

ΚΑΡΕΤΑΝΑΚΕΙΟ 1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΕΚΤΟΣ ΨΑΛΗΣ

Εφημερίδα του 1ου Γυμνασίου Ηρακλείου

ΟΧΙ στη Πυρηνική Ενέργεια



Σκίτσο: Βιδάκη Σεβίνα

...Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι κάθε μορφή τεχνολογίας μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο όμως μπορεί να δημιουργήσει κινδύνους. Γι' αυτό πρέπει να επενδύσουμε σε άλλες μορφές ενέργειας που να είναι φιλικές στο περιβάλλον και στον άνθρωπο... Σελίδα 3

Πυρηνική ενέργεια Σελ. 3

Μεταλλαγμένα τρόφιμα Σελ. 4 - 5

Αν οι θάλασσες είχαν φωνή
θα ούρλιαζαν Σελ. 6

Το τρίγωνο των Βερμούδων Σελ. 7

Κοντά στη φύση, μακριά από τη πόλη
Ελούντα Σελ. 8

Στα μονοπάτια της πόλης μας...

Τα τείχη του Χάνδακα Σελ. 9

Βιβλιοαναφορές Σελ. 10

Η μουσική που ακούμε Σελ. 10

Μίκης Θεοδωράκης Σελ. 11

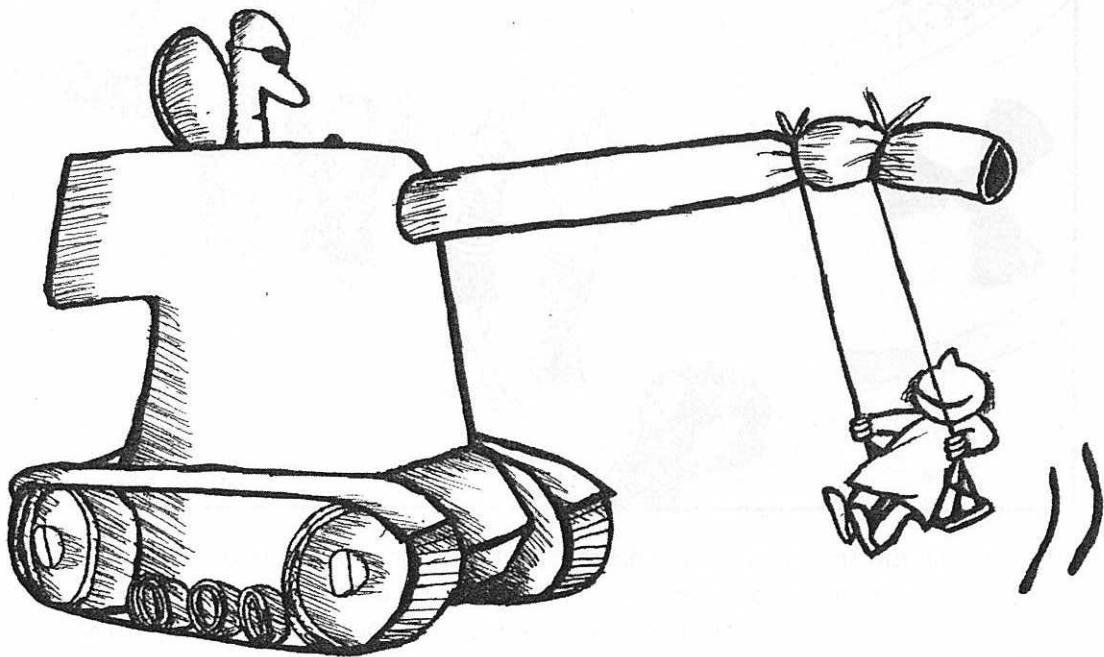
Μεσογειακή διατροφή Σελ. 12

Και τώρα οι λέξεις καλούνται να σηκώσουν το φορτίο της περιγραφής της πραγματικότητας πολλαπλών όψεων, αδιάφορης και στεγνής ή ανανεωμένης και ελπιδοφόρας, θα αφήσουμε τη κρίση που διανύουμε να ανατρέψει αξίες και προοπτικές και να βυθίσει τη ζωή μας μέσα στην αθλιότητα και στο μαρασμό.

Φαίνεται σα να μη ξέρουμε που πηγαίνουμε και ποιο είναι το επόμενο βήμα μας, αλλά πρέπει όμως να το βρούμε.

Και για να βρούμε το δρόμο μας οφείλουμε να δώσουμε στη ζωή μας αξιοπρέπεια και ποιότητα. Οφείλουμε να τολμήσουμε ώστε να αρθούμε στο ύψος των δραματικών στιγμών. Οφείλουμε να σώσουμε το δικό μας αγώνα για ένα καινούργιο καλύτερο κόσμο. Πρέπει να συνεχίσουμε τη πορεία μας μετατρέποντας τη παραίτηση σε δράση, τη διαφθορά σε φιλότητα και την εξαχρέωση σε εργατικότητα.

Από την συντακτική ομάδα



Μηνάς Παπαδάκης 21/3/2011

Ο πόλεμος δεν είναι η λύση για τα προβλήματα που έχει ένας λαός γιατί σκοτώνονται εκατοντάδες άνθρωποι κάθε μέρα, καταστρέφεται το περιβάλλον και γενικά επηρεάζεται όλος ο κόσμος. Οι ξένοι λαοί δεν πρέπει να ανακατεύονται στις υποθέσεις των άλλων λαών, όπως γίνεται στη Λιβύη. Οι σφαγές πρέπει να σταματήσουν και τα προβλήματα πρέπει να λυθούν με ειρηνικό τρόπο. Για να γίνει όμως αυτό πρέπει να αγωνιστούμε όλοι μας.

Μηνάς Παπαδάκης, Βασίλης Μαστοράκης

ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Όλοι γνωρίζουμε τι συμβαίνει αυτές τις μέρες στην Ιαπωνία. Μετά τον ισχυρό σεισμό των 9 ρίχτερ δημιουργήθηκε τσουνάμι το οποίο κατέστρεψε ολοκληρωτικά ορισμένες πόλεις.

Η Ιαπωνία έχει πολλούς πυρηνικούς αντιδραστήρες που τους χρησιμοποιεί για να παράγει ηλεκτρικό ρεύμα. Με το σεισμό όμως ορισμένοι από αυτούς έπαθαν βλάβες και διέρρευσε μεγάλο ποσό ραδιενέργειας. Αλλά τι είναι αυτή η πυρηνική ενέργεια που χρησιμοποιείται στα πυρηνικά εργοστάσια ...????

Πυρηνική ενέργεια ή ατομική είναι η ενέργεια που απελευθερώνεται όταν μετασχηματίζονται οι ατομικοί πυρήνες. Είναι δηλαδή η ενέργεια που είναι εγκλεισμένη στους πυρήνες των ατόμων λόγω της αλληλεπίδρασης των σωματιδίων που τα αποτελούν. Η πυρηνική ενέργεια απελευθερώνεται κατά την σχάση ή σύνταξη των πυρήνων και εφόσον οι πυρηνικές αντιδράσεις είναι ελεγχόμενες (όπως συμβαίνει στην καρδιά ενός πυρηνικού αντιδραστήρα). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ειρηνικούς σκοπούς π.χ παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας. Όμως χρησιμοποιείται και για πολεμικούς σκοπούς π.χ για την κατασκευή πυρηνικών όπλων και ατομικής βόμβας. Η πυρηνική ενέργεια δεν εκλύει διοξείδιο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα και είναι γενικά μια φτηνή μορφή ενέργειας. Σαν πυρηνικά καύσιμα χρησιμοποιούνται το φυσικό ουράνιο και το πλουτώνιο. Δεν πρέπει να στηριζόμαστε όμως στην πυρηνική ενέργεια γιατί σε περίπτωση ατυχήματος οι συνέπειες είναι ολέθριες. Αν υπάρξει σχάση του πυρηνικού αντιδραστήρα τότε εκλύεται ραδιενέργεια

και ακτινοβολία στην ατμόσφαιρα σα νέφος. Εμείς δεν το βλέπουμε. Μπορεί να διοχετευτεί στο περιβάλλον σε μικρά σωματίδια που τα αναπνέουμε ή πέφτουν στο έδαφος με βροχή και μπαίνουν στην τροφική αλυσίδα.

Η ραδιενέργεια είναι επικίνδυνη γιατί επιδρά στο γενετικό υλικό του ανθρώπου, αλλοιώνει το DNA των κυττάρων του, προκαλώντας μεταλλάξεις, καρκίνο.... Το πιο ευαίσθητο μέρος του οργανισμού που προσβάλλει είναι ο θυρεοειδής αδένας και ο μυελός των οστών. Παρά την επικινδυνότητα που έχει χρησιμοποιείται με τη μορφή ισοτόπων (ραδιενεργό ιώδιο, κοβάλτιο, τεχνήτιο) για τη διάγνωση, μελέτη και τη θεραπεία ασθενειών π.χ αξονική τομογραφία, ακτινογραφία.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι κάθε μορφή τεχνολογίας μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο όμως μπορεί να δημιουργήσει κινδύνους. Γι' αυτό πρέπει να επενδύσουμε σε άλλες μορφές ενέργειας που να είναι φιλικές στο περιβάλλον και στον άνθρωπο.

Χρυσάνθη Μαρκάκη



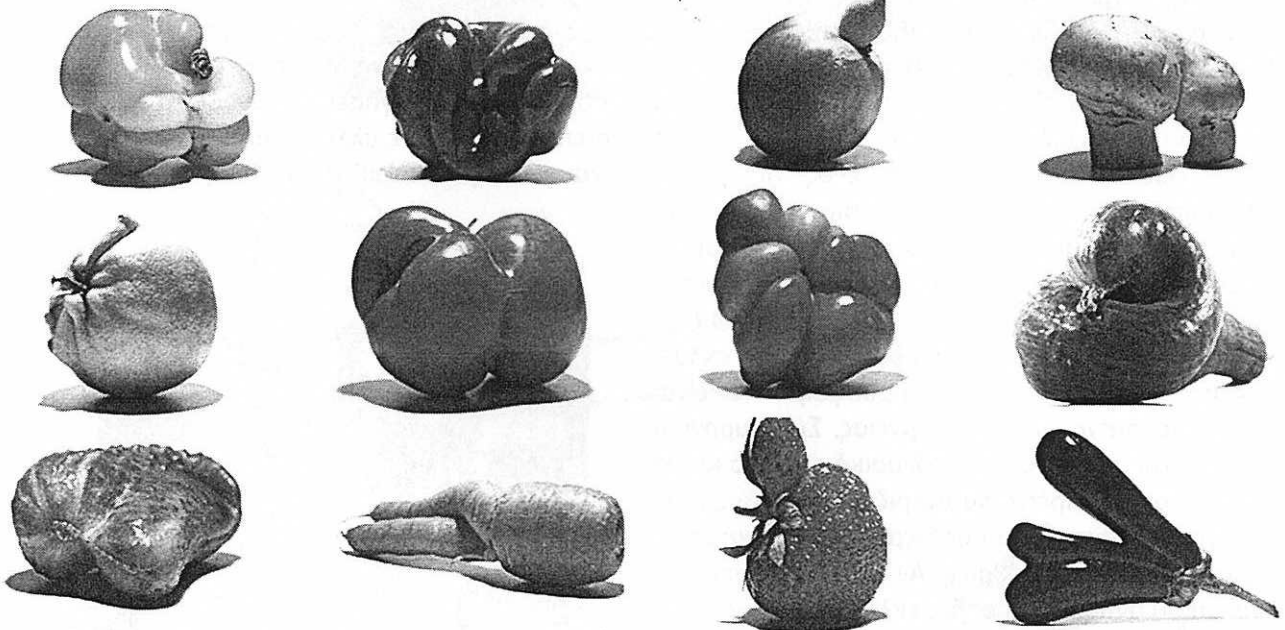
Μεταλλαγμένα τρόφιμα

Είναι ασφαλή για την διατροφή μας;

Μεταλλαγμένα είναι διάφορα προϊόντα τα οποία δημιουργήθηκαν τεχνητά από τους επιστήμονες με την αφαίρεση ή την προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη και δίνουν νέα χαρακτηριστικά στους αρχικούς οργανισμούς. Τα νέα αυτά χαρακτηριστικά συνήθως αφορούν την ανθεκτικότητα τους σε ασθένειες, σε παράσιτα, την ταχύτητα ανάπτυξής τους, την εμφάνισή τους ή

μηχανική είναι δυνατόν να επηρεάσει τη διατροφική ασφάλεια με τους εξής δύο τρόπους:

- η διάσπαση ή η αστάθεια των γονιδίων μπορεί να προκαλέσει την παραγωγή νέων τοξινών που είναι βλαβερές για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- η νέα πρωτεΐνη που παράγεται από το ξενικό γονίδιο μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες ή τοξικότητα.



ακόμα και τη γεύση τους. Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη γεωργία, στην κτηνοτροφία, στην ιχθυοκαλλιέργεια και γενικά στη διατροφή σε παγκόσμια κλίμακα. Τα περισσότερα μεταλλαγμένα προϊόντα προορίζονται για τη διατροφή ανθρώπων και ζώων. Είναι όμως ασφαλή για την υγεία μας; Η γενετική μηχανική ενδέχεται να έχει απρόβλεπτες και ανεπιθύμητες συνέπειες, διότι πρόκειται για μία μη ακριβή και εν πολλοίς τυχαία διαδικασία. Τα ένθετα γονίδια μπορεί να διασπάσουν τα φυσικά γονίδια, να είναι ασταθή στο νέο τους περιβάλλον ή να λειτουργήσουν με τρόπο διαφορετικό από τον αναμενόμενο. Τι σημαίνει, όμως, αυτό για τη διατροφική ασφάλεια; Η γενετική

Σκεφτείτε τις επιπτώσεις ενός ιού ο οποίος, αφού τροποποιηθεί για να ελέγχει τα έντομα, παρουσιάσει συμπεριφορές, που μπορεί να αποβούν μοιραίες για το περιβάλλον και τον άνθρωπο. Ακόμη, οι μεταλλαγμένοι οργανισμοί μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στην τροφική αλυσίδα αν αφεθούν ελεύθεροι στη φύση. Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα είδος σολομού που έχει τροποποιηθεί, για να μεγαλώνει πιο γρήγορα. Μπορεί εύκολα το ψάρι αυτό, στη μεταλλαγμένη του μορφή, να εκτοπίσει και να θέσει σε κίνδυνο τον υπόλοιπο πληθυσμό των κανονικών ψαριών, διαταράσσοντας έτσι την ισορροπία στην τροφική αλυσίδα. Επίσης, πολύ δύσκολη είναι η απομάκρυνση ενός μεταλλαγμένου

προϊόντος από την αγορά, αν αυτό αποδειχθεί επικίνδυνο για τον άνθρωπο. Για παράδειγμα, το 1998 δημιουργήθηκε στην Αμερική μια μεταλλαγμένη ποικιλία καλαμποκιού, με σκοπό να γίνει το καλαμπόκι πιο ανθεκτικό στα έντομα. Λόγω του ότι μπορεί να είχε παρενέργειες στην υγεία του ανθρώπου εγκρίθηκε μόνο για χρήση σε ζωοτροφές. Ίχνη όμως του καλαμποκιού αυτού εντοπίστηκαν το 2000 σε πολλά προϊόντα αραβοσίτου. Δεν είναι γνωστό πως το καλαμπόκι κατέληξε σε προϊόντα που θα καταλάωναν άνθρωποι, όμως είναι πολύ πιθανόν να έχει μολύνει κι άλλους οργανισμούς και να βρεθούν ξανά προϊόντα του στην αγορά, παρόλο που δεν καλλιεργείται πια πουθενά στον κόσμο. Συνεπώς, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, ειδικότερα όταν πρόκειται για απελευθέρωση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών στο περιβάλλον ή στην αγορά μιας χώρας. Επιπλέον, οι διαδικασίες ανάπτυξης τέτοιων τροφίμων και οργανισμών πρέπει να υπόκεινται σε αυστηρούς και διαφανείς κανόνες της επιστημονικής διαδικασίας. Οι επιπτώσεις για το περιβάλλον πρέπει να αναλύονται προσεκτικά και οι διαδικασίες να είναι ανοικτές για μελέτη από το κοινό.

Ανακεφαλαιώνοντας λοιπόν, οι κίνδυνοι που κρύβουν τα μεταλλαγμένα είναι οι εξής:

Κίνδυνοι για τον άνθρωπο:

Η κατανάλωση μεταλλαγμένων προϊόντων μπορεί να προκαλέσει:

1. Αλλεργίες επικίνδυνες για τον ανθρώπινο οργανισμό.
2. Επιδράσεις που σχετίζονται με τον καρκίνο.
3. Δημιουργία μικροοργανισμών ανθεκτικών στα αντιβιοτικά.

Κίνδυνοι για το περιβάλλον:

1. Διαταραχές στην τροφική αλυσίδα.
2. Ανεπιθύμητη μεταφορά γενετικά τροποποιημένων γονιδίων σε άλλους οργανισμούς με φυσικούς τρόπους π.χ. μεταφορά της γύρης από μεταλλαγμένα σε φυτά που δεν έχουν μεταλλαχθεί.
3. Αύξηση της ανθεκτικότητας ορισμένων ζιζανίων. Αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα να αυξηθούν κάποια είδη υπερβολικά και

άλλα να εξαφανιστούν εντελώς. Αυτό θα επηρεάσει έμμεσα και την πανίδα, από την οποία κάποια ζώα τρέφονται με φυτά.

Κάποιοι ισχυρίζονται ότι τα μεταλλαγμένα τρόφιμα έχουν αρκετά οφέλη για την ανθρωπότητα, όπως για παράδειγμα η αντιμετώπιση του προβλήματος της πείνας και του υποσιτισμού, η μείωση της ποσότητας των ζιζανιοκτόνων που χρησιμοποιούνται στις καλλιέργειες και η αυξημένη παραγωγή κρέατος, αυγών και γάλακτος στα ζώα.

Έχουν δημιουργηθεί αρκετές οργανώσεις που αντιτίθενται στην παραγωγή μεταλλαγμένων προϊόντων. Η κυριότερη από αυτές τις οργανώσεις είναι η Greenpeace, η οποία ενημερώνει τους καταναλωτές σχετικά με τους μεταλλαγμένους οργανισμούς και τη χρήση τους στα τρόφιμα. Επίσης, η Greenpeace ζήτησε από τις πιο γνωστές και μεγάλες βιομηχανίες τροφίμων να δώσουν γραπτές εγγυήσεις για την θέση τους όσον αφορά τη χρήση μεταλλαγμένων οργανισμών. Με βάση αυτές τις απαντήσεις δημιούργησε τον οδηγό καταναλωτών. Όμως, πολλές βιομηχανίες, προκειμένου να βγάλουν κέρδος, αρνούνται πεισματικά να αναγνωρίσουν τη σοβαρότητα των πιθανών κινδύνων και δίνουν ασαφείς απαντήσεις στις ερωτήσεις της Greenpeace.

Ως καταναλωτές λοιπόν, θα πρέπει συνεχώς να πληροφоруμαστε για τις εξελίξεις στον τομέα των μεταλλαγμένων τροφίμων και να γνωρίζουμε τις επιπτώσεις που έχουν στο περιβάλλον αλλά και στην υγεία μας.

Γιώργος Λυδάκης, Εμμανουέλα Μαυρίδη



Αν οι θάλασσες είχαν φωνή

θα θύρην θα ούρλιαζαν
θα θύρην θα ούρλιαζαν

Το θαλασσινό περιβάλλον αποτελεί ένα πολύτιμο κεφάλαιο. Οι θάλασσες και οι ωκεανοί αντιπροσωπεύουν το 99% του διαθέσιμου ζωικού χώρου στον πλανήτη μας, καλύπτουν το 71% της επιφάνειας της γης και περίπου το 90% της βιόσφαιρας, περικλείουν συνεπώς μεγαλύτερη βιοποικιλότητα συγκριτικά με τα χερσαία οικοσυστήματα και τα γλυκά νερά. Το θαλασσινό περιβάλλον είναι ένα στοιχείο απαραίτητο για τη ζωή στη γη (και μάλιστα ως κύρια πηγή του οξυγόνου) και ο ρόλος του στη διαμόρφωση του κλίματος είναι καθοριστικός. Επίσης είναι σημαντικός παράγοντας οικονομικής και κοινωνικής ευημερίας και ποιότητας ζωής.

Μια σημαντική επίπτωση της ανθρώπινης δραστηριότητας στις θάλασσες είναι η ρύπανση. Δεν είναι μόνο η ρύπανση από διαρροές πετρελαίου και την απόρριψη τοξικών αποβλήτων. Είναι επίσης τα λύματα αποχετεύσεων, τα βιομηχανικά απόβλητα τα αστικά και βιομηχανικά λύματα αποχετεύσεων, η

εξόρυξη μεταλλευμάτων, οι γεωργικές απορροές, τα φυτοφάρμακα και η διαρροή ραδιενέργειας.

Συγκεκριμένα το πετρέλαιο τις περισσότερες φορές χύνεται από απροσεξία, όταν πλοία το μεταφέρουν από μια περιοχή σε μια άλλη. Αυτό έχει ως συνέπεια να πεθαίνουν διάφορα είδη ψαριών και πτηνών που ζουν μέσα στις θάλασσες. Πρέπει να το συζητήσουμε και να βρούμε μια λύση, γιατί είναι τόσο κρίμα να χαλάμε αντί να φτιάχνουμε τη φύση.

Χιλιάδες άνθρωποι κάθε χρόνο επισκέπτονται τις ακτές και φεύγοντας αφήνουν πίσω τους τις συσκευασίες φαγητού και ποτού, αποσίγαρα, μπάλες, σαγιονάρες και κουβαδάκια. Όλα αυτά τα υλικά αργά ή γρήγορα καταλήγουν στη θάλασσα, με αποτέλεσμα χιλιάδες τόνοι σκουπιδιών ταξιδεύουν στο νερό, κάθονται στο βυθό ή ξεβράζονται στις ακτές προκαλώντας ανυπολόγιστη περιβαλλοντική καταστροφή και σημαντικές επιπτώσεις στα είδη της θάλασσας.



Αχινοί, αστερίες και φύκη είναι μερικά από τα είδη που μαρτυρούν πόσο υγιές είναι ένα θαλάσσιο οικοσύστημα. Οι ειδικοί λένε πως όταν αυτό αρχίζει να επιβαρύνεται τότε μειώνεται ο αριθμός των ειδών και επιβιώνουν τα πιο ανθεκτικά που συνήθως είναι τα σκουλήκια ή κάποια μαλάκια (π.χ. κοχύλια, πίνες). Πρέπει να σημειωθεί πως οι τσούχτρες και οι μέδουσες δεν είναι δείκτες ρύπανσης αλλά αύξησης της θερμοκρασίας. Το γεγονός ότι έχουν εξαπλωθεί προς τα βόρεια γεωγραφικά πλάτη δείχνει ότι αυξάνεται η θερμοκρασία των θαλασσών. Μία από τις επιπτώσεις είναι ο ευτροφισμός (δηλαδή η υπερβολική αύξηση των φυτών που υπάρχουν στις θάλασσες οδηγεί στην κατανάλωση του περισσότερου οξυγόνου του νερού με αποτέλεσμα να μη μένει οξυγόνο για τους άλλους οργανισμούς).

Επιπλέον ένας ακόμα λόγος της μόλυνσης των θαλασσών είναι οι χιλιάδες χημικές ενώσεις που καταλήγουν στα νερά. Υπολογίζεται πως χρησιμοποιούνται 63.000 διαφορετικές χημικές ενώσεις παγκοσμίως, με τις 3.000 από αυτές να αντιστοιχούν στο 90% της συνολικής παραγωγής. Κάθε χρόνο περίπου 1.000 νέα είδη ανθεκτικών χημικών



ενώσεων ετοιμάζονται να εισαχθούν στην αγορά. Από αυτές τις χημικές ενώσεις περίπου οι 4.500 ανήκουν στην πιο επικίνδυνη κατηγορία, γνωστές ως POPS (εμμένοντες οργανικοί ρύποι). Είναι ανθεκτικές στη διάσπαση και συνήθως συσσωρεύονται στους ιστούς των ζωντανών οργανισμών, προκαλώντας ορμονική διαταραχή, η οποία αντίστοιχα μπορεί να οδηγήσει σε αναπαραγωγικά προβλήματα, να προκαλέσει καρκίνο, καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος και αναστολή της φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών.

Πρέπει να λάβουμε μέτρα ώστε να σταματήσουμε τη ρύπανση του θαλάσσιου περιβάλλοντος πριν να είναι αργά!

Διαλυνά Εβίτα, Σηφάκη Ελίνα, Κορούτσου Δήμητρα

Το τρίγωνο των Βερμούδων

Στην εποχή μας, εδώ και πολλά χρόνια, υπάρχουν μυστήρια που απασχολούν τους επιστήμονες και όλους τους ανθρώπους που ασχολούνται με αυτά. Ένα από αυτά είναι και το τρίγωνο των βερμούδων. Το τρίγωνο του βερμούδων ή αλλιώς το τρίγωνο του διαβόλου δεν είναι παρά ένα κομμάτι του Ατλαντικού ωκεανού ανάμεσα στο νησί Βερμούδα, των ακτών της νότιας Φλόριντας και του Πουέρτο Ρίκο. Όμως γιατί έγινε τόσο γνωστό; Έχουν παρατηρηθεί πολλές εξαφανίσεις πλοίων που περνάνε από το συγκεκριμένο μέρος αλλά και αεροπλάνων. Φυσικά στα πρώτα χρόνια που παρατηρήθηκε ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτήν την περιοχή οι άνθρωποι άρχισαν να το εξηγούν με θεωρίες που πέρναγαν στην σφαίρα του υπερφυσικού. Η συγκεκριμένη περιοχή έχει γίνει πηγή έμπνευσης σε εκατοντάδες συγγραφείς επιστημονικής φαντασίας. Οι πρώτες αναφορές σε παράδοξα φαινόμενα έγιναν τον 15^ο αιώνα και εντοπίζονται στα ημερολόγια του Χριστόφορου



Κολόμβου. Πολλοί ισχυρίζονται ότι το τρίγωνο των Βερμούδων είναι ένα καλά φυλασσόμενο μυστήριο.

Όμως εκτός από τις θεωρίες που περνάνε στην σφαίρα του υπερφυσικού επιστήμονες ισχυρίζονται ότι βρήκαν τον λόγο που συμβαίνουν τα ασυνήθιστα γεγονότα. Έτσι έχουν διατυπωθεί πολλές διαφορετικές επιστημονικές θεωρίες.

Η θεωρία που στηρίζουν οι περισσότεροι επιστήμονες καθώς και η πιο πιστευτή είναι ότι υπάρχουν στην συγκεκριμένη περιοχή ισχυρά μαγνητικά πεδία τα οποία εμποδίζουν την σωστή λειτουργία των οργάνων που διαθέτουν τα αεροπλάνα και τα πλοία όπως η πυξίδα. Επομένως τα αεροπλάνα και τα πλοία που περνούν από αυτήν την περιοχή χάνουν τον προσανατολισμό τους.

Μαστοράκης Βασίλης, Κουγιουμτζής Μανώλης

Κοντά στη φύση μακριά από την πόλη

Ελούντα

Παγκόσμιας φήμης τουριστικό θέρετρο βόρεια του Αγίου Νικολάου, με δαντελωτές ακρογιαλιές υπήνεμες αμμουδιές, πεντακάθαρη θάλασσα, γαλήνιο και πανέμορφο περιβάλλον. Απέχει 10 χιλιόμετρα από τον Άγιο Νικόλαο και ο χαραγμένος στην πλαγιά δρόμος σου δίνει την ευκαιρία να θαυμάσεις το υπέροχο θέαμα του κόλπου του Μεραμπέλου και του Κόρφου. Είναι κτισμένη στις νότιες ακτές του ομώνυμου κόλπου, 1 χιλ. δυτικά από την αρχαία Ολούντα στην οποία οφείλει το όνομα της. Είναι το μέρος που προτίμησαν μυθικές μορφές της Μινωικής Κρήτης και ιστορικές μορφές του καιρού μας.

Ελούντα... ένα μέρος που λέγεται αλλά δύσκολα περιγράφεται. Ένα μέρος που μόνο ζώντας το μπορείς να το νιώσεις και μετά... να το ονειρευτείς.

Σε μικρή απόσταση από το χωριό βρίσκεται η αρχαία Ολούς. Ο τόπος κατοικείται οργανωμένα από τα Μινωικά χρόνια. Η Ολούς υπήρξε μια από τις σημαντικότερες εκατό πόλεις της αρχαίας Κρήτης, με πληθυσμό άνω των 30.000 ψυχών. Το διοικητικό σύστημα της Ολούτος ήταν η ευνομία, ένα είδος δημοκρατίας. Στην Ολούντα λατρευόταν ο Ταλλαίος Δίας, ο Απόλλωνας

και η Βριτόμαρτις Άρτεμις με ναό αφιερωμένο σ' αυτήν. Είχε δικά της νομίσματα. Ο Σβορώνος αναφέρει 11 διαφορετικούς τύπους. Στα περισσότερα παριστάνεται στη μία πλευρά η Άρτεμις Βριτόμαρτις, και από την άλλη ο Ζευσ αετοφόρος, ή δελφίνι ή άστρο. Η ακμή της Ολούτας συνεχίστηκε και κατά την πρώτη Βυζαντινή περίοδο. Το μαρτυρούν η Βασιλική του Πόρου με το θαυμάσιο μωσαϊκό, επισκέψιμο σήμερα και η Βασιλική της Κολοκύθας με τα εξάισια λευκά μάρμαρα.

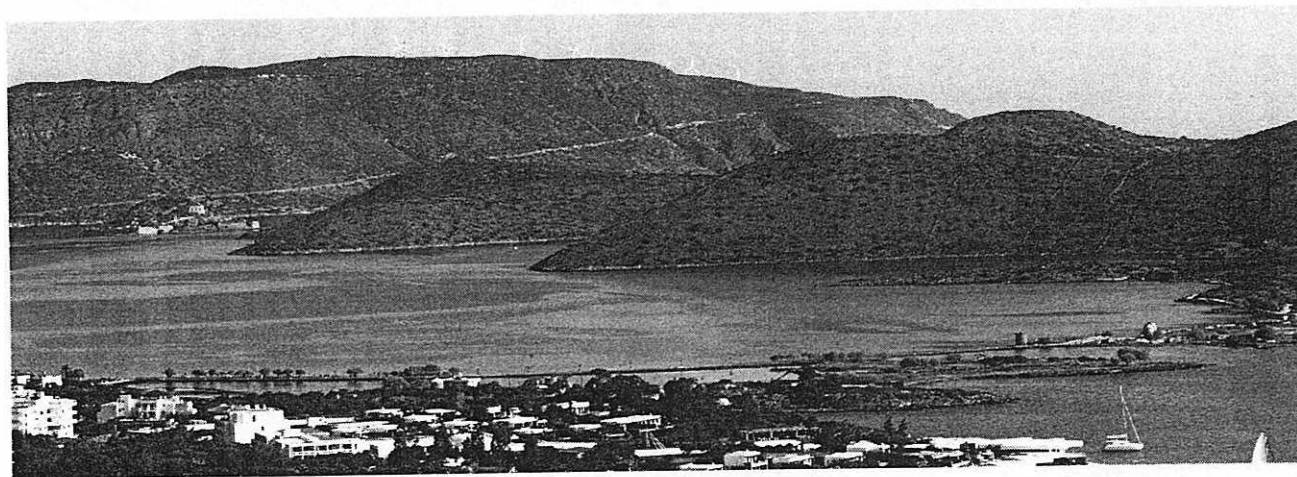
Παραλίες

Ο επισκέπτης μπορεί να χαρεί τη θάλασσα απολαμβάνοντας το μπάνιο του στα πεντακάθαρα νερά των παραλιών της Ελούντας που βραβεύονται κάθε χρόνο από την Ευρωπαϊκή Ένωση με τη Γαλάζια Σημαία.

Ακριβώς δίπλα στο λιμάνι είναι η Δημοτική πλαζ, μια άρτια οργανωμένη μεγάλη παραλία, ιδανική για θαλάσσια σπορ, με ταβέρνες και καφετέριες δίπλα της που συγκεντρώνει κάθε χρόνο χιλιάδες επισκέπτες.

Ανατολικά του Σκίσματος 800 περίπου μέτρα βρίσκονται οι βραβευμένες με τη γαλάζια σημαία παραλίες Χιόνα και Πόρος.

Σηφάκης Ζαχαρίας



Στα μονοπάτια της πόλης μας...



ΤΑ ΤΕΙΧΗ ΤΟΥ ΧΑΝΔΑΚΑ

ΤΑ ΤΕΙΧΗ ΤΟΥ ΧΑΝΔΑΚΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΝΕΤΟΥΣ

Όταν οι Άραβες κατέλαβαν την Κρήτη οργάνωσαν ένα σημαντικό οικιστικό κέντρο (824 – 961 μ.Χ.) που το ονόμασαν Χάνδακα, δηλαδή το σημερινό Ηράκλειο. Το περιέβαλαν με τείχη, χτισμένα από ωμές πλίνθους και θεμελιωμένα σε λίθινη κρηπίδα. Πάνω σε αυτήν τη λίθινη κρηπίδα που είχε διασωθεί, ήρθαν αργότερα οι Βυζαντινοί του Νικηφόρου Φωκά (961–1204 μ.Χ.) να ορθώσουν το δικό τους οχυρωματικό περίβολο και να τον επεκτείνουν πάνω στην πορεία που οριοθετείται από τους σημερινούς οδούς Χάνδακος.

ΕΝΕΤΙΚΑ ΤΕΙΧΗ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΧΑΝΔΑΚΑ

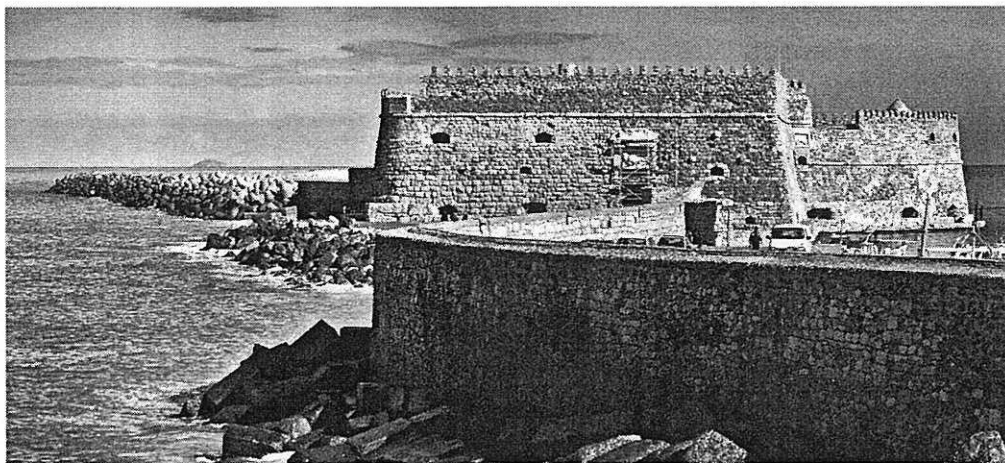
Ο οχυρωματικός περίβολος του Βενετσιάνικου Χάνδακα του 15^{ου} αι., μέχρι σήμερα, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μνημεία λόγω είδους, έκτασης και βαθμού διατήρησής του.

Ο σχεδιασμός και η κατασκευή της νέας οχύρωσης κράτησε σχεδόν δύο αιώνες ξεκινώντας από τα μέσα περίπου του 15^{ου} αιώνα. Ο σχεδιασμός έγινε με βάση τις νέες αρχές της οχυρωματικής τέχνης. Ο νέος αμυντικός περίβολος, που έχει σχήμα τριγώνου με βάση στη θάλασσα, έχει περίμετρο περίπου 5 χιλιόμετρα.

Χαρακτηριστικό στοιχείο του οχυρωματικού σχεδιασμού αποτελούσαν οι προμαχώνες που ήταν συνολικά επτά από ανατολικά προς τα δυτικά, μερικοί από αυτούς είναι: ο Προμαχώνας Σαμπιονάρ, Ιησού, Βηθλεέμ και Παντοκράτορα. Οι Προμαχώνες ενώνονταν μεταξύ

τους με ευθύγραμμα τμήματα και στα σημεία ένωσης σχηματίζονταν δύο χαμηλές πλατείες.

Σημαντικά αρχιτεκτονικά μνημεία της περιόδου ήταν οι πύλες, οι οποίες εξυπηρετούσαν στη σύνδεση της πόλης με τα προάστια και την εξοχή.



Οι σημαντικότερες πύλες είναι: η πύλη του Αγ. Γεωργίου, η πύλη Ιησού και η πύλη του Παντοκράτορα.

Το φρούριο Κούλες που κτίστηκε από τους Βενετούς, με σκοπό να προστατευτεί ο λιμενοβραχίονας και το λιμάνι. Το 1523 – 1540 πήρε την τελική του μορφή αντικαθιστώντας άλλη κατασκευή που καταστράφηκε από σεισμό.

Είναι κτισμένο από ογκόλιθους και αποτελείται από δυο ορόφους. Στο ισόγειο υπάρχουν 26 διαμερίσματα που χρησιμοποιούνταν ως κατοικίες των καπετάνιων ή ως αποθήκες τροφίμων και πολεμοφοδίων. Στον επάνω χώρο υπάρχουν επάλξεις για την τοποθέτηση κανονιών. Τα ανώτερα τμήματα και η βάση του μιναρέ αποτελούν τούρκικες επεμβάσεις. Εξωτερικά, στις κύριες πλευρές του φρουρίου, δεσπόζουν οι ανάγλυφες πλάκες με το λιοντάρι.

Σεφεράση Άννα, Μέμα Κωνσταντίνα

Βιβλιό Αναφορές

“ΜΑΤΙΑΝΤΑ”

ένα βιβλίο που πρέπει να διαβάσετε!

Ματίλντα είναι ένα όμορφο, δροσερό κοριτσάκι, πανέξυπνο, ευγενικό με αγνά αισθήματα αν και προέρχεται από μια κατωτάτου επιπέδου, μη φυσιολογική οικογένεια. Βέβαια, οι ικανότητες της Ματίλντα δεν αργούν να αναπτυχθούν και να χρησιμοποιηθούν ώστε να δώσει ένα καλό μάθημα σ' όσους το αξίζουν. Αυτό το βιβλίο είναι πραγματικά ξεχωριστό και η τρυφερότητα δεν απουσιάζει λεπτό. Αυτό το υπέροχο κορίτσι, η Ματίλντα ας γίνει το φωτεινό παράδειγμα για όλα τα παιδιά, τους γονείς, τους δασκάλους. Παραμύθι και πραγματικότητα, υπερβολή και δεξιοτεχνία, γνώση και ταλέντο, ορίστε τα μέσα που χρησιμοποίησε ο Ρόαλντ Νταλ για να μας οδηγήσει σ' έναν κόσμο όπως θα 'πρεπε να 'ναι ο δικός μας και που, ίσως, μια μέρα τον κατακτήσουμε.

Δήμητρα Καρούτσου



Η μουσική που ακούμε

Με βάση της μουσικές μας προτιμήσεις στις οποίες αναφερόμαστε, προτείνονται δύο από τα πιο αγαπημένα μας συγκροτήματα και δίνονται πληροφορίες για αυτά, για όσους θα ήθελαν να δοκιμάσουν διαφορετικά ακούσματα ή ακόμα να μάθουν κάποια ενδιαφέροντα πράγματα για την ιστορία και την σταδιοδρομία γνωστών τους γκρουπ.

Η *alternative rock* ή *alt-rock* είναι ένα είδος ροκ μουσικής που εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1980 και έγινε ευρέως δημοφιλές στη δεκαετία του 1990. Τα θεμέλια του τέθηκαν από την *'punk rock'*. Μερικά από τα πιο δημοφιλή συγκροτήματα αυτού του είδους μουσικής είναι τα εξής:



Muse : Βρετανικό συγκρότημα από το Devon. Από τη δημιουργία του το 1994 μέχρι σήμερα τα μέλη της μπάντας είναι ο Matthew Bellamy, Christopher Wolstenholme και Dominic Howard. Μερικά από τα άλμπουμ τους είναι: *Showbiz* (1999), *Origin of Symmetry* (2001), *Black Holes and Revelations* (2006), and *The Resistance* (2009). Κάποια από τα τραγούδια τους που αξίζει να ακούσετε είναι: *'Uprising'*, *'Resistance'* και *'Undisclosed desires'*.

U2: Ροκ συγκρότημα από το Δουβλίνο της Ιρλανδίας. Το συγκρότημα δημιουργήθηκε το 1976. Το αποτελούν οι Πολ Χιουσον ή Βονο, Ντρεϊβιντ Ίβανς ή The Edge, Adam Clayton και Larry Mullen. Στο μέσο της δεκαετίας του '80 το συγκρότημα έγινε ευρέως γνωστό, ξεχωρίζοντας τον ήχο του και την αισθησιακή φωνή του Βονο. Οι U2 έχουν πουλήσει διεθνώς περισσότερα από 140 εκατομμύρια albums και έχουν κερδίσει 22 Βραβεία Γκράμι! Μερικά από τα πολλά τραγούδια τους είναι: *'with or without you'* και *'all I want is you'*.

Βιτάκη Σεβίνα, Μαυρίδη Εμμανουέλα



Μίκης Θεοδωράκης

Ο Μίκης Θεοδωράκης γεννιέται στη Χίο, στις 29 Ιουλίου 1925.

Σε ηλικία 17 ετών δίνει την πρώτη του συναυλία παρουσιάζοντας το έργο του Κασσιανή. Στη διάρκεια της Κατοχής οργανώνεται στο ΕΑΜ και αγωνίζεται κατά των Γερμανών, ενώ αργότερα κατά τον Εμφύλιο καταδιώκεται από τις αστυνομικές αρχές λόγω των προοδευτικών του ιδεών. Τελικά συλλαμβάνεται και στέλνεται εξορία στο στρατόπεδο της Μακρόνησου. Αποφοιτά από το Ωδείο Αθηνών το 1950, ενώ το 1954 συνεχίζει τις σπουδές του στο Ωδείο του Παρισιού. Το 1960 επιστρέφει στην Ελλάδα. Μελοποιεί τον Επιτάφιο του Γ. Ρίτσου, που σηματοδοτεί την στροφή του προς το λαϊκό τραγούδι. Αφιερώνει όλο το χρόνο του σε περιοδείες σε όλο τον κόσμο

με συναυλίες, συναντήσεις με αρχηγούς κρατών και προσωπικότητες, συνεντεύξεις, δηλώσεις για την πτώση της δικτατορίας και την επαναφορά της Δημοκρατίας στην Ελλάδα. Οι συναυλίες του γίνονται βήμα διαμαρτυρίας και διεκδίκησης και για τους άλλους λαούς που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα. Το 1974 με την πτώση της Δικτατορίας επιστρέφει στην Ελλάδα, ενώ το 1983 του απονέμεται το Βραβείο Λένιν για την Ειρήνη. Τα επόμενα χρόνια παρουσιάζονται οι όπερές του Ηλέκτρα (1995) και Αντιγόνη (1999), ενώ παράλληλα αναπτύσσει μεγάλη δραστηριότητα στο εξωτερικό (Ευρώπη, Νότια Αφρική, Αμερική).

Ο Μίκης Θεοδωράκης συνθέτει ανά περιόδους πολλά διαφορετικά είδη μουσικής: όπερες, συμφωνική μουσική, μουσική δωματίου, ορατόρια, μπαλέτα, χορωδιακή εκκλησιαστική μουσική, μουσική για αρχαίο δράμα, για θέατρο, για κινηματογράφο, έντεχνο λαϊκό τραγούδι, μετασυμφωνικά έργα. Τα σημαντικότερα έργα του είναι: Επιτάφιος, Πολιτεία Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄. Τα τραγούδια του Αγώνα. Τα τραγούδια του Ανδρέα, Φαίδρα, Το τραγούδι του νεκρού αδελφού, Άξιον εστί, Ζορμπάς κ.α..

Νίκος Παπουτής



Η Μεσογειακή Διατροφή

Η διατροφή είναι ανάμεσα στους σημαντικότερους, αν όχι ο πιο σημαντικός, παράγοντας που επηρεάζει τον οργανισμό μας.

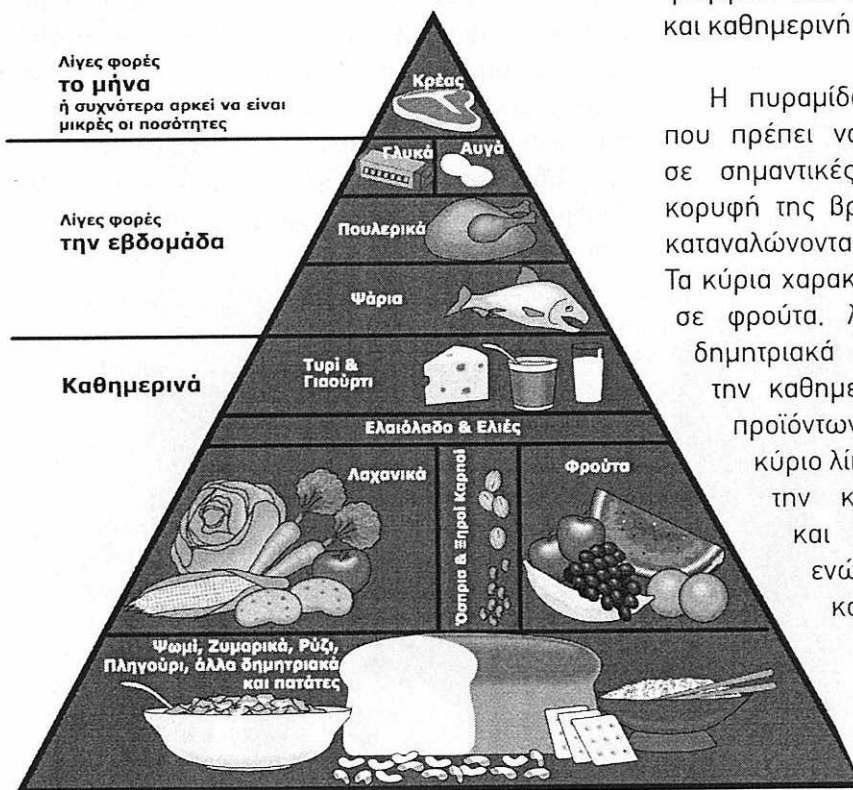
Στις αρχές της δεκαετίας του 1950 ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως η μελέτη των 7 χωρών, όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από τις εξής χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, που διήρκεσε 30 χρόνια, έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς και τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής.

Το <<μυστικό>> της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ως επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων, έγινε



προσπάθεια να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας. Πρόκειται για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, η οποία χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση).

Η πυραμίδα έχει στη βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι ότι είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και λίγο επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως). Περιλαμβάνει την καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τη χρήση του ελαιολάδου ως το κύριο λίπος της διαίτας. Ακόμα, περιλαμβάνει την κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και οσπρίων σε εβδομαδιαία βάση, ενώ προτείνει τον περιορισμό στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



Σπιθάκη Νίκη