

« ΤΑ ... ΤΟΥ 7/ου »

Η εφημερίδα όλων των μαθητών του
7/ου Γυμνασίου Ηρακλείου Κρήτης



ΜΑΖΙ !!!

ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Ηράκλειο Κρήτης
Μάιος 2008

Φύλλο 2ο

ΜΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΜΕΙΝΕΙ ΑΞΕΧΑΣΤΗ



Η εκδρομή που τόσο λαχταρούσαμε πραγματοποιήθηκε! Στις 11-4-08 και ώρα 21:00 αναχώρησε από το λιμάνι του Ηρακλείου το πλοίο της ANEK με προορισμό τον Πειραιά! Όλοι ήμασταν πολύ χαρούμενοι και κατενθουσιασμένοι. Δεν πιστεύαμε ότι πραγματοποιείται η εκδρομή που τόσο περιμέναμε. Στο καράβι είχαμε ένα τέλειο βράδυ, αφού δεν καταλάβαμε ποτέ φτάσαμε στο προορισμό μας. Δεν ήταν τόσο στο ταξίδι όσο η παρέα... Η επόμενη ήταν μια ηλιόλουστη μέρα! Γεμάτη γέλιο και καλή διάθεση... Απ' έξω από το αρχαιολογικό μουσείο είχε πραγματικά πολύ γέλιο! Αρχίσαμε και χορεύαμε με κρητικά τραγούδια και είχαν μαζευτεί όλοι οι ξένοι γύρω μας! Αμέσως μετά πήγαμε στο ξενοδοχείο. Ήταν φανταστικό, η

πολυτέλεια προσωποποιημένη. Μετά από την τακτοποίηση μας και έναν καλό υπνάκο ετοιμαστήκαμε για ALLOU FUN PARK. Αχ ήταν φανταστικά !!! Περάσαμε 3 ώρες γεμάτες διασκέδαση και πολύ γέλιο φυσικά... Μετά νανάκια... Το πρωί στις 8 : 30 φύγαμε από το ξενοδοχείο με προορισμό την Εθνική Πινακοθήκη... Ήταν μια πολύ ενδιαφέρουσα ξενάγηση από την ίδια την διευθύντρια κ. Λαμπράκη-Πλάκα. Στις 13:00 αναχωρήσαμε για Μοναστηράκι-Πλάκα. Κατά τις 16 :00 φτάσαμε στο ξενοδοχείο όπου έπρεπε να ετοιμαστούμε για το θέατρο και αμέσως μετά για την βραδινή έξοδο... Βάλαμε λοιπόν τα καλά μας και φύγαμε... Πρώτα πήγαμε στο θέατρο... Ήταν πολύ

ωραίο αν και σε μερικούς τους φάνηκε πολύ υπερβολικό για την ηλικία μας... Αμέσως μετά αναχωρήσαμε για την ταβέρνα... Περάσαμε φανταστικά!!! Χορέγαμε και τραγουδήσαμε μέχρι τελικής πτώσεως. Και μετά από μια εξαντλητική νύχτα πήγαμε για ύπνο. Το πρωί αναχωρήσαμε μαζί με τις βαλίτσες μας- δυστυχώς- για Πλανητάριο... Μετά από μια έκθεση που παρακολούθησαμε αναχωρήσαμε για μια περιήγηση στην Γλυφάδα... Ψωνίσαμε , φάγαμε και κατά τις 15:00 αναχωρήσαμε για το Αττικό Ζωολογικό Πάρκο... Είδαμε πολλών ειδών ζώα που ίσως να μην ξαναβλέπαμε... Μετά από το Αττικό αναχωρήσαμε δυστυχώς

για το λιμάνι του Πειραιά , μετά από μια κουραστική μέρα.
Δεν ήταν τόσο οι χώροι που επισκεφτήκαμε και οι περιηγήσεις που κάναμε όσο η παρέα μας και η συντροφιά των καθηγητών μας.
Είχαμε αξέχαστες εμπειρίες όπως

στο ξενοδοχείο και το καράβι.
Είχαμε την ευκαιρία να είμαστε όλοι μαζί να γελάμε και να κάνουμε πλάκες ο ένας στον άλλο. Δυστυχώς αυτή η ευκαιρία δεν θα μας ξαναδοθεί γιατί θα χωριστούμε με τους συμμαθητές μας που ήμασταν

3 χρόνια μαζί Ελπίζουμε ότι περάσανε όλοι καλά αν και είχαμε μερικά απρόοπτα... Αλλά κατά τα αλλά όλα καλά... Ήταν μια αξέχαστη εμπειρία...

Στρατάκη Ευγενία Γ4
Παρτάλη Γεωργία Γ4

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ!

Όταν γύρω στα Χριστούγεννα και μέσα στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας «Μαζί μπορούμε καλύτερα», αποφασίσαμε να δουλέψουμε στην έκδοση σχολικής εφημερίδας, και εφημερίδα όλου του σχολείου, όλοι έλεγαν ότι η ιδέα ήταν ουτοπική. Αποδείχτηκε όμως πραγματοποιήσιμη, απ' τη στιγμή που καλέσαμε για ενίσχυση παιδιά από άλλες τάξεις, τα οποία θέλούμε και να ευχαριστήσουμε. Έτσι είδαμε στην πράξη τι σημαίνει το «ΜΑΖΙ» και πώς μόνο με τη συνεργασία και την αλληλεγγύη μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας. Η θετική μας εμπειρία από την πρώτη εφημερίδα και οι σκέψεις ότι φέτος όλα τελειώνουν μας κίνησαν το ενδιαφέρον έτσι ώστε να θέλουμε και την δημιουργία μιας δεύτερης εφημερίδας. Με την βοήθεια της κυρίας Αργύρη καταφέραμε πολλά... κάναμε το σχολείο ομορφότερο και δείξαμε σε εκείνους που (χαλάνε) το κτίριο ότι το να φροντίζεις είναι καλύτερο από το να χαλάς. Δυσκολευτήκαμε πολύ, καθώς οι ώρες συναντήσεως δεν ήταν ταιριαστές για όλους τους μαθητές. Όμως μέσα από τις δυσκολίες, με το ηθικό μας ανβασμένο τις ξεπεράσαμε και καταφέραμε πολλά... Αν και μυστική θα σας πω την συνταγή: 1)ΑΓΑΠΗ 2) ΥΠΟΜΟΝΗ 3)ΜΕΡΑΚΙ 4)ΦΑΝΤΑΣΙΑ 5)ΦΙΛΙΑ...και έτσι έχουμε την τέλεια εφημερίδα...Γύρισε σελίδα και δεξ...



Όλα τα προγράμματα έχουν χορηγούς, εμείς είχαμε για φίλους-χορηγούς τους καθηγητές μας και καθηγήτριες μας. Ευχόμαστε να συνεχιστεί και του χρόνου η ύπαρξη της εφημερίδας και της δημιουργικής παρέας που δούλεψε γι' αυτήν.

Μύρων Παπαδάκης Γ4

Η ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ, ΕΝΑΣ ΘΕΣΜΟΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΜΦΙΣΒΗΤΟΥΜΕΝΟΣ

Η Βουλή των Εφήβων είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Βουλής των Ελλήνων που ξεκίνησε το σχολικό έτος 1995-96 και οργανώνεται μέχρι και σήμερα σε ετήσια βάση.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές της Β' τάξης Λυκείου όλων των τύπων και μαθητές της Β' τάξης του α' κύκλου όλων των τύπων των ΤΕΕ της χώρας, μαθητές της αντίστοιχης τάξης των Ελληνικών Λυκείων της Αλλοδαπής καθώς και μαθητές της Β' τάξης Λυκείου και των Τεχνικών Σχολών της Κύπρου.

Σκοπός του προγράμματος είναι να καλλιεργήσει το ενδιαφέρον των νέων απέναντι στην αξία "συμμετοχή στα κοινά" και την "μύηση" στις αξίες, τους κανόνες και τις πρακτικές της δημοκρατίας.

Οι μαθητές ενημερώνονται για το πρόγραμμα και στην συνέχεια καταθέτουν τις εργασίες τους οι οποίες αξιολογούνται. Από την αξιολόγηση επιλέγονται 350 έφηβοι- Βουλευτές οι οποίοι συγκροτούν τη Βουλή των εφήβων.

Ο έφηβος μέσα από τη Βουλή μπορεί να διατυπώσει την δική του άποψη, να εκφράσει τα προβλήματα που μαστίζουν την νεολαία αλλά και τους μεγαλύτερους. Η Βουλή των εφήβων θα είχε καλύτερα αποτελέσματα αν γινόταν πιο τακτικά και όχι εθιμοτυπικά μια φορά το χρόνο, καθώς και αν τα αιτήματα τους εισακούγονταν από τους Βουλευτές.

Κόκκινου Σοφία Γ2- Κουτσούκου Μαρίζα Γ2

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΛΥΣΗ ΤΟΥΣ

Ωρα...μηδέν, πρέπει να το πάρουμε χαμπάρι, είμαστε έφηβοι.Ωχ! Αυτό είναι καλό ή κακό;

Λοιπόν σύμφωνα με μελέτες η εφηβεία είναι μια καλή – δύσκολη περίοδος κάθε παιδιού ανεξαρτήτου φύλου (αγοριών – κοριτσιών). Η εφηβεία έχει κάποιες επιδράσεις στο παιδί σωματικές και πνευματικές. Το σώμα μας αλλάζει, αρχίζει να παίρνει μορφή ενηλίκου ανθρώπου. Το πρόβλημα είναι ότι και εμείς πρέπει να αλλάξουμε, προς το καλό. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα σωματικά προβλήματα εφηβείας όπως σπυράκια και παραπανίσια κιλά.Δεν χρειάζεται να ταραζόμαστε, η αντιμετώπιση τους πρέπει να γίνεται με φυσικούς τρόπους και όχι με προϊόντα χημικά.Ελπίζω να καταλαβαίνετε τι εννοώ!!!

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος που πρέπει να την περάσουμε με τον καλύτερο δυνατόν τρόπο.Η εφηβεία είναι κομμάτι της ζωής μας, δύσκολο αλλά γλυκό.

Στο Ηράκλειο λειτουργεί ως παράρτημα του Βενιζελείου νοσοκομείου το Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο (Ι. Π. Κ. Η.) στους ειδικευμένους επιστήμονες του οποίου μπορεί κανείς να απευθυνθεί αν αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα στις σχέσεις με το περιβάλλον του (γονείς, σχολείο), αναπτυξιακές διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες κ.ά. Το τηλέφωνο επικοινωνίας είναι 2810 281233

Παπαδάκης Μύρωνας Γ4

Ένα παιδί δίνει 17 πολύτιμες συμβουλές στους γονείς του.

Αγαπημένοι μου

1. Μη φοβάστε, να είστε σταθεροί μαζί μου. Αυτό θα με κάνει να νιώθω περισσότερη σιγουριά.
2. Μη με παραχαϊδεύετε. Ξέρω πολύ καλά πως δεν πρέπει να μου δίνετε οτιδήποτε σας ζητώ. Σας δοκιμάζω μονάχα για να δω.
3. Μη με κάνετε να νιώθω μικρότερος απ' ο,τι είμαι. Αυτό με σπρώχνει να παριστάνω καμιά φορά το «σπουδαίο».
4. Μη μου κάνετε παρατηρήσεις μπροστά στον κόσμο, αν μπορείτε. Θα προσέξω περισσότερο αυτό που θα μου πείτε αν μου μιλήσετε ήρεμα μια στιγμή που θα είμαστε μόνοι μας.
5. Μη μου δημιουργείτε το συναίσθημα πως τα λάθη είναι αμαρτήματα. Μπερδεύονται έτσι μέσα μου όλες οι αξίες που έχω μάθει να αναγνωρίζω.
6. Μη με προστατεύετε από τις συνέπειες των πράξεων μου. Χρειάζεται καμιά φορά να πάθω για να μάθω.
7. Μη δίνετε μεγάλη σημασία στις μικροαδιαθεσίες μου. Καμιά φορά δημιουργούνται ίσα-ίσα για να κερδίσω την προσοχή που ζητούσα.
8. Μη μου κάνετε συνεχώς παρατηρήσεις. Γιατί τότε θα χρειασθεί να προστατεύσω τον εαυτό μου, κάνοντάς πράγματα κρυφά.
9. Μη μου δίνετε επιπόλαιες υποσχέσεις. Νιώθω πολύ περιφρονημένος όταν δεν τις κρατάτε.
10. Μην υποτιμάτε την τιμιότητα μου. Συχνά οι απειλές σας με σπρώχνουν στην ψευτιά.
11. Μην πέφτετε σε αντιφάσεις. Με μπερδεύετε έτσι αφάνταστα και με κάνετε να χάνω την πίστη μου σε εσάς.

12. Μη με αγνοείτε όταν σας κάνω ερωτήσεις, γιατί θ' ανακαλύψετε πως θ' αρχίσω να παίρνω τις πληροφορίες μου από άλλες πηγές.

13. Μην προσπαθείς να με κάνετε να πιστεύω πως είσαστε τέλειοι ή αλάνθαστοι. Είναι μια δυσάρεστη έκπληξη για μένα όταν ανακαλύπτω πως δεν είσαστε ούτε το ένα ούτε το άλλο.

14. Μη διανοηθείτε ποτέ πως θα πέσει η υπόληψή σας αν μου ζητήσετε συγνώμη. Μια τίμια αναγνώριση ενός λάθους σας μου δημιουργεί πολύ θερμά αισθήματα απέναντί σας.

15. Μην ξεχνάτε πως μ' αρέσει να πειραματίζομαι. Χωρίς αυτό δεν μπορώ να ζήσω. Σας παρακαλώ παραδέχθείτε το.

16. Μην ξεχνάτε πόσο γρήγορα μεγαλώνω. Θα πρέπει να σας είναι δύσκολο να κρατήσετε το ίδιο βήμα με μένα αλλά προσπάθηστε σας παρακαλώ.

17. Μην ξεχνάτε πως δεν θα μπορέσω ν' αναπτυχθώ χωρίς πολλή κατανόηση και αγάπη. Αυτό όμως, δεν χρειάζεται να το πω, έτσι δεν είναι;

Με σεβασμό και αγάπη το παιδί σας

Δαριβιανάκη Ευαγγελία Α1
Μαράκης Μανώλης Α3

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΦΤΩΧΕΙΑ- ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΣ

Η φτώχεια αποτελεί το βασικό κοινωνικό πρόβλημα όλων των κοινωνιών σήμερα. Η καταπολέμηση της αποτελεί την βασική προτεραιότητα των χωρών, των κυβερνήσεων όσο και των Διεθνών Οργανισμών π.χ. (Unicef κ.α).

Τα αίτια της φτώχειας εντοπίζονται στην άνιση κατανομή του εισοδήματος, στις αλλαγές της τεχνολογίας, στις προκαταλήψεις και τον ρατσισμό αλλά και η μη επίσημη καταγραφή από το κράτος οικονομικών δραστηριοτήτων, με αποτέλεσμα την φοροδιαφυγή. Επίσης σημαντική αιτία της φτώχειας είναι και η ανεργία ιδιαίτερα όταν είναι παρατεταμένη και αφορά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν οικογενειακές υποχρεώσεις. Οι συνέπειες της φτώχειας είναι πολύ έντονες όσο στα άτομα τα οποία βρίσκονται αποκλεισμένα από πολλά πράγματα και δραστηριότητες, όσο και στην κοινωνία αφού η φτώχεια αποτελεί πλέον αιτία πολλών κοινωνικών προβλημάτων όπως για παράδειγμα η μετανάστευση ο ρατσισμός η εγκληματικότητα και η βία. Τέλος ο καταναλωτισμός οδηγεί σε υπερεκμετάλλευση του φυσικού περιβάλλοντος και παραγωγή περισσότερων καταναλωτικών αγαθών. Αυτή η υπερεκμετάλλευση έχει συχνά ως αποτέλεσμα την εξάντληση των φυσικών πόρων, η οποία οδηγεί σε φτώχεια και υποσιτισμό ακόμα περισσότερες αναπτυσσόμενες κοινωνίες

Η αντιμετώπιση της φτώχειας απαιτεί μέτρα για την ισότητα όλων των πολιτών. Επίσης για την αντιμετώπιση της φτώχειας πρέπει να υπάρχει μείωση του

καταναλωτισμού δηλαδή να μην υπάρχει η υπερβολική κατανάλωση αγαθών. Η υπερβολική κατανάλωση αγαθών οφείλεται στη διαφήμιση και στην όλο και μεγαλύτερη παραγωγή καταναλωτικών αγαθών..

Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ο καταναλωτισμός στις μέρες μας έχει γίνει για τους εφήβους πλέον συνήθεια την οποία την αντιμετωπίζουν σαν κάτι από την καθημερινή τους ζωή ενώ για τους γονείς έχει γίνει εφιάλτης....!

Σε ένα έφηβο υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι τον επηρεάζουν όπως για παράδειγμα οι φίλοι, το περιβάλλον, η οικογένεια, αλλά ο κυριότερος παράγοντας είναι οι διαφημίσεις οι οποίες αλλάζοντας συνήθεια και κινούν όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον του κάθε εφήβου. Επίσης ο καταναλωτισμός δεν υπάρχει μόνο στο θέμα του ρουχισμού αλλά και στο θέμα του φαγητού.

Πολλοί έφηβοι προτιμούν

το γρήγορο φαγητό παρά το φαγητό που φτιάχνουν οι μητέρες στο σπίτι. Αυτό έχει γίνει συνήθεια για όλους και δυστυχώς κανείς δεν μπορεί να το αποφύγει γιατί κανείς δεν το προσπαθεί. Αν κάνουμε όλοι μας αυτό που πρέπει τα πράγματα θα είναι πολύ καλύτερα από ότι τώρα.!

ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΦΗΒΙΚΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟ!

Υπάρχουν πολύ καλύτερα πράγματα να κάνει κανείς (φιλίες- επικοινωνία - χόμπι- προσφορά στο συνάνθρωπο) από το να αγοράσεις ένα ακόμη άχρηστο αντικείμενο!

Παπά Ιωάννα Γ3

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ: ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΙΣ ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Το φαινόμενο των ναρκωτικών επηρεάζει πολύ κόσμο αρνητικά και ειδικά νέες ηλικίες που συχνά δεν γνωρίζουν τον κίνδυνο και τη σοβαρότητα της κατάστασης. Υπάρχουν πολλά άτομα που διακινούν ναρκωτικά και είναι γύρω μας.... Όλοι γνωρίζουμε, αλλά κανείς δεν κάνει κάτι για να βοηθήσει ή να σώσει άτομα που είναι ήδη εθισμένα.

Όταν ένα άτομο εθιστεί, είναι δύσκολο ως ακατόρθωτο να επανέλθει στην φυσιολογική του κατάσταση. Κατά την άποψή μου, δεν υπάρχουν βαριά ή ελαφριά ναρκωτικά. Όλα είναι ίδια και στο τέλος έχουν την ίδια εξέλιξη. Το

εμπόριο που διακινείται, έχει υψηλά ποσοστά και όλο και αυξάνεται κατά πολύ. Όταν ένα άτομο εθίζεται, ξεχνάει τον εαυτό του. Βάζει πάνω από όλα τα ναρκωτικά.

Απορρίπτει φιλίες, οικογένεια... Τα πάντα! Και όμως αυτός έχει την αίσθηση πως πετάει στον ουρανό... Ότι τα έχει όλα... Η πραγματικότητα είναι η επιρροή των ναρκωτικών.

Αν θέλεις να σωθείς μπορείς να βρεις τον εαυτό σου. Να ξαναγίνεις όπως ήσουν! Υπάρχουν διάφορα κέντρα αποκατάστασης με μεγάλη επιτυχία. Με τη βοήθεια από το ίδιο σου τον εαυτό και την οικογένειά σου, να αποδεχτείς

ότι πλέον δεν εξαρτιέσαι από αυτά, υπάρχει διαφυγή, αρκεί να έχεις δύναμη να το πιστέψεις.

Μαρνέλλου Αγγέλα Γ1

ΑΝ ΠΕΣΕΙΣ ΣΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ...

- 1) Πέφτεις σε κατάθλιψη.
- 2) Ζεις μέσα στο απόλυτο σκοτάδι.
- 3) Όλες οι πόρτες σου είναι κλειστές.

4) Σε κάνουν ένα αδιάφορο άτομο που πριν ήταν γεμάτο ζωή και χαμόγελο.

5) Τα παίρνεις χωρίς να ξέρεις ότι αυτά κάνουν κακό στην υγεία σου.

6) Θα βάζεις πάνω από όλους κι από όλα την δόση σου.

7) Θα γυρνάς στα πιο βρώμικα σοκάκια της πόλης και θα ζητάς την δόση σου.

8) Δεν θα έχεις δυνάμεις και εκεί που ήσουν χρήσιμος περισεύεις.

9) Δεν μπορείς να φερθείς σαν κανονικός άνθρωπος κι εκεί που περπατάς να σκοντάμεις και κανείς δεν θα έρθει να σε βοηθήσει.

... Όταν το μετανιώσεις όμως θα 'ναι αργά.

Σταματάκη Ηρώ Γ1

ΚΑΝΕ ΦΙΛΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΑΚΙ ΣΟΥ

- Μην το εξαγριώνεις και ορμάει σαν ταύρος σε αρένα!
- Δεν είναι σκυλί να κάθεται σουζα!
- Δεν είναι βόδι να μουγκρίζει!
- Αυτός που ανεβαίνει στο μηχανάκι σου σε εμπιστεύεται. Αν τον ξεγελάσεις δεν είσαι σοβαρός οδηγός. Είσαι ακόμα μωρό και καλά θα κάνεις να παίζεις με μπίλιες!

Να θυμάσαι πάντα:

Το κράνος σου δεν είναι τσάντα να το κρεμάς στο μπράτσο! Το έχεις (ή μήπως δεν το έχεις;), για να μην χτυπήσεις θανάσιμα το κεφάλι σου αν πέσεις. Μην παραβιάζεις το STOP. Μην θεωρείς βέβαιο ότι οι άλλοι οδηγοί σεβλέπουν! **Ο ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΙΣΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΓΥΜΝΟΣ ΣΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ. ΓΙ ΑΥΤΟ... ΝΤΥΣΟΥ ΤΗ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑ ΣΟΥ!**

Αλλά όπως και να ' χει...

ΕΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

- Είναι φτηνό μέσο μετακίνησης
- Βοηθάει πολύ στην επίλυση του κυκλοφοριακού προβλήματος.
- Δε ρυπαίνει το περιβάλλον.
- Έχει ανέξοδο και εύκολο παρκάρισμα.
- Γυμνάζει τον αναβάτη.
- Περνάει τη νύχτα του στη βεράντα, σ'ένα διάδρομο, σε μια αυλή.

Αλαχαδάμης Ανδρέας Γ4
Χαραλαμπίδου Κατερίνα Γ4

ΥΓΕΙΑ

ΟΤΑΝ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥΣ Η ΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΕΙΛΗ

(ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ)

Η νευρική ανορεξία είναι συχνό φαινόμενο στην εποχή μας, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Στις παρακάτω συνεντεύξεις μια μαθήτρια μιλάει για το πρόβλημα της και μια ψυχολόγος αναλύει και δίνει συμβουλές.

ΜΑΘΗΤΡΙΑ

Πόσο καιρό αντιμετωπίζεις αυτό το πρόβλημα;

Εδώ και ενάμιση χρόνο.

Ποια είναι τα συμπτώματά σου;

Χάνω βάρος γιατί δεν τρέφομαι αρκετά και σωστά με αποτέλεσμα ο οργανισμός μου να εξασθενεί, να Νιώθω αδυναμία, ζαλάδα κούραση. Όταν κάποια φορά τύχει να φάω λίγο περισσότερο και γρήγορα αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να κάνω εμετό.

Ποια είναι τα αποτελέσματα της κατάστασης αυτής στο σώμα, στη σκέψη, στο συναίσθημα;

Πολλές φορές νιώθω καταθλιπτικά, καθόλου σίγουρη για τον εαυτό μου και χωρίς αυτοπεποίθηση. Η οικογένεια μου υποφέρει για όλα όσα μου συμβαίνουν και πολλές φορές νιώθω ενοχές γι' αυτό, ενώ άλλες αισθάνομαι ότι είναι υπερβολικά όσα λένε γι' αυτό που μου συμβαίνει.

Σε ποια φάση βρίσκεσαι τώρα; Πώς νιώθεις για αυτή σου την προσπάθεια;

Προσπαθώ να καταλάβω γιατί οδηγήθηκα σε αυτή την κατάσταση. Φαίνεται πως όσο περισσότερο γνωρίζω τον εαυτό μου τόσο πιο πολύ δύναμη παίρνω στο να παλέψω. Ξέρω πως θα τα καταφέρω!

Ποιοι θεωρείς ότι είναι βοηθοί σου στον αγώνα που κάνεις;

Η οικογένεια μου, οι γιατροί και σύμβουλοι που με παρακολουθούν, οι φίλοι αλλά πάνω απ' όλα ο εαυτός μου!

Τι μήνυμα θα ήθελες να δώσεις στους έφηβους που αντιμετωπίζουν τροφικές διαταραχές;

Να αγαπήσουν αρχικά τον εαυτό τους αρκετά γι' αυτό που είναι και όχι γι' αυτό που θα ήθελαν να είναι. Έτσι θα βρουν τη δύναμη να ζητήσουν βοήθεια και να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους.

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τι είναι νευρική ανορεξία;

Μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα ο όρος αλλά και η έννοια της νευρικής ανορεξίας ήταν σχεδόν άγνωστη. Το 1873 στη Γαλλία πρωτοακούγεται ο όρος «στενική ανορεξία» και την ίδια χρονιά ο William Gull στη Μ. Βρετανία την ονομάζει «ανορεξία νεβρόζα» (όπως λέγεται και σήμερα). Όμως ήταν από το 1960 και έπειτα όπου η ανάπτυξη του νέου πολιτισμού ΜΜΕ φέρνει την εικόνα του ισχνού, αποστεωμένου, σχεδόν άφυλου σώματος, στο σπίτι μας και επηρεάζει τις επόμενες γενιές των νέων κοριτσιών, φυσικά ή μη.

Πρόκειται για ψυχογενή κατάσταση, ένα σύνδρομο αυτοεπιβαλλόμενης αστίας. Το άτομο εκουσίως περιορίζει την πρόσληψη τροφής φοβούμενο την αύξηση του βάρους. Η νευρική ανορεξία είναι η ασθένεια που συνίσταται στον ΠΑΡΑΛΟΓΟ ΦΟΒΟ του πάχους και εκδηλώνεται με την ψυχαναγκαστική άρνηση να δεχτεί κανείς τροφή. Ας τονιστεί ότι λέξη «ανορεξία» είναι αποπροσανατολιστική στο μέτρο που το σύνδρομο δεν αφορά σε διαταραχή της όρεξης του ασθενή (η όρεξη δεν προσβάλλεται παρά μόνο αργά στην πορεία της νόσου).

Πότε, σε ποιους, πώς παρουσιάζεται;

Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια ψυχογενή διατροφική διαταραχή όπως τη νευρική ανορεξία, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φίλο ή το κοινωνικό επίπεδο. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι οι γυναίκες, ειδικά

οι νεαρές μεταξύ των 15-25 ετών, έχουν τις περισσότερες πιθανότητες. Θεωρούν τον εαυτό τους χοντρό, είτε είναι στην πραγματικότητα είτε όχι. Αναπτύσσουν μια αποτροπή προς το φαγητό και γυμνάζονται ασταμάτητα με την προσδοκία να φτάσουν το "ιδανικό βάρος".

Η νευρική ανορεξία επηρεάζει όχι μόνο το σώμα αλλά και τη συμπεριφορά και την ψυχολογία του ατόμου που πάσχει από αυτήν. Έτσι παρατηρούνται συμπτώματα όπως:

- τελετουργική στάση προς το φαγητό (π.χ. κόψιμο του φαγητού σε πολύ μικρά κομμάτια).
- μυστικότητα και υπερκινητικότητα.
- ακραία απώλεια βάρους.
- κοιλιακοί πόνοι, ζαλάδες, λιποθυμίες, πρηξίματα σε πρόσωπο και στομάχι.
- αίσθηση κρύου.
- δυσχρωμίες και ξηρότητα στο δέρμα.
- διακοπές στον εμμηνορρυσιακό κύκλο ή αμηνόρροια.
- μείωση της σεξουαλικής διάθεσης, προβλήματα στο κυκλοφορικό σύστημα και μείωση της οστικής μάζας.
- έντονος φόβος του ασθενούς μήπως πάρει βάρος.
- διαταραγμένη αντίληψη για το σχήμα του σώματος ή το βάρος του.
- αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στη διάθεση.
- άρνηση της ύπαρξης του προβλήματος.

Ποιες είναι οι πιο συχνές αιτίες του προβλήματος;

Σήμερα οι επιστήμονες αποδίδουν τη νευρική ανορεξία σε ένα συνδυασμό από νευρολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς

Παράγοντες, ενώ έρευνες δείχνουν πως μπορεί να υπάρχει και γενετική προδιάθεση. Ωστόσο είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες, που κυρίως επιδρούν στην εκδήλωση της ασθένειας. Το ασταθές οικογενειακό περιβάλλον, τραυματικά γεγονότα (π.χ. απώλεια αγαπημένου προσώπου), η απόρριψη είτε στον ερωτικό είτε σε άλλο τομέα, ακόμα και ανησυχίες γύρω από το σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου μπορούν να προκαλέσουν νευρική ανορεξία. Επίσης σε καταστάσεις όπου υπάρχουν υψηλές προσδοκίες ή πιέσεις το άτομο μπορεί να εστιάσει στο φαγητό για να διαχειριστεί το άγχος του.

Πώς αντιμετωπίζεται το πρόβλημα αυτό;

Η αποδοχή είναι του προβλήματος από τη πλευρά του ασθενούς και η έγκαιρη επιστημονική διάγνωση είναι τα πρώτα και σημαντικότερα βήματα στην αντιμετώπιση της νόσου. Η θεραπεία της επιβάλλει ιατρική, ψυχολογική και διαιτητική υποστήριξη και έχει στόχο να επαναφέρει βαθμιαία τη φυσιολογική διατροφική συμπεριφορά, το φυσιολογικό βάρος αλλά και τη χαμένη αυτοεκτίμηση του ασθενούς. Σε δυσκολότερες περιπτώσεις μπορεί να συστηθεί η λήψη φαρμάκων – συνήθως αντικαταθλιπτικών-, ακόμα και η εισαγωγή σε νοσοκομείο εφόσον το επιβάλλει η σοβαρότητα της κατάστασης. Παρόλο που η θεραπεία απαιτεί χρόνο και μπορεί να είναι ψυχοφθόρα, οι πιθανότητες για πλήρη ίαση είναι μεγάλες, ειδικά όταν η διάγνωση είναι έγκαιρη. Πολύ σημαντική είναι και η υποστήριξη από το οικογενειακό και φιλικό

περιβάλλον του ασθενούς. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να αποφύγετε τη νευρική ανορεξία και τις συνέπειες αν αγαπήσετε λίγο παραπάνω τον εαυτό σας και δεν διστάσετε να απευθυνθείτε σε ειδικό εφόσον συνειδητοποιήσετε ότι αντιμετωπίζετε ανάλογο πρόβλημα.

Αν οι φίλοι σας έχουν ως θέμα συζήτησης το πώς θα χάσουν βάρος ή αν ακόμη σας κοροϊδεύουν για τα επιπλέον κιλά που ίσως έχετε ή νομίζουν πως έχετε, προσπαθήστε πολύ απλά να αποφύγετε το θέμα ή να βρείτε καινούργιους φίλους που να έχουν πιο... ενδιαφέροντα θέματα συζητήσεων!

Αν γνωρίζεται κάποιον που έχει ανορεξία, δεν υπάρχει λόγος να τον αποφύγετε διότι η ανορεξία δεν είναι μεταδοτική, υπάρχει περίπτωση να "κολλήσετε". Αντίθετα, αυτό που χρειάζονται περισσότερο απ' όλα τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια, είναι η υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας.

Προσπαθήστε να μιλήσετε με το άτομο αυτό, ή ακόμη καλύτερα να το αφήσετε να μιλήσει σε εσάς για αυτά που νιώθει και να του δώσετε έξυπνες συμβουλές.

Με το να βοηθήσετε κάποιον άλλο με υποστήριξη να ξεπεράσει το πρόβλημα του, ενδυναμώνετε και τον εαυτό σας!

Παπαδοκωστάκη Ιωάννα. Β4
Ζαχαριουδάκη Κωνσταντίνα. Β2

Η διατροφή του εφήβου: Το φαγητό μας το τρώμε ή μας τρώει;

Η εφηβεία είναι μια όμορφη περίοδος της ζωής μας. Από παιδιά γινόμαστε ενήλικες. Σε αυτή την ηλικία υπάρχουν αλλαγές και στα δύο φύλα. Όμως για να αναπτυχθεί σωστά ο έφηβος, θα πρέπει να λαμβάνει τα απαραίτητα δομικά συστατικά. Έχετε σκεφτεί ποτέ για παράδειγμα ότι η μελαγχολική σας διάθεση μπορεί να οφείλει στην έλλειψη ενός ιχνοστοιχείου; Ή ότι η αδυναμία σας να συγγεντρωθείτε ή ο εκνευρισμός σας μπορεί να οφείλεται στην κατανάλωση πολλής ζάχαρης; Ή ότι η αδυναμία που αισθάνεσται ίσως σχετίζεται με την έλλειψη σιδήρου; Η σωστότερη διατροφή για την ανάπτυξη των κυττάρων και τη λειτουργία του εγκεφάλου είναι η Μεσογειακή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια ιδιαίτερη διατροφή η οποία παρατηρείται ότι ακολουθείται από τους λαούς της Μεσογείου (εξ ου και η ονομασία) και ιδιαίτερα από τους κρητικούς. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, μπορεί να θεωρηθεί ότι χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα οχτώ βασικά χαρακτηριστικά:

- Υψηλός λόγος μονοακόρεστων προς κορεσμένα λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται στο λίπος ορισμένων ψαριών. Τα Ω3 λιπαρά οξέα ωφελούν όχι μόνο στην καλή λειτουργία της καρδιάς, αλλά προστατεύουν και κατά ένα μεγάλο μέρος από ψυχολογικές και νευρολογικές παθήσεις αλλά και από τον καρκίνο καθώς αποτελούν αντιοξειδωτικές ουσίες.
- Μεγάλη κατανάλωση λαχανικών τα οποία μας δίνουν την προβιταμίνη Α (β καροτένιο), χρήσιμη για την καλή υγεία του δέρματος και την όραση, τη βιταμίνη Β1,

Β2 το φολικό οξύ και τη βιταμίνη C που μας δίνει δύναμη και αντοχή απέναντι στις ασθένειες, τη βιταμίνη E, πολύτιμη για την αναπαραγωγή και την άμυνα απέναντι στις αλλοιώσεις των κυττάρων, σίδηρο, που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, μαγνήσιο, που μας ηρεμεί, ψευδάργυρο, για τη λειτουργία του εγκεφάλου.

- Μεγάλη κατανάλωση φρούτων στα οποία βρίσκονται οι βιταμίνες Β6, C και σίδηρος.
- Μεγάλη κατανάλωση δημητριακών στα οποία συναντάμε την βιταμίνη Β1 και Β2. Όπως και σίδηρο και μαγγάνιο.
- Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων, από τα οποία παίρνουμε τις βιταμίνες Β1, Β2, Β3, Β6 και φολικό οξύ, σίδηρος, μαγνήσιο και ιώδιο, σημαντικό για τη λειτουργία του μεταβολισμού και του θυρεοειδούς αδένα.
- Μικρή κατανάλωση κρεάτων στα οποία βρίσκουμε προβιταμίνη Α, Β1, Β12, πολύτιμη για το νευρικό μας σύστημα.
- Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων τα οποία μας δίνουν προβιταμίνη Α, Β1, Β2, Β12, φολικό οξύ, βιταμίνη D3, D, που βοηθούν στην ανάπτυξη του σκελετού, E και K, για το δέρμα και τα μάτια.
- Μέτρια κατανάλωση αιθανόλης την οποία παίρνουμε από το κρασί, ρακί, μπύρα. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες η Μεσογειακή διατροφή ή Mediterranean diet είναι η καλύτερη διαίτα σε ολόκληρο τον κόσμο.

Σανταμούρη Ελένη Γ4

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΠΑΝΤΑ:ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ. ΑΝ ΤΡΩΣ ΚΑΛΑ, ΕΚΔΗΛΩΝΕΙΣ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ. ΦΤΙΑΧΝΕΙΣ ΕΝΑ ΣΠΙΤΙ ΓΕΜΑΤΟ ΘΑΛΠΩΡΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΣΟΥ.

ΔΙΑΦΟΡΑ

Γνωρίζεις ότι...

- Ο εγκέφαλος αντιδρά στις εκφράσεις του προσώπου σε χρόνο μικρότερο των 40 εκατομμυριοστών του δευτερολέπτου.
- Η σοκολάτα βοηθάει στην μείωση της πίεσης του αίματος.
- Οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα των πλοίων είναι διπλάσιες από αυτές των αεροπλάνων.
- Οι μαθητές της Ουαλίας έχουν τις μικρότερες ετήσιες διακοπές στην Ευρώπη.
- Τα φυστίκια είναι ένα από τα συστατικά της δυναμίτιδας.
- Όπως το δακτυλικό αποτύπωμα, έτσι και το αποτύπωμα της γλώσσας είναι μοναδικό για τον κάθε άνθρωπο.
- Ο Αστερίξ έχει μεταφραστεί στην ποντιακή και στην κρητική διάλεκτο.
- Το πιο αργό ψάρι στον κόσμο είναι ο ιππόκαμπος. Μπορεί να διανύσει μόνο 16 μέτρα την ώρα.
- Σε Ευρώπη και Αμερική ξοδεύουμε κάθε χρόνο πάνω από 10 δισ. Ευρώ για τροφές κατοικίδιων.
- Η καμηλοπάρδαλη μπορεί να καθαρίσει τα αυτιά της με την 50 εκατοστών γλώσσα της.
- Το 75% των πουλιών στη φύση πεθαίνει πριν φτάσει στον έκτο μήνα της ζωής του.
- Η καρδιά της μπλε φάλαινας έχει το μέγεθος ενός μικρού αυτοκινήτου.
- Κάθε λεπτό πωλούνται περίπου 50 αντίτυπα της Βίβλου.
- Ο Γκράχαμ Μπέλ δεν τηλεφώνησε ποτέ στη σύζυγο ή στη μητέρα του επειδή ήταν κουφός.

- CDs και DVDs έχουν την ίδια διάμετρο και βάρος αλλά τα DVDs 13 φορές περισσότερη χωρητικότητα.
- Μια κατσαρίδα ζει για 9 μέρες χωρίς το κεφάλι της πριν πεθάνει από ασιτία..
- Οι ψύλλοι μπορούν πηδήξουν 350 φορές το μήκος του σώματός τους.
- Το μάτι της στρουθοκαμήλου είναι μεγαλύτερο από τον εγκέφαλό της.
- Οι πεταλούδες μυρίζουν με τα πόδια τους.
- Το μυρμήγκι μπορεί να σηκώσει 50 φορές το βάρος του, και να τραβήξει 30 φορές το βάρος του, και πέφτει πάντα στη δεξιά πλευρά όταν ζαλιστεί.
- Οι δεξιόχειρες άνθρωποι ζουν κατά μέσο όρο 9 χρόνια περισσότερο από τους αριστερόχειρες.
- Ο γαιοσκώληκας έχει 5 καρδιές!
- Η χειραψία παλιά γινόταν για να δείχνει κανείς πως είναι άοπλος!
- Τουλάχιστον άλλοι 9.000.000 άνθρωποι έχουν γενέθλια την ίδια μέρα με εσένα.
- Οι γάτες μπορούν να βγάλουν 100 φωνητικούς ήχους, ενώ τα σκυλιά 10.
- Στην Κίνα γιορτάζουν τα γενέθλια μόνο κάθε δέκα χρόνια!
- Στην Κίνα η νύφη ντύνεται στα κόκκινα και όχι στα λευκά!
- Οι γυναίκες ανοιγοκλείουν τα μάτια τους 2 φορές συχνότερα απ' ότι οι άντρες.
- Οι νυχτερίδες πάντα στρίβουν αριστερά μόλις βγαίνουν από μια σπηλιά!

Στέλα Βλαχάκη Γ1

TOP 5

ΞΕΝΟ

1. Get low (step up 2)
2. Begging
3. Monsoon
4. Secret combination
5. Because of you

Το τραγούδι της ταινίας step up 2 έχει σαρώσει!
Ακούγεται παντού!

ΕΛΛΗΝΙΚΟ

1. Μέσα σου Τα καινούργια τραγούδια της Πρωτοψάλτη
2. Πάμε Χαβάη και του Stavento είναι τέλεια, ακούγονται
3. Πιο πολύ παντού! Ο αγαπημένος μας τραγουδιστής -
4. Κερασμένα Μ. Χατζηγιάννης έχει βγάλει τέλεια τραγούδια
5. Κάρτα αλλά εμείς παραμένουμε σταθερά στο «Πιο πολύ» .

Καμπουρίδη Αργυρώ Β2

ΠΟΣΟ ΕΞΥΠΝΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΡΕΤ ΣΑΣ?

Πριν από μερικούς μήνες στη Μ.Βρετανία μια γάτα έπαιρνε σχεδόν κάθε μέρα το λεωφορείο και κατέβαινε μερικές εκατοντάδες μέτρα πιο μακριά, μπροστά σε ένα ψαράδικο. Με άλλα λόγια, χρησιμοποιούσε τη συγκοινωνία για να πάει για φαγητό! Κι αυτό είναι ένα μικρό μόνο δείγμα της ευφυΐας των ζώων, η οποία φαίνεται πως κρύβει πολλές εκπλήξεις!

ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Για δεκαετίες ίσως και αιώνες επικρατούσε η άποψη ότι τα ζώα δεν είναι ικανά να σκεφτούν, να νιώσουν συναισθήματα ή να αντιληφθούν τις συνέπειες των πράξεων τους. Μια πρόσφατη έρευνα έρχεται να την ανατρέψει: Όπως έδειξε μπορούν να θυμηθούν γεγονότα του παρελθόντος και να κατανοήσουν τις συνέπειες των πράξεων τους. Οι παπαγάλοι αντιλαμβάνονται τη μαθητική έννοια του «μηδέν», οι σκύλοι καταλαβαίνουν τις λέξεις που χρησιμοποιούμε, ενώ άλλα ζώα έχουν αίσθηση του χρόνου.

«ΤΕΣΤ ΕΥΦΥΪΑΣ» ΓΙΑ ΣΚΥΛΟΥΣ

Ένα τεστ ευφυΐας για σκύλους αναπτύχθηκε από τον Στάνλεϊ Κόρεν, από το Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια. Όπως διευκρινίζει ο ερευνητής, «τα ζώα που...δεν το βάζουν κάτω, αλλά συνεχίζουν την προσπάθεια μέχρι να τα καταφέρουν, είναι πιο έξυπνα. Ωστόσο, όση περισσότερη ώρα προσπαθούν, τόσο λιγότερο ευφυή είναι. Αν τα παρατήσουν δεν είναι καλό σημάδι».

Το άρθρο πήραμε από το Περιοδικό Prevention!

Ανδρουλάκη Στεφανία A1
Αρμενάκη Αθηνά A1
Δαγαλάκη Ευαγγελία A1
Ζερβάκη Ευαγγελία A2

ΤΟ 70 ΠΑΕΙ ΣΙΝΕΜΑ...

Όλοι τον ελεύθερο μας χρόνο θέλουμε να τον περάσουμε όσο το δυνατόν πιο διασκεδαστικά... Τί πιο ωραία διασκέδαση από το να δεις μια ωραία ταινία! Ρίξτε μια ματιά τι παίζεται αυτή τη στιγμή στους κινηματογράφους της πόλης μας. Ταινίες που ικανοποιούν κάθε γούστο...!!

IRON MAN: Ο δισεκατομμυριούχος βιομήχανος και εφευρέτης Τόνι Σταρκ, πρόεδρος της μεγαλύτερης Αμερικανικής εταιρείας όπλων, έχει αποκτήσει τεράστια φήμη καθώς προασπίζεται με επιτυχία τα Αμερικανικά συμφέροντα παγκοσμίως. Κατά τη διάρκεια όμως μιας επίδειξης όπλων, ο Σταρκ πέφτει θύμα απαγωγής από στασιαστές και όλη του η ζωή ξαφνικά αλλάζει.
Είδος: Περιπέτεια **Παίζουν:** Γκούνεθ Πάλτροου, Τζεφ Μπρίτζες, Τέρενς Χάουαρντ, Ρόμπερτ Ντάουνι Τζούνιορ, Σάουν Τουμπι

SPEED RACER Από τους σεναριογράφους - σκηνοθέτες Λάρι και Άντι Γουατσόφσκι, τους δημιουργούς της επαναστατικής τριλογίας του «Matrix» έρχεται η πιο καταγιστική περιπέτεια της χρονιάς που ξεχύνεται στους δρόμους, κάνει σφήνες και προσπερνά τους ανταγωνιστές του. Ο Speed Racer έχει φυσικό χάρισμα στην οδήγηση. Γεννημένος για να τρέχει σε αγώνες, είναι μαχητικός, εμπιστεύεται το ένστικτό του και το πιο σημαντικό είναι ατρόμητος. Ο μόνος ανταγωνιστής του είναι η ανάμνηση του αδερφού, του οποίου ο θάνατος σε έναν αγώνα άφησε πίσω του μία κληρονομιά της οποίας ο Speed θέλει να φανεί αντάξιος...
Είδος: Περιπέτεια **Παίζουν:** Μάθιου Φόξ, Κριστίνα Ρίτσι, Τζόν Γκούντμαν, Σούζαν Σάραντον

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ

Από τη Walden Media ("Το Χρονικό της Νάρνια: Το Λιοντάρι, η Μάγισσα και η Ντουλάπα") έρχεται μια περιπέτεια φαντασίας, βασισμένη στο ομώνυμο βραβευμένο βιβλίο της Γούντι Ορ. Σε ένα ερημικό νησί στον ωκεανό, ζει η μικρή Νιμ με τον πατέρα της Τζακ. Κάθε τόσο ο πατέρας ξανοίγεται στο πέλαγος για να κάνει επιστημονικές μελέτες, αλλά μια μέρα δεν επιστρέφει γιατί έχει πέσει σε μεγάλη καταγίδα.

Είδος: Φαντασία **Παίζουν:** Τζόντι Φόστερ, Τζέρεμντ Μπάτλερ, Αμπιγκέιλ Μπρέσλιν

21 Ο βραβευμένος με όσκαρ Κέβιν Σπέισι (American Beauty-Συνήθεις Ύποπτοι) και ο μοναδικός Λόρενς Φίσιμπουργκ (Μάτριξ) μαζί με ένα μοναδικό νεανικό κάστ, πρωταγωνιστούν σε αυτή την ξεχωριστή ταινία που συνδυάζει την επιστήμη με τον τζόγο και την ευφυΐα με την απάτη, με φόντο τον εκτυφλωτικά γοητευτικό - και απρόβλεπτο- κόσμο των καζίνο...! Ο Κέβιν Λιούις είναι ένας μάγος των μαθηματικών του MIT που προσλαμβάνεται από τον καθηγητή του Μίκι Ρόζα για κάποιες... εξωσχολικές δραστηριότητες. **Είδος:** Περιπέτεια **Παίζουν:** Κέβιν Σπέισι, Λόρενς Φίσιμπουργκ, Κέιτ Μπόσγουορθ

SUPERHERO MOVIE Από τους παραγωγούς των ταινιών "Scary Movie" και "The Naked Gun", μια ξεκαρδιστική κωμωδία, που παρωδεί τις ταινίες με σούπερ ήρωες, από το "Batman Begins" ως το "Fantastic Four". Πόσοι υπερήρωες χρειάζονται άραγε για να σώσουν τον κόσμο; Η ταινία μάς γνωρίζει τον Ρικ Ρίκερ, έναν νεαρό με απίστευτες υπερδυνάμεις. **Είδος:** Κωμωδία **Παίζουν:** Ντρέικ Μπελ, Σάρα Πάξτον, Λέσλι Νίλσεν, Πάμελα Αντερσον

ΑΙ ΦΟΡ, ΛΟΥΦΑ & ΑΠΑΛΛΑΓΗ Μια παρέα νεοσυλλέκτων - που ο καθένας για τους δικούς του λόγους θέλει να πάρει απαλλαγή από το στρατό- αναγκάζεται να υπηρετήσει ως Ι4. Η παρέα θα βρεθεί σε ένα ακριτικό νησί με διατεταγμένη υπηρεσία: θα πρέπει να παίξουν τους "λαγούς" και να συνυπάρξουν με τους λοκατζήδες που ετοιμάζονται για μία μεγάλη άσκηση. **Είδος:** Κωμωδία **Παίζουν:** Θανάσης Τσαλαμπάσης, Στάθης Παναγιωτίδης, Κώστας Φραγκολιάς, Χάρης Μαυρουδής, Πέτρος Λαγούτης, Γιώργος Κιμούλης, Μάνος Γαβράς κ.α.

Παπαδάκης Μανώλης A3
Μάρκου Μαρία A3

ΓΙΑ ΠΟΛΛΑ ΓΕΛΙΑ!



-ΓΙΑΤΡΕ, ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ ΔΕΝ ΕΙΧΑΤΕ ΜΟΥΣΙ.

-ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΓΙΑΤΡΟΣ...Ο ΑΓΙΟΣ ΠΕΤΡΟΣ ΕΙΜΑΙ!

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ 6.000 ΞΑΝΘΕΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΜΙΑΣ ΕΡΗΜΟΥ;
ΞΕΣΚΟΝΙΖΟΥΝ ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΗ ΣΚΟΝΗ!...

ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΛΕΕΙ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΑΝΤΡΑ ΤΗΣ.

Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ ΔΙΗΓΕΙΤΑΙ: ΟΙ ΓΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΔΩΔΕΚΑ ΜΗΝΕΣ

Ήταν 2 γριές οι οποίες ζούσαν σε ένα χωριό. Η μια ήταν πολύ αγνή όμως η άλλη ήταν ζηλιάρα και κακία. Η καλή γρια είχε πέντε παιδιά ήταν πολύ φτωχή αλλά τα παιδιά της ήταν κάπως παχουλά. Η κακή γρια είχε λεφτά όμως τα παιδιά της ήταν σαν τη στέκα. Μια μέρα εκεί που έπαιζαν όλα τα παιδιά μαζί ρώτησαν τα παιδιά της καλής γριάς γιατί είναι τόσο παχουλά. Τα παιδιά απάντησαν ότι όταν η μαμά τους φεύγει από τον φούρνο δεν πλένει τα χέρια της για να φάνε τα παιδιά της τα ψίχουλα. Τα παιδιά της κακής γριάς έτρεξαν και της είπαν όλη την αλήθεια. Εκείνη, την επόμενη μέρα δεν άφησε την γρια να φύγει αν δεν έπλενε τα χέρια της. Έτσι η μητέρα γύρισε σπίτι της με άδεια χέρια. Μόλις την είδαν τα παιδιά της απογοητεύτηκαν και έβαλαν τα κλάματα. Εκείνη τους είπε πως θα πάει στο βουνό να μαζέψει χόρτα και ξυλά για τη φωτιά. Όταν ανηφόριζε για το βουνό είδε καπνό και έτρεξε να δει τι συμβαίνει. Όταν πλησίασε είδε στο μέρος που έβλεπε τους καπνούς δώδεκα παλικάρια να κάθονται γύρω από την φωτιά. Την προσκάλεσαν να κάτσει μαζί τους και να τους πει τον λόγο που βρισκόταν τέτοια ώρα μόνη της στο βουνό. Τους είπε όλα όσα είχαν προηγηθεί. Τότε ένα παλικάρι την ρώτησε τι γνώμη έχει για τον «Ιανουάριο» εκείνη απάντησε με τα καλύτερα λόγια...Μετά την ρώτησαν και ο «Φεβρουάριος» και οι υπόλοιποι δέκα μήνες για την γνώμη που είχε για τον καθένα απ' αυτούς ξεχωριστά. Εκείνη απάντησε με τα καλύτερα λόγια για τον καθένα απ' αυτούς, χωρίς να ξέρει ότι αυτοί είναι πραγματικά οι δώδεκα μήνες. Τότε ένας μήνας της χάρισε ένα πουγκί. Της είπε να μην το ανοίξει πριν φτάσει στο σπίτι της. Εκείνη έκανε αυτό που της είπε ο μήνας...Όταν άνοιξε το πουγκί είδε μέσα πολλά φράγκα και πολύτιμες πέτρες. Πήρε λίγα φράγκα από το πουγκί και έτρεξε να αγοράσει για να φάνε. Στο δρόμο συνάντησε την κακή γρια, της είπε όλη την ιστορία. Η κακή γρια έτρεξε στο βουνό, βρήκε τους μήνες. Την ρωτήσανε ότι ακριβώς είχαν ρωτήσει και την καλή γρια. Είπε ακριβώς ότι προείπε η

-ΓΙΑΝΝΗ ΜΟΥ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΜΙΛΗΣΕ.

ΕΙΠΕ ΜΠΑΜΠΑ!

-Α, ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΜΟΥ! ΛΕΕΙ ΣΥΓΚΙΝΗΜΕΝΟΣ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ. ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΤΟ ΕΙΠΕ;

-ΣΗΜΕΡΑ ΤΟ ΠΡΩΙ, ΣΤΟ ΖΩΟΛΟΓΙΚΟ ΚΗΠΟ, ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΣΤΕΚΟΜΑΣΤΑΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΚΛΟΥΒΙ ΜΕ ΟΤΑΝ ΓΟΡΙΑΕΣ.

-ΓΙΑΤΙ ΠΕΦΤΕΙ Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΟΤΑΝ ΧΙΟΝΙΖΕΙ;

-ΓΙΑΤΙ ΓΛΙΣΤΡΑΕΙ!

-ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΥΦΛΟΣ Ο ΖΗΤΙΑΝΟΣ ΠΟΥ ΕΛΕΗΣΑΜΕ;

-ΘΕΟΣΤΡΑΒΟΣ! ΔΕΝ ΑΚΟΥΣΕΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΕΙΠΕ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΩΡΑΙΑ ΜΟΥ ΚΥΡΙΑ.

-ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΑΥΡΟ ΚΑΙ ΣΕ ΚΥΝΗΓΑΕΙ;

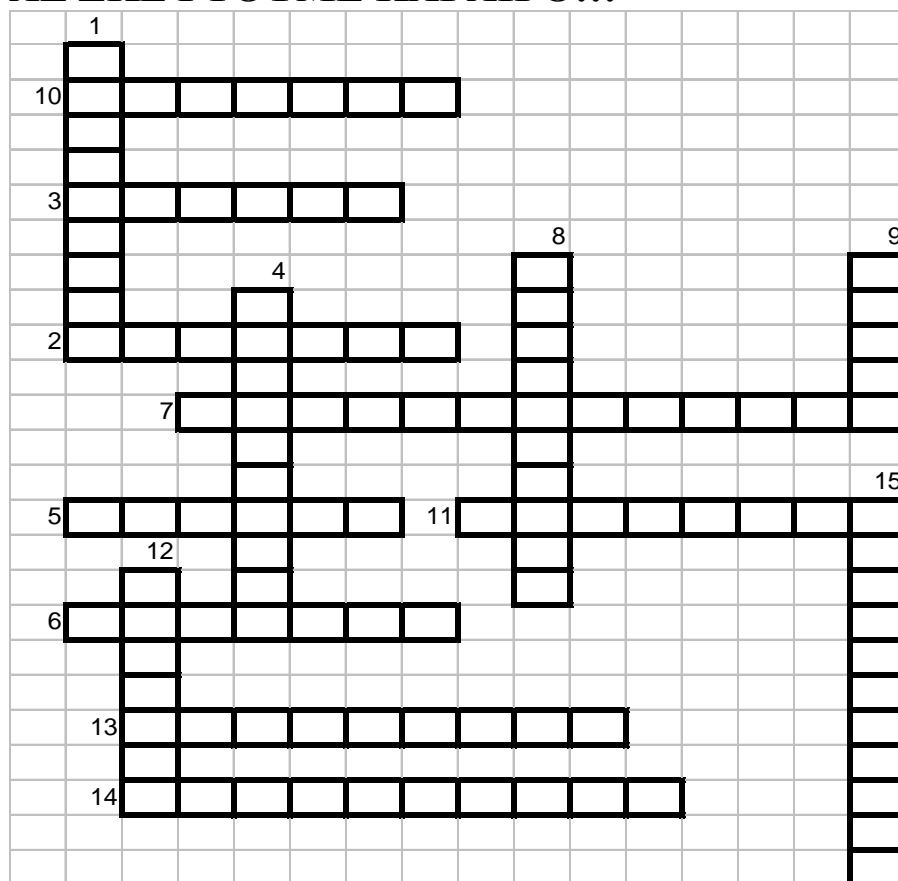
-ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΣΟΥ ΤΟ ΧΑΛΙ!!

Χαραλαμπίδου Κατερίνα Γ4

γρια μόνο που για τους μήνες είχε εντελώς αντίθετη γνώμη, δηλαδή είπε τα χειρότερα λόγια. Τότε της δώσανε ένα πουγκί και της είπαν να κάνει ότι έκανε και η καλή γρια. Αυτή έτρεξε και άνοιξε το πουγκί και μέσα απ' αυτό πετάχτηκαν ερπετά και ζούφια. Την έπνιξαν και τα παιδιά της έμειναν ορφανά. Γι' αυτό λοιπόν δεν πρέπει να ζηλεύουμε ούτε να λέμε ψέματα!!!

Πατουχάκη Βιβή Γ4

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΛΙΓΟ...



1. Μάη ξεκινάνε και ένα μήνα αυτές κρατάνε
2. Είναι του Αριστοφάνη...(ανάποδα)
3. Φιλολόγος- ίδρυσε το πρόγραμμα «ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ»
4. Καινούργιος στην ηγεμονία του σχολείου μας
5. Λουλούδι «στόλισμα» της κεντρικής εισόδου
6. Διακρίθηκε η ομάδα των κοριτσιών(άθλημα)
7. Είναι ο κ. Επιτροπάκης
8. Σύγχρονο σύμπαν στην Αθήνα
9. Υπάρχουν στη μουσική
10. Έξυπνος=.....
11. Πρωτεύουσα του ν. Ηρακλείου
12. Τρόπος διαμαρτυρίας προς την κυβέρνηση
13. βουνά- θάλασσες- ποτάμια...σε ένα βιβλίο
14. Χαρτί που το παίρνεις μετά την φοίτηση σου στο γυμνάσιο
15. Συνεργασία πολλών

Παπαδάκης Μύρων Γ4
Τερζάκης Κωνσταντίνος Α3

**Καλή επιτυχία στις εξετάσεις
και καλό καλοκαίρι!**

