

Ε-ΣΚΟΝΑΚΙ

Μια νέα σχολική χρονιά ξεκίνησε και οι μικροί δημοσιογράφοι του Γυμνασίου Μακροχωρίου , επιστρέφουν με κέφι και διάθεση να εκδώσουν το δεύτερο τεύχος της εφημερίδας . Το κεντρικό θέμα του συγκεκριμένου τεύχους είναι η Διατροφή και οι διαταραχές της και συνοδεύεται και από συνέντευξη γνωστής διατροφολόγου . Επιπλέον, υπάρχουν κι άλλα ποικίλα θέματα:

- η παρουσίαση του ποιητή Δροσίνη, του έργου του και του Μουσείου Δροσίνη
- Νόμπελ ειρήνης 2014
- 7 νέοι τρόποι γυμναστικής
- facebook
- Ψυχαγωγία: ταινίες, μουσική
- Βιβλιοπαρουσιάσεις
- Σελίδες διασκέδασης

Και το τεύχος κλείνει με συμβουλές σε εφήβους και μη...

Η εφημερίδα μας δε θα μπορούσε να ξεκινήσει χωρίς **Αγιασμό και πρώτη μέρα στο σχολείο**. Κανένας, μεγάλος και μικρός δεν μπορεί να ξεχάσει την πρώτη μέρα που βρέθηκε στην αυλή του γυμνασίου καθώς και τα συναισθήματα που ένιωσε πριν και μετά τον Αγιασμό. Ας θυμηθούμε αυτές τις στιγμές διαβάζοντας το κείμενο της μικρής δημοσιογράφου μας, η οποία βίωσε αυτή τη μέρα πολύ δραματικά, αλλά την αποδίδει με πολύ χιούμορ.

Πρώτη μέρα στο σχολείο

Αγαπητό μου ημερολόγιο,

αυτά που θα σου διηγηθώ, εκτός του ότι θα σε τρομάξουν όσο κι εμένα, θα σε κάνουν να γελάσεις και να διασκεδάσεις.

Όλα ξεκίνησαν σήμερα το πρωί, όταν χωρίς λόγο άρχισε να χτύπα το ξυπνητήρι στις εφτά. Κι αφού δεν σταματούσε να χτυπά, το βάρεσα δυο με τρεις φορές και ξαναξάπλωσα, αλλά η χαρά μου δεν κράτησε για πολύ. Ήρθε η μαμά μου και άνοιξε τις κουρτίνες - επίτηδες να υποθέσω ότι το κάνε - για να μην μπορώ να κοιμηθώ. Αφού μου χάλασε το όνειρο με το ζόρι, με σήκωσε, με έβαλε να πλυθώ και να ντυθώ, λες και δεν μπορούσα να το κάνω αυτό στις έντεκα. Μου είπε ότι πρέπει να πάω σχολείο. Μα δεν ήταν αρκετό που πήγα χθες στον αγιασμό; Ε, εσύ τι λες αγαπητό μου ημερολόγιο; Μετά από αυτό άρχισε να προσπαθεί να μου φτιάξει τη διάθεση - κοίτα θράσος - λέγοντας μου πως στο σχολείο θα κάνω καινούργιους φίλους και θα διασκεδάσω μέχρι τελειωμού.

Αφού φτάσαμε, μου έδωσε την τσάντα μου ή μάλλον καλύτερα το βράχο μου. Μόλις μπήκα στην αυλή του σχολείου, έριξα μια καλή μάτια τριγύρω. Πού είναι όλα όσα μου είπε η μάμα; Πού είναι το Λούνα Παρκ, τα άφθονα γλυκά, τα σιντριβάνια σοκολάτας ;ε; Μάλλον με το θαυμάσιο μέρος θα εννοούσε το άθλιο μέρος και σίγουρα διασκέδαση δεν υπάρχει ούτε για δείγμα .Πού είναι όλοι εκείνοι οι φίλοι που μου είπε ότι θα έκανα; Από όλους όσους είδα κανένας δεν μου φάνηκε πρόθυμος να γίνει φίλος μου.

Ένιωθα σαν κρατούμενος, μόνο που το βάρος δεν το είχα στα πόδια αλλά στην πλάτη. Η ποινή μου να κουβαλάω μολύβια, τετράδια, σβήστρες και αλλά τέτοια βαριά πράγματα.

Λίγη ώρα μετά χτύπησε ένα άλλο ξυπνητήρι αλλά πιο δυνατό. Τα παιδιά άρχισαν να τρέχουν από δω και από εκεί. Ευτυχώς πετάχτηκε στο δρόμο μου η Σοφία που έδειχνε το ίδιο τρομαγμένη. Μπήκαμε στην τάξη και καθίσαμε μαζί. Περιμέναμε σιωπηλά μέχρι που μπήκε στην τάξη ένας ασπρομάλλης κύριος με μια βέργα στο χέρι.

Είπε πως ακολουθεί μεθόδους παλιάς παιδαγωγικής και χτύπησε το χέρι του στην έδρα. Συνέχισε να μιλάει και να λέει πως όποιος ενοχλεί την ώρα του μαθήματος θάχει την τιμή να φεύγει μελανιασμένος. Ύστερα κάθισε στην έδρα, έβαλε τα γυαλιά του και άρχισε το μάθημα - για να μην πολυλογώ- για 5 κουραστικές, επώδυνες και δραματικές ώρες.

Όταν επιτέλους χτύπησε αυτό το άγιο -να τα λέμε και αυτά - κουδούνι, ήθελα να τρέξω αλλά πού τέτοια τύχη με τόσο βάρος! Αφού βγήκαμε από αυτή την φρικτή αίθουσα, είπα στη Σοφία ότι δεν μπορώ άλλο. Το σχολείο με τρομάζει, με καταπιέζει, με ενοχλεί και με αρρωσταίνει. Κι εκείνη μου απάντησε πως σε κανέναν δεν αρέσει και ότι είναι φοβερό να κάθεται κλεισμένος μέσα σε ένα κτήριο γράφοντας και διαβάζοντας και μόλις πας σπίτι να πρέπει να γράφεις και να ξαναδιαβάσεις.

Μετά από όλα αυτά φώναξα «αχ Θεέ μου» και έτρεξα προς το αμάξι της μαμάς. Τώρα με καταλαβαίνεις, έτσι δεν είναι αγαπητό μου ημερολόγιο;

Μακάρι να έρθουν γρήγορα τα Χριστούγεννα ,για να ζητήσω από τον Άγιο Βασίλη να με απαγάγει και να είμαι όλη μέρα παρέα με τον Ρούντολφ, να τρώω μπισκότα και ζαχαρωτά να πίνω γάλα, αναψυκτικά και να κάνω ό,τι επιθυμεί η καρδιά μου.

Καληνύχτα ημερολόγιο , θα τα πούμε αύριο.

Μαρία Αυγουστίνη

Πανελλήνια ημέρα σχολικού αθλητισμού

Την 16η Οκτωβρίου του 2014 πραγματοποιήθηκαν αθλητικές εκδηλώσεις στα πλαίσια της πανελληνίας ημέρας σχολικού αθλητισμού με θέμα «Ρατσισμός και Διαφορετικότητα, όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι». Υπεύθυνος της εκδήλωσης αυτής ήταν ο κος Κελεπούρης Αντώνης, ο οποίος προετοίμασε τους μαθητές και διοργάνωσε τους αγώνες.



Την ίδια ημέρα ομάδα μαθητών διέδωσε το μήνυμα κατά του ρατσισμού μοιράζοντας μπαλόνια στους δρόμους αλλά και στο Δημαρχείο Μακροχωρίου.



**Πασχαλίδου Σταυρούλα
Σιδηροπούλου Μερώπη**

We ♥ Minions



Με πηρε τηλεφωνο η μανα μου, τι κανεις λει, μαγειρευω της λεω. Κλεινει, ζαπαειρνει, ελα μου λειι πηρα και πριν βγηκε λαθος, τι κανεις;

Τόπης Κωνσταντίνος

Ε-ΟΚΟΥΑΚΙ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Σύνταξη άρθρων

Μαθητές Γυμνασίου Μακροχωρίου

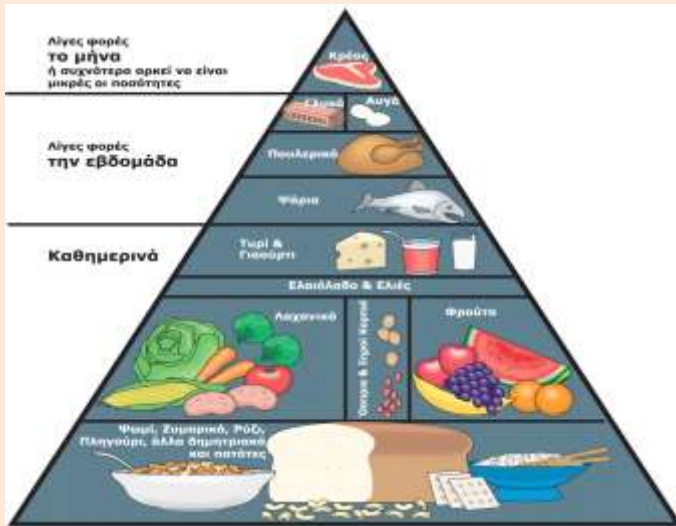
Σύνταξη και επιμέλεια

Σκούρα Μαρία, Χατζηγεωργίου Χριστίνα

Μορφοποίηση

Σουμελίδου Μαρία

Τι Σημαίνει Διατροφή



Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, τη διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του.

Η Επιστήμη της Διατροφής ασχολείται με τις διαδικασίες εκείνες με τις οποίες ο άνθρωπος, αλλά και κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός εξασφαλίζει, προσλαμβάνει και χρησιμοποιεί αυτά τα διατροφικά στοιχεία που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με τη διατροφή και τη θρέψη. Αυτά μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική ή ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, στη διαταραχή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιου στοιχείου, κτλ. Επίσης, υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας

Η καθηγήτρια της οικιακής οικονομίας του σχολείου κα Φουτσιτζόγλου Ιωάννα μίλησε με τους μαθητές για τη σωστή διατροφή και προσέφερε ένα φρούτο ως υγιεινό δεκατιανό σ' όλους τους μαθητές του σχολείου. Το φουαγιέ του σχολείου μας το στόλιζαν καλάθια με πεντανόστιμα φρούτα εποχής δίπλα στη διατροφική πυραμίδα, ενώ γύρω και πάνω απ' αυτά ζωγραφίες των παιδιών έδιναν μηνύματα κατά της παχυσαρκίας.



Κατσκίνη Χριστίνα- Ξηρού Σοφία

Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Η παχυσαρκία συνήθως οφείλεται σε υπερβολική πρόσληψη τροφών, υψηλών σε ενεργειακή πυκνότητα, έλλειψη σωματικής άσκησης και σε γενετική προδιάθεση. Σε ορισμένες περιπτώσεις πρωταρχική αιτία αποτελούν τα γονίδια, ενδοκρινικές διαταραχές, φαρμακευτική αγωγή ή ψυχιατρική ασθένεια. Τα αποδεικτικά στοιχεία που στηρίζουν την άποψη ότι κάποιοι παχύσαρκοι τρώνε λίγο αλλά κερδίζουν βάρος λόγω αργού μεταβολισμού είναι περιορισμένα.

Έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία: μείωση του προσδόκιμου ζωής, καρδιοαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, αποφρακτική άπνοια ύπνου, ορισμένα είδη καρκίνου, οστεοαρθρίτιδα και άσθμα.

Κατσκίνη Χριστίνα- Ξηρού Σοφία

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η νευρική ανορεξία (Anorexia nervosa), πιο γνωστή ως ανορεξία, είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από την άρνηση της διατήρησης ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν συνεχή φόβο για αύξηση βάρους σε συνδυασμό με μια λανθασμένη εικόνα για τον εαυτό τους. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν να νιώθουν πείνα, αλλά επιτρέπουν στον εαυτό τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού. Η μέση ημερήσια πρόσληψη θερμίδων για άτομα με ανορεξία είναι 600-800 θερμίδες, αλλά υπάρχουν και ακραίες περιπτώσεις δίαιτας. Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και είναι πιο συχνή στα κορίτσια. Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φυλής και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες. Ο όρος νευρική "ανορεξία" καθιερώθηκε το 1873 από τον Σερ Γουίλλιαμ Γκαλ, έναν από τους προσωπικούς γιατρούς της Βασίλισσας Βικτόριας. Ο όρος έχει ελληνική προέλευση από το "άν-" (πρόθεμα που δηλώνει άρνηση) και το "όρεξις", άρα σημαίνει έλλειψη της επιθυμίας του ατόμου να τραφεί.



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΗΜΑΔΙΑ

Ένα άτομο με ανορεξία μπορεί να εμφανίσει κάποια συμπτώματα, μερικά από τα οποία αναφέρονται παρακάτω. Οι μορφές τους καθώς και η σοβαρότητά τους διαφέρουν σε κάθε περίπτωση και μερικές φορές υπάρχουν, αλλά δεν είναι ορατά. Η νευρική ανορεξία και ο υποσιτισμός που τη χαρακτηρίζει και που είναι αποτέλεσμα της λιμοκτονίας που επιβάλλουν στον εαυτό τους μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές σε πολλά σημαντικά όργανα του σώματος.

Οι ανορεξικοί:

- Έχουν εμμονή με τις θερμίδες και την ποσότητα των λιπαρών στα τρόφιμα.
- Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες ή επικίνδυνα ελλιποβαρείς.
- Κόβουν το φαγητό σε μικρά κομμάτια, αρνούνται να φάνε μπροστά σε άλλους, κρύβουν ή πετάνε φαγητό.

- Χρησιμοποιούν καθαρτικά, διαιτητικά χάπια, εμετικά, διουρητικά ή πηγαίνουν γρήγορα στο μπάνιο μετά τα γεύματα, για να προκαλέσουν οι ίδιοι εμετό στον εαυτό τους και να αποβάλλουν τις περιττές θερμίδες.
- Κάνουν συχνή και επίπονη άσκηση.
- Θεωρούν τον εαυτό τους υπέρβαρο, ακόμη και αν οι άλλοι τους λένε ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.
- Δεν αντέχουν το κρύο και δηλώνουν συχνά πόσο κρυώνουν εξαιτίας της έλλειψης μονωτικού λίπους ή κακής κυκλοφορίας του αίματος λόγω πολύ χαμηλής πίεσης. Εμφανίζουν επίσης πολύ χαμηλή θερμοκρασία σώματος (υποθερμία), καθώς το σώμα προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια.
- Βρίσκονται συχνά σε μια λυπημένη και ληθαργική κατάσταση (κατάθλιψη).
- Αποφεύγουν τους φίλους και την οικογένεια τους, αποτραβιούνται κοινωνικά και γίνονται μυστικοπαθείς.
- Φορούν φαρδιά ρούχα, για να κρύψουν την απώλεια βάρους τους, ενώ κάποιοι άλλοι/άλλες φορούν φαρδιά ρούχα, για να κρύψουν το σώμα τους, καθώς το θεωρούν μη γοητευτικό και υπέρβαρο.

ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΛΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η μεσογειακή διατροφή, η οποία αποτελεί τη βάση μιας υγιούς και ισορροπημένης σύγχρονης δίαιτας, σε συνδυασμό με τη συστηματική σωματική άσκηση συνιστούν τις αναγκαίες συνθήκες, οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποκτήσει το σωστό βάρος και να το συντηρήσει, εντάσσοντας στην καθημερινότητά του έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης. Η διαίτα είναι μία λέξη που προκαλεί τρόμο ή στην καλύτερη περίπτωση άγχος, αλλά και μια έννοια παρεξηγημένη, καθώς τα παραπανίσια κιλά, τα οποία κουβαλά κάποιος, δε θα έπρεπε να τον στεναχωρούν, αλλά να του προσφέρουν ένα διαρκές κίνητρο για αλλαγή συνηθειών.

Λέσι Κασσάνδρα

Μήτσιου Σοφία

Φωτοπούλου Μαρία



Συνέντευξη με γνωστή Διατροφολόγο της Βέροιας

Η διατροφολόγος Ε.Κ. είχε την καλή διάθεση να μας παραχωρήσει συνέντευξη για την εφημερίδα μας.

• **Ποιοι παράγοντες σας ώθησαν σε αυτό το επάγγελμα;**

Η οικογένειά μου και κυρίως εγώ κι ο αδελφός μου πάντα προσέχαμε τη διατροφή μας και αυτό με επηρέασε και στην επιλογή του επαγγέλματος. Είναι ένα επάγγελμα του μέλλοντος, που εξελίσσεται και με το οποίο μπορώ να βοηθήσω άλλους ανθρώπους. Αυτό που με κέντρισε είναι η σχέση της διατροφής με διάφορα νοσήματα, γι' αυτό επέλεξα να κάνω πρακτική στο νοσοκομείο.

• **Ποιες μεθόδους θεωρείτε πιο αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας;**

Μελέτες έχουν δείξει ότι δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη διαίτα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του συνήθειες και δυσκολίες. Η διαίτα που θα του δώσω βασίζεται σε προσωπικά κριτήρια. Φροντίζω να του αρέσει και να έχει αποτελέσματα σε βάθος χρόνου. Μια σωστή συνεργασία ενός διαιτολόγου με ένα πελάτη μπορεί να πραγματοποιήσει την επιθυμία του να χάσει βάρος. Παρόλα αυτά η παχυσαρκία δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο με τον διατροφολόγο, διότι υπάρχουν πολλές ασθένειες που δημιουργούνται από αυτήν, με αποτέλεσμα να χρειάζονται και άλλες ειδικότητες γιατρών, όπως καρδιολόγοι, παθολόγοι, νευρολόγοι κ.α.

• **Γιατί, ενώ προσπαθώ, δεν μπορώ να χάσω βάρος;**

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι. Κάποιοι άνθρωποι έχουν ταλαιπωρήσει τον οργανισμό τους με απότομη αυξομείωση βάρους ή με περίεργες δίαιτες, όπως οι χημικές, στις οποίες επιλέγω κάποιες τροφές και αποκλείω άλλες ή παίρνουν φάρμακα όπως η κορτιζόνη. Το σωματικό μας βάρος επηρεάζεται από διάφορα στοιχεία που είναι μεταβλητά όπως το λίπος, το γλυκογόνο και τα σωματικά υγρά. Έτσι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το βάρος μας με αποτέλεσμα η ένδειξη της ζυγαριάς να μην είναι αυτό που προσδοκούσαμε. Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι ενδοκρινολογικοί παράγοντες, ο μεταβολισμός, τα φάρμακα κ.α.

• **Μπορεί μια σωστή διατροφή να καταπολεμήσει την κακή διάθεση/κατάθλιψη;**

Ναι, γιατί η διατροφή σχετίζεται άμεσα με την ψυχολογία και τη διάθεση. Στην Ελλάδα έχουμε συνδέσει όλες τις γιορτές και τις ευχάριστες στιγμές με το φαγητό. Επίσης κάποιοι άνθρωποι σε μεγάλη στενοχώρια αδειάζουν όλο το ψυγείο. Υπάρχουν τροφές, όπως η σοκολάτα, που δίνουν ενέργεια και ανεβάζουν τη διάθεση. Γενικά οι τροφές συνδέονται με την καλή ή κακή διάθεση.

• **Με το να παίρνουμε χάπια για να χάσουμε βάρος βλάπτουμε τον εαυτό μας; Τι αποτέλεσμα μπορεί να έχουν τα χάπια αυτά;**

Τα χάπια που συνδέονται με τη διαίτα υπόκεινται σε άλλη νομοθεσία και μπορούν να βγουν στην αγορά πιο εύκολα από τα φάρμακα. Προκαλούν μια γρήγορη απώλεια βάρους. Χάνουμε μυϊκή μάζα αλλά όχι λίπος, που είναι αυτό που μας ενδιαφέρει και μακροπρόθεσμα δεν ξέρεις τι μπορεί να προκαλέσουν. Ο κάθε οργανισμός αντιδρά διαφορετικά.

• **Πόσο νερό πρέπει να πίνει ένας άνθρωπος καθημερινά;**

Ένας άνθρωπος, άσχετα με την ηλικία του, πρέπει να πίνει 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως. Κι όταν λέμε νερό, δεν εννοούμε καφέδες και τσάι, αλλά σκέτο νερό. Εάν κάποιος πάθει αφυδάτωση θα έχει απώλεια μνήμης και αδυναμία συγκέντρωσης.

• **Μπορούμε κατά τη διάρκεια του φαγητού να πίνουμε νερό;**

Μερικοί άνθρωποι που προσπαθούν να χάσουν βάρος πίνουν πολύ νερό πριν και κατά τη διάρκεια του φαγητού τους, γιατί νομίζουν πως με αυτόν τον τρόπο θα τους κοπεί η όρεξη και θα φάνε λιγότερο... Αυτό είναι ένα μεγάλο λάθος, γιατί εάν πίνεις πολύ νερό πριν ή μετά το φαγητό, ο οργανισμός καθυστερεί την πέψη, με αποτέλεσμα να έχουμε φουσκώματα ή να μας πονάει η κοιλιά μας. Το σωστό είναι μισή ώρα πριν και μισή ώρα μετά το φαγητό.

• **Πως θα χαρακτηρίζατε τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων;**

Στις μέρες μας οι έφηβοι προσέχουν τη διατροφή τους περισσότερο, είτε γιατί αθλούνται είτε γιατί έχουν κάποια πρότυπα, στα οποία θέλουν να μοιάσουν(κυρίως τα κορίτσια). Αυτό όμως μπορεί να οδηγήσει σε ακρότητες, όπως η νευρική ανορεξία.

• **Τι πιστεύετε ότι πρέπει να αλλάξει στα κυκλεία των σχολείων;**

Η νομοθεσία επιβάλλει να διαθέτουν τα κυκλεία καλύτερα τρόφιμα και γίνονται βήματα προς αυτή την κατεύθυνση. Πολλά κυκλεία πλέον έχουν φρούτα και τα παιδιά διαλέγουν να τρώνε φρούτα παρά άλλα σνακ που κάνουν κακό στην υγεία...

• **Θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποιες συμβουλές για τη διατροφή μας;**

Πρέπει να έχετε μικρά και σωστά γεύματα. Η καθημερινότητά σας είναι πολύ φορτωμένη, γι' αυτό δεν πρέπει να ξεκινάτε από το σπίτι χωρίς πρωινό. Το πρωινό είναι το Α και το Ω, επειδή ενεργοποιεί τον οργανισμό και μας βοηθάει να έχουμε καλύτερη απόδοση. Επίσης το δεκατιανό και το απογευματινό είναι πολύ σημαντικά.

Το δεκατιανό μάς βοηθάει να συνεχίσουμε, ενώ το απογευματινό μάς δίνει ενέργεια για τις εξωσχολικές δραστηριότητες.

Το μεσημεριανό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Πρέπει να υπάρχει ποικιλία και να τρώμε όλες τις τροφές, όπως ψάρι, κρέας, όσπρια. Και φυσικά η σαλάτα με λαχανικά εποχής και ωμό ελαιόλαδο να συνοδεύει οπωσδήποτε το φαγητό.

Να υπάρχει μέτρο στο ψωμί.

Το βραδινό να έχει μικρότερη ποσότητα από το μεσημεριανό (τοστάκι, αυγά...). Είναι λάθος να πίνεις γάλα το βράδυ, αν θέλεις να χάσεις βάρος.

Μπορεί να το κάνει κάποιος μόνο αν θέλει να πάρει βάρος, αφού το γάλα έχει πολλά λιπαρά. Επίσης πρέπει να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με φρούτα, ξηρούς καρπούς, φυσικούς χυμούς και μπάρες δημητριακών.

Να θυμάστε:

- η διατροφή θεραπεύει και προλαβαίνει πολλές αρρώστιες.
- Είμαστε αυτό που τρώμε.
- Σωστή διατροφή και άσκηση = «το καλύτερο πακέτο»

Κερλίδη Ελένη
Θυμιοπούλου Σοφία
Τσιβαρτζή Δήμητρα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- Να μην παραλείπετε τα γεύματά σας.
 - Να έχετε ποικιλία τροφίμων.
 - Να χρησιμοποιείτε το αλάτι με μέτρο.
 - Να βασίζετε τα γεύματά σας σε αμυλούχα τρόφιμα (όπως: πατάτες, ψωμί, ζυμαρικά κ.ά).
 - Να καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά.
 - Να προσλαμβάνετε περισσότερες φυτικές ίνες.
 - Να περιορίζετε τα κορεσμένα λιπαρά και τη ζάχαρη.
 - Να τρώτε πολλά ψάρια.
 - Να μην παραλείπετε το πρωινό σας.
 - Να πίνετε άφθονο νερό.
 - Να μην υπερβαίνετε την κανονική μερίδα.
 - Μην αμελείτε τα γαλακτοκομικά.
 - Να προτιμάτε την κατανάλωση ελαιολάδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη κλπ).
- Καλό θα ήταν να υπάρχει στη διατροφή σας το κόκκινο κρέας (μια φορά την εβδομάδα).



Λέσι Κασσάνδρα
Μήτσιου Σοφία
Φωτοπούλου Μαρία

www.xaxa.gr

Αν το φαγητό των γιορτών
αντί για λίπος το πάρω σε ύψος

...
με βλέπω να
"πιάνω" τα 2.20 !!!!



www.xaxa.gr

Θα φάσσαΝε
θα πιούσουΝε
...
και νηστικοί θα
κοιμηθούΜε



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΡΟΣΙΝΗ



Τόπος Γέννησης: Αθήνα
 Έτος Γέννησης: 1859
 Έτος Θανάτου: 1951
 Λογοτεχνικές Κατηγορίες: Πεζογραφία-Ποίηση-Θέατρο-Σενάριο-Μελέτη

Βιογραφικό Σημείωμα

Ο Γεώργιος Δροσίνης καταγόταν από οικογένεια αγωνιστών του Μεσολογγίου και γεννήθηκε στην Αθήνα. Τις εγκύκλιες σπουδές του παρακολούθησε στη Βαρβάκειο Σχολή και το Λύκειο Σουρμελή. Σπούδασε Νομική και, με σύσταση του Νικολάου Πολίτη, Φιλοσοφία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και Ιστορία Καλών Τεχνών και ξένης φιλολογίας στη Γερμανία (Λειψία, Δρέσδη, Βερολίνο 1885-1888). Επέστρεψε στην Αθήνα και από το 1889 ως το 1897 υπήρξε διευθυντής του περιοδικού της Εστίας, που ο ίδιος μετέτρεψε σε εφημερίδα το 1894. Την ίδια περίοδο διηύθυνε επίσης τα περιοδικά Εθνική Αγωγή και Μελέτη (που ίδρυσε επίσης). Το 1899 μαζί με τον Δημήτριο Βικέλα ίδρυσαν το Σύλλογο προς διάδοσιν ωφελίμων βιβλίων, όπου εξέδωσε λογοτεχνικά έργα, λαογραφικές και άλλες μελέτες. Το 1901 ίδρυσε τις σχολικές βιβλιοθήκες και το 1908 το εκπαιδευτικό μουσείο. Συνέβαλε επίσης στην ανέγερση του Οίκου Τυφλών και της Σεβαστοπούλειας Επαγγελματικής Σχολής, του Α΄ Εκπαιδευτικού Συνεδρίου του 1907 και της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρίας (1908). Από το 1914 και ως το 1923 διετέλεσε τμηματάρχης του υπουργείου Παιδείας με ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, ενώ υπήρξε επίσης μέλος της Ακαδημίας Αθηνών από το έτος ίδρυσής της (1926). Επιπλέον, από το 1922 διηύθυνε το Ημερολόγιο της Μεγάλης Ελλάδος.

Στο χώρο της λογοτεχνίας πρωτοεμφανίστηκε το 1879 με ποιήματά του στο περιοδικό Ραμπαγάς. Στην πρώτη φάση της λογοτεχνικής παραγωγής του ανήκουν οι συλλογές **Ιστοί αράχνης** (1880) και **Σταλακτίται** (1881), με τις οποίες εντάχτηκε στους νεωτεριστές ποιητές που απομακρύνθηκαν από το πομπώδες ύφος των αθηναίων ρομαντικών της Α΄ Αθηναϊκής Σχολής. Με τις συλλογές **Ειδύλλια** (1884) και **Γαλήνη** (1902) προσχώρησε στη γενιά του 1880, ενώ συνέχισε να δημοσιεύει ποιήματα ως το 1930 με τη συλλογή **Βραδιάζει**, καθώς επίσης διηγήματα και μυθιστορήματα. Πέθανε στην Κηφισιά το 1951. Ο Γεώργιος Δροσίνης εντάσσεται στους ποιητές της νέας Αθηναϊκής Σχολής, κυρίως λόγω της δημοτικής γλώσσας και της απλότητας της έκφρασης της ποίησής του. Στην πεζογραφία του επέλεξε θέματα από τη ζωή στην ελληνική επαρχία. Τοποθετείται έτσι στην πρώτη φάση της ηθογραφικής πεζογραφίας στην ιστορία της νεοελληνικής λογοτεχνίας.



Έργα

I. Ποίηση

- Ιστοί αράχνης.
- Σταλακτίται.
- Ειδύλλια.
- Αμάραντα.
- Γαλήνη
- Φωτερά Σκοτάδια
- Κλειστά βλέφαρα
- Πύρινη Ρομφαία - Αλκυονίδες
- Το μοιρολόι της Όμορφης.
- Θα βραδιάζει
- Είπε
- Φευγάτα χελιδόνια
- Σπίθες στη στάχτη
- Λαμπάδες.

II. Πεζογραφία

- Ο Μπάρμπα Δήμος• Διηγήσεις αγωνιστού.
- Αμαρυλλίς (νουβέλα).
- Το βοτάνι της αγάπης.
- Ελληνική Χαλιμά• Τα ωραιότερα παραμύθια του ελληνικού λαού
- Η πεντάμορφη (μελέτη).

ΠΟΙΗΜΑ
ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

*Γλυκά φυσά ο μπάτης,
η θάλασσα δροσίζεται,
στα γαλανά νερά της
ο ήλιος καθρεφτίζεται•
και λες πως παίζουν μ' έρωτα
πετώντας δίχως έννοια
ψαράκια χρυσοφτέρωτα
σε κύματ' ασημένια.*

*Στου караβιού το πλάι
ένα τρελό δελφίνι
γοργόπτερο πετάει
και πίσω μάς αφήνει.
και σαν να καμαρώνεται
της θάλασσας το άτι
με τους αφρούς του ζώνεται
και μας γυρνά την πλάτη.*

*Χιονοπλασμένοι γλάροι,
πόχουν φτερούγια ατίμητα
και για κανένα ψάρι
τα μάτια τους ακοίμητα,
στα ξάρτια τριγυρίζοντας
ακούραστοι πετούνε
ή με χαρά σφυρίζοντας
στο πέλαγος βουτούνε.*

*Και γύρω караβάκια
στη θάλασσ' αρμενίζουν
σαν άσπρα προβατάκια
που βόσκοντας γυρίζουν
με χαρωπά πηδήματα
στους κάμπους όλη μέρα,
κι έχουν βοσκή τα κύματα,
βοσκό τους τον αέρα.*

ΚΡΙΤΙΚΗ

Σε μια επίδειξη υψηλής τεχνικής και ποιότητας, ο ποιητής μας ταξιδεύει σε πανέμορφα θαλασσινά τοπία. Σε κάθε στροφή κυριαρχεί μια μορφή του θαλασσινού κόσμου. Στην τελευταία στροφή συμπλέκονται δύο κόσμοι, ο κόσμος της θάλασσας με τον κόσμο της στεριάς, για να μας δείξει ότι συνυπάρχουν αρμονικά στην ελληνική φύση. Ο ποιητής συχνά δημιουργεί δικά του επίθετα όπως χρυσοφτέρωτα, χιονοπλασμένοι κλπ. , χρησιμοποιεί υποκοριστικά όπως προβατάκια, караβάκια κλπ. Το ποίημα είναι έντονα παραστατικό, καθώς είναι πλούσιο σε εικόνες. Ο λόγος είναι μαγευτικός και μας παρασύρει.

(Το ποίημα περιέχεται στα Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας της Α΄ Γυμνασίου)

Σερδαρίδης Νίκος

ΜΟΥΣΕΙΟ ΔΡΟΣΙΝΗ (Τσιφλίδου Κική Β4)

Το Μουσείο Γεωργίου Δροσίνη δημιουργήθηκε το 1997 στη Βίλα «Αμαρυλλίς», στην Κηφισιά, όπου έζησε τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια της ζωής του ο Γεώργιος Δροσίνης (1859-1951), ο ποιητής, πεζογράφος, δημοσιογράφος, ο άνθρωπος της εθνικής δράσης, των κοινωνικών ευαισθησιών, ο άνθρωπος που αγάπησε με πάθος την Ελλάδα.

Πρωτότυπα βιβλία, που αναφέρονται στον ποιητή καθώς και προσωπικά αντικείμενα ανήκουν στο Σύλλογο «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ Γ. ΔΡΟΣΙΝΗ» και κοσμούν το οίκημα. Ο Σύλλογος μεριμνά αδιάκοπα για το συνεχή εμπλουτισμό των εκθεμάτων και την εύρυθμη λειτουργία του Μουσείου, σε συνεννόηση με το Δήμο Κηφισιάς.

Στο «Μουσείο Δροσίνη», είναι όλα ρυθμισμένα, όπως ακριβώς τα οραματίστηκε ο Ποιητής. Ο Δροσίνης στα «Σκόρπια Φύλλα της Ζωής μου» γράφει: “Μεγαλύτερη συγκίνηση ένιωσα στο Παρίσι, όταν πρωτοπήγα στο Μουσείο Βίκτωρος Ουγκώ. Τα προσωπικά μουσεία, όπως του Ουγκώ και του Κέρνερ στη Δρέσδη, που είναι χαρακτηριστικά της ζωής ενός ανθρώπου, δεν έχουν την νεκρική κρυάδα των άλλων Μουσείων. Διατηρούν κάτι το ζωντανό και λαχταριστό από τους μεγάλους που τα κατοικούσαν”.

Τα αντικείμενα του Μουσείου καλύπτουν την πολύπλευρη προσωπική ζωή του: κειμήλια, ιδιόγραφα χειρόγραφα, φωτογραφίες, που συνιστούν τη μέγιστη προσφορά του ποιητή στο έθνος, κυρίως στην παιδεία και την κοινωνική πρόνοια, όλα πλημμυρισμένα από το υπέρλαμπρο φως της πνευματικής δημιουργίας του.

Το Μουσείο, επίσης, συγκεντρώνει ολόκληρο το ποιητικό και πεζογραφικό του έργο, βιβλία, περιοδικά, λεξικά, πολύτιμα για τη διαπαιδαγώγηση και διαφώτιση του ανθρώπου, καθώς και άλλα ιστορικά έγγραφα της ίδιας εποχής. Επιπρόσθετα, πλούσιο λαογραφικό υλικό, εμπνευσμένο από τους ήρωες και ηρωίδες των έργων του και σημαντικές μαρτυρίες των ατόμων που έζησαν δίπλα τους, συμπληρώνουν την εικόνα της κορυφαίας προσωπικότητας του Δροσίνη.

Στο χώρο πραγματοποιούνται εκπαιδευτικές ξεναγήσεις μαθητών σχολείων, σωματείων και ομάδων επισκεπτών. Ακόμη προκηρύξεις λογοτεχνικών διαγωνισμών διατηρούν ζωντανή, για τους Έλληνες, τη μνήμη του Γεωργίου Δροσίνη.



Η πρόσοψη του Μουσείου

Το Μουσείο αποτελείται από τρεις αίθουσες, οι οποίες βρίσκονται στον πρώτο όροφο. Στο ισόγειο στεγάζεται, σύμφωνα με την επιθυμία του Δροσίνη, η Δημοτική βιβλιοθήκη της Κηφισιάς. Ανεβαίνοντας την σκάλα, η πρώτη δεξιά αίθουσα ονομάζεται «πνευματική αίθουσα». Εδώ βρίσκεται ο πνευματικός θησαυρός του Δροσίνη. Πολυάριθμα εκθέματα δείχνουν τη σημαντική παρουσία του στα Γράμματα αλλά και την αποφασιστική συμβολή του στην Εκπαίδευση της Ελλάδας. Τα φύλλα της Εφημερίδας "Εστία" που κυκλοφορούσε καθημερινά από το 1894 με καθοριστικό ρόλο για τη ζωή της Ελλάδας και της οποίας ο Δροσίνης ήταν διευθυντής και εκδότης βρίσκονται εδώ αρχειοθετημένα. Στην ίδια αίθουσα ο επισκέπτης βλέπει δείγματα του εκδοτικού έργου του Δροσίνη: τα περιοδικά "Το Άστυ", "Το Ημερολόγιο της Μεγάλης Ελλάδος", "Η Νέα Ελλάς", "Η Εθνική Αγωγή" είναι κάποια από τα έντυπα που εξέδιδε ο Δροσίνης με σκοπό την πνευματική αναγέννηση των Ελλήνων. Εδώ εκτίθεται επίσης μεγάλος αριθμός βιβλίων που ο ίδιος επιμελήθηκε και κυρίως αυτά που εξέδωσε ο Σύλλογος Ωφελίμων Βιβλίων (ΣΩΒ), του οποίου ο ίδιος υπήρξε συνιδρυτής μαζί με τον Δ. Βικέλα και ισόβιος γραμματέας. Συνεργασίες του ποιητή σε έντυπα ελληνικά ("Αθήναι", "Ο Νουμάς", "Σκριπ", "Ρωμίος") αλλά και σε ξένα – κυπριακά, γαλλικά, γερμανικά και αμερικανικά- βρίσκονται επίσης σε αυτή την αίθουσα. Χειρόγραφα, αλληλογραφία με Έλληνες και ξένους πνευματικούς ανθρώπους, συλλογή εφημερίδων με άρθρα για τον Δροσίνη αλλά και προσωπικά του αντικείμενα συμπληρώνουν τη συλλογή της πνευματικής αίθουσας.



Προθήκη πρωτοτύπων εντύπων με συνεργασίες του Γ. Δροσίνη (πνευματική αίθουσα).

Η αίθουσα αριστερά είναι η «αισθηματική αίθουσα». Πρόκειται για το υπνοδωμάτιο του Δροσίνη: στους τοίχους φωτογραφίες από το Μεσολόγγι, πόλη καταγωγής του Δροσίνη, όπως και φίλων και συγγενών του δίνουν την εικόνα του ανάμεσα στους οικείους του. Σύνεργα ψαρικής και κυνηγιού καθρεφτίζουν την αγάπη του για τη φύση - ο Δροσίνης είχε μάλιστα γράψει βιβλία για το

κυνήγι και για το ψάρεμα-, ενώ θρησκευτικές εικόνες δείχνουν τη βαθειά θρησκευτική του πίστη. Αναγνωστικά από όλα τα μέρη του κόσμου – συγγραφέας και ο ίδιος σχολικών αναγνωστικών - δείχνουν την έγνοια του για την εκπαίδευση, στην οποία προσέφερε πολλά από την θέση του ως ανώτερος υπάλληλος του Υπουργείου Παιδείας. Όλα αυτά τα αντικείμενα μαζί με προπλάσματα των γλυπτών Τόμπρου και Βιτσάρη πλαισιώνουν την μορφή του Γεωργίου Δροσίνη, όπως αποδίδεται στη γεροντική ηλικία από την γλύπτρια Αγγελική Βλαχοπούλου καθισμένος στην πολυθρόνα του.



Ομοίωμα του ποιητή σε γεροντική ηλικία.

Η τρίτη αίθουσα είναι η «λαογραφική αίθουσα», η οποία είναι και ο μεγαλύτερος χώρος του Μουσείου. Οι ήρωες των έργων και της ζωής του Δροσίνη βρίσκονται εδώ: ομοιώματα από ψυχρό πηλό σε φυσικό μέγεθος –τα περισσότερα έργα της Α. Βλαχοπούλου- αναπαριστούν τον κόσμο των πεζογραφημάτων του. Ειδυλλιακός, με λαογραφικά ενδιαφέροντα, είναι γεμάτος από αισθαντικές γυναικείες μορφές: την Αμαρυλλίδα και την Έρση – ηρωίδες ομώνυμων έργων του-, τη Μορφούλα – κόρη κολλήγου στο οικογενειακό κτήμα της Εύβοιας- με την οποία πρωτοσυναντήθηκε πολύ νέος και γι' αυτήν συνέθεσε το πιο αγαπημένο του ποίημα, «Το μοιρολόι της Όμορφης», και την ξαδέλφη του Δροσίνης, που του ενέπνευσε το πιο δημοφιλές του ποίημα που αμέσως μελοποιήθηκε και τραγουδιέται ακόμη, την 'Ανθισμένη Αμυγδαλιά». Ο Αθανάσιος Διάκος δείχνει το πατριωτικό ιδανικό του Δροσίνη, ο παππούς καθισμένος στο κέντρο της αίθουσας πλαισιωμένος από τα εγγονάκια του που τον ακούνε να τους διαβάξει παραμύθια δείχνει την αγάπη του για τα παιδιά,- και ο ίδιος έγραψε παραμύθια για παιδιά πάντοτε με διδακτικό περιεχόμενο-, ενώ το καναπεδάκι στο οποίο καθόταν με την Καίτη Μάνου, την τελευταία Μούσα της ζωής του, τη ζωντάνια του μέχρι τα βαθειά του γεράματα.



Σεκρετέρ. Από τη συλλογή προσωπικών αντικειμένων του Γ. Δροσίνη (Λαογραφική αίθουσα).



Το καναπεδάκι όπου ο ποιητής καθόταν με την Καίτη Μάνου, την τελευταία μούσα της ζωής του (Λαογραφική αίθουσα).



Η Ευμορφούλα, η πρώτη πλατωνική αγάπη του Γ. Δροσίνη (Λαογραφική αίθουσα).



Ομοίωμα παππού που διαβάζει παραμύθια στα εγγόνια του. Ο Δροσίνης είχε μεγάλη αγάπη στα παιδιά κι είχε γράψει παραμύθια για αυτά, πάντα με διδακτικό περιεχόμενο (Λαογραφική αίθουσα).



Ομοίωμα της Δροσίνας Δροσίνη, η οποία αποτέλεσε την έμπνευση του ποιήματος "Ανθισμένη Αμυγδαλιά"

Το νεο-κλασσικό σήμερα, δημώδες σχεδόν για τους μεγαλύτερους σε ηλικία, τραγούδι της "ανθισμένης αμυγδαλιάς" γράφτηκε από τον Γεώργιο Δροσίνη και δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά στο σατυρικό «Ραμπαγάς» το 1882. Το ποίημα αυτό το έγραψε ο Γεώργιος Δροσίνης σε νεαρή ηλικία, όταν ακόμη δημοσίευε τους στίχους του με το ψευδώνυμο Αράχνη, για μια χαριτωμένη μαθήτριά του Αρσακείου, εξαδέλφη του, που πράγματι συνέβη να κουνήσει την ανθισμένη νεραντζιά του κήπου του και να πέσουν τα άνθη επάνω της. Και βέβαια ποιητικά αλλά και συμβολικά η νεραντζιά έγινε αμυγδαλιά. Οι στίχοι του ποιήματος συγκινούν περισσότερο με τις απλές εικόνες, τα ερωτικά συναισθήματα και την αντίθεση νεότητας – γήρατος σε μια φιλοσοφική σύνθεση. Η δε μουσική του αλλά και η εκτέλεσή του και σε τετραφωνία είχαν ως αποτέλεσμα να αποτελέσει το προσφιλέστερο «μελωδήμα» της εποχής και για αρκετές 10ετίες της κάθε συμποτικής συγκέντρωσης ή «μουσικής οικιακής εσπερίδας».

Οι στίχοι

Παραθέτονται οι πρωτότυποι στίχοι του ποιήματος με την ορθογραφία της εποχής, που με τη πάροδο του χρόνου πολλοί άδοντες αυτούς ευνόητο είναι να παραφθείρουν:

Ετίναξε την ανθισμένη αμυγδαλιά (δισ)

με τα χεράκια της

και γέμισ' από τ' άνθη η πλάτη, η αγκαλιά
και τα μαλλάκια της.

Και γέμισ' από τ' άνθη...

Αχ, χιονισμένη σαν την είδα την τρελή (δισ)
γλυκά τη φίλησα

της τίναξα όλα τ' άνθη από την κεφαλή
κι έτσι της μίλησα:

Της τίναξα όλα τ' άνθη...

"Τρελή, να φέρεις στα μαλλιά σου τη χιονιά (δix)
τι τόσο βιάζεσαι;

Μόνη της θάρθη η άγρια βαρυχειμωνιά,
δεν το στοχάζεσαι;

Μόνη της θάρθη...

"Του κάκου τότε θα θυμάσαι τα παλιά (δix)

τα παιγνιδάκια σου

θα 'σαι γριά με κάτασπρα μαλλιά

και τα γυαλάκια σου.

θα 'σαι γριά...

Το τραγούδι αυτό μεταφράστηκε σε πολλές ξένες
γλώσσες, έχει φωνογραφηθεί σε πολλές εκτελέσεις

από διάφορους τραγουδιστές και ιδιαίτερα από

χορωδίες. [Ακούστε το τραγούδι](#)

Τσιφλίδου Κική

Ανέκδοτο

Ο Μήτσος σαν φανατικός λάτρης των αρχαίων πραγμάτων αποφασίζει να πάει στο μουσείο της Βιέννης. Φτάνει στην Βιέννη, πηγαίνει στο μουσείο και κοιτάει διάφορους πίνακες.

Σε μια στιγμή μπαίνει σε ένα δωμάτιο όπου υπήρχε μόνο μια καρέκλα και κουρασμένος από το περπάτημα αποφασίζει να καθίσει. Ξαφνικά έρχεται ένας υπεύθυνος του μουσείου και λέει:

"Δεν ξέρεις ποιανού είναι αυτή η καρέκλα;" Του Λουδοβίκου του IV!

Και απαντάει ο Μήτσος,

«Καλά όταν έλθει θα σηκωθώ».

ΝΟΜΠΕΛ ΕΙΡΗΝΗΣ 2014

Η Μαλάλα Γιουσαφζάι γεννήθηκε στις 12 Ιουλίου 1997, στην πόλη Μιγκανόρα του Πακιστάν, μέλος μιας οικογένειας Σουνιτών Παστούν. Γονείς της είναι ο Ζιαουντίν Γιουσαφζάι και η Τουρ Πεκάι. Η Μαλάλα έχει και δύο μικρότερους αδελφούς. Η πρώτη εκπαίδευση της δόθηκε από τον πατέρα της, ο οποίος είναι ιδιοκτήτης σχολείου και ποιητής, ένας αγωνιστής που μεγάλωσε την κόρη του ελεύθερα και την άφησε να ονειρεύεται. Κι εκείνη ονειρευόταν να σπουδάσει, να γίνει επιστήμονας γιατρός τότε, πολιτικός αργότερα .

Σε ηλικία 11 ετών ξεκίνησε να γράφει χρησιμοποιώντας ψευδώνυμο σε Blog, όπου περιέγραφε τη ζωή της στην πόλη της μετά την κατάληψη της εξουσίας από τους Ταλιμπάν, που απαγόρευσαν τη μόρφωση στα κορίτσια, βομβάρδισαν πολλά σχολεία και στη συνέχεια απαγόρευσαν ακόμα και την έξοδο τους από το σπίτι και εξέφραζε τις απόψεις της σχετικά με το δικαίωμα των κοριτσιών στη μόρφωση, βάζοντας τη ζωή της σε μεγάλο κίνδυνο. Και όντως αργότερα, όταν αποκαλύφθηκε η ταυτότητα της, έγινε για τους Ταλιμπάν ο νούμερο 1 στόχος. Τα επόμενα χρόνια έδωσε συνεντεύξεις σε διάφορα μέσα ενημέρωσης, τόσο της χώρας της όσο και άλλων χωρών, στις οποίες υποστήριζε το δικαίωμα των κοριτσιών να πηγαίνουν σχολείο.

Το πρωί της 9ης Οκτωβρίου ένας άντρας πυροβόλησε στο κεφάλι τη Μαλάλα, ενώ βρισκόταν στο σχολικό λεωφορείο, τραυματίζοντας την πολύ σοβαρά. Το βίαιο περιστατικό συγκλόνισε όχι μόνο τη χώρα της αλλά και όλο το δυτικό κόσμο. Όταν η κοπέλα ανέρρωσε, τη ρώτησαν αν φοβάται για τη ζωή της και απάντησε "Το σκέφτομαι συχνά και φαντάζομαι ξεκάθαρα τη σκηνή. Ακόμη κι αν έρθουν να με σκοτώσουν, θα τους πω ότι αυτό που προσπαθούν να κάνουν είναι λάθος, ότι η Παιδεία είναι βασικό μας δικαίωμα." .

Η απόπειρα δολοφονίας προκάλεσε μια έκρηξη συμπαράστασης προς τη Μαλάλα, τόσο στο Πακιστάν όσο και σε όλο τον κόσμο.

Η Μαλάλα Γιουσαφζάι κέρδισε το νόμπελ ειρήνης 2014 για τον αγώνα της στο δικαίωμα των κοριτσιών στην εκπαίδευση.

«Είμαι αρκετά σίγουρη ότι είμαι η πρώτη που λαμβάνει το Νόμπελ Ειρήνης κι ακόμη τσακώνεται με τους μικρότερους αδελφούς της. Θέλω να υπάρξει ειρήνη σ' όλο τον κόσμο, αλλά με τους αδελφούς μου ακόμα είμαστε στην προσπάθεια», αστειεύτηκε η Μαλάλα Γιουσαφζάι.

Και για να κλείσουμε τη γνωριμία μας με τη Μαλάλα δε θα μπορούσαμε να μην παραθέσουμε ένα σχόλιο από το ... που μας εντυπωσίασε:

«Για αυτό κι εσύ, αγαπητέ αναγνώστη/ρια, που ζεις σε ένα περιβάλλον, όπου η μόρφωση και η πρόσβαση στη γνώση είναι ελεύθερη, σκέψου τη Μαλάλα και τη ζωή της. Και κάθε φορά που απογοητεύεσαι, κάθε φορά που νομίζεις πως όλα τελείωσαν, πως ο κόσμος αυτός δεν αλλάζει και πως δεν υπάρχει καμιά ελπίδα, σκέψου ότι μπορεί να κάνεις και λάθος. Γιατί ελπίδα υπάρχει και πάντα θα υπάρχει. Τη βλέπεις και τη βλέπω. Είναι αυτή τη στιγμή μπροστά σου, μπροστά μου και θα είναι εκεί για πάντα.

Είναι στα μάτια αυτής της κοπέλας



Κουπίδης Κλεάνθης

Επτά νέοι τρόποι γυμναστικής

HOT YOGA



Μη σας παραξενεύει το όνομα. Οι ασκήσεις της δεν διαφέρουν καθόλου από τις κλασικές της Yoga. Αυτό που την κάνει ιδιαίτερη, είναι η hot θερμοκρασία της, μια και το δωμάτιο στο οποίο γίνεται, αγγίζει τους 40,6οC. Γιατί; Μα φυσικά για να ζεσταίνει τους μύς σας και να σας προκαλεί εφίδρωση, η οποία έχει την μαγική ιδιότητα και να αποτοξινώνει τον οργανισμό σας αλλά και να τον βοηθά να κάψει πιο γρήγορα τις θερμίδες του. Αποτέλεσμα; Φανταστείτε πως κάνετε το ακατόρθωτο, τρέχετε σε ένα διάδρομο, στην πιο γρήγορη ταχύτητα για περίπου σαράντα λεπτά, χωρίς καμία διακοπή.

CROSSFIT

Είναι ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης και αντοχής, σχεδιασμένο για μια ολοκληρωμένη φυσική κατάσταση. Στηρίζεται στην γρήγορη εναλλαγή λειτουργικών ασκήσεων, όπως έλξεις, κάμψεις και καθισμάτων, με τη δυνατότητα συμπληρωματικών μορφών άσκησης, όπως άρση βαρών και κολύμβηση. Απευθύνεται σε όλες εσάς που ενώ σας αρέσει η γυμναστική, κάποιες φορές σας πνίγει η ρουτίνα και δεν θέλετε να κάνετε συνεχώς το ίδιο πράγμα.

TABATA

Ονομάζεται η 4λεπτη μαγική γυμναστική που καίει τα λίπη. Και αυτό φυσικά κάτι σημαίνει. Το μυστικό της είναι η σύντομη αλλά έντονη άσκηση με μικρά διαλείμματα. Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως μπορεί να κάνει τον μεταβολισμό σας να λειτουργεί μέχρι και 36 ώρες μετά την προπόνησή σας. Πώς γίνεται; Επιλέξτε μια μορφή άσκησης με την οποία είστε απόλυτα εξοικειωμένες, όπως π.χ. τρέξιμο, ποδήλατο, κωπηλατικό. Πρώτα κάνετε ζέσταμα και μετά γυμναστείτε για 20 δευτερόλεπτα στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας. Κατόπιν ξεκουραστείτε για 10 δευτερόλεπτα με περπάτημα και επαναλάβετε για 8 φορές. Στο τελειώμά σας κάντε ένα πεντάλεπτο χαλαρό περπάτημα ή τρέξιμο σε αργούς ρυθμούς.

AQUA AEROBIC

Το aquaerobic αποτελεί έναν θαυμάσιο και άκρως διασκεδαστικό τρόπο για να γυμνάσετε το σώμα σας. Έχετε όλες τις κινήσεις του κλασικού aerobic αλλά μέσα στο νερό και είναι κατάλληλο για όσες πάσχετε από προβλήματα αρθρώσεων, μια και η μείωση της βαρύτητας σας δίνει τη δυνατότητα να κάνετε μεγαλύτερες κινήσεις.

ZUMBA



Μοιάζει περισσότερο με ένα nonstop πάρτι και λιγότερο με γυμναστική, αν και δεν υστερεί σε τίποτα από τις κλασικές μεθόδους που ακολουθούσατε μέχρι σήμερα για να κάψετε τις θερμίδες σας. Ενσωματώνει λάτιν ρυθμούς και εύκολες χορευτικές κινήσεις και βήματα και δημιουργεί ένα υπέροχο χορευτικό fitness πρόγραμμα. Έχει από salsa, merenque και reggaeton, μέχρι samba, hip-hop, chacha, flamenco και χορό της κοιλιάς. Πώς ξεκίνησε; Ο δάσκαλος aerobic, AlbertoBetoPerez σε ένα μαθημά του είχε ξεχάσει την κασέτα μουσικής και χρησιμοποίησε όσες είχε εκείνη την ημέρα μαζί του. Η τάξη του το λάτρεψε και έτσι γεννήθηκε η Zumba.

TRX

Το TotalBody Resistance Exercise σημαίνει προπόνηση με αντιστάσεις για όλο το σώμα. Αναπτύχθηκε από έναν πρώην πεζοναύτη του Αμερικανικού Ναυτικού το 2000 και τον τελευταίο καιρό γνωρίζει πάρα πολύ μεγάλη επιτυχία σε όλο τον Πλανήτη. Ο εξοπλισμός του που περιλαμβάνει ελαστικούς ιμάντες με χερούλια, σας δίνει τη δυνατότητα να εκτελέσετε αμέτρητους συνδυασμούς ασκήσεων, που όλες εκμεταλλεύονται το βάρος του σώματός σας. Έτσι ανάμεσα στο πορτοφόλι και το νεσεσέρ σας, βάλτε στην τσάντα σας τους ιμάντες - ναι, πιάνουν πολύ λίγο χώρο- τους οποίους θα τους χρησιμοποιείτε στο γυμναστήριό σας -αν δεν έχει- ή ακόμα και στο σπίτι σας, στερεώνοντάς τους σε ένα ασφαλές μέρος.

BODYPUMP



Είναι μια επαναστατική μέθοδος προπόνησης με βάρη μέσα σε ομαδικό περιβάλλον γυμναστηρίου, όπου χρησιμοποιούνται μπάρες, προσαρμοσμένα κιλά, απλές κινήσεις και δυναμικά ακούσματα μουσικής. Αποτελεί έναν από τους γρηγορότερους τρόπους για να γραμμωθείτε και να χάσετε λίπος. Το μόνο που χρειάζεστε, είναι μια πλατφόρμα, μια μπάρα και διάφορα βάρη. Ποιά είναι τα πλεονεκτήματά του; Ανάμεσα στα πολλά, μπορείτε να κάψετε μέχρι και 600 θερμίδες ανά μάθημα για χάσιμο βάρους και να βελτιώσετε τη δύναμή σας και την φυσική σας κατάσταση.

Παπαδημητρίου Βιβή

Facebook

Το Facebook είναι ιστοχώρος κοινωνικής δικτύωσης, που ξεκίνησε στις 4 Φεβρουαρίου του 2004. Κάθε μέλος του «προσωποβιβλίου» έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει το προφίλ του, τη λίστα των φίλων του και να δημοσιεύει κείμενα, φωτογραφίες, αλλά και να σχολιάζει αναρτήσεις άλλων διαδικτυακών φίλων. Οι χρήστες μπορούν επίσης να επικοινωνούν μέσω μηνυμάτων με τις επαφές τους. Η εγγραφή είναι δωρεάν, όπως έχει δηλώσει ο δημιουργός του, ο ΜάρκΖάκερμπεργκ.

Ο ΜάρκΖάκερμπεργκ ίδρυσε το Facebook όταν σπούδαζε στο πανεπιστημίου Χάρβαρντ. Αρχικά δικαίωμα συμμετοχής είχαν μόνο οι φοιτητές του Χάρβαρντ, ενώ το 2005 το δικαίωμα πρόσβασης επεκτάθηκε σε μαθητές συγκεκριμένων λυκείων και μέλη ορισμένων μαθητικών κοινοτήτων κι από το 2006 η υπηρεσία έγινε προσβάσιμη σε κάθε άνθρωπο του πλανήτη που η ηλικία του ξεπερνούσε τα 13 χρόνια.

Παρότι το Facebook είναι ένας καλός τρόπος δικτύωσης με φίλους και γνωστούς, ενέχει κινδύνους κυρίως ως προς την παραβίαση προσωπικών δεδομένων. Βέβαια ο προσεκτικός χρήστης δεν έχει πρόβλημα. Ή μήπως τελικά έχει;!

Λέσι Κασσάνδρα

Έκανε το ντεμπούτο της το 2008 με την εμφάνισή της στο Θέατρο Μπρόντγουεϊ, όπου έπαιξε τον ρόλο της Σάρλοτ στο Μιούζικαλ 13. Μέσω της τηλεόρασης έγινε γνωστή από την τηλεοπτική σειρά Victorious. Η νεαρή ηθοποιός υποδύεται την Κατ Βαλεντίν, έναν ρόλο που επαναλαμβάνει στην σειρά Σαμ και Κατ. Επίσης έχει παίξει στον κινηματογράφο και στο θέατρο. Όταν το τραγούδι της TheWay έγινε γνωστό στις ΗΠΑ, η Αριάνα τράβηξε την προσοχή του κοινού και κυρίως της νεολαίας.



Ακόμα, όταν η Αριάνα ήταν 5 ετών, μετακόμισε στο Hollywood. Εκεί έζησε τα εφηβικά της χρόνια και συνεχίζει να μένει μέχρι σήμερα. Είναι μισή Ελληνίδα από την πλευρά του παππού της και μισή από τη Νότια Αμερική. Παλιότερα όλοι νόμιζαν πως καταγόταν από την Ιταλία.

Σήμερα τα δεδομένα άλλαξαν για τη ζωή της από τη στιγμή που στο Twitter δημοσιεύτηκε η αληθινή καταγωγή της.

Τότε θεώρησε ότι η ζωή της ήταν βασισμένη σε ένα ψέμα. Αποκαλύφθηκε ότι είναι κόρη της Τζόαν Γκράντε και του Έντουαρτ Μπατέρα και μικρότερη αδερφή του Φράνκι Γκράντε, ο οποίος είναι τραγουδιστής, χορευτής και παραγωγός.

Η Αριάνα Γκράντε κυκλοφόρησε επίσημα στις 4 Σεπτεμβρίου 2013, τον πρώτο της δίσκο "Yours Truly" ο οποίος κατάφερε γρήγορα να σκαρφλώσει στην κορυφή των itunescharts για άλμπουμ σε 32 χώρες ταυτόχρονα, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Στις 6/11/2013 επιβεβαιώθηκε από την ίδια ότι θα υπάρξει χριστουγεννιάτικο άλμπουμ. Αργότερα κυκλοφόρησε το χριστουγεννιάτικο και δεύτερό της άλμπουμ με τίτλο Christmas Kisses στις 17 Δεκεμβρίου 2013. Στις 25 Αυγούστου 2014 κυκλοφόρησε το 2ο άλμπουμ με τίτλο "My Everything" πάντα στην #1 θέση των charts.

Ζύφι Μαρία - Νεζίρ Ιωάννα

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Ariana Grande....



Η Αριάνα Γκράντε-Μπατέρα γεννήθηκε στις 26 Ιουνίου 1993, στην Φλόριντα των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής και είναι ηθοποιός και τραγουδίστρια.



Ανέκδοτο

Τι ώρα είναι όταν βλέπεις έναν ελέφαντα;
Ώρα να τρέχεις!

Βιβλιοπαρουσίαση

Ο δρόμος για τον παράδεισο είναι μακρύς
της Μαρούλας Κλιάφα.

Λίγα λόγια για τη ζωή της συγγραφέως.

Η Μαρούλα Κλιάφα γεννήθηκε το 1937 στα Τρίκαλα. Έχει σπουδάσει δημοσιογραφία και από το 1972 ασχολείται με την λογοτεχνία, τη μελέτη της τοπικής ιστορίας, τη συλλογή παλαιών παραμυθιών-φωτογραφιών και παραδοσιακών παιχνιδιών. Τα περισσότερα βιβλία της έχουν αποσπάσει επαίνους και βραβεία, ενώ δύο από αυτά έχουν μεταφραστεί στη ρώσικη και στη γερμανική γλώσσα.

Το παρακάτω κείμενο είναι μια περίληψη ενός σπουδαίου εφηβικού μυθιστορήματος, μιας γνωστής Ελληνίδας συγγραφέως, της Μαρούλας Κλιάφα.

Μια αγγελία σε ένα περιοδικό στάθηκε η αφορμή για να δημιουργηθεί μια δυνατή φιλία μεταξύ δυο δεκαπεντάχρονων κοριτσιών, της Ελένης και της Βερόνικας. Δυο κοριτσιών από δυο διαφορετικούς κόσμους που κρατούν επαφή μέσω αλληλογραφίας.

Η Βερόνικα είναι ένα κορίτσι απ' την Αλβανία, που ζει στα Τρίκαλα με την οικογένειά της και βιώνει καθημερινά κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα. Οι γονείς της δυσκολεύονται να βρουν εργασία κι η ίδια μαζί με τον αδερφό της αποτελούν θύματα ρατσισμού, λόγω εθνικότητας.

Αρέσκειται να διαβάσει λογοτεχνία και δεν χάνει την ελπίδα και την αισιοδοξία της.

Αντίθετα, η Ελένη ζει στην Αθήνα και προέρχεται από ευκατάστατη οικογένεια. Πηγαίνει σε καλό σχολείο, έχει φίλους, ασχολείται με τον χορό και τον αθλητισμό. Επίσης, έχει ό,τι επιθυμεί και δεν την απασχολούν προβλήματα παρόμοια με αυτά της Βερόνικας. Επί οχτώ μήνες τα κορίτσια μοιράζονται γεγονότα, όνειρα, συναισθήματα, όταν ένα κρυμμένο μυστικό έρχεται στην επιφάνεια και φαίνεται να απειλεί τη φιλία τους. Η Βερόνικα αποφασίζει να συναντήσει την Ελένη στο Βόλο, όπου θα πραγματοποιούνταν πανελλήνιοι αγώνες. Εκεί μαθαίνει ότι η Ελένη, λόγω αυτοκινητιστικού ατυχήματος έχασε τον πατέρα της και καθηλώθηκε σε αναπηρικό καροτσάκι. Ύστερα, η Ελένη προσπαθεί να της εξηγήσει πως δεν της είπε την αλήθεια εξαιτίας της αδυναμίας της να προσαρμοστεί και να αποδεχτεί την πραγματικότητα.

Έτσι, το μυστικό κι η αποκάλυψή του αποτέλεσαν τη γέφυρα, για να δυναμώσει και να αναπτυχθεί ακόμη περισσότερο η φιλία τους.

Φωτοπούλου Μαρία

Βιβλιοπαρουσίαση

Λητώ

της Χαράς Γιαννακοπούλου

Η Λητώ είναι η ηρωίδα του βιβλίου. Ζει στην Αθήνα με τη μαμά και τον μπαμπά της και έχει μια αδελφή που σπουδάζει στη Γαλλία. Είναι ένα κορίτσι με διαφορετικό χαρακτήρα, απεχθάνεται το σχολείο, τα μαθήματα και τους καθηγητές και είναι αποκομμένη από τους περισσότερους συμμαθητές της. Η παρέα της είναι ο παιδικός της φίλος, ο Βασίλης, ο Άγγελος, που τον γνώρισε τώρα και ο Μίκης, ο αγαπημένος της ξάδελφος. Συναντιούνται στο σχολείο αλλά και στο σπίτι.

Το σχολείο τελειώνει χωρίς να το καταλάβουν και η Λητώ πηγαίνει διακοπές με το Βασίλη και τους γονείς του στη Σκοτία, από όπου κατάγεται ο Βασίλης. Λίγο πριν φύγουν, ανακαλύπτουν ότι είναι ερωτευμένοι ο ένας με τον άλλο. Μετά από τρεις βδομάδες γυρίζουν πίσω στην Αθήνα χαρούμενοι και ξεκινούν αμέσως τα σχολεία.

Όμως ο φίλος τους ο Άγγελος, όταν γυρίζουν από τη Σκοτία, συμπεριφέρεται παράξενα σ' όλους, με σκληρό και άσχημο τρόπο. Κανένας από τους φίλους του δεν μπορεί να καταλάβει την αιτία της συμπεριφοράς του, ώσπου μαθαίνουν ότι ο Άγγελος νοσηλεύεται στο νοσοκομείο με πρόβλημα στην καρδιά. Τότε καταλαβαίνουν και τον συγχωρούν, όμως είναι πολύ αργά, γιατί ο φίλος τους τελικά πεθαίνει.

Όταν πεθαίνει ο Άγγελος, οι φίλοι του χάνουν τον κόσμο κάτω από τα πόδια τους, σταματούν να σκέφτονται, να αισθάνονται και καταρρέουν. Ο Άγγελος δε φεύγει στιγμή απ' το μυαλό τους κι ο θάνατος του φίλου τους σε τόσο νεαρή ηλικία τους αποπροσανατολίζει. Ένα χρόνο μετά καταφέρνουν να συνέλθουν και καταλαβαίνουν το νόημα της ζωής.

Καταλαβαίνουν ότι δεν πρέπει να τον ξεχάσουν αλλά ούτε και να σταματήσουν να ζουν και να ασχολούνται με τον εαυτό τους και με αυτούς που είναι ζωντανοί και τους αγαπούν.

Κοσμίδου Όλγα

Ίσως να είχαν δίκιο που έβαλαν την αγάπη στα βιβλία. Ίσως επειδή δεν θα μπορούσε να ζει πουθενά αλλού.

William Faulkner, 1897-1962
Αμερικανός συγγραφέας, Νόμπελ 1949

10 πράγματα που πρέπει να κάνεις ως έφηβος!

1. Να απολαύσεις τη ζωή σου τώρα που μπορείς, γιατί δεν θα ξαναγυρίσει... , η ζωή είναι δώρο και κάθε στιγμή που περνάει, δεν επιστρέφει.
 2. Να εκτονωθείς βάζοντας τη μουσική στο τέρμα...
 3. Να μην ξεχνάς να γελάς με κάθε ευκαιρία.
 4. Οι φίλοι είναι σαν το οξυγόνο. Κάνε παρέα μαζί τους.
 5. Να κάνεις αυτό που θέλεις χωρίς να σε απασχολούν τα σχόλια, αρνητικά ή θετικά και η κριτική των άλλων.
 6. Να είσαι δημιουργικός και να θέτεις τις βάσεις για το μέλλον κάνοντας κάτι που να σε ευχαριστεί εσένα και το οποίο θα θυμάσαι μετά από χρόνια.
 7. Προσπάθησε να ξεπεράσεις τις ανησυχίες σου και τους φόβους σου.
 8. Γίνε αυτό που θες και όχι αυτό που οι άλλοι θέλουν να είσαι.
 9. Μην προσπαθείς να γίνεις ό τι οι άλλοι. Ο καθένας είναι διαφορετικός. Δούλεψε πάνω στην προσωπικότητά σου.
 10. Ελευθέρωσε τον εαυτό σου και ζήσε το σήμερα σαν να μην υπάρχει αύριο. Η ζωή είναι πολύτιμη.
- &
Πάνω από όλα είσαι έφηβος και η ζωή είναι μπροστά σου.

Επιμέλεια

Λιλιοπούλου Ζωή

Πολυχρονιάδης Πολυχρόνης

ΠΑΝΕΜΟΡΦΑ ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΑΞΙΖΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΒΛΗΘΟΥΝ

1. Ταϊτή

Αν αναζητάτε το τέλειο μαύρο μαργαριτάρι, πρέπει να πραγματοποιήσετε ένα ταξίδι στην Ταϊτή. Ένας προορισμός για τουρίστες που προσφέρει τη δυνατότητα να απολαύσουν ένα ήσυχο μπάνιο. Μπορεί όμως αν είναι τυχεροί να βρουν κάποιο από τα ειδικά αυτά στρείδια με τα υπέροχα μαύρα μαργαριτάρια.



2. Μαλδίβες

Εάν θέλετε να αποδράσετε σε έναν πραγματικό παράδεισο, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ετοιμάσετε βαλίτσες και να πάτε ένα ταξίδι ως τις μακρινές Μαλδίβες. Εκεί το ένα και μοναχικό νησί Ντόνι Μίγκλι (Dhoni Mighili) είναι το νησί των ονείρων σας.



3. Αίγυπτος

Η ήρεμη πόλη Νταχάμπ (Dahab) στη χερσόνησο του Σινά είναι ο παράδεισος των καταδύσεων στην Ερυθρά Θάλασσα.



Λιλιοπούλου Ζωή

Πολυχρονιάδης Πολυχρόνης

Ταινίες



Ένα παραμύθι για τις σχέσεις, με κεντρικούς ήρωες δύο νέους ανθρώπους της σημερινής εποχής, τον Δημήτρη και τη Χριστίνα, και με αφηγητές σε αυτό το παραμύθι δύο από τους πιο αγαπημένους ήρωες μίας παλαιότερης εποχής. Τον Αντωνάκη και την Ελενίτσα Κοκοβίκου. Ο Αντωνάκης και η Ελενίτσα, οι ήρωες της ταινίας «Η δε γυνή να φοβήται τον άνδρα» του Γιώργου Τζαβέλλα, είναι 45 χρόνια μετά ακόμα μαζί, ακόμα ερωτευμένοι και πιο επίκαιροι από ποτέ. Γίνονται για χάρη της ιστορίας μας οι δύο κεντρικοί αφηγητές και λειτουργούν σαν γέφυρα ανάμεσα στη γενιά του τότε και του σήμερα. Η μία γενιά δίνει την σκυτάλη στην επόμενη, σε μία εποχή που όλα μοιάζουν βιαίως να επιστρέφουν στο τότε. Μερικοί από τους ηθοποιούς που αναμένεται να δούμε είναι οι Μαρία Καβογιάννη, Μηνάς Χατζησάββας, J.K.Simmons, Andrea Osvart, Νίκη Βακάλη και άλλοι!

Άθικτοι



Το σενάριο βασίζεται στην πραγματική ιστορία του Φιλίπ, ενός πλούσιου αριστοκράτη, ο οποίος έχοντας μείνει καθηλωμένος σε αναπηρικό καροτσάκι μετά από ένα ατύχημα με αλεξίπτωτο, επιλέγει για βοηθό του στην καθημερινότητα, τον Ντρίς, τον πιο απρόσμενο υποψήφιο, έναν πρόσφατα αποφυλακισμένο μαύρο νεαρό, από τις φτωχές συνοικίες στα προάστια του Παρισιού. Δύο διαφορετικοί κόσμοι συναντιούνται και παρόλες τις διαφορές τους οι πρωταγωνιστές μοιράζονται μια αληθινή φιλία, κωμική και δυνατή, χαρίζοντας γέλιο αλλά και γνήσια συγκίνηση, με ένα θέμα που εκ πρώτης όψεως μόνο αστείο δεν φαντάζει.

Οι «Άθικτοι» είναι μια ταινία για τη φιλία, για τη χαρά της ζωής και το άνοιγμα σε νέους κόσμους

και εμπειρίες, ακόμη και μετά από μια μεγάλη ανατροπή στη ζωή!

Φρανσουά Κλουζέ, Ομάρ Σι.Αν Λε Νι. Οντρέ Φλερό. Κλοτίλντ Μολέ, Αλμπα Γκαϊα Μπελούτζι, Σιρίλ Μεντί, Κριστιάν Αμερί. Μαρί-Λώρ Ντεσκουρά, Γκρεγκουάρ Οστερμάν.

Intersteral



Σε ένα μέλλον όπου το περιβάλλον έχει καταστραφεί και η τροφή γίνεται όλο και πιο σπάνιο αγαθό, ένα ταξίδι πέρα από το γαλαξία είναι το μόνο που μπορεί να προσφέρει ελπίδα στην ανθρωπότητα.

Το Interstellar εξιστορεί τις περιπέτειες μιας ομάδας εξερευνητών, οι οποίοι αναλαμβάνουν την πιο σημαντική και ηρωική αποστολή στην ανθρώπινη ιστορία: να ταξιδέψουν, μέσω μιας πύλης στο χρόνο, πέρα από τους φυσικούς περιορισμούς, για να ανακαλύψουν αν η ανθρωπότητα έχει μέλλον ανάμεσα στα αστέρια.

Στην ομάδα των εξερευνητών, το ρόλο του πιλότου αναλαμβάνει ο βραβευμένος με Όσκαρ Μάθιου ΜακΚόναχι, ο οποίος συνειδητοποιεί πως η αγάπη είναι το μόνο πράγμα που ξεπερνάει το χρόνο και το χώρο, όταν αφήνει πίσω τα δύο του παιδιά για να ηγηθεί της αποστολής διάσωσης της ανθρωπότητας. Μαζί του, η βραβευμένη με Όσκαρ Αν Χάθαγουεϊ, η υποψήφια για Όσκαρ Τζέσικα Τσαστέιν, ο βραβευμένος με Όσκαρ Μάικλ Κέιν. Συμμετέχουν ακόμα, η βραβευμένη με Όσκαρ Έλεν Μπέρστιν, ο Κέισι Άφλεκ και ο Γουες Μπέντλεϊ.

Το νέο κινηματογραφικό αριστούργημα του Κρίστοφερ Νόλαν (Η Τριλογία του Σκοτεινού Ιππότη, Inception), βασίζεται στις επιστημονικές θεωρίες του παγκοσμίως γνωστού φυσικού, Κιπ Θορν, ο οποίος είναι και συμπαραγωγός της ταινίας. Γυρισμένο μόνο σε φιλμ, το Interstellar αποτελεί μια συναρπαστική ιστορία του διαχρονικού αγώνα του ανθρώπου να κατανοήσει τη θέση του στο σύμπαν. Η μουσική του βραβευμένου με Όσκαρ Χανς Ζίμερ (The Lion King,) δημιουργεί μια υποβλητική ατμόσφαιρα σε ένα αγωνιώδες ταξίδι στο σύμπαν.

**Τρούπκος Κωνσταντίνος
Παραστατίδης Γρηγόρης**