

νεανικά μηνύματα



Ευχαριστούμε για την ανταπόκριση!

Συνεχίστε με μεγαλύτερο ζήλο!!!

- Εκφράστε τις απόψεις, τις αγωνίες και τα ενδιαφέροντα σας από την εφημερίδα μας
- Ενημερώστε μας για κάτι που πιστεύετε ότι πρέπει να γνωρίζουμε.
- Προτείνετε ιδέες που μπορούν να κάνουν τη ζωή μας καλύτερη μέσα και έξω από το σχολείο
- Διαδώστε την εφημερίδα μας.
- Στείλτε τα κείμενά σας στο e-mail: του Σχολείου 3gymtrip@sch.gr ή φέρτε τα σε flash-disk.

ΌΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ, ΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ, ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΤΟΥΜΕ
ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΤΗΛΕΣ ΤΩΝ «Ν.Μ.»

- ⇒ Με λόγια πεζά ή ποιητικά
- ⇒ Με καλλιτεχνικό τρόπο (Γελοιογραφία, Graffiti)

Η Ομάδα Σύνταξης

«Αν ο δάσκαλος είναι ο καθρέφτης των μαθητών, και εκείνοι θα είναι ο δικός του καθρέφτης. Και ένας δάσκαλος που ανακαλύπτει ελλείψεις στους μαθητές του, θα πρέπει να τα θεωρήσει είδωλο των δικών του ελλειψμάτων»

Κοίται Γοξέ

«Νεανικά Μηνύματα»

Εφημερίδα Μαθητών
του 3ου Γυμν. Τρίπολης

Δ/νση Πελάγου 1-22100
Τρίπολη
Τηλ. 2710238017,
Fax. 2710221337
E-mail: 3gymtrip@sch.gr

Υπεύθυνοι καθ: Κατσούλου Φ.
Χαρτιμυίδης Π.
Λογότυπο: Παπαδοπούλου Γ.

παιδί:
το πιο
πολύτιμο
δώρο
στη ζωή

ΤΕΛΟΣ
ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ!!

Στο 2ο τεύχος

Εστιάζουμε



-Σχολικά νέα	6. 2
-Ελ. Ερυθρός Σταυρός.....	6. 3
-Νεανική Παραβατικότητα..	6. 4
-Πλανήτης Γη	6.5,6
- Διεθνής Αμνηστία.....	6.7
- Παιδ.Παχυσαρκία	6.8-9
- Ψυχαγωγία.....	10-12
-Σχ. Προγράμματα.....	6.13-15
-Αστέρας Τρίπολης.....	6.17
-Eurovision	6.19
- Γίνετε Ανάδοχοι	6.20
- Κάτενισμα.....	6.24
- Νευρική ανορεξία	6. 26

αντί προλόγου

Μετά την επιτυχία που σημείωσε το πρώτο φύλλο η συντακτική ομάδα και οι εξαιρετικοί συνεργάτες της επανέρχονται δυναμικά. Με ανανεωμένες ιδέες συνεχίζουμε, για να συμβαδίσει η εφημερίδα μας με την επικαιρότητα.

Η προσπάθειά μας είναι ανοιχτή σε προτάσεις, βελτιώσεις, συμβουλές και νέες συνεργασίες. Άλλωστε γίνεται από σας για σας.

Ελπίζουμε να απολαύσετε όλοι την εφημερίδα μας, όσο την απολαύσαμε κι εμείς.

Οι υπεύθυνοι καθηγητές

Συντακτική Ομάδα

Στην Ομάδα που είχε την επιμέλεια αυτού του τεύχους συμμετέχουν οι:

- Αναστασόπουλος Κ. Α3
- Βασιλακοπούλου Π. Γ5
- Βέρρος Δημ. Α3
- Γιαβή Δήμητρα Γ1
- Δημητρώλης Κ. Γ1
- Ζερβογιάννη Γιαν. Γ1
- Καβάσης Κων/νος Γ2
- Καρδάση Δημήτρα Γ2
- Κοντόπουλος Δημ. Α3
- Κορμιέλα Βίκυ Γ2
- Κουρόγιωργα Αγγελ. Γ2
- Κωτσιοπούλου Αθαν. Γ2
- Λέτσος Κων/νος Α3
- Λούπης Θανάσης Γ2
- Λούτσος Θανάσης Β3
- Μακρή Αγγ. Α2
- Μακρή Έλλη Β2
- Μαρινάκου Ισμήνη Γ3
- Μαστοράκος Διον. Γ2
- Μπένος Αν. Α4
- Παπαδημητρίου Ηλ. Γ4
- Σίδηρη Μαίρη Γ4
- Ταγκλή Κων/να Γ4
- Τερζή Ελένη Γ4
- Τσουλουχά Ελένη Γ5
- Φάκλαρη Αρετή Γ5

Επί προσκάδην

Τα τελευταία νέα μας

14/2: Πραγματοποίηση οργανωμένης εκκένωσης του σχολείου μετά τη σεισμική δόνηση στη Μεθώνη

22/2: Εκδρομή της Β/ τάξης Γυμνασίου στο Αττικό Ζωολογικό Πάρκο στην Αθήνα.

22/2: Αποκριάτικο πάρτι μαθητών στο Πνευματικό κέντρο σε συνεργασία με το Σύλλογο Γονέων & Κηδεμόνων.



25/2: Βιωματικό σεμινάριο για τους γονείς στο αμφιθέατρο του σχολείου, που συνδιοργανώθηκε από το Σ. Διδασκόντων, το Σ. Γονέων και το Κέντρο Πρόληψης & Καταπολέμησης Ναρκωτικών, με τίτλο «Στήριξη του γονεϊκού ρόλου». Εισηγήτρια η κ. Μπεντεβή.

26/2: Επιτυχής άσκηση εκκένωσης του σχολείου (σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης) με τη συνδρομή εθελοντών-διασωστών του Ε.Ε.Σ.

28/2: Πραγματοποίηση περιπάτου στην περιοχή της Κάρτσοβας (Τρικυνοπέμπτη).



4/3: Η Ομάδα μπάσκετ κοριτσιών στον τελικό των διασχολικών αγώνων.



5/3: Η Ομάδα βόλεϊ κοριτσιών στον τελικό των διασχολικών αγώνων.

9/3: Παρακολούθηση του ποδοσφαιρικού αγώνα Αστέρη Τρίπολης-Εργοτέλη σε οργανωμένη μαθητική κερκίδα.

18/3: Πραγματοποίηση περιπάτου στο άλσος Αγίου Γεωργίου



Από τις οδοί
και τις ρόδες
της Τρίπολης

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ

ΟΔΟΣ ΙΣΑΑΚ ΚΑΙ ΣΟΛΩΜΟΥ

Είναι βέβαιο ότι στην καθημερινότητά μας θα γίνουμε αρκετές φορές αυτόπτες μάρτυρες κάποιου μικρού ή σοβαρού ατυχήματος, στο σπίτι, στο σχολείο και στο δρόμο που καθημερινά περπατάμε. Κατά συνέπεια, ο αυτόπτης μάρτυρας είναι εκείνος που πρέπει να ειδοποιήσει τις Υπηρεσίες Εκτάκτου Ανάγκης (δηλ. το ΕΚΑΒ, την Πυροσβεστική κλπ) και μέχρι να έρθει η βοήθειά τους, ο ίδιος ο αυτόπτης πρέπει να γνωρίζει πώς να χειριστεί το περιστατικό.

Λειτουργεί Σχολή Εφήβων Σαμαρειτών, στην οποία μπορούν να

Σχολή Εφήβων Σαμαρειτών στην Τρίπολη — από τον εβελοντή — διασώστη του ΕΕΣ κ. Κανέλλο Κυριάκο

φοιτούν μαθητές Γυμνασίου και να εκπαιδευτούν στην Παροχή Πρώτων Βοηθειών. Η εκπαίδευση των Εφήβων Σαμαρειτών στοχεύει στην

θρού Σταυρού στην Οδό Αποστολοπούλου 16. Οι εκπαιδευτές της σχολής, φροντίζουν, ώστε οι Έφηβοι Σαμαρείτες να μην αποσιωπώνται από τα καθημερινά τους, γι' αυτό και υπάρχει παρακολούθηση των βαθμών τους αλλά και τακτική ενθέρωση και συνάντηση με τους γονείς.

Οι ενδιαφερόμενοι μαθητές και μαθήτριες μπο-

ρούν να απευθύνονται στη Διεύθυνση του Σχολείου τους. Ήδη η ανταπόκριση των μαθητών του σχολείου μας ήταν πολύ μεγάλη. Δήλωσαν συμμετοχή στο πρόγραμμα 25 παιδιά. Τα ονόματά τους έχουν σταλεί & σύντομα θα ειδοποιηθούν από τους υπεύθυνους για την έναρξη των μαθημάτων.

Ομάδα Σύνταξης



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ

ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Έχα μαζι μας & αρώδε με μι εσύ δίλους συνανδρώπους του!!!

Το Σύμμα Εθελοντών Σαμαρειτών & Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού παρέχει πιστοποιημένα προγράμματα εκπαίδευσης πολιτών και Εθελοντών στην παροχή Πρώτων Βοηθειών. Υπάρχει όμως και μια καινοτομία που έχει να κάνει με τις μελλοντικές γενιές,

απόκτηση των βασικών γνώσεων και δεξιοτήτων παροχής πρώτων βοηθειών. (παρέχεται δηλ. λιγότερο εξειδικευμένη γνώση που καλύπτει τις δυνατότητες των εφήβων) Τα μαθήματα πραγματοποιούνται μια φορά την εβδομάδα στα γραφεία του Ελληνικού Ερυ-

Εδώ και πολλά χρόνια λα, ξύλα και πέτρες. Ο περνώ από την πλατεία Πτερινού ... ποτέ μου ψυχρώ και σκοτώθηκε, όμως δεν ασχολήθηκα με ενώ, άοπλος, προσπάθησε τις οδούς που την περιβάλλουν...

Μια μέρα παρατήρησα παράνομα στήθηκε από μια οδό με όνομα «Ισαάκ και Σολωμού» στην πατρίδα του και Αμέσως αναρωτήθηκα μάλιστα κοντά στο κατεπιολοι είναι αυτοί οι χόμενοι από τους εισβολείς άνθρωποι και πόσο σημαντικοί είναι για να κατέχουν μια θέση στα ονόματα των οδών του κέντρου της Τρίπολης...

Έψαξα λοιπόν στο διαδίκτυο και έμαθα σχετικά με αυτούς...

Η παρατεταμένη άδικη και βάρβαρη εισβολή και κατοχή του 40% του Κυπριακού εδάφους από τα τουρκικά στρατεύματα οδήγησε στα γεγονότα της Δερύνειας, τον Αύγουστο του 1996, δολοφονήθηκαν άνανδρα από πλήρη έξαλλων και



φανατικών Τούρκων οι Ελληνοκύπριοι Τάσος Ισαάκ και Σολωμός Σολωμού. Ο πρώτος, κατά την διάρκεια διαδήλωσης ενάντια στην κατοχή, περικυκλώθηκε από εκατοντάδες Τούρκους (της εξτρεμιστικής οργάνωσης των "Γκρίζων Λύκων") και μόνος μεταξύ αυτών χτυπήθηκε άγρια μέχρι θανάτου με σιδερένια ρόπα-

λα, ξύλα και πέτρες. Ο δεύτερος πυροβολήθηκε εν ψυχρώ και σκοτώθηκε, όμως δεν προσπάθησε να υποστείλει την τουρκική σημαία, η οποία παρανόμα στήθηκε από τις κατοχικές δυνάμεις στην πατρίδα του και μάλιστα κοντά στο κατεπιολοι είναι αυτοί οι χόμενοι από τους εισβολείς σπίτι του.

Η θυσία των δύο αυτών νέων συγκλόνισε τη διεθνή κοινή γνώμη που είδε από τις τηλεοπτικές οθόνες ολόκληρη την τουρκική βαρβαρότητα σ' όλο της το μεγαλείο. Και έδωσε το μήνυμα ότι η προ....



Κύπρος δέν δέχεται τα τετελεσμένα της εισβολής και είναι έτοιμη να αγωνιστεί ξανά και να θυσιαστεί και πάλι για το μεγαλύτερο αγαθό: την ελευθερία.

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΚΑΛΟ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΑΛΙΚΑΡΙΑ, ΠΟΥ ΕΔΩΣΑΝ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΟΤΑΝ ΠΕΡΝΑΜΕ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΔΟ...

Καβάσης Κων/νος



Η παιδική αθωότητα είναι ένας μύθος που έχει καταρριφθεί προ πολλού. Υπάρχουν πολλές οικογένειες με προβλήματα, που καθιστούν ουτοπία την ανέφελη ανάπτυξη των παιδιών στα πιο τρυφερά τους χρόνια.



Το συγκλονιστικό στην υπόθεση του μικρού Άλεξ είναι ότι αποκαλύπτει νέα δεδομένα σχετικά με την παιδική βία στη χώρα μας, όπως π.χ. η σύσταση συμμοριών, φαινόμενο πολύπλοκο και πολυπαραγοντικό. Μεταξύ των παραγόντων, ο κοινωνικός αποκλεισμός και ο ρατσισμός που υφίστανται ολόκληρες ομάδες ανθρώπων (κυρίως μεταναστών), οι αλλαγές στην παραγω-



γή που κρατούν τους γονείς μακριά από το σπίτι, τα μοντέλα βίας που προβάλλονται από τα ΜΜΕ, τα βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια. Όταν το σκορ σε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι είναι ο αριθμός των ανθρώπων που θα πατήσει ο παίκτης με το αυτοκίνητό του, το παιδί εθίζεται στη βία και υπάρχει ο κίνδυνος να ξεχάσει κάποια στιγμή ότι πρόκειται για πλαστή πραγματικότητα.

Η βία είναι κοινός τόπος στα σχολεία. Και ενώ ένα παιδάκι που θα κακοποιούσε μια γάτα (κάτι που συνέβαινε παλαιότερα) θα μας φαινόταν σήμερα οριακό, στεκόμαστε αμήχανοι ή εθελουφλούμε μπροστά σε νέες πρακτικές, όπως π.χ. τα σύντομα βιντεάκια με σκηνές πορνό που γυρίζουν μαθητές με συμμαθητές τους, στα κινητά τηλέφωνα τους.

Οι μετανάστες

Κοινό στοιχείο αυτών των οικογενειών είναι συχνά η φτώχεια, η ανεργία και ο κοινωνικός αποκλεισμός, ιδιαίτερα οξυμένος στην περίπτωση των μεταναστών. «Το τελευταίο μεταναστευτικό ρεύμα στην Ελλάδα αύξησε δραματικά το

ποσοστό των μειονεκτούντων πληθυσμών», θυμίζει ο κ. Αλεξανδρίδης. «Απέναντί τους αναπτύξαμε έναν υπερφίαλο ναρκισσιστικό λόγο (νιώθουμε σπουδαίοι που είμαστε Έλληνες), που προκάλεσε, από την άλλη μεριά, έναν αρνητικό ναρκισσισμό. Ενώ οι περισσότεροι μετανάστες, μικροί και ενήλικες, μπαίνουν σε ένα μοντέλο υγιούς ναρκισσισμού, προκειμένου να αποδείξουν, με κόπο και εργασία, ότι ανήκουν και αυτοί σε μια φυλή που αξίζει τον σεβασμό, μερικά παιδιά αδυνατούν να μπουν σε αυτήν τη διαδικασία. Θα αναπτύξουν αρνητικό μαύρο ναρκισσισμό, επιβεβαιώνοντας την εικόνα που τους αποδίδεται (κλέφτες, αλήτες κλπ.). Θα το κάνουν, διαλύοντας την ωραία εικόνα που έχουν τα άλλα παιδιά για τον εαυτό τους, είτε π.χ. με τραυματισμό (κακοποίηση της εξωτερικής εικόνας) είτε π.χ. με βιασμό (τσαλάκωμα της εσωτερικής ψυχολογικής εικόνας).



«Όσον αφορά τις συμμορίες, τα παιδιά βρίσκουν σε αυτές στήριξη και αναγνώριση. Οι συμμορίες λειτουργούν σαν υποκατάστατο της οικογένειας, απαλλάσσοντας ταυτόχρονα τα παιδιά από το πρόβλημα της διαφοροποίησης, της ετερότητας (στο οποίο δεν τα καταφέρνουν). Υπάρχει ο αρχηγός, ο ιδεώδης ήρωας, αλλά οι υπόλοιποι είναι περίπου όμοιοι. Δηλώνουν αδέρφια, ντύνονται ή κουρεύονται ομοιόμορφα, και βεβαίως τηρούν τη μυστικότητα. Συχνά, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που "κλειδώνουν" αυτές τις ομάδες. Π.χ. χρήση ναρκωτικών ουσιών, σεξουαλικές πρακτικές μεταξύ τους ή ομαδικοί βιασμοί άλλων παιδιών, πράξεις που δημιουργούν δεσμούς συνοχής και μεγαλύτερη συνοχή στην ομάδα».

Λιγότερες αντιστάσεις

«Το παιδί που στερείται τη σχέση με τον γονιό θα δημιουργήσει στρεβλά

πρότυπα για τη σεξουαλικότητα, τους ρόλους κ. ά., αντιλώντας μοντέλα από τον πολιτισμό που καταναλώνει (τηλεοπτικά σίριαλ, ειδήσεις κ. ά.). Παράλληλα, έχει λιγότερες αντιστάσεις σε συλλογικά πρότυπα για τα οποία ευθυνόμαστε όλοι. Αναρωτηθήκαμε τι σκέφτονται οι μικροί μαθητές για τους αλλοδαπούς συμμαθητές τους κάθε 25η



Μαρτίου και 28η Οκτωβρίου στον γνωστό καβγά για τη σημαία;

Είναι ταξική η παιδική παραβατικότητα;

«Όχι στην εκδήλωσή της, αλλά στην επαφή των παιδιών με την ποινική δικαιοσύνη», λέει ο παιδαγωγός κ. Νίκος Γαβαλάς, νομικός και ιδρυτικό μέλος της ΑΡΣΙΣ. «Η τσιμπίδα του νόμου δύσκολα θα πιάσει το παιδί εύπορης οικογένειας που έχει τη συνδρομή δικηγόρου. Αντιθέτως, ένα παιδάκι με φτωχούς, περιθωριοποιημένους, αναλφάβητους γονείς δεν έχει στον ήλιο μοίρα. Μπορεί να μπει σε καθεστώς επιμέλειας ή να καταλήξει σε φυλακή ανηλίκων, οπότε το μέλλον του είναι προδιαγεγραμμένο: θα



μπαينوβγαίνει στη φυλακή. Και επειδή είναι δύσκολο να αλλάξεις ένα 15χρονο παραβάτη (πόσο

μάλλον όταν είμαστε ελλειμματικοί σε επίπεδο ειδικών μονάδων μέριμνας για τη στήριξή τους), η έμφαση πρέπει να δοθεί στην πρόληψη της ανήλικης παραβατικότητας. Είναι πιο εύκολο να βοηθηθεί ένας 10χρονος, εάν η πολιτεία διαθέτει θεσμούς και προγράμματα (σχολικό σύμβουλο, ψυχολόγο κ.ά.), στο πλαίσιο των οποίων μπορεί να αντιληφθεί κανείς έγκαιρα τα προβλήματα του παιδιού ή να το στηρίξει από την πρώτη εκδήλωση βίας».





ΚΑΤΙ ΕΧΕΙ ΠΑΕΙ ΛΑΘΟΣ. Ο γύρος του πλανήτη με αριθμούς μας οδηγεί σε προφανές συμπέρασμα. ΚΙ ΑΝ ΤΟ ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΕΙΔΟΣ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΕΞΑΝΤΛΗΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΓΗ, σχετικά γρήγορα θα περάσει στα βιβλία της προϊστορίας...

Κάθε 4 δευτερόλεπτα εξαφανίζεται από τον πλανήτη έκταση τροπικού δάσους ισοδύναμη μ' ένα γήπεδο ποδοφαίρου ή εδάφη 159 τ.χλμ. την

ημέρα. Το 17% της τροπικής έκτασης του Αμαζονίου έχει ήδη αποψιλωθεί κυρίως εξαιτίας των επεκτατικών

καλλιεργειών μεταλλαγμένης σόγιας αλλά και της βιομηχανίας χαρτί. Μέχρι το 2020 τέσσερα δις. Τόνοι ξύλου θα έχουν γίνει χαρτί. Το 70% απ' αυτό θα πεταχτεί ως περιόντια ή ως χαρτί ακατάλληλο για επεξεργασία. Οι επιστήμονες πιστεύουν λοιπόν με τον σημερινό ρυθμό αποψίλωσης σε 40-50 χρόνια θα έχει εξαφανιστεί το 55% των τροπικών δασών πάνω στον πλανήτη.

Τα τελευταία 10.000 χρόνια ο <θερμοστάτης> της γης είναι ρυθμισμένος σε μια μέση θερμοκρασία εδάφους της τάξης των 14°C. Οι συγκεκριμένες συνθήκες έδωσαν την ευκαιρία στο ανθρώπινο είδος να εξελιχθεί & να δημιουργήσει τον πολιτισμό του. Αν ξανακοιτάξουμε σήμερα το θερμόμετρο θα διαπιστώσουμε ότι ο ασθενής μάλλον έχει πυρετό. Στο τέλος του 20ου αι. τα έξι δις. Ανθρώπων που <νοίκιαζαν> χώρο από τον πλανήτη καταναλώναν



4 φορές περισσότερη ενέργεια ο καθένας, απ' ότι το 1 δις. πληθυσμού που υπήρχε 100 χρόνια πριν. Δηλαδή χρειαζόμαστε 24 φορές παραπάνω ενέργεια. Διογκούμενες πρωταρχικά από τις ΗΠΑ, οι παγκόσμιες αμυντικές δαπάνες είναι σήμερα κοντά στο 1 τρις. δολάρια. Αν αυξάνονταν οι μέτριες επενδύσεις στην υγεία, στην εκπαίδευση & στην προστασία του περιβάλλοντος θα μπορούσε να αξιοποιηθεί το τεράστιο ανθρώπινο δυναμικό που σήμερα μαστίζεται από τη φτώχεια & την πείνα. Το 1/3 του παγκόσμιου πληθυσμού δεν διαθέτει επαρκή αποθέματα νερού & αυτή η αναλογία αναμένεται να φτάσει τα 2/3 ως το 2025. 1,8 δις. Άνθρωποι δεν έχουν ένα ποτήρι πόσιμο νερό να πιούν.

Το 5% του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνει το 25% των παγκόσμιων ενεργειακών πηγών. Το 16% του παγκόσμιου πληθ-

Το 5% του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνει το 25% των παγκόσμιων ενεργειακών πηγών.

Το 16% του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνει το 80% των παραγόμενων σε όλον τον κόσμο αγαθών.

θυσμού καταναλώνει το 80% των παραγόμενων σε όλον τον κόσμο αγαθών. Φέτος, το 2008, ο κόσμος θα φτάσει σ' ένα πρωτόγνωρο όριο. Περισσότερο από τους μισούς κατοίκους του πλανήτη, 3,2 δις. Άνθρωποι θα ζουν σε πόλεις. 50 εκ. άνθρωποι θα προστίθενται κάθε χρόνο σε προάστια μεγαλουπόλεων. Σήμερα υπάρχουν 20 megacities με πληθυσμό πάνω από

20 εκ. κατοίκους. Απ' αυτούς το 1/4, περισσότερο από μισό δις. Άνθρωποι, δεν έχουν νερό & αποχέτευση, ενώ 1,6 εκ. άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας αυτού του γεγονότος. 8 από τις 10 πιο πυκνοκατοικημένες πόλεις στον κόσμο είναι χτισμένες πάνω σε σεισμικά ρήγματα, ενώ 6 στις 10 είναι ενάλυτες σε παλιρροιακά κύματα. Ταυτόχρονα η αστική βία ακμάζει. Ένα παιδί σε κάθε 10.000 θα πέσει θύμα ανθρωποκτονίας σε χώρες της λατινικής Αμερικής.

Η φύση έχει να μας διδάξει ακόμα πολλά πράγματα. Αλλά εμείς μοιάζουμε με το φρικτό της τάξης που κάθεται στο τελευταίο θρανίο & κάνει φασαρία για να καλύψει την ασχετοσύνη του. Μέχρι που κάποια στιγμή θα μας πετάξουν έξω...



Ομάδα «Ν.Μ.»



Ο κόσμος μας θα μπορούσε να γίνει καλύτερος...



Όρνιο περιμένει να πεθάνει το παιδί που καταρρέει στην Αφρική. (ο φωτογράφος αυτοκτόνησε 3 μήνες μετά κι αφού είχε ήδη κερδίσει το βραβείο Ρουίτζερ για τη συγκεκριμένη φωτογραφία)



Τι μπορώ να κάνω;

Ανοίξτε ένα παράθυρο στον κόσμο.

Δείτε τα σημαντικότερα προβλήματα που βασανίζουν τον πλανήτη και δράστε άμεσα!

Ξεκινήστε συμμετέχοντας στα περιβαλλοντικά προγράμματα του Σχολείου

Ενημερωθείτε.
Σας προτείνουμε τα βιβλία:



OCEAN: THE WORLD'S LAST WILDERNESS REVEALED
 Κατάλληλο: Φωτεινή Σουλερ
 Εκδόσεις: Berlin
 Γλώσσα: Αγγλικά
 Τύπος: €25,00

■ **Πολλά:** Ο αμερικανός φωτογράφος και ερευνητής περιβάλλοντος, αλλά και βιολόγος για το σύνολο το υδάτινο περιβάλλον που λαμβάνει από τη γη μέχρι το βάθος του Ωκεανού, παρουσιάζει με υπέροχο και μαγευτικό τρόπο τον κόσμο που υπάρχει κάτω από την επιφάνεια του Ωκεανού. Ένας κόσμος γεμάτος ζωή και μυστήρια που ο άνθρωπος έχει ακόμα να ανακαλύψει. Ένας κόσμος που ο άνθρωπος μπορεί να επηρεάσει με τον τρόπο που θα αντιμετωπίσει το πρόβλημα της αλιείας και της ρύπανσης. Το βιβλίο αποτελεί ένα εκπαιδευτικό εργαλείο για να ενημερωθεί ο άνθρωπος και να δράσει κατάλληλα για την προστασία του περιβάλλοντος που μας περιβάλλει και το οποίο είναι η βάση της ζωής μας.

GLOBAL WARNING: THE LAST CHANCE FOR CHANGE
 Κατάλληλο: Πολύ Μπρόσφατο
 Εκδόσεις: The Good and Beautiful
 Τύπος: €20,00

■ Η Γη κινδυνεύει, και είναι ορθό να είναι η τελευταία μας ευκαιρία να το σταματήσουμε. Χρόνος είναι λοιπόν να δράσουμε πριν είναι αργά. Αλλά γιατί να χάσουμε την ευκαιρία να μας διασκεύαζουμε με τον πιο ενδιαφέροντα τρόπο των κλιματικών αλλαγών, όπως να κινούμεθα; Οχι παρόλο που το κέρδι μας και να σταματήσουμε τις Γ.Α.

OUR FRAGILE WORLD
 Κατάλληλο: Έρση Ουέιλ, Κόσμορ Χέντερσον
 Εκδόσεις: Thomas & Hudson
 Τύπος: €43,10

■ Το 150 έτη πριν από την έναρξη του εικοστού αιώνα, οι άνθρωποι πίστευαν ότι ο πλανήτης μας ήταν απίστευτα ανθεκτικός και ότι μπορούσαμε να τον χρησιμοποιήσουμε όπως θέλουμε. Η οικολογική συνείδηση του ανθρώπου άρχισε να αναπτύσσεται και οι άνθρωποι άρχισαν να κατανοούν ότι ο πλανήτης μας είναι πολύ πιο ευάλωτος από ό,τι πίστευαν. Η οικολογική συνείδηση άρχισε να αναπτύσσεται και οι άνθρωποι άρχισαν να κατανοούν ότι ο πλανήτης μας είναι πολύ πιο ευάλωτος από ό,τι πίστευαν. Η οικολογική συνείδηση άρχισε να αναπτύσσεται και οι άνθρωποι άρχισαν να κατανοούν ότι ο πλανήτης μας είναι πολύ πιο ευάλωτος από ό,τι πίστευαν.



Σε πολλές χώρες τα παιδιά δεν έχουν δικαιώματα και τα κακομεταχειρίζονται, τα καταπιέζουν. Υπάρχουν παιδιά που στρατολογούνται για να πολεμούν. Αυτά τα παιδιά πολλές φορές καταδικάζονται σε θανατική ποινή, εξαφανίζονται, τιμωρούνται με απάνθρωπες μεθόδους και υποφέρουν από άλλα είδη βίας...



ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ

Παντού στο κόσμο, εκατοντάδες και χιλιάδες παιδιά κάτω των 18 έχουν βιώσει ένοπλες συγκρούσεις. Τα παιδιά αυτά στρατολογούνται για τις ένοπλες δυνάμεις της κυβέρνησης και γενικά για διάφορες ένοπλες ομάδες. Συχνά, παιδιά απάγονται στο δρόμο, στο σχολείο ή και στο ίδιο τους το σπίτι. Άλλοι εγγράφονται «εθελοντικά», γιατί συχνά βλέπουν κάποιες εναλλακτικές. Παρ' όλ' αυτά υπάρχει ένας παγκόσμιος νόμος που απαγορεύει την συμμετοχή ενός παιδιού κάτω των 18 στις ένοπλες δυνά-



“Πολεμιστές” στη Λιβερία

μεις.

Αυτό σημαίνει ότι στη πραγματικότητα αγόρια και κορίτσια παράνομα και υπό πιέσεις συμμετέχουν σε συγκρούσεις, όπου συνήθως τραυματίζονται ή σκοτώνονται. Κάποια άλλα παιδιά χρησιμοποιούνται σαν κατάσκοποι, αγγελιοφόροι, υπηρέτες, πολλές φορές τα κορίτσια για να γεννούν και επίσης για να καθαρίζουν. Τα κορίτσια, επιπλέον, διατρέχουν το κίνδυνο βιασμού και



βασανιστήρια...

άλλων σεξουαλικών παρενοχλήσεων. Το σημαντικότερο είναι ότι από αυτά τα παιδιά κλέβουν τη παιδική τους ηλικία, τα εκμεταλλεύονται και τα κακομεταχειρίζονται εκθέτοντάς τα σε τρομερούς κινδύνους. Αυτά τα παιδιά εκτός απ' το σωματικό πόνο που έχουν να αντιμετωπίσουν, έχουν και τα ψυχολογικά τραύματα μέσα τους.

ΆΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΒΙΑΣ

Παιδιά τακτικά αντιμετωπίζουν κι άλλες μορφές βίας, στο σχολείο, σε διάφορα ιδρύματα που είναι υπεύθυνα για τη προστασία των παιδιών, ιδρύματα κράτησης ανηλίκων και πολύ συχνά στα ίδια τους τα σπίτια.

ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ

Πολλά παιδιά χάνουν την εκπαίδευσή τους γιατί:

- Τα αναγκάζουν να δουλέψουν
- Στρατολογούνται στις ένοπλες δυνάμεις
- Οι οικογένειές τους δεν έχουν αρ-

κετά χρήματα για να ανταπεξέλθουν στα έξοδα του σχολείου

- Διακρίσεις και ρατσισμός υπονομεύουν την ευκαιρία των παιδιών να μορφωθούν
- Αντιμετωπίζουν βία καθώς αναζητούν γνώσεις και προσπαθούν να μορφωθούν. Τα κορίτσια είναι πιο πιθανό να απορριφθούν απ' το σχολείο απ' ότι τα αγόρια όταν δεν υπάρχουν αρκετά χρήματα

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΜΝΗΣΤΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ

Η Διεθνής Αμνηστία δουλεύει για να απαγορευτεί η στρατολόγηση των παιδιών στις ένοπλες δυνάμεις και για να επανεντάξουν επίσημα τα παιδιά στρατιώτες στη καθημερινή ζωή να γίνουν πάλι πολίτες και να μπορέσουν να ζήσουν όπως αξίζει σε κάθε παιδί. Τα μέλη της Διεθνούς Αμνηστίας σε κάθε γωνιά του κόσμου συμπεριλαμβάνοντας και το νεανικό και μαθητικό δίκτυο, διεξάγουν μια καμπάνια για να αποτρέψουν τη φυλάκιση παιδιών στο Πακιστάν.



Πληροφορίες αντιλήθηκαν από το site της Διεθνούς Αμνηστίας



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

του Θοδ. Λούπη, Γ2



Ακούμε συχνά την άποψη από ειδικούς επιστήμονες και μη, ότι τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τα παχύτερα στην Ευρώπη. Είναι όμως αυτό σωστό; Τι είναι αυτό που άλλαξε τις τελευταίες δεκαετίες και συνέβαλε στην αύξηση αυτή;

Τελευταία στατιστικά δεδομένα που παρουσιάστηκαν σε σχετικά ιατρικά συνέδρια μιλούν για περίπου 4 στα 10 παχύσαρκα παιδιά, κάτω των δέκα ετών. Από αυτά μάλιστα πάλι 4 στα 10 έχουν τουλάχιστον ένα γονιό παχύσαρκο, ενώ η μεγάλη πλειοψηφία έχουν και τους δύο. Ο INKA αναφέρει σε έκθεσή του ότι "Τρέφουμε τα πιο αμόρφωτα, αγύμναστα και παχύσαρκα (ή υπέρβαρα) παιδιά".

Τα στοιχεία είναι πολύ σημαντικά και απαιτούν άμεση αντιμετώπιση καθώς το 1/3 των παχύσαρκων παιδιών θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες, ενώ και τα υπόλοιπα κινδυνεύουν από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας περισσότερο από ότι οι φυσιολογικού βάρους ενήλικες, ακόμα και αν αυτά τα παιδιά με κάποιο τρόπο χάσουν βάρος στην ενήλικη ζωή τους.

Το Ινστιτούτο Καταναλωτών χαρακτηρίζει την παιδική παχυσαρκία και την αλματώδη αύξηση της ως "βραδυφλεγή βόμβα" και δεν έχει άδικο. Η παχυσαρκία θεωρείται η επιδημία της εποχής και λόγω των σοβαρών προβλημάτων που αυτή δημιουργεί (στεφανιαία νόσο, διαβήτη, υπερλιπιδαιμίες κ.ά) πρέπει να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά από τους υπεύθυνους φορείς. Αποτελεί μία από τις τρεις σημαντικότερες αιτίες θανάτου για τους κατοίκους των "αναπτυγμένων χωρών" του Δυτικού Κόσμου.

Τι φταίει;

Το 77% των παιδιών δεν τρώνε σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του και περνάει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι. Το 25-48% των Ελληνόπουλων δεν έχουν ποτέ ενημερωθεί για θέματα διατροφής από τους γονείς τους. Τα ίδια τα παιδιά όταν ρωτήθηκαν απάντησαν ότι κατά 63% κατανα-

λώνουν πολύ κρέας και κατά 51% ότι δεν καταναλώνουν πολλά όσπρια και χόρτα.

Τα παιδιά τρώνε σε ταχυφαγεία (εστιατόρια τύπου "fast food") σε ποσοστό 7-42 % τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Καταναλώνουν δηλ. μεγάλες ποσότητες σε λίπος, αλάτι και ζάχαρη χάμπουργκερ, τηγανητών και αναψυκτικών.

Ένα παχύσαρκο παιδί έχει 1/3 μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκος ενήλικας και για αυτό θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τη "μάστιγα" αυτή έγκαιρα και δυναμικά.

Έτσι, καταναλώνουν όλο και λιγότερο σαλάτες, λαχανικά και όσπρια, ενώ είναι σχεδόν καθημερινή η κατανάλωση κρέατος. Ιδιαίτερα τα αναψυκτικά έχουν ενοχοποιηθεί για την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας.

Η διατροφή στα σχολικά κυλικεία δεν είναι κατάλληλη. Επίσημα στοιχεία του INKA δείχνουν ότι οι μαθητές αγοράζουν σνακς (χαριδάκια, πατατάκια κ.ά) με πολλή ζάχαρη, χυμούς μη φυσικούς με προσθήκη ζάχαρης. Γενικά το 81% των παιδιών προμηθεύεται για κολατσιό από το σχολείο είδη τροφής τα οποία δεν θα έπρεπε να διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία.

Στα σχολεία, είναι απαραίτητη η εφαρμογή των προγραμμάτων "Αγωγής Υγείας" που θα βοηθήσουν τα παιδιά να επιλέγουν υγιεινή διατροφή και να ενημερωθούν για τα δικαιώματά τους, όσο αφορά την ποιότητα των προϊόντων που καταναλώνουν.

Σύμφωνα με το INKA το 85% των παιδιών παίρνει υπερβολικό "χαρτζηλίκι" το οποίο το καταναλώνει σε άχρηστα και συχνά επικίνδυνα τρόφιμα και ποτά.

Τι πρέπει να γίνει;

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι σύνθετη. Απαιτεί παρέμβαση της πολιτείας, του σχολείου, των γονέων.

Οι γονείς να ενδιαφερθούν περισσότερο για το τι τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι αλλά και στο σχολείο. Πρέπει από μικρά να τα εκπαιδεύουν σε όλες τις γεύσεις και όλα τα τρόφιμα και να ενδιαφέρονται για το τι τρώνε στο σχολείο ή στις εξόδους τους, ώστε να μη μάθουν τα παιδιά στην εύκολη

επιλογή του fast food.

Επειδή η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της κακής διατροφής αλλά και της περιορισμένης άσκησης θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά να γίνουν πιο δραστήρια.

Μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει όμως και η Πολιτεία αφού ο έλεγχος στις καντίνες, η εφαρμογή των ειδικών μαθημάτων πάνω σε θέματα διατροφής, ο περιορισμός της διαφημιστικής καμπάνιας των αλυσίδων "έτοιμου φαγητού", ειδικά σε ώρες τηλεθέασης παιδικής ζώνης, είναι λύσεις που θα συμβάλουν στη μείωση της παχυσαρκίας στις παιδικές ηλικίες.

Σας προτείνουμε...

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΣΝΑΚ
Μπορείτε να τις φτιάχνετε μόνοι σας, με λίγες θερμίδες...

Πορτοκάλια, μπανάνες, τυρί και ψωμί ολικής αλέσεως, σαλάτα με ντομάτα, φέτα, ελάχιστο λάδι και ρίγανη.

Μπένος Αναστάσης Α4

Παίρνω 2 φέτες τυρί φέτα, τα κομματιάζω και προσθέτω λάδι. Τα ρίχνω σε ένα μπολ με ρίγανη, ντομάτα & κρεμμύδι. Κάποιες φορές προσθέτω & παξιμάδια.

Λέτσος Κων/νος Α3

Ντάκος κρητικό ή ψωμί σικάλεως ή ολικής αλέσεως με τρίματα φέτας, πάστα ελιάς και μπόλικη ρίγανη, γιαούρτι με φρούτα εποχής που τα κόβω μόνος μου.

Αναστασάκουλος Κων/νος Α3

Μήλα, ακτινίδια, μαρουλοσαλάτα, φυσική πορτοκαλάδα, ψωμί πολυσπορο.

Κοντόπουλος Δημήτρης Α3



Είστε παχύσαρκος(-η);

Υπολογίστε τον δικό σας Δείκτη Μάζας Σώματος

Η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική απόλυτη ή σχετική λίπος σε σχέση με τη βάρους του σώματος.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή Body Mass Index - BMI) μετρά την αναλογία βάρους και ύψους ως καταπονοήσι το άτομο σε κατηγορίες απεικονιζόμενες με την παχυσαρκία και:

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι το βέλος του σώματος σε κλά, διαρρυθμίζομε με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα, δηλαδή ΔΜΣ = κλά. / μ²

$$\text{Παράδειγμα: } \frac{105 \text{ κλά.}}{1,60 \times 1,60 \text{ μ.}} = 41$$

Ο ΔΜΣ κερτακρίζει το βόδιο παχυσαρκίας σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα:

Τύπη ΔΜΣ	Βόρος και κωσπέρηατη
Έλας του 18	Ξαλαπαράος
18 - 25	Φαλακώαος
25 - 30	Καράκας
30 - 35	Παχυσαρκός
35 - 40	Σύαρος μάρη παχυσαρκός
Άνω του 40	Πύα βόρος μάρη παχυσαρκός

Η παχυσαρκία κατά της ζωής μας

Σύμφωνα με τα ιατρικά δεδομένα, η παχυσαρκία είναι ασθένεια κατά καθενός, όπως είναι ο διαβήτης ή η υπέρταση, όπου και αν δια υπέρβαση σώμα επιπλοκές. Η θεραπεία της ασθένειας «παχυσαρκία» πρέπει να προλαμβάνει τις επιπλοκές και όχι απλά να αναρρωσιάζεται στον εμφωνίζοντα.

Οι συχνότερες επιπλοκές της νοσηρής παχυσαρκίας:

- υπέρταση
- διαβήτης
- έμφραγμα του μυοκαρδίου
- εγκεφαλικό επεισόδιο
- καρδιακή ανεπάρκεια
- sleep apnea
- καρκίνος του μαστού και της μήτρας
- καρκίνος του παχίως έντέρου
- σπασμώδα, σπασμοειδή
- διακοπές και αρθρίτιδα
- σπλάχνια και κίρρωση ήπατος
- διατροφική ανεπάρκεια και οστεοπόρωση
- δερματικές λοιμώξεις
- κατάθλιψη, αυτοκτονία

Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι η ηλικία 7.000 άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως από ασθένειες που συνδέονται με την παχυσαρκία. Ένα μετρίκο άτομο με BMI άνω των 40 δια προσδόκιμο επίβιωση μειώνεται κατά 10 χρόνια σε σχέση με ένα άτομο φυσιολογικού βάρους. Για τους λόγους αυτούς, η Ευρωπαϊκή Ένωση «κέρυξε τον πόλεμο» κατά της παχυσαρκίας, ανακηρύσσοντας την περίοδο 2006-2011 ως «πενταετία κατά της παχυσαρκίας».

Προφανώς, η αντιμετώπιση των προβλήματων ξεκινάει στην πρόληψη. Πρέπει να διατηρούμε τις κόρες μας μακροχρόνια διατροφικές συνήθειες, να αντιπαραβούμε στο fast food, να μειώσουμε την τηλεόραση και να είμαστε περισσότερο φυσική άσκηση. Αυτό το μέτρο όμως δεν θα λύσει το πρόβλημα των ανθρώπων, που ήδη έχουν τηλελυθεί στην νοσηρή παχυσαρκία, ή οποία δεν αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με τις παλιές συντηρητικές μεθόδους. Το να είναι απλά μικρά πρόσωπο δεν υπάρχει πρακτικός κωγός αποτελεσματική λύση.

Πρόγραμμα: «Η Παχυσαρκία είναι ασθένεια, ενημερώσου και θεραπεύσου»

Η Ευρωπαϊκή Ένωση διακηρύσσοντας τη μεγάλη αξιολόγηση της πρόληψης της παχυσαρκίας σε τους ανθρώπους που κινούνται για την υγεία μας, ανακηρύζει την περίοδο 2006-2011 «Έτος κατά της παχυσαρκίας, ξεκινώντας αποτελεσματικές δράσεις για την πρόληψη και θεραπεία της παχυσαρκίας».

Η «ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ» είναι απαστη με εβδομαδιαία τακτική με συνέτη στην έγκληρη ενημέρωση και την απασθηματοποίηση του κένου για την πρόληψη και τη θεραπεία της κοσμερής παχυσαρκίας.

Στη πλαίσιο του προγράμματος «Η παχυσαρκία είναι ασθένεια, ενημερώσου και θεραπεύσου» που διεύθυνε η «ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ», τηλεφωνήστε για δωρεάν ενημέρωση και εξέταση από εξειδικευμένους επιστημονικούς συνεργάτες μας:



Τηλ. Κέντρο
211-211 65 11

24 ώρες το 24ωρο
7 ημέρες την εβδομάδα

www.ekstratia.gr



Μεσογειακή Διατροφή: ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μια μεγάλη κληρονομιά! Μεσογειακή είναι η μόνη διατροφή που προλαβαίνει, θεραπεύει και συντηρεί. Συνδυασμένη με άσκηση, μπορεί να μειώσει το ποσοστό εμφάνισης καρδιοπαθειών και άλλων ασθενειών.

Η ιστορία της ξεκίνησε από έρευνα που έκανε ο Ιταλός φυσιολόγος keys το 1957 για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το ρόλο της διατροφής σ' αυτά. Στην έρευνα έλαβαν μέρος πέντε χώρες της Ευρώπης, η Αμερική και η Κίνα.

Το δείγμα στην Ελλάδα προέρχεται από τον πληθυσμό της

Κρήτης και μάλιστα αγροτικό, στον οποίο υπήρχε έντονη δραστηριότητα και σωματική άσκηση. Πράγματι, τότε, ξεκινώντας από την Κρήτη, ευρύτερα η Ελλάδα θεωρήθηκε η πρώτη χώρα με τα λιγότερα καρδιαγγειακά νοσήματα και αυτό αποδόθηκε κατά μεγάλο μέρος στην κρητική Δίαιτα. Στα ίδια συμπεράσματα κατέληξε και η έρευνα του Έλληνα καθηγητή Α. Καφάτου. Η κρητική Δίαιτα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο. Όλοι σήμερα τονίζουν την ευεργετική επίδραση αυτού του είδους της διατροφής στην υγεία μας. Το κύριο στοιχείο της είναι η παρουσία του ελαιόλαδου. Στην

Κρήτη η ελιά καλλιεργείται από το 3.500 π. Χ. «Υγρό χρυσάφι» για την Ελλάδα ονόμαζε το ελαιόλαδο ο Όμηρος. Η αξία και η συμβολή του στην υγεία είναι πολύ μεγάλη. Είναι πλούσια τροφή με 9 θερμίδες ανά gr, περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε, φυτικές στερόλες, αντιοξειδοτικές ουσίες και μικρά ποσά βιταμίνης Α. Δεν περιέχει χοληστερόλη σε αντίθεση από τα ζωικά λίπη που περιέχουν βιταμίνες Α ή D αλλά και αρκετή χοληστερόλη. Η μεγάλη περιεκτικότητα του ελαιόλαδου σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα συντελεί ώστε να είναι εύπεπτο και πολύ πιο θρε-

πτικό από τα ζωικά λίπη και συμβάλλει στη μείωση των παθήσεων φθοράς.

Τα φαγητά από εδώ και πέρα να μάθεις να τα επιλέγεις και να τα αναζητάς. Λίγο κρέας, αρκετό ψάρι, πολλά λαχανικά, περισσότερα όσπρια, γαλακτοκομικά, φρέσκα χορταρικά, δημητριακά, ρύζι, πατάτες και άφθονα φρούτα, ό,τι ακριβώς περιέχει η πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας.



Ζερβογιάννη Γιαννούλα





Χαλαρώστε ...



Ανέκδοτα και... άλλα

Ρυθμοί ... αστρονομικοί!!!

Ήταν μια χελώνα και έκανε 5 μήνες να ανεβεί το πεζοδρόμιο, 1 χρόνο να περάσει το δρόμο και άλλους 5 μήνες να ανεβεί το απέναντι πεζοδρόμιο.

Όταν έφτασε στο μπαρ λέει «ένα ποτό». Τότε ο μπάρμαν της λέει «άντε από δω» και την κλωττά μακριά.

Όταν ξαναχυρίζει η χελώνα ... 8 χρόνια αργότερα, λέει στον μπάρμαν που ήταν και λίγο γερασμένος «τι είπες ρε;»

Δημήτρης Κοντόπουλος Α3

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΦΕΛΕΙΑΣ

Οι δύο μπαμπάδες συζητούν για τα παιδιά τους.
-Δε ξέρεις τι χαζός που είναι ο γιος μου, λέει ο πρώτος. Είναι κάτι απίστευτο.
-Μπα, ο δικός μου είναι χειρότερος.
-Μωρέ χειρότερος από τον δικό μου δεν υπάρχει, και θα στο αποδείξω αμέσως.

- Γιάννη, έλα εδώ αμέσως.

Ο Γιαννάκης πλησιάζει.

-Πάρε 10 ευρώ και πήγαινε να μου αγοράσεις ένα ψυγείο... Κοίταξε τον, πάει...

-Έλα τώρα εσύ να δεις πόσο κουτός είναι ο δικός μου ο γιος λέει ο άλλος ο πατέρας.

Νίκο έλα εδώ.

-Αμέσως πατέρα.

-Πήγαινε στο καφενείο να δεις αν είμαι μέσα και έλα γρήγορα να μου πεις.... Κοίταξε τον χαζό.. πάει.

Οι δύο πιτσιρίκοι σε λίγο συναντιούνται στο δρόμο. Λέει ο πρώτος.

-Ο πατέρας μου δεν έχει μυαλό. Μου 'δωσε 10 € να του αγοράσω ένα ψυγείο, χωρίς να μου πει τι μάρκα προτιμάει.

-Αμ, ο δικός μου, απαντάει ο άλλος, είναι χειρότερος. Με στέλνει στο καφενείο να δω αν είναι εκεί, λες και δεν μπορούσε να τηλεφωνήσει..

Δήμητρα Καρόαση Γ2

Ποντιακά ανέκδοτα

* Γιατί οι πόντιοι φοιτητές γράφουν με πολύ μικρά γράμματα;

* Επειδή δεν θέλουν να φαίνονται τα λάθη τους!



* Ο πόντιος πατέρας: «γιε μου θα ήθελα να κουβεντιάσαμε λίγο για το σεξ»

* "εντάξει ρε πάτερα τι θέλεις να μάθεις;"



* Γιατί οι πόντιοι πριν κάνουν κάποιο φόνο βγάζουν τα όπλα τους από το ψυγείο; επειδή θέλουν να κάνουν φόνο εν ψυχρώ!



* Ξέρεις γιατί δεν υπάρχουν φαντάσματα στους πόντιους;

* "όχι»

* «γιατί οι πόντιοι δεν έχουν πνεύμα".

Ελένη Τερζή, Γ4



Have a break... have a Kit-Kat



ΔΙΑΙΒΣΕ ΤΟ ΓΗΡΟΓΡΑ! ΜΡΟΠΕΙΣ!

Συνφώνω με μια έρευνα στο Πισθηναπιμετο του Κιμτριπαιζ, δεν πεαίζει ρλόο με τι σιεριά ενιάι τοθοπεμετενα τα γταμάμρα σε μια λξξη, σεκρί το πώτρο και το ταελειτμο γάμμρα να ενιάι στη στωσή θσσή. Τα υλοπιόπα μροπούν να ενιάι σε τχιυεας θιέεσς και μροπετιέ να δαβαιάεστε τις λιεξές χρωίς πλβημόρα. Ατυό γνίταιι γαιτί ο απρώνθονις εκέγλφοας δεν δαεβζιάι γάμμρα γάμμρα κθάε λξξη αλλά τη λξξη σαν σνύλοο.

Ατίπτουεο, ε;





Το ήξερες;



* Πόσο φαγητό μπορεί κάποιος να φάει με άδειο στομάχι ?

Ορθή Απάντηση:

Μια μπουκιά μόνο! Μετά το στομάχι δεν θα είναι άδειο.

* Ποιος πλανήτης ανακαλύφτηκε πρώτος ?

Απάντηση:

Η γη φυσικά.

* Ονόμασε τρεις συνεχόμενες ημέρες χωρίς να χρησιμοποιήσεις τις : Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή.

Απάντηση:

Χτες, σήμερα, αύριο.

* Αυτός που το φτιάχνει δεν το χρειάζεται, αυτός που το πληρώνει δεν θα το χρησιμοποιήσει κι αυτός που θα το χρησιμοποιήσει δεν θα το δει και δεν θα το αισθανθεί ποτέ.

Απάντηση:

Το φέρετρο»

Κωτσιοπούλου Αθανασία Γ2

Και λίγος «Αρκάς»



Κουρόχιωργα Αγγελική Γ2

Πώς να το πείτε στα Αγγλικά (β' μέρος)

H

* HE DOESN'T UNDERSTAND CHRIST.

ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ ΧΡΙΣΤΟ ..

* HOW FROM HERE MORNING MORNING ?

ΠΩΣ ΑΠΟ ΕΔΩ ΠΡΩΣ ΠΡΩΣ ?

* HE ATE DOOR.

ΕΦΑΓΕ ΠΟΡΤΑ ..

* HE SLEEPS WITH THE CHICKENS.

ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΚΟΤΕΣ.

* HE DOES THE DUCK.

ΚΑΝΕΙ ΤΗΝ ΠΑΠΙΑ.

I

* IT SAYS. !

ΛΕΕΙ . !

* I 'VE PLAYED THEM. !

ΤΑ ' ΧΩ ΠΑΙΞΕΙ . !

* I MADE HER LOTTERY.

ΤΗΝ ΕΚΑΝΑ ΛΑΧΕΙΟ.

* I STAYED BONE.

ΕΜΕΙΝΑ ΚΟΚΑΛΟ .

* I SAW THE CHRIST SOLDIER.

ΕΙΔΑ ΤΟ ΧΡΙΣΤΟ ΦΑΝΤΑΡΟ.

* I DON'T KNOW CHRIST...

ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΧΡΙΣΤΟ.

* I DON'T KNOW MY BLINDNESS.

ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΗΝ ΤΥΦΛΑ ΜΟΥ.

I MADE THEM SEA.

ΤΑ ΕΚΑΝΑ ΘΑΛΑΣΣΑ ..

* I TOOK THEM TO THE SKULL.

ΤΑ ΠΗΡΑ ΣΤΟ ΚΡΑΝΙΟ.

* I AM DOGBORED.

ΣΚΥΛΟΒΑΡΙΕΜΑΙ .

* I MADE BLACK EYES TO SEE YOU.

ΕΚΑΝΑ ΜΑΥΡΑ ΜΑΤΙΑ ΝΑ ΣΕ ΔΩ.

(από πηγές του διαδικτύου - συνέχεια στο επόμενο τεύχος...)



Αναμένονται με μεγάλη ανυπομονησία από τα παιδιά

Εκδρομές!!!

Και αυτή τη χρονιά το σχολείο μας δι-
οργανώνει αρκετές εκδρομές για τους
μαθητές που έχουν λάβει μέρος σε διάφορα
προγράμματα και όχι μόνο. Για πρώτη φορά
το σχολείο μας οργανώνει εκτός από ολόήμε-
ρες και εκδρομές με διανυκτερεύσεις, κάτι
που έχει ενθουσιάσει αρκετούς μαθητές που
ανυπομονούν.

Για το Μάρτιο και τον Απρίλιο έχουμε και
λέμε:

- 20/3 – Εκδρομή Γ' τάξης στο Λεοντάρι
Αρκαδίας. Εκδρομή που πραγματοποιείται
στο πλαίσιο των προγραμμάτων σχολικών
δραστηριοτήτων: α) Μέλι: τροφή-φάρμακο
-καλλυντικό, β) Οίνος ευφραίνει καρδίαν
ανθρώπου.

- 27/3 έως 29/3 – Εκδρομή Γ' τάξης στα
Γιάννενα. Εκδρομή που πραγματοποιείται



στο πλαίσιο των προγραμ-
μάτων σχολικών δραστηρι-
οτήτων: α) Γίνε δηΰσοιο-
γράφος, β) Γνώρισε τον ε-
αυτό σου, γ) Αυτοεκτίμηση
και αυτογνωσία.

- 1/4 – Εκδρομή Γ' τάξης στη Βουλή των
Ελλήνων.
- 10/4 έως 12/4 – Εκδρομή Β' τάξης στο
Βόλο. Εκδρομή που
πραγματοποιείται
στο πλαίσιο των
προγραμμάτων
σχολικών δραστη-
ριοτήτων: α) Ανα-
νεώσιμες πηγές
νέργειας, β) Η α-
νακύκλωση των ελαστικών και το περι-
βάλλον, γ) Διατροφικές συνήθειες-
Παχυσαρκία.



- 14/4 έως 17/4 – Εκδρομή ομάδας 40
μαθητών στο Καρπενήσι. Εκδρομή που
πραγματοποιείται στο πλαίσιο του προ-
γράμματος «Ανοικτές Περιβαλλοντικές
Τάξεις-Καλλιστώ» με τίτλο «Το δάσος
που λαχτάρησα».

Αυτές οι εκδρομές προγραμματίστηκαν για
Μάρτιο και Απρίλιο και... έπεται συνέχει-
α!!!

Αρετή Φάκλαρη, Γ'5

Πρόγραμμα
Περιβαλλοντικής
Εκπαίδευσης



το μέλι της αρκαδίας

ΚΟΜΑΡΧΙΑΚΗ
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΑΡΚΑΔΙΑΣ
Π. Θεσσαλονίκης 2142 Σπ.α.
Τηλ: 0110 2022 Αρκαδίας



Υπεύθυνες καθηγήτριες

Ρόδη Ειρ.-Σταυροπούλου Μ.

Το λάδι, το σάρι, το κρασί και το μέλι. Αυτά τα αρχέγονα
προϊόντα δεν έλειπαν από κανένα από κανένα παραδοσιακό
σπίτι. Κι αν τα τρία πρώτα ήταν απαραίτητα για να στυλωθεί &
να ζήσει μια οικογένεια, το μέλι ήταν απαραίτητο για την υγεί-
α, την ευζωία, την τέρψη.

Τα αρκαδικά έθιμα, ο τρόπος ζωής των Αρκάδων, η καθημε-
ρινή καθημερινότητα βρίθουν από αναφορές στο μέλι & στο
κερί. Η Αρκαδία με το πολυπόικλο γεωγραφικό της ανάγλυφο,
προσφέρει ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη & και την εκμετάλ-
λευση του μελισσιού όλο το χρόνο.

Η Βανίλια Μαινάλου αναγνωρί-
στηκε από την Ευρωπαϊκή
Ένωση ως προϊόν Προστατευόμενης
Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π).



Με την ευκαιρία του προγράμματος που έχει αναλάβει το Τμήμα Β3' με την καθοδήγηση των υπεύθυνων καθηγητριών κ. Καλδή Σοφίας και Κατσούλου Φωτούλας, θα θέλαμε να σας παρουσιάσουμε κάποιες επιλεγμένες πληροφορίες για την ανακύκλωση ελαστικών.

Ένα είδος απορριμμάτων, η ανακύκλωση του οποίου παρουσίασε εξέλιξη τα τελευταία χρόνια, είναι τα ελαστικά αυτοκινήτων. Η συνηθισμένη μέθοδος ανακύκλωσής τους είναι η πυρόλυση, η διάσπαση δηλ. στα στατικά τους μέσω υψηλών θερμοκρασιών και χημικών ουσιών. Είναι μέθοδος φιλική προς το περιβάλλον και τα προϊόντα που παράγονται χρησιμοποιούνται για επίστρωση δρόμων.

Μια νέα μέθοδος που κερδίζει συνεχώς έδαφος, είναι η κρυογονική ανακύκλωση, κατά την οποία τα ελαστικά τεμαχίζονται, ψύχονται σε θερμοκρασία 60°C και κατόπιν θραύονται σε πολύ μικρά κομματάκια. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να γίνει εύκολα ο διαχωρισμός τους σε καουτσούκ, χάλυβα, πλαστικό και υφασμάτινες ίνες, στα υλικά δηλ. που τα αποτελούν. Η μέθοδος αυτή δίνει λύση στο πρόβλημα των παλιών ελαστικών που σαπίζουν πεταγμένα κατά μήκος των δρόμων, και απαλείφει τους κινδύνους που αφορούν το περιβάλλον και τον άνθρωπο, οι οποίοι προκύπτουν από την καύση των ελαστικών και την ταφή τους στο έδαφος.

Εκατοντάδες χιλιάδες ελαστικών αυτοκινήτων πετάγονται κάθε χρόνο στους σκουπιδοτό-

πους και στην ύπαιθρο, ενώ παρατηρείται πολύ συχνά το επίσης παράνομο φαινόμενο της καύσης τους.

Το πρόβλημα που προκύπτει από τη μη ανακύκλωση των ελαστικών είναι τεράστιο και εγκυμονεί κινδύνους τόσο για το περιβάλλον όσο και για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πού καταλήγουν, όλες αυτές οι εκατοντάδες χιλιά-



δες ελαστικών που πετάμε κάθε χρόνο;

Πολλοί τα πετούν στην ύπαιθρο ή, ακόμη χειρότερα, τα καίνε. Το ανεξέλεγκτο



κάψιμο ελαστικών παράγει πυκνό καπνό και τοξικά αέρια, που μολύνουν την ατμόσφαιρα, τα νερά, το έδαφος και τα φυτά. Τα τοξικά αυτά έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν μεταλλάξεις στα κύτταρα, με αποτέλεσμα τον καρκίνο, που μπορεί να επηρεάσει ακόμη

και αποτόνους. Ένα ελαστικό αυτοκινήτου που καίγεται ανεξέλεγκτα, είναι οκτώ φορές πιο βλαβερό απ' ό,τι το ελεύθερο κάψιμο άλλου είδους πλαστικών. Επίσης αξίζει να αναφέρουμε ότι, όταν το ελαστικό θαφτεί, επειδή είναι ασταθές υλικό, δεν μπορεί να στερεοποιηθεί και έτσι η γη μετακινείται, ενώ αλλάζει η στεγανότητα και η στερεότητα του εδάφους.

Υπάρχει, όμως, μια σειρά από επιλογές που προσφέρονται για λύση του προβλήματος μαζί με καλά παραδείγματα από άλλες χώρες όπως τη Φινλανδία, το Βέλγιο και την Ελλάδα. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις που μπορούμε ως κράτος να εφαρμόσουμε. Οι αριθμοί των ελαστικών είναι μεγάλοι με μια μικρή χρέωση, π.χ. 1 € ανά ελαστικό, μπορούμε εύκολα να χρηματοδοτήσουμε τις πιο κατάλληλες μορφές διαχείρισης. Άλλες πιθανές λύσεις προσφέρονται επίσης μέσω των "Πράσινων Συμβάσεων" που έχει πρόσφατα εγκρίνει το Υπουργικό Συμβούλιο.

Ή προσθήκη, για παράδειγμα, αλεσμένου ελαστικού στην άσφαλτο είναι γνωστό ότι μειώνει το θόρυβο του δρόμου κατά 50%, οι κύβοι από παλιά ελαστικά απορροφούν κραδασμούς, ακόμη και η επαναχρησιμοποίηση των ελαστικών είναι δυνατή.

Μονάδες τεμαχισμού ελαστικών αυτοκινήτων, φορτηγών και εργοταξιακών οχημάτων. Οι μονάδες επιτρέπουν μείωση του όγκου των υλικών με ένα πέρασμα σε μικρό μέγεθος έως 50 mm. Με περαιτέρω επεξεργασία τα υλικά μπορούν να μειωθούν σε ακόμη μικρότερα μεγέθη (κοκκοποίηση).

[Λούτσος Θανάσης, Β3](#)

Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας

Το τμήμα μας, Β2, στο πλαίσιο προγραμμάτων Π.Ε έχει ασχοληθεί και με τις «Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας». Γι' αυτό σας παρουσιάζουμε περιληπτικά το περιεχόμενο της εργασίας μας, για να ενημερωθείτε για ένα τόσο ζωτικό θέμα για τον πλανήτη μας.

Η ανθρωπότητα, για να μπορέσει να ικανοποιήσει τις ανάγκες της χρησιμοποίησε ενέργεια. Αρχικά στηρίχτηκε στη μυϊκή ενέργεια και φυσικά στην ηλιακή. Γι' αυτό άλλωστε και θεοποίησε τον ήλιο. Αργότερα ανακάλυψε τη φωτιά, τον τροχό, τον αέρα, το νερό.

Πριν από 250 χρόνια ο άνθρωπος άρχισε να εκμεταλλεύεται πλουσιότερες ενεργειακές πηγές - τα ορυκτά καύσιμα, γαιάνθρακες και πετρέλαιο - που η φύση μπόρεσε να δημιουργήσει μετά από ειδικές διεργασίες εκατομμυρίων χρόνων. Αυτά τα αποθέματα, λόγω του τεράστιου χρόνου και των ειδικών συνθηκών που χρειάστηκαν για να δημιουργηθούν, είναι πρακτικά πιο ανανεώσιμα και θα εξαντληθούν. Επιπλέον η χρήση των ορυκτών καυσίμων επιβαρύνει σημαντικά το περιβάλλον και δημιουργεί τεράστια τοπικά και παγκόσμια προβλήματα.

Για να περιοριστεί η ρύπανση του φυσικού περιβάλλοντος από την παραγωγή ενέργειας, γίνονται πολλές προτάσεις, μια από τις ο-

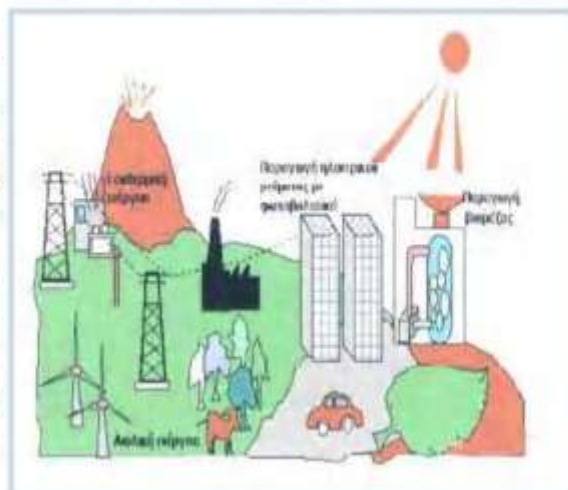
ποίες είναι η Α.Π.Ε (ανανεώσιμες πηγές ενέργειας). Στις Α.Π.Ε υπάρχουν α) η ενέργεια του νερού β) η ηλιακή ενέργεια γ) η αιολική ενέργεια δ) η γεωθερμία και ε) η βιομάζα.

Λέγονται και ήπιες μορφές ενέργειας για δυο βασικά χαρακτηριστικά τους α) για την εκμετάλλευσή τους δεν απαιτείται κάποια ενεργητική παρέμβαση όπως εξόρυξη, άντληση, καύση και β) πρόκειται για «καθαρές» μορφές ενέργειας, πολύ φιλικές στο περιβάλλον, που δεν αποδεσμεύουν υδρογονάνθρακες, διοξείδιο του άνθρακα ή τοξικά και ραδιενεργά απόβλητα όπως οι υπόλοιπες μορφές ενέργειας που χρησιμοποιούνται σε μεγάλη κλίμακα.

Οι Α.Π.Ε βασίζονται στην ουσία στην ηλιακή ακτινοβολία, με εξαίρεση τη γεωθερμική ενέργεια, η οποία είναι ροή ενέργειας από το εσωτερικό του φλοιού της γης. Άρα αφού βασίζονται στην ηλιακή ενέργεια είναι ανανεώσιμες, μιας και δεν πρόκειται να εξαντληθούν όσο υπάρχει ο ήλιος.

Ουσιαστικά είναι ηλιακή ενέργεια «συσκευασμένη» κατά τον ένα ή τον άλλο τρόπο: η βιο-οι άζα είναι ηλιακή ενέργεια δεσφί ευφί ένη στους ιστούς των φυτών ή έσω της φωτοσύνθεσης, η αιολική ενέργεια εκμεταλλεύεται τους ανέμους που προκαλούνται από τη θέρμανση του αέρα ενώ αυτές που βασίζονται στο νερό εκμεταλλεύονται τον κύκλο εξάτμισης-συμπύκνωσης του νερού και την κυκλοφορία του. Η γεωθερμική ενέργεια δεν είναι ανανεώσιμη καθώς κάποια στιγμή εξαντλείται.

Το ενδιαφέρον για τις ήπιες μορφές ενέργειας, τις πρώτες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος, είναι τώρα πιο έντονο από ποτέ.



Έλλη Μακρή, Β2'



A

Κ. Παπαδοπούλου
Γιούλα διδάσκει το μάθημα των Καλλιτεχνικών και της αισθητικής αγωγής στο 3ο Γυμνάσιο και Λύκειο

Ερ. Πώς αισθάνεστε κάθε φορά που ζωγραφίζετε;

Αισθάνομαι πολλά..... Καταρχήν ηρεμία, διαφορετική αίσθηση συγκέντρωσης, που μοιάζει με διαλογισμό.

Ερ. Γιατί διαλέξατε τη δουλειά στο σχολείο και όχι σε δικό σας μέρος με τα δικά σας έργα;

Αυτό είναι μεγάλη κουβέντα. Καταρχήν είναι πολύ σημαντικό να μη κλείνεσαι και να δουλεύεις μόνο σου αλλά να είσαι σε επικοινωνία, ειδικά με τη νέα γενιά. Είναι σημαντικό ένας καλλιτέχνης να πιάνει και το παλμό της εποχής του και να μπορεί να δώσει και πράγματα εκτός από το έργο του μέσω διδασκαλίας.



Ερ. Την ημέρα της εκδρομής στην Κάρτσοβα κάποια παιδιά σας είδαν να παίζετε βόλεϊ με κάποια άλλα παιδιά! Πώς αισθανθήκατε;

Εννοείτε ότι μου άρεσε και ότι ήταν ωραία. Δεν μου θύμισε τα παιδικά μου χρόνια αφού η ζωή συνεχίζεται και μετά τα 30(χα, χα!!) Το παιχνίδι είναι για όλους...

Ερ. Πώς μπορείτε και θυμάστε τόσα ονόματα σε τόσες τάξεις εφόσον το μάθημα σας είναι μόνο μία φορά την εβδομάδα;
 Χα, χα!!! Δεν τα θυμάμαι!!!! Ευτυχώς είναι ένα μάθημα που συ-

νεχίζεται και τις 3 χρονιές και κάποια στιγμή αρχίζω να τα μαθαίνω. Με τα πρωτάκια έχω πρόβλημα. Στο Λύκειο τους θυμάμαι όλους!!! Οι ώρες είναι πολύ λίγες. Πρόσωπα και έργα όμως θυμάμαι!!

Ερ. Είστε υπέρ της τιμωρίας. Πώς αντιμετωπίζετε ένα άτακτο παιδί και πως του κινείται το ενδιαφέρον;

Δεν είμαι υπέρ των τιμωριών. Είναι το τελευταίο μέσο που πρέπει να καταφέρει να κάνει. Δεν έχει κανένα αποτέλεσμα ουσιαστικά. Ο ιόνος τρόπος να πείσεις κάποιον να συμμετέχει είναι η παρότρυνση.

Ερ. Είστε αυστηρή με τα παιδιά;

Θεωρώ πως δεν είμαι αυστηρή και ίσως αυτό είναι μειονέκτημα!! Αυτό όμως το κρίνουν τα παιδιά.

B

Κ. Γούσια Βασιλική είναι φιλόλογος του Σχολείου μας και φέτος διδάσκει φιλολογικά μαθήματα στην Γ Τάξη.

Ερ. Γιατί διαλέξατε να γίνετε φιλόλογος

Πάντα μου άρεσαν οι ανθρωπιστικές επιστήμες και κατά συνέπεια και οι ανθρωπιστικές σπουδές. Γι' αυτό αποφάσισα να σπουδάσω φιλολογία. Σ' αυτό συνέλεξαν οι επιδόσεις μου στα φιλολογικά μαθήματα και το ενδιαφέρον μου γι' αυτά.

Ερ. Ποια είναι η γνώμη σας για την παιδεία στην εποχή μας

Η παιδεία δε βρίσκεται σε σωστό δρόμο. Χρειάζεται να σκύψει η πο-

λιτεία με σοβαρότητα και υπευθυνότητα...

Ερ. Γιατί διαλέξατε το δημόσιο και όχι τον ιδιωτικό τομέα

Είμαι υπέρ της δημόσιας και δωρεάν εκπαίδευσης και αυτήν υπηρετώ.

Ερ. Είστε υπέρ της τιμωρίας ή όχι. Και γιατί

Δεν είμαι υπέρ της τιμωρίας των μαθητών, γι' αυτό και δεν το εφαρμόζω προσωπικά.. Πιστεύω πως πρέπει να εξαντλήσουμε όλα τα μέσα για να βρούμε λύσεις. Ίσως όμως κάποτε είναι επιβεβλημένα, όταν πρόκειται για το καλό τους και την ομαλή λειτουργία του σχολείου..

Ερ. Πώς θυμάστε τα ονόματα των μαθητών

Η πολύωρη επαφή με τους μαθητές πράγμα το οποίο συμβαίνει με το φιλόλογο ειδικά, βοηθάει στο να θυμόμαστε τα παιδιά όχι μόνο με το επώνυμο αλλά και με το μικρό τους όνομα

Ερ. Πώς νομίζετε ότι πρέπει να γίνεται το μάθημα;

Ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος είναι αυτός που έχει μορφή της συμμετοχικής διδασκαλίας, όπου δηλαδή συμμετέχουν και οι μαθητές. Επίσης θεωρώ απαραίτητο να χρησιμοποιούνται τα σύγχρονα εποπτικά μέσα διδασκαλίας



A.K.— Δ.Κ.

Flash interview με τον

Τάσο Κυριάκο



Ο Τάσος Κυριάκος είναι ένα από τα μεταγραφικά αποκτήματα του Αστερά την χειμερινή περίοδο και μέσα σε αυτές τις 45 ημέρες που βρίσκεται στην Τρίπολη έχει προσαρμοστεί στις συνθήκες της πόλης, αλλά και στις αγωνιστικές απαιτήσεις της ομάδας.

Ο Κυριάκος έχει γεννηθεί στις 14 Αυγούστου 1978 και πριν έρθει στον Αστέρα, ξεκίνησε να ασχολείται με το ποδόσφαιρο στην Πελασγιάδα, ενώ στη συνέχεια αγωνίστηκε στον Απόλλωνα Λάρισας, στη Λάρισα, στην Καλλιθέα, στον Ολυμπιακό και στον Αρη Θεσσαλονίκης.

Μετράει συνολικά 141 παιχνίδια σε πρωτάθλημα και στο κύπελλο Ελλάδας, ενώ έχει μία συμμετοχή στο Κύπελλο ΟΥΕΦΑ, σημειώνοντας συνολικά 15 τέρματα.

Ο Τάσος Κυριάκος είναι ο σημερινός φιλοξενούμενος του match-program που κρατάτε στα χέρια σας, που αποτελεί ουσιαστικά την πρώτη του συνέντευξη (μετά την παρουσίαση του από τον Αστέρα) από τη στιγμή που ήρθε στην Τρίπολη.

- Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με το ποδόσφαιρο;

- Το ποδόσφαιρο μου άρεσε από μικρός. Ο πατέρας μου ήταν παλιός ποδοσφαιριστής στην Λάρισα και μου κόλλησε το... μικρόβιο. Μία ημέρα που πήγε να γραφτεί τον αδερφό μου, μου άρεσε και εμένα. Αυτό ήταν. Ξεκίνησα ερασιτεχνικά στην Πελασγιάδα και στη συνέχεια έπαιξα στον Απόλλωνα Λάρισας, στη Λάρισα, την Καλλιθέα, τον Ολυμπιακό και τον Αρη, πριν έρθω τον Ιανουάριο στον Αστέρα.

- Ποια ξεχωρίζεις ως τη σημαντικότερη στιγμή στην μέχρι τώρα καριέρα σου;

- Τη μεταγραφή μου στον Ολυμπιακό, καθώς ε' αυτών το χρόνο που έμεινα η ομάδα κατέκτησε το ντάμπλ, ενώ παράλληλα στο διάστημα της παραμονής μου στον Ολυμπιακό κέρδισα πολύτιμες εμπειρίες για το μέλλον.

- Μέχρι που μπορεί να φτάσει ο Αστέρας;

- Αν και είμαι μόλις ένα μήνα στην Τρίπολη, η διοίκηση αποτελείται από ανθρώπους με φιλοδοξίες και όνειρα για τον Αστέρα. Αν δεν έχει ατυχίες, τα επόμενα χρόνια η ομάδα σίγουρα μπορεί να φτάσει πολύ ψηλά και να κμαρμόνομε όλα για την παρεία της.

- Τα δικά σου όνειρα μέχρι που φτάνουν;

- Πάνω από όλα θέλω να έχω την υγεία μου και στη συνέχεια να βοηθήσω όσο μπορώ περισσότερο την ομάδα. Οι φιλοδοξίες μου είναι να πάει ψηλά ο Αστέρας και μέσα από τις επιτυχίες που θα έχει, να κληθώ στην εθνική ομάδα. Το όνειρό μου είναι να αγωνιστώ τουλάχιστον μία φορά στην εθνική ανδρών.

- Αν δεν έπαιζες ποδόσφαιρο, τι θα έκανες;

- Δεν το έχω σκεφτεί ακόμα και για να είμαι ειλικρινής δεν μπορώ να με φανταστώ χωρίς μπάλα. Από μικρός, μου άρεσε πολύ το ποδόσφαιρο. Τώρα, αν σταματήσω να ασχοληθώ με τις ακαδημίες, αυτή τη στιγμή όμως το μόνο που σκέφτομαι είναι πώς θα βοηθήσω περισσότερο την ομάδα μου.

- Ταχέρος σου αριθμός;

- Το Νο7 και θέλω να το φοράω σε όποια ομάδα βρίσκομαι. Όταν δε βρίσκω σε ομάδα το Νο7 τότε ζητώ να πάρω το Νο77, όπως συμβαίνει και στον Αστέρα.

ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ



Προπονητής: Παναγιώτης Τζαναβάρος

Καρτα	Ημ. Γέννησης	Π
Τερματοφύλακες:		
1	Λυμπερόπουλος Δημήτρης	GRE 04.12.1977 Δ
40	Αμπαρής Γιώργος	GRE 23.04.1982 Δ
79	Αναστασιόπουλος Νίκος	GRE 05.08.1979 Δ
85	Μουκίας Άγγελος	GRE 01.05.1986
Αμυντικοί:		
3	Μασάτο Φερνάντο Πινο	URU 26.09.1979 Δ
5	Ψυμής Μανώλης	GRE 11.11.1978 Α
11	Ζαΐν Κάρλος	BRA 12.08.1983 Α
15	Φλάβιο Πινο	BRA 12.03.1980 Δ
18	Ορμουδίουλης Σωκράτης	GRE 26.10.1973 Α
26	Μοσχολιάννης Ξενοφών	GRE 21.01.1977 Δ
27	Μασάτο Κάρλος	ARG 19.06.1978 Α
55	Φυτανίδης Σωκράτης	GRE 25.05.1984 Δ
Μέσοι:		
6	Κανακούλης Πέτρος	GRE 16.04.1984 Α
7	Μιλάνο Μάουρο	ARG 18.01.1984 Δ
8	Καρνέσο Ορόσκι	ARG 22.09.1979 Δ
10	Παβόν Μενιός	ARG 25.09.1980
19	Μπολμποσάν Ραβάν	GRE 13.05.1987 Α
20	Λαζαρίδης Νίκος	GRE 12.07.1979 Α
21	Μίχας Δημήτρης	GRE 22.01.1991
22	Στρατάκης Νίκος	GRE 11.12.1983 Α
24	Νταμάντε Ισραήλ	ARG 06.01.1982
25	Μάρτιν Ροπέριο	BRA 19.11.1984 Δ
77	Κυριάκος Αναστάσιος	GRE 14.08.1978 ΔΑ
84	Λαδάκης Αντώνης	GRE 25.01.1982 Δ
Επιθετικοί:		
9	Τσιζάρεκ Νταβέλ	CRO 08.01.1983 Δ
12	Αποστολίδης Γαβριήλ	GRE 12.01.1989 Δ
14	Ζουκί Πατρικ	BFA 19.07.1982 Δ
17	Ζουζάντ Ζαΐρι	MAR 14.4.1982 Δ
31	Φιλεμόνο Λουίσο	ARG 08.05.1980 Α
44	Ιωάννου Ηλίας	GRE 23.10.1979 Δ
80	Καρπούρης Μάρτιν	BUL 13.10.1980 Δ

Μουσικές Προκλήσεις Νο 2

(συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

Πλήρως ανανεω- the horizon (hardcore/ μένη η διάθεσή metal core), οι Brokencyde μου και να σκεφτείτε ότι (hardcore με nu-metal μόνο ένας μήνας πέρασε!!! στοιχεία), αλλά και πολλοί Αυτόν το μήνα που το άλλοι... Όπως παρατηρή- μναλό σας έτρεχε στη σατε Hardcore και Metal τριήμερη, το δικό μου core τραγουδούν πολλά ήταν χαμένο στην τρέλα συγκροτήματα μαζί. Αυτό και την ποικιλία της πυ- συμβαίνει γιατί τα δυο ρηνικής είδη είναι μουσικής (core) π ο λ ύ συγγενικά που μόνο ένας άψογος γνώστης θα διαφο-

ροποιούσε.. Όμως θεωρώ Έχουμε και λέμε: Emocore, Hardcore και Metal core... λύσεις..

Δεν θα μακρηγορήσω Ανεπιφύλακτα σας λέω λέγοντας πολλά... Ένα έχω ότι αυτά τα είδη καλύ- να δηλώσω.. Αυτά τα τρία πτουν τις προτιμήσεις είδη είναι τα πιο διαδεδο- κάποιου που ακούει μένα ανάμεσα στην Ευ- metal, emo, punk αλλά αρωπαϊκή νεολαία αλλά και ακόμα και κάποιου που τη νεολαία των μεγαλου- ακούει καθαρό rock.. Αν πόλεων μας βέβαια το έχει φιλοκά-

(Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα)... Είναι αλήθεια ότι είναι από τα σκληρότερα είδη και θυ- Σίγουρα τα παιδιά αυτά ψάχνονται και ενημερώνονται από περισσότερους πόρους σε σχέση με εμάς. Άρα δεν θα χάσουμε τίποτα αν τους εμπιστευτούμε στις μουσικές προτιμήσεις... Σε τόσα τους αντιγράφουμε...

Χαρακτηριστικά συ- γκροτήματα λοιπόν, είναι οι Afi (Emocore και όχι emo που είχε αναφερθεί σε παλαιότερο άρθρο στην εφημερίδα), οι Bullet for my valentine (hardcore/ metal core), οι Bring me

μάμαι χαρακτηριστικά το σχόλιο της φίλης μου της Ρ.: «Ρε 'συ.. Πώς ακούς τέτοια πράγματα; Πήγαι να ακούσω και τρόμαξα!! Φαντάσου να έχεις τέτοια μουσική για ζυπηνητήρι (...).» Ναι, όντως γέλασα πολύ τότε, αλλά τι να κάνουμε.. Εκτός από μουσικές προκλήσεις είναι και μουσικές προτιμήσεις!!!

Κων. Τσαγκλή, Γ4



Bob Marley

Ο Μάρλεϊ γεννήθηκε σε ένα μικρό χωριό του Nine Mile, το Saint Ann Parish, στη Τζαμάικα. Το πλήρες όνομά του ήταν Νέ- στα Ρόμπερτ Μάρλεϊ. Ο Μάρλεϊ υπέφερε από ρατσι- στική προκατάληψη σαν παιδί, λόγω της ανάμεικτης καταγωγής του. Κάποτε δή- λωσε: «Ο πατέρας ήταν λευ- κός και η μητέρα μαύρη. Με φωνάζουν μιγά ή κάπως έτσι. Δεν είμαι σε καμία πλευρά. Ούτε στη μαύρη, ούτε στη λευκή. Είμαι στον Θεού την πλευρά, Αυτού που με έπλασε και με έκανε να προέρχομαι από τη μαύρη και τη λευκή».

Το 1963, ο Μπόμπι Μάρλεϊ, Bunny Livingston, ο Peter McIntosh, ο Junior Braithwaite, ο Beverley Kelso και ο Cherry Smith δημιούργησαν ένα skate rocksteady συγκρότημα, αποκαλώντας τους εαυτούς τους The Teenagers. Αργότερα άλλαξαν το όνομά τους σε The Wailers. Το πρώτο άλμπουμ τους, Catch A Fire, κυκλοφόρησε παγκο- σμίως το 1973. Ακολούθησε ένα χρόνο αργότερα το Burnin', με τα τραγούδια "Get Up, Stand Up" και "I Shot The Sheriff". Το 1977, διαγνώστηκε κακόη- θες μελάνωμα. Αρνήθηκε τον ακρωτηριασμό,

Rasta no abide amputa- tion. I don't allow a man to be dismantled (Οι ράστα δεν κάνουν ακρωτηριασμούς. Δεν επιτρέπω σε κανένα να είναι διαμελισμένος)

Ο καρκίνος εξαπλώθηκε.

Μετά την εμφάνιση του σε δύο σόου στο Madison Square Garden στα πλαίσια της Φθινοπωρινής του περι- οδείας λιποθύησε ενώ έκανε τζόκιν. Ο Μπομπ Μάρλεϊ έπαιξε την τελευταία του συναυλία στο Stanley Theater στο Πίτσμπουργκ της Πενσυλβάνιας στις 23 Σεπτεμβρίου 1980. Η ζω- ντανή εκτέλεση του "Redemption Song στο Songs of Freedom ηχοτρα- φήθηκε σε εκείνο το σόου. Πέθανε το πρωί της 11ης Μαΐου 1981 σε ηλικία 36 χρονών.. Τα τελευταία του λόγια στον γιο του Ziggy ήταν "Money can't buy life". Η μουσική του Μάρ- λει απέκτησε ολόένα και περισσότερη δημοτικότητα μετά τον θάνατο του. Παρα- μένει δημοφιλής και γνω- στός ανά τον κόσμο.

Ο Μάρλεϊ εντάχθηκε στο Rock and Roll Hall of Fame το 1994. Το περιοδικό Time επέλεξε το άλμπουμ των Exodus σαν το καλύτερο άλμπουμ του 20ου αιώνα. Το 2001, τον χρόνο που κέρδισε το "Grammy Life- time Achievement Award", ένα ντοκιμαντέρ για τη ζωή του, το Rebel Music, προ- τάθηκε για το καλύτερο Μουσικό Ντοκιμαντέρ στα Grammys.



Κων/νος Δημητρίλης Γ1



Ό,τι είδαμε είδα-
με, ό,τι ακούσαμε
ακούσαμε.



Το τραγούδι της Καλομοίρας "My secret combination", «μυστικός συνδυασμός», με νάζι & τσαχπινιά από τη νεαρή νικήτρια του FAME STORY 2, ήρθε πρώτο στην αθροιστική ψηφοφορία κοινού (60%) και επιτροπής κρίσεως (40%). Για να μάθουμε λοιπόν τους στίχους για να μην μας πιάσουν ... αδιάβαστους!

Θέλει να γίνεις
You're the one
Ερμηνεύτρια πρότυπο:
Britney
Αναφορές λέξης "Love": 0
Love 0
Αναφορές λέξης "Baby": 1
«Ελληνισμοί»: 1
you're misunderstanding my way «
παρεστώς τον τρόπο μου!
Γραμματικά λάθη/ασυνταξίες: 2
Mystery for/ destination to



**ΚΑΛΟΜΟΙΡΑ:
SECRET COMBINATION**

Από τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα
και με τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα

Από τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα
και με τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα

Από τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα
και με τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα

Από τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα
και με τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα

Από τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα
και με τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα

Από τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα
και με τον ήλιο που με
αγαπάει πάντα



Θα γίνει της... Καλομοίρας
στον α΄ ημιτελικό της
«Γιουροβίζιον» στο Βελιγράδι,
στις 20 Μαΐου!



Γίνετε Ανάδοχος Παιδιού σήμερα ... και αλλάξτε τη ζωή του για πάντα

22 ευρώ το μήνα ή αλλιώς 75 λεπτά την ημέρα—λιγότερο από όσο στοιχίζει ένα εισιτήριο του μετρό—είναι η εισφορά του κάθε Αναδόχου.

Η απόφασή σας να γίνετε Ανάδοχος μπορεί να είναι καθοριστική για τη ζωή ενός παιδιού σε μια φτωχή χώρα στον αναπτυσσόμενο κόσμο, όπου οι άνθρωποι καθημερινά αγωνίζονται για να ζήσουν άλλη μια μέρα, έστω και αν αυτή είναι γεμάτη δυστυχία και αβεβαιότητα.

Ως Ανάδοχος Παιδιού υποστηρίζετε έμπρακτα το παιδί, την οικογένειά του αλλά και όλους τους ανθρώπους της κοινότητας στην οποία ζει και έτσι τους δίνετε βέβαιη ελπίδα να ονειρεύονται ένα καλύτερο αύριο. Με τη συστηματική εισφορά σας βοηθάτε τους κατοίκους των κοινοτήτων να αξιοποιήσουν τις δικές τους ικανότητες και να βελτιώσουν τη ζωή τους, στηριζόμενοι στις δικές τους δυνάμεις. Πολύ περισσότερο όμως, τους βοηθάτε να αποκτήσουν αξιοπρέπεια και ελπίδα.

Με την απόφασή σας να γίνετε Ανάδοχος Παιδιού γίνεστε μέλος μιας μεγάλης παγκόσμιας οικογένειας που μοιράζεται ένα κοινό όραμα και εργάζεται για έναν κοινό σκοπό.

Είμαι Ανάδοχος Παιδιού!

Σε όλη τη διάρκεια της Αναδοχής, θα ενημερώνεστε τακτικά για την εξέλιξη των έργων στην κοινότη-

τα, που εσείς οι ίδιοι χρηματοδοτείτε.

Ως Ανάδοχος Παιδιού θα λαμβάνετε:

- Δύο προσωπικά μηνύματα το χρόνο από το ίδιο το παιδί ή σχετικά με το παιδί.
- Μια νέα φωτογραφία του παιδιού κάθε τρία χρόνια.
- Τρεις ενημερωτικές εκθέσεις από τον υπεύθυνο του προγράμματος της ActionAid στη χώρα αναδοχής, που θα σας ενημερώνουν για το έργο που πραγματοποιείται στην κοινότητα και τον τρόπο που αξιοποιούνται τα χρήματά σας.



- 1) Το περιοδικό της ActionAid Ελλάς «Άξιον Λόγον», τρεις φορές το χρόνο.
- 2) Την ετήσια οικονομική έκθεση της ActionAid Ελλάς επικυρωμένη από διεθνή εταιρεία ορκωτών ελεγκτών.
- 3) Αποδειξεις για όλες τις οικονομικές εισφορές σας, τις οποίες μπορείτε να επισυνάψετε στη φορολογική σας δήλωση.

Κωτισιοπούλου Αθανασία Γ2

Το 3ο Γυμνάσιο Τρίπολης ανάδοχος παιδιού ActionAid Ελλάς

Συμμετέχοντας και εμείς στο πρόγραμμα της ActionAid, με πρωτοστάτες όλους εσάς που αγκαλιάσατε με τόση αγάπη το πρώτο τεύχος μας, νοθετήσαμε την 7χρονη Anam από το Πακιστάν, χάρη στα χρήματα που εσείς διαθέσατε. Ελπίζουμε να δείξετε & στο δεύτερο τεύχος της εφημερίδας μας την ίδια ή και μεγαλύτερη ανταπόκριση ώστε να μπορέσουμε να συνεχίσουμε την προσπάθεια ώστε το κορίτσι της παρακάτω φωτογραφίας να μπορέσει να έχει τη ζωή που της αξίζει...



Όνομα παιδιού	Anam Shafiqah
Φύλο / Έτος γέννησης	Κορίτσι / 2001
Οικογένεια	Η οικογένεια έχει 9 παιδιά.
Καταγωγή	Η οικογένεια της Anam κατέχει ένα γαίωτο έδαφος.
Πορεία σπουδών	Η καλύτερη πηγή καθαρού πόσιμου νερού βρίσκεται κοντά στο σπίτι της οικογένειας, σε απόσταση μικρότερη των 500 μέτρων.
Γη / Καλλιέργειες	Η οικογένεια της Anam κατέχει ένα κομμάτι γης για καλλιέργεια.
Κατοικία	Το σπίτι της οικογένειας είναι φτιαγμένο με λάσπη και τοίχους.
Εκπαίδευση	Η Anam σπουδάζει στο σχολείο.
Υγειονομική κατάσταση	Ο καλύτερος σταθμός υγείας βρίσκεται σε απόσταση μεγαλύτερη των πέντε χιλιομέτρων από το σπίτι της οικογένειας.
Γλώσσα	Η οικογένεια της Anam μιλάει Σινακί.
Θρησκεία	Η Anam και η οικογένειά της είναι Μουσουλμάνοι.

Αν θέλετε να επικοινωνήσετε με το παιδί, παρακαλώ στείλτε τις κάρτες και το μηνύματά σας στην παρακάτω διεύθυνση:

ACTIONAID PAKISTAN
GPO Box 2943
Islamabad
PAKISTAN



ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Σκοπός του Χαμόγελου του Παιδιού είναι η πρόληψη των φαινομένων της εξαφάνισης και της αρπαχής / απαγωγής παιδιών, η άμεση και ουσιαστική συμβολή στις προσπάθειες εντοπισμού εξαφανισμένων παιδιών, η παροχή στήριξης σε ανήλικους θύματα και στις οικογένειές τους. Η εξεύρεση λύσεων και η εφαρμογή προγραμμάτων στηρίζεται στην συνεργασία με ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς.



Το Χαμόγελο του Παιδιού έχει αναγνωριστεί ως Εθνικό Κέντρο για την αντιμετώπιση φαινομένων εξαφάνισης και κακοποίησης των παιδιών ενώ αποτελεί ένα από τα τρία κύρια μέλη του Διεθνούς Κέντρου για τα εξαφανισμένα και κακοποιημένα παιδιά (International Center for Missing and Exploited Children) που εδρεύει στην Washington των Η.Π.Α. Επιπλέον, έχει την αντιπροεδρία στην Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία για τα εξαφανισμένα και σεξουαλικά κακοποιημένα παιδιά (European Federation for Missing and Sexually Exploited Children), η οποία αποτελεί συμβουλευτικό όργανο της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ελένη Τσουλουχά Γ4

Τα παιδιά των φαναριών

Ένα φαινόμενο που δυστυχώς μαστίζει την κοινωνία μας. Πολύ συχνά, στα φανάρια, παιδιά διαφόρων ηλικιών πλησιάζουν τα αυτοκίνητα, για να καθαρίσουν τα τζάμια, να πουλήσουν χαρτομάντιλα ή να ζητήσουν χρήματα.

Δεν μπορούμε να μένουμε αμέτοχοι σ' αυτό. Τις περισσότερες φορές πίσω από τα παιδιά, υπάρχουν κάποιοι που παραμονεύουν για τις εισπράξεις τους. Χαρακτηριστικές είναι οι μαρτυρίες παιδιών που καλώντας στη Γραμμή S.O.S 1056, ζητούν βοήθεια, γιατί δεν μπορούν να επιστρέψουν στο «σπίτι». Κι αυτό γιατί, όπως εκμυστηρεύονται, μετά από αρκετή ώρα, φοβούνται ότι αν επιστρέψουν θα τα χτυπήσουν, γιατί δε μάζεψαν όσα χρήματα «έπρεπε».



Ο Σύλλογος δεν έχει μείνει αδιάφορος απέναντι σε αυτό το πρόβλημα. Διαθέτει ένα ειδικά διαμορφωμένο πράσινο λεωφορείο, χορηγία του ΗΣΑΠ, που από το 1998, ξεκίνησε να λειτουργεί, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, στελεχωμένο με κοινωνικούς λειτουργούς και παιδοψυχολόγους και με σκοπό να πλησιάζει τα παιδιά και να τα βοηθήσει να ξεφύγουν από τη σκληρή ζωή των φαναριών. Πραγματικά τα προβλήματα ήταν πολλά και οι κίνδυνοι πολύ μεγαλύτεροι. Οι άνθρωποι που συμμετείχαν στην προσέγγιση δέχθηκαν απειλές για τη σωματική τους ακεραιότητα. Φυσικά δε σταμάτησαν.

Ελένη Τσουλουχά Γ4





Skate punk

Από το Διονύση Μαστοράκο, Γ3

Οι Z-Boys ήταν μια παρέα σερφάδων που άραζαν στη Νότια Καλιφόρνια σε ένα μικρό σερφομάγαζο που λεγόταν Zephyr. Γνωστοί ως «αποτυχημένοι» έχανε κάνει το μαγαζί αυτό σπίτι τους. Όταν έκαναν σκ8 στο δρόμο και στα σοντεστν το-στνλ τους ήταν πολύ διαφορετικό και πιο επιθετικό από των υπολοίπων. Πηδάσαν στις αυλές των σπιτιών για να κάνουν σκ8 μέσα στις άδειες πισίνες και τους κυνηγούσε παντού η αστυνομία. Η παρέα αυτή ήταν περίπου 10 άτομα οι οποίοι θα άλλαζαν τον κόσμο του σκ8. Τη δεκαετία του 70 η ξηρασία



οδήγησε στο να γεμίσει ο τόπος εγκαταλελειμμένες πισίνες. Η παρέα αυτή δεν υπολόγιζε τίποτα, δεν υπήρχαν κανόνες για αυτούς. Το πρώτο σλίδη το πρώτο grind και κάποια μέρα κάποιος βγήκε στον αέρα και ξαναμπήκε στο pool. Το πρώτο aerial είχε γεννηθεί!!! Οι Z-Boys πήγαιναν αντίθετα σε ότι συνέβαινε και ζούσαν ένα τεράστιο party. Συνεχή μπλεξίματα, το πρωί μηf, την υπόλοιπη μέρα skate, κυνηγητά και καυγάδες και το βράδυ. Διάλυση. Ένας από την παρέα ήταν ο Stacey Peralta. Ο Peralta

στα 80s μαζί με τον George Powell δημιούργησαν ένα από τα πιο θρυλικά teams. Αυτή η ομάδα έβγαλε μερικές από τις θρυλικές βίντεο κασέτες γεμάτες μουσική από local μπάντες που φτιάνανε μουσική όσο πιο γρήγορη, απλή αλλά και ανατρεπτική. Η punk rock και το σκ8 ήταν ένα. Οι JFA γράφανε ολόκληρα album ενάντια στην αστυνομία και τρεξίματα που έχανε με τον νόμο οι σκβαδες. Οι faction την ίδια εποχή είχαν γράψει το αξέχαστο κομμάτι «skate and destroy». Το skate punk είχε γεννηθεί!!!!!!!!!!!!



Σας προτείνουμε

να ακούσετε...



ΤΡΑΓΟΥΔΙ

- 1 ΔΙΑΚΟΤΤΕΣ ΣΤΟ ΧΑΚΙ
- 2 CALIFORNIA UBER ALLES
- 3 ANARCHY IN THE UK
- 4 FIX ME
- 5 PUNK ROCK LOVE
- 6 SKATE AND DESTROY
- 7 ΑΓΧΟΣ
8. WARSAW
- 9 ΔΕΝ ΧΩΡΑΣ ΠΟΥΘΕΝΑ
- 10 HEY, HO LETS GO
- 12 ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΙΑ
- 13 PUNKS ΑΠΤΑΤΣΙ

ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ

- PANX ROMANA
- DEAD KENNEDYS
- SEX PISTOLS
- BLACK FLAG
- CASUALTIES
- FACTION
- STRESS
- JOY DIVISION
- ΤΡΥΠΤΕΣ
- RAMONES
- ΓΕΝΙΑ ΤΟΥ ΧΑΟΥΣ
- ΟΜΙΧΛΗ

Διονύσης Μαστοράκος-Βίκυ Κορμπιλιά Γ2



Φωτοεξέλιξη



Διασκέδαση στην «Κάρτσοβα» - Τσικνοπέμπτη



Αποκριάτικο πάρτι που οργάνωσε ο Σύλλογος Γονέων του Σχολείου μας



Από τον τελικό Βύλει κοριτσιών



Από τον τελικό μπάσκετ κοριτσιών



ΤΟ ΚΑΤΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ

Γενικά στατιστικά στοιχεία

- *Περίπου 430,700 Αμερικανοί πεθαίνουν κάθε έτος από νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα.
- *Το κάπνισμα ευθύνεται για το 1/5 των θανάτων στις ΗΠΑ, ενώ για τις μεγαλύτερες ηλικίες καπνιστών που καπνίζουν πάνω από 1 πακέτο την ημέρα, ευθύνεται για το 1/3 των θανάτων.
- *Ανδρες καπνιστές μεγαλύτεροι των 65 ετών έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν από εγκεφαλικό απ' ότι οι μη καπνιστές ενώ και οι γυναίκες καπνιστριες έχουν μιάμιση φορά περισσότερες πιθανότητες από τις μη καπνιστριες.
- *Ο κίνδυνος θανάτου από στεφανιαία νόσο (πχ έμφραγμα) είναι 60% μεγαλύτερος για τους καπνιστές σε ηλικίες >65 ετών.

Νοσήματα και διαταραχές που σχετίζονται με το κάπνισμα

Το τσιγάρο περιέχει 43 διαφορετικές καρκινογόνες χημικές ουσίες,

και το κάπνισμα είναι άμεσα υπεύθυνο για :

- *το 87% των περιπτώσεων του καρκίνου των πνευμόνων
- *το 21% των περιπτώσεων στεφανιαίας νόσου
- *το 18% των θανάτων από εγκεφαλικό επεισόδιο
- *το 82% των θανάτων από Χρόνια Αποφρακτική Νόσο των πνευμόνων (εμφύσημα και χρόνια βρογχίτιδα)
- *Συνδέεται αιτιολογικά με καρκίνους και σε άλλα όργανα του σώματος.
- *Έχει συνδεθεί και με διάφορες άλλες καταστάσεις και διαταρα-

χές, όπως την ελαττωματική επουλωτική ικανότητα των τραυμάτων, την στειρότητα, και το πεπτικό έλκος.

Στη φωτογραφία, βλέπουμε αριστερά πως είναι οι πνεύμονες ενός ανθρώπου που δεν καπνίζει και δεξιά τους γεμάτους πίσσα και «καρβουνιασμένους» πνεύμονες ενός καπνιστή. Δεν ξέρω αν σας σόκαρε η διαφορά, εμένα όμως όχι μόνο με συγκλόνισε, αλλά και μου δίδαξε ότι δεν πρέπει ποτέ μα ποτέ να βάλω τσιγάρο στο στόμα μου.

Δημοσθένης Βέρρος, Α3'



ΚΑΤΝΙΣΜΑ: ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΟΣ

Στη σημερινή εποχή, χιλιάδες άνθρωποι και δυστυχώς ανάμεσά τους και πολλά παιδιά καπνίζουν. Οι λόγοι που ωθούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι διάφοροι: οι κακές συναναστροφές, η περιέργεια, τα οικογενειακά προβλήματα ίσως, και η βιασύνη των εφήβων να μεγαλώσουν. Στην Ελλάδα το 10% των παιδιών της 5^{ης} & 6^{ης} δημοτικού έχουν εμπειρία καπνίσματος. Το 13% των εφήβων είναι τακτικοί καπνιστές, το 23,1% έχει δοκιμάσει και το 6,7% καπνίζει περιστασιακά. Η μέση ηλικία

έναρξης του καπνίσματος είναι τα 13,9 έτη. Το τσιγάρο περιέχει πίσσα, νικοτίνη και μονοξειδίο του άνθρακα. Η νικοτίνη είναι τόσο εθιστική όσο και η ηρωίνη ή η κοκαΐνη.

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία είναι κατα-

τροφικές. Το κάπνισμα προκαλεί το 90% των καρκίνων του πνεύμονα.

Ενας στους δύο εφήβους που ξεκινά και συνεχίζει το κάπνισμα θα πεθάνει εξαιτίας του. Το κάπνισμα από μόνο του είναι δυνατό να προκαλέσει περισσότερους θανάτους απ' ό,τι το σύνολο των παρακάτω:

AIDS, καρκίνος, κατάχρηση αλκοόλ, οδικά ατυχήματα, χρήση παράνομων ουσιών, αυτοκτονίες.

Ας μην ξεχνάμε και τους παθητικούς καπνιστές. Κινδυνεύουν το ίδιο αν όχι και περισσότερο. Υπολογίζεται σαν η τρίτη σημαντικότερη αιτία θανάτου σε παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών. Οι καπνιστές οφείλουν να προστατέψουν τους εαυτούς τους αλλά και τους μη καπνιστές. Κανένα παιδί ας μη δοκιμάσει το τσιγάρο που σκοτώνει. Κανένας ενήλικας ας μη συνεχίσει αυτήν την κακή συνήθεια.



Αγγελική Μακρή, Α3



Η μόδα της Ανακύκλωσης



Τα οργανικά απόβλητα αποτελούν το 60% των σκουπιδιών που παράγει κάθε νοικοκυριό και τα χαρτιά το 20%. Γιατί λοιπόν να επιβαρύνετε τις χλωματερές όταν μέσα στο σπίτι σας έχετε ένα χώρο που προσφέρεται για την καύση των απορριμμάτων? Το τζάκι, που είναι αναμμένο σε αρκετά σπίτια τις κρύες ημέρες, είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να μειώσουμε τον όγκο των σκουπιδιών που πετάμε. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι πρέπει να το μετατρέψετε σε σκουπιδότοπο, αλλά υπάρχουν ορισμένα είδη απορριμμάτων που θα μπορούσαν να καταλήξουν εκεί, αντί στους κάδους. Οι εφημερίδες και οι χαρτόκουτες, για παράδειγμα, μπορούν να χρησιμεύουν ως προσάναμμα, ενώ οι φλούδες από φρούτα μπορούν να αρωματίσουν το χώρο



Ολοι γνωρίζουμε ότι η ανακύκλωση είναι ο καλύτερος και ο περιβαλλοντικά φιλικότερος τρόπος διαχείρισης των απορριμμάτων, λίγοι όμως ξέρουν ότι το παράλληλα μπορεί να αποτελέσει και ενδυματολογική επιλογή για το χειμώνα. Το ευρύ κοινό αγνοεί ότι αρκετά χειμερινά ρούχα (αντιανεμικά μπουφάν, σκούφοι, γάντια, κασκόλ κ.ά.) φτιάχνονται από ανακυκλώσιμα υλικά. Έτσι λοιπόν, έστω και αν-κακώς-δεν κάνετε ανακύκλωση, θα μπορούσατε να την ενθαρρύνετε επιλέγοντας



ΤΖΑΚΙ-ΣΚΟΥΠΙΔΟΦΑΓΟΣ

για τις αγορές σας χειμερινά ανακυκλωμένα ρούχα, φέρουν άλλωστε τη σχετική ένδειξη. Προτιμάτε τα ρούχα τύπου φλις, τα οποία φτιάχνονται από ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια.

Ττέρν Βασιλακοπούλου Γ5

W W F

Είδη προς εξαφάνιση. Ποιος μπορεί να τα σώσει;

Δεκάδες είδη ζώων και φυτών εξαφανίζονται καθημερινά. Αιτία, η ανεξέλεγκτη συρρίκνωση των βιοτόπων τους, το παράνομο κυνήγι, η ρύπανση της ατμόσφαιρας και οι κλιματικές αλλαγές. Πολλά από αυτά, δεν έχουμε προλάβει καν να τα γνωρίσουμε. Όμως κάθε είδος που χάνεται, παίρνει μαζί του και ένα κομμάτι της γενετικής και εξελικτικής ιστορίας εκατοντάδων χρόνων, πολύτιμη πηγή γνώσης για τον

Αντιπροσωπευτικά είδη του πλανήτη αναγκάστηκαν να περιοριστούν καταλάμβαναν πριν μερικές δεκαετίες του εικοστού αιώνα το 90% απειλούνται σχεδόν περισσότερο λίγες δωδεκάδες έχουν απομείνει τσιπίζουν ένα αβέβαιο μέλλον και τίζονται για το πολύτιμο ελεφαντό Wwf, στα πλαίσια των προνα είδη, προτείνει έναν εναλλακτικθειών του: την υιοθεσία ενός απειτο γιγάντιο πάντα ή την τίγρη

Σύμφωνα με την Κόκκινη Λίστα Απειλούμενων Ειδών του 2004, που δημοσιοποίησαν οι επιστήμονες κατά την έναρξη του παγκόσμιου συνεδρίου για την προστασία της βιοποικιλότητας, 15.589 γνωστά είδη ζώων και φυτών απειλούνται σοβαρά με εξαφάνιση, σε σχέση με 12.259 είδη που περιελάμβανε η αντίστοιχη λίστα του 2003. Η αύξηση αυτή, που οφείλεται κυρίως στις ανθρώπινες δραστηριότητες, οδηγεί πολλούς επιστήμονες στην πεποίθηση ότι η ζωή στη Γη εισέρχεται σε μια περίοδο μαζικής εξάλειψης ειδών.

άνθρωπο. νήτη όπως τα γιγάντια πάντα, στη μισή έκταση από αυτή που τίες. Οι τίγρεις έχασαν στη διάρκεια του πληθυσμού τους! Οι ρινόκεροι από κάθε άλλο μεγάλο θηλαστικό: πια. Οι θαλάσσιες χελώνες αντιμετωι αφρικανικοί ελέφαντες αποδεκα-ντόδοντο τους...

γραμμάτων του για τα απειλούμεκό τρόπο ενίσχυσης των προστα-λούμενου είδους! Είτε επιλέξεις της Σουμάτρας, είτε ένα από τα

είδη που απαντώνται και στη χώρα μας (όπως η χελώνα caretta caretta, το δελφίνι, ο αργυροπελεκάνος ή ο κραυγαετός) συμβάλλεις στην προσπάθεια της οργάνωσης να γνωρίσει σε βάθος, και τελικά να αποτρέψει, τα αίτια που τα απειλούν. Ας βοηθήσουμε όλοι κι ας δώσουμε την ευκαιρία στα μοναδικά αυτά πλάσματα της φύσης να συνεχίσουν να ζουν μαζί μας!

Αυτή η συμβολική υιοθεσία είναι ένα υπέροχο «δώρο» στον εαυτό μας, στα αγαπημένα μας πρόσωπα, κυρίως όμως στην ίδια τη φύση! Κάθε 'ανάδοχος' θα λάβει το πιστοποιητικό-αφίσα του ζώου που υιοθέτησε, το τριμηνιαίο περιοδικό της οργάνωσης 'Ζωντανός Πλανήτης' για έναν ολόκληρο χρόνο, την κάρτα υποστηρικτική και το ημερολόγιο του Wwf Ελλάς. Μάθε πώς μπορείς να υιοθετήσεις το είδος που σε ενδιαφέ-

ρε!



Η νευρική ανορεξία είναι μια ψυχογενής διατροφική διαταραχή, ένα σύνδρομο αυτοεπιβαλλόμενης αιτίας. Τα άτομα που υποφέρουν από νευρική ανορεξία περιορίζουν με την θέλησή τους την πρόσληψη τροφής καθώς έχουν τον παράλογο φόβο ότι θα παχύνουν. Είναι μια ασθένεια που δεν προκαλείται από κανένα ιό ή μικρόβιο αλλά από το ίδιο το ανθρώπινο μυαλό!

Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μία ψυχογενή διατροφική διαταραχή όπως νευρική ανορεξία, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή το κοινωνικό επίπεδο. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι οι γυναίκες, ειδικά οι νεαρές μεταξύ των 15-25 ετών, έχουν τις περισσότερες πιθανότητες. Η διαταραχή παρουσιάζεται συχνότερα σε άτομα που έχουν δοκιμάσει αρκετές δίαιτες αδυνατίσματος και σε γυναίκες με επαγγέλματα όπου η εξωτερική εμφάνιση παίζει κυρίαρχο ρόλο και οι απαιτήσεις για χαμηλό σωματικό βάρος είναι μεγάλες, όπως οι χορεύτριες ή τα μοντέλα.

Η ασθένεια περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1698 με την ονομασία «νευρική φθίση», ενώ πήρε το σημερινό

όνομα της και θεωρήθηκε ψυχολογική διαταραχή το 1873.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ?

Σήμερα οι επιστήμονες την αποδίδουν σε ένα συνδυασμό από νευρολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες ενώ έρευνες δείχνουν πως μπορεί να υπάρχει και γενετική προδιάθεση. Ωστόσο είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες, που κυρίως επιδρούν στην εκδήλωση της ασθένειας. Τα πρότυπα των γυναικών που παρουσιάζονται καθημερινά στην τηλεόραση και στα περιοδικά, είναι εκείνα που έχουν τέλει αναλογίες.



Κατά συνέπεια, ομορφιά σημαίνει τέλει αναλογίες. Έτσι, οι γυναίκες και κυρίως οι έφηβες, βρίσκονται συνεχώς υπό πίεση και διαρκή δίαιτα για να αποκτήσουν το τέλει σώμα.

Επίσης, οι γονείς που πιστεύουν ότι η εξωτερική εμφάνιση είναι σημαντική, υποβάλουν τα παιδιά τους σε δίαιτα και τα κριτικάρουν έντονα για το σώμα τους, είναι πολύ πιθανόν να οδηγήσουν το παιδί τους στη νευρική ανορεξία. Τέλος, τραυματικά γεγονότα, η απόρριψη είτε στον ερωτικό είτε σε άλλο τομέα και το άγχος μπορούν να οδηγήσουν σε νευρική ανορεξία.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η νευρική ανορεξία έχει σαν αποτέλεσμα το σώμα να μην παίρνει την ενέργεια που χρειάζε-

ται για να λειτουργεί σωστά. Συνεπώς παρουσιάζονται πολλά προβλήματα όπως:

1. Σύγχυση στη σκέψη,
2. Κακή μνήμη,
3. Εξασθένηση μαλλιών,
4. Χαμηλή αρτηριακή πίεση,
5. Λιποθυμία,
6. Αργός καρδιακός παλμός,
7. Φτερούγισμα καρδιάς,
8. Καρδιακή ανεπάρκεια,
9. Αναιμία και άλλα αιματολογικά προβλήματα,
10. Εξασθετισμένοι μύες,
11. Κατάγματα,
12. Πρησμένες αρθρώσεις,
13. Οστεοπόρωση,
14. Δυσκολιότητα,
15. Πρήξιμο,
16. Αμηνόρροια (η περίοδος σταματά),
17. Προβλήματα στην ανάπτυξη.

Η νευρική ανορεξία επηρεάζει όχι μόνο το σώμα αλλά και τη συμπεριφορά και την ψυχολογία του ατόμου που πάσχει από αυτήν. Έτσι παρατηρού-



νται συμπτώματα όπως: 1. Τελετουργική στάση προς το φαγητό, 2. Μυστικότητα και υπερκινητικότητα, 3. Πρόκληση εμετού και χρήση καθαρτικών, 4. Αύπνια, 5. Έντονος φόβος του ασθενούς μήπως πάρει βάρος, 6. Διαταραγμένη αντίληψη για το σχήμα του σώματος ή το βάρος του, 7. Αλλαγές στην προσωπικό-

τητα του ατόμου, 8. Μεταπτώσεις στη διάθεση του, 9. Άρνηση ύπαρξης προβλήματος

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η αποδοχή του προβλήματος από την πλευρά του ασθενούς και η έγκαιρη επιστημονική διάγνωση είναι τα πρώτα και σημαντικότερα βήματα στην αντιμετώπιση της νόσου. Η θεραπεία της επιβάλλει ιατρική, ψυχολογική και διαιτητική υποστήριξη και έχει στόχο να επαναφέρει βαθμιαία την φυσιολογική διατροφική συμπεριφορά, το φυσιολογικό βάρος αλλά και τη χαμένη αυτοεκτίμηση του ασθενούς. Σε δυσκολότερες περιπτώσεις μπορεί να συστηθεί η λήψη φαρμάκων ή ακόμα και εισαγωγή στο νοσοκομείο.

ΤΙΣ 6Α ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Το καλύτερο είναι να αποδεχτείτε τον εαυτό σας ακριβώς όπως είναι. Αν γνωρίζετε κάποιον που έχει νευρική ανορεξία, δεν υπάρχει λόγος να τον αποφύγετε. Αντίθετα αυτό που χρειάζονται περισσότερο από όλα τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια, είναι υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας.

Προσπαθήστε να μιλήσετε με το άτομο αυτό, ή ακόμα καλύτερα να το αφήσετε να μιλήσει σε εσάς. **Με το να βοηθήσετε κάποιον άλλο με υποστήριξη να ξεπεράσει το πρόβλημά του, ενδυναμώνετε και τον εαυτό σας!**

ΔΗΜ. ΓΙΑΒΗ - ΙΣΜ. ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ



ενώ πήρε το σημερινό



Τα παιδιά του διπλανού θρανίου

Γιατί άραγε...



Μένουμε στην ίδια πόλη, πάμε στο ίδιο σχολείο, ακούμε την ίδια μουσική, έχουμε τα ίδια όνειρα κι όμως είναι «ξένοι». Μάλλον νιώθουν ξένοι αφού κι εμείς πολύ συχνά, τους πετάμε στα μούτρα σαν βρισιά, το ότι οι γονείς τους ή και οι ίδιοι έχουν γεννηθεί σε μια άλλη πατρίδα. Σ' έναν τόπο μακρινό που για εμάς είναι μια κάποια περιοχή στο χάρτη, αλλά για εκείνους ο τόπος που γεννήθηκαν και που επειδή έτσι τα έφερε η ζωή αναγκάστηκαν να τον αφήσουν και να γίνουν μετανάστες στη χώρα μας. Αλήθεια πως θα είναι να αφήνεις το σπίτι σου, τους φίλους σου και να βρίσκεσαι ξαφνικά στην Τρίπολη; Και καλά όταν έχεις έλθει από μικρός και έμαθες τη γλώσσα στο δημοτικό, κάπως τρώγεται. Άντε όμως να τα καταφέρεις όταν έλθεις μεγάλος. Μιλάνε οι άλλοι και τους κοιτάς σαν χαζός, αφού τα μισά καταλαβαίνεις. Σου τη δίνει να τους ακούς να μιλάνε για τα όμορφα σπίτια τους, τα καινούργια αυτοκίνητά τους, να αραδιάζουν τις μάρκες από τα καινούργια τους παπούτσια κι εσύ να ξέρεις πως η μάνα σου καθαρίζει σκάλες για να τα φέρετε βόλτα στο σπίτι. Σου ανάβουν τα λαμπάκια. Λες από μέσα σου όσες βρισιές ξέρεις κι όταν σου παρακαλάνε τις φωνάζεις δυνατά. Θέλεις να τους δείξεις πως αξίζεις, πως έχεις κι εσύ εγωισμό, ψάχνεις τον τρόπο να το αποδείξεις και θα τα κατάφερνες, το ξέρεις, αν στρωνόσουν στο διάβασμα. Αν πλησίαζες όσους σου δείχνουν πως σε συμπαθούν, γιατί υπάρχουν και τέτοιοι. Αν ζητάγες βοήθεια, από όσους μπορούσαν να σε βοηθήσουν. Όμως όχι. Πεισμώνεις. Είσαι δεκαπέντε χρονών. Σε πιάνει το ανάποδο. Θα σας δείξω ποιος είμαι εγώ, μαμμόθρεφτα, σκέφτεσαι και γίνεσαι ο κακός, ο μάγκας της τάξης. Ο σκληρός, που όλοι τον φοβούνται. Τον φοβούνται αλλά αυτό σε τίποτα δε βοηθάει. Αντίθετα όλα χειρότερα γίνονται. Το κουτσομπολιό πίσω σου, πάει κι έρχεται, όλοι σου γυρίζουν την πλάτη. Τι κρίμα ένα πείσμα να μας χωρίζει από τα παιδιά του διπλανού μας θρανίου.

Ηλ. Παπαδημητρίου, Γ4

