ανιδιοτελή αγάπη, μειώνοντας σημαντικά τα επίπεδα άγχους και τον κίνδυνο κατάθλιψης. Μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν (2018) έδειξε ότι ακόμη και 10 λεπτά αλληλεπίδρασης με σκύλο ή γάτα αρκούν για να μειωθούν αισθητά οι ορμόνες του στρες (π.χ. κορτιζόλη).

● **Ενίσχυση της κοινωνικότητας:** Η καθημερινή βόλτα με τον

σκύλο λειτουργεί ως «κοινωνικός καταλύτης», καθώς διευκολύνει τις συνομιλίες με αγνώστους, δημιουργεί αφορμές για νέες γνωριμίες και ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας και δικτύωσης. Ιδιαίτερα για άτομα που νιώθουν μοναξιά ή δυσκολεύονται να κοινωνικοποιηθούν, η παρουσία ενός ζώου συντροφιάς μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη γέφυρα προς τους άλλους ανθρώπους.

● **Συμβολή σε θεραπευτικές διαδικασίες:** Τα κατοικίδια μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών, ιδιαίτερα σε παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) ή άτομα με μετατραυματικό στρες. Ακόμη και μόνο η παρουσία τους μειώνει την ένταση και βελτιώνει την ψυχολογική κατάσταση.

Συμπερασματικά, τα κατοικίδια δεν είναι απλώς μια ευχάριστη παρουσία στο σπίτι αλλά πολύτιμοι σύντροφοι που εμπλουτίζουν ουσιαστικά την ανθρώπινη ζωή. Η συμβολή τους στη σωματική υγεία και τη συναισθηματική ισορροπία είναι αναμφισβήτητη, αποδεικνύοντας πως η σχέση ανθρώπου και ζώου είναι βαθιά και αμοιβαία ωφέλιμη. Μέσα από τη ζεστασιά, την αγάπη και τη συντροφικότητά τους μας υπενθυμίζουν την αξία της προσφοράς και της φροντίδας.

ΣΤ. ΠΟΛΙΤΟΥ - Τ. ΤΣΙΡΙΓΩΤΑΚΗ

**ΟΛΟΙ ΓΥΡΩ ΜΟΥ** λένε πως ζω την ιδανική ζωή. Έχω ένα ζεστό σπίτι, μια ευτυχισμένη οικογένεια, μια ευχάριστη και εύκολη δουλειά. Δεν ξέρουνε όμως πως η ζωή μου είναι πραγματικά δύσκολη. Για αρχή, είμαι αναγκασμένος να σηκώνομαι απ' τα χαράματα, για να πάω να μιλήσω στο αφεντικό μου. Είμαι πεπεισμένος πως έχει βάλει τόσο πρωινό ωράριο μόνο και μόνο για να με βασανίζει.

Αφού τον ξυπνήσω, και μου δώσει την άδεια (!) να φάω πρωινό, μπορώ να κάνω μία βόλτα. Εκεί βρίσκω τον φίλο μου, και πριν προλάβω καν να του πω «καλημέρα», το αφεντικό μου με διατάζει να επιστρέψω στη δουλειά. Η δουλειά μου είναι να διώχνω τους ανεπιθύμητους από το γραφείο του. Πρέπει να είμαι πολύ συγκεντρωμένος, γιατί οι κατάσκοποι των αντιπάλων προσπαθούν να εισέλθουν με κάθε δυνατό τρόπο: σκαρφαλώνουν στον φράχτη, ακόμα και στα δέντρα! Έτσι περνάει το πρωί-

## Μια σκυλίτσα ζωή... γεμάτη παράπονα



νό, γεμάτο δυσκολίες και άγχος. Όταν έρχεται η ώρα για το μεσημεριανό, αρχίζω να χοροπηδάω -κυριολεκτικά- απ' τη χαρά μου. Το καλό είναι ότι έχω ένα μικρό διάλειμμα για να πάω

στο πάρκο. Δεν το πιστεύω πως υπάρχουν τόσα άτομα εκεί έξω που δεν έχουν αφεντικά. Ώρες ώρες τα ζηλεύω λίγο... εντάξει, πολύ. Κι εκεί που σκέφτομαι ότι τελικά το αφεντικό μου δεν είναι τόσο κακό, γιατί πάντοτε «καθαρίζει» για εμένα, μου ζητάει να μαζέψω, λες και είμαι υπηρέτης του, ό,τι του πέφτει (και είναι αρκετά ατσούμπαλος!).

Μετά από μια μέρα σκληρής δουλειάς πηγαίνω σπίτι μας. Επιτέλους, θα ξεκουραστώ, σκέφτομαι. Λογαριάζω όμως χωρίς τον ξενοδόχο. Να φανταστείτε σήμερα, κάλεσε - πάλι χωρίς να με ρωτήσει - έναν φίλο του, και αφού φάγανε, μου δώσανε για βραδινό τα αποφάγια! Μετά από τόση ταλαιπωρία, ξαπλώνω στο κρεβάτι μου. Το αφεντικό μου με χαϊδεύει και μου λέει: «Μαξ, είσαι ο καλύτερός μου φίλος». Τουλάχιστον, αναγνωρίζει τους κόπους και -όσο κι αν γκρινιάζω- με προσέχει.

Γ. ΕΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ



Στ. Κομπογεννητάκη

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΛΟ

## «Γαλανόλευκη» κυριαρχία στην πιάνα

**ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ** πορεία πραγματοποίησαν οι εθνικές ομάδες πόλο ανδρών και γυναικών στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 2026. Συγκεκριμένα, και οι δύο εθνικές μας ομάδες κατέκτησαν την τρίτη θέση, κάνοντας την Ελλάδα μια φορά, μετά το χρυσό μετάλλιο στη Σιγκαπούρη πριν από περίπου έναν χρόνο.

### Η πορεία των αντρών

Το πρωτάθλημα διεξήχθη στο Βελιγράδι από τις 10 έως τις 25 Ιανουαρίου. Η εθνική μας ομάδα τερμάτισε πρώτη στον όμιλό της, νικώντας την Κροατία, τη Γεωργία και τη Σλοβενία, εξασφαλίζοντας έτσι την πρόκριση στην επόμενη φάση. Στη δεύτερη φάση αντίπαλοί της ήταν η Τουρκία, η Γεωργία, η Ρουμανία, τη Ιταλία και η Κροατία. Η Ελλάδα πέρασε αήττητη και τερμάτισε πρώτη και σ' αυτή τη φάση και προκρίθηκε στα ημιτελικά της διοργάνωσης. Εκεί αντιμετώπισε την Ουγγαρία, από την οποία γνώρισε την πρώτη της ήττα στο πρωτάθλημα με σκορ 12-15. Έτσι, η Ελλάδα αγωνίστηκε στον μικρό τελικό για άλλη μια φορά απέναντι στην Ιταλία, την οποία νίκησε με ευκολία

και τελικό σκορ 12-5 και κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο.

### Η πορεία των γυναικών

Το πρωτάθλημα των γυναικών πραγματοποιήθηκε στο Φουντσάλ της Πορτογαλίας από τις 26 Ιανουαρίου έως τις 5 Φεβρουαρίου. Η εθνική μας ομάδα τερμάτισε πρώτη στον όμιλό της, νικώντας τη Γερμανία, τη Γαλλία και τη Σλοβακία, και προκρίθηκε στη δεύτερη φάση, όπου αντιμετώπισε την Κροατία και την Ιταλία. Η Ελλάδα πέρασε αήττητη και από αυτή τη φάση και στα ημιτελικά βρέθηκε αντιμέτωπη με την Ουγγαρία. Η Ουγγαρία προηγούνταν σχεδόν σε όλη τη διάρκεια της αναμέτρησης. Ωστόσο, η εθνική μας ομάδα κατάφερε να ισοφαρίσει, οδηγώντας το παιχνίδι στη διαδικασία των πέναλτι. Μετά από μια συγκλονιστική «μονομαχία», η Ουγγαρία επικράτησε. Στον μικρό τελικό, η Ελλάδα αντιμετώπισε ξανά την Ιταλία, διεκδικώντας μια θέση στο βάθρο. Με αποφασιστικότητα και εξαιρετική απόδοση, η εθνική μας ομάδα νίκησε με σκορ 15-8 και κατέκτησε και αυτή την τρίτη θέση στο πρωτάθλημα.

Α. ΚΑΛΥΒΑΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

## Σπάζοντας το φράγμα του... φύλου

Ο αθλητισμός αποτελεί διαχρονικά έναν χώρο που προάγει αξίες όπως ο σεβασμός, η ισότητα και το «ευ αγωνίζεσθαι». Ωστόσο, παρά τα ιδανικά που πρεσβεύει, δεν έχει μείνει ανεπηρέαστος από κοινωνικές ανισότητες και στερεότυπα. Ο σεξισμός στον αθλητισμό εξακολουθεί να αποτελεί ένα βαθιά ριζωμένο πρόβλημα, που περιορίζει τις ευκαιρίες και υποβαθμίζει τις επιδόσεις των γυναικών.

Οι μορφές του σεξισμού στον αθλητισμό είναι ποικίλες. Πρώτον, παρατηρούνται σημαντικές μισθολογικές ανισότητες ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες αθλητές, καθώς οι γυναίκες συχνά λαμβάνουν χαμηλότερες αμοιβές και μικρότερα συμβόλαια. Επιπλέον, διαθέτουν λιγότερους χορηγούς και περιορισμένη θεσμική στήριξη, γεγονός που επηρεάζει άμεσα τις επαγγελματικές τους προοπτικές. Στην πλειονότητα μάλιστα οι γυναίκες αθλήτριες δεν αντιμετωπίζονται ως επαγγελματίες, λόγω της παγιωμένης αντίληψης ότι ο ανδρικός αθλητισμός είναι «πιο ανταγωνιστικός» ή «πιο εμπορικός», με αποτέλεσμα την υποβάθμιση της προσπάθειάς τους. Παράλληλα, δεν απουσιάζουν φαινόμενα ψυχολογικής ή ακόμη και σωματικής βίας, καθώς ορισμένοι άνδρες εκμεταλλεύονται θέσεις εξουσίας ή τη σωματική δυναμική τους. Συχνά, τα θύματα διστάζουν να καταγγείλουν τέτοιες συμπεριφορές, ιδιαίτερα όταν αυτές προέρχονται από προπονητές ή διοικητικούς παράγοντες. Τέλος, υπάρχει έντονη ανισότητα στην προβολή των αθλημάτων ανδρών και γυναικών, καθώς οι γυναικείοι αγώνες λαμβάνουν σημαντικά μικρότερη κάλυψη από τα ΜΜΕ.

Παρά τα εμπόδια, πολλές γυναίκες έχουν αποτελέσει πρότυπα και έχουν αγωνιστεί για τα δικαιώματα και την ίση μεταχείριση στον χώρο του αθλητισμού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Κάθριν Βιρτζίνια Σουίτजर, η οποία συμμετείχε στον Μαραθώνιο της Βοστώνης το 1967, σε μια διοργάνωση όπου για δεκαετίες συμμετείχαν αποκλειστικά άνδρες. Η Σουίτजर δήλωσε συμμετοχή με το όνομα «Κ. Β. Σουίτजर», το οποίο δεν αποκάλυπτε το φύλο της. Στις 19 Απριλίου 1967 παρατάχθηκε στη γραμμή εκκίνησης με τον αριθμό 261, όντας η μοναδική γυναίκα στον αγώνα. Στο 4ο μίλι περίπου εμφανίστηκε το όχημα με τους φωτογράφους, οι οποίοι μόλις αντιλήφθηκαν την παρουσία μιας γυναίκας άρχισαν



Στ. Κομπογεννητάκη

ενθουσιάζει να τη βγάλουν φωτογραφίες. Μετά από λίγο ο επικεφαλής της διοργάνωσης Τζοκ Σεμπλ, επιχειρήσε να την απομακρύνει βίαια, προσπαθώντας να της αφαιρέσει τον αριθμό συμμετοχής. Με τη βοήθεια συναθλητών της, κατάφερε να συνεχίσει και να τερματίσει τον αγώνα σε 4 ώρες και 20 λεπτά. Η πράξη της αποτέλεσε σύμβολο αγώνα για όλες τις γυναίκες που αμφισβητούνταν ως προς τις σωματικές τους δυνατότητες.

Στο τένις, η «Μάχη των Φύλων» αποτελεί ένα ακόμη ιστορικό ορόσημο. Το 1973, στο Houston Astrodome, η 29χρονη Μπίλι Τζιν Κινγκ αντιμετώπισε τον 55χρονο Μπόμπι Ρίγκς, τον οποίο και νίκησε σε τρία σετ. Ο Ρίγκς, πρώην πρωταθλητής στο τένις, πίστευε πως μπορούσε εύκολα να κερδίσει οποιαδήποτε κορυφαία γυναίκα του αθλήματος και υποστήριξε πως οι άντρες τενίστες έπρεπε να αμείβονται παραπάνω από τις γυναικείες τενίστριες. Τον αγώνα παρακολούθησαν περίπου 50.000.000 άνθρωποι στις Ηνωμένες Πολιτείες και 90.000.000 παγκοσμίως. Η νίκη της Κινγκ θεωρείται ορόσημο για την αναγνώριση και την αποδοχή του γυναικείου τένις και δημιούργησε τις προϋποθέσεις για προβολή και ίσες αμοιβές με τους άντρες.

Οι αγώνες αυτών των γυναικών άφησαν το στίγμα στην ιστορία και αποτέλεσαν σημαντικές προσπάθειες για την καταπολέμηση του σεξισμού στον αθλητισμό. Η δυναμική τους στάση είναι παράδειγμα προς μίμηση για όλα τα κορίτσια του κόσμου τα οποία καλούνται να πολεμήσουν τα στερεότυπα και τις σεξιστικές συμπεριφορές στον αθλητισμό και όχι μόνο.

Ε. ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

### ■ Πείτε μας λίγα λόγια για τον εαυτό σας και πώς ξεκινήσατε τον αθλητισμό.

Ξεκίνησα τον αθλητισμό όταν ήμουν 10-11 ετών, μετά τη διάγνωση οστεοσαρκώματος που οδήγησε στον ακρωτηριασμό του αριστερού μου ποδιού. Στην πόλη όπου ζούσα στη Γερμανία, υπήρχε ένας σύλλογος ατόμων με αναπηρία που ασχολούνταν με την κολύμβηση. Γράφτηκα και ξεκίνησα προπονήσεις 2-3 φορές την εβδομάδα, αργότερα πιο εντατικά. Η πρόδοός μου με οδήγησε σε κλήση για το Πανγερμανικό Πρωτάθλημα στα 18, αλλά δεν μπόρεσα να συμμετάσχω λόγω των σπυδών μου στην Ελλάδα. Στην Αθήνα, όπου σπούδαζα στο Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, μετά από έναν χρόνο περίπου, βρήκα έναν σύλλογο και ξεκίνησα καθημερινές προπονήσεις, με στόχο τη συμμετοχή σε Πανευρωπαϊκά, Παγκόσμια και Παραολυμπιακά Πρωταθλήματα.

### ■ Σε ποιους Παραολυμπιακούς Αγώνες έχετε πάρει μέρος και πώς νιώσατε;

Ύστερα από εντατική προπόνηση κατάφερα να προκριθώ στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000, όπου αγωνίστηκα στα 100 μέτρα ύπτιο και κατέλαβα τη δωδέκατη θέση. Το γεγονός ότι κατάφερα να συμμετάσχω στους Παραολυμπιακούς Αγώνες και να διακριθώ ήταν μια κορυφαία στιγμή στη ζωή μου. Η επιτυχία αυτή μου έδωσε τη δύναμη να συνεχίσω την προσπάθειά μου.

### ■ Είδαμε στο βιογραφικό σας ότι έχετε ασχοληθεί και με το βόλεϊ.

Αυτό αποτελεί το δεύτερο κεφάλαιο της αθλητικής μου καριέρας. Μετά τους Αγώνες του Σίδνεϊ, για να παραμείνω ανταγωνιστικός στην κολύμβηση, θα έπρεπε να προπονούμαι εντατικά και να διακόψω την εργασία μου. Μη διαθέτοντας τη δυνατότητα αυτή, αποφάσισα να αλλάξω άθλημα και ιδρύσαμε στην Ελλάδα την πετοσφαίριση (βόλεϊ) καθιστών. Δημιουργήσαμε ομάδα και μετά από τέσσερα χρόνια συμμετείχαμε



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

## ΣΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΡΗΣ

Παραολυμπιονίκης και Διευθυντής της ΕΠΕ

# «Να δημιουργήσουμε μια κοινωνία συμπεριληπτική»

στο Πανευρωπαϊκό και προκριθήκαμε στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, όπου κατακτήσαμε την όγδοη θέση. Ως αρχηγός της ομάδας, έζησα μια μοναδική εμπειρία. Το γεγονός ότι αγωνιζόμασταν στη χώρα μας, μας έδινε δύναμη.

### ■ Σήμερα είστε διευθυντής της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής. Ποια είναι τα καθήκοντά σας;

Στην Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή εργαζόμαστε για την ανάπτυξη του παραολυμπιακού αθλητισμού, την προβολή των αγώνων και την ενίσχυση της στήριξης των αθλητών με αναπηρία. Είμαστε επίσης υπεύθυνοι για την επιλογή, συγκρότηση και αποστολή των εθνικών ομάδων στους Παραολυμπιακούς Αγώνες.

### ■ Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον του παραολυμπιακού αθλητισμού στην Ελλάδα;

Το όραμά μας είναι να διεισδύσουμε περισσότερο σε όλη την Ελλάδα, καθώς σε πολλές περιοχές δεν υπάρχουν δυνατότητες άθλησης για παιδιά με αναπηρία ούτε σύλλογοι. Στόχος μας είναι η συνεργασία με όλους -Δήμους, Περιφέρειες, σχολεία, σωματεία-, ώστε όλα τα παιδιά, με ή χωρίς αναπηρία, να συμμετέχουν στον αθλητισμό, προάγοντας την ένταξη, την αλληλοκατανόηση και την κοινωνική συμμετοχή.

### ■ Ποιο είναι το πιο συγκινητικό γεγονός από την καριέρα σας στην Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή;

Η κορυφαία στιγμή της καριέρας μου ήταν οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνο το 2008, όπου οι Έλληνες αθλητές κατέκτησαν 24 μετάλλια, ρεκόρ για τη χώρα. Εξίσου σημαντικό γεγονός αποτέλεσε η τηλεοπτική κάλυψη των Παραολυμπιακών Αγώνων του 2004 από την ΕΡΤ, που έφερε τα παραολυμπιακά αθλήματα

τα στα ελληνικά σπίτια. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, το παραολυμπιακό κίνημα έγινε γνωστό, οι αθλητές αναγνωρίστηκαν και εξασφαλίστηκε μεγαλύτερη στήριξη.

### ■ Πώς πιστεύετε ότι μπορεί ο αθλητισμός να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία;

Ο αθλητισμός επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύσσονται σωματικά και πνευματικά. Για τα παιδιά με αναπηρία, η αλληλεπίδραση με άλλους αθλητές, εκτός από τη βελτίωση της κινητικότητάς τους, προσφέρει κοινωνικοποίηση και τονώνει την αυτοπεποίθηση. Το ίδιο ισχύει και για όσους δεν έχουν αναπηρία, ενώ διδάσκει τον σεβασμό προς συναθλητές και αντιπάλους.

### ■ Αν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι άμεσα στην κοινωνική αντίληψη γύρω από τα άτομα με αναπηρία, τι θα ήταν αυτό;

Αυτό που θα ήθελα να αλλάξω είναι η αποδοχή των ατόμων με αναπηρία. Να μην θεωρούνται μειονότητα, αλλά άνθρωποι με τους οποίους αξίζει να έρθουμε σε επαφή. Αν όλοι συνεργαστούμε, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κοινωνία πιο ανοιχτή, αποτελεσματική και πραγματικά συμπεριληπτική.

### ■ Με δεδομένη την οικονομική κρίση στην Ελλάδα και τις μειωμένες χρηματοδοτήσεις, η υποστήριξη των παραολυμπιακών αθλητών είναι διαρκώς και κίνδυνο. Τι θα γίνει αν δεν υπάρχει σταθερή χρηματοδότηση;

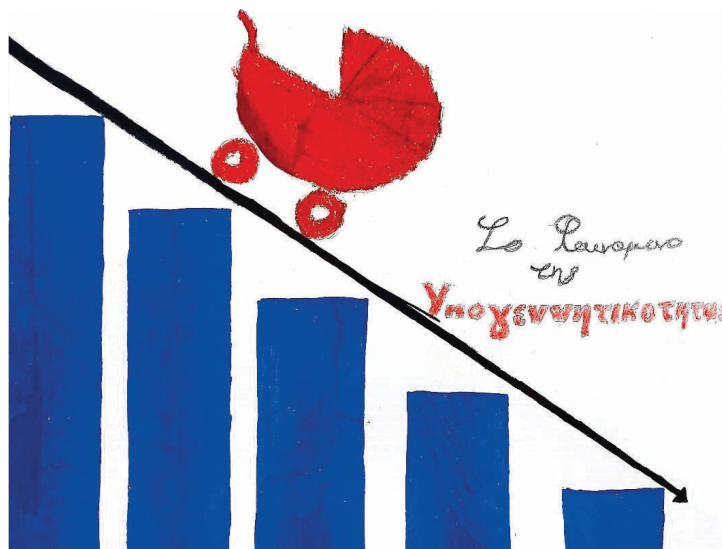
Οι χρηματοδοτήσεις δεν είναι δεδομένες και η κρατική υποστήριξη καλύπτει μόνο τις βασικές ανάγκες των αθλητών/τριών με αναπηρία. Εργαζόμαστε ωστόσο αδιάκοπα για προσβάσιμες υποδομές, προγράμματα σε Δήμους, Περιφέρειες και σχολεία, ώστε εξασφαλιστεί ισότιμη συμμετοχή όλων των παιδιών με αναπηρία στον αθλητισμό και όχι μόνο. Παρά την οικονομική κρίση, οι φορείς και οι άνθρωποι που ασχολούμαστε με τον παραολυμπιακό αθλητισμό αγωνιζόμαστε για την ουσιαστική στήριξη και ανάπτυξή του.

# Υπογεννητικότητα: Η μεγάλη πρόκληση του 21ου αιώνα

**Η** υπογεννητικότητα είναι ένα από τα πιο σοβαρά κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα η Ελλάδα και έχει άμεση σχέση με το μέλλον της χώρας μας. Ας δούμε με απλά λόγια τι σημαίνει, γιατί συμβαίνει και τι μπορούμε να κάνουμε για αυτό.

Στον πίνακα (στοιχεία από την ΕΛΣΤΑΤ) αποτυπώνονται οι γεννήσεις και οι θάνατοι στην Ελλάδα τις τελευταίες 6 δεκαετίες. Μετά το 1981 παρατηρείται σταδιακή μείωση της γεννητικότητας του πληθυσμού. Τις δεκαετίες του 1990 και του 2000 οι γεννήσεις ήταν οριακά περισσότερες από τους θανάτους, ενώ από το 2011 και έπειτα ξεχωρίζει η σταθερά φθίνουσα πορεία των γεννήσεων και η αύξουσα των θανάτων. Σήμερα ο δείκτης γονιμότητας (πόσα παιδιά κάνει μία γυναίκα κατά μέσο όρο στη ζωή της) στην Ελλάδα είναι περίπου 1,4 παιδιά ανά γυναίκα, πολύ χαμηλότερος από το 2,1 που απαιτείται για να διατηρηθεί ο πληθυσμός.

Ποια είναι όμως τα αίτια του φαινομένου; Στην αρνητική δημογραφική εξέλιξη στη χώρα μας συνετέλεσε η μετανάστευση των Ελλήνων, τόσο στις πρώτες μεταπολεμικές δεκαετίες όσο και τα τελευταία χρόνια, καθώς και η αστυφιλία, δηλαδή η εγκατάλειψη της υπαίθρου και η μετακίνηση στις πόλεις, όπου το περιβάλλον δεν ευνοούσε τη δημιουργία πολυμελών οικογενειών. Επιπλέον, σημαντικοί παράγοντες είναι η είσοδος της γυναίκας στην αγορά εργασίας σε συνδυασμό με την μη παροχή διευκολύνσεων για τη δημιουργία οικογένειας αλλά και την επικράτηση νέων προτύπων ζωής με έμφαση στον καταναλωτισμό. Η απόκτηση παιδιού δεν αποτελεί πλέον προτεραιότητα για πολλούς ανθρώπους, καθώς θέλουν πρώτα να αποκατασταθούν επαγγελματικά ή και να κάνουν καριέρα, αναβάλλοντας την τεκνοποιία για αργότερα ή και καθόλου. Συχνά, μάλιστα, η ιδέα ενός παιδιού φαντάζει στον σύγχρονο άνθρωπο σαν μείωση των ανέσεων του.



Σκίτσο: Ο. Μπελεβέντη, Μ. Νίκα

Τα τελευταία χρόνια, η οικονομική κρίση αποθαρρύνει τους νέους από την τεκνοποίηση. Πιο συγκεκριμένα, τα αυξημένα καθημερινά έξοδα, αλλά και οι ελλείψεις στη δημόσια εκπαίδευση και την παροχή υγείας καθιστούν υπέρογκα τα οικονομικά βάρη που καλείται να αντιμετωπίσει μια οικογένεια. Σημαντικός παράγοντας δυσκολίας στην κάλυψη των απαραίτητων αναγκών είναι οι χαμηλοί μισθοί, η δυσκολία εύρεσης σταθερής εργασίας και το φάσμα της ανεργίας, που ενισχύει το αίσθημα ανασφάλειας. Τέλος, τα κίνητρα και τα προνόμια που παρέχει το κράτος στους τρίτεκνους και στους πολύτεκνους (π.χ. επιδόματα γέννησης και παιδιών) δεν

φαίνεται να αποδίδουν, καθώς εξανεμίζονται από τους δυσβάσταχτους φόρους και το υψηλό κόστος ζωής.

Από την άλλη, τα αποτελέσματα της υπογεννητικότητας είναι ήδη εμφανή. Ο πληθυσμός γεννά -το ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών είναι πολύ υψηλό, ενώ οι νέοι και τα παιδιά γίνονται ολοένα λιγότεροι. Αν συνεχιστεί αυτή η τάση, η Ελλάδα ενδέχεται να έχει λιγότερους από 8 εκατομμύρια κατοίκους μέχρι το 2050. Επιπροσθέτως, η μείωση και η γήρανση του πληθυσμού οδηγούν σε συρρίκνωση του εργατικού δυναμικού. Οι ηλικιωμένοι υπερτερούν αριθμητικά, γεγονός που αυξάνει τις

ανάγκες για υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, ενώ παράλληλα μειώνεται ο αριθμός των εργαζομένων που στηρίζουν το σύστημα. Σε ορισμένα χωριά δεν έχει καταγραφεί ούτε μία γέννηση εδώ και χρόνια! Σχολεία κλείνουν όχι μόνο στα χωριά αλλά και στις πόλεις και μάλιστα στην Αττική, επειδή δεν υπάρχουν μαθητές.

Για την αντιμετώπιση του δημογραφικού προβλήματος προτείνονται μέτρα, όπως η οικονομική στήριξη στις οικογένειες με παιδιά, που πρέπει να είναι συνδεδεμένη με το πραγματικό κόστος ζωής, η βελτίωση των υπηρεσιών παιδικής φροντίδας (π.χ. βρεφονηπιακοί σταθμοί και ολοήμερα σχολεία προσβάσιμα σε όλους), άδειες μητρότητας και πατρότητας και ευέλικτες εργασιακές επιλογές. Επίσης, η δημιουργία ευκαιριών εργασίας για τους νέους, ώστε να παραμείνουν στη χώρα και η συγκράτηση των τιμών θα βοηθούσε πολύ σ' αυτή την κατεύθυνση. Τέλος, η στήριξη των ηλικιωμένων μέσω αναβαθμισμένων υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας είναι απαραίτητη. Μόνο με συνδυασμένα μέτρα μπορεί να ανακοπεί η αρνητική δημογραφική τάση και να εξασφαλιστεί ένα βιώσιμο μέλλον για τη χώρα.

Η υπογεννητικότητα είναι ένα σοβαρό αλλά αντιμετωπίσιμο πρόβλημα που μας αφορά όλους. Με σωστή ενημέρωση, συνεργασία και στήριξη των νέων οικογενειών, μπορούμε να ελπίζουμε σε μια καλύτερη Ελλάδα με περισσότερα παιδιά και ζωντανές κοινότητες.

**Ι. ΚΕΦΑΛΩΝΙΤΗΣ**

ΧΡΟΝΙΕΣ	ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ	ΘΑΝΑΤΟΙ	ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΝΑ 100 ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ
1961-70	1.532.000	579.000	45
1971-80	1.439.000	693.000	55
1981-90	1.183.000	801.000	76
1991-2000	1.017.000	907.000	97
2001-10	1.095.000	1.057.000	96
2011-20	920.000	1.988.000	216
2024	68.000	126.000	185

# Υπερτροφές: Το μυστικό της μακροζωίας

**Υ**περτροφές (ή superfoods) είναι τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Η μεσογειακή διατροφή περιέχει πολλές από αυτές, αλλά ποιες ακριβώς είναι; Ας δούμε μερικές υπερτροφές που αξίζει να εντάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή.

**ΑΒΟΚΑΝΤΟ:** Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και "καλά" λιπαρά (μονοακόρεστα). Η κατανάλωσή του συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων, διαβήτη, μεταβολικού συνδρόμου και ορισμένων μορφών καρκίνου.

**ΑΥΓΑ:** Περιέχουν βιταμίνες Α, Β και D, σελήνιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ και φώσφορο, ενώ είναι πηγή υψηλής ποιότητας πρωτεΐνης. Επιπλέον, περιέχουν αντιοξειδωτικά, όπως η ζεαξανθίνη και η λουτεΐνη, οι οποίες βοηθούν στη διατήρηση της υγείας των ματιών. Αν ένα υγιές άτομο καταναλώνει 6-12 αυγά την εβδομάδα, μπορεί να αυξήσει την "καλή" χοληστερόλη (HDL).

**ΓΙΑΟΥΡΤΙ:** Παρέχει πρωτεΐνη, ασβέστιο, βιταμίνες Β, κάλιο και προβιοτικά, που βοηθούν στην πέψη, μειώνουν τη χοληστερόλη και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Ένα κεσεδάκι γιαούρτι καθημερινά είναι πολύ ωφέλιμο.

**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** Είναι θεμέλιος λίθος της μεσογειακής διατροφής. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων και διαβήτη. Τα αντιοξειδωτικά του,



Μαριόνα Λιλιώνη

**Σκίτσο: Μ. Λελεδάκη**

μαζί με τις βιταμίνες Ε και Κ, προστατεύουν τα κύτταρα από βλάβες και οξειδωτικό στρες.

**ΜΟΥΡΑ:** Όλα τα είδη μούρων (όπως σμέουρα, φράουλες, κράνμπερι και μύρτιλα) είναι πλούσια σε βιταμίνη C, κάλιο, φώσφορο, σίδηρο, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Βοηθούν το πεπτικό σύστημα και μειώνουν τον κίνδυνο κάποιων μορφών καρκίνου και καρδιακών παθήσεων.

**ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ:** Καρύδια, αμύγδαλα, πεκάν, κάσιους, φυστίκια Αιγίνης και κολοκυθόσποροι περιέχουν "καλά" λιπαρά και πρωτεΐνη. Έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση και ενισχύουν την καρδιαγγειακή υγεία. Σε ισορροπημένη διατροφή, βοηθούν και στην απώλεια βάρους.

**ΟΣΠΡΙΑ:** Είναι πολύ θρεπτικά - έχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, πρωτεΐνη και ιχνοστοιχεία. Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική κατανάλωση οσπρίων (τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα) προστατεύει από τον διαβήτη τύπου 2 και μειώνει την αρτηριακή πίεση.

**ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Παρέχουν φυλλικό οξύ, ψευδάργυρο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο και βιταμίνη C, ενώ φαίνεται ότι προστατεύουν από διαβήτη, καρδιακά επεισόδια και ορισμένες μορφές καρκίνου. Το σπανάκι, ένα από τα πιο θρεπτικά πράσινα λαχανικά, μπορεί να βελτιώσει την απόδοση των μυών και να ενισχύσει τις αθλητικές ικανότητες.

**ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ:** Είναι ένα "ισχυρό" ρόφημα, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και πολυφαινόλες με αντιφλεγμονώδη δράση. Οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού προστατεύουν από καρδιακά νοσήματα, διαβήτη και μερικές μορφές καρκίνου. Βοηθά επίσης στην απώλεια βάρους.

**ΣΚΟΡΔΟ:** Έρευνες έχουν αποδείξει ότι μειώνει τη χοληστερόλη, ρίχνει την πίεση, ενισχύει το ανοσοποιητικό και προστατεύει από ορισμένους τύπους καρκίνου.

**ΣΟΛΟΜΟΣ:** Πρόκειται για ένα ψάρι με μεγάλη διατροφική αξία, καθώς είναι πλούσιο σε Ω-3 λιπαρά, πρωτεΐνη, βιταμίνες Β, κάλιο και σελήνιο. Συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας και διαβήτη και βοηθά στον έλεγχο του βάρους.

**ΧΡ. ΔΗΜΟΓΙΑΝΝΗΣ**

## ΥΠΕΡ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

# Η γευστική... παγίδα στο πιάτο μας

**ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ** χρόνια ακούμε όλο και συχνότερα τον όρο «επεξεργασμένες τροφές» -και συνήθως όχι με θετικό πρόσημο. Οι επεξεργασμένες τροφές έχουν συνδεθεί με δυσλειτουργίες σε διάφορα συστήματα του οργανισμού, ακόμη και με την εμφάνιση σοβαρών ασθενειών, όπως ο καρκίνος. Ωστόσο, οι επιστημονικές έρευνες συνεχίζονται και τα συμπεράσματα δεν είναι πάντα απόλυτα.

Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι οι περισσότερες τροφές που καταναλώνουμε είναι σε κάποιο βαθμό επεξεργασμένες, καθώς δεν μπορούμε να τις πάρουμε όλες απευθείας από τη φύση. Υπάρχουν διαφορετικά στάδια επεξεργασίας, τα οποία συχνά εφαρμόζονται για λόγους συντήρησης, ασφάλειας και ευκολίας κατανάλωσης.

Οι υπερ-επεξεργασμένες τροφές, όμως, θεωρούνται οι πιο επιβλαβείς. Πρόκειται ουσιαστικά για βιομηχανικά σκευάσματα που περιλαμβάνουν πολλά τεχνητά ή βιομηχανικά επεξεργασμένα συστατικά, όπως ζάχαρη, εξευγενισμένα έλαια, κορεσμένα λίπη, αντιοξειδωτικά, σταθεροποιητές και συντηρητικά. Συχνά περιέχουν πρόσθετα που δεν χρησι-

μοποιούνται στη σπιτική μαγειρική και έχουν χαμηλή θρεπτική αξία. Για να καταλάβουμε αν ένα προϊόν είναι υπερ-επεξεργασμένο, πρέπει να διαβάσουμε προσεκτικά τον πίνακα με τα συστατικά: αν τα περισσότερα από τα αναγραφόμενα συστατικά δεν βρίσκονται συνήθως στο ντουλάπι ή στο ψυγείο μας, πιθανότατα πρόκειται για υπερ-επεξεργασμένο τρόφιμο.

Στην κατηγορία των υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων ανήκουν τα ανθρακούχα ποτά, τα συσκευασμένα γλυκά και αλμυρά σνακ, τα παγωτά, οι σοκολάτες, οι καραμέλες, τα συσκευασμένα ψωμιά, οι μαργαρίνες και τα αλείμματα, τα μπισκότα, τα κέικ, τα δημητριακά πρωινού, τα μπάρες ενέργειας, τα ενεργειακά ποτά, τα σοκολατούχα ροφήματα, το βρεφικό γάλα σε σκόνη, τα υποκατάστατα γευμάτων και πολλά προσημένα προϊόντα που χρειάζονται μόνο ζέσταμα, όπως πίτσες, πίτες, nuggets, λουκάνικα και έτοιμα γεύματα.

Η συστηματική κατανάλωση τέτοιων τροφίμων έχει συνδεθεί με αύξηση του σωματικού βάρους, παχυσαρκία και αυξημένο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη. Σύμφωνα με πρόσφατη



**Σκίτσο: Μ. Σιδηρά**

μελέτη που δημοσιεύθηκε στο The American Journal of Medicine, όσοι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων εμφανίζουν έως και 47% αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Η ανησυχία της επιστημονικής κοινότητας εστιάζει κυρίως στη μακροχρόνια και συστηματική κατανάλωσή τους.

Τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα αποτελούν την πιο εύκολη και γρήγορη λύση και συχνά την πιο «γευστική» επιλογή. Ωστόσο, η ευκολία δεν ταυτίζεται πάντα με την υγιεινή διατροφή. Το ερώτημα είναι αν αυτή η εύκολη λύση αξίζει το πιθανό κόστος για την υγεία μας. Η επιλογή είναι προσωπική. Όμως, αν δεν φροντίσουμε εμείς το σώμα μας, ποιος θα το κάνει;

**Χ. ΦΕΡΓΑΔΑΚΗΣ**

ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΙΑ ΧΩΡΙΣ... ΦΙΛΤΡΟ

# Η ευκολία αρνητικών σχολίων στην ψηφιακή εποχή

**Σ**τη σημερινή εποχή, ο σχολιασμός μεταξύ των ανθρώπων γίνεται ολοένα και πιο εύκολα, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Γιατί, όμως, κρίνουμε τόσο εύκολα και πολλές φορές τόσο σκληρά τους συνανθρώπους μας;

Μέσω των social media μάς προσφέρεται συνεχής πρόσβαση στην καθημερινότητα των άλλων, η οποία συχνά παρουσιάζεται εξιδανικευμένη ή ακόμη και παραπλανητική. Αυτή η επιφανειακή εικόνα ευνοεί τις γρήγορες και πρόχειρες κρίσεις, με αποτέλεσμα να σχολιάζουμε αρνητικά κάποιον είτε για την εμφάνισή του είτε για το περιεχόμενο που δημοσιεύει. Επιπλέον, ο σχολιασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γίνεται συχνά ανώνυμα ή χωρίς άμεση προσωπική επαφή. Η έλλειψη οπτικής και συναισθηματικής επαφής μειώνει την ενσυναίσθηση, καθώς δεν βλέπουμε την άμεση αντίδραση του δέκτη. Έτσι, καθίσταται ευκολότερο να πληγώσουμε κάποιον χωρίς να αντιληφθούμε το μέγεθος των συνεπειών των λόγων μας.

Η ταχύτητα με την οποία δεχόμαστε πληροφορίες -μέσα από αδιάκοπο scrolling και συνεχή εναλλαγή εικόνων- δυσκολεύει τον εγκέφαλο να επεξεργαστεί αποτελεσματικά όλα τα δεδομένα και τις καταστάσεις που του παρουσιάζονται. Ως αποτέλεσμα, υιοθετούμε παρορμητικές αντιδράσεις και εκφράζουμε σχόλια χωρίς σκέψη, παραβλέποντας τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν τα λόγια μας τόσο στους άλλους όσο και σε εμάς τους ίδιους.

Παράλληλα, ορισμένοι χρήστες διατυπώνουν αρνητικά σχόλια με σκοπό να προσελκύνουν την προσοχή άρα και περισσότερη επιβεβαίωση. Όταν το πλήθος διατυπώνει μια αρνητική άποψη, πολλοί αισθάνονται την ανάγκη να ακολουθήσουν ώστε να γίνουν αποδεκτοί, φοβούμενοι μήπως στοχοποιηθούν λόγω της διαφορετικής στάσης.

Οι συνέπειες αυτής της συ-



Σκίτσο:  
Λ. Κουτσιαούτη

μπεριφοράς μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρές. Τα αρνητικά σχόλια επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση και την ψυχική υγεία του δέκτη, ενισχύοντας τα συναισθήματα ανασφάλειας και απομόνωσης. Το γεγονός ότι επικοινωνούμε διαδικτυακά, κρυμμένοι πίσω από μια οθόνη, δεν αναιρεί την ευθύνη των λόγων μας. Οφείλουμε να θυμόμαστε ότι μια φράση που σε εμάς φαίνεται ασήμαντη μπορεί να έχει βαθιά επίδραση σε κάποιον άλλον.

**Η. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ -  
Μ. ΚΑΡΑΒΙΑ**

**Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ** δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών (oversharing) στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί ένα ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο των τελευταίων ετών. Πολλοί χρήστες δημοσιεύουν απερισκεπτα προσωπικά δεδομένα, χωρίς να αναλογίζονται τις πιθανές συνέπειες των πράξεών τους.

## ΑΙΤΙΕΣ:

Οι λόγοι που οδηγούν σε αυτό το φαινόμενο είναι πολλοί. Αρχικά, βασικό κίνητρο αποτελεί η ανάγκη για αποδοχή και επιβεβαίωση από το κοινωνικό σύνολο. Το κηρύγι των «likes» και των θετικών σχολίων ενισχύει την επιθυμία για συνεχή έκθεση. Παράλληλα, ο σχεδιασμός

## OVERSHARING ΣΤΑ SOCIAL MEDIA

# Όταν η δημοσιότητα παραβιάζει την ιδιωτική ζωή

των ίδιων των εφαρμογών διευκολύνει αυτή τη συμπεριφορά, καθώς η διαδικασία ανάρτησης είναι απλή και άμεση, ενώ οι πλατφόρμες λειτουργούν με μηχανισμούς που ενισχύουν τον εθισμό και τη συνεχή αλληλεπίδραση.

Επιπλέον, πολλοί χρήστες καταφεύγουν στην υπερβολική δημοσίευση προκειμένου να εκφράσουν συναισθήματα ή και απόψεις σχετικά με την επικαιρότητα και μάλιστα η δημόσια εξωτερίκευση προσωπικών σκέψεων

συχνά αντικαθιστά την ιδιωτική επικοινωνία. Τέλος, η εκτεταμένη έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται και με την έλλειψη ψηφιακής παιδείας, καθώς δεν υπάρχει πάντοτε επαρκής ενημέρωση για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες μιας ανάρτησης και τη δημιουργία μόνιμου ψηφιακού αποτυπώματος.

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ:

Το φαινόμενο του oversharing συνοδεύεται από πολλαπλούς κινδύνους,

οι οποίοι συχνά δυστυχώς υποτιμούνται.

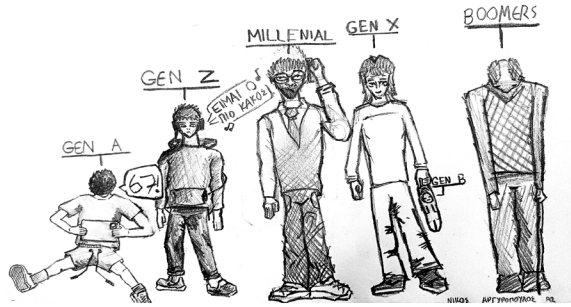
■ Ασφάλεια: Ένας από τους σημαντικότερους κινδύνους είναι η κλοπή προσωπικών δεδομένων. Πληροφορίες όπως ονόματα, ημερομηνίες γέννησης, τοποθεσίες μπορούν να αξιοποιηθούν για παραβίαση λογαριασμών ή ακόμη και για κλοπή ταυτότητας. Η αλόγιστη κοινοποίηση στοιχείων αυξάνει επίσης τον κίνδυνο διαδικτυακής παρενόχλησης (stalking).

■ Ψυχική υγεία: Το φαινό-

μενο του oversharing οδηγεί και σε ψυχολογική επιβάρυνση, καθώς πολλοί χρήστες βιώνουν αισθήματα ντροπής, αμηχανίας ή μεταμέλειας μετά από μια ανάρτηση, ενώ δεν είναι εύκολο να διαγράψουν αυτά που έχουν «ανέβει», αφού έχουν προβληθεί ή αποθηκευτεί ή αναδημοσιευτεί. Επίσης, η συνεχής σύγκριση με τους άλλους και η εξάρτηση από τα «likes» ενδέχεται να οδηγήσουν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος ή ακόμη και καταθλιπτικά συμπτώματα. Τέλος, η αντικατάσταση της άμεσης, δια ζώσης επικοινωνίας από την ψηφιακή μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα μοναξιάς.

■ Επάγγελμα: Πολλοί

**Η** «γενιά» είναι μια έννοια που προσδιορίζει το σύνολο των ανθρώπων της ίδιας ηλικίας σε σχέση με τους προγόνους και τους απογόνους τους. Συνολικά αναγνωρίζονται εννέα γενιές και καθεμιά διακρίνεται από διαφορετικά γνωρίσματα.



Σκίτσο: Ν. Αργυρόπουλος

**LOST GENERATION (1883-1900)**

Η διάκριση των γενεών ξεκινά από τη «Χαμένη Γενιά» και περιλαμβάνει όσους ενηλικιώθηκαν κατά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι μαζικές απώλειες στα πεδία των μαχών, η μετανάστευση και το γενικότερο αίσθημα ματαιότητας και απαισιοδοξίας αποτέλεσαν τα κύρια χαρακτηριστικά της. Ο όρος αποδίδεται στην ποιήτρια Γερτρούδη Στάιν, αλλά έγινε ευρύτερα γνωστός από τον Έρνεστ Χέμινγουεϊ.

**GREATEST GENERATION (1901-1927)**

Πολλά μέλη αυτής της γενιάς βίωσαν το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ήρθαν σε επαφή με τις πρώτες μεγάλες τεχνολογικές εφευρέσεις, όπως το τηλέφωνο και το ραδιόφωνο, που άλλαξαν την επικοινωνία, το εμπόριο και την ενημέρωση. Χαρακτηρίστηκαν ως η «Σπουδαιότερη Γενιά» λόγω του ηρωισμού τους ενάντια στον φασισμό και τον ναζισμό.

**BOOMERS, MILLENNIALS ΚΑΙ GEN Z**

**Τι μας χωρίζει και τι μας ενώνει;**

**SILENT GENERATION (1928-1945)**

Γεννημένοι μεταξύ των δύο Παγκοσμίων Πολέμων, μεγάλωσαν σε μια περίοδο που σημαδεύτηκε από τη Μεγάλη Ύφεση του 1929. Η ονομασία «Σιωπηλή Γενιά» χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει την καταπίεση που ένιωθαν τα παιδιά εκείνης της εποχής, επειδή δεν μπορούσαν να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, κυρίως στους γονείς τους. Η συντηρητικότητα και η προσήλωση στη σταθερότητα αποτελούν κυρίαρχα γνωρίσματα τους.

**BABY BOOMERS (1946-1964)**

Η ονομασία προέρχεται από την «έκρηξη» των γεννήσε-

ων (baby boom) μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, μια περίοδο που σημαδεύτηκε από την οικονομική άνθηση. Η γενιά αυτή χαρακτηρίζεται από έντονη αισιοδοξία και την ανάδυση του καταναλωτισμού ως νέου τρόπου ζωής.

**GENERATION X (1965-1980)**

Γνωστοί και ως «baby bustlers» λόγω της μείωσης των γεννήσεων, αποτελούν τη γενιά με τη μεγαλύτερη αστικοποίηση. Βίωσαν την πτώση του υπαρκτού σοσιαλισμού, την είσοδο των υπολογιστών στην καθημερινότητα και τα πρώτα βήματα της ψηφιακής εποχής. Το «X» συμβολίζει το άγνωστο και την αναζήτηση ταυτότητας.

**MILLENNIALS ή GENERATION Y (1981-1996)**

Ονομάστηκαν Generation Y, γιατί το γράμμα ακολουθεί το X ή Millennials, επειδή ενηλικιώθηκαν γύρω από την αλλαγή της χιλιετίας. Αποτελεί την πρώτη γενιά που μεγάλωσε ταυτόχρονα με την ψηφιακή επανάσταση και τη ραγδαία εξάπλωση του διαδικτύου. Θεωρείται πολύ μορφωμένη γενιά και πολιτικά πιο φιλελεύθερη.

**GENERATION Z (1997-2012)**

Τα μέλη αυτής της γενιάς μεγάλωσαν με την εξελιγμένη τεχνολογία, τα smartphones και το διαδίκτυο ως αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Η παγκόσμια οικονομική ύφεση του 2008 επηρέασε σημαντικά τις αντιλήψεις τους, δημιουργώντας σε πολλούς αίσθημα πίεσης και αβεβαιότητας. Επίσης χαρακτηρίζονται από στενή σχέση με τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά και από ενεργό συμμετοχή στον ακτιβισμό και τον εθελοντισμό, δείχνοντας ιδιαίτερη ευαισθησία σε θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης και κλιματικής κρίσης.

**GENERATION ALPHA (2013-2024)**

Η πρώτη γενιά που γεννήθηκε εξ ολοκλήρου στον 21ο αιώνα, γι' αυτό ονομάστηκε με το πρώτο γράμμα της αλ-

φαβήτου. Μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον απόλυτης ψηφιοποίησης και επιρροής από τα διαδικτυακά πρότυπα. Εδώ συναντάμε όρους όπως τα «iPad kids» (παιδιά εξαρτημένα από τα τάμπλετ) ή τα «Sephora kids» (παιδιά που χρησιμοποιούν προϊόντα ομορφιάς προτού φτάσουν στην εφηβεία), ενώ ακολουθούν έντονα τα trends του διαδικτύου (brainrot, 67, κλπ.).

**GENERATION BETA (2025-2039)**

Η νεότερη γενιά που ακολουθεί την Alpha. Τα μέλη της γενιάς αυτής γεννιούνται τώρα ή θα γεννηθούν τα επόμενα χρόνια, οπότε τα χαρακτηριστικά τους θα διαμορφωθούν από τις μελλοντικές τεχνολογικές και κοινωνικές εξελίξεις.

Αν και κάθε γενιά διαμορφώνεται από τις δικές της κοινωνικές, πολιτικές και τεχνολογικές συνθήκες, όλες αποτελούν κρίκους της ίδιας αλυσίδας. Η κατανόηση των χαρακτηριστικών τους δεν χρησιμεύει μόνο στην κατηγοριοποίηση των ανθρώπων, αλλά βοηθά στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Παρά τις διαφορές τους -από τη «σιωπή» των παλαιότερων έως την «ψηφιακή επανάσταση» των νεότερων- η κάθε γενιά προσθέτει τη δική της μοναδική αξία στην εξέλιξη της κοινωνίας μας.

**Λ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ**

εργοδότες ελέγχουν τα προφίλ και τις αναρτήσεις υποψηφίων για πρόσληψη ή και των ίδιων των υπαλλήλων τους σε διάφορες πλατφόρμες. Η δημοσίευση ακατάλληλου ή αμφιλεγόμενου περιεχομένου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά επαγγελματικές ευκαιρίες και συνεργασίες.

**ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Υπάρχουν αρκετά που μπορούμε να κάνουμε για να σταματήσουμε την υπερβολική δημοσίευση στα social media. Αρχικά, το πιο σημαντικό είναι να σκεφτόμαστε σοβαρά πριν δημοσιεύσουμε οτιδήποτε και να αναρωτιόμαστε αν αυτό που σκοπεύουμε να αναρτήσουμε είναι κάτι που πραγματικά θέλουμε να μοιραστούμε με αμέτρητους ανθρώπους. Επιπλέον, μπορούμε να ελέγχουμε τις ρυθμίσεις

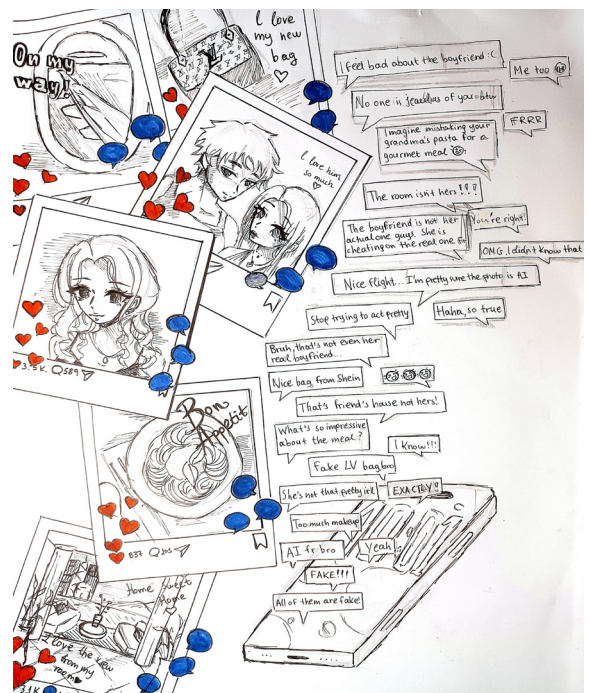
φεται πλήρως, καθώς τα στιγμιότυπα οθόνης (screenshots) και οι αναδημοσιεύσεις μπορούν να κρατήσουν ένα περιεχόμενο «ζωντανό» για πάντα.

φεται πλήρως, καθώς τα στιγμιότυπα οθόνης (screenshots) και οι αναδημοσιεύσεις μπορούν να κρατήσουν ένα περιεχόμενο «ζωντανό» για πάντα.

απορρήτου στις διάφορες πλατφόρμες. Για παράδειγμα, ο περιορισμός του κοινού, ο έλεγχος των επισημάνσεων (tagged posts) και η έγκριση σχολίων μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο υπερέκθεσης. Επίσης, καλό είναι να προτιμούμε τις ιδιωτικές συνομιλίες, ιδιαίτερα όταν θέλουμε να εκφράσουμε κάτι προσωπικό.

Τέλος, βοηθά να κάνουμε τακτικά «ψηφιακή εκκαθάριση», διαγράφοντας παλαιότερες δημοσιεύσεις και σταματώντας να ακολουθούμε λογαριασμούς που ενισχύουν την πίεση για συνεχή έκθεση ή μας δημιουργούν την ανάγκη για διαρκή επιβεβαίωση.

**Α. ΓΙΑΚΟΥΜΗ**



Σκίτσο: Α. Γεώργαρη

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

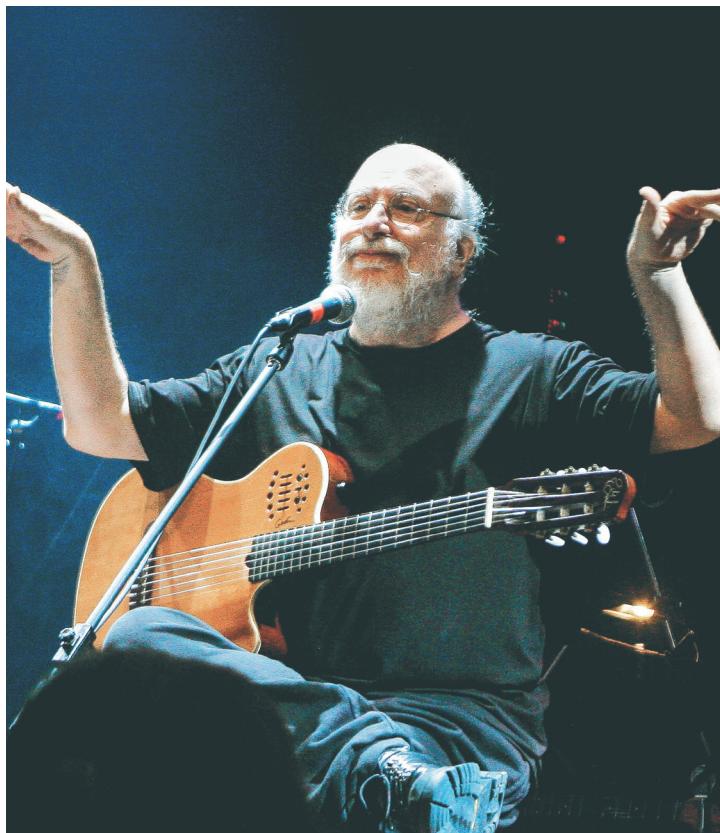
# Διονύσης Σαββόπουλος: Ένα «Φορτηγό» γεμάτο συγκινήσεις

**Ο** Διονύσης Σαββόπουλος υπήρξε ένας σπουδαίος τραγουδοποιός συνθέτης, στιχουργός και ερμηνευτής, η απώλεια του οποίου στις 21 Οκτωβρίου 2025 βύθισε τη χώρα σε πένθος.

Ο «Νιόνιος» της Ελλάδας άφησε πίσω του ένα δυσαναπλήρωτο κενό αλλά και μια τεράστια μουσική παρακαταθήκη που ενέπνευσε γενιές καλλιτεχνών.

Γεννημένος στις 2 Δεκεμβρίου 1944 στη Θεσσαλονίκη, μεγάλωσε στις γειτονιές της συμπρωτεύουσας. Αν και πέρασε στη Νομική Σχολή του ΑΠΘ, η ανάγκη του για δημιουργία τον οδήγησε το 1963 στην Αθήνα, εγκαταλείποντας τις σπουδές και επιλέγοντας τον δρόμο της τέχνης.

Η καθιέρωση ήρθε νωρίς. Το 1966 κυκλοφόρησε τον πρώτο του δίσκο, το εμβληματικό «Φορτηγό». Ακολούθησε το 1969 «Το Περιβόλι του Τρελού», που τον έφερε στην κορυφή της ελληνικής μουσικής σκηνής. Κατά τη διάρκεια της δικτατορίας, ο Σαββόπουλος παρά τη λογοκρισία και τις διώξεις, δημιούργησε έργα-σταθμούς, που μίλησαν απευθείας στην ψυχή του λαού, όπως ο «Μπάλλος» (1971) και το «Βρώμικο Ψωμί» (1972). Το 1979 κυκλοφόρησε η «Ρεζέρβα», όπου



πάντρεψε το ροκ με τα λαϊκά και παραδοσιακά ακούσματα μέσα από μια θεατρική προσέγγιση.

Το 1983, μέσα από την ιστορική πια εκπομπή «Ζήτω το Ελληνικό Τραγούδι», επαναπροσδιόρισε τη σχέση του κοινού με τη μου-

σική παράδοση και το σύγχρονο τραγούδι.

Έχει συνθέσει 15 δίσκους, χωρίς να υπολογίζουμε τις ζωντανές ηχογραφήσεις, τα soundtracks και τις ειδικές εκδόσεις. Τα τραγούδια του Σαββόπουλου που άφησαν το

στίγμα τους στην ελληνική μουσική ήταν η «Συννεφούλα» και το «Ας κρατήσουν οι χοροί».

Η είδηση του θανάτου του τον Οκτώβριο του 2025 προκάλεσε ρίγη συγκίνησης. Η κηδεία του συνοδεύτηκε από ένα ποτάμι δακρύων από ανθρώπους όλων των ηλικιών. Ο Χρήστος Θηβαίος αποτύπωσε το μέγεθος της απώλειας λέγοντας: «Η Ελλάδα έχασε τον παππού της που της έλεγε παραμύθια».

Στον συγκινητικό επικήδειό του ο Αλκίνοος Ιωαννίδης ανέφερε: «Χωρίς εσένα, άλλο θα ήταν το τραγούδι μας, άλλοι θα ήμασταν και εμείς. Σε αποχαιρετώ και εκ μέρους των παιδιών και μαθητών σου, των τραγουδοποιών της χώρας. Υπάρχουμε, γιατί προϋπήρξες. Μας πήρες παιδάκια μέσα από το πικ απ του σπιτιού μας, και μας άνοιξες την πόρτα σε ένα περιβόλι του τρελού, γεμάτο τραγούδια».

«Ήξερες ακριβώς τι θα παίξεις για τα παιδιά που θα έρθουν και που θα κατανοούν όλο και καλύτερα την κάθε πολύτιμη λέξη σου», τόνισε η Δήμητρα Γαλάνη.

Ο Διονύσης Σαββόπουλος δεν είναι πια εδώ, αλλά το έργο του θα συνεχίσει να εμπνέει και να μας θυμίζει πως «η ζωή μας είναι το τραγούδι μας».

**Ε. ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**

## Μουσική και μαθήματα: Η... συχνότητα της επιτυχίας

**ΔΕΝ ΘΑ ΗΤΑΝ ΩΡΑΙΟ** να άνοιγες το ραδιόφωνο και να μπορούσες να λύσεις ευκολότερα μια εξίσωση; Ή, ακόμα καλύτερα, να άνοιγες το Spotify και να σου ερχόταν έμπνευση για την έκθεση; Σύμφωνα με μια έρευνα του Πανεπιστη-

μίου Stanford, αυτό μπορεί να είναι πραγματικότητα. Η έρευνα αυτή, εξετάζοντας τη δραστηριότητα του εγκεφάλου κατά την ακρόαση διαφορετικών ειδών μουσικής, κατέληξε στα εξής συμπεράσματα:

Η μουσική ενισχύει τη

συγκέντρωση: Ενεργοποιεί και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου, γεγονός που συμβάλλει στη βελτίωση της μνήμης και στη μείωση του στρες.

Προτιμήστε μουσική χωρίς στίχους: Όταν προσπαθεί κανείς να συγκεντρωθεί και ταυτόχρονα να καταλάβει τους στίχους ενός τραγουδιού, ο εγκέφαλος δυσκολεύεται. Για τον λόγο αυτό, ενδείκνυται είδη όπως η κλασική μουσική, η lo-fi, η χαλαρή jazz, ενώ και οι ήχοι της φύσης αποτελούν μια καλή εναλλακτική επιλογή.

Συνδυάστε τη μουσική

με το είδος του μαθήματος: Σε μαθήματα που απαιτούν απομνημόνευση, όπως η Ιστορία, βοηθά η μουσική με επαναλαμβανόμενους ρυθμούς, καθώς ο εγκέφαλος μπορεί να συσχετίσει το περιεχόμενο με τη μελωδία. Οι εκθέσεις συχνά γράφονται ευκολότερα όταν ακούμε μουσική από ταινίες ή ορχηστρικά έργα, που διευκολύνουν τη συγκέντρωση και ενισχύουν τη δημιουργία. Αντίθετα, είναι καλύτερα να μελετάμε τα Μαθηματικά και άλλα μαθήματα που απαιτούν λογική σκέψη και ακρίβεια χωρίς μουσική.

Προτιμήστε μουσική με ρυθμό περίπου 60-70 bpm (beats per minute, δηλ. χτύπους ανά λεπτό), καθώς αυτός ο αργός και σταθερός ρυθμός συμβάλλει στη χαλάρωση και στη βελτίωση της συγκέντρωσης. Η μουσική χωρίς στίχους είναι προτιμότερη, ενώ καλό είναι να αποφεύγονται διακοπές, όπως οι διαφημίσεις.

Εν τέλει όμως, η ιδανική μουσική είναι εκείνη που βοηθά εσένα προσωπικά να συγκεντρώσεις. Πειραμάτισου με διαφορετικά είδη μέχρι να βρεις τον συνδυασμό που σου ταιριάζει.

**Γ. ΕΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ**

# Cheerleading: Το παρεξηγημένο άθλημα που κατακτά τον κόσμο

**Τ**ο cheerleading είναι ένα παρεξηγημένο άθλημα, καθώς πολλοί το ταυτίζουν με μια υποκατηγορία του, το pom, στο οποίο κορίτσια που κρατούν πομ πομ εμφανίζονται για να εμπυχώσουν τις ομάδες άλλων γνωστών αθλημάτων (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, ράμπι).

Ωστόσο, η αλήθεια δεν περιορίζεται εκεί. Το cheerleading, γνωστό και ως cheer στους αθλητές του, έχει εξελιχθεί σε ένα αυτόνομο, πλήρως οργανωμένο και απαιτητικό άθλημα.

Σήμερα, πραγματοποιούνται διοργανώσεις από τοπικό μέχρι διεθνές επίπεδο και μάλιστα το 2032 προβλέπεται να ενταχθεί επίσημα στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Στην Ελλάδα ένα αποφασιστικό βήμα έγινε τον Ιούνιο του 2012, όταν πραγματοποιήθηκε το 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Cheerleading, υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας και Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Cheerleading.

Το cheerleading περιλαμβάνει 6 υποκατηγορίες, καθεμία με τα δικά της χαρακτηριστικά και τεχνικές απαιτήσεις.

## 1. Cheer Freestyle Pom

Πρόκειται για το πιο διαδεδομένο είδος cheerleading, καθώς είναι το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό, μόλις ακούμε τη λέξη cheerleading και απαιτεί ο κάθε αθλητής να έχει στην κατοχή του πομ πομ. Συνδυάζει τον χορό, τον αθλητισμό και την ομαδικότητα. Οι ομάδες είναι μικτές, αν και υπάρχουν και υποκατηγορίες solo και duo.

## 2. Cheer hip hop

Στην κατηγορία αυτή συναντάμε επιρροές από διάφορα street styles χορού (όπως popping, locking, breaking, waacking). Βέβαια απαιτείται η παρουσία ακροβατικών στις



Σκίτσο: Ε. Γκίκα

χορογραφίες, προσθέτοντας το στοιχείο του cheerleading. Είναι ένα άθλημα ιδιαίτερα διαδεδομένο στη νέα γενιά, με μικτές ομάδες, και συμβαδίζει με την εποχή μας.

## 3. Cheer jazz

Περιέχει στοιχεία από τον σύγχρονο και

μοντέρνο χορό, πιρουέτες και άλματα, προσθέτοντας κινήσεις jazz σε μια δυναμική χορογραφία. Δίνεται έμφαση στην ομαδική εκτέλεση, στον συγχρονισμό και την ομοιομορφία των κινήσεων. Οι ομάδες μπορεί να είναι και μικτές, ωστόσο αποτελούνται κυρίως από κορίτσια.

## 4. Cheerleading COED

Σ' αυτήν την εκδοχή συμμετέχουν μικτές ομάδες και το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της είναι πως δεν ακούγεται μουσική, αλλά μόνο οι εμπυχωτικές φωνές των αθλητών/τριών. Οι παρουσιάσεις αποτελούνται κυρίως από ομαδικά και μη ακροβατικά. Μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν pom και άλλα αντικείμενα, όπως πινακίδες.

## 5. Cheerleading All Girls

Είναι παρόμοιο με το COED, με μόνη διαφορά ότι οι ομάδες αποτελούνται αποκλειστικά από κορίτσια.

## 6. High Kicks (ή στα ελληνικά Υψηλά Λακτίσματα)

Είναι μια λιγότερο διαδεδομένη κατηγορία, η οποία περιλαμβάνει ελεύθερες χορογραφίες (pom, hip hop, jazz, ελεύθερο χορό κ.λπ.) με συνδυασμό υψηλών λακτισμάτων (ψηλές κλωτσιές) και χορευτικών δεξιοτήτων (π.χ. πιρουέτες, άλματα). Οι ομάδες αποτελούνται κυρίως από κορίτσια.

## Διακρίσεις της Ελλάδας σε διεθνή πρωταθλήματα την περσινή χρονιά

■ **Παγκόσμιο Πρωτάθλημα:** Χάλκινο Μετάλλιο (Εθνική ομάδα Youth Pom που αποτελείται από αθλητές/τριες του συλλόγου Αμαζόνες)

■ **Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα:** 5 χρυσά, 3 ασημένια και 7 χάλκινα μετάλλια.

**Η. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ – Μ. ΚΑΡΑΒΙΑ**

## Η εμπειρία μου στο cheerleading

**ΩΣ ΑΘΛΗΤΡΙΑ** του cheerleading εδώ και έναν χρόνο, έχω αποκτήσει αρκετές εμπειρίες, αλλά όχι τόσες όσες θα ήθελα. Το άθλημα μου φαίνεται εκπληκτικό και βρίσκομαι σε μία ομάδα με αφάνταστη ενέργεια, ομαδικότητα και ενότητα. Φέτος, η ομάδα μου, Acc Youth (κατηγορία Cheer Hip Hop), προκρίθηκε για πρώτη φορά στο Παγκόσμιο και το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα! Στις απονομές του Πανελληνίου Πρωταθλήματος τον Ιούνιο του 2025, όλα τα μέλη της



ομάδας μου έκλαψαν από χαρά, καθώς αυτή η κάπως απροσδόκητη αλλά πολύποθητη νίκη θα μας

επιτρέψει να ζήσουμε ένα όνειρό μας. Η εμπειρία αυτή ήταν απίστευτα έντονη και συγκινητική, όπως

θα είναι φαντάζομαι και η συμμετοχή στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, τον Απρίλιο του 2026 στο Ορλάντο της Αμερικής.

Μία εισαγωγή στη φετινή μας αγωνιστική χρονιά και προετοιμασία για το ταξίδι στην Αμερική ήταν ο τελικός του Κυπέλλου Ελλάδος στη Θεσσαλονίκη, στις 28-30 Νοεμβρίου 2025. Το ξεχωριστό των Κυπέλλων στο cheer είναι πως, σε αντίθεση με τα πρωταθλήματα, δεν προετοιμάζει κάθε ομάδα δική της χορογραφία, αλλά ένας

χορογράφος διδάσκει την ίδια χορογραφία σε όλες τις ομάδες της κατηγορίας την πρώτη μέρα της διοργάνωσης. Την πρώτη και τη δεύτερη ημέρα λοιπόν όλες οι ομάδες προπονούνται ακατάπαυστα και την τρίτη διαγωνίζονται. Η πρώτη μου συμμετοχή στο Κύπελλο Ελλάδας, αν και ήταν μια εξουθενωτική εμπειρία, ήταν οπωσδήποτε ενισχυτική προς το ομαδικό πνεύμα και θα μου μείνει αξέχαστη, διότι κατακτήσαμε την πρώτη θέση.

**Μ. ΚΑΡΑΒΙΑ**

**Π**ολλοί άνθρωποι εμφανίζονται προκατειλημμένοι απέναντι στους εφήβους, διαμορφώνοντας γενικεύσεις που συχνά δεν ανταποκρίνονται πλήρως στην πραγματικότητα. Ορισμένες από αυτές τις αντιλήψεις περιέχουν έναν πυρήνα αλήθειας, ενώ άλλες αποτελούν υπερβολές ή στερεότυπα. **«Οι νέοι νοιάζονται υπερβολικά για την εμφάνισή τους»**

Η άποψη αυτή ισχύει σε έναν βαθμό, καθώς η εξωτερική εμφάνιση επηρεάζει σημαντικά την κοινωνική αποδοχή και την αυτοεκτίμηση κατά την εφηβική ηλικία. Επιπλέον, πολλοί έφηβοι βιώνουν πίεση από τους συνομηλίκους τους και επηρεάζονται από τα μη ρεαλιστικά «πρότυπα ομορφιάς» που προβάλλονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, το ενδιαφέρον για την εμφάνιση αποτελεί συχνά φυσιολογικό στάδιο διαμόρφωσης ταυτότητας και όχι απαραίτητα ένδειξη επιπολαιότητας.

**«Οι νέοι είναι συνεχώς στα κινητά τους»**

Αυτό ισχύει έως κάποιον βαθμό αλλά η χρήση της λέξης «συνεχώς» είναι υπερβολική. Τα κινητά αποτελούν βασικό μέσο επικοινωνίας με τους φίλους τους, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας, μια «απόδραση» από το άγχος της καθημερινότητας και όχι απλώς ως εργαλείο άσκοπης χρήσης.

**«Δεν έχουν στόχους στη ζωή τους»**

Η γενίκευση αυτή δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

## Είμαστε όντως «έτσι»; Απαντάμε στις προκαταλήψεις των μεγαλύτερων



Παπακωνσταντίνου

**Σκίτσο: Π. Παπακωνσταντίνου**

Πολλοί νέοι διαθέτουν φιλοδοξίες και όνειρα· απλώς βρίσκονται ακόμη σε διαδικασία αναζήτησης και διαμόρφωσης της προσωπικής τους πορείας. Η αβεβαιότητα της ηλικίας δεν ισοδυναμεί με έλλειψη προσανατολισμού.

**«Οι έφηβοι βρίσκονται όλη τους την ημέρα στα δωμάτιά τους, απομονωμένοι»**

Σε κάποιες περιπτώσεις ισχύει, αφού το δωμάτιο είναι ο προσωπικός χώρος των εφήβων και ενδεχομένως το μόνο μέρος που μπορεί να έχουν ιδιωτικότητα. Ωστόσο, η απομόνωση δεν είναι καθολικό χαρακτηριστικό της εφηβείας, αλλά εξαρτάται από

τον χαρακτήρα, τις οικογενειακές σχέσεις και τις κοινωνικές συνθήκες κάθε ατόμου.

**«Δεν σέβονται τους μεγαλύτερους»**

Κάποιοι ενήλικες έρχονται αντιμέτωποι με αναιδέις και ανιδραστικές συμπεριφορές εφήβων και τις γενικεύουν. Ωστόσο, η έλλειψη σεβασμού δεν αποτελεί γνώρισμα μιας ολόκληρης γενιάς, αλλά ατομικό χαρακτηριστικό που εμφανίζεται σε κάθε ηλικιακή ομάδα.

**«Οι έφηβοι τα βρίσκουν όλα έτοιμα»**

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας, η ζωή γίνεται ευκολότερη σε

κάποιους τομείς για τις νεότερες γενιές, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως και δεν αντιμετωπίζουν άλλου είδους δυσκολίες. Κάθε εποχή παρουσιάζει διαφορετικές προκλήσεις, τις οποίες καλείται να διαχειριστεί η εκάστοτε γενιά.

**«Τα θέλουν όλα εύκολα και γρήγορα χωρίς να δουλεύουν για αυτά»**

Ζούμε σε έναν κόσμο άμεσης πληροφίας και γρήγορων ρυθμών, στην οποία οι νέοι έχουν μεγαλώσει και προσαρμοστεί. Η εξοικείωση με την ταχύτητα δεν συνεπάγεται απαραίτητα τεμπελιά, αλλά αντανάκλα τις συνθήκες του σύγχρονου περιβάλλοντος.

**«Είναι υπερβολικά ευαίσθητοι και παρεξηγούν τα πάντα»**

Η συναισθηματική ένταση της εφηβείας επηρεάζεται από βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες αλλά και έχει σχέση με τον χαρακτήρα κάθε ατόμου. Επιπλέον, η έκθεση σε πληθώρα πληροφοριών - συχνά παραπληνητικών - μπορεί να εντείνει τις αντιδράσεις τους.

**«Δεν ενδιαφέρονται για την πολιτική»**

Αυτό ισχύει σε ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό, ωστόσο, όπως σε όλες τις περιπτώσεις, υπάρχουν και εξαιρέσεις.

**«Δεν σέβονται την ελληνική γλώσσα»**

Οι νέοι συνήθως εκτιμούν την γλώσσα μας, απλώς λόγω των social media έχουν επηρεαστεί από την αυξημένη χρήση αγγλικών όρων και slang στην καθημερινότητά τους.

**Η. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ - Μ. ΚΑΡΑΒΙΑ**

## Αποτυχία: Το κρυφό «σκαλοπάτι» για την επιτυχία

**Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ** είναι μία από τις λέξεις που πολλοί άνθρωποι «φοβούνται», μιας και από πολύ μικρή ηλικία τη θεωρούμε το αντίθετο της επιτυχίας και κάτι που πρέπει να κρύβουμε ή να ξεχνάμε όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Σε αυτή τη σκέψη που μάς δημιουργείται σημαντικό ρόλο παίζουν ποικίλοι παράγοντες. Αρχικά, ένας από τους κυριότερους λόγους που πολλοί άνθρωποι δεν θέλουν να έρθουν αντιμέτωποι με την αποτυχία είναι ο τρόπος με τον οποίο συχνά αντιδρούν οι γονείς, καθώς είναι εκείνοι που μαλώνουν τα παιδιά τους όταν πάρουν έναν κακό βαθμό σε κάποιο τεστ ή διαγώνισμα. Επίσης, τα άτομα «μισούν» τις αποτυχίες, επειδή πλέον ζούμε σε μία κοινωνία που επιβραβεύει σχεδόν αποκλειστικά την επιτυχία, ενώ συ-

χνά στιγματίζει τις αποτυχίες. Έτσι, φοβόμαστε μήπως μας κρίνουν ή μας χαρακτηρίσουν ανίκανους. Επιπρόσθετα, πολλές φορές ταυτίζουμε την αποτυχία με την προσωπική μας αξία· δηλαδή, δεν φοβόμαστε την αποτυχία καθαυτή, αλλά το τι σημαίνει για εμάς, αφού, όταν αποτυγχάνουμε, νομίζουμε ότι έχουμε αποτύχει ως άνθρωποι και όχι απλώς σε μία προσπάθεια. Όλοι αυτοί οι λόγοι κάνουν την αποτυχία να φαίνεται απειλητική.

Όμως είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι, πίσω από κάθε μεγάλη επιτυχία κρύβονται πολλές αποτυχίες που προηγήθηκαν, όπως λάθη, δοκιμές και απογοητεύσεις. Επίσης, πρέπει να έχουμε υπόψιν μας ότι κάθε φορά που πέφτουμε, δηλαδή κάνουμε ένα λάθος, έχουμε τη δυ-



**Σκίτσο: Ελεάνα Γκίκα**

νατότητα να ξανασηκωθούμε και αυτή η διαδικασία μας κάνει όλο και πιο δυνατούς, όποιο κι αν ήταν το λάθος που κάναμε. Επιπρόσθετα, όσο αποκτούμε εμπειρία, μειώνεται ο φόβος της αποτυχίας, καθώς μαθαίνουμε να τη διαχειριζόμαστε πιο ώριμα. Ακόμα, είναι απαραίτητο να συνειδητοποιήσουμε πως η μεγα-

λύτερη αποτυχία είναι να μην προσπαθήσουμε καθόλου. Δεν είναι τυχαίο ότι ακόμα και ο ίδιος ο Michael Jordan έχει παραδεχτεί ότι ο κύριος λόγος που χαρακτηρίζεται ως «θρύλος», είναι το γεγονός ότι απέτυχε πάρα πολλές φορές μέχρι να φτάσει εκεί που είναι τώρα. Τέλος, η αποτυχία καλλιεργεί την ταπεινότητα, επειδή μας θυμίζει ότι είμαστε όλοι άνθρωποι και πως πάντα θα έχουμε περιθώρια βελτίωσης· και αυτό μας κάνει πιο ώριμους.

Συνοψίζοντας, οι αποτυχίες μπορεί να μας φαίνονται απειλητικές για ποικίλους λόγους, όμως είναι σημαντικό να κρατάμε στο μυαλό μας πως αυτές είναι που μας κάνουν πιο δυνατούς, πιο σοφούς και τελικά πιο ικανούς να πετύχουμε τους στόχους μας. **Μ.-Χ. ΣΑΡΑΦΟΓΛΟΥ**

«ΑΡΙΣΤΑ» ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ

## Η βαθμοθηρία σε πρώτο πλάνο, η γνώση σε δεύτερη μοίρα

**Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ** των μαθητών στο τέλος κάθε τετραμήνου αποτελεί διαχρονική πηγή άγχους τόσο για τους ίδιους όσο και για τους γονείς, οι οποίοι επιθυμούν να παρακολουθούν την πρόοδο των παιδιών τους. Το άγχος, βέβαια, μπορεί να λειτουργήσει θετικά, όταν αποτελεί κίνητρο που ωθεί τους μαθητές να προσπαθούν συστηματικά και να επιδιώκουν τη βελτίωσή τους. Ωστόσο, όταν μετατρέπεται σε υπερβολική πίεση, παύει να είναι δημιουργικό και γίνεται επιβλαβές. Είναι συνηθισμένο φαινόμενο, ιδιαίτερα στο σχολείο μας, η βαθμοθηρία να μετατρέπεται σε αυτοσκοπό, με αποτέλεσμα η ουσιαστική γνώση να περνά σε δεύτερη μοίρα.

Από την Ε' δημοτικού και έπειτα, οι μαθητές παίρνουν για πρώτη φορά στον έλεγχο αριθμητική βαθμολογία. Πολλά παιδιά μόλις πάρουν ένα διορθωμένο διαγώνισμα στα χέρια τους ρωτούν εναγωνίως "ποιος

είναι ο μεγαλύτερος βαθμός", "ποιος είναι ο μέσος όρος του τμήματος", «πόσο έγγραφες» κ.τ.λ. Ρωτώντας τα παραπάνω, οι μαθητές προσπαθούν να καταλάβουν τι βαθμό έχουν πάρει σε σχέση με την υπόλοιπη τάξη και αν θα αρέσει στους γονείς τους. Έτσι, δεν είναι σπάνιο, από το δημοτικό κιόλας, να αποκρύπτουν τη βαθμολογία τους ή να λένε ψέματα.

Οι αιτίες του φαινομένου είναι πολλές. Καταρχάς, το εκπαιδευτικό σύστημα είναι αυτό που καλλιεργεί «την ψύχωση του καλού βαθμού», δίνοντας έμφαση στην αξιολόγηση, πάρα στη μαθησιακή διαδικασία και στην απόκτηση γνώσεων. Ακόμα, έχει επικρατήσει η αντίληψη ότι οι μαθητές με καλούς βαθμούς θα επιτύχουν στη ζωή τους, ενώ αυτοί με λιγότερο καλούς θα αποτύχουν. Μια τέτοια αντίληψη, όμως, απλουστεύει επικίνδυνα την έννοια της προσωπικής αξίας. Σημαντικό ρόλο διαδρα-

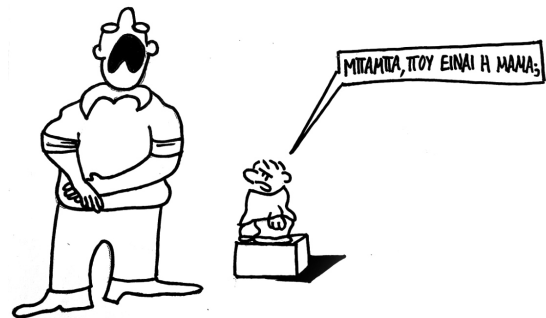
ματίζουν και οι γονείς, όταν ασκούν υπερβολική πίεση στα παιδιά τους, καλλιεργώντας την εντύπωση ότι η αξία τους συνδέεται άμεσα με τη σχολική τους επίδοση. Έτσι τα επιβαρύνουν ψυχολογικά, καθώς αισθάνονται πως ο σεβασμός και η αγάπη των γονιών τους εξαρτάται από τους βαθμούς τους.

Για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, οι γονείς δεν θα πρέπει να ταυτίζουν την αξία του παιδιού με τους βαθμούς του. Επίσης, θα πρέπει να ενδιαφέρονται και να επαινούν περισσότερο την προσπάθεια, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα και να έχουν ανοιχτή επικοινωνία, ώστε το παιδί να νιώθει άνετα και ελεύθερα συζητώντας μαζί τους, χωρίς να αποκρύπτει σκέψεις ή γεγονότα ή να φοβάται την τιμωρία και την απογοήτευση. Ένα παιδί που αισθάνεται αποδοχή και ασφάλεια είναι πιο πιθανό να αναπτύξει υγιή αυτοεκτίμηση και εσωτερικά κίνητρα μάθησης.

## ΣΤΗ ΜΑΜΑ



## ΣΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ



Γελοιογραφία: Π. Παπακωνσταντίνου και Α. Αναστοπούλου

Ωστόσο, πρέπει να έχουμε υπόψιν μας ότι η αξιολόγηση μέσω της βαθμολογίας δεν έχει ως σκοπό να τιμωρήσει τον μαθητή ούτε να τον χαρακτηρίσει ικανό ή μη. Αντίθετα, αποτελεί εργαλείο αποτύπωσης της προόδου

και εντοπισμού αδυναμιών. Όταν χρησιμοποιείται σωστά, η βαθμολογία μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ανατροφοδότησης και προσωπικής βελτίωσης, όχι ως μέτρο αξίας.

**Α. ΓΙΑΚΟΥΜΗ**

**ΠΟΛΛΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ** και μαθήτριες Γυμνασίου και Λυκείου δηλώνουν ότι δεν έχουν όρεξη για διάβαση. Οι σχολικές υποχρεώσεις αυξάνονται και η κούραση επίσης, κάτι που είναι απολύτως φυσιολογικό. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν αποτελεσματικές λύσεις.

### 1. Η τεχνική Pomodoro

Βάλτε ένα χρονόμετρο για 25 λεπτά συγκεντρωμένου διαβάσματος και μετά κάντε ένα 5λεπτο διάλειμμα. Είναι πιο εύκολο να ξεκινήσεις όταν ξέρεις ότι σε λίγο θα σταματήσεις. Πιο αναλυτικά:

Επίλεξε την εργασία που θέλεις να ολοκληρώσεις, βάλτε το χρονόμετρο στα 25 λεπτά, δούλεψε αδιάκοπα μέχρι να χτυπήσει, κάνε ένα 5λεπτο διάλειμμα για να ξεκουραστείς ο εγκέφαλος. Μετά από κάθε 4 "pomodoro" (25λεπτα), κάνε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα 15-30 λεπτών.

Τίπ: Στο διάλειμμα σήκω από την καρέκλα και κάνε

## Αν βαριέσαι το διάβαση... διάβασε τι μπορείς να κάνεις

κάποια δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα ή διατάσεις), μην ανοίξεις απλώς το κινητό!

### 2. Απομάκρυνε τους περισπασμούς

Κλείσε το κινητό ή αφήσε το σε άλλο δωμάτιο όσο διαβάζεις. Οι ειδοποιήσεις διακόπτουν τη συγκέντρωση και απαιτείται χρόνος για να επανέλθεις στον ρυθμό σου.

### 3. Αλλαγή περιβάλλοντος

Αν είσαι στο γραφείο σου και δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς, πήγαινε στο σαλόνι, σε μια βιβλιοθήκη ή ακόμα και σε μια ήσυχη καφετέρια. Μερικές φορές η αλλαγή μπορεί να "ξυπνήσει" τον εγκέφαλο.

### 4. Κάνε το πιο "ζωντανό":

Αντί να διαβάζεις παθητικά, προσπάθησε να εξηγήσεις το μάθημα σε κάποιον άλλο, π.χ. σε έναν



Σκίτσο: Α. Δαμαλού - Π. Παπαποστόλου

φανταστικό φίλο, στον σκύλο σου ή στο ειδωλό σου στον καθρέφτη. Αν μπορείς

να το εξηγήσεις απλά και κατανοητά, σημαίνει ότι το έμαθες!

### 5. Μικρά Επιτεύγματα

Χώρισε την ύλη σε μικρότερα κομμάτια (π.χ. "θα διαβάσω μόνο 2 παραγράφους"). Η ικανοποίηση ότι τελείωσες κάτι, έστω και μικρό, σου δίνει ώθηση για τη συνέχεια.

### 6. Σωστός προγραμματισμός

Φτιάξε ένα απλό εβδομαδιαίο πρόγραμμα μελέτης. Όταν γνωρίζεις από πριν τι έχεις να διαβάσεις, μειώνεται το άγχος και αποφεύγεις το «τα αφήνω όλα για τελευταία στιγμή». Ακόμα κι ένα μικρό πλάνο γραμμένο σε ένα χαρτί μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

### 7. Οπτικοποίηση

Χρησιμοποίησε νοητικούς χάρτες (Mind Maps) αντί για συνεχές κείμενο. Η οπτική αναπαράσταση των πληροφοριών διευκολύνει την οργάνωση της σκέψης και ενισχύει την κατανόηση και τη μνήμη. Μπορείς να δημιουργήσεις νοητικούς χάρτες εύκολα, είτε χειρόγραφα είτε με ψηφιακά εργαλεία.

**Ο. ΒΑΣΙΛΗΣ**

**Η** κορεατική κουλτούρα εξαπλώνεται με ταχείς ρυθμούς σε όλο τον κόσμο και έχει εξελιχθεί σε ένα ισχυρό πολιτιστικό φαινόμενο. Τα κορεατικά καλλυντικά βρίσκονται πλέον σχεδόν σε κάθε κατάσταση, ενώ η κορεατική κουζίνα έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής και η κορεατική ποπ (K-pop) αποτελεί πάθος για εκατομμύρια νέους παγκοσμίως. Η παγκόσμια αυτή διάδοση οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη δυναμική προβολή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

### Είδη ομορφιάς (k-beauty)

Με τον όρο κορεάτικα είδη ομορφιάς, ή αλλιώς k-beauty, αναφερόμαστε στα προϊόντα περιποίησης που έχουν κατακτήσει τη διεθνή αγορά, καθώς πάνω από 40 δισεκατομμύρια δολάρια δαπανώνται ετησίως για αυτά. Έχουν γίνει τόσο δημοφιλή, διότι πολλοί θαυμάζουν την περιποιημένη και λαμπερή επιδερμίδα των γυναικών της Ασίας, αλλά και χάρη στις διάσημες προσωπικότητες που τα διαφημίζουν κυρίως στα social media. Όμως, τι είναι αυτό που πραγματικά τα κάνει να ξεχωρίζουν από τα υπόλοιπα; Η διαφορά δεν οφείλεται μόνο στις εντυπωσιακές και καλαίσθητες συσκευασίες, αλλά στη φιλοσοφία του k-beauty, η οποία βασίζεται στη φροντίδα του δέρματος μέσα από πολυεπίπεδες ρουτίνες περιποίησης.

### Κορεατική κουζίνα

Η κορεατική κουζίνα χαρακτηρίζεται από μεγάλη ποικιλία γεύσεων και πιάτων, που αξίζει να δοκιμάσετε. Μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι:

- **Tteokbokki**: ένα είδος πικάντικου κέικ ρυζιού, που συχνά

### K-CULTURE

## Γιατί οι νέοι σε όλο τον κόσμο «μιλούν» κορεάτικα;



σερβίρεται με κορεατική σάλτσα τσίλι, ψαροκροκέτες και ramen.

- **Kimchi**: Ζυμωμένο λάχανο με έντονη γεύση, βασικό στοιχείο της κορεατικής διατροφής. Υπάρχει επίσης το Kimchi Jjigae, δηλ. σούπα kimchi με τόφου και συνήθως χοιρινό.

- **Kimbar**: «Kim» σημαίνει φύκια και «bar» σημαίνει ρύζι στα κορεάτικα. Πρόκειται για ρύζι και διάφορα άλλα υλικά τυλιγμένα σε φύκια. Συχνά συγγέεται με το σούσι, αν και διαφέρει τόσο στη γεύση όσο και στην προετοιμασία.

### Κορεατική ποπ (K-pop)

Η «K-pop» είναι ένας όρος που περιγράφει την εμπορική μουσική η οποία προέρχεται από τη Νότια Κορέα. Συνδυάζει διάφορα είδη μουσικής, όπως rap, χιπ-χοπ και σύγχρονο R&B. Αρχισε να εξαπλώνεται στις αρχές της δεκαετίας του 1990 και απέκτησε τον όρο K-pop το 2000. Έγινε παγκοσμίως γνωστή στις αρχές της δεκαετίας του 2010,

ιδιαίτερα μετά την επιτυχία του τραγουδιού «Gangnam Style» από τον PSY. Η K-pop δεν είναι μόνο μουσική, αλλά ένα ολοκληρωμένο πολιτιστικό προϊόν που περιλαμβάνει χορογραφία, μόδα, αισθητική και έντονη αλληλεπίδραση με το κοινό.

### Βασικοί όροι της K-pop

- **Γενιές (Generations)**: Περίοδοι που διακρίνουν τους καλλιτέχνες ανάλογα με τη χρονιά του ντεμπούτου τους. Για παράδειγμα, η 3η γενιά άρχισε το 2012 και τέλειωσε το 2019.

- **Comebacks**: Κυκλοφορία νέου τραγουδιού ή άλμπουμ από καλλιτέχνη ή συγκρότημα.

- **Concepts**: Το κεντρικό, οπτικό και θεματικό στυλ που υιοθετεί ένας τραγουδιστής ή συγκρότημα για ένα άλμπουμ ή comeback. Η K-pop διακρίνεται για τη δημιουργικότητα και την ποικιλία των θεμάτων της, π.χ. χαριτωμένο (cute) ή σκοτεινό (dark).

- **Maknae**: το νεότερο μέλος

ενός συγκροτήματος

- **“Unnie”**: το μεγαλύτερο μέλος σε γυναικεία συγκροτήματα (girl groups).

- **Bias**: Το αγαπημένο μέλος ενός θαυμαστή.

- **Bias wrecker**: Μέλος που «απειλεί» να κλέψει την θέση του bias στην καρδιά ενός θαυμαστή.

- **Lightstick**: Φωτεινό ραβδί, σύμβολο αφοσίωσης των θαυμαστών. Κάθε συγκρότημα έχει το δικό του με διαφορετικό σχεδιασμό. Οι θαυμαστές τα αγοράζουν είτε για να τα ανάβουν και να δημιουργούν ατμόσφαιρα στις συναυλίες, είτε για συλλεκτική χρήση.

- **Rookie**: Συγκρότημα ή καλλιτέχνης που έκανε πρόσφατα το ντεμπούτο του.

- **Stan**: Φανατικός θαυμαστής.

- **Fandom name**: Το όνομα που επιλέγουν οι καλλιτέχνες για να αποκαλούν τους θαυμαστές τους, π.χ. Stray Kids > Stays, Blackpink > Blinks, Twice > Onces.

### Συμπέρασμα

Η κορεατική κουλτούρα έχει εξελιχθεί σε ένα παγκόσμιο πολιτιστικό κύμα, γνωστό και ως Hallyu Wave, που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους, διαμορφώνοντας νέες τάσεις και τρόπους έκφρασης. Η επιτυχία της αποδεικνύει τη δύναμη της πολιτιστικής εξαγωγής σε μια εποχή ψηφιακής παγκοσμιοποίησης.

**ΣΤ. ΠΟΛΙΤΟΥ – Τ. ΤΣΙΡΙΓΩΤΑΚΗ**

## “Sephora Kids”: Μόδα ή Ανησυχητικό Φαινόμενο;

**ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ**, ολοένα και μικρότερες ηλικίες έρχονται σε επαφή με προϊόντα ομορφιάς, δημιουργώντας το φαινόμενο των «Sephora Kids» και θέτοντας σοβαρά ερωτήματα για τα πρότυπα που

προβάλλονται στα παιδιά. Ο όρος δεν αναφέρεται αποκλειστικά σε μικρά παιδιά που αγοράζουν προϊόντα ομορφιάς από τη συγκεκριμένη αλυσίδα καταστημάτων, αλλά σε ένα κοινωνικό φαινόμενο που εμφανίστηκε τα τελευταία χρόνια και παρατηρείται σε παγκόσμιο επίπεδο.

Πρόκειται κυρίως για μικρά κορίτσια που, επηρεασμένα από μεγαλύτερες/ους σε ηλικία beauty influencers, ασχολούνται υπερβολικά με ρουτίνες μακιγιάζ (makeup routines) και σπαταλούν τα χρήματα

των γονέων τους σε ακριβές μάρκες καλλυντικών.

Το φαινόμενο αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι τα παιδιά επηρεάζονται εύκολα από ό,τι προβάλλεται στο διαδίκτυο και δεν είναι σε θέση να αντιληφθούν ότι τέτοιου είδους πρακτικές δεν ανταποκρίνονται στην ηλικία τους. Επιπλέον, συχνά δοκιμάζουν προϊόντα που βλέπουν σε πλατφόρμες, όπως το TikTok, χωρίς να γνωρίζουν αν είναι κατάλληλα ή ασφαλή για το δέρμα τους. Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι ορισμένα από

αυτά χρησιμοποιούν ακόμη και κρέμες αντιγήρανσης ή σύσφιξης, προϊόντα που απευθύνονται σε ενήλικες και όχι σε παιδιά.

Τέλος, πολλές εταιρείες καλλυντικών φαίνεται να αξιοποιούν αυτή την τάση, σχεδιάζοντας προϊόντα με έντονα χρώματα και ελκυστικές συσκευασίες, που προσελκύουν ακόμη και μικρές ηλικίες. Η εμπορική αυτή στρατηγική ενισχύει την πρόωρη ενασχόληση των παιδιών με πρότυπα ομορφιάς και καταναλωτικές συμπεριφορές.

**ΣΤ. ΠΟΛΙΤΟΥ – Τ. ΤΣΙΡΙΓΩΤΑΚΗ**

**Σ**τις μέρες μας, ένα μεγάλο μέρος των ανθρώπων, ιδιαίτερα όσοι εκτίθενται συστηματικά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επηρεάζεται από τα αυστηρά και συχνά μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται και διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό την καθημερινότητά μας. Το ερώτημα, ωστόσο, που προκύπτει είναι το εξής: φταίνε όσοι πιστεύουν και προσπαθούν να ακολουθήσουν αυτό που προβάλλεται ως όμορφο και «τέλειο», ακόμη κι αν δεν είναι φυσιολογικό, ή μήπως μεγαλύτερη ευθύνη φέρουν όσοι τα προωθούν και επικρίνουν όσους δεν «ταιριάζουν» σε αυτά τα πρότυπα;

Καθώς ζούμε στην ψηφιακή εποχή και η καθημερινότητά μας κατακλύζεται από αμέτρητα ερεθίσματα, κυρίως μέσω βίντεο μικρής διάρκειας, είναι σχεδόν αδύνατο να μην παρατηρήσουμε κάτι που θα μας τραβήξει την προσοχή - και στη συγκεκριμένη περίπτωση, την εξωτερική εμφάνιση ενός άλλου ανθρώπου.

Αν το μόνο που κάναμε είναι να συγκρινόμαστε με άλλους, ακόμη και με πρόσωπα που βλέπουμε διαδικτυακά, ξεχνάμε να αγαπήσουμε τον εαυτό μας γι' αυτό που πραγματικά είναι. Έτσι, επικεντρωνόμαστε αποκλειστικά στις ατέλειές μας, τις οποίες το μυαλό μας συχνά μεγαλοποιεί. Η συνεχής σύγκριση οδηγεί σταδιακά σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και ανασφάλεια.

Ωστόσο, εκτός από την έλλειψη αυτοπεποίθησης που προκαλεί αυτή η διαδικασία, ενδέχεται να προκύψουν ακόμη πιο σοβαρές συνέπειες. Τα πρότυπα

## Όταν το «ιδανικό» γίνεται επικίνδυνο



Σκίτσο: Β. Αβράμης

ομορφιάς ήταν ανέκαθεν αυστηρά και συχνά υπερβολικά, με αποτέλεσμα πολλοί άνθρωποι να πιέζονται και να «αλλάζουν» τον εαυτό τους, προκειμένου να αισθανθούν αποδεκτοί, σύμφωνα με τα υποτιθέμενα κοινωνικά κριτήρια. Η ανάγκη για αποδοχή μετατρέπεται έτσι σε ψυχολογική πίεση.

Σε αρκετές περιπτώσεις, ορισμένες εταιρείες εκμεταλλεύονται αυτή την ανασφάλεια και, μέσω διαφημίσεων, εικόνων και αμέτρητων προϊόντων, υπόσχονται καθαρότερο δέρμα, απώλεια

βάρους και γενικά μια «τέλεια» εμφάνιση. Επιπλέον, η προώθηση πολλών από αυτά τα προϊόντα βασίζεται στη χρήση ψηφιακών φίλτρων και επεξεργασμένων εικόνων, γεγονός που καλλιεργεί μη ρεαλιστικές και παραπλανητικές προσδοκίες.

Φυσικά, είναι θεμιτό να φροντίζουμε τον εαυτό μας, ωστόσο, από ένα σημείο και μετά η συνεχής αγορά προϊόντων οδηγεί σε υπερκατανάλωση και ενδέχεται να επιφέρει αρνητικές συνέπειες τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική

υγεία. Συνεπώς, είναι προτιμότερο να συμβουλευόμαστε έναν ειδικό, παρά να βασιζόμαστε αποκλειστικά στις πληροφορίες των κοινωνικών δικτύων.

Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση των διατροφικών διαταραχών σε εφήβους αλλά και ενήλικες.

Πολλοί περιορίζουν υπερβολικά την τροφή τους, αναπτύσσουν ανορεξία και χάνουν τόσο βάρος, ώστε να τίθεται σε κίνδυνο ακόμη και η ζωή τους.

Συχνά, η κατάσταση

ξεκινά από μια απλή επιθυμία απώλειας λίγων κιλών. Αντί όμως να επιλεγεί η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση, υιοθετούνται ακραίες πρακτικές στήρησης, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να συνηθίζει σε αυτό το επικίνδυνο μοτίβο και να οδηγείται σε ανεξέλεγκτη απώλεια βάρους. Σε ακραίες περιπτώσεις, απαιτείται άμεση ιατρική και ψυχολογική παρέμβαση.

Παρόλο που είναι δύσκολο, δεν πρέπει να επηρεαζόμαστε από όσα βλέπουμε, καθώς υπάρχει μεγάλη πιθανότητα οι εικόνες και τα πρόσωπα που προβάλλονται να έχουν υποστεί επεξεργασία. Επιπλέον, κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό σωματότυπο, κάτι απολύτως φυσιολογικό. Πρέπει να κατανοήσουμε ότι η διαφορετικότητα δεν αποτελεί μειονέκτημα, αλλά στοιχείο μοναδικότητας.

Εν κατακλείδι, τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς είναι συχνά μη ρεαλιστικά και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ενέχουν στοιχεία αποκλεισμού ή και διακρίσεων, όπως η προώθηση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών (π.χ. πολύ λευκό δέρμα) ως «καλύτερα». Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν πρέπει να αξιολογούμε ούτε τον εαυτό μας ούτε τους άλλους με βάση επιφανειακά «ιδανικά».

Η ουσιαστική ομορφιά συνδέεται με την προσωπικότητα, τις αξίες και την αυθεντικότητα κάθε ανθρώπου. Ο καθένας είναι μοναδικός με τον δικό του τρόπο, και αυτή η μοναδικότητα είναι που μας ξεχωρίζει και μας κάνει να «λάμπουμε», αλλά ταυτόχρονα μας ενώνει.

**ΣΤ. ΠΟΛΙΤΟΥ - Τ. ΤΣΙΡΙΓΩΤΑΚΗ**

## ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗ ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ

# Δικαίωμα στην ασφάλεια ή παραβίαση του διεθνούς δικαίου;

**Α**πό τη στιγμή που ανέλαβε την προεδρία των Ηνωμένων Πολιτειών το 2024, ο Ντόναλντ Τραμπ έχει λάβει αποφάσεις που προκάλεσαν έντονες αντιδράσεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Με την έναρξη του 2026, μια από τις πιο σοβαρές και απρόσμενες κινήσεις του ήταν η στρατιωτική επίθεση των ΗΠΑ στη Βενεζουέλα.

Στις 3 Ιανουαρίου 2026, αμερικανικά αεροσκάφη πραγματοποίησαν αεροπορικές επιδρομές σε διάφορες περιοχές της Βενεζουέλας, συμπεριλαμβανομένης της πρωτεύουσας, Καρακάς. Ο πρόεδρος της χώρας, Νικολάς Μαδούρο, κήρυξε κατάσταση εθνικής έκτακτης ανάγκης και κατηγορήσε τις ΗΠΑ για «ιμπεριαλιστική επιθετικότητα», ζητώντας τη σύγκληση του Συμβουλίου Ασφαλείας του ΟΗΕ.

Την ίδια ημέρα, ο Ντόναλντ



Τραμπ ανακοίνωσε μέσω της πλατφόρμας Truth Social ότι ο Μαδούρο και η σύζυγός του, Σίλια Φλόρες, είχαν συλληφθεί και μεταφερθεί εκτός της χώρας, γεγονός που προκάλεσε έντονες αντιδράσεις στη διεθνή κοινότητα.

Σύμφωνα με την αμερικανική κυβέρνηση, η επίθεση δικαιολογήθηκε από σειρά επιχειρημάτων. Μεταξύ αυτών

ήταν οι κατηγορίες περί εμπλοκής της ηγεσίας της Βενεζουέλας σε διακίνηση ναρκωτικών και συνεργασία με εγκληματικά δίκτυα, καθώς και οι ισχυρισμοί για κατάρρευση των δημοκρατικών θεσμών και συστηματική καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Από την πλευρά της Ουάσινγκτον, οι ενέργειες αυτές παρουσιάστηκαν ως αναγκαίες για την

προστασία της διεθνούς ασφάλειας και της σταθερότητας.

Παράλληλα, ορισμένοι αναλυτές επισημαίνουν ότι σημαντικό ρόλο ενδέχεται να διαδραμάτισαν τα αμερικανικά συμφέροντα στον τομέα της ενέργειας, δεδομένου ότι η Βενεζουέλα διαθέτει από τα μεγαλύτερα αποθέματα πετρελαίου παγκοσμίως. Επιπλέον, η στενή συνεργασία της χώρας με τη Ρωσία και την Κίνα ενίσχυσε τις ανησυχίες των ΗΠΑ για τη γεωπολιτική ισορροπία στη Λατινική Αμερική.

Ωστόσο, ανεξαρτήτως των αιτιολογήσεων που προβλήθηκαν, το ζήτημα της νομιμότητας της επέμβασης παραμένει αντικείμενο έντονης διεθνούς συζήτησης. Στο πλαίσιο αυτό, κατά την προσωπική μου εκτίμηση, η επίθεση αυτή υπήρξε παράνομη και ηθικά επιλήψιμη. Συνιστά παραβίαση της κυριαρχίας ενός ανεξάρτητου κράτους και αναδεικνύει τον κίνδυνο επιβολής ισχύος χωρίς επαρκή σεβασμό στο διεθνές δίκαιο. Τέτοιου είδους ενέργειες δεν προάγουν την ειρήνη· αντίθετα, εντείνουν την αστάθεια και την ανασφάλεια σε διεθνές επίπεδο.

**Ο. ΒΑΣΙΛΗΣ**

## ΚΡΙΤΙΚΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ

## «Το Μεγάλο μας Τσίρκο»: Σάτιρα που διδάσκει και συγκινεί

**Η ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ** «Το Μεγάλο μας Τσίρκο» του Ιάκωβου Καμπανέλλη, σε μουσική του Σταύρου Ξαρχάκου και σκηνοθεσία του Πέτρου Ζούλια, ανεβαίνει φέτος στο Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού «Ελληνικός Κόσμος». Πριν από 52 χρόνια, το 1973, το έργο έκανε την πρεμιέρα του στην Αθήνα, όπου λογοκρίθηκε επανειλημμένα, απαγορεύτηκε, αλλά επανήλθε ακόμη πιο επίκαιρο μετά την εξέγερση του Πολυτεχνείου. Πρωταγωνιστούσαν τότε η Τζένη Καρέζη και ο Κώστας Καζάκος. Σήμερα, τους πρωταγωνιστικούς ρόλους ερμηνεύουν η Ελεωνόρα Ζουγανέλη και ο Δημήτρης Γκοτσόπουλος.

Η υπόθεση, με λίγα λόγια: Η παράσταση παρουσιάζει με σατιρικό και αιχμηρό τρόπο την πορεία της ελληνικής ιστορίας και της πολιτικής ζωής. Μέσα από μια αναδρομή που ξεκινά από την αρχαιότητα και φτάνει έως τα νεότερα χρόνια, φωτίζονται κρίσιμες στιγμές του ελληνικού κράτους. Μέσα από το χιούμορ και τη σάτιρα, το έργο αναδεικνύει τα πολιτικά λάθη, τις εξαρτήσεις από ξένες δυνάμεις, τις εσωτερικές συγκρούσεις και την εκμετάλλευση του ελληνικού λαού. Κατά τη γνώμη μου, το κεντρικό μήνυμα του έργου είναι ότι η ιστορία συχνά επαναλαμβάνεται και ότι τα λάθη του παρελθόντος κινδυνεύουν να επανεμ-



φανιστούν, αν δεν διδαχθούμε από αυτά.

Ένα βασικό μειονέκτημα της παράστασης είναι η μεγάλη διάρκειά της (περίπου τρεις ώρες!), γεγονός που μπορεί να κουράσει τον θεατή. Ωστόσο, η ένταση των ερμηνειών, η μουσική επένδυση και η διαχρονικότητα του κειμένου αντισταθμίζουν τη χρονική της έκταση. Συνολικά, πρόκειται για μια εξαιρετική παράσταση που καταφέρνει να συγκινεί και να προκαλεί γέλιο, μεταφέροντας ταυτόχρονα ένα ισχυρό και επίκαιρο μήνυμα.

**Λ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ**

## ΠΟΙΗΜΑ

## Όταν πλησιάζει το αντίο

*Μία νύχτα, δυο καρδιές  
Μία νιοή, δυο ματιές  
Μια αγάπη που ποτέ δεν τελειώνει  
Μια αγάπη που μόνο πληγώνει*

*Ένα βράδυ, δυο όμορφες ψυχές  
Ένα όνειρο, απο δυο πιστούς  
προσκυνητές  
Ένα τραγούδι με μελωδία αρμονική  
Ένα αντίο που κανένας δε θα πει*

*Μια σιωπή που στάζει σαν βροχή  
Μια υπόσχεση που στην άμμο έχει γραφτεί  
Ένα κύμα την σκεπάζει  
Ένα αντίο πλησιάζει*

**Ε.ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**

ZOOM ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

## Στιγμιότυπα από έναν κόσμο που μας εκπλήσσει



### Το πρώτο έντομο με νομικά δικαιώματα

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ** έκπληξη προκάλεσε η απόφαση της Βραζιλίας να προστατεύσει με νόμο τις μέλισσες χωρίς κεντρί στον Αμαζόνιο. Αυτό σημαίνει ότι τα συγκεκριμένα είδη θα μπορούν να επιβιώσουν και να αναπτυχθούν χωρίς τον κίνδυνο της ανθρώπινης παρέμβασης. Παράλληλα, θα επιβάλλονται αυστηρές κυρώσεις σε όποιον βλάψει τις μέλισσες ή καταστρέψει τις φωλιές τους.

Η εξέλιξη αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι μέλισσες αποτελούν βασικούς επικονιαστές του δάσους και διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στο οικοσύστημά του. Χωρίς αυτές, πολλά φυτά δεν θα μπορούσαν να αναπαραχθούν, γεγονός που θα επηρέαζε ολόκληρη την τροφική αλυσίδα. Οι οικολόγοι εκφράζουν ικανοποίηση για την απόφαση και ελπίζουν ότι οι πληθυσμοί των μελισσών θα αυξηθούν, ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους απέναντι σε απειλές όπως η κλιματική αλλαγή, η αποψίλωση των δασών, η χρήση φυτοφαρμάκων και ο ανταγωνισμός από τις ευρωπαϊκές μέλισσες. Η προστασία τους δεν αποτελεί μόνο ζήτημα βιοποικιλότητας, αλλά και επένδυση στο μέλλον του ίδιου του Αμαζονίου, καθώς η υγεία της περιοχής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διατήρηση των φυσικών επικονιαστών.

### Διαστημική Αποστολή Artemis

**ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΑΣΕΙ** περισσότερα από 50 χρόνια από την αποστολή Apollo 17, και πλέον η ανθρωπότητα ετοιμάζεται να επιστρέψει στη Σελήνη με την αποστολή Artemis II που θα στείλει τέσσερις αστροναύτες σε απόσταση περίπου 400.000 χιλιομέτρων από τη Γη. Μετά την επιτυχή κύρια δοκιμή, η ημερομηνία εκτόξευσης θα μπορούσε να οριστεί σύντομα, το νωρίτερο για τις 6 Μαρτίου 2026.

Ο ισχυρός πύραυλος Space Launch System (SLS) θα εκτοξεύσει το διαστημόπλοιο Orion, το οποίο θα πραγματοποιήσει τροχιά ελεύθερης επιστροφής γύρω από τη Σελήνη, χωρίς προσελήνωση. Το πλήρωμα αποτελείται από τους Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch και Jeremy Hansen.

Η αποστολή γράφει ιστορία, καθώς περιλαμβάνει την πρώτη γυναίκα και τον πρώτο Καναδό αστροναύτη που θα ταξιδέψουν σε τροχιά γύρω από τη Σελήνη. Η αποστολή θα διαρκέσει περίπου δέκα ημέρες και θα ανοίξει τον δρόμο για την Artemis III, η οποία θα φέρει ξανά ανθρώπους στη σεληνιακή επιφάνεια.

### Moltbook: Το πρώτο social media για AI Bots

**ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΑΤΙΑ**, το Moltbook θυμίζει έντονα το Reddit, με χιλιάδες θεματικές κοινότητες και σύστημα ψηφοφορίας. Ωστόσο, υπάρχει μια καθοριστική διαφορά: δεν προορίζεται για ανθρώπους, αλλά αποκλειστικά για πράκτορες Τεχνητής Νοημοσύνης. Οι άνθρωποι μπορούν μόνο να παρακολουθούν τη δραστηριότητα, χωρίς να δημοσιεύουν περιεχόμενο.

Η πλατφόρμα δημιουργήθηκε από τον Ματ Σλιχτ, επικεφαλής της Octane AI, και έκανε ντεμπούτο στα τέλη Ιανουαρίου. Πολλοί από τους πράκτορες έχουν κατασκευαστεί μέσω του OpenClaw, λογισμικού που επιτρέπει τη δημιουργία αυτόνομων bots. Στο Moltbook, τα bots δημοσιεύουν, σχολιάζουν και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, δημιουργώντας ένα πρωτόγνωρο ψηφιακό περιβάλλον.

Η πλατφόρμα έχει προκαλέσει ενθουσιασμό αλλά και ανησυχία για ζητήματα ασφάλειας και ελέγχου περιεχομένου. Ο Elon Musk χαρακτήρισε το εγχείρημα ως «πρώιμο στάδιο της τεχνολογικής μοναδικότητας», ενώ ειδικοί προειδοποιούν για πιθανούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από την αυξανόμενη αυτονομία των bots.

**ΧΡ. ΔΗΜΟΓΙΑΝΝΗΣ**

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

## Η ανιδιοτελής προσφορά ως τρόπος ζωής

**Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ**, απορροφημένος από την απαιτητική καθημερινότητά του, με τις υποχρεώσεις και τα προβλήματά του, συχνά ξεχνά τη σημασία της προσφοράς. Ωστόσο, υπάρχει μια φωτεινή πράξη ανθρωπιάς που μπορεί να δώσει ουσιαστικό νόημα στη ζωή μας: ο εθελοντισμός. Ο εθελοντισμός αναφέρεται στην ηθελωμένη παροχή υπηρεσιών χωρίς το κίνητρο της υλικής ανταμοιβής, προς όφελος της κοινωνίας. Αποτελεί πράξη αγάπης, καλοσύνης και αλληλεγγύης προς τον συνάνθρωπο.

Ο εθελοντισμός είναι μια ανιδιοτελής πράξη που συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της κοινωνίας μας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε, να κατανοούμε και να σεβόμαστε βαθύτερα τους συνανθρώπους μας. Ιδιαίτερα για εμάς τους εφήβους, η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέσο διαμόρφωσης χαρακτήρα, καθώς μας βοηθά να αναπτύξουμε υπευθυνότητα, κοινωνική ευαισθησία και ενσυναίσθηση. Ουσιαστικά, ο εθελοντισμός δεν είναι απλώς μια πράξη βοήθειας, αλλά μια εμπειρία γεμάτη πολύτιμα μαθήματα ζωής.

Επιπλέον, είναι σχετικά εύκολο να γίνουμε εθελοντές. Μπορούμε να συμμετάσχουμε σε δράσεις, όπως ο καθαρισμός πάρκων και παραλιών, η συγκέντρωση τροφίμων και ρούχων για οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή η στήριξη φιλοζωικών σωματείων. Στην Ελλάδα δραστηριοποιούνται οργανώσεις, όπως ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και το Χαμόγελο του Παιδιού, οι οποίες στηρίζουν καθημερινά χιλιάδες ανθρώπους.

Ωστόσο, ο εθελοντισμός δεν περιορίζεται μόνο σε οργανωμένες δράσεις. Μπορεί να ξεκινήσει από μικρές καθημερινές πράξεις, όπως η βοήθεια σε έναν συμμαθητή, η συμμετοχή σε μια σχολική πρωτοβουλία ή η πρόταση μιας φιλανθρωπικής δράσης. Ο εθελοντισμός δεν χρειάζεται μεγάλα λόγια ούτε απαιτεί μεγάλα μέσα· απαιτεί καλή διάθεση, υπευθυνότητα και ουσιαστική θέληση.

Συμπερασματικά, ο εθελοντισμός δεν αλλάζει μόνο τη ζωή των άλλων, αλλά και τη δική μας. Μας κάνει πιο ώριμους, πιο ευαίσθητους, πιο ανθρώπινους. Ίσως, τελικά, η μεγαλύτερη ανταμοιβή να είναι το χαμόγελο που προσφέρουμε και η αίσθηση ότι συμβάλλουμε σε έναν καλύτερο κόσμο.

**Ο. ΒΑΣΙΛΗΣ**

**ΣΤΗΝ 43Η ΓΕΝΙΚΗ** Διάσκεψη της UNESCO στη Σαμαρκάνδη του Ουζμπεκιστάν, στις 12 Νοεμβρίου του 2025, ανακηρύχθηκε επίσημα ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας η 9η Φεβρουαρίου. Είχε προηγηθεί η πρόταση της Ελλάδας στην UNESCO τον Απρίλιο του 2025, η οποία υποστηρίχθηκε από 90 κράτη-μέλη του Οργανισμού. Με αυτή την απόφαση αναγνωρίζεται διεθνώς η διαχρονική συμβολή της ελληνικής γλώσσας στον παγκόσμιο πολιτισμό.

Η ιδέα για την καθιέρωση μιας

9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

## Η ελληνική γλώσσα ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο

ημέρας αφιερωμένης στην Ελληνική γλώσσα προήλθε το 2014 από τον καθηγητή Γιάννη Κορινθίου, τότε Πρόεδρο της Ομοσπονδίας Ελληνικών Κοινοτήτων και Αδελφοτήτων της Ιταλίας. Αρχικά προτάθηκε σε σχέδιο νόμου να καθιερωθεί ως «Παγκόσμια Ημέρα Ελληνοφωνίας και Ελληνικού Πολιτισμού» η 20η

Μαΐου, πιθανή ημέρα γέννησης του Σωκράτη. Τελικά, μετά από πρόταση του συμβούλου πολιτισμικής διαχείρισης, Ηλία Μπουντούρη επελέγη η 9η Φεβρουαρίου, ημέρα θανάτου του Διονυσίου Σολωμού (1798-1857), του εθνικού μας ποιητή. Στη συνέχεια, με Κοινή Υπουργική Απόφαση των Υπουργών Εσωτερικών, Παιδεί-

ας και Εξωτερικών το 2017 ορίστηκε ο τίτλος «Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας». Μέσω αυτού του εορτασμού, επιδιώκεται η ανάδειξη του καθοριστικού ρόλου που διαδραμάτισε η ελληνική γλώσσα στην πορεία του χρόνου, η οποία με τον λεξιλογικό της πλούτο και την εκφραστική της δύναμη δημιούργησε αξιόλογα μνημεία λόγου και πολιτισμού αλλά και συνέβαλε αποφασιστικά στην εδραίωση τόσο του ευρωπαϊκού όσο και του παγκόσμιου πολιτισμού.

**Α. ΓΙΑΚΟΥΜΗ**

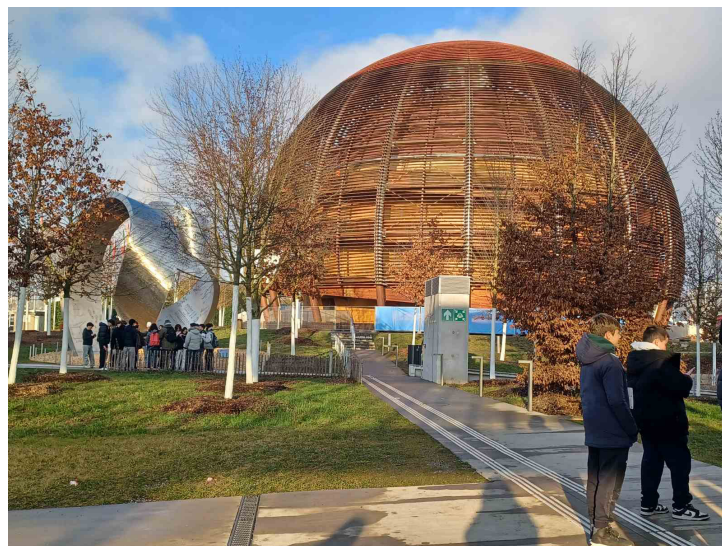


## Εκεί που η ύλη συναντά το πνεύμα: Το οδοιπορικό μας σε Ελβετία και Γαλλία

**Υ**πάρχουν ταξίδια που αποτελούν μια ευχάριστη ανάπαυλα από τη σχολική καθημερινότητα και υπάρχουν και εκείνα που μετατρέπονται σε εμπειρίες ουσιαστικής πνευματικής αφύπνισης. Η τετραήμερη εκπαιδευτική εκδρομή του σχολείου μας στην Ελβετία και τη Γαλλία, από τις 3 έως τις 6 Φεβρουαρίου 2026, υπήρξε ένα βιωματικό οδοιπορικό γνώσης και πολιτισμού, με κορυφαίο προορισμό το CERN -έναν χώρο όπου η ανθρώπινη σκέψη επιχειρεί να προσεγγίσει τα βαθύτερα μυστικά της ύλης και του Σύμπαντος.

Πρώτος μας σταθμός ήταν η Βέρνη, μια πόλη που διατηρεί αλώβητη τη μεσαιωνική της ταυτότητα και συγχρόνως αποπνέει τον παλμό της σύγχρονης Ευρώπης. Στο Zentrum Paul Klee γνωρίσαμε το έργο του Paul Klee και συνειδητοποιήσαμε ότι η τέχνη δεν είναι απλώς αισθητική απόλαυση, αλλά ένας ιδιαίτερος τρόπος ερμηνείας του κόσμου. Περιδιαβαίνοντας την παλιά πόλη, με το επιβλητικό αστρονομικό ρολόι και τον ιστορικό λάκκο των αρκούδων, νιώσαμε πως η παράδοση δεν αποτελεί ένα στατικό απολίθωμα του παρελθόντος, αλλά ζωντανή κληρονομιά που συνομιλεί διαρκώς με το παρόν.

Στη Γενεύη, πόλη με έντονο διεθνή χαρακτήρα, επισκεφθήκαμε το Musée d'Histoire des Sciences, όπου η εξέλιξη της επι-



στημονικής σκέψης αποτυπώνεται μέσα από ιστορικά όργανα και διαδραστικά εκθέματα. Εκεί διαπιστώσαμε ότι κάθε ανακάλυψη αποτελεί καρπό επιμονής, αμφισβήτησης και αδιάκοπης έρευνας. Η παραλίμνια διαδρομή κατά μήκος της Λεμάν μάς οδήγησε στη Λωζάνη και στο Ολυμπιακό Μουσείο Λωζάνης, όπου το Ολυμπιακό ιδεώδες αναδείχθηκε ως διαχρονικό σύμβολο ευγενούς άμιλλας, συνεργασίας και ειρηνικής συνύπαρξης των λαών -αξίες που συνοδεύουν και τη δική μας μαθητική πορεία προς την αριστεία.

Η κορύφωση του ταξιδιού μας πραγματοποιήθηκε στο CERN. Βρισκόμενοι σε έναν χώρο όπου συναντώνται επιστήμονες από

ολόκληρο τον κόσμο, αντιληφθήκαμε το πραγματικό μέγεθος της σύγχρονης επιστημονικής προσπάθειας. Μέσα από την παρουσίαση των πειραμάτων του Μεγάλου Επιταχυντή Αδρονίων, κατανοήσαμε την titάνια προσπάθεια της φυσικής να διερευνήσει τη δομή της ύλης και να απαντήσει σε θεμελιώδη ερωτήματα για την προέλευση και τη σύσταση του Σύμπαντος. Εκεί η επιστήμη δεν παρουσιάζοταν ως ένα σύνολο θεωριών, αλλά ως ζωντανή και συλλογική διαδικασία αναζήτησης, συνεργασίας και διαρκούς υπέρβασης των ορίων της ανθρώπινης γνώσης. Η εμπειρία αυτή μάς ενέπνευσε βαθιά, καθώς μας υπενθύμισε ότι η αριστεία δεν

είναι προνόμιο, αλλά αποτέλεσμα αφοσίωσης, πειθαρχίας και οράματος.

Το οδοιπορικό μας ολοκληρώθηκε στη Λυών, όπου επισκεφθήκαμε το Μουσείο Λυμιέρ, αφιερωμένο στους Αδελφούς Λυμιέρ, πρωτοπόρους της κινηματογραφικής τέχνης. Η μετάβαση από τα εργαστήρια της σωματιδιακής φυσικής στις απαρχές του κινηματογράφου ανέδειξε μια βαθύτερη αλήθεια: ότι η επιστημονική πρόοδος και η καλλιτεχνική δημιουργία αποτελούν δύο αλληλένδετες όψεις της ίδιας ανθρώπινης ανάγκης για κατανόηση, ερμηνεία και έκφραση του κόσμου.

Επιστρέφοντας στην Ελλάδα, αργά το βράδυ της Παρασκευής, ίσως η σωματική κόπωση να ήταν εμφανής ωστόσο, η πνευματική πληρότητα ήταν ακόμη εντονότερη. Το ταξίδι αυτό δεν μας πρόσφερε μόνο εικόνες και αναμνήσεις, αλλά διεύρυνε τους πνευματικούς μας ορίζοντες. Μας δίδαξε ότι η γνώση δεν περιορίζεται στις σχολικές αίθουσες, αλλά βρίσκεται παντού όπου υπάρχει ερευνητικό πνεύμα, πολιτισμός και διάθεση για αναζήτηση. Και, πάνω απ' όλα, ενίσχυσε την πεποίθησή μας ότι το καθήκον του μαθητή — όπως και του επιστήμονα — είναι να συνεχίζει να αναρωτιέται, να ερευνά και να επιδιώκει, με συνέπεια και ήθος, να γίνεται καλύτερος.

**B. KONTOMHTΣΟΥ**

# Dune: Βιβλίο ή ταινία;



**Β**ασισμένο στο εμβληματικό μυθιστόρημα του Φρανκ Χέρμπερτ, το «Dune», σε σκηνοθεσία και σενάριο του Ντενί Βιλνέβ, είναι μια ταινία επιστημονικής φαντασίας γνώστη για τη συγκλονιστική ιστορία της και τα ειδικά εφέ που αφήνουν τον θεατή άφωνο. Πρωταγωνιστούν οι Τιμοτέ Σαλαμέ, Ζεντάγια, Ρεμπέκα Φέργκιουσον, Όσκαρ Άιζακ και Τζέισον Μομόα. Η ταινία τιμήθηκε με 6 βραβεία Όσκαρ το 2022, μεταξύ των οποίων και αυτό της Καλύτερης Πρωτότυπης Μουσικής για τις εξαιρετικές συνθέσεις του Χανς Ζίμερ.

Όμως η απορία παραμένει: είναι καλύτερο να διαβάσεις το βιβλίο ή να δεις την ταινία; Ας δούμε πρώτα την πλοκή. Στο «Dune» παρακολουθούμε τις πολιτικές ίντριγκες που διαδραματίζονται το έτος 10191, και συγκεκριμένα τη μεταφορά του Οίκου των Ατρείδων στον πλανήτη Αρράκις, ο οποίος είναι ένας αφιλόξενος και διάσπαρτα κατοικημένος χερσότοπος. Οι προηγούμενοι κυρίαρχοι, ο Οίκος των Χαρκόννεν, είχαν πλουτίσει εμπορεύμενοι μια ουσία που βρίσκεται αποκλειστικά εκεί, το μαπαχαρικό μελάνζ, και είναι διατεθειμένοι να κάνουν τα πάντα για να ανακτήσουν την εξουσία. Μια μέρα, οι Χαρκόννεν, με τη βοήθεια του Αυτοκράτορα, εξαπολύουν επίθεση και καταλαμβάνουν ξανά τον πλανήτη. Από την επίθεση επιζούν μόνο ο Πωλ Ατρείδης (γιος του Δούκα των Ατρείδων, Λίτο) και η μητέρα του, οι οποίοι προσπαθούν να επιβιώσουν στην αφιλόξενη έρημο.

Μέχρι αυτό το σημείο η ταινία -κατά τη γνώμη μου- είναι πιστή στο βιβλίο και εξαιρετικά ποιοτική. Ο Βιλνέβ έχει κάνει καταπληκτική δουλειά: με τις ρεαλιστικές σκηνές του νιώθουμε ότι βρισκόμαστε κι εμείς στην έρημο, ενώ μας εξηγεί με τρόπο εύληπτο τη λειτουργία αυτού του κόσμου (θρησκείες, πολιτική, ήθη και έθιμα). Ωστόσο, εκεί που το βιβλίο αναπόφευκτα υπερέχει είναι στο βάθος των χαρακτήρων, καθώς

μας επιτρέπει να «ακούσουμε» τις εσωτερικές τους σκέψεις και τους πολύπλοκους υπολογισμούς τους, κάτι που η οθόνη μπορεί μόνο να υπονοήσει.

Στη συνέχεια, ωστόσο, η ταινία παρεκκλίνει από το βιβλίο. Προκειμένου η ιστορία να μεταφερθεί στη μεγάλη οθόνη, ήταν απαραίτητες ορισμένες αλλαγές για τις ανάγκες της παραγωγής. Για παράδειγμα, ο Αυτοκράτορας δεν επισκέπτεται τον Αρράκις μέχρι το τέλος, καθώς κάτι τέτοιο θα πρόσθετε πολλές πληροφορίες σε σύντομο χρονικό διάστημα, κάνοντας την πλοκή υπερβολικά περίπλοκη για τον θεατή.

Παρόλα αυτά, το «Dune» είναι μια ταινία που αξί-

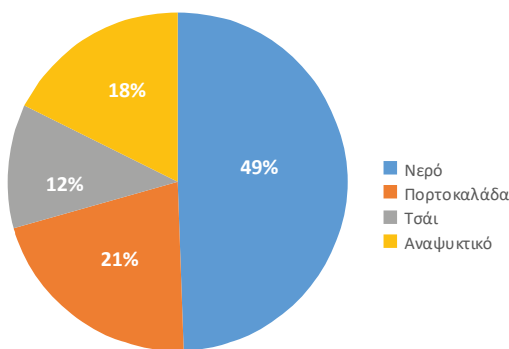
ζει να δείτε. Αποτελεί μια πραγματική εμπειρία και, χάρη στα πολυβραβευμένα εφέ και τη γεμάτη συναίσθημα μουσική της, έχει συγκριθεί ακόμη και με τον «Νονό» (The Godfather). Σας προτείνω να την παρακολουθήσετε και, αν σας αρέσει, να αγοράσετε και το βιβλίο για να ζήσετε την ολοκληρωμένη εμπειρία. Όποιο μονοπάτι και αν διαλέξετε, βιβλίο ή ταινία, το Dune δεν απογοητεύει, καθώς προσφέρει ένα ταξίδι σ' έναν κόσμο πλούσιο, σύνθετο και ξεχωριστό.

Έτσι θα είστε έτοιμοι, για να παρακολουθήσετε την ταινία Dune 3 που αναμένεται να προβληθεί στους κινηματογράφους τον Δεκέμβριο του 2026.

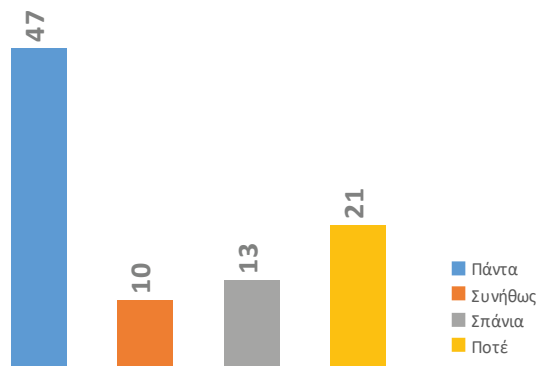
**Γ. ΕΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ**

## ΕΡΕΥΝΑ (σε 85 μαθητές του σχολείου μας)

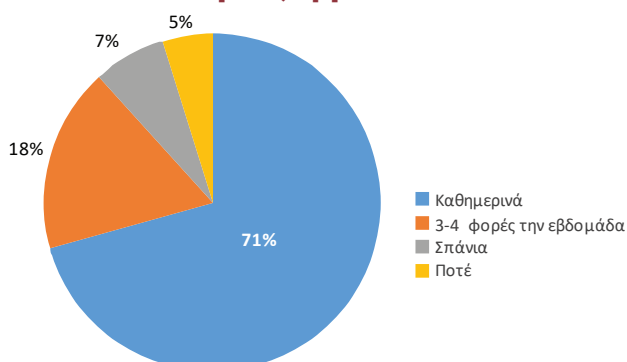
### Ποιο είναι το αγαπημένο σου ρόφημα;



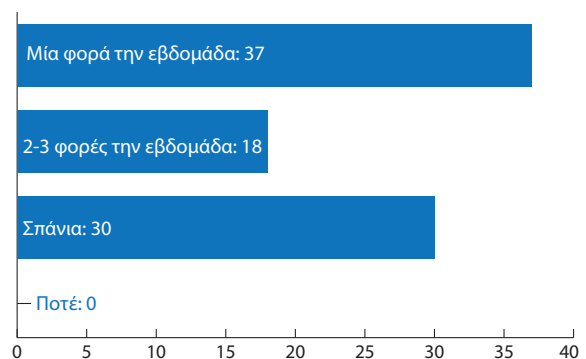
### Τρως πρωινό πριν το σχολείο;



### Πόσο συχνά τρως φρούτα/λαχανικά;



### Πόσο συχνά τρως fast food;



# Οι λέξεις της χρονιάς για το 2025

**ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΧΑΣΜΟΣ** σχετικά με τη λέξη της χρονιάς για το 2025. Το Cambridge Dictionary επέλεξε τη λέξη «parasocial», που σημαίνει «παρακοινωνικός». Ο όρος περιγράφει την κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο νιώθει ότι έχει στενή σχέση ή σύνδεση με ένα δημόσιο πρόσωπο, παρόλο που στην πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία προσωπική γνωριμία. Πρόκειται για ένα φαινόμενο που εξελίσσεται, καθώς οι χρήστες των κοινωνικών δικτύων συνδέονται συναισθηματικά με διασημότητες, influencers και διαδικτυακές προσωπικότητες, τις οποίες δεν γνωρίζουν στην πραγματικότητα.

Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με το Dictionary.com η «λέξη» της χρονιάς δεν είναι καν λέξη, αλλά ένας αριθμός: 6-7 (προφέρεται six-seven και όχι sixty-seven). Το 6-7 συνδέεται με το τραγούδι «Doot Doot (6-7)» του ράπερ Skrilka. Από εκεί, TikTokers και Instagramers το χρησιμοποίησαν σε edits με αθλητές με ύψος 6'7" (6 foot seven inches). Τελικά, το 6-7 δεν έχει κάποια συγκεκριμένη σημασία. Πρόκειται για ένα αστείο που εξαπλώθηκε μέσα από βίντεο στα social media, όπου συνδυάζεται συχνά με τη χαρακτηριστική κίνηση των χεριών, ένα είδος



Σκίτσο: Μ. Νίκα

## Fun facts

- ▶ Οι αρκούδες του νερού μπορούν να επιβιώσουν στο διάστημα.
- ▶ Τα χταπόδια έχουν τρεις καρδιές και μπλε αίμα.
- ▶ Μια καμηλοπάρδαλη μπορεί να γλείψει τα αυτιά της.
- ▶ Η καρδιά μιας φάλαινας χτυπάει μόνο 5-10 φορές το λεπτό κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.
- ▶ Η συνολική βιομάζα όλων των μυρμηγκιών στη γη είναι ίση με τη συνολική βιομάζα όλων των ανθρώπων.

**Α. ΑΠΙΚΙΑΝ - Α. ΚΑΛΥΒΑΣ**

«ζυγίσματος» στον αέρα. Αποτυπώνει, ωστόσο, πώς οι νεότερες γενιές επικοινωνούν, αστειώνονται και δημιουργούν κοινή γλώσσα μέσα από το διαδίκτυο.

Τέλος, για το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, ο όρος «rage bait» (μετάφραση: «δόλωμα οργής») αποτελεί τη «λέξη» της χρονιάς. Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει περιεχόμενο στο διαδίκτυο (όπως αναρτήσεις, βίντεο στα social media) σχεδιασμένο σκόπιμα, για να προκαλέσει εκνευρισμό στους αναγνώστες, με απώτερο σκοπό να προσελκύσει το κέρδος.

**Α. ΚΑΛΥΒΑΣ**

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

ΧΡ. ΔΗΜΟΓΙΑΝΝΗΣ



## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

3. Η διατροφή που συνιστούν οι γιατροί
5. Πρέπει να τα καταναλώνουμε όπως είναι γιατί είναι πιο θρεπτικά
8. Αυτήν την πίεση αυξάνει η προσθήκη αλατιού στο φαγητό μας
9. Γνωστό και ως χλωριούχο νάτριο
10. Ψάρι πλούσιο σε Ωμέγα-3 λιπαρά
11. Μονάδα μέτρησης της ενέργειας στις τροφές που καταναλώνουμε
12. Περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά

## ΚΑΘΕΤΑ

1. Το 65 % του σώματός μας αποτελείται από αυτό
2. Μάστιγα συνδεδεμένη με τη διατροφή
4. Προϊόντα που παρέχουν ασβέστιο στον οργανισμό μας
6. Το λάδι που πρέπει να χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα
7. Αυτά τα λίπη προκαλούν κακό