

ΚΟΥΒΕΝΤΟΥΛΕΣ

Εφημεριδάκι του Γυμνασίου Σιταγρών

Η πρώτη έκδοση της εφημερίδας μας που κρατάτε στα χέρια σας αρχίζει με την εκδήλωση που έγινε στο Γυμνάσιό μας στις 29 Σεπτεμβρίου 2014 για το σφαγιασμό συντοπιτών μας από Βούλγαρους στρατιώτες στο δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο.

Η εκδήλωση περιείχε πλήρη ενημέρωση των μαθητών και των γονέων για τα γεγονότα από τον διευθυντή του σχολείου μας Βασίλη Συμεωνίδη και από τον φιλόλογο Βασίλη Λάλα καθώς και κατάθεση στεφάνου από αντιπροσωπεία μαθητών.



Ακολουθούν άρθρα των μαθητών και καθηγητών του Γυμνασίου γενικότερου ενδιαφέροντος.

Ο ΠΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΤΟΥ

Ανυσιάδης Θεόφιλος
μαθητής Γ' Γυμνασίου

Τα τραγούδια χωρίζονται σε 4 μέρη. Αυτά είναι:

- τα ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ που δεν μπορούν να χορέψουμε αλλά μπορούμε να τα τραγουδήσουμε
- οι χοροί όπως λετσίνα, κότσαρη ,κ.τ.λ.
- οι χοροί που γίνονται στα πανηγύρια π.χ.(ταρς) και
- τα τραγούδια που τραγουδούσαν όταν πήγαιναν στον



πόλεμο όπως η σέρα.

Όμως πολλά ποντιακά τραγούδια έχουν κάποια σημασία και κυρίως τη χαμένη πατρίδα, τον Πόντο.

Ένα άλλο τραγούδι είναι η Σέρα που με αυτό το τραγούδι οι πόντιοι πήγαιναν για πόλεμο.



Τα μαχαίρια στο χορό αυτό έχουν δυο σημασίες: η μία ότι ήταν ένα θεατρικό παιχνίδι ενώ η άλλη σημασία ήταν ο πόλεμος του Αχιλλέα και του Αγαμέμνονα .



Τι είναι η υγιεινή διατροφή και γιατί πρέπει να τρώω υγιεινά?

ΟΛΥΜΠΙΑ ΒΑΙΤΣΙΔΟΥ-ΜΑΡΙΑΝΝΑΚΟΥΡΟΥΠΕΤΡΟΥ
Μαθήτριες Α' Γυμνασίου

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Πάνω από όλα, τη διατροφή σας πρέπει να την απολαμβάνετε!



Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα

ευεργετική για την καρδιά σας. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθά να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά να βελτιώσετε την αρτηριακή πίεση και να μην πάρετε βάρος. Εκτός από τα θέματα υγείας, η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση σας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τρώτε πιο υγιεινά. Θυμηθείτε. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε όλα αμέσως. Μερικές μικρές αρχικές αλλαγές θα κάνουν την μεγάλη διαφορά!!

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας.

ΜΗΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ...

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΤΟΣ ΦΩΤΟΣ;

Το έτος φωτός είναι μονάδα μέτρησης αποστάσεων που χρησιμοποιείται κυρίως στην Αστρονομία. Είναι η απόσταση που διανύει το φως σε χρονικό διάστημα ενός αστρικού έτους, δηλαδή 365,25636 μέσων ηλιακών ημερών. Ισούται με 9,46 τρισεκατομμύρια χιλιόμετρα.

Παραδοσιακοί Χοροί

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΕΤΡΙΔΗΣ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Όπως κάθε άνθρωπος έχει το δικό του χαρακτήρα, έτσι και κάθε έθνος έχει κι αυτό το δικό του χαρακτήρα. Τον πιο ζωηρό χαρακτήρα και τον πιο ιδιόρρυθμο τον έχει η πατρίδα μας, η Ελλάδα. Η παράδοση είναι ένας θησαυρός που τον κρατάμε καλά φυλαγμένο και τον δωρίζουμε στις επόμενες γενιές για να μην χάσουν την πολιτιστική τους ταυτότητα.

Παράδοση είναι ...

Οι θρύλοι που μας έλεγε ο παππούς και η γιαγιά, τα κάλαντα, τα έθιμά μας, οι χοροί και οι σκοποί του τόπου μας .

Οι πανελλήνιοι χοροί είναι ο συρτός-καλαματιανός και ο τσάμικος ή κλέφτικος. Τοπικοί χοροί είναι οι ηπειρώτικοι, οι θρακιώτικοι, οι νησιώτικοι, οι κρητικοί, οι χοροί της Μακεδονίας, οι ποντιακοί και άλλοι.

Ο κάθε χορός χορεύεται διαφορετικά, έχει τη δική του μουσική και το όνομά του έχει κάποια σημασία.



Υπάρχουν βέβαια και κάποιοι χοροί, όπως της βόρειας Ελλάδος, οι οποίοι φέρουν αλληλεπιδράσεις με χορούς των γειτονικών λαών (βαλκανικών) και χορεύονται με διάφορες κατά τόπους παραλλαγές σε όλη την βαλκανική περιοχή. Σε άλλες περιπτώσεις, όπως σε μερικά νησιά, η αλληλεπίδραση προέρχεται από την ύπαρξη της εκάστοτε δύναμη κατοχής (Ενετοκρατία, Φραγκοκρατία, Τουρκοκρατία).

Όταν μιλάμε για τους ποντιακούς χορούς και τα τραγούδια, αλλά και για κάθε άλλο πολιτιστικό στοιχείο, θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι: Ποντιακό είναι κάθε τι που δημιουργήθηκε στην ευρύτερη περιοχή του Πόντου με όλες τις επιδράσεις και τις παραλλαγές του.

Οι ποντιακοί χοροί χορεύονται σε κύκλο από άντρες και γυναίκες, που κρατούν το σώμα στητό, τα πόδια λίγο ανοιχτά, πιάνονται από τους καρπούς και έχουν τα χέρια άλλοτε υψωμένα κι άλλοτε με λυγισμένους αγκώνες προς τα κάτω. Τα μικρά βήματα των χορευτών τα ακολουθούν πιστά ρυθμικές και συγχρονισμένες κινήσεις των μελών του σώματος, ιδίως των γλουτών. Οι χοροί συνοδεύονται με την ποντιακή λύρα (κεμεντζέ), που συνήθως την παίζει ένας από τον όμιλο χορεύοντας και τραγουδώντας δίστιχα, αλλά μερικές φορές στέκεται και στη μέση του κύκλου .



Ο Τσάμικος είναι ένας παραδοσιακός ελληνικός χορός. Το όνομα του χορού Τσάμικος, προέρχεται από τα περίχωρα του ποταμού Καλαμά (Θύαμης, Τσάμης, Τσάμικος), στην ευρύτερη περιοχή στην Παραμυθιά της Ηπείρου. Με το πέρασμα του χρόνου ο χορός Τσάμικος χορεύεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στην Ελλάδα. Χορεύεται σε κύκλο με ρυθμό 6/8 (αργός) ή 3/4 (γρήγορος). Ο Τσάμικος λέγεται και Κλέφτικος, επειδή αγαπήθηκε και χορεύτηκε πάρα πολύ από τους κλέφτες. Σαν ηρωικός χορός πρωτοχορεύτηκε από άνδρες, αλλά αργότερα στον κύκλο του χορού προστέθηκαν και οι γυναίκες. Ο Τσάμικος μετά από κάθε μάχη και νίκη είχε την τιμητική.



Ο Ζωναράδικος είναι παραδοσιακός χορός από τη Θράκη, που έφεραν στην Ελλάδα πρόσφυγες από την Ανατολική Ρωμυλία.

Είναι μεικτός χορός (χορεύεται από άντρες και γυναίκες), κυκλικός, με μεγάλη διάδοση σε όλη τη Θράκη. Το όνομά του το οφείλει στο ότι, οι χορευτές, πιάνονται ο ένας από τον άλλον από τα ζωνάρια. Μπροστά μπαίνουν οι άντρες και ακολουθούν οι γυναίκες.

Σύμφωνα με τα ήθη παλιότερα, ο τελευταίος άντρας, που θα πιανόταν με την πρώτη γυναίκα του γυναικείου κύκλου για να σχηματίσουν έναν ενιαίο κύκλο χορού, έπρεπε απαραίτητα, να έχει συγγενική σχέση μαζί της.

Στις μέρες μας θα δούμε πολλά πολιτιστικά σωματεία να κρατούν άσβεστη την φλόγα της παράδοσης, ώστε να μεταλαμπαδεύσουν άθικτοι την πολιτιστική μας κληρονομιά στους νέους βλαστούς.

Ο μπαμπάς του Τοτού καμαρώνει τον έλεγχο του γιου του.

- Μπράβο Τοτέ, σε όλα έχεις καλό βαθμό εκτός από τα μαθηματικά.
- Γιατί;
- Λόγω αρρώστιας στο διαγώνισμα,

ΤΟ CERN ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΕΣ ΤΟΥ ... ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΣΤΑΥΡΟΣ Δ. ΣΑΜΑΡΑΣ
ΦΥΣΙΚΟΣ

Από τα παλιά χρόνια οι άνθρωποι αγωνίζονται για να κατακτήσουν τη γνώση. Στον αγώνα αυτό εξέχουσα θέση έχει ο μικρόκοσμος. Ίσως επειδή πιστεύουμε ότι η ανακάλυψη των μυστικών του μικρόκοσμου θα μας ανοίξει το δρόμο, όχι μόνο για τα μυστικά του σύμπαντος, αλλά και της ίδιας μας της ύπαρξης.

Ο μικρόκοσμος, βέβαια, είναι μια δύσκολη περίπτωση. Ο Δημόκριτος μίλησε από τα αρχαία χρόνια για το άτομο, αλλά για να προχωρήσει περισσότερο κανείς χρειάζεται πειραματικά δεδομένα. Άρα χρειάζεται πειράματα που είναι πολυδάπανα. Για το λόγο αυτό 12 Ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσα στις οποίες και η Ελλάδα, δημιούργησαν το 1954 το CERN, δηλαδή τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Πυρηνικών Ερευνών.



• ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ CERN;

Το CERN είναι μια μικρή «πόλη» λίγο έξω από τη Γενεύη της Ελβετίας. Στην «πόλη» αυτή μένουν μόνο Φυσικοί και υπεύθυνοι συστημάτων Υπολογιστών. Εκεί γίνονται πειράματα Φυσικής Υψηλών Ενεργειών (ΦΥΕ) ή όπως λέγεται αλλιώς Φυσική Στοιχειωδών Σωματιδίων (ΦΣΣ). Πειράματα που χρειάζονται μεγάλους επιταχυντές.

• ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΕΣ;

Ένας Αυστριακός Φυσικός, ο Heisenberg, μας έδωσε την εξίσωση που είναι γνωστή ως η αρχή της απροσδιοριστίας:

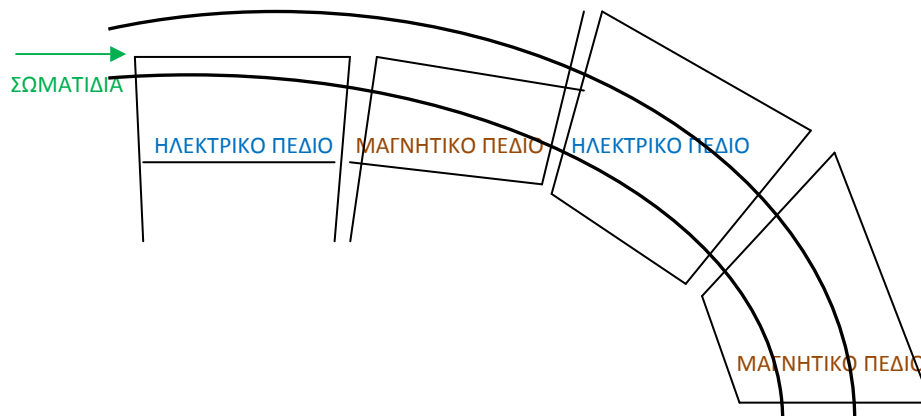
$$\Delta p \Delta x = \hbar/2$$

Με απλά λόγια, η εξίσωση αυτή μας λέει ότι όσο πιο βαθιά (σε μικρότερες αποστάσεις) θέλουμε να φτάσουμε και να δούμε από τι αποτελείται η ύλη, τόσο μεγαλύτερες ενέργειες πρέπει να έχουμε. Έτσι μεγάλοι επιταχυντές επιταχύνουν τα σωματίδια που επιθυμούμε και

αφού αποκτήσουν μεγάλες ενέργειες τα βάζουμε να συγκρουστούν μεταξύ τους σε επιλεγμένα σημεία. Γύρω από αυτά τα σημεία έχουμε βάλει τους ανιχνευτές μας και μελετάμε τα σωματίδια που παράγονται από αυτές τις συγκρούσεις.

• **ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΙ ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΕΣ;**

Όλοι οι σύγχρονοι επιταχυντές φορτισμένων σωματιδίων βασίζονται στην ίδια αρχή λειτουργίας: την εναλλαγή ηλεκτρικών και μαγνητικών



πεδίων ενώ κινούνται μέσα σε αερόκενο σωλήνα.

Κατά την κίνηση μέσα στο ηλεκτρικό πεδίο αυξάνεται το μέτρο της ταχύτητας των σωματιδίων, διότι ασκείται πάνω τους ηλεκτρική δύναμη

$$F_{\eta\lambda} = E q$$

όπου E η ένταση του ηλεκτρικού πεδίου και q το φορτίο του σωματιδίου.

Κατά την κίνηση μέσα στο μαγνητικό πεδίο δεν αλλάζει το μέτρο της ταχύτητας, αλλάζει όμως η κατεύθυνση της ταχύτητας διότι ασκείται πάνω στα σωματίδια δύναμη Lorentz:

$$F_{Lor} = B u q$$

όπου B η ένταση του μαγνητικού πεδίου, u η ταχύτητα των σωματιδίων (u και B είναι κάθετα διανύσματα). Έτσι το μαγνητικό πεδίο κάνει τις κατάλληλες διορθώσεις στην τροχιά ώστε η δέσμη των σωματιδίων να κινείται μέσα στον αερόκενο σωλήνα χωρίς να προσπίπτει πάνω στα τοιχώματα.

• **ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο LHC;**



Στη φωτογραφία βλέπουμε τον επιταχυντή LHC

Ο LHC είναι ο μεγαλύτερος επιταχυντής στον κόσμο αυτή τη στιγμή. Βρίσκεται στο CERN και έχει μήκος 27 χιλιομέτρων. Μέχρι και σήμερα (Απρίλιος 2011) δεν έχει λειτουργήσει σε πλήρη ισχύ, αλλά αυτό αναμένεται να γίνει σύντομα. Από το όνομά του (Large Hadron Collider : Μεγάλος Συγκρουστής Αδρονίων) καταλαβαίνουμε ότι επιταχύνει αδρόνια, δηλαδή μεγάλα σωματίδια. Πιο συγκεκριμένα, στο πείραμα που τρέχει τώρα επιταχύνει πρωτόνια και αντιπρωτόνια. Από τις συγκρούσεις τους θα πάρουν δεδομένα 4 πειράματα που οι ανιχνευτές τους έχουν «στηθεί» σε 4 σημεία του LHC. Τα πειράματα αυτά είναι:

ΑΤΛΑΣ: Θα ερευνήσει την ύπαρξη νέων σωματιδίων, την καταγωγή της μάζας και την ύπαρξη άλλων διαστάσεων.

ALICE: Θα μελετήσει το πλάσμα quarks-γκλουονίων

CMS: Θα ερευνήσει την ύπαρξη του μποζονίου του Higgs

LHCb: Θα ερευνήσει το μυστήριο της χαμένης αντιύλης.

(συντονισμός και επιμέλεια: Σταύρος Σαμαράς, ΠΕ04.01)