

Ιούνιος 2011
τεύχος 10,
3€

Η ΚΟΠΑΝΑ

Μα εφημερίδα για όλους

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Λούντος

ΒΙΒΛΙΟ: Ο δρόμος για τον παράδεισο είναι μακρύς

ΤΙΤΙΝΑ: ραβανί

Από την Μαριλένα Ντε Πιάν και την Ελένη Κοτζάμπαση

**Π
Ε
Ρ
Ι
Ε
Χ
Ο
Μ
Ε
Ν
Α**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✚ Υδροναύτες... υποθαλάσσια εθελοντική οργάνωση καθαρισμού ...σελ. 3
- ✚ ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Λούντος..... ...σελ. 4
- ✚ ΒΙΒΛΙΟ: Ο δρόμος για τον παράδεισο είναι μακρύς -ένα λογοτεχνικό βιβλίο ...σελ. 5
- ✚ Άρση βαρών- ένα δυνατό άθλημα ...σελ. 6
- ✚ ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΙΤΙΝΑ: ραβανί ...σελ. 7



ΥΔΡΟΝΑΥΤΕΣ

Μια ομάδα εθελοντών, ερασιτεχνών και επαγγελματιών, οργανώνουν κάθε τόσο καταδύσεις για τον καθαρισμό λιμανιών και μαρίνων. Οι Υδροναύτες δημιουργήθηκαν τον Δεκέμβριο του 2010, με σκοπό την ανακάλυψη της ομορφιάς των ελληνικών θαλασσών. Επιπλέον, επιθυμούν με αυτόν τον τρόπο, να κάνουν τους πολίτες να έχουν συνείδηση των προβλημάτων και να ευαισθητοποιηθούν.

Στην τελευταία κατάδυση στο Λαύριο, τα απορρίμματα που έβγαλαν από την θάλασσα ήταν εκατομμύρια, όπως παγκάκια, μπαταρίες αυτοκινήτων, δεκάδες πλαστικές σακούλες και άλλα πολλά. Όλα αυτά τα σκουπίδια μπορούν να προκαλέσουν τεράστιες καταστροφές. Για παράδειγμα, τα πεταμένα δίχτυα μπερδεύουν τα ψάρια και καραβόπανα τα οδηγούν πολλές φορές σε ασφυξία. Ακόμα, όπως, μπορούν να δημιουργηθούν και σημαντικότερα προβλήματα, λ.χ. ο δυναμίτης έχει την δυνατότητα να αλλάξει την μορφολογία του βυθού.

Γι' αυτό είναι καιρός να αντιληφθούμε την μεγάλη καταστροφή του περιβάλλοντος, και να προσφέρει ο καθένας, σ' αυτό με τον δικό του τρόπο!

www.ydronaftes.gr

ΛΟΥΝΤΟΣ ΝΤΕ ΠΙΑΝ

Λούντος Ντε Πιάν, 1925-2011

από τον Ζάκη Ντε Πιάν

Ο Λούντος μας άφησε πριν λίγες μέρες για να κάνει το μεγάλο ταξίδι. Ήταν 120% πατέρας και θα μας λείψει αφόρητα.

Οι αναμνήσεις που έχω από τα σχεδόν 45 χρόνια που συμβαδίσαμε σε αυτόν τον πλανήτη είναι μαγικές. Η πρώτη ανάμνηση; Στην Αμερική ακόμα να μου κάνει πλάκα που μπλέκω το δύο με το two/τοο και το I'm coming too να μετατρέπεται από το νήπιο Ζαχαρία σε "έρχομαι δύο". Η επόμενη; Να με επιδεικνύει στους φίλους του, ακαδημαϊκούς και διπλωμάτες της Washington του τέλους της δεκαετίας του '60, ως παιδί διάνοια που τα μαθηματικά τα μασάω. Με είχε δασκαλέψει να απαντάω "4" σε ότι με ρωτάει. Ζάκη, παιδί μου, πόσο κάνει 2 και 2; Τέσσερα (απλό). 8-4; Τέσσερα. 16 δια 4; Τέσσερα. 48 δια 12; τετραγωνική ρίζα του 16; κλπ. Τέσσερα παντού.

Μια από τις τελευταίες αναμνήσεις ήταν στο νοσοκομείο όπου παρατηρούσαμε παρέα τη βάση του ιστού που κρεμούσαμε τους ορούς. "Γιατί έχει πέντε πόδια σε σχηματισμό αστέρα" με ρωτάει; "Που να ξέρω" απαντάω. Και έτσι για να τον πειράξω τον ρωτάω, "Πόσες μοίρες έχουν οι γωνίες των 5 ποδιών". Και απαντάει χωρίς δεύτερη σκέψη. "72".

Ανάμεσα σε αυτούς τους μαθηματικούς διαλόγους υπάρχει η ζωή μου ολόκληρη μέχρι σήμερα. Και σε όλη τη διάρκεια φάρος ήταν ο Λούντος. Και είμαι βέβαιος ότι φάρος θα παραμείνει.

Αουουουουουαααααααα



Παρουσίαση Βιβλίου:

ο δρόμος για τον παραδεισο είναι μακρύς

Μια αγγελία για αλληλογραφία σε ένα περιοδικό γίνεται η αφορμή για τη δημιουργία μιας ζεστής φιλίας ανάμεσα σε δύο δεκαπεντάχρονα κορίτσια που ανήκουν σε δυο διαφορετικούς κόσμους: τη Βερόνικα, που έρχεται από την Αλβανία κουβαλώντας τις τραυματικές εμπειρίες του ξεριζωμού, και την Ελένη, κόρη αστικής αθηναϊκής οικογένειας, που κανένα πρόβλημα δε φαίνεται να σκιάζει τη ζωή της. Επί οχτώ ολόκληρους μήνες οι δύο φίλες αλληλογραφούν και εκμυστηρεύονται η μία στην άλλη τις ενδόμυχες σκέψεις και τα όνειρά τους. Περιγράφουν με χιούμορ τη ζωή τους στο σχολείο, σχολιάζουν τα όσα παράλογα συμβαίνουν γύρω τους, ερωτεύονται, απογοητεύονται, αλλά και ελπίζουν. Και ξαφνικά... Ξαφνικά όλα ανατρέπονται. Η γέφυρα επικοινωνίας που έχουν στήσει ανάμεσά τους κλονίζεται. Ένα μυστικό σκιάζει τη σχέση τους. Θα σταθεί άραγε αυτό αφορμή για να χαλάσει η φιλία τους;



Άρση Βαρών

Η άρση βαρών, που έχει χαρακτηριστεί ως το άθλημα των δυνατών, εντάχθηκε στο πρόγραμμα των αγώνων της Αθήνας το 1896, αλλά έγινε ολυμπιακό άθλημα το 1920. Οι γυναίκες, οι οποίες συμμετείχαν για πρώτη φορά στους αγώνες του Σίδνεϊ το 2000, αγωνίζονται σε 7 κατηγορίες ενώ οι άνδρες σε 8

Οι αθλητές εντάσσονται σε κατηγορίες ανάλογα με το σωματικό βάρος τους και έχουν τρεις προσπάθειες στην ανύψωση του κάθε βάρους. Το βάρος αυξάνεται τουλάχιστον κατά 2,5 κιλά έπειτα από κάθε επιτυχή ανύψωση.

Νικητής σε κάθε κατηγορία είναι ο αθλητής που έχει ανυψώσει το μεγαλύτερο συνολικό βάρος στις δύο κινήσεις του αθλήματος με την ακόλουθη σειρά: στο αρασέ και στο επολέ ζετέ. Στο αρασέ ο αθλητής πρέπει να σηκώσει την μπάρα με τεντωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι του με μια μόνο κίνηση. Στο επολέ ζετέ, ο αθλητής πρέπει να σηκώσει τα βάρη με δύο κινήσεις, πρώτα μέχρι τους ώμους και έπειτα πάνω από το κεφάλι.

ραβανί

Συστατικά

- 5 αυγά
- ενάμιση ποτήρι ζάχαρη
- 2 ποτήρια αλεύρι
- 2 μικρά γιαούρτια με πέτσα
- μισό κουταλάκι του γλυκού σόδα
- 1 φακελάκι μπέικιν
- ενάμιση ποτήρι σιμιγδάλι χονδρό



ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 6 ποτήρια νερό
- 6 ποτήρια ζάχαρη
- 2 βανίλιες
- μισό λεμόνι και λίγο παραπάνω

Οδηγίες

1. Χτυπάμε τα αυγά με την ζάχαρη. Μετά ρίχνουμε τα γιαούρτια χωρίς την πέτσα και χτυπάμε καλά. Έπειτα ρίχνουμε το αλεύρι την σόδα και το μπέικιν και στο τέλος το σιμιγδάλι.
2. Το ρίχνουμε σε μεγάλο ταγί και ψήνουμε περίπου για 40' στους 180 βαθμούς.

Σιρόπι:

Σε καθαρολίτσα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη και τις βανίλιες. Όταν αρχίζει να

βράζει το αφήνουμε σε δυνατή φωτιά για 5'. Μετά ρίχνουμε το λεμόνι.
Το σιρόπι δεν γίνεται σφιχτό.

