

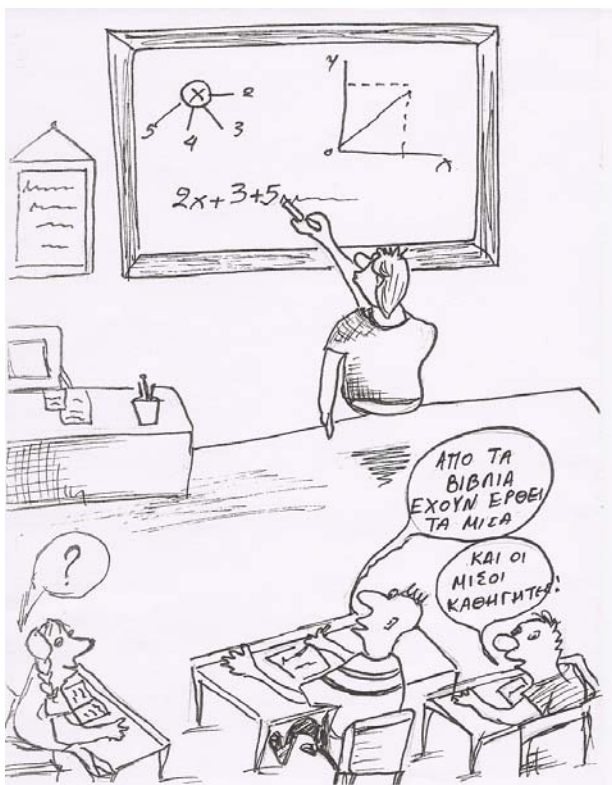


Σχολικό έτος
2012-13

1^ο φύλλο
Μάρτιος 2013

Μια εκπαίδευση με κενά!!!

Φέτος ξεκινήσαμε τη χρονιά μας αισιόδοξα! Ήμασταν πολύ χαρούμενοι όλοι, αφού τη δεύτερη κιόλας μέρα μας μοίρασαν τα βιβλία, κάτι απροσδόκητο, αν σκεφτούμε ότι πέρυσι για αρκετό καιρό αρκούμασταν σε φωτοτυπίες. Άραγε η χρονιά θα ξεκινούσε χωρίς προβλήματα; Μάλλον όχι, αφού κάποιες μέρες αργότερα μας ανακοίνωσαν ότι υπήρχαν ελλείψεις καθηγητών σε ορισμένα μαθήματα και δυστυχώς αυτό το πρόβλημα αντιμετωπίζουν ακόμα και τώρα τα περισσότερα σχολεία της χώρας.



Έχουν περάσει ήδη τρεις μήνες από την έναρξη του σχολικού έτους και πολλά σχολεία της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε όλη την Ελλάδα αντιμετωπίζουν προβλήματα, εξαιτίας της μειωμένης πρόσληψης εκπαιδευτικού προσωπικού. Ειδικότερα, αρκετά Γυμνάσια και Ενιαία Λύκεια καθώς και επαγγελματικά Λύκεια έχουν σοβαρές ελλείψεις καθηγητών. Ανάλογες ελλείψεις έχουν και στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση (δάσκαλοι στα ολοήμερα, εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας, πληροφορικής, καλλιτεχνικών κ.α.) Αυτό συμβαίνει εξαιτίας της οικονομικής κρίσης, αφού το κράτος δε διαθέτει κονδύλια για την εκπαίδευση και ακόμα, λόγω της γραφειοκρατίας, καθυστερούν οι διορισμοί των καθηγητών, εφόσον η διαδικασία που χρειάζεται να ακολουθηθεί είναι χρονοβόρα. Έτσι, οι μαθητές δεν διδάσκονται ακόμα και βασικά μαθήματα κατεύθυνσης, στα οποία θα εξεταστούν πανελλαδικά σε λίγους μήνες, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι από αυτούς να κάνουν φροντιστήρια, ώστε να καλύψουν την απαραίτητη διδακτέα ύλη. Αυτό όμως έχει σαν αποτέλεσμα να διαιωνίζεται το φαινόμενο της παραπαιδείας, που ανθεί ιδιαίτερα στη χώρα μας και έχει αρνητικές επιπτώσεις, τόσο στα ίδια τα παιδιά, που είναι αναγκασμένα να πηγαίνουν ουσιαστικά σε ένα δεύτερο σχολείο, όσο και στις οικογένειές τους, που δυσκολεύονται, ειδικά στη σημερινή εποχή, να πληρώνουν και τα

φροντιστήρια των παιδιών τους για να καλυφθούν τα κενά του σχολείου. Υπάρχουν, όμως, και παιδιά που δεν έχουν αυτή την οικονομική δυνατότητα και δεν προετοιμάζονται επαρκώς για τις Πανελλήνιες εξετάσεις. Με αυτόν τον τρόπο καταστρατηγείται το δικαίωμα της ισότητας των ευκαιριών στην εκπαίδευση και ευνοούνται παιδιά ανώτερων οικονομικών στρωμάτων.

Οι νέοι είναι αυτοί που θα χτίσουν το μέλλον της Ελλάδας τα επόμενα χρόνια και δεν θα πρέπει να εισπράττουν αυτή την περιφρόνηση από αυτούς που κυβερνούν, σαν να είναι ο τελευταίος τροχός της αμάξης. Επομένως το κράτος πρέπει να αναλάβει τις ευθύνες του απέναντι στους μαθητές και οι διακηρύξεις του για ίσες ευκαιρίες μόρφωσης και καλύτερη εκπαίδευση να μη μένουν μόνο λόγια, αλλά να γίνονται πράξη!!!

Εμμανουέλα Τερζάκη Γ5

Τα παιδιά και η οικονομική κρίση



Από το 2011 και μετά ακούμε τουλάχιστον δέκα φορές τη μέρα τη φράση «Οικονομική κρίση». Αλήθεια όμως τι σημαίνει αυτό και τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για αυτό; Από παλιά η Ελλάδα έκανε πολλές σπατάλες, με αποτέλεσμα να δανείζεται χρήματα από άλλες χώρες τα οποία θα βοηθούσαν το κράτος, αλλά και αυτά σπαταλήθηκαν από κάποιους πολιτικούς που κοίταζαν μόνο το συμφέρον τους. Τώρα οι χώρες αυτές μας πιέζουν να τα επιστρέψουμε και μας βάζουν σκληρούς όρους. Έτσι κόβονται μισθοί, συντάξεις, κλείνουν μαγαζιά, πολλοί άνθρωποι χάνουν τις δουλειές τους... Σίγουρα πολλές οικογένειες έχουν αλλάξει τελείως τρόπο ζωής και προσπαθούν να τα βγάλουν πέρα με κάθε τρόπο. Εμείς όμως πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τις οικογένειές μας; Πρώτα από όλα πρέπει να περιορίσουμε τις απαιτήσεις μας,

δηλαδή να μη ζητάμε πάρα πολλά πράγματα από τους γονείς μας. Επίσης θα μπορούσαμε να είχαμε έναν κουμπαρά στον οθ παίρναμε από αυτόν. Θα μπορούσαμε να δείχναμε κατανόηση στις αποφάσεις των γονιών μας σε θέματα που αφορούν μια εκδρομή ή ένα ταξίδι που θα θέλαμε να πάμε εμείς με τους φίλους μας ή το σχολείο μας, γιατί μπορεί να μην έχουν την οικονομική δυνατότητα να μας δώσουν παραπάνω χρήματα ή γενικά να μας αφήσουν να πάμε. Είναι σημαντικό όμως να ενθαρρύνουμε και να παρηγορούμε τους γονείς μας όταν είναι στενοχωρημένοι με τα οικονομικά τους. Αυτό θα τους βοηθήσει να είναι πιο αισιόδοξοι και να μπορούν να τα αντιμετωπίσουν πιο ψύχραιμα.

Η Ελλάδα έχει κλειστεί σε ένα «αδιέξοδο». Τώρα ο κάθε άνθρωπος σκέφτεται το καλό της οικογένειάς του. Για αυτό πρέπει κι εμείς να δράσουμε και να την βοηθήσουμε επιχειρώντας τις παραπάνω λύσεις. Λοιπόν τι λέτε; Κάνουμε κάτι κι εμείς;



Κωνσταντίνα Κουμπενάκη Α2

Οι συντάξεις κι εμείς

ΣΥΝΤΑΞΗ!! Μια λέξη μόνο, που όμως στις μέρες μας είναι τόσο επίκαιρη!

Καθημερινά τα δεδομένα αλλάζουν, βομβαρδιζόμαστε από τα ΜΜΕ, από συζητήσεις των μεγάλων για την κρίση και τις περικοπές μισθών και συντάξεων. Τί να κάνουμε και εμείς τα παιδιά, αναγκαστικά «χορεύουμε» στο χορό των μεγάλων. Αναρωτιόμαστε τί είναι δίκαιο, τί είναι άδικο. Είναι δίκαιο αλήθεια να δουλεύεις τόσα χρονιά και όταν έρθει η πολυπόθητη ώρα της ξεκουράσης και της απολαβής των κοπών σου, να γίνονται οι περικοπές και να μην ξέρεις «θα πάρω σύνταξη και αν ναι ποσά χρήματα θα πάρω;». Όλοι βρίσκονται σε μια μεγάλη ταραχή και εμείς τα παιδιά επίσης. Είναι δίκαιο να πηγαίνεις στο παππού ή στην γιαγιά και εκεί που σου έλεγε «πάρε πενήντα ευρώ να πας να πεις έναν καφέ» τώρα σου λέει «έλα πάρε δέκα ευρώ τώρα που έχω». Πέρα όμως από τα αστεία, είναι λυπηρό να βλέπεις ανθρώπους γέροντες που έχουν περάσει τόσα στη ζωή τους να ταλαιπωρούνται ακόμη.

Μιχάλης Σαριδάκης Α4

ΧΟΡΟΕΣΠΕΡΙΔΑ: ΘΑ ΠΑΩ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΩ ΛΙΩΜΑ;

Όλοι γνωρίζουμε τις χοροεσπερίδες τις οποίες περιμένουμε με ανυπομονησία για να διασκεδάσουμε εμείς τα παιδιά, να ξεφεύγουμε από τα προβλήματα μας αλλά και για να αποταμιεύσουμε χρήματα για το σχολείο (εκδρομή, γιορτές). Δυστυχώς όμως οι χοροεσπερίδες γίνονται συνήθως σε club στα οποία η κατανάλωση αλκοόλ επιτρέπεται για τους ανηλίκους. Άρα όταν γίνεται μια χοροεσπερίδα θα πρέπει να μην διαθέτει αλκοόλ για τους μαθητές, πράγμα που σπάνια τηρείται διότι έχουμε συνηθίσει να συνδυάζουμε τη διασκέδαση με το αλκοόλ. Τί συμβαίνει όμως όταν ξεφύγει η κατάσταση; Αγόρια και κορίτσια μεθούν και πηγαίνουν στο νοσοκομείο, πολλές φορές σε κωματώδη κατάσταση ή σε ακραίες περιπτώσεις αναφέρονται βιασμοί. Επίσης, η αποταμίευση αποδεικνύεται στην πράξη ασήμαντη, διότι μένει μικρό ποσό ως κέρδος για το σχολείο. Αρά ποιος κερδίζει; Μήπως, υπάρχει εμπορική εκμετάλλευση; Μήπως καταστηματαρχές εκμεταλλεύονται την ανάγκη των έφηβων να διασκεδάσουν σε club προσφέροντας τους ποτό;

Οι νέοι πίνουν αλκοόλ στις χοροεσπερίδες για να δείξουν ότι είναι μεγάλοι και μάγκες. Επίσης, μιμούνται τους μεγάλους που τους βλέπουν καθημερινά με ποτό και πιστεύουν πως είναι καλό και για αυτούς. Κάποιοι αντιμετωπίζουν προβλήματα και πιστεύουν ότι το αλκοόλ τους βοηθά να τα ξεχάσουν όλα και να χαλαρώσουν!

Το αλκοόλ είναι μια βλαβερή ουσία που προκαλεί μόνο προβλήματα στην υγεία. Μπορεί να μας αρέσει αλλά δεν κερδίζουμε τίποτα από αυτό. Το αλκοόλ επίσης μας οδηγεί σε παράτολμες και επιθετικές συμπεριφορές.

Αυτό είναι μια πραγματικότητα που μας κρατάει στη γωνία, εμείς όμως δεν σκοπεύουμε να μείνουμε σε αυτήν, γιατί θέλουμε όλοι να είμαστε πρωταγωνιστές της δικής μας ζωής, χωρίς το αλκοόλ. Θέλουμε να αγαπάμε, να δουλεύουμε, να

ονειρευόμαστε και να δημιουργούμε. Αγαπητοί μας συμμαθητές να πηγαίνετε στις χοροεσπερίδες, αλλά μην πίνετε αλκοόλ. Μπορείτε να διασκεδάσετε με τη μέθη της χαράς!

Τζοάννα Γκέκα Α1,
Εμμανουέλα Κισσανδράκη Α2 ☺



Η ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΤΑΙ ΤΟ ΝΕΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΜΑΣ

Για μία πόλη έχει μεγάλη σημασία η ύπαρξη ενός μουσείου με εκθέματα αρχαία ελληνικά, λαογραφικά, ιστορικά κ.α. Πρώτα πρώτα, η δημιουργία ενός μουσείου δείχνει το ενδιαφέρον και την αγάπη των κατοίκων για τον τόπο τους και την ιστορία του, ενώ τα ίδια τα εκθέματα αποτελούν μια γέφυρα που ενώνει το χθες με το σήμερα. Έτσι, τονίζεται ο ρόλος και η πορεία του τόπου μέσα στην ιστορία. Όμως,

πέρα από την πνευματική και καλλιτεχνική αξία ενός μουσείου υπάρχει και μία άλλη προσφορά. Το μουσείο με τα εκθέματά του γίνεται πόλος έλξης ξένων επισκεπτών, πράγμα που δημιουργεί επικοινωνία των κατοίκων με άλλους ανθρώπους. Τέλος, θα μπορούσαμε να προσθέσουμε και κάποια οικονομικά οφέλη, τόσο από τις θέσεις εργασίας που δημιουργούνται σε ένα μουσείο, όσο

και από τα χρήματα που αφήνουν οι ξένοι επισκέπτες στον τόπο αυτό.

Το αρχαιολογικό μουσείο της πόλης μας είναι ένα από τα σημαντικότερα μουσεία της Ευρώπης και αποτελεί πόλο έλξης για χιλιάδες τουρίστες που επισκέπτονται την Κρήτη. Το κτήριο κατασκευάστηκε μεταξύ των ετών 1937 και 1940, βασισμένο σε σχέδια του αρχιτέκτονα Πάτροκλου Καραντινού και αποτελεί σημαντικό δείγμα του μοντέρνου αρχιτεκτονικού κινήματος στην Ελλάδα. Το κτήριο του μουσείου βρίσκεται στο κέντρο της πόλης (Πλατεία Ελευθερίας). Τα τελευταία χρόνια παρέμεινε κλειστό, λόγω εργασιών ανακαίνισής του και μόνο μία προσωρινή έκθεση με τα σημαντικότερα εκθέματά του λειτουργούσε (και εξακολουθεί να λειτουργεί) στο ισόγειο του μουσείου. Ωστόσο, το "καινούριο" μουσείο ετοιμάζεται πυρετωδώς και ήδη δύο αίθουσες είναι ανοιχτές για το κοινό. Η αίθουσα των γλυπτών στο ισόγειο που περιλαμβάνει γλυπτά από την αρχαϊκή ως την ύστερη ρωμαϊκή εποχή και στον πρώτο όροφο η αίθουσα με τις υπέροχες τοιχογραφίες του μινωικού πολιτισμού.

Η ομάδα της εφημερίδας του σχολείου μας επισκέφτηκε το Αρχαιολογικό μουσείο και συνομίλησε με την αρχαιολόγο κ. Γεωργία Φλούδα, η οποία μας ενημέρωσε για τις εκθέσεις που θα παρουσιαστούν στο ανακαινισμένο πια μουσείο. Σύμφωνα με όσα μας είπε η έκθεση θα ξεκινάει από τη Νεολιθική εποχή και η παρουσίαση των εκθεμάτων θα είναι χρονολογική, με παράλληλη εστίαση σε θεματικές ενότητες, πχ οικισμοί, τέχνη, ταφικά έθιμα, εμπόριο, και θα φτάνει ως τα ύστερα Ρωμαϊκά χρόνια. Αξιοσημείωτο ότι είναι θα εκτεθούν ευρήματα από πρόσφατες ανασκαφές. Στο

ισόγειο θα περιλαμβάνονται προϊστορικά εκθέματα, κυρίως του μινωικού πολιτισμού και στον πρώτο όροφο θα παρουσιαστούν εκθέματα των ιστορικών χρόνων. Μάλιστα, η αίθουσα αυτή είναι πιθανό να ανοίξει το καλοκαίρι, αφού εκκρεμεί μόνο η παράδοση των προθηκών.

Ρωτήσαμε την κ. Φλούδα αν το μουσείο προσφέρει εκπαιδευτικά προγράμματα σε μαθητές και μας εξήγησε ότι είναι τόσο πολλή η δουλειά των αρχαιολόγων για το στήσιμο του μουσείου, που δεν τους επιτρέπει προς το παρόν την εκπόνηση τέτοιων προγραμμάτων. Παρόλα αυτά, το μουσείο Ηρακλείου συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα του Υπουργείου Πολιτισμού για τη δημιουργία μουσειοσκευής με θέμα την εξέλιξη της γραφής και αφού στην Κρήτη έχουμε δείγματα των τριών πρώτων γραφών του ελλαδικού χώρου, της κρητικής ιερογλυφικής, της γραμμικής Α' και της γραμμικής Β' η συμβολή του θα είναι πολύ σημαντική. Ωστόσο, προσφέρονται ξεναγήσεις σε σχολεία από την αρχαιολόγο κ. Μαραβέλια Ειρήνη κάθε πρώτη και τελευταία Τρίτη του μήνα ως το τέλος Απριλίου. Η ζήτηση είναι μεγάλη και όλες οι ημερομηνίες έχουν ήδη συμπληρωθεί. Υπάρχει, μάλιστα, και λίστα αναμονής! Το σχολείο μας, βέβαια, πρόλαβε να κλείσει ημερομηνία και έτσι τα τμήματα της πρώτης θα επισκεφθούν το μουσείο στις 2 και 23 Απριλίου.

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε την πολιτιστική μας κληρονομιά και να επισκεπτόμαστε τα μουσεία, γι' αυτό η κ. Φλούδα μας προτρέπει να εντάξουμε τα μουσεία στην εβδομαδιαία μας βόλτα!!!

Εμμανουέλα Τερζάκη Γ'5



BULLING: Όταν οι μαθητές συμπεριφέρονται σαν μαινόμενοι τάυροι

Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός μεταξύ των μαθητών έχει αρχίσει να γίνεται αντικείμενο προσοχής, συζήτησης και μελέτης και στην Ελλάδα. Θεωρείται πλέον κοινωνικό πρόβλημα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών που διεξάγονται σε σχολεία της χώρας. Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις τα περιστατικά βίας και εκφοβισμού στα σχολεία δεν αντιμετωπίζονται κατάλληλα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα αποσιωπούνται, διότι θεωρείται ότι εκθέτουν και στιγματίζουν τους θύτες, τα θύματα και το κύρος του σχολείου. Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός είναι σύνθετο φαινόμενο και στην εκδήλωσή του συμβάλλει η αλληλεπίδραση ατομικών και κοινωνικών παραγόντων.

Πάρα πολλοί μαθητές σε όλο τον κόσμο δέχονται επιθέσεις εκφοβισμού και βίας στο σχολείο. Το γεγονός όμως αυτό δεν σημαίνει ότι έχουν κάνει κάτι λανθασμένο που να δικαιολογεί την εκδήλωση τέτοιου είδους συμπεριφορών εναντίον τους. Πολλές φορές στόχος γίνεται το "διαφορετικό", το οποίο μπορεί να αφορά σε οποιοδήποτε ανθρώπινο γνώρισμα, είτε εξωτερικό είτε εσωτερικό. Για παράδειγμα το χρώμα του δέρματος, η εθνικότητα, το φύλο, το βάρος, η σχολική επίδοση, η κοινωνική συστολή. Με την έννοια αυτή, ο καθένας μπορεί να γίνει στόχος εκφοβιστικών και βίαιων συμπεριφορών σε κάποια φάση της σχολικής του ζωής και συνεπώς το συγκεκριμένο φαινόμενο μας αφορά όλους.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που μπορεί να συμβάλουν ώστε ένα παιδί να εκδηλώνει επιθετικές και βίαιες συμπεριφορές. Οι μαθητές συχνά εκφοβίζουν για να νιώσουν ανώτεροι από τους άλλους, καθώς αντλούν ισχύ και δύναμη από τη συγκεκριμένη μορφή συμπεριφοράς. Επίσης, μέσα από την εκδήλωση εκφοβιστικών συμπεριφορών μπορεί να στοχεύουν στο να τραβήξουν την προσοχή, να τύχουν αποδοχής και να γίνουν περισσότερο δημοφιλείς από ότι ήταν στο παρελθόν. Στην πραγματικότητα όμως, δεν γίνονται περισσότερο δημοφιλείς, αλλά αντίθετα η πλειοψηφία της μαθητικής κοινότητας τους φοβάται και προσπαθεί να τους αποφύγει.

Η ενδοσχολική βία μπορεί να πάρει διάφορες μορφές:

- Λεκτικές, όπως χλευασμό ή απειλή τραυματισμού ή εξύβριση.
- Σωματικές, όπως φυσικό τραυματισμό, χειρονομίες, σπρωξίματα, ξυλοδαρμούς.

Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης της ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού.

Είναι πολύ σημαντικό καταρχήν να υπάρχουν βασικοί κανόνες κατά της βίας στο σχολείο στη διαμόρφωση των οποίων πρέπει να έχουν συμβάλει και να έχουν συμφωνήσει όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Επίσης συμβάλλει ιδιαίτερα στην κατεύθυνση της μη βίας η διαμόρφωση καλού σχολικού κλίματος και επικοινωνίας, διαλόγου και εμπιστοσύνης ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές, με διάθεση εχεμύθειας αλλά και οι δράσεις προς την κατεύθυνση αυτή, όπως προβολές κατά της βίας, προγράμματα ομαδικών δραστηριοτήτων, ανάληψη ευθυνών κατά της βίας από το δεκαπενταμελές συμβούλιο. Τέλος ο ρόλος του κάθε εκπαιδευτικού στην τάξη θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικός στην ύπαρξη ειρηνικού κλίματος στο σχολείο. Αν ένας εκπαιδευτικός αντιληφθεί ότι κάποιο παιδί κοροϊδεύει κάποιο άλλο ή το παρενοχλεί ή εκδηλώνει βία, θα πρέπει από την αρχή να μην το επιτρέπει, αλλά να μην το κάνει με βίαιο τρόπο γιατί ουσιαστικά κάνει το ίδιο πράγμα και διαιωνίζει το θυμό και την αντιδραστικότητα. Κάθε παιδί που εκδηλώνει βίαιη συμπεριφορά είναι πρώτα απ' όλα θύμα, ένα πολύ πληγωμένο άτομο που χρειάζεται το ίδιο φροντίδα και όρια.



Οι ηλεκτρονικοί μας φίλοι!

Με αυτό το τίτλο το μυαλό μας πάει στο διαδίκτυο και συγκεκριμένα στο chat. Σίγουρα σε όλους αρέσει να συνομιλούν με άλλους στο chat, να σχολιάζουν, να περιγράφουν τον εαυτό τους αλλά και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα απ' αυτό. Μήπως όμως πρέπει να σκεφτούμε τους κινδύνους που περιέχει;

Πολλά παιδιά (συνήθως έφηβα κορίτσια) πέφτουν θύματα κακοποίησης και βιασμού από άνδρες με ψυχολογικά προβλήματα (που θέλουν να ξεδώσουν). Όπως η Kaily, μια 15χρονη έφηβη απ' την Αμερική που συνομιλούσε με έναν υποτιθέμενο 16χρονο Robert ο οποίος μια μέρα μετά από πολύ καιρό συνομιλίας της ζήτησε να συναντηθούν και αυτή δέχτηκε. Φυσικά τότε κατάλαβε πως εκείνος που συνομιλούσε δεν ήταν αυτός που περίμενε... Αυτός την έβαλε με το ζόρι στο αμάξι και την πήγε σπίτι του όπου την είχε αλυσοδεμένη τρεις βδομάδες. Την έδερνε και τη βίαζε. Τελικά όμως κατάφερε να γλιτώσει από έναν ασυνήθιστο τρόπο. Όταν μια μέρα ο 45χρονός Robert είχε φύγει για μια δουλειά, εκείνη κατάφερε να φτάσει το laptop και να μπει σε μια δικιά της ιστοσελίδα για την ποίηση. Τότε άρχισε να γράφει ποιήματα δίνοντας στοιχεία για το που βρίσκεται. Οι γονείς της που από την πρώτη μέρα που χάθηκε δεν έπαψαν να την ψάχνουν, είδαν την ιστοσελίδα της και μετά από πολλές προσπάθειες κατάφεραν να βρουν τον χρήστη του υπολογιστή που έγραφε η Kaily. Ειδοποίησαν την αστυνομία και αυτή κατάφερε να βρει τη διεύθυνσή του, να τον πιάσει και να σώσει την Kaily... Μετά από αυτό η Kaily δεν ξαναπήγε σχολείο γιατί ντροπετόταν. Αυτό μπορεί να συμβεί σε κάθε κορίτσι αν δεν προσέχει. Επίσης αν δει πως κάτι δεν πάει καλά, να μη διστάσει να μιλήσει στους γονείς της και ποτέ μην δεχθεί να συναντηθεί στ' αλήθεια με κάποιον... φίλο από το διαδίκτυο.



Κωνσταντίνα Κουμπενάκη A2

Face-Face book

Καθημερινά ερχόμαστε σε επαφή με τον παγκόσμιο ιστό. Μερικοί αναζητούν ένα θέμα που τους απασχολεί ή επικοινωνούν με γνωστούς- αγνωστούς σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (FACE BOOK). Ένα μεγάλο ποσοστό χρηστών του Face book είναι παιδιά και έφηβοι που προσπαθούν να «σκοτώσουν» τον ελεύθερο χρόνο τους γνωρίζοντας καινούργια πρόσωπα και ιδέες. «Βάζουν» χωρίς δεύτερη σκέψη τη φωτογραφία τους και τον αριθμό του κινητού τους τηλεφώνου στο Facebook. «Ανεβάζουν» στο Διαδίκτυο με ευκολία τα προσωπικά τους δεδομένα, τη διεύθυνσή τους, ακόμη και τις πιο μύχιες σκέψεις τους, κινδυνεύοντας ανά πάσα στιγμή να βγουν τα... άπλυτά τους στη φόρα. Τα τελευταία χρόνια το Facebook είναι η δημοφιλέστερη ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης. Χιλιάδες νέοι και νέες «σερφάρουν» καθημερινά σε αυτό, επικοινωνούν με φίλους και μαθαίνουν νέα μέσω του συγκεκριμένου ιστότοπου. Το... τίμημα του σύγχρονου, άμεσου τρόπου επικοινωνίας είναι ότι τα προσωπικά στοιχεία του χρήστη περνούν στην ιστοσελίδα του Facebook. Όμως η χρήση του ιστού κοινωνικής δικτύωσης έχει πλεονεκτήματα και πολλά μειονεκτήματα, ιδιαίτερα για τις μικρές ηλικίες που δεν είναι σε θέση να προστατεύονται από πιθανούς κινδύνους. Κάθε παιδί έχει την χαρά να βλέπει τα like για τις φωτογραφίες του να ανεβαίνουν και οι φίλοι του να τον επαινούν για τις εικόνες που ανέβασε. Έχει την περιέργεια να μάθει τα κουτσομπολιά της ημέρας και να μοιραστεί τις σκέψεις τους με άλλα παιδιά. Όμως, τι γίνεται όταν τα πράγματα ξεφύγουν από τον έλεγχο; Έρευνες έχουν δείξει ότι κάθε χρήστης μικρής ηλικίας έχει πέσει θύμα λεκτικής, ψυχολογικής ή σωματικής βίας και αυτό γίνεται γιατί το facebook είναι απρόσωπο και ποτέ δεν ξέρεις ποιος θα βγει από την άλλη άκρη της γραμμής. Το facebook έχει τα καλά του αλλά και τα κακά του. Αν πέσεις θύμα τι θα κάνεις; Να μερικές λύσεις και συμβουλές :

- **Ποτέ μην κάνεις δεκτά αιτήματα φιλίας από αγνώστους.**
- **Αν τυχόν σου συμβεί κάτι, συζήτησέ το με τους γονείς σου. Μη φοβάσαι δεν δαγκώνουν:P**
- **Αν σε κοροϊδέψουν, καλό θα ήταν να απευθυνθείς σε ένα Κέντρο Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.**
- **Ζήτησε να εγκαταστήσεις στο υπολογιστή σου το πρόγραμμα Safe Line ή Safe kid που μπορεί να σε προστατεύσει .**
- **Ποτέ μην δίνεις το e-mail και τον κωδικό λογαριασμού σου σε αλλά άτομα.**
- **Ποτέ μην δίνεις τα προσωπικά στοιχεία σου σε αγνώστους .**

Ναταλία Αρβανιτάκη, Κατερίνα Αμπουχάνη A1

Αχ αυτός ο έρωτας...!!

Γεια! Είμαι η Λίζα και είμαι δεκατεσσάρων χρονών. Αυτό που έχω παρατηρήσει από τότε που μπήκα στο γυμνάσιο είναι πως νιώθω διαφορετικά, είμαι πιο ευαίσθητη και αντιδρώ σε όλα με ένα νευρικό τρόπο. Η μάνα μου μου λέει πως φταίει η εφηβεία, όμως εγώ πιστεύω πως υπάρχει ένας άλλος λόγος. Είμαι ερωτευμένη! Σωστά ακούσατε! Ερωτεύτηκα τον πιο δημοφιλή μαθητή της τάξης, τον Πέτρο.

Από τότε που τον είδα δεν σταμάτησα ποτέ να τον σκέφτομαι. Σήμερα μάλιστα τρέχαμε και οι δυο στο διάδρομο και κουτουλήσαμε! Τώρα έχουμε και οι δύο ένα τεράστιο καρούμπαλο στο κούτελο. Εγώ νομίζω πως αυτό είναι ένα σημάδι ότι θα τα φτιάξουμε και ας μην θέλει αυτός. Το θέμα είναι ότι πρέπει να βρω έναν τρόπο να του ζητήσω να τα φτιάξουμε. Δεν νομίζω ότι είναι και πολύ δύσκολο γιατί εγώ είμαι κουκλάρα και θα του τραβήξω το ενδιαφέρον. Ήδη από το δημοτικό τα είχα φτιάξει με τέσσερις αλλά τους χώρισα, γιατί κατάλαβα πως δεν μου ταίριαζαν, άσε που βαριόμουν να κάνω σχέσεις. Τέλος πάντων. Σκέφτομαι να βάλω κάτω από το θρανίο του χαρτάκια που θα του δίνουν στοιχεία για το που



θα τον περιμένει το κορίτσι της ζωής του, δηλαδή εγώ. Ναι αυτό θα κάνω!

Το σχέδιο πέτυχε! Το πρώτο χαρτάκι έλεγε πως θα συναντιόμασταν, δίπλα στις τουαλέτες, το δεύτερο μπροστά από τη βιβλιοθήκη, το τρίτο στο γήπεδο του μπάσκετ και το τέταρτο μπροστά από την κεντρική είσοδο του σχολείου. Το περίεργο ήταν πως κάθε φορά που συναντιόμασταν κάπου με τον ζουζούνο μου τον Πέτρο η Μαρίνα ερχόταν και αυτή «τυχαία». Τώρα πια ήμουν έτοιμη να του το αποκαλύψω, αλλά τη στιγμή που πάω να του το πω, τον βλέπω να σαλιαρίζει με την Μαρίνα η οποία υποτίθεται ήταν το κορίτσι της ζωής του. Ε βέβαια να μου τον πάρει, μη χάσει!

Εγώ όμως μετά από αυτό κατάλαβα πως τα αγόρια είναι τελείως ανόητα και ο έρωτας για το ψώνιο τον Πέτρο τελείωσε.

Κωνσταντίνα Κουμπενάκη Α2

Νιώθεις οικεία στο σώμα σου;

Είναι Δευτέρα πρωί και ντύνεσαι για να πας στο σχολείο. Καθώς ετοιμάζεσαι κοιτάξεις τον εαυτό σου στον καθρέπτη και λες «είμαι υπέρβαρη πρέπει να χάσω καμιά δεκαπενταριά κιλά, να βγάλω το μουστάκι και τα φρύδια μου. Γιατί να μην είμαι σαν τη Μαρία, είναι το πιο ωραίο κορίτσι της τάξης!» Επίσης νομίζεις ότι οι συμμαθητές σου παρατηρούν το κάθε γραμμάριο που παίρνεις, αλλά στην πραγματικότητα το μόνο που παρατηρούν είναι το πως νιώθεις εσύ για τον εαυτό σου. Εμείς οι έφηβοι νιώθουμε έτσι αρκετά συχνά, γιατί τα σώματά μας αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε. Καθώς το σώμα μας αλλάζει, επηρεάζει και τη γνώμη που έχουμε για την εξωτερική μας εμφάνιση. Τα κορίτσια, ξαφνικά παίρνουν βάρος γιατί το σώμα τους χρειάζεται λίπος για να αναπτυχθεί, ενώ οι φωνές των αγοριών γίνονται βαθύτερες. Αυτές οι αλλαγές κρατούν συνήθως δύο με πέντε χρόνια. Τα πρόσωπα που εμφανίζονται στις τηλεοράσεις και τα περιοδικά μπορούν επίσης να μας μειώσουν την αυτοπεποίθηση καθώς οι γυναίκες είναι λεπτές και οι άνδρες δυνατοί και μυώδεις. Αυτά τα πρότυπα μπορούν να μας κάνουν να νιώθουμε ότι κάτι συμβαίνει με 'μας επειδή δεν είμαστε σαν κι αυτά. Με

αυτόν τον τρόπο μας αναγκάζουν να μπούμε σε επικίνδυνες δίαιτες για να γίνουμε σαν εκείνους. Το πιο σημαντικό λοιπόν είναι να αθλούμαστε τακτικά και να τρώμε υγιεινά παρά να προσπαθούμε να μοιάσουμε σε αυτά τα ψεύτικα πρόσωπα.

Εσένα λοιπόν που σκέφτεσαι όλα τα παραπάνω συμβουλευόμαστε να δώσεις βάση στα πράγματα που σου αρέσουν πάνω σου και να περπατάς με αυτοπεποίθηση! Αν σου αρέσει το πώς δείχνεις θα αρέσει και στους άλλους!!!

Αϊβαλιώτη Ελένη Α1



ΜΗΠΩΣ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΗΣΩ;



Πολλές φορές οι έφηβοι οδηγούνται στις εξαρτησιογόνες ουσίες λόγω πολλών προβλημάτων που υπάρχουν στην οικογένειά τους ή της μοναξιάς ή επιρροής από φίλους και γνωστούς οι οποίοι μπορεί να κάνουν κατάχρηση ουσιών. Εμείς ως δαιμόνιοι μικροί δημοσιογράφοι καταγράψαμε τα συμπτώματα κάθε ουσίας και σας τα παραδίδουμε για να διαπιστώσετε αν κάποιος γνωστός σας κάνει χρήση.

Η χρήση ναρκωτικών μπορεί να συνοδεύεται από τα ακόλουθα σωματικά σημεία και συμπτώματα:

Ανορεξία ή αύξηση της όρεξης, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, ανεξήγητη απώλεια ή απόκτηση σωματικού βάρους. Αλλαγή στον τρόπο βαδίσματος με επιβράδυνση ή υπερβολικά γρήγορο ρυθμό. Ο συντονισμός των σωματικών κινήσεων δεν είναι καλός. Δυσκολία ξυπνήματος, το παιδί παραμένει ξύπνιο σε ώρες που δεν συνηθίζεται και παρουσιάζει αυξημένη τεμπελιά. Τα μάτια είναι κόκκινα, υπερβολικά υγρά, οι κόρες των ματιών είναι μικρότερες ή μεγαλύτερες από ότι συνήθως, απλανές βλέμμα. Κρύες,

ιδρωμένες παλάμες των χεριών, τρέμουλο χεριών. Φουσκωμένο πρόσωπο, με κοκκίνισμα ή χλωμάδα. Η αναπνοή, το σώμα ή τα ρούχα του παιδιού, έχουν μυρωδιά μιας ουσίας. Ακραία υπερδραστηριότητα, υπερβολική ομιλητικότητα. Τρέξιμο της μύτης, ξερόβηχας. Σημάδια χρήσης βελονών από ενέσεις στα χέρια, στους βραχίονες, στα πόδια ή στα πέλματα. Αναγούλες, εμετοί ή υπερβολική εφίδρωση, τρεμούλιασμα των χεριών, των ποδιών ή του κεφαλιού, ανώμαλος καρδιακός ρυθμός.

Αλλαγές της συμπεριφοράς και της ψυχολογικής κατάστασης που είναι δυνατό να παρουσιάζονται σε παιδιά ή έφηβους που παίρνουν ναρκωτικά:

Αλλαγή στη συνολική νοοτροπία και στην προσωπικότητα του παιδιού χωρίς να υπάρχει άλλη αναγνωρίσιμη αιτία. Αλλαγές στους φίλους, νέοι χώροι στους οποίους συχνάζει το παιδί, αποφυγή των παλιών φίλων, αποφυγή συνομιλιών σχετικά με τους νέους φίλους και ύπαρξη φίλων που είναι γνωστοί χρήστες ναρκωτικών. Αλλαγές δραστηριοτήτων ή των χόμπι. Πτώση των βαθμών στο σχολείο ή της απόδοσης στην εργασία. Το παιδί χάνει μέρες στο σχολείο διότι δεν πηγαίνει ή αργεί να προσέρχεται σε αυτό. Αλλαγές των συνηθειών στο σπίτι, απώλεια ενδιαφέροντος για την οικογένεια και τις δραστηριότητες της. Απώλεια συγκέντρωσης, δυσκολίες στη μνήμη. Γενικά απώλεια κινήτρων, ενέργειας και αυτοεκτίμησης, αδιαφορία για όλα. Ξαφνικές εξάρσεις υπερευαισθησίας, εξάρσεις θυμού, κακοκεφιά, ευερεθιστικότητα ή νευρικότητα. Ανόητη συμπεριφορά, παρανοϊκές σκέψεις, υπερβολική ανάγκη για απομόνωση, παιδί που γίνεται απρόσιτο, μυστικοπάθεια ή ύποπτη συμπεριφορά. Εμπλοκή σε αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, χρόνια ανειλικρίνεια, ατιμία, ανεξήγητη ανάγκη χρημάτων, κλοπή χρημάτων, αλλαγές στις συνήθειες προσωπικής περιποίησης, κατοχή σχετικών για χρήση φαρμάκων και ουσιών.

Κατερίνα Αμπουχάνη Ναταλία Αρβανιτάκη Α1



ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Με αφορμή την επιλογή ενός από τους συμμαθητές μας, του Γιώργου του Χαρκουτσάκη, ως άξιου για συμμετοχή στην Εθνική μας ομάδα Νέων, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το θέμα του αθλητισμού των εφήβων και της ενασχόλησής τους με τον πρωταθλητισμό.

Γενικά, ο αθλητισμός είναι το καλύτερο μέσο ψυχαγωγίας και το μόνο που μπορεί να μας εξασφαλίσει ένα υγιή οργανισμό και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας, πόσο μάλλον αν ασχολούμαστε από μικρή ηλικία με αυτόν. Όμως τα τελευταία 20 χρόνια, που συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με το οικονομικό κέρδος και τη δημοσιότητα, ο αθλητισμός έχει γίνει ιδιαίτερα ελκυστικός στους νέους για να επωφεληθούν από αυτόν, όχι μόνο καλλιεργώντας το ταλέντο τους, αλλά κυρίως σκοπεύοντας την προσωπική τους προβολή και διάκριση. Επομένως, στην πλειοψηφία των νέων, κυρίως λόγω της έλλειψης ωριμότητας, κυριαρχεί μια ατμόσφαιρα ανταγωνισμού μεταξύ των αθλητών και των αντιπάλων ομάδων, όταν τα αθλήματα είναι ομαδικά. Επίσης ένα άλλο σημαντικό μειονέκτημα που επιφέρει η σύνδεση του εφηβικού αθλητισμού με την δημοσιότητα, είναι το γεγονός ότι οι νέοι μαθαίνουν αυτό το διάστημα που διαμορφώνεται η προσωπικότητά τους να επιδιώκουν τη εξουσία και την προβολή τους από τα ΜΜΕ. Αλλά η απόκτηση προβολής από πολύ μικρές ηλικίες σημαίνει και λανθασμένη διαχείριση της, λόγω επιπολαιότητας, που



οδηγεί τους νέους, όπως διαπιστώνουμε καθημερινά από ανάλογα φαινόμενα, στο να καταφεύγουν σε συνθήκες ζωής των ενηλίκων. Τέλος η πιο σημαντική επιπτώση του πρωταθλητισμού σε αυτές τις ηλικίες είναι η χρήση χημικών ουσιών (αναβολικών, πρωτεϊνών κ.α.) για την κατάκτηση και διατήρηση της πρωτιάς, κάτι που καταστρέφει την υγεία με επιπτώσεις άμεσες αλλά και μακροπρόθεσμες (βλάβες στο συκώτι, ορμονικές διαταραχές, καρκινογενέσεις, κ. α.)

Όμως σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, που έχει γενικά μια νωθρή νέα γένια, η ενασχόληση με τα διάφορα αθλήματα είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσει κάποιος την σωματική και την ψυχική του ισορροπία. Ωστόσο, αντίθετα με το γεγονός ότι πολλοί νέοι χρησιμοποιούν τον αθλητισμό για να αναδείξουν το ταλέντο τους, υπάρχουν και άλλοι στους οποίους συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, διότι μαθαίνουν να φροντίζουν τον εαυτό τους χωρίς την χρήση των υλικών αγαθών. Ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή που οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουμε την οικονομική κρίση, έχουμε πλέον συνειδητοποιήσει πως ανάμεσα σε όλα τα αγαθά προέχει η υγεία, η οποία επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το κατά πόσο αθλούμαστε. Ας ευχηθούμε λοιπόν καλή επιτυχία στον

συμμαθητή μας, καθώς και σε όλα τα ανερχόμενα ταλέντα του αθλητισμού και ας τους παροτρύνουμε να διατηρήσουν μόνο τα θετικά στοιχεία που παρέχει η άθληση!!!

Μανώλης Τζανιδάκης Γ5

Ακολουθεί η συνέντευξη που πήρε η δημοσιογραφική μας ομάδα από το Γιώργο το Χαρκουτσάκη αληθινό ποδοσφαιρικό ταλέντο και κυρίως καλό παιδί και σεμνό, τον οποίο ελπίζουμε να δούμε κάποτε σε μια μεγάλη ομάδα χωρίς να μεταλλαχθεί σε ψώνιο!

- Πώς ξεκίνησες να ασχολείσαι με το ποδόσφαιρο, είχες ποτέ κάποιο πρότυπο; Ξεκίνησα να ασχολούμαι με το ποδόσφαιρο από τον παππού μου που έπαιζε στο ΠΑΝΟΜ και γενικά μου άρεσε να βλέπω ποδόσφαιρο. Το πρότυπό μου είναι ο Nenmanja Vidic.
- Πώς ένιωσες όταν διακρίθηκες για πρώτη φορά; Χάρηκα πάρα πολύ και μου άρεσε που θα γνώριζα και άλλα παιδιά από το χώρο του ποδοσφαίρου.
- Ποιο είναι το καθημερινό σου πρόγραμμα; Έχω εξωσχολικά μαθήματα όπως Αγγλικά και Γερμανικά, τρεις ώρες προπόνηση την ημέρα, διάβασμα για το σχολείο και τα Σαββατοκύριακα αγώνες.

(συνέχεια της συνέντευξης)

- Πώς καταφέρνεις να είσαι συνεπής στις σχολικές σου υποχρεώσεις;

Μετά την προπόνηση διαβάζω όσο μπορώ και ευτυχώς οι καθηγητές και οι συμμαθητές μου με καταλαβαίνουν και με βοηθάνε.

- Ένωσες ποτέ ότι σε αντιμετωπίζουν διαφορετικά στο σχολείο;

Αφού διακρίθηκα και μαθεύτηκε, μου έλεγαν τα παιδιά και κυρίως οι φίλοι μου-για πλάκα βέβαια- να τους δώσω ένα αυτόγραφο.

- Νιώθεις ότι στερείσαι τον ελεύθερο χρόνο σου λόγω αυξημένων υποχρεώσεων;

Νιώθω ότι στερούμαι τον ελεύθερο χρόνο μου λόγω των προπονήσεων και των μαθημάτων και μόνο τα Σαββατοκύριακα, αν δεν έχω αγώνες, προλαβαίνω να δω τους φίλους μου.

- Τι συμβουλή θα έδινες σε ένα παιδί που θέλει να ακολουθήσει την αθλητική σου δραστηριότητα;

Θα τον συμβούλευα να δουλεύει σκληρά, να βάζει υψηλούς στόχους και να προσπαθεί να τους πετύχει γιατί όλα μπορεί να τα καταφέρει κάποιος, αρκεί να το θέλει.

- Πώς φαντάζεσαι επαγγελματικά τον εαυτό σου στο μέλλον;

Στόχος μου είναι να φύγω στο εξωτερικό και συγκεκριμένα στην Αγγλία, επειδή θα έχω περισσότερες ευκαιρίες εκεί από ότι στην Ελλάδα. Θέλω να παίξω στην ομάδα της Manchester city και πιστεύω ότι με πολλή προσπάθεια θα καταφέρω να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου.

- **Στο ευχόμαστε και σε ευχαριστούμε πάρα πολύ!!**

Έλενα Αϊβαλιώτη Α1

ΑΚΡΑΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ (Extreme Sports)

Τα extreme sports (ή αλλιώς αθλήματα δράσης και περιπέτειας) είναι ένας δημοφιλής όρος για ορισμένες δραστηριότητες που θεωρούνται ότι έχουν υψηλό επίπεδο φυσικής άσκησης και άκρως εξειδικευμένο εξοπλισμό.

Τα ακραία αθλήματα είναι ατομικά, με αξιοσημείωτη εξαίρεση τα Rafting και Paintball, καθώς γίνονται σε ομάδες. Επιπλέον οι αθλητές των συγκεκριμένων αθλημάτων συνήθως εργάζονται χωρίς την καθοδήγηση κάποιου προπονητή.

Η κυριότερη διαφορά των ακραίων αθλημάτων με τα παραδοσιακά αθλήματα είναι ότι τα πρώτα εξαρτώνται άμεσα από τα φυσικά φαινόμενα-καιρικές συνθήκες (αιολική ενέργεια, χιόνι, νερό, βουνά κ.λπ.), τα οποία επηρεάζουν αναπόφευκτα την έκβαση της συγκεκριμένης δραστηριότητας ή εκδήλωσης. Αντιθέτως στον παραδοσιακό αθλητισμό είναι γεγονός ότι οι αθλητές αγωνίζονται μεταξύ τους κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες.

Μια ακόμα διαφορά ανάμεσα στον παραδοσιακό και τον ακραίο αθλητισμό είναι η αξιολόγηση των επιδόσεων (απόσταση, χρόνος, σκορ κ.λπ.), ενώ οι ακραίες αθλητικές επιδόσεις συχνά αξιολογούνται με πιο υποκειμενικά και αισθητικά κριτήρια.

Αθλήματα όπως τα παρακάτω είναι ακραία



καταρρίχηση



parcour



sandboarding

Ποδήλατο, η πιο βιώσιμη κινητικότητα!!

Το ποδήλατο είναι ένα βιώσιμο μέσο μετακίνησης. Δηλαδή εξυπηρετεί τις ανάγκες μετακίνησης των σημερινών γενεών, χωρίς να στερεί το δικαίωμα στις επόμενες να ικανοποιούν και τις δικές τους. Η χρήση του ποδηλάτου είναι πλέον η μοναδική άμεση και ανέξοδη λύση στο αδιέξοδο, τόσο των σύγχρονων πόλεων, που απειλούνται από το τρίπτυχο κυκλοφοριακό – περιβάλλον - σύγχρονος τρόπος ζωής, όσο και των πολιτών που υποφέρουν καθημερινά σπαταλώντας χρόνο και χρήμα, επιβαρύνοντας σημαντικά την σωματική και ψυχική τους υγεία.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής απαιτεί πολλές μετακινήσεις και συνεπώς πολύτιμο χρόνο που για πολλούς είναι πολύ σημαντικός και πολλές φορές λιγιστός. Πολλοί θεωρούν ότι με την χρήση του αυτοκινήτου κερδίζουν τον πολύτιμο αυτό χρόνο. Ως ένα βαθμό έχουν δίκιο. Όμως δεν εκτιμούν σωστά τις αρνητικές συνέπειες από την χρήση αυτή που είναι η έλλειψη άσκησης, άγχος (μποτιλιάρισμα, παρκινγκ) από τη μία και τα καθόλου ευκαταφρόνητα έξοδα (βενζίνη, ασφάλιστρα, τέλη κυκλοφορίας, σέρβις) από την άλλη.

ΠΡΟΤΕΙΝΩ ΛΟΙΠΟΝ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΙΑ ΠΟΛΛΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ

Εξοικονόμηση χρημάτων

Τα έξοδα για βενζίνη είναι ένα αρκετά σημαντικό ποσό στον οικογενειακό προϋπολογισμό. Αν συνυπολογίσουμε και τα έξοδα για τα τέλη κυκλοφορίας συν τα ασφάλιστρα, θα καταλάβουμε ότι με το ποδήλατο τα γλιτώνει κανείς όλα αυτά. Άλλωστε και η αγορά ενός ποδηλάτου είναι εφικτή σε όλους και δεν είναι δυσβάσταχτη. Η συντήρηση του ποδηλάτου δεν κοστίζει καθόλου ακριβά και μπορεί να ανταπεξέλθει ο καθένας.

Το ποδήλατο είναι ασφαλές...

Η λανθασμένη εντύπωση ότι η κυκλοφορία στην πόλη με ποδήλατο είναι επικίνδυνη οφείλεται σε συμπεράσματα βασισμένα σε ελλιπή εμπειρία, σε έλλειψη γνώσεων και εκπαίδευσης, σε προτροπή του οικογενειακού περιβάλλοντος και σε προσωπικό φόβο. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι το ποδήλατο είναι πιο επικίνδυνο από το αυτοκίνητο και τα υπόλοιπα μέσα, ενώ υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι είναι πιο ασφαλές. Ο συνακόλουθος κίνδυνος ατυχημάτων κατ' άτομο με μέγιστο το εκατό είναι 100 για το

αυτοκίνητο, 9 για το λεωφορείο, 3 για το τρένο και το μετρό και 2 για το ποδήλατο.

Αν και το ποδήλατο είναι εκτεθειμένο στα αυτοκίνητα, έχει αποδειχθεί ότι μόνο το 0.3% των ποδηλατικών ατυχημάτων περιλαμβάνουν συγκρούσεις αυτοκινήτων πάνω σε ορθά προπορευόμενο ποδηλάτη. Τα ατυχήματα με ποδήλατο είναι πολύ πιο ήπια και ακίνδυνα, σε αντίθεση με τα ιδιαίτερα σοβαρά τροχαία ατυχήματα που προκαλούνται από τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς, εξαιτίας της ταχύτητας και της μάζας τους. Το ποδήλατο είναι ακίνδυνο για τους πεζούς, τα παιδιά και τα ζώα που κυκλοφορούν στις πόλεις,

αλλά και για τον αναβάτη του, σε αντίθεση με το αυτοκίνητο που αποτελεί απειλή για τους υπόλοιπους χρήστες του δρόμου και εξολοθρεύει χιλιάδες ανθρώπους κάθε χρόνο. Περισσότερα ποδήλατα, βελτιώνουν την ασφάλεια της κυκλοφορίας στην πόλη και αναγκάζουν τους οδηγούς να προσέχουν περισσότερο. Το ποδήλατο έχει πολύ καλύτερη ορατότητα από το αυτοκίνητο, εξαιτίας της



καλύτερης και ψηλότερης θέσης οδήγησης.

Ποδηλασία και φυσική κατάσταση

Με την καθημερινή χρήση του ποδηλάτου αποκτάει κανείς αντοχή και εν γένει βελτιώνει την φυσική του κατάσταση. Με μια ώρα ποδηλασίας την ημέρα καταναλώνουμε γύρω στις 500 θερμίδες την ημέρα που αντιστοιχεί σε ένα υπερπλήρες γεύμα. Τι καλύτερο λοιπόν από το να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Επομένως η καθημερινή άσκηση που επιδιώκουν πολλοί σε γυμναστήρια μπορεί να γίνει άνετα με την χρήση του ποδηλάτου!

Ποδηλατώ... εξοικονομώ χρόνο...

Με το ποδήλατο ξεκινάμε από την πόρτα του σπιτιού μας και δεν χρειάζεται χρόνος για να πάμε από την πόρτα μας μέχρι εκεί που παρκάραμε το αυτοκίνητό μας ή μέχρι τη στάση ώστε να καθυστερούμε ακόμη περισσότερο.

Με το ποδήλατο δεν χάνουμε χρόνο περιμένοντας στην στάση ή στο σταθμό το δημόσιο μέσο συγκοινωνίας που μπορεί να περνάει κάθε μισή ώρα, να έχει κολλήσει, να έχει πάθει βλάβη ή να μην έχει ξεκινήσει καν. Το ποδήλατο δεν κολλάει στην κίνηση και δεν μποτιλιάρεται όπως τα αυτοκίνητα και τα ταξί και επομένως δεν καθυστερεί.

Η ενημέρωση, η παιδεία και η εκπαίδευση είναι παράγοντες πρωταρχικής σημασίας για την ασφάλειά μου.

- Μαθαίνω από ειδικούς όλα τα μυστικά χρήσης του ποδηλάτου ώστε να οδηγώ με ασφάλεια, ξεκούραστα και ευχάριστα.
- Μαθαίνω να ψυχολογώ τους άλλους οδηγούς και να προβλέπω τις κινήσεις τους ώστε να αντιδρώ ανάλογα.
- Μαθαίνω να οδηγώ σωστά σε όλες τις συνθήκες του δρόμου ακόμα και όταν υπάρχει υγρασία, νερό, πάγος, σαπουνάδα, άμμος, χαλίκι, πετρέλαιο στην άσφαλο.
- Μαθαίνω να ακούω και να αξιολογώ κάθε ήχο γύρω μου, να καταλαβαίνω κάθε κίνηση και να βλέπω κάθε σκιά γύρω μου.
- Μαθαίνω να έχω πάντα την σωστή στάση στο ποδήλατο για να για να μπορώ να αντιδράσω αποτελεσματικά αν χρειασθεί.
- Μαθαίνω να χρησιμοποιώ την σωστή ταχύτητα για κάθε περίπτωση για να μπορώ να αντιδράσω αποτελεσματικά αν χρειασθεί.
- Μαθαίνω να οδηγώ με γυρισμένο πίσω το κεφάλι και να διατηρώ την ισορροπία μου και την ευθεία πορεία μου στο οδόστρωμα.
- Μαθαίνω πώς να ανεβαίνω εύκολα μια ανηφόρα.
- Μαθαίνω τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και σέβομαι τους κανόνες του στο δρόμο.

Αφού το ποδήλατο έχει τόσα θετικά γιατί δεν χρησιμοποιείται;

Το ποδήλατο αποδίδει μικρό οικονομικό κέρδος στο κράτος την βιομηχανία και το εμπόριο.
Το κράτος εισπράττει υψηλό Φ.Π.Α. από αυτοκίνητα, ανταλλακτικά, συνεργεία, καύσιμα, υπηρεσίες κ.λ.π... από το ποδήλατο, σχεδόν τίποτα.
Το κράτος εισπράττει ειδικούς φόρους κατανάλωσης καυσίμων που καταναλώνονται αφειδώς... από το ποδήλατο τίποτα.
Το κράτος εισπράττει ένα μέρος από τα χρήματα που πληρώνουμε για ασφάλειες, οδικές βοήθειες, κ.τ.ε.ο., εκδόσεις πινακίδων, εκτελωνισμούς και ακόμα χιλίες δυο υπηρεσίες γύρω από το αυτοκίνητο... από το ποδήλατο τίποτα.
Το κράτος εισπράττει από την φορολόγηση της κατοχής αυτοκινήτου... το ποδήλατο δεν έχει ίππους.
Το κράτος εισπράττει διόδια και παρκόμετρα... από το ποδήλατο τίποτα.
Το κράτος εισπράττει τα τέλη κυκλοφορίας αυτοκινήτων... από το ποδήλατο τίποτα.
Το κράτος εισπράττει από τα πρόστιμα... από το ποδήλατο τίποτα.
Υπερισχύει η πολιτική των εταιριών αυτοκινήτου. Οι αυτοκινητοβιομηχανίες είναι οι κολοσσοί της παγκόσμιας οικονομίας και τα ποσά που αποκομίζουν από αυτοκίνητα, ανταλλακτικά και υπηρεσίες είναι υπέρογκα. Προσπαθούν να παρουσιάσουν ένα δήθεν οικολογικό πρόσωπο κατασκευάζοντας ή δωρίζοντας ποδήλατα, όμως τι πιστεύετε ότι θα τους συνέφερε: να σας πουλήσουν ένα αυτοκίνητο ή ένα ποδήλατο;

Τέλος, επειδή και το ποδήλατο είναι ένα όχημα, είναι απαραίτητο να γνωρίζει ο κάθε ποδηλάτης τους παρακάτω κανόνες του κώδικα οδικής κυκλοφορίας:

- Οδηγούμε πάντοτε στην άκρη της δεξιάς λωρίδας.
- Στις διασταυρώσεις προτεραιότητα έχουν όσοι έρχονται από δεξιά και δεν έχουν stop(ξέρετε, αυτό το τεράστιο πολυγωνικό σήμα που ακόμη και από πίσω φαίνεται ποιο είναι...).
- Δεν κυκλοφορούμε ποτέ στη μέση του δρόμου και δεν κάνουμε «κόλπα» εκεί που άλλοι πάνε στη δουλειά τους και δεν έχουν καμιά όρεξη να μας τρέχουν στο νοσοκομείο για ράμματα και γύψους.
- Τη νύχτα κυκλοφορούμε πάντοτε με φώτα (δεν είμαστε πυγολαμπίδες για να μην τα χρειαζόμαστε!)
- Δεν κυκλοφορούμε ποτέ στα πεζοδρόμια, όπως το λέει η λέξη είναι για τους πεζοδούς. Άλλωστε τι θα κάνουμε τους φοβερούς ποδηλατόδρομους του Ηρακλείου;...

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ!



Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουν, ότι από τη στιγμή που θα βγάλουμε τα κουπίδια από το σπίτι μας γλιτώσαμε από αυτά. Όμως δεν είναι καθόλου έτσι! Τα σκουπίδια μας είναι τόσα πολλά, που οι σκουπιδότοποι μετά από μερικά χρόνια γεμίζουν και μετά άλλοι χώροι πρέπει να βρεθούν για να θάψουμε τα σκουπίδια μας. Κανείς όμως δεν θέλει τα σκουπίδια στην περιοχή του. Αλλά ακόμα και αν τελικά βρεθούν οι χώροι αυτοί, χρειάζονται αρκετά δισεκατομμύρια ώστε να γίνουν τα απαραίτητα έργα, ώστε εκτός από την αναπόφευκτη ρύπανση του εδάφους που προκαλούν τα σκουπίδια μας, να μην μολύνουν επιπλέον τα υπόγεια και τα επιφανειακά νερά. Χρειάζονται επίσης αρκετά δισεκατομμύρια ετησίως, για τη συλλογή και τη μεταφορά των σκουπιδιών καθώς και για τη λειτουργία των σκουπιδότοπων. Όλα αυτά βέβαια τα πληρώνουμε εμείς, στο Δήμο μας. Για τους λόγους αυτούς, όπως σ' όλες τις χώρες, έτσι και στην Ελλάδα, προσπαθούμε να μειώσουμε τον όγκο των σκουπιδιών μας και να ξαναχρησιμοποιήσουμε, να ανακυκλώσουμε δηλαδή, οτιδήποτε μπορούμε. Εκτός από τη μείωση των σκουπιδιών υπάρχουν και άλλοι εξ' ίσου σοβαροί λόγοι για να ανακυκλώνουμε τα υλικά.

Τι λέμε ανακύκλωση;

Ανακύκλωση είναι η δυνατότητα να ξαναχρησιμοποιούμε αντικείμενα που ενώ μοιάζουν με άχρηστα και θα κατέληγαν στα σκουπίδια διατηρούν σημαντικό μέρος της αξίας τους. Ανακύκλωση, λοιπόν. Μια μαγική λεξούλα που κρύβει πλούτο μέσα της.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ ΕΙΔΗ

- ❖ Μεγάλες οικιακές συσκευές (ψυγεία, πλυντήρια κλπ.),
- ❖ Μικροσυσκευές που διευκολύνουν τη ζωή (κλιματιστικά, φωτιστικά είδη, συσκευές τηλεπικοινωνίας κλπ.)
- ❖ Προϊόντα εικόνας και ήχου
- ❖ Εξοπλισμός πληροφορικής
- ❖ Ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εργαλεία και παιχνίδια
- ❖ Ιατροτεχνολογικά προϊόντα (+φάρμακα)
- ❖ Όργανα παρακολούθησης και ελέγχου
- ❖ Συσκευές αυτόματης διανομής

- ❖ Ηλεκτρονικοί υπολογιστές
- ❖ Καταλύτες εξάτμισης οχημάτων
- ❖ Φαγητά
- ❖ Χαρτί
- ❖ Πλαστικό
- ❖ Αλουμίνιο
- ❖ Γυαλί
- ❖ Ελαστικά
- ❖ Μπαταρίες



Σημασία της ανακύκλωσης

- ✓ Μειώνονται τα απορρίμματα και τα προβλήματα διαχείρισής τους
- ✓ Εξοικονομούνται ενέργεια και φυσικοί πόροι, που λαμβάνονται συνεχώς από τη φύση.
- ✓ Μειώνεται η ρύπανση της ατμόσφαιρας, του εδάφους και των υπόγειων υδάτων (ελαφρύνεται, έτσι, η επιβάρυνση του περιβάλλοντος).
- ✓ Εξοικονομείται η ενέργεια που απαιτείται για την κατασκευή όλων των προαναφερθέντων αντικειμένων.
- ✓ Επιτυγχάνεται μακροπρόθεσμη πώση (ή μη αύξηση) των τιμών των προϊόντων, καθώς δεν απαιτείται εκ νέου παραγωγή πρώτης ύλης.
- ✓ Σώζεται η υγεία όλων των κατοίκων του πλανήτη και διασφαλίζεται το καλύτερο μέλλον των παιδιών.
- ✓ Δημιουργούνται νέες θέσεις εργασίας σε τομείς θετικών ενεργειών για την διάσωση του πλανήτη.
- ✓ Δημιουργείται ευχάριστη αίσθηση και ικανοποίηση για τη συμμετοχή στην βελτίωση του περιβάλλοντος και των συνθηκών ζωής.



Τι έχουν πετύχει σχολεία που κάνουν ανακύκλωση;

Σχολεία με την πώληση ανακυκλωμένων υλικών συγκέντρωσαν χρήματα. Με αυτά αγόρασαν κομπιούτερ, φωτοτυπικά, μηχανήματα, δημιούργησαν δανειστική βιβλιοθήκη, πήγαν εκδρομή. Διοργάνωσαν διαγωνισμούς με βραβεία που αγοράστηκαν από τα χρήματα που συγκέντρωσαν από την πώληση ανακυκλωμένων υλικών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ : Μπορούμε να πούμε ότι με την ανακύκλωση προστατεύουμε τον πλανήτη γη. α) Λιγότερες χωματερές. β) Λιγότερα σκουπίδια. γ) Λιγότερες μεταφορές, λιγότερο νέφος! δ) Λιγότερη ρύπανση από τις βιομηχανίες. ε) Λιγότερα μεταλλεία "πληγές" της φύσης.

Ποια υλικά ΔΕΝ μαζεύουμε;

Για το χαρτί: ΔΕΝ μαζεύουμε χάρτινες συσκευασίες από γάλα ή αναψυκτικά. Συσκευασίες σοκολάτας, τσιγάρων. Γιατί περιέχουν και άλλα υλικά.

Για το γυαλί: ΔΕΝ συγκεντρώνουμε τα μπουκάλια με τα καπάκια ή τα πώματα.

Για το αλουμίνιο: ΔΕΝ μαζεύουμε κουτιά από κονσέρβες φαγητού από γάλα, από καφέ, γιατί δεν είναι από αλουμίνιο.

Ας γίνει τρόπος ζωής η ανακύκλωση, γιατί το περιβάλλον είναι υπόθεση όλων μας!!

Τι μπορούμε να κάνουμε από εδώ και πέρα εμείς;

- Μειώστε τα απορρίμματα προτού ακόμη αγοράσετε τα προϊόντα, προτιμώντας αυτά που η συσκευασία τους είναι μικρή και φιλική προς το περιβάλλον.
- Αναζητήστε το λογότυπο της ανακύκλωσης στα προϊόντα που αγοράζετε.
- Αποφεύγετε τις συσκευασίες μιας χρήσης. Προτιμήστε τις επιστρεφόμενες φιάλες και συσκευασίες.
- Επαναχρησιμοποιήστε υλικά αντί να τα πετάτε στα σκουπίδια. Μήπως τα παλιά προϊόντα ή συσκευές σας μπορούν να φανούν χρήσιμα σε κάποιον άλλο συμπολίτη σας;
- Προσέχετε τις συσκευασίες στα προϊόντα που αγοράζετε. Οι γυάλινες συσκευασίες είναι κατά τεκμήριο φιλικότερες προς το περιβάλλον από τις πλαστικές και τις αλουμινένιες συσκευασίες.
- Χρειάζεστε πάντα πλαστικές σακούλες; Προτιμήστε μια πάνινη τσάντα ή μία χάρτινη σακούλα.
- Ανακυκλώστε! Πιέστε το Δήμο σας να ξεκινήσει προγράμματα ανακύκλωσης αν δεν το κάνει ήδη. Η νέα νομοθεσία επιβάλλει την ανακύκλωση όλων των απορριμμάτων (όχι μόνο των συσκευασιών, αλλά και των ηλεκτρικών-ηλεκτρονικών συσκευών, των οχημάτων, των ορυκτελαίων, των μπαταριών, των οικοδομικών αποβλήτων, κλπ).
- Χρησιμοποιήστε επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία για την αποθήκευση τροφών στο ψυγείο σας αντί να τις καλύπτετε με αλουμινόχαρτο.
- Χρησιμοποιήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Ανακυκλώστε το λάδι μηχανής του αυτοκινήτου σας. Δώστε το στο συνεργείο και μη το ρίχνετε στην αποχέτευση



Θένια Λαμπρινουδάκη, Νίκη Νικολουδάκη Β3

Μια ανάποδη μέρα

Τη Δευτέρα το πρωί ξύπνησα στην ώρα μου, αλλά δε σηκώθηκα αμέσως για να μη φωνάζει η μητέρα μου. Έκανα για δέκα λεπτά τον κοιμισμένο κι ύστερα πετάχτηκα απ' το κρεβάτι και πήγα στην τουαλέτα. Φυσικά δεν πλύθηκα, έριξα από μια σταγόνα νερό σε κάθε μάτι κι ύστερα, άπλυτος κι αγχένιστος κάθισα στο τραπέζι να φάω το πρωινό μου, φρέσκα γαριδάκια κατευθείαν απ' το σακουλάκι. Μόλις είδα τη μητέρα μου έκανα το λάθος να της πω καλημέρα. Μου ξέφυγε, δεν το ήθελα, κι αυτή άρχισε να φωνάζει πως δεν έχω τρόπους και επιτέλους θα έπρεπε κάποτε να γίνω σαν την αδελφή μου που το πρωί δε μιλάει σε κανέναν και σκουντάει όποιον βρει στο δρόμο της.

"Με συγχωρείς", είπα. "Δε θα το ξανακάνω. Έχει κάτι άλλο να φάω εκτός από γαριδάκια;"

"Έχει δυο κομμάτια πίτσα στο ψυγείο. Θέλεις να σου τα ζεστάνω;"

Στο άκουσμα της πίτσας ένιωσα το στομάχι μου να ανακατεύεται.

"Μήπως υπάρχει καθόλου γάλα;"

Το βλέμμα της αγρίεψε.

“Ξέρεις πολύ καλά πως δεν κάνει να πίνεις γάλα κάθε μέρα. Είναι υγιεινό κι όλα τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν τις υγιεινές τροφές. Να σου βάλω να φας μια πάστα;”

“Δε θέλω πάστα”, είπα γκρινιάζοντας. “Θέλω γάλα”.

“Ααα! Μη με νευριάζεις. Όλοι οι συμμαθητές σου έχουν χαλασμένα δόντια. Μόνο τα δικά σου είναι γερά. Ξέρεις γιατί; Γιατί δεν τρως καθόλου καραμέλες και ζαχαρωτά”.

“Δε μ’ αρέσουν οι καραμέλες και τα ζαχαρωτά”.

“Να μάθεις να σ’ αρέσουν!” είπε θυμωμένη κι ύστερα με κοίταξε καχύποπτα. “Δε μου λες, έπλυνες τα δόντια σου;”

Δεν απάντησα. Μόνο χαμήλωσα το βλέμμα μου κι έβαλα ένα γαριδάκι στο στόμα. Η μητέρα μου σηκώθηκε εκνευρισμένη.

“Δε σου ’χω πει να μην πλένεις τα δόντια σου; Τι θέλεις επιτέλους; Να με τρελάνεις; Πότε θα γίνεις σαν τα υπόλοιπα φυσιολογικά παιδιά;”.....

Το μεσημέρι η μητέρα μου μαγείρεψε μπιφτέκια με τηγανητές πατάτες.

“Πάλι τηγανητές πατάτες;” είπα με παράπονο. “Γιατί δεν κάνεις πια σπανακόρυζο;”

“Το σπανακόρυζο είναι υγιεινό φαγητό. Δεν πρέπει να το τρως κάθε μέρα. Συνεννοηθήκαμε;”

Δεν είχα κουράγιο ν’ αντιμιλήσω. Έφαγα βιαστικά και κλείστηκα στο δωμάτιο να παίξω υποτίθεται με το ηλεκτρονικό μου όμως προτίμησα ν’ ανοίξω κρυφά ένα λογοτεχνικό βιβλίο. Αλίμονό μου αν μ’ έπιανε η μητέρα μου. Τα λογοτεχνικά βιβλία απαγορεύονται στο σπίτι μας, όμως καμιά φορά αξίζει τον κόπο να διακινδυνεύεις κάνοντας πράγματα που σ’ αρέσουν. Το απόγευμα κάθισα να δω στην τηλεόραση “Κλωνοποιημένοι αστρομαχητές”, ένα διασκεδαστικό πρόγραμμα με εξωγήινους που σκοτώνουν τους εχθρούς τους και τους κόβουν κομματάκια. Δεν άντεξα πολλή ώρα κι άλλαξα κανάλι να δω ένα ντοκιμαντέρ για τις φώκιες. Όμως η μέρα ήταν ανάποδη και σε μια ανάποδη μέρα συμβαίνουν όλα τα στραβά. Έτυχε να μπει στο δωμάτιο η μητέρα μου και μόλις με είδε άρχισε να φωνάζει πως πρέπει να απαγορευτούν κάτι τέτοιες εκπομπές που σκοπό έχουν να μορφώσουν και να ψυχαγωγήσουν τα παιδιά.

Κάπου διάβασα, δεν ξέρω αν είναι αλήθεια, πως υπήρχε μια εποχή που τα παιδιά έτρωγαν μόνο υγιεινές τροφές όπως γάλα, δημητριακά, γιαούρτι με μέλι, αυγοφέτες, φρούτα, ξηρούς καρπούς, κουλούρια, χωριάτικες τυρόπιτες και έπιναν φυσικούς χυμούς. Τα παιδιά τότε ήταν αδύνατα, γεροδεμένα, ευκίνητα, με όμορφα και γερά δόντια, με όρεξη για δουλειά και διαθέση για παιχνίδια. Έτρωγαν βέβαια και τότε βλαβερά φαγητά, όχι όμως κάθε μέρα όπως τρώμε εμείς. Δεν ξέρω για τους άλλους, εγώ πάντως βαρέθηκα να τρώω τροφές γεμάτες συντηρητικά, βλαβερά λίπη και άχρηστες θερμίδες. Βαρέθηκα τις πίτσες, τα χάμπουργκερ, τις προτηγανισμένες πατάτες, τα μπέικον, τις ζαμπονοκασερόπιτες και τα αναψυκτικά. Πεθύμησα, έτσι για αλλαγή, ένα σπανακόρυζο, μια φασολάδα, έστω ένα κρέας αλλά όχι πάλι με πατάτες. Θα το προτιμούσα με αρακά, φασολάκια ή ακόμα καλύτερα με πράσα. Το ξέρω, δεν είναι σωστό να τρώω τέτοια φαγητά γιατί κάνουν καλό στην υγεία μου όμως δεν αντέχω πια! Η ζωή μου έχει καταντήσει μαρτύριο. Πρέπει να με πιστέψετε...

Η διατροφή των εφήβων

Με αφορμή το χιουμοριστικό αλλά καυστικό αφήγημα ας δούμε πώς τρέφονται οι έφηβοι σήμερα και ποιές είναι οι βάσεις της υγιεινής διατροφής.

Δυστυχώς η σωστή σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων στις μέρες μας είναι «ξεχασμένη» καθώς οι έφηβοι δεν προτιμούν υγιεινές τροφές, αλλά έτοιμες, γρήγορες και κακής ποιότητας.

Πάνω από το 40% των εφήβων τρώνε ανθυγιεινές τροφές που περιέχουν ουσίες που είναι επικίνδυνες για την υγεία μας, όπως λίπη, ζάχαρη, χρωστικές οι οποίες είναι άχρηστες για τον οργανισμό μας. Οι κύριες πηγές προμήθευσης των ανθυγιεινών τροφών στις μέρες μας, είναι τα fast food και τα κυλικεία των σχολείων, τα οποία κατά κάποιον τρόπο ενθαρρύνουν τους εφήβους να καταναλώνουν τέτοιου είδους τροφές καθαρά για την αύξηση των χρημάτων τους.

Οι συνέπειες που μπορούν να επακολουθήσουν την συνεχή κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών, είναι σοβαρές. Η

Ένας έφηβος χρειάζεται ενέργεια και θρεπτικά συστατικά προκειμένου:

Να διατηρήσει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού

Να αναπληρώσει τις καθημερινές «φθορές» με παραγωγή νέων κυττάρων

Να ανταπεξέλθει στις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες

Να αναπτυχθεί

Να δημιουργήσει αποθέματα στον οργανισμό για διάφορα θρεπτικά συστατικά. Η ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από όλες τις κατηγορίες, μπορεί να προσφέρει στο παιδί τα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας του.

πιο συνηθισμένη είναι η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία είναι παθολογική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ (δείκτης σωματικής μάζας) ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.

Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού συστήματος. Είναι λοιπόν απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδευτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν.

ΑΔΕΣΠΟΤΑ: Σήμερα, στη χειρότερη κατάσταση από ποτέ!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σκεφτόμαστε με το που βλέπουμε ένα αδέσποτο ζωάκι να μας κοιτάει με κάτι ματάκια θλιμμένα μεν αλλά υπέροχα, και να το βλέπουμε να μας ακολουθεί σαν να είμαστε το αφεντικό του; «Να το πάρουμε;»

Αυτό μάλλον είναι η επιθυμία του καθενός, γιατί ποιος μπορεί να αντισταθεί σε αυτό το γλυκύτατο μουτράκι, αμφίβολο είναι όμως αν ελάχιστοι μπορούν πραγματικά να υιοθετήσουν ένα αδέσποτο ζώο. Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Όλα ξεκινούν από την στιγμή που μια οικογένεια θα αποφασίσει να κάνει μια μικρή έκπληξη στα παιδιά παίρνοντας τους ένα ζωάκι για να αρχίσουν να αισθάνονται τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις που θα αποκτήσουν σε μεγάλο βαθμό ως ενήλικες. Αλλά και για να έχουν μια παρέα όταν οι γονείς θα λείπουν από το σπίτι ή θα ασχολούνται με τις υποθέσεις του σπιτιού. Τα πηγαίνει σε ένα Pet Shop και τους λέει να επιλέξουν ένα κουταβάκι ή ένα γατάκι (στην προκειμένη περίπτωση θα προτιμήσουμε το κουταβάκι). Αφού το αγοράσουν, του παίρνουν και ένα σπιτάκι, ή ακόμα καλύτερα το φτιάχνουν τα παιδιά με την βοήθεια ενός ενήλικα. Επίσης αγοράζουν δεκαπέντε κονσέρβες των δύο κιλών η καθεμιά για να του φτάσουν για κάνα χρόνο.

Τι γίνεται όμως όταν τα παιδιά αλλάξουν γνώμη; Οι γονείς είναι αναγκασμένοι να προσπαθήσουν να τα μεταπείσουν ή άμα δεν δουν αποτέλεσμα να πουλήσουν το ζωντανό (τι κρίμα...☹). Μόνο που μερικοί επιλέγουν τον εύκολο τρόπο, να το εγκαταλείψουν πολύ μακριά από το σπίτι έτσι ώστε να μην ξαναβρεί τον δρόμο να γυρίσει(☹). Υπάρχει όμως και η άλλη περίπτωση όπου οι γονείς αναγκάζονται να το εγκαταλείψουν χωρίς την θέληση των παιδιών και κρυφά από αυτά, μόνο και μόνο επειδή δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να το συντηρήσουν. Κι όταν το μάθουν τα παιδιά; Σας αφήνουμε να το αναλογιστείτε μόνοι σας...

Άλλη μια περίπτωση κακομεταχείρισης αλλά πολύ ακραία είναι όταν το χτυπούν με αιχμηρά αντικείμενα και το βασανίζουν μέχρι να πεθάνει. Ακόμα χειρότερο είναι να τουβάλουν κρυφά από τα παιδιά φόλα στο φαγητό του, παίρνουν το ήρεμο και αθώο ύφος και όταν πάθει δηλητηρίαση βρίσκουν την δικαιολογία, «Τι να έπαθε άραγε; Μάλλον αρρώστησε και δεν το καταλάβαμε!» ή λένε «Παιδιά σας έχουμε άσχημα νέα, το σκυλάκι χάθηκε,



ψάξαμε παντού αλλά δεν το βρίσκουμε. Δεν πειράζει κάποια στιγμή θα το βρούμε.»

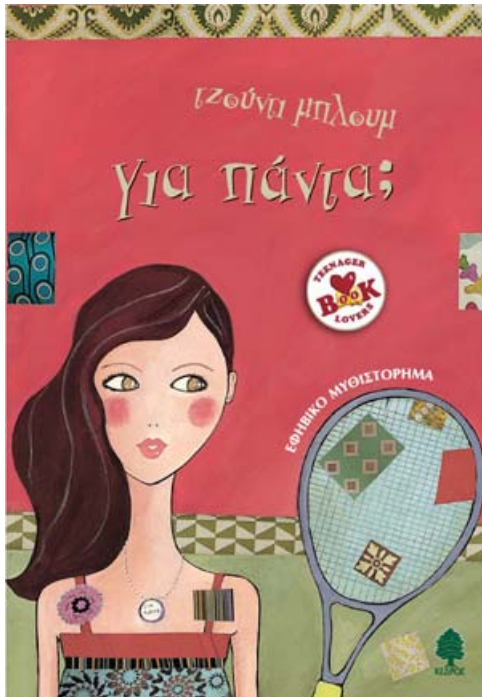
Καλό θα ήταν ο καθένας μας να ξέρει ότι όταν έχει ένα σκυλάκι είναι τεράστια ευθύνη διότι έχει μία ζωή στα χέρια και είναι υποχρέωσή του να την προστατέψει όπως θα προστάτευε έναν άνθρωπο.

- Να το εμβολιάζει.
- Να το βγάζει βόλτα.
- Να το τρέφει σωστά.
- Να περνάει χρόνο μαζί του.
- Να του κάνει στείρωση.
- Να του δίνει τα φάρμακά του.

Κατερίνα Αμπουχάνη, Ναταλία Αρβανιτάκη Α1



ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΡΕΣΑΝ



Υπάρχουν πολλά είδη βιβλίων, βιβλία περιπέτειας και δράσης, ρομαντικά, κωμικά κ.α. Εγώ πριν το καλοκαίρι του 2012 διάβασα ένα βιβλίο το οποίο μας βάζει στο κλίμα υποδοχής των εφηβικών σχέσεων. Το βιβλίο αυτό είναι γραμμένο από τη διάσημη αμερικανίδα συγγραφέα «Τζούντι Μπλουμ» και είχε τίτλο «Για πάντα;». Το βιβλίο αυτό είχε να κάνει με τη σχέση ενός εφηβικού ζευγαριού και τη διακοπή της από την παρέμβαση ενός τρίτου προσώπου. Η παρακάτω περιήληψη μας βοηθάει στο να κατανοήσουμε την ιστορία πιο εύκολα.

Η Κάθριν είναι μια έφηβη κοπέλα της τρίτης γυμνασίου η οποία γνωρίζει τον μεγάλο έρωτα της εφηβικής ζωής της (όπως η ίδια νομίζει) σε ένα πάρτι παραμονή Πρωτοχρονιάς, ο νεαρός Μάικλ (ο έρωτας) φαίνεται να ανταποκρίνεται και ο έρωτας τους είναι κεραυνοβόλος. Έχουν μια τέλεια σχέση, κάνουν σχέδια για το μέλλον, ελπίζουν, περνούν υπέροχα μέχρι που το καλοκαίρι η Κάθριν έπρεπε να πάει στην κατασκήνωση να εργαστεί ως καθηγήτρια εκμάθησης του αθλήματος βόλεϊ. Το ζευγάρι αναγκαστικά χωρίζεται αλλά δεν το βάζει κάτω μέσω της αλληλογραφίας επικοινωνούν και ανταλλάσσουν συναισθήματα. Όμως στην κατασκήνωση την οποία εργάζεται η

Κάθριν εργάζεται και ο Τέο, ο έφηβος ο οποίος εργάζεται στην κατασκήνωση στο πλευρό της Κάθριν (ή Καθ όπως την φώναζαν) και δείχνει ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την μικρή ηρωίδα μας. Εκείνη στην αρχή διστάζει αλλά μετά... Ποια θα είναι η εξέλιξη στην σχέση του Μάικλ και της Κάθριν; Ποιο αγόρι θα επιλέξει τελικά η έφηβη;

Η παραπάνω περιήληψη είναι η ουσία του μυθιστορήματος που μιλάει για τον πρώτο έρωτα της εφηβείας, το οποίο θα το λατρέψει οποιοσδήποτε έχει ερωτευτεί και αγαπήσει αληθινά στην εφηβεία. Είναι ένα πολύ όμορφο μυθιστόρημα το οποίο αξίζει να το διαβάσεις αφού σε ταξιδεύει σε ένα ρομαντικό κόσμο και σου μεταδίδει συναισθήματα αγάπης και έρωτα.



Επιπλέον....

Ένα άλλο πραγματικά όμορφο και ρομαντικό βιβλίο που διάβασα στις αρχές της σχολικής χρονιάς είναι το «τα κορίτσια ξενυχτάνε» το οποίο είναι ένα μυθιστόρημα της Τζάκλιν Ουίλσον. Είναι μια συνηθισμένη παρέα κοριτσιών αποτελούμενη από τρία μέλη την Μάγδα, την Νάντια και την Έλλη. Μια νύχτα λοιπόν αυτή η παρέα αποφάσισε να πάει μια βόλτα να χαζέψει τις βιτρίνες στο κέντρο. Τα 2 κορίτσια (Νάντια και Μάγδα) λάτρευαν τα παπούτσια και τα ρούχα και έρχονταν σε αντίθεση με την Έλλη η οποία λάτρευε την ζωγραφική. Στο κέντρο λοιπόν, αφού απομακρύνθηκαν από τα μαγαζιά και αφού είχαν φωνίξει όλες από κάτω πήγαν για φαγητό σε μια καφετέρια κι εκεί συνέβη το αναπάντεχο, ένα αγόρι φλέρταρε και έδειχνε κάποιο ενδιαφέρον στην έφηβη Έλλη η οποία έμεινε έκπληκτη. Η Έλλη ήταν ένα συνεσταλμένο κορίτσι, με φουντωτά μαλλιά και γυαλιά. Μόλις είδε αυτό το αγόρι ξαφνιάστηκε (το αγόρι το έλεγαν Ράσελ). Δημιούργησαν μια σχέση αγάπης μεταξύ τους και περνούσαν υπέροχα. Μέχρι που ήρθε η κρίσιμη στιγμή. Η

αγαπημένη μας Έλλη έρχεται αντιμέτωπη με ένα τεράστιο δίλημμα το οποίο έχει να κάνει με τις εξής ερωτήσεις: Να πάω στην συναυλία της αγαπημένης μου τραγουδίστριας; Ή να πάω στο χορό με τον αγαπημένο μου;

Αυτό το μυθιστόρημα είναι πολύ ρομαντικό και περιγράφει τις φιλίες και τις σχέσεις και την προτεραιότητα τους σύμφωνα με το κάθε άτομο. Πραγματικά είναι φανταστικό και προτείνω σε κάθε έφηβο να το διαβάσει, γιατί όλοι οι έφηβοι έχουν συναισθήματα και όλοι οι έφηβοι μπορούν να αγαπήσουν.

Carnival's Crossword Puzzle

L	K	T	E	J	I	M	B	P	W	Y	Z	V
E	B	C	A	R	N	I	V	A	L	B	D	E
N	T	K	C	O	S	T	U	M	E	S	S	N
T	H	M	P	Y	D	C	B	A	R	T	U	I
I	F	O	M	J	K	P	Y	U	I	D	H	C
C	E	L	E	B	R	A	T	I	O	N	P	E
W	A	S	D	F	G	R	J	K	L	P	V	P
O	U	X	R	F	V	A	G	P	A	T	R	A
P	A	R	T	Y	Z	D	D	T	M	U	A	E
R	I	H	P	L	T	E	B	X	M	A	S	K
M	T	Y	B	F	I	B	D	H	R	M	E	C
Z	G	E	F	A	S	T	I	N	G	R	I	P
A	S	H	M	O	N	D	A	Y	D	A	C	B

LENT	ASHMONDAY	COSTUMES
PARADE	PARTY	VENICE
PATRA	MASK	CARNIVAL
FASTING	CELEBRATION	

Μιχάλης Σαριδάκης Α4, Τάσος Ασημίνας Α1



Ένας παππούς 97 ετών πάει σε έναν ασφαλιστή.

- Γεια σας, θέλω να κάνω μια ασφάλεια ζωής
- Τι λες ρε παππού, ασφάλεια ζωής, τρελάθηκες, πόσο είσαι; 97 ετών, λέει ο παππούς.

- Τρελαίνεται ο ασφαλιστής.

- Μιλάς σοβαρά τώρα; Τι να την κάνεις;
- Να, θέλω να πάω με τον πατέρα μου ένα ταξίδι στο εξωτερικό και καλό είναι να είμαστε ασφαλισμένοι. Ο ασφαλιστής έχει τρελαθεί!
- Με τον πατέρα σου; Πόσο είναι εκείνος;
- Ε, 125 τον άλλο μήνα.

- Και τι θα κάνετε στο εξωτερικό;
- Να μωρέ, πηγαίνουμε να επισκεφτούμε τον παππού μου. Ο ασφαλιστής χτυπάει το κεφάλι του στο γραφείο.
- Τι λε ρε μπάρμπα, με κοροϊδεύεις; Πόσο είναι ο παππούς σου;
- Κλείνει τα 142 σε μια βδομάδα.
- Και τι θα κάνετε εκεί;
- Παντρεύεται και πάμε στο γάμο!
- Ο ασφαλιστής έχει σκαρφαλώσει στο πρεβάζι και είναι έτοιμος να φουντάρει.
- Και...γιατί παντρεύεται;
- Βλακείες μωρέ, τον πιέζουν οι γονείς του!

Βασίλης Ασλάνογλου Α1

ΑΣ ΓΕΛΑΣΟΥΜΕ!

Μια φορά η δασκάλα του Τοτού του είπε να γράψει 3 προτάσεις. Όταν πήγε σπίτι του ρωτάει τη μαμά του που έκανε δουλειές:

- Μαμά πες μου μια πρόταση.
- Άσε με τώρα δεν μπορώ. Ο Τοτός τη γράφει. Μετά πηγαίνει στον αδερφό του που έπαιζε ηλεκτρονικό:
- Αδερφέ μου πες μου μια πρόταση.
- Είμαι ο Μπάτμαν, ο Μπάτμαν, ο Μπάτμαν.

Πάει και τη γράφει. Μετά πηγαίνει στον πατέρα του που μιλούσε στο τηλέφωνο:

- Μπαμπά, πες μου μια πρόταση.
 - Ποιον εκείνο το χοντρό με τη φαλάκρα;
- Πάει και τη γράφει. Την άλλη μέρα στο σχολείο ρωτάει η δασκάλα τον Τοτό:
- Τοτό έγραψες τις προτάσεις;
 - Ναι, κυρία.
 - Για πες μου τις.
 - Άσε με τώρα δεν μπορώ.
 - Τοτό ποιον παριστάνεις;
 - Είμαι ο Μπάτμαν, ο Μπάτμαν, ο Μπάτμαν.
 - Τοτό θα σε πάω στο διευθυντή.
 - Ποιον εκείνο το χοντρό με τη φαλάκρα;



ΚΑΡΙΚΑΤΟΥΡΕΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ

Η αγαπημένη σε όλους μας καγκελάρια της αδελφικής μας πλέον με τα καμώματά της, Γερμανίας, Άνγκελα Μέρκελ μαζί με τα άλλα, "κοράκια" που έχουν "αναλάβει" την έξοδο της χώρας μας από την οικονομική κρίση, καταφέρνουν με κάθε τους εμφάνιση να κερδίζουν απόλυτα τον σεβασμό μας.

Μπορεί να χάνουμε δουλειές, μισθούς, συντάξεις τη ζωή μας ολόκληρη αλλά το χιούμορ μας σαν λαός δεν το χάνουμε ποτέ! Η σάτιρα στις δημοσιεύσεις των νέων στο διαδίκτυο, και όχι μόνο, είναι διάχυτη όπως και το χιούμορ.

Η ΚΥΡΙΑ ΜΕΡΚΕΛ εκτός από τα πολλά συνολάκια διαθέτει και πολλές γκριμάτσες. Πάρτε μια γεύση:



Επίσης η πολυαγαπημένη μας ακολουθεί μια αυστηρή δίαιτα βασισμένη στην μεσογειακή διατροφή.



Η ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΓΑΪΔΑΡΩΝ (ένα πολύ επίκαιρο παραμύθι)

Το ανακαλύψαμε στο διαδίκτυο, απολαύστε το...

Μια μέρα εμφανίστηκε σε ένα χωριό ένας άνδρας με γραβάτα. Ανέβηκε σε ένα παγκάκι και φώναξε σε όλο τον τοπικό πληθυσμό ότι θα αγόραζε όλα τα γαϊδούρια που θα του πήγαιναν, έναντι 100 ευρώ και μάλιστα μετρητά. Οι ντόπιοι το βρήκαν λίγο περίεργο, αλλά η τιμή ήταν πολύ καλή και όσοι προχώρησαν στην πώληση γύρισαν σπίτι με το τσαντάκι γεμάτο και το χαμόγελο στα χείλη. Ο άνδρας με τη γραβάτα επέστρεψε την επόμενη μέρα και πρόσφερε 150 ευρώ για κάθε απούλητο γαϊδαρό, κι έτσι οι περισσότεροι κάτοικοι πούλησαν τα ζώα τους. Τις επόμενες ημέρες προσέφερε 300 ευρώ για όσα ελάχιστα ζώα ήταν ακόμα απούλητα με αποτέλεσμα και οι τελευταίοι αμετανόητοι να πουλήσουν τα γαϊδούρια τους. Μετά συνειδητοποίησε ότι στο χωριό δεν έμεινε πια ούτε ένας γαϊδαρός και ανακοίνωσε σε όλους ότι θα επέστρεφε μετά από μια εβδομάδα για να αγοράσει οποιοδήποτε γαϊδαρό έβρισκε έναντι 500 ευρώ!!! Και αποχώρησε...

Την επόμενη μέρα ανέθεσε στον συνétaίρό του το κοπάδι των γαϊδάρων που είχε αγοράσει και τον έστειλε στο ίδιο χωριό με εντολή να τα πουλήσει όλα στην τιμή των 400 ευρώ το ένα. Οι κάτοικοι βλέποντας την δυνατότητα να κερδίσουν 100 ευρώ την επόμενη εβδομάδα, αγόρασαν ξανά τα ζώα τους 4 φορές πιο ακριβά από ότι τα είχαν πουλήσει, και για να το κάνουν αυτό, αναγκάστηκαν να ζητήσουν δάνειο από την τοπική τράπεζα.

Όπως φαντάζεστε, μετά την συναλλαγή οι δύο επιχειρηματίες έφυγαν διακοπές σε έναν φορολογικό παράδεισο της Καραϊβικής, ενώ οι κάτοικοι του χωριού βρέθηκαν υπερχρεωμένοι, απογοητευμένοι, και με τα γαϊδούρια στην κατοχή τους που δεν άξιζαν πλέον τίποτα. Φυσικά οι αγρότες προσπάθησαν να πουλήσουν τα ζώα για να καλύψουν τα χρέη. Μάταια. Η αξία τους είχε πατώσει. Η τράπεζα λοιπόν κατάσχεσε τα γαϊδούρια και εν συνεχεία τα νοίκιασε στους πρώην ιδιοκτήτες τους. Ο τραπεζίτης όμως πήγε στον δήμαρχο του χωριού και του εξήγησε ότι εάν δεν ανακουύσει τα κεφάλαια που είχε δανείσει θα κατέρρευε και αυτός, και κατά συνέπεια θα ζητούσε αμέσως το κλείσιμο της ανοικτής πίστωσης που είχε με τον δήμο. Πανικόβλητος ο δήμαρχος και για να αποφύγει την καταστροφή, αντί να δώσει λεφτά στους κατοίκους του χωριού για να καλύψουν τα χρέη τους, έδωσε λεφτά στον τραπεζίτη, ο οποίος παρεμπιπτόντως ήταν κουμπάρος του δημοτικού συμβούλου.

Η εφημερίδα του σχολείου μας, του 7^{ου} Γυμνασίου, είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας των μαθητών που ανήκουν στην ομάδα Πολιτιστικού Προγράμματος με θέμα: «Η εφημερίδα μας: Ένα μέσο έρευνας επικοινωνίας, και πληροφόρησης». Στο πρόγραμμα συμμετέχουν υπό την εποπτεία των καθηγητριών Αργύρη Αλίκης, Μειδάνη Ματίνας και Πρωτογεράκη Μαρίας οι παρακάτω μαθητές και μαθήτριες: Ασλάνογλου Βασίλης, Αρβανιτάκη Ναταλία, Γκέκα Τζοάνα, Βακωνάκη Όλγα, Βλαχάκη Ελένη, Αϊβαλιώτη Ελένη, Δολαψάκη Κωνσταντίνα, Κισσανδράκη Εμμανουέλα, Κουμπενάκη Κωνσταντίνα, Σαζαλιτζόπουλος Μάνος, Σαριδάκης Μιχάλης, Λαμπρινουδάκη Θένια, Νικολιδάκη Νίκη, Βλαχάκη Ζαχαρένια, Τερζάκη Εμμανουέλα, Τζανιδάκης Μανώλης.

Δυστυχώς όμως ο τραπεζίτης αφού ανέκτησε το κεφάλαιό του, δεν έσβησε το χρέος των κατοίκων, και ούτε το χρέος του δήμου, ο οποίος φυσικά βρέθηκε ένα βήμα πριν την πτώχευση. Βλέποντας τα χρέη να πολλαπλασιάζονται και στριμωγμένος από τα επιτόκια, ο δήμαρχος ζήτησε βοήθεια από τους γειτονικούς δήμους. Αυτοί όμως του έδωσαν αρνητική απάντηση, γιατί όπως του είπαν είχαν υποστεί την ίδια ζημιά με τους δικούς τους γαϊδάρους!!!...Ο τραπεζίτης τότε έδωσε στον δήμαρχο την «ανιδιοτελή» συμβουλή/οδηγία να μειώσει τα έξοδα του δήμου: λιγότερα λεφτά για τα σχολεία, για το νοσοκομείο του χωριού, για την δημοτική αστυνομία, κατάργηση των κοινωνικών προγραμμάτων, της έρευνας, μείωση της χρηματοδότησης για καινούρια έργα υποδομών. Αυξήθηκε η ηλικία συνταξιοδότησης, απολύθηκαν οι περισσότεροι υπάλληλοι του δημαρχείου, έπεσαν οι μισθοί και αυξήθηκαν οι φόροι. Ήταν έλεγε αναπόφευκτο, αλλά υποσχόταν με αυτές τις διαρθρωτικές αλλαγές «να βάλει τάξη στη λειτουργία του δημοσίου, να βάλει τέλος στις σπατάλες» και να ηθικοποιήσει το εμπόριο των γαϊδάρων.

Η ιστορία άρχισε να γίνεται ενδιαφέρουσα όταν μαθεύτηκε πως οι δυο επιχειρηματίες και ο τραπεζίτης είναι ξαδέφια και μένουν μαζί σε ένα νησί κοντά στις Μπαχάμες, το οποίο και αγόρασαν . με τον ιδρώτα τους. Ονομάζονται οικογένεια Χρηματοπιστωτικών Αγορών, και με μεγάλη γενναιότητα προσφέρθηκαν να χρηματοδοτήσουν την εκλογική εκστρατεία των δημάρχων των χωριών της περιοχής.

Σε κάθε περίπτωση η ιστορία δεν έχει τελειώσει γιατί κανείς δεν γνωρίζει τι έκαναν μετά οι αγρότες. Εσύ τι θα έκανες στην θέση τους; Τι θα κάνεις εσύ;

(Μετάφραση από το ιταλικό κείμενο το οποίο ήταν μετάφραση του γαλλικού και πάει λέγοντας... Φυσικά, τα κείμενα αυτά είναι μεταφρασμένα σε όλες τις γλώσσες γιατί ως γνωστό στην ιστορία αυτή εμπλέκονται επιχειρηματίες, τραπεζίτες, δημοτικές αρχές και φουκαράδες χωρικοί όλου του κόσμου καθώς όλος ο πλανήτης υπόκειται στους «κανόνες της αγοράς» των γαϊδάρων)

Σας θυμίζει κάτι; (ή μόνο σε μένα;)