ΔΥΟ ΨΕΙΣ

Το περιοδικό των Ελλήνων Νέων στη Γερμανία

Live Music

και πολλές εκπλήξεις

κάθε 1η Παρασκευή

του μήνα!

ENIGMA

café bar

Didierstr. 7 - 65203 Wiesbaden

www.cafe-bar-enigma.de

Special Event

Διμηνιαίο περιοδικό Ένωσης Νεολαίας Ελλήνων στη Γερμανία

Έδρα: Wiesbaden

Τεύχος 25ο

ΑΠΡΙΛΙΟΣ -ΜΑΪΟΣ 2008

Αριθμός Αντιτύπων 3000

Διανέμεται Δ Ω Ρ Ε Α Ν !

Ιστοσελίδα νεολαίας και περιοδικού

www.neolaia.de

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο

mail@neolaia.de

Υπεύθυνη Σύνταξης, Ύλης & Art
Καρυπίδου Σοφία

Συνεργάτες
Κίκης Μιχάλης
Μουμτζίδης Χρήστος
Τοχοβίτης Νικόλαος
Κώτης Παναγιώτης
Σαββουλίδης Στυλιανός
Τζιόλης Χρυσοβαλάντης
Χριστοβίτση Ειρήνη
Οικονομίδης Αλέξανδρος
Μωϋσίδης Γεώργιος
Κουσαξίδης Νικόλαος
Πανάγου Κωνσταντίνα
Κάφκας Κυριάκος
Συμεωνίδου Σεβαστή
Κερίδης Γεώργιος
Σεντονά Μαρία
Καρυπίδου Γεωργία

Υπεύθυνη Layout Περιοδικού
Καρυπίδου Σοφία

Υπεύθυνος Layout Διαφημίσεων
Κίκης Μιχάλης „mjk"

Σχεδιασμός Εξώφυλλου
Σαββουλίδης Στυλιανός „style"

Υπεύθυνοι Ηλεκτρονικής Έκδοσης
Κίκης Μιχάλης - Μουμτζίδης Χρήστος

Διεύθυνση Ένωσης Νέων
Hellenische Jugend in Deutschland e.V.
c/o Josef-Brix-Str. 47 , 65187 Wiesbaden
Τηλ. (0049) 0178 – 211 311 4

Τραπεζικός Λογαριασμός
NASPA Wiesbaden
Kto. Nr. 13 60 37 471 - BLZ 510 500 15

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία
Buchta Offset Druck, Ludwigshafen

Συνδρομές περιοδικού
Γερμανία 4,- Ευρώ / χρόνο
Χώρες εκτός Γερμανίας 8,- Ευρώ / χρόνο

Διαφημίσεις
Τηλ. 0177 – 477 377 2
Email: mail@neolaia.de

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν απηχούν κατ' ανάγκη τις «Δύο Όψεις»

*** Δύο Όψεις - Δύο Λόγια.... 5 *** Καφενείον η Ελλάς.... 6 ***
*** 7 λόγοι που μας κάνουν περήφανους.... 8 *** Ενημέρωση τώρα!.... 9 ***
*** Ο Έλληνας χωρίς σύνορα.... 10 *** Ο Μιχάλης Χατζηγιάννης στις Δύο Όψεις.... 13 ***
*** Με μια ματιά.... 14 *** Μόνο στο σινεμά.... 16 ***
*** Σχολή Τυφλών.... 17 *** Συμβούλιο Απόδημου Ελληνισμού.... 18 ***
*** Party 2008 - Φωτογραφίες.... 20 *** Η Τάμτα στις Δύο Όψεις.... 22 ***
*** Η ζωή εχει χρώμα.... 24 *** Επιθετικότητα στους μαθητές.... 26 ***
*** Δεκάλογος τιμωρίας.... 28 *** Το βάζο του γλθκού και ο καφές.... 29 ***
*** Αν.... 30 *** Αναζητώντας το χαμένο χρόνο.... 31 ***
*** Ακονίστε το μυαλό.... 32 *** Γιατί καβγαδίζουμε.... 34 *** Νέα από Ελλάδα.... 36 ***

„BASE hat für jeden die passende Flatrate.“

E-Plus Shop Wiesbaden
Rathausstraße 51, 65203 Wiesbaden-Biebrich
T 0611-609 91 07

BASE
Die neue Redefreiheit

1479_AZ_BASE_ind_65203.indd 1 22.01.2008 12:42:13 Uhr

Άνοιξη του 2000.
Κρατάμε στα χέρια το πρώτο τεύχος
του περιοδικού μας!
Φαίνεται απίστευτο!
Τα λόγια και οι σκέψεις μας πήραν σάρκα και οστά!

Ακόμη αναρωτιέμαι πως πήραμε την απόφαση,
πως δεν μας τρόμαξε το κόστος, η δουλειά,
η ευθύνη.

Το αποτέλεσμα μας συναρπάζει,
παρόλο που το περιοδικό αρχικά δεν είναι 4-χρωμο.
Ασπρόμαυρο ήταν, μα η δουλειά, το μεράκι και η αγάπη μας του έδιναν
ένα ξεχωριστό χρώμα. Χρωματάκι, που τελικά απέκτησε και το ίδιο το περιοδικό κάποια στιγμή!

Σήμερα, όπως και τότε, ισχύει ότι... ο γραπτός λόγος μένει. Θέλει προσοχή.

Κάθε σελίδα, κάθε πρόταση ένα μήνυμα.

Το κυριότερο από όλα: να ασχοληθούμε λιγάκι παραπάνω με τη γλώσσα μας, την ιστορία, τον πολιτισμό μας.
Να ανακαλύπτουμε πράγματα που μας κάνουν περήφανους που είμαστε Έλληνες.

Ο στόχος μας ήταν από την αρχή συγκεκριμένος: να φροντίσουμε να ακούγεται (από το ραδιόφωνο),
να διαβάζεται (στο περιοδικό και στις σελίδες μας) η ελληνική γλώσσα.

Το περιοδικό, η ιστοσελίδα, το ραδιόφωνο κατάφεραν πολλά:
γνωρίσαμε δεκάδες νέους ανά τον κόσμο, τους παρακινήσαμε να ασχοληθούν με την ελληνική τους ταυτότητα,
συνεργαζόμαστε καθημερινά με όλους, επικοινωνούμε, ενημερωνόμαστε, ανταλλάσσουμε ιδέες και απόψεις.

Τα κείμενα αυτού του περιοδικού γράφονται σε κάθε γωνιά της γης.
Από φίλους που βρήκαμε ή που μας ανακάλυψαν μέσω διαδικτύου, κοινών φίλων και γνωστών.

Μία μεγάλη παρέα Ελλήνων γεννήθηκε και καθημερινά αυξάνει τα μέλη της.

8 χρόνια μετά την έκδοση του πρώτου τεύχους αποδεικνύεται ότι οι Έλληνες νέοι
ξέρουν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες της εποχής.
Έχουμε ισχυρά εφόδια για να κολυμπάμε κόντρα στο ρεύμα που μας οδηγεί σε ένα χωνευτήρι
όπου παύουν να υπάρχουν οι ιδιαιτερότητες των λαών και οι πολιτισμικές διαφορές.

Μέσα από την εργασία μας για τη νεολαία, το περιοδικό και τις τόσες δραστηριότητές μας
μάθαμε ότι η ζωή, όταν έχεις καλούς φίλους στο πλευρό σου, είναι πανέμορφη.

Μάθαμε, ότι οφείλουμε να γεμίζουμε τη ζωή μας με περιεχόμενο, όπως κάθε τεύχος του περιοδικού μας.

Να βλέπουμε την ευκαιρία στα πάντα (και όχι τα εμπόδια)!
Να παίρνουμε πρωτοβουλίες και να είμαστε δημιουργικοί.

Μέσα από τις πρωτοβουλίες μας...
επιλέξαμε να γίνουμε η αλλαγή που επιθυμούσαμε να δούμε στον κόσμο!

Καλωσορίσατε κοντά μας!

Για την Ένωση Νέων
Σοφία Καρυπίδου

καφενείον η Ελλάς

Τα καινούρια κλισέ για μας, τη χώρα μας, την Αθήνα, όπως τα διαβάσαμε σε δέκα ξένους τουριστικούς οδηγούς

ανακάλυψε
η Σοφία Καρυπίδου

Γιατί να μας πρωτοαγαπήσει κάποιος;
Για το σύγχρονο (ευρωπαϊκό) πρόσωπο του λαού μας ή για το ένδοξο, μακρινό παρελθόν των Ελλήνων;

Δεκάδες νέοι τουριστικοί οδηγοί προσπαθούν να δώσουν απάντηση στους αναγνώστες τους. Προσπαθούν επίσης να βρουν απαντήσεις σε πολλά ερωτήματα που μας ενδιαφέρουν όλου. Ποιοι είμαστε; Πώς βλέπουμε τη θέση μας στον κόσμο; Ποια είναι η καθημερινότητά μας; Τι είδους πόλη είναι η Αθήνα;

Με την πρώτη ανάγνωση γίνεται σαφές. Η Ελλάδα των Summer Lovers του ’80 δεν υπάρχει πια. Τα παλιά κλισέ έφυγαν αλλά όπως φαίνεται αντικαταστάθηκαν από νέα. Ποιοι είμαστε τελικά, στα μάτια των ξένων; Διαβάσαμε τους καλύτερους και δημοφιλέστερους ταξιδιωτικούς οδηγούς για να δει πώς σκιαγραφείται το προφίλ των Ελλήνων. Σκιαγραφείται με διαπιστώσεις ουσιαστικές και απλές που ωστόσο θα μας ξαφνιάσουν.

Μια μεγαλούπολη - χωριό. Η αρχή είναι σχεδόν πάντα ευχάριστη. Αλλωστε είμαστε το λίκνο του δυτικού πολιτισμού. Ετσι, οι εισαγωγικές σελίδες για την ιστορία μας διανθίζονται με ρητά που είπαν μεγάλοι άνδρες για την Ελλάδα, τους ανθρώπους και τα μνημεία της: «Το μέρος που προτιμώ περισσότερο απ’ όσα έχω δει» (Λόρδος Βύρων), «Απ’ όλους τους λαούς οι Ελληνες ονειρεύτηκαν το όνειρο της ζωής καλύτερα» (Γκαίτε), «Ο Παρθενώνας είναι το τελειότερο ποίημα σε μάρμαρο» (Λαμαρτίνος). Ομως το κλέος του παρελθόντος δεν αρκεί στους τουρίστες που θα ήθελαν να μάθουν σε τι λογής τόπο πηγαίνουν. Κάπου εκεί, αρχίζει να φαίνεται το αληθινό μας ψυχογράφημα που μπορεί να μη μας είναι και τόσο ευχάριστο.

Οι περισσότεροι από τους οδηγούς περιγράφουν την Αθήνα ως μια μεγαλούπολη που έχει καρδιά χωριού (Athens Style City, Thames & Hudson), με αύρα τριτοκοσμικής μητρόπολης (Athens, του Michael Llewellyn Smith, τέως Βρετανού πρέσβη στην Αθήνα) ενώ ο οδηγός του Wallpaper δίνει έναν πιο ολοκληρωμένο ορισμό: «Μια μη συστηματική μείξη του νέου και του παλιού, του ανατολικού και του δυτικού στοιχείου, που δεν έχουν μεταξύ τους εχθρότητα, αλλά συνυπάρχουν» για να καταλήξει ότι σε λίγα χρόνια η Αθήνα θα γίνει μια πολυεθνική πόλη. Την κατάσταση συνοψίζει ο αρχιτέκτονας Ανδρέας Κούρκουλας στον Time Out, που επιμένει ότι πρόκειται για μια πρωτεύουσα «με τέλειο σώμα αλλά χάλια ρούχα».

Ολοι συγγενείς

Με βασικό προτέρημα την ιδιαίτερα χαμηλή εγκληματικότητα, η Αθήνα όχι μόνο θυμίζει αλλά λειτουργεί και ως χωριό, όπου οι συγγενικές σχέσεις έχουν μεγάλη σημασία. Κάποιοι οδηγοί, με πρωτοστατούντα εκείνον της Time Out Athens, στέκονται στο θέμα του κληρονομικού δικαιώματος στην πολιτική μας σκηνή λέγοντας ότι ο πρωθυπουργός, ο αρχηγός της αντιπολιτεύσεως αλλά και η υπουργός Εξωτερικών ανήκουν σε ιστορικά τζάκια.

Η έμφαση στις οικογενειακές σχέσεις τονίζεται και στη μικροκλίμακα της καθημερινότητας. Ο οδηγός «Culture Smart Greece» γράφει ότι με βάση μια έρευνα το 72% των Ελλήνων θέλουν να μένουν στο ίδιο σπίτι με τους γονείς και τα παιδιά και ότι μπορεί να μην είσαι σπουδαίος σε κοινωνικό επίπεδο, αλλά πάντα θα είσαι «κάποιος» για την οικογένειά σου.

Πάμε για καφέ;

Σύμφωνα με τους οδηγούς (και τα υπό διαμόρφωση νέα στερεότυπα για τον λαό μας), οι 'Ελληνες έχουν τα εξής χαρακτηριστικά: είναι πάντοτε αγχωμένοι, φορούν όλοι μαύρα ρούχα («σαν φυλή που πενθεί»), είναι εργατικοί για να αντέξουν το υψηλό κόστος ζωής. Προ πάντων πίνουν πολλούς καφέδες και τα βράδια το ρίχνουν έξω: «Ολη η πόλη δείχνει να κινείται με καύσιμο την καφεΐνη και τα τσιγάρα». «Οταν ρωτήσεις έναν Ελληνα "Τι κάνεις", θα σου πει "τρέχω!" αλλά αν τον καλέσεις για καφέ θα καθίσει μερικές ώρες».
Στους οδηγούς επισημαίνεται ότι στην ιεροτελεστία του φραπέ και του φρέντο συζητιούνται σημαντικά θέματα των ανθρωπίνων σχέσεων και ανταλλάσσονται πληροφορίες, οπότε «αν κάποιος σας πει να πάτε για καφέ να είστε προετοιμασμένοι για όλα» ή επίσης «τελικά στη χώρα αυτή οι γυναίκες λύνουν τα προβλήματα και οι άνδρες πίνουν ατέλειωτους καφέδες», όπως γράφει και ο έγκυρος Lonely Planet.

Τα καφέ με την πιο σικ πελατεία είναι ως γνωστόν στο Κολωνάκι: «Αν όμως δεν έχετε τσάντα από επώνυμο σχεδιαστή, τζιπ, έναν κούκλο για συνοδό, τότε καλύτερα να μην πάτε στη γειτονιά», λέει με ακραίο χιούμορ το Time Out.

Μουσεία και αρχαίο δράμα

Σε γενικές γραμμές υπάρχει καλή παρουσίαση των μουσείων και αρκετών γκαλερί. Σημείο αναφοράς είναι και το ίδρυμα ΔΕΣΤΕ με τη διαφορά ότι το τοποθετούν στην παλαιότερή του διεύθυνση στο Νέο Ψυχικό και όχι στη Νέα Ιωνία.

Σταθερές αξίες παραμένουν το Ηρώδειο και η Επίδαυρος. Αλλωστε, το αρχαίο δράμα «μόνο βαρετό δεν είναι», γράφει το Time Out, συμπληρώνοντας: «Ο Ταραντίνο θα χλώμιαζε μπροστά στη βία και στην οξεία κοινωνική κριτική». Ο ίδιος οδηγός δεν μιλάει μόνο για τα αμφιθέατρα, αλλά και για τα στάδια. Εχει μια σελίδα αφιερωμένη στο ελληνικό ποδόσφαιρο όπου με παραδείγματα και ημερομηνίες αναφέρεται πως οι καλύτερες ελληνικές ομάδες έχουν τους οπαδούς ως μοχλό πίεσης στην πολιτεία, ενώ δεν υπάρχει «αξιοπρεπής τουαλέτα» σε ελληνικό γήπεδο. Οσο για τη συμπεριφορά των οπαδών, αρκείται στο εξής ευθύβολο σχόλιο: «Μπορεί να μην καταλαβαίνετε τι τραγουδάνε οι φίλαθλοι στο γήπεδο, αλλά συνήθως έχει να κάνει με σεξουαλικές πράξεις στις οποίες εμπλέκονται άμεσοι συγγενείς των παικτών της αντίπαλης ομάδας».

...και συμπάθεια

Τελικά, τι μας κάνει τόσο συμπαθείς; Την απάντηση την δίνει στον Time Out ο άνθρωπος που ταυτίστηκε με την τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, Δημήτρης Παπαϊωάννου: «Η Αθήνα είναι μια τερατώδης, χαοτική πόλη. Δεν θα γίνει ποτέ ένα πολιτισμένο μέρος όπου θα έρχεσαι με τα παιδιά σου. Πρέπει να την επισκέπτεσαι για τη θαυμάσια φρενήρη ενέργειά της και τα μνημεία της», ενώ ο Lonely Planet σημειώνει: «Παρότι οι Ελληνες έχουν την αίσθηση της πολιτιστικής ανωτερότητας, παραμένουν κυνικοί, ανασφαλείς και αμυντικογενείς ως προς τη θέση τους στον κόσμο».
Ο δημοσιογράφος Τζον Ρος που ζει στην Ελλάδα και έχει γράψει ένα βιβλίο με τίτλο «It's all Greece to me» δεν μας κοιτάζει αφ' υψηλού, αλλά φαίνεται να έχει μπει στο πετσί μας: «Οταν γνωρίζετε τους Ελληνες, παραμερίστε τις πιο ακατέργαστες πλευρές τους και θα ανακαλύψετε μια πλούσια, βαθιά ουσία όπως ένα άγαλμα που ανακάλυψε το χέρι του Πραξιτέλη μέσα σε ένα σκληρό κομμάτι πεντελικού μαρμάρου».

Διασκεδάζουμε λες και δεν υπάρχει αύριο

Ειδική μνεία γίνεται για τα μπουζούκια αλλά και τα σκυλάδικα (dog houses, dog clubs, καθώς οι τραγουδίστριες ουρλιάζουν σαν σκύλοι) για τα οποία το Time Out αναφέρει ότι «είναι μια συναρπαστική εμπειρία αν ασχολείται κανείς με κοινωνική ανθρωπολογία αλλά όχι για να ακούσει καλή μουσική».
Εκεί πάντως, μας βγαίνει και η «βαλκανική πτυχή του χαρακτήρα μας, η οποία μας ωθεί να διασκεδάσουμε λες και δεν υπάρχει αύριο». Η ποπ σκηνή υπάρχει σε όλους τους οδηγούς. Η Αννα Βίσση είναι η Ελληνίδα Μαντόνα, η Πέγκυ Ζήνα η ελληνική εκδοχή της Μπρίτνεϊ Σπιαρς, ο Μιχάλης Χατζηγιάννης είναι ο top of the pop και ο Σάκης Ρουβάς ο χορός μέχρι καρδιακής προσβολής.
Επισημαίνεται δε ότι η συνήθεια να σπάμε πιάτα έχει αντικατασταθεί με το να πετάμε λουλούδια.

Αλλοι "7" λόγοι που μας κάνουν περήφανους που είμαστε ΕΛΛΗΝΕΣ...

ο Μιχάλης Κίκης mjk@neolaia.de

Δεν πίνουμε τα
ΞΥΔΙΑ
με καλαμάκι

Είμαστε η μόνη χώρα με
ΣΥΜΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ

ΣΕ 3 ΜΟΛΙΣ ΧΡΟΝΙΑ
οργανώσαμε Ολυμπιακούς,
πήραμε το Euro
σε ποδόσφαιρο και μπάσκετ,
νικήσαμε τους Αμερικάνους
στο Μπάσκετ και πήραμε και
την Eurovision

Το
97% ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΙΣΜΩΝ
έχει Ελληνικό όνομα

Τρώμε για βράδυ
ΜΕΤΑ ΤΙΣ 10
και πρωινό πριν πάμε
για ύπνο

Έχουμε τα πιο φτηνά εισιτήρια
στα Μέσα Μεταφοράς σε όλη
την Ευρώπη. Παρ' όλα αυτά
ΔΕΝ ΠΑΜΕ
ΠΟΥΘΕΝΑ
χωρίς το αυτοκίνητο μας

Θέλω να ενημερωθώ τώρα!

Το διαδίκτυο μας διευκολύνει τη ζωή...

γράφει ο Μιχάλης Κίκης mjk@neolaia.de

Αθλητική ενημέρωση

Το "contra.gr" είναι επίκαιρο με πλούσια ρεπορτάζ από όλο το Αθλητικό παρασκήνιο και όχι μόνο. Μεταξύ άλλων έχει και News, Blog, Livescore kai ContraBet.

www.contra.gr

Ρεμπέτικο "Portal"

Η σελίδα αυτή είναι αφιερωμένη στο ρεμπέτικο τραγούδι και γενικά σε όλη τη φιλοσοφία της ρεμπέτικης μουσικής.

www.rempetika.com

Στίχοι τραγουδιών

Ο πιο γρήγορος και εύκολος τρόπος για την αγορά on line μουσικής ... μόνο με λίγα βήματα.

www.123play.gr
www.mpgreek.com

«...ούτε μια δεκάρα»

Εάν θέλετε να τηλεφωνείτε χωρίς χρέωση, ορίστε η απάντηση:
PETER ZAHLT

www.peterzahlt.de

www.peterzahlt.de

Ράδιο 92.5 FM online!

Κάθε Τετάρτη κοντά σας με ακόμη περισσότερη Ελληνική Μουσική, πάντα με τις δικές σας αφιερώσεις μέσω SMS και email και τις πιο καυτές συνεντεύξεις των αγαπημένων μας STAR!

sms: 0049 162 333 65 42

radio.neolaia.de

Ακόρδα τραγουδιών

Είσαστε μακριά από το Internet και χρειάζεστε παρ' όλα αυτά τους στίχους και τα ακόρδα κάποιου τραγουδιού; Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο.

wap.kithara.vu

Γάμος με DJ

Στις μέρες μας οι μικτοί Γάμοι είναι σύνηθες φαινόμενο. Και συνεπώς η αναζήτηση DJ αναπόφευκτη!

www.mdiplo.de.vu

ΚΤΕΛ Θεσσαλονίκης

Ο νέος σταθμός υπεραστικών λεωφορείων λειτουργεί από τον Απρίλιο του 2002, αποτελώντας το σημαντικότερο κυκλοφοριακό κόμβο της Θεσσαλονίκης.

www.ktel-thes.gr

Hellenic Radio Portal

Στο Site του "e-radio.gr" θα βρείτε πάνω από 400 Ελληνικούς σταθμούς Online!

www.e-radio.gr

ΟΡΕΑ ΔΗΝΑΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

Αναζητώντας χαμένους Έλληνες στην άκρη της Γης.

Με το σύνθημα «δεν πρέπει να είμαστε φτωχοί στα όνειρά μας», ο Δημήτρης Παρούσης, ένας Έλληνας δημοσιογράφος παραιτήθηκε από τη δουλειά του, πούλησε τα ελάχιστα υπάρχοντά του και άρχισε την περιπλάνησή του στον κόσμο. Εδώ και δύο χρόνια οι περιπέτειές του δημοσιεύονται σε δεκάδες περιοδικά και εφημερίδες σε όλο τον κόσμο, ενώ καθημερινά η εμπειρία του καταγράφεται με ενδιαφέρουσες ιστορίες και φωτογραφίες στην ιστοσελίδα του www.godimitris.gr.
Σε κάθε ιστορία μας καλεί να πάρουμε ένα σάκο και να τον ανταμώσουμε…

«Οι Ελληνες είμαστε… σπάνιο είδος τουρίστα», είπε στο περιοδικό μας ο Δημήτρης Παρούσης. «Δυστυχώς σε αντίθεση με άλλους λαούς, δύσκολα παίρνουμε ένα σάκο για να γνωρίσουμε νέους κόσμους και πολιτισμούς. Νομίζουμε ότι είναι ακριβά και επικίνδυνα. Όμως στην πράξη δεν είναι».

Δημήτρη, αυτή τη στιγμή κάνεις το γύρο του κόσμου. Ήταν για σένα όνειρο ζωής, ή κάτι σχεδόν αυθόρμητο; Πως το αποφάσισες;
Θα μπορούσα να πω μια αυθόρμητη συνέχεια της ζωής μου. Από μικρός ονειρευόμουν να δω και να βιώσω άλλες χώρες και πολιτισμούς. Ως παιδί μεταναστών είχα την τύχη να γνωρίσω και να ζήσω σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Από νωρίς έμαθα ότι τα σύνορα είναι σχετικά. Για να είμαι ειλικρινής από τα 15 μου θεωρούσα δεδομένο ότι θα κάνω το γύρο του κόσμου. Το πότε, δεν το γνώριζα. Δεν με πίεσα. Ηρθε αυθόρμητα στα 35 μου. Ισως την καλύτερη ηλικία να κάνει κανείς κάτι τέτοιο. (αυτό το λέω τώρα που βιώνω αυτή την περιπλάνηση).

Ποιος είναι ο στόχος του ταξιδιού;
Οι στόχοι ήταν πολλοί στην αρχή. Στην πορεία «τέθηκαν» άλλοι, στην πράξη πια δεν έχω καμία απαίτηση. Αφήνομαι απλά στο ρυθμό του κόσμου και όπου με βγάλει. Δεν θέτω κανένα όριο ούτε γεωγραφικό, ούτε χρονικό. Αυτό που σίγουρα θα αποφύγω είναι να προσπεράσω περιοχές χωρίς να τις ζήσω. Επίσης ως προσωπικό στοίχημα, θα ψάξω να βρω όπου Γης «χαμένους» Ελληνες. Δεν μπορώ να απαρνηθώ τη δημοσιογραφία. Είναι η μεγάλη μου αγάπη η οποία με συνοδεύει στο ταξίδι και με προκαλεί. Το ταξίδι αυτό θα μπορούσα να πω ότι είναι το μεγαλύτερο ρεπορτάζ της ζωής μου.

Οικονομικά πως τα καταφέρνεις σε ένα τόσο μεγάλο ταξίδι;
Αν περίμενα να μαζέψω χρήματα θα ήμουν ακόμα στην Αθήνα. Ευτυχώς στα πρώτα δύο χρόνια της περιπλάνησής μου ταξιδεύω σε φθηνές χώρες. Ακόμη και με 20 ευρώ τη μέρα. Από την άλλη ως δημοσιογράφος μπορώ και έχω ένα μικρό εισόδημα. Καλού κακού έχω και ένα ανοιχτό

δάνειο. Πες ότι αγόρασα ένα αυτοκίνητο και πληρώνω δόσεις κάθε μήνα. Αλλά το συγκεκριμένο αυτοκίνητο με ταξιδεύει χωρίς πολλά έξοδα και σίγουρα δεν μπορεί να μου το κλέψει κανένας. Όλα είναι σχετικά και θέμα προτεραιοτήτων. Στο κάτω κάτω, όλοι ένα μεροκάματο ψάχνουμε. Δεν φοβάμαι ότι δεν θα βρω δουλειά όταν γυρίσω. Αισθάνομαι τυχερός που είμαι ολιγαρκής σε υλικά πράγματα. Πρόσφατα στα γενέθλια μου οικονομικά ίσως να βρισκόμουν στην χειρότερη κατάσταση που έχω αντιμετωπίσει ποτέ, αλλά ειλικρινά είχα την αίσθηση ότι ήμουν ο ποιο πλούσιος άνθρωπος του κόσμου. Τι ποιο ωραίο να μην ελπίζεις τίποτα, να μην φοβάσαι τίποτα. «Είσαι ελεύθερος», όπως έλεγε ο Καζαντζάκης.

Γράφεις κάπου ότι όλο και περισσότεροι συμμετέχουν έστω και νοητά στο ταξίδι σου. Πέρα από το επίπεδο της εξομοίωσης, της ταύτισης δηλαδή, της αντίστοιχης με εκείνη της ανάγνωσης ενός βιβλίου-οδοιπορικού, τί ακριβώς μπορεί να απολαύσει κανείς σε ένα ταξίδι εξ αποστάσεως;

Διαβάζοντας ένα βιβλίο το περισσότερο που μπορείς να νιώσεις είναι η ταύτιση. Στην περίπτωση του godimitris είναι πολλά περισσότερα. Συμμετέχεις.

Πρώτον βιώνεις κάθε μέρα κομμάτι κομμάτι το ταξίδι, όπως συμβαίνει στην άλλη άκρη της Γης στον ίδιο χρόνο. Η ιστορία εξελίσσεται τη στιγμή που πίνεις τον καφέ σου. Δεν μπορείς να διαβάσεις το τέλος της, ούτε κανείς ξέρει ποια θα είναι η πορεία της.

Δεύτερον μπορείς να την επηρεάσεις. Με ένα μήνυμά σου μπορείς να αλλάξεις το ρουν της ιστορίας. Μπορείς να ζητήσεις για παράδειγμα να επισκεφτώ μια πόλη που έχεις κάποιον γνωστό, μια περιοχή όπου εγώ δεν θα πήγαινα, αλλά με την παρότρυνσή σου θα πάω.

Τρίτον, μπορείς να συμμετέχεις σε αυτήν, να γίνεις ένας από τους ήρωές της, παίρνοντας το σάκο σου και να έρθεις να με βρεις, να συνταξιδέψεις μαζί μου.

Τέταρτον μπορείς να επικοινωνήσεις με τον συγγραφέα, να ζητήσεις περισσότερες λεπτομέρειες για κάτι που διάβασες.

Δεν είναι ένα βιβλίο που γράφτηκε κάποτε. Είναι κάτι ζωντανό και διαδραστικό.

Είναι μια ιστορία πραγματική, χωρίς υπερβολές και που αποτυπώνει μόνο την αλήθεια. Δεν θέλει να εντυπωσιάσει γιατί δεν αποσκοπεί στο να πουλήσει. Δεν θέλει να αναδείξει παραδείσους αλλά να δείξει πως είναι πραγματικά η ζωή σε άλλους μακρινούς κόσμους, σεμνά και ταπεινά.

Ποια είναι η ανταπόκριση του κόσμου μέσω διαδικτύου;

Μπορείτε να πάρετε μια άποψη από το goforum στην ιστοσελίδα μου. Λαμβάνω θετικά μηνύματα και τα email καθημερινά αυξάνονται σε σημείο πια που να μην μπορώ να ανταποκριθώ. Απαντώ όμως αργά η γρήγορα σε όλους. Είναι μέρες που δεν κοιμάμαι για να διαθέσω το χρόνο μου σε όσους μου λένε έστω μια καλημέρα. Εξάλλου αισθάνομαι όλους τους αναγνώστες μου ως μια παρέα, ως συνταξιδιώτες.

Ποια είναι η αντιμετώπιση των Ελλήνων, των ξεχασμένων πολλές φορές Ελλήνων, προς εσένα;

Οι περισσότεροι μένουν έκπληκτοι. Δεν μπορούν να πιστέψουν ότι κάποιος Ελληνας ψάχνει να τους βρει. Πάντα νιώθω σα να πηγαίνω σε κάποια μέλη της οικογένειάς μου και με αντιμετωπίζουν με τον καλύτερο τρόπο.

Χαρακτηριστική η περιγραφή του Γιάννη από την Γουατεμάλα ο οποίος έγραψε στο goforum : Υστερα από 25 χρόνια που ζω στην Γουατεμάλα γνώρισα έναν αγνό Ελληνα που ήρθε να μας γνωρίσει και να πιει ένα κρασί μαζί μας.

Πως αισθάνεσαι κάθε φορά που συναντάς Έλληνες;
Σα να βρίσκομαι στην Ελλάδα. Αυτό που με ξαφνιάζει είναι ότι βρίσκονται παντού. Για παράδειγμα ερχόμενος στη Νικαράγουα μου έλεγαν ότι στη χώρα αυτή δεν υπάρχουν Ελληνες. Βρήκα δύο οικογένειες και άλλους δύο που εργάζονται σε αυτή τη χώρα. Από τη μια αισθάνομαι ικανοποίηση για την έρευνά μου και από την άλλη το ότι σου ανοίγουν ένα σπίτι και σου μιλούν ελληνικά σε μια ξένη χώρα είναι βίωμα μοναδικό. Επίσης οι Ελληνες της ξενιτιάς πιστεύω ότι είναι πιο αγνοί και πατριώτες. Κανείς από όσους γνώρισα δεν είναι μίζεροι. Αδολίευτοι και με μια καρδιά ανοιχτή.

Η φράση που χρησιμοποιείς συχνά απευθυνόμενος σε όσους παρακολουθούν το ταξίδι σου είναι «Πάρε ένα σάκο κι έλα». Τι εννοείς ακριβώς;
Με το «Πάρε ένα σάκο και έλα», απευθύνω ανοιχτή πρόσκληση σε όσους θέλουν να έρθουν να ταξιδέψουν για λίγες μέρες μαζί μου. Είναι μια απόδειξη ότι τελικά τα όνειρα μπορούν να πραγματοποιηθούν. Όλα μια απόφαση είναι. Σήμερα διαβάζεις μια ιστορία στο www.godimitris.gr , ενθουσιάζεσαι και αύριο μπορείς να είσαι και εσύ μέρος της ιστορίας. Τόσο απλό. Απλά παίρνεις ένα αεροπλάνο και έρχεσαι. Ο κόσμος είναι τόσο μικρός που με 1.000 ευρώ το πολύ βρίσκεσαι ακόμα και στο πιο απομακρυσμένο μέρος του κόσμου σε λιγότερο από 36 ώρες. Δεν πρέπει να είμαστε φτωχοί στα όνειρά μας και όλα είναι πιθανά. Αρκεί πραγματικά να ακούσουμε το κάλεσμα της ψυχής μας και αποστασιοποιηθούμε από τα δεδομένα της καθημερινότητας που σίγουρα άλλοι κατόρθωσαν να μας επιβάλουν.

Πόσους «χαμένους» Έλληνες βρήκες;
Εκπληκτος διαπιστώνω ότι «χαμένοι» Ελληνες υπάρχουν παντού. Μου έλεγαν ότι στο Ελ Σαλβαδόρ δεν υπάρχει κανένας, όπως στο Μπελίζ, στη Νικαράγουα. Με λίγη έρευνα και τύχη βρήκα Ελληνες που εκτός από «χαμένοι» είναι και ακόμη αγνοί, αδολίευτοι. Χωρίς μιζέρια, με ένα χαμόγελο και μια καλή κουβέντα. Αυθεντικοί Ελληνες.

Πόσοι έκαναν κλικ και ξεκίνησαν να σε βρουν;
Μέχρι τώρα ήρθαν περίπου δέκα. Από αυτούς οι πέντε είναι Ελληνες και οι υπόλοιποι από άλλες χώρες. Πολλοί ωστόσο με αφορμή το godimitris πήραν το σάκο τους για ένα ταξίδι. Και αυτοί είναι πάνω από 100. Τουλάχιστον εκατό μου έγραψαν ότι το κάνουν, άλλοι πόσοι δεν ξέρω. Πολλοί όμως είναι έτοιμοι να έρθουν. Για να δούμε φέτος. . .
Γενικά οι Ελληνες δεν ταξιδεύουμε. Κάποτε ήμασταν οι κυρίαρχοι της περιπλάνησης, αλλά σήμερα προτιμούμε τον καναπέ. Κρίμα, ειδικά για τους νέους που χάνουν τη σημαντικότερη εμπειρία της ζωής τους Και μην μου πείτε πως οι λόγοι είναι οικονομικοί. Με 100 ευρώ την εβδομάδα στη Νικαράγουα ζεις σαν βασιλιάς, και επιπλέον δε σε πιάνουν κορόιδο με πέντε ευρώ τη μικρή μπύρα όπως στα ελληνικά μπαρ.

Τελικά Δημήτρη, το ταξίδι έχει σημασία η ο προορισμός;
Να εύχεσαι να είναι μακρύς ο δρόμος για την Ιθάκη, έγραφε σοφά ο ποιητής. Ο προορισμός είναι το τέλος. Το ταξίδι είναι όλα τα υπόλοιπα. Και επειδή το τέλος δεν μπορούμε να το προκαθορίσουμε και να το προσδιορίσουμε, αφηνόμαστε στο ταξίδι. Αυτό είναι η ζωή και όπου μας βγάλει.

Σε ποια χώρα, πόλη, ή χωριό θα έμενες για πάντα;
Αν ήξερα ότι θα ζήσω άλλα 200 χρόνια θα έλεγα ότι ονειρεύομαι να μείνω σε εκατό χρόνια σε ένα ελληνικό νησί, με τη βάρκα μου και τον κήπο μου. Κάθε μέρα είμαι και πιο σίγουρος ότι η Ελλάδα είναι από τις ομορφότερες χώρες. Επειδή όμως δεν ξέρω τι μου ξημερώνει αύριο, τουλάχιστον συνεχίζω την περιπλάνησή μου και εύχομαι ο δρόμος μου να είναι ακόμη μακρύς για την Ιθάκη μου.

* Περισσότερα για το ταξίδι του Δημήτρη στο γύρο του κόσμου, με καθημερινές ιστορίες και δεκάδες φωτογραφίες, μπορείτε να βρείτε στο www.godimitris.gr

ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ

ΜΙΧΑΛΗΣ

Αποκλειστική Συνέντευξη

στο Μιχάλη Κίκη και τον Παναγιώτη Κώτη

Πως προέκυψε η συνεργασία σου με τους Reamonn; Υπάρχει στα σκαριά καμία άλλη συνεργασία με κάποιον άλλο ξένο καλλιτέχνη;
Οι Reamonn γνωρίζοντας την αγάπη που τρέφει το ελληνικό κοινό γι' αυτούς και τη μουσική τους θέλησαν να συνεργαστούν με έναν Έλληνα καλλιτέχνη και ήρθαν σε επαφή με τη δισκογραφική εταιρία μου. Αποφασίσαμε από κοινού να κάνουμε ένα πρώτο βήμα κάνοντας το „Tonight" στην ελληνική του εκδοχή και έτσι προέκυψε το „σήμερα".

Πρέπει να πω ότι τους αγαπώ πάρα πολύ. Είναι πραγματικοί καλλιτέχνες, αισθάνονται και λειτουργούν χωρίς καμία υπερβολή σε αυτό που λεω. Το απέδειξαν και με την παρουσία τους εδώ. Δέχτηκαν αμέσως την πρόταση μας να βοηθήσουν, τραγούδησαν μαζί μας και νομίζω ότι αυτή η συνεργασία η φιλία θα κράτησει και τα επόμενα χρόνια.

Στα σκαριά υπάρχει μια νέα συνεργασία με τους Reamonn, ένα νέο δείγμα δουλειάς με νέα τραγούδια, τα οποία ελπίζω να ακούσετε και εσείς σύντομα.

Με το κομμάτι της δημοσιότητας πώς τα πας;
Σου είναι ευχάριστο να εμφανίζεσαι σε τηλεοπτικές εκπομπές ή να γυρίζεις βιντεοκλίπ;
Με τη δημοσιότητα δεν τα παω καλά γιατί είναι δύσκολο να εξοικειωθείς τη συνεχή προβολή. Εκ φύσεως είμαι λίγο πιο συμμαζεμένος, λίγο ντροπαλός.

Έτσι όταν εμφανίζομαι σε τηλεοπτικές εκπομπές είτε οπουδήποτε αλλού, όπου υπάρχει δημόσια προβολή και πολλά φλας νιώθω κάπως αμήχανα. Παρόλα αυτά επειδή ξέρω ότι είναι μέρος της δουλειάς και ότι το κοινό πολλές φορές θέλει να βλέπει τους καλλιτέχνες και να μαθαίνει νέα τους... έτσι... το προσπερνάω και το κάνω χωρίς να σκέφτομαι περισσότερα πράγματα.

Πως φαντάζεσαι τον εαυτό σου μετά από δέκα χρόνια;
Δεν μου αρέσει να κάνω τόσο μεγάλα σχέδια, αλλά φαντάζομαι σε 10 χρόνια με το ρυθμό που παω... να έχω γράψει πολύ περισσότερα τραγούδια, να έχω κάνει πολύ περισσότερους δίσκους... Δεν με βλέπω να σταματήσω έτσι σύντομα αυτό που κάνω. Το αγαπώ πολύ για να το αφήσω.. και εύχομαι μέχρι τότε η προσπάθεια που έχει ξεκινήσει εδώ και κάποια χρόνια με το εξωτερικό να φέρει καρπούς, να φέρει αποτελέσματα και να έρχομαι όσο το δυνατό πιο συχνά στην Ευρώπη.

* Ολόκληρη η συνέντευξη (και σε βίντεο) στην ιστοσελίδα www.neolaia.de

Με μια ματιά!

ανακάλυψε η Σοφία Καρυπίδου
sofia@neolaia.de

Μνημείο του Χρυσόμαλλου Δέρατος

Μνημείο του Χρυσόμαλλου Δέρατος των Αργοναυτών εγκαινιάστηκε με πρωτοβουλία ομογενών και του Δήμου της πόλης στο κέντρο του Σότσι, του ρωσικού θερέτρου στη Μαύρη Θάλασσα, που έχει αναλάβει τη διοργάνωση των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 2014.

Το μνημείο, που απεικονίζει το Χρυσόμαλλο Δέρας μεταξύ δύο κιόνων, φρουρούμενο από ευξείνιο δράκοντα, τοποθετήθηκε στην πλατεία Καλών Τεχνών δίπλα στο ομώνυμο μουσείο και είναι έργο του διευθυντή του Μουσείου Πιοτρ Χρισάνοφ και του Γιάκοφ Ματουσόφσκι, οι οποίοι εργάστηκαν δύο χρόνια για να το κατασκευάσουν .

Όπως ανακοίνωσε ο διευθυντής του Μουσείου Καλών Τεχνών Πιοτρ Χρισάνοφ το ίδιο άγαλμα θα εγκατασταθεί στο Βόλο, αδελφοποιημένη με το Σότσι πόλη, από όπου οι Αργοναύτες ξεκίνησαν για την εκστρατεία τους. Πρόσθεσε, δε, ότι στο Σότσι τον προσεχή Ιούνιο θα πλεύσει σύγχρονο πλήρωμα αργοναυτών με ακριβές ομοίωμα του θρυλικού σκάφους «Αργώ».

Ελληνίδα μεταξύ των TOP10 επιστημονικών ανακαλύψεων

Μία διεθνής ομάδα γεωγράφων, αρχαιολόγων, βιολόγων και ανθρωπολόγων δημοσίευσε αρχές του έτους στο επιστημονικό περιοδικό Science ένα άρθρο με το οποίο απεδείκνυαν ότι ο σημερινός άνθρωπος έχει τις ρίζες του στην Αφρική. Αυτό αποδείχθηκε μετά από ανάλυση ενός κρανίου που βρέθηκε στην Νότιο Αφρική και εκτιμάται ότι είναι 65.000 με 25.000 χρόνια παλαιό. Σ΄αυτήν την διεθνή ομάδα ερευνητών ανήκε και η Κατερίνα Χαρβάτη.
Το περιοδικό TIME Magazine ανακήρυξε την δημοσίευση αυτή σαν μία από τις δέκα καλλίτερες επιστημονικές δημοσιεύσεις του 2007.

Δημοτικές Εκλογές στη Βαυαρία

Από τους 24 Έλληνες υποψήφιους για τα Δημοτικά Συμβούλια των πόλεων της Βαυαρίας μόλις 5 κατάφεραν να εκλεγούν. Πρόκειται για τους υποψηφίους στη Νυρεμβέργη, Αλίκη ΑΛΕΣΙΚ (CSU) και Θεόδωρο ΑΓΑΘΑΓΓΕΛΙΔΗ (SPD), τους υποψηφίους στο SCHWA-BACH Κωνσταντίνο ΝΑΣΤΟ (CSU) και ο Θωμά ΜΑΝΤΑΡΛΗΣ (SPD), ενώ στο LAUF εξελέγη ο Νικόλαος ΣΟΠΟΛΙΔΗΣ (CSU).

Στην πρωτεύουσα της Βαυαρίας, Μόναχο, κανείς από τους 8 υποψηφίους δεν κατόρθωσε να εκλεγεί. Οι τοπικές κοινωνίες θα πρέπει να προβληματιστούν για το γεγονός αυτό και να αναλύσουν με ρεαλισμό τα αίτια της αποτυχίας.

Μακεδονία

Πρώτος ο Ηρόδοτος χρησιμοποιεί το τοπωνύμιο *Μακεδονία*, για να ονομάσει τη γεωγραφική περιοχή που βρίσκεται βόρεια της Θεσσαλίας, ανάμεσα στα Βαλκάνια και στην ελληνική χερσόνησο, η οποία κατά την ιστορική της διαδρομή έλαβε ποικίλη έκταση.

Μακεδνοί, *Μακεδόνες* ή *Μακέται* ήταν οι ονομασίες που χρησιμοποιήθηκαν στην αρχαιότητα για τους Έλληνες της Μακεδονίας. Οι λέξεις προέρχονται από το επίθετο της αρχαίας *μακεδνός* - γνωστό ήδη στον Όμηρο - που σημαίνει μακρύς, ψηλός (από την ίδια ρίζα και οι λέξεις μάκρος και μήκος).

Έτσι, η ονομασία Μακεδονία θα σήμαινε αρχικά τη μακρινή ή ψηλά ευρισκόμενη (δηλ. βόρεια) περιοχή.

Το Λονδίνο η πιο βρώμικη πόλη της Ευρώπης

Το Λονδίνο είναι η πιο βρώμικη και η πιο ακριβή πόλη της Ευρώπης, ενώ οι Βρυξέλλες είναι η πιο πληκτική και το Παρίσι η καλύτερη για τα ψώνια και για την κουζίνα του, σύμφωνα με μια έρευνα που δημοσιεύτηκε σήμερα από την ταξιδιωτική ιστοσελίδα TripAdvisor.

Οι περίπου 1.100 ταξιδιώτες που ερωτήθηκαν έθεσαν τη βρετανική πρωτεύουσα επικεφαλής των πιο βρώμικων ευρωπαϊκών πόλεων, μπροστά από το Παρίσι και στην ίδια θέση με τη Ρώμη και την Αθήνα. Ο τίτλος της πιο καθαρής πόλης απονέμεται στη Ζυρίχη και ακολουθούν η Κοπεγχάγη και η Στοκχόλμη.

Όμως το Λονδίνο κατέχει και τον τίτλο της πιο ακριβής πόλης, μπροστά από τη γαλλική πρωτεύουσα και στην ίδια θέση με τη Ρώμη, τη Βενετία, το Όσλο και τη Μόσχα. Αντίθετα η Πράγα είναι η πιο οικονομική από τις πόλεις της Ευρώπης, μπροστά από τη Βουδαπέστη και τη Λισαβόνα.

Η βελγική πρωτεύουσα κατέχει επίσης τον διόλου επίζηλο τίτλο της πιο πληκτικής πρωτεύουσας της Ευρώπης και ακολουθούν η Ζυρίχη, το Όσλο, η Βαρσοβία και το Ζάγκρεμπ, όλες στη δεύτερη θέση.

Όσον αφορά το ρομαντισμό, η τριάδα που κερδίζει είναι το Παρίσι, η Βενετία και η Ρώμη.

Για την καλύτερη κουζίνα, την πρώτη θέση στο ευρωπαϊκό βάθρο καταλαμβάνει το Παρίσι και ακολουθούν η Ρώμη και η Φλορεντία. Το Παρίσι είναι επίσης το μέρος που προτιμούν οι ταξιδιώτες που ερωτήθηκαν για να κάνουν τα ψώνια τους, ενώ ακολουθούν το Λονδίνο και η Ρώμη.

«Μολονότι θεωρείται ακριβό, το Λονδίνο παραμένει πάντα ένας από τους προορισμούς που προτιμούν οι ταξιδιώτες και οι πιο πονηροί θα βρίσκουν πάντα εκεί καλές ευκαιρίες», εξήγησε ο Ίαν Ραμγκέι, εκπρόσωπος της TripAdvisor.

Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, το Λονδίνο προσφέρει την καλύτερη νυκτερινή ζωή -μπροστά από το Άμστερνταμ και το Παρίσι- και διαθέτει τα καλύτερα πάρκα, ενώ το Παρίσι ακολουθεί.

Το 65% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως έχουν την πρόθεση να ταξιδέψουν στην Ευρώπη μέσα στους 12 επόμενους μήνες και, παρά την εξασθένηση του δολαρίου, οι μισοί από το δείγμα μεταξύ των Αμερικανών δήλωσαν πως προτίθενται να έρθουν στην Ευρώπη.

Eurovision 2008

Φέτος η Ελλάδα συμμετέχει με το τραγούδι 'Secret combination", το οποίο τραγουδά η Καλομοίρα, ένα πολύ ταλαντούχο χαριτωμένο κορίτσι, παιδί της ελληνικής ομογένειας της Αστόρια της Νέας Υόρκης.

Φέτος ο κανονισμός διεξαγωγής του διαγωνισμού της Eurovision αλλάζει.

Έτσι, κι ενώ δικαιωματικά η επιτυχία του Σαρμπέλ μας είχε εξασφαλίσει την κατευθείαν συμμετοχή μας στον τελικό, με τον νέο κανονισμό είμαστε υποχρεωμένοι να διαγωνιστούμε καταρχήν στον ημιτελικό της 20ης Μαΐου. Η πρόκριση μας από αυτόν θα μας επιτρέψει τη συμμετοχή στον τελικό της 24ης Μαΐου.

Ένα ακόμη στοιχείο του νέου κανονισμού είναι πως στον κάθε ημιτελικό δικαιούνται να ψηφίσουν μόνο οι κάτοικοι των χωρών που συμμετέχουν στην ίδια ομάδα, αφού οι χώρες που συμμετέχουν κατανέμονται σε δύο ομάδες οι οποίες θα διαγωνιστούν σε δύο ημιτελικούς αντίστοιχα στις 20 και 22 Μαΐου. Αντίθετα στον τελικό μπορούν να ψηφίσουν όλες οι χώρες που συμμετείχαν και στους δύο ημιτελικούς.

Δίσεκτο Έτος

«Δίσεκτο» ονομάζουμε το έτος που αριθμεί 366 ημέρες, αντί των 365 που έχουν τα κοινά. Αυτό συμβαίνει κάθε τέσσερα χρόνια, όταν προσθέτουμε ένα 24ωρο, προκειμένου να διορθωθούν οι ατέλειες του πολιτικού ημερολογίου σε σχέση με το αστρονομικό. Αν δεν συνέβαινε αυτή η διόρθωση, σε βάθος χρόνου θα είχαμε τον Ιανουάριο καλοκαίρι και τον Ιούλιο χειμώνα. Για να βρούμε ποιο έτος είναι δίσεκτο, δεν έχουμε παρά να το διαιρέσουμε με το 4. Αν διαιρείται ακριβώς, σημαίνει ότι είναι δίσεκτο και το έτος αυτό έχει 366 ημέρες.

Με το Ιουλιανό Ημερολόγιο, που θεσπίστηκε από τον Ιούλιο Καίσαρα σύμφωνα τις προτάσεις του αλεξανδρινού αστρονόμου Σωσιγένη (46 π.Χ.), ο Φεβρουάριος μετατέθηκε από τελευταίος μήνας του έτους σε δεύτερος, αμέσως μετά τον Ιανουάριο, και είχε 30 μέρες. Μεταξύ της 24ης και 25ης Φεβρουαρίου πρόσθεταν μία επιπλέον μέρα, δηλαδή η 24η Φεβρουαρίου υπολογιζόταν δύο φορές. Κι επειδή η μέρα αυτή ήταν η έκτη μέρα πριν από τις Καλένδες του Μαρτίου (1η Μαρτίου), η δεύτερη 24η Φεβρουαρίου που προστέθηκε ονομάστηκε δις έκτη μέρα, δηλαδή δεύτερη έκτη μέρα πριν από το Μάρτιο. Με τον καιρό, ο όρος δίσεκτο έμεινε για ολόκληρο το έτος που έχει μία μέρα περισσότερη από τα κοινά.

Αργότερα, από τον Φεβρουάριο αφαιρέθηκε μία μέρα και άλλη μία επί του Αυγούστου, που προστέθηκε προς τιμή του αυτοκράτορα στον μήνα Αύγουστο. Έτσι ο Φεβρουάριος παρέμεινε με 28 μόνον ημέρες. Από τους μεταχριστιανικούς χρόνους η επιπλέον μέρα προστίθεται στο τέλος του Φεβρουαρίου, ο οποίος στο δίσεκτο έτος έχει 29 μέρες αντί για 28.

Για το δίσεκτο ή βίσεκτο χρόνο επικρατούν πλήθος προλήψεων και δεισιδαιμονιών, απόρροια της ρωμαϊκής επιρροής. Η δις έκτη εμβόλιμη μέρα θεωρείτο αποφράς και κατ' επέκταση όλο το έτος. Σ' αυτό πρέπει να συνετέλεσε το γεγονός ότι οι Ρωμαίοι θεωρούσαν τον Φεβρουάριο ως μήνα των νεκρών και πίστευαν ότι άφηναν τον Άδη και κυκλοφορούσαν για λίγες μέρες ανάμεσα στους ζωντανούς. Έτσι το δίσεκτο έτος δεν γινόταν η έναρξη εργασίας με μακροχρόνια διάρκεια, όπως φύτευση αμπέλων, θεμελίωση οικιών και σύναψη γάμου. Η πίστη για το δίσεκτο έτος μεταδόθηκε και στους Έλληνες, ύστερα από τη ρωμαϊκή κατάκτηση.

~~ΜΟΝΟ~~ ΣΤΟ ΣΙΝΕΜΑ...

ανακάλυψε η Σοφία Καρυπίδου

Είναι δεδομένο
ότι θα βρεις πάρκινγκ
ΑΚΡΙΒΩΣ απ' έξω
ή απέναντι από το κτίριο
που θα επισκεφτείς

Όταν πληρώνεις ταξί,
δεν χρειάζεται να ανοίξεις το πορτοφόλι σου για να βρεις
το ποσό... απλά δίνεις ότι έχεις στην τσέπη και θα είναι
το ακριβές αντίτιμο.

Αν αποφασίσεις
να χορέψεις στη μέση
του δρόμου,
όλοι οι περαστικοί θα
ξέρουν τα βήματα.

Τα αυτοκίνητα
δεν χρειάζονται βενζίνη.

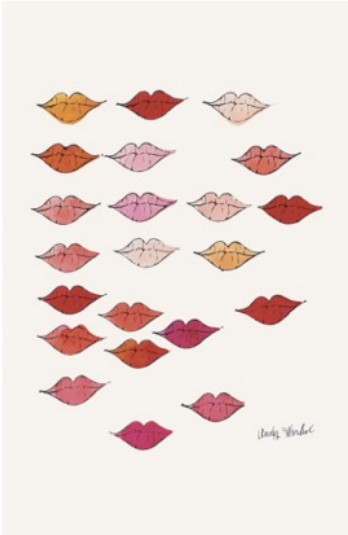
Ένας άνθρωπος που πυροβολεί 20 άλλους,
έχει περισσότερες πιθανότητες να τους σκοτώσει,
από όλους αυτούς που τον πυροβολούν ταυτόχρονα
(νόμος Σταλλόνε)

Όταν σε κυνηγούν
στην πόλη,
κάπου θα βρεθεί ένα
καρναβάλι για να χαθείς
μέσα στο πλήθος.

Ένα σπίρτο είναι συνήθως
αρκετό για να φωτίσει
δωμάτιο μεγέθους γηπέδου
ποδοσφαίρου

Απλές ή ακόμη και άσχημες
κοπέλες γίνονται κούκλες
απλά βγάζοντας τα γυαλιά
τους ή ανακατεύοντας
τα μαλλιά τους.

Το κραγιόν δε βγαίνει ποτέ,
ακόμα και μετά από
υποβρύχια κατάδυση.



Μπορείς κι εσύ να πιλοτάρεις 747,
αρκεί να υπάρχει κάποιος στον πύργο ελέγχου να σου πει
από τον ασύρματο πώς να το προσγειώσεις.

ΣΧΟΛΗ ΤΥΦΛΩΝ

γράφει η Μαρία η Άσχημη

Ελλάδα! Θεσσαλονίκη!!
Μέσα στο λεωφορείο οι αναμνήσεις μπερδεύουν το σήμερα με το προχθές και ξυπνάν το παιδί και την μητέρα μέσα μου.

Ο ηλεκτρονικός οδηγός του οχήματος φωνάζει με τη φωνή της ανιψιάς του «141» την επόμενη στάση, «σχολή Τυφλών».
Και γω θυμάμαι τα παιδικά μου χρόνια, όταν ως επισκέπτρια, στην πόλη που αγκάλιασε πριν 80 χρόνια τους προγόνους μου.

Χειμώνας του 83΄.
Μπήκα με τον παππού στο 5αρι με κατεύθυνση την Αγία Σοφία..
Ο κοντόχοντρος εισπράκτορας δέχεται τις 30 δρχ. και μου δίνει ένα μίσο-βρεγμένο μπλε εισιτήριο..

Η φωνή του βραχνή, βαθιά, σαν από χαλασμένο γραμμόφωνο «Σχολή Τυφλών» φωνάζει. Κοιτώ ψηλά: «Απαγορεύεται το Πτύειν» .
Κρατώ σφιχτά το χέρι του κυρ. Φραγκίσκου.
Ο παππούς με οδηγεί στα ενδότερα της σύγχρονης άμαξας των Θεσσαλονικέων.

Πέρασαν 25 χρόνια!
«Επόμενη στάση «Σχολή Τυφλών»! ανακοινώνει η μεταμοντέρνα ηλεκτρονική ανιψιά...
Η Θεσσαλονίκη αλλάζει, τα λεωφορεία της, ο κόσμος... ο κυρ Φραγκίσκος μας άφησε χρόνους... το ίδιο και η παιδική αθωότητα..Ο κόσμος μου μεγάλωσε, η Αγία Σοφία έμεινε η ίδια, το ίδιο και η Σχολή Τυφλών.

Άλλαξε όμως η θεώρηση μου.

Τις προάλλες, καθώς περπατούσαμε με τον Γιάννη στη Φρανκφούρτη, σκοντάψαμε στο Dialog-Museum. Τυφλοί δεν ήμασταν.. σκοντάψαμε όμως... και μαζί με το παραπάτημα γίναμε γνώστες μίας άλλης πραγματικότητας, πήγαμε σε ένα crash course σχολής τυφλών, γι' αυτούς που βλέπουν όμως.

Η επίσκεψη στο μουσείο περιλαμβάνει μία δίωρη περιήγηση στη ζωή των τυφλών.
Ολιγομελής ομάδα επισκεπτών, υπό την καθοδήγηση ειδικού ξεναγού εισέρχονται σε έναν λαβύρινθο όπου δεν υπάρχει καθόλου φωτισμός. Ψηλαφίζοντας τον χώρο, ακολουθώντας τις υπόλοιπες αισθήσεις (ακοής, αφής, κλπ) προχωράμε χέρι χέρι στο χώρο.
Μετά από περίπου μισή ώρα στο περιβάλλον, οι αισθήσεις γίνονται πιο ισχυρές.
Μαθαίνει ο επισκέπτης να λειτουργεί χωρίς την όραση σε έναν κόσμο διαφορετικό, σύναμμα ίδιο όμως.

Η εμπειρία στο μουσείο είναι πρωτοποριακή και μας βοηθά να καταλάβουμε ακόμα καλύτερα τους συνανθρώπους μας.

«Σχολή Τυφλών» φωνάζει στερεότυπα το μεγάφωνο.
Οι λέξεις έχουν νέο νόημα.

Αλλάζει ο κόσμος και τα προβλήματα του;
Τα προβλήματα όχι.

Από εμάς εξαρτάται αν ο κόσμος θα αλλάξει.

Ας κρατάμε λοιπόν τα μάτια μας ανοιχτά..
ακόμα και στη σχολή τυφλών.

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΠΟΔΗΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

από τη Σοφία Καρυπίδου,
sofia@neolaia.de

Το 1995 για πρώτη φορά οι Έλληνες ομογενείς, όπου Γης, ένωσαν τις δυνάμεις τους σχηματοποιώντας την «Ελλάδα του κόσμου». Η ωριμότητα και η κατασταλαγμένη εμπειρία που αποκτήθηκε με τα χρόνια εμπέδωσαν την πεποίθηση ότι το ΣΑΕ μπορεί να μετεξελιχθεί σε έναν οργανισμό με πορεία στο μέλλον.
Με την εφαρμογή του Νόμου υπ' αριθμ. 3480/2006, το ΣΑΕ απέκτησε μία άλλη δυναμική, καθώς διασφαλίστηκε ο γνωμοδοτικός, εισηγητικός, διεκδικητικός και υποστηρικτικός ρόλος του προς την Ελληνική Πολιτεία.
Η μεγαλύτερη πρόκληση, αλλά και ο βασικός στόχος του ΣΑΕ είναι η συνεργασία, η υποστήριξη και η συνένωση της Ομογένειας, σε παγκόσμιο επίπεδο, ώστε ο Ελληνισμός να αποκτήσει ακόμη μεγαλύτερη δύναμη.
Βασικός ρόλος του ΣΑΕ είναι η προσέγγιση Ελλήνων της Διασποράς και η δημιουργία μιας παγκόσμιας Δικτύωσης, με στόχο το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων προς το συμφέρον της Ομογένειας, και η μεταφορά τους, ως Γνωμοδοτικό και Συμβουλευτικό όργανο, προς την Ελληνική Πολιτεία.

Έντονη δραστηριοποίηση της Περιφέρειας Ευρώπης

Στην Περιφέρεια Ευρώπης ανήκουν 34 χώρες, στις οποίες ζουν κι εργάζονται περίπου 1.000.000 Έλληνες.
Αριθμοί που αποδεικνύουν το μέγεθος της δύναμης και της δυναμικής που μπορούμε να αναπτύξουμε όλοι μαζί.

Τα γραφεία του Συμβουλίου Απόδημου Ελληνισμού Περιφέρειας Ευρώπης μεταφέρθηκαν με απόλυτη επιτυχία στους νέους χώρους και λειτουργούν ήδη.

Το Γραφείο απευθύνεται σε όλους τους Έλληνες και σε όλες τις Ομοσπονδίες που εδρεύουν στην Περιφέρεια Ευρώπης και κύριος σκοπός του είναι να βοηθά και να υποστηρίζει την ελληνική ομογένεια να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά προβλήματα που την απασχολούν.

Στόχος του γραφείου είναι να αποτελέσει σημείο αναφοράς, πηγή πληροφόρησης και άμεσης εξυπηρέτησης για όλους τους τομείς που αφορούν στον απόδημο Ελληνισμό.

Τα γραφεία διαθέτουν μεγάλη αίθουσα συσκέψεων, χώρους κατάλληλους για ολιγομελείς συνεδριάσεις, καθώς επίσης τα γραφεία της Γραμματείας και του Συντονιστή της Περιφέρειας.

Τα γραφεία βρίσκονται στο κέντρο της Γερμανίας, στην πόλη της Φρανκφούρτης.

Τα στοιχεία επικοινωνίας είναι τα εξής:
SAE Region Europa, Schwarzburg Str. 10,
60318 Frankfurt, Germany,

Τηλέφωνο: 0049 – 69 – 91 50 10 90,
Τηλεμοιότυπο: 0049 – 69 – 91 50 10 919,

URL: www.sae-europe.eu,
email: info@sae-europe.eu.

Άξονες Δράσης

Οι άξονες στους οποίους επικεντρώνεται από την πρώτη στιγμή το Συντονιστικό Συμβούλιο της Ευρώπης είναι οι: Παιδεία, Νεολαία, Πολιτισμός, Επιχειρείν και η προβολή του ΣΑΕ.

ΠΑΔΕΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑ

Ολοκληρώθηκαν με επιτυχία τα δύο Προ-Συνέδρια με θέμα «Ελληνόγλωσση Παιδεία στη Γερμανία» που πραγματοποιήθηκαν στις 8 και 9 Μαρτίου 2008 στην Κολωνία και στη Στουτγάρδη αντίστοιχα.

Θα ακολουθήσουν άλλα τρία Προ-Συνέδρια που θα λάβουν χώρα στο Βέλγιο, στη Σουηδία και σε χώρα της Ανατολικής Ευρώπης.

Μετά την ολοκλήρωση του κύκλου των Προ-Συνεδρίων θα πραγματοποιηθεί την Άνοιξη το Πανευρωπαϊκό Συνέδριο της Ελληνόφωνης Παιδείας στη Φρανκφούρτη.

Καίριες παρεμβάσεις, τοποθετήσεις, εισηγήσεις, προβληματισμοί, θέσεις και σχόλια, συνετέλεσαν στη διεξαγωγή ενός γόνιμου διαλόγου μεταξύ των συνέδρων.

Οι σύνεδροι που έδειξαν έντονο ενδιαφέρον κατέληξαν στα εξής συμπεράσματα:

- Αναβάθμιση των Σχολείων ώστε να είναι αποδοτικά, παράγοντας υψηλά επίπεδα αριστείας
- Δημιουργία Τμημάτων Προσχολικής Ηλικίας για τη διατήρηση της μητρικής γλώσσας και ταυτόχρονα την εκμάθηση δύο ξένων γλωσσών (της γερμανικής και της αγγλικής)
- Συγγραφή νέων διδακτικών βιβλίων με βάση τα δεδομένα στη Γερμανία και το επίπεδο του Ελληνικού Εκπαιδευτικού Συστήματος
- Αύξηση των ωρών διδασκαλίας της γερμανικής γλώσσας και ένταξη της αγγλικής γλώσσας ως δεύτερης ξένης γλώσσας (η Βόρεια και Κεντρική Γερμανία απαιτούν παράλληλα να μη μειωθούν οι ώρες της ελληνικής διδασκαλίας προτείνοντας ως λύση την επιμήκυνση του προγράμματος, δηλαδή το ολοήμερο σχολείο – σε αντίθεση με τη Νότια Γερμανία που προτείνει τη μετατροπή των σχολείων σε δίγλωσσα)
- Ισοτιμία των τίτλων σπουδών
- Καθιέρωση της ενισχυτικής διδασκαλίας
- Επαναφορά της θέσης Συμβούλου Επαγγελματικού Προσανατολισμού
- Επαναφορά του δικαιώματος μεταγραφής για τα Ελληνόπουλα του Εξωτερικού
- «Διδασκαλία επιπέδων» της γερμανικής γλώσσας
- Ένταξη της ελληνικής γλώσσας στο πρωινό ωρολόγιο πρόγραμμα των γερμανικών σχολείων, με τη δυνατότητα να το παρακολουθούν οι μαθητές ως «μάθημα επιλογής» που θα βαθμολογείται σε όλες τις βαθμίδες
- Δυνατότητα εισαγωγής στις ανώτερες στρατιωτικές και αστυνομικές σχολές
- Επαναφορά της βάσης εισαγωγής των ομογενών μαθητών του Λυκείου (ταυτόχρονη απόσυρση της Υπουργικής Απόφασης του 2006)
- Καταλληλότερη στελέχωση των επιτελικών θέσεων της κεντρικής υπηρεσίας του ΥΠΕΠΘ, που έχουν την ευθύνη της λειτουργίας της ελληνόγλωσσης εκπαίδευσης του εξωτερικού
- Αλλαγή κριτηρίων επιλογής των Συντονιστικών της ελληνόγλωσσης εκπαίδευσης του εξωτερικού
- Αλλαγή κριτηρίων επιλογής των εκπαιδευτικών, που θα αποσπώνται στο εξωτερικό
- Αξιοποίηση των ομογενών εκπαιδευτικών
- Έγκαιρη απόσπαση των εκπαιδευτικών στο εξωτερικό
- Οργάνωση Σεμιναρίων ενημέρωσης εκπαιδευτικών, που για πρώτη φορά αποσπώνται στο εξωτερικό, στην έδρα του Συντονιστή
- Έγκαιρη αποστολή των βιβλίων στο εξωτερικό.

ΝΕΟΛΑΙΑ

Ένα σημαντικό θέμα που έθεσε ως προτεραιότητα το ΣΑΕ αφορά στη συγκρότηση και δικτύωση της Νεολαίας.

Το Συντονιστικό Συμβούλιο συνεργάζεται ήδη με τους φορείς στην Ευρώπη για την οργάνωση Συνδιασκέψεων Νέων σε κάθε Ομοσπονδία και χώρα με κορύφωση την πραγματοποίηση του Συνεδρίου Νεολαίας της Περιφέρειας.

Το Συνέδριο αυτό, όπου θα εκλεγεί η Συντονιστική Επιτροπή των Νέων, προγραμματίζεται για το Φθινόπωρο αυτού του έτους.

Δυναμικότερος ρόλος στη νεολαία

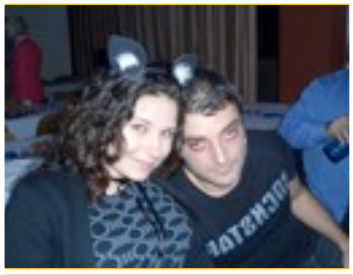
Ανάμεσα στη νέα γενιά χτυπά η καρδιά του μέλλοντος. Εκεί ανοίγονται καινούριοι δρόμοι.
Τα νέα παιδιά έχουν προτάσεις και στόχους, έχουν καινοτόμες ιδέες και αναπτύσσουν καινούριες αντιλήψεις. Εγγυούνται ένα καλύτερο αύριο.
Οι νέοι άνθρωποι πρέπει να διαδραματίσουν πρωτεύοντα και καθοριστικό ρόλο όχι μόνο σε θέματα παιδείας, πολιτισμού, αλλά και σε καθετί που τους αφορά. Θα πρέπει να αποτελέσουν οι ίδιοι συνδιαμορφωτές του δικού τους μέλλοντος.

Στο επίκεντρο της προσοχής της Περιφέρειας Ευρώπης είναι η δημιουργία των προϋποθέσεων που θα ελκύσουν τους νέους κοντά στις οργανώσεις και στο ΣΑΕ.
Βασική προτεραιότητα αποτελεί η στήριξη των φορέων στην οργάνωση της νεολαίας τους, η παροχή γνώσεων και εμπειριών, καθώς επίσης η συστηματική ενημέρωση που απαιτείται για την υλοποίηση αυτής της σημαντικής προσπάθειας.

Στόχος είναι να βελτιωθεί η πληροφόρηση των νέων, να ενθαρρυνθεί το πνεύμα πρωτοβουλίας και δημιουργικότητας και η συμμετοχή τους στις οργανωμένες δραστηριότητες των Ελλήνων.

Υποσχεθήκαμε
το πιο όμορφο και
πιο κεφατο
αποκριάτικο γλέντι!

Στολισμένη αιθουσα,
πολυ καλή μουσική,
πολύς κόσμος,
καταπληκτικές στολές
και πολύ πολύ κέφι!



Εξυπηρετουμε και καπνιστες
σε ενα ευχαριστο περιβαλλον
της διασκεδασης!

Bar Lounge
ALCATRAZ

για οσους νιαθουν
...ένοχοι !

» WIESBADEN - BIEBRICH » Rheingaustr. 166 » 0611 609 19 38 »

DESIGNATED SMOKING AREA

ΤΑΜΤΑ

Η γλυκιά Τάμτα μας μίλησε για τη ζωή της στην Ελλάδα, για τους διαγωνισμούς τραγουδιών και για την προσωπική της ζωή!

Αποκλειστική Συνέντευξη

στη Σοφία Καρυπίδου, sofia@neolaia.de

Τάμτα, σε πρωτοείδαμε στο Super Idol. Μία συμμετοχή που σημάδεψε και άνοιξε το δρόμο για μία λαμπερή καριέρα. Γιατί επέλεξες εκείνο τον καιρό τη συγκεκριμένη εκπομπή κι όχι μία από τις άλλες που έψαχναν για νέα ταλέντα στο μουσικό χώρο;
Η αλήθεια είναι ότι δεν είχα ιδέα για το τι γινόταν στην ελληνική τηλεόραση. Η μητέρα μου είδε ότι γινόταν audition και επέμενε να πάω. Μπορεί στη θέση του Super Idol να ήταν κάποιο άλλο παιχνίδι, εγώ πήγα στα τυφλά τελείως.

Πως σε κέρδισε το τραγούδι; Είχες ερεθίσματα από την οικογένειά σου;
Η οικογένεια της μητέρας μου ήταν μουσική οικογένεια, ήταν πέντε αδέρφια που έπαιζαν διάφορα μουσικά όργανα και τραγουδούσαν όλη μέρα. Είχαμε πολλά μουσικά αφτιά στην οικογένεια. Δεν ήταν επαγγελματίες, αυτό το άφησαν σε εμένα!
Η μητέρα μου μάλιστα λέει ότι πρώτα τραγούδησα και μετά μίλησα!

Ποιό τραγούδι έχει σημαδέψει τη ζωή σου... προσωπικά και επαγγελματικά;
Δεν υπάρχει κάποιο "τραγούδι της ζωής μου", είναι πάρα πολλά αυτά που μου αρέσουν. Δεν με επηρέασε ένα τραγούδι για να γίνω τραγουδίστρια.

Μία πρώτη ματιά στο βιογραφικό σου... μας αποκάλυψε κι ένα κοινό μας σημείο: εμείς ζούμε, ως Έλληνες, στη Γερμανία, ενώ εσύ, που κατάγεσαι από τη Γεωργία... ζεις στην Ελλάδα. Έτσι, εσύ –όπως κι εμείς- μπορείς να κρίνεις με έναν ιδιαίτερο τρόπο το χωρο όπου ζεις. Πες μας λοιπόν, πως βλέπεις την Ελλάδα, ως άνθρωπος που μεγάλωσε σε άλλη χώρα;
Γενικά η άποψη των άλλων ανθρώπων που δεν έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα, μπορεί να είναι λίγο πιο αρνητική, αλλά για μένα δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Η Ελλάδα με έχει δεχτεί και με έχει αγκαλιάσει πολύ θερμά. Αγαπάω αυτό που κάνω, ζω μια χαρά

και περνάω καλά. Όταν αναγκάζεσαι να κάνεις κάποια πράγματα που δεν σε εκφράζουν, τότε υπάρχει λίγο πρόβλημα, αλλά εγώ το βλέπω πάρα πολύ θετικά. Δεν μου έχει δοθεί καμιά αφορμή να μιλήσω αρνητικά για την Ελλάδα ή για τους Έλληνες.

Τι σου αρέσει ιδιαίτερα στο λαό αυτό; Τι ήταν δύσκολο να συνηθίσεις στην αρχή;
Αυτό που μου αρέσει πάρα πολύ, αλλά με δυσκόλεψε και παρα πολύ είναι η ελληνική γλώσσα...!

Γλυκιά, γεμάτη ενέργεια, ήρεμη, λαμπερή... η εικόνα που εισπράττουμε από εσένα! Ποια είναι τα χαρακτηριστικά σου γνωρίσματα, αυτά για τα οποία κάποιος που σε γνωρίζει καλά θα μπορεί να πει «αυτή είναι η Τάμτα»;
Κοίτα, ο κόσμος βλέπει αυτό που πραγματικά είμαι, αλλά σίγουρα υπάρχουν και πράγματα που δεν φαίνονται από την τηλεόραση. Μερικά στοιχεία φαίνονται μόνο σε εκείνους που με γνωρίζουν, εκείνους πρέπει να ρωτήσετε...!

Θα μας αποκαλύψεις και κάποια ελαττώματά σου;
Όταν στενοχωρηθώ ή τσατιστώ δεν μου περνάει πολύ γρήγορα. Επίσης είμαι πεισματάρα και αυτό ίσως κουράζει τους άλλους.

Αναλύεις καταστάσεις που σε πλήγωσαν (ως άνθρωπο και ως καλλιτέχνη) ή προτιμάς να τις ξεχνάς σύντομα;
Δεν ψάχνω το γιατί, κοιτάζω να δω αν έγινε κάτι λάθος από εμένα για να μπορώ να το διορθώσω και να μην το κάνω ξανά την επόμενη φορά. Φυσικά και το αναλύω, αλλά ως ένα σημείο και μετά το ξεχνάω. Δεν θα βασανίζω τον εαυτό μου για χρόνια...

Αν σου ζητήσουμε να κλείσεις τα μάτια και να θυμηθείς ένα περιστατικό που σε συγκίνησε ιδιαίτερα... ποιά εικόνα θα δεις να περνά από μπροστά σου;
Μία πολύ συγκινητική στιγμή ήταν όταν έφευγα από τη Γεωργία για να έρθω Ελλάδα και στο αεροδρόμιο με αποχαιρέτησαν πάρα πολλοί δικοί μου άνθρωποι. Αυτό σαν είναι πολύ συγκινητικό...

Ποια είναι η πιο σημαντική συμβουλή που σου έδωσαν ποτέ;
Να είμαι ο εαυτός μου και να ακούω πάντα την καρδιά μου.

Τι μπορεί να σου «σώσει» τη μέρα.... και τι να σου την «καταστρεψει»;
Και στις δύο περιπτώσεις είναι ο ύπνος!
Αν είμαι άϋπνη και κουρασμένη και έχω σηκωθεί πρωί, με καταστρέφει τελείως. Όταν κοιμάμαι νωρίς και ξυπνάω ξεκούραστη χωρίς ξυπνητήρι... είναι η καλύτερή μου!
Μου φτιάχνει εντελώς τη μέρα.

Ποια αγαπημένη φράση σε ακολουθεί στη ζωή σου;
Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη, κάθε φορά έχω και κάτι άλλο.

Κι ένα τελευταίο μήνυμα... μία ευχή... για τους Έλληνες νέους στη Γερμανία;
Να μην αφήσουν τον εαυτό τους να νιώσουν "ξένοι" όπου και αν βρίσκονται. Να προσπαθούν να κάνουν πάντα αυτό που αγαπούν και να κυνηγούν πάντα τα όνειρα και τους στόχους τους. Εύχομαι να ζουν εκεί που νιώθουν καλά, είτε είναι στη Γερμανία, είτε είναι στην Ελλάδα.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

η ζωή έχει χρώμα

Η υγεία έχει χρώμα, η διατροφή μας, η ψυχική μας διάθεση έχουν χρώμα.
Και είναι δική μας η επιλογή του χρώματος, για να είναι το χρώμα αυτό που μας ταιριάζει.
Θέμα γούστου λοιπόν η επιλογή του χρώματος; Όχι μόνο αυτό. Απαιτούνται και γνώσεις. Μεγάλωσα σε ένα περιβάλλον με ειδικές γνώσεις, ιατρικές και διατροφολογικές.
Συνεχίζω να μεγαλώνω σήμερα σε ένα κοινωνικό περιβάλλον που έχει γίνει καταφάνερη η αξία της διατροφικής συμπεριφοράς. Η διατροφική συμπεριφορά δεν είναι μόνο η λήψη τροφίμων αλλά και η διάθεση που υπαγορεύει τη συγκεκριμένη λήψη τροφίμων.
Το θέμα με το οποίο θα σας απασχολήσω είναι η παχυσαρκία.
Η 11 Μάρτη είναι η Παγκόσμια Ημέρα κατά της παχυσαρκίας. Αυτή χαρακτηρίστηκε ως η επιδημία του 21ου αιώνα! Είναι μία ασθένεια με όλα τα συμπτώματα και τα δυσμενή αποτελέσματα.
Τι σημαίνει παχύσαρκος; Άτομο με παραπάνω λίπος από αυτό που υπαγορεύει η συγκεκριμένη κατασκευή του καθενός. Κανένας άνθρωπος δεν έχει ίδιες προδιαγραφές με κάποιον άλλο, άρα έχει και ανάγκες εξειδικευμένες.
Υπάρχουν 29.000 δίαιτες απώλειας βάρους. Καμία όμως δίαιτα από μόνη της δεν συμβάλλει στην απώλεια βάρους κάποιου ή -το κυριότερο- στη διατήρηση του βάρους. Σε αυτό συμβάλλει η άσκηση σώματος.
Οι Άγγλοι λένε „once meet is another´s poison" (ό,τι ωφελεί τον έναν μπορεί να βλάπτει τον άλλον).

από τη Χριστίνα Μέμμου
(μαθήτρια του Λυκείου
Stuttgart, Zuffenhausen)

Για αυτό και δεν αποδίδουν οι εκάστοτε δίαιτες. Η δίαιτα πρέπει να είναι σαν ένα κοστούμι, μία φορεσιά «ραμμένη στα μέτρα του καθενός». Οι γενικότητες μόνο κακό μπορούν να προκαλέσουν.

Ο σημερινός άνθρωπος έχει μάθει όμως να θέλει άμεσα αποτελέσματα με γρήγορες και εύκολες λύσεις. Αυτή η επιβαλλόμενη θεωρία αντίκειται στη δημιουργία της ζωής, ενώ οι επιστήμονες διαβεβαιώνουν ότι και η ίδια η δημιουργία διήρκεσε τόσο πολύ μέχρι να ολοκληρωθεί! Πως λοιπόν ο άνθρωπος που είναι μέλος της δημιουργίας να ξεφύγει από το νόμο του χρόνου; Που τα θέλει όλα εδώ και τώρα;

Συγκεκριμένα μια που είμαι και εγώ στην εφηβεία, άκουσα από τους ειδήμονες ότι στις ελληνίδες κοπέλες ένα 15% είναι παχύσαρκες –όχι δηλαδή μόνο υπέρβαρες- και στα αγόρια ένα 25%! Παρακολουθώντας και τις στατιστικές των προηγούμενων ετών βλέπει κανείς ότι το ποσοστό παχυσαρκίας στα αγόρια έχει 5πλασιαστεί.
Συχνά αιωρείται η ερώτηση αν οι παχύσαρκοι γονείς κατ' ανάγκη έχουν και παχύσαρκα παιδιά. Αν δηλαδή ο κληρονομικός παράγοντας είναι αυτός που παίζει βασικό ρόλο στην παχυσαρκία του παιδιού ή εφήβου. Έρχεται η επιστήμη πάλι να δώσει την απάντηση ότι, ναι μεν υπάρχει κληρονομική προδιάθεση, που όμως, πολύ μικρό ρόλο παίζει στην εμφάνιση της παχυσαρκίας.
Το μεγαλύτερο ρόλο παίζει το κοινωνικό περιβάλλον. Και διευκρινίζω: σε μια οικογένεια παχύσαρκων ατόμων δεν βλέπει κανείς μόνο τα παχύσαρκα μέλη, αλλά ότι και τα οικόσιτά τους, τα ζώα του σπιτιού δηλαδή είναι παχύσαρκα. Γεγονός που αποδεικνύει, ότι η μεγάλη ποσότητα λήψης τροφών –ή καλύτερα παχυντικών τροφών, είναι ο „Schwarzer Peter", το μαύρο πρόβατο, όπως θα 'λεγε κανείς. Και συνεχίζει η αδυσώπητα σκληρή γλώσσα της στατιστικής επιστήμης που διαβεβαιώνει ότι το 99% της παχυσαρκίας οφείλεται κυρίως στις διατροφικές συνήθειες.

Παράγοντες που συμβάλλουν στην παχυσαρκία, σύμφωνα με τους διαιτολόγους, γιατρούς και ψυχολόγους είναι:
α) παχυντικές τροφές (λιπαρές τροφές)
β) η έλλειψη άσκησης: 1 στους 2 Έλληνες δεν ασκούνται καθόλου ή πολύ λίγο
γ) ακόμη και διάφορες ασθένειες συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους, όπως είναι ασθένειες του θυρεοειδή ακόμα και ψυχογενούς αιτίας, όπως η βουλιμία. Κατ' επέκταση και διάφορα φάρμακα σε μια επιβεβλημένη φαρμακοθεραπεία.

Σκόπιμα άφησα τελευταίο το κάπνισμα, γιατί το θέμα «σηκώνει συζήτηση». Αναφέρομαι στη λαϊκή αντίληψη «ότι το κόψιμο του καπνίσματος συμβάλλει στην παχυσαρκία». Λάθος μέγα! Σύμφωνα με τους επιστήμονες, κόβοντας κανείς το τσιγάρο ίσως «πάρει κάτι πάνω του», αλλά αυτό δεν θα είναι πάνω από 2-3 κιλά. Άρα η υγεία δεν επιβαρύνεται σημαντικά από αυτά τα κιλά. Τη ζημιά την κάνουν τα πολλά επιπλέον κιλά.
Παχύσαρκος δεν γίνεται με 2 κιλά πάνω ή κάτω κανείς, αλλά με 10 ή 15 κιλά, που δεν τα πήρε «τρώγοντας» τσιγάρα, αλλά καταναλώνοντας πολύ λιπαρές τροφές (φαστ φουντ – τυποποιημένες, κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών, γλυκών, αλατιού – που εμπεριέχεται σε όλες τις βιομηχανοποιημένες τροφές κλπ.).
Η μεγαλύτερη βλάβη που προκαλεί το τσιγάρο (η νικοτίνη) είναι στο καρδιακό αγγειακό σύστημα του οργανισμού, λένε οι γιατροί. Από αυτές τις βλάβες πεθαίνει νωρίς κανείς. Όχι από τα λίγα παραπανίσια κιλά.

Θυμίζω ό,τι συμβουλεύουν οι διατροφολόγοι:
- φρούτα και λαχανικά (διαφορετικού χρώματος, δηλαδή ποικιλία) – 5 φορές τη μέρα, καθόσον και στο αίσθημα κορεσμού ανταποκρίνονται, αλλά συγχρόνως αποτελούν χαμηλή πηγή ενέργειας.
- δημητριακά και όσπρια ολικής άλεσης (τα χαρακτηρίζει κυρίως το καφέ χρώμα), π.χ. ρύζι, μακαρόνια και ψωμί. Ψάρι επίσης 1-2 φορές τη βδομάδα.
- Περιορισμός της άμετρης κρεατοφαγίας και προτίμηση στο κρέας των πουλερικών.
- Οπωσδήποτε λήψη πλούσιου πρωινού γεύματος, φτωχού όμως σε λιπαρά (π.χ. γάλα 1,5% λίπους, σαλάμια και τυριά με χαμηλά λιπαρά και σε μικρές ποσότητες). Όχι δηλαδή πρωινό μόνο με γάλα, αλλά πλήρες γεύμα. 10 λεπτά νωρίτερα εγερτήριο το πρωί αξίζει τον κόπο για τη φυσική ομορφιά και την ψυχοσωματική υγεία όλων.

Το παιδί ή ο έφηβος, που έχει και αυτός μεγάλο στρες, παράγει μία ουσία απαραίτητη και «αντιστρεσική», τη Σεροτονίνη. Όσο πιο μεγάλο το άγχος, τόσο περισσότερο ζητάει ο οργανισμός αυτή την ορμόνη, η οποία παράγεται ακόμη περισσότερο με την άσκηση.
Που χρόνος όμως για αυτό;
Έτσι, την υποκαθιστούμε με γλυκές ουσίες, όπως τη σοκολάτα, όπου 100 γραμ. περιέχουν τουλάχιστον και 30 γραμ λίπους. Σαν να τρώει δηλαδή κανείς την ποσότητα λίπους από ένα ολόκληρο γεύμα. Η λήψη αυτού του λίπους δεν σταματάει ωστόσο το αίσθημα της πείνας, αφού ο οργανισμός δεν «έφαγε» ολόκληρο γεύμα. Έτσι βασανίζεται και περνάει μία σκληρή δοκιμασία, αν δεν του δοθεί τροφή. Λόγω της «κακομεταχείρησης» αυτής βασανίζεται και η ψυχή με ενοχές. Στον οργανισμό τότε αυτόματα, σαν μία ασφαλιστική δικλείδα, δημιουργείται αυτό που οι επιστήμονες αποκαλούν «αίσθημα αποστέρησης». Τι γίνεται τότε; Μπαίνει ο μηχανισμός της αποστέρησης σε λειτουργία και κάθε προσλαμβανόμενο γραμμάριο τροφής κατακρατείται 100% από τον οργανισμό. Δεν πετάει τίποτα! Κάθε γραμμάριο το κρατάει σφικτά σαν κόρη οφθαλμού για τις δυσκολότερες μέρες της «κατοχής». Για αυτό δημιουργείται και το „Jo-Jo-Effekt", τα σκαμπανευάσματα των κιλών.
Το „Teufelskreis", ο «κύκλος του διαβόλου», είναι γεγονός.

Να τελειώσω με κάτι που μόλις πληροφορήθηκα: γνωστό βέβαια ότι το τυρί και γενικά τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι η πρώτη πηγή για το ασβέστιο. Προσοχή όμως στην ποσότητα λίπους σε αυτά.
Γιατί το πολύ λιπαρό π.χ. τυρί έχει την ιδιότητα να προκαλεί την υπερπαραγωγή μιας ουσίας, της τοπαμίνης, η οποία μειώνει την σεροτονίνη που προκαλεί ευφορία στον οργανισμό. Συνέπεια; Να μεγαλώνει η επιθυμία για άλλες τροφές πλούσιες σε λίπος, λόγω της έλλειψης επαρκούς σεροτονίνης.
Καλή όρεξη και χαιρετισμούς!

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ

Θεολόγος Χατζηπέμος
Ειδικός Παιδαγωγός – Κοιν. Λειτουργός MSc
E-mail:hatzipemos@hahoo.gr

Το φαινόμενο της σύγκρουσης και η επίδειξη μαγκιάς στην καθημερινότητα του σχολείου μεταξύ μαθητών, δεν είναι ούτε καινούρια ούτε ασυνήθιστη. Σήμερα όμως δεν μιλάμε απλά για μια σύγκρουση μεταξύ μαθητών. Μιλάμε για μαθητές που είτε μεμονωμένα είτε σε ομάδα «εκπαιδεύονται» στην παραγωγή και άσκηση βίαιας συμπεριφοράς σε συμμαθητές τους, πουλώντας τους προστασία ή εκβιάζοντάς τους.

Το φαινόμενο της επιθετικότητας και του εκφοβισμού

Ο αγγλικός όρος bullying χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον εκφοβισμό ή την θυματοποίηση παιδιών και εφήβων από συμμαθητές τους κυρίως στους σχολικούς χώρους καθώς επίσης και στο δρόμο προς ή από το σχολείο. Ειδικότερα θα λέγαμε ότι ένας μαθητής εκφοβίζεται όταν δέχεται επανειλημμένα, συστηματικά και απρόκλητα για αρκετό χρονικό διάστημα επιθετικές και βίαιες συμπεριφορές από έναν ή πολλούς συμμαθητές του με σκοπό να του προκαλέσουν σωματική βλάβη και ψυχικό πόνο. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η κοινωνική απομόνωση είναι οι άμεσες συνέπειες για τα θύματα που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη.

Οι μορφές

Διακρίνουμε πέντε μορφές εκφοβισμού ή θυματοποίησης. α) Τη σωματική όπως χειρονομίες, σπρωξίματα, μπουνιές, κλοτσιές, ξυλοδαρμοί. β) Τη λεκτική όπως φραστικές επιθέσεις, πειράγματα, βρισιές, απειλές, εκβιασμοί. γ) Την εσκεμμένη κοινωνική απομόνωση όπως ο αποκλεισμός από ομαδικά παιχνίδια και κοινωνικές δραστηριότητες. Είναι σημαντικό εδώ να αναφέρουμε την θυματοποίηση λόγο καταγωγής και θρησκείας. δ) Τη θυματοποίηση με την αφαίρεση χρημάτων, ρούχων και προσωπικών αντικειμένων. ε) Τη θυματοποίηση με λόγια και πράξης σεξουαλικής προσβολής.

Η έκταση του φαινομένου

Τα δεδομένα των ερευνών κάνουν ορισμένους να μιλούν για «κοινωνική μάστιγα». Στις Η.Π.Α. το 15% του μαθητικού πληθυσμού κουβαλούν στο σχολείο σουγιά ή όπλο. Γενικότερα σε Αμερική και Ευρώπη οι έρευνες αφενός καταγράφουν ότι οι εκφοβιστές αποτελούν το 10 με 15% του μαθητικού πληθυσμού ενώ οι μαθητές θύματα το 25% και αφετέρου αναδεικνύουν την αυξητική τάση του φαινομένου.
Στην Ελλάδα τουλάχιστον 1 στους 10 μαθητές ηλικίας 8 έως 15 ετών έχει δεχτεί σοβαρές συμπεριφορές εκφοβισμού. Όσον αφορά το φύλο, η συμμετοχή των αγοριών σε επεισόδια βίας είναι μεγαλύτερη, αλλά και το ποσοστό των κοριτσιών που εμπλέκονται είναι σημαντικό. Τα αγόρια δέχονται συχνότερα σωματική βία ενώ τα κορίτσια πέφτουν θύματα έμμεσης επιθετικότητας.

Η **Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (ΕΨΥΠΕ),** Επιστημονικό μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 1991 αναπτύσσει, εδώ και 16 χρόνια, επιστημονικό έργο και προγράμματα για το παιδί, τον έφηβο και την οικογένειά τους.
Επιστημονικός Υπεύθυνος όλων των προγραμμάτων της ΕΨΥΠΕ είναι ο Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής **Ιωάννης Τσιάντης**, Πρόεδρος UEMS, Ένωσης Ιατρικών Ειδικοτήτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κλάδος Παιδικής και Εφηβικής Ψυχιατρικής.

Η **ΕΨΥΠΕ** ξεκίνησε με αφετηρία το **Πρόγραμμα Αποασυλοποίησης και Αποκατάστασης του πρώην ΠΙΚΠΑ Λέρου** και τη λειτουργία του **Κοινοτικού Σπιτιού «Η ΘΕΤΙΣ»** και προχώρησε με τη δημιουργία 2 ακόμη Ξενώνων στην κοινότητα για ενήλικες: το **Κοινοτικό Σπίτι «ΑΡΙΑΔΝΗ»** & την **Πρότυπη Οικία «ΟΔΥΣΣΕΑΣ».**

«Δάφνη»: Διακρατικό Πρόγραμμα Πρόληψης

Στα πλαίσια πρόληψης του φαινομένου, η Ελλάδα συντονίζει και υλοποιεί το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα «Δάφνη», που διεξάγεται σε διακρατικό επίπεδο με τη συμμετοχή τριών ακόμα Ευρωπαϊκών χωρών, της Γερμανίας, της Κύπρου και της Λιθουανίας.
Ο συντονισμός και η υλοποίηση του προγράμματος γίνεται από την Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.) και με την επιστημονική εποπτεία του Αν. Καθηγητή Παιδοψυχιατρικής του Παν/μίου Αθηνών, κ. Ι. Τσιάντη

Η αιτιολογία

Η αιτιολογία του φαινομένου πρέπει να αναζητηθεί στη δυναμική αλληλοεπίδραση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του παιδιού, στο οικογενειακό περιβάλλον, στο ψυχολογικό κλίμα του σχολείου καθώς και στις στάσεις, θέσεις και αξίες που έχουν διαμορφωθεί στην κοινότητα των συνομήλικων.

Σημάδια και ενδείξεις που ίσως υποδηλώνουν περιστατικά εκφοβισμού

Οι γονείς δηλώνουν άγνοια για το πρόβλημα ή στην καλύτερη περίπτωση το υποτιμούν. Οι εκπαιδευτικοί δεν το συζητούν σχεδόν ποτέ θεωρώντας το ανώδυνο. Τα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού ντρέπονται να μιλήσουν για ό,τι τους συμβαίνει, φοβούνται πως η ανάμειξη κάποιου ενήλικα θα είναι αναποτελεσματική και ίσως αποτελέσει αφορμή για περισσότερη βία.

Γονείς, αν έχετε παρατηρήσει κάτι από τα παρακάτω είναι πολύ πιθανό το παιδί σας να έχει πέσει θύμα εκφοβισμού:

- Αν έχει μειωμένη διάθεση ή αρνείται να πάει στο σχολείο με πρόσχημα κάποια αδιαθεσία.
- Αν κάνει αδικαιολόγητες απουσίες από το σχολείο.
- Αν έχει μια απροσδόκητη μαθησιακή πτώση και οι βαθμοί πέφτουν.
- Αν καθυστερεί να πάει στο σχολείο ή αν αργεί να επιστρέψει στο σπίτι.
- Αν σχεδόν καθημερινά αλλάζει τους δρόμους που πηγαίνει στο σχολείο και επιστρέφει από αυτό.
- Αν τα ρούχα του συχνά είναι σχισμένα και κατεστραμμένα.
- Αν έχει σημάδια και μελανιές στο σώμα ή άλλες ενδείξεις επίθεσης και δεν σας λέει από πού και πώς προήλθαν.
- Αν συχνά χάνει τα πράγματα του.
- Αν σας ζητάει συχνά χρήματα γιατί έχασε αυτά που του δώσατε.
- Αν αρνείται να συμμετέχει σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες.
- Αν υπάρξουν ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση που επιμένουν.

Αν ισχύουν κάποια από τα παραπάνω τότε ίσως παιδί σας να είναι θύμα κάποιου «νταή».

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας

Γονείς,

- Μιλήστε ειλικρινά και καθαρά με το παιδί σας και υπενθυμίστε του ότι το καταλαβαίνετε και νοιάζεστε για το καλό του.
- Αποφύγετε τον πανικό και μην κάνετε οτιδήποτε εν θερμώ.
- Δώστε του να καταλάβει ότι είστε δίπλα του και ότι από κοινού μπορείτε να αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε πρόβλημα.
- Εξηγήστε στο παιδί σας ότι οι «νταήδες» βασίζονται στον κώδικα της σιωπής. Σπάζοντας αυτόν τον κώδικα τα πράγματα αρχίζουν να αλλάζουν.
- Ενημερώστε τον διευθυντή του σχολείου.
- Μάθετε στο παιδί σας πρακτικούς τρόπους για να αντιμετωπίζει τους «νταήδες».
- Ζητήστε βοήθεια από ειδικούς.

Γονείς, αν βρίσκεστε στην αντίπερα όχθη και υποψιάζεστε ότι το παιδί σας εκδηλώνει επιθετικές συμπεριφορές και κάνει τον «νταή» τότε:

- Μην αρχίσετε τα κηρύγματα και τις ηθικολογίες.
- Μην αρχίσετε τις τιμωρίες και τις ποινές.
- Συζητήστε ανοιχτά και καθαρά με το παιδί σας για τα συναισθήματα και το θυμό του.
- Δείξτε του εμπράκτως ότι δεν έχετε πάψει να το αγαπάτε.
- Αναρωτηθείτε για την σχέση σας με το παιδί.
- Προτείνετέ του να μιλήσει με έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

Συμπέρασμα

Εν κατακλείδι, θα έλεγα ότι δεν πρέπει να ξεχνάμε το βασικό δικαίωμα κάθε μαθητή ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα και θρησκεία να πηγαίνει στο σχολείο χωρίς να φοβάται ότι κάποιος συμμαθητής του μπορεί να τον ταπεινώσει, να τον εξευτελίσει και να του επιβληθεί με την βία. Καθώς επίσης ότι και οι «νταήδες» είναι παιδιά που χρειάζονται και αυτά βοήθεια.

Το επίσημο σχολείο αρκετά κοιμήθηκε τον ύπνο του δικαίου. Πρέπει επιτέλους να ξυπνήσει, να αρχίσει να ανησυχεί για την έξαρση του φαινομένου και να αναπτύξει προγράμματα προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας των μαθητών. Ένα πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης του εκφοβισμού είναι απαραίτητα να εμπλέκει και να διασυνδέει το σχολείο (μαθητές και εκπαιδευτικούς), την οικογένεια και την κοινότητα ώστε από κοινού να προλαμβάνουν και να επιχειρούν αλλαγές σε συμπεριφορές ενδοσχολικής βίας.

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΤΙΜΩΡΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

1. Τα παιδιά, όπως και οι μεγάλοι, έχουν δικαίωμα στην προστασία από κάθε μορφή βίας. Η σωματική τιμωρία είναι μια μορφή βίας.

2. Το ξύλο, το χαστούκι, το τράβηγμα αυτιού και γενικά η επιβολή σωματικού πόνου στο παιδί είναι μορφές σωματικής τιμωρίας και πλέον δεν επιτρέπονται από το νόμο

3. Κανένα πρόσωπο που έχει στην ευθύνη του ένα παιδί δεν έχει δικαίωμα να του επιβάλλει σωματική τιμωρία.

4. Οι γονείς έχουν την ευθύνη της διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους και οφείλουν να τα μεγαλώνουν χωρίς να χρησιμοποιούν βία σε βάρος τους και να προσβάλλουν την αξιοπρέπειά τους.

5. Η σωματική τιμωρία θίγει την προσωπικότητα του παιδιού.

6. Η σωματική τιμωρία δεν είναι αποτελεσματικό μέσο διαπαιδαγώγησης.

7. Ένα παιδί που μεγαλώνει με ξύλο, μαθαίνει να λύνει τα προβλήματά του με βίαιο τρόπο και είναι πιθανό να ασκήσει βία σε άλλους αργότερα.

8. Η σωματική τιμωρία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές μορφές κακοποίησης.

9. Ο διάλογος και η μη βίαιη διαπαιδαγώγηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να μαθαίνει ένα παιδί τους κανόνες και τα όρια που χρειάζεται στη ζωή του.

10. Είναι στο χέρι μας να βγάλουμε το ξύλο και τη βία από τη ζωή των παιδιών!

www.designobsession.gr

Το βάζο του γλυκού, οι δύο κούπες και ο καφές

Όταν τα θέματα και οι υποθέσεις της καθημερινότητας της ζωής σας γίνουν τόσα πολλά που δεν επαρκεί ο χρόνος του 24ωρου για να τα χειριστείτε, να θυμηθείτε το βάζο του γλυκού, τις δυο κούπες και τον καφέ.

Ο καθηγητής στάθηκε μπροστά στους φοιτητές της τάξης του, της φιλοσοφικής σχολής, έχοντας μπροστά του κάποια αντικείμενα.
Όταν η τάξη ησύχασε, χωρίς να πει τίποτα, πήρε ένα μεγάλο βάζο του γλυκού και άρχισε να το γεμίζει με μπαλάκια του τένις. Όταν πλέον δεν χωρούσε άλλο, κοίταξε τους μαθητές του και τους ρώτησε αν το βάζο γέμισε και εκείνοι συμφώνησαν.
Τότε ο καθηγητής πήρε χαλίκια και άρχισε να τα ρίχνει στο βάζο κουνώντας το και αυτά πήγαν στα κενά ανάμεσα στις μπάλες του τένις. Όταν πια δεν χωρούσαν άλλα χαλίκια ρώτησε τους μαθητές αν το βάζο ήταν γεμάτο και αυτοί κάπως σαστισμένοι είπαν πως είναι.
Ο καθηγητής στη συνέχεια πήρε άμμο και αφού την έριξε στο βάζο, γέμισε όλα τα κενά ανάμεσα στα χαλίκια και αφού ρώτησε τους μαθητές πάλι αν το βάζο ήταν γεμάτο αυτοί ανταπάντησαν με ένα ομόφωνο ΝΑΙ. Τότε ο καθηγητής έσκυψε και πήρε κάτω από το γραφείο δύο κούπες καφέ και τις έριξε στο βάζο ενώ οι μαθητές πλέον γελούσαν απορημένοι.

«Τώρα», λέει ο καθηγητής, «Θέλω να θεωρήσετε ότι το βάζο αντιπροσωπεύει τη ζωή σας.
Οι μπάλες του τένις είναι τα πλέον ιερά και μεγάλα πράγματα στη ζωή σας όπως η πατρίδα, η οικογένεια, τα παιδιά σας, οι φίλοι σας και οι αγαπημένες σας ασχολίες, πράγματα που ακόμα και όλα τα άλλα να χαθούν, αυτά είναι ικανά να γεμίσουν την ζωή σας. Τα χαλίκια αντιπροσωπεύουν πράγματα σημαντικά όπως τη δουλειά σας, το αυτοκίνητό σας, ένα σπίτι. Η άμμος είναι άλλα μικρότερα πράγματα. Αν γεμίσετε το βάζο πρώτα με άμμο, δεν θα υπάρχει χώρος για να βάλετε τα χαλίκια και τις μπάλες του τένις. Το ίδιο ισχύει και για τη ζωή σας. Αν ξοδέψετε την ώρα σας και την ενέργειά σας για μικρά πράγματα δεν θα έχετε χρόνο και δύναμη για μεγαλύτερα και
σημαντικότερα για σας πράγματα.
Φροντίστε τα μπαλάκια του τένις πρώτα και μετά τα χαλίκια. Τα υπόλοιπα είναι άμμος».

Ένας μαθητής σήκωσε το χέρι και ρώτησε, τι αντιπροσώπευε ο καφές. Ο καθηγητής χαμογέλασε και είπε «Ο καφές είναι για να σας δείξει πως όσο γεμάτη και να είναι η ζωή σας, πάντα θα υπάρχει χώρος για ένα καφέ με κάποιο φίλο».

ΑΝ...

τι θα συνέβαινε αν οι διαστάσεις του ανθρώπου ακολουθούσαν τα πρότυπα των ζώων;

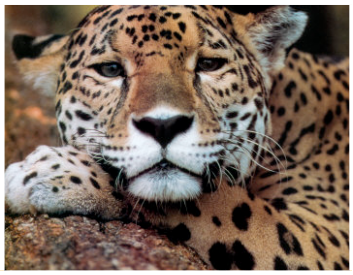
αναρωτήθηκε η Σοφία Καρυπίδου
sofia@neolaia.de

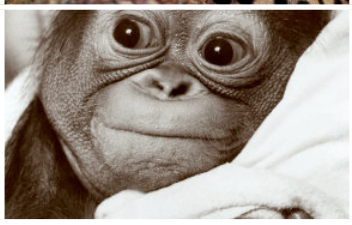
...είχαμε αυτιά ελέφαντα;
Τα αυτιά του αφρικανικού ελέφαντα έχουν επιφάνεια 4 τετραγωνικών μέτρων και ισούνται με το 50% του ύψους του. Αναλογικά, τα αυτιά ενός παιδιού 8 ετών με ύψος 1,25 μ. θα ήταν 63 εκατοστά!

...κάναμε το ίδιο σπριντ με το τσιτάχ;
Το τσιτάχ μπορεί να τρέξει με ταχύτητα 32 μέτρων το δευτερόλεπτο (115 χλμ./ώρα), δηλαδή 29 φορές το μήκος του σώματός του (1,1-1,5 μ.) το δευτερόλεπτο. Με αυτές τις επιδόσεις, ο άνθρωπος θα έτρεχε με πάνω από 183 χλμ./ώρα.

...είχαμε τις ικανότητες των αραχνών;
Οι αράχνες μπορούν να παραμείνουν κολλημένες στο ταβάνι ακόμα κι αν συγκρατούν ένα βάρος 173 φορές μεγαλύτερο από εκείνες. Αν είχαμε τις ίδιες ικανότητες, θα μπορούσαμε να σηκώσουμε, ενώ αιωρούμαστε από το ταβάνι, ένα φορτίο με βάρος ως 12 τόνους: όσο 8 αυτοκίνητα του 1,5 τόνου το καθένα.

...μια γυναίκα είχε τη δύναμη μυρμηγκιού;
Ένα μυρμήγκι μπορεί να κουβαλήσει μια πέτρα 50 φορές μεγαλύτερη από το βάρος του. Στη θέση του, μια γυναίκα 55 κιλών θα μπορούσε να σηκώσει 2.750 κιλά, όσο τρία μεσαία αυτοκίνητα φορτωμένα με τρεις εύσωμους επιβάτες.





...είχαμε τις σεξουαλικές επιδόσεις των λιονταριών;
Την εποχή του ζευγαρώματος, τα λιοντάρια σμίγουν μέχρι και 150 συνεχόμενες φορές την εβδομάδα, με συχνότητα 20 λεπτών. Αλλά η επαφή διαρκεί από 5 ως 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά.

...είχαμε την όσφρηση ενός σκύλου;
Ενώ ο άνθρωπος διαθέτει 5 εκατομμύρια οσφρητικά κύτταρα, ο σκύλος έχει περίπου 220 εκατομμύρια. Ένας πεινασμένος άνθρωπος μπορεί να αντιληφθεί τη μυρωδιά του φρεσκοψημένου ψωμιού από απόσταση 100 μ. Αν όμως είχε τη μύτη σκύλου θα την αισθανόταν από απόσταση περίπου 5 χιλιομέτρων.

Αιδηψός

Αφουγκράσου το κύμα, τη θαλάσσια αύρα,
τη στυφή αρμύρα
νιώσε κι εσύ αυτό που ένιωσε πριν καιρό
η δικιά μου η μοίρα
το'χουνε βλέπεις, αυτό το κακό οι άνθρωποι
τις θύμισες να ζουν και να ορίζουν
άλλοτε να τις αγαπούν, αλλότε να τις μισούν
και να τις βρίζουν
στην κουπαστή ξαπόστασε, κλείσε τα μάτια
κι ένα γίνε με την νύχτα την πλανεύτρα
την ομορφιά της μοναξιάς απόλαυσε κι αν σε
προδώσει η άτιμη
βγάλτηνε ψεύτρα
Κι όταν θα βρίσκεσαι ήδη μακριά
με τα θαμπά τα φώτα κάπου εκεί να
τρεμοσβήνουν
να θυμηθείς πως την χαρά την ζουν αυτοί
που απ'το ποτήρι της δυστυχίας πίνουν...

Αναζητώντας το χαμένο χρόνο...

γράφει ο Αλέξανδρος Οικονομίδης

Προσπερνώντας την νιότη νιώθεις αρκετά ώριμος να αναζητήσεις στο παρελθόν όσα έκανες και όσα δεν έκανες. Βρίσκεσαι λοιπόν μπροστά σ'ένα βουνό από αναμνήσεις και παραστάσεις που πρέπει να τα βάλεις σε μια σειρά, να τα "αρχειοθετήσεις" αν θες, και να τα χωρίσεις και "καλά" και "κακά", "δυσάρεστα" κι "ευχάριστα".
Κάποιος μου'χε πει να μην κάνω σκέψεις τη νύχτα, να τις αφήνω για την μέρα, να δω τον κόσμο με άλλο μάτι, πιο φωτεινό κι ευχάριστο. Η νύχτα όμως είναι που κρύβει τις μεγάλες αλήθειες, η νύχτα είναι που βγάζει την πραγματική ασχήμια και ομορφιά μας προς τα έξω.
Αναζητώ λοιπόν κι εγώ αυτό το βράδυ το παρελθόν μου, μπας και μέσα σε αυτό καταφέρω να διακρίνω το μέλλον μου... Στο κεφάλι μου βουίζει ένα κράμα μελαγχολίας, πίκρας και κρυφής ελπίδας. Ίσως δεν ξέρω πολλά απ'τη ζωή. Ίσως όντως την έχω αφήσει να με προσπεράσει όπως μου'παν κάποτε.
Αυτό όμως για το οποίο είμαι σίγουρος είναι πως όταν ψάχνεις μέσα στα πυκνά σύννεφα της άσχημιας σου θα ανακαλύψεις την ομορφιά σου. Και αυτή η ομορφιά είναι που θα σου δείξει τον δρόμο. Και είναι στο χέρι σου να τον ακολουθήσεις...

Ακονίστε το μυαλό σας

6 φυσικοί τρόποι
για να αυξήσετε τις πνευματικές σας επιδόσεις

ανακάλυψε η Σοφία Καρυπίδου
sofia@neolaia.de

Τον τελευταίο καιρό το παρατηρείτε όλο και συχνότερα: ένα πρόσωπο που σας φαίνεται γνωστό, αλλά το όνομά του σας διαφεύγει, ένα ραντεβού που ήταν προκαθορισμένο εδώ και πολλές ημέρες, αλλά ξεχάσατε να πάτε...
Αισθάνεστε πως έχετε «χάσει» το μυαλό σας (και μάλιστα χωρίς να φταίει ο έρωτας) ή πως η μνήμη σας έχει αρχίσει να... σας εγκαταλείπει; Υπάρχει τρόπος να τα επανακτήσετε!

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως για να είμαστε 100% υγιείς, δεν αρκεί να προσπαθούμε να αποκτήσουμε ένα καλλίγραμμο σώμα, να φροντίζουμε την υγεία της καρδιάς μας ή να αναζητούμε τρόπους για να προστατευτούμε από τον καρκίνο. Θα πρέπει να διατηρούμε και το μυαλό μας σε καλή κατάσταση. Κι αυτό γιατί -όπως και το σώμα- αν το αφήσουμε αγύμναστο, θα γίνει νωθρό, «πλαδαρό» και αδύναμο.

Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε; Να ακολουθήσετε τη γνωστή -και σοφή- ρήση των προγόνων μας: «Νους υγιής, εν σώματι υγιεί». Δηλαδή, να γυμνάσετε το μυαλό σας. Οι παρακάτω τρόποι θα σας βοηθήσουν να το διατηρήσετε σε καλή φόρμα, να ενισχύσετε τη φυσική αντοχή του και να πολλαπλασιάσετε τις δυνατότητές του.

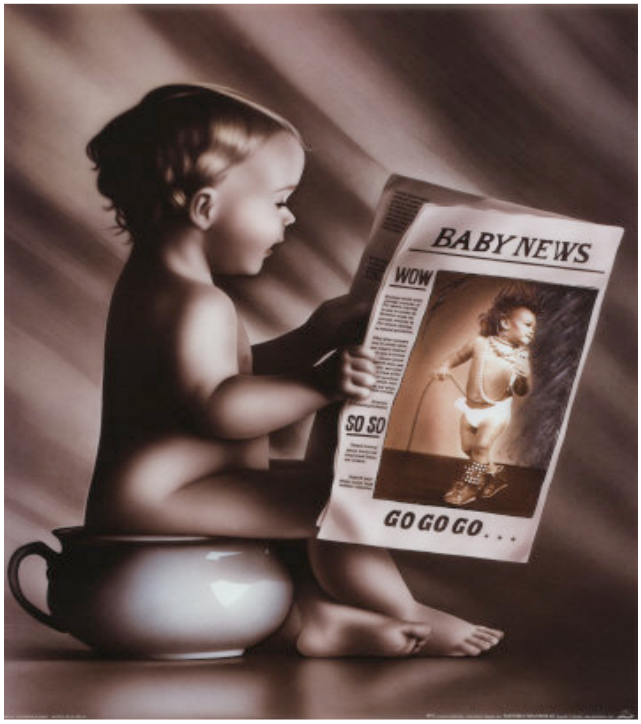
1. Ο ύπνος θρέφει (και) το μυαλό
Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο καλός ύπνος επιτρέπει στον εγκέφαλο να επεξεργαστεί και να αφομοιώσει τις νέες πληροφορίες που δέχεται καθημερινά. Μάλιστα, πρόσφατη γερμανική μελέτη σε 106 εθελοντές έδειξε ότι όσοι είχαν κοιμηθεί καλά το βράδι πριν υποβληθούν σε διάφορα μαθηματικά τεστ παρουσίαζαν μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια και συγκέντρωση και τα έλυσαν με μεγαλύτερη ευκολία συγκριτικά με εκείνους που είχαν ξενυχτήσει. Οι επιστήμονες υποθέτουν πως κατά τη διάρκεια του ύπνου ξεμπλοκάρουν οι νευρώνες του εγκεφαλικού φλοιού, οπότε ο εγκέφαλος επεξεργάζεται και αποθηκεύει στη μνήμη του τις πληροφορίες της ημέρας. Επιπλέον, δημιουργούνται νέες συνάψεις μεταξύ των νευρώνων, ενισχύοντας τις νοητικές ικανότητες.

Έξυπνη κίνηση
Φροντίστε να κοιμάστε τουλάχιστον 7 ώρες καθημερινά. Αν αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε διαταραχή στον ύπνο σας, μη διστάσετε να απευθυνθείτε σε κάποια ειδική κλινική ύπνου.

2. Οι έρευνες δείχνουν...
...πως ο μέσος άνθρωπος χρειάζεται 1 φλιτζάνι καφέ το πρωί και 1 νωρίς το απόγευμα για να εξασφαλίσει τη μέγιστη πνευματική του ικανότητα.

3. Εξετάστε τις εναλλακτικές σας
Τόσο η γιόγκα, όσο και το μασάζ (δακτυλοπίεση) μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητα συγκέντρωσής σας και να τονώσουν τη μνήμη σας. Πώς θα τις εφαρμόσετε; Οι θεραπευτές της γιόγκα συνιστούν να καθίσετε ήρεμα σε μια άνετη στάση και να αρχίσετε να μετράτε αντίστροφα από το 50. Καθώς θα βελτιώνεται η συγκέντρωσή σας, αρχίστε να μετράτε αντίστροφα από το 100, το 200 ή ακόμη και το 500. Για να εφαρμόσετε την τεχνική του μασάζ, πρέπει να εντοπίσετε τα σημεία που βρίσκονται στην εσοχή των κροτάφων, στο ύψος των φρυδιών και σε απόσταση 1- 1 ½ εκατοστό από την άκρη τους. Καθίστε σε μια καρέκλα, ακουμπήστε τους αγκώνες σας σε ένα τραπέζι και πιέστε αυτά τα σημεία με τη βάση της παλάμης σας. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε και αναπνεύστε, πιέζοντας σταθερά για 1 λεπτό.

4. Περιορίστε τις κακές συνήθειες...
...βλέπε κάπνισμα και αλκοόλ. Σύμφωνα με ερευνητές του ιαπωνικού Πανεπιστημίου Chiba, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ συμβάλλει στη συρρίκνωση του μετωπιαίου λοβού, μιας περιοχής του εγκεφάλου που αντιπροσωπεύει το κέντρο των συναισθημάτων, καθώς και του προγραμματισμού των ανώτερων εγκεφαλικών λειτουργιών.



Από την άλλη πλευρά, όπως υποστηρίζουν Βρετανοί ερευνητές, οι καπνιστές κινδυνεύουν από πρόωρο εκφυλισμό των πνευματικών τους ικανοτήτων. Όπως εξηγούν, αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι το κάπνισμα αυξάνει την αρτηριακή πίεση, η οποία στη συνέχεια αλλοιώνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο με άμεση συνέπεια την ελλιπή τροφοδοσία του με θρεπτικές ουσίες.

Έξυπνη κίνηση
* Αν θέλετε να πιείτε (κυρίως για την υγεία της καρδιάς σας), κάντε το με μέτρο. Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, φροντίστε να μην ξεπερνάτε το 1 (για τις γυναίκες) ή τα 2 (για τους άντρες) αλκοολούχα ποτά την ημέρα. Αν αναρωτιέστε πώς ορίζεται το ένα ποτό, αναφέρουμε ενδεικτικά πως ισοδυναμεί με 1 ποτήρι μπίρα (300 ml), 1 ποτήρι κρασί (150 ml) ή 30 ml ουίσκι ή βότκα, όσο δηλαδή ένα σφηνοπότηρο.

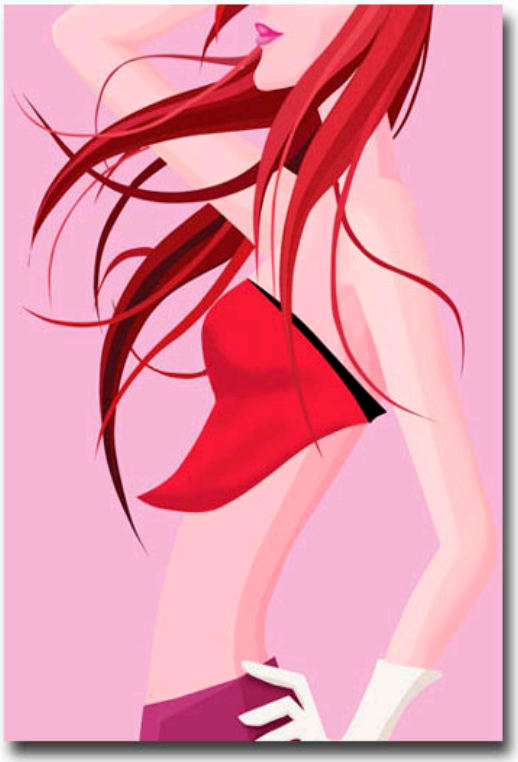
* Συζητήστε με το γιατρό σας το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε αυτοκόλλητα ή τσίχλες νικοτίνης. Το πιθανότερο είναι πως θα σας συστήσει τη χρήση και των δύο (κάτι που δεν πρέπει να κάνετε χωρίς ιατρική συμβουλή).

5. Μετρήστε τη μέση σας
Το αυξημένο βάρος στη μέση ηλικία αυξάνει τους κινδύνους για εκδήλωση άνοιας σε μεγαλύτερη ηλικία, υποστηρίζουν Γάλλοι ειδικοί από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Τουλούζης. Στο πλαίσιο της μελέτης τους, οι επιστήμονες υπέβαλαν περίπου 2.500 υγιείς εθελοντές σε μια σειρά ειδικών εξετάσεων, που αφορούσαν στη μνήμη, την προσοχή και την ταχύτητα εκμάθησης. Διαπίστωσαν πως όσοι είχαν αυξημένο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) παρουσίαζαν μικρότερες επιδόσεις συγκριτικά με εκείνους που είχαν χαμηλότερο.

Έξυπνη κίνηση
* Το βασικό βήμα είναι να γνωρίζετε ακριβώς το βάρος σας. Προσέξτε όμως: δεν αρκεί να ανεβαίνετε στη ζυγαριά 2 φορές την εβδομάδα. Είναι απαραίτητο να μετράτε επίσης το Δείκτη Μάζας Σώματός σας, που δεν πρέπει να ξεπερνά το 25. Τα άτομα με δείκτη από 25 έως 29,9 είναι υπέρβαρα, ενώ εκείνοι που έχουν δείκτη μεγαλύτερο από 30 είναι παχύσαρκοι. Μην ξεχνάτε να υπολογίζετε και την περιφέρεια της κοιλιάς, η οποία πρέπει να είναι κάτω από 88 εκ. στις γυναίκες και 102 εκ. στους άνδρες.

6. Δώστε τροφή στη σκέψη σας
Οι επιστήμονες συμφωνούν πως η υγιεινή διατροφή επίσης αποτελεί ένα στοιχείο-κλειδί για την πνευματική εγρήγορση, επιμένοντας πως είναι πολύ σημαντικό να διατηρούνται σε καλή κατάσταση οι νευροδιαβιβαστές που ελέγχουν τη μετάδοση των πληροφοριών ανάμεσα στα νευρικά κύτταρα. Επειδή ο εγκέφαλος είναι ευάλωτος στην οξείδωση, είναι απαραίτητη η λήψη αντιοξειδωτικών ουσιών, οι οποίες βρίσκονται σε τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, C και Ε. Επιπλέον, τα Ω-3 λιπαρά οξέα θεωρείται πως ενισχύουν τις πνευματικές επιδόσεις, τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και την ικανότητα εκμάθησης. Τέλος, οι πρωτεΐνες βοηθούν τον εγκέφαλο να μεταβιβάζει γρήγορα τα μηνύματα, ενώ οι υδατάνθρακες έχουν ως βασικό συστατικό τη γλυκόζη, η οποία αποτελεί το αποκλειστικό «καύσιμο» του εγκεφάλου.

Γιατί καβγαδίζουμε;



ανακάλυψε η Σοφία Καρυπίδου
sofia@karipidou.de

Μια χειρονομία, μια λέξη παραπάνω. Ορισμένες φορές αρκεί μια σπίθα, για να αρχίσει μια λογομαχία με τους γείτονες, το σύντροφό μας ή τα κακομαθημένα παιδιά μας, χωρίς καν να καταλάβουμε το γιατί. Παραδινόμαστε στις εχθρικές παρορμήσεις ξεσπώντας πάνω σε αυτόν που βρίσκεται απέναντί μας. Έτσι, μπορεί να χαλάσουμε τις σχέσεις μας με αγαπημένα πρόσωπα, ακόμα και να βλάψουμε τον εαυτό μας. Τι πρέπει όμως να κάνουμε για να αποφύγουμε τους καβγάδες;

Διαφωνώ, άρα υπάρχω

Κατ' αρχάς πρέπει να καταλάβουμε ότι οι συγκρούσεις έχουν και τη θετική πλευρά τους. Ο φιλόσοφος Ηράκλειτος έλεγε ότι η αρμονία γεννιέται από τις αντιθέσεις. Στις διαπροσωπικές σχέσεις η σύγκρουση δεν είναι πάντα καταστροφική. Ισοδυναμεί με το «εγώ υπάρχω», είναι η κόκκινη γραμμή που υποδεικνύει ότι δε θέλουμε να ισοπεδωθούμε από τις απόψεις του άλλου. Οι αντίθετες γνώμες αποτελούν πλούτο, αρκεί να τις χειριστούμε σωστά.

Μια φιλονικία ξεκινά όταν προσπαθούμε να επιβάλουμε τη δική μας άποψη. Βέβαια, μια σύγκρουση είναι καθρέφτης της δύναμης μιας σχέσης. Το παιδί που δεν υπακούει τους γονείς του κάνει κάτι φυσικό, επιβεβαιώνει την ανεξαρτησία του. Αν όμως καταλάβει ότι οι οικογενειακές σχέσεις είναι εύθραυστες, θα φοβηθεί να τις βάλει σε δοκιμασία με την ανυπακοή του. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αποφεύγουμε να συγκρουστούμε με κάποιον ή κάποια που έχουμε μόλις γνωρίσει: θα έχουμε όλο τον καιρό να το κάνουμε αργότερα, αν πάμε μαζί διακοπές. Το θέμα όμως είναι να καταλάβουμε γιατί και πώς θα ενεργήσουμε στην περίπτωση μιας σύγκρουσης. Είναι αντιπαραγωγικό να μην αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις, γιατί αν τις «παραβλέψουμε» μένουν εν υπνώσει, έτοιμες να εκραγούν ξαφνικά. Αντίθετα, όταν τις αντιμετωπίζουμε με τρόπο εποικοδομητικό, κάνουν τη σχέση μας πιο δυνατή.

Αποδραματοποίηση

Για να σβήσουμε τη σπίθα πριν εκραγεί η βόμβα, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε την Συναισθηματική Νοημοσύνη(EQ), όπως την όρισε ο Αμερικανός ψυχολόγος Ντάνιελ Γκόλμαν στο ομώνυμο βιβλίο του.

Η πρώτη τεχνική είναι να διορθώσουμε τις δικές μας «γνωστικές στρεβλώσεις», δηλαδή τις παράλογες σκέψεις που δίνουν μια παραμορφωμένη εικόνα για τους άλλους. Και υπάρχουν πολλοί τύποι τέτοιων σκέψεων:
1) Η λεγόμενη «αυθαίρετη παρέμβαση»: απομονώνουμε ένα αρνητικό στοιχείο και αγνοούμε τα θετικά (μια μικρή κριτική μας κάνει να θυμώσουμε). **2)** Αντίθετα η υπεργενίκευση μας κάνει να γενικεύουμε τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου («Εσείς οι άντρες είστε όλοι ίδιοι!») και ο εκνευρισμός ανεβαίνει. **3)** Η προσωποποίηση μάς κάνει να σκεφτόμαστε ότι οι πράξεις των άλλων στρέφονται προσωπικά εναντίον μας (σκεπτόμαστε ότι ο συνάδελφός μας καθυστερεί επίτηδες το πρωί, για να μας αναγκάσει να κάνουμε εμείς τη δουλειά του). **4)** Υπάρχει ακόμα η καταστροφολογία: δραματοποιούμε ένα μικρό γεγονός («Δε μου έκανες δώρο στα γενέθλιά μου, άρα δε μ' αγαπάς») και επακολουθεί μια σκηνή.

5) Ζημιογόνο είναι και το διάβασμα της σκέψης («Δε με χαιρετά, πιστεύει ότι δεν είμαι σημαντικός;»).

Σας ακούω!
Ένα δεύτερο όπλο για να σταματήσουμε τους καβγάδες εν τη γενέσει τους είναι η ενσυναισθητική ακρόαση: να αφοσιωθούμε πλήρως στον άλλον, προσπαθώντας να μπούμε στη θέση του. Αν καθυστερήσουμε στο ραντεβού με ένα φίλο μας και αυτός θυμωμένα μας πει «μισή ώρα σε περιμένω», ενώ μέσα του σκέπτεται «δε με υπολογίζει καθόλου», η λογομαχία ξεκινά αν απαντήσουμε με βάση όσα ακούσαμε, προβάλλοντας μια δικαιολογία όπως «Βρήκα όλα τα φανάρια κόκκινα». Αρκεί μια πιο σωστή απάντηση, («Δεν ήθελα να σε στήσω, αλλά...»), και όλα σταματούν εδώ.

Το τρίτο όπλο για την αποφυγή του καβγά είναι η σωστή κριτική: δημιουργική και ποτέ καταστροφική ή κακοπροαίρετη. Η δημιουργική κριτική αναφέρεται στο αποτέλεσμα και είναι ακριβής. Κινητοποιεί το άτομο και κρατά ανοιχτό το διάλογο. Αντίθετα η καταστροφική κριτική στοχεύει στην ενοχοποίηση του άλλου, είναι ανακριβής, κλείνει το διάλογο. Προκαλεί απογοήτευση, ελαττώνει την αυτοεκτίμηση και δημιουργεί επιθυμία εκδίκησης.

Για την αποφυγή της έκρηξης παίζει ρόλο και η... ηλικία. Μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν απέδειξε πως τα ηλικιωμένα άτομα ενεργούν λιγότερο εριστικά όταν κάποιος τους εκνευρίζει. Έχουν την τάση να περιμένουν με υπομονή να περάσει το πρόβλημα, ενώ οι νέοι «ξεσπούν» και ουρλιάζουν αμέσως.

Βρίσκομαι στη θέση σου
Όταν ξεσπάσει η σύγκρουση, υπάρχει μια κατάλληλη τεχνική για να την ακυρώσουμε: **1)** Παρατηρούμε τα διαδραματιζόμενα σαν θεατές μιας σκηνής θέατρου: είναι ένας τρόπος για να αποκτήσουμε απόσταση και αντικειμενικότητα. **2)** Προσπαθούμε να μπούμε στη θέση του άλλου και ανακεφαλαιώνουμε όσα είπε: του δίνουμε να καταλάβει ότι τον ακούμε. **3)** Ζητάμε εξηγήσεις με ενσυναισθητική ακρόαση αποφεύγοντας να κάνουμε κρίσεις. **4)** Αναφέρουμε τις σκέψεις μας. **5)** Αναζητούμε ένα σημείο συνεννόησης, μια κοινή λύση. Εάν είναι δυνατό, χωρίς συμβιβασμούς (όπου όλοι θα χάσουν κάτι), βρίσκοντας μια άλλη διέξοδο που θα συνοψίζει τις απαιτήσεις και των δύο.

Αυτοάμυνα με λόγια
Τι να κάνουμε όμως αν από την άλλη πλευρά υπάρχει ένας καβγατζής; Ένας εξαγριωμένος οδηγός, κάποιος στην ουρά της τράπεζας που μιλά προσβλητικά; Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται η προφορική αυτοάμυνα, ένα είδος «λεκτικού τζούντο» που εκτρέπει την επιθετικότητα και ρίχνει την προσβολή στο κενό. Πρώτα απ' όλα συνίσταται στην ιδέα να αντιδράσουμε οπωσδήποτε, να μη μείνουμε παθητικοί. Μερικά παραδείγματα: αλλάζουμε θέμα χωρίς να απαντάμε στην πρόκληση, αλλά δεν ικανοποιούμε τον άλλο (που περιμένει τη λογομαχία), κουράζουμε τον αντίπαλο και εξασθενούμε την επιθετικότητα με μια μακροσκελή και... ανιαρή απάντηση, κάνουμε μια αντερώτηση, που επιστρέφει την προσβολή σε αυτόν που την είπε. Στη συνέχεια δίνουμε τη σωστή απάντηση και εφαρμόζουμε το σύστημα «μία σου και μία μου» χωρίς βία.

Ο μάνατζερ των καβγάδων
Αν τέλος το πρόβλημα δεν έχει ακόμα λυθεί, το τελευταίο χαρτί είναι η μεσολάβηση.
Σε πολλές γερμανικές εταιρείες υπάρχουν τα *Konfliktzimmer*, δηλαδή οι αίθουσες των συγκρούσεων. Είναι χώροι όπου οι υπάλληλοι μπορούν να πάνε για να λύσουν τα προβλήματα και τις μεταξύ τους μικροσυγκρούσεις με απόλυτη μυστικότητα χωρίς την παρουσία άλλων. Και αν το πρόβλημα είναι σοβαρό, στο παιχνίδι μπαίνει ένας *Konfliktmanager*. Είναι ένας μεσολαβητής (ένας ειδικός ή ένας συνάδελφος με ειδικότητα στη διαχείριση των συγκρούσεων), που τους ακούει τον ένα μετά τον άλλο χωρίς να τους διακόπτει και φροντίζει να μην στραφεί η συζήτηση σε προσωπικό επίπεδο μέχρι να βρεθεί μια λύση αποδεκτή και για τους δύο.

Μια παρόμοια τεχνική εφαρμόζεται από τους διαπραγματευτές της διεθνούς διπλωματίας. Οι διαφορές μεταξύ κρατών είναι συνεχείς και δε γίνονται όλες γνωστές στην κοινή γνώμη. Οι αντίπαλοι, εάν είναι μέλη του ΟΗΕ, είναι υποχρεωμένοι να λύσουν με ειρηνικό τρόπο τις διαφορές τους. Χρησιμοποιούνται μέσα λύσης όπως οι διαπραγματεύσεις, οι καλές υπηρεσίες, η μεσολάβηση, η διαιτησία.

Πέντε τρόποι για να καβγαδίζουμε
Η Σίμπιλ Έβανς, *coach manager*, αναφέρει πέντε στιλ συγκρούσεων. Πρώτο είναι το ανταγωνιστικό στιλ: είναι τυπικό αυτού που σκέπτεται ότι, ξεκινώντας με την επίθεση, μπορεί να έχει όλα τα όπλα στα χέρια του (παράδειγμα: «Αν δεν κάνεις αυτό, έχεις τελειώσει μαζί μου»). Δεύτερο είναι το συμφιλιωτικό στιλ, αυτού που θέλει την ειρήνη με κάθε τρόπο και βάζει τα συμφέροντα των άλλων πριν από τα δικά του (παράδειγμα: «Καλά, αν δεν μπορείς να κάνεις διαφορετικά...»). Το τρίτο είναι το στιλ της αποφυγής , αυτού που προτιμά να μένει αμέτοχος στους καβγάδες («Να μιλήσουμε γι' αυτό κάποια άλλη φορά;»). Υπάρχει ύστερα το συμβιβαστικό στιλ, όπου καθένας είναι διαθέσιμος να δώσει και να πάρει κάτι. Και το συνεργάσιμο στιλ, αυτού που πιστεύει ότι, αν και τα δύο μέρη αναλάβουν τις υποχρεώσεις τους, τότε ακόμα και τα προβλήματα που φαίνονται άλυτα μπορούν να λυθούν.

Νέα από την

Ειδική Μόνιμη Επιτροπή Απόδημου Ελληνισμού

ενημερώνει η Σοφία Καρυπίδου

Με επιστολή του προς τους φορείς της Ομογένειας ο Πρόεδρος της Ειδικής Μόνιμης Επιτροπής Απόδημου Ελληνισμού κ. Νίκος Τσιαρτσιώνης, γνωστοποιεί τη σύνθεση της Μόνιμης Ειδικής Επιτροπής της Βουλής για τον Απόδημο Ελληνισμό και ενημερώνει για την επιτυχία της Επιτροπής σε θέματα και ζητήματα που αφορούν την Ομογένεια.

Στην επιστολή του ο κ. Τσιαρτσιώνης μεταξύ άλλων αναφέρει:

«Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσω ότι χρονίζοντα αιτήματα της Επιτροπής έγιναν αποδεκτά, και με απόφαση του Προέδρου της Βουλής κ. Σιούφα δημιουργήθηκε γραφείο, το οποίο θα καλύπτει τις ανάγκες επικοινωνίας της Επιτροπής μας με την Ομογένεια.Επίσης ο Πρόεδρος της Βουλής με σημαντικές αποφάσεις του έκανε δεκτά όλα τα αιτήματα της Επιτροπής μας που ουσιαστικά πλέον δρομολογούν τις προϋποθέσεις για μία αμφίδρομη επικοινωνία, και επαφή που θα διασφαλίσει την ουσιαστική συνεργασία του Ελληνικού Κοινοβουλίου με την ελληνική Ομογένεια.

Οι αποφάσεις αυτές αφορούν:

Α) Τη δημιουργία γραφείου με γραμματεία και δύο επιστημονικούς συμβούλους για την υποβοήθηση του έργου της Επιτροπής. Τώρα οι φορείς της Ομογένειας, θα μπορούν να διαβιβάζουν τις προτάσεις, τα αιτήματα και να επικοινωνούν απ΄ευθείας με την Επιτροπή και τη Βουλή των Ελλήνων γενικότερα.

Β) Η Βουλή των Ελλήνων και οι Ομάδες Φιλίας, που έχει το Κοινοβούλιό μας με τα Κοινοβούλια των άλλων χωρών, θα συνεργάζονται στενά με την Ειδική Μόνιμη Επιτροπή Απόδημου Ελληνισμού, με στόχο την ένωση των δυνάμεων του Κοινοβουλίου προκειμένου να ενισχυθούν οι δυνάμεις του Ελληνισμού σε παγκόσμιο επίπεδο.

Γ) Μετά την τροποποίηση που θα πραγματοποιηθεί στον Κανονισμό της Βουλής, αξιοποιώντας τις δυνατότητες της νέας τεχνολογίας θα υπάρχει δυνατότητα μέσω τηλεδιασκέψεων να πραγματοποιούνται ζωντανά και όταν χρειάζεται οι συναντήσεις, οι συνεργασίες και οι συννενοήσεις για την αντιμετώπιση κάθε ζητήματος.

Δ) Καθιερώνεται η Ημέρα του Απόδημου Ελληνισμού στη Βουλή των Ελλήνων όπου κάθε Μαϊο σε ειδική συνεδρίαση της Ολομέλειας θα συζητούνται και θα αναδυκνείονται τα ζητήματα των απόδημων συμπατριωτών μας, οι επιτυχίες τους, αλλά και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Οι πολιτικές δυνάμεις της χώρας θα μπορούν να καταθέτουν τις προσεγγίσεις τους για την επίλυση αυτών των προβλημάτων και έτσι θα επιτευχθεί μία στενότερη συνεργασία των κοινοτήτων του Απόδημου Ελληνισμού, όπου γης, με την μητροπολιτική Ελλάδα.»

Παγκόσμια Φιλοξενία

Ελλήνων Νέων στην Ελλάδα

ενημερώνει η Σοφία Καρυπίδου

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Φιλοξενίας Παιδιών της Ελληνικής Διασποράς στην Ελλάδα 7-26 Ιουλίου και 4-23 Αυγούστου 2008.

Τα Ελληνόπουλα του κόσμου ανταμώνουν στην Ελλάδα το καλοκαίρι στο Παγκόσμιο πρόγραμμα Φιλοξενίας της Γενικής Γραμματείας Απόδημου Ελληνισμού.

Η Γενική Γραμματεία Απόδημου Ελληνισμού (ΓΓΑΕ) διοργανώνει το Παγκόσμιο Πρόγραμμα Φιλοξενίας Παιδιών της Ελληνικής Διασποράς στην Ελλάδα, σε κατασκηνώσεις της, με στόχο τη διαφύλαξη και ενίσχυση της πολιτιστικής τους ταυτότητας και τη γνωριμία τους με τη χώρα καταγωγής τους.

Μέσω του προγράμματος αυτού δημιουργούνται δεσμοί που αντέχουν στο χρόνο και που καθορίζουν τη μετέπειτα πορεία των παιδιών στις χώρες που ζουν, σπουδάζουν και αναπτύσσονται. Δεσμοί με την Ελλάδα, την Ελληνική γλώσσα και τον πολιτισμό, αλλά και δεσμοί ανάμεσά τους που διαμορφώνουν τη κοινή συνείδηση ότι αποτελούν μία ευρύτερη οικογένεια που δεν έχει σύνορα, την οικογένεια του Παγκόσμιου Ελληνισμού.
Το πρόγραμμα θα το παρακολουθήσουν περισσότερα από 700 παιδιά Ελληνικής καταγωγής ηλικίας 8-12 ετών και θα διεξαχθεί σε δύο κατασκηνωτικές περιόδους :

από 7 Ιουλίου έως 26 Ιουλίου και
από 4 Αυγούστου έως 23 Αυγούστου

Τα παιδιά θα φιλοξενηθούν στις κατασκηνώσεις της ΓΓΑΕ, στην Επανομή του Νομού Θεσσαλονίκης και στη Μαλεσίνα του Νομού Φθιώτιδας.
Οι δύο κατασκηνώσεις βρίσκονται σε πευκόφυτες, καταπράσινες περιοχές, πολύ κοντά στη θάλασσα, όπου τα παιδιά μπορούν να απολαύσουν κατασκηνωτικές δραστηριότητες και να αναπτύξουν τις δεξιοτεχνίες τους σε πολιτισμένο, φιλικό και ασφαλές περιβάλλον.

Το Πρόγραμμα, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει:

- Μαθήματα στην Ελληνική γλώσσα ,την ιστορία και τη μυθολογία.
- Εκδρομές και επισκέψεις σε ιστορικούς, αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.
- Διδασκαλία παραδοσιακών τραγουδιών, χορών και θεάτρου.
- Παρακολούθηση μουσικών εκδηλώσεων και πολιτιστικών παραστάσεων.
- Θαλάσσια μπάνια.
- Αθλοπαιδιες,ζωγραφική και χειροτεχνία.

Ολες οι δαπάνες, της αεροπορικής μετακίνησης προς και από την Ελλάδα και της φιλοξενίας (διαμονή, διατροφή, συμμετοχή στο εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό πρόγραμμα και στις εκδρομές), καλύπτονται από τη Γενική Γραμματεία Απόδημου Ελληνισμού.

Οι ενδιαφερόμενοι υποβάλλουν στις κατά τόπους Ελληνικές Πρεσβείες ή Προξενεία, αίτηση συμμετοχής και το Δελτίο Υγείας.

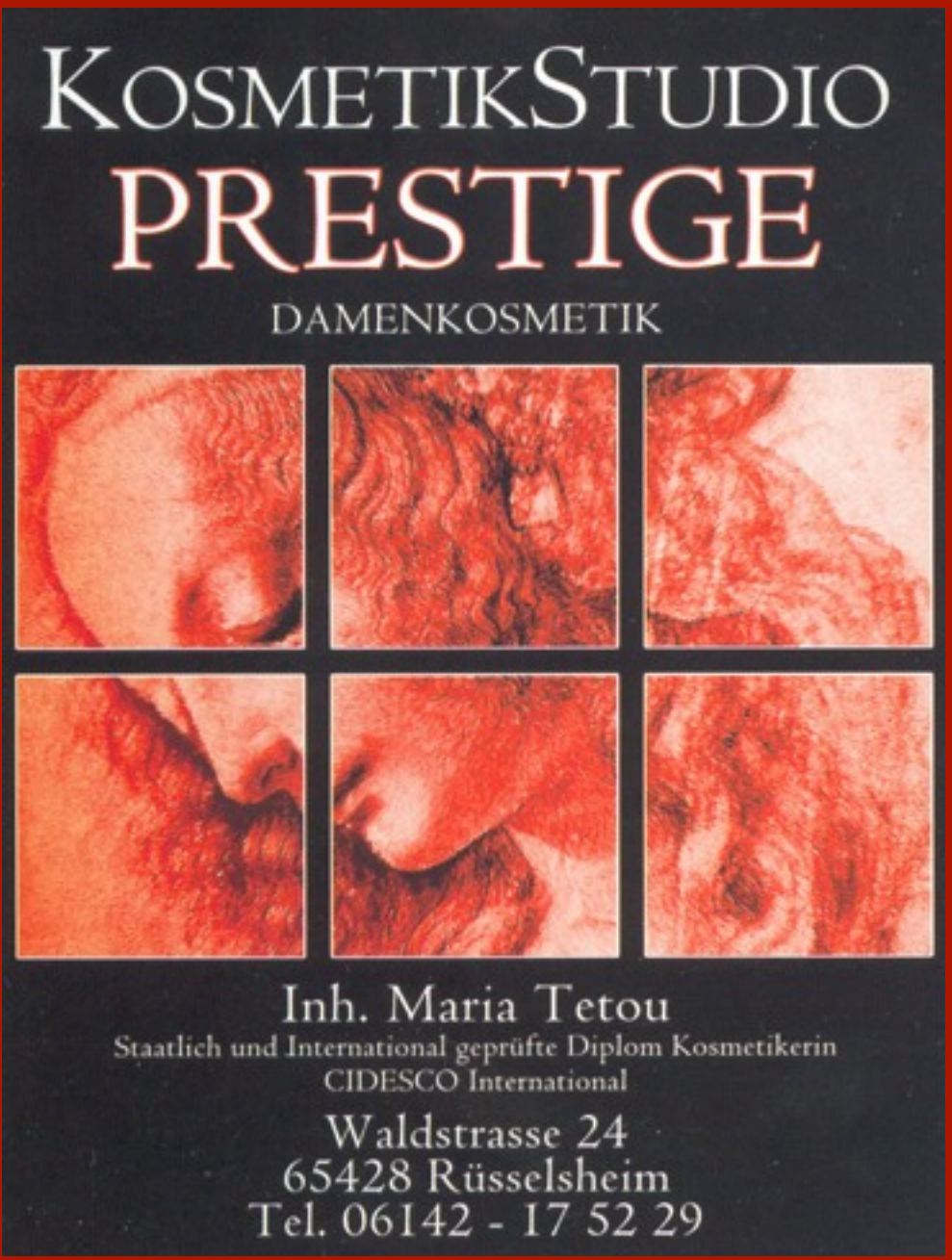
2008

Φεστιβάλ

22.03.2008	Φεστιβάλ Θεσσαλών, Düsseldorf
24.05.2008	Φεστιβάλ Θρακικών Συλλόγων, Düsseldorf
14.06.2008	Φεστιβάλ Ποντιακών Χορών Νεολαίας, Wuppertal

Συνέδρια

26-27.07.2008	Παγκόσμιο Συνέδριο Ηπειρωτών Εξωτερικού, Γιάννενα
07-10.08.2008	2. Συνέδριο Αποδημων Μαγνητων, Βόλος
01.11.2008	1. Συνέδριο Αποδημων Θεσσαλών Γυναικών, Νυρεμβέργη



Ενημερώστε μας
για τις εκδηλώσεις σας!

mail@neolaia.de

meets and celebrates 8 years ΔΥΌΨΕΙΣ

Το περιοδικό των Ελλήνων Νέων στη Γερμανία

Γιορτάστε μαζί με τη neolaia.de τα 8 χρόνια του περιοδικού ΔΥΟ ΌΨΕΙΣ στο LIVING XXL, 23 Μαρτίου 2008

Κοντά μας οι DJ Dimi καί Babee όπως και το αγαπήμενο συγκρότημα ΗΘΙΚΟΝ ΑΚΜΑΙΟΤΑΤΟΝ

ΔΥΌΨΕΙΣ

Το περιοδικό των Ελλήνων Νέων στη Γερμανία

Ostersonntag 23. März 2008

HellenicNight

Willy Brandt Platz / Kaiserstr. 29, Frankfurt

Living XXL

ab 22:00 uhr

DJ Dimi D. (Living XXL)
R&B Soul House Dance

DJ Babee (Hellenic Night)
Greek Pop & Ethno

LIVE: ITHIKON AKMEOTATON

Infos und Tischreservierungen unter: HellenicNight.de

VERLOSUNG eines flugtickets | Raucher areas | VIDEO screen animation | 1080 qm eventplace | V.I.P. lounge

Living

AUTOHAUS GOTTA

Audi Service

SEAT

EURO MOBIL RENT-A-CAR

Frankfurter Landstr. 4-6 · 64546 Mörfelden-Walldorf

0 61 05 - 96 12 - 0 · www.gotta-automobile.de