

ΑΝ-ΗΣΥΧΙΑ

ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ!

ΤΕΥΧΟΣ 2^ο

ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΓΕ.Λ. ΠΑΡΑΒΟΛΑΣ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

Όνειρα σε αναμονή μέχρι... μετά τις Πανελλαδικές



(σελ. 2)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Όνειρα σε αναμονή μέχρι... μετά τις Πανελλαδικές

(σελ. 2)

Εκπαίδευση **vs** Δημιουργικότητα

(σελ. 3)

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Στα επικίνδυνα... «Δίκτυα» των Κοινωνικών Μέσων

(σελ. 4)

Διαδίκτυο, μία... κρυφή παγίδα

(σελ. 4)

Η Τεχνητή Νοημοσύνη στην Εκπαίδευση

(σελ. 5)

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τι περιμένεις... θα μιλήσεις ποτέ;

(σελ. 6)

Νέοι και... ουσίες

(σελ. 6)

Έρωτας, αγάπη η φιλία;

(σελ. 7)

Ο φόβος της αποδοχής

(σελ. 7)

Πλάκα ή προσβολή; Πού σταματά το αστείο και πού ξεκινά η προσβολή;

(σελ. 8)

Μην κλείνεις τα μάτια! Η κακοποίηση των ζώων είναι εδώ...

(σελ. 9)

«Το κόκκινο... φουστάνι»

(σελ. 10)

Η «σιωπηλή» απώλεια του πολέμου

(σελ. 10)

Έφηβοι και πίστη

(σελ. 10)

Διατροφή: το απόλυτο... όπλο κατά της παχυσαρκίας

(σελ. 11)

Ερωτευμένοι με... το «εγώ» μας

(σελ. 11)

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δημήτριος Κοντοδήμος
Φιλολόγος, υπεύθυνος
Δημοσιογραφικής Ομάδας

(σελ. 3)

ΤΕΧΝΗ / ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Καρτούλες, σακουλίτσες και άλλα...
πτερόντα στο δικό μας «Ελλαδιστάν»

(σελ. 12)

Το αναξιοποίητο κάστρο της Παραβόλας

(σελ. 12)

Όταν η Τέχνη βγαίνει... εκτός ύλης

(σελ. 13)

Ανάμεσά μας...

(ποίημα, σελ. 13)

Ό,τι δεν ειπώθηκε..

(ποίημα, σελ. 13)

LIFE STYLE

Αστεία, περίεργα και άλλα

(σελ. 16)



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Συνέντευξη της συντακτικής ομάδας με την κ. Δήμητρα Λαοπόδη

(σελ. 15)

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Από το παιχνίδι... στη σύγκρουση

(σελ. 14)

Το αποτέλεσμα μετράει, αλλά... η Ιστορία μόλις γράφτηκε!

(σελ. 14)



Σημείωμα Έκδοσης



Αγαπητοί/-ές αναγνώστες/-ριες,

Έφτασε, λοιπόν, κι αυτό το δεύτερο «ταξίδι» στο τέλος του... Η «ΑΝΗΣΥΧΙΑ στην Τάξη» μας «μεγάλωσε», ωρίμασε πιο πολύ, αντιμετώπισε με μεγαλύτερη επιτυχία στοιχεία που την «ταλαιπωρούσαν» στο παρθενικό της «ταξίδι», και την εμπόδιζαν να κάνει το «άλμα», ώστε να απεγκλωβίσει τη φρεσκάδα, την πρωτοτυπία και τη δημιουργικότητά μας...

Αυτή τη φορά, όμως, η αίσθηση του «ΜΑΖΙ» ήταν πιο έντονη. Με ανανεωμένο έμπυχο δυναμικό, με μεγαλύτερο ενθουσιασμό, με ακόμα περισσότερη αγάπη και προσήλωση βρεθήκαμε στη θέση να αναμετρηθούμε αποτελεσματικά με μικροεγπαθήσεις, γκρίνιες, προσωπικούς υπόρρητους ανταγωνισμούς, προσωρινές αβελτηρίες, αλλά και τη ΧΙΜΑΙΡΑ των «υποχρεώσεων» που επιβάλλει η προετοιμασία για τις ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ.

Και τι καταφέραμε; ΠΟΛΛΑ... Πρώτα απ' όλα, μπορέσαμε να εκφραστούμε πιο ελεύθερα, απαλλαγμένοι/-ες από τα cliché που ταλανίζουν τον δημόσιο λόγο, ακόμα και των μεγάλων, σε όλους σχεδόν τους τομείς της καθημερινής επικοινωνίας: ότι ο λόγος πρέπει να εντυπωσιάζει, να χαρακτηρίζεται από λεξιθηρία, καλλιέργεια και ρητορισμούς, να προσέχει πολύ την εμφάνισή του, και να μην παραβιάζει τα όρια του καθωσπρεπισμού. Στην εφημερίδα μας προσέξαμε πολύ την ουσία, το περιεχόμενο και την αποτελεσματικότητα του λόγου μας, και δε νοιαστήκαμε εάν αυτός «φοράει ρούχα» που του επιβάλλει η πολιτική ορθότητα των ημερών μας.

Στην εφημερίδα μας, λοιπόν, το λέμε πια με υπερηφάνεια, ο ΣΕΙΣΜΟΣ είναι «ΣΕΙΣΜΟΣ», και όχι «Εγκέλαδος», η πυρκαγιά είναι «φωτιά», και όχι «πύρινη λαίλαπα», και η νύφη παντρεύεται, δεν «ανεβαίνει τα σκαλιά της εκκλησίας». ΚΙ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ...

Ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου την Αρετή, τη Βασιλική, τη Δέσποινα, την Ελπίδα, τη Μαριόλα, τον Μάριο, την Παναγιώτα, και τον Παναγιώτη (Χ). Ένα ιδιαίτερο «ευχαριστώ» στη Σπυριδούλα, την αρχισυντάκτριά μας, που στήριξε και οργάνωσε ουσιαστικά την προσπάθειά μας, καθώς και στον Παναγιώτη (Κ), τον... πρώην Μπουκλάκια μας, που μας βοήθησε πολύ στα τεχνικά...

Ευχαριστώ, επίσης, τα άλλα δύο μέλη της Δ.Ο., τον ευγενικό Διευθυντή μας, Αθανάσιο Φ. Σαρδέλη, για την αμέριστη ηθική και υλική στήριξη, και την Καλίτσα Μωραϊτή, φιλόλογο του σχολείου μας, για τις καίριες και πολύτιμες παρεμβάσεις της. Ευχαριστώ και τον αγαπητό συνάδελφο Αναστάσιο Κοντοπάνο, καθηγητή Φυσικής Αγωγής του σχολείου μας, για τη βοήθειά του στη στήλη των ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ.

Τέλος, ευχαριστούμε πολύ την κ. Δήμητρα Λαοπόδη, διακεκριμένη δημοσιογράφο της ευρύτερης περιφέρειάς μας, για την επίσκεψή της στο σχολείο μας, και για τη συνέντευξη που μας παραχώρησε.

Δημήτριος Κοντοδήμος

Φιλόλογος, υπεύθυνος Δημοσιογραφικής Ομάδας

Όνειρα σε αναμονή μέχρι... μετά τις Πανελλαδικές



Πολλές φορές ακούμε ότι εμείς οι έφηβοι δεν έχουμε λόγο να αγχωνόμαστε. «Τα καλύτερα χρόνια σας είναι αυτά» λένε... Όμως εάν είναι έτσι, γιατί τόσο μαθητές νιώθουμε διαρκώς τόσο κουρασμένοι, πιεσμένοι και αγχωμένοι; Μήπως, τελικά, αυτό το «άγχος» δεν είναι υπερβολή, αλλά καθημερινή πραγματικότητα;

Το σχολείο, που υποτίθεται υπάρχει για να μας μορφώνει και να μας βοηθά, πολλές φορές μας πιέζει περισσότερο απ' όσο αντέχουμε... Η ύλη είναι πάρα πολλή, και ο χρόνος ποτέ δε φτάνει. Κάθε εβδομάδα έχουμε κάτι: Διαγωνίσματα, τεστ, επαναλήψεις...

Και όλα περιστρέφονται γύρω από τους βαθμούς. Ναι, «οι βαθμοί δε σε καθορίζουν», το ακούμε συχνά. Στην πράξη, όμως, όλα κρίνονται από αυτούς. Αν γράψεις καλά, όλα καλά! Αν όχι, νιώθεις ότι δεν έχεις προσπαθήσει αρκετά, ακόμα κι αν έχεις δώσει τον καλύτερό σου εαυτό. Ένας κακός βαθμός μπορεί, όμως, να οφείλεται σε κούραση, έλλειψη ύπνου, άγχος πριν από το διαγώνισμα, ακόμα και σε έλλειψη συγκέντρωσης. Οπότε, προσωπικά πιστεύω ότι ο βαθμός δε δείχνει τίποτα!

Κι όταν τελειώσει το σχολείο, καθημερινά, δε σημαίνει ότι τελειώνει και η πίεση... Τα φροντιστήρια συνεχίζουν ακριβώς το ίδιο πράγμα, λειτουργούν με τον ίδιο, ακριβώς, τρόπο. Οπότε, περισσότερο διάβασμα, περισσότερη κούραση, περισσότερο άγχος... «Όλοι έτσι περάσαμε» λένε πολλοί. Ίσως... Αλλά, αυτό σημαίνει ότι αυτή η κατάσταση πρέπει να διαιωνίζεται; Ή, απλώς, έχουμε συνηθίσει να θεωρούμε φυσιολογικό το συνηθισμένο, επειδή, ακριβώς, συνηθίζεται; Το να είμαστε δηλ. μονίμως εξαντλημένοι;

Ο προσωπικός χώρος, απ' την άλλη, σιγά – σιγά χάνεται. Πράγματα που μας αρέσουν, όπως η ενασχόληση με κάποιο χόμπι ή λίγα λεπτά χαλάρωσης, μπαίνουν στην άκρη, ενώ ακόμα και η ξεκούραση, απαραβίαστο δικαίωμα όσων κουράζονται, συνοδεύεται συχνά από ενοχές. «Μήπως χάνω χρόνο;», «Μήπως έπρεπε αυτή τη στιγμή να διαβάζω;». Η ξεκούραση μοιάζει πολλές φορές να είναι σαν κάτι που δεν επιτρέπεται, σαν «απαγορευμένος καρπός»...

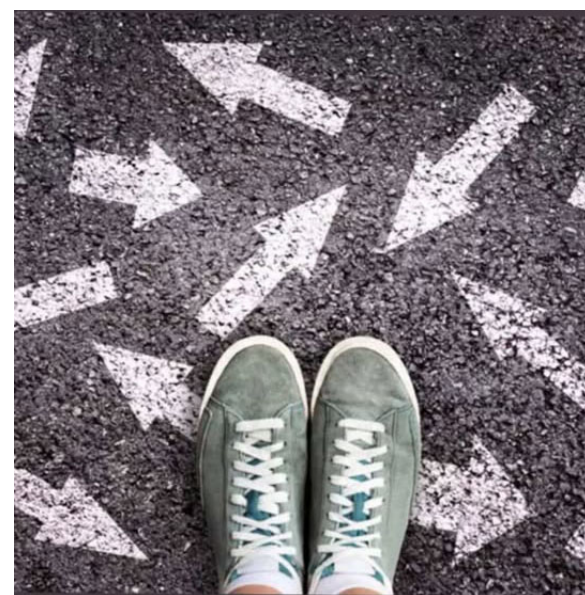
Μαζί με όλα αυτά υπάρχει και το άγχος για το μέλλον.

Μας ρωτάνε τι θέλουμε να κάνουμε όταν μεγαλώσουμε, τι σχολή θα διαλέξουμε, τι επάγγελμα αγαπάμε να ασκήσουμε. Όμως. Το σχολείο δε μας ενημερώνει καθόλου – ή όταν το κάνει, δεν το κάνει σωστά – για όλες τις επιλογές επαγγελματικού προσανατολισμού που υπάρχουν. Έτσι, νιώθουμε μπερδεμένοι και ανασφαλείς. Πόσες φορές δε με έχουν ρωτήσει: «Πού θες να περάσεις;». Κι όταν η απάντησή μου είναι πως δεν έχω αποφασίσει ακόμα, με γεμίζουν περισσότερο άγχος και τύψεις, λέγοντάς μου πως πρέπει να βιαστώ.

Και κάπως έτσι, όλα... καταλήγουν στις Πανελλαδικές! Εκεί όπου, όπως λένε, «κρίνεται το μέλλον σου». Είναι, όμως, έτσι; Μπορούν τέσσερα διαγωνίσματα να καθορίσουν μian ολόκληρη ζωή; Τα όνειρα μπαίνουν σε αναμονή, και το άγχος γίνεται καθημερινότητα...

Δεν γράφω αυτό το άρθρο, επειδή έχω «λύσεις». Το γράφω, επειδή θέλω να επικοινωνήσω αυτό που νιώθω εγώ και, πιστεύω, πολλοί άλλοι μαθητές... Ότι πιεζόμαστε. Ότι κουρασθήκαμε... Και ότι, ίσως, πριν να μας ζητηθεί να αποφασίσουμε για το μέλλον μας, χρειαζόμαστε πρώτα να μας δοθεί λίγος χώρος για να αναπνεύσουμε (επιτέλους...).

Μαριόλα Αγκαλίου



Εκπαίδευση vs Δημιουργικότητα



Για πολλούς η εκπαίδευση και η δημιουργικότητα θεωρούνται δύο εντελώς αντικρουόμενοι όροι, ωστόσο η πραγματική σχέση τους βρίσκεται στην οργανική σύνδεση μεταξύ τους, και όχι στη σύγκρουση. Λίγοι σκέφτονται σήμερα ότι η εκπαίδευση και δημιουργικότητα δεν είναι αντίπαλοι αλλά συνιστούν δύο όψεις του ίδιου νομίσματος που συμβάλλουν στην πνευματική και την ψυχική ολοκλήρωση των νέων.

Η αλήθεια είναι πως πλέον οι μαθητές θεωρούμε πως το σχολείο είναι χάσιμο χρόνου χωρίς να εστιάζουμε στα θετικά στοιχεία, τα οποία μπορούμε να αποκομίσουμε. Συχνά ακούγονται οι κλασικές σκέψεις σημερινών μαθητών όπως «Δεν έχω χρόνο για δημιουργικά πράγματα... έχω διάβασμα». Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν οι νέοι την εκπαίδευση είναι πράγματι ανησυχητικός: φαίνεται να αντιμετωπίζουν το διάβασμα σαν μία αγγαρεία και όχι σαν μία δημιουργική στιγμή. Εκεί αρχίζουν αναρωτιούνται όλοι, μικροί και μεγάλοι. σκέφτονται πως ίσως το πρόβλημα δεν οφείλεται στον μαθητή αλλά στο ίδιο το εκπαιδευτικό σύστημα...

Κι όμως, η δημιουργικότητα στο εσωτερικό του σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος δεν έχει εξαφανιστεί· έχει, απλώς, θαφτεί κάτω από το άγχος των επιδόσεων, των βαθμών, της επιτυχίας... Το ίδιο το σχολείο αποτελεί, σαφώς, πηγή έμπνευσης και δημιουργικότητας, εμείς οι μαθητές, όμως, ίσως έχουμε σταματήσει να ανακαλύπτουμε τα εργαλεία που το σύγχρονο σχολείο προσφέρει, μένοντας μ' αυτόν τον τρόπο στη δυσάρεστη επιφάνεια των πραγμάτων, αντιμετωπίζοντας τη γνώση επιδερμικά, και όχι στοχαστικά.

Αυτό, δεν είναι κάτι που το έχει εσύ ή δεν το έχεις· είναι κάτι που αναπτύσσεται με τον χρόνο και την αναζήτηση. Σ' αυτό το πλαίσιο, οι διάφορες πολιτιστικές και παιδαγωγικές δράσεις που οργανώνονται μέσα - ή από - στο σχολείο μπορούν να δείξουν πως η σχολική μονάδα, πέρα από την αίθουσα της διδασκαλίας, μπορεί να γίνει ένας οργανισμός που καλλιεργεί τη δημιουργικότητα, και δίνει χώρο, ώστε να αναπτυχθεί η έμπνευση...

Συνήθως, οι περισσότεροι μαθητές είναι απρόθυμοι στο να συμμετέχουν ενεργά σε τέτοιες δράσεις είτε επειδή

ντρέπονται είτε επειδή, απλώς «βαριούνται», με αποτέλεσμα να χάνουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και, ίσως, τυχόν ταλέντα που μπορεί να διαθέτουν. για παράδειγμα πραγματοποιούνται πρακτικές δραστηριότητες εφαρμογής θεωριών, πράγμα που «αφυπνίζει» των μαθητή, καθώς ο ίδιος με τη συμμετοχή του σ' αυτές αναπτύσσει τις κριτικές του ικανότητες (θεατρικές παραστάσεις, βιωματικά εργαστήρια κ.ά).

Κίνητρο για την ανάδειξη ταλέντων καθώς και δεξιοτήτων αποτελεί, επίσης, η συμμετοχή σε διαγωνισμούς ή εκδηλώσεις. πλέον υπάρχουν διαγωνισμοί, ρομποτικής, λογοτεχνίας, αθλητισμού κ.ά., που βάζουν στη διαδικασία τον νέο να σκεφτεί, να ενεργοποιηθεί, και κυρίως, να δημιουργήσει... Τέλος, οι εκπαιδευτικές εκδρομές, και ιδίως, οι επισκέψεις σε χώρους εργασίας παρακινούν τον μαθητή να μάθει καινούργια πράγματα για το μέλλον του, καθώς, επίσης, να ξεφύγει από τη βαρετή καθημερινή ρουτίνα της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Καταληκτικά, είναι σαφές ότι το σχολείο έχει τη δυνατότητα να προσφέρει πολλά περισσότερα από μια απλή εξίσωση... Αναλαμβάνοντας την πρωτοβουλία των δράσεων, και με την ενεργό τους συμμετοχή, οι μαθητές σταματούν να είναι παθητικοί δέκτες, αντίθετα γίνονται δημιουργικοί και τους δίνονται τα «κλειδιά» για το μέλλον τους... Η δημιουργικότητα δεν έχει ούτε εξαφανιστεί, ούτε «θαφτεί». αυτή υπάρχει εκεί και μένει οι μαθητές να την εντοπίσουμε...

Παναγιώτης Χ. Τσόλκας



AN-ΗΣΥΧΙΑ
ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ!

(2ο ΦΥΛΛΟ)

Δημοσιογραφική Ομάδα

Αρχισυντάκτρια:
Βελή Σπυριδούλα

Συντακτική Ομάδα μαθητών:
(με αλφαβητική σειρά)

Αγκαλίου Μαριόλα,

Βάτσιου Ελπίδα,

Κοκόση Δέσποινα,

Κορδάτου Αρετή,

Μητσοπούλου Παναγιώτα,

Παναγιωτοπούλου Βασιλική,

Σεργιανιά Μάριος,

Τσόλκας Κ. Παναγιώτης,

Τσόλκας Χ. Παναγιώτης,

Όλα τα παιδιά είναι της Β' Λυκείου.

Υπεύθυνος Εκπαιδευτικός Έκδοσης:
Δημήτριος Κοντοδήμος
ΠΕ02, Μ.Εδ., Μ.Α.

Επιμέλεια - Σελιδοποίηση:
baseline web & graphic design

Διαδίκτυο, μία... κρυφή παγίδα

Πολλοί από εμάς πιστεύουν πως εθισμός είναι μόνο το κάπνισμα, το αλκοόλ, η χρήση ουσιών και ο τζόγος, αλλά καθημερινά παρατηρούμε γύρω μας ανθρώπους «καρφωμένους» στις οθόνες των κινητών τους. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι έφηβοι, ενώ αυξάνεται όλο και περισσότερο το ποσοστό των ηλικιωμένων, οι οποίοι ασχολούνται υπερβολικά με τα κινητά τους τηλέφωνα. Οι εικόνες παιδιών που μαζεύονται γύρω από ένα τραπέζι και το πρώτο αντικείμενο που αποθέτουν στο τραπέζι είναι ένα κινητό, αγγίζουν πια και τους ενήλικες...

Μιλάμε, κατά συνέπεια, για έναν κανονικό εθισμό, κυρίως στο διαδίκτυο, που έχει κάνει τους ανθρώπους και κυρίως εμάς τους εφήβους να αφιερώνουμε πολλές ώρες από την καθημερινότητά μας σε αυτό. Οι επιπτώσεις και οι κίνδυνοι του διαδικτύου ποικίλουν, όπως διαταραχές στην ψυχική και σωματική μας υγεία (κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική φοβία, κακή διατροφή, αϋπνία, καθιστική ζωή). Η υπερβολική και ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου η οποία προέρχεται από τον εθισμό, εκδηλώνεται με την πολύωρη απασχόληση των εφήβων στα social media και το gaming, γεγονός που αλλάζει απότομα την συμπεριφορά τους.

Αν πάρουμε το κινητό από κάποιον νέο για τουλάχιστον μία μέρα, θα παρατηρήσουμε την ραγδαία αλλαγή της συμπεριφοράς του, η οποία από ήρεμη θα γίνει νευρική και αγχώδης, καθώς η έλλειψη της συσκευής θα προκαλέσει μεγάλη επιθετικότητα.

Για παράδειγμα, συχνά παρακολουθούμε ότι πολλοί έφηβοι καταστρέφουν τις ζωές τους, καθώς διάφορα «challenges», τα οποία προβάλλονται στα social media, είναι υπεύθυνα για τις καταστροφικές συνέπειες στις οποίες μπορεί να τους οδηγήσουν (π.χ. παιχνίδι «Μπλε Φάλανα»).

Επιπλέον, ο εθισμός μας στο διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα στις κοινωνικές και διαπροσωπικές μας σχέσεις (σύγκρουση με το

διά μαγείας», με αποτέλεσμα να καταστρέφουμε τον εαυτό μας και, κυρίως, το μέλλον μας.

Το διαδίκτυο, λοιπόν, είναι μια κρυφή παγίδα, τόσο για εμάς τους εφήβους, όσο και για τους ενήλικες. Υπάρχουν όμως αρκετοί τρόποι αντιμετώπισης που μπορούν να βοηθήσουν αυτούς οι οποίοι είναι εθισμένοι. Ως έφηβοι θα πρέπει να βάλουμε όρια στον εαυτό μας. να καθορίσουμε ανώτατο όριο χρήσης του κινητού (π.χ.

2 ώρες/ημέρα) και να απαγορεύσουμε τις οθόνες τόσο στην κρεβατοκάμαρα όσο και κατά την ώρα των γευμάτων.

Επιπλέον, θα πρέπει να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας να ξεκινήσουμε κάποιο χόμπι ή να ασχοληθούμε με τον αθλητισμό και να περνάμε περισσότερο χρόνο με τους φίλους μας. Σε περίπτωση όμως που αυτό δεν είναι εφικτό από μέρους μας, μπορούμε να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό ψυχολόγο, ώστε να λάβουμε τις κατάλληλες συμβουλές και οδηγίες για να αποφύγουμε τυχόν ολέθριες καταστάσεις.

Τελικά, ο διαδικτυακός εθισμός είναι ένα πρόβλημα το οποίο όλοι οι έφηβοι θα πρέπει να προλάβουμε για να μην

φτάσουμε στα χειρότερα. Γι' αυτό, χρειάζεται στη ζωή μας να επαναφέρουμε τις «καλές εξαρτήσεις» και να αναζητήσουμε την αληθινή πληρότητα στις καθημερινές χαρές της ζωής.

Παναγιωτοπούλου Βασιλική



οικογενειακό/ φιλικό/ σχολικό περιβάλλον και έλλειψη ποιοτικής δηλ. ουσιαστικής επικοινωνίας με τους γύρω μας). Έτσι, εμείς οι έφηβοι δε δίνουμε βαρύτητα στα μαθήματά μας, στις εξωσχολικές μας δραστηριότητες και στα, πιθανόν, σοβαρά οικογενειακά και φιλικά μας προβλήματα, νομίζοντας ότι όλα θα λυθούν «ως

Στα επικίνδυνα... «δίκτυα» των Κοινωνικών Μέσων

«Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, διαδικτυακά εγκλήματα, ψηφιακή αποχαύνωση». όροι και έννοιες που χρησιμοποιούνται καθημερινά στον δημόσιο λόγο, και απειλούν τους πολίτες της σύγχρονης κοινωνίας μας...

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την αυξημένη χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχουν, υποτίθεται, κατασκευαστεί για να διευκολύνουν στον μέγιστο βαθμό την επικοινωνία μας, και να συμβάλουν στην ανάπτυξη του κόσμου. Ωστόσο, πίσω από αυτά τα εξαιρετικά χρήσιμα εργαλεία έχετε σκεφτεί πώς παραμονεύουν καλά κρυμμένοι κίνδυνοι, οι οποίοι, τελικά, μπορεί να απειλούν την ελευθερία μας;

Πρώτα απ' όλα, φαίνεται ότι λειτουργούν στερημένα από την οικειότητα, την εμπιστοσύνη και την ενσυναίσθηση. Τα μύχια ανθρώπινα συναισθήματα δεν εκδηλώνονται, εξαιτίας του φόβου της δημοσιοποίησης. Δε γνωρίζουμε ποτέ την πραγματική ταυτότητα των χρηστών, οι οποίοι, μάλιστα, μπορούν να δρουν πίσω από ένα καλοφτιαγμένο «προσωπείο». Δίνεται η ψευδαίσθηση ενός «παγκόσμιου χωριού»: Γνωρίζουμε τους πάντες, και, ταυτόχρονα, κανέναν, γνωρίζουμε ΠΟΛΛΑ, αλλά ίσως και ΤΙΠΟΤΑ.

Δίνεται η ψευδαίσθηση ενός «παγκόσμιου χωριού»: Γνωρίζουμε τους πάντες, και, ταυτόχρονα, κανέναν, γνωρίζουμε ΠΟΛΛΑ, αλλά ίσως και ΤΙΠΟΤΑ.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις όλοι εμείς οι χρήστες, και ιδιαίτερα οι νέοι, βαυκαλιζόμαστε με την ιδέα ότι κοινωνικοποιούμαστε, αλλά μάλλον βρισκόμαστε σε μια ομαδική ψευδαίσθηση... Έχω την ιδέα ότι στην ουσία αποξενωνόμαστε, και το μόνο που καταφέρνουμε είναι να καλλιεργούμε ακόμα περισσότερο τον ήδη υπερτροφικό ναρκισσισμό μας, τον ήδη διαμορφωμένο από τον καταναλωτισμό της εποχής μας.

Παράλληλα, οι πηγές ενημέρωσης φαίνονται σχεδόν ανεξάντλητες, και οι πληροφορίες δεν έχουν... τελειωμό. Βυθισμένοι σ' ένα χάος υπερπληροφόρησης,

παραπληροφορημένοι τελικά, βρισκόμαστε συνεχώς κουρασμένοι και μπαϊλντισμένοι από την πληθώρα των ερεθισμάτων: Ασυνάρτητες συζητήσεις, σε συνεχή «ακροβασία» μεταξύ ευφυίας και απόλυτης βλακειάς,

μεταξύ αλήθειας και ψέματος. Εκεί ακριβώς μπαίνει στο... παιχνίδι η «πλύση εγκεφάλου» από τα αδηφάγα οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα...

Πιο πολύ ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι τα μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ολοένα και πιο απερίσκεπτα, με γλώσσα ακατέργαστη, πολλές

φορές βίαιη... Όλοι έχουν ίσα δικαιώματα. ο καθένας έχει άποψη και τη διατυπώνει όσο κι αν αυτή δεν έχει πίσω της γνώση, διά-κριση και κρίση. Και οι υπόλοιποι... δεχόμαστε τα πάντα, κι αφήνουμε να κυριαρχήσει η ανακρίβεια, η μεροληψία και ο αμοραλισμός. Με τη λογική της μικρότερης δυνατής προσπάθειας -πολλοί από εμάς- με μνήμη... χρυσόψαρου και IQ κουνουπιού, σε μια «χειμερία νάρκη» σ' όλες τις εποχές, «ταΐζουμε» συνεχώς το υπερφίαλο ΕΓΩ μας, επαναλαμβάνουμε συνεχώς τα λάθη, σπεύδουμε να χρησιμοποιήσουμε οποιονδήποτε βλακώδη ξενισμό ακούμε στο διαδίκτυο, για να είμαστε trendy, δίχως να νοιαζόμαστε για τη γλώσσα, την πατρίδα, την εθνική μας ταυτότητα. Νομίζουμε ότι είμαστε ελεύθεροι, αλλά υπακούμε πειθήνια στα «must» της μόδας, της διασκέδασης, ακόμα και της σκέψης...

Μπορούμε, όμως, εμείς ως νέοι να αντιδράσουμε... Να πιέσουμε τους κρατικούς φορείς να βάλουν επιτέλους ένα φρένο στην κερδοσκοπία και τις αθέμιτες πρακτικές αυτών των εταιρειών που διαχειρίζονται τα Μ.Κ.Δ., κι εμείς να τα χρησιμοποιούμε ως χρηστικά εργαλεία επικοινωνίας, και όχι ως μέσα υπερ-αυτο-προβολής ενός εαυτού που δεν έχουμε προηγουμένως φροντίσει να καλλιεργήσουμε και να αναπτύξουμε σε βαθμό, που να μη χρειάζεται προβολή...

Αρετή Κορδάτου

Η Τεχνητή Νοημοσύνη στην Εκπαίδευση

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (TN, ArtificialIntelligence – AI) Αποτελεί ένα επιστημονικό πεδίο που ασχολείται με τη δημιουργία υπολογιστικών συστημάτων ικανών να εκτελούν εργασίες όπως η αναγνώριση φωνής και εικόνων, η μηχανική μάθηση, η αναζήτηση στον ιστό, η αναγνώριση προτύπων και η λήψη αποφάσεων. Καθιστά τις μηχανές ικανές να αναλύουν δεδομένα από το περιβάλλον τους, να επιλύουν προβλήματα και να δρουν προς την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.

Η TN, αν και πολύ νωρίς «κατάφερε» να χαρακτηριστεί ως αμφιλεγόμενη, προσφέρει νέες προοπτικές και ευκαιρίες για τη βελτίωση της μάθησης και της διδασκαλίας. Η ενσωμάτωσή της στην εκπαιδευτική διαδικασία συνοδεύεται από δυναμικές καινοτομίες, αλλά και από σημαντικές προκλήσεις, καθώς εισάγει νέες μορφές ενίσχυσης των εκπαιδευτικών πρακτικών. Ωστόσο, αυτή η τεχνολογική εξέλιξη εμπεριέχει και μια σειρά κινδύνων και ανησυχιών, οι οποίες απαιτούν προσεκτική και παιδαγωγικά τεκμηριωμένη αντιμετώπιση. Στο παρόν άρθρο σάς παρουσιάζουμε ορισμένα από τα Περιβάλλοντα Τεχνητής Νοημοσύνης, που είναι πολύ χρήσιμα στην Εκπαίδευση.

PixVerse AI*

Το PixVerse AI είναι μια πλατφόρμα που ειδικεύεται στη μετατροπή εικόνων σε κινούμενα βίντεο. Παρότι η δωρεάν έκδοση έχει περιορισμούς, προσφέρει καθημερινά 60 δωρεάν credits, επιτρέποντας τη δημιουργία σύντομων βίντεο με τη βοήθεια της TN. Με τη χρήση απλών περιγραφών (prompts), ο χρήστης μπορεί να «ζωντανέψει» φωτογραφίες και έργα τέχνης δημιουργώντας μικρά εντυπωσιακά βίντεο.

Η εφαρμογή μπορεί να:

- Ζωντανέψει εικόνες: προσθέτοντας φυσική κίνηση σε φωτογραφίες.
- Δημιουργήσει ρεαλιστικές κινήσεις: όπως κύματα, ροή νερού, αέρα ή κίνηση ζώων.
- Εφαρμόσει διαφορετικά στυλ: από ρεαλιστικό έως κινούμενων σχεδίων.

** Στη δωρεάν έκδοση το PixVerse: σας δίνει 60 credits καθημερινά, τα οποία καταναλώνονται ανάλογα με τα βίντεο που φτιάχνετε. Τα βίντεο είναι μικρά κι έχουν διάρκεια περίπου 5 δευτερολέπτων το καθένα.*

Διδακτικοί στόχοι

- Θα μπορούμε να μετατρέψουμε στατικές εικόνες σε κινούμενα βίντεο χρησιμοποιώντας το PixVerse AI
- Θα μπορούμε να συντάσσουμε αποτελεσματικές περιγραφές κίνησης για τις εικόνες μας
- Θα μπορούμε να ρυθμίζουμε παραμέτρους για διαφορετικούς τύπους κίνησης
- Θα μπορούμε να αξιοποιήσουμε το εργαλείο στη διδακτική πράξη για να «ζωντανέψουμε» εικόνες, αφίσες ή παρουσιάσεις, κάνοντάς τες πιο ελκυστικές για τους μαθητές.

Brisk Teaching

Το Brisk Teaching είναι ένα εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης (AI assistant) που έχει σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτικούς, με στόχο να υποστηρίξει τη διδακτική διαδικασία σε όλα της τα στάδια — από τον σχεδιασμό και τη δημιουργία υλικού, μέχρι την παροχή ανατροφοδότησης και τη διαφοροποίηση του περιεχομένου.

Λειτουργεί κυρίως ως επέκταση περιηγητή (Chrome ή Edge extension), η οποία ενσωματώνεται σε εφαρμογές όπως Google Docs, PDFs και ιστοσελίδες, προσφέροντας άμεση υποστήριξη και εργαλεία επεξεργασίας ή μετασχηματισμού κειμένων.

Διδακτικοί στόχοι

- Θα μπορούμε να δημιουργήσουμε σχέδια μαθημάτων αυτόματα, αξιοποιώντας διάφορες πηγές (κείμενα, ιστότοπους, έγγραφα).
- Θα μπορούμε να σχεδιάσουμε quiz και ερωτήσεις προσαρμοσμένες στο επίπεδο των μαθητών μας.
- Θα μπορούμε να διαφοροποιήσουμε κείμενα ανάλογα με το επίπεδο ανάγνωσης των μαθητών.
- Θα μπορούμε να μεταφράσουμε το περιεχόμενο σε διαφορετικές γλώσσες για πολυπολιτισμικές τάξεις.

NotebookLM*

Το NotebookLM είναι μια πλατφόρμα τεχνητής νοημοσύνης που σχεδιάστηκε ειδικά για την ανάλυση, την έρευνα και τη συνθετική επεξεργασία εγγράφων και πηγών. Λειτουργεί ως ένας "έξυπνος βοηθός" ο οποίος μπορεί να κατανοήσει, να αναλύσει και να συνθέσει πληροφορίες από πολλαπλές πηγές, προσφέροντας στους χρήστες τη δυνατότητα να εργάζονται πιο αποτελεσματικά με τα δεδομένα τους.

Το NotebookLM απαντά σε ερωτήσεις και παρέχει πληροφορίες αποκλειστικά με βάση τις πηγές που του παρέχετε. Αυτές μπορεί να είναι Έγγραφα Google, αρχεία PDF, διευθύνσεις URL ιστού ή βίντεο YouTube, ακόμα και απλά επικολλημένο κείμενο. Στόχος του είναι να γίνει «ειδικός» στο περιεχόμενο που έχετε ανεβάσει.

Αντίθετα, τα κλασικά chatbots (όπως το ChatGPT ή το Gemini) αντλούν πληροφορίες από ένα τεράστιο, γενικευμένο σύνολο δεδομένων στο οποίο έχουν εκπαιδευτεί κι από προερχόμενο από το διαδίκτυο.

Βασικές Δυνατότητες

1. Εισαγωγή και Επεξεργασία Πηγών

- Υποστηρίζει διάφορα formats αρχείων (PDF, Word, Google Docs, κείμενα)
- Μπορεί να αναλύσει ιστοσελίδες και online πηγές
- Προσφέρει τη δυνατότητα εισαγωγής πολλαπλών πηγών ταυτόχρονα

2. Ανάλυση και Σύνθεση Περιεχομένου

- Δημιουργία συνοπτικών παρουσιάσεων
- Εξαγωγή βασικών σημείων και θεμάτων
- Σύνδεση πληροφοριών από διαφορετικές πηγές
- Δημιουργία δομημένων σημειώσεων

3. Διαδραστική Ερώτηση και Απάντηση

- Δυνατότητα υποβολής συγκεκριμένων ερωτήσεων για τις πηγές
- Παροχή απαντήσεων με βάση τα εισαγόμενα έγγραφα
- Αναφορές στις πηγές για κάθε πληροφορία

Canva

Το Canva είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα γραφιστικού σχεδιασμού που επιτρέπει σε οποιονδήποτε – ακόμα και χωρίς εξειδικευμένες γνώσεις – να δημιουργεί εύκολα και γρήγορα εντυπωσιακό οπτικό υλικό. Διατίθεται δωρεάν, με επιπλέον δυνατότητες στην έκδοση Pro, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο από υπολογιστή όσο κι από κινητές συσκευές.

Αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή εργαλεία δημιουργικού σχεδιασμού, καθώς ενσωματώνει λειτουργίες Τεχνητής Νοημοσύνης, όπως αυτόματη δημιουργία περιεχομένου, εικόνων, σχεδίων, παρουσιάσεων, και video, οι οποίες διευκολύνουν σημαντικά τη διαδικασία παραγωγής υλικού.

Τι μπορεί να κάνει κανείς με το Canva; Με το Canva μπορεί κανείς να δημιουργήσει:

- Παρουσιάσεις
- Αφίσες, flyers, προσκλήσεις και βιογραφικά
- Εικόνεςγιακοινωνικάδίκτυα (Instagram posts, Facebook banners, YouTube thumbnails κ.ά.)
- Infographics και εκπαιδευτικό υλικό
- Βίντεο και animations με χρήση AI
- Λογότυπα και επαγγελματικές κάρτες
- Διαδραστικά έγγραφα και έντυπα
- Αυτόματη δημιουργία περιεχομένου με Τεχνητή Νοημοσύνη, όπως π.χ. το MagicWrite (συγγραφή κειμένου), το TexttoImage (δημιουργία εικόνας από κείμενο), το MagicDesign (αυτόματη πρόταση σχεδίων) και πολλά άλλα.

Η **ElevenLabs.io** είναι μια ολοκληρωμένη πλατφόρμα Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) που εξειδικεύεται στη δημιουργία, επεξεργασία και αναπαραγωγή ανθρώπινης φωνής. Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων όπως:

1. TexttoSpeech (Κείμενο σε Ομιλία)
 - Μετατροπή γραπτού κειμένου σε φυσική ομιλία
 - Επιλογή από προκαθορισμένες φωνές
 - Ρύθμιση παραμέτρων (ταχύτητα, τόνος, σταθερότητα)
 - Πολλές γλώσσες, συμπεριλαμβανομένων ελληνικών

2. Agents (AI VoiceAgents)
 - Δημιουργία διαδραστικών φωνητικών βοηθών
 - Συνομιλιακά AI που μιλούν με φυσική φωνή
 - Εφαρμογές: εξυπηρέτηση πελατών, εκπαιδευτικοί βοηθοί
 - Πραγματικού χρόνου συνομιλία με φωνή

3. Music (Δημιουργία Μουσικής)
 - Παραγωγή μουσικής με τεχνητή νοημοσύνη
 - Δημιουργία background μουσικής για παρουσιάσεις
 - Παραγωγή προσαρμοσμένων μουσικών κομματιών

4. SpeechtoText (Ομιλία σε Κείμενο)
 - Μεταγραφή ηχητικών αρχείων σε γραπτό κείμενο
 - Υποστήριξη πολλών γλωσσών
 - Χρήσιμο για υποτιτλισμό και τεκμηρίωση

5. Dubbing (Μεταγλώττιση)
 - Αυτόματη μετάφραση και μεταγλώττιση βίντεο
 - Διατήρηση του συναισθήματος και του timing
 - Υποστήριξη πολλών γλωσσών ταυτόχρονα

6. VoiceCloning (Κλωνοποίηση Φωνής)
 - Δημιουργία ψηφιακής αντιγραφής φωνής
 - Professional ή Instantcloning
 - Προσωπική βιβλιοθήκη φωνών

Τι περιμένεις... θα μιλήσεις ποτέ;

Κάποιοι λένε πως το άγχος μπορεί να σε καταστρέψει και πως το μόνο που σου προσφέρει είναι προβλήματα. Άλλοι λένε πως δεν χρειάζεται να ανησυχείς δεν είναι κάτι... μην το σκέφτεσαι απλώς, ξεπέρασέ το... Άραγε, έχει σκεφτεί ποτέ κάποιος πως το άγχος δεν είναι κάτι που απλώς ξεπερνιέται με μία εντολή αλλά μια εμπειρία που χρειάζεται κατανόηση;

Αυτή η ανάγκη για κατανόηση είναι κρίσιμη όταν ασκείται κοινωνική κριτική. Μήπως το άγχος μας κάνει να πιστεύουμε ότι κάθε σχόλιο είναι μια συνεχής επίθεση; Πολλοί υποστηρίζουν πως δεν υπάρχει αντίδοτο για αυτό το φαινόμενο. Πως κάποια στιγμή από μόνο του θα σταματήσει να υπάρχει στο μυαλό σου, δεν πατάς «delete». Πως κάποια στιγμή θα σταματήσει να ακούς τα σχόλια και την κριτική των άλλων.



Όμως αυτή η παθητική αναμονή είναι η μεγαλύτερη παγίδα. Το κοινωνικό άγχος πηγάζει από την υπερβολική εστίαση στο τι σκέφτονται οι άλλοι. Ίσως να μην γνωρίζουν ότι το άτομο με κοινωνικό άγχος έχει ήδη μία πολύ αυστηρή εσωτερική φωνή, ίσως να μην γνωρίζουν ότι η εξωτερική κριτική απλώς έρχεται και σου επιβεβαιώνει τους χειρότερους φόβους σου. Για παράδειγμα ένα τέτοιο άτομο βρίσκεται συνέχεια στη θέση να αναρωτιέται «γιατί μου συνέβη αυτό;», «μήπως φταίω εγώ κάπου;» και διάφορες τέτοιες σκέψεις που βασανίζουν το μυαλό του. Ένα άλλο σύνθετο παράδειγμα είναι αυτό: στο κέντρο του σχολείου ή ακόμη και σε καθημερινές συζητήσεις, ο φόβος να πεις κάτι λάθος. Φοβάσαι να μιλήσεις, φοβάσαι να πεις την άποψή σου, φοβάσαι ότι θα σε κρίνουν...

Όλες αυτές οι ανησυχίες στο μυαλό ενός ατόμου οδηγούν στην αποφυγή. Τι εννοώ αποφυγή; Κάνει τα πάντα ώστε να αποφεύγει κάθε ρίσκο που θα μπορούσε να οδηγήσει σε αρνητική αξιολόγηση. Βέβαια, υπάρχουν και αυτοί που προσπαθούν να γίνουν τέλει για να αποφύγουν τη κριτική. Γιατί οι ίδιοι έχουν φοβηθεί και κάνουν αυτό τους δημιουργώντας μια τέλεια εικόνα για τους άλλους, ώστε να είναι αποδεκτοί. Μα μέσα τους ξέρουν πως δεν κάνουν τη ζωή τους, αλλά τη ζωή των άλλων. Φανταστείτε κάποιον να αναγκάζεται να αλλάξει όλη του τη κοσμοθεωρία θυσιάζοντας την αυθεντικότητά του για να ταιριάζει με τους υπόλοιπους.

Όχι μόνο θα γίνονται ηθοποιοί της ίδιας τους της ζωής, αλλά έτσι απλώς χάνουν και τη ταυτότητά τους.

Τέλος, αυτή πονεμένη αγωνία και η προσπάθεια να αποφύγεις κάθε πιθανή αρνητική κρίση οδηγεί αναπόφευκτα σε «υπερανάλυση». Αποτέλεσμα αυτού; Κάθε ευκαιρία για προσωπική ή επαγγελματική ανάπτυξη, χάνεται... Αυτό ακριβώς, η απώλεια ευκαιριών, ενισχύει περαιτέρω τον φαύλο κύκλο του κοινωνικού άγχους. Γίνεται επομένως αντιληπτό πως η κριτική είναι αναπόφευκτη. Το ζήτημα είναι αν θα την αφήσεις να σε ακινητοποιήσει ή αν θα τη χρησιμοποιήσεις ως κίνητρο για να αναπληρώσεις τον χαμένο χρόνο. Ίσως έφτασε η στιγμή να πάψεις να αναρωτιέσαι... και να δράσεις πριν ο χρόνος εξαντληθεί εντελώς!

Παναγιώτης Χ. Τσόλκας



Νέοι και... ουσίες

Η εφηβεία είναι μία από τις πιο όμορφες, αλλά ταυτόχρονα και πιο δύσκολες περιόδους της ζωής. Είναι η εποχή των μεγάλων ονείρων, της αναζήτησης της ταυτότητάς μας, των πρώτων έντονων συναισθημάτων. Κι όμως, για αρκετούς νέους και νέες, αυτή η περίοδος συνοδεύεται από μία... σιωπηλή μάχη. Τη δοκιμή και συχνά την εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες.

Δεν είναι απλώς περιέργεια, δεν είναι μόνο η παρέα, όπως συχνά λέγεται. Πίσω από τη χρήση ναρκωτικών κρύβονται πολλά παραπάνω, πιο σύνθετα και προβληματικά... Κρύβονται συναισθήματα που δεν εκφράστηκαν, φόβοι που δεν ακούστηκαν, προβλήματα που δεν μοιράστηκαν.

Η ESPAD, η οποία αποτελεί τη μεγαλύτερη διακρατική έρευνα διεθνώς για τη χρήση ουσιών, σε έρευνά της έδειξε ότι το 13% των 16χρονων στην Ελλάδα έχει κάνει έστω και μία φορά χρήση οποιασδήποτε παράνομης ουσίας. Τα στατιστικά σοκάρουν, και οι λόγοι που όλο και περισσότεροι έφηβοι οδηγούνται στη χρήση ναρκωτικών είναι πολλοί.



Η πίεση των συνομηλίκων, η ανασφάλεια για την εικόνα του εαυτού, η ανάγκη του εφήβου να ανήκει κάπου, ακόμη και η σιωπηλή θλίψη που συχνά περνά απαρατήρητη από τους ενήλικες μπορούν να λειτουργήσουν σαν ώθηση προς τη λανθασμένη κατεύθυνση. Ένας έφηβος, ο οποίος νιώθει ότι δεν ακούγεται, βιώνει μια εσωτερική μοναξιά, που τον πληγώνει ή εκδηλώνει ψυχικά τραύματα, που ο ίδιος δεν έχει τρόπους να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει, μπορεί να στραφεί σε ουσίες που υπόσχονται, έστω και ψευδώς, ανακούφιση ή και δύναμη.

Στα μυαλά, εξάλλου, πολλών εφήβων έχει δημιουργηθεί η ψευδαίσθηση ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση σε κάθε τους πρόβλημα. «Νάρκης του άλγους δοκιμές», όμως... Η αλήθεια είναι εντελώς διαφορετική: Αυτές οι ουσίες επηρεάζουν αρνητικά τον εγκέφαλο, δημιουργώντας σταδιακά προβλήματα στη μνήμη και στη συγκέντρωση. Πολύ γρήγορα οι έφηβοι νιώθουν μία ξαφνική απομάκρυνση από παλιές συνήθειες που τους ευχαριστούσαν. Αντιμετωπίζουν πια τη ζωή ως μια θλιβερή, δυστυχισμένη και βασανιστική εμπειρία.

Είναι, επίσης, σημαντικό να τονιστεί ότι η εξάρτηση δεν είναι «αποτυχία χαρακτήρα». Είναι μία κατάσταση που απαιτεί υποστήριξη και θεραπεία. Φορείς όπως ο Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών στην Ελλάδα προσφέρουν προγράμματα πρόληψης και απεξάρτησης, δίνοντας ελπίδα σε νέους και οικογένειες που παλεύουν σιωπηλά.

Και για να κλείσουμε, η εφηβεία πρέπει να είναι εποχή ανακάλυψης, όχι απώλειας. Κάθε έφηβος αξίζει να κάνει λάθη χωρίς, όμως, να υπονομεύει ή και να καταστρέφει το μέλλον του.

Αξίζει στήριξη, αγάπη και καθοδήγηση. Αν ως κοινωνία επιλέξουμε να κοιτάξουμε το πρόβλημα με ενσυναίσθηση και όχι με στιγματισμό, τότε ίσως καταφέρουμε να μετατρέψουμε τον φόβο σε ελπίδα.

Μάριος Σεργιανί



Έφηβοι και πίστη



Εμείς οι νέοι πολλές φορές ακούμε πως υπάρχει σωστό και λάθος, πως το λάθος σε θρησκευτικό επίπεδο σχετίζεται με την αμαρτία, και πως η μετάνοια προϋποθέτει το σωστό. Όσο μπερδεμένο κι αν ακούγεται αυτό, άλλο τόσο είναι — πόσο μάλλον στο μυαλό ενός έφηβου από το οποίο καθημερινά περνάνε εκατοντάδες σκέψεις.

Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι νέοι όπως εμείς, ακολουθούν τυφλά τις θρησκευτικές πεποιθήσεις που επέλεξαν οι γονείς τους, χωρίς να γνωρίζουν την αξία και την ιστορία πίσω από αυτήν. Το γεγονός αυτό δημιουργεί συχνά ερωτήματα στους ίδιους, τα οποία οι περισσότεροι επιλέγουν να αγνοήσουν. Βολεύονται στην ιδέα πως τους δόθηκε κάτι έτοιμο να πιστεύουν και δεν το αναζητούν περαιτέρω.

Ίσως τελικά, πιστεύω να συμφωνείτε και εσείς, το πιο σημαντικό δεν είναι τι πιστεύεις αλλά πώς έφτασες να το πιστεύεις. Γιατί ο άνθρωπος που ψάχνει, αμφισβητεί και μαθαίνει, δε φοβάται την αλήθεια.

Εντάξει, ο χώρος της εκκλησίας είναι αξιοθαύμαστος. Εάν ακούσεις έστω πέντε λεπτά λειτουργίας γαλννεύει η ψυχή σου, ειδικά εάν ενδιάμεσα κλείσεις τα μάτια σου. Σε κατακλύζει μια ιερή ηρεμία και σχεδόν ναρκώνεσαι.. Γλυκές μελωδίες ψιθυρίζουν στα αυτιά σου μέχρι που... αρχίζεις να σκέφτεσαι και να βλέπεις τη ζωή σου με μια καινούργια φρέσκια ματιά. Κι αν ξεφύγει λίγο παραπάνω η σκέψη σου και σκεφτείς κάτι ανεπίτρεπτο, τότε θεωρείσαι αμαρτωλός; Άθεος; Τι; Σκέφτεσαι μήπως υπάρχει κάπου ένα βιβλίο που γράφει αναλυτικά την κάθε αμαρτία και τα περιεχόμενά της. Σελίδα 37 στίχος 242

Τίτλος: ανεπίτρεπτες σκέψεις

Δείκτης κολάσεως: 75%

Προθεσμία εξομολόγησης: 30 μέρες

Τώρα άντε να βρεις πνευματικό... Μήπως τελικά δεν είναι κι αυτός απαραίτητος; Μήπως αρκεί η ειλικρινής, αδιαμεσολάβητη επικοινωνία με τον ίδιο τα θεό.

Όσο ακόμα είσαι παιδί, έχεις ανάγκη να λαμβάνεις ορθές πληροφορίες, με λογικές εξηγήσεις ή έστω με κάποια βάση. Είναι ακόμα δύσκολο να ακούς τόσα πολλά και παράλληλα να προσπαθείς να αναπτύξεις μια κριτική ικανότητα άξια να σε βοηθήσει να συλλέξεις τις πληροφορίες που σου ταιριάζουν. Κάποιες φορές ο κοινωνικός περίγυρος, η οικογένεια ακόμα και οι δάσκαλοί σου δε βασίζονται



σε πραγματικά γεγονότα και παραθέτουν πληροφορίες που συχνά δεν είναι τεκμηριωμένες. Κι όλα αυτά, ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις αντανακλούν μόνο τις προσωπικές πεποιθήσεις του καθενός, προβάλλοντάς τες ως θέσφατα διατυπωμένα από απόλυτους ανθρώπους και με τρόπο απόλυτο. Άλλωστε, όταν κάποιος είναι απόλυτος στα λεγόμενά του προσπαθεί να σου τα επιβάλει.

Ίσως τελικά, πιστεύω να συμφωνείτε και εσείς, το πιο σημαντικό δεν είναι τι πιστεύεις αλλά πώς έφτασες να το πιστεύεις. Γιατί ο άνθρωπος που ψάχνει, αμφισβητεί και μαθαίνει, δε φοβάται την αλήθεια. Κι μόνο αυτός μπορεί να κάνει συνειδητές επιλογές στη ζωή του χωρίς να φοβάται μήπως χάσει την αυθεντικότητά του.

Σπυριδούλα Βελή

Έρωτας, Αγάπη ή Φιλία;

Όλοι έχουμε φτάσει στο σημείο να μην μπορούμε να διαχωρίσουμε κάποια στιγμή στη ζωή μας αυτές τις τρεις έννοιες. Και η αλήθεια είναι ότι δεν θα καταφέρουμε να τις διαχωρίσουμε ποτέ αν δεν καταλάβουμε για ποιο πράγμα μιλάμε.

Τι είναι λοιπόν αγάπη, τι έρωτας και τι φιλία;

Αν ο έρωτας είναι η ορμητική φλόγα που ανάβει ξαφνικά, τότε η αγάπη είναι το βαθύ συναίσθημα που απομένει ώστε να φωτίζει τον δρόμο όταν η ένταση του έρωτα υποχωρήσει. Έρωτας είναι να αγαπάς τις ομοιότητες και αγάπη να ερωτεύεσαι τις διαφορές. Φαντάσου τον έρωτα ως μια πτώση με αλεξίπτωτο. Είναι εκείνο το δευτερόλεπτο που πηδάς στο κενό και η αδρεναλίνη χτυπάει κόκκινο. Δεν σε νοιάζει αν θα προσγειωθείς ανώμαλα ή αν θα φτάσεις στο έδαφος, σε νοιάζει μόνο η ένταση της διαδρομής. Ο έρωτας είναι αυτό το «ρίσκο» που σε κάνει να νιώθεις πιο ζωντανός από ποτέ.

Σε αντίθεση με την αγάπη, φαντάσου ένα ζευγάρι που είναι μαζί χρόνια. Έχουν δει ο ένας τα ελαττώματα του άλλου, έχουν τσακωθεί, έχουν περάσει δύσκολες μέρες αλλά επιλέγουν να είναι μαζί. Η αγάπη είναι η βαθιά αποδοχή, η ασφάλεια και η φροντίδα.

Ωστόσο, η φιλία λειτουργεί ως «ασπίδα» κατά του άγχους. Βοηθάει στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του εφήβου απαιτώντας ανιδιοτέλεια και ειλικρίνεια. Όπως ανέφερε και ο Αριστοτέλης «Η φιλία είναι εντελώς απαραίτητη για τη ζωή».

Υπάρχει βέβαια, τα όρια ανάμεσα στις τρεις αυτές έννοιες είναι τόσο δυσδιάκριτα, που συχνά χαρακτηρίζονται αλληλένδετες. Είναι τόσο στενά συνδεδεμένες που είναι δύσκολο να καταλάβεις πού τελειώνει η μία και πού αρχίζει η άλλη. Σίγουρα θα έχετε αναρωτηθεί κάποια στιγμή αν κάποιος φίλος/η σας θα μπορούσε να είναι και σχέση. Τα τρία αυτά συναισθήματα τροφοδοτούνται από την οικειότητα και την κατανόηση. Η δυσκολία διαχωρισμού τους οφείλεται στο γεγονός ότι μοιράζονται κοινά συστατικά: αφοσίωση και ανάγκη για σύνδεση.

Για παράδειγμα, η αληθινή φιλία μπορεί εύκολα να μπερδευτεί με τον έρωτα, καθώς η εμπιστοσύνη και η κοινή παρέα μπορούν να δημιουργήσουν έναν ισχυρό δεσμό, στον οποίο αν προστεθεί η σωματική έλξη μετατρέπεται σε ερωτικό πάθος. Ενώ από την άλλη, η αγάπη είναι η «ήρεμη δύναμη» που συχνά προκύπτει μετά την ερωτική ένταση, κάνοντας τη συμπεριφορά μας να μοιάζει με τον καλύτερό μας φίλο.

Τελικά, είναι σχεδόν αδύνατο, πρακτικά, να τραβήξουμε μια καθαρή γραμμή ανάμεσα σε αυτές τις έννοιες, διότι η μία μπλέκεται μέσα στην άλλη. Στην πραγματικότητα, λειτουργούν σαν ένα κουβάρι συναισθημάτων, όπου ο φίλος μπορεί να γίνει έρωτας και ο έρωτας αγάπη.

Ελπίδα Βάτσιου



PSYCHOLOGY.GR

Πλάκα ή προσβολή; Πού σταματά το αστείο και πού ξεκινά η προσβολή;



Νομίζω όλοι έχουμε βρεθεί στη θέση να ακούσουμε κάποιο σχόλιο για το χρώμα κάποιου ανθρώπου και απλώς... δεν ξέρουμε πώς να αντιδράσουμε. Άλλοι γελάνε, άλλοι το... «προσπερνάνε», άλλοι λένε «έλα μωρέ πλάκα κάνουν»... Και μετά, όταν το ξανασκέφτεσαι μόνος σου, λες: «Ναι... αλλά ήταν όντως πλάκα;». Μήπως δηλ. υπήρχε κρυμμένο κάτι πιο σοβαρό και ανομολόγητο;

Ο φυλετικός ρατσισμός στην καθημερινότητα δεν εμφανίζεται πάντα με κάτι ακραίο ή «φανερό». Συνήθως, ξεκινάει πολύ πιο απλά: Ένα σχόλιο για την εμφάνιση κάποιου, μία ατάκα για το χρώμα του δέρματος, ένα «αστείο» που υποτίθεται ότι δεν έχει κακή πρόθεση ή αφετηρία, αλλά αυτό, ενδεχομένως, είναι που το κάνει και πιο επικίνδυνο... Γιατί όταν κάτι λέγεται συνέχεια σαν αστείο, σιγά σιγά αρχίζεις να το θεωρείς φυσιολογικό, χωρίς καν να το πολυσκεφτείς, να το συνηθίζεις, αλλά στο τέλος να καταντά πολύ κακόγουστο.

Αν το δεις πιο βαθιά, όλα αυτά δεν ξεκινούν ξαφνικά. Έχουν να κάνουν με τον τρόπο που μεγαλώνουμε, με αυτά που ακούμε από μικροί, με στερεότυπα που υπάρχουν γύρω μας εδώ και χρόνια.

«Το «Α...από εκεί είσαι; Δε σου φαίνεται καθόλου!» το «Για τη χώρα σου, καλά τα μιλάς τα ελληνικά...». Ακόμα και αν δεν το λέμε όλοι ανοικτά, πολλές φορές μεταδίδεται και παίρνει τις διαστάσεις ολόκληρης νοοτροπίας. Και κάπου εκεί αρχίζει το πρόβλημα...

Και το χειρότερο είναι πως όλα αυτά δεν μένουν απλώς σε λόγια. Επηρεάζουν ανθρώπους... Κάποιος μπορεί να νιώθει ότι δεν τον δέχονται, ότι τον κοιτάνε διαφορετικά, ότι πρέπει συνέχεια να αποδείξει κάτι. Και αυτό δε φαίνεται πάντα απ' έξω, αλλά μέσα του αφήνει σημάδι, και δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι έτσι ακριβώς χτίζονται οι κοινωνίες που έχουν απόσταση,

καχυποψία, μειωμένη αποδοχή του ξένου ή του διαφορετικού. Κοινωνίες που αντί να χτίζουν γέφυρες, υψώνουν τείχη μοναξιάς και απόγνωσης. Και εδώ, ακριβώς, μπαίνει το δύσκολο κομμάτι του «Εμείς τι κάνουμε;». Γιατί εύκολο είναι να πεις «Ε, δεν είναι δικό μου θέμα». Αλλά στην πραγματικότητα, ΕΙΝΑΙ... Γιατί όταν είσαι μπροστά σε κάτι τέτοιο και δεν λες τίποτα, ουσιαστικά το αφήνεις να συνεχιστεί.

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι μεγάλο ή δραματικό. Μερικές φορές ένα απλό «Δεν είναι σωστό αυτό» ή το να μην γελάσεις με το αστείο, αλλάζει πολλά περισσότερα απ' όσα νομίζουμε.

Στο τέλος, δεν είναι θέμα αν κάτι θίγει κάποιον ή όχι. Είναι θέμα του τι αντίκτυπο έχει και του τι επιλέγεις. Και ίσως το πιο σημαντικό είναι να καταλάβουμε ότι το «αστείο» τελειώνει εκεί που ξεκινά η προσβολή. Και αυτό είναι κάτι που καλό είναι να το θυμόμαστε όλοι πιο συχνά!

Μαριόλα Αγκαλίου

Ο φόβος της αποδοχής

Από μικρή ακόμη ηλικία, πολλοί άνθρωποι κρατούν την ταυτότητά τους κρυφή, σαν έναν αβάσταχτο πόνο που εάν τον εκφράσουν θα νιώσουν ξένοι, πως δεν ανήκουν στον ίδιο κόσμο με τους «φυσιολογικούς». Όχι επειδή πιστεύουν πως θα ήταν λάθος, αλλά γιατί σχεδόν κανείς δε θα το ακούσει, δε θα το σεβαστεί, δε θα το υποστηρίξει. Είναι λυπηρό να θεωρείται μη φυσιολογική και «εξωπραγματική» η ερωτική έλξη που νιώθει κάποιος για ένα άτομο του ίδιου φύλου.

Για ένα ομοφυλόφιλο άτομο το βάρος δεν είναι μόνο η διαφορετική του ταυτότητα, αλλά ο φόβος της απόρριψης από το σχολικό περιβάλλον, την κοινωνία, ακόμη και από την ίδια του την οικογένεια. Οι πιο στενάχωρες στιγμές του είναι γεμάτες παράπονο και αδικία, επειδή η κοινωνία αρνείται να αποδεχτεί το διαφορετικό... Είναι δυνατόν σε μια τόσο αναπτυγμένη κοινωνία να υπάρχει ακόμη ο φόβος της μη αποδοχής;

Είναι γεγονός πως εάν ξεχωρίζεις από το σύνολο εξαιτίας της διαφορετικής σεξουαλικότητάς σου, θα δεχτείς bullying, βία και έντονο χλευασμό. Κοινωνία γεμάτη λανθασμένα πρότυπα, προκαταλήψεις, αβάσιμα στερεότυπα και διακρίσεις. Γιατί όμως ο καθένας μας να πιέζει τον εαυτό του επειδή η κοινωνία περνά τις ανασφάλειές της στο ίδιο μας το «εγώ»;

Είναι βαθιά ανθρώπινο να ελκύεσαι από άτομο του ίδιου φύλου. Η έλξη γεννιέται από την καρδιά, τη σύνδεση και το συναίσθημα και όχι από κανόνες και προσδοκίες. Η αγάπη, σε όποια μορφή κι αν εμφανίζεται, έχει την ίδια αξία και δύναμη να δίνει χαρά, να σε γεμίζει ασφάλεια. Η αποδοχή, άλλωστε, δε στερεί τίποτα και από κανέναν. Αντίθετα, κάνει την κοινωνία πιο δίκαιη, ελεύθερη και ανθρώπινη.

Δεν είναι η ομοφυλοφιλία που σοκάρει. Είναι η σκληρότητα. Είναι τα γέλια, οι προσβολές. Η άνεση και η απερισκεψία με την οποία κάποιοι πληγώνουν. Δεν είναι η αγάπη που έχει κανόνες. Κανείς δε ζητά άδεια να είναι ο εαυτός του! Κι όμως, κάποιοι αναγκάζονται να απολογούνται για το ότι δεν είναι ίδιοι με την πλειοψηφία... Ίσως το πιο οδυνηρό δεν είναι η διαφορετικότητα, αλλά η μοναξιά που νιώθει, όταν κάποιος αναγκάζεται να κρύψει το ποιος είναι πραγματικά από τον κόσμο... Γιατί ακόμη, μετά από τόση κοινωνική εξέλιξη, να κρίνουμε τον συνάνθρωπό μας για την ταυτότητά του, επειδή είναι αυτό που θέλει και κάνει αυτό που πραγματικά αγαπά; Κάθε άνθρωπος αξίζει να αγαπά χωρίς φόβο, να εκφράζεται χωρίς ντροπή και να κοιτάζει τον εαυτό του στον καθρέφτη χωρίς ενοχές.

Η αποδοχή δεν είναι απλώς μια πράξη καλοσύνης. Είναι μια πράξη αγάπης που μπορεί να σώσει ψυχές, να γιατρέψει πληγές και να θυμίσει σε όλους μας ότι η ανθρώπινη αγάπη δεν έχει φύλο, όρια ή προϋποθέσεις...

Σπυριδούλα Βελή



Μην κλείνεις τα μάτια! Η κακοποίηση των ζώων είναι εδώ...

Η κακοποίηση δεν είναι μόνο τα ακραία περιστατικά βίας. Είναι και η παραμέληση... Είναι η έλλειψη τροφής, νερού, ιατρικής φροντίδας, μια στέγη. Είναι η εγκατάλειψη ενός ζώου που κάποτε αγαπήσαμε, επειδή «μας έγινε βάρος» ή επειδή πήγαμε διακοπές και... «δεν ξέραμε τι να το κάνουμε».



Στην καθημερινότητά μας «βομβαρδιζόμαστε» από ειδήσεις, από τα social media, από τα δικά μας προβλήματα. Μέσα σε αυτόν τον καταιγισμό είναι εύκολο να αγνοήσουμε ή να προσπεράσουμε κάτι που συμβαίνει... «κάπου αλλού»: Την κακοποίηση των ζώων. Μπορεί να μας φαίνεται ως κάτι μακρινό, ως πρόβλημα των άλλων ή ως κάτι που, απλώς, μας προκαλεί θλίψη...

Όμως, η αλήθεια είναι ότι η κακοποίηση των ζώων δεν είναι, απλώς, «ζήτημα ζώων». Είναι ένα ζήτημα ανθρωπιάς, ηθικής, και, τελικά, ζήτημα δικής μας ευθύνης...

Ας είμαστε ειλικρινείς: Πόσοι από εμάς δεν έχουμε δει ένα αδέσποτο να υποσιτίζεται, ένα κατοικίδιο να είναι παρατημένο στον ήλιο ή στη βροχή, ή δεν έχουμε ακούσει ιστορίες για βία εναντίον ενός πλάσματος που δεν μπορεί να φωνάξει για βοήθεια;

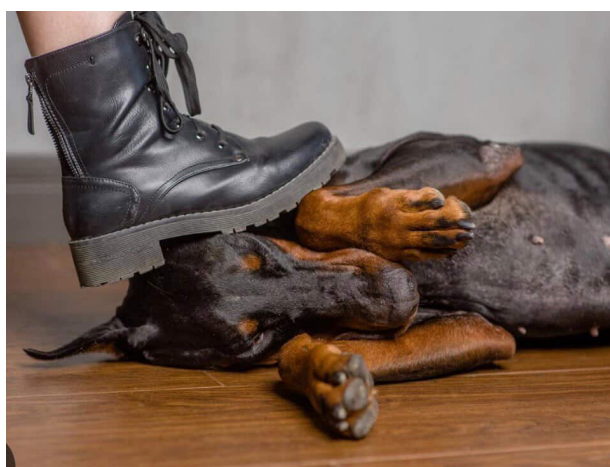
Συχνά, η αντίδρασή μας είναι μια στιγμιαία ανατριχίλα, μια γρήγορη σκέψη «Αχ, τι κρίμα», και μετά επιστρέφουμε στην ασφάλεια της δικής μας πραγματικότητας. ΑΥΤΗ η απάθεια όμως είναι που επιτρέπει τη διόγκωση του προβλήματος...

Η κακοποίηση δεν είναι μόνο τα ακραία περιστατικά βίας. Είναι και η παραμέληση... Είναι η έλλειψη τροφής, νερού, ιατρικής φροντίδας, μια στέγη. Είναι η εγκατάλειψη ενός ζώου που κάποτε αγαπήσαμε, επειδή «μας έγινε βάρος» ή επειδή πήγαμε διακοπές και... «δεν ξέραμε τι να το κάνουμε». Αυτές οι πράξεις, συνειδητές ή όχι, προκαλούν ανεπίλυτο πόνο και ταλαιπωρία σε ζωντανά πλάσματα που

εξαρτούν τη ζωή και την ασφάλειά τους από εμάς.

Και γιατί μας αφορά; Γιατί η βία ανεξαρτήτως του θύματος φθείρει την ίδια την κοινωνία. Υπάρχει μια έντονη σύνδεση μεταξύ της βίας κατά των ζώων και της βίας κατά των ανθρώπων. Όποιος είναι ικανός να προκαλέσει πόνο σε ένα αθώο ζώο είναι ικανός για πολλά περισσότερα...

Οι ειδικοί, μάλιστα, αναγνωρίζουν τη σκληρότητα προς τα ζώα ως πρώιμη «κόκκινη σημαία» και βασικό δείκτη αντικοινωνικής ή ψυχοπαθητικής συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα του το 1992, ο William Friedrich (καθηγητής κλινικής ψυχολογίας του πανεπιστημίου της Dakota) βρήκε ότι το 27-35% των γυναικών και των ανδρών που ως παιδιά είχαν πέσει θύματα σεξουαλικής κακοποίησης, βασάνιζαν ζώα. Ο καθηγητής ψυχολογίας του Utah State University,



Ascione και οι συνεργάτες του (2003) σε μια μελέτη του σε παιδιά 6-12 ετών, τα οποία ήταν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης ή παρουσίαζαν ψυχιατρικές διαταραχές ή ήταν παιδιά -θύματα σωματικής κακοποίησης και ενδοοικογενειακής βίας, παρατήρησε ότι ταυτόχρονα με τα προβλήματα που παρουσίαζαν, εκδήλωναν και σκληρότητα προς τα ζώα σε υψηλό ποσοστό περίπου 60%.

Είναι σαφές ότι η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και του σεβασμού προς τα ζώα «χτίζει» πιο υπεύθυνους, καλύτερους ανθρώπους... Ως μαθητές, όμως, εμείς τι μπορούμε να κάνουμε; Δε χρειάζεται να γίνουμε ήρωες... Αρκεί να γίνουμε ενεργοί παρατηρητές: Αν δούμε κάτι μεμπτό, να το αναφέρουμε. Υπάρχουν φιλοζωικές οργανώσεις, υπάρχουν αρμόδιες αρχές. Μπορούμε να μιλήσουμε σε οικογένεια και φίλους. Να ενθαρρύνουμε την υιοθεσία έναντι της αγοράς.

Τελικά, η σιωπή μας είναι η μεγαλύτερη υποστήριξη προς τους κακοποιητές. Η φωνή μας, ακόμα και η πιο μικρή, μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Ας μην αφήσουμε την αδιαφορία να νικήσει...

Ας δώσουμε φωνή σε αυτούς που δεν την έχουν...

Γιατί η κακοποίηση των ζώων δεν είναι, απλώς, μια άσχημη ιστορία, είναι μια πληγή στην κοινωνία μας, και είναι «στο χέρι μας» να την επουλώσουμε...

«Το κόκκινο... φουστάνι»

Δεν είναι απλώς ένα ρούχο. Είναι σύμβολο. Το κόκκινο φουστάνι γίνεται, στα μάτια μου, μια σιωπηλή κραυγή, μια υπενθύμιση όλων εκείνων των γυναικών που δεν πρόλαβαν να πουν τη δική τους ιστορία. Ως νέα κοπέλα, μεγαλώνοντας σε έναν κόσμο που αλλάζει, αλλά



δεν αλλάζει αρκετά, νιώθω την ανάγκη να μιλήσω. Όχι μόνο για εκείνες, αλλά και για εμάς που συνεχίζουμε.

Η γυναικοκτονία δεν είναι ένα «μεμονωμένο περιστατικό». Είναι το αποτέλεσμα μιας βαθύτερης νοοτροπίας. Από μικρές, πολλές από εμάς ακούμε ότι πρέπει να είμαστε «ήσυχες», «υπομονητικές», «να μην προκαλούμε». Από την άλλη, οι άνδρες συχνά μεγαλώνουν με την ιδέα ότι έχουν τον έλεγχο, ότι η δύναμη είναι δικαίωμά τους. Αυτά τα στερεότυπα δεν είναι αθώα...

Χτίζουν έναν κόσμο όπου η ανισότητα γίνεται κανονικότητα και η βία βρίσκει χώρο να υπάρξει.

Δεν μπορώ να αγνοήσω και τη βάνausη συμπεριφορά που πολλές γυναίκες βιώνουν καθημερινά. Δεν ξεκινά πάντα με χτυπήματα. Ξεκινά με λόγια, με έλεγχο, με φόβο. Με την αίσθηση ότι κάποιος άλλος αποφασίζει για τη ζωή τους. Και όταν αυτή η συμπεριφορά δεν αναγνωρίζεται, δεν καταγγέλλεται ή δεν τιμωρείται, τότε γίνεται επικίνδυνη... Πολύ επικίνδυνη.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι και στη χώρα μας το φαινόμενο των γυναικοκτονιών είναι υπαρκτό και ανησυχητικό. Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες τέτοιες υποθέσεις βλέπουν το φως της δημοσιότητας, θυμίζοντάς μας πως δεν πρόκειται για κάτι μακρινό ή ξένο. Πίσω από κάθε περιστατικό δεν υπάρχει απλώς ένας αριθμός, αλλά μια γυναίκα με τη δική της ζωή, τα όνειρα και τις επιλογές της που δεν πρόλαβε να ζήσει. Το πιο ανησυχητικό, όμως, είναι πως πολλές φορές είχαν προηγηθεί ενδείξεις βίας που αγνοήθηκαν ή δεν αντιμετωπίστηκαν όπως έπρεπε.

Σίγουρα, η αδιαφορία και η σιωπή των γύρω ανθρώπων απέναντι σε ένα τέτοιο ζήτημα είναι από τα πιο σοβαρά κομμάτια του. Γιατί η βία δεν μεγαλώνει μόνο μέσα σε ένα σπίτι, μεγαλώνει και μέσα σε μια κοινωνία που επιλέγει να μην βλέπει. Το «δεν είναι δική μου υπόθεση» γίνεται, τελικά, μέρος του προβλήματος. Δεν πρέπει να αφήνουμε την ανοχή να καλύπτει τη βία.

Πρέπει να τη φωτίζουμε, να τη μιλάμε, να την καταδικάζουμε χωρίς φόβο και χωρίς δικαιολογίες.

Ως γυναίκα, δεν θέλω να συνηθίσω αυτή την πραγματικότητα. Δεν θέλω να θεωρώ φυσιολογικό να φοβάμαι, να προσέχω υπερβολικά, να σκέφτομαι «μήπως φταίω κι εγώ...». Θέλω να ζω σε έναν κόσμο,



όπου οι γυναίκες δεν χρειάζεται να απολογούνται για το πώς ντύνονται, πώς μιλούν ή πώς ζουν. Έναν κόσμο που δεν θα χωράει έμφυλα στερεότυπα, αλλά ανθρώπους...

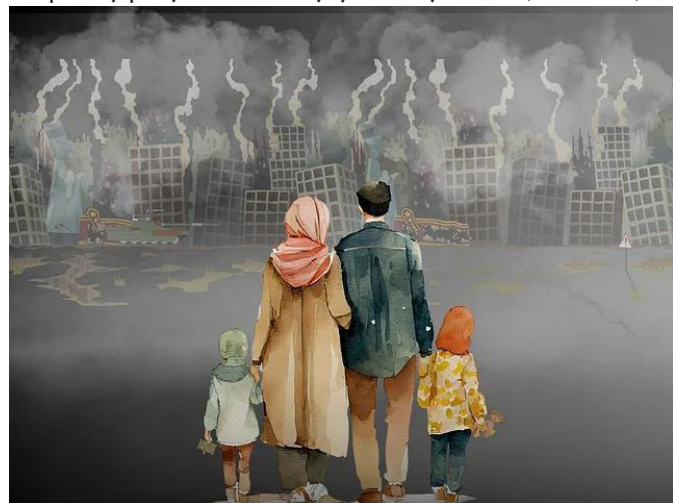
Η κοινωνία μπορεί και πρέπει να εξελιχθεί. Να αφήσει πίσω της αντιλήψεις που περιορίζουν και πληγώνουν και να προχωρήσει μπροστά, με περισσότερη κατανόηση και λιγότερη προκατάληψη. Να μάθει να χτίζει σχέσεις που βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό και την ισότητα, χωρίς φόβο και χωρίς ανισορροπίες. Γιατί τελικά, η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στην επιβολή, αλλά στην αποδοχή του άλλου όπως είναι.

Παναγιώτα Μητσοπούλου

Η «σιωπηλή» απώλεια του πολέμου

Ο πόλεμος είναι κάτι που συνήθως το βλέπουμε μέσα από ειδήσεις και αριθμούς. Όμως, όσο το σκέφτομαι τόσο περισσότερο πιστεύω ότι το πιο σκληρό του και απάνθρωπο αποτέλεσμα δεν είναι μόνο οι υλικές καταστροφές, αλλά ο τρόπος με τον οποίο διαλύει ολόκληρες οικογένειες.

Προσπαθώ πολλές φορές να φανταστώ πώς είναι να πρέπει να φύγεις ξαφνικά από το σπίτι σου και ν' αφήσεις πίσω τους δικούς σου ανθρώπους. Να μην ξέρεις αν θα τους ξαναδείς ή πότε, και εάν, θα



μπορέσεις να τους μιλήσεις. Και μόνο αυτή η σκέψη μου προκαλεί ένα αίσθημα φόβου και αδικίας...

Δυστυχώς, το θέμα αυτό δεν είναι, απλώς, μια σκέψη ή ένα συναίσθημα. Σύμφωνα με στοιχεία της Ύπατης Αρμοστείας του Ο.Η.Ε. για τους Πρόσφυγες (UNHCR) περισσότεροι από 110 εκατομμύρια άνθρωποι,

παγκοσμίως, έχουν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν τα σπίτια του, εξαιτίας πολέμων και συγκρούσεων. Ανάμεσά τους υπάρχουν πολλά παιδιά, τα οποία έχουν αναγκαστεί να αποχωριστούν τις οικογένειές τους ή έχουν χαθεί απ' αυτές μέσα από το χάος του πολέμου. Πολλά από αυτά ζουν αρκετές δεκαετίες μετά ως «ασυνόδευτα». Αυτό δείχνει ότι δε μιλάμε για λίγες μεμονωμένες περιπτώσεις, αλλά για ένα κοινωνικό πρόβλημα παγκόσμιας εμβέλειας, που προκαλεί αλυσιδωτές αρνητικές επιπτώσεις σε τομείς όπως η οικονομία, η πολιτική, και απειλεί ολόκληρους στρατηγικούς σχεδιασμούς κρατών.

Κατά τη γνώμη μου, ο χωρισμός των οικογενειών είναι μία από τις πιο σοβαρές συνέπειες του πολέμου. Οι άνθρωποι «κουβαλάνε» αυτήν την απώλεια για χρόνια, ίσως για δεκαετίες, διότι δε χάνουν, απλώς, τις ιδιοκτησίες τους, αλλά την καθημερινή επαφή με ανθρώπους που τους δένει οικογενειακά, εξ αίματος ή αγχιστείας, δεσμός. Με θλίβει, πραγματικά, το ότι οι πιο πολλοί άνθρωποι δε δίνουν σημασία σε αυτό το φαινόμενο: είναι απρόθυμοι να το συζητήσουν, δεν αναλαμβάνουν εύκολα πρωτοβουλίες για να απαλύνουν

τις αρνητικές επιπτώσεις μιας προσφυγικής κρίσης. Αυτό, ίσως, συμβαίνει, επειδή έχουμε την τάση να παρακολουθούμε αποστασιοποιημένα τα γεγονότα, και εκ του ασφαλούς, αντιδρούμε ως εγωκεντρικοί παθητικοί παρατηρητές και καταναλωτές υλικών αγαθών.

Είναι καιρός, όμως, όλοι να ευαισθητοποιηθούμε και να αναλάβουμε ενεργό δράση... Μόνο



έτσι θα μπορέσουμε να αλλάξουμε έστω και λίγο αυτόν τον κόσμο προς το καλύτερο... Με όλες τις δυσκολίες που προξενεί ο πόλεμος, θέλω να πιστεύω ότι υπάρχει πάντα ελπίδα. Οι άνθρωποι έχουν δύναμη και αντοχή, και πολλές οικογένειες καταφέρνουν, έστω και μετά από χρόνια, να ξανασμίξουν. Ίσως να μην είναι... όλα όπως πριν, αλλά η αγάπη και οι δεσμοί δε χάνονται εύκολα... Κι αυτό είναι που δίνει νόημα στην προσπάθεια για ένα πιο ειρηνικό μέλλον.

Μάριος Σεργιανί

Ερωτευμένοι με... το «εγώ» μας

Ο εθισμός στο κινητό, η μανία με τις αμέτρητες self-ies, τα likes, ακόμη και τα φίλτρα και το υπερβολικό βάψιμο που κάνουμε εμείς τα νέα κορίτσια καθιστούν εμφανές το γεγονός πως ζούμε στην εποχή της φιλαυτίας, την οποία



τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τροφοδοτούν, ασκώντας τεράστια επιρροή στις ευάλωτες προσωπικότητες των νέων. Όμως, έχουμε αναρωτηθεί πώς όλο αυτό επηρεάζει τις σχέσεις μας, πρωτίστως με τον εαυτό μας και με τους άλλους;

Έχουμε αναπτύξει μια νοσηρή σχέση με τον εαυτό μας, μια εποχή του ατομισμού και της φιλαυτίας. Ανεβάζουμε τον εαυτό μας, τον «πουλάμε» σε χιλιάδες ανθρώπους. Η εικόνα είναι κυρίαρχη. Η τάση επίδειξης και αλαζονείας, η ανάγκη να είμαστε συνεχώς όμορφοι και η έλλειψη αυτοπεποίθησης είναι φανερά. Στην εποχή των κοινωνικών στερεοτύπων, τα πρότυπα προωθούν τη ζωή με τα «τέλεια» χαρακτηριστικά. Σε όλο τον κόσμο οι άνθρωποι μαζικά δαπανούν χρόνο και ενέργεια τρέχοντας στα ινστιτούτα ομορφιάς, στους πλαστικούς χειρουργούς και αγοράζοντας προϊόντα ομορφιάς, απλώς και μόνο για να τραβήξουν μια «επιτυχημένη» φωτογραφία.

Έχουμε αναπτύξει μια νοσηρή σχέση με τον εαυτό μας, μια εποχή του ατομισμού και της φιλαυτίας. Ανεβάζουμε τον εαυτό μας, τον «πουλάμε» σε χιλιάδες ανθρώπους.

Επιδιώκοντας, όμως, κάτι τέτοιο αλλοιώνουμε την αυτοεικόνα μας, τη ζωή μας, το ίδιο μας το Είναι! Τα παρακολουθούμε όλα από την ψηφιακή δίψα των ναρκισσισμών. Δίνουμε αξία στο «φαίνεσθαι», επιδιώκοντας μια ψευδαίσθηση. Η έννοια της αυτοβελτίωσης παραμελείται, αφού σκεπάζουμε τα ελαττώματά μας ή και, δυστυχώς, τα «μοντάρουμε». Παράλληλα, δεν καλλιεργούμε ψυχικά και πνευματικά, εφόσον χάνουμε χρόνο που θα μπορούσαμε να αφιερώσουμε σε γόνιμες συναναστροφές, σε ένα βιβλίο ή σε μια θεατρική παράσταση.

Όμως το σημαντικότερο και ίσως το πιο επιζήμιο ίσως για έναν νέο είναι το άγχος που μας προκαλεί η ψηφιακή «επιβίωση». Πέφτουμε σε κατάθλιψη, αν αυτό που ποστάρουμε δεν είχε την αναμενόμενη αποδοχή και αισθανόμαστε πως δεν είμαστε αρκετά θελκτικοί

Όσον αφορά στις σχέσεις μας με τους άλλους, αυτές είναι ανασφαλές και επιδερμικές. Δε συμπεριφερόμαστε αυθόρμητα και ειλικρινά μιας και φιλτράρουμε την εικόνα μας. Οι συναναστροφές μας με τους άλλους βασίζονται στις εντυπώσεις και όχι στην ουσία. Αυτό που μας προσελκύει δεν είναι το εσωτερικό αλλά δυστυχώς το περιτύλιγμα. Έχουμε την ψευδαίσθηση της κοινωνικής επαφής και φιλίας, αφού συναναστρεφόμαστε φορώντας «προσωπεία», αναπαράγοντας τη νοοτροπία της εποχής που αλλοτριώνει τις ανθρώπινες σχέσεις. Η απόσταση που μεσολαβεί μεταξύ των χρηστών εμποδίζει τη συναισθηματική εγγύτητα. Η γνήσια ανθρώπινη συμπεριφορά υπονομεύεται, και, με αυτόν τον τρόπο παράγεται η ρηχότητα των ανθρώπινων επαφών και η μοναξιά.

Κλείνοντας, έχω τη γνώμη ότι στα πλαίσια τούτης της ματαιόδοξης κοινωνίας, στην οποία εκλείπει η αγνότητα, αναζητούμε ψήγματα ζωντανών ανθρώπων και απτής αυθεντικότητας. Ίσως με λίγη πνευματική καλλιέργεια και αρκετή αυτοκριτική να καταφέρουμε κάποια στιγμή να απαλλαγούμε από αυτή τη νέα «μόδα» που ευτελίζει ή, μάλλον, εξευτελίζει την ανθρώπινη προσωπικότητα...

Αρετή Κορδάτου

Διατροφή : το απόλυτο... όηλο κατά της παχυσαρκίας

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι, μικροί και μεγάλοι, αντιμετωπίζουν δυσκολίες που σχετίζονται με το αυξημένο σωματικό βάρος, γεγονός που επηρεάζει όχι μόνο την εμφάνισή τους αλλά και την υγεία και την ψυχολογία τους. Το πρόβλημα «αγγίζει» ιδιαίτερα τους νέους, όπως φαίνεται από τελευταίες έρευνες, που αναφέρουν ότι η παιδική παχυσαρκία («European Journal of Nutrition») εντοπίζεται στο 33,4% επί του συνολικού δείγματος των μαθητών – 36% αγόρια και 30,7% κορίτσια. Το ποσοστό αυτό είναι από τα υψηλότερα παγκοσμίως και ξεπερνά ακόμα και εκείνο παιδιών της Αμερικής.

Μέσα σε αυτήν την πραγματικότητα, η σωστή διατροφή αναδεικνύεται ως το πιο ισχυρό «όπλο» για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Αρχικά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η διατροφή επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του οργανισμού μας. Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν καθημερινά μεγάλες ποσότητες πρόχειρου φαγητού, γλυκών, αναψυκτικών και τροφών με πολλά λιπαρά και ζάχαρη. Οι τροφές αυτές περιέχουν πολλές θερμίδες αλλά ελάχιστα θρεπτικά συστατικά, με αποτέλεσμα το σώμα να αποθηκεύει περισσότερο λίπος. Αντίθετα, μια υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ψάρι και αρκετό νερό βοηθά τον οργανισμό να λειτουργεί σωστά, προσφέροντας ενέργεια και συμβάλλοντας στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Επιπλέον, η σωστή διατροφή προστατεύει τον άνθρωπο από σοβαρές ασθένειες που συνδέονται με την παχυσαρκία. Η υπερβολική αύξηση βάρους μπορεί να προκαλέσει καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη,

η παιδική παχυσαρκία («European Journal of Nutrition») εντοπίζεται στο 33,4% επί του συνολικού δείγματος των μαθητών

υψηλή πίεση, ακόμη και προβλήματα στις αρθρώσεις και στην αναπνοή. Παράλληλα, επηρεάζει αρνητικά και την ψυχολογία του ατόμου, καθώς πολλοί άνθρωποι με παχυσαρκία αισθάνονται ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κοινωνική απομόνωση. Επομένως, η υγιεινή διατροφή δεν συμβάλλει μόνο στη βελτίωση της εμφάνισης, αλλά και στη σωματική και ψυχική υγεία.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας είναι η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Η οικογένεια και το σχολείο παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του τρόπου ζωής των νέων ανθρώπων. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν από μικρή ηλικία να καταναλώνουν υγιεινά γεύματα και να αποφεύγουν την υπερβολική κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών, είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν αυτές τις συνήθειες και στην ενήλικη ζωή τους. Επιπλέον, η ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους της παχυσαρκίας μπορεί να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν τη σημασία της φροντίδας του σώματός τους.

Βέβαια, η σωστή διατροφή πρέπει να συνδυάζεται και με τη σωματική άσκηση. Η καθιστική ζωή και οι πολλές ώρες μπροστά σε οθόνες έχουν περιορίσει σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα των ανθρώπων. Η καθημερινή κίνηση, ακόμη και το απλό περπάτημα, βοηθά στην καύση θερμίδων, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και ενισχύει την ψυχική υγεία. Έτσι, ο συνδυασμός ισορροπημένης διατροφής και άσκησης αποτελεί τον πιο



αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.

Τελικά, η διατροφή αποτελεί το σημαντικότερο όπλο κατά της παχυσαρκίας και βασική προϋπόθεση για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να προστατεύσουν τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες, να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση του ανθρώπου. Είναι, λοιπόν, απαραίτητο όλοι να υιοθετήσουμε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, ώστε να εξασφαλίσουμε ένα καλύτερο και πιο υγιές μέλλον.

Παναγιώτης Κ. Τσόλκας

Καρτούλες, σακουλίτσες και άλλα... πτερόεντα στο δικό μας «Ελλαδιστάν»

Η αλήθεια είναι ότι παρά την πολύ καλή προετοιμασία (πρέπει πάντα να είσαι προετοιμασμένος ψυχικά και πνευματικά όταν πρόκειται να πας σε supermarket στις μέρες μας) δεν κατάλαβα από πού ήρθε το πρώτο «χτύπημα»...

Εκείνο το πρωί είχα παρακοιμηθεί, κι αφού είχα πει βιαστικά έναν καφέ αποφάσισα να κάνω την «άσκηση θάρρους» της ημέρας, και να πάω για ψώνια στο γειτονικό market μεγάλης αλυσίδας... Η ώρα ήταν 12:05. Έχω ολοκληρώσει τις αγορές μου και βρίσκομαι μπροστά στο ταμείο...
- Καλησπέρα σας! Πώς είστε σήμερα;

Μην έχοντας ξυπνήσει τελείως κοίταξα έξω τον ουρανό από τις μεγάλες τζαμαρίες. Για μια στιγμή πίστεψα ότι είχε νυχτώσει και μ' έπιασε πανικός... Πώς έχασα τόσες ώρες... Κοιμόμουνά όρθιος; Όχι... ο ήλιος λαμπερός μεσουρανούσε...

«Γιατί κυρία μου με βάζετε ηρωινιάτικα σε τέτοια ταλαιπωρία; Τι σας έφταιξα;» «Ξέρω τι θα μου πείτε... ότι στο σεμινάριο σας είπαν μετά τις 12 το μεσημέρι να λέτε "Καλησπέρα". Ναι, αλλά πότε οι γονείς σας και οι παππούδες σας έλεγαν «Καλησπέρα» τόσο νωρίς; Ποτέ, βέβαια, διότι ήξεραν ότι η λέξη "εσπέρα" χρησιμοποιείται για να ορίσει το χρονικό διάστημα από τη δύση του ηλίου μέχρι να πέσει το σκοτάδι. Το «ανέσπερον Φως» της Αναστάσεως ονομάζεται έτσι γιατί δε σβήνει ποτέ (σε αντίθεση με το φως του ήλιου)...

Το καταλαβαίνω... Εσείς, όμως, γιατί δεν αντιδράτε σ' αυτές τις «αμερικανιές», όταν παραβιάζουν τη λογική, λέγοντας π.χ. "Χαίρετε" ή "Καλό σας μεσημέρι";»

τα άλλα συμπαθητική ταμίας (αν και με βαρύ μείκáp μεσημεριάτικα) μου προκαλούσε μεγάλη συμπόνια... Ίσως την είχαν πείσει ότι εάν δεν τηρούσε κατά γράμμα τα λεχθέντα στο σεμινάριο θα έχανε τη θέση της... Αλλά από την αναγκαστική «υποταγή» στις εντολές του «αφεντικού» μέχρι τη χαρωπή, γεμάτη εργατικό ζήλο, με το αϊλάινερ στα ματοτσίνωρα να σε καρφώνει, και τις επτά στρώσεις πούδρα προσώπου μεσημεριάτικα, υπάρχει, νομίζω, μεγάλη απόσταση... Όσπου ήρθε το δεύτερο «χτύπημα» (για το οποίο, όμως, ήμουν προετοιμασμένος)...

- Θέλετε σακουλίτσα;

Γιατί πάντα «σακουλίτσα», και ποτέ «σακούλα» ένας Θεός ξέρει... Για να δείξουν με τη χρήση του υποκοριστικού ότι η χρέωση των 10 λεπτών (34 δραχμές και κάτι) είναι αμελητέα; Χρησιμοποιούν τη λέξη ως καϊδευτικό, για να προσεγγίσουν συναισθηματικά τον πελάτη; Μήπως θεωρούν ότι η λέξη «σακούλα» είναι κακόηχη και ψυχρή ενώ η λέξη «σακουλίτσα» δεν είναι; Ποιος ξέρει...

Όχι, δε θέλω, ευχαριστώ! Τρία πραγματικά είναι... Να μη ρυπαίνουμε και το περιβάλλον...

Το τρίτο «χτύπημα» ήταν κι αυτό γνωστό πια... Οι αντοχές μου ήταν ισχυρές ακόμα...

- Καρτούλα ή μετρητά;

«Γιατί κυρία μου η κάρτα είναι πάντα "καρτούλα", και τα "μετρητά" είναι "μετρητά" και ποτέ "μετρητούλια"; Δεν έχουν ψυχή κι αυτά; Δεν έχουν αυτά υποκοριστικό – καϊδευτικό; Κι επίσης, τι θα πάθει η "καρτούλα" εάν την πείτε απλώς "κάρτα"; Θα στενοχωρηθεί;»

Όλα αυτά τα «χτυπήματα» και άλλα πολλά παρόμοια

(όπως το δίλημμα των σερβιτόρων «freddoespresso» ή «freddocappuccino» λες και ο cappuccino δεν είναι espresso, αλλά φτιάχνεται με γαλλικό ή τούρκικο καφέ) με βάζουν σε μεγάλο προβληματισμό για τη μικρή αντίσταση που προβάλλουμε πια στην εισδοχή (θα μπορούσα να την χαρακτηρίσω και «εισβολή») ξενόφερτων συνηθειών, όρων και τρόπων σκέψης, αλλά και για τις άκριτες, χωρίς ιστορικότητα, και έτοιμες να υιοθετήσουν οποιονδήποτε βλακώδη νεωτερισμό (μόνο και μόνο επειδή είναι καινοφανής) μεθόδους του ημεδαπού κουτοχωριάτικου μάρκετινγκ.

Χαρακτηρίστε με ελεύθερα ως έναν «έφηβο με πρώιμες γεροπαραξενιές» ή ως έναν «γκρινιάρη γεροζούρα με κάποιες τελευταίες εφηβικές αναλαμπές». Θα έχετε, ίσως, δίκιο...

Θα συμφωνήσετε, όμως, πιστεύω, πώς είναι ανάγκη να προστατεύσουμε και να υπερασπιστούμε την αυθεντικότητα και τη μοναδικότητα της κουλτούρας μας (με τα καλά και τα αμφιλεγόμενα σημεία της) να διαφυλάξουμε και να τιμήσουμε δηλ. τον τρόπο σκέψης μας, τις συνήθειές μας, αλλά κυρίως τη σοφία που κληρονομήσαμε από μια παράδοση χιλιετηρίδων, που μας έχει δωρίσει τη δυνατότητα, παρά τις αντιξοότητες, να χρησιμοποιούμε ακόμα, και να οξύνουμε την κριτική μας ικανότητα, και να διατηρούμε αυτά τα λίγα χαρακτηριστικά που μας κάνουν και σήμερα να είμαστε Έλληνες: τον ορθό λόγο και την ειλικρινή επικοινωνία μας: δηλ. την αλήθεια μας...

Μετά τιμής
Άκης Δήμου

Κάστρο Βουκάτιο· το αναξιολογούμετο κάστρο της Παραβόλας

Στην Παραβόλα, και από την νοτιοανατολική πλευρά του χωριού υψώνεται μικρός λόφος, στην κορυφή του οποίου βρίσκεται το αρχαίο και ερειπωμένο κάστρο της Παραβόλας. Σύμφωνα με τις γραπτές πηγές και τα πορίσματα των αρχαιολόγων, πρόκειται για το τοπικό πόλισμα του αρχαίου Βουκατίου. Επιπλέον είναι ένα από τα μεγαλύτερα σε έκταση οχυρωματικά κάστρα του 5ου –3ου αι. π.Χ. Μάλιστα, στην κορυφή και εντός του χώρου της ακρόπολης διασώζεται ένας μεταβυζαντινός ναός, της Θεοτόκου, του οποίου τα θεμέλια βρίσκονται στα ερείπια ενός πρωτοχριστιανικού ναού.

Όμως, για δεκαετίες ο όλος αρχαιολογικός χώρος έχει αφεθεί στην τύχη του. Από την επίσημη πολιτεία και τους αρμόδιους φορείς δε δόθηκε τόση σημασία σ' αυτόν τον πολιτιστικό και πολιτισμικό χώρο της περιοχής μας. Τα προβλήματα εστιάζονται στα παρακάτω σημεία:

- Το βασικότερο πρόβλημα είναι η εγκατάλειψη του χώρου από την αρχαιολογική υπηρεσία και από τους φορείς της περιοχής,
- η έλλειψη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των κατοίκων και των μαθητών της περιοχής,
- το σημερινό κοιμητήριο του χωριού αποτελεί πρόβλημα στον χώρο που είναι σήμερα,

- η έλλειψη κατάλληλου φωτισμού, υποδομών και της προσέγγισης του χώρου, καθώς και της παραμονής των επισκεπτών.

Όλα αυτά απαξιώνουν τον χώρο και την περιοχή γενικότερα, και δικαιολογημένα επικρατεί η αντίληψη ότι βρισκόμαστε στην απομόνωση ως κοινωνία. Ως συντάκτης του άρθρου θα ήθελα σε αυτό το σημείο να εκφράσω κάποιες σκέψεις μου για την ανάδειξη και την αξιοποίηση του χώρου, ευελπιστώντας να συμβάλω κι εγώ

στη βελτίωση της κατάστασης:

- Θα πρέπει να καθαριστούν όλα τα εναπομείναντα μέρη του οχυρωματικού τείχους από διάφορα κλαδιά και χόρτα, τα οποία σκεπάζουν και δεν αναδεικνύουν τον χώρο.
- Πρόσφατα, με τις πολλές βροχές και τα ακραία καιρικά φαινόμενα κατέρρευσε τείχος από τη δυτική πλευρά της ακρόπολης, με αποτέλεσμα να φρά-

ζεται η είσοδος προς τον χώρο της ακρόπολης. Η ζημιά πρέπει να αποκατασταθεί όσο πιο σύντομα είναι εφικτό.
- Άμεση απομάκρυνση του κοιμητηρίου από τον χώρο της ακρόπολης, ώστε να εξασφαλισθεί η ομαλή διέλευση των επισκεπτών.
- Άμεση παρέμβαση των φορέων για την επίσκευή της στέγης του μεταβυζαντινού ναού που βρίσκεται

στο χώρο της ακρόπολης, διότι είναι υπό κατάρρευση.

- Ανάπλαση και αναβάθμιση του χώρου των επισκεπτών με καθίσματα και κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο για τη στάθμευση των οχημάτων.

- Μέσα στον αρχαιολογικό χώρο υπάρχει και το νεοκλασικό κτήριο του άλλοτε Λυκείου Παραβόλας, το οποίο θα ήταν καλό να ανακαινιστεί, και, με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης, στον διαμορφωμένο εσωτερικό του χώρο να προβάλλεται η τοπική ιστορία και η μυθολογία της περιοχής, ώστε να μπορούν οι επισκέπτες να γνωρίσουν την αρχαία ιστορία και την περιοχή μας. Παράλληλα, θα μπορούσε στον ίδιο χώρο του κτιρίου, με τη βοήθεια πάλι της τεχνητής νοημοσύνης, να προβάλλεται το φυσικό περιβάλλον (λίμνη, ποτάμια, βουνά) και η βιοποικιλότητα της περιοχής μας, καθώς το σημείο στο οποίο βρίσκεται το κτήριο έχει θέα προς τη μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας.

- Θα πρέπει να ξεκινήσει από τους τοπικούς φορείς μία ενημέρωση με συνέδρια, ημερίδες, με τη συμμετοχή των κατοίκων μαθητών της περιοχής για να ευαισθητοποιηθούν έτσι όσο καλύτερα γίνεται για την τοπική ιστορία και τον αρχαιολογικό χώρο του Βουκατίου.

Κλείνοντας, θα ήθελα να πω ότι οι λαοί που δε γνωρίζουν την ιστορία τους δεν μπορούν να προχωρήσουν στο μέλλον. Αυτό θα πρέπει να μας θέσει προ των ευθυνών μας, ώστε να αναλάβουμε όλοι τη διασφάλιση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Βασιλική Παναγιωτοπούλου



Όταν η Τέχνη βγαίνει... εκτός ύλης



Έχετε παρατηρήσει κι εσείς πώς η τέχνη στο σχολείο μας δίνεται όλο και λιγότερη σημασία; Όσο κι αν προσπαθώ να καταλάβω γιατί, μου φαίνεται σαν να λένε: «Η τέχνη είναι ωραία, αλλά δεν είναι απαραίτητη». Και ξέρω ότι δεν είμαι η μόνη που το νιώθει αυτό. Πολλοί από εμάς βλέπουμε ότι οι ώρες για ζωγραφική ή θέατρο μειώνονται συνεχώς, ενώ το μόνο που μετράει είναι οι βαθμοί και οι εξετάσεις.

Κι όμως, η τέχνη δεν είναι απλώς ένα μάθημα. Είναι ένας τρόπος να σκεφτόμαστε διαφορετικά. Μέσα από αυτήν μαθαίνουμε να βλέπουμε τον κόσμο με φαντασία και όχι μόνο με «σωστές απαντήσεις». Για παράδειγμα, στη ζωγραφική δεν υπάρχει μία λύση• ο καθένας δημιουργεί κάτι μοναδικό. Αυτό μας βοηθά να αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση και να εμπιστευόμαστε τις ιδέες μας, κάτι που είναι χρήσιμο σε όλους τους τομείς της ζωής.

Δεν είναι όμως μόνο η χαρά της δημιουργίας. Η τέχνη μάς δίνει δεξιότητες που δύσκολα βρίσκουμε σε άλλα μαθήματα κι όμως συχνά τις αγνοούμε. Στο θέατρο, για παράδειγμα, δεν μαθαίνουμε απλώς ρόλους. Μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε, να ακούμε πραγματικά τον άλλον, να στεκόμαστε μπροστά σε κόσμο και να ξετυλίγουμε τις προσωπικότητες μας. Είναι από τις λίγες στιγμές στο σχολείο που μπορείς να «βγεις μπροστά» και να είσαι ο εαυτός σου.

Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει γενικά με την Τέχνη. Εκεί δεν υπάρχει ένα μόνο σωστό ή λάθος. Οι κανόνες περνούν σε δεύτερη μοίρα και αυτό που κυριαρχεί είναι η φαντασία και η προσωπική ματιά του κάθε μαθητή-καλλιτέχνη. Μέσα από τη δημιουργία, ο καθένας μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα, χωρίς τον φόβο της κριτικής.

Σε μια καθημερινότητα γεμάτη πίεση, η τέχνη είναι από τα λίγα πράγματα που λειτουργούν σαν πραγματική «ανάσα». Δεν είναι απλώς ένα ευχάριστο διάλειμμα για να περάσει η ώρα. Είναι η στιγμή που σταματάμε για λίγο να σκεφτόμαστε διαγωνίσματα και βαθμούς και ασχολούμαστε με κάτι που μας γεμίζει. Και τελικά, αυτό δεν μας απομακρύνει από το σχολείο μας βοηθά να αντέξουμε καλύτερα μέσα σε αυτό.

Για μένα και για πολλούς άλλους, αυτό είναι μεγάλο λάθος. Η τέχνη δεν μας κάνει απλώς καλύτερους μαθητές, μας κάνει πιο ολοκληρωμένους ανθρώπους. Και αν τη χάσουμε από το σχολείο, χάνουμε κάτι πολύ σημαντικό: τη δυνατότητα να εκφραζόμαστε, να δημιουργούμε και να ανακαλύπτουμε τον εαυτό μας. Κι αυτό είναι κάτι που κανένας βαθμός δεν μπορεί να αντικαταστήσει.

Παναγιώτα Μητσοπούλου

Ανάμεσά μας...

Έχουν το τυχαίο,
σε ένα βράδυ δίχως σχέδια.
Τι κι αν δεν ήξερα να αγαπώ,
με έμαθες να πονώ.

Ανάμεσά μας πέντε ώρες,
μα η καρδιά δεν λογάρισε απόσταση.

Χάθηκε σε μια ιδέα
πως η αγάπη δεν μετριέται σε κοντέρ.

Ανάμεσά μας
φόβοι χωρίς όνομα,
σκέψεις που δίστασαν να γίνουν πράξη.

Κι όσα ήταν έτοιμα,
δεν τόλμησαν...

Ανάμεσά μας
όλα όσα δεν στάλθηκαν.

Γραμμένα
σε μια οθόνη που έσβηνε,
πριν η καρδιά μιλήσει.

Ανάμεσα στη σκέψη μου
τα μάτια του,
χαμένη μέσα στο βλέμμα του
δίχως να το θέλω.
Το χαμόγελό του,
φως που μένει
κι όταν η σιωπή μας χωρίζει.

Έγινες ο έρωτας,
ποτέ ο έρωτας μας.
Φαντάζει άπιαστος και αληθινός,
έστω κι αν έζησε μια μέρα...

Παναγιώτα Μητσοπούλου

Ό,τι δεν ειπώθηκε..

Θυμάσαι εκείνο το βράδυ
που πέθανες
και το επόμενο πρωί
συνέχισες κανονικά;

Ξέρεις...
εκείνο το βράδυ
που δεν έκλαψες δυνατά,
που δεν φώναξες σε κανέναν.
Τότε που απλώς έμεινες ακίνητος
και κατάλαβες
πως κάτι μέσα σου ράγισε.

Κι όμως,
το επόμενο πρωί
σηκώθηκες,
ετοιμάστηκες,
πήγες στη δουλειά,
μίλησες,
χαμογέλασες
και κανείς δεν κατάλαβε τίποτα...

Γιατί κάποιες πληγές
δε φαίνονται,
δεν κάνουν θόρυβο.

Κοκόση Δέσποινα

Από το παιχνίδι... στη σύγκρουση

Το ποδόσφαιρο είναι, ή τουλάχιστον θα έπρεπε να είναι, ένα παιχνίδι που ενώνει τους Ανθρώπους... Ένα άθλημα γεμάτο πάθος, ένταση, συνεργασία και χαρά... Ωστόσο, Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα ανησυχητικό φαινόμενο: ο φανατικός οπαδισμός, που πολλές φορές ξεφεύγει από τα όρια και καταλήγει σε βία, τραυματισμούς, ακόμη και σε θανάτους.

Ως μαθήτρια Β' Λυκείου, δεν μπορώ να μην προβληματίζομαι όταν βλέπω νέους ανθρώπους, συνομηλίκους μου, να εμπλέκονται σε επεισόδια βίας μόνο και μόνο επειδή υποστηρίζουν φανατικά διαφορετικές ομάδες. Ταυτίζονται με αυτές τόσο πολύ, που το ποια ομάδα υποστηρίζουν είναι βασικό στοιχείο της συνολικής τους ταυτότητας. Είναι σοκαριστικό να σκέφτεται κανείς ότι ένα παιχνίδι, που δημιουργήθηκε για να προσφέρει χαρά και διασκέδαση, μπορεί να γίνει αιτία για τόσο μίσος και καταστροφή.



Πίσω απ' όλα φαίνεται ότι κρύβεται ο φανατισμός...

Ο φανατισμός γεννιέται όταν η αγάπη για μια ομάδα μετατρέπεται σε τυφλή προσκόλληση. Όταν χάνεται ο σεβασμός προς τον αντίπαλο και αντικαθίσταται από επιθετικότητα. Οι οπαδοί παύουν να βλέπουν το ποδόσφαιρο ως άθλημα και αρχίζουν να το αντιμετωπίζουν σαν πεδίο μάχης. Έτσι, οι εξέδρες γεμίζουν με ένταση, οι δρόμοι με συγκρούσεις και οι ειδήσεις με δραματικά περιστατικά χουλιγκανισμού.

Το πιο λυπηρό είναι ότι συχνά οι συνέπειες είναι μη αναστρέψιμες. Νέοι άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους ή τραυματίζονται σοβαρά, οικογένειες βυθίζονται στο πένθος, με τη ζωή τους στιγματισμένη από την τραγικότητα της απώλειας, και η κοινωνία πληγώνεται βαθιά. Και όλα αυτά για ποιο λόγο; Για ένα παιχνίδι που διαρκεί 90 λεπτά.

Πρέπει επιτέλους να αναρωτηθούμε: Αξίζει; Αξίζει να θυσιάζεται η ανθρώπινη σωματική ακεραιότητα, και, ορισμένες φορές, η ίδια η ζωή για την υποστήριξη μιας ομάδας; Η απάντηση είναι ξεκάθαρα ΟΧΙ. Η λύση μπορεί να έρθει από το ίδιο το ποδόσφαιρο, αφού αυτό έχει τη δύναμη να ενώνει. Στα γήπεδα συναντιούνται άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών, κοινωνικών τάξεων και απόψεων. Για λίγες ώρες, όλοι γίνονται μια παρέα, μοιράζονται μεταξύ τους συναισθήματα, πανηγυρίζουν και απογοητεύονται μαζί. Αυτή είναι η πραγματική ομορφιά του αθλήματος.

Το μήνυμα που πρέπει να μεταδώσουμε είναι απλό αλλά ουσιαστικό. Σταματήστε τη Βία! Ο σεβασμός, η παιδεία και η αυτοσυγκράτηση είναι τα μόνα «όπλα» που πρέπει να έχουμε. Ας μάθουμε να διαφωνούμε χωρίς να συγκρουόμαστε, να στηρίζουμε την ομάδα μας χωρίς να μισούμε την άλλη.

Ας επιστρέψουμε στο ποδόσφαιρο που αγαπήσαμε... Στο ποδόσφαιρο που ενώνει και δεν χωρίζει. Γιατί στο τέλος της ημέρας, δεν έχει σημασία ποια ομάδα κερδίζει... Έχει αξία να βγαίνουμε όλοι νικητές ως Άνθρωποι. Να βελτιωνόμαστε, να αφήνουμε την καλοσύνη και την αγάπη, την ενσυναίσθηση για τον Διαφορετικό να κατακλύζουν τις ψυχές μας, και να γινόμαστε όλοι πραγματικοί ΦΙΛΑΘΛΟΙ.

Δέσποινα Κοκόση

Το αποτέλεσμα μετράει αλλά... η Ιστορία μόλις γράφτηκε!

Συνέντευξη με τη γυναικεία ομάδα βόλεϊ του Γ.Ε.Λ. Παραβόλας και τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής κ. Αναστάσιο Κοντοπάνο

Τα κορίτσια του σχολείου μας την Παρασκευή 5 Δεκεμβρίου 2025 εκπροσώπησαν το σχολείο μας στους σχολικούς αγώνες βόλεϊ, αρχικά απέναντι στα κορίτσια του 1ου Γ.Ε.Λ. Αγρινίου φέρνοντας την πρώτη νίκη στην ιστορία του σχολείου κάνοντας μας όλους περήφανους. Μ' αυτήν τη νίκη πέρασαν στην επόμενη φάση των σχολικών αγώνων αντιμετωπίζοντας κατόπιν την ομάδα του 2ου Γ.Ε.Λ. Αγρινίου αλλά ήρθαν αντιμέτωπες με την ήττα. Βέβαια όπως αργότερα κατάλαβαν, μπορεί να μετρά το τελικό αποτέλεσμα αλλά η ιστορία μόλις ξεκίνησε να γράφεται. Λίγες μέρες αργότερα η συντάκτρια της εφημερίδας μας πήρε συνέντευξη από τέσσερις παίκτριες της ομάδας, μέσα από την οποία θα γνωρίσουμε αυτή την ομάδα καλύτερα..

- Ποιες ήταν οι πρώτες σκέψεις πριν ξεκινήσει ο αγώνας;

Στον πρώτο αγώνα μπήκαμε με ένα μικρό άγχος χωρίς βέβαια να έχουμε ήδη το αίσθημα του ηττημένου.

- Και στον δεύτερο;

Στον δεύτερο αγώνα μπήκαμε με ακόμη περισσότερο άγχος αλλά, αντίθετα, είχαμε το βαρύ συναίσθημα της ήττας πράγμα που καθόρισε σχεδόν εξολοκλήρου την κακή ψυχολογία της ομάδας

- Πως θα περιέγραφες το κλίμα στα αποδυτήρια της ομάδας;

Όλα ήταν πολύ όμορφα η μία κοπέλα υποστήριζε την άλλη δημιουργώντας έτσι ένα χαρμόσυνο κλίμα στην ομάδα παρά όλα τα άγχη που υπήρχαν εξαιτίας του αγώνα.

- Πως θα περιέγραφες την απόδοση της ομάδας;

Στον πρώτο αγώνα παίξαμε πολύ καλά, βοηθήσαμε η μία την άλλη και γενικότερα υπήρχε μια πολύ καλή συνεννόηση. Στον δεύτερο αγώνα λόγω του άγχους μας δεν επικοινωνούσαμε σωστά με αποτέλεσμα να χάνουμε μπαλιές, δε συγχρονιζόμασταν και δε συνεργαζόμασταν σωστά.

Ακολουθούν και λίγα λόγια από τον βασικό πυλώνα στήριξης των κοριτσιών μας, τον coach-Γυμναστή του σχολείου μας, κ. Αναστάσιο Κοντοπάνο:

- Είστε ευχαριστημένος με την πορεία της ομάδας;

Φυσικά και είμαι. Η ομάδα μας, κατά κύριο λόγο, αποτελούνταν από μαθήτριες οι οποίες δεν είχαν αγωνιστική εμπειρία σε αθλητικούς συλλόγους. Παρ' όλα αυτά καταφέραμε να κερδίσουμε ένα κεντρικό σχολείο της πόλης, και να κοιτάξουμε στα μάτια ένα άλλο χάρη στην προσπάθεια και την επιμονή των κοριτσιών.

- Τι θα συμβουλευάτε τα κορίτσια της ομάδας;

Να βάζουν υψηλούς στόχους και με προσήλωση και δουλειά να προσπαθούν να τους επιτύχουν. Επίσης, να συμμετέχουν στις σχολικές ομάδες γιατί μέσω αυτών κοινωνικοποιούνται, βελτιώνουν την αυτοπεποίθησή τους και αποκτούν εμπειρίες οι οποίες θα τους φανούν χρήσιμες στη ζωή τους.

Κλείνοντας, η φετινή πορεία της ομάδας βόλεϊ του σχολείου μας δεν μπορεί να κριθεί μόνο από ένα αποτέλεσμα. Η πρώτη αυτή νίκη αποτελεί ένα σημαντικό ορόσημο και ταυτόχρονα την αρχή μιας νέας προσπάθειας. Μέσα από τις δυσκολίες και την ήττα, τα κορίτσια απέκτησαν εμπειρίες, έμαθαν να διαχειρίζονται το άγχος τους, και ενίσχυσαν το ομαδικό τους πνεύμα. Με πίστη στις δυνατότητές τους και με περισσότερη προετοιμασία, είναι βέβαιο πως την επόμενη χρονιά θα επιστρέψουν ακόμη πιο δυνατές και αποφασισμένες. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι απέδειξαν πως όταν υπάρχει συνεργασία, επιμονή και αγάπη για αυτό που κάνεις, κάθε αρχή μπορεί να εξελιχθεί σε κάτι ξεχωριστό. Και αυτή είναι μόνο η αρχή για ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες.

Δέσποινα Κοκόση



*“Οι νέοι να μην κυνηγούν μόνο την εικόνα και την προβολή.
Να σκέφτονται ουσιαστικά. Να αμφισβητούν όσα βλέπουν
(ειδικά στα social media). Να ζουν και εκτός οθόνης.”*

Συνέντευξη με την διακεκριμένη δημοσιογράφο και ραδιοφωνική παραγωγό κ. Δήμητρα Λαοπόδη



Ερώτηση:

Πώς ξεκινήσατε τη δημοσιογραφία;

Δ. Λαοπόδη:

Ξεκίνησα εντελώς τυχαία, το 1989, την περίοδο της ελεύθερης ραδιοφωνίας. Από μικρή άκουγα πολύ ραδιόφωνο. Μια μέρα πήρα τηλέφωνο σε έναν σταθμό, κέρδισα έναν διαγωνισμό και βρέθηκα καλεσμένη σε εκπομπή. Από εκεί μου έγινε πρόταση να ξεκινήσω να συμμετέχω σε εκπομπές — και έτσι μπήκα στον χώρο χωρίς να το καταλάβω.

Ερώτηση:

Πώς εξελίχθηκε η πορεία σας;

Δ. Λαοπόδη:

Στην αρχή έκανα εκπομπές και στη συνέχεια άρχισα να λέω ειδήσεις. Παρότι είχα άλλες σπουδές, με κέρδισε η δημοσιογραφία. Με πολύ διάβασμα και ενασχόληση μπήκα σταδιακά στον χώρο της ενημέρωσης και των συνεντεύξεων.

Ερώτηση:

Τι απαιτεί η δημοσιογραφία;

Δ. Λαοπόδη:

Απαιτεί συνεχή ενημέρωση και διάβασμα. Πρέπει να ελέγχεις την πληροφορία, ειδικά σήμερα με τα fakenews. Δεν είναι απλά μια δουλειά προβολής — θέλει ουσία.

Ερώτηση (μαθητές):

Γιατί ασχοληθήκαμε εμείς με τη δημοσιογραφία;

Μαθητές:

Η δημοσιογραφία είναι τρόπος έκφρασης. Μέσα από τα άρθρα εκφράζουμε σκέψεις, συναισθήματα και ανησυχίες. Μας βοηθά να “ξεσπάμε” και να κατανοούμε καλύτερα τον εαυτό μας.

Δ. Λαοπόδη:

Σωστά — όταν γράφεις ή μιλάς για κάτι, το κατανοείς καλύτερα και το “ξορκίζεις”.

Ερώτηση:

Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;

Δ. Λαοπόδη:

Έντονος ανταγωνισμός. Χαμηλές απολαβές, ειδικά στην αρχή. Έλλειψη ασφάλειας, πίεση και άγχος. Κριτική και επιθέσεις όταν γράφεις κάτι που ενοχλεί. Επίσης, υπάρχει ο κίνδυνος να σε παρασύρει η προβολή.

Ερώτηση:

Υπάρχουν διακρίσεις στον χώρο;

Δ. Λαοπόδη:

Δεν ένιωσα ιδιαίτερη υποτίμηση από άντρες συναδέλφους. Ο ανταγωνισμός υπάρχει γενικά, ανεξαρτήτως φύλου.

Ερώτηση:

Πώς βλέπετε τη σύγχρονη δημοσιογραφία;

Δ. Λαοπόδη:

Δεν μου αρέσει η υπερβολή στο κουτσομπολιό και στην προσωπική ζωή των ανθρώπων. Με ενδιαφέρει η ουσία και η δουλειά των ανθρώπων. Τα MME συχνά καθοδηγούνται από το τι «πουλάει».

Ερώτηση:

Τι θα συμβουλευάτε τους νέους;

Δ. Λαοπόδη:

Να μην κυνηγούν μόνο την εικόνα και την προβολή. Να σκέφτονται ουσιαστικά. Να αμφισβητούν όσα βλέπουν (ειδικά στα social media). Να ζουν και εκτός οθόνης.

Ερώτηση:

Ποια θέματα σας ενδιαφέρουν περισσότερο;

Δ. Λαοπόδη:

Αγαπώ ιδιαίτερα: το πολιτικό ρεπορτάζ, τις διεθνείς ειδήσεις, το θέατρο και τα καλλιτεχνικά, την ιστορική και πολεμική δημοσιογραφία.



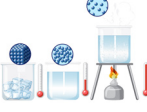
Οι αγελάδες  διαλέγουν τους φίλους τους.

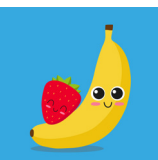
Το διάστημα  μυρίζει σαν καμένο μέταλλο.

Οι πιγκουίνοι  κάνουν "πρόταση γάμου" με πέτρες.

Η καρδιά μιας γαρίδας  βρίσκεται στο κεφάλι της.

Οι νυχτερίδες  πάντα στρίβουν αριστερά όταν βγαίνουν από σπηλιά.

Το νερό  μπορεί να βράσει και να παγώσει ταυτόχρονα.

Οι φράουλες δεν είναι αληθινά berries,  αλλά οι μπανάνες είναι.

Υπάρχει περισσότερη ζωή κάτω από τη γη  παρά πάνω της.

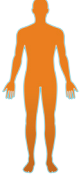
Οι δελφίνοι  χρησιμοποιούν ονόματα μεταξύ τους.

Το πρώτο alarm clock  μπορούσε να χτυπήσει μόνο στις 4 π.μ.

Οι μέδουσες  δεν έχουν εγκέφαλο.

Ο εγκέφαλος  ονόμασε...μόνος του τον εαυτό του.

Οι κάστορες  μπορούν να κρατήσουν την αναπνοή τους έως 15 λεπτά.

Το πιο ήσυχο  δωμάτιο στον κόσμο σε κάνει να ακούς σώματός σου.

Σπυριδούλα Βελή

