

ΣΤΗ ΔΙΑΠΑΣΩΝ

Μουσικό Σχολείο Πρέβεζας

Στη Διαπασών
φύλλο Νο 4
Οκτώβριος-Νοέμβριος 2015

Διατροφή

- Αθλητισμός και Υγεία
 - Τα κόμπλεξ των εφήβων
 - Καρλ Μαρξ
 - Καρλχάιντς Στοκχάουζεν
 - Βιβλιοκριτική
 - Κινηματογράφος
 - Ποίηση
- Τα νέα του Σχολείου μας

Τιμή φύλλου: 1,00 €

| | | |
|---------------------|--|-------|
| Περιεχόμενα | Περιεχόμενα | 2 |
| | Αφιέρωμα στη διατροφή | 3 |
| Διατροφή | Συνέντευξη: κος Ευάγγελος Κίτσος-διαιτολόγος | 4 |
| | Συνέντευξη: κα Μαρία Βουκελάτου-καρδιολόγος | 5 |
| Συνεντεύξεις | Αθλητισμός και Υγεία | 6 |
| | Συνέντευξη από το Νίκο Ρούσσο - προπονητής | |
| Προβληματισμοί | Προβληματισμοί | 7-8 |
| | Μουσική | 8-9 |
| | Βιβλιοκριτική | 10-11 |
| Μουσική | Κινηματογράφος | |
| | Ποίηση | |
| Τέχνες και Γράμματα | Τα νέα του σχολείου | 12 |

Αγαπητοί αναγνώστες,

Μετά από ένα χρόνο απουσίας, αποφασίσαμε να συνεχίσουμε την προσπάθεια έκδοσης αυτής της εφημερίδας, η οποία αισίως φέτος κυκλοφορεί για τρίτη χρονιά.

Οι θεματικές ενότητες της εφημερίδας μας συνεχίζουν να περιστρέφονται γύρω από ζητήματα που μας αφορούν και τα άρθρα εκφράζουν τις αντιλήψεις και τα ενδιαφέροντά μας· μέσα από συνεντεύξεις, έρευνες, αρθρογράφηση, βιβλιοκριτική, κινηματογράφο, ποίηση και πολλές άλλες θεματικές προσπαθούμε να «ντύσουμε» αυτήν την εφημερίδα και να ακουστεί η φωνή μας ... Στη Διαπασών!

Για μια ακόμη φορά, λοιπόν, αφήνουμε κι αυτό το τεύχος να ανοίξει τα φτερά του και να μεταφέρει τις ιδέες μας σε όσους το διαβάσουν.

Ελπίζουμε να βρείτε ενδιαφέρον το περιεχόμενό του και σας ευχαριστούμε θερμά για την υποστήριξή σας.

Η συντακτική ομάδα

Συντακτική ομάδα: Βασιλάκου Μένια, Γεωργίου Παρασκευή, Γκρόντα Σουλτάνα, Δημητρακόπουλος Αριστοτέλης, Θεοφάνους Αδαμαντία, Καλνταμπάνη Μαριάννα, Κωνσταντινίδη Έλενα, Κωστόγιαννη Μυρτώ, Κωτσούλας Πυθαγόρας, Ματέρη Ναυσικά, Μπέλλου Ζωή, Νούση-Sanchez Χάρις-Αίηhoa, Ντάκουλα Αποστολία, Ντάκουλα Βασιλική, Παπακωνσταντίνου Βαρβάρα, Παπίρη Ιωάννα, Ποϊκλή Στελλίνα, Πουτέτση Φιλιώ, Ρούσσου Ζένια, Τζόκα Μυρτώ, Τόλιου Ευδοξία, Τσιόκου Βασιλική

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Σιαπανίδου Έλλη

Στοιχεία επικοινωνίας: sti.diapason@gmail.com

Επίσημη ιστοσελίδα του Μουσικού Σχολείου Πρέβεζας:

<http://preveza-music-school.gateweb.gr/>

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής



Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, μέρα που το 1945 ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ. Στις μέρες μας η πείνα απειλεί περισσότερους από 800 εκατομμύρια ανθρώπους στον πλανήτη και ο υποσιτισμός, από την άλλη, οι άθλιες συνθήκες υγιεινής και ο περιορισμός της βιοποικιλότητας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των υπό ανάπτυξη χωρών. Παράλληλα, στις αναπτυγμένες χώρες το πρόβλημα της παχυσαρκίας απειλεί την υγεία εκατομμυρίων πολιτών. Η εντατικοποίηση του πρωτογενούς τομέα της παραγωγής γεωργικών προϊόντων ζωικής και φυτικής προέλευσης, η ραγδαία ανάπτυξη τεχνολογιών μεταποίησης και συντήρησης τροφίμων και η υπερκατανάλωση «βιομηχανοποιημένων τροφίμων», δημιούργησαν καινούργια πρότυπα διατροφής και διαφοροποίησαν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. Έτσι, στόχος της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής είναι πρώτον να δοθεί προσοχή στη γεωργική παραγωγή τροφίμων και να ενταθούν οι εθνικές, πολυμερείς και μη κυβερνητικές προσπάθειες προς το σκοπό αυτό. Δεύτερον, να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση του κοινού για το πρόβλημα της πείνας στον κόσμο, η συμμετοχή των αγροτών, ιδιαίτερα στο ζήτημα των λιγότερο προνομιούχων ομάδων, με αποφάσεις και δραστηριότητες που θα επηρεάζουν τις συνθήκες ζωής τους και τέλος να ενισχυθεί η διεθνής και εθνική αλληλεγγύη στον αγώνα κατά της πείνας, του υποσιτισμού και της φτώχειας και να επιστήσει την προσοχή σε επιτεύγματα στην ανάπτυξη τροφίμων και γεωργίας.

Βασιλική Τσιόκου, Β' Λυκείου

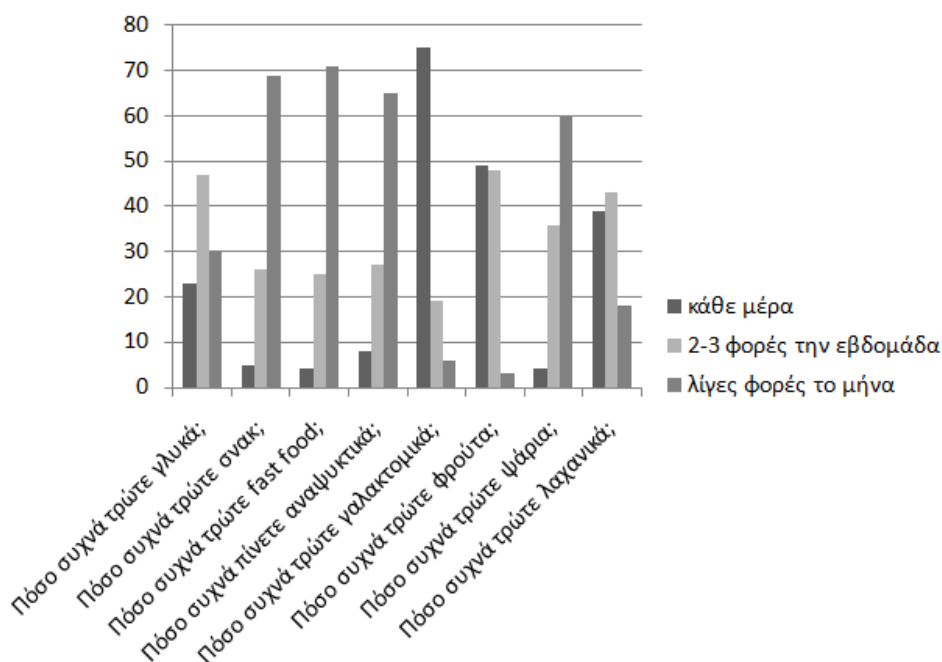
Αφιέρωμα στη διατροφή

Με αφορμή, λοιπόν, την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής η Συντακτική Ομάδα της εφημερίδας μας επέλεξε να κάνει ένα αφιέρωμα στις διατροφικές συνήθειες των νέων.

Αφού διενεργήθηκε έρευνα με ερωτηματολόγια που απαντήθηκαν από 100 μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, καταφέραμε να βγάλουμε κάποια συμπεράσματα τόσο για τις διατροφικές συνήθειές τους, όσο και για το μέσο όρο Δείκτη Μάζας Σώματος των νέων της περιοχής μας. Στο πλαίσιο της έρευνας αυτής, παράλληλα, κρίναμε απαραίτητο να συμπεριλάβουμε και συνεντεύξεις από ειδικούς πάνω στο θέμα, όπως τον κύριο Ευάγγελο Κίτσο, διατροφολόγο, και την κυρία Μαρία Βουκελάτου, καρδιολόγο.

Γνωρίζοντας πως η καλή διατροφή και η άσκηση είναι οι καλύτεροι σύμβουλοι για τη διασφάλιση ενός δυνατού οργανισμού δεν παραλείψαμε να δώσουμε το λόγο σε εκπροσώπους του αθλητικού χώρου, που μας μίλησαν για την ανάγκη της άθλησης.

Οι μαθήτριες Ζένια Ρούσου και Μυρτώ Τζόκα διενήργησαν μια έρευνα που αφορά στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων, τα αποτελέσματα της οποίας σας παρουσιάζουμε παρακάτω (100 μαθητές ερωτηθέντες).



Ζένια Ρούσου, Μυρτώ Τζόκα, Β' Γυμνασίου

Περιεχόμενα

Διατροφή

Συνεντεύξεις

Προβληματισμοί

Μουσική

Τέχνες και Γράμματα

Νέα του σχολείου

Συνέντευξη από τον κ. Ευάγγελο Κίτσο, διαιτολόγο

Στο πλαίσιο του αφιερώματος για τη σωστή διατροφή, η συντακτική ομάδα αποφάσισε ότι δεν θα μπορούσε να λείπει μια συνέντευξη από ένα διαιτολόγο. Ο κύριος **Ευάγγελος Κίτσος** με μεγάλη προθυμία μάς δέχτηκε και μας μίλησε για τη μεσογειακή διατροφή, τη διατροφή των Νεοελλήνων και των παιδιών.

Περιεχόμενα

Διατροφή

Συνεντεύξεις

Προβληματισμοί

Μουσική

Τέχνες και Γράμματα

Νέα του σχολείου

- Έχει αυξηθεί το ποσοστό της παχυσαρκίας τα τελευταία χρόνια;

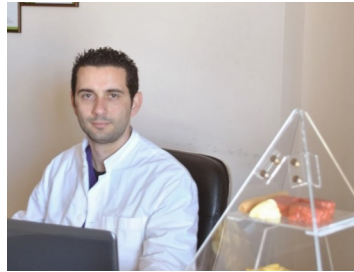
Ευάγγελος Κίτσος: Και βέβαια έχει αυξηθεί, έχουν αλλάξει οι συνήθειες διατροφής. Στα μέσα του 1950 και έπειτα έγινε μια έρευνα παγκόσμια, η γνωστή έρευνα των 7 χωρών. Εκεί πήραμε δείγμα πληθυσμού από 7 διαφορετικές χώρες όλου του κόσμου για να δούμε ποιο είναι το προσδόκιμο ζωής κάθε λαού με βάση αυτά που τρώει. Τότε η Ελλάδα βγήκε ότι μεταξύ αυτών των χωρών είχε την καλύτερη διατροφή στον κόσμο, την γνωστή σε όλους μας μεσογειακή διατροφή. Και πιο εξειδικευμένα, από όλες τις περιοχές της Ελλάδας η Κρήτη, η γνωστή σε όλους μας κρητική διατροφή, η οποία βασίζεται σε αγνά ακατέργαστα προϊόντα, που βρίσκουμε καθημερινά στο σπίτι μας, στον κήπο μας. Τέτοια είναι τα λαχανικά, τα χόρτα, το γάλα, το τυρί, το ελαιόλαδο, μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, πολλά ψάρια και λίγο αλκοόλ. Αυτή η διατροφή έδωσε τα φώτα σε όλον τον κόσμο· εμείς την ξεχάσαμε, και έχουμε στραφεί σε μια διατροφή δυτικού τύπου, μάλλον καλύτερα να πω Αμερικανική διατροφή, όπου επικρατεί το γρήγορο φαγητό, το χάμπουργκερ, η πίτα-γύρος, η πίτσα και όντως βλέπουμε να έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.

- Σας επισκέπτονται παχύσαρκα παιδιά για να τα βοηθήσετε; Αν ναι, τι τα συμβουλεύετε;

Ε.Κ.: Και βέβαια με επισκέπτονται, διότι το πρόβλημα είναι γενικό. Έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες τα τελευταία 30 χρόνια, και όλο και περισσότερα παιδάκια είναι παχύσαρκα· σε αυτό, εκτός από διατροφικές συνήθειες παίζουν ρόλο οι συνήθειες της ζωής μας. Παλιά, τα παιδιά δεν είχαν κινητά, PlayStation, tablet και έβγαίναν έξω, έπαιζαν, είχαν περισσότερη κίνηση στη ζωή τους. Σήμερα, επειδή τα παιδιά κλείνουν σπίτι και είναι συνέχεια στον καναπέ και την καρέκλα τρώγοντας μπισκότα, γαριδάκια και ό,τι άλλο αναφέραμε πιο πάνω, επιβαρύνουν τον οργανισμό τους και γίνονται πιο παχύσαρκα. Έτσι έρχονται πολλά παιδάκια, πράγμα που δεν θα έπρεπε να συμβαίνει, διότι έχουμε τη μεσογειακή διατροφή.

- Κατά τη γνώμη σας πόσο συχνά πρέπει ένα παιδί ηλικίας 12 -15 ετών να τρώει φρούτα και λαχανικά;

Ε.Κ.: Τα φρούτα και τα λαχανικά παίζουν πρωταρχικό ρόλο στη διατροφή ενός ανθρώπου και κυρίως ενός παιδιού, το οποίο έχει μεγαλύτερη ανάγκη να τρώει φρούτα και λαχανικά, γιατί αυτά περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη του και θωρακίζουν το ανοσοποιητικό του σύστημα· δηλαδή, ένα παιδάκι είναι πιο ισχυρό απέναντι σε μια κοινή γρίπη, αλλά και σε μια σοβαρή ασθένεια, γι' αυτό θέλουμε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά ημερησίως. Και για να καταλάβετε πόσο εννοούμε 5 μερίδες, είναι μια μπανάνα και ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού, και στα λαχανικά, μια ολόκληρη σαλάτα στο μεσημεριανό αρκεί για να πιάσουμε το στόχο μας.



- Πόσα γεύματα συνιστάτε σε ένα παιδί της ηλικίας μας;

Ε.Κ.: Ένα παιδί της ηλικίας σας, αλλά και οποιοσδήποτε άλλος, καλό είναι να έχει τουλάχιστον 5 ισορροπημένα γεύματα την ημέρα. Ο οργανισμός ενός ανθρώπου είναι σαν ένα αυτοκίνητο, που πρέπει σε τακτά διαστήματα να κάνουμε σέρβις για να μην πάθει ζημιά· έτσι και

ο άνθρωπος, στο πίσω μέρος του μυαλού του θα πρέπει να ξέρει ότι πρέπει να αλλάξει κάποια ανταλλακτικά για να αποφύγει μια πιθανή ασθένεια, και να μην πάρει φάρμακα. Ανταλλακτικά για ένα ανθρώπινο σώμα είναι το φαγητό, το οποίο θα πρέπει να βρίσκεται σε πλήρη αρμονία και αναλογία, να έχει δηλαδή όλες τις ομάδες τροφίμων, που αποτελούν και τα καύσιμά μας, τα οποία πρέπει να τα χρησιμοποιήσουμε σωστά για να μην αποθηκεύονται. Αν σε ένα αυτοκίνητο βάλουμε βενζίνη και δεν το κινήσουμε, αυτή δεν καίγεται. Αν ένας άνθρωπος φάει ένα τεράστιο γεύμα, ο οργανισμός δεν μπορεί να το διαχειριστεί και το αποθηκεύει σαν λίπος. Αν το σπάσουμε σε 5 μικρότερα, που γίνονται σε σταθερή ώρα, π.χ. ανά 4ωρο, τότε παίρνουμε τα καύσιμα που πρέπει να πάρουμε από κάθε φαγητό και τα αξιοποιούμε για ό,τι χρειάζεται ο οργανισμός. Πέντε γεύματα είναι ο σωστός αριθμός για να μπορούμε να πούμε ότι ένα παιδί τρέφεται καλά και ελέγχει το σωματικό του βάρος.

- Τι καλό κάνουν στον οργανισμό τα ψάρια; Γιατί όπως ξέρουμε, σε πολλά παιδιά δεν αρέσουν τα ψάρια...

Ε.Κ.: Τα ψάρια είναι από τις πιο καλές τροφές, διότι περιέχουν πολύ καλής θρεπτικής αξίας πρωτεΐνη, που είναι βασικό δομικό συστατικό, καθώς οι μύες μας αποτελούνται από αυτή. Παίρνοντας πρωτεΐνη από τα ψάρια βοηθάμε να έχουμε καλό μυϊκό σύστημα. Επίσης, το ψάρι δεν έχει λίπος και δεν αυξάνεται η χοληστερόλη. Επίσης, περιέχει φώσφορο, που είναι καλός για την όραση ενός ανθρώπου και τα Ω6 λιπαρά οξέα, που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία της καρδιάς και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Οπότε, τα ψάρια είναι απαραίτητα στη διατροφή μας και θα πρέπει να τα καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

- Πρέπει να πίνουν τα παιδιά καθημερινά γάλα και μέχρι ποια ηλικία;

Ε.Κ.: Το γάλα είναι από τις πιο βασικές τροφές του ανθρώπου στα πρώτα στάδια της ζωής του. Ένα παιδάκι όταν γεννιέται θηλάζει αποκλειστικά κάποιους μήνες και από το μητρικό γάλα παίρνει όλα τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται για την ανάπτυξη και τα χτίσιμο του οργανισμού. Από κει και μετά ένα παιδί, καθώς μεγαλώνει, μεγαλώνουν και τα οστά του και το βασικό θρεπτικό συστατικό που παίρνουμε από το γάλα είναι το ασβέστιο, που συμμετέχει στην σωστή ανάπτυξη του σκελετού μας. Οπότε, καθημερινά πρέπει να καταναλώνει δύο μερίδες γαλακτοκομικών, δηλαδή ένα ποτήρι γάλα, ένα κεσεδάκι γιαούρτι ή 50 γραμμάρια τυρί, τουλάχιστον μέχρι τα 17 του χρόνια.

Αποστολία Ντάκουλα, Β' Γυμνασίου

Συνέντευξη από την κα Μαρία Βουκελάτου, καρδιολόγο

Ποιες τροφές βοηθούν το καρδιαγγειακό μας σύστημα και ποιες το επιβαρύνουν;

Οι τροφές που βοηθούν το καρδιαγγειακό μας σύστημα είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, οι μικρές ποσότητες ωμού ελαιόλαδου, τα ψάρια και το άσπρο κρέας. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά, όπως το πλήρες γάλα, επιβαρύνουν την υγεία μας και γι' αυτό πρέπει από την εφηβική ηλικία να περιορίζονται. Ακόμα, τροφές πλούσιες σε λιπαρά, και επομένως πρέπει να αποφεύγονται, είναι το μοσχαρίσιο, το αρνίσιο και το χοιρινό κρέας. Σημαντικός, επίσης, είναι ο τρόπος με τον οποίο μαγειρεύονται οι τροφές. Είναι υγιεινότερο τα φαγητά να μην είναι τηγανισμένα και να προτιμάμε τα βραστά και τα ψητά.

Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικής άσκησης στην καρδιά μας και πώς την επηρεάζει το κάπνισμα;

Σημαντικός είναι ο ρόλος της ήπιας φυσικής άσκησης, όπως για παράδειγμα το περπάτημα και η αποφυγή του καπνίσματος.

Υπάρχουν προειδοποιήσεις της καρδιάς πριν το καρδιακό επεισόδιο;

Πολλές φορές μπορεί το καρδιακό επεισόδιο να είναι η πρώτη εκδήλωση νόσου της καρδιάς. Τις περισσότερες όμως φορές υπάρχουν προειδοποιητικά μηνύματα και αυτά είναι μια εύκολη κόπωση, δηλαδή να κουράζεσαι σε κάτι



με το οποίο πριν δεν κουραζόσουν και να έχεις ανεξήγητους πόνους ή δύσπνοιες.

Από ποια ηλικία πρέπει κάποιος άνθρωπος να κάνει διαγνωστικές εξετάσεις;

Το παιδί στην ηλικία των έξι ετών πρέπει να έχει επισκεφτεί έναν παιδοκαρδιολόγο για να γίνει η πρώτη εκτίμηση πριν την έναρξη αθλητικών δραστηριοτήτων. Μέχρι την ηλικία των δεκαοχτώ πρέπει να έχει γίνει τουλάχιστον μία επίσκεψη σε καρδιολόγο. Μετά την ηλικία των τριάντα πρέπει να υπάρχει καρδιολογική εκτίμηση που θα στηρίζεται σε κλινική

εξέταση, υπέρηχο και σε καρδιογράφημα. Μετά τα σαράντα κάθε δύο ή τρία χρόνια πρέπει να υπάρχει μια καρδιολογική εξέταση. Εάν στην οικογένεια υπάρχει κληρονομικότητα, τότε οι διαγνωστικές εξετάσεις πρέπει να ξεκινήσουν σε μικρότερη ηλικία και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορούν να δημιουργήσουν στεφανιαία νόσο, δηλαδή να φράξουν οι αρτηρίες;

Οι βασικοί παράγοντες είναι η κληρονομικότητα, η αρτηριακή υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία (χοληστερίνη) και το κάπνισμα. Άλλοι παράγοντες είναι η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή και το αλκοόλ.

Κωστόγιαννη Μυρτώ, Παπίρη Ιωάννα, Β' Γυμνασίου

Δείκτης Μάζας Σώματος

Με αφορμή την έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των νέων, η συντακτική ομάδα της εφημερίδας αποφάσισε ότι θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνήσουμε και το Δείκτη Μάζας Σώματος των νέων, ηλικίας 12-18 χρονών, δηλαδή μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου. Με το μεγαλύτερο δείγμα να προέρχεται από τους μαθητές του Μουσικού Σχολείου Πρέβεζας, αλλά και άλλων σχολείων της περιοχής, διαπιστώσαμε ότι οι περισσότεροι μαθητές βρίσκονται στα όρια του φυσιολογικού, στοιχείο αρκετά ενθαρρυντικό, λαμβάνοντας υπόψη την άνοδο της παχυσαρκίας των νέων τα τελευταία χρόνια, ακόμα και στη χώρα μας. Ιδιαίτερης προσοχής ίσως χρήζει το αποτέλεσμα των κοριτσιών που αγγίζει το όριο προς το αδύνατο... (Το δείγμα αποτέλεσαν 100 ερωτηθέντες)

Δ.Μ.Σ. αγοριών: 21,1 (Μ.Ο.)

Δ.Μ.Σ. κοριτσιών: 18,6 (Μ.Ο.)

Μπορείτε κι εσείς να υπολογίσετε το Δ.Μ.Σ. διαιρώντας το βάρος σας (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους σας σε μέτρα! Δοκιμάστε το!

ΔΜΣ: $\frac{\text{βάρος (σε κιλά)}}{\text{ύψος}^2 \text{ (σε μέτρα)}}$

| Αν ο Δ.Μ.Σ. είναι: | Το άτομο είναι: |
|--------------------|---------------------|
| < 18,5 | Αδύνατο |
| 18,5-25 | Φυσιολογικού βάρους |
| 25-30 | Υπέρβαρο |

Στελίνα Ποϊκλή, Βαρβάρα Παπακωνσταντίνου, Βασιλική Ντάκουλα, Β' Γυμνασίου

Περιεχόμενα

Διατροφή

Συνεντεύξεις

Προβληματισμοί

Μουσική

Τέχνες και Γράμματα

Νέα του σχολείου

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο αθλητισμός στις μέρες μας έχει πολύ σημαντικό ρόλο για τη σωματική και ψυχική κατάσταση των ανθρώπων και γενικότερα για την υγεία τους. Ακόμα, έχει πρόσθετους λόγους ύπαρξης, καθώς ο αστικός τρόπος ζωής, ο υπερκαταναλωτισμός και η παθητικότητα αποτελούν σε γενικές γραμμές χαρακτηριστικά της σύγχρονης ζωής.

Η μεθοδική άσκηση είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς για να βελτιώσει την υγεία του, την ποιότητα ζωής του και να της προσθέσει χρόνια. Όταν κάποιος γυμνάζεται, μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων, όπως καρδιακές ασθένειες, οστεοπόρωση, πίεση, παχυσαρκία, καρκίνος, κατάθλιψη κλπ..

Ο αθλητισμός και τα σπορ στα παιδιά συμβάλλουν στο να έχουν υγιή οστά, αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, καλύτερες κινητικές ικανότητες και υψηλότερου επιπέδου γνωσιακές ή άλλες πνευματικές λειτουργίες. Στους ηλικιωμένους, η τακτική σωματική άσκηση συμβάλλει στην πρόληψη των καταγμάτων και των πτώσεων και μειώνει τις επιδράσεις της οστεοπόρωσης. Επιπλέον, βελτιώνει τις λειτουργικές τους δυνατότητες, βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας τους και τους προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής. Ακόμα, τα σπορ, ο αθλητισμός και η σωματική εξάσκηση έχουν θεραπευτικό ρόλο για την αντιμετώπιση διαφόρων ψυχολογικών παθήσεων και επηρεάζουν θετικά την εξέλιξη των ασθενών με κατάθλιψη.

Γι' αυτό, ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει να αθλείται χωρίς όμως να κάνει καθημερινά εξαντλητική προπόνηση, αλλά κάνοντας μια απλή, ολιγόλεπτη, αλλά μεθοδική άσκηση. Έτσι, μπορεί να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση και τη δύναμή του, με αποτέλεσμα να έχει καλύτερη υγεία με λιγότερα προβλήματα και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τέλος πρέπει να λαμβάνουμε υπ' όψιν την φράση των σοφών προγόνων μας "νους υγιής εν σώματι υγιεί"...

Συνέντευξη: Νίκος Ρούσος (προπονητής βόλεϊ)

- Πόσο σημαντικός είναι ο αθλητισμός και γιατί;

"Ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός και ειδικά στις μικρές ηλικίες, που θέλουμε μια αρμονική ανάπτυξη των παιδιών" βοηθάει όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική υγεία, όσον αφορά τη συμπεριφορά και τον ανταγωνισμό, και βέβαια η σωματική υγεία προάγεται αυτόματα".

- Η άθληση μας βοηθάει ώστε να έχουμε καλή φυσική κατάσταση;

"Η καλή φυσική κατάσταση είναι το άμεσο αποτέλεσμα της άθλησης. Με οποιοδήποτε άθλημα και αν ασχοληθούμε, η φυσική κατάσταση προάγεται, γιατί όλα τα αθλήματα μας βοηθάνε να αναπτύξουμε τη φυσική μας κατάσταση και να φτάσουμε σε ένα πολύ καλό επίπεδο".

- Πώς βοηθάει το βόλεϊ?

"Το βόλεϊ, όπως και όλα τα ομαδικά αθλήματα, δηλαδή το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, βοηθούν, όσον αφορά τη φυσική κατάσταση και την καλή συμπεριφορά των αθλητών/ιών που συμμετέχουν σε αυτά, γιατί μαθαίνουν να συμμετέχουν σε ένα σύνολο που έχει αλληλεξάρτηση, δηλαδή η μία παίκτρια εξαρτάται από την άλλη, το οποίο θα το βρουν αργότερα στην κοινωνική τους ζωή. Στην κοινωνία δεν ζούμε μόνοι μας, βρισκόμαστε σε αλληλεξάρτηση με άλλους ανθρώπους. Αυτό κάνουν τα ομαδικά αθλήματα: βοηθάνε το παιδί στην κοινωνική ένταξή του".

- Για να είναι κάποιος καλός βολεϊμπολίστας τι πρέπει να έχει;

"Το κάθε άθλημα απαιτεί προσόντα. Το βόλεϊ και το μπάσκετ απαιτούν ψηλό κόσμο, δυνατό, με πολύ καλή φυσική δύναμη στα πόδια και στους ώμους. Βέβαια, δεν θα παραμελήσουμε και τους κοντούς, που είναι απαραίτητοι πλέον στο βόλεϊ, είτε είναι στη θέση πάσα ή στην ειδικότητα λίμπερο (libero), που τους χρειαζόμαστε στην άμυνα και στην υποδοχή".

- Θα έπρεπε όλοι να αθλούμαστε;

"Νους υγιής εν σώματι υγιεί, έλεγαν οι αρχαίοι. Ο αθλητισμός είναι η θεραπεία των ανθρώπων στη σημερινή κοινωνία".

- Ο αθλητισμός θα πρέπει να συνδυάζεται με μια καλή διατροφή; Αν ναι, ποια είναι αυτή;

"Όχι μόνο όταν κάνουμε αθλητισμό" η καλή διατροφή είναι απαραίτητη σε όλες τις ηλικίες, αλλά και στους ανθρώπους που δεν αθλούνται συστηματικά. Η καλή διατροφή είναι ένας συνδυασμός πολλών παραγόντων. Απαιτεί περεταίρω εξερεύνηση από τον καθένα. Ο γενικός κανόνας είναι πολλά γεύματα σε μία ημέρα, καλό γεύμα το μεσημέρι, συνδυασμός των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών, πολλά φρούτα και λαχανικά και φυσικά ψάρια".

- Πιστεύετε πως το βόλεϊ είναι το μόνο άθλημα που μας βοηθάει ή υπάρχουν και άλλα που θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε;

"Αυτό θα ήταν εντελώς εγωιστικό να το πούμε εμείς που ασχολούμαστε με το βόλεϊ. Όπως είπαμε και στην αρχή, το βόλεϊ και όλα τα αθλήματα προάγουν σωματική και ψυχική υγεία, μας μαθαίνουν να έχουμε σωστή συμπεριφορά σε οποιαδήποτε κοινωνική ομάδα και αν συμμετέχουμε. Συνεπώς, ο αθλητισμός σε οποιαδήποτε μορφή και αν είναι βοηθάει τον άνθρωπο".

Ευδοξία Τόλιου, Παρασκευή Γεωργίου,
Φιλίω Πουτέτση, Β' Γυμνασίου



ΤΑ ΚΟΜΠΛΕΞ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Λόγω της τεχνολογίας, τα κόμπλεξ των εφήβων έχουν γίνει περισσότερο σε σχέση με τις προηγούμενες δεκαετίες. Παλαιότερα δεν υπήρχαν οι συνθήκες για να αναπτυχθούν τόσο μεγάλες ανασφάλειες όπως σήμερα, ενώ τώρα οι νέοι καθημερινά αντιμετωπίζουν λόγους για να νιώθουν άσχημα.

Αρχικά, ένα από τα κυριότερα κόμπλεξ που έχουν οι νέοι είναι η εξωτερική τους εμφάνιση και ό,τι έχει να κάνει με αυτή. Πιο συγκεκριμένα, οι περισσότεροι νέοι θεωρούν πως πρέπει να γίνει κάποια αλλαγή στα χαρακτηριστικά του προσώπου τους. Πιστεύουν πως κάποιο σημείο του προσώπου τους είναι αντιαισθητικό και πως χαλάει όλη τους την εμφάνιση. Επίσης, κάποιες ατέλειες που μπορεί να έχουν, όπως η ακμή, τους δυσχεραίνουν πολύ και τους κάνουν να νιώθουν άβολα και διαφορετικοί από τους άλλους. Ακόμη, οι νεαροί σε ηλικία που χρειάζεται να φορέσουν γυαλιά ή σιδεράκια αισθάνονται ενοχλημένοι και νομίζουν πως οι συνομήλικοί τους τους κοροϊδεύουν και τους αποφεύγουν στις καθημερινές τους συναντήσεις και δραστηριότητες. Ένα άλλο πρωταρχικό κόμπλεξ των εφήβων είναι ο σωματότυπός τους και διάφορα σημεία που βρίσκουν αποκρουστικά. Αυτό συνήθως είναι αποτέλεσμα των ειδώλων που μας προωθεί η κοινωνία και τα media.

Λίγοι θα διαφωνούσαν με την άποψη ότι το διαδίκτυο και οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει μέρος της ζωής μας. Τα περισσότερα άτομα προβάλλουν τον εαυτό τους μέσα από αυτές τις σελίδες και το θεωρούν πολύ σημαντικό να βλέπουν τα νούμερα των ακολούθων και των θαυμαστών να αυξάνονται. Πολλές φορές οι προσδοκίες τους δεν ανταποκρίνονται και αυτό θεωρείται "τραγικό". Με άλλα λόγια, πιστεύουν πως αν υπάρχει μια αρνητική κριτική, αυτό ισχύει και στην πραγματικότητα, ενώ μπορεί απλά να οφείλεται στο ότι το άτομο που το γράφει θέλει απλά να μειώσει το "θύμα" και να το κάνει να νιώσει χειρότερα από ό,τι νιώθει ο ίδιος. Παράλληλα, ένα θέμα που απασχολεί τους νέους συνεχώς είναι να βρίσκονται μέσα στη μόδα και να είναι ενημερωμένοι με ό,τι καινούριο υπάρχει και κυκλοφορεί. Πολλές φορές, όμως, η οικονομική κατάσταση δεν επιτρέπει σε όλους στους νέους να ακολουθούν τις τάσεις, κάτι που στην πραγματικότητα είναι ασήμαντο και ανούσιο, ενώ οι ίδιοι το θεωρούν το σημαντικότερο από όλα.

Ένα άλλο ζήτημα που ενδιαφέρει υπερβολικά τους νέους είναι η δημοφιλία. Αναλυτικότερα θέλουν να γίνονται αποδεκτοί από όλο τον περίγυρό τους και να υπάρχουν θέματα συζήτησης γύρω από αυτούς. Επίσης, ο λόγος που το θεωρούν τόσο σπουδαίο είναι επειδή τους προκαλεί ένα αίσθημα ανωτερότητας. Όμως το να είναι κάποιος δημοφιλής δεν έχει απολύτως καμία σημασία, γιατί εν τέλει κανένας δεν θα θυμάται ποιος ήταν δημοφιλής μετά από κάποια χρόνια.

Συνοψίζοντας, οι νέοι γενικότερα έχουν διάφορα κόμπλεξ, τα οποία τους απασχολούν ιδιαίτερα, αλλά τις περισσότερες φορές μπορούν και τα καταπολεμούν ή τα ελαττώνουν, ώστε να μην τους κυριαρχούν. Τα κόμπλεξ είναι μονάχα ανασφάλειες και φοβίες, που συνήθως δεν στηρίζονται στην πραγματικότητα, οπότε οι έφηβοι δεν πρέπει να "κολλάνε" σε λεπτομέρειες και σε πράγματα που δεν είναι σημαντικά.

Ναυσικά Ματέρη, Έλενα Κωνσταντινίδη, Ζωή Μπέλλου, Γ΄ Γυμνασίου



Περιεχόμενα

Διατροφή

Συνεντεύξεις

Προβληματισμοί

Μουσική

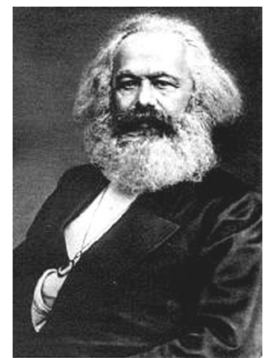
Τέχνες και Γράμματα

Νέα του σχολείου

Η Θεωρία του «Κεφαλαίου» και της πάλης των τάξεων του Καρλ Μαρξ

Λίγα λόγια για τον Καρλ Μαρξ...

Ο Καρλ Χάινριχ Μαρξ γεννήθηκε στην Τριέρη το 1818. Όντας άριστος μαθητής, έγινε φιλόσοφος, κοινωνιολόγος, ιστορικός, πολιτικός, οικονομολόγος και θεωρείται ως θεμελιωτής του κομμουνισμού. Στα γυμνασιακά του χρόνια, συνέγραψε δύο διατριβές, που αφορούσαν την ιστορία και τη θρησκεία. Το θρησκευτικό του σύγγραμμα, μάλιστα, απέσπασε τιμητική διάκριση. Οι πανεπιστημιακές σπουδές του Μαρξ άρχισαν στο Πανεπιστήμιο της Βόννης το 1835, όπου σπούδασε νομική. Ωστόσο, οι συναναστροφές του στο πανεπιστήμιο της πόλης τον απέσπασαν από τις σπουδές του και περνούσε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του τραγουδώντας στις μπιραρίες. Ο αυστηρός πατέρας του τον ανάγκασε να αλλάξει πανεπιστήμιο την επόμενη χρονιά, και έτσι ο Καρλ μεταφέρθηκε στο σοβαρό και ακαδημαϊκού ύφους πανεπιστήμιο Humboldt Universitat στο Βερολίνο. Εκεί το ενδιαφέρον του νεαρού Μαρξ στράφηκε προς τη φιλοσοφία, προς απογοήτευση του πατέρα του, και εντάχθηκε σε έναν κύκλο φοιτητών και νεαρών καθηγητών, γνωστό ως οι νέοι (αριστεροί) Χεγκελιανοί, με αρχηγό τον Μπρούνο Μπάουερ. Μερικά μέλη αυτού του κύκλου αναζητούσαν συνδυετικές γραμμές ανάμεσα στη μετα-αριστοτελική και τη μετα-Χεγκελιανή φιλοσοφία. Είναι κατ' εξοχήν γνωστός για την ανάλυση της ιστορίας σε όρους ταξικής πάλης, η οποία συνοψίζεται στη θεωρία ότι τα συμφέροντα των κεφαλαιοκρατών και των εργαζομένων είναι διαμετρικά αντίθετα μεταξύ τους. Απεβίωσε το 1883 στο Λονδίνο... >>>



Το Κεφάλαιο και η πάλη των τάξεων...

Στα μέσα του 19ου αιώνα, η βιομηχανική επανάσταση ξεκινάει στην Ευρώπη αλλάζοντας εκ βάθρων τις αντιλήψεις και τους τρόπους κατανάλωσης και ζωής των ανθρώπων. Η μαζική παραγωγή είναι, εφεξής, δυνατή, αλλά οι ανισότητες που απορρέουν από τις νέες οικονομικές και κοινωνικές πρακτικές ανοίγουν ένα τεράστιο χάσμα. Από τη νέα κατάσταση ωφελείται μια μειοψηφία επιχειρηματιών, ενώ η μεγάλη μάζα των εργαζομένων μετατρέπονται σε «εργατική δύναμη» από την οποία πλουτίζουν οι πρώτοι..

Η οικονομική θεωρία του Μαρξ, «Το Κεφάλαιο», οικοδομήθηκε στο εσωτερικό της θεωρίας της Ιστορίας, την οποία είχαν από κοινού αναπτύξει ο Μαρξ και ο Ένγκελς, από τα μέσα της δεκαετίας του 1840. Θεμέλιος λίθος της θεωρίας αυτής είναι η απόρριψη ολόκληρης της παράδοσης του θεωρητικού-φιλοσοφικού ανθρωπισμού, δηλαδή των διάφορων εκδοχών της ανθρωπολογικής φιλοσοφίας και ιδεολογίας, σύμφωνα με τις οποίες το άτομο, ή η «φύση του ανθρώπου», καθορίζει τη μορφή και αποτελεί μοχλό εξέλιξης της κοινωνίας. Η ανθρώπινη φύση δεν θεωρείται αναλλοίωτη εσωτερική ουσία του κάθε ανθρώπου, αλλά μεταβαλλόμενο αποτέλεσμα της ιστορικής εξέλιξης.. Είναι το προϊόν ενός συγκεκριμένου τρόπου οργάνωσης της οικονομίας και της κοινωνίας, στο πλαίσιο μιας κοινωνικής εξουσίας που προκύπτει από τη θέληση των ανθρώπων και από τους ανταγωνισμούς ανάμεσα στις κοινωνικές τάξεις, δηλαδή από την πάλη των τάξεων..

«Η ανθρώπινη ουσία δεν είναι μια αφάιρηση που υπάρχει στο απομονωμένο άτομο. Στην πραγματικότητά της, είναι το σύνολο των κοινωνικών σχέσεων». Σε μεταγενέστερα έργα συμπληρώνει, «αυτό το σύνολο των παραγωγικών δυνάμεων, κεφαλαίων και κοινωνικών μορφών επικοινωνίας, τις οποίες κάθε υποκείμενο και κάθε γενιά βρίσκει ως κάτι δεδομένο, είναι η πραγματική αιτία γι' αυτό. Οι φιλόσοφοι αυτό το έχουν παρουσιάσει ως "ουσία" και "φύση του ανθρώπου"!.. Η κοινωνία δεν αποτελείται από άτομα, αλλά εκφράζει το σύνολο των συσχετισμών, των σχέσεων αυτών των ατόμων μεταξύ τους»... Στη βάση αυτή, οι Μαρξ και Ένγκελς διαμόρφωσαν την έννοια της πάλης των τάξεων, ως της κινητήριας δύναμης της κοινωνικής εξέλιξης: «Η ιστορία όλων των ως τα τώρα κοινωνιών είναι ιστορία ταξικών αγώνων». Η κοινωνία είναι επομένως αποτέλεσμα μιας ιστορικής διαδικασίας, μιας διαδικασίας με κινητήρια δύναμη (πάλη των τάξεων) αλλά χωρίς υποκείμενο δημιουργό.. Αποτελεί ένα δομημένο όλον, ένα σύστημα (οικονομικής, πολιτικής, ιδεολογικής) ταξικής εξουσίας, που διέπεται από ένα σύνολο αντιφάσεων.

Σήμερα, κατακλυζόμαστε από αντικείμενα και προϊόντα, σκοτωνόμαστε στη δουλειά, καταναλώνουμε ολοένα και περισσότερο. Ας αναρωτηθούμε λοιπόν... Μήπως το καπιταλιστικό σύστημα είναι καταδικασμένο και θα καταλήξει σε μια κρίση που θα προκαλέσει αμέτρητα θύματα... Μήπως είχε δίκιο ο Μαρξ... Μήπως αποτελεί επιτακτική ανάγκη των καιρών μας να αφουγκραστούμε τα λόγια του...
"Ο κόσμος έχει ερμηνευθεί με διάφορους τρόπους. Το θέμα είναι να τον αλλάξουμε".

Δημητρακόπουλος Αριστοτέλης, Γ' Λυκείου

Καρλχάιντς Στοκχάουζεν (Karlheinz Stockhausen, 1928-2007) - και οι επιρροές του σε διάφορα είδη μουσικής -

Ο Καρλχάιντς Στοκχάουζεν (1928 – 2007) ήταν Γερμανός συνθέτης και πατέρας πολλών ρευμάτων, γνωστότερος κυρίως για την επίδρασή του στο χώρο της Ηλεκτροακουστικής Μουσικής (Musique Concrete σε συνεργασία με τον P. Schaeffer), αλλά κυρίως της ηλεκτρονικής μουσικής μεταπολεμικά. Χαρακτηριστικά έργα του αποτελούν τα:

Hymnen, για τετράφωνη ηχητική εγκατάσταση με προαιρετικούς live εκτελεστές.

Kontakte (Επαφές) με δυο εκδοχές, η μια για ηλεκτρονική μουσική και η άλλη για ηλεκτρονική μουσική, κρουστά και πιάνο.

Licht (Φως) ή **"Οι 7 Ημέρες της Εβδομάδας"** είναι ένας κύκλος από επτά όπερες με διάρκεια 29 ώρες.

Ήταν μεταξύ των πρώτων που πειραματίστηκαν και εξέλιξαν τεχνικές, όπως αυτή που γνωρίζουμε σήμερα ως *Sampling*, τις ηχητικές εγκαταστάσεις, αλλά και την καθοδήγηση του ήχου από διαφορετικές πηγές-ηχεία (Βλ. *Hymnen*), σε μια εποχή, όπου η ηλεκτρονική μουσική έμοιαζε περισσότερο με ένα ανεξερεύνητο μέρος του διαστήματος, με λίγα λόγια, κάτι εντελώς εξωγήινο.



Εκτός όμως από την τεράστια επιρροή που άσκησε στην *αβάντ γκαρντ* σκηνή του 20ού αιώνα είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε πώς κατάφερε να απλώσει τα πλοκάμια του και σε μουσικές πιο οικείες και αγαπητές στο ευρύ κοινό από το 1967 μέχρι και σήμερα (!). Ξεκινώντας, λοιπόν, με διαφορετικό χρώμα γυαλιά, ας δούμε

ποιοι είναι αυτοί που επηρεάστηκαν. Αυτοί που ίσως ποτέ να μην μας πέρναγαν από το μυαλό.

THE BEATLES

Ίσως το γκρουπάκι των Τζον Λένον, Ρίνγκο Σταρ, Πωλ ΜακΚάρτνεϋ και Τζωρτζ Χάρισον, με τους χιλιάδες θαυμαστές να τρέχουν από πίσω τους με το που τους χτύπαγε το φως του ήλιου, να μην κολλάει δίπλα στη σοβαροφανή μούρη του Στοκχάουζεν (εντάξει, δεν είναι τόσο ξινός όσο τον περιγράψω). Η ίδια αυτή μούρη, όμως, έχει τη δική της ακρούλα στο άλμπουμ *"Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band"* (1967).

Το άλμπουμ αυτό ανατρέπει το ρόλο της μάντας, από θεό του κολοσσιαίου σταδίου σε μικρό εξερευνητή του σπούντιο. Παράδειγμα αποτελεί το *“Strawberry Fields Forever”*, με τις επανηχογραφήσεις, τα ανάποδα παιξίματα, τα *“tape delays”*, που μας δείχνουν κατευθείαν σημάδια του λεκέ-Στοκχάουζεν πάνω στα Σκαθάρια.

Μάλιστα ο Στοκχάουζεν αναφέρει πως εκείνος και ο Λένον μιλούσαν πολύ στο τηλέφωνο κατά την περίοδο αυτού του άλμπουμ, παρ' όλο που έτρεφε φανερή αντιπάθεια για την ποπ σκηνή. Κατέληξε μάλιστα να τον ονομάσει ως τον πιο σημαντικό “άνθρωπο-γεφυράκι” μεταξύ της ποπ μουσικής και της σοβαρής αβαντ γκαρντ σκηνής εκείνης της εποχής.

Επιπλέον παραδείγματα είναι και τα *Back in the U.S.S.R.* Με τη μίξη ήχου αεροπλάνου και μάντας (ίσως επηρεασμένο από το Κουαρτέτο για Έγχορδα με Δοξάρι και Ελικόπτερα του Κ.Σ.), αλλά ακόμη πιο τρανταχτό το *“Tomorrow Never Knows”*, το οποίο θα μπορούσε να πει κανείς ότι αγγίζει ένα στάδιο πρώιμης Ροκ Ψυχεδέλειας με εναλλαγές ταχυτήτων σε προηχογραφημένο υλικό, αντίστροφα παιξίματα κ.ο.κ.

Kraut Rock

Κράουτ Ροκ λοιπόν. Γερμανική σκηνή της Ροκ Ψυχεδέλειας, όπου και εδώ έχουμε μυρωδιά Στοκχάουζεν. Συγκροτήματα όπως οι Kraftwerk, πρωτοπόροι της πιο ανοιχτής στο κοινό ηλεκτρονικής μουσικής, οι Neu!, Tangerine Dream και οι Irmin Schmidt και Holger Czukay των Can, οι οποίοι πράγματι υπήρξαν και μαθητές του Στοκχάουζεν στα μέσα του '60, Klaus Schulze, Ash Ra Tempel και πολλοί άλλοι. Ένας όρος που περιλαμβάνει από τη μια βαριά άλμπουμ γεμάτα συνθεσάιζερ, όπως το *Electronic Meditation* των Tangerine Dream ή το X του Klaus Schulze κι από την άλλη μινιμαλισμό και ψυχεδέλεια με παραδείγματα τα Neu! - Neu! και Can - *Tago Mago*. Ουφ... πολύ πράγμα...

Jazz Σκηνή - Miles Davis, Αδερφός – Διαστημάνθρωπος, Sun Ra.

Το όνομα του Miles Davis σίγουρα δεν γίνεται να διαχωριστεί από το χώρο της Jazz. Βασικός συντελεστής σε πολλά κινήματα της Jazz, όπως Bebop, Fusion, Hard Bop και Modal Jazz, έρχεται σε μια διαγαλαξιακή επαφή με τον κόσμο του Καρλχάιντς το '69. Κυοφορεί έτσι το “μικρόβιο-σπέρμα” του, ώσπου να “γεννήσει” την ιδέα της *“Space Music”* χρησιμοποιώντας πλέον πάνω στην τζαζ συνθετικές μεθόδους του Στοκχάουζεν, μουσικές διαθέσεις που αλλάζουν, ηλεκτρονικά εφέ στο χώρο, ηλεκτρόνικα μπαγκράουντ. Στην αυτοβιογραφία του μάλιστα γράφει: *“Πάντα έγγραφα βασισμένος σε έναν κυκλικό τρόπο και μέσα από τον Στοκχάουζεν συνειδητοποιήσα πως δεν ήθελα να παίζω ποτέ ξανά από δμετρο σε δμετρο, διότι ποτέ δεν μπορώ να τελειώσω κάπου τα κομμάτια μου, πάντα συνεχίζουν. Μέσα από τον Στοκχάουζεν αντιλήφθηκα τη μουσική ως μια διαδικασία αφαίρεσης και πρόσθεσης.”* Η μουσική από την περίοδο του *“Electric Miles”*, που θύμιζε ένα είδος κολάζ, λέγεται πως δημιουργήθηκε μέσα από την αντίδραση του Miles Davis μόλις άκουσε το *Hymnen*.

Μιλώντας για τζαζ δεν μπορεί να αποφευχθεί η αναφορά του άλλου αστροναύτη-μουσικού, του Σαν Ρα, όπου το φλερτ με το διάστημα και η αίσθηση ενότητας και των δυο τους με το σύμπαν και τα αστέρια φτάνει σε σημεία φανταστικά. *Space is the Place, Door to the Cosmos, Love in Outter*

Space, Supersonic Jazz, αδερφάκια αισθητικής του “Sirius” (Σείριος), μιας μουσικοθεατρικής παράστασης για 8 κανάλια ηλεκτρονικής μουσικής, τρομπέτα, σοπράνο, μπάσο, μπάσο κλαρινέτο, με διάρκεια 96 λεπτά.

Σύγχρονη ποπ σκηνή: Bjork

Μια γλυκύτατη Ισλανδή τραγουδίστρια τσουρουφλίστηκε από την ανακάλυψη του Στοκχάουζεν σε πολύ μικρή ηλικία και αποτέλεσε μάλιστα αφορμή για την καλλιτεχνική της πορεία έως και σήμερα.

Η ίδια λέει: *“Πήγαινα σε Μουσικό Σχολείο από την ηλικία των 5 και όταν ήμουν 12 ή 13, ήθελα να ασχοληθώ με τη μουσικολογία και χάρη σε έναν Ισλανδό συνθέτη και καθηγητή του σχολείου, που με σύστησε στον Στοκχάουζεν άνοιξε ένας νέος δρόμος μπροστά μου. Θυμάμαι τον εαυτό μου να είναι το παράξενο παιδί του σχολείου, με ένα αληθινό πάθος για τη μουσική, αλλά εντελώς ενάντια σε όλο αυτό το παλιό, το κλισέ, Μπετόβεν και Μπαχ. Ήμουν κυρίως θυμωμένη με την εμμονή που είχε το σχολείο με το παρελθόν. Όταν λοιπόν γνώρισα τον κόσμο του Στοκχάουζεν, σκέφτηκα: “Ααα! Επιτέλους κάποιος μιλάει τη γλώσσα μου!”*

Ο Στοκχάουζεν έλεγε φράσεις όπως, “Πρέπει να ακου- με ‘παλιά’ μουσική μία μέρα το χρόνο και τις άλλες 364 πρέπει να ακούμε τη μουσική του ‘τώρα’ και πρέπει να το κάνουμε με τον ίδιο τρόπο που κοιτάμε σε φωτογραφίες από άλμπουμ από τότε που ήμασταν παιδιά. Εάν κοιτάς τις φωτογραφίες πολύ συχνά γίνονται απλά ανούσιες. Αρχίζεις να δίνεις σημασία σε κάτι που ανήκει στο παρελθόν και σταματάς να ανησυχείς για το παρόν”. Κι έτσι πράγματι έβλεπε όλους αυτούς που είχαν εμμονή με την ‘παλιά’ μουσική. Για ένα παιδί της γενιάς μου που ήταν 12 εκείνη τη στιγμή, ήταν πανέμορφο, διότι την ίδια περίοδο είχα ξεκινήσει να ψάχνω και την ηλεκτρονική μουσική συγκροτημάτων, όπως οι Kraftwerk και οι D.A.F.”.

Ο Στοκχάουζεν μιλά για τη μουσική

“Εύχομαι όλοι αυτοί οι μουσικοί να μην άφηναν τον εαυτό τους να επαναλαμβάνεται και να ξεκινούσαν να αναπτύσσουν τις ιδέες τους σε άλλα καινούργια πράγματα, διότι δεν εκτιμώ καθόλου αυτήν την μόνιμη επαναλαμβανόμενη γλώσσα. Είναι σαν κάποιος που τραυλίζει συνέχεια και δεν μπορεί να βγάλει λέξεις έξω από το στόμα του. [...] Το να χρησιμοποιείς τη μουσική σαν ναρκωτικό είναι ηλίθιο. Κανείς δεν θα έπρεπε να το κάνει. Η μουσική είναι το προϊόν της ύψιστης ανθρώπινης νοημοσύνης [...] Και όσο γίνεται ένα μέσο απλά μπαγκράουντ μουσικής ή που χρησιμοποιείται για συγκεκριμένους σκοπούς, τότε η μουσική εκφυλίζεται.”

Στόχος της μουσικοϊστορικής αναδρομής αυτής, από μια διαφορετική σκοπιά, είναι να καταλήξουμε στο εξής συμπέρασμα: Δεν χρειάζεται να γράφεις κλασική μουσική για να επηρεαστείς από κλασικούς συνθέτες. Η γνώση υπάρχει για να τη χρησιμοποιείς και να τη φέρνεις στα μέτρα σου όπως εσύ θέλεις. Οι γνωστότατοι Velvet Underground είχαν άμεση σχέση με τη σκηνή αυτή του 20ού αιώνα και δεν στάθηκε καθόλου εμπόδιο στην καλλιτεχνική τους πορεία. Ακριβώς το αντίθετο.

Πυθαγόρας Κωτσούλας, Γ' Λυκείου

βιβλιοκριτική

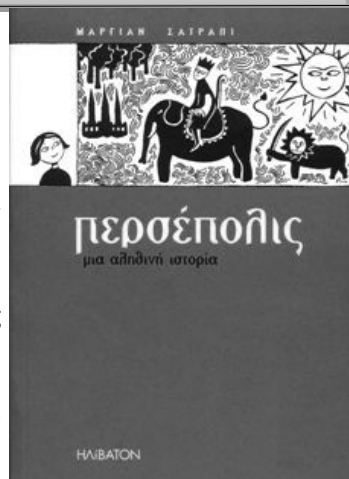
περσέπολις

Το βιβλίο «Περσέπολις», της Ιρανής Μαργιάν Σατραπί είναι η αυτοβιογραφία της συγγραφέως, στην οποία αφηγείται τα παιδικά της χρόνια μέχρι τη φυγή της στην Ανατολή. Η καθημερινότητα των ανθρώπων, δοσμένη με χιούμορ μέσα από τα μάτια ενός παιδιού, στα δύσκολα χρόνια της ανατροπής του Σάχη, της «ισλαμικής» επανάστασης και του πολέμου Ιράν-Ιράκ.

Το στοιχείο που με συγκίνησε και με έτερψε περισσότερο σε αυτό το βιβλίο είναι η αγωνιστική καθημερινή στάση ζωής των ανθρώπων και η αγάπη για την ελευθερία σε συνθήκες καταπίεσης και ανελευθερίας.

Πολυεπίπεδο, βαθιά πολιτικό, ένα καίριο σχόλιο στα ανελεύθερα καθεστώτα και τον πόλεμο, το βιβλίο μάς θυμίζει τη δύναμη του ανθρώπου -όπου γης- να μάχεται κάθε είδους αυταρχισμό.

Μυρτώ Κωστόγιαννη, Β' Γυμνασίου



Ικμάλ

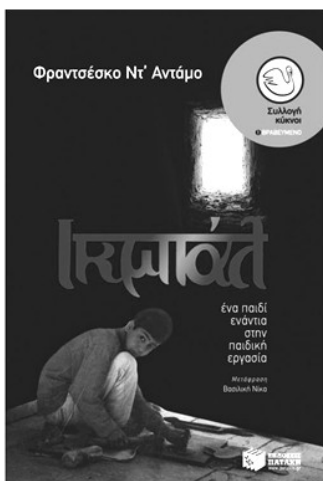
Ο Φραντσέσκο Ντ' Αντάμο, συνέθεσε με μεγάλο πάθος και πολλή φαντασία αυτήν την μεγάλη ιστορία που δεν έχει ξεχαστεί ακόμα και στις μέρες μας. Είναι μια ιστορία γεμάτη πίκρες και πραγματικούς κινδύνους. Περιγράφει τη σκοτεινή πλευρά του κόσμου, εκεί που επικρατεί η φτώχεια και η δυστυχία. Το βιβλίο είναι γεμάτο αγωνία και μια φρικιαστική αλήθεια.

Μιλά για ένα παιδί από το Πακιστάν που ήταν υποχρεωμένο να δουλεύει κάτω από απάνθρωπες συνθήκες, που πλησιάζουν την πραγματική σκλαβιά. Στο τέλος όμως αυτό το παιδί θα κερδίσει την ελευθερία του και θα υπερασπιστεί τα δικαιώματα των παιδιών, χάνοντας τη ζωή του σε ηλικία 13 ετών.

Είναι μια αληθινή ιστορία που διαδραματίστηκε στις γειτονιές του Πακιστάν. Μέσα από τη φαντασία ξεπροβάλλει μια ανατριχιαστική και αληθινή "αλήθεια".

Τη λέω αληθινή γιατί "αλήθειες" υπάρχουν πολλές, αλλά αληθινές ελάχιστες...

Μένια Βασιλάκου, Β' Γυμνασίου

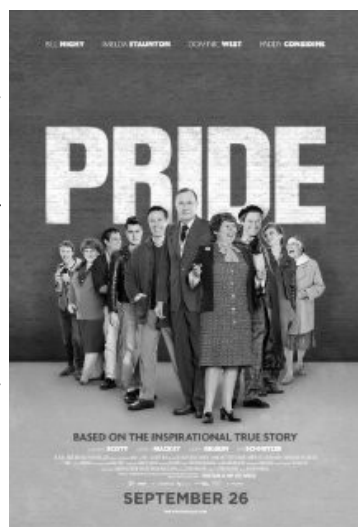


ταινιοθήκη

PRIDE

Το 1984 ξέσπασε στη Νότια Ουαλία η απεργία των ανθρακωρύχων ενάντια στα σκληρά μέτρα που είχε λάβει εναντίον τους η νεοφιλελεύθερη κυβέρνηση της Μάργκαρετ Θάτσερ. Μια ομάδα Λονδρέζων ακτιβιστών, που απαρτίζεται από ομοφυλόφιλους άντρες και γυναίκες, προσπάθησε τότε να συγκεντρώσει χρήματα για να υποστηρίξει τους ανθρακωρύχους και τις οικογένειές τους.

Μια αισιόδοξη ταινία, που θίγει θέματα ομοφοβίας, κρατικής βίας, νόσου του AIDS, συντηρητισμού, και προκαταλήψεων. Η ορμή και το πάθος για ελευθερία και ισότητα μιας ομάδας ομοφυλόφιλων γίνεται αφορμή να επανεξετάσουμε κριτικά τη θέση μας απέναντι στο -όχι και τόσο μικρό ποσοστό- των gay. Στο φιλμ παρουσιάζεται ένα αρχικά συντηρητικό κομμάτι της Αγγλικής κοινωνίας, που όμως ερχόμενο σε επαφή με το διαφορετικό, τελικά, εκτός λίγων εξαιρέσεων, αντιλαμβάνεται τον παραλογισμό του μίσους προς τα άτομα με διαφορετικές σεξουαλικές προτιμήσεις. Από την ανθρωπιστική πλευρά, αν σκεφτούμε τον αλληλέγγυο αγώνα των ομοφυλόφιλων για την υπεράσπιση των εργασιακών δικαιωμάτων των ανθρακωρύχων, καταλαβαίνουμε πως, τελικά, ο φόβος, η εκμετάλλευση και η ανελευθερία είναι η πραγματική κοινή μαστίγα της ανθρωπότητας. Και όπως διαφαίνεται και στο "Pride", μόνο η κοινή δράση και η συλλογικότητα καταφέρνει τελικά μια ουσιαστική αλλαγή, τόσο των νόμων, όσο και των συνειδήσεων. >>>



Αυτές διαμορφώνονται στη βάση της αναγνώρισης και της προάσπισης των αξιών της ισότητας του σεβασμού στη διαφορετικότητα και της πραγματικής δημοκρατίας.

Η ταινία προβλήθηκε από την κινηματογραφική λέσχη Πρέβεζας, την Πέμπτη 5/11/2015 στον πολιτικό χώρο «Όαση».

Η λέσχη δίνει ραντεβού κάθε Πέμπτη για μια βουτιά στον κόσμο της μεγάλης οθόνης.

Επόμενες προβολές:

- 12/11/2015 Jimmy's hall (Μ.Βρετανία,Ιρλανδία,Γααλλία)
- 19/11/2015 Μανταρίνια (Εσθονία,Γεωργία)
- 26/11/2015 Το μικρό νησί (Ισπανία)
- 3/12/2015 Πατέρας και γιος (Ιαπωνία)
- 10/12/2015 Η Αφροδίτη με τη γούνα (Γαλλία,Πολωνία)
- 17/12/2015 No man's land (Βοσνία)
- 7/1/2016 Xenia (Ελλάδα,Γαλλία,Βέλγιο)
- 14/1/2016 Το διαζύγιο: Η δίκη της Viviane Amsalem (Ισραήλ,Γερμανία,Γαλλία)
- 21/1/2016 Τιμπουκτού (Μαυριτανία,Γαλλία)
- 28/1/2016 Κάποτε στη Νέα Υόρκη (ΗΠΑ)
- 4/2/2016 Ανωτέρα βία (Σουηδία,Γαλία,Νορβηγία)
- 11/2/2016 Η αδερφή μου (Γαλλία,Ελβετία)

Το εισιτήριο είναι 6 ευρώ γενική είσοδος, 4 ευρώ φοιτητικό και ανέργων και δωρεάν για τους μαθητές.

Χάρης-Αίησα Νούση-Sanchez, Γ' Λυκείου

π ο ι η σ η

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ....

Είναι μια μέρα βροχερή
Κάτω απ' τα δέντρα,
Μέσ' τη βροχή

Σε μια πλατεία
Ή μία αυλή
Η μοναξιά επικρατεί

Μα τότε, κει στα ξαφνικά
Μια ηλιαχτίδα πάει να βγει
Για να φωτίσει όλη τη γη

Η χαρά ξαναγεννιέται
Η ελπίδα αναζωογονείται
Καθώς κι οι δυο μαζί
Τα καλά τους φοράνε,
Για να πάνε στην γιορτή,
Στη γιορτή της άνοιξης.



Υ.Γ. Ξέρω πως αυτήν την εποχή, το φθινόπωρο δηλαδή, το αντίθετο συμβαίνει, και σιγά-σιγά αρχίζουν οι ηλιαχτίδες να χάνονται, και η βροχή να τις αντικαθιστά, αλλά, η Ελπίδα και η Χαρά, δεν αντικαθίστανται ΓΙΑ ΤΙΠΟΤΑ και ΜΕ ΤΙΠΟΤΑ, και η Άνοιξη είναι και μένει ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ στις καρδιές ΟΛΩΝ.

Τάνια Γκρόντα, Α' Γυμνασίου

Περιεχόμενα

Διατροφή

Συνεντεύξεις

Προβληματισμοί

Μουσική

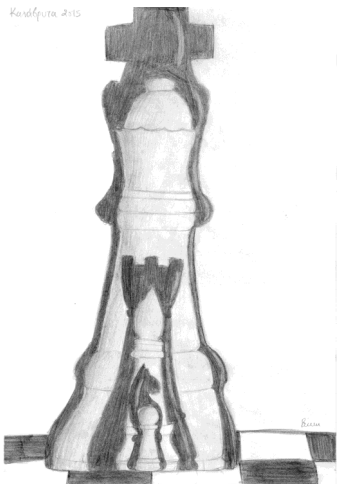
Τέχνες και Γράμματα

Νέα του σχολείου



Τα νέα του Μουσικού Σχολείου

Επειδή στο Μουσικό Σχολείο, εκτός από τη μουσική, μας γοητεύουν γενικά οι τέχνες... με χαρά σας παρουσιάζουμε τα έργα τριών μαθητριών του σχολείου μας, οι οποίες διακρίθηκαν στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό Σκακιστικού Σκίτσου που διοργάνωσε ο Σκακιστικός Όμιλος Καλαβρυτών!



Βίκη Σύκου, Β' Λυκείου



Βασιλική Τσιόκου, Β' Λυκείου



Τάνια Γκρόντα, Α' Γυμνασίου

Εκδήλωση για την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού 1 Νοέμβρη 2015

Στο πλαίσιο του εορτασμού της παγκόσμιας εβδομάδας μητρικού θηλασμού πραγματοποιήθηκαν στην Πρέβεζα και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας και του κόσμου ποικίλες εκδηλώσεις, με θέμα την ενημέρωση των γυναικών σε σχέση με το θηλασμό και τη μητρότητα.

Το Μουσικό Σχολείο, έλαβε μέρος σε αυτήν την κινητοποίηση, με το μουσικό σύνολο της κυρίας Μαυροδή, όπου τραγούδησε ένα παραδοσιακό νανούρισμα. Με το συναίσθημα και την αγάπη με την οποία το ερμήνευσαν τα παιδιά συνεπήραν το κοινό και δημιούργησαν ένα κλίμα συγκίνησης και αισιοδοξίας στις μητέρες, αλλά και στις μέλλουσες μητέρες, συμβάλλοντας σημαντικά στην μοναδική αυτή γιορτή.

Μυρτώ Τζόκα, Β' Γυμνασίου



Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση 22 Δεκεμβρίου 2015

Μετά από ένα μήνα πρόβες, το μεγαλύτερο μέρος των οπίων γινόταν τα σαββατοκύριακα, και με την αμέριστη υποστήριξη και καθοδήγηση των καθηγητών μας, με μεγάλη μας χαρά θα προσπαθήσουμε κι εμείς με τα τραγούδια μας και τη μουσική μας να συμβάλουμε στη γιορτινή ατμόσφαιρα της πόλης μας!

Στις 22 Δεκεμβρίου 2015, ημέρα Τρίτη (κατά τις απογευματινές ώρες), το Μουσικό Σχολείο Πρέβεζας θα συμμετάσχει στις εκδηλώσεις του Δήμου με ένα χορωδιακό και ορχηστρικό σύνολο τραγουδώντας χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην πλατεία Ανδρούτσου και πιο συγκεκριμένα στο χριστουγεννιάτικο χωριό.

Θα χαρούμε πολύ, λοιπόν, να μας τιμήσετε με την παρουσία σας.

Επιμέλεια Χορωδίας-Ορχήστρας: Αθηνά Τσάνταλη, σε συνεργασία με τους: Πέτρο Τσολάκη, Άννα Γιαννακοπούλου, Αλεξία Θύμη.

Παραδοσιακά κάλαντα

Στις 21 Δεκεμβρίου 2015, ημέρα Δευτέρα, η χορωδία της Α' Γυμνασίου με τη συνοδεία παραδοσιακής ορχήστρας θα επισκεφτεί ιδρύματα και φορείς της πόλης για να ψάλει παραδοσιακά κάλαντα από την Ελλάδα μεταδίδοντας το πνεύμα των Χριστουγέννων! Το ίδιο απόγευμα θα τραγουδήσουμε στο κέντρο της πόλης και στο εμπορικό κέντρο.

Υπεύθυνοι καθηγητές: Πέτρος Τσολάκης, Γιάννης Μαλάκος
Με την υποστήριξη του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων

Μαριάννα Καλταμπάνη, Γ' Γυμνασίου

Περιεχόμενα

Διατροφή

Συνεντεύξεις

Προβληματισμοί

Μουσική

Τέχνες και Γράμματα

Νέα του σχολείου