

# Παρα 4ο!

## Σχολική εφημερίδα!



Μια βόλτα στην Αθήνα

Το πρώτο πράγμα που θα κάνει κάποιος όταν πάει για πρώτη φορά στην Αθήνα είναι να πάει και να δει την Ακρόπολη με τον Παρθενώνα.

(σελ. 2)



Τεχνολογία

Πολλές εταιρείες έχουν εισέλθει στο χώρο της αυτοκινητοβιομηχανίας και προσπαθούν να φτιάξουν αμάξια χωρίς οδηγούς, ώστε να αποφεύγονται τα ατυχήματα.

(σελ.4)

Σχολικός Εκφοβισμός

Μια άλλη μορφή σχολικού εκφοβισμού είναι η **Σεξουαλική Παρενόχληση** που χαρακτηρίζεται από σεξουαλικά ταπεινωτικά σχόλια, ανεπιθύμητα αγγίγματα, εξαναγκασμός του θύματος να παρακολουθεί ή να συμμετέχει ενεργά σε σεξουαλικές πράξεις και βιασμό.

(σελ. 7)



Διήγημα

Τότε ένιωσα πρώτη φορά αυτό το πράγμα στην πλάτη μου και μετά στα πόδια μου και στο

στήθος μου. Το νερό ήταν γεμάτο τσούχτρες! Ήταν παντού έπρεπε να παλέψω για να βγω από το νερό και όταν βγήκα στην παραλία άρχισα να κυλιέμαι σαν μανιακός στην άμμο κλαίγοντας.

(σελ. 8)

Eurovision

Ο Διαγωνισμός Τραγουδιού της Eurovision 2015 θα είναι ο 60ός ετήσιος Διαγωνισμός Τραγουδιού Eurovision και θα πραγματοποιηθεί στην Αυστρία

(σελ. 13)

The Hunger Games: Mockingjay

Το πολυαναμενόμενο

πρώτο μέρος της τρίτης ταινίας Αγώνων Πείνας έφτασε. Η Κάνις Έβερντιν(Jennifer Lawrence) το φλεγόμενο κορίτσι έχει επιβιώσει, αν και η πατρίδα της η περιοχή 12 έχει καταστραφεί ολοσχερώς.

(σελ. 17)

Η ώρα των Σπορ.

Μετά τα θλιβερά γεγονότα που διαδραματίστηκαν στην λεωφόρο Αλεξάνδρας κ έβγαλαν πάλι στην επιφάνεια το <<άσχημο πρόσωπο>> του Ελληνικού ποδοσφαίρου

(σελ. 16)

# Μία Βόλτα στην Αθήνα!



Με αφορμή την τριήμερη εκδρομή που πήγαμε έγραψα αυτό το άρθρο για να προτείνω κάποια ωραία μέρη της Αθήνας κάποια από τα οποία τα επισκεφθήκαμε.

Πρωτεύουσα της χώρας μας και η μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδας με περίπου 4 εκατομμύρια κατοίκους η Αθήνα προσφέρει στον επισκέπτη πάρα πολλές δυνατότητες διασκέδασης, χαλάρωσης,

εκμάθησης, ψυχαγωγίας κ.α. Το πρώτο πράγμα που θα κάνει κάποιος όταν πάει για πρώτη φορά στην Αθήνα είναι να πάει και να δει την Ακρόπολη με τον Παρθενώνα. Όπως επίσης να επισκεφθεί το μουσείο της Ακρόπολης, ένα από τα πιο ωραία μουσεία του κόσμου.



Από τις πιο ωραίες περιοχές της Αθήνας είναι η Πλάκα που με τα γραφικά σοκάκια της μαγεύει κάθε επισκέπτη. Είναι η πρώτη γειτονία που μας έρχεται στο μυαλό όταν μιλάμε για όμορφες περιοχές της Αθήνας και όχι άδικα αφού με τα νεοκλασικά της και τους χιλιάδες τουρίστες που την περπατούν κάθε μέρα μας φτιάχνει την διάθεση. Το μίνι πλατειάκι που σχηματίζεται

ανάμεσα στις οδούς Θεασπίδος, Ραγκαβά και Επιμενίδου είναι το αγαπημένο σημείο όλων των επισκεπτών της.



Ο πεζόδρομος της Διονύσου Αρεοπαγίτου είναι ένα άλλο μέρος το οποίο πρέπει να επισκεφθεί κάθε επισκέπτης διότι αγκαλιάζει τον λόφο της ακρόπολης στα πιο πράσινα σημεία του, εκεί όπου ξεκινούν τα σκαλάκια που ανηφορίζουν προς το Ηρώδειο. Είναι ένας πολύ γαλήνιος πεζόδρομος της Αθήνας ιδανικός για βόλτες μετά το ηλιοβασίλεμα.

Ο «κάτω» πεζόδρομος της Ερμού που βρίσκεται μακριά από τις λαοθάλασσες και τον όχλο του

«πάνω» με τα καταστήματα, είναι από τα πιο ωραία μέρη στην Αθήνα. Ο «κάτω» πεζόδρομος που περνά έξω από τον αρχαιολογικό χώρο του Κεραμεικού και καταλήγει απέναντι από την Τεχνόπολη είναι πολύ πιο ατμοσφαιρικός και πολύ πιο κατάλληλος για βόλτες οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και δεν σου θυμίζει με τίποτα τον «πάνω».



Η Ακρόπολη και ο λόφος του Αρείου Πάγου είναι μακράν από τα πιο ωραία μέρη γιατί δεν σε μαγεύει μόνο η εικόνα της Ακρόπολης και η περιζήτητη θέα σε αυτήν, αλλά ο ίδιος ο βράχος της, εκεί που βρίσκεται ο Παρθενώνας τον οποίο ελάχιστοι Αθηναίοι επισκέπτονται συχνά. Η μοναδική του ενέργεια και η φαντασμαγορική θέα στην υπόλοιπη πόλη η οποία είναι εξίσου υπέροχη και από τα βράχια του Άρειου Πάγου ακριβώς την ώρα που δύει ο ήλιος, είναι εκατό τοις

εκατό σίγουρο πως θα σε μαγέψει και θα σε καταπλήξει.

Απο τον Κυριάκο Νούσκα!!

# Ηθική και κοινωνίες

Η ηθική, ως σύνολο ηθικών αντιλήψεων, που τυχαίνει να κυριαρχούν σε μια δεδομένη κοινωνία, υπόκειται σε μεταβολές που εξαρτώνται από τη κοινωνία, στην οποία εφαρμόζεται. Έτσι, παράγοντες που επηρεάζουν το κοινωνικό σύνολο δύναται να επιφέρουν αλλαγές και στο σώμα της ηθικής.

Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι γεωγραφικοί, πολιτισμικοί, τεχνολογικοί ή ακόμα και χρονικοί. Επιπλέον το πολιτισμικό περιβάλλον καθορίζει την ηθική μιας κοινωνίας. Επίσης η τεχνολογία επηρεάζει την ηθική. Αρκεί να αναλογιστούμε το

τεχνολογικό επίτευγμα της Κλωνοποίησης, το οποίο έχει διχάσει τον δυτικό πολιτισμό, πόσο μάλλον μία πρωτόγονη φυλή της Αυστραλίας, στην οποία δεν υφίστανται κώδικες ηθικής που να αφορούν την κλωνοποίηση. Ακόμα όμως και στο ίδιο περιβάλλον παρατηρείται, ότι με το πέρασμα των χρόνων υπάρχει εξέλιξη στην ηθική. Στην αρχαία Ελλάδα για παράδειγμα, η χρήση δούλων ήταν ηθικά αποδεκτή στη σύγχρονη όμως εντελώς απαράδεκτη.



Φυσικά, όμως υπάρχουν και ηθικές αρχές οι οποίες είναι παγκόσμιες. Τέτοιου είδους βασικές ηθικές αρχές μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι είναι όντως παγκόσμιες και σχετίζονται με την ίδια τη φύση του ανθρώπου και ισχύουν για κάθε μορφή κοινωνίας.

Επομένως δεν μπορούμε να δηλώσουμε ότι οι κοινωνίες πρέπει να παραβαίνουν η μία στην άλλη για να επιβάλλουν δικές

τους αξίες, καθώς αυτό θα ήταν ανήθικο. Γιατί το ίδιο το ρήμα «επιβάλλω» σημαίνει τον εξαναγκασμό κάποιου να κάνει κάτι. Πράγμα που είναι αντίθετο με την παγκόσμια αρχή για απαγόρευση ζημίας στους γύρω μας και ελευθερίας. Και όπως είπε και ο Καντ: « η ελεύθερη βούληση και η βούληση που υποτάσσεται σε ηθικούς νόμους είναι ένα και το αυτό πράγμα».

Από την Έλενα Μελενικιώτη

# Τεχνολογικά Νέα

Στην εποχή μας, λόγω της ραγδαίας τεχνολογικής ανάπτυξης διάφορες εταιρείες προσπαθούν να κάνουν τη ζωή του ανθρώπου πιο εύκολη με τα διάφορα επιτεύγματά τους. Πολλές εταιρείες έχουν εισέλθει στο χώρο της αυτοκινητοβιομηχανίας και προσπαθούν να φτιάξουν αμάξια χωρίς οδηγούς, ώστε να αποφεύγονται τα ατυχήματα.

Όμως, οι εταιρείες δε σταματάνε εκεί και συνεχίζουν με διάφορες καινοτομίες σε άλλους τομείς. Πλέον, οι εταιρείες στρέφονται και στα ρολόγια και προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα



ρολόι χεριού, που μπορεί να συνδέεται με το διαδίκτυο, ώστε να μπορείς να στείλεις μήνυμα και να πάρεις τηλέφωνο. Δηλαδή προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα κινητό που απλά θα είναι στο χέρι σου καθημερινά.

## Ασύρματη φόρτιση

Φέτος είδαμε τις πρώτες συσκευές με ασύρματη φόρτιση να κάνουν την εμφάνισή τους στην αγορά. Αυτό, όμως, δεν είναι απόλυτα

βολικό, αρκεί κανείς να σκεφτεί πως κάποιες φορές καθόμαστε πάνω από το κινητό μας, του οποίου ο φορτιστής κρέμεται ενώ φορτίζει κι εμείς το χρησιμοποιούμε. Με άλλα λόγια, δεν είναι βολικό να χρησιμοποιούμε το κινητό μας με αυτό τον τρόπο φόρτισης και θα πρέπει να διακόπτουμε την φόρτιση. Τα σενάρια για φόρτιση που θα γίνεται έστω και σε εμβέλεια ενός μέτρου, μάλλον

είναι απίθανα λόγω μεγάλης έκθεσης σε ακτινοβολία υψηλής ενέργειας.

**Πληρωμές μέσω κινητού γίνονται διαδεδομένες**

Σήμερα όσοι θέλουν, μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να πληρώνουν σε αρκετά καταστήματα στην Αμερική. Οι καταναλωτές δείχνουν πίστη στις πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες και δείχνουν να τις εμπιστεύονται περισσότερο. Με πρόσφατες αναλύσεις πάνω στο θέμα αυτό, υπολογίζεται πως κάτι τέτοιο δε θα έχει επιτευχθεί μέχρι το 2015 τουλάχιστον.

Βουλτσιάδης Αλέξανδρος

# ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Στη σημερινή εποχή το διαδίκτυο έχει εισχωρήσει στη ζωή όλων των ανθρώπων μικρών και μεγάλων καθώς μέσα απ' αυτό ψυχαγωγούνται, ενημερώνονται και εργάζονται. Εκτός από την ευεργετική, για τον άνθρωπο και την εξέλιξη, πλευρά του το διαδίκτυο κρύβει και μία πλευρά που σιγά σιγά καταστρέφει τους χρήστες του. Ο απρόσωπος χαρακτήρας του διαδικτύου μπορεί να αποτελέσει μια βάση εξαπάτησης και τεράστιων οικονομικών εγκλημάτων. Μέσα από τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης ο καθένας προβάλλει την προσωπικότητα που θα ήθελε να έχει και όχι αυτή που πραγματικά έχει, δημιουργώντας έτσι δεσμούς φιλίας, οι οποίοι κρίνονται αναξιόπιστοι στο μέλλον εντείνοντας έτσι αισθήματα, όπως η ανασφάλεια και η ξενοφοβία. Επίσης μέσω του ηλεκτρονικού εμπορίου ο αγοραστής μπορεί πολύ εύκολα να εξαπατηθεί είτε επειδή έχει αγοράσει κάποιο χαλασμένο προϊόν, είτε επειδή έχουν κλαπεί οι κωδικοί των πιστωτικών του καρτών. Πολλά προβλήματα έχει δημιουργήσει το διαδίκτυο και στην υγεία των χρηστών καθώς η προσκόλλησή τους σ' αυτό τους έχει οδηγήσει σε πολύωρη ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή με αποτέλεσμα να αποκτούν προβλήματα όρασης και παχυσαρκίας, αλλά και προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και στους καρπούς. Ακόμη ο θαυμασμός μας ως προς το άγνωστο μας εξοικείωσε στη χρήση του διαδικτύου χωρίς να μας επιτρέπει να αντιληφθούμε την απώλεια παλιών συνηθειών που όξυναν την δημιουργικότητα και το πνεύμα μας χωρίς να μας μετατρέπουν σε παθητικούς δέκτες μηνυμάτων.

## Αίτια εθισμού

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου, που προκύπτει από τη φύση του, είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες.

Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια.

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη νοσηρών καταστάσεων.

## Συμπτώματα

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις

ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ)

## Ποιες ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν συχνότερα εξάρτηση



Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική

δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο, όπως και διαδικτυακή πορνογραφία.

## Ο Ρόλος των γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά την πρόληψη το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Απο την Αναστασία Εμμανουηλίδου!

# Σχολικός εκφοβισμός.

Η ενδοσχολική βία κλιμακώνει επικίνδυνα την παρουσία της. Σε σημείο που να μην μπορούμε άλλο να της γυρνάμε την πλάτη. Στην πραγματικότητα, το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού δύσκολα μπορεί να οριστεί αφού εκδηλώνεται με διάφορες μορφές. Οι εκδηλώσεις αυτές μπορούν να πάρουν τη μορφή της Ψυχολογικής Βίας και εκφράζονται με διάφορα πειράγματα, παρατσούκλια, κοροϊδία, διάδοση φημών, εξύβριση, ταπείνωση, εξευτελισμός, ρατσιστικά σχόλια, απειλές ή και τρομοκρατία. Μια άλλη μορφή σχολικού εκφοβισμού είναι η Σεξουαλική Παρενόχληση που χαρακτηρίζεται από σεξουαλικά ταπεινωτικά σχόλια, ανεπιθύμητα αγγίγματα, εξαναγκασμός του θύματος να παρακολουθεί ή να συμμετέχει ενεργά σε σεξουαλικές πράξεις και βιασμό.

Τα τελευταία χρόνια προστέθηκε και άλλη μια κατηγορία, αυτή του Ηλεκτρονικού ή Διαδικτυακού Εκφοβισμού (cyber bullying).

## Επιπτώσεις

Οι επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού είναι ποικίλες, σοβαρές και μακροχρόνιες και αφορούν στα παιδιά που θυματοποιούνται, αλλά και τα παιδιά θύτες καθώς επίσης και τα παιδιά παρατηρητές. Η τελευταία κατηγορία αναφέρεται στους μαθητές οι οποίοι παραμένουν αμέτοχοι χωρίς να υποστηρίζουν ή να προστατεύουν μία από τις δύο πλευρές. Συνήθως αισθάνονται άβολα και αναποφάσιστοι σχετικά με το ποιος είναι ο υπεύθυνος ή αν το θύμα άξιζε της συγκεκριμένης αντιμετώπισης ή όχι.

Στα παιδιά που εκφοβίζονται.

- Έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κατάθλιψη και άγχος και μερικά από τα συμπτώματα που αναγράφονται παρακάτω, μπορεί να εξακολουθήσουν να υπάρχουν μέχρι την ενηλικίωση:

Έχουν συχνά τάσης αυτοκτονίας που μπορεί να συνεχίσουν και μέχρι την ενηλικίωση. Σε μία μελέτη, οι ενήλικες που υπήρξαν θύματα σχολικού εκφοβισμού ήταν 3 φορές



πιο πιθανόν να κάνουν σκέψεις για αυτοκτονία.

Σχετική έρευνα έδειξε ότι τα θύματα σχολικού εκφοβισμού - δημοτικής ηλικίας- είχαν τις διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν ψυχωτικά συμπτώματα στην εφηβεία

Μείωση της σχολικής απόδοσης και παρουσίας στο σχολείο, όπως και αυξημένες πιθανότητες να παρατήσουν εντελώς το σχολείο.

αυξημένο αίσθημα θλίψης και μοναξιάς

αλλαγές στον ύπνο και στις διατροφικές συνήθειες

απώλειας ενδιαφέροντος για δραστηριότητες

Στα παιδιά που εκφοβίζουν

- Έχουν αυξημένες πιθανότητες κατάχρησης αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών κατά την περίοδο της εφηβείας καθώς και ως ενήλικες.

Είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε καυγάδες, σε βανδαλισμούς και να παρατήσουν το σχολείο.

Είναι πιο πιθανό να ασκήσουν πρόωρη σεξουαλική δραστηριότητα.

Είναι πιο πιθανό να έχουν προβλήματα με τον νόμο όταν ενηλικιωθούν. Επίσης αυτά τα άτομα όταν ενηλικιωθούν είναι πιο πιθανόν να ασκούν βία στους συντρόφους τους και στα παιδιά τους και

αδυνατούν να κρατήσουν τις φιλικές τους σχέσεις.

Τα παιδιά που εκφοβίζουν έχουν συχνότερα επιθετικές τάσεις απέναντι στο κοινωνικό τους περιβάλλον και έχουν πιο θετικές απόψεις για την βία. Είναι παρορμητικά άτομα, έχουν την ανάγκη να εξουσιάζουν άλλα παιδιά και δεν παρουσιάζουν ενσυναίσθηση για τα θύματα τους.

Απο την Αναστασία Εμμανουηλίδου!

Η θάλασσα είναι τόσο γαλήνια τέτοια ώρα... Το καλοκαιρινό αεράκι κυματίζει το νερό της θάλασσας σαν το χέρι του θεού να χαϊδεύει τη δημιουργία του. Τι ωραίος ο κόσμος μου, αλλά ρυπαίνεται από τους ανθρώπους που την

«κυριεύουν», σαν ένα θερμοκήπιο με τους λάθος κηπουρούς που το μόνο που θέλουν είναι να πουλήσουν τα άνθη του κάνοντας το νερό που το ποτίζει πετρέλαιο, το χώμα που το στηρίζει απόβλητα και καλύπτουν το φυσικό φως που το φωτίζει με τεχνητό. Η ζωή μπορεί να είναι υπέροχη αν είσαι εσύ ο κυρίαρχός της. Λέγομαι Γιάννης, είμαι από την Ζάκυνθο και θα σας

## Ο δρόμος της ζωής (Διήγημα για τον σχολικό εκφοβισμό)



διηγηθώ τη ζωή μου ως σήμερα και πώς παραλίγο να χάσω ό,τι το πιο πολύτιμο μου έχει δοθεί.

Ο πατέρας μου ήταν καθηγητής πανεπιστημίου. Θυμάμαι πως όλα ήταν φυσιολογικά τότε, όταν ζούσαμε στην Αθήνα. Πήγαινα σε ένα μικρό αξιαγάπητο δημοτικό και θυμάμαι λίγες από τις ευχάριστες στιγμές μου εκεί. Η μητέρα μου ζωγράφιζε, η ζωγραφική ήταν η ζωή της. Τη θυμάμαι

να τραγουδά στη σοφίτα και να ζωγραφίζει σαν να μην υπήρχε η πραγματικότητα γύρω της, θυμάμαι πόσο μίσησα εκείνο το τραγούδι. Ποιος θα το φανταζόταν πως τώρα εύχομαι να την άκουγα ξανά... Είχαμε μια φυσιολογική ζωή, αν και η σχέση των γονιών μου ήταν κάπως απόμακρη, μέχρι εκείνο το ανοιξιάτικο μεσημέρι που άλλαξε τη ζωή μας για πάντα... Θυμάμαι τον

πατέρα μου νευρικό στο τραπέζι, το χέρι του έσκισαν το χειροποίητο τραπεζομάντηλο της γιαγιάς, δε θα ξεχάσω ποτέ τα καταγάλανα κρύα μάτια του που ήταν καρφωμένα πάνω μου σαν ένα λιοντάρι έτοιμο να ορμήσει στη λεία του. Κανείς δεν έτρωγε και εκτός αυτού η μητέρα μου έκλαιγε αθόρυβα δίπλα μου.

Τότε άκουσα τις σειρήνες της αστυνομίας σαν καταιγίδα να κατευθύνεται προς σπίτι μας. Όλα έγιναν τόσο γρήγορα... τη μια είχα μια απλή ζωή και την άλλη ήρθαν οι αστυνομικοί απαιτώντας από τον πατέρα μου να παραδοθεί.

Αυτή ήταν η τελευταία φορά που τον είδα και ελπίζω να παραμείνει η

τελευταία... Ο πατέρας μου φυλακίστηκε την ίδια μέρα, επειδή παρενοχλούσε φοιτήτριες στο πανεπιστήμιο με απειλές. Ήταν έτοιμη τροφή για τα ΜΜΕ και το πρόσωπο και το όνομα του πατέρα μου μισήθηκε από όλη την Ελλάδα σε λίγες μόνο ώρες.

Η μητέρα μου δεν πήρε την κατάσταση καλά...

Τα μάτια της ήταν πάντα κουρασμένα, έκλαιγε τα βράδια και έπινε ότι ποτό είχε απομείνει από τον πατέρα μου.

Σταμάτησε να ζωγραφίζει, να με προσέχει και έμεινα χωρίς τροφή για μέρες με αποτέλεσμα να μείνω απαίσια αδύνατος. Αυτό μέχρι που ήρθε και με πήρε η θεία μου, χωρίς να προλάβω να αποχαιρετίσω τη

μητέρα μου.

Με πήγε στο σπίτι της στη Ζάκυνθο, όπου ήλπιζα ότι θα αρχίσω μια νέα ζωή. Στο γυμνάσιο που



πήγα στην αρχή ήταν καλά μέχρι που άρχισαν να διαδίδονται φήμες για την εμφάνιση μου σαν αρρώστια με αποτέλεσμα να μένω ολομόναχος και να κρύβομαι κάθε διάλειμμα στις τουαλέτες, για να αποφύγω τα υπόλοιπα παιδιά, που, όποτε με έβλεπαν, αηδίαζαν. Μου άρεσε να

πηγαίνω στην παραλία συχνά. Ένα απόγευμα καθόμουν στην άμμο και έβλεπα τον ωκεανό να

αλλάζει μορφές μπροστά μου, σηκώθηκα και προχώρησα ίσια προς στο νερό. Το νερό με υποδέχτηκε σαν μια φιλική αγκαλιά έτσι και εγώ χάθηκα στα χεριά της και προσπάθησα να πνιγώ. Τότε ένιωσα πρώτη φορά αυτό το πράγμα στην πλάτη μου και μετά στα πόδια μου και

στο στήθος μου. Το νερό ήταν γεμάτο τσούχτρες! Ήταν παντού έπρεπε να παλέψω για να βγω από το νερό και όταν βγήκα στην παραλία άρχισα να κυλιέμαι σαν μανιακός στην άμμο κλαίγοντας.

Δεν ξέρω πόση ώρα έμεινα εκεί κλαίγοντας μέχρι που ένιωσα μια πίεση από κάτω μου, σηκώθηκα αμέσως και μπροστά μου ξεπρόβαλε από την άμμο ένα μικρό κεφαλάκι μιας καρέτα καρέτα. Την έβλεπα με δάκρυα ακόμα στα μάτια μου μέχρι που εξαφανίστηκε στον ωκεανό.

Οι τσούχτρες και η καρέτα καρέτα με σταμάτησαν από το να κάνω το μεγαλύτερο λάθος, που δε θα ζούσα για να το μετανιώσω και είμαι ευγνώμων

που ήταν εκεί εκείνη τη στιγμή και με καθοδήγησαν στο φως.

Από εκείνη την ημέρα έως και σήμερα παλεύω με στόχο ένα λαμπρό μέλλον και ένα ξεχασμένο παρελθόν. Μπορώ να ζήσω, να αγαπήσω, να επαναστατήσω και έχω φτάσει έως εδώ και αρνούμαι να τα παρατήσω, γιατί στη ζωή μου έχω ήδη κερδίσει τον αγώνα.

Η μεγαλύτερη μας δόξα δεν είναι στο να μην πέφτουμε ποτέ, αλλά στο να σηκωνόμαστε, όταν πέσουμε.

-Κομφούκιος

Διήγημα από την Σοφία Βαλμά Ράντισιτς

# ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΕΙΑ

## Άρθρο 1ο

Τα μαθήματα της Α' Λυκείου θα διδάσκονται όλα υποχρεωτικά, ενώ στη Β' και στη Γ' Λυκείου ο μαθητής θα διδάσκεται τα μαθήματα της κατεύθυνσης που επέλεξε και θα έχει το δικαίωμα να επιλέξει όποιο άλλο μάθημα θέλει από τα μαθήματα της γενικής παιδείας.

## Άρθρο 2ο

Παλιότερα, σε κάθε πόλη υπήρχε τουλάχιστον ένα αθλητικό σχολείο. Μετά την οικονομική κρίση όλα αυτά τα σχολεία έχουν κλείσει στερώνοντας από τους μαθητές που έχουν αθλητικές ικανότητες να αναπτύξουν το

ενδιαφέρον τους και να προοδέψουν στην κοινωνία. Τώρα όμως αποφασισμένοι για το μέλλον των παιδιών θα ξαναθέσουμε σε λειτουργία τα αθλητικά σχολεία.

## Άρθρο 3ο

Να δίνονται οι αποστάσεις δίκαια και σύμφωνα με τον νόμο χωρίς πελατιακές σχέσεις. Πολλές οικογένειες γίνονται μονογονεϊκές, αφού ένας από τους δύο γονείς αναγκάζεται να βρίσκεται μακριά λόγω της οργανικής θέσης.

## Άρθρο 4ο

Εισαγωγή των παιδιών με αναπηρία στα σχολεία...

Δημιουργία, στα

κανονικά σχολεία, καταλληλότερων εγκαταστάσεων για παιδιά με ειδικές ανάγκες έτσι ώστε να μπορούν και εκείνα να ενταχθούν στην κοινωνία και να μην νιώθουν απομονωμένα και περιθωριοποιημένα πηγαίνοντας σε ειδικά σχολεία.

## Άρθρο 5ο

Δημιουργία ενισχυτικής διδασκαλίας...

Σε περίπτωση που κάποια παιδιά δυσκολεύονται στα μαθήματα. Θα ήταν καλό να γίνεται ενισχυτική διδασκαλία σε αυτά, ώστε να μην δυσκολεύονται οι γονείς, στέλνοντας τα παιδιά τους στα φροντιστήρια.

# Διήγημα

Της Ε.Μελενικιώτη

Η βιτρίνα φόρεσε κι αυτή τα καλά της, τα γιορτινά στολίδια και φαντάζει γεμάτη πληθωρικό φως έτσι που διαχέει την προκλητικότητα στα μάτια των περαστικών. Φορτώθηκε με δώρα, ενώ ο λαμπρός φωτισμός προσπαθεί να τονίσει την παρουσία τους, πέρα από την αξιόλογη ύπαρξή τους.

Έτσι η γιορτινή ατμόσφαιρα σκορπά τη γαλήνη, τη χαρά και την αγάπη όπως ταιριάζει στις γιορτάσιμες και άγιες ημέρες.

Η βιτρίνα, το στολίδι του δρόμου μπαίνει στη πρώτη

γραμμή για την μεγάλη παρέλαση των ανθρωπίνων συναισθημάτων, που προκαλούν αυτές οι μέρες, ζυμωμένες με τις παραδόσεις και τις θρησκευτικές δοξασίες της ζωής μας.

Μπιμπελό, παιχνίδια, ευχετήριες κάρτες, βιβλία κι ένα σωρό άλλα μικρά και μεγάλα δώρα, θαρρείς και χαμογελούν ζωντανά, σκορπώντας τη γοητεία στους ανθρώπους.

Σταματά κανείς μπροστά στη βιτρίνα και νιώθει μια ακατανίκητη ανάγκη, που συνδυάζει την αγάπη προς τα αγαπημένα πρόσωπα που περιμένουν το δώρο της γιορτής.

Η αντανάκλαση

του φωτός και του ωραίου μαγνητίζει τη ματιά και περνά από την καρδιά για να καταλήξει στο πορτοφόλι. Το πορτοφόλι, ο ρυθμιστής της συναισθηματικής και υλικής ταυτόχρονα έκφρασης, είναι έτοιμο να καταβάλει και την τελευταία οικονομική... ρανίδα για να φέρει χαρά σε αγαπημένα πρόσωπα.

Τα παιδάκια θα σταθούν μπροστά στη βιτρίνα πλάθοντας χιλιάδες όνειρα, άλλα με τη βεβαιότητα ότι θα πραγματοποιηθούν και άλλα χωρίς καμία ελπίδα πραγματοποίησης, γεμάτα πικρό παράπονο.

Εκείνος θα σταθεί και θα θαυμάσει τη βιτρίνα κι ανάμεσα από χίλιες ομορφιές

θα ξεχωρίσει τα μάτια εκείνης, που θα λάμπουν γεμάτα φως και γοητεία για το δωράκι που θα το περιμένει.

Εκείνη θα σταθεί μαγνητισμένη μπροστά στη γιορτινή βιτρίνα, ενώ την ψυχή της θα θερμαίνει η σκέψη πως ένα από εκείνα τα μπιζού θα εκφράσει την αγάπη και τη λατρεία εκείνου, όμως ταυτόχρονα θα αναμετρήσει και τη δική της οικονομική δυνατότητα για την ανταπόδοση της υλικής έκφρασης της αγάπης της...

Βιτρίνες γιορτινές, γεμάτες φως βιτρίνες γεννούν στη σκέψη και τη ψυχή, την αγάπη, τη χαρά, αλλά και τη πίκρα και το πόνο όταν δεν υπάρχει δυνατότητα για την υλοποίησή τους...

# MTV Hit List Hellas

## Top 20

1. Έλενα Παπαρίζου - Όταν Άγγελοι Κλαίνε
2. Ellie Goulding - Love Me Like You Do
3. Rihanna & Kanye West - FourFiveSeconds
4. Claydee & Faydee - Who
5. Δέσποινα Βανδή - Κάνε Κάτι
6. Ariana Grande - One Last Time
7. Κωσταντίνος Αργυρός - Δεν Χωρίζουν Οι Καρδιές
8. ΡΙΓΕ - Τι Έπαθα
9. Madonna - Living For Love
10. Vegas - Solo
11. David Guetta & Emeli Sande - What I Did For Love

12. Stavento ft. Βιολέττα - Για Σένα Που Λατρεύω
13. Maroon 5 - Sugar
14. Jessie J, Ariana Grande, Nicki Minaj - Bang Bang
15. Ariana Grande ft The Weeknd - Love Me Harder
16. Calvin Harris ft. Ellie Goulding - Outside
17. Στέφανος Δημοσθένους - Θάλασσες Φιλιά
18. Taylor Swift - Style
19. Zedd feat. Selena Gomez - I Want You To Know
20. Mark Ronson - Uptown Funk (feat. Bruno Mars)

Από τον Δημήτρη Μαζαράκη

# MTV Hit List Europe

1. ELLIE GOULDING - Love me like you do
2. ED SHEERAN - Thinking out loud
3. MARK RONSON FEATURING BRUNHOZIER - Take me to Church
4. MARS - Uptown Funk
5. HOZIER - Take me to church
6. DAVID GUETTA Ft. EMELI SANDE - What I did for love
7. CHARLI XCX (Ft. Ella Eyre) - Gravity
8. WEEKND, THE - Earned it
9. OMI - Cheerleader
10. SIA -

- Chandelier
11. MAROON 5 - Sugar
12. TAYLOR SWIFT - Blank Space
13. SAM SMITH - I'm not the only one
14. AVICII - The nights
15. PHILIP GEORGE - Wish you were mine
16. SIA FEATURING THE WEEKND & DIPLO - Elastic heart
17. KELLY CLARKSON - Heartbeat song
18. CHARLI XCX - Break the rules
19. MEGHAN TRAINOR - All about that bass
20. KWABS - Walk

Από την Βαλμά Ρ. Σοφία

# EUROVISION

Ο Διαγωνισμός Τραγουδιού της Eurovision, είναι ετήσιος διαγωνισμός που διοργανώνεται ανάμεσα στα μέλη της Ευρωπαϊκής Ραδιοτηλεοπτικής Ένωσης, στον οποίο κάθε χώρα συμμετέχει με ένα τραγούδι που πρέπει να ερμηνευτεί ζωντανά στην τηλεόραση. Στη συνέχεια γίνεται ψηφοφορία από την οποία προκύπτει το δημοφιλέστερο τραγούδι. Κάθε χώρα συμμετέχει μέσω της κρατικής της τηλεόρασης και αποστολή της είναι να επιλέξει το τραγούδι και τον ερμηνευτή που θα εκπροσωπήσει τη χώρα στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό.



Ο Διαγωνισμός Τραγουδιού της Eurovision 2015 θα είναι ο 60ός ετήσιος Διαγωνισμός Τραγουδιού Eurovision και θα πραγματοποιηθεί στην Αυστρία και συγκεκριμένα στο Wiener Stadthalle της Βιέννης, μετά τη νίκη της Κοντσίτα Βουρστ στον Διαγωνισμό Τραγουδιού της Eurovision το 2014 στην Κοπεγχάγη της Δανίας.

40 θα είναι οι χώρες που θα συμμετέχουν στην

Eurovision το 2015 στην Αυστρία. Η Κύπρος επιστρέφει στον διαγωνισμό μετά από ένα χρόνο αποχής, η Τσεχία μετά από 5 χρόνια αποχής και, η Σερβία να επιστρέφει μετά από ένα χρόνο αποχής. Ωστόσο, η Ουκρανία έχει αποφασίσει να μείνει εκτός διαγωνισμού για μια χρονιά λόγω οικονομικών και στρατιωτικών προβλημάτων. Στις 11 Φεβρουαρίου 2015 η EBU ανακοίνωσε πως

στον διαγωνισμό θα πρωτοεμφανιστεί και η Αυστραλία, μία χώρα που δεν ανήκει στην Ευρώπη. Η συμμετοχή της όμως, θα συμβεί μόνο για μία φορά (με αφορμή την 60η επέτειο του διαγωνισμού), ενώ εάν κερδίσει θα μπορέσει να συμμετάσχει ξανά, αλλά ο διαγωνισμός θα πραγματοποιηθεί σε μία ευρωπαϊκή πρωτεύουσα.

Απο τον Μαζαράκη Δημήτριο

# Cinema News

Του Κυριάκου Νούσκα!

**The Hobbit: The Battle of the five armies**  
**Η Μάχη των Πέντε Στρατών**

**Χόμπιτ:**

Το τρίτο και τελευταίο μέρος της επικής τριλογίας Χόμπιτ έφτασε και φέρνει τη Μάχη των Πέντε Στρατών. Με την ανάκτηση του Βασιλείου των Νάνων από τον δράκο Νοσφιστή, ο Μπίλμπο (Martin Freeman) και οι 13 νάνοι προκάλεσαν άθελα τους την οργή του δράκου. Ο εξαγριωμένος Νοσφιστής επιτίθεται στους ανυπεράσπιστους κάτοικους της Λιμνούπολης.

Ενώ παράλληλα ο Θόριν Δρυάσις (Richard Armitage) κυριευμένος από τον πλούτο του θησαυρού που βρίσκεται μέσα στο



Έρεμπορ (Βασίλειο των Νάνων) βάζει το θησαυρό πάνω από την τιμή και τους φίλους του. Αλλά αυτό που δεν ξέρουν είναι ότι παραμονεύουν και

άλλοι κίνδυνοι που τους ξέρει μόνο ο μάγος Γκάνταλφ (Ian McKellen).

Ο μεγάλος τους εχθρός ο Σάουρον έχει στείλει στρατιές από όρκ για να επιτεθούν στο βουνό της Μοναξιάς. Είναι η στιγμή που η φυλή των Νάνων, Ξωτικών και Ανθρώπων θα πρέπει να πάρουν μια απόφαση: Είτε να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να νικήσουν τον κοινό εχθρό, είτε να καταστραφούν. Ο Μπίλμπο θα πρέπει να αφήσει πίσω τον παλιό του εαυτό και να πολεμήσει τόσο για την ζωή του, όσο και για την ζωή των συντρόφων του σε αυτήν την επική Μάχη των Πέντε Στρατών που θα καθορίσει το μέλλον της Μέσης Γής.

Πρωταγωνιστούν: Μάρτιν Φρίμαν, Ίαν ΜακΚέλεν, Ρίτσαρντ Αρμιτατζ, Ορλάντο Μπλούμ, Λούκ Έβανς

## The Hunger Games: Mockingjay part 1 (Αγώνες Πείνας:Επανάσταση Μέρος 1ο)

Το πολυαναμενόμενο πρώτο μέρος της τρίτης ταινίας Αγώνων Πείνας έφτασε. Η Κάτνις Έβερντιν(Jennifer Lawrence) το φλεγόμενο κορίτσι έχει επιβιώσει, αν και η πατρίδα της η περιοχή 12 έχει καταστραφεί ολοσχερώς. Ο Γκέιλ(Liam Hemsworth) έχει διαφύγει και η οικογένεια της Κάτνις είναι ασφαλής. Ο Πίτα(Josh Hutcherson) είναι αιχμάλωτος στα χέρια της Κάπιτολ. Η περιοχή 13 πράγματι υπάρχει, υπάρχουν εξεγερμένοι οι οποίοι κρύβονται κάτω από την γη εδώ και πολύ καιρό. Υπάρχουν νέοι



ηγέτες και μια επανάσταση ξεδιπλώνεται. Κατόπιν σχεδίου η Κάτνις διασώθηκε από την κατεστραμμένη αρένα των βάνουρων και εφιαλτικών 75ων Αγώνων Πείνας και

κατόπιν σχεδίου αποτελεί εδώ και καιρό κομμάτι της επανάστασης χωρίς αυτή να το ξέρει. Η περιοχή 13 έχει βγει από τις σκιές και σχεδιάζει να εναντιωθεί

να ανατρέψει την Κάπιτολ. Όπως φαίνεται όλοι είχαν συμμετοχή στην κατάστροφη των σχεδίων, όλοι εκτός από την Κάτνις. Η επιτυχία της επανάστασης θα εξαρτηθεί από την προθυμία της Κάτνις να δεχτεί και να αναλάβει την ευθύνη για αμέτρητες ζωές και να αλλάξει το μέλλον της Πάνεμ. Για να το κάνει αυτό θα πρέπει να αφήσει κάθε αίσθημα οργής και καχυποψίας που έχει. Πρέπει όποιο και να είναι το κόστος να γίνει αυτό που θέλουν όλοι, να γίνει η φλόγα της επανάστασης και πρότυπο των επαναστατών. Θα πρέπει να γίνει η Κοτσυφόκισσα.

Πρωταγωνιστές: Τζένιφερ Λόρενς, Τζός Χάτσερσον, Λιάμ Χέμσγουορθ, Ντόναλντ Σάδερλαντ, Γούντι Χάρελσον, Τζούλιαν Μούρ, Φίλιπ Χόφμαν

# ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ SPORT ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ...

Η Ελλάδα είναι μια χώρα με καταπληκτικό κλίμα και πλούσια βλάστηση. Και αυτά εμείς οι Έλληνες πρέπει να τα εκμεταλλευθούμε. Ένας καλός τρόπος θα ήταν τα ανοιξιάτικα αθλήματα όπως είναι: η τοξοβολία, η ιππασία, αναρρίχηση και ορειβασία, κανό-καγιάκ, η πεζοπορία, εναέρια περάσματα και το γκόλφ.

## -Τοξοβολία:



Υπάρχουν σύλλογοι που δραστηριοποιούνται στο σπορ. Για απλή ενασχόληση στη

βόλτα, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη εξοικείωση. Σταθερό χέρι, καλή σκόπευση, τεντώνουμε το τόξο και αφήνουμε το βέλος προς το στόχο. Η προσοχή έγκειται στο να μην στοχεύουμε άλλον άνθρωπο, ούτε για αστειό.

**-Αναρρίχηση και ορειβασία:** Με καλό εξοπλισμό οπωσδήποτε και με τη βοήθεια εμπειρων ανθρώπων, αποτελεί διασκέδαση. Αν φοβάσαι μην δοκιμάσεις και ειδικά στην αναρρίχηση ο κανόνας λέει: δεν κοιτάμε κάτω. Προσοχή στις κινήσεις, που πατάμε, πως

κρατιόμαστε, σταθερότητα και ηρεμία. Κι όταν κατακτήσεις την κορυφή, έρχεται η δικαίωση. Για όσους θέλουν απλά την εμπειρία, υπάρχουν και κλειστοί χώροι με τεχνικές κατασκευές αναρρίχησης.



**-Mountain Bike και sightseeing:** Υπάρχουν πολλά οργανωμένα γκρουπ, που ετοιμάζουν εκδρομές σε αξιοθέατα και συνδυάζουν τόσο την ενημέρωση για μνημεία, αρχαιολογικούς τόπους και τις

επισκεπτόμενες περιοχές, όσο και την εκγύμναση του σώματος. Ενδεικτικά το sightseeing μπορεί να γίνει ως πεζοπορία ή ακόμα και με ποδήλατα. Αν υπάρχει χιόνι στα βουνά, μπορεί κανείς να δοκιμάσει ορειβατικό σκι (δηλαδή ανάβαση στις πλαγιές και μετά κατάβαση κανονικά με το χιονοπέδιλα)- μπορεί να το κάνει κανείς για αναψυχή, ή μπορεί να ασχοληθεί πιο συστηματικά και αθλητικά συμμετέχοντας σε αγώνες.



**-Εναέρια περάσματα:** Δεν έχω ασχοληθεί με αυτά τα σπορ. Γνωρίζω ότι τα προτιμούν αρκετοί, χωρίς απαραίτητα να είναι ριψοκίνδυνοι. Πτήσεις με ανεμόπτερα ή με σχοινί και τροχαλίες σε κάνουν να κοιτάς τον κόσμο από ψηλά, ανεβάζοντας την αδρεναλίνη σου αλλού... στα ύψη.



Η Ιππασία είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα. Η εφαρμογή ίδιων κανόνων αξιολόγησης και βαθμολόγησης ανδρών και γυναικών, καθώς επίσης και η επιβράβευση όχι μόνο του ιππέα ή της αμαζόνας αλλά και του αλόγου, καθιστούν την Ιππασία μοναδική ως άθλημα. Η ιππασία είναι ολυμπιακό άθλημα από το 1900. Ο βασικός εξοπλισμός του ιππέα ή της αμαζόνας για τα αγωνίσματα Υπερπήδησης εμποδίων και το

Cross Country αποτελείται από το προστατευτικό καπέλο ιππασίας, παντελόνι ιππασίας, μπότες ιππασίας και σακάκι. Οι ιππείς φορούν πουκάμισο και γραβάτα ενώ οι αμαζόνες φορούν πουκάμισο με κολαρίνα.

Απο την Γαϊδατζή Θεοδώρα

# Η ΩΡΑ ΤΩΝ ΣΠΟΡ

<<ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΑΔΑ>>

Μετά τα θλιβερά γεγονότα που διαδραματίστηκαν στην λεωφόρο Αλεξάνδρας κ έβγαλαν πάλι στην επιφάνεια το <<άσχημο πρόσωπο>> του Ελληνικού ποδοσφαίρου , η πειθαρχική επιτροπή της ομοσπονδίας προχώρησε στις παρακάτω ενέργειες προκειμένου να τιμωρηθεί ο παναθηναϊκός με:

- Άμεση αφαίρεση τριών βαθμών από το τρέχων πρωτάθλημα
- Πρόστιμο που ανέρχεται στα 100.000 ευρώ
- Τιμωρία της έδρας για δύο αγωνιστικές



Πράγματι ο αθλητικός δικαστής είχε απόλυτο δίκιο καθώς ο παναθηναϊκός έπαιζε μόνος του χωρίς να υπάρχει άλλη ομάδα στο γήπεδο και ξαφνικά οι οπαδοί του σεληνιάστηκαν και άρχισαν να ουρλιάζουν , να πετάνε φωτοβολίδες , να σπάνε τα κιγκλιδώματα για να μπούνε μέσα στο γήπεδο .Δυστυχώς, δεν είναι η μόνη περίπτωση που γίνονται έκτροπα και όλα πηγάζουν

από κέντρα εκτός γηπέδου, το γεγονός που όλοι το παραδέχονται αλλά κανένας δεν καθαρίζει τους κάπρους του Αυγεία γιατί απαιτείται βούληση για να γίνει αυτό αλλά και σύγκρουση με τα αόρατα κέντρα αποφάσεων.

Απο τον Παραλή Ιωάννη

Ένας τέλειος Αγώνας για τον ΕΟΣ ΔΡΑΜΑΣ το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Διάθλου στο Φαλακρό Δράμας.

Πανελλήνια νίκη στους Άντρες για τον 50 Ετών πλέον Τσακίρη Αθανάσιο. Πανελλήνια νίκη στις Γυναίκες για την Τσακίρη Μαρία και Πανελλήνια νίκη στους Έφηβους για τον Μαυρίδη Νικόλαο.

Επίσης δεύτερη νίκη στις Γυναίκες για την Κωνσταντινίδου Παναγιώτα σε ηλικία 37 ετών 5ος στους άντρες ο Χριστοφορίδης Σταύρος και 4ος στους Παίδες ο Γλάβας Άγγελος.

Άσογος όμως ο Σύλλογος και από πλευρά διοργάνωσης μιας και ήταν ο Οικοδεσπότης του Πανελληνίου Πρωταθλήματος στο Φαλακρό

Απο τον Ανδρέοπουλο Βαγγέλη

# Δύο βιβλία που εκφράζουν τη δύναμη της θέλησης και την αδυναμία της ψυχής.

Της Ε.Μελενικιώτη

Είναι απίστευτο και όμως αληθινό, λέμε συνήθως για ένα επίτευγμα, που ξεπερνά τη δυνατότητα του ανθρώπου στην έκφραση της καλλιτεχνικής ή απλώς της τεχνικής του δημιουργίας.

Κάτι τέτοιο μπορεί να πει κανείς για την πνευματική δημιουργία του Γάλλου συγγραφέα Ζαν-Ντομινίκ Μπομπι, που ξεπερνά τα όρια της ανθρώπινης θέλησης.

Έτσι ψηφίδα-ψηφίδα, λέξη-λέξη, φράση-φράση δημιουργήθηκαν οι 140 σελίδες του βιβλίου με τον τίτλο «Το σκάφανδρο και η πεταλούδα».

«Σκάφανδρο» για τον Μπομπι ήταν ο γυάλινος κόσμος μέσα στο οποίο ήταν φυλακισμένος. Ένας κόσμος χωρίς χρώματα που αποκτούσε κάποια ζωντάνια μονάχα χάρη στις πεταλούδες-λέξεις, πολύχρωμες επινοήσεις του μυαλού του συγγραφέα. Η μνήμη του ήταν ζωντανή και ζωηρή. Η αίσθηση του χιούμορ του δεν τον είχε επίσης εγκαταλείψει. Πότε αισθανόταν χαρούμενος και πότε βαθιά απελπισμένος. Πάντως είχε αποφασίσει πως θα μετέτρεπε την αδυναμία του σε δύναμη επικοινωνίας με τους άλλους. «Αυτό



που θέλω πραγματικά, το όνειρό μου, είχε πει, είναι να γράψω κάτι που θα το διαβάσουν όλοι, οι άνθρωποι, ένα μπεστ σέλερ».

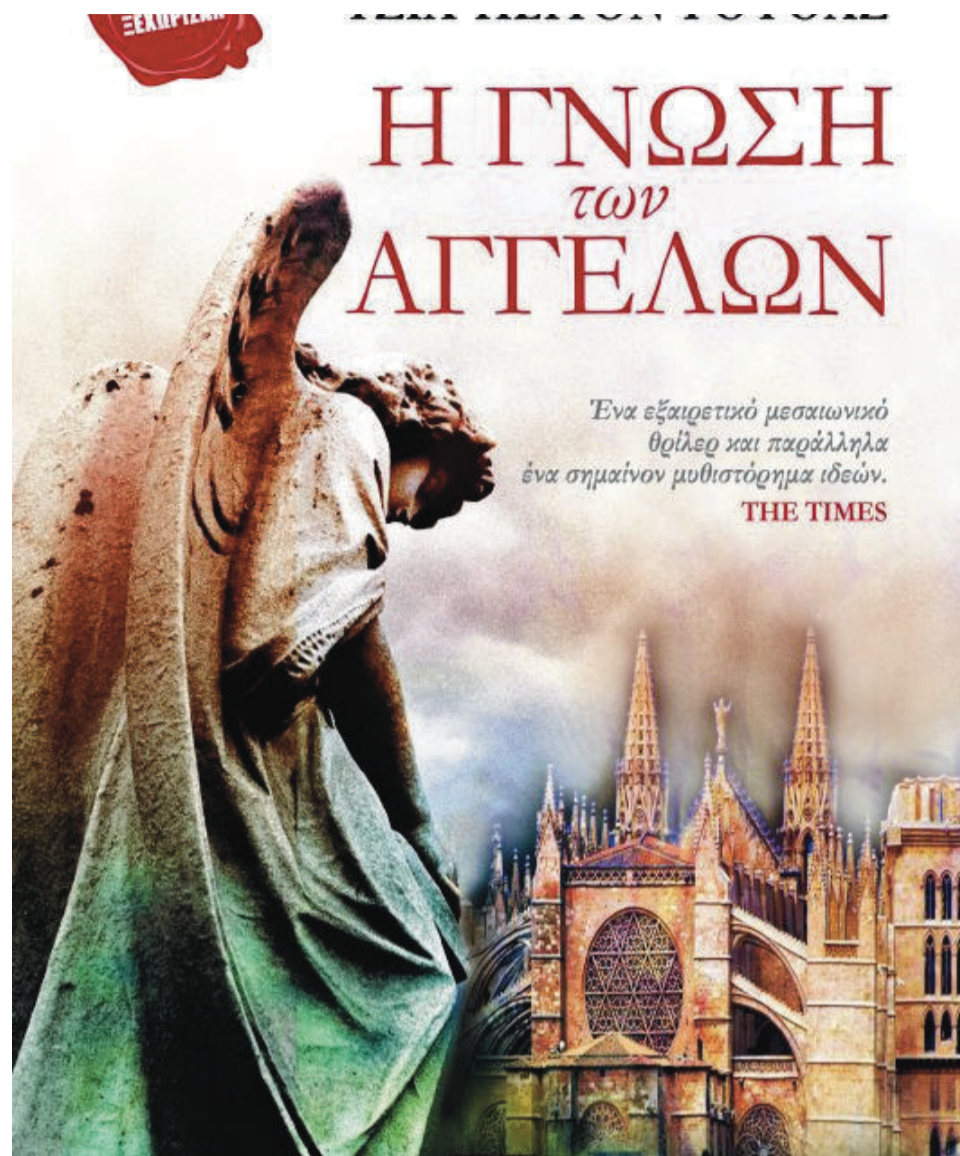
Οι πωλήσεις του βιβλίου ανεβαίνουν κατακόρυφα. Μέσα σε μια βδομάδα πωλούνται 150.000

αντίτυπα. «Το σκάφανδρο και η πεταλούδα» συνεχίζει τις αλλεπάλληλες εκδόσεις του και μεταφράζεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα εκδόθηκε και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Ψυχογιός».

## Η Γνώση των Αγγέλων

«Τι είναι Θεός; Τι μη Θεός; Και τι τ'ανάμεσά τους;» είναι τα ερωτήματα που βασανίζουν τον καρδινάλιο Σεβέρο, τον ήρωα του βιβλίου της Τζιλ Πέιτον-Γουόλς «Η Γνώση των Αγγέλων», που εκδόθηκε και κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις «Ψυχογιός».

Πρόκειται για ένα μυθιστόρημα της Αγγλίδας συγγραφέας που αιχμαλωτίζει κυριολεκτικά τον αναγνώστη, με τις φιλοσοφικές αντιπαραθέσεις, με φόντο την ελεύθερη βούληση του ανθρώπου και την αρχέγονη αμαρτία. Η συγγραφέας κατορθώνει να μετατρέψει ένα θαυμάσιο μύθο σε γλαφυρό διάλογο



με αστραφτερές λεκτικές λάμψεις, όπως, δε, έγραψαν και οι TIMES του Λονδίνου: «Η καθαρότητα και η διαύγεια στο στυλ της συγγραφέας, αλλά και η αφηγηματική της δεξιοτεχνία μας δίνουν παράλληλα ένα εξαιρετικό θρίλερ και ένα μυθιστόρημα ιδεών».

Το μυθιστόρημα γεμάτο κορυφώσεις και υφέσεις,

εντάσεις και ήρεμες στιγμές είναι ένα βιβλίο που συζητήθηκε αρκετά και συνεχίζει για τα όσα «αιρετικά» (με την έννοια της θετικής ανατρεπτικής σκέψης) υποστηρίζει.

Στις 350 σελίδες του βιβλίου η συγγραφέας ξετυλίγει σκέψεις, απόψεις, παρατηρήσεις για το μείζον θέμα, την πίστη του

ανθρώπου. Πρόκειται για εξαιρετικά λεπταίσθητους στοχασμούς, που οδηγούν τον αναγνώστη στα δύσβατα μονοπάτια του μεγάλου και αναπάντητου ερωτήματος, της αιτίας και του αιτιατού της παρουσίας του ανθρώπου στο νοητό κόσμο του σύμπαντος. Χωρίς υποχρεωτική διδαχή περί του αντιθέτου, ο αναγνώστης ξανασκέφτεται μερικά από τα βασικά στοιχεία της δικής του θρησκείας που εκφράζουν το ακατάβλητο του ανθρώπινου μυαλού αλλά και την ανάγκη της ψυχής να αποδεχθεί την υπερφυσική παντοδυναμία.

# ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Απο τον Μαζαράκη Δημήτριο

## Αράβικη Πίτσα

Τι χρειαζόμαστε:

- 1 μεγάλη αραβική πίτα
- 3 φέτες τυρί του τοστ
- 3 φέτες γαλοπούλας τοστ
- 4 φέτες σαλάμι αέρος
- λίγη φέτα τυρί τριμμένη
- λίγο ένταμ τυρί τριμμένο
- πράσινη πιπερια ψηλοκοκκομένη
- κόκκινη πιπεριά ψηλοκοκκομένη
- λίγο κρεμμύδι
- 1 μικρή ντομάτα κομμένη ροδέλες
- 2 κ.σουπας κέτσαπ
- 2 κ.σουπας μουστάρδα

## Chocolate Muffins

Τι χρειαζόμαστε:

- 1 ποτήρι ξινόγαλα
- 1/2 ποτήρι λιωμένο βούτυρο (unsalted)
- 1 αυγό
- 1 3/4 ποτήρι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3/4 ποτηριού ζάχαρη
- 1/2 ποτήρι κακάο (πικρό)
- 1 κουτάλι του γλυκού μαγειρική σόδα
- 1 κουτάλι του γλυκού βανίλια
- 1/4 κουτάλι του γλυκού αλάτι
- 1/2 ποτήρι chocolate chips (ή αλλιώς σταγόνες σοκολάτας)



## Πώς το κάνουμε:

1. Σε ένα ταψί βάζουμε αντικολλητικό χαρτί και από πάνω την πίτα.
2. Πέρνουμε τις φέτες τυρί τοστ και τις τοποθετούμε πάνω στην πίτα συμμετρικά.
3. Στα κενά που δημιουργούνται βάζουμε τις φέτες γαλοπούλας.
4. Σε διάφορα σημεία βάζουμε και τα σαλαμάκια.
5. Στη συνέχεια τοποθετούμε τα τριμμένα τυριά από πάνω.
6. Τα απλώνουμε όμορφα σε όλη την επιφάνεια της πίτας.
7. Ύστερα βάζουμε τα κομμάτια των πιπεριών, το κρεμμύδι και τις ροδέλες ντομάτες.
8. Τέλος, βάζουμε την κέτσαπ και την μουστάρδα.

Σε προθερμασμένο φούρνο 170 C για περίπου 10 - 12' ανάλογα τον φούρνο.

## Πώς το κάνουμε:

1. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190 βαθμούς Κελσίου για περίπου 15 λεπτά. Αλείψτε τις θήκες των muffins με λίγο λάδι για να μην κολλήσουν.
2. Σε μία κούπα βάζετε το αλεύρι, την ζάχαρη, το κακάο, την βανίλια, το αλάτι, την μαγειρική σόδα και τα chocolate chips.
3. Σε μία άλλη κούπα βάζετε το αυγό και το χτυπάτε καλά και μετά προσθέτετε το ξινόγαλα και το βούτυρο.
4. Τα αναμειγνύετε με την άλλη κούπα και ανακατεύετε καλά.
5. Μετά τα χωρίζετε ομοιόμορφα στις θήκες.
6. Τα ψήνετε για 15-20 λεπτά, ή μέχρις ότου βάζετε μία οδοντογλυφίδα μέσα και βγαίνει έξω καθαρή. Αφήστε τα να κρυώσουν 5 λεπτά και μετά βγάλτε τα από τις θήκες. Καλή όρεξη!

# Επίσκεψη στο τοπικό τηλεοπτικό σταθμό!



Αυτό που μας έκανε περισσότερο εντύπωση από την εκδρομή μας στο ραδιόφωνο ALFA ήταν το ότι μάθαμε πώς βγαίνει στον αέρα μια είδηση, ποια προετοιμασία

γίνεται. Επίσης μάθαμε τι κάνει μια είδηση σωστή και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ο καλός δημοσιογράφος. Τέλος είχαμε την ευκαιρία

να δούμε πώς είναι από κοντά ένα τηλεοπτικό πλατό και ένα δωμάτιο κοντρόλ, κάτι που ήταν πολύ ενδιαφέρον.

## Η Ομάδα της εφημερίδας

Υπεύθυνη  
Καθηγήτρια:  
Κιοσσέ Ελένη

Αρχισυντάκτες:  
Βαλμά Ράντισιτς  
Σοφία, Μαζαράκης  
Δημήτριος,  
Μελενικιώτη  
Ελένη,

Νούσκας Κυριάκος

Αρθρογράφοι:  
Ανδρέοπουλος  
Ευάγγελος-  
Ραφαήλ,  
Βουλτσιάδης  
Αλέξανδρος, Βαλμά  
Ράντισιτς Σοφία,  
Γαϊδατζή Θεοδώρα,  
Γκίγκης Νικόλαος,

Εμμανουηλίδου  
Αναστασία,  
Μαζαράκης  
Δημήτριος,  
Μελενικιώτη  
Ελένη, Νούσκας  
Κυριάκος, Παραλής  
Ιωάννης.



