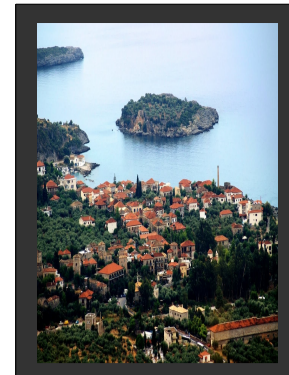




Η Φωνή των Νέων



**ΤΕΥΧΟΣ 1ο:
ΣΧΟΛΙΚΟ
ΕΤΟΣ 2015-2016**

**Η σχολική ηλεκτρονική
εφημερίδα του τμήματος Α2
του ΓΕΛ Καρδαμύλης**



Η εφημερίδα μας είναι πλέον γεγονός!

Για πρώτη φορά το Λύκειο Καρδαμύλης αποκτά την δική του ηλεκτρονική μαθητική εφημερίδα, στο πλαίσιο του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας από τους μαθητές της Α΄ Λυκείου. Μέσω αυτής της προσπάθειας μας δίνεται η ευκαιρία να μάθουμε πως δουλεύει μια ηλεκτρονική εφημερίδα στην οποία οι αναγνώστες θα μπορούν να ψυχαγωγηθούν και να ενημερωθούν για την κοινωνία και την επικαιρότητα, την υγεία, το περιβάλλον και την τεχνολογία, τα αθλητικά και φυσικά την ψυχαγωγία.

Σε αυτή την προσπάθεια, σημαντικοί αρωγοί σταθήκαν οι καθηγητές μας Ανθή Μάλλιου και Νίκο Παπαθωμόπουλο. Τους ευχαριστούμε πολύ!

Οι μαθητές του Α2 τμήματος



Συντακτικές Ομάδες:

Ομάδα 1 Υγεία-Ψυχαγωγία

- Σερελέα Μαρία
- Τσερρίκου Μαρία
- Χατζίου Μαρινέλλα
- Σινάϊ Άννα

Ομάδα 2 Κοινωνικά και Επικαιρότητα

- Χουσεά Μαρία
- Χιουρέα Κέλλο
- Ρέμπχολτς Μαγδα
- Χοντζέα Τόνια

Ομάδα 3 Ψυχαγωγία

- Σένια Ιωάννα
- Πρέντι Γκεμιλιάννα
- Τζάνη Βίκυ
- Χάνκο Ντανιέλα

Ομάδα 4 Τεχνολογία και Περιβάλλον

- Πονηρέας Νίκος
- Τσιλιγωνέας Γιώργος
- Χάνκο Ταουλάντ
- Σαζώνης Βασίλης

Ομάδα 5 Αθλητικά

- Φούντας Γιώργος
- Ραπτέας Χάρης
- Πουλημενέας Διονύσης
- Χύσα Λεονάρντο

**Οι άνθρωποι μπορεί να ξεχάσουν
τι ακριβώς έκανες και είπες,
αλλά πάντα θα θυμούνται
πώς τους έκανες να αισθάνονται**

C.A. Beard

Πώς αντιλαμβάνονται οι μαθητές της Α Λυκείου την εφηβεία

- “Η εφηβεία είναι πολύ δύσκολη τελικά, δεν ξέρεις τι νιώθεις, τι πρέπει να κάνεις και πως να αντιδράσεις. Δεν είσαι σίγουρος για τίποτα. Ειδικά όταν δέχεσαι τόσο μεγάλη πίεση απο όλους, το σχολείο, την οικογένεια, τους φίλους. Κατά την διάρκεια της εφηβείας φτάνεις απλά σε ένα σημείο που δεν μπορείς άλλο, δεν αντέχεις, απελπίζεσαι και πάνω απο όλα, θέλεις όλο αυτό να τελειώσει. Εκτός αυτού είναι και όλα τα συναισθήματα που αναμιγνύονται και δεν ξέρεις τι νιώθεις, τι αισθάνεσαι. Εφηβεία είναι όταν δεν αναγνωρίζεις πια τον εαυτό σου, όταν χάνεσαι μέσα σου.”
- “Πιστένω οτι το να είναι έφηβος είναι χάλια. Τα μισά απο τα πράγματα που θέλεις να κάνεις δεν μπορείς να τα κάνεις γιατί είσαι μεγάλος και τα άλλα μισά πάλι δεν μπορείς να τα κάνεις γιατί δεν είσαι αρκετά μεγάλος. Αυτή είναι η εφηβεία. Ένας ανεμοστρόβηλος που τα καταστρέφει όλα και αναδιοργανώνει ξανά, όλα, απο την αρχή.”
- “Κατά την γνώμη μου η εφηβεία είναι ένα καταπληκτικό πράγμα γιατί έχεις μέσα σου το παιδάκι που ήσουν αλλά και τον ενήλικα που θα γίνεις. Αυτό είναι καλό γιατί μπορείς να κάνεις περισσότερα πράγματα απ'οτι έκανες πριν και μπορείς να κάνεις παρέα και με μεγαλύτερους από εσένα αφού θα έχετε κοινά. Τέλος η σκέψη σου θα είναι πιο ώριμη και πιο συγκεντρωμένη απ' οτι ήταν πριν για να κρίνεις τι είναι καλό και κακό για εσένα.”

ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΜΑΣ

Αθλητικά:

- 1) Ολυμπιακοί αγώνες
- 2) Τα νέα των ομάδων του ΓΕΛ Καρδαμύλης και των ομάδων της Μεσσηνιακής Μάνης

Η ιστορία του τόπου μας

- 1) Αφιέρωμα στη Στούπα

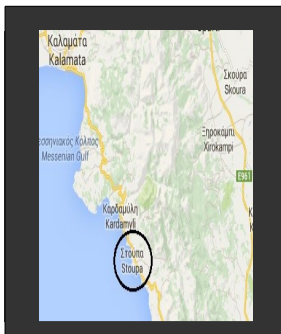
Υγεία & Διατροφή:

- 1) Υγεία - ψυχολογία της υγείας.
- 2) Πρόγραμμα διατροφής.

Ψυχαγωγία:

- 1) Ταινίες
- 2) Βιβλία

Η ιστορία του τόπου μας



*Αφιέρωμα για τη Στούπα
από τις μαθήτριες του
τμήματος Α1 της Α' τάξης
του Γενικού Λυκείου
Καρδαμύλης Αλεξάνδρα
Κίστα και Ντανιέλλα
Κουμπρία*



Στούπα

Η Στούπα είναι ένα παραθαλάσσιο χωριό της Μεσσηνιακής Μάνης, 45 χλμ νοτιοανατολικά της Καλαμάτας. Η Στούπα έχει μεγάλη ιστορική σημασία για την Πελοπόννησο. Στην ανατολική πλευρά του χωριού δεσπόζει το κάστρο, η ακρόπολη της παλιάς πολιτείας του Λεύκτρου όπου είχε χτιστεί ο ναός της θεάς Αθηνάς σύμφωνα με τον Πausanias. Κατά τη περίοδο της Φραγκοκρατίας, το κάστρο ανοικοδομήθηκε και μετονομάστηκε σε Μποφώρ. Στα νεότερα χρόνια, η Στούπα αποτέλεσε πηγή έμπνευσης. Στην περιοχή έζησε ο Νίκος Καζαντζάκης και ο Αλέξης Ζορμπάς, απ' όπου ο πρώτος εμπνεύστηκε και έγραψε το έργο "Βίος και Πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά".

Δυο είναι οι επικρατέστερες ονομασίες:

α) από την Αρβανίτικη λέξη Στούπα που σημαίνει Παραλία ή Γιαλός και β) από τα Στουπιά δηλαδή τις φυτικές ίνες του λιναριού όπου η συγκομιδή αυτών αποτελούσε παλιότερα την κύρια ασχολία των κατοίκων της περιοχής.

Στις μέρες μας, έχει παρατηρηθεί ραγδαία ανάπτυξη της περιοχής και όχι μόνο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Αποτελεί ίσως το πιο ανεπτυγμένο τουριστικά χωριό του δήμου στον οποίο ανήκει αλλά ταυτόχρονα και του Νομού Μεσσηνίας.

Το χωριό χαρακτηρίζεται για τα καθαρά νερά του. Διαθέτει δυο παραλίες. Η μια είναι η ομώνυμη παραλία του χωριού, η παραλία Στούπας ενώ η δεύτερη είναι η πασίγνωστη παραλία της Καλόγριας. Σε όποια από τις δύο αποφασίσετε να πάτε, μπορείτε να είστε εξοπλισμένοι με κάποια μάσκα για να εξερευνήσετε τις ομορφιές του βυθού. Εκτός από τις θαλάσσιες ομορφιές, μπορεί κανείς να απολαύσει το ειδυλλιακό ηλιοβασίλεμα το οποίο είναι εκπληκτικό από όλα τα σημεία της περιοχής.

Η Μάνη είναι μια περιοχή με χαρακτηριστικά στοιχεία τα πέτρινα σπίτια και τις προσεγγμένες ελιές, οι οποίες πλημμυρίζουν τον τόπο δίνοντας του μια ιδιαίτερη πρασινάδα. Η Μάνη έχει περάσει πολλά βάσανα λόγω της Τουρκοκρατίας, οπότε οι νέοι αναγκάζονταν να κάνουν νυχτερινό σχολείο, στη λεγόμενη και σήμερα "τουρκοσπηλιά", μία σπηλιά στη θάλασσα κρυμμένη. Επίσης, κατά τον Ανταρτοπόλεμο αδέρφια σκοτώνονταν μεταξύ τους και ψυχές ανθρώπων δάκρυζαν εξαιτίας του οδυνηρού αυτού



λεγόμενου εμφύλιου πολέμου.

Οι Μανιάτες ήταν πρόθυμοι να βοηθήσουν και να στηρίξουν τον συνάνθρωπό τους, όπως τους κατοίκους της Καστάνιας, όταν την λεηλάτησαν οι Τούρκοι. Παρ'όλα αυτά αν σε κάποια περίπτωση έκανες κάποιο λάθος ή κάτι που ίσως τους έβλαπτε, τότε δεν θα σε συγχωρούσαν ποτέ και θα στο κρατούσαν "μανιάτικο". Οι Μανιάτες υποστήριζαν με υπερηφάνεια την τιμή και την αξιοπρέπειά τους. Οι "βεντέντες" των Μανιατών ήταν και είναι ακόμα γνωστές έως και σήμερα, διότι οι Μανιάτες αδυνατούσαν να ξεχάσουν και να συγχωρέσουν.

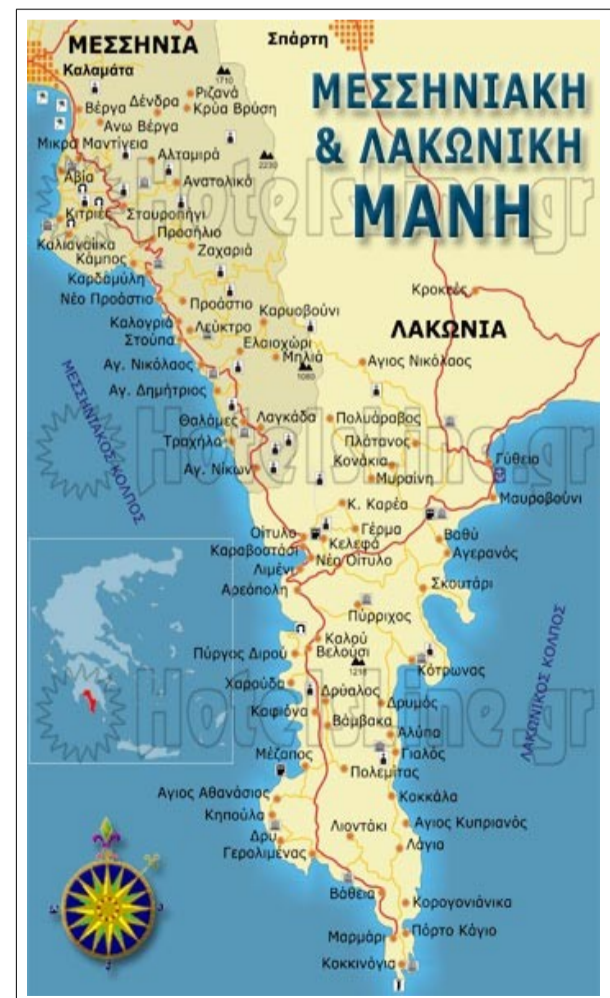
Η Στούπα πήρε το όνομα της από το χόρτο "στουπί" το οποίο μετά από πολύ κόπο και επεξεργασία γινόταν ένα είδος κλωστής, με το οποίο μπορούσαν να φτιάξουν χαλιά στο εργαλείο. Επίσης αξίζει να επισημάνουμε πως το παλαιότερο κτήριο είναι το σημερινό "Πατρικό". Οι άνθρωποι κατέβαιναν από το Νεοχώρι στη Στουπα, έτσι ώστε να προμηθευτούν νερό από την Καλόγρια από μια πηγή που

έβρε καθαρό νερό από τα βουνά. Ο δρόμος ήταν κουραστικός ιδιαίτερα στον γυρισμό όπου έπρεπε να ανέβουν φορτωμένοι. Μερικές φορές, όταν έβρεχε βρισκανε νερό στις λεγόμενες "γιστέρνες", αλλά το νερό δεν ήταν αρκετά καθαρό.

Η βροχή διευκόλυνε τους κατοίκους, καθώς πότιζε την καλλιεργημένη γη, στην οποία εστίαζαν περισσότερο, διότι μετά από τον κόπο που απαιτούσε, βγάζανε το ψωμί τους. Συνηθισμένα ζώα της περιοχής ήταν τα γαϊδούρια, τα βόδια και οι κασίκες. Χάρη στη γεωγραφική θέση που είχε το χωριό, οι άνθρωποι είχαν και την δυνατότητα να εκμεταλλεύονται την αλιεία.

Οι δύσκολες αυτές συνθήκες και κουραστικές στη Μάνη, ανάγκασαν κάποιους ανθρώπους να μεταναστεύσουν στην Ευρώπη με σκοπό μια καλύτερη ζωή. Ύστερα από πολλά χρόνια, οι χωριανοί έβαλαν στόχο να φτιάξουν ένα ωραίο χωριό που προσέλκυε τους τουρίστες. Το 1974 άρχισαν να φτιάχνονται τα πρώτα μαγαζιά και εστιατόρια για να αναπτυχθεί ο τουρισμός, ο οποίος συνεχίζεται μέχρι και σήμερα με μεγάλη επιτυχία.

Τέλος οι ηλικιωμένοι άνθρωποι θεωρούν πως πλέον ζουν στον παράδεισο και τρέμουν και μόνο στην ιδέα ότι μια μέρα θα ξαναγυρίσουν στην εποχή εκείνη.



Υγεία & Διατροφή

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι κύριες επιπτώσεις στην ψυχολογία λόγω της υγείας.

1) Αρνητική ψυχολογία λόγω παχυσαρκίας

Η σωστή διατροφή και η διατήρηση ενός ιδανικού βάρους, συμβάλλουν μέγιστα στην οργανική υγεία του ανθρώπου. Είναι διαδεδομένο ότι τα παχύσαρκα άτομα εμφανίζουν συχνά κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η επιδημιολογική μελέτη για κατάθλιψη σε άτομα με διαπιστωμένη παχυσαρκία με βάση τον δείκτη μάζας σώματος. Επιπλέον, ο κίνδυνος εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων στις παχύσαρκες γυναίκες αυξάνεται στη μέση ηλικία, περίπου την περίοδο της εμμηνόπαυσης. Είναι διαδεδομένη η εντύπωση ότι τα παχύσαρκα άτομα εμφανίζουν συχνά κατάθλιψη, άγχος, καταναγκαστική συμπεριφορά και ορισμένα αποκλίνοντα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν επίσης τις διατροφικές συνήθειες. Πολλοί τρώνε ως αντίδραση σε αρνητικά συναισθήματα, όπως πόνος, κατάθλιψη ή θυμό! Επίσης, η παχυσαρκία θεωρείται συχνά ως συνέπεια της έλλειψης βούλησης και αδυναμιών ή ως μια «επιλογή τρόπου ζωής» - Δηλαδή η επιλογή του υπερβολικού φαγητού και της ελάχιστης φυσικής δραστηριότητας.

2) Νευρική ανορεξία

Η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία, η επεισοδιακή πολυφαγία και οι παραλλαγές αυτών, είναι ψυχιατρικές νόσοι που χαρακτηρίζονται από διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά με αποτέλεσμα τη μεγάλη μείωση ή τη σταθερότητα ή και μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους. Όλες πρακτικά οι ορμονικές μεταβολές που παρατηρούνται στις διαταραχές πρόσληψης τροφής αποκαθίστανται μετά τη φυσιολογικοποίηση του σωματικού βάρους.

Μέχρι να έχουμε νεότερα δεδομένα, σε ερευνητικό και κλινικό επίπεδο, ίσως θα πρέπει να αποδεχθούμε την "υπόθεση εργασίας" ότι: οι διαταραχές πρόσληψης τροφής εμφανίζονται σε άτομα με κληρονομικά διαταραγμένο χημικά υπόστρωμα όταν το νοσογόνο περιβάλλον το επιτρέπει. Στη συνέχεια, οι επιπτώσεις των διαταραχών αυτών επιτείνουν τις ορμονικές αποκλίσεις με τελικό αποτέλεσμα το γνωστό φαινόμενο των πασχόντων.

Είναι οι σκέψεις και ο τρόπος ζωής μας που καθορίζουν την υγεία μας και όχι τα γονίδιά μας!

Η έννοια της διατροφής

Διατροφή είναι η επιστήμη της τροφής που σχετίζεται με την υγεία. Ο σύγχρονος κλάδος της επιστήμης της διατροφής αναπτύχθηκε από ενδιαφέρον για τη μελέτη των κλινικών νόσων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια, όπως π.χ. το σκροβούτο (προκαλείται από έλλειψη βιταμίνης C), για να επικεντρωθεί τελικά σε πιο σύνθετες καταστάσεις, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση. Σήμερα, το ενδιαφέρον για τη διατροφή βασίζεται σε έναν νέο ορισμό της υγείας ως «πρόληψη της ασθένειας», στον οποίο η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο.

Ποια η διαφορά ανάμεσα στη διατροφή και τη διαίτα;

Πολλές φορές η λέξη "διαίτα" έχει αρνητική σημασία κι αυτό γιατί έχει συνδεθεί με αυστηρά, επίπονα, υποθερμιδικά προγράμματα για απώλεια βάρους. Έτσι πλέον, τις περισσότερες φορές όταν θέλουμε να αναφερθούμε σε ισορροπημένο πρόγραμμα χρησιμοποιούμε τον όρο "διατροφή". Κυριολεκτικά όμως αυτό δεν ισχύει! Οποιοδήποτε καθορισμένο πρόγραμμα διατροφής με συγκεκριμένα γεύματα ορίζεται ως διαίτα και δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αναφέρεται σε απώλεια βάρους, κάποιος μπορεί να κάνει διαίτα για να πάρει βάρος ή να αυξήσει το μυϊκό του ιστό.

Τι επιτρέπεται να τρώμε

Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής πρέπει να περιέχει ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες. Από την άλλη θα πρέπει να μάθετε να τρώτε και κάποια τρόφιμα που είναι σχεδόν αδύνατον να αποφεύγετε συνέχεια όπως π.χ. τα σουβλάκια ή η σοκολάτα! Γι' αυτό ένα διαιτολόγιο πρέπει σταδιακά να "δείξει" τον τρόπο που θα καταναλώνετε τέτοιου είδους τρόφιμα και να μην αναπτύξετε κάποιας μορφής στερητικό σύνδρομο. Έτσι εκτός από περιπτώσεις που έχουν να κάνουν με παθολογικές καταστάσεις, δεν θα πρέπει να αφήνουμε κανένα τρόφιμο εκτός.



Πρόγραμμα Διατροφής

Μικρές Συμβουλές:

- 1) Φροντίστε να έχετε στο σπίτι πάντα όσπρια.
- 2) Ψωνίζετε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα φρέσκα λαχανικά και φρούτα
- 3) Επιλέξτε ψάρι, κοτόπουλο και λιγότερο κρέας
- 4) Χρησιμοποιήστε μόνο ελαιόλαδο
- 5) Προσπαθήστε να μην τσιμπολογάτε καθώς μαγειρεύεται (οργανώστε υγιεινά σνακ)
- 6) Αντιμετωπίστε τις απογευματινές λιγούρες με έξυπνα σνακ, όπως φρέσκα φρούτα, παστά φρούτα, μαύρη σοκολάτα, ανάλατους ξηρούς καρπούς
- 7) Βάλτε κανόνες στην κατανάλωση γλυκού.

Στο παρακάτω 7ημερο ενδεικτικό πρόγραμμα προσαρμόστε τις μερίδες ανάλογα με τις ημερήσιες ενεργειακές σας ανάγκες και στόχους

Επιλογές για πρωινό:

- 1) Γάλα άπαχο ή γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά + δημητριακά ολικής αλέσεως + παστά φρούτα
- 2) Ψωμί σικάλεως + ανθότυρο + γάλα ελαφρύ σε λιπαρά
- 3) Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά + μέλι
- 4) Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά + φρέσκα φρούτα

Επιλογές για μεσημεριανό:

- Ημέρα 1: Όσπρια + σαλάτα
Ημέρα 2: Ψάρι + σαλάτα / χόρτα στον ατμό + άγριο ρύζι
Ημέρα 3: Κοτόπουλο/μπιφτέκι + σαλάτα / χόρτα στον ατμό
Ημέρα 4: Μαγειρευτό φαγητό (μπιζέλι, φασολάκι, μπάμιες, μελιτζάνες) + άγριο ρύζι + γιαούρτι
Ημέρα 5: Όσπρια + σαλάτα
Ημέρα 6: Ζυμαρικά + σάλτσα ντομάτα + τυράκι χαμηλό σε λιπαρά
Ημέρα 7: Κοτόπουλο/κρέας + πατάτα οφή + σαλάτα / χόρτα βραστά

(Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα ανάλογα με το πόσα άτομα θα φάνε, προετοιμάστε το φαγητό από το προηγούμενο βράδυ μια και το βραδινό θα είναι κάτι πιο απλό)

Επιλογές για βραδινό:

- Ημέρα 1: Εποχιακή σαλάτα με διάφορα χρώματα + ψωμί σικάλεως ή τυράκι χαμηλό σε λιπαρά
Ημέρα 2: Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά + μέλι + καρύδια
Ημέρα 3: Πίτα ολικής αλέσεως + αβοκάντο + τυράκι χαμηλό σε λιπαρά
Ημέρα 4: Αυγά βραστά + σαλάτα
Ημέρα 5: Δημητριακά ολικής αλέσεως + γάλα χαμηλό σε λιπαρά
Ημέρα 6: Σπιτική πίτσα ή κινέζικο ή μεξικάνικο (εξωτική κουζίνα!)

Ενδιάμεσα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας:

- Φρέσκα φρούτα
- Παστά φρούτα
- Ανάλατοι ξηροί καρποί
- Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά
- Μαύρη σοκολάτα

Οι θερμιδικές ανάγκες της κάθε γυναίκας διαφέρουν ανάλογα με τις ανάγκες τις όσο αφορά το βάρος της, τη γυμναστική ή γενικότερα την κίνηση που κάνει και τους στόχους της. Ίσως είναι καλύτερα να μην επιχειρήσετε να κάνετε κάποια ειδική διαίτα για τον εαυτό σας αλλά να προσαρμόσετε την διατροφή σας, στη διατροφή της υπόλοιπης οικογένειας. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και μην αγχώνεστε καθόλου αν είστε πρωτάρα στην κουζίνα, να θυμάστε ότι τα οφέλη μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής θα είναι μακροπρόθεσμα, σημαντικά.

Αλεξία Γ. Ποταμίτου BS.MS (USA) Διαιτολόγος / Διατροφολόγος

Πηγή: <http://babyradio.gr/programa-diatrofis/>

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

-πίνετε άφθονο νερό

-αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κλπ) στη θέση του

Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγρονομικές διατάξεις



Αθλητικά Νέα



Σχολικοί αγώνες 2015-2016:

Τη σχολική χρονιά 2015-2016 το ΓΕΛ Καρδαμύλης συμμετείχε στους ετήσιους σχολικούς αγώνες και σημείωσε ικανοποιητικές επιδόσεις. Η ομάδα καλαθοσφαίρισης των αγοριών νίκησε με 58-25 το ΓΕΛ Δωρίου και προκρίθηκε στα προημιτελικά, όπου ηττήθηκε από το ΓΕΛ Κυπαρισσίας. Η ομάδα βόλεϊ κοριτσιών έκανε επίσης μία νίκη απέναντι στο ΓΕΛ Κορώνης, ενώ η ομάδα προδοσφαίρου αγοριών ηττήθηκε στον πρώτο της αγώνα από το 1ο ΓΕΛ Καλαμάτας. Στους αγώνες δρόμου επί ανωμάλου εδάφους 4000μ. αγοριών ο Πονηρέας Νικόλαος της Α' Λυκείου τερμάτισε 4ος, ενώ ο Γιόλλα Τζόνι, επίσης της Α' Λυκείου, τερμάτισε 14ος.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΑΚΟΜΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ!!!!



Ιστορική αναδρομή

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ:

Πηγή: <https://el.wikipedia.org>

Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες:

Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.Χ. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτή δεν ήταν και η πρώτη φορά που γίνονταν οι Αγώνες. Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου.

Από το 776 π.Χ. και μετά οι Αγώνες, σιγά-σιγά, έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον πέμπτο και έκτο αιώνα π.Χ. Οι Ολυμπιακοί είχαν επίσης θρησκευτική σημασία αφού γίνονταν προς τιμή του θεού Δία, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία. Ο αριθμός των αγωνισμάτων έγινε είκοσι και ο εορτασμός γινόταν στην διάρκεια μερικών ημερών. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς.

Οι Αγώνες σιγά σιγά έχασαν την σημασία τους όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν την Ελλάδα και όταν ο Χριστιανισμός έγινε η επίσημη θρησκεία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, οι Ολυμπιακοί θεωρούνταν πια σαν μία παγανιστική γιορτή, και το 393 μ.Χ. ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Με αυτό τον τρόπο τελείωσε μια περίοδος χιλίων χρόνων κατά την οποία οι Ολυμπιακοί διεξάγονταν συνέχεια κάθε τέσσερα χρόνια.

Αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων:

Είναι γνωστό ότι κατά τον 17ο αιώνα γίνονταν κάποια γιορτή η οποία έφερε το όνομα "Ολυμπιακοί αγώνες" στην Αγγλία. Παρόμοιες εκδηλώσεις ακολούθησαν στους επόμενους αιώνες στην Γαλλία και Ελλάδα οι οποίες όμως ήταν μικρής έκτασης και σίγουρα όχι διεθνείς. Το ενδιαφέρον για τους Ολυμπιακούς μεγάλωσε όταν ανακαλύφθηκαν τα ερείπια της αρχαίας Ολυμπίας από Γερμανούς αρχαιολόγους στα μέσα του 19ου αιώνα.

Ο λόγιος Μηνάς Μηνωίδης, που τότε διδασκε την αρχαία ελληνική γλώσσα σε πανεπιστήμιο του Παρισιού, μετέφρασε και δημοσίευσε στη γαλλική το "Γυμναστικό" του Φιλόστρατου (1858), και τη συνόδευσε με κείμενό του, περί της ανάγκης αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων.

(συνέχεια στη δεξιά στήλη)

Νέα από την ΑΕ ΜΑΝΗΣ (ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΑΝΤΡΩΝ):

Πηγή: WWW.TAKLIN.GR

06/03/2016:

Με 1-0 επικράτησε σήμερα η ΑΕ Μάνης της Ακαδημίας Παμίσου στο γήπεδο της Πλάτσας παραμένοντας στην 4η θέση του βαθμολογικού πίνακα με έναν αγώνα λιγότερο.

Στο 35' ο Σαραντέας είχε χαμένο πέναλτι για τους γηπεδούχους αφού απέκρουσε ο Γ. Οικονομόπουλος.

Το γκολ επετεύχθη στο 76' σε σουτ του Kume ενώ στο 84' αποβλήθηκε με 2η κίτρινη κάρτα ο Ν. Καραχάλιος των φιλοξενούμενων.

Διαιτητής του αγώνα ήταν ο Μαντάς, με βοηθούς την Παπαϊωάννου και τον Σταύρου.

ΑΕ ΜΑΝΗΣ: Αποστολίδης, Π. Πουλάκος, Στύλλα (86' Κασικέας), Μέτσο, Β. Καμπανάρος, Ράτσεφ, Sula, Μανωλέας, Kume, Σαραντέας (46' Μείμετέας), Καρούμπας.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΑΜΙΣΟΥ: Γ.

Οικονομόπουλος, Π. Οικονομόπουλος, Γ. Καραχάλιος, Μπόρχαν, Λένα, Β. Αλεβίζος, Ν. Καραχάλιος, Μάρκου, Αράπι, Παπαδόπουλος (76' Τσχίλης), Χαρλέπας.

Διαρκής ενημέρωση για τους αγώνες της ποδοσφαιρικής μας ομάδας στην ιστοσελίδα: <http://www.epsmes.gr/>



(συνέχεια από την αριστερή στήλη)

Λίγο αργότερα, ο βαρώνος Πιέρ ντε Κουμπερτέν, ο οποίος ήταν Γενικός Γραμματέας των γαλλικών αθλητικών σωματείων, προσπαθούσε να δικαιολογήσει την ήττα των Γάλλων στον Γαλλοπρωσικό πόλεμο (1870-1871). Πίστευε ότι ο λόγος της ήττας ήταν επειδή οι Γάλλοι δεν είχαν αρκετή φυσική διαπαιδαγώγηση και ήθελε να την βελτιώσει. Ο Κουμπερτέν ήθελε επίσης να ενώσει της εθνότητες και να φέρει μαζί την νεολαία με τον αθλητισμό παρά να γίνονται πόλεμοι. Πίστευε ότι η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων θα πετύχαινε και τους δύο πιο πάνω σκοπούς του.

Σε ένα συνέδριο στο πανεπιστήμιο της Σορβόνης στο Παρίσι που έγινε από τις 16 μέχρι τις 23 Ιουνίου, το 1894 παρουσίασε τις ιδέες του σε ένα διεθνές ακροατήριο. Την τελευταία μέρα του συνεδρίου αποφασίστηκε να διεξαχθούν οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί αγώνες το 1896 στην Αθήνα, την πόλη και την χώρα που τους γέννησε. Έτσι γεννήθηκε η Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) για να διοργανώσει τους Αγώνες με πρώτο πρόεδρο τον Μακεδόνα Δημήτριο Βικέλα, γενικό γραμματέα τον βαρώνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν και μέλη προσωπικότητες από διάφορα κράτη.

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες γνώρισαν μεγάλη επιτυχία. Αν και οι αθλητές που πήραν μέρος δεν ξεπερνούσαν τους 250, ήταν η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση που έγινε ποτέ. Οι Έλληνες αξιωματούχοι και το κοινό ήταν ενθουσιασμένοι και ζήτησαν να έχουν το μονοπώλιο των αγώνων. Η ΔΟΕ όμως αποφάσισε διαφορετικά και οι δεύτεροι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1900 στο Παρίσι. Μετά, όμως από την αρχική επιτυχία, οι Ολυμπιακοί είχαν σοβαρά προβλήματα. Στους εορτασμούς στο Παρίσι (1900) και στο Σεντ Λούις (1904) οι αγώνες επισκιάστηκαν από τις διεθνείς εκθέσεις στις οποίες είχαν περιληφθεί. Οι επόμενοι Μεσοολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1906 για να γιορτάσουν τα δέκατα γενέθλια των αγώνων. Αν και είχαν διοργανωθεί από την ΔΟΕ, μια μετέπειτα απόφαση της κήρυξε ότι δεν ήταν επίσημοι Ολυμπιακοί αγώνες. Οι αγώνες του 1906 όμως ξανά προσέλκυσαν ένα μεγάλο αριθμό από παγκόσμιες συμμετοχές. Το 1904 το 80% των συμμετοχών ήταν Αμερικάνοι αθλητές και σηματοδοτούν την αρχή της ανάπτυξης των αγώνων σε δημοσιότητα και μέγεθος.



Νέα από τον ΠΗΓΑΣΟ ΜΑΝΗΣ (ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΤΡΩΝ):

Πηγή: <http://www.pigasosmanis.gr/telos-protis-fasis/>

06/02/2016: Στον τελευταίο αγώνα για την πρώτη φάση η ομάδα μας ηττήθηκε από την ομάδα της Αναγέννησης με τελικό score 43 -51. Παρουσιάστηκαμε με αρκετές απουσίες, γεγονός το οποίο έδωσε την ευκαιρία στους μικρούς μας να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες. Αρχικά η ομάδα μας έμεινε αρκετά πίσω στο score (16 - 32 ημίχρονο). Κυρίως λόγω της απειρίας της frontline μας οι αντίπαλοι πήραν αρκετά επιθετικά rebounds στην συνέχεια προσαρμοστήκαμε και η διαφορά πόντων εξανεμίστηκε. Το παιχνίδι θα μπορούσε να είχε ανατραπεί αλλά κάναμε αρκετά λάθη στον αιφνιδιασμό σε φαινομενικά εύκολες καταστάσεις.

Δεκάλεπτα: Α (08-17), Β (08-15), Γ(14-07), Δ(13-12)

Διαιτητές: Μαγκάφας, Πουλοπάτης

Πήγασος: Πετριμέας, Μπαρμπετσεάς Στ., Μπαζίγος, Δημητρόπουλος, Μπαρμπετσεάς Ι 2, Στακίας 1, Ξυδέας 11, Τσουλέας 15 (3), Τσάντος, Φούντας, Θεοδωρακέας 2, Οουντε - Μπος 12 (2)

Αναγέννηση:(Πρίφτης) Προζυμάς, Κουτίβας 4, Καφόπουλος 2, Αθανασόπουλος, Κομπότης, Κανάκης 7, Πανταζής 14 (3), Καραγιαννίδης 5, Γιαννακόπουλος, Σαραντόπουλος 9, Κατσόγιαννης 4 (1), Μανεισιώτης 6

