

Προβληματισμοί???

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ.

Το ποδήλατο, ένα από τα πιο αγαπητά και διαδεδομένα μεταφορικά μέσα σε όλον τον κόσμο, σχεδόν όλοι το έχουμε λατρέψει από μικρή ηλικία. Πρόκειται για ένα μέσο το οποίο συνδυάζει τη γύμναση και την κάλυψη μεγάλων αποστάσεων με τον οικονομικότερο δυνατό τρόπο, ενώ συγχρόνως συμβάλλει στη μείωση της παθητικής και καθιστικής ζωής. Δυστυχώς όμως η ελλειπής ενημέρωση, η λάθος προβολή και οι ελάχιστοι ποδηλατόδρομοι στη χώρα μας, κυρίως στα αστικά μας κέντρα, συμβάλλουν στην περιθωριοποίηση αυτού του αγαπητού μέσου, σε μία χώρα η οποία έχει τις κατάλληλες κλιματολογικές συνθήκες για τη συνεχή του χρήση. Όμως σίγουρα, όταν ένας άνθρωπος θέλει να κάνει ποδήλατο, κάνει όπως και να έχει, γιατί γνωρίζει πως -εκτός απ' την ευχαρίστηση που του παρέχει- το ποδήλατο προσφέρει πάρα πολλά οφέλη στην υγεία του. Μερικά απ' αυτά είναι τα εξής:



- **Μείωση συνεπειών καθιστικής και παθητικής ζωής.**
- **Τέλεια και ομοιόμορφη γύμναση των κάτω άκρων.**
- **Βελτίωση καρδιαγγειακής και αναπνευστικής λειτουργίας.**
- **Διατήρηση ισορροπίας μεταβολισμού.**
- **Η διάρκεια είναι αυτή που θα μας οδηγήσει σε μία καλή φυσική κατάσταση και κατ' επέκταση στη μείωση του σωματικού μας λίπους. Στόχος μας είναι να ποδηλατίσουμε 15 - 60 λεπτά συνεχόμενης διάρκειας, μέτριας έντασης και επιβάρυνσης.**

Οι αρχάριοι ποδηλάτες δεν πρέπει να χρησιμοποιούν υψηλή ένταση, ώστε να μην υπάρξει πρόωπη διακοπή της άσκησης ή αίσθηση δυσφορίας.

Τέλος, η ποδηλασία είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους άσκησης, καθώς χτίζει δύναμη και μυϊκή τόνωση, ενώ παράλληλα μειώνει το στρες και βελτιώνει την υγεία της καρδιάς.

Ελένη Καρκαγγέλη, Γ1

Η γη εκπέμπει S.O.S.

Σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη εποχή, ο άνθρωπος έχει γίνει υπερκαταναλωτής. Αυτό τον οδηγεί στην αλόγιστη αποψίλωση των δασών, που είναι οι πνεύμονες της γης, αφού δίνουν οξυγόνο σ' αυτήν. Όσο λιγότερα δάση υπάρχουν, τόσο μεγαλύτερες πλημμύρες έχουμε, αφού τα νερά δεν συγκρατούνται. Οι βιομηχανίες με τα απόβλητά τους ρυπαίνουν τα ποτάμια και τις λίμνες, ενώ τα εργοστάσια με τους καπνούς και τα αυτοκίνητα με τα καυσαέρια μολύνουν την ατμόσφαιρα. Νέες αρρώστιες ταλαιπωρούν τον άνθρωπο εξαιτίας της μόλυνσης του περιβάλλοντος με αποτέλεσμα να τιμωρείται μόνος του τελικά απ' αυτήν την υπερβολή του.

Αρσένιος Παναγιωτόπουλος, Α2



(Ζωγραφιά: Αναστασία-Ηλιάννα Κατσαρού, Γ2)