

Σήμερα έμαθα ότι...

## Η σκέψη τελικά καίει πολλές θερμίδες

Μπορεί ένας σκακιστής να κάψει όσες θερμίδες ένας τενίστας; Και ποιος Ρωμαίος αυτοκράτορας παραιτήθηκε για να καλλιεργήσει λάχανα;

σελ. 3

Ποίηση

## Ο Πυθαγόρας συναντά τον Ελύτη

Με αφετηρία έννοιες όπως η συμμετρία οι μαθητές κλήθηκαν να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα και εικόνες μέσω της ποίησης

σελ.14

Τοπικά νέα

## Ο Θρόνος του Οδυσσέα βρίσκεται στην Αττική

Το Ποικίλον Όρος που ενώνει το Ίλιον, την Πετρούπολη και το Χαϊδάρι γίνεται σύμβολο οικολογικής συνείδησης.

σελ. 7

# Ιλιό...σποροι

Μαθητική Εφημερίδα 3ου Πρότυπου Λυκείου Ιλίου

ΤΕΥΧΟΣ 1<sup>ο</sup>

Μάρτιος 2026

## Από την καθαρεύουσα του Κοραή στο... rage bait και το karma farming

Η ελληνική γλώσσα, μπροστά στη νέα ψηφιακή πραγματικότητα, δεν μπορεί πλέον να «καθαριστεί», αλλά μάλλον να προσαρμοστεί στο διαδικτυακό σύμπαν. **σελ. 10**

Αθλητικά

### Γύρισε στην τάξη μας ως Ολυμπιονίκης

Στο φύλλο αυτό φιλοξενούμε συνέντευξη με την Αλεξάνδρα Γιάλλουρου, αθλήτρια του σχολείου μας, που κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο taekwondo (-57 κιλά) στους Ολυμπιακούς Αγώνες Κωφών στο Τόκιο το 2025. Από τα πρώτα της βήματα σε ηλικία 5 ετών, με υποστήριξη οικογένειας και προπονητή, ξεπέρασε δυσκολίες λόγω ακοής και συνδυάζει σχολείο και πρωταθλητισμό με συνέπεια. Μας μιλά για την πορεία της και τα όνειρά της για την Ολυμπιάδα Κωφών στην Αθήνα το 2029.

σελ. 4

Nobu Tsujii

### Η μελωδία της ψυχής

σελ. 9



## Η ανθρωπότητα στο υπαρξιακό σταυροδρόμι με οδηγό την AI

σελ. 2, 3

## Η εξουσία μέσα από τη μουσική

Τι συμβαίνει όταν η ορμή του ιταλικού μπαρόκ συναντά τη δωρικότητα της βυζαντινής ψαλτικής; Στο πλαίσιο της ανα-

ζήτησης της διαχρονικής σχέσης ανάμεσα στη μουσική και την ανθρώπινη ψυχή, μαθητές του 3ου Πρότυπου Λυκείου Ιλί-

ου πραγματοποίησαν συνέντευξη με την μαθηματικό-μουσικό, Φωτεινή Ζιάννη και τον θεολόγο Μπεχράκη Νεκτάριο. **σελ. 5**

Συνέντευξη

### Κάποια «Χέρια» μπορούν και αλλάζουν τον κόσμο

Η Μαρία Βαϊσμένου, εμπνεύστρια της εθελοντικής ομάδας «ΧΕΡΙΑ», που στηρίζει παιδιά και ευπαθείς κοινωνικές ομάδες σε όλη την Ελλάδα, μίλησε στους Ιλιόσπορους για το έργο που προσφέρει. Οι μαθητές/τριες του σχολείου μας συνομίλησαν μαζί της για την ιστορία της πρωτοβουλίας, τις πρώτες μικρές δράσεις που ξεκίνησαν από μια απλή δωρεά, και πώς αυτές εξελίχθηκαν σε μια ομάδα με πάνω από 8.500 μέλη. Η Μαρία μίλησε για το νόημα του εθελοντισμού, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η ομάδα, και την αφοσίωση που απαιτείται για να υποστηρίξουν τα παιδιά στα ιδρύματα, από βρεφονηπιακούς σταθμούς μέχρι εφηβικές δομές και γηροκομεία. Μέσα από τις ιστορίες χαράς και συγκίνησης που μοιράστηκε, γίνεται σαφές πως η αληθινή δύναμη της προσφοράς είναι η αγάπη, η ενσυναίσθηση και η διάθεση να αλλάξουμε τον κόσμο γύρω μας, χέρι με χέρι. **σελ. 12-13**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Σελίδα **3** Σήμερα έμαθα ότι...,  
Λέσχη Βιβλίου Carpe Diem
- Σελίδα **4** Συνέντευξη στην Αλεξάνδρα Γιάλλουρου
- Σελίδα **5** Βιβάλντι, Βυζαντινή μουσική και ο άνθρωπος πίσω  
από την εξουσία
- Σελίδα **6** Η τέχνη ως γέφυρα συμπερίληψης
- Σελίδα **7** Το Ποικίλο Όρος εκπέμπει SOS,  
Κρατώντας ζωντανό το θρύλο της Βούτας
- Σελίδα **8** Από τον μυθικό Τάλω της αρχαιότητας στην 3η γενιά  
ανθρωπόμορφων ρομπότ
- Σελίδα **9** ENTAGLE 25\_skg: Η Θεσσαλονίκη  
στο επίκεντρο της Κβαντικής Εποχής
- Σελίδα **10** Λέξεις που «γεννά» το διαδίκτυο
- Σελίδα **11** Nobu Tsujii: Ένας πιανίστας που διαβάζει με το αυτί
- Σελίδα **12** Συνέντευξη στη Μαρία Βαϊσμένου είναι η εμπνεύ-  
στρια της εθελοντικής ομάδας «ΧΕΡΙΑ»
- Σελίδα **14** Ποιήματα και ζωγραφίες μαθητών
- Σελίδα **15** Αρθρογραφία, σταυρόλεξο
- Σελίδα **16** Ζωγραφική

## EDITORIAL

## Από τα Qubits στην Ανθρώπινη Θέληση και επαφή

Στο τεύχος που κρατάτε, η σχολική μας κοινότητα γίνεται γέφυρα ανάμεσα στο αύριο και το σήμερα. Ξεκινάμε από την καρδιά της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης, εξερευνώντας πώς η κβαντική υπολογιστική και τα ανθρωποειδή ρομπότ – από τον μυθικό Τάλω μέχρι το σύγχρονο IRON – επαναπροσδιορίζουν τα όρια της λογικής μας αναζητώντας τη θέση του ανθρώπου σε έναν κόσμο που αλλάζει ραγδαία. Ωστόσο, καθώς οι μηχανές μαθαίνουν να μιμούνται την ανθρώπινη κίνηση και να λύνουν προβλήματα με κβαντική ταχύτητα, ανακύπτει ένα κρίσιμο ερώτημα: Ποιος είναι ο ρόλος του ανθρώπου σε αυτόν τον νέο κόσμο;

Σε μια εποχή που το διαδίκτυο μας παγιδεύει συχνά σε φαινόμενα όπως το rage bait και γεννά νέους όρους επικοινωνίας εμείς επιλέγουμε τον Άνθρωπο. Όπως στην άρια του Βιβάλντι «Agitata da due venti», ο άνθρωπος βρίσκεται συχνά «ανάμεσα σε δύο ανέμους», εμείς αναζητούμε την ισορροπία μας. Αντιστεκόμαστε στον ψηφιακό θόρυβο και στρεφόμαστε στην ουσία. Η τεχνολογία και η θεωρία αποκτούν νόημα μόνο όταν συναντούν τον άνθρωπο. Η δύναμη της ψυχής είναι αυτή που δίνει νόημα σε κάθε προσπάθεια. Η συμμαθήτριά μας, Αλεξάνδρα Γιάλλουρου,

χάλκινη Ολυμπιονίκης στο Taekwondo, μας αποδεικνύει ότι «τα όνειρα δεν έχουν όρια», ενώ η ομάδα «ΧΕΡΙΑ» της Μαρίας Βαϊσμένου μας θυμίζει ότι ο εθελοντισμός είναι η στάση ζωής που γεμίζει την ψυχή μας με στιγμές χαράς. Από τις μελωδίες του τυφλού πιανίστα και τη λέσχη ανάγνωσης, μέχρι τη φροντίδα και διάσωση της παράδοσης των περιστεριών και την ανάγκη προστασίας του Ποικίλου Όρους, κάθε σελίδα αυτού του τεύχους είναι μια υπόσχεση.

Η Γεωμετρία βγαίνει από το σχολικό βιβλίο και συναντά τον Πικάσο, μετατρέποντας τα σχήματα, τη συμμετρία σε ποίηση και ασπρόμαυρα σκίτσα. Είμαστε «όμοια τρίγωνα», όπως γράφει η Nadezda, με «anáλογες πλευρές» στα άγχη και τα όνειρά μας. Η σπείρα των άρρητων αριθμών αναδεικνύει την φύση. Ακόμα και η αγάπη την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου αποκτά μορφή στα μαθηματικά σχήματα στο Geogebra.

Λύστε το κβαντικό σταυρόλεξο, διαβάστε τα τρυφερά εφηβικά ποιήματα, θαυμάστε τα σκίτσα και τις ζωγραφίες. Η εφημερίδα μας είναι ο καθρέφτης ενός κόσμου που αλλάζει, αλλά επιμένει να παραμένει άνθρωπος.

*Η συντακτική ομάδα.*



**Συντονίστρια εκπαιδευτικός:** Φωτεινή Ζιάννη

**Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί:** Νεκτάριος Μπεχράκης, Ορσαλία Μπερτζελέτου

**Ιλιόσποροι**

**Ιδιοκτησία**

3ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΛΥΚΕΙΟ ΙΛΙΟΥ

**Διεύθυνση:** Αλαμάνας 14, Ίλιον

**Τηλέφωνο:** 210 5762111

**E-mail:** 3lykiliou@sch.gr

**Η Ομάδα πίσω από τις Σελίδες**

**Αρχισυντάκτες:** Ζωή Δουγένη, Νικολέττα Φραμπασάλη, Ευρυδίκη Παπαγεωργίου, Σοφία Λαλοπούλου, Νικόλαος Λούπου

**Συντακτική Ομάδα:** Μαρία Αποστόλου, Αχιλλέας Γεωργόπουλος, Αλέξανδρος Βαρουξής, Ζωή Δουγένη, Νικόλαος Λούπου, Ηλίας Κουκουσάς, Ευρυδίκη Παπαγεωργίου, Κωνσταντίνα Παπουτσή, Ευπραξία Χασανέα, Ιωάννα Κουντουράκη, Φωτεινή Βρυσά, Νικολέττα Φραμπασάλη, Σοφία Λαλοπούλου

**Ποιήματα:** Κωνσταντίνα Παπουτσή

**Ζωγραφίες-Γελοιογραφία:** Μαρία Αποστόλου, Χασανέα Ευπραξία, Ηλίας Κουκουσάς, Ιωάννα Κουντουράκη

**Σταυρόλεξο:** Νικόλαος Λούπου

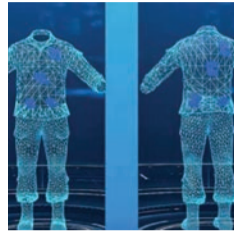
**Οπισθόφυλλο:** Ευπραξία Χασανέα

## ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

## Σήμερα έμαθα ότι...



Ο 21χρονος Γκραν Μάστερ στο σκάκι Μικαΐλ Αντίποφ έκαψε 560 θερμίδες σε δύο ώρες παρτίδας. Περίπου όσες θα έκαιγε ο Ρότζερ Φέντερερ σε μία ώρα παιχνιδιού τένις.



Μαθητές στην Κίνα εφθύραν ένα χαμηλού κόστους «αόρατο μανδύα» ο οποίος κρύβει αυτόν που τον φοράει από κάμερες AI. Μεταξύ άλλων χρησιμοποιεί καμουφλάζ που μπερδεύει την οπτική αναγνώριση.



Ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Διοκλητιανός ήταν ο πρώτος που άφησε οικειοθελώς τον θρόνο του, λόγω ασθένειας, το 305 μ.Χ.. Έζησε έως το 311 μ.Χ. καλλιεργώντας λάχανα στις δαλματικές ακτές.



Το Matilda Effect είναι ένα φαινόμενο όπου οι γυναίκες δεν λαμβάνουν την αναγνώριση που τους αξίζει για τα επιστημονικά τους επιτεύγματα. Το όνομα προέρχεται από τη Matilda Joselyn Gage.



## Λέσχη βιβλίου Carpe Diem

Μια μαθητική πρωτοβουλία για τη δημιουργία μίας γωνίας ελεύθερης σκέψης μέσα στο σχολικό πρόγραμμα με ορμητήριο τη Λέσχη Ανάγνωση και τον εμπλουτισμό της σχολικής βιβλιοθήκης

ΤΩΝ  
ΕΥΠΡΑΞΙΑΣ ΧΑΣΑΝΕΑ,  
ΑΧΙΛΛΕΑ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ

«Μπορεί ένα σχολείο να γίνει κάτι παραπάνω από αίθουσες διδασκαλίας; Οι μαθητές του 3ου Πρότυπου Λυκείου Ιλίου απαντούν με μια ρηξικέλευθη πρόταση: τη δημιουργία μιας Λέσχης Ανάγνωσης. Με σύνθημα το "Carpe Diem", ζητούν τη δική τους γωνιά ελεύθερης σκέψης μέσα στο σχολικό πρόγραμμα».

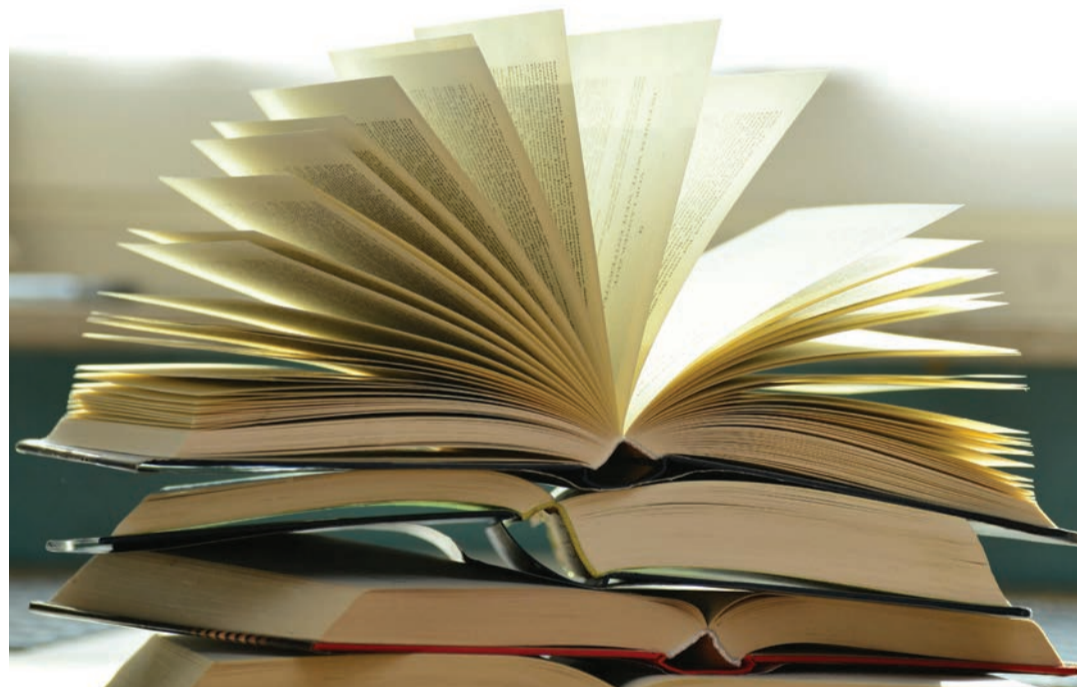
Επιστολή προς τη Διεύθυνση του σχολείου και την υπεύθυνη της σχολικής βιβλιοθήκης

«Η ανάγκη για το "παρεϊστικό" διάβασμα»

«Εμπνευσμένοι από την ταινία Dead Poets Society, τον "Κύκλο των Χαμένων Ποιητών" και από το διαχρονικό μήνυμα "Carpe Diem" (Άδραξε τη μέρα), που μας προτρέπει να ζούμε την κάθε στιγμή με πάθος και νόημα και συμβολίζει την ανάγκη για ελεύθερη σκέψη, αμφισβήτηση των κατεστημένων και συνειδητή ζωή, θέλουμε να υλοποιήσουμε το Όραμα μιας Λέσχης Ανάγνωσης». Η δημιουργία της Λέσχης Ανάγνωσης θα αποτελέσει σημείο συνάντησης και ανταποκρίνεται στην ανάγκη πολλών μαθητών που αγαπούν τη λογοτεχνία να έρθουν πιο κοντά στο βιβλίο και να μοιραστούν ιδέες και προβληματισμούς. Στόχος είναι η δημιουργία μιας ομάδας και η αγορά νέων βιβλίων, ώστε το «εξωσχολικό» διάβασμα να γίνεται «παρεϊστικό» και να αξιοποιήσουμε τον πολύτιμο χρόνο μας σε κάτι δημιουργικό.

**Οι Προτάσεις μας για τον Σκεπτόμενο Πολίτη**

Ζητάμε τον εμπλουτισμό της σχολικής βιβλιοθήκης με την



αγορά δύο βιβλίων λογοτεχνίας και δύο μη λογοτεχνίας που θα προσελκύσουν τα ενδιαφέροντα και την περιέργεια των μαθητών. Τα βιβλία είναι δημοφιλή, κατάλληλα για ηλικίες και ενθαρρύνουν τη φαντασία, τη γνώση και την κριτική σκέψη.

**Τα βιβλία και ο διαδραστικός πίνακας είναι η επένδυση του σχολείου μας στην κριτική σκέψη**



Οι μαθητές προτείνουν τέσσερις τίτλους που ισορροπούν ανάμεσα στη φαντασία και την κριτική ανάλυση της πραγματικότητας:

Το πρώτο βιβλίο λογοτεχνίας είναι το Star Wars: Μια

Νέα Ελπίδα από τον George Lucas (Τζορτζ Λούκας) ISBN 9781529966725. Αυτό το μυθιστόρημα εισάγει τους αναγνώστες στο διάσημο σύμπαν του Star Wars, γεμάτο περιπέτεια, δράση και αξέχαστους χαρακτήρες. Εξερευνά παγκόσμια θέματα όπως η μάχη μεταξύ καλού και κακού, η φιλία, η γενναιότητα και η προσωπική ανάπτυξη. Η γρήγορη πλοκή και η γνώριμη ιστορία το καθιστούν ιδιαίτερα ελκυστικό για τους εφήβους και μπορούν να παρακινήσουν ακόμη και τους απρόθυμους αναγνώστες να αναπτύξουν μια αγάπη για το διάβασμα και τη δημιουργικότητα.

Το δεύτερο βιβλίο λογοτεχνίας είναι το «The Perks of Being a Wallflower» (Τα πλεονεκτήματα του να είσαι «στο περιθώριο») του Stephen Chbosky ISBN 9781847394071. Αυτό το μυθιστόρημα είναι γραμμένο με απλό και προσωπικό τρόπο, ένας οδηγός ενηλικίωσης, κα-

θιστώντας το πολύ εύκολο για τους εφήβους να το διαβάσουν και να το κατανοήσουν. Εστιάζει στη φιλία, την ενηλικίωση και την αντιμετώπιση των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια του Λυκείου. Ο πρωταγωνιστής αντιμετωπίζει συνηθισμένες εφηβικές προκλήσεις, όπως το να νιώθει διαφορετικός και να προσπαθεί να βρει τη θέση του στον κόσμο. Το βιβλίο ενθαρρύνει τους νεαρούς αναγνώστες να εκφραστούν και να εκτιμήσουν σημαντικές στιγμές της ζωής.

**Τέσσερα βιβλία-σταθμοί για τον σύγχρονο έφηβο**

Το πρώτο Μη λογοτεχνικό βιβλίο είναι το «Sapiens: Μια Σύνοψη Ιστορίας της Ανθρωπότητας» (ISBN 9789602216651) από τον Yuval Noah Harari. Το Sapiens είναι ένα από τα πιο δημοφιλή μη μυθιστορηματικά βιβλία στην Ελλάδα και παγκοσμίως. Παρουσιάζει την ιστορία της ανθρωπότητας με έναν ελ-

κυστικό και κατανοητό τρόπο, βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν πώς εξελίχθηκαν οι κοινωνίες, οι πολιτισμοί και οι πεποιθήσεις. Το βιβλίο ενθαρρύνει την κριτική σκέψη και διευρύνει τις οπτικές των μαθητών, καθιστώντας το έναν εξαιρετικό εκπαιδευτικό πόρο για τη σχολική βιβλιοθήκη.

Το δεύτερο μη λογοτεχνικό βιβλίο που προτείνουμε είναι το «Δειπνώντας με τον Σωκράτη» του Θανάση Λάλα ISBN 9789606156564. Σε αυτό το βιβλίο, ο συγγραφέας φέρνει τη φιλοσοφία στην καθημερινή ζωή μέσα από απλές συζητήσεις εμπνευσμένες από τη σωκρατική σκέψη. Αντί να παρουσιάζει τη φιλοσοφία ως κάτι μακρινό ή δύσκολο, ο Λάλας δείχνει πώς ερωτήματα σχετικά με την ευτυχία, τις επιλογές και τις αξίες μπορούν να προκύψουν σε καθημερινές στιγμές. Το συνολικό κόστος των βιβλίων είναι εντός του προϋπολογισμού των 100 ευρώ, ποσό που δεν είναι απαγορευτικό για το σχολείο μας.

**Η βιβλιοθήκη στην ψηφιακή εποχή**

Ζητάμε επίσης την εγκατάσταση ενός διαδραστικού πίνακα στην αίθουσα της βιβλιοθήκης, ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να παρακολουθούμε ταινίες, τη διαδραστική ανάλυση ψηφιακών χαρτών του «Sapiens» και τη σύνδεση με ξένα λεξικά για την κατανόηση σύγχρονων όρων. Τα βιβλία και ο διαδραστικός πίνακας είναι η επένδυση του σχολείου μας στην κριτική σκέψη και στη δημιουργία πολιτών που δεν θα σταματήσουν ποτέ να αναζητούν τη μαγεία των κειμένων ανάμεσα στις σελίδες των βιβλίων και να «κλέψουν» χρόνο από το διάβασμα.

**Αλεξάνδρα Γιάλλουρου, χάλκινη Ολυμπιονίκης στην Ολυμπιάδα Κωφών το 2025**

# Αυτό που μου δίνει δύναμη είναι οι στόχοι μου και τα όνειρά μου

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ  
ΖΩΗ ΔΟΥΓΕΝΗ,  
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΦΡΑΜΠΑΣΧΑΛΗ,  
ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Σε αυτό το φύλλο έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε μια ξεχωριστή αθλήτρια του σχολείου μας, την Αλεξάνδρα Γιάλλουρου που κατάφερε στους Ολυμπιακούς Αγώνες κωφών στο Τόκιο το 2025, να επιστρέψει με το χάλκινο μετάλλιο στο taekwondo στην κατηγορία -57 κιλών.

Η Αλεξάνδρα μας είχε κάνει περήφανους και το 2024, όταν ανέβηκε στο δεύτερο υψηλότερο σκαλί του βάθρου στα -57 κιλά, στην πρώτη της συμμετοχή με την εθνική μας ομάδα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα κωφών στο taekwondo στο Μπίσκεκ του Κιργιστάν. Είναι τιμή μας που βρίσκεται μαζί μας και ανυπομονούμε να μάθουμε περισσότερα για την πορεία της.

**Πώς ξεκίνησες το taekwondo ; Ποια ήταν η στιγμή που σε έκανε να πεις αυτό είναι για εμένα ;**

Το taekwondo το ξεκίνησα στην ηλικία των 5 ετών. Αθλούμαι σε έναν σύλλογο που βρίσκεται στην Παλατιανή στο Ίλιον στον «Εθνικό 95». Είμαι εκεί 12 χρόνια. Από μικρή μου άρεσε πολύ η προπόνηση και ένιωθα ενθουσιασμό κάθε φορά που συμμετείχα σε αγώνες. Αυτό που με έκανε να πω ότι το άθλημα αυτό είναι για μένα είναι το πάθος μου για αυτό και το πόσο μου άρεσε να συμμετέχω σε αγώνες και να ελέγχω το σώμα μου. Αυτό που με έκανε να καταλάβω ότι είναι το άθλημα για εμένα ήταν η χαρά που μου έδινε, ειδικά όταν συμμετείχα σε αγώνες.

Με τον καιρό κατάλαβα ότι θέλω να συνεχίσω και να εξελιχθώ σε αυτό και να βελτιώσω την αντοχή και τη δύναμη μου ως αθλήτρια.

**Ποιος ήταν ο άνθρωπος που σε στήριξε περισσότερο στα πρώτα χρόνια της προσπάθειας;**

Όχι μόνο στα πρώτα χρόνια της προσπάθειας, αλλά σε όλο το ταξίδι, αυτοί που μας στήριξαν περισσότερο ήταν η οικογένειά μου, οι γονείς μου και τα αδέρφια μου ήταν δίπλα μου σε κάθε βήμα και με κάθε τρόπο. Με ενθαρρύνουν συνεχώς και με βοηθούν να συνεχίζω, ακόμα και στις δύσκολες στιγμές. Επίσης, πολύ σημαντικό ρόλο έχει παίξει και ο προπονητής μου, ο οποίος με καθοδηγεί και με βοηθά να εξελίσσομαι ως αθλήτρια και ως άνθρωπος.

**Τι δυσκολίες αντιμετωπίζει μια κωφή αθλήτρια στο taekwondo ειδικά στους αγώνες;**

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα στην ακοή είναι κυρίως στην συμμετοχή τους σε πρωταθλήματα ακουόντων, καθώς δεν υπάρχουν ειδικά φώτα όταν σταματάει ο αγώνας όπως τα πρωταθλήματα των κωφών και πρέπει να είναι πιο παρατηρητικοί.

**Ποιες άλλες διακρίσεις έχεις;**

Έχω συμμετάσχει σε διάφορους αγώνες Πανελληνίου επιπέδου, έχω κάνει και εκεί πολλές διακρίσεις, τόσο σε αγώνες κωφών όσο και σε αγώνες ακουόντων. Επίσης έχω συμμετοχή σε διαβαλκανικά πρωταθλήματα και το 2024



είχα κατακτήσει το ασημένιο μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα κωφών.

**Τι θυμάσαι πιο έντονα από τον αγώνα που σου χάρισε το χάλκινο μετάλλιο;**

Αυτό που θυμάμαι πιο έντονα είναι η στιγμή που συνειδητοποίησα ότι είχα καταφέρει να κερδίσω το χάλκινο μετάλλιο. Ένωσα μεγάλη συγκίνηση και υπερηφάνεια για την προσπάθειά μου και για όλα όσα είχα περάσει για να φτάσω εκεί. Εκείνη τη στιγμή σκέφτηκα όλους τους κόπους και τις θυσίες που είχα κάνει και ένιωσα ότι άξιζαν. Ήταν μια πολύ σημαντική εμπειρία για εμένα και μια στιγμή που δεν θα ξεχάσω ποτέ. Ένωσα ότι οι κόποι μου ανταμείφθηκαν, και είμαι πολύ υπερήφανη που κατάφερα να φέρω την Ελλάδα στο τρίτο σκαλί του βάθρου.

**Στο βάθρο, τι σκέψεις έκανες;**

Όταν ανέβηκα στο βάθρο ένιωσα τεράστια χαρά, μεγάλη υπερηφάνεια, τρομερή συγκίνηση. Ήταν μια στιγμή που είχα ονειρευτεί και για την οποία είχα δουλέψει πολύ. Ένωσα επίσης συγκίνηση γιατί ήξερα ότι εκπροσωπούσα την Ελλάδα και αυτό είναι μεγάλη τιμή. Όλοι οι συμμαθητές μου και οι δάσκαλοι μου είχαν στείλει πολύ συγκινητικά μηνύματα πριν τον τελικό αγώνα. Μετά τη νίκη μου με πλημμύρισαν με μηνύματα χαράς και όλοι μου έλεγαν συγχαρητήρια. Στο σχολείο με υποδέχτηκαν με αγάπη, κάτι που με έκανε να νιώσω πάρα πολύ όμορφα.

**Πόσο δύσκολο και απαιτητικό είναι να συνδυάζεις σχολείο και αθλητισμό σε υψηλό επίπεδο;**

Ο συνδυασμός αυτών των δύο είναι πάρα πολύ απαιτητικός, πόσο μάλλον για έναν έφηβο, καθώς πρέπει να βρει την ισορροπία στο πρόγραμμά του τόσο για τον πρωταθλητισμό όσο και το σχολείο. Πρέπει να είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του και παράλληλα να πηγαίνει προπονήσεις τακτικά και να προσέχει τη διατροφή του. Πιστεύω ότι είναι το πιο δύσκολο κομμάτι του αθλητισμού. Αυτό που μου δίνει δύναμη στις δύσκολες μέρες είναι οι στόχοι μου και τα όνειρά μου για αυτό το άθλημα. Σκέφτομαι όλα όσα θέλω να πετύχω και αυτό με βοηθά να συνεχίζω, ακόμα κι όταν νιώθω κουρασμένη ή απογοητευμένη. Το πάθος μου

για το taekwondo είναι το βασικό κίνητρο να προσπαθώ να φτάσω ψηλά.

**Τι σου δίνει δύναμη όταν έχεις δύσκολες μέρες ή απογοητεύσεις;**

Αυτό που μου δίνει δύναμη στις δύσκολες μέρες είναι οι στόχοι μου, τα όνειρα και η αγάπη μου που έχω για αυτό το άθλημα. Σκέφτομαι όλα όσα θέλω να πετύχω και αυτό με βοηθά να συνεχίζω, ακόμα κι όταν νιώθω κουρασμένη ή απογοητευμένη. Το πάθος μου για το taekwondo είναι πολύ μεγάλο και μου θυμίζει γιατί ξεκίνησα και γιατί αξίζει να προσπαθώ. Θέλω να εξελίσσομαι συνεχώς και να δίνω τον καλύτερό μου εαυτό.

**Αν ένα παιδί στο σχολείο μας ήθελε να ξεκινήσει το taekwondo τι θα του έλεγες;**

Θα του έλεγα να πιστεύει στον εαυτό του και να μην τα παρατάει, ακόμα κι αν δυσκολευτεί. Να έχει στόχους και να προσπαθεί συνεχώς να βελτιώνεται. Επίσης, είναι σημαντικό να αγαπά αυτό που κάνει, γιατί αυτό είναι που θα του δώσει δύναμη να συνεχίσει. Θα τον συμβούλευα επίσης να προσέχει τη διατροφή του, να πηγαίνει τακτικά και ανελλιπώς στις προπονήσεις, να έχει όραμα, όνειρα και να πιστεύει στον εαυτό του.

**Η Ολυμπιάδα Κωφών θα γίνει στην Αθήνα το 2029. Πώς νιώθεις που γίνεται στην χώρα μας. Θα λάβεις μέρος;**

Νιώθω πάρα πολύ περήφανη και μεγάλη συγκίνηση που η Ολυμπιάδα Κωφών θα γίνει στην Ελλάδα. Είναι μεγάλη τιμή και ένα σημαντικό γεγονός για τη χώρα μας. Αποτελεί έναν μεγάλο στόχο, άλλη μια πρόκληση, και θα ήθελα πολύ να συμμετάσχω και να εκπροσωπήσω την Ελλάδα. Στόχος μου είναι να φέρω ένα μετάλλιο για τη χώρα μας.

**Σκέφτεσαι στο μέλλον να ασχοληθείς με προπονητική με την προώθηση του αθλητισμού των κωφών;**

Στα άμεσα προσεχικά σχέδιά μου είναι η εισαγωγή μου στο Πανεπιστήμιο. Ακόμα δεν ξέρω αν θέλω να ασχοληθώ με την προπονητική. Σίγουρα θα συμμετέχω σε τέτοιες διοργανώσεις στο μέλλον και θα προσπαθήσω να προωθώ τον αθλητισμό στην κοινότητα των κωφών όσο καλύτερα μπορώ.

Στιγμιότυπο από την Ολυμπιάδα Κωφών στο Τόκιο.



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



Η μαθηματικός-μουσικός Φωτεινή Ζιάννη και ο θεολόγος Νεκτάριος Μπεχράκης

## Ανάμεσα σε δύο ανέμους

Η μαθηματικός-μουσικός Φωτεινή Ζιάννη και ο θεολόγος Νεκτάριος Μπεχράκης, απαντάνε σε ερωτήσεις για τον Βιβάλντι, τη Βυζαντινή μουσική και τον άνθρωπο πίσω από την εξουσία

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ  
ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ,  
ΕΥΠΡΑΞΙΑ ΧΑΣΑΝΕΑ,  
ΖΩΗ ΔΟΥΓΕΝΗ  
ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΥΝΤΟΥΡΑΚΗ

Τι συμβαίνει όταν η ορμή του ιταλικού μπαρόκ συναντά τη δωρικότητα της βυζαντινής ψαλτικής; Στο πλαίσιο της αναζήτησης της διαχρονικής σχέσης ανάμεσα στη μουσική και την ανθρώπινη ψυχή, μαθητές του 3ου Πρότυπου Λυκείου Ιλίου πραγματοποίησαν συνέντευξη με την μαθηματικό-μουσικό του σχολείου, Φωτεινή Ζιάννη και τον θεολόγο Νεκτάριο Μπεχράκη, με αφορμή την άρια «Agitata da due venti» από την όπερα Farnace του Αντόνιο Βιβάλντι, όπως την ερμηνεύει η Cecilia Bartoli. Μια συζήτηση που ξεκινά από τον Βασιλιά του Πόντου και καταλήγει στη γύμνια της ανθρώπινης ύπαρξης». Η συζήτηση αυτή μάς βοήθησε να κατανοήσουμε ότι η μουσική δεν ανήκει μόνο στο παρελθόν, αλλά φωτίζει και τον σύγχρονο άνθρωπο. Η άρια «Agitata da due venti» δεν περιγράφει μόνο τα αντικρουόμενα συναισθήματα ενός βασιλιά, αλλά κάθε άνθρωπο που βρίσκεται μπροστά σε δύσκολες αποφάσεις. Ίσως τελικά, η μεγαλύτερη δύναμη δεν είναι η εξουσία, αλλά η επίγνωση της ανθρώπινης ευθραυστότητας.

**Ποια είναι η υπόθεση αυτής της άριας «Η ιστορία ενός πτημένου βασιλιά»**

Η συγκλονιστική αυτή άρια γράφτηκε πριν από τρεις αιώνες από τον Ιταλό συνθέτη Αντόνιο Βιβάλντι. Παρουσιάζει τον ηγέτη Farnace που είναι βασιλιάς του Πόντου, σε μια στιγμή βαθιάς εσωτερικής σύγκρουσης. Έχει πτηθεί από τους Ρωμαίους και βρίσκεται σε απελπιστική κατάσταση, ανάμεσα στον φόβο και την ελπίδα. Οι εχθροί του πλησιάζουν και όλα φαίνονται χαμένα. Φοβάται ότι η γυναίκα

του και ο γιος του θα πέσουν στα χέρια των εχθρών. Παρόλο που είναι βασιλιάς, νιώθει αβεβαιότητα και αγωνία. Η ψυχή του είναι σαν ένα πλοίο ανάμεσα σε δύο αντίθετους ανέμους. «Agitata da due venti contrari si combatte quest'alma col timore e la speme». Η μουσική του Βιβάλντι ζωγραφίζει τα συναισθήματα του βασιλιά με στιγμές έντασης και γρήγορα περάσματα (coloratura).

**Αυτό μας θυμίζει ότι η εξουσία δεν καταργεί την ανθρώπινη ευαισθησία. Πιστεύετε ότι αυτό αφορά και τους σημερινούς ηγέτες;**

Βεβαίως. Η ιστορία και η μουσική δεν μιλούν μόνο για το παρελθόν, αλλά και για τον κόσμο στον οποίο ζούμε σήμερα — και ίσως και για το μέλλον, στο οποίο κάποιοι από εμάς θα κληθούμε να πάρουμε σημαντικές αποφάσεις. Οι ηγέτες καλούνται να πάρουν δύσκολες αποφάσεις που επηρεάζουν πολλούς ανθρώπους όχι μόνο σε έναν τόπο αλλά παγκόσμια. Ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε προσηκτικές αποφάσεις ή σε λάθη. Η ελπίδα μπορεί να δώσει θάρρος, αλλά και να δημιουργήσει ψευδαισθήσεις. Είναι φυσικό να βιώνουν φόβο, ευθύνη και αμφιβολία και αυτά τα συναισθήματα να επηρεάζουν τις αποφάσεις τους. Η μουσική του Βιβάλντι μάς βοηθά να καταλάβουμε ότι πίσω από κάθε μορφή εξουσίας υπάρχει ένας άνθρωπος που παλεύει εσωτερικά.

**Εσείς πιστεύετε ότι οι ηγέτες είναι δυνατοί;**

Συχνά πιστεύουμε ότι οι ηγέτες είναι ισχυροί και βέβαιοι για τις αποφάσεις

τους. Όμως η ιστορία και η μουσική αποκαλύπτουν το αντίθετο. Ο Farnace, παρόλο που είναι βασιλιάς, φοβάται, αμφιβάλλει και νιώθει αδύναμος. Το ίδιο βλέπουμε και στον Πόντιο Πιλάτο, που ενώ είχε εξουσία, δίστασε και προσπάθησε να αποφύγει την ευθύνη. Στο Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο 27:24 ο Πόντιος Πιλάτος, βλέποντας ότι δεν μπορεί να μεταπέσει το πλήθος και κινδυνεύει αναταραχή, νίπτει τας χείρας του συμβολικά. Έτσι, φανερώνει την εσωτερική σύγκρουση και προσπάθεια να αποποιηθεί την ευθύνη του για την καταδίκη του Ιησού Χριστού. Κατά Ιωάννην 18:38

— «Λέγει εις αυτόν ο Πιλάτος. "Τι είναι αλήθεια; Και ποιός μπορεί να την βρη;"» Δείχνει αμφιβολία και αίσθηση αδικίας, αφού δεν βρίσκει ενοχή για τον Χριστό.

Η εξουσία δεν αφαιρεί την ανθρώπινη αδυναμία. Αντίθετα, την κάνει πιο έντονη. Οι ηγέτες καλούνται να αποφασίσουν ενώ βρίσκονται ανάμεσα σε «δύο ανέμους»: τον φόβο και την ευθύνη, το δίκαιο και το άδικο. Η μουσική του Βιβάλντι μάς βοηθά να κατανοήσουμε ότι ακόμη και οι πιο ισχυροί άνθρωποι βιώνουν την ίδια εσωτερική σύγκρουση που βιώνει κάθε άνθρωπος.

**Στις «Μουσικές γέφυρες: Από τη Δύση στην Ανατολή» Η ερμηνεία της Cecilia Bartoli (σ.σ. στο σκανάροντας το qr code μπορείτε να την ακούσετε) έχει κάτι ιδιαίτερο. Γιατί;**

Η ερμηνεία της ξεπερνά τα σύνορα του κόσμου και τον χρόνο. Η φωνή της κινείται με ταχύτητα και ευελιξία, με γρήγορα περάσματα που εκφράζουν την ταραχή της ψυχής. Η τεχνική αυτή είναι

χαρακτηριστική της μουσικής μπαρόκ. Η μπαρόκ μουσική της Ιταλίας επηρεάστηκε έμμεσα από τη βυζαντινή μουσική και τις μεσανατολικές φωνητικές παραδόσεις. Έχουν κοινό στόχο: να εκφράσουν το συναίσθημα και την ανθρώπινη ψυχή. Στη βυζαντινή ψαλτική και στη μουσική μπαρόκ μία λέξη τραγουδιέται με πολλές γρήγορες νότες, δηλαδή μία συλλαβή πολλές νότες (μελίσμα). Η Μεσόγειος ήταν πάντα χώρος ανταλλαγής μουσικών ιδεών.

**«Η στιγμή που η εξουσία σιωπά» μας θυμίζει επίσης τους ήχους που ακούμε σε αραβικούς γάμους, τα μελίσματα. Υπάρχει σύνδεση;**

Μουσικός-θεολόγος: Είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα παρατήρηση. Αυτοί οι ήχοι χρησιμοποιούν παρόμοια ευελιξία της φωνής για να εκφράσουν έντονα συναισθήματα, όπως χαρά, συγκίνηση, ενθουσιασμό. Η φωνή αποτελεί ένα παγκόσμιο μέσο έκφρασης. Η άρια «Agitata da due venti» δεν είναι απλώς ένα έργο του παρελθόντος. Είναι μια υπενθύμιση ότι, ανεξάρτητα από την εποχή ή τη θέση μας, όλοι βρισκόμαστε κάποτε ανάμεσα σε δύο ανέμους. Και ίσως, ακούγοντας αυτή τη μουσική, να καταλαβαίνουμε καλύτερα όχι μόνο τους ηγέτες του κόσμου, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό. Η μεγαλύτερη αλήθεια που αποκαλύπτει αυτή η άρια δεν είναι η δύναμη ενός βασιλιά, αλλά η στιγμή που η εξουσία σιωπά και αποκαλύπτεται ο άνθρωπος — μόνος, ευάλωτος και αληθινός, ανάμεσα σε δύο ανέμους. Όπως στο παραμύθι «Τα καινούργια ρούχα του αυτοκράτορα» του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, ο αυτοκράτορας παρελαύνει χωρίς τα ρούχα του, μέχρι που ένα παιδί αποκαλύπτει την αλήθεια φωνάζοντας: «Μα ο βασιλιάς είναι γυμνός!» Έτσι και στην άρια του Βιβάλντι, η μουσική αποκαλύπτει την αλήθεια πίσω από την εξουσία: τον άνθρωπο.



# Η τέχνη ως γέφυρα συμπερίληψης

Θέατρο, δημιουργία και χορός ένωσαν τους μαθητές του Ιλίου σε ένα ζωντανό μάθημα συμπερίληψης όπου ο καθένας μπορεί να συμμετέχει, να εκφράζεται και να είναι ο εαυτός του χωρίς διακρίσεις

ΤΩΝ  
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΦΡΑΜΠΟΣΧΑΛΗ,  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΗ,  
ΖΩΗ ΔΟΥΓΕΝΗ

Πρόσφατα, το σχολείο μας, το 3ο Πρότυπο Λύκειο Ιλίου, είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει σε μια Πολιτιστική Δράση με τα ειδικά σχολεία του δήμου μας, αποκομίζοντας εμπειρίες που μας έφεραν πιο κοντά, μας άγγιξαν και μας δίδαξαν πολλά. Από την πρώτη κιόλας στιγμή, η ατμόσφαιρα ήταν ζεστή και φιλική, καθώς χωριστήκαμε σε ομάδες και συνεργαστήκαμε με τα παιδιά αυτών των σχολείων για να δημιουργήσουμε κατασκευές από πηλό.

## «Ο Μικρός Πρίγκιπας» ως οδηγός συμπερίληψης

Την πρώτη ημέρα της δράσης επισκεφθήκαμε το Πολιτιστικό Κέντρο «Μίκης Θεοδωράκης», μαζί με μαθητές του Προτύπου Γυμνασίου, του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Ιλίου και του ΕΝΕΓΥΛ. Παρακολουθήσαμε τη θεατρική παράσταση «Ο Μικρός Πρίγκιπας» από τη συμπεριληπτική ομάδα «Όνειρο είναι». Ήταν μια μοναδική παρουσίαση, ανοιχτή σε κοινό όλων των ηλικιών. Οι ηθοποιοί – άτομα με και χωρίς αναπηρία – μας απέδειξαν πως η τέχνη ενώνει και πως όλοι έχουν τη δυνατότητα να δημιουργούν και να εκφράζονται ισότιμα. Η παράσταση ανέδειξε τη σημασία των μικτών συμπεριληπτικών ομάδων και την ανάγκη να προσφέρουμε χώρο και ευκαιρίες σε όλους.

Ο αφηγητής, ένας πιλότος που φαίνεται να έχει χάσει την παιδική του ματιά από τότε που

οι «μεγάλοι» απέρριψαν τη ζωγραφιά του, βρίσκεται μετά από μια πτώση στην έρημο. Εκεί συναντά τον μικρό πρίγκιπα, ένα παιδί που κρατά ακόμη ζωντανή την αθωότητα και τη φαντασία του και το αποδεικνύει από την πρώτη στιγμή, αναγνωρίζοντας τη γνωστή ζωγραφιά: έναν βόα που έχει καταπιεί έναν ελέφαντα. Ο μικρός πρίγκιπας μοιράζεται με τον αφηγητή τις εμπειρίες των ταξιδιών του, την αναζήτηση φίλων και τη βαθιά του ανάγκη να προστατεύσει το πολύτιμο τριαντάφυλλο του.

Οι ηθοποιοί – άτομα με και χωρίς αναπηρία – μας απέδειξαν πως η τέχνη ενώνει και πως όλοι έχουν τη δυνατότητα να δημιουργούν ισότιμα.



## Η δημιουργία ως κοινή γλώσσα

Στη συνέχεια μεταφερθήκαμε στο εργαστήριο πηλού, όπου μαζί με μαθητές του Ειδικού Λυκείου φτιάξαμε το τριαντάφυλλο του Μικρού Πρίγκιπα. Γνωρίσαμε τα παιδιά και μιλήσαμε μαζί τους, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούσαμε αυτό το ξεχωριστό έργο. Στη διπλανή αίθουσα μαθητές μικρότερων ηλικιών από το Πρότυπο Γυμνάσιο και το ειδικό δημοτικό έφτιαχναν τις δικές τους ζωγραφιές. «Τελικά δεν ήρθαμε μόνο να παρακολουθήσουμε την παράσταση, ήρθαμε να δημιουργήσουμε μαζί», είπε μία



Η παράσταση ανέδειξε τη σημασία των μικτών συμπεριληπτικών ομάδων και την ανάγκη να προσφέρουν.

μαθήτριά στο τέλος της δράσης. Αυτή η δραστηριότητα δεν ήταν απλώς μια σχολική υποχρέωση, αλλά μια ευκαιρία να δούμε με άλλο μάτι την αξία της συνεργασίας, της ενσυναίσθησης και της διαφορετικότητας. Με απλότητα, γέλιο και πολλή δημιουργικότητα, χτίσαμε σχέσεις και βιώσαμε αληθινές στιγμές επικοινωνίας.

## Ο χορός έγινε γέφυρα έκφρασης

Τις επόμενες δύο ημέρες η πρωτοβουλία αυτή έγινε ακόμη πιο ζωντανή, καθώς είδαμε κινούμενα σχέδια και χορέψαμε

όλοι μαζί. Ο χορός έγινε γέφυρα! Χωρίς λέξεις, μόνο με χαμόγελα, ρυθμό και κέφι. Η εμπειρία αυτή μας έκανε να δούμε τον εαυτό μας διαφορετικά, να επανεξετάσουμε τι σημαίνει «μαζί». Δεν άλλαξε ο κόσμος μέσα σε δύο μέρες • άλλαξε όμως ο τρόπος που τον κοιτάζαμε. Η συμπερίληψη δεν είναι ιδέα, είναι στάση ζωής. Καταλάβαμε πόσο σημαντικό είναι να δημιουργούμε χώρους και εκδηλώσεις όπου κανείς δεν νιώθει ξένος. Ήταν στιγμές που δύσκολα περιγράφονται με λέξεις γεμάτες χαρά, συναδέλφωση και ζωντάνια. Μας έκαναν να σταθούμε και να

σκεφτούμε τι σημαίνει συμπερίληψη: να μπορεί ο καθένας να συμμετέχει, να εκφράζεται και να είναι ο εαυτός του χωρίς εμπόδια ή διακρίσεις.

Αυτό το διήμερο μας έκανε να επανεξετάσουμε τι σημαίνει να συνυπάρχουμε και να καταλάβουμε πόσο σημαντικό είναι να δημιουργούμε χώρους όπου δεν χρειάζεται να αποδείξεις ότι ανήκεις. Μας θύμισε ότι όταν οι άνθρωποι ανοίγονται, επικοινωνούν και συνεργάζονται, δημιουργούνται στιγμές που συνεχίζουν να μας συνοδεύουν. Μας υπενθυμίζουν τι σημαίνει να ανήκεις.



Μεταφερθήκαμε στο εργαστήριο πηλού, όπου μαζί με μαθητές του Ειδικού Λυκείου φτιάξαμε το τριαντάφυλλο του Μικρού Πρίγκιπα. Γνωρίσαμε τα παιδιά και μιλήσαμε μαζί τους, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούσαμε αυτό το ξεχωριστό έργο. Φεύγοντας, πήραμε μαζί μας όχι μόνο ένα αναμνηστικό τριαντάφυλλο από πηλό από το εργαστήριο κεραμικής του δήμου μας, αλλά και μια πιο ουσιαστική εμπειρία του «μαζί». Και αυτό δεν γράφεται σε βιβλία, συμβαίνει όταν οι άνθρωποι συναντιούνται.

## NEA

# Το Ποικίλο Όρος εκπέμπει SOS

**Ανάμεσα στο τσιμέντο της Δυτικής Αττικής, το βουνό που ενώνει το Ίλιον, την Πετρούπολη και το Χαϊδάρι γίνεται σύμβολο οικολογικής συνείδησης, μαθητικής δράσης και ελπίδας για το μέλλον**

ΤΗΣ  
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑΣ ΦΡΑΜΠΑΣΧΑΛΗ

Στο Ίλιον, ανάμεσα στο τσιμέντο, μια ανάσα ζωής που απαιτεί την προστασία μας. Λίγα μόλις χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας, ανάμεσα στο Όρος Αιγάλεω και την Πάρνηθα υψώνεται το Ποικίλο Όρος, ένας χαμηλός αλλά ιστορικά και περιβαλλοντικά ιδιαίτερα σημαντικός ορεινός όγκος της Αττικής. Με μήκος περίπου 11 χιλιομέτρων και υψόμετρο που φτάνει τα 446–465 μέτρα, αποτελεί το φυσικό σύνορο ανάμεσα στο Λεκανοπέδιο Αθηνών και το Θριάσιο Πεδίο, δεσπόζοντας πάνω από την Πετρούπολη, το Περιστερί, το Χαϊδάρι, το Καματερό και το Ίλιον.

Μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα, οι πλαγιές του ήταν γεμάτες αμπέλια και ελαιώνες. Από τη δεκαετία του 1920 και έπειτα, η ραγδαία επέκταση των οικισμών στη δυτική Αθήνα οδήγησε στη σταδιακή εξαφάνισή τους. Στην περιβαλλοντική επιβάρυνση συνέβαλε και η λειτουργία των Διυλιστηρίων Ασπροπύργου στους πρόποδες του βουνού, προς την πλευρά του Θριάσιου.

Στην περιοχή έχουν καταγραφεί περισσότερα από 650 είδη φυτών, ενώ αποτελεί πέρασμα για περισσότερα από 80 είδη αποδημητικών πουλιών. Δεν ξεχωρίζει μόνο για το φυσικό του τοπίο, αλλά και για τον σημαντικό αρχαιολογικό του πλούτο. Στο στενό πέρασμα μεταξύ του βουνού και της Πάρνηθας δεσπόζει το Αρχαίο



Τείχος Δέμα, ένα εντυπωσιακό οχυρωματικό έργο μήκους περίπου 4,5 χιλιομέτρων που χρονολογείται στον 4ο αιώνα π.Χ.

## Πεζοπορία, ποδηλασία και αγώνες βουνού

Το βουνό προσελκύει καθημερινά πεζοπόρους, ποδηλάτες βουνού και αναρριχητές. Ξεχωρίζουν η κυκλική διαδρομή Δαφνί – Καψαλώνα (περίπου 9,6 χλμ.) με θέα προς τον Σαρωνικό και το Poikilo Oros Trail (8,2 χλμ.), που περνά από την κορυφή Ζαχαρίτσα και το θέατρο Πέτρας. Στην περιοχή Ζαστάι, κοντά στην Ιερά Οδό, λειτουργεί οργανωμένο αναρριχητικό πεδίο, ενώ η πρόσβαση είναι εύκολη μέσω Πετρούπολης και Χαϊδαρίου. Κάθε χρόνο διοργανώνεται και ο αγώνας βουνού Poikilo Rocky Mountain, ένας από τους πιο

αγαπημένους trail αγώνες της Αττικής, που πραγματοποιείται την πρώτη Κυριακή του Απριλίου και περιλαμβάνει διαδρομές 29, 18, 10 και 4 χιλιομέτρων, καθώς και αγώνα 1 χλμ. για παιδιά («Ροκάκι»).

Σε μια από αυτές τις διαδρομές, συναντά κανείς και τον λεγόμενο «Θρόνο του Οδυσσέα» μια πετρόχτιστη κατασκευή με πανοραμική θέα προς το λεκανοπέδιο. Παρότι το όνομά του παραπέμπει στην αρχαιότητα, πρόκειται για ένα σύγχρονο σημείο που έχει γίνει μέρος της εμπειρίας του βουνού για τους σημερινούς επισκέπτες.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο ετήσιος αγώνας Poikilo Rocky Mountain με γνήσιο trail χαρακτήρα που γίνεται εδώ και 13 χρόνια, την πρώτη Κυριακή του Απριλίου. Ο αγώνας περιλαμβάνει αποστάσεις

29, 18, 10 και 4 χιλιομέτρων σε νέα και παλιά μονοπάτια του Ποικίλου Όρους.

## Ένας πνεύμονας πρασίνου υπό διαρκή απειλή

Αν το Ποικίλο Όρος μπορούσε να μιλήσει, ίσως να μας ρωτούσε γιατί το θυμόμαστε μόνο όταν κινδυνεύει. Ωστόσο, όσο κι αν το αγαπάμε και προσπαθούμε να το προστατεύσουμε, το Ποικίλο Όρος εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σοβαρές απειλές. Σήμερα, η εικόνα του Ποικίλου φέρει έντονα τα σημάδια της ανθρώπινης παρέμβασης: εγκαταλελειμμένα νταμάρια, πυκνό δίκτυο κεραιών τηλεπικοινωνιών και –όπως έχει επισημάνει η Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων– παράνομες εγκαταστάσεις εκπομπής ραδιοφωνικών και τηλεοπτικών σημάτων στα

υψώματά του.

Δυστυχώς, όπως και η Πάρνηθα, απειλείται συνεχώς: σκουπίδια, φωτιές, εγκατάλειψη και αδιαφορία. Η χλωματική που υπάρχει εκεί είναι γεμάτη με μπάζα και απορρίμματα. Κι όμως, πρόκειται για μερικούς από τους τελευταίους χώρους πρασίνου που μας έχουν απομείνει στην περιοχή. Αν καθούν, δεν θα υπάρχει «εναλλακτική». Άραγε τι θα λένε αν καεί και αυτό το κομμάτι του βουνού; Θα μιλάμε για άλλη μια κακή στιγμή;

Ίσως δεν μπορούμε όλοι να σώσουμε τον κόσμο. Μπορούμε όμως να κάνουμε απλά πράγματα: να σεβόμαστε τον χώρο όταν τον επισκεπτόμαστε, να μην πετάμε σκουπίδια, να συμμετέχουμε, όσοι μπορούμε, σε δράσεις καθαρισμού ή αναδάσωσης, όπως ακριβώς κάναμε εμείς τον περασμένο Νοέμβριο, και, κυρίως, να μην αδιαφορούμε.

Το Ποικίλο Όρος όπως φυσικά και η Πάρνηθα είναι κομμάτι της ζωής μας και της καθημερινότητάς μας. Αν θέλουμε να συνεχίσουμε να τα βλέπουμε πράσινα και ζωντανά, πρέπει να αρχίσουμε να τα προστατεύουμε εμείς οι ίδιοι. Γιατί ό,τι καθεί σήμερα, δύσκολα επιστρέφει αύριο. Και τότε δεν θα μας λείπει απλώς ένα βουνό, θα μας λείπει ένα κομμάτι του εαυτού μας. Στις 15 Νοεμβρίου φυτέψαμε δέντρα, αλλά κυρίως φυτέψαμε την ελπίδα ότι το τσιμέντο δεν θα κερδίσει τη μάχη. Για εμάς, η δειντροφύτευση δεν ήταν το τέλος μιας δράσης, αλλά η αρχή μιας στάσης ζωής.

# Κρατώντας ζωντανό το θρύλο της Βούτας

ΤΟΥ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΡΟΥΞΗ

«Πάνω από τις πολυκατοικίες του Ιλίου, ένα μοναδικό "ελληνικό φαινόμενο" εκτυλίσσεται καθημερινά στους αιθέρες. Δεν πρόκειται για κάποιο αεροπορικό σόου, αλλά για τη Βούτα, το περιστέρι-ακροβάτη που αψηφά τους νόμους της φυσικής. Η παρουσία τους είναι έντονα συμβολική, καθώς έχουν ταυτιστεί με την αγνότητα, την αφοσίωση και, κυρίως, την ειρήνη. Ο Πάμπλο Πικάσο σχεδίασε το «Περιστέρι της Ειρήνης», La Colombe για το VI Διεθνές Φεστιβάλ Νεολαίας και Φοιτητών στη Μόσχα το 1957. Κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ απελευθερώθηκαν 34.000 πουλιά στον ουρανό της Μόσχας ως παγκόσμιο μήνυμα φιλίας και αλληλεγγύης.

Ωστόσο, η ίδια εντυπωσιακή ικα-

νότητά τους να επιστρέφουν στη βάση τους από αποστάσεις 2.000 χιλιομέτρων, τα μετέτρεψε ιστορικά και σε πολύτιμα εργαλεία πολέμου. Ενώ κάποτε μετέφεραν κρίσιμα μηνύματα στα μέτωπα των Παγκόσμιων Πολέμων, σήμερα η τεχνολογία προσδίδει μια νέα, σχεδόν διάσταση στο «περιστέρι του πολέμου». Μέσω του προγράμματος «Pigeon I», τα πτηνά μετατρέπονται σε πλατφόρμες παρακολούθησης με νευρωνικά εμφυτεύματα στον εγκέφαλο και κάμερες στο στήθος. Τα πουλιά πετάνε εκατοντάδες χιλιόμετρα την ώρα, εξερευνώντας περιοχές απρόσιτες όπου τα drones δεν μπορούν να πετάξουν. Τα περιστέρια δεν εντοπίζονται και δεν καταρρίπτονται.

Παρά τις αντιθέσεις μεταξύ του συμβόλου της ειρήνης και της πολεμικής χρήσης του, η αγάπη για το

περιστέρι ενώνει τους εκτροφείς. Στην Ελλάδα, η παράδοση της περιστεροφιλίας παραμένει ζωντανή μέσα από την εγκώρια φυλή "Βούτα" ή «Ουτζίδικο». Πρόκειται για μια ελληνική ράτσα που διακρίνεται για τις κάθετες πτώσεις της, που αγγίζουν τα 240 χλμ./ώρα, και χρονολογείται από την εποχή της Τουρκοκρατίας (16ος αιώνας). Έχει τις ρίζες της στη Λάρισα (Τύρναβο) και αργότερα εξαπλώθηκε σε όλη την Ελλάδα. Ακόμα και σε δύσκολες περιόδους, όπως η Κατοχή και ο Εμφύλιος, οι «περιστεράδες» διατήρησαν αυτή τη φυλή και την κληροδότησαν στις επόμενες γενιές. Σήμερα, η Βούτα συναντάται αποκλειστικά στον ελληνικό χώρο.

## Περιστερόφιλοι Ιλίου

Σήμερα, στο Ίλιον, αυτή η παράδοση διατηρείται ζωντανή μέσα από

τη δράση των περιστερόφιλων. Η Ομοσπονδία Συλλόγων Φίλων Περιστεριών Ράτσας Βούτα Ελλάδος έχει την έδρα της στο Ίλιον (στην οδό Αγίου Γεωργίου). Όπως μας είπε ο κ. Βαρουξής, γραμματέας της Ομοσπονδίας, ο οποίος εργάζεται ακούραστα για τη διάσωση και τη διατήρηση της γνησιότητας αυτής της φυλής: «Αυτή η μοναδική ράτσα περιστεριού διακρίνεται για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της: Είναι αποκλειστικά οικόσιτο περιστέρι, ανίκανο να επιβιώσει σε άγρια φύση χωρίς τη φροντίδα του εκτροφέα. Πετάνε σε πολύ μεγάλα ύψη, τόσο που δεν είναι ορατό με γυμνό μάτι. Η επιστροφή του στο περιστερώνα γίνεται με κάθετη πτώση που φτάνει τα 200-240 χλμ./ώρα, δημιουργώντας δυνατό ήχο. Υπακούει στις εντολές του εκτροφέα και εκτελεί πτήσεις και βουτιές μόνο κατόπι

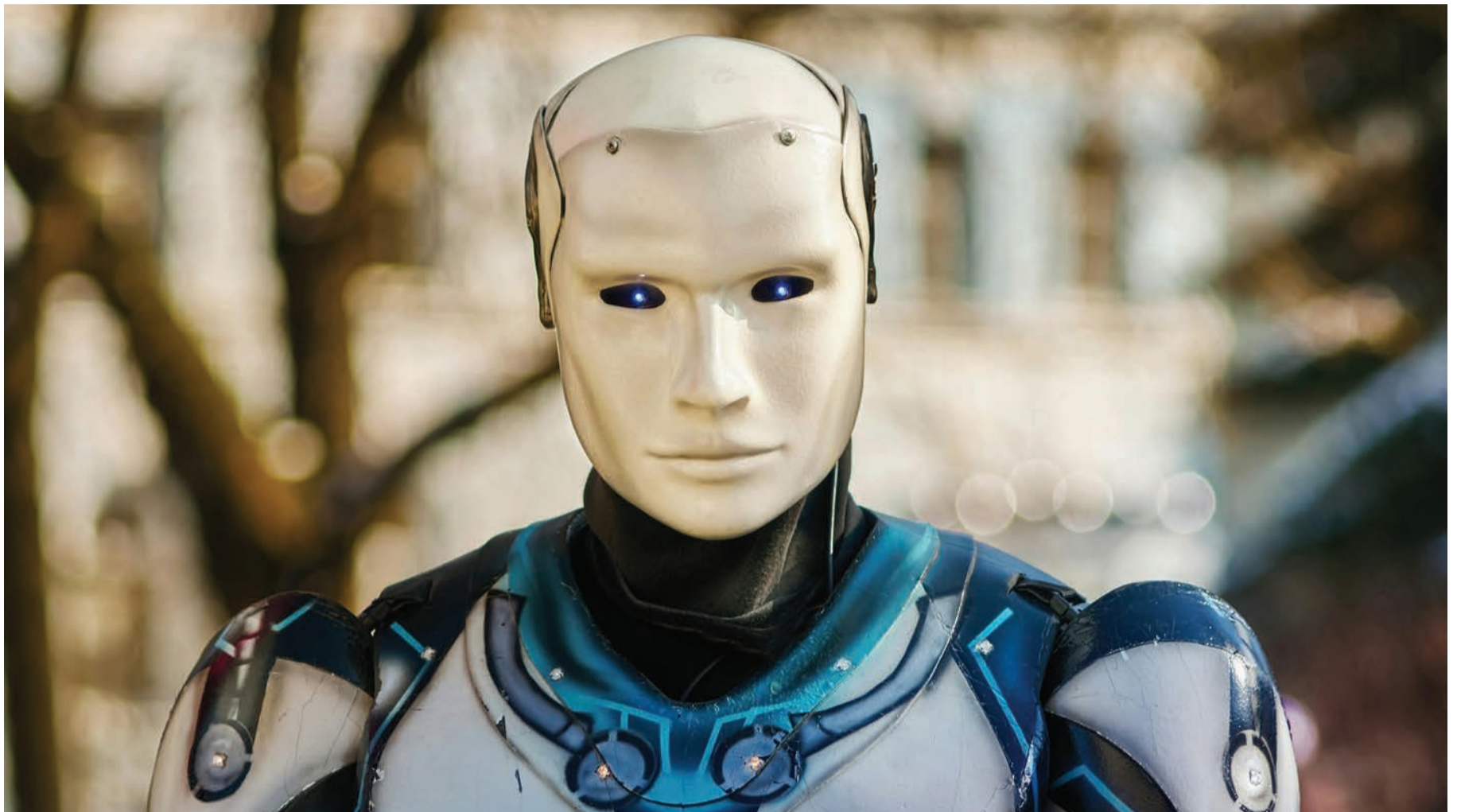
σήματος. Το περιστερόφιλο κοινό είναι κυρίως ανδρικό. Οι άνδρες συγκεντρώνονται στις περισσότερες όπου συζητούν, ανταλλάσσουν απόψεις και απολαμβάνουν τις πτήσεις και τη συντροφιά των περιστεριών τους.»

Μια παράδοση αιώνων λοιπόν διατηρείται ζωντανή στην καρδιά της Αττικής, στο Ίλιον.



# Από τον μυθικό Τάλω της αρχαιότητας στην 3η γενιά ανθρωπόμορφων ρομπότ

Η τεχνολογία AI οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε ένα κρίσιμο υπαρξιακό σταυροδρόμι την ανθρωπότητα



ΤΩΝ  
ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ,  
ΦΡΑΜΠΑΣΧΑΛΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ,  
ΚΟΥΚΟΥΣΑΣ ΗΛΙΑΣ

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, ο άνθρωπος οραματίζεται τεχνητά όντα ικανά να εκτελούν δύσκολες ή επικίνδυνες αποστολές. Στην ελληνική μυθολογία συναντάμε τον ανθρωπόμορφο γίγαντα Τάλω, με σώμα από χαλκό που προστάτευε τη μινωική Κρήτη από τους εισβολείς. Ο Τάλως δεν γεννήθηκε, αλλά κατασκευάστηκε – σύμφωνα με τον μύθο – είτε από τον Δία είτε από τον Ήφαιστο. Αποτελεί σύμβολο της διαχρονικής ανθρωπίνης επιθυμίας. Σήμερα, ο αρχαίος αυτός μύθος μοιάζει να μετατρέπεται σε πραγματικότητα.

Η ίδια η λέξη «ρομπότ» προέρχεται από την τσεχική λέξη *robot*, που σημαίνει καταναγκαστική εργασία, και καθιερώ-

θηκε το 1920 από τον συγγραφέα Κάρελ Τσάπεκ στο έργο του "R.U.R." (Rossum's Universal Robots), περιγράφοντας μηχανικούς εργάτες.

## Η ραγδαία εξέλιξη της ρομποτικής. Από τα εργαστήρια στις δημόσιες επιδείξεις

Από τότε έως σήμερα, η ρομποτική έχει γνωρίσει ραγδαία εξέλιξη. Πλέον, γίνεται λόγος για ανθρωποειδή ρομπότ: μηχανές που μιμούνται την ανθρώπινη κίνηση, επικοινωνούν και αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον και τους ανθρώπους. Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, η χρήση ανθρωποειδών ρομπότ αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά τις επόμενες δεκαετίες.

Πολλά από τα βίντεο, ωστόσο, δεν αποτυπώνουν πλήρως τις πραγματικές δυνατότητες των συστημάτων. Στα Ρεκόν Γκίνες: μπήκε το ανθρωπόμορφο ρομπότ από την Κίνα που περπάτησε 106 χιλιόμετρα μέσα σε τρεις ημέρες από την πόλη Σουτζόου, της Κίνας, στη Σαγκάη. Το κινέζικο ρομπότ IRON διαθέτει σπονδυλική στήλη, βιομηχανικούς μύες, εύκαμπτο δέρμα και «κυρτή οθόνη 3D στο κεφάλι» για τις διεπαφές του.

Στην Ιαπωνία, ξενοδοχεία λειτουργούν με ρομποτικούς υπαλλήλους που υποδέχονται επισκέπτες, μεταφέρουν αποσκευές και καθαρίζουν δωμά-

τια. Στην Κίνα, αναπτύσσονται ανθρωποειδή ρομπότ με δυνατότητα πολύωρης κίνησης, ενώ δοκιμάζονται ακόμη και σε ρόλους φύλαξης και περιπολίας στους δρόμους των πόλεων, εξυπηρέτησης στα αεροδρόμια. Το μοντέλο Walker S2 είναι ο ρομποτικός φύλακας των συνόρων της Κίνας.

Παράλληλα, αμερικανικές εταιρείες επενδύουν στην κατασκευή ρομπότ γενικής χρήσης, ικανών να συνεργάζονται με τον άνθρωπο στο σπίτι και στον χώρο εργασίας. Οι μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες μέχρι χθες χρησιμοποιούσαν βιομηχανικά ρομπότ. Τώρα σχεδιάζουν να χρησιμοποιήσουν ανθρωποειδή ρομπότ για να αναλάβουν περισσότερες εργασίες στα εργοστάσια. «Ενσωματώστε τα ανθρωποειδή στο εργατικό δυναμικό», όπως λέει ο Μπρετ Άνκοκ, Ιδρυτής & Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας Figure.

## Ηθικά διλήμματα και προβληματισμοί

Ωστόσο, πίσω από τον θαυμασμό και τον ενθουσιασμό, αναδύονται σοβαρά ηθικά ζητήματα. Μήπως ο άνθρωπος αποκτά δυνάμεις που παλιά αποδίδονταν μόνο στους θεούς; Η ηθική μπορεί να οριστεί ως το σύνολο αξιών και κανόνων που καθοδηγούν την ανθρώπινη συμπε-

ριφορά και διακρίνουν το σωστό από το λάθος. Σε αντίθεση με τον άνθρωπο, που αντιδρά με συνείδηση και συναίσθημα, οι μηχανές λειτουργούν βάσει προκαθορισμένων εντολών. Πόσο σωστό είναι, λοιπόν, να αναθέτουμε σε μηχανές ρόλους που μέχρι σήμερα ανήκαν αποκλειστικά στους ανθρώπους; Ποιος φέρει την ευθύνη σε περίπτωση λάθους; Πώς διασφαλίζονται η ιδιωτικότητα και τα προσωπικά δεδομένα; Και μέχρι ποιο σημείο επιτρέπεται η αντικατάσταση της ανθρώπινης παρουσίας στα παιδιά, στους ανήμπορους ηλικιωμένους και στα σχολεία, από την τεχνητή νοημοσύνη και τις μηχανές;

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί και το ζήτημα της ανεργίας. Πολλοί φοβούνται ότι τα ανθρωποειδή ρομπότ θα αντικαταστήσουν εργαζομένους σε ξενοδοχεία, εργοστάσια, μεταφορές ή υπηρεσίες ασφαλείας. Αν και υποστηρίζεται ότι θα αναλάβουν κυρίως επικίνδυνες εργασίες, παραμένει το ερώτημα: τι θα συμβεί σε όσους χάσουν τη δουλειά τους; Θα μπορέσει η κοινωνία να προσαρμοστεί και να δημιουργήσει νέες ευκαιρίες, ώστε η τεχνολογική πρόοδος να μη διευρύνει τις κοινωνικές ανισότητες; Ποια είναι τα όρια χρήσης των μηχανικών εργατών;

Για τα επαγγέλματα γραφείου δεν το συζητάμε καν: Ήδη η τεχνολογία AI έχει οδηγήσει σε πολλές περιπτώσεις εταιρείες να κάνουν *downsizing* σε εργατικό δυναμικό, καθώς η τεχνολογία αντικαθιστά πολλές, όπως για παράδειγμα είναι οι αναλύσεις δεδομένων.

Σύμφωνα με την κατανομή Pareto, το 20% του πληθυσμού κατέχει περίπου το 80% του πλούτου. Η εισαγωγή των ανθρωποειδών ρομπότ ενδέχεται να ενισχύσει αυτή την ανισότητα, καθώς τα οικονομικά οφέλη της τεχνολογίας θα συγκεντρωθούν κυρίως σε όσους την ελέγχουν. Έτσι, υπάρχει ο κίνδυνος ένα μεγάλο μέρος των εργαζομένων να βρεθεί σε δυσμενέστερη οικονομική θέση, διευρύνοντας το χάσμα μεταξύ πλούσιων και φτωχών.

Ως μαθητές Λυκείου, θεωρούμε ότι η τεχνολογία των ανθρωποειδών ρομπότ είναι ένα υποστηρικτικό εργαλείο στην υπηρεσία του ανθρώπου και όχι υποκατάστατο της ανθρώπινης παρουσίας. Το μέλλον της θα εξαρτηθεί από τον τρόπο με τον οποίο εμείς, ως κοινωνία, θα επιλέξουμε να τη χρησιμοποιήσουμε. Με σεβασμό και ευθύνη προς τον άνθρωπο, με σαφείς κανόνες και με στόχο τη βελτίωση της ζωής όλων, ώστε η τεχνολογία να υπηρετεί τον άνθρωπο και όχι να τον αντικαθιστά.



Ο Τάλως σε αρχαίο νόμισμα..

## ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

# ENTAGLE 25\_skg: Η Θεσσαλονίκη στο επίκεντρο της Κβαντικής Εποχής

## Επιστήμονες και μαθητές συναντήθηκαν για να εξερευνήσουν την κβαντική πληροφορία

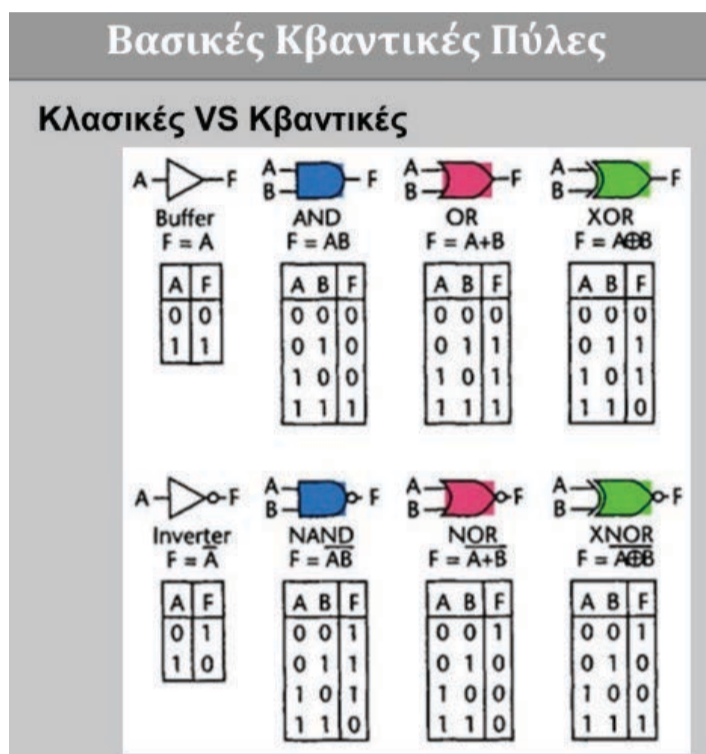
ΤΟΥ  
ΛΟΥΠΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Στις 20 Δεκεμβρίου 2025 στη Θεσσαλονίκη έγινε η παρουσίαση ENTAGLE 25\_skg με θέμα την κβαντική υπολογιστική. Η εκδήλωση αυτή είναι ενταγμένη στις εκδηλώσεις της UNESCO για τα 100 χρόνια κβαντικής επιστήμης και Τεχνολογίας και είναι πρωτοβουλία τριών μαθητών/μαθητριών που αγαπούν τη φυσική και την τεχνολογία από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Ταυτόχρονα έγινε και επίδειξη ενός φορητού κβαντικού υπολογιστή. Άλλωστε στις 7 Ιουλίου 2024 τα Ηνωμένα Έθνη ανακήρυξαν το 2025 ως Διεθνές Έτος Κβαντικής Επιστήμης και Τεχνολογίας. Σκοπός της εκδήλωσης ήταν η επαφή των μαθητών με τον κόσμο της κβαντικής πληροφορίας.

Οι ομιλητές ήταν καθηγητές του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης όπως οι κ.κ. Τζουνάκης, Κονοφάος, Αντωνίου, υποψήφιοι διδάκτορες και μέλη της Ένωσης Φυσικών. Αναφέρθηκαν στην ιστορία της κβαντικής επιστήμης, στην κβαντική πληροφορία, στον κανόνα του Bohr της κβαντικής πιθανότητας, στην Αρχή της Απροσδιοριστίας του Heisenberg. Επίσης στην κβαντική υπολογιστική, στην Κβαντική Υπεροχή (quantum supremacy), όρο που τον εισήγαγε πρώτος ο John Preskill το 2012 αφού οι κβαντικοί υπολογιστές λειτουργούν με διαφορετικούς κανόνες από τους κλασικούς και, θεωρητικά, έχουν το πλεονέκτημα να μπορούν να εκτελούν ορισμένους υπολογισμούς πολύ πιο γρήγορα.

Οι «αράχνες» ένα είδος κουτιών που γενικεύουν την ιδέα της γραμμής παρουσιάστηκαν στην ενότητα Κβαντικά με εικόνες από τον κ. Σαριγκιόλη. Το κβαντικό σκάκι, η κβαντική τρίλιζα, η τηλεμεταφορά στα κβαντικά παίγνια. Στο workshop παρουσιάστηκε το μοντέλο 2-Qubit κβαντικού υπολογιστή και έγινε η επίδειξη υπολογιστή DEMO SESSION.

Δεν θα μπορούσε από την παρουσίαση να λείπει η αναφορά στο Κ.Υ.ΜΑ (Κβαντική Υπολογιστική για Μαθητές). Η εκπαιδευτική ανάγκη για ενημέρωση και επαφή των μαθητών και εκπαιδευτικών με τον κόσμο της κβαντικής πληροφορίας αποτελεί έναν από τους τεχνολογικούς πυλώνες της



Οι κβαντικοί υπολογιστές χρησιμοποιούν qubits (κβαντικά bits). Ένα qubit μπορεί να βρίσκεται: στο 0, στο 1 ή και στα δύο ταυτόχρονα.

4ης Βιομηχανικής Επανάστασης (4IR). Ειδικότερα οι κβαντικές τεχνολογίες περιλαμβάνονται στις πλέον υποσχόμενες αναδυόμενες τεχνολογίες παγκοσμίως. Οι ψηφιακές δεξιότητες για τους ενεργούς πολίτες κατέχουν κεντρική θέση στα προσόντα της αυριανής αγοράς εργασίας.

### Τι είναι η κβαντική υπολογιστική

Τι είναι όμως ο «κβαντικός κόσμος»; Είναι ο μικρόκοσμος των σωματιδίων που έχουν μέγεθος μικρότερο από αυτό των ατόμων. Η κβαντική μηχανική είναι ένας κλάδος της Φυσικής που περιγράφει και εξηγεί τον μικρόκοσμο με μαθηματική θεωρία.

Η μηχανική μάθηση περιλαμβάνει τον προγραμματισμό ενός υπολογιστή ώστε να μαθαίνει να αναγνωρίζει μοτίβα από παραδείγματα, χωρίς κάποιος προγραμματιστής να του

**Η κβαντική υπολογιστική δείχνει πώς η τεχνολογία του μέλλοντος μπορεί να αλλάξει ριζικά την ταχύτητα και τις δυνατότητες των υπολογιστών.**

λέει ακριβώς πώς να το κάνει. «Η κβαντική μηχανική μάθηση, ή QML, επιδιώκει να πάει αυτή τη διαδικασία ένα βήμα παραπέρα, αξιοποιώντας τα μοναδικά

χαρακτηριστικά της κβαντικής υπολογιστικής. Αντί να χρησιμοποιεί bits (μηδενικά και μονάδες), χρησιμοποιεί qubits, τις βασικές μονάδες πληροφοριών στους κβαντικούς υπολογιστές», όπως αναφέρει ο κ. Τζουνάκης.

Τα qubits ορίζονται από τις κβαντικές ιδιότητες ενός συστήματος, όπως οι ενεργειακές καταστάσεις ενός ατόμου. Άλλωστε τα κβαντικά όντα συμπεριφέρονται ως κύματα-κύματα όπως υποστηρίζει ο κ. Τζουνάκης. Όταν τα qubits είναι σε διεμπλοκή (Entanglement) η κατάσταση του ενός δεν μπορεί να περιγραφεί ανεξάρτητα από του άλλου. Αυτό μας επιτρέπει να κωδικοποιούμε πληροφορία στις συσχετίσεις μεταξύ των σωματιδίων δημιουργώντας έναν υπολογιστικό χώρο.

Υπερέχει η κβαντική πληροφορία στην προσομοίωση κβαντικών συστημάτων, στη βελτιστοποίηση και αναζήτηση λύσεων, στην απαραβίαση κρυπτογραφία, στην επικοινωνία (communication) ως τηλεμεταφορά με διανομή-ανάληψη διεμπλοκής, στην πλοήγηση στην τεχνητή νοημοσύνη: (AI-complete problems), επεξεργασία φυσικών (ανθρώπινων) γλωσσών (NLP), Τεχνητή όραση (computer vision), Επιστήμες υγείας – βιολογία: Combinatorial Optimization (Συνδυαστική Βελτιστοποίηση), στους αισθητήρες-ανιχνευτές.

«Η κβαντική πληροφορική είναι μία επαναστατική τεχνολογία, προσφέροντας υπολογιστική ισχύ και παραγωγικότητα σε κλάδους της ενέργειας, των φαρμάκων, της οικονομίας, της προηγμένης



Στο workshop παρουσιάστηκε το μοντέλο 2-Qubit κβαντικού υπολογιστή και έγινε η επίδειξη υπολογιστή DEMO SESSION.

βιομηχανίας. Στον ενεργειακό κλάδο έχει φέρει παραγωγή 300 δισεκατομμυρίων δολαρίων. Η Κίνα με στόχο την ασφαλή κβαντική επικοινωνία, συνέδεσε τις δορυφορικές συνδέσεις με τα μητροπολιτικά δίκτυα και τον εθνικό κορμό με διαφορετικούς τύπους κόμβων μήκους άνω των 10.000 χιλιομέτρων», όπως μας λέει ο κ. Κονοφάος.

### Πέντε τρόποι με τους οποίους η κβαντική τεχνολογία μπορεί να αλλάξει την καθημερινή μας ζωή

Σύμφωνα με το The Conversation, η κβαντική τεχνολογία μπορεί σύντομα να έχει απτή επίδραση στους ακόλουθους πέντε τομείς:

1. Ανακαλύψεις στην ιατρική και την επιστήμη των υλικών: Στην υγεία, θα μπορούσε η κβαντική τεχνολογία να επιταχύνει την ανακάλυψη φαρμάκων και την εξατομικευμένη ιατρική.
2. Αισθητήρες για την πλοήγηση, την ιατρική και το περιβάλλον: Νέοι αισθητήρες που αξιοποιούν κβαντικά φαινόμενα μπορούν να ανιχνεύουν μεταβολές που δεν γίνονται αντιληπτές με τα συμβατικά όργανα. Στην πλοήγηση, θα μπορούσαν να καθοδηγούν πλοία, υποβρύχια και αεροσκάφη χωρίς GPS, βασισμένοι σε μικρές μεταβολές των μαγνητικών και βαρυτικών πεδίων της Γης.
3. Βελτιστοποίηση στα logistics και την οικονομία: Μια εταιρεία logistics θα μπορούσε να προσαρμόζει διαδρομές σε πραγματικό χρόνο, ενώ τα δίκτυα μεταφορών θα μπορού-

σαν να αποφεύγουν καθυστερήσεις. Στον ενεργειακό τομέα, θα ήταν δυνατή η καλύτερη ισορροπία μεταξύ παραγωγής και κατανάλωσης ανανεώσιμης ενέργειας. Στον χρηματοπιστωτικό τομέα, οι τράπεζες θα μπορούσαν να αξιολογούν πολλαπλά σενάρια της αγοράς ταυτόχρονα.

**Το γνωστικό αντικείμενο της κβαντικής πληροφορίας αποτελεί έναν από τους τεχνολογικούς πυλώνες της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης (4IR).**

4. Εξαιρετικά ασφαλής επικοινωνία: Οι κβαντικοί υπολογιστές πλησιάζουν στο σημείο να μπορούν να «σπάνε» ορισμένα σημερινά συστήματα κρυπτογράφησης (όπως η κρυπτογράφηση RSA που εξασφαλίζει τη μετάδοση δεδομένων στο διαδίκτυο). Από την άλλη, τεχνικές όπως η κβαντική διανομή κλειδιών (QKD) υπόσχονται εγγενώς ασφαλείς επικοινωνίες.

5. Επιτάχυνση της τεχνητής νοημοσύνης: Η τεχνητή νοημοσύνη απαιτεί τεράστια υπολογιστική ισχύ. Στο μέλλον, οι κβαντικοί υπολογιστές θα μπορούσαν να επιταχύνουν την εκπαίδευση μοντέλων και να επιλύουν υπολογισμούς που σήμερα θεωρούνται υπερβολικά σύνθετοι.

ΤΗΣ  
ΣΟΦΙΑΣ ΛΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

Η παγκοσμιοποίηση και η ψηφιακή τεχνολογία έχουν επιταχύνει την εξέλιξη των γλωσσών και έχουν αλλάξει τη μορφή τους. Είμαστε όλοι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, χρησιμοποιούμε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σερφάρουμε καθημερινά στο ιντερνέτ, έχουμε smartwatches και smartphones. Η αγγλική γλώσσα, μέσω της τεχνολογίας, δανείζει στην ελληνική γλώσσα ολόκληρες λέξεις ή φράσεις οι οποίες δεν προέρχονται από την ιατρική ή τις επιστήμες αλλά από την τεχνολογία και διαδίδονται από στόμα σε στόμα με την ταχύτητα του φωτός χάρη στο διαδίκτυο.

Κάθε χρόνο, το λεξικό της Oxford προσθέτει νέες λέξεις που αντικατοπτρίζουν τις αλλαγές στην κοινωνία και τον τρόπο που επικοινωνούμε. Το 2025 προστέθηκε ο όρος rage bait. Η ακριβής μετάφραση του όρου στα ελληνικά είναι «δόλωμα οργής». Πρόκειται για μια φράση ή πράξη που περιγράφει περιεχόμενο ή συμπεριφορά που έχει στόχο να προκαλέσει θυμό, αγανάκτηση ή έντονες αντιδράσεις, συνήθως για να αυξήσει τα likes, τα σχόλια και τη διάδοση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Παράλληλα, το ηλεκτρονικό λεξικό Cambridge ανέδειξε τη λέξη «parasocial» ως τη λέξη της χρονιάς 2025. Ο όρος αυτός περιγράφει μια μονόπλευρη σχέση κατά την οποία ένα άτομο αισθάνεται συναισθηματικά κοντά σε μια διασημότητα, έναν φανταστικό χαρακτήρα ή ακόμα και σε ένα δημιουργήμα που αποτελεί αποτέλεσμα Τεχνητής Νοημοσύνης χωρίς να υπάρχει πραγματική αλληλεπίδραση.

Ο όρος brain rot, η λέξη της χρονιάς για το 2024, σημαίνει κυριολεκτικά «σήψη του εγκεφάλου – κάψιμο του εγκεφάλου» και χρησιμοποιείται για να περιγράψει την υπερβολική κατανάλωση περιεχομένου χαμηλής ποιότητας στο διαδίκτυο, όπως τα ατελείωτα σύντομα βίντεο ή επαναλαμβανόμενα memes που εκτιμάται ότι μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση και την κριτική σκέψη. Στο Ιωβηλαίο του 2025 του Κόσμου των Επικοινωνιών, η «εγκεφαλική σήψη» χρησιμοποιήθηκε επίσης από τον Πάπα Φραγκίσκο, τον επικεφαλής της Καθολικής Εκκλησίας, καθώς προέτρεψε τους ανθρώπους να μειώσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να αποφύγουν την «εγκεφαλική σήψη». Ο όρος «aura farming» σημαίνει την πρακτική της καλλιέργειας μιας cool, εντυπωσιακής και χαρισματικής διαδικτυακής εικόνας. Επίσης στο reddit συναντάμε τον όρο karma farming, που είναι κάτι σαν... ιντερνετικοί πόντοι στα πλαίσια της λειτουργίας του forum. Το biohack αναφέρεται σε προσπάθειες βελτίωσης υγείας και μακροζωίας.

Από το rage bait και την κουλτούρα του διαδικτύου, έως τον Πάπα και το brain rot

# Όταν το ηλεκτρολόγιο των εφήβων γράφει το λεξικό της Οξφόρδης

Λέξεις που «γεννά» το διαδίκτυο



Πολλές από αυτές τις λέξεις μπορεί να φαίνονται προσωρινές ή να αντικατασταθούν στο μέλλον, καθώς η ίδια η τεχνολογία εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς.

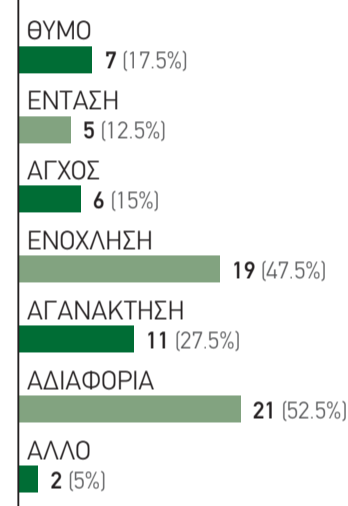
## Η έρευνα στο σχολείο μας

Κατά πόσο είναι ενημερωμένοι οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου μας για

αυτούς τους όρους; Σε αυτό το ερώτημα επιχειρεί να απαντήσει η έρευνα που πραγματοποιήσαν τον Ιανουάριο του 2026

οι μαθητές/τριες της Γ Λυκείου του προσανατολισμού Ανθρωπιστικών σπουδών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερω-

τηματολογίου που μοίρασαν σε μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς του σχολείου μας, ποσοστό 80% γνωρίζει τον όρο ragebait, και το 47,5% έχει αντιδράσει έντονα σε αναρτήσεις ή βίντεο που φαίνεται να προκαλούν σκόπιμα θυμό. Τα συναισθήματά τους είναι ενόχληση, αδιαφορία κλπ. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα. Το 70% γνωρίζει τον όρο brain rot και ένα 30% πιστεύει ότι συνεχής έκθεση στα social media επηρεάζει την σκέψη και την συγκέντρωση. Τον όρο "parasocial" γνωρίζει μόνο το 47,5% των ερωτηθέντων και τον όρο grumpy μόνο το 35%. Τα αποτελέσματα στην ερώτηση «Πώς νοιώθεις όταν καταλαβαίνεις ότι κάποιος περιεχόμενο προσπαθεί σκόπιμα να σε προκαλέσει», φαίνονται παρακάτω (40 απαντήσεις):



## Εξέλιξη ή Απειλή;

Η ελληνική γλώσσα δεν μένει αμέτοχη σε αυτές τις αλλαγές. Αντίθετα, εξελίσσεται, δανείζεται και προσαρμόζει νέους όρους, όπως έκανε σε όλη τη μακρά ιστορία της. Είναι εκτός πραγματικότητας όποιος δεν βλέπει ότι η γλώσσα μας βρίσκεται στο σωστό δρόμο και βελτιώνεται σταδιακά, υποστηρίζει ο καθηγητής Γ. Μπαμπινιώτης. Πολλές από αυτές τις λέξεις μπορεί να φαίνονται προσωρινές ή να αντικατασταθούν στο μέλλον, καθώς η ίδια η τεχνολογία εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς. Ωστόσο, η διαδικασία αυτή δεν αποδυναμώνει τη γλώσσα.

Αντίθετα, αποδεικνύει τη ζωντάνια και την ευελιξία της. Άλλωστε, λέξεις όπως η «υπέρθωση», που δημιουργήθηκαν για να περιγράψουν έννοιες της κβαντικής τεχνολογίας, δείχνουν ότι η ελληνική γλώσσα δεν είναι μόνο αποδέκτης νέων όρων, αλλά και δημιουργός επιστημονικής γνώσης. Για τους εφήβους του 2026, το δίλημμα παραμένει: η χρήση του "biohack" και του "rage bait" είναι εξέλιξη ή απλώς μια γλωσσική ανάγκη που μας απομακρύνει από τον πλούτο της μητρικής μας γλώσσας; Σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς, οι λέξεις εξελίσσονται μαζί με εμάς και δείχνουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε και επικοινωνούμε σήμερα. Η γλώσσα παραμένει πάντα ο καθρέφτης της εποχής μας.

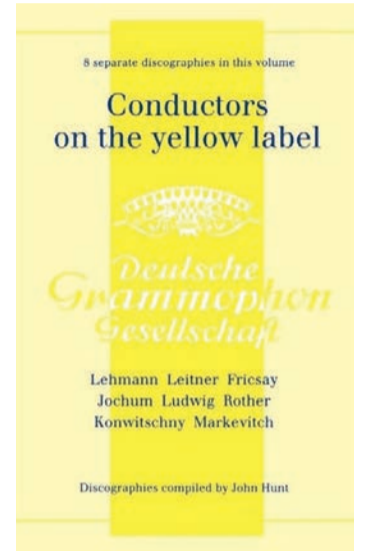
## ΔΙΕΘΝΗ



▲ Ο Nobuyuki Tsujii εμφανίζεται στο Carnegie Hall, 19 Ιανουαρίου 2023.

◀ Ο Nobuyuki Tsujii εμφανίζεται με τη Sydney Symphony Orchestra στην Sydney Opera House, 25 Οκτωβρίου 2024· φωτογραφία: Seki nz..

► Η DG, η γερμανική «κίτρινη τουλίπα» ιδρύθηκε το 1898. Πάνω από έναν αιώνα έχει φιλοξενήσει και φιλοξενεί εμβληματικές ηχογραφήσεις κλασικής μουσικής.



# Ένας πιανίστας που διαβάζει με το αυτί

Η ιστορική δισκογραφική DG υποδέχεται τον τυφλό Ιάπωνα πιανίστα Nobu Tsujii

ΤΗΣ  
ΦΩΤΕΙΝΗΣ ΒΡΥΣΑ

«Πώς μπορείς να ερμηνεύσεις τη δυσκολότερη σονάτα του Μπετόβεν χωρίς να έχεις δει ποτέ παρτιτούρα;». Σε έναν κόσμο που συχνά βάζει όρια εκεί όπου δεν χρειάζονται, η μουσική έρχεται να αποδείξει ότι το ταλέντο, η επιμονή και το όραμα δεν γνωρίζουν εμπόδια. Η είδηση ότι η ιστορική δισκογραφική εταιρεία Deutsche Grammophon (DG) υπέγραψε αποκλειστικό συμβόλαιο με τον τυφλό Ιάπωνα πιανίστα Nobuyuki Tsujii, γνωστό ως Nobu, δεν είναι απλώς μια μουσική είδηση. Είναι μια πράξη ουσιαστικής συμπερίληψης. Η DG, η γερμανική «κίτρινη τουλίπα» ιδρύθηκε το 1898. Πάνω από έναν αιώνα έχει φιλοξενήσει και φιλοξενεί εμβληματικές ηχογραφήσεις κλασικής μουσικής. Σήμερα ανοίγει διάπλατα την πόρτα της σε έναν καλλιτέχνη που γεννήθηκε τυφλός — και αποδεικνύει ότι η αριστεία δεν έχει προϋποθέσεις όρασης, αλλά βάθος ψυχής.

## Μαθαίνει αποκλειστικά με την ακοή

Ο Nobu γεννήθηκε τυφλός, με μικροφθαλμία, τον Οκτώβριο του 1988. Από πολύ μικρή ηλικία έδειξε το μουσικό του χάρισμα. Στα δύο του χρόνια έπαιζε μελωδίες σε ένα παιχνιδι-πιάνο και στα τέσσερα ξεκίνησε μαθήματα. Από νωρίς, αναγκάστηκε να βρει δικούς του δρόμους



ο Nobu «αντιλαμβάνεται τον κόσμο διαφορετικά» και αυτό αντανακλάται στο παίξιμό του.

μάθησης, καθώς οι παρτιτούρες Braille είναι περιορισμένες και συχνά δεν καλύπτουν τις ανάγκες ενός επαγγελματία μουσικού. Έτσι, επινόησε μια μοναδική μέθοδο με την οποία συνεργάτες του ηχογραφούν τα έργα σε μικρά τμήματα, ακόμη και ένα χέρι τη φορά, ώστε να τα μαθαίνει αποκλειστικά με την ακοή. Ο ίδιος αποκαλεί αυτές τις ηχογραφήσεις «παρτιτούρες για τα αυτιά». «Χτίζω τη δική μου μουσική αντίληψη, νότα-νότα, μέχρι να τελειοποιήσω το κάθε έργο», λέει ο Nobu.

## Από τους διαγωνισμούς στις μεγαλύτερες σκηνές του κόσμου

Η διεθνής αναγνώριση ήρθε

το 2009, όταν ο Nobu κέρδισε το Χρυσό Μετάλλιο στον Διεθνή Διαγωνισμό Πιάνου Van Cliburn. Από τότε, έχει εμφανιστεί στις πιο εμβληματικές αίθουσες του κόσμου όπως το Carnegie Hall, Royal Albert Hall, Wigmore Hall, την Philharmonie του Βερολίνου. Έχει ερμηνεύσει με πολλές ορχήστρες υπό τη διεύθυνση διάσημων μαέστρων. Η αποκλειστική υπογραφή συμφωνίας συνεργασίας του με τη Deutsche Grammophon στο Βερολίνο, σηματοδοτεί ένα νέο κεφάλαιο. «Είναι μεγάλη μου χαρά να καλωσορίζω τον Nobu στην Yellow Label», δήλωσε ο Δρ. Clemens Trautmann, πρόεδρος της DG. Δεν πρόκειται για συμβολική επιλογή, αλλά για καθαρή ανα-

γνώριση κορυφαίου καλλιτέχνη.

«Είμαι πολύ περήφανος που υπογράφω με αυτή τη δισκογραφική εταιρεία αναγνωρισμένου κύρους που υπήρξε ηγέτης στην κλασική μουσική. Είμαι επίσης πολύ χαρούμενος που όλο και περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θα μπορούν να ακούσουν τις εμφανίσεις μου μέσω μελλοντικών κυκλοφοριών και streaming», απαντά ο Tsujii.

Το πρώτο άλμπουμ του για τη DG περιλαμβάνει τη Σονάτα Hammerklavier του Ludwig van Beethoven — ένα από τα πιο απαιτητικά έργα του πιανιστικού ρεπερτορίου.

Η απόφαση της DG έχει ιδιαίτερη σημασία. Δεν πρόκειται

απλώς για αποδοχή της διαφορετικότητας, αλλά για ισότιμη ένταξη ενός τυφλού μουσικού ανάμεσα στα «ιερά τέρατα» της κλασικής ερμηνείας όπως η Martha Argerich και ο Maurizio Pollini. Η αναπηρία δεν παρουσιάζεται ως μειονέκτημα, αλλά ως ένας διαφορετικός τρόπος αντίληψης του κόσμου, μία πηγή καλλιτεχνικού βάθους. Η DG έδωσε στο Nobu κάτι περισσότερο από ένα συμβόλαιο. Τον αντιμετώπισε ως σπουδαίο καλλιτέχνη και όχι ως «διαφορετικό». Έτσι, απέδειξε ότι η συμπερίληψη δεν είναι φιλανθρωπία, αλλά δικαιοσύνη και σεβασμός στο ταλέντο.

Όπως επισημαίνουν στελέχη της εταιρείας, ο Nobu «αντιλαμβάνεται τον κόσμο διαφορετικά» και αυτό αντανακλάται στο παίξιμό του, που φτάνει «κατευθείαν στην καρδιά».

## Ένα μάθημα ζωής για μαθητές Λυκείου

Για εμάς, τους μαθητές, η ιστορία του Nobuyuki Tsujii είναι κάτι παραπάνω από μια επιτυχία στον χώρο της μουσικής. Σε μια καθημερινότητα που συχνά κυνηγάμε τους βαθμούς και την τελειότητα είναι ένα παράδειγμα επιμονής και πίστης στο όραμα και στα όνειρα. Ο Nobu μας δείχνει ότι δεν πρέπει να σταματάμε να προσπαθούμε. Τα εμπόδια δεν είναι πάντα εκεί που νομίζουμε και κανένα σκοτάδι δεν μπορεί να σταματήσει το φως ενός ονείρου.

**Μαρία Βαϊσμένου είναι η εμπνεύστρια της εθελοντικής ομάδας «ΧΕΡΙΑ»**

# Μία ομάδα 4-5 μαμάδων, αριθμεί σήμερα 8.500 μέλη που βοηθάνε με κάθε τρόπο όσους έχουν ανάγκη

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ:

**ΜΑΡΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ,  
ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  
ΕΥΠΡΑΞΙΑ ΧΑΣΑΝΕΑ  
ΖΩΗ ΔΟΥΓΕΝΗ**

Η Μαρία Βαϊσμένου είναι η εμπνεύστρια της εθελοντικής ομάδας «ΧΕΡΙΑ, μιας πρωτοβουλίας που στηρίζει παιδιά και ευπαθείς κοινωνικές ομάδες σε όλη την Ελλάδα. Οι Μαθητές/τριες συνομήλυσαν μαζί της για τη δράση, τις προκλήσεις και το νόημα του εθελοντισμού.

## **Πότε και πώς ξεκίνησε η πρωτοβουλία σας για τη στήριξη των ορφανοτροφείων;**

Είμαι η Μαρία και πρωτίτως θα πω ότι όλο αυτό είναι μία ιδιωτική πρωτοβουλία δεν έχουμε καμία νομική μορφή δεν είμαστε ΜΚΥΟ δεν υπάρχει καμία νομική υπόσταση πίσω από αυτό που κάνουμε, είμαστε άνθρωποι που γνωρίζουμε κάποιους και δεν γνωρίζουμε ούτε έχουμε ιδωθεί ποτέ στο παρελθόν.

Ο σκοπός είναι να είμαστε εκεί να ενημερώνουμε και να βοηθάμε ανθρώπους, ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, παιδιά, ηλικιωμένους που χρειάζονται τη βοήθειά μας κι αυτή είναι η ουσία της ομάδας ΧΕΡΙΑ και η ονομασία της είναι αυτό που αναζητούσαμε χέρια για αυτό που οραματιστήκαμε.

## **Ποια είναι η αποστολή και οι κύριοι στόχοι αυτής της πρωτοβουλίας ;**

Είμαι μαμά δύο παιδιών η κόρη μου είναι 18 ο γιος μου είναι 16. Μεγαλώνοντας λοιπόν τα παιδιά αποφάσισα ότι δεν χρειάζομαι κάποια πράγματα των παιδιών μου. Είχα λοιπόν μία βρεφική κούνια και μία φίλη συζητώντας μαζί μου, μου είπε ότι πάμε να την δωρίσω στο Κέντρο Βρεφών Μητέρα.

Έκανα λοιπόν ένα ραντεβού να πάω εκεί να γνωρίσω κάποιον αρμόδιο να πω ότι έχω να δωρίσω κάποια πράγματα των παιδιών μου να τα δωρίσω.

Έτσι ξεκίνησε όλο αυτό... από μια απλή σκέψη να δωρίσω τη βρεφική κούνια των παιδιών μου.

Πηγαίνοντας εκεί ρώτησα πόσα παιδιά βρίσκονται, αν υπάρχουν ανάγκες και πώς αλλιώς μπορώ να βοηθήσω. Μετέφερα λοιπόν το μήνυμά της ανάγκης στις φίλες μου. Ήμασταν μία παρέα από τέσσερις, πέντε μαμάδες και σιγά-σιγά από μόνες μας ξεκινήσαμε να το συζητάμε παραέξω, ώστε να μαζέψουμε βρεφικό γάλα και πάνες.

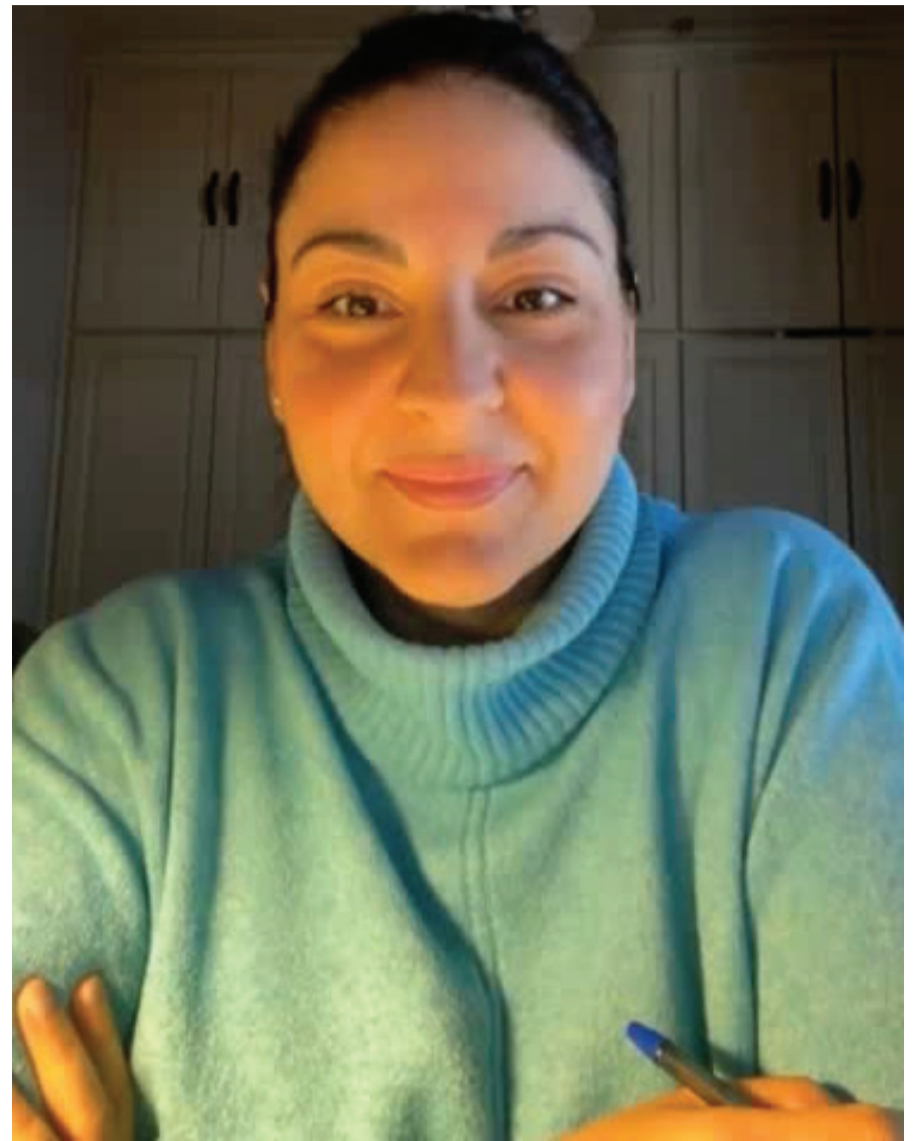
Αυτό όσο και να φανεί απίστευτο έφτασε να δημιουργήσει σε δεύτερο χρόνο την ομάδα των χεριών, η οποία σήμερα που μιλάμε έχει στο δυναμικό της 8,500 μέλη. Η ίδρυση της ομάδας έγινε το Νοέμβριο του 2017. Όμως από πιο πριν είχε ξεκινήσει το κομμάτι της βοήθειας, χωρίς να υπάρχει η ανάγκη των ανθρώπων και μεγάλος πληθυσμός των εθελοντών, μας έκανε να σκεφτούμε να φτιάξουμε μια ομάδα.

Να φανταστείτε ότι οι μικρές δράσεις του πρώτου καιρού έτρεχαν μέσα από το ιδιωτικό προφίλ στο facebook, από τον τοίχο μου. Αυτό όμως σιγά-σιγά που μεγάλωσε ήταν πολύ δύσκολο για μένα αφενός να είμαι μόνα και να μπορώ να ανταπεξέλθω σε όλο αυτό, να απαντάω στα μηνύματα. Φαντάζεστε πόσο δύσκολο είναι να πρέπει να απαντήσω σε 50-60 μηνύματα και επίσης πόσο δύσκολο είναι να συντονιστούν 30, 40, 50 άνθρωποι από έναν τοίχο του facebook.

Αυτό λοιπόν ήταν το έναυσμα, ο κόσμος και οι φίλοι που ήθελαν να βοηθήσουν να προσφέρουν, έτσι αποφασίστηκε να δημιουργηθεί μια ομάδα για να μπορούν να υπάρχουν και 2-3 συντονιστές για να τρέξουν όλες αυτές τις δράσεις.

## **Σε ποιες περιοχές της δραστηριοποιείστε και πόσα ορφανοτροφεία βοηθάτε;**

Όσο έτρεχα στη σελίδα των χεριών έλεγα: Α!.. έχουμε πάει εκεί, έχουμε βοηθήσει εκεί. Στηρίζουμε και σήμερα κάποια ιδρύματα και κάποια σωματεία ανά διαστήματα και εφόσον υπάρχει ανάγκη βοηθούμε όπως για παράδειγμα οι πληγέντες της Θεσσαλίας. Κάποια στιγμή ήρθαμε σε επικοινωνία με τη Help Hellas, (Ακαδημία Εθελοντισμού) την στηρίξαμε και στείλαμε ανθρωπιστική βοήθεια. Τότε μάθαμε για το ορφανοτροφείο Βόλου το οποίο με τις καταστροφικές πλημμύρες φυ-



λάσσονταν τα κλινοσκεπάσματα των παιδιών στο υπόγειο τους όπου δεν έμεινε τίποτα, με αποτέλεσμα τα παιδιά δεν είχαν κουβέρτες και σεντόνια να σκεπαστούν.

Υπάρχουν ιδρύματα που στηρίζουμε σταθερά και ιδρύματα που στηρίζουμε όταν υπάρχει μεμονωμένη ανάγκη— ανά διαστήματα. Αναφέρω ενδεικτικά ιδρύματα που στηρίξαμε και στηρίζουμε την μονάδα εφηβικής προστασίας Παιδόπολη Αγία Βαρβάρα, το Οικοτροφείο Άγιοι Ανάργυροι όπου στεγάζει ανθρώπους ΑΜΕΑ με βαριά νοητική στέρση. Έχουμε επισκεφθεί και έχουμε στηρίξει το Γηροκομείο Αθηνών, τα παιδικά χωριά SOS στην Βάρη, το Μερόπειο Ίδρυμα Καλλιθέας. Έχουμε επισκεφθεί το Ογκολογικό Νοσοκομείο Παιδών Μαριάννα Βαρδινγιάννη και έχουμε μοιράσει στα παιδιά που νοσηλεύονται εκεί παιχνίδια. Γνωρίσαμε μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές στο Μάτι το Λύρειο Ίδρυμα. Στηρίζουμε σταθερά και είμαστε οι νονοί των παιδιών στο Κέντρο Βρεφών Μητέρα, στο ορφανοτροφείο Θηλέων στη Λαμία, στο Χριστοδούλειο Ορφανοτροφείο Θηλέων και στην Παιδόπολη Αγία Βαρβάρα που έχει κορίτσια στην εφηβεία, στο Ελληνικό Παιδικό Χωριό στον Φίλυρο Θεσσαλονίκης, στον Άγιο Πολύκαρπο με έφηβα παιδιά στη Νέα Σμύρνη και σε διάφορα άλλα ίσως πιο μικρά ή στο πιο άγνωστα. Θα σας πω ότι δεν έχει τελειωμό η ανάγκη για βοήθεια. Η στήριξη στα παιδιά δεν έχει τελειωμό.

Θα σας πω ότι ως Μαρία 2 χιλιόμετρα από το σπίτι μου είναι ένα ορφανοτροφείο το οποίο δεν γνώριζα ότι είναι εκεί. Από την άλλη όλα αυτά που ακούσατε για το Κέντρο Βρεφών Μητέρα φαντάζομαι θα σας ακουστούν άγνωστα και αυτός είναι και ο σκοπός, δεν έχουμε στηρίξει ποτέ ιδρύματα μεγάλης εμβέλειας γιατί η λογική μας λέει ότι γίνεται ευρέως γνωστό, ότι ακούγεται περισσότερο έχει τη βοήθεια και την στήριξη που χρειάζεται. Ψάχνουμε και βρίσκουμε μικρές δομές, μικρά ορφανοτροφεία που ο κόσμος δεν τα γνωρίζει και αυτά έχουν τη μεγαλύτερη ανάγκη.

## **Τι σημαίνει για εσάς ο εθελοντισμός ;**

Το είπα και πριν: ο εθελοντισμός είναι στάση ζωής και ένας διαφορετικός τρόπος να

σκέφτεσαι τον κόσμο καθημερινά. Το να είσαι εθελοντής σε κάνει να νιώθεις χρήσιμος, να αισθάνεσαι ότι βοηθάς έναν άνθρωπο και ότι συμπαραστέκεσαι στη δυσκολία του.

Ακόμα και μια απλή επίσκεψη μπορεί να κάνει τη διαφορά. Θυμάμαι συγκεκριμένα μια φορά στο Γηροκομείο Αθηνών, όπου πήγαμε με τον άντρα μου και τα παιδιά μου. Ο παππούς που είχαμε αναλάβει τότε —του είχαμε πάει παντόφλες, πιτζάμες και γλυκά γιατί ήταν Χριστούγεννα— ένιωθε απίστευτη χαρά που είχε κάποιον να συνομιλήσει, να πει δυο κουβέντες και να ακουμπήσει κάπου τον δικό του πόνο και καημό.

Το μήνυμά μου, λοιπόν, είναι ότι ο εθελοντισμός αλλάζει πρώτα εμάς τους ίδιους ως ανθρώπους και έπειτα φέρνει τη βοήθεια στον συνάνθρωπο. Αυτό είναι που μένει τελικά ότι έχει αξία και τις δύο μεριές και από εμάς που το προσφέρουμε και τον άνθρωπο που το λαμβάνει.

## **Ποιες είναι οι βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ως εθελοντική ομάδα;**

Δεν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στη συνεργασία μας, αφού η ομάδα απαρτίζεται από εθελοντές που συμμετέχουν συνειδητά και με απόλυτη διάθεση προσφοράς καθώς και στα ιδρύματα που επισκεφθήκαμε, δεν μπορώ να πω ότι αντιμετωπίζουμε ανυπερέβλητες δυσκολίες. Απαιτείται, όμως, σωστή οργάνωση και χρόνος. Θα έλεγα ότι η δυσκολία έγκειται κυρίως στο προσωπικό κομμάτι, καθώς η προσπάθεια αυτή απαιτεί χρόνο, συντονισμό, σωστή επικοινωνία και συνεχή έλεγχο, δεδομένου ότι διαχειριζόμαστε ευαίσθητες περιπτώσεις, όπως παιδιά σε ορφανοτροφεία. Για παράδειγμα, στη Λαμία υπάρχουν παιδιά που δεν έχουν παπούτσια ή ρούχα. Είναι δύσκολο να βρει κανείς τον απαιτούμενο χρόνο μέσα στην πιεστική καθημερινότητα όλων μας, ώστε να οργανώσει μια δράση με ανθρώπους που ίσως δεν γνωρίζεις καν. Η πραγματική πρόκληση είναι να επικοινωνήσεις σωστά την ανάγκη, να υπάρξει υπευθυνότητα από τους εθελοντές και, σε δεύτερο χρόνο, μια σωστή συνεργασία με το ίδρυμα.

Πρέπει να διασφαλίσουμε ότι τα πράγματα φτάνουν στον προορισμό τους. Ενώ στα ιδρύ-

# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ματα της Αττικής είναι εύκολο να πηγαίνουμε συχνά και να παραδίδουμε οι ίδιοι τα είδη στα παιδιά, σε μακρινές περιοχές αυτό είναι ανέφικτο λόγω απόστασης και χρόνου. Τελικά, η μεγαλύτερη πρόκληση είναι ο ελεύθερος χρόνος• γιατί το να είσαι εθελοντής σημαίνει ακριβώς αυτό: να δωρίζεις την αγάπη σου και τις στιγμές από τον ελεύθερο χρόνο σου.

## Ποια είναι η διαδικασία για την συγκέντρωση και την διανομή των ειδών στα ιδρύματα;

Τα πρώτα χρόνια, όταν ξεκινήσαμε την ομάδα, συγκεντρώναμε τα πράγματα στα σπίτια μας. Χαρακτηριστικά θα σας πω ότι κάποια στιγμή ο γιος μου δεν μπορούσε να μπει στο δωμάτιό του από τον όγκο των ειδών που είχα στοιβάξει.

Σε δεύτερο χρόνο όμως, άρχισα να γίνομαι πιο υποψιασμένη για πιθανά προβλήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν. Ξέρετε, πίσω από κάθε καλή πράξη μπορεί πάντα κάποιος να κάνει μια δεύτερη σκέψη (να είναι καχύποπτος). Σταματήσαμε, λοιπόν, να συλλέγουμε τα είδη στους προσωπικούς μας χώρους για να αποφύγουμε τέτοιες παρερμηνείες και ζητούσαμε πλέον από τους εθελοντές να αποστέλλουν τη δωρεά τους απευθείας στο ίδρυμα.

## Πώς μπορεί κάποιος να συμμετέχει στη δράση σας ως εθελοντής;

Στο ερώτημά σας λοιπόν για το πώς συμμετέχει κάποιος στην ομάδα θα σας απαντήσω το εξής: η ομάδα μας αποτελείται από ιδιώτες και δεν βασίζομαστε σε χρηματικές δωρεές. Ο καθένας μπορεί να γίνει μέλος της ομάδας μας και να δραστηριοποιηθεί δηλώνοντας την επιθυμία του για συμμετοχή σε μια δράση.

Ο εθελοντής επιλέγει το ίδρυμα και αγοράζει ο ίδιος τα είδη που επιθυμεί, χωρίς καμία δική μας παρέμβαση. Είτε κάνει μια ηλεκτρονική αγορά είτε τα αγοράζει από κατάστημα, τα πράγματα αποστέλλονται μέσω εταιρείας courier απευθείας στο ίδρυμα. Δεν έχουμε καμία οικονομική συναλλαγή ούτε με τους εθελοντές ούτε με τα ιδρύματα. Τα πράγματα στέλνονται στο όνομα του δωρητή• στα δικά μας χέρια δεν φτάνει ποτέ τίποτα.

## Πώς μπορεί κάποιος να σας βρει;

Μπορείτε να μας βρείτε αναζητώντας την ομάδα ΧΕΡΙΑ (με ελληνικά κεφαλαία). Κάνετε το αίτημά σας και εμείς σας αποδεχόμαστε. (<https://www.facebook.com/groups/186372838607112>)

## Δέχετε μεταχειρισμένα ρούχα, παπούτσια και άλλα είδη;

Όσον αφορά τα μεταχειρισμένα παιχνίδια ή ρούχα, δυστυχώς το πλαίσιο άλλαξε μετά την πανδημία. Μέχρι τότε τα ιδρύματα δέχονταν μεταχειρισμένα είδη, όμως πλέον η πολιτική τους έχει αλλάξει ριζικά. Φυσικά, υπάρχουν ομάδες που στηρίζουν οικονομικά οικογένειες, όμως αυτό είναι ένα διαφορετικό κομμάτι. Όποιος διαθέτει ρούχα ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να τα προσφέρει εκεί, καθώς εμείς δεν αναλαμβάνουμε τη διαχείριση τέτοιων ειδών.

## Μπορούμε να προσφέρουμε εθελοντική εργασία;

Ο καθένας επαγγελματικά μπορεί να δώσει εθελοντική εργασία. Για παράδειγμα, σε ιδρύματα που φιλοξενούν εφήβους, γνωρίζω ότι ιδιώτες καθηγητές και φροντιστήρια προσφέρουν αφιλοκερδώς ώρες μελέτης, είτε για την εκμάθηση ξένων γλωσσών είτε για τα σχολικά μαθήματα. Ως επαγγελματίες, μπορείτε να επικοινωνείτε απευθείας με τα ιδρύματα ή τα ορφανοτροφεία. Παρόμοια διαδικασία ισχύει και για το κομμάτι των μικρών παιδιών. Μπορεί κάποιος να απευθυνθεί μεμονωμένα σε έναν φορέα—όπως για παράδειγμα στο Κέντρο Προστασίας Παιδιού Μπτέρα— και να δηλώσει την επιθυμία του να γίνει εθελοντής για τη δημιουργική αποσκόληση των παιδιών. Ωστόσο, η διαδικασία

αυτή προϋποθέτει έναν πολύ αυστηρό έλεγχο από την κοινωνική υπηρεσία του κάθε φορέα,

**Μπορείτε να μας βρείτε αναζητώντας την ομάδα ΧΕΡΙΑ (με ελληνικά κεφαλαία). Κάνετε το αίτημά σας και εμείς σας αποδεχόμαστε. (<https://www.facebook.com/groups/186372838607112>)**

ώστε να κριθεί αν κάποιος είναι κατάλληλος—βάσει των προτύπων τους— να περάσει χρόνο με ένα παιδί. Όπως καταλαβαίνετε, αυτό απαιτεί μεγάλη δέσμευση και άφθονο ελεύθερο χρόνο, τον οποίο δυστυχώς πολλοί δεν διαθέτουν. Επιπλέον, ενώ υπάρχουν άλλες ομάδες που στηρίζουν οικογένειες (ένα κομμάτι τελειώς διαφορετικό από το δικό μας), εμείς δεν αναλαμβάνουμε τη συλλογή μεταχειρισμένων ειδών. Αν κάποιος έχει ρούχα ή άλλα αντικείμενα, μπορεί να απευθυνθεί σε εκείνες τις ομάδες, καθώς η δική μας δράση επικεντρώνεται σε διαφορετικό τομέα.

## Πώς διασφαλίζετε ότι τα προϊόντα που παρέχετε ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών;

Δεν υπάρχει καμία γραφειοκρατία σε όλο αυτό. Όπως είπα εξ αρχής, είμαστε ιδιώτες. Αυτό που καλούμαστε να κάνουμε είναι απλό: να έρθουμε σε επικοινωνία με ένα ίδρυμα ή ορφανοτροφείο, να μάθουμε τις ανάγκες τους και να φτιάξουμε μια λίστα.

Η λίστα περιλαμβάνει το μικρό όνομα των παιδιών—χωρίς προσωπικά δεδομένα—το νούμερο των ρούχων και των παπουτσιών τους, καθώς και τη διεύθυνση του ιδρύματος. Δεν μεσολαβεί καμία απολύτως γραφειοκρατική διαδικασία. Είναι καθαρά θέμα χρόνου να οργανωθεί η δράση και να αναρτηθεί στην ομάδα. Από εκεί και πέρα, όποιος επιθυμεί να συμμετάσχει, του αναθέτουμε ένα παιδί ή έναν έφηβο, ώστε να στείλει απευθείας ό,τι χρειάζεται. Αυτά μπορεί να τα δει κάποιος ελεύθερα στην ομάδα.

Σε δεύτερο χρόνο, γίνεται μια νέα ανάρτηση στην ομάδα με τις αναλυτικές ανάγκες των παιδιών. Η διαδικασία είναι πολύ απλή: το μόνο που χρειάζεται είναι ένα αποδεικτικό της δωρεάς. Για παράδειγμα, αν αγοράσω κάτι από ένα ηλεκτρονικό κατάστημα, αναρτώ την απόδειξη ή το αποδεικτικό αποστολής για να φαίνεται ότι τα είδη στάλθηκαν. Όπως σας είπα, δεν υπάρχει ίχνος γραφειοκρατίας.

## Υπάρχει κάποια ιστορία μια στιγμή που σας έχει συγκινήσει ιδιαίτερα;

Θα μπορούσαμε να μιλάμε μέρες γι' αυτό. Η χαρά των παιδιών όταν λαμβάνουν κάτι που λαχταρούν, τα μωρά και τις κούνιες που τα παίρνει αγκαλιά, τα παιδιά στην Ογκολογική Μονάδα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη... δεν νομίζω ότι αυτή η συζήτηση μπορεί να τελειώσει ποτέ. Αυτή η ερώτηση δεν έχει μία μόνο απάντηση• κάθε δράση και κάθε μεμονωμένο δώρο που στέλνεται είναι μια μοναδική στιγμή χαράς.

Όμως, θα σου απαντήσω το εξής: η χαρά πηγάζει από την ίδια την απόφαση να είσαι εθελοντής. Ο εθελοντισμός είναι στάση ζωής. Καθημερινά, όλοι σας μπορείτε να γίνετε εθελοντές με τον δικό σας τρόπο. Ποτέ δεν φαντάστικα ότι τρεις φίλες, τρεις μαμάδες, θα δημιουργούσαν κάτι τόσο μεγάλο• δεν είχα συλλάβει το μέγεθός του. Κι όμως, αυτό θα μπορούσε να το είχα φτιάξει εσύ ή οποιοσδήποτε άλλος. Είναι τόσο απλό, αρκεί να έχεις ενσυναίσθηση. Με έβαλες σε σκέψη να πω μια πολύ συγκινητική ιστορία πέρα από όσα

συζητάμε: τελικά, το σημαντικό δεν είναι τα υλικά αγαθά, αλλά το τι νιώθουμε και τι βλέπουμε περπατώντας στην καθημερινότητά μας. Έφευγα μια μέρα για τη δουλειά μου—ήταν χειμώνας, έκανε τσουχτερό κρύο και βρισκόμασταν στην αρχή της πανδημίας. Τα πράγματα ήταν πολύ δύσκολα, υπήρχε άγνοια και πολύς φόβος. Καθώς οδηγούσα, πήρε το μάτι μου έναν ηλικιωμένο άνθρωπο που περπατούσε στον δρόμο. Μου φάνηκε ότι φορούσε πιτζάμες. Μου έκανε τεράστια εντύπωση πώς αυτός ο άνθρωπος κυκλοφορούσε χωρίς μπουφάν με τέτοιο κρύο. Ήταν ο κύριος Στέργιος—δεν θα τον ξεχάσω ποτέ. Είχε πολύ σοβαρή άνοια. Τον πλησίασα και άγγιξα τα χέρια του. Ήταν παγωμένα! Όταν τον ρώτησα αν χρειάζεται βοήθεια, μου απάντησε ναι• ήταν η μόνη του στιγμή διαύγειας. Τον πήρα από το χέρι και περάσαμε τον δρόμο. Θυμάμαι ότι φοβήθηκα να τον βάλω στο αυτοκίνητο λόγω του κορονοϊού, δεν ήξερα πώς να το χειριστώ. Ήταν όμως ένας άνθρωπος παγωμένος στη μέση του δρόμου. Τελικά, τον έβαλα μέσα, άναψα το καλοριφέρ και προσπάθησα να επικοινωνήσω με το Amber Alert Hellas και την αστυνομία. Εν τέλει, καταφέραμε να βρούμε τους δικούς του ανθρώπους.

Είχε φύγει από το σπίτι του είχε άνοια δεν μπορούσε να επιστρέψει. Και θυμάμαι ότι, όταν τελείωσα την εργασία μου εκείνο το βράδυ, πήρα τηλεφώνημα στο αστυνομικό τμήμα όπου τον είχα παραδώσει και μου είπαν ότι ο άνθρωπος είχε βρει πια την οικογένειά του.

Θέλω, λοιπόν, να πω ότι την ευκαιρία να γίνεις εθελοντής τη βρίσκεις δίπλα σου κάθε μέρα. Ο εθελοντισμός είναι στάση ζωής: είναι το να ενδιαφερθώ για τον συνάνθρωπό μου, για μια οικογένεια που ακούω ότι έχει ανάγκη ή για ένα παιδί στο σχολείο που βλέπω ότι δεν έχει φαγητό. Είναι απλό, είναι θέμα σκέψης. Εθελοντής σημαίνει να έχεις τη διάθεση να συμπαρασταθείς, να συμπονήσεις, να μοιραστείς και να σεβαστείς. Με έναν τρόπο, όλοι μπορούμε να το κάνουμε. Γι' αυτό δεν έχω να σου πω μία μόνο ιστορία που με σπινταρίσει• με σπινταρίσει ολόκληρη η πορεία και η ιστορία των Χεριών.

## Έχετε σχέδια για την επέκταση των δράσεών σας;

Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο επιχειρηματικό σχέδιο. Όλα έρχονται σταδιακά και σιγά-σιγά. Στόχος μας είναι να παραμένουμε ενεργοί και σταθεροί στα ιδρύματα που βοηθάμε, γιατί πλέον τα παιδιά μάς γνωρίζουν και μας περιμένουν. Η δέσμευσή μας είναι μακροχρόνια. Όταν μπαίνεις στη διαδικασία να βοηθήσεις έναν άνθρωπο, πρέπει να αναλογιστείς τη βαρύτητα του να είσαι εθελοντής.

Σε αυτό που με ρωτήσατε νωρίτερα—για το πώς μπορούμε να επικοινωνήσουμε ή να κρατήσουμε συντροφιά σε ένα παιδί—θα πω ότι αυτό δεν μπορεί να συμβεί μόνο μία

**Την ευκαιρία να γίνεις εθελοντής τη βρίσκεις δίπλα σου κάθε μέρα. Εθελοντής σημαίνει να έχεις τη διάθεση να συμπαρασταθείς, να συμπονήσεις, να μοιραστείς και να σεβαστείς.**

φορά. Πρέπει να έχουμε την ενσυναίσθηση ότι τα παιδιά δεν είναι μια απλή ενασχόληση για δύο ελεύθερες ώρες. Έχουν ανάγκη από σταθερότητα και τυπικότητα. Όταν επί επτά ολόκληρα χρόνια είμαστε δίπλα σε εφήβους, δεν μπορείς ξαφνικά μια μέρα να μην εμφανιστείς• εκείνοι είναι εκεί και σε περιμένουν.

Επομένως, στόχος μας δεν είναι να γιγαντώσουμε τα Χέρια, αλλά να διατηρήσουμε

τη σταθερότητά μας απέναντι στα παιδιά. Δεν θέλουμε να ξεφύγει το δυναμικό μας. Παρόλο που η ομάδα απαρτίζεται από 8.500 μέλη, αυτό δεν σημαίνει ότι συμμετέχουν όλοι ταυτόχρονα. Μας αρκεί όμως που αυτοί οι άνθρωποι γνωρίζουν ότι υπάρχει η ομάδα και ότι, ανά πάσα ώρα και στιγμή, έχουν τη διάθεση να προσφέρουν και να λάβουν μέρος στις δράσεις μας όλοι.

## Τελικά τι αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων;

Αυτό που πραγματικά αλλάζει τις ζωές τους δεν είμαι εγώ, ούτε τα Χέρια, ούτε οι εθελοντές. Είναι οι άνθρωποι που μπαίνουν στη διαδικασία της υιοθεσίας ή της αναδοχής. Αυτή είναι μια άλλη συζήτηση, αλλά μέσα από αυτή την ιστορία και τις επισκέψεις μας, έχω δει ανθρώπους να φεύγουν με τα παιδιά της καρδιάς τους και να ακούω τα παιδιά να τους φωνάζουν μαμά και μπαμπά και να υιοθετούνται. Εκείνοι οι άνθρωποι αλλάζουν ζωές. Εμείς, απλώς προσφέρουμε στιγμές χαράς.

## Με ποιο κριτήριο επιλέγετε τα ιδρύματα που βοηθάτε;

Τα ιδρύματα με τα οποία συνεργαζόμαστε και τα οποία επισκέπτομαι χρόνια, γνωρίζοντας τους ανθρώπους τους εκ των έσω, επιτελούν εξαιρετικό έργο. Γι' αυτό, όπως προείπα, επιδιώκουμε πάντα να στηρίζουμε μικρές μονάδες. Αυτές οι μονάδες λειτουργούν ως μικρά σπιτικά, όπου οι υπεύθυνοι έχουν τον απόλυτο έλεγχο και φροντίδα της καθημερινότητας. Θα σας αναφέρω χαρακτηριστικά—και σας προτρέπω να ενημερωθείτε σχετικά—το Ορφανοτροφείο Θηλέων Λαμίας και την ιστορία της κυρίας Σταυρούλας Πελέκη, της μπτέρας με τα 100 ορφανά. Είχα την τιμή να τη γνωρίσω πρόσφατα. Είναι μια γυναίκα που, όπως και άλλοι άνθρωποι σε παρόμοια ιδρύματα, έχει το σκεπτικό μιας πραγματικής μάνας. Στόχος τους είναι τα παιδιά να σπουδάσουν, να πάνε στα φροντιστήριά τους, να μάθουν ξένες γλώσσες και να γίνουν αυτόνομα και ανεξάρτητα άτομα που θα σταθούν αύριο μόνα τους στην κοινωνία.

Σε όσα ορφανοτροφεία έχω επισκεφθεί μαζί με τα κορίτσια της ομάδας μας—γιατί δεν είμαι μόνη μου σε αυτό, είμαστε μια δεμένη ομάδα—βλέπουμε μια υποδειγματική λειτουργία σπιτικού. Τα παιδιά φεύγουν το πρωί για το σχολείο, επιστρέφουν, και ιδιώτες καθηγητές έρχονται για να τα βοηθήσουν στα μαθήματά τους. Η καθημερινότητά τους δεν διαφοροποιείται από αυτή ενός τυπικού σπιτιού. Εκεί, τα παιδιά είναι καλά. Μπορεί να μην μπορώ να ορίσω ακριβώς την ευτυχία, όμως βρίσκονται σε ασφαλή περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι πασχίζουν, πέρα από τη σίτιση και την ένδυση, για το μέλλον τους.

Υπάρχουν παιδιά που φτάνουν στις Πανελλαδικές, γίνονται φοιτητές, ενώ άλλες κοπέλες που γνωρίζω έφτιαξαν τη ζωή τους, παντρεύτηκαν και δημιούργησαν τις δικές τους οικογένειες. Είναι πανέμορφες μικρές ιστορίες. Δυστυχώς, ακόμη καθημερινά άσχημα πράγματα για το τι συμβαίνει ακόμη και μέσα σε κανονικές οικογένειες. Εύχομαι, λοιπόν, κάθε παιδί να βρίσκεται εκεί που νιώθει καλά και ασφαλές. Για μένα, η έννοια της οικογένειας έχει πλέον αποκτήσει μια πολύ ευρύτερη και ουσιαστική σημασία.

## Πώς βρίσκετε χρόνο στην καθημερινότητά σας να συμμετέχετε σε εθελοντικές δράσεις;

Τώρα δεν είμαι εργαζόμενη, όμως υπήρξα καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του χειριρίματος. Τα πάντα είναι θέμα διάθεσης• τον χρόνο θα τον βρεις. Όπως ανέφερα και νωρίτερα, έχω δύο παιδιά και ο γιος μου είναι στο φάσμα του αυτισμού. Καταλαβαίνετε, λοιπόν, ότι ακόμη και όταν δεν εργάζομαι, ο χρόνος που απαιτείται για την καθημερινή εκπαίδευση και υποστήριξη του παιδιού μου είναι τεράστιος.

Θέλω να πω ότι για να δημιουργήσεις κάτι τέτοιο χρειάζεται πολλή αγάπη.

# Σχήμα... λόγου

Τα παρακάτω ποιήματα γράφτηκαν από μαθητές της Α΄ και Β΄ Λυκείου στο πλαίσιο δραστηριότητας δημιουργικής γραφής

στο μάθημα της Γεωμετρίας. Με αφετηρία έννοιες όπως η συμμετρία και τα όμοια τρίγωνα, οι μαθητές κλήθηκαν να εκφρά-

σουν σκέψεις, συναισθήματα και εικόνες, ανακαλύπτοντας τη σύνδεση των μαθηματικών με την τέχνη και τη ζωή. Παράλληλα,

παρακάτω φιλοξενούνται στίχοι και ζωγραφιές μαθητών, με θέμα τη γεωμετρία σε πιο... ελεύθερη μετάφραση.

## Η συμμετρία στη ζωή μας

Στο τετράδιο οι γραμμές, στο πάτωμα τα σχήματα, ψηφίδες που ενώνονται, σαν σκέψεις ακαθόριστες, μια ατελείωτη χορογραφία, όπου το κάθε κομμάτι ξέρει ακριβώς πού ανήκει.

Πολύγωνα που μπλέκονται, σχηματίζοντας κόσμους με νόημα κρυφό.

Σαν φίλοι που ταιριάζουν τέλεια, δίχως ποτέ να αφήνουν κενά.

Η γεωμετρία μιλάει σε γλώσσα αυστηρή, μα εγώ βλέπω τέχνη στα πλακίδια αυτά—ένα παζλ, μια ιστορία, ένας χάρτης που οδηγεί στη συμμετρία.

Άραγε κι εμείς έτσι δεν είμαστε;

Ψάχνουμε το μέρος που μας ταιριάζει, μέσα σε ένα μοτίβο, φαινομενικά τυχαίο, μα ίσως προκαθορισμένο εξαρχής.



ΤΟΥ ΗΛΙΑ ΚΟΥΚΟΥΣΑ

## Ο κύκλος της ζωής

Ένας δρόμος, πάντοτε ο ίδιος, Ένα κτήριο, ένα ξύλινο γραφείο και ένα μικρό παράθυρο! Τα ίδια κάθε μέρα...

Υπερωρίες, άγχη και σκόλασμα στις 5.

Άραγε η ζωή μας δεν είναι σαν ένας κύκλος; Άραγε από όπου και αν ξεκινήσουμε, δεν καταλήγουμε πάλι στο ίδιο σημείο;

Γεγονότα που ανακυκλώνονται, καθημερινή ρουτίνα. Περιστάσεις που αλλάζουν και πάλι παραμένουν τόσο ίδιες...

Το σχολείο που δίνει τη θέση του στην εργασία

Ο υπάλληλος που παίρνει προαγωγή

Ο φοιτητής που παίρνει το πτυχίο του και πλέον στοχεύει στο μεταπτυχιακό.

Όλοι ξυπνούν νωρίς!

Όλοι διεκδικούν μία θέση στην κοινωνία...

Κύριος σκοπός; Η επιτυχία

Οι στόχοι και τα όνειρα; Αλλάζουν.

Ο αγώνας όμως; Παραμένει ίδιος.

Άραγε τι είναι λοιπόν ο κύκλος της ζωής;

Ένας διαρκής αγώνας δίχως αρχή, δίχως τέλος;

Άραγε ο αγώνας αυτός σταματάει μόνο με τον θάνατο;

Παιδιά, Νέοι, Μεσήλικες, Ηλικιωμένοι.

Τόσο διαφορετικοί...

Κι όμως βρίσκονται στον ίδιον κύκλο,

Τον κύκλο της ζωής.

## Πάμπλο Πικάσο

Το χέρι του κουρασμένο, ταλαιπωρημένο, γερασμένο Αναζητά καταφύγιο στα πινέλα

Ένα παλιό ξύλινο τραπέζι, μάρτυρας πολλών θαυμάτων

Ό,τι άγγιζε αυτός έπαιρνε μορφή...

Το μικρό χρωματισμένο ανθρωπάκι βγαίνει από το χαρτί και μας μιλά

Κάθε έργο, μία ιστορία...

Το περιστέρι σαν να ζωντανεύει στα χέρια του μικρού κοριτσιού,

η νύφη με τις φίλες της συζητούν αγχωμένες τη μέρα του γάμου

Τα χρώματα ξεπετάγονται από το χαρτί και ψιθυρίζουν, αφηγούνται

Μόνο που ο καθένας μας ακούει κάτι διαφορετικό...

Οι φωνές αυτές φωνάζουν σε διαφορετικές κατευθύνσεις

Εκατομμύρια ιστορίες...

Οι περαστικοί ακούνε μόνο μία εκδοχή

Γαντζώνονται σε αυτή με περιέργεια!

Τερατουργήματα, τρία μάτια, παραμορφωμένα πρόσωπα, τριγωνικά πιγούνια

Τόσο άσχημα, όμως, ταυτόχρονα και τόσο όμορφα...

Γεωμετρικά σχήματα, σχεδιασμένα δίχως αρμονία, πολύχρωμα

Εκατοντάδες ζευγάρια μάτια γεμάτα θαυμασμό και δέος,

για διαφορετικό λόγο το καθένα

Εντυπωσιασμένοι άνθρωποι...

Και από πίσω πάντοτε το ίδιο ταλαιπωρημένο χέρι!

Κινείται ανάλαφρα πάνω απ' το χαρτί, τραβά γραμμές, αποτυπώνει σχήματα

Γράφει πράγματα παρμένα απ' τη ζωή του

Μόνο αυτός ξέρει πραγματικά τη σημασία...

Ο καθένας που πλησιάζει συνδέει τα σχέδια με τη δική του ζωή

Ονειροπολεί, αλλά πάνω απ' όλα θαυμάζει!



ΤΗΣ ΕΥΦΡΑΣΙΑΣ ΧΑΣΑΝΕΑ

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ



## Όμοια Τρίγωνα

Είμαστε δύο όμοια τρίγωνα  
Μοιάζουμε διαφορετικοί,  
μα στην πραγματικότητα είμαστε τόσο ίδιοι

Έχουμε διαφορετικά χαρακτηριστικά,  
διαφορετικές κουλτούρες,  
μα οι πλευρές μας είναι πάντοτε ανάλογες  
Προβλήματα, εμπόδια, άγχη, έννοιες...

Τα περνάμε μαζί...

Όσο και να διαφέρουμε,  
μοιάζουμε τουλάχιστον εκεί

Άλλο χρώμα δέρματος, ματιών και μαλλιών  
Παρέες διαφορετικές μα ταυτόχρονα και τόσο ίδιες

Κοινά ενδιαφέροντα, θέματα συζήτησης

Όλα τόσο όμοια που θυμίζουν ίσες γωνίες ομοίων τριγώνων

Έφηβοι, ξεχωριστοί και μοναδικοί άνθρωποι  
Παρόμοιοι όμως στον τρόπο σκέψης και στις ιδεολογίες

Μοιάζει σαν να ταιριάζουν όλοι μεταξύ τους...

Σαν δύο αντίστοιχες πλευρές ομοίων τριγώνων

Και στη μέση πάντοτε η εμπεριεχόμενη ίση γωνία!

Τα εφηβικά προβλήματα...

# ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

## Υπάρχουν και οι μαύρες τρύπες, που σε ρουφάνε σαν δίνη...

Τα σημερινά κορίτσια σίγουρα δεν ονειρεύονται πρίγκηπες με χρυσές στολές, αλλά σπουδές, δουλειές και επαγγελματική αποκατάσταση

ΤΗΣ  
ΕΥΠΡΑΞΙΑΣ ΧΑΣΑΝΕΑ

Προσπαθώ να λύσω μια εξίσωση που μοιάζει πιο μπερδεμένη κι από τον νυχτερινό ουρανό. Η κυρία μιλάει για το τριώνυμο. Χι, ψι, διακρίνουσα γεμίζουν τον πίνακα, αλλά εγώ κοιτάζω έξω από τον παράθυρο. Είναι άνοιξη και ο ήλιος λάμπει τόσο δυνατά που με τυφλώνει λίγο. Και τότε βλέπω τον παππού μου να κάθεται πάνω σε ένα άσπρο σύννεφο. Ο παππούς μου, ο πρώτος αστροφυσικός στη ζωή μου.

Όταν ήμουν μικρή και πηγαίναμε τα καλοκαίρια στο χωριό, στη Νάξο, τα βρά-

δια καθόμασταν έξω στο πέτρινο πεζούλι, στην Κεραμωτή. Δεν υπήρχαν φώτα, μόνο το φεγγάρι και τα αστέρια. Ο παππούς έδειχνε τον ουρανό και μου μίλαγε για μακρινούς ήλιους. Μου έλεγε πως το φεγγάρι δεν είναι απλώς μια ασημένια μπάλα, αλλά ο δορυφόρος της Γης που γυρίζει αιώνια γύρω της και αλλάζει σχήμα – αν και, σύμφωνα με εκείνον, κάποια μάγισσα φρόντιζε γι' αυτό. Τα αστέρια είναι μικρά παράθυρα από άλλους κόσμους, ανοικτά μόνο για όσους τολμούν να ονειρεύονται και να κρυφοκοιτάζουν τι κρύβεται πίσω από αυτούς.

Η αγαπημένη μου ιστορία ήταν για τον πρίγκηπα που θα ερχόταν από τον αστερι-

σμό του Τοξότη. Θα κατέβαινε καβάλα σε έναν μετεωρίτη, φορώντας τη χρυσή του στολή με τη φωτεινή ουρά, και θα φώτιζε ολόκληρο τον νυχτερινό ουρανό. Δεν θα ερχόταν να με σώσει, όπως στα παραμύθια, αλλά να με πάρει μαζί του. Να ταξιδέψουμε στον γαλαξία της Ανδρομέδας, να μετρήσουμε τα αμέτρητα αστέρια που δεν έχουν όνομα, να δούμε πώς γεννιούνται τ' αστέρια. Να μιλήσουμε με τον Αρκτούρο. Να περάσουμε από τους πλανήτες, να διασκεδάσουμε με τα αέρια που χορεύουν στην ατμόσφαιρά τους.

Ο παππούς όμως πάντα μου έλεγε να προσέχω. Υπάρχουν και οι μαύρες τρύπες, έλεγε σοβαρά, που αν δεν είσαι

προσεκτικός σε ρουφάνε σαν δίνη και σε στριφογυρίζουν, πηγαίνοντάς σε στην άβυσσο. Του έλεγα τότε πως ίσως φτάναμε στον Κάτω Κόσμο και γνωρίζαμε την Περσεφόνη. Δεν φοβόμουν αυτή την περιπέτεια.

Τα σημερινά κορίτσια σίγουρα δεν ονειρεύονται πρίγκηπες με χρυσές στολές, αλλά σπουδές, δουλειές και επαγγελματική αποκατάσταση. Κι όμως, εγώ πιστεύω πως κάπου ανάμεσα στους αριθμούς και στα όνειρα υπάρχει ακόμα χώρος για έναν παππού που μου έμαθε να κοιτάζω τον ουρανό και να μη φοβάμαι να ταξιδεύω στο μέλλον.

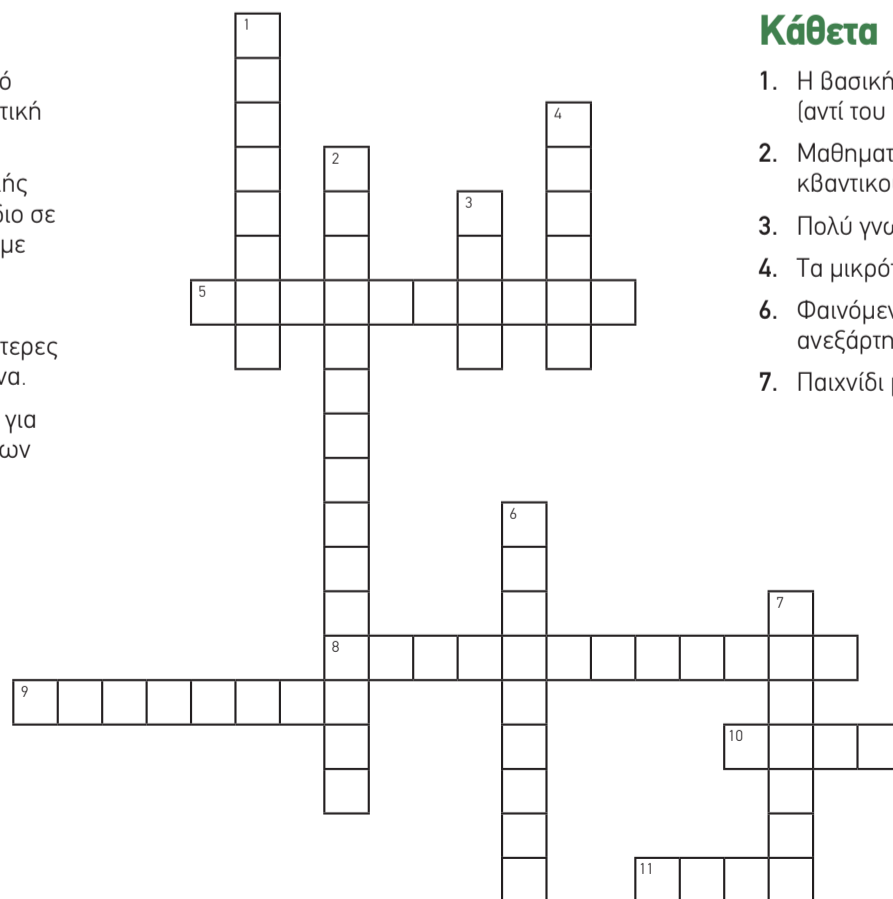
«Τι λέμε, τριώνυμο;»

## Σταυρόλεξο

Δοκιμάστε τις γνώσεις σας: Μπείτε στον κόσμο των κβαντικών υπολογιστών

### Οριζόντια

5. Η λέξη περιγράφει πόσο πιθανό είναι να παρατηρηθεί μια κβαντική κατάσταση.
8. Διαδικασία μεταφοράς κβαντικής πληροφορίας από ένα σωματίδιο σε άλλο, χωρίς μετακίνηση ύλης, με χρήση διεμπλοκής.
9. Κατάσταση όπου ένα κβαντικό σύστημα βρίσκεται σε περισσότερες από μία καταστάσεις ταυτόχρονα.
10. Υγροποιημένο χρησιμοποιείται για την ψύξη κβαντικών συστημάτων κοντά στο απόλυτο μηδέν.
11. Η Ύλη ως... Το συναντάμε και στη θάλασσα.



### Κάθετα

1. Η βασική μονάδα πληροφορίας στον κβαντικό υπολογιστή (αντί του bit).
2. Μαθηματική συνάρτηση που περιγράφει την κατάσταση ενός κβαντικού συστήματος.
3. Πολύ γνωστό αιλουροειδές του Schroedinger.
4. Τα μικρότερα δυνατά «πακέτα» ενέργειας στη φύση.
6. Φαινόμενο όπου δύο ή περισσότερα σωματίδια συνδέονται, ανεξάρτητα από την απόστασή τους.
7. Παιχνίδι με κβαντικούς κανόνες.



### ΛΥΣΕΙΣ

1. Κιούμπιτ, 2. Κυματοσυνάρτηση, 3. Όραση, 4. Κβάντα, 5. Πιθανότητα, 6. Διεμπλοκή, 7. Τρίγωνο, 8. Τηλεμεταφορά, 9. Υπερβασίς, 10. Τριώνυμο, 11. Κόσμος

