

ΕΦ' ΕΛΛΗΣ

της ύλης σχολική εφημερίδα

5ου Γυμνασίου Κατερίνης

Μάιος 2017

αρ. φύλλου 2

«Δωρεά Μυελού των Οστών»



Εκδήλωση με θέμα:

ΔΩΡΕΑ ΜΥΕΛΟΥ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ

Τετάρτη 29 Μαρτίου 2017, ώρα 19:30

ΚΑΠΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Γίνε εθελοντής Δότης Μυελού των Οστών
Τόσο απλά! Με μια μπατονέτα!

Συδιοργανωτές: ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΡΑΣΗΣ ΗΛΕΒΡΙΑΣ "Ο ΤΟΠΟΣ ΜΟΥ"

Στο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Οι ασθενείς δεν μπορούν να επιλέξουν.
Εμείς μπορούμε.

**Ας γίνουμε εθελοντές
δότες μυελού των οστών!**

Σελ. 05

Η φιλία στην εφηβεία



Σελ. 08

AIDS



Σελ. 03

OKANA



Σελ. 03

ΕΡΕΥΝΑ

Οι ηλεκτρονικές συσκευές στη ζωή των μαθητών



Σελ.02-03

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ



Συνέντευξη του Βασίλη Πουρσανίδη (Γ3) με την κλινική διατροφολόγο κ.Αυγή Καραϊσκού



Σελ. 04-05

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ



Η θεατρική ομάδα του σχολείου μας.

« Το θέατρο είναι ο άβυσσος, είναι ο διάλογος, η αποσπείρα των μίσεων, η φιλία μεσαζέν των βλαών»

Σελ. 09

Η φιλανθρωπική
οργάνωση LIONS



Σελ.08



WOMEN'S MARCH

Σελ. 11

OSCARS

and the Oscars go to...



Σελ.08

Συγκατοίκηση με κατοικίδια ζώα ή ζώα συντροφιάς

Σελ. 12

Προγράμματα σχολικών Δραστηριοτήτων 2016-2017

Σελ. 06-07

Αφιέρωμα στην αστυνομική λογοτεχνία Σελ. 10

Μωμόγεροι Σελ. 10

E-BOOKS Σελ. 11

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΝΑ

Ομάδα
Δημοσιογραφίας
2016-2017
Συντακτική Ομάδα
Εφημερίδας

ΓΚΟΥΤΖΑ ΧΡΥΣΑ	B1
ΓΚΡΙΝΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	B1
ΚΟΝΤΣΕ ΛΥΔΙΑ	B1
ΑΪΔΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	Γ1
ΚΥΡΛΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	Γ2
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	Γ2
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΝΑ	Γ3
ΠΙΤΣΙΑΚΑ ΠΕΤΡΙΝΑ	Γ3
ΠΟΛΥΖΟΥ ANNA	Γ3
ΠΟΥΡΣΑΝΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	Γ3
ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΡΜΙΟΝΗ	Γ3

ΣΚΙΤΣΟ & ΓΕΛΟΔΙΟΓΡΑΦΕΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΒΑΡΒΑΡΑ	B3
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΦΙΛΑΡΕΤΗ	A3

Στο υπόλοιπο αρθρογράφου ειρήνης

ΤΣΙΑΜΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	A4
ΧΟΥΤΑ ΑΓΝΗ	A4
ΚΟΥΤΣΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	A2

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

- B. Μπιτόπουλος
- B. Μανώλα
- A. Αντωνιάδου

5ο Γυμνάσιο Κατερίνης
Ειρήνης 32, Κατερίνη 601 00
Τηλ. 2351 026361
mail@5gym-kater.pie.sch.gr

Ευχαριστούμε θερμά
τον Σύλλογο Γονέων
& Κηδεμόνων 5ου Γυμνασίου
και τον ΟΚΑΝΑ - Ψυχιατρικό
Νοσοκομείο Πέτρας Ολύμπου
για την οικονομική ενίσχυση και βοήθεια
στην έκδοση της εφημερίδας μας

Επιμέλεια έκδοσης: Β. Μανώλα

ΕΡΕΥΝΑ

Οι ηλεκτρονικές συσκευές στη ζωή των μαθητών

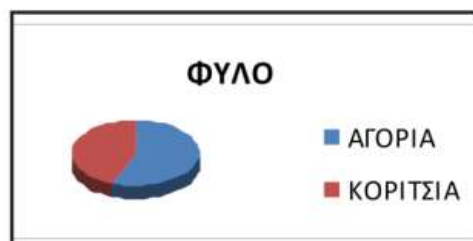
Χρύσα Γκούτζα (B1)



Σήμερα, οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερό τους χρόνο μπροστά σε ηλεκτρονικές συσκευές, όπως είναι το κινητό, η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής κτλ. Η υπερβολική ενασχόληση με αυτά τα εργαλεία, που είναι μεν χρήσιμα, αλλά η κατάχρηση τα καθιστά επικίνδυνα, έχει σοβαρές συνέπειες στη ζωή των εφήβων. Συγκεκριμένα, η παχυσαρκία, η πρώιμη έναρξη της σεξουαλικής ζωής, η έναρξη του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ σε νεαρή ηλικία, είναι μερικές από τις συνέπειες της κατάχρησης των ηλεκτρονικών συσκευών. Επίσης, μια ακόμη επίπτωση που επιφέρει ο αυξημένος χρόνος χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών είναι η διαταραχή των κοινωνικών σχέσεων των εφήβων. Οι έφηβοι οδηγούνται στην αποξένωση και στη χαμηλή ποιότητα συναισθηματικού δεσμού με τους γονείς και τους φίλους. Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα δεν απέχουν από τον εθισμό.

Σε έρευνα που διενεργήσαμε για λογαριασμό της σχολικής εφημερίδας διαπιστώσαμε πόσο χρόνο ή και χρήματα σπαταλούν οι μαθητές του 5ου Γυμνασίου, αλλά και πόσο εθισμένοι είναι στη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών.

Το ερωτηματολόγιο σχετικά με την ενασχόλησή των μαθητών με τις ηλεκτρονικές συσκευές διανεμήθηκε και συμπληρώθηκε από 97 μαθητές του 5ου Γυμνασίου. Το 56% των συμμετεχόντων ήταν αγόρια ενώ το 44% ήταν κορίτσια.



Σχετικά με την τάξη που φοιτούν το 31% παρακολουθεί την Α' Γυμνασίου, το 21% την Β' Γυμνασίου και το 49% φοιτά στην Γ' Γυμνασίου. Το 100% των μαθητών έχουν

ηλεκτρονικές συσκευές, από τους οποίους το 96% κατέχει περισσότερες από μία ηλεκτρονικές συσκευές. Σχετικά με τον χρόνο απασχόλησης σε ηλεκτρονική συσκευή, το 70% των μαθητών ασχολούνται 1-3 ώρες την ημέρα, το 20% 4-7 ώρες ενώ το 10% απάντησε ότι αφιερώνει 8 ή και περισσότερες ώρες στον υπολογιστή ή σε ηλεκτρονική συσκευή.

Σχετικά με το ερώτημα για το διάστημα της

ΩΡΕΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

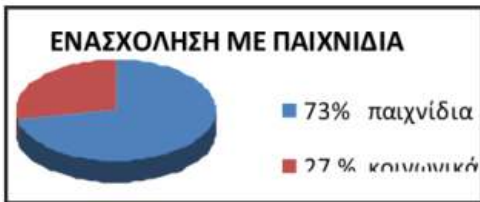


ημέρας στο οποίο απασχολούνται σε ηλεκτρονικές συσκευές, προέκυψε ότι το 63% των μαθητών ασχολείται με τις ηλεκτρονικές συσκευές κατά τις βραδινές ώρες ενώ το 37% προτιμά να κλείνει την οθόνη νωρίτερα.

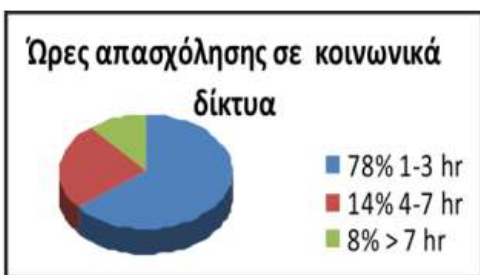
Το 94% των μαθητών έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, οι περισσότεροι μαθητές σε ποσοστό 69% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για λόγους που αφορούν το σχολείο, ενώ το 31% για άλλους λόγους που δεν αφορούν το σχολείο.

Πολλοί είναι οι μαθητές που χρησιμοποιούν τις ηλεκτρονικές συσκευές για τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, με ποσοστό 73%, ενώ το υπόλοιπο 27% προτιμά να αφιερώσει χρόνο στον υπολογιστή για κάτι άλλο πχ. Κοινωνικά δίκτυα. Από αυτούς που ασχολούνται με παιχνίδια στο διαδίκτυο το 72% παίζει 1-5 παιχνίδια, το 13% 6-10 και το 15% παίζει περισσότερα. Σύμφωνα επίσης με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι μαθητές αφιερώνουν αρκετές ώρες στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Οι μαθητές που ασχολούνται 1-3 ώρες αποτελούν το 80%, το 7% ασχολείται από 4-7 ώρες ενώ το 13% παίζει παιχνίδια περισσότερες από 8 ώρες!

Ακόμα, το 43% των ερωτηθέντων έχει σπαταλήσει χρήματα για ηλεκτρονικά παιχνίδια και από αυτούς το 52% έχει ξοδέψει 5-50 ευρώ, το 17% 60-100 ευρώ και το 31% περισσότερα από 100 ευρώ.



Ακόμη, το 84% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι είναι μέλη σε sites κοινωνικής δικτύωσης. Από αυτούς το 78% αφιερώνει 1-3 ώρες το 14% 4-7 ώρες ενώ τα άτομα που περνούν περισσότερες από 7 ώρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν το 8%.



Επίσης, μία άλλη ερώτηση που υποβάλαμε στους μαθητές του γυμνασίου ήταν αν έχουν συνομιλήσει τότε με αγνώστους. Σε αυτήν την ερώτηση οι μαθητές που απάντησαν θετικά αντιπροσωπεύουν το 47%, ενώ αυτοί που απάντησαν αρνητικά το 53%. Επιπλέον, το 65% ανεβάζει προσωπικές φωτογραφίες στα social media, ενώ το 35% το αποφεύγει. Επιπροσθέτως, το 28% των μαθητών απάντησε ότι κάποιος (άγνωστος) έχουν προσπαθήσει να τους προσεγγίσουν μέσω των sites κοινωνικής δικτύωσης, ενώ το 72% όχι. Σχετικά με γνωριμίες μέσω διαδικτύου οι περισσότεροι μαθητές (63%) τις αποφεύγουν αλλά υπάρχει και ένα σημαντικό ποσοστό (37%) που έχει κάνει τέτοιου τύπου γνωριμίες. Τέλος σε μία γενικότερη ερώτηση σχετικά με το διαδίκτυο και τις εφαρμογές του, ένα σημαντικό ποσοστό των μαθητών (22%) δήλωσε πως έχουν σκεφτεί να ασχοληθούν επαγγελματικά με το διαδίκτυο, ποσοστό αρκετά σημαντικό δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες μαθητές δεν είναι σε φάση άμεσης επιλογής επαγγέλματος.

Συνοψίζοντας, όπως λέει και το αρχαίο ρητό «παν μέτρον άριστον»! Η κατάχρηση δεν είναι ωφέλιμη σε καμία περίπτωση! Φυσικά, αυτό δε σημαίνει πως δεν πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο σε ηλεκτρονικές συσκευές. Η εφεύρεσή τους είναι πολύ σημαντική, καθώς αντλούμε χρήσιμες πληροφορίες, ενημερωνόμαστε, διασκεδάζουμε, ψυχαγωγούμαστε. Απλώς, καλό είναι, όπως προαναφέρθηκε να τις χρησιμοποιούμε με μέτρο και λογική..

Για να αποφύγουμε το εθισμό στις ηλεκτρονικές συσκευές μπορούμε να ασχοληθούμε με τον αθλητισμό, ο οποίος συμβάλλει στη σωματική και ψυχολογική μας υγεία, να επικοινωνούμε πρόσωπο με πρόσωπο με τους φίλους και τους γονείς μας, και όχι απρόσωπα, μέσω ηλεκτρονικής συσκευής. Η ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων, η ενασχόληση με κάποια τέχνη μπορούν επίσης να αντικαταστήσουν την υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών.

AIDS - Acquired Immune Deficiency Syndrome

Τι είναι, πως μεταδίδεται και ποιοι είναι οι τρόποι αντιμετώπισης;

Κατερίνα Κυρλίδου (Γ2)-Μαριάννα Παπαδοπούλου(Γ3)

Τα τελευταία χρόνια, τα κρούσματα του AIDS έχουν αυξηθεί ραγδαία, ιδιαίτερα στους νέους. Ο σημαντικότερος παράγοντας που οδηγεί στην άνοδο των ποσοστών των «θυμάτων» είναι η σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη, που οφείλεται στην ελλιπή ενημέρωση των νέων.

AIDS σημαίνει Acquired Immune Deficiency Syndrome δηλαδή Σύνδρομο της Επίκτητης Ανοσοανεπάρκειας και προκαλείται από τον ιό HIV. Οι ονομασίες HIV και AIDS μπορεί να συγχέονται γιατί και οι δύο αυτοί όροι περιγράφουν την ίδια νόσο, όμως με τη διαφορά ότι το AIDS αποτελεί προχωρημένη μορφή της νόσου HIV. Η 1η Δεκεμβρίου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS το 1988, με απόφαση της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και στη συνέχεια της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ.

Το AIDS αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου που νοσεί και συνήθως το άτομο αυτό αρρωσταίνει εύκολα από ευκαιριακές λοιμώξεις, όπως πνευμονία ή Σύνδρομο Επίσχνασης (απώλεια βάρους), βλάβες στην μνήμη, ή καρκίνο. Εφόσον κάποιος άτομο έχει HIV και διαγνωσθεί με κάποιες από αυτές τις ευκαιριακές λοιμώξεις, τότε λέμε ότι έχει AIDS.

Το AIDS συνήθως παίρνει καιρό για να αναπτυχθεί από την στιγμή που το άτομο μολυνθεί με HIV - συνήθως μεταξύ 2 έως 10 χρόνια ή πιθανόν και περισσότερο. Όλοι είναι δυνατό να προσβληθούν από το AIDS. Κυρίως προσβάλλονται γυναίκες μέσω της σεξουαλικής επαφής, οι άντρες από τις ομοφυλοφιλικές σχέσεις και τα παιδιά όταν γεννηθούν από μητέρες που έχουν τον ιό.

Εκτός από τη σεξουαλική επαφή, το AIDS μπορεί να μεταδοθεί μέσω των βιολογικών υγρών, την κοινή χρήση προσωπικών αντικειμένων και πολλά ακόμα.

Μολονότι δεν έχει βρεθεί ακόμα θεραπεία για το AIDS, υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις. Καταρχάς, υπάρχουν ήδη φάρμακα που βοηθούν στο έλεγχο της αρρώστιας και στην αποφυγή πολλαπλασιασμού του ιού, καθώς και έρευνες που έχουν ξεκινήσει για την εύρεση ολοκληρωτικής θεραπείας.

Η ιατρική επιστήμη θα μπορέσει στο μέλλον να θεραπεύσει τη νόσο, όπως θεραπεύει τόσες και τόσες αρρώστιες! Μέχρι τότε, το καλύτερο φάρμακο παραμένει η σωστή ενημέρωση και η πρόληψη.



Τι είναι ο OKANA;

Αϊδινόπουλου Κωνσταντίνα (Γ1)

Ο Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών (OKANA) ιδρύθηκε με το Νόμο 2161/1993 (έναρξη λειτουργίας το

1995) και είναι αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Το δίκτυο υπηρεσιών του OKANA περιλαμβάνει πρόληψη, θεραπεία, κοινωνική επανένταξη και μείωση βλάβης.

Στην Κατερίνη λειτουργεί το **Κέντρο Πρόληψης Ν. Πιερίας «Άτρακτος»**.

Τα προγράμματα που αναπτύσσει απευθύνονται σε γονείς, σε μαθητές και εφήβους, σε στρατευμένους, σε αθλητικούς συλλόγους και ομάδες, σε επαγγελματίες που έρχονται σε άμεση επαφή με το πρόβλημα (εκπαιδευτικούς, προπονητές, αστυνομικούς, επαγγελματίες υγείας, ιερείς, στρατιωτικούς κ.ά), σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες (παλιννοστούντες, πρόσφυγες, μειονοτικές ομάδες, φυλακισμένους κ.ά) και στην ευρύτερη κοινότητα.

Στην Κατερίνη λειτουργεί επίσης η Θεραπευτική Μονάδα Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης **ΘΜΦΑΕ Κατερίνης**. Η μονάδα παρέχει ολοκληρωμένη θεραπεία σε άτομα εξαρτημένα από τα οπιοειδή, η οποία περιλαμβάνει την αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας των εξαρτημένων ατόμων αλλά και την κοινωνική τους ενσωμάτωση. Αυτό που διαφοροποιεί τη ΘΜΦΑΕ από τα υπόλοιπα θεραπευτικά προγράμματα είναι η χορήγηση οπιοειδών ουσιών. Τα φάρμακα αυτά έχουν βοηθήσει πολλούς ανθρώπους να ελέγξουν ή και να διακόψουν τη χρήση ναρκωτικών ουσιών και να βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους. Με τη χορήγησή τους είναι δυνατό να διακόψει κάποιος τη χρήση της ηρωίνης, χωρίς να εμφανίσει στερητικό σύνδρομο και χωρίς να βασανίζεται από την ακατανίκητη επιθυμία να κάνει χρήση.

Αν κάποιος χρειάζεται βοήθεια, υποστήριξη ή συμβουλές για την αντιμετώπιση προβλήματος που σχετίζεται με τη χρήση ουσιών μπορεί να απευθύνεται στην **ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ SOS** του OKANA καλώντας το **1031**.

Ενημερωτικό έντυπο του OKANA θα βρείτε στην εφημερίδα μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη διάρκεια της εφηβείας αυξάνει τις ανάγκες του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα, η εμφάνιση, ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που απασχολεί τους εφήβους, τους οδηγεί συχνά σε λανθασμένες διατροφικές επιλογές.

Τι πρέπει να προσθέσουμε στις διατροφικές μας συνήθειες και τι να αποφύγουμε;

Απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις, αλλά και σε πολλές ακόμη απορίες μας δίνει η κλινική διατροφολόγος κ. Αυγή Καραϊσκού.

Θα μπορούσατε να μας προτείνετε εναλλακτικά δύο γεύματα για πρωινό, πέρα από τα κλασικά και συνηθισμένα, και δύο γεύματα για κολατσιό για παιδιά γυμνασίων και λυκείων;

Πέρα από το «γάλα με δημητριακά» και το «τοστ», που είναι τα πιο συνηθισμένα, το βραστό αβγό, μελάτο ή όπως το επιθυμεί ο καθένας, είναι μία πλήρης τροφή- συνήθως την αμελούν οι έφηβοι- μ' ένα ποτήρι φυσικό χυμό και μία φέτα ψωμί, με λίγο κασέρι.

Ανάλογα με το φύλο, ορίζεται και η ποσότητα του φαγητού. Στα αγόρια μπορεί να υπάρχει και μία μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε τροφή.

Διαφορετικά, θα μπορούσε να υπάρχει και το τοστ, σε συνδυασμό με το βραστό αβγό, δηλαδή, να εμπλουτίσουν το πρωινό τους ή να βάλουν το γάλα με τα δημητριακά με προσθήκη ξηρών καρπών, αποξηραμένων φρούτων (blueberries, gojiberrys, λιναρόσπορο, κολοκυθόσπορο), που είναι πολύ ενεργειακές τροφές, με υψηλή περιεκτικότητα βιταμινών.

Για το κολατσιό στο σχολείο, οι πιο εύκολες επιλογές είναι το τοστ, που είναι καλό να είναι από το σπίτι και αν είναι δυνατόν να περιέχει μόνο κασέρι, πλήρες σε λιπαρά, ντομάτα και μαρούλι και επιπλέον μουστάρδα, που δεν είναι θερμιδικά επιβαρυντική.

Άλλη επιλογή είναι το παστέλι με χυμό, έστω εμπορίου, χωρίς ζάχαρη. Το παστέλι είναι πολύ ενεργειακή τροφή και πολύ πλούσια σε ασβέστιο.

2) Ποιες είναι οι πιο κατάλληλες και ασφαλείς φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, ξεχωριστά για αγόρια και κορίτσια, για τη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους και για απώλεια βάρους στην εφηβική ηλικία;

Είναι καλό να υπάρχει φυσική δραστηριότητα. Δεν υπάρχει καθόλου κίνηση και άσκηση στους εφήβους, ακόμα και στην πιο απλή μορφή της, για παράδειγμα η μετακίνηση στο σχολείο και στο φροντιστήριο. Έχουμε φτάσει σε πολύ επικίνδυνα όρια της αδράνειας. Όλα τα αθλήματα είναι ευεργετικά, ό,τι ευχαριστεί τον καθένα, ακόμα και το πιο απλό που θα μπορούσε να κάνει κάποιος, που έχει πολύ περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, μία άσκηση στο σπίτι, με τη βοήθεια ακόμα και του γυμναστή του σχολείου.

3) Πόσο ασφαλή είναι τα συμπληρώματα διατροφής και τα ανάλογα σκευάσματα ευρέως διαδεδομένα πλέον, πρωτεϊνούχα και μη, για την υγεία των εφήβων και ποιους κινδύνους εγκυμονούν;

Τα συμπληρώματα διατροφής χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Η μία κατηγορία είναι τα πολυβιταμινούχα, που λαμβάνει κάποιος σε κάποια περίοδο της ζωής του, για παράδειγμα, για να αισθανθεί τόνωση. Ακόμα κι αυτά είναι επικίνδυνα, αν δεν έχουν προηγηθεί εξετάσεις αίματος, που να δείχνουν ότι έχουμε κάποια έλλειψη, όπως σε σίδηρο ή Β12. Σημασία έχει, λοιπόν, αν έχουμε την πραγματική ανάγκη για να τα πάρουμε. Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις ανθρώπων που έλαβαν αυξημένη ποσότητα βιταμίνης Α, που είναι πολύ επικίνδυνη για το συκώτι.

Η δεύτερη κατηγορία είναι τα πρωτεϊνούχα, που εγκυμονούν κινδύνους. Δεν ενδείκνυται σε περίοδο εφηβείας και ανάπτυξης. Ο αντικτυπός τους είναι στο συκώτι, στο πάγκρεας και στην καρδιά, με πιθανές ταχυπαλμίες και αρρυθμίες και δεν υπάρχει λόγος χρήσης, καθώς ακόμα και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα δε θα είναι μόνιμο. Κουράζουν τον οργανισμό και τα νεφρά, καθώς προσπαθούν ν' αποβάλλουν αυτό που



καταλήγει να διασπάται από την πρωτεΐνη και απομένει και πρέπει να αποβληθεί. Άρα, όταν δίνω στον οργανισμό υψηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης για να χτίσω μους, αναγκάζω και τα νεφρά μου να δουλέψουν περισσότερο. Είναι κάτι που δεν μπορώ να το συντηρήσω στην πορεία σε κάθε περίπτωση.

4) Ποιες είναι οι πιο υγιεινές επιλογές για ένα μαθητή από το κυλικείο του σχολείου; Αν σας ζητούσε ένα σχολείο να φτιάξετε ένα πρότυπο κυλικείο, ποια δέκα πράγματα θα συμπεριλαμβάνατε, κατά προτεραιότητα;

Τοστάκι, κουλούρι, φρούτα εποχής, ξηροί καρποί, ανάλατο και άψητοι, σε διαφορετικούς συνδυασμούς και ποικιλία, για πλήθος βιταμινών, αποξηραμένα φρούτα, που έχουν σίδηρο και ασβέστιο και προσφέρουν ενέργεια, παστέλι, ρυζογκοφρέτες και καλαμποκοφρέτες (που δεν έχουν ζάχαρη) και μπάρες δημητριακών -οι δύο τελευταίες επιλογές δεν παύουν να είναι επεξεργασμένες-, κράκερς και πολύσπορα κριτσίνια, φυσικός χυμός, ειλόψωμο και σταφιδόψωμο αντί τυρόπιτας και κρουασάν. Δεν είναι απαγορευτικό να υπάρχει και τσουρέκι χωρίς ζάχαρη.



5) Πόσο υγιεινά είναι τα πάσης φύσεως ενεργειακά ποτά που κυκλοφορούν στην αγορά; Κρύβει κινδύνους η χρήση τους; Δημιουργούν εθισμό και εξάρτηση;

Τα ενεργειακά ποτά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη και κάποια αμινοξέα. Οι έφηβοι τα καταναλώνουν με πολύ γρήγορο ρυθμό, συγκριτικά με τον καφέ, γιατί θέλουν να νιώσουν τόνωση. Ποιες είναι, όμως, οι συνέπειες; Η χρήση τους εγκυμονεί κινδύνους. Προκαλούν αρρυθμίες, ζαλάδα, ναυτία και σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις θάνατο. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με βάση έρευνες, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η χρήση τους είναι επικίνδυνη. Δημιουργούν εθισμό και εξάρτηση και τουλάχιστον στους εφήβους η χρήση τους είναι απαγορευτική.

6) Πολλοί έφηβοι και κυρίως κορίτσια, καταφεύγουν σε εξαντλητικές δίαιτες, με συμπτώματα νευρικής ανορεξίας. Πότε κρίνετε ότι δεν επαρκεί από μόνη της η διατροφολογική παρέμβαση και χρειάζεται βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας;

Βλέπω την κλινική εικόνα του νέου. Εννοώ αν θα δω ξηροδερμία στο πρόσωπο για παράδειγμα, αν τα νύχια σπάνε εύκολα, αν υπάρχει κόπωση που αντανάκλα στο δέρμα, σαν να έχει γεράσει και σαν να έχω μεγαλώσει ξαφνικά, η εικόνα της αναιμίας, που φαίνεται και στα μάτια, τα μαλλιά, που μπορεί να έχουν αρχίσει να πέφτουν, όλα αυτά δείχνουν ότι

κάτι συμβαίνει. Αυτό που μπορεί να το επιβεβαιώσει είναι μόνο οι εξετάσεις αίματος και η λιπομέτρηση, που μπορεί να δείξει ότι η σύσταση του λίπους είναι χαμηλότερη από το φυσιολογικό. Αυτή η κατάσταση κρύβει κινδύνους και τότε -αν είναι δυνατόν και νωρίτερα- χρειάζεται να υπάρχει βοήθεια από γιατρό ψυχικής υγείας, γιατί όσο περνάει ο καιρός δυσκολεύει η θεραπεία.

7) Πολλοί έφηβοι δεν καταναλώνουν ψάρια στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιό τους. Προτείνετε τρόπους και ιδέες για να ενταχθεί το ψάρι στη διατροφή των εφήβων, με δεδομένο και το γεγονός ότι ζούμε σε μία περιοχή που έχει πρόσβαση στη θάλασσα.

Το ψάρι είναι δύσκολη τροφή για τους εφήβους. Θα μπορούσε να συνδυαστεί με το κουνουπίδι ή με το δημητριακό κινόα, με σκοπό ν' αλλάξουμε λίγο τη γεύση. Ένας άλλος τρόπος είναι να μπει μέσα σε σαλάτες, όπως κάνουμε με τον τόνο, για να χαθεί μέσα το ψάρι ή μαζί με μακαρόνια με μία σπιτική σάλτσα (σως), που θα καλύψει τη γεύση του ψαριού (όπως μακαρόνια με γαρίδες ή με χταπόδι). Ένα τοστ με φιλέτο ψαριού, αντί για γαλοπούλα, θα μπορούσε να αποτελέσει και επιλογή βραδινού.

8) Οι περισσότεροι έφηβοι περνούν πολλές ώρες σε καφετέριες. Ποιες είναι οι πιο υγιεινές και λιγότερο θερμιδικές επιλογές από τις πολλές διαθέσιμες; (φρέντο, καπουτσίνο,...κ. ά.) Δημιουργούν εθισμό, εξάρτηση και προβλήματα στην ανάπτυξη;

Η εύκολη λύση είναι τα κριτσίνια, το κουλούρι, τα κράκερς και οι μπάρες δημητριακών (ως τελευταία επιλογή, γιατί αποτελούν επεξεργασμένη τροφή). Στο σπίτι, υγιεινές επιλογές αποτελούν τα καρότα και τα αγγουράκια. Η υψηλή και συχνή κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να δημιουργήσει εθισμό και εξάρτηση. Επίσης, η κατανάλωση καφέ κόβει την πείνα, οπότε ο άνθρωπος παραλείπει γεύματα και χάνει θρεπτικά συστατικά και δομικά υλικά, απαραίτητα για την ανάπτυξη, με τις συνέπειες, δηλαδή, να είναι έμμεσες.

9) Τι μπορεί να πάρει μαζί του ένας έφηβος σε ίντερνετ καφέ γιακολατσίο ή σε μία ταινία στον κινηματογράφο από το σπίτι του;

Ξηροί καρποί, ένα εύκολο φρούτο, τوستάκι, αποξηραμένα φρούτα ή σπιτικά ποπ-κορν, αν θέλει να έχει μία λιχουδιά κάποιος μαζί του και να έχει παράλληλα και τον έλεγχο του αλατιού. Πάντως και στον κινηματογράφο, τα ποπ-κορν είναι η πιο ασφαλής επιλογή αναλογικά με τις άλλες. Σημασία έχει να μην ντραπεί ο έφηβος να το κάνει. Στο εξωτερικό είναι κάτι πολύ συχνό, αλλά δυστυχώς στην Ελλάδα δημιουργεί το αίσθημα της ντροπής. Αποφεύγουμε αναψυκτικά και προϊόντα τύπου νάτσος και λόγω θερμίδων και λόγω ποιότητας.

ΤΣΑΙ ΟΛΥΜΠΟΥ (sideritis scardica)

Τσιάμη Παναγιώτα(A4), Χούτα Αγνή(A4)



Όλοι γνωρίζουμε τη χρησιμότητα και τις ευεργετικές ιδιότητες που έχει το τσάι του βουνού, ήδη από την αρχαιότητα. Στον νομό μας έχουμε την ευκαιρία να δοκιμάσουμε ένα από τα πιο αρωματικά και φαρμακευτικά/θεραπευτικά τσάγια, το φημισμένο τσάι Ολύμπου.

Το είδος Sideritis scardica ή κοινώς τσάι του Ολύμπου, είναι πολυετές πώδες φυτό που αυτοφύεται σε βραχώδη μέρη, σε υψόμετρο πάνω από 1.000μ. και προέρχεται από το γένος Σιδερίτη που περιλαμβάνει 150 περίπου είδη. Το τσάι αυτό φύεται στις παραμεσόγειες χώρες, τις Καναρίους νήσους και την Βόρεια Ασία. Στην Ελλάδα αυτοφύονται περίπου 17 είδη, από τα οποία τα πιο γνωστά είναι: το Τσάι βλάχικο, το Τσάι του Μαλεβού, ο Μαλοτήρας, το Τσάι της Εύβοιας, το Τσάι του Ολύμπου, το Τσάι του Παρνασσού και η Πορφυρά.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το γένος Σιδερίτης σκάρδικα που φύεται στα Πιέρια και στον Όλυμπο έχει φαρμακευτικές ιδιότητες όπως αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές, αντιοξειδωτικές, προστατευτικές στο γαστρεντερικό σύστημα και στα μιτοχόνδρια, ανοσοποιητικές, αντιβακτηριδιακές. Επίσης έρευνες Γερμανών επιστημόνων επιβεβαίωσαν τη δράση του σιδερίτη σκάρδικα στην πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ.

«Δωρεά Μυελού των Οστών»

«Για τη ζωή δωρίζω»

«Ν' αγαπάς τον εαυτό σου.

Να λες εγώ, εγώ μοναχός μου έχω χρέος να σώσω τη γη!
Αν δευ σωθεί, εγώ θα φταίω!»

Με αυτά τα λόγια του Καζαντζάκη η καθηγήτριά μας κ. Τασοπούλου Μαρία καλωσόρισε το κοινό, την Τετάρτη 29 Μαρτίου 2017 στον Καπνικό Σταθμό Κατερίνης, στην εκδήλωση με θέμα «Δωρεά Μυελού των Οστών» που συνδιοργάνωσε ο Σύλλογος Γονέων, Καθηγητών και Μαθητών του 5ου Γυμνασίου Κατερίνης, και το Κοινωνικό Ιατρείο Κατερίνης «Αλέκος Φτίκας» της Εθελοντικής Ομάδας Δράσης Ν.Πιερίας και των Γιατρών του Κόσμου. Και συνέχισε λέγοντας: «Πριν λίγο καιρό φοιτήτρια από την Κατερίνη διαγνώστηκε με λευχαιμία. Ψάχνει για δότη μυελού των οστών. Ένας συμπατριώτης μας, κάτοικος Γερμανίας, πατέρας τριών παιδιών, ψάχνει συμβατό δότη μυελού των οστών. Πριν 15 μέρες ένα κοριτσάκι 8 ετών πέθανε στη Θεσσαλονίκη από λευχαιμία. Δεν βρήκε δότη. Πραγματικά δεν μπορούμε να κλείσουμε τα μάτια και να αδιαφορούμε για τους συνανθρώπους μας. Εξάλλου, ως σχολείο, έχουμε χρέος να δείξουμε σε όλους αυτό που διδασκόμαστε: πώς να γινόμαστε ενεργοί πολίτες, πώς έμπρακτα να νοιάζονται για τα προβλήματα των συνανθρώπων μας και όλης της κοινωνίας.»



**Κάνε κάτι μοναδικό σήμερα!
Βοήθησε τον συνάνθρωπό σου!**

Αυτό ήταν το κάλεσμα των διοργανωτών που βοήθησαν ο καθένας με το δικό του τρόπο: η εθελοντική ομάδα «ο Τόπος μου» που στηρίξε την εκδήλωση, οι καθηγήτριες, κυρίες Άννα Αντωνιάδου και Μαρία Τασοπούλου, που είχαν την ιδέα της διοργάνωσης της ενημερωτικής συνάντησης, η κ. Ευτυχία Καπετανάκου, μουσικός του Σχολείου μας που διδάξε στα παιδιά της χορωδίας τα τραγούδια που παρουσιάστηκαν, ο κ. Μαρκόπουλος Γιώργος, καθηγητής καλλιτεχνικών που σχεδίασε την αφίσα της εκδήλωσης, οι μαθητές που έγραψαν και διάβασαν σκέψεις και ποιήματα, οι καθηγητές και οι γονείς που πρόσφεραν εδέσματα, οι παρευρισκόμενοι στην εκδήλωση και κυρίως όλοι όσοι, μετά την ενημέρωση από τη Διευθύντρια του



Αιματολογικού Τμήματος του Γενικού Νοσοκομείου Κατερίνης κ. Ρίτα Παπαδοπούλου και τον Πρόεδρο του Συλλόγου καρκινοπαθών Ν.Πιερίας κ. Καπετανάκη, αποφάσισαν να ενταχθούν «στη δεξαμενή Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών».

Όταν ένας ασθενής δε βρίσκει συμβατό δότη στο οικογενειακό του περιβάλλον (η πιθανότητα συμβατότητας ανάμεσα στα αδέρφια είναι περίπου 30%), η ζωή του εξαρτάται από την εύρεση συμβατού εθελοντή δότη. Η λευχαιμία είναι ο πιο συνηθισμένος καρκίνος στην παιδική ηλικία και για τους περισσότερους ασθενείς η μόνη τους ελπίδα είναι η μεταμόσχευση μυελού των οστών. Μόλις 3 στους 10 ασθενείς θα βρουν συμβατό δότη από τη οικογένειά τους γι'αυτό και η ζωή των άλλων 7 εξαρτάται από εθελοντές.

Ο εθελοντής δότης μυελού των οστών χαρίζει ζωή σε συνανθρώπους του που πάσχουν από καρκίνο του αίματος (συνήθως λευχαιμία ή λεμφώματα) ή άλλα αιματολογικά νοσήματα. Δυστυχώς κάθε 4 λεπτά κάποιος διαγιγνώσκεται με καρκίνο του αίματος. Η ένταξή μας στη δεξαμενή Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών δεν σημαίνει και δωρεά μοσχεύματος.

Ο εθελοντής δότης μπορεί να βοηθήσει έναν συνάνθρωπό του προσφέροντας λίγο σάλιο, λίγα κύτταρα και λίγο από το χρόνο του.

**Όλοι μας από 18 έως 50
χρονών(ηλικιακά κριτήρια) και εφόσον η
υγεία μας είναι καλή (ιατρικά κριτήρια)
μπορούμε να γίνουμε εθελοντές
μυελού των οστών.**

**Οι ασθενείς δεν μπορούν να
επιλέξουν. Εμείς μπορούμε.
Γι' αυτό ας κάνουμε κάτι μοναδικό
σήμερα!**

**«Λίγο από το αίμα σου άμα μπορείς
να δώσεις,**

**κάποιον θα κάνεις αδερφό, κάποια
ζωή θα σώσεις»**

**«Να γίνεις δότης αίματος, άμα σου
περισσεύει,**

**Δώσε ελπίδα και ζωή σε όποιον
κινδυνεύει!»**

ΑΓΩΝΕΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΚΑΙ ΟΡΘΟΓΡΑΦΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ «Χρίστος Τσολάκης»

Την Τετάρτη 29 Μαρτίου 2017 πέντε μαθητές του σχολείου μας προκρίθηκαν και πήραν μέρος στους **Αγώνες Γλώσσας και Ορθογραφίας Γυμνασίων «Χρίστος Τσολάκης»**.

Οι Αγώνες διοργανώνονται για 7^η συνεχή χρονιά στο Νομό Πιερίας από τη Δ/ση Β/θμιας Εκπ/σης Πιερίας, το Γραφείο Σχολικών Συμβούλων Πιερίας και το Σύλλογο Αποφοίτων Φιλοσοφικής Α.Π.Θ. «Φιλολόγος». Το Γυμνάσιο κάτω Μηλιάς, λόγω της πρώτης θέσης που κατέλαβε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2015-2016, διοργάνωσε τους Αγώνες στους οποίους συμμετείχαν συνολικά είκοσι γυμνάσια του Νομού μας.

Εμπνευστής και πρωτεργάτης για την υλοποίηση των Αγώνων είναι η φιλόλογος κ. Ευαγγελία Κανάλη, η οποία και βραβεύτηκε για την πρωτοβουλία της. **Οι Αγώνες πραγματοποιήθηκαν για πρώτη φορά κατά το σχολικό έτος 2010-2011 και από τότε έχουν καταστεί θεσμός.** Πρόκειται για έναν καθιερωμένο πια, ομαδικό διαγωνισμό που διενεργείται σε δύο φάσεις: κατά τη διάρκεια της πρώτης όλες οι ομάδες των σχολείων διαγωνίζονται γραπτώς, για να αναδειχθούν οι δύο που, συγκεντρώνοντας την υψηλότερη βαθμολογία, διαγωνίζονται προφορικά στην τελική φάση. Οι δύο ομάδες που πήραν μέρος στον τελικό ήταν του 3ου



και του Γυμνασίου Κατερίνης. Νικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα του 3ου Γυμνασίου, η οποία θα εκπροσωπήσει την Πιερία στο τρίτο και τελευταίο στάδιο του διαγωνισμού που θα πραγματοποιηθεί στη Θεσσαλονίκη την Κυριακή, 14 Μαΐου στο ΑΠΘ. Εκεί θα «αντιμετωπίσει» επτά ομάδες-εκπροσώπους των υπόλοιπων Διευθύνσεων Εκπαίδευσης της Κ. Μακεδονίας, στο πλαίσιο της επέκτασης του διαγωνισμού που επιχειρείται για πρώτη φορά φέτος υπό την εποπτεία των Σχολικών Συμβούλων Φιλολόγων Κ. Μακεδονίας και το Σύλλογο Αποφοίτων Φιλοσοφικής Σχολής ΑΠΘ «Φιλολόγος».

Στο διαγωνισμό, συμμετείχε και το σχολείο μας με μια πολύ «δυνατή» ομάδα μαθητών. Κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, λειτουργήσε ανάλογο πρόγραμμα με τίτλο: «Ομιλείτε Ελληνικά» με υπεύθυνες καθηγήτριες τις φιλόλογους Αντωνιάδου Άννα και Καλιακού Παναγιώτα. Πρόκειται για ένα πολιτιστικό πρόγραμμα το οποίο έχει στόχο την ενεργοποίηση των

παιδιών για την αντιμετώπιση γλωσσικών θεμάτων, το ενδιαφέρον και τη συνεργασία μεταξύ τους προκειμένου ν' ανακαλύψουν τους «θησαυρούς» που κρύβει η ελληνική γλώσσα. Έτσι, στην ενδοσχολική φάση των αγώνων, από τους 15 μαθητές που διαγωνίστηκαν, προκρίθηκε η τελική πεντάδα που εκπροσώπησε το σχολείο μας. Οι μαθητές αυτοί ήταν οι: Αϊδινόπουλου Κωνσταντίνα, Γκρίνιας Δημήτρης, Παπαδοπούλου Μαριάννα, Σιδηροπούλου Ερμιόνη και Σόκας Γεώργιος. Με την κατάλληλη καθοδήγηση των υπευθύνων φιλολόγων αλλά κυρίως την εργατικότητα των παιδιών και την άφογη συνεργασία μεταξύ τους, το σχολείο μας κατέλαβε την τρίτη θέση!

Συγχαρητήρια, λοιπόν, αξίζουν στους μαθητές του σχολείου μας, αλλά και σε όλους τους μαθητές που συμμετείχαν στον διαγωνισμό, καθώς επίσης και στους διοργανωτές και όλους τους συντελεστές της διοργάνωσης των Αγώνων.



Η ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Στις 22 Φεβρουαρίου 2017 η «Λέσχη Ανάγνωσης Μαθηματικής Λογοτεχνίας» του σχολείου μας, με συνοδούς τους υπεύθυνους καθηγητές κ. Βαρβάρα Παπαδοπούλου και κ. Νικόλαο Παπανικολάου, ταξίδεψε στη Σχολή Καλών Τεχνών του Α.Π.Θ. στη Θεσσαλονίκη, όπου και ξεναγήθηκε στο εργαστήριο ζωγραφικής και χαρακτικής, καθώς το βιβλίο που διαβάζει «Αναμνήσεις Συμμετρίας» του Ανδρέα Λύκου σχετίζεται με τα έργα του γνωστού εικαστικού καλλιτέχνη Μάουριτς Κορνέλις Έσερ.



Παράλληλα η «Λέσχη Ανάγνωσης», με αφορμή πάντα την ανάγνωση του βιβλίου, δημιούργησε το δικό της εργαστήριο χαρακτικής στο σχολείο, με καθοδηγητή και

συμπαραστάτη τον κ. Γεώργιο Μαρκόπουλο. Μαθητές και καθηγητές πειραματιστήκαν με διάφορα υλικά και φιλοτεχνήσαν τις δικές τους καλλιτεχνικές δημιουργίες.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 5^{ΟΥ} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Με αφορμή την ενασχόληση της Περιβαλλοντικής Ομάδας με τα Βότανα και τα αρωματικά φυτά του τόπου μας στις 4 Απριλίου 2017 πραγματοποιήθηκε εκπαιδευτική επίσκεψη στο κτήμα Αλθαία-Τσαί Ολύμπου, στο Ελατοχώρι Πιερίας. Οι μαθητές, οι μαθήτριες και οι καθηγήτριες Β. Μανώλα, Βασ. Αλεξιάδου, Ελπ. Κάνουρα και Λυδία Υφαντίδου είχαν την ευκαιρία να μάθουν για το τσαί Ολύμπου Σιδερίτη σκάρδικα και να γνωρίσουν άλλα βότανα και αρωματικά φυτά του νομού μας. Η ενημέρωση έγινε από την υπεύθυνη του Κτήματος κ. Αναστασία Μπουτανίτη η οποία υποδέχτηκε την Ομάδα στον εκθεσιακό χώρο με ένα ζεστό φλιτζάνι τσαί Ολύμπου. Μετά την ξενάγηση ακολούθησε πεζοπορία και περιήγηση στο Πάρκο των Μουσών Κεραμίδα. Επίσης η Ομάδα ξεναγήθηκε στο πολύ πλούσιο και ενδιαφέρον Λαογραφικό Μουσείο Ελατοχωρίου από την Πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου κ. Παναγιώτα Δρούγκα.

Τέλος αξίζει να αναφερθεί ότι η ομάδα δημιούργησε στο σχολείο το δικό της οργανικό λίπασμα κ' έφύτεψε βότανα στον κήπο.



Η ΟΜΑΔΑ ΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΟ ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ



Στις 26 Απριλίου 2017, η Ομάδα Αστρονομίας του σχολείου μας με τον συντονιστή του προγράμματος κ. Θόδωρο Σταυριδίδη και συνοδό την κ. Ελπίδα Κάνουρα πραγματοποίησε εκπαιδευτική επίσκεψη στο Αστεροσκοπείο του Α.Π.Θ.

Ο ομότιμος καθηγητής αστροφυσικής κ. Σειραδάκης Ιωάννης-Χίου μίλησε στους μαθητές για τη ζωή και το θάνατο των αστεριών. Κατά την διάρκεια της διάλεξης υποβλήθηκαν ενδιαφέρουσες ερωτήσεις στον κ. καθηγητή, στις οποίες απάντησε με μεγάλη προθυμία. Με τη βοήθεια του μεγάλου τηλεσκοπίου η ομάδα είχε την ευκαιρία να παρατηρήσει τον ήλιο.

Η εκπαιδευτική επίσκεψη της Ομάδας ολοκληρώθηκε με την επίσκεψη στο "Κέντρο Διάδοσης Επιστημών & Μουσείο Τεχνολογίας ΝΟΗΣΙΣ".



ΟΜΑΔΑ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ : Η γνώση με παιγνιώδη τρόπο

Η γνωστή σε όλους μας δανέζικη εταιρεία Lego που κατασκευάζει τα γνωστά σε όλους μας παιχνίδια Lego, συμβαδίζοντας με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών που βοηθούνται από την τεχνολογία, δημιούργησε γραμμή παραγωγής που συνδυάζει προγραμματιζόμενα τούβλα Lego με ηλεκτρικές μηχανές, αισθητήρες και τεχνικά κομμάτια Lego (εργαλεία, άξονες, ακτίνες, και υδραυλικά μέρη), κατάλληλα για να χτίσει ο χρήστης ρομπότ και άλλα αυτοματοποιημένα ή αλληλεπιδραστικά συστήματα.

Οι μαθητές που συμμετέχουν στην Ομάδα Ρομποτικής του σχολείου με την καθοδήγηση των καθηγητών τους κ. Παντελίδη Ιωάννη και κ. Κόραβου Γεωργίου κατασκεύασαν και προγραμματίσαν ρομπότ το οποίο μπορεί να «λύνει» τον «κύβο του Ρούμπικ». Χαρούμενοι και ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους θα παρουσιάσουν το ρομπότ στο 5^ο Λύκειο και στους συμμαθητές τους.



Η φιλανθρωπική οργάνωση LIONS

Τι είναι και ποια είναι η δράση της.

Μαριάννα Παπαδοπούλου(Γ3)

Η οργάνωση των LIONS έχει επανειλημμένα αναγνωριστεί ως η μεγαλύτερη φιλανθρωπική, μη κερδοσκοπική οργάνωση στον κόσμο. Σήμερα Διατηρεί ΕΔΡΑ στα Ηνωμένα Έθνη και προεδρεύει μία φορά το χρόνο σε Συνεδρίαση του ΟΗΕ, αντιπροσωπεύοντας όλες τις Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις. Όπου συνεδριάζει μία Λέσχη Lions, τα προβλήματα ελαττώνονται. Αυτό συμβαίνει, επειδή προσφέρουν τη βοήθειά τους όπου χρειάζεται, στις κοινότητες μας καθώς και σε ολόκληρο τον κόσμο, με απaráμιλλη ακεραιότητα και ενέργεια.

Οι Lions διαθέτουν μέχρι στιγμής 46.000 Λέσχες σε περισσότερες από 200 χώρες με 1.4 εκ. μέλη, γεγονός που τους καθιστά τη μεγαλύτερη οργάνωση παροχής ανθρωπιστικής βοήθειας στον πλανήτη. Ιδρύθηκαν το 1917, και ενώ είναι ιδιαίτερα γνωστοί για τη μάχη που δίνουν για να βοηθήσουν τους τυφλούς. Επίσης βοηθούν στην καταπολέμηση της πείνας, προσφέρουν βοήθεια στους ηλικιωμένους και στους ανθρώπους με ειδικές δεξιότητες και νοιάζονται για το περιβάλλον. Πρόκειται δηλαδή για ένα παγκόσμιο δίκτυο

υπηρεσιών που απαρτίζεται από εθελοντές που κάνουν τη διαφορά στις τοπικές κοινωνίες τους. Το σύνθημά τους είναι "We serve", δηλαδή «Υπηρετούμε».

Ακόμα και στην πόλη μας υπάρχει λέσχη Lions, η οποία αναλαμβάνει ενεργό δράση για διάφορα ζητήματα και διοργανώνει διάφορες εθελοντικές δράσεις, όπως, για παράδειγμα, τις δωρεάν μετρήσεις σακχάρου για τους συμπολίτες μας, την οπτομέτρηση σε μικρά παιδιά και δωρεές βιβλίων σε σχολικές βιβλιοθήκες της πόλης.

Φέτος, οι Lions συμπληρώνουν **εκατό χρόνια ενεργούς προσφοράς** στην κοινωνία και τους συνανθρώπους μας και με την ευκαιρία αυτή, αποφάσισαν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε εκατό εκατομμύρια συμπολίτες μας σε τέσσερις τομείς: της πείνας, της νεολαίας, της όρασης και του περιβάλλοντος. Ήδη ο στόχος αυτός έχει επιτευχθεί και αναμένεται να φτάσει τα διακόσια εκατομμύρια.



Η φιλία
στην εφηβική
ηλικία



Λυδία Κοντσέ(Β2)

Η φιλία αποτελεί κύριο γνώρισμα της εφηβικής ηλικίας. Οι φίλοι αποτελούν το σπουδαιότερο στήριγμα για τους εφήβους. Το μεταίχμιο από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή είναι εξαιρετικά κρίσιμο. Σ' αυτήν την περίοδο οι έφηβοι αναζητούν συνομηλικούς τους για να τους συμπαρασταθούν. Οι φίλοι αλληλοϋποστηρίζονται, δείχνουν κατανόηση ο ένας στον άλλον και εκμυστηρεύονται τα μυστικά τους με μεγαλύτερη ευκολία από ότι θα έλεγαν σε συγγενικά τους πρόσωπα. Επομένως οι φίλοι λειτουργούν ως έμπιστοι ακροατές.

Επιπλέον η φιλία επιδρά θετικά και στην ενηλικίωση και κοινωνικοποίηση των εφήβων. Μέσα στα πλαίσιά της, διαμορφώνουν μία εκλεπτυσμένη προσωπικότητα. Διευρύνουν, έτσι, τους κοινωνικούς τους ορίζοντες και προετοιμάζουν την επικείμενη ένταξή τους στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Οι φίλοι, στην εφηβική ηλικία, αλληλο-ωφελούνται από την συναναστροφή τους αυτή.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ και ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΤΑΞΙΩΝΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ

Λυδία Κοντσέ (Β2)

Το επάγγελμα κατέχει μια σπουδαία θέση στη ζωή κάθε ανθρώπου. Προσδίδει κύρος και αξιοπρέπεια στην πολυάσχολη ζωή των ανθρώπων. Μέσα μάλιστα από αυτό αναβαθμίζεται και βελτιώνεται η οικονομική κατάσταση των εργαζομένων.

Αναλυτικά το επάγγελμα συμβάλλει στην αναβάθμιση της κοινωνικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής του εργαζομένου. Καταργεί την οικονομική δυσχέρεια του ανθρώπου. Αυτό φυσικά εξαρτάται τόσο από τη σωστή και όχι επιπόλαιη επιλογή ενός επαγγέλματος όσο και από τις δεξιότητες που καλλιεργεί κάθε άτομο, τις γνώσεις που αποκτά σε όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής του ζωής και την ικανότητα προσαρμοστικότητάς του στις εκάστοτε κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες.

Η ενασχόληση με ένα επάγγελμα δεν γεμίζει απλά την καθημερινότητα με εμπειρίες, αλλά συνθηάζει τα άτομα στη συνεργασία και την κοινή συνεννόηση. Μέσω του επαγγέλματος επιτυγχάνεται η επικοινωνία που αποτελεί πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής του, μεταλαμπαδεύονται ιδέες, γνώσεις και απόψεις που δεν αφορούν μόνο τον κλάδο του επαγγέλματος αλλά και τον κοινωνικό περίγυρο.

Συμπερασματικά το επάγγελμα επηρεάζει είτε θετικά, είτε αρνητικά την κοινωνική, ψυχολογική και οικονομική κατάσταση των εργαζομένων. Επομένως η αξία του επαγγέλματος είναι ανεκτίμητη.

OSCAR AWARDS και όχι μόνο...

Αννα Πολύζου (Γ3)

Τα Όσκαρ είναι τα βραβεία με την περισσότερη αίγλη και λάμψη που απονέμονται από την αμερικανική κινηματογραφική βιομηχανία. Ξεκίνησαν το 1929 και συγκεκριμένα στις 16 Μαΐου στο ξενοδοχείο «Ρούσβελτ» στο Χόλυγουντ. Τα βραβεία πήραν το όνομά τους από το χρυσό αγαλματίδιο που δίνεται στους νικητές. Ποιός είναι ο νονός αυτού του αγαλματιδίου; Η ηθοποιός Bette Davis ή ο Walt Disney; Μήπως πήρε το όνομά του από τον Oscar Wilde; Τελικά δεν έχει και τόση σημασία αφού κάθε χρόνο η τελετή απονομής των βραβείων θα καθηλώσει μπροστά στους τηλεοπτικούς δέκτες εκατομμύρια ανθρώπους. "And the Oscar goes to..." , "And the winner is..." οι περίφημες αυτές φράσεις ακούστηκαν κατά καιρούς για πολύ μεγάλα ονόματα του κινηματογράφου.

Τα Όσκαρ διοργανώνονται από την Αμερικανική Ακαδημία Κινηματογράφου Τεχνών και Επιστημών, η οποία αποτελείται από επαγγελματίες του χώρου. Ιδρύθηκε το 1927 και περιλάμβανε μόλις 36 μέλη, ενώ σήμερα ο αριθμός φτάνει τα 6.500 μέλη. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να γίνει κάποιος μέλος της Ακαδημίας καθώς θα πρέπει να έχει προταθεί τουλάχιστον από άλλα δύο μέλη. Τέλος τα ονόματα των μελών δεν αποκαλύπτονται, αν και κάποια από αυτά έχουν έρθει στο φως της δημοσιότητας.

Το σημαντικότερο βραβείο είναι αυτό της καλύτερης ταινίας, αλλά και τα βραβεία του Α' ανδρικού και γυναικείου ρόλου είναι εξίσου σημαντικά. Όσκαρ απονέμονται και για άλλες κατηγορίες όπως η σκηνοθεσία, η μουσική, τα κοστούμια, το μακιγιάζ, ο ήχος.

Μεγάλος νικητής για το 2017 δεν αναδείχτηκε το «La La Land» σε Σκηνοθεσία Ντάμιεν Χάζελ!!! Το βραβείο Καλύτερης Ταινίας κέρδισε το «Moonlight».

ΒΡΑΒΕΙΑ ΣΕΖΑΡ

Αντίστοιχα με τα αμερικανικά Όσκαρ είναι τα γαλλικά κινηματογραφικά βραβεία Σεζάρ. Ξεκίνησαν το 1976 και πήραν το όνομά τους από το δημιουργό τους, γλύπτη Σεζάρ. Για το 2017 η ταινία «Elle» του Πολ Βερχόφεν κέρδισε δύο βραβεία της Καλύτερης Ταινίας αλλά και του Α' Γυναικείου Ρόλου για την Ιζαμπέλ Ιπέρ.

ΧΡΥΣΕΣ ΣΦΑΙΡΕΣ -GOLDEN GLOBE AWARDS

Οι Χρυσές Σφαίρες (Golden Globe Awards) είναι κινηματογραφικά και τηλεοπτικά βραβεία που διοργανώνονται από το 1944 στην Αμερική. Ο φορέας που διοργανώνει την εκδήλωση είναι η Ένωση Ανταποκριτών Ξένου Τύπου του Χόλυγουντ η οποία αποτελείται από δημοσιογράφους που διαμένουν στο Χόλυγουντ και αρθρογραφούν σε εφημερίδες και περιοδικά εκτός των Η.Π.Α. Οι Χρυσές Σφαίρες θεωρούνται από τα πιο σημαντικά κινηματογραφικά βραβεία και αποτελούν μεγάλη διάκριση για τους ηθοποιούς και τις ταινίες που κερδίζουν. Οι μεγάλες κινηματογραφικές εταιρείες παραγωγής χρησιμοποιούν τις υποψηφιότητες και τις διακρίσεις των ταινιών τους στις Χρυσές Σφαίρες για την εμπορική προώθηση των ταινιών. Και σε αυτά τα βραβεία μεγάλοι νικητές αναδείχθηκαν το μιούζικαλ «La La Land» και το δράμα «Moonlight».

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Άννα Πολύζου (Γ3)-Αναστασία Κωνσταντά(Γ2)

« Το θέατρο είναι ο άβλος, είναι ο διάλογος, η απουσία των μίσους, η φιλία μεταξύ των λαών».

Ιζαμπέλ Ιπέρ

Η θεατρική ομάδα του σχολείου μας.

Στις 27 Μαρτίου γιορτάσαμε και φέτος την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου.

Η ημερομηνία αυτή καθιερώθηκε το 1962 από το Διεθνές Ινστιτούτο Θεάτρου ως ημέρα γιορτής και υπενθύμισης της σημασίας που έχει το θέατρο ως καλλιτεχνική έκφραση για τον άνθρωπο.

Η γαλλίδα ηθοποιός Ιζαμπέλ Ιπέρ που κλήθηκε να γράψει φέτος το καθιερωμένο μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2017 έγραψε :« Το θέατρο είναι ο άλλος, είναι ο διάλογος, η απουσία του μίσους, η φιλία μεταξύ των λαών». Και όλοι οι μαθητές που παίρνουν μέρος στη Θεατρική Ομάδα του Σχολείου νιώθουν τη μεγάλη αλήθεια που κρύβουν τα λόγια αυτά. Μέσα από το θέατρο ψυχαγωγούμαστε και ψυχαγωγούμε, εκφραζόμαστε, μαθαίνουμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας, να ακούμε τον άλλο, να μοιραζόμαστε, να δαμάζουμε τη διάθεση για κριτική ή κοροϊδία, μα πάνω απ' όλα μαθαίνουμε να σεβόμαστε το λόγο της ομάδας.

Υπάρχουν πολλά είδη θεάτρου, αλλά η Θεατρική Ομάδα του σχολείου μας ασχολείται κυρίως με την κωμωδία. Έτσι, έργα όπως ο «Μπακαλόγατος», «Μια Ιταλίδα από την Κυψέλη» έχουν παιχτεί από μαθητές και μαθήτριες στη σκηνή του σχολείου μας και όχι μόνο. Οι συναντήσεις της Ομάδας στο σχολείο μεταμορφώνουν τις Κυριακές των μαθητών στην πιο χαρούμενη, διασκεδαστική και δημιουργική ημέρα της εβδομάδας.

Πέρα από το «καστ» των ηθοποιών, που αποτελούν την Α' ομάδα, υπάρχει η Β' ομάδα, η ομάδα υποστήριξης, η χορωδία και το χορευτικό τμήμα. Στις ομάδες αυτές συμμετέχουν μαθητές ανεξάρτητα από την τάξη στην οποία φοιτούν. Οι ρόλοι διανέμονται έπειτα από μία ακρόαση, «οντισιόν», όπου όλοι οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να δείξουν το ταλέντο τους. Η Β' ομάδα είναι εξίσου σημαντική, καθώς είναι υπεύθυνη για την οργάνωση της παράστασης και την κατασκευή των σκηνικών. Η χορωδία και το χορευτικό υπό την καθοδήγηση της καθηγήτριας της μουσικής κ. Καπετανάκου κάνουν το κλίμα πιο ευχάριστο τόσο στις πρόβες, όσο και στην τελική παράσταση. Αξέχαστες αναμνήσεις δημιουργούνται σε κάθε πρόβα και παράσταση και με χαρά η Ομάδα υποδέχεται νέα μέλη κάθε χρονιά.



Τα έργα που ζωντάνευσαν στη σκηνή από τη Θεατρική μας Ομάδα από το 2011 έως το 2016 είναι : «Το ξύλο βγήκε απ' τον παράδεισο», «Ξύπνα Βασίλη», «Ο μπακαλόγατος», «Υπάρχει και φιλότιμο», «Μια Ιταλίδα απ' την Κυψέλη».

Φέτος η Θεατρική Ομάδα ετοιμάζεται να παρουσιάσει το έργο «Οι θαλασσιές οι χάντρες».

Για την προετοιμασία της παράστασης και το έργο οι συντονιστές καθηγητές κ. Αετόπουλος και κ. Τσάλα δήλωσαν : «Η φετινή παράσταση είναι ένα μιούζικαλ και είναι η πρώτη φορά που ανεβάζουμε κάτι τέτοιο. Εκτός από τους μαθητές που παίζουν ως ηθοποιοί, θα υπάρχουν επί σκηνής και αρκετοί κομπάρσοι. Η παράσταση θα περιλαμβάνει μουσική, τραγούδι, χορό και φυσικά πολύ κέφι! Όλα αυτά αποτελούν βέβαια μια επιπλέον δυσκολία ,γιατί στην παράσταση εμπλέκονται γύρω στα 30 άτομα και ο συντονισμός απαιτεί περισσότερη δουλειά, περισσότερη προσπάθεια. Αυτό όμως το εγχείρημα αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση και το λόγο που επιλέξαμε τελικά το συγκεκριμένο έργο. Είμαστε αισιόδοξοι και ελπίζουμε να τα καταφέρουμε».

Διαπιστώνουμε πως κάθε χρόνο η Θεατρική Ομάδα σημειώνει και μια νέα επιτυχία. Ποιο είναι το «μυστικό» αυτής της επιτυχίας; «Κάθε χρόνο επιλέγουμε

κωμωδίες γιατί μέσω αυτών τα παιδιά διασκεδάζουν περισσότερο μες τη διάρκεια του χρόνου, όταν κάνουμε πρόβες .Αυτό το διαπιστώσαμε από τις προηγούμενες χρονιές. Με τις κωμωδίες δημιουργείται ένα ευχάριστο κλίμα και αυτό αρέσει πολύ στους μαθητές. Οπότε αποφεύγουμε να ανεβάζουμε κάτι άλλο. Οι κωμωδίες είναι επίσης κάτι πιο γνωστό και οικείο στα παιδιά. Εξάλλου, οι κωμωδίες που επιλέγουμε είναι γνωστές από τον Ελληνικό Κινηματογράφο και καθώς δεν έχουμε ειδικές γνώσεις σκηνοθεσίας, ούτε επαγγελματίες ηθοποιούς, βοηθάει πάρα πολύ να βλέπουμε πρώτα την ταινία.»

Τις απόψεις των καθηγητών συμμερίζονται και οι μαθητές της Ομάδας που ερωτώμενοι μας είπαν:

«Πιστεύουμε ότι το μυστικό της επιτυχίας της Θεατρικής Ομάδας είναι οι κωμωδίες, διότι απευθυνόμαστε κυρίως σε νεανικό κοινό. Έτσι, όλοι το διασκεδάζουν και μπορούν να ξεφύγουν από την πραγματικότητα.»

«Όλοι χρειαζόμαστε το γέλιο στη ζωή μας και πιστεύουμε ότι αυτό ελκύει και αρέσει και στο μεγαλύτερο κοινό.»

« Η φετινή παράσταση είναι ένα μια μουσική κωμωδία. Είμαστε σίγουροι πως θα το διασκεδάσετε!»

Εμείς πιστεύουμε πως όταν κάποιος κάνει κάτι με την ψυχή του, το κάνει καλά!



Αφιέρωμα στην Αστυνομική/Νουάρ Λογοτεχνία

Βιβλιο-Προτάσεις

Ερμιόνη Σιδηροπούλου (Γ3)

Σύμφωνα με την Ελληνική Λέσχη Συγγραφέων Αστυνομικής Λογοτεχνίας «**το αστυνομικό μυθιστόρημα είναι ένα ξεχωριστό είδος λογοτεχνικής αφήγησης με κάποιους σταθερούς κανόνες γραφής που το διακρίνουν από τα άλλα λογοτεχνικά είδη. Ασχολείται πάντα με κάποιο μυστήριο ή γρίφο σχετικό με την παραβίαση και την εφαρμογή των νόμων και την ανάλογη έρευνα για τη λύση του**»

Η Αστυνομική ή νουάρ λογοτεχνία θα μπορούσαμε να πούμε πως αντιστοιχεί στα φιλμ νουάρ. Είναι δηλαδή αστυνομικά μυθιστορήματα-νουβέλες με μοιραίες γυναίκες και ιδιωτικούς ντεντέκτιβ. Νουάρ (Noir) στα γαλλικά σημαίνει μαύρο. Είναι το μαύρο που χαρακτηρίζει κάθε βιβλίο της αστυνομικής λογοτεχνίας. Οι Jo Nesbo, Camilla Lackberg και Ian Rankin είναι μερικοί από τους πιο πετυχημένους και αγαπητούς συγγραφείς με σημαντικό έργο αναγνωρισμένο και τιμημένο σε παγκόσμιο επίπεδο κατέχοντας βραβεία, όπως το Edgar Award, Palle Rosencrantz Prize, Grand Prix de Littérature Policière, βραβείο για το καλύτερο νορβηγικό μυθιστόρημα και πολλά άλλα, τα οποία προσδίδουν κύρος και αναγνώριση σε κάθε ένα από αυτούς.

Η εμφάνιση της Αστυνομικής Λογοτεχνίας ως ιδιαίτερο αφηγηματικό είδος χρονολογείται στις αρχές του 19^{ου} αιώνα στη Μ. Βρετανία και στη Γαλλία. Η αστυνομική λογοτεχνία επηρεάζεται από τα κυρίαρχα ρεύματα της εποχής, ειδικά τον ρομαντισμό, εκεί όπου το αφηγηματικό παιχνίδι γύρω από μια μορφή ανώτερης ευφυΐας αποτελεί την κινητήρια δύναμη της πλοκής του. Το πρώτο γενικά παραδεκτό αστυνομικό αφήγημα θεωρείται το διήγημα του Έντγκαρ Άλαν Πόε "Οι φόννοι της Οδού Μοργκ" (1841) με ήρωα τον ερασιτέχνη ντεντέκτιβ Γκκόστ Ντυπέν.

Όπως κάθε λογοτεχνικό είδος έτσι και η αστυνομική λογοτεχνία έχει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά των αστυνομικών ιστοριών είναι

πως σε κάθε φάση τους ξεκινάνε ως ένα 'παραλογοτεχνικό' ρεύμα μέσα από περιοδικά και έντυπα άθλιας ποιότητας μέχρι να μετατραπούν σε μια ξεχωριστή 'αφηγηματική φόρμα'. Με παρόμοιο τρόπο έγιναν διάσημοι ο Σερ Άρθουρ Κόναν Ντόιλ με πρωταγωνιστή των περισσότερων διηγημάτων του τον θρυλικό και δαιμόνιο ντεντέκτιβ Σέρλοκ Χόλμς.

Κατά την περίοδο του Μεσοπολέμου ξεκινά στην Ευρώπη η λεγόμενη 'Χρυσή Εποχή' του αστυνομικού μυθιστορήματος, με σημαντικότερη εκπρόσωπο την Αγκάθα Κρίστι. Η ξεχωριστή αυτή συγγραφέας χαρακτηρίζεται από τις εξίσου ξεχωριστές τεχνικές που χρησιμοποιούσε και που 'άφησαν εποχή'. Μια οικογένεια με κληρονομικά και νομικά προβλήματα, ένα χωριδί, ένα ξενοδοχείο, μια παρέα σε ποταμόπλοιο όπου όλοι έχουν ενοχική συμπεριφορά ύστερα από ένα έγκλημα και ο κύκλος των υπόπτων μεγαλώνει συναρπαστικά, όλα αυτά δίνουν θέση για μια εκτενή εξιστόρηση. Είναι μια τεχνική και ένα από τα στοιχεία τα οποία κυριαρχούν στα θαυμάσια βιβλία της.

Τα τελευταία χρόνια στην χώρα μας η κυκλοφορία μεταφρασμένων αστυνομικών μυθιστορημάτων αυξάνεται ραγδαία και παράλληλα ένας τεράστιος αριθμός βιβλίων αστυνομικής λογοτεχνίας ελληνών συγγραφέων παραμένουν άθικτα στα ράφια των βιβλιοπωλείων. Επειδή, λοιπόν, είναι σημαντική η ενίσχυση της ελληνικής λογοτεχνίας, ακολουθούν προτάσεις βιβλίων αξιόλογων Ελλήνων συγγραφέων οι οποίοι έχουν διακριθεί με βραβεία και θετικές κριτικές από τους ειδικούς. «**ΟΙ 4 ΕΠΟΧΕΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΑΝΑΝΙΑ**» από την Μιράντα Βατικιώτη

Στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης και των ραγδαίων πολιτικών εξελίξεων, στην Ελλάδα των σσιπωμένων νεύρων, της ανασφάλειας και των αναταραχών, ένα πτώμα, προκλητικά αφημένο πάνω σε ξαπλώστρα στην παραλία του Αγίου Βασιλείου ερμήνη αντανειώνοντας τον Πατριάκο, έρχεται να δυναμπίσει την καθημερινότητα αλλά

και το καταπονημένο νευρικό σύστημα του εκκεντρικού Επιθεωρητή Γιώργου Παπαδόπουλου. Κι ενώ οι αναταραχές εντείνονται στη χώρα και η αντιτρομοκρατική τρέχει και δε φτάνει, ο Παπαδόπουλος και ένας όχι και τόσο ταλαντούχος συνεργάτης του θα ακολουθήσουν όλες τις αλλοπρόσβαλλες διαδρομές που τους επιφυλάσσει η άλλοτε λογική κι άλλοτε παράλογη αλληλουχία της υπόθεσης. Είναι ένα μυθιστόρημα με χιούμορ και καταγιστικό ρυθμό που ήρθε να συναρπάσει το κοινό.

«**Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ**» από την Χίλντα Παπαδημητρίου
Το φθινόπωρο του 2009, η λαμπερή βιτρίνα της Αθήνας έχει αρχίσει να σκοτεινιάζει, αλλά οι άνθρωποι συνεχίζουν να δουλεύουν με αφοσίωση, να ερωτεύονται με πάθος, να αγαπούν τη μουσική, να διασκεδάζουν και να... σκοτώνουν. Αυτό θα διαπιστώσει ο αστυνόμος Χάρης Νικολόπουλος όταν κληθεί να εξιχνιάσει τη δολοφονία μιας γυναίκας στις παρυφές της οδού Αθηνάς. Τα στοιχεία θα τον οδηγήσουν στην ΜΡ3, μια εταιρεία που ειδικεύεται στη μουσική και τη διασκέδαση. Εκεί θα γνωρίσει τον μικρόκοσμο των ανεξάρτητων ροκ ραδιοφωνικών σταθμών, θα συγκρουστεί με παλιούς γνώριμους και ανθρώπους της νύχτας και θα συναντήσει μια γυναίκα, μοιραία κι επικίνδυνη, σαν ηρωίδα παλιομοδίτικου νουάρ. Κάθε τόσο, στα πόδια του θα μπλέκει ένας εκκεντρικός άστεγος, ο οποίος γνωρίζει πάντοτε περισσότερα απ' όσα λέει. Ποια φαντάσματα του παρελθόντος καταδιώκουν αυτούς τους διαφορετικούς ανθρώπους; Τι τους φοβίζει και γιατί κρατούν το στόμα τους κλειστό; Στην καινούργια περιπέτειά του, ο Χάρης Νικολόπουλος και η αφοσιωμένη ομάδα των συνεργατών του θα εμπλακούν προσωπικά στην υπόθεση που καλούνται να διαλευκάνουν. Στην πορεία της εξιχνίασης, ο Χάρης θα αναπτύξει παλιές έχθρες, θα διευρύνει τις μουσικές του γνώσεις και θα δει τη ζωή του να παίρνει μια τελείως ανεξέλεγκτη τροπή.

Μωμόγεροι... με τη σφραγίδα της UNESCO!

Βασίλης Πουρσανίδης (Γ3)

Στις αρχές Δεκεμβρίου του 2016 οι Μωμόγεροι ή Μωμόεροι ή Μωμοέρια, ένα από τα παλιότερα ποντιακά έθιμα, εντάχθηκαν στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας της UNESCO.

Οι Μωμόγεροι είναι το τέταρτο στοιχείο που εγγράφεται στη χώρα μας στο συγκεκριμένο κατάλογο της UNESCO. Προηγήθηκαν η Μεσογειακή Δίαιτα, η Παραδοσιακή Μαστιχοκαλλιέργεια στη Χίο, καθώς και η Μαρμαροτεχνία της Τήνου. Στον ίδιο κατάλογο της UNESCO η χώρα μας έχει υποβάλει φάκελο υποψηφιότητας για το Ρεμπέτικο και πρόκειται να αξιολογηθεί από τις αρμόδιες επιτροπές της UNESCO το φθινόπωρο του 2017.

Οι Μωμόγεροι είναι ένα από τα παλιότερα ποντιακά έθιμα του Δωδεκαημέρου, με τις ρίζες του να φτάνουν έως την αρχαιότητα και το Θεό Διόνυσο. Πρόκειται για λαϊκούς αυτοσχέδιους θιάσους κυρίως νέων ανθρώπων, που, μεταμφιεσμένοι, δίνουν υπαίθριες παραστάσεις.



Τα Μωμοέρια, όπως επίσης είναι γνωστό το έθιμο, λάμβαναν χώρα κατά τη διάρκεια της περιόδου των Χριστουγέννων, από τις 15 Δεκεμβρίου έως και τα μέσα Ιανουαρίου, ενώ δεν έλειπαν οι φορές που διαρκούσαν ακόμη και μέχρι την Καθαρά Δευτέρα, την πρώτη, δηλαδή, ημέρα της Μεγάλης Σαρακοστής.

Το έθιμο διατηρείται και συνεχίζεται κυρίως από τους, ποντιακής καταγωγής, κατοίκους χωριών και περιοχών της Μακεδονίας και της Θράκης. Στην Πιερία, η πιο πρόσφατη αναβίωση έγινε στη Μεθώνη.

Στα οκτώ χωριά της Κοζάνης Τετράλοφο, Άγιο Δημήτριο, Αλωνάκια, Σκήτη, Πρωτοχώρι, Κορμηνά, Ασβεστόπετρα και Καρποχώρι, των οποίων οι περισσότεροι κάτοικοι είναι απόγονοι Ποντίων προσφύγων της ορεινής Τραπεζούντας, το εθιμικό δρώμενο αναβιώνει ανελλιπώς από το 1924, με εξαίρεση μόνο την περίοδο του πολέμου του 1940.

Ο Θεός Μώμος, κατά την Αρχαιότητα, αποτελούσε την προσωποποίηση της σάπρας και του σαρκασμού και συνδεδόταν με τις γιορτές που ήταν αφιερωμένες στο Διόνυσο, με κοινό χαρακτηριστικό τις μάσκες και τις μεταμφιέσεις.

Από εκεί προέρχεται και η αρχική ετυμολογία της λέξης «Μωμόγεροι» ή «Μωμόεροι» ή και «Μωμοέρια», που αποτελούσαν τους ακολούθους του Μώμου και τον συνόδευαν χορεύοντας, τραγουδώντας και σατιρίζοντας πρόσωπα και καταστάσεις.



Το έθιμο περιλαμβάνει τρεις ομάδες, τη χορευτική, τη θεατρική και τη μουσική ομάδα και όλοι οι συμμετέχοντες είναι άντρες. Φορώντας περικεφαλαίες, φουστάνελες και κρατώντας ξύλα στα χέρια τους χορεύουν, τραγουδούν, πειράζουν τους περαστικούς και επισκέπτονται όλα τα σπίτια του χωριού.

Φωτογραφίες από το δρώμενο στους δρόμους της Κοζάνης (Δεκ. 2016)

E-Books, E-Readers

Τι είναι και γιατί χρειάζονται
μεγαλύτερο σεβασμό

Δημήτρης Γκρίνιας (B1)

Ψηφιακό βιβλίο είναι η έκδοση βιβλίου σε ψηφιακή μορφή, που αποτελείται από κείμενα, εικόνες, ή και τα δύο, και παράγεται, εκδίδεται και διαβάζεται σε υπολογιστές ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές, σύμφωνα με τον ορισμό της Wikipedia.

Σήμερα, σχεδόν όλα τα βιβλία τυπώνονται με τον παραδοσιακό τρόπο, σε χαρτί, αλλά ταυτόχρονα κυκλοφορούν και σε μορφή e-book. Στο εξωτερικό, ήδη οι πωλήσεις ανήκουν, στις περισσότερες χώρες, στο ψηφιακό βιβλίο. Αυτό οφείλεται κυρίως στη νέα γενιά αναγνωστών που έχουν συνηθίσει τη χρήση ψηφιακών/ηλεκτρονικών μέσων ανάγνωσης και επικοινωνίας, αλλά και στη νέα γενιά ψηφιακών μέσων ανάγνωσης, τα οποία κάθε χρόνο είναι περισσότερα, καλύτερα, οικονομικότερα.

Το ψηφιακό βιβλίο μπορεί να το διαβάσετε στο pc, laptop, tablet, smartphone, digital e-reader και στον digital e-reader. Οι συγκεκριμένες συσκευές είναι κάτι το ξεχωριστό, γιατί διαφέρουν από τη νοοτροπία των άλλων «έξυπνων» συσκευών. Η τυπική «έξυπνη» συσκευή προσταθεί να τα κάνει όλα και συνήθως δεν καταφέρνει να τα κάνει όλα εξίσου καλά. Ο E-Reader κάνει ένα πράγμα, και το κάνει πάρα πολύ καλά: Διαβάζει βιβλία με αυτό.

Η πρώτη βασική διαφορά τους, είναι η οθόνη τους. Με την τεχνολογία E-Ink, καταφέρνει να ξοδέψει λιγότερη ενέργεια σε ένα βιβλίο με εικόνες, από ό,τι το κινητό σε standby για 20 λεπτά. Αφού ενέργεια ξοδεύεται μόνο κατά την διάρκεια της αλλαγής σελίδας, ένας E-Reader δεν χρειάζεται συχνή φόρτιση. Επίσης, μέσω αυτής της τεχνολογίας, τα μάτια δεν κουράζονται και μπορεί κάποιος να διαβάσει για ώρες και η ακτινοβολία είναι ελάχιστη.

Ο αποθηκευτικός τους χώρος είναι τεράστιος. Εγώ, για παράδειγμα,

που έχω ένα Kindle Paperwhite 7^{ης} Γενιάς, είχα μαζί μου στις διακοπές τουλάχιστον 2000 βιβλία και comics, τα οποία θα μου έπαιρναν βαλίτσες ολόκληρες για το κουβάλημα. Και όλα αυτά ζυγίζουν λιγότερο από ένα κιλό!

Οι φίλοι των ξενόγλωσσων βιβλίων, θα ενθουσιαστούν με τις λειτουργίες που έχουν οι E-Readers. Ενώ παλιά, έπρεπε να ψάχνουν συνεχώς στο λεξικό, τώρα με ένα παρατεταμένο άγγιγμα, βλέπουν την ερμηνεία τους από τα καλύτερα λεξικά και όχι από το Google Translate!

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω, ότι, παρά την πρόοδο της τεχνολογίας, το βιβλίο εξακολουθεί να υπερέχει στις προτιμήσεις των αναγνωστών και σίγουρα θα φανεί πιο χρήσιμο σε ένα ναυαγό από τον φορητό του υπολογιστή!

Οποιαδήποτε πρόβλεψη είναι παρακινδυνευμένη, λόγω των εκθετικών ρυθμών ανάπτυξης της τεχνολογίας. Αυτό όμως που φαίνεται ότι μπορεί άμεσα να επηρεαστεί από την τεχνολογία είναι οι εγκυκλοπαίδειες και τα τεχνικά εγχειρίδια χρήσης. Ένα PDF είναι πιο εύχρηστο από τους 64 τόμους μιας εγκυκλοπαίδειας. Οι μηχανικοί αεροσκαφών θα εκτιμήσουν την ψηφιοποίηση και την υπερκειμενική διάταξη των εγχειριδίων χρήσης που πρέπει να συμβουλευούνται. Η λογοτεχνία όμως;

Η αλήθεια είναι ότι το κανονικό βιβλίο θα είναι πάντα ανώτερο, λόγω της απλότητάς του, της αισθητικής του, αλλά και του συναισθηματικού μας δεσμάτος με αυτό.

WOMEN'S MARCH Η παρέλαση των γυναικών

Μαριάννα Παπαδοπούλου(Γ3)

«Δεν είναι οι διαφορές μας που μας χωρίζουν. Είναι η αδυναμία μας να αναγνωρίσουμε, να αποδεχτούμε και να γιορτάσουμε αυτές τις διαφορές.» Audre Lorde

Το πρώτο μήνα του 2017 έλαβαν χώρα διαδηλώσεις στην Ουάσινγκτον και το Λος Άντζελες, οι οποίες αποτελούνταν από χιλιάδες ανθρώπους και είναι γνωστές ως «Women's march» δηλαδή «Παρέλαση των γυναικών». Σε αντίθεση, όμως με το όνομα τους, στις διαδηλώσεις παρευρίσκονταν άτομα και από τα δύο φύλα, τα οποία ήταν δυσαρεστημένα με τα αποτελέσματα των εκλογών τις Η.Π.Α., τα οποία έστεψαν νικητή τον Donald J. Trump. Οι διαδηλωτές θεώρησαν ότι οι δηλώσεις και οι απόψεις του προαναφερμένου προσβάλλουν τα ανθρώπινα δικαιώματα τους ως Μουσουλμάνοι, μέλη της κοινότητας LGBTQIA, ιθαγενείς, έγχρωμοι, άνθρωποι με αναπηρίες ή πρώην θύματα σεξουαλικής παρενόχλησης και αισθάνονται φόβο για το μέλλον τους.

Σε ένα πνεύμα ισότητας, ομόνοιας, δημοκρατίας και δικαιοσύνης οι άνθρωποι αποφάσισαν να ενωθούν και να υποστηρίξουν τα δικαιώματα τους, τονίζοντας παράλληλα το πλήθος της δυσαρέσκειας που επικρατεί. Επιδιώκουν να τονίσουν ότι τα δικαιώματα των γυναικών είναι ανθρώπινα δικαιώματα ανεξαρτήτως φυλής, εθνικότητας, θρησκείας, μεταναστευτικής ταυτότητας, σεξουαλικής ταυτότητας, οικονομικής κατάστασης, ηλικίας ή αναπηρίας και οφείλουν να τα σέβονται εξίσου. Αναφέρουν συγκεκριμένα ότι υπερασπίζοντας τις πιο περιθωριοποιημένες κοινωνικές ομάδες, υπερασπίζονται όλους τους ανθρώπους. Επιπρόσθετα, υποστηρίζουν κινήματα αντίστασης και συνηγορίας, τα οποία αντικατοπτρίζουν τις ποικίλες ταυτότητες των ανθρώπων. Οι διοργανωτές αυτών των διαδηλώσεων κάλεσαν όλους τους υποστηρικτές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων να τους ακολουθήσουν. Τονίζουν ότι εργάζονται ειρηνικά, αλλά επισημαίνουν ότι δεν υπάρχει πραγματική ειρήνη χωρίς δικαιοσύνη και αμεροληψία για όλους τους ανθρώπους.

Αρκετοί διάσημοι έδωσαν το παρόν σε αυτές τις εκδηλώσεις, νέοι (όπως η Rowan Blanchard, 15 ετών) αλλά και μεγαλύτεροι (όπως η Cher, 70 ετών). Ακόμα πριν από τις διαδηλώσεις, πολλοί είχαν κινητοποιηθεί στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης (social media). Ανάμεσα στους διάσημους που συμμετείχαν διακρίθηκαν ήταν η Scarlet Johansson, η Madonna, η Katy Perry, η Julianne Moore, η Alicia Keys, η Emma Watson, ο James Franco, η Miley Cyrus, η Rowan Blanchard, η Vanessa Hudgens, η Natalie Portman και αρκετοί άλλοι, ο καθένας με το δικό του ξεχωριστό τρόπο.

Αν και οι διαδηλώσεις δεν σηματοδότησαν κάποια έντονη αλλαγή στη συμπεριφορά και τακτική του προέδρου των Ηνωμένων Πολιτειών, χιλιάδες άνθρωποι εμπνεύστηκαν και κινητοποιήθηκαν.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:

Γιατί είναι σημαντικό άθλημα;

Φωτεινή Κουτσού (A2)

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί» η γνωστή αυτή φράση θέλει να πει πως για να είναι ο νους υγιής πρέπει να είναι και το σώμα υγιές. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε αν ασχοληθούμε με οποιοδήποτε άθλημα. Τι είναι όμως αυτό που κάνει την κολύμβηση να ξεχωρίζει και να είναι ένα πολύ σημαντικό άθλημα;

Για μας τους Έλληνες το κολύμπι είναι ιδιαίτερα σημαντικό διότι η χώρα μας περιβάλλεται από θάλασσα. Ο πιο σημαντικός λόγος για τον οποίο οι κάτοικοι της Ελλάδας θα πρέπει να μαθαίνουν κολύμπι είναι η αποφυγή των πνιγμών. **Δυστυχώς κάθε καλοκαίρι καταγράφονται πνιγμοί παιδιών, ηλικιωμένων και αλλοδαπών επισκεπτών, κάτι που είναι ανεπίτρεπτο και πολύ λυπηρό.**

Ο τραγικός απολογισμός δεν οφείλεται στην επικινδυνότητα των ελληνικών θαλασσών αλλά σε απροσεξία και σε υπερεκτίμηση των δυνάμεων και των δυνατοτήτων μας. Άλλοτε πάλι γιατί ξεχνάμε ότι καλό είναι να αποφεύγουμε το μπάνιο στη θάλασσα αν δεν περάσουν τρεις ώρες από την ώρα που καταναλώσαμε φαγητό.

Η κολύμβηση είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας χειμώνα και καλοκαίρι. Δίνει τη δυνατότητα να βελτιώνουμε τη γενική δύναμη του οργανισμού μας, την καρδιαγγειακή λειτουργία και την αντοχή μας. Επίσης αυξάνει τον μέσο όρο ζωής. Όπως έδειξαν έρευνες οι άνθρωποι που ασχολούνται με κολύμπι ζούνε πολύ περισσότερο από ανθρώπους που ασχολούνται με άλλο είδος γυμναστικής. Ακόμη η επαφή του σώματός μας με το νερό προκαλεί μια αίσθηση χαλάρωσης.

Με το κολύμπι διώχνουμε το άγχος και επιπλέον αυξάνοντας τους ρυθμούς της καρδιάς και επιταχύνοντας την αναπνοή μας πετυχαίνουμε μια ένταση στο σώμα που ανεβάζει στα ύψη τη διάθεσή μας.

Συγκατοίκηση με κατοικίδια ζώα ή ζώα συντροφιάς

Χρύσα Γκούτζα (B1)

Όπως ανέφερα στο άρθρο μου «Αδέσποτα Κατοικίδια» που δημοσιεύτηκε στο 1^ο τεύχος της εφημερίδας μας, υιοθετώντας ένα κατοικίδιο ζώο συμβάλλουμε στην μείωση του πληθυσμού των αδέσποτων, αλλά ταυτόχρονα αποκτούμε έναν εκπληκτικό συγγάτοικο. Προκειμένου, αγαπητοί μου αναγνώστες, να σας πείσω, θα σας παρουσιάσω τα ψυχικά και σωματικά πλεονεκτήματα που μας προσφέρει η συμβίωση με κατοικίδια ζώα.

Αρχικά, σημαντικά είναι τα ψυχολογικά οφέλη. Η συμβίωση με ζώο, σύμφωνα με έρευνες, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχολογικών διαταραχών και κατάθλιψης. Οι τριχωτοί- και όχι μόνο- φίλοι μας γεμίζουν τον άνθρωπο με αγάπη, τρυφερότητα, στοργή, εμπιστοσύνη, συμπόνια, συμπάρασταση. Είναι το αντίδοτο στην μοναξιά των μοναχικών ανθρώπων. Επίσης, τα άτομα που ζουν με κατοικίδιο μαθαίνουν να αποδέχονται τη διαφορετικότητα και να σέβονται τις ανάγκες των υπόλοιπων όντων. Αυτό το προτέρημα, ειδικά για τα παιδιά, συμβάλλει στη μείωση του ρατσισμού και των κρουσμάτων bullying(εκφοβισμός).

Βελτιώνει τις προσωπικότητές μας και μας επιτρέπει να γίνουμε καλύτεροι και πιο συμπονετικοί άνθρωποι. Σύμφωνα με έρευνες, έχει αποδειχθεί ότι οι οικογένειες που μεγαλώνουν με «τριχωτές υπάρξεις» γίνονται πιο ήρεμες και μειώνουν το αίσθημα της ανασφάλειας. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το περιοδικό «goneonline», παρατηρήθηκε ότι τα νήπια που συμβιώνουν με ζώα δεν βάζουν το χέρι τους στο στόμα, κάτι το οποίο υποδηλώνει συναισθηματική ανασφάλεια.

Εκτός, όμως, από την ψυχολογική προσφορά, αξιοσημείωτη είναι και η σωματική. Ο καθημερινός περίπατος με συντροφιά το κατοικίδιο μας συμβάλει στην καλή φυσική μας κατάσταση. Κατεβάζουμε την πίεση, τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα. Τα αφεντικά εμφανίζουν λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν από στεφανιαία νόσο και έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να επιζήσουν μετά από καρδιακή προσβολή. Επίσης, ως μην ξεχνάμε πως τα ζώα είναι φύλακες των σπιτιών μας, αλλά και του ίδιου του εαυτού μας. Μαζί τους νιώθουμε μεγαλύτερη ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Δεν είναι λίγες οι φορές που κατοικίδια ζώα έχουν σώσει τα αφεντικά τους από βέβαιο θάνατο, έχουν διαισθανθεί και προστατέψει κόσμο από φυσικά φαινόμενα, βοηθούν άτομα με ειδικές ανάγκες και... είναι τα «τσιράκια» της αστυνομίας.

Ας μην ξεχνάμε, ωστόσο, πως η συγκατοίκηση με τα ζώα απαιτεί υπευθυνότητα και υπομονή. Πρέπει να ανεχόμαστε τις αταξίες τους, να τα εκπαιδεύουμε με σωστό τρόπο και να διαθέτουμε την οικονομική ευχέρεια ώστε να τους εξασφαλίζουμε την υγιεινή, τη φροντίδα, την υγεία και τη διατροφή τους και να μην τα αφήνουμε μόνα για διάφορους λόγους. Σε κάθε περίπτωση οι καλύτεροι συνεργάτες μας στη φροντίδα των ζώων είναι οι κτηνίατροι.

Δυστυχώς σε πολλές πόλεις, σε γειτονίες και συχνά στο κέντρο, διαπιστώνουμε ότι

κυκλοφορούν πολλά αδέσποτα σκυλιά και αδέσποτες γάτες. Όταν συζητήσαμε το θέμα αυτό με τον κ.Δένη, έναν από τους κτηνίατρος της πόλης μας, πήραμε την εξής απάντηση: «Τα αδέσποτα αυξάνονται λόγω ελλιπούς παιδείας των πρώην ιδιοκτητών τους, αλλά και λόγω του κακού προγραμματισμού των Δήμων στο θέμα των στείρωσεων» «Κάθε Δήμος υποχρεούται να συνεργάζεται με έναν ή και περισσότερους κτηνίατρος για να εμβολιάζει, να στείρωνει και να "τσιπάρει" τα αδέσποτα με microchips.»

Ο κ. Δ. Δένης στην άκρως ενδιαφέρουσα συζήτηση που είχαμε μαζί του, όταν του ζητήσαμε να μας πει ένα μήνυμα ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές του Γυμνασίου αλλά και οι υπόλοιποι αναγνώστες, μας είπε: **«Αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να φροντίσετε σωστά ένα ζώο, μην παίρνετε κάποιο στο σπίτι σας, γιατί η εγκατάλειψη του δημιουργεί μεγάλης κλίμακας προβλήματα. Όπως δεν εγκαταλείπετε ένα παιδί, έτσι δεν εγκαταλείπετε και το κατοικίδιο σου.»**

Συνοψίζοντας, αν ενωθούμε «με τα δεσμά της φιλίας» με έναν τριχωτό ή πτερωτό συγγάτοικο θα ωφεληθούμε ψυχολογικά και σωματικά. Θα βελτιώσουμε την ιδιοσυγκρασία και την φυσική μας κατάσταση. Επομένως, ας αποκτήσουμε, εφόσον μπορούμε να αναλάβουμε τις ευθύνες που προϋποθέτει, ένα κατοικίδιο. Δεν πρόκειται να χάσουμε, αντιθέτως, θα ωφεληθούμε!



«Ημέρα της μητέρας»

Αναστασία Κωνσταντά (Γ2)

Κάθε χρόνο τη δεύτερη Κυριακή του Μαΐου γιορτάζουμε την «ημέρα της μητέρας». Τι ξέρουμε πραγματικά για αυτή τη γιορτή;

Έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική μυθολογία. Η Γη, σύζυγος του Ουρανού, λατρευόταν ως θεότητα και γενέτειρα του κόσμου.

Η Ann Maria Reeves Jarvis διοργάνωσε το κίνημα «Mothers Friendships Day» το 1865 δίνοντας έτσι αφορμή για την καθιέρωση της γιορτής της μητέρας από το αμερικανικό και αγγλικό κίνημα γυναικών. Αρχικά, η ορθόδοξη εκκλησία ταύτιζε αυτή τη μέρα με την Υπαπαντή αλλά τελικά επικράτησε η άποψη να γιορτάζεται η μέρα της μητέρας κάθε δεύτερη Κυριακή του Μάη.

Φέτος, οι μητέρες στην Ελλάδα και σε πολλές άλλες χώρες γιορτάζουν αυτή τη μέρα στις **14 Μαΐου**. Επειδή όμως αγαπάμε και σεβόμαστε και τον πατέρα μας υπενθυμίζουμε ότι η Γιορτή του πατέρα **2017** είναι την Κυριακή **18 Ιουνίου**.



QUIZ TIME!

για το ζωικό και φυτικό βασίλειο

Λυδία Κοντσέ (B2)

Πόσο καλά γνωρίζετε τους φίλους σας τα ζώα; Είστε ένα με την φύση; Συμπληρώστε το παρακάτω κουίζ των 5 ερωτήσεων και εμπλουτίστε τις γνώσεις σας για τα ζώα και τα φυτά. Ας ξεκινήσουμε!

Ερωτήσεις:

1. Το γηραιότερο ζώο στον κόσμο, μία γιγάντια χελώνα, είναι:
Α). 129 χρονών
Β). 156 χρονών
Γ). 184 χρονών
2. Ο πιο μικρός σε ύψος σκύλος του κόσμου είναι η Milly και είναι μόλις :
Α). 13, 8 εκατοστά
Β). 9,65 εκατοστά
Γ). 11,2 εκατοστά
3. Η πιο βαριά κολοκύθα ζυγίζει:
Α). 703,5 κιλά
Β). 1.190,49 κιλά
Γ). 928,51 κιλά
4. Το ψηλότερο δέντρο στον κόσμο έχει ύψος:
Α). 74 μέτρα
Β). 32 μέτρα
Γ). 56 μέτρα
5. Ένα από τα πιο αργά ζώα στον κόσμο, ο γνωστός σε όλους μας βραδυπόδας, κινείται με ταχύτητα:
Α). 0,500 χλμ/ώρα
Β). 0,350 χλμ/ώρα
Γ). 0,120 χλμ/ώρα

Σημείωση: Οι σωστές απαντήσεις βρίσκονται στο τέλος της σελίδας.

