

21/11/2022

3. +Γνώση: Μια [απολαυστική] σύντομη ιστορία της Ενέργειας

Η οποία ενέργεια (και το κυνήγι της) κινεί, πέρα από αυτοκίνητα και αεροπλάνα, τις κοινωνίες, τους πολιτισμούς, τις επιθυμίες μας, ...

<https://youtu.be/ohfmiUIqY9w>

4. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

Η σελίδα ανανεώθηκε-> προστέθηκε νέα θεματολογία: **Κλασική Μαγεία !!!**

Αριστουργήματα της κλασικής μουσικής σε υπέροχες εκτελέσεις!

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/>

Επίσης, μπορείτε να βρείτε στο αρχείο τις παλαιότερες προτάσεις μας (καθώς και άλλες που δεν χώρεσαν να ανέβουν στο Music (& more) for the weekend)

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. Διαβάστε:

Η Αληθινή αξία του δαχτυλιδιού Υπάρχει μια παλιά ιστορία για ένα παιδί που πήγε να ζητήσει τη βοήθεια ενός σοφού: "Ήρθα, δάσκαλε, γιατί νοιώθω τόσο ασήμαντος που δεν έχω όρεξη να κάνω τίποτα. Μου λένε ότι δεν αξίζω τίποτα, ότι δεν κάνω τίποτα σωστά, ότι είμαι αδέξιος και χαζός. Πως μπορώ να βελτιωθώ; Τι μπορώ να κάνω για να με εκτιμήσουν περισσότερο;" Ο δάσκαλος, χωρίς να τον κοιτάξει, του είπε: "Πόσο λυπάμαι, αγόρι μου. Δεν μπορώ να σε βοηθήσω γιατί πρώτα πρέπει να λύσω ένα δικό μου πρόβλημα. Μετά, ίσως.." και ύστερα από μια παύση συνέχισε : "Αν θέλεις να με βοηθήσεις εσύ, μπορεί να λύσω γρήγορα το πρόβλημά μου και μετά να μπορέσω να σε βοηθήσω." "Ε...μετά χαράς, δάσκαλε" είπε διστακτικά ο νεαρός, νοιώθοντας ότι τον υποτιμούσαν για άλλη μια φορά και μετέθεταν τις ανάγκες του. "Ωραία" συνέχισε ο δάσκαλος. Έβγαλε το δαχτυλίδι που φορούσε στο αριστερό του χέρι και το έδωσε στο αγόρι, λέγοντας : "Πάρε το άλογο που είναι εκεί έξω και τρέξε στην αγορά. Πρέπει να πουλήσω αυτό το δαχτυλίδι για να πληρώσω ένα χρέος. Είναι ανάγκη να πάρεις όσο περισσότερα χρήματα μπορείς για αυτό. Και με κανέναν τρόπο μη δεχτείς λιγότερα από ένα χρυσό φλουρί. Πήγαινε και έλα με το χρυσό φλουρί όσο πιο γρήγορα μπορείς." Ο νεαρός πήρε το δαχτυλίδι κι έφυγε. Μόλις έφτασε στην αγορά άρχισε να προσφέρει το δαχτυλίδι στους εμπόρους που το κοίταζαν με κάποιο ενδιαφέρον, ώσπου ο νεαρός έλεγε τι ζητούσε γι' αυτό. Όταν το παιδί έλεγε "ένα χρυσό φλουρί" άλλοι γελούσαν, άλλοι του γύριζαν τις πλάτες και μόνο ένας γέροντας φάνηκε αρκετά ευγενικός για να μπει στον κόπο να του εξηγήσει ότι ένα χρυσό φλουρί ήταν πάρα πολύ για ένα δαχτυλίδι. Θέλοντας να βοηθήσει, ένας του πρόσφερε ένα ασημένιο νόμισμα κι ένα μπακφένιο τάσι, όμως, ο νεαρός είχε οδηγίες να μη δεχτεί λιγότερα από ένα χρυσό φλουρί κι έτσι απέρριψε την προσφορά. Αφού προσπάθησε να πουλήσει το κόσμημα σε όποιον συνάντησε στο δρόμο του στην αγορά - και σίγουρα θα ήταν πάνω από εκατό άτομα - , παραδέχτηκε την αποτυχία του, καβάλησε το άλογο και γύρισε πίσω. Πόσο θα ήθελε ο νεαρός να είχε ένα χρυσό φλουρί για να το δώσει στο δάσκαλο και να τον γλυτώσει από το πρόβλημά του. Έτσι, θα έπαιφνε κι αυτός τη συμβουλή και τη βοήθεια του δασκάλου. Μπήκε μέσα στην κάμαρη. "Δάσκαλε" είπε, "λυπάμαι. Είναι αδύνατο να τα καταφέρω. Ίσως να μπορούσα να πάρω δύο ή τρία ασημένια, όμως, νομίζω ότι δεν μπορώ να γελάσω

κανέναν για την πραγματική αξία του δαχτυλιδιού." "Αυτό που είπες είναι πολύ σημαντικό, νεαρέ μου φίλε" απάντησε χαμογελώντας ο δάσκαλος. "Πρέπει πρώτα να μάθουμε την αληθινή αξία του δαχτυλιδιού. Καβάλησε πάλι το άλογο και πήγαινε στον κοσμηματοπώλη. Ποιος άλλος θα ξέρει καλύτερα; Πες του ότι θέλεις να το πουλήσεις και ρώτησέ τον πόσα μπορεί να πιάσει. Όμως, μην του το πουλήσεις όσα κι αν σου προσφέρει. Γύρισε πίσω με το δαχτυλίδι." Ο νεαρός καβάλησε το άλογο κι έφυγε πάλι. Ο κοσμηματοπώλης εξέτασε το δαχτυλίδι στο φως του κεριού, το κοίταξε με το φακό, το ζύγισε και μετά είπε στο παιδί: "Πες στο δάσκαλο, αγόρι μου, ότι αν θέλει να το πουλήσει αμέσως, δεν μπορώ να του δώσω παραπάνω από πενήντα οχτώ χρυσά φλουριά για το δαχτυλίδι του." "Πενήντα οχτώ χρυσά;" φώναξε το παιδί. "Ναι" απάντησε ο κοσμηματοπώλης. "Βέβαια, με λίγη υπομονή θα μπορούσαμε να βγάλουμε γύρω στα εβδομήντα χρυσά φλουριά, όμως, αν είναι επείγον..." Ο νεαρός έτρεξε συγκινημένος στο σπίτι του δασκάλου να του πει τα καθέκαστα. "Κάθισε" του είπε ο δάσκαλος αφού τον άκουσε. "Είσαι κι εσύ σαν αυτό το δαχτυλίδι. Ένα πολύτιμο και μοναδικό κόσμημα. Και σαν τέτοιο, πρέπει να σ' εκτιμήσει ένας αληθινός ειδικός. Γιατί στη ζωή σου γυρίζεις εδώ κι εκεί ζητώντας να εκτιμήσει ο καθένας την πραγματική σου αξία;" Και μ' αυτά τα λόγια, έβαλε πάλι το δαχτυλίδι στο μικρό του δάχτυλο του αριστερού του χεριού. *****

Είσαι φτιαγμένος από ταλέντα, σοφία και αγάπη. Είσαι όλα όσα αναζητάς, τα έχεις όλα μέσα σου. Ποτέ δεν μας χαρακτηρίζει αυτό που μας κάνουν οι άλλοι, μας χαρακτηρίζει αυτό που επιστρέφουμε εμείς στους άλλους. Αν έχω την πεποίθηση ότι δεν αξίζω, τότε το υποσυνείδητό μου θα κάνει τα πάντα για να επιβεβαιώσει αυτή μου την πεποίθηση. Είναι αναγκαίο να αλλάξουμε τις περιοριστικές μας πεποιθήσεις, γιατί μας κοστίζουν πολύ πόνο. Οι πεποιθήσεις μας γίνονται συναισθήματα, τα συναισθήματα γίνονται συμπεριφορές, οι συμπεριφορές φέρνουν αποτελέσματα. Για να αλλάξουμε τα αποτελέσματα που παίρνουμε από τις πράξεις μας, χρειάζεται να αλλάξουμε τις πεποιθήσεις που έχουμε. Αντί να ζητάμε την αποδοχή από τους γύρω μας, χρειάζεται να δώσουμε εμείς οι ίδιοι την αποδοχή στον εαυτό μας, όχι όταν θα αποκτήσουμε χρήματα, όχι όταν θα πετύχουμε εκείνο ή το άλλο, αλλά ΤΩΡΑ έτσι όπως ακριβώς είμαστε αυτή τη στιγμή, να αποδεχτούμε τον εαυτό μας και αν το κάνουμε αυτό, τότε και οι άλλοι γύρω μας θα αρχίσουν να μας δείχνουν την αποδοχή τους.

Χόρχε Μπουκάι Από το βιβλίο του "Να σου πω μια ιστορία"

καλή ακρόαση

Ανεμολόγιο

Θάνος Μικρούτσικος (σύνθεση, ερμηνεία)

Κώστας Τριπολίτης (στίχοι)

<https://youtu.be/2ZMBUDXANQ8?t=5>

28/11/2022

2. **+Γνώση:** Της Κλιματικής Δικαιοσύνης | Yiannis Sarakatsanis

Κι όμως! Η κλιματική αλλαγή και η (ενδεχόμενη) καταστροφή του πλανήτη ίσως είναι η μεγάλη ευκαιρία της ανθρωπότητας για να σωθεί!

Και το μυστικό είναι: η “Κλιματική Δικαιοσύνη”.

Spoiler: Κάτι πιο εύκολο απ’ ό,τι νομίζετε!

<https://youtu.be/3pZBrBNsokI>

3. **+Γνώση:** (λίγη ακόμα): Ο (Πραγματικός) Λόγος Που Δεν Μειώνεται Ο ΦΠΑ

| Greeconomics

ή...

Πόσα πιάτα μακαρόνια μπορούμε να φάμε τελικά, αν μειωθεί η τιμή τους ;!

Με απλά λόγια, χρησιμοποιώντας βασικά οικονομικά απαραίτητα για την κατανόηση της καθημερινότητας μας.

<https://youtu.be/tZUAbQNF60>

4. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε:**

Επέστρεφε

*Επέστρεφε συχνά και παίρνε με,
αγαπημένη αίσθησις επέστρεφε και παίρνε με —
όταν ξυπνά του σώματος η μνήμη,
κι επιθυμία παλιά ξαναπερνά στο αίμα·
όταν τα χείλη και το δέρμα ενθουμούνται,
κι αισθάνονται τα χέρια σαν ν' αγγίζουν πάλι.*

*Επέστρεφε συχνά και παίρνε με την νύχτα,
όταν τα χείλη και το δέρμα ενθουμούνται...*

Κ.Π. Καβάφης *bonus track: με τη φωνή της Έλλης Λαμπέτη*

καλή ακρόαση

Στέρεο Νόβα | Ηλίθια Αστεία

<https://youtu.be/bY4s4b-4UCc>

05/12/2022

3. +Γνώση: Υπάρχουν Χρώματα στο Σύμπαν; | Astronio

Υπάρχουν τα χρώματα στην πραγματικότητα ή είναι δημιουργήματα του εγκεφάλου μας; Είναι αληθινά τα χρώματα που βλέπουμε στις αστροφωτογραφίες; ...και πολλά ακόμα σε αυτό το βίντεο που είναι αφιερωμένο στα χρώματα!

<https://youtu.be/zWmeuEPsBrE>

4. +Γνώση (λίγη ακόμα): This Is How You Can Tell A Full Moon Is Coming

Πως μπορείς να ξέρεις αν το φεγγάρι γεμίζει

https://youtu.be/TZEn4Y3_GLo

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. Διαβάστε:

Έχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα, ζωγράφισε τον παράδεισο και μπες μέσα. Νίκος Καζαντζάκης

καλή ακρόαση

Μανώλης Λιδάκης | Άστρα μη με Μαλώνετε

<https://youtu.be/OMeV2kZLdj4>

12/12/2022

3. **+Γνώση: Το Δίλημμα του Φυλακισμένου** | Καθημερινή Φυσική

Η Θεωρία Παιγνίων είναι ένα διεπιστημονικός κλάδος των μαθηματικών, των οικονομικών, της πολιτικής επιστήμης, της βιολογίας και της ψυχολογίας.

Εν συντομία, είναι η μελέτη της λήψης αποφάσεων σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον. Αυτό το βίντεο είναι ένα από τα θέματα που συνήθως χρησιμοποιούνται ως εισαγωγικά στη Θεωρία Παιγνίων.

<https://youtu.be/17o8CleXV2Y>

4. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε: Όσο μπορείς**

Κι αν δεν μπορείς να κάμεις την ζωή σου όπως την θέλεις,

τούτο προσπάθησε τουλάχιστον όσο μπορείς: μην την εξευτελίζεις μες στην πολλή συνάφεια του κόσμου, μες στες πολλές κινήσεις κι ομιλίες.

Μην την εξευτελίζεις πηαίνοντάς την, γυρίζοντας συχνά κι εκθέτοντάς την στων σχέσεων και των συναναστροφών την καθημερινή ανοησία, ως που να γίνει σα μια ξένη φορτική..

Κ.Π. Καβάφης

καλή ακρόαση

Νίκος Παπάζογλου | Παράβαση

<https://youtu.be/D03WvPTq-Lo>

19/12/2022

2. **+Γνώση: Τί είναι "Τυχαίο"** | Veritasium

Πόσο μπορούμε να συμπυκνώσουμε την πληροφορία; Είναι το μέλλον του σύμπαντος προκαθορισμένο;

<https://youtu.be/sMb00Iz-lfE>

3. (λίγη ακόμα) **+Γνώση: Πόση πληροφορία υπάρχει;**

Υπάρχουν γλώσσες που είναι περισσότερο πλούσιες από άλλες;

<https://youtu.be/zUDqI9PJpc8>

4. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [less is more]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε:**

από τα "Δεκαέξι χαϊκού"

Γράφεις· το μελάνι λιγότεψε η θάλασσα πληθαίνει.

Γιώργος Σεφέρης

καλή ακρόαση

Θανάσης Παπακωνσταντίνου | **Ο ελάχιστος εαυτός**

https://youtu.be/GG8DryZqN_M

09/01/2023

Καλώς ήρθε το 2023!

Ας είναι ένα δημιουργικό έτος, μια νέα αρχή

2. Εκπαιδευτικές Δράσεις του σχολείου μας τη χρονιά που μας πέρασε

Ένα μικρό μέρος από όσα κάναμε παρέα το προηγούμενο έτος

Δείτε εδώ: <https://blogs.sch.gr/6epal-patras/2022/12/29/ekpaideytikes-drases-ti-chronia-poy-mas-perase/>

3. +Γνώση: Η κότα έκανε το αυγό ή το αυγό την κότα; 🐣 | Καθημερινή Φυσική

Το γνωστό ερώτημα. Για να δούμε...

<https://youtu.be/6qURy4XU2Io>

4. +Γνώση (λίγη ακόμα): There Was No First Human | Be Smart

Αν ακολουθήσεις το γενεαλογικό σου δέντρο 185 εκατομμύρια γενιές πίσω μέσω της εξέλιξης, δεν θα έβλεπες έναν άνθρωπο, ένα πρωτεύον θηλαστικό ή έστω ένα θηλαστικό.

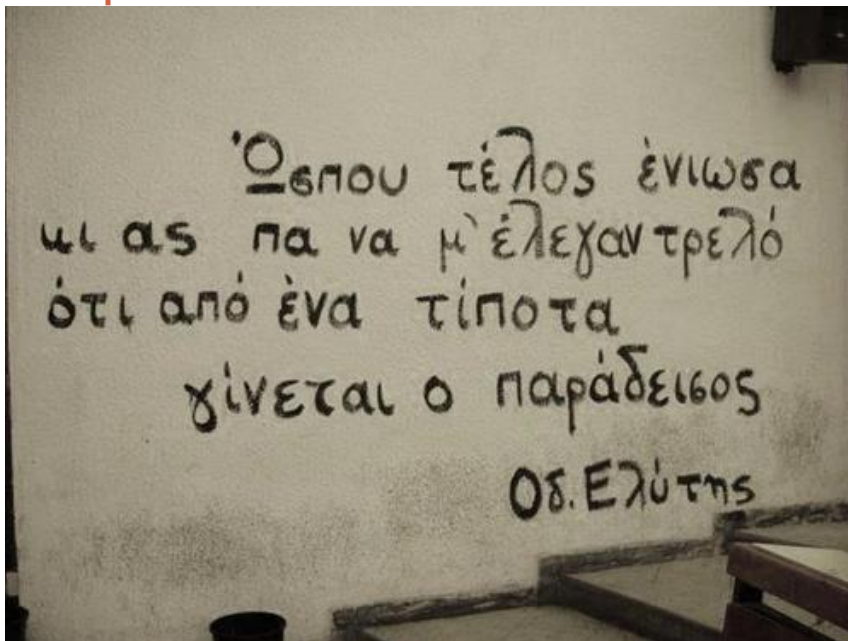
Θα κοιτούσες ένα ψάρι. Οπότε, πού κατά μήκος αυτής της γραμμής εμφανίζεται ο πρώτος άνθρωπος; Η απάντηση μπορεί να σας εκπλήξει!;

<https://youtu.be/xdWLhXi24Mo>

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [moving between]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. Διαβάστε:



καλή ακρόαση

Συ μου 'μαθες πώς αγαπούν

Ερμηνεία: Μελίνα Κανά

Στιχοι - Μουσική: Θανάσης Σκορδαλος

<https://youtu.be/CRC9bDf3boU>

16/01/2023

2. **+Γνώση: Πώς Πέθαναν οι Θεοί του Ολύμπου; | Ελληνική Μυθολογία**

Πέθαναν οι Θεοί του Ολύμπου; Ποιο ήταν το τέλος τους; Έγινε κάποια μεγάλη μυθική μάχη ή κάτι άλλο που ανήκει στην ιστορία και όχι στο μύθο;

Σημείωση: η εκπληκτική φωτογραφία στο πρώτο λεπτό είναι της Ελληνίδα φωτογράφου με διεθνή αναγνώριση Nelly (Νέλλη Σουγιουλτζόγλου) [λήψη:1929 / Ακρόπολη Αθηνών]

<https://youtu.be/xDHGTQUPFF4>

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα): Το Οντολογικό Επιχείρημα και η ύπαρξη του Θεού**

Μια κατανοητή εξήγηση του θέματος - καλώς ήρθατε στον κόσμο της φιλοσοφίας

<https://youtu.be/lGq2nbpBHM4>

4. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [ανεπαίσθητες κινήσεις]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε:**

‘Ο κόσμος μόνο όταν τον μοιράζεσαι
υπάρχει...’

Τάσος Λειβαδίτης

καλή ακρόαση

Ιουλία Καραπατάκη | Φύλλα Αλκαλικά

Στίχοι: Άλκης Αλκαίος Μουσική: Σωκράτης Μάλαμας

<https://youtu.be/mY7nbuSFBNs>

23/01/2023

2. +Γνώση: Τρεις αρχές για ασφαλέστερη Τεχνητή Νοημοσύνη | Stuart Russel / Ted Talk

Μία διασκεδαστική παρουσίαση ενός σύνθετου προβλήματος! (υπάρχουν διαθέσιμοι ελληνικοί υπότιτλοι)

<https://youtu.be/EBK-a94IFHY>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): ChatGPT: Πώς μια εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης ξαναγράφει τους κανόνες στην εκπαίδευση | The New York Times - Kalley Huang

Ένα μικρό αλλά πολύ σημαντικό άρθρο για τις διαθέσιμες σήμερα Εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης (και τις άμεσες ή κοντινές στο χρόνο μεταβολές που θα επιφέρουν).

<https://www.kathimerini.gr/world/562232422/chatgpt-pos-mia-efarmogi-technitis-noimosynis-xanagrafei-toys-kanones-stin-ekpaideysi/>

4. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [παιχνίδια αγάπης σε έναν γαλλικό κήπο]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. Διαβάστε:

Ουλαλούμ

Ήταν σαν να σε πρόσμενα κυρά,
απόψε που δεν έπνεε όξω ανάσα,
κι έλεγα θάρθει απόψε απ' τα νερά, κι' από τα δάσα!

Θάρθει, αφού φτεράει μου η ψυχή,
αφού σπαρτάει το μάτι μου σαν ψάρι,
και θα μυρίζει ήλιο και βροχή και νειό φεγγάρι!...

Και να το κάθισμά σου συγυρνώ,
στολνάω την κάμαρά μου αγριομέντα,
και νά με κι' όλας σου αρχινώ χρυσή κουβέντα:

πως να, θα μείνει ο κόσμος με το «μπα!»
που μ' έλεγε τρελλό, πως είχες γίνει
ατμός και —τάχα— σύννεφο θαμπό
μπρος στη σελήνη

Νύχτωσε και δεν φάνηκες εσύ,
κίνησα να σε βρω στο δρόμο —ώϊμένα—
μα σκούνταφτες όπου γω σκούνταφτα- χρυσή
κι εσύ με μένα.

Τόσο πολύ σ' αγάπησα κυρά,
που άκουγα διπλά τα βήματά μου,
πάταγα γω (τυφλός) μες στα νερά;
— κι εσύ κοντά μου...

Γιάννης Σκαρίμπας

καλή ακρόαση

Μαρία Παπαγεωργίου | Ο Κηπουρός

Στίχοι - Μουσική: Παύλος Παυλίδης

<https://youtu.be/fUcpf8j4HRw>

30/01/2023

2. **+Γνώση: Για μια νέα φιλοσοφία | Astronio Special**

"Δεν μας μένει πια καιρός για τέτοιες παλιές αντιλήψεις, που κρατούν τα φτερά μας κλειστά"

<https://youtu.be/86b9BsnA6lc>

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα): Ταξίδια στον Χωροχρόνο | Δρ Γιώργος Παππάς, Δρ Κοσμάς Γαζέας | Astronio Live**

Συζητούμε για τη Θεωρία της Σχετικότητας και τις εφαρμογές της στην Αστροφυσική

<https://youtu.be/jWvJadnGx0g>

4. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [ανεπαίσθητες κινήσεις]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε:**

Το Μονόγραμμα (απόσπασμα)

III.

Έτσι μιλώ για σένα και για μένα

Επειδή σ' αγαπώ και στην αγάπη ξέρω

Νά μπαίνω σάν Πανσέληνος

Από παντού, για τό μικρό τό πόδι σου μέσ στ αχανή
σεντόνια

Νά μαδάω γιασεμιά κι έχω τή δύναμη

Αποκοιμισμένη, νά φυσώ νά σέ πηγαίνω

Μές από φεγγαρά περάσματα και κρυφές τής θάλασσας στοές

Υπνωτισμένα δέντρα μέ αράχνες πού ασημίζουμε

Ολόκληρο το Μονόγραμμα: <https://schoolpress.sch.gr/periodista/files/2022/02/%CE%A4%CE%BF-%CE%9C%CE%BF%CE%BD%CF%8C%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%B1.pdf>

Λίγα λόγια για "Το Μονόγραμμα" του Οδ. Ελύτη - ένα σύμπαν που διαστέλλεται

http://stigmalogou.blogspot.com/2013/06/blog-post_21.html

Οδυσσέας Ελύτης (1971)

καλή ακρόαση

Σεμέλη Παπαβασιλείου | Ο κόσμος σου να είμαι εγώ

Μουσική: Μάνος Χατζιδάκις Στίχοι: Νίκος Γκάτσος Τραγούδι: Κιθάρα: Δημήτρης Λάππας Κιθάρα: Σωκράτης Μάλαμας

<https://youtu.be/R-9Q2Kvu6c>

06/02/2023

2. +Γνώση: Γιατί δε μπορούμε να περπατήσουμε στο νερό; | Mad Science Lab #1

Έλα μου ντε;

<https://youtu.be/5mACEHTry50>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Γιατί είναι σκοτεινά τη νύχτα; 🌙 | Καθημερινή Φυσική

Το φως της γνώσης θα μας βοηθήσει να δούμε

<https://youtu.be/B-gxdd4cAMg>

4. Συμμετοχή μαθητών/μαθητριών μας στην Α΄ Φάση των Πανελληνίων Σχολικών Πρωταθλημάτων (φωτο)

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/2023/02/03/symmetochi-stin-a-fasi-ton-panellinion-scholikon-protathlimaton-g-e-l-amp-amp-epa-l-elladas-kyproy-sch-etoys-2022-23/>

Τους ευχαριστούμε πολύ για την εκπληκτική παρουσία τους και απόδοση στον αγωνιστικό χώρο, καθώς και για το εξαιρετικό αθλητικό πνεύμα που επέδειξαν.

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [αντίρροπες δυνάμεις]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/2023/02/03/music-for-the-weekend/>

6. Διαβάστε:

Ανθισμένη αμυγδαλιά

Έκούνησε την ανθισμένη μυγδαλιά
μέ τὰ χεράκια της
κι έγέμισε ἀπὸ ἄνθη ἢ πλάτη, ἢ ἀγκαλιὰ
καὶ τὰ μαλλάκια της.

Ἄχ! χιονισμένη σὰν τὴν εἶδα τὴν τρελλὴ
γλυκὰ τὴ φίλησα,
τῆς τίναξα τὰ ἄνθη ἀπ' τὴν κεφαλὴ
κι ἔτσι τῆς μίλησα:

-Τρελλὴ νὰ φέρεις στὰ μαλλιὰ σου τὴ χιονιὰ
τὶ τόσο βιάζεσαι;
Μόνη της θεὸ νὰ ῥθεῖ ἢ βαρυχειμωνιά,
δὲν τὸ στοχάζεσαι;

Τοῦ κάκου τότε θὰ θυμᾶσαι τὰ παλιὰ
τὰ παιχιδάκια σου,
κοντὴ γριούλα μὲ τὰ κάτασπρα μαλλιὰ
καὶ τὰ γυαλάκια σου.

Γεώργιος Δροσίνης

καλή ακρόαση

Μαρίζα Ρίζου | Ζητάτε να σας πω

Στίχοι / Μουσική: Αττίκ

<https://youtu.be/EFrEYt9M3k0>

13/02/2023

3. +Γνώση: Έχει το σύμπαν σκοπό; | The Skeptic Theory feat. Astronio

Γίνονται όλα για κάποιο λόγο και τίποτα δεν γίνεται τυχαία; ή μήπως όχι;

<https://youtu.be/vW4Rfxz1CGU>

4. +Γνώση (λίγη ακόμα): Ένα παιδί μετράει τους τσαρλατάνους: Αστρολογία και ψευδοεπιστημονική παραφροσύνη | The Mad Scientist

Η αστρολογία ήταν και παραμένει μια ψευδοεπιστήμη και σε αυτό το επεισόδιο θα δούμε κατά πόσο τα στοιχεία που χρησιμοποιούν οι αστρολόγοι για να υποστηρίξουν τη πρακτική έχουν την οποιαδήποτε βάση.

<https://youtu.be/vwu002-nvzq>

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [άγριοι χοροί - ιερά τέρατα]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. Διαβάστε:

Για να πείσεις κάποιον για την αλήθεια δεν αρκεί να την επισημάνεις, αλλά να του δείξεις το μονοπάτι που οδηγεί από το σφάλμα στην αλήθεια.

Ludwig Wittgenstein,
1889-1951 / Αυστριακός φιλόσοφος

καλή ακρόαση

Μανώλης Λιδάκης | Γι' αυτό έγινε ο κόσμος μάτια μου

Στίχοι - Μουσική: Κώστας Λειβαδάς

<https://youtu.be/sBaSui8UXP8>

Τραγούδι που φτιάχτηκε με έμπνευση και στοίχους από το ποίημα του Τάσου Λειβαδίτη_

[Συγχώρα με, αγάπη μου"](#)

20/02/2023

2. Επίδοση Βαθμολογίας Α΄ Τετραμήνου

Τη **Δευτέρα 20 Φεβρουαρίου** και από ώρα **11:00-14:00**, οι γονείς / κηδεμόνες των μαθητών μας μπορούν να προσέρχονται στο χώρο του σχολείου, για την επίδοση της βαθμολογίας του Α΄ τετραμήνου του Σχολ. Έτους 2022- 23 και επιπλέον να ενημερωθούν από τους εκπαιδευτικούς.

3. +Γνώση: Η γάτα του Σρέντινγκερ και οι ερμηνείες της Κβαντικής Φυσικής

| Καθημερινή Φυσική Ο Richard Feynman κάποτε είπε «Νομίζω πως είναι ασφαλές να πω πως κανείς δεν καταλαβαίνει την κβαντομηχανική»...

Αλλά για κάποιο λόγο είναι μία πολύ πετυχημένη θεωρία για την περιγραφή της λειτουργίας του υποατομικού κόσμου μας

<https://youtu.be/rFjLz7F0Mjc>

4. +Γνώση (λίγη ακόμα): Σπουδαία Μυαλά: R. Feynman - Η Αβεβαιότητα της Γνώσης

Συνεχίζουμε με υπέροχους ανθρώπους: Ο Ρίτσαρντ Φίλλιπς Φάινμαν (Richard Feynman, 11/5/1918 - 15/2/1988), ήταν ένας από τους σημαντικότερους θεωρητικούς φυσικούς...

<https://youtu.be/94Cfmk4JHBo>

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [αβεβαιότητες]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. Διαβάστε:

Το μέλλον δεν είναι περισσότερο αβέβαιο από το παρόν.

Walt Whitman

Αμερικανός ποιητής (1819-1892)

καλή ακρόαση

Ματούλα Ζαμάνη | Ramon

Μουσική - Στίχοι: Θανάσης Παπακωνσταντίνου

https://youtu.be/l9Q4hyn5_VY

27/02/2023

• **2. +Γνώση: Συναισθηματική Νοημοσύνη | The Skeptic Theory**

Λογική και Συναισθήμα: Πώς κάποιες συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν στο να καλυτερέψουμε την ζωή μας>>

<https://youtu.be/0oGHdenErCU>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Η μεταμορφωτική δύναμη της κλασικής μουσικής - Benjamin Zander [TEDtalks]

Ο Benjamin Zander έχει δύο μεταδοτικά πάθη: την κλασική μουσική και να μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε την ανεκμετάλλευτη αγάπη μας για αυτήν,

-και κατ' επέκταση- την αναξιοποίητη αγάπη μας για όλες τις νέες δυνατότητες, νέες εμπειρίες, νέες συνδέσεις.

<https://youtu.be/r9LCwl5iErE>

4. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [ενσυναίσθηση]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. Διαβάστε:

Οι άνθρωποι μπορεί να μη θυμούνται τι έκανες ή τι τους είπες, αλλά πάντα θα θυμούνται πώς τους έκανες να αισθανθούν.

Maya Angelou

Αφροαμερικανίδα ποιήτρια (1928-2014)

καλή ακρόαση

Μανώλης Λιδάκης | Νιώσε με

Στίχοι: Μανώλης Ρασούλης Μουσική: Πέτρος Βαγιόπουλος

<https://youtu.be/sHFjEL3a3IE>

06/03/2023

[στις 28 Φεβρουαρίου 2023 συνέβη το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη]

2.αυτή την εβδομάδα έχουμε μείνει χωρίς λόγια...

("ένα κράτος που σκοτώνει τα παιδιά του") ...

3. ...

4...

5... <https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. **Διαβάστε:**

Κωστής Παλαμάς

1859-1943 / Έλληνας ποιητής, πεζογράφος, θεατρικός συγγραφέας, ιστορικός και κριτικός της λογοτεχνίας

Ο θάνατος της κόρης

Γνωρίζω κάποια μυστικά που δεν τα ξέρουν άλλοι!

Αφού ξεχώρισες απ' την αγιάλη,
απ' την αγιάλη του Παντός —πριν της ζωής το κύμα
σε ρίξει στ' ακρογιαλία μας με κόρης αγνό σχήμα,—
αφού ξεχώρισες, Ψυχή λευκή σα Γαλαξίας,
απ' τη γαλήνη της ανυπαρξίας,
ένιωσες πρώτα τη ζωή μέσα στην γη τα βάθη,
ακίνητη, άνεργη, θολή, και δίχως νου και πάθη.

Πετράδι πρωτοβρέθηκες βαθιά σ' ανήλια μέρη,
και μιαν ημέρα σκόρπισες λευκή φεγγοβολιά·
μα πριν στολίσεις κανενός το χέρι,
και στέμμα πριν πλουτίσεις βασιλιά,
η Μοίρα ήρθε τη λάμψη σου να κόψει,
και χάθηκες, κι άλλαξες όψη.

Κι ακόμ' ανέβης ένα σιαλοπάτι,
τη σιάλα την τεράστια, τη Ζωή,
κι έγινες κρίνο ολόλευκον· αλλά προτού ένα μάτι
να σ' αντικρίσει, και προτού να σε χαϊδέψει μια πνοή,
η Μοίρα σε ξερίζωσε, μαράθηκες, και πάλι
μορφήν επήρες άλλη.

Άλλη ακριβότερη μορφή με πιο σοφά στολίδια,
και, κύκνος, γλυκοτάραξες της λίμνης τα νερά·
αλλ' όμως πριν ανοίξεις τα φτερά
γοργά για μακρινά ταξίδια,
η Μοίρα κάρφωσε το πέταμά σου,
και πέθανες, κι ανοίχτηκαν άλλοι ουρανοί μπροστά σου.

Άλλοι ουρανοί κατάβαθοι και ασύγκριτοι, κι εφάνης
στα νυχτωμένα μάτια μας ολόφωτη παρθένα·
αλλ' όμως πριν να κάνεις
την ευτυχία μιας καρδιάς που είχε πλαστεί για σένα,

της Μοίρας ήταν η βουλή,
και σ' έβαλαν να κοιμηθείς πάλι βαθιά στο χώμα...
Ψυχή, ποιό σχήμα σε προσμένει ακόμα;
Ποιός κόσμος εντελέστερος, παρθένα, σε καλεί;

—Αλλά γνωρίζω κάποια μυστικά
που δεν τα ξέρουν άλλοι...—
Δεν αρμενίζεις πλέον γλυκά γλυκά,
δε σε τραβάει κανένα περιγιάλι,
δεν έχεις πια καρδιά, ευωδιά και ακτίνες και φτερά,
και δε σε ξεχωρίζει πια θωριά, ομορφιά καμία,
δε σε μεθάει του κόσμου πια η χαρά,
του κόσμου δε σε δέρν' η τρικυμία.

Τίποτε πλέον τ' όνειρο του κόσμου, —όνειρο πλάνο—
πια τίποτε στα μάτια σου δε θα το ξαναφέρει,
και πια ν' απλώσει δε μπορεί, Ψυχή, σ' εσένα επάνω
η Μοίρα σιδερένιο χέρι.

Η θεία του Παντός δικαιοσύνη,
η ολάγρευπη, την άφραστην ανάπαυση σου δίνει,
γιατί από τη στιγμή τη μακρινή
που ήρθες, ξεχώρισες, Ψυχή λευκή σα Γαλαξίας,
απ' τη γαλήνη της ανυπαρξίας,
άδολη, πάναγνη έζησες, έλαμψες, μοσχομύρισες.
Γι' αυτό μες στη γαλήνη την παντοτινή,
μες στην ασάλευτη γαλήνη εγύρισες!

Η εκπληκτική του μελοποίηση:

καλή ακρόαση

Ποίηση: Κωστής Παλαμάς | Ο θάνατος της κόρης

Μουσική σύνθεση και πιάνο: Γιάννης Αρχιμανδρίτης

Τραγούδι: Μαρία Λυμπεράκου

<https://youtu.be/AfS-ybINdGE>

13/03/2023

2. ...

3. ...

4. ...αυτή την εβδομάδα θέλουμε τα λόγια να γίνουν ποίηση...
(“μιας και η οργή μας κυκλώνει”)

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο
<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>
[μνησιπήμων πόνος: ο πόνος που γεννάει η μνήμη των παθημάτων]

6. Διαβάστε:

Γιώργος Σεφέρη

1900-1971, Έλληνας διπλωμάτης και ποιητής και ο πρώτος Έλληνας που τιμήθηκε με Νόμπελ Λογοτεχνίας

«Ο τελευταίος σταθμός» [αποσπάσματα] (Cava dei Tirreni, 5 Οκτωβρίου '44)

...ν' ακούει τα τουμπελέκια κάτω απ' το δέντρο του μπαμπού,
καθώς χορεύουν οι αυλικοί με τερατώδεις προσωπίδες.

Όμως ο τόπος που τον πελεκούν και που τον καίνε σαν το πεύκο, και τον βλέπεις
είτε στο σκοτεινό βαγόνι, χωρίς νερό, σπασμένα τζάμια, νύχτες και νύχτες
είτε στο πυρωμένο πλοίο που θα βουλιάζει καθώς το δείχνουν οι στατιστικές,
ετούτα ρίζωσαν μες το μυαλό και δεν αλλάζουν

...

ένα παρθένο δάσος σκοτωμένων φίλων το μυαλό μας.

**Κι αν σου μιλώ με παραμύθια και παραβολές
είναι γιατί τ' ακούς γλυκότερα, κι η φρίκη
δεν κουβεντιάζεται γιατί είναι ζωντανή
γιατί είναι αμίλητη και προχωράει·
στάζει τη μέρα, στάζει στον ύπνο
μνησιπήμων πόνος.**

καλή ακρόαση

Παύλος Σιδηρόπουλος | Κάποτε θα 'ρθουν να σου πουν

Μουσική: Μίκης Θεοδωράκης

Στίχοι: Λευτέρης Παπαδόπουλος

<https://youtu.be/6MKyuJyUoqY>

3. > 21 Μαρτίου Παγκόσμια ημέρα ποίησης - Ο Σύνδεσμος Φιλολόγων περιοχής Πατρών και το Πολύεδρο γιορτάζουν την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης Τρίτη 21 Μαρτίου στις 7:00 μ.μ. Ποιητές και φίλοι, αναγνώστες της ποίησης διαβάζουν ένα αγαπημένο τους ποίημα. Την εκδήλωση θα πλαισιώσει μουσικά η ορχήστρα νυκτών εγχόρδων του μουσικού σχολείου Πατρών με μαέστρο τον κ. Γεώργιο Γεωργιάδη. Η ποίηση είναι μια πόρτα ανοιχτή. Πολλοί κοιτάζουν μέσα χωρίς να βλέπουν τίποτα και προσπερνούν. Όμως μερικοί κάτι βλέπουν, το μάτι τους αρπάζει κάτι και μαγεμένοι πηγαίνουν να μπουν....

4. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

[δεν υπάρχουν / ευκαιρία να ψάξετε]

5. Διαβάστε:

Χόρχε Μπουκάι

Ο Χόρχε Μπουκάι είναι γιατρός, ψυχοθεραπευτής της σχολής Γκεστάλτ και συγγραφέας γεννημένος στην Αργεντινή.

Ο αλυσοδεμένος ελέφαντας

...Όταν ήμουν μικρός μου άρεσε πολύ το τσίρκο, και στο τσίρκο μου άρεσαν πιο πολύ τα ζώα. Μου έκανε τρομερή εντύπωση ο ελέφαντας που, όπως έμαθα αργότερα, είναι το αγαπημένο ζώο όλων των παιδιών. Στην παράσταση, το θεόρατο ζώο έκανε επίδειξη του τεράστιου βάρους του, του όγκου και της δύναμής του... Όμως, μετά την παράσταση και λίγο προτού επιστρέψει στη σκηνή, ο ελέφαντας στεκόταν δεμένος συνεχώς σ' ένα μικρό ξύλο μπηγμένο στο έδαφος.

Μιά αλυσίδα κρατούσε φυλακισμένα τα πόδια του.

Ωστόσο, το ξύλο ήταν ήταν αληθινά μικροσκοπικό κι έμπαινε σε ελάχιστο βάθος μέσα στο έδαφος. Μολονότι η αλυσίδα ήταν χοντρή και ισχυρή, μου φαινόταν ολοφάνερο ότι ένα ζώο που μπορούσε να ξεριζώνει δέντρα με τη δύναμη του, θα μπορούσε εύκολα να λυθεί και να φύγει.

Το θεωρούσα αληθινό μυστήριο. Μα τι τον κρατάει; Γιατί δεν το σκάει;

Όταν ήμουν πέντε ή έξι ετών ετών πίστευα ακόμα στη σοφία των μεγάλων. Ρώτησα τότε κάποιον δάσκαλο, τον πατέρα μου ή ένα θείο μου, για το μυστήριο του ελέφαντα. Κάποιος μου εξήγησε ότι ο ελέφαντας είναι δαμασμένος.

Έκανα τότε την προφανή ερώτηση: “Κι αφού είναι δαμασμένος, γιατί τον αλυσοδένουν;”

Δε θυμάμαι να πήρα κάποια ικανοποιητική απάντηση. Με τον καιρό, ξέχασα το μυστήριο του ελέφαντα με το παλούκι, και το θυμόμουν μόνο όταν βρισκόμουν με κάποιους που είχαν αναρωτηθεί κάποτε πάνω στο ίδιο θέμα.

Πριν από μερικά χρόνια ανακάλυψα-ευτυχώς για μένα- ότι κάποιος είχε αρκετή σοφία ώστε ν' ανακαλύψει την απάντηση. Ο ελέφαντας του τσίρκου δεν το σκάει γιατί τον έδεσαν σ' ένα παρόμοιο παλούκι από τότε που ήταν πολύ, πολύ μικρός.

Έκλεισα τα μάτια και φαντάστηκα τον νεογέννητο ανυπεράσπιστο ελέφαντα δεμένο στο παλούκι.
Είμαι βέβαιος ότι τότε το ελεφαντάκι είχε σπρώξει, τραβήξει και ιδρώσει πασχίζοντας να λευτερωθεί.
Μα, παρ' όλες τις προσπάθειές του, δεν τα είχε καταφέρει, γιατί το παλούκι ήταν πολύ γερό για τις δυνάμεις του.
Φαντάστηκα ότι θα κοιμόταν εξαντλημένο και την επόμενη μέρα θα προσπαθούσε ξανά, και τη μεθεπόμενη το ίδιο...

Όσπου μια μέρα, μια φρικτή μέρα για την ιστορία του,
το ζώο θα παραδεχόταν την αδυναμία του και θα υποτασσόταν στη μοίρα του.
Αυτός ο πανίσχυρος και θεόρατος ελέφαντας που βλέπουμε στο τσίρκο δεν το σκάει γιατί νομίζει ότι δεν μπορεί, ο δυστυχής.

Η ανάμνηση της αδυναμίας που ένωσε λίγο μετά τη γέννησή του είναι χαραγμένη στη μνήμη του.
Και το χειρότερο είναι ότι ποτέ δεν αμφισβήτησε σοβαρά αυτή την ανάμνηση.
Ποτέ μα ποτέ δεν ξαναπροσπάθησε να δοκιμάσει τις δυνάμεις του...

Όλοι είμαστε λίγο- πολύ σαν τον τον ελέφαντα του τσίρκου. **Περιδιαβαίνουμε τον κόσμο δεμένοι σε εκατοντάδες παλούκια που μας στερούν την ελευθερία.**

Ζούμε πιστεύοντας ότι “δεν μπορούμε” να κάνουμε ένα σωρό πράγματα , απλώς επειδή μια φορά, πριν από πολύ καιρό,
όταν είμαστε μικροί, προσπαθήσαμε και και δεν τα καταφέραμε.
Πάθαμε τότε το ίδιο με τον ελέφαντα.

Χαράξαμε στη μνήμη μας αυτό το μήνυμα: “Δεν μπορώ, δεν μπορώ και ποτέ δε θα μπορέσω.”
“Αυτό σου συμβαίνει. Ζεις μέσα στα όρια της ανάμνησης ενός που δεν υπάρχει πια, εκείνου που δεν τα κατάφερε.
Ο μοναδικός τρόπος να μάθεις εάν μπορείς, είναι να προσπαθήσεις πάλι με όλη σου την ψυχή...!”

Απόσπασμα από το βιβλίο του Χόρχε Μπουκάι “Να σου πω μια ιστορία”

καλή ακρόαση

Σωκράτης Μάλαμας | Στην Κοιλιάδα των Τεμπών

Στίχοι και Μουσική: Θανάσης Παπακωνσταντίνου

<https://youtu.be/UZ1Zjq6o6ak>

27/03/2023

Αυτή την εβδομάδα αναζητούμε (και παίρνουμε) δύναμη από τη μουσική

2. Petros Klampanis | With Marco <https://youtu.be/Lo5LqOToOs4>

3. Dhafer Youssef | Soupir Eternel <https://youtu.be/eJwSZIajEvl>

4. Yasmine Hamdan | Hal (από την ταινία του [Jim Jarmusch](#) "Only Lovers Left Alive" <https://youtu.be/XDeplDGKC2U>)

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο [σε αναζήτηση του [αόρατου](https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/)]
<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. Διαβάστε:

Όταν φιλοσοφείς είναι σαν να προσπαθείς να ανοίξεις ένα χρηματοκιβώτιο με συνδυασμό. Κάθε μικρομετατόπιση του δίσκου δεν φαίνεται να έχει αποτέλεσμα. Μόνο όταν όλα μπουν στη θέση τους, η πόρτα ανοίγει.

Ludwig Wittgenstein

Αυστριακός, αρχικά μηχανικός και ύστερα φιλόσοφος με σημαντικό έργο πάνω στον τομέα της αναλυτικής φιλοσοφίας και της λογικής

καλή ακρόαση

Σπύρος Γραμμένος & Νεφέλη Φασούλη | Καμία Μόνη

Στίχοι: Σπύρος Γραμμένος

Μουσική: Σπύρος Γραμμένος - Βασίλης Ντοκάκης

<https://youtu.be/EyNb529CTjI>

03/04/2023

Αυτή την εβδομάδα διαλέγουμε τη σιωπή. Όχι επειδή δεν έχουμε τι να πούμε, μα τα λέει όλα ο ποιητής. Ας τον ακούσουμε κι ας ταξιδέψουμε μέσα σε περί τη μισή ώρα στο χώρο και στο χρόνο αυτού του θαυμάσιου και τρομερού τόπου.

Γιάννης Ρίτσος - Ρωμιοσύνη | **Απαγγέλλει ο ίδιος ο ποιητής. Συνοδεύει υπέροχα στην κιθάρα ο Νότης Μαυρουδής, βασισμένος στη μελοποίηση του ποιήματος από το Μίκη Θεοδωράκη.**

<https://youtu.be/4ODFtVqlzTo>

5. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

[Το σκληρό φως

στο βράχο που τον σμιλεύει η βροχή

ρίχνει μακριά τη σκιά του, βαραίνει πάνω από τον κόσμο.

Μα ένας νέος κόσμος έρχεται]

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

Διαβάστε:

Γιάννης Ρίτσος

Ένας από τους σπουδαιότερους Έλληνες ποιητές με διεθνή φήμη και ακτινοβολία

Ρωμιοσύνη

I

Αυτὰ τὰ δέντρα δὲ βολεύονται μὲ λιγότερο οὐρανὸν,
αὐτὲς οἱ πέτρες δὲ βολεύονται κάτω ἀπ' τὰ ξένα βήματα,
αὐτὰ τὰ πρόσωπα δὲ βολεύονται παρὰ μόνον στὸν ἥλιο,
αὐτὲς οἱ καρδιὲς δὲ βολεύονται παρὰ μόνον στὸ δίκιο.

Ἐτοῦτο τὸ τοπίο εἶναι σιληρὸ σὰν τὴ σιωπὴ,
σφίγγει στὸν κόρφο του τὰ πυρωμένα του λιθάκια,
σφίγγει στὸ φῶς τὶς ὀρφανὲς ἐλιές του καὶ τ' ἀμπέλια του,
σφίγγει τὰ δόντια. Δὲν ὑπάρχει νερὸ. Μονάχα φῶς.
Ὁ δρόμος χάνεται στὸ φῶς κι ὁ ἴσκιος τῆς μάντρας εἶναι σίδηρο.
Μαρμάρωσαν τὰ δέντρα, τὰ ποτάμια κ' οἱ φωνὲς μὲς στὸν ἀσβέστη τοῦ ἡλίου.
Ἡ ρίζα σκοντάφτει στὸ μάρμαρο. Τὰ σκονισμένα σκοῖνα.
Τὸ μουλάρη κι ὁ βράχος. Λαχανιάζουν. Δὲν ὑπάρχει νερὸ.
Ὅλοι διψᾶνε. Χρόνια τώρα. Ὅλοι μασᾶνε μίαν μπουκιὰ οὐρανὸ πάνου ἀπ' τὴν πίκρα τους.
Τὰ μάτια τους εἶναι κόκκινα ἀπ' τὴν ἀγρύπνια,
μια βαθεῖα χαρακιά σφηνωμένη ἀνάμεσα στὰ φρύδια τους
σὰν ἓνα κυπαρίσσι ἀνάμεσα σὲ δυὸ βουνὰ τὸ λιόγερμα...

...

...

Τόσα χρόνια πολιορκημένοι ἀπὸ στεριά καὶ θάλασσα
ὅλοι πεινᾶνε, ὅλοι σκοτώνονται καὶ κανένας δὲν πέθανε -
πάνου στὰ καραούλια λάμπουνε τὰ μάτια τους,

μία μεγάλη σημαία, μία μεγάλη φωτιά κατακόκκινη
καὶ κάθε ἀγὴ χιλιάδες περιστέρια φεύγουν ἀπ' τὰ χέρια τους
γιὰ τὶς τέσσερις πόρτες τοῦ ὀρίζοντα.

...

...

IV

...

Ποιὸς θὰ σοῦ φέρει τώρα τὸ ζεστὸ καρβέλι μὲς στὴ νύχτα νὰ ταΐσεις τὰ ὄνειρα;
Ποιὸς θὰ σταθεῖ στὸν ἴσκιό τῆς ἐλιάς παρῆα μὲ τὸ τζιτζικὶ μὴ σωπάσει τὸ τζιτζικὶ,
τώρα πὺν ἀσβέστης τοῦ μεσημεριοῦ βάφει τὴ μάντρα ὀλόγυρα τοῦ ὀρίζοντα
σβήνοντας τὰ μεγάλα ἀντρίκια ὀνόματά τους;

Τὸ χῶμα τοῦτο πὺν μοσκοβολοῦσε τὰ χαράματα
τὸ χῶμα πὺν εἶτανε δικό τους καὶ δικό μας - αἷμα τους - πὺν μύριζε τὸ χῶμα -
καὶ τώρα πὺν κλειδώσανε τὴν πόρτα τους τ' ἀμπέλια μας
πὺν λίγνεψε τὸ φῶς στὶς στέγες καὶ στὰ δέντρα
ποιὸς νὰ τὸ πεῖ πὺν βρῖσκονται οἱ μισοὶ κάτου ἀπ' τὸ χῶμα
κ' οἱ ἄλλοι μισοὶ στὰ σίδερα;

Αποσπάσματα ἀπὸ τὸ 1ο & τὸ 4ο μέρος τοῦ ἔργου - ολόκληρο τὸ
ποίημα: http://users.uoa.gr/~nektar/arts/tributes/giannhs_ritsos/rwmiosynh.htm

καλὴ ἀκρόαση

Και να αδελφέ μου

Νίκος Ξυλούρης καὶ ὁ ἴδιος ὁ Γιάννης Ρίτσος διαβάζει ἀποσπάσματα τοῦ ἔργου

Ποίηση: Γιάννης Ρίτσος

Μουσική: Χρήστος Λεοντής

<https://youtu.be/6YD1tGY8iEA>

02/05/2023

3. **+Γνώση: Τι δεν μας έχουν μάθει στο σχολείο**

| **Akis Apostolidis** | TEDxDUTH Ο Άκης Αποστολίδης μέσα από την ομιλία του θα μας μιλήσει για τις παθογένειες που παρατηρούνται στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα αλλά και τρόπους με τους οποίους μπορεί κανείς να ανταπεξέλθει σε αυτές.

<https://youtu.be/XhxXwGpQqls>

4. **+Γνώση (λίγη ακόμα): Οι Επιστημονικές Θεωρίες ΔΕΝ "καταρρίπτονται" !**

| **Καθημερινή Φυσική** | Το πλέον πρόσφατο βίντεο του αγαπημένου καναλιού, με νέο τρόπο παρουσίασης από τον Στέφανο Βαμβάκο.

<https://youtu.be/WNqtbVUHQpk>

5. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

Alfa Mist - "Variables" (Full Album)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIMqTCa6aro&t=2238s&pp=ygUkQWxmYSBNaXN0IC0gIlZhcmlhYmxlcylgKEZ1bGwgQWxidW0p>

6. **Διαβάστε:**

Δεν είναι τα γεγονότα που μας κάνουν να υποφέρουμε, αλλά ο τρόπος με τον οποίο τα ερμηνεύουμε.

Τα 7 είδη των γνωστικών σφαλμάτων, όπως αυτά παρουσιάστηκαν από τον Aaron Beck*

* Αμερικανός ψυχίατρος και ομότιμος καθηγητής ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια. Θεωρείται ο πατέρας της γνωσιακής θεραπείας

Από τη σελίδα www.psychology.gr / Αρθρογράφος: Χριστίνα Κασμερίδου

<https://www.psychology.gr/gnosiaki-psychotherapeia/5243-gnostikes-strevloseis-kai-tropoi-diaxeirisis.html>

καλή ακρόαση

Βασιλική Καρακώστα | Ο Εφιάλτης της Περσεφόνης

Ποίηση: Νίκος Γκάτσος

Μουσική: Μάνος Χατζιδάκις

<https://youtu.be/Ui9n-Gh0qRs>

15/05/2023

Βρισκόμαστε στην τελευταία εβδομάδα μαθημάτων για φέτος!

Μαθήματα θα γίνονται έως και την Τετάρτη 17 Μαΐου, με τροποποιήσεις στο ωράριο κάθε ημέρας λόγω του πλήθους εργασιών που πρέπει να προηγηθούν πριν να φτάσουμε, μετά την Κυριακή των εκλογών, στην εξεταστική περίοδο Μαΐου-Ιουνίου και στις Πανελλαδικές εξετάσεις. Για τις αλλαγές θα ενημερώνεστε τακτικά με e-mail και ανακοινώσεις στο blog του σχολείου μας (όπως γίνεται κάθε ημέρα).

Την Πέμπτη (θα σας πούμε την ώρα όσο θα πλησιάζουμε στην ημέρα αυτή) θα δοθούν στο χώρο του σχολείου οι βαθμοί του Β΄ Τετραμήνου.

2. Το Οικονομικό Μέλλον της Ελλάδας | Greekonomics #36

<https://youtu.be/BfdeES2OoEM>

Πριν αρχίσετε να πατάτε τις επιλογές σας στα παρακάτω τεστ, αφιερώστε 20 λεπτά για να μάθετε τι είναι στην πραγματικότητα αυτό που λέμε "Ανάπτυξη", μέσα από το πρόσφατο βίντεο του καναλιού Greekonomics. Θα σας δώσει εργαλεία για να κινήστε σοφότερα και με περισσότερη ασφάλεια στις πολιτικές σας επιλογές.

3. 80% των μαθητών/μαθητριών στο λύκειο βρίσκεται σε ηλικία ψήφου!

Ποιοι έχουν δικαίωμα ψήφου:

Δικαίωμα ψήφου έχουν όλοι οι Έλληνες πολίτες που:

-Έχουν συμπληρώσει το 17ο έτος της ηλικίας τους (η 1η Ιανουαρίου θεωρείται ως ημερομηνία γέννησης όλων όσων γεννήθηκαν μέσα στο χρόνο).

-Είναι εγγεγραμμένοι σε εκλογικό κατάλογο δήμου της χώρας.

πηγή: <https://www.ypes.gr/endiiferoyn-ton-politi/>

Λίγες μόνο ημέρες πριν την κάλπη, το ερώτημα "τι να ψηφίσω" παραμένει υπερβολικά ψηλά στις έρευνες (πολιτικές δημοσκοπήσεις, στατιστικές μελέτες κοινής γνώμης κ.α.).

Σε όλους εσάς λοιπόν, τους μαθητές και τις μαθήτριες μας καθώς και τους γονείς και κηδεμόνες, οι οποίοι -σε μερικές ημέρες από σήμερα- θα σταθείτε μέσα σε ένα παραβάν κρατώντας 36 φύλλα για να διαλέξετε, σας προτείνουμε τρεις εφαρμογές "βοηθούς" στο παραπάνω ερώτημα.

Μέσα από μία σειρά λίγων ερωτήσεων/δηλώσεων (που έχουν τεθεί πρώτα ή προέρχονται από τις πολιτικές ομάδες, δίχως όμως να γνωρίζετε από πριν την προέλευση), βλέπετε στο τέλος του κάθε τεστ το αποτέλεσμα:

ποιες και πόσες από τις απαντήσεις/επιλογές σας πλησιάζουν το κάθε ένα από τα κοινοβουλευτικά κόμματα. Είτε ως ποσοστό, είτε απλά αριθμητικά είτε με την τοποθέτησή σας σε ένα "χάρτη" δύο αξόνων [κοινωνία και οικονομία].

Σημείωση: Δεν αντιπροσωπεύονται στις παρακάτω έρευνες εξωκοινοβουλευτικά κόμματα ή άλλες πολιτικές ομάδες.

Αυτό δεν σημαίνει πως βρήκατε ήδη τι να ψηφίσετε, δεν είναι τόσο απλή αυτή η απόφαση. Αλλά είναι ένα μεγάλο βοήθημα, μιας και αυτά τα τεστ προβάλλουν το πόσο ισχυρή είναι η συσχέτιση των επιθυμιών σας με αυτά που προτείνει το κάθε κόμμα/πολιτική ομάδα.

Από εκεί και πέρα, θα πρέπει να μάθετε περισσότερα για αυτό: να διαβάσετε το πρόγραμμά του, να δείτε τις πράξεις του και τις προτάσεις του μέσα στη βουλή και έξω, στον κόσμο που ζούμε κάθε μέρα.

Αν πάλι δεν βρείτε κάποια ισχυρή σύνδεση με κανένα από τα κόμματα που έχουν συμπεριληφθεί στις συγκεκριμένες εφαρμογές, τότε ίσως να βοηθούσε το να ψάξετε περισσότερο.

Σε κάθε περίπτωση καλό είναι να μάθετε για το ρόλο της πολιτικής, της οικονομίας και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στη ζωή μας (και πως αυτά επηρεάζουν άμεσα την ψυχολογία μας και την κατάσταση της υγείας μας).

Σκεφτείτε σοβαρά, μελετήστε τα δεδομένα, επιλέξτε με όρους και κριτήρια που θα αφορούν στο παρόν και σίγουρα στο μέλλον μας (του εαυτού μας, των παιδιών μας, των συνανθρώπων μας - ζούμε όλοι μαζί, έτσι κι αλλιώς).

Και μετά την Κυριακή των εκλογών, παραμείνετε ανήσυχοι, συνεχίστε να μαθαίνεται, διατηρήστε την περιέργειά σας.

- <https://popeu.helpmevote.gr/> Πυξίδα Λαϊκισμού και Ευρωσκεπτικισμού - Η εφαρμογή είναι ένα αποτέλεσμα του χρηματοδοτούμενου από το ΕΛΙΔΕΚ ερευνητικού έργου του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης "Καινοτόμες μέθοδοι και υψηλής ποιότητας δεδομένα στη μελέτη του λαϊκισμού και του ευρωσκεπτικισμού" υπό την επιστημονική ευθύνη του Ιωάννη Ανδρεάδη, Καθηγητή του Τμήματος Πολιτικών Επιστημών.
- <https://vouliwatch.gr/my-party/quiz/> Το Vouliwatch είναι μία ανεξάρτητη, μη κερδοσκοπική πρωτοβουλία ανοιχτής διακυβέρνησης, ενίσχυσης της διαφάνειας και της λογοδοσίας και προώθησης της δημοκρατικής συμμετοχής με τη βοήθεια της ψηφιακής τεχνολογίας.
- <https://what2vote.gr/el/> Η Kieskompas κατασκευάζει βοηθήματα ψήφου σε όλο τον κόσμο. Από τη Γεωργία στις Ηνωμένες Πολιτείες. Συνολικά, περισσότεροι από 30 εκατομμύρια άνθρωποι σε περισσότερες από 40 χώρες έχουν ολοκληρώσει ένα Kieskompas.

Υπάρχουν μερικά ακόμα τεστ τα οποία όμως είναι απλές μεταφορές σε μετάφραση (και όχι η καλύτερη δυνατή) από εφαρμογές με προέλευση τις ΗΠΑ. Δίνουν βαρύτητα στην ανάδειξη της πολιτικής ιδεολογίας.

i. <https://psycatgames.com/el/quiz/political-compass-quiz-what-s-my-political-ideology/>

ii. <https://greece.isidewith.com/political-quiz>

iii. <https://www.politicalcompass.org/test> (στα αγγλικά)

4. Διαβάστε:

Κωστής Παλαμάς (1859-1943)

Έλληνας ποιητής, πεζογράφος, θεατρικός συγγραφέας, ιστορικός και κριτικός της λογοτεχνίας. Θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες ποιητές, με σημαντική συνεισφορά στην εξέλιξη και ανανέωση της νεοελληνικής ποίησης.

Τα κεφάλια του Γένους και του Κράτους.

Ο βουλευτής κι ο δάσκαλος.

Τα πιάσαν όλα τα πόστα! Νους, καρδιά, δικά τους.

Δέσαν το νου· την καρδιά τη ντροπιάσαν.

Νά το ρουσφέτι νά κι η ελληνικούρα, τ' άρματά τους.

Με κείνα μάς χαλάσαν.

Η σκέψη, νούλα. Η Τέχνη, πατσαβούρα.

Ο ψευτοαττικιστής κι ο ψηφοφόρος.

Τ' άγιο κόνισμα, μια καλικάτούρα.

Στη γη που πιάνει και προκόβει ο σπόρος
κάθε λογής τζουτζέδων και πιερότων,
κι εγώ φυτρώνω ανάξιος ριμαδόρος
μαύρων θυμών και πορφυρών ερώτων.

από τη συλλογή "Σατιρικά Γυμνάσματα"

καλή ακρόαση

Ορφέας Περίδης | Εκλογές

Στοίχοι, Μουσική: Ορφέας Περίδης

https://youtu.be/o4GXih_ynSk

18/09/2023

• {υλικό από το αρχείο μας - σύντομα θα σας προτείνουμε κι άλλες δημιουργίες}

2. **+Γνώση: Συναισθηματική Νοημοσύνη | The Skeptic Theory**

Λογική και Συναίσθημα: Πώς κάποιες συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν στο να καλυτερέψουμε την ζωή μας>>

<https://youtu.be/0oGHdenErCU>

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα): Η μεταμορφωτική δύναμη της κλασικής μουσικής - Benjamin Zander [TEDtalks]**

Ο Benjamin Zander έχει δύο μεταδοτικά πάθη: την κλασική μουσική και να μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε την ανεκμετάλλευτη αγάπη μας για αυτήν,

-και κατ' επέκταση- την αναξιοποίητη αγάπη μας για όλες τις νέες δυνατότητες, νέες εμπειρίες, νέες συνδέσεις.

<https://youtu.be/r9LCwl5iErE>

4. **Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο**

ρίξτε μία ματιά στο αρχείο μας, καθώς ετοιμάζουμε τις νέες μας προτάσεις

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε:**

Οι άνθρωποι μπορεί να μη θυμούνται τι έκανες ή τι τους είπες, αλλά πάντα θα θυμούνται πώς τους έκανες να αισθανθούν.

Maya Angelou

Αφροαμερικανίδα ποιήτρια (1928-2014)

καλή ακρόαση

Μανώλης Λιδάκης | Νιώσε με

Στίχοι: Μανώλης Ρασούλης

Μουσική: Πέτρος Βαγιόπουλος

<https://youtu.be/sHFjEL3a3IE>

25/09/2023

2. Εισαγωγή διακριθέντων αθλητών/τριών στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, για το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024.

https://drive.google.com/file/d/13Xxtbf_hvLjZr4w2G8z6SL471AEhoCa/view?usp=sharing

3. Εργαστήρι για γονείς παιδιών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης με θέμα τις οθόνες & το Διαδίκτυο από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας»

<https://drive.google.com/file/d/13YPAYVkichyWjKsaEbTv76A-WhcVE1ur/view?usp=sharing>

4. Συμμετοχή στον Ημιμαραθώνιο Πάτρας 2023 «ΦΑΝΗΣ ΤΣΙΜΙΓΚΑΤΟΣ

<https://patrasnighthalfmarathon.gr/>

5. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

ρίξτε μία ματιά στο αρχείο μας, καθώς ετοιμάζουμε τις νέες μας προτάσεις

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. Διαβάστε:

Επανάσταση σήμερα είναι η διατήρηση της τρυφερότητας.

Χρόνης Μίσσιος-Μαθήματα ζωής

<https://youtu.be/uilfpddGtLw?si=R2g4LaOdZILrkcpw>

Χρόνης Μίσσιος

Έλληνας συγγραφέας, λογοτέχνης (1930-2012)

καλή ακρόαση

Arturo Márquez | **Danzón No. 2**

Live @ Philharmonie de Paris| 2015

Alondra de la Parra (conductress) - L'Orchestre de Paris

<https://youtu.be/pjZPHW0qVvo>

02/10/2023

2..

3..

4..

5. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

ρίξτε μία ματιά στο αρχείο μας, καθώς ετοιμάζουμε τις νέες μας προτάσεις

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

6. **Διαβάστε:**

Μη δίνεις σημασία που όλα γίναν βιαστικά
κι αν δεν πρόλαβες να πεις δυο τρία λόγια.
Το ξέρεις πως είναι κερδισμένος τελικά,
όποιος χαμογελάει μπροστά στην καρμανιόλα.

Γιάννης Αγγελάκας

Έλληνας τραγουδιστής, μουσικός και ποιητής

<https://youtu.be/zFuHIQLZTgw?si=Rqs8H2nHUvVKKqID>

καλή ακρόαση

Κωσταντής Πιστιόλης | Εγώ κρασί δεν έπινα

[Στοίχοι/μουσική: παραδοσιακό]

Live "Νύχτες Φθιώτιδας " το καλοκαίρι του 2013

<https://youtu.be/HldFTIYZjao?si=MxR4HMqvhY2r1Gcg>

09/10/2023

2. **+Γνώση: Συνέντευξη με ένα ρομπότ | Astronio Live (#26)**

Σας παρουσιάζουμε την πρώτη συνέντευξη με ρομπότ η οποία φιλοξενείται σε ελληνικό μέσο! Με αφορμή τις ραγδαίες εξελίξεις στον χώρο της τεχνητής νοημοσύνης κουβεντιάζουμε με το ρομπότ Sophia της Hanson Robotics, η οποία είναι το πρώτο ρομπότ-πολίτης, για την ηθική, τον σκοπό της ζωής, τις τεχνολογικές εξελίξεις, τις σχέσεις μηχανών και ανθρώπων και πολλά ακόμα.

<https://youtu.be/1mgdUDRTsAU?si=wJ0Nd0qQAmRFX-AB>

3. Πρόγραμμα σε Μαθητές και Γονείς για τη Διαχείριση του Άγχους των Πανελληνίων Εξετάσεων «Δεν είσαι ό,τι γράφεις»

Τα εργαστήρια για τους μαθητές θα υλοποιηθούν στην Πάτρα στα γραφεία του Κέντρου Πρόληψης (Ν.Ε.Ο. Αθηνών-Πατρών 35) στις 11, 12 και 19 Νοεμβρίου 2023 και ώρες: 17:00 – 19:00. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

<https://drive.google.com/file/d/1B401sk8rFtTdvaOZIIY7aT2qSg9OQjt5/view?usp=sharing>

4. Συμμετοχή στον Ημιμαραθώνιο Πάτρας 2023 «ΦΑΝΗΣ ΤΣΙΜΙΓΚΑΤΟΣ - Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023

<https://patrasnighthalfmarathon.gr/>

5. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις [από το αρχείο μας](#)

Guernica [Γκιέρνικα] by Pablo Picasso → <https://youtu.be/ThJqcMKZy8c>

6. **Διαβάστε:**

«Η τεχνητή νοημοσύνη είτε θα είναι το καλύτερο πράγμα που μας έχει συμβεί ποτέ, είτε θα είναι το χειρότερο. Αν δεν είμαστε προσεκτικοί, μπορεί να είναι το τελευταίο πράγμα».

Stephen Hawking

Βρετανός θεωρητικός φυσικός, κοσμολόγος, συγγραφέας (1942-2018)

καλή ακρόαση

Ancient Infinity Orchestra | **Equanimity (Γαλήνη)**

<https://youtu.be/NSNID74PYwg?si=xcokt2jIXJUAzdAt>

16/10/2023

[στις 7 Οκτωβρίου 2023 ξεκίνησε πόλεμος μεταξύ παλαιστινιακών οργανώσεων υπό την ηγεσία της Χαμάς και του Ισραήλ]

2. **+Γνώση:** Ισραήλ - Παλαιστίνη: 5 ερωτήματα σε 5' | NEWS 24/7

Η επίθεση της Χαμάς σε ισραηλινό έδαφος, τα ξημερώματα της 7ης Οκτωβρίου, έχει φέρει τα πράγματα στην περιοχή της Λωρίδας της Γάζας στη χειρότερη κατάσταση του τελευταίου αιώνα.

Η απάντηση του Ισραήλ ήταν να κηρύξει τον πόλεμο και να θέσει τη Γάζα σε πολιορκία κόβοντας ηλεκτρικό και ανεφοδιασμούς. Νεκροί και τραυματίες αυξάνονται ώρα με την ώρα, ενώ ο όλος ο πλανήτης παρακολουθεί τις εικόνες φρίκης από τη Μέση Ανατολή.

https://youtu.be/88udUaoQj_8?si=MEKKFIVHTNVQDUxu

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα):** Παλαιστίνη - Ισραήλ: Ο Πάνος Χαρίτος στον Νίκο

Μπογιόπουλο | Real fm

Παρουσίαση των πολιτικών που οδήγησαν στην έξαρση των επιθέσεων και των πιθανών εξελίξεων στο πεδίο, από τον πλέον έμπειρο Έλληνα δημοσιογράφο και καλύτερο γνώστη των καταστάσεων στην εμπόλεμη περιοχή.

<https://youtu.be/0MdBc3Yni3c?si=EFvGJ2pmI8mTlx1r>

4. **Ακούστε και Δείτε /**

Banksy: "Ο στόχος είναι η Ειρήνη"



5. **Διαβάστε:**

"Φτιάξε μια χρυσή γέφυρα για να μπορέσει να περάσει ο εχθρός σου υποχωρώντας."

Σουν Τζου

Κινέζος θεωρητικός της στρατηγικής, ~5ος αιών π.χ.

καλή ακρόαση

Bob Marley | War / No More Trouble

<https://youtu.be/vPZydAotVOY?si=h-GJBGuzUCyLV-Br>

"Until the philosophy which hold one race Superior and another Inferior / Is finally And permanently / Discredited And abandoned / Everywhere is war // Me say war..."

23/10/2023

2. +Γνώση: Flat Earth "Science" -- Wrong, but not Stupid | Sabine Hossenfelder

Η "επιστήμη" των υπερασπιστών της Επίπεδης Γης -- Λάνθασμένοι αλλά όχι ηλίθιοι

Σε αυτό το βίντεο η Sabine Hossenfelder, Θεωρητική Φυσικός (και άλλα πολλά), εξηγεί τι πιστεύουν όσοι πιστεύουν πως η Γη είναι επίπεδη, γιατί το πιστεύουν και γιατί οι επιστήμονες πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη αυτήν την κατάσταση.

(στην αγγλική γλώσσα με αγγλικούς υπότιτλους) <https://youtu.be/f8DQSM-b2cc?si=kBXOsM0t4aq73pV3>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Τι εννοούμε όταν λέμε "Πιστεύω σε κάτι" | TheSkepticTheory

"Πιστεύω πως είναι ένα από τα καλύτερα κανάλια στο Youtube". Δείτε το για να μου πείτε αν συμφωνείτε <https://youtu.be/zWDMpO5IFuY?si=e4u08A14u5jBNunH>

4. Δείτε

Σπύρος Βασιλείου (1902 - 1985)

Μια γαλάζια μέρα - 1977

Λάδι και κολλάζ σε καμβά [81 × 116 εκ.]

<https://goulandris.gr/el/artwork/vassiliou-spyros-an-azure-day>



5. Διαβάστε:

"Θεέ μου, πόσο μπλε ξοδεύεις για να μη σε βλέπουμε..."

Οδυσσέας Ελύτης
Ποιητής [1911-1996]

καλή ακρόαση

Helen Charlston | Remember me

από το έργο του Henry Purcell, Dido's Lament (When I am Laid in Earth)

<https://youtu.be/19RJKn9hbU?si=foXhPDTUfmZ5jUhQ>

"When I am laid
Am lai-ai-ai-aid in earth
May my wro-o-ongs create
No trouble
No troubl' in, in thy breast"

30/10/2023

Αυτή την εβδομάδα ακούμε μεγάλους μουσικούς, με αφιέρωση σε δύο μεγάλους ανθρώπων, που ολοκλήρωσαν το ταξίδι τους αυτές τις ημέρες: στο μεγάλο ερμηνευτή της Ελληνικής παραδοσιακής μουσικής Χρόνη Αηδονίδη και στο μεγάλο φυσικό, δάσκαλο και συγγραφέα Γιώργο Γραμματικάκη.

2. +Γνώση: Jeff Mills ft. Jean-Phi Dary & Prabhu Edouard | live at ARTE 2023

Jeff Mills: μουσικός παραγωγός, DJ, συνθέτης και δημιουργός - περί το 1987- της techno κολεκτίβας Underground Resistance στο Detroit

Σε αυτό το live με ακόμα δύο εξαιρετικούς μουσικούς: τον Γαλλοϊνδό δεξιοτέχνη της τάμπλα Prabhu Edouard Music, και τον Γάλλο κιμπορντίστα Jean-Phi Dary

(σημείωση: το ίδιο σετ μας χάρισε μια μυσταγωγική συναυλία στον αρχαιολογικό χώρο της Δήλου τον Ιανουάριο του 2022 - αναζητήστε τη)

https://youtu.be/-vBiXH4nsJ0?si=4SOhGZApzUu8_rK2

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): PINK FLOYD | LIVE AT POMPEII - LIVE CONCERT 1972

Το Pink Floyd: Live at Pompeii (μετάφραση: Pink Floyd: Ζωντανά στην Πομπηία) είναι μουσικό ντοκιμαντέρ του 1972 σε σκηνοθεσία του Adrian Maben που παρουσιάζει το έργο του βρετανικού συγκροτήματος Pink Floyd με σκηνικό το αμφιθέατρο της Πομπηίας.

<https://youtu.be/f-GDS7RBfn8?si=3gLZsnfBBx8CIhMu>

4. Ακούστε και Δείτε /

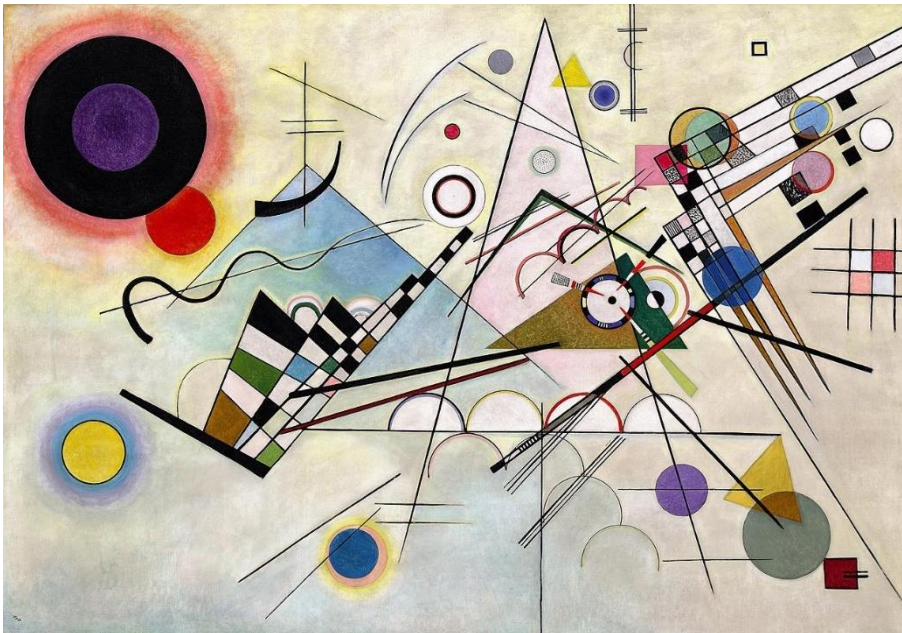
Vasily Kandinsky

Σύνθεση VIII - 1923

Λάδι και κολλάζ σε καμβά [140,3 × 200,7 εκ.]

<https://www.guggenheim.org/artwork/1924>

"...η κοντινότερη αναπαράσταση που έχουμε για μια μουσική που αποτυπώθηκε σε καμβά"



5. Διαβάστε:

«Η μουσική είναι ένας ηθικός κανόνας.

Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στη σκέψη, απογειώνει τη φαντασία, χαρίζει χαρά στη λύπη και ζωή στα πάντα»

Πλάτων

Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος [427-347 π.Χ.]

.....θνητοί, μα τώρα ζωντανοί

2. +Γνώση: This Ciliate Is About to Die | Journey to the Microcosmos

Ήρθε η ώρα να εξερευνήσουμε ένα μεγάλο ερώτημα ενώ παρακολουθούμε ένα βλεφαροφόρο (είδος πρωτόζωου) να περνάει τις τελευταίες του στιγμές.

Γιατί πεθαίνουν οι οργανισμοί; Και επίσης μπορείτε να αναρωτηθείτε: θα μπορούσε να νιώσει κάτι; Βιώνουν τα τόσο μικρά πλάσματα φόβο, πόνο, αβεβαιότητα; Ένιωθε μόνο;

<https://youtu.be/ibpdNqrtar0?si=WZ9koikz-tdozUUu>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Next Floor | a short film by Denis Villeneuve

Κατά τη διάρκεια ενός πολυτελούς και πολυτελούς συμποσίου, έντεκα χαϊδεμένοι καλεσμένοι συμμετέχουν σε κάτι που φαίνεται να είναι μια τελετουργική γαστρονομική σφαγή.

Σε αυτό το παράλογο και γκροτέσκο σύμπαν, μια απροσδόκητη αλληλουχία γεγονότων υπονομεύει την ατελείωτη συμφωνία της αφθονίας.

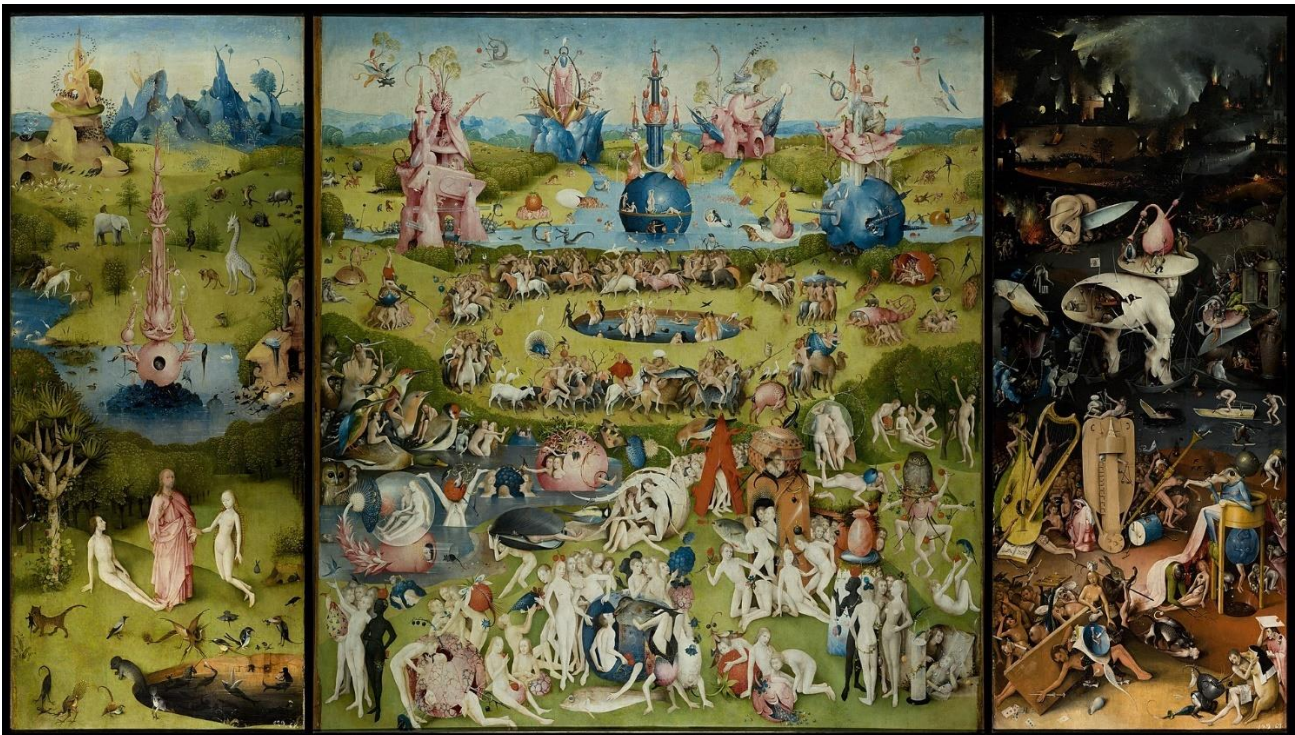
https://youtu.be/t60MMJH_1ds?si=4OzAqzcgXY7R9kMK

4. Ακούστε και Δείτε /

Hieronymus Bosch (1450 - 1516)

The Garden of Earthly Delights / [Ο Κήπος των Επίγειων Απολαύσεων](#) - 1495

[Museo del Prado](#) in [Madrid](#)



5. Διαβάστε:

Do not love half lovers

(απόσπασμα - ολόκληρο το ποίημα στα αγγλικά [εδώ](#))

«Μην αγαπάς τους μισούς εραστές
Μην διασκεδάζεις με μισούς φίλους
Μην απολαμβάνεις έργα ημιταλαντούχων
Μην ζήσεις μισή ζωή και μην πεθάνεις με μισό θάνατο.

...

Μην δέχεσε μισή λύση

Μην πιστεύεις τις μισές αλήθειες
Μην ονειρεύεσαι μισό όνειρο
Μην φανταστείς μισές ελπίδες

...

Το μισό είναι μια απλή στιγμή αδυναμίας
αλλά είσαι ικανός γιατί δεν είσαι μισό ον
Είσαι ένα σύνολο που υπάρχει
για να ζήσεις μια ζωή, όχι μισή ζωή»

Kahlil Gibran

Ποιητής, φιλόσοφος και καλλιτέχνης από το Λίβανο [1893-1931]

καλή ακρόαση

ALİ KAZIM AKDAĞ & EFGAN RENDE & AYŞEGÜL AYKAÇ

Tek Kapıdan Çıktım (Βγήκα από μια μόνο πόρτα / με το πρόσωπό μου καλυμμένο...)

<https://youtu.be/o4sX7YIkBGE?si=xohwhTDjbJWNlq7j>

Ας ανατινάξουν τον τάφο μου στο Ηελνaci,
Ας με σκεπάσουν με κόκκινο πράσινο
Ας πουν ήταν κρίμα για αυτούς που ήρθαν και έφυγαν.
Τι να κάνω στον κόσμο,
Η καρδιά μου λαχταρά την παλιά της κατάσταση

2. **+Γνώση:** Γιατί τα στεγνά ΓΕΓΟΝΟΤΑ και ΔΕΔΟΜΕΝΑ δε θα μας σώσουν

| Καθημερινή Φυσική

Factfulness - Δέκα λόγοι που κάνουμε λάθος για τον κόσμο μας και γιατί η κατάσταση είναι καλύτερη απ' ό,τι νομίζετε

"Ένα βιβλίο μπορεί να είναι χρήσιμο ακόμα και όταν δεν συμφωνείς με όλα όσα γράφει".

<https://youtu.be/SIjXE0v4Xw4?si=vOV08ashjQMZgcFe>

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα):** Μας ακούει το κινητό μας; - Cybersecurity για όλους

| Yiannis Sarakatsanis

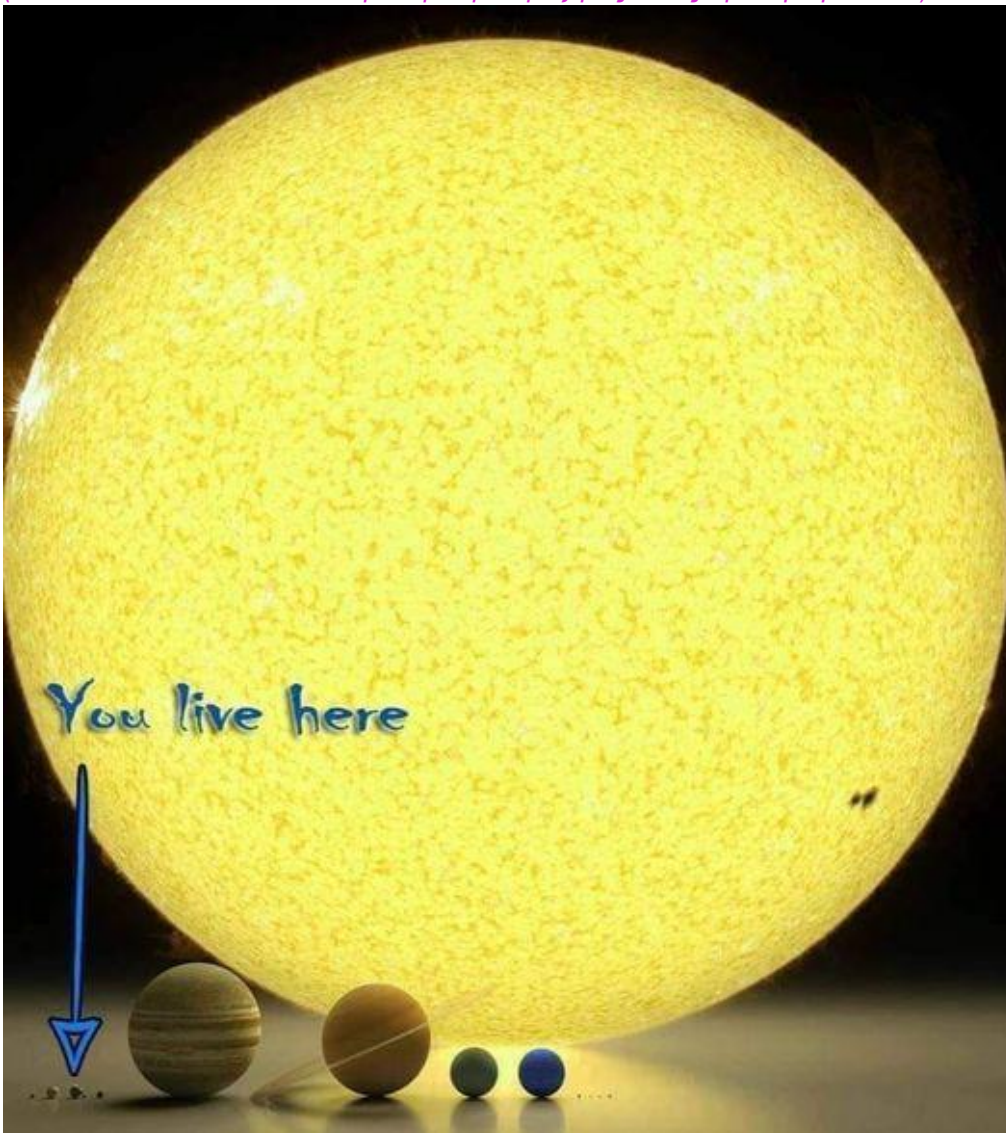
!! Spoiler Alert: ΟΧΙ! Δεν μας ακούει! Αλλά αυτό που γίνεται ίσως και να είναι χειρότερο! Τα στοιχεία που σκορπάμε απλόχερα στο ίντερνετ επιτρέπουν στις "εταιρίες" να μας ΠΡΟΒΛΕΠΟΥΝ τόσο καλά που δεν χρειάζεται να ακούσουν τίποτα.

<https://youtu.be/b74Ej9KDOJ4?si=4NmmDsb65uijR3Xs>

4. **Ακούστε και Δείτε /**

Σύγκριση αναλογίας μεγέθους πλανητών προς το άστρο μας (Ήλιος)

(και κάπου από 'κεί κάτω ακούγεται μία φωνή: "ξέρεις ποιος είμαι εγώ ρε....!!!!")



5. Διαβάστε:

"«Αλλά κάτεχε ότι μονάχα κείνος που παλεύει το σκοτάδι μέσα του θα 'χει μεθαύριο μερτικό δικό του στον ήλιο»."

Οδυσσέας Ελύτης
Ποιητής [1911-1996]

καλή ακρόαση

Ιουλία Καραπατάκη | Φύλλα Αλκαλικά
<https://youtu.be/mY7nbuSFBNs?si=KYLwg2a48vmUR3Ma>

Μουσική/Στίχοι: **Μάλαμας Σωκράτης/Αλκαίος Άλκης**

Κι αν σ' έπιασε το βράδυ
κι ο έρωτας αργεί
το πιο βαθύ σκοτάδι
είναι πριν την αυγή.

2.+Γνώση: How algorithms shape our world | Kevin_Slavin @ TED Global

Πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν τον κόσμο μας - Ζούμε σε έναν κόσμο που διοικείται από αλγόριθμους, προγράμματα υπολογιστών που παίρνουν αποφάσεις ή λύνουν προβλήματα για εμάς. Σε αυτήν την καθηλωτική (και διασκεδαστική) ομιλία, ο Kevin Slavin δείχνει πώς οι σύγχρονοι αλγόριθμοι καθορίζουν τις τιμές των μετοχών, τις τακτικές κατασκοπείας, ακόμη και τις ταινίες που παρακολουθείτε. Όμως, ρωτά: "Αν βασιζόμαστε σε πολύπλοκους αλγόριθμους για να διαχειριζόμαστε τις καθημερινές μας αποφάσεις -- τότε αρχίζουμε να χάνουμε τον έλεγχο;"
(στην αγγλική γλώσσα με ελληνικούς υπότιτλους) https://www.ted.com/talks/kevin_slavin_how_algorithms_shape_our_world

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Εργοστάσια παραγωγής προσωπικών

δεδομένων | Έκτορας-Ξαβιέ Δελαστίκ
Ποιοι και πώς εμπορεύονται τη ζωή μας... σε τρία κλικ!
<https://info-war.gr/ergostasia-paragogis-prosopikon-ded/>

4. Ακούστε και Δείτε /

Μαρία Μαυροπούλου
The Lovers
[ΕΜΣΤ, Αθήνα](#)



5. Διαβάστε: Το ιδιώνυμο (απόσπασμα)

"Είναι Μαρία – δε θέλω να λέω ψέματα –
δύσκολοι καιροί.

Και θάρθουνε κι άλλοι.

Δεν ξέρω – μην περιμένεις κι από μένα πολλά –

τόσα έζησα τόσα έμαθα τόσα λέω

κι απ' όσα διάβασα ένα κρατάω καλά:

«Σημασία έχει να παραμένεις άνθρωπος».

Θα την αλλάξουμε τη ζωή

παρ' όλα αυτά Μαρία.»

Κατερίνα Γώγου

Ελληνίδα ποιήτρια και ηθοποιός [1940-1993]

καλή ακρόαση

Αλκίνοος Ιωαννίδης | Ο Κόσμος που αλλάζει

- Live In Berlin

<https://youtu.be/ddiCJ76fPbs?si=1Y5-3PJi4AHjcXkd>

Αυτός ο κόσμος που αλλάζει

πώς σου μοιάζει, πώς σου μοιάζει

Αυτός ο κόσμος που αλλάζει

με τρομάζει, με τρομάζει

2.+Γνώση: Μας ακούει το κινητό μας; | Yiannis Sarakatsanis

!! Spoiler Alert: ΟΧΙ! Δεν μας ακούει! Αλλά αυτό που γίνεται ίσως και να είναι χειρότερο!

Τα στοιχεία που σκορπάμε απλόχερα στο ίντερνετ επιτρέπουν στις "εταιρίες" να μας ΠΡΟΒΛΕΠΟΥΝ τόσο καλά που δεν χρειάζεται να ακούσουν τίποτα.

<https://youtu.be/b74Ej9KDOJ4?si=PB4cjMzqgEp3ryoF>

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Πώς τα Κοινωνικά Δίκτυα εμπορεύονται την προσοχή σου | Καθημερινή Φυσική

"...παρατηρώ τους μαθητές να μαθαίνουν ολοένα και λιγότερο, να δυσκολεύονται να συγκρατήσουν γνώσεις που κάποτε δεν θεωρούσα δύσκολες.

Αρχικά πίστευα ότι δεν διαβάζουν αρκετά, αλλά κατέληξα στο συμπέρασμα ότι διαβάζουν αλλά όχι με την πρέπουσα προσοχή.

Και πιστεύω φταίει το κινητό με την άμεση πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Είναι πάντα εκεί, δίπλα στο βιβλίο, σε απόσταση απλωμένου χεριού. Μόλις σκάσει μια ειδοποίηση από τα socials αντί προσοχή, αντί συγκέντρωση..."

<https://youtu.be/sQXubDsT9zs?si=TurqrTMKugfaDE4I>

4. Ακούστε και Δείτε /

Salvador Dali

Persistence of Memory (Η εμμονή της μνήμης) - 1931

Λάδι σε καμβά 24εκ. x 33εκ.

Νέα Υόρκη, Μανχάτταν >Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης

<https://el.wikipedia.org/wiki/>



5. Διαβάστε: Κεριά

Του μέλλοντος η μέρες στέκοντ' εμπροστά μας

σα μια σειρά κεράνια αναμένα —
χρυσά, ζεστά, και ζωηρά κεράνια.

Η περασμένες μέρες πίσω μένουν,
μια θλιβερή γραμμή κεριών σβυσμένων·
τα πιο κοντά βγάζουν καπνόν ακόμη,
κρύα κεριά, λυωμένα, και κυρτά.

Δεν θέλω να τα βλέπω· με λυπεί η μορφή των,
και με λυπεί το πρώτο φως των να θυμούμαι.
Εμπρός κυττάζω τ' αναμένα μου κεριά.

Δεν θέλω να γυρίσω να μη δω και φριζώ
τι γρήγορα που η σκοτεινή γραμμή μακραίνει,
τι γρήγορα που τα σβυστά κεριά πληθαίνουν.

Κ.Π.Καβάφης
Ποιητής [1863-1933]

καλή ακρόαση

Pink Floyd | Time
https://youtu.be/Qr0-7Ds79zo?si=xPJ9CMC_QJ_FHqJ8

...
You are young and life is long, and there is time to kill today |
Είσαι νέος και η ζωή είναι μεγάλη, κι έχεις καιρό για σκότωμα
And then one day you find ten years have got behind you |
Και μια μέρα ανακαλύπτεις πως δέκα χρόνια έχουν φύγει πίσω σου
No one told you when to run, you missed the starting gun |
Κανείς δεν σου είπε να τρέξεις, έχασες το σήμα για την εκκίνηση

2.+Γνώση: Το Instagram και η Ντοπαμίνη | Yiannis Sarakatsanis

"Η μάχη μεταξύ ντοπαμίνης και ωκυτοκίνης πιστεύω είναι και ο λόγος που αποτυγχάνουν η και δεν ξεκινάνε καν οι ερωτικές σχέσεις στις μέρες μας.

Εξαιτίας της πληθώρας επιλογών που σου προσφέρουν τα σοσιαλ για νέες γνωριμίες, όλοι παίρνουμε την δόση μας σε ντοπαμίνη από τον καθένα ξεχωριστά

και με την παραμικρή στραβή, προκειμένου να εξισοροποιήσουμε στον εγκέφαλο τα επίπεδα ευφορίας-πόνου, πάμε κατευθείαν στον επόμενο που θα μας δώσει λίγη δόση ντοπαμίνης κ.ο.κ

Αντίθετα κάνεις δεν αφιερώνει χρόνο στην αύξηση επιπέδων ωκυτοκίνης, που είναι πιο ουσιαστικό και μακροχρόνιο αίσθημα χαράς.

https://youtu.be/_dGZO66N8Mq?si=xtUjrKE3nAX6uqlq

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): How great leaders inspire action| Simon Sinek@TEDxPuget

Ο Simon Sinek έχει ένα απλό αλλά ισχυρό μοντέλο για εμπνευσμένη ηγεσία -- ξεκινώντας με έναν χρυσό κύκλο και την ερώτηση: "Γιατί;"

Τα παραδείγματά του περιλαμβάνουν την Apple, τον Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Τζούνιορ και τους αδελφούς Ράιτ [στα αγγλικά με ελληνικούς υπότιτλους]

https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action

4. Ακούστε και Δείτε /

Jacques-Louis David

Le Sacre de Napoléon (Η στέψη του Ναπολέοντα) - 1807

Λάδι σε καμβά 621 cm × 979 cm !!!

Παρίσι, Λούβρο

https://en.wikipedia.org/wiki/The_Coronation_of_Napoleon#/media/File:Jacques-Louis_David



5. Διαβάστε:

Ο δρόμος προς την κόλαση είναι στρωμένος με τις καλύτερες προθέσεις

Dante Alighieri (Δάντης)

καλή ακρόαση

Led Zeppelin | Stairway To Heaven

<https://youtu.be/QkF3oxziUI4?si=EbCE7W8YO6srb0Mv>

...

There's a lady who's sure all that glitters is gold |

Υπάρχει μια κυρία που είναι σίγουρη πως ό,τι λάμπει είναι χρυσός

And she's buying a stairway to Heaven |

Και αγοράζει μια σκάλα για τον Παράδεισο

When she gets there she knows, if the stores are all closed |

Όταν φτάνει εκεί ξέρει, αν τα καταστήματα είναι όλα κλειστά

With a word she can get what she came for |

Με μια λέξη μπορεί να πάρει αυτό για το οποίο ήρθε

There's a sign on the wall, but she wants to be sure |

Υπάρχει μια πινακίδα στον τοίχο, αλλά θέλει να είναι σίγουρη

'Cause you know sometimes words have two meanings |

Γιατί ξέρεις ότι μερικές φορές οι λέξεις έχουν δύο σημασίες

...

18/12/2023

Λίγες ημέρες μένουν ακόμα έως ότου ο ήλιος σταματήσει τη (φαινόμενη) κίνηση του προς το Νότο. Αυτό φέτος θα συμβεί στις 22 Δεκεμβρίου (κάθε χρόνο συμβαίνει ανάμεσα στις 21 έως στις 23 του μήνα, μέσα στον αιώνιο κύκλο των εποχών).

Έτσι, το φως της ημέρας θα αρχίζει να μεγαλώνει. Είναι αυτή, η γέννηση του φωτός - ξανά και ξανά, κάθε χρόνο - που δίνει χαρά στη φύση.

Ήδη δύο εβδομάδες πριν (8/12) ο ήλιος είχε αρχίσει να παραμένει ανεπαίσθητα λίγο ακόμα στον ουρανό μας, να δύνει λίγα δευτερόλεπτα αργότερα το απόγευμα (αλλά η ανατολή συνέχιζε να είναι όλο και πιο αργά επίσης, οπότε δεν μεγάλωνε το συνολικό φως μέσα στη μέρα).

Δύο εβδομάδες μετά από το χειμερινό ηλιοστάσιο (στις 7/1/2024) θα αρχίσει και η ανατολή του ήλιου να ξεκινάει όλο και πιο νωρίς.

Κι έτσι, σιγά-σιγά θα μπαίνουμε στη θαυμάσια διαδρομή μας για την Άνοιξη!

Τip: στην πραγματικότητα μόνο 2 ημέρες το χρόνο ο Ήλιος ανατέλλει και δύει ακριβώς στην Ανατολή και την Δύση αντίστοιχα (δες εικόνα παρακάτω)!

Καλές γιορτές!!!

2.+Γνώση: Η (διπλή;) φύση του φωτός | Καθημερινή Φυσική

<https://youtu.be/WibxQmmopYc?si=NHaRl4iZIEweUMnn>

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Γιατί υπάρχουν οι εποχές; | Καθημερινή Φυσική

<https://youtu.be/-bp4vOzH6BA?si=exoyKu85Fh3T5SCI>

4. Ακούστε και Δείτε /

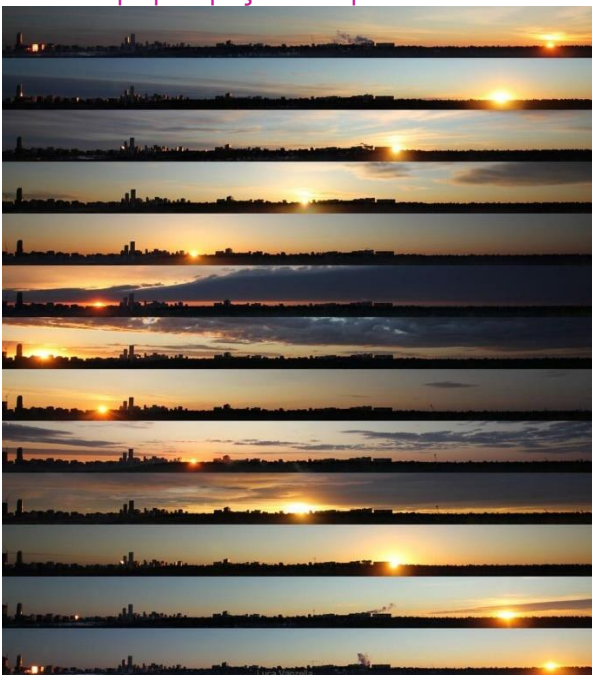
Στην εικόνα βλέπουμε την ανατολή του ηλίου από τον Δεκέμβριο του 2020 έως τον Δεκέμβριο του 2021! (Από πάνω προς τα κάτω και ανά μήνα)

Δείχνει την κατεύθυνση της ανατολής του ηλίου, όπως φαίνεται από την πόλη Έντμοντον, Αλμπέρτα στον Καναδά

(αυτά για το βόρειο ημισφαίριο του πλανήτη μας, όπου βρισκόμαστε κι εμείς / στο νότιο, η φαινόμενη πορεία του ήλιου, σε σχέση με τις εποχές, είναι αντίστροφη).

Η κάμερα στην εικόνα είναι πάντα στραμμένη προς την ανατολή, με βορρά προς τα αριστερά και νότια προς τα δεξιά.

Παρατηρήστε την ίδια κίνηση του ήλιου από την Πάτρα, κοιτώντας νωρίς κάθε το πρωί προς το Παναχαικό και κάθε απόγευμα προς τον Πατραϊκό κόλπο.



5. **Διαβάστε:** [από το βιβλίο: Η αυτοβιογραφία του φωτός]

"Γεννήθηκα πριν από αιώνες αιώνων, σε έναν Χώρο όπου δεν υπήρχε χώρος, και σε έναν Χρόνο όπου δεν υπήρχε χρόνος.

Με ένα περίεργο ωστόσο τρόπο, αισθάνομαι ότι προϋπήρχα της γενέσεώς μου. Κι ενώ από τότε όλα έχουν αλλάξει, εγώ αισθάνομαι ότι τίποτε δεν αλλάζει. Η παρουσία μου μετρά το αιώνιο.

Δεν αξίζει άλλωστε να συζητά κανείς για πράγματα -την γένεσή μου και την γένεση του Κόσμου- που προκαλούσαν ανέκαθεν διαμάχες.

Αυτό που ενισχύει την αυτοπεποίθησή μου είναι ότι η παρουσία μου έμοιαζε πάντοτε πρωταρχική: στους μύθους ή σε ό,τι ονομάζεται επιστήμη, στα έργα των θνητών αλλά και στις θρησκείες, το φως έπαιζε πάντοτε ρόλο ιδιαίτερο.

Κατά καιρούς πολλοί διερωτήθηκαν για την φύση του, και άλλοι πάλι έμειναν απλώς στον θαυμασμό και την αποδοχή...

Εγώ λοιπόν, που είμαι το παλαιότερο, το αρχέγονο φως, ήρθε η ώρα να μιλήσω λίγο για τον εαυτό μου".

Γιώργος Γραμματικάκης

Έλληνας φυσικός, πανεπιστημιακός πρώην πρύτανης, συγγραφέας [1939-2023]

καλή ακρόαση

Οι τέσσερις Εποχές (Ο χειμώνας)

Antonio Vivaldi (αφήγηση Ζακ Μεναχέμ)

<https://youtu.be/IA7iZPFleBE?si=4EtxthZFfLKGgmv0>

2. +Γνώση: Πως νιώθεις; | Novel 729 | TEDxAUEB

Μία ομιλία για όσους νιώθουν μόνοι...(και ίσως θυμωμένοι)

Οι άνθρωποι σήμερα, περισσότερο από ποτέ, πασχίζουμε να κρατήσουμε την ταυτότητα μας, εστιάζοντας στις διαφορές και αγνοώντας τις ομοιότητες μας.

Έχουμε πλέον μάθει, να αντιμετωπίζουμε το ξένο με καχυποψία. Η ανάγκη να αναδείξουμε την διαφορετικότητα μας, μας έκανε να χωριστούμε σε στρατόπεδα, αλλά και να απομονωθούμε σε ατομικό επίπεδο.

https://youtu.be/l2YR9XxDsZI?si=kVg_DACWlhFvjgH7

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Γεμίζοντας το κενό με χιούμορ | Katerina Vrana | TEDxAUEB

- Πώς είναι δυνατόν κάποιος να μιλάει για το ΚΕΝΟ όταν είναι ο καλύτερος στο να μας γεμίζει χαμόγελα και γέλια;

Ποτέ δεν μπορεί να είναι πολύ σίγουρος για το τι του επιφυλάσσει η ζωή. Η stand-up κωμικός Κατερίνα Βρανά, με μια αξιοθαύμαστη στάση απέναντι στη ζωή και τα μυστήρια της, εκπέμπει θετικότητα

https://youtu.be/a759_boWXs?si=MsZ8bE1bNJCHVOKt

4. Ακούστε και Δείτε /

Frida Kahlo

The Two Fridas - 1939

Frida Kahlo Museum in Coyoacan, Mexico.



5. Διαβάστε:

Τείχη

Χωρίς περίσκεψιν, χωρίς λύπην, χωρίς αιδῶ
μεγάλα κι υψηλά τριγύρω μου έκτισαν τείχη.
Και κάθομαι και απελπίζομαι τώρα εδῶ.
Άλλο δεν σκέπτομαι: τον νουν μου τρώγει αὐτή ἡ τύχη·

διότι πράγματα πολλά ἔξω να κάμω εἶχον.
Α ὅταν ἐκτιζαν τα τείχη πῶς να μην προσέξω.
Αλλά δεν ἄκουσα ποτέ κρότον κτιστῶν ἢ ἤχον.
Ανεπαισθήτως μ' ἐκλείσαν ἀπὸ τον κόσμον ἔξω.

Κωνσταντῖνος Καβάφης
Ἕλληνας ποιητής[1863-1933]

καλή ἀκρόαση

Novel 729 | Φλόγα
<https://youtu.be/1WMVgDep2PY?si=ZIEA-Dw8AEKGfbSH>

15/01/2024

2. +Γνώση: Αποτυχίες | Στάθης Καλυβας | TEDxPatras

Μία ομιλία για τη σημασία των αποτυχιών μας και των δυσκολιών που μας οδηγούν σε ένα επιτυχημένο και επιθυμητό παρόν

<https://youtu.be/HMRlmg0oOdE?si=DRpf92USOTn28F9W>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Ένα ταξίδι στο ατρόμητο παιχνίδι | Λένα Διβάνη | TEDxNTUA

"Οι επιτυχημένοι άνθρωποι δεν φοβούνται την αποτυχία. Αλλά οι αποτυχημένοι άνθρωποι φοβούνται.

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν την ανθεκτικότητα να αντιμετωπίσουν την αποτυχία - να μάθουν τα μαθήματα και να προσαρμοστούν." (Roy T. Bennett)

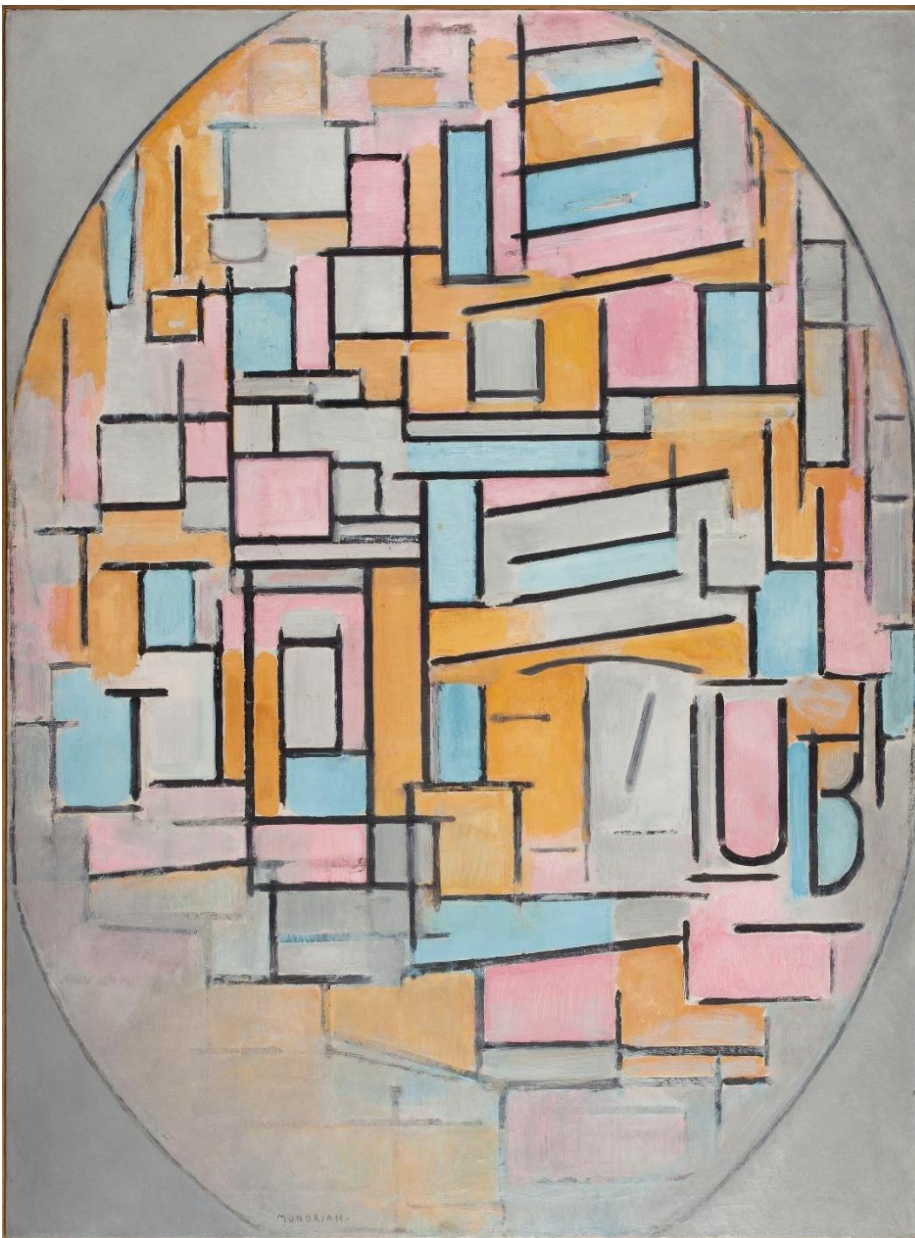
<https://youtu.be/6GsC2G9GA6k?si=3otfCwk8XvtSq8pp>

4. Ακούστε και Δείτε /

Piet Mondrian

Σύνθεση σε οβάλ με χρωματικές περιοχές 2

1914 - Gemeentemuseum Den Haag



5. Διαβάστε: **Ἰθάκη** (αποσπάσματα)

...

Νὰ εὔχεσαι νὰ ἔναι μακρὺς ὁ δρόμος.
Πολλὰ τὰ καλοκαιρινὰ πρωῒα νὰ εἶναι
ποῦ μὲ τί εὐχαρίστηση, μὲ τί χαρὰ
θὰ μπαίνεις σὲ λιμένας πρωτοειδωμένους·

...

Σὲ πόλεις Αἰγυπτιακὲς πολλὲς νὰ πᾶς,
νὰ μάθεις καὶ νὰ μάθεις ἀπ' τοὺς σπουδασμένους.
Πάντα στὸ νοῦ σου νάχης τὴν Ἰθάκη.
Τὸ φθάσιμον ἐκεῖ εἶν' ὁ προορισμός σου..

Κωνσταντῖνος Καβάφης
Ἕλληνας ποιητής[1863-1933]

καλή ἀκρόαση

Στέρεο Νόβα | Νέα Ζωή 705

<https://youtu.be/0vfTiV0BCSw?si=QK-rrkhEik7QdeVk>

22/01/2024

2. **+Γνώση:** Ταξιδεύοντας, άλλαξα κυρίως προοπτική όχι παραστάσεις |

Maria Kofou | TEDxUniversityofPiraeus

Τα ταξίδια βοηθούν τους ανθρώπους να αλλάξουν το σκηνικό τους και να αλλάξουν την οπτική τους.

<https://youtu.be/ZLhDqMFg8Jo?si=-Go-2agStQvKPgJE>

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα):** Αλλάζουμε αυτό που αλλάζει | Leuteris Arapakis | TEDxKavala

- Εισαγωγή στις έννοιες του «κύκλου επιρροής» και του «κύκλου ανησυχίας»

<https://youtu.be/BXU7Kqxe7yM?si=jZuKI9YQxTNa6BPr>

4. **Ακούστε και Δείτε /**

Ξημέρωμα στον πλανήτη Άρη

Λήψη Φωτογραφίας: Spirit Mars rover της NASA το 2005

Τοποθεσία: Πλανήτης Άρης (στο βάθος ο Ήλιος)



5. **Διαβάστε:** Τὸ μόνον τῆς ζωῆς του ταξείδιον (ἀπόσπασμα ἀπο το διήγημα)

- Καὶ ποῦ θὰ πῆ λοιπόν, παππού, ἐσὺ δὲν ἔκαμες μὴτ' ἓνα ταξίδι στὴν ζωὴ σου! Μῆτε, πρὶν πανδρευθῆς, δὲν ἔταξιδεύσεις;

Ὁ παππούς ἐπὶ τίνας στιγμὰς ἐφάνη ἀμηχανῶν, πῶς πρέπει ν' ἀπαντήσῃ. Ἔπειτα χαμηλώσας

αιδημόνως τὸ βλέμμα:

- Τί νὰ σὲ πῶ, ψυχὴ μου, εἶπε. Πρὶν πανδρευθῶ ἕκαμα ἓνα ταξίδι, μὰ -τί τὰ θέλεις- ἔμεινε κι' αὐτὸ στὴν μέση. Ἔμειν' ἀτελείωτο...

Γεώργιος Βιζυηνός
Ἕλληνας πεζογράφος, ποιητὴς καὶ λόγιος [1849-1896]

καλὴ ἀκρόαση

Μάνος Χατζιδάκις | Το ταξίδι

Στίχοι: Νίκος Γκάτσος

Μουσική: Μάνος, Χατζιδάκις

Ερμηνεία: Βασίλης Γισδάκης

<https://youtu.be/pfGM4abqtr8?si=yxCGRUWUmWcwE1XF>

...

Τρέχω πετάω κυνηγάω πουλιά καὶ ὄνειρα,
καὶ κάθε μέρα κολυμπᾶω σε πιο βαθιὰ νερά
Θέλω τὸν κόσμο νὰ ἀγκαλιάσω με ἓνα ζεστὸ φιλί,
καὶ ἀπὸ τὴ δύση μου νὰ φτάσω ως τὴν ἀνατολή.

...

2. **+Γνώση:** Η κυρία Μαρία Καρυστιανού στην επιτροπή της Βουλής για τα Τέμπη. -|-

"...Όλη η αδικία του κόσμου σε ένα μαύρο φόρεμα, σε ένα καθαρό, τίμιο βλέμμα, σε ένα κείμενο που δεν διαβάζεται καλά από τα δακρυσμένα μάτια. Απέναντί της, έβλεπε τους ανθρώπους που έκαναν και κάνουν ακόμα ό,τι μπορούν για να αποκρύψουν τις ευθύνες τους..."

[\[https://arkoudos.com/blog/?p=5006\]](https://arkoudos.com/blog/?p=5006)

https://youtu.be/u1Tk7yLOAfE?si=XZ68bbSR_O3ZNHL8

3.-

4. **Ακούστε και Δείτε /**

Joan Miró (1893-1983)

Composition, 1970



5. Διαβάστε:

Οπού το σώμα του ξεχνά
μάιδε διψά, μάιδε πεινά
και λεύτερα ψηλώνει ο νους,
ψηλότερ' απ' τους ουρανούς.
Και γλέπτει οράματα μεγάλα,
μεγάλα οράματα σωμού,
σε κάθε σύννεφο καβάλα

Κώστας Βάρναλης

Έλληνας λογοτέχνης [1884-1974]

καλή ακρόαση

Κοινοί Θνητοί | Όμως

<https://youtu.be/mJAQU2GSZG4?si=GPZMUc9gGG9BazJI>

...

Κρίμα και άδικο σε ένα τρελάδικο ελευθερία γυρεύω να βρω
Τρέχω δεν φτάνω και το απολαμβάνω την ευτυχία μου ψάχνω στα ευρώ
Στην κορυφή με ρουφάει ο πάτος σε αυτό το κράτος βουλιάζω σαν βαλτός
Και όσα και αν στήριζα τότε με πάθος τα ίδια τα σωστά μου με βγάλανε λάθος
Μα συνεχίζω να στέκω σαν βράχος και στην ζωή μου αλλάζω κανάλι...

...

2.+Γνώση: Έχουμε Στ'Αλήθεια Ελεύθερη Βούληση? | ApoStories / feat Βασιλιάς Των

Λιονταριών

Ένα βίντεο για τις επιλογές μας, την ελεύθερη βούληση, τον ντετερμινισμό και την άποψη της επιστήμης, σε ένα από τα μεγαλύτερα ερωτήματα, χωρίς απάντηση.

Έχουμε Ελεύθερη Βούληση ή Όχι?

https://youtu.be/LiPMwDH81m0?si=pVkJ1_POcjBk_-i8

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Μέσα στο μυαλό ενός υπέρτατου αναβλητικού | Τιμ Έρμπαν | TEDx

Σε αυτή την ξεκαρδιστική και ενδόμυχη ομιλία, ο Έρμπαν μας πηγαίνει ένα ταξίδι μέσα στις παγίδες του YouTube, τις τρύπες της Βικιπαίδεια και την παγίδα του να χαζεύεις έξω από το παράθυρο -- και μας ενθαρρύνει να σκεφτούμε καλύτερα το τι αναβάλουμε πριν μας τελειώσει ο χρόνος.

<https://www.ted.com/talks/tim-urban-inside-the-mind-of-a-master-procrastinator/transcript?language=el>

4. Ακούστε και Δείτε

René Magritte

The Lovers

Paris 1928



5. Διαβάστε: Ασκητική (απόσπασμα)

Δίνουμαι σε όλα. Αγαπώ, πονώ, αγωνίζομαι.

Ο κόσμος μου φαντάζει πλατύτερος από το νου, η καρδιά μου ένα μυστήριο σκοτεινό και παντοδύναμο.

Αν μπορείς, Ψυχή, ανασηκώσου απάνω από τα πολύβουα κύματα και πιάσε μ' ένα κλωθογύρισμα του ματιού σου όλη τη θάλασσα.

Κράτα καλά τα φρένα σου να μη σαλέψουν. Κι ολομεμιάς βυθίσου πάλι στο πέλαγο και ξακλούθα τον αγώνα.

Ένα καράβι είναι το σώμα μας και πλέει απάνω σε βαθιογάλαζα νερά. Ποιος είναι ο σκοπός μας; Να ναυαγήσουμε!

Γιατί ο Ατλαντικός είναι καταρράχτης, η Νέα Γης υπάρχει μονάχα στην καρδιά του ανθρώπου, και ξαφνικά, σε στρόβιλο βουβό, θα βουλιάξεις στον καταρράχτη του θανάτου και συ κι όλη η γαλέρα του κόσμου.

Χρέος σου, ήσυχα, χωρίς ελπίδα, με γενναιότητα, να βάνεις πλήρη κατά την άβυσσο. Και να λες: Τίποτα δεν υπάρχει!

Τίποτα δεν υπάρχει! Μήτε ζωή, μήτε θάνατος. Κοιτάζω την ύλη και το νου σα δυο ανύπαρχτα ερωτικά φαντάσματα να κυνηγιούνται, να σμίγουν, να γεννούν και ν' αφανίζονται, και λέω: «Αυτό θέλω!».

Ξέρω τώρα· δεν ελπίζω τίποτα, δε φοβούμαι τίποτα,
λυτρώθηκα από το νου κι από την καρδιά,
ανέβηκα πιο πάνω, είμαι λεύτερος.
Αυτό θέλω. Δε θέλω τίποτα άλλο.
Ζητούσα ελευτερία.

Νίκος Καζαντζάκης

Έλληνας συγγραφέας, δημοσιογράφος, πολιτικός, ποιητής και φιλόσοφος [1883-1957]

καλή ακρόαση

George Michael | **Freedom! '90**

<https://youtu.be/diYAc7qB-0A?si=uGt5KouU-vcpm9hn>

Heaven knows
I was just a young boy
Didn't know what
I wanted to be
Didn't know what

2. +Γνώση: Τι σχέση έχει ο Μπετόβεν με την επανάσταση; | Podcast της ΚΝΕ

Τι σχέση έχει ο Μπετόβεν με την επανάσταση;

- Έπαιξε ρόλο η εποχή που έζησε στη διαμόρφωσή του, στην ανάπτυξη του ταλέντου του;
- Για ποιο λόγο το έργο του Μπετόβεν αποτελεί έναν τόσο σημαντικό σταθμό στην ιστορία της μουσικής, που η επίδρασή του φτάνει έως και τις μέρες μας;

<https://youtu.be/r2arRt4F058?si=RTfvrvc14x-x-QWM>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Γιατί παρατάνε όλοι την δουλειά των ονείρων τους;

|Stelios Anatolitis

Η Καλλιτεχνική δημιουργικότητα και η εξέλιξή της. Ένα ζήτημα των ημερών (και του μέλλοντός μας)

<https://youtu.be/LRell2CTps4?si=b2u8n2Tp5Ho2mKT4>

4. Ακούστε και Δείτε /

René Magritte

The Banquet

1958

<https://www.artic.edu/artworks/118718/the-banquet>



5. Διαβάστε: Αλκίνοος Ιωαννίδης (απόσπασμα απο την ομιλία του για τη "Γιορτή των Γραμμάτων" στο Πανεπιστημίο Κύπρου - 30/1/2024)

“Οφείλουμε να βρούμε τους τρόπους να τα βοηθήσουμε να καλλιεργηθούν συνολικά, πριν, αλλά και μαζί με την όποια εξειδίκευση.

Ένας γιατρός χωρίς καλοσύνη, ένας αρχιτέκτονας χωρίς ενσυναίσθηση, ένας πολιτικός χωρίς ηθικές αναστολές,

ένας καλλιτέχνης χωρίς ευγνωμοσύνη, ένας έμπορος χωρίς αίσθημα ευθύνης,
ένας οικονομολόγος χωρίς γενναιοδωρία,
ένας δικαστής χωρίς επιείκεια, ένας στρατιωτικός χωρίς ανθρωπιά, κάθε
ακαλλιέργητος πτυχιούχος, οποιοσδήποτε άνθρωπος χωρίς συμπόνια,
είναι επικίνδυνος και καταστροφικός. Και, τις περισσότερες φορές,
δυστυχισμένος.

Η Τέχνη δίνει σχήμα σε όλες αυτές τις απαραίτητες για την ανθρώπινη ευημερία
αξίες, και τις ακουμπά στα χέρια και στην ψυχή μας.

Όπως έγραψε ο Wittgenstein: «Στο έσχατο βάθος, η αισθητική και η ηθική
συμπίπτουν.»

Το έδαφος πάνω στο οποίο φυτρώνουμε, δεν είναι η επιφάνειά του που
βλέπουμε, αλλά το βάθος του και οι ουσίες που κρύβονται εκεί.

Σ' αυτό το βάθος, σε αυτή την ουσία μάς πηγαίνει η τέχνη. Η απαξίωσή της, από
κύριο συστατικό της ύπαρξής μας σε εμπορικό προϊόν,
επιφανειακή κατανάλωση, διακοσμητική πολυτέλεια ή κουτσομπολιό
διασημοτήτων, είναι άδικη και καταστροφική.

Λένε ότι όπου χτίζεται ένα σχολείο, γκρεμίζεται μια φυλακή.

Θα έλεγα ότι ένα καλό σχολείο, πράγματι, γκρεμίζει μια φυλακή.

Ένα κακό σχολείο όμως, γίνεται το ίδιο φυλακή για τις ψυχές των μαθητών του
και ζημιώνει τελικά το σύνολο της κοινωνίας.

Τα σχολεία και τα πανεπιστήμια όλου του κόσμου, πρώτα πρέπει να φροντίζουν
να βγάζουν ελεύθερους ανθρώπους και μετά καταρτισμένους επαγγελματίες.
Η Τέχνη, πρέπει να βρίσκεται δυναμική, συμπεριληπτική, δημιουργική, ελεύθερη
και προσβάσιμη, σε όλα τα στάδια της εκπαίδευσης, αλλά και σε όλη μας τη ζωή.
Η Δημόσια Εκπαίδευσή μας οφείλει να αναβαθμίσει τα μαθήματα τέχνης στα
σχολεία σε γιορτή και σε εμπειρία για τους μαθητές και τους δασκάλους, αντί να
μειώνει τις ώρες τους.”

ολοκληρη η ομιλία: <https://youtu.be/7Jb-vKCGTOI?si=CWiDsiJtk9Qcv52s>

Αλκίνοος Ιωαννίδης

Ελληνοκύπριος τραγουδιστής, ηθοποιός και τραγουδοποιός. [1969- ...]

καλή ακρόαση

The Cinematic Orchestra | **Evolution II**

Album: Horizon

https://youtu.be/5fIMASgXY2Q?si=CC20xkCVjRL_bRO5

...

The stars light up my life

So bright

Everlasting

The sun

Light up my life

...

19/02/2024

Η εξελικτική διαδρομή της Ζωής ... (από τους μικροοργανισμούς στα θηλαστικά)

2.+Γνώση: Τα άλματα της εξέλιξης της ζωής στις δύο μεγάλες εποχές των παγετώνων | Cosmoseduthess

Τα δύο χρονικά σημεία των μεγάλων αλλαγών στην εξελικτική διαδικασία της ζωής. Πως από τους μικροοργανισμούς φτάσαμε σε πολυσύνθετες μορφές ζωής

<https://youtu.be/Okq1pWBOVsg>

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Η προέλευση και εξέλιξη των Θηλαστικών | Cosmoseduthess

Η εξελικτική γραμμή των θηλαστικών είναι από τις πλέον καλά τεκμηριωμένες χάρη στο εκτεταμένο αρχείο απολιθωμάτων.

<https://youtu.be/zulTGGRrATM?si=bEEZHPx40p9gXb0l>

4. Ακούστε και Δείτε /

Edvard Munch

The Sun

1909 - Munchmuseet, Oslo, Norway

<https://www.munchmuseet.no/en/exhibitions/edvard-munch-monumental/>



5. Διαβάστε:

Οι ρίζες είναι για να βγάζουμε κλαδιά και όχι να επιστρέφουμε σ' αυτές.

Κατερίνα Γώγου

Ελληνίδα ποιήτρια και ηθοποιός [1940 - 1993]

καλή ακρόαση

Αλκίνοος Ιωαννίδης | **Ο Κόσμος που αλλάζει** - Live In Berlin

<https://youtu.be/ddiCJ76fPbs?si=Nepz4itzqGrMSdoY>

...

Χαμένοι μοιάζουμε, λοιπόν, στο γύρο του θανάτου / Στην παγωνιά του οριστικού, στον τρόπο του αοράτου / Μα οριστικά θα 'χεις χαθεί, μονάχα αν το διαλέξεις / Όπως διαλέγει η μουσική τα λόγια και τις λέξεις

On the road... [a 1957 novel by American writer Jack Kerouac]

Αφιερωμένο σε όσους δεν κατάφεραν να φτάσουν στον προορισμό τους, αλλά και σε όλους εμάς που μαθαίνουμε πως να τα καταφέρουμε.

2.+Γνώση: Η Θεωρία Παιγνίων στον Δρόμο | Greekonomics

Ήρθε λοιπόν η ώρα να ασχοληθούμε και με το την οικονομική πλευρά του πως πρέπει να οδηγείς, όχι μόνο για να μην γίνεσαι πρωταγωνιστής/ρια του θεάτρου σκιών στο δρόμο αλλά μήπως κάποια στιγμή πάψουμε να χάνουμε άδικα τις ζωές μας στην άσφαλο. Πάμε να δούμε!
https://youtu.be/zH60N9EilqM?si=EBx5DxU1d80t8p_-

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Ο Ιαβέρης στην Ειδική επιτροπή Οδικής Ασφάλειας

| Βουλή των Ελλήνων

"Αν χρειαζόμαστε κάποιον να μας πει να φοράμε κράνος/ζώνη ώστε να προστατεύουμε τον εαυτό μας, ενώ παράλληλα έχουμε θήκη να μη σπάσει το κινητό, είμαστε για τρελαδικο."

<https://youtu.be/dYNU5N763Fo?si=8iw6QJ0fJemWVbpy>

4. Ακούστε και Δείτε /

Gustave Courbet
The Desperate Man
1845 - oil on canvas



5. Διαβάστε:

Εκείνος που κουτσαίνει αλλά ξέρει τον δρόμο, θα φτάσει πιο γρήγορα από εκείνον που τρέχει αλλά έχει χάσει τον δρόμο.

Francis Bacon,
Άγγλος φιλόσοφος, 1561-1626

καλή ακρόαση

Ελευθερία Αρβανιτάκη | Το μηδέν

Μουσική: Θάνος Μικρούτσικος

Στοίχοι: Λάκης Λαζόπουλος

<https://youtu.be/F-ZsUgdIByM?si=QAaDcfuzwRn9042X>

...

Βάλαμε φωτιά στα φρένα

Και μας έμεινε το γκάζι

Με ταχύτητες μεγάλες

Μοναχά η γη αλλάζει

Ένα χρόνο πριν, νύχτα Τρίτης 28/2/2023 είχε καμπυλώσει ο χωροχρόνος στη χώρα, καθώς ένα τεράστιο βάρος έπεσε επάνω μας, με κέντρο την περιοχή των Τεμπών.

Ήταν δύο τρένα στην ίδια γραμμή με αντίθετη κίνηση! Με μία τεράστια έκρηξη να συνοδεύει τη σύγκρουση. Κι όλα σταμάτησαν για λίγο...

Αλλά αυτό το γεγονός επιτάχυνε την κίνηση και σε δύο αντίθετους τρόπους σκέψης, λειτουργίας και συμμετοχής στην κοινωνία των ανθρώπων: Της εμπιστοσύνης και της ευθύνης, από τη μία, και της αδιαφορία για ό,τι προκαλούν οι πράξεις ή οι παραλήψεις, από την άλλη. Από εκείνη τη μέρα -που είχαμε μείνει χωρίς λόγια (από την έκπληξη, την ένταση, τον πόνο)- πολλά έχουν λεχθεί και γραφτεί. Κι έχουν φωτίσει περιοχές μέσα στο βαθύ σκοτάδι που παλεύει να κρατηθεί πυκνό και ατάραχο. Σίγουρα όποιος θέλει να μάθει θα καταφέρει να τα βρεί.

Σήμερα, ένα χρόνο μετά, επαναλαμβάνουμε την ενημέρωση εκείνης της εβδομάδα. Ήταν δέκα λέξεις κι ένα ποίημα για μία κόρη. Ως απότιση ελαχίστου φόρου τιμής στα θύματα, τους νεκρούς και τους τραυματίες. Και ως ευγνωμοσύνη προς την τύχη μας! Μιας και απλά έτυχε να μην είμαστε εμείς μέσα σε αυτά τρένα...

Φέτος προσθέτουμε μόνο ένα ρεπορτάζ, για να μάθουμε -ένα χρόνο μετά- πόσο σοφότεροι γίναμε, πόσο ποιο ασφαλή είναι η μετακίνηση με τα τρένα στη χώρα μας, με πόσα ψέματα να ντύθηκαν οι λέξεις σε αυτό το χρονικό διάστημα...

1.+Γνώση: Τέμπη, ένας χρόνος μετά: Τα τρένα είναι πάλι τυφλά | Reporters United

<https://www.reportersunited.gr/12369/tempi-trena-tyfla/>

2. +Γνώση: Χρόνος | Yiannis Sarakatsanis

Πώς θα διαχειριστούμε τον χρόνο μας & θα προλάβουμε όλα αυτά που θέλουμε & θα αποφύγουμε το burnout; Λύση υπάρχει!

<https://youtu.be/4IUkcurHPhA?si=thwTUjHNQ1JYQEZg>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): The mind-bending physics of time | Sean Carroll

Ενώ χρησιμοποιούμε τη λέξη "χρόνος" συχνά στην καθημερινή γλώσσα, τα πραγματικά παζλ προκύπτουν όταν εξετάζουμε τις ιδιότητες του χρόνου, όπως το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, και το γεγονός ότι μπορούμε να επηρεάσουμε το μέλλον αλλά όχι το παρελθόν. (στα αγγλικά, με αγγλικούς υπότιτλους)

<https://youtu.be/AZsmyTE3j9o?si=S47JeZAZTNLnjr01>

4. Ακούστε και Δείτε /

Aydan Selimoglu - 3d Artist

Περιμένοντας τον Γκοντό! - [2021]



Το "Περιμένοντας τον Γκοντό!" είναι θεατρικό έργο του Σάμιουελ Μπέκετ [1952]

5. Διαβάστε: Χρυσόθεμις (1956) [απόσπασμα]

Ώρες ολόκληρες παρατηρούσα

το αποκλεισμένο νερό μες στο ποτήρι με τους σάπιους μίσχους
από λουλούδια ξεχασμένα εκεί· — κάτι βελούδινο και γλοιώδες
έμενε στο ποτήρι, απλωνόταν στην κάμαρα, σ' όλο το σπίτι —

Κι εκείνη η κούραση κι η αναβολή —γεμάτη ευγένεια—

να μην μπορείς να πάρεις τα λουλούδια να τα ρίξεις έξω απ' το παράθυρο, στον
κήπο,

να πλύνεις το ποτήρι· —γιατί τάχα;— Το σάπιο στεφάνι

θα 'μενε πάλι μυστικά μες στο ποτήρι, μες στο σπίτι, ολόγυρα στα μέτωπά μας —
κάτι βαθύ και τρομερό, που δεν του 'λειπε ωστόσο κάποια χάρη.

Προς τί, λοιπόν, η επέμβασή μας; Πολύ νωρίς διδάχτηκα πως τίποτε κανένας δεν μπορεί να αποτρέψει. Τα βράδια το ζεστό χνότο απ' τους τοίχους των σπιτιών ξεχύνεται στο δρόμο· η σκιά ενός πελώριου αλόγου αμιζεται στο φεγγαρόφωτο. Αν τούτο δεν είναι απάντηση σε τίποτε, θαρρώ πως δεν υπάρχει απάντηση.

Ολόκληρο το θεσπέσιο ποίημα: https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/mythology/browse.html?text_id=671

Γιάννης Ρίτσος

Από τους σπουδαιότερους Έλληνες ποιητές με διεθνή φήμη και ακτινοβολία, (1909-1990)

καλή ακρόαση

i. Hania Rani | **F Major**

https://youtu.be/bB34_eLCLKo?si=yMHpzcSt2RPUoH8h

ii. Σταμάτης Σπανουδάκης/Γιάννης Πάριος | **Σήμερα**

https://youtu.be/G_bD7ls4xy4?si=IXPqJorGUcrN4NEZ

18/03/2024

Καλό Καρναβάλι, χαρούμενη Αποκριά και Καθαρά Δευτέρα

γράφουμε για να μην ξεχνάμε

2. +Γνώση: Η ιστορία του γραψίματος - Από πού ξεκινά η ιστορία | Extra History

Για 5600 χρόνια, η γραφή μάς έχει δώσει τη δυνατότητα να μεταδίδουμε σκέψεις από γενιά σε γενιά και να κάνουμε τεράστια βήματα κατανόησης.

https://youtu.be/HyjLt_RGEww?si=-shoCO7kNgQ3Pkb

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Η απίστευτη επιστήμη του πώς διαβάζουμε | Be Smart

ΑΝΑΓΝΩΣΗ. Το κάνεις αυτή τη στιγμή. Στοιχηματίζω ότι δεν χρειάζεται καν να το σκεφτείς. Αλλά έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας

για να μετατρέψετε όλα αυτά τα περίεργα σύμβολα σε νόημα; Αυτό το βίντεο θα σας μάθει πώς να διαβάζετε ξανά από την αρχή.

Αυτό που κάνετε αυτή τη στιγμή είναι πολύ πιο εκπληκτικό από ό,τι έχετε φανταστεί ποτέ.

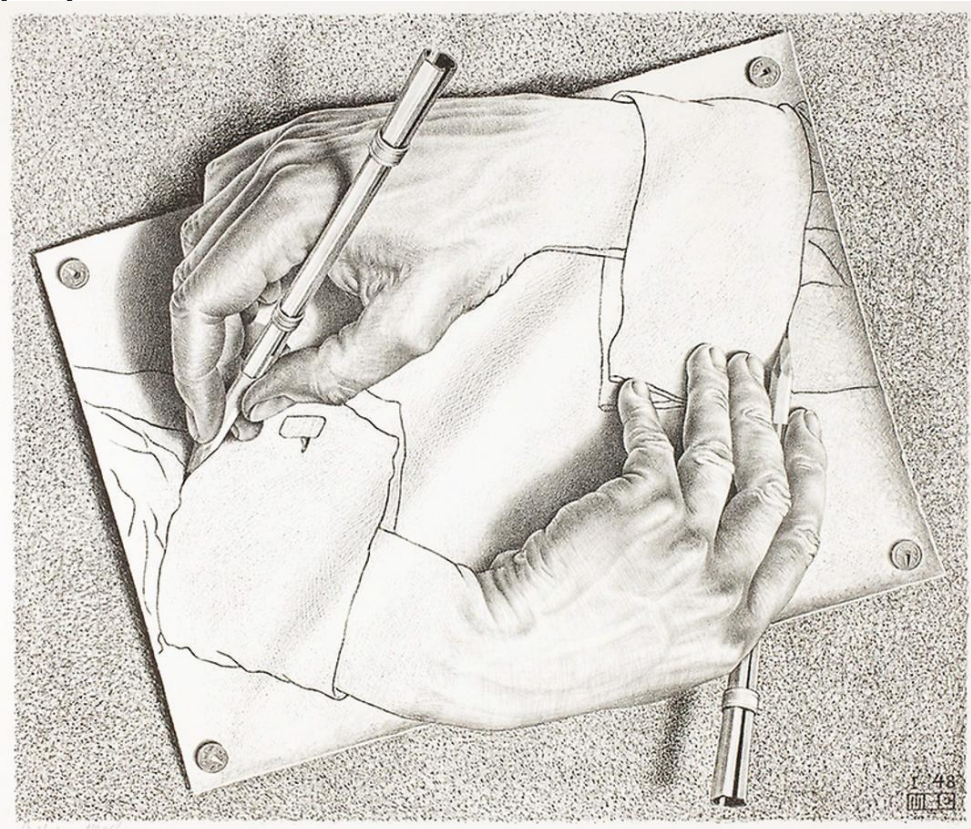
https://youtu.be/Wt7rR0MCYsg?si=1194l_VTdBairdva

4. Ακούστε και Δείτε /

M.C. Escher

Drawing Hands

[1948]



5. Διαβάστε:

Τα όρια της γλώσσας είναι τα όρια του ανθρώπινου μυαλού.
Όσα ξέρω είναι αυτά για τα οποία έχω λέξεις.

Λούντβιχ Βιτγκενστάιν
Αυστριακός φιλόσοφος (1889-1951)

καλή ακρόαση

ΚΩΣΤΑΣ ΧΑΤΖΗΣ | ΤΟ ΧΑΡΤΙ

(το χαρτί, αυτή η σπουδαία εφεύρεση, που τόσα έχουν γραφτεί επάνω του, που τόσα ξέρει)

<https://youtu.be/mENRrDMqSes?si=f9S7c8kEbAkoGdZG>

25/03/2024

καλώς μας ήρθε η Άνοιξη

η άνοιξη κι η ποίηση

2. **+Γνώση: Γιατί Μ' Αγάπησες | Μαρία Πολυδούρη**

Μόνο γιατί μ' αγάπησες γεννήθηκα,
γι' αυτό η ζωή μου εδόθη.

Στην άχαρη ζωή την ανεκπλήρωτη
μένα η ζωή πληρώθη.

Μόνο γιατί μ' αγάπησες γεννήθηκα.

Ερμηνεία: Ελευθερία Αρβανιτάκη, Μουσική: Δημήτρης Παπαδημητρίου

(ολόκληρο το ποίημα <https://el.wikisource.org/wiki/>)

https://youtu.be/qvnr265nD28?si=kk5QYcy0s_dimeXm

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα): Σαν αεράκι | Ναπολέον Λαπαθιώτης**

Χρυσή μου αγάπη, αν ήξερες τι μέλι είσαι για μένα...

Τα μπουμπουκάκια τα όμορφα, τα μοσχομυρισμένα.

Και τα αγεράκια που φυσούν Σα λιποθυμισμένα,

δεν έχουνε το βάλαμο που `χεις εσύ για μένα...

Ερμηνεία: Ελευθερία Αρβανιτάκη, Μουσική: Μανώλης Πάππος

(ολόκληρο το ποίημα: <https://el.wikisource.org/wiki/>)

<https://youtu.be/9zBnHECaNN4?si=qEBJuN8PvDfJDoDf>

4. **Ακούστε και Δείτε /**

Sandro Botticelli

Η Άνοιξη (Primavera) [λεπτομέρεια]

[1482] - ολόκληρο το έργο [εδώ](#)



5. Διαβάστε: Οι εχθροί της Άνοιξης
Έρχεται φέτος κουρασμένη
η Άνοιξη
(να) κουβαλάει τόσα χρόνια
τα λουλούδια πάνω της.

Σκοτεινοί άνθρωποι
στις γωνιές την παραμονεύουν
για να την τσακίσουν.

Αυτή όμως
με κρότο
ανάβει ένα-ένα
τα λουλούδια της
στα μάτια τους τα ρίχνει
(για) να τους στραβώσει.

Μίλτος Σαχτούρης
Έλληνας ποιητής (1919-2005)

καλή ακρόαση

Ο κήπος έμπαινε στη θάλασσα

Απολαύστε την ποίηση του **Ο.Ελύτη**, τη μουσική του **Μ.Θεοδωράκη** και την ερμηνεία της **Σ.Μπιρμπίλη**.
Ταιριασμένα τόσο αρμονικά που δεν χωρά άλλη νότα ή άλλη λέξη. Ένα τραγούδι, βάλαμο.

Καλό Σαββατοκύριακο (και Δευτέρα)

Κι αφού το ακούσετε... ξανα-ακούστε το, για να πιάσετε όσα δεν χώρεσαν στην πρώτη ακρόαση. Και μετά
άλλη μία ...

https://youtu.be/Hk3Cg_i0jWk

...

16/09/2024

{υλικό από το αρχείο μας - σύντομα θα σας προτείνουμε κι άλλες δημιουργίες}

2. **+Γνώση: Συναισθηματική Νοημοσύνη** | The Skeptic Theory

Λογική και Συνείδηση: Πώς κάποιες συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν στο να καλυτερέψουμε την ζωή μας>>

<https://youtu.be/0oGHdenErCU>

3. **+Γνώση (λίγη ακόμα): Η μεταμορφωτική δύναμη της κλασικής μουσικής** - Benjamin Zander [TEDtalks]

Ο Benjamin Zander έχει δύο μεταδοτικά πάθη: την κλασική μουσική και να μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε την ανεκμετάλλευτη αγάπη μας για αυτήν, -και κατ' επέκταση- την αναξιοποίητη αγάπη μας για όλες τις νέες δυνατότητες, νέες εμπειρίες, νέες συνδέσεις.

<https://youtu.be/r9LCwl5iErE>

4. **Ακούστε και Δείτε** / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

ρίξτε μία ματιά στο αρχείο μας, καθώς ετοιμάζουμε τις νέες μας προτάσεις

<https://blogs.sch.gr/6epal-patras/7-music-amp-amp-more-for-the-weekend-archeio/>

5. **Διαβάστε:**

Οι άνθρωποι μπορεί να μη θυμούνται τι έκανες ή τι τους είπες, αλλά πάντα θα θυμούνται πώς τους έκανες να αισθανθούν.

Maya Angelou

Αφροαμερικανίδα ποιήτρια (1928-2014)

καλή ακρόαση

Μανώλης Λιδάκης | **Νιώσε με**

Στίχοι: Μανώλης Ρασούλης Μουσική: Πέτρος Βαγιόπουλος

<https://youtu.be/sHFjEL3a3IE>

2. +Γνώση: Η Γενιά του Κινητού | Yiannis Sarakatsanis

Τα κινητά και τα social media έχουν καταστρέψει ήδη μια γενιά (τη GenZ) και συνεχίζουν να αρρωσταίνουν ψυχικά τους νέους.

Ο σπουδαίος ηθικός ψυχολόγος και φιλόσοφος Jonathan Haidt ταρακουνάει αυτή τη στιγμή την Αμερικανική κοινωνία με το νέο του βιβλίο: "The Anxious Generation".

https://youtu.be/EDjwC3N_oq8?si=eTkHXI184H2u_Y4A

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): When Love Arrives | Sarah Kay & Phil Kaye

https://youtu.be/cPG6nJRJeWQ?si=l4P_JBoKVanYPTMS

4. Ακούστε και Δείτε / προτάσεις για αυτό το Σαββατοκύριακο

Portrait of Maria With Her White Cat

Jeff Stanford

[digital art](#) ...αναφορά στο έργο του Leonardo da Vinci "Η κυρία με την ερμίνα"



5. Διαβάστε:

Προσκυνητής (απόσπασμα)

...Κάποιος είπε πως η αγάπη
σ' ένα αστέρι κατοικεί
αύριο βράδυ θα 'μαι εκεί....
Κάποιος είπε πως ο έρωτας
για μια στιγμή κρατά
αύριο βράδυ θα 'ναι αργά!!!!

Αλκίνοος Ιωαννίδης

Ελληνοκύπριος τραγουδιστής, ηθοποιός και τραγουδοποιός (1969-)

καλή ακρόαση

Radiohead | Pyramid Song

https://youtu.be/3M_Gg1xAHE4?si=ZgMaZI4Vy5VrhVLz

I jumped in the river and what did I see?
Black-eyed angels swam with me
A moon full of stars and astral cars
And all the figures I used to see
All my lovers were there with me
All my past and futures
And we all went to heaven in a little row boat

Πήδηξα στο ποτάμι και τι είδα;
Άγγελοι με μαύρα μάτια κολύπησαν μαζί μου
Ένα φεγγάρι γεμάτο αστέρια και αστρικά αυτοκίνητα
Και όλες οι φιγούρες που έβλεπα
Όλοι οι εραστές μου ήταν εκεί μαζί μου
Όλο το παρελθόν και το μέλλον μου
Και όλοι πήγαμε στον παράδεισο με μια μικρή βάρκα

..... το άρωμα ... ως ήχος

2.+Γνώση: Το Άρωμα | Παραδοσιακό

Ήθελα να `μουν άρωμα
που βάνεις στα μαλλιά σου
σε κάθε σου αναπνοή
να μπαίνω στη καρδιά σου....

Ερμηνεία: Santa Bella

<https://youtu.be/Px1aQqlxYQA?si=3r70UTRPF-7kKYVI>

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Το άρωμα| Παραδοσιακό

...Ολου του κόσμου τα καλά
να τα `χα δεν τα θέλω
ας έχει ο κόσμος τα καλά
κι εγώ αυτόν που θέλω...

Ερμηνεία: Κωνσταντής Πιστιόλης & Ειρήνη Κωσταντίνου

https://youtu.be/ykA4-MObENC?si=bLcQA6X2vY_A6C

4. Ακούστε και Δείτε /

Leonardo da Vinci

Η Κυρία με την ερμίνα

[1491]



5. Διαβάστε: «Το άρωμα» [1985] (αποσπασματα)

-Οι μυρωδιές κλείνουν μέσα τους μια πειθώ, που είναι δυνατότερη απ' τα λόγια, απ' τα αισθήματα και τη θέληση, ακόμα κι απ' αυτό που βλέπουμε μπροστά στα μάτια μας.

Κανείς δεν μπορεί ν' αντισταθεί στην πειθώ της μυρωδιάς, εισχωρεί μέσα μας όπως ο αέρας στα πνευμόνια, μας κατακυριεύει, χωρίς να μπορούμε ν' αντιδράσουμε.

-...Γιατί οι άνθρωποι μπορούσαν να κλείσουν τα μάτια τους μπροστά στο μεγαλόπρεπο και το τρομερό ή το όμορφο, μπορούσαν να κλείσουν τ' αυτιά τους στις μελωδίες και τα μαυλιστικά λόγια. Αλλά δεν μπορούσαν να ξεφύγουν απ' τις μυρωδιές.

Η μυρωδιά ήταν αδερφή της αναπνοής. Έμπαινε μέσα στους ανθρώπους μαζί με τον αέρα που ανάσαιναν κι εκείνοι δεν είχαν τρόπο να την αποφύγουν, όσο ζούσαν.

Η μυρωδιά έμπαινε μέσα τους, ίσια στην καρδιά τους κι αποφάσιζε κατηγορηματικά

για τη συμπάθεια ή την περιφρόνηση,

για την αηδία ή τον πόθο, για την αγάπη και το μίσος.

Όποιος θα εξουσίαζε τις μυρωδιές, θα εξουσίαζε και τις καρδιές των ανθρώπων...

Patrick Süskind
Γερμανός συγγραφέας και σεναριογράφος (1949-)

καλή ακρόαση

Το Άρωμα (Παραδοσιακό της Λέρου)

ONIRAMA – Μαρίνα Σάπτι

<https://youtu.be/SHnCkLaWvbg?si=PVM3JuWB1XrNozyH>

Ήθελα να `μουν άρωμα
που βάνεις στα μαλλιά σου

σε κάθε σου αναπνοή
να μπαίνω στη καρδιά σου

Όλου του κόσμου τα καλά
να τα `χα δεν τα θέλω

ας έχει ο κόσμος τα καλά
κι εγώ αυτόν που θέλω

Για σένα κλαίω και πονώ
και βαριαναστενάζω
για σένα

μα τέτοιο πόνο με χαρές
χιλιάδες δεν αλλάζω

Ήθελα να `μουν άρωμα
που βάνεις στα μαλλιά σου

"δεν γιατρεύονται με φράγκα οι ανασφάλειες"

2. +Γνώση: Λεφτά | Yiannis Sarakatsanis

Τα λεφτά είναι επικίνδυνα! Το κυνήγι τους μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή (υλική και ψυχική). Αλλά σε αυτό το βίντεο ανακάλυψα πως υπάρχει τρόπος και να προστατευθούμε από τις καταστροφές αλλά και να κερδίσουμε από τα λεφτά μας!

<https://youtu.be/S-tLmcLMZLo?si=K5sHffT43QYwnaFZ>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Είμαστε Οικονομικά Αναλφάβητοι;

| Greekonomics

Στο σημερινό βίντεο κάνουμε μια χαλαρή βόλτα στο κέντρο της Αθήνας και ρωτάμε απλούς καθημερινούς ανθρώπους ορισμένες βασικές οικονομικές ερωτήσεις.

Ο Κοσμάς Μαρινάκης είναι Αναπληρωτής Καθηγητής (Senior Lecturer) Οικονομικής Επιστήμης στο Singapore Management University.

<https://youtu.be/y6DFcf -EzI?si=4fY8wj-3uNvCbeZD>

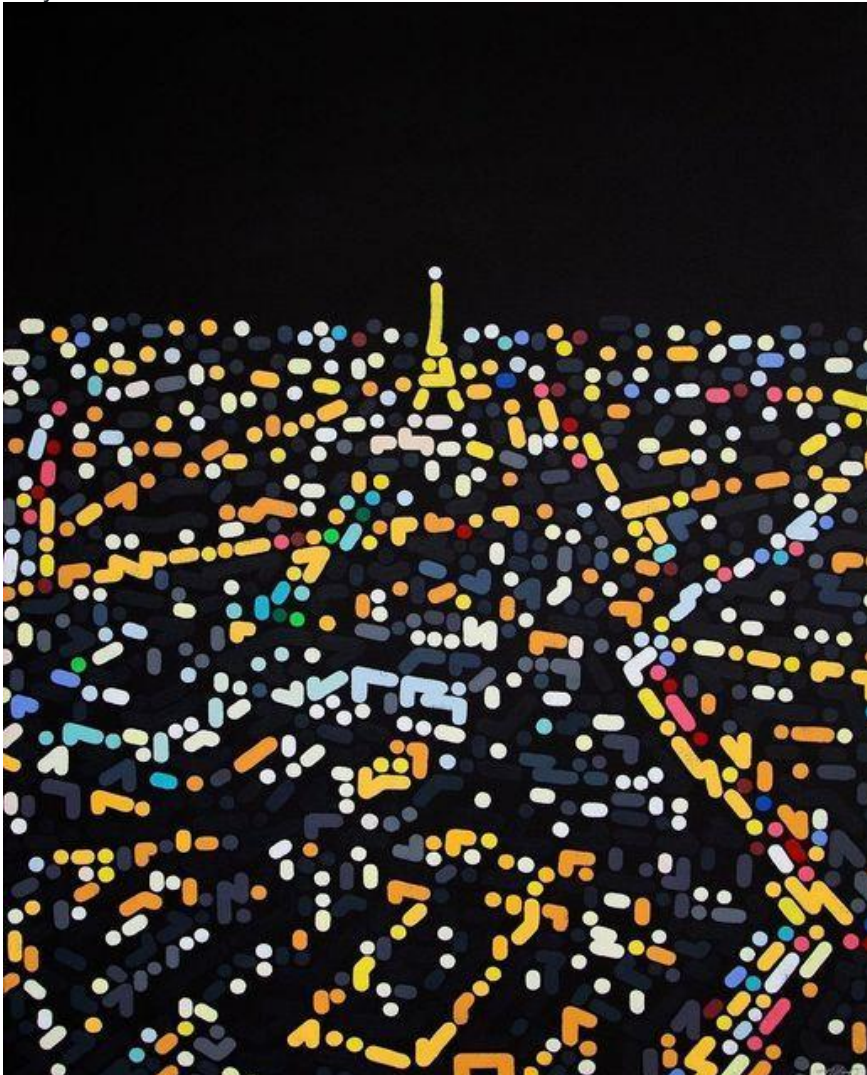
4. Ακούστε και Δείτε /

Yoon Hyup

Still In the Game

[2022]

Acrylic on canvas · 42.25 x 30 cm



5. Διαβάστε:

Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο φτωχοί
που η μοναδική τους περιουσία είναι τα λεφτά τους

Coco Chanel

Η Γκαμπριέλ Μπονέρ «Κοκό» Σανέλ, γνωστή ως Κοκό Σανέλ,
ήταν Γαλλίδα σχεδιάστρια μόδας, μία από τις διασημότερες σχεδιάστριες μόδας του 20ού αιώνα
(1883-1971)

καλή ακρόαση

Σταμάτης Κραουνάκης | Τα λεφτά

Στιχοί: Νικολακοπούλου Λίνα

https://youtu.be/P0hbYpGQpXw?si=tbiHe_E9y0_0Xy5w

Τα λεφτά, τα λεφτά, ποιος τ' ανακάλυψε
Τα λεφτά, τα λεφτά, την πορτοφόλα
Τα λεφτά, τα λεφτά, και μας παράλειψε
Τι παθαίνει ο άνθρωπος με του παρά τη φόλα

14/10/2024

παρέα με μία αυτόματη μηχανή

2.+Γνώση: Το τεστ Turing: Μπορεί ένας υπολογιστής να περάσει για άνθρωπος; | Alex Gendler - Ted Ed

Τι είναι η συνείδηση; Μπορεί πραγματικά ένα τεχνητό μηχάνημα να σκεφτεί; Για πολλούς, αυτά ήταν ζωτικής σημασίας για το μέλλον της τεχνητής νοημοσύνης.

Αλλά ο Βρετανός επιστήμονας υπολογιστών Άλαν Τούρινγκ αποφάσισε να αγνοήσει όλα αυτά τα ερωτήματα υπέρ ενός πολύ απλούστερου: Μπορεί ένας υπολογιστής να μιλάει σαν άνθρωπος;

Ο Alex Gendler περιγράφει το τεστ Turing και περιγράφει λεπτομερώς μερικά από τα εκπληκτικά αποτελέσματά του.

<https://youtu.be/3wLqsRLvV-c?si=5WfXixiYDryUTEQB>

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Το AI αλλάζει τα πάντα 2: Καταιγιστικές εξελίξεις στην Τεχνητή Νοημοσύνη | Astronio Live

Στο δεύτερο αυτό live, (Ιούνιος 2024) συζητούμε για τις νέες καταιγιστικές εξελίξεις στον χώρο του AI, έναν χρόνο μετά από την πρώτη μας συζήτηση, μαζί με τους Δρα Ιωάννη Καραγεώργο και Φώτη Ζανταλή.

OpenAI, Google, Microsoft, Meta, Anthropic και άλλες εταιρίες συγκρούονται αλλά και συνεργάζονται δημιουργώντας έναν νέο ανθρώπινο πολιτισμό.

<https://www.youtube.com/live/PhAyxWr-AK0?si=nO7jDQvxy5ecaDF9>

4. Ακούστε και Δείτε /

Jan van Eyck

Ο γάμος των Αρνολφίσι

[1434]

[Εθνική Πινακοθήκη του Λονδίνου](#)

Ελαιοχρωμία σε δρύινο καμβά, 82.2 cm x 60 cm



5. Διαβάστε: Διάφανες Αυλαίες (από τη συλλογή "Ενδοχώρα")

Είναι τα βλέφαρά μου
διάφανες αυλαίες.
Όταν τα ανοίγω βλέπω
μπρος μου ό,τι κι αν τύχει.
Όταν τα κλείνω βλέπω
μπρος μου ό,τι ποθώ.

Ανδρέας Εμπειρικός
Έλληνας ποιητής, πεζογράφος, φωτογράφος και ψυχαναλυτής. (1901-1975)

καλή ακρόαση

Θανάσης Παπακωνσταντίνου | Διάφανες Αυλαίες

Στίχοι: Ανδρέας Εμπειρικός

Μουσική: Θανάσης Παπακωνσταντίνου

<https://youtu.be/MENUyvGYWH4?si=LrFasYFWduhpe8Xf>

χόρεψε πάνω στο φτερό του καρχαρία

2. +Γνώση: Το Ρολόι που άλλαξε τον Κόσμο | Καθημερινή Φυσική (Στέφανος Βαμβάκος)

Η έρευνα και η αναπτυξη γνώσης γίνεται ομαδικά, ασχета με το μοτίβο της μοναχικής ιδιοφυίας που πολλές φορές παρουσιάζει η pop culture.

<https://youtu.be/e0yKLZSFFXo?si=Z7Sk0b5JFyhp3CJP>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Πώς τα μαθηματικά οδηγούσαν τα πλοία στη Θάλασσα; | George Christoph_TED

<https://youtu.be/5R6cQ5Kz7gg?si=EdGVNJABLQUhg3UA>

4. Ακούστε και Δείτε /

Κατσουσικά Χοκουσάι (ιαπωνικά: 葛飾北斎)

Το μεγάλο κύμα ανοικτά της Καναγκάουα

[1831]



5. Διαβάστε: Παραλληλισμοί

Τρία πράγματα στον κόσμο αυτό, πολύ να μοιάζουν είδα.

Τα ολόλευκα μα πένθιμα σχολεία των Δυτικών,
των φορητών οι βρώμικες σκοτεινιασμένες πλώρες
και οι κατοικίες των κοινών, χαμένων γυναικών.

Έχουνε μια παράξενη συγγένεια και τα τρία
παρ' όλη τη μεγάλη τους στο βάθος διαφορά,
μα μεταξύ τους μοιάζουνε πολύ, γιατί τους λείπει
η κίνηση, η άνεση του χώρου και η χαρά.

Νίκος Καββαδίας

Έλληνας ποιητής, πεζογράφος, μεταφραστής και ναυτικός. (1910-1975)

καλή ακρόαση

Γράμμα Σ'έναν Ποιητή

Δημήτρης Ζερβουδάκης

Στίχοι: Νίκος Καββαδίας

Μουσική: Δημήτρης Ζερβουδάκης

https://youtu.be/NxN96eq692I?si=vxLUMPqVBud_Vk1Y

28/10/2024

..... .. ώρες δύσκολες που θέλουν χώρο / τον αφήνουμε ελεύθερο
για αυτή την εβδομάδα

2.+Γνώση: Η δύναμη του εθισμού και ο εθισμός της δύναμης | Γκάμπορ Ματέ | TEDxRio+20

Αν η επιτυχία ενός γιατρού μετράται από τη μακροβιότητα των ασθενών του, τότε ο ψυχίατρος Γκάμπορ Ματέ είναι μια αποτυχία.

Ειδικός σε θανατηφόρες ασθένειες, σε εξαρτημένους από χημικές ουσίες και θετικούς στον HIV ασθενείς, γνωστός για τις γνώσεις του

σχετικά με τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, το άγχος, τις χρόνιες ασθένειες και τις γονεϊκές σχέσεις.

Το θέμα του στη TEDxRio + 20 ήταν ο εθισμός - από τα ναρκωτικά, στην εξουσία. Από την έλλειψη αγάπης, στην επιθυμία να ξεφύγει κάποιος από τον εαυτό του,

από την ευπάθεια της ύπαρξης, στην εσωτερική δύναμη, τίποτα δεν ξεφεύγει. Και διακινδυνεύει μια γενική και γενναιοδωρή συνταγή: «Βρείτε τη φύση σας και να φέρεστε καλά στον εαυτό σας».

<https://youtu.be/66cYcSak6nE?si=gde1g9I2-HnFz8Hq>

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Είχα τον κήπο της Εδέμ | Σωκράτης Μάλαμας

... Τέτοια μου λέει η άπιμη η γλάστρα και λυγίζω.

Δάκρυ-νερό, δάκρυ-νερό, ο δόλιος, την ποτίζω.

Ανάθεμά σε, πήλινο, και συ, παλιοβοτάνι!

Είχα τον κήπο της Εδέμ και τώρα δε μου φτάνει.

<https://youtu.be/bk4v0ZPbTqA?si=sUxYpY9tc8bJPzfq>

4. Ακούστε και Δείτε /

Salvador Dalí

Archeological Reminiscence of Millet's 'Angelus'

Αρχαιολογική ανάμνηση του "Αγγέλου", έργου του Millet ([δες εδώ τον πίνακα "Αγγελος" του Ζαν-Φρανσουά Μιλέ](#))

[1933]

Musée national centre d'art Reina Sofia

Λάδι σε καμβά, 73 εκ × 60 εκ



5. Διαβάστε: **Η ζωή του ανθρώπου είναι καμωμένη από καιρούς**

(Μέρες Γ' 1934-1940)

Σκέψη του παροδικού που σε παραλύει. Σπίτια, θάνατοι, χωρισμοί.

Η ζωή του ανθρώπου είναι καμωμένη από καιρούς..
Καιρός να σπείρεις, καιρός να θερίσεις,
καιρός της θλίψης, καιρός της χαράς,
καιρός της αγάπης, καιρός της μοναξιάς..

Αν το σκεφτείς έτσι,
θα μπορέσεις και στη χαμηλότερη στιγμή να στηριχτείς,
γιατί κι αυτή θα ανήκει σ' έναν από τους καιρούς της ζωής σου...

Γιώργος Σεφέρης

Έλληνας διπλωμάτης και ποιητής και ο πρώτος Έλληνας που τιμήθηκε με Νόμπελ Λογοτεχνίας. (1900-1971)

καλή ακρόαση

Μαρίνα Σάττι | Πόνος κρυφός

Στίχοι: Κούμαρης Μάρκος
Σάττι Μαρίνα, Αρον, Ογε

<https://youtu.be/laLr3BG8MHE?si=lzODZVirhOUYUfS>

11/11/2024

όχι άλλη μία ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ.... ..Πολλά κι ενδιαφέροντα τα νέα και οι προτάσεις αυτή την εβδομάδα. Ας βρούμε τι μας ταιριάζει και πως μπορούμε να μάθουμε μέσα από αυτά περισσότερα για εμάς και τους ανθρώπους γύρω μας.

"Ο ταχυδρόμος"
φωτο από την ταινία [1994]



καλή ακρόαση

The Police | Message In A Bottle

<https://youtu.be/MbXWrmQW-OE?si=jZlxLNzZlxZ3KMZY>

18/11/2024

Για την 51η επέτειο της 17ης Νοεμβρίου, ένα διαφορετικό newsletter, με μουσική και κινηματογράφο. Για τις δικτατορίες, την αντίσταση σε αυτές, τις δολοφονίες και τις ιδέες, τα όνειρα, τις πράξεις και τους ανθρώπους. Κυρίως τους ανθρώπους!



“¡Viva Chile! ¡Viva el pueblo! ¡Vivan los trabajadores!”

Seguramente **Radio Magallanes** será acallada y el metal tranquilo de mi voz ya no llegará a ustedes. No importa. La seguirán oyendo. Siempre estaré junto a ustedes.

Por lo menos mi recuerdo será el de un hombre digno que fue leal con la Patria.

¡Yo no voy a renunciar! Colocado en un tránsito histórico, pagaré con mi vida la lealtad del pueblo.

"Το **Radio Magallanes** θα σιγήσει σίγουρα και το ήρεμο μέταλλο της φωνής μου δεν θα φτάνει σε εσάς πλέον. Δεν πειράζει. Θα συνεχίσει να ακούγεται.

Θα είμαι πάντα δίπλα σας. Τουλάχιστον η μνήμη μου θα είναι αυτή ενός αξιοπρεπούς άνδρα που ήταν πιστός στη χώρα."

"Δεν πρόκειται να παραιτηθώ! Καθώς βρίσκομαι τοποθετημένος σε ένα ιστορικό πέρασμα, θα πληρώσω με τη ζωή μου την πίστη των ανθρώπων."

[τα τελευταία λόγια του Salvador Allende](#) (link)

✪_✪_✪_✪_✪

Περισσότερα για τον Salvador Allende @ [wikipedia](#)

Ακτίνες φωτός

1963

Ο Γρηγόρης Λαμπράκης ήταν ιατρός, αθλητής και πολιτικός που δολοφονήθηκε από παρακρατικούς. Η δολοφονία του προκάλεσε διεθνή κατακραυγή για τις αυταρχικές πρακτικές της κυβέρνησης Καραμανλή και των Σωμάτων Ασφαλείας.

Η υπόθεση της δολοφονίας Λαμπράκη έχει καταγραφεί στο μυθιστορηματικό «Z» (από το «Ζει») του Βασίλη Βασιλικού.

Κώστας Γαβράς / Σκηνοθέτης

1969

Το βιβλίο έγινε η ταινία Z από τον Κώστα Γαβρά, [trailer](#)

Τα γυρίσματα έγιναν στην Αλγερία (η τότε σοσιαλιστική αλγερινή κυβέρνηση του FLN βοήθησε πρόθυμα με τα γυρίσματα), μιας και στην Ελλάδα υπήρχε η χούντα των συνταγματαρχών.

Προτού αρχίσουν να πέφτουν οι τίτλοι του τέλους, ο Γαβράς δείχνει μια λίστα από όσα απαγορεύει η χούντα που επιβλήθηκε στην Ελλάδα λίγα χρόνια μετά το θάνατο του Λαμπράκη. Ανάμεσα σε αυτά είναι τα ειρηνευτικά κινήματα, οι απεργίες, η συγκρότηση εργατικών σωματείων, τα μακριά μαλλιά στους άνδρες, η μουσική των Beatles, ο Λέων Τολστόι, ο Ιονέσκο, ο Ζαν Πολ Σαρτρ, η ελευθεροτυπία, αλλά και το γράμμα «Ζήτα» που θυμίζει τον Λαμπράκη.

Μουσική Μίκης Θεοδωράκης
[full album](#)

1973

Κατάσταση Πολιορκίας (État de Siège), [trailer](#)

Με αφορμή την απαγωγή ενός Αμερικανού αξιωματούχου, από την ομάδα των Turamaros, παρουσιάζονται οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι οικονομικοί (και όχι μόνο) δολοφόνοι των ΗΠΑ, όπως έδρασαν σε Ουρουγουάη και Βραζιλία (γυρίστηκε το 1970 στη Χιλή, επί Αλλιέντε, δεδομένων των καθεστώτων στις χώρες αναφοράς)

Μουσική Μίκης Θεοδωράκης
[full album](#)

1982

Ο αγνοούμενος (1982) Missing, [trailer](#)

Όταν ένας ιδεαλιστής αμερικανός συγγραφέας εξαφανίζεται κατά τη διάρκεια του πραξικοπήματος της Χιλής τον Σεπτέμβριο του 1973, η γυναίκα και ο πατέρας του προσπαθούν να τον βρουν.

Γυρίστηκε στο Μεξικό (Στη Χιλή είχαν τη δικτατορία του Πινοσέτ),

1988

No (2012 film), [trailer](#)

σκηνοθεσία: Pablo Larraín

Μετά από δεκαπέντε χρόνια στρατιωτικής δικτατορίας και αντιμετωπίζοντας σημαντική διεθνή πίεση, το καθεστώς της Χιλής ζητά από το λαό να ψηφίσει στο εθνικό δημοψήφισμα του 1988 σχετικά με το αν ο στρατηγός Augusto Pinochet πρέπει να παραμείνει στην εξουσία για άλλα οκτώ χρόνια ή εάν θα πρέπει να γίνουν ανοιχτές δημοκρατικές προεδρικές εκλογές το επόμενο έτος.

MUSIC

2019

Ibrahim Maalouf , ALBUM S3NS

Αυτός ο δίσκος είναι αφιερωμένος στον λατινικό πολιτισμό και την αφρο-κουβανική μουσική ... με τον τρόπο του Maalouf

Από το άκουσμα αυτού του κομματιού ξετυλίχτηκαν οι παραπάνω ιστορίες.

Απολαύστε το [Radio Magallanes](#)



Επίσης:

Διαβάστε -στα ισπανικά, μα κι αν δεν γνωρίζετε τη γλώσσα, άνετα μπορείτε να κατανοήσετε με ένα αυτόματο σύστημα μετάφρασης- την ιστορία του Radio Magallanes, αναφορικά με την τελευταία ομιλία του Salvador Allende [σε πολλά σημεία θα δείτε πως μοιάζει με το [Μαύρο της ΕΡΤ](#), ως προς τις μεθοδεύσεις αυτών που επιδιώκουν τη σιωπή]

[https://es.wikipedia.org/wiki/Radio_Magallanes_\(Santiago\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Radio_Magallanes_(Santiago))

μουσική...

2. +Γνώση: Είμαστε πλασμένοι από τα υλικά των άστρων | Παύλος Καστανάς (Astronio)@LifoPodcast

Μια συζήτηση για το διάστημα, τις μαύρες τρύπες, τον χωροχρόνο, τα μυστικά του σύμπαντος, τον εποικισμό σε άλλους πλανήτες αλλά και τη ζωή μετά θάνατον με τον γνωστό αστροφυσικό Παύλο Καστανά (Astronio).

<https://youtu.be/G5TTOoexKZ4?si=UILK3OyAoAKHJHkO>

3. +Γνώση (λίγη ακόμα): Μικρή ιστορία του κόσμου | Έρνστ Γκόμπριχ Ένα υπέροχο βιβλίο για την Ιστορία, τον Κόσμο και όλη την ιστορία του κόσμου σε 12 κεφάλαια! Εδώ σε θαυμάσια ανάγνωση.

Ο Ernst Gombrich, ένας από τους εξέχοντες θεωρητικούς του εικοστού αιώνα, πέτυχε αυτό που ακόμα και σήμερα φαίνεται απίστευτο: να αφηγηθεί την ιστορία της ανθρωπότητας, από την εποχή του λίθου ως την εποχή της πυρηνικής ενέργειας, σύντομα, περιεκτικά, αλλά και με πειστικό τρόπο. Με γλώσσα απλή και γλαφυρή ζωντανεύει την ιστορία του κόσμου, τα επιτεύγματα του ανθρώπου, τη μετάβαση από τη μια ιστορική περίοδο στην άλλη, τις σημαντικότερες προσωπικότητες και συγκρούσεις με τέτοιο τρόπο, που ο αναγνώστης συλλαμβάνει αμέσως αυτή τη μακρά και περίπλοκη πορεία.

https://youtu.be/NMhZ76Ea-54?si=9Em0J-5pe2_8q0JV

4. Ακούστε και Δείτε /

«Η αυγή της Γης»

Η εμβληματική εικόνα "Earthrise" (η Γη, που υψώνεται πάνω από το ερημικό σεληνιακό τοπίο)

Λήψη φωτογραφίας από τον αστροναύτη Bill Anders μέσα από το Apollo 8 στις 24/12/1968

<https://www.npr.org/sections/thetwo-way/2013/12/23/256605845/on-anniversary-of-apollo-8-how-the-earthrise-photo-was-made>



5. Διαβάστε: **Αφροδίτη**

ολόκληρο το ποίημα: απαγγελία Κωνσταντίνος Ασπιώτης https://youtu.be/-Wf2EjnsSLU?si=6bY_FkZXHnpHrX9E

Εκείνο το βράδυ, κοιτάζα τα άστρα και τους αστερισμούς. Όμως, στο νου μου, ήτο μέρα.

Μέσα στο φως της, με κοιτάζεις. Εσύ, αγαπητή, ροδόχρους και απαλά ντυμένη, και κάποτε κάποτε ονειρευόσουν αυξάνοντας μέσα μου την ζωηρή φωτοχυσία.

Κι όμως, έξω ήτανε νύκτα. Αλλά τί νύκτα;

Νύκτα γιομάτη θάματα, νύκτα σπαρμένη μάγια.

Εγώ κοιτάζα τα άστρα και τους αστερισμούς, μα έβλεπα Εσένα ταυτοχρόνως. Ιδού ο Τοξότης, έλεγα, ιδού ο Αιγόκερως, ο Σείριος, ο Ωρίων.

Αλλά, συγχρόνως, έβλεπα Εσένα...

Ανδρέας Εμπειρικός

Έλληνας ποιητής, πεζογράφος, φωτογράφος και ψυχαναλυτής (1901-1975)

καλή ακρόαση

Γιάννης Αγγελάκας & 100°C | Άγρια των άστρων μουσική

Μουσική: Αγγελάκας Γιάννης και οι Επισκέπτες

Στίχοι: Αγγελάκας Γιάννης

<https://www.youtube.com/watch?v=sUc63PRuM2c&t=1740s>

...Άγρια των άστρων μουσική
στην ξεχασμένη σου φωτιά
ρίχνονται οι πιο κρυφοί καημοί
ψάχνοντας να `βρουν γιατρεία

Μ' όσα φύγαν, μ' όσα έχουν πια χαθεί
μ' ό,τι μέσα μου έχω ως τώρα περισώσει
ξεκινάω κάθε μέρα απ' την αρχή
τα μετρώ και περιμένω να νυχτώσει...

2.+Γνώση: Giuseppe Verdi - NABUCCO, Va Pensiero (Πέτα σκέψη) | Metropolitan Opera Orchestra

"Πήγαινε σκέψη, πάνω σε χρυσωμένα φτερά·
πήγαινε και κάθισε στις πλαγιές και στους λόφους
όπου, ευωδιάζουν απαλές και ήπιες,
γλυκιές αύρες του πατρώου εδάφους!"

587 π.χ. - Οι Εβραίοι έχουν ηττηθεί από τους Βαβυλωνίους και ο Ναμπούκο (Ναβουχοδονόσορ Β') είναι έτοιμος να εισέλθει στην πόλη. Ο αρχιερέας Ζαχαρίας λέει στον λαό να μην απελπίζεται,...

Στην 3η πράξη της όπερας ακούγεται αυτό το θεσπέσιο χορωδιακό. Η περίφημη άρια «Va Pensiero» τραγουδιέται από τους καταπιεσμένους σκλάβους.

Όμως το 1842 στην Ιταλία το κοινό του Ναμπούκο διέκρινε μέσα από την προσευχή των αιχμαλωτισμένων Εβραίων, τις δικές του ελπίδες για απαλλαγή από τον ζυγό των Αυστριακών και για ενοποίηση της χώρας. Το χορωδιακό «Va' pensiero», σύμβολο της αναζήτησης της ελευθερίας του λαού, έγινε σχεδόν ο Εθνικός Ύμνος των Ιταλών από τότε που πρωτοπαρουσιάστηκε αυτή η όπερα του Βέρντι μέχρι τις μέρες μας.

https://youtu.be/YeR_cCxRXeq?si=9ZDT7BJ9UR1ALCbf

3.+Γνώση (λίγη ακόμα): Μπορεί η γλώσσα μας να καθορίσει τη σκέψη μας; | The Skeptic Theory

Κατά πόσο η γλώσσα που μιλούμε σχετίζεται με τον τρόπο που σκεφτόμαστε (γλωσσική σχετικότητα);

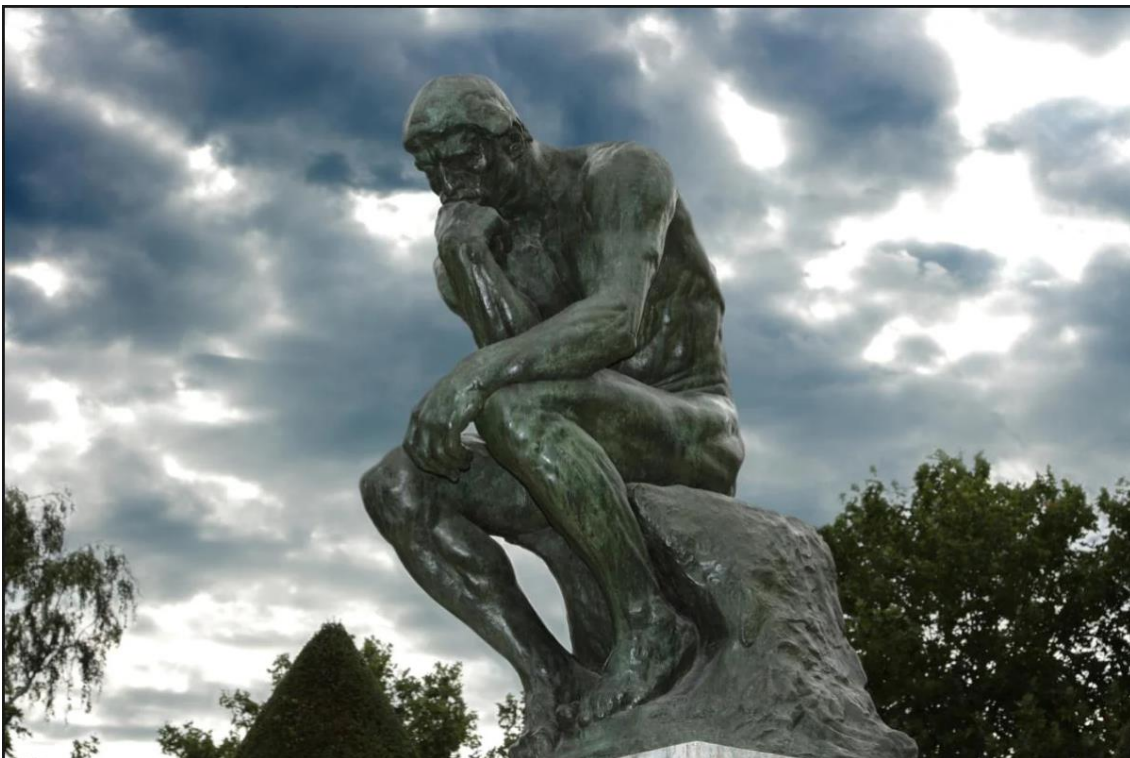
https://youtu.be/qVLWBikaX4E?si=2DT-ez7a72JvR_rB

4. Ακούστε και Δείτε /

Auguste Rodin

Le Penseur (Ο σκεπτόμενος)

Παρίσι, Μουσείο Ροντέν
Χάλκινο γλυπτό [1904]



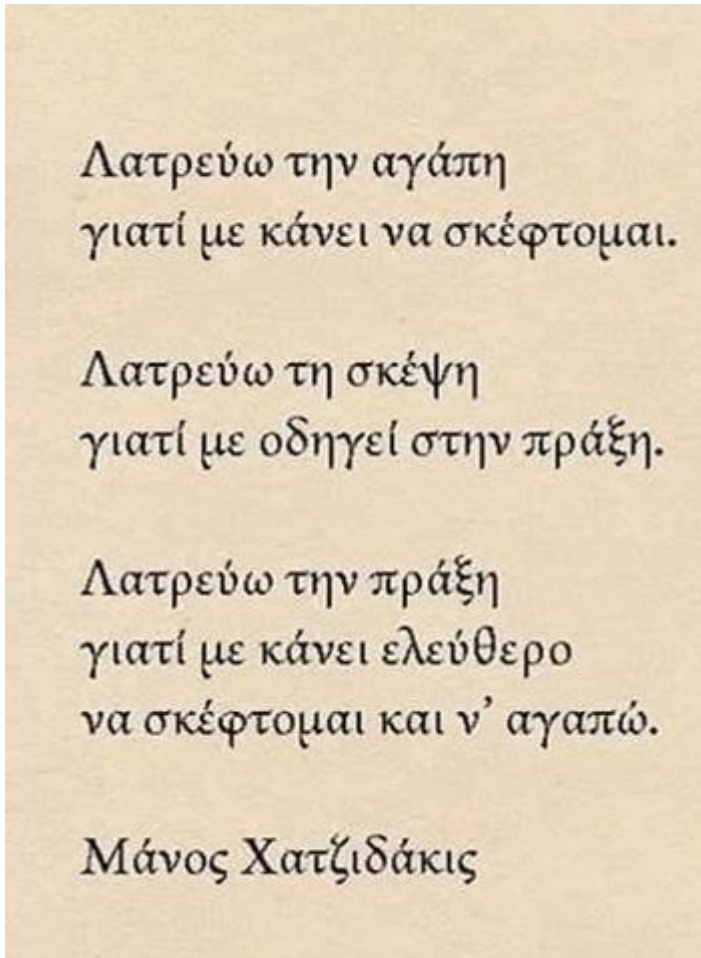
5. Διαβάστε:

Πρόσεχε τις σκέψεις σου γίνονται λόγια,
Πρόσεχε τα λόγια σου, γίνονται πράξεις,
Πρόσεχε τις πράξεις σου, γίνονται συνήθειες,
Πρόσεχε τις συνήθειες σου, γίνονται ο χαρακτήρας σου,
Πρόσεχε τον χαρακτήρα σου, γίνεται η μοίρα σου.

Χαλίλ Γκιμπράν

Λιβανέζος ποιητής, φιλόσοφος και καλλιτέχνης (1883-1931)

plus+



καλή ακρόαση

Σωκράτης Μάλαμας | Σκέψη μου ξημερωμένη

Μουσική/Στίχοι: Παπακωνσταντίνου Θανάσης

<https://youtu.be/dloyGfcNmcM?si=m7C7LskWHVuABoSF>

Σκέψη μου ξημερωμένη,
σαν τα ζάρια σκορπισμένη
σ' όλες τις γωνιές.
Το παράφορό σου ζάλο
μου 'χει αφήσει για ρεγάλο
δύο καλές στιγμές...
