



Μαθητικά Αποτυπώματα

Η εφημερίδα του 1ου ΓΕΛ Σπάρτης

ΤΕΥΧΟΣ 1^ο • 2026

Έρευνα

ΣΠΑΡΤΗ 2.0

Ανάμεσα στον
θρύλο και το αύριο

ΣΕΛ. 3

Φιλοζωία

Ζωές χωρίς φωνή

ΣΕΛ. 4

Έφηβοι και Γονείς

«Είσαι τεμπέλης!»

Τελικά, είμαστε
τεμπέληδες;

ΣΕΛ. 6

Τοπικά Θέματα

Ποιοτικό λάδι,
αβέβαιο μέλλον

ΣΕΛ. 7

Επιστήμη

Ο ρομποτικός
εξωσκελετός που
αλλάζει ζωές

ΣΕΛ. 8

Εκπαίδευση

Προστατεύοντας τις
σχολικές εκδρομές

ΣΕΛ. 9

Αθλητισμός

ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ: Το
μεγαλύτερο όριο
βρίσκεται μέσα μας

ΣΕΛ. 18-19

Συνέντευξη

«Η ιατρική πρέπει
να θεραπεύει τον
άνθρωπο, όχι την
πάθηση»

ΣΕΛ. 20

Τέμπη

Η κραυγή
της νέας γενιάς

ΣΕΛ. 9



**Παιχνίδι σε pixels
Από τη γειτονιά στην οθόνη**

ΣΕΛ. 4

Το δικό μας «Βήμα» στην καρδιά της Σπάρτης

της ΜΑΡΙΑΣ ΔΕΜΟΙΡΑΚΟΥ

Αναμφίβολα, η ενασχόληση με τη μαθητική δημοσιογραφία δεν είναι απλώς μια σχολική δραστηριότητα· είναι ένα μάθημα ζωής στην πράξη. Για εμάς, τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς του 1ου ΓΕΛ Σπάρτης, η συμμετοχή στον 2ο Πανελλαδικό και Παγκύπριο Διαγωνισμό Μαθητικών Εφημερίδων αποτελεί την κορύφωση μιας ιδιαίτερα απαιτητικής αλλά και συναρπαστικής διαδρομής που ξεκίνησε την άνοιξη του 2025 με την αποδοχή της πρότασης του Βήματος της Κυριακής να δημιουργήσουμε τη Μαθητική Εφημερίδα **το Βήμα της Σπάρτης**.

Η δημιουργία αυτής της εφημερίδας λειτουργήσε ως ένας «ανοιχτός διάλογος» έξω από τα στενά όρια των σχολικών αιθουσών. Για τους μαθητές, ήταν μια ευκαιρία να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη, να ερευνήσουν την τοπική τους ιστορία, να δώσουν φωνή στους προβληματισμούς τους, να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες της συνεργασίας και της αναζήτησης της αλήθειας. Για τους εκπαιδευτικούς που συντόνισαν αυτή την προσπάθεια ήταν μια πολύτιμη ευκαιρία να παρακινήσουν, να εμπνεύσουν και να καθοδηγήσουν τη νεανική δημιουργικότητα, μετατρέποντας τη θεωρία σε πράξη και τη γνώση σε κοινωνική παρέμβαση.

Μετά τη θερμή υποδοχή που είχε το ένθετο «Το Βήμα της Σπάρτης» στις 30 Νοεμβρίου 2025, η απόφαση να συμμετάσχουμε στον διαγωνισμό ήταν το φυσικό επόμενο βήμα. Η ανταπόκριση των μαθητών μας ήταν ενθουσιώδης και συγκινητική. Μέχρι την τελευταία στιγμή, παρά το βαρύ τους πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις τους, οι συντάκτες μας δεν σταματούν να καταθέτουν ιδέες και να γράφουν. Άρθρα γνώμης, έρευνες, συνεντεύξεις, ρεπορτάζ και πολλά άλλα καταφθάνουν συνεχώς τη στιγμή που γράφεται αυτό το σημείωμα, αποδεικνύοντας ότι οι έφηβοι έχουν πολλά να πουν όταν τους δίνεται το κατάλληλο βήμα.

Η έκδοσή μας δεν θα ήταν η ίδια χωρίς τη συμβολή της τοπικής και ευρύτερης κοινωνίας. Απευθυνθήκαμε σε ειδικούς, επιστήμονες, καλλιτέχνες και επαγγελματίες το τόπου μας, οι οποίοι μας άνοιξαν τις πόρτες τους με χαρά. Στις σελίδες μας θα διαβάσετε μεταξύ άλλων:

-Έρευνα όπου επιχειρείται η διερεύνηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προσδοκιών των μαθητών μας σχετικά με τη Σπάρτη, την ιστορική κληρονομιά της, τη σύγχρονη πραγματικότητά και τον ρόλο που θα μπορούσε να διαδραματίσει στο προσωπικό τους μέλλον.

-Συνεντεύξεις με προσωπικότητες της Σπάρτης όπως ο τραγουδιστής Σπύρος Κουτσοβασιλίας, η ποιήτρια Παναγιώτα Λάσκαρη, ο οργανοποιός Γιάννης Τσουλόγιαννης, ο ζωγράφος Αθανάσιος Σισμάνης και ο χειρουργός Σπύρος Αρναούτος.

-Κοινωνικά θέματα, όπως η βία, η φιλοζωία, οι σχέσεις γονέων και εφήβων και οι διαδικτυακές απάτες.

-Νεανικά θέματα, όπως ο σχολικός εκφοβισμός, ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, η προστασία των πολυήμερων σχολικών εκδρομών αλλά και η ανάγκη εξοικείωσης των μαθητών με τις Πρώτες Βοήθειες.

-Αφιέρωμα στους υπερμαραθώνιους δρόμους και στους ηρωικούς αθλητές που υπερβαίνουν τα όρια της αντοχής τους.

-Τοπική ιστορία και περιβάλλον, από το πανηγύρι του Μυστρά και τις γιορτές τοπικών προϊόντων μέχρι την παραγωγή του λακωνικού ελαιολάδου και τη δημιουργία ποδηλατόδρομων στην πόλη μας.

Τέλος, ιδιαίτερα περήφανοι είμαστε για το εξώφυλλο, το οποίο αφιέρωσε στους μαθητές μας ο ζωγράφος **Αθανάσιος Σισμάνης**. Το έργο αυτό εκπέμπει μια διάθεση ονείρου, αισιοδοξίας και δημιουργικότητας, στοιχεία που ταιριάζουν με το πνεύμα των συντακτών της εφημερίδας μας.

Σας προσκαλούμε να περιηγηθείτε στις σελίδες μας και να δείτε τον κόσμο μέσα από τα δικά μας μάτια. Γιατί η Σπάρτη δεν είναι μόνο το παρελθόν της, αλλά και το παρόν και το μέλλον που ονειρευόμαστε.



Η συντακτική ομάδα μαθητών/τριών του 1ου ΓΕΛ Σπάρτης

Συντακτική ομάδα μαθητών/τριών

Αργειτάκη Ελένη, Αντωνάκου Χριστιάννα, Γεωργαντά Ευθυμία, Γορανίτη Αναστασία, Διαμαντάκος Γεώργιος, Ζάβρα Παναγιώτα, Βασιλόπουλος Νικόλαος, Κανελλίδη Βασιλική, Καπασούρης Κωνσταντίνος, Καραμπίνης Βασίλειος, Κορωνιού Μαρία, Κούλη Ευγενία, Κουτσοβασιλίας Παύλος, Κωνσταντέλλος Στυλιανός, Μακρή Δέσποινα, Μανιατάκου Αγγελική, Μόσχος Δημήτριος, Μπίσσα Ευαγγελία, Μπουρτζινάκος Δήμητρα, Νικολόπουλος Ιωάννης, Πάιου Άγγελος, Πανταζόπουλος Ιωάννης, Πανταζέλου Παναγιώτα, Πολυμενάκου Αικατερίνη, Ποπάν Σερμπάν Ράισα-Μαρία, Σκαπέτη Σοφία, Τσαγγούρη Μαρία, Φέζα Μερεμέ, Ντόνας Δημήτριος, Παπαμακάριου Λυγερή, Περούλακη Ελένη-Ανδριάννα, Πλαγάκη Αγγελική, Σγούρδα Παναγιώτα, Σπυροπούλου Μαρία, Στογιάνοβ Ειρήνη, Αραχωβίτης Ηλίας, Καράγιαννης-Κουφός Παναγιώτης, Γεωργαντάς Δημήτρης, Κούτρου Αικατερίνη, Μανιατάκος Ιωάννης, Κουδούνη Αικατερίνη, Τζαβέλλα Αικατερίνη, Λυμπεσάρι Ελένη, Αρβανίτη Μαρκέλλα, Ρένεση Άννα Μαρία

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί

Υπεύθυνη Έκδοσης: Δεμοιράκου Μαρία

Αρχισυνταξία: Δεμοιράκου Μαρία, Ζουρντού Παρασκευή

Επιμέλεια Κειμένων: Ζουρντού Παρασκευή, Παπατσιρος Απόστολος,

Σχεδιασμός Εντύπου: Αθανασάκου Νίκη

Επικοινωνία

Email: mail@1lyk-spart.lak.sch.gr

Ιστοσελίδα: http://1lyk-spart.lak.sch.gr/new_site/

Facebook: <https://www.facebook.com/1LykeioSpartis/>



Το εξώφυλλο της εφημερίδας μας: «Βιβάλντι ο Εμός»

Όπως το λέει ο τίτλος πρόκειται για τον δικό μου Βιβάλντι. Αυτόν τον οικείο νεαρό που έφερα στην εποχή μου για να διηγηθώ μια μικρή ιστορία. Στον πίνακα ο νεαρός Βιβάλντι κρατάει δεν κρατάει το δοξάρι και το βιολί του, φαίνεται πως παίζει με την φαντασία του περισσότερο. Τον ζωγράφισα δε επάνω σ' ένα φτυάρι αρτοποιίας, διότι και ο ίδιος δημιουργήμα είναι. Ο φούρναρης που παίζει βιολί, ενώ ο φούρνος δίπλα του ψήνει, είναι ο πατέρας του που βρήκε την ευκαιρία με το αγαπημένο του έγχορδο να ομορφύνει την καθημερινότητά του. Ο φούρναρης βέβαια έχει και έναν συμβολισμό. Οι υποχρεώσεις μας μπορεί να μην μας επιτρέπουν να κάνουμε αυτό που θα θέλαμε και αγαπάμε. Ωστόσο, **εμείς είναι ωραίο να βρίσκουμε λίγο χρόνο και για το όνειρό μας**. Έτσι, εμείς θα του δίνουμε πνοή κι εκείνο θα μας παρηγορεί και θα ομορφαίνει και την δική μας πραγματικότητα.

Γύρω από τον νεαρό Βιβάλντι ζωγράφισα τη φαντασία του για τις «Τέσσερις Εποχές». Εκείνος μια ανοιξιιάτικη νύχτα παίζει μια μελωδία. Είναι η μουσική της καρδιάς του, που τη ζωγράφισα με ένα πουλάκι που στέκεται στο πόδι του και τον κοιτάζει. Ένα παράθυρο ανοίγει και μια κοπέλα ακούει τη μελωδία και ανθίζει! Είναι η αγαπημένη του. Το φεγγάρι φεύγει, ο πετεινός λάλησε, αλλά ο Βιβάλντι συνεχίζει... και η χαρά του που είδε την αγαπημένη του, φέρνει το καλοκαίρι! Με τον ήλιο τον ζεστό, με θάλασσα και δροσερό νερό, με καρπούζι και όνειρο ζωντανό (το χάρτινο караβάκι) που τον ταξιδεύει! Η νύχτα που έρχεται είναι έναστρη, κι έχει το φως του ανέσπερο το ταπεινό εκκλησάκι στο αρχιτέλαγος.

Τα γλυκά φρούτα του φθινοπώρου προσφέρθηκαν. Η γη αρχίζει καινούργιο κύκλο, τα υδροφόρα σύννεφα φλερτάρουν με το οργωμένο χώμα. Φθινοπωρινά φύλλα χορεύουν με τον άνεμο. Ύστερα έρχεται ο χειμώνας. Οι άνθρωποι αναπαύονται μέσα στην οικογενειακή τους θαλωπή. Καπνός ανεβαίνει από τις καμινάδες των σπιτιών τους και είναι έτοιμοι για τα πρώτα χιόνια και τα κρύα του χειμώνα Μόνο δύο άνθρωποι είναι στον δρόμο, περπατούν αγκαλιασμένοι κάτω από μία ομπρέλα ενώ χιονίζει και χαίρονται. Είναι ο Βιβάλντι και η αγαπημένη του, και θα συνεχίσουν τη βόλτα τους μέχρι που να γεράσουν. Το όνομά της είναι: **Έμπνευση!**

Πώς βλέπουν οι μαθητές τη Σπάρτη και το μέλλον της



Πηγή: Visit Greece

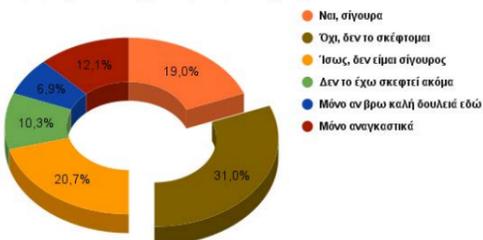
ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ-ΜΑΡΙΑΣ ΠΕΝΕΣΗ

Έρευνα απόψεων μαθητών/τριών για την πόλη τους

Για τους εφήβους της Σπάρτης, η ιστορία της πόλης τους μπορεί να είναι ένα δίκοπο μαχαίρι. Από τη μία πλευρά, οι αρχαίοι θρύλοι και οι πολεμικές επιτυχίες δημιουργούν μια αίσθηση υπερηφάνειας, πίεσης ή ευθύνης.

Κάποιοι νέοι νιώθουν περήφανοι που ζουν σε μια πόλη με τόσο σημαντική ιστορία. Όμως, οι περισσότεροι έφηβοι δηλώνουν ότι η ιστορία της Σπάρτης δεν τους επηρεάζει άμεσα. Πολλοί απλά «συνηθίζουν» την παρουσία της και δεν τη σκέφτονται καθημερινά.

Μετά την ολοκλήρωση των σπουδών σου, θα ήθελες να επιστρέψεις και να ζήσεις στη Σπάρτη;



Πόσο αισιόδοξη/η είσαι ότι η πολιτιστική κληρονομιά της Σπάρτης θα αξιοποιηθεί στο μέλλον;



Η σχέση των εφήβων με την πόλη τους δεν περιορίζεται μόνο στην ιστορία. Ονειρεύονται περισσότερες ευκαιρίες ψυχαγωγίας και δημιουργικότητας, που θα τους επιτρέψουν να εκφραστούν. Πολλοί μαθητές αναρωτιούνται αν θα επιστρέψουν στη Σπάρτη μετά τις σπουδές τους, καθώς η αναζήτηση επαγγελματικών ευκαιριών είναι καθοριστική για την ελπίδα που έχουν για το μέλλον τους στην πόλη.

Οι έφηβοι της Σπάρτης οραματιζόμαστε μια πόλη που σέβεται την ιστορία της αλλά ταυτόχρονα προοδεύει. Με περισσότερες επενδύσεις σε πολιτιστικά έργα και τουρισμό που θα αναδείξουν την ιστορία της πόλης, καθώς και μια ενεργή κοινότητα που θα προάγει τη συμμετοχή των νέων σε πολιτιστικές και κοινωνικές δραστηριότητες.

Η Σπάρτη είναι περισσότερο από ένας ιστορικός τόπος. Είναι το σπίτι μας και θέλουμε να διαμορφώσουμε το μέλλον συνδυάζοντας την ιστορική κληρονομιά με τις σύγχρονες ανάγκες.

Πιστεύουμε ότι οι αποφάσεις των επόμενων χρόνων είναι καθοριστικές για την κατεύθυνση που θα πάρει η πόλη τα επόμενα χρόνια. Η μεγάλη πλειονότητα πιστεύει ότι η Σπάρτη μπορεί να γίνει ελκυστική για τους νέους, υπό την προϋπόθεση ότι θα γίνουν οι σωστές επενδύσεις και αλλαγές. Όλοι θέλουμε ένα μέλλον γεμάτο ελπίδα για τη Σπάρτη μας!

Το 70% των μαθητών περιμένει έργα, όχι υποσχέσεις

Σχετικά με το πώς μπορεί να αναδειχθεί καλύτερα η ιστορική σημασία της Σπάρτης, οι μαθητές δίνουν προτεραιότητα στον εκσυγχρονισμό του υπάρχοντος Αρχαιολογικού Μουσείου και στην ανάδειξη των μνημείων της Ακρόπολης, όπως το αρχαίο θέατρο. Παράλληλα, σημαντική θεωρείται και η ανάγκη προβολής της πόλης μέσω των μέσων ενημέρωσης, γεγονός που δείχνει ότι οι νέοι αντιλαμβάνονται τη σημα-

«Δεν επιστρέφουμε στη Σπάρτη χωρίς επαγγελματικές ευκαιρίες»

σία της επικοινωνίας και της εξωστρέφειας. Όσον αφορά το μέλλον της πολιτιστικής κληρονομιάς, κυριαρχεί μια στάση επιφυλακτικής ουδετερότητας. Οι περισσότεροι μαθητές δε δηλώνουν ούτε αισιόδοξοι ούτε απαισιόδοξοι, γεγονός που φανερώνει αβεβαιότητα αλλά και αναμονή για συγκεκριμένες πράξεις και όχι απλώς υποσχέσεις.

Στο ερώτημα της επιστροφής στη Σπάρτη μετά τις σπουδές, αρκετοί μαθητές εμφανίζονται διστακτικοί.

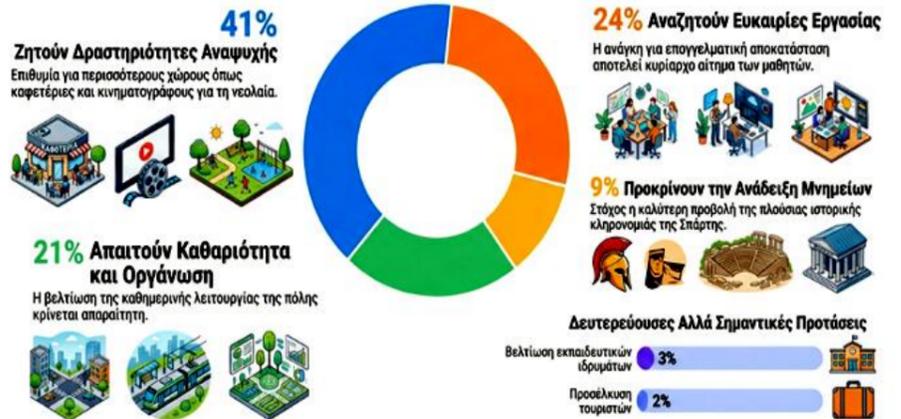
Η επιστροφή συνδέεται άμεσα με την ύπαρξη επαγγελματικών ευκαιριών, ενώ σημαντικό ποσοστό δηλώνει ότι δεν το έχει σκεφτεί ακόμη, στοιχείο αναμενόμενο για την ηλικία τους.

Η γνώση της ιστορίας της Σπάρτης χαρακτηρίζεται κυρίως ως βασική ή σχολική, με λίγους μαθητές να έχουν εμβαθύνει ουσιαστικά. Αυτό αναδεικνύει την ανάγκη για πιο βιοματικές και ελκυστικές μορφές ιστορικής εκπαίδευσης.

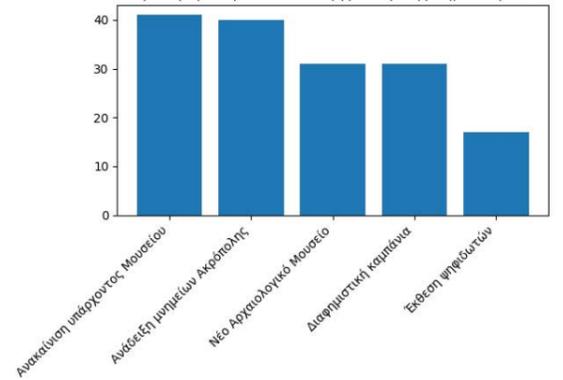
Τέλος, όταν οι μαθητές καλούνται να οραματιστούν το μέλλον της πόλης, κυριαρχεί η αίσθηση στασιμότητας ή ακόμη και υποβάθμισης. Ωστόσο, οι νέοι δε φαίνονται να πιστεύουν ότι οι επαγγελματικές ευκαιρίες και η πολιτιστική πρόοδος της πόλης θα είναι τόσο δελεαστικές ώστε να επιστρέψουν στη Σπάρτη.

Η Σπάρτη του Μέλλοντος: Η Οπτική των Μαθητών

Μια έρευνα που αποτυπώνει τις προτεραιότητες των μαθητών και των μαθητριών της Σπάρτης σχετικά με το τι θα άλλαζαν στην πόλη τους. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν την ανάγκη για κοινωνική διέξοδο, επαγγελματική προοπτική και βελτίωση της καθημερινότητας.

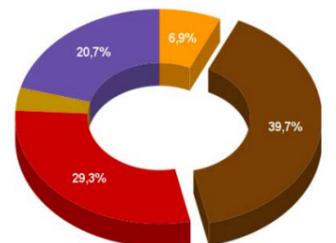


Ερώτηση 2: Τρόποι ανάδειξης ιστορικής σημασίας (%)



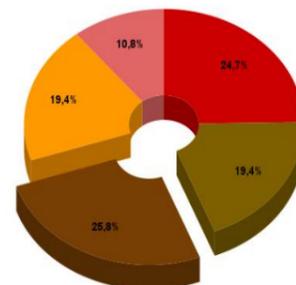
Φαντάσου τη Σπάρτη σε 10 χρόνια. Πώς τη βλέπεις;

- Αθωμένη πολιτιστικά με πολλές επισκέψεις
- Περίπου όπως είναι σήμερα
- Χειρότερα, με λιγότερο πληθυσμό και ζωντανά
- Ως ένα σύγχρονο κέντρο με αξιοποιημένη την ιστορία της
- Δεν μπορεί να φανταστώ



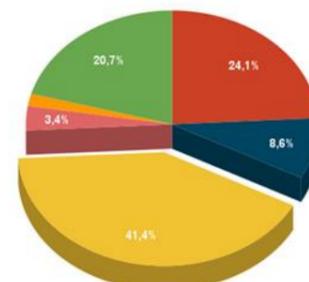
Με ποιον τρόπο θεωρείς ότι θα μπορούσε να αναδειχθεί καλύτερα η ιστορική σημασία της Σπάρτης;

- Ανάδειξη και αποκατάσταση των μνημείων στην Ακρόπολη της Σπάρτης, όπως το αρχαίο θέατρο
- Ολοκλήρωση του νέου Αρχαιολογικού Μουσείου
- Ανακαίνιση και εκσυγχρονισμός του υπάρχοντος Αρχαιολογικού Μουσείου
- Διαφημιστική καμπάνια στα ΜΜΕ για την προβολή της πόλης
- Δημόσια έκθεση των ψηφιακών που φυλάσσονται σε αποθήκες



Αν μπορούσες να αλλάξεις ένα πράγμα στη Σπάρτη, τι θα ήθες;

- Περισσότερες ευκαιρίες εργασίας και επιχειρηματικότητας
- Καλύτερη ανάδειξη των μνημείων και της ιστορίας
- Περισσότερες δραστηριότητες για νέους (καφέ, κινηματογράφοι κ.α.)
- Βελτίωση εκπαιδευτικών ιδρυμάτων
- Προσέλκυση περισσότερων επισκεπτών
- Καλύτερη οργάνωση και καθαριότητα της πόλης



Το παιχνίδι μετακόμισε στην οθόνη

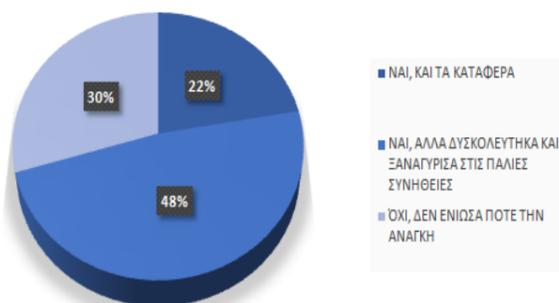
Πώς το Fortnite και το Roblox αντικατέστησαν το παιχνίδι στη γειτονιά

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΓΟΥΡΑ, ΕΛΕΝΗ ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ ΠΕΡΟΥΛΑΚΗ

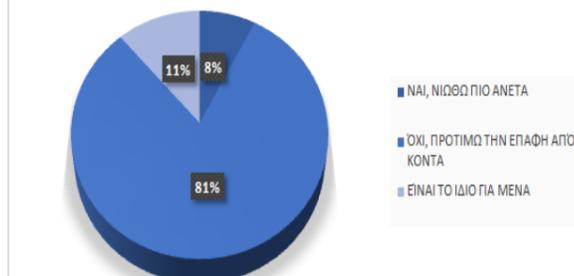
Παλιά για να παίξεις κρυφτό ή μπάλα έπρεπε να βγεις έξω, να βρεις ποιος είναι διαθέσιμος και να συνεννοηθείς ώρα και μέρος. Στις μέρες μας λόγω της διαρκώς εξελισσόμενης τεχνολογίας τα παιδιά, κυρίως οι έφηβοι, μένουν σπίτι προσκολλημένα σε μια οθόνη ολόκληρη τη μέρα παίζοντας video games και συνομιλώντας με τους φίλους τους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απομόνωση του νέου από τον περίγυρό του και την δυσκολία του να ενταχθεί στην κοινωνία, κι αυτό είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Φυσικά, δεν είναι μόνο τα παιδιά που φταίνε. Οι γειτονιές έχουν αλλάξει, όπως και οι άνθρωποι. Δεν υ-

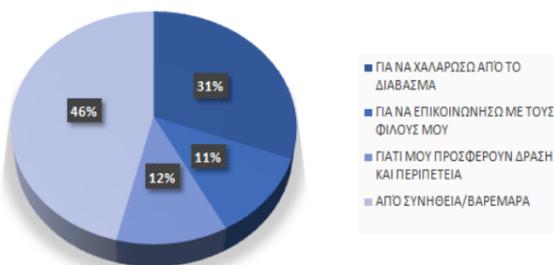
ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ ΠΟΤΕ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ



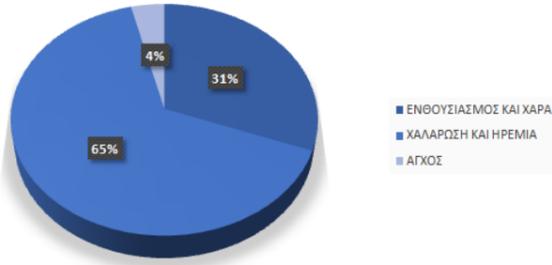
ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ ΜΕΣΩ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ/GAMING ΠΑΡΑ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ



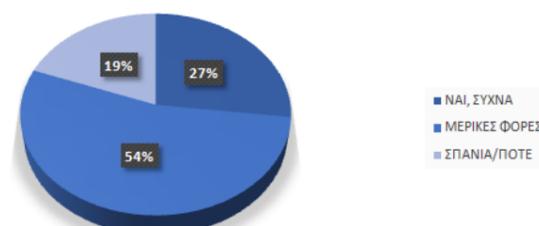
ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΤΙΜΑΣ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΟΥ ΧΡΟΝΟ



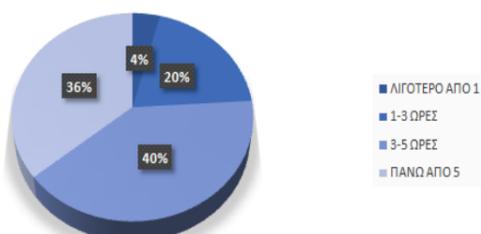
ΠΟΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΕΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ Ή ΕΙΣΑΙ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA



ΕΧΕΙΣ ΝΙΩΣΕΙ ΠΟΤΕ ΟΤΙ "ΧΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ" ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ



ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΑΦΙΕΡΩΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ Ή ΣΤΑ VIDEO GAMES



πάρχουν πλέον ασφαλείς χώροι για να διασκεδάσουν τα παιδιά και το ποσοστό του κινδύνου έχει αυξηθεί. Ακόμα, η παραμέληση πολλές φορές από τους γονείς ωθεί τα παιδιά σε τέτοιες συνήθειες. Τα παιδιά νιώθουν ασφαλή μπροστά στην οθόνη, δεν αντιμετωπίζουν την υποχρέωση να απαντήσουν σε μηνύματα και να αλληλεπιδράσουν με κάποιον άλλον αν δεν έχουν όρεξη. Στον πραγματικό κόσμο αυτές οι

συνήθειες θα τους επηρεάσουν αρνητικά. Όταν βγαίνουν έξω, θα νιώθουν αμήχανα.

Τα video games είναι εθιστικά και η ενασχόληση με αυτά προκαλεί ενθουσιασμό και αύξηση της ντοπαμίνης, όμως στερούν την πραγματική χαρά. Μας φαίνεται φοβερό που οι επόμενες γενιές δεν θα ξέρουν τι είναι το κρυφτό και το κυνηγητό και που τη θέση τους θα έχει πάρει το fortnite ή το roblox.

«Ψηφιακή αλάνα» VS Πραγματική ζωή

Η θεωρητική προσέγγιση της αρχικής μας θέσης για τη μετακίνηση του παιχνιδιού από την αλάνα στην οθόνη τεκμηριώνεται από τα ευρήματα της έρευνάς μας η οποία πραγματοποιήθηκε στον περίγυρό μας και η οποία καταδεικνύει την κυριαρχία των ψηφιακών δικτύων (95,4%) και την πολύωρη καθημερινή ενασχόληση των εφήβων. Παρόλο που το 78,3% δηλώνει ότι προτιμά την επαφή από κοντά, η πραγματικότητα δείχνει μια γενιά που συχνά χάνει τον έλεγχο του χρόνου στην οθόνη και αντιδρά με

εκνευρισμό όταν οι γονείς προσπαθούν να τους περιορίσουν.

Παρά τις αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή τους, όπως η μείωση του ύπνου, η ψηφιακή ψυχαγωγία παραμένει το κύριο καταφύγιο χαλάρωσης, αναδεικνύοντας την ανάγκη για αναζήτηση μιας νέας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της «ψηφιακής αλάνας» και της πραγματικής ζωής.

Το παιχνίδι μεταφέρθηκε για το 81% των εφήβων από την αλάνα στην οθόνη

Ωστόσο, αυτό που δεν μπορούν να αντικαταστήσουν οι έφηβοι της γενιάς μας είναι το αίσθημα του λαχανάσματος, το ακατάπαυστο τρέξιμο σε όλη την γειτονιά, οι μικροί καυγάδες που λύνονταν επιτόπου και το «μαμά πεινάωωω» από το μπαλκόνι. Ίσως το παιχνίδι να μη χάθηκε, απλώς άφησε την αλάνα και μετακόμισε στην οθόνη.

Ζωές χωρίς φωνή

Έγκλημα με υπογραφή ανθρώπου

Ένα αποτρόπαιο περιστατικό συγκλόνισε πρόσφατα ένα χωριό του Ταυγέτου: Κάποια ζώα του χωριού βρέθηκαν νεκρά, δηλητηριασμένα από ανθρώπινο χέρι. Η εικόνα αυτή δεν αποτελεί απλώς μια τοπική είδηση, αλλά ένα γεγονός που προσβάλλει κάθε έννοια ανθρωπιάς και πολιτισμού. Πώς άντεξε αυτός ο άνθρωπος ένα τέτοιο θέαμα; Σε κάθε γωνιά του χωριού, σε κάθε στενό δρομάκι, στις αυλές των σπιτιών, βρίσκονταν αθώα ζώα σωριασμένα στο έδαφος. Πλάσματα που δεν έβλαψαν κανέναν, που δεν είχαν φωνή να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Τι του έκαναν; Για ποιον λόγο πλήρωσαν με τη ζωή τους; Η εικόνα αυτή δεν μπορεί να αφήσει κανέναν ασυγκίνητο και μας αναγκάζει να αναρωτηθούμε πόση σκληρότητα μπορεί να χωρέσει η ανθρώπινη ψυχή. Τα ζώα είναι τα πιο ανυπεράσπιστα θύματα της ανθρώπινης βίας. Εξαρτώνται από εμάς για την προστασία και την φροντίδα τους και αντί γι' αυτό, πολλές φορές αντιμετωπίζονται με αδιαφορία ή μίσος. Η δηλητηρίασή τους δεν είναι μόνο έγκλημα απέναντι στον νόμο, αλλά και βαθιά ηθική παραβίαση. Δείχνει έλλειψη σεβασμού προς τη ζωή και υπονομεύει τις αξίες μιας κοινωνίας που θέλει να λέγεται πολιτισμένη. Η αγάπη και η φροντίδα για τα ζώα αποτελούν μέτρο της ανθρωπιάς μας.

Τα ζώα προσφέρουν συντροφιά, ασφάλεια και ανιδιοτελή αγάπη, χωρίς να ζητούν τίποτα σε αντάλλαγμα. Η παρουσία τους κάνει τον κόσμο μας πιο ανθρώπινο και ζωντανό. Γι' αυτό οφείλουμε να τα προστατεύουμε και να αντιδρούμε σε κάθε πράξη κακοποίησης τους. Κάθε ζωή που χάνεται με τόση σκληρότητα αφήνει μια πληγή στη συνείδησή μας. Ο Ταυγέτος πρέπει να γίνει καμπανάκι: η βία απέναντι στα ανυπεράσπιστα δεν μένει ατιμώρητη. Αν δε σταθούμε δίπλα στα πιο αδύναμα πλάσματα, αν δεν υπερασπιστούμε τη ζωή τους, τότε ποιο νόημα έχει η δική μας ανθρωπιά; Η αδιαφορία μάς σκοτώνει μαζί με τα θύματα.

ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΟΥ



Πηγή: Μαίνα Vigier από unsplash.com

Από το χόμπι στο εκατομμύριο!

Το τίμημα της επιδραστικότητας

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΓΟΥΡΑ,
ΕΛΕΝΗ-ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ ΠΕΡΟΥΛΑΚΗ

Πρόσφατα, δύο γνωστές Ελληνίδες influencers, η **Modern Cinderella** και η **Super Kikii**, προσκεκλημένες στο κανάλι του δημοφιλούς youtuber και influencer **Fipster** προκάλεσαν συζήτηση, όταν δήλωσαν ότι βγάζουν πάνω από μισό εκατομμύριο ευρώ τον χρόνο από τη δραστηριότητά τους στα social media. Αυτά τα ποσά, που για πολλούς φαντάζουν αστρονομικά, ρίχνουν φως στην οικονομική δυναμική ενός επαγγέλματος που έχει καθιερωθεί και στην Ελλάδα. Μαζί τους, πολλοί άλλοι Έλληνες content creators έχουν κάνει τα social media την κύρια πηγή εισοδήματός τους. Για όσους δε γνωρίζουν, ο influencer είναι το άτομο που δρα στα social media (Tik Tok, Instagram, YouTube κ.ά.). Στόχος του είναι να επηρεάζει τις σκέψεις και τις απόψεις του δέκτη, ώστε να προωθήσει το προϊόν που επιθυμεί και τον τρόπο ζωής που προβάλλει. Συνεργάζεται με εταιρείες και επιχειρήσεις και χρηματοδοτείται μέσα από αυτές. Οι θεατές του, ιδίως οι νέοι, τείνουν να τους μιμούνται και να τους έχουν ως πρότυπο.

Τα πλεονεκτήματα του επαγγέλματος

Αρκετούς από τους δημιουργούς περιεχομένου τους βλέπουμε να περιηγούνται στους διαδρόμους του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στις Βρυξέλλες και στο Στρασβούργο ως επίσημοι προσκεκλημένοι ευρωβουλευτών. Και δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στις τελευταίες ευρωεκλογές του 2024 πέρασε τις πόρτες του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου ως ευρωβουλευτής ο **Φειδίας Παναγιώτου**, ένας δημοφιλής YouTuber από την Κύπρο. Αυτό σημαίνει ότι οι influencers αποτελούν μέρος της σύγχρονης επικοινωνιακής στρατηγικής του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για να καλύψουν το χάσμα με το νεανικό κοινό και να ενισχύσουν τη συμμετοχή στις ευρωπαϊκές εκλογές και την κατανόηση της ΕΕ.

Η κριτική σκέψη και η ισορροπημένη χρήση των social media είναι απαραίτητες για όλους

Το επάγγελμα του influencer δίνει τη δυνατότητα σε όλους να δημιουργήσουν έναν λογαριασμό και να αλληλεπιδράσουν με άλλους. Μέσω διαφημίσεων και χορηγιών υποστηρίζονται οικονομικά, ενώ αυτή η δουλειά τους εξασφαλίζει δωρεάν ταξίδια σε άλλες χώρες και γνωριμίες με άλλους content creators, που ίσως αυξήσουν τη δημοσιότητά τους. Ωστόσο, εκθέτουν τον εαυτό τους στο διαδίκτυο, αφού προβάλλουν τη ζωή και την καθημερινότητά τους συνεχώς. Γίνονται ευάλωτοι μπροστά στο κοινό τους και όλη τους η ζωή θα συνεχιστεί κάτω από αυτό το πρίσμα. Ένα αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι ο YouTuber **MrBeast**. Είναι ο πιο διάσημος influencer παγκοσμίως, κάνοντας τους θεατές του να γελούν και να τους κρατάει σε αγωνία. Το περιεχόμενό του χαρακτηρίζεται από θεαματικές δοκιμασίες, μεγάλες χρηματικές ανταμοιβές και πρωτότυπες ιδέες που κρατούν το ενδιαφέρον του θεατή. Επιπλέον, ο MrBeast δημιουργεί και φιλανθρωπικά βίντεο, στα οποία βοηθά ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Με αυτόν τον τρόπο, τα βίντεο του συνδυάζουν ψυχαγωγία και προσφορά, γεγονός που τα κάνει ιδιαίτερα δημοφιλή.



Οι κίνδυνοι για τους νέους

Από την άλλη πλευρά πολλοί εθίζονται με ένα δημοφιλές άτομο, το οποίο δε γνωρίζουν προσωπικά, και αντιγράφουν τις πεποιθήσεις του αλλά και την εξωτερική του εμφάνιση. Δε γνωρίζουν αν είναι πραγματικά έτσι όπως παρουσιάζεται στα social media. Η μίμηση, ο εθισμός και η λαχτάρα να γίνουν αυτό που τους παρουσιάζεται μπορεί να τους δημιουργήσει ανασφάλειες και να τους στρέψει εναντίον των άλλων, γεγονός που προκαλεί μοιραία την απομόνωσή τους. Προσκολλώνται έτσι σε έναν εικονικό κόσμο παρά στην πραγματικότητα.

Οι κίνδυνοι για τους ίδιους τους influencers

Ο ίδιος ο influencer, λόγω των αρνητικών σχολίων και της στοχοποίησης που δέχεται, μπορεί να διαταραχθεί ψυχικά (αυτοτραυματισμός, κατάθλιψη, αυτοκτονία κ.ά.). Σύμφωνα με στοιχεία, πάνω από 60 content creators αυτοκτόνησαν την τελευταία δεκαετία, με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την πίεση για συνεχή παραγωγή περιεχομένου να παίζουν καθοριστικό ρόλο για την τραγική κατάληξή τους. Το εισόδημά του influencer δεν είναι ούτε μόνιμο ούτε εγγυημένο. Οποιαδήποτε στιγμή μπορεί να σταματήσει να παίρνει τόσα likes, ακόλουθους και προβολές, κάτι που τους αγχώνει και δημιουργεί νευρική κατάσταση. Είναι δύσκολο να συμβαδίζεις με τη μόδα και τα trends, άρα σε περίπτωση σύγχυσης ή αποπροσανατολισμού μπορεί να τα χάσουν όλα. Η κριτική σκέψη και η ισορροπημένη χρήση των social media είναι απαραίτητες για όλους.



Η νέα εποχή της εξαπάτησης

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΟΡΑΝΙΤΗ, ΜΑΙΡΗ ΦΕΖΑ,
ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΓΓΟΥΡΗ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΝΙΑΤΑΚΟΥ

Συνέβη στη Μυτιλήνη στις 7 Ιανουαρίου του 2026. Άγνωστοι τηλεφώνησαν σε μια ηλικιωμένη γυναίκα προσποιούμενοι τους γιατρούς, με πρόσχημα επείγουσα χειρουργική επέμβαση και της απέσπασαν 10.000 ευρώ.

Ο τρόπος δράσης των απατεώνων

Οι δράστες λένε ότι εκπροσωπούν τις αρχές και πως χρειάζονται άμεσα ένα μεγάλο χρηματικό ποσό ή προσποιούνται προσωπικό λογιστικού γραφείου συνήθως ισχυριζόμενοι ότι υπάρχει κάποιο επίδομα, το οποίο δικαιούνται και ότι λήγει η προθεσμία. Για να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο λειτουργίας αυτών των απατεώνων και να δώσουμε πρακτικές λύσεις στους αναγνώστες μας, απευθυνθήκαμε στον κ. **Ιωάννη Δεμοιράκο**, λογιστή, που γνωρίζει άριστα τις νόμιμες διαδικασίες και τα όρια της επαγγελματικής δεοντολογίας.

Μπορείτε να μας εξηγήσετε ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες τακτικές που χρησιμοποιούν αυτοί οι απατεώνες για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των θυμάτων τους;

Συνήθως τηλεφωνούν από κινητό τηλέφωνο και παρουσιάζονται ως υπάλληλοι των λογιστικών γραφείων. Στις περισσότερες περιπτώσεις γίνεται αντιληπτό από το υποψήφιο θύμα ότι πρόκειται για απατεώνα και σταματάει εκεί. Σε πολλές όμως περιπτώσεις, κυρίως όταν τα υποψήφια θύματα είναι ηλικιωμένοι ή αλλοδαποί, κατορθώνουν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους. Αυτό το πετυχαίνουν προσποιούμενοι ότι τους γνωρίζουν και μιλώντας με μεγάλη άνεση. Συνήθως τους λένε ότι υπάρχει κάποιο επίδομα, το οποίο δικαιούνται και ότι τάχα είναι η τελευταία ημέρα προθεσμίας και ότι για να το εισπράξουν χρειάζονται κάποια στοιχεία της κάρτας ή των τραπεζικών τους λογαριασμών.

Ως επαγγελματίας λογιστής, μπορείτε να μας διευκρινίσετε ποιες είναι οι νόμιμες διαδικασίες που ακολουθείτε όταν χρειάζεται να επικοινωνήσετε με τους πελάτες σας;

Οι σχέσεις των λογιστικών γραφείων με τους πελάτες τους είναι σχέσεις εμπιστοσύνης. Κατά κανόνα επικοινωνούμε με τους πελάτες μας τηλεφωνώντας τους από το σταθερό τηλέφωνο του γραφείου ή από το κινητό μας ή μέσω email, κατά περίπτωση. Ποτέ και σε καμία περίπτωση δε θα ζητήσει κανένας λογιστής, στοιχεία προσωπικά όπως PIN κάρτας ή κωδικούς e-banking. Καθένας μας πρέπει όταν ζητούν τέτοια στοιχεία να κλείνει αμέσως το τηλέφωνο.

Ποιες συγκεκριμένες συμβουλές θα δίνατε σε ηλικιωμένους ή ανυποψίαστους πολίτες για να προστατευτούν από αυτές τις απάτες;

Η συμβουλή που παγιώσαμε δίνουμε στους πελάτες μας είναι απλή: Όταν σας τηλεφωνήσει κάποιος και ισχυριζόμενος ότι είναι ο λογιστής σας ή ο/η βοηθός του και σας ζητήσει στοιχεία τραπεζικά, να κλείσετε το τηλέφωνο αμέσως και να μας καλέσετε στο τηλέφωνο του γραφείου μας για να επιβεβαιώσετε ότι δε σας καλέσαμε εμείς για υπόθεσή σας. Εάν κάποιος δεν αντιληφθεί εγκαίρως την απάτη και δώσει οποιοδήποτε στοιχείο που αφορά τις τραπεζικές του κάρτες ή τους κωδικούς e-banking, πρέπει αμέσως αφού το αντιληφθεί, να επικοινωνήσει με την τράπεζα στα τηλέφωνα που αναγράφονται επάνω στην τραπεζική του κάρτα και να δηλώσει ότι έπεσε θύμα απάτης προκειμένου η τράπεζα να ακυρώσει άμεσα την κάρτα και πάσης φύσεως κωδικούς πρόσβασης. Έπειτα θα πρέπει να αναφέρει το συμβάν και στην αστυνομία.

Ποιος είναι ο τρόπος δράσης αυτών των απατεώνων; Υπάρχει περίπτωση τα θύματα να αποζημιωθούν από τις τράπεζες;

Σε ό,τι αφορά τον τρόπο δράσης των απατεώνων και ειδικότερα στον τρόπο που κατορθώνουν και αποκτούν κάποια στοιχεία, όπως τον αριθμό τηλεφώνου και ονοματεπώνυμο, πιθανόν να το βρίσκουν και από τον τηλεφωνικό κατάλογο. Πιθανόν να υπάρχουν μέλη του κυκλώματος ανάμεσά μας τα οποία να συγκεντρώνουν ονόματα και τηλέφωνα και να τα προωθούν στα μέλη του κυκλώματος που αναλαμβάνουν την επικοινωνία. Θα πρέπει να πούμε εδώ ότι τα άτομα που επικοινωνούν με τα υποψήφια θύματα είναι ιδιαίτερα επικοινωνιακά και ετοιμόλογα. Συνήθως δεν υπάρχει κανένας είδους αποζημίωση σε περίπτωση που κάποιος πέσει θύμα απάτης. Ο λόγος είναι ότι δεν ευθύνεται η τράπεζα αλλά το ίδιο το θύμα που οικειοθελώς έδωσε πρόσβαση στα προσωπικά του στοιχεία.



Πηγή: AlexLinch από Canva.com

Έφηβοι σε κρίση, γονείς σε σύγχυση Μια δύσκολη εξίσωση για όλους

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ:

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΜΑΚΡΗ, ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΝΕΛΛΙΔΗ

Η σχέση γονιών και εφήβων δεν είναι πάντα εύκολη. Κατά την εφηβεία εμφανίζονται συχνά παρεξηγήσεις και συγκρούσεις, οι οποίες δυσκολεύουν την επικοινωνία μέσα στην οικογένεια. Πολλές φορές οι γονείς, χωρίς να το καταλαβαίνουν, κάνουν λάθη στη συμπεριφορά τους απέναντι σε εμάς τα παιδιά.

Τα συνηθέστερα λάθη

Μια βασική δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι γονείς έχει σχέση με την επικοινωνία. Πολλές φορές συγκρίνουν τα παιδιά με άλλους (αδέρφια, φίλους) με αποτέλεσμα τη μείωση της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Επίσης συχνά αποδίδουν ταμπέλες όπως π.χ. «είσαι τεμπέλης» κλπ. Επιπλέον υπάρχει έλλειψη στην κατανόηση των συναισθημάτων του εφήβου και ο έφηβος θεωρεί πως δεν τον καταλαβαίνουν οι γονείς του με αποτέλεσμα να κλείνεται στον εαυτό του. Ένα άλλο συχνό λάθος που κάνουν οι γονείς είναι ότι καταπιέζουν τα παιδιά τους με διάφορα θέματα, όπως π.χ. το σχολείο. Έχουν συνεχώς απαιτήσεις να έχουν τα παιδιά μια ικανοποιητική επίδοση και καλή συμπεριφορά. Όμως αν αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους με αυτόν τον τρόπο, το μόνο που καταφέρνουν είναι να παραμελούν τα συναισθήματά τους. Όλα αυτά έχουν σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις. Έτσι στις μέρες μας συχνή είναι η κατάθλιψη, οι φοβίες, οι διατροφικές διαταραχές, η χρήση ουσιών κ.α. ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που τα παιδιά εμφανίζουν επιθετικότητα ως άμυνα στην ανασφάλεια.

Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη σχέση;

Ο διάλογος είναι ένα μέσο που μπορεί να βελτιώσει τη σχέση γονέων και εφήβων σε μεγάλο βαθμό. Μέσω του διαλόγου οι έφηβοι μπορούν να συζητήσουν με τους γονείς τους και να χτίσουν σχέση εμπιστοσύνης. Πρέπει να υπάρχει μεγαλύτερη οικειότητα και να μπορούν να ανοιχτούν πιο εύκολα. Έτσι, ο γονιός θα κατανοήσει ότι ένας π.χ. κακός βαθμός στο σχολείο δεν είναι αποτέλεσμα “τεμπελιάς”, αλλά μιας σειράς άλλων προβλημάτων που αντιμετωπίζει ένας έφηβος. Επιπλέον, ένας τρόπος βελτίωσης είναι να μην υπάρχει σύγκριση με άλλα παιδιά ή αδέρφια, καθώς αυτό φέρει μείωση της αυτοεκτίμησης του εφήβου.

Κατά αυτόν τον τρόπο, το παιδί-έφηβος, δεν θα νιώθει κατώτερος συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας του. Τέλος, καλό θα είναι οι γονείς να μην περιορίζουν υπερβολικά το παιδί. Παραδείγματος χάρη, να θέτουν όρια ώστε να μην ξεφύγει αλλά όχι σε ακραίο βαθμό. Πρέπει να νιώθει ελευθερία και αυτονομία αφότου βρίσκεται σε μια φάση ωρίμανσης και εξέλιξης, νιώθοντας την ανάγκη να είναι ανεξάρτητο.

«Πολλοί γονείς
βλέπουν τα παιδιά τους
ως προέκταση του εαυτού τους
ξεχνώντας
ότι έχουν δικό τους χαρακτήρα
και προσωπικότητα»

Η άποψη της ειδικής παιδαγωγού

Προκειμένου να εμβαθύνουμε στο θέμα και να αποκτήσουμε μια πιο εξειδικευμένη ματιά, απευθυνθήκαμε στην φιλόλογο και Ειδική Παιδαγωγό (MSc) σε Γυμνάσιο των Αθηνών **κ. Χριστίνα Αρετάκη**, η οποία επιβεβαίωσε πολλά από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω και πρόσθεσε σημαντικές παρατηρήσεις.

Ποια είναι τα κυριότερα λάθη που κάνουν οι γονείς απέναντι στους εφήβους;

Όπως μας εξήγησε η **κυρία Αρετάκη**, τα συνηθέστερα λάθη είναι:

1. Ως προς τα επαγγελματικά και τα ακαδημαϊκά, προβάλλουν τις δικές τους επιθυμίες στα παιδιά τους αγνοώντας τις δικές τους.
2. Τα βλέπουν ως προέκταση του εαυτού τους ξεχνώντας ότι έχουν δικό τους χαρακτήρα και προσωπικότητα.
3. Δεν σέβονται την ιδιωτικότητά τους.
4. Απαιτούν το τέλειο.
5. Γίνονται πολύ σκληροί απέναντί τους φωνάζοντας και επικρίνοντάς τα άσχημα.
6. Τα υπερπροστατεύουν και δεν τα αφήνουν να εκτεθούν στις δυσκολίες της ζωής ή να κάνουν λάθη.
7. Τους δίνουν υπερβολική ελευθερία να κάνουν ό,τι θέλουν.
8. Δεν τους μαθαίνουν την αίσθηση της ευθύνης.
9. Δεν τους ακούν ενεργητικά.

Πώς μπορούν να βελτιωθούν οι σχέσεις γονέων-εφήβων;

Η ειδική παιδαγωγός επισήμανε με έμφαση ότι είναι αναγκαίο οι γονείς να θυμηθούν πως κι εκείνοι υπήρξαν έφηβοι κάποτε. Επίσης, να προσπαθήσουν να μπουν στον κόσμο των εφήβων σήμερα ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά τους περισσότερο. Είναι σημαντικό να καταλάβουν τι ανάγκες καλύπτουν τα παιδιά έχοντας συνήθειες που τους φαίνονται περίεργες, όπως η πολύωρη ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά μέσα ή η ακρόαση trap μουσικής. Δεν πρέπει να δαιμονοποιηθούν αυτές οι συνήθειες αλλά να παρουσιαστούν στα παιδιά τα θετικά και τα αρνητικά τους. Ως προς τα όρια και τους κανόνες, θα πρέπει να είναι σαφείς και ρεαλιστικοί για τους εφήβους.

Συμβουλές προς τα παιδιά ώστε να έχουν καλύτερη σχέση με τους γονείς τους.

Η παιδαγωγός τόνισε ότι οι έφηβοι είναι καλό να προσπαθούν με ψυχραιμία και λογικά επιχειρήματα να μιλήσουν στους γονείς για τα θέλω τους. Η οργή και οι φωνές καλύτερα να αποφεύγονται. Ως προς τη συμπεριφορά τους, είναι καλό να δείχνουν υπευθυνότητα. Ακόμα κι αν κάνουν κάτι που παραβαίνει τη συμφωνία με τους γονείς, είναι καλό να λένε την αλήθεια από το να πουν ψέματα ή να αποφύγουν να απαντήσουν. Έτσι κερδίζουν την εμπιστοσύνη τους. Και τέλος, αν οι συγκρούσεις είναι έντονες, είναι πολύ βοηθητική η επίσκεψη σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

Η εφηβεία είναι μια απαιτητική περίοδος που συχνά φέρνει εντάσεις στη σχέση γονέων και εφήβων.

Με κατανόηση, σεβασμό και ανοιχτή επικοινωνία, οι δυσκολίες μπορούν να ξεπεραστούν.

Η αποφυγή πίεσης και συγκρίσεων και η ενίσχυση εμπιστοσύνης βοηθούν τον έφηβο να νιώσει ασφάλεια και να αναπτυχθεί ομαλά.

Λακωνία

Ποιοτικό λάδι, αβέβαιο μέλλον

Είναι η ελαιοκαλλιέργεια μια βιώσιμη επιλογή ζωής;

ΤΗΣ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΠΟΛΥΜΕΝΑΚΟΥ

Οι ελαιώνες της Λακωνίας κάθε χειμώνα γεμίζουν με φωνές και κίνηση. Οι αγρότες της Λακωνίας με τα συνεργεία τους ξεχύνονται στα χωράφια για το μάζεμα των ελιών, μια εικόνα που επαναλαμβάνεται κάθε χειμώνα. Η περιοχή μας, που παράγει ελαιόλαδο εξαιρετικής ποιότητας και διεθνώς αναγνωρισμένης φήμης, ζει και αναπνέει από την ελιά. Για εκατοντάδες οικογένειες, το ελαιόλαδο δεν είναι απλώς ένα προϊόν, είναι το βίος, η κύρια πηγή βιοπορισμού, η ταυτότητα του τόπου μας.

Όμως φέτος, πίσω από την οικεία αυτή εικόνα της ελαιοσυλλογής, κρύβεται μια βαθιά ανησυχία. Οι κινητοποιήσεις των αγροτών που σημάδεψαν τους τελευταίες εβδομάδες δεν είναι τυχαίες. Η συμφωνία Mercosur, που προκαλεί έντονο προβληματισμό στον αγροτικό κόσμο, απειλεί να αλλάξει τα δεδομένα για τους Λάκωνες ελαιοπαραγωγούς. Πώς μπορεί να ανταγωνιστεί το ποιοτικό λακωνικό λάδι με φθηνές εισαγωγές που δεν τηρούν τα ίδια πρότυπα παραγωγής; Η σύγχρονη εικόνα της ελαιοκαλλιέργειας στη Λακωνία έχει εξελιχθεί σημαντικά μέσω της χρήσης νέων τεχνολογιών και σύγχρονων

γεωργικών πρακτικών. Σε συζήτηση που είχαμε σχετικά με το θέμα ο κ. Αθανάσιος Πολυμενάκος, ιδιοκτήτης ελαιοτριβείου, και ο αδελφός του κ. Λεωνίδας Πολυμενάκος, γεωπόνος, ανέφεραν ότι οι παραγωγοί της περιοχής μας έχουν επενδύσει στην ποιότητα: χρησιμοποιούν ορθολογική άρδευση και λίπανση, πραγματοποιούν τη συγκομιδή στον σωστό χρόνο, εφαρμόζουν ολοκληρωμένη φυτοπροστασία και διενεργούν εδαφολογικές αναλύσεις.



Πηγή: Multasan Husen από canva.com

Αξιοσημείωτη είναι η στροφή πολλών παραγωγών προς τη βιολογική καλλιέργεια, που συντελεί στην παραγωγή υψηλής ποιότητας ελαιολάδου. Το τελικό προϊόν επηρεάζεται καθοριστικά από την ποιότητα του καρπού, ενώ σημαντικό ρόλο κατέχει και το ίδιο το ελαιοτριβείο, εφόσον γίνεται σωστή αποθήκευση και ακολουθούνται οι υποδείξεις των γεωπόνων.

Η κλιματική αλλαγή αποτελεί πλέον καθημερινή πραγματικότητα για τους Λάκωνες ελαιοπαραγωγούς. Τόσο ο ιδιοκτήτης του ελαιοτριβείου όσο και ο γεωπόνος συμφώνησαν ότι οι αυξημένες θερμοκρασίες, η ανομβρία και οι παγετοί κατά τους ανοιξιάτικους μήνες επηρεάζουν ταυτόχρονα την ανθοφορία και την καρπόδεση των ελαιόδεντρων, οδηγώντας σε ασταθή απόδοση και μειωμένη παραγωγή. Στα προβλήματα αυτά προστίθεται η οικονομική πίεση: η άνοδος των τιμών των φυτοφαρμάκων, των καυσίμων και των λιπασμάτων έχει εκτοξευθεί, ενώ οι τιμές πώλησης του ελαιολάδου παραμένουν συχνά χαμηλές. Η εξίσωση δεν βγαίνει, και πολλοί παραγωγοί αναρωτιούνται πόσο ακόμα μπορούν να αντέξουν.

Ελιά, το ανεκτίμητο βίος της Λακωνίας

Ο αγροτικός πληθυσμός γερνάει και η έλλειψη εργατικών χεριών είναι εμφανής. Και όμως, εδώ υπάρχει και μια αισιόδοξη νότα: αρκετοί νέοι της περιοχής μας επιλέγουν να απασχοληθούν στο μάζεμα της ελιάς. Κάποιοι το κάνουν από ανάγκη, άλλοι από αγάπη για τον τόπο τους, και κάποιοι γιατί βλέπουν ευκαιρίες στη βιολογική καλλιέργεια και τη διάθεση προϊόντων υψηλής ποιότητας. Για να μείνουν όμως αυτοί οι νέοι στον αγρό, για να μην αναγκαστούν να φύγουν αναζητώντας ασφάλεια αλλού, χρειάζεται πολλά να αλλάξουν. Απαιτείται κρατική στήριξη που δεν θα είναι απλώς λόγια αλλά συγκεκριμένα μέτρα: επιδοτήσεις που να καλύπτουν το πραγματικό κόστος παραγωγής, προστασία από αθέμιτο ανταγωνισμό, κίνητρα για τους νέους αγρότες, προγράμματα εκπαίδευσης και στήριξη για την υιοθέτηση νέων τεχνολογιών. Η καινοτομία, ο σωστός σχεδιασμός και η ενημέρωση στη χρήση σύγχρονων μεθόδων μπορούν να συμβάλλουν στο να συνεχίσει η λακωνική ελαιοκαλλιέργεια να ανθίζει.

Το καλοκαίρι που μας πέρασε, οι εικόνες των πύρινων μετώπων που κατέκαψαν τα δάση της χώρας μας υπενθύμισαν με τον πιο σκληρό τρόπο ότι η κλιματική κρίση δεν είναι μια μελλοντική απειλή, αλλά μια παρούσα πραγματικότητα. Μέσα σε αυτό το γκρίζο τοπίο της στάχτης, η μέλισσα, αυτός ο αθόρυβος εργάτης της φύσης, δίνει τη δική της μάχη για να επιβιώσει. Οι δυσοίονες προβλέψεις για τη δραματική μείωση του πληθυσμού τους παγκοσμίως κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τη διατροφική μας ασφάλεια και την ισορροπία της ζωής. Στο άρθρο που ακολουθεί προσπαθούμε να προσεγγίσουμε συνοπτικά τη σημασία της μέλισσας, εστιάζοντας στον τόπο μας, τη Λακωνία, και να υπενθυμίσουμε με έμφαση γιατί η προστασία αυτού του μικροσκοπικού ήρωα είναι ζήτημα πολιτισμού και επιβίωσης.

Οι μέλισσες αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους οργανισμούς του φυσικού κόσμου, καθώς η συμβολή τους στη ζωή του πλανήτη είναι ανεκτίμητη. Παρότι μικρές σε μέγεθος, έχουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση των οικοσυστημάτων και στην επιβίωση του ανθρώπου. Η βασικότερη προσφορά τους είναι η επικονίαση των φυτών. Κατά τη συλλογή νέκταρος και γύρης, οι μέλισσες μεταφέρουν τη γύρη από το ένα άνθος στο άλλο, επιτρέποντας τη γονιμοποίηση και την παραγωγή καρπών και σπόρων. Χάρη στη δράση τους παράγεται ένα μεγάλο ποσοστό των τροφίμων που καταναλώνει ο άνθρωπος, όπως φρούτα, λαχανικά και ξηροί καρποί. Παράλληλα, η επικονίαση συμβάλλει στη διατήρηση της βιοποικιλότητας, αφού πολλά άγρια φυτά εξαρτώνται αποκλειστικά από τις μέλισσες για την αναπαραγωγή τους. Εκτός από τον οικολογικό τους ρόλο, οι μέλισσες προσφέρουν και πολύτιμα προϊόντα, όπως το μέλι, η γύρη, η πρόπολη, το κερί και ο βασιλικός πολτός, τα οποία χρησιμοποιούνται στη διατροφή, την ιατρική και την κοσμετολογία.

Τα τελευταία χρόνια οι πληθυσμοί των μελισσών μειώνονται με ανησυχητικούς ρυθμούς. Η εκτεταμένη χρήση φυτοφαρμάκων, η ρύπανση, η κλιματική αλλαγή, οι ανεξέλεγκτες πυρκαγιές και η καταστροφή των φυσικών οικοτόπων αποτελούν σοβαρές απειλές για την επιβίωσή τους.

Η εξαφάνιση των μελισσών θα είχε δραματικές συνέπειες τόσο για το περιβάλλον όσο και για την παγκόσμια αγροτική παραγωγή, γεγονός που καθιστά αναγκαία την προστασία τους.

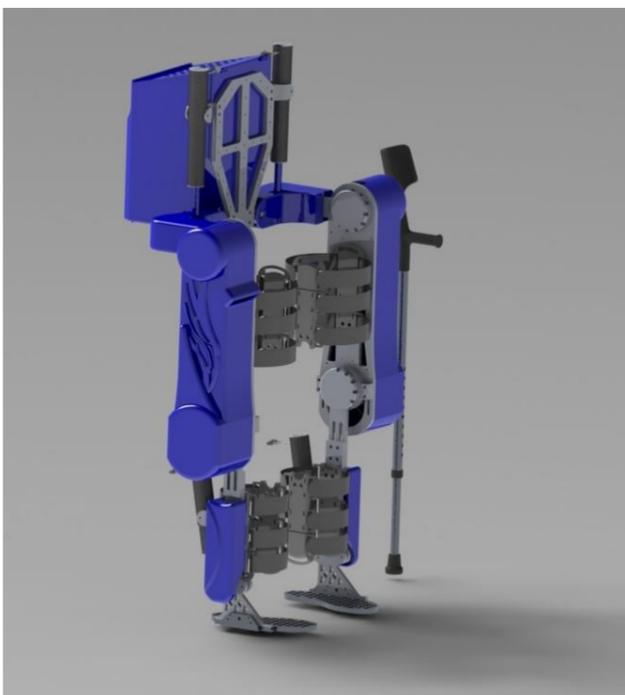
Η λακωνική μελισσοκομία

Από το γκρίζο της στάχτης στο χρυσό του μελιού: Μια ανάγκη για δράση

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΝΙΚΟΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΣ



Η Λακωνία είναι μία από τις περιοχές της Ελλάδας όπου η μελισσοκομία έχει μακρά παράδοση. Το ήπιο μεσογειακό κλίμα, η πλούσια χλωρίδα και η μεγάλη ηλιοφάνεια δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη των μελισσών. Στην περιοχή συναντά κανείς φυτά όπως το θυμάρι, το πεύκο, η ρίγανη, η κουμαριά και τα εσπεριδοειδή, τα οποία προσφέρουν εξαιρετικής ποιότητας νέκταρ. Η προστασία των μελισσών στη Λακωνία είναι ευθύνη κάθε πολίτη· χωρίς αυτές χάνεται η φυσική ισορροπία και η αγροτική παράδοση της περιοχής.



Ρομποτικός εξωσκελετός

Όταν η τεχνολογία σηκώνει ανθρώπους όρθιους

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΕΛΕΝΗ ΑΡΓΕΙΤΑΚΗ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΖΑΒΡΑ

Πώς θα ήταν αν η τεχνολογία μπορούσε να χαρίσει ξανά την όρθια στάση σε έναν άνθρωπο; Η απάντηση ανήκει σε μια ομάδα φοιτητών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που με μεράκι, γνώση και συνεργασία σχεδίασαν έναν ρομποτικό εξωσκελετό για άτομα με κινητικές ανάγκες. Αναζητήσαμε μέλη της ερευνητικής ομάδας που θα μας δώσουν περισσότερες πληροφορίες. Μας μίλησαν ο κ. **Στέφανος Μάνος**, υπεύθυνος μιας ομάδας, τριτοετής φοιτητής, και η κυρία **Βασιλεία Διαμαντή**, γενική υπεύθυνη της ομάδας, η οποία βρίσκεται στο έκτο έτος της σχολής.

Τι είναι ο εξωσκελετός «Ερμής»;

Είναι μια ρομποτική στολή που «αγκαλιάζει» το σώμα και υποστηρίζει τις βασικές κινήσεις του χρήστη, χωρίς να παρεμβαίνει στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Αποτελείται από ένα σύστημα πολύπλοκων αισθητήρων και μοτέρ όπου συνεργάζονται και λειτουργούν για να ικανοποιήσουν τις βασικές κινητικές ανάγκες του χρήστη.

Τους ρωτήσαμε αν είναι τόσο δύσκολο να γίνει μια κίνηση ποδιού με τον εξωσκελετό, «άμα σκεφτείτε δύο κινήσεις παραδείγματος χάρη το σήκωμα ενός ανθρώπου και το ανέβασμα ενός σκαλοπατιού, οι αρθρώσεις του ποδιού κάνουν τελείως διαφορετική κίνηση. Εμείς λοιπόν αυτό προσπαθούμε να προσομοιάσουμε, το οποίο μεταφράζεται στην πραγματικότητα σε μαθηματικά. Οπότε φανταστείτε ότι εμείς αντί για τις αρθρώσεις του ανθρώπινου ποδιού έχουμε μοτέρ, τα οποία είναι μηχανήματα που στρίβουν περιστροφικά είτε γραμμικά. Ο τρόπος που θα στρίψουν οι μοίρες, η ταχύτητα και η επιτάχυνση δημιουργούνται μέσα από τα μαθηματικά» μας απάντησαν οι φοιτητές.

Τεχνητή Νοημοσύνη και έλεγχος με τη σκέψη

Για το επόμενο διάστημα η έρευνά τους έχει σκοπό να αναβαθμιστεί ο εξωσκελετός, με σκοπό να γίνει ακόμα πιο ελαφρύς αλλά παράλληλα να βελτιστοποιηθεί η ποιότητα και η απόδοσή του. Επίσης θα εκτελεί πιο πολύπλοκες κινήσεις όπως ανέβασμα/κατέβασμα και πλάγια βάδιση. Το νέο σύστημα θα περιλαμβάνει διάφορα νέα features, όπως περισσότερους αισθητήρες για την υποστήριξη δυναμικής κίνησης που θα ανταποκρίνεται καλύτερα σε νέα περιβάλλοντα. Για τον έλεγχο του εξωσκελετού θα αντικατασταθεί το χειριστήριο και θα χρησιμοποιηθεί Non-Invasive Brain-Computer Interface, μέσω των εγκεφαλικών κυμάτων του χρήστη. Δηλαδή ένα σκουφάκι το οποίο στηρίζεται στην μηχανική μάθηση, εκπαίδευση νευρωνικού μοντέλου πάνω στα εγκεφαλικά κύματα του χρήστη!

Τέλος θα γίνει χρήση ενός digital twin, δηλαδή η ψηφιακή προσομοίωση του εξωσκελετού για επιτάχυνση της ρύθμισης της κίνησης και των δοκιμών.



Ένα πολυδιάστατο εργαστήριο

Ρωτήσαμε γιατί αποφάσισαν να συμμετάσχουν στην ομάδα **Ερμής**. Η κ. Διαμαντή απάντησε: «Έχουμε ανθρώπους οι οποίοι ασχολούνται με το software. Έχουμε τους ηλεκτρολόγους που είναι υπεύθυνοι για τα καλώδια, την ενέργεια του συστήματος, μηχανολόγους οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την κατασκευή του εξωσκελετού. Κάποια άτομα ξεκίνησαν να ασχολούνται με τα μαθηματικά, που είναι η αυτοματισμοί του συστήματος και στη συνέχεια και με το κομμάτι του AI για να γίνει το σύστημα πιο δυναμικό. Παράλληλα χρειαζόταν να μιλήσουμε και με άτομα τα οποία θα αναλαμβάνουν ρόλους σε σχέση με τα οικονομικά μας, με το μάρκετινγκ. Για να μπορέσουμε να έχουμε όλον αυτόν τον εξοπλισμό, έπρεπε να πάρουμε χορηγίες. Έπρεπε να ζητήσουμε αν μπορούν να μας κάνουν καλύτερες τιμές στο εξοπλισμό, αν θέλουν να μας το δώσουν με έκπτωση, δωρεάν και να τους διαφημίσουμε. Είδαμε μέσα από αυτή τη διαδικασία τη σχέση με τη γραφειοκρατία, με το κράτος, με την εφορία. Δουλέψαμε με τα social media, που μας δίνουν τη δυνατότητα να γίνουμε γνωστοί τόσο για οικονομικούς λόγους όσο και για να εμπνεύσουμε παιδιά, όπως είστε εσείς, να μάθουν την ομάδα και να αρχίσουν και αυτοί να προσπαθούν με τέτοιες αφορμές να δοκιμάζουν κάτι καινούργιο γιατί εν τέλει αυτός είναι ο στόχος μας, να ενισχύσουμε και το πανεπιστήμιο και να μη μένουμε μόνο στα μαθήματα και στις εξετάσεις, αλλά να βλέπουμε στην πράξη για ποιο λόγο προσπαθούμε τόσο πολύ να περάσουμε τα μαθήματα».

Πώς είναι μία τυπική μέρα στο εργαστήριο

Ο κ. Μάνος μάς απάντησε: «Θα σας μιλήσω εγώ για ένα κλασικό Σάββατο πρωί, στο οποίο θα μαζευτούν τα παιδιά της ομάδας, θα κάνουμε μία σύντομη κουβέντα για το πού βρίσκεται ο καθένας, τι πρόοδο έχει κάνει με τη δουλειά που ανέλαβε και ανάλογα με το τι έχει κάνει ο καθένας θα ξαναρυθμίσουμε το πρόγραμμα αντιστοίχως. Μετά ξεκινάει η δουλειά. Ίσως είναι κάποια δουλειά η οποία γίνεται ατομικά. Ίσως κάτι που χρειάζεται συνεργασία. Για παράδειγμα, τις προάλλες ξεκινήσαμε δοκιμές πάνω στο σύστημα που έπρεπε να συντονιστούμε όλοι μας και να καθίσουμε να δουλέψουμε ομαδικά για να βγάλουμε τη δουλειά που χρειαζόταν».

**Ο ρομποτικός εξωσκελετός
αλλάζει ζωές
και ενισχύει
την αυτοπεποίθηση
και την αυτοεκτίμηση
του ατόμου**

Μέσω του εξωσκελετού το άτομο θα εξασφαλίσει τόσο την επαγγελματική του αποκατάσταση όσο και την προσωπική του αυτονομία και αυτοεκτίμηση. Επίσης, η επανένταξή του στο κοινωνικό σύνολο θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του αλλά θα συμβάλει και στην ψυχική του ευημερία. Τα άτομα αυτά θα μετατραπούν σε ενεργούς πολίτες και θα έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής στα κοινά και σε κάθε είδους κοινωνική δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται τόσο η οικονομική, πολιτική και κοινωνική ανάπτυξή τους όσο και η ενότητα και αγάπη μεταξύ του κοινωνικού συνόλου.

Η δημιουργία αυτού του εξωσκελετού που επαναπροσδιορίζει τα όνειρα της ανθρώπινης φύσης μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για νέους επιστήμονες λόγω της ποικιλίας ευκαιριών που τους παρέχει. Έτσι, η ιδέα αυτή πρέπει να έχει την υποστήριξη μέσω χρηματοδοτήσεων από πληθώρα επιχειρήσεων που αναγνωρίζουν τις δυνατότητές της και να εμπνεύσει χρήσιμα τεχνολογικά επιτεύγματα.

Το εγχείρημα αυτό αποτελεί ζωντανή απόδειξη ότι η ρομποτική μπορεί να αλλάξει ζωές και να δώσει νέο νόημα στην έννοια της προόδου.



Σώζοντας τις σχολικές εκδρομές

Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε έναν πολύτιμο θεσμό από επικίνδυνες συμπεριφορές

ΤΗΣ ΕΥΘΥΜΙΑΣ ΓΕΩΡΓΑΝΤΑ

Ηράκλειο, 30 Νοεμβρίου 2025. Ένας 17χρονος μαθητής μεταφέρεται στο Βενιζέλειο Νοσοκομείο λόγω μέθης κατά τη διάρκεια σχολικής εκδρομής. Η συνοδός καθηγήτρια, ο ιδιοκτήτης εστιατορίου και ο σερβιτόρος συλλαμβάνονται. Το γεγονός αυτό δεν είναι μεμονωμένο. Μόλις λίγες ημέρες νωρίτερα, στις 20 Νοεμβρίου, ένας ακόμη 16χρονος νοσηλεύτηκε για την ίδια αιτία στο Μπουρνάζι. Την ίδια περίοδο, στην Ηλεία, ακόμα ένας ανήλικος βρέθηκε στο νοσοκομείο μετά από κατανάλωση αλκοόλ.

Τρία περιστατικά σε δέκα ημέρες. Τρεις οικογένειες πέρασαν μια μεγάλη αγωνία. Τρεις εκδρομές που μετατράπηκαν από εκπαιδευτική εμπειρία σε ένα άσχημο όνειρο. Η ερώτηση που προκύπτει είναι επώδυνα απλή: πώς μπορεί ένας θεσμός τόσο πολύτιμος για την ανάπτυξη των νέων να μετατρέπεται σε πεδίο κινδύνου; Πώς οι εκδρομές που σχεδιάστηκαν για να διευρύνουν τους ορίζοντες των μαθητών να καταλήγουν να απειλούν την υγεία και την ασφάλειά τους; Και το πιο σημαντικό: ποιος φέρει την ευθύνη όταν τα όρια ξεθωριάζουν και η «ελευθερία» της εκδρομής ερμηνεύεται ως άδεια για ό,τι απαγορεύεται στην καθημερινότητα;

Το παρακάτω άρθρο δεν αποτελεί μια ακόμη κατάδικη των σχολικών εκδρομών. Αντίθετα, είναι μια ειλικρινής και τολμηρή ανάλυση ενός θεσμού που βρίσκεται σε κρίσιμο σταυροδρόμι. Γιατί όταν οι μαθητικές εκδρομές γίνονται τίτλοι ειδήσεων για λάθος λόγους, η σιωπή δεν είναι λύση.

Η διαφάνεια, η ευθύνη και η συλλογική δράση είναι. Πάντα οι πολυήμερες εκπαιδευτικές εκδρομές αποτελούσαν έναν από τους πλέον αναμενόμενους... θεσμούς της σχολικής χρονιάς, καθώς δίνουν την ευκαιρία στους μαθητές να διευρύνουν τους ορίζοντές τους, να εμπλουτίσουν τις παραστάσεις τους και να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες με έναν πιο γοητευτικό και βιωματικό τρόπο από αυτόν της σχολικής αίθουσας. Ωστόσο, το θέμα αυτό των πολυήμερων εκδρομών φαίνεται ιδιαίτερα αμφιλεγόμενο και αξίζει μια κριτική προσέγγιση ειδικά μετά από τα δυσάρεστα περιστατικά που προαναφέρθηκαν και πολλά άλλα που δεν αναφέρονται εδώ.

Ποιος φέρει την ευθύνη όταν τα όρια ξεθωριάζουν και η «ελευθερία» της εκδρομής ερμηνεύεται ως άδεια για ό,τι απαγορεύεται στην καθημερινότητα;

Μία εκδρομή, με την οποία οι μαθητές μπορούν να κοινωνικοποιηθούν και να προσφέρει βιωματική μάθηση, μετατρέπεται συνήθως σε μία ζώνη ορίων και κανόνων που δεν τηρούνται και η αίσθηση της ελευθερίας τους κατανοείται λάθος. Πρέπει να καταλάβουν ορισμένοι ότι οι εκπαιδευτικοί που συνοδεύουν τους μαθητές είναι αυτοί που φέρουν τη νομική και την ηθική ευθύνη.

Μαρτυρίες εκπαιδευτικών, που διαβάζουμε στα άρθρα των ΜΜΕ, επιβεβαιώνουν πως η συνεχής επιτήρηση των μαθητών είναι αδύνατη και η διαχείριση της κατάστασης καθίσταται υπερβολικά δύσκολη τόσο μάλλον όταν υπάρχει η κρυφή κατανάλωση διαφόρων ουσιών.

Για να κατοχυρωθεί η εκδρομή ως ωφέλιμη και διδακτική εμπειρία και όχι ως παράγοντας κινδύνου, επιβάλλεται μια συστηματική αναδιάρθρωση της μεθοδολογίας. Πέραν της απλής απαγόρευσης, είναι αναγκαίο να ενισχυθεί η κοινή ευθύνη. Καταρχάς, επιβάλλεται η θέσπιση ενός αυστηρού πλαισίου κανονισμών το οποίο θα είναι γνωστό κυρίως στους μαθητές και στους γονείς πριν από κάθε αναχώρηση. Οι συνέπειες για τη παραβίαση των κανόνων θα πρέπει να οδηγεί τον μαθητή ακόμα και εκτός σχολείου για να είναι όλες οι ευθύνες και οι συνέπειες ισορροπημένες. Τέλος, η σχέση του σχολείου με τον γονέα πρέπει να είναι στενή και ουσιαστικά εποικοδομητική ώστε η εκδρομή να μην είναι απλά μια τυπική άδεια από τον γονέα αλλά ουσιαστική δέσμευση και σεβασμός σε κανόνες που θα πιάσει τόπο και θα γίνει αποδεκτή από τους μαθητές.

Συμπερασματικά, οι μαθητικές εκδρομές είναι πολύτιμες, ειδικά για την καλλιέργεια της αυτονομίας και τον εμπλουτισμό των γνώσεων και των εμπειριών των μαθητών. Για να διατηρήσουν όμως την αξία τους, πρέπει να εξαλειφθούν τα ανεπίτρεπτα περιστατικά παραβίασης κανόνων και ορίων και εμείς οι ίδιοι οι μαθητές να προστατεύσουμε το θεσμό από διάφορες επιλήψιμες και επικίνδυνες συμπεριφορές.



Το «Πάρε όταν φτάσεις» που έγινε κραυγή μιας γενιάς

ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΜΑΝΙΑΤΑΚΟΥ

Η 28η Φεβρουαρίου 2023 ήταν μια συνηθισμένη μέρα. Το επόμενο πρωί ξημέρωσε μια εντελώς διαφορετική πραγματικότητα για την Ελλάδα. Το φοβερό δυστύχημα στα Τέμπη, τα εκατοντάδες νέα παιδιά που επέβαιναν στην αμαξοστοιχία, ο χαμός 57 ανθρώπων, στην πλειοψηφία τους πολύ νέων, άλλαξε για πάντα τον χάρτη της χώρας και μετέβαλε την πραγματικότητα όλων μας.

Το κύμα συμπαράστασης στις οικογένειες, η εθελοντική αιμοδοσία για τους τραυματίες, τα γκράφιτι στους τοίχους, τα πανό των μαθητών και οι μεγαλειώδεις πορείες εξέφρασαν τον πόνο, την αγωνία και την οργή όλων μας για τον άδικο χαμό τόσων νέων ανθρώπων. Οργή που εκφράστηκε με το τραγικό μήνυμα «πάρε μόλις φτάσεις», σχηματισμένο με τις σχολικές τσάντες στα προαύλια των σχολείων μας, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας. Ήταν η στιγμή που η νεολαία βγήκε μπροστά, αρνούμενη να αποδεχτεί το «πάμε και όπου βγει».

Επίμονη σκέψη όλων μας, τα τρία αυτά χρόνια, είναι να βρεθεί η αλήθεια και να αποδοθεί η δικαιοσύνη για το «έγκλημα το Τεμπών», όπως το χαρακτηρίζουν οι συγγενείς των νεκρών. Οι παραλείψεις και τα λάθη είναι σίγουρα πολλά. Επιζητούμε μια Ελλάδα όπου η αλήθεια θα λάμπει χωρίς εξαιρέσεις, η εξουσία θα λειτουργεί με απόλυτη διαφάνεια, η διοίκηση θα είναι αποτελεσματική και υπεύθυνη για τη ζωή του πολίτη.

Στις μεγαλειώδεις πορείες και διαδηλώσεις των τριών αυτών χρόνων η μεγάλη πλειοψηφία των διαδηλωτών είναι νέοι άνθρωποι. Είμαστε όλοι εμείς, που διεκδικούμε ένα καλύτερο αύριο, θέλουμε ασφάλεια και αίσθημα εμπιστοσύνης στις αρχές και στους νόμους. Οφείλουμε στη μνήμη όσων χάθηκαν να μην ξεχάσουμε. Πρέπει να διεκδικήσουμε ένα καλύτερο αύριο!

Σπάρτη: Η πόλη που αποφάσισε να μην «παρκάρει» το μέλλον της

Η βιώσιμη κινητικότητα ως ανάγκη της σύγχρονης Σπάρτης

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΟΣ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΑΜΠΙΝΗΣ,
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΠΑΣΟΥΡΗΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΤΟΝΑΣ

Η Σπάρτη, μια πόλη με βαριά ιστορική κληρονομιά, βρίσκεται σήμερα μπροστά σε ένα κρίσιμο στοίχημα: τη βιώσιμη κινητικότητα. Η ανάγκη για ποδηλατοδρόμους δεν αποτελεί πλέον μια μακρινή ιδέα, αλλά μια πραγματική και άμεση ανάγκη για την ποιότητα ζωής των πολιτών. Το ποδήλατο δεν είναι μόδα· είναι λύση απέναντι στην κυκλοφοριακή συμφόρηση, τη ρύπανση και τη σταδιακή υποβάθμιση του αστικού περιβάλλοντος. Η Σπάρτη διαθέτει σημαντικά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη της ποδηλασίας. Είναι επίπεδη πόλη, με φαρδείς δρόμους και μεγάλα πεζοδρόμια, γεγονός που την καθιστά ιδανική για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου δικτύου ποδηλατοδρόμων. Παρ' όλα αυτά, οι υπάρχουσες υποδομές παραμένουν περιορισμένες και αποσπασματικές, γεγονός που αποτρέπει πολλούς πολίτες –και ιδιαίτερα τους νέους– από τη χρήση του ποδηλάτου στην καθημερινότητά τους.

Η επιλογή της βιώσιμης κινητικότητας αποτελεί ιστορική ευθύνη απέναντι στο μέλλον της πόλης και των νέων της

Σε μια εποχή όπου η κλιματική αλλαγή και οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν έντονα τις ελληνικές πόλεις, το ποδήλατο αποτελεί μια οικονομική, οικολογική και υγιεινή μορφή μετακίνησης. Η ενίσχυση της ποδηλασίας μπορεί να συμβάλει στη μείωση των αυτοκινήτων στο κέντρο της πόλης, στη βελτίωση της ατμόσφαιρας και στη δημιουργία ενός πιο ανθρώπινου αστικού τοπίου. Η δημιουργία ποδηλατοδρόμων δεν αφορά μόνο τους ποδηλάτες. Αφορά όλους τους πολίτες, καθώς συνδέεται άμεσα με την ασφάλεια, την ποιότητα ζωής και τον δημόσιο χώρο. Η ύπαρξη ασφαλών και διαχωρισμένων ποδηλατοδρόμων μπορεί να ενθαρρύνει περισσότερους ανθρώπους να αφήσουν το αυτοκίνητο και να στραφούν σε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης.



Σκίτσο του Παναγιώτη Πλευρίτη, απόφοιτου του 1^{ου} ΓΕΛ Σπάρτης

Η Σπάρτη δεν έχει την πολυτέλεια να καθυστερεί. Η επιλογή της βιώσιμης κινητικότητας αποτελεί ιστορική ευθύνη απέναντι στο μέλλον της πόλης και των νέων της. Η δημιουργία ενός σοβαρού και συνεχόμενου δικτύου ποδηλατοδρόμων είναι ένα πρώτο, αλλά αναγκαίο βήμα για μια πόλη που θέλει να κινείται πιο ελεύθερα, πιο καθαρά και πιο ανθρώπινα.

Για να αποκτήσει όμως το ζήτημα των ποδηλατοδρόμων πραγματική διάσταση, δεν αρκούν μόνο οι γενικές διαπιστώσεις. Χρειάζεται να ακουστεί η φωνή ανθρώπων που ζουν καθημερινά τον δρόμο και γνωρίζουν από εμπειρία τις δυσκολίες αλλά και τις δυνατότητες της ποδηλασίας στη Σπάρτη. Ένας από αυτούς είναι ο **κ. Παναγιώτης Καρούνος**, πρωταθλητής ορεινής ποδηλασίας, ο οποίος έκανε το χόμπι του δουλειά και χρησιμοποιεί το ποδήλατο ως βασικό μέσο μετακίνησης. Ο κ. Καρούνος μας λέει χαρακτηριστικά:

«Είμαστε τυχεροί που αυτή τη στιγμή, στη μελέτη του έργου της ανάπλασης του κέντρου της πόλης, έχουν γίνει ποδηλατοδρόμοι, αν και είναι ακόμη ημιτελείς. Η πόλη μας ενδείκνυται, γιατί είναι επίπεδη και έχει μεγάλους δρόμους και πεζοδρόμια. Σε σχέση όμως με την υπόλοιπη Ελλάδα και με την Ευρώπη, παρόλο που μιλάμε για κλιματική αλλαγή, δεν υπάρχουν επαρκείς υποδομές για να κυκλοφορούν

ποδήλατα. Θεωρώ ότι η Δημοτική Αρχή πρέπει να προσπαθήσει να επεκτείνει το δίκτυο των ποδηλατοδρόμων. Φανταστείτε την πόλη μας με λιγότερα αυτοκίνητα, πιο ήπια και πιο ανθρώπινη».

Με την κατάσταση που επικρατεί τώρα, πώς θα περιγράφατε την καθημερινότητα ενός ποδηλάτη στη Σπάρτη;

Έγινε η αρχή, αλλά θέλει πολλή προσοχή ο ποδηλάτης. Σε κάποια σημεία του ποδηλατόδρομου είμαστε μόνοι μας και είναι ιδανικά. Σε άλλα σημεία κινούμαστε μαζί με αυτοκίνητα ή πεζούς. Το έργο μπορεί να βελτιωθεί και πρέπει να συνεχιστεί μέχρι το άγαλμα του Λεωνίδα και το τέλος της κεντρικής οδού.

Υπάρχει κατά τη γνώμη σας ποδηλατική κουλτούρα στη Σπάρτη ή είμαστε ακόμα στην αρχή;

Γίνονται κάποια events, όπως η Ποδηλατική Σπαρτακιάδα από Αθήνα – Σπάρτη. Επίσης, αρχές Απριλίου θα γίνει το LETAP, μια διεθνής ποδηλατική εκδήλωση με περίπου χίλια ποδηλάτες. Έχουν γίνει βήματα, αλλά χρειάζεται πολλή δουλειά. Το σημαντικό είναι να καταφέρουμε περισσότερα παιδιά να πηγαίνουν στο σχολείο με ποδήλατο.

Το πρόβλημα είναι οι υποδομές ή η νοοτροπία;

Παλαιότερα ήταν θέμα νοοτροπίας. Σήμερα όμως τα πράγματα έχουν αλλάξει. Πολλοί χρησιμοποιούν το ποδήλατο για άσκηση, μετακίνηση ή ψυχαγωγία.

Πιστεύετε ότι ο ποδηλατόδρομος θα ενισχύσει την ποδηλασία;

Ναι, ισχύει. Όταν ολοκληρωθεί το δίκτυο, πολλά ποδήλατα θα βγουν από τις αποθήκες. Η ποιότητα ζωής δεν εξαρτάται μόνο από τον ποδηλατόδρομο, αλλά και από τα πάρκα, τους πεζοδρόμους και τις παιδικές χαρές.

Ένα συμπέρασμα για όλη αυτή την κατάσταση;

Θέλει δουλειά και δεν πρέπει να επαναπαυόμαστε. Πρέπει όλοι να προσπαθήσουμε. Όλοι είμαστε κρίκοι της ίδιας αλυσίδας. Ποτέ δεν είναι αργά! Η πόλη μας δεν πρέπει να μείνει άλλο πίσω σε ανάπτυξη και εξέλιξη, ειδικά σε αυτόν τον τομέα. Οι τοπικές αρχές ας ακολουθήσουν επιτέλους το παράδειγμα άλλων μεγάλων πόλεων της χώρας μας, όπως τα Τρίκαλα και η Καρδίτσα, οι οποίες διαθέτουν ένα ευρύ δίκτυο ποδηλατοδρόμων, με χιλιάδες χρήστες καθημερινά. Ας γίνει επιτέλους η πόλη μας μία «πόλη φιλική προς το ποδήλατο», με οργανωμένη ποδηλατική υποδομή και ασφάλεια για τους ποδηλάτες. Ας δώσουμε στους δημότες της πόλης την ευκαιρία να αγαπήσουν το ποδήλατο: να μάθουν να καλύπτουν τις καθημερινές τους ανάγκες μετακίνησης με αυτό, να κάνουν ασφαλείς οικογενειακές βόλτες και, ταυτόχρονα, να δώσουμε στους επισκέπτες την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις γωνιές της πόλης με έναν όμορφο, νέο τρόπο, προσφέροντας ταυτόχρονα λύση στο κυκλοφοριακό πρόβλημα. Όταν επιτευχθούν όλα τα παραπάνω, θα μπορούσαμε να φορέσουμε το κράνος μας, να ελέγξουμε το ποδήλατό μας και να ξεκινήσουμε το «ταξίδι» μας σε δύο ρόδες!

★★★★★★★★★★

Ας γίνει επιτέλους η πόλη μας μία «πόλη φιλική προς το ποδήλατο», με οργανωμένη ποδηλατική υποδομή και ασφάλεια για τους ποδηλάτες.

★★★★★★★★★★

Βόρειος Ταΰγετος

Ένας οδηγός για τον εξερευνητή
ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΟΥΤΡΟΥ



Ο καθένας όταν ακούει «Ταΰγετος» το μυαλό του πλημμυρίζει με εικόνες από απότομες πλαγιές, καταπράσινα απέραντα δάση και απόκρημνους βράχους τυλιγμένα σε μια μαγική αύρα που το βουνό σκορπά. Η πραγματικότητα βέβαια δεν απέχει και πολύ, γεγονός που περιορίζει τα βατά και τα προσβάσιμα (έστω και με ειδικό εξοπλισμό) φαράγγια ειδικά στον Βόρειο Ταΰγετο. Η δυσκολία σαφώς δεν είναι σε καμία περίπτωση ανάλογη με την ομορφιά και το άπειρο κάλλος που θα αντικρύσουμε σε αυτές τις διαδρομές. Μερικά από τα αγαπημένα μου είναι:

Το φαράγγι του Κάρδαρη



Το φαράγγι του Κάρδαρη (ή Μύλων) είναι από τα γνωστότερα και από τα λίγα βατά φαράγγια του Βόρειου Λακωνικού Ταΰγету. Η διαδρομή των 9,6 χλμ είναι πρακτικά μέτριας δυσκολίας αν και θεωρητικά χωρίζεται σε 3 διαφορετικά μέρη: τον χωματόδρομο 2,3 χλμ που ξεκινά από τον ναό του Αγίου Γεωργίου στο Γεωργίτσι και οδηγεί στην είσοδο του φαραγγιού και δεν έχει καμία απολύτως δυσκολία, το φαράγγι το οποίο είναι το πιο απαιτητικό μέρος της διαδρομής και υπό συγκεκριμένες συνθήκες και ορισμένους μήνες μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνο λόγω της αυξημένης ορμής των νερών του ποταμού και τελευταίο το κομμάτι της διαδρομής κατά μήκος του Βρυσιώτικου ρέματος έως και τον χώρο ανάπαυσης στο Καστόρι που είναι μια ελαφρώς κατηφορική πεζοπορία. Η σηματοδότηση (μωβ κύκλος) είναι ελλιπής σε πολλά σημεία, αλλά ευτυχώς υπάρχουν κόκκινα βέλη και είναι ξεκάθαρο το μονοπάτι. Τέλος αν και η κατάβαση είναι προτιμότερη από πολλούς, θεωρώ ότι η ανάβαση είναι αρκετά ασφαλέστερη ενώ η ιδανική περίοδος είναι από τον Μάιο έως και τις αρχές Σεπτεμβρίου, ώστε το ποτάμι να μην είναι γεμάτο, αφού σε μερικά σημεία κρίνεται απαραίτητο το πέραςμα μέσα από αυτό.

Το φαράγγι Λουκά

Το φαράγγι Λουκά έχει μήκος 1500 μέτρα και εντοπίστηκε από την Εξερευνητική Ομάδα Σπηλαίων και Φαραγγιών «ΝΕΔΩΝ». Βρίσκεται στο Βόρειο Ταΰγετο πριν από το χωριό Καστόρι ανάμεσα στις κορυφές Αγ. Ιωάννης (Ξεροβούνα) και Πυργάκι. Στις δυο εξερευνητικές αποστολές που έγιναν εντοπίστηκαν συνολικά περίπου

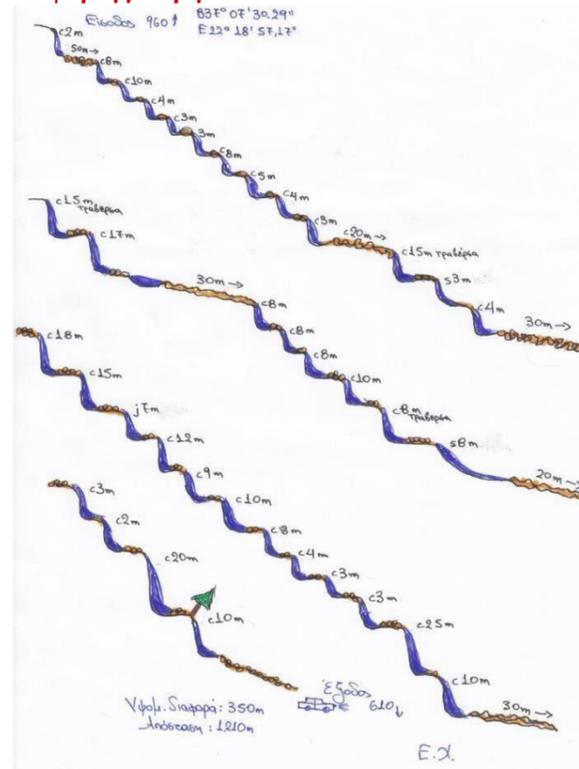
32 καταβάσεις με τους μεγαλύτερους καταρράκτες 35 και 30 μέτρων.

Το χαρακτηριστικό του είναι το κλειστό τμήμα, στο τελείωμα του οποίου υπάρχει ο 35 μέτρων καταρράκτης σκάλα.



Για την είσοδο στο φαραγγιού που βρίσκεται σε υψόμετρο 1000 μέτρων, αφήνουμε το αυτοκίνητο στο πάρκινγκ έξω από το μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής και περνάμε μέσα από τον προαύλιο χώρο του μοναστηριού ακολουθώντας το σηματοδοτημένο μονοπάτι (μπλε κύκλος). Η πορεία μέχρι την είσοδο παίρνει περίπου 45 λεπτά. Το χαρακτηριστικό σημείο της εισόδου είναι η τσιμεντένια υδατοδεξαμενή με τέσσερα σίδερα πάνω στην πορεία του μονοπατιού. Από εκεί μπαίνουμε στα αριστερά μέσα στο φαράγγι. Η έξοδος είναι σε υψόμετρο 480 μέτρων και καταλήγει την επαρχιακή οδό Σπάρτης- Μεγαλόπολης. Για την κατάβαση χρειάζονται 5 με 6 ώρες και η καλύτερη περίοδος είναι από τον Μάρτιο έως τον Απρίλιο, αφού το καλοκαίρι δεν έχει νερό. Τέλος χρειάζονται γνώσεις κατάβασης φαραγγιών, ο ανάλογος εξοπλισμός, καθώς και καλή φυσική κατάσταση.

Το φαράγγι Κριμπιά



Χαρτογράφηση από την ομάδα ΝΕΔΩΝ

Η είσοδος του φαραγγιού βρίσκεται σε υψόμετρο 960 μέτρων, ενώ η έξοδος σε υψόμετρο 610 μέτρων στην Παναγία Σουσιτιάνων. Το συνολικό μήκος του φαραγγιού είναι 1.210 μέτρα και η καλύτερη περίοδος κατάβασης είναι από τον Απρίλιο έως και τον Μάιο, διότι το καλοκαίρι είναι άνυδρο. Η ανάβαση ξεκινά από το χωριό Σουσιτιάνοι Λακωνίας, αφού περάσουμε την περιφραγή πριν τη δεξαμενή και ακολουθώντας το μονοπάτι που κινείται πάνω στο υδραγωγείο, περίπου μια ώρα μετά και σε υψόμετρο περίπου 1000 μέτρα, κατεβαίνουμε στο ενδιαφέρον κομμάτι του φαραγγιού. Το φαράγγι είναι τεχνητό, με υψηλό βαθμό δυσκολίας και είναι απαραίτητος ο ειδικός εξοπλισμός καθώς και γνώσεις κατάβασης φαραγγιών (canyoning).

Όταν ο Ταΰγετος γιορτάζει

Οι μεγάλες γιορτές της Λακωνικής γης

Γιορτή Τσίπουρου στο Γεωργίτσι

Το Γεωργίτσι βρίσκεται λίγο κάτω από την κορυφή του Μαλεβού και 1000 μ. πάνω από τη θάλασσα και απέχει 20 χιλιόμετρα από τη Σπάρτη και 216 χιλιόμετρα από την Αθήνα. Χτισμένο αμφιθεατρικά, σε υψόμετρο που κυμαίνεται από τα 900-1200 μέτρα απλόχερα χαρίζει στον επισκέπτη μια θέα πανοραμική, που εκτείνεται από τα βουνά της Αρκαδίας στα Βόρεια και φτάνει στα Νότια μέχρι τον Λακωνικό κόλπο και το Γύθειο, την κορυφογραμμή του Πάρωνα και στην απέραντη κοιλάδα του Ευρώτα.

Η γιορτή τσίπουρου έκανε τα πρώτα της βήματα το 2003 με τη στήριξη λίγων χωριανών, αλλά γρήγορα καθιερώθηκε και με την επιμέλεια του Πολιτιστικού Συλλόγου Γεωργιτσίου, του τοπικού συμβουλίου και όλων των κατοίκων πήρε τη τελική της μορφή. Άφθονο τσίπουρο υψηλής ποιότητας, του οποίου η απόσταση γίνεται εκείνη τη στιγμή και μεζέδες προσφέρονται στους παρευρισκόμενους, ενώ στην συνέχεια ακολουθεί παραδοσιακό γλέντι.

Η γιορτή λαμβάνει χώρα στο πάρκο «Καρβουνόρεμα» που βρίσκεται στην είσοδο του χωριού και διοργανώνεται κάθε τέλος του Οκτωβρίου.

Γιορτή Κάστανου στην Άρνα

Σε υψόμετρο 800μ. η Άρνα βρίσκεται σκαρφαλωμένη σε μια καταπράσινη πλαγιά της νοτιοανατολικής πλευράς του Ταΰγету με θέα σε πανέμορφες πρασινωπές βουνοκορφές μέχρι και τη θάλασσα. Η Άρνα απέχει 35 χιλιόμετρα από το Γύθειο, 38 χιλιόμετρα από τη Σπάρτη και 284 χιλιόμετρα από την Αθήνα. Το κυριότερο σημείο αναφοράς του χωριού αποτελεί ο τεράστιος πλάτανος που δεσπόζει στη μέση της πλατείας με περίμετρο 14μ. και ύψος 40μ. και έχει χαρακτηριστεί «Διατηρητέο Μνημείο της Φύσης». Η ηλικία του υπολογίζεται σε άνω των 2.000 ετών. Η γιορτή κάστανου διοργανώνεται από το 2004 στη πλατεία του χωριού κάτω από τον πλάτανο το τελευταίο σαββατοκύριακο του Οκτωβρίου με την αρωγή του Πολιτιστικού Συλλόγου «Η Άρνα», της τοπικής κοινότητας και φυσικά όλων των κατοίκων της περιοχής. Κάθε χρόνο προσελκύει πλήθος κόσμου που έχει την ευκαιρία να απολαύσει ψητά και βραστά κάστανα, τσίπουρο και γλέντι με παραδοσιακούς χορούς. Παράλληλα απλώνονται σε μια υπαίθρια αγορά, πάγκοι ντόπιων παραγωγών, που φιλοξενούν όλα τα τοπικά εποχικά προϊόντα.

Γιορτή Μπουκουβάλας στο Καστόρι

Το Καστόρι είναι ένα πανέμορφο ορεινό χωριό που βρίσκεται κάτω από τη σκιά του επιβλητικού βουνού, ενθρονισμένο σε υψόμετρο 500 μέτρων και απέχει 17 χιλιόμετρα από τη Σπάρτη και 225 χιλιόμετρα από την Αθήνα. Είναι περιτριγυρισμένο από πυκνό δάσος και δίπλα του ρέει ο ποταμός Καστορας αφού έχει διασχίσει το φαράγγι του Κάρδαρη (γνωστό και ως φαράγγι των Μύλων). Η γιορτή της μπουκουβάλας ξεκίνησε το 2007. Συνδιοργανωτές είναι ο Σύλλογος Φίλων Ταΰγету, ο Δήμος Σπάρτης και η Περιφέρεια Πελοποννήσου και ετησίως προσφέρει στους επισκέπτες στις πηγές του Άη Μάμα στα τέλη του Νοεμβρίου, μπουκουβάλα (λάδι φρέσκο σε ψωμί ξεροψημένο στα κάρβουνα), ζεστή φασολάδα, ποιοτικό κρασί, ξέφρενη μουσική και χορό, γιορτάζοντας έτσι τη συγκομιδή της ελιάς και την παραγωγή λαδιού.

Γράφοντας αυτό το άρθρο καθισμένη στο μπαλκόνι έχοντας θέα την **Άλεβρου**, ένα σχεδόν άγνωστο χωριό του Ταΰγету, η μυστικιστική αύρα του βουνού με εναρμονίζει πλήρως με τη ζωή των χωριανών, δεδομένου ότι έχω ζήσει στο βουνό αυτό τη μισή και παραπάνω ζωή μου. Έτσι, οι γιορτές είναι ένα στοιχείο της προσωπικότητάς μου από πολύ μικρή ηλικία και αισθάνομαι ότι μπορώ να γράψω για αυτές.

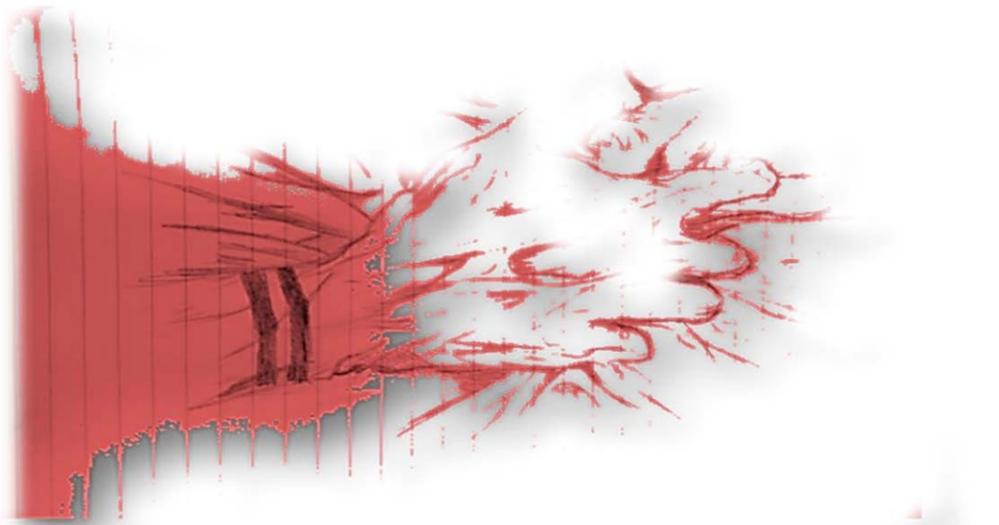
Το μόνο δεδομένο είναι ότι τα χωριά μου, τα χωριά μας, όσο περνά ο καιρός σβήνουν μπροστά στην αυξανόμενη μετανάστευση των κατοίκων τους στις μεγάλες πόλεις.

Τελικά αν δεν στηρίξουμε εμείς τις δράσεις αυτές, ποιος θα τις στηρίξει;

Όταν το κουδούνι «χτυπά»

Η βία στα σχολεία μας δεν είναι «παιχνίδι»

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΧΡΙΣΤΙΑΝΝΑ ΑΝΤΩΝΑΚΟΥ - ΣΟΦΙΑ ΣΚΑΠΕΤΗ



Σκίτσο της Αικατερίνης Πολυμενάκου

Μπαίνεις στο σχολείο, αφήνεις την τσάντα στο θρανίο και περιμένεις να αρχίσει η μέρα. Για τους περισσότερους από εμάς αυτό είναι το φυσιολογικό. Για κάποιους άλλους, όμως, το σχολείο έχει γίνει ένας χώρος που προκαλεί κόμπο στο στομάχι. Η βία στα σχολεία, είτε αυτή είναι σωματική, είτε λεκτική, είτε διαδικτυακή, έχει πάρει διαστάσεις που δεν μπορούμε πλέον να αγνοούμε με ένα απλό «παιδιά είναι, θα τα βρουν».

Η βία δεν έχει μόνο ένα πρόσωπο και είναι κάτι που βιώνουν πολλά παιδιά στον χώρο του σχολείου και όχι μόνο. Επειδή όμως οι διαπιστώσεις δεν φτάνουν και οι «τιμωρίες» από μόνες τους δεν λύνουν το πρόβλημα στη ρίζα του, αποφασίσαμε να μη μείνουμε μόνο στις δικές μας σκέψεις. Χρειαζόμαστε κάποιον να μας εξηγήσει το γιατί.

Η γνώμη των ειδικών

Τα τελευταία χρόνια η ελληνική κοινωνία έρχεται όλο και πιο συχνά αντιμέτωπη με περιστατικά βίας μεταξύ ανηλίκων: μέσα στα σχολεία, στις γειτονιές, στο διαδίκτυο. Ρωτήσαμε την ψυχολόγο κυρία **Ηλιοπούλου Αντωνία** και την κοινωνική λειτουργό κυρία **Αναστασοπούλου Νικολέττα**, που υπηρετούν στο σχολείο μας, να μας μιλήσουν ανοιχτά: τι είναι τελικά η βία, από πού ξεκινά και κυρίως τι μπορούμε να κάνουμε εμείς;

«Η βία δεν φωνάζει πάντα. Πολλές φορές ψιθυρίζει, γελάει, ανεβαίνει σε story»

Όταν λέμε «βία μεταξύ ανηλίκων», τι εννοούμε πραγματικά; Μιλάμε μόνο για ξυλοδαρμούς;

Ψυχολόγος: Όχι, και αυτό είναι πολύ σημαντικό να το ξεκαθαρίσουμε. Η βία δεν είναι μόνο η σωματική. Είναι και η λεκτική (προσβολές, απειλές, εξευτελισμός), η ψυχολογική (απομόνωση, διάδοση φημών, χειρισμός), η διαδικτυακή (cyberbullying), ακόμη και η κοινωνική βία, όταν κάποιος αποκλείεται συστηματικά. Η επιστήμη της ψυχολογίας μας δείχνει ότι όλες αυτές οι μορφές μπορούν να πληγώσουν βαθιά την αυτοεκτίμηση, το αίσθημα ασφάλειας και την ψυχική υγεία ενός νέου ανθρώπου, ακόμη κι αν «δεν φαίνονται» εξωτερικά.

Κοινωνική λειτουργός: Στην Ελλάδα του 2025 βλέπουμε όλο και μικρότερες ηλικίες να εμπλέκονται σε σκληρές συμπεριφορές. Η βία δεν φωνάζει πάντα. Πολλές φορές ψιθυρίζει, γελάει, ανεβαίνει σε story.

Γιατί όμως ένας έφηβος να φτάσει στο σημείο να ασκεί βία; Τι δείχνει αυτό;

Ψυχολόγος: Η βία σπάνια εμφανίζεται «από το πουθενά». Πολύ συχνά είναι ένας τρόπος έκφρασης έντονων συναισθημάτων που δεν έχουν βρει λόγια: θυμός, απόρριψη, ζήλια, ντροπή, φόβος, αίσθημα αδυναμίας. Ο εγκέφαλος στην εφηβεία βρίσκεται ακόμη σε φάση ανάπτυξης, ειδικά τα μέρη που σχετίζονται με τον αυτοέλεγχο και τη διαχείριση παρορμήσεων. Αυτό σημαίνει ότι τα συναισθήματα βιώνονται πολύ έντονα, ενώ η ικανότητα ρύθμισής τους ακόμα «χτίζεται».

Κοινωνική λειτουργός: Πίσω από τη βία συναντάμε συχνά ιστορίες μοναξιάς, οικογενειακών δυσκολιών, κοινωνικής πίεσης, ανάγκης για αποδοχή. Κανείς δεν ξυπνά ένα πρωί και λέει «σήμερα θα γίνω βίαιος». Κάτι έχει προηγηθεί.

Πόσο σοβαρές μπορεί να είναι οι συνέπειες; Μπορεί «απλώς να ξεχαστεί»;

Ψυχολόγος: Κάποια περιστατικά ξεχνιούνται. Οι επιπτώσεις όμως, όχι πάντα. Έρευνες δείχνουν ότι έφηβοι που βιώνουν συστηματική βία έχουν αυξημένες πιθανότητες για άγχος, κατάθλιψη, αυτοτραυματισμό, σχολική απομάκρυνση. Το πιο σοκαριστικό; Ο εγκέφαλος που μεγαλώνει μέσα στον φόβο, μαθαίνει να βλέπει τον κόσμο ως επικίνδυνο.

Κοινωνική λειτουργός: Αλλά και τα παιδιά που ασκούν βία δεν βγαίνουν «αλώβητα». Υιοθετούν σχέσεις εξουσίας αντί για σχέσεις εμπιστοσύνης. Αυτό δεν σταματά πάντα στο σχολείο.

Πώς καταλαβαίνουμε ότι κάτι δεν είναι πλάκα αλλά βία;

Κοινωνική λειτουργός: Όταν κάποιος φοβάται. Όταν ντρέπεται. Όταν σιωπά. Όταν απομονώνεται. Όταν το «αστείο» συνεχίζεται ενώ ο άλλος έχει σταματήσει να γελά. Εκεί τελειώνει το χιούμορ.

Ψυχολόγος: Το σώμα προδίδει πάντα την αλήθεια: ταχυκαρδίες, στομαχόπονοι, αϋπνία, φόβος για το σχολείο. Αυτά δεν είναι υπερβολές. Είναι νευροβιολογικές αντιδράσεις σε απειλή.

Τι μπορεί να κάνει ένας μαθητής που ζει ή βλέπει τέτοια περιστατικά;

Ψυχολόγος: Το πιο σημαντικό μήνυμα είναι: μην το κρατάς μόνος σου. Η αναζήτηση βοήθειας δεν είναι αδυναμία· είναι δεξιότητα ζωής. Ένας μαθητής μπορεί να απευθυνθεί σε κάποιον ενήλικα εμπιστοσύνης, στον ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό του σχολείου, σε καθηγητή, στη διεύθυνση, στους γονείς του.

Κοινωνική λειτουργός: Και όσοι παρακολουθούν έχουν τεράστια δύναμη. Η έρευνα δείχνει ότι όταν οι «θεατές» μιλούν, στηρίζουν, δεν γελούν και δεν κοινοποιούν, τα περιστατικά μειώνονται δραστικά. Η ουδετερότητα συχνά λειτουργεί υπέρ της βίας.

Ποιος είναι ο ρόλος του σχολείου σήμερα, μέσα σε μια κοινωνία που μοιάζει όλο και πιο βίαιη;

Κοινωνική λειτουργός: Το σχολείο δεν μπορεί να αλλάξει όλη την κοινωνία. Μπορεί όμως να γίνει νησί ασφαλείας. Με σχέσεις, πρόληψη, ξεκάθαρα όρια, παρουσία ενηλίκων που ακούν πραγματικά.

Ψυχολόγος: Η πρόληψη δεν είναι αφίσες. Είναι καθημερινές πράξεις: πώς μιλάμε, πώς λύνουμε συγκρούσεις, πώς χωράμε τη διαφορετικότητα.

Αν μπορούσατε να μιλήσετε προσωπικά σε κάθε μαθητή και μαθήτριά που θα διαβάσει αυτή τη συνέντευξη, τι θα θέλατε πραγματικά να τους πείτε;

Ψυχολόγος: Θα ήθελα να του πω ότι δεν είναι «πρίεργος», «αδύναμος» ή «υπερβολικός» επειδή πονά, θυμώνει, ζηλεύει ή φοβάται. Αυτά είναι ανθρώπινες αντιδράσεις ενός εγκέφαλου που μεγαλώνει μέσα σε έναν κόσμο πολύ πιο σκληρό και γρήγορο απ' όση αντέχει καμιά φορά. Και θα ήθελα να ξέρει κάτι βαθιά επιστημονικό αλλά και βαθιά ανθρώπινο: τα συναισθήματα που δεν ακούγονται, δεν εξαφανίζονται,

βρίσκουν άλλους τρόπους να βγουν. Μερικές φορές ως βία προς τους άλλους. Μερικές φορές ως βία προς τον εαυτό. Το να μιλάς, να ζητάς στήριξη, να μοιράζεσαι, δεν είναι αδυναμία χαρακτήρα· είναι προστατευτικός παράγοντας ζωής.

Κοινωνική λειτουργός: Θα ήθελα επίσης να του πω ότι δεν είναι μόνος όσο κι αν έτσι νιώθει. Σχεδόν κάθε παιδί που βλέπουμε στο γραφείο μας, την πρώτη στιγμή λέει το ίδιο πράγμα: «νόμιζα ότι μόνο εγώ το ζω αυτό». Και σχεδόν ποτέ δεν είναι μόνος. Υπάρχουν περισσότεροι άνθρωποι που θα θέλανε να σε στηρίξουν απ' όσους φαντάζεσαι. Αρκεί να ανοίξει έστω μία μικρή χαραμάδα επικοινωνίας.

Πώς θα θέλατε να τελειώνει αυτή η συνέντευξη; Τι θα θέλατε να μείνει στους μαθητές όταν γυρίσουν τη σελίδα;

Ψυχολόγος: Θα ήθελα να μείνει η σκέψη ότι πίσω από κάθε συμπεριφορά υπάρχει μια ιστορία. Πίσω από κάθε ξέσπασμα, ένας κόμπος. Πίσω από κάθε σιωπή, μια ανάγκη. Αν αρχίσουμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλον όχι σαν «ταμπέλες», αλλά ως ανθρώπους που κουβαλούν πράγματα, τότε μειώνεται ο χώρος για τη βία και μεγαλώνει ο χώρος για τη σύνδεση. Και η σύνδεση είναι από τους ισχυρότερους προστατευτικούς παράγοντες ψυχικής υγείας που γνωρίζουμε.

Κοινωνική λειτουργός: Και θα θέλαμε να μείνει και κάτι ακόμη: ότι το σχολείο δεν είναι μόνο αίθουσες και βαθμοί. Είναι πρόσωπα. Είναι βλέμματα στο διάλειμμα. Είναι το «έλα να κάτσεις εδώ». Είναι το «σε είδα». Είναι το «δεν είσαι αόρατος». Αν αυτή η συνέντευξη κάνει έστω έναν μαθητή να μιλήσει, έναν να στηρίξει, έναν να σταματήσει για λίγο πριν πληγώσει, τότε έχει ήδη αρχίσει να αλλάζει κάτι. Και οι αλλαγές, στην ψυχική υγεία και στη βία, δεν ξεκινούν ποτέ θεαματικά. Ξεκινούν πάντα από μία ανθρώπινη στιγμή.

«Το σχολείο δεν είναι μόνο αίθουσες και βαθμοί. Είναι πρόσωπα. Είναι βλέμματα στο διάλειμμα. Είναι το «έλα να κάτσεις εδώ». Είναι το «σε είδα». Είναι το «δεν είσαι αόρατος»



Διαδικτυακός εκφοβισμός

Μια μορφή βίας που δε φαίνεται αλλά πληγώνει!

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΕΥΓΕΝΙΑ ΚΟΥΛΗ, ΜΑΡΙΑ ΚΟΡΩΝΙΟΥ,
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΠΙΣΣΑ, ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΟΥΡΤΖΙΝΑΚΟΥ



Σκίτσο της Δήμητρας Μπουρτζινάκου

Όλα άρχισαν όταν οι συμμαθητές του στο σχολείο δημιούργησαν έναν ψεύτικο λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιώντας τις φωτογραφίες του. Κάτω από τις φωτογραφίες άρχισαν να εμφανίζονται υβριστικά, ειρωνικά σχόλια και προσβολές για την εξωτερική του εμφάνιση. Μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα, το προφίλ είχε κοινοποιηθεί σε δεκάδες μαθητές από διαφορετικά σχολεία της περιοχής του. Ο μαθητής αυτός σταμάτησε να συμμετέχει στο μάθημα, η επίδοσή του έπεσε ραγδαία και άρχισε να απομονώνεται και να κλείνεται στον εαυτό του. Απέφευγε να πηγαίνει στο σχολείο με διάφορες δικαιολογίες καθώς δεν ήθελε να ανησυχήσει την οικογένειά του και δίσταζε να αντιμετωπίσει τη συγκεκριμένη κατάσταση. Το περιστατικό αποκαλύφθηκε μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα όταν ένας καθηγητής παρατήρησε την αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού και ενημέρωσε τη διεύθυνση του σχολείου. Εκείνη ενημέρωσε την οικογένεια του θύματος αναφέροντας το γεγονός. Με τη βοήθεια ψυχολόγων και των γονιών του και ενημερώνοντας τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, ο λογαριασμός διαγράφηκε. Μετά από πολύωρες συζητήσεις με την ψυχολόγο, το παιδί κατάφερε να μιλήσει και να αποκαλύψει την αλήθεια και τα παιδιά που ευθύνονταν για το περιστατικό. Έπειτα, λήφθηκαν τα απαραίτητα μέτρα και οι θύτες τιμωρήθηκαν. Μέσα από αυτό το γεγονός οι μαθητές κατάλαβαν το λάθος τους και άρχισαν να αναζητούν τρόπους για να βελτιώσουν τον χαρακτήρα τους με τη βοήθεια των ειδικών. Το σχολείο προέβη στην ενημέρωση των

μαθητών μέσω παρουσιάσεων που αφορούσαν την προστασία του παιδιού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διασφάλισης της προσωπικής τους ταυτότητας.

Το παραπάνω περιστατικό είναι ένα τυπικό περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού, το οποίο είναι γνωστό και με τον αγγλικό όρο Cyberbullying. Με τον όρο «cyberbullying» εννοούμε την κατάσταση στην οποία το θύμα δέχεται συστηματική κακοποίηση από άτομα μέσα από ψηφιακές συσκευές. Το διαδικτυακό «bullying» αποτελεί μια από τις πιο ανησυχητικές μορφές βίας στη σύγχρονη κοινωνία. Αυτή την περίοδο έχει διαδοθεί σε παγκόσμιο επίπεδο. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας η χρήση της τεχνολογίας έγινε επιτακτική ανάγκη και αυξήθηκε κατά μεγάλο ποσοστό. Ακόμη, με την εξέλιξη της έχουν αναπτυχθεί πολύ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία χρησιμοποιούνται από άτομα διαφορετικών ηλικιών ακόμη και από μικρές ηλικίες.

Είναι απαραίτητο το θύμα να μιλήσει στους γονείς του ή σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεται, αναφέροντας το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

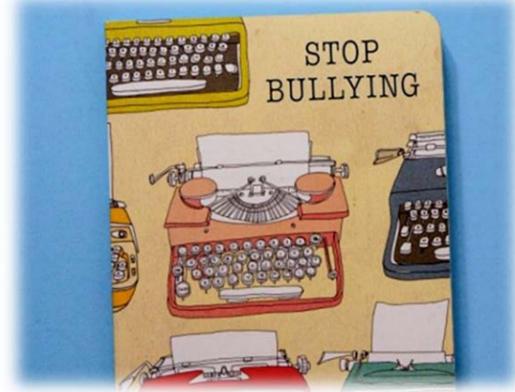
Τα αίτια που οδηγούν στον διαδικτυακό εκφοβισμό

Υπάρχουν πολλά αίτια που οδηγούν στο «cyberbullying». Ένα από τα πρωταρχικά αίτια είναι η ανωνυμία του διαδικτύου καθώς πολλοί νιώθουν ότι μπορούν να κρυφτούν πίσω από μια οθόνη ενώ η ανωνυμία μειώνει το αίσθημα ευθύνης και ενοχής και οδηγεί σε πράξεις που στην πραγματική ζωή δεν θα τολμούσαν. Ένα άλλο αίτιο είναι η ανεπαρκής ενημέρωση στα σχολεία. Ένας ακόμη παράγοντας που εντείνει το φαινόμενο είναι τα κοινωνικά και οικογενειακά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει ένα άτομο, που προκειμένου να γίνει αποδεκτό σε μια ομάδα, συχνά χάνει τον εαυτό του λειτουργώντας απρόσωπα κάνοντας πράγματα που δεν ταιριάζουν στην προσωπικότητά του. Τέλος, όταν τα παιδιά δεν λαμβάνουν την κατάλληλη προσοχή από τους γονείς τους εξαιτίας και των ποικίλων υποχρεώσεών τους ή της αδιαφορίας τους, συχνά επιδιώκουν να προσελκύσουν την προσοχή των άλλων προκειμένου να νιώσουν το ενδιαφέρον που στερούνται.

Οι συνέπειες

Οι συνέπειες του «cyberbullying» δεν περιορίζονται μόνο στο θύμα, αλλά και στην κοινωνία.

Αρχικά, το θύμα που υφίσταται τέτοιου είδους συμπεριφορά, αισθάνεται δυσφορία, περιβάλλεται από συναισθήματα κατωτερότητας, άγχους, καταπίεσης και απομόνωσης. Έτσι, κλείνεται στον εαυτό του, γίνεται εσωστρεφής και αντιμετωπίζει τον εαυτό του ως κατώτερο, σε σχέση με τους άλλους γύρω του. Παράλληλα, μειώνεται η επίδοση στα μαθήματά του. Αποφεύγει οποιουδήποτε είδους ομαδική εργασία καθώς θεωρεί τον εαυτό του ανάξιο. Από την άλλη πλευρά, ο θύτης μπορεί να αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά και έλλειψη ενσυναίσθησης. Σε ακραίες περιπτώσεις ο θύτης έρχεται αντιμέτωπος με τον νόμο. Μπορεί να συλληφθεί, να οδηγηθεί στο δικαστήριο, να φυλακιστεί ή να πληρώσει αποζημίωση ανάλογα με το έγκλημα που έχει διαπράξει και τις επιπτώσεις που είχε στο θύμα.



Τρόποι αντιμετώπισης

Είναι απαραίτητο το θύμα να μιλήσει στους γονείς του ή σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεται, αναφέροντας το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, όπως συνέβη και στο περιστατικό που αναφέραμε στην αρχή του άρθρου μας. Ακόμα μπορεί να ζητήσει βοήθεια και συμβουλές από τους ειδικούς, είτε από κάποιο ψυχολόγο, είτε από κάποια τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης. Σε σχολικό επίπεδο, το Υπουργείο Παιδείας θα πρέπει να μεριμνήσει κατάλληλα για την ενημέρωση των παιδιών μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δράσεων.

Συμπερασματικά, ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί μια από τις πιο ύπουλες και ταχέως αναπτυσσόμενες μορφές βίας. Οι συνέπειές του συχνά ξεπερνούν τον διαδικτυακό χώρο και δεν περιορίζεται μόνο στη διαταραχή της ψυχικής του υγείας, αλλά και στην κοινωνία ευρύτερα. Η ανάγκη για ενημέρωση, πρόληψη και προστασία αφορά όλους σε παγκόσμιο επίπεδο. Με τη συνεργασία όλων μας μπορούμε να το περιορίσουμε σε μεγάλο βαθμό οδηγώντας στην καταπολέμησή του. Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας και την εξέλιξη των μηχανών υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βρεθούν οι ένοχοι σήμερα απ' ό,τι παλιότερα, γεγονός που μειώνει την ανασφάλεια και τον φόβο των παιδιών, αρκεί να μιλήσουν σε κάποιον.

Οι φύλακες των μουσείων μιλούν

**Κουμαντάρειος Πινακοθήκη Σπάρτης,
το πρώτο παράρτημα της Εθνικής Πινακοθήκης
εκτός Αθηνών**

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΛΥΓΕΡΗ ΠΑΠΑΜΑΚΑΡΙΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΛΑΓΑΚΗ



Φωτογραφία του Παναγιώτη Καράγιαννη

Στην είσοδο της Σπάρτης, σε έναν δρόμο που χιλιάδες Σπαρτιάτες και επισκέπτες της πόλης μας διασχίζουν καθημερινά, υποδέχεται τον επισκέπτη ένα νεοκλασικό κτίριο απαράμιλλης ομορφιάς. Η Κουμαντάρειος Πινακοθήκη, το πρώτο παράρτημα της Εθνικής Πινακοθήκης εκτός Αθηνών είναι ο συνδυετικός κρίκος που συνδέει το παρελθόν και το παρόν, ένας χώρος όπου ζει και αναπνέει η σύγχρονη νεοελληνική τέχνη. Μα τι σημαίνει να εργάζεσαι καθημερινά μέσα σε αυτόν τον πολιτιστικό θησαυρό; Πώς βιώνει το κοινό αυτόν τον ιδιαίτερο χώρο; Και ποιο είναι το μέλλον της τέχνης σε μια πόλη με τόσο βαρύ ιστορικό φορτίο; Ας ξεκινήσουμε την ξενάγησή μας.

Η ιστορία και ο χώρος

Η Κουμαντάρειος Πινακοθήκη ιδρύθηκε το 1982 και βρίσκεται στην κεντρική οδό της Σπάρτης, την Κωνσταντίνου Παλαιολόγου. Το όνομά της το πήρε από τον δωρητή της, τον Ιωάννη Κουμάνταρο, που γεννήθηκε στην Βαμβακού. Οι πίνακες είναι χρονολογικά τοποθετημένοι και οι επισκέπτες κατανοούν πώς ξεκινά και πώς εξελίσσεται η ιστορία της νεοελληνικής τέχνης. Ο Ιωάννης Κουμάνταρος ήταν συλλέκτης έργων τέχνης και ήθελε να φτιάξει ένα μουσείο. Αυτή την επιθυμία την εκπλήρωσαν τα παιδιά του, η Ντόλυ Γουλανδρή και ο Γιώργος Κουμάνταρος, αγοράζοντας το κτίριο που στεγάζεται τώρα η Πινακοθήκη και μαζί με τα έργα από τη συλλογή του πατέρα τους τα δώρισαν στην Εθνική Πινακοθήκη της Αθήνας. Εδώ βρίσκουμε καλλιτέχνες όπως ο Βρυζάκης, ο Εγγονόπουλος, ο Γύζης, ο Παρθένης, ο Χαλεπάς και ο Λύτρας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

«Με το ζεστό χαμόγελο στην είσοδο»

Συναντήσαμε την **κυρία Παπαμακάριου**, φύλακα στην Κουμαντάρειο Πινακοθήκη και μιλήσαμε μαζί της.

Ποια στιγμή ή συνάντηση με επισκέπτη σας έχει μείνει ιδιαίτερα αξέχαστη και γιατί;

Στη δουλειά μου είναι αρκετές οι όμορφες στιγμές που με κάνουν να χαμογελώ όταν τις σκέφτομαι, όπως οι επισκέψεις σχολείων. Τα μικρά παιδιά, προκειμένου να αποτυπώσουν τις εντυπώσεις τους από την επίσκεψή τους στην Πινακοθήκη με μια ζωγραφιά ή έκθεση, ζωγράφιζαν εμένα ή έγγραφαν στις εκθέσεις τους για την κυρία με το ζεστό χαμόγελο που τους υποδέχτηκε στην είσοδο.

Πώς αντιλαμβάνεστε τη σχέση του σπαρτιατικού κοινού με την τέχνη; Υπάρχουν διαφορές στον τρόπο που προσεγγίζουν το μουσείο διαφορετικές ηλικιακές ομάδες;

Το σπαρτιατικό κοινό είναι ιδιαίτερα καλλιεργημένο όσον αφορά το κομμάτι των αρχαιοτήτων λόγω και της ιστορίας της Σπάρτης. Όσον αφορά το κομμάτι της ζωγραφικής, οι μεγαλύτερης ηλικίας επισκέπτες είναι πιο διστακτικοί. Οι περισσότεροι, όμως λένε ότι η πρώτη τους επίσκεψη στην Πινακοθήκη ήταν από περιέργεια για το τι μπορούν να δουν σε αυτό το κτίριο που περνάνε καθημερινά για χρόνια απ' έξω. Οι μικρότερης ηλικίας επισκέπτες, όπως φοιτητές και στρατιώτες, φαίνεται να επιδιώκουν να κάνουν μια επίσκεψη στην Πινακοθήκη και δείχνουν πιο εξοικειωμένοι με τον χώρο λόγω και της εύκολης πρόσβασης στην πληροφόρηση από το διαδίκτυο. Το ίδιο εξοικειωμένα φαίνεται να είναι και τα παιδιά σχολικής ηλικίας, αφού οι εκπαιδευτικοί παίζουν σημαντικό ρόλο με το να τους μιλούν και να επιδιώκουν μια επίσκεψη μαζί τους στην Πινακοθήκη.



Νίκος Εγγονόπουλος, Θέατρον, 1961

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην καθημερινότητά σας – είτε σε επίπεδο υποδομών, είτε στην προσπάθεια να προσελκύσετε κοινό;

Δυστυχώς είναι αγχωτική ακόμα και μια επίσκεψη σχολείου από μακρινότερη περιοχή με λεωφορείο, καθώς δεν υπάρχει ασφαλής αποβίβαση-επιβίβαση των παιδιών λόγω έλλειψης χώρου στάθμευσης.

Η έλλειψη προσωπικού παίζει επίσης σημαντικό ρόλο γιατί περιορίζει και τις ώρες λειτουργίας της Πινακοθήκης, όπως για παράδειγμα τα απογεύματα.

Αν είχατε απεριόριστους πόρους, ποια θα ήταν η πρώτη αλλαγή που θα κάνατε στην Πινακοθήκη και γιατί;

Η πρώτη αλλαγή που θα έκανα θα ήταν η εξασφάλιση χώρου στάθμευσης για τους λόγους που ανέφερα παραπάνω. Επέκταση για περισσότερους εκθεσιακούς χώρους, ώστε να είναι εφικτή και η φιλοξενία περισσότερων περιοδικών εκθέσεων. Πρόσληψη προσωπικού για ασφάλεια και αύξηση των ωρών λειτουργίας της Πινακοθήκης.

Πώς βλέπετε τον ρόλο ενός τοπικού μουσείου στη σύγχρονη κοινωνία – ειδικά σε μια πόλη όπως η Σπάρτη με τόσο βαρύ ιστορικό φορτίο;

Ο ρόλος ενός τοπικού μουσείου στην πόλη μας είναι πολύ σημαντικός. Μέσω αυτού αναδεικνύεται το βαρύ ιστορικό φορτίο της πόλης μας και καθιερώνεται η ταυτότητά της. Διαφημίζεται ο τόπος μας και γίνεται πόλος έλξης για τους τουρίστες και ταυτόχρονα κεντρίζει το ενδιαφέρον και της τοπικής κοινωνίας στο να ασχοληθεί περισσότερο με την ιστορία ή την τέχνη γενικότερα.

Μουσείο Φωτογραφικών Μηχανών «Τάκης Αϊβαλής»

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ένα μουσείο με παγκόσμιο ρεκόρ Guinness

Στον ιστορικό Μυστρά του δήμου Σπάρτης λειτουργεί ένα ιδιαίτερο μουσείο που κρύβει έναν πραγματικό θησαυρό: τη μεγαλύτερη παγκοσμίως ιδιωτική συλλογή φωτογραφικών μηχανών, η οποία έχει καταγραφεί και στο βιβλίο των ρεκόρ Guinness. Το Μουσείο Φωτογραφικών Μηχανών Τάκης Αϊβαλής φιλοξενεί περίπου 1.000 φωτογραφικές μηχανές που αποτελούν τη δωρεά του γνωστού φωτογράφου Παναγιώτη (Τάκη) Αϊβαλή στον τόπο γέννησής του. Στους καλά οργανωμένους χώρους του μουσείου αποτυπώνεται όλη η τεχνολογική εξέλιξη της φωτογραφίας μέσα από εκθέματα διάσημων εταιρειών. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλες οι φωτογραφικές μηχανές, που χρονολογούνται από τα μέσα της δεκαετίας του '40 μέχρι τις μέρες μας, είναι συντηρημένες και λειτουργούν. Μιλήσαμε με τη φύλακα και φωτογράφο του Μουσείου κυρία **Φώτο Δεληγιάννη** που μοιράστηκε μαζί μας τις σκέψεις και τις εμπειρίες της.

Ποιες είναι οι αντιδράσεις των επισκεπτών όταν ανακαλύπτουν ότι βρίσκονται μπροστά σε μια συλλογή με παγκόσμιο ρεκόρ Γκίνες;

Νομίζω πως όλα τα εκθέματα εντυπωσιάζουν όπως είναι τοποθετημένα ανά χρονολογική σειρά. Και οι δύο όροφοι είναι μελετημένοι ώστε μόλις θα μπει μέσα ο

επισκέπτης να δει την ιστορία και την εξέλιξη της τέχνης της φωτογραφίας. Οι πιο πολλοί που έρχονται δεν ξέρουν τι μουσείο είναι, έχουμε κι αυτούς τους ανθρώπους που απλά έρχονται, βλέπουν την πόρτα ανοιχτή και μόλις μπαίνουν μέσα νιώθουν μια αναπάντεχη έκπληξη. Ειδικά τα παιδιά, που βαριούνται καμιά φορά τα μουσεία, εδώ ενθουσιάζονται. Η πιο παλιά φωτογραφική μηχανή είναι του 1890. Επίσης έχουμε στη συλλογή μας έναν προτζέκτορα του 1930.

Πώς αντιδρούν οι νέοι επισκέπτες ειδικά αυτοί που έχουν μεγαλώσει με ψηφιακές κάμερες και έξυπνα κινητά όταν βλέπουν αυτές τις παλιές αναλογικές μηχανές; Η πρώτη σκέψη είναι ότι η τεχνολογία καλλάζει. Και η εξέλιξη των μηχανών αυτό δείχνει, οπότε τα παιδιά αντιλαμβάνονται με μια ματιά την εξέλιξη και ας μην ξέρουν τα τεχνικά μέρη μιας μηχανής, ας μην ξέρουν τίποτα για τις παραδοσιακές φωτογραφικές μηχανές και την παραδοσιακή καταγραφή της εικόνας. Θέλω να σας πω ότι μέσα σε τέσσερα χρόνια η Kodak έφτιαξε το μικρό κουτάκι με μια οπή που πίσω είχε ένα φωτοευαίσθητο υλικό και εκεί καταγράφονταν οι εικόνες. Και μέσα σε τέσσερα χρόνια έβαλε viewer, μηχανισμό, χίλια δύο πράγματα. Τα παιδιά καταλαβαίνουν και μια αντιστοιχία με τα δικά τους τα κινητά. Δεν ξέρουν τι είναι το φιλμ, το cd ούτε τα πιο πρόσφατα στοιχεία της φωτογραφίας. Είχε έρθει το καλοκαίρι ένα Λύκειο με 22 μαθητές από τη Σκιάθο και μου είπαν ότι κατασκεύασαν μια κάμερα με το κουτάκι που σας είπα και μου έκαναν χιλιάδες ερωτήσεις. Δηλαδή τα παιδιά δείχνουν ενδιαφέρον, υπάρχουν και τα παιδιά που θα ρωτήσουν να μάθουν το πώς και το γιατί και εγώ τους δείχνω παραστατικά πώς ήταν ο σκοτεινός θάλαμος, τους εξηγώ πώς γίνεται η εκτύπωση, με τρόπο εκλαϊκευμένο όχι επιστημονικά.



Φωτογραφία του Παναγιώτη Καράγιαννη

Σαΐνοπούλειο Αμφιθέατρο

Μια μαγική σκηνή στους πρόποδες του Ταΰγету

THE KATEPINAΣ TZABELLA

Ιούλιος 2025. Στο φυσικό αμφιθέατρο του Σαΐνοπουλείου Ιδρύματος, με φόντο το φωτισμένο κάστρο του Μυστρά και τις κορυφές του Ταΰγету, εκατοντάδες θεατές ζουν για μια ακόμη χρονιά τη μαγεία του θεάτρου κάτω από τον έναστρο θερινό ουρανό της Λακωνίας. Το φετινό 38ο Πολιτιστικό Φεστιβάλ του μαγικού αυτού χώρου συνεχίζει την παράδοση που ξεκίνησε το 1990, φιλοξενώντας και φέτος αρχαίες τραγωδίες, σύγχρονες κωμωδίες και συναυλίες, που μεταμορφώνουν τα καλοκαιριάτικα βράδια σε ανεπανάληπτες πολιτιστικές εμπειρίες για εμάς τους Σπαρτιάτες και όχι μόνο. Η μαγική αυτή «σκηνή» - ένας κήπος 150 στρεμμάτων με 5.000 δέντρα - παραμένει προσιτή σε όλους, χάρη στα συμβολικά εισιτήρια και τη δωρεάν μεταφορά που προσφέρεται στους θεατές. Πίσω από αυτό το θαύμα, ωστόσο, κρύβεται το όραμα και η αγάπη ανθρώπων της ομογένειας και μια ιστορία που αξίζει να καταγραφεί.



Η θέα από το Σαΐνοπούλειο Αμφιθέατρο προς τον Μυστρά και τον επιβλητικό Ταΰγету

Το κοινωφελές έργο του Ιδρύματος

Όπως μας ενημερώνει η κυρία **Μεταξία Παπαποστόλου**, μέλος του ΔΣ του Ιδρύματος, με την οποία μιλήσαμε, το Σαΐνοπούλειο Ίδρυμα, εδώ και δεκαετίες, επιτελεί κοινωφελές έργο, συνεισφέροντας στην πολιτιστική, πνευματική και αθλητική ζωή του τόπου. Το Σαΐνοπούλειο έχει ιδιαίτερο κάλλος, αφού αποτελεί έναν βοτανικό κήπο με συγκλονιστική θέα το κάστρο του Μυστρά και τον Ταΰγету. Μάλιστα, είναι κατασκευασμένο κατά τα πρότυπα του αρχαίου θεάτρου και στολισμένο με βότσαλα από τον ποταμό Ευρώτα και μπορεί να φιλοξενήσει περίπου 2000 θεατές. Ο Γεώργιος Σαΐνόπουλος με το μεγαλόπνοο όραμά του είναι ο άνθρωπος που έδωσε στο Ίδρυμα τις σημερινές του διαστάσεις δίνοντας έμφαση στις υψηλού επιπέδου πολιτιστικές εκδηλώσεις, αθλητικές, κοινωνικές-φιλανθρωπικές και πάντα με οικολογική ευαισθησία και προσανατολισμό. Από τα 150 στρέμματα τα 110 αποτελούν ένα θαυμάσιο άλσος με 5000 δέντρα, τα οποία αποτελούν ένα μοναδικό βοτανικό κήπο, την επίβλεψη του οποίου είχε το αείμνηστο ζεύγος Σαΐνόπουλου. Τα επίσημα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν από τον Λάκωνα ποιητή Νικηφόρο

Βρεττάκο το 1990 και αποτέλεσαν μία από τις τελευταίες δημόσιες εμφανίσεις του ποιητή. Αρκετές επιβλητικές προσωπικότητες έχουν αφήσει, με την παρουσία τους σε αυτό, το αποτύπωμά τους, όπως ο Μίκης Θεοδωράκης, ο Μάνος Χατζιδάκις, ο Θανάσης Βέγγος, ο Σταύρος Ξαρχάκος, η Λυδία Κονιόρδου και πλήθος άλλων ανθρώπων του πνεύματος και του πολιτισμού.

Συνάμα, οι μεγαλύτεροι καλλιτεχνι-

Κατασκευασμένο κατά τα πρότυπα του αρχαίου θεάτρου και στολισμένο με βότσαλα από τον ποταμό Ευρώτα, μπορεί να φιλοξενήσει περίπου 2000 θεατές.

κοί οργανισμοί της χώρας και του εξωτερικού έχουν δώσει παραστάσεις όπως η Κρατική Ορχήστρα Αθηνών η Ορχήστρα Schenectady NYC, ενώ το Εθνικό μας Θέατρο το θεωρεί ως ιδεώδη χώρο παραστάσεων, όπως χαρακτηριστικά μάς τόνισε η κυρία Μεταξία Παπαποστόλου. Η τιμή του εισιτηρίου είναι προσιτή για όλους και συμβολική. Αυτό επιτυγχάνεται επειδή οι παραγωγές επιχορηγούνται από τους συνδιοργανωτές και από το ίδιο το ίδρυμα, το οποίο καλύπτει

ενδεχόμενο παθητικό των εξόδων του φεστιβάλ. Μάλιστα, σε συνεργασία με τους τοπικούς πολιτιστικούς συλλόγους, οι συνδιοργανωτές προσφέρουν δωρεάν μετάβαση με λεωφορεία προς και από το ίδρυμα στους κατοίκους της Λακωνίας και στους ξένους επισκέπτες.

Οι θερινές πολιτιστικές εκδηλώσεις

Οι εκδηλώσεις που υλοποιούνται κάθε καλοκαίρι έχουν την επωνυμία «ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ». Για τον σκοπό αυτό, έχει οριστεί με απόφαση του διοικητικού συμβουλίου, Καλλιτεχνική Επιτροπή, η οποία είναι αρμόδια για την επιλογή και την επιμέλεια των εκδηλώσεων. Οι εκδηλώσεις οργανώνονται με μέριμνα του Διοικητικού Συμβουλίου του Σαΐνοπουλείου και του Δήμου Σπάρτης. Κύριος στόχος είναι η διατήρηση και η αναβάθμιση της ποιότητας και η προσφορά παιδείας, σύμφωνα με τη θεατρολόγο του ιδρύματος, κ. **Αποστολοπούλου Αγγελική**. Τα θεατρικά έργα, επιλέγονται με κριτήρια την οικονομική βιωσιμότητα του ιδρύματος, την προσέλκυση του ενδιαφέροντος και πάντα την ποιότητα, όπως μας τόνισε η μία από τις μόνιμες

υπαλλήλους, η οικονομολόγος του ιδρύματος, κυρία **Κανακαράκη Μαρία**. Αξιοσημείωτο είναι πως οι άνθρωποι που συντελούν στη διατήρηση της λειτουργίας και της οργάνωσής του είναι εθελοντές, πλην των δυο μόνιμων υπαλλήλων που προαναφέρθηκαν.

Όλοι τους προσπαθούν να εμφυσήσουν το εθελοντικό πνεύμα και στη νέα γενιά, η οποία αναλαμβάνει αρκετές υποχρεώσεις και βοηθά σε κάθε εκδήλωση μοιράζοντας προγράμματα και εκδίδοντας εισιτήρια. Επιπλέον, πραγματοποιούνται και μικρές παραστάσεις από μαθητικούς συλλόγους, δράσεις, εκθέσεις και βραβεύσεις, που φέρνουν σε επαφή τους νέους με την τέχνη και τον πολιτισμό.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Σπύρος Κουτσοβασίλης

Από το Γεράκι Λακωνίας στη Λαϊκή
Ορχήστρα του Μίκη Θεοδωράκη

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΠΑΥΛΟΣ ΚΟΥΤΣΟΒΑΣΙΛΗΣ
- ΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΪΟΥ

Ο Σπύρος Κουτσοβασίλης είναι ένας σπουδαίος τραγουδιστής του τόπου μας. Γεννήθηκε, στα μέσα της δεκαετίας του '60, μεγάλωσε κι έζησε τα περισσότερα χρόνια της ζωής του στο Γεράκι Λακωνίας, ένα ιστορικό, πανέμορφο χωριό, χτισμένο στους πρόποδες του Πάρνωννα, να αγναντεύει τον επιβλητικό Ταΰγετο. Το μουσικό του ταλέντο φάνηκε από παιδί και αυτό έμελλε να είναι και ο δρόμος που θα ακολουθούσε στη ζωή του. Αυτοδίδακτος, χωρίς γνώσεις μουσικής, με πολλές σημαντικές συνεργασίες και συμμετοχή σε πολλές εκδηλώσεις, με αποκορύφωμα την επιλογή του από τον Μίκη Θεοδωράκη ως μέλους της λαϊκής ορχήστρας που φέρει το όνομα του σπουδαίου μουσουργού. Συναντήσαμε τον κ. Κουτσοβασίλη και τον ρωτήσαμε για τη σχέση του με τη μουσική και την έως τώρα καλλιτεχνική του πορεία.

Πώς βιώσατε τη μουσική στο Γεράκι ως παιδί; Πώς διαμορφώθηκε αυτή η αγάπη για το τραγούδι σε ένα μικρό χωριό της Λακωνίας; Ποιος ήταν ο ρόλος της τοπικής κοινωνίας και της οικογένειάς σας;

Θα έλεγα πως γεννήθηκα με τη μουσική μέσα μου. Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου δεν υπήρξε πρωινό ξύπνημα χωρίς να τραγουδάω. Δεν υπήρχε στιγμή της ημέρας που να μη μουρμουρίζω, που να μη σιγοψιθυρίζω, να μη σφυρίζω, να μην τραγουδάω κάποιο τραγούδι. Στην αγάπη μου για το τραγούδι, κυρίαρχο ρόλο έπαιξε ο πατέρας μου. Στο πανηγύρι επίσης του χωριού, στις 2 Μαΐου, στην πλατεία, μόλις που πρόλαβα να ακούσω τους τοπικούς μουσικούς-τραγουδιστές. Παραδοσιακούς, βέβαια. Με τα σαντούρια τους, τα κλαρίνα, τα βιολιά, να διασκεδάζουν ένα ολόκληρο χωριό τραγουδώντας και παίζοντας, χωρίς ηχητική υποστήριξη. Μαγεύομαι. Τις Κυριακές με το μεσημεριανό φαγητό, πάντα παρέα μας το ραδιόφωνο, με τις μουσικές εκπομπές όπου ακούγονταν σπουδαία λαϊκά, κυρίως, τραγούδια που άγγιζαν την ψυχή μου.

Έχετε αναφέρει αλλού ότι η συνάντησή σας με τον Βαγγέλη Κορακάκη ήταν ο σταθμός στην καριέρα σας. Τι σας δίδαξε και πώς από ερασιτέχνη που τραγουδούσε στο Γεράκι γίνετε επαγγελματίας καλλιτέχνης;
Ο Βαγγέλης Κορακάκης όντως ήταν σταθμός για μένα στην πορεία μου στο τραγούδι. Δεν ήταν βέβαια αυτός που με πέρασε από τον ερασιτεχνισμό στον επαγγελματισμό. Τραγουδούσα επαγγελματικά, τουλάχιστον 15 χρόνια πριν τον γνωρίσω. Είχε έρθει για μια εμφάνιση στη Σπάρτη, σε ένα μαγαζί αγαπημένο, όπου τραγουδούσα. Ως θαυμαστής του, θαμώνας και εγώ στο "Ακρολίθι" εκείνο το βράδυ, μετά από προτροπή ενός κοινού μας φίλου, με καλεί (με κάποιο δισταγμό, όπως μου εκμυστηρεύτηκε αργότερα) στη σκηνή, να πω ένα δύο τραγούδια. Τα δύο γίναν κάπου δέκα. Μάλλον του άρεσα, γιατί μετά από λίγες εβδομάδες με κάλεσε στο τηλέφωνο και μου είπε αν ήθελα να συμμετέχω σε ένα αφιέρωμα που του έκαναν, στην τηλεοπτική εκπομπή στην τότε NET, το «Κυριακάτικο τραπέζι». Η παρουσία μου στην εκπομπή είχε ως αποτέλεσμα να δεχτώ πρόταση από τον παρουσιαστή Σωτήρη Τριανταφυλλόπουλο να είμαι μόνιμος συνεργάτης της εκπομπής. Μεγάλη εμπειρία για μένα. Αποκόμισα πολλά οφέλη από την εκεί παρουσία μου. Είμαι ευγνώμων και στον Βαγγέλη Κορακάκη και στον Σωτήρη Τριανταφυλλόπουλο.

Πείτε μας για τη στιγμή που γνωρίσατε τον Μίκη Θεοδωράκη. Αναφέρατε ότι δεν μπορεί να ειπωθεί με λόγια. Τι ήταν αυτό που σας συγκλόνισε τόσο; Πώς νιώσατε ερμηνεύοντας τη μουσική του για πρώτη φορά;
Δυστυχώς δεν πρόλαβα να γνωρίσω τον Μίκη Θεοδωράκη από κοντά. Όταν ήρθα σε επαφή με την κόρη του, την κυρία Μαργαρίτα, για να συζητήσουμε το ενδεχόμενο συνεργασίας με τη «Λαϊκή ορχήστρα, Μίκης Θεοδωράκης», η κατάσταση της υγείας του ήταν τέτοια, που αν και ο ίδιος είχε εκφράσει την επιθυμία, δεν μπορούσα να πάω σπίτι του να τον συναντήσω. Αλήθεια είναι όμως ότι δε βρίσκω λόγια να αποτυπώσω αυτό που ένιωσα όταν μίλησα για πρώτη φορά στο τηλέφωνο μαζί του, κάποιο πρωινό του 2018.



«Καλημέρα σας. Ο κύριος Κουτσοβασίλης;» «Μάλιστα», απαντάω. «Κύριε Κουτσοβασίλη, λέγομαι Παρμενίδου και είμαι η γραμματέας του κυρίου Θεοδωράκη. Θέλει να σας μιλήσει». Μου κόπηκαν τα γόνατα, στην κυριολεξία. Ήμουν στο δρόμο. Περπατούσα. Νόμιζα θα πέσω. Κάθισα στο πεζοδρόμιο. Ακούω τον Μίκη εν μέσω πολλών άλλων, να μου ζητάει να πάω σε δύο συναυλίες της «Λαϊκής ορχήστρας» στη Σουηδία και τη Φινλανδία. Όσο για το πώς ένιωσα όταν τραγουδήσα για πρώτη φορά με τη «Λαϊκή ορχήστρα, Μίκης Θεοδωράκης» τα αριστουργήματά του, θα πω μία λέξη: Συγκλονίστηκε. Ως ερμηνευτής των τραγουδιών του, νιώθω ανάταση όταν τα τραγουδάω. Νιώθω να «ψηλώνω». Νιώθω πιο «δυνατός». Με την ευκαιρία αυτή, θα ήθελα να εκφράσω και την ευγνωμοσύνη μου στην κυρία Μαργαρίτα Θεοδωράκη.

Πώς βλέπετε τα πολιτιστικά δρώμενα στη Λακωνία σήμερα; Με έδρα τη Σπάρτη ποιες είναι οι δυνατότητες και οι προκλήσεις για έναν καλλιτέχνη που επιλέγει να μένει και να δημιουργεί στην περιφέρεια και όχι στην Αθήνα;

Τα πολιτιστικά δρώμενα στη Λακωνία, ως ποσότητα θα έλεγα ότι πηγαίνουν μια χαρά. Ως ποιότητα όμως, δεν είναι και τόσο αισιόδοξα τα πράγματα. Στις περισσότερες πολιτιστικές δραστηριότητες του νομού μας, θα έλεγα πως έχει επικρατήσει ένας απολίτιστος πολιτισμός. Όσο για τις δυνατότητες των καλλιτεχνών που δραστηριοποιούνται μακριά από την Αθήνα, θα πω πως χύνεται πολύ ιδρώτας, για να παρουσιάσουν το ποιοτικό έργο τους.

Υπάρχουν μουσικές προτάσεις που απορρίπτετε στην πορεία σας; Τι σας οδηγεί να πείτε όχι σε μία συνεργασία ή ένα project;

Όπως ανέφερα προηγουμένως, η συμμετοχή μου στην τηλεοπτική εκπομπή της NET, Κυριακάτικο τραπέζι, κάθε Κυριακή μεσημέρι, είχε ως αποτέλεσμα να γίνω γνωστός σε ένα ευρύ κοινό στην Ελλάδα και όχι μόνο. Δέχτηκα κάποιες προτάσεις για παρουσιάσεις σε διάφορους μουσικούς χώρους στην Ελλάδα και μεταξύ αυτών και σε δύο πολύ γνωστά νυχτερινά μαγαζιά με σπουδαία ονόματα καλλιτεχνών εκείνης της εποχής. Αρνήθηκα. Επέλεξα να συνεχίσω να τραγουδάω στη Λακωνία, γιατί οι προτάσεις αυτές, όσο σπουδαία και να ήταν τα μαγαζιά και όσο κορυφαίοι οι καλλιτέχνες που τραγουδούσαν εκεί, «ήταν έξω από το Σπύρο». Θα αρνηθώ μια συνεργασία όταν δε με εκφράζει το αντικείμενο. Όταν δε μου αρέσει η μουσική του τραγουδιού. Η ο στίχος. Η δε μου αρέσει ο χώρος που καλούμαι να παρουσιαστώ. Η δεν είμαι στο ίδιο μήκος κύματος με τους συνεργάτες ή με τον διοργανωτή της εκδήλωσης.

Πιστεύω λοιπόν ότι αυτοί που κυβερνάνε τον κόσμο, δε θέλουν να υπάρχει μουσική με νόημα, να περνάει μηνύματα. Να την ακούς και να ταρακουνιέται το είναι σου.

Είτε είναι ροκ, είτε τζαζ, είτε μπλουζ, είτε λαϊκή, είτε ρεμπέτικα.

Θέλουν μουσική που να γράφεται από υπολογιστές.

Θέλουν άφωνους, άβουλους τραγουδιστές και τραγουδίστριες

Τι σημαίνει για εσάς το λαϊκό τραγούδι σήμερα; Σε μια εποχή που η μουσική βιομηχανία έχει αλλάξει ριζικά πώς βλέπετε το μέλλον του κλασικού λαϊκού τραγουδιού; Πιστεύετε ότι οι νέες γενιές μπορούν να το ανακαλύψουν και να το αγαπήσουν;

Το λαϊκό τραγούδι και γενικότερα το καλό-ποιοτικό τραγούδι, σημαίνει για μένα, ανάσα... Έκφραση ψυχής... Ζωή. Δεν είμαι αισιόδοξος για το μέλλον του λαϊκού τραγουδιού. Ο Καζαντζίδης είχε πει: «το λαϊκό τραγούδι το πολεμάνε, γιατί ξυπνάει συνειδήσεις». Πιστεύω λοιπόν ότι αυτοί που κυβερνάνε τον κόσμο, δε θέλουν να υπάρχει μουσική με νόημα. Να περνάει μηνύματα. Να την ακούς και να ταρακουνιέται το είναι σου. Είτε είναι ροκ, είτε τζαζ, είτε μπλουζ, είτε λαϊκή, είτε ρεμπέτικα. Θέλουν μουσική που να γράφεται από υπολογιστές. Ντάπαντουπα... Θέλουν άφωνους, άβουλους τραγουδιστές και τραγουδίστριες. Η μία φωνή κόπια της άλλης... Αχαρματοποίηση. Όλοι στο ίδιο τσουβάλι. Φωνές χωρίς προσωπικότητα. Οι νεότερες γενιές μπορούν να ανακαλύψουν και να αγαπήσουν το λαϊκό τραγούδι. Και σε αυτό έχουμε χρέος να βοηθήσουμε και εμείς, προβάλλοντας το.

Η συνάντησή με τον κ. Κουτσοβασίλη κάπως έτσι τελείωσε, οδηγώντας μας σε βαθύ προβληματισμό με αφορμή τα θέματα που συζητήσαμε.

Λογοτέχνες της Σπάρτης

Γιάννης Τσουλόγιαννης

Ένας πολυδιάστατος άνθρωπος

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΕΩΡΓΑΝΤΑΣ, ΗΛΙΑΣ ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ



Φωτογραφία του Δημήτρη Τόμπρου

Στη Σπάρτη ζει και δημιουργεί μια ξεχωριστή προσωπικότητα που έχει καταφέρει να συνδυάσει με τρόπο μοναδικό την ιστορία, τη λογοτεχνία και την τέχνη της οργανοποιίας. Ο Γιάννης Τσουλόγιαννης δεν είναι μόνο καθηγητής: είναι ένας άνθρωπος που κινείται με άνεση ανάμεσα στη γνώση, τη γραφή και τον ήχο.

Απόφοιτος της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και διδάκτωρ Ιστορίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, ο κύριος Γιάννης Τσουλόγιαννης υπηρετεί στη δημόσια δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η ακαδημαϊκή του πορεία τον προετοίμασε να βλέπει την ιστορία με κριτική ματιά, κάτι που διακρίνεται αισθητά στο συγγραφικό του έργο. Το 2020 παρουσίασε το πρώτο του βιβλίο, «13+1 Ιστορίες», μια συλλογή διηγημάτων που φωτίζουν δύσκολες στιγμές του ελληνικού 20ού αιώνα. Μέσα από τις αφηγήσεις του ζωντανεύουν θύτες και θύματα, μικροί και μεγάλοι αγώνες, αλλά και η διαρκής προσπάθεια του ανθρώπου να κρατήσει την αξιοπρέπειά του. Ύστερα από ένα χρόνο παρουσίασε τη συλλογή διηγημάτων «Και τώρα τι θες;» όπου εστιάζει στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου και αναζητά την αλήθεια της εξομολόγησης, της ενοχής και της ανθρώπινης αδυναμίας.

Παράλληλα, εδώ και περισσότερες από δύο δεκαετίες, ο Γιάννης Τσουλόγιαννης αφιερώνεται με πάθος στην οργανοποιία. Στο εργαστήριό του στη Μαγούλα Σπάρτης κατασκευάζει, κυρίως μπουζούκια, λαούτα, ταμπουράδες και κιθάρες. Δεν περιορίζεται όμως μόνο στην παραγωγή νέων οργάνων: μελετά, αποκαθιστά και αναβιώνει ιστορικά όργανα, μεταφέροντας την εμπειρία και τον ήχο παλαιότερων εποχών στο

σήμερα. Το έργο έχει παρουσιαστεί και τηλεοπτικά, στην εκπομπή «45 Μάστοροι, 60 Μαθητάδες», όπου το κοινό είχε την ευκαιρία να γνωρίσει την τέχνη του ξύλου και του ήχου.

Η κοινωνική του παρουσία είναι εξίσου έντονη. Ως κοσμητόρας της Πνευματικής Εστίας Σπάρτης και μέλος του ΔΣ του Συνδέσμου Φιλολόγων Λακωνίας συμμετέχει ενεργά σε δράσεις που προάγουν τον πολιτισμό και την παράδοση της Λακωνίας. Με σεμινάρια, εκθέσεις και δημόσιες ομιλίες, μοιράζεται τη γνώση και την εμπειρία του, εμπνέοντας τόσο νέους όσο και μεγαλύτερους.

Τον συναντήσαμε, λοιπόν, και τον ρωτήσαμε ποια είναι η αγαπημένη του ενασχόληση η κατασκευή οργάνων ή η συγγραφή βιβλίων. Η ανάγκη για δημιουργία και έκφραση, η ανάγκη γενικότερα είναι η γενεσιουργός δύναμη αυτό που κινεί τον άνθρωπο, μας επισήμανε. Ο ίδιος ξεκίνησε να φτιάχνει όργανα από 17 χρόνων. Έπαιζε μουσική αλλά δεν είχε χρήματα να πάρει ένα μπουζούκι. «Και τι έγινε, σκέφτηκα, θα το φτιάξω μόνος μου», μας είπε. Έτσι βυθίστηκε στον μαγικό κόσμο της δημιουργίας εκ του μηδενός. «Αυτό είναι η οργανοποιία, πιάνεις το ξύλο και συνδυάζεις αισθητική, φυσική, χημεία, μαθηματικά, ιστορία και πάνω από όλα συναίσθημα. Του δίνεις τη δυνατότητα να εκφράσει όλα τα ανθρώπινα, χαρά, πόνο, θλίψη, να σε συνοδεύσει σε γλέντια και παρέες, να σου ανοίξει έναν καινούργιο κόσμο». «Ο άνθρωπος είναι λόγων ρητήρ και έργων πρηκτήρ», υποστηρίζει. «Δεν πρέπει να είμαστε μονοδιάστατοι». Η θεωρία αλλά και η πράξη παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του.

Ο Γιάννης Τσουλόγιαννης είναι ένας άνθρωπος πολύπλευρος και κινείται σε αρκετούς διαφορετικούς χώρους. Το έργο του αποτελεί ζωντανή απόδειξη ότι η παράδοση και η δημιουργία μπορούν να συμβαδίζουν, εμπλουτίζοντας όχι μόνο τη ζωή του ίδιου, αλλά και την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας.

Παναγιώτα Λάσκαρη:

Η ποίηση ως ζωντανή συνομιλία



Σε μια εποχή γεμάτη γρήγορους ρυθμούς και καθημερινές προκλήσεις, η ποίηση ίσως μοιάζει σε κάποιους μακρινή ή «δύσκολη». Κι όμως, παραμένει ένας ζωντανός τρόπος να εκφράσουμε ή να μελετήσουμε όσα μας απασχολούν και να δούμε τον κόσμο με πιο καθαρή ματιά.

Με αυτή τη σκέψη, φιλοξενούμε στη σχολική μας εφημερίδα τη συνέντευξη της **Παναγιώτας Λάσκαρη**, ποιήτριας και φιλόλογου που

ζει και εργάζεται στη Λακωνία. Γνωρίσαμε μια δημιουργό που αντιμετωπίζει την ποίηση όχι ως φυγή από την πραγματικότητα, αλλά ως ουσιαστική συνομιλία μαζί της.

«Για μένα η γραφή δεν είναι μια εκστατική διαδικασία, μια περιπέτεια φυγής από τη ζωή και την Ιστορία. Το αντίθετο. Απλώς, αρνούμαι να δω την ποίηση ως ένα αναμάρτημα των κακών κειμένων, μια αναμετάδοση, έστω και «ποιητική», της ασχήμιας, ιδιωτικής και δημόσιας. Προσβλέπω με εμπιστοσύνη στην αποκαλυπτική και μεταμορφωτική της δύναμη. Τούτο, βέβαια, προϋποθέτει πως ο ποιητής, με αυτή τονωμένο στους τριγμούς του Καιρού του, θα πρέπει να γίνει ο φορέας ενός προσωπικού οράματος που θα έχει σοβαρό λόγο να το μοιραστεί με τους άλλους, ώστε να αναφανεί μέσα από την αχλύ της πραγματικότητας εκείνο το ουσιώδες, χωρίς την αποκάλυψη του οποίου η Ιστορία καταλήγει να εξαντλείται σε τραγωδία και φάρσα, ανακυκλούμενη ματαιότητα, ακυρωτική όχι μόνον της τέχνης, αλλά και της ίδιας της ζωής στο σύνολό της. Η ποίηση, λοιπόν, οφείλει να είναι μια τολμηρή αναγωγή που ανυψώνει το γίνεσθαι στην Πηγή του νοήματός του».

**Ο ποιητής γράφοντας
αναδομεί τον εαυτό του
και τούτο εκβάλλει σε μια αλλαγή
του τρόπου που βλέπει τον κόσμο.
Προσβλέπω με εμπιστοσύνη
στην αποκαλυπτική
και μεταμορφωτική δύναμη
της ποίησης.**

Η ποίηση μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο;

«Η ποιητική γραφή είναι στενά συνδεδεμένη με μια ισχυρή, άλλοτε πρωτογενή και άλλοτε δευτερογενή, διέγερση του ασυνειδήτου. Ο ποιητής γράφοντας γνωρίζει και ταυτόχρονα αναδομεί τον εαυτό του και τούτο, σίγουρα, εκβάλλει σε μια αλλαγή του τρόπου που βλέπει τον κόσμο και διαλέγεται με αυτόν. Εξαιρετικά, βέβαια, κρίσιμο είναι το μετέπειτα: όταν το ποίημα ή το ποιητικό έργο, αφού απογαλακτιστεί από τον δημιουργό του, αποδειχτεί, με τη συνδρομή των πολλαπλών αναγνώσεων του, ο φορέας μιας τέτοιας αλήθειας, που θα έχει τη δύναμη- μακάρι και την καλή τύχη- να διαχυθεί ως ευαισθησία, πολύτιμη και μεταμορφωτική, στο κοινωνικό σώμα. «Η ποίηση μας βοηθάει να ζήσουμε. Είναι η πιο γενναία και αποτελεσματική επέμβαση στα πράγματα»», λέει ο Οδυσσεάς Ελύτης».

Στη συνέχεια μας μίλησε για το πώς αντιλαμβάνεται η ίδια την ποιητική δημιουργία. Πρώτα απ' όλα, η γραφή της φαίνεται να πηγάζει από μια βαθιά εσωτερική ανάγκη, μια παρόρμηση που εμφανίστηκε ήδη από την παιδική της ηλικία και παραμένει μέχρι σήμερα ζωντανή και ανεξιχνίαστη. Η αναφορά της σε στοχαστές όπως ο Βαλερύ, ο Έλιοτ, ο Σολωμός, Ελύτης, Σεφέρης, Γκάτσος, Καρούζος, Καβάφης, Κάλβος, Σαίξπηρ, Ρίλκε, Τσέλαν δείχνει ότι βλέπει την ποίηση ως μια σύνθετη πνευματική διαδικασία, όπου το συνειδητό και το ασυνείδητο συνεργάζονται δημιουργικά. Οι απαντήσεις της αναδεικνύουν μια ποιήτρια που βλέπει την τέχνη της ως εσωτερική αναγκαιότητα και ως ζωντανή συνομιλία με το παρελθόν και το παρόν της λογοτεχνίας.

Αγώνες υπέρβασης ορίων

ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΣ ΣΓΟΥΡΛΑ



Μια από τις πιο συγκλονιστικές αθλητικές προσπάθειες παγκοσμίως διαδραματίζεται κάθε Σεπτέμβριο, στονμο από την Αθήνα έως τη Σπάρτη: το ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ. Αυτός ο θρυλικός υπερμαραθώνιος των 246 χιλιομέτρων συνδυάζει την αρχαία ιστορία με τη σύγχρονη αθλητική προσπάθεια και δημιουργεί ένα μοναδικό φαινόμενο που κάνει περήφανη όχι μόνο τη Σπάρτη αλλά και ολόκληρη την Ελλάδα. Το ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ θεωρείται μια από τις πιο δύσκολες υπερμαραθώνιες διαδρομές στον κόσμο. Η διαδρομή περιλαμβάνει: τραχύ ορεινό τοπίο, εκπληκτικές ανηφόρες και κατηφόρες, αλλαγές υψομέτρου που φτάνουν τα 1.200 μέτρα, σημεία ελέγχου με αυστηρά χρονικά όρια (κάτω από 36 ώρες) και διάσχιση της νύχτας σε δύσβατα μονοπάτια.

Οι νικητές

Ο **Radek Brunner** από την Τσεχία ήταν ο μεγάλος νικητής του 43ου ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ για το 2025. Ο αθλητής ολοκλήρωσε πρώτος την εξαιρετικά δύσκολη διαδρομή των 246 χιλιομέτρων από την Αθήνα μέχρι τη Σπάρτη σε 21 ώρες, 24 λεπτά και 35 δευτερόλεπτα. «Επιτέλους!» δήλωσε ανακουφισμένος στον τερματισμό. Το 2025 αποδείχθηκε ότι ήταν η νικηφόρα χρονιά του! Η αθλήτρια **Δέσποινα Σημαντράκου** κατάφερε να τερματίσει ως η πρώτη Ελληνίδα αθλήτρια, δεύτερη στην κατηγορία Γυναικών και να κατακτήσει τη 10η θέση στη Γενική Κατάταξη (άνδρες και γυναίκες).

Purity Jenner:

Η πρέσβειρα των Μασάι στο Σπάρταθλον

Την προσοχή του κοινού αιχμαλώτισε η Κενυάτισσα αθλήτρια Purity Jenner χάρη στην επιμονή και την ιδιαίτερη εμφάνισή της. Η 42χρονη Αφρικανή δρομέας ολοκλήρωσε τη δοκιμασία των 246 χιλιομέτρων από την Αθήνα μέχρι το άγαλμα του Λεωνίδα στη Σπάρτη σε 35 ώρες, 49 λεπτά και 4 δευτερόλεπτα, καταλαμβάνοντας την 241η θέση. Αυτό όμως που κέρδισε τον θαυμασμό και τον σεβασμό όλων ήταν ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο διένυσε τον υπερμαραθώνιο. Η Jenner δεν φόρεσε σύγχρονα αγωνιστικά παπούτσια, όπως οι συναθλητές της, αλλά έτρεξε φορώντας σανδάλια, συνδυάζοντας την εμφάνισή της με την παραδοσιακή γυναικεία στολή των Μασάι. Η εικόνα της στον τερματισμό, γεμάτη υπερηφάνεια και χάρη, απέδειξε ότι ο αθλητισμός μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα, ενώνοντας διαφορετικούς πολιτισμούς και αναδεικνύοντας την ομορφιά και τη δύναμη της παράδοσης ακόμα και μέσα σε ένα απαιτητικό, σύγχρονο αθλητικό πλαίσιο.

Με 95% απώλεια όρασης!

Μια ακόμα συγκλονιστική στιγμή του φετινού ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ είναι ο τερματισμός της αθλήτριας Taietti Guendalina Daniela από την Ιταλία, με 95% απώλεια όρασης! Τη Daniela υποστήριξαν καθ' όλη τη διάρκεια της υπερπροσπάθειάς της οκτώ διαφορετικοί άνθρωποι που έγιναν τα ...μάτια της.

Η φιλοσοφία της συμμετοχής

Στο ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ η νίκη δεν μετριέται μόνο σε χρόνους. Κάθε αθλητής που ολοκληρώνει τη διαδρομή είναι ήρωας. Η συμμετοχή σημαίνει ξεπέρασμα των προσωπικών ορίων, σύνδεση με την αρχαία ελληνική κληρονομιά, απόδειξη ότι το ανθρώπινο πνεύμα είναι αήττητο, μια ένωση με τη διεθνή κοινότητα των υπερμαραθωνοδρόμων.

Το ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ δεν προορίζεται να προσφέρει καμία υλική ανταμοιβή. Είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένας αγώνας. Είναι μια **σύγχρονη οδύσσεια** που συνδέει το παρελθόν με το μέλλον. Σε έναν κόσμο όπου τα όρια συνεχώς μετατοπίζονται, το ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ μας υπενθυμίζει ότι το μεγαλύτερο όριο βρίσκεται μέσα μας. Και όταν το ξεπερνάμε, γινόμαστε όλοι λίγο πιο ήρωες.



Το μοναδικό παντρεμένο ζευγάρι που τερμάτισε στο ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

Ο **Γιάννης Δημόπουλος** και η **Μαρία-Στέλλα Ξενάκη**, Σπαρταθλητές, κατέχουν ένα μοναδικό ρεκόρ: είναι παντρεμένοι και έχουν τερματίσει και οι δύο στο ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ. Ο Γιάννης Δημόπουλος έλαβε μέρος για πρώτη φορά στον αγώνα το 2012. Η Μαρία-Στέλλα Ξενάκη, μέλος του Συλλόγου Σπαρτιατών Δρομέων, έλαβε μέρος για πρώτη φορά στον αγώνα το 2022. Ο Γιάννης και η Μαρία-Στέλλα μάζ μίλησαν για την εμπειρία αυτή.

Λένε ότι το ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ σε αλλάζει ως άνθρωπο τι έμαθες για τον εαυτό σου που δεν τον γνώρισες πριν τον αγώνα;

Γιάννης: *Ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πάρα πολλές καταστάσεις. Ένας τέτοιος αγώνας είναι μία μικρογραφία της καθημερινότητας όπου πάντα αντιμετωπίζουμε προβλήματα, όμως καταφέρνουμε να τα ξεπεράσουμε. Άλλο ένα συναίσθημα που έχω από αυτούς τους αγώνες είναι και η ταπεινότητα, η μετριοφροσύνη που πρέπει να έχει ένας αθλητής γιατί κάθε φορά που στέκεσαι στην εκκίνηση δεν ξέρεις ποια θα είναι η εξέλιξη, δεν είναι ποτέ ένας τερματισμός δεδομένος και όσες φορές να έχεις τρέξει όσες φορές να έχεις τερματίσει η επόμενη φορά δεν ξέρεις ποτέ τι θα συμβεί.*

Άρα πάντα πρέπει να είσαι προσηλωμένος σε αυτό που κάνεις.

Μαρία-Στέλλα: *Νομίζω ότι απέκτησα περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, ότι μπορώ να κάνω πράγματα που δεν πίστευα ότι μπορώ να τα κάνω, απέκτησα περισσότερη υπομονή και επιμονή. Για τον εαυτό μου που δεν γνώριζα πριν τον αγώνα έμαθα ότι είμαι πολύ πιο δυνατή από όσο πίστευα, ότι αφού το κατάφερα αυτό μπορώ να καταφέρω το πάντα.*

Όλοι οι Σπαρταθλητές μιλούν για το σκοτάδι που συναντούν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Εσύ τι σκέφτεσαι όταν το σώμα σου σου λέει να σταματήσεις;

Γιάννης: *Καταρχάς, πριν τον αγώνα, κάνω πάρα πολύ και νοητική προπόνηση, που σημαίνει ότι προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι δεν θα σταματήσω σε καμία περίπτωση. Έχω να κάνω τα βήματα του Φειδιππίδη, να ξεκινήσω από την Αθήνα, να φτάσω στο άγαλμα, να μεταφέρω το μήνυμα. Βάζω τον εαυτό μου σε αυτή τη θέση και είναι κάτι που προσπαθώ να το αποκλείσω. Τη νύχτα γενικά επικρατεί μια πολύ ήρεμη κατάσταση, είσαι με τον εαυτό σου και γενικά στους περισσότερους αθλητές αρέσει.*

Μαρία-Στέλλα: *Θα συμφωνήσω με τον Τζον. Το πας κομμάτι-κομμάτι και δεν σκέφτεσαι. Από πριν το έχεις σκεφτεί ότι θα τερματίσεις, το ονειρεύεσαι, το κάνεις εικόνα στο μυαλό σου. Αν το πάρουμε το σκοτάδι κυριολεκτικά, νομίζω ότι αυτές οι ώρες είναι οι πιο όμορφες του αγώνα.*

Περίγραψε μας τα συναισθήματα της στιγμής που αντικρίζεις στο άγαλμα του Λεωνίδα είναι η ανακούφιση ή η συγκίνηση που κυριαρχεί;

Γιάννης: *Πάντα θυμάμαι φτάνοντας κοντά στη Σπάρτη ότι έχω την αγωνία και την ανακούφιση ότι ολοκληρώθηκε αυτό, ότι το σώμα μου με βοήθησε να φτάσω μέχρι το τέλος. Φυσικά και για εμάς που ζούμε στη Σπάρτη και σχεδόν κάθε μέρα περνάμε μπροστά από το άγαλμα αυτή η συνάντηση είναι πάρα πολύ σημαντική. Και μια πολύ συγκινητική στιγμή για τον δρομέα που τερματίζει είναι ότι υπάρχουν πολλά αγαπημένα πρόσωπα στον τερματισμό και είναι η ανακούφιση ότι πλέον ολοκληρώθηκε η προετοιμασία και ο αγώνας με επιτυχία και όλα πήγαν καλά.*

Μαρία-Στέλλα: *Ανακούφιση και συγκίνηση όλα αυτά μαζί, νιώθεις πάρα πολύ ωραία όταν αντικρίζεις επιτέλους το άγαλμα, βλέπεις τους δικούς σου ανθρώπους να σε περιμένουν, δεν μπορείς να το πιστέψεις. Δεν θυμάμαι πολλά πράγματα από εκείνη τη στιγμή γιατί με το που είδα το άγαλμα δεν μπορούσα να πιστέψω ότι τα έχω καταφέρει. Ήταν κάτι παραπάνω από συγκινητικό, ακόμα σου φαίνεται σαν να έχεις κάνει έναν άθλο, έχεις φτάσει όρθιος μέχρι εκεί, είσαι με την οικογένειά σου και τους φίλους σου και είναι κάτι πραγματικά μοναδικό.*



ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΕΙΟΣ

ΔΡΟΜΟΣ

Ο διπλός άθλος που λίγοι γνωρίζουν

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΛΑΓΑΚΗ, ΜΑΡΙΑ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΛΥΓΕΡΗ ΠΑΠΑΜΑΚΑΡΙΟΥ

Μόλις είχα τελειώσει από το φροντιστήριο και περίμενα να έρθει η μητέρα μου για να με πάει σπίτι με το αυτοκίνητο. Ήταν νύχτα και είχε αρκετό κρύο. Η πόλη ήταν σχεδόν ερημική και έξω υπήρχαν μόνο παιδιά που είχαν μάθημα σε φροντιστήρια και ελάχιστοι ενήλικες που περπατούσαν στα πεζοδρόμια δεξιά και αριστερά. Θυμάμαι τότε πως ένας από τους κεντρικούς δρόμους της πόλης μας δεν είχε φως. Ήταν ο δρόμος που οδηγεί στο μεγαλύτερο αξιοθέατο της Σπάρτης, το άγαλμα του Λεωνίδα. Λίγα μπορούσα να διακρίνω μέσα στο σκοτάδι και τη θολούρα του παραθύρου μου. Δεν υπήρχε κανείς έξω, μόνο σκοτάδι και ησυχία. Ωσπου κατάφερα να διακρίνω έναν άνδρα. Έτρεχε προς το άγαλμα. Υπέθεσα πως είχε βγει για ένα βραδινό τρέξιμο, όμως... είχε έναν τριψήφιο αριθμό πάνω του.

Η Σπάρτη διοργανώνει αρκετούς αγώνες αντοχής επομένως είναι ένα συχνό φαινόμενο να βλέπουμε δρομείς ή ποδηλάτες στους δρόμους. Οπότε και εγώ άρχισα να σκέφτομαι... ποιος αγώνας ήταν αυτή τη φορά; Ταυτόχρονα παρακολουθούσα τον άνδρα που μόλις είχε φτάσει στο τέλος του δρόμου και είχε κόψει ταχύτητα. Προσπέρασε το άγαλμα και πήγε σε μία λευκή τέντα, ήταν ο ιατρικός σταθμός. Μόνο δύο γυναίκες των πρώτων βοηθειών που υπήρχαν εκεί άρχισαν να τον χειροκροτάνε αφήνοντας χώρο στον άνδρα για να περάσει μέσα στην τέντα. Μετά από λίγα λεπτά ζήτησα τη βοήθεια της μητέρας μου και τη ρώτησα μήπως ήξερε ποιος αγώνας ήταν εκείνη την περίοδο. Μου είπε πως είχε ξεκινήσει «Ο Φειδιππίδειος Δρόμος».

Αυτός ο άνδρας είχε μόλις τρέξει 245 χιλιόμετρα, από την Αθήνα μέχρι τη Σπάρτη. Ό,τι κάνουν και οι σπαρταθλητές, δηλαδή, στο ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ κάθε Σεπτέμβριο. Όμως για να ολοκληρώσει τον Φειδιππίδειο Δρόμο θα έπρεπε να επιστρέψει πάλι πίσω στην Αθήνα εκεί από όπου ξεκίνησε. Δηλαδή να κάνει **490 χιλιόμετρα, τα διπλάσια από αυτά που κάνουν οι δρομείς του ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ...** Και τότε ήταν που άρχισα να συγκρίνω τους δύο άθλους. Γιατί



Φωτογραφία από το προσωπικό αρχείο του κ. Βασίλη Γλεντζέ

κάθε χρόνο χιλιάδες άνθρωποι από όλο τον κόσμο έρχονται για να χειροκροτήσουν τους αθλητές του ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ, να τους υποδεχτούν με μουσική και τιμές ενώ σε αυτούς τους ανθρώπους που κάνουν την ίδια ακριβώς διαδρομή και έπειτα την επαναλαμβάνουν για να τερματίσουν δεν υπήρχε ούτε ένας άνθρωπος για να τους συγχαρεί και να τους δώσει κουράγιο και κίνητρο να συνεχίσουν. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και αυτούς τους ανθρώπους και αυτό το γεγονός ήταν και το κίνητρό μου για να γράψω αυτό το άρθρο τιμώντας τους και ενημερώνοντας όλων τον κόσμο για αυτούς τους σύγχρονους ήρωες.

Σκληροί κανόνες και υπεράνθρωπες επιδόσεις
Πρόκειται για έναν διεθνή αγώνα υπεραπόστασης 490 χιλιομέτρων, που διεξάγεται κάθε Νοέμβριο. Οι δρομείς καλούνται να καλύψουν αυτή τη διαδρομή μέσα σε χρονικό όριο 98 έως 100 ωρών, κάτι που σημαίνει ότι ο αγώνας διαρκεί περίπου τρεις με τέσσερις ημέρες. Κάθε χρόνο συμμετέχουν περίπου 60-70 αθλητές από πολλές χώρες, όπως η Ελλάδα, η Πολωνία, η Γαλλία, η Ουγγαρία, η Ιαπωνία, η Ιταλία, η Γερμανία και η Ρωσία. Υπάρχουν 12 σημεία

ηλεκτρονικής καταγραφής, στα οποία ελέγχεται ο χρόνος διέλευσης των αθλητών. Όσοι δεν καταφέρουν να περάσουν κάποιο από αυτά μέσα στο προκαθορισμένο χρονικό όριο αποκλείονται από τον αγώνα, σύμφωνα με τους κανονισμούς της οργανωτικής επιτροπής. Στη συνέχεια, οι αθλητές από τη Σπάρτη επιστρέφουν προς την Αθήνα ακολουθώντας την αντίστροφη πορεία και τερματίζουν στον αρχαιολογικό χώρο του Κεραμεικού.

Το ρεκόρ της διαδρομής ανήκει στον **Ιβάν Ζαμπόρσκι (Ivan Zaborovsky)** με χρόνο **52 ώρες, 52 λεπτά και 24 δευτερόλεπτα**. Ο αγώνας καθιερώθηκε επίσημα τον Νοέμβριο του 2015, όταν τερμάτισαν 12 αθλητές. Νικητές της πρώτης διοργάνωσης ήταν ο **Marco Bonfiglio** από την Ιταλία με χρόνο 78:48:09 και η **Αμαλία Ματθαίου** από την Ελλάδα με χρόνο 99:43:34.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείτε σε έναν σκοτεινό δρόμο της πόλης μας και δείτε μια μοναχική φιγούρα να τρέχει κόντρα στο κρύο και την κούραση, μη σκεφτείτε απλώς έναν αθλητή. Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που κουβαλά στις πλάτες του μια κληρονομιά χιλιάδων ετών.



Δημιουργία AI

«ΔΡΟΜΟΣ ΤΩΝ ΑΘΑΝΑΤΩΝ»

ΤΗΣ ΣΓΟΥΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΣ

Είναι ένας ιστορικός αγώνας υπεραπόστασης 142 χλμ που διεξάγεται στην Πελοπόννησο, συνδέοντας τα αγάλματα τεσσάρων εμβληματικών ηρώων της ελληνικής ιστορίας: Κολοκοτρώνη (Τρίπολη), Λεωνίδα (Σπάρτη), Παλαιολόγου (Μυστράς) και Νίκης (Καλαμάτα). Αποτελεί αγώνα τιμής και μνήμης, ενώνει σημαντικά ιστορικά σημεία και πραγματοποιείται συνήθως τον Οκτώβριο. Ο κύριος **Βασίλης Γλεντζές**, γιατρός, ασχολείται με τον αθλητισμό οκτώ χρόνια και έχει τρέξει τρεις φορές αυτό τον δρόμο με δύο τερματισμούς και μια εγκατάλειψη. Μας μιλάει για την εμπειρία του αυτή.

Πώς προσαρμόζεται η καθημερινότητα ενός ανθρώπου όταν πρέπει να προπονηθεί για τον Δρόμο των Αθανάτων;

Όλη η μέριμνα είναι να υπάρχει μια ισορροπία πρωτίστως μες το σπίτι και από κει και πέρα στον ελεύθερο χρόνο κάνουμε αυτό που αγαπάμε. Απαιτεί πολύ καλό συντονισμό, απαιτεί πολύ κατανόηση εκ μέρους και των παιδιών και της συντρόφου.

Ο αγώνας συνδέει ιστορικές πόλεις και εμβληματικά σημεία (Τρίπολη, Σπάρτη, Καλαμάτα). Ποιο κομμάτι της διαδρομής σας προκάλεσε το μεγαλύτερο δέος;

Θα έλεγα είμαι αναφανδόν υπέρ της νυχτερινής διαδρομής και κυρίως από την Τρύπη και μετά που μπαίνεις πια μέσα στην αγκαλιά του Ταυγέτου τις νυχτερινές ώρες, εκπληκτικές μυρωδιές, ήχοι, σκοτάδι, μοναξιά, ανηφόρα, δυσκολία, λύτρωση, κατηφόρα και η προσμονή του τερματισμού. Θα έχει ενδιαφέρον ίσως να το τρέξει κανείς αυτή τη διαδρομή και ημέρα να μπορεί να δει τα τοπία και όχι να χρησιμοποιήσει τις άλλες αισθήσεις. Προσωπικά το έχω κάνει πολλές φορές προπονητικά και ξέρω την διαδρομή πως είναι και ξέρω τις ομορφιές της.

Ποια είναι τα εφόδια που χρειάζεται να διαθέτει ο αθλητής που συμμετέχει σε αυτόν τον αγώνα; Ποια εμπόδια χρειάζεται να υπερπηδήσει;

Τα εφόδια που οφείλει να διαθέτει κανείς για αυτόν τον αγώνα είναι να έχει ολοκληρώσει ένα ικανοποιητικό προβλεπόμενο προπονητικό πρόγραμμα, να έχει κάνει επαρκή ενδυνάμωση, να έχει μάθει να διαχειρίζεται τον ύπνο του και το κυριότερο για μένα είναι να έχει μάθει να τροφοδοτεί το σώμα του σταθερά, να μπορεί να αφομοιώνει τροφή – «βενζίνη» προκειμένου να μπορεί να φτάσει το σώμα του από το σημείο Α στο σημείο Β.

Μετά από μια τέτοια εμπειρία, πως βλέπετε πλέον τα όρια των δυνατοτήτων σας;

Ο άνθρωπος έχει απεριόριστη δύναμη μέσα του και αν έχει την υποδομή, την υπομονή και την ισχυρή θέληση μπορεί να κάνει πολλά περισσότερα από όσα νομίζει. Αυτός είναι ο λόγος που έχω τεράστια εμπιστοσύνη και στη νέα γενιά δηλαδή έχω τρομερή πίστη στο ότι τα νέα παιδιά μπορούν να παρουσιάσουν κάτι καλό και να παραδώσουν κάτι καλύτερο στους επόμενους από ό, τι καταφέραμε εμείς.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΠΥΡΟΣ ΑΡΝΑΟΥΤΟΣ

Διευθυντής Χειρουργικής
στο Νοσοκομείο Σπάρτης

Εμπειρίες και διλήμματα ενός χειρουργού

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΑΝΤΑΖΕΛΟΥ,
ΜΑΡΚΕΛΛΑ ΑΡΒΑΝΙΤΗ



Αποψη του νέου Γενικού Νοσοκομείου Σπάρτης ΙΣΝ που θα είναι έτοιμο το 2027
(μακέτα από την ιστοσελίδα του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος)

Σ' έναν κόσμο που κινείται με ταχύτητα και συχνά ξεχνά την αξία της ανθρώπινης ζωής, υπάρχουν άνθρωποι που την αντικρίζουν καθημερινά στο πιο εύθραυστο σημείο της. Ο χειρουργός δεν καλείται απλώς να επέμβει σε ένα σώμα, αλλά να σταθεί απέναντι στον φόβο, στον πόνο, στην ελπίδα και, κάποιες φορές, στην απώλεια.

Στο πλαίσιο σχολικής μας εφημερίδας είχαμε την ευκαιρία να πάρουμε συνέντευξη από τον κύριο **Σπύρο Αρναούτο**, Γενικό Χειρουργό στο Νοσοκομείο Σπάρτης, ο οποίος μοιράστηκε μαζί μας τις εμπειρίες του και τις απόψεις του πάνω σε σημαντικά ζητήματα της Ιατρικής και της Χειρουργικής, προσφέροντάς μας πολύτιμα ερεθίσματα και γνώσεις.

Πολλές φορές ένας γιατρός δεν παίρνει μόνο ιατρικές αλλά και ηθικές αποφάσεις. Ποιο είναι το μεγαλύτερο ηθικό σας δίλημμα ως γιατρού;

Τα ηθικά διλήμματα που αντιμετωπίζει ένας χειρουργός είναι πολύπλοκα και συχνά απαιτούν την εξισορρόπηση των αρχών της Ιατρικής ηθικής (αυτονομία, αγαθοεργία, μη βλάβη, δικαιοσύνη) με τις πιέσεις του περιβάλλοντος. Η Χειρουργική, ως ειδικότητα με άμεση παρέμβαση στο σώμα, εγείρει πολλαπλά ηθικά διλήμματα που θα ήταν δύσκολο να αποφασίσω για το ποιο είναι το σημαντικότερο. Ενδεικτικά θα έλεγα μία επείγουσα επέμβαση σε ασθενή που αρνείται το χειρουργείο λόγω θρησκευτικών πεποιθήσεων, φόβου, ενώ η άρνηση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή σε συνθήκες μαζικών απωλειών ή περιορισμένων πόρων, όπου ο χειρουργός πρέπει ν' αποφασίσει ποιος ασθενής θα χειρουργηθεί πρώτος ή αν ένας ασθενής με ελάχιστες πιθανότητες επιβίωσης πρέπει να λάβει περίπλοκη θεραπεία, είναι σοβαρά διλήμματα.

Υπάρχει κάποιο περιστατικό όπου ένας ασθενής σας δίδαξε κάτι σημαντικό για τη ζωή, πέρα από την ιατρική; Μια στιγμή που σας έκανε να δείτε αλλιώς το επάγγελμά σας;

Μία από τις βασικές μου αρχές, είναι ότι ο ιατρός οφείλει να είναι πρώτα άνθρωπος και έπειτα ιατρός, και ότι η ιατρική πρέπει να θεραπεύει τον άνθρωπο, όχι μόνο την πάθηση, επομένως έχω τεράστια αλληλεπίδραση με τους ασθενείς μου, καθώς λαμβάνω πολλά διδάγματα από αυτούς, εκτός από το να τους προσφέρω ιατρική φροντίδα. Ενθυμούμαι ασθενή

μου με σοβαρό πρόβλημα υγείας και σωματικό πόνο που επέμενε να εργαστεί για να φροντίσει την οικογένειά του παρά τους πόνους του, αποδεικνύοντάς μου, ότι η ψυχική δύναμη και η αίσθηση ευθύνης πολλές φορές μπορούν να υπερνικήσουν σωματικούς περιορισμούς, υπογραμμίζοντας ότι η ποιότητα ζωής καθορίζεται από το πως επιλέγεις να ζεις, όχι μόνο από το τι σου συμβαίνει.

Η γενική χειρουργική είναι αναμφισβήτητη ένα επάγγελμα υψηλού στρες. Πώς διαχειρίζεστε το άγχος και το βάρος της ευθύνης όταν ξέρετε ότι από τα χέρια σας εξαρτάται τις περισσότερες φορές μια ανθρώπινη ζωή;

Θεωρώ ότι η διαχείριση δεν αφορά την εξάλειψη του στρες, που πάντα υπάρχει, αλλά την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας, ώστε ο χειρουργός να μπορεί να λειτουργεί αποτελεσματικά κάτω από πίεση. Αυτό απαιτεί έναν συνδυασμό τεχνικής, δυνατοτήτων και υποστηρικτικών συστημάτων, όπως νοητική προετοιμασία προ του χειρουργείου, συνεργασία όλης της χειρουργικής ομάδας, αρμονικό τρόπο ζωής, διατροφής, ακόμα και υποστηρικτικές ομάδες που υπάρχουν στο εξωτερικό.

Αν γυρνούσατε τον χρόνο πίσω, θα επιλέγατε ξανά αυτό το επάγγελμα; Τι θα συμβουλευάτε σήμερα ένα νέο παιδί που θέλει να γίνει γιατρός;

Αν και η χειρουργική είναι ένα επάγγελμα - λειτουργήμα, πολύμοχθο και ψυχοφθόρο, δε νομίζω ότι θα επέλεγα κάτι άλλο γιατί αγαπώ αυτό που κάνω, και συχνά λέγω στους ειδικευόμενους μου ότι η χειρουργική είναι τρόπος ζωής. Όσο για το ποια συμβουλή θα έδινα σε ένα νέο παιδί που επιθυμεί να γίνει ιατρός, θα το παρέπεμπα στο ποίημα του Καβάφη «Ιθάκη»

Αν είχατε την ευκαιρία να αλλάξετε ένα πράγμα στο σύστημα υγείας του νοσοκομείου Σπάρτης, ποιο θα ήταν αυτό;

Νομίζω ότι με την υλοποίηση της ανακαίνισης του νέου νοσοκομείου που ήδη γίνεται, και που θα προσφέρει περαιτέρω αξιοπρεπή υποδομή και φροντίδα στους πολίτες της Λακωνίας, θα θέσπιζα τη συνεχή εκπαίδευση του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού με προγράμματα εκπαίδευσης, το οποίο και αυτό έχει ξεκινήσει.

Στη Σπάρτη συχνά χειρουργείτε ανθρώπους που μπορεί να γνωρίζετε κοινωνικά. Πόσο δύσκολο είναι να κρατάτε επαγγελματική απόσταση όταν ο ασθενής είναι γνωστός σας;

Το να χειρουργεί ένας χειρουργός άτομα από τον κοινωνικό του κύκλο είναι μια σύνθετη πρόκληση που ισορροπεί ανάμεσα στην προσωπική οικειότητα και την επαγγελματική αντικειμενικότητα, κάτι όμως αναπόφευκτο σε μια μικρή κοινωνία όπως η Σπάρτη. Αν το χειρουργείο απαιτείται, συνήθως ξεκαθαρίζω ότι μέσα στο νοσοκομείο η σχέση είναι αυστηρά ιατρική.

Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζετε καθημερινά στο νοσοκομείο Σπάρτης και τι είναι αυτό που σας κρατά ακόμα παθιασμένο με τη δουλειά σας;

Οι ελλείψεις και οι δυσκολίες στο Γ.Ν. Σπάρτης δεν διαφέρουν από τις ελλείψεις και δυσκολίες που υπάρχουν σε έτερα νοσοκομεία της Ελλάδος και της Αθήνας. Θα έλεγα μάλιστα ότι το επίπεδο παροχής υπηρεσιών της Χειρουργικής κλινικής είναι υψηλό και με επεμβάσεις εφάμιλλες των μεγαλύτερων νοσοκομείων. Αυτό αποδεικνύεται μάλιστα από την προσέλευση ασθενών και από άλλες περιοχές της Ελλάδος με σκοπό να χειρουργηθούν στην κλινική μας. Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η έλλειψη έμφυτου δυναμικού (ιατρών άλλων ειδικοτήτων) στο Νοσοκομείο και εξειδικευμένων εξετάσεων, ΜΕΘ, που μας αναγκάζουν συχνά να διακομίζουμε ασθενείς.

Πριν μπειτε σε ένα δύσκολο χειρουργείο υπάρχει κάποιο προσωπικό τελετουργικό που σας κάνει να συγκεντρωθείτε και να αποβάλετε το άγχος;

Σε κρίσιμες και απαιτητικές στιγμές ακολουθώ την οδηγία από ένα σεμινάριο ψυχολογίας που είχα παρακολουθήσει, να φέρνω στο μυαλό μου μία όμορφη εικόνα που με ευθυμεί και με ηρεμεί, και αυτή είναι η εικόνα της μεγάλης μου κόρης που είναι ένα παιδί γεμάτο ζωντάνια και χαρά στα δικά μου μάτια.



Πρόληψη και Πρώτες Βοήθειες στα σχολεία

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΡΑΪΣΑ-ΜΑΡΙΑ ΠΟΠΑΝ-ΣΕΡΜΠΑΝ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΑΝΤΑΖΕΛΟΥ

Ο τραγικός θάνατος μιας 13χρονης μαθήτριας στο Δεύτερο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Πειραιά είναι ένα σοκαριστικό περιστατικό που προκάλεσε δημόσια αγανάκτηση. Η μαθήτρια πνίγηκε με φαγητό κατά τη διάρκεια του γεύματος και πέθανε από ασφυξία. Το περιστατικό αυτό αποκαλύπτει σοβαρές ελλείψεις στις πρακτικές ασφάλειας των μαθητών και διαχείρισης έκτακτης ανάγκης του σχολείου. Η άμεση εκτέλεση της τεχνικής Heimlich, σε συνδυασμό με την έγκαιρη ειδοποίηση των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης 166, αποτελούν τις ενέργειες που όφειλαν να ακολουθήσουν οι αρμόδιοι στο συγκεκριμένο σχολείο. Εντούτοις, η έλλειψη γνώσεων και η καθυστερημένη αντίδραση επέφεραν την επιδείνωση της κατάστασης με την τελική κατάληξη. Γι' αυτό κρίνεται επιτακτική ανάγκη τα σχολεία να είναι πλήρως προετοιμασμένα και να διασφαλίζουν την κατάλληλη εκπαίδευση σε πρώτες βοήθειες και ΚΑΡΠΑ για τους διδάσκοντες και το προσωπικό τους, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν σε τέτοια περιστατικά με αμεσότητα και αποτελεσματικότητα. Ο σκοπός αυτός προϋποθέτει την υιοθέτηση ολοκληρωμένων πρωτοκόλλων ασφαλείας, τον υποχρεωτικό εξοπλισμό κάθε σχολικής μονάδας με μέσα πρώτων βοηθειών, την τακτική επιμόρφωση του προσωπικού και τη δημιουργία κουλτούρας ετοιμότητας και ευθύνης. Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να δοθεί στα ειδικά σχολεία, όπου οι μαθητές με αναπηρίες και ειδικές ανάγκες απαιτούν εξειδικευμένη προσοχή και άμεση αντίδραση σε καταστάσεις κινδύνου. Η μνήμη της 13χρονης μαθήτριας πρέπει να αποτελέσει την αφετηρία για ριζικές αλλαγές.

Ένα βιβλίο για την πόλη (μας)!

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΥΔΟΥΝΗ, ΕΛΕΝΗ ΛΥΜΠΕΣΑΡΙ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΑΤΑΚΟΣ



Η συγγραφέας κ. Αλεξάνδρα Οικονομάκη με μέλη της συντακτικής ομάδας μας

Το βιβλίο «Η ΣΠΑΡΤΗ (ΜΟΥ)» της **Αλεξάνδρας Οικονομάκη Τζινιέρη** αποτελεί ζωντανή απεικόνιση της σύγχρονης ιστορίας του τόπου μας. Με μια πρώτη ματιά, θα έλεγε κανείς ότι δεν αποτελεί τίποτα παραπάνω από την εξιστόρηση της ζωής του πατέρα της κατά την παιδική του ηλικία. Στην πραγματικότητα όμως, μέσω της “φωνής” του πατέρα της, επιδιώκει να αναλύσει τις κοινωνικοοικονομικές μεταβολές που προκλήθηκαν στην πόλη της Σπάρτης από την περίοδο πριν την γερμανική κατοχή, από το 1935, μέχρι το 1950.

Πριν τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο η Σπάρτη, αν και μικρή, είχε μια ανεπτυγμένη αστική τάξη. Ειδικότερα, η πόλη αποτελούσε πόλο έλξης για εύπορους κατοίκους των γύρω περιοχών. Η μαζική αυτή εισροή οδήγησε στη δημιουργία πληθώρας υπηρεσιών,

όπως τράπεζες, μεταξουργία, δημόσια λουτρά, βιοτεχνίες. Τα παιδιά εκείνης της εποχής, όπως και ο Νίκωνας Οικονομάκης, ο πατέρας της συγγραφέως, είχαν έναν ανέμελο τρόπο ζωής και αυτό αποδεικνύεται σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η αντίδραση του ήρωα και των φίλων του σε ένα παγκόσμιο ιστορικό γεγονός που συντάραξε την ανθρωπότητα: «Εκεί θυμάμαι να στέκομαι, όταν οι Αμερικάνοι έριξαν την ατομική βόμβα στη Χιροσίμα! Ήταν Αύγουστος του '45! Θυμάμαι τα παιδιά όλα, μέχρι κάτω την παραλία, στο δρομάκι που παίζαμε, να πανηγυρίζουμε ζέφρενα! Πολλά χρόνια μετά θα μάθαινα πως οι άμαχοι ήταν διπλάσιοι των μαχίμων θυμάτων αυτής της θηριωδίας! [...] Ο πόλεμος μάλλον, μας είχε κάνει να συντασσόμαστε ολόψυχα και ανεπιφύλακτα με το μέρος του συμμάχου, που είχε διαλέξει ο καθένας μας, με την ορμή και την αφέλεια που μας έδινε η νιότη μας».

Οι περισσότερες αναμνήσεις του πρωταγωνιστή είχαν ως επίκεντρο την Πλατάνα στην οδό Ευαγγελιστρίας. Πίσω από το μουσείο βρισκόταν το ομώνυμο δέντρο από το οποίο η περιοχή έλαβε την ονομασία της. Εκεί σύχναζαν οι φτωχοί πολίτες, συμμετέχοντας στην καθημερινή ζωή της πόλης, συναναστρεφόμενοι με τους διάφορους επαγγελματίες, όπως οδοντίατρος, παιδίατρος, τσαγκάρηδες, μπακάληδες, ιχθυοπώλες. Συγκεντρώνονταν ακόμα και ταχυδακτυλουργοί, που διασκέδαζαν το κοινό τους ώστε να εξασφαλίζουν τα προς το ζην.

Μαθαίνουμε πώς ήταν τα μαγαζιά, ειδικά τα ξεχασμένα στην εποχή μας μαγαζάκια: “Το θέμα με τα μαγαζάκια είναι πως άσχετα τίνος ήταν το μαγαζί, πού βρισκόταν ή τι πουλούσε η αίσθηση και η μυρωδιά ήταν σε όλα όμοια. Και αξέχαστη! Έμπαινες και σε κατέκλυζε μια απροσδιόριστη μυρωδιά, κάτι μεταξύ παστού μακαλιάρου και φωτιστικού πετρελαίου. Έβλεπες τους πελάτες να παίρνουν τα φελιά των μακαλιάρων από την ουρά και να φεύγουν ακριβώς όπως ο Αυλωνίτης στη γνωστή ελληνική ταινία. Κάτω από τα σαλάμια που κρέμονταν έλεγες:

-Είπε η μαμά μου να μου γεμίσετε και θα περάσει να πληρώσει!

Πήγαινε ο μακάλης στο βαρέλι, γιατί έτσι ερχόταν το φωτιστικό πετρέλαιο από το μονοπώλειο και σ' το

γέμιζε με μια κουτάλα. Σ' το έδινε και μετά πήγαινε στο μαυροπίνακα και με το τεμπεσίρι, την κιμωλία δηλαδή, έγραφε τα βερεσέδια.”

Και λίγο πιο κάτω με έκπληξη διαβάζουμε: “Το πρώτο πράγμα στο οποίο έπεφτε το μάτι σου μπαίνοντας σε αυτό το κουρείο ήταν η πινακίδα: ΜΗΝ ΠΤΥΓΕΤΕ ΚΑΤΑΓΗΣ και φυσικά ακριβώς πιο κάτω το απαραίτητο πτυελοδοχείο!”

Ιδιαίτερη εντύπωση μάς έκανε η ραγδαία εξέλιξη της Σπάρτης στον κλάδο της αυτοκίνησης. Παρά τις αναπόφευκτες δυσκολίες στις μετακινήσεις ο πληθυσμός έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον στον τομέα αυτό. Οι άνθρωποι αξιοποιώντας τα οχήματα που είχαν αποκομίσει από την κατοχή τα μετέτρεπαν σε συγκοινωνιακά μέσα. Επιπλέον κάποιοι άλλοι έλαβαν ως αποζημίωση πολέμου μεταχειρισμένα μοντέλα, αφού αυτά που είχαν νωρίτερα κατασχέθηκαν ή καταστράφηκαν από τους κατακτητές.

Πάντως, κατά τη συγγραφή του έργου της, η κυρία Οικονομάκη παραδέχεται πως αντιμετώπισε πληθώρα δυσκολιών όσον αφορά την καταγραφή όλων των γεγονότων και των επιμέρους λεπτομερειών τους. Αυτές σχετίζονταν με το γεγονός πως έπρεπε να γίνει εκτενής αναφορά σε τοποθεσίες και ημερομηνίες, οι οποίες συχνά διαφεύγουν από την ανθρώπινη μνήμη. Έτσι, ήταν απαραίτητη η συνεχής έρευνα και η διασταύρωση πληροφοριών από διαφορετικές πηγές, ώστε να υπάρχει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ορθότητα στα στοιχεία που παρατίθενται στο βιβλίο.

Κλείνοντας, πρέπει οπωσδήποτε να επισημανθεί πως η συγγραφέας επέλεξε τον συγκεκριμένο τίτλο για το δημιούρημά της, διότι ήθελε να αναφερθεί μέσω των προσωπικών βιωμάτων και του πατέρα της, αλλά κυρίως μέσω της προσωπικής της έρευνας στην πόλη που γεννήθηκε και αγάπησε. Μάλιστα, η ίδια δηλώνει απολύτως πρόθυμη να βοηθήσει οποιονδήποτε συμπολίτη μας έχει ως πρόθεση να συνθέσει κάτι παρόμοιο, προσφέροντας τις πολυδιάστατες γνώσεις και το υλικό από τις έρευνες που διαθέτει. Τέλος, θεωρεί κάτι τέτοιο ιδιαίτερα σημαντικό ώστε να παραμείνει αναλλοίωτη η κληρονομιά μας για το μέλλον.

Νάρκισσος

Όλα γύρω μου γυρίζουν!

ΤΗΣ ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΑΝΙΑΤΑΚΟΥ

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Νάρκισσος ήταν ένας νέος απaráμιλλης ομορφιάς, που μας είναι γνωστός επειδή ερωτεύτηκε το ίδιο του το είδωλο στα νερά μιας πηγής, και τελικά οδηγείται στον θάνατο από την εμμονή του με τον εαυτό του. Σήμερα, ο μύθος αυτός μοιάζει πιο επίκαιρος από ποτέ, καθώς φαίνεται πως όλοι οι άνθρωποι επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας και στις επιθυμίες μας από τη στιγμή που γεννιόμαστε. Η υπερβολική όμως αυτοεκτίμηση και η εμμονή στην δημόσια εικόνα μας είναι η κοινωνική έκφραση του ναρκισσισμού.

Ποια είναι, όμως, τα χαρακτηριστικά του νάρκισσου; Ένας νάρκισσος εύκολα θα κατηγορήσει τους άλλους αντί να αναλάβει τις ευθύνες του. Αυτός δεν κάνει ποτέ του λάθη. Είναι αλάνθαστος. Για όλα

φταίνει οι άλλοι. Συχνά αναζητά την επιβεβαίωση και τον έπαινο και περιμένει την ενθουσιώδη αντίδραση των γύρω του. Γενικά, δυσκολεύεται να διαχειριστεί την κριτική και αποκαλύπτεται, έτσι, η εύθραυστη αυτοεκτίμησή του πίσω από τη «μεγαλοπρεπή αυτοπροβολή». Ένα ακόμα κοινό σημάδι των ατόμων με ναρκισσισμό είναι η πεποίθησή τους ότι γνωρίζουν τα πάντα. Είναι σοφοί, τα ξέρουν όλα, δεν κάνουν ποτέ λάθος! Στην πραγματικότητα πίσω από αυτό το προσωπείο κρύβεται ένας προβληματικός, αγχώδης και υπερευαίσθητος ψυχισμός. Οι νάρκισσοι το μόνο που θέλουν είναι η ικανοποίηση των αναγκών τους χωρίς να υπολογίζουν κανέναν! Ένα ανομολόγητο χαρακτηριστικό τους είναι συχνά η απουσία τους από ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες ή από δραστηριότητες που δεν



προεξοφλούν τη σίγουρη νίκη. Γιατί άραγε; Μα γιατί δεν μπορούν να δεχτούν μια ήττα και απεχθάνονται τη θέση του ηττημένου. Και σε περίπτωση που νικήσουν εκδηλώνουν τη χαρά τους με υπερβολή, απαξίωση και επιθετικότητα απέναντι στους αντιπάλους. Ο νάρκισσος δεν ξέρει να χάνει μα... ούτε και να κερδίζει!

Αν υποψιαζόμαστε ότι κάποιος άνθρωπος από το περιβάλλον των συναναστροφών μας είναι ναρκισσιστής, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι πρέπει να θέσουμε σαφή όρια για να προστατέψουμε τη ψυχική μας ηρεμία. Αν το κρίνουμε απαραίτητο, ας κρατήσουμε αποστάσεις από τα άτομα αυτά που έχουν χαμηλή αυτογνωσία και ίσως είναι επικίνδυνα.

Μυστράς, Περίβλεπτος

Πώς η αρχιτεκτονική και η τέχνη μπορούν να προσαρμοστούν και να δημιουργήσουν κάτι μοναδικό

ΤΗΣ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΠΟΛΥΜΕΝΑΚΟΥ

Στην καρδιά του Μυστρά, ανάμεσα στα ερειπωμένα τείχη, βρίσκεται ένα από τα πιο ιδιαίτερα και κομψά μνημεία της καστροπολιτείας: η Μονή της Περιβλέπτου. Αυτό το μικρό μοναστήρι, που είναι χτισμένο πάνω σε έναν απότομο βράχο, μοιάζει σαν να είναι κρυμμένο από τα βλέμματα. Λίγα είναι γνωστά για την ιστορία του, καθώς δεν έχουν σωθεί πολλά στοιχεία. Ακόμα και τα ονόματα των κτητόρων, ενός αρχοντικού ζευγαριού, δεν έχουν διασωθεί. Ωστόσο, πάνω από μια πόρτα, υπάρχει ένα μονόγραμμα που παραπέμπει στον Λέοντα Μαυρόπαπα, από μια γνωστή οικογένεια της εποχής. Επίσης, στην πύλη της εισόδου, μια πλάκα με ανάγλυφα λιοντάρια και το μονόγραμμα της Περιβλέπτου μας δίνει στοιχεία για την ιστορία του. Είναι ενδιαφέρον πως το ίδιο έμβλημα, το όρθιο λιοντάρι, χρησιμοποιούσαν και οι Λουζινιάν, με τη σύζυγο του Δεσπότη Μανουήλ Καντακουζηνού, Ισαβέλλα Λουζινιάν, να έχει το ίδιο σύμβολο. Το μοναστήρι της Περιβλέπτου είναι χτισμένο μέσα και γύρω από τον βράχο. Αυτή η ασυνήθιστη θέση οδήγησε τους αρχιτέκτονες να προσαρμόσουν το σχέδιο του ναού, δημιουργώντας ένα σχήμα που δεν είναι ορθογώνιο, αλλά ακολουθεί τις καμπύλες του βράχου. Αυτή η ιδιαιτερότητα, σύμφωνα με τους ειδικούς, θυμίζει και την αρχιτεκτονική της Μητρόπολης του Μυστρά. Στο εσωτερικό του ναού, οι τοιχογραφίες είναι πραγματικά εντυπωσιακές.

Η ζωγραφική του 14ου αιώνα είναι εξαιρετικής ποιότητας και δείχνει ότι δημιουργήθηκε από τουλάχιστον τέσσερις διαφορετικούς ζωγράφους. Το έργο τους θεωρείται εφάμιλλο με τα καλύτερα έργα της τέχνης της Κωνσταντινούπολης, της περιόδου 1350-1375. Οι τοιχογραφίες παρουσιάζουν έναν συνδυασμό τριών κύκλων: τον Ευχαριστιακό, τον Ευαγγελικό, και τον Μαρριολογικό (που αφορά τη



Σκίτσο της Αικατερίνης Πολυμενάκου

ζωή της Παναγίας). Αυτό που κάνει τις τοιχογραφίες τόσο ξεχωριστές είναι ο ιδεαλισμός και ο συντηρητικός τους χαρακτήρας. Οι καλλιτέχνες επέστρεψαν σε παλαιότερα πρότυπα, όπως αυτά της Μονής Χώρας στην Κωνσταντινούπολη, δημιουργώντας ανάλαφρες, αριστοκρατικές μορφές με ήρεμες στάσεις. Η Περιβλέπτος, αν και δεν έχει την επιβλητικότητα άλλων μνημείων του Μυστρά, αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς η αρχιτεκτονική και η τέχνη μπορούν να προσαρμοστούν και να δημιουργήσουν κάτι μοναδικό, ακόμα και σε δύσκολες συνθήκες. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στην Περιβλέπτο νιώθεις αμέσως να σε κατακλύζει η μαγική ατμόσφαιρά της και θαυμάζεις τη λεπτομέρεια και την τέχνη που κρύβεται πίσω από τους τοίχους της.

Πανηγύρι Μυστρά

Μια εμπειρία που μας επανασυνδέει με τις ρίζες μας

Κάθε χρόνο, από τις 27 Αυγούστου μέχρι και τις 2 Σεπτεμβρίου, ο Μυστράς γεμίζει φως, φωνές και μυρωδιές. Η σκιά της βυζαντινής πολιτείας γίνεται σκηνικό για ένα από τα σημαντικότερα λαϊκά δρώμενα της Λακωνίας. Το πανηγύρι του Μυστρά, μια εμποροπανήγυρη με ιστορία που ξεπερνά τα **400 χρόνια**. Ξεκίνησε ως ζωοπανήγυρη με επίκεντρο τη γιορτή του Αγίου Ιωάννη Προδρόμου και σιγά σιγά εξελίχθηκε σε ένα πολυδιάστατο γεγονός, όπου το εμπόριο, η παράδοση, η διασκέδαση και η κοινωνική συνένωση γίνονται ένα. Για εμάς τους Σπαρτιάτες, αλλά και για εκατοντάδες επισκέπτες που επιστρέφουν κάθε χρόνο, το πανηγύρι δεν είναι απλώς ένα γεγονός, είναι μία εμπειρία που μας ενώνει, μας συγκινεί και μας επιστρέφει στις ρίζες μας.

Η καρδιά του πανηγυριού

Καθώς περπατάς στα δρομάκια γύρω από τον χώρο του πανηγυριού, νιώθεις σαν να κινείσαι ταυτόχρονα στο παρόν και στο παρελθόν. Από τη μία, πάγκοι γεμάτοι χρώματα, αρώματα, γλυκίσματα, παιχνίδια, ρούχα, είδη σπιτιού. Από την άλλη, η αίσθηση πως κάτι πολύ παλιό συνεχίζεται όπως συνέβαινε και παλιά, όταν το πανηγύρι ήταν η μοναδική αφορμή για πολλούς να συναντηθούν, να ψωνίσουν ή και να τα πουν. Οι σούβλες γυρίζουν, η παραδοσιακή μπουζούπουλα ψήνεται αργά, ενώ από τα μεγάφωνα



Πηγή: Real Sparta

ακούγονται παραδοσιακές μουσικές. Πιο πέρα, παιδιά γελάνε στο λούνα παρκ, έφηβοι βγάζουν φωτογραφίες με φίλους, μεγαλύτεροι συζητούν πίνοντας μια παγωμένη μπύρα. Το πανηγύρι του Μυστρά έχει μια μοναδική ιδιότητα: αγκαλιάζει όλους από το πιο μικρό παιδί, μέχρι τον πιο ηλικιωμένο κάτοικο της περιοχής. Και αυτό είναι που το κάνει τόσο ξεχωριστό. Για τα παιδιά, είναι ένα παραμύθι. Με το λούνα παρκ, τα παιχνίδια, το μαλλί της γριάς και τις μπάλες που φωσφορίζουν, είναι η πρώτη τους εμπειρία "ελευθερίας", ίσως και η πρώτη φορά που νιώθουν ότι συμμετέχουν σε κάτι μεγάλο και

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΡΑΪΣΑ-ΜΑΡΙΑ ΠΟΠΑΝ-ΣΕΡΜΠΑΝ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΑΝΤΑΖΕΛΟΥ

ζωντανό. Για τους εφήβους και τους νέους, είναι τόπος συνάντησης. Εκεί ανταμώνουν φίλοι, γίνονται νέες γνωριμίες, γεμίζουν τα social media με στιγμιότυπα και ζουν τις δικές τους στιγμές ανεμελιάς, μακριά από την πίεση της καθημερινότητας.

Για τους ενήλικες είναι ένας συνδυασμός πρακτικότητας και διασκέδασης. Για τους ηλικιωμένους είναι βαθιά συναισθηματικό. Τους θυμίζει τα νιάτα τους, τους παλιούς φίλους, τα ήθη και έθιμα μιας άλλης εποχής. Το πανηγύρι λειτουργεί σαν γέφυρα ανάμεσα στις γενιές εκεί όπου η γιαγιά κρατά το χέρι της εγγονής της, ο πατέρας εξηγεί στον γιο πώς χρησιμοποιείται ένα εργαλείο και οι φίλες της ίδιας ηλικίας συζητούν πώς περνάει το καλοκαίρι τους. Είναι μια παράδοση που ανασαίνει με κάθε γενιά. Το πανηγύρι του Μυστρά είναι ένας θεσμός που μας φέρνει κοντά κάθε χρόνο, μικρούς και μεγάλους, κατοίκους και επισκέπτες, ανθρώπους που ψάχνουν να περάσουν όμορφα, να θυμηθούν, να νιώσουν. Είναι η ιστορία μας, το κομμάτι της ιστορίας του τόπου μας και του λαϊκού πολιτισμού μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΙΣΜΑΝΗΣ



Ο ζωγράφος Αθανάσιος Σισμάνης μιλά για τη ζωγραφική, την έμπνευση, τη Σπάρτη.

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΑΝΤΑΖΕΛΟΥ, ΣΟΦΙΑ ΣΚΑΠΕΤΗ

Υπάρχουν άνθρωποι που με το ταλέντο και τη δημιουργικότητά τους δίνουν χρώμα και έμπνευση στην τοπική κοινωνία. Ένας από αυτούς είναι και ο ζωγράφος Αθανάσιος Σισμάνης, ο οποίος με τα έργα του καταφέρνει να αποτυπώνει με μοναδικό τρόπο εικόνες, συναισθήματα και ιστορίες. Ο Αθανάσιος Σισμάνης γεννήθηκε στην Αθήνα. Παρακολούθησε μαθήματα σκηνοθεσίας στη Σχολή Κινηματογράφου-Τηλεόρασης Λυκούργου Σταυράκου και Φωτογραφίας στο Κολλέγιο Πετρά. Είναι απόφοιτος της σχολής Καλών Τεχνών της Τήνου κι έχει συμμετάσχει σε ομαδικές εκθέσεις ζωγραφικής. Από το 2006 ζει και εργάζεται στη Σπάρτη. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, ο ζωγράφος μοιράστηκε μαζί μας σκέψεις, βιώματα και αλήθειες, που αποτυπώνουν όχι μόνο την καλλιτεχνική του πορεία, αλλά και τη βαθύτερη σχέση του με την Τέχνη.

Όταν τον ρωτήσαμε τι τον ενέπνευσε να ασχοληθεί με τη ζωγραφική, μας απάντησε χωρίς δισταγμό: «*Τα πάντα. Η ίδια η ζωή*». Από μικρή ηλικία παρατηρούσε πρόσωπα, καταστάσεις, ακόμη και τα πιο απλά πράγματα. Ιδιαίτερη επιρροή, όπως μας είπε, του άσκησε η μητέρα του, η οποία αποτέλεσε το πρώτο πρότυπό του.

«Να μάθουμε να λέμε “εμείς” και όχι μόνο “εγώ”»

Καλλιτεχνικές επιρροές: από τα αρχαία αγγεία στη σύγχρονη δημιουργία

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε και η απάντησή του σχετικά με τους καλλιτέχνες που έχουν επηρεάσει το έργο του. Αρχικά, από μικρή ηλικία τον γοήτευαν τα αρχαία αγγεία για τη λιτότητα, την απλότητα, την ομορφιά και το κάλλος τους. Παράλληλα, αναφέρθηκε στον Αλέκο Φασιανό, ο οποίος τον έχει επηρεάσει μέσα από τα έργα του, καθώς στη ζωγραφική του κυριαρχούν τέσσερα βασικά χρώματα: το

κόκκινο, το κίτρινο, το μπλε και το χρυσό, σε συνδυασμό με σχήματα, δίνοντας έτσι στους πίνακές του την ευκαιρία «να πάρει μέρος και ο παρατηρητής». Επιπρόσθετα, κάτι που τον μάγευε στον Αλέκο Φασιανό ήταν η χαρά, η αισιοδοξία και η ελληνικότητα που πήγαζε μέσα από τα έργα του.

Αναφερόμενος στον τρόπο που δημιουργεί και την πηγή από την οποία αντλεί συνήθως έμπνευση, εξήγησε ότι όλα ξεκινούν από μια ιδέα, η οποία στη συνέχεια δημιουργεί εικόνες. «*Συνήθως αυτό που θέλω να φτιάξω έχει δημιουργηθεί κατά 60% περίπου στο μυαλό μου. Η φαντασία έχει βρει πρωταγωνιστές, έχει γράψει το σενάριο κι έχει δημιουργήσει τα τοπία και τα σκηνικά. Εν συνεχεία γίνεται ένα πρόχειρο σχέδιο με μολύβι στο χαρτί, όπου γράφονται επάνω οι σημειώσεις, φέρ' ειπείν για το χρώμα, τις λεπτομέρειες, καθώς και τα συναισθήματα που θα εκφράζουν τα πρόσωπα. Θυμίζει κάπως όλο αυτό, σκηνοθετική οργάνωση και ίσως το έχω κρατήσει από τα χρόνια που φοιτούσα σε σχολή σκηνοθεσίας-κινηματογράφου. Πάντως υπάρχει και το απρόβλεπτο, που μου αρέσει ιδιαίτερα! Γίνεται εν εξελίξει του έργου και είναι το χρώμα. Επομένως, το υπόλοιπο 40% περίπου, νομίζω πως έχει να κάνει με το πώς είμαι εγώ συναισθηματικά την περίοδο που ζωγραφίζω το έργο*».

Τέχνη και νέοι: έκφραση και όχι υλικό κέρδος

Στην ερώτηση τι θα συμβούλευε έναν νέο που θέλει να ακολουθήσει καλλιτεχνική καριέρα, απάντησε: «*Στους μαθητές που αγαπάνε την ζωγραφική και θέλουν να ασχοληθούν με αυτήν θα έλεγα πρώτα ένα μπράβο! Διότι επέλεξαν μία πολύ ωραία τέχνη που μπορεί να υπηρετήσει τον άνθρωπο, όχι όμως ο άνθρωπος να υπηρετήσει την Τέχνη και τα ρεύματά της ...*» και επίσης: «*Το βασικότερο είναι να μην εστιάζει στο οικονομικό, εφόσον σημασία έχει τι πραγματικά θέλει ο ίδιος*».



Ζωγραφική ή εικονογράφηση; Δύο όψεις της ίδιας αγάπης

Όταν τον ρωτήσαμε τι του αρέσει περισσότερο, η εικονογράφηση ή η ζωγραφική, η απάντησή του ήταν πως και τα δύο του αρέσουν εξίσου, ότι το καθένα έχει τη δική του ομορφιά. Έχει σημασία για ποιον προορίζεται το έργο που προετοιμάζει, έχει σημασία αν είναι ατομικό ή για κάποιον άλλον. Πιστεύει ότι η ζωγραφική του δίνει την ευκαιρία να εκφράζεται, ενώ η εικονογράφηση απαιτεί συνεργασία και

συνδυασμό της δικής του τέχνης με την τέχνη του άλλου.

Ποια ήταν η αφορμή για να περάσετε στον χώρο της εικονογράφησης;

Αυτό δεν οφείλεται μόνο στην αγάπη μου για τα βιβλία, αλλά κυρίως σε δύο αγαπημένα πρόσωπα. Τον καλό φίλο και μαρμαρογλύπτη Γιώργο Βίδο και τον ζωγράφο Αλέκο Φασιανό. Αυτοί οι δύο άνθρωποι, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, με ενθάρρυναν και με βοήθησαν και πριν καλά-καλά το συνειδητοποιήσω βρέθηκα μέσα σε παραμύθια

Σπάρτη: έμπνευση μέσα στην απλότητα

«Η Σπάρτη δεν είναι μια απρόσωπη πόλη. Εδώ, αν θέλεις, γνωρίζεις τον καθένα με το όνομα, το επίθετο και το πατρώνυμό του. Ίσως το ότι δεν είναι πόλη μεγάλη, την έχει προστατέψει από την αποξένωση. Είναι μια πόλη με ανθρώπινους ρυθμούς, μέσα σ' ένα δάσος από ελιές και πορτοκαλιές, ένας τόπος που προσφέρεται για να δημιουργήσεις. Έχει τις προοπτικές για ένα όμορφο μέλλον! Μοιάζει σαν ένα ακατέργαστο διαμάντι στα χέρια κάποιου που νομίζει πως είναι χαλαζίας. Μένει να κάνουμε μια καλύτερη εκτίμηση. Προσωπικά με εμπνέει η πόλη μας και την αγαπώ!»

«Η Σπάρτη είναι μια πόλη με ανθρώπινους ρυθμούς, μέσα σ' ένα δάσος από ελιές και πορτοκαλιές, ένας τόπος που προσφέρεται για να δημιουργήσεις. Μοιάζει σαν ένα ακατέργαστο διαμάντι»

«Μεταξωτός άνθρωπος»: η ουσία της καλλιτεχνικής ολοκλήρωσης

Επιπλέον τον ρωτήσαμε τι είναι αυτό που τον ωθεί να ζωγραφίζει με το ίδιο πάντοτε πάθος. Μια αγαπημένη του φράση που κάποια στιγμή ένας απλός λαϊκός άνθρωπος χρησιμοποίησε, προκειμένου να αποτυπώσει την ομορφιά ενός πίνακα του Θεόφιλου είναι η εξής: «*Μεταξωτός άνθρωπος και τα έργα του αναπαύουν την ψυχή*». Με τόσο απλά λόγια αλλά ταυτόχρονα τόσο αληθινά λόγια εξέφρασε ο απλός άνθρωπος τον θαυμασμό του για το έργο του Θεόφιλου». Και ο κ. Σισμάνης πρόσθεσε: «*Αν κάποιος μου το έλεγε αυτό, θα ολοκληρωνόμουν ως καλλιτέχνης*».

Στην ερώτηση πώς αισθάνεται που ένα από τα έργα του θα κοσμήσει το εξώφυλλο της εφημερίδας μας, μίλησε για «*μεγάλη τιμή, ειδικά επειδή η εφημερίδα έχει δημιουργηθεί από μαθητές και εκπαιδευτικούς*». Τον συγκινεί που οι μαθητές ενθαρρύνονται να ασχοληθούν με τη δημοσιογραφία και την Τέχνη με αποτέλεσμα να καλλιεργείται η αγάπη, η καλοσύνη και η συλλογικότητα. «*Να μάθουμε να λέμε “εμείς” και όχι μόνο “εγώ”*» τόνισε με ιδιαίτερη έμφαση.

Μήνυμα από μένα για σένα..

ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΣΤΟΓΙΑΝΟΒ

Αυτό είναι ένα μήνυμα από εμένα σε εσένα. Ναι, εσένα, εσένα που είσαι το πιο αστείο και ευδιάθετο άτομο της τάξης σου, ή το πιο ήρεμο και σιωπηλό. Εσένα, που δε θες να πας σπίτι σου επειδή δεν ξέρεις τι σε περιμένει. Ή ξέρεις, και γι' αυτό δε θες. Εσένα, που κανείς δεν ξέρει τι κουβαλάς μέσα σου, ή ακόμη και να ξέρει, δεν μπορεί να σε βοηθήσει με τίποτα.

Εσύ, ναι εσύ, είσαι ένα τρομερά, μα τόσο τρομερά δυνατό άτομο. Κανένας άλλος δε θα άντεχε στη θέση σου. Κανένας. Εσύ διαθέτεις την εσωτερική δύναμη που κανένας άλλος δεν έχει. Κάθε μέρα που επιβιώνεις είναι ακόμα μια νίκη. Κάθε μέρα που επιλέγεις να ζήσεις, είναι μια νίκη. Σε θαυμάζω. Και εσύ πρέπει να θαυμάζεις τον εαυτό σου. Και ναι, πονάει να βλέπεις τους άλλους να έχουν αυτό που τόσο λαχταρά η ψυχή σου και η αδικία αποδεικνύεται να είναι πιο κοφτερή και από ένα μαχαίρι μπηγμένο μες την καρδιά. Όμως, η ζωή είναι δική σου και οι επιλογές που θα κάνεις δικές σου. Είναι πλέον δικό σου ζήτημα αν θα ανέλθεις νικητής ή ηττημένος μετά την μάχη. Νικητής σημαίνει «δεν επαναλαμβάνω τον κύκλο της βίας» και «δεν αφήνω το παρελθόν μου να καταστρέψει το μέλλον μου». Νικητής επίσης σημαίνει «κάνω ό,τι μπορώ και ας μην είναι τέλειο». Δεν φταις εσύ σε τίποτα. Και ποτέ δεν έφταιγες. Είναι οι συνθήκες στις οποίες έπρεπε να γεννηθείς ώστε να είσαι αυτό που είσαι – μια μοναδική, πανέμορφη ψυχή, γεμάτη αγάπη, δύναμη και σοφία του προσωπικού βιώματος. Ένα πράγμα να θυμάσαι: θα έρθει η στιγμή όπου θα λάμψεις περισσότερο από όλα τα αστέρια που είχες δει ποτέ και θα βλέπεις τα πάθη σου ως μια θαλασσοταραχή που τελικά πέρασε και σε έφερε στη γαλήνια ακτή. Αυτή είναι η πορεία του Νικητή.

Να και ένα μήνυμα για όλους τους άλλους: Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί πραγματικότητα για δεκάδες οικογένειες και αθώα παιδιά, και σήμερα.



Α. Σισμάνης, Κοπέλα που ονειρεύεται το χωριό της



Α. Σισμάνης, Της διαβάζει ποιήματα

Μπροστά σου κοιτά

ΤΗΣ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΠΟΛΥΜΕΝΑΚΟΥ

Το τραγούδι «Μπροστά σου κοιτά» του Anser, του ράπερ που γεννήθηκε, ζει και δημιουργεί στη Σπάρτη, δίνει την αφορμή για να δημιουργηθούν σκέψεις και να εκφράσει κανείς τη φυσιογνωμία και την ψυχοσύνθεση της νέας γενιάς της Σπάρτης. Πρόκειται για ένα τραγούδι με στοχαστικό λόγο, που μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα κομμάτι αυτογνωσίας. Οι νέοι της Σπάρτης, έχοντας πίστη στις δυνατότητές τους, στηρίζονται στις δικές τους δυνάμεις, παραδειγματίζονται από τις λανθασμένες επιλογές τους, αλλά ταυτόχρονα απολαμβάνουν τις νίκες τους. Δεν παίζουν τον ρόλο του θύματος αλλά αντιτίθενται στην αδικία χωρίς να μένουν αδρανείς. Οι νέοι της Σπάρτης πρέπει είναι δυνατοί στην πορεία της ζωής τους παρά τον φόβο και την αβεβαιότητα που ίσως αισθανθούν. Ο κόσμος παρουσιάζεται θορυβώδης, γεμάτος με κενά λόγια και φτωχές πράξεις. Εκεί ίσως ο νέος της Σπάρτης νιώθει μοναξιά και στασιμότητα ανάμεικτα με ένα αίσθημα παραίτησης. Όμως, οι στόχοι του καθενός θα επιτευχθούν μόνο άμα δείξει ηρωισμό, αποδοχή της πορείας του και συνεχίσει παρά τη φθορά. Κατά τη διάρκεια της πορείας της ζωής του ο νέος ενδέχεται να μπερδευτεί και οι αντοχές του να δοκιμαστούν, όμως είναι ανάγκη να σταθεί όρθιος μέσα στη φθορά και να συνεχίσει τον δρόμο που έχει χαράξει. .

Στίχοι: Anser

«Σε κανέναν δε χρωστάς γι' αυτό μπροστά σου πάντα κοιτά
ν' αποδέχεσαι την ήττα και στις νίκες να ξεσπάς
μην ξεκινάς, φίλε, ποτέ χωρίς να ξέρεις πού να πας
σε όσα έχεις μην αρκείσαι μα μην ξεχνάς να τα εκτιμάς...»