



## Περιεχόμενα

### *Το Δημιουργικό B3!!*

*Δημιουργική εργασία με το B3;! Χμμμ!!*

Τι να κάνει ένα τμήμα ζωηρό κι ανεξάρτητο;

Μαθητές με ισχυρές προσωπικότητες και πολύ διαφορετικές μεταξύ τους;

Κάτι με πολλές επιλογές, κάτι σχετικό και με το μάθημα ...

Έτσι γεννήθηκε η ιδέα της εφημερίδας .Είχε συνάφεια και με την ύλη του μαθήματος της έκθεσης της Β Λυκείου ( Θεματική ενότητα : Η είδηση και το σχόλιο)

Το μοιράστηκα με τα παιδιά .

Συμφώνησαν .

Χωρίσαμε ομάδες .

Διαλέξαμε τίτλο .

Μαζί ! Με ψηφοφορία ! Πάνω απ όλα οι δημοκρατικές διαδικασίες !!

Κι άρχισαν να έρχονται τα κείμενα .Όλα στην ώρα τους !! Και σχεδόν όλα ατομικά !

Μάλλον τους άρεσε ( σιέφτομαι εγώ η αισιόδοξη)

Έτσι φτάσαμε στη δημιουργία αυτού του φύλλου !!

Εμείς το χαρήκαμε και είμαστε περήφανοι γι αυτό!

Ελπίζω να το χαρείτε κι εσείς....

Καλή Ανάγνωση !!

Δήμητρα Ανδριώτη

<b>Σχολική Ζωή</b>	2
<b>Κοινωνικά Θέματα</b>	4
<b>Επιστημανικά Θέματα</b>	6
<b>Ψυχαγωγία</b>	10
<b>Αθλητισμός</b>	14

## Συμβίωση Καθηγητών-Μαθητών



Ένα πολύ συχνό πρόβλημα που αντιμετωπίζεται στα σχολεία καθημερινά, είναι οι σχέσεις των εκπαιδευτικών με τους μαθητές. Σχεδόν καθημερινά βλέπουμε τα παιδιά και τους καθηγητές αγανακτισμένους από ορισμένες συμπεριφορές. Ποιος να ευθύνεται άραγε για αυτό;

Καταρχάς, όταν ένας καθηγητής θα μπει σε μια αίθουσα για να κάνει μάθημα θα αντικρίσει εντελώς διαφορετικές προσωπικότητες όπου και θα πρέπει να έρθει αντιμέτωπος με αυτές. Τα παιδιά στο λύκειο περνάνε μια μεταβατική περίοδο καθώς προσπαθούν να ισχυροποιήσουν το χαρακτήρα τους. Έτσι η συμπεριφορά που αντιμετωπίζει ο καθηγητής από τα παιδιά είναι απρόβλεπτη αλλά και καθορισμένη ανάλογα

με τη συμπεριφορά του. Επίσης, ορισμένοι καθηγητές εκμεταλλεύονται την "εξουσία" που έχουν και αυτό γίνεται αντιληπτό από τους μαθητές και έτσι αντιδράνε αναλόγως. Ένα πολύ συχνό παράδειγμα είναι οι ωριαίες αποβολές που βάζουν οι καθηγητές στα παιδιά λόγω διαφορετικών απόψεων.

Από την άλλη πλευρά Οι μαθητές οφείλουν να σέβονται τους καθηγητές καθώς είναι μεγαλύτεροι Και η συμπεριφορά τους πρέπει να αρμόζει μέσα σε ένα τμήμα. Πολλές φορές υπάρχουν άτομα τα οποία δεν μιλάνε σωστά και η συμπεριφορά τους είναι απαράδεκτη οπότε θα υπάρξει μία ποινή για αυτούς ανάλογα με το τι έχουν πράξει. Οι καθηγητές οφείλουν να προσεγγίζουν το μαθητή ως άτομο και όχι ως μέρος του μαθητικού συνόλου γιατί κάθε παιδί έχει ιδιαίτερο χαρακτήρα και χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση.

Ολοκληρώνοντας Οι μαθητές δεν έχουν σκοπό να είναι αντίπαλοι με τους καθηγητές αλλά αναγκάζονται ορισμένες φορές να αντιδράνε λάθος για να προστατέψουν τον εαυτό τους Από το να πληγωθούν. Πρέπει να γίνονται υποχωρήσεις και από τις δύο μεριές ώστε να υπάρξει μία αρμονική συμβίωση.

Ελένη Πασχάλη

## Σχολικές εκδρομές



Οι σχολικές εκδρομές μονοήμερες και ολιγοήμερες, είναι πολύ σημαντικό στοιχείο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σχετίζονται άμεσα με τη μάθηση και την ψυχαγωγία των μαθητών. Για αυτό και είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται και να δίνουν την ευκαιρία στους μαθητές να ξεφύγουν από την πίεση και το άγχος του καθημερινού προγράμματος. Στο σχολείο μας φέτος πραγματοποιήθηκε η πολυαναμενόμενη 4ημερη εκδρομή της Γ' Λυκείου στη Θεσσαλονίκη. Τα σχόλια των παιδιών έκαναν σαφές το ποσό αναζωογονητική ήταν

και το ποσό ωραία πέρασαν. Οι μαθητές της Β' Λυκείου κατανοούν απόλυτα το συναίσθημα αυτό, αφού και οι ίδιοι πραγματοποίησαν μια 4ημερη εκδρομή την περσινή χρονιά, στο Καρπενήσι. Πέρα από τις πολυήμερες εκδρομές όμως το σχολείο μας οργάνωσε περιπάτους και εκπαιδευτικές εκδρομές. Οι μαθητές επισκέφτηκαν τα ελληνικά πετρέλαια, το εργοστάσιο της ΔΕΗ, την arivita, το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και την πλατεία της Νέας Σμύρνης. Με τις εκδρομές δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να ξεφύγουν λίγο από τα μαθήματα, να ξεχαστούν από το άγχος των εξετά-

σεων αλλά κυρίως να δημιουργήσουν περισσότερες αναμνήσεις με τους φίλους και τους συμμαθητές τους. Γιατί το πιο σημαντικό όφελος τους είναι οι αναμνήσεις και οι εμπειρίες που αποκτούν τα παιδιά και χαράζονται ανεξίτηλα στις μνήμες τους.

Δήμητρα Πρίνου





# Ενδοσχολική βία

Η σχολική βία και ο εκφοβισμός που εκδηλώνεται μεταξύ των μαθητών θεωρείται κοινωνικό πρόβλημα. Ο όρος που χρησιμοποιείται διεθνώς για να περιγράψει το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού είναι «bullying». Προέρχεται από το ρήμα «bully» που σημαίνει «πληγώνω ή τρομοκρατώ ή υποχρεώνω κάποιον με τη βία να κάνει κάτι που δεν θέλει».

Αφορά μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά, με σκοπό την επιβολή και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου.

Εμφανίζεται με τη μορφή του λεκτικού εκφοβισμού (κοροϊδία, διακρίσεις, ντροπιαστικά σχόλια), του κοινωνικού εκφοβισμού (διάδοση φημών, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, απομόνωση από την ομάδα), του σωματικού εκφοβισμού (χτυπήματα, σπρωξίματα, κλωτσιές), του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (εκβιασμός μέσω Διαδικτύου και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο). Μάλιστα πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα κρούσματα ενδοσχολικής βίας έχουν αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό προς συγκεκριμένες ομάδες ατόμων

## Παράγοντες θυματοποίησης



Αρχικά, τα κρούσματα ενδοσχολικής βίας αφορούν συγκεκριμένες ομάδες ατόμων. Τα «θύματα συνήθως είναι άτομα πιο χαμηλών τόνων, δεν μπορούν να αμυνθούν και έτσι γίνονται εύκολοι στόχοι. Αυτά τα άτομα αποτελούν το 57% των θυμάτων. Επίσης θύματα ενδοσχολικής βίας συνήθως είναι μέλη ομάδων ομάδες οι οποίες υφίστανται ρατσισμό είτε λόγω θρησκείας, εθνικότητας, σεξουαλικής προτίμησης, σωματικού βάρους και εμφάνισης. Τα ποσοστά της βίας σε αυτές της ομάδες φτάνουν με μέσο όρο το 30%. Ωστόσο λιγότερο συχνά θύματα βίας είναι και άτομα που έχουν έντονη νευρικήτητα και άγχος και είναι πιο αντικοινωνικά. Η κατηγορία αυτή αποτελεί το 13% των γενικών θυμάτων.

**STOP BULLYING**  
**STAND UP. SPEAK OUT.**

Η σχολική βία σαν φαινόμενο έχει πολλές αρνητικές συνέπειες για το άτομο. Από αυτές, χειρότερη είναι η κατάθλιψη. Το άτομο σε αυτή τη περίπτωση κλείνεται στον εαυτό του, χάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του. Πολλές φορές έχει οδηγήσει παιδιά, και μικρής ηλικίας, στην αυτοκτονία. Παράλληλα, το παιδί απομονώνεται και δεν κοινωνικοποιείται με απότοκο να μην έχει ανθρώπους να του συμπαρασταθούν, να τους απευθυνθεί και να τους εξωτερικεύσει τα αισθήματά του. Τέλος, στο παιδί δημιουργούνται ψυχικά προβλήματα αφήνοντας ψυχολογικά τραύματα.

## Νέοι και Ναρκωτικά

Στη σημερινή εποχή η διάδοση των ναρκωτικών έχει λάβει απειλητικές διαστάσεις. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, οι χρήστες παράνομων ουσιών αυξάνονται διαρκώς, ενώ η ηλικία έναρξης χρήσης αυτών των ουσιών γίνεται πιο μικρή. Αυτό το φαινόμενο αποτελεί πρόβλημα της σύγχρονης κοινωνίας που επηρεάζει αρνητικά τόσο την ίδια όσο και τα εξαρτημένα άτομα. Προκειμένου, λοιπόν, να γίνει κατανοητό αυτό το πρόβλημα πρέπει να εξεταστούν οι αιτίες που συμβάλλουν στην ύπαρξή του.

Με βάση τα αποτελέσματα πανελλήνιας έρευνας για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από μαθητές, που διεξήγαγε το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, ένας στους 7 μαθητές 15-19 ετών έχει δοκιμάσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του κάποια παράνομη ουσία. Το 9,8% αυτών των μαθητών έχει επαναλάβει τη χρήση παραισθησιογόνων ουσιών το λιγότερο 3 φορές. Το 2,3% των μαθητών 13-14 ετών έχει κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών και η πλειονότητα αυτών έχει λάβει μία-δύο φορές σε όλη τους τη ζωή. Τα ποσοστά αυτά είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά, διότι παρατηρείται αύξηση χρήσης παράνομων ουσιών από νεαρά άτομα σε σχέση με το παρελθόν. Είναι, συνεπώς, σημαντικό να διερευνηθούν οι παράγοντες που οδηγούν στην κατανάλωση τέτοιου είδους ουσιών, ώστε να αποφευχθούν πιθανές επιπτώσεις στην ζωή τους και στη λειτουργία της κοινωνίας.

Στη λήψη εξαρτησιογόνων ουσιών ωθούνται συχνά οι νέοι λόγω κοινωνικών παραγόντων. Η έλλειψη χώρων άθλησης και διασκέδασης, καθώς και πολιτιστικών εκδηλώσεων δεν δίνουν την ευκαιρία σε αρκετούς να ψυχαγωγηθούν ουσιαστικά και παράλληλα να γυμναστούν ή να αποκτήσουν γνώσεις σε ένα συγκεκριμένο τομέα. Επομένως, η χρήση ουσιών αποτελεί νόθα ψυχαγωγία που προκαλεί ένα προσωρινό αίσθημα ευφορίας. Η κρίση των αξιών, επιπλέον, σε συνδυασμό με την κρίση της οικογένειας αποτελούν παράγοντες που συμβάλλουν στη διάδοση των ναρκωτικών. Τα μέλη μιας οικογένειας συχνά δεν αλληλοστηρίζονται σήμερα και κατά συνέπεια όσα μέλη αντιμετωπίζουν προβλήματα, έχουν άγχος και νιώθουν μοναξιά καταφεύγουν σε παράνομες ουσίες. Τέλος η προβολή εξαρτημένων ατόμων σε ταινίες, τα πρότυπα της εποχής δημιουργούν την εντύπωση πως τα ναρκωτικά είναι ακίνδυνα, αλλά και ανυψώνουν το κοινωνικό "προφίλ" των χρηστών.

Οι παράνομες ουσίες, λοιπόν, κυριαρχούν στη σημερινή εποχή. Οι νέοι χρήστες είναι αρκετοί και η επιλογή τους αυτή οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε κρίσιμα ζητήματα της σύγχρονης κοινωνίας. Η αντιμετώπιση αυτών των κρίσιμων ζητημάτων είναι σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία της κοινωνίας. Συνεπώς, η πολιτεία πρέπει να λάβει μέτρα για την ελαχιστοποίηση, αν όχι εξάλειψη, αυτού του φαινομένου αλλά και ο καθένας να είναι πρόθυμος να ενημερωθεί και να αναζητήσει άλλους τρόπους διασκέδασης ή καταπολέμησης ψυχολογικών προβλημάτων.

Ελένη Παπανικόλα



### Μορφές εθισμού στην εφηβική ηλικία

- Εθισμός στο Κάπνισμα
- Εθισμός στο Αλκοόλ
- Εθισμός στο Φαγητό
- Εθισμός στο Διαδίκτυο
- Εθισμός στα Βιντεοπαιχνίδια
- Εθισμός στα Ναρκωτικά

## « Η δικτύωση των νέων, μια αόρατη παγίδα »

Στην εποχή του Facebook, του Twitter και του Instagram δεν θα μας φαινόταν περίεργο αν κάποιος δεν διέθετε ένα τουλάχιστον μέσο κοινωνικής δικτύωσης; Σίγουρα, τα παραπάνω μέσα είναι αρκετά βοηθητικά για εμάς τους νέους, που θέλουμε και να ψυχαγωγούμαστε αλλά και να ερχόμαστε συνεχώς σε επαφή με τους “όμοιούς” μας. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να ποτέ να ξεχνάμε τους κινδύνους που ενεδρεύουν σε αυτά, τα αποτελέσματα των οποίων αντανakλύνονται άμεσα στη ζωή μας.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πετυχαίνουν πολλές φορές τον εθισμό των εφήβων. Εξαιτίας του θελκτικού χαρακτήρα τους

σε σύντομο χρονικό διάστημα η χρήση γίνεται κατάχρηση, καθώς για εμάς τους νέους η διάκριση αυτή είναι δυσδιάκριτη. Έτσι, τα μέσα με τα οποία κοινωνικοποιούμαστε γεννούν ποικίλα προβλήματα υγείας. Ακολουθώντας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια αλλοτρίωση των ουσιαστικών ανθρώπινων σχέσεων. Η φυσική προσωπική επαφή με τους άλλους αντικαθίσταται από τις απρόσωπες διαδικτυακές φιλίες, οι οποίες δεν αργούν να δημιουργήσουν αισθήματα απομόνωσης και εσωστρέφειας. Στο τέλος, καταλήγουμε σε μια τυποποίηση, αδράνεια και άμβλυση της κριτικής ικανότητας, αφού ολιγορούμε να εκπληρώσουμε τις σχολικές μας υποχρεώσεις, ενδιαφερόμενοι αποκλειστι-

κά για τη “διάσωση” ενός προφίλ. Άρα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι βλαπτικά σε μεγάλο βαθμό.

Παράλληλα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φιλοξενούν υλικό ακατάλληλο. Πορνογραφικές και δογματικές ιστοσελίδες είναι ενδεικτικές των μηνυμάτων που επιθυμούν να αποδεχτούμε ως νέοι που επηρεαζόμαστε εύκολα. Επίσης, η υποκλοπή ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων είναι ένας κίνδυνος βαρύνουσας σημασίας. Η υποκλοπή αυτή ενδέχεται τις περισσότερες φορές να συνδέεται τόσο με την οικονομική εκμετάλλευση όσο και με την διαπώμπευση, τον δημόσιο εξευτελισμό. Τέλος, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αφήνουν ευρύ πεδίο δράσης

σε επιτήδειους, οι οποίοι κινητοποιούνται μονάχα από συμφεροντολογικά και κακόβουλα ελατήρια και μπορούν να προβούν ελαφρά τη καρδία σε οποιοδήποτε σεξουαλικό έγκλημα. Συνεπώς, δεν είναι απίθανο να πέσουμε και εμείς θύματα τέτοιων ανθρώπων οι οποίοι συνδράμουν στο να βαίνει η εγκληματικότητα διαρκώς αυξανόμενη.

Επιλογικά, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι κίνδυνοι που καραδοκούν είναι ποικίλοι. Οφείλουμε, εντούτοις, ως νέοι αλλά και ως σκεπτόμενοι άνθρωποι να σταθούμε απέναντι στη βαρυσήμαντη αυτή κατάσταση με την ανάλογη πνευματική ωριμότητα!

Αριστείδης Κυπριώτης

## “Διαζύγιο και παιδί”

Αναντίρρητο είναι το γεγονός πως η σημερινή κοινωνία βρίθει ζευγαριών που καταλήγουν σε διαζύγιο. Αμέτρητες οικογένειες διαλύονται, ενώ πληθώρα συναισθημάτων πλήττουν τα έμμεσα θύματα της κατάστασης αυτής-τα παιδιά. Με αφορμή την αλματώδη αύξηση στα ποσοστά μονογονεϊκών οικογενειών, είναι ζωτικής σημασίας να αναφερθούμε στις επιπτώσεις που έχει σε ένα παιδί το διαζύγιο.

Όταν η σχέση ενός ζευγαριού είναι πλέον δυσλειτουργική και έχουν εξαντληθεί όλοι οι δυνατοί τρόποι εξομάλυνσης, τότε το διαζύγιο φαίνεται ότι είναι μια υγιής λύση. Παρόλα αυτά, η όλη αυτή κατάσταση αποτελεί μια ιδιαίτερα δυσάρεστη εμπειρία για τα παιδιά. Ένα διαζύγιο θα αναστατώσει τη ζωή τους και θα τα δυσκολέψει να αποδεχτούν τη νέες συνθήκες. Βρετανική έρευνα υποστηρίζει πως ο χωρισμός των γονιών, με ή χωρίς διαζύγιο, είναι πιθανότερο να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των παιδιών ηλικίας επτά έως δεκατεσσάρων, ενώ το πρόβλημα είναι μικρότερο έως ανύπαρκτο για τα μικρότερα παιδιά. Τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα, εμφανίζουν αύξηση στα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, καθώς και σε διαταραχές συμπεριφοράς.

Υπάρχουν όμως και άλλες επιπτώσεις. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η νέα αυτή πραγματικότητα μπορεί να στρέψει το παιδί στην εσωτερίκευση των συναισθημάτων του. Το γεγονός αυτό έχει ως απότοκο την άρνηση συμμετοχής στα κοινά, την αποφυγή δεσμών και γενικότερα την εσωστρέφεια. Το άτομο, συχνά, φοβάται τις σχέσεις που απαιτούν αφοσίωση και αυτό επηρεάζει ακόμα περισσότερο την κοινωνικοποίηση του. Επιπροσθέτως, δεν είναι λίγα τα παιδιά τα οποία υιοθετούν κακές συνήθειες αναζητώντας συντροφιά στο κάπνισμα, στο αλκοόλ και γενικά στον ανθυγιεινό τρόπο ζωής.

Από την άλλη, έχοντας βιώσει το χωρισμό της οικογένειάς τους, αρκετά παιδιά, μεγαλώνουν οραματιζόμενα μία εξιδανικευμένη οικογένεια, στην οποία επιθυμούν να αφοσιωθούν και να μην επαναλάβουν τα λάθη των γονέων τους.

Εν κατακλείδι, ένα διαζύγιο μπορεί να επηρεάσει και να αλλάξει ριζικά ένα παιδί. Καθώς το φαινόμενο αυτό βρίσκεται σε έξαρση, καθίσταται απαραίτητο οι γονείς να χειριστούν σωστά την κατάσταση, μη εμπλεκόμενα τα παιδιά στα προσωπικά τους προβλήματα, ενώ οφείλουν να τους συμπαρυσασθούν και να τα στηρίξουν στις δύσκολες στιγμές.



Ευαγγελία Παπαδοπούλου



## Πώς μπορούμε να αντιστρέψουμε την κλιματική αλλαγή

Από την αρχή της εκβιομηχάνισης του κόσμου, αλλά κυρίως την τελευταία εικοσαετία, έχει παρατηρηθεί μια σταδιακή αύξηση της θερμοκρασίας και των ακραίων καιρικών φαινομένων, κάτι το οποίο έχει συντελέσει στην όξυνση του φαινομένου του θερμοκηπίου και την διόγκωση της τρύπας του όζοντος. Πρέπει να τονίσουμε ότι η κλιματική αλλαγή συμβαίνει φυσικά από την αρχή του κόσμου, αλλά τα τελευταία χρόνια έχει γίνει αντιληπτό ότι οι ρυθμοί αυτής έχουν αυξηθεί δραματικά. Τι έχει αλλάξει όμως πρόσφατα για να δικαιολογήσει αυτήν την ραγδαία κλιμάκωση στην θερμοκρασία και τα ακραία καιρικά φαινόμενα;

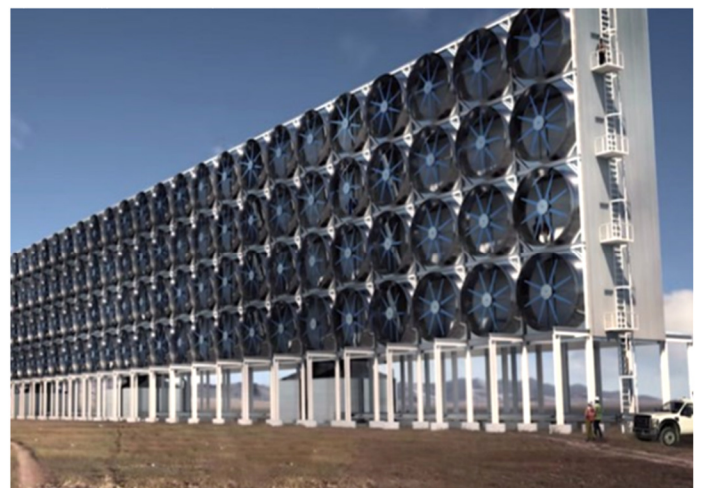
Αρχικά, είναι κοινό μυστικό, ότι με την αύξηση αυτών των φαινομένων υπήρχε και υπάρχει μία ραγδαία ανάπτυξη στον βιομηχανικό τομέα, καθώς οι αναπτυσσόμενες χώρες πρόσφεραν στους επιχειρηματίες φθηνά εργατικά χέρια σε μία εποχή τεχνολογικής ευημερίας, όπου η ζήτηση προϊόντων τεχνολογίας έχει φτάσει σε πρωτόγνωρα επίπεδα. Ως αποτέλεσμα ο αριθμός των εργοστασίων σε αυτές τις χώρες όλο και διογκώνεται και σε αντίθεση με τις ανεπτυγμένες χώρες, δεν υπάρχουν προδιαγραφές που πρέπει να τηρούνται όσον αφορά τα φίλτρα στις καμινάδες των εργοστασίων αυτών, υπάρχει μια ανεξέλεγκτη εκπομπή ρύπων ( $\text{CO}_2, \text{NO}_x$ ) που συντελούν στο φαινόμενο του θερμοκηπίου και την κλιματική αλλαγή. Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας για την εμφάνιση του φαινομένου είναι το γεγονός ότι μεγάλο μέρος του ενεργού πληθυσμού εργάζεται σε περιοχές, οι οποίες βρίσκονται πολλές φορές τόσο μακριά από την κατοικία του που χρειάζεται να χρησιμοποιεί κάποιο όχημα για να φτάσει εκεί. Με αποτέλεσμα οι βλαβεροί για το περιβάλλον ρύποι που εκπέμπει το όχημα αυτό να επιβαρύνουν την ατμόσφαιρα και να οξύνεται το φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Είναι φανερό ότι αν οι άνθρωποι συνεχίσουν να αυξάνουν το στίγμα άνθρακα τους στον πλανήτη χρόνο με τον χρόνο, ή ακόμα και αν συνεχίσουν με τους σημερινούς ρυθμούς, οι επιπτώσεις θα είναι ολέθριες για το περιβάλλον και τον ίδιο τον άνθρωπο. Τί μπορούμε να κάνουμε όμως για να αναστρέψουμε αυτήν την κατάσταση;

Αρχικά, είναι επιτακτική ανάγκη να θεσπιστούν νόμοι στις χώρες στις οποίες υπάρχουν εργοστάσια, οι οποίοι θα επιβάλλουν στις εταιρίες να αγοράσουν και να τοποθετήσουν φίλτρα στις καμινάδες ή διαφορετικά να πληρώσουν ογκώδη πρόστιμα τα έσοδα των οποίων θα χρησιμοποιηθούν με σκοπό τη χρηματοδότηση έργων για την μείωση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο παροτρύνουμε τα εργοστάσια να μειώσουν τις εκπομπές βλαβερών αερίων, αλλά βοηθούμε την χρηματοδότηση νέων τεχνολογιών. Μια τέτοια νέα τεχνολογία είναι η δέσμευση του διοξειδίου του άνθρακα από την ατμόσφαιρά με ειδικά φίλτρα, τα οποία έπειτα μεταβιβάζουν το αέριο σε θαλάμους όπου μέσω χημικών αντιδράσεων, το μετατρέπουν σε εύφλεκτα αέρια όπως αιθάνιο, προπάνιο και βουτάνιο, τα οποία μπορούν είτε να χρησιμοποιηθούν ξανά από τα εργοστάσια και τα αυτοκίνητα ή να αποθηκευτούν σε υπόγειες δεξαμενές, κάτι το οποίο θα αντιστρέψει το φαινόμενο του θερμοκηπίου το οποίο πηγάζει κυρίως από την καύση αρχαίων υδρογονανθράκων (πετρέλαιο, βενζίνη).

Συνοψίζοντας, η κλιματική αλλαγή και το φαινόμενο του θερμοκηπίου είναι ένα πρόβλημα για το οποίο επιβάλλεται να γίνουν συντονισμένες προσπάθειες από όλα τα κράτη του κόσμου για να αντιστρέψουμε τα φαινόμενα αυτά και να χαρίσουμε έναν καλύτερο κόσμο στα παιδιά μας, έναν κόσμο τον οποίο δεν μας ανήκει, αλλά έχουμε δανειστεί από αυτά.

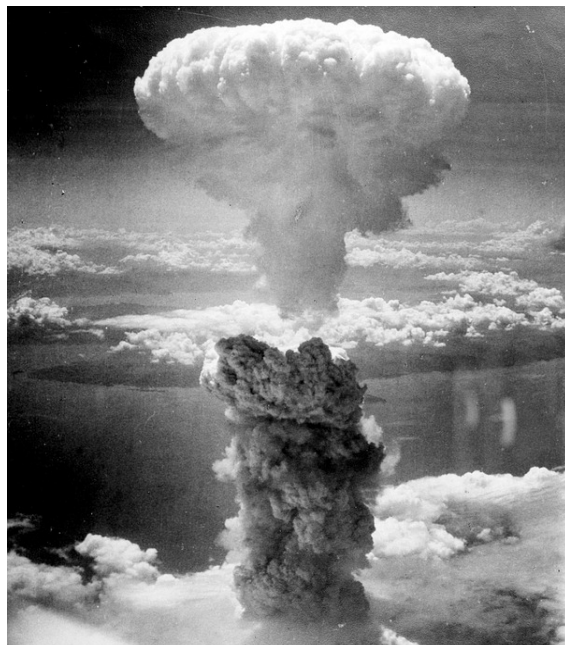
Νικηφόρος Θεοδωρής



## Επιπτώσεις Β Παγκοσμίου Πολέμου Στο Περιβάλλον

Κατά τον Β Παγκόσμιο Πόλεμο (ΒΠΠ) και γενικά στους πολέμους της σύγχρονης εποχής οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις ήταν μεγάλες και σοβαρές. Ο ΒΠΠ εκτός από τους χιλιάδες νεκρούς και τους χιλιάδες τραυματίες (σωματικά και ψυχικά) είχε πολύ δυσάρεστες επιπτώσεις και στο φυσικό περιβάλλον και στην πολιτιστική μας κληρονομιά.

- Καταρχάς, για την κατασκευή όλων των οπλικών συστημάτων πραγματοποιήθηκε υπερεκμετάλλευση υλικών πόρων. Για τη δοκιμή αυτών των οπλικών συστημάτων καταστράφηκαν μεγάλες εκτάσεις εδάφους, ρυπάνθηκαν νερά και η ατμόσφαιρα. Ο εξοπλισμός και η συντήρηση του στρατού απαιτούν την κατανάλωση τεράστιων ποσοτήτων μετάλλων, νερού, τροφίμων και καυσίμων.
- Για τη λειτουργία των εκατομμυρίων τζιπ, ταγκ, φορτηγών, αεροπλάνων κλπ, που διέθεταν κινητήρες εσωτερικής καύσης με καύσιμο υλικό βενζίνη και άλλα παρόμοια καύσιμα που προέρχονται από το πετρέλαιο (μαζούτ, κηροζίνη κ.ά.) παράχθηκαν καυσαέρια που ρύπαναν την ατμόσφαιρα και οδήγησαν στην απαρχή του φαινομένου του θερμοκηπίου.
- Οι κινήσεις των στρατευμάτων οδηγούσαν σε φθορά του εδάφους (π.χ. εκρήξεις, ανατινάξεις και πυρκαγιές). Οι στρατιωτικές βάσεις παγκοσμίως καταλαμβάνουν μεγάλο τμήμα εδαφών, που εναλλακτικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για καλλιέργεια τροφής ή άλλες αναπτυξιακές δραστηριότητες. Οι δοκιμές όπλων και οι στρατιωτικές ασκήσεις, από την άλλη, αφήνουν τοξικά κατάλοιπα στο έδαφος, μολύνοντάς το και οδηγώντας στη διάβρωσή του και στην απώλεια των θρεπτικών συστατικών του.
- Με την καταστροφή και την τεχνική του θαψίματος των όπλων και των πολεμικών μηχανών, μετά την άτακτη υποχώρηση ενός στρατού, για να μην πέσουν στα χέρια του εχθρού, απελευθερώθηκαν βαρέα μέταλλα και άλλες επιβλαβείς ουσίες στο περιβάλλον περιβάλλον, ενώ το έδαφος καθίσταται ακατάλληλο για καλλιέργεια επί μακρό χρονικό διάστημα.
- Με τη ρίψη βομβών υπήρξε μεγάλη καταστροφή των δασών με σφοδρή μείωση της υλοτομίας των μεταλλευτικών εγκαταστάσεων, των λιμανιών, αλλά και στις πόλεις, πολύ σημαντικών κτισμάτων και ιστορικών κτιρίων. Επίσης μειώθηκαν καλλιεργήσιμες εκτάσεις και η γονιμότητα εδαφών, ενώ σκοτώθηκαν ζώα ή μετανάστευσαν λόγω έλλειψης τροφής και κατοικίας. Εκτός αυτού τα χημικά όπλα ρύπαναν το περιβάλλον, κάνοντας ζημιά στα οικοσυστήματα.
- Τα χημικά που χρησιμοποιήθηκαν στους ψεκασμούς για ασθένειες ή εξόντωση εντόμων (ψείρες, κοριοί κ.ά.) ρύπαναν το έδαφος και τα ύδατα. Ειδικά ο Χίτλερ χρησιμοποιούσε δηλητηριώδη αέρια για την εξόντωση φυλακισμένων σε ειδικές φυλακές, τα οποία περιείχαν κυάνιο και προκαλούσαν σοβαρές οικολογικές καταστροφές.
- Η βύθιση πλοίων και υποβρυχίων από τορπίλες ή βομβαρδιστικά αεροπλάνα οδήγησαν στη ρύπανση της θάλασσας από διαρροή πετρελαίου.
- Τέλος η σημαντικότερη πηγή ρύπανσης και η μεγαλύτερη περιβαλλοντική καταστροφή κατά τον ΒΠΠ, ήταν η ρίψη πυρηνικών βομβών στη Χιροσίμα και το Ναγκασάκι (Ιαπωνία). Οι πυρηνικές εκρήξεις απελευθερώνουν ραδιενεργά νέφη, τα οποία αποτελούνται από ραδιενεργά σωματίδια, τα οποία καθιστούν ραδιενεργό για πολλές δεκαετίες το έδαφος, τον υδροφόρο ορίζοντα και την ατμόσφαιρα σε ακτίνα πολλών χιλιομέτρων. Από τις δύο αυτές εκρήξεις, το μεγαλύτερο μέρος της Χιροσίμα και ένα μικρό μέρος της πόλης του Ναγκασάκι καταστράφηκαν, ενώ ο συνολικός αριθμός των νεκρών επιτόπου έφτασε τις 239.000. Ο αριθμός, όμως, των θανάτων με τα χρόνια συνέχισε να αυξάνεται, λόγω των επιπτώσεων της ραδιενέργειας. Το περιβάλλον σε ακτίνα 37 km και βάθος 45 km από το σημείο που έπεσε η βόμβα ήταν γεμάτο ραδιονουκλίδια με καταστροφικές επιπτώσεις στην αγροτική καλλιέργεια, στην υγεία και στη γέννηση άρρωστων παιδιών. Η ραδιενεργός ακτινοβολία εκπέμπεται για χρόνια και προκαλεί για δεκαετίες μετέπειτα σοβαρές ασθένειες (όπως ο καρκίνος) και γεννήσεις παραμορφωμένων παιδιών. Στις μέρες μας η πυρηνική απειλή παραμένει και δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο τις συνθήκες ζωής του σύγχρονου ανθρώπου που αδιαφορεί για το φυσικό του περιβάλλον.

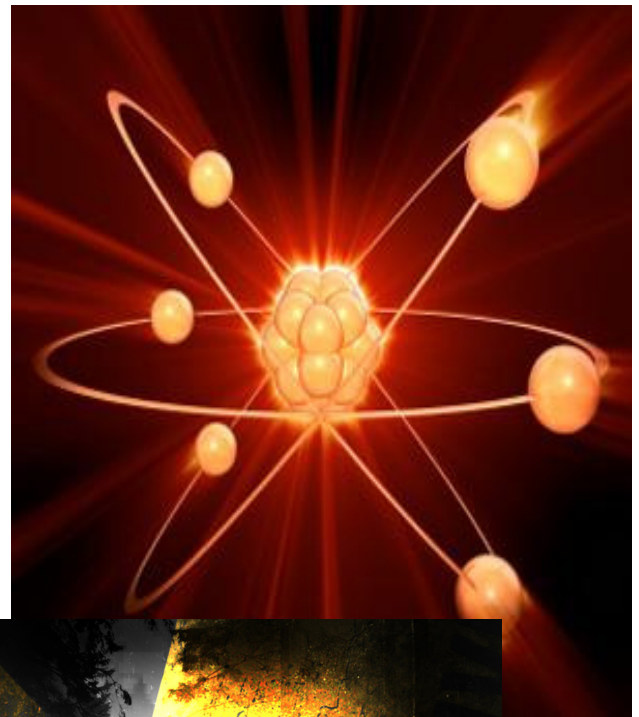


## Τα Θετικά Της Πυρηνικής Ενέργειας

1. Αποτελεί μία καθαρή μορφή ενέργειας επειδή δεν μολύνει άμεσα το περιβάλλον, εφόσον οι ρύποι δεν οδηγούνται στην ατμόσφαιρα.
2. Ένα ακόμα πλεονέκτημα της πυρηνικής ενέργειας, είναι η συνεχής προσπάθεια που καταβάλλεται για τη βελτίωση των πυρηνικών αντιδραστήρων σχάσης, έτσι ώστε να είναι ασφαλέστεροι και να εξοικονομούν το μεγαλύτερο μέρος του καύσιμου, δηλαδή να είναι και οικονομικότεροι και περισσότερο αποδοτικοί.
3. Χρησιμοποιείται για παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας:
  - με προσιτό οικονομικό κόστος
  - χωρίς την εξάντληση της φύσης με τις συμβατικές μορφές παραγωγής της (λιγνίτης, πετρέλαιο κ.α.)
4. Η πυρηνική ενέργεια αξιοποιείται στην ιατρική για διαγνωστικούς και θεραπευτικούς σκοπούς.
5. Ευεργετικές οι εφαρμογές της στην ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας (Μετεωρολογία, μεταλλουργία, βιολογία, βιοχημεία, γενετική).
6. Χρησιμοποιείται ακίνδυνα για τη συντήρηση τροφίμων, την αποστείρωση χειρουργικών εργαλείων ή ακόμη για την καταπολέμηση μικροβίων (μέθοδος ραδιενεργούς στείρωσης).
7. Αποτελεί ιδανικό μέσο για την κίνηση υποβρυχίων σε μεγάλο βάθος, αφού ως ύλη καίγεται χωρίς την ανάγκη οξυγόνου.
8. Μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της οικολογικής επιβάρυνσης από τα συμβατικά καύσιμα (πυρηνοκίνητα μεταφορικά μέσα) .

### Τι είναι η πυρηνική ενέργεια;

Πυρηνική ενέργεια ή ατομική ενέργεια ονομάζεται η ενέργεια που απελευθερώνεται όταν μετασχηματίζονται ατομικοί πυρήνες. Είναι δηλαδή η δυναμική ενέργεια που είναι εγκλωβισμένη στους πυρήνες των ατόμων λόγω της αλληλεπίδρασης των σωματιδίων που τα συνιστούν. Η πυρηνική ενέργεια απελευθερώνεται κατά τη σχάση ή σύντηξη των πυρήνων και εφόσον οι πυρηνικές αντιδράσεις είναι ελεγχόμενες (όπως συμβαίνει στην καρδιά ενός πυρηνικού αντιδραστήρα) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καλύψει ενεργειακές ανάγκες.



### Σημερινή χρήση

Η πυρηνική ενέργεια χρησιμοποιείται από 31 χώρες που συνολικά διαθέτουν 439 πυρηνικούς αντιδραστήρες σε λειτουργία παράγοντας το 14% του ηλεκτρισμού του κόσμου. Πιο συγκεκριμένα η Γαλλία καλύπτει το 78% της ενεργειακής της ανάγκης με 58 αντιδραστήρες (ένα αρκετά εντυπωσιακό ποσοστό).





## Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας

Στην σημερινή εποχή οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (ΑΠΕ) εξαπλώνονται σταδιακά σε όλη την υφήλιο, καθώς αναγνωρίζονται τα οφέλη αυτών απέναντι στους συμβατικούς τρόπους παραγωγής ενέργειας. Αναφορικά οι ΑΠΕ είναι οι εξής αιολική ενέργεια, ηλιακή ενέργεια, υδροαυλική ενέργεια, βιομάζα, γεωθερμική ενέργεια, ωσμωτική ενέργεια.

Τα πλεονεκτήματα των

ανανεώσιμων πηγών έναντι των συμβατικών είναι αναρίθμητα. Συγκεκριμένα οι ΑΠΕ είναι πολύ φιλικές προς το περιβάλλον, καθώς δεν αφήνουν κατάλοιπα, ρύπους ή απόβλητα. Άλλο ένα πλεονέκτημα είναι πως αυτές δεν πρόκειται να εξαντληθούν ποτέ. Επίσης έχουν χαμηλό κόστος κατασκευής και συντήρησης, καθώς και μεγάλη διάρκεια ζωής. Τέλος οι ΑΠΕ είναι ευέλικτες, με λίγα λόγια μπορούν να εγκατασταθούν εύκολα και γρήγορα καταρχάς για

οικιακή χρήση ή ακόμα και πάνω στην επιφάνεια της θάλασσας.

Γι αυτό η χώρα μας λόγω της πλεονεκτικής της θέσης και του ζεστού κλιματός της θα μπορούσε να φιλοξενήσει μονάδες παραγωγής ενέργειας που στηρίζονται σε ανανεώσιμες πηγές, όμως αυτή βρίσκεται μόλις στην 32<sup>η</sup> θέση (στην λίστα με τις χώρες με την μεγαλύτερη χρήση Α.Π.Ε.) κάτω από χώρες, όπως η Ταϊλάνδη. Στην ίδια λίστα στις πρώτες θέσεις βρίσκονται χώρες όπως η Κίνα, η Ινδία, η Ιαπωνία, η Αμερική και χώρες

του Ευρωπαϊκού βορρά.

Με αυτά τα δεδομένα η χρήση του ΑΠΕ θα έχει σίγουρα ειθετική αύξηση τα επόμενα χρόνια. Και με την εξέλιξη της τεχνολογίας αυτές σταδιακά θα εδραιωθούν στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας

Γιάννης Μερκούρης



## Η ορμόνη της ευτυχίας

Η σεροτονίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου. Χαμηλά επίπεδα της σχετίζονται με την εμφάνιση της κατάθλιψης. Ενώ η συσσωρευμένη σεροτονίνη συνδέεται με την εμφάνιση της σχιζοφρένειας. Η σεροτονίνη επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Βοηθά στον έλεγχο του θυμού, της παρορμητικής συμπεριφοράς και βοηθά στην λήψη αποφάσεων. Όταν έχουμε έντονη ανησυχία και φόβο τα επίπεδα της μειώνονται.

Όταν υπάρχει αυξημένη σεροτονίνη στο σώμα αισθανόμαστε γαλήνιοι ευδαίμονες και εξισορροπημένοι ενώ αντίθετα όταν υφίσταται έλλειψη υπάρχει φόβος, κατάθλιψη, κατάπτωση και τάση για επιθετικότητα. Όταν τα ελλείματα της διαρκούν για αρκετό καιρό παρουσιάζονται πολλές ψυχικές ασθένειες, όπως διπολική κατάθλιψη, φοβίες, διαταραχές της τροφής, διαταραχές του ύπνου, αδυναμία απόδοσης και οξείες ημικρανίες.

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η κατάθλιψη μειώθηκε κατά 92% σε άτομα που έπασχαν από αυτή και κατανάλωναν καθημερινά τροφές που βοηθούν να αυξηθούν τα επίπεδα της σεροτονίνης. Υπάρχει πληθώρα τέτοιων τροφών όπως καρύδια, ανανάς, ντομάτα, ακτινίδια, μπανάνα και δαμάσκηνα.

Συμπεραίνουμε, πως η συμπεριφορά του ανθρώπου επηρεάζεται αρκετά από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σώμα και οι ορμόνες του γενικότερα. Βέβαια η σχέση αυτών των δύο είναι αμφίδρομη, διότι οι ορμόνες επηρεάζονται από το σώμα και το σώμα από τις ορμόνες.

Αλίκη Μούκα

### 10 x happy

Αύξησε τη σεροτονίνη  
Διώξε την κατάθλιψη

 ηράσινα λαχανικά δίνουν ενέργεια	 καρύδια ω3 λιπαρά	 μπανάνα: αυξάνει τη σεροτονίνη	 η επαφή με τη φύση δίνει χαρά
 πιπεριά: διώχνει τη μελαγχολία	 νερό: λιγότερο στρες	 χαμόγελο: χαρίζει μακροζωία	 βρώμη: μειώνει την κατάθλιψη
	 αμύγδαλα: η τροφή του εγκεφάλου	 περπάτημα: καθαρίζει το μυαλό	<a href="#" style="background-color: #007bff; color: white; padding: 2px 5px; font-size: small;">please share it!</a>



## 8 Λόγοι για να επισκεφτεί κάποιος την Αίγυπτο

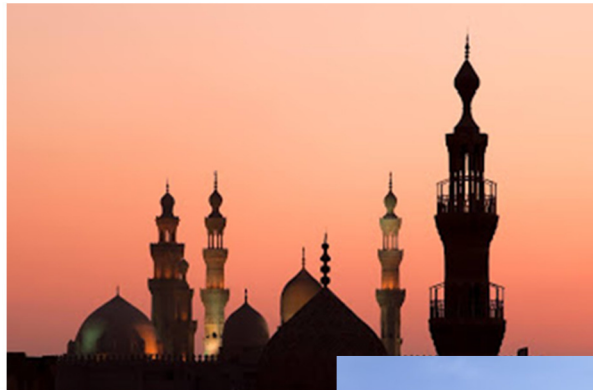
Αν ψάχνεις να βρεις προορισμό για τις καλοκαιρινές σου διακοπές έχεις σκεφτεί την Αίγυπτο; Αν όχι, να για ποιους λόγους αξίζει να την επισκεφτεί κανείς.

1. Αρχικά τα παζάρια που υπάρχουν στο Κάιρο είναι απολύτως βέβαιο πως θα σε συναρπάσουν. Μπορείς επίσης να βρεις και παλιές περγαμινές .

2. Να κάνεις «σαφάρι» στην ερήμο .

3. Ο Νείλος μπορεί να σε ταξιδέψει σε άλλες εποχές και να κάνεις βαρκάδα στα νερά του. Επίσης έχουν πολύ πλάκα γιατί το βράδυ τα πλοία μετατρέπονται σε κλάμπ . Θεωρείται μια χώρα που μπορεί να σου προσφέρει ηρεμία οδηγώντας σε σε άλλα πνευματικά μονοπάτια.

8. Και τέλος οι υπέροχες παραλίες της Αιγύπτου. Μπορείτε να πάτε στις παραλίες της Αλεξάνδρειας στη Μεσόγειο ή στην Ερυθρά Θάλασσα Σαρμ Σείχ, Χουργκάντα. Η πρώτη έχει κύμα και είναι περιπετειώδης, η δεύτερη ήρεμη και γεμάτη κοράλια. Μπορείτε να τις απολαύσετε σ' ένα θέρετρο πέντε αστέρων ή σε μια καλύβα στην παράλια.



4. Είναι τουριστική χώρα και οι άνθρωποι είναι πολύ φιλόξενοι και μπορείς να μάθεις από αυτούς για τον πολιτισμό τους.

5. Η Αίγυπτος είναι διασκεδαστική οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Μπορείς να παραγγείλεις φαγητό ό,τι ώρα και αν θέλεις και οι δρόμοι δεν αδειάζουν ποτέ. Υπάρχουν πολλά νυχτερινά κέντρα, όπως το cairo jazz club με ζωντανή



7. Η εκπληκτική ιστορία και τα μνημεία της. Οι

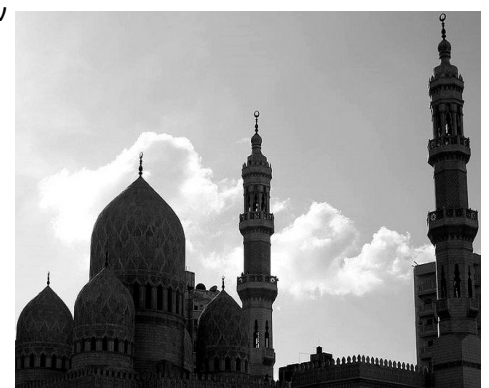
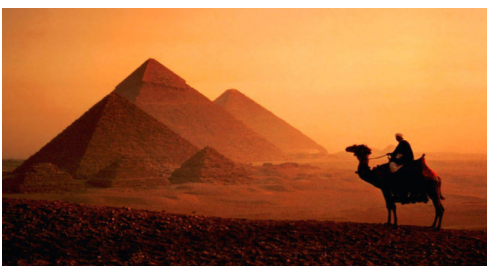
πυραμίδες δεν είναι το εκπληκτικότερο μνημείο στην Αίγυπτο. Η Ανω Αίγυπτος φιλοξενεί την 5000 ετών ιστορία φαραωνικού μεγαλείου. Ο καλύτερος τρόπος για την θαυμάσετε είναι μια κρουαζιέρα στον Νείλο. Αυτοί οι διάσπαρτοι νάοι δείχνουν πως κάθε Φαραώ ήθελε να ξεπεράσει τον προηγούμενό του. Τεράστια μαρμάρινα αγάλματα και οι κίονες, οι χαραγμένοι με ιερογλυφικά, θα σας κάνουν να νιώσετε σαν να είστε σε διαφορετική εποχή.

6. Το φαγητό είναι πολύ νόστιμο είναι

μια μείξη ευρωπαϊκού και ανατολικού φαγητού. Το μόνο σίγουρο είναι ότι αν χρειάζεσαι να χάσεις κάποια κιλά δεν θα τα καταφέρεις με την κουζίνα της Αιγύπτου γιατί είναι πλούσια και spicy. Το πιο φημισμένο είναι το φαλάφελ. Μπορείτε να το βρείτε παντού και είναι πολύ νόστιμο. Αν είστε χορτοφάγοι, θα μείνετε ικανοποιημένοι. Εξάλλου, υπάρχουν πολλά φαγητά για εσάς στην αιγυπτιακή κουζίνα. Επίσης, δεν πρέπει να χάσετε τα επιδόρπια, την καταπληκτική μπασμπούσα και το κουνεφέ.

αιγυπτιακή μουσική ή τα αραβικά τοπικά καφενεία που ονομάζονται Ahwa baladi. Τα αναγνωρίζεις βλέποντας ανθρώπους να κάθονται σε καρέκλες κάνοντας ναργιλέδες και πίνοντας τσάι. Άλλωστε στην Αίγυπτο πάντα υπάρχει χρόνος για ναργιλέ.

Η Αίγυπτος σας περιμένει φιλόξενη, ενδιαφέρουσα, παραδοσιακή και μοντέρνα μαζί.





## Όσκαρ 2019

Όλοι γνωρίζουμε τα βραβεία όσκαρ που απονέμονται σε ηθοποιούς, σκηνοθέτες, σεναριογράφους και σε πολλούς ακόμα. Φέτος τα βραβεία απονεμήθηκαν στις 25 Φεβρουαρίου στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Σημαντικές βραβεύσεις :

### ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΤΑΙΝΙΑ:

Η ταινία Το Πράσινο Βιβλίο, είναι βιογραφική δραματική κομεντί. Το 1962, ο Τόνι Βαλερόνγκα ένας σκληροτράχηλος πορτιέρης, μένει άνεργος,. Μπαίνει στην διαδικασία του να ψάξει για δουλειά και η καλύτερη προσφορά έρχεται από τον Αφροαμερικανό βιρτουόζο της τζαζ Ντον Σίρλεϊ, ο οποίος ζητάει από τον Τόνι να τον συνοδεύσει, πληρώντας χρέη σο-

φέρ και σωματοφύλακα, στην περιοδεία που πρόκειται να κάνει στον αμερικανικό νότο. Παρά το γεγονός ότι ο Τόνι δε συμπαθεί ιδιαίτερα τους μαύρους κι ούτε θέλει να εργάζεται για εκείνους, δέχεται τη δουλειά. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους οι δυο γίνονται μάρτυρες των φυλετικών και όχι μόνο διακρίσεων που χαρακτηρίζουν τον

αμερικανικό νότο της δεκαετίας του '60, μαθαίνουν να εκτιμούν ο ένας τα ταλέντα του άλλου και να αποδέχονται τη διαφορετικότητά τους και μια φιλία μεταξύ τους ανθίζει.



### ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ Α' ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΡΟΛΟΣ:

Η πρωταγωνίστρια Ολίβια Κόλμαν στην ταινία The Favorite κέρδισε τις εντυπώσεις. Η ταινία The Favorite είναι δραματική κομεντί εποχής παραγωγής 2018 σε σκηνοθεσία Γιώργου Λάνθιμου.

Τον 18ο αιώνα, κατά την περίοδο

του πολέμου της Ισπανικής Διαδοχής, ενώ η Αγγλία μάχεται ενάντια της Γαλλίας, η Βασίλισσα Άννα έχει ανέβει στο θρόνο και η παιδική της φίλη Δούκισσα του Μάρλμπορο Σάρα Τσώρτσιλ κυβερνάει τη χώρα στη θέση της, εφόσον η Άννα έχει εύθραυστη υγεία και συχνές εκρήξεις νεύρων.

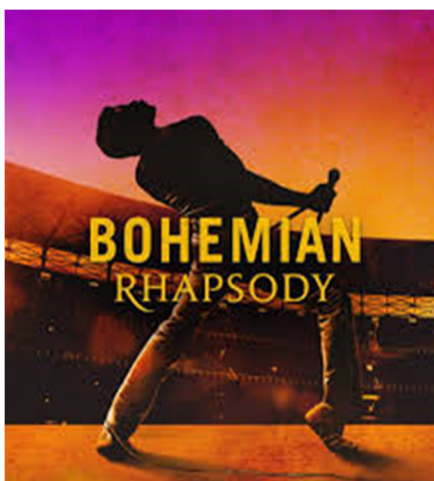
Όταν κάποια στιγμή η ξαδέλφη της Σάρα, Άμπιγκεϊλ Χιλ, η οποία έχει χάσει τίτλο και περιουσία λόγω των κακών χειρισμών του πατρός της, εμφανίζεται στην αυλή του παλατιού ζητώντας εργασία από την ξαδέλφη της, εκείνη δέχεται να την βοηθήσει δίνοντάς της μια

θέση στο υπηρετικό προσωπικό. Η Άμπιγκεϊλ βλέπει την πρόσληψή της, ως ευκαιρία προκειμένου να ανακτήσει τα παλιά της μεγαλεία και να επιστρέψει στις αριστοκρατικές της ρίζες.

### ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ Α' ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ:

Στην ταινία Bohemian Rhapsody έλαμψε ο πρωταγωνιστής Ράμι Μάλεκ. Το Bohemian Rhapsody είναι βρετανική-αμερικανική ταινία. Αναφέρεται στο ροκ μουσικό συγκρότημα Queen και επικεντρώνεται στον τραγουδιστή τους, Φρέντι

Μέρκιουρι, τον οποίο ενσαρκώνει ο Ράμι Μάλεκ. Η ταινία αναφέρεται στην άνοδο του συγκροτήματος, στην περίοδο που ο Μέρκιουρι επιχείρησε να κάνει σόλο καριέρα και στην αναζωογόνηση της μπάντας στο Live Aid του 1985.



## **CAPTAIN MARVEL: ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ ΠΡΙΝ ΤΟ «ENDGAME»...**



**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Η Κάρολ Ντάνβερς όντας πλέον μια από τις πιο δυνατές ηρωίδες του γαλαξία, θα είναι αυτή που θα προσπαθήσει να σώσει τη Γη, όταν αυτή εμπλέκεται κατά λάθος σε έναν διαγαλαξιακό πόλεμο μεταξύ δύο εξωγήινων φυλών. Πιο συγκεκριμένα, μετά το ατύχημά της με το τζετ στο ο-

ποίο ήταν πιλότος, η Κάρολ σώθηκε από την φυλή των Kree οι οποίοι την έκαναν μέλος της στρατιωτικής ομάδας Starforce, υπό την ηγεσία του Yon-Rogg. Όταν μετά από έξι χρόνια κατά την διάρκεια μιας αποστολής, όπου τις επιτίθενται οι Skrulls, η Κάρολ «πέφτει» κατά λάθος στην Γη. Εκεί, αρχίζει να ανακτά της συ-

νειδητοποιώντας πως δεν είναι αυτή που νομίζει ότι είναι. Έτσι, με την βοήθεια του Nick Fury η Κάρολ θα καταφέρει να μάθει την αλήθεια για το παρελθόν της, ώστε να ξεκλειδώσει πλήρως τις δυνάμεις της. Με αυτόν τον τρόπο ίσως καταφέρει να σταματήσει

τους Skrulls, που τώρα έχουν εισβάλλει στην Γη και να τελειώσει για πάντα τον πόλεμο μεταξύ Kree και Skrull. Είναι όμως τελικά τα πράγματα ακριβώς όπως φαίνονται; Οι Kree οι καλοί και οι Skrulls οι κακοί;

Η CAPTAIN MARVEL είναι η πρώτη σόλο ταινία με γυναίκα πρωταγωνίστρια, στον Κινηματογραφικό Κόσμο της Marvel. Η Κάρολ αν και στο μισό μέρος της ταινίας έχει απώλεια μνήμης παρουσιάζεται θαρραλέα, ατίθαση και έτοιμη να αψηφήσει τους κανόνες για να κάνει το σωστό. Ως η πιο δυνατή ηρωίδα που υπήρξε ποτέ, οι θεατές περίμεναν μια ταινία με έντονη δράση και περιπέτεια για να πάρουν μια γεύση του τι έπεται να συμβεί στο Avengers: Endgame, αφού η Captain Marvel παίζει σημαντικό ρόλο σ' εκείνη την ταινία. Δυστυχώς, η ταινία ήταν κάπως...μέτρια.

Από τεχνικής άποψης είχε πλούσια εφέ και εντυπωσιακές σκηνές, όμως θα μπορούσε να πει κανείς ότι η ταινία ήταν ...μουντή και... λίγο μπερδεμένη αρχικά. Για να υπάρξει αγωνία η ταινία ξεκίνησε με την μέθοδο in medias res. Όμως, για μια ταινία με σουπερήρωες με ολοκαίνουριους χαρακτήρες μπερδεψε το κοινό και το άφησε γεμάτο απορίες μέχρι τα μέσα της ταινίας. Πολλοί βέβαια θα μπορούσαν να πουν ότι με αυτόν τον τρόπο κεντρίζεται το ενδιαφέρον του κοινού. Η ταινία ήταν γεμάτη με δράση και περιπέτεια αν και η κορύφωση δεν ήταν όσο έντονη όσο θα την περίμενε κανείς και το τέλος αφήνει κάποια ανοιχτά ερωτήματα. Τέλος, όσον αφορά το χιούμορ ήταν πετυχημένο τις περισσότερες φορές, αν και στηρίχθηκε κυρίως στην αυθάδεια της Κάρολ και σε μια γάτα! Παρ' όλες τις αστοχίες στην ταινία αξίζει να την δει κανείς για να προετοιμαστεί για το AVENGERS:ENDGAME. Θα' ναι ένα απολαυστικό δίωρο.

Μαρίνα Μουλάι

# MARVEL

S T U D I O S



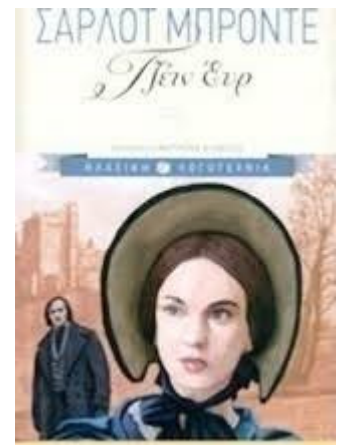
## Δυο βιβλία , δυο εποχές, ένα θέμα : Γυναίκα

Οι αγώνες των γυναικών προκειμένου να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους, αλλά και τα πολλά προβλήματα που αντιμετώπιζαν και συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν μέχρι και σήμερα προσπαθώντας να αποδείξουν πως είναι ισάξιες με το άλλο φύλο έχουν αποτελέσει θέμα προσφιλές και στη λογοτεχνία. Συγγραφείς ακόμα και ποιητές πάντα έθεταν τη γυναίκα στο επίκεντρο των εξελίξεων και υπήρξαν ευαίσθητοι στη προσέγγιση του τρόπου σκέψης της και των συναισθημάτων της. Εδώ παρουσιάζονται δύο μυθιστορήματα, ένα πιο κλασικό και ένα πιο σύγχρονο που αξίζει να τα διαβάσετε.

Το πρώτο βιβλίο φέρει τον τίτλο: « Τζέιν Εϊρ» της Σαρλότ Μπροντέ, εκδόσεις «Κάκτος». Το μυθιστόρημα περιγράφει την αγωνιώδη αναζήτηση μιας γυναίκας για ταυτότητα με απλότητα και σπουδή,

με τον αγώνα της ανάμεσα στην φύση της και τις κοινωνικές συμβατικότητες της βικτωριανής εποχής. Παράλληλα, υπήρξε θερμή συνηγορία για την αναβάθμιση της θέσης

των γυναικών στον 19ο αιώνα .



Το δεύτερο βιβλίο λέγεται : «Μη μου πεις ότι φοβάσαι» της ισπανίδας συγγραφέως Guiseppe Catozzella, εκδόσεις «Κριτική». Ο κεντρικός ρόλος είναι η Σάμια, η οποία όχι μόνο κέρδιζε χρυσά μετάλλια στο στί-

βο, όπου έτρεχε με σώμα και ψυχή, αλλά και στο στίβο της ζωής. Η ιστορία που εξιστορεί είναι πραγματική και ιδιαίτερα συγκινητική, περιγράφει τη ζωή των αθλητριών, οι οποίες παλεύουν καθημερινά

για να πετύχουν τους στόχους τους και να πραγματοποιήσουν τις φιλοδοξίες τους, όσο δύσκολες και αν είναι, τιμώντας τους πραγματικά.



Τα παραπάνω βιβλία περιγράφουν εξονυχιστικά τις δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν και συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν οι γυναίκες μέχρι και σήμερα παρά τη χειραφέτησή τους. Παρ'όλα αυτά όποιο βιβλίο και αν διαλέξετε είναι βέβαιο πως θα μείνατε ευχαριστημένοι.



## Έμβλημα

Το πρώτο έμβλημα του συλλόγου αποτελούσαν τέσσερις κύκλοι, που συμβόλιζαν τις τέσσερις ομάδες της συγχώνευσης του 1966. Με την προσθήκη και του Πυρσού το 1967 οι κύκλοι έγιναν πέντε, πράγμα που προκάλεσε προβλήματα με την Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων. Θεσπίστηκε λοιπόν νέο σήμα: η ασπίδα αρχαίου Έλληνα πολεμιστή και τα πέντε α-

στέρια σε διαγώνια παράταξη. Το έμβλημα της Καλλιθέας αντικατοπτρίζει την ενοποίηση πέντε συλλόγων της περιοχής το 1966, από την οποία προέκυψε η σημερινή ομάδα. Οι πέντε ομάδες ήταν ο Έσπερος, ο Ηρακλής, η Α.Ε. Καλλιθέας, ο Καλλιθαϊκός και ο Πυρσός. Η αδελφοποίηση και απεικόνισή τους στο σήμα της ομάδας υποδηλώνουν την ειρηνική συνύπαρξη

όλων των ομάδων αλλά και την ηρεμία στην περιοχή. Η λάμψη των αστέρων προσθέτει δύναμη και αίγλη στην προσπάθεια της ομάδας. Όσον αφορά την επιλογή των χρωμάτων, ενδεχομένως δεν θα μπορούσαν να είναι άλλα από το λευκό και το μπλε, τα ελληνικά χρώματα, αφού η αρχική κίνηση των συλλόγων της περιοχής αποσκοπούσε στη δυναμική παρουσία, κάτι

που ήταν πιο εύκολο να γίνει κάτω από τη γαλανόλευκη σημαία. Αξίζει βέβαια να σημειωθεί ότι το λευκό και το μπλε ήταν και τα χρώματα των δύο βασικών ομάδων της συγχώνευσης, δηλαδή του Εσπέρου και του Ηρακλή.

Ακύλας Μηλιαράκης  
Νίκος Μπενέκος

## Γ.Σ. Καλλιθέας

### Λίγα Λόγια..

Ο Γυμναστικός Σύλλογος Καλλιθέα είναι ελληνικός αθλητικός σύλλογος που εδρεύει στην Καλλιθέα Αττικής. Ιδρύθηκε το 1966 από τη συγχώνευση των ομάδων Έσπερος (1943), Ηρακλής (1949), Αθλητική Ένωση Καλλιθέας (1947]], Καλλιθαϊκός (1926) και Πυρσός. Χρώματα του συλλόγου είναι το μπλε και το λευκό και έμβλημά του μία ασπίδα αρχαίου Έλληνα πολεμιστή και 5 αστέρια σε διαγώνια παράταξη. Εκτός από το τμήμα ποδοσφαίρου, από το 1985 διατηρεί επίσης τμήματα ενόργανης γυμναστικής και στίβου.

## Έσπερος

### Λίγα Λόγια..

Ο Παναθητικός Όμιλος Καλλιθέας Έσπερος (Π.Ο.Κ. Έσπερος), είναι αθλητικός σύλλογος με έδρα την Καλλιθέα. Ο Έσπερος αγωνίζεται στο κλειστό γυμναστήριο Έσπερος (800 θέσεων) της Καλλιθέας. Τα χρώματα του συλλόγου είναι το άσπρο και το μπλε, ενώ το έμβλημά του συνίσταται από ένα μπλε πεντάκτινο αστέρι με το βυζαντινό γράμμα Ε στο κέντρο του και το έτος ίδρύσεως του συλλόγου (1943).



## Ιστορία

Το 1943 ιδρύεται το ποδοσφαιρικό τμήμα του Έσπερου και την ίδια χρονιά, στη διάρκεια της Κατοχής, παίρνει μέρος στο πρωτάθλημα Β' κατηγορίας Πειραιώς, που διοργάνωσε η «Ένωση Ελλήνων Αθλητών». Η «Ένωση Ελλήνων Αθλητών» ιδρύθηκε (όπως και ο Έσπερος) το 1943 από τον βαλκανιονίκη στίβου, γιατρό και μετέπειτα δολοφονηθέντα (1963) βουλευτή Πειραιώς της Αριστεράς *Γρηγόρη Λαμπράκη*. Με τα έσοδα από τις αθλητικές συναντήσεις (στις οποίες συμμετείχε ο Έσπερος) η «Ένωση Ελλήνων Αθλητών» διοργάνωνε στη διάρκεια της Κατοχής λαϊκά συσσίτια για τον εξαθλιωμένο πληθυσμό. Τον Ιούλιο του 1966 με πρωτοβουλία του Έσπερου και άλλων παραγόντων της Καλλιθέας πραγματοποιείται η συγχώνευση τεσσάρων ποδοσφαιρικών ομάδων της πόλης (Ηρακλής Καλλιθέας, ΑΕ Καλλιθέας, Έσπερος, Καλλιθαϊκός) και ιδρύεται ο Γ.Σ. Καλλιθέα. Τον Ιούνιο του 1969, τρία μόλις χρόνια μετά τη συγχώνευση, η ποδοσφαιρική ομάδα Γ.Σ. Καλλιθέα προβιβάζεται στη Β' Εθνική. Μέχρι το 2002, η ποδοσφαιρική ομάδα αγωνίζεται στα πρωταθλήματα Β' και Γ' Εθνικής Κατηγορίας, ενώ τον Απρίλιο του 2002 προβιβάζεται στην Α' Εθνική Κατηγορία για πρώτη φορά στην ιστορία της. Από το 1944 ο "Παναθητικός Όμιλος Καλλιθέας Έσπερος" συμμετέχει, επίσης, ανελλιπώς στα εθνικά πρωταθλήματα πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης, με 7 και 9 συμμετοχές αντίστοιχα στην ανώτατη ιεραρχικά κατηγορία.



## Μια διαφορετική οπτική γωνία

Ο αθλητισμός και κυρίως το ποδόσφαιρο συγκινεί δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους ανά την υφήλιο. Έτσι σκεφτήκαμε να πάρουμε μια συνέντευξη από τον ποδοσφαιριστή Θοδωρή Κ. για να μας μιλήσει για τις εμπειρίες του από "μέσα".

Ακολουθεί η εν λόγω συνέντευξη:

**-Πότε ξεκίνησες το ποδόσφαιρο;**

-Παίζω ποδόσφαιρο από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, νομίζω πρέπει να ήμουν 10 ετών.

**-Παίζεις σε κάποια ομάδα τώρα; Σε ποιες έχεις παίξει στο παρελθόν;**

-Τώρα πια, στα γεράματα, παίζω ερασιτεχνικά στην ομάδα που ονομάζεται *Πετράλωνα*, έτσι για να διατηρώ τη φόρμα μου. Είναι το χόμπι μου. Στο παρελθόν, είχα παίξει στην ομάδα του *Ολυμπιακού* και του *Πανωνίου*.

**-Αντιμετώπισες ποτέ δυσκολίες; Αν ναι, ποιες;**

-Προφανώς και αντιμετωπίζεις πολλές δυσκολίες όταν ασχολείσαι πολλά χρόνια με κάτι, και ειδικά με ένα τόσο απαιτητικό άθλημα. Η μεγαλύτερη ήταν η έλλειψη ελεύθερου χρόνου. Χάνεις πολλές προσωπικές στιγμές, όπως είναι οι βόλτες ή οι διακοπές, λόγω του χρόνου που πρέπει να αφιερώσεις στο ποδόσφαιρο.

**-Τι σου προσέφερε το ποδόσφαιρο στην ζωή σου ;**

-Πολλά. Αλλά αν κάτι ήταν προσοδοφόρο για μένα ,αυτό ήταν σίγουρα η πειθαρχία. Όσο πειθαρχείς και δουλεύεις σκληρά για να πάρεις αυτό που θέλεις στο ποδόσφαιρο, τόσο το κάνεις και στην υπόλοιπη ζωή σου.

**-Συνάντησες ποτέ κάποιο ευτράπελο περιστατικό ή γεγονός; Ή κάποιο που να σε συγκίνησε; Όσον αφορά το ποδόσφαιρο πάντα.**

-Τι να πρωτοθυμηθώ ... Δεν ξέρω πραγματικά τι να σου απαντήσω. Σίγουρα, δεν μου έρχεται στο μυαλό τίποτα το ευτράπελο, γελοίο. Έχοντας 20 χρόνια στο χώρο αυτό, νιώθω ότι έχω δει τα πάντα. Χαρά με τις νίκες, λύπη με ήττες ,κλάματα με τους τραυματισμούς, όλα...Τίποτα δεν ήταν πιο έντονο από κάτι άλλο. Γιατί όλα αποτελούσαν μέρη του ίδιου πράγματος, της ίδιας αγάπης. Όλα μαζί συντελούσαν την δική μου αγάπη ,το ποδόσφαιρο...

Μπεκρή Ελένη



## Αθλητισμός, ο παραδείσιος χώρος

Το πανάρχαιο πνεύμα του αθλητικού ιδεώδους εντάσσεται στις προσπάθειες που καταβάλλει ο άνθρωπος στα πλαίσια ευγενικής άμιλλας για την εξάσκηση του σώματος την αξιοποίηση ικανοτήτων και την επίτευξη ψυχοπνευματικής υγείας και ισορροπίας.

Είναι ευρέως γνωστό πως ο αθλητισμός για τους αρχαίους έλληνες αποτελούσε κανόνα και τρόπο ζωής. Στις μέρες μας όμως το αθλητικό ιδεώδες, παρ' ότι είναι παγκόσμια αποδεκτή η αξία του, παρατηρούνται και φαινόμενα εκφυλισμού του. Τα φαινόμενα αυτά πιστοποιούνται μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους και κρίνεται αναγκαίο οι φορείς αγωγής να συμβάλλουν για την άμβλυνση του εκφυλισμού.

Οι σύγχρονες κοινωνίες παρόλο που παρέχουν δυνατότητες ανάπτυξης και προώθησης της αθλητικής ιδέας χαρακτηρίζονται και από φαινόμενα εκφυλισμού φαινόμενα τα οποία έχουν βλαβερό χαρακτήρα Και απειλούν τον ηθικό πνευματικό χαρακτήρα του αθλητισμού. Οι αθλητές συχνά υποτάσσονται στον ακραίο υλισμό και από αθλητές γίνονται επαγγελματίες αφού επιλέγουν να αγωνίζονται στην ομάδα που τους παρέχει την καλύτερη χρηματική απολαβή.

Διακριτό είναι επίσης πόσο επαγγελματικός αθλητισμός έχει εκτοπίσει τον ερασιτεχνικό καθώς οι αθλητές θέτουν ως σκοπό την νίκη χρησιμοποιώντας κάθε μέσο. Αποτέλεσμα αυτού ηθική τους εξαχρείωση αλλαγή σωματική και ψυχική του εξάντληση. Οι αθλητές λοιπόν δεν υιοθετούν το πνεύμα της ευγενούς άμιλλας και της ανιδιοτέλειας.

Αντιθέτως ακολουθούν την ιδιοτέλεια και το δρόμο της χρησιμοθηρίας και το αθλητικό ιδεώδες έχει απεμποληστεί. Αυτό γίνεται αντιληπτό από την χορήγηση αναβολικών ουσιών από γιατρούς και προπονητές στους αθλητές. Οι αθλητές λαμβάνουν φαρμακοδιέγερση για μεγάλα χρονικά διαστήματα για να επιτύχουν τον στόχο τους αγώνες. Συνεπαρμένοι από την δόξα τα χρήματα και την προβολή ξεχνούν ότι σημαντικότερες θεωρούνται οι ηθικές και οι ψυχικές απολαβές παρά η φήμη και τα υλικά αγαθά.

Οι αθλητές πρέπει να αντιληφθούν πως η επιβράβευση τους θα είναι τίμια και πραγματική μόνο εάν αγωνιστούν νόμιμα και υπεύθυνα. Αντιθέτως, οι αθλητές εκείνοι που κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών θα πρέπει να αντιμετωπίζονται αυστηρά και χωρίς διακρίσεις από όλους τους φορείς αγωγής. Πρωταρχικό ρόλο σε αυτό διαδραματίζει το κράτος ο σημαντικότερος φορέας. Θα μπορούσε να θεσμοθετήσει μία ενιαία νομοθεσία για την αντιμετώπιση των αναβολικών με στόχο την ισότιμη μεταχείριση. Οι νόμοι χρειάζεται να εφαρμόζονται αυστηρά και όλα τα περιστατικά διαφθοράς στον αθλητισμό να τιμωρούνται και να προωθείται η ευγενής άμιλλα.

Τέλος το σχολείο και το αθλητικό περιβάλλον του αθλητή θα πρέπει να αποτελεί παραδειγματική μορφή γαλουχώντας τον με ηθικά πρότυπα και μεταγίζοντας αξίες. Τα μέλη της οικογένειας είναι σημαντικό να προωθούν το φίλαθλο πνεύμα και την Διεκδίκηση της νίκης μόνο με θεμιτά μέσα. Παράλληλα καλούνται να τον αποτρέψουν από την πιθανή χρήση αναβολικών μέσω του διαλόγου.

Συμπερασματικά για τους αρχαίους έλληνες ο αθλητισμός υπήρξε αρετή και μεταλαμπάδευσε τις αξίες τους σε εμάς μέσω των ολυμπιακών αγώνων. Έτσι λοιπόν έτσι λοιπόν καλείται να υπάρχει και να λειτουργεί ο αθλητισμός στον σύγχρονο κό-

Βασίλης Πέτοβα

## Τι μου έμαθε το σχολείο:

Να τρέχω γρήγορα... για να προλάβω το φαΐ στο κυλικείο  
Δήμητρα

Στω σχολίο αίμαθα ρθωγραφή  
Γυάνης

Να παίρνω σωστές αποφάσεις

Αποστόλης

Να δουλεύω επαρκώς σε τοξικά περιβάλλοντα με ελάχιστη συνεργασία μεταξύ των μαθητών-καθηγητών-διευθυντή

Πώς να κοιμάμαι με τα μάτια ανοιχτά

Εβελίνα

Μαντινάδα για να γράφεις πολύ πρέπει να σκεφτείς

Για αυτό το λόγο στο σχολείο θα βρεθείς

Στέλιος

Θοδωρής

Προσέχουμε ποιος μας λέει τι και γιατί (QC)

Για να ταυτίζονται δύο συναρτήσεις πρέπει να έχουν τον ίδιο τύπο, έτσι όπως και οι φίλοι (Μαθηματικά)

Να ξεχωρίζω τι σημαίνει πραγματική φίλια

Ευγενία

Να μπορώ να διαβάζω κάτω υπό οποιαδήποτε συνθήκη

Ελένη Π.

Δανάη

Η συνεργασία θέλει διπλωματία, αλλιώς δεν υπάρχει εργασία  
Αλίκη

Να λύνω εξισώσεις με τρεις αγνώστους. Ο πρώτος ο ψυχικός μου κόσμος, ο δεύτερος η οικογένειά μου και τρίτος το μέλλον μου

Συμβουλές για τους ερχόμενους :

Στην Χημεία να μετέχεις, Φυσική δεν θα μιλάς,

Στα Αρχαία να προσέχεις

Και Έκθεση να μελετάς.

Απ'τα Θρησκευτικά και κάτω,

Κάν'τα όλα άνω κάτω

Ελένη Μπ.

Να περνά δημιουργικά τον ελεύθερο μου χρόνο

Βασίλης

Γεράσιμος

Να ξυπνάω πρωί (Χημεία), να μην κάνω πειράματα σπίτι μου (Χημεία), οι καθαρίστριες δεν καθαρίζουν (Φιλοσοφία), οι καθηγητές κάποια στιγμή θα καταλήξουν στη φυλακή ή στο ψυχίατρο (Κοινωνικές Επιστήμες) και το πιο σημαντικό, να φτιάχνω αυγά... (Βιολογία)

Βασιλική

Όπως και οι αντιδράσεις, έτσι και οι σχέσεις είναι αμφίδρομες.

Μαρίνα

Ο Μαντίθεος ήταν ο πιο φλύαρος άνθρωπος στο κόσμο (Αρχαία Ελληνικά)

Το τσίπουρο το αποστάζουν δύο φορές (Χημεία)

Το κομμάτι της πίτσας λέγεται και κυκλικός τομέας (Γεωμετρία)

Φωτεινή

Η ανεπιτικότητα απέναντι στους άλλους δεν ωφελεί πάντα. Επίσης, έμαθα πως πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με οποιαδήποτε απόφαση παίρνουμε, ακόμη και για τα πιο ασήμαντα πράγματα.

Ελένη Παπ.

Από το σχολείο μου έμειναν οι παρέες και οι συνεργασίες με τους συμμαθητές μου για διάφορα θέματα

Νίκος

Ότι δεν είναι όλοι οι άνθρωποι αυτό που δείχνουν, ότι δεν αξίζουν όλοι τη θέση που έχουν. Τέλος μου έμαθε να έχω υπομονή και να μπορώ να κρινω σωστά.

Το θρανίο... Ο καλύτερος καμβάς

Σέβη

Α Λυκείου:✓ Β λυκείου: ✓

Γ Λυκείου : loading

Εκμεταλλεύσου τα σύντομα χρόνια

Αριστέιδης

Να κοιμάμαι

Δημήτρης

Υ.Γ. Μέλι-μέλι και τηγανίτα τίποτα

Γεωργία