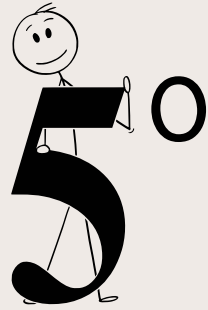


# **B BBN<sup>5</sup>ews**

**BYRON BREAKING NEWS**

**ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5<sup>0</sup>**

**3ο τεύχος**





Περιεχόμενα:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. Μπαζάρ  | 17. Προτάσεις                 |
| 2. Το παράδοξο των Χριστουγέννων                   | 18. Συνταγή                   |
| 3. Ιωάννα Καρυστιάνη                               | 19. Ενδιαφέρουσες πληροφορίες |
| 4. 100 χρόνια Βύρωνας                              |                               |
| 5. Η "Βυρωνιώτισσα" του αιώνα                      |                               |
| 6. Παγκόσμια ημέρα αφιερωμένη στην ελληνική γλώσσα |                               |
| 7. "Πανελλήνιες"                                   |                               |
| 8. "Επαγγελματική πορεία"                          |                               |
| 9. Το Μέλλον μας "εμπνέει"                         |                               |
| 10. Ποίηση   |                               |
| 11-12. Υγιεινή διατροφή                            |                               |
| 13-14-15. Αθλητικά                                 |                               |
| 16. Αφιέρωμα στο Μανούσο Μανουσάκη                 |                               |



# B V N news

## Το Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ ξεπέρασε τις προσδοκίες μας!



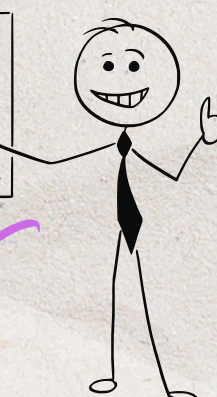
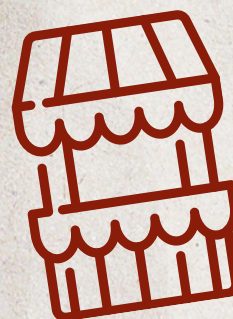
Την τελευταία εβδομάδα, πριν κλείσουν τα σχολεία για τις γιορτές, πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου μας το Χριστουγεννιάτικο μπαζάρ, που οργάνωσαν το Δεκαπενταμελές και ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων. Δεν φαντάζομαι να μην το αντιληφθήκατε; Γι' αυτήν την επιτυχή προσπάθεια μάς μίλησαν οι: Δέσποινα Ματζούκα, αντιπρόεδρος, και Σταύρος Μουσαδάκος, μέλος του δεκαπενταμελούς.

Το μπαζάρ είχε στόχο να δώσει στο σχολείο μας ένα χριστουγεννιάτικο κλίμα και αυτό έγινε πραγματικότητα με τη βοήθεια των γονέων και των συμμαθητών μας. Ερχόμασταν στο σχολείο κάθε Κυριακή και φτιάχναμε τις κατασκευές μας. Πολύ βοήθησαν και οι λιχουδιές με τις οποίες τροφοδότησαν κάποιοι συμμαθητές μας αλλά και καθηγητές το μπαζάρ και τους ευχαριστούμε πάρα πολύ! Πρέπει, επίσης, να ευχαριστήσουμε τα παιδιά που στα διαλείμματά τους παρέμεναν μέσα, ήταν πίσω από τους πάγκους, πουλούσαν και συντηρούσαν καθαρό τον χώρο. Μας έκαναν την τιμή να επισκεφθούν το μπαζάρ μας και παιδιά από το 3ο Λύκειο, στηρίζοντας με τον τρόπο τους το εγχείρημά μας αυτό. Πήγε πολύ καλύτερα από ό,τι περιμέναμε!

Το κλίμα ανάμεσά μας ήταν φοβερό. Αυτή η εβδομάδα ήταν μια πολύ καλή ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα, να αλληλεπιδράσουμε με τους συμμαθητές μας και να περάσουμε τις τελευταίες μέρες πριν τα Χριστούγεννα με έναν τόσο ωραίο τρόπο. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας στήριξαν, τους συμμαθητές μας, τους καθηγητές, τους γονείς και εκείνους που μας επισκέφθηκαν ενισχύοντας αυτή μας την προσπάθεια.

Μείνετε «συντονισμένοι», γιατί ακολουθούν και άλλες ευφάνταστες δράσεις γι' αυτή τη χρονιά! Και μην ξεχνάτε: η συμμετοχή και η καλή θέληση όλων είναι για εμάς κινητήριοις δύναμη.

Σαμπάνη Ειριάννα







## Το παράδοξο των Χριστουγέννων...

Τι είναι ο εθελοντισμός; Έχετε αναρωτηθεί ποτέ; Ο εθελοντισμός περιλαμβάνει μέσα του τη λέξη «θέλω». Είναι μια δράση στην οποία παίρνεις μέρος και έχεις την δυνατότητα να βοηθήσεις τον συνάνθρωπό σου χωρίς κάποιο προσωπικό σου όφελος. Τι συμβαίνει, όμως, την περίοδο των γιορτών και μας κατακλύζει ένα κύμα γενναιοδωρίας και εθελοντισμού; Είναι το πνεύμα των Χριστουγέννων ή μήπως κάτι άλλο;

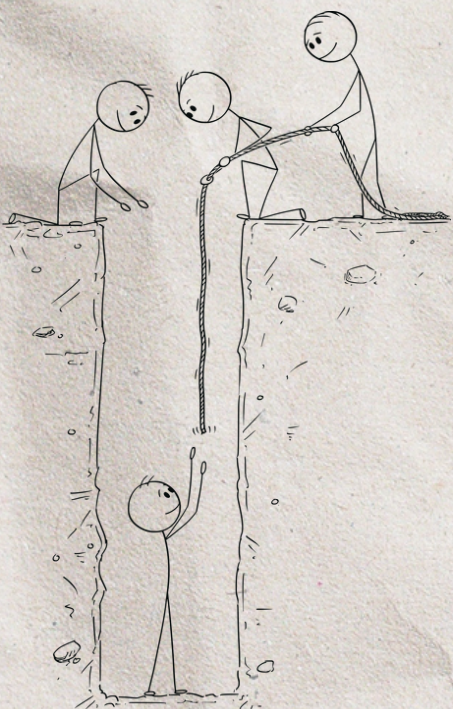
Τα Χριστούγεννα είναι μια μαγική εποχή γεμάτη χαρά, ευτυχία και σίγουρα όλοι έχουμε παρατηρήσει πως επικρατεί στον κόσμο ένα ευρύτερο αίσθημα αλληλεγγύης και ανάγκης για προσφορά στον συνάνθρωπο. Και ενώ κάποιοι είμαστε αρκετά τυχεροί ώστε να έχουμε φίλους, οικογένεια και ένα ζεστό σπίτι στο οποίο μπορούμε να γιορτάσουμε τις γιορτές, άλλοι δεν είναι τόσο τυχεροί. Η προσφορά ορισμένων μπορεί να έχει έναν θετικό και σημαντικό αντίκτυπο στην ζωή αυτών των ανθρώπων.

Τα Χριστούγεννα είναι σίγουρα μια καλή αφορμή, για να βοηθήσουμε όλους εκείνους που έχουν ανάγκη, αλλά δεν φαντάζει κάπως παράδοξο το γεγονός ότι μαζί με τα στολίδια και τα φωτάκια, μετά από τις γιορτές, χάνεται και η ευαισθησία μας; Όση προσοχή ήταν να δοθεί, δόθηκε.

Οι ανάγκες, όμως, αυτών των ανθρώπων, οι οποίες καλύπτονται με φιλανθρωπίες και εθελοντικές δράσεις, εξακολουθούν να υφίστανται και μετά τις 31 του Δεκέμβρη. Με το να εθελουτυφλούμε και να αφήνουμε την ανθρωπιά μας στον παλιό χρόνο, δεν καταφέρνουμε κάτι. Ο «εποχικός εθελοντισμός» αποδεικνύει πως αρκετοί από εμάς νοιαζόμαστε και βοηθάμε τους συμπολίτες μας μόνο σε περιόδους που εγγυημένα θα λάβουμε προβολή και αναγνώριση.

Δεν είναι, όμως, έτσι τα πράγματα ή δεν θα έπρεπε να είναι. Ίσως, βέβαια, να ευθύνεται και η ίδια η κοινωνία, που ενδιαφέρεται περισσότερο για το «φαίνεσθαι» παρά για το «είναι». Αλλά και αυτό, δεν είναι στο χέρι μας να το αλλάξουμε; Δεν είναι στο χέρι μας να νοιαστούμε για τον συνάνθρωπό μας; Καθημερινά! Όχι περιστασιακά. Ανυστερόβουλα, με γνώμονα την αλληλεγγύη και την αγάπη μας για τον Άλλον.

Αν συνειδητοποιήσουμε ότι ο εθελοντισμός έχει αξία ανεκτίμητη και παραδειγματιστούμε από τις ΜΚΟ, που ανεξαρτήτως εποχής προσφέρουν τη βοήθειά τους σε κόσμο με ανάγκη, δεν θα περιοριζόμαστε μόνο στις γιορτές. Δεν θα περιμένουμε τα Χριστούγεννα, αλλά θα αναδεικνύουμε διαρκώς, με κάθε ευκαιρία, την ανιδιοτελή πλευρά του εαυτού μας που θέλει και να προσφέρει, και να φροντίσει, και να κάνει τον κόσμο μας καλύτερο και πιο φιλόξενο.



Χάνου Ιφιγένεια  
Σαμπάνη Καλλιόπη

Καλαϊτζή Ελένη





## Μια συζήτηση με την Ιωάννα Καρυστιάνη

Στις 11 Δεκεμβρίου 2024 οι μαθητές των Ανθρωπιστικών Σπουδών του σχολείου μας επισκέφθηκαν το Ίδρυμα Λασκαρίδη, ώστε να συνομιλήσουν με τη σπουδαία συγγραφέα, λογοτέχνη και σεναριογράφο Ιωάννα Καρυστιάνη. Μια γυναίκα που με συγκλόνισε. Λίγα λόγια για εκείνη...

Η Ιωάννα Καρυστιάνη γεννήθηκε στις 8 Σεπτεμβρίου του 1952 στα Χανιά της Κρήτης από γονείς Μικρασιάτες. Έζησε στην Κρήτη μέχρι τα δεκαοχτώ της και έπειτα έφυγε στην Αθήνα για να σπουδάσει στη Νομική Σχολή Αθηνών. Μετά τη δικτατορία δούλεψε ως σκιτσογράφος και εικονογράφος σε διάφορες εφημερίδες και περιοδικά. Το γράψιμο επαγγελματικά άργησε να έρθει στην ζωή της. Βραβεύτηκε όμως με το Κρατικό Βραβείο Μυθιστορήματος δύο φορές, το 1998 και το 2007, και με το βραβείο της Ακαδημίας Αθηνών το 2000.

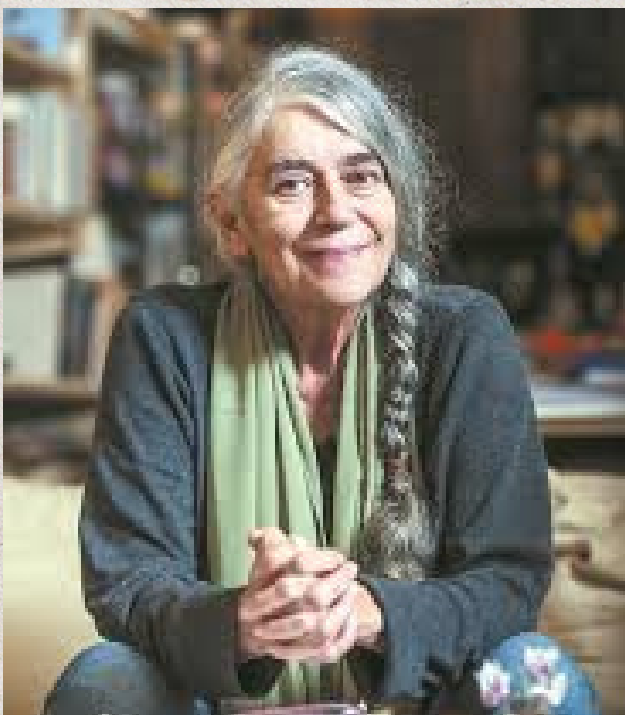
Παραπάνω ανέφερα το «γράψιμο επαγγελματικά», καθώς η ίδια μας εκμυστηρεύτηκε ότι από την εφηβική της ηλικία το γράψιμο ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής της. Συγκεκριμένα, σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής της, όταν αναγκάστηκε να παραμείνει στο νοσοκομείο για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, η καθημερινή της ενασχόληση ήταν η παρατήρηση και στη συνέχεια η συγγραφή. Μπορούσε, λέει, να γράψει το παραμικρό, μέχρι και για το ετοιμόρροπο φυλλαράκι στην άκρη του δέντρου.

Σημαντικό για την Ιωάννα Καρυστιάνη - καθ' όλη την διάρκεια της ζωής της - ήταν η καταγραφή - συγγραφή των συναισθημάτων και των σκέψεών της. Μόνο έτσι μπορούσε να τα βάλει σε μια σειρά και να τα διαλευκάνει. Εκεί εγώ έπαθα ένα μικρό σοκ, καθώς είμαι ένα άτομο που μου αρέσει πολύ να γράφω, δυσκολεύομαι, όμως, εξίσου πολύ να εκφράσω με σωστές λέξεις το χάος που επικρατεί μέσα στο μυαλό μου.

Εκείνη την ημέρα, κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, δόθηκε η ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να της κάνουν ερωτήσεις πάνω στις διηγήσεις της. Μετανιώνω που δεν την ρώτησα πώς σιγά-σιγά θα μπορέσουμε να γράψουμε κάτι όμορφο, ολοκληρωμένο και κατανοητό. Αλλά εκείνη μας έδωσε μια συμβουλή την οποία θα μπορούσα και να θεωρήσω ως απάντηση σε αυτή μου την απορία.

Μας συμβούλεψε να μην τοποθετούμε ποτέ όρια στον εαυτό μας. Μπορούμε να γράψουμε και κάτι που να μην είναι ωραίο, να είναι όμως αυτό που νιώθουμε εκείνη τη στιγμή και ας μπει στο συρτάρι με τα άχρηστα. «Ποτέ, όμως, στον κάδο, γιατί κάποια στιγμή αυτό που κάποτε σου φάνηκε άχρηστο με την κατάλληλη ωριμότητα και το πέρασμα του χρόνου μπορεί να γίνει το πάτημα για κάτι φοβερό».

Σαμπάνη Ειριάννα

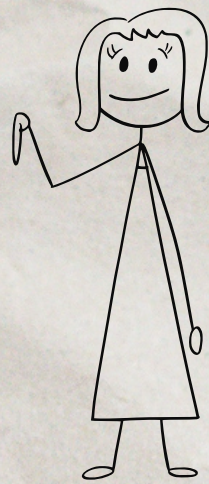








# ΒΥΡΩΝΑΣ



## «Η Βυρωνιώτισσα του αιώνα»

Ως άτομο που αγαπάει πολύ την ιστορία και συνεχώς του αρέσει να ασχολείται με τέτοια θέματα, η κ. Ελένη Γλύκατση Αρβελέρ δεν μου ήταν καθόλου άγνωστη. Με την επέτειο των 100 χρόνων Βύρωνα και την αναγνώρισή της σαν «Βυρωνιώτισσα του αιώνα» αποφασίσαμε και εμείς, σαν δημοσιογραφική ομάδα, αρχικά να μάθουμε για τη ζωή της και στη συνέχεια να παραθέσουμε ένα αφιέρωμα για αυτή την σπουδαία ιστορικό.

Η Ελένη Γλύκατση Αρβελέρ γεννήθηκε στις 29 Αυγούστου 1926 σε ένα προσφυγικό σπίτι επί της οδού Κολοκοτρώνη. Είχε άλλα πέντε αδέρφια και πήγε σχολείο στο 4ο Δημοτικό Βύρωνα και έπειτα στο Δ' Γυμνάσιο Θηλέων Παγκρατίου. Στα χρόνια της Γερμανικής κατοχής, μαθήτρια ακόμα, ανέπτυξε σημαντική δράση στην Εθνική Αντίσταση, πρώτα στην ανεξάρτητη ομάδα «Σπίθα» και στη συνέχεια στην ΕΠΟΝ.

Σπούδασε στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου της Αθήνας και μετά εργάστηκε ως ερευνήτρια στο Κέντρο Μικρασιατικών Σπουδών. Το 1953 συνέχισε τις σπουδές της στο Παρίσι, το 1955 διορίστηκε στο Εθνικό Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών της Γαλλίας, ενώ το 1964 έγινε Διευθύντρια του Κέντρου. Το 1967 έγινε η πρώτη γυναίκα πρόεδρος του τμήματος Ιστορίας στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης και το 1976 εκλέχτηκε Πρύτανης στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης.

Αξίζει να σημειωθεί μια αστεία ιστορία που συνέβη στα φοιτητικά της χρόνια: Σ' ένα μάθημα, ο καθηγητής της Κλασικής Αρχαιολογίας Γ. Οικονόμου της λέει: «Βρε, Γλύκατση, όλοι εδώ δεν έχουν ανάγκη να δουλέψουν· εσύ έχεις. Γιατί ήρθες εδώ και δεν πήγες στο Φιλολογικό;» - τότε τα κορίτσια δεν είχαν πρόσβαση στην Αρχαιολογική Υπηρεσία. Κι εκείνη του απαντά: «Ακούστε, κύριε καθηγητά. Εγώ στη ζωή θα κάνω αυτό που μου αρέσει και αυτό που θέλω. Τώρα, σχετικά με το πώς θα βγάλω τα χρήματα που χρειάζεται για να ζήσω, σας διαβεβαιώ ότι θα πουλώ λεμόνια στο κέντρο της Αθήνας». Έγινε χαμός!

Η κ. Γλύκατση Αρβελέρ αποτελεί μια περίπτωση γυναίκας με ένα πολύ δύσκολο παρελθόν, που κάποιος θα μπορούσε να της πει - στα νιάτα της - ότι δεν θα τα καταφέρει. Ένα κορίτσι όχι της αστικής τάξης, ένα φτωχό κορίτσι με πλούσιο, όμως, πνεύμα και αστείρευτη θέληση, που έμενε στον Βύρωνα και κατάφερε να γίνει ο καλύτερος πρεσβευτής της Ελλάδας αλλά και του ελληνικού πνεύματος. Ένας άνθρωπος με τσαγανό, πίστη στον εαυτό του, αγάπη για το επάγγελμά του και αυτογνωσία. Ένα παράδειγμα Ανθρώπου και ένα πρότυπο Επιστήμονα για όλους μας.

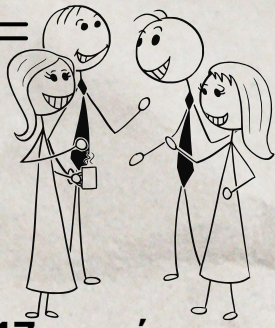
Σαμπάνη Ειριάννα





«9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ».

Το ήξερες;



Η 9η Φεβρουάριου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας το 2017 και όχι τυχαία. Η ημερομηνία αυτή επιλέχθηκε καθώς εκείνη την ημέρα, το 1857, έφυγε από τη ζωή ο εθνικός μας ποιητής, Διονύσιος Σολωμός. Ο άνθρωπος που έγραψε τον «Ύμνον εις την Ελευθερίαν» και άφησε παρακαταθήκη για την ελληνική λογοτεχνία ένα τόσο σημαντικό έργο.

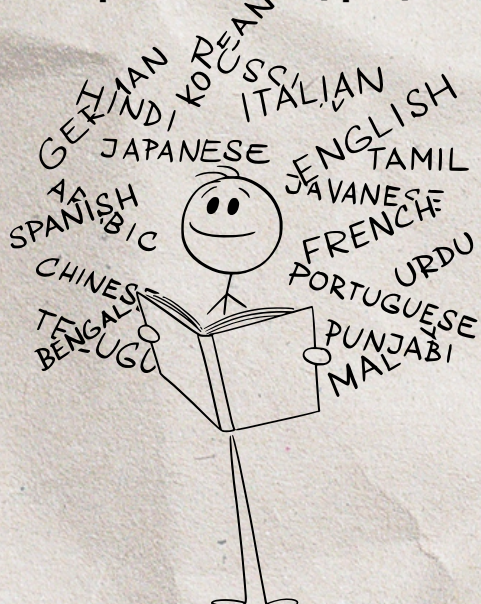
Για την ημέρα αυτή θα μπορούσαμε να ασχοληθούμε με πληθώρα θεμάτων, άλλα πιο πολυσυζητημένα και άλλα όχι τόσο. Για τη σημασία της γλώσσας, για το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η σχέση των νέων με αυτή, τι θα μπορούσε να κάνει η κοινωνία για αυτό και άλλα τέτοια πολλά, που περισσότερο με θέματα διαγωνίσματος θα έμοιαζαν παρά με ένα προσωπικό άρθρο στη σχολική μας εφημερίδα.

Για μένα, ένα από τα πιο ενδιαφέροντα θέματα αφορά στη συγκλονιστική σχέση που έχει η Νεοελληνική γλώσσα με την Αρχαία. Αυτό το εργαλείο που χρησιμοποιούμε καθημερινά είναι αυτό που μας ενώνει με την αρχαία Ελλάδα, τον Περικλή και τους πολυσυζητημένους φιλοσόφους. Μιλάμε μια γλώσσα που δεν έπαψε ποτέ να μιλιέται, που έχει ζωντανή παράδοση. Εξελίχθηκε όπως οτιδήποτε ζωντανό, χωρίς εκπτώσεις ή αναβαθμίσεις, απλά με το να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της κάθε εποχής.

Η ένωση της Αρχαίας με τη Νεοελληνική γίνεται με την εξάπλωση του ελληνισμού από τον Μέγα Αλέξανδρο και την υιοθέτηση της ελληνικής γλώσσας από τους πληθυσμούς της Ανατολής. Ακολουθεί η Ελληνιστική εποχή και στη συνέχεια η Ρωμαϊκή. Τότε πολλοί λένε ότι οι Έλληνες κατακτούν τους Ρωμαίους με τον πολιτισμό τους. Και έτσι δημιουργούνται τα θεμέλια για τη Βυζαντινή αυτοκρατορία.

Μια αυτοκρατορία που βασίστηκε στον Χριστιανισμό και τον Ελληνικό πολιτισμό. Η μεσαιωνική αυτοκρατορία του ελληνισμού, όπως συνηθίζει να ονομάζει τη βυζαντινή η σπουδαία βυζαντινολόγος Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ, δεν αποτελούνταν μόνο από Έλληνες, είχε όμως μια κοινή γλώσσα και έναν κοινό πολιτισμό.

Επειδή εμείς, όμως, σαν λαός δεν μπορέσαμε ποτέ να απελευθερώσουμε την κοιτίδα του πολιτισμού μας, την Κωνσταντινούπολη, διαλέξαμε την Αθήνα και θεωρήσαμε τον εαυτό μας άμεσο απόγονο του Περικλή. Αυτό εξηγεί γιατί ξεχνάμε τη ρωμισσύνη για την οποία μίλησε ο Γιάννης Ρίτσος και βάζουμε σε μια τεράστια παρένθεση τη βυζαντινή μας ιστορία. Αυτή που όντως μας ενώνει με τους παλιότερους προγόνους μας.



Σαμπάνη Ειριάννα



## Πανελλήνιες και ... προκαταλήψεις

Πανελλήνιες. Η δυσκολότερη, ίσως, περίοδος των περισσότερων μαθητών λυκείου, χαρακτηριζόμενη από το συνεχές άκουσμα της φράσης «ένας χρόνος είναι, θα περάσει». Μια αρκετά αστεία - κατ' εμένα - φράση, καθώς με το πέρασμα του χρόνου κάποιος μπορεί να εντοπίσει κοντινές παραλλαγές της, όπως: «δύο μήνες είναι θα περάσουν» ή όπως το κλασικό: «είναι η τελική ευθεία».

Η τρίτη λυκείου είναι, επίσης, η τελευταία τάξη του σχολείου, ενώ μάλιστα σηματοδοτεί την τελευταία χρονιά των μαθητών ως ανήλικα άτομα. Αυτό σημαίνει πως εμείς, οι έφηβοι, κατά τη διάρκεια αυτής της χρονιάς έχουμε όχι μόνο να αντιμετωπίσουμε σωρούς ασκήσεων και την επιλογή σχολής στο τέλος της χρονιάς (ή επιλογή ως προς την επαγγελματική αποκατάσταση/ τον στρατό/ την περιοχή κατοικίας μας) αλλά και μια έντονη συναισθηματική φόρτιση (για όσους την νιώθουν τουλάχιστον).

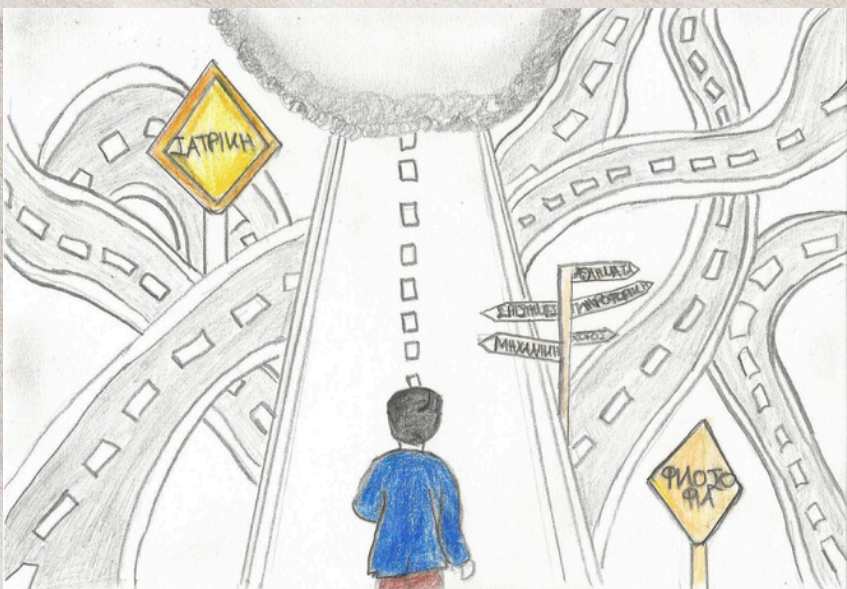
Ευτυχώς ή δυστυχώς βέβαια, οι σωροί ασκήσεων, τα φροντιστήρια και το σχολείο -το άγχος- απασχολεί τόσο πολύ εμάς που δίνουμε, που ξεχνάμε να σκεφτούμε όλα τα υπόλοιπα. Παρόλα αυτά όμως, δεν παύουν να υπάρχουν.

Μία ίσως συνωμοσιολογική θεωρία αναφέρει πως το άγχος αυτής της περιόδου βασίζεται εν μέρει σε προκαταλήψεις. Συγκεκριμένα, πέρα από τους πραγματικούς - μηχανικούς παράγοντες του άγχους μας, ήμασταν ήδη προκατειλημμένοι και είχαμε σχηματίσει μια αρνητική εικόνα για τα άτομα που πέρναγαν τη φάση της τρίτης λυκείου, από το γυμνάσιο, ίσως και από το δημοτικό. Έτσι, πριν καν ξεκινήσει αυτή η χρονιά, την θεωρούσαμε στρεσογόνο. Η χρονιά κατά την οποία ένα άτομο γίνεται 18 από 17, είναι για εμάς κάτι κουραστικό. Αν δεν διαβάζουμε όλη την ημέρα, δεν θα πετύχουμε τους στόχους μας.

Για αυτό τον λόγο προετοιμαζόμασταν ψυχολογικά και πρακτικά, με το να συζητάμε για μαθήματα και καθηγητές - ιδιαιτέρων ή φροντιστηριακών - με το να περιμένουμε να φτάσει αυτή η χρονιά, για να τελειώσει, ώστε μετά να κάνουμε τα πράγματα που μας αρέσουν και να περάσουμε εκεί που θέλουμε. Κατά έναν τρόπο - σύμφωνα με τη θεωρία - αν όχι όλοι, οι περισσότεροι από εμάς, είχαμε ήδη χτίσει την τακτική μας για τις Πανελλήνιες. Και ύστερα, όταν ήρθε η ώρα, ήμασταν προετοιμασμένοι.

Το μυστικό σίγουρα βρίσκεται στο πώς το σχεδίασε ο καθένας ξεχωριστά. Τώρα, πολλοί από εμάς διαβάζουν ασυστόλως, πολλοί διαβάζουν λιγότερο και πολλοί σκέφτονται μόνο τις εναλλακτικές. Όλα αυτά, οδηγούν στο συμπέρασμα πως καθένας καθορίζει τη ζωή του, ενώ το άγχος επηρεάζει κάποιον μόνο όσο αυτός του το επιτρέπει. Προφανώς η ζωή είναι πολύχρωμη, περιπετειώδης, γεμάτη ομορφιές και δεν μπορεί να περιοριστεί σε έναν μόνο τομέα, ονόματι πανελλήνιες.

Είναι αλήθεια ότι οι πανελλήνιες συνδέονται κατά κύριο λόγο με έναν στόχο. Θα μπορούσε, όμως, άραγε η διαδικασία των πανελληνίων να συνδυάζεται με την επανάληψη και όχι με την πίεση και η διαδικασία διαβάσματος με την απόκτηση γνώσεων και όχι με την υποχρέωση;



Χατζηθεοδώρου Γεωργία

Παπαζαφείρη Ελεάννα







## “Αναζητώντας το Μέλλον: Η δύσκολη απόφαση του Εφήβου για την επαγγελματική του πορεία. “

Το Λύκειο είναι μια από τις πιο συναρπαστικές αλλά και πιο αγχωτικές περιόδους της ζωής μας. Είναι η στιγμή που βρισκόμαστε μπροστά σε ένα μεγάλο ερώτημα: “Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις;”

Όλοι κάποια στιγμή μπορεί να έχουμε ακούσει αυτή τη «διάσημη» ερώτηση και ενώ μικροί είχαμε έτοιμες απαντήσεις, όπως αστροναύτης, ποδοσφαιριστής, γιατρός, μεγαλώνοντας η επιλογή επαγγέλματος μοιάζει πολύ πιο περίπλοκη. Συνειδητοποιούμε ότι το ζήτημα δεν είναι μόνο τι μας αρέσει, αλλά και πώς μπορούμε να εξασφαλίσουμε την επαγγελματική μας αποκατάσταση. Επαγγελματική αποκατάσταση σημαίνει να βρούμε μια δουλειά που όχι μόνο μας ταιριάζει, αλλά μας προσφέρει και τη δυνατότητα να ζούμε άνετα. Και εδώ αρχίζουν οι προκλήσεις, ειδικά στην Ελλάδα.

Οι περισσότεροι ενήλικες συναντούν παιδιά 15 - 16 χρονών και τα ρωτούν: «σε ποιο πανεπιστήμιο σκέφτεσαι να πας;», «τι θα κάνεις για το υπόλοιπο της ζωής σου;». Και είναι περίεργο, γιατί οι έφηβοι βρίσκονται σε μια ηλικία που δεν έχουν βρει ακόμα ποιοι πραγματικά είναι και τι τους αρέσει να κάνουν. Και αυτό είναι εντάξει. Είναι τόσο δύσκολο να αποφασίσει κάποιος τι θέλει να κάνει στη ζωή του. Κάθε φορά όταν ακούμε την ερώτηση «Ποια επαγγελματική πορεία θέλεις να ακολουθήσεις;», νιώθουμε σαν να μας πιέζουν για κάτι που ακόμα δεν ξέρουμε.

Πολλοί γύρω μας έχουν ήδη κάποια ιδέα για το τι θέλουν, αλλά κάποιοι συνεχώς αμφιβάλλουν. Σκέφτονται αν θα τα καταφέρουν ή αν θα κάνουν λάθος επιλογές. Οι γονείς μας και οι καθηγητές περιμένουν από εμάς να βρούμε τον «σωστό» δρόμο, αλλά δεν ξέρουμε ποιος είναι αυτός. Νιώθουμε ότι αν δεν βρούμε το επαγγελματικό μας μονοπάτι γρήγορα, θα μείνουμε πίσω. Κάθε μέρα είναι για εμάς κάτι το άγνωστο, και αυτό μας γεμίζει άγχος και ανασφάλειες, ιδιαίτερα, μάλιστα, όταν σκεφτόμαστε το μέλλον.

Είναι αλήθεια πως, λόγω των συνθηκών της χώρας και συγκεκριμένα της οικονομικής κατάστασης που επικρατεί, αλλά και των διαφόρων κοινωνικών στερεοτύπων, δυσκολευόμαστε να αποφασίσουμε με σιγουριά τι είναι αυτό που θέλουμε να ακολουθήσουμε. Παρόλα αυτά είναι σημαντικό να παραμερίσουμε τις ανασφάλειες που πηγάζουν από την κοινωνική δυσπραγία και να αποδεσμευτούμε από τα ισχύοντα στερεότυπα, ώστε να ακολουθήσουμε αυτό που πραγματικά μας αρέσει. Γιατί η ηθική ικανοποίηση και η αληθινή ευτυχία πηγάζουν από το να ζούμε αυθεντικά και να κάνουμε αυτό που μας γεμίζει.

Η κοινωνία συχνά προσπαθεί να μας κατευθύνει σε “ασφαλείς” και “κοινωνικά αποδεκτές” επιλογές, όπως το να ακολουθήσουμε επαγγέλματα που θεωρούνται επιτυχημένα ή “σοβαρά”, αλλά αν δεν αγαπάμε πραγματικά αυτό που κάνουμε, η ζωή μας μπορεί να γίνει κενή και χωρίς νόημα. Τα στερεότυπα συχνά περιορίζουν τη δημιουργικότητα και τη μοναδικότητα κάθε ατόμου, προσπαθώντας να μας χωρέσουν σε προκαθορισμένα καλούπια που δεν αντανakλούν τα προσωπικά μας πάθη και τα ταλέντα μας.

Όταν ακολουθούμε το δικό μας δρόμο, αυτόν που πραγματικά μας ενδιαφέρει και μας ενθουσιάζει, όχι μόνο εξελισσόμαστε ως άνθρωποι, αλλά συνεισφέρουμε και στη δημιουργία ενός κόσμου πιο αληθινού, που διακρίνεται από ποικιλομορφία και σεβασμό σε οτιδήποτε διαφορετικό. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η πραγματική επιτυχία εξαρτάται από εμάς, όταν, ό,τι κάνουμε, το κάνουμε για εμάς, όταν επιλέγουμε το επαγγελματικό μονοπάτι ή τις δραστηριότητες που μας γεμίζουν, χωρίς να υποχωρούμε στις πιέσεις που μας ασκούν τα στερεότυπα, και όχι μόνο.

Εξάλλου, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι καμία απόφαση δεν είναι τελική. Η επιλογή της κατεύθυνσης στο λύκειο είναι μόνο ένα πρώτο βήμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι αλλάζουν πορεία στη ζωή τους. Ακόμα κι αν σπουδάσεις κάτι, αυτό δεν σημαίνει ότι θα το κάνεις ως επάγγελμα για πάντα. Αρκεί στην πορεία της ζωής σου να βρεις αυτό που σε εμπνέει πραγματικά και τότε θα συνειδητοποιήσεις πως **όταν κάνεις μια δουλειά που σου αρέσει είναι σαν να μην δουλεύεις ποτέ!**

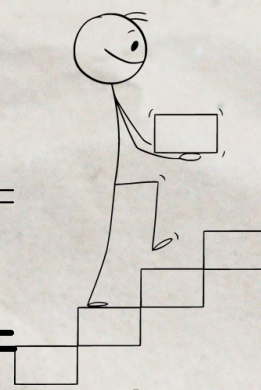
### Tips - Συμβουλές διαχείρισης της πίεσης...

- Άκου τον εαυτό σου, τι σου αρέσει πραγματικά.
- Αν δεν ξέρεις τι σου αρέσει κάνε έρευνα, ανακάλυψε νέους τομείς και κλάδους που μπορεί να σου αρέσουν.
- Μη φοβάσαι τα λάθη, μπορείς πάντα να αλλάξεις πορεία.

Χατζηθεοδώρου Γεωργία  
Ζουμή Αθανασία



## Το Μέλλον μάς “εμπνέει”



Όλοι φτάνουμε σε μια φάση της ζωής μας που βιώνουμε δύσκολες στιγμές και τότε αναρωτιόμαστε για ποιο σκοπό παλεύουμε κάθε μέρα. Ποιο είναι το νόημα της ζωή μας; Τι είναι αυτό που μας κινεί, και ποιος είναι ο αληθινός σκοπός αυτής της πορείας μας στον κόσμο;

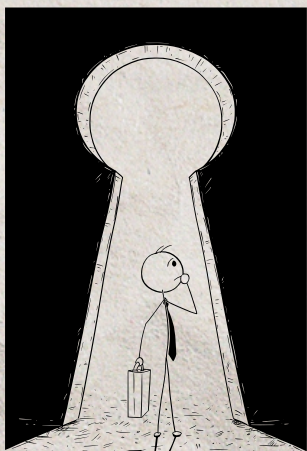
Ε, λοιπόν το εφηβικό μου μυαλό με απλά λόγια, δίχως κάποια φιλοσοφία, κατάφερε και έδωσε μια πιθανή - ίσως και παρηγορητική - απάντηση μέσω ενός διηγήματος.

### «Ένα μπουκέτο γεμάτο ζωή»

Μέλλον παλεύω για εσένα, όποιο και αν είσαι. Δεν υπάρχει τρόπος να σε αντιμετωπίσω, όμως ένα μπορώ να κάνω, να σε δημιουργήσω. Θα σε πλάσω και θα σε κάνω βάζο, βάζο από πηλό και σιγά σιγά θα σου βάζω ένα λουλούδι. Κάθε λουλούδι θα είναι ένα μάθημα, μια εμπειρία. Όταν επιτέλους γίνεις μπουκέτο, θα σε φροντίζω, ώστε να μην ξεραθείς. Θα σε ποτίζω και θα σου τραγουδώ τη μελωδία της δυσκολίας, «του θέλω να τα παρατήσω». Όμως, τότε εσύ θα ανθίζεις και θα βγάζεις ένα όμορφο μπουμπούκι, δείχνοντάς μου ότι αξίζει ο πόνος, ο πόνος που φέρνει και ομορφιές. Πολλές φορές θα ξεχνάω να σε ποτίσω, όμως εσύ θα μένεις το ίδιο δυνατό, για να μου δείχνεις πως τα φύλλα σου δεν πέφτουν έτσι απλά. Και κάποτε θα ξεραθείς. Όλοι ξεραινόμαστε, όταν όμως θα σε ρίξω στο χώμα, θα ξέρω πως δεν είσαι απλά ένα μπουκέτο ξεραμένο μέλλον αλλά ένα μπουκέτο γεμάτο όνειρα, επιτυχίες, αποτυχίες, γέλια, πόνο, χορό, φίλους, ταξίδια, αγάπη, έρωτα και χρώματα, πολλά χρώματα ...

Ας παλεύουμε, λοιπόν, για μια ζωή που θα έχει όσο περισσότερους σπόρους λουλουδιών μπορεί, για να αφήσει πίσω έναν όμορφο, πολύχρωμο κάμπο για τους επόμενους που θα θυμούνται τι όμορφο μπουκέτο υπήρξαμε για αυτούς και για την κοινωνία!

απο Ξενίδη Ανατολή



### Ο χορός των ξεχασμένων παιδιών

Αν κλείσεις τα μάτια σου σφιχτά  
τόσο που πολύχρωμες σκιές λικνίζονται ανάμεσα στα βλέφαρά σου θα ακούσεις μια μελωδία  
σχεδόν σιωπηλή

και ένα τραγούδι φτιαγμένο από ανάσες.

Ανάμεσα σε άδειες αλάνες και σκουριασμένους παιδότοπους  
ζουν τα αόρατα παιδιά,

αυτά που δεν πρόλαβαν την ενηλικίωσή τους  
και ακόμα περιμένουν να σβήσουν τα κεριά που πια έχουν γίνει στάχτη.

Ο χρόνος τα έχει μαγέψει να ξεχνούν, να μην θυμούνται ότι υπάρχουν  
πως σε κάποια τσέπη παντελονιού εγκαταλείφθηκαν πριν την ώρα τους  
και πλέον στον κόσμο των θνητών εμφανίζονται μόνο μέσα από σπασμένες κορνίζες.

Γι' αυτό χορεύουν στα βουβά  
ανέμελα και υπνωτισμένα

ντυμένα στα λευκά, μουρμουρίζουν σιγανά σε έναν ανύπαρκτο ρυθμό  
και νανουρίζουν όποιον εδώ κάτω τα λησμονεί.

από Σχοινά Εύα







# ΠΟΙΗΣΗ

## Ρωγμές στο τείχος

Στερεότυπα, κάστρα υψωμένα,  
σαν σίδερα βαριά, βαθιά ριζωμένα.  
Μα είναι φτιαγμένα από άμμο που σκορπά,  
και η αλλαγή γεννιέται όπου η τόλμη ξυπνά.

Το πλήθος κρίνει, το σύνολο απαιτεί  
να σβήσει το ιδιαίτερο, να σωπάσει η φωνή.  
Μα η ψυχή, φωτιά που δεν σβήνει, διψά  
για ουρανό ανοιχτό και δική της μιλιά.

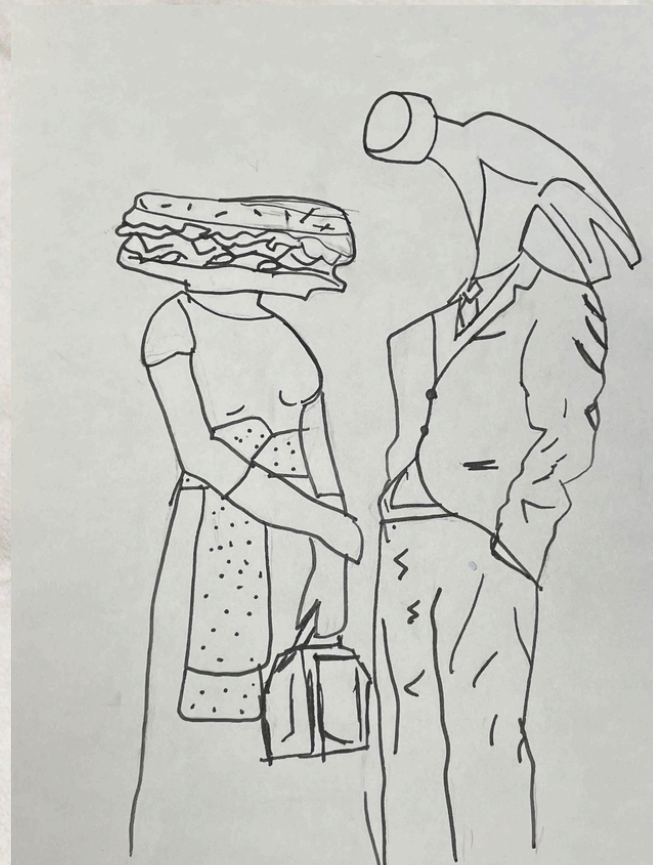
Ας γίνει η αγάπη η νέα μας πυξίδα,  
να σπάσει ο κύκλος, να τελειώσει η καταιγίδα.  
Ας γίνει η αγάπη το άστρο που μας οδηγεί,  
ο κύκλος να σπάσει, η θύελλα να χαθεί.  
Γιατί ο κόσμος ανθίζει, όταν το "εγώ" λυγίζει,  
όταν το "μαζί" τους τοίχους ρωγμές γεμίζει.

Κάθε ψυχή, μοναδική, αστράφτει,  
σε έναν κόσμο που τις πληγές του κομμάτι-κομμάτι  
γιατρεύει, γελώντας, αγαπά και ενώνει,  
έναν κόσμο που την ομορφιά της διαφοράς σηκώνει.

απο Μοναστηριώτη Μιχάλη



Πλεσιώτη Μυρσίνη



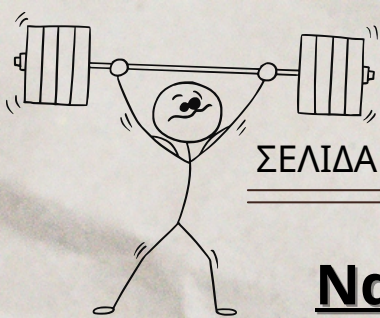
Ζουμή Αθανασία

## ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Ανθρωπάκια φοβισμένα, ίδια κατά ίδια.  
Άνθρωποι χωρίς χαρά και αγάπη.  
Ανθρωπάκια ανέκφραστα, φτιαγμένα από φόβο.  
Πού είναι το γέλιο στα μάτια σας;  
Πού είναι το χαμόγελό σας;  
Μα πού πήγαν οι ρυτίδες σας;  
Πού πήγαν τα μπράτσα σας; Πού είναι η δύναμή σας;  
Μπήκαν στα καπέλα σας; Χάθηκαν στις ρίγες σας;  
Τι χροιά έχει η φωνή σας;  
Τι χρώμα έχουν οι σκέψεις σας;  
Τι κουβαλάει η ψυχή σας;  
Παιδευμένα ανθρωπάκια, βγείτε απ' το σαρδελοκούτι σας,  
γίνετε άνθρωποι με καρδιά  
και συναισθήματα.  
Όχι μόνο χέρια, πόδια και κουστούμια!  
Ανθρωπάκια μαζοποιημένα, χωρίς κριτική σκέψη.  
Ανθρωπάκια καταπιεσμένα, χωρίς δάκρυα και πόνο.  
Αγκαλιάστε τη θλίψη σας, αγγίξτε το κορμί σας.  
Πλημμύρισαν οι δρόμοι από ανθρωπάκια του Γαϊτη.  
Ξυπνήστε ανθρωπάκια.... Δεν είστε αριθμός!  
ΕΙΣΤΕ ΑΝΘΡΩΠΟΙ...  
Άνθρωποι που ερωτεύονται και νιώθουν.  
Άνθρωποι που πέφτουν και χτυπούν.  
Άνθρωποι που ενοχλούνται...και γι' αυτό πρέπει να μιλούν!  
Κάνε την καρδιά σου να ακουστεί.

απο Παπαγεωργοπούλου Αθηνά





## Ναι στην υγιεινή διατροφή – όχι στην υπερβολή!

Ναι στην υγιεινή διατροφή – όχι στην υπερβολή! Όλοι ξέρουμε ότι η υγιεινή διατροφή είναι μια συνήθεια που οι περισσότεροι άνθρωποι επιδιώκουν να υιοθετήσουν, καθώς παρέχει τις βέλτιστες ποσότητες θρεπτικών ουσιών, βοηθά να έχουμε ενέργεια, να δείχνουμε και να νιώθουμε υγιείς, προάγει την αθλητική μας απόδοση και προάγει τη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Κάποιοι επιτυγχάνουν να τρέφονται σωστά και γίνονται καλύτεροι τόσο όσον αφορά την εξωτερική τους εμφάνιση και την επίδοσή τους στην καθημερινότητα, όσο και τη ψυχική τους υγεία. Κάποιοι άλλοι, όμως, προσπαθώντας να έχουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, παίρνουν πολύ σοβαρά τη συνήθεια αυτή και «το παρακάνουν λιγάκι». Έτσι, το μόνο που καταφέρνουν είναι κάτι τελείως διαφορετικό από μία υγιεινή διατροφή.

Δεν λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες φαγητού ούτε προφανώς και τα θρεπτικά συστατικά του, με αποτέλεσμα να υποσιτίζονται, βλάπτοντας, έτσι, σε πολύ μεγάλο βαθμό τον εαυτό τους. Πολλές φορές, μάλιστα, αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Συχνά καταφεύγουν στην αφαγία θεωρώντας το μέσο αυτό ως τρόπο υγιεινής διατροφής, ενώ δεν μπορούν να κατανοήσουν πόσο βλαβερό είναι αυτό που κάνουν για την υγεία τους. Η αφαγία μπορεί να προκαλέσει όχι μόνο δυσλειτουργίες στον οργανισμό τους αλλά και επιπτώσεις στη ψυχική τους υγεία.

Η συνεχής καταπίεση, προκειμένου να μην υποκύψουν στις αγαπημένες τους λιχουδιές, στα «ανθυγιεινά φαγητά», και η στέρηση των απολαύσεων επιβαρύνει τη ψυχολογία τους, τους δημιουργεί ένα μόνιμο άγχος, ενώ τους κάνει πάρα πολύ αυστηρούς με τον εαυτό τους. Είναι, επομένως, πολύ σημαντικό να τρώμε υγιεινά, δεν θα πρέπει, όμως, να μας γίνεται έμμονη ιδέα και να ξεπερνάμε το μέτρο, καθώς για τα πάντα ισχύει το ρητό «μέτρον άριστον»!

Κοντογιάννη Χριστίνα

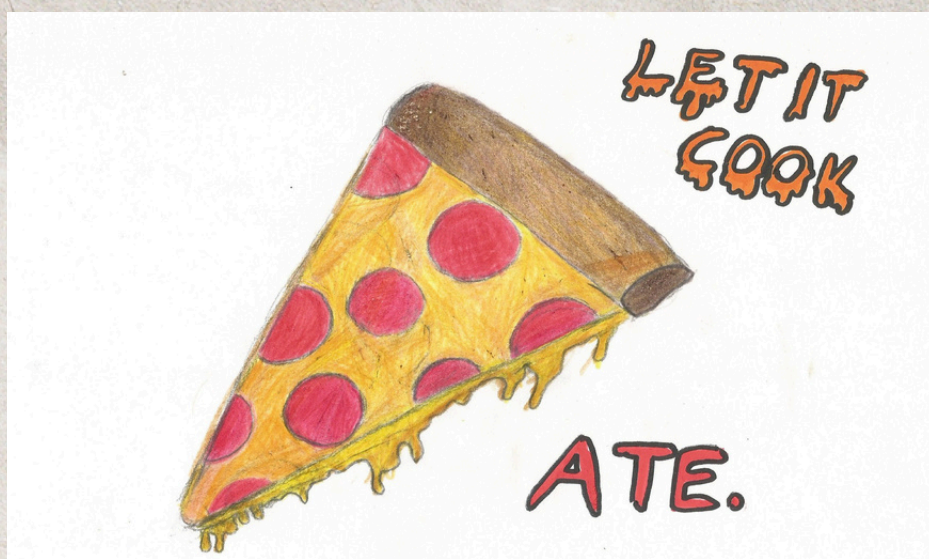
<https://www.in2life.gr/wellbeing/health/article/515717/10-ygieines-synhtheies-roy-mas-kanoy-n-kako.html>

<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/312843/deite-ti-kanete-sto-soma-sas-otan-to-richnete-stin-afagia>

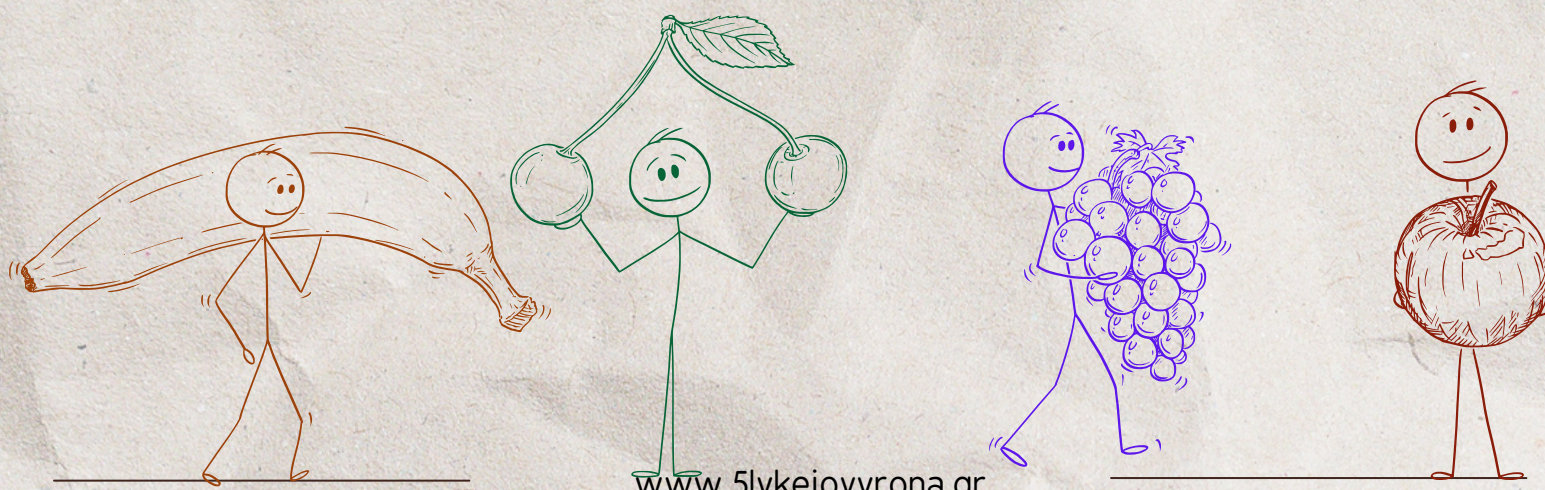
<https://spartan.gr/news/ygeini-diatrofi-ofeli-symvoules>



Πλεσιώτη Μυρσίνη



Καλαϊτζή Ελένη







## «Είμαι ό,τι τρώω» Όλα όσα μάθαμε για τις διατροφικές διαταραχές

Στις μέρες μας, ενώ η εξωτερική εμφάνιση φαίνεται να διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στην ζωή όλων μας, εντούτοις υπάρχει μια έντονη εμμονή με το φαγητό αλλά και τη δίαιτα. Οι διατροφικές διαταραχές αποτελούν σοβαρές ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, συμπτώματα των οποίων αποτελούν είτε η ασιτία είτε η υπερφαγία, που οφείλονται σε υποκείμενες ψυχολογικές και συναισθηματικές δυσκολίες.

Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια ψυχογενή διατροφική διαταραχή άσχετα από την ηλικία ή το φύλο. Κατά την εφηβεία, όμως, παρατηρούνται τα περισσότερα περιστατικά, διότι η συγκεκριμένη αναπτυξιακή περίοδος συνδέεται με την αύξηση του σωματικού βάρους, κάτι που δυσαρεστεί ιδιαίτερα τους εφήβους, ανεξαρτήτως φύλου, που βλέπουν το σώμα τους να αλλάζει. Ωστόσο, τα νεαρά κορίτσια ηλικίας 15-25 ετών είναι περισσότερο ευπαθή, καθώς ο λόγος μπορεί να είναι είτε ορμονολογικός, είτε ψυχολογικός.

Ύστερα από μια συνάντηση και συζήτηση με τον διατροφολόγο, κ. Ταταράκη Μανώλη, διαπιστώσαμε πως η ψυχογενής ανορεξία συμβαίνει όταν το άτομο προσπαθεί να βρει τρόπους για να μην καταναλώνει τροφή. Πιο συγκεκριμένα, σχετίζεται με τη διαστρεβλωμένη εικόνα που έχει κανείς για το σώμα του. Ενώ το βάρος του είναι κάτω από το φυσιολογικό ή και σε επικίνδυνα χαμηλά επίπεδα, εκείνος αισθάνεται υπέρβαρος.

Κάποιος, λοιπόν, που πάσχει από ψυχογενή ανορεξία φοβάται συνεχώς για την παραμικρή αύξηση του βάρους του, με αποτέλεσμα να καταφεύγει σε χάπια αδυνατίσματος, πρόκληση εμετού ή ακόμα και χρήση καθαρτικού. Επιπλέον, το ανορεξικό άτομο αποφεύγει να τρώει παρουσία άλλων, παραλείποντας έτσι γεύματα, τρέφοντας το σώμα του με όλο και μικρότερες ποσότητες, ενώ ταυτόχρονα αυξάνει και τις καύσεις θερμίδων μέσα από εντατική γυμναστική.

Η ψυχογενής βουλιμία, από την άλλη, μπορεί να περιγραφεί ως ένας φαύλος κύκλος με υπερφαγία, εκκαθάριση και δίαιτα. Η συγκεκριμένη διατροφική διαταραχή χαρακτηρίζεται από συχνά επεισόδια κατανάλωσης υπερβολικά μεγάλων ποσοτήτων τροφής μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, όπου ο ασθενής αδυνατεί να ελέγξει. Οι βουλιμικοί άνθρωποι πάσχουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση αλλά και κατάθλιψη κάτι το οποίο μπορεί να επηρεάσει συνολικά τη συμπεριφορά τους και την καθημερινότητά τους.

Η έναρξη της ψυχογενούς βουλιμίας αλλά και της ανορεξίας εντοπίζεται στην εφηβεία, καθώς ένα άτομο που έχει ψυχογενή ανορεξία μπορεί να περάσει και βουλιμικά επεισόδια, σύμφωνα με τον διατροφολόγο. Τέλος, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η ψυχογενής βουλιμία πρόκειται για μια κρυφή ασθένεια, αφού το άτομο μπορεί να πάσχει για χρόνια χωρίς να το γνωρίζει κανένας από το περιβάλλον του.

Σε συνέχεια της συζήτησής μας με τον ειδικό ρωτήσαμε τρόπους αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών. Πιο συγκεκριμένα, μας ανέφερε πως ο έφηβος θα πρέπει να γνωρίζει τι είναι η ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία και σε περίπτωση διάγνωσης της ασθένειας να απευθυνθεί σε έναν ειδικό, όπως τον ψυχολόγο, σε συνεργασία, όμως, πάντα με τον διατροφολόγο. Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης είναι η εκπαίδευση των νέων στο να αποκτήσουν υγιείς διατροφικές συνήθειες, κάτι στο οποίο μπορούν να συμβάλλουν οι γονείς, το σχολείο αλλά και το κοινωνικό περιβάλλον. Επίσης, ο διατροφολόγος μας πρότεινε και κέντρα αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών, όπως το Νοσοκομείο Αιγινήτειο αλλά και το κέντρο Ανάσα.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως σε πιο σοβαρές περιπτώσεις είναι καλύτερα το άτομο να απευθυνθεί σε ψυχίατρο, καθώς μπορεί να γίνει η χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για τη μείωση των αισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους.

Μέσα από τη συζήτηση συνειδητοποιήσαμε πως πρέπει να αντιμετωπίζεται άμεσα οποιοδήποτε είδος διατροφικής διαταραχής, προκειμένου οι άνθρωποι να βγαίνουν από αυτόν τον σκοτεινό κόσμο και να επανέρχονται σε έναν φυσιολογικό και υγιή τρόπο ζωής.

### Μια συμβουλή από τον διατροφολόγο, κ. Ταταράκη Μανώλη:

Στην εποχή των *social media*, όπου καθημερινά προβάλλονται αρκετά πρότυπα, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η πραγματικότητα δεν ανταποκρίνεται με αυτές τις εικόνες. Ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός με χαρακτηριστικά που τον κάνουν να ξεχωρίζει με το δικό του τρόπο. Η διαφορετικότητα είναι η πραγματική πηγή ομορφιάς. Αυτό, λοιπόν, που πρέπει να μάθουμε είναι να αγαπάμε το σώμα μας, να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας έτσι όπως ακριβώς είναι, αλλά και να υιοθετούμε αυτό που πιστεύουμε πως είναι ιδανικό για εμάς.

Κόικου Λάουρα



# ΑΘΛΗΤΙΚΑ

## Οι αθλητικοί αγώνες του σχολείου μας!

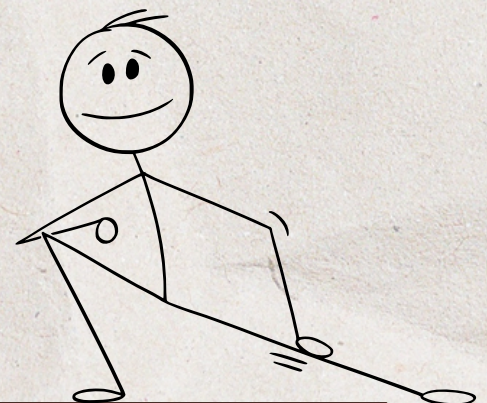
Στον αγώνα ποδοσφαίρου της 12ης Δεκεμβρίου η ομάδα του σχολείου μας νίκησε το 5ο ΓΕΛ Ζωγράφου με σκορ 6-0. Για αυτή τη νίκη αλλά και για την ομάδα μάς μίλησε ο αρχηγός της, Αγκόλλι Φάμπιο, μαθητής της Γ' Λυκείου.

*«Μέσα στο γήπεδο λογικό είναι να υπάρξουν εντάσεις, καθώς κυριαρχεί το πάθος, όμως αυτά μένουν στο γήπεδο και δείχνουμε πάντα σεβασμό σε όλους, όπως μας τονίζει και ο προπονητής μας. Στη δική μας ομάδα σίγουρα θα υπάρχουν και άτομα που θέλουν να αναδειχθούν περισσότερο. Προσπαθούμε να παίζουν όλοι, όμως στα κρίσιμα ματς προηγείται πάντα το καλό της ομάδας. Δυστυχώς, είχαμε και κάποιες ελλείψεις λόγω τραυματισμών. Όταν επιστρέψουν προβλέπω κομβικές αλλαγές με απώτερο σκοπό την ενδυνάμωσή μας. Σχετικά με το μέλλον μας πρέπει να παραμείνουμε ταπεινοί και να μην χάσουμε τη «μπάλα»! Αγώνα με αγώνα πιστεύω έχουμε τη δυνατότητα να φτάσουμε πολύ ψηλά. Χωρίς να θέλω να μεταθέσω την ευθύνη στη Διεύθυνση ή στους καθηγητές, πιστεύω πως πρέπει να γίνουν περισσότερες προπονήσεις προκειμένου να βελτιωθούμε και να οργανωθούμε καλύτερα».*

Για τον αγώνα μπάσκετ στις 13/12, που χάσαμε, και για το κλίμα της ομάδας συζητήσαμε με τον αρχηγό Κουμαρτζάκη Μιχάλη, ο οποίος μας είπε:

*«Ήμασταν μια ομάδα στην οποία έλειπε μπασκετική ποιότητα και εμπειρία, παρόλα αυτά, δεν τα αφήσαμε να μας χαρακτηρίσουν σαν ομάδα. Όλα τα παιδιά κατέβαλαν τεράστια προσπάθεια και έδειξαν πραγματική θέληση, ώστε να καταφέρουμε κάτι αξιόλογο. Οι προπονήσεις στο κλειστό γήπεδο της Εργάνης, τις οποίες κατάφερε ο προπονητής Φυσικής Αγωγής να μας παρέχει, απέδωσαν και μας έφεραν πιο κοντά. Προσπαθήσαμε να καλύψουμε τα μπασκετικά μας κενά με επιμονή, το οποίο πιστεύω και καταφέραμε. Όλα τα παιδιά ήταν πάρα πολύ πρόθυμα και έδειξαν «χαρακτήρα» κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Μια άτυχη κλήρωση, όμως, μας έφερε αντιμέτωπους με μια ομάδα που το πείσμα και η δίψα μας για την νίκη δεν ήταν αρκετά για να νικήσουμε. Συγκρούσεις δεν υπήρξαν, καθώς ήμασταν επικεντρωμένοι στο να κάνουμε το καλύτερο δυνατό. Όλοι βάλαμε το καλό της ομάδας πάνω απ' όλα και δεν ενδιαφερόμασταν για προσωπική προβολή».*

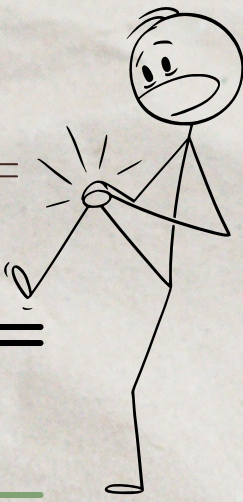
Μοναστηριώτης Μιχάλης  
Σαμπάνη Ειριάννα





# ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Κάθε πτώση, ένα βήμα μπροστά!  
Οι τραυματισμοί ως μάθημα ζωής.



Ο τραυματισμός στον χώρο του αθλητισμού συνιστά ένα σύνηθες φαινόμενο, το οποίο απασχολεί τους περισσότερους αθλητές τόσο σε επίπεδο επαγγελματικό όσο και ερασιτεχνικό. Δυστυχώς είναι ένας κίνδυνος που ενδέχεται να οδηγήσει σε παραγκωνισμό τον τραυματισμένο αθλητή και να τον επηρεάσει όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά. Η σοβαρότητα λοιπόν και η συχνότητα ορισμένων τραυματισμών αποτέλεσαν την αφορμή για το εν λόγω άρθρο, ώστε να παρουσιαστεί ο αντίκτυπός τους.

Ένας αθλητής πρώτα από όλα δεν καταπιάνεται απλώς με το άθλημά του, αλλά με την πάροδο του χρόνου το αγαπά και δένεται συναισθηματικά με αυτό. Αυτό συμβαίνει, είτε γιατί ανακάλυψε μια δεξιότητά του και έναν κλάδο στον οποίο έχει καλές επιδόσεις είτε γιατί με πολλή προσπάθεια κατάφερε να φτάσει σε ένα αξιόλογο επίπεδο.

Όμως, είναι πιθανό την στιγμή που νιώθει πιο δυνατός από ποτέ να συμβεί ένας τραυματισμός και ό,τι έχτιζε τόσο καιρό να γίνει ξαφνικά μια μακρινή ανάμνηση... Ο αθλητής νιώθει χαμένος και το σώμα του τώρα δεν το αναγνωρίζει... Είναι εύλογο να πανικοβάλλεται, να βιώνει έντονο άγχος, ανασφάλεια και απογοήτευση. Ο πόνος του λοιπόν, πέρα από σωματικός, είναι και ψυχικός. Ποιος θα μπορούσε να είναι επομένως ένας ενδεδειγμένος τρόπος αντιμετώπισης αυτής της δυσάρεστης κατάστασης;

Είναι πραγματικά δύσκολο και ψυχοφθόρο αυτό που περνά, αλλά πρέπει να αναλογιστεί ότι του δίνεται μια ευκαιρία. Μια ευκαιρία για ανάπαυση, για αυτοβελτίωση και αυτοκριτική, για αναγνώριση πιθανόν λαθών (όπως η απροσεξία, η υπερβολική έμφαση στον ανταγωνισμό ή ακόμα και ο εθισμός σε ένα άθλημα), καθώς και για προσωπική εξέλιξη. Επιπλέον, μπορεί η επιστροφή να τον βασανίζει, αφού ουσιαστικά μαθαίνει ξανά να «περπατά», όμως είναι θεμιτό να υπενθυμίσει στον εαυτό του ότι έτσι ξεκίνησε και την πρώτη μέρα και να κάνει τον απολογισμό του, σκεπτόμενος που έφτασε τελικά! Με καθαρό μυαλό, επιμονή και υπομονή μπορεί να γίνει ακόμα καλύτερος: απλά πρέπει να εμπιστευτεί τις δυνατότητές του, μαθαίνοντας από τα λάθη του.



Πλεσιώτη Μυρσίνη





# ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Κάθε πτώση, ένα βήμα μπροστά!  
Οι τραυματισμοί ως μάθημα ζωής.

Αυτό έκαναν και οι μαθητές της Γ' Λυκείου του σχολείου μας **Κλάιντι Σπάχι** και **Λεμπέσης Γιώργος**, οι οποίοι μοιράστηκαν τη σχετική εμπειρία τους:

«Με λένε Κλάιντι Σπάχι, ασχολούμαι με το ποδόσφαιρο και, εδώ και τέσσερα χρόνια, είμαι στο Α.Ο Γλυφάδας. Πέρσι αντιμετώπισα έναν δύσκολο τραυματισμό στο γόνατό μου για δεύτερη φορά: ενώ συμμετείχα σε έναν αγώνα, έπαθα ρήξη χιαστού. Από την εμπειρία της πρώτης φοράς γνώριζα ότι τα πράγματά ήταν σοβαρά. Έπρεπε να μείνω εκτός έναν ολόκληρο χρόνο και να κάνω φυσικοθεραπείες μέχρι να μπορέσω να προπονηθώ ξανά. Υπήρχαν στιγμές που παρατηρούσα τους συμπαίκτες μου να αγωνίζονται, ήθελα να ήμουν μαζί τους και ταυτόχρονα ένιωθα περήφανος για αυτούς. Όταν επέστρεψα, ένιωθα φόβο αλλά ταυτόχρονα χαρά και ανυπομονησία που επέστρεψα. Θεωρώ ότι είναι πολύ δύσκολο να είσαι μακριά από το άθλημα που αγαπάς, όμως με την αποστασιοποίησή μου από αυτό απέκτησα μεγαλύτερη εκτίμηση για το άθλημα μου και συνειδητοποίησα πόση ευγνωμοσύνη νιώθω για τον προπονητή και τους συμπαίκτες μου, που με υποστήριξαν και με βοήθησαν!»

«Είμαι ο Γιώργος Λεμπέσης και πριν από περίπου 2,5 μήνες τραυματίστηκα στο χώρο του σχολείου. Έπαθα ένα άσχημο διάστρεμμα και λόγω αυτού αναγκάστηκα να σταματήσω τις προπονήσεις ποδοσφαίρου στην ομάδα που παίζω, Νίκη Αλίμου. Θα μείνω εκτός για κάποιο χρονικό διάστημα και μετά θα έχω την ευκαιρία να επιστρέψω δυναμικά και να συνεχίσω. Σίγουρα ένας τραυματισμός δεν είναι εύκολος, πρέπει να καταφέρεις να προσαρμοστείς στη καθημερινότητα και ακόμα και τα πιο απλά tasks είναι δύσκολο να τα πραγματοποιήσεις. Δεν συζητώ πόσο επίπονο είναι να βλέπεις την ομάδα σου να αγωνίζεται και εσύ ... Μόνο όταν κάποιος τραυματίζεται κατανοεί την κρισιμότητα της κατάστασης. Πόσο ψυχοφθόρο είναι αλλά και πόση προσπάθεια χρειάζεται να επανέλθεις και να μην το αφήσεις να σε πάρει από κάτω».

Ξενίδη Ανατολή  
Σαμπάνη Καλλιόπη

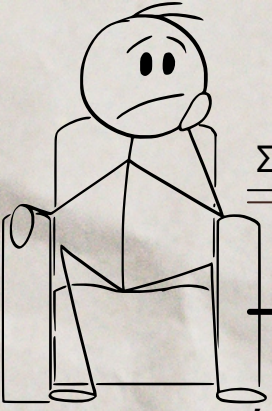


Γιώργος Λεμπέσης



Κλάιντι Σπάχι





## Μανούσος Μανουσάκης, ένας ιδιοφυής σκηνοθέτης.

Αποχαιρετώντας το 2024 αποχαιρέτησαμε και έναν από τους σημαντικότερους Έλληνες σκηνοθέτες που με το έργο του κατάφερε να αποτυπώσει τις αντιφάσεις, τις ομορφιές και τις πληγές της ελληνικής κοινωνίας, το Μανούσο Μανουσάκη. Ποιος δεν έχει ακουστά τις σειρές «Τμήμα Ηθών», «Ψίθυροι καρδιάς», «Άγγιγμα ψυχής» ή «η Αγάπη ήρθε από μακριά»; Η δουλειά του μοναδική, δεν περιορίζεται μόνο στο να αφηγείται ιστορίες, αλλά αγγίζει τις ψυχές των θεατών, προκαλώντας τους να σκεφτούν, να νιώσουν και να αναθεωρήσουν τη σχέση τους με την ιστορία, την παράδοση και το παρόν.

Γεννημένος στην Κρήτη, ο Μανούσος Μανουσάκης μεγάλωσε σε ένα περιβάλλον που τον ενέπνευσε να συνδυάσει την τοπική παράδοση με τη σύγχρονη κινηματογραφία. Από τις πρώτες του ταινίες, όπως "Η Λάμψη" (1982), η οποία απέσπασε το κοινό με την ένταση των συναισθημάτων και το δραματικό σενάριο, ο Μανουσάκης απέδειξε ότι είναι ένας σκηνοθέτης με προσωπική γραφή και έντονη κοινωνική ευαισθησία.

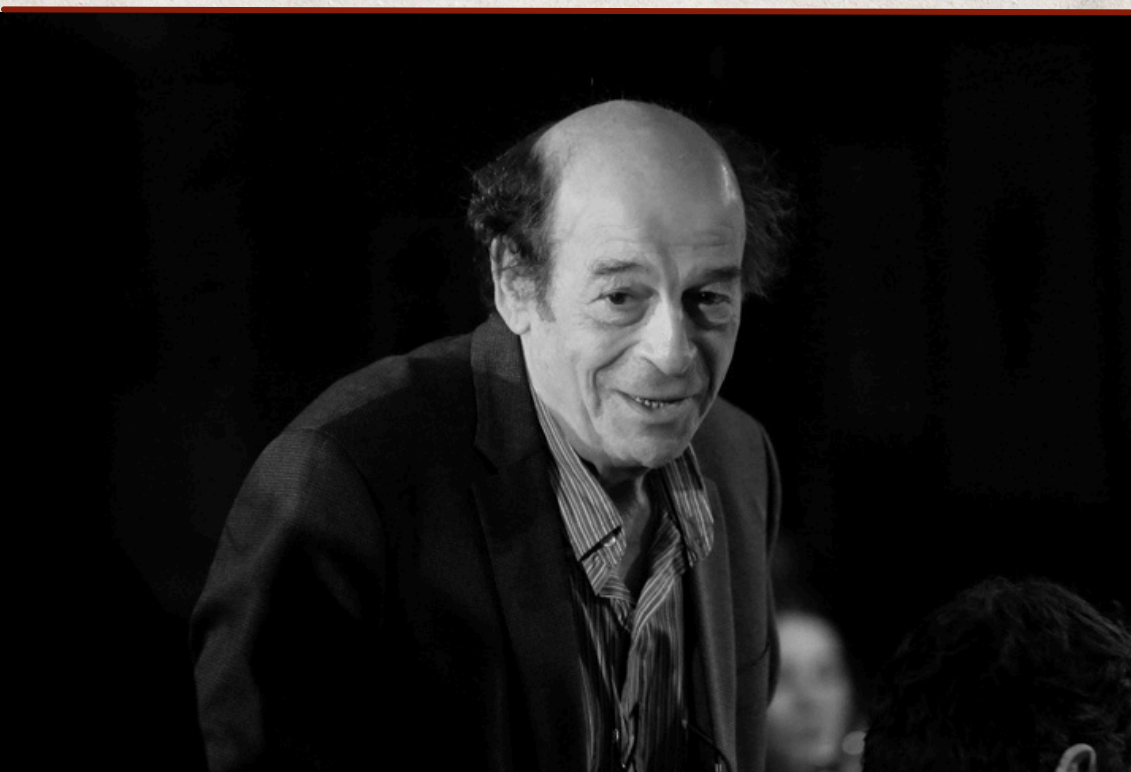
Ένα από τα χαρακτηριστικά της δουλειάς του είναι η προσοχή στην ανθρώπινη ψυχολογία και οι χαρακτήρες που δημιουργεί, οι οποίοι είναι πάντα πλήρεις και πολύπλοκοι. Στις ταινίες του, όπως το "Αγάπη Άργησε Μια Μέρα" (2000), ο Μανουσάκης δείχνει την ικανότητά του να αναδεικνύει τις εντάσεις και τις αντιφάσεις του ανθρώπινου συναισθήματος, κάνοντας τον θεατή να αναρωτιέται για τη φύση της αγάπης, του πόνου και της συγχώρεσης.

Η ιδιαίτερη ματιά του προς τα ιστορικά και κοινωνικά θέματα τον καθιστά μοναδικό στην ελληνική κινηματογραφία. Δεν φοβάται να αγγίξει δύσκολες αλήθειες για το παρελθόν της χώρας και να φέρει στο προσκήνιο τις εσωτερικές αντιφάσεις της ελληνικής κοινωνίας μέσα από ταινίες που δεν διστάζουν να είναι σκληρές και ρεαλιστικές.

Ως μαθητής Λυκείου, η δουλειά του με έχει επηρεάσει βαθιά, όχι μόνο λόγω της ποιότητας του έργου του, αλλά και για τον τρόπο με τον οποίο καταφέρνει να συνδέσει τον κινηματογράφο με την καθημερινότητα. Νιώθω πως δεν προσπαθεί απλά να μας ψυχαγωγήσει, αλλά να μας βάλει σε σκέψεις. Οι χαρακτήρες του μας θυμίζουν πως η ζωή δεν είναι πάντα εύκολη. Αξίζει, όμως, να την αντιμετωπίσουμε με θάρρος και ειλικρίνεια.

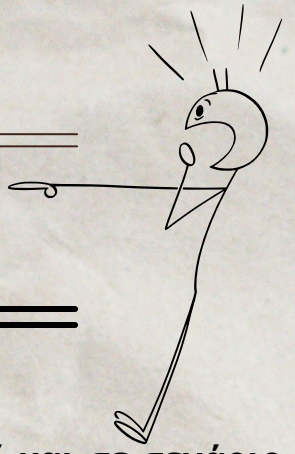
Ο Μανούσος Μανουσάκης ήταν ένας χαρισματικός και πρωτοποριακός σκηνοθέτης, που κατάφερε να δημιουργήσει έργα που δεν περνούν απαρατήρητα. Ανέδειξε την ελληνική κουλτούρα και ταυτότητα, αποδεικνύοντας παράλληλα πως ο κινηματογράφος είναι ένας τρόπος να συνδεθούμε όχι μόνο με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους, με ειλικρίνεια και πάθος.

Πρασσάς Δημήτριος





# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



## Κινηματογράφος

### Η Αιώνια Λιακάδα ενός Καθαρού Μυαλού (2004)

«Interlinked». Μια αμερικανική ρομαντική κομεντί φαντασίας σε σκηνοθεσία Μισέλ Γκοντρί και σε σενάριο Τσάρλι Κάουφμαν. Σε πρωταγωνιστικούς ρόλους, ο αξιοθαύμαστος Τζιμ Κάρρεϋ και η βραβευμένη Κέιτ Γούνσλετ. Είναι δεδομένο πως για τους πιστούς λάτρεις του κινηματογράφου, η ταινία έχει κατακτήσει μια θέση στη λίστα με τα κλασικά. Η ιστορία ξεκινάει με τον άβουλο, συνεσταλμένο Τζόελ και τη γεμάτη ζωή, εξωστρεφή και εγωκεντρική Κλέμενταϊν. Δύο άνθρωποι που δεν είναι φτιαγμένοι ο ένας για τον άλλον σε μια σχέση που η προοπτική της να πετύχει είναι μηδαμινή. Με αυτή τη σκέψη, η Κλέμενταϊν παίρνει δραστικά μέτρα και σβήνει οποιοδήποτε μέρος του μυαλού της θυμάται και σκέφτεται ακόμα τον Τζόελ. Εκείνος, συντετριμμένος από την πράξη της αγαπημένης του, αποφασίζει να κάνει το ίδιο. Καθώς, όμως, βλέπει τις αναμνήσεις του μαζί της να διαγράφονται, συνειδητοποιεί πως ακόμα τρέφει αισθήματα για αυτήν μα γνωρίζει πως ίσως είναι πλέον αργά για να ανατρέψει το λάθος του. Θα προλάβει να την σώσει από την μόνιμη εξαφάνιση; Αν εκείνη διωχτεί από τις σκέψεις του μα βρει καταφύγιο στην καρδιά του;

### Aftersun (2022)

«Αυτός είναι ο τελευταίος μας χορός». Μια συγκινητική ημιαυτοβιογραφική δραματική ταινία ενηλικίωσης σε σκηνοθεσία και σενάριο Σάρλοτ Γουέλς. Πρωταγωνιστούν ο Πολ Μέσκαλ, Φράνκι Κόριο και Σίλια Ράουλσον-Χολ. Η ταινία βασίζεται στην παιδική ηλικία της Σάρλοτ, με επίκεντρο το 11χρονο κορίτσι από την Σκωτία και τον διαζευγμένο της πατέρα στις καλοκαιρινές τους διακοπές, μια ημέρα πριν εκείνος κλείσει τα 31. Γινόμαστε παρατηρητές της καθημερινότητάς τους, όταν βρίσκονται μαζί αλλά και ξεχωριστά. Από το πρωινό μπάνιο στην πισίνα, έως τις ενοχλητικές σκέψεις που πλησιάζουν όταν νυχτώνει, όλα ξεδιπλώνονται μπροστά μας. Ένα τόσο καθημερινό σενάριο, όπως η σχέση ενός πατέρα και μιας κόρης, είναι παραπάνω από αρκετό για να καταπλήξει τους θεατές. Σε συνδυασμό με τις κινηματογραφικές πινελιές της ταλαντούχας Γουελς και το ταιριαστό soundtrack, γίνεται γρήγορα μια ταινία που πρέπει να δουν όλοι. Το πιο συγκινητικό κομμάτι της ταινίας βέβαια είναι το πόσο ανθρώπινη είναι η συνθήκη και πώς ο καθένας μπορεί να ταυτιστεί. Ίσως δούμε πτυχές του εαυτού μας στο κορίτσι και ίσως θυμηθούμε πώς είναι να ζεις πραγματικά και να νιώθεις την καρδιά σου να χτυπά στο στέρνο σου. Ίσως νοσταλγήσουμε εκείνες τις απλές στιγμές που τρώγαμε μεσημεριανό σαν ήμασταν παιδιά και το μόνο που μας ένοιαζε ήταν να φάμε όσο πιο γρήγορα μπορούσαμε για να φύγουμε από το τραπέζι των μεγάλων που όλο καταδίκαζαν την φαντασία και έπνιγαν οποιοδήποτε ίχνος χρώματος. Ίσως «ξυπνήσουμε» και ίσως συγχωρήσουμε.

## Λογοτεχνία

### Λευκές Νύχτες από Φ. Ντοστογιέφσκι

Ένα δραματικό διήγημα του εξαιρετικού συγγραφέα που δημοσιεύτηκε το 1848. Ο αφηγητής είναι ένας ανώνυμος ονειροπόλος που μας προσκαλεί να νιώσουμε και να δούμε τη ζωή από τα δικά του μάτια, ενώ μας αποκαλύπτει τις ρομαντικές μα ταυτόχρονα μελαγχολικές του σκέψεις. Οι μέρες του κυλάνε όπως πάντα, μέχρι που γνωρίζει την Ναστένκα, μια νεαρή κοπέλα που του κινεί το ενδιαφέρον.

### Τα Κύματα από Βιρτζίνια Γουλφ

Ένα κοινωνικό μυθιστόρημα της συγκλονιστικής Αγγλίδας συγγραφέα. Γράφτηκε το 1931 και θεωρείται ένα από τα καλύτερα και ιδιαίτερα μυθιστορήματα της Γουλφ. Η πλοκή ακολουθεί τη ροή της ζωής και συγχρονίζεται με τη φύση, όπως ακριβώς τα κύματα της θάλασσας σαν χορεύουν στον ρυθμό των εποχών και σκάνε το ένα μετά το άλλο στη στεριά. Η ιστορία διαδραματίζεται στις ακτές της Αγγλίας και έχει ως επίκεντρο έξι χαρακτήρες: τον ρομαντικό Μπέρναρντ, τη μοναχική Ρόντα, τον υπερήφανο Νέβιλ, την γεμάτη αυτοπεποίθηση Τζίνου, τον περίπλοκο Λούις και την ταπεινή Σούζαν. Είμαστε παρόντες σε όλη τους τη ζωή, από την παιδική ηλικία μέχρι και τον θάνατο και έχουμε πρόσβαση στους εσωτερικούς μονολόγους και στις σκέψεις του καθενός. Ο τρόπος με τον οποίο η Γουλφ περιγράφει τα συναισθήματα, είτε κρυφά είτε φανερά, και τις διαφορετικές ανθρώπινες εμπειρίες του κάθε χαρακτήρα είναι συγκλονιστικός. Για εμένα, «Τα Κύματα» είναι ένα συγκινητικό, μεγάλης διάρκειας "ποίημα", όπου κάθε λέξη εξυπηρετεί έναν απώτερο σκοπό.

Σχοινά Εύα





# ΣΥΝΤΑΓΗ

## Χιονούλες με καρύδα

(αφού χιόνι δεν έφερε ο χειμώνας φέτος,  
είπαμε να το φέρουμε μόνοι μας)



**Υλικά για την ολόλευκη και  
πανεύκολλη συνταγή**

**1 συσκευασία 400**

**γραμμάρια ζαχαρούχο γάλα**

**450 γραμμάρια ινδική**

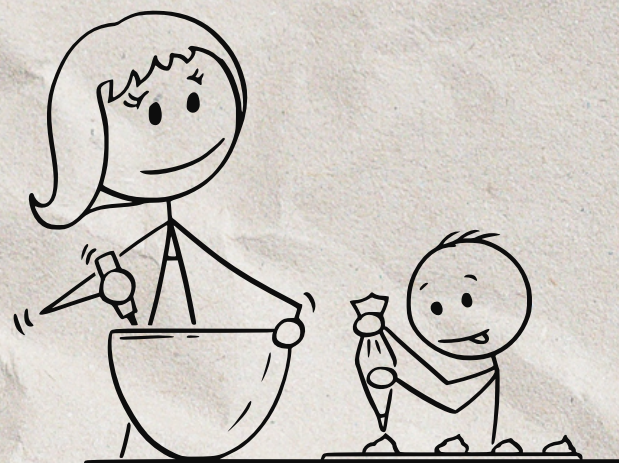
**καρύδα**

**2 βανίλιες**



- Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ - όπως η φετινή ύλη- και αδειάζουμε το ζαχαρούχο με τη βανίλια.
- Τα ανακατεύουμε να ζαλιστούν, όπως ζαλιζόμαστε εμείς την τελευταία ώρα.
- Στη συνέχεια βάζουμε την καρύδα πιστεύοντας ότι είμαστε κάπου εξωτικά και αρχίζουμε να πλάθουμε τις μπαλίτσες.
- Έπειτα γυρίζουμε από τον εξωτικό μας προορισμό και βάζουμε στο ψυγείο τις μπαλίτσες για μια ώρα.
- Τέλος, πασπαλίζουμε με λίγη ακόμα καρύδα και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

Γιαννούλη Λυδία



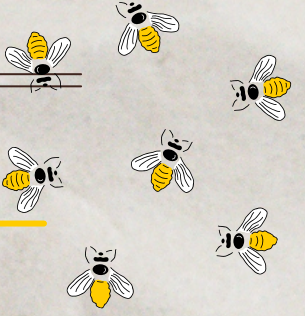
Όσο φτιάχνεις την συνταγή...  
Έξερές πως το μέλι δεν  
χαλάει; Μπορείς να φας μέλι  
3.000 χρόνων ;)

Ένα τραγούδι που θα σε βοηθήσει να  
ταξιδέψεις σε εξωτικούς προορισμούς

<https://www.youtube.com/watch?v=WPIEbYSF9kE>







## ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι μέλισσες επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ενός "χορού"! Ο λεγόμενος χορός του κύκλου ή χορός της κοιλιάς τους επιτρέπει να δώσουν πληροφορίες στις άλλες μέλισσες για το πού βρίσκονται τα καλύτερα λουλούδια με νέκταρ και γύρη. Ο τρόπος που κινούνται δείχνει την απόσταση και την κατεύθυνση της πηγής τροφής!

Ήξερες ότι τα σαλιγκάρια μπορούν να κοιμηθούν συνεχόμενα για έως και τρία χρόνια; Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος δεν είναι ευνοϊκές, όπως κατά την ξηρασία. Είναι ο τρόπος τους να επιβιώνουν σε δύσκολες καταστάσεις!

Ήξερες ότι τα δελφίνια έχουν ονόματα; Κάθε δελφίνι χρησιμοποιεί μοναδικούς σφυριχτούς ήχους που λειτουργούν σαν "όνομα" και τα βοηθούν να αναγνωρίζουν το ένα το άλλο, ακόμα και από μεγάλες αποστάσεις. Είναι ένα από τα λίγα ζώα με αυτή τη δυνατότητα!



## Αίνιγμα

Φύλλα κρατάει μα δέντρο δεν είναι, τη σκέψη μετράει  
κεφάλι δεν είναι, και αν άψυχο είναι συνήθως μιλάει  
γιατί στο κορμί του τα λόγια κρατάει. Τι είναι;

στο επόμενο τεύχος η απάντηση

Απάντηση του προηγούμενου αινίγματος :  
το γράμμα ε

### Δημοσιογραφική Ομάδα:

Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή, Γιαννούλη Λυδία, Σαμπάνη  
Καλλιόπη, Μοναστηριώτης Μιχάλης, Ζουμή Αθανασία,  
Στρομπολάκος Παναγιώτης, Χάνου Ιφιγένεια, Σχοινά Εύα, Τσάκος  
Κων/νος, Παπαγεωργοπούλου Αθηνά, Πρασσάς Δημήτρης,  
Χατζηθεοδώρου Γεωργία, Ξενάκη Μελίνα, Κοντακτσίου Μελίνα,  
Πλεσιώτη Μυρσίνη,

Παπαζαφείρη Ελεάννα, Καλαϊτζή Ελένη, Περιβόλας Γιώργος

**Αρχισυντάκτριες:** Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή, Σαμπάνη  
Καλλιόπη, Ζουμή Αθανασία

**Μορφοποίηση:** Ζουμή Αθανασία

**Σκιτσογράφοι:** Καλαϊτζή Ελένη, Πλεσιώτη Μυρσίνη, Ζουμή  
Αθανασία, Χατζηθεοδώρου Γεωργία

**Υπεύθυνες Καθηγήτριες:** Μπακώλη Δήμητρα, Ρόμπολα Ελένη,  
Αβραμίδη Ειρήνη

