



ΤΑ 'ΜΑΘΕΣ;

Σχολική Εφημερίδα

Αυτό το μήνα στο Τα 'μαθες;
Κοτόπουλο με Κάρνι,
Έφηβοι και σεξ,
Τα καλύτερα βιβλία και video games τις
χρονιάς που πέρασε και πολλά άλλα...

3ο ΓΕΛ Εχεδώρου
30/1/2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	σελ.3
Βία στα γήπεδα.....	σελ.4
Εθισμός των Νέων στο Τζόγο.....	σελ.6
Η ψυχολογία και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας έφηβος...σελ.8	
Προβλήματα που επηρεάζουν τη Ψυχολογία στη καθημερινή ζωή.σελ.10	
Παιδική παχυσαρκία.....	σελ.16
Σεξ και Εφηβεία.....	σελ.22
Μόδα και Έφηβοι.....	σελ.23
Οι 10 διασημότερες δεισιδαιμονίες και η ερμηνεία τους.....σελ.25	
Κοτόπουλο με Κάρυ.....	σελ.29
Οι νέες τάσεις τις μόδας.....	σελ.32
Εισαγωγή στο Blues.....	σελ.34
Τα πιο δημοφιλή Video Games.....	σελ.36
Τα καλύτερα βιβλία για το 2012-2013.....	σελ.42
Σπαζοκεφαλιές, Ανέκδοτα και Sudoku.....	σελ.45

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην καθηγήτρια και συντονίστρια του Project, κυρία Μπελμπιτζόγλου Κυριακή γιατί χωρίς αυτήν τίποτα δε θα γίνονταν πραγματικότητα.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους μαθητές του Β'1 για τα θαυμάσια άρθρα τους και τη σκληρή δουλειά τους στο Α τετράμηνο.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους εσάς, τους αναγνώστες που επιλέξατε το περιοδικό « Τα 'μαθες».

ΒΙΑ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ

Από τον Γιώργο Γρηγορίου

Τα φαινόμενα εξωκοινωνικής συμπεριφοράς είναι γνωστά, σε ένα γενικότερο πλαίσιο, ως “βία στα γήπεδα”. Βέβαια, με τον όρο “βία” δεν εννοούμε μόνο τη σωματική, αλλά και τη φραστική βία, πράγμα πολύ οικείο στα περισσότερα γήπεδα του κόσμου. Είναι γεγονός ότι ο αθλητισμός σαν σωματική δραστηριότητα και σαν θέαμα προσελκύει μεγάλες μάζες ανθρώπων, κυρίως στο ποδόσφαιρο. Όμως στα επεισόδια που γίνονται μέσα κι έξω από το γήπεδο δεν υπάρχει συμμετοχή από όλους, αλλά μόνο από ένα μέρος. Λόγω του μεγάλου όγκου ανθρώπων που υπάρχει στο γήπεδο, είναι λογικό να ποικίλουν οι χαρακτήρες και η ψυχολογική κατάσταση του καθενός. Κανείς δεν ξέρει σε τι κατάσταση βρίσκεται ο άλλος. Η φτώχεια με την έννοια της δυσκολίας απόκτησης κάποιων βασικών καταναλωτικών αγαθών, δημιουργεί αισθήματα ανισότητας και κατωτερότητας. Αν σε αυτούς προσθέσουμε τους χρήστες ναρκωτικών, αυτούς που ζουν στο περιθώριο και αυτούς που έχουν χάσει τις ηθικές τους αξίες, όπως οι κλέφτες και οι απατεώνες, καταλήγουμε στο ότι έχουμε ένα μεγάλο ρεζερβουάρ ανθρώπων. Από αυτούς τώρα αντλούνται εκείνα τα άτομα που προβαίνουν σε βίαιες και επιθετικές ενέργειες γιατί οι κοινωνικές συνθήκες τους γεμίζουν με άγχος, φόβο, απελπισία, απόγνωση και επιθετικότητα. Τους φορτίζουν με επιθετικά συναισθήματα, τα οποία περιμένουν την ευκαιρία να έρθουν στην επιφάνεια, με αποτέλεσμα να εκφραστούν με βίαιες ενέργειες όπου μπορούν και όπου τους δίνεται η ευκαιρία. Είναι απογοητευμένοι και θέλουν να εκδικηθούν την κοινωνία στην οποία ζουν και την οποία θεωρούν σαν το κύριο φταίχτη για την προσωπική τους κατάντια ή ταλαιπωρία. Ένας άλλος, πάρα πολύ σοβαρός λόγος για την επιθετική συμπεριφορά αθλητών και θεατών είναι τα ΜΜΕ. “Πόλεμος στη Τούμπα”, “Κόλαση το Καραϊσκάκη”. Με τέτοια πρωτοσέλιδα που



φανατίζουν και πωρώνουν τον οπαδό, είναι δυνατόν διαβάζοντας τα να περιμένει τους αντιπάλους του με λουλούδια; Όμως ο αθλητισμός, βασικά ο ανταγωνισμός, πέρα από ψυχαγωγία που μόνο αυτό θα έπρεπε να είναι, έχει καταστήσει μέσο πολιτικοποίησης και εμπορευματοποίησης.

Τα χρήματα που διακινούνται στον αθλητισμό είναι τεράστια. Έτσι έρχεται η πίεση σε παίκτες και προπονητές από τους οπαδούς, με αποτέλεσμα να υπάρχουν απαιτήσεις, πολλές φορές υπερβολικές, που σε περίπτωση αποτυχίας να ξεσπάσει σε απογοήτευση, θυμό και φυσικά εκδίκηση. Το θεσμικό πλαίσιο πάνω στο οποίο λειτουργεί το κάθε άθλημα έχει κάνει βήματα προόδου στο θέμα της “εξωκοινωνικής συμπεριφοράς” μέσα στο γήπεδο. Οι λύσεις και οι προτάσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος της βίας στα γήπεδα είναι πάρα πολλές και αρκετές μπορούν να είναι άμεσα εφαρμόσιμες. Αρκεί να υπάρξει η καλή θέληση και από τις δύο πλευρές...



ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΟ ΤΖΟΓΟ

Από τον Θεοδωρή Κεντριφύλλη

Ολοένα και περισσότεροι έφηβοι ενδίδουν τα τελευταία χρόνια στον ηλεκτρονικό τζόγο. Το 6% των παιδιών ηλικίας 14-16 χρόνων δηλώνει πως παίζει στο Διαδίκτυο στοιχήματα και τυχερά παιχνίδια ακόμη και σε ηλεκτρονικά καζίνο. Το ποσοστό είναι ανησυχητικό γιατί παρουσιάζει αυξητικές τάσεις και κυρίως γιατί κινείται στο χώρο της παρανομίας. Ο εκπρόσωπος του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου και επιστημονικός συνεργάτης της Μονάδας Εφηβικής Υγείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Γιώργος Κορμάς αναφέρει ότι σήμερα στην Παιδιατρική Κλινική Αγλαΐα Κυριακού, 10 από τα 130 παιδιά που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο παρακολουθούνται λόγω της εξάρτησης τους από τον τζόγο. Ο επικεφαλής της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, Μάνος Σφακιανάκης μας εξηγεί πόσο εύκολα μπορεί ένας νέος να παρασυρθεί από επιτήδειους στο διαδικτυακό χώρο. Με το νόμο 4002/2011 που τέθηκε σε εφαρμογή τον Αύγουστο, στόχος είναι να ρυθμιστεί η λειτουργία της αγοράς των τυχερών παιχνίων. Πολλά όμως ερωτήματα προκύπτουν σχετικά με τα κενά που υπάρχουν στο θέμα της προστασίας των πολιτών και ιδιαίτερα των εφήβων και των νέων από τις ολέθριες συνέπειες που έχει ο εθισμός στον τζόγο. 836 χρήστες τυχερών παιχνιδιών και 864 συγγενείς τους έχουν απευθυνθεί στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων τα τελευταία 9 χρόνια, για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα εθισμού. Τα εξαρτημένα άτομα είναι στην πλειοψηφία άνδρες, ανώτερης και ανώτατης εκπαιδευτικής μόρφωσης, ενώ περίπου το 40% ξεκίνησε την εξάρτηση από τον τζόγο, πριν τα 25 χρόνια! Μέσα από τις συγκλονιστικές μαρτυρίες και τα βιώματα που μοιράζονται μαζί μας προσπαθούν να μας κινητοποιήσουν και να καταλάβουμε όσοι δεν έχουμε συνειδητοποιήσει τον κίνδυνο που ελλοχεύει πίσω από μια φαινομενικά απλή συνήθεια. Με τη στάση τους αποδεικνύουν ότι δεν υπάρχουν αδιέξοδα και δρόμοι χωρίς επιστροφή, αρκεί να αναγνωρίσεις το πρόβλημα και να πιστέψεις ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Σήμερα, εξαιτίας και της οικονομικής κρίσης πολλοί είναι αυτοί που τζογάρουν με την ελπίδα να βελτιώσουν τα οικονομικά τους. Σε ποσοστό που αγγίζει το 90%, δημιουργούνται προβλήματα στην οικογενειακή ζωή, ψυχολογικά προβλήματα και βεβαίως οικονομικά. Είναι ενθαρρυντικό ότι τον τελευταίο ενάμισι χρόνο όλο και περισσότεροι άνθρωποι ζητούν βοήθεια. Σύμφωνα με τα στοιχεία του

ΚΕΘΕΑ, στη συντριπτική τους πλειοψηφία οι χρήστες τυχερών παιχνιδιών, είναι άνδρες ενώ περίπου οι μισοί ηλικίας 30 έως 39 χρόνων. Το 79% από αυτούς έχει σταθερή απασχόληση και το 25% είναι πανεπιστημιακής μόρφωσης. Όσο για τα ποσά, υπολογίζεται ότι ο ένας στους τρεις ξοδεύει κάθε εβδομάδα από 3000-10.000 ευρώ. Σύμφωνα με το νόμο 4002/2011, που ψηφίστηκε από τη Βουλή τον Αύγουστο 2011, για τη διεξαγωγή και την εκμετάλλευση παιγνίων με παιγνιομηχανήματα ή μέσω διαδικτύου απαιτείται η προηγούμενη έκδοση διοικητικής άδειας από την Επιτροπή Εποπτείας και Ελέγχου Παιγνίων. Σε ό,τι αφορά το διαδικτυακό τζόγο θα προκηρυσσονταν άδειες μετά από διεθνή



πλειοδοτικό διαγωνισμό ενώ οι ιστότοποι όφειλαν να έχουν ονομασία με κατάληξη “gr” αλλιώς θα έπρεπε να κλείσουν, κάτι το οποίο ακόμη δεν έχει ισχύσει. Καθιερώθηκε ακόμα η ατομική κάρτα παίκτη στην οποία θα αναγράφεται μεταξύ άλλων η ηλικία, ως όριο συμμετοχής έχει καθοριστεί το 21ο έτος, και ο Αριθμός Φορολογικού Μητρώου. Η καθυστέρηση στην εφαρμογή των διατάξεων, έχει μεταξύ άλλων σαν αποτέλεσμα να μην έχουν καθοριστεί οι κανόνες σε ό,τι αφορά τη διαφήμιση του τζόγου, η οποία σημειωτέον δε θα απαγορευτεί, αλλά ούτε να έχουν εξεταστεί οι παράμετροι που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη για την προστασία ειδικά των νέων από τον εθισμό στον τζόγο. Για άλλη μια φορά συνειδητοποιούμε πόσο μεγάλη σημασία έχει η πρόληψη αλλά

κυρίως η γνώση για το που μπορεί να οδηγήσει μια φαινομενικά... απλή συνήθεια...

Τα συμφέροντα είναι πολλά και τα ποσά που διακινούνται σε αυτό το χώρο τεράστια. Ας μην πιστεύουμε λοιπόν κι ας μην περιμένουμε από κάποιους άλλους να μας προστατεύσουν! Είναι προσωπικό ...στοίχημα του καθενός να τα καταφέρει.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΕΝΑΣ ΕΦΗΒΟΣ

Από την Μαρία Δελίτσκου

Με τον όρο εφηβεία εννοείται μια διακριτή αναπτυξιακή φάση εξαιτίας των ραγδαίων εξελίξεων βιοσωματικών αλλαγών και των νέων εξελίξεων, ως προς τις νοητικές ικανότητες και ως προς την σεξουαλικότητα. Ουσιαστικά είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία όπου έχει για κέντρο της την ήβη. Αρχικά οι



βιολογικές και οι ανατομικές αλλαγές που συμβαίνουν σε έναν έφηβο έχουν ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται πολλές ανασφάλειες και σύνδρομο κατωτερότητας-κόμπλεξ- για το πώς φαίνεται στους άλλους και αν είναι αποδεκτός. Έτσι πολύ έφηβοι είτε

κλείνονται στον εαυτό τους είτε αλλάζουν την εξωτερική τους εμφάνιση ώστε να βρουν το «στυλ» που τους ταιριάζει και να νιώθουν άνετα οι ίδιοι.

Τα στάδια διαμόρφωσης του χαρακτήρα ενός έφηβου και οι αλλαγές που αντιμετωπίζει καθημερινά, επηρεάζουν ψυχολογικά τον έφηβο με αποτέλεσμα να βιώνει εσωτερικές εντάσεις. Επίσης παρατηρείται γρήγορη και ακραία εναλλαγή των διαθέσεων του και αυτό οδηγεί σε ακραία συναισθήματα που άλλοτε εξωτερικεύονται και άλλοτε όχι. Η

ευχαρίστηση, η εγρήγορση, η χαρά μεταβάλλονται εύκολα σε άνοια, άγχος, ανασφάλεια, μελαγχολία και ντροπή.

Ακόμα οι αλλαγές εσωτερικά και εξωτερικά ενός εφήβου συνοδεύονται με αντίστοιχη αλλαγή στον τρόπο που τους συμπεριφέρονται οι άλλοι, πρώτα οι γονείς αλλά και το υπόλοιπο περιβάλλον που γίνονται πιο αυστηροί, απαιτητικοί και έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες από αυτόν.



Επιπροσθέτως καθ' όλη την διάρκεια της εφηβείας οι νέοι καλούνται να δώσουν απάντηση σε προσωπικά εσωτερικά ερωτήματα τα οποία σχετίζονται με την υπαρξιακή τους ταυτότητα. Πράγμα που τους δημιουργεί έντονη ανησυχία καθώς και

πολλές φορές δεν βρίσκουν τις κατάλληλες απαντήσεις.

Επίσης, τα χρόνια αυτά της εφηβείας είναι η περίοδος όπου ένας έφηβος θα διαχωρίσει τον εαυτό του από τους γονείς, προκειμένου να εδραιώσει την δική του ατομική ταυτότητα, ώστε να αναλάβει τις υποχρεώσεις του ως ενήλικας. Ο απογαλακτισμός του παιδιού από τους γονείς είναι κάτι δύσκολο και γίνεται ακόμα δυσκολότερο διότι πρέπει να καταφέρουν και οι γονείς να αφήσουν τα παιδιά τους να ανεξαρτητοποιηθούν έτσι ώστε να θέσουν προσωπικούς στόχους για το μέλλον.

Ακόμα οι έφηβοι έχουν πλέον σαν πρότυπα φίλους και συμμαθητές και έχουν την τάση να διαφοροποιούνται από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Αυτό γίνεται εμφανές πολλές φορές από την εξωτερική τους εμφάνιση, όπως, το ιδιόμορφο ντύσιμο, το εκκεντρικό κούρεμα και οι ακραίες μουσικές επιλογές προκειμένου να αποδείξουν στο ευρύτερο περιβάλλον τους, ότι είναι μεγάλοι και ανεξάρτητοι. Τέλος η ανάληψη νέων και πιο σημαντικών υποχρεώσεων επιβαρύνει επιπλέον την όλη ψυχολογική κατάσταση των εφήβων.

Σε αυτή την μεταίχμιακή περίοδο που ο έφηβος αντιμετωπίζει όλες αυτές τις αλλαγές καλό

θα ήταν οι γονείς να οπλιστούν με υπομονή και κατανόηση. Έτσι ώστε να μπορέσουν τα παιδιά τους να περάσουν όσο πιο ομαλά γίνεται την περίοδο της εφηβείας.



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Από την Στέλλα Γλαύτση

Η ψυχολογία είναι μια ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη επιστήμη που ασχολείται με την επιστημονική μελέτη των συμπεριφορών κατ' αρχήν των ανθρώπων (αν και επεκτάθηκε στην και αντίστοιχη μελέτη των συμπεριφορών και των ζώων, κυρίως των ανώτερων θηλαστικών, τόσο με αυτοτελή σκοπό, όσο και συγκριτικά με τους ανθρώπους) αλλά και με τις λειτουργίες του οργανισμού, που σχετίζονται με συμπεριφορά. Η ψυχολογία έχει ως άμεσο στόχο την κατανόηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων τόσο ως άτομα, όσο και ως ομάδες, προσπαθώντας και να εξάγει γενικές αρχές αλλά και να ερευνήσει ειδικές περιπτώσεις, με τελικό στόχο να ωφελήσει την κοινωνία. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν το ρόλο που οι άνθρωποι λειτουργούν τόσο ως

ανεξάρτητες μονάδες αλλά και ως μονάδες της κοινωνίας, καθώς και να εξερευνήσουν τις φυσιολογικές και βιονευρολογικές διεργασίες που αποτελούν τη βάση συγκεκριμένων συμπεριφορών. Η ψυχολογία στη σύγχρονη εποχή αναφέρεται ως επιστήμη κυρίως της συμπεριφοράς και των νοητικών διεργασιών, αγνοώντας την ψυχολογία του βάθους. Οι ψυχολόγοι ερευνούν θέματα όπως η αντίληψη, η νόηση, η προσοχή, η συγκίνηση, η φαινομενολογία, το κίνητρο, η λειτουργία του εγκεφάλου, η προσωπικότητα, η συμπεριφορά, και οι διαπροσωπικές σχέσεις. Οι ψυχολόγοι προσπαθούν επίσης, να εξετάσουν το ασυνείδητο, από διάφορες σκοπιές. Χρησιμοποιούν εμπειρικές μεθόδους για να συμπεράνουν τις αιτίες των ψυχολογικών φαινομένων και να προσδιορίσουν τις σχέσεις μεταξύ ψυχοκοινωνικών μεταβλητών.

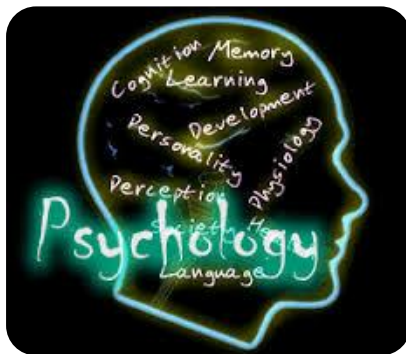
Οι βασικοί κλάδοι της ψυχολογίας είναι οι εξής:

Γενική ψυχολογία

Πειραματική ψυχολογία

Αναπτυξιακή ψυχολογία

Κοινωνική ψυχολογία



Ψυχολογία της προσωπικότητας και των ατομικών διαφορών

Η Γενική Ψυχολογία διερευνά τις βασικές ψυχικές λειτουργίες του ατόμου, στοχεύοντας στη διαπίστωση νομοτελειών οι οποίες διέπουν λειτουργίες όπως η αντίληψη, η μάθηση, η μνήμη, η νόηση -

σκέψη, καθώς και την επικοινωνία, την γλώσσα, τα κίνητρα και τα συναισθήματα. Τα τελευταία χρόνια συνιστά και ανεξάρτητο κλάδο με την ονομασία Γνωστική Ψυχολογία. Πιο συγκεκριμένα το επιστημονικό πεδίο της Γνωστικής Ψυχολογίας βασίζεται στην προσπάθεια ερμηνείας φαινομένων όπως η αντίληψη και άλλες διανοητικές διεργασίες. Η Πειραματική Ψυχολογία μελετά διάφορα ψυχικά φαινόμενα και διάφορες μορφές συμπεριφοράς χρησιμοποιώντας αποκλειστικά τη μέθοδο του πειράματος. Γενική και Πειραματική Ψυχολογία συχνά συμπορεύονται και συνδέονται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μιλούμε πια για Γενική

Πειραματική Ψυχολογία. Ο κλάδος αυτός διερευνά τις διαδικασίες εξέλιξης του ατόμου σε ότι αφορά συγκεκριμένες λειτουργίες (π.χ εξέλιξη της νόσης) και τους παράγοντες (κληρονομικούς και περιβαλλοντικούς) που επιδρούν στις διαδικασίες αυτές από την βρεφική μέχρι τη γεροντική ηλικία. Ειδικότερα η Εξελικτική Ψυχολογία μελετά την αλλαγή της συμπεριφοράς στα έμβια όντα κατά τη διάρκεια της φυλογενετικής εξέλιξης του είδους. Η κοινωνική Ψυχολογία διερευνά την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και κοινωνικού περιβάλλοντος (επικοινωνία, στάσεις, προκαταλήψεις). Ο άνθρωπος δεν είναι ένα μονοδιάστατο ον και σίγουρα ποτέ δεν μπορείς να εξετάσεις ένα άτομο ανεξάρτητα από το περιβάλλον του. Βασισμένη πάνω σε αυτό το σκεπτικό η Κοινωνική Ψυχολογία έρχεται για να ερευνήσει πως το κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζει την συμπεριφορά του ατόμου, αλλά και τι είδους ψυχολογικές συνδέσεις δημιουργούνται μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας (οικογένεια, χωριό, κράτος). Ωστόσο, γενικότερα η ψυχολογία ασχολείται με τις ψυχικές ασθένειες αλλά και διαταραχές οι οποίες ίσως να κατατάσσονται στην πειραματική ψυχολογία. Ψυχική διαταραχή είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να εκφράσει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και εμπειριών που προκαλούν προβλήματα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ανθρώπου αλλά και στην επικοινωνία του με τους άλλους. Η ψυχική ασθένεια είναι μια έννοια που τυπικά υποδηλώνει την ύπαρξη μιας συναισθηματικής διαταραχής ή διαταραχής της σκέψης ή διαταραχής της προσωπικότητας, που επηρεάζει αρνητικά την ψυχικά ευεξία, την υγεία και την ασφάλεια του ατόμου. Σύμφωνα λοιπόν με τις τελευταίες έρευνες που έχουν διεξαχθεί διαπιστώθηκε ότι η Ελλάδα έχει αρκετούς με ψυχολογικά προβλήματα λόγω των καθημερινών τους προβλημάτων που αντιμετωπίζουν. Ξεκινώντας από την οικονομική κρίση «Όχι μόνο οικονομικά αλλά και ψυχικά κοστίζει η συνεχόμενη οικονομική ύφεση στην χώρα μας, καθώς όλο και περισσότεροι συμπολίτες μας κατευθύνονται στο ντιβάνι του ψυχολόγου.» δηλώνουν οι ειδικοί. Στο άκουσμα της πιθανότητας της οικονομικής ύφεσης στη χώρα μας, γνωρίζοντας και την πορεία άλλων χωρών σε παρόμοια θέση, τα πρώιμα συναισθήματα άρνησης, άγχους και ανασφάλειας, έδωσαν τη θέση τους σε συναισθήματα θυμού και φόβου. Θυμού ως προς αυτούς που συντελέσαν στην τωρινή κατάσταση και φόβου καθώς αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε την επερχόμενη

αλλαγή του τρόπου ζωής μας. Μειώσεις μισθών / συντάξεων και αυξήσεις τιμών κάποιων αγαθών πρώτης ανάγκης, είναι αποτελέσματα του οικονομικού και κατά συνεπεία ψυχικού και ψυχολογικού κόστους της ύφεσης. Η οικονομική αστάθεια σε προσωπικό επίπεδο μπορεί να επιφέρει προβλήματα στις σχέσεις, δυσλειτουργικό χειρισμό καταστάσεων και συναισθημάτων αλλά κυρίως διαταραχές, όπως κρίσεις πανικού και κατάθλιψη. Η οικονομική κρίση αναμφίβολα, επηρεάζει τις ζωές των ανθρώπων και όχι άδικα καθώς φαίνεται να υπάρχουν επιπτώσεις σε όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης υπόστασης. Πολλές φορές τον τελευταίο χρόνο συχνά ακούγεται από ειδικούς και μη, ότι οι Έλληνες βιώνουν ένα είδος κατάθλιψης. Με τον όρο κατάθλιψη κλινικά εννοούμε κάτι πολύ διαφορετικό, στον ελληνικό πληθυσμό στοιχεία της συναισθηματικής διαταραχής καθρεπτίζονται στην ελληνική πραγματικότητα. Στενάχωρα συναισθήματα λύπης, αλλά και σκέψεις απόγνωσης για το μέλλον είναι αυτά που βιώνουν άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο.



Τα προβλήματα ωστόσο συνεχίζονται και από μια ερωτική απογοήτευση. Δεν είναι λίγοι αυτοί που θλίβονται και πονάνε, που δεν μπορούν να ξεπεράσουν εύκολα τις πληγές μιας ερωτικής απογοήτευσης και φοβούνται κάθε νέα σχέση που πάει να γίνει

λίγο πιο «στενή». Η ένταση με την οποία βιώνεται η ερωτική απογοήτευση μπορεί να είναι το ίδιο μεγάλη σε όλες τις ηλικίες. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου ενήλικοι θλίβονται, χάνουν το θάρρος τους, αποσταθεροποιούνται και για μεγάλο χρονικό διάστημα βυθίζονται στην απελπισία και θρηνούν για την απόρριψη και την απώλεια. Στη δε εφηβεία, όπου τα συναισθήματα είναι πιο έντονα, η ευτυχία που νιώθαμε, όταν μας ανταπέδιδε έστω και λίγη προσοχή το πρόσωπο που μας ενδιέφερε, μπορούσε να μετατραπεί σε απέραντη δυστυχία και απόγνωση όταν η ανταπόδοση δεν ερχόταν.

Οι γονείς μπορεί να κουνούσαν τότε συγκαταβατικά το κεφάλι και να

ψιθύριζαν «ερωτική απογοήτευση είναι, θα περάσει...». Κι όμως, σε ένα τόσο οδυνηρό συναίσθημα δεν ταιριάζει αυτή η αντιμετώπιση. Γιατί η ερωτική απογοήτευση είναι, σύμφωνα με τελευταίες εκτιμήσεις, ο πιο συχνός λόγος για απόπειρες αυτοκτονίας σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Ακόμη, έχει παρατηρηθεί ότι, μετά από έντονες ερωτικές απογοητεύσεις, ειδικά σε νεαρούς ενήλικες -όχι σπάνια- παρουσιάζονται ψυχικές διαταραχές, κατάχρηση αλκοόλ και ηρεμιστικών, κατάθλιψη, ακόμη και ψυχώσεις. Αν και θα πρέπει να υποθέσουμε ότι η ερωτική απογοήτευση είναι μάλλον ο καταλύτης και όχι η αιτία που προκαλεί τις διαταραχές, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το πόσο μεγάλη συναισθηματική και ψυχική αναστάτωση μπορεί να επιφέρει σε έναν άνθρωπο. Στην ερωτική απογοήτευση όλα ξεκινούν από το αίσθημα της απόρριψης.



Έπειτα, τα ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να οφείλονται και στο οικογενειακό περιβάλλον καθώς μέσα από αυτό διαμορφώνουμε τον χαρακτήρα μας και τη συμπεριφορά μας. Η κάθε οικογένεια αναπτύσσει

τους δικούς της τρόπους προσέγγισης και επίλυσης των προβλημάτων και αυτό με διαφορετικούς βαθμούς επιτυχίας. Υπάρχουν όμως και μια σειρά από λειτουργικά προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν και να εδραιωθούν τα οποία παρεμποδίζουν την ομαλή προσέγγιση και επίλυση δύσκολων και επίμαχων καταστάσεων.

Η αναγνώριση των προβλημάτων αυτών από τα μέλη της οικογένειας είναι σημαντική διότι επιτρέπει την ανάλυση και αντιμετώπιση τους με τρόπο τέτοιο που να μην εδραιώνονται και να γίνονται πηγή αποτυχίας στην αποτελεσματική λειτουργία της οικογένειας αλλά και πηγή μη ομαλής ψυχολογικής κατάστασης κάθε μέλους. Τα σημαντικότερα λειτουργικά προβλήματα είναι δυσκολία στην επικοινωνία, η φτωχή επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας επιδεινώνει τα υπόλοιπα προβλήματα, στις περιπτώσεις αυτές τα μέλη της οικογένειας

αποφεύγουν να μιλούν μεταξύ τους, ανεπαρκής συναισθηματική υποστήριξη. Για τα παιδιά η οικογένεια είναι η σημαντικότερη πηγή συναισθηματικής υποστήριξης. Το ίδιο ισχύει και για τα άλλα μέλη της οικογένειας και για αυτό η έλλειψη μιας τέτοιας υποστήριξης δημιουργεί ένα σοβαρό κενό. Τα παιδιά δεν μπορούν να αναπτυχθούν και να λειτουργήσουν καλά χωρίς την οικογενειακή συναισθηματική υποστήριξη. Τέλος, αν μέσα στο περιβάλλον υπάρχουν φαινόμενα όπως βία (κυρίως) και έντονοι τσακωμοί οι ψυχικές αρρώστιες που παρουσιάζονται μπορεί να είναι ποικίλες όπως κατάθλιψη, ξαφνικά ξεσπάσματα (σωματική/λεκτική βία, κρίσεις) ή και απομόνωση.



Αυτά είναι λίγα παραδείγματα από τα καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος και τον οδηγούν σε διάφορα ψυχολογικά προβλήματα και ασθένειες. Οι ψυχολόγοι πάντως υποστηρίζουν πως στο μέλλον οι αρρώστιες από τις οποίες θα πάσχουν οι άνθρωποι θα είναι της ψυχής και όχι του σώματος λόγω του καθημερινού άγχους, της στεναχώριας, και της σύγχυσης.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Από την Αγγελική Λεοτσινίδου

Τις τελευταίες δεκαετίες η παιδική παχυσαρκία παίρνει διαστάσεις επιδημίας τόσο στη χώρα μας όσο και σε άλλες αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες. Μάλιστα, σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας το 2010 ο αριθμός υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών ηλικίας έως 5 ετών ανήλθε παγκοσμίως στα 43 εκατομμύρια.

Ορισμός παχυσαρκίας:

Ως παχυσαρκία ορίζουμε την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα και προειδοποιεί ότι τόσο η παχυσαρκία όσο και το υπερβάλλον βάρος θέτουν σε κίνδυνο την υγεία αφού συνδέονται με την εκδήλωση νόσων αλλά και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.



Η χώρα μας συγκαταλέγεται ανάμεσα στις τρεις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στους εφήβους και για τις τρεις ηλικιακές ομάδες (11,13,15). Πρόβλημα παχυσαρκίας έχουν στη χώρα μας περισσότερα αγόρια από ό,τι κορίτσια. Μάλιστα στα 15χρονα κορίτσια τα ποσοστά παχυσαρκίας βρίσκονται κοντά στον μέσο όρο των υπόλοιπων χωρών. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής ευνοεί την παχυσαρκία στα παιδιά. Προτιμούν να κοιτάζουν τηλεόραση και να παίζουν διάφορα video games παρά να βγουν έξω και να παίζουν προσφέροντας στο σώμα τους την απαραίτητη φυσική εξάσκηση που χρειάζεται. Σε αρκετές περιπτώσεις τα παιδιά έχουν και τηλεόραση στα δωμάτια τους πράγμα που επιδεινώνει ακόμα περισσότερο την κατάσταση.



Τα αίτια της παχυσαρκίας:

Η υπερβολική συσσώρευση σωματικού λίπους συμβαίνει όταν οι άνθρωποι λαμβάνουν περισσότερη ενέργεια μέσω της διατροφής τους από αυτή που καταναλώνουν. Δεν είναι πλήρως αποσαφηνισμένο εάν τα αίτια είναι περιβαλλοντικά, γενετικά, συμπεριφορικά, κοινωνικοοικονομικά ή μεταβολικά. Το πιθανότερο είναι η παχυσαρκία να οφείλεται σε αλληλεπίδραση των διαφόρων παραγόντων. Μάλιστα, μερικοί ειδικοί

κάνουν λόγο για πολλά είδη παχυσαρκίας. Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά τα αίτια της παχυσαρκίας.

1. Υπερφαγία

Μια προφανής αιτία της παχυσαρκίας είναι η υπερφαγία. Πολύ συχνά στα διατροφικά ιστορικά παχύσαρκων ατόμων αναφέρεται ότι η ενεργειακή πρόσληψη θερμίδων δεν είναι μεγαλύτερη από αυτή των

υπολοίπων ανθρώπων.

Στα ιστορικά παχύσαρκων ασθενών πολύ συχνά αναφέρεται ότι χάνουν δύσκολα βάρος ακόμα και μετά από εφαρμογή υποθερμιδικών διαιτολογίων. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα άτομα αυτά δεν

έχουν πλήρη συνείδηση της πραγματικής διατροφικής διάστασης των επιλογών τους, δηλαδή τρώνε περισσότερο και γυμνάζονται λιγότερο από όσο νομίζουν. Επιπλέον τα άτομα αυτά τείνουν να πιστεύουν ότι το πρόβλημά τους οφείλεται σε γενετικούς και μεταβολικούς λόγους παρά στην υπερφαγία τους. Οι κλινικοί διαιτολόγοι λένε ότι αυτή η συμπεριφορά εμποδίζει τα παχύσαρκα άτομα να αναγνωρίσουν το πρόβλημά τους και να αναλάβουν ευθύνη για τη διατροφική τους συμπεριφορά. Για να διαπιστωθεί η ορθότητα από τα λεγόμενα των παχύσαρκων ατόμων έγιναν μελέτες στις οποίες μετρήθηκε ο βασικός μεταβολισμός των ατόμων αυτών. Τα συμπεράσματα ήταν ότι δεν υπήρχε πρόβλημα χαμηλού μεταβολισμού στα παχύσαρκα άτομα. Τέτοια ευρήματα οδήγησαν τους ειδικούς να πιστεύουν ότι τα παχύσαρκα άτομα απλά τρώνε περισσότερο και αθλούνται λιγότερο από τα μη παχύσαρκα άτομα.

2. Κληρονομικότητα

Η γενετική προδιάθεση κατέχει σημαντικό ρόλο στη σύσταση του βάρους και το καθορισμό του σώματος. Τα παιδιά παχύσαρκων γονέων έχουν πιθανότητα 80% να είναι παχύσαρκα, ενώ το ποσοστό πέφτει στο 10% όταν κανένας γονέας δεν είναι παχύσαρκος. Από μελέτες που έγιναν με υιοθετημένα παιδιά διαπιστώθηκε ότι ενώ οι βιολογικοί γονείς με τα φυσιολογικά τους παιδιά τείνουν να έχουν το ίδιο βάρος αυτό δε συμβαίνει και με τα υιοθετημένα παιδιά. Αυτό πιθανότατα συμβαίνει

διότι η διατροφική και ορμονική κατάσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλληλεπιδρά με μη αναστρέψιμο τρόπο στην ανάπτυξη οργάνων του εμβρύου που σχετίζονται με τον έλεγχο της διατροφικής πρόσληψης και του μεταβολισμού. Πιο συγκεκριμένα επηρεάζονται οι υποθαλαμικές λειτουργίες που είναι υπεύθυνες για τη διατροφική συμπεριφορά και τη ρύθμιση της ενεργειακής κατανάλωσης. Είναι γεγονός ότι ορισμένα άτομα έχουν γενετική προδιάθεση και την τάση να παίρνουν περισσότερο βάρος από τους άλλους ανθρώπους καταναλώνοντας τις ίδιες θερμίδες. Μελέτες που έγιναν σε ομοζυγοτικά δίδυμα έδειξαν ότι όταν καταναλώναν επιπλέον 1000 θερμίδες ανά ημέρα έπαιρναν επιπλέον 4 κιλά, ενώ άλλα πήραν μέχρι 13 κιλά. Ανάμεσα σε κάθε ζευγάρι διδύμων η αύξηση του βάρους και του σωματικού λίπους ήταν παρεμφερής. Η κληρονομικότητα επιπλέον μπορεί να επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο το σώμα ξοδεύει την προσλαμβανόμενη ενέργεια. Οι διαφορές στον μεταβολισμό μεταξύ των ανθρώπων είναι μεγαλύτερες από ότι μπορεί να εξηγηθεί από το φύλο, την ηλικία και τη σωματική κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι τα γονίδια παίζουν σημαντικό ρόλο. Πρόσφατα οι ερευνητές ανακάλυψαν ένα γονίδιο που ονομάζεται, το γονίδιο της παχυσαρκίας. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι όταν το γονίδιο είναι ενεργό, δίνει σήμα στον οργανισμό να σταματήσει να καταναλώνει ενέργεια. Το γονίδιο αυτό είναι υπεύθυνο για τη σύνθεση μιας ορμόνης, τη λεπτίνη. Αυτή ρυθμίζει την όρεξη. Ο ακριβής ρόλος της λεπτίνης δεν έχει διευκρινιστεί αλλά υπάρχουν ελπίδες στο μέλλον με τη βοήθεια της λεπτίνης να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας διατηρεί το βάρος του.

3. Φυσική Δραστηριότητα

Σε ορισμένες περιπτώσεις η παχυσαρκία δεν οφείλεται στην αυξημένη πρόσληψη θερμίδων αλλά στη μειωμένη δραστηριότητα. Σε αυτές τις περιπτώσεις η περαιτέρω μείωση της διατροφικής πρόσληψης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και για αυτό συστήνεται η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Διάφοροι λόγοι έχουν οδηγήσει μεγάλη μερίδα του πληθυσμού να ζει καθιστικό βίο με κυριότερους λόγους την παρακολούθηση τηλεόρασης ή τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η παρακολούθηση της τηλεόρασης συνδέεται άμεσα και με την κατανάλωση παχυντικών σνακ, όπως είναι τα τσιπς, οι σοκολάτες και οι ξηροί καρποί. Έχει βρεθεί ότι τα παιδιά που παρακολουθούν περισσότερη τηλεόραση έχουν πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα και πιο συγκεκριμένα η παχυσαρκία αυξάνεται σε ποσοστό κατά 2% ανά ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης.

Επιπλέον και η έλλειψη χρόνου έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας.

4. Ανάπτυξη λιπωδών κυττάρων

Κατά τη διάρκεια αύξησης του βάρους αρχικά τα λιπώδη κύτταρα αυξάνουν το μέγεθός τους. Όταν φθάσουν στο μέγιστο μέγεθος μπορούν να διαιρεθούν. Κατά την αντίθετη διαδικασία, δηλαδή κατά τη μείωση του βάρους σώματος τα λιπώδη κύτταρα μειώνουν το μέγεθός τους αλλά δε μειώνουν τον αριθμό τους. Έτσι αν κάποιος πάρει βάρος μια φορά αποκτά μεγαλύτερο αριθμό λιποκυττάρων τα οποία μετά δεν μειώνονται. Για αυτό το λόγο η πρόληψη της παχυσαρκίας είναι μείζονος σημασίας κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης όπου τα σωματικά κύτταρα αυξάνονται με ταχύτατο ρυθμό.

5. Μεταβολισμός λιπώδους ιστού

Ο μεταβολισμός του λιπώδους ιστού επηρεάζεται από ένα ένζυμο που ονομάζεται λιποπρωτεϊνική λιπάση (LPL). Το ένζυμο αυτό προωθεί την αποθήκευση του λίπους τόσο στα λιπώδη όσο και στα μυϊκά κύτταρα. Τα άτομα με αυξημένη δραστηριότητα αυτού του ενζύμου έχουν την τάση να αποθηκεύουν περισσότερο λίπος. Συμπερασματικά λοιπόν προκύπτει ότι ακόμα και η μέτρια κατανάλωση ενέργειας μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στο λιπώδη ιστό των παχύσαρκων ατόμων με αυξημένη δραστηριότητα LPL. Η δραστηριότητα αυτού εν μέρει επηρεάζεται από ορμόνες σχετιζόμενες με το φύλο, όπως είναι η τεστοστερόνη για τους άνδρες και τα οιστρογόνα για τις γυναίκες. Η δραστηριότητα του ενζύμου μπορεί να εξηγήσει γιατί κάποιος μπορεί να επανακτήσει τόσο εύκολα το βάρος που χάνει. Όταν χάσει κάποιος βάρος η δραστηριότητα του ενζύμου αυτού αυξάνει οπότε και πάλι το λίπος αποθηκεύεται.

6. Άγχος

Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από χρόνια ενεργοποίηση φλεγμονωδών διαδικασιών στους περιφερικούς ιστούς. Η φλεγμονή όμως απαντάται και στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα όπου επηρεάζει τη δραστηριότητα του υποθαλάμου με αποτέλεσμα να δημιουργείται αντίσταση στη λεπτίνη. Αυτή λοιπόν μπορεί να παράγεται αλλά δεν αναγνωρίζεται και άρα δε μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο της όρεξης. Μέσω αυτού του μηχανισμού πιθανολογείται ότι το άγχος επηρεάζει το βάρος.

7. Ώρες ύπνου

Έχει βρεθεί ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ λίγων ωρών ύπνου και του αυξημένου δείκτη μάζας σώματος σε παιδιά και ενήλικες. Παρόλα αυτά δεν είναι γνωστό εάν η μικρή διάρκεια ύπνου σε μικρές ηλικίες έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες. Σε μια έρευνα που έγινε στη Νέα Ζηλανδία βρέθηκε ότι η έλλειψη ύπνου αυξάνει μακροπρόθεσμα το κίνδυνο της παχυσαρκίας. Η εξασφάλιση επαρκών ωρών ύπνου στα παιδιά επομένως αποτελεί σημαντική στρατηγική για τη πρόσληψη της παχυσαρκίας.

8. Θεωρία ομοιόστασης

Σύμφωνα με τη θεωρία της ομοιόστασης, πολλές εσωτερικές βιοχημικές μεταβλητές όπως είναι η γλυκόζη αίματος, το ΡΗ αίματος και η θερμοκρασία του σώματος παραμένουν σχεδόν σταθερές κάτω από ποικίλες συνθήκες. Ο υποθάλαμος και άλλα ρυθμιστικά κέντρα συνεχώς ελέγχουν αυτές τις μεταβλητές ώστε να διατηρείται η ομοιόσταση. Η σταθερότητα τέτοιων πολύπλοκων συστημάτων ενδέχεται να εξαρτάται από ειδικούς ρυθμιστές.

Οι ερευνητές εικάζουν ότι κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με το βάρος. Το σώμα μας στέλνει ειδικά σήματα στα πολύπλοκα αυτά συστήματα ώστε να κινούνται προς την κατεύθυνση διατήρησης του βάρους. Πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το σώμα προσαρμόζει το μεταβολισμό του στις αυξομειώσεις του βάρους με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να γυρίσει στο αρχικό βάρος. Για παράδειγμα οι ενεργειακές ανάγκες αυξάνονται όταν παίρνει κανείς βάρος και μειώνονται όταν χάνει βάρος.

Θεραπεία:

Σε ιατρικό επίπεδο χρησιμοποιούνται διάφοροι τρόποι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ωστόσο, χωρίς να υπάρχει πάντα επιτυχία. Ανάμεσα στις ιατρικές μεθόδους που ακολουθούνται για τη μείωση του σωματικού λίπους συμπεριλαμβάνονται ειδικές δίαιτες, σωματική άσκηση, φαρμακευτική αγωγή και χειρουργικές επεμβάσεις.

ΣΕΞ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Από τον Μάριο Κουρόγλου

Ο Σαίξπηρ γράφει, αναφερόμενος στους εφήβους «Μακάρι να κοιμούνταν και να ξυπνούσαν όταν θα είχαν πια ενηλικιωθεί», και πιθανώς πρόκειται για μια φράση που έχει περάσει από το μυαλό των γονέων που έχουν παιδιά που βρίσκονται στην εφηβεία. Περίοδος αμφισβητήσεων και ανατροπών για τις οποίες ούτε οι έφηβοι ούτε οι γονείς είναι ποτέ πραγματικά έτοιμοι, η εφηβεία είναι μια από τις ομορφότερες, αλλά και πιο δύσκολες περιόδους της ζωής. Οι γονείς βλέπουν το παιδί τους να περνά στον κόσμο των ενηλίκων και το σεξ αποκτά ξαφνικά καίριο ρόλο στη ζωή των εφήβων. Πολύ συχνά θέματα αυτού ,αποτελεί ένα από τα δυσκολότερα ζητήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν έφηβοι και γονείς. Πώς να προσεγγίσετε τη σεξουαλική ωρίμανση του παιδιού σας; Και οι έφηβοι, πώς να μπειτε ομαλά, χωρίς φόβους και περιττές αγωνίες, στο γοητευτικό κόσμο των ερωτικών σχέσεων; Η εφηβεία είναι μια ηλικιακή περίοδος που μπορεί να αρχίσει από τα 10 και διαρκεί έως και τα 19 χρόνια. Χωρίζεται αναπτυξιακά σε 3 περιόδους: Στην πρώιμη εφηβεία (10-14), στη μέση εφηβεία (14-17) και στην όψιμη εφηβεία (πάνω από 17).

- Στην αρχή της εφηβείας, η σωματική ανάπτυξη (όσον αφορά κυρίως το μυοσκελετικό σύστημα, δηλαδή το ύψος, το βάρος κλπ, είναι τόσο έντονη και θεαματική που συγκρίνεται σε ρυθμό μόνο με την πρώτη βρεφική ηλικία. Οι έφηβοι βλέπουν τις πρώτες αλλαγές στο σώμα τους: να μεγαλώνουν τα γεννητικά όργανα (στα αγόρια), το στήθος στα κορίτσια, να αυξάνεται η τριχοφυΐα, να βαραίνει η

φωνή... Φυσικά, ένας πολύ μεγάλος σταθμός για την αρχή της εφηβείας στα κορίτσια είναι η περίοδος, που έρχεται κατά μέσο όρο στα 12,5 χρόνια. Παράλληλα, δημιουργούνται απορίες: Κάθε έφηβος αναρωτιέται αν θα είναι όμορφος, αν θα γίνει ψηλός κλπ. Όσον αφορά το σεξουαλικό ενδιαφέρον, ο έφηβος ενδιαφέρεται σε

πλατωνικό επίπεδο για το άλλο ή πιο σπάνια, για το ίδιο φύλο. Ένας κίνδυνος σε αυτή την περίοδο είναι ο έφηβος να έχει αναπτυχθεί πολύ

(πιθανώς και νωρίτερα από την αναμενόμενη ηλικία) και ωστόσο, να δυσκολεύεται να διαχειριστεί το σώμα του,

τα συναισθήματα και τη σεξουαλικότητά του γιατί ο ρυθμός με τον οποίο ωριμάζει ψυχοκοινωνικά δεν συμβαδίζει με τη σωματική του ανάπτυξη.

- *Στη μέση εφηβεία*, ο έφηβος περνά στην πράξη όσον αφορά το σεξ, πειραματίζεται έντονα και είναι πιθανό να αποκτήσει ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις, συνήθως με συνομηλίκους του. Καθώς δεν ενδιαφέρεται για το μέλλον και είναι προσκολλημένος στο παρόν, συνήθως δεν μπορεί να καταλάβει τις πιθανές

επιπτώσεις των πράξεών του, δεν μπορεί να κάνει υποθέσεις και θεωρεί ότι σε εκείνον δεν πρόκειται να συμβεί τίποτα κακό. Έτσι, είναι πολύ πιο εύκολο να αναπτύξει συμπεριφορές υψηλού

κινδύνου (π.χ. ναρκωτικά, αλκοόλ κλπ.). Επιπλέον, είναι πιθανό να κάνει πολλές σχέσεις μικρής διάρκειας, πιστεύοντας ότι η καθεμία είναι ξεχωριστή και να έρχεται σε επαφή με πολλούς και διαφορετικούς συντρόφους, συχνά χωρίς τις απαραίτητες προφυλάξεις.

- *Στην όψιμη εφηβεία*, ο έφηβος αποκτά την ικανότητα να έχει μια λειτουργική σχέση τόσο με τους άλλους όσο και με το σύντροφό του. Σταματά πια να κινείται μόνο με γνώμονα τον αυθορμητισμό, τον εγωισμό και το ναρκισσισμό, έχει πιο ρεαλιστικές απαιτήσεις από το σύντροφο, οι σχέσεις του διαρκούν περισσότερο και βασίζονται στη συντροφικότητα.

ΜΟΔΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Από τον Κωνσταντίνο Γουδετσίδη

Ζούμε στον 21^ο αιώνα, μια εποχή που όλα αλλάζουν ταχύτατα. Οι μόδες δεν αποτελούν εξαίρεση. Οι πολυεθνικές εταιρίες μας βομβαρδίζουν καθημερινά με μόδες, που ξεπερνιούνται όσο γρήγορα αφομοιώθηκαν από τον εφηβικό πληθυσμό. Ιδιαίτερα σε αυτή τη φάση της ζωής τους οι έφηβοι έχουν μεγάλη ανάγκη να ενταχθούν σε ένα σύνολο και να ανήκουν σε μια ομάδα. Η φιλία φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για τον έφηβο, καθώς τον βοηθά να ανεξαρτητοποιηθεί από

την οικογένεια του και να εξερευνήσει τον κόσμο έξω από αυτήν. Μέσα από την φιλία, αρχίζει να μαθαίνει πράγματα για τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Αρχίζει να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, να συζητά τις ανάγκες του, τις ανησυχίες του και τα θέματα που τον απασχολούν με άτομα που φαίνεται ότι μπορούν να τον καταλάβουν περισσότερο απ' ό,τι οι γονείς του και οι άλλοι ενήλικες. Αυτός ο κοινός χρόνος που αφιερώνει με τους φίλους του δίνει μεγάλη ευχαρίστηση. Είναι πολύ σημαντικό για τον έφηβο να αισθάνεται ότι τον αποδέχονται οι φίλοι του, έτσι όπως είναι, και ότι ανήκει σε μια ομάδα. Έτσι, με την βοήθεια τους ενισχύει την αυτοεκτίμηση του και την εικόνα του εαυτού του.

Το ίδιο στυλ ντυσίματος είναι μια απόδειξη ότι έχουν κοινές ιδέες, κοινούς προβληματισμούς και συνήθως υιοθετούν έναν κοινό τρόπο συμπεριφοράς. Στην περίπτωση αυτή λοιπόν οι έφηβοι βρίσκουν τη μόδα σαν έναν τρόπο για την ένταξή τους σε κάποια ομάδα. Μια ιδιαίτερη ανάγκη των ατόμων στην ηλικία αυτή είναι να ξεχωρίζουν από το πλήθος και τους ομοίους τους. Στις περιπτώσεις αυτές οι έφηβοι χρησιμοποιούν τη μόδα στην ακραία της μορφή με σκοπό να διαφέρουν και να τραβήξουν το ενδιαφέρον. Έτσι φτάνουν σε σημείο να ντύνονται ιδιαίτερα εκκεντρικά και το αποτέλεσμα είναι να τραβούν τα βλέμματα όχι πάντα με θετικό τρόπο. Ο φόβος τους μήπως δεν γίνουν αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους, τους οδηγεί σε ακραίες εμφανίσεις οι οποίες τους δίνουν μια αίσθηση ανωτερότητας και δύναμης. Μια αίσθηση που ισχύει όμως μόνο για τη δική τους οπτική, τις περισσότερες φορές. Μια ακόμα ανάγκη των εφήβων η οποία εξωτερικεύεται μέσω της ενασχόλησης τους με τη μόδα είναι η ανάγκη για αναγνωρισιμότητα. Για το λόγο αυτό έχουν την τάση να θέλουν να ταυτιστούν οι έφηβοι με διάσημα πρόσωπα. Επόμενο είναι να ακολουθούν και το στυλ του ανθρώπου που θαυμάζουν. Με τον τρόπο αυτό ακολουθείται η μόδα στην ανάγκη των εφήβων για αναγνώριση έστω στο κοντινό τους περιβάλλον.

ΟΙ 10 ΔΙΑΣΗΜΟΤΕΡΕΣ ΔΕΙΣΙΔΑΙΜΟΝΙΕΣ ΚΑΙ Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥΣ

Από τον Αντώνη Λιτοβοϊλή

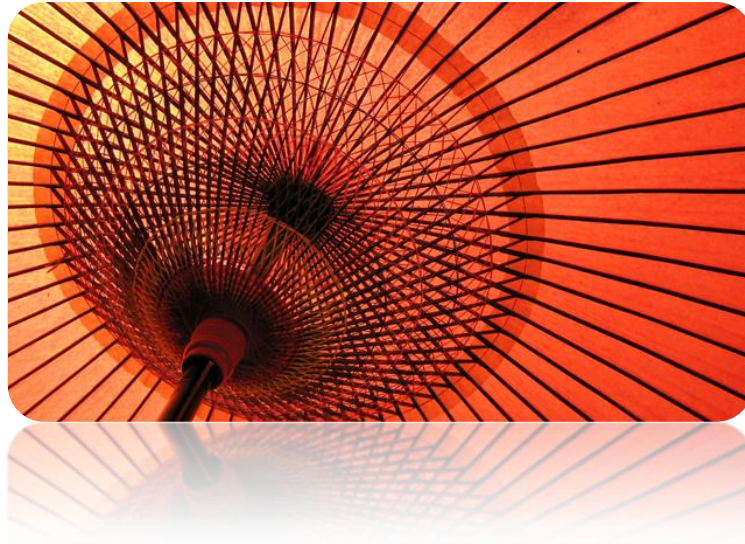
1. Πεφταστέρια

Η δεισιδαιμονία που αφορά την ευχή σε ένα πεφταστέρι προέρχεται από πολύ παλιά. Συγκεκριμένα, οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι τα πεφταστέρια είναι στην πραγματικότητα έκπτωτες ψυχές ανθρώπων και θεωρούσαν τύχη το να κάνεις μια ευχή μόλις δεις μία, ενώ διάφορες ευρωπαϊκές φυλές πίστευαν ότι οι θεοί, περιοδικά κατέβαιναν κάτω στη γη και όταν ξανά ανέβαιναν πάνω στον ουρανό, κάποια αστέρια «ξεκολλούσαν» από το ουράνιο στερέωμα και έπεφταν κάτω στη γη.



2. Άνοιγμα ομπρέλας σε κλειστούς χώρους

Αυτή η δεισιδαιμονία προέρχεται από τους λαούς της Ανατολής και έχει δύο παραδοχές. Η πρώτη σχετίζεται με τη χρήση της ομπρέλας για την προστασία από τον Ήλιο. Σύμφωνα με αυτή, το να ανοίγεις μια ομπρέλα σε κλειστούς χώρους θεωρούνταν προσβολή για τον θεό ήλιο, ο οποίος των καταριόταν με κακή τύχη. Από την άλλη, η ομπρέλα σε προστατεύει από τις καταιγίδες της ζωής. Έτσι, ανοίγοντας την ομπρέλα σου μέσα σε κλειστό χώρο προσέβαλλες τα πνεύματα φύλακες του σπιτιού, τα οποία σε άφηναν απροστάτευτο.



3. Χτύπημα ξύλου

Αυτή η δεισιδαιμονία ίσως είναι η πιο παλιά απ' όλες, καθώς πολλοί είναι οι λαοί μέσα στην ιστορία που πίστευαν ότι μέσα σε ξύλα κατοικούν καλά πνεύματα, τα οποία τα επικαλείται κανείς κτυπώντας στο ξύλο στο οποίο βρίσκονταν, για προστασία στις διάφορες δοκιμασίες της τύχης.



4. Σπάσιμο καθρέφτη

Σύμφωνα με το μύθο, οι καθρέφτες είναι πύλες για άλλους κόσμους μέσα στους οποίους βρίσκονται κακόβουλα πνεύματα. Έτσι σπάζοντας έναν καθρέφτη, αυτά τα πνεύματα έρχονταν στο δικό μας κόσμο και προκαλούν ατυχία σε όποιον τους επέτρεψε την είσοδο.

Εδώ βέβαια, υπάρχουν διάφορες διαμάχες όσο αναφορά τη διάρκεια της κακοτυχίας που διαρκεί από επτά χρόνια μέχρι και για το υπόλοιπο της ζωής κάποιου.

5. Σταύρωμα δακτύλων

Αυτή η συνήθεια ξεκίνησε από την πρωτοχριστιανική και έπειτα περίοδο. Οι χριστιανοί συνήθισαν να ξεχωρίζουν αυτούς που έχουν αγνές προθέσεις από αυτό το σήμα. Στην συνέχεια το σύμβολο αυτό εξελίχθηκε σαν μία ένδειξη μεταμέλειας για κάποιο ψέμα το οποίο λέμε, αλλά και για μια περίοδο συμβόλιζε τον χριστιανικό σταυρό και πίστευαν ότι με το σταύρωμα των δακτύλων δίνεται συγχώρεση για το ψέμα και δεν θα πας στην κόλαση για αυτό.

6. Μαύρες Γάτες



Η συσχέτιση των μαύρων γατών με την κακή τύχη ξεκίνησε από τον Μεσαίωνα. Κατά την περίοδο αυτή πολλές ήταν οι γυναίκες που κατηγορήθηκαν για μαγεία. Οι γυναίκες αυτές συνήθιζαν να έχουν ως κατοικίδια

γάτες και μάλιστα μαύρες. Έτσι η παρουσία μίας σημαίνει ότι υπάρχει μία μάγισσα τριγύρω. Μία άλλη θεωρία πάλι θέλει τις ίδιες τις μαύρες γάτες μάγισσες ή ακόμα και δαίμονες μεταμορφωμένους.

7. Πέρασμα κάτω από σκάλα

Σε κάποιες μυθολογίες η ανοικτή σκάλα συμβολίζει τη ζωή. Για αυτό περνώντας κάτω από μία μπορεί να εξοργίσεις τους θεούς ή και ακόμα φαντάσματα τα οποία σε καταράσσονται με κακοτυχία.

8. Παρασκευή και 13

Παρόλο που κανείς δεν ξέρει πότε ξεκίνησε αυτή η φοβία, η εξήγηση της βρίσκει τις ρίζες της στον Χριστιανισμό. Ο Ιούδας ήταν ο 13^{ος} από τους μαθητές του Ιησού, ενώ ο Χριστός σταυρώθηκε Παρασκευή. Έτσι η Παρασκευή και 13 θεωρείται από πολλούς πάρα πολύ άτυχη.



9. «Γεΐτσες»

Η συνήθεια του που θέλει τους ανθρώπους να λένε γεΐτσες όταν κάποιος φτερνίζεται προέρχεται από την εποχή της πανούκλας, όμως υπάρχουν δύο εκδοχές για το πώς ξεκίνησε. Η πρώτη έχει να κάνει με την αντίληψη που είχαν οι μεσαιωνικοί άνθρωποι ότι όταν κάποιος



φτερνίζεται η ψυχή του βγαίνει για λίγο από το σώμα του και επιστρέφει πάλι πίσω. Έτσι με το γεΐτσες που αρχικά ήταν υγείτσες, καλωσορίζει κάποιος την ψυχή αυτή πίσω, ενώ η άλλη εκδοχή

θέλει το γείτσε να είναι μια ευχή σε αυτόν που μόλις φτερνίστηκε για να μην κολλήσει κάποια θανατηφόρα ασθένεια.

10. Το πέταγμα του αλατιού πίσω από τον ώμο

Το αλάτι θεωρούνταν από πολλούς λαούς ως ένα χρήσιμο αντικείμενο κατά την μάχη του κακού χάρη στη καθαρκτική και προστατευτική του χρήσης σε διάφορες ιεροτελεστίες. Για αυτό το λόγο πετώντας το πίσω από τον ώμο δημιουργούμε ένα μαγικό φράγμα απέναντι σε όλα αυτά που θέλουν να μας βλάψουν.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ

Από τον Αλέξανδρο Ερκέκογλου

Υλικά :

3-4 Στήθη κοτόπουλου

Πιπεριές κέρατο

Κρεμμύδια

Αλάτι

Πιπέρι

Ρίγανη

Κόκκινο πιπέρι

Μπούκοβο

(προαιρετικά)

Λάδι



Εκτέλεση :

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μπουκίτσες και το σωτάρουμε σε μια κατσαρόλα με ½ κούπα λάδι. Μόλις σωταριστεί κόβουμε τα λαχανικά σε χοντρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα να μαραθούν. Ύστερα προσθέτουμε τα μπαχαρικά και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Προσθέτουμε νερό αν χρειαστεί. Σβήνουμε με κόκκινο κρασί (προαιρετικά).

1ο βήμα : Κόβουμε το κοτόπουλο σε μπουκίτσες και το σωτάρουμε σε μια κατσαρόλα με ½ κούπα λάδι.

2ο βήμα : Μόλις σωταριστεί κόβουμε τα λαχανικά σε χοντρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα να μαραθούν.



3ο βήμα : Ύστερα προσθέτουμε τα μπαχαρικά και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Προσθέτουμε νερό αν χρειαστεί.



4ο βήμα : Σερβίρουμε όσο είναι ακόμα ζεστό.



ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

Από την Δήμητρα Λιόγκα

PUNK IS BACK: Η πιο επαναστατική τάση του χειμώνα και πως να τη φορέσεις

Η μόδα φέτος μας προκαλεί να δείξουμε την επαναστατική πλευρά μας με ένα στιλ επιτηδευμένα αλήτικο, καθώς μια punk-rock αισθητική έκανε



έντονη την παρουσία της στα catwalks του χειμώνα Ταρτάν, δερμάτινα παντελόνια, φούστες και jackets, καρφιά, αλυσίδες και βινύλ λεπτομέρειες είναι μόνο κάποια από τα στοιχεία με τα οποία καλούμαστε να εμπλουτίσουμε την γκαρνταρόμπα μας. Αντιθέσεις που αντικατοπτρίζουν τις

πολλαπλές όψεις της γυναίκας του 21ου αιώνα, μα πάνω από όλα, αναδεικνύουν το προσωπικό της στυλ.

Πόσο εύκολο είναι όμως να κάνεις μια τέτοια τάση δική σου;

ΕΠΕΛΕΞΕ TARTAN

Το ταρτάν και το καρό γενικότερα θεωρούνταν ανέκαθεν βασικά



στοιχεία της punk τάσης. Ενσωμάτωσέ την στο δικό σου στυλ επιλέγοντας ένα καρό κομμάτι, είτε αυτό είναι μια φούστα, ένα παντελόνι, ένα πουκάμισο ή ακόμα και ένα ladylike φόρεμα. Για πιο chic αποτέλεσμα έχε σαν βάση το καρό ρούχο σου και συνδύασέ το με μονόχρωμα κομμάτια.

Ακόμη, διάλεξε το κατάλληλο χρώμα. Τα καρό φέτος θα τα δεις σε πάρα πολλούς

χρωματικούς συνδυασμούς. Επέλεξε, λοιπόν, αυτό που ταιριάζει περισσότερο στα δικά σου χρώματα.

FINE GRUNGE

Δώσε grunge χαρακτήρα στο look σου αναμιγνύοντας καρό με δέρμα, διχτυωτά καλσόν με army μπότες, floral φορέματα, διαφάνειες, γούνινα παλτό και edgy λεπτομέρειες. Να έχεις στο μυαλό σου όμως πως το grunge ύφος είναι αρκετά νεανικό και όχι τόσο θηλυκό. Επέλεξε λοιπόν κάποια στοιχεία του χωρίς να προσπαθήσεις να το αναπαράγεις πιστά.

ΠΕΣ ΝΑΙ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Επέλεξε το σε παντελόνι και συνδύασέ το με ένα καρό πουκάμισο και ένα blazer, σε μίνι φούστα με ένα χαλαρό πουλόβερ, ή σε jacket πάνω από το girly φόρεμα σου. Να είσαι σίγουρη πως κανείς δεν θα χαρακτηρίσει ποτέ την εμφάνισή σου βαρετή ή αδιάφορη. Εξάλλου το δερμάτινο jacket είναι ένα κομμάτι που δεν πρέπει να λείπει από καμία γυναικεία



γκαρνταρόμπα αφού με το κατάλληλο styling μπορεί να σε συνοδεύει όλες τις ώρες της ημέρας, ακόμα και το βράδυ.



EDGY ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΛΕΙΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Φυσικά, καμιά punk-inspired εμφάνιση δεν θα μπορούσε να είναι πλήρης χωρίς ένα μικρό διακοσμητικό στοιχείο από καρφιά, τρουκς, παραμάνες και αλυσίδες. Αυτός είναι άλλωστε και ο πιο γρήγορος τρόπος για να δώσεις punk ύφος και στο πιο απλό outfit σου. Πίσω, λοιπόν στη δεκαετία του 80 το στυλ Grunge εμπνευσμένο από τις Courtney Love και Blondie, τα σακάκια και τα παλτό με oversized shoulders και οι δερμάτινες μπότες αγκαλιάζουν το πόδι σαν δεύτερο δέρμα και ανεβαίνουν πολύ πιο πάνω από το γόνατο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ BLUES

Από τον Γιάννη Καραγιαννίδη

Μπετόβεν, κάνε πέρα! Την εποχή που οι Beatles ηχογραφούσαν το κομμάτι τους με τον εικονοκλαστικό αυτόν τίτλο — *Roll over Beethoven* — εκείνος που έπρεπε να παραμερίσει δεν ήταν μόνο ο Μπετόβεν αλλά και ο συνθέτης του τραγουδιού, ο Chuck Berry, τραγουδιστής τού rhythm and blues.

Τη στιγμή που οι Rolling Stones «εξομολογούνταν τις στενοχώριες» τους με το *Confessing the Blues*, ομολογούσαν ταυτόχρονα και την επιρροή που είχαν δεχτεί από τον Walter Brown και τον B. B. King.

Κι όταν οι Animals επευφημούσαν τον Big Boss Man, ο «φίνος τύπος» στην πραγματικότητα δεν ήταν άλλος από τον Jimmy Reed.

Και ήταν ο Lightnin' Hopkins εκείνος τον οποίο διέσωζαν οι Lovin' Spoonful βάζοντας το μπλουζ στην μπουκάλα (*Blues in the Bottle*), όπως ήταν ένας νέγρος από το Μισσισσίππι εκείνος που ενέπνευσε στον Bob Dylan το *Fixin' to Die Blues*, ο Bukka White, με αναστολή απολυθείς

από τις Φυλακές Πάρτσμαν. «Περάστε κόσμε» είχαν πει οι Rooftop Singers με τους στίχους και τη μουσική από το *Walk Right In* του Gus Cannon, ενός εργάτη στα κομμεδέντρα από το Μέμφις. Κι από τότε η ελαφρά λαϊκή [popular] μουσική δεν έχει πάψει να παρεισφρέει στο χώρο των μπλουζ.

Η επιρροή του μπλουζ στην ποπ μουσική έχει πάρει τόσο μεγάλες διαστάσεις μετά τα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του 1960, ώστε είναι ήδη αρκετά δύσκολο να την προσδιορίσει κανείς. Κάποια άλλη εποχή, το δωδεκάμετρο και το τρίστιχο κουπλέ ήταν ιδιαίτερο γνώρισμα του μπλουζ, σήμερα αποτελεί κοινό τόπο. Το slide (σλάιντ) στις χορδές της κιθάρας, ο τονισμός στο δεύτερο και τέταρτο μέρος του μέτρου στα ντραμς και η σταυρωτή φουσαρμόνικα [crossed-harp] είναι πια κυρίαρχα στοιχεία στα τραγούδια που εμφανίζονται στους πίνακες επιτυχιών. Η μουσική των συγκροτημάτων του Σικάγο παρουσιάζεται τώρα σε κολλέγια καθώς και στα κλαμπ της βρετανικής νεολαίας, από συγκροτήματα που διαθέτουν ηλεκτρική κιθάρα, ηλεκτρικό μπάσο, φουσαρμόνικα με ενισχυτή και τραγουδιστές που εμπνέονται από το shouting.

Το μπλουζ έχει πια αφομοιωθεί, όπως οι λατινοαμερικανικοί ρυθμοί ή τα κλαυθυρίζοντα σιτάρ των ινδικών ράγγα. Οι τραγουδιστές του μπλουζ αποτελούσαν μέρος του σκηνικού και τους έδινε κανείς τόση σημασία όση και στα μουλάρια που έσερναν το κάρο με την εκκοκκιστική μηχανή ή στα καρπούζια που ωρίμαζαν στα διπλανά χωράφια. Η παρομοίωση αυτή δεν είναι άτοπη, από τη φύση τους οι δημώδεις [folk] μουσικές αποτελούν προϊόν του λαού που τις δημιουργεί και αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητάς του. Υπάρχουν, ακόμη, εκείνοι που αντιμετωπίζουν το μπλουζ ως μουσική διαμαρτυρίας, καθώς κι αυτοί που το βρίσκουν μεμψίμοιρη μουσική άλλοι, πάλι, το κρίνουν πρωταρχικά σημαντικό ως επιρροή στην τζαζ, ενώ δεν λείπουν και

κάποιοι που το χρησιμοποιούν ως πηγή έμπνευσης για τη δική τους μουσική. Από όποια πλευρά και να το δει κανείς, το μπλουζ είναι μια ψυχική κατάσταση και η μουσική που την εκφράζει.

Μπλουζ είναι το μοιρολόι του παρατημένου, η κραυγή ανεξαρτησίας, το πάθος εκείνου που ποθεί ο θυμός του απογοητευμένου και το γέλιο του μοιρολάτρη. Κατά συνέπεια το μπλουζ είναι το προσωπικό συναίσθημα του ανθρώπου που βρίσκει στη μουσική το όχημα μέσα από το οποίο μπορεί να εκφραστεί.

Ταυτόχρονα όμως το μπλουζ είναι και κοινωνική μουσική, μπορεί να προσφέρει διασκέδαση, μπορεί να είναι η μουσική που συνοδεύει το χορό ή το ποτό, η μουσική μιας τάξης στην μειονότητα των μαύρων. Επομένως το μπλουζ μπορεί να δημιουργείτε από από καλλιτέχνες μιας λαϊκής κοινότητας, ανεξαρτήτως αν αυτή βρίσκεται στα βάθη του αγροτικού Νότου ή στα πολυπληθή γκέτο των βιομηχανικών πόλεων.

Ακόμη και μερικοί από τους πιο σημαντικούς μπλούζμεν είναι γνωστοί από δίσκους μόνο— δεν θα μάθουμε ίσως ποτέ τα φυσιογνωμικά χαρακτηριστικά του Texas Alexander, του Pine Top Smith ή του Robert Johnson. Ως σήμερα δεν υπάρχει πλήρης κατάλογος με τα νυχτερινά κέντρα στα οποία εργάζονταν οι μπλούζμεν για πολλά, μάλιστα, δεν υπάρχει κανένα απολύτως στοιχείο: από τις καλύβες και τις παράγκες το μόνο που έχουν αφήσει πίσω τους οι μπουλντόζες και τα συνεργεία κατεδαφίσεων είναι μερικές σκλήθρες ξύλου και κομμάτια σχισμένο πισσόχαρτο. Τα παλιά θέατρα της T.O.B.A. σήμερα έχουν γίνει εκθετήρια αυτοκινήτων, ενώ και τα *medicine show* που έστηναν την τέντα τους στα άδεια οικόπεδα των κωμοπόλεων του Νότου έχουν εκλείψει εντελώς.

ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ VIDEO GAMES

Από την Μαρίνα Γρηγορίου

Τη λίστα με τα 10 πιο δημοφιλή video games δημοσίευσε η DFC Intelligence, ύστερα από μέτρηση της Xfire για τις ώρες παιχνιδιού.

Συγκεκριμένα, το LoL, ξεπέρασε το WoW και μάλιστα, με εντυπωσιακά νούμερα. Δείτε τις ώρες παιχνιδιού, για το Top 10:

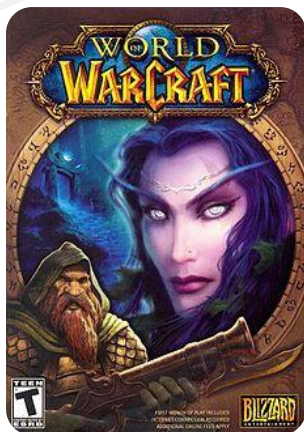
1. League of Legends



Το League of Legends (γνωστό και με την συντομογραφία LoL) είναι ένα βιντεοπαιχνίδι MOBA που αναπτύχθηκε και δημοσιεύθηκε από τους διαχειριστές της εταιρείας Riot Games για τα Microsoft Windows, εμπνευσμένο από το Defense of the Ancients (DotA) και ενός χάρτη του Warcraft III: The Frozen

Throne. Η πρώτη κυκλοφορία ανακοινώθηκε στις 7 Οκτωβρίου 2008, και κυκλοφόρησε επίσημα στις 27 Οκτωβρίου 2009. Το παιχνίδι είναι Free to Play, που σημαίνει ότι είναι ελεύθερο και μπορεί κάποιος να παίξει αρκεί να έχει το παιχνίδι αυτό εγκατεστημένο στον υπολογιστή του. Στο παιχνίδι τον Νοέμβριο του 2011 ήταν εγγεγραμμένοι περισσότεροι από 32 εκατομμύρια παίκτες σε όλο τον κόσμο. Είναι διαθέσιμο σε διαφορετικές γλώσσες, ανάμεσα σε αυτές και τα Ελληνικά από τα τέλη Ιουνίου 2012.

2. World of Warcraft



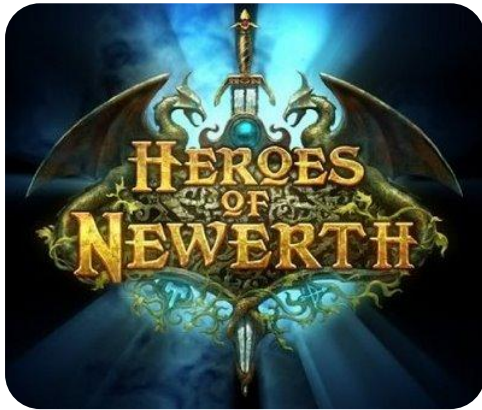
Το World of Warcraft (συντομογραφία: WoW) είναι ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι ρόλων που σχεδιάστηκε από την Blizzard Entertainment και κυκλοφόρησε στις 23 Νοεμβρίου του 2004 στη Βόρεια Αμερική και στις 11 Φεβρουαρίου 2005 στην Ευρώπη. Ανήκει στην κατηγορία των MMORPG (Massively multiplayer online role-playing game, Μαζικά Πολυχρηστικό Διαδικτυακό παιχνίδι ρόλων). Διαδραματίζεται στο σύμπαν μεσαιωνικής φαντασίας του Warcraft, το Azeroth, όπως αυτό παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο ηλεκτρονικό παιχνίδι στρατηγικής Warcraft Orcs & Humans (1994)

3. Minecraft



Το Minecraft είναι ένα παιχνίδι sandbox που αναπτύχθηκε και δημοσιεύθηκε από την εταιρεία Mojang και κυκλοφόρησε για Υπολογιστές στις 18 του Νοεμβρίου του 2011. Αρχικά δημιουργήθηκε από τον Σουηδό προγραμματιστή Markus Persson, γνωστό και σαν Notch, και έκανε το ντεμπούτο του στις 17 Μαΐου του 2009 ως μια «άλφα» έκδοση και στη συνέχεια ακολούθησε μια βήτα έκδοση, που κυκλοφόρησε στις 20 Δεκεμβρίου 2010. Η επίσημη ανακοίνωση ήρθε μετά από κάποια εργασία και την ανάπτυξη του έργου. Το Minecraft εστιάζει στη δημιουργικότητα και την οικοδόμηση, επιτρέποντας στους παίκτες να χτίσουν κατασκευές από κύβους σε έναν τρισδιάστατο (3D) κόσμο

4. Heroes of Newerth



Heroes of Newerth (Hon) είναι ένα multiplayer online αρένα μάχη (MOBA) παιχνίδι βίντεο που αναπτύχθηκε από την S2 Games for Windows, Mac OS X και Linux. Η ιδέα του παιχνιδιού προέρχεται από το Warcraft III: The Frozen Throne προσαρμοσμένο χάρτη Defense of the Ancients και το πρώτο παιχνίδι MOBA title. The S2 Games "κυκλοφόρησε στις 12 Μαΐου 2010 και επανακυκλοφόρησε ως ένα παιχνίδι free-to-play για 29, Ιούλ 2011

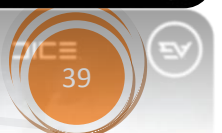
5. Diablo III



Diablo III είναι μια δράση που παίζουν ρόλο-παιχνίδι βίντεο που αναπτύχθηκε και δημοσιεύθηκε από την Blizzard Entertainment. Είναι η τρίτη δόση του franchise Diablo και κυκλοφόρησε στην Αμερική, την Ευρώπη, τη Νότια Κορέα και την Ταϊβάν στις 15 Μαΐου, 2012, και τη Ρωσία στις 7 Ιουνίου, 2012, για τα Microsoft Windows και OS X. Μια έκδοση της κονσόλας κυκλοφόρησε για το PlayStation 3 και Xbox 360 στις 3 Σεπτεμβρίου 2013. Μια έκδοση του PlayStation 4 έχει προγραμματιστεί να κυκλοφορήσει το 2014. Αυτή είναι η πρώτη Blizzard Entertainment και θα δημοσιευθεί από την Square Enix στην Ιαπωνία.

6. Battlefield 3

Το Battlefield 3 είναι το προτελευταίο βιντεοπαιχνίδι της σειράς Battlefield. Η ανάπτυξη του παιχνιδιού έγινε από την DICE και η έκδοσή του από την Electronic Arts. Το παιχνίδι ανήκει στην κατηγορία των First Person Shooters και κυκλοφόρησε για τις πλατφόρμες PC, Playstation 3 και Xbox 360. Το Battlefield 3 έχει τρία modes



παιχνιδιού: singleplayer, co-op και multiplayer. Στο singleplayer ο παίκτης παίρνει το ρόλο 3 χαρακτήρων: του Dmitri "Dima" Mayakovsky, ενός Ρώσου μυστικού πράκτορα, που πρέπει να εμποδίσει την PLR από το να πυροδοτήσει μια πυρηνική βόμβα στην καρδιά του Παρισιού. Ο 2ος χαρακτήρας, ο Jonathan "Jono" Miller, ένας Αμερικάνος δεκανέας των Πεζοναυτών καλείται να αντιμετωπίσει τις δυνάμεις της PLR στην έρημο της Τεχεράνης. Τέλος ο Επιλοχίας Henry 'Black' Blackburn ηγείται μιας πενταμελούς ομάδας σε μια αποστολή εύρεσης και διάσωσης μιας ομάδας Αμερικανών που ερευνούσαν μια πιθανή τοποθεσία χημικών όπλων. Στο multiplayer για PC οι χάρτες είναι χωρητικότητας 64 παικτών, ενώ για τις κονσόλες 24. Τα modes που υπάρχουν είναι το γνωστό από προηγούμενους τίτλους της σειράς Conquest, το Rush και ένα νέο mode, το Team Deathmatch (TDM). Οι κλάσεις είναι 4: Assault, Support, Engineer και Recon, οργάνωση γνωστή από το Battlefield 2142.

7. MapleStory



MapleStory είναι ένα free-to-play, 2D, side-scrolling μαζικά multiplayer online παιχνίδι ρόλων, που αναπτύχθηκε από την εταιρεία της Νότιας Κορέας Wizet. Πολλές εκδόσεις του παιχνιδιού είναι διαθέσιμα για συγκεκριμένες χώρες ή περιφέρειες, και το καθένα έχει δημοσιευθεί από διάφορες εταιρείες όπως η Nexon. Παρά το γεγονός ότι μπορεί κανείς να παίξει το παιχνίδι δωρεάν, μπορεί κανείς να αγοράσει μόνο

μερικές εμφανίσεις χαρακτήρα και βελτιώσεις gameplay από το κατάστημα Cash με πραγματικά χρήματα

8. StarCraft II



StarCraft II: Wings of Liberty είναι μια στρατιωτική επιστημονική φαντασία σε πραγματικό χρόνο παιχνίδι στρατηγικής βίντεο αναπτύχθηκε και κυκλοφόρησε από την Blizzard Entertainment για τα Microsoft Windows και Mac OS X. Η συνέχεια του βραβευμένου 1998 τηλεοπτικό παιχνίδι StarCraft και η επέκτασή της που Brood War, το παιχνίδι κυκλοφόρησε σε όλο τον κόσμο στις 27 Ιουλίου, 2010. Είναι χωρισμένο σε τρεις δόσεις: το παιχνίδι με

βάση τις υπότιτλο Wings of Liberty, ένα πακέτο επέκτασης Καρδιά του Swarm, καθώς και ένα επερχόμενο πακέτο επέκτασης Legacy του Κενού.

9. World Of Tanks



Το World of Tanks (Κόσμος των αρμάτων μάχης) είναι ένα διαδικτυακού παιχνίδι κατασκευασμένο από μια λευκορώσικη εταιρεία ονομαζόμενη Wargaming.net. Το παιχνίδι διαδραματίζεται στη περίοδο του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου και

λίγο παραπέρα μεταπολεμικά. Το παιχνίδι είναι βασισμένο στο πρότυπο free to play, δίνοντας και επιλογή με μικρή επιβάρυνση να παίζεις με μπόνους, ώστε να ανέβεις πιο γρηγορά. Η λογική του παιχνιδιού είναι PVP πρώτου προσώπου. Οπότε οι παίκτες στη ουσία πολεμάνε με άλλους παίκτες σε τυχαία τοπία ελέγχοντας ο καθένας ένα άρμα μάχης (τανκ). Έκανε το ντεμπούτο του ως αθλητικό παιχνίδι στο ίβεντ World Cyber Game 2012. Επιλογές του παιχνιδιού είναι τυπικές, όπως για οποιοδήποτε άλλο παιχνίδι πρώτου προσώπου.

10. Call of Duty: Modern Warfare 3



Το Call of Duty: Modern Warfare 3 είναι ένα βιντεοπαιχνίδι - "σίκουελ" του παιχνιδιού της Infinity Ward Call of Duty: Modern Warfare 2-, το οποίο κυκλοφόρησε στις 8 Νοεμβρίου 2011 από την Activision για Microsoft Windows, Xbox 360, PS3, Wii με συνεργασία την Sledgehammer Games και την Raven Software θα δουλέψει το multiplayer. Η

Sledgehammer στόχευε να φτιάξει ένα απαλλαγμένο από σφάλματα Call of Duty, με βαθμολογίες πάνω από 95%. Τα γεγονότα του gameplay διαδραματίζονται στη Σιβηρία, το Βερολίνο, το Λονδίνο, το Παρίσι, και τη Νέα Υόρκη.

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ 2012-2013

Από τον Δημήτρη Αϊβάζογλου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Το μπεστ-σελερ βιβλίο για την ελληνική λογοτεχνία για το έτος 2012 ήταν το «Χωρίς χειροκρότημα» της Λένας Μαντά το οποίο γράφτηκε στην Αθήνα το 2011 και κυκλοφόρησε στις 6 Μαΐου από της εκδόσεις Ψυχογιός. Το βιβλίο αναφέρεται για την Ειρήνη που πάντα πίστευε αυτό που έλεγε η γιαγιά της: «Το ουράνιο τόξο είναι η σκάλα που χρησιμοποιούν οι ψυχές για να φτάσουν στον ουρανό...». Έτρεχαν μαζί και αναζητούσαν την άκρη του, μικρό κορίτσι εκείνη στο χωριό της κοντά στα σύνορα. Όνειρό της να γίνει δασκάλα, αλλά η μοίρα είχε άλλα γραμμένα. Για να αποφύγει ένα γάμο που της κανονίζει ο πατέρας της, η Ειρήνη θα βρεθεί στην Αθήνα, και δίπλα στη θεία της, τη μεγάλη τραγουδίστρια Βένια, θα γνωρίσει την λάμψη της σόουμπιζ αλλά και το σκοτάδι της. Ο έρωτάς της με τον Μάξιμο θα γίνει βορά στα θηρία των μέσων μαζικής ενημέρωσης κι εκείνη θα τραβήξει πάνω της όλα τα πυρά και όχι μόνο τα τηλεοπτικά

1. Χωρίς χειροκρότημα

Λένα Μαντά

2. Το Φθινόπωρο της Μάγισσας

Καίτη Οικονόμου

3. Τι σου είναι τελικά η αγάπη

Αλκυόνη Παπαδάκη

4. Ανεμώλια

Ισίδωρος Ζουργός

5. Αδειες Κυριακές

Μαρίνα Πετροπούλου

6. Η πρώτη λέξη

Τα 'μαθες;

Βασίλης Αλεξιάκης

7. Όπως ήθελα να ζήσω

Ελήνη Πριοβόλου

8. Κόκκινο κοράλλι

Ρένα Ρώσση-Ζαϊρή

9. Τα σακιά

Ιωάννα Καρύστιανη

10. Άγιοι και Δαίμονες εις ταν πόλιν

Γιάννης Καλπούζος

11. Ου μπλέξεις

Άρης Σφακιανάκης

ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Σε αντίθεση με την ελληνική λογοτεχνία, μεγάλο πάταγο έκανε το βιβλίο του Ουμπέρτο Έκο με το βιβλίο «Το κοιμητήριο της Πράγας» το οποίο εκδόθηκε στις 8 Απριλίου το 2011 και εκδόθηκε στην Ελλάδα από τον εκδοτικό οίκο Ψυχογιός και μεταφράστηκε από την Έφη Καλλιφατίδη. Μεταφράστηκε σε 40 γλώσσες. Το βιβλίο αναφέρεται κατά την διάρκεια του 19ου αιώνα, ανάμεσα στο Τορίνο, το Παλέρμο και το Παρίσι, συναντάμε μια υστερική σατανίστρια, έναν αβά που πεθαίνει δύο φορές, μερικά πτώματα μμέσα σ' έναν υπόνομο του Παρισιού, έναν Γαριβαλδίνo που ονομάζεται Ιππόλυτος Νιέβο και χάθηκε στη θάλασσα κοντά στο Στρόμπολι, το ψεύτικο bordereau του Ντρέιφους για τη γερμανική πρεσβεία, τη σταδιακή μμεγέθυνση του πλαστογραφήματος που έγινε γνωστό ως *Τα Πρωτόκολλα των Σοφών της Σιών*, το οποίο θα εμπνεύσει στον Χίτλερ τα στρατόπεδα εξόντωσης, Ιησούιτες που δολοπλοκούν εναντίον των Μασόνων, Μασόνους, Καρμπονάρους και Ματσινιανούς που στραγγαλίζουν τους παπάδες με τα έντερά τους, έναν Γαριβάλδη αρθρικό και στραβοκάνη, τα σχέδια των Μυστικών Υπηρεσιών του Πιεμόντε, της Γαλλίας, της Πρωσίας και της Ρωσίας, τις σφαγές στο Παρίσι της Κομούνας, όπου ο κόσμος τρώει τα ποντίκια, αηδιαστικά και ρυπαρά στέκια εγκληματιών οι οποίοι, ανάμεσα στους

ατμούς απ' το αφέντι, καταστρώνουν εκρήξεις κι εξεγέρσεις στις πλατείες, ψεύτικες γενειάδες, ψεύτικους συμβολαιογράφους, ψεύτικες διαθήκες, διαβολικές αδελφότητες και μαύρες λειτουργίες. Σχεδόν τριάντα χρόνια μετά *Το όνομα του ρόδου*, το οποίο καθιέρωσε τον Ουμπέρτο Έκο ως έναν από τους σημαντικότερους λογοτέχνες του εικοστού αιώνα, το πολυαναμενόμενο *Κοιμητήριο της Πράγας* αποδεικνύει ότι το ταλέντο του ιδιοφυούς Ιταλού διανοούμενου παραμένει αστείρευτο.

1. Το κοιμητήριο της Πράγας

Umberto Eco

2. Το λουλούδι της Κριμαίας

Julia Gregson

3. Νίτσε 99 μαθήματα καθημερινής φιλοσοφίας

Πέρσυ Άλλαν

4. Η Δύναμη

Byrne Rhonda

5. Το Μυστικό

Byrne Rhonda

6. Το Νησί

Hislop Victoria

7. Σκέτη αναρχία

Woody Allen

8. Κοτσυφοκισσα

Suzanne Colling

9. Άλλα χρώματα

Orhan Pamuk

10. Το δάσος με τα χέρια και τα δόντια

Σπαζοκεφαλιές

Από τον Τιμολέων Λατινόπουλο

1.Ένας διάσημος μάγος ανακοίνωσε πως θα κατάφερνε να περπατήσει πάνω σε μια λίμνη χωρίς να χρησιμοποιήσει κανένα απολύτως βοήθημα.

Όντως τα κατάφερε. Μπορείτε να σκεφτείτε πως;

2.Ο Κύριος Νίκος άδειαζε την αποθήκη του. Ανάμεσα σε όλα τα άλλα έβγαλε έξω κι ένα βαρέλι γεμάτο λάδι που ζύγιζε μαζί με το περιεχόμενο του 30 κιλά. Τι πρόσθεσε ο κύριος Νίκος στο βαρέλι και λίγο μετά αυτό είχε πολύ λιγότερο βάρος ;

3.Βρες μια λέξη που να ξεκινάει απο Φ, να τελειώνει σε Σ και να αποτελείται από ένα γράμμα μόνο.

4.Είναι ένα νεογέννητο μαυράκι που η μητέρα του είναι μαύρη και ο πατέρας του λευκός. Τι χρώμα δόντια θα έχει;

Απαντήσεις στη σελίδα 47.

Ανέκδοτα

Μπαίνει ο Χίτλερ στο κελί των Εβραίων και λέει:

- "Σήμερα θα αλλάξετε σώβρακα!"

- "Ζήτω... Μπράβο Αδόλφε!" Φωνάζουν σαφώς ικανοποιημένοι οι Εβραίοι!

Και συνεχίζει ο Χίτλερ:

- "Εσύ με αυτόν... Εσύ με αυτόν!"

Κυριούλα μπαίνει στον μπακάλη της γειτονιάς, τον καλημερίζει και του ζητάει μισό κιλό τυρί Αλτσχάιμερ.

Εμβρόντητος ο μπακάλης της απαντάει ότι δεν έχουν τέτοιο τυρί.

"Μα πώς!" αναφωνεί η κυριούλα." Προχθές πάλι αγόρασα από σας αυτό

τυρί!"

Ο μπακάλης προσπαθεί να της εξηγήσει ότι μάλλον κάνει κάποιο λάθος,

διότι αυτός ποτέ δεν έχει φέρει τέτοιο τυρί και στο τέλος της λέει:

"Μήπως το αγοράσατε από τον Βασιλόπουλο και δεν το θυμάστε;"

Απογοητευμένη, φεύγει και πάει στον Βασιλόπουλο. Κατευθύνεται στον πάγκο των τυριών και ζητάει και πάλι 1/2 κιλό τυρί Αλτσχάμερ.

Ο υπάλληλος ευγενικότατα της απαντάει ότι δεν έχουν τέτοιο τυρί.

"Μα πώς!" αναφωνεί η κυριούλα. "Προχθές πάλι αγόρασα από σας αυτό τυρί!"

Αφού γίνεται μια ψιλοφασαρία, η κυριούλα ζητά τον διευθυντή του καταστήματος. Έρχεται ο διευθυντής, της επαναλαμβάνει τα ίδια, η κυριούλα έχει πλέον απογοητευτεί πλήρως και ανήμπορη να επιμείνει πλέον, καταλήγει:

"Τι να σας πω βρε παιδιά μου..." Φέρνει το δάχτυλο στο κεφάλι... "Έχω κι αυτό το Έμενταλ που με ταλαιπωρεί...!"

Τραυλός επιβάτης στον εισπράκτορα του λεωφορείου.

-Παπαρακκαλώ πποποπολύ που είννναι η βη στάστιάστιάση;

Μούγκα ο εισπράκτορας. Με κόπο επαναλαμβάνει ο τραυλός την

ερώτηση. Τίποτα ο εισπράκτορας. Ακίνητος. Κάποιος επιβάτης δίνει στον τύπο την πληροφορία που θέλει και όταν κατεβαίνει

γυρίζει αγριεμένος στον εισπράκτορα.

-Τι τον παιδεύεις τον άνθρωπο και δεν του απαντάς; Μια ώρα σε ρωτάει.

Και ο εισπράκτορας.

-Γγγιαττί θθθα νόνόνμιζζζζζε οόόοτι ττττον κοκοκοκορροιδεύω...

1^η Απάντηση:

Η λίμνη ήταν παγωμένη!

2^η Απάντηση:

Μια τρύπα στο κάτω μέρος του!

3^η Απάντηση:

Ο φάκελος!

4^η Απάντηση:

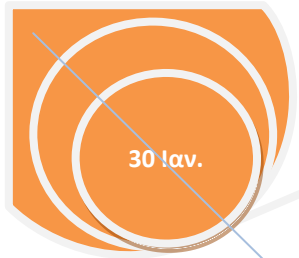
Τα νεογέννητα δεν έχουν δόντια

SUDOKU

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



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



Τα μαθη;

