

Sch ...an ner

Τριμηνιαία σχολική εφημερίδα του
14^{ου} Γυμνασίου Καλλιθέας.

Μάρτιος 2016 Β ΤΕΥΧΟΣ.



Ζωγράφου Έλενα (από το αρχείο μας)

Πάλι άνοιξη!!!!
Εμείς διαγωνίσματα και η φύση
γλέντι! Πολύ άδικο... δεν
νομίζετε;
Τα οικονομικά χάγια και όλοι να
μας λένε χαμένη γενιά...
Αφήστε μας λίγο να χαρούμε τα
νιάτα μας επιτέλους δώστε λίγο



τόπο στη ζωή...

ΕΙΡΗΝΗ

Η ειρήνη έχει αποτελέσει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανθρωπότητα. Τουλάχιστον όσο καταφέραμε οι άνθρωποι να την κρατήσουμε. Η ειρήνη έχει πάρα πολλά καλά. Ένα από αυτά είναι ότι είναι πηγή ελευθερίας και ζωής. Σου δίνει αίσθηση ασφάλειας. Σου προσφέρει μοναδική ψυχική γαλήνη. Υπάρχουν ανθρώπινα δικαιώματα πράγμα που δεν υπάρχει στον πόλεμο.
Συνέχεια στη σελ.2>



ΜΠΡΑΒΟ, στη **Μαρία Κόνσουλα** μαθήτρια του Γ2 του Σχολείου μας η οποία

με το διήγημά της « Όσα φέρνει ο Ταχυδρόμος» ΔΙΑΚΡΙΘΗΚΕ στον

Πανελλήνιο Μαθητικό Λογοτεχνικό Διαγωνισμό που διενέργησε ο **ΕΛΤΑ** με την **Ευαγγελική Σχολή Νέας Σμύρνης**. και

στον **Αργυρόπουλο Νίκο** του **Β1** για το **ΤΡΙΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ** του Φεστιβάλ στο **Λογότυπο** της Αφίσσας! Έκανες την έκπληξη Νίκο! **Αξιοσημείωτη η ευαισθησία σου όσο αφορά την Παγκόσμια Ειρήνη. Συγχαρητήρια!!!!**

ΓΕΜΙΣΑΜΕ ΒΡΑΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΙΝΟΥΣ ΠΑΛΙ ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 4 ΜΕ ΤΑ ΜΠΡΑΒΟ ΠΟΥ ΕΓΚΑΙΝΙΑΣΑΜΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ!!

ΕΙΡΗΝΗΣ συνέχεια

Έχεις ελευθερία και ευημερία, υπάρχει οικονομική άνθηση στη βιομηχανία και στο εμπόριο. Είναι πολύ σημαντική για όλους τους ανθρώπους και υπάρχουν πολλά κατά στον πόλεμο τα οποία οι λογικοί άνθρωποι δε θα επέλεγαν. Η ειρήνη είναι πολύτιμη στη ζωή κάθε ανθρώπου και πολλά μεγάλα έργα δημιουργούνται στην περιόδότης. Ο πολιτισμός και οι τέχνες ανθίζουν και πολλά αριστουργήματα του ανθρώπου γίνονται σε καιρό ειρήνης. Ο πόλεμος μόνο καταστρέφει.



Η ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΑΡΤΙΝΑ ΟΠΛΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕ.

Η ΖΑΧΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΠΡΟΘΥΜΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ Β ΤΑΞΗΣ ΒΟΗΘΗΣΕ.

Τι είναι όμως ο πόλεμος;

Ο πόλεμος έχει πολλές άσχημες συνέπειες :

Αρχικά μια σημαντική συνέπεια είναι ο θάνατος .Κατά την διάρκεια πολέμου πεθαίνουν εκατοντάδες άνθρωποι. Μια πυρηνική καταστροφή στον πόλεμο μπορεί να προκαλέσει αφανισμό του πληθυσμού σε μια ολόκληρη χώρα. Επίσης καταστρέφεται το

περιβάλλον, ξοδεύονται πολλά χρήματα για όπλα και γενικά για απαραίτητα αγαθά. Επίσης παραλύει η οικονομία , υπάρχουν τεράστιες υλικές ζημιές, γίνεται εξαθλίωση του πληθυσμού, δημιουργούνται ψυχικά τραύματα, συνυπάρχει μίσος και διχόνοια και υπερισχύει το δίκαιο του ισχυρότερου. Θεωρείται ο πόλεμος ευκαιρία για ένα καλύτερο ξεκίνημα και κάποιοι θεωρούν πως δημιουργώντας εκ των υστέρων πάνω από μία καταστροφή θα ωφεληθούν οικονομικά . **Όμως αυτό δεν ισχύει πραγματικά γιατί ταυτόχρονα έχει αδικηθεί κάποιος άλλος.**

Αίτια πολέμου :

Ο πόλεμος έχει και προφάσεις ή αληθινά αίτια. Πιο συγκεκριμένα το σημαντικό αίτιο ενός πολέμου είναι τα οικονομικά συμφέροντα , η επέκταση των συνόρων και γενικά οι κατακτήσεις που έχει αποφασίσει να κάνει ένα λαός ενάντια κάποιου άλλου και πάλι με οικονομικό κριτήριο υπερισχύοντας καταστρέφοντας τον άλλον.



Σε όλους τους πολέμους όταν τα πράγματα φτάνουν στο απροχώρητο πολύς κόσμος δεν αντέχει άλλο να ζει κάτω από την ανασφάλεια παίρνει την οικογένειά του και φεύγει από τη χώρα προκειμένου να γλυτώσει τον θάνατο και τη συμφορά και ζητά άσυλο δηλ προστασία σε άλλες χώρες αναζητώντας έναν φιλόξενο χώρο για να ξεχάσει τις πληγές του και να συνεχίσει τη ζωή του. Αυτός ο άνθρωπος λέγεται **πρόσφυγας**.

Ένας **πρόσφυγας** επίσης αναγκάζεται να εγκαταλείψει τη χώρα του και για άλλους λόγους κυρίως εξαιτίας της πολιτικής, εθνικής, φυλετικής και θρησκευτικής δίωξης ή επειδή ανήκει σε μια ιδιαίτερη κοινωνική ομάδα η οποία διώκεται. Για τους λόγους αυτούς δεν μπορεί να επιστρέψει στην πατρίδα του και δικαιούται άσυλο και διεθνή προστασία στη χώρα που καταφεύγει.

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΡΙΑΣ



Αυτός ο πόλεμος είναι από τους πιο καταστροφικούς για όλους τους κατοίκους στη Συρία. Η χώρα έχει ισοπεδωθεί από τους βομβαρδισμούς. Η πόλη ΧΟΜ (στις φωτογραφίες) για παράδειγμα είναι πλέον μια πόλη φάντασμα μόνο με ερείπια όπου δεν μπορεί τίποτε να κατοικήσει εκεί. Χιλιάδες Σύριοι έχασαν τη ζωή τους και τις περιουσίες τους. Οικογένειες έχουν εγκαταλείψει τα σπίτια τους και χωρίς τίποτα, μόνο με τα ρούχα στην πλάτη τους και έχουν σχηματίσει τεράστια πλήθη τα οποία προσπαθούν να εγκατασταθούν σε άλλες χώρες από τις οποίες κάποιες δεν τους δέχονται. Ο πόλεμος στην Συρία έχει καταστρέψει την οικονομία της χώρας, ενώ υπολογίζεται ότι το

57% των ανθρώπων είναι άνεργοι, . Για τους νέους από τη Συρία, η σύγκρουση έχει διπλό κόστος. Οι νεαροί Σύριοι πρόσφυγες στις γειτονικές χώρες έχουν εξαιρετικά περιορισμένη πρόσβαση σε τριτοβάθμια εκπαίδευση και δεν έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν ακόμα και αν έχουν τα προσόντα. Η Τουρκία, η Ιορδανία και ο Λίβανος έχουν δεχθεί το μεγαλύτερο μέρος των προσφύγων. Στον Λίβανο, οι Σύριοι πρόσφυγες ανέρχονται στο 1/4 του συνολικού πληθυσμού! Οι χώρες αυτές έχουν αυτή τη στιγμή τεράστιες ανάγκες για σχολεία, νοσοκομεία, σε αποθέματα νερού και άλλες δημόσιες παροχές.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΑ (HOT SPOTS) ή ΠΡΟΣΩΡΙΝΕΣ ΣΤΕΓΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ;

Στη χώρα μας λόγω της γεωγραφικής της θέσης διέρχεται μεγάλος αριθμός προσφύγων από τις εμπόλεμες ζώνες της Συρίας και του Ιράκ για να πάνε στις αναπτυσσόμενες χώρες της Ευρώπης.

Επειδή κανείς δεν περίμενε τόσο μεγάλο αριθμό ανθρώπων το κράτος βρέθηκε απροετοίμαστο να φιλοξενήσει τόσο πολλούς πρόσφυγες και αναγκάστηκε να πάρει μέτρα τα οποία μας επιβάλλονται από τις συνθήκες και από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Συνέχεια στη σελ.5

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ



ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΠΟΙΗΜΑ Από τη « Σονάτα του σεληνόφωτος» του Γιάννη Ρίτσου

...Θα καθίσουμε λίγο στο πεζούλι,
πάνω στο ύψωμα,
Και όπως θα μας φυσάει ο
ανοιξιάτικος αέρας
Μπορεί να φαντάζουμε κιόλας πως θα
πετάξουμε,
γιατί πολλές φορές και τώρα ακόμη,
ακούω το θόρυβο
του φουστανιού μου,
σαν το θόρυβο δύο δυνατών φτερών
που ανοιγοκλείνουν,
και όταν κλείνεται μέσα σε αυτόν τον
ήχο του πετάγματος
νιώθεις κρουστό το λαιμό σου, τα
πλευρά σου, τη σάρκα σου
κι έτσι σφιγμένος μες τους μυώνες του
γαλάζιου αγέρα
μέσα στα ρωμαλέα νεύρα του ύψους,
δεν έχει σημασία αν φεύγεις ή γυρίζεις.
Άφησέ με να έρθω μαζί σου...

Νάνσυ Σανιδά Γ2

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΒΙΒΛΙΟ.

Τίτλος: **Το ημερολόγιο της Άννας
Φράνκ**

Η Άννα Φράνκ γεννήθηκε στην
Φραγκφούρτη της Γερμανίας το 1929.
Η άνοδος του Χίτλερ στην εξουσία το
1933 αναγκάζει την οικογένειά της να
καταφύγει στην Ολλανδία για να
αποφύγει τις διώξεις που εξαπολύει το
Γερμανικό καθεστώς ενάντια στις
Εβραϊκές κοινότητες.

Το 1942 η δεκατριάχρονη Άννα μαζί
με την οικογένειά της κρύβονται στο
πίσω μέρος ενός σπιτιού στο
Άμσטרνταμ. Για τα επόμενα δύο
χρόνια θα καταγράψει στο ημερολόγιό
της την οδυνηρή εμπειρία του
εγκλεισμού. Με αφοπλιστική
ειλικρίνεια και χιούμορ στις
καταγραφές της έχει αποτυπωθεί ο
αγώνας ενός κοριτσιού να διαφυλάξει
ακόμα και μέσα στον χειρότερο
κίνδυνο την ελευθερία της σκέψης, τη
φαντασία και τη χαρά της παιδικής
αθωότητας.

Εβδομήντα χρόνια μετά την πρώτη του
έκδοση το ημερολόγιο αυτό παραμένει
η πιο συγκινητική ιστορία του Β
παγκοσμίου πολέμου και ένας
συγκλονιστικός ύμνος στο ιδεώδες της
Ελευθερίας.

Ελένη Ιωάννου Β2.





ΜΠΡΑΒΟ

στα παιδιά που συνέχισαν
ασταμάτητα να δανείζονται
λογοτεχνία από τη βιβλιοθήκη
μας!!!

ΜΠΡΑΒΟ,

σε όλα τα παιδιά του σχολείου
και τις οικογένειές τους οι οποίες
μέσω του **συλλόγου γονέων** αλλά
και μεμονωμένα

συμμετείχαν στην **αλληλεγγύη**
προς τις οικογένειες του σχολείου
μας που αντιμετωπίζουν άμεση
ανάγκη επιβίωσης με τρόφιμα και
ρούχα αλλά και στη σίτιση των
συμμαθητών τους αυτών δωρεάν
στο Κυλικείο όλο το χρόνο όπως
και **ο σύλλογος των καθηγητών**
ο οποίος με όλους τους
τρόπους βοήθησε !!!

ΜΠΡΑΒΟ,

στη **Μαρία Κόνσουλα** μαθήτρια
του Γ2 του σχολείου μας η οποία
με το διήγημά της « **Όσα φέρνει ο**
Ταχυδρόμος» **ΔΙΑΚΡΙΘΗΚΕ** στον
Πανελλήνιο Μαθητικό
Λογοτεχνικό Διαγωνισμό που
διενέργησε ο **ΕΛΤΑ** με την
Ευαγγελική Σχολή Νέας
Σμύρνης. Η Μαρία είναι από τις
αριστούχες μαθήτριες του σχολείου
μας και διακρίνεται εκτός των
άλλων για το ήθος της και την
ζωντάνια της. Λαβαίνει μέρος σε
πολλές ομαδικές προσπάθειες των
παιδιών του σχολείου με μεγάλη
προθυμία και έχει αρθρογραφήσει
πολλές φορές στην Εφημερίδα μας.
Το διήγημά της μπορείτε να το
διαβάσετε στην ιστοσελίδα του
Σχολείου μας. Μη παραλείψετε να
το κάνετε δεν διαφέρει από το
διήγημα ενός... λογοτέχνη!!!

ΜΠΡΑΒΟ, επίσης στα
παιδιά του σχολείου μας που
συμμετείχαν στον Πανελλήνιο
Διαγωνισμό **Φυσικής**. Τους
ευχόμαστε **ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!**

Άλλο ένα **ΜΠΡΑΒΟ** σε
παιδιά και καθηγητές που
συμμετείχαν στο κάλεσμα της
ΟΛΜΕ και **έφεραν μπουφάν,**
παπούτσια, παπλώματα,
τρόφιμα και φάρμακα για τους
ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ!



ΜΠΡΑΒΟ, στον
Θεοχάρη Λιναρδάτο του Γ2 για
την υπομονή του να τελειώσει λίγο-
λίγο τη συμμετοχή του στο
Φεστιβάλ ανάμεσα στα
διαγωνίσματα και να καταφέρει τον
ΕΠΑΙΝΟ!



ΜΠΡΑΒΟ, στην
Εβελίνα Μαστρογιαννοπούλου
που για δεύτερη χρονιά φέτος
μας έδωσε **ΕΠΑΙΝΟ** για το Σχολείο
ΓΕΜΙΣΑΜΕ ΒΡΑΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΙΝΟΥΣ ΠΑΛΙ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ!!!

Συνέχεια από τη σελ.2

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΑ (HOT SPOTS) ή ΠΡΟΣΩΡΙΝΕΣ ΣΤΕΓΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ;

Σύμφωνα με κυβερνητικές πηγές, και μετά από διυπουργική σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε υπό τον πρωθυπουργό, αποφασίστηκε η επιτάχυνση των έργων για την έγκαιρη αποπεράτωση των κέντρων υποδοχής προσφύγων και μεταναστών (hotspots) στα πέντε νησιά [Σάμο, Λέσβο, Χίο, Κω και Λέρο] καθώς και των δύο κέντρων μετεγκατάστασης (relocation) στην ενδοχώρα.



Το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας αναλαμβάνει:

- α. να ορίσει άμεσα προσωρινούς συντονιστές στα 5 κέντρα υποδοχής στα νησιά
- β. να επιβλέψει και να συνδράμει με κάθε διαθέσιμο μέσο στην ολοκλήρωση των έργων κατασκευής ώστε τα hotspots να είναι έτοιμα προς λειτουργία εντός των επόμενων δύο εβδομάδων.
- γ. τη στελέχωση και λειτουργία κινητών μαγειρείων στα πέντε νησιά προκειμένου να εξυπηρετούνται οι πρόσφυγες.
- δ. να παραχωρήσει τα στρατόπεδα Σίνδου και Σχιστού, άμεσης χωρητικότητας 500 ατόμων, με δυνατότητες φιλοξενίας επιπλέον 4.000 ατόμων το καθένα, για τη δημιουργία κέντρων μετεγκατάστασης (Relocation Camp). Παράλληλα, αναλαμβάνει,

την έγκαιρη παράδοσή τους καθώς και τη λειτουργία τους. Γενικά το Υ.Ε.Α έχει κάνει πολύ καλή δουλειά και έχει βοηθήσει πάρα πολύ τους πρόσφυγες στο να προσαρμοστούν στη χώρα όπου καταφεύγουν και προσωπικά είμαι πολύ περήφανη για την Ελλάδα που φιλοξενεί και φροντίζει τους ανθρώπους που έρχονται από τον πόλεμο και περιμένουν ότι απλά θα περάσουν από μία χώρα απαραίτητοι αλλά αντίθετα βλέπουν ανθρώπους που τους περιμένουν με μια αγκαλιά ανοιχτή, τροφή και αγάπη με πρόθεση να τους περιθάψουν και να τους φροντίσουν.

B.M.+M.M.+E.Π.= μια ομάδα

...Όμως έχει παρατηρηθεί σε στρατόπεδα τέτοιου είδους σε άλλες χώρες ακόμα και στις καλύτερες απ αυτές όπως η Γαλλία όπου έχουν ανάλογα κέντρα για τους πρόσφυγες, **κατάχρηση εξουσίας** που σημαίνει βάναυση και μειωτική συμπεριφορά από τους εργαζόμενους προς τους πρόσφυγες όπως και άθλιες συνθήκες διαβίωσης όπου το ηλεκτρικό ρεύμα δεν επαρκεί και ζεστό νερό για μπάνιο δεν υπάρχει πάντα ή το φαγητό είναι λιγοστό ή ακατάλληλο και επίσης δεν είναι πάντα εύκολη η άδεια εξόδου από το στρατόπεδο πράγμα που το κάνει να μοιάζει περισσότερο με φυλακή.



Οι πρόσφυγες όμως δεν έχουν κάνει κάποιο αδίκημα για να τιμωρούνται με «φυλάκιση».

Απεναντίας άλλοι έχουν στραφεί εναντίον τους και τους ανάγκασαν να εγκαταλείψουν τη χώρα τους για να γλυτώσουν. Είναι πληγωμένοι άνθρωποι κυρίως ψυχολογικά (επειδή εκτός από τις κακουχίες έχουν χάσει και έναν αριθμό από φίλους τους και συγγενείς τους).



Οφείλουμε αν είμαστε άνθρωποι να προσφέρουμε βοήθεια και περίθαλψη και για κανένα λόγο δεν πρέπει να τους εκμεταλλευόμαστε προσφέροντάς τους εργασία επικίνδυνη ή με πολύ χαμηλή αμοιβή ή με άθλιες συνθήκες.

Πρέπει να γνωρίζουμε κι εμείς τα παιδιά γι αυτά τα πράγματα ούτως ώστε μεγαλώνοντας να προσπαθούμε για καλύτερες και πιο πολιτισμένες συνθήκες για τις κοινωνίες που θα ζήσουμε. Μην ξεχνάμε πως ο άθλιος τρόπος δεν θα ξεχαστεί και οι άνθρωποι αυτοί όταν καλύτερέψουν τη ζωή τους αργότερα θα φροντίσουν να ανταποδώσουν τον τρόπο αυτόν όταν θα τους χρειαστούμε .

Έχει ο καιρός γυρίσματα και δεν ξέρετε μπορεί και μείς να ξαναβρεθούμε πρόσφυγες σε άλλη χώρα και να τραβήξουμε τα ίδια. Είναι πολύ απλό , αρκεί να βάλουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου για να καταλάβουμε πως

θα θέλαμε να μας φερθούν αν είμαστε στη θέση τους και να φερθούμε καλύτερα.

Οι Έλληνες πολλές φορές στο παρελθόν ανάμεσα σε πολέμους, δικτατορίες ή απλά οικονομικά πολύ δύσκολες εποχές έχουμε γίνει πρόσφυγες-μετανάστες σε άλλες χώρες και φτιάξαμε εκεί τα σπιτικά μας και πάρα πολλοί από μας μεγαλοργήσαμε και πετύχαμε στη ζωή και γίναμε καλύτεροι .

“Όμως δεν ξεχάσαμε ποτέ αυτούς που μας φερθήκανε καλύτερα την εποχή που είχαμε ανάγκη. Όπως βέβαια και όσους μας φέρθηκαν άσχημα και μας εκμεταλλεύτηκαν.



Κυρίως τα παιδιά είναι αυτά που δεν ξεχνούν ποτέ και δεν συγχωρούν εύκολα. Ας προσέχουμε λοιπόν πως φερόμαστε για να μη πληγώνουμε άδικα αθώους ανθρώπους...



ΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΚΑΙ Η ΣΥΡΙΑ



Όπως ξέρουμε όλοι από φίλους και γνωστούς, σήμερα υπάρχει το θέμα των προσφύγων. Η Ελλάδα έχει συνεισφέρει πολύ σε αυτό το θέμα διότι στη Λέσβο όπως ξέρουμε υπάρχουν Έλληνες και ανθρωπιστικές οργανώσεις οι οποίοι πηγαίνουν εκεί όπου καταφθάνουν οι σάπιες βάρκες με πρόσφυγες οι οποίοι περιπλανούνται για μέρες στη θάλασσα με την αγωνία για το αύριο και την απορία αν θα ξανά αντικρίσουν πολιτισμό ή έδαφος στη ζωή τους πάλι. Και προσωπικά είμαι πολύ περήφανη για τους Έλληνες και τις πράξεις τους αυτές και δεν νομίζω να είμαι η μόνη.



Έλληνες πηγαίνουν εκεί και βοηθούν αυτούς τους δύσμοιρους ανθρώπους δίνοντάς τους φαγητό, στέγη και φροντίδα. Κάτι που έχει λείψει από τη ζωή τους εξαιτίας του πολέμου που έχει ξεσπάσει στην Συρία.

Άκουσα μάλιστα ότι θα τους δοθεί και το νόμπελ ειρήνης και μακάρι να το πάρουν. Γιατί κάτι τέτοιοι άνθρωποι αξίζουν να βραβεύονται.

ΤΟΥΣ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟ ΝΟΜΠΕΛ ΕΙΡΗΝΗΣ!!!!

Όμως μπορούμε κι εμείς να βοηθήσουμε κι ας μην είμαστε στα νησιά αυτά. Δεν σημαίνει πως δεν μας χρειάζονται. Γι' αυτό, όσοι μένουμε στη Καλλιθέα και γενικά στα Νότια προάστια που πάρα πολλοί από μας έχουμε καταγωγή από χώρες ή περιοχές όπου άνθρωποι και συγγενείς μας έχουν ξεσπιτωθεί, ξέρουμε. Κι επειδή ακριβώς γνωρίζουμε τα βάσανα που περνούν αυτοί οι άνθρωποι, οφείλουμε να τους σεβαστούμε και να τους συμπαρασταθούμε βοηθώντας τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να το κάνουμε αυτό.



Καταρχάς, ας αρχίσουμε καλωσορίζοντάς τους με ένα χαμόγελο και μία ανοιχτή αγκαλιά έτοιμη να τους φιλοξενήσει και να τους περιθάψει μετά από ταξίδι θαλασσοπνιγμού.



Έπειτα, μπορούμε να δώσουμε χρήματα ή να στείλουμε ρούχα τα οποία μπορεί να μην μας χρησιμεύουν πια. Επίσης τα παιδιά στα σχολεία μπορούν να συγκεντρώνουν τρόφιμα και άλλες πρώτες ύλες όπως φάρμακα, και είδη πρώτης ανάγκης όπως νερό

γιατί αυτοί οι άνθρωποι τα χρειάζονται άμεσα. Κάτι επίσης πολύ σημαντικό που παραμελούν οι περισσότεροι είναι να μάθουμε στον διπλανό μας ότι **οι θρησκείες** είναι για να ενώνουν τους ανθρώπους και όχι για να τους χωρίζουν. **Εξάλλου η αγάπη και η αλληλεγγύη δεν έχουν χρώμα ούτε φύλο.** Ας βοηθήσουμε λοιπόν αυτούς τους ανθρώπους και ας αρχίσουμε επιτέλους να αξιοποιούμε τις ζωές μας με κάτι περισσότερο. Με κάτι αληθινό. Με κάτι σημαντικό, πέρα από τον εαυτό μας. Που είναι η αγάπη και η συμπάραση.

B. M.

Τις φωτογραφίες από τη Μυτιλήνη μας προσέφερε ακτιβίστρια από δική της επιτόπου επίσκεψη.

Οι λόγοι που οι περισσότεροι πρόσφυγες δεν θέλουν να μείνουν στη χώρα μας είναι τρεις. Πρώτον γνωρίζουν πως λόγω της πτώχευσης της χώρας μας θα τους είναι πολύ δύσκολο να βρουν δουλειά. Δεύτερον επειδή στη Γερμανία και σε άλλες χώρες της Ευρώπης έχουν δημιουργηθεί στο μεταξύ κατά τη διάρκεια του πολέμου καλά οργανωμένες κοινότητες όπου ήδη οι συγγενείς και φίλοι τους έχουν προσαρμοστεί και τους περιμένουν για να τους βοηθήσουν. Τρίτον πιστεύουν πως αν μείνουν σε κάποιο στρατόπεδο κοντά σε χώρα γειτονική με τη χώρα τους θα είναι πιο εύκολο να υποχρεωθούν να επιστρέψουν στη πατρίδα τους πράγμα που τους είναι πολύ δυσάρεστο καθώς η εμπόλεμη κατάσταση στη χώρα τους συνεχίζεται.

Ως εκ τούτου πολύ λίγοι είναι εκείνοι που ζητούν στη χώρα μας άσυλο. Είναι πολύ δύσκολο όμως η Ελλάδα να μπορέσει να στηρίξει την πολύχρονη διαμονή τους λόγω του κλεισίματος των συνόρων των γειτονικών μας χωρών επειδή δεν έχει τις υποδομές δηλ. την πείρα και το χρήμα για την σωστή οργάνωση των καταυλισμών ώστε να μην

παρατηρούνται φαινόμενα όπως της **Ειδομένης** όπου οι πρόσφυγες βρίσκονται βάνουσα εκτεθειμένοι στις καιρικές συνθήκες.

ΓΙΑΤΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΟΛΕΜΟΙ;

Οι λόγοι που γίνονται πόλεμοι σε όλο τον κόσμο ποικίλλουν. Κοινωνικοί, πολιτικοί, θρησκευτικοί, οικονομικοί αποτελούν το περιεχόμενο του πολέμου σ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας. Οι αφορμές για τη διεξαγωγή ενός πολέμου είναι πολλοί, όμως το αποτέλεσμα είναι κοινό: Η εκμετάλλευση και η εξαθλίωση της ανθρώπινης ζωής.

Όταν πραγματοποιείται ένας πόλεμος, ο άνθρωπος παραγκωνίζεται και τα συμφέροντα κυριαρχούν και καθορίζουν το μέλλον. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι να συμμετέχουν σε ένα πόλεμο χωρίς τη θέλησή τους και να φτάνουν στο σημείο να θυσιάζουν τη ζωή τους, κάποιες φορές, χωρίς να ξέρουν τον λόγο.

Μια ομάδα ανθρώπων- που άλλοι τους χαρακτηρίζουν ως δειλούς ή τολμηρούς- αποφασίζουν να εγκαταλείψουν την πατρίδα τους προκειμένου να σώσουν τη ζωή τους και την οικογένειά τους. Ξεκινούν προς άγνωστη κατεύθυνση με βάρκα την ελπίδα για άλλες χώρες ζητώντας προστασία και άσυλο. Οι συνέπειες όμως δεν είναι πάντα ευνοϊκές. Η εκάστοτε χώρα αντιμετωπίζει τους πρόσφυγες και τους οικονομικούς μετανάστες σαν τον τελευταίο τροχό της αμάξης. Τόσο η κοινωνία όσο και η κυβέρνηση τους φέρεται εχθρικά στο σύνολό της και τους κατηγορεί για όλα τα εγχώρια προβλήματα. Δεν σκέφτεται την επιτακτική ανάγκη που τους οδήγησε να εγκαταλείψουν την πατρίδα τους.

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι κατανοούν το πρόβλημα των μεταναστών και σπεύδουν να προσφέρουν τη βοήθεια και την αλληλεγγύη τους. Εξάλλου, ας σκεφτούμε ότι όλοι είμαστε άνθρωποι και πλασμένοι από τον ίδιο δημιουργό. Κάποια στιγμή όλοι μπορούμε να γίνουμε πρόσφυγες και να βρεθούμε στη θέση του θύματος.

M. K.

Ο ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΣ...

Η αγαπημένη
μου ταινία

Ο Πόλεμος των Άστρων: Η Δύναμη Ξυπνάει



Η ταινία *Ο Πόλεμος των Άστρων: Η Δύναμη Ξυπνά* (αγγλικά: *Star Wars: The Force Awakens*) είναι η έβδομη ταινία της σειράς *Star Wars* και είναι σκηνοθετημένη από τον **J. J. Abrams**.

Τοποθετείται χρονικά περίπου 30 χρόνια μετά τα γεγονότα της [Επιστροφής των Τζεντάι](#) (1983),^[1] όπου η Επанаστατική Συμμαχία και η Γαλαξιακή Αυτοκρατορία έγινε η *Αντίσταση* και η *Πρώτη Τάξη* αντίστοιχα, και ακολουθεί τις περιπέτειες του Φιν, της Ρέι, και του Πο Ντάμερον, μαζί με τους πρωταγωνιστές που επιστρέφουν

από τις παλαιότερες ταινίες του Πόλεμου των Άστρων.

Έχοντας αποσπώσει τις καλύτερες κριτικές και από το ευρύ κοινό αλλά και από κριτικούς ταινιών, η ταινία έφερε έσοδα άνω των προσδοκώμενων.

Αναλυτικά άνοιξε με ρεκόρ εισπράξεων τ, με 248 εκατ. δολάρια (227,2 εκατ. ευρώ) στη Βόρεια Αμερική και 529 εκατ. δολάρια (484,7 εκατ. ευρώ) παγκόσμια.

Ενώ μετά από ενάμιση μήνα προβολών τα συνολικά έσοδα έφτασαν τα 2 δισεκατομμύρια δολάρια, ενώ έχει χαρακτηριστεί και ως η τρίτη πιο εμπορική ταινία όλων των εποχών.

Τέλος τα δύο sequel της ταινίας επεισόδια VIII και IX έχουν προγραμματιστεί για το 2017 και 2019 αντίστοιχα ενώ μέχρι το 2020 θα βγουν εκτός από τα δύο επεισόδια άλλες τρεις ταινίες.

Μια ταινία που είναι απολαυστική για την ηλικία μας!



ΕΡΜΕΪΔΗΣ ΔΗΜ Γ1



ΚΟΜΙΚ!!!!

漫画

MANGA

Manga στα ιαπωνικά σημαίνει “γελοιογραφία” και ουσιαστικά είναι τα ιαπωνικά comics. Τα manga διαβάζονται από τα δεξιά προς τα αριστερά. Κάποια



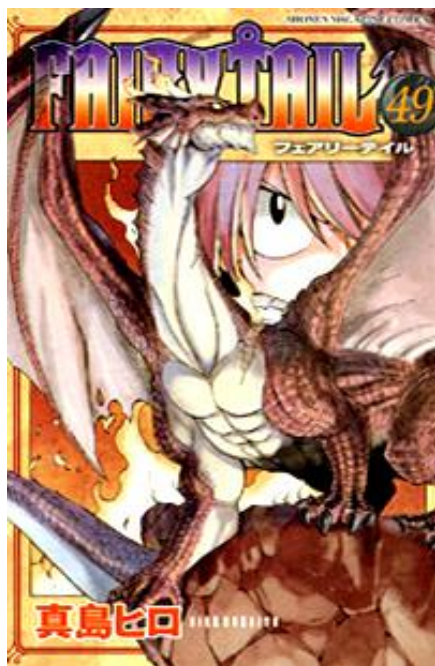
μάνγκα που παράγονται στην Ιαπωνία διασκευάζονται σε anime, όταν το εμπορικό ενδιαφέρον έχει ήδη

διασφαλιστεί. Συχνά, κάποια στοιχεία τροποποιούνται έτσι ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι ελκυστικό σε μεγαλύτερο κοινό ή για να ικανοποιεί διάφορους κανονισμούς.

Στην Ιαπωνία υπάρχουν τα manga kissaten, ένα είδος καφετέριας, στις οποίες συγκεντρώνονται άτομα για να πουν καφέ και να διαβάσουν manga.

Ανεπίσημα κόμικς φτιαγμένα από οπαδούς ονομάζονται *dōjinshi* (ντοουτζινσί) (同人誌). Μερικά συνεχίζουν την ιστορία από εκεί που την άφησε ο δημιουργός, ενώ άλλα ξεκινούν μια εντελώς καινούρια ιστορία χρησιμοποιώντας τους πρωτότυπους χαρακτήρες (αντίστοιχο του αγγλικού fan fiction). Επιπρόσθετα, άλλα ντοουτζινσί εκδίδονται από ερασιτέχνες, εκτός της κυρίαρχης (mainstream) αγοράς. Η Comiket, το μεγαλύτερο

συνέδριο κόμικς που διοργανώνεται δύο φορές το



χρόνο στο Τόκιο, συγκεντρώνει πάνω από 400 χιλιάδες ανθρώπους στις τρεις ημέρες που διαρκεί και είναι αφιερωμένο στα *dōjinshi*

Όμως όπως τα βιβλία και τα δυτικά comics, έτσι και τα manga χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες οι οποίες είναι:

- *Josei* (τζοσέι) ή *redikomi* (ρεντικόμι) --> γυναίκες
- *Kodomo* (κοντόμο) (子供) --> παιδιά
- *Seinen* (σέινεν) (青年)--> άντρες

- *Shōjo* (σ'όουτζο) (少女)--> κορίτσια (μέχρι και εφηβικής ηλικίας)
- *Shōnen* (σ'όουνεν) (少年) --> αγόρια (μέχρι και εφηβικής ηλικίας)

Αλλά και σε υποκατηγορίες (εναλλακτικά είδη):

- Μαγικά Κορίτσια (魔法少女)(*mahō shōjo*) (μαχόου σ'όουτζο)
- Mecha (Γιγαντιαία Ρομπότ) (μέκα)
- Moe (萌え)(Μόε, συνήθως περιγράφει οτιδήποτε ο αναγνώστης θεωρεί ελκυστικό)
- *Dōjinshi* (同人誌) (Ντόουτζινσι)(φτιαγμένο από οπαδούς)

Σε γενικές γραμμές, η τεχνοτροπία των μάνγκα είναι πολύ εύκολα αναγνωρίσιμη. Συνήθως, δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στις γραμμές παρά στη μορφή. Ενώ το σχέδιο μπορεί να φαίνεται πολύ ρεαλιστικό ή πολύ "παιδικό", συχνά παρατηρείται

ότι οι χαρακτήρες μοιάζουν "δυτικοποιημένοι" ή ότι έχουν μεγάλα μάτια. Το τελευταίο έχει γίνει μόνιμο χαρακτηριστικό των μάνγκα και των Anime από τη Δεκαετία του 1960 όταν ο Osamu Tezuka (δημιουργός του *Astro Boy*, θεωρείται ο πατέρας της σύγχρονης τέχνης των μάνγκα) άρχισε να τα σχεδιάζει με αυτόν τον τρόπο, μιμούμενος την τεχνοτροπία των αμερικανικών κινουμένων σχεδίων της Disney.
Αρκετοί δημιουργοί μάνγκα



πιστεύουν πως οι χαρακτήρες και οι ιστορίες τους δε χρειάζεται να είναι απόλυτα ορισμένοι με σαφήνεια. Έτσι, σε μια ιστορία μπορεί οι χαρακτήρες να αλληλεπιδρούν με διάφορους τρόπους, ενώ στην επόμενη της ίδιας σειράς, να μη γνωρίζονται καν. Στα ιαπωνικά, τα ουσιαστικά δεν έχουν διαφορετικές μορφές ανάλογα με τον αριθμό. Έτσι, το manga είναι και ο ενικός και ο πληθυντικός. Γράφεται 漫画 και κυριολεκτικά σημαίνει "αστεία εικόνα". *Mangaka* (μάνγκα-κα) (漫画家) είναι στην ιαπωνική η λέξη που περιγράφει τον δημιουργό manga. ^_^ Μερικοί δημιουργοί μάνγκα φτιάχνουν επιπρόσθετο, μη-σχετικό με την υπόλοιπη σειρά, υλικό που λέγεται *omake* (σημαίνει επιπλέον). Μπορεί, επίσης, να δημοσιεύσουν ημιτελή σκίτσα που λέγονται *oekaki*. Έκτος από τα manga με την μορφή βιβλίου υπάρχουν και *online manga*.

Μερικά από τα site που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για να διαβάσει manga χωρίς να πάει να αγοράσει είναι:

- www.mangafox.com
- www.mangatown.com
- www.mangapanda.com

Έτσι, λοιπόν κάποιος αναγνώστης ή μελλοντικός αναγνώστης, μπορεί να επιλέξει το είδος του manga ή του anime που θέλει να δει ή να διαβάσει. Κανένα είδος δεν περιορίζει κανένα. Φυσικά και ένα κορίτσι μπορεί να διαβάσει ή να δει ένα Shōnen manga ή anime και το αντίθετο.

Κάποια γνωστά manga και anime:

- Naruto (Ναρούτο)
(Δράση/Φαντασία/Δράμα)
- One Piece
(ワンピース)(Δράση/Φαντασία/Δράμα)
- Bleach (Δράση/Κωμωδία)

- Dragon Ball
(ドラゴンボール)
(Φαντασία/Δράση)
- Fullmetal Alchemist
(鋼の錬金術師)
(Φαντασία/Δράση)
- Fairy Tail
(Κωμωδία/Φαντασία/Δράση/
Δράμα)
- Death Note
(Μυστήριο/Ψυχολογικό
Θρίλερ/Υπερφυσικό Θρίλερ)
- InuYasha (Ινούγιασ'α)
(犬夜叉)
(Δράση/Φαντασία/Ειδύλλιο)

Καλή ανάγνωση

Αλεξάνδρα Κατσινέλου Γ'1

^_^

Βίκη Μικρουδάκη Β'2

^ω^

ΕΠΙΛΟΓΗ!

Ο ΜΙΚΡΟΣ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ

Η ταινία



Προτείνω μια φανταστική , υπέροχη, εξαιρετική, μοναδική αλλά και 3D ταινία που ονομάζεται ο μικρός πρίγκιπας!!!! Η ταινία αυτή είναι από την Γαλλία και υπάρχει μετάφραση στα ελληνικά ! Ο Μικρός Πρίγκιπας" είναι βιβλίο του Γάλλου συγγραφέα Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερύ. Πρώτη έκδοση έγινε το 1943. Το είδος του βιβλίου αλλά και της ταινίας είναι φαντασίας!!!

Το θέμα της ταινίας είναι το εξής: ο αφηγητής πέφτει με το αεροπλάνο του -που έχει πάθει βλάβη- στην έρημο. Εκεί συναντά ένα ασυνήθιστο παιδί (το Μικρό Πρίγκιπα), γνωρίζονται και γίνονται φίλοι. Ο αφηγητής μαθαίνει πολλά από τον καινούργιο του φίλο.

Επίσης το παιδί αγαπάει πάρα πολύ και προσέχει μια αλεπού. Αυτοί έχουν πολύ φιλικές σχέσεις μεταξύ τους και περνάνε αξέχαστες στιγμές μαζί.

Εκτός από όλα αυτά όποιος δεν έχει όρεξη να δει την ταινία υπάρχει και σε βιβλίο ο μικρός πρίγκιπας για όποιο παιδί ή μεγάλος θέλει να διαβάσει !

ΑΛΛΑ αυτά που βλέπουμε στην ταινία ουσιαστικά τα εξιστορεί αυτός ο άνθρωπος (ο οποίος είναι αεροπόρος) σε ένα κοριτσάκι.

Το βιβλίο!!!



ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ
η Μαρίνα Μιχαηλίδου.



Από το Festival Graffiti!!



ΘΕΜΑΤΑ ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

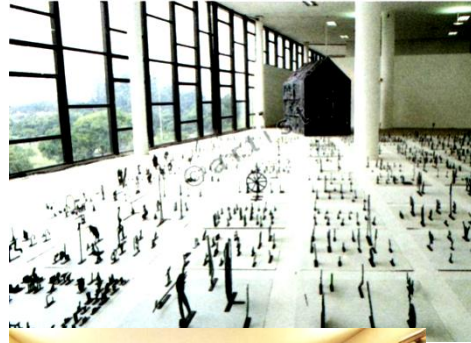
1^ο θέμα: ποιός ήταν ο γλύπτης
ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΑΠΠΑΣ

ΕΡΓΑ ΤΟΥ:



Ο ΓΛΥΠΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΑΠΠΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ, ΗΤΑΝ ΜΕΓΑΛΗ ΜΟΡΦΗ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ. Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΣΥΛΕΚΤΗ

ΔΑΚΗ ΙΩΑΝΝΟΥ ΕΧΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ.



Η ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΟΥ

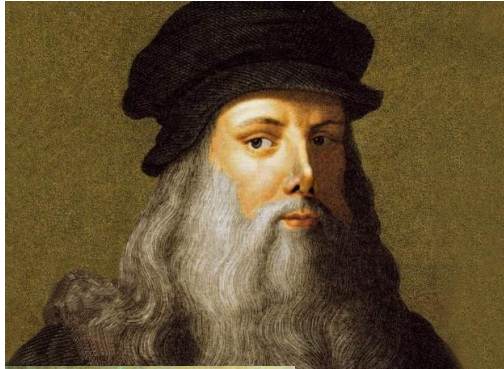
Ο Γιώργος Λάππας γεννήθηκε στο Κάιρο της Αιγύπτου το 1950 και σπούδασε κλινική ψυχολογία στο Reed College Portland Oregon (1969-1973). Εργάστηκε ως εθελοντής σε ψυχιατρεία των ΗΠΑ στη Καλιφόρνια και το Όρεγκον. Από πολύ νωρίς όμως τον ενδιέφερε η γλυπτική και με υποτροφία που πήρε, άρχισε να ερευνά τη γλυπτική των ινδικών ναών. Αρχικώς ο Λάππας παρακολούθησε μαθήματα αρχιτεκτονικής στο Λονδίνο. Αργότερα γράφτηκε στην Σχολή Καλών Τεχνών της Αθήνας, όπου σπούδασε γλυπτική με καθηγητές τους Γ. Παππά και Γ. Νικολαΐδη. Μετά από τις σπουδές του στην Αθήνα πήγε στην Σχολή Καλών Τεχνών του Παρισιού.

Από το 1992 δίδασκε στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών στην Αθήνα και έχει πραγματοποιήσει πολλές ατομικές και ομαδικές εκθέσεις τόσο στην Ελλάδα όσο και το εξωτερικό. Έργα του φιλοξενούνται σε ιδιωτικές και δημόσιες συλλογές. Πέθανε στο νοσοκομείο "Ευαγγελισμός" όπου νοσηλευόταν ο διεθνούς φήμης γλύπτης Γιώργος Λάππας. Ήταν 66 χρονών. Ο θάνατος του Γιώργου Λάππα οφείλεται σε ανακοπή καρδιάς.

2^ο θέμα:>

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΜΠΕΡΔΕΥΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΙΚΑΣΟ
ΜΕ ΤΟΝ ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ...

Λεονάρντο Ντα Βίντσι 1452 - 1519



ΟΧΙ Η ΤΖΟΚΟΝΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΤΟΥ...ΠΑΥΛΙΔΗ, ΠΑΡ ΟΛ ΑΥΤΑ
ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ!

Ποιος είναι λοιπόν αυτός που τη
δημιούργησε;

Ο Λεονάρδο ντα Βίντσι,

**Ζωγράφος, γλύπτης, εφευρέτης,
αρχιτέκτονας, μηχανικός και
επιστήμονας,** αποτελεί

την προσωποποίηση του

Αναγεννησιακού ανθρώπου. Νόθος
γιος του δικηγόρου Πιέρο ντα Βίντσι
και της χωρικής Κατερίνας, γεννήθηκε
στις [15 Απριλίου](#) του 1452 στην πόλη
Αντσιάνο, κοντά στο Βίντσι της Ιταλίας.
Ο Λεονάρντο μεγάλωσε με τον πατέρα
του στην πόλη της Φλωρεντίας, όπου
από πολύ μικρή ηλικία έδειξε δείγματα
της ευφυΐας και του καλλιτεχνικού του
ταλέντου. Σε ηλικία δεκατεσσάρων
ετών στάλθηκε ως μαθητευόμενος στο

εργαστήριο του φλωρεντίνου
ζωγράφου και αρχιτέκτονα Αντρέα
ντελ Βερόκιο, στο πλάι του οποίου
παρέμεινε έως το 1480. Αυτή την
περίοδο έγιναν και οι πρώτες
δημιουργίες του, στις οποίες
αναδεικνύεται το ταλέντο του στο
σχέδιο, αλλά και η πειθαρχημένη
προσοχή του στη λεπτομέρεια.
Χαρακτηριστικό είναι το πρώτο σχέδιό
του, που απεικονίζει ένα τοπίο απ' την
κοιλιάδα του ποταμού Άρνου και
ολοκληρώθηκε στις [5 Αυγούστου](#) του
1473.

Ως ο πρώτος ανεξάρτητος πίνακας του
Λεονάρντο θεωρείται από πολλούς η
«Παναγία με το Γαρύφαλλο», που
σήμερα βρίσκεται στην Παλαιά
Πινακοθήκη του Μονάχου, αν και
μάλλον τον ζωγράφισε όσο βρισκόταν
ακόμα στο εργαστήριο του Βερόκιο. Σε
αυτό το έργο διακρίνονται και
επιδράσεις από τους Φλαμανδούς
ζωγράφους του παρελθόντος.
Ανάλογοι πίνακες ήταν ιδιαίτερα
διαδεδομένοι τον 15ο αιώνα στη
Φλωρεντία και προορίζονταν για
ιδιωτικό προσκύνημα.

Κατά διαστήματα, ο Λεονάρντο
συνέτασσε μικρούς καταλόγους των
έργων του, από τους οποίους
γνωρίζουμε πως στα πρώτα χρόνια
της παραμονής του στη Φλωρεντία
ζωγράφισε αρκετούς πίνακες με την
Παναγία. Παράλληλα, όμως,
πειραματίστηκε και με φανταστικά
θέματα που του επέτρεπαν σε πολύ
μεγαλύτερο βαθμό να εκφραστεί
ελεύθερα. Ωστόσο, η θεματολογία
αυτού του είδους δεν ήταν τόσο
αποδεκτή εκείνη την εποχή.

Οι πρώτοι πίνακες του Λεονάρντο
δείχνουν πως δεχόταν αρχικά μικρές
παραγγελίες. **Την ίδια περίοδο που ο
ντα Βίντσι ξεκινούσε την πορεία
του, ζωγράφοι όπως ο Μποτιτσέλι
ή ο Ντομένικο Γκιρλαντάγιο
(δάσκαλος του Μιχαήλ Άγγελου)
βρίσκονταν στο αποκορύφωμα της
καριέρας τους.** Φαίνεται πως
σημαντικό ρόλο στο να δεχτεί ο

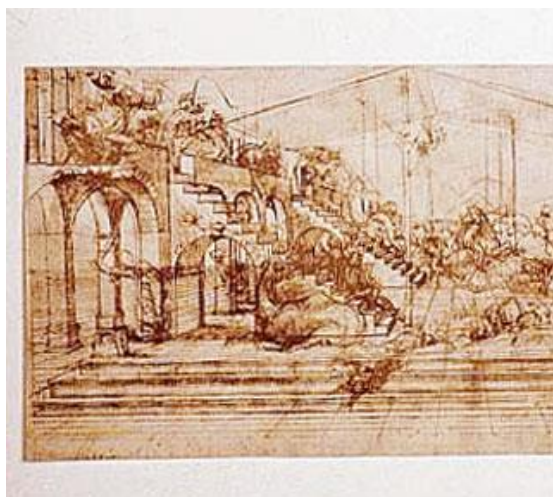
Λεονάρντο τις πρώτες μεγάλες παραγγελίες έργων διαδραμάτισε ο πατέρας του και ειδικά η συνεργασία του ως συμβολιογράφος με τη Σινιορία, δηλαδή την «κυβέρνηση» της πόλης. Ήδη από τη δεκαετία του 1470, ο ντα Βίντσι φαίνεται πως είχε καθιερωθεί ως σημαντικός ζωγράφος. Η περίοδος μέχρι το 1482 αποτελεί κατά κάποιον τρόπο την πρώτη εποχή της δημιουργίας του.

Ανάμεσα στα σημαντικά έργα που του αναθέτουν είναι ένας πίνακας με θέμα την προσκύνηση των μάγων για την Αγία Τράπεζα της εκκλησίας του Σαν Ντονάτο. Αυτή η παραγγελία ίσως να αποτέλεσε το λόγο για τον οποίο εγκατέλειψε ένα προηγούμενο έργο του, τον Άγιο Ιερώνυμο. Ωστόσο, και η Προσκύνηση των Μάγων τελικά θα μείνει ημιτελής, πιθανόν λόγω της μετακόμισης του ντα Βίντσι στο Μιλάνο.

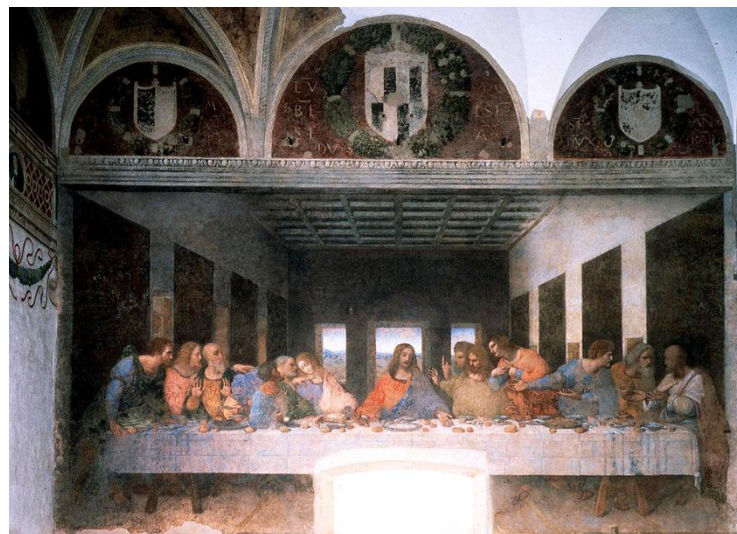
Λάμπρου Λητώ

Μιχαηλίδου Μαρίνα

A2



Προοπτικό σχέδιο του Λεονάρδο Ντα Βίντσι



Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΕΙΠΝΟΣ ΤΟΥ ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ



SANTA MARIA DELLE GRASIE

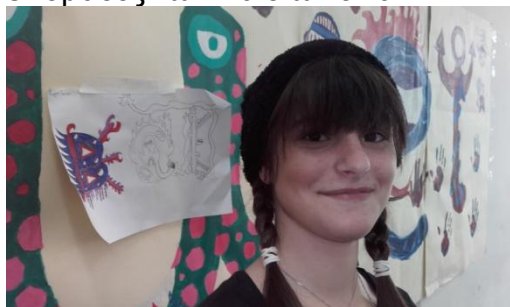


Οι μύθοι της θάλασσας!!



Αναζητώντας τους μύθους της θάλασσας, είναι ο τίτλος του έργου ζωγραφικής που φιλοτέχνησαν φέτος τα παιδιά της Γ' τάξης διάστασης 1.00m X 1.50m, με ακρυλικά χρώματα δύο ομάδες παιδιών της Γ' τάξης του 14^{ου} Γυμνασίου Καλλιθέας στο μάθημα των Εικαστικών με επιμέλεια της κας Μ.Πετρούλια καθηγήτριας του μαθήματος και χαρίστηκε στο Ίδρυμα Αντώνιου και Ιωάννη Αγγελικούση σαν μια μικρή ανταπόδοση για ότι μας έχει προσφέρει στο Σχολείο. Το έργο ενθουσίασε όλους!!!

Οι ομάδες των παιδιών είναι:



Γ1 Κατσινέλου Αλεξάνδρα
αρχηγός του τελάρου

Μικέλης Διονύσης



Δασκαλάκη Ευγενία

Παπαχρήστου Νάσια



Θάνου Ελένη

Δημητρίου Τατιάνα



Γ2 Ρωμιού Νικόλ

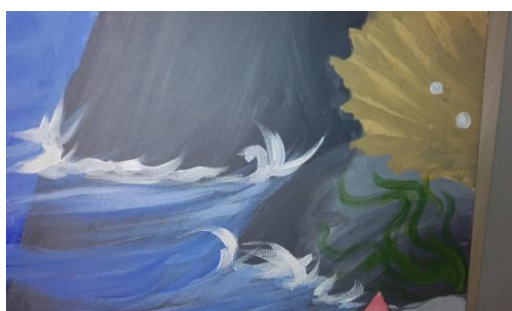


>>>>

Χρονοπούλου Καρίνα >



Σανιδά Νάνσυ



Κόνσουλα Μαρία
-λεπτομέρειες από το έργο-



Σακοράφα Χριστίνα



Ψάρρη Νίκη

Τροσάνη Αντονέλλα

Μπράβο παιδιά!!!!!!

<Οι εικόνες όλες είναι λεπτομέρειες από το έργο

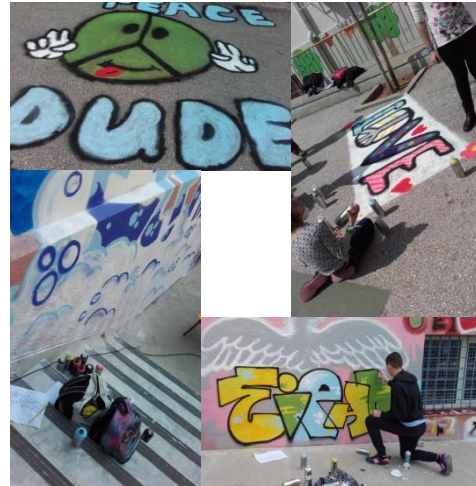
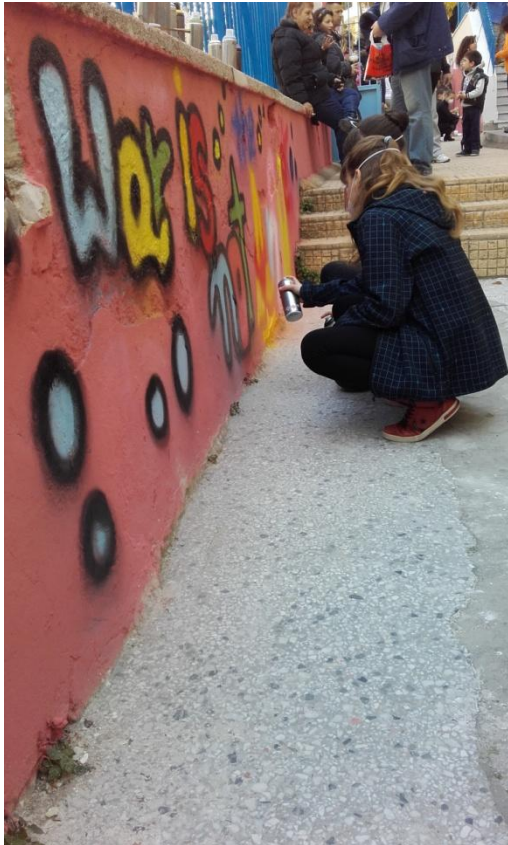
Οι δυο ομάδες δούλεψαν αποσπασματικά όλο το πρώτο και σχεδόν όλο το δεύτερο τρίμηνο μέσα στο μάθημα των εικαστικών στο εργαστήριο και όλα τα παιδιά από όλες τις τάξεις είχαν την ευκαιρία να παρακολουθούν την εξέλιξή του και να εμπνέονται από αυτό.



Χωρίς τις 2 πρωταγωνίστριες τη Νικόλ και την Αλεξάνδρα δεν θα είχε γίνει τίποτα!

Η φωτογραφία είναι από τη συμμετοχή τους στο Graffiti Festival.
Επόμενη σελ.>

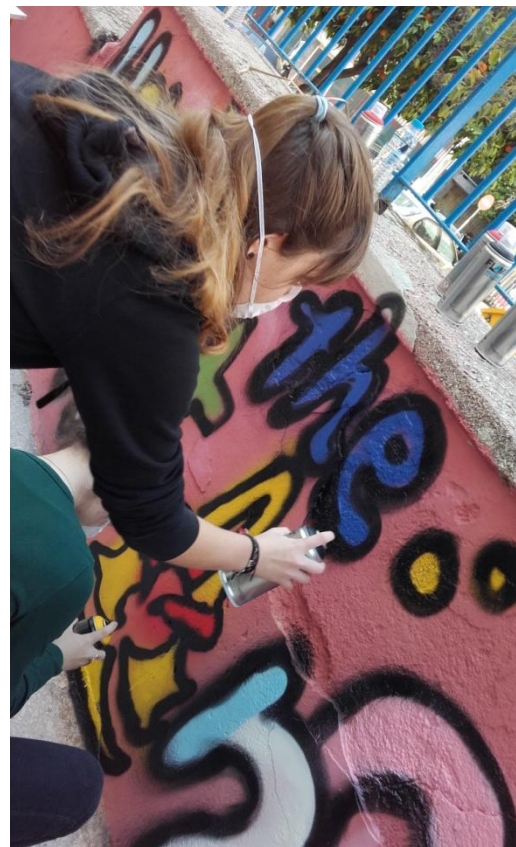
GRAFFITY TIME!!



Η συνάντηση της Κυριακής των
σχολείων στο ΓΚΡΑΦΙΤΥ ΦΕΣΤΙΒΑΛ
στο προαύλιο χώρο του 6^{ου} και 11^{ου}
Δημοτικού Σχολείου
με θέμα την ΕΙΡΗΝΗ έγινε με μεγάλη
επιτυχία και είχε πολύ συμμετοχή.
Η Αλεξάνδρα Κατσινέλου και η Νικόλ
Ρωμού πάντα πρωταγωνίστριες!



Ο Διευθυντής, τα κορίτσια μας και η κ.
Πετρούλια.





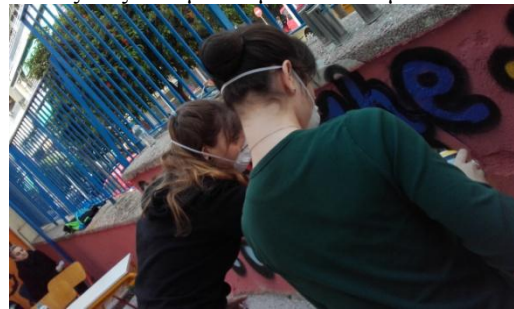
Οι παράγοντες....



Το γκράφιτι τελείωσε με ένα φιλάκι!...
αλλιώς πως θα είμαστε μέσα στο θέμα!



Οι μπόμπιρες έκλεψαν τη παράσταση!!





το πρόσωπο τους, ενώ κάποιοι, προτίμησαν να μην ντυθούν για τις απόκριες αλλά να βάλουν τα καλά τους. Είναι εκεί και ο DJ βάζοντας τα πιο πετυχημένα κομμάτια πολλών ειδών όπως rap, pop και φυσικά ελληνικά τραγούδια!

Μάλλον θα είναι η τελευταία χοροεσπερίδα που οργάνωσε το σχολείο μας, μαζί με την αποχαιρετιστήρια γιορτή της 3^{ης} τάξης η οποία θα πραγματοποιηθεί στο τέλος της χρονιάς στο σχολείο.



Ψάρρη Βαρβάρα Α΄3

Φωτογραφίες που σας υποσχέθηκα από προηγούμενες χοροεσπερίδες.
Μ.Π.

Χοροεσπερίδα



Η χοροεσπερίδα έγινε στις 5/3/2016 και διασκεδάσαμε πάρα πολύ με χορό και μουσική!

Οι περισσότεροι μεταμφιέστηκαν φτιάχνοντας στολή μόνοι τους συνδυάζοντας ρούχα, αγοράζοντας ή φτιάχνοντας κοσμήματα και βάφοντας



Τα κορίτσια του 7ου θυμούνται ακόμα τις φίλες τους από το δημοτικό και έρχονται στη χοροεσπερίδα μας!



ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ...>



Η καλύτερη χειροποίητη στολή ήταν της Στέλλας Τεκάκη του Α3

Οι φωτογραφίες είναι από το τέλος της γιορτής!!



Η Γεωργία Δήμου σε απίστευτα χρώματα βοηθά τον σύλλογο γονέων!!! Μπράβο Γεωργία!!





Η Ελένη Λιόγκα Μίκυ



Γατούλες και ποντικάκια ...



Από το μάθημα των Εικαστικών...



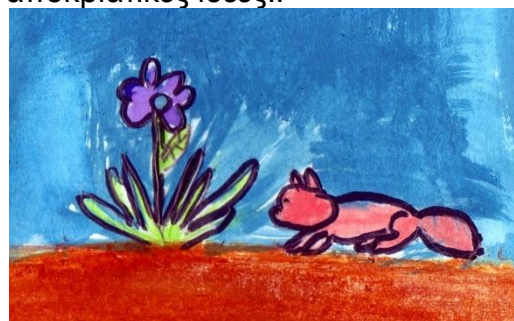
Η Αναστασία school-Γκέισα!



Λίγες από τις αποκριάτικες ιδέες!!



Η Βαρβάρα σε θρίλερ λούκ....





ΕΦΥΓΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ
ΜΑΣ Ο ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ ΜΑΣ
ΜΟΥΣΙΚΟΣ

David Bowie!!

Τζόουνς, *David Robert Jones*,
(8 Ιανουαρίου 1947 – 10
Ιανουαρίου 2016) ήταν δημοφιλής
Βρετανός [μουσικός](#) και παραγωγός
της [ροκ](#). Υπήρξε σημαντικός
εκπρόσωπος της μουσικής του
20ού αιώνα, κυρίως χάρη στο έργο
του κατά τη δεκαετία του 1970.

Η καριέρα του

Έγινε αρχικά γνωστός το 1969,
όταν το τραγούδι του [Space
Oddity](#) έφτασε στο Βρετανικό τοπ
5. Εμφανίστηκε ξανά το 1972 με το
τραγούδι *Starman* και
το [ανδρόγυνο Alter Ego](#) Ζίγκι
Στάρνταστ, με όχημα το οποίο
αποτελέσε έναν από τους
σημαντικότερους μουσικούς του
[Γκλαμ Ροκ](#).

Στη συνέχεια άλλαξε το μουσικό
του στυλ και το 1975 έγινε
διάσημος στην Αμερική με το
άλμπουμ *Young Americans* και το
τραγούδι *Fame*, που έφτασε στο
νούμερο 1. Η καριέρα του συνέχισε

χωρίς σημαντικές επιτυχίες για την
υπόλοιπη διάρκεια της δεκαετίας
του 1970, ωστόσο στις αρχές της
επόμενης σημείωσε ξανά επιτυχία
με το άλμπουμ *Scary Monsters
(And Super Creeps)* από το οποίο
ξεχώρισε το *Ashes to Ashes* και το
αντίστοιχο βίντεο κλιπ.



Το 1983 κυκλοφόρησε το
άλμπουμ *Let's dance*, το οποίο
περιλαμβάνει πολλά επιτυχημένα
τραγούδια σε πιο έντονο ποπ και
φανκ ύφος. Συνέχισε να
πειραματίζεται τις δεκαετίες του
1990 και του 2000. Πέθανε στις 10
Ιανουαρίου 2016, 2 μέρες μετά τα
69α γενέθλιά του και την
κυκλοφορία του τελευταίου του
άλμπουμ *Blackstar*, που
δημιούργησε ως "δώρο
αποχωρισμού" για τους φίλους και
τους θαυμαστές του. Η είδηση του
θανάτου του συγκίνησε πολλούς
καλλιτέχνες που αναφέρθηκαν με
τα καλύτερα λόγια για αυτόν, τόσο
σαν άνθρωπο, όσο και σαν
μουσικό όπως επίσης και χιλιάδες
ανώνυμους λάτρεις της μουσικής
του αλλά και των ταινιών του
καθώς υπήρξε και πολύ καλός
ηθοποιός.

**Ερμείδης Δημήτρης Γ2
Κιοσσέ Κατερίνα και
Κυριαζής Έκτορας**

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΑΠΟΚΡΙΕΣ...

Οι ΑΠΟΚΡΙΕΣ, είναι υπέροχες! Όλοι ντύνονται όπως ακριβώς θέλουν! Μπορείς να ντυθείς ότι επιθυμείς και ότι σου αρέσει χωρίς να νοιάζεσαι τι θα πουν οι άλλοι διότι είναι απλά η στολή σου. Δεν αγχώνεσαι για το τι θα φορέσεις στη συγκεκριμένη χοροεσπερίδα ή αν θα είσαι όμορφη/ος. Κατά βάθος όμως, κάποιες φορές, μπορεί να δείχνουμε το τι αισθανόμαστε μέσω των στολών.



Ξέρω ότι ακούγεται τρελό και ξέρω ότι δεν ισχύει πάντα αλλά αν το καλοσκεφτούμε, μπορεί να υπάρξει αυτή η περίπτωση. Για παράδειγμα, αν δεν βάλεις καν στολή, μπορούν να ισχύουν δύο περιπτώσεις.



Μπορεί απλά να θέλεις να δείχνεις ώριμος και *cool* ή απλά να θέλεις να μη ταιριάζεις με τους άλλους. Μία άλλη περίπτωση που έχω συναντήσει σε παιδί 2ας γυμνασίου, είναι πως όταν ντύνεσαι νεότερα από την ηλικία που είσαι το κάνεις αυτό ή για να κάνεις φιγούρα, ή επειδή θέλεις πάντα να παραμένεις παιδί!



Παιδιά να ξέρετε ότι κάθε τι που κάνουμε στη ζωή μας μπορεί να περιλαμβάνει και τις δύο όψεις του νομίσματος. Μπορεί να θέλουμε να δείξουμε στοιχείο του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς μας, ή απλώς να θέλουμε να τραβήξουμε την προσοχή. Και δεν ισχύει μόνο για τις στολές και τις απόκριες

Βίκυ Μεγάλου A2



Ο ΕΡΩΤΑΣ...

Ο Έρωτας είναι ένα από τα πιο όμορφα συναισθήματα στη ζωή των ανθρώπων. Είναι αυτός που τον επηρεάζει και τον καθορίζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Πόλεμοι και θάνατοι έχουν γίνει στο όνομά του και έχει γεννήσει τα μεγαλύτερα αριστουργήματα της κλασικής λογοτεχνίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα «ο Ρωμαίος και Ιουλιέτα» οι οποίοι θυσίασαν τη ζωή τους για χάρη του παντοτινού έρωτα.

Τα πρώτα ερωτικά σκιρτήματα ξεκινούν από την εφηβική ηλικία γύρω στα 13-14. Τα πρώτα φλερτ, οι πρώτες ερωτικές ματιές και οι πρώτες «επίσημες» σχέσεις οδηγούν τον άνθρωπο στο πέρασμα από την παιδική ηλικία στην πορεία προς την ενηλικίωση.

Όχι απλά επηρεάζει την ψυχική του κατάσταση του ανθρώπου, αλλά εισβάλλει στη ζωή του και την ανατρέπει ριζικά. Η διάθεση μεταβάλλεται συνεχώς ανάλογα με την εξέλιξη του εκάστοτε δεσμού. Γέλια, έλλειψη όρεξης, κλάματα και νεύρα χωρίς λόγο, αδιαφορία για το σχολείο είναι βασικά συμπτώματα ενός ανθρώπου που τον έχουν τρυπήσει τα βέλη του έρωτα. Το συναίσθημα αυτό επομένως, είναι τόσο ισχυρό που μπορεί να μας κάνει να πετάμε στα ουράνια ή να φτάσουμε στο χείλος της καταστροφής. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που κάποιοι έχασαν τη δουλειά τους, την καριέρα τους, την οικογένειά τους ακόμη και την ίδια τους τη ζωή προκειμένου να είναι με το άλλο τους μισό.

Καταλήγοντας, ο έρωτας είναι ένα συναίσθημα τόσο ακραίο και τόσο φοβερό που τα αποτελέσματά του για τη ζωή μας μπορεί να είναι ολέθρια ή φανταστικά ωραία. Πρέπει να προσέχουμε πώς αντιμετωπίζουμε τους άλλους, να βάζουμε στην άκρη τον εγωισμό και την αλαζονεία και να απολαμβάνουμε το ερωτικό συναίσθημα κάθε στιγμή, κάθε ώρα με όλη μας την ψυχική και σωματική δύναμη. Όπως αναφέρει και η **Μαρία Πολυδούρη** στο ποίημά της,

« Μόνο γιατί μ' αγάπησες γεννήθηκα, μονάχα γιατί τόσο ωραία μ' αγάπησες»,

δείχνοντας με αυτό τον τρόπο ότι όλη η ουσία της ζωής περιστρέφεται γύρω από τον έρωτα!

Μαρία Κόνσουλα Γ2

Κινέζικοι κήποι!!!

Επειδή είναι άνοιξη...

Το ύφος του κινεζικού κήπου ποικίλλει μεταξύ των οικονομικών ομάδων και διαφέρει από τη μια δυναστεία στην άλλη. Οι βράχοι, το νερό, οι γέφυρες και τα περίπτερα είναι μεταξύ των πιο κοινών χαρακτηριστικών γνωρισμάτων των κήπων μελετητών για τις πλούσιες κατηγορίες, ενώ τα προαύλια, τα φρεάτια, και οι δεξαμενές ψαριών τερακότα (από ψημένο πηλό) είναι κοινά μεταξύ του γενικού πληθυσμού. Άλλα χαρακτηριστικά γνωρίσματα όπως οι πύλες του φεγγαριού (υπαίθριες πύλες από κόκκινο ξύλο) και τα διαρρέοντα παράθυρα (δικτύωσες οθόνες που διαπερνούν τους περιβάλλοντες τοίχους) τα βρίσκουμε και στις δύο ομάδες.



Η ανάπτυξη του αρχιτεκτονικού σχεδίου τοπίων στην Κίνα οδηγήθηκε ιστορικά από τις φιλοσοφίες και του κομφουκιανισμού και του Ταοϊσμού. Η γεωμετρική συμμετρία και η ενίσχυση των ορίων κάθε κατηγορίας (γη-νερό-ουρανός-στέγη) ήταν τυπικά χαρακτηριστικά του σχεδίου τοπίων στις ασιατικές πόλεις και τα δύο χαρακτηριστικά απεικονίζουν τα κομφουκιανικά ιδανικά. Ενώ η βρετανική αισθητική χρησιμοποιούσε την φύση έξω από το σπίτι για να παρέχει τη

μυστικότητα, τα κινέζικα σπίτια ήταν ενώσεις φτιαγμένες από διάφορα κτίρια όπου όλα επικοινωνούσαν με ένα ή περισσότερα προαύλια ή κοινές περιοχές. Γύρω από τα κινεζικά σπίτια, τα φυσικά διαστήματα ανάμεσά τους, ήταν εκείνα όπου η οικογένεια δεχόταν τις επισκέψεις και υπήρχαν κήποι και κιόσκια (υπόστεγα ανοιχτά με καθίσματα για προφύλαξη από τη βροχή και περισυλλογή). Επίσης, υπάρχουν δύο τρόποι με τα χαρακτηριστικά σχεδίου υπογραφών του κινεζικού κήπου: κατ' αρχάς, η έννοια Yin και Yang και δεύτερον, οι μύθοι της μακροζωίας που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δυναστείας Qin.



Η Ζωγραφική του κήπου είναι της Μαρίας Πολιτίδου Α3

Η φιλοσοφία Yin και Yang απεικονίζει την ιδέα της ισορροπίας και της αρμονίας. Ο κινεζικός κήπος εκφράζει τη σχέση στη φύση και την ιδέα της ισορροπίας μέσω της τέχνης της μίμησης των στοιχείων της φύσης, κατά

συνέπεια η ύπαρξη των βουνών, των βράχων, του νερού, και των στοιχείων του αέρα (ο κήπος ZEN).

Η δομή του κινεζικού κήπου είναι βασισμένη στο μύθο των δημιουργιών του πολιτισμού. Ο κήπος προσφέρει έναν υγιή τρόπο ζωής που καθιστά το άτομο, αθάνατο, απαλλαγμένο από τα προβλήματα του πολιτισμού. Κατά συνέπεια, το κινεζικό τοπίο είναι γνωστό ως **Shan** (βουνό) και **Shui** (νερό).



Ο **συμβολισμός** είναι ένα στοιχείο κλειδί του κινεζικού σχεδίου κήπων. Στους χωματένιους τόνους του κινεζικού κήπου, μια υφή κόκκινη ή χρυσή προστίθεται συχνά για να εκφράσει την αντίθεση του Yin/Yang. Τα χρώματα κόκκινο και χρυσό αντιπροσωπεύουν επίσης την τύχη και τον πλούτο. Τα ρόπαλα, οι δράκοι και άλλα απόκρυφα πλάσματα που χαράζονται στις ξύλινες πόρτες επίσης που συνήθως βρίσκονται στους κινεζικούς κήπους αυτά είναι σημάδια της τύχης και προστασίας.

Οι κύκλοι απεικονίζουν την ενότητα, ειδικά για τα οικογενειακά μέλη και απεικονίζονται στις πύλες φεγγαριών και τις διασκέψεις στρογγυλής τραπέζης που τοποθετούνται μέσα στα τετραγωνικά υπόβαθρα. Η πύλη φεγγαριών και άλλες ιδιότροπες πόρτες με την οπτική δια μέσου

των πλαισίων έχουν σκοπό να αναγκάσουν τον θεατή να σταματήσει και να σκεφτεί σαν μια μετάβαση σε ένα νέο διάστημα.

Τα δρομάκια στους κινεζικούς κήπους είναι συχνά ανώμαλα και μερικές φορές δημιουργούν συνειδητά τρέκλισμα. Αυτές οι πορείες συμβολίζουν τις μεταβάσεις μιας ανθρώπινης ζωής. Υπάρχει πάντα κάτι νέο ή διαφορετικό όταν βλέπεις από μια διαφορετική γωνία, ενώ το μέλλον είναι πάντα άγνωστο και απρόβλεπτο.



Οι κινεζικοί κήποι είναι από τα πιο ειδυλλιακά τοπία στην Κίνα. **Αποτελούσαν ανέκαθεν το παραδοσιακό καταφύγιο του Κινέζου σοφού, ένα μέρος ήσυχης ομορφιάς και ηρεμίας, ένα χώρο που άνετα θα μπορούσε να διαβάσει ποίηση ή να διαλογιστεί.**

kosmos .gr Τεκάκη Στέλλα Α΄3

Το αγαπημένο μου συγκρότημα. **οιNightwish**

Οι **Nightwish** είναι ένα [Φινλανδικό](#) μουσικό συγκρότημα [συμφωνικής μέταλ](#) μουσικής, το οποίο δημιουργήθηκε το 1996 στο [Κίτεε](#) της Φινλανδίας. Το συγκρότημα γεννήθηκε από μια ιδέα του [Τουόμας Χολοπάινεν](#), μετά από ένα βράδυ που πέρασε με φίλους γύρω από μια φωτιά στην εξοχή. Στην αρχική σύνθεση, εκτός από τον Χολοπάινεν, συμμετείχε ο Έμπου Βουόρινεν, τον οποίο ο Χολοπάινεν μόλις είχε γνωρίσει, και η [Τάρια Τούρουνεν](#), συμμαθήτρια του Χολοπάινεν στην διάσημη μουσική [Ακαδημία Σιμπέλιους](#), όπου και είχε ξεχωρίσει για το ταλέντο της. Λίγο πριν την ηχογράφηση του πρώτου τους album, "Angels Fall First", προστέθηκε στο συγκρότημα ο ντράμερ Γιούκα Νεβαλάινεν. Τον Μάιο του 1997, υπέγραψαν με την Spinefarm Records για δύο albums, ωστόσο λίγο αργότερα η εταιρεία ανανέωσε το συμβόλαιό τους για τρία albums. Το 2006, οι Nightwish ξεκίνησαν ακροάσεις προς αναζήτηση νέας τραγουδίστριας. Υπήρξαν διάφορες φήμες σχετικά με τη διάδοχο της Τάρια, ενώ ακούστηκαν τα ονόματα της Σιμόν Σίμονς (Epica), της Liv Kristine (Theatre of Tragedy, Leave's Eyes) και ιδιαίτερα έντονα της Vibeke Stene, που είχε στο μεταξύ εγκαταλείψει τους Tristania, όπως



και της τραγουδίστριας των [Evanescence](#), Amy Lee. Το πρώτο single που βγήκε από το album ήταν το "Eva", το οποίο κυκλοφόρησε σχεδόν ταυτόχρονα με την ανακοίνωση του ονόματος της τραγουδίστριας, αποκλειστικά μέσω διαδικτύου. Στις 30 Νοεμβρίου 2011 κυκλοφόρησε το νέο άλμπουμ των Nightwish με τίτλο Imaginaerum κατά το οποίο το group φαίνεται να αποκτά έναν πιο power χαρακτήρα ενώ αποτελεί το κορυφαίο συνθετικό δημιούργημα ως τώρα του Tuomas. Η μπάντα τον Αύγουστο του 13 ανακοίνωσε ότι θα κυκλοφορήσει ένα live DVD με την εμφάνιση τους στο γερμανικό φεστιβάλ Wacken. Στις 6 Αυγούστου 2014 ανακοινώθηκε πως ο Kai Hahto θα είναι ο νέος Ντράμερ για το όγδοο άλμπουμ *Endless Forms Most Beautiful* αντικαθιστώντας τον Jukka Nevalainen, για τον οποίο το νέο άλμπουμ θα είναι και το πρώτο στο οποίο δεν θα συμμετέχει.
Καλή ακρόαση!

**Λητώ Λάμπρου
Μαρίνα Μιχαηλίδου A2**

ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΜΑΣ ΦΙΛΟΙ ΤΑ ΖΩΑΚΙΑ

Χάτσικο: Μαθήματα αληθινής αγάπης από έναν Σκύλο



Τελευταία ανανέωση 10:09 | 10 Νοε. 2015

Ο αξιαγάπητος **Χάτσικο**, ο σκύλος που έγινε σύμβολο της αφοσίωσης και της αγάπης, κυριολεκτικά για μια ζωή ήρθε στον κόσμο στις 10 Νοεμβρίου του 1923 στην πόλη Οντάτε της Ιαπωνίας και πέθανε σε ηλικία 12 ετών περιμένοντας τον κύριό του, αρνούμενος να δεχτεί ότι είχε χαθεί για πάντα.

Τον Γενάρη του 1924 ο καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Τόκιο, **Χιντεσάμπουρο Ούενο**, υιοθέτησε ένα λευκό κουτάβι Ακίτα. Ήταν ο Χάτσικο, όπως τον ονόμασε ο καθηγητής, που σημαίνει ο «όγδοος ευοίωνος πρίγκηπας».



Ο καθηγητής Χιντεσάμπουρο Ούενο

Ο Χάτσικο και ο καθηγητής Ούενο έγιναν αχώριστοι φίλοι. Ο Χάτσικο τον συνόδευε κάθε μέρα στον σιδηροδρομικό σταθμό της Σιμπούγια, στα περίχωρα του Τόκιο όπου έμενε, για να πάρει το τρένο προς το πανεπιστήμιο. Μετά πήγαινε στο σπίτι και επέστρεφε το απόγευμα στον σταθμό για να περιμένει τον κύριό του που γύριζε από τη δουλειά.



1. A year before his death, in February of 1914 (Chicago of 1900s). Hachiko is on the right.

Αυτό γινόταν κάθε μέρα έως τον Μάιο του 1925. Μία ημέρα ο καθηγητής δεν επέστρεψε το απόγευμα στον σταθμό, όπου τον περίμενε ο πιστός του φίλος.>

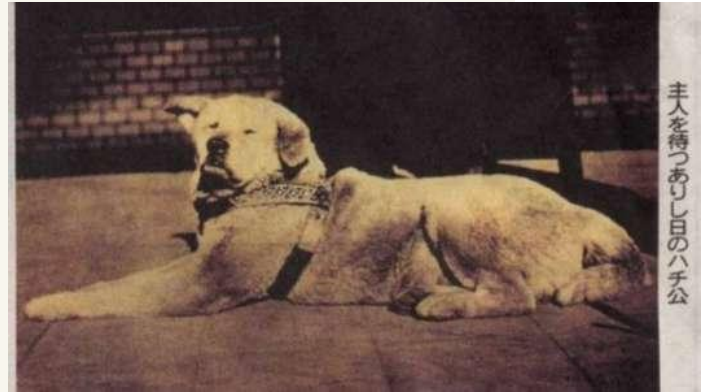


Κατά τη διάρκεια μιας διάλεξης του στο πανεπιστήμιο έπαθε καρδιακή προσβολή και πέθανε.

Ο Χάτσικο δεν δέχτηκε ποτέ την απώλεια του καθηγητή Ουένο. Γύρισε στον σταθμό και τον περίμενε να γυρίσει μέχρι το τέλος της ζωής του. Μετά τον θάνατο του καθηγητή πολλοί συγγενείς του πήραν τον Χάτσικο σπίτι τους, αυτός όμως πάντα κατάφερε να το σκάσει και να ξαναγυρίσει στον σταθμό του τρένου.



Περίμενε στον σταθμό για χρόνια, υπομονετικά, κοιτάζοντας τα τρένα μέχρι να βγει και ο τελευταίος επιβάτης.



Την ιστορία αληθινής αγάπης του Χάτσικο έκανε γνωστή ένας μαθητής του καθηγητή Ουένο, με αποτέλεσμα να αναγνωριστεί ως ζωντανός θρύλος. Μάλιστα ένας διάσημος γλύπτης φιλοτέχνησε ένα μπρούτζινο άγαλμα του Χάτσικο να περιμένει καθιστός το αφεντικό του. Λέγεται, ότι στα αποκαλυπτήριά του ήταν παρόν και ο ίδιος ο σκύλος.





...Λέγεται, ότι στα αποκαλυπτήριά του ήταν παρόν και ο ίδιος ο σκύλος.



Ο Χάτσικο πέθανε στις 8 Μαρτίου του 1935, σε ηλικία 12 ετών, από καρκίνο σε προχωρημένο στάδιο. Περαιτέρω τον βρήκαν νεκρό κοντά στον σταθμό της Σιμπούγια, που για όλη του ζωή περίμενε τον καλύτερό του φίλο. Όταν μαθεύτηκε ο θάνατός του, ο σταθμός και το μπρούτζινο άγαλμά του γέμισαν από κόσμο που άφηνε λουλούδια προς τιμή του.

Κάθε χρόνο στις 8 Απριλίου εκατοντάδες Ιάπωνες τιμούν τη μνήμη του και την αφοσίωσή του, στον σταθμό που πέρασε τη ζωή του και πέθανε.

Στο ακριβές σημείο όπου ο Χάτσικο περίμενε τον κύριό του έχουν τοποθετηθεί τέσσερις μπρούτζινες πατούσες σκύλου και ένα κείμενο στα Ιαπωνικά που αναφέρεται στην αφοσίωσή του. Η είσοδος του σταθμού της Σιμπούγια όπου βρίσκεται το άγαλμά του ονομάζεται **Χάτσικο-γκούτσι**, «η είσοδος του Χάτσικο». Ένα όμοιο μπρούτζινο άγαλμα τοποθετήθηκε και στο Οντάτε, γενέτειρα του Χάτσικο, αλλά και στην είσοδο του μουσείου Ακίτα της περιοχής.

Το σώμα του Χάτσικο σήμερα βρίσκεται βαλσαμωμένο στο Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και Επιστημών του Τόκιο.

Τεκάκη Στέλλα Α΄3

Πηγές : [wikipedia](https://www.wikipedia.org) + [kosmow .gr](https://www.kosmow.gr) + [hatsi .gr](https://www.hatsi.gr) .



ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΥΚΟΥΣ !!!

...Συνέχεια από το προηγούμενο
τεύχος



Κυνηγετικές μέθοδοι



Αγέλη γκρίζων λύκων καθ' οδόν για το κυνήγι

Ο τρόπος που κυνηγούν οι γκρίζοι λύκοι αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της ηθολογίας και της εξελικτικής τους πορείας, γενικότερα. Έχει μελετηθεί εκτεταμένα από επιστήμονες και ερευνητές, ενώ έχει καταγραφεί πολλάκις από τον φωτογραφικό και τον κινηματογραφικό φακό, ως παράδειγμα οργάνωσης ενός μικρού ή μεγάλου συνόλου για την επίτευξη κοινού στόχου.

Παρόλο που είναι έντονα κοινωνικοί, οι γκρίζοι λύκοι μπορούν να κυνηγούν μοναχικά ή κατά ζευγάρια και, μάλιστα, έχουν συνήθως υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας στο κυνήγι από ό, τι οι μεγάλες αγέλες. Έχουν παρατηρηθεί μοναχικά άτομα να καταβάλλουν μεγάλα

θηράματα χωρίς βοήθεια. Φαίνεται περίεργο, αλλά η -οπποσδήποτε ανεπτυγμένη- αίσθηση της όσφρησης στους γκρίζους λύκους είναι, *παρ' όλ' αυτά, ασθενέστερη σε σύγκριση με εκείνην κάποιων κυνηγετικών σκύλων*. Έτσι, σε αντίθεση με αυτούς, δεν είναι σε θέση να ανιχνεύσουν κάποιο θήραμα που βρίσκεται μακρύτερα από 2-3 χιλιόμετρα. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, ένας γκρίζος λύκος σπάνια καταφέρνει να συλλάβει κρυμμένους λαγούς ή πουλιά αν και, όπως ο σκύλος, μπορεί εύκολα να ακολουθήσει φρέσκα ίχνη. Ωστόσο, η αίσθηση της ακοής του γκρίζου λύκου είναι εξαιρετικά οξεία. Είναι ικανός να ακούσει χαμηλούς (μπάσους) ήχους μέχρι την συχνότητα των 26 Hz, αρκετή για να αντιλαμβάνεται

τα φύλλα που πέφτουν, κατά την περίοδο του φθινοπώρου. Όταν οι γκρίζοι λύκοι κυνηγούν ομαδικά, διατηρούν αξιοθαύμαστη οργάνωση και πειθαρχία, επιδεικνύοντας υψηλής ευφυΐας στρατηγική. Ειδικά στις μεγάλες, ανοικτές περιοχές, όταν η αγέλη συγκεντρώνεται, ακολουθείται κάποιο είδος τελετουργικού, με την ομάδα να συνεννοείται για την έναρξη του κυνηγιού και τα μέλη της να ακουμπούν τις μύτες τους και να κουνάνε έντονα την ουρά τους. Όταν όλα έχουν «τακτοποιηθεί» αρχίζει το κυνήγι, με «μπροστάρηδες» τα κυρίαρχα ζευγάρια. Η όλη διαδικασία μπορεί να χωριστεί σε 5 στάδια: **Κάλυψη και προσέγγιση**: οι λύκοι προσπαθούν να καλυφθούν όσο το δυνατόν καλύτερα,



καθώς πλησιάζουν το θήραμα. Όσο η απόσταση θηρευτή και θηράματος μικραίνει, οι λύκοι επιταχύνουν τον ρυθμό τους, κουνάνε την ουρά τους, και κοιτάζουν επίμονα, προσπαθώντας να πλησιάσουν ακόμη περισσότερο το θήραμα, χωρίς ωστόσο να τού επιτρέψουν να διαφύγει. **Εμπλοκή**: από την στιγμή που το θήραμα αντιληφθεί τους λύκους, έχει τρεις πιθανές επιλογές: να τραπεί σε φυγή, να μείνει στην θέση του ή να στραφεί εναντίον

τους. Τα μεγάλα σπληφόρα, όπως οι **άλκες**, τα *ουαπίτι* (*Cervus canadensis*) και οι *μοσχόβοες* (*Ovibos moschatus*), συνήθως παραμένουν στην θέση τους. Αυτό δημιουργεί αμηχανία στους λύκους, καθώς είναι «προγραμματισμένοι» να επιτίθενται μόλις το θήραμα αρχίζει να τρέχει. Σε αρκετές περιπτώσεις, μάλιστα, οι λύκοι είτε το αγνοούν, είτε προσπαθούν να το εκφοβίσουν και να το αναγκάσουν να τραπεί σε φυγή **Καταδίωξη**: όπως είναι φυσικό, τα περισσότερα θηράματα τρέπονται σε φυγή μόλις αντιληφθούν τους λύκους, οπότε εκείνοι αρχίζουν να τα καταδιώκουν αμέσως. Αυτό είναι το πιο κρίσιμο στάδιο του κυνηγιού, διότι πολλά θηράματα τρέχουν με ταχύτητα μεγαλύτερη της αγέλης των λύκων και μπορεί να μην τα προλάβουν. Εάν υπάρχει καταδιωκόμενο κοπάδι, οι λύκοι χωρίζονται, με κάποιους από αυτούς να «κόβουν δρόμο» για να βρεθούν μπροστά, άλλοι στήνουν ενέδρα και οι υπόλοιποι καταδιώκουν. Απώτερος σκοπός είναι η απομόνωση ενός μέλους του κοπαδιού για να τού επιτεθούν όλοι μαζί. Όταν κυνηγούν μικρά θηράματα, οι γκρίζοι λύκοι προσπαθούν να καλύψουν την απόσταση, το συντομότερο δυνατόν, ενώ με τα μεγαλύτερα ζώα, το κυνηγητό είναι παρατεταμένο, προκειμένου να εξαντλήσουν το επιλεγμένο θήραμα. Παρά την αντοχή τους, οι λύκοι συνήθως παραιτούνται εάν η καταδίωξη ξεπεράσει τα 1-2 χιλιόμετρα, αν και ένας λύκος καταγράφηκε να καταδιώκει ένα ελάφι για 21 χιλιόμετρα. Τόσο οι γκρίζοι λύκοι της Σιβηρίας όσο και της Βόρειας Αμερικής, έχουν παρατηρηθεί να

οδηγούν το θήραμα σε παγωμένες επιφάνειες, γκρεμούς, φαράγγια,

Εντοπισμός της λείας: αυτό γίνεται είτε με την ανίχνευση της οσμής του θηράματος στον αέρα -για κοντινές αποστάσεις-, είτε με την καθοδήγηση από τα ίχνη στο έδαφος, είτε με τυχαία συνάντηση. Ειδικά στην πρώτη



Οι λύκοι συνήθως στοχεύουν στα μαλακά τμήματα της περιοχής του περινέου, προκαλώντας μαζική απώλεια αίματος. Τέτοια δαγκώματα μπορεί να προκαλέσουν πληγές 10-15 εκατοστών σε μήκος και, τρία από αυτά είναι συνήθως αρκετά για να ρίξουν κάτω ένα υγιές μεγάλο ελάφι. Μεσαίου μεγέθους θηράματα όπως ζαρκάδια ή πρόβατα, αποτελούν εύκολη λεία για τους λύκους, που τα θανατώνουν με δάγκωμα στην περιοχή του λαιμού, αποκόπτοντας νευρώνες και την καρωτιδική αρτηρία και το θήραμα πεθαίνει μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό. Όταν

πλαγιές και απότομες πλαγιές για να το επιβραδύνουν.

περίπτωση, όταν ένα ρεύμα αέρα μεταφέρει την μυρωδιά του θηράματος, οι λύκοι τίθενται άμεσα σε εγρήγορση και «φερμάρουν» με τα μάτια, τα αυτιά και τη μύτη τους προς την κατεύθυνση της μυρωδιάς.

Εάν το θήραμα -εδώ ένας βίσονας- παραμείνει στην θέση του, αυξάνει τις πιθανότητες επιβίωσής του

Επαφή: όταν οι λύκοι φθάσουν το θήραμα, προσπαθούν να επιτεθούν από πίσω ή από τα πλάγια και να του προκαλέσουν σοβαρό τραύμα. Σπάνια επιτίθενται κατά μέτωπον, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μεγάλα σπηλόφωρα, για να αποφύγουν την πιθανότητα τραυματισμού.

το θήραμα είναι μικρό, λ.χ. λαγοί και τρωκτικά, οι λύκοι προσπαθούν να το αιφνιδιάσουν, επιτιθέμενοι με τοξωτό άλμα και ακινητοποιώντας την λεία με τα μπροστινά τους πόδια.

Μόλις το θήραμα θανατωθεί, οι λύκοι αρχίζουν να τρέφονται με βουλιμία, σκίζοντας και τραβώντας το σφάγιο προς όλες τις κατευθύνσεις και αποσπώντας μεγάλα κομμάτια του. Τυπικά, αρχίζουν να τρέφονται με την κατανάλωση των μεγαλύτερων εσωτερικών οργάνων του θύματος, όπως είναι η καρδιά, το ήπαρ, οι πνεύμονες και το στομάχι.

Τα νεφρά και ο σπλήνας τρώγονται από τη στιγμή που εκτίθενται, ενώ τελευταίο ακολουθεί το μυϊκό σύστημα. Ένας και μόνον γκρίζος λύκος, μπορεί να φάει κρέας που αντιστοιχεί στο 15%-19% του σωματικού του βάρους του, με τη μία.

Το κυρίαρχο ζευγάρι της αγέλης διεκδικεί την πρωτιά στη σίτιση και, όταν η τροφή είναι λιγοστή, αυτό γίνεται εις βάρος των άλλων μελών της οικογένειας, ιδιαίτερα στα νεαρά άτομα που δεν είναι πλέον κουτάβια. Βέβαια, το κυρίαρχο ζευγάρι δικαιωματικά τρέφεται πρώτο, διότι έχει κάνει την περισσότερη «δουλειά» στο κυνήγι, αλλά μπορεί και να ξεκουραστεί, αφήνοντας τα υπόλοιπα μέλη της αγέλης να τραφούν πρώτα. Μόλις το κυρίαρχο ζευγάρι τελειώσει το φαγητό, η

Στα πλαίσια του αγώνα του, το WWF με τη δυνατή φωνή των υποστηρικτών του καταδεικνύει την ευρεία υποστήριξη του κόσμου στους στόχους του και επιτυγχάνει να ασκήσει πίεση σε βασικούς παράγοντες λήψης αποφάσεων. Η **Ωρα της Γης**, κατά την οποία άνθρωποι, κτίρια, ιστορικά μνημεία, έως και **ολόκληρες πόλεις σβήνουν τα φώτα τους για μία ώρα**, σε μια ένδειξη συμπαράστασης στον αγώνα για την κλιματική αλλαγή, έχει αναδειχθεί στη μεγαλύτερη πλατφόρμα αυτού του είδους. Η πρώτη Ωρα της Γης το 2007 συμπεριέλαβε 2,2 εκ. σπίτια και επιχειρήσεις στο Σίδνεϋ

υπόλοιπη οικογένεια παίρνει τα εναπομείναντα κομμάτια του σφαγίου και τα μεταφέρει σε απομονωμένες περιοχές όπου μπορούν να καταναλωθούν αργότερα.

Τεκάκη Στέλλα Α3



ΠΡΟΣΟΧΗΗΗ

Το μεγαλύτερο γεγονός περιβαλλοντικού ακτιβισμού στον κόσμο.

Αυστραλίας. Μόλις τρία χρόνια αργότερα, εκατοντάδες εκατομμύρια άνθρωποι ανά την υφήλιο συμμετείχαν στην Ωρα της Γης του 2010. Το WWF χρησιμοποιεί αυτήν την πρωτοφανή εκδήλωση υποστήριξης στα πλαίσια των προσπαθειών του να πείσει πολιτικούς, κυβερνήσεις και παγκόσμιους ηγέτες να εξασφαλίσουν έναν αποτελεσματικό διάδοχο του **Πρωτοκόλου του Κιότο** και να αρχίσουν να κάνουν τις απαραίτητες περικοπές στις **εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου**. ΤΕΚΑΚΗ Σ.Α3

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

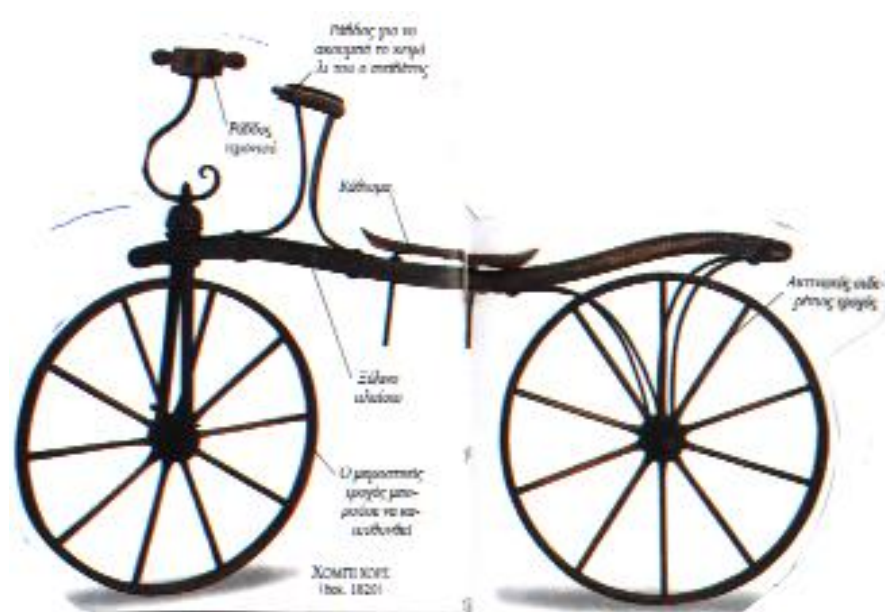
Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

...Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ

Η ιστορία του ποδηλάτου αρχίζει από πολύ παλιά. Σε ανάγλυφα στη **Βαβυλωνία** και στην **Αίγυπτο** καθώς και σε τοιχογραφίες στην Πομπηία εμφανίζονται «μηχανήματα» παρόμοια με τις πρώτες κατασκευές που θεωρούνται ο πρόδρομος του σημερινού ποδηλάτου. Ο κόμης **Μεντ ντε Σιβράκ** είναι ο κατασκευαστής του πρώτου ποδηλάτου. Το «ταχύδρομο», όπως το ονόμασε, εξετέθη το **1791** στους κήπους του **Παλαί- Ρουαγιάλ**

στο **Παρίσι**. Η κατασκευή αυτή που έμοιαζε περισσότερο με πατίνι, αποτελείτο από ένα μικρό ξύλινο άλογο στερεωμένο πάνω σε δύο ξύλινες ρόδες. Ο αναβάτης καθόταν σε μία σέλα και κλοτσώντας το έδαφος με τα πόδια του κατάφερνε να προχωρεί βέβαια, σε κατηφορικό δρόμο η κίνηση γινόταν ευκολότερη.



Το **1813** ή το **1818**- οι μαρτυρίες διχάζονται- ένας Γερμανός, πρώην αξιωματικός του πρωσικού στρατού, ο **Καρλ φον Ντράις**, έχοντας χρόνο και χρήματα να ξοδέψει, ασχολείται με την κατασκευή τον Σιβράκ και αναρωτιέται πώς θα αποκτήσει αυτή η περίεργη κατασκευή μεγαλύτερη ευκινησία. Καταφέρνει να κάνει την μπροστινή ρόδα κινητή προς τα δεξιά και

αριστερά. Η νέα αυτή κατασκευή έγινε δημοφιλής με το όνομα Ντράιζίν και σε λιγότερο από δύο χρόνια, ο

Ντέννις Τζόνσον το κατασκευάζει για τους δανδήδες της εποχής της αντιβασιλείας τον Γεωργίου της Αγγλίας, του πρίγκιπα-αντιβασιλέα συμπεριλαμβανομένου. Αλλά το όχημα εξακολουθεί να κινείται μόνο με... τις

κλωτσιές που δίνει ο αναβάτης του στο έδαφος. Η επόμενη βελτίωση είναι τα δύο πετάλια που προστίθενται στην πίσω ρόδα και χρησιμεύουν μόνο για



να ακουμπούν τα πόδια του αναβάτη ώστε να μην αγγίζουν στο έδαφος.



Αλλά το **1855**, ο Γάλλος σιδεράς **Πιέρ Μισώ** εφάρμοσε τα πετάλια στην μπροστινή ρόδα και η κίνηση έγινε εύκολη. Αυτό βέβαια σήμαινε ότι τα πετάλια έπρεπε να κινούνται συνεχώς, ακόμα και στον κατήφορο.

Το ποδήλατο αυτό μπορούσε να κρατά την ισορροπία του ακόμα και όταν ο αναβάτης σήκωνε τα πόδια από το έδαφος.>

Ηλεκτρονική Εγκυκλοπαίδεια 2002. ΠΗΓΕΣ

ΠεριοδικόFORUM ρεπορτάζ, **Ράλλου Κούνδουρου.**

Έντυπο της SpeedRacing “Ποδηλατοκίνηση”.

Εφευρέσεις Εκδόσεις Πατάκη.

Εφευρέσεις που άλλαξαν τον κόσμο Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί >

Εξέλιξη του Ποδήλατου. Αρχείο Εγκυκλοπαίδειας Δομής.

Το **1861**, η οικογένεια **Μισώ** κατασκεύασε δύο «velocipede».

Το **1862**, η παραγωγή έφτασε τα 142 και μέχρι το 1865 κατασκεύαζαν 400 το χρόνο.

Το **1866**, ένας από τους μηχανικούς των Μισώ, ο **Πιέρ Λαλλεμέν**, διαφώνησε μαζί τους και μετανάστευσε στην Αμερική όπου, μαζί με τον **Τζαίμς Κάρρολ** από το Κοννέκτικατ, άρχισαν να κατασκευάζουν τα πρώτα ποδήλατα στις Ηνωμένες Πολιτείες.

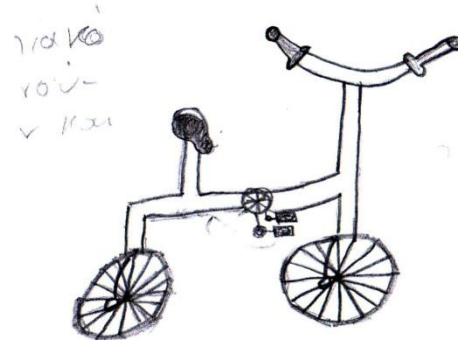
Το **1877** ο συνταγματάρχης **Άλμπερτ Ποπ** από τη Βοστώνη οργάνωσε τη Βιομηχανία Ποπ για την κατασκευή ποδηλάτων και ήταν εκεί που ο **Λαλλεμέν** τελείωσε την επαγγελματική του καριέρα.



Η λιθογραφία αυτή σχεδιάστηκε για να αναγγείλει τους ποδηλατικούς αγώνες του πάρκου SaintMaur στη Γαλλία.



ποδηλάτου. Το **1868**, ο ωρολογοποιός **Γκιλμέ**, σε συνεργασία με το μηχανικό **Μαιγιέρ**, προχωράει μερικά βήματα: Στερεώνει τα πετάλια στο κέντρο του σκελετού και καταφέρνει να μεταδοθεί η κίνηση στον πίσω τροχό με τη βοήθεια μιας αλυσίδας. Η ιστορική όμως αυτή πληροφορία είναι αβέβαιη, γιατί η αλυσίδα εμφανίζεται στην παραγωγή των ποδηλάτων αρκετά χρόνια αργότερα.



Στο μεταξύ, στη Γαλλία συνεχίζονται οι προσπάθειες για την τελειοποίηση του

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΔΕΙΞΗ

Το **1869** γίνεται η πρώτη επίδειξη ποδηλάτων στο Παρίσι όπου εκτίθενται πρωτόγονες φόρμες για ελεύθερους τροχούς και αλλαγές ταχυτήτων. Ο **Ρόουλεν Τέρνερ**, ο παρισινός πράκτορας της Εταιρείας Ραπτομηχανών του **Κόβεντρυ**, πείθει την εταιρεία να αρχίσει να κατασκευάζει ποδήλατα στο **Παρίσι** και το **1868** οδηγεί ένα ποδήλατο από το σταθμό τον **Κόβεντρυ** στο εργοστάσιο για

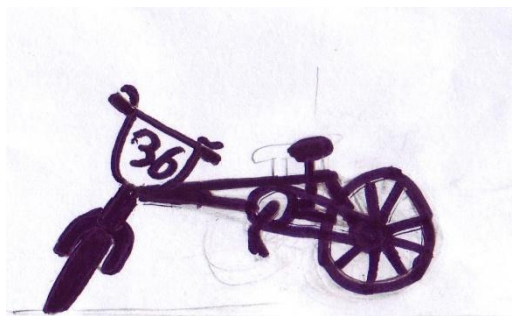
επίδειξη. Μία παραγγελία τετρακοσίων ποδηλάτων έγινε από τη Γαλλία, αλλά προτού παραδοθούν ξεσπά ο Γάλλο - Γερμανικός πόλεμος. Η εταιρεία αναγκάζεται να βρει νέα αγορά. Τα ποδήλατα έγιναν δεκτά στην Αγγλία μ' ενθουσιασμό και άρχισαν οι ποδηλατικοί αγώνες. Μεγάλη ώθηση στην εξέλιξη του αθλήματος της ποδηλασίας έδωσε η εφεύρεση του Γάλλου **Μ. Μαγκί** που κατασκεύασε ποδήλατα από σίδηρο και ρόδες από σκληρό καουτσούκ. Λίγο αργότερα προστέθηκαν στους άξονες των τροχών τα ρουλεμάν για να διευκολύνουν ακόμα περισσότερο το άθλημα.

Το 1870 ο Άγγλος Τζέιμς Στάρλεϊ κατασκεύασε ένα πρωτότυπο ποδήλατο.

Την ίδια εποχή, το 1870, γίνονται οι πρώτοι ποδηλατικοί αγώνες δρόμου.

Τη διαδρομή των 120 χλμ. Παρίσι - Ρουέν, την κερδίζει ο **Εγγλέζος Τζαίμς Μουρ**. Πολύ γρήγορα έγινε και ο πρώτος γύρος της Ιταλίας. Ο κατ' εξοχήν γνωστός ως «πατέρας της βιομηχανίας ποδηλάτων» είναι ο

Τζαίμς Στάρλεϋ, που σχεδίασε ένα ελαφρύτερο ποδήλατο, με μεγαλύτερη την μπροστινή ρόδα και πολύ μικρότερη την πίσω.

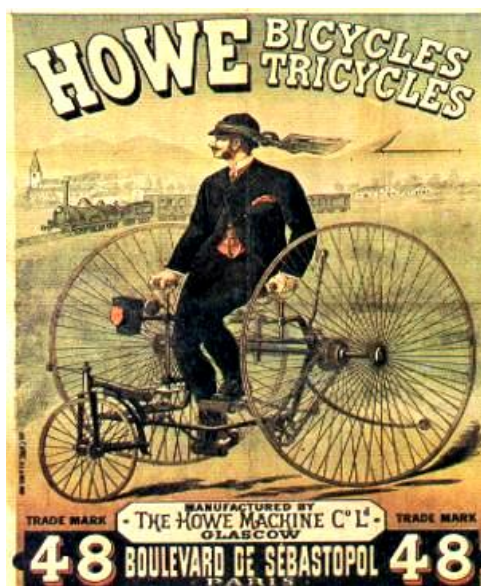


Από το **1871** και για δέκα χρόνια, αυτό το μοντέλο ξετρελαίνει τους οπαδούς της ποδηλασίας. Ονομάζεται «συνηθισμένο» (γνωστό στην Ελλάδα ως «δίκυκλο») και προσφέρει στους ποδηλάτες μεγαλύτερη ταχύτητα. Συγχρόνως όμως είναι εξαιρετικά

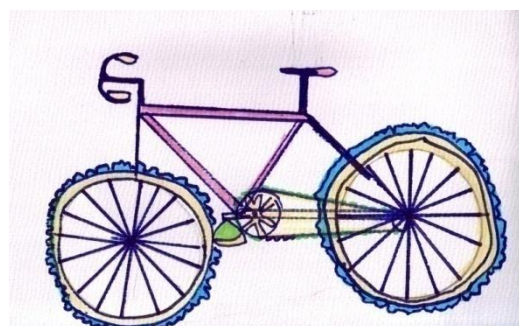
ασταθές εξαιτίας της θέσης του αναβάτη στην κορυφή της μπροστινής ρόδας και κουραστικό γιατί τα πετάλια συνδέονται, για άλλη μια φορά, με την μπροστινή ρόδα. Οι χαρακτηριστικοί γιγάντιοι μπροστινοί τροχοί φτάνουν τα 1.52 μέτρα σε διάμετρο. Έτσι για να δοθεί η πεταλιά που θα κινήσει το όχημα 6 ολόκληρα μέτρα χρειάζεται πολύ μεγάλη δύναμη.



Σχέδιο του μαθ. Γκούρο Γιώργου του Γ1.



1878: Η χρονιά του τρίκυκλου ποδηλάτου. Η αφίσα εικονίζει το βελτιωμένο μοντέλο της φίρμας Howe, που κατακτά τους ανώτερους κύκλους της Ευρώπης και ιδιαίτερα τη συντηρητική καρδιά της βασίλισσας Βικτωρίας, η οποία παραγγέλλει δύο για τη βασιλική οικογένεια. Το μήνυμα της διαφημιστικής καμπάνιας



συνοψίζεται σε τρεις λέξεις: άνεση, ασφάλεια, ταχύτητα.



Το ποδήλατο, όπως το ξέρουμε σήμερα, σχεδιάστηκε το **1874** από τον **Χ.Τ. Λόουζον** και βασιζόταν στην κίνηση από την αλυσίδα, που τη μετέδιδε στον πίσω τροχό.

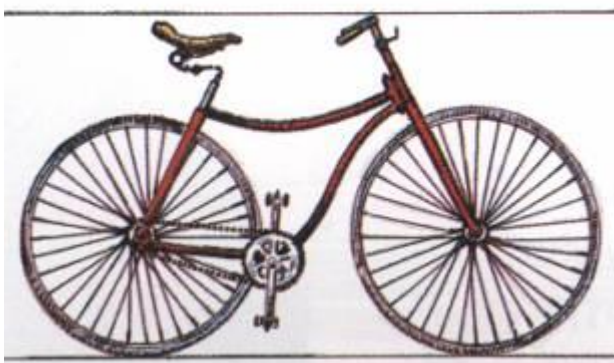


4000
 ΣΚΕΛΗΤΟΣ : CR MOLY 4130 OVER SIZE
 ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ : SHIMANO ALTUS C-61
 ΛΙΓΚΝΑΣ : SHIMANO AITUS
 ΟΔΟΜΕΣ : 200W 25.4
 ΟΡΕΝΑ : SHIMANO ALTUS
 ΚΕΝΤΡΑ : SHIMANO AITUS
 ΤΡΟΧΟΙ : ALL-ØY 36H

1896 : η επαναστατική αλυσίδα της *Simpson*. Ο Σκωτσέζος ιδρυτής της φέρμας πείθει τον διάσημο ζωγράφο *Τουλούζ Λωτρέκ* να ζωγραφίσει μια αφίσα για λογαριασμό τους.

προηγούμενο μοντέλο μειώνονται αισθητά. Γι' αυτό και ονομάστηκε «**ασφαλές ποδήλατο**» (safetybicycle). Αλλά το μοντέλο αυτό δεν έγινε ευρέως γνωστό παρά μόνο μετά την εμφάνιση του τύπου **Ρόβερ** το **1885**.

Οι ρόδες έχουν την ίδια διάμετρο και τ' ατυχήματα που προξενούνται από το



Το ποδήλατο ασφαλείας Ρόβερ που έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές. Ήταν εύκολο στη χρήση, άνετο και ελαχιστοποιούσε τον κίνδυνο πτώσης.

ποδηλάτων», κατασκεύασε το μοντέλο που έγινε η αιτία να σταματήσει η καριέρα του «**δίκυκλου**».

Ο **Τζων Κ. Στάρλεϋ** , ανιψιός του «πατέρα της βιομηχανίας

ΟΙ ΝΕΕΣ ΡΟΔΕΣ

Το **1888**, ο Εγγλέζος κτηνίατρος Τζων Ντάνλοπ αντικατέστησε τα βαριά λάστιχα στις ρόδες με σαμπρέλες. Παρ' όλο που η σαμπρέλα είχε σχεδιαστεί από το **1845**, ο Ντάνλοπ είναι ο πρώτος που εφάρμοσε την ιδέα. Αν και υπήρξαν αντιρρήσεις για την κατασκευή αυτού του νέου υλικού, η ίδια η ποδηλασία απέδειξε τη χρησιμότητά του και πολύ γρήγορα οι σαμπρέλες αντικατέστησαν τα συμπαγή καθώς και τα κοίλα ελαστικά.

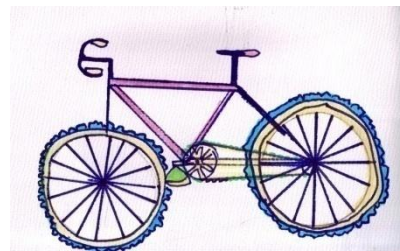
Η εξέλιξη του ποδηλάτου ήταν πια πολύ γρήγορη. Προσπάθεια έγινε για να γίνει ελαφρύτερο, πράγμα που επιτεύχθηκε με την κατασκευή σκελετών από σωλήνα. Επίσης στους τροχούς, τα επίπεδα στεφάνια αντικαταστάθηκαν με κοίλα για να στερεώνονται καλύτερα τα ελαστικά. Και βέβαια οι σχεδιαστές όλων των εργοστασίων πρόσθεσαν διάφορα εξαρτήματα για να κάνουν το άθλημα ελκυστικότερο. Και για ν' αυξηθούν οι οπαδοί, προστέθηκαν ρόδες και σέλες. Πολύ συνηθισμένο είναι το ποδήλατο για δύο αναβάτες, αλλά και για περισσότερους. Τόσο νωρίς όσο στην αρχή του αιώνα, κατασκευάστηκε στην

Γιατί όλο και περισσότεροι στρέφονται σήμερα στις αρχαίες πολεμικές τέχνες και τις συμπεριλαμβάνουν στην αθλητική τους καθημερινότητα; Μήπως ψάχνουμε μια μέθοδο αυτοάμυνας στην αυξημένη εγκληματικότητα του σήμερα; Ευελπιστούμε στο επόμενο τεύχος να πάρουμε μια απάντηση από τον μαθητή.

Απάντηση του Θεωρή Καρασσαβίδη στην ερώτηση του προηγούμενου τεύχους πάνω στο θέμα πολεμικές τέχνες.

Οι πολεμικές τέχνες δεν είναι μόνο για αυτοάμυνα, αλλά και ταυτόχρονα μπορούν να είναι μια γυμναστική

Αμερική ποδήλατο για δέκα αναβάτες! Την ίδια εποχή και προκειμένου να διευκολυνθούν οι ποδηλάτισσες που τότε, όπως όλες οι γυναίκες, φορούσαν μακριές φούστες, εμφανίζεται και το «γυναικείο» μοντέλο: διαφέρει από το αντρικό στο ότι ο σωλήνας που ενώνει τη σέλα με το τιμόνι απουσιάζει. Επειδή το ποδήλατο είναι εύκολο στη μετακίνηση, χρησιμοποιήθηκε από το στρατό πολύ γρήγορα. Διαβάζουμε στο Εγκυκλοπαιδικό Λεξικό τον



Ελευθερουδάκη: «Εν πολέμω χρησιμοποιούνται οι ποδηλατισταί διά τον σύνδεσμον των τμημάτων κατά τας πορείας... ελλείψει δ' ιππικού ή προς ανακούφισιν τούτου και διά σκοπούς αναγνωρίσεως...».

Σήμερα: Έναν αιώνα αργότερα, το ποδήλατο εξακολουθεί να αποτελεί μέρος της ζωής μας.

άσκηση αν κάποιος αυτό προτιμά. Μπορούν επίσης να είναι για ιστορικούς λόγους σε περίπτωση που κάποιος ενδιαφέρεται να μάθει το πώς αθλούνταν οι αρχαίοι πρόγονοι. Να σημειώσουμε εδώ ότι οι πολεμικές τέχνες χρησιμοποιούνται από τα αρχαία χρόνια όπως στην Αρχαία Ελλάδα, Ρώμη κ.τ.λ. Γι' αυτό το λόγο οι πολεμικές τέχνες αποτελούν ένα κομμάτι της ιστορίας μας. Ένα παράδειγμα είναι η συμμετοχή της πάλης στους Ολυμπιακούς Αγώνες εκείνης της εποχής

στους οποίους έπαιρναν μέρος αθλητές από όλη την Ελλάδα. Εκτός από την Ελληνορωμαϊκή πάλη ασχοληθήκαμε και με τις πολεμικές τέχνες τις Ανατολής, Αφρικής, Ν.Αμερικής, Κίνας, Ιαπωνίας .

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ

Το ποδόσφαιρο σάλας (αγγλικά: futsal, [εξελληνισμένη μορφή στην κυπριακή διάλεκτο: φούτσαλ](#)) είναι μια παραλλαγή του ποδοσφαίρου που παίζεται σε ένα μικρότερο γήπεδο και κυρίως σε εσωτερικούς χώρους. Το όνομά του στα αγγλικά προέρχεται από την πορτογαλική λέξη futeboldesalão, η οποία μπορεί να μεταφραστεί ως "ποδόσφαιρο αίθουσας" ή "εσωτερικό ποδόσφαιρο". Κατά την διάρκεια του δεύτερου παγκόσμιου πρωταθλήματος που πραγματοποιήθηκε στη Μαδρίτη το 1985, χρησιμοποιήθηκε επίσης το όνομα FútbolSala. Από τότε, το όνομα άλλαξε επίσημα και είναι διεθνώς γνωστό ως Futsal.

Το ποδόσφαιρο σάλας παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των πέντε παικτών, από τους οποίους ένας είναι ο τερματοφύλακας και επιτρέπονται απεριόριστες αλλαγές. Σε αντίθεση με κάποιες άλλες μορφές εσωτερικού ποδοσφαίρου, το παιχνίδι παίζεται σε μια σκληρή επιφάνεια που οριοθετείται από γραμμές; τοίχοι ή πίνακες δεν χρησιμοποιούνται. Επίσης παίζεται με μια μικρότερη μπάλα με λιγότερη αναπήδηση από ό,τι μια μπάλα κανονικού ποδοσφαίρου. Η επιφάνεια, η

μπάλα και οι κανόνες δημιουργούν μια έμφαση στον αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργικότητα, την τεχνική καθώς και τον έλεγχο της μπάλας και τις πάσες σε μικρούς χώρους.

Στην Ελλάδα όλα τα θέματα του Ποδοσφαίρου Σάλας τα χειρίζεται η Πανελλήνια Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Σάλας 5x5-Futsal (Π.Ε.Π.Σ.Σ.).



ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ Α ΤΑΞ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ



Είναι γεγονός ότι οι αθλητές και ιδιαίτερα οι νεαροί αθλητές που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης, έχουν ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις και αυξημένες ανάγκες σε **ενέργεια και θρεπτικά συστατικά**. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί που αθλείται θα πρέπει να τρώει **περισσότερο** σε σχέση με αυτό που δεν αθλείται. Η σωστή διατροφή είναι κρίσιμη όχι μόνο για την **μεγιστοποίηση της αθλητικής του απόδοσης**, αλλά κυρίως για την **ανάπτυξη και τη γενική του υγεία**.



Το παιδί θα πρέπει να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή που περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων σε καθημερινή βάση.

Οι ενεργειακές ανάγκες διαφέρουν σε κάθε παιδί. Αυτές καθορίζονται από παράγοντες όπως ο βασικός μεταβολισμός, το στάδιο ανάπτυξης που βρίσκεται το παιδί και η φυσική δραστηριότητα που ακολουθεί.

Ενδεικτικά :

Ενεργειακές ανάγκες του παιδιού ανάλογα την ηλικία και το φύλο

A 11-14 ετών:	55 kcal/kg/d
K 11-14 ετών:	47 kcal/kg/d
A 15-18 ετών	47 kcal/kg/d
K 15-18 ετών	40 kcal/kg/d

*(kcal/kg/d = θερμίδες / κιλό σωματικό βάρος/ημέρα)



Οι αθλητές χρειάζονται ημερησίως, επιπλέον 500-1500 θερμίδες (ανάλογα το πρόγραμμα προπόνησης που ακολουθούν), προκειμένου να καλύψουν τις αυξημένες ενεργειακές τους ανάγκες .

Ας δούμε πιο αναλυτικά τι πρέπει να συμπεριλαμβάνει το διαιτολόγιο του αθλητή.

ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ:

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα και δεν πρέπει να παραλείπεται ποτέ. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και καλύτερη αθλητική απόδοση συγκριτικά με τα παιδιά που δεν τρώνε. Πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και θα πρέπει να καλύπτει το 1/4 με 1/3 των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών του παιδιού.

Ιδέες για πρωινό :

✓ Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι ✓ Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και γάλα ✓ Τοστ (τυρί, γαλοπούλα) και φυσικό χυμό ✓ 1 αυγό, 1-2 φέτες ψωμί και φυσικό χυμό

Αθλητές που κάνουν προπόνηση το πρωί και δεν προλαβαίνουν να φάνε ένα πλήρες πρωινό, θα πρέπει να λαμβάνουν ένα μικρό πρόχειρο γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες πριν τη προπόνηση. (πχ 1 φρούτο, 1 φλιτζάνι χυμό, 1 φρυγανιά με μέλι, 1 μπάρα δημητριακών)

ΣΥΧΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Το παιδί πρέπει να τρώει 3 κύρια γεύματα και ενδιάμεσα μικρά πρόχειρα γ. έτσι ώστε να έχει ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας ενώ παράλληλα να καλύπτονται οι αυξημένες διατροφικές του ανάγκες.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ : Καθώς είναι η κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής του (τουλάχιστον 50-55 % της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης).

Καλές πηγές υδατανθράκων : ψωμί, ζυμαρικά, φρούτα, δημητριακά

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ Είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και για τη συντήρηση όλων των ιστών του σώματος και ιδιαίτερα του μυϊκού ιστού . Αυτό σημαίνει πως αν ο αθλητής δεν καταναλώνει επαρκή ποσότητα σε πρωτεΐνες είναι πιο επιρρεπής σε τραυματισμούς . Οι αθλητές πρέπει να καταναλώνουν 10-15% των συνολικών θερμίδων από πρωτεΐνες. Οι ανάγκες σε πρωτεΐνες μπορούν κάλλιστα να καλυφθούν μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής και δεν

είναι απαραίτητη η χορήγηση συμπληρωμάτων.

Καλές πηγές πρωτεϊνών: ψάρι, κρέας, αυγά, πουλερικά, γαλακτοκομικά προϊόντα



ΛΙΠΗ: Λειτουργούν σαν αποθήκες ενέργειας για τον αθλητή , είναι απαραίτητα για την απορρόφηση κάποιων θρεπτικών συστατικών όπως των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K) και συμμετέχουν στην παραγωγή σημαντικών ορμονών. Πρέπει να



αποτελούν γύρω στο 20-25% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Οι καλύτερες επιλογές για πρόσληψη λίπους είναι τα λιπαρά από φυτικά έλαια (πχ ελαιόλαδο) , οι ξηροί καρποί , τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός, σαρδέλες, γαύρος) ενώ τα λίπη που βρίσκονται στα τηγανητά και επεξεργασμένα τρόφιμα θα πρέπει να περιορίζονται.

ΥΓΡΑ Η κατανάλωση υγρών πρέπει να είναι το πρωταρχικό μέλημα του αθλητή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας ώστε να αναπληρώνεται η απώλεια σε υγρά

λόγω άσκησης και να αποφεύγεται η αφυδάτωση η οποία μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην αθλητική απόδοση.. Τα ισοτονικά ποτά αποτελούν μια καλή λύση καθώς εκτός από νερό, περιέχουν μικρό ποσοστό σε υδατάνθρακες (όπως γλυκόζη) και ηλεκτρολύτες (όπως νάτριο) και έχουν την ιδιότητα να απορροφώνται από τον



οργανισμό γρήγορα.

Θρεπτικά συστατικά στα οποία οι νεαροί αθλητές έχουν συχνά έλλειψη επομένως πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση είναι το ασβέστιο, η βιταμίνη Β6, το φυλλικό οξύ και ο σίδηρος. Ας δούμε πιο αναλυτικά το ρόλο τους καθώς και τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε αυτά τα συστατικά:

Ασβέστιο : Είναι απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των οστών ενώ ανεπαρκής πρόσληψη αυτού, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της οστικής μάζας που συνεπάγεται αυξημένο κίνδυνο για κατάγματα και άλλους τραυματισμούς.

Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο : γαλακτοκομικά (ιδιαίτερα τα κίτρινα τυριά) τα μικρά ψάρια (ιδιαίτερα αυτά που τρώγονται με το κόκαλο) ο σολομός, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και οι ξηροί καρποί.



Σίδηρος : Μεταφέρει οξυγόνο στους ιστούς του σώματος και σχετίζεται με σημαντικές βιοχημικές διαδικασίες, με στόχο την παραγωγή ενέργειας. Οι αθλητές και ιδιαίτερα τα κορίτσια (λόγω εμμηνου ρύσης) έχουν ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο. Έλλειψη αυτού μπορεί να προκαλέσει ζαλάδα, αδυναμία, κόπωση, μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και μειωμένη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Τροφές πλούσιες σε σίδηρο: κόκκινο κρέας, όσπρια , ξηροί καρποί , δημητριακά.

Σε περίπτωση έλλειψης , σύσταση για συμπλήρωμα σιδήρου **θα πρέπει να προέρχεται από ειδικό επαγγελματία υγείας.**

Β6 και φυλλικό οξύ:

Η ανεπάρκεια σε βιταμίνη Β6 και σε φυλλικό οξύ μπορεί να επιφέρει στον αθλητή κόπωση, μυϊκό πόνο, απάθεια και απώλεια των νοητικών λειτουργιών .

Τροφές πλούσιες σε Β6 και φυλλικό οξύ : το γάλα, το κρέας, τα αυγά, οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά.

ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σε ορισμένα αθλήματα όπως η ρυθμική γυμναστική και η συγχρονισμένη κολύμβηση οι αθλητές δέχονται πιέσεις να χάσουν βάρος. Τα παιδιά **δεν θα πρέπει να ακολουθούν αυθαίρετα, ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος**, ακόμα κι αν κάποιος προπονητής έχει συστήσει την απώλεια βάρους. Αν κρίνεται απαραίτητη η απώλεια βάρους το παιδί θα πρέπει να συμβουλευτεί έναν εξειδικευμένο διατροφολόγο. **Η ανορθόδοξη απώλεια βάρους σε αυτή την ηλικία συσχετίζεται με μειωμένη αντοχή και απόδοση, καθυστερημένη ανάπτυξη, διατροφικές διαταραχές, αυξημένο κίνδυνο για την υγεία και άλλες αρνητικές επιπτώσεις και έχει φανεί πως μακροπρόθεσμα οι ανορθόδοξες πρακτικές απώλειας βάρους προάγουν την αύξηση αυτού.**

Ενδεικτικό διαιτολόγιο

- Υδατάνθρακες σε κάθε γεύμα
- 3-5 φρούτα/μέρα
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικά/μέρα
- 1-2 φορές όσπρια/βδομάδα
- 2 φορές ψάρι/βδομάδα
- 1-3 φορές κρέας/βδομάδα
- 4-5 αυγά/βδομάδα
- Σαλάτα πάντα με το φαγητό



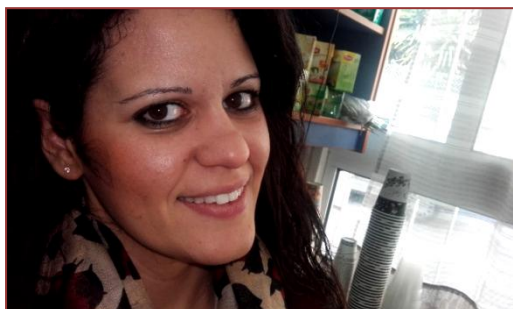
Γιάννης Τσιπτής Α3

Υγιεινή διατροφή



Στο παρελθόν κάθε μητέρα θα ήταν περήφανη αν τα παιδιά ήταν στρογγυλά και ελαφρώς χοντρά. Εκείνος ο καιρός όμως πέρασε. Ερευνητές έχουν φτάσει στο συμπέρασμα ότι πολύ λίπος και ζάχαρη στις δίαιτες των παιδιών είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη παθήσεων της καρδιάς και άλλων αρρωστιών όταν θα μεγαλώσουν. **Ωστόσο**, μεγαλώνοντας χρειάζεται να τρώνε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών και η υγεία τους μπορεί να διακινδυνεύσει εάν δεν προσέξουν. Οι ψυχολόγοι λένε ότι η λύση δεν είναι να αλλαχθούν οι συνήθειες φαγητού γρήγορα, αλλά να γίνει προσεκτικά, ώστε τα παιδιά να μην χάνουν μυϊκό ιστό επιπλέον με το λίπος. Οι γονείς πρέπει να παρουσιάζουν το φαγητό λίγο διαφορετικά, αλείφοντας λεπτότερα το βούτυρο και αποφεύγοντας να τοποθετήσουν ζάχαρη στο τραπέζι. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να παίρνουν μέρος σε αθλήματα: με αυτό το τρόπο μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις θερμίδες που έχουν φάει. **Συνέχεια στη σελ.53**

Τι Κυλικείο!!!



Η **Αγγελική** εκτός από το όμορφο χαμόγελό της προσφέρει στο κυλικείο του σχολείου **υγιεινές γκουρμέ απολαύσεις** που αγαπήθηκαν πολύ. Οι νέες ανοιξιάτικες λιχουδιές είναι: μμμμμμμμμμμ.....!!!!



Μανιταρόπιτα. Φλογέρα μαύρη πολύσπορη με ανθότυρο και γαλοπούλα . **Κουλούρι γεμιστό μεσογειακό**. Κουλούρι με πραλίνα σοκολάτα. **Κουλούρι με ταχίνι και μαύρη σοκολάτα!!!**



Επίσης υπάρχουν τα υπέροχα μπισκοτάκια **με ξερά φρούτα** και ξηρούς καρπούς όπως και οι πολύ διαιτητικές μπάρες δημητριακών!!

Και όποιος διψάσει υπάρχουν τέλειοι χυμοί με φρούτα



και λαχανικά...



ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ... ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗΗΗ

Η **Αγγελική** εκτός του ότι είναι πολύ καλή στη δουλειά της, είναι και πολύ ανθρώπινη καθώς διακρίνεται για τη μεγάλη υπομονή της καθώς μας ...αντέχει ακόμα όλους με τις παραξενιές μας!! Μπράβο Αγγελική!



ΥΓΕΙΑ

Τρώμε σωστά;

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1. Τρώτε ποικιλία τροφίμων Χρειάζεστε περισσότερα από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να έχετε καλή υγεία και κανένα τρόφιμο δε μπορεί να τα παρέχει όλα. Η παροχή τροφίμων στις μέρες μας διευκολύνει το να τρώμε ευρεία ποικιλία τροφίμων είτε αγοράζοντας φρέσκα τρόφιμα και να τα μαγειρεύουμε, είτε παραγγέλλοντας απ' έξω. Ισορροπήστε τις επιλογές σας σε βάθος χρόνου! Αν φάγατε μεσημεριανό με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, φάτε ένα χαμηλό σε λίπος βραδινό. Αν μια μέρα φάτε μια μεγάλη μερίδα κρέατος για βραδινό, προτιμήστε ίσως το ψάρι την επόμενη μέρα.

2. Βασίστε τη διατροφή σας σε πολλά τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τρώνε αρκετά τρόφιμα όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, άλλα δημητριακά και πατάτες. Περισσότερες από τις μισές θερμίδες στη διατροφή σας πρέπει να προέρχονται από αυτά τα τρόφιμα. Δοκιμάστε επίσης ψωμί, ζυμαρικά και άλλα δημητριακά ολικής άλεσης για να αυξήσετε την πρόσληψη ινών.

3. Απολαύστε πολλά φρούτα και λαχανικά



Οι περισσότεροι από εμάς δεν τρώμε αρκετά από αυτά τα τρόφιμα παρότι παρέχουν σημαντικά προστατευτικά θρεπτικά συστατικά. Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες ημερησίως και, αν δεν σας αρέσουν πολύ στην αρχή, δοκιμάστε νέες συνταγές .



4. Διατηρήστε υγιές σωματικό βάρος και νιώστε καλά



Το σωστό βάρος για εσάς εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων το φύλο, η ηλικία, το ύψος σας και η κληρονομικότητα.

Το υπερβάλλον σωματικό βάρος αυξάνει τον κίνδυνο για πολλές παθήσεις, όπως οι

καρδιαγγειακές και ο καρκίνος. Το υπερβάλλον σωματικό λίπος προκύπτει όταν τρώτε περισσότερες θερμίδες από όσες χρειάζεστε. Αυτές οι επιπλέον θερμίδες μπορεί να προέρχονται από οποιοδήποτε θρεπτικό συστατικό με θερμιδική αξία – πρωτεΐνη, λίπος, υδατάνθρακας ή αλκοόλ – αλλά το λίπος είναι η πιο συμπυκνωμένη πηγή θερμίδων. Η σωματική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος να αυξήσετε την ενέργεια (θερμίδες) που δαπανάτε και μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ωραία. Το μήνυμα είναι απλό: αν παίρνετε βάρος, πρέπει να τρώτε λιγότερο και να είστε περισσότερο δραστήριοι.

5. Τρώτε μέτριες μερίδες – μειώστε κάποια τρόφιμα, μην τα αποκλείετε Αν κρατάτε το μέγεθος της μερίδας σε λογικά επίπεδα, είναι ευκολότερο να τρώτε όλα τα τρόφιμα που σας ευχαριστούν χωρίς να χρειαστεί να αποκλείσετε κάποια. Παραδείγματος χάριν, λογικές μερίδες είναι: 100g κρέατος· ένα μέτριο φρούτο, μισό φλιτζάνι ωμά ζυμαρικά και 50ml παγωτού. Αν τρώτε έξω, θα μπορούσατε να μοιραστείτε τη μερίδα με κάποιο φίλο.

6. Τρώτε συχνά γεύματα Η παράλειψη γευμάτων, ειδικά του πρωινού, μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη πείνα η οποία συχνά έχει ως αποτέλεσμα την υπερφαγία. Τα μικρά γεύματα (σνακ) μεταξύ των κυρίων γευμάτων μπορούν να κατευνάσουν την πείνα, αλλά δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τα κανονικά γεύματα. Μην ξεχνάτε να υπολογίζετε τα σνακ ως μέρος της συνολικής πρόσληψης θερμίδων.

7. Πίνετε πολλά υγρά Οι ενήλικοι πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1.5 λίτρο υγρών ημερησίως! Ή ακόμα περισσότερο αν κάνει πολλή ζέστη ή αν είναι σωματικά δραστήριοι. Το απλό νερό βρύσης είναι προφανώς μια καλή πηγή υγρών αλλά η ποικιλία μπορεί να είναι και απολαυστική και υγιεινή. Εναλλακτικές επιλογές είναι οι χυμοί, το γάλα, κλπ.



8. Κινηθείτε



Όπως είδαμε, πολλές θερμίδες και λίγη σωματική δραστηριότητα μπορούν να έχουν ως αποτέλεσμα αύξηση του σωματικού βάρους. Η μέτρια σωματική δραστηριότητα βοηθά στην καύση αυτών των επιπλέον θερμίδων. Είναι επίσης καλή για την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα και για τη γενικότερη υγεία και ευεξία. Άρα, βάλτε τη σωματική δραστηριότητα στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί του ασανσέρ (προς τα πάνω και προς τα κάτω!). Πηγαίνετε μια βόλτα στο μεσημεριανό σας διάλειμμα. Δεν χρειάζεται να είστε αθλητές για να γίνετε δραστήριοι!

9. Ξεκινήστε τώρα! Και κάντε τις αλλαγές σταδιακά Οι σταδιακές αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι πιο εύκολες από τις δραστικές αλλαγές αμέσως. Για τρεις μέρες, καταγράψτε τα τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώνετε στα κυρίως και ενδιάμεσα γεύματα – Μήπως τρώτε πολύ λίγα φρούτα και λαχανικά; Μια καλή αρχή είναι να προσπαθήσετε να τρώτε ένα παραπάνω φρούτο ή μία μερίδα λαχανικών την ημέρα. Μήπως τα αγαπημένα σας φαγητά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και σας κάνουν να

παίρνετε βάρος; Μην τα αποκλείσετε, και νιώσετε δυστυχημένοι αλλά προσπαθήστε να επιλέξετε εκδοχές τους χαμηλές σε λιπαρά ή να τρώτε μικρότερες ποσότητες. Και αρχίστε να χρησιμοποιείτε τις σκάλες στη δουλειά!



10. Να θυμάστε ότι η ισορροπία είναι το παν

Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα, μόνο καλή ή κακή διατροφή. Μη νιώθετε ενοχές για τα τρόφιμα που σας αρέσουν αλλά καταναλώστε τα με μέτρο και επιλέξτε άλλα τρόφιμα που θα σας παρέχουν την ισορροπία και την ποικιλία που απαιτούνται για καλή υγεία.

<http://www.eufic.org/article/el/expid/10-tips-healthy-eating-greek/>



1- Η άσκηση αυξάνει την ικανότητα των πνευμόνων.

Οι πνεύμονες σε κάθε εισπνοή παίρνουν περισσότερο αέρα, άρα και περισσότερο οξυγόνο με λιγότερη προσπάθεια.

2- Αυξάνει την ικανότητα της καρδιάς με διάφορους τρόπους.

Η καρδιά είναι και αυτή ένας μυς. Όσο πιο γυμνασμένη είναι τόσο πιο

αποδοτικά εργάζεται. Η αγύμναστη καρδιά δεν είναι ικανή να ανταποκριθεί σε μια κουραστική δραστηριότητα. Η γυμνασμένη καρδιά σε κάθε παλμό (κτύπο της) στέλνει περισσότερο αίμα στους ιστούς του σώματος. Έτσι, όταν θέλουμε να προλάβουμε το λεωφορείο, να παίξουμε στην παραλία, να ανεβούμε γρήγορα μια σκάλα και γενικά, να χάνουμε μια έντονη σωματική δραστηριότητα, η καρδιά μας είναι έτοιμη να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Στέλνει με κάθε κτύπο περισσότερο αίμα και κτυπά σε πολύ αργότερο ρυθμό από την αγύμναστη. Αντίθετα η αγύμναστη καρδιά, στην προσπάθεια της να ανταποκριθεί, μπορεί να λειτουργήσει επικίνδυνα.



3- Πλάθει το σώμα όχι μόνο ωραίο αλλά και γερό. Βοηθά το μυοσκελετικό σύστημα. Με την άσκηση αποκτάμε καλύτερη στάση. Δεν καμπουριάζουμε πια ούτε γέρνουμε μπροστά. Έχοντας δυνατό σκελετό και μυς γινόμαστε πιο γρήγοροι και πιο δυνατοί. Μπορούμε να τρέξουμε στο πάρκο, να περπατήσουμε μακριά, να σκαρφαλώσουμε στη βουνοπλαγιά, να σηκώσουμε ένα βαρύ αντικείμενο πιο εύκολα. Γινόμαστε βέβαιοι και πιο ελαστικοί. Αποκτώντας όλα αυτά τα οφέλη αποκτούμε περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις δυνατότητες μας.

4- Η άσκηση θωρακίζει την υγεία μας και μας προστατεύει από επιδημίες και ασθένειες.

5- Βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα τη νύχτα. Δεν υποφέρουμε πια από

αϋπνίες.

6- Με την άσκηση έχουμε καλύτερη όρεξη και χωνεύουμε πιο εύκολα.

7- Η άσκηση μαζί με έναν υγιεινό τρόπο ζωής οδηγεί στη μακροζωία.

B. Με τη γυμναστική όμως δε βοηθούμε μόνο το σώμα μας αλλά και το πνεύμα μας.



- Η γυμναστική μας αναζωογονεί και μας ξεκουράζει. Δε νιώθουμε πια άτονοι και μίзерοι.

- Όταν ασκούμε, στο σώμα μας εκκρίνονται οι "ενδορφίνες". Οι ενδορφίνες είναι ορμόνες, δηλαδή ειδικές χημικές ουσίες, που μειώνουν τη νευρική και το άγχος». Μας βοηθούν να αποκτήσουμε καλύτερη διάθεση και να διώξουμε τη μελαγχολία. Οι επιστήμονες ονομάζουν αυτές τις ουσίες "ορμόνες της ευτυχίας".

- Παίζοντας, έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε άλλα παιδιά και να γίνουμε κοινωνικοί. Δεν είμαστε πια μόνοι τα απογεύματα, γιατί έχουμε καλούς φίλους.

- Η άσκηση μας βοηθά να βάζουμε στόχους και να προσπαθούμε να τους πετύχουμε, για να φτάσουμε ψηλότερα.

Η άσκηση λοιπόν μας δίνει αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση, ευφορία, χαρά και ευτυχία. Όλα γύρω μας μοιάζουν πιο ωραία.

Γ. Η άσκηση δεν εμποδίζει την απόδοσή μας στο σχολείο, αντιθέτως την προάγει

- Πολλές σύγχρονες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές

που γυμνάζονται είναι κατά κανόνα καλοί και στα μαθήματα τους. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά, σε αντίθεση με τους συνομήλικους τους που δε γυμνάζονται, έχουν τα εξής πλεονεκτήματα:

- Ωριμάζουν πιο γρήγορα

- Έχουν καλύτερη ανάπτυξη

- Έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και πίστη στις δυνατότητες τους

- Είναι πιο κοινωνικοί και δυναμικοί

- Έχουν καλύτερη διάθεση

- Αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα τους.

- Εφοδιάζοντας μας με θέληση και αντοχή, με υγιές σώμα και διαυγές μυαλό, με αισιοδοξία και όρεξη για συμμετοχή, η άσκηση μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε περιζήτητοι και στην επαγγελματική ζωή μας.

Την επόμενη φορά, λοιπόν, θυμήσου ότι η άσκηση μπορεί να γίνει ένα ευχάριστο διάλειμμα στη μελέτη σου, αλλά ότι ποτέ δεν πρέπει να γίνεται σε βάρος της.

Δ. Τι πρέπει να γνωρίζω για να γυμνάζομαι αποτελεσματικά και χωρίς προβλήματα

- Να ακολουθώ τις οδηγίες του γυμναστή μου. Αυτός είναι ο εξειδικευμένος επιστήμονας που θα μου προσφέρει τη γνώση.

- Ποτέ δεν πρέπει να γυμνάζομαι με γεμάτο στομάχι. Πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις ώρες από το τελευταίο μεγάλο γεύμα μου.

- Καλό είναι να ασκούμε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, γιατί λιγότερες φορές δε θα έχουν σημαντικό αποτέλεσμα στον οργανισμό μου.

- Να φοράω την κατάλληλη αθλητική ενδυμασία και να μη γυμνάζομαι με τα ρούχα εξόδου. Εκτός του ότι θα τα φθείρω, δε θα μπορώ να ασκηθώ αποτελεσματικά. Χρειάζομαι επίσης καλά αθλητικά παπούτσια, για να προστατέψω τα πόδια μου.

- Να προσέχω πάντοτε τα ρούχα μου να είναι άνετα και καθαρά ,ιδιαίτερα οι κάλτσες μου, για να μην προσβληθώ από μυκητιάσεις.
- Να προσπαθώ και να ξαναπροσπαθώ. Χωρίς άσκηση το κορμί φθείρεται και εκφυλίζεται . Δεν υπάρχει χειρότερη λέξη από τη λέξη «παραιτούμαι».

Ιουλία Ελαφροπούλου Β1



ΚΑΛΗ ΔΙΑΙΤΑ λοιπόν ΚΑΛΗΑΣΚΗΣΗ και μη ξεχνάτε την άνοιξη αδυνατίζουμε περισσότερο!!!

Συνέχεια από την υγιεινή διατροφή.σελ.47

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ Ν' ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

α. Από την διατροφή μας πρέπει να εγκαταλείψουμε όσες τροφές έχουν πολύ ψηλά ποσοστά λιπαρών οξέων, όσες περιέχουν τοξικές ουσίες που οφείλονται στην παρασκευή τους ή στο ακατάλληλο μαγείρεμα και προκαλούν στα όργανα του σώματος καταστάσεις που ευνοούν την ανάπτυξη ασθενειών. Πολλές τροφές, γίνονται περισσότερο βλαπτικές βέβαια όταν τις τρώμε τακτικά.

Έτσι παιδιά και ενήλικες πρέπει ν' αποφεύγουμε να τρώμε :

Γαριδάκια, πατατάκια , και όλα τα τυποποιημένα παρόμοια σκευάσματα.

Κρουασάν, γλυκά (πάστες, σοκολάτες, παγωτά κλπ.) ζαχαρωτά (καραμέλες).

Πολύ ζάχαρη στο γάλα μας ή τους χυμούς που πίνουμε.

Κρέας με πολύ λίπος , αλλαντικά με πολύ λίπος.

Τσιγαριστά μεζεδάκια.

Αναψυκτικά που περιέχουν χημικές ουσίες.

Οινοπνευματώδη ποτά.

Λιπαρές σάλτσες (π.χ. μαγιονέζα).

Βούτυρα.

Λευκό ψωμί.

β. Το λίπος δημιουργεί βλάβη στα αγγεία. Επιπλέον "ερεθίζει" τα ανθρώπινα κύτταρα και συμβάλει στο να μετατραπούν αυτά σε καρκινικά.

Η ζάχαρη εξαντλεί τις δυνατότητες του οργανισμού να μεταβολίζει γλυκά προϊόντα με αποτέλεσμα να εμφανίζεται ο **ζαχαρώδης διαβήτης**, ενώ φαίνεται να συμβάλει και στην **καρκινογένεση**.

Πολλά ζαχαρωτά, γλυκά και αναψυκτικά χρησιμοποιούν χημικά συστατικά , η δράση των οποίων μπορεί να είναι **αρνητική** στον οργανισμό.

Το λευκό ψωμί, το κρέας, τα αλλαντικά προκαλούν καθυστέρηση των κινήσεων του εντέρου, την γνωστή δυσκοιλιότητα, γεγονός που σε συνδυασμό με τοξικές ουσίες που υπάρχουν στις τροφές , ευνοεί την εμφάνιση **μιας σειράς παθήσεων του εντέρου και αυτού του ίδιου του καρκίνου**.

Τα οινοπνευματώδη προκαλούν **καρκίνο ή άλλες ασθένειες σε πάρα πολλά όργανα του σώματος (π.χ. ήπαρ, στομάχι, οισοφάγος, έντερο κλπ.)**.

γ. Σε αντίθεση με τις παραπάνω βλαπτικές τροφές, υπάρχουν ορισμένες που βοηθούν στην

ανάπτυξη του σώματος και στην ενίσχυση άμυνας του ενάντια στις αρρώστιες. Δυστυχώς, η κατανάλωση ωφέλιμων τροφών συνεχώς ελαττώνεται. Οι δύο σπουδαιότεροι λόγοι που οδήγησαν τον σύγχρονο άνθρωπο να τρώει ακατάλληλες τροφές είναι αφ' ενός, ότι η κατανάλωση φυσικών τροφών δεν είναι οικονομικά συμφέρουσα για τη βιομηχανία ειδών διατροφής αφ' ετέρου, η άγνοια του πληθυσμού σε θέματα σωστής διατροφής.

Υγιεινές και χρήσιμες για τον οργανισμό τροφές είναι :

Το μαύρο ψωμί.

Τα λαχανικά.

Τα φρούτα και οι φυσικοί χυμοί .

Το γάλα, τα τυριά χωρίς πολλά λιπαρά.

Τα όσπρια και το άπαχο κρέας .

Το ελαιόλαδο.

Τα ψάρια.

δ. Μια υγιεινή διατροφή είναι μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τροφές απ' όλα τα παραπάνω είδη . Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε πως όσο λιγότερα χημικά μέσα έχουν χρησιμοποιηθεί έως ότου να προσφερθεί μια τροφή στον καταναλωτή, τόσο καλύτερη είναι για τον οργανισμό μας. (Π.χ. λαχανικά, που για την ωρίμανσή τους έχουν χρησιμοποιηθεί τεχνικά μέσα, υστερούν σε σύγκριση με όσα ωρίμασαν σε φυσικό περιβάλλον. Το ίδιο ισχύει και για το κρέας από μοσχάρι ή κοτόπουλο).

Η σωστή και υγιεινή διαίτα είναι πιο αναγκαία για τα παιδιά και τους εφήβους όπου ο οργανισμός αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς

·
Ιουλία Ελαφροπούλου Β1



ΜΟ ΔΑ



ενα
μοντέρνο εφαρμοστό Staff jean
που μπορείς να το φορέσεις
τόσο με τα sneakers σου, όσο
και με τις γόβες σου για μια
βραδινή σου έξοδο!

ΚΟΡΙΤΣΙΑ



Ζήσε ελεύθερα και ωραία δημιουργώντας από απλά
ρούχα το δικό σου προσωπικό στυλ. Απλά και
άνετα συνολάκια για το σχολείο ή την
καθημερινότητα σου.

Μην ακολουθείς τυφλά τις τάσεις της μόδας
αλλά εμπνεύσου από αυτές και βάλε δικά σου
στοιχεία.

Η ανοιξιάτικη μόδα προβλέπει ανοιχτά χρώματα
και πλούσιες εφηβικές και συνδυαστικές ιδέες.

Ανοιξη 2016



Βέβαια, μια εξίσου
εντυπωσιακή επιλογή που
μπορείς να κάνεις είναι
ένα δερμάτινο κολάν, το οποίο
αναδεικνύει και το σώμα σου,
δίνοντας σου ένα πιο glam
look!



Επίσης πολύ στη μόδα είναι στις μπλούζες το κόκκινο ή το μπορντό και ειδικά σε στυλ ριχτού.



Όμως αν θέλετε να δείχνετε πιο "λαμπερή" μπορείτε να φορέσετε άσπρο ή και κίτρινο μπλουζάκι που είναι και πιο ανοιξιάτικο έως και καλοκαιρινό.

ΑΓΟΡΙΑ



Κοντομάνικα μπλουζάκια ή απλά φούτερ σε όλες τις αποχρώσεις



Επίσης τα ριγέ είναι στη μόδα για τους τολμηρούς ενώ το μπλε θα φορεθεί πολύ.

**Βίκυ Μεγάλου Α'2
Ερμιόνη Προκόβα Α'2**

Μοντέρνα χτενίσματα

Τι χτένισμα πρέπει να διαλέξετε;
Το πλεονέκτημα στα μακριά μαλλιά, είναι ότι παρέχουν την δυνατότητα επιλογής για διάφορα σικ χτενίσματα. Διαλέξτε το χτένισμα της επιλογής σας για να δείχνετε εκθαμβωτικά όμορφη! Τις περισσότερες φορές το χτένισμα είναι εκείνο που μπορεί να εκτινάξει ή ακόμη και να καταστρέψει όλο σου το look. Οπότε σίγουρα θα ήθελες να ενημερωθείς για το ποια είναι τα **hairstyle trends**, που μας παρουσίασαν για φέτος όλοι οι μεγάλοι οίκοι μόδας.

Κυματιστά μαλλιά



Ίσια μαλλιά



Κότσοι με κόμπους



Πιασμένα μισά-μισά

Λητώ Λάμπρου Α2

Σχεδιαστική άποψη της
μαθήτριας Ψάρρη Βέρας



ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ
ΑΝΟΙΞΗΣ

Συνέχεια>>

2016



Κιοσέ Κατερίνα,

άνοιξη... άλλη άποψη!!

Μου αρέσει!!!

άνετα και διαφανή...

πολύ θηλυκά!



ΤΕΛΟΣ



Ευχαριστούμε για
την ανάγνωση!!