

# **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ 2014-15**

**ΜΕ ΘΕΜΑ:** Σωστή διατροφή και άσκηση για τους εφήβους

**ΚΑΙ ΥΠΟΕΡΩΤΗΜΑ:** ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ -ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΦΑΓΗΤΟ -ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

**ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ ΟΙ: ΘΟΔΩΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΙΚΟΣ**

**ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΜΠΡΕΓΚΟΥ**

**ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ ΣΤΑΘΑΤΟΥ**

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ**

**ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΤΗΣ: ΚΑ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ**

## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

*Διαχρονικά η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί το μυστικό για την μακροζωία και τη βάση για τις δίαιτες που συνιστούν οι περισσότεροι διατροφολόγοι. Γι' αυτόν τον λόγο εμείς πραγματοποιήσαμε μια έρευνα, συλλέξαμε κάποια στοιχεία και διασταυρώσαμε απόψεις ρωτώντας μαθητές του Λυκείου μας για την προτίμησή τους σε Βιολογικά Προϊόντα και Πρόχειρο Φαγητό, αφού πρώτα ενημερωθήκαμε σχετικά με την Μεσογειακή Διατροφή.*

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

wikipedia.gr

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία κ.α). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την **"Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"**.

## Πολιτιστική κληρονομιά

Το 2010, η UNESCO συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες όπως: Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία και Μαρόκο.

## Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

Εκτός όμως από την ευεργετική δράση στην καρδιά, η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την προστασία του σακχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και αρκετές μορφές καρκίνου ( παχέος εντέρου ). Οι πλούσιες φυτικές ίνες των δημητριακών, έχουν προστατευτική δράση κατά του καρκίνου στον κόλον, στο μαστό, στο ενδομήτριο, στον προστάτη. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν στη μεσογειακή διατροφή, **βιταμίνες** ( A, E και C , το β- καροτένιο και τα φλαβονοειδή όπως οι φαινόλες του κρασιού ) , **τα φοινολικά οξέα** ( των φρούτων , των λαχανικών και του ελαιολάδου ) καταπολεμούν την οξειδωση ( γήρανση των κυττάρων ) . Αυτό είναι και το βασικό μυστικό της μεσογειακής διατροφής, το οποίο ενισχύει τη μακροβιότητα .

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως **οι καρδιοαγγειακές παθήσεις**. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά και την σωστή αναλογία γευμάτων δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης .

Πρόσφατα αποτελέσματα μελετών της εταιρίας PREDIMED εξηγούν την αποτελεσματικότητα

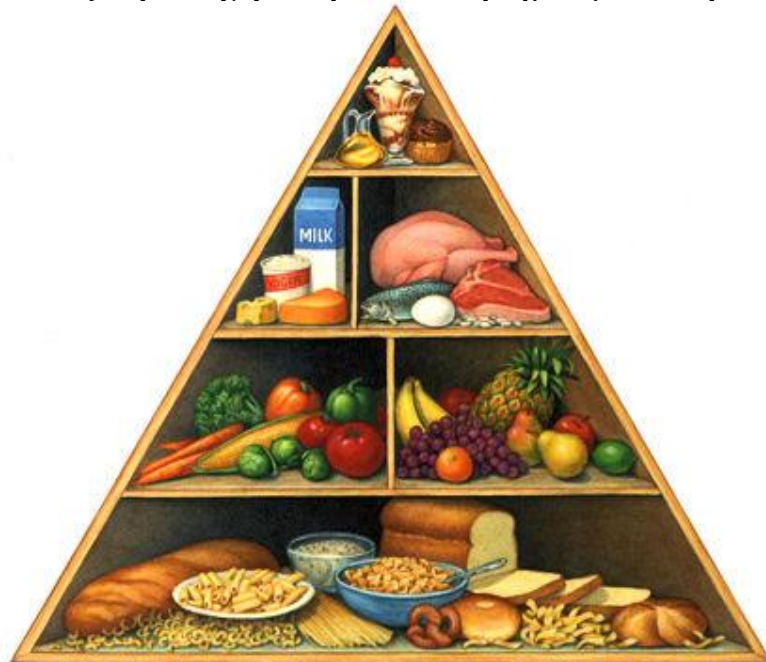
της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη . Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, εργάστηκαν για την διεξαγωγή του παραπάνω πειράματος. Κάθε ομάδα ακολούθησε για περίπου 4 χρόνια μεσογειακές διατροφικές συνήθειες . Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη. Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη μελέτη οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι βασικά συστατικά της μεσογειακής διατροφής θωρακίζουν τον οργανισμό από αντισώματα και έτσι είναι εύκολο αποφευχθεί η συγκέντρωση της κακής χοληστερόλης .

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΑΣ

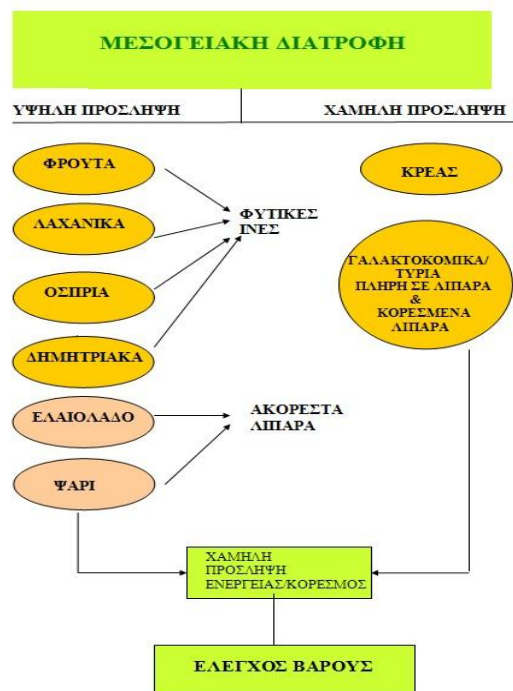
**Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:**

- 1. Αφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).**
- 2. Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα**
- 3. Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες**
- 4. Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες**
- 5. Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα**
- 6. Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.**



# Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

- Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.
- Ελαίολαδο ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.
- Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
- Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).
- Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
- "Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.
- Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.
- Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)
- Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της διαίτας με τη μορφή πυραμίδας.



# ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Η Βιολογική Καλλιέργεια είναι μια μέθοδος καλλιέργειας η οποία ελαχιστοποιεί ή αποφεύγει πλήρως τη χρήση συνθετικών λιπασμάτων. Αποτέλεσμα της βιολογικής καλλιέργειας είναι τα βιολογικά προϊόντα.

Τα βιολογικά προϊόντα εγγυώνται αυθεντικές γεύσεις και ποιότητα ζωής, σηματοδοτούν την έναρξη μίας νέας εποχής, η οποία εκφράζει την ανάγκη του ανθρώπου για υγιεινή διατροφή, και αποτελούν την απάντηση στα μεταλλαγμένα προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά. Στην Ευρώπη, η βιολογική καλλιέργεια αυξάνεται με αλματώδεις ρυθμούς, ενώ έχει ήδη αρχίσει να αναπτύσσεται και στη χώρα μας. Σήμερα, όλο και περισσότεροι καταναλωτές στρέφονται στα βιολογικά προϊόντα που:

- εγγυώνται καλύτερη ποιότητα ζωής, λόγω της απουσίας λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων, ορμονών και άλλων χημικών ουσιών,
- αποτελούν ασπίδα προστασίας, καθώς η ποιότητά τους πιστοποιείται από αρμόδιους οργανισμούς,
- διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά, τη γεύση και το άρωμά τους,
- σέβονται το περιβάλλον.



# ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΦΑΓΗΤΟ

Το λεγόμενο «**junk food**», (σουβλάκια, κρέπες, σάντουιτς, τυρόπιτες κ.ά.) ταυτισμένο σε πολλές περιπτώσεις με το «**fast food**», κερδίζει διαρκώς έδαφος και στη χώρα μας, ειδικότερα στις προτιμήσεις των παιδιών και των νέων. Βασικός σύμμαχος της βιομηχανίας του γρήγορου και πρόχειρου φαγητού στην κατάκτηση του καταναλωτικού κοινού είναι το αλάτι και το λίπος. Το αλάτι και το λίπος αυξάνουν τη νοστιμιά στις τροφές. Το αλάτι λειτουργεί σαν σεντόνι που σκεπάζει τα πάντα στη γεύση και την οσμή γι' αυτό και χρησιμοποιείται κατά κόρον από τα καταστήματα που πουλάνε τέτοιο φαγητό.

## Νοσήματα που προκαλούνται εξαιτίας του πρόχειρού φαγητού

Το αλάτι φαίνεται να σχετίζεται με την υπέρταση, ενώ πολυάριθμες μελέτες το ενοχοποιούν για την πρόκληση καρκίνου του στομάχου. Επίσης τα κορεσμένα και τα trans λιπαρά που έχουν αυτές οι τροφές συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σε κάθε περίπτωση πρόκειται για πολυθερμιδικά γεύματα που φέρουν μεγάλη ευθύνη για τη παχυσαρκία στις μέρες μας». Το αλάτι και το λίπος, που περιέχουν οι τροφές των φαστ φουντ, θεωρούνται ένοχα για την εμφάνιση σοβαρών νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά και ο διαβήτης. Στενά συνδεδεμένη με τη παχυσαρκία, που έχει αυξηθεί κατακόρυφα σε όλο τον αναπτυγμένο κόσμο, εμφανίζεται σύμφωνα με τους ειδικούς, η αύξηση της κατανάλωσης «βρώμικου φαγητού» Ειδικότερα, η κοιλιακή παχυσαρκία την οποία προκαλεί σε μεγάλο βαθμό το λιπαρό φαγητό, θεωρείται ένοχη για την εμφάνιση του διαβήτη και της στεφανιαίας νόσου, ασθένειες που παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις τα τελευταία χρόνια.



## **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

1. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ?

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

2α. ΤΡΕΦΕΣΤΕ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΑΥΤΗ ?

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

2β. ΑΝ ΝΑΙ , ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ?

1-2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ      1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ      ΚΑΘΟΛΟΥ

3. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ?

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

4. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΟ ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ?

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

5. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ SNACKS, CHIPS, ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΠΑΧΥΝΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ?

1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ                      1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ      ΚΑΘΟΛΟΥ

6. ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ?

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

7. ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΛΙΑΝΙΚΗΣ ΘΑ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ : (ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΜΕ ΕΝΑ ΤΙΚ)

A) βιολογικά προϊόντα

B) πρόχειρο φαγητό (snacks ,σοκολάτες κλπ. )

8. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΕΧΕΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΞΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ;

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

9. ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

ΝΑΙ                      ΟΧΙ

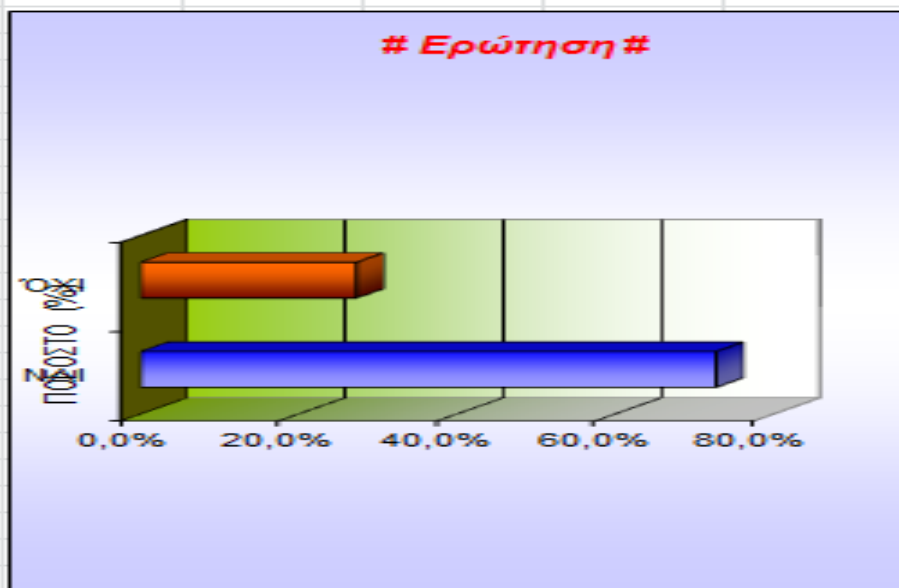


**1. Γνωρίζετε τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;**

Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
<i>ΝΑΙ</i>	20	100,0%
<i>ΟΧΙ</i>	-	0,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>

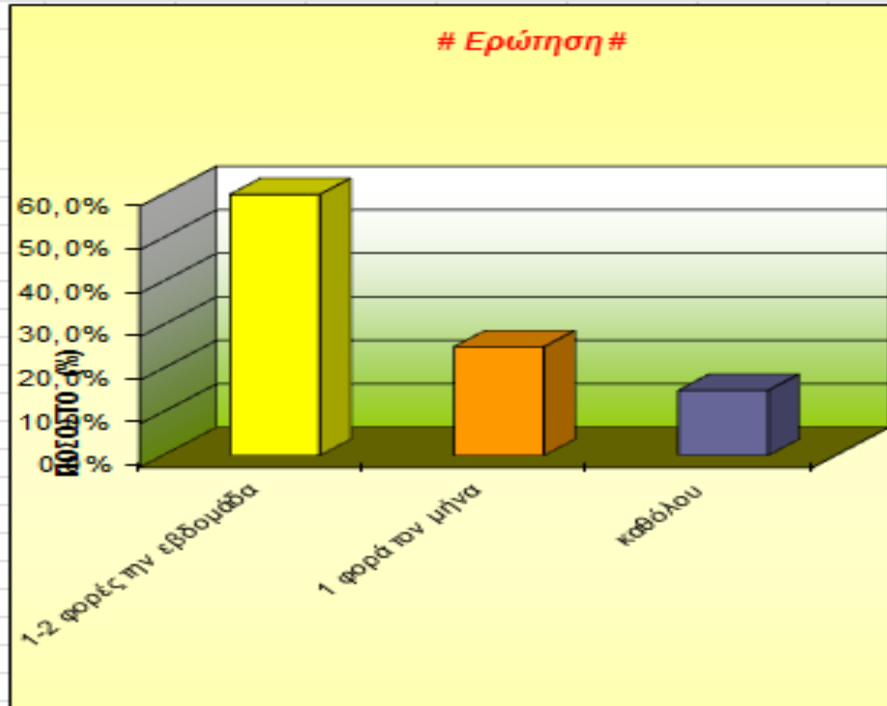
**2α. Τρέφεστε σύμφωνα με αυτήν;**

Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
<i>ΝΑΙ</i>	17	85,0%
<i>ΟΧΙ</i>	3	15,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>



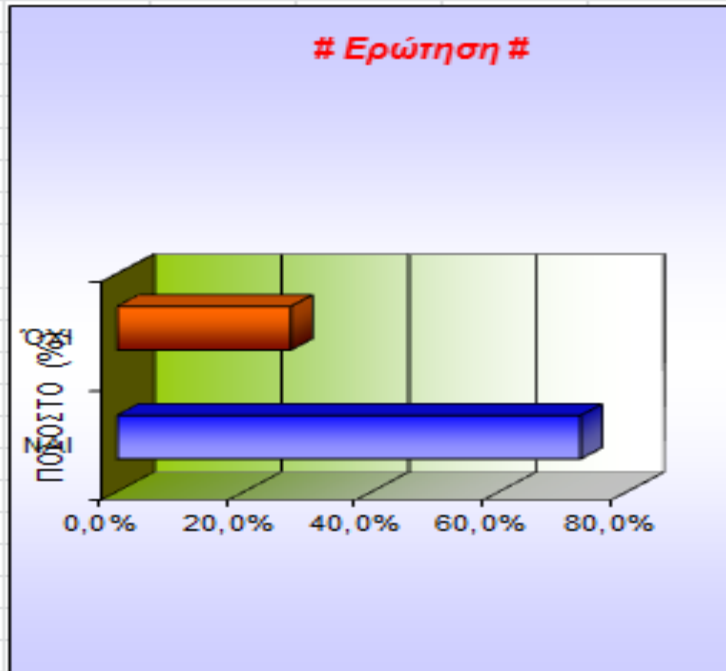
2β. Αν ναι, πόσο συχνά;

Ερώτηση	Άτομα	Ποσοστό
1-2 φορές	12	60,0%
1 φορά τη	5	25,0%
καθόλου	3	60,0%
Σύνολο	20	145,0%



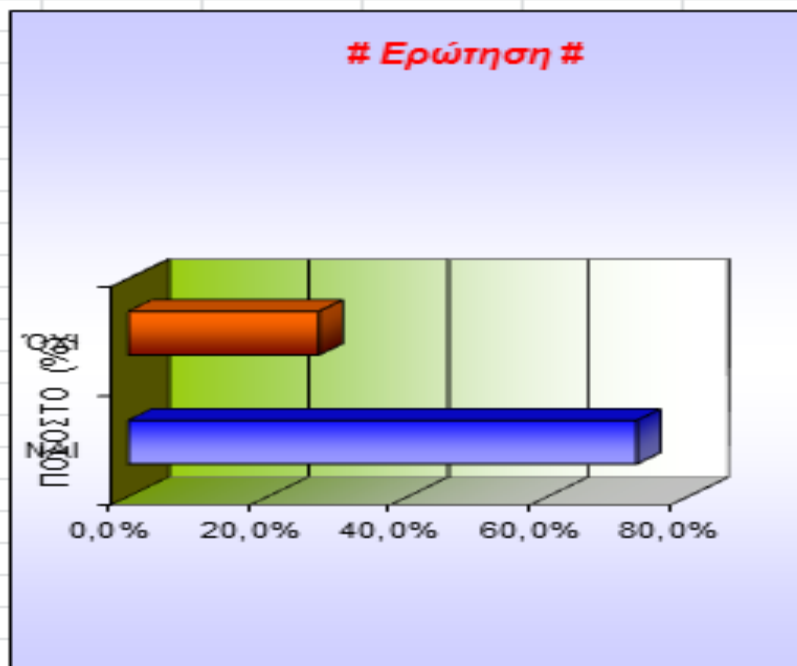
**3.Πιστεύετε ότι η Μεσογειακή Διατροφή είναι υγιεινή:**

Απάντησι	Άτομα	Ποσοστό
<i>ΝΑΙ</i>	18	90,0%
<i>ΟΧΙ</i>	2	10,0%
Σύνολο	20	100,0%



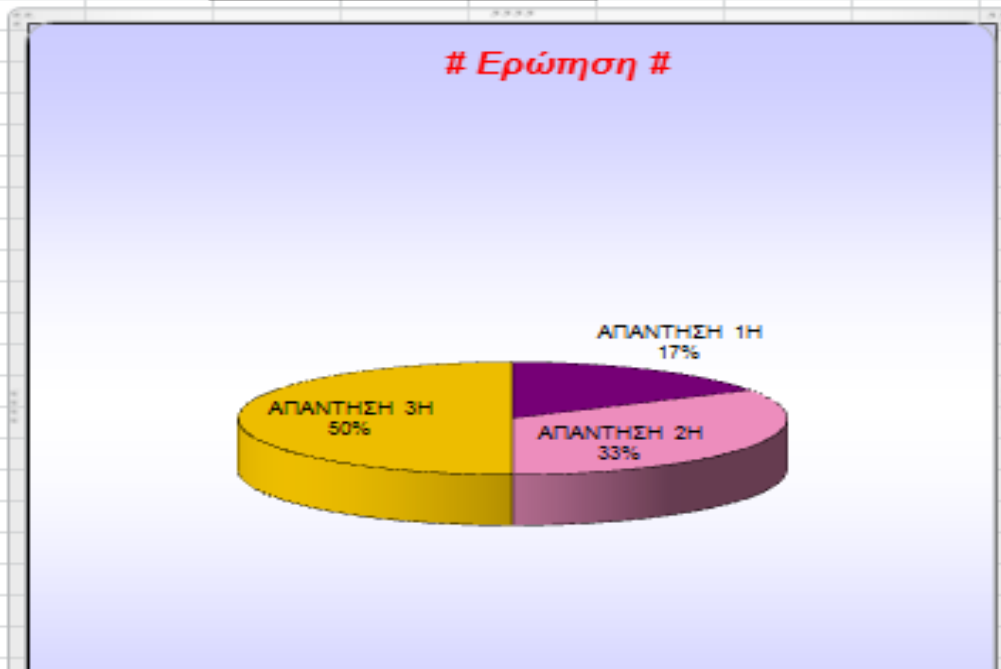
**4. Προτιμάτε το πρόχειρο φαγητό περισσότερο;**

Απάντησι	Άτομα	Ποσοστό
<i>ΝΑΙ</i>	7	35,0%
<i>ΟΧΙ</i>	13	65,0%
Σύνολο	20	100,0%



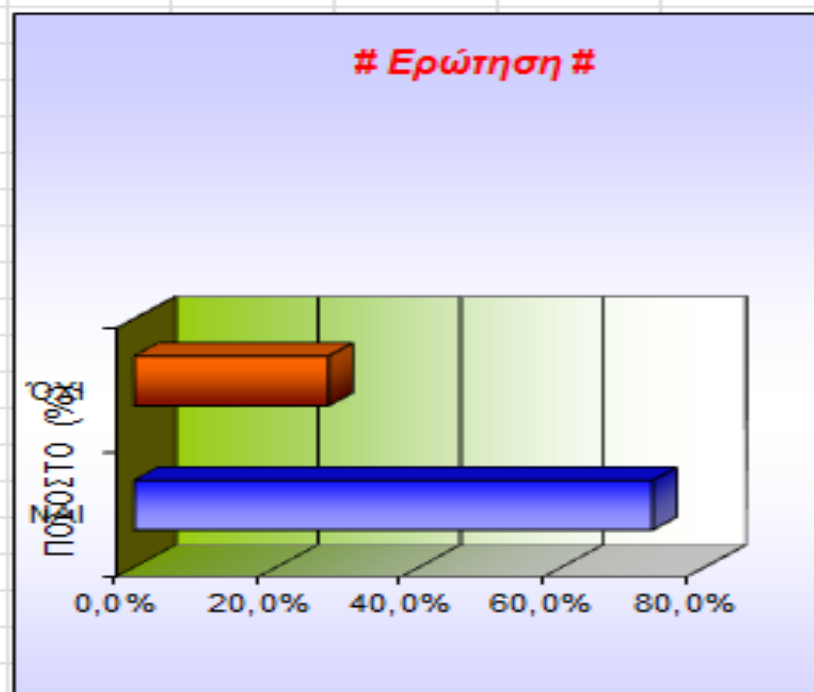
5. Πόσο συχνά καταναλώνετε snacks, chips, σοκολάτες και άλλου είδους παχυντικά φαγητά;

Ερώτηση	Ατομα	Ποσοστό
1 φορά τ	4	20,0%
1 φορά τ	14	70,0%
καθόλου	2	50,0%
Σύνολο	20	140,0%



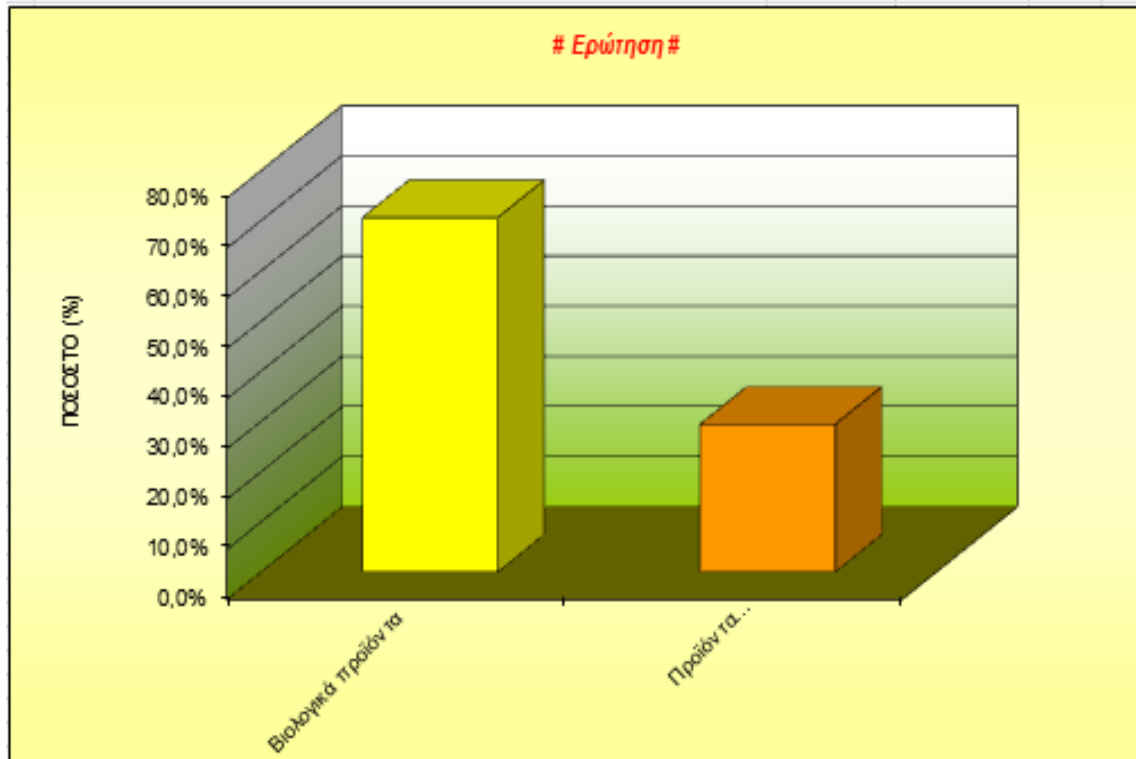
**6.Γνωρίζετε τις επιπτώσεις που προκαλεί το πρόχειρο φαγητό στην υγεία σας;**

Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
<i>ΝΑΙ</i>	19	95,0%
<i>ΟΧΙ</i>	1	5,0%
Σύνολο	20	100,0%



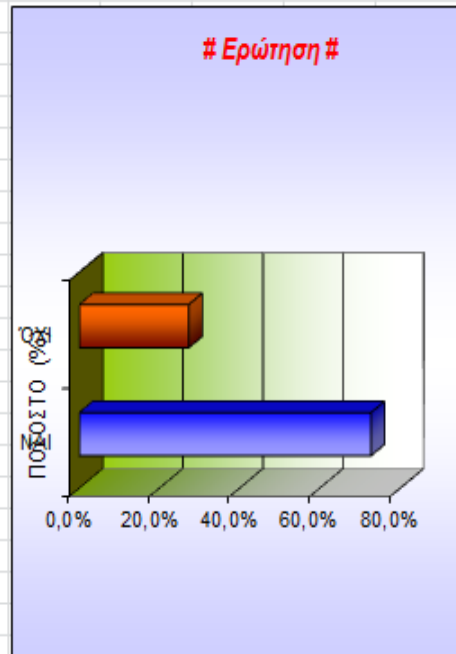
7. Σε ένα κατάστημα λιανική, θα προτιμούσατε να επιλέξετε

Ερώτηση	Άτομα	Ποσοστό
Βιολογικά προϊόντα	12	70,6%
Προϊόντα συμβατικής καλλιέργειας	5	29,4%
Σύνολο	17	100,0%



8. Πιστεύετε ότι η κατανάλωση βιολογικών προϊόντων έχει μεγαλύτερη αξία για την υγεία του ανθρώπου;

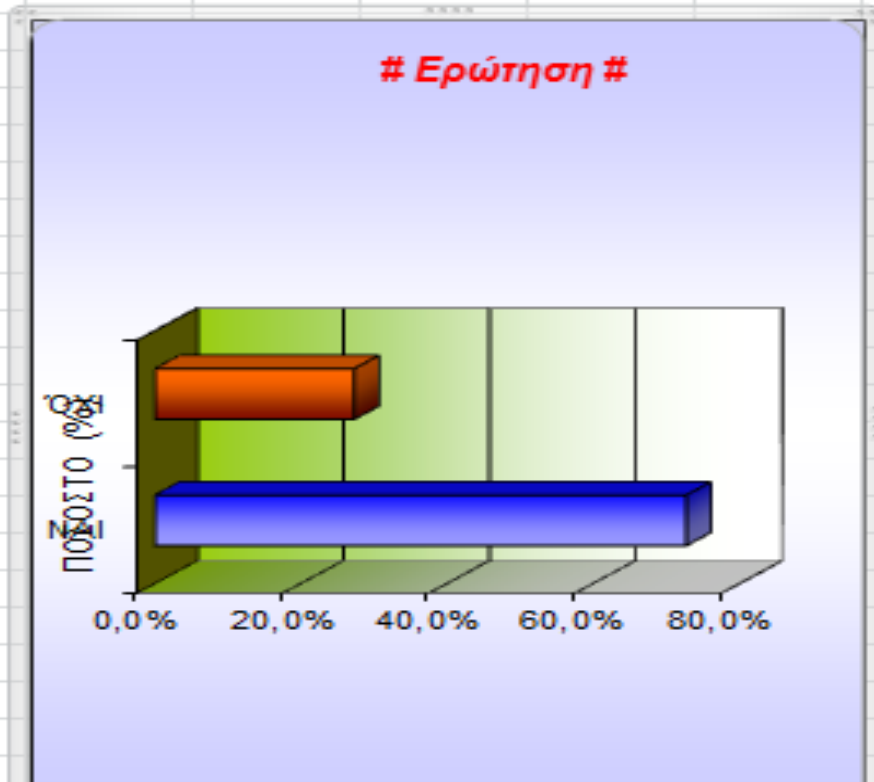
Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
ΝΑΙ	16	80,0%
ΟΧΙ	4	20,0%
Σύνολο	20	100,0%





**9. Αγοράζετε βιολογικά προϊόντα;**

Απάντησι	Ατομα	Ποσοστό
<i>ΝΑΙ</i>	15	75,0%
<i>ΟΧΙ</i>	5	25,0%
Σύνολο	20	100,0%



## **Πορίσματα της έρευνάς μας**

Σύμφωνα με την έρευνα που κάναμε διαπιστώσαμε ότι όλοι οι μαθητές γνωρίζουν και είναι ενημερωμένοι για την Μεσογειακή Διατροφή. Αρχικά, οι 17 μαθητές από τους 20 τρέφονται σύμφωνα με αυτήν καθημερινά. Πιο συγκεκριμένα οι 12 μαθητές τρέφονται με αυτήν 1-2 φορές την εβδομάδα, οι 5 μαθητές 1 φορά την εβδομάδα ενώ 3 από αυτούς καθόλου. Επιπλέον, όταν ρωτήσαμε αν η Μεσογειακή Διατροφή είναι υγιεινή σχεδόν όλοι οι μαθητές απάντησαν θετικά.

Επίσης, όταν τους ρωτήσαμε αν προτιμούν περισσότερο το πρόχειρο φαγητό απάντησαν αρνητικά, ελάχιστοι το επιλέγουν. Έπειτα, 14 από τους μαθητές καταναλώνουν snacks, chips και γενικότερα παχυντικά φαγητά μια φορά την εβδομάδα, 4 από αυτούς 1 φορά τον μήνα ενώ 2 καθόλου. Επιπροσθέτως, οι 19 μαθητές απάντησαν θετικά στην ερώτηση αν γνωρίζουν τις βλάβες που προκαλεί το πρόχειρο φαγητό στην υγεία μας. Ακόμα οι 12 μαθητές αν βρίσκονταν σε ένα κατάστημα θα επέλεγαν βιολογικά προϊόντα ενώ οι άλλοι 8 προϊόντα συμβατικής καλλιέργειας. Επίσης, 16 μαθητές πιστεύουν ότι η κατανάλωση βιολογικών προϊόντων έχει μεγαλύτερη αξία για την υγεία μας. Τέλος, οι 15 μαθητές αγοράζουν βιολογικά προϊόντα, ενώ οι 5 δεν αγοράζουν.

Επομένως συμπεραίνουμε ότι μεγάλο μέρος των μαθητών γνωρίζουν και τρέφονται σύμφωνα με την Μεσογειακή Διατροφή.

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΊΑ**

**[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE\\_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE)**

**[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1)**

**<http://users.sch.gr/babaroutsoup/diatrofi/diatrofian8igiini.htm>**

**<https://www.google.gr/search?q=%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF+%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B7%CF%84%CE%BF&biw=1366&bih=643&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=HQFSVdnbOYmvsAG3zYGQCg&ved=0CDMQsAQ>**