

Προτυπορία 2

Τόλμα να μαθαίνεις



Πολιτειότητα και Ενημέρωση

Η εποχή μας είναι, χωρίς αμφιβολία, η εποχή της *πληροφόρησης*. Της κατατρεχτικής, θα έλεγα, πληροφόρησης, αφού αναρίθμητοι πομποί πληροφοριών απελευθερώνουν, ανά πάσα στιγμή, εξίσου αναρίθμητες πληροφορίες. Κι αυτό είναι καλό. Ή μήπως όχι αυτομάτως καλό;

Προκειμένου ο δέκτης όλων αυτών των πληροφοριών να βρίσκεται *επί της ουσίας* μέσα στα γεγονότα και τις εξελίξεις, οφείλει να είναι κάτι περισσότερο από πληροφορημένος : πρέπει να είναι *ενημερωμένος*. Να μπορεί να αφομοιώνει, δηλαδή, το πληροφοριακό υλί-

κό που δέχεται εμβαθύνοντας σε αυτό και κατανοώντας το. Είναι ανάγκη, επομένως, να *διεκδικεί* την *έγκυρη* και *έντιμη* ενημέρωση, να βρίσκεται διαρκώς σε *εγρήγορση*, να μην παραμένει εύπιστος και, βεβαίως, να αντιμετωπίζει με *κριτική ματιά* κάθε είδηση.

Η *αντίσταση*, λοιπόν, στην παραπληροφόρηση και στις κατάσκευασμένες ειδήσεις είναι καθήκον όλων μας, αφού με τον τρόπο αυτό επικυρώνουμε το χρέος μας να παραμένουμε πολίτες ενήμεροι, συμμετέχοι και

δημοκρατικά σταθεροί. «Σε μένα ακόμα που σας ιστορώ *αντισταθείτε*», μάς προτρέπει ο ποιητής (Μ. Κατσαρός, *Κατά Σαδδουκαίων*), θέλοντας να δηλώσει την *αναγκαιότητα* να είμαστε όλοι μας άγρυπνοι φρουροί -τόσο της ορθής πληροφόρησης, όσο και των δικαιωμάτων μας.

Διότι η ορθή πληροφόρηση καθιστά τον καθέναν μας ικανό να ανιχνεύει κάθε είδους απάτες, και παραποιήσεις, πιθανές διαπλοκές και δοσοληψίες, σκοπιμότητες και κρυμμένα συμφέροντα -τα πράγματα *όπως ακριβώς είναι*. Και αναλόγως να πράττει και να σχεδιάζει, να επιλέγει και να απορρίπτει. Να βρίσκεται, εντέλει, στην σωστή πλευρά της ιστορίας.-

Π. Λαζανάς

Κοντολογίς

Πού το πάει ο κ. **Τραμπ**; Ιχνηλατώντας την πολιτική του.

Στη σελ. 3

Η **Κύπρος** θυμάται κι εμείς δεν ξεχνάμε.

Στη σελ. 4

Είναι **πολιτικά αναλφάβητοι** οι νέοι;

Στη σελ. 6

Artificial intelligence (AI) και εκπαίδευση.

Στη σελ. 8

Τα **γενετικά τροποποιημένα** τρόφιμα έρχονται (ή ήρθαν;)

Στη σελ. 11

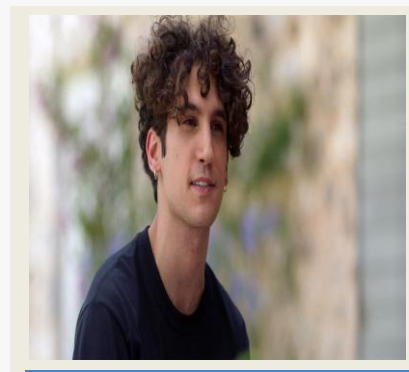
Κρυογονική: τι είναι πάλι αυτό;

Στη σελ. 16

Ηθοποιός σημαίνει φως (και όχι μόνο...)

Είναι νέος, (αδιαμφισβήτητα) ωραίος, πολλά υποσχόμενος. Ένας πολυ-καλλιτέχνης με ενέργεια, πλατύ χαμόγελο, δυναμικό χαρακτήρα και ανοιχτό πνεύμα. Απολαύστε μαζί μας τον **Ορέστη Χαλκιά**.

Στις σελ. 12-13



Προσφυγικό και μεταναστευτικό: δύο προβλήματα που μέρα με τη μέρα διογκώνονται.

Στη σελ. 5

Αγαπώ τη **τζαζ**!

Στη σελ. 18

Πολιορκημένοι στην... **ομορφιά**!

Στη σελ. 20

Γηπεδάκι μου, θησαυράκι μου!

Στη σελ. 21

Αρχισυντάκτες: Γιαννακοπούλου Ντ., Δούκας Γ., Κεφάλα Κ., Νταγκουνάκης Α., Στεφόπουλος Α.

Επιμελητές Ύλης: Αθανασόπουλος Β., Δούκας Γ., Δρόσος Α., Ζαφειροπούλου Ι., Κουλουρίδη Ν., Νικολάου Μ., Νταφογιάννης Γ., Παπανικολάου Ν., Σολδάτος Π., Τσίρκας Μ.

Συντονισμός – Γενική Εποπτεία: Π. Λαζανάς (Φιλολόγος)

Ο Τραμπ και... οι άλλοι της Ντέμης Γιαννακοπούλου



Στις 20 Ιανουαρίου 2025 επιβεβαιώθηκε ότι η ιστορία επαναλαμβάνεται, όταν ο Ντόναλντ Τραμπ ανέλαβε και επίσημα τα καθήκοντά του ως νέος Πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών, έπειτα από τη νίκη του στις εκλογές της 5ης Νοεμβρίου 2024. Είναι, όμως, ο κόσμος έτοιμος για μια δεύτερη θη-

τεία του Ρεπουμπλικάνου προέδρου;

Το μεγαλύτερο όραμα του Ν. Τραμπ αφορά στην **μαζική απέλαση** από την Αμερική παράνομων μεταναστών με την εφαρμογή νέων πολιτικών, όπως η ανακήρυξη της κατάστασης στα σύνορα ως «εισβολή» και η ανάκληση της κτήσης αμερικανικής υπηκοότητας εκ γενετής. Σκοπός του είναι να μειώσει τα ποσοστά εγκληματικότητας, ενισχύοντας την ασφάλεια στα νότια σύνορα της χώρας και να εξασφαλίσει την εύρεση εργασίας για τους ιθαγενείς και τους νόμιμους κατοίκους. Η επιβολή δασμών 25% στο Μεξικό και τον Καναδά αποτε-

αποτελεί ένα ακόμα μέτρο που επιδιώκει να χρησιμοποιήσει ο Τραμπ, ως μέσο πίεσης, αναφορικά με τον περιορισμό της ροής μεταναστών και της διακίνησης του θανατηφόρου ναρκωτικού φαινταλύνη στην Αμερική. Παρόλ' αυτά, το προαναφερθέν μέτρο αναστάλθηκε προσωρινά για 30 ημέρες -σε αντίθεση με τους δασμούς στις εισαγωγές από την Κίνα που αυξήθηκαν κατά 10% από τις αρχές Φεβρουαρίου 2025.

Αναφορικά με την Ευρώπη, ο Ν. Τραμπ στοχεύει να επιβάλει 25% δασμούς στις εισαγωγές αυτοκινήτων,

αφού όπως το έθεσε και ο ίδιος, επιθυμεί «οι γερμανικές αυτοκινητοβιομηχανίες να γίνουν αμερικανικές», αν θέλουν να απαλλαγούν από τους δασμούς. Ακόμα, οι απειλές του, σχετικά με την κατάληψη της Γροιλανδίας με τη βία, λόγω της εξαιρετικής γεωπολιτικής της θέσης, έχουν σημάνει συναγερμό στην Ευρώπη, επειδή αυτό φαίνεται να αντιτίθεται στους κανονισμούς της συμμαχίας του NATO.

Μπορεί η πολιτική του Ν. Τραμπ να διαταράζει την ισορροπία του κόσμου; Σύμφωνα με τον σπουδαίο Νοτιοαφρικανό πολιτικό Nelson Mandela (1918-2013), «πάντα μοιάζει αδύνατο μέχρι να συμβεί».



Φτώχεια και Πλούτος: οι δύο όψεις της ανθρωπότητας

του Γιώργου Δούκα

Το **χρήμα** φαίνεται να είναι ο κύριος λόγος ύπαρξης στον καπιταλιστικό δυτικό κόσμο, την ίδια στιγμή που στις υπανάπτυκτες χώρες του Νότου οι άνθρωποι παλεύουν σκληρά για την επιβίωση. Στον άνισο, σίγουρα, 21^ο αιώνα (και δεν είναι, ασφαλώς, ο μόνος), συχνά αναρωτιόμαστε και θέλουμε να μάθουμε ποιοι είναι οι πιο πλούσιοι πολίτες και ποιες χώρες ανά τον κόσμο ευημερούν, ενώ τα «παρηκμασμένα» κράτη συνήθως μένουν αθέατα.

Ας δούμε πολύ σύντομα τα στοιχεία: Οι τρεις πλουσιότερες χώρες του κόσμου είναι το Λουξεμβούργο, το Μακάο (στην Κίνα) και η Ιρλανδία - με το Λουξεμβούργο να ξεχωρίζει για το ΑΕΠ (τα ετησίως παραγόμενα, δηλα-

δή, χρήματα ανά κάτοικο) των 143.000 ευρώ. Χώρες με σταθερές οικονομίες και υψηλό βιοτικό επίπεδο κατατάσσονται αυτομάτως στην κορυφή του κόσμου.

Οι τρεις πλουσιότεροι πολίτες της Γης είναι, κατά σειρά, ο Elon Musk με ακίνητα και λοιπή περιουσία (πολυτελή διαμερίσματα στο Λος Άντζελες, Tesla κ.λπ.) να ξεπερνούν τα 240 δις ευρώ• ακολουθεί ο Bernard Arnault (μετά της οικογενείας), Πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος του ομίλου Louis Vuitton, με καθαρή αξία περίπου 220 δισεκατομμύρια• και τρίτος (αλλά όχι καταϊδρωμένος) έρχεται ο Jeff Bezos, ο ιδρυτής και πρώην διευθύνων σύμβουλος της Amazon, με καθαρή αξία περίπου 170 δισεκατομμύρια.

Από την άλλη, οι τρεις φτωχότερες χώρες είναι το Μπουρούντι (Κεντρική Αφρική), το Σουδάν και η Αιθιοπία, όπου τα εισοδήματα κάθε πολίτη δεν ξεπερνούν τα 300\$ ετησίως και όπου οι συνθήκες διαβίωσης είναι άθλιες. Στις χώρες αυτές το προσδόκιμο ζωής είναι ιδιαίτερα χαμηλό (35 χρόνια). Η ανισότητα μεταξύ των πλουσίων και των φτωχών χωρών είναι εντυπωσιακή και καταδεικνύει, σίγουρα, τις τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές διαφορές που συνεχώς διευρύνονται στον κόσμο μας. Με ή χωρίς τη θέλησή μας.



50 Χρόνια από την Τουρκική Εισβολή στην Κύπρο

Μια πληγή που παραμένει ακόμα ανοιχτή...

2.7.1974

Ο τότε πρόεδρος της Κύπρου, Μακάριος, απαιτεί την παραίτηση Ελλήνων αξιωματικών της Κυπριακής Εθνικής Φρουράς, φοβούμενος την πιθανότητα πραξικοπήματος εναντίον του.

15.7.1974

Η χούντα των Αθηνών διατάζει πραξικόπημα για την ανατροπή του Μακαρίου. Ο Μακάριος καταφέρνει να διαφύγει από μυστική δίοδο στην Πάφο.

20.7.1974

Οι Τούρκοι επικαλούνται την υπεράσπιση των Τουρκοκυπρίων από το πραξικόπημα που προηγήθηκε, για να κάνουν απόβαση στην ακτή «πέντε μίλι», έξω από την Κερύνεια, εκτελώντας την επιχείρηση «Αττίλας 1».

1.7.1974

15.8.1974

22.7.1974

Νωρίς το απόγευμα επιτυγχάνεται σύναψη εκκευρίας μεταξύ των αντιμαχόμενων πλευρών.

25.7.1974

Αρχίζουν στην Γενεύη ειρηνευτικές συνομιλίες με τη συμμετοχή των υπουργών εξωτερικών Ελλάδας, Τουρκίας, Κύπρου και Ηνωμένου Βασιλείου.

8.8.1974

Οι συνομιλίες συνεχίζονται, αλλά δεν επιτυγχάνεται συμφωνία για την αποκατάσταση της συνταγματικής τάξης στην Κύπρο.

14.8.1974

Η αποτυχημένη έκβαση των συνομιλιών οδηγεί στη τουρκική εισβολή «Αττίλας 2», η οποία έχει ως αποτέλεσμα την οριστική διχοτόμηση της Κύπρου και τη δημιουργία του «ψευδοκράτους».

της Ντέμης
Γιαννακοπούλου

Προσφυγικές Ροές στην Ευρώπη

του Γιώργου Νταφογιάννη

Το 2023, οι αιτήσεις ασύλου στην Ευρωπαϊκή Ένωση ανήλθαν σε 1.129.640, σημειώνοντας αύξηση 18% σε σύγκριση με την αμέσως προηγούμενη χρονιά και φτάνοντας στα υψηλότερα επίπεδα από το 2016. Οι περισσότεροι αιτούντες προέρχονται από χώρες όπως η Συρία, το Αφγανιστάν και η Βενεζουέλα.

Σε συντριπτικό ποσοστό, οι **πρόσφυγες** επιθυμούν να προωθηθούν στη Γερμανία, την Ισπανία, την Ιταλία και τη Γαλλία, χώρες οι οποίες δεχονται πάνω από τα 3/4 των αιτήσεων. Η Γερμανία

παραμένει η κορυφαία χώρα στην ΕΕ όσον αφορά τον αριθμό των αιτήσεων ασύλου, ακολουθούμενη από την Ισπανία, την Ιταλία και τη Γαλλία.

Επί ευρωπαϊκού εδάφους, οι πρόσφυγες φιλοξενούνται σε διάφορες δομές, όπως κέντρα υποδοχής και καταυλισμούς, με τη διάρκεια παραμονής να ποικίλει ανάλογα με τη χώρα και τις διαδικασίες ασύλου. Στην Ελλάδα λειτουργούν κλειστά κέντρα φιλοξενίας, όπως αυτό στο Κλειδί Σερρών κι εκείνο της Μαλακάσας, στην Αττική, από τα



οποία οι φιλοξενούμενοι θα πρέπει να αποχωρήσουν, εφόσον δοθεί σε αυτούς τελική απόφαση παροχής καθεστώτος διεθνούς ή επικουρικής προστασίας. Για να συμβεί, ωστόσο, αυτό οι πρόσφυγες περνούν από συνέντευξη από την Υπηρεσία Ασύλου, η οποία θα αποφασίσει εάν θα χορηγηθεί στους πρόσφυγες η άδεια παραμονής ή θα επιστρέψουν στον τόπο

προέλευσής τους ή σε άλλη περιοχή.

Η ένταξη των προσφύγων στις τοπικές κοινωνίες αποτελεί πρόκληση, με έμφαση στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Ευρωπαϊκά Προγράμματα όπως το GEMM (Growth, Equal Opportunities, Migration and Markets) αναλύουν τα εμπόδια στην επιτυχή

...ένταξη των μεταναστών και αξιολογούν τις κινητήριες δυνάμεις της ανάπτυξης και της εθνοτικής ανισότητας στην αγορά εργασίας. Συνολικά, η Ευρώπη αντιμετωπίζει μια συνεχιζόμενη πρόκληση στη διαχείριση των προσφυγικών ροών, απαιτώντας συντονισμένες προσπάθειες για την υποστήριξη και την ένταξη των αιτούντων άσυλο. Δυστυχώς, οι **διακινητές ανθρώπων** εκμεταλλεύονται την απελπισία των προσφύγων, αποκομίζοντας σημαντικά κέρδη μέσω παράνομων διαδρομών προς την Ευρώπη. Η ΕΕ έχει εντείνει τη συνεργασία της για την καταπολέμηση αυτών των δικτύων, οδηγώντας σε μείωση των παράτυπων διελεύσεων.

Μεταναστευτικό: αντιφάσεις και οδοί συνοχής

του Ηλία Κεπενού

Ένα από τα σοβαρότερα ζητήματα στην Ελλάδα είναι αυτό του μεταναστευτικού. Είναι ευρέως γνωστό ότι υπάρχουν σχετικοί νόμοι. Κατά πόσο, όμως, τηρούνται;

Από την πλευρά μας, δεν μπορούμε να στείλουμε τους μετανάστες πίσω στην χώρα τους, από τη στιγμή που εκεί επικρατούν άσχημες συνθήκες. Θα έπρεπε, όμως, να προωθούνται εκατοντάδες πρόσφυγες και μετανάστες στην χώρα μας; Η ατέλειωτη ροή μεταναστών προς την Ελλάδα οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι είμαστε ένα είδος «κερκόπορτας» προς την Ευρωπαϊκή Ένωση, καθώς και στο ότι οι λαθρομετανάστες προωθούνται από την γειτονική μας Τουρκία.

Σύμφωνα με την Σύμβαση για το Καθεστώς των Προσφύγων που υπογράφηκε ήδη το 1951 από 141 κράτη, θα πρέπει να προσφέρεται περίθαλψη στους πρόσφυγες. Η Ελλάδα



τηρεί, επομένως, το χρέος της με ορισμένες ειδικές δομές, οι οποίες όμως είναι ιδιαίτερα ελλειπείς. Αυτό είναι, όμως, το περισσότερο που μπορούμε να κάνουμε, αφού συγχρόνως πρέπει να καλυφτούν πολλαπλά εσωτερικά «μετωπα» σε όλη την χώρα. Ούτε, όμως, οι πρόσφυγες μπορούν να σταλθούν σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, διότι μη έχοντας τα απαραίτητα έγγραφα, επιστρέφονται στην Ελλάδα ή δεν περνούν καν τα σύνορα. Αυτή είναι, λοιπόν, η πραγματικότητα για τους μετανάστες. Παγιδευμένοι σε μία χώρα που δεν έχει τίποτα (από αυτά που θα ήθελαν) να τους προσφέρει...



Κρατικές υποχρεώσεις και παραλείψεις

Γνώμη – του Ηλία Κεπενού

Κατά καιρούς, τη χώρα μας συγκλόνισαν τραγικά δυστυχήματα -μεμονωμένων προσώπων ή μαζικότερα- σε μερικά από τα οποία αναλογούσαν σημαντικότατες **ευθύνες** στις εκάστοτε πολιτικές εξουσίες. Η κοινή γνώμη, ωστόσο, υποστηρίζει ότι είναι εξαιρετικά σπάνιο να αποδοθούν ευθύνες σε πολιτικά πρόσωπα, αφού τα πιθανά αποδεικτικά στοιχεία των υποθέσεων είτε επικαλύπτονται είτε δεν δημοσιοποιούνται. **Πού πάει, λοιπόν η ευθύνη;** Το να βρίσκει κανείς δικαιολογίες είναι, κατά τη γνώμη μου, εύκολο. Πάντα ήταν. Το να πάρει την ευθύνη είναι το δύσκολο. Και στην Ελλάδα δεν είμαστε μάλλον για τα δύσκολα.

Το σχετικά πρόσφατο τραγικό δυστύχημα στα Τέμπη, με τους **57 νεκρούς**, έρχεται να προστεθεί στον κύκλο αυτών των περιπτώσεων. Οι γονείς και οι συγγενείς των θυμάτων ζητούν δικαίωση, αλλά κανείς δεν έχει -ως ώρας- επωμιστεί την ευθύνη, αφού διαρκώς προκύπτουν διαφορετικές εκδοχές και αλληλοσυγκρουόμενα δεδομένα σχετικά με τα γεγονότα. Τα συλλυπητήρια και τη βαθύτατη λύπη τους εκφράζουν όλοι (ίσως και όσοι αναμειγνύονται), χωρίς όμως να γίνεται κάτι το ουσιαστικό. Πιθανώς, η **ασυδοσία** να έχει γίνει εθνικό σπορ και η **αστοχία** (ή **αποτυχία**;) των κρατικών μηχανισμών να συνδέεται απλώς με κοινό ανθρώπινο λάθος. Τα «πώς» και τα «γιατί», βεβαίως, συσσωρεύονται, χωρίς να υπάρχει κανείς να τα απαντήσει.

Η τσιμέντωση του χώρου του ατυχήματος έγινε εσκεμμένα ή κατά λάθος;

Γιατί η επιβατική αμαξοστοιχία συνέχισε στις ράγες καθόδου αντί γι' αυτές της ανόδου μετά από τον ελιγμό της;

Γιατί έγιναν «κοψίματα» στην συνομιλία μεταξύ μηχανοδηγών και βγήκαν στην δημοσιότητα από εξωτερικούς παράγοντες;

Ποιοι είναι οι φαύλοι κύκλοι του Συντάγματος, με τους οποίους οι πολιτικοί παραδίδουν σε άλλους ευθύνες;

Γιατί, δύο χρόνια μετά την τραγωδία των Τεμπών, παραμένουν τα ερωτήματα αναπάντητα;

Ο Πολιτικός Αναλφαβητισμός των νέων

του Γιώργου Δούκα

Η Ελλάδα θεωρείται η κυριότερη χώρα εδραίωσης της δημοκρατίας, από την εποχή ακόμα των αρχαίων χρόνων. Φιλόσοφοι και πολιτικοί (Λυσίας, Πλάτωνα κ.ά.) μιλούσαν γι' αυτή και την αξία της. Έτσι, μέχρι και τα νεότερα χρόνια κάναμε προσπάθειες, ώστε να έχουμε ένα δημοκρατικό πολίτευμα. Βέβαια, αυτό έχει εκτραπεί αρκετές φορές, όμως στο τέλος υπερίσχυσε. Αρχικά, μόνο οι άνδρες είχαν το δικαίωμα ψήφου, και πολύ αργότερα (1952) το απέκτησαν και οι γυναίκες. Στις μέρες μας, δυστυχώς οι ευαισθητοποιημένοι πολίτες για την πολιτική είναι λίγοι. Συνήθως αυτοί είναι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας και πολύ σπάνια οι νέοι.

Αν παρατηρήσουμε μερικά διαγράμματα από το 1970 μέχρι και σήμερα, θα παρατηρήσουμε μια μείωση 10% των νέων ανθρώπων που ψηφίζουν. Σε συνεντεύξεις που ρωτούνται οι νέοι (ηλικίας 17-24) για το τι θα ψηφίσουν, τα 2/3 αυτών δηλώνει άγνοια ή αδιαφορία και λένε ότι είτε δε θα ψηφίσουν, είτε θα ρίξουν λευκή ψήφο. Μόνο 1/3 νέους είναι ενημερωμένοι και ξέρουν γιατί θα ψηφίσουν ένα συγκεκριμένο κόμμα. Στις τελευταίες εκλογές πολλοί νέοι άφησαν τις εκλογές και βγήκαν στις παραλίες για να κολυμπήσουν. Συνειδητοποιούμε ότι, όσο περνάει ο καιρός, όλο και λιγότεροι νέοι



πηγαίνουν να ψηφίσουν κι αυτό υποδηλώνει ότι έχουμε πολίτες που αποφασίζουν για το μέλλον της χώρας χωρίς να έχουν κάνει καμία έρευνα.

Όντα ευ-προσάρμοστα

της Ιόλης Ζαφειροπούλου

Με τον όρο «**προσαρμοστικότητα**» περιγράφουμε την ικανότητα ενός ατόμου να προσαρμόζεται σε αλλαγές, προκλήσεις ή νέες συνθήκες. Ως έμφυτο στοιχείο του χαρακτήρα μας, οφείλεται σημαντικά σε γενετικούς παράγοντες και στην κληρονομικότητα, η οποία είναι υπεύθυνη για τη μεταφορά γονιδίων που σχετίζονται με την προσαρμογή οργανισμών σε περιβαλλοντικές αλλαγές μέσω της φυσικής επιλογής. Γενετικοί παράγοντες επηρεάζουν, με άλλα λόγια, την ανάπτυξη και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος, το οποίο παίζει κρίσιμο ρόλο στην προσαρμοστικότητα.

Έρευνες στον τομέα της ψυχιατρικής και της νευροεπιστήμης έχουν δείξει ότι γενετικές παραλλαγές σε ορισμένα γονίδια μπορεί να συνεισφέρουν στην ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέρχεται σε στρεσογόνες καταστάσεις. Παρόλο που αυτές οι μελέτες παρέχουν σημαντικές ενδείξεις, η ακριβής κατανόηση της «γενετικής προσαρμοστικότητας» παραμένει αντικείμενο συνεχούς έρευνας. Κι ενώ υπάρχουν έμφυτα χαρακτηριστικά που καθορίζονται από τα γονίδια, η τελική έκφραση της προσαρμοστικότητας συχνά εξαρτάται από την αλληλεπίδραση μεταξύ των γενετικών προδιαθέσεων και του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να έχει μια γενετική προδιάθεση για υψηλή νευροπλαστικότητα (μια ευελιξία του εγκεφάλου να αλλάζει, να αναπροσαρμόζεται και να δημιουργεί νέες συνάψεις με βάση τις εμπειρίες της ζωής), αλλά το πόσο αποτελεσματικά θα αναπτύξει αυτή την ικανότητα εξαρτάται, εντέλει, από τις εμπειρίες, την εκπαίδευση, το περιβάλλον στο οποίο ζει, αλλά και τις βιωμένες εμπειρίες του.



Πόσο ανθεκτικοί είστε, αλήθεια;

της Ιόλης Ζαφειροπούλου

Οι νέες συνθήκες τούς τρομάζουν. Οι προσδοκίες καθενός και οι επιθυμίες βρίσκονται σε κίνδυνο σε κάθε αλλαγή. Η αλλαγή αγχώνει, επειδή δημιουργεί την αβεβαιότητα. Η θέληση να ξεπεραστούν τα εμπόδια, η αισιοδοξία και η προσπάθεια για αυτοβελτίωση είναι σοβαρά κίνητρα για αλλαγή. Η αναγνώριση και αποδοχή της πραγματικότητας είναι η αρχή για μια ομαλή προσαρμογή. Η ευελιξία του ατόμου να ακολουθεί την ροή και να μην καταβάλλεται από πιέσεις και αντιξοότητες είναι σημαντικός παράγοντας αντιμετώπισης των προκλήσεων που προβάλλονται -ειδικά στις σχέσεις και στη δουλειά. Με θετική διάθεση και δημιουργικότητα, ρεαλιστική αποδοχή της κατάστασης, συγκέντρωση στον στόχο και σχεδίαση πιθανών λύσεων για το πώς θα επιτευχθεί, προσπαθούμε να επιτύχουμε την καλύτερη δυνατή έκβαση με το λιγότερο ψυχικό κόστος. Οι αλλαγές είναι κομμάτι της ζωής που δεν μπορούμε να αποφύγουμε και που μέσα από αυτές εξελισσόμαστε.

Ένα δεύτερο στοιχείο που ταυτίζεται με τον ίδιο τον άνθρωπο είναι η **ανθεκτικότητα**, η ικανότητα, δηλαδή, να διαχειρίζεται κανείς το στρες ή, γενικότερα, τις κάθε είδους δυσκολίες ή ανατροπές που παρουσιάζονται κατορθώνοντας να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα.

Οι σχέσεις με το κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο μεγάλωσε και από το οποίο περιβάλλεται και αλληλεπιδρά ένα άτομο, μπορούν σε κάθε περίπτωση να ενισχύσουν την ικανότητα προσαρμογής μέσω βοήθειας, καθοδήγησης ή παραδειγμάτων. Από την άλλη, ένα μεταβαλλόμενο ή ποικιλόμορφο περιβάλλον μπορεί να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων προσαρμογής, αφού δίνει εναύσματα για διαρκή (και συχνά, αναγκαία) τροποποίηση στάσεων και συμπεριφορών. Οι ψυχολόγοι επισημαίνουν ότι οι άνθρωποι που μπορούν να αντεπεξέλθουν καλύτερα στις αλλαγές της ζωής, διαθέτουν μια **εσωτερική δύναμη** που βοηθά να αποτρέπονται αρνητικά συναισθήματα, όταν έρχονται αντιμέτωποι με μια αλλαγή ή ανατροπή στα σχέδιά τους και πρέπει να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν -δυστυχώς- περισσότερες ή λιγότερες προκαταλήψεις και στερεότυπα, τα οποία προέρχονται από καθοδηγήσεις ή ηθικές θωρακίσεις της οικογένειας, από προσωπικές εμπειρίες του παρελθόντος, από εμπειρίες άλλων ανθρώπων που τους κοινοποιήθηκαν ή/και από λανθασμένα συμπεράσματα, στα οποία οδηγήθηκαν.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) αποτελεί μία από τις πιο επαναστατικές τεχνολογίες του 21^{ου} αιώνα, επηρεάζοντας ποικίλους τομείς της καθημερινής ζωής. Από τις έξυπνες συσκευές και τα κοινωνικά δίκτυα έως την υγειονομική περίθαλψη, τις μεταφορές και την επιστημονική έρευνα, η AI υπόσχεται σημαντικές αλλαγές. Χάρη στην ικανότητα να μιμείται την ανθρώπινη σκέψη και να εκτελεί πολύπλοκες διαδικασίες, μετασχηματίζει τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με την τεχνολογία. Μέσω αλγόριθμων μηχανικής μάθησης και νευρωνικών δικτύων (κυκλωμάτων, δηλαδή, ιδιασυνδεδεμένων νευρώνων) οι υπολογιστικές μηχανές μπορούν να αναλύουν δεδομένα, να εντοπίζουν μοτίβα και να βελτιώνονται συνεχώς. Αυτές οι δυνατότητες αξιοποιούνται σε ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών, όπως η αναγνώριση εικόνων, η επεξεργασία φυσικής γλώσσας, η ανάπτυξη αυτόνομων οχημάτων και η πρόβλεψη οικονομικών τάσεων. Στον τομέα της εκπαίδευσης, η AI ανοίγει νέους ορίζοντες, με την προσαρμοστική μάθηση να είναι μία από τις πιο καινοτόμες χρήσεις της. Οι αλγόριθμοι τεχνητής νοημοσύνης αναλύουν τις ανάγκες και τις επιδόσεις των μαθητών, προσαρμόζοντας το εκπαιδευτικό περιεχόμενο στον ρυθμό και στο επίπεδό τους. Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση βοηθά τους μαθητές να κατανοούν καλύτερα το υλικό που τους δίνεται και να βελτιώνουν τις επιδόσεις τους. Επιπλέον, αυτές οι τεχνολογίες είναι χρήσιμες στη διαδικτυακή εκπαίδευση και την εξ αποστάσεως μάθηση, διευκολύνοντας την πρόσβαση στη γνώση και την υποστήριξη των μαθητών σε πραγματικό χρόνο.

Πόσο ανθρώπινο είναι το μέλλον;

του Ανδρέα Νταγκουνάκη

Η άποψη ενός ειδικού (ιδιοκτήτη εταιρείας που χρησιμοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη για την ανάπτυξη προγραμμάτων) είναι ότι η ραγδαία εξέλιξη των AI οφείλεται στις αυξημένες υπολογιστικές δυνατότητες και στην ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών, οι οποίες επιτρέπουν την αναγνώριση εικόνων, τη ρομποτική και άλλες εφαρμογές

Όσον αφορά το μέλλον της τεχνητής νοημοσύνης, ο ίδιος εκτιμά πως η AI στο μέλλον θα μπορεί να επικοινωνεί με τρόπους

πιο κοντινούς στην ανθρώπινη σκέψη, πως θα αποτελέσει πυρήνα της ιατρικής διάγνωσης και πως η αυτοματοποίηση θα αλλάξει σημαντικά τη φύση της εργασίας.

Όπως χαρακτηριστικά πρόσθεσε: , «Η τεχνητή νοημοσύνη εξελίσσεται συνεχώς και νιώθω πως αν δεν κοιτάξω τα νέα για μία μέρα, θα έχω χάσει σημαντικές εξελίξεις, νέες ανακαλύψεις ή ακόμα και πρωτοποριακές εφαρμογές που αλλάζουν ριζικά τον τρόπο που εργαζομαι».



Τεχνολογία, σώσε μας!

του Νικόλα Παπανικολάου

Με τη ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, τα σχολεία αναμένεται να αλλάξουν, ώστε να προσφέρουν στους μαθητές τις γνώσεις και τις ικανότητες που απαιτούνται για τη ζωή του συγχρόνου κόσμου. Πώς μπορούν, όμως, τα σχολεία να προάγουν αυτές τις γνώσεις με πιο αποτελεσματικό τρόπο; Μα με τα τεχνολογικά επιτεύγματα, φυσικά -με κορυφαίο όλων την εικονική πραγματικότητα. Με την εφαρμογή της εικονικής πραγματικότητας (VR) στην εκπαίδευση θα ενισχυθεί η δέσμευση των μαθητών με το μάθημα,

επιτρέποντάς τους να αλληλεπιδρούν με το εκπαιδευτικό υλικό. Η παιχνιδοποίηση των εννοιών αναμένεται να βελτιώσει την κατανόηση και τη απορροφητικότητα των νέων γνώσεων, ενώ πρόκειται να προσφέρει έναν πιο δυναμικό τρόπο στη διδασκαλία θεμάτων. Το μέλλον επιφυλάσσει πολλά για τα σχολεία, τα οποία θα βελτιώσουν την παιδαγωγική εμπειρία τους.



Ακούμε συχνά παράπονα καθηγητών, γονέων -ακόμα και των ίδιων των παιδιών- σχετικά με την αδυναμία των σύγχρονων μαθητών να αποστηθίζουν κείμενα. Τι είναι, όμως, αυτό που τους εμποδίζει; Η έλλειψη συγκέντρωσης, η ανικανότητα, μικρών και μεγάλων να εστιάζουν σε δραστηριότητες -ακόμα και σε ήχους- είναι το στοιχείο που διαπιστώθηκε. Σε σχετική έρευνα που διεξήχθη στον Καναδά το 2015, με συμμετοχή 2100 ατόμων, διαπιστώθηκε ότι ενώ το έτος 2000 η μέση δυνατή ανθρώπινη συγκέντρωση ήταν 12

Έλλειψη συγκέντρωσης: η μάστιχα των σημερινών νέων

της Βασιλιάννας Παναγιωτοπούλου

δευτερόλεπτα, σήμερα έχει μειωθεί στα 8 δευτερόλεπτα. Σύμφωνα, επίσης, με την παραπάνω έρευνα το 77% των εφήβων και νέων ηλικίας 15-25 ετών υποστήριξε ότι, όταν δεν υπάρχει κάτι άλλο που να τραβάει την προσοχή τους, ο νους τους είναι διαρκώς απασχολημένος με την ιδέα του κινητού τους. Στις μέρες μας, με την άνοδο της τεχνολογίας, είναι φυσικό τα κινητά να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Ωστόσο, η παραμικρή ειδοποίηση ή ο ήχος ενός μηνύματος είναι ικανά να διαλύσουν ή να επηρεάσουν σημαντικά την συγκέντρωση ενός μαθητή στη στιγμή.

Και δεν έχουν άδικο! Το μήνυμα ενός φίλου την προκειμένη στιγμή φαντάζει πιο ενδιαφέρον από ένα βαρετό κείμενο. Η λύση, βέβαια, δεν είναι να αποβάλλουμε εντελώς τις οθόνες από τη ζωή μας, αλλά. Το θέμα είναι να θέσουμε **όρια**. Κι ι
ας μην απελπιζόμαστε! Όπως είπε και ο *Αϊνστάιν*: "Η εκπαίδευση δεν είναι η αποστήθιση γεγονότων. Αλλά η εκγύμναση του μυαλού να σκέφτεται".

Τα παράξενα της... NASA

του Βασίλη Αθανασόπουλου

Η NASA έχει δημιουργήσει μερικά από τα πιο απρόσμενα **gadgets** για τις διαστημικές αποστολές της. Κάποια μοιάζουν βγαλμένα από επιστημονική φαντασία, ενώ άλλα είναι τόσο εκκεντρικά που δύσκολα φαντάζεται κανείς τη χρήση τους. Δείτε τρία από τα πιο περίεργα που έχουν ποτέ κατασκευαστεί:

1. Διαστημικό Άρωμα

Η NASA ανέπτυξε ένα άρωμα που μυρίζει όπως το Διάστημα! Οι αστροναύτες περιέγραψαν τη μυρωδιά ως μείγμα από καμένο μέταλλο, μπέικον και μπαρούτι. Το άρωμα δημιουργήθηκε για να εκπαιδεύσει τους νέους αστροναύτες, ώστε να εξοικειωθούν με τις μυρωδιές που θα συναντήσουν έξω από τον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό.

2. Ο Διαστημικός Περίπατος σε Μπουκάλι

Το *Space Walk in a Bottle* μοιάζει με κανονικό μπουκάλι, αλλά μέσα του υπάρχει ένα μικροσκοπικό οικοσύστημα που προσομοιώνει τη ζωή στο Διάστημα. Χρησιμοποιήθηκε, αρχικά, για να γίνει κατανοητό πώς τα μικρόβια και τα φυτά επιβιώνουν σε συνθήκες έλλειψης βαρύτητας και περιορισμένου αέρα, και προοριζόταν για μελλοντικές αποστολές σε άλλους πλανήτες.

3. Διαστημικό Στυλό Fisher

Το Fisher Space Pen σχεδιάστηκε για να γράφει σε μηδενική βαρύτητα, ακραίες θερμοκρασίες και σε υποβρύχια. Αντί για απλό μελάνι, χρησιμοποιεί ειδική πηκτή που στερεοποιείται μόλις αγγίξει το χαρτί. Αν και υπήρξε μύθος ότι κόστισε εκατομμύρια, τελικά χρηματοδοτήθηκε ιδιωτικά (ανεπιβεβαίωτο το ακριβές ποσό) και χρησιμοποιείται ακόμα από αστροναύτες.



Διακοπές στην τροπόσφαιρα!

του Παύλου Σολδάτου

Ναι, όντως έτσι είναι, αφού η NASA -από το 2019 κιόλας- έχει επιτρέψει τον **τουρισμό** στον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό. Με... μόλις ένα εκατομμύριο ευρώ (!!!) μπορείς να κλείσεις διανυκτέρευση μια νύχτας στο διάστημα, η οποία περιλαμβάνει όλες τις ανέσεις. Ένα ταξίδι μπορεί να συμπεριλαμβάνει ως και 8 άτομα, ενώ οι κρατήσεις είναι ήδη στα ύψη!

Και αν αρνείστε να αφήσετε τη πράσινη θαλπωρή σας, σας πληροφορούμε ότι τώρα η Nasa, μέσω του προγράμματος "Veggie", έχει καταφέρει να κάνει τους πράσινους φίλους μας να ευδοκιμήσουν και στο διάστημα! Θέμα χρόνου είναι να φάμε, λοιπόν, και διαστημικές ντομάτες

Όλοι έχουμε ακούσει διάφορες ιδέες για το διάστημα και τις κρίναμε αναλόγως: άλλες μας φάνηκαν εντελώς τρελές, άλλες λιγότερο και άλλες ίσως υλοποιήσιμες. Όμως, πώς θα αντιδρούσατε στη σκέψη ότι η τρελότερή σας σκέψη για μια... μετακίνηση στο διάστημα έχει ήδη γίνει πραγματικότητα;

Μήπως, άραγε, εσείς θα θέλατε μία **επιπλέον** δραστηριότητα για να σας κρατάει σε εγρήγορση; Τι θα λέγατε να καταρρίψετε κάποιο ρεκόρ; Και δεν χρειάζεται να ανησυχείτε καν για τις τιμές των ρεκόρ στη γη, καθώς τα πάντα αλλάζουν στο διάστημα. Η πραγματική ερώτηση παραμένει: Εσείς θα μένατε στον διαστημικό σταθμό;

Γιατί αν όχι, υπάρχει εταιρεία που προγραμματίζει τις εργασίες κατασκευής του πρώτου διαστημικού ξενοδοχείου-διαστημικού σταθμού στον κόσμο μέσα στο 2025! Το οποίο θα διαθέτει εστιατόριο, spa, κινηματογράφο, γυμναστήριο, κουζίνα, μπαρ. Σκεφτείτε το...

Επιστημονικό θαύμα ή δίκτομο μαχαίρι; της Νεφέλης Κουλουρίδη

Και μόνο το άκουσμα της λέξης «μεταλλαγμένα» φέρνει συνήθως στο νου μωβ μήλα, κόκκινες μελιτζάνες και... το «χρυσό ρύζι». Η αλήθεια, όμως, είναι πως κυκλοφορούν παντού μεταλλαγμένα (ή, μάλλον, «**γενετικά τροποποιημένα**»), όπως είναι το επίσημο όνομά τους) τρόφιμα.

Μελέτες δείχνουν πως πάνω από το 70% των τροφίμων είναι γενετικά τροποποιημένα -αν και, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η καλλιέργεια ΓΤΤ στην ΕΕ είναι περιορισμένη-, καθώς πολλά εισαγόμενα προϊόντα περιέχουν στοιχεία γενετικής τροποποίησης. Μέσω της γενετικής μηχανής οι επιστήμονες «κόβουν και ράβουν» το DNA διάφορων καρπών και λαχανικών (π.χ. καλαμπόκι, ντομάτα κ.ά.), προκειμένου να βελτιώσουν τη γεύση και τη θρεπτική τους αξία, καθιστώντας τα -υποτίθεται- υγιεινότερα. Πολλοί, ωστόσο, πιστεύουν πως τα ΓΤΤ προκαλούν καρκίνο, αλλεργίες, προβλήματα γονιμότητας και ασθένειες, ενώ η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει (από κοινού) σε οριστικά συμπεράσματα. Το 1989, μάλιστα, περισσότεροι από 1000 άνθρωποι αρρώστησαν ή υπέστησαν σοβαρότατες ή λιγότερο σοβαρές αναπηρίες, ενώ 100 έχασαν τη ζωή τους αφότου πήραν συμπληρώματα L-tryptophan που περιείχαν «μεταλλαγμένα» βακτήρια. Σύμφωνα, ωστόσο, με τα πορίσματα των ερευνών τότε, το πρόβλημα προέκυψε από τις ακατάλληλες πρακτικές παραγωγής και όχι απαραίτητα από την ίδια τη γενετική τροποποίηση. Παρόλα αυτά, τα ΓΤΤ συνεχίζουν να κυκλοφορούν παγκοσμίως. Μόνο το μέλλον μπορεί να δείξει ποια είναι η πραγματική τους φύση...



Βάζω στην ζωή μου την... κομποστοποίηση

της Νεφέλης Κουλουρίδη

Η κομποστοποίηση είναι μια φυσική διαδικασία, η οποία μετατρέπει τα οργανικά υλικά σε μια πλούσια σε ωφέλιμα στοιχεία (σκουρόχρωμη) ουσία, η οποία χρησιμοποιείται ως φυσικό λίπασμα: το κομπόστ, χούμος ή εδαφοβελτιωτικό. Το μόνο που χρειάζεται είναι φυτικά υπολείμματα και, φυσικά, η καλή σας διάθεση!

Έχει υπολογιστεί ότι το 35% των οικιακών απορριμμάτων θα μπορούσαν να κομποστοποιηθούν. Αυστηρώς, ελάχιστος κόσμος στην Ελλάδα την εφαρμόζει. Ο Δήμος Πατρέων έθεσε το Πρόγραμμα Οικιακής Κομποστοποίησης σε λειτουργία, αποσκοπώντας στη μείωση των οικιακών απορριμμάτων προς όφελος του περιβάλλοντος. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να παραλάβετε κάδους οικιακής κομποστοποίησης από τον Δήμο, χωρητικότητας περίπου 310L, συμπληρώνοντας απλώς μία δήλωση ενδιαφέροντος. Κομπόστ μπορούν να γίνουν ξερά φύλλα, φρούτα και λαχανικά, φλούδες, κοπριά φυτοφάγων, υπολείμματα καφέ, αλλά και άλλα πολλά, τα οποία αξίζει να αναζητήσετε. Συμπληρώστε την αίτηση τώρα! Άλλωστε, σε ποιον δεν αρέσει ένας κάδος απορριμμάτων που... να μην γεμίζει ποτέ;

Cookies... τι;

της Δανάης Γκοτσοπούλου

Όλοι έχουμε ακούσει για τα «cookies» στο διαδίκτυο, αλλά τι πραγματικά είναι;

Τα cookies είναι αρχεία κειμένου που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εμπειρία πλοήγησής μας στο διαδίκτυο. Αυτά τα αρχεία περιέχουν προσωπικές μας πληροφορίες και χρησιμοποιούνται για να μας αναγνωρίσει κάποιο «site», προσθέτοντας με αυτόν τον τρόπο λειτουργικότητα κατά την πλοήγησή μας. Μιας και είναι αποθηκευμένα στον υπολογιστή μας ή την κινητή συσκευή μας, αναγνωρίζουν την ενδεχόμενη προηγούμενη επίσκεψή μας μέσω του «browser» (λογισμικό του υπολογιστή που αναλαμβάνει να παρουσιάσει τις ιστοσελίδες στον χρήστη του Internet) που χρησιμοποιήσαμε και έτσι διευκολύνουν την πλοήγησή μας. Τα περισσότερα σύγχρονα προγράμματα περιήγησης σάς δίνουν τη δυνατότητα να τα ρυθμίζετε, ώστε να μην επιτρέπεται η τοποθέτηση cookies στη συσκευή σας. Στην περίπτωση αυτή όμως, ίσως χρειαστεί να προσαρμόζετε χειροκίνητα ορισμένες προτιμήσεις κάθε φορά που επισκέπτεστε έναν ιστότοπο ή μια ιστοσελίδα. Επιπλέον, κάποιες υπηρεσίες και δυνατότητες ενδέχεται να μη λειτουργούν καθόλου (π.χ. σύνδεση με προφίλ).

Ηθοποιός από κούνια!

Συνέντευξη στη Βασιλιάννα Παναγιωτοπούλου

Είναι από τους πετυχημένους (και όχι άδικα) ηθοποιούς της γενιάς του, αλλά δεν επαναπαύεται στις δάφνες του, καθώς τα μελλοντικά του σχέδια προβλέπουν... πολλή δουλειά. Και απλός. Καταδεκτικός και προσηνής. Σκεπτόμενος και θετικός. Και μας μιλάει για όλα!



ΒΑΣ. Ας μιλήσουμε, καταρχάς, για το *Maestro*. Είχα δει κι εγώ κάποια επεισόδια, πολύ όμορφη σειρά! Έγινε η πρώτη ελληνική σειρά που αποκτήθηκε από το Netflix για παγκόσμια διανομή και, όπως διάβασα, είναι στο διεθνές top 10 σειρών από ξένες χώρες. Εσύ πώς νιώθεις που μια τέτοια ελληνική σειρά κατάφερε αυτό το επίτευγμα;

ΟΡ. Είμαι πολύ περήφανος γι' αυτό, γιατί ιστορικά σπάσαμε εμείς πρώτοι το φράγμα του ταξιδιού της ελληνικής μυθοπλασίας στο εξωτερικό. Λέω συνέχεια ότι είναι σαν να κερδίσαμε το τζόκερ! Ξέρεις, αυτό θα πρέπει να είναι μόνο η αρχή, για να συνεχιστεί από την Ελλάδα γενικώς. Να μπορέσει να φτιάχνει παραγωγές που μπορούν να ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο, όπως

μέχρι τώρα το θέατρο έχει κάνει. Συχνά ταξιδεύουν παραστάσεις στο εξωτερικό, απλώς δεν είχαμε τη δυνατότητα σε τέτοια εμβέλεια, όπως μπορεί μια πλατφόρμα σαν το Netflix, να παρουσιάσουμε δουλειές. Τώρα αφού έγινε η αρχή, πιστεύω ότι θα υπάρξει και συνέχεια. Και προφανώς είμαστε περήφανοι που είμαστε σε αυτή την ομάδα που δημιούργησε το *Maestro*. Είναι πολύ δυνατό για όλους μας!

ΒΑΣ. Πώς διαχειρίζεσαι την διασημότητα; Τη φοβάσαι;

ΟΡ. Κοίταξε, εγώ γενικώς μεγάλωσα πολύ μέσα στην έκθεση, λόγω των γονιών μου που είναι ηθοποιοί. Γενικότερα, είχα μάθει, βρε παιδί μου, να παίζω παραστάσεις από μικρό παιδάκι, να μ' αναγνωρίζουν λόγω των παραστάσεων, όχι προφανώς σε τέτοια εμβέλεια, όπως με το *Maestro*, αλλά δεν έχει συμβεί κάτι που θα με πιέσει. Εντάξει, κα-

μιά φορά μπορεί να προκύψουν κάποια πράγματα για την προσωπική μου ζωή και τέτοιες βλακείες που οι δημοσιογράφοι ξέρεις πώς είναι -αλλά μέχρι εκεί. Κατά τ' άλλα, είναι κάτι που μου δίνει χαρά και ο κόσμος, βρε παιδί μου, σε νιώθει τόσο οικεία δίπλα του μέσα από αυτή την σειρά που έχει παρακολουθήσει και έχει μπει βαθιά στην ιστορία και νομίζει ότι σε ξέρει. Ε, δεν μπορώ να του πάρω τώρα αυτό το δικαίωμα! Όχι βέβαια ότι με ξέρει, αλλά δεν μπορώ να του πάρω το δικαίωμα να χαρεί που με βλέπει. Το διαχειρίζομαι με χαρά και με ψυχραιμία.

ΒΑΣ. Έχεις δεχτεί αρνητικά σχόλια για τον χαρακτήρα που υποδύεσαι στο *Maestro*, γιατί ακόμα και στις μέρες μας, παρόλο που υπάρχει μια κάποια εξέλιξη, είναι ταμπού το θέμα με τα μέλη της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας. Θα προτιμούσες να υποδύεσαι άλλο ρόλο;

ΟΡ. Όχι βέβαια! Δε θα προτιμούσα άλλο ρόλο, γιατί έπρεπε κάποιος επιτέλους να εκπροσωπήσει αυτή την κοινότητα. Πιστεύω ότι εγώ με τον Γιώργο το κάναμε με μεγάλη ειλικρίνεια και αγάπη, οπότε όχι, δεν θα ήθελα να κάνω κάποιον άλλο ρόλο. Ε τώρα, όσο και να έχουμε, όπως λες, προοδεύσει, είμαστε ακόμα πάρα πολύ πίσω. Γενικώς, η Ελλάδα πάει σα χελώνα, δεν μπορεί να συνηθίσει τους ρυθμούς τους ευρωπαϊκούς και η αλήθεια είναι ότι έχει να κάνει και σε τεράστιο βαθμό με το ότι είμαστε

ένα ορθόδοξο κράτος και λοιπά... Οπότε κατευθείαν αυτό χωρίζει την ομοφυλοφιλία σαν αμαρτία -ας το πούμε έτσι. Είμαστε σε ένα θεοκρατούμενο κράτος, σε μια θεοκρατούμενη χώρα τελείως, αυτό είναι αναπόφευκτο. Πιστεύω σιγά σιγά ο κόσμος διαβάζοντας και άμα τυχόν αλλάξει κάτι στην Παιδεία, να καταλάβουμε ότι ο κάθε άνθρωπος μπορεί να κάνει ό,τι θέλει -εννοώ όταν δεν βλάπτει κάποιον άλλον.

ΒΑΣ. Εκτός από το *Μαέστρο*, για εσένα έχουν την ίδια σημασία οι πρωταγωνιστικοί ρόλοι που έχεις παίξει με τους μη πρωταγωνιστικούς; Για παράδειγμα, είχα κοιτάξει για την παράσταση του *Ιππόλυτου*, που έπαιξες τον ρόλο του *Ιππόλυτου*, ενώ μετά υπήρχε και η *Ιφιγένεια*, που ήσουν στον χορό απ' ό,τι διάβασα. Εκτίμησες το ίδιο αυτούς τους ρόλους;

ΟΡ. Πρώτα ήταν η *Ιφιγένεια*, το 2015. Σπουδαίες εμπειρίες και τα δύο. Με την παράσταση της *Ιφιγένειας* εκπαιδεύτηκα σε έναν φοβερό βαθμό. Ο χορός είναι από τα πιο σημαντικά συστατικά του αρχαίου δράματος και εκείνος ο συγκεκριμένος χορός είχε τεράστιες απαιτήσεις. Μπορώ να πω ότι ήταν πιο δύσκολο από τον *Ιππόλυτο*, γιατί υπήρχαν έξι χορικά, πολυφωνικά, τα οποία ήταν σαν μιούζικαλ κι έπρεπε να πεις και μια ιστορία ταυτόχρονα. Και δεν είναι πάρα πολύ απλό τραγουδώντας *Ευριπίδη* να μπορείς να αφηγείσαι καθαρά την ιστορία και να καταλαβαίνει ο θεατής. Είχα σπουδαίο σκηνοθέτη και τότε, τον *Θωμά τον Βο-*

σκόπουλο, που ήταν πάρα πολύ οργανωμένος, που είχε βρει τον τρόπο μέσω αυτοσχεδιασμών να χτίζει όλο το σύμπαν της παράστασης και γενικώς ήταν σαν σχολείο η διάρκεια των προβών. Ο *Ιππόλυτος* είχε τελείως άλλο χαρακτήρα: εγώ, όντας πια πιο έμπειρος, διαχειρίστηκα τελείως διαφορετικά τα πράγματα. Πάντως, δεν υπάρχουν στο αρχαίο δράμα μεγάλοι ή μικροί ρόλοι. Όποιος ρόλος υπάρχει στο αρχαίο δράμα έχει λόγο ύπαρξης και, γενικότερα, όλοι οι ρόλοι εξυπηρετούν την ίδια ιστορία. Δεν υπάρχουν μικροί ρόλοι, υπάρχουν μικροί ηθοποιοί. Έτσι λέμε!

ΒΑΣ. Οπότε δεν ξεχωρίζεις κάποιον από τους πρωταγωνιστικούς σου ρόλους;

ΟΡ. Ε, όχι βέβαια! Να, τώρα στην παράσταση που παίζω δεν είμαι ο πρωταγωνιστής, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν συνεισφέρω, όπως και όλοι οι υπόλοιποι που δεν βαφτίζονται «πρωταγωνιστές». Χωρίς εμάς δεν θα γινόταν η παράσταση, δεν θα είχε την ίδια αξία.

ΒΑΣ. Ξεχωρίζεις ιδιαίτερα κάποιον ρόλο; Είναι στην καρδιά σου, πώς να το πω...

ΟΡ. Κοίταξε, τα έχω ξεπεράσει αυτά, δε με νοιάζουν πια αυτά. Με νοιάζουν οι άνθρωποι, οι συνεργασίες, οι συναντήσεις που σε πάνε παρακάτω. Οι ρόλοι έρχονται, φεύγουν... Δε γίνεται πάντα να είσαι πρωταγωνιστής, δεν γίνεται πάντα να έχεις έναν μεγάλο ρόλο. Οπότε, θα σου απαντήσω ό,τι θα απαντούσα παλιότερα, που κάτι είχα άλλα μυαλά: θα μου άρεσε πολύ να κάνω τον Τρουφαλδινό, από τον «Υπηρέτη των δύο Αφεντάδων» (σημ. Πρόκειται για έργο του Ιταλού Κάρλο Γκολντόνι, που γράφτηκε το 1746), που είναι *commedia dell'arte*, ιταλική κωμωδία, με ένα πολύ έντονο στυλιζάρισμα: ο κάθε χαρακτήρας έχει πολύ συγκεκριμένη σωματικότητα, δηλαδή δεν πας και παίζεις όπως θες, έχει κάποιους κανόνες. Και μένα αυτοί οι συγκεκριμένοι κανόνες για τον συγκεκριμένο ρόλο μου αρέσουν πάρα πολύ.

Είναι ο αρλεκίνος, ουσιαστικά, που είναι ένας υπηρέτης που μπλέκει πάντα σε διάφορες περιπέτειες κι όλο πεινάει κι όλο προσπαθεί να βρει έναν τρόπο πώς θα φάει. Στην *commedia dell'arte* κάθε χαρακτήρας που υπάρχει είναι σαν ένα σχήμα: ο πατέρας, ο Πανταλόνε, είναι πάντα συγκεκριμένη στάση του σώματός του, πάντα έχει το χέρι κάτω από το μούσι του. Δηλαδή ο καθένας έχει ένα στυλ, κατάλαβες. Και αυτό το στυλ εμένα μ' αρέσει πάρα πολύ και θα 'θελα να το κάνω. Αλλά πια δεν με απασχολούν αυτά τα πράγματα. Με απασχολεί πιο πολύ να ντυθώ, να κοιταχτώ στα μάτια, να ιδρώσω μαζί του και να δημιουργήσω κάτι.

ΒΑΣ. Η μουσική και η υποκριτική είναι για σένα άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξὺ τους;

Ένας ηθοποιός χρειάζεται απαραίτητα να τραγουδάει για να «πετύχει» στο θέατρο;

ΟΡ. Κοίταξε, στην ελληνική πραγματικότητα, όσα περισσότερα εφόδια έχεις, τόσο το πιο πιθανό είναι να δουλέψεις. Είναι πάρα πολύ σκληρή η αγορά εργασίας και ακόμα και μια παράσταση να μην έχει τραγούδι, στην οντισιόν ζητάνε να ξέρεις να τραγουδάς. Ένας ηθοποιός, γενικά, θα πρέπει να έχει όσα πιο πολλά εκφραστικά μέσα μπορεί. Τώρα, άμα ένας ηθοποιός είναι πολύ καλός και δεν τραγουδάει, και ένας ηθοποιός είναι πολύ καλός και τραγουδάει, θα πάρουν αυτόν που τραγουδάει. Οπότε κατά τη γνώμη μου, ένας ηθοποιός πρέπει να μπορεί να έχει άσπογη σχέση με το σώμα του, άσπογη σχέση με τη φωνή του, με την αναπνοή του, γενικότερα πολλή πολλή εκπαίδευση! Κι εγώ γυμνάζομαι σίγουρα τρεις φορές την εβδομάδα, μέσω των παραστάσεων έχω εκπαιδευτεί στον χορό, τραγουδάω (δεν γίνεται αλλιώς) παίζω και μουσική. Όσο περισσότερο εκπαιδευμένα είναι τα εκφραστικά σου μέσα, τόσο το καλύτερο.

ΒΑΣ. Ναι, καταλαβαίνω. Θα ήθελες να συμπετάσεις σε μιούζικαλ; Ή όπως έχω μάθει για το συγκρότημα που είχες, θα ήθελες να αρχίσεις να κάνεις περιοδείες;

ΟΡ. Το συγκρότημα λέγεται *Parafernalia* [πρόκειται για παραφθορά του όρου *paraphernalia*, που θα πει συνακόλουθα, συμπράγκαλα].

Κοίταξε, δεν έχω στο μυαλό μου κάτι τέτοιο. Γενικά, μ' αρέσει το μιούζικαλ εννοείται,

...αλλά και αυτό είναι κάτι που στην Ελλάδα δεν γίνεται και πολύ, με σοβαρούς πάντα όρους. Θα ήθελα πολύ να παίξω σε ένα ωραίο μιούζικαλ γιατί γενικά λατρεύω το τραγούδι. Τώρα με την μπάντα, αν είχα μια μπάντα, αν όχι εκείνη που είχα, θα μου άρεσε να το κάνω αυτό. Όμως είναι τελείως διαφορετική η λειτουργία, και είναι και πολύ κουραστικό. Αυτά που τραγουδάω εγώ ως τώρα με την μπάντα, δεν ξέρω αν θα μπορούσα να τα τραγουδάω κάθε μέρα. Είναι πολύ δύσκολα γενικά και με πιάνει και μένα η μανία και κοπανιέμαι (!) και σίγουρα φθείρω παραπάνω την φωνή μου απ' ό,τι πρέπει. Οπότε θα έπρεπε να μπω σε μια συνολικά διαφορετική λειτουργία, αν είχα μπάντα κι έκανα περιοδεία. Θα έπρεπε να βάλω μαθήματα φωνητικής, να έχω δηλαδή ένα διαρκές κούρδισμα ουσιαστικά. Οπότε θα μπορούσα να το κάνω αυτό και θα ήθελα, αλλά θα άλλαζα πολύ τον τρόπο ζωής μου και έτσι όπως υπάρχει το θέατρο στη ζωή μου με δυσκολεύει αυτό.

ΒΑΣ. Διάβασα πως έχεις κάνει και φωνές σε μεταγλωττίσεις, π.χ. στο παιδικό «Elemental» ή στο «Γουίλι Γουόνκα» το 2023. Αυτό πώς προέκυψε;

ΟΡ. Γενικότερα, ήταν κάτι το οποίο κυνηγούσα να κάνω από πάντα. Μου άρεσε πάρα πολύ να συμμετέχω σε τέτοια πράγματα γιατί μπορώ να κάνω με τη φωνή μου χίλια δυο και ένιωθα κάπως ότι και εγώ μπορώ να συνεισφέρω στην ελληνική μεταγλώττιση. Κακά τα ψέματα, με έμαθε ο κόσμος από το *Μαέστρο*, με έμαθαν και οι εταιρίες παραγωγής και μου ζήτησαν να κάνω δοκιμαστικό. Αλλά είναι και κάτι που από μόνος μου το διεκδικούσα από πριν. Βέβαια είναι ένας πολύ κλειστός κύκλος,

και καλά κάνει κατά τη γνώμη μου, γιατί υπάρχουν άνθρωποι που ζουν απ' αυτό• οπότε το να πάει ένας σαν κι εμένα, που μπορεί να 'χει δουλειά αλλού, σε αυτόν τον χώρο δεν είναι τόσο απλό. Αλλά από την άλλη, άμα κάπου ταιριάζει και μπορείς να προσφέρεις, θα 'ταν άδικο να μην μπορούσες να το κάνεις. Και τώρα θα κάνω κι άλλα τέτοια.

ΒΑΣ. Αλήθεια; Αν επιτρέπεται, τι θα κάνεις;

ΟΡ. Θα κάνω μια καινούρια ταινία (ας πούμε... παιδικό) και τώρα θα με δοκιμάσουν για ακόμα ένα, το οποίο δεν μπορώ να το πω δυστυχώς, γιατί δεν επιτρέπεται!

.Α, τι ωραία! Καλή επιτυχία!

ΟΡ. Ευχαριστώ. Είναι δύσκολη δουλειά να ξέρεις, πολύ περίεργη. Έχεις ένα τάμπλετ μπροστά σου με τα λόγια και έχεις μια οθόνη μπροστά που παίζει την ταινία και χωρίς να 'χεις το κείμενο σπίτι σου, πρέπει να πας εκεί *prima vista* (πρώτη φορά) για να το κάνεις. Γιατί δεν επιτρέπεται, λόγω δικαιωμάτων, να βγαίνουν τα υλικά εκτός στούντιο. Για να καταλάβεις, όταν βγαίνει και ο ηχολήπτης από το στούντιο, κλείνουν τον υπολογιστή! Τόσο πολύ!

ΒΑΣ. Σ' ευχαριστώ πολύ πολύ!

ΟΡ. Ευχαριστώ κι εγώ, κορίτσι μου!

Έχεις ενέργεια;

του Αλέξανδρου Δρόσου

Ο **ηλεκτρισμός** έχει παίξει κύριο ρόλο στην ανάπτυξη της ανθρωπότητας, ώστε πλέον δεν μπορούμε να φανταστούμε τον κόσμο χωρίς αυτόν. Στις μέρες μας, όλες οι συσκευές, όλα τα μεταφορικά μέσα και πάρα πολλά άλλα, γενικότερα, στον κόσμο μας λειτουργούν χάρη στην ηλεκτρική ενέργεια.

Όμως, αναρωτήθηκε ποτέ κανείς ποιοι είναι οι τρόποι με τους οποίους παράγεται η ενέργεια ή πόσο κοστίζει η παραγωγή της, πώς έρχεται στα σπίτια μας, πώς αποθηκεύεται, πώς... Οι περισσότεροι άνθρωποι μένουν μόνο στο πόσο κοστίζει σε αυτούς το ηλεκτρικό ρεύμα (σοβαρότατο ζήτημα, η αλήθεια...) και δεν ψάχνουν να βρουν πώς και από τι παράγεται: από φυσικό αέριο, από λιγνίτη, από ανανεώσιμες πηγές κλπ.

Γενικότερα, στην Ελλάδα μόνο το 45% της παραγόμενης ενέργειας είναι από ανανεώσιμες πηγές. Το υπόλοιπο 55% της ενέργειας χωρίζεται σε 33% φυσικό αέριο, 17% λιγνίτη και 5% από εισαγωγές. Όσο για το κόστος παγκοσμίως, η πιο ακριβή για την παραγωγή της είναι η ενέργεια από τη βιομάζα (114\$ per MWh). Στη δεύτερη θέση είναι η γεωθερμία (75\$ per MWh), στην τρίτη τα υδροηλεκτρικά εργοστάσια (964\$ per MWh), στην τέταρτη ο λιγνίτης και το φυσικό αέριο (60\$ per MWh), στην πέμπτη η αιολική

(38\$ per MWh), ενώ η πιο φτηνή για την παραγωγή της είναι η ενέργεια που παράγεται από τον ήλιο. Οι τρόποι παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες τρόπους:

1. στη γεννήτρια, η οποία παράγει ενέργεια με διάφορους τρόπους, όπως λ.χ. με το νερό, με τον αέρα κλπ.

2. από την απορρόφηση σωματιδίων (απελευθερώνονται με εκρήξεις τις οποίες προκαλεί ο άνθρωπος), τα οποία περιέχουν ενέργεια (π.χ. πυρηνική σύντηξη, παραγωγή ενέργειας από αντιύλη κλπ.).

3. συλλογή ενέργειας από διάφορα σώματα που περιέχουν ενέργεια, όπως τη βροχή, διάφορα βακτήρια κλπ.

Κι ακολουθεί η μεταφορά ενέργειας. Αφού παραχθεί, λοιπόν, η ενέργεια, πηγαίνει μέσω των καλωδίων στους υποσταθμούς όπου ελέγχεται και στη συνέχεια είτε αποθηκεύεται (υποθαλάσσια ή στην επιφάνεια της γης με μπαταρίες χημικής, άμμου κλπ.) είτε φτάνει στα σπίτια μας. Η μεταφορά αυτή γίνεται είτε με εναλλασσόμενο ρεύμα είτε με συνεχές.

«Εἶδομεν τὸ φῶς τὸ ἀληθινόν»...

Νανο... ρομποτική: πώς είπατε, παρακαλώ; του Γιώργου Νταφογιάννη

Η **νανορομποτική** είναι ένας επαναστατικός επιστημονικός τομέας που επηρεάζει την ιατρική, τη μηχανική και την περιβαλλοντική τεχνολογία. Τα νανορομπότ, με υπολογισμένα σε νανοκλίμακα (νανόμετρα) μεγέθη, είναι σχεδιασμένα να εκτελούν εξαιρετικά εξειδικευμένες λειτουργίες. Στην ιατρική, υπόσχονται την άμεση μεταφορά φαρμάκων σε καρκινικά κύτταρα ή την επιδιόρθωση κατεστραμμένων ιστών με ελάχιστες παρενέργειες. Αυτά τα νανορομπότ μπορούν να εκτελούν χειρουργικές επεμβάσεις με ακρίβεια, αποφεύγοντας την ανάγκη για παραδοσιακές επεμβάσεις.

Η νανορομποτική μπορεί, επίσης, να συμβάλει στη δημιουργία υλικών υψηλής απόδοσης και στον καθαρισμό του περιβάλλοντος, όπως λ.χ. με νανοσυσκευές για την αφαίρεση ρύπων από το νερό. Οι ε-

φαρμογές της είναι αμέτρητες, με το δυναμικό της να επηρεάζει κάθε τομέα -από τη βιομηχανία μέχρι την καθημερινή ζωή. Ενδεικτικά, μερικά νανορομπότ είναι Nanobots for Environmental Cleanup, Nanobots for Cancer Treatment, Magnetically Controlled Nanobots, Biohybrid Robots και Nanoswimmers, με τιμές που κυμαίνονται από 5.000 έως 20.000 ευρώ ανά μονάδα, αναλόγως βεβαίως της τεχνολογίας τους.

Παρά τις δυνατότητες της, η νανορομποτική αντιμετωπίζει προκλήσεις ηθικής και ασφάλειας, απαιτώντας υπεύθυνη έρευνα και αυστηρή ρύθμιση -με γνώμονα κυρίως τη σύζευξη του κοινωνικού με τον επιστημονικό χώρο, αλλά και την ωφέλεια του ίδιου του ανθρώπου. Στην Ελλάδα, η έρευνα βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο, αν και υπάρχουν συνεργασίες με ευρωπαϊκούς οργανισμούς για την ανάπτυξη αυτής της τεχνολογίας.

Με την προϋπόθεση της μελλοντικής ανάπτυξής της, η νανορομποτική υπόσχεται να μεταμορφώσει ολοκληρωτικά τη σχέση μας με τη φύση και με κάθε τομέα της ζωής.



Βιονικά μέλη ή όταν η επιστήμη αλλάζει ζωές

του Νικόλα Παπανικολάου

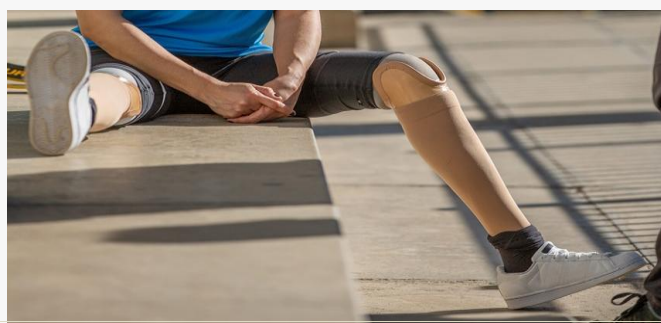
Στην εποχή μας καταβάλλονται συνεχείς προσπάθειες για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής αλλά και την κάλυψη των αναγκών όλων των ανθρώπων. Ένα από τα πιο καινοτόμα επιτεύγματα αυτής της προσπάθειας είναι η **βιονική τεχνολογία**. Η βιονική τεχνολογία προσφέρει τη δυνατότητα, σε άτομα που έχουν χάσει κάποιο μέλος του σώματός τους, να αποκτήσουν λειτουργικές προσθέσεις, τις οποίες μπορούν να ελέγχουν με απόλυτη ακρίβεια. Με τα βιονικά μέλη, οι χρήστες ανακτούν βασικές δεξιότητες, και μπορούν να πραγματοποιήσουν καθημερινές εντολές, όπως η βάδιση ή η εκτέλεση λεπτών κινήσεων, που θα ήταν αδύνατες χωρίς αυτά. Η επίδραση της τεχνολογίας αυτής στη ζωή των ανθρώπων είναι τεράστια, καθώς τους επιτρέπει να επανενταχθούν δυναμικά στην καθημερινότητα αλλά και στην κοινωνία. Με τη συνεχή εξέλιξη της βιονικής, οι επιστήμονες και οι μηχανικοί αναμένουν ακόμη μεγαλύτερες καινοτομίες στο μέλλον, που θα κάνουν τη ζωή ακόμη πιο λειτουργική και ανεξάρτητη για τους χρήστες. Η βιονική τεχνολογία δεν είναι απλώς ένα εργαλείο, αλλά μια γέφυρα που συνδέει την επιστήμη με την ανθρώπινη ελπίδα για μια καλύτερη ζωή.

Εγκέφαλος που... θυμάται

Χάρη σε ένα μικροτσίπ, το οποίο εμφυτεύεται στον εγκέφαλο, ασθενείς με προβλήματα μνήμης μπορούν πλέον (ή σε λίγο από τώρα) να τα νικήσουν. Το βιονικό αυτό μικροτσίπ είναι σε θέση να μιμείται την πολύπλοκη δραστηριότητα των νευρώνων στον ιπλόκαμπο, όπου διαμορφώνονται οι νέες αναμνήσεις, επιτρέποντας στη μνήμη να διατηρείται... αειθαλής.

«Βιονική» όραση

Την οπτική επαφή με την πραγματικότητα κατέκτησαν έξι τυφλά άτομα, χάρη σε εμφύτευμα που τοποθετήθηκε στον εγκέφαλό τους, με τη βοήθεια του οποίου μεταδίδονται απευθείας στον εγκέφαλο εικόνες βίντεο. Τα ηλεκτρόδια που εμφυτεύθηκαν στον οπτικό φλοιό του εγκεφάλου κατασκεύασε ομάδα Αμερικανών επιστημόνων, οι οποίοι συγκέντρωσαν οπτικό υλικό από μια βιντεοκάμερα προσαρτημένη σε γυαλιά, παρακάμπτοντας τη συνήθη πορεία διαμέσου του οπτικού νεύρου.



Ελπίδες βαθιάς κατάψυξης

του Μιχάλη Τσίρκα

Η **κρυογονική** είναι η διαδικασία με την οποία διατηρούνται σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες τα σώματα ανθρώπων, οι οποίοι έπασχαν από σοβαρές ασθένειες και δεν μπόρεσαν να θεραπευτούν με την ιατρική της εποχής τους, με την ελπίδα ότι θα μπορέσουν να θεραπευτούν με την ιατρική του μέλλοντος.



Η διαδικασία αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο όταν ο ασθενής είναι κλινικά νεκρός. Η κατάψυξη του ασθενούς πρέπει να γίνει λίγα λεπτά πριν τον θάνατο του και είναι αναγκαίο να χρησιμοποιηθούν κρυοπροστατευτικά, προκειμένου να εμποδίσουν τον σχηματισμό πάγου στο σώμα του κατά τη διάρκεια της κρυοσυντήρησης.

Η κρυογονική έχει χαρακτηριστεί και ως «ψευδοεπιστήμη», αφού σύμφωνα με τους αντιπάλους της όσα υπόσχεται δεν έχουν μέχρι σήμερα επιβεβαιωθεί: η εξαιρετικά χαμηλή θερμοκρασία στην οποία διατηρούνται τα σώματα (-196° Κελσίου) μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον εγκέφαλο αλλά και στα νευρικά κυκλώματα του.

Από το 2014 περίπου 250 άνθρωποι έχουν καταψυχθεί στις

Ο πρώτος άνθρωπος που καταψύχτηκε ήταν ο Δρ Τζέιμς Μπέντφορντ, ένας Αμερικανός καθηγητής ψυχολογίας, ο οποίος το 1966 είχε προβλέψει στη διαθήκη του να δοθεί σε κρυογονική εταιρεία το ποσό των 100.000 δολαρίων, προκειμένου να κρυοσυντηρηθεί, αφού έπασχε από καρκίνο των νεφρών και των πνευμόνων. Ο καθηγητής διατηρείται μέχρι σήμερα σε κάψουλα κρυογονικής στο Alcor Life Extension Foundation, μια εταιρεία που ερευνά και εκτελεί την κρυογονική από το 1972, με έδρα το Scottsdale της Αριζόνα των Ηνωμένων Πολιτειών.

Η.Π.Α, ενώ 1500 άτομα έκαναν αίτηση για να κρυοσυντηρηθούν. Πολλοί υποστηρίζουν ότι είναι εξαιρετικά απίθανο οι κρυογονικές εταιρίες να διατηρηθούν λόγω του υψηλού κόστους της διαδικασίας, αλλά και των αβέβαιων αποτελεσμάτων τους. Πολλές είναι οι εταιρείες που αναπτύχθηκαν κατά τις δεκαετίες 1960 και 1970, όταν διαδόθηκε σημαντικά η κρυογονική ως πρακτική• αρκετές από αυτές, όμως, δεν μπόρεσαν να επιβιώσουν και αναγκάστηκαν να διακόψουν την κρυοσυντήρηση των πτωμάτων και να τους θάψουν.

Ένα βαθιά ηθικό δίλημμα

των Β. Αθανασόπουλου – Γ. Δούκα

Η **ευθανασία** [εὐ + θάνατος] αφορά την εσκεμμένη πρόκληση θανάτου για την ανακούφιση ατόμου από ανίατο πόνο ή ασθένεια. Το ζήτημα παραμένει έντονα αμφιλεγόμενο, εγείροντας ερωτήματα γύρω από την αξία της ζωής και την αυτονομία του ατόμου. Υποστηρικτές της ευθανασίας πιστεύουν πως προσφέρει στους ασθενείς τη δυνατότητα να τερματίσουν τη ζωή τους με *αξιοπρέπεια*, αποφεύγοντας τον παρατεταμένο πόνο. Ταυτόχρονα, μπορεί να μειώσει το συναισθηματικό και οικονομικό βάρος των οικογενειών, που συχνά επιβαρύνονται με μακροχρόνια φροντίδα.

Ωστόσο, επικριτές της

πρακτικής επισημαίνουν τον κίνδυνο κατάχρησης και την πιθανή πίεση στους ασθενείς να επιλέξουν τον θάνατο, ενδεχομένως για να απαλλάξουν τους οικείους τους από την ευθύνη της φροντίδας. Σε χώρες όπως η Ολλανδία και το Βέλγιο, η ευθανασία επιτρέπεται υπό αυστηρές προϋποθέσεις, με τη συναίνεση του ασθενούς και την επιβεβαίωση ανίατης ασθένειας. Η διαδικασία πραγματοποιείται με σω ένεσης φαρμάκων που προκαλούν τον θάνατο χωρίς πόνο.

Στην Ελβετία, η ευθανασία είναι επιτρεπτή χωρίς άμεση συμμετοχή γιατρού. Ούτε δυο χρόνια πριν, μάλιστα, εκεί δεκαέξι παιδίατροι υπέγραψαν μια ανοιχτή επιστολή προς το Κοινοβούλιο της χώρας τους, ζητώντας τη νομιμοποίηση της ευθανασίας για ανήλικους ασθενείς, υποστηρίζοντας ότι πρόκειται για μια αναγκαία σε κάποιες περιπτώσεις «πράξη ανθρωπισμού». Από το 2008 έως το 2012 περισσότεροι από 600 άνθρωποι, από 23 έως 97 χρονών, ταξίδεψαν στην Ελβετία, προκειμένου να υποβοηθηθούν στην απόφασή τους να πεθάνουν. Στις ΗΠΑ η ιατρική βοήθεια επιτρέπεται σε μερικές πολιτείες. Στην Ελλάδα, η ευθανασία



απαγορεύεται και τιμωρείται αυστηρά, όπως ορίζουν τα άρθρα 300 και 301 του Ποινικού Κώδικα.

Το θέμα παραμένει διαχρονικά ανοιχτό, απαιτώντας προσεκτική συζήτηση που να ισορροπεί μεταξύ του σεβασμού της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και της προστασίας της ζωής.

Βρε, κάτι μυστήρια η Ιστορία...

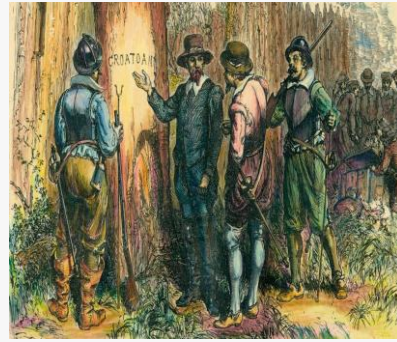
του Γιώργου Νταφογιάννη



Οι **Γραμμές της Νάσκα** είναι τεράστια σχήματα που αποτυπώθηκαν στο έδαφος με φυσικά υλικά, τα οποία δημιουργήθηκαν μεταξύ 500 π.Χ. και 500 μ.Χ. στο έδαφος της ερήμου του Περού. Τα συγκεκριμένα γεωγλυφικά απεικονίζουν ζώα, φυτά και γεωμετρικά σχήματα, τα ο-

ποία είναι ορατά κυρίως από τον αέρα. Ο σκοπός τους ως και σήμερα παραμένει άγνωστος και αινιγματικός, με θεωρίες να περιλαμβάνουν λατρευτικές πρακτικές, αστρονομική χρήση ή πως είναι ένας τρόπος επικοινωνίας με θεότητες της εποχής.

Το μυστήριο της χαμένης αποικίας, ή ευρέως γνωστής



ως «αποικία Ρόανοκ» (Roanoke), ξεκινά το 1587, όταν Άγγλοι αποικιοκράτες με επικεφαλής τον John White, αποβιβάστηκαν στο νησί Roanoke. Μετά από λίγο καιρό τα τρόφιμα τελείωσαν και έτσι ο επικεφαλής έπρεπε να γυρίσει στον τόπο απ' όπου ξεκίνησε για ανεφοδιασμό. Αφού επέ-

στρεψε τρία χρόνια μετά, λόγω του Αγγλο-ισπανικού πολέμου, δεν βρήκε ούτε ίχνος από την ακμάζουσα αποικία. Το μόνο που βρέθηκε ήταν η λέξη "Croatoan", χαραγμένη σε ένα δέντρο. Το μυστήριο από τότε παραμένει άλυτο, με την πιο πιθανή εξήγηση για την εξαφάνιση των αποίκων να είναι ότι οι άνθρωποι της αποικίας ενσωματώθηκαν στις τριγύρω φυλές.

Όντως έτσι να έγινε;

Οι **Μάγια**, ένας από τους πιο προηγμένους και ακμάζοντες πολιτισμούς της Κεντρικής Αμερικής, καταστράφηκαν μυστηριωδώς γύρω στο 900 μ.Χ. Αν και οι πόλεις τους άρχισαν να εγκαταλείπονται η μία μετά την άλλη, ως λαός οι Μάγια ποτέ δεν εξαφανίστηκαν -αφού έως και σήμερα υπάρχουν εν ζωή απόγονοί τους. Η πιθανότερη εξήγηση για την εγκατάλειψη των πόλεων είναι η περιβαλλοντική υποβάθμιση και η υπερκαλλιέργεια, αν και τα ακριβή αίτια παραμένουν ακόμα ασαφή.



The Terror

του Νικόλα Παπανικολάου

Μια **φωτογραφία** που έχει χαραχτεί βαθιά στη συλλογική μνήμη της ανθρωπότητας: ένα ολόγυμνο κορίτσι να τρέχει, μαζί με άλλους, πανικόβλητο σε έναν δρόμο κοντά στο Trảng Bàng, στο Βιετνάμ, μετά τη ρίψη βόμβας ναπάλμ σε ομάδα Νοτιοβιετναμέζων στρατιωτών και πολιτών. Το κορίτσι αυτό ονομάζεται Phan Thi Kim Phuc και κατάφερε να ξεφύγει από του χάρου τα δόντια σχίζοντας τα φλεγόμενα ρούχα της. Η φωτογραφία της έγινε σύμβολο της φρίκης του πολέμου, αλλά η πραγματική ιστορία της Kim Phuc είναι αυτή μιας γυναίκας



που αρνήθηκε να αφήσει το τραύμα να καθορίσει τη ζωή της.

Ως ενήλικη, η Kim αντιμετώπισε εμπόδια που λίγοι μπορούν να φανταστούν. Διώχθηκε από το πανεπιστήμιο της πατρίδας της, αλλά αυτό δεν στάθηκε εμπόδιο στον δρόμο της προς τη μόρφωση μιας και το 1986 τη δέχθηκε ένα άλλο πανεπιστήμιο στην Κούβα όπου και αποφοίτησε. Με τη μετα-

στροφή της στον Χριστιανισμό βρήκε τη δύναμη να συνεχίσει. Βρήκε μία νέα εσωτερική γαλήνη και αποφάσισε να δώσει στη ζωή της έναν μεγαλύτερο σκοπό: να μοιράζεται την ιστορία της, βοηθώντας άλλους να βρουν ελπίδα μέσα από τη δική της τραγωδία. Σήμερα έχει δυο παιδιά και είναι ευτυχισμένη μητέρα, σύζυγος και γιαγιά.

Με τον ήχο της τζαζ

του Γιώργου Δούκα

Στα βασικά όργανα της τζαζ μουσικής περιλαμβάνονται το σαξόφωνο, η τρομπέτα, το πιάνο, το κοντραμπάσο και τα τύμπανα, ενώ ο αυτοσχεδιασμός παίζει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη της μελωδίας και της ερμηνείας. Η τζαζ έχει τις ρίζες της στην αφρικανική κουλτούρα, όμως συνδυάζει το αγγλικό, το γαλλικό και το ισπανικό χρώμα μουσικής.

Η ιστορία της τζαζ ξεκινά περίπου στο τελευταίο τέταρτο του 19^{ου} αιώνα, όταν τζαζίστες αρχίζουν να παίζουν αυτό το είδος μουσικής σε μαγαζιά του αμερικανικού Νότου με σκοπό να βγάλουν τα προς το ζην. Στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20^{ου} αι. η τζαζ μουσική αρχίζει να διαδίδεται και προς τον Βορρά, όταν οι πρώτες μάζες έγχρωμων μετακινούνται ή μεταναστεύουν στον

περισσότερο φιλελεύθερο Βορρά και διαδίδουν τη μουσική τους -δεχόμενοι, ωστόσο, σφοδρές ρατσιστικές επιθέσεις.

Ο James Weldon, λευκός Αμερικάνος ακτιβιστής θέτει τα θεμέλια για την ανάπτυξη της τζαζ τον 20^ο αι. με το τραγούδι του "Lift Every Voice and Sing" («Υψώστε τη φωνή σας και τραγουδήστε»), το οποίο είναι μία μίξη κλασικής και τζαζ μουσικής που αναφέρεται ίσως για πρώτη φορά στα πολιτικά δικαιώματα των έγχρωμων.

Ο καιρός περνά και η κοινωνική και πολιτική διάσταση της τζαζ «αναδύεται», με τη συνεισφορά καλλιτεχνών, όπως ο Louis Armstrong και ο Duke Ellington. Κέντρο της τζαζ εξακολουθεί να αποτελεί η Νέα Ορλεάνη, πρωτεύουσα των φυτειών στο Δέλτα του Μισισιπή



της οποίας η πολυπολιτισμικότητα ευνοεί σημαντικά τη σύνθεση τζαζ μουσικής. Μέχρι το 1940 η τζαζ διαμόρφώνει τον χαρακτήρα της με εκπροσώπους της διακεκριμένους μουσικούς όπως ο Τσαρλς Μίνγκου, ο Τζον Κολτράνε, ο περίφημος Φράνκ Σινάτρα και μια γυναίκα, η Έλλα Φιτζέραλντ που ξεχώρισε ως «η βασίλισσα της τζαζ».

Ήδη από το 1920 η Ευρώπη έχει ακούσματα της τζαζ από το ραδιόφωνο, όμως μετά το 1940 αρχίζουν οι φυσικές περιοδείες οι οποίες εμπνέουν και άλλους καλλιτέχνες να ασχοληθούν με τη μουσική βιομηχανία της τζαζ, αφήνοντας το δικό

τους αποτύπωμα. Οι καλλιτέχνες που ανθίζουν την εποχή του '50 είναι ο Φρανκ Σινάτρα και ο Ρέι Τσάρλς, των οποίων τα τραγούδια μιλούν για ιδανικά, κατακρίνοντας το κράτος για τις πρακτικές του, ενώ παράλληλα προσφέρουν στιγμές διασκέδασης για τον κόσμο.

Για κάθε ιδέα κάποιος πρέπει να παλέψει. Για την ιδέα της τζαζ πάλεψαν οι μαύροι και πέτυχαν τον στόχο τους, μειώνοντας σημαντικά τις ανισότητες και τις ρατσιστικές συμπεριφορές, μέσω της μουσικής έκφρασης.

Όταν σκοτώνουν τα κοτσύφια

της Ντέμης Γιαννακοπούλου



Ένα σπουδαίο, κατά τη γνώμη μου, **βιβλίο**, το οποίο αποτυπώνει μέσα από τα μάτια ενός παιδιού την ωμή πραγματικότητα στον βαθιά ρατσιστικό Αμερικανικό Νότο της δεκαετίας

του '30. Ένας εξαιρετικά έντιμος δικηγόρος, ο Άττικους Φίντς, αναλαμβάνει την υπεράσπιση της αθωότητας του έγχρωμου πελάτη του. Η αλήθεια, βέβαια, είναι κρυμμένη μακριά από τις προκαταλήψεις γνωστή μόνο στους ανοιχτόμυαλους ανθρώπους. Αν, όμως, τελικά σκοτώσουν τα «κοτσύφια», θα αποκαλυφθεί η αλήθεια, πριν να είναι αργά;

Παρέα με τους... Όρνιθες

του Γιώργου Δούκα

Μια καθηλωτική **κωμωδία** κατάλληλη για όλες τις ηλικίες, που διδάχτηκε για πρώτη φορά στα Μεγάλα Διονύσια, το 414 π.Χ., ήρθε ξανά στο προσκήνιο σε σκηνοθεσία του Άρη Μπινιάρη, με πρωταγωνιστές τον Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλο και τον Γιώργο Χρυσόστομο.

Η ιστορία περιστρέφεται γύρω από δύο φίλους, τον Πεισθέταιρο (=πιστός φίλος) και τον Ευελπίδη (= αυτός που έχει καλές ελπίδες) και την απόφασή τους να δημιουργήσουν μια πόλη, χωρίς διεφθαρμένους κατοίκους, η οποία θα αποτελούνταν από πουλιά, τα οποία θα λειτουργούσαν ως μεσολαβητές μεταξύ ανθρώπων και θεών. Έτσι, δημιουργείται τελικά η **Νεφελοκοκκυγία** [νεφέλη (= σύννεφα) + κόκκυξ (= κούκος)].

Ωστόσο, τα πρώτα προβλήματα δεν αργούν να εμφανιστούν, αφού ιδιοτελείς πολιτικοί και τεχνοκράτες σκοπεύουν να εκμεταλλευτούν οικο-



νομικά την Νεφελοκοκκυγία, σπέρνοντας την αθλιότητα στη γη. Ευτυχώς, αυτή η εξέλιξη θα αποτραπεί με την παρέμβαση των θεών και την υπογραφή συμφωνίας, η οποία αποκαθιστά την ισορροπία στον κόσμο.

Σκοπός της κωμωδίας είναι η σάτιρα. Συγκεκριμένα, **καυτηριάζει** την πολιτική κατάσταση της Αθήνας και προσπαθεί να αφυπνίσει πνευματικά τους ανθρώπους. Τους τότε... και τους τώρα.

Οι όροφοι, ο χρόνος και η (λίγη)... ζωή

Ένα διήγημα της Βασιλιάννας Παναγιωτοπούλου

Τα χρόνια περνούν... Οι όροφοι αλλάζουν... Η ζωή όμως παραμένει σταθερή. *Ή μήπως όχι;*

Στον τέταρτο όροφο κατοικεί ένα παιδάκι. Ο όροφος σφύζει από ζωή! Όνειρα, γέλια, κλάματα, ξεφωνητά πλημμυρίζουν τον όροφο. Το παιδί λατρεύει το τέταρτο πάτωμα! Και ο χρόνος περνά...

Το παιδάκι μετακομίζει στον τρίτο όροφο, μα είναι πια ένας νέος άνθρωπος που προσπαθεί να ανοίξει τα φτερά του. Όνειρα για το μέλλον, βλέψεις και στιγμές αγωνίας πλημμυρίζουν τώρα τον όροφο. Σίγουρα χρειάζεται μια αλλαγή, έ-

χει μπουχτίσει! Μα ο χρόνος κυλά γοργά...

Ο νέος πηγαίνει στον δεύτερο όροφο και μαζί αλλάζει και ηλικία. Έχει τη δική του οικογένεια πια. Κουρασμένες φωνές, μπλεγμένες με παιδικά τσιρίγματα, πλημμυρίζουν τον όροφο. Πρέπει -οπωσδήποτε- να αλλάξει όροφο, με τα παιδιά αγκαλιά δεν είναι εύκολες οι σκάλες. Και ο χρόνος συνεχίζει...

Ο οικογενειάρχης αλλάζει όροφο, κατεβαίνει στον πρώτο. Τα παιδιά έφυγαν, αυτός μεγάλωσε, τα βάσανα της ζωής φαίνονται χαραγμένα στο πρόσωπό του.

Γαλήνη πλημμυρίζει τον όροφο. Οι συνθήκες απαιτούν μια αλλαγή, τα πόδια του δεν τον βαστούν πια για αυτές τις σκάλες. Και ο χρόνος ολοένα και τρέχει...

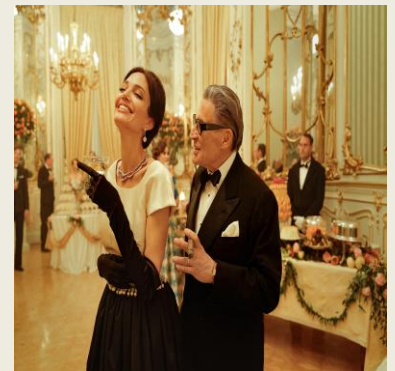
Ο ηλικιωμένος άνθρωπος κατεβαίνει στο ισόγειο, όπως ακριβώς επιθυμούσε. Στην ατμόσφαιρα πλανιέται μια ζεστή, νοσταλγική αύρα, σαν να ρίχνει ένα στιγμιαίο βλέμμα στην αίγλη του παρελθόντος. Όμως ούτε φωνές ούτε γέλια πλημμυρίζουν τον όροφο. Μόνο ατέλειωτη και βαριά σιωπή. Και ο χρόνος θαρρείς και σταματά...

«Κάλλας: Η φωνή που έχινε θρύλος»

Η ταινία

των Γ. Δούκα &
Γ. Νταφογιάννη

Πρόκειται για μια βιογραφική ταινία του 2024 με πρωταγωνίστρια τη *Αντζελίνα Τζολί* και σκηνοθεσία του *Πάμπλο Λορέν*. Η ταινία επικεντρώνεται στην τελευταία εβδομάδα ζωής της σπουδαίας σοπράνο *Μαρίας Κάλλας* (καλλιτεχνικό ψευδώνυμο της Μαρίας Άννας Καικιλίας Σοφίας Καλογεροπούλου, 1923-1977) με αναδρομές στα τελευταία λεπτά της ταινίας δια φωτίζουν τον θεατή, αναφορικά με τα σημαντικά γεγονότα της ζωής της που τη στιγμάτισαν. Γι' αυτό αν σκοπεύετε να την δείτε, να είστε καλά διαβασμένοι!



Σούπα από καρπούζι και βασιλικό με φέτα

του Βασίλη Αθανασόπουλου

Συστατικά:

- 1 μικρό καρπούζι
- 1/2 φλιτζάνι φύλλα φρέσκου βασιλικού
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 1/4 φλιτζάνι φέτα, θρυμματισμένη
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι

Οδηγίες:

- Καθαρίζετε το καρπούζι και το κόβετε σε κομμάτια.
- Βάζετε το καρπούζι, το μέλι, το βασιλικό και το αλάτι σε ένα μπλέντερ και χτυπάτε μέχρι να γίνει λείος χυμός.
- Σερβίρετε τη σούπα κρύα και προσθέτετε τη θρυμματισμένη φέτα και το πιπέρι.



Γευστική Εμπειρία: Πρόκειται για μια δροσερή και αναζωογονητική σούπα που συνδυάζει το καρπούζι, τον βασιλικό, το μέλι και τη φέτα, δημιουργώντας έναν ενδιαφέροντα γευστικό συνδυασμό. Η ιδέα αυτής της σούπας ανήκει σε μια σύγχρονη τάση της γαστρονομίας που συνδυάζει γλυκές και αλμυρές γεύσεις σε εξαιρετικά απρόβλεπτους συνδυασμούς, εκμεταλλευόμενη τη δροσιά του καρπουζιού και την ένταση του βασιλικού και της φέτας.

Ελεύθεροι πολιορκημένοι... στην ομορφιά!

της Βασιλιάννας Παναγιωτοπούλου

Ζούμε σε μια εποχή που οι celebrities και οι influencers ασκούν τεράστια επιρροή, κυρίως στους νέους ανθρώπους.

Στην πραγματικότητα, όμως, εμείς οι ίδιοι τους έχουμε δώσει αυτό το δικαίωμα. Τους έχουμε τοποθετήσει σε ένα πανύψηλο βάθρο και παρακολουθούμε την κάθε τους κίνηση -είτε γιατί μας ελκύει ο «ιδανικός» τρόπος ζωής που μας προβάλλουν, είτε επειδή μέσω των δικών τους αποτυχιών ικανοποιούμε τις δικές μας ανασφάλειες. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, τα πρόσωπα αυτά επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό

τις επιλογές μας.

Οι celebrities επιχειρούν να καθορίσουν τα πρότυπα ομορφιάς της εποχής μας οδηγώντας αρκετούς νέους -κυρίως κορίτσια, αλλά και αγόρια- στο να βιώνουν ανασφάλειες όσον αφορά την εξωτερική τους εμφάνιση. Έτσι, στην προσπάθειά τους να αλλάξουν την αυτοεικόνα τους στρέφονται, συχνά, προς τη βελτιωτική πλαστική χειρουργική. Σύμφωνα με μια έρευνα του 2022 από την Διεθνή Εταιρεία Αισθητικής Πλαστικής Χειρουργικής (IS-AP), οι επεμ-

βάσεις έχουν αυξηθεί στην Ελλάδα κατά 38%, με πιο δημοφιλείς, αυτές που αφορούν την επέμβαση στο στήθος, τη ρινοπλαστική, τη βλεφαροπλαστική και την κοιλιοπλαστική. Οι τιμές, μάλιστα, δεν είναι για όλους προσιτές: για μια ρινοπλαστική κυμαίνονται από 1500€ μέχρι και 4500€, ενώ το κόστος μιας αύξησης στήθους αντιστοιχεί σε δύο με τρεις μισθούς ενός μέσου υπαλλήλου!

Όμως, πόσο μακριά είμαστε πρόθυμοι να φτάσουμε, για να ανταποκριθούμε στα πρότυπα ομορφιάς της εποχής μας; Ας πάρουμε το πα-

ράδειγμα της Zhou Chuna, μιας 18χρονης κοπέλας από την Ανατολική Κίνα, που το όνειρό της να μοιάζει όσο γίνεται περισσότερο στην αγαπημένη της Κινέζα ηθοποιό, Esther Yu μετατράπηκε σε εθισμό: μέχρι στιγμής έχει ξοδέψει 4 εκατομμύρια yuan (530.574€ !!!) από τα χρήματα των γονιών της σε πάνω από 100 πλαστικές επεμβάσεις (!!!) ξεκινώντας από την ηλικία των 13 ετών! Έχει δοκιμάσει σχεδόν όλων των ειδών τις επεμβάσεις σε σημείο που οι γιατροί προειδοποιούν πως εάν πραγματοποιηθεί έστω και άλλη μία, οι βλάβες που θα προκληθούν θα είναι μη αναστρέψιμες.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως αν και είμαστε άνθρωποι με ελεύθερη βούληση, έχουμε πάντα την ευθύνη των επιλογών μας. Ας θυμηθούμε τις είχε πει και ο διάσημος Αλεξανδρινός ποιητής, ο Κωνσταντίνος Καβάφης: «Κι αν δεν μπορείς να κάμεις τη ζωή σου όπως τη θέλεις, τούτο προσπάθησε τουλάχιστον όσο μπορείς: μην την εξευτελίζεις».

Μόδα είναι και...χτυρίζει!

της Μυρτούς Νικολάου

Κάθε χρόνο η **μόδα** αλλάζει, όμως αν το δούμε λίγο πιο προσεκτικά, με κάποιον τρόπο επανέρχεται. Το 2025, πάντως, θα δούμε δυναμικούς συνδυασμούς, όπως αντιανεμικά και απλές γραμμές μαζί με πιο glam κομμάτια. Θα φορεθούν, επίσης, πολλά αξεσουάρ (που θεωρούνται statements) και μοτίβα όπως το **pois** και το **carreaux**. Όσον αφορά τα ανοιζιάτικα looks, το **powder pink** έχει πρωταγωνιστικό χαρακτήρα για το 2025, το οποίο θα φορεθεί όσο και το μπορντό το 2024. Οι συνδυασμοί γίνονται πιο πρόχειροι, αφού θα δούμε πολλά άνετα παντελόνια αλλά και κρόσια. Ρούχα, πλούσια σε διαφορετικές υφές θα πωλούνται παντού και οι ναυτικές ρίγες θα φορεθούν με πολλούς τρόπους.



Η μόδα του 2024 με μια ματιά!!

της Κωνσταντίνας Κεφάλα

Ανακαλώντας τις πιο αισθητές τάσεις μόδας του 2024, το street style φαίνεται να κυριάρχησε με αστικές δονήσεις και αβίαστη κομψότητα να γεμίζουν τη σκηνή. Τα Adidas Sambas και τα slick back μαλλιά έγιναν εικονικά, αλλά αυτά ήταν μόνο ένα κομμάτι του παζλ αφού δεν έλλειψαν, φυσικά, κι άλλες τάσεις – η clean girl αισθητική, ο μινιμαλισμός και πολλά ακόμα trend έκαναν αισθητή την παρουσία τους. Όσο για το καλοκαίρι; Ήταν μια έκρηξη από έντονα Y2K prints και bold μοτίβα, προσδίδοντας στον καιρό μια ξεχωριστή, ρετρό αίσθηση που αιχμαλώτισε τη φαντασία του κοινού. Ένα πραγματικά μεταμορφωτικό έτος! Αλλά όσο γρήγορα ήρθαν, τόσο γρήγορα τα ξεπεράσαμε. Τι χρονιά κι αυτή!

Γηπεδάκι... Θησαυράκι!

του Σπύρου Σταθούλια

Τα γήπεδα παίζουν σημαντικότατο ρόλο στο εισόδημα όλων των ομάδων στο ποδόσφαιρο. Γι' αυτόν τον λόγο, όλες οι ομάδες ανακαινίζουν τα γήπεδά τους προσθέτοντας σε αυτά διάφορους χώρους, όπως καφετέριες, καταστήματα και μουσεία με την ιστορία της ομάδας.

Το συνολικό εισόδημα από τα εισιτήρια σε έναν αγώνα είναι ανάλογο του πλήθους και της ποιότητας του αγώνα.

Το γήπεδο «Γεώργιος Καραϊσκάκης» της ΠΑΕ Ολυμπιακός, έχει, για παράδειγμα, ετήσιο τζίρο (κέρδος) περίπου 3,5 εκατομμύρια ευρώ! Ας δούμε κι ένα άλλο παράδειγμα: το στάδιο «Μαρακανά» στη Βραζιλία έχει χωρητικότητα 78.838 θεατές. Πράγμα που σημαίνει ότι σε ένα ντέρμπι τα έσοδα αυτού θα είναι περισσότερα από 5 εκατομμύρια ευρώ!

Τι συμβαίνει, όμως, με το εισόδημα, όταν για διάφορους λόγους, κατάστρέφεται ένα γήπεδο; Μα φυσικά, τα κέρδη της ομάδας θα μειωθούν κατά πολύ. Εξαιτίας της εμπόλεμης κατάστασης που επικρατεί σε κάποιες περιοχές, οι ομάδες εκεί χρησιμοποιούν ως έδρα τους γήπεδα άλλων ομάδων, σε άλλες χώρες. Όμως, όταν μία ομάδα έχει χάσει το πραγματικό της γήπεδο, πέρα από την οικονομική καταστροφή, χάνει και την ψυχολογία



της, ενώ όταν παίζει στην έδρα της, έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση και δυναμικότητα και παράλληλα ανεβαίνει η ψυχολογία της. Είναι ζήτημα... ψυχολογίας, λοιπόν.

Τάμε δε... μονομαχία;

του Γιώργου Νταφογιάννη

Για να κερδίσει ένας αθλητής στην ξιφασκία, πρέπει να πετύχει συνήθως 15 έγκυρα χτυπήματα ή να έχει το προβάδισμα, όταν λήξει ο χρόνος. Κάθε όπλο (σπάθη, ξίφος ασκήσεως, ξίφος μονομαχίας) έχουν διαφορετικές έγκυρες επιφάνειες: στη σπάθη, οι αθλητές μπορούν να χτυπήσουν από τη μέση και πάνω, συμπεριλαμβανομένων των χεριών· στο ξίφος ασκήσεως, μόνο το στήθος και η πλάτη αποτελούν έγκυρους στόχους· ενώ στο ξίφος μονομαχίας, επιτρέπονται χτυπήματα σε ολόκληρο το σώμα. Η σωστή στάση και η στρατηγική είναι καθοριστικές, καθώς η έξοδος από την πίστα μπορεί να επιφέρει ποινές. Μια ενδιαφέρουσα λεπτομέρεια είναι ότι αν η λεπίδα δεν αγγίξει με αρκετή δύναμη, το χτύπημα δεν καταγράφεται –κάτι που απαιτεί εξαιρετικό έλεγχο από τους αθλητές. Όπως και το γεγονός πως, εάν κάποιος δεν χαιρετήσει τον αντίπαλο, το κοινό και τον διαιτητή πριν και μετά τον αγώνα, μπορεί να αποκλειστεί – ένας αυστηρός αλλά συμβολικός κανόνας του αθλήματος!



Σκάκι χιλιετιών!

του Γιώργου Δούκα

Ένα στρατηγικό παιχνίδι απευθείας από τη μακρινή αρχαιότητα, στο οποίο ο πιο παρατηρητικός (και πιο συνδυαστικός) παίκτης νικάει. Η προέλευση του παιχνιδιού είναι άγνωστη· Κίνα, Ινδία, Περσία, Αίγυπτος και Ελλάδα διεκδικούν την καταγωγή του.

Οι ιστορικοί υποστηρίζουν ότι προέρχεται από το παιχνίδι των Ινδών «τσατουράγκα» (πρώιμη μορφή του σκακιού, που σημαίνει «τα τέσσερα τμήματα του στρα-

τού: πεζικό, ιππικό, ελέφαντες και άρματα). Μέσα στα χρόνια έχουν ξεχωρίσει πολλές παρτίδες σκάκι, όμως αυτή που παίχτηκε το 1851 μεταξύ του Άντολφ Άντερσεν (Γερμανός παγκόσμιος πρωταθλητής) και του Λαϊονέλ Κιζερίτσκι (Γάλλος πρωταθλητής) που έμεινε στην ιστορία ως «Αθάνατη Παρτίδα» και ξεχώρισε για τον αναγεννησιακό τρόπο παιξίματός της: νέα ανοίγματα, που έβαλαν σε σκέψεις πολλούς σκακιστές.



Η παρτίδα που διήρκησε περισσότερο στην ιστορία, είναι αυτή που παίχτηκε κατά τη διάρκεια ενός τουρνουά στην Σοβιετική Ένωση το 1984 μεταξύ του Nikita Plaksin και του Andrei Vasiliev και κράτησε 20 ώρες και 15 λεπτά! Τώρα πια έχουν αναπτυχθεί νέες μορφές σκακιού, όπως το ανορθόδοξο

σκάκι, το σκάκι-πυγμαχία κατά το οποίο οι αθλητές παίζουν μποξ και στα διαλείμματά παίζουν σκάκι (!) κ.ά. Αν κάνετε μια έρευνα, θα καταλάβετε γιατί λέγεται το «παιχνίδι των αιώνων». Παίξτε, λοιπόν, μέχρι ν' ακούσετε «Σαχ Ματ» («Ο βασιλιάς είναι ανήμπορος».)

Θεσσαλονίκη μου, γλυκιά!

της συντακτικής ομάδας

Στην όμορφη Θεσσαλονίκη πραγματοποιήθηκε φέτος η **εκπαιδευτική εκδρομή** του Ομίλου Δημοσιογραφικού Λόγου του Προτύπου Γυμνασίου Πάτρας, από την Πέμπτη 13/02 έως την Κυριακή 16/02/2025. Οι δημοσιογράφοι του Ομίλου, μαζί με τους συνοδούς καθηγητές τους, τον υπεύθυνο του Ομίλου κ. *Παναγιώτη Λαζανά* και τον κ. *Βασίλη Αμαριωτάκη*, περιηγήθηκαν στα τηλεοπτικά στούντιο της ΕΡΤ3, συμμετείχαν σε ραδιοφωνική εκπομπή της ΕΡΤ, ξενα-

γήθηκαν στα εμβληματικά κτήρια του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) και υπήρξαν για λίγο «φοιτητές» του Τμήματος Δημοσιογραφίας & ΜΜΕ της συμπρωτεύουσας, επισκέφθηκαν τα Κάστρα και το Επταπύργιο, τον Ι.Ν. του Αγίου Δημητρίου, την Αγία Σοφία και τη Ρωμαϊκή Αγορά, φιλοξενήθηκαν στα γραφεία της Ένωσης Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Μακεδονίας – Θράκης και στο Αρχείο της Ένωσης, όπου συνο-



μίλησαν με τον Πρόεδρο της Ένωσης και δημοσιογράφους, υλοποίησαν δράση δημοσιογραφικού χαρακτήρα (street photo-shooting) στην περιοχή του ιστορικού τριγώνου της πόλης, συμμετείχαν σε προσομοιώσεις στο «Κέντρο Διάδοσης των

Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας» ΝΟΗΣΙΣ, επισκέφθηκαν το Μουσείο της Βεργίνας και τη Βέροια, τα Γιάννενα και το Μέτσοβο... και, γενικώς, πλούτισαν από εμπειρίες και αναμνήσεις. Πάντα τέτοια, Κυρίες και Κύριοι του... Τύπου!

Οχήματα..... ρομπότ;

της Νεφέλης Κουλουριδής

Την τελευταία δεκαετία έχουν γίνει, αναμφίβολα, τεράστιες ανακαλύψεις στον τομέα της επιστήμης. Κατά πολλούς, μία από τις κυριότερες είναι τα *αυτόνομα οχήματα*. Κατά τους Αμερικανούς, το πρώτο αυτόνομο ταξί κυκλοφόρησε το 2020 στην Αριζόνα, από την Waymo, αλλά μάλλον δεν έχουν δίκιο, καθώς το πρώτο αυτόνομο ταξί κυκλοφόρησε το 2016 στη Σιγκαπούρη από την εταιρεία nuTonomy. Τώρα άνθρωποι στο Phoenix, το San Francisco και το Los Angeles μπορούν με ένα απλό μήνυμα να καλέσουν άκρως αυτοματοποιημένα ταξί. Μελέτες δείχνουν πως τα αυτόματα ταξί προκαλούν 85% λιγότερα ατυχήματα από τα κανονικά αμάξια. Η Waymo φαίνεται να πρωτοστατεί στις αυτόνομες μετακινήσεις και σχε-

διάζει να επεκτείνει την υπηρεσία της σε νέες πόλεις, όπως στο Austin, στο Miami και στο Tokyo. Ωστόσο, πολλοί εξακολουθούν να αμφισβάζουν για την τεχνολογία της: η ανθρώπινη φωνή, καθώς και τα λάθη των αμαξιών της φοβίζουν κάποιους. Χρήστες έχουν αναφέρει περιστατικά, όπου τα οχήματα δεν ανταποκρίθηκαν όπως αναμενόταν.



Ζώντας (κάποτε) στην Ανατολή...

του Παναγιώτη Ο. Ρομπάκη

Η ταινία κινουμένων σχεδίων «**Περσέπολις**» (2007), σε σκηνοθεσία και σενάριο της Ιρανής *Μαργιάν Σατραπί* και του Γάλλου *Βανσάν Παρονό*, είναι βασισμένη σε αυτοβιογραφικά στοιχεία της ίδιας της Σατραπί. Η ταινία περιστρέφεται γύρω από την ζωή της σκηνοθέτιδος, η οποία άλλαξε δραματικά το 1979, όταν ξέσπασε στο Ιράν η Ισλαμική Επανάσταση. Η ταινία αρχίζει, ωστόσο, στην κάποτε φιλελεύθερη πρωτεύουσα του Ιράν, την Τεχεράνη (το περίφημο «Παρίσι της Ανατολής», όπως ήταν γνωστή), όπου η δεκάχρονη Μαργιάν (ή Μάρτζι) ζει με τους γονείς της Έμπι και Τάτζι. Η μικρή Μάρτζι ονειρεύεται να γίνει η τελευταία προφήτισσα του Ισλάμ και έχει μία στενή σχέση με την γιαγιά της. Εν τω μεταξύ, ξεσπά η Ισλαμική Επανάσταση και ο Σάχης της Περσίας *Μοχάμεντ Ρεζά Παχλαβί* ανατρέπεται. Τα ηνία της χώρας αναλαμβάνει το νέο ισλαμικό καθεστώς και τα πράγματα αλλάζουν σημαντικά.

Η ταινία αντικατοπτρίζει την ζωή των Ιρανών κατά την διάρκεια της Ισλαμικής Επανάστασης και του Πολέμου Ιράκ-Ιράν με έναν ουσιαστικό και απλό τρόπο, χωρίς μελόδραμα και υπερβολές. Προβάλλει την καθημερινή καταπάτηση των ανθρώπινων δικαιωμάτων στο εμπόλεμο και μη Ιράν, που εξακολουθεί μέχρι και σήμερα. Διαθέτει μερικές κωμικές, αλλά και δραματικές σκηνές, θίγοντας παθογένειες της σύγχρονης κοινωνίας, όπως τον σεξισμό, τον ρατσισμό, την απαγόρευση της ελευθερίας του λόγου, την ξενοφοβία, την απουσία συμπερίληψης -ζητήματα που και η ίδια η Σατραπί αντιμετώπισε και τα αποτύπωσε στη φράση της: «*Ήμουν Ιρανή στη Δύση, δυτική στο Ιράν*».

Βρες το αν μπορείς!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Μικρές καρέκλες
- Αλλιώς η καταστροφή, ο αφανισμός - Ένα δίψηφο σύμφωνο
- Ακαθόριστοι ή υπόκωφοι θόρυβοι - Χαϊδεμένη Αθανασία
- Πηγή έμπνευσης ενός καλλιτέχνη - Έτσι ο διάσημος
- ... Βέγα: το όνομα Ισπανίδας ηθοποιού - ...στρούκα: το α' συνθετικό κροτίδας που εκρήγνυται με την τριβή.
- Όχι στραβά - ... Νες : γνωστή λίμνη στα Χάιλαντς της Σκωτίας
- Κausαερίου: αυτή πρέπει να έχουν όλα τα αυτοκίνητα
- Σύνολο από λέξεις που βγάζουν νόημα

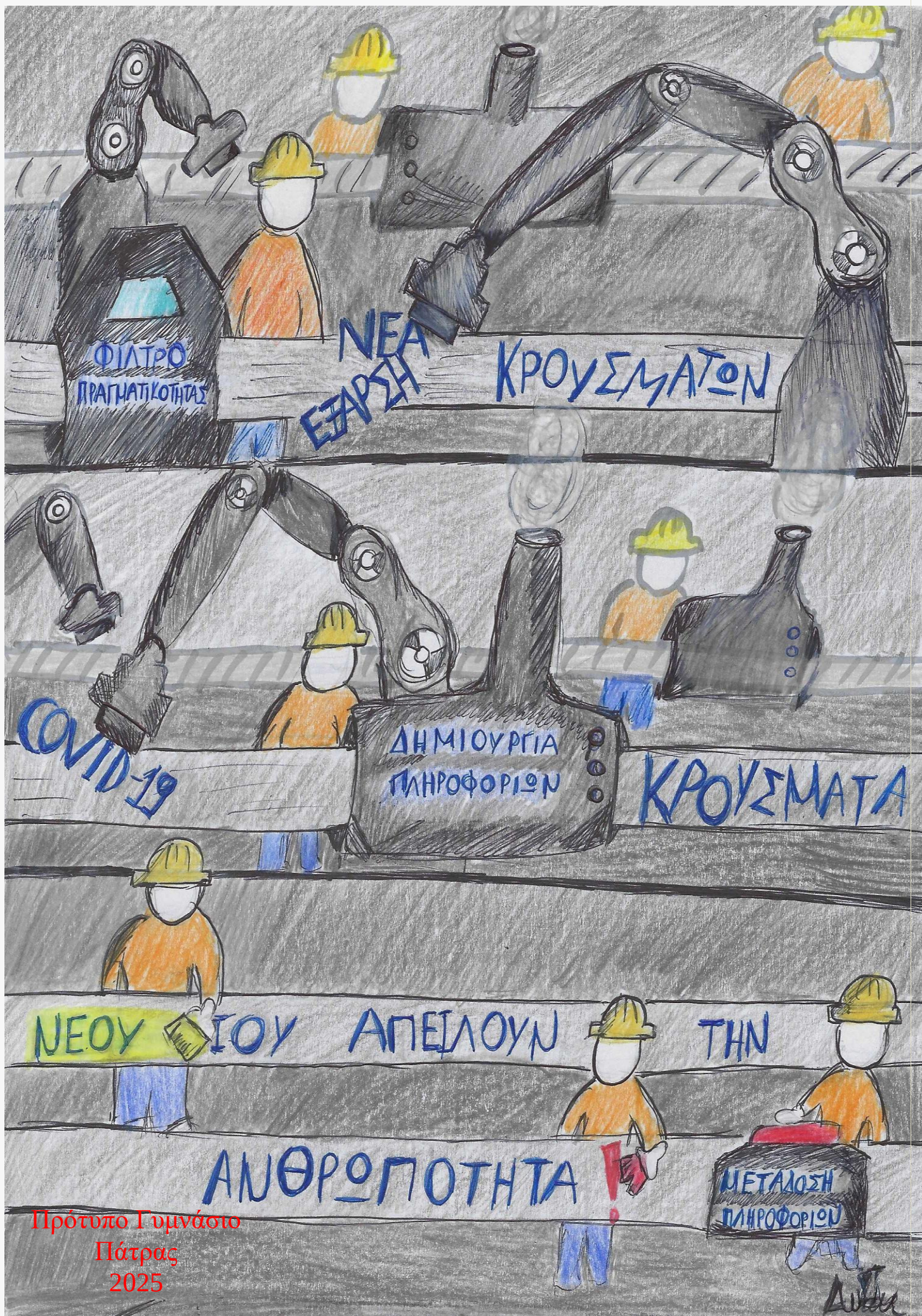
ΚΑΘΕΤΑ

- Μικρό στρογγυλό αντικείμενο που ενώνει υφάσματα - Διστάζει
- Πατσίνο: το μικρό του ηθοποιού - Γόνιμη περιοχή στη μέση της ερήμου
- Ένα όσπριο - Σύμφωνο του αλφαβήτου
- Η συνήθεια στα αρχαία - Είναι τα χέρια και τα πόδια μας
- Στις νηστείες δεν το τρώμε - Αρχικά αθλητικού ομίλου
- ... Αντζελες: πόλη στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ - Ζύμη ως βάση για γλύκισμα
- Παρακινεί - Γειτονικά σύμφωνα (από την ανάποδη) - τικ... : ήχος ρολογιού
- Μικρή σταγόνα βροχής (γενική)
- Οστό στο πίσω μέρος του κρανίου - Της οποίας (αρχ.)
- Δεν αναστατώνεται από τίποτα (ουδ.)

Adam, πιάσε δυο σκάτς!

Ένα ρομπότ της Richtech Robotics έρχεται να αντικαταστήσει τους baristi. Απ' όταν βγήκε σε τεχνολογική έκθεση του 2024 έχει μεγάλη απήχηση, ενώ επίσης το διαφημίζουν και διάσημοι «Influencers», όπως η Kim Kardashian και ο γνωστός τηλεπαρουσιαστής Jim Cramer. Το κόστος του ανέρχεται στα 60.000 ευρώ. Είναι, όμως, αποτελεσματικό και γρήγορο, κατάλληλο για όσους θέλουν να έχουν έναν "πιστό" barista.





Πρότυπο Γυμνάσιο
Πάτρας
2025

Δούκας