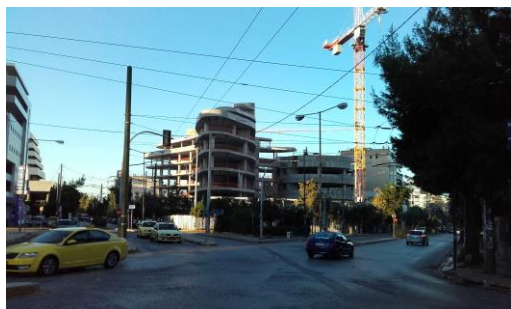


Sch ...an ner

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

Δεκέμβριος 2015 Α ΤΕΥΧΟΣ.



Το κτίριο στη γειτονιά μας που υποσχθήκαμε από το προηγούμενο τεύχος να σας φανερώσουμε το όνομα του ιδιοκτήτη του .σελ. 5

Η Ιστορία του ποδηλάτου. σελ.32

ΠΟΛΕΜΟΣ (;)

Δυστυχώς μια μαύρη εποχή ξεκίνησε στις 13 Νοεμβρίου για όλο το κόσμο αφού η ήδη εχθρική σχέση του Δυτικού κόσμου με το Ισλαμικό κράτος έγινε ακόμη χειρότερη μετά το τριπλό τρομοκρατικό χτύπημα άμαχου πληθυσμού στο Παρίσι. Τώρα όλοι λένε πως ξεκίνησε ο τρίτος παγκόσμιος πόλεμος και όλος ο κόσμος στέκεται μουνδιασμένος μπροστά σε αυτή τη προοπτική. Τα παιδιά δεν ξέρουν τι είναι αυτό αλλά

ούτε κι εμείς οι μεγαλύτεροι, παρά μόνο οι γονείς μας, οι προπάπποι των σημερινών παιδιών, έχουν εμπειρίες από τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο όπου όλες οι οικογένειες θρήνησαν θύματα, χάσανε περιουσίες και έζησαν τη πείνα και την εξαθλίωση.



Τα παιδιά της Β δούλεψαν στα Εικαστικά τρισδιάστατες κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά και κάποια απ αυτά διάλεξαν να κάνουν όπλα από χαρτόνια και πλαστικά μπουκάλια.



Τα παιδιά είναι τα πρώτα που υφίστανται τη βία σε όλες τις περιπτώσεις, όμως τα χάρτινα όπλα των παιδιών έχουν μεγαλύτερη δύναμη από τις δυνάμεις της καταστροφής του κόσμου όλου. Το εύθραστο της κατασκευής τους απομυθοποιεί τη χρήση των όπλων. Μετατρέπει ένα όργανο βίας σε μια κατασκευή Τέχνης. Η κατασκευή Τέχνης δεν μπορεί ποτέ να είναι υπηρέτης της βίας. Μπορεί μόνο να μεταφέρει ένα αντιπολεμικό μήνυμα και να υπηρετεί την Ειρήνη. Γιατί ο **ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ** μόνο σε καθεστώς **ΕΙΡΗΝΗΣ** υπάρχει.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Όλοι... μικροί και μεγάλοι αγαπάμε τα Χριστούγεννα γιατί ανυπομονούμε να λάβουμε δώρα. Όμως η αλήθεια είναι πως παρά πολλοί λατρεύουν τη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα, η οποία είναι η μυρωδιά των μανταρινιών (εποχικό φρούτο), πολλά γλυκά, οι καπνοί απ' τα τζάκια, τα δώρα, οι οικογενειακές συγκεντρώσεις (τραπέζια), το στόλισμα του σπιτιού, κάλαντα και



για πολλούς ξεκούραση... (όχι σχολείο) και παλιότερα, ο Αϊ-Βασίλης. Για μερικούς όμως δεν είναι πάντα ευχάριστα, διότι απαιτούνται πολλά έξοδα και βαρετές (όπως χαρακτηρίζονται από αρκετούς) επισκέψεις σε φίλους, γνωστούς, συγγενείς. Με όλα αυτά αμελούμε το βασικό στοιχείο των Χριστουγέννων που είναι η πιο μεγάλη θρησκευτική γιορτή και δεν είναι άλλο από την αγάπη!! Στα φετινά Χριστούγεννα λοιπόν ας φροντίσουμε να συμπεριλάβουμε όλα τα παραπάνω με πολλή αγάπη και συγχώρεση...

Γεροντίδου Ελπίδα Β1



ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ



Χριστούγεννα: Ημέρες χαράς και γιορτής! Τα σπίτια και οι πόλεις φορούν τα γιορτινά τους, αποκτώντας φως και χρώμα, ενώ οι κουζίνες πλημμυρίζουν από αρώματα παραδοσιακών εδεσμάτων. Το «καλές γιορτές» και το «χρόνια πολλά» αντηχούν σε κάθε σημείο συνάντησης, ενώ οι ήχοι από τα τρίγωνα και τα κάλαντα των παιδιών δονούν με χαρούμενες νότες την ατμόσφαιρα. Με δεκάδες έθιμα, που παντρεύουν τις χριστιανικές παραδόσεις με τα αρχαιοελληνικά ήθη, οι κάτοικοι της χώρας τιμούν μια από τις σημαντικότερες θρησκευτικές γιορτές, λίγες ημέρες πριν από την έλευση της νέας χρονιάς.



Το χριστόψωμο

Το «ψωμί του Χριστού» ζυμώνεται την παραμονή των Χριστουγέννων με ιδιαίτερη ευλάβεια. Απαραίτητο στολίδι του είναι ο χαραγμένος σταυρός. Ανήμερα των

Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού παίρνει το χριστόψωμο, το σταυρώνει, το κόβει και το μοιράζει σε όλους όσους παρευρίσκονται στο σπίτι. Είναι ένας συμβολισμός της Θείας Γεννήσεως, όπου ο Χριστός έδωσε τον πρώτο σταυρό στην ανθρώπινη ιστορία.



Στην Κεφαλονιά

Όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται στο σπίτι του πιο ηλικιωμένου μέλους της. Στο πάτωμα τοποθετούν τρία δαυλιά χιαστί και πάνω τους την «κουλούρα». Όλοι κάνουν έναν κύκλο γύρω ακουμπώντας ο καθένας με το δεξί του χέρι την κουλούρα. Ύστερα ο νοικοκύρης ψάλλει το «Η γεννησίς σου, Χριστέ ο Θεός ημών...», ρίχνει λάδι στα δαυλιά και τους βάζει φωτιά. Μετά κόβει την κουλούρα, τη μοιράζει και δειπνούν όλοι μαζί.



Χριστουγεννιάτικο στεφάνι

Στα χωριά συνηθίζουν να κρεμάνε στους τοίχους και τις εξώπορτες πλεξούδες από σκόρδα, πάνω στις οποίες καρφώνουν γαρυφαλάκια για να

διώξουν την κακογλωσσιά που «καρφώνει» την ευτυχία του σπιτιού τους. Την εξώπορτα των σπιτιών κοσμεί, επίσης, ένα στεφάνι από έλατο, διακοσμημένο με χριστουγεννιάτικα στολίδια. Σύμφωνα με την παράδοση, το στεφάνι φέρνει τύχη στους ενοίκους του σπιτιού.



Το τάισμα της βρύσης

Τα μεσάνυχτα της παραμονής των Χριστουγέννων πραγματοποιείται το «τάισμα της βρύσης» σε χωριά της κεντρικής Ελλάδας. Οι κοπέλες πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση για να κλέψουν το «άκραντο», δηλαδή το αμίλητο νερό. Σε όλη τη διαδρομή παραμένουν σιωπηλές. Όταν πάρουν το νερό, αλείφουν τη βρύση με βούτυρο και μέλι με την ευχή «όπως τρέχει το νερό να τρέχει και η προκοπή στο σπίτι και όπως γλυκό είναι το μέλι, έτσι γλυκιά να είναι και η ζωή τους». Για να έχουν καλή σοδειά, την ταΐζουν με διάφορα προϊόντα, όπως βούτυρο, ψωμί, τυρί, όσπρια ή κλαδί ελιάς. Μάλιστα, όποια κοπέλα φτάνει πρώτη στη βρύση, θα είναι η πιο τυχερή όλο τον χρόνο. Έπειτα, ρίχνουν στη στάμνα ένα βατόφυλλο και τρία χαλίκια, κλέβουν το νερό από τη βρύση και γυρίζουν στο σπίτι τους, πάλι αμίλητες, μέχρι να πιούνε όλοι από το άκραντο νερό. Με το ίδιο νερό ραντίζουν τις τέσσερις γωνίες του σπιτιού και σκορπίζουν τα τρία χαλίκια στο σπίτι. Στη λαϊκή παράδοση ο βάτος φέρνει αισιοδοξία και καλά μαντάτα και διώχνει τα ξόρκια.

Λάμπρου Λητώ
A2

PARKOYR τραυματισμός στο σχολείο μας ! ΣΟΣ



ΑΝΤΩΝΗ, ήσουν πολύ τυχερός που θα κάνεις **χαρούμενα Χριστούγεννα** με όλη την οικογένειά σου επίσης χαρούμενη. Ξέρουμε πως η απουσία σου από το σχολείο τόσο καιρό τώρα έχει αιτία τον σοβαρό τραυματισμό σου στο πολύ θεαματικό πλην θανάσιμα επικίνδυνο άθλημα του **parkour** το οποίο παρ'όλιγο και από ιατρικό θαύμα δεν σου στερήσει τη σπλήνα σου. Το πλήρωσες Αντώνη με πολύ ταλαιπωρία και αναστάτωση της οικογένειάς σου. Ας είναι περαστικά σου και ας γίνεις παράδειγμα προς αποφυγή στους συμμαθητές σου και σε όλους τους εραστές του αθλήματος. Βέβαια ας μη ξεχνάμε πως αν δεν προσέχουμε και δεν τηρούμε τους κανόνες όλα τα αθλήματα μετατρέπονται σε επικίνδυνα αλλά το **parkour** είναι ακόμα πιο επικίνδυνο αφού είσαι μετέωρος στον αέρα και πρέπει να έχεις υπολογίσει την πτώση σου με μεγάλη ακρίβεια από πριν για να μην εξαιρέσουμε **πως στην ηλικία σας δεν έχει τελειοποιηθεί η πλευρική όραση ακόμα**. Είχαμε αναφερθεί στο **parkour** στο Α τεύχος της εφημερίδας μας πέρυσι με ολόκληρο άρθρο που [επεσήμανε](#) τους κινδύνους, ακόμα υπάρχει στην ιστοσελίδα του σχολείου, **ξαναδείτε το. Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΝ.**

ΠΡΟΣΟΧΗ ΛΟΙΠΟΝ.



Το κτίριο στη γειτονιά μας που υποσχεθήκαμε από το προηγούμενο τεύχος να σας φανερώσουμε το όνομα του ιδιοκτήτη του .

Έχει προχωρήσει πολύ και όλο και ομορφαίνει ,τα σχέδια είναι της αρχιτεκτόνισσας Ρένας Σακελλαρίδου από τη Θεσσαλονίκη και θα στεγάσει τα **Εφοπλιστικά Γραφεία των Ιωάννη και Μαρία Αγγελικούση**. Είναι πολύ καλοί μας γείτονες, από πέρυσι ήδη το Ίδρυμά τους έχει αναλάβει να **βοηθά** -με διάφορους τρόπους- το σχολείο μας !



ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΔΟΥ /
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ
ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ

Μέσα στον χρόνο, το αρχιτεκτονικό έργο συναντάται με ποικίλα θέματα, σύνθετα ή απλά. Αλλάζει κλίμακα, μέγεθος, χρήση και τόπο. Σ' αυτή την διαδρομή βασικά ζητήματα απομακρύνονται και επανέρχονται. Έννοιες και μορφές, υλικά και μη υλικά στοιχεία διαγράφουν μια πορεία με συνεχείς και διαδοχικές μεταμορφώσεις.



Μέγαρο Καρατζά, Νέο Κτήριο Διοίκησης ΕΤΕ, Αθήνα. Πλήρης Αρχιτεκτονική Μελέτη: Mario Botta, Ρένα Σακελλαρίδου, Μόρφω Παπανικολάου, Μαρία Πολλάνη



Νέο Κτίριο Εθνικής Τράπεζας στην ΒΙΠΕΘ, Θεσσαλονίκη. Βραβείο Αρη Κωνσταντινίδη 2005. Πλήρης Αρχιτεκτονική Μελέτη

Μέσα στον χρόνο κάθε μελέτη δίνει το δικό της ερέθισμα για διερεύνηση και βαθμιαίες αλλαγές του τρόπου και των μέσων έκφρασης. Τα έργα είναι υβρίδια. Γεννιούνται από τα προηγούμενα και τροφοδοτούνται από το νέο. Κάθε νέο έργο γεννιέται από την συνάντηση του ήδη υπάρχοντος με αυτό που μόλις αναδύεται.

Παρά το γεγονός ότι το νέο κάθε φορά αλλάζει, υπάρχουν πάντα στοιχεία που παραμένουν κοινά. Νήματα σκέψεων και εικόνων που εμπλουτίζουν το λεξιλόγιο και εισάγουν στην αφήγηση μικρές τομές ή εισηγούνται νέες διαδρομές. Παράλληλα, τα έργα γεννιούνται από την όσμωση ανάμεσα στο μέσα και το έξω, καθώς τα έργα τι άλλο είναι παρά το σημείο τομής του εσωτερικού κόσμου που προσδίδει στον καθένα την ιδιαιτερότητά του και του έξω κόσμου. Ένας τρόπος συνάντησης με την πόλη, το πρόγραμμα, την αρχιτεκτονική.

Χωρίς την εμμονή σε ένα ιδίωμα που να υπογράφει μονοσήμαντα έναν συγκεκριμένο και αναγνωρίσιμο τρόπο προσέγγισης, αυτό που κινητοποιείται κάθε φορά είναι η επιθυμία για το νέο, την απλοποίηση των μορφών, την καθαρότητα εννοιών και υλικών, για τον χώρο και τα ίχνη των ανθρώπων μέσα στον χρόνο.

Dr Ρένα ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΔΟΥ
Αρχιτέκτων ΑΠΘ
MArch UBC, και PhD Bartlett School,
UCL.
Αναπληρώτρια καθηγήτρια, Τμήμα
Αρχιτεκτόνων ΑΠΘ
Βιβλίο: Mario Botta. Architectural
Poetics. Thames and Hudson 2001
(αγγλικά), Rizzoli 2000 (ιταλικά)

Μόρφω ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ
Αρχιτέκτων IUAV
Μεταπτυχιακή έρευνα στο IUAV
Επισκέπτρια διδάσκουσα, Τμήμα
Αρχιτεκτόνων ΑΠΘ και IUAV
Διδασκαλία στο International
Workshop, IUAV (2005, 2006)

Αρχιτεκτονικού Διαγωνισμού,
υποψηφιότητα MIES VAN DER
ROHE

Επιχειρηματικό και Εμπορικό Κέντρο
“Λιμάνι”: 2ο Βραβείο ARCHIZINC
Νέο Κτίριο ΕΤΕ, ΒΙΠΕΘ: Βραβείο
ΑΡΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗ
Πύλη και Στέγαστρο, Αστέρας
Βουλιαγμένης: High Commendation,
World Architecture Festival,
υποψηφιότητα MIES VAN DER
ROHE, Βραβεία Αρχιτεκτονικής ΕΙΑ
2008, (Ειδική Μνεία)

Αρχιτεκτονικό γραφείο:
Θεσσαλονίκη (1982) και Αθήνα
(1999).

Έχουν συμμετάσχει σε διεθνείς
εκθέσεις αρχιτεκτονικής, ενώ έργα
τους έχουν επανειλημμένα
δημοσιευθεί και βραβευθεί.

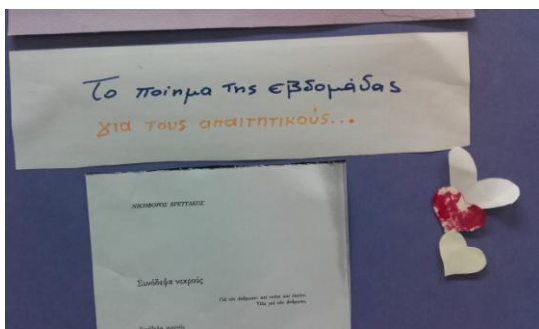
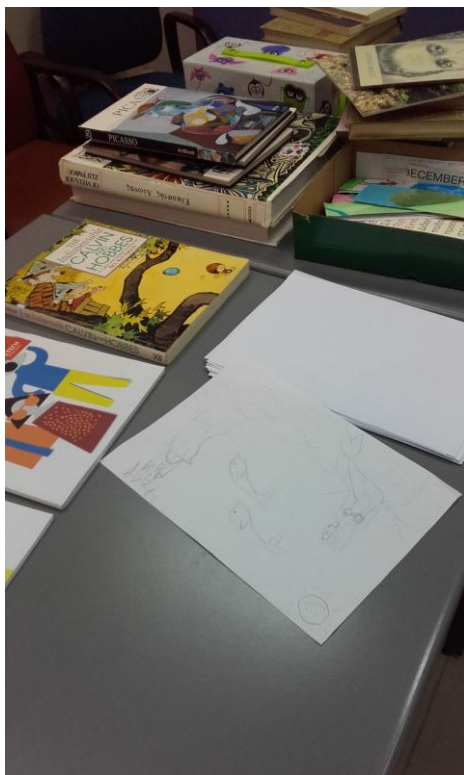
Σημαντικότερα βραβεία:

Εργαστήριο Βιοτεχνολογίας,
Βραβείο ΥΠΕΧΩΔΕ
Πολύκεντρο Δενδροποτάμου,
Υποψηφιότητα Βραβείο ΕΙΑ 2000
Επέκταση Κεντρικής Βιβλιοθήκης
ΑΠΘ (με τον Α.Μ Κωτσιόπουλο),
Βραβείο ΕΙΑ 2000.
Μέγαρο Καρατζά: 1ο βραβείο



Πύλη Εισόδου στον Αστέρα
Βουλιαγμένης, Αθήνα High
Commendation Waf 2008 Πλήρης
Αρχιτεκτονική Μελέτη sparch
ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΔΟΥ /
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ
ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ



Στίχοι: Τάσος Λειβαδίτης

Αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος
δε θα πάψεις ούτε στιγμή ν' αγωνίζεσαι για την
ειρήνη και για το δίκιο.

Θα βγεις στους δρόμους, θα φωνάξεις, τα
χείλια σου θα ματώσουν απ' τις φωνές
το πρόσωπό σου θα ματώσει από τις σφαίρες
μα ούτε βήμα πίσω.

Κάθε κραυγή σου μια πετριά στα τζάμια των
πολεμοκάπηλων
κάθε χειρονομία σου σαν να γκρεμίζεις την
αδικία.

Και πρόσεξε: μη ξεχαστείς ούτε στιγμή.

Έτσι λίγο να θυμηθείς τα παιδικά σου χρόνια
αφήνεις χιλιάδες παιδιά να κομματιάζονται την
ώρα που παίζουν ανύποπτα στις πολιτείες
μια στιγμή αν κοιτάξεις το ηλιοβασίλεμα
αύριο οι άνθρωποι θα χάνονται στην νύχτα του
πολέμου

έτσι και σταματήσεις μια στιγμή να ονειρευτείς
εκατομμύρια ανθρώπινα όνειρα θα γίνουν
στάχτη κάτω απ' τις οβίδες.

Δεν έχεις καιρό δεν έχεις καιρό για τον εαυτό
σου

αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος.

Αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος
μπορεί να χρειαστεί ν' αφήσεις τη μάνα σου,
την αγαπημένη ή το παιδί σου.

Δε θα διστάσεις.

Θ' απαρνηθείς την λάμπα σου και το ψωμί σου
θ' απαρνηθείς τη βραδινή ξεκούραση στο
σπιτικό κατώφλι

για τον τραχύ δρόμο που πάει στο αύριο.

Μπροστά σε τίποτα δε θα δειλιάσεις και ούτε
θα φοβηθείς.

Το ξέρω, είναι όμορφο ν' ακούς μια
φουσαρμόνικα το βράδυ, να κοιτάς εν' άστρο, να
ονειρεύεσαι

είναι όμορφο σκυμμένος πάνω απ' το κόκκινο
στόμα της αγάπης σου

να την ακούς να λέει τα όνειρα της για το
μέλλον.

Μα εσύ πρέπει να τ' αποχαιρετήσεις όλ' αυτά
και να ξεκινήσεις

γιατί εσύ είσαι υπεύθυνος για όλες τις
φουσαρμόνικες του κόσμου, για όλα τ' άστρα,
για όλες τις λάμπες και για όλα τα όνειρα
αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος.

Αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος
μπορεί να χρειαστεί να σε κλείσουν φυλακή για
είκοσι ή και περισσότερα χρόνια
μα εσύ και μες στη φυλακή θα θυμάσαι πάντοτε
την άνοιξη, τη μάνα σου και τον κόσμο.

Εσύ και μες απ' το τετραγωνικό μέτρο του
κελιού σου

θα συνεχίζεις το δρόμο σου πάνω στη γη.

Κι όταν μες στην απέραντη σιωπή, τη νύχτα
θα χτυπάς τον τοίχο του κελιού σου με το
δάχτυλο

απ' τ' άλλο μέρος του τοίχου θα σου απαντάει η
Ισπανία.

Εσύ, κι ας βλέπεις να περνάν τα χρόνια σου και
ν' ασπρίζουν τα μαλλιά σου
δε θα γερνάς.

Εσύ και μες στη φυλακή κάθε πρωί θα

ξημερώνεσαι πιο νέος
αφού όλο και νέοι αγώνες θ' αρχίζουμε στον
κόσμο

αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος.

Αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος
θα πρέπει να μπορείς να πεθάνεις ένα
οποιοδήποτε πρωινό.

Αποβραδīs στην απομόνωση θα γράψεις ένα
μεγάλο τρυφερό γράμμα στη μάνα σου
θα γράψεις στον τοίχο την ημερομηνία, τ'
αρχικά του ονόματός σου και μια λέξη: Ειρήνη
σα να γραφες όλη την ιστορία της ζωής σου.

Να μπορείς να πεθάνεις ένα οποιοδήποτε
πρωινό

να μπορείς να σταθείς μπροστά στα έξη
ντουφέκια

σα να στεκόσουν μπροστά σ' ολάκερο το

μέλλον.

Να μπορείς, απάνω απ' την ομοβροντία που σε σκοτώνει
εσύ ν' ακούς τα εκατομμύρια των απλών
ανθρώπων που τραγουδώντας πολεμάνε για
την ειρήνη.
Αν θέλεις να λέγεσαι άνθρωπος

ΘΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ Γ'1

ΠΗΓΗ :

<http://www.stixoi.info.gr>



Η ΒΑΣΙΑ,

Μας επισκέπτεται κάθε Σεπτέμβρη πριν αρχίσουν τα Δημοτικά με το μυαλό της γεμάτο Καλοκαίρι και μας βοηθάει σε όλες τις δουλειές της βιβλιοθήκης. Είναι η μασκότης της βιβλιοθήκης και δεν είναι άλλη από τη λατρευτή, πολυτάλαντη μικρή κόρη του διευθυντή μας Κώστα Αγγελόπουλου.

**ΓΛΥΚΕΙΑ ΜΑΣ ΒΑΣΙΑ,
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ, ΝΑ ΣΕ
ΧΑΙΡΟΜΑΣΤΕ!**



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Τά πρωτάκια...



Γυμνάσιο! Πολύ μεγάλο πράγμα! Που σημαίνει πολλά και διαφορετικά συναισθήματα που τα βιώνουμε καθημερινά. Γι αυτά ακριβώς τα συναισθήματα θα μιλήσουμε σε αυτό το άρθρο. Όπως φυσικά όλοι ξέρουμε, κάθε χρόνο έρχονται όλο και πιο πολλά πρωτάκια τα οποία κάποια έχουν πολύ τρακ και κάποια άλλα είναι πολύ χαλαρά και το αντιμετωπίζουν πολύ ήρεμα. Οι αντιδράσεις όμως, μικρών και μεγάλων ποικίλουν. Κατ' αρχήν, τα πρωτάκια (τα περισσότερα) είναι αγχωμένα και περιμένουν να δουν τι θα αντιμετωπίσουν. Πολλά μαθήματα, πολλές υποχρεώσεις. Κάνουν ένα μεγάλο άλμα από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο το οποίο βέβαια όλοι το έχουμε περάσει. Είναι δύσκολη η μεταβατική περίοδος και γι' αυτό πρέπει να υπάρχει υποστήριξη και από τους μεγαλύτερους. Και οι αντιδράσεις των μεγάλων όμως είναι πολλές και διαφορετικές. Κάποιοι, κάνουν παρέα με πρωτάκια τα οποία γνωρίζουν. Όμως έχει παρατηρηθεί ότι τις περισσότερες φορές οι μεγαλύτεροι αντιμετωπίζουν

τους μικρότερους σαν μωρά ενώ δεν είναι καθόλου έτσι. ΟΛΟΙ έχουν περάσει από αυτή τη φάση και όλοι οφείλουμε να καταλαβαίνουμε τους μικρότερους και όχι να τους υποτιμούμε. Ίσα-ίσα που οι περισσότεροι έφηβοι, νιώθουν ότι ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή τους μακριά από το Δημοτικό το οποίο ακολουθεί η υπευθυνότητα και οι υποχρεώσεις ενώ παράλληλα νιώθουμε ότι μεγαλώνουμε και ότι δεν είμαστε πια μικρά παιδιά καθώς ούτε και ενήλικες. Νιώθουμε ότι είμαστε επιτέλους **έφηβοι** αλλά για έναν έφηβο είναι δύσκολα τα πράγματα από όλες τις πλευρές. Κι από διάβασμα και από συναισθήματα. Οπότε καλύτερα θα ήταν να βοηθάμε και τους μικρότερους, στη δική τους μεταβατική περίοδο.

Βασιλική Μεγάλου Α τάξη



Έρωτας στα χρόνια της εφηβείας

Η εφηβεία θεωρείται μια αρκετά δύσκολη εποχή αφού μεγαλώνεις απότομα αυξάνονται και τα δικαιώματα αλλά και οι υποχρεώσεις. Οι έφηβοι ζητάνε περισσότερη κατανόηση και σεβασμό δυστυχώς όμως κάποιες φορές δεν υπάρχει ανταπόκριση. Όμως ταυτόχρονα χαρακτηρίζεται από τους μεγαλύτερους και ως « η πιο ωραία εποχή της ζωής μας»

προφανώς γιατί ξαφνικά φεύγουμε από την παιδική μας ηλικία και ερχόμαστε σε έναν εντελώς καινούργιο κόσμο με πολλά νέα πράγματα που θα ζήσουμε και θα γνωρίσουμε ένα από αυτά και ίσως να είναι για μας και το σημαντικότερο, τον έρωτα... Όπου σε εκείνη την ηλικία είναι πιο «δυνατός» απ' όλες τις άλλες ηλικίες μάλλον γιατί είναι και η πιο ευαίσθητη και η πιο τρυφερή περίοδος της ζωής μας.

Ο έρωτας είτε εκπληρωθεί είτε όχι, είναι κάτι εντελώς πρωτόγνωρο για τους εφήβους. Έχει όμως θετικές αλλά και αρνητικές επιπτώσεις. Όταν κάποιος είναι ερωτευμένος αντιμετωπίζει όλες τις καταστάσεις (π.χ. το σχολείο και τα μαθήματα) και τα άτομα (τους φίλους, τους γονείς) με πολλή θετική και ευχάριστη διάθεση διότι ο έρωτας είναι ένα συναίσθημα που σε προτρέπει να τα βλέπεις όλα από την καλή τους πλευρά. Από την άλλη πλευρά όμως όταν ένας έφηβος ερωτεύεται δεν έχει και τις καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο καθώς όλη την μέρα είναι στο κινητό ή σκέφτεται αυτόν ή αυτήν με τον οποίο ή την οποία είναι ερωτευμένος και έτσι δεν του απομένει καθόλου χρόνος για διάβασμα.

Όταν ένας έφηβος ερωτεύεται κλείνεται στον εαυτό του και προσπαθεί να καταλάβει και να εξηγήσει αυτό που του συμβαίνει και αυτό που νιώθει ενώ άλλες φορές συζητάει περισσότερο με τους φίλους του αναζητώντας βοήθεια, συμπαράσταση και κατανόηση. Επίσης ένας ερωτευμένος έφηβος αρχίζει πλέον να νοιάζεται περισσότερο για την

εμφάνιση του και γενικότερα για την εικόνα που θα παρουσιάσει στους γύρω του και φυσικά στο άτομο το οποίο τον ενδιαφέρει. Έρωτας =ναρκωτικό, επιστημονικά εξηγείται. είναι ένα είδος εθισμού καθώς ο εγκέφαλος παράγει ορμόνες τις φερορμόνες =εικόνες της χαράς.

Ο Έρωτας υπήρχε πάντα και στην αρχαιότητα και λατρεύονταν σαν θεός.

Ο έρωτας στα χρόνια της εφηβείας δεν αφορά μόνο την αγάπη για το άλλο φύλλο αλλά αφορά και τα σχέδια μας, τους στόχους μας και τα όνειρα μας. Ανθρώπους να ερωτευόμαστε θα βρίσκουμε πάντα και παντού αλλά ο έρωτας για την επιτυχία στη ζωή μας υπάρχει μόνο μια φορά και είναι τώρα ,στα σχολικά χρόνια που βάζει τις γερές του βάσεις ...και ειδικότερα στην εφηβεία ...

Προσέχετε λοιπόν που, πότε, σε ποιόν και σε ποια χρονική στιγμή θα δώσετε τη καρδούλα σας!

Α ν ν α Σ ι μ ι τ ζ ή Β 3



Καζαντζίδου Δήμητρα Β2

Πρώτη φορά Γυμνάσιο

Άλλα νιώθουν πολύ ενθουσιασμό, άλλα πολύ άγχος και σε άλλα λείπει το δημοτικό. Κάποια παιδιά φοβούνται τους καθηγητές επειδή νομίζουν πως θα είναι ποιο αυστηροί, αλλά δεν είναι έτσι. Έχουν διάθεση για πλάκα μαζί μας εντός ορίων βέβαια και είναι πολύ φιλικόι μαζί μας αφού καταλαβαίνουν πως η αλλαγή περιβάλλοντος δεν είναι κάτι το εύκολο. Άλλοι φοβούνται για τους βαθμούς τους, τους καταλαβαίνω και εγώ στην αρχή είχα τον ίδιο φόβο. Όμως κατάλαβα πως οι βαθμοί δεν είναι το παν. Σημαντικό είναι το τι θα μείνει όταν μεγαλώσουμε από όσα μάθαμε όχι ένα 20 το οποίο δεν αξίζουμε αν μετά από μία μέρα ξεχνάμε όσα γράψαμε και μάθαμε. Σε όσα παιδιά λείπει το δημοτικό είναι λογικό γιατί έξι χρόνια είναι πολύς

καιρός. Όμως από την άλλη πρέπει να το αφήσουν πίσω γιατί είναι παλιό κεφάλαιο στην ζωή τους και ήρθε καιρός να ανοίξουν το επόμενο κεφάλαιο, το Γυμνάσιο.

Τα μεγαλύτερα παιδιά μας φέρονται πολύ καλά κάτι που δεν περιμένανε όλοι. Οι περισσότεροι περιμένανε να μας πειράζουν και να μας ενοχλούν άσχημα όμως ήταν λάθος εκτίμηση που δείχνει πόσα καλά παιδιά είναι. Στην αρχή μας έκαναν μικρές πλάκες αφού πιστεύαμε ότι μας έλεγαν χωρίς δεύτερη σκέψη, αλλά μετά μάθαμε να αναγνωρίζουμε τις μικρές τους αστείες πλάκες. Πιστεύω πως τους αρέσει να μας κάνουν πλάκες επειδή τους έκαναν επίσης όταν είχαν πρωτοέρθει στο σχολείο. Μερικά παιδιά προσαρμόζονται ποιο εύκολα στο νέο περιβάλλον και στον ρυθμό του γυμνασίου ενώ άλλα θέλουν περισσότερο χρόνο και πρέπει οι καθηγητές στην αρχή να δείχνουν κατανόηση σε αυτά τα παιδιά.

Ερμιόνη Προκόβα

A

ΤΕΧΝΕΣ

Ας μη μπερδεύουμε
επιτέλους τον Πικάσο
με τον Ντα Βίντσι...

Πάμπλο Πικάσο



Ο Πάμπλο Πικάσο ή Ντιέγο Χοσέ Φρανθίσκο ντε Πάουλα Χουάν Νεμποπουθένο Μαρία ντε λος Ρεμέδιος Θιπριάνο ντε λα Σαντίσιμα Τρινιτάδ Ρουίθ ι Πικάσο ([25 Οκτωβρίου 1881](#) - [8 Απριλίου 1973](#))

ήταν [Ισπανός](#) ζωγράφος. Είναι ένας από τους κυριότερους Ισπανούς εκπροσώπους της [τέχνης](#) του [20ού αιώνα](#), συνιδρυτής μαζί με τον [Ζωρζ Μπρακ](#) του [κυβισμού](#) και με σημαντική συνεισφορά στη διαμόρφωση και εξέλιξη της [μοντέρνας](#) και σύγχρονης τέχνης. Υπήρξε υποστηρικτής του [Κομμουνισμού](#), καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής του, ενώ από το [1944](#) ήταν ενταγμένος στο [Γαλλικό Κομμουνιστικό Κόμμα](#).

Το 1897 πήρε χρυσό βραβείο με τον πρώτο πίνακά του που παρουσίασε στην Ακαδημία. Έχοντας κιόλας κατακτήσει μια τεχνική σταθερή κι αξιόλογη, άρχισε να πλησιάζει τους πρωτοποριακούς καλλιτεχνικούς κύκλους της εποχής, που επέδρασαν βαθιά στη διαμόρφωσή του. Το 1904 μετακόμισε στο Παρίσι, όπου γνωρίστηκε με άλλους μεγάλους καλλιτέχνες, όπως ο Ματίς και Χουάν

Μιρό. Από το 1912 έως το 1914 τα έργα του Πικάσο γίνονταν όλο και πιο γνωστά. Στις διεθνείς εκθέσεις του

1913, της Κολωνίας και του Βρυξέλλας, οι κυβιστικοί του πίνακες βρισκόνταν στην πρώτη σειρά, διότι βρίσκονταν στα πρωτοποριακά κέντρα της τέχνης και οι ανανεωτικές αναζητήσεις του γίνονταν αντικείμενο συζήτησης στα πιο προωθημένα τεχνικά κέντρα. Σύντομα, το όνομα του έγινε συνώνυμο με το καινούργιο και το τολμηρό. Ο Πικάσο ως ζωγράφος, χαράκτης, γλύπτης και δραματουργός ήταν ιδιαίτερα πολύπλευρος. Η εφευρετικότητα και η ευχέρειά του για πειραματισμούς δυσχεραίνουν την κατάταξή του σε μια συγκεκριμένη καλλιτεχνική κατηγορία. Αν και οι συνεχείς μεταλλαγές του παρεξηγήθηκαν ως έλλειψη συνέπειας, ο Πικάσο θεωρείται ο πρόδρομος κι ένας από τους κυριότερους εκπροσώπους της ζωγραφικής του 20ου αιώνα. Ως παρακαταθήκη άφησε περίπου 20.000 αυτοτελή έργα του, κάθε μορφής. Κορυφαία στιγμή της καλλιτεχνικής του δημιουργίας αποτελεί η «[Γκουέρνικα](#)», ένας πίνακας καταγγελίας για τα εγκλήματα κατά του λαού του στον [ισπανικό εμφύλιο](#). Ο Πάμπλο Πικάσο πέθανε στις [8 Απριλίου](#) του 1973.

Λόγω της ποικιλομορφίας αλλά και της χρονικής έκτασης που παρουσιάζει το έργο του Πικάσο, χωρίζεται συνήθως σε διαφορετικές περιόδους. Ο κυριότερες από αυτές είναι:

- [Μπλε ή Γαλάζια περίοδος \(1901-1904\)](#): οι πίνακες του Πικάσο, αυτής της περιόδου, χαρακτηρίζονται από το [μπλε](#)

χρώμα ή αποχρώσεις του και συμβολίζουν μία συναισθηματικά φορτισμένη περίοδο της ζωής του. Μερικά από τα πιο γνωστά έργα του ανήκουν σε αυτή, απεικονίζοντας ακροβάτες, αρλεκίνους, πόρνες, επαίτες και καλλιτέχνες. Η μπλε περίοδος περιλαμβάνει πίνακες που ολοκληρώθηκαν κυρίως στο Παρίσι αλλά είναι περισσότερο επηρεασμένοι από την ισπανική ζωγραφική.

- *Ροζ ή Ρόδινη περίοδος (1905-1907)*: Στους πίνακες αυτής της περιόδου, κυριαρχούν τα κεραμικά χρώματα και οι γήινοι τόνοι, ενώ συχνά χαρακτηρίζονται ως περισσότερο λυρικοί και εύθυμοι. Θεωρείται η περίοδος κατά την οποία ο Πικάσο επηρεάστηκε περισσότερο από την γαλλική ζωγραφική.
- *Αναλυτικός κυβισμός (1907-1912)*: είναι η τεχνοτροπία που ανέπτυξε ο ίδιος ο Πικάσο μαζί με τον Μπρακ και ένας από τους δύο βασικούς τομείς του ρεύματος του κυβισμού.
- *Συνθετικός κυβισμός (1912-1915)*: η περίοδος κατά την οποία ο Πικάσο και ο Μπρακ εξέλιξαν την κυβιστική οπτική, χρησιμοποιώντας την τεχνική του κολάζ

Αναρωτιέμαι γιατί ακόμα μετά από έναν αιώνα, δεν καταλαβαίνουμε τα έργα του Πικάσο και λέμε το γνωστό, αυτό το κάνω κι εγώ (αγενές φυσικά), νευριασμένοι όχι άδικα που ένας κομμουνιστής καλλιτέχνης ανέβηκε τόσο ψηλά στο χρηματιστήριο της τέχνης κι έγινε

**Μαρίνα Μιχαλίδου Α2
Λητώ Λάμπρου Α2**

ΠΗΓΗ:

http://www.sansimera.gr/biographies/14#ixzz3uPwsbpJAhttps://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AC%CE%BC%CF%80%CE%BB%CE%BF_%CE%A0%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CF%83%CE%BF
<http://www.neolaia.gr/2012/04/08/afierwma-pablo-pikaso/>



από τους πιο απρόσιτους σε τιμές για τον κόσμο; Θα προσπαθήσω να βοηθήσω λέγοντάς σας ότι πρέπει να σκεφθείτε πως στις αρχές του 20^{ου} αι. είχε καθιερωθεί το ενδιαφέρον του Δυτικού κόσμου για τις τέχνες εκτός Ευρώπης όπως είναι η Αφρικανική Τέχνη η οποία επηρέασε

πάρα πολύ την οπτική του Κυβισμού. Δεν είναι δύσκολο.

Την ίδια εποχή στη Μουσική έχουμε την Τζάζ η οποία επίσης επηρεάστηκε από την Αφρικανική μουσική. Αργότερα το ροκ εν ρολ που επίσης έχει άμεση σχέση με τη μαύρη μουσική. Ο Πικάσο είναι μεγάλος επειδή έβαλε στα σαλόνια της δύσης μια παρεξηγημένη τέχνη όπως ήταν η Αφρικανική η οποία αντιμετωπιζόταν σαν υποδεέστερη λόγω της κατά κανόνα θρησκευτικής της λειτουργίας (ξύλινα τοτέμ) και της έδωσε την αξία της μέσα από την επιρροή της. Αμφισβήτησε την Αναγεννησιακή προοπτική στο σχέδιο και κατάργησε το βάθος στον Κυβισμό κι αυτό μας έδωσε την ευκαιρία να καταλάβουμε ένα πλήθος από Εξωευρωπαϊκές τέχνες όπως είναι η Αρχαία Αιγυπτιακή Τέχνη και η Τέχνη των Ινδιάνικων πολιτισμών της Αμερικής και της Αυστραλίας. Εμπνεόμενοι οι Ευρωπαίοι Καλλιτέχνες από τις Τέχνες αυτές δημιούργησαν την Σύγχρονη σκηνή της Ευρωπαϊκής τέχνης του 20^{ου} αι και ταυτόχρονα έπαιξαν μεγάλο κοινωνικό ρόλο επειδή αποκατέστησαν την Αξία των Εξωευρωπαϊκών Πολιτισμών ,τους οποίους η Χριστιανική εκκλησία μέχρι τότε θεωρούσε ειδωλολατρικούς και βάρβαρους. Οι ζωγράφοι του 20^{ου} αι. αποφάσισαν να ξεχάσουν ότι είχαν μάθει μέχρι τότε και να ξεκινήσουν κάτι καινούριο αρχίζοντας από το μηδέν. Και το μηδέν δεν ήταν άλλο από τις ζωγραφιές που κάνει κανείς κατά την πρώτη παιδική ηλικία και οι οποίες είχαν γίνει αντικείμενο έρευνας από τους ψυχολόγους της εποχής(Γιούνγκ , Φρόντ κ.α.). Είχε ήδη καθιερωθεί η ψυχανάλυση και πολλοί εξέχοντες Ευρωπαίοι την εποχή εκείνη συμμετείχαν για να μελετήσουν και να γνωρίσουν τον

εαυτό τους. Μετά από αυτό έγινε πολύ της μόδας στους αστικούς κύκλους. Ο Σουρεαλισμός είναι μια σχολή της μοντέρνας τέχνης που ξεπήδησε κατευθείαν από την ψυχανάλυση. Θα ασχοληθούμε όμως μια άλλη φορά με αυτόν.Οι ζωγράφοι λοιπόν του 20^{ου} αι προσπάθησαν να ζωγραφίσουν πάλι σαν παιδιά σε μια προσπάθεια να γνωρίσουν τον εαυτό τους σε βάθος. Το αποτέλεσμα ήταν ελεύθερες και αλλόκοτες εικόνες από το υποσυνείδητο οι οποίες πολλές φορές δεν γίνονταν δεκτές από το κοινό της Τέχνης της εποχής το οποίο δεν είχε συνηθίσει σε αυτό το νέο μοτίβο. Υπήρχε μεγάλη αντίδραση στην αρχή η οποία έφθανε σε σημεία ακραία με διαπληκτισμούς και φασαρίες στα Μουσεία και στις αίθουσες Τέχνης. Ο Πικάσο με την ευφυΐα του κατάφερε επιμένοντας, να καθιερώσει αυτές τις σύγχρονες μορφές καταφέροντας να ελέγξει το εμπόριο αλλά να πάρει με το μέρος του και τη διάνοηση της εποχής η οποία υποστήριζε κάθε νέα ανησυχία και πρωτοπορία .

Ένα άλλο θέμα που επηρέασε πολύ τον Πικάσο και όλους τους ζωγράφους της πρωτοπορίας ήταν οι Ανατολικές θρησκείες και ο πρωτογονισμός τα οποία είχαν γίνει ταυτόχρονα αντικείμενο έρευνας της Φιλοσοφίας και ακολούθως όλης της διάνοησης. Πολλοί καλλιτέχνες ταξίδευαν στην Ασία και την Αφρική για να μελετήσουν τους πολιτισμούς. Οι έρευνές τους μας έδωσαν μια σειρά από απελευθερωτικά κινήματα τέχνης και βέβαια έβαλαν τις βάσεις για την Αφηρημένη τέχνη, (την οποία θα αναλύσουμε επίσης μια άλλη φορά) Να μη παραλείψω να σας τονίσω πως ποτέ σε τόσες χιλιετίες της ανθρώπινης ιστορίας δεν έγινε ένα τέτοιο μεγάλο επίτευγμα όπως η

Αφηρημένη Τέχνη η οποία απευθύνετε μόνο σε μυημένους και πολύ καλά καταρτισμένους Φιλοσοφικά και Επιστημονικά ανθρώπους. Γι αυτό και δεν μπορούμε εύκολα να τη καταλάβουμε και να την αποκρυπτογραφήσουμε. Όμως ο Πικάσο δεν είναι αφηρημένος ζωγράφος για να μη μπερδεύουμε τα πράγματα αλλά αφαιρετικός μιας και οι αναγνωρίσιμες μορφές ποτέ δεν έλειψαν από τα έργα του. Οι επιστήμονες της εποχής ταυτόχρονα ζούσαν έναν αναβρασμό δημιουργίας όπου καθημερινά γινόντουσαν νέες θεωρίες και πατέντες όπως και εφευρέσεις. Η τεχνολογία είχε μια ραγδαία ανάπτυξη και οι καλλιτέχνες δεν θα μπορούσαν να είναι αμέτοχοι ούτε είχε κανένα νόημα να αναπαράγουν γνωστές μορφές του παρελθόντος. Στο μεταξύ το εμπόριο της τέχνης ανακάλυψε στον Πικάσο έναν θησαυρό. Ήταν πολύ παραγωγικός και οι τιμές του όλο και ανέβαιναν σε δυσθεώρητα ύψη. Η πελατεία του αύξανε διαρκώς. Ο ίδιος πλούτιζε και συνέχιζε να ζωγραφίζει χαρούμενος σαν παιδί με τις νέες του ανακαλύψεις παρ όλο τον πόλεμο των συντηρητικών. Το χρηματιστήριο των έργων Τέχνης ανέβασε τον πήχη αλλά η αξία του Πικάσο ήταν περισσότερο κοινωνική αφού επηρέαζε όλο και περισσότερο με τις ιδέες του περί απελευθέρωσης. Έμοιαζε λίγο σαν τον συγγραφέα Χεμινγκουέι στο πάθος που αντιμετώπιζε τη Τέχνη και τη ζωή. Μετά τον Πικάσο τίποτε δεν έμεινε όρθιο στη Τέχνη. Όλα άλλαξαν και ένας παραδοσιακός ζωγράφος δεν έχει πια καμιά αξία από τότε. Μόνο αυτός που αναζητά και εξελίσσεται με την ευρεία έννοια του όρου έχει πια σημασία!

Είναι λίγο δύσκολο για ένα παιδί του Γυμνασίου να καταλάβει την σύγχρονη ιστορία της Τέχνης επειδή δεν έχει πολύ χρόνο ανάμεσα στο βουβαρδισμό της πληροφορίας που δέχεται για να διδαχθεί αυτό το τόσο σπουδαίο κομμάτι και το μάθημα των καλλιτεχνικών σαν μονόωρο μάθημα είναι πολύ μικρό σε χρόνο για να καταφέρει να περάσει στα παιδιά όλες τις συνδέσεις που υπάρχουν ανάμεσα στις τέχνες στις επιστήμες και στην φιλοσοφία που αφορούν στο κάθε κίνημα της Τέχνης.

Όμως όλο και κάτι πιστεύω πως περνάει στα παιδιά μέσα από το παιχνίδι με τα υλικά και από τις έρευνες που κάνουν τα ίδια στα πλαίσια του να μάθουν να εξωτερικεύουν αυτό που αισθάνονται και αυτό που πιστεύουν. Επειδή τα παιδιά είναι πάντα με το μέρος της εξέλιξης και λιγότερο με της συντήρησης πιστεύω πως εύκολα θα υιοθετήσουν κάτι το οποίο τους δίνει ανοίγματα στο μέλλον, όταν όμως πατήσουν στέρεα στο παρελθόν. Δεν γεννηθήκαμε εκ του μηδενός και ο πολιτισμός είναι κάτι που δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει. Όποιος δίνει στείρες γνώσεις στα παιδιά αφήνει τα παιδιά χωρίς σύνδεση με το παρελθόν και το μέλλον τα αφήνει κατά κάποιο τρόπο μετέωρα και σκοτώνει το μικρόβιο της αναζήτησης που είναι απαραίτητο για την πρωτοπορία. Τα παιδιά θα γεννήσουν τη νέα πρωτοπορία της εποχής μας όσο παρακμιακή εποχή κι αν είναι, εκείνα θα δώσουν το στίγμα κι εμείς είμαστε υποχρεωμένοι να τα σεβαστούμε γιατί αυτά θα είναι οι Πικάσο του μέλλοντος.

Μαρία Πετρούλια καθηγ.
Εικαστικών του Σχολείου

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ

ΔΙΑΣΤΗ- ΜΑΤΟΣ!!

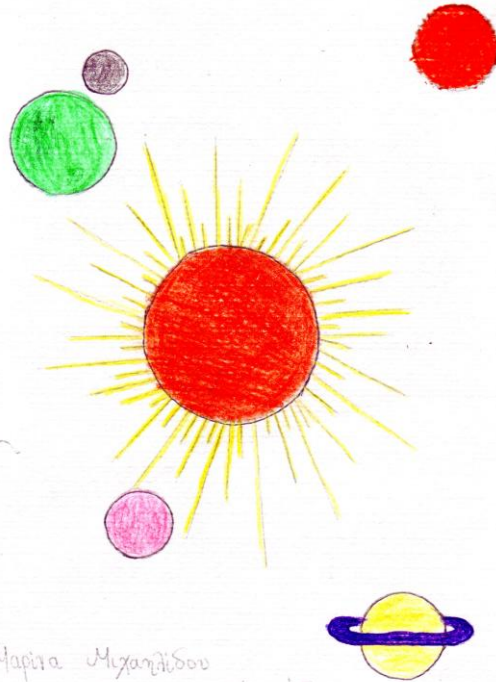


Το σοβιετικό Luna 9 – το σκάφος (μη επανδρωμένο) που πραγματοποίησε την πρώτη επιτυχημένη «μαλακή»/ ομαλή «προσγείωση» σε ουράνιο σώμα πέρα από τη Γη, αναζητούν ερευνητές χρησιμοποιώντας το LRO της NASA. Το Luna 9 έφτασε στη Σελήνη στις 3 Φεβρουαρίου 1966 και έστειλε τις πρώτες εικόνες από την επιφάνεια της Σελήνης. Σήμερα, σχεδόν μισό αιώνα μετά, επιστήμονες ψάχνουν να βρουν το σημείο της τελικής «ανάπαυσης» του σκάφους, πλάτους μόλις 60 εκατοστών και βάρους 100 κιλών (στη Γη- επειδή στη Σελήνη είναι μόλις 17). Όπως αναφέρεται σε σχετικό δημοσίευμα του Space.com, η προσελήνωση του Luna 9 αποτέλεσε άθλο για την εποχή της από άποψης δημιουργικότητας, με τον Φίλιπ Στουκ, του Τμήματος Γεωγραφίας και του Κέντρου Πλανητικών Επιστημών και Εξερευνήσεων του University of Western Ontario να κάνει λόγο για μια «ιδιοφυή» μέθοδο, με συνεχή

Η αναζήτηση για το διαστημόπλοιο

Luna 9 της ΕΣΣΔ στη Σελήνη,

μισό αιώνα μετά...



Μαρίνα Μιχαηλίδου
Αιτωά Λάμπρου Α' ε' ε' 81.

επιβράδυνση με τον κινητήρα σε λειτουργία κατά την κάθοδο, και προέκταση ράβδου από το κάτω μέρος του σκάφους που άγγιξε την επιφάνεια. Η επαφή αυτή προκάλεσε απενεργοποίηση του κινητήρα και εκτόξευση της κάμουλας, η οποία έπεσε στο έδαφος, καλυμμένη με κάλυμμα – αερόσακο, που στη συνέχεια απορρίφθηκε. Η ωοειδής κάμουλα στη συνέχεια άνοιξε τα «πέταλά» της και άρχισε τη λειτουργία της. Υπάρχει μια γενική εικόνα σχετικά με την περιοχή όπου προσεληνώθηκε το Luna 9 και θεωρείται ότι οι εικόνες που είχαν τραβηχτεί από το σκάφος το 1966 μπορούν να βοηθήσουν στον προσδιορισμό της θέσης του- αν και

όχι πολύ. Του εγχειρήματος ηγείται ο Τζεφ Πλέτσια, επιστήμων πλανητολογίας του Εργαστηρίου Εφαρμοσμένης Φυσικής του Johns Hopkins University, ο οποίος εκτιμά ότι αν και η κάψουλα θα είναι δύσκολο να βρεθεί, θα είναι ευκολότερος ο στην επιφάνεια, ως αποτέλεσμα της λειτουργίας του κινητήρα κατά την κάθοδο.



Κατασκευή με θέμα το διάστημα της μαθήτριας Καρατζούνη Κορίνα.

Μαύρη τρύπα καταπίνει

άστρο και πετάει τα...

τσόφλια



Διεθνής ομάδα ερευνητών εντόπισε ένα εντυπωσιακό κοσμικό φαινόμενο στο κέντρο του γαλαξία PGS 43234 που βρίσκεται σε απόσταση περίπου 300 εκ. ετών φωτός από εμάς. Μια γιγάντια μελανή οπή έχει «συλλάβει» και... καταβροχθίζει ένα μεγάλο άστρο. Η κοσμική διεργασία έχει ως αποτέλεσμα η μαύρη τρύπα να εκτοξεύει στο Διάστημα πίδακες ιονισμένου αερίου (πλάσμα). Σύμφωνα με τους ερευνητές η θερμική γενιάς ισχυρά τηλεσκόπια (οπτικά και ραδιοτηλεσκόπια) για να δουν τι συμβαίνει στο κέντρο του μακρινού γαλαξία. Όπως είναι ευνόητο η ανακάλυψη αυξάνει τις γνώσεις μας για τους μηχανισμούς των μελανών οπών. ενέργεια των πιδάκων του

πλάσματος είναι ίση με την ενέργεια που παράγει ο Ήλιος σε διάστημα δέκα εκ. ετών. Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό κοσμικό φαινόμενο που δεν είναι σπάνιο αλλά μέχρι σήμερα δεν ήταν εφικτός ο εντοπισμός και η παρατήρηση του επειδή δεν υπάρχουν τα απαραίτητα τεχνικά μέσα. Οι ερευνητές που δημοσιεύουν την ανακάλυψη τους στην επιθεώρηση «Science» χρησιμοποίησαν πολλά νέας

Λητώ Λάμπρου, A2

Μαρίνα Μιχαηλίδου A2

ΧΟΡΟΕΣΠΕΡΙΔΕΣ

Τι ωραίες που είναι! Κάθε χοροεσπερίδα που διοργανώνεται είναι σαν ένα θαύμα για τους μαθητές. Όλοι σχεδόν θέλουν να πάνε. Είναι ένα διάλειμμα από το σχολείο και τις υποχρεώσεις. Ένα διάλειμμα από τους καθηγητές και τα μαθήματα που έχουμε να κάνουμε. Ένας χώρος, γεμάτος κέφι και χορό, ζωντάνια και διασκέδαση. Αλήθεια, πήγατε στην πρώτη χοροεσπερίδα που οργανώθηκε, φέτος σε γνωστό κέντρο διασκέδασης; Πάντως, αρκετά παιδιά δεν πήγανε. Αντίθετα, πολλά πήγαν και διασκεδάσανε πολύ και είμαι σίγουρη ότι στην επόμενη(που άκουσα ότι θα ξαναγίνει στο ίδιο κέντρο) θα πάνε οι διπλάσιοι από αυτούς που πήγαν την πρώτη φορά. Πραγματικά όμως, νομίζω ότι η χοροεσπερίδα ήταν αρκετά καλή. Και οι περισσότεροι ανυπομονούν για την επόμενη! Όσο για το κλαμπ, κάποιοι λένε ότι ήταν εκπληκτικό, ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί ότι ήταν ανιαρό. Στην πραγματικότητα νομίζω ότι είναι ωραίο κλαμπ και ιδανικό για μία χοροεσπερίδα. Ένα μεγάλο κλαμπ, με όλων των ειδών τα τραγούδια, χωρίς να στριμώχνεσαι σαν τη σαρδέλα και να μην μπορείς να κουνηθείς. Κατά τη γνώμη μου είναι ένα πολύ καλό κλαμπ!

Βασιλική Μεγάλου Α τάξη



Από αριστερά η κα Φραγκανδρέα δραστήριο μέλος του συλλόγου γονέων , η κα Κάζηρα δημοφιλής Φιλολόγος του σχολείου μας , ο κος Κοντολέων ο Τεχνολόγος μας ,ο κος δ/ντής μας Κώστας Αγγελόπουλος, ο κος Κόκουλος, πρόεδρος της σχολικής επιτροπής του Δήμου και ο κος Κουτσογιάννης αντιπρόεδρος.

Φωτογραφίες χορευτικές...

στο επόμενο τεύχος!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΡΑΤΣΙ- ΣΜΟΣ; ΟΧΙ ΕΥΧΑ- ΡΙΣΤΩ.

Ρατσισμός είναι η θεωρία που έχει ως βασική αρχή της τον διαχωρισμό των ανθρώπων σε ανώτερους και κατώτερους με βάση τα φυλετικά ή πολιτισμικά τους χαρακτηριστικά. Ο ρατσισμός διακρίνεται σε φυλετικό, δηλαδή διακρίσεις βασισμένες στη διαφορετικότητα του χρώματος ή εναντίον φυλών του τρίτου κόσμου, σε εθνικό, η αίσθηση της υπεροχής ενός έθνους έναντι των άλλων καθώς και σε κοινωνικό βασισμένο σε πολιτικές, ιδεολογικές, πνευματικές, οικονομικές, πολιτιστικές διαφορές, διακρίσεις σε βάρος των γυναικών, των μειονοτήτων, των ατόμων με ειδικές ανάγκες.



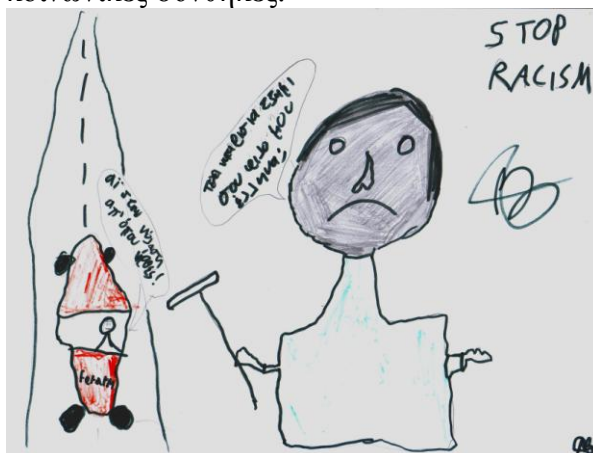
Σύμφωνα με τον ρατσισμό υπάρχουν φυλές με φυσική και πνευματική ανωτερότητα, οι οποίες έχουν αναφαίρετο το δικαίωμα της προόδου σε βάρος των κατώτερων φυλών, που

από την φύση τους είναι προορισμένες να ζουν υπό καθεστώς σκληρής εκμετάλλευσης. Ρατσισμός είναι μια αντιεπιστημονική θεωρία, που στηρίχθηκε στην αντίληψη της υπεροχής ορισμένων τάξεων και φυλών και στα πλαίσιά του σημειώθηκαν απάνθρωπες ενέργειες σε βάρος όσων βρίσκονταν σε μειονεκτική θέση.



Η εμφάνισή του ανάγεται στα πρώτα χρόνια της δουλείας, ενώ κατά την διάρκεια του μεσαίωνα είχε ήδη διαμορφωθεί μια ρατσιστική αντίληψη, που διασφάλιζε την κληρονομική υπεροχή των ευγενών. Την εποχή της αποικιοκρατίας, οι ρατσιστικές αντιλήψεις παρουσιάστηκαν ως πρόσχημα για να αιτιολογηθεί η εκμετάλλευση των ιθαγενών της Αφρικής, της Αυστραλίας, της Ν. Ασίας. Παρά τους αγώνες πολλών διεθνών κινημάτων, ο ρατσισμός στην σκληρότερη μορφή του υφίσταται και σήμερα στη Ζιμπάμπουε και στην Νοτιοαφρικανική Δημοκρατία, όπου αποκλείονται οι «νέγροι» από την πολιτική και πνευματική ζωή, εξακολουθούν να υφίστανται απάνθρωπη εκμετάλλευση και ζουν κάτω από άθλιες συνθήκες διαβίωσης. Το καθεστώς του Απαρτχάιντ, η πολιτική των Λευκών που καθόριζε και επέβαλλε τη διάκριση των ανθρώπινων ομάδων μέσα σε ένα κράτος βάσει φυλετικών κριτηρίων σε καθορισμένες γεωγραφικές περιοχές, εξακολουθεί να αγνοεί την διεθνή κατακραυγή, που εκδηλώθηκε με τις

συσκέψεις της Ουνέσκο, με την 25 Σύνοδο της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ, με την ανακήρυξη του 1971 ως διεθνούς έτους κοινών ενεργειών κατά των φυλετικών διακρίσεων. Στις μέρες μας έχει πλέον αποδειχθεί επιστημονικά ότι τα εξωτερικά χαρακτηριστικά, με βάση τα οποία γίνεται η διάκριση σε φυλές, δεν επηρεάζουν την εξέλιξή τους, η οποία καθορίζεται από τις ευρύτερες κοινωνικές συνθήκες.



Η γέννηση του ρατσισμού στην έλλειψη παιδείας, οδηγώντας τον άνθρωπο να βασίζεται σε προκαταλήψεις και να λειτουργεί χωρίς λογική. Η οικονομική κρίση οδηγεί ορισμένους ανθρώπους στην υιοθέτηση ρατσιστικών αντιλήψεων έναντι αλλοδαπών για οικονομικούς λόγους συνήθως επειδή αποτελούν φθινό εργατικό δυναμικό και τους «παίρνουν τις δουλειές». Βασικός είναι και ο ρόλος των ΜΜΕ, τα οποία για λόγους τηλεθέασης μυθοποιούν τη δράση των μεταναστών, παρουσιάζοντάς τους ως πηγή της εγκληματικότητας. Επίσης, φιλόδοξοι ηγέτες, προκειμένου να ικανοποιήσουν τα σχέδιά τους, ομαδοποιούν και παρασύρουν το λαό σε ρατσιστικές αντιλήψεις. Ο ρατσισμός χρησιμοποιείται επίσης ως άλλοθι, για να αποπροσανατολιστεί ο λαός από σοβαρά οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα.

Συνέπειες του ρατσισμού είναι να κυριαρχεί ο δογματικός τρόπος σκέψης, αφού ο άνθρωπος δεν μπορεί να λειτουργήσει απροκατάληπτα. Υψώνονται φραγμοί στις ανθρώπινες σχέσεις με αποτέλεσμα την αποξένωση.



Από την άλλη, τα άτομα που υφίστανται το ρατσισμό βιώνουν τη χλεύη, τον εμπαιγμό, τον επαγγελματικό αποκλεισμό. Η διαφορετικότητα που πάντα φοβίζεται, θεωρεί τον αλλότιο ως επικίνδυνο. Ο αποκλεισμός ατόμων ή ομάδων στερεί τη συνεισφορά τους από τους υπόλοιπους. Διογκώνονται τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα, υποσκάπτεται η κοινωνική συνοχή και διαχωρίζονται οι άνθρωποι σε προνομιούχους και μη, με ανάλογες συνέπειες στη μόρφωση, και στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Οι αποδέκτες των ρατσιστικών συμπεριφορών κλείνονται στον εαυτό τους, γίνονται εσωστρεφείς και χάνουν το αίσθημα της συνεισφοράς. Τέλος η ύπαρξη ρατσισμού δείχνει το χαμηλό πολιτιστικό επίπεδο μιας χώρας, αλλά και την έλλειψη σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα που έχουν διασφαλιστεί εδώ και μισό αιώνα.

Κόνσουλα Μαρία Γ2



ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΜΑΣ ΦΙΛΟΙ ΤΑ ΖΩΑΚΙΑ



ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΥΚΟΥΣ !!!

Ο λύκος είναι σαρκοφάγο θηλαστικό της οικογενείας των Κυνιδών, της οποίας αποτελεί το μεγαλύτερο και ισχυρότερο μέλος. Απαντά σε εκτεταμένες περιοχές του Βορείου ημισφαιρίου, κυρίως όμως στα μεγάλα γεωγραφικά πλάτη του. Η επιστημονική ονομασία του είδους (sensu lato) είναι *Canis lupus* και περιλαμβάνει 36-40 υποείδη, αναλόγως του ταξινομικού φορέα.¹

- Οι γκρίζοι λύκοι ειδικεύονται, γενικά, στα μεγάλα θηράματα και

ιδιαίτερα στα ευάλωτα άτομα που υπάρχουν στα κοπάδια τους.^[86] Στην Ευρασία,

- πολλοί πληθυσμοί γκρίζων λύκων αναγκάζονται να επιβιώνουν σε μεγάλο βαθμό από το ανθρώπινο ζωικό κεφάλαιο ή/και από σκουπίδια, σε περιοχές με πυκνή ανθρώπινη δραστηριότητα, όχι όμως και στην Βόρεια Αμερική, όπου το πρόβλημα είναι πολύ μικρότερο.

Βέβαια, τα άγρια, μεγάλα σπληφόρα όπως οι άλκες, τα ελάφια, τα ζαρκάδια και τα αγριογούρουνα, παραμένουν οι πιο σημαντικές πηγές τροφής γι' αυτούς, ειδικά στις αχανείς ρωσικές εκτάσεις και στις περισσότερες ορεινές περιοχές της Α. Ευρώπης. Άλλα θηράματα είναι οι τάρανδοι, το αργκάλι (*Ovis ammon*), το μουφλόν, οευρωπαϊκός βίσονας (*Bison bonasus*), η σάιγκα (*Saiga tatarica*), οι αίγαγροι (*Ibex spp.*, *Capra spp.*), το σαμούά (*Rupicapra rupicapra*), το πλατώνη (*Dama dama*) και οι μοσχέλαφοι (*Moschus spp.*).



Οι γκρίζοι λύκοι ειδικεύονται στο κυνήγι μεγάλων σπηλαιόφρων (εδώ, με υπολείμματα από ένα [καριμπού](#))

Αντίθετα, στην Βόρεια Αμερική οι γκρίζοι λύκοι κατέχουν, σε μεγάλο βαθμό, το *ουαπίτι* (*Cervus canadensis*), η [άλκη](#), το *ελάφι με λευκή ουρά* (*Odocoileus virginianus*), το *μουλαροέλαφο* (*Odocoileus hemionus*), το *μπίγκχορν* (*Ovis canadensis*), το *πρόβατο του Νταλ* (*Ovis dalli*), ο *αμερικανικός βίσονας* (*Bison bison*), ο *μοσχόβους* (*Ovibos moschatus*), και το [καριμπού](#).

Παρόλο που οι γκρίζοι λύκοι τρέφονται κυρίως με μεσαίου έως μεγάλου μεγέθους σπηλαιόφρα, δεν είναι «ιδιότροποι» στις επιλογές τους. Τουναντίον, μικρότερου μεγέθους ζώα μπορούν άνετα να συμπληρώσουν τη διατροφή τους, όταν είναι διαθέσιμα: [μαρμότες](#), [λαγοί](#), [ασβοί](#), [αλεπούδες](#), νυφίτσες, σπερμόφιλοι, [ποντίκια](#), [χάμστερς](#), χωραφοπόντικες και άλλα τρωκτικά, καθώς και εντομοφάγα θηλαστικά. Συχνά τρώνε τα υδρόβια πτηνά - ιδιαίτερα κατά την περίοδο αλλαγής πτερώματος- και τα αβγά τους. Όταν η τροφή είναι ανεπαρκής, στρέφονται και σε ψάρια, [σαύρες](#), [φίδια](#), [βατράχια](#), [φρύνοι](#) -σπάνια-, ακόμη και σε μεγάλα [έντομα](#). Στις ίδιες, «δύσκολες» εποχές έλλειψης τροφικών πόρων, εύκολα τρώνε θνησιμαία, επισκεπτόμενοι σφαγεία και χώρους ταφής βοοειδών. ^[3] Στην περιοχή της πόλης [Αστραχαν](#), έχουν καταγραφεί να θηρεύουν *φώκιες της Κασπίας* (*Pusa caspica*), στις ακτές της [Κασπίας](#)

ενδιαίτηματα με χαμηλή ανθρώπινη παρουσία, οπότε περιπτώσεις για λύκους που τρέφονται από σκουπίδια ή ζώα κτηνοτροφίας αποτελούν εξαίρεση. Τα προτιμώμενα θηράματα είναι :

[Θάλασσας](#), ενώ ορισμένες αγέλες στην [Αλάσκα](#) και τον Δ. [Καναδά](#) έχουν παρατηρηθεί να τρέφονται με σολομούς. Από τα [πρωτεύοντα](#), κατά καιρούς θηρεύονται *σεμνοπίθηκοι* (*Semnopithecus spp.*) στο [Νεπάλ](#) και *αμαδρυάδες μπαμπουίνοι* (*Pario hamadryas*) στην [Σαουδική Αραβία](#).



- Ο κανιβαλισμός δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο στους γκρίζους λύκους: κατά την διάρκεια σκληρών χειμώνων, ολόκληρες αγέλες συχνά επιτίθενται σε αδύναμα ή τραυματισμένα μέλη τους, ενώ μπορούν να φάνε και νεκρούς λύκους που βρίσκουν στον δρόμο τους.

Φαίνεται περίεργο, αλλά οι γκρίζοι λύκοι μπορούν να συμπληρώνουν το διαιτολόγιό τους με φυτική ύλη. Πρόθυμα τρώνε καρπούς [σορβιάς](#), και *μύρτιλλα* όλων των ειδών (*Vaccinium spp.*), [μήλα](#) και [αχλάδια](#). Μπορεί να επισκέπτονται μπουστάνια

με [πεπόνια](#) και [καρπούζια](#) κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Συχνά τρώνε κόκκους [δημητριακών](#) όπως και τους γλυκούς και μαλακούς βλαστούς [καλαμιών](#).

Οι γκρίζοι λύκοι εμφανίζουν ασυνήθιστα μεγάλη αντοχή στην έλλειψη τροφής, ακόμη και περισσότερο από μία (1) εβδομάδα, χωρίς να εμφανίζουν απώλειες στην δύναμη και την ταχύτητά τους. Αισθάνονται άνετα το καλοκαίρι με άφθονη και έντονα διαφοροποιημένη την παρουσία τροφικών πόρων, όχι όμως και τον χειμώνα, ιδιαίτερα όταν αρχίζει η χιονοκάλυψη του εδάφους. Η χειρότερη

σωματική κατάσταση των λύκων εμφανίζεται με την έλευση της άνοιξης, όταν επιτίθενται αδιακρίτως στα περιπλανώμενα ζώα, ιδιαίτερα στα μικρά τους. Στην Ρωσία, αυτήν την εποχή, ακολουθούν τα κοπάδια των σπληφόρων, με πολλά θηλυκά να είναι έτοιμα να γεννήσουν, κάτι για το οποίο καιροφυλακτούν συνεχώς.

Η συνέχεια στο επόμενο τεύχος....

ΤΕΚΑΚΗ ΣΤΕΛΛΑ Α3

Πηγες : wikipedia

Το κυλικείο της Αγγελικής!!!



**Η Αγγελική στόλισε πάλι το χριστουγεννιάτικο δεντράκι της και φέτος
Και το χαμόγελό της ετοιμάζεται να υποδεχθεί τη νέα χρονιά!**

Η Αγγελική εξακολουθεί να έχει το πιο γκουρμέ κυλικείο της περιοχής! Πολλά παιδιά που είναι πια στο Λύκειο περνούν για ένα νόστιμο και υγιεινό σάντουιτς της Αγγελικής. Κάποιοι προτιμούν ακόμα **το γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς**. Τα **μήλα** ανάμεσα στα διαλλείματα ιδανικά για όσους μαθητές και μαθήτριες προσέχουν το βάρος τους! Οι δε πορτοκαλάδες από **φυσικό χυμό**, αναντικατάστατες μιας και είναι ασπίδες κατά της γρίπης που παραμονεύει πάντα στο σχολείο!

Το **κουλούρι από μαύρο ψωμί γεμιστό με ανθότυρο** είναι ένα από τα πολλά νέα μενού του κυλικείου φέτος και είναι χορταστικότατο και υπέροχο!! Σπεύσατε!

ΥΓΕΙΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΝΕΡΟ:

Το ξεχάσαμε τώρα το χειμώνα;

1=>ΠΙΝΕΤΕ καθημερινά τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό, είναι απαραίτητο για την εξασφάλιση της υδατικής ισορροπίας του οργανισμού και μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή απαραίτητων στοιχείων, όπως μαγνήσιο, νάτριο, φθόριο, ιώδιο κ.α.

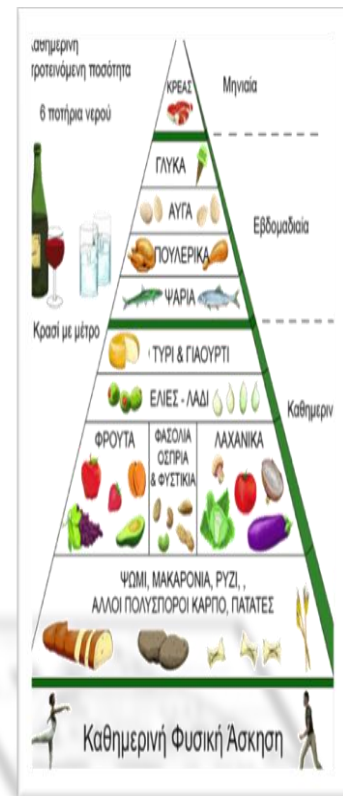
2=>ΠΙΝΕΤΕ καθημερινά το νερό που χρειάζεστε και σας αναλογεί. Για τους ενήλικες οι ημερήσιες ανάγκες ενυδάτωσης είναι περίπου 30ml νερό ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα. Οι ανάγκες αυτές αυξάνονται όταν καταναλώνετε πολύ αλάτι, καφέ, πρωτεΐνες, λιπαρά, όταν ανεβαίνει η θερμοκρασία και όταν ασκήσετε.

3=>ΠΙΝΕΤΕ νερό ανάμεσα στα γεύματα και όχι κατά τη διάρκεια αυτών. Το πολύ νερό κατά την διάρκεια των γευμάτων μειώνει τα γαστρικά υγρά και επιβραδύνει την διαδικασία της πέψης. Φροντίστε πάντα να σταματάτε να πίνετε νερό περίπου 15 λεπτά πριν ξεκινήσετε να τρώτε γιατί έτσι πετυχαίνετε καλύτερη χώνεψη. Πίνετε επίσης 2-3 ώρες μετά το γεύμα.

4=>ΠΙΝΕΤΕ αρκετό νερό, εκτός του ότι κόβει την όρεξη, βοηθάει τα νεφρά να λειτουργούν σωστά. Όταν τα νεφρά δεν λειτουργούν σωστά, ο οργανισμός μας αναγκάζει το συκώτι να κάνει μέρος της δουλειάς τους. Αυτό σημαίνει ότι το συκώτι δεν προλαβαίνει να μεταβολίσει τη σωστή ποσότητα λίπους και έτσι ένα μέρος θα καταλήξει να αποθηκευτεί στον οργανισμό.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΠΟΣΟ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΦΤΙΑΞΑΜΕ;

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον [φυσιολόγο Άνσελ Κις](#) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](#). (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία



κ.α

.)

Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου Χάρβαρντ](#) δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".



Ιουλία Ελαφροπούλου Β1

- Άφθονες [φυτικές ίνες](#) (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, [πατάτε](#), [όσπρια](#), καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως [τυρί](#) και [γιαούρτι](#)) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- [Ψάρια](#) και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο [κρέας](#) 2 φορές το μήνα
- [Ελαιόλαδο](#) ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε [κορεσμένα λιπαρά](#) και [χοληστερόλη](#) και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδαάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Ασθένειες και βότανα.

Η χρήση των βοτάνων ως φαρμάκων έχει τις ρίζες της στο βαθύ παρελθόν και ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στη Γη. Πρόκειται μάλιστα για μια πρακτική που συνεχίστηκε μέχρι πολύ πρόσφατα, όταν η φαρμακοβιομηχανία άρχισε να παρασκευάζει χημικά φάρμακα για να αντικαταστήσει τη βαλεριάνα, την μελαντόνα, τη μαντζουράνα και πολλά άλλα βότανα, που όμως τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ξανακερδίζουν το ενδιαφέρον, όχι μόνο των απλών ανθρώπων, αλλά και των επιστημόνων, που αναζητούν τις θεραπευτικές τους δυνάμεις που είχαν επισημάνει τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και πολλοί γιατροί αργότερα. Σήμερα, περίπου το 80% του παγκόσμιου πληθυσμού χρησιμοποιεί αποκλειστικά φαρμακευτικά φυτά, ενώ περίπου το 50% των φαρμάκων έχουν ως βάση κάποια φυσική ουσία.

Στα όσα ακολουθούν ξαναβρίσκουμε τα ελληνικά φαρμακευτικά βότανα, όχι βέβαια με την πρόθεση να αντικαταστήσουν τον γιατρό ή τη φαρμακευτική αγωγή, που ποτέ δεν

πρέπει να αγνοούμε, αλλά με τη διάθεση να δημιουργήσουν ένα μικρό φυσικό φαρμακείο στο σπίτι μας για ήπιες διαταραχές.

Για παράδειγμα:

Ασθένειες και Βότανα

ΑΓΧΟΣ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Χαμομήλι, Τζινσενγκ, Τίλιο, Μελισσόχορτο, Μέντα, Λυκίσκος, Ιξός, Ανεμώνη, Σκουτελάρια, Βάλσαμο.



ΑΔΥΝΑΜΙΑ (ΑΤΟΝΙΑ): Αγγελική, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ: Λουίζα, Μάραθος, Αψιθιά

ΑΕΡΙΑ: Μαντζουράνα, Λουίζα, Μάραθος, Θρούμπι

ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ: Αχιλλαία, Λάπαθο, Πολύκομπο, Τσουκνίδα.

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ: Έφεδρα, Εκουίζετο.

ΑΚΜΗ: Εχινάκια, Τίλιο, Φυτολάκα, Χαμομήλι

ΑΜΝΗΣΙΑ: Μελισσόχορτο, Τζινσενγκ, Θυμάρι, Μαντζουράνα.

ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ: Σκόρδο, Απήγανος

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ: Γάλιο, Μύρο, Εχινάκια, Ύδραστις, Φασκόμηλο,

Φυτολάκα, Αγριμόνιο.

ΑΝΑΙΜΙΑ: Τριφύλλι, Τσουκνίδα, Αγγελική, Λάπαθο, Κρόκος.

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Δίκταμο, Κάρδαμο σπόρος.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ: Αγκινάρα, Αγγελική, Αψιθιά, Γαϊδουράγκαθο, Γεντιανή.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ: Φασκόμηλο, Τίλιο, Σημύδα, Σπειραία, Κριθάρι, Αγγελική.

ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ: Βίσκος, Κράταιγος, Σκόρδο.

ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ: Ιξός, Τίλιο, Κράταιγος, Σκόρδο.

ΑΣΘΜΑ: Βάλσαμο, Ευκάλυπτος, Γλυ-κόριζα, Ρίγανη, Λεβάντα, Λομπέλια, Εφέδρα, Ινούλα

ΑΪΠΝΙΑ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Τίλιο, Λυκίσκος, Χαμομήλι.

ΑΦΘΕΣ: Αλταία, Βάτος, Τσουκνίδα, Τριαντάφυλλο.

ΒΗΧΑΣ: Βήχιο, Ρίγανη, Τσαΐ Βουνού, Βερμπάσκο, Νεπέτα, Γλυκάνισο, Μαρούβιο, Πλάταγκο, Πριμούλα, Σύμφυτο, Ύδραστις, Ύσσωπος, Θυμάρι, Αλθαία, Ζαμπούκος, Φασκόμηλο, Πολυτρίχι.

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Βερμπάσκο, Μαρούβιο, Γλυκάνισο, Τουριλάγκο, Γλυκόριζα, Ευκάλυπτος, Θυμάρι, Κρόκος.

ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Γαϊδουράγκαθο, Άνηθος, Μάραθος, Τριγωνέλλα.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Γερά-νιο, Φασκόμηλο, Σπειραία, Φτελιά, Σύμφυτο, Υδράστις, Χαμομήλι.

ΓΡΙΠΗ: Δυόσμος, Αχιλλαία, Εχινάκια, Καγιέν, Τσαΐ Βουνού, Ζαμπούκος, Σινάπι, Ύδραστις

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ: Βασιλικός,
ΔΙΑΒΗΤΗΣ

(ΣΑΚΧΑΡΟ): Αγκινάρα,
Αγριμόνιο, Αμυγδαλιά,
Καρυδόφυλλα, Αψιθιά,
Λαγοκημιθιά, Τσουκνίδα,
Μύρτιλλος, Φύλλα Ελιάς.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ: Αγριάδα, Σκορπίδι,
Γένια Καλαμποκιού, Τσουκνίδα,
Λουΐζα.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ: Σπειραία, Αλχιμίλλα,
Γόμα Αραβίας, Αψιθιά, Γεράνιο,
Αγριμόνιο, Σύμφυτο,
Τριαντάφυλλο.

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ: Βασιλικός,
Καρυδόφυλλα, Λάπαθο.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Φύλλα
Αιγύπτου, Αψιθιά, Κόλιανδρος,
Χαμομήλι, Μέντα, Δίκταμο,
Δυόσμος, Κάρδαμο, Φασκόμηλο,
Μάραθος, Γαϊδουράγκαθο,
Τριφύλλι, Μελισσόχορτο,
Πιπερόριζα, Άκορος.

ΔΥΣΠΝΟΙΑ: Ευκάλυπτος,
Ζαμπούκος, Βασιλικός.

ΕΛΚΗ (ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ): Μύρο,
Φασκόμηλο, Χαμομήλι.

ΕΛΚΗ

(ΔΕΡΜΑΤΟΣ): Καλέντουλα,
Εχινάκια, Ύδρασις.

ΕΛΚΗ (ΠΕΠΤΙΚΑ): Αλθαία,
Σπειραία, Χαμομήλι, Δίκταμο,
Λουΐζα.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ: Αμυγδαλιά,
Λυγαριά.

ΕΚΖΕΜΑ: Άρκτιο, Γάλιο, Τίλιο,
Ίριδα, Στελάρια, Τριφύλλι,
Τσουκνίδα, Ύδρασις, Χαμομήλι.

ΕΜΕΤΟΣ: Βαλλωτή, Γαρύφαλλο,
Δυόσμος, Σπειραία.

Η φύση διαθέτει ένα ισχυρό οπλοστάσιο που αν χρησιμοποιηθεί σωστά μπορεί να ανακουφίσει ποικίλα προβλήματα υγείας. Οι ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων είναι γνωστές από την αρχαιότητα και όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί χρησιμοποιούσαν βότανα για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Ακόμα και σήμερα, εάν τα βότανα χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση σε διάφορες ασθένειες.

Κεραμιδά Μαρία Β2



Η σοκολάτα κάνει καλό -Πόσο πρέπει να τρώμε ;



Υγεία

Όσοι τρώνε 100 γραμμάρια σοκολάτα καθημερινά, αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακό επεισόδιο, όπως έμφραγμα και εγκεφαλικό, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Φίο Μίντ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Αμπερντίν στη Σκωτία, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό "Heart", πραγματοποίησαν μια συστηματική αξιολόγηση (μετα-ανάλυση) των ήδη δημοσιευμένων μελετών πάνω στη σχέση σοκολάτας και καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι οκτώ μελέτες συνολικά αφορούσαν σχεδόν 158.000 ανθρώπους και κάλυπταν μια περίοδο 12 ετών κατά μέσο όρο. Περίπου το 20% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι δεν έτρωγαν καθόλου σοκολάτα. Μεταξύ των υπολοίπων, η μέση ημερήσια κατανάλωση ήταν επτά γραμμάρια, ενώ μερικοί έτρωγαν έως 100 γραμμάρια τη μέρα. Η ανάλυση έδειξε ότι αυτή η τελευταία

ομάδα, που έτρωγε την περισσότερη σοκολάτα, αποτελείτο κυρίως από νεότερα άτομα, με μικρότερο βάρος, μικρότερη αρτηριακή πίεση και λιγότερες πρωτεΐνες λόγω φλεγμονής, ενώ ασκούσαν περισσότερο – όλοι παράγοντες που μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι υπολογισμοί έδειξαν ότι, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου σοκολάτα, όσοι έτρωγαν πολλή, κινδύνευαν κατά 11% λιγότερο από καρδιαγγειακή νόσο, κατά 25% λιγότερο από θάνατο λόγω καρδιαγγειακού επεισοδίου και κατά 23% λιγότερο από εγκεφαλικό.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι «τα συσσωρευμένα στοιχεία δείχνουν πως η υψηλότερη κατανάλωση σοκολάτας σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο μελλοντικών καρδιαγγειακών επεισοδίων». Ανέφεραν, μάλιστα, ότι τα οφέλη δεν αφορούν μόνο την μαύρη σοκολάτα, αλλά και άλλα είδη όπως και σοκολάτα γάλακτος, που θεωρείται λιγότερο υγιεινή.

Όπως συμπέραναν, «δεν φαίνεται να υπάρχουν καθόλου ενδείξεις ότι η σοκολάτα θα πρέπει να αποφεύγεται από εκείνους που ανησυχούν για τον καρδιαγγειακό κίνδυνο».



Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τι είδους σοκολάτα τρώμε: Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η μαύρη σοκολάτα περιέχει 112 mg μαγνήσιο, ενώ η σοκολάτα γάλακτος περιέχει 60 mg μαγνήσιο, ανά 100 γραμμάρια. Το μαγνήσιο βοηθάει στη μάχη κατά του στρες και του άγχους και δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να αυξήσει κάποιος την κατανάλωση σοκολάτας ποιότητας. Πολλές έρευνες αναδεικνύουν τον ρόλο που παίζει το μαγνήσιο στο άγχος και στην χοληστερίνη. Έλλειψη μαγνησίου επιφέρει αίσθημα

κόπωσης, στιγμιαίας ή χρόνιας. Η έλλειψη ενέργειας επιφέρει με τη σειρά της και άλλα συμπτώματα, ψυχολογικά και αγχογενή, ενώ όταν κάποιος αισθάνεται σε καλή φόρμα έχει περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του και αντιμετωπίζει καλύτερα τα προβλήματα που παρουσιάζονται.

Έρευνες έχουν αποδείξει, επίσης, ότι η πλούσια σε μαγνήσιο διατροφή μειώνει τους κινδύνους εμφραγμάτων του μυοκαρδίου, υπέρτασης, οστεοπόρωσης και διαβήτη τύπου 2. Πληροφορίες από το [euronews Ελλάδα](#) και από το [femmeactuelle.fr](#)

Δεν βοηθάει όταν τρώμε σοκολάτα με πολύ ζάχαρη, φαρίνα και βούτυρο.



Πηγή: [Η σοκολάτα κάνει καλό -Πόσο πρέπει να τρώμε | iefimerida.gr](http://www.iefimerida.gr/news/212134/i-sokolata-kanei-kalo-poso-prepei-na-trome#ixzz3uNTw3Ncg)
<http://www.iefimerida.gr/news/212134/i-sokolata-kanei-kalo-poso-prepei-na-trome#ixzz3uNTw3Ncg>

Ιουλία Ελαφροπούλου Β1

ΜΟΥΣΙΚΑ ΝΕΑ για ... ΤΥΧΕΡΟΥΣ!



Επειδή αφενός... «η φτώχεια θέλει καλοπέραση» και αφετέρου... «ο Έλληνας θα κόψει από παντού αλλά θα βγει να γλεντήσει», το συναυλιακό πρόγραμμα του 2015 μόνο χώρα σε κρίση δεν φανερώνει...

Κι αν στα παρακάτω live προσθέσετε τις συναυλίες των ελληνικών γκρουπ, τις μουσικές σκηνές, τις υπερ-χίλιες θεατρικές παραστάσεις και τις υπόλοιπες εκδηλώσεις, ε! πώς να το κάνουμε, είμαστε η χώρα του υπαρκτού σουρεαλισμού. Λεφτά υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν.

Το θέμα είναι πως οι συναυλίες που έχουν ανακοινωθεί διασφαλίζουν υψηλό μουσικό επίπεδο, με μουσικούς που κυκλοφόρησαν τελευταία εξαιρετικά άλμπουμ (Low, Fink, White Fence, Blonde Redhead, Black Keys, Mark Lanegan Band), ενδιαφέρουσες γυναίκες (Kovacs, Ane Brun), θρύλους του παρελθόντος (Manu Dibango, Monster Magnet, Rat Pack, Asian Dub Foundation), ποπ καλού γούστου (Saint Etienne, Spain) αλλά και ροκ για τινέιτζερ (Raveonettes, Glasvegas). και τον Robbie Williams ως «μεγάλο όνομα» του φετινού καλοκαιριού. Απ' όλα για όλους...

Την 31η Δεκεμβρίου 2009 μάς άφησε άλλη μια δεκαετία, που σημαδεύτηκε και πάλι από πολλή και καλή μουσική. Είδε μεγαθήρια να επανέρχονται και άλλα να περνούν στην ιστορία, παρατηρώντας παράλληλα πολλά νέα συγκροτήματα να καινοτομούν και να καταφέρνουν να σταδιοδρομήσουν.

Σίγουρα, η επιλογή 100 δίσκων δεν είναι εύκολη υπόθεση. Ούτε για τη συντακτική ομάδα του Rocking.gr υπήρξε.

Γι' αυτό, πριν αρχίσουμε την αλφαβητική παρουσίαση των επιλογών μας, θα έπρεπε πρώτα να σας εξηγήσουμε τη λογική αλλά και τα κριτήρια της λίστας μας. Κατ' αρχάς, τί σημαίνει «100 άλμπουμ της δεκαετίας»;

Σημαίνει 100 δίσκοι που άφησαν τη σφραγίδα τους στα δέκα τελευταία χρόνια και αντικατοπτρίζουν τις τάσεις γύρω από τον άξονα του rock στο παρόν, δίνοντας ίσως στοιχεία και για το μέλλον. Είναι οι καλύτεροι; Κάποιοι σίγουρα, άλλοι ενδεχομένως όχι. Είναι οι πιο αγαπημένοι; Κατά πολλούς, ναι. Υπάρχουν ελλείψεις στη λίστα; Πιθανότατα, καθώς, όπως συμβαίνει με κάθε λίστα, οι προτιμήσεις των συντακτών θα μπορούσαν να αλλάζαν κάθε μέρα, εφόσον όταν έχεις να επιλέξεις ανάμεσα στους καλύτερους, είναι πάντα μια πολύ επίπονη υπόθεση το ποιον θα αφήσεις εκτός.

Στο επίπεδο των μουσικών ειδών προσπαθήσαμε να κρατήσουμε μια αναλογία, τηρώντας πιστά τη γενική μας φιλοσοφία ότι το rock μπορεί να αντιμετωπιστεί ως κάτι το ενιαίο, ανεξαρτήτως ταμπελών. Καταφέραμε, ευελπιστούμε, να αποτυπώσουμε τον πλουραλισμό των μουσικών γούστων των συντακτών μας, προσφέροντας χώρο σε κάθε ιδίωμα -ακόμα και στα συγγενή του rock- και προσέχοντας κανένα να μην κυριαρχήσει δια της εντονότερης παρουσίας του στα άλλα.

Από την άλλη, οι πάμπολλες τάσεις της περασμένης δεκαετίας δε θα μπορούσαν παρά να αποτυπωθούν σε μια τέτοια λίστα. Αναφορικά με τους δίσκους που προτάθηκαν, προκρίναμε φυσικά δίσκους που σημείωσαν μεγάλη καλλιτεχνική και εμπορική αίσθηση, αλλά παράλληλα δεν παραμελήσαμε δίσκους που κρίνονται ως οι καλύτεροι ενός ιδιώματος ή ενός συγκροτήματος. Προσπαθήσαμε να μην παρασυρθούμε από συναισθηματισμούς και αποφύγαμε να βάλουμε δίσκους μεγαθηρίων, των οποίων τα ονόματα είναι μεγαλύτερα από τη μουσική που κατέθεσαν στη δισκογραφία της συγκεκριμένης δεκαετίας.

Παράλληλα, δώσαμε ιδιαίτερως βάση στη μουσική δραστηριότητα της δεκαετίας αυτής κάθε αυτής: μας απασχόλησε πολύ το τί έκανε το κάθε συγκρότημα κατά τη δεκαετία που εξετάζουμε και όχι τόσο το σύνολο του έργου του. Καλή ή κακή, πλήρης ή με ελλείψεις, μετά κόπων και βασάνων, αυτή είναι η λίστα με τις 100 κυκλοφορίες της δεκαετίας 2000 - 2009, σύμφωνα με τους συντάκτες του Rocking.gr. Διαβάστε την και βγάλτε τα δικά σας συμπεράσματα.

Λάμπρου Λητώ

Μιχαηλίδου Μαρίνα Α2



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

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.

Μ.Π.

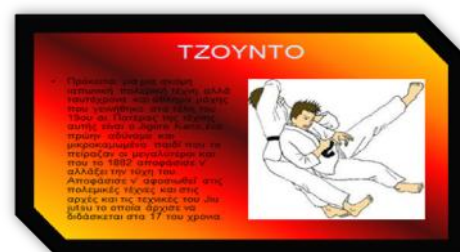
ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ !

Οι Πολεμικές τέχνες είναι μέθοδοι αυτοάμυνας και επιβολής επί του αντιπάλου, χρησιμοποιώντας το σώμα μας ή και όπλα , όπως ξίφος ,τόξο. δόρυ ή ακόμα και ένα απλό ξύλο.

Ευδοκίμησαν ιδιαίτερα στην περιοχή της Νοτιοανατολικής Ασίας, αν και υπάρχουν τέχνες Ινδικής, ή και Γαλλικής καταγωγής, όπως το Σαβάτε. Σημαντική παράδοση στις πολεμικές τέχνες έχουν και οι Έλληνες με το Παγκράτιο ή Πάμμαχον, την Πάλη και την Πυγμαχία. Ένα από τα πιο δημοφιλή σήμερα μαχητικά αθλήματα και πολεμικές Τέχνες που θεωρείται και εξαιρετική αυτοάμυνα είναι το (Μουάι Τάι) που είναι το παραδοσιακό άθλημα της Ταυλάνδης. Παρόμοια αθλήματα με το Μουάι Τάι ή αλλιώς Τάι Μπόξινγκ , το Σάντα από την Κίνα και το Σαβάτε από την Γαλλία. Σημαντικό μέσο για την διάδοση των πολεμικών τεχνών υπήρξε και ο κινηματογράφος ο οποίος μέσα από μια πληθώρα κινηματογραφικών αστέρων όπως ο Μπρούς Λι, ο Τσακ Νόρις, ο Τζάκι Τσαν, ο Ζαν Κλοντ Βαν Νταμ, ο Τζετ Λι, οΣτίβεν Σιγκάλ, ο Ντόλφ Λούντγκρεν και ο Μαρκ Ντακάσκος, κατόρθωσε να συναρπάσει το κοινό με

τις εντυπωσιακές τεχνικές που χρησιμοποιούσαν. Οι σημαντικότερες χώρες προέλευσης τους είναι:

- η Κίνα (Κουνγκ Φου, Τάι Τσι Τσουάν, Σάντα, Drunken Boxing)
- η Ιαπωνία (Καράτε, Ζίου Ζίτσου, Ιάιντο, Αϊκίντο, Κινομίτσι, Κέντο η Κέμπο, Τζούντο, Μπουσίντο, Νιντζούτσου)



- Οι χώρες της Ινδοκίνας και της Μαλαισίας (Βιέτ Βο Ντάο, Εσκρίμα, Σιλάτ)
- Σιγκαπούρη (Τσαπ Κουν Ντο)
- Ταιλάνδη (Μουάι Τάι)

- Ελλάδα
(Πανκράτιον, Πυγμαχία, Πάλη, Ελληνορωμαϊκή πάλη)

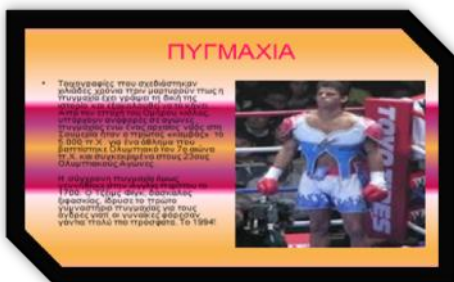


ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΛΗ

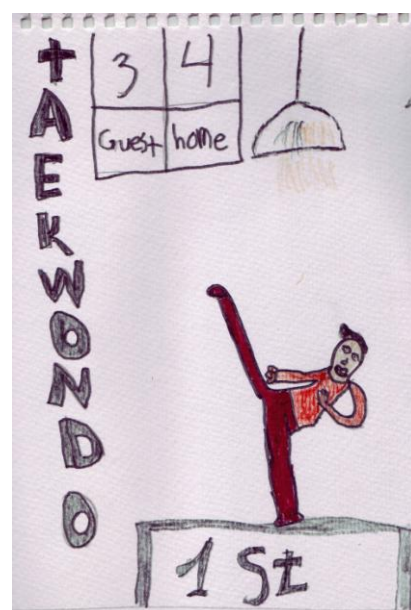
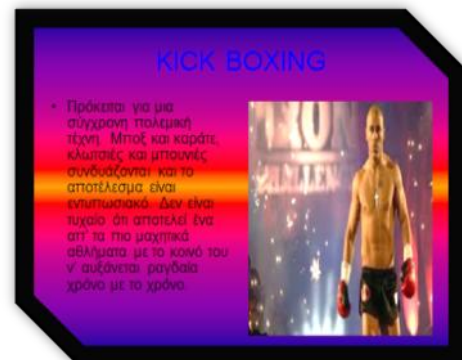
Στην ελληνορωμαϊκή πάλη οι αθλητές αγωνίζονται μόνο με τα χέρια για να ρίξουν τον αντίπαλο κάτω χωρίς χτύπημα. Σε αντίθεση με την ελεύθερα πάλη, στην ελληνορωμαϊκή απαγορεύονται τα χτυπήματα και τα κρατήματα κάτω από τη μέση, γενικότερα οι επιθέσεις κάτω από τη μέση, οι τρικλοποδιές.

- Βραζιλία
 - (Καποεϊρά, Βραζιλιάνικο Ζίου Ζίτσου)
 - Αμερική (Τζιτ Κούν Ντο)
 - Ρωσία (Σάμπτο)
 - Γαλλία (Σαβάτε)
 - Ισραήλ (Κραβ Μαγκά)
 - Αγγλία (Μποξ η Μπόξινγκ)
- ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ Α ΤΑΞΗ

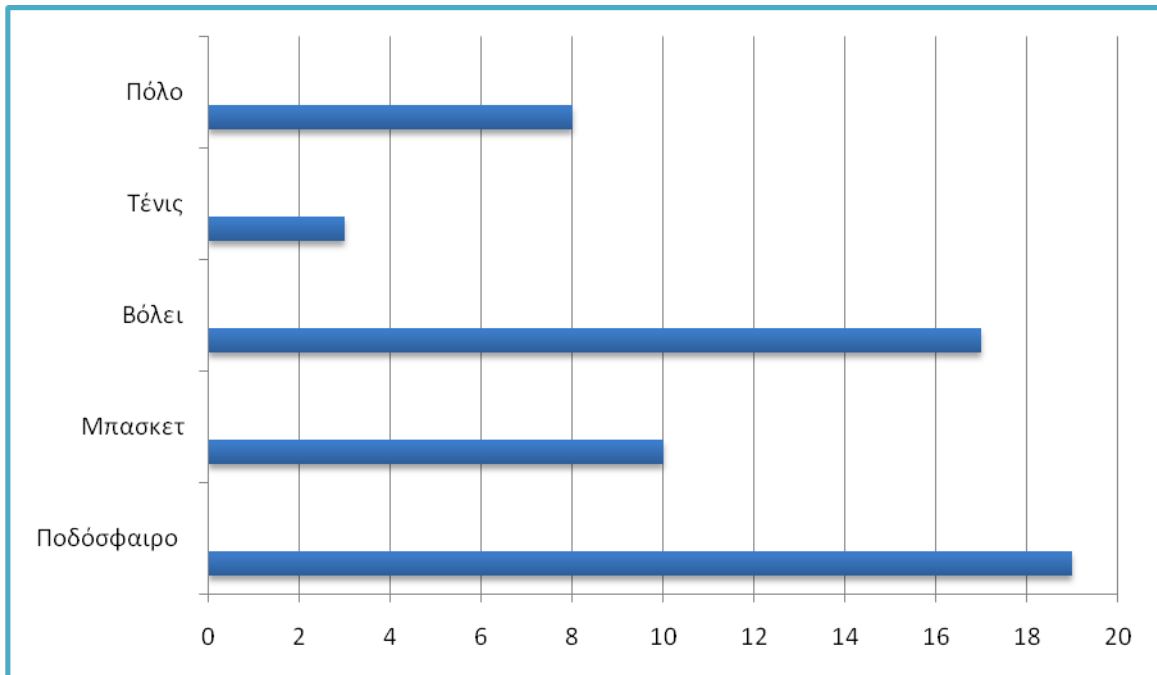


Στην οικογένεια των πολεμικών τεχνών ανήκει και το MMA (Mixed Martial Arts) δηλαδή Μεικτές Πολεμικές Τέχνες. Οι Μεικτές Πολεμικές Τέχνες είναι ένα μαχητικό άθλημα πλήρους επαφής (full contact) που επιτρέπει τη χρήση τόσο των χτυπημάτων όσο και των λαβών, είτε από όρθια θέση είτε από το έδαφος. Συμπεριλαμβάνει πολλά μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες όπως την Πυγμαχία, την Πάλη, το Μάι Τάι, το Βραζιλιάνικο Ζίου Ζίτσου, το Kick Boxing, το Ταεκβοντό, το Καράτε, το Τζούντο και άλλα. Το 1993 ιδρύθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής το λεγόμενο UFC (Ultimate Fighting Championship) όπου αυτό είναι το επαγγελματικό πρωτάθλημα για τους αθλητές του MMA.



ΠΟΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ

?



Πρόσφατα πολλοί από τους μαθητές ,ρωτήθηκαν ποιό είναι το αγαπημένο τους άθλημα και έπειτα σχηματίστηκε το παρακάτω σχεδιάγραμμα.

Όπως μπορούμε να διακρίνουμε την πρωτιά κατακτά το αναμενόμενο ποδόσφαιρο με 19 ψήφους, ακολουθεί το βόλεϊ με 17 και το μπάσκετ με 10. (Μια ερώτηση που κάναμε σε γονείς γιατί προτιμούν να γράφουν τα παιδιά τους από μικρά σε αυτά τα αθλήματα και όχι σε άλλα, μας απάντησαν πως είναι τα πιο

φθηνά και οι καιροί είναι δύσκολοι.)

Δυστυχώς στις τελευταίες θέσεις έρχονται: το πόλο με 7 και το τένις με 3.Θα κάνουμε και άλλες έρευνες φυσικά και ελπίζω να σας αρέσουν. Ευχαριστώ πολύ τους μαθητές που πρόθυμα βοήθησαν στην κατάταξη των αθλημάτων.

ΓΕΡΟΝΤΙΔΟΥ ΕΛΠΙΔΑ Β1

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

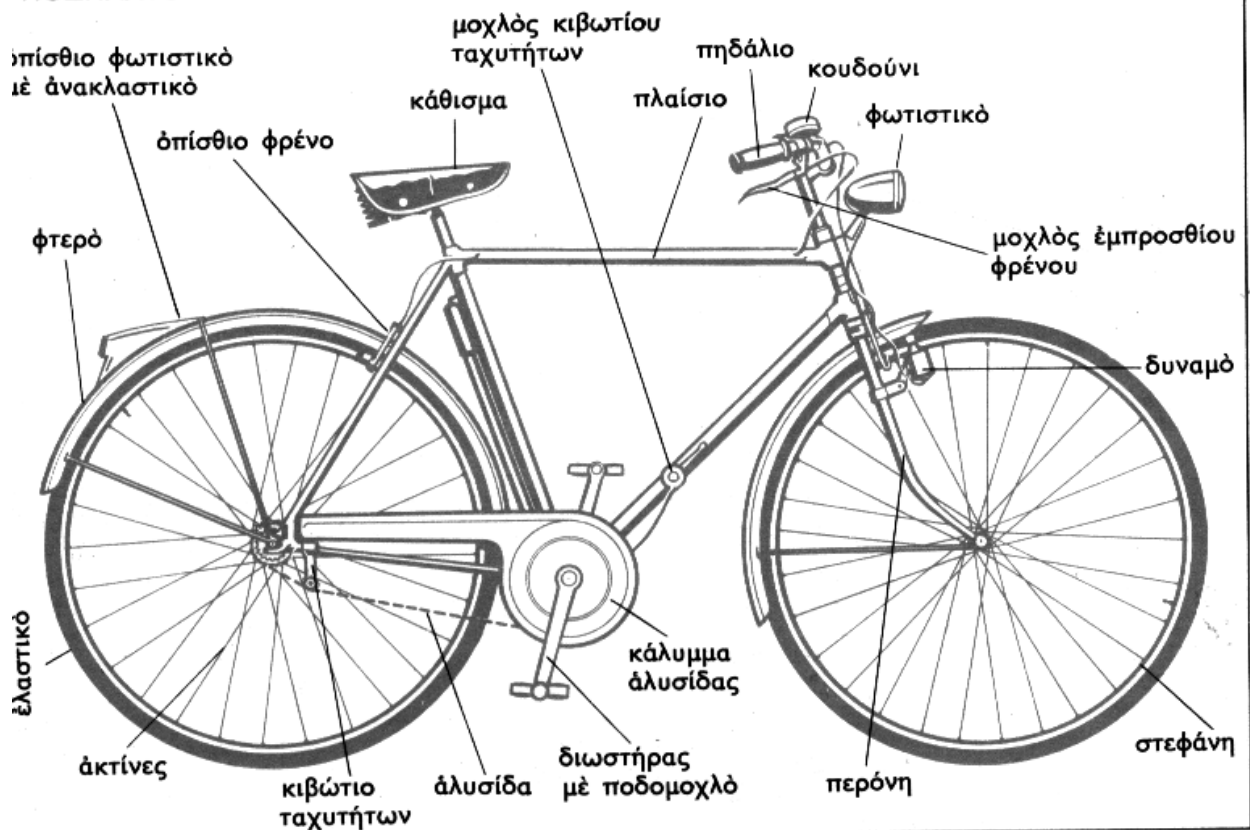
Το ποδήλατο έχει δύο τροχούς στην πιο συνηθισμένη του μορφή. Οι τροχοί αυτοί είναι κατασκευασμένοι από ένα μεταλλικό πλαίσιο και είναι εφοδιασμένοι με πλαστικούς αεροθαλάμους (ελαστικά) για πιο καλή και άνετη κίνηση. Μερικά ποδήλατα έχουν και τρεις ρόδες και χρησιμοποιούνται κυρίως από μικρά παιδιά. Η κίνηση δίνεται στον πίσω τροχό με τη βοήθεια μιας αλυσίδας (καδένα), που τυλίγεται γύρω από δύο οδοντωτούς τροχούς με μικρή, σχετικά, διάμετρο.

Η κινητήρια δύναμη δίνεται από τα πόδια του ανθρώπου στα πεντάλ που περιστρέφουν τον έναν οδοντωτό τροχό. Με τη βοήθεια τη

αλυσίδας η κίνηση μεταφέρεται στον άλλο οδοντωτό τροχό, που είναι προσαρμοσμένος στον πίσω τροχό του ποδηλάτου και έτσι δημιουργείται η κίνηση. Οι δύο οδοντωτοί τροχοί διαφέρουν στη διάμετρο και, συνεπώς, στον αριθμό των δοντιών. Μικρότερος είναι αυτός που προσαρμόζεται στον πίσω τροχό του ποδηλάτου. Έτσι, με λίγες στροφές, που δίνονται με τη βοήθεια των πεντάλ στο μεγάλο οδοντωτό τροχό, πετυχαίνουμε πολύ περισσότερες στροφές στο μικρό τροχό και, άρα, στον τροχό του ποδηλάτου, ανάλογα με το λόγο του αριθμού των δοντιών των δύο οδοντωτών τροχών.

Οι δύο τροχοί του ποδηλάτου συνδέονται μεταξύ τους με το "σκελετό" του. Αυτός είναι ένα τριγωνικό πλαίσιο από τρεις κυρίως χαλυβδοσωλήνες με διάμετρο που ποικίλλει, ανάλογα με το βάρος που θέλουμε να

ΠΟΔΗΛΑΤΟ



δώσουμε στο όχημα. Η διεύθυνση της κίνησης δίνεται με το τιμόνι, που συνδέεται με τον μπροστινό τροχό με τη βοήθεια της περόνης. Ο ποδηλάτης κάθεται πάνω σε μια σέλα από πλαστικό συνήθως, που βρίσκεται τοποθετημένη πάνω στο σκελετό, κάπου ανάμεσα στους δύο τροχούς. Το σύστημα πέδησης (φρεναρίσματος) του ποδηλάτου αποτελείται κυρίως από ένα ισχυρό λεπτό καλώδιο, που με τη βοήθεια ενός μοχλού που είναι τοποθετημένος στο τιμόνι θέτει σε λειτουργία ένα ζεύγος από δύο "μαξιλάρια", συνήθως από καουτσούκ. Τα μαξιλάρια αυτά δρουν πάνω στη μεταλλική στεφάνη κάθε τροχού και προκαλώντας μεγάλες τριβές ακινητοποιούν το ποδήλατο.

Εκτός από τα κύρια αυτά μέρη του ποδηλάτου που είναι απαραίτητα για την ομαλή και ακίνδυνη κίνησή του, υπάρχουν και μερικά άλλα στοιχεία σ' ένα συνηθισμένο ποδήλατο.

Αυτά είναι: Προφυλακτήρες των τροχών (φτερά), μία σχάρα τοποθετημένη πάνω από τον πισινό τροχό που χρησιμεύει ως κάθισμα για ένα δεύτερο άτομο ή για μεταφορά αντικειμένων, φώτα μπροστά και πίσω, κάλυμμα για την αλυσίδα κ.λ.π.

Μερικά π. διαθέτουν και κιβώτιο ταχυτήτων, όμοιο αναλογικά με το κιβώτιο ταχυτήτων που έχουν τα αυτοκίνητα, τοποθετημένο στον πισινό τροχό. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ποδηλάτων, όπως

π.χ. κοινά, παιδικά, γυναικεία (με ειδική διαμόρφωση του σκελετού), αγωνιστικά, ακόμα και ποδήλατα για δύο άτομα. Τελευταία εμφανίστηκαν και τα πτυσσόμενα ποδήλατα.

Η ΓΟΗΤΕΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Η στροφή προς τη φύση, την υγιεινή ζωή και την άθληση. Κι αν έγινε η ζωή μας ποδήλατο, εμείς έχουμε να σας προτείνουμε να βάλετε ένα ποδήλατο στη ζωή σας.

Σε κάποιες άλλες χώρες ήδη το έχουν πετύχει και χρησιμοποιούν το ποδήλατο για τις μετακινήσεις τους.

Και αθλούνται και δεν ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα με καυσαέρια. Μην πάει το μυαλό σας στη μακρινή Κίνα, γιατί Πεκίνο σίγουρα δεν μπορούμε να γίνουμε. Η αλήθεια είναι ότι η πόλη μας δεν διαθέτει τους «φοβερούς» δρόμους για ποδηλασία. Όμως, πάντα υπάρχουν πάρκα και κοντινές εξοχές, που μπορεί κανείς ν' απολαύσει τη φύση σε συνδυασμό με την ποδηλασία.

Λέγεται ότι ο Λεονάρδο ντα Βίντσι ή ένας από τους μαθητές του (1452-1519) έφτιαξε, το 1493, τα πρώτα σχέδια μιας μηχανής που κινιόταν με πετάλια και είχε συνδετικές βέργες.

Ο πρόγονος του σημερινού ποδηλάτου ήταν το «Velocipede», φτιαγμένο το Μάρτιο τον 1861 από τον Pierre και Ernest Michaux στο Παρίσι. Το 1870, στο Coventry, ο James Starley έφτιαξε το πρώτο «μοντέρνο» ποδήλατο, ακτινωτές ρόδες και ταχύτητες.

Το πρώτο μεγαλύτερο «κλασικό» ποδήλατο φτιάχτηκε το 1881 από τον C. Machinists, η μπροστινή ρόδα τον είχε 1,66μ. διάμετρο και η πίσω 0,46μ.

Το πρώτο πιο μακρύ ποδήλατο το παρουσίασαν στο Festival d' Aubigug, στη Γαλλία, το 1987, οι E. και N. Malidi. Ήταν 4,30μ. μάκρος και ζύγιζε 35 κιλά.

Το πρώτο πιο μικρό ποδήλατο το έφτιαξε ο Jacques Puyou από την πόλη Παθ στα Πυρηναία, το 1985. Ήταν ένα ποδήλατο τόσο μικρά που μπορούσε να το βάλει στην τσέπη του, όταν δεν το χρησιμοποιούσε!

Αυτό το μικρό αριστούργημα είχε διαστάσεις 11 πόντους μάκρος, 6,8 πόντους ύψος, ζύγιζε δε 425 γραμμ.

Στη Γαλλία, το 1987, τα ποδήλατα Peugeot πούλησαν 875.700 ποδήλατα. Το πιο ακριβό, τον Απρίλιο τον 1988, το P.Y. 10 F.C. Peugeot κόστισε 12.740 φράγκα. Το πιο φτηνό το 1988, το C. 12 Peugeot κόστισε 395 φράγκα.



ΉΤΑΝ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ...

Αυτό το απλό, φθινό, αθόρυβο και αποτελεσματικό μεταφορικό μέσο είναι μια εφεύρεση που δεν θα πεθάνει ποτέ.

Αν προσπαθούσαμε να φανταστούμε τη ζωή χωρίς τον τροχό θα 'πρεπε με τρόπο να αναλογιστούμε το πώς θα ζούσαμε χωρίς τρένα, αυτοκίνητα, επικοινωνία με άλλες πόλεις, χώρες και ηπείρους, χωρίς θέρμανση, χωρίς ψυγεία, ραπτομηχανές, ανελκυστήρες. Ολόκληρος ο σημερινός πολιτισμός στηρίζεται πάνω στους τροχούς: τροχός πάνω σε τροχό κινεί όλες τις μηχανές που παράγουν φως, θέρμανση, κίνηση - με δυο λόγια, το σημερινό πολιτισμό.

Πιθανόν να μη μάθουμε ποτέ ποιος είχε την ιδέα να κατασκευάσει τον τροχό.

Σίγουρα όμως οι πρώτοι τροχοί που χρησιμοποιήθηκαν από τους ανθρώπους ήταν φέτες από

κορμούς δέντρων, στο κέντρο των οποίων σφήνωναν έναν άξονα. Δύο φέτες στερεωμένες στην άκρη ενός άξονα δημιούργησαν τη βάση πάνω στην οποία στηρίχτηκαν αντικείμενα που έπρεπε να μεταφερθούν. Οι πρώτες μαρτυρίες για τροχούς αναφέρονται σε λαούς που έζησαν στη Μικρά Ασία και στον Καύκασο το 4000-3000 π.Χ.

Ήταν φυσικό η εξέλιξη τον τροχού να ταυτιστεί με τη μεταφορά τον ανθρώπου. Από την πρώτη άμαξα μέχρι τα ταχύτατα σημερινά τρένα η διαδρομή ήταν κοπιώδης και μακροχρόνια. Ένα τμήμα αυτής της διαδρομής καλύπτει και το ποδήλατο.

Σίγουρα για τους περισσότερους ενήλικες, οι παιδικές τους αναμνήσεις είναι συνδεδεμένες με το ποδήλατό τους και τις εξερευνήσεις που έκαναν με τη βοήθειά του.

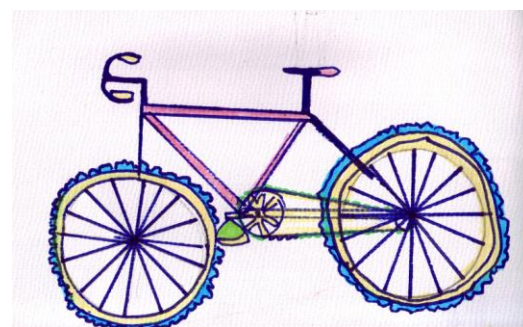
Το ποδήλατο όμως δεν πρωταγωνιστεί μόνο στις αναμνήσεις μας αλλά και σε βιβλία όπως και σε κινηματογραφικές ταινίες. Η Σιμόν ντε Μπωβουάρ με τον Ζαν Πολ Σαρτρ και τους φίλους τους ταξίδευαν κάθε καλοκαίρι με ποδήλατο στη Γαλλία. Αυτά τα ταξίδια περιγράφονται με λεπτομέρειες στα βιβλία της όπως τους Μανδαρίνους και την Καλεσμένη. Και στο βιβλίο Ποδηλάτης με βατραχοπέδιλα, ο

Πέτρος Μανταίος διαλέγει αυτόν τον τίτλο για να περιγράψει τις παιδικές και νεανικές αναμνήσεις του. Στην ταινία προδότης κατά διαταγή, ο Ουίλλιαμ Χόλντεν σώζεται από τους Ναζί διώκτες του με τη βοήθεια των χιλιάδων ποδηλατιστών στους δρόμους της Κοπεγχάγης, που δημιουργούν ένα κινητό φράγμα και εμποδίζουν τα αυτοκίνητα των Ναζί να τον φτάσουν.

Στις κλασικές ταινίες Ο κλέφτης των ποδηλάτων και ο θάνατος ενός ποδηλάτη, το ποδήλατο είναι ο αθέατος πρωταγωνιστής. Μα και έξω από τις τέχνες και τη λογοτεχνία, το ποδήλατο έρχεται σήμερα να παίξει και στην καθημερινή μας ζωή ρόλο σημαντικό, καθώς η ρύπανση των πόλεων μας υποχρεώνει να το θεωρήσουμε ως εναλλακτικό μέσο μετακίνησης.

Η συνέχεια στο επόμενο τεύχος....

**ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ
Α1**



Άννα Σμιτζή και Άννα Μπούμπα Α3

ΜΟΔΑ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Η ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΚΟΛΛΕΞΙΟΝ ΜΑΣ...



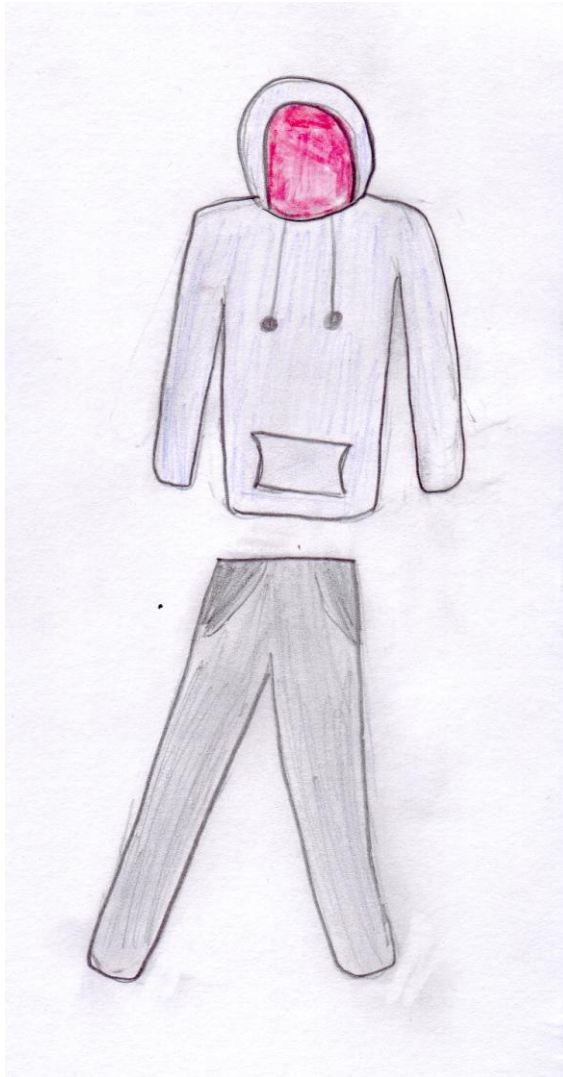
Σας υποσχέθηκα πως θα σας πω πια είναι η **Γιάννα Γιαννοπούλου** που συνεργαστήκαμε για τη μόδα στη Καλοκαιρινή εφημερίδα μας. Λοιπόν η **Γιάννα** είναι η ψυχή του Ιδρύματος **αφού Αγγελικούση**, του ιδρύματος που βοηθά οικογένειες του σχολείου μας αλλά και το γραφείο μας των καθηγητών, όπως και το εργαστήριο Καλλιτεχνικών. Τη θεωρώ από τις πιο κομψές γυναίκες της Αθήνας και συζητάμε πολύ για τα θέματα μόδας της εφημερίδας μας! Είναι πολύ όμορφη κοπέλα αλλά και πολύ καλός χαρακτήρας. Τα χόμπυ της είναι η **λογοτεχνία** (διαβάζει πάρα πολύ) και ο χορός **Φλαμένγκο** που της ταιριάζει πάρα πολύ! Ευχαριστούμε Γιάννα για όλα και χρόνια πολλά!



Κορίτσια,
έχει φτάσει χειμώνας και πρέπει να ντυθούμε καλά αλλά χωρίς να διαταράσσουμε τη στυλιστική μας ομορφιά. Τα κορίτσια θέλουν να είναι πάντα στη μόδα και φυσικά να προσέχουν και να περιποιούνται τον εαυτό τους. Συμβουλευόμενες πάντα από έγκυρα site βασιστήκαμε σε χειμωνιάτικα ρούχα για έφηβες καθώς η εμφάνιση είναι μια σοβαρή υπόθεση!...



**Πολύ τρέντυ είναι ένα jaket της
αρεσκείας σας με μία ταιριαστή
μπλούζα σε συνδυασμό με τζιν μαύρο
ή και μπλε.**



Μια μαλακιά ζεστή φορμίτσα για το σχολείο, σχεδιασμένη από την Έλενα.

Στη μόδα είναι κυρίως τα μπεζ και τα μαύρα μπουφάν με γούνα στην κουκούλα και φυσικά να είναι μεσάτα. Βέβαια ας μην είμαστε τόσο απόλυτες φοριέται και ένα άλλο μπουφάν αρκεί να προσέξουμε.

Τα καλά μας ζεστά μπουφανάκια είναι ότι πρέπει σε συνδυασμό με τα τζηνάκια μας. Δεν είναι απαραίτητο να είναι ακριβή μάρκα και η γούνα ας είναι οικολογική επειδή αγαπάμε όλα τα ζώακια όχι μόνο τα σκυλάκια μας...





Κάτι πιο ελαφρύ που προτείνουμε για εμφανίσεις σε εσωτερικούς καλά θερμαινόμενους χώρους είναι μια μπλούζα ανοιχτή στους ώμους ή μια κολλητή μπλούζα με κολάν.



Κάτι για τα κορίτσια της Γ΄ Γυμνασίου είναι μαύρο τζάκετ με άσπρη μπλούζα και φυσικά τζιν. Αλλά περιμένετε πρώτα την άνοιξη γιατί προβλέπεται να ξυλιάσετε...





Η Έλενα μας σχεδίασε ένα ζεστό πλοβεράκι σε στυλ σκακιέρα με το ωραίο γκρι του μολυβιού και ζεστές πινελιές του κόκκινου.

Ποιος είπε πως δεν έχουν γούστο τα πρωτάκια;

Το άρθρο για τη χειμωνιάτικη μόδα έκαναν μεταξύ των διαγωνισμάτων,

η ομάδα του Πρότζεκτ: Μεγάλου Βασιλική και Προκόβα Ερμιόνη και συνεργάστηκε με τα σκίτσα της η Έλενα Λιόγκα.