



Σχολικό έτος
2024-25

25^ο φύλλο
Μάρτιος 2025

Η ομορφιά -των όμορφων ανθρώπων- θα σώσει τον κόσμο

Στο τεύχος αυτό φιλοξενούμε δυο
όμορφους ανθρώπους, τον κορυφαίο
αθλητή Μίλτο Τεντόγλου
και τη συμπατριώτισσά μας,
βραβευμένη ποιήτρια, Μαρίνα
Χρηστάκη, που μας έκαναν την τιμή να
απαντήσουν στις ερωτήσεις μας.

**Διαβάστε τη συνέντευξη του Μίλτου
Τεντόγλου στις σελ. 10-11**



Τι λέει μια ποιήτρια για την ποίηση;
Η συνέντευξη της Μαρίνας Χρηστάκη
στις σελ. 12-14

Σώπα, μη μιλάς, σελ.7

Κάπνισμα και εφηβεία, σελ. 8-9

Γνωρίζετε τι ήταν ο τεκές στη γειτονιά μας; σελ. 20

Τι ήταν το πείραμα του Μίλγκραμ; σελ. 21-22

Της ηλικίας μας, σελ. 15-16

Η εφημερίδα του σχολείου μας είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας των μαθητών/τριών που συμμετέχουν στο πολιτιστικό πρόγραμμα «κάμερα, εικόνα, μολύβι, χαρτί», στο πλαίσιο των Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων της Β/θμιας εκπαίδευσης Ηρακλείου. Συντονίστρια του προγράμματος: Ματίνα Μεϊδάνη. Εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν: Αλίκη Αργύρη και Γεωργία Νικολαΐδου. Οι μαθητές/τριες που αρθρογραφούν στο τεύχος αυτό:

Από το Α1: Μαργαρίτα Αναστασάκη, Άννα Βογιατζή, Χρυσάνθη Καϊσίδου

Από το Α2: Χαρά Μαρνέλλου

Από το Α3: Άρια Συμεουδάκη, Αρετή Σαγξαρίδου

Από το Α5: Άγγελος Μακαρώνας

Από το Β1: Ναταλία Δρυμησκιανάκη, Πελαγία Νοικοκυράκη, Άννα Καράλη, Μαρία Λουκάκη, Ανθή Καβλεντάκη (σκίτσα)

Από το Β3: Εύα Βεγοπούλου

Από το Γ1: Θεονύμφη Φασουλάκη

Από το Γ2: Ευθυμία Λουράκη, Ελένη Κουφάκη, Εβίτα Μαρκοδημητράκη, Χρύσα Δρετάκη

Από το Γ3: Ελισάβετ Σταθάκη, Ιωάννα Παχουλάκη, Ιωάννα Στακάκη, Μυρτώ Στρατάκη, Κωνσταντίνα Προβίδα

Από το Γ4: Έλλη Γαλατιανού, Μαργαρίτα Βασιλάκη

Από το Γ5: Ελένη Κοτζαμπασάκη



ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

Αυτή η περίοδος μας βρίσκει πολυάσχολους.

Μόλις επιστρέψαμε από την τριήμερη εκδρομή της Γ΄ Γυμνασίου στη Θεσσαλονίκη. Είμαστε γεμάτοι από όμορφες εικόνες, γνώσεις, εμπειρίες, αλλά και κούραση...



Ετοιμαζόμαστε να υποδεχτούμε κύπριους μαθητές/τριες από το Γυμνάσιο Ύψωνα Λεμεσού με το οποίο αδελφοποιηθήκαμε, με την εκδήλωση της αδελφοποίησης στις 27 Μαρτίου στο σχολείο μας.



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΨΩΝΑ

Και το καλύτερο στο τέλος: βρισκόμαστε στην τελική ευθεία για την ολοκλήρωση της ταινίας μας "Πίσω απ' τους καθρέφτες". Ανυπομονούμε για την ολοκλήρωση του μοντάζ και την προβολή της!



Μυρτώ Στρατάκη Γ3, Κωνσταντίνα Προβίδα, Γ3

Η κακοποίηση ενός αγγέλου

Ένα γεγονός που συντάραξε όχι μόνο την τοπική κοινωνία, αλλά και όλη τη χώρα ήταν η κακοποίηση του μικρού Άγγελου. Ο Άγγελος ήταν ένα τρίχρονο αγόρι το οποίο κακοποιούνταν σωματικά και ψυχικά από την 26χρονη μητέρα του και τον 44χρονο σύντροφό της.



Οι βιολογικοί γονείς του Άγγελου χώρισαν λίγο πριν από τη γέννησή του και η μητέρα του είχε αναλάβει εξολοκλήρου την φροντίδα του, ενώ ο βιολογικός του πατέρας δεν είχε συναναστραφεί ποτέ μαζί του, όπως λέει ο ίδιος. Η μητέρα του μετά τη γέννησή του τον πήρε και πήγαν να μείνουν στο Ηράκλειο, όπου γνώρισε τον σύντροφό της.

Το χρονικό της φρίκης

Στις 26 Ιανουαρίου φωνές από το σπίτι κινητοποίησαν ένα δεκαεπτάχρονο κορίτσι που έμενε στη γειτονιά, να τρέξει να δει τι συμβαίνει. Πρόσφερε τις πρώτες βοήθειες στο παιδάκι που είχε καταρρεύσει από τα χτυπήματα και κάλεσε το ΕΚΑΒ.

Το παιδί μεταφέρθηκε στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου. Η ανακοίνωση που εκδόθηκε ανέφερε τη διακομιδή τρίχρονου παιδιού με σοβαρές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις. Στο μικρό και ανυπεράσπιστο σώμα του αποκαλύφθηκαν μεγάλα τραύματα, μώλωπες, γρατζουνιές και μελανιές, οι οποίες δεν είχαν προκληθεί από κάποιο ατύχημα, όπως ισχυρίστηκε το ζευγάρι, αλλά από επανειλημμένα

χτυπήματα από ανθρώπινο χέρι.. Επίσης πάνω στο σώμα του παιδιού βρέθηκαν αρκετά εγκαύματα, τα οποία είχαν προκληθεί από τσιγάρα που έσβηνε πάνω του το ζευγάρι.

Ο μικρός Άγγελος δεν τα κατάφερε τελικά, παρόλη την προσπάθεια των γιατρών να τον σώσουν. Οι παππούδες του αποφάσισαν να δωρίσουν τα όργανά του, την καρδιά και τα νεφρά του, δίνοντας ζωή σε άλλους ανθρώπους. Ήταν συγκλονιστικές οι εικόνες από το νοσοκομείο, όταν οι γιατροί προτού προβούν στην αφαίρεση των οργάνων του, συντετριμμένοι κράτησαν ενός λεπτού σιγή για τον τόσο άδικο θάνατο ενός παιδιού.



Η μητέρα του και ο σύντροφός της προφυλακίστηκαν κατηγορώντας ο ένας τον άλλον για την κακοποίηση. Την ημέρα του δικαστηρίου αρκετός κόσμος συγκεντρώθηκε έξω από το δικαστήριο του Ηρακλείου, εκφράζοντας την οργή του για το φοβερό έγκλημα που διέπραξαν οι ίδιοι οι γονείς του.

Δεν χωράει στο νου του ανθρώπου ότι υπάρχουν άνθρωποι που βασανίζουν με τέτοιο αισχρο και φρικτό τρόπο μικρά παιδιά, τα οποία δεν μπορούν να αντιδράσουν ούτε να αμυνθούν. Και φυσικά δεν είναι μόνο η περίπτωση του μικρού Άγγελου, αλλά και όλων των παιδιών που κακοποιούνται καθημερινά από τους γονείς τους ή άλλους συγγενείς τους.

Χρυσάνθη Καϊσίδου Α1



Κάθε μέρα διαβάζουμε, ακούμε και βιώνουμε περιστατικά βίας και εκφοβισμού στα σχολεία. Ο εκφοβισμός, γνωστός ως bullying και η βία μεταξύ των ανηλίκων έχει αποκτήσει δραματικές διαστάσεις και προκαλεί ανησυχία τόσο στους μαθητές, όσο και στους καθηγητές και γονείς. Τέτοια φαινόμενα πληγώνουν τους μαθητές και εμποδίζουν την ομαλή λειτουργία του σχολείου.

Είτε πρόκειται εκφοβισμό είτε για βίαιη συμπεριφορά είτε για πειράγματα, κοροϊδίες, ένα είναι βέβαιο, η ψυχή των θυμάτων και συχνά και το σώμα τους πληγώνεται. Ο φόβος, η λύπη και η οργή είναι ζωγραφισμένα στο πρόσωπό τους, αισθάνονται ότι έχουν αδικηθεί και ότι μειονεκτούν σε σύγκριση με τους ισχυρούς. Δεν είναι λίγα τα περιστατικά κατάθλιψης, που μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και σε αυτοκτονικές τάσεις. Επίσης, πολλές φορές τα θύματα ανταποδίδουν τη βία προχωρώντας τα ίδια σε αντίστοιχες αξιόποινες πράξεις.

Οι ανησυχητικές διαστάσεις του φαινομένου οδήγησαν το Υπουργείο Παιδείας να λάβει

αυστηρά μέτρα για την αντιμετώπιση τέτοιου είδους περιστατικών, όπως πενήμερη αποβολή, αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος και δημιουργία ψηφιακής πλατφόρμας, όπου οι μαθητές και οι γονείς τους μπορούν να αναφέρουν το περιστατικό εκφοβισμού. Η αυστηρότητα των ποινών στόχο έχει να αποτρέψει τέτοια περιστατικά δείχνοντας ότι δεν υπάρχει ανοχή στη βία, όμως αυτά τα μέτρα δεν αποτρέπουν τον εκφοβισμό, αλλά τον τιμωρούν και τον καταγράφουν.

Τι προτείνουμε, λοιπόν, για την αντιμετώπιση του προβλήματος;

Η πρόληψη είναι πιο σημαντική από την καταστολή. Ο ρόλος της οικογένειας είναι σημαντικός. Οι γονείς οφείλουν να δίνουν το σωστό παράδειγμα στα παιδιά τους και να λειτουργούν ως πρότυπα για εκείνα μαθαίνοντας τα να αντιμετωπίζουν τις διαφορές τους με τον διάλογο.



Σκίτσα της Ανθής Καβλεντάκη B1

Αλλά, επειδή δεν μπορεί κανείς να διασφαλίσει τι συμβαίνει σε κάθε οικογένεια, ο ρόλος του σχολείου και των εκπαιδευτικών είναι καθοριστικός.

Η πρόληψη είναι
πιο σημαντική από
την καταστολή.

σχολείου και των εκπαιδευτικών είναι καθοριστικός.

Μέσα από δράσεις,
συζητήσεις με παρουσία

ψυχολόγων τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν για τον σχολικό εκφοβισμό και το δικαίωμα των συμμαθητών τους στη διαφορετικότητα.

Με τη προσθήκη ειδικών μαθημάτων και δράσεων για την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, θα καταφέρουν μπαίνοντας στη θέση του άλλου να συμπεριφέρονται όπως θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται οι άλλοι. Έτσι οι μαθητές θα σέβονται ο ένας τον άλλον όχι επειδή φοβούνται τις ποινές, αλλά από προσωπική επιλογή, αφού το θέλουν οι ίδιοι.

Τέλος, είναι προσωπική ευθύνη η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Πρέπει να ωριμάσει μέσα μας η ιδέα ότι η ανοχή σε τέτοια φαινόμενα βοηθάει στη διαίωνισή τους. Να σταματάμε να είμαστε απλοί παρατηρητές! Να μην βγάζουμε το κινητό μας για να καταγράψουμε έναν τσακωμό, αλλά να καταδικάσουμε το φαινόμενο και να μην ακολουθούμε ανάλογες συμπεριφορές.

Ιωάννα Παχουλάκη Γ3



Η σκοτεινή πλευρά του αθλητισμού

Η 1^η Φεβρουαρίου ορίστηκε ως Πανελλήνια Ημέρα Φιλάθλου στην Ελλάδα με απόφαση του Υπουργείου Παιδείας το 2024.

1^η Φεβρουαρίου το 2022 συνέβη η ειδικής δολοφονία του 19/χρονου Άλκη Καμπανού. Άλλη



μία δολοφονία, το καλοκαίρι του 2023, του 29/χρονου Μιχάλη Κατσουρή, πέρα από τη θλίψη για τον θάνατο δυο νέων ανθρώπων, προκαλεί προβληματισμό για τον φανατισμό που οπλίζει το χέρι κάποιων ανθρώπων.

Μερικές φορές η υπερβολική αγάπη στον αθλητισμό γίνεται φανατισμός και οι φίλαθλοι μετατρέπονται σε οπαδούς. Οι οπαδοί σταματάνε να αντιμετωπίζουν το άθλημα ως πηγή χαράς και διασκέδασης. Βλέπουν τους φιλάθλους των άλλων ομάδων ως εχθρούς, χάνουν τον έλεγχο του εαυτού τους και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βίαιη συμπεριφορά απέναντι τους, συμπεριφορά που οδηγεί σε τραυματισμούς ή ακόμα και σε δολοφονίες. Τις περισσότερες φορές οι δράστες είναι μέλη φασιστικών οργανώσεων, που χωρίς κανέναν ενδοιασμό αφαιρούν ανθρώπινες ζωές, επειδή είναι φίλαθλοι άλλης ομάδας.

Έτσι, οι αγώνες αντί να είναι αφορμή για διασκέδαση γίνονται εφιάλης, και τα γήπεδα αντί να είναι χώρος υγιούς ανταγωνισμού, γίνονται χώροι οπαδικής βίας. Φίλαθλοι σταματούν να παρακολουθούν ζωντανά τους αγώνες ή ακόμα και εάν πηγαίνουν, σίγουρα νιώθουν ανασφάλεια ή και φόβο μήπως γίνουν επεισόδια.

Προκειμένου, λοιπόν, να καλλιεργηθεί στα νέα παιδιά φίλαθλο πνεύμα και να απεμποληθεί η οπαδική κουλτούρα, καθιερώθηκε από φέτος η Πανελλήνια Ημέρα Φιλάθλου με την πραγματοποίηση αθλητικών και ενημερωτικών δράσεων ευαισθητοποίησης κατά της οπαδικής βίας στα σχολεία.

Μαργαρίτα Βασιλάκη Γ4

«Όλοι σε λένε κατευθείαν άγαλμα εγώ σε προσφωνώ γυναίκα κατευθείαν»

Η 8η Μαρτίου, Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, δεν είναι μόνο μια γιορτή. Είναι μια ημέρα που μας υπενθυμίζει τους αγώνες, τις θυσίες και τις αδικίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες σε όλο τον κόσμο. Ένα από τα μεγαλύτερα και πιο σιωπηλά εγκλήματα που συνεχίζει να μαστίζει τις κοινωνίες μας είναι η κακοποίηση των γυναικών: σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική και οικονομική.

Η βία ως καθημερινή πραγματικότητα

Για εκατομμύρια γυναίκες, η βία δεν είναι μια απλή είδηση, αλλά η καθημερινή τους πραγματικότητα. Μπορεί να συμβαίνει πίσω από κλειστές πόρτες, σε ένα πανεπιστήμιο, στον χώρο εργασίας, στον δρόμο ή ακόμα και μέσα στην οικογένεια.



περίπτωση της Ιρανής φοιτήτριας: Ένα σύμβολο αντίστασης στην καταπίεση

Η ιστορία μιας φοιτήτριας στο Ιράν, η οποία συνελήφθη και κακοποιήθηκε, επειδή τόλμησε να αμφισβητήσει τους καταπιεστικούς κανόνες, είναι μόνο μία από τις αμέτρητες που συμβαίνουν σε όλο τον κόσμο. Η βία κατά των γυναικών δεν γνωρίζει σύνορα, θρησκείες ή κοινωνικά στρώματα. Οι γυναίκες κακοποιούνται, επειδή μιλούν, επειδή αντιστέκονται, επειδή απλώς διεκδικούν το δικαίωμα να ζουν ελεύθερες.



Γιατί οι γυναίκες δεν μιλούν;

Πολλές γυναίκες επιλέγουν να μη μιλήσουν για την κακοποίηση που υφίστανται. Ο φόβος για αντίποινα, η ντροπή, η οικονομική εξάρτηση, η κοινωνική κατακραυγή και η έλλειψη εμπιστοσύνης στις αρχές, τις κάνουν να σιωπούν. Σε ορισμένες χώρες οι γυναίκες που καταγγέλλουν τη βία καταλήγουν να κατηγορούνται οι ίδιες.

Ακόμα και σε πιο προοδευτικές κοινωνίες, η κουλτούρα της ατιμωρησίας προστατεύει τους θύτες. Οι θύτες συχνά δικαιολογούνται ή λαμβάνουν ελαφρές ποινές.

Η

Η 8η Μαρτίου ως κάλεσμα για αλλαγή

Ας έχουμε στο νου μας, λοιπόν, ότι η Ημέρα της Γυναίκας δεν είναι μόνο μια επέτειος· είναι μια υπενθύμιση ότι ο κόσμος μας δεν είναι ακόμα δίκαιος για τις γυναίκες. Δεν μπορούμε να γιορτάζουμε την πρόοδο, αν δεν αναγνωρίσουμε τον πόνο και την αδικία που συνεχίζουν να βιώνουν γυναίκες.

Ας δώσουμε χώρο στις φωνές των γυναικών, ας σταθούμε δίπλα τους, ας απαιτήσουμε αλλαγή. Κάθε γυναίκα που σώζεται από τη βία, κάθε νόμος που ενισχύει τα δικαιώματά τους, κάθε κοινωνία που σπάει τη σιωπή, είναι ένα βήμα πιο κοντά σε έναν κόσμο όπου καμία γυναίκα δεν θα φοβάται. Γιατί καμία δεν είναι μόνη. Και καμία δεν πρέπει να είναι μόνη.



Θεονύμφη Φασουλάκη ΓΙ

**«Σώπα μη μιλάς»
Σκέψεις με αφορμή το ποίημα του Αζίμ Νεσίν**



Με αφορμή τη συμμετοχή της θεατρικής μας ομάδας «εφήβων πράξις» στο φεστιβάλ «Equality4Crete-Dotherightthing», παρουσιάζοντας το θεατρικό μας δρώμενο «Σώπα μη μιλάς», ένα ποίημα του Τούρκου Αζίμ Νεσίν, αποφασίσαμε να γράψουμε ένα άρθρο για το θέμα του ποιήματος.

Πολλοί άνθρωποι βιώνουν επώδυνες καταστάσεις, για τις οποίες δεν μιλούν. Τις περισσότερες φορές, όλα ξεκινούν από την οικογένεια, η οποία επηρεάζει καθοριστικά τη συμπεριφορά μας σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Η υγιής επικοινωνία μέσα στην οικογένεια συμβάλλει στην υγιή ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Ο τρόπος που οι γονείς εκφράζουν τα συναισθήματα τους, αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις, γίνεται παράδειγμα για τα παιδιά. Έτσι, μαθαίνουν από μικρά να σιωπούν ή να μιλούν σε διάφορες καταστάσεις και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά.

Η παρέα και το σχολείο επίσης επηρεάζουν τη σιωπή ή όχι του ατόμου. Αναφέρουμε ενδεικτικά παραδείγματα που μας είπαν συμμαθητές/τριές μας:

Έφηβη μαθήτρια (14 ετών)

«Έχει τύχει να είμαι σε παρέα και να θέλω να εκφράσω την γνώμη μου, ωστόσο μία φίλη μου λέει να σταματήσω να μιλάω, καθώς πιστεύει πως δεν θα έπρεπε να έχω άποψη.»

*Σώπα, μη μιλάς, είναι ντροπή,
κόψε τη φωνή σου, σώπασε επατέλους.
Κι αν ο λόγος είναι αργυρός, η σκοπή είναι
χρυσός.
Τα πρώτα λόγια που άκουσα από παιδί
Έκλαιγα, γέλαγα, έπαιζα, μου λέγανε:
«Σώπα».*

Έφηβη μαθήτρια (15 ετών):

«Ήμουν πρώτη γυμνασίου και υπήρχε ένα παιδί στη τρίτη τάξη, που με πείραζε και με άγγιζε σε σημεία που εγώ δεν ένιωθα καθόλου άνετα. Μου έλεγε πώς “θα μου άρεσε αυτό που θα μου έκανε”. Με τις μέρες, άρχισε να με πηγαίνει σε απόμερα σημεία, ώστε να μην με βλέπει κανείς λέγοντάς μου πως αν εγώ τολμούσα και μιλούσα, θα μου έκανε “κακό”. Εγώ όμως μίλησα, το είπα στην οικογένεια μου. Απο εκεί και πέρα το θέμα λύθηκε. Αλλά είναι σίγουρα κάτι που προσπαθώ ακόμα να ξεχάσω... »

Και φυσικά υπάρχουν καθεστώτα που δεν επιτρέπουν την ελεύθερη έκφραση και το «Σώπα μη μιλάς» είναι η καθημερινή στάση των πολιτών που μετατρέπονται σε υπηκόους.

Για αυτό, λοιπόν, μέσα σε ένα κόσμο που κυριαρχεί το “ΣΩΠΑ”, να είσαι εσύ εκείνος που θα κάνει την διαφορά, θα σπάσει τη σιωπή του και θα μιλήσει χωρίς ντροπή, χωρίς φόβο, χωρίς δεύτερες σκέψεις. Να είσαι εσύ που θα υποστηρίζεις τα σχέδια και τα όνειρα σου και θα είσαι πραγματικά αληθινός, θα είσαι εσύ.

*[...]γιατί νομίζω πως θα 'ρθει η στιγμή που δεν
θα αντέξω
και θα ξεσπάσω και δεν θα φοβηθώ και θα
ελπίζω
και κάθε στιγμή το λαβύγγι μου θα γεμίζω με ένα
φθόγγο,
με έναν ψίθυρο, με ένα τραύλισμα, με μια
κραυγή που θα μου λέει:
«Μίλα !»...*

Ελισάβετ Σταθάκη Γ3, Έλλη Γαλατιανού Γ4

Κάπνισμα και εφηβεία

Τα τελευταία χρόνια το κάπνισμα αποτελεί ένα από τα πιο ανησυχητικά φαινόμενα στην εφηβεία, καθώς πολλοί νέοι δοκιμάζουν να καπνίσουν από μικρή ηλικία.

Θέλοντας να διαπιστώσουμε αν καπνίζουν οι συμμαθητές/τριές μας και κυρίως τον λόγο που αρχίζουν το κάπνισμα, φτιάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπλήρωσαν 100 μαθητές/τριες από το σχολείο μας, ηλικίας 13-15 ετών.

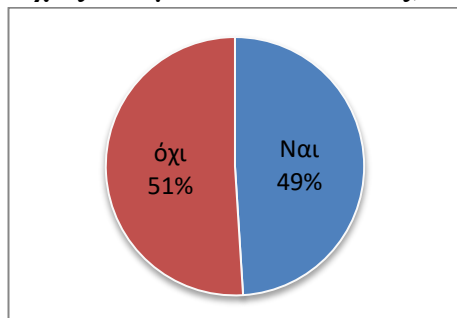
Οι ερωτήσεις που κλήθηκαν να απαντήσουν

Ζητήθηκε να απαντήσουν αν έχουν δοκιμάσει να καπνίσουν, σε ποια ηλικία έγινε η πρώτη δοκιμή και από πού προμηθεύτηκαν το τσιγάρο. Τι είδος τσιγάρου προτιμούν (ηλεκτρονικό ή συμβατικό), καθώς και τη συχνότητα καπνίσματος, από σπάνια έως καθημερινή χρήση με διαφορετικά επίπεδα κατανάλωσης. Ακολουθούν ερωτήσεις σχετικά με την αντίληψη του καπνίσματος ως "μόδα" στους νέους και τους πιθανούς λόγους που κάποιος ξεκινά να καπνίζει, όπως η επιρροή της παρέας, η περιέργεια, το άγχος ή η προβολή προτύπων από τα ΜΜΕ και τα social media. Επιπλέον, ρωτήθηκαν αν σκοπεύουν να σταματήσουν το κάπνισμα και σε ποιο βαθμό γνωρίζουν τις επιπτώσεις του στην υγεία. Τέλος, τίθεται το ερώτημα αν ένα πρόγραμμα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, θα μπορούσε να αποτρέψει τους νέους από το κάπνισμα.

Αποτελέσματα της έρευνας

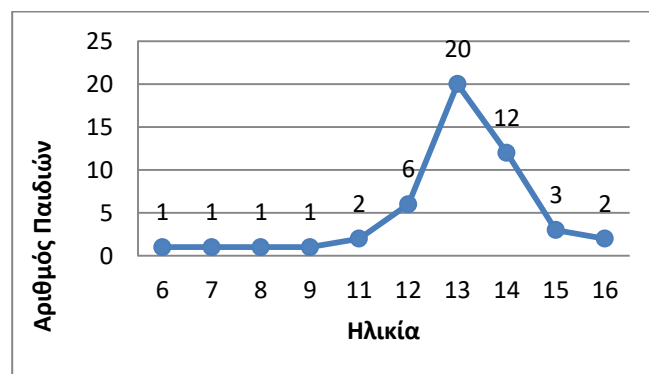
Τα αποτελέσματα προκαλούν προβληματισμό και ανησυχία.

Έχεις δοκιμάσει να καπνίσεις;



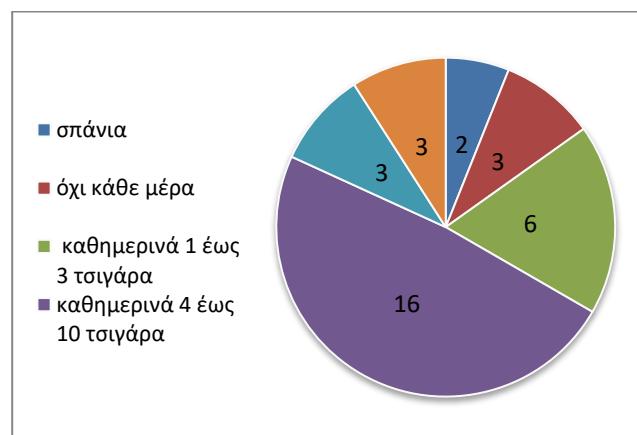
Σχεδόν οι μισοί έφηβοι με ποσοστό 49% έχουν δοκιμάσει να καπνίσουν, με ηλικία πρώτης επαφής με το κάπνισμα γύρω στα 12 -14 έτη, ενώ η μικρότερη ηλικία που καταγράφηκε είναι τα 6 έτη!

Σε ποια ηλικία δοκίμασες πρώτη φορά;



Από αυτούς, οι 30 εξακολουθούν να καπνίζουν, από τους οποίους 14 είναι κορίτσια και 16 αγόρια. Οι περισσότεροι καπνίζουν 4-10 τσιγάρα την μέρα, ενώ η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη. Οι χρήστες του ατμίζουν συχνά και καθημερινά.

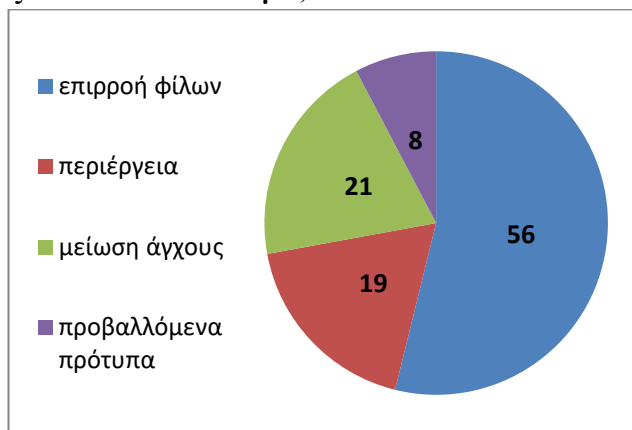
Πόσο συχνά καπνίζεις;



Κάπνισμα και εφηβεία

Ένα αρκετά ενδιαφέρον στοιχείο της έρευνας είναι ότι περισσότεροι από τους μισούς εφήβους θεωρούν ότι το κάπνισμα είναι μόδα, πράγμα που δείχνει ποσό σημαντική είναι η κοινωνική επιρροή και οι παρέες των νέων. Οι μη καπνιστές, ανέφεραν ως κύριους λόγους που οι συνομήλικοί τους καπνίζουν την επιρροή των φίλων, την περιέργεια και το άγχος. Ωστόσο, οι ίδιοι καπνιστές ανέφεραν ως αίτια που καπνίζουν, τον εθισμό και τη χαλάρωση.

Για ποιους λόγους πιστεύεις ότι κάποιος/α ξεκινάει το κάπνισμα;



Οι περισσότεροι έφηβοι ανέφεραν πως ένα πρόγραμμα ενημέρωσης για το κάπνισμα, ίσως τους ήταν χρήσιμο, δήλωσαν πως γνωρίζουν τις συνέπειες του καπνίσματος. Όμως, ένα μεγάλο ποσοστό (40%) εφήβων καπνιστών δήλωσε πως είναι αναποφάσιστοι για το αν θα κόψουν το κάπνισμα ή όχι.

Τα συμπεράσματα είναι αναμφίβολα ανησυχητικά και θα πρέπει η πολιτεία να προβεί σε ενέργειες και δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την πρόληψη αλλά και την παροχή βοήθειας στους εφήβους που καπνίζουν.



FreshAir4Life

Το πρόγραμμα **FreshAir4Life** είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα του Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, με στόχο την ενημέρωση και επαγρύπνηση των μαθητών, των κηδεμόνων και του προσωπικού των σχολείων, αναφορικά με το κάπνισμα.



Για πρώτη φορά στην Ελλάδα υλοποιείται ένα τέτοιο πρόγραμμα ευαισθητοποίησης-πρόληψης του καπνίσματος στους εφήβους, το οποίο στοχεύει να αυξήσει τα κίνητρα ή τις προθέσεις των μαθητών να μην καπνίζουν και να διαμορφώσουν σχέδια για το τι να απαντήσουν/κάνουν, όταν έρχονται αντιμέτωποι με την προσφορά οποιασδήποτε μορφής καπνίσματος. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 12–16 ετών και περιλαμβάνει δύο διαδραστικές εκπαιδευτικές διαλέξεις, ερωτηματολόγιο και ενημερωτικό υλικό.

Το σχολείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα αυτό και ελπίζουμε πως μετά την ολοκλήρωσή του θα έχουν αλλάξει οι αντιλήψεις των συμμαθητών/τριών μας για το κάπνισμα και πως αυτό το ποσοστό των εφήβων (40%) που δήλωσε στην έρευνά μας αναποφάσιμο για τη διακοπή του καπνίσματος, θα μειωθεί στο ελάχιστο.

Θεονύμφη Φασουλάκη Γ1, Μαργαρίτα Βασιλάκη Γ4

Ο Μίλτος της καρδιάς μας

Τι να γράψουμε για τον Μίλτο Τεντόγλου; Για τις διακρίσεις του, για το πλήθος των μεταλλίων που έχει κερδίσει-δυο φορές χρυσός Ολυμπιονίκης!- για τις φοβερές ατάκες του μετά τους αγώνες, για το ήθος του, τη σεμνότητά του, για την καταδεκτικότητά του να μιλήσει σε όλους; Για όλους αυτούς τους λόγους τον αγαπάμε, όχι μόνο εμείς, αλλά όλη η Ελλάδα, όλος ο κόσμος.

Από τη σελίδα του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ) αντιγράφουμε: «Ο Μίλτος Τεντόγλου έχει κατακτήσει όλους τους μεγάλους ευρωπαϊκούς τίτλους στο μήκος, δηλαδή χρυσό μετάλλιο σε όσους τελικούς αγωνίστηκε. Είναι "χρυσός" πρωταθλητής Ευρώπης στις κατηγορίες: Εφήβων (K20), Νέων (K23), Ανδρών σε κλειστό στίβο (2 φορές) και ανοιχτό στίβο (όταν ήταν παίδας-K18 δεν υπήρχε Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στην κατηγορία). Το 2023 έγινε ο πρώτος αθλητής στην ιστορία των Ευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων κλειστού στίβου με τρία χρυσά μετάλλια στο μήκος, επίτευγμα που επανέλαβε και στον ανοιχτό στίβο το 2024.»

Αυτόν τον μήνα διεξάγεται στην Κίνα, στην πόλη Ναντζίνγκ από τις 21 έως τις 23 το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου, στο οποίο ελπίζουμε να πάρει μέρος και να πετύχει τους στόχους του, καθώς δεν αγωνίστηκε στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα κλειστού στίβου στις αρχές Μαρτίου ταλαιπωρούμενος από μια ίωση.



Έχουμε την τιμή και τη χαρά να δημοσιεύσουμε στην εφημερίδα μας τις απαντήσεις που έδωσε στις ερωτήσεις μας.



Πώς είναι η καθημερινότητά σου ως αθλητής;

Κάνω κάθε μέρα προπόνηση, εκτός Κυριακής. Κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή κάνω διπλές προπονήσεις, πρωί - απόγευμα.

Έχει αλλάξει η ζωή σου τώρα που είσαι διάσημος;

Δεν μου αρέσει που είμαι αναγνωρίσιμος. Μερικές φορές μπορεί να είναι ενοχλητικό. Γι' αυτό δεν μου αρέσει να πολυβγαίνω από το σπίτι.

Υπάρχει κάτι που κάνεις για να χαλαρώσεις ή να ξεφύγεις από την πίεση του αθλητισμού;

Ναι, παίζω gaming. Μου αρέσει πολύ και με χαλαρώνει.

Πώς διαχειρίζεσαι το άγχος πριν από τους μεγάλους αγώνες, πώς το αποφεύγεις;

Με τα χρόνια παύεις να έχεις άγχος. Η εμπειρία σε βοηθάει είσαι ψύχραιμος. Επίσης, αποκτάς αυτοπεποίθηση.

Πώς θεωρείς ότι πρέπει να διαχειρίζεται ένας αθλητής και κατ' επέκταση ένας νέος την επιτυχία ή την απογοήτευση της αποτυχίας;

Στην επιτυχία να μένει ήρεμος, ταπεινός, να συνεχίζει να προσπαθεί, να μη χαλαρώσει. Στην αποτυχία να πεισμώνει και να προσπαθήσει περισσότερο.

Ο Μίλτος Τεντόγλου απαντά στις ερωτήσεις μας



Αν μπορούσες να συμβουλευθείς τον νεότερο εαυτό σου, τι θα του έλεγες;

Τίποτα, όλα πήγαν μια χαρά και δεν έχω να μετανιώσω για κάτι.

Υπάρχει αθλητής που θαυμάζεις, θεωρείς πρότυπό σου και θέλεις να τον φτάσεις;

Μου αρέσει πολύ ο Ιβάν Πεντρόσο. Έχει ωραίο στυλ στο άλμα του. Από τις γυναίκες θαυμάζω τη Μαρία Λασιτίσκενε, την υψίστρια, για την προσωπικότητά της.

Έχεις σκεφτεί ποτέ να τα παρατήσεις;

Όχι, ποτέ.

Μελλοντικά σχέδια;

Να συνεχίσω να αγωνίζομαι.

Ευχαριστούμε πάρα πολύ τον Μίλτο Τεντόγλου που αφιέρωσε χρόνο για να μας απαντήσει. Του ευχόμαστε να είναι καλά, να συνεχίσει πολλά χρόνια ακόμη με επιτυχίες, να μας γεμίζει χαρές, να μας εμπνέει.

Κωνσταντίνα Προβίδα Γ3, Μυρτώ Στρατάκη Γ3

Η ποιήτρια Μαρίνα Χρηστάκη

Η Μαρίνα Μιχαήλ Χρηστάκη γεννήθηκε στο Βαχό Βιάννου και κατοικεί στο Ηράκλειο Κρήτης. Έχει πτυχίο του τμήματος Τεχνολογίας Γεωπονίας, του Παιδαγωγικού τμήματος και του Ευρωπαϊκού Πολιτισμού. Επίσης, έχει μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης στη Δημιουργική Γραφή. Υπηρετεί στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (καθηγήτρια Τεχνολογίας στο Γυμνάσιο Αρχανών).



Έργα της έχουν δημοσιευθεί σε έντυπα και ηλεκτρονικά λογοτεχνικά περιοδικά, έχουν βραβευτεί σε διαγωνισμούς λογοτεχνίας και συμπεριληφθεί σε συλλογικές εκδόσεις. Έχει εκδώσει τέσσερα ποιητικά βιβλία στις εκδόσεις Μανδραγόρας: την *αρμενόπετρα* (2021), έργο που βραβεύτηκε με το βραβείο «Ζαν Μορεάς πρωτοεμφανιζόμενου/ης ποιητή/τριας», την *ηλιοτυπία* (2022), τη *χαρτογραφία* (2023), έργο που συμπεριλήφθηκε στη «Βραχεία Λίστα των Λογοτεχνικών Βραβείων της Εταιρείας Λογοτεχνών Θεσσαλονίκης για το βραβείο ποίησης» και την *ανεράδα* (2024).

Η Μαρίνα Χρηστάκη μας μιλά για την ποίηση



ξανασβήνοντας,
όπως έλεγε ο
Φλομπέρ.
Διαρκώς
σβήνουμε,
γράφουμε. Ένα
κείμενο δεν

Γιατί γράφετε ποιήματα; Τι είναι η ποίηση για εσάς;

Η ποίηση για μένα νομίζω πως είναι μια ανάγκη. Από πολύ μικρή, καθώς δεν χωρούσαν στο μυαλό μου κάποιες έννοιες, όπως η ζωή, ο θάνατος, ο χρόνος, βρήκα πως μου ταίριαζε εκείνος ο τρόπος της ποιητικής τέχνης. Έγινε η δική μου μικρή μάχη, που μάλλον ίσως εξελίσσεται σ' έναν δια βίου πόλεμο, κατά της ατέλειας της πραγματικότητας. Γιατί η ποίηση ακριβώς είναι ένας τρόπος αντίστασης στο άσχημο, στο άπειρο, στο άμορφο, στο πάντοτε ελλειμματικό τοπίο, στην πάντοτε ελλειμματική καθημερινότητα. Ιδέες που ενυπάρχουν στην *ηλιοτυπία* μου.

Στην ουσία της η ποίηση είναι ένας λόγος με παραλήπτη, μια ενέργεια κοινωνική που τελείται με γλώσσα. Είναι ένας τρόπος να σκεφτείς τα πράγματα εκ νέου. Είναι μια πράξη που παρεμβαίνει στην πραγματικότητα. Μια διαδικασία δηλαδή επαναστατική. Επανασυστήνει τον κόσμο, όπως και ο έρωτας· και αυτή ακριβώς είναι η κεντρική αμφίδρομη ιδέα που ξετυλίγεται στο τελευταίο βιβλίο μου, στην *ανεράδα*.

Τι σας δίνει έμπνευση; Πως αρχίζει ένα ποίημα; Το γράφετε κατευθείαν, το σκέφτεστε;

Η έμπνευση έρχεται γράφοντας. Όσο ωραίο και αν μοιάζει πως μας επισκέπτεται εκείνη η εμπνευστική δύναμη, που ενέπνεε τους ποιητές στην αρχαιότητα και την ονόμαζαν Μούσα ψιθυρίζοντάς τους λόγια μυστηριακά, δεν συμβαίνει. Ένα ποίημα αρχίζει γράφοντας, ή καλύτερα σβήνοντας, έπειτα σβήνοντας και

τελειώνει ποτέ, γιατί δεν υπάρχει, μάλλον, κείμενο αψεγάδιαστο. Η έμπνευση γεννιέται στις πιο βαθιές πτυχές του ψυχισμού, πηγάζει από όλη την κοσμοθεωρία του ποιητή. Την πραγματικότητα οριοθετούν πολλές αιτιολογικές συνδέσεις και ο καλλιτέχνης μπορεί να συλλάβει λίγες, τις αναπαράγει και τις εκφράζει ως εκδήλωση της μοναδικότητας του, όπως έλεγε ο Ταρκόφσκι. Δίνει μια αλήθεια, όπως βαθιά τη συνέλαβε από τα βιώματά του, τα ακούσματά του, τα θεάματά του, τα διαβάσματά του. Αυτά αποτελούν το προπονητικό του υλικό. Ίσως μερικές φορές να γίνεται με έναν αυτοματισμό, οπότε φαίνεται πως γίνεται ουρανόθεν κάτι σαν τους αυτοματισμούς που βγάζουν στο γήπεδο οι κορυφαίοι αθλητές. Φαντάζουν αυθόρμητοι, όμως, έχουν εξασκηθεί ώρες ατέλειωτες στις προπονήσεις. Στην πραγματικότητα το ποίημα είναι αποτέλεσμα ισόβιας προεργασίας.

Πώς σας επηρέασε ο γενέθλιος τόπος σας για να γεννηθούν οι πρώτες εικόνες, αυτό το προπονητικό υλικό που αναφέρατε;

Νομίζω πως πάντα είχα μάτια που έβλεπαν την ποίηση και πάντα την αισθανόμουνα. Αισθανόμουνα την ποίηση, όπως ακριβώς αισθανόμουνα και τις κορυφογραμμές και τους λόφους και τη θάλασσα και το κύμα που έσβηνε στην Αρμενόπετρα, που αντίκριζα από έναν ορίζοντα ανοιχτό σε ένα υψόμετρο 700 μέτρων στον γενέθλιο τόπο μου, τον Βαχό της Βιάννου. Νομίζω ότι παντού με караδοκούσε η ποίηση όπως και η ομορφιά. Πολύ εκτέθηκα στις διηγήσεις, στα παραμύθια και στα δημοτικά τραγούδια που η μάνα μου έλεγε, όπως ακριβώς

Η Μαρίνα Χρηστάκη μας μιλά για την ποίηση

της έλεγε κι εκείνης ο πατέρας της και παππούς μου Ηρακλής, τον οποίο δεν γνώρισα, αφού ήταν ένας από τους 467 που δολοφονήθηκαν εν ψυχρώ στην Κατοχή από τους Γερμανούς στο ολοκαύτωμα της Βιάννου. Εκτέθηκα πολύ στις ιστορίες και στις κουβέντες της θείας Γαλάτειας και της γιαγιάς Αμαλίας. Όλα γεννούσαν εικόνες και σκέψεις και κενά στο μυαλό που χρειαζόταν να συμπληρώνεις. Έβλεπα και άκουγα με εικόνες. Άκουγα τους χωριανούς μου να μιλάνε. Και αυτός ο λόγος ο προφορικός είναι πολύ κοντά στην ποίηση. Όλοι μιλούσαν με εικόνες και μεταφορές. Έτσι, εκεί στον γενέθλιο τόπο, απαλά, βελούδινα, έμπαινα στο παιγνίδι της ποίησης.

Ο ποιητής ζει μέσα στην κοινωνία, επηρεάζεται με όσα συμβαίνουν γύρω του; Αυτός την επηρεάζει;

Ο ποιητής διαποτίζεται από την κοινωνία ακόμα και στις περιπτώσεις που φαίνεται πως η ποίησή του παράγεται πέρα και έξω από την αντικειμενική πραγματικότητα. Η ποίηση γεννιέται μέσα στην κοινωνία, αφού ο ποιητής είναι ένα κοινωνικό υποκείμενο, και ενεργεί μέσα σε μια συγκεκριμένη πραγματικότητα. Η επενέργεια της κοινωνικής πραγματικότητας διακρίνεται εντονότερα σε καιρούς και λαούς που βιώνουν πολέμους, επαναστάσεις, κοινωνικές διεκδικήσεις, συγκρούσεις (αναφορικά Ρίτσος, Μπρέχτ, Λόρκα Μαγιακόφσκι, Μαχμούντ Νταρούις). Ο ποιητής γράφει μόνος του, έχοντας όμως κατασταλαγμένες τις εισροές όλης της πραγματικότητας, με την οποία έρχεται σε επαφή· υλική επαφή, αλλά και αυτή που δομείται με την τέχνη, για παράδειγμα ο Δον Κιχώτης μπορεί να είναι πιο υπαρκτός από έναν γείτονά μου, που δεν έρχομαι σε καμιά επαφή. Από την άλλη πλευρά και η ποίηση επενεργεί στην πραγματικότητα. Τα σπουδαία ποιήματα

επιδρούν πάνω μας είτε ασχοληθούμε απευθείας μαζί τους είτε όχι. Την ποίηση δεν τη βρίσκεις μόνο στο χαρτί, προφέρεται, τραγουδιέται, παριστάνεται χορεύεται, σκηνοθετείται.

Σήμερα, ίσως περισσότερο από ποτέ, είναι αναγκαίο να απαντήσουμε τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος και τι αξία αποδίδουμε στην ανθρωπιά. Εγώ τοποθετώ όλες τις ελπίδες μου και την προσωπική μου πίστη στον πολιτισμό, σε αυτήν ακριβώς την αντίσταση μέσω της

τέχνης για οτιδήποτε απάνθρωπο και εγκληματικό συμβαίνει.

Είστε συγχρόνως και καθηγήτρια σε σχολείο, μιλάτε στα παιδιά για την ποίηση; Και τι προσφέρει η ποίηση στα νέα παιδιά, γιατί να διαβάζουν ποίηση;

Δεν είμαι φιλόλογος και δεν διδάσκω το μάθημα της λογοτεχνίας. Διδάσκω Τεχνολογία. Όμως κάνω με τα παιδιά εργαστήρια δημιουργικής γραφής. Σε κάθε ευκαιρία που μου δίνεται ή που τη δημιουργώ, γράφουμε ποιήματα και μιλάμε με τα παιδιά για την ποίηση. Εκείνο που είναι χρέος του δασκάλου είναι να ξεπεράσουν οι μαθητές τον φόβο ότι η ποίηση είναι κάτι απόμακρο. Ο κόσμος φοβάται να καταλάβει την ποίηση. Δεν χρειάζεται φόβος, δεν χρειάζεται σοφία, αρκεί η πείρα της ζωής. Η ποίηση λειτουργεί όπως τα παραμύθια. Η φαντασία του ποιητή δημιουργεί ένα αφηγηματικό σύμπαν, μια υπερπραγματικότητα. Απευθύνεται στη φαντασία του αναγνώστη, του δίνει κάποια σημαδάκια σαν τον κοντορεβιθούλη για να μην χάσει τον δρόμο. Ο ποιητής καθοδηγεί τη φαντασία του αναγνώστη, μα ταυτόχρονα την αφήνει ελεύθερη. Δημιουργεί μια καλά δομημένη έλλειψη πληροφοριών, την οποία ο αναγνώστης πρέπει να συμπληρώσει ανάλογα με το δικό του δυναμικό. Δημιουργούνται τόσα



Η Μαρίνα Χρηστάκη μας μιλά για την ποίηση

ποιήματα όσοι και οι αναγνώστες. Ο μαθητής που διαβάσει ποίηση μπαίνει σε ένα νοητικό παιγνίδι, το οποίο ενδυναμώνει τη φαντασία. Με μια οξυμένη φαντασία αντιλαμβάνεσαι καλύτερα τη δική σου αλήθεια για τον εαυτό σου και τον κόσμο και βρίσκεις καλύτερες λύσεις για να δημιουργήσεις μια καλύτερη πραγματικότητα για σένα.

Πώς νιώθετε που είστε ποιήτρια και το «Κέντρο Κρητικής Λογοτεχνίας» σας επέλεξε ως τιμώμενο πρόσωπο για την Παγκόσμια Ημέρα της Ποίησης;

Το να φέρεις έναν τίτλο (βαρύ από μόνο του), αυτόν της ποιήτριας και με μια αποδιδόμενη τιμή για την ημέρα της ποίησης για το φτωχό σου έργο, είναι πράγματα που με κάνουν να νιώθω ιδιαίτερα άβολα. Ο τίτλος για να αποκτηθεί, πρέπει ο κάτοχός του να έχει ευδοκιμήσει σε πολλά και δύσκολα κατορθώνεται, θέλει κόπο και δρόμο. Από την άλλη όμως χαίρομαι ξεχωριστά. Άλλο είναι ν' ακούς καλές κουβέντες για τα ποιήματά σου, και άλλο μια δημόσια παρουσίαση. Γνωρίζω, όπως όλοι μας, τον κίνδυνο και τους περιορισμούς των τίτλων και των ιεραρχήσεων. Για τους εραστές της λογοτεχνίας είναι αντιληπτό πως οι ποσοτικοί δείχτες, όπως ο αριθμός βιβλίων, τα βραβεία, οι διακρίσεις, δεν αποτελούν δείκτες της αξίας ενός έργου.

Ποια η θέση της ποίησης και του ποιητή σήμερα;

Σε άλλες εποχές η ποίηση ήταν κτήμα κοινό. Στην αρχαιότητα αλλά και στον όχι πολύ μακρινό 19ο αιώνα ο κόσμος αποστήθιζε τα ποιήματα και οι ποιητές ήταν οι σταρ της εποχής. Ήταν μία τέχνη δημοφιλής και επικερδής. Κάλυπτε τις ανάγκες ενός καθολικού ακροατηρίου. Οι ποιητές καλλιέργησαν τη



δημόσια ποίηση και υπήρξαν διαμορφωτές των εθνικών γλωσσών. Στον εικοστό αιώνα με τον μοντερνισμό γίνεται εσωστρεφής, στρυφνή, και αυτοαναφορική. Σε πολλές περιπτώσεις σήμερα η ποίηση απευθύνεται στον εαυτό της και όχι στον αναγνώστη, της οποίας και είναι ο αποκλειστικός παραλήπτης. Πέντε με έξι δεκαετίες υπάρχει και αποξένωση από το τραγούδι και αυτό οδηγεί σε

μαρασμό την ποίηση. Η γερή σχέση που είχε κάποτε η ποίηση με την κοινωνία έχει χαθεί. Η ποίηση δεν διαβάζεται και ας υπάρχει αυτή η πλημμυρίδα των 800 και άνω ποιητικών βιβλίων ανά έτος. Αν σήμερα ο ίδιος ο ποιητής είναι σε απομόνωση και ίσως σε ανυποληψία, είναι ο ίδιος αυτοπροσώπως εκείνος που οδηγεί την τέχνη του. Ο αναγνώστης μας με το δίκιο του κουράστηκε. Παράτησε κάθε προσπάθεια να μας διαβάσει. Και μείναμε μονάχοι να αυτοθαυμαζόμαστε σε μια μικρή νησίδα που φτιάξαμε για εμάς. Ωστόσο, αν είμαστε οι ίδιοι που οδηγήσαμε την τέχνη μας ως εδώ, είμαστε οι ίδιοι που βαθιά εξακολουθούμε να πιστεύουμε στη μεταμορφωτική δύναμη του λόγου και μπορούμε να πάμε την ποίηση κοντά στον αναγνώστη. Αν δεν το κάνουμε, έχουμε πεθάνει. Το να ξέρεις ότι τα βιβλία σου θα διαβαστούν είναι μία διαβεβαίωση ότι πρέπει να συνεχίσεις αυτό που κάνεις και είναι ο μόνος λόγος για να το κάνεις.

Ευχαριστούμε θερμά την κ. Χρηστάκη που μας μίλησε τόσο όμορφα, τόσο γλυκά και μας μύησε με τα λόγια της στο ποιητικό σύμπαν.

Ιωάννα Παχουλάκη Γ3, Κωνσταντίνα Προβίδα Γ3, Μυρτώ Στρατάκη Γ3, Ιωάννα Στακάκη Γ3, Εύα Βεγοπούλου Β3

Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου, ποια είναι η πιο όμορφη;

Είμαστε σίγουρες ότι και εσύ που διαβάζεις αυτό το άρθρο έχεις επηρεαστεί από τα πρότυπα ομορφιάς που μας προβάλλουν τα social media. Σήμερα η γενιά μας περνά ατέλειωτες ώρες μπροστά στην οθόνη του διαδικτύου νομίζοντας συχνά πως ό,τι βλέπουμε εκεί είναι αληθινό.



Έχεις αναρωτηθεί όμως αν είναι όντως αυτό που φαίνεται; Όλοι θέλουν να δείχνουν τέλειοι, γι' αυτό μας δείχνουν μόνο τις ευχάριστες στιγμές τους στις διακοπές, σε γιορτές, σε βόλτες. Για παράδειγμα, όταν δεις ένα τέλειο σώμα, σίγουρα αναρωτιέσαι πώς γίνεται κάποιος να είναι τόσο όμορφος, όμως πίσω από όλα αυτά υπάρχει ένα άλλο πρόσωπο που κρύβει κάποιες ανασφάλειες. Επίσης, όταν βλέπεις μια κοπέλα που είναι πολύ όμορφη, μπορεί η ομορφιά της να μην είναι φυσική. Οι περισσότερες βάζουν ή χρησιμοποιούν φίλτρα για να δείξουν ότι αυτές δεν έχουν καμία ατέλεια.

Η εικόνα όμως αυτή που προβάλλεται μέσα από τα social media έχει επηρεάσει πολύ κόσμο και ειδικότερα τα κορίτσια στην εφηβεία. Πλέον όλες προσπαθούν να βαφτούν όπως οι άλλες, να ντυθούν όπως οι άλλες, να φερθούν όπως οι άλλες και γενικότερα να κάνουν ό,τι μπορούν για να μοιάσουν με τις άλλες. Ακόμα χειρότερο απ' αυτό είναι ότι πολλά κορίτσια επηρεάζονται από αδύνατες κοπέλες που βλέπουν και προσπαθούν να χάσουν κιλά για να τους μοιάσουν. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μιλάμε για ένα και δύο κιλά, αλλά πολύ περισσότερα. Αυτό τις περισσότερες φορές οδηγεί σε

προβλήματα υγείας, τα οποία μπορεί να είναι μη αναστρέψιμα.

Πρέπει να προσπαθήσουμε όλοι να μην επηρεαζόμαστε απ' αυτά που βλέπουμε στα social media και να σκεφτόμαστε ότι εκεί μέσα είναι όλα ΨΕΥΤΙΚΑ και να μην προσπαθούμε να γίνουμε σαν όλες αυτές τις «κούκλες», γιατί ο καθένας/ η καθεμιά έχει τη δική του/της μοναδική ομορφιά.

Χρυσάνθη Καϊσίδου Α1, Άννα Βογιατζή Α1, Μαργαρίτα Αναστασάκη Α1

ΑΧ ΝΟΜΙΖΩ ΕΡΩΤΕΥΤΗΚΑ!!!



Όλοι ερωτεύονται... Ακόμα και εσύ, που διαβάζεις αυτό το άρθρο, σίγουρα έχεις στο μυαλό σου ένα άτομο που σου τραβάει την προσοχή. Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό στην ηλικία μας. Έτσι και εγώ περιμένω όλη μέρα ένα μήνυμα, του τύπου «ΘΕΣ ΝΑ ΒΓΟΥΜΕ;» και όταν αυτό γίνεται,

σκέφτομαι πώς θα το πω στους γονείς μου. Σαν να ακούω τον μπαμπά μου: «Τιι;... Θα βγεις με αγόρι;» και η επομένη φράση είναι: «ΑΕΡΑΑΑΑ! ΝΕΡΟΟΟ!» Λες και αυτοί ποτέ δεν ερωτεύτηκαν. Ωστόσο με τους φίλους μου τα λέω όλα, γιατί ξέρω ότι περνάμε τα ίδια και θα με καταλάβουν. Αυτή είναι η καθημερινότητα ενός εφήβου. Εσύ δεν περνάς τα ίδια;

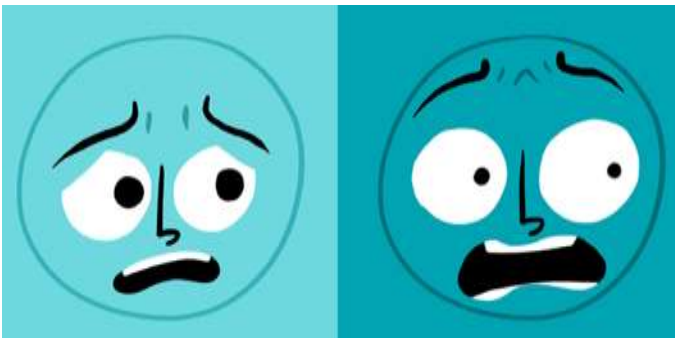
Χρυσάνθη Καϊσίδου Α1, Άννα Βογιατζή Α1, Μαργαρίτα Αναστασάκη Α1
Ο πίνακας είναι ζωγραφιά της Άννας Βογιατζή

Φοβίες...

που έχουμε όταν μένουμε μόνοι στο σπίτι

Πολλές φορές, όταν μας αφήνουν οι γονείς μας μόνους στο σπίτι, έχουμε κάποιες ανεξήγητες φοβίες, που όσα χρόνια και αν περάσουν εμείς συνεχίζουμε να τις σκεφτόμαστε, όταν είμαστε μόνοι. Πάμε να δούμε κάποιες από αυτές:

Πρώτη και κυριότερη φοβία που έχουν όλα τα παιδιά είναι το τέρας κάτω από το κρεβάτι. Όλοι πιστεύουμε ότι, όταν ξαπλώνουμε στο κρεβάτι, από κάτω υπάρχει ένα τέρας, το οποίο θα μας τραβήξει και θα μας απαγάγει. Όταν κοιτάμε κάτω από το κρεβάτι, δεν βλέπουμε τίποτα, όμως εμείς συνεχίζουμε να φοβόμαστε.



Επίσης, όλα τα παιδιά όταν είναι μόνα τους στο σπίτι και ακούνε έναν μικρό, ανεπαίσθητο ήχο, ο οποίος έχει προκληθεί από κάτι ασήμαντο, φοβούνται και πιστεύουν ότι δεν είναι μόνα τους στο σπίτι, αλλά είναι μέσα κάποιος ο οποίος δεν έχει πάει για καλό σκοπό.

Τέλος, όλοι φοβόμαστε το σκοτάδι. Θέλουμε να βλέπουμε συνέχεια τι γίνεται γύρω μας, ιδιαίτερα όταν είμαστε στο κρεβάτι μας το βράδυ. Τότε θέλουμε σίγουρα να βλέπουμε τι συμβαίνει μέσα στο δωμάτιο μας, για να μην φοβόμαστε ότι υπάρχει κάποιος άλλος ή κάτι άλλο

Πρέπει, βέβαια, να βρούμε τρόπο να αντιμετωπίσουμε αυτές μας τις φοβίες και να σκεφτόμαστε ότι όλα αυτά είναι στο μυαλό μας. Εσείς έχετε αυτές τις φοβίες; Και αν ναι, πώς τις αντιμετωπίζετε ;



Η ΑΡΓΚΟ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες φράσεις που χρησιμοποιούν οι έφηβοι μεταξύ τους σήμερα;

Άικον (icon): Το πρόσωπο / είδωλο. Η φράση "είναι άικον" χρησιμοποιείται για να εκφράσει θαυμασμό για κάποιον/α.

Ίμο (emo): Το άτομο που ντύνεται στα μαύρα, έχει περίεργα χτενίσματα και μακιγιάζ και είναι μοναχικός.

Κάγκουρας: Ο νεαρός που φέρεται αλήτικα λόγω παρέας και συνήθως είναι βίαιο.

Κρίντζ (cringe): Ένα συναίσθημα μεταξύ ανατριχίλας και αηδίας.

Λέτζιτ: Από την λέξη legit= ξεκάθαρα. Όταν κάποιος είναι γνήσιος/έντιμος/ αυθεντικός.

Μπιφ (beef): Όρος από το hip hop. Μονομαχία με κάποιον λεκτικά, συνήθως με προσβολές.

Μπρο (bro): Συντομογραφία του brother (αδερφός στα αγγλικά) Σημαίνει φίλος/ κολλητός.

Μπροκολόκο: Από το bro (brother στα αγγλικά) και το loco (τρελός στα ισπανικά). Όταν κάποιος κάνει τρελά πράγματα.

Ρισπέκτ (respect): Όταν δείχνεις σεβασμό σε κάποιον. Χρησιμοποιείται μερικές φορές με ειρωνεία.

Σλατίνες: Οι θαυμάστριες του τράπερ Thug Slime. Συνήθως είναι το θηλυκό του κάγκουρα.

Τζετ (jet): τέλεια.

Τσιλ (chill): χαλαρά /ήρεμα. Φράση: τσίλαρε, μπρο.

Φλεξάρω: Από το flex. Κάνω επίδειξη είτε ενός υλικού αγαθού που έχω είτε μιας ικανότητάς μου.

Χρύσα Δρετάκη Γ2

Χρυσάνθη Καϊσίδου Α1, Χαρά Μαρνέλλου Α4

Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Η συμπεριφορά των καθηγητών προς τους μαθητές παίζει μεγάλο ρόλο στην απόδοση, στην ψυχολογία, καθώς και στην αυτοεκτίμησή τους. Είναι τυχεροί οι μαθητές/τριες που συναντούν στη μαθητική ζωή καθηγητές/τριες που τους έχουν εμπνεύσει, τους εμπιστεύονται και, αν και είναι καθηγητές τους, τους νιώθουν φίλους τους. Ποιος είναι για εμάς αυτός ο καθηγητής;



Οι περισσότεροι μαθητές προτιμούν να είναι οι καθηγητές ήρεμοι, συζητήσιμοι, να έχουν χιούμορ και να τους καταλαβαίνουν. Τότε, υπάρχει ευχάριστο κλίμα στην τάξη και οι μαθητές έχουν περισσότερη όρεξη για το μάθημα, το κατανοούν πιο εύκολα, δεν διστάζουν να εκφράσουν τις απορίες τους και η ώρα κυλάει σαν νεράκι.

Βέβαια, όλοι έχουμε περάσει και ώρες που ο καθηγητής ή η καθηγήτρια μας επηρεάζει αρνητικά, τόσο με τα λόγια τους, όσο και με τις πράξεις τους και εμείς ανυπομονούμε να έρθει το διάλειμμα κοιτάζοντας συνέχεια το ρολόι. Για να λέμε και την αλήθεια κάποιες φορές και οι μαθητές δεν είναι όσο αθώοι, γιατί συχνά τους προκαλούν.

Είναι δύσκολο να υπάρξει ιδανικός καθηγητής όπως και ιδανικός μαθητής.

Άννα Καραλή Β1, Ναταλία Δρυμυσκιανάκη Β1

**Τι δικαιολογίες λέμε
όταν δεν έχουμε κάνει τις εργασίες μας;**

Δικαιολογίες...

Για να λέμε την αλήθεια όλοι μας στα μαθητικά μας χρόνια έχουμε πάει στο σχολείο αδιάβαστοι ή χωρίς να έχουμε κάνει τις εργασίες μας. Αν είμαστε τυχεροί, τη γλιτώνουμε. Αν όμως, μας πιάσουν αδιάβαστους και άγραφους;

Μην ανησυχείτε, γι' αυτό είμαστε εμείς εδώ... Θα σας βοηθήσουμε να δικαιολογήσετε τα αδικαιολόγητα...

Πειστικές δικαιολογίες- που κάποιες φορές είναι αληθινές- είναι οι εξής:

1. Δεν είχα σημειώσει ότι την είχαμε για το σπίτι.
2. Δεν ένιωθα καλά και δεν την έκανα.
3. Ξέχασα το τετράδιο στο σπίτι.
4. Είχα πολλά να κάνω και δεν πρόλαβα.
5. Έφαγε το τετράδιο ο σκύλος μου (αρκεί να έχετε σκύλο).

Αυτές είναι κάποιες από τις πιο συνηθισμένες δικαιολογίες που χρησιμοποιούμε. Ας πούμε τώρα κάποιες πιο... πρωτότυπες:

1. Διάβαζα στο κρεβάτι και με πήρε ο ύπνος.
2. Ανακάλυψα ότι το NETFLIX έβγαλε καινούργιο επεισόδιο της αγαπημένης μου σειράς και δεν μπορούσα να αντισταθώ
3. Ο σκύλος μου κατάπιε το βιβλίο μου και ο κτηνίατρος ήταν προτεραιότητα (ισχύει ό,τι και παραπάνω, πρέπει να έχετε σκύλο).
4. Ξεκίνησα να τις κάνω, αλλά το κρεβάτι φώναζε το όνομα μου και δεν μπορούσα να το αγνοήσω.
5. Το κινητό μου ήθελε παρέα.
6. Οι γονείς μου κατά λάθος πέταξαν την εργασία μου ή την έσκισαν τα αδέρφια μου, επειδή τσακωθήκαμε.
7. Δεν ξέρω τι μου συνέβη, ένιωσα πως με απήγαγαν εξωγήινοι.

Δύσκολο να βρούμε την τέλεια δικαιολογία και να μας πιστέψουν. Μήπως είναι καλύτερο να κάνουμε τις εργασίες μας;

Μαρία Λουκάκη Β1, Πελαγία Νοικοκυράκη Β1

Η καθημερινή μας πραγματικότητα...
με ένα σκίτσο της Ανθής Καβλεντάκη





Μαζί Μπορούμε

Το σχολείο μας συμμετείχε στο πρόγραμμα «Το ταξίδι της τροφής», το οποίο υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF. Η κα Μαρία Δανδουλάκη κοινωνική λειτουργός, συντονίστρια του προγράμματος «Μπορούμε» της Περιφέρειας Κρήτης, πραγματοποίησε εργαστήρια ευαισθητοποίησης για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων και την προώθηση της υγιεινής και βιώσιμης διατροφής. Κατόπιν, μαθητές του δεκαπενταμελούς συμβουλίου μαζί με καθηγήτριες του σχολείου μας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, επισκέφτηκαν τη λαϊκή αγορά της γειτονιάς του σχολείου μας και συγκέντρωσαν αδιάθετα φρούτα και λαχανικά από τους πάγκους των παραγωγών. Ήταν συγκινητική η προσφορά των παραγωγών, αφού προσέφεραν αφειδώς όχι μόνο απούλητα φρούτα και λαχανικά, αλλά και τα προϊόντα που είχαν στους πάγκους τους προς πώληση.



Οι ποσότητες που συγκεντρώθηκαν συνολικά ήταν εντυπωσιακές: 380 κιλά φρούτων και λαχανικών! Τα τρόφιμα παρέλαβε υπεύθυνος του Δήμου Ηρακλείου και διατέθηκαν στον «Ξενώνα για την Κακοποιημένη Γυναίκα και το Παιδί» της πόλης μας.

Ιωάννα Στακάκη Γ3, Μυρτώ Στρατάκη Γ3

Τι θα λέγαμε στους συμμαθητές/τριές μας παρακινώντας τους να ακολουθήσουν υγιεινή διατροφή;

Αγαπητοί συμμαθητές, αγαπητές συμμαθήτριες,

Καθημερινά πολλοί έφηβοι τρέφονται με φαγητά που δεν είναι υγιεινά και δεν έχουν θρεπτικά συστατικά. Προτιμούν το "γρήγορο φαγητό" από το σπιτικό και το κολατσιό τους στο σχολείο περιλαμβάνει τυποποιημένα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και λίπη. Αυτό έχει ως επίπτωση την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και πληθώρα προβλημάτων υγείας.

Πρώτα να καταλάβουμε τα μειονεκτήματα του junk food. Πολλά από τα αγαπημένα μας τσιπς, σοκολάτες και φαστ φουντ περιέχουν πολύ αλάτι, λιπαρά και ζάχαρη. Αν τρεφόμαστε με αυτά για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε αυξάνεται κατά 200% η πιθανότητα να αποκτήσουμε προβλήματα υγείας (διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα κ.ά). Και βέβαια αύξηση του βάρους μας, παραπανίσια κιλά που δυσκολεύουν και την κίνησή μας.

Αν τρεφόμαστε πιο υγιεινά, με σπιτικά φαγητά, σαλάτες, λαχανικά και φρούτα και παράλληλα αθλούμαστε, τότε θα έχουμε πιο πολλή ενέργεια στη ζωή μας. Θα έχουμε καλύτερη διάθεση και γνωστική επίδοση, αφού θα μπορούμε να προσέχουμε στο μάθημα χωρίς να είμαστε νωθροί στην τάξη.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τρώμε υγιεινά, θα προτείνω δυο. Πρώτα, να καταγράφουμε ό,τι τρώμε για να μετράμε τις θερμίδες, τα λίπη, τα σάκχαρα και τις πρωτεΐνες. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούσαμε να ξέρουμε πόση ποσότητα από κάθε κατηγορία τροφίμου χρειαζόμαστε. Βασικός λόγος παχυσαρκίας είναι το πως δεν καταλαβαίνουμε τι κακό κάνει η μη ισορροπημένη διατροφή. Έπειτα, με φίλους να κάνουμε ένα "challenge", όπου όποιος τρέφεται σωστά ένα χρονικό διάστημα, που θα ορίζουμε, θα κερδίζει ένα βραβείο. Έτσι θα έχουμε κίνητρο για να συνεχίσουμε να τρεφόμαστε σωστά.

Ας κάνουμε μια προσπάθεια για την υγεία μας. Θα ήθελα να δω από τη Δευτέρα όλους σας να τρώτε υγιεινά στα διαλείμματα.

Ευχαριστώ για τον χρόνο σας

Αγγελος Μακαρόνας Α5

Ο ΤΕΚΕΣ ΤΟΥ ΧΟΡΑΣΑΝΙ

Στη γειτονιά του σχολείου μας υπάρχει ένα ιστορικό κτίσμα, ο Τεκές του Χορασάνι. Εξάλλου, η άτυπη ονομασία της γειτονιάς είναι τεκές. Τι ήταν, λοιπόν, ο τεκές;

Οι τεκέδες αποτελούσαν τους χώρους διαμονής και τέλεσης λατρείας των μουσουλμάνων “μοναχών”, των δερβίσηδων, κάτι σαν τα δικά μας χριστιανικά μοναστήρια. Ο τεκές της γειτονιάς μας οικοδομήθηκε τον 17^ο αιώνα, όταν οι Οθωμανοί άρχισαν την πολιορκία του ενετικού Χάνδακα.



Μετά την αποτυχημένη προσπάθεια κατάληψης του Χάνδακα το 1648 οικοδόμησαν ένα οχυρό στην περιοχή του σημερινού προαστίου της Φορτέτσας, στη γειτονιά μας. Το φρούριο αυτό αποτέλεσε την καρδιά ενός είδους πόλης για τους πολιορκητές, η οποία εκτεινόταν δυτικά και βόρεια του φρουρίου. Ο Εβλιά Τσελεμπί, οθωμανός περιηγητής του 17^{ου} αιώνα, που βρισκόταν στο Ηράκλειο στην τελική φάση της οθωμανικής πολιορκίας του Χάνδακα, αναφέρει ότι η πόλη αριθμούσε 77.000 σπίτια και δωμάτια για τους εργένηδες, επτά τζαμιά χωρίς μιναρέδες, δύο τεκέδες κ.ά.

Ένας από τους δύο αυτούς τεκέδες του φρουρίου, που τμήμα του σώζεται ως σήμερα στην περιοχή Νέα Αλάτσατα, ήταν ο τεκές του Χορασάνι Ζαντέ Μεβλανά Ντερβίς Αλί Ντεντέ.

Ο τεκές ιδρύθηκε τον Σεπτέμβριο του 1650 με δαπάνη του Γαζή Ντελή Χουσεΐν Πασά και αποδόθηκε στον σείχη των Μπεκτασήδων δερβίσηδων Χορασάνι Ζαντέ Μεβλανά Ντερβίς Αλί Ντεντέ. Στον τεκέ διέμεναν ογδόντα δερβίσηδες του τάγματος των Μπεκτασήδων- σύμφωνα με τον Εβλιά Τσελεμπί- οι οποίοι πρόσφεραν γεύματα και δείπνα σε πλούσιους και φτωχούς, καθώς και φιλοξενία στους επισκέπτες. Από το υπερυψωμένο σημείο, στο οποίο βρισκόταν ο τεκές, μπορούσε κανείς να έχει θέα της πόλης και όλης της υπαίθρου του Χάνδακα.

Στο πέρασμα των χρόνων ο τεκές ερημώθηκε και ανακαινίστηκε για δεύτερη φορά το 1811 από τον σείχη Ντερβίς Αλί Μπαμπά, που καταγόταν από το Χορασάν· με δικά του έξοδα χτίστηκαν εκ νέου τα κτίρια του τεκέ και επιπλέον μία κρήνη στην ανατολική πλευρά του τεκέ, πάνω στο δρόμο, καθώς και ένα τζαμί, το οποίο σώζεται ως σήμερα.

Ο τεκές λειτούργησε μέχρι την αναχώρηση των τελευταίων

μουσουλμάνων της Κρήτης το 1923-24 μετά την ανταλλαγή πληθυσμών-όπως ορίστηκε από τη Συνθήκη της Λοζάνης το 1923-και από τότε σώζεται μόνο το κτίριο του τζαμιού με αραβική επιγραφή πάνω από την είσοδό του. Σώζεται, επίσης, το μανσωλείο/τουρμπές του Χορασάνι Ζαντέ Μεβλανά Ντερβίς Αλί Ντεντέ, ιδρυτή του τεκέ, το οποίο βρίσκεται απέναντι από το τζαμί, εγκλωβισμένο σε ένα σπίτι της σημερινής εποχής. Επίσης, κάποια ίχνη του τεκέ αποκαλύπτονται σε παλιά κτίρια της γειτονιάς, που οι ιδιοκτήτες τους



επιχειρούν να ανακαινίσουν.

Το έτος 1992 το τζαμί εξαγοράστηκε και ανακαινίστηκε από τον Δήμο Ηρακλείου και παραχωρήθηκε στο σύλλογο Αλατσατιανών, έναν από τους πιο δραστήριους συλλόγους της πόλης μας. Έτσι, το κτίριο σήμερα είναι η έδρα του Συλλόγου Αλατσατιανών, το οποίο χρησιμοποιείται για τις δραστηριότητες, δράσεις και εκδηλώσεις του Συλλόγου.

*Ευθυμία Λουράκη Γ2, Ελένη Κοτζαμπασάκη Γ5
Φωτογραφίες: Εβίτα Μαρκοδημητράκη Γ2*

Το πείραμα του Μίλγκραμ

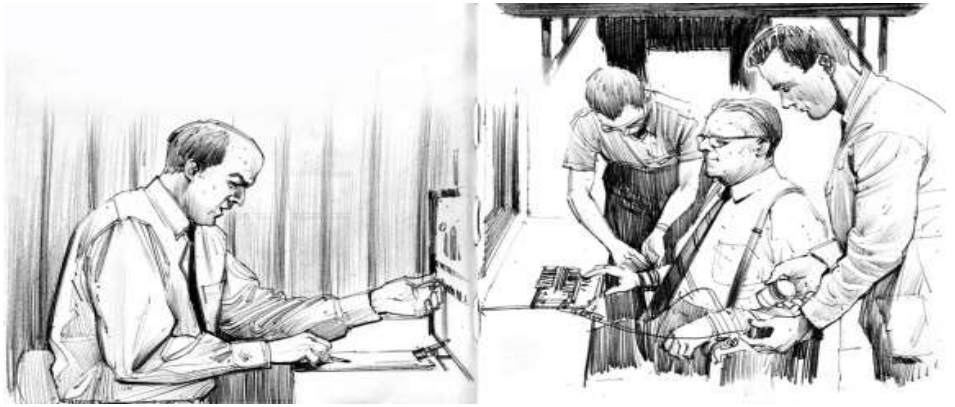
Το πείραμα του Μίλγκραμ έλαβε χώρα στην Αμερική το 1963. Διεξήχθη από τον καθηγητή ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο Yale, Stanley Milgram. Ο σκοπός ήταν να διαπιστώσει τι ποσοστό ανθρώπων ήταν πρόθυμο να υποταχθεί στις οδηγίες της εξουσίας, ακόμα κι όταν αυτές συγκρούονται με τις ηθικές αρχές τους. Με μια αγγελία διέδωσε ότι το πανεπιστήμιο διεξάγει μια μελέτη μνήμης και ως αμοιβή προσφέρονταν 4\$ που σήμερα αντιστοιχούν σε 41\$. Ο χώρος εφαρμογής του πειράματος ήταν το υπόγειο του Yale.

Η διαδικασία ήταν η εξής: Οι εθελοντές κατέφθαναν σε ζευγάρια. Με κλήρο ορίζονταν ο ένας «δάσκαλος» και ο άλλος «μαθητής». Υπήρχε και ένας καθοδηγητής, ο οποίος γνώριζε τη διαδικασία και έδινε οδηγίες. Ο «δάσκαλος» χειριζόταν μια γεννήτρια, όπου κάθε διακόπτης περιελάμβανε μια συγκεκριμένη τάση volt.

Ξεκινούσε από τα 15 volt και σταδιακά αυξάνονταν μέχρι τα θανατηφόρα 450 volt. Η γεννήτρια ήταν συνδεδεμένη με την καρέκλα που καθόταν ο «μαθητής». Ο «δάσκαλος» διάβαζε στον «μαθητή» 30 συνδυασμούς λέξεων, για παράδειγμα μπλε - ουρανός, άγριος - άνεμος. Έπειτα, έλεγε τη μία και ο «μαθητής» καλούνταν να θυμηθεί και να πει το ζευγάρι της. Σε κάθε λάθος ή μη απάντηση, ο «δάσκαλος» ήταν υποχρεωμένος να εφαρμόσει ένα ηλεκτρικό σοκ.

Τα αποτελέσματα ήταν ανησυχητικά: 65% των εθελοντών έδειξε ολοκληρωτική υποταγή εφαρμόζοντας τα 450 volt. Οι υπόλοιποι αντέδρασαν στα 300 volt. Είναι απίστευτο ότι τα 2/3 ήταν τόσο υπάκουα, ώστε να χορηγήσουν θανατηφόρα τάση.

Όμως, το «φαίνεσθαι» με το «είναι» δεν ταυτίζονται πάντα, έτσι και στη συγκεκριμένη περίπτωση η πραγματικότητα που έβλεπε και βίωνε ο «δάσκαλος» δεν ήταν παρά ένα



καλοστημένο σκηνικό. Ο «μαθητής» και ο καθοδηγητής ήταν μέλη των συντελεστών του πειράματος, που ερμήνευαν τους ρόλους τους. Στα καλώδια δεν έρεε ηλεκτρικό ρεύμα. Ο κλήρος ήταν στημένος έτσι, ώστε να βγαίνει πάντα ο συγκεκριμένος άνθρωπος «μαθητής». Το σχέδιο ήταν ιδιοφυές και επικεντρωνόταν στην ανοχή του «δασκάλου».

Αδιαμφισβήτητα, αυτό το πείραμα ήταν τρομερά αποκαλυπτικό. Οι εθελοντές δεν δίστασαν να εφαρμόσουν θανατηφόρα τάση volt σε έναν άνθρωπο άγνωστο, αθώο, ανυπεράσπιστο και μάλιστα για τον εξωφρενικά ασήμαντο λόγο ότι δεν θυμήθηκε την αντίστοιχη μιας λέξης. Ακολουθούσαν τυφλά τις εντολές των ανωτέρων χωρίς να κλονίζονται από την ανηθικότητα των πράξεων τους. Τι ένιωθε ο «δάσκαλος», όταν γύριζε τον διακόπτη; Τύψεις και ενοχές που βλάπτει έναν συνάνθρωπό του ή ηθική υποχρέωση να εκτελέσει τις εντολές; Όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, το δεύτερο. Η αμοιβή δεν ήταν μεγάλη, οπότε οι άνθρωποι δεν συμμετείχαν για τα χρήματα. Απλώς υποτάχθηκαν στην εξουσία. Ένα στοιχείο που το κάνει ακόμα πιο ενδιαφέρον, είναι ότι οι συντελεστές καθισύχαζαν τον «δάσκαλο» λέγοντάς του πως ό,τι συμβεί θα είναι υπ' ευθύνη τους. Εκείνος δεν θα έφερε καμία ευθύνη και δεν θα αντιμετώπιζε πρόβλημα με τις Αρχές. Με αυτό τον τρόπο τον παρότρυναν έμμεσα να συνεχίσει. Από τη στιγμή που θα απαλλάξεις κάποιον από την ευθύνη των πράξεων του, είναι πρόθυμος να κάνει ό,τι του ζητηθεί.

Το πείραμα του Μίλγκραμ

Τρεις μήνες αργότερα, οι εθελοντές κλήθηκαν σε μια συνέντευξη, όπου έμαθαν την αλήθεια για το πείραμα και ερωτήθηκαν τι τους παρακίνησε να συνεχίσουν. Χαρακτηριστικά, ένας άντρας είπε ότι δεν ένιωσε τύψεις για τη σκληρότητα που έδειξε και ότι θα σέβεται την εξουσία όσο την υπηρετεί. Ξεκάθαρα, λοιπόν, αυτός ο άντρας έδρασε άβουλα και δεν αμφισβήτησε την ηθική της εξουσίας. Αυτή την τακτική ακολούθησαν και οι περισσότεροι συμμετέχοντες. Είναι λυπηρό το πώς δέχτηκαν να κάνουν κάτι τόσο απάνθρωπο και άδικο, μόνο και μόνο επειδή οι οδηγίες προήλθαν από ανωτέρους τους.

Άραγε στη σημερινή εποχή οι άνθρωποι θα υπάκουγαν με τόση ευκολία;

Ελένη Κουφάκη Γ2

Μέιμι Φιπς Κλαρκ, μια ξεχωριστή γυναίκα

Στο βιβλίο *Γυναίκες της επιστήμης -50 ατρόμητες πρωτοπόροι που άλλαξαν τον κόσμο*, των Πανεπιστημιακών

Εκδόσεων Κρήτης, παρουσιάζονται τα πορτρέτα πενήντα



σημαντικών γυναικών που πρόσφεραν πολλά στους τομείς των φυσικών επιστημών, της τεχνολογίας, της μηχανικής και των μαθηματικών από την αρχαιότητα μέχρι τη σημερινή εποχή.

Ας γνωρίσουμε μία από αυτές τις πρωτοπόρους γυναίκες, την Αφροαμερικανίδα Μέιμι Φιπς Κλαρκ, ψυχολόγο και ακτιβίστρια για τα πολιτικά δικαιώματα.

Η Μέιμι γεννήθηκε το 1917 στο Αρκάνσας. Λόγω της καταγωγής της βίωσε τον ρατσισμό από τα παιδικά της χρόνια. Απαγορευόταν να πηγαίνει όπου ήθελε, να μπαίνει σε μαγαζιά λευκών και αναγκάστηκε να φοιτήσει σε υποβαθμισμένα σχολεία αποκλειστικά για μαύρους. Παρόλα αυτά τελείωσε τις σπουδές της

στην Ψυχολογία, συνέχισε με μάστερ και πήρε το διδακτορικό της από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια το 1943. Με τον σύζυγό της, επίσης ψυχολόγο, τον Κέννεθ Κλαρκ, θέλησε να αποδείξει μέσω της ψυχολογίας ότι ο φυλετικός διαχωρισμός ήταν άδικος. Έκαναν το «πείραμα της κούκλας» σε πολλά σχολεία όλης της χώρας, σχολεία για λευκούς ή μαύρους μόνο και σχολεία όπου φοιτούσαν και λευκοί και μαύροι, δίνοντας στα παιδιά δυο ολόιδιες μαύρες και λευκές κούκλες, ζητώντας τους να επιλέξουν με ποια θα ήθελαν να παίξουν και ποια κούκλα τους φαινόταν καλή και όμορφη.

Τα αποτελέσματα του πειράματος έδειξαν ότι στα σχολεία που φοιτούσαν μόνο μαύρα παιδιά ταυτίζονταν και επέλεγαν τη μαύρη κούκλα και αντίστροφα στα σχολεία που φοιτούσαν λευκά παιδιά τη λευκή κούκλα. Όμως, στα μικτά σχολεία ακόμα και τα μαύρα παιδιά χαρακτήρισαν τη μαύρη κούκλα ως άσχημη και κακιά και πίστευαν ότι και τα ίδια είναι κακά. Το πείραμα έδειξε ότι ο διαχωρισμός στα σχολεία έβλαπτε τα παιδιά και τα έκανε να μισούν τον εαυτό τους.

Αυτή η μελέτη χρησιμοποιήθηκε από το Ανώτατο δικαστήριο των ΗΠΑ στην υπόθεση «Μπράουν εναντίον συμβουλίου εκπαίδευσης»



το 1954 και τερμάτισε τον φυλετικό διαχωρισμό στα σχολεία του Κλίβελαντ.

Βέβαια, χρειάστηκε να δοθούν πολλοί αγώνες ακόμα, μέχρι να κατοχυρωθεί η ισότητα των μαύρων με τους λευκούς απέναντι στο νόμο και χρειάζεται να δίνουμε καθημερινά αγώνες για να γίνει συνείδηση ότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε ίσοι.

Χαρά Ψυρρή Α4

Διήγημα της Ελισάβετ Σταθάκη Γ1



Η μαντίλα

Χτύπησε το κουδούνι για σχόλασμα. Η τάξη άδειασε. Ο Κώστας όρθιος χτυπούσε τα μολύβια στο θρανίο του χωρίς να αφήσει τη θέση του. Η Μαρία σηκώθηκε από την έδρα, τα μικρά της βήματα ακούστηκαν στην άδεια αίθουσα. Τα καστανά κοντοκουρεμένα μαλλιά της ανέμιζαν σε κάθε της βήμα. Πλησίασε τον Κώστα, έσκυψε προς το μέρος του. Τα καφέ μάτια της κοίταζαν με γλυκύτητα το εκνευρισμένο παιδί. Του έπιασε με τρυφερότητα τον ώμο του, εκείνος την κοίταξε με αγριεμένο βλέμμα.

«Σε λίγο περιμένω τον πατέρα σου, μην αγχώνεσαι, όλα θα πάνε καλά. Έλα σήκω, πήγαινε στο σπίτι σου, πεινάς, έτσι δεν είναι;». Τα μάτια του Κώστα φωτίστηκαν. Αυτά τα μάτια των παιδιών είναι που της δίνουν κουράγιο και αυτοπεποίθηση εδώ και πέντε χρόνια που διδάσκει. Οι δυσκολίες όλων των παιδιών σαν τον Κώστα την συγκινούν, της θυμίζουν τις δικές της δυσκολίες. Εκείνο το μεσημέρι που έφευγε από το σχολείο...

Έπρεπε να διασχίσει σχεδόν όλη την πόλη για να φτάσει στην Εστία που την φιλοξενούσε. Πήρε τον συνηθισμένο δρόμο. Οι λεύκες ορθώνονταν ψηλές, σιωπηλές, και εκείνη περπατούσε στον ίσκιο τους. Πετάχτηκαν μπροστά της ξαφνικά, αιφνιδιάστηκε. Αρχηγός φαινόταν να είναι ο Πέτρος από την τάξη της και τα άλλα παιδιά ήταν από το σχολείο της; Κρύος ιδρώτας άρχισε να τρέχει στο λεπτοκαμωμένο κορμί της, τα χέρια της άρχισαν να τρέμουν, τα μάτια της γέμισαν δάκρυα και η αναπνοή της βάρυνε.

Άρχισε να τρέχει, την κυνήγησαν, τα λόγια τους μαχαιριές στην καρδιά της. «Μαντίλα φοράς μωρή; Γύφτισσα». Την έσπρωξαν και άρπαξαν το μαντίλι από το κεφάλι της, πρόλαβε να φύγει. Έτρεξε στο μόνο καταφύγιο που είχε, την βιβλιοθήκη της Εστίας. Πού βρήκε το κουράγιο και τους πλησίασε την άλλη μέρα; Κάθονταν στο παγκάκι. Μάζεψε όλο το θάρρος που είχε και τους είπε:

-Θέλω να μείνω εδώ, θέλω να μάθω, να σπουδάσω.

Ο Πέτρος τέντωσε το χέρι του, μια βαθιά ουλή, ένα σημάδι φάνηκε. Είδε ότι το κοίταζε.

- Αν ξανάρθεις αύριο, θα σπάσουμε τα δικά σου χέρια, της είπε.

Το χτύπημα στην πόρτα την επανέφερε στην πραγματικότητα. Μπήκε ένας ψηλός κύριος. Αντάλλαξαν χειραψία και μετά τα τυπικά μίλησαν για τον Κώστα.

-Κάθομαι δίπλα του για να γράψει και αυτός ούτε που κάθεται καλά καλά στην καρέκλα. Όλο διάλειμμα θέλει, εσάς όμως σας αγαπάει. Άμα του πω, τι θα πει η δασκάλα σου; Τότε έρχεται. Να γι' αυτό είμαι εδώ, εσείς που ξέρετε να με βοηθήσετε...

«Να με βοηθήσετε, να με βοηθήσετε, να πάω σε άλλο σχολείο», είχε πει κλαίγοντας στην υπεύθυνη της Εστίας. «Με έσπρωξαν και είπαν ότι σκόνταψα, δεν μπορώ άλλο».

Πολλή ώρα μιλούσαν, η Μαρία κατάλαβε, ο πατέρας την ευχαρίστησε.

Την επόμενη ημέρα ο Κώστας την περίμενε πρωί πρωί έξω από την πόρτα του σχολείου.

-Κυρία, ο μπαμπάς μου σας ευχαριστεί και μου είπε να πάρετε αυτό. Της έδωσε ένα μικρό δέμα. Πήγε στο γραφείο της και άνοιξε το δέμα. Ένα πολύχρωμο μαντίλι τύλιξε τα χέρια της.

Ελισάβετ Σταθάκη Γ3

Το διήγημα βραβεύτηκε με έπαινο στον 3ο Παγκρήτιο Μαθητικό Λογοτεχνικό Διαγωνισμό, που διοργάνωσε η Στέγη Βιτσέντζος Κορνάρος για το σχολικό έτος 2023-24



Μια πολύ ωραία ταινία που προτείνω να δείτε είναι το **Coco**. Μια ταινία animation του Λι Άνκριτς και του Άντριαν Μολίνα, που έκανε πρεμιέρα τον Οκτώβριο του 2017 στο Μεξικό.

Ήρωας της ταινίας είναι ένα 12χρονο παιδί που, ενώ λατρεύει την μουσική, η οικογένεια του του απαγορεύει να έχει κάθε σχέση μαζί της, αφού ο προπάππους τους τους άφησε για να γίνει μουσικός και πέθανε μακριά από την οικογένεια του. Όσο ο 12χρονος Μιγκέλ μεγαλώνει, ψάχνει για τους προγόνους του και πληροφορίες για τον προπάππου του. Με ένα μαγικό τρόπο πάει στο κόσμο των νεκρών έχοντας μια μοναδική ευκαιρία να γνωρίσει τους προγόνους του και να μοιραστεί στιγμές μαζί τους. Εκεί θα ζήσει μια απίστευτη περιπέτεια, η οποία θα

τον οδηγήσει στην αποκάλυψη της αλήθειας για το τι είχε συμβεί στο παρελθόν. Αυτά που θα αντικρίσει εκεί και θα βιώσει, θα του ανοίξουν νέους ορίζοντες και θα του δώσουν απαντήσεις. Επιστρέφοντας πίσω όλα θα είναι διαφορετικά και όλα θα εκτιμούνται αλλιώς πια για αυτόν, αποκαθιστώντας παράλληλα και τη μνήμη του προπάππου του.

Η ταινία κέρδισε το 2018 το Όσκαρ καλύτερης ταινίας κινουμένων σχεδίων, το Όσκαρ καλύτερου πρωτότυπου τραγουδιού και αποτέλεσε την εμπορικότερη ταινία όλων των εποχών για το Μεξικό, καθώς η ιδέα της βασίζεται σε μια από τις πιο σημαντικές γιορτές στο Μεξικό, την Ημέρα των Νεκρών.

Μου άρεσε πολύ η μουσική, το πρωτότυπο θέμα της ταινίας και η επιμονή και θέληση του πρωταγωνιστή. Ενώ του απαγορεύουν αυστηρά κάθε σχέση με τη μουσική, εκείνος δεν τα παρατά και με πείσμα και αποφασιστικότητα μαθαίνει την αλήθεια και διεκδικεί αυτό που αγαπά. Αν δεν την έχετε δει, μην τη χάσετε!

Χαρά Μαρνέλλου Α2

Κρυπτόλεξο

Μπορείς να βρεις τους τίτλους 10 αγαπημένων παιδικών ταινιών,
που κρύβονται κάθετα, οριζόντια και διαγώνια ανάμεσα στα γράμματα;

P	B	N	B	N	N	N	Φ	P	Ω	M	B	X	I	Ω	Z	P	X
Ω	B	I	M	Y	E	I	Π	Ψ	N	N	N	Ω	M	Π	Ω	Ω	P
Ψ	A	X	N	O	N	T	A	Σ	T	O	N	N	E	M	O	B	Ψ
I	I	I	E	I	Y	I	I	K	I	I	K	Y	M	Ψ	Y	N	T
K	A	Ω	P	A	Z	Λ	Ψ	B	E	Θ	E	Θ	B	Θ	Π	N	Ω
N	N	M	Ψ	Π	Π	P	A	Ψ	I	X	B	Φ	E	N	O	Y	I
P	A	Ψ	X	I	Σ	B	Θ	N	M	M	P	Π	P	I	Λ	Λ	X
Ω	P	Ω	Θ	Θ	T	X	Ψ	P	A	T	A	T	O	Y	H	Σ	Ψ
K	Π	T	N	A	P	B	Z	Z	Γ	Λ	I	Ω	I	Λ	Π	Ω	Λ
N	Π	Ψ	K	N	O	I	K	Ψ	A	I	Λ	X	E	Θ	K	M	I
P	Δ	Ω	M	O	Y	Ψ	X	T	Δ	M	Y	Y	M	Ψ	Π	Ω	Δ
Ω	X	P	E	I	M	Z	P	Z	A	E	X	Ω	Z	Θ	Ψ	I	Z
Λ	P	I	Z	P	Φ	X	Z	Ψ	Σ	Y	Π	Π	Π	Ψ	T	B	Y
N	I	Θ	E	Λ	A	Z	Δ	N	K	M	Y	K	Φ	I	I	Z	X
X	X	E	B	Ω	K	I	Λ	Y	A	E	Λ	Y	Λ	Ψ	Λ	Z	Ω
Ω	Φ	K	Z	I	I	B	Δ	N	P	Ψ	I	Ω	Z	E	Z	Ω	Ψ
P	Λ	Ω	Ψ	Ψ	A	I	Θ	Ψ	H	B	T	Y	I	Ψ	I	Λ	Φ
Ω	X	Ψ	K	B	Θ	Z	Ψ	E	I	I	Y	Ω	E	Ω	Ψ	Z	Ψ
K	P	Ω	Z	Ω	Z	X	Z	E	Y	X	O	Y	Λ	H	Δ	E	Σ

Αρετή Σαγχαρίδου Α3, Άρια Συμεουδάκη Α3