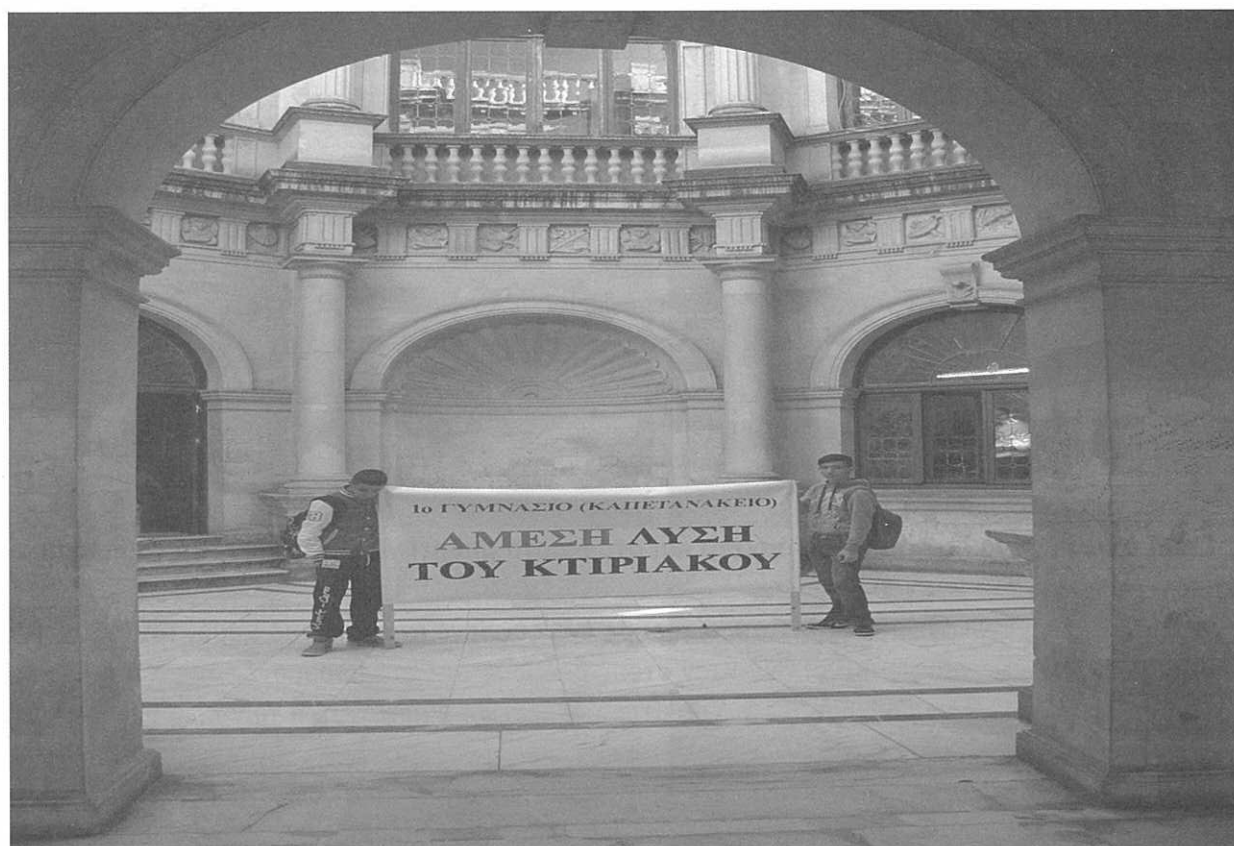


ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΕΙΟ 1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Εκτός ύλης

Εφημερίδα του 1^{ου} Γυμνασίου Ηρακλείου

Το σχολείο διεκδικεί



Απόκριες σελ.2

Παζάρι σελ.3

Το σχολείο διεκδικεί
Σελ.4

Ανεργία-Κρίση σελ.5

Γυναίκα Σελ.6

Γενοκτονία
Εβραίων Σελ.7

Γέλιο σελ.8

Ωριαία Αποβολή
Σελ.9

100 χρόνια απο την
Ένωση σελ. 10-11

Μεταλαγμένα
σελ.12

Σοκολάτα σελ.13

Ασφαλής Πλοήγηση
στο διαδίκτυο Σελ.14

Ποιότητα Ελληνικής
τηλεόρασης σελ.15

Γαλλόφωνη-
Γερμανόφωνη ταινία
Σελ.16

Βιβλιοπαρουσίαση-
Μουσικοπαρουσίαση
Σελ.17

Οι μαθητές του 1^{ου}
Γυμνασίου εν δράσει
σελ.18-19

Απόκριες με άρωμα παράδοσης

Στις μέρες μας έχουμε συνδέσει τις Απόκριες με μάσκες, καρναβάλια, μεταμφιέσεις, πάρτι μασκέ και διάφορα άλλα που χαρακτηρίζονται κι αυτά από χαρά και ενθουσιασμό. Όμως, γιατί τις γιορτάζουμε και πού οφείλονται ο έξαλλος ενθουσιασμός και οι μεταμφιέσεις που χαρακτηρίζουν το έθιμο;

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε για να απαντήσουμε στα παραπάνω ερωτήματα είναι να ψάξουμε την ετυμολογία της λέξης, η οποία είναι από+κρέως (δηλαδή διακοπή κρεατοφαγίας).

Ο σκοπός των Αποκριών είναι καθαρά χριστιανικός. Οι μέρες της Αποκριάς αποτελούν τις τελευταίες μέρες που τρώει ο πιστός κρέας πριν τις τέσσερις μεγάλες νηστείες της εκκλησίας μας (τη Μεγάλη Σαρακοστή, Σαρακοστή του Τεσσαρακονθήμερου, των Αγίων Αποστόλων και του Δεκαπενταύγουστου). Κυρίως η Αποκριά συμπίπτει με τη δεύτερη Κυριακή πριν την έναρξη της Μεγάλης Σαρακοστής, όμως ο λαός χρησιμοποιεί την ονομασία της "Αποκριάς" ή των "Αποκριών" για να αναφερθεί σ' ολόκληρο το διάστημα των τριών τελευταίων εβδομάδων πριν την Καθαρά Δευτέρα (το οποίο ονομάζεται και "Τριώδιον", γιατί εγκαινιάζεται η χρήση του εκκλησιαστικού βιβλίου "Τριώδιον").

Οι ρίζες της Αποκριάς, ή μάλλον του τρόπου με τον οποίο τη γιορτάζουμε, βρίσκονται στην Αρχαία Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, στις παγανιστικές τελετουργίες. Οι αρχαίοι Έλληνες θέλανε να γιορτάσουν τον ερχομό της άνοιξης, τη μεταβολή του ψυχρού και δύσκολου χειμώνα σ' ένα ευχάριστο και φιλικό προς τον άνθρωπο κλίμα. Πανηγύριζαν την ετήσια αναγέννηση του κόσμου με μια πληθώρα προεαρινών τελετουργιών που τις χαρακτήριζε το ξέσπασμα χαράς. Η πλειοψηφία αυτών των γιορτών ήταν προς τιμήν του θεού Διονύσου (ο θεός του κρασιού, του εορτασμού και της διασκέδασης). Η λατρεία του χαρακτηριζόταν από χορό, τραγούδι, μέθη και μεταμφιέσεις των πιστών σε Σατύρους (ζωόμορφοι ακόλουθοι του θεού με στοιχεία τράγων)στις οποίες οφείλονται και οι σημερινές μεταμφιέσεις.

Όμως, πώς οι διονυσιακές τελετές μετατράπηκαν σε Αποκριά; Όταν οι Έλληνες ήρθαν σε επαφή με το χριστιανισμό, ωφελήθηκαν με την κοινωνική ζωή που είχαν παλιότερα με τους θεούς του Ολύμπου, αλλάζοντας το περιεχόμενο κάποιων εθίμων, ανάμεσά τους και οι διονυσιακές τελετές. Το νόημα της γιορτής άλλαξε, αλλά όχι τόσο πολύ ο τρόπος με τον οποίο οι πιστοί τη γιόρταζαν.

Έτσι, περίπου την εποχή του Βυζαντίου, οι Απόκριες επισημοποιήθηκαν. Από τότε μέχρι σήμερα, το έθιμο γιορτάζεται σε πάρα πολλές γωνιές του κόσμου. Όσον αφορά την Ελλάδα, πιο έντονα βιώνεται σε μέρη που δεν τα έχει διαβρώσει τόσο πολύ ο σύγχρονος ρυθμός ζωής. Κάποια έθιμα που διατηρούνται ακόμα και σήμερα στην Κρήτη είναι:

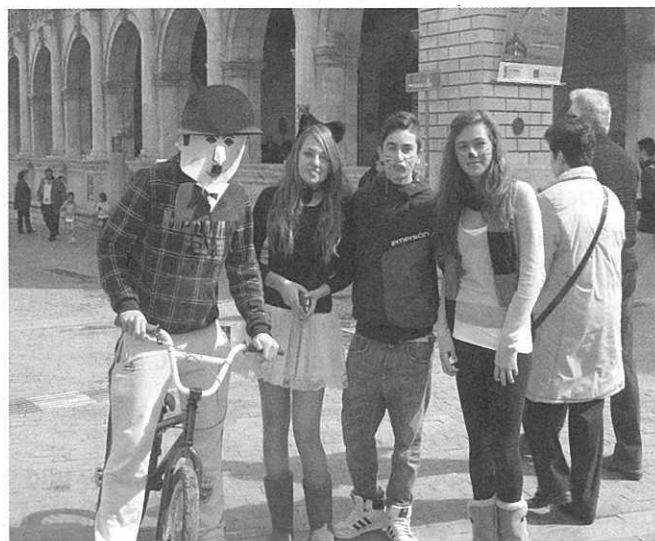
ΓΑΜΟΣ Στη Γέργερη , ένα ζευγάρι , όσο άσχετο και αταίριαστο μπορεί να είναι, ντύνεται γαμπρός και νύφη και κάνει το γύρο του χωριού.

ΑΡΚΟΥΔΙΑΡΙΔΕΣ Πάλι η Γέργερη μας εντυπωσιάζει με ένα ξέφρενο αποκριάτικο χορό, τον "αρκουδιάρικο". Άντρες μεταμφιεσμένοι βγαίνουν στους δρόμους από τις παραμονές της αποκριάς αλλά και την Καθαρά Δευτέρα, δημιουργώντας μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα με τον ήχο των κουδουνιών τους και με τους χορούς τους.

ΛΕΡΑΔΕΣ Η πιο χαρακτηριστική μεταμφίεση των Κρητικών. Συναντώνται σ' όλη την Κρήτη. Μασκαράδες με δεμένους γύρω από την μέση τους και στα χέρια τους κουδούνες από τα πρόβατα. Στη Νότια Κρήτη οι λεράδες έχουν αρχηγό τον Αράπη που είναι ντυμένος με μαύρες προβιές προβάτων.



Παζάρι



Με τη βοήθεια των μαθητών των καθηγητών και του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων πραγματοποιήθηκε στις 3/3 το δικό μας παζάρι. Οι μαθητές με δημιουργικότητα και φαντασία μετατρέπουν απλά υλικά σε μικρά «έργα τέχνης». Ένα μεγάλο μπράβο σε όλους βοήθησαν στην πραγματοποίηση αυτής της εκδήλωσης.

Το σχολείο διεκδικεί

Διαδηλώνω ειρηνικά διαδηλώνω σωστά.

Διαδηλώνω σημαίνει διεκδικώ τα δικαιώματά μου. Επιδλέον ως μια προσωρινή λύση του προβλήματος Πώς πρέπει να γίνεται και ποιος είναι όμως ο σωστός τρόπος να γίνεται μια διαδήλωση; Διαδηλώνεις για να στέγασσης. Ο δήμαρχος μας υποσχέθηκε ότι μέχρι τη Δευτέρα θα την τοποθετήσει ο Δήμος. Μάλλον όμως υπερασπιστείς τα δικαιώματά σου ή ακόμη και να τα δεν καταλάβαμε ποιά Δευτέρα του έτους εννοούσε. αποκτήσεις. Διαμαρτύρεσαι για να καταπολεμήσεις την Έχουν περάσει 2 μήνες και κάτι μέρες από την πρώτη αδικία που υπάρχει στη χώρα σου και να εξασφαλίσεις διαδήλωση και αίθουσα δεν είδαμε. Ανυπομονούμε για ένα καλύτερο μέλλον στα παιδιά σου. Οι διαμαρτυρίες την άφιξη και το στήσιμό της γιατί για την ώρα γίνεται αλλάζουν την εξουσία. Ο σωστός όμως τρόπος μάθημα στην παλιά αποθήκη που διαμορφώθηκε σε διαμαρτυρίας είναι ο ειρηνικός τρόπος χωρίς αίθουσα διδασκαλίας. Για την αργοπορία αυτή κάναμε παράπλευρες... απώλειες. και τη δεύτερη διαμαρτυρία μας και ελπίζουμε αυτή τη φορά να μας προσέξουν περισσότερο (είχαμε και τύμπανο μήπως και τους ξυπνήσουμε από το λήθαργο της εξουσίας).

Διαδήλωση του σχολείου μας

Όπως όλοι γνωρίζουμε πρόσφατα το σχολείο μας πραγματοποιήσε 2 πορείες. Μια προς τη Λότζια και μια προς τη Νομαρχία με σκοπό την επίλυση των προβλημάτων στέγασσης, έλλειψης καθηγητών και αιθουσών που πλημμυρίζουν. Αξίζει επίσης να τονίσουμε ότι οι διαδηλώσεις μας ήταν ειρηνικές. Στην πρώτη διαδήλωσή μας με τα ευφύεστατα συνθήματα και τη δυναμική μας παρουσία καταφέραμε να αποσπάσουμε την υπόσχεση του δημάρχου ότι θα ασχοληθεί προσωπικά για να δοθεί επιτέλους το "πράσινο φώς" για τη λύση του κτιριακού. Μας είπε ότι το πρόβλημα θα λυθεί άμεσα αφού θα ξεκινούσε το χτίσιμο του κτιρίου του λυκείου. Όπως αναφέρεται σε εφημερίδα της Κρήτης για την πρώτη μας διαδήλωση: "Λύση στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στο 1ο Γυμνάσιο Ηρακλείου δίνει η Δημοτική Αρχή του Ηρακλείου όπως ανακοίνωσε σήμερα σε γονείς και μαθητές ο Δήμαρχος κ. Γιάννης Κουράκης παρουσία του Αντιδημάρχου κ. Νίκου Γιαλιτάκη. Συγκεκριμένα θα προστεθεί ως προσωρινή λύση μέχρι να ολοκληρωθούν τα έργα στο κτίριο του Καπετανάκειου μια λυόμενη αίθουσα ώστε να καλυφθούν οι στεγαστικές ανάγκες. Όσον αφορά το κτίριο του Καπετανάκειου (1ο Λύκειο) προχωρά η εκπόνηση των μελετών για τη δεύτερη φάση του έργου και στη συνέχεια η κατάθεσή τους για χρηματοδότηση από το ΕΣΠΑ όταν ολοκληρωθεί η πρώτη φάση που προβλέπει τη στατική ενίσχυση του κτιρίου από την Περιφέρεια Κρήτης".

Αυτά λένε οι εφημερίδες. Ο άνθρωπος όμως είχε δουλείες και δεν μας πρόσεξε. Έτσι εξηγείται το ότι δεν έχουμε ειδοποιηθεί έστω για το πότε θα πάρουμε το "πράσινο φώς" ή θα ξεκινήσουν οι εργασίες. Μας υποσχέθηκαν επίσης από το δήμο μια λυόμενη αίθουσα

Τα αιτήματά μας ήταν σαφή, ξεκάθαρα και ανθρωπίνως υλοποιήσιμα. Επίσης έχουμε κάθε δικαίωμα να διαμαρτυρόμαστε για κάτι που μας είναι αναγκαίο. Κάναμε μία ειρηνική διαδήλωση και δεν μπορεί κανείς να μας αρνηθεί να διεκδικούμε πράγματα που πιστεύουμε πως δικαιούμαστε. Περιμένουμε με αγωνία λοιπόν την εκπλήρωση των αιτημάτων μας (για δεύτερη φορά).



Μαρή Βερενίκη Β2

Ανεργία-Κρίση

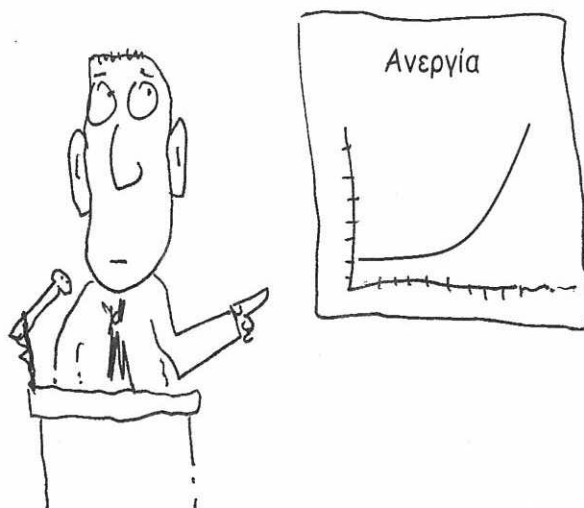
Είναι γνωστό σε όλους πως η χώρα μας έρχεται αντιμέτωπη για άλλη μια φορά με το πρόβλημα της οικονομικής κρίσης. Μείωση στο χαρτζιλίκι και το μισθό τους, περικοπές στις εξόδους και λιγότερα χρήματα για τις προσωπικές τους αγορές είναι ο αντίκτυπος που έχει η οικονομική κρίση στους έφηβους.

Η κατάσταση αυτή δεν ευνοεί τους νέους που μόλις ξεκινούν τη ζωή τους, βλέπουν τα όνειρα τους να μπαίνουν προσωρινά στο συρτάρι. Επίσης βλέπουν την καριέρα τους να τελειώνει πριν καν αρχίσει λόγω του ότι δεν είναι σε θέση να βρουν δουλιά στον τομέα τους. Έτσι μένουν στην πιο παραγωγική φάση της ζωής τους άνεργοι. Ορισμένοι από αυτούς αναγκάζονται να επιστρέψουν στο πατρικό τους, προκειμένου να επιβιώσουν με την βοήθεια των γονιών τους.



Άλλοι πάλι προτιμούν τη μετανάστευση στο εξωτερικό. Από τη μια στοχεύουν σε μια καλύτερη ζωή και από την άλλη είναι υποχρεωμένοι να ζουν στην ξενιτιά. Έτσι ο ενεργός πληθυσμός της Ελλάδας μειώνεται δραματικά, όπως επίσης και οι σημαντικοί άνθρωποι που ξεχωρίζουν στην επιστήμη και στην τέχνη. Νέοι άνθρωποι καθημερινά φεύγουν μακριά από την πατρίδα τους, αναγκάζονται να ζουν ως "ξένοι" και προσπαθούν να ενταχθούν σε μια κοινωνία διαφορετική από τη δική τους με διαφορετική νοοτροπία και συνήθειες.

Αυτή η οικονομική κρίση μοιάζει τρομακτική για εμάς. Δυστυχώς κτίζουμε το μέλλον μας πάνω σε ένα αβέβαιο παρόν, τη στιγμή που τα όνειρα αποτελούν πολυτέλεια. Παρ' όλες τις δυσκολίες που βιώνουμε καθημερινά συνεχίζουμε να προσπαθούμε. Απλά ελπίζουμε το μέλλον μας να μοιάζει αλλιώς από το θλιβερό παρόν μας.



Σεφεράση Μπεζιάνα Γ2
Σπληνάκη Δήμητρα Γ2

Τα δικαιώματα των γυναικών

Η γυναίκα θεωρούνταν και θεωρείται κατώτερη απ' το άλλο φύλο ακόμα και σήμερα που ζούμε στον 21ο αιώνα. Στις υποανάπτυκτες, στις αναπτυσσόμενες, αλλά και στις αναπτυγμένες χώρες, η γυναίκα αντιμετωπίζει διαφορετικές μορφές ρατσισμού.

Με περισσότερες υποχρεώσεις και λιγότερα δικαιώματα από τον άντρα, η γυναίκα προσπαθεί να επιβιώσει στις αντροκρατούμενες κοινωνίες των υποανάπτυκτων χωρών. Τα δικαιώματά της δεν αναγράφονται στο Σύνταγμα πολλών χωρών, όπως η Αίγυπτος και εκτός αυτού, γνωρίζει το χειρότερο πρόσωπο του ρατσισμού και της απόρριψης καθημερινά. Ακόμα και αν αδικηθεί ή κάποιος παραβιάσει τα δικαιώματά της, μια γυναίκα δεν μπορεί να δικαιωθεί από τις αρχές, ούτε καν να υπερασπιστεί τον εαυτό της και τα περιστατικά εκμετάλλευσής της είναι πολλά... μάλιστα όταν αγωνίζεται για την εξασφάλιση των αυτονόητων, όπως η παιδεία ή η εργασία κ.α. τιμωρείται ή διακινδυνεύει τη ζωή της. Φορά μακριά υφάσματα για να καλύψει το σώμα της και «μπούρκα» όπως λέγεται το μαντίλι για την απόκρυψη της περιοχής του προσώπου, ενώ για να βγει από το χώρο του σπιτιού - όπου και είναι περιορισμένη - πρέπει να συνοδεύεται από άτομα αντρικού φύλου. Αντιμετωπίζεται συνεπώς ως αντικείμενο, κακοποιείται συχνά βάνουσα, στερείται τα αυτονόητα δικαιώματά της.

Οι περισσότεροι βέβαια νομίζουν ότι το πρόβλημα αυτό εντοπίζεται μόνο στις υποανάπτυκτες χώρες, αφού και οι αναπτυγμένες χώρες καυτηριάζουν τέτοιου είδους πράξεις και αντιλήψεις σχετικά με τη γυναίκα. Ας αναλογιστούμε όμως πώς αντιμετωπίζεται η γυναίκα στον αναπτυγμένο κόσμο. Πολλοί έχουν την πεποίθηση ότι η γυναίκα είναι αποκλειστικά υπεύθυνη για τη φροντίδα του νοικοκυριού και των παιδιών, την οποία καλείται να επωμιστεί παράλληλα με την επαγγελματική δραστηριότητα.

Όταν ένας άντρας συμβάλλει στις δουλειές του σπιτιού θα φανεί σε κάποιους πολύ παράξενο. Επίσης πολλοί εργοδότες προτιμούν να προσλάβουν στην εργασία τους άτομα αρσενικού φύλου και έτσι ουσιαστικά ασκούν μια μορφή ρατσισμού στη γυναίκα, αφού κύριο κριτήριο της επιλογής γίνεται το φύλο του ατόμου και όχι το μορφωτικό του επίπεδο ή οι δυνατότητές του. Δεν λείπουν βέβαια και τα φαινόμενα παραβίασης των δικαιωμάτων της στον εργασιακό χώρο (μικρότερη αμοιβή για ίση εργασία) ή η διάκριση των επαγγελματιών σε γυναικεία και αντρικά). Επιπλέον δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις κακοποίησης της (σωματικής ψυχικής) που δεν έρχονται πάντα στο φως. Παράλληλα διαιωνίζονται στερεότυπα μέσα από τα οποία προβάλλεται υποδεέστερη σε σχέση με τον άντρα.

Βέβαια από νομικής πλευράς η γυναίκα στις αναπτυγμένες χώρες θεωρείται ίση με τον άντρα και έχει κάνει σημαντικά βήματα στην προσπάθειά της να κάνει πράξη την ισότητα των δύο φύλων και να χειραφετηθεί. Απαιτείται ωστόσο και η αλλαγή νοοτροπίας που θα καταστήσει δυνατή την επίτευξη του παραπάνω στόχου.

Κατά τη γνώμη μου όλες οι μορφές εκμετάλλευσης και ρατσιστικής συμπεριφοράς σε βάρος των γυναικών πρέπει να καταδικάζονται ως αυθαίρετες και άδικες. Οι γυναίκες είναι ΑΝΘΡΩΠΟΙ με δικαιώματα τα οποία πρέπει να γίνονται σεβαστά από όλους σε όλο τον κόσμο. Ελπίζω πως με την πάροδο των χρόνων και με την εξέλιξη του κόσμου μας, όλη η θλιβερή κατάσταση με τις γυναίκες στις υποανάπτυκτες χώρες θα διορθωθεί. Γιατί όπως είπε και η Άννα Φρανκ «Οι γυναίκες είναι στρατιώτες που παλεύουν και υποφέρουν για την επιβίωση της ανθρωπότητας, πολύ πιο γενναίες, πολύ πιο θαρραλέες απ' όλους αυτούς τους ήρωες της ελευθερίας με τα μεγάλα λόγια!»

Μεσσαριτάκη Σωτηρία Β1

Γενοκτονία των Εβραίων: μια πράξη βίας και ρατσισμού

Η γενοκτονία, όπως και ο πόλεμος, είναι κάτι το εφιαλτικό και καταστροφικό. Πηγάζει από το μίσος και την αντιπάθεια που νιώθουν κάποιες ομάδες ανθρώπων (οι οποίες συνήθως είναι και ισχυρότερες) για κάποιες άλλες, διαφορετικές, όσον αφορά εθνικές-φυλετικές, πολιτισμικές ή θρησκευτικές διακρίσεις. Στη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας έχουν συμβεί αρκετά τέτοια περιστατικά. Έτσι, το ολοκαύτωμα των Εβραίων μπορεί να αποτελεί μόνο ένα παράδειγμα, αλλά είναι από τα πιο βαρυσήμαντα και καθοριστικά γεγονότα της σύγχρονης ιστορίας.

Από πού όμως προέρχεται όλο αυτό το μίσος, η αντιπάθεια και τα βάρβαρα αισθήματα που τρέφουν οι άνθρωποι γενικότερα για το διαφορετικό; Μπορεί να οφείλεται στην τάση ορισμένων ανθρώπων να θέλουν να είναι όλα όμοια, ίδια και η ζωή τους να κυλά χωρίς καμία αλλαγή. Ίσως και να προέρχεται και από τη στάση των ανθρώπων μόλις βλέπουν κάποιον ή κάτι διαφορετικό να στρέφουν αλλού το βλέμμα τους, λες και βλέπουν κάτι κακό και ντρέπονται για αυτό. Πάντως η ουσιαστική αιτία τέτοιων προβλημάτων βρίσκεται μέσα στους ίδιους τους ανθρώπους, στην ψυχή, την προσωπικότητα και τον τρόπο που σκέπτονται.

Κοντά σε αυτούς όμως τους ανθρώπους υπάρχουν και άλλοι, που αντιμετωπίζουν τη διαφορετικότητα με άλλο τρόπο. Προσπαθούν να την εξερευνήσουν, να την ανακαλύψουν. Αντίθετα με τις ρατσιστικές αντιλήψεις των συμπολιτών τους, αποδέχονται με χαρά το διαφορετικό και κάνουν ό,τι μπορούν για να βοηθήσουν τον συνάνθρωπό τους. Σε αυτούς μιλά η καρδιά τους, αφού όλοι μας έχουμε την ανάγκη να κάνουμε κάτι για τον «πλησίον» μας. Δείχνουν συμπόνια, κατανόηση, στοργή σε αυτούς και ουσιαστικά είναι πρόθυμοι να θέσουν σε κίνδυνο τον εαυτό τους για χάρη τους. Ακόμα και σήμερα, σε μια περίοδο που όχι μόνο η οικονομία, η κυβέρνηση και το κράτος βρίσκονται σε κρίση, αλλά και οι ανθρώπινες αξίες, η κοινωνία, η επικοινωνία, η φιλία και η αγάπη τείνουν να χαθούν μπροστά σε μία σκληρή και βάνανυση πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να βοηθούν τους συνανθρώπους τους που βρίσκονται σε ανάγκη και

να διατηρούν όλες αυτές τις αξίες ώστε να μην εξαφανιστούν τόσο άδοξα.

Πιστεύω πως όλοι μπορούμε να εκτιμήσουμε αυτή τη διαφορετικότητα στους άλλους ανθρώπους, αφού κανείς δεν είναι ίδιος με τον άλλο. Άλλωστε, αυτή δεν είναι η ομορφιά της ζωής, να ανακαλύπτεις κάτι διαφορετικό, που θα σε βγάλει από το λήθαργο της ρουτίνας; Ακόμη, αυτός ο ρατσισμός που κατευθύνει τα άτομα σε αποτρόπαιες πράξεις, δεν έχει καμία άλλη δικαιολογία. Μπορείς να προφασιστείς πως επειδή κάποιοι είναι «κακοί» άνθρωποι (ή έτσι σου φαίνονται), θα πρέπει να στραφείς εναντίον τους. Θα πρέπει να σκεφτούμε όμως πως ό,τι αρνητικό ίσως να νιώθουμε εμείς για κάποιες μειονότητες, μπορεί πολύ εύκολα να το αντιμετωπίσουμε και εμείς. Τότε εμείς θα γίνουμε ο περίγελος και ο διωγμένος και θα αναρωτιόμαστε γιατί μας φέρονται έτσι. Συνεπώς, δεν υπάρχει κανένας λόγος για να μισήσεις το διαφορετικό άνθρωπο. Αντίθετα, θα πρέπει να προσπαθήσεις να τον δεχτείς όπως είναι. Τέλος, θα πρέπει όλοι να καλλιεργήσουμε μέσα μας, ακόμη και όσοι έχουν ρατσιστικές αντιλήψεις, αξίες όπως η ανεκτικότητα, ο σεβασμός, η φιλία, η αγάπη, που θα βοηθήσουν τις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την κατάλληλη παιδεία. Επιπρόσθετα, η βοήθεια που προσφέρουμε σε όσους έχουν πρόβλημα, μας διδάσκει πολλά, ίσως περισσότερα από αυτά που θα μπορούσε να μας διδάξει κάποιος άλλος.

Δυστυχώς, ο ρατσισμός και το μίσος μεταξύ των ανθρώπων είναι ένα πολύ σοβαρό και επίκαιρο πρόβλημα, που απαιτεί άμεσες λύσεις τόσο από την πολιτεία όσο και από τον καθένα μας χωριστά, ώστε να περιοριστούν οι εκδηλώσεις αυτού του φαινομένου.

Συριγυνάκης Αλέξανδρος Β4

Το γέλιο είναι ζωή

«Πως πέθανε ο τελευταίος πόντιος φορτηγατζής...»

«Του είπαν πως έχει ωραίο φορτηγό και το πήρε πάνω του!»

Το γέλιο αναβλύζει πηγαία από μέσα μας, εκφράζει συναισθήματα, μεταβιβάζει ολόγυρα την πληροφορία της ευχαρίστησης, της χαράς, της χαλάρωσης, της έκπληξης και όλης της συναισθηματικής κατάστασης εκείνου που το βιώνει. Ένα χαμόγελο, είναι μια εκδήλωση αγάπης για την ζωή, φέρνει φως, δημιουργεί λάμψη, σπέρνει χαρά, χτίζει επικοινωνία.

Χαμογελάμε από την βρεφική ηλικία, από ένστικτο ακόμη και στον ύπνο μας. Στην παιδική ηλικία ξεσπάμε σε γέλια κατά μέσο όρο σαράντα φορές την ημέρα, ενώ μεγαλώνοντας μόνο δεκαέξι, δηλαδή γύρω στις έξι χιλιάδες φορές τον χρόνο. Η ικανότητα κάποιου να γελά σε μια κατάσταση ή σε ένα πρόβλημα τον χαρακτηρίζει ανώτερο και δυναμικό. Το χιούμορ και το γέλιο προωθούν μια θετική και ελπιδοφόρα στάση ζωής. Είναι λιγότερο πιθανό να υποκύψουμε σε αισθήματα κατάθλιψης και ανικανότητας εάν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με χιούμορ τα προβλήματα μας.

Το γέλιο, σύμφωνα με επιστημονικά συμπεράσματα, ρίχνει το επίπεδο των ορμονών που προκαλούν στρες. Επίσης, τονώνει την πνευματική μας υγεία. Συγκεκριμένα, απαλύνει το άγχος και το φόβο και ενισχύει την αντοχή. Όμως έχει και κοινωνικά οφέλη. Για παράδειγμα, ενδυναμώνει τις σχέσεις και ελκύει τους άλλους προς εμάς, ενισχύοντας το ομαδικό πνεύμα. Επιπλέον, βοηθά στη διάλυση των αντιπαραθέσεων και προωθεί τη σύνδεση κοινωνικών ομάδων.

Το γέλιο ενισχύει το ανοσοποιητικό, το καρδιαγγειακό και το πεπτικό σύστημα. Γυμνάζει το στομάχι, τους κοιλιακούς και τη λεκάνη και οξυγονώνει και τονώνει τον οργανισμό. Πέντε λεπτά γέλιου ισοδυναμούν με δέκα λεπτά κωπηλασίας ή τζόκινγκ. Καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες και χαλαρώνει τους σφιγμένους μύς του προσώπου, αλλά και γενικά όλου του σώματος. Ανοίγει την όρεξη ενώ με μία ώρα γέλιου καίμε 500 θερμίδες, καθώς ενεργοποιούνται όλες οι μυϊκές ομάδες του σώματος.

Το γέλιο είναι αντίδοτο στον πόνο και θεραπευτικό. Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι την ικανότητα του γέλιου την έχουν και οι πίθηκοι, πράγμα που σημαίνει ότι αυτή η μορφή έκφρασης έχει ιστορία τουλάχιστον 10 εκατομμυρίων ετών.

-Ο Αριστοτέλης θεωρούσε τον άνθρωπο ως το μόνο γελαστικό ζώο και ότι το γέλιο επιφέρει κάθαρση με ανώδυνο τρόπο.

-Ο Ιπποκράτης πίστευε στη θεραπευτική αξία του γέλιου.

-Ο Δημόκριτος ήταν γνωστός ως «ο φιλόσοφος που γελά».

-Ο Πυθαγόρας, έκρινε αν θα δεχτεί κάποιον για μαθητή του από τον τρόπο που γέλαγε.

-Ε.Ε. Cummings: «Η πιο σπαταλημένη μέρα είναι εκείνη που δε γελάσαμε». **ΑΞΙΟΠΕΡΙΕΡΓΑ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ:**

-Το 1962 ξέσπασε στην Τανζανία επιδημία γέλιου που διήρκεσε δύομισι χρόνια. Ολόκληρες περιοχές είχαν «μολυνθεί» και δεν σταματούσαν. Το πρόβλημα λύθηκε με καραντίνα των «γελαστών» χωριών.

-Το 1992 πενήντα χιλιάδες πολίτες ενός ινδικού κρατιδίου επινόησαν την πρώτη «γελαστή» διαμαρτυρία. Επί ένα εικοσιτετράωρο γελούσαν κάτω από το κτίριο της κυβέρνησης η οποία και παραιτήθηκε αμέσως μετά.

Γι' αυτό λοιπόν, ας βάλουμε το γέλιο στη ζωή μας, ας το μοιραστούμε, ας νιώσουμε χαρά και ανακούφιση, καθώς και ψυχική και σωματική υγεία.

Σπιθάκη Νίκη Γ3
Φουρούλη Αγγελική Γ3



Ωριαία αποβολή Τιμωρία ή ανακούφιση

"Ταύλο σταμάτα να μιλάς"

"Μα κυρία, εγώ απλώς ρώτησα τον Γιώργο κάτι για το μάθημα"

"Μα νομίζεις ότι δεν βλέπω ;"

"Μασα....."

"Εάν επαναληφθεί θα βγείτε και οι δυο έξω."

Αυτός είναι ένας πολύ συνηθισμένος διάλογος ανάμεσα σε καθηγητές και ατίθασους μαθητές .Εάν βέβαια αυτή η "συνεργασία" συνεχιστεί τότε πολύ πιθανόν οι δυο ταραξίες να πάρουν μα τι άλλο; Μια ωραιότατη ωριαία αποβολή (Ω.Α.).

Πρώτα απ' όλα ωριαία αποβολή είναι η απομάκρυνση του μαθητή από την τάξη την ώρα διδασκαλίας , διότι έχει βγάλει τον καθηγητή του εκτός ορίων . Ο μαθητής με την αποβολή αυτή πηγαίνει στην διευθύντρια για να της κάνει παρέα. Εκτός από την παρέα πρέπει να της εξηγήσει το πώς το γιατί και έτσι δημιουργείται ένας διάλογος στον οποίο έχουμε πολλές συναισθηματικές εξάρσεις και άτυχες προσπάθειες για δικαιολόγηση καθώς επίσης και αρκετά επιφωνήματα όπως α., εε... μμμ....

Ας δούμε κάποιες περιπτώσεις που μπορεί κάποιος να πάρει μια υπέροχη ωριαία αποβολή! Πρώτα και καλύτερα όταν δημιουργείται στην τάξη "χάβρα ιουδαίων" .Όμως πως βοηθάμε στο να φτάσει η τάξη μας στα πρόθυρα νευρικής κρίσεως ;

1. Ξαφνικά σκέφτηκα ότι αύριο έχω οδοντίατρο .Ας το πω και στο διπλανό μου .
2. Μακάρι να μην είχα τόσες απορίες. Α! Πρέπει να ρωτήσω "Κυρία!" "Κυρία!"
3. Μάθημα ...και άλλο μάθημα., ποτέ θα έρθει το διάλειμμα , αλλά μέχρι να έρθει ας πάω εγώ στην τουαλέτα για να είμαι σίγουρος
4. Μα επιτέλους προσέξτε με λίγο. Πολύ μονότονη η ιστορία !!.Τι να κάνω; Τι ; Κουνάω την καρέκλα, ζωγραφίζω και κάνω ό,τι μου περνάει από το μυαλό...
5. Ααα! Το βρήκα! Τι ευλογία που είναι αυτά τα χαρτάκια .Ό,τι θες μπορείς να κάνεις με αυτά .Σημειώνεις κάτι και το... στέλνεις στο διπλανό σου..ή μια σαίτα εκτοξεύεται από το πουθενά στον πίνακα .

Ας περάσουμε τώρα και στο θέμα της ψυχολογίας .Πως άραγε νιώθει κάποιος όταν πάρει μια ωριαία αποβολή ; Οι περιπτώσεις ποικίλουν εάν ο μαθητής έχει συνηθίσει να αποβάλλεται τότε δεν πτοείται ψυχολογικά. Αντίθετα γλυτώνει το μάθημα και έχει την ευκαιρία να παρακολουθήσει όσα σπουδαία γεγονότα γίνονται στην αυλή .Το μονό που τον ενδιαφέρει είναι το σύνολο των απουσιών του κοντεύει τις 64 και οι φωνές της μαμάς όταν μάθει γι'αυτές .Εάν τώρα είναι η πρώτη φορά για κάποιον τότε νιώθει τύψεις ,θυμό ,ή αδικημένος από τον καθηγητή για την άδικη τιμωρία του. Όμως τα συναισθήματα είναι ανάμεικτα αφού η απουσία του από την τάξη τον βοηθάει να ... χαλαρώσει και λίγο. Τελικά μια ωριαία αποβολή είναι τιμωρία ή ανακούφιση του μαθητή ; Ιδού η απορία!



ζάκη Ραφαέλα Γ3

100 Χρόνια από την Ένωση

Η ένωση της Κρήτης με την Ελλάδα υπήρξε απότοκο μιας επίπονης και μακράιωνης διαδικασίας με πολλές ιστορικές φάσεις, αλλά και συνεχείς αλλαγές στο καθεστώς της από την τούρκικη κατοχή έως την πλήρη ανεξαρτησία της Μεγαλονήσου το 1913.

Η Επανάσταση του 1821 βρίσκει την Κρήτη υπό την τουρκική κατοχή. Ο αγώνας των Κρητών συνεχίζεται χωρίς όμως ουσιαστικό αποτέλεσμα, αφού η ασυμφωνία των οπλαρχηγών αποτελεί τροχοπέδη για μια κοινή πολεμική δράση. Οι συνεχείς αντικαταστάσεις στη θέση του Αρμοστή της Κρήτης από το 1821 έως και το 1830 Μιχαήλ Κομνηνός Αφεντούλης, Εμμ. Τομπάζης, βαρόνος Raineck, άγγλος Hain, Ν. Ρενιέρης- αποδεικνύουν εμπράκτως την αποτυχία της εύρεσης ενός ηγέτη αποδεκτού από το σύνολο του κρητικού λαού.

Ύστερα από τη συμφωνία της Κιουτάχειας το 1833, η Κρήτη παραχωρείται από τον σουλτάνο στον αντιβασιλέα της Αιγύπτου Μεχμέτ Αλή. Η εμπλοκή του Μεχμέτ Αλή σε πόλεμο με την Τουρκία, η ήττα του στη Συρία καθώς και η στάση των ευρωπαϊκών δυνάμεων υπέρ της διατήρησης της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας κλόνισαν την αιγυπτιακή εξουσία στην Κρήτη. Συγκεκριμένα, η Αγγλία ήταν η πιο άμεσα ενδιαφερόμενη για τον έλεγχο της Κρήτης, εφόσον αποτελούσε κομβικό σημείο προς τις Ινδίες και διευκόλυνε την επίστασία της στο Σουέζ. Η μεγάλη κρητική επανάσταση άρχισε το 1866 ως πτυχή του ανατολικού ζητήματος υπό ευνοϊκές συγκυρίες. Η συγκεκριμένη χρονική στιγμή όμως ήταν ακατάλληλη, αφού στο σύνολό τους οι ευρωπαϊκές δυνάμεις δεν συνηγορούσαν σε μια τέτοια κίνηση. Μόνο η Ρωσία ευνοούσε την κρητική επανάσταση, προκειμένου να απαλλαγεί από τον αποκλεισμό της από τον Εύξεινο Πόντο, αλλά τα σχέδια της συγκρούονταν άμεσα με αυτά των Μεγάλων Δυνάμεων και για το λόγο αυτό στράφηκε προς τον πανσλαβισμό. Στις αρχές του 1869, η επανάσταση άρχισε να καταρρέει, ύστερα από τη

μεταστροφή της ευρωπαϊκής διπλωματίας υπέρ της Τουρκίας. Μετά από μακρές διαπραγματεύσεις, συγκλήθηκε με ρωσοπρωσική πρωτοβουλία διάσκεψη για την επίλυση του ελληνοτουρκικού προβλήματος. Το πόρισμα καλούσε την Ελλάδα να απολογηθεί για την ενίσχυσή της προς τους Κρήτες επαναστάτες. Η αποδοχή του από τους επαναστάτες Κρήτες κατεδείκνυε εμμέσως ότι η επίλυση του κρητικού ζητήματος θα ερχόταν μόνο μέσω μιας γενικότερης βαλκανικής κρίσης. Ο σουλτάνος, υπό την πίεση των Μεγάλων Δυνάμεων, παραχώρησε τον Οργανικό Νόμο, ένα είδος τοπικού συντάγματος, που αναγνώριζε κάποια δικαιώματα στους χριστιανούς κατοίκους του νησιού.

Το 1877, η ήττα της Τουρκίας στο ρωσοτουρκικό πόλεμο είχε άμεσες επιπτώσεις. Η Κρήτη παρέμενε, όμως, υπό την κυριαρχία του Σουλτάνου, ο οποίος αναγκάστηκε να υπογράψει τη Σύμβαση της Χαλέπας. Ο συνταγματικός αυτός χάρτης υποχρέωνε την Οθωμανική κυριαρχία να παραχωρήσει στους χριστιανούς ευρείες δικαιοδοσίες στη διοίκηση της νήσου τους. Κύρια σημεία του υπήρξαν, ο διορισμός χριστιανού συμβούλου στο μουσουλμάνο γενικό διοικητή της νήσου, η προτίμηση διορισμού χριστιανών σε δημόσιες θέσεις, η αναγνώριση της ελληνικής γλώσσας ως επίσημης στη Βουλή και τα δικαστήρια και η συγκρότηση αστυνομικής δύναμης από εντόπιους άνδρες. Η Σύμβαση της Χαλέπας δεν διήρκεσε πολύ. Αφορμή στάθηκε η κίνηση των Καραβανάδων, που, μετά την ήττα τους στις εκλογές από τους Ξυπόλυτους, κήρυξαν νέα επανάσταση το 1888, την οποία η κυβέρνηση Τρικούπη αποκήρυξε. Η Τουρκία έστειλε τον Σακίρ Πασά ως στρατιωτικό διοικητή να εφαρμόσει το στρατιωτικό νόμο, ενώ ανακάλεσε τη Σύμβαση με φερμάνι (17/12/1889).

Το 1895 εμφανίζεται ο Σφακιανός πολιτευτής Μανούσος Κούνδουρος και οργανώνει τη Μεταπολιτευτική Επιτροπή υποβάλλοντας υπόμνημα στους προξένους των Μεγάλων Δυνάμεων, με το οποίο ζητούσε να ανακηρυχθεί η Κρήτη αυτόνομη πολιτεία φόρου υποτελής στο σουλτάνο έναντι 15000 οθωμανικών λιρών ετησίως, την άσκηση κυβερνήσεως από χριστιανό διοικητή με πενταετή θητεία και την επαναχορήγηση των προνομίων του Χάτι Χουμαγιούν. Από την πλευρά τους, οι πρόξενοι των ευρωπαϊκών δυνάμεων υποβάλλουν στους χριστιανούς ένα νέο Οργανισμό, ο οποίος σε πολλά σημεία συνέπιπτε με το υπόμνημα Κούνδουρου, ενώ παρείχε πλήρη οικονομική και δικαστική ανεξαρτησία με εγγύηση των Δυνάμεων. Η συστηματική υπονόμευση του νέου αυτού Οργανισμού από την τουρκική ηγεσία προκάλεσε την αντίδραση των επαναστατών, μεταξύ αυτών και ο Ελ. Βενιζέλος, οι οποίοι αρχίζουν νέες εξεγέρσεις και επαναστατικές κινήσεις με αποκορύφωμα την έκδοση, στη θέση Κόρακες, στις 25 Ιανουαρίου 1897, του ιστορικού ψηφίσματος της «ένωσεως της νήσου Κρήτης μετά του ελευθέρου βασιλείου της Ελλάδος». Παράλληλα, η ελληνική κυβέρνηση Δεληγιάννη αποφασίζει να επέμβει στέλνοντας πολεμικά πλοία υπό την αρχηγία του Πρίγκηπος Γεωργίου, για να εμποδίσουν τη μεταφορά τουρκικού στρατού.

Ύστερα από τον ελληνοτουρκικό πόλεμο (1897), ανακηρύσσεται η αυτόνομη «Κρητική Πολιτεία», υπό την τυπική κυριαρχία του Σουλτάνου, αλλά με Αρμοστή τον Πρίγκιπα Γεώργιο, δευτερότοκο γιο του Βασιλιά των Ελλήνων. Με την απόφαση αυτή, η περίοδος της τουρκοκρατίας έφθανε στο τέλος της.

Η ολιγωρία, ωστόσο, του ύπατου αρμοστή στο ζήτημα της ένωσης με την Ελλάδα προκάλεσε την έκρηξη το 1905 νέας επανάστασης στο Θέρισο των Χανίων με επικεφαλής τους Ελ. Βενιζέλο, Κων/νο Φούμη και Κων/νο Μάνο. Ο Γεώργιος αντικαταστάθηκε στη θέση του αρμοστή από τον Αλ. Ζαΐμη. Η άμεση, όμως, ανάμειξη των Μεγάλων Δυνάμεων απέτρεψε την ένωση της Κρήτης με την Ελλάδα.



Η ένωση πραγματοποιήθηκε τελικά με τους νικηφόρους βαλκανικούς πολέμους (1912 1913). Με τη Συνθήκη του Λονδίνου (17/30 Μαΐου 1913) η ένωση επετεύχθη οριστικώς με το άρθρο 4 και ο σουλτάνος παραιτήθηκε από τα τυπικά του δικαιώματα. Την 1/14 Δεκεμβρίου 1913, παρουσία του βασιλιά Κων/νου και του Ελ. Βενιζέλου υψώθηκε η ελληνική σημαία στο φρούριο Φιρκά των Χανίων και επισφραγίστηκε η προσάρτηση της νήσου στην Ελλάδα.



Τσιγκάκη Ζωή Γ4
Αγγουριδάκης Γιάννης Γ3

Πηγή/Βιβλιογραφία: Βικιπαίδεια

Τα πιάτα σας θα είναι γεμάτα, αλλά τα φαγητά δεν θα τρώγονται

Τι είναι τα μεταλλαγμένα :

Μεταλλαγμένα ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί είναι οι οργανισμοί εκείνοι οι οποίοι 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. Τα μεταλλαγμένα τρόφιμα που παράγονται σε μεγαλύτερες ποσότητες είναι η σόγια, το καλαμπόκι και τα παράγωγά τους (ζωοτροφές, γλυκύσματα, συμπληρώματα διατροφής, παιδικές τροφές).

Κίνδυνοι μεταλλαγμένων

✓ Για τον άνθρωπο:

Υπάρχει το ενδεχόμενο πρόκλησης αλλεργιών μέσω της κατανάλωσης μεταλλαγμένων, αύξηση της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά και μείωση της αποτελεσματικότητας αυτών των φαρμάκων. Παραγωγή νέων τοξινών από μεταλλαγμένα φυτά που βγάζουν τοξικές ουσίες ενάντια σε ζιζάνια και έντομα και οι οποίες μπορεί να είναι τοξικές και για τον άνθρωπο.

Με την κατανάλωση μεταλλαγμένων προϊόντων έχουν αυξηθεί τα περιστατικά δηλητηριάσεων, προβλημάτων αναπαραγωγής, καρκίνων κ.λπ..

✓ Για το περιβάλλον :

Υπάρχει πιθανότητα εξαφάνισης των φυτών που δεν είναι μεταλλαγμένα γιατί δεν θα μπορούν να τα ανταγωνιστούν.

Η διασταύρωση των μεταλλαγμένων με την φυσική βλάστηση θα έχει τεράστιους κινδύνους για το περιβάλλον.

Το χειρότερο βέβαια είναι ότι έτσι και ελευθερωθούν τα μεταλλαγμένα στο περιβάλλον δεν θα μπορέσουμε να τα πάρουμε πίσω. Η ζημιά ήδη θα έχει γίνει.

Συμπεραίνουμε ότι από τα **μεταλλαγμένα** δεν μας προστατεύει κανείς εκτός ίσως εμείς οι ίδιοι τους εαυτούς μας: προτιμάτε τα βιολογικά προϊόντα, ενισχύστε τους ντόπιους μικροπαραγωγούς, αγοράζετε φρούτα και λαχανικά στην εποχή τους, ελέγχετε προσεκτικά τις ετικέτες προϊόντων που περιέχουν σόγια, καλαμπόκι και παράγωγά τους και αν δεν διευκρινίζεται το αν είναι μεταλλαγμένα καλύτερα να τα αποφεύγετε.



Μαθιουδάκη Κων/να Α1

Χατζηγιαννάκη Ειρήνη Α1

ΣΟΚΟΛΑΤΑ: μια γλυκιά απόλαυση με... Ιστορία

Σε ποιον δεν αρέσει η σοκολάτα; Όλοι έχουν φάει ή πει σοκολάτα. Σοκολάτα μαύρη, λευκή, γάλακτος, υγείας, με φουντούκια, καραμέλα, καρύδια, παγωτό, τούρτα και ότι άλλο τραβάει η όρεξη μας. Σήμερα, μπορούμε να τη βρούμε σε ότι γεύση, σχήμα, είδος και μέγεθος θέλουμε. Δεν είναι λίγοι αυτοί που έχουν επηρεαστεί από αυτό το υπέροχο γλυκό. Βλέπουμε αγάλματα που έχουν φτιαχτεί μόνο από σοκολάτα, βλέπουμε μικρά σιντριβάνια όπου ρέει λιωμένη και αν γράψουμε στο Google "σοκολάτα" θα μας βγάλει περίπου 1.330.00 αποτελέσματα και δεκάδες χιλιάδες εικόνες με σοκολατένια κέικ και μπισκότα, μπάρες σοκολάτας και άλλες υπέροχες φωτογραφίες που θα ανοίξουν την όρεξη στον καθένα που θα τις δει. Όλοι μπορούν να δουν και να ακούσουν τις πιο τρελές διαφημίσεις για σοκολάτες και να λένε "τι χαζή διαφήμιση" και όμως οι σοκολάτες αυτές "σπάνε" τα ταμιά των εταιρειών τους σε όλο το κόσμο.

Οι Ευρωπαίοι όμως δεν είχαν ιδέα για τη σοκολάτα έως την ανακάλυψη της Αμερικής (πριν από περίπου 500 χρόνια). Τη σοκολάτα την είχαν ανακαλύψει οι Αζτέκοι και ήταν τόσο πολύτιμη όσο το χρυσάφι (και να φανταστείτε σήμερα πεταγόμαστε μέχρι το περίπτερο και αγοράζουμε μία), ενώ τη χρησιμοποιούσαν σε τελετουργικές τελετές και ως μέσω εμπορικών συναλλαγών (ως χρήμα). Τότε η σοκολάτα δεν ήταν γνωστή με την σημερινή στερεά μορφή της. Ο Hernando Cortez ήταν αυτός που έφερε τη σοκολάτα στη Ευρώπη. Ήρθε σε επαφή με τη σοκολάτα, όταν τον υποδέχτηκαν οι Αζτέκοι οι οποίοι εκτός από το χρυσάφι και τους πολύτιμους λίθους, του πρόσφεραν και ένα καλάθι με κόκκους κακάο. Ο Cortez επιστρέφοντας στην Ευρώπη, έφερε μαζί του το κακάο και όλα τα απαραίτητα για την παρασκευή του ροφήματος. Στα επόμενα χρόνια το ρόφημα έγινε μόδα της εποχής και απλώθηκε σιγά σιγά σε όλη την Ευρώπη. Για πρώτη φορά σοκολάτα σε στερεά μορφή παρασκευάστηκε σε ένα παραδοσιακό μαγαζί του Λονδίνου. Οι Αζτέκοι θεωρούσαν ότι αυτό το ρόφημα μπορούσε να θεραπεύσει όλες τις αρρώστιες, κάτι που δεν είναι αλήθεια. Όμως η σοκολάτα μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας και οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι τα θετικά είναι περισσότερα από τα αρνητικά που προσφέρει στον οργανισμό μας.

Ξέρατε ότι:

1. Η μαύρη σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη;
2. Μια σοκολάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου 6mg καφεΐνης, ενώ 1 φλιτζάνι καφέ περιέχει 100-150mg;
3. Η μαύρη σοκολάτα είναι πιο πλούσια σε φυσικά αντιοξειδωτικά από το τσάι, το κρασί, τα φρούτα και τα λαχανικά;
4. Από το 16ο ως τον 20ο αιώνα η σοκολάτα

χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση εντερικών προβλημάτων, αναιμίας, κόπωσης και πυρετού;

Η σοκολάτα καλύπτει δύο εσωτερικές ανάγκες του ανθρώπου. Η μία για τη γλυκιά γεύση και η άλλη για τη κρεμμύδη υφή. Το λιωμένο κακάο δίνει στο στόμα μια πολύ ωραία αίσθηση και για αυτό δεν είναι καθόλου παράξενο που η σοκολάτα είναι το πιο απολαυστικό τρόφιμο στο κόσμο. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η μαύρη σοκολάτα πιθανόν χαμηλώνει την υψηλή πίεση, δρα κατά του πολλαπλασιασμού των καρκινικών κυττάρων, δεν προκαλεί εθισμό και συμβάλλει στη μακροβιότητα. Αλλά η σοκολάτα για αρκετό καιρό θεωρούνταν σαν μια από τις κύριες αιτίες για τις βλάβες στα δόντια και την εκδήλωση ακμής στο πρόσωπο. Οι έρευνες, όμως, δεν δείχνουν ότι κάποιο από τα συστατικά της σοκολάτας υπεύθυνο για την ακμή, ενώ για την τερηδόνα και τις άλλες βλάβες των δοντιών είναι υπεύθυνη η διατροφή στο σύνολό της. Επίσης η υπερβολική κατανάλωση σοκολάτας μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία, που όμως αυτό δεν μπορεί να συμβεί αν την καταναλώνουμε με μέτρο. Σημαντικό επίσης για την υγεία μας είναι ότι για την παρασκευή της σοκολάτας δεν χρησιμοποιούνται χημικές ουσίες.

Τις συγκεκριμένα, Θερισμός του κακάο, γίνεται σχεδόν όλο το χρόνο. Ακολουθεί το άνοιγμα των καρπών και η αφαίρεση των σπόρων. Στη συνέχεια έχουμε την ζύμωση κατά την οποία οι σπόροι μπαίνουν μέσα σε ένα φύλλο μπανανιάς για προστασία. Μετά τη ζύμωση οι σπόροι απλώνονται κάτω από τον ήλιο για να στεγνώσουν. Αφού στεγνώσουν γίνεται το καβούρντισμα τους, μια εργασία για να αναδειχθεί η γεύση και τα αρώματα του κακάο. Μετά το καβούρντισμα, την αποφλοιώση και το άλεσμα, ακολουθεί η ανάμειξη με ζάχαρη, βούτυρο κακάο και λεκιθίνη (φυσικός γαλακτοποιητής). Η μορφή του κακάο όταν βγει από τη μηχανή (στην οποία είχε μπει), μοιάζει με καλοζυμωμένο ομοιόμορφο ζυμάρι. Στη συνέχεια το μείγμα περνάει από πέντε άλλες μηχανές που γυρνάνε η μία πιο γρήγορα από την άλλη. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται το ραφινάρισμα της σοκολάτας. Η μηχανή που χρησιμοποιείται στο τέλος, αναδεύει ελαφρά την υγρή σοκολάτα, η οποία παραμένει μέσα στο μηχάνημα για 7 ημέρες. Και τέλος, ακολουθεί το στρώσιμο της σοκολάτας στις ανάλογες θερμοκρασίες και χύνεται στα καλούπια για να μας δώσει

ΣΟΚΟΛΑΤΑ: μια γλυκιά απόλαυση με... Ιστορία

Αλλά ας μη στεκόμαστε στα λόγια, ας περάσουμε κ' στην πράξη!! ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Υλικά

250 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα ψιλοκομμένη, 250 γρ. βούτυρο σε κομμάτια, 5 αυγά, 150 γρ. ζάχαρη, 100 γρ. αλεύρι μαλακό κασκινκσμένο

Εκτέλεση

Τοποθετούμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε μπεν μαρί σε χαμηλή φωτιά, να λιώσουν, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Τοποθετούμε τα αυγά με τη ζάχαρη σε μπολ. Με μίξερ χειρός τα χτυπάμε καλά να αφρατέψουν και να φουσκώσουν. Λίγη λίγη, πάντα ανακατεύοντας, προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα -αφού κρυώσει- στα χτυπημένα αυγά. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το αλάτι στο μείγμα και το διπλώνουμε απαλά. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε πολύ καλά 12 πυρίμαχα σκεύη ατομικά για σουφλέ. Τινάζουμε να φύγει το περιττό αλεύρι. Γεμίζουμε τα μπολάκια. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 9'-10'. Ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε αμέσως με κρέμα γάλακτος ή παγωτό.

Καταλαγαριανάκη Ελένη Β3

Ποιότητα Ελληνικής Τηλεόρασης

Σπάνια βλέπω τηλεόραση. Δεν υπάρχει τίποτα ενδιαφέρον. Βαρέθηκα τις αμερικάνικες ταινίες και τα τούρκικα σήριαλ. Όταν ανοίγω την τηλεόραση πατάω τέσσερα κουμπιά 3,4,5,off. Φαντάζομαι πως κι εσείς έχετε εκεί τα κανάλια Mega, Antenna και Star. Το Mega έχει συνήθως κάποια τούρκικη σειρά όπως και ο Antenna. Το Star έχει αμερικάνικες σειρές και ταινίες. Δηλαδή πολύ λίγες ελληνικές παραγωγές και αυτές χαμηλής ποιότητας όπως τηλεπαιχνίδια, ριάλιτι εκπομπές και ανούσιες πολιτικές συζητήσεις. Αυτά είναι τα αποτελέσματα μιας έρευνας που έγινε στους μαθητές της Β' τάξης του σχολείου μας σχετικά με τα προγράμματα της τηλεόρασης. Επιπλέον τονίζουν οι ίδιοι ότι δεν υπάρχουν αρκετές σειρές γνήσιας ψυχαγωγίας στην ελληνική τηλεόραση και επίσης αναφέρουν ότι δεν θα τους ενοχλούσε αν την στερούνταν (αρκεί βέβαια να είχαν Η/Υ). Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι η ελληνική τηλεόραση χαρακτηρίζεται από κακή ποιότητα. Αυτό οφείλεται κυρίως στην θέληση των καναλαρχών να προβάλλουν σειρές και ταινίες με το μικρότερο κόστος, ανεξάρτητα την ποιότητά τους. Συνεπώς είτε αγοράζουν ξένες φτηνές τηλεοπτικές σειρές είτε οι αντίστοιχες ελληνικές παραγωγές είναι πρόχειρες αφού τα χρήματα που διατίθενται είναι λίγα.

Ακόμη, σκοπεύουν στο να μετατρέψουν τους πολίτες σε παθητικούς δεκτούς καταναλωτές με λανθασμένα πρότυπα και στόχους.

Αυτό έχει ως συνέπεια οι τηλεθεατές να γίνονται παθητικά όντα χωρίς άποψη και σκέψη και να αποστασιοποιούνται από τα κοινά. Επίσης, τα πρότυπα που εμφανίζονται από την τηλεόραση παρουσιάζουν μια

λανθασμένη άποψη για τη ζωή, π.χ. βία, εύκολος πλουτισμός και αποπροσανατολίζουν κυρίως τους νέους.

Τέλος το χαμηλό επίπεδο της τηλεόρασης δεν ευνοεί την ανάπτυξη της καλαισθησίας και οι τηλεθεατές δεν μπορούν πλέον να επιλέξουν το ποιοτικό.

Άρα, η κατάσταση στη σημερινή ελληνική τηλεόραση αποτελεί σοβαρότατο ζήτημα, με δεδομένη μάλιστα την επίδραση που αυτή ασκεί. Απαιτούνται συνεπώς άμεσες και δραστικές λύσεις, που μπορούν να δοθούν τόσο από την πλευρά της πολιτείας όσο και τους ιδιοκτήτες των καναλιών-επιχειρήσεων.

Σημαντικό ωστόσο είναι και οι τηλεθεατές να αναλάβουν τις ευθύνες τους. Και ας μην ξεχνάμε ότι η τηλεόραση έχει και κουμπί κλεισίματος και δεν είναι το μόνο μέσο ψυχαγωγίας.



Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο

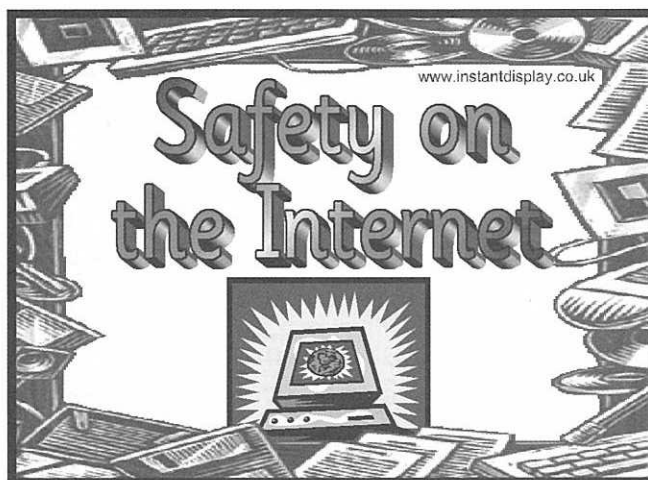
Την τελευταία δεκαετία, το Διαδίκτυο έχει επηρεάσει την κοινωνία και τον τρόπο ζωής μας. Παρά τα πολλά πλεονεκτήματά του, το Διαδίκτυο "κρύβει" και αρκετούς κινδύνους. Μεγάλο μέρος του περιεχομένου του είναι παράνομο ή μεροληπτικό και έρχεται σε αντιπαράθεση με τα ανθρώπινα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια.

Αλλά ποιοι είναι οι κίνδυνοι που μας επιφυλάσσει μια κακή χρήση του διαδικτύου; Οι περισσότεροι από αυτούς σχετίζονται με την παροχή και την ανάρτηση προσωπικών δεδομένων από τον χρήστη. Ως επακόλουθο, ο χρήστης είναι ευάλωτος τόσο στην υποκλοπή προσωπικών στοιχείων του (phishing) όσο και στην παραβίαση της ιδιωτικότητάς του. Με αυτήν την τακτική ορισμένοι άνθρωποι εκμεταλλεύονται την άγνοια πολλών νέων οι οποίοι πέφτουν θύματα παιδικής πορνογραφίας και εκφοβισμού (cyber bullying). Τέλος, η παραπληροφόρηση είναι ακόμη ένα βασικό ζήτημα που αποσκοπεί στην παραπλάνηση του χρήστη, μέσω της προβολής λανθασμένων και μη έγκυρων πληροφοριών με σκοπό τη μετάδοση προσωπικών πεποιθήσεων.

Οι συνέπειες αυτού του φαινομένου είναι πολύ σοβαρές και έχουν αρνητικές συνέπειες κυρίως στους νέους. Καταρχάς, το άτομο αποξενώνεται αφού δεν μπορεί να εκμυστηρευτεί αυτά τα γεγονότα στα κοντινά του πρόσωπα. Σε περιπτώσεις ηλεκτρονικού τζόγου πολλά άτομα χάνουν μεγάλα χρηματικά ποσά και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου υπάρχουν ψυχολογικές διαταραχές και τάσεις αυτοκτονίας (όχι μόνο σε περιπτώσεις τζόγου αλλά επίσης σε δημοσιότητα προσωπικών δεδομένων από κακόβουλους χρήστες).

Ποια μέτρα μπορούμε να εφαρμόσουμε στο καθημερινό μας "σερφάρισμα" για να αποφύγουμε τέτοιου είδους συμβάντα; Τρόποι επίλυσης υπάρχουν πολλοί και είναι αρκετά απλοί έτσι ώστε να μπορούν να εφαρμοσθούν ακόμα και από τον πιο μικρό ηλικιακά χρήστη. Αρχικά, είναι αναγκαίο να μην αποκαλύπτουμε τη προσωπική μας ταυτότητα στον ιστότοπο. Επιπλέον, δεν πρέπει να κάνουμε αγοροπωλησίες μέσω του διαδικτύου χωρίς τη συγκατάθεση τουλάχιστον ενός από τους κηδεμόνες μας. Ακόμη, δεν πρέπει να δημοσιεύουμε προσωπικό υλικό (φωτογραφίες, βίντεο) στο διαδίκτυο καθώς μπορεί να πέσουμε θύματα υποκλοπής και αυτό το λογισμικό να χρησιμοποιηθεί εις βάρος μας.

Συνοψίζοντας, το ασφαλές ίντερνετ είναι υπόθεση όλων μας και για αυτό πρέπει όλοι να προσέχουμε κατά την χρήση του.



**SAFER
INTERNET
DAY 2013**

5 FEBRUARY

Celebrate 10th Safer Internet Day

ins@fe



www.saferinternetday.org

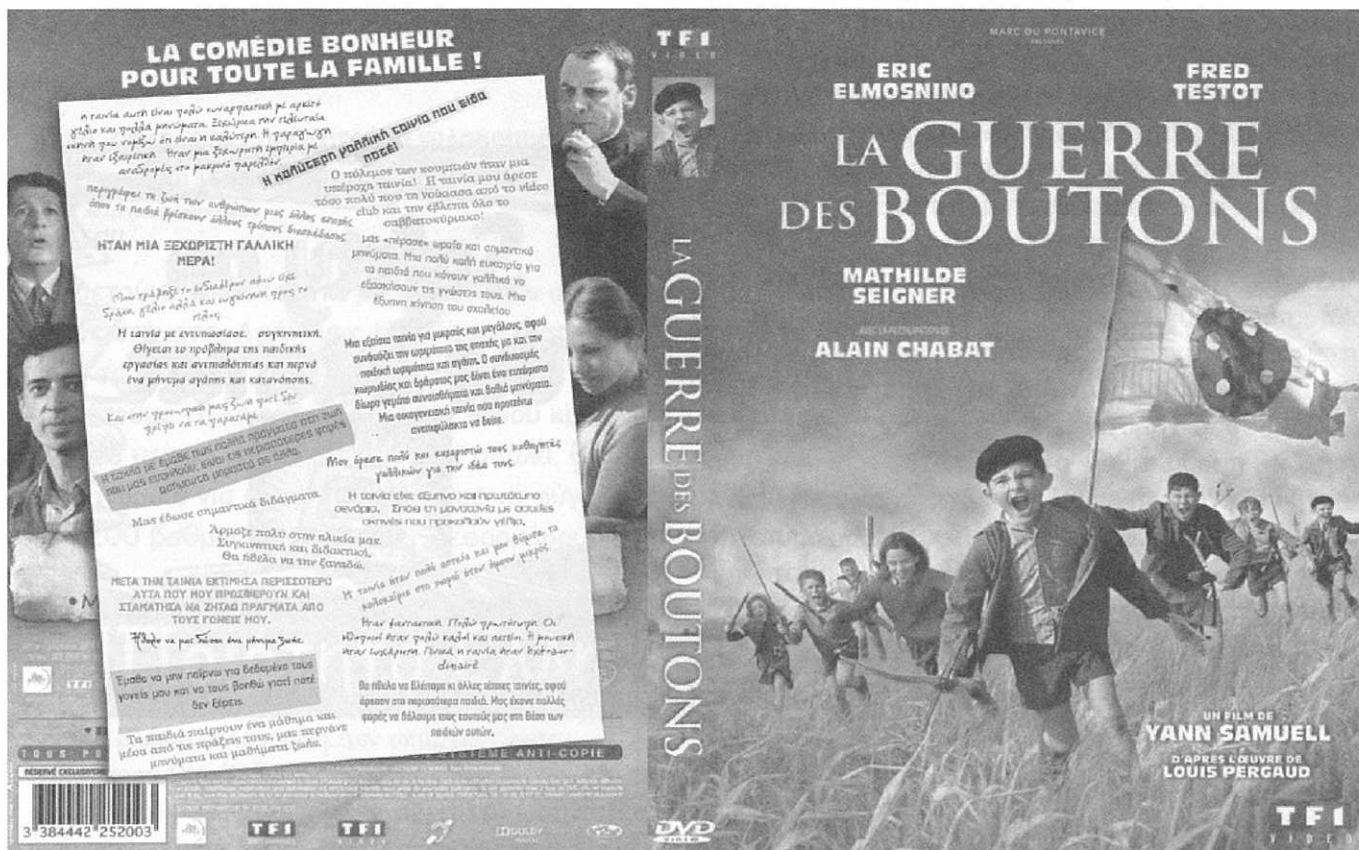
Μπαλαλής Μιχάλης Γ1

Διαλυνάς Μάνος Γ1

Σηφάκης Ζαχαρίας Γ4

Πάμε Σινεμά....

Γαλλική ταινία



Γερμανική ταινία

Συνέντευξη από μαθήτρια της δευτέρας γυμνασίου:
-θα ήθελα να σε ρωτήσω πως σου φάνηκε η ταινία
-μου φάνηκε πάρα πολύ καλή, μου άρεσε το παιδί που προσπάθησε να φέρει στην παρέα το παιδί με τα κινητικά προβλήματα και ειδικά στο σημείο που αποκαλύφθηκαν οι 3 ένοχοι χάρηκα πάρα μα πάρα πολύ...
-πώς σου φάνηκε το τέλος;; σου άρεσε;
-ειδικά στο τέλος τρελάθηκα, με ενθουσίασε που τα παιδιά κατέληξαν μια τόσο δεμένη παρέα και μου άρεσε ιδιαίτερα που έφτιαξαν στο παιδί με τα κινητικά προβλήματα το ειδικό ποδήλατο για να μπορεί και αυτό να είναι μαζί τους χωρίς να νιώθει ότι τους επιβαρύνει... ήταν πολύ συγκινητική σκηνή και με έκανε να δακρύσω και ομολογώ ότι αυτό δεν συμβαίνει πολύ συχνά.
-εντάξει Γεωργία σε ευχαριστώ πάρα πολύ για τον χρόνο σου...
-να 'σαι καλάεγώ σε ευχαριστώ που διάλεξες εμένα για να ρωτήσεις...

Περίληψη του έργου "Κροκόδειλοι των προαστίων"

Μία ομάδα παιδιών γύρω στα 10 οι "κροκόδειλοι" αποφασίζουν να λύσουν ένα μυστήριο, περνώντας από 40 κύματα και από διάφορες δοκιμασίες...Το έργο αναφέρεται στην σημερινή εποχή και πιο συγκεκριμένα στην Γερμανία. Μας δείχνει το ρατσισμό, την φτώχεια την απογοήτευση και την ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο. Μας δείχνει το πόσο σημαντικό είναι να έχεις φίλους που να σε αγαπάνε...και αν χρειαστείς κάτι αυτοί θα είναι δίπλα σου & θα σε βοηθήσουν. Εάν είστε δεμένοι μπορείτε να τα καταφέρετε όλα, ακόμα και τα πιο απίθανα.

Μαίρη Κουμπάρακη Β3



Βιβλίο Αναφορές

Δέκα μικροί νέγροι

Δέκα άνθρωποι, φαινομενικά άγνωστοι μεταξύ τους, λαμβάνουν μια προσκληση με προορισμό το Νησί του Νέγρου. Αφού παραμένουν παγιδευμένοι και αιχμάλωτοι σε ένα σπίτι, και συνάμα απομονωμένοι και αποκομμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο, σύντομα θα διαπιστώσουν ότι έχουν κάτι κοινό μεταξύ τους? ήταν όλοι τους υπαίτιοι για τον θάνατο κάποιου προσώπου. Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου, παρακολουθεί ο αναγνώστης τις ζωές των ηρώων καθώς επίσης και τον τρόπο, με τον οποίο βρίσκονται όλοι στο στόχαστρο ενός άγνωστου μανιακού δολοφόνου, ο οποίος τους δολοφονεί έναν προς έναν, σύμφωνα με ένα γνωστό ποίημα.

Οι «Δέκα Μικροί Νέγροι» αποτελούν ένα από τα πιο δημοφιλή μυθιστορήματα της Άγκαθα Κρίστι. Η συγγραφέας καταφέρνει να διατηρήσει αμείωτο το ενδιαφέρον του αναγνώστη και να τον κρατήσει σε εγρήγορση. Είναι γεμάτο μυστήριο και αγωνία με πολλές ανατροπές και σταθερή ροή, με αποτέλεσμα να καθηλώνει τον αναγνώστη μέχρι και την τελευταία σελίδα.

Σηφάκης Ζαχαρίας Γ4

Τι να ακούσουμε;

Τα καλύτερα άλμπουμ της χρονιάς που μας πέρασε



Από αρχαιοτάτων χρόνων η μουσική είναι αναγκαία στην καθημερινότητα μας. Τον τελευταίο αιώνα έχουν γίνει τεράστια άλματα στα μουσικά είδη που είναι στη μόδα. Από την κλασσική μουσική στο μπλουζ, από τη ρέγκε στην ποπ και από την r'n'b στην ραπ. Η λίστα που ακολουθεί παρουσιάζει τα πιο καινούρια άλμπουμ της αγοράς.

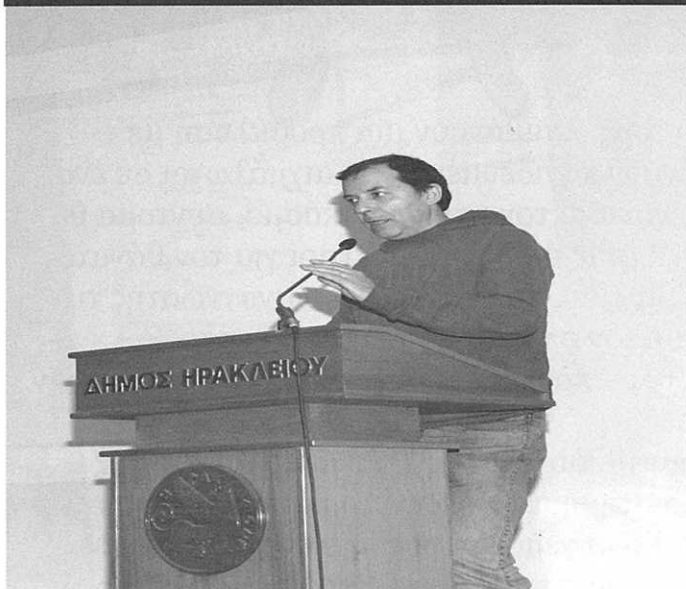
1. Lana Del Rey - Born to Die: The Paradise Edition: Είναι το πρώτο σόλο άλμπουμ της γνωστής τραγουδίστριας και μοντέλο, Lana Del Rey. Μουσικά είναι ένα ποπ άλμπουμ που παίρνει χαρακτηριστικά από χιπ-χοπ και ροκ. Η κριτική αντιμετώπιση ποίκιλε, από τη μία κάποιοι επιδοκίμασαν τον ξεχωριστό ήχο του, και από την άλλη κάποιοι αποδοκίμασαν την όλη του μελοδραματικότητα. Σύμφωνα με τους κριτικούς είναι το δεύτερο καλύτερο άλμπουμ του 2012. Συνιστάται για τους λάτρεις της καλής μουσικής και του ρομαντικού.

2. Rihanna - Unapologetic: Το έβδομο άλμπουμ της Rihanna επικρίθηκε από πολλούς για τη διαφορά στο στυλ από προηγούμενες δουλειές της και την πιο ροκ φύση του. Όμως, το internet αγάπησε το σινγκλ "Diamonds" και οι ακροατές το οικολογικό μήνυμα που αφήνει και τη σύνδεση του με τα τέσσερα στοιχεία της φύσης. Πιστοποιήθηκε 16° στο US Billboard Hot 100 και είναι από τα πιο δημοφιλή άλμπουμ της περασμένης χρονιάς. Θα λατρέψετε το δυνατό και ενεργητικό ρυθμό του.

3. Pink - The Truth About Love: Είναι η έκτη σόλο δουλειά της τραγουδίστριας, η οποία πήγε μάλλον καλά φτάνοντας και στη τέταρτη θέση των Αμερικάνικων τσαρτς. Περιέχει συνεργασίες με γνωστούς καλλιτέχνες, όπως ο Eminem. Το πρώτο του σινγκλ "Blow Me One Last Kiss", το οποίο είναι ένα χορευτικό, δυνατό τραγούδι με ροκ επιρροές. Το "The Truth About Love" πήρε γενικά θετικές κριτικές και εκτιμήθηκαν οι διαφορετικές αποδόσεις της αγάπης μέσα στα τραγούδια. Προσωπικά, το προτείνω σε όλα τα παιδιά της ηλικίας μου.

Τσιγκνάκη Ζωή Γ4

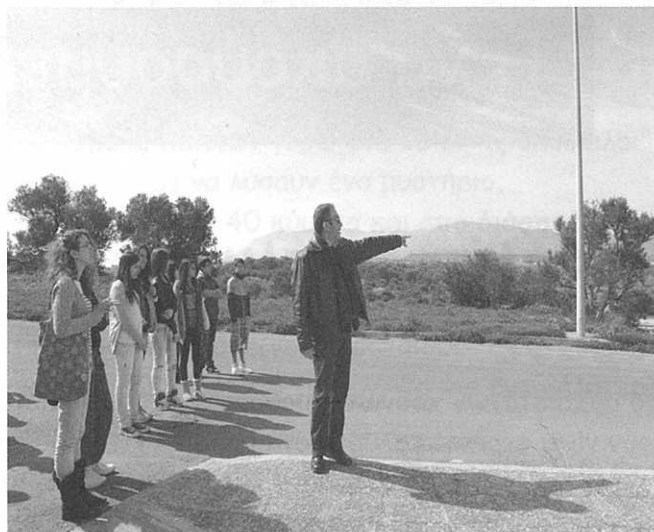
Οι μαθητές του 1^{ου} Γυμνασίου εν δράσει



Παρακολούθηση ντοκιμαντέρ για τη γενοκτονία των Εβραίων



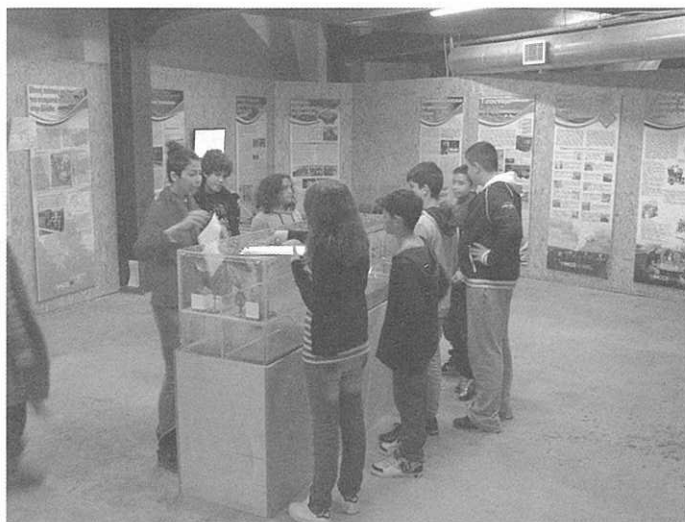
Επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο



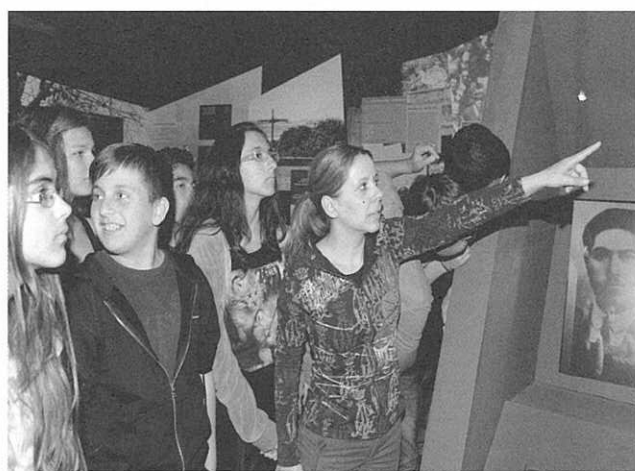
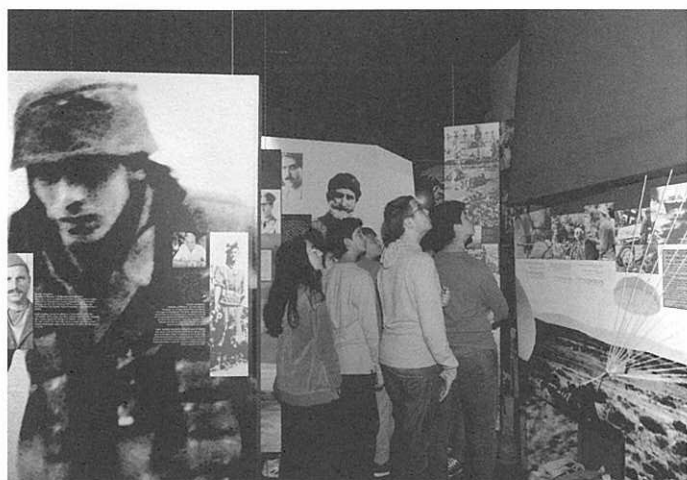
Επίσκεψη στο Πανεπιστήμιο Κρήτης



Δράσεις της φωτογραφικής ομάδας



Επίσκεψη στο Μουσείο φυσικής ιστορίας



Επίσκεψη στο ιστορικό Μουσείο



Επίσκεψη σε εργαστήριο αγγειοπλαστικής στο Θραψανό



Επίσκεψη στην
Ιατρική σχολή
Κρήτης

Και τώρα ας παίξουμε...

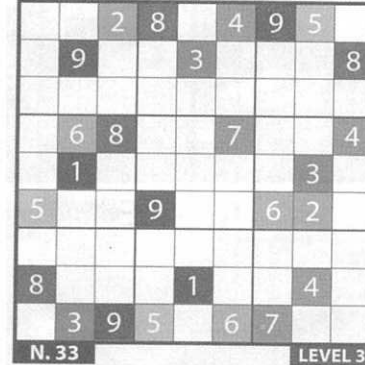
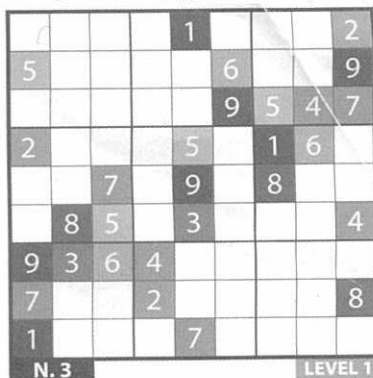
ΑΝΑΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Βάλε τα γράμματα στη σωστή σειρά και σχημάτισε με τα αρχικά των λέξεων τη λέξη ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΕΙΟ:

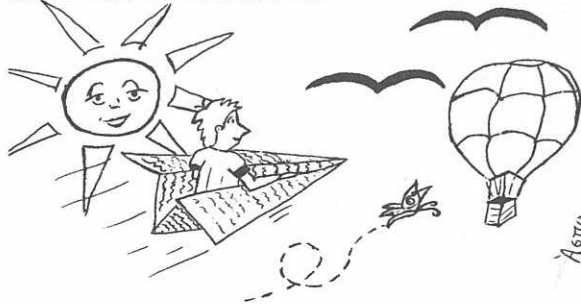
ΕΡΙΚΑΣΑ	Κ_____
ΛΑΚΟΣΑΘΡΑΛΙΑ	Α_____
ΝΤΑΠΛΑΦΟ	Π_____
ΦΕΝΑΤΣΑΛΕ	Ε_____
ΝΑΒΙΤΑ	Τ_____
ΤΑΝΗΟΛΑ	Α_____
ΡΥΜΕΝΟΣΟΧ	Ν_____
ΛΑΔΑΓΑΕ	Α_____
ΛΙΘΑΚΑ	Κ_____
ΑΙΣΡΑΓΕ	Ε_____
ΠΙΠΙΤΟΑΣΟΟΜ	Ι_____
ΣΡΑΥΝΟΟ	Ο_____

SUDOKU

Γέμισε τα κενά κουτάκια, έτσι ώστε κάθε κάθετη στήλη, κάθετη γραμμή και τετράγωνο με πλευρά 3 κουτάκια, να υπάρχουν από μία φορά οι αριθμοί 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 και 9.



ΒΡΕΣ ΤΙΣ 10 ΔΙΑΦΟΡΕΣ



Πιπεράκη Άσπα Γ2

Την σελιδοποίηση της εφημερίδας ανέλαβε ο
Διαλυνάς Μάνος

Τα σκίτσα σχεδίασαν ο Έρη Σαραβόλι και Πιπεράκη
Ασπασία

Ευχαριστούμε τη κ.Μαρία Χουλάκη, καθηγήτρια
Καλλιτεχνικών για την πολύτιμη βοήθειά της.

