

Οι γυρίνοι

Two yellow giraffes with red spots are standing on a blue background. They are holding a large, white, bell-shaped object with red and white stripes and a green star on top. The giraffes are looking at each other and the bell.

Εφημερίς

περιβαλλοντική,
καλλιτεχνική,
εφευρετική,
συναισθηματική,
ανατρεπτική,
ενημερωτική,
διασκεδαστική

από την περιβαλλοντική ομάδα του 2^{ου} Γυμνασίου Μίκρας
Δεκέμβρης 2008

Να 'μαστε πάλι

Το πρώτο μας τεύχος για φέτος. Παλιοί και καινούργιοι φίλοι, βάλουμε τα δυνατά μας για να βγει εγκαίρως και όσο γίνεται καλύτερο. Ο χρόνος που πέρασε δεν ήταν κι από τους καλύτερους. Ελπίζουμε όμως το 2009 να μας αφήσει καλύτερες αναμνήσεις.



Καμιά άσπρη - χιονισμένη μέρα – για αρχή (η καλή χρονιά από τον πρώτο μήνα φαίνεται), καλές μουσικές και ταινίες και παραστάσεις που θα τις θυμόμαστε, περισσότερα πρωινά στο κρεβάτι με χουζούρι και όχι πυρετό, λιγότερη τηλεόραση, περισσότερο παιχνίδι, να δούμε γήπεδα και χώρους αναψυχής κι όχι μόνο θλιβερά πάρκα με πληρωμή, να πάρει το πρωτάθλημα ο Ηρακλής για να γελάσει επιτέλους

και ο Άγγελος, και το κύπελλο ο ΠΑΟΚ γιατί

ποιος ακούει τον Γιάννη, να αρχίσει επιτέλους η ανακύκλωση και στη Θεσσαλονίκη, να δούμε το μετρό (ε ;), να δούμε τα σχολεία μας να γίνονται χώροι σκέψης και δημιουργικότητας κι όχι ρουτίνας και χασμουρητού, να έχουμε ελεύθερο χρόνο κι εμείς κι οι γονείς μας γιατί στο τέλος δεν θα γνωρίζουμε ο ένας τον άλλον, ε, καλά ευχηθείτε κι εσείς τίποτε!....Όλα εμείς θα τα λέμε;



Ο δε παλιός χρόνος, ο παλιόχρονος, να πάρει τα μούτρα του και να φύγει γιατί πολύ μας στεναχώρησε....

....και επίσης η συντακτική επιτροπή θα ήθελε να προσθέσει....



Καλλιτεχνίες !!!

Ευθυμία Π.(Β2)

Σίγουρα το καλοκαίρι θα έκανες μερικές αξέχαστες βόλτες στην παραλία, από την οποία πήρες και ενθύμια (κοχύλια και βότσαλα).

Μέρα με τη μέρα, όμως, τα ενθύμιά σου, σου φαίνονται όλο και πιο νεκρά – λογικό είναι, αφού κάθε τι που βρίσκεται έξω από το φυσικό του περιβάλλον δεν έχει την αρχική του ζωντάνια. Πραγματικά θα ‘κανες τα πάντα για να τα δεις να «χαμογελάνε»!

Λοιπόν σου δίνουμε αυτή την ευκαιρία! Το μόνο που χρειάζεσαι είναι λίγος χρόνος, κοχύλια, όστρακα, αχιβάδες, λίγη κόλλα και πολλή όρεξη!

Δε θα σου πούμε τι ακριβώς να κάνεις-ο κάθε άνθρωπος φαντάζεται το χαμόγελο των κοχυλιών του διαφορετικά. Μπορείς να τους βάλεις αξεσουάρ, όπως καπέλα, ποδαράκια, ματάκια, ή να ενώσεις πολλά μαζί για να κάνεις ένα κηροπήγιο, μια κορνίζα, ένα δοχείο για μολύβια ή άλλα αντικείμενα του γραφείου σου....



Ακόμη....

κοσμήματα από Α.Χ.Χ !!

(Α.Χ.Χ. = άχρηστο χρωματιστό χαρτί)

Αν έχεις πολλά διαφημιστικά, περιοδικά (και γενικά έντυπο υλικό με ενδιαφέροντα χρώματα), αλλά δεν τα ‘χεις πετάξει είτε γιατί τα διαβάζεις ακόμα είτε γιατί λυπάσαι το καημένο περιβάλλον (ποιος ήρθε;), να μια ιδέα για να τα αξιοποιήσεις :

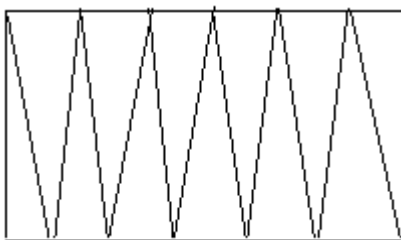
1.) Αρχικά, χώρισε το διαφημιστικό/φύλλο περιοδικού σε τρίγωνα (σαν αυτά του σχεδίου κάτω) και κόψ' τα.

2.) Στη συνέχεια, άρχισε να τα τυλίγεις ξεκινώντας απ' τη φαρδύτερη επιφάνεια και βάλε λίγη κόλλα στην κορυφή των τριγώνων.

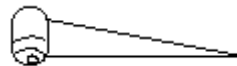
Έτσι λοιπόν, δημιούργησες μερικές πρωτότυπες χάντρες με τις οποίες μπορείς να φτιάξεις κοσμήματα και γενικότερα κατασκευές.

! ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ τα διαφημιστικά/φύλλα του περιοδικού να είναι γλασέ ή λίγο χοντρά και χρωματιστά.

1



2



3



Όσο γελάμε, τίποτα δεν χάθηκε (Σαίξπηρ)

Γ Ε Λ Ι Ο

Γέλιο σημαίνει έκφραση συναισθημάτων χαράς ή ευαρέσκειας με κινήσεις των μυών στο πρόσωπο και τα μάγουλα.

ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΜΑΣ. ΧΑΡΙΖΕΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ !!!

Όταν γελάμε το σώμα οξυγονώνεται, επιβραδύνεται η γήρανση, παράγονται περισσότερα Τ-κύτταρα (απαραίτητα για την καταπολέμηση των λοιμώξεων) από το αμυντικό μας σύστημα, ευεργετικές ουσίες με παυσίπονη και ηρεμιστική δράση κυκλοφορούν στο αίμα, βοηθιέται η χώνεψη, και γυμνάζει γιατί οι μύες κινούνται. Το γέλιο είναι η συνταγή της φύσης εναντίον του στρες.



ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΛΑΣΟΥΜΕ

- Γαργάλημα από έναν φίλο.
- Μια αστεία κατάσταση.
- Μια (ευγενική) φάρσα.
- Ένα ανέκδοτο.

Αν δεν μπορείτε με τίποτα να γελάσετε, υπάρχουν οι κλινικές γέλιου. Κατά την αρχαιότητα, εξ άλλου, υπήρχαν ναοί του Γέλωτα, στη Σπάρτη και τη Θεσσαλία. Υπάρχει και Ελληνική Κλινική Γέλιου που ιδρύθηκε το 1998 από τον γιατρό Ολιστικής Θεραπευτικής κ. Αλέξανδρο Λουπασάκη ο οποίος έχει επίσης εκδώσει το βιβλίο «Γέλιο η καλύτερη θεραπεία»

Η канаδή ψυχοθεραπεύτρια Π. Ντεσγκάν προτείνει το **χα χα χα !** που ξυπνάει την ενέργεια στο λαιμό και στους πνεύμονες, το **χε χε χε !** που κινητοποιεί τον



θυρεοειδή αδένα, το **χι χι χι !** που δονεί όλο το σώμα, το **χο χο χο !** που ενεργοποιεί το διάφραγμα, τη θωρακική και τη σπλαχνική κοιλότητα αλλά και το **χου χου χου !** που αναζωογονεί τον αυχένα και τις φωνητικές χορδές !!

Το 1992 στο ομόσπονδο ινδικό κρατίδιο Καρνατάκα, επινοήθηκε η «γελαστή διαμαρτυρία». Επί μια ημέρα 50.000 άνθρωποι γελούσαν με την κυβέρνηση κάτω από τα γραφεία της. Η κυβέρνηση παραιτήθηκε μερικές μέρες αργότερα !

Πλάκα κάνεις;

... ΤΟ ΙΑΜΑΤΙΚΟ!!

Από γραπτό μαθητή σε εξετάσεις για την Ιστορία – Γυμνάσιο Κορίνθου 1988

«Και οι Ρώσοι ανέδειξαν μεγάλους ποιητές όπως ο Πούσκας, ο Λένιν, ο Τρότσκι και ο Ιβάν ο Τρομακτικός. Από την ποίηση αυτή σώζεται σήμερα η Σιβηρία με την παγωμένη λίμνη των κύκλων που ο Τσακ Κόφσκι την έκανε παλέτα»

Από έκθεση μαθητή του Γυμνασίου Αργοστολίου, 1995 «Ο Ε. Λύτης και ο Σ. Εφέρης είναι και οι δύο Έλληνες ποιητές κατηγορίας νόμπελ»

Υποψήφια νοσοκόμα, Νοσοκομείο Αγρινίου

«Η ελονοσία καταπολεμήθηκε και εξαφανίσθηκε δια των προσπαθειών της επιστήμης. Και η γρίπη; Πέρα βρέχει»

Από γραπτό μαθητή σε εξετάσεις για την Ιστορία – Γυμνάσιο Κορίνθου 1989

«Η επανάσταση του '21 έγινε πριν από 1821 χρόνια. Σήμερα γιορτάζουμε την τελική του πτώση»

Από γραπτό μαθητή σε εξετάσεις για την Ιστορία – Γυμνάσιο Θηβών

«Όταν ο Οδυσσέας γύρισε πίσω στην Ιθάκη, βρήκε τους είκοσι ανεμιστήρες και την Πηνελόπη να τους δουλεύει στο φουλ»

Από δήλωση φιλάθλου στην έξοδο γηπέδου σε δημοσιογράφο του ΣΚΑΙ

«Οι χούλιγκαν διαιρούνται σε αλήτες και σε χούλιγκαν. Υπάρχει κι ένας μεσοόρος που είναι οι χουλιγκαλήτες και αληχούλιγκαν ανακατωμένοι σωρός –κουβάρι τελείως εξαγριωμένοι κι ανεξέλεκτοι.

Από είδηση στο ΕΘΝΟΣ. Χειμώνας του 1996

Συνεπλάκησαν εντός του γαλακτοπωλείου του Στ. Αλαβριθού δύο γυναίκες, κάτοικοι πλατείας Ηρώων στον Κολωνό, μετά από διαφωνία τους σχετικά με λεπτομέρεια στην πλοκή της τηλεοπτικής σειράς «Η Λάμψη» του Νίκου Φώσκολου.

Αίτηση στο Υπουργείο Προνοίας, Αθήνα

Έχω δυο παιδιά στο στρατό. Τα δυο έχουν απολυθεί, το τρίτο είναι ακόμα στη θητεία. Η γυναίκα μου έχει πεθάνει προ πενταετίας κι έτσι δεν θεωρείται πλέον χήρα. Είμαι εγώ παλιός τεχνίτης πηγαδάς υπαίθρου, καταγωγής εκ Ναυπάκτου. Δικαιούμαι περιθάλψεως;

Σημείωμα φίλου σε φίλο

Τάκη σου αφήνω αυτό το σημείωμα, μόλις το διαβάσεις σκίστο μην το δει ο Θανάσης ή μάλλον μην το σκίσεις, στο κάτω - κάτω αν δε σε νοιάζει εσένα, ας το δει, εκτός φυσικά αν σε πειράζει να το δει, οπότε το σκίζεις, αν και εγώ, δε θα μ' ένοιαζε να το δει, γιατί δηλαδή να του κρυφτούμε, δουλειά κάνουμε, δεν είναι ντροπή, γι' αυτό και μην το σκίσεις. Τώρα πάλι, σκίστο κι ας πάει στο διάολο ο βλάχος αν κρίνεις πως έτσι πρέπει να γίνει. Τέλος, σου λέω κάνε ότι θέλεις, σκίστο ή κράτα το και δείξτ' το, δε δίνω δεκάρα και σκασίλα μου μεγάλη, δεν έχω να φοβηθώ τίποτα. Σε χαιρετώ, Γιάγκος.

Από Έκθεση ιδεών υποψηφίου στη Σχολή Αστυνομίας, 1992

«...οι Δέκα Εντολές γράφτηκαν από τον Σινά και παραδόθηκαν στον Μωϋσή στην Πλάκα. Ήταν όλες πέτρινες, αλλά σαφέστατες.»

Ένας μαθητής μιλά στον καθηγητή του

Επιμέλεια: Εύη Λ. (B2)

Το παρακάτω κείμενο δημοσιεύτηκε πριν από καιρό στο πληροφοριακό δελτίο του Κολλεγίου των Βρυξελλών «Saint Michel». Πιστεύουμε ότι κάθε μαθητής θα συμφωνούσε μαζί του και ότι αξίζει τον κόπο να το διαβάσει κάθε Έλληνας εκπαιδευτικός, γονιός και όχι μόνο:

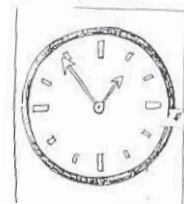


Κύριε καθηγητά,

1. Προσπαθήστε να είστε ανθρώπινος και όχι μόνο μια μηχανή διδασκαλίας.

2. Μη δίνετε την πρώτη θέση στην ύλη που διδάσκετε, αλλά σε μας, τους μαθητές σας.

3. Κάντε με να νιώσω πως ενδιαφέρεστε για μένα, θεωρώντας με ένα ανθρώπινο πλάσμα και όχι έναν απλό αριθμό στο βαθμολόγιό σας.



4. Μην με κρίνετε μόνο από τους βαθμούς που πετυχαίνω, αλλά περισσότερο από την προσπάθεια που καταβάλλω.

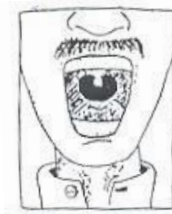


5. Μην περιμένετε να ξεπεράσω τις δυνατότητες μου και το ταλέντο μου. Δώστε μου κάποια ενθάρρυνση κάπου - κάπου.

6. Μην ζητάτε από μένα να θεωρώ τις σπουδές μου σαν την πιο μεγάλη απόλαυση της ζωής μου. Ειλικρινά, δεν είναι κάτι τέτοιο για μένα.

7. Μην περιμένετε να ικανοποιούμαι με όλα τα θέματα που διδάσκετε. Υπάρχουν και άλλα που με ενδιαφέρουν, ίσως μάλιστα και περισσότερο στην περίπτωση μου.

8. Βοηθήστε με να μάθω να σκέφτομαι και να κρίνω μόνος μου και όχι να απομνημονεύω έτοιμες απαντήσεις. Βοηθήστε με περισσότερο να βρίσκω μόνος μου τις απαντήσεις έστω κι αν αυτό είναι περισσότερο κουραστικό και για σας και για μένα.

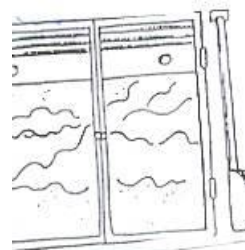


9. Ακούστε πρόθυμα τις ερωτήσεις που κάνω με σοβαρότητα, έστω κι αν σας φαίνονται βλακώδεις. Με αυτή τη συμπεριφορά σας θα μάθετε και μένα να ακούω τους άλλους προσεκτικά.



10. Να έχετε απαιτήσεις από μένα φτάνει να είσαστε δίκαιος. Γνωρίζω πως είναι αναγκαίο αυτό έστω και αν επαναστατώ εξωτερικά.

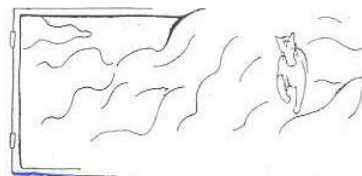
11. Μη με γελοιοποιείτε μπροστά στους συμμαθητές μου. Αυτό πληγώνει, και οπωσδήποτε, θα στραφεί εναντίον σας. Μια λέξη σας



που θα ειπωθεί ιδιαιτέρως με σοβαρότητα και καλοσύνη, φέρνει καλύτερα αποτελέσματα.

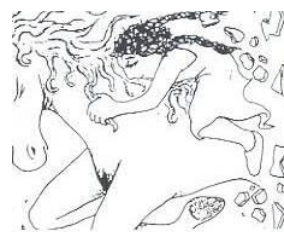
12. Μη με οικτίρετε μπροστά στους άλλους όταν δεν τα καταφέρνω καλά σε κάτι. Αυτός ο οίκτος φέρνει αμηχανία.

13. Μη μου προβάλλετε άλλο συμμαθητή μου για παράδειγμα. Έτσι υπάρχει φόβος να τον μισήσω.



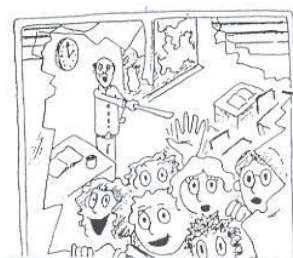
14. Όταν πετυχαίνω κάτι, μη με παρουσιάζετε σαν παράδειγμα στους άλλους. Αυτό με βάζει σε δύσκολη θέση. Σε μια τέτοια περίπτωση θα χαρώ πολύ με έναν καλό σας λόγο.

15. Κρατείστε για τον εαυτό σας παρακαλώ τα προσωπικά σας προβλήματα και τις ιδέες σας. Έτσι κι αλλιώς δεν είμαι σε θέση ούτε να τα λύσω, ούτε να τις κρίνω.



16. Θυμάστε καμιά φορά πως ήσασταν κάποτε κι εσείς μαθητής; Είχατε τους καλύτερους βαθμούς και δεν ξεχνούσατε ποτέ;

17. Σας παρακαλώ να συνεχίζετε πάντα τη μελέτη σας και να μη χρησιμοποιείτε στην τάξη με μηχανικό τρόπο τις κιτρινισμένες σημειώσεις που συντάξατε πριν από πολλά χρόνια.



18. Μην περιμένετε από μένα πολύ συχνά ένα λόγο ευχαριστίας. Είμαι ευγνώμων αλλά δυσκολεύομαι πολύ να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου με λόγια.

19. Κι έτσι... σας ευχαριστώ πολύ. Ο μαθητής σας.



«...Μια μέρα, ήταν άνοιξη, χαρά Θεού, τα παράθυρα ήταν ανοιχτά κι έμπαινε η μυρωδιά από μια ανθισμένη μανταρινιά στο αντικρινό σπίτι. Το μυαλό μας είχε γίνει κι αυτό ανθισμένη μανταρινιά και δεν μπορούσαμε πια ν' ακούμε για οξείες και περισπωμένες. Κι ίσια-ίσια ένα πουλί είχε καθίσει στο πλατάνι της αυλής του σκολειού και κελαηδούσε. Τότε πια ένας μαθητής, χλωμός, κοκκινομάλλης, που 'χε έρθει εφέτο από το χωριό, Νικολιό τον έλεγαν, δε βάσταζε, σήκωσε το δάχτυλο:
-Σώπα, δάσκαλε, φώναζε. Σώπα, δάσκαλε, ν' ακούσουμε το πουλί !!...»

Από την “Αναφορά στον Γκρέκο” (Ν. Καζαντζάκη)

Η ΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

Θόδωρος Α.(Α1)

Σήμερα μιλάμε για τις επιπτώσεις από την μη ανακύκλωση του χαρτιού

Σημαντικά οικοσυστήματα απειλούνται από την κατανάλωση χαρτιού. Πολλοί χρησιμοποιούμε τεράστιες ποσότητες χαρτιού καθημερινά (ρολό χαρτιού για την κουζίνα, χαρτοπετσέτες και χαρτομάντιλα, χαρτιά για φωτοτυπίες και διαφημίσεις, χαρτικά για περιοδικά και εφημερίδες, χαρτιά για φίλτρα καφέ και τετράδια, χαρτοκιβώτια και χαρτιά περιτυλίγματος) Από την τουαλέτα μέχρι την κουζίνα και από το γραφείο μέχρι το εμπόριο, η κατανάλωση χαρτιού αυξάνεται κατακόρυφα. Είναι άραγε απαραίτητη η κατανάλωση όλης αυτής της ποσότητας χαρτιού;

Από που παίρνουμε όλο αυτό το χαρτί; Η εντατική καλλιέργεια ειδών που αναπτύσσονται πολύ γρήγορα με τη φροντίδα χημικών λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων είναι η απάντηση της χαρτοβιομηχανίας

Αυθεντικά δάση εκχερσώνονται για να καλλιεργηθούν στη θέση τους τεχνητές καλλιέργειες. Έτσι αντικαθίσταται ένα πραγματικό δάσος από συστάδες που αποτελούνται από ένα μόνο είδος δέντρου. Το τροπικό δάσος που κόβεται δεν φυτρώνει ξανά. Τα δάση που αντικαθίστανται από τεχνητές καλλιέργειες χάνουν την βιοποικιλότητά τους. Εξαντλούν τα εδάφη και δεν είναι σίγουρο ότι οι φυτείες αποτελούν ένα σταθερό οικοσύστημα σε μακροχρόνια βάση. Πολλές μελέτες επισημαίνουν τον κίνδυνο να μην μπορούν αυτές οι μονοκαλλιέργειες να καλύψουν τις ανάγκες σε ξυλεία στο μέλλον.

Ενδημικά φυτά αντιμετωπίζονται σαν ζιζάνια, τα ζώα σαν εχθροί. Βαριά μηχανήματα συμπιέζουν και σκληραίνουν τα έδαφος. Πηγές, ποτάμια ή ρέματα που πηγάζουν από τα δάση ρυπαίνονται από τα φυτοφάρμακα και τα νιτρικά λιπάσματα.

Σπάνια είδη και ανεξερεύνητες σχέσεις χάνονται για πάντα μαζί με το εξαιρετικό οικοσύστημα (ανάμεσα σ' αυτά και ένα φυτό που παρείχε 100% προστασία από το AIDS !!)

Τα νεκρά δέντρα που θα εξασφάλιζαν την ανακύκλωση των θρεπτικών στοιχείων απαραίτητων για την ανάπτυξη των νέων δέντρων, απομακρύνονται γιατί «εμποδίζουν» τις μετακινήσεις των υλοτόμων. Έτσι χάνονται και πολλά είδη που τα χρησιμοποιούσαν σαν καταφύγια και δεν επιβραδύνεται πια η ροή του νερού, δεν δημιουργούνται, όπως πριν, μικρές λίμνες που φιλοξενούσαν πολλές μορφές ζωής, όπως οι σολομοί του Καναδά.

Η ζημιά στο περιβάλλον δεν σταματάει με το κόψιμο των δέντρων. Για να γίνει το χαρτί η βιομηχανία πρέπει να επεξεργαστεί τους κορμούς, συχνά με πολύ επικίνδυνες ουσίες, σαν την διοξίνη, που καταλήγουν στο περιβάλλον. Ακόμη και το διοξειδίο του χλωρίου που χρησιμοποιούν οι Σουηδοί και οι Νορβηγοί έχει ευθύνη για ρύπανση, οπότε θα πρέπει να αντικατασταθεί με οξυγόνο ή καλύτερα να χρησιμοποιείται μη λευκασμένο χαρτί. Η σπατάλη χαρτιού ασκεί υπερβολικές πιέσεις πάνω στα δάση του πλανήτη.

Μπορεί η κοινωνία να αποδέχεται την «άνεση» της σπατάλης του χαρτιού και να οδηγεί σε μεγάλης κλίμακας καταστροφές τα οικοσυστήματα;

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΕΙΣ ΤΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Ο Ηλιακός φούρνος

Αντώνης Κ. (B₂)

Εδώ και αρκετό καιρό το λεγόμενο «ηλιακό σπίτι» γίνεται πραγματικότητα καθώς πολλές και νέες πατέντες χρησιμοποιούν τη δύναμη του ήλιου προς όφελός τους.

Δεν μιλάμε για τον γνωστό σε όλους ηλιακό θερμοσίφωνα ή το σχεδόν άγνωστο ηλιακό ξηραντήριο ή το ηλιακό καλοριφέρ ή την ηλιακή λάμπα, αλλά για τον ηλιακό φούρνο, μια εύκολη κατασκευή που ήδη χρησιμοποιείται πλατιά στον Τρίτο κόσμο.

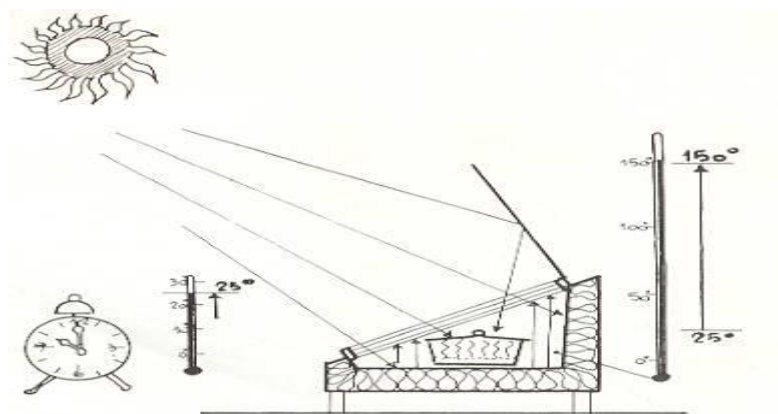
Ο ηλιακός φούρνος είναι μια απλή κατασκευή, μιας ομάδας Ελβετών οικολόγων που δεν μαγειρεύει τόσο γρήγορα όσο μια χύτρα ταχύτητας αλλά εξασφαλίζει μια υγιεινή και κυρίως ανέξοδη παρασκευή του φαγητού.



Ο ηλιακός φούρνος έγινε γνωστός στην Ελλάδα από το ζεύγος Χούτετ που δίνει δωρεάν τα σχέδιά του. Οι πρώτες κατασκευές έγιναν με επιτυχία από έναν 40χρονο ξυλουργό τον Γιάννη Σταματάκη που μας εξηγεί: «Πρόκειται για ένα ξύλινο κουτί από σουηδικό ξύλο με διπλό τοίχωμα που στο εσωτερικό του υπάρχει μονωτικό υλικό. Το μέσα μέρος του φούρνου καλύπτεται από τσίγκινη λαμαρίνα σαν αυτή που χρησιμοποιούν οι τυπογράφοι. Το κουτί κλείνει με ένα σκέπασμα από διπλό τζάμι. Στο πάνω μέρος τοποθετείται ένα κινητό φύλλο αλουμινίου που βοηθά στη συγκέντρωση και την καθοδήγηση των ηλιακών ακτίνων στο φούρνο»

Η θερμοκρασία μέσα στον ηλιακό φούρνο μπορεί να φτάσει μέχρι και στους 200 βαθμούς και αν φυσικά είναι μεγάλος μπορεί να εξυπηρετήσει το ίδιο καλά και διακόσια άτομα. Το φαγητό ψήνεται χωρίς να βράζει (όσο νερό βάζεις τόσο υπάρχει και στο τέλος του μαγειρέματος). Ο χρόνος μαθαίνεται από την εμπειρία. Το κρέας χρειάζεται λίγο παραπάνω από δυο ώρες. Τα σκεύη είναι συνήθως εμαγιέ, για μικρότερο χρόνο, ή από χυτοσίδηρο, για μεγάλες ποσότητες. Μπορούμε επίσης να μαγειρέψουμε σκέτο κρέας ή ψάρι πάνω σε μια πλάκα από σχιστόλιθο.

Ο ήλιος λοιπόν μπορεί να δώσει «ζωή» σ' ένα σπίτι με μικρές απλές εφαρμογές που χρόνο με το χρόνο γίνονται περισσότερες



Στο σχήμα φαίνεται ο τρόπος λειτουργίας του ηλιακού φούρνου.

Α Π Α Γ Ο Ρ Ε Υ Ε Τ Α Ι

Απαγορεύεται να κλαις χωρίς να μαθαίνεις
να σηκωθείς ένα πρωί χωρίς να ξέρεις τι να κάνεις
να φοβάσαι τις αναμνήσεις σου

Απαγορεύεται να μη χαμογελάς στα προβλήματα
να μην παλεύεις γι' αυτό που θέλεις
να τα παρατήσεις όλα από φόβο
να μη μετατρέψεις σε πραγματικότητα τα όνειρά σου

Απαγορεύεται να μην δείχνεις τον έρωτά σου
να κάνεις να πληρώνει κάποιος άλλος τις αμφιβολίες και την κακοκεφιά σου

Απαγορεύεται να αφήνεις τους φίλους σου
να μην προσπαθείς να καταλάβεις τι ζήσατε μαζί
να τους καλείς μόνο όταν τους χρειάζεσαι

Απαγορεύεται να μην είσαι ο εαυτός σου απέναντι στον κόσμο
να προσποιείσαι απέναντι σε ανθρώπους που δεν σε ενδιαφέρουν
να κάνεις τον αστείο με στόχο να σε θυμούνται
να ξεχνάς όλους τους ανθρώπους που σ' αγαπούν

Απαγορεύεται να μην κάνεις τα πράγματα μόνος σου
να έχεις φόβο για την ζωή και τις υποχρεώσεις της
να μη ζεις κάθε μέρα σαν να ήταν μια τελευταία αναπνοή

Απαγορεύεται να σου λείπει κάποιος χωρίς να χαιρέσαι
να ξεχάσεις τα μάτια του, το γέλιο του, όλα
γιατί οι δρόμοι σας έπαψαν να αγκαλιάζονται
να ξεχάσεις το παρελθόν του και να το πληρώσεις με το παρόν του

Απαγορεύεται να μην προσπαθείς να καταλάβεις τους ανθρώπους
να σκέφτεσαι πως οι ζωές τους αξίζουν πιο πολύ απ' τη δικιά σου
να μην ξέρεις πως ο καθένας έχει το δρόμο και τη χαρά του

Απαγορεύεται να μη δημιουργήσεις την ιστορία σου
να μην έχεις ένα λεπτό γι' αυτούς που σε χρειάζονται
να μην καταλαβαίνεις πως αυτό που η ζωή σου δίνει,
αυτή σου το παίρνει κιόλας

Απαγορεύεται να μην ψάχνεις την ευτυχία σου,
να μην ζεις τη ζωή με μια θετική στάση,
να μην σκέφτεσαι πως μπορούμε να είμαστε καλύτεροι,
να μη νοιώθεις πως χωρίς εσένα
αυτός ο κόσμος δεν θα ήταν ο ίδιος

Pablo Nerouda

...και ολίγη βιολογία (...ολίγη είπαμε !!!)

Είναι το σώμα σας σοφό;

Ποια είναι η καθημερινότητα της ύπαρξης στο επίπεδο των κυττάρων σας;

Από «Το βιβλίο των μυστικών» του Ντ. Τσόπρα

Κάθε κύτταρο στο σώμα σας δέχεται να εργαστεί για την ευημερία του συνόλου, ακόμη και να πεθάνει προκειμένου να προστατεύσει το σώμα. **Η ιδιοτέλεια δεν αποτελεί επιλογή.**

Τα κύτταρα διατηρούν επαφή με όλα τα υπόλοιπα κύτταρα. **Η απομόνωση και η άρνηση επικοινωνίας δεν αποτελούν επιλογή.**

Τα κύτταρα παραμένουν ευέλικτα και αν χρειάζεται προσαρμόζονται σε έκτακτες καταστάσεις. **Η προσκόλληση σε άκαμπτες συμπεριφορές δεν αποτελεί επιλογή.**

Τα κύτταρα αναγνωρίζουν το ένα το άλλο σαν εξίσου σημαντικά και για κάθε λειτουργία υπάρχει αλληλεξάρτηση. **Η μοναχική πορεία δεν αποτελεί επιλογή.**

Οι λειτουργίες των κυττάρων συνδυάζονται με δημιουργικούς τρόπους κάθε φορά που γίνονται πράγματα για πρώτη φορά. **Η προσκόλληση σε παλιές συμπεριφορές δεν αποτελεί επιλογή.**

Τα κύτταρα υπακούουν στον κύκλο ανάπαυσης και δραστηριότητας και η πιο εμφανής έκφραση αυτού είναι ο ύπνος. **Η επίμονη δραστηριότητα ή επιθετικότητα δεν αποτελεί επιλογή.**

Τα κύτταρα λειτουργούν καταναλώνοντας τη λιγότερη δυνατή ενέργεια και πρώτες ύλες. **Η υπερβολική κατανάλωση τροφής, αέρα ή νερού δεν αποτελεί επιλογή.**

Τα κύτταρα μοιράζονται την ίδια γενετική κληρονομιά όσες διαφορές και αν υπάρχουν μεταξύ τους. **Η περιθωριοποίηση δεν αποτελεί επιλογή.**

Η πρωταρχική δραστηριότητα των κυττάρων είναι η προσφορά, πράγμα που διατηρεί την ακεραιότητα όλων των υπολοίπων κυττάρων και καθιστά αυτόματη και την απολαβή - το άλλο μισό ενός φυσικού κύκλου. **Η αποταμίευση δεν αποτελεί επιλογή.**

Τα κύτταρα αναπαράγονται και κληροδοτούν τη γνώση, τα ταλέντα και την εμπειρία τους στους απογόνους χωρίς να αποκρύπτουν τίποτε. **Το χάσμα των γενεών δεν αποτελεί επιλογή.**

Εάν τα κύτταρά μας γνωρίζουν αρκετά ώστε να μην συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο (με ιδιοτέλεια, άρνηση επικοινωνίας, περιθωριοποίηση, υπερκατανάλωση, έμμονη δραστηριότητα και επιθετικότητα) εμείς γιατί το κάνουμε; Μήπως είναι το κάθε κύτταρό μας πιο εξελιγμένο, σε επίπεδο σοφίας, από εμάς ;

Δεκαπέντε «ναι» για το περιβάλλον (από τους Ερευνητές 6/12/08)

1. Χρησιμοποιώ λάμπες χαμηλής κατανάλωσης - έχουν δεκαπλάσια διάρκεια και καταναλώνουν 5 φορές λιγότερο ρεύμα
2. Βγάζω από τη πρίζα τις συσκευές που δεν χρησιμοποιώ. Κάθε χρόνο στην Ελλάδα εκλύονται 600.000 τόνων διοξειδίου του άνθρακα από τις συσκευές σε αναμονή.
3. Εκτυπώνω στον υπολογιστή μόνο όταν είναι απαραίτητο.
4. Ξεσκονίζω το καλοριφέρ και εμποδίζω την είσοδο κρύου αέρα από την πόρτα.
5. Δεν αφήνω τη βρύση να τρέχει όση ώρα πλένω τα δόντια μου ή σαπουνίζομαι.
6. Χρησιμοποιώ ποτιστήρι για το πότισμα, και δεν ποτίζω το μεσημέρι.
7. Δεν χρησιμοποιώ σαμπουάν, σαπούνι ή άλλα καλλυντικά που έχουν δοκιμαστεί σε ζώα. Βεβαιώνομαι επίσης ότι δεν περιέχουν λάδι φάλαινας.
8. Δεν ανοιγοκλείνω συνέχεια, χωρίς λόγο, την πόρτα του ψυγείου.
9. Προσπαθώ να καταναλώνω βιολογικά προϊόντα, κυρίως φρούτα και λαχανικά, και δεν βάζω στο στόμα μου μεταλλαγμένα !!
10. Ανακυκλώνω το πλαστικό, το γυαλί, το χαρτί και το αλουμίνιο, αφού πρώτα τα διαχωρίσω.
11. Για τα ψώνια μου χρησιμοποιώ μόνο βιοδιασπώμενες σακούλες ή πάνινες τσάντες.
12. Για να βοηθήσω τα μικρά πουλιά να αντέξουν το χειμώνα, τοποθετώ σε ένα δέντρο ή στο παράθυρό μου μια τσίτρα και τη γεμίζω με ηλιόσπορους ή ψίχουλα.
13. Δεν αγοράζω αντικείμενα κατασκευασμένα από υλικά που προέρχονται από ζώα ή φυτά, όπως για παράδειγμα, διακοσμητικά από ελεφαντόδοντο ή κοράλλια ή προϊόντα με φοινικέλαιο (επειδή καλλιεργούνται στη θέση τροπικών δασών).
14. Συμμετέχω σε οργανωμένες δραστηριότητες καθαρισμού ακτών ή δενδροφύτευσης.
15. Ενημερώνομαι διαρκώς και μεταδίδω τις γνώσεις μου για την εξοικονόμηση ενέργειας, την ανακύκλωση και γενικά την προστασία του περιβάλλοντος.

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

Κ _ _ _ _ _ ΠΛΕΞΙΔΑ ΜΑΛΛΙΩΝ
Ο _ _ _ _ _ Ο ΝΟΤΙΟΣ ΑΝΕΜΟΣ
Σ _ _ _ _ _ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΤΗΣ ΑΣΕΒΕΙΑΣ
Μ _ _ _ _ _ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΝΑ ΩΡΙΜΑΣΕΙ
Ο _ _ _ _ _ ΧΡΕΟΣ, ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ
Χ _ _ _ _ ΤΟ ΑΠΕΙΡΟ
Α _ _ _ _ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ
Λ _ _ _ _ ΚΛΕΦΤΗΣ
Α _ _ _ _ ΧΩΡΙΖΕΙ ΤΗ ΣΚΗΝΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ
ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ
Σ _ _ _ _ ΑΓΚΥΛΩΤΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
Ι _ _ _ _ ΤΟ ΨΑΡΙ
Α _ _ _ _ ΣΥΛΛΟΓΗ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΤΩΝ

Αυτό το ξέρετε;

Η μυρωδιά βατόμουρου που υπάρχει σε πολλά γιαούρτια οφείλεται σε ένα χημικό πρόσθετο που λέγεται ιονόνη.

Η πρώτη μαργαρίνη παρασκευάστηκε από μοσχαρίσιο λίπος, αποβουτυρωμένο γάλα, πάγο, και υγρά από στομάχι γουρουνιού,

Πριν από το 1853 το σαπούνι είχε τόσο υψηλή φορολογία ώστε ελάχιστοι μπορούσαν να το χρησιμοποιούν.



Παροιμίες (;)

Από την πόλη έρχομαι καιπάω στο χωριό.

Όποιος δεν έχει μυαλόείναι άμυαλος.

Ένα μήλο την ημέρα..... ..δεν μπορεί να σε χορτάσει.

Όπου ακούς πολλά κεράσιαεκεί υπάρχει κερασιά

Παπούτσι από τον τόπο σουκι ας είναι και γοβάκι.

Το καλό το παλικάριβοηθάει τη μαμά του.

Η γριά η κόταθα ψοφήσει όπου να 'ναι.

Η πολλή δουλειάαπαιτεί υπερωρίες.

Όποιος νυχτοπερπατείκοιμάται ξημερώματα.

Γύρο - γύρο όλοι..... εγώ προτιμώ μπιφτέκι.

Το ψάρι βρωμάει..... αν μείνει εκτός ψυγείου.

Η αρχή είναι το ήμισυ τουαρχιμανδρίτη.

Χάνει η μάνα το παιδί και το παιδίτη βρίσκει.

Διαβάζω ένα βιβλίο

Luis Sepulveda

“Η ιστορία του γάτου που έμαθε σ’ ένα γλάρο να πετάει”

Εκδόσεις *O P E R A*

...Ο γάτος που ήταν μαύρος και πελώριος και χοντρός, liaζόταν στο μπαλκόνι, ρονρονίζοντας, και σκεφτόταν τι ωραία που την περνούσε εκεί, ξαπλωμένος ανάσκελα, με τις ζεστές ακτίνες πάνω στην κοιλιά, τα τέσσερα πόδια μαζεμένα και την ουρά απλωμένη.

Τη στιγμή ακριβώς που έστριβε τεμπέλικα το κορμί για να λιάσει και τη ράχη του, άκουσε το βόμβο κάποιου πετούμενου που δεν μπόρεσε να καταλάβει τι ήταν, και που ζύγωνε με μεγάλη ταχύτητα.

Τινάχτηκε πάνω, στήθηκε γερά στα τέσσερα ποδάρια του, κι ίσα που πρόλαβε να χωθεί σε μια γωνιά, αποφεύγοντας το γλάρο που έπεσε στο μπαλκόνι του.

Πιο βρώμικο πουλί δεν είχε ξαναδεί ! Όλο του το κορμί ήταν ποτισμένο με μια μαύρη ουσία που έζεχνε.

Ο Ζορμπάς ξεπέρασε το πρώτο σοκ, κι ο γλάρος έκανε μια προσπάθεια να ανασηκωθεί μαζεύοντας τις φτερούγες.

«Έχω δει και κομπότερες προσγειώσεις» νιαούρισε ο γάτος....

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ.....

Η περιβαλλοντική ομάδα
του 2ου Γυμνασίου Μίκρας
εύχεται :

Ειρηνικό και δημιουργικό το 2009

