

ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

4ο Γυμνάσιο Ν. Σμύρνης

Διευθυντής:

Σωτήριος Βλάχος

Συντονίστριες καθηγήτριες:

Χατζηβασιλείου Θεοδώρα, Καίρακη Αφροδίτη

Σελιδοποίηση:

Λυδία Κυριάκου, Α' Λυκείου

Εικαστικές Παρεμβάσεις:

Γεωργία Αντωνοπούλου,

Μαριάννα Δροσοπούλου, Α' Λυκείου

email:

to.4o.koudouni@gmail.com

Αριθμός Φύλλου 4 · Ιούνιος 2018

## Αναμνήσεις από την τετραήμερη εκδρομή της Γ' τάξης

Από τα Καμένα Βούρλα στον Λευκό Πύργο και από εκεί στους καταράκτες της Έδεσσας, ο κόσμος είναι πραγματικά μαγευτικός και σαν σχολείο επιχειρήσαμε να τον εξερευνήσουμε στην φετινή τετραήμερη εκδρομή!

(ολόκληρο άρθρο στη σελίδα 2)

## Τεχνητή Νοημοσύνη

Σήμερα όλοι μας ζούμε με τα τεχνολογικά επιτεύγματα που βελτιώνουν την καθημερινή μας ζωή. Τηλεπικοινωνίες, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ακτίνες Χ, αισθητήρες είναι κάποια από αυτά. Αυτό το οποίο βρίσκεται πίσω από όλα αυτά είναι η τεχνητή νοημοσύνη.



(ολόκληρο άρθρο στη σελίδα 15)

## Krav Maga, η πολεμική τέχνη του δρόμου!

Έχω ασχοληθεί με το Tae Kwon Do και το Judo και γενικώς γνωρίζω αρκετές πολεμικές τέχνες που «λένε» πως σου μαθαίνουν αυτοάμυνα. Συνειδητοποίησα, όμως, πως αν σου επιθεθεί κάποιος στο δρόμο όσο και να αξιοποιήσεις τις τεχνικές του Tae Kwon Do, του Judo ή του Karate (ή καλύτερα Barate) – ανέφερα αυτά, διότι είναι γνωστά - δε θα σε βοηθήσουν και πολύ, εφόσον δεν είναι παρά μόνο αγωνιστικές πολεμικές τέχνες. Έτσι αποφάσισα να ξεκινήσω μία άλλη που πραγματικά θα με μάθει να μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου και άλλα άτομα ανά πάσα στιγμή. Είχα λοιπόν ακουστά πως υπάρχει μία πολύ σκληρή και επικίνδυνη πολεμική τέχνη, το Krav Maga..... Γιατί να μη τη δοκιμάσω – σκέφτηκα. Τώρα πια ασχολούμαι με αυτήν και αποφάσισα να γράψω ένα άρθρο για να τη γνωρίσουν όλοι.



(ολόκληρο άρθρο στη σελίδα 21)

## Αφιέρωμα Γ' τάξης

Αποχαιρετιστήρια μαθητων Γ' Τάξης, καθηγητών και Διευθυντή

(ολόκληρο άρθρο στη σελίδα 11-14)

## Fortnite Το παιχνίδι όλων των εποχών

Είναι πρωί 3 Νοεμβρίου 2017, φτάνω στο σχολείο, πάω κοντά στους φίλους μου και τους βρίσκω να μιλάνε για ένα καινούργιο παιχνίδι ονόματι Fortnite. Η αλήθεια είναι πως το βρήκα πολύ εντυπωσιακό και το Σαββατοκύριακο έκατσα να το βρω και να το παίξω. Ήταν απίστευτο...

(ολόκληρο άρθρο στη σελίδα 18)

# FORTNITE

**ΝΟΜΟΣ ΠΕΛΛΑΣ:**  
μια εξαιρετική επιλογή  
για εκδρομή  
όλες τις εποχές

1. Τα Λουτρά Λουτρακίου (ΛΟΥΤΡΑ ΠΙΟΖΑΡ) στην Αριδαία
2. Το χιονοδρομικό κέντρο Καμακτασάλν (Βόρας)
3. Ο παραδοσιακός οικισμός Παλαιού Αγίου Αθανασίου
4. Η Έδεσσα και οι καταράκτες της πόλης

(ολόκληρο άρθρο στη σελίδα 10)

## Αναμνήσεις από την τετραήμερη εκδρομή της Γ' τάξης

Από τα Καμένα Βούρλα στον Λευκό Πύργο και από εκεί στους καταρράκτες της Έδεσσας, ο κόσμος είναι πραγματικά μαγευτικός και σαν σχολείο επιχειρήσαμε να τον εξερευνήσουμε στην φετινή τετραήμερη εκδρομή!

Πώς θα μπορούσε κάποιος να το εξηγήσει, να το περιγράψει, να το τοποθετήσει σε λόγια, το αίσθημα του να ταξιδεύεις μακριά (εντάξει όχι και τόσο μακριά, δεν πήγαμε και Αμερική), να βρίσκεσαι με τους φίλους σου και τους κολλητούς ή κολλητές σου σε μέρη χιλιόμετρα από το σπίτι σου; Λοιπόν, αρχικά αισθάνεσαι νύστα διότι πρέπει να ξυπνήσεις στις 5:00 π.μ για να προλάβεις το λεωφορείο της αναχώρησης, αυτό είναι σίγουρο. Αργότερα όμως, όταν ξεκινά η διαδρομή, τότε είναι που ξεκινάς να νιώθεις αυτό το αίσθημα της ελευθερίας, το αίσθημα ότι πρόκειται να πας σε μέρη όπου δεν έχεις (πιθανότατα) ξανά-βρεθεί και ότι έχεις πάρει τον δρόμο εκείνο που σε φέρνει λίγο πιο κοντά στην προσωπική σου ανεξαρτησία, στην ενηλικίωση σου. Ή μπορείς να μην νιώθεις απολύτως τίποτα, που δεν είναι και κακό...

Ίσως οι μικρές χαρές να αρχίζουν μόλις καταφτάνεις στο ξενοδοχείο σου, στον τόπο διαμονής, στο δωμάτιο που για τις επόμενες τέσσερις ημέρες θα μοιράζεσαι με τους φίλους σου, που μαζί θα προσπαθήσετε να το συντηρήσετε (είπα προσπαθήσετε) σαν μικροί μεγάλοι που για πρώτη φορά έχουν το δικό τους σπιτικό. Αυτό προσδίδει ένα είδος περηφάνιας στην ψυχή σου, μία

ανάγκη να μείνεις σε αυτούς τους χώρους όσο το περισσότερο μπορείς, να τους εκμεταλλευτείς όσο γίνεται. Βοηθάει επίσης και το γεγονός ότι δεν είσαι μόνος αλλά έχεις και μία «ευχάριστη» παρέα μαζί σου.

Μα φυσικά η πραγματική εμπειρία κρύβεται στις τοποθεσίες, όπως είναι οι καταρράκτες της Έδεσσας που σε συγκλονίζουν - και σε βρέχουν - με την δυναμική ορμή τους, με τα καταγάλανα νερά τους. Το σκηνικό από μόνο του σου κόβει την ανάσα και σε αφήνει άφωνο και με απορία ως προς πώς κατάφερε η φύση να δημιουργήσει ένα τέτοιο θαύμα. Ή τι θα λέγατε για τα Σπήλαια, των οποίων τα βάθη και οι σταλαχτίτες, που σαν βελόνες κρέμονται πάνω από τα κεφάλια μας, μας μαγεύουν, μας θαυμάζουν, μας συναρπάζουν. Και δεν τελειώνει εδώ. Είτε πρόκειται για την Βεργίνα και τους εξαιρετικούς αρχαιολογικούς τους χώρους εμποτισμένους με πλούσιο ιστορικό παρελθόν (οι οποίοι έρχονται ασορτί με κυριολεκτικά τον ξεναγό με την καλύτερη φωνή του κόσμου), την εμπειρία του να βρίσκεσαι σε μία μεγαλούπολη όπως η Θεσσαλονίκη (η οποία επίσης έρχεται ασορτί με έναν εντυπωσιακό Λευκό Πύργο) ή το τρωας και να πίνεις σε τοπικά εστιατόρια που προσφέρουν φαγητό (έλα ρε!) αρκετό για να ευχαριστήσει και τον πιο λαίμαργο, το ταξίδι τα περιλαμβάνει όλα και προσωπικά πιστεύω ότι σε αφήνει όσο χαρούμενο όσο και ικανοποιημένο.

Και, όσον αφορά την βραδινή

διασκέδαση, υπάρχει πάντα το club (ή ελληνιστί κέντρο νυχτερινής ψυχαγωγίας) όπου τα πνεύματα πράγματι ανεβαίνουν και η διασκέδαση φαίνεται ατελείωτη, καθώς η δυνατή και έντονη μουσική όπως και οι ξέφρενοι χοροί προσφέρουν εκρηκτική ζωντάνια και βελτιώνουν την ψυχολογία καθενός.

Αλλά ύστερα υπάρχει η επιστροφή. Τότε είναι που καταλαβαίνεις πως αυτή σου η μικρή περιπέτεια μόλις έλαβε τέλος. Τότε είναι που αφήνεις πίσω σου ξενοδοχείο, εστιατόρια, διασκεδάσεις και ξενύχτια και παίρνεις τον δρόμο που οδηγεί στην επαναφορά της καθημερινής ρουτίνας. Και όμως, όλες αυτές οι εμπειρίες που έζησες, όλες αυτές οι στιγμές που πρόκειται να γίνουν αναμνήσεις που μία μέρα θα θυμάσαι χαίροντας, οι πλάκες μεταξύ φίλων, τα τραγούδια μέσα στο πούλμαν, τα πρωινά ξυπνήματα, το πρωινό, το μεσημεριανό, οι πέτρες που έριχνες στη θάλασσα (στην οποία ήλιπες να κολυμπήσεις) οι καταρράκτες, ο Πύργος, τα Σπήλαια, το club, όλα μένουν χαραγμένα στο μυαλό μας. Όλα γίνονται γλυκά γεγονότα που ίσως να αναπολήσουμε μα πάνω από όλα θα προτρέξουμε και θα προσπαθήσουμε να ξαναζήσουμε, γεγονότα που με βάση αυτά θα γράφουμε την ιστορία του μέλλοντος μας, που θα μας καθορίζουν για πάντα, που κάνουν την επιστροφή σπίτι να μοιάζει σαν την αρχή μίας καινούργιας περιπέτειας.

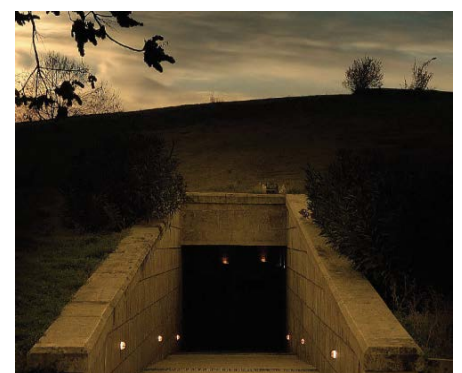
Νίκος Ξυδούς, Γ2

## Σε αυτή την επίσκεψη είχαμε έναν μοναδικό Ξεναγό έτσι η Ξενάγηση ήταν ένα ποίημα

Την Παρασκευή (20/4/2018) επισκεφτήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας. Είμασταν τυχεροί, γιατί είχαμε την ευκαιρία να δούμε από κοντά τους βασιλικούς μακεδονικούς τάφους.

Η διαδρομή μέχρι τον αρχαιολογικό χώρο ήταν ευχάριστη. Τα όμορφα χωριουδάκια στις πλαγιές του λόφου και τα καταπράσινα βουνά έδιναν μια ξεχωριστή ομορφιά στο τοπίο.

Αρχικά επισκεφθήκαμε τον τάφο της Περσεφόνης, έπειτα τον τάφο του Φιλίππου, ο οποίος απ' έξω είχε κολώνες και τοιχογραφίες που απεικόνιζαν σκηνές κυνηγιού. Ήταν κλειδωμένος και οι αρχαιολόγοι πέρασαν στο εσωτερικό του από μια τρύπα που άνοιξαν στην οροφή. Τέλος τον τάφο του Πρίγκιπα, γιό του Μ. Αλεξάνδρου που δολοφονήθηκε μαζί με την μητέρα του, την Περσίδα Ρωξάνη.



Υπέροχο ήταν το χρυσό στέμμα της Βασίλισσας, εξαιρετικής τεχνικής που παρίστανε μέλισσες. Ήταν της εβδόμης συζύγου του Φιλίππου, της Μίδα, η οποία μετά τη δολοφονία του Φιλίππου, σύμφωνα με τα έθιμα της εποχής, τον ακολούθησε στον θάνατο πίνοντας δηλητήριο.

Η ικανότητα του ανθρώπου να δημιουργεί τέτοια αριστουργήματα 2300 χρόνια πριν, εντυπωσιάζει. Οι τάφοι, οι λάρνακες, οι πολεμικές στολές, τα εκθέματα σε μαγεύουν και ο εξαιρετικός Ξεναγός που είχαμε έκανε τη ξενάγηση να μοιάζει σαν ένα ποίημα.....



## Μια μέρα στην Τεχνόπολη

Τον προηγούμενο μήνα η Β' τάξη του σχολείου μας επισκέφτηκε το παλιό εργοστάσιο φωταερίου στο Γκάζι, το οποίο είχε δημιουργήσει μία πολύ ενδιαφέρουσα έκθεση με θέμα την ιστορία παλαιών και τωρινών βιομηχανιών από όλη την Ελλάδα. Ο τίτλος της έκθεσης ήταν: «Made in Greece, 160 χρόνια Βιομηχανία, Πρωτοπορία, Καινοτομία».

Μόλις φτάσαμε στο χώρο, το θέαμα που αντικρίσαμε ήταν εντυπωσιακό. Όλοι είχαμε μείνει άναυδοι και αυτός ο ενθουσιασμός αποτέλεσε ένα κομβικό σημείο για το τι θα βλέπαμε στη συνέχεια. Το παλιό εργοστάσιο, οι αίθουσες επεξεργασίας φωταερίου και οι χώροι που «φιλοξενούσαν» την έκθεση δεν περιγράφονταν με λόγια. Η ξεναγός μας ήταν πολύ συμπαθής και κατατοπιστική. Με αυτά τα «δεδομένα» μπήκαμε στην πρώτη και κύρια αίθουσα που περιείχε την ιστορία επι-



χειρήσεων και τη συμβολή τους στο βιοτικό επίπεδο του ελληνικού λαού. Ενημερωθήκαμε για τη μεταλλουργία, τα τρόφιμα και ποτά, τη χημική βιομηχανία, είδαμε παλιές διαφημίσεις προϊόντων και ο νους μας διευρύνθηκε όταν μάθαμε την ιστορία τωρινών επιχειρήσεων (π.χ. ΔΕΗ) που μας επηρεάζουν καθημερινά. Επίσης, ένα κομμάτι της έκθεσης περιείχε αντικείμενα που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι του 20ου αιώνα και συμβουλές για το πώς να χειριζόμαστε ηλεκτρικές συσκευές χωρίς να υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Η δεύτερη αίθουσα παρουσίαζε κι άλλες σημαντικές πλευρές της βιομηχανί-

ας όπως την κλωστοϋφαντουργία, τα έπιπλα, το ξύλο και το χαρτί, τον καπνό και τα οικοδομικά υλικά που μας κίνησαν το ενδιαφέρον να τις μελετήσουμε.

Αυτή η συγκεκριμένη επίσκεψη με έκανε να μείνω με το στόμα ανοιχτό, διότι τα εκθέματα ήταν εκπληκτικά και οι ιστορίες ακόμη περισσότερο. Εύχομαι το σχολείο μας να διοργανώσει κι άλλες εκπαιδευτικές εκδρομές που, κατά τη γνώμη μου, θα μείνουν αξέχαστες σε παιδιά που είχαν την ευκαιρία να τις ζήσουν.

Χούπας Κωνσταντίνος, Β4



## Βοιωτία 4 Μαΐου 2018 - η πρώτη μας μονοήμερη εκδρομή, η πρώτη μας δυνατή ανάμνηση

Την Παρασκευή 4 Μαΐου, εμείς τα πρωτάκια, ζήσαμε την πρώτη μονοήμερη εκδρομή!

Το πρωινό της Παρασκευής πελώρια καλογουαλισμένα πούλμαν μας περίμεναν κοντά στο σχολικό συγκρότημα για την πρώτη μας εξόρμηση εκτός Αττικής και συγκεκριμένα στο νομό Βοιωτίας.. Η διαδρομή ήταν πολύ όμορφη και ευχάριστη.

Πρώτα επισκεφτήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο της Θήβας. Ένα από τα σημαντικότερα αρχαιολογικά μουσεία στην Ελλάδα, καθώς μερικές από τις συλλογές που περιλαμβάνει είναι σπάνιες ή μοναδικές στο είδος τους.

Επόμενη στάση: η Μονή του Οσίου Λουκά. Το μοναστήρι του Οσίου Λουκά με τις δύο μεγάλες εκκλησίες θεωρείται πρότυπο για τα βυζαντινά μνημεία του 11ου αι. σε όλη την Ελλάδα και μας προσέφερε μια μοναδική θέα.

Τρίτη στάση για φαγητό στην Αντίκυρα Βοιωτίας. Μοιάζει με νησί αλλά είναι στη Βοιωτία. Ένα κλασικό μικρό και γραφικό ψαροχώρι με πολλά όμορφα στοιχεία. Το φαγητό ήταν πεντανόστιμο. Ακολούθησε λαχταριστό παγωτό για επιδόρπιο, συζήτηση, τραγούδι, χορός.

Με όλα αυτά ο ήλιος άρχισε να πέφτει και έδινε το σήμα ότι η επιστρο-

φή στην πόλη ξεκινούσε. Όλοι ξανά στα πούλμαν, με τραγούδια επιστρέψαμε στη Νέα Σμύρνη.

Εμείς οι μαθητές της πρώτης δημιουργήσαμε την πρώτη μας ανάμνηση που θα μείνει στο μυαλό και στην καρδιά μας ανεξίτηλη και η θύμησή της θα μας φέρνει ένα χαμόγελο.

Βοιωτία 4 Μαΐου 2018 -η πρώτη μας εκδρομή- η πρώτη μας δυνατή ανάμνηση, γεύση γλυκιά και δροσερή σαν το απογευματινό παγωτό στην Αντίκυρα!

Ιωάννα Φουρναράκη, Α3



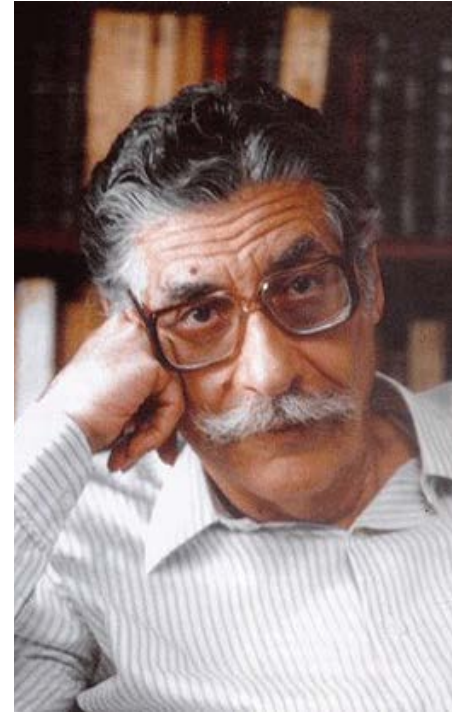
## ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ: ΈΝΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ

Όταν σκεφτόμαστε τη λέξη ποιητής, ποιο να 'ναι άραγε το πρώτο πράγμα που περνάει από το μυαλό μας; Πιθανόν να σκεφτεί κανείς μία σοβαρή, καθώς πρέπει προσωπικότητα με λεξιλόγιο και γλώσσα σώματος τόσο μοναδικά, τόσο ιδιαίτερα και τόσο απομακρυσμένα από ό,τι θεωρούμε φυσιολογικό, που δεν μας αφήνουν άλλη επιλογή από να αντιμετωπίζουμε φυσιογνωμίες σαν τον Γιώργο Σεφέρη ή τον Οδυσσέα Ελύτη σαν ένα ανώτερο διανοητικά άτομο, κάποιον ο οποίος σκέφτεται και συμπεριφέρεται διαφορετικά από όλους τους υπολοίπους και γενικά δε μας θυμίζει καθόλου ανθρώπους που ερχόμαστε σε επαφή καθημερινά.

Και όμως, ακριβώς το αντίθετο αισθάνθηκα καθώς, μέσα από την εκπαιδευτική επίσκεψη του 4ου Γυμνασίου Ν. Σμύρνης, μάθαινα για τη ζωή και τα έργα του Μ. Αναγνωστάκη. Παρακολουθούσα το βίο του να ξετυλίγεται μπροστά μου σαν κορδέλα και να μου παρουσιάζει έναν άνθρωπο ο οποίος παρά τους τίτλους του, τις βραβεύσεις του, τους επαίνους του... δε φάνταζε στα μάτια μου σαν ένας ποιητής.

Ακούγαμε τους βαθυστόχαστους και συγκινητικούς του στίχους, μάθαινα για την περίοδο της ζωής του που αναγκάστηκε να παραμείνει φυλακισμένος λόγω των αντίθετων και ριζοσπαστικών κινήσεων του και απόψεων, φανταζόμασταν τον πόνο και την αγωνία που θα ένιωθε τις σκοτεινές αυτές ημέρες περιμένοντας το θάνατο μέρα με την μέρα. Ωστόσο, παρόλα αυτά, ήταν η απλότητα και η φυσικότητα του Μ. Αναγνωστάκη που με γοήτευσε. Οπαδός του ΠΑΟΚ και υποστηρικτής του ΑΤΡΟΜΗΤΟΥ, δραστήριο και αθλητικό παιδί, αφοσιωμένος οικογενειάρχης, υποψήφιος βουλευτής, αλλά και το γεγονός ότι η ποίηση δεν φαινόταν να ήταν η κύρια και μοναδική του αγάπη, ο τρόπος που μιλούσε στους θαυμαστές του σαν να μιλούσε στον πιο στενό του φίλο ή στο μικρό του παιδί, αυτές οι πληροφορίες είναι που για μένα τον διαφοροποιούν από όλους τους καλλιτέχνες-δημιουργούς. Το γεγονός δηλαδή ότι δεν ήταν πολύ διαφορετικός από εμάς.

Είτε πρόκειται για τα αξέχαστα και στοιχειώδη ποιήματα του ή για την ξεχωριστή προσωπικότητά του ή για τις θλιβερές αλλά και χαρούμενες ανα-



μνήσεις του, ο Μ. Αναγνωστάκης μου κίνησε το ενδιαφέρον, μου πρόσφερε μία ματιά σε έναν καιρό όπου η ελευθερία του λόγου θεωρούνταν αδίκημα και έγκλημα και με ευαισθητοποίησε με έναν τρόπο ιδιαίτερο.

Νίκος Ευδούς, Γ2

## Έκθεση σύγχρονης τέχνης στο Υπουργείο Παιδείας

Πριν λίγους μήνες εγώ και το τμήμα μου, το Α'1, επισκεφθήκαμε το Υπουργείο Παιδείας προκειμένου να δούμε μια έκθεση σύγχρονης τέχνης με έργα παλαιών φοιτητών της Σχολής Καλών Τεχνών. Τα εκθέματα, 600 έργα ζωγραφικής, γλυπτικής και χαρακτικής, είναι απλωμένα και στολίζουν κοινόχρηστους χώρους όλου του κτηρίου. Εμείς απολαύσαμε μόνο τα εκθέματα στο ισόγειο. Στην αρχή ο ξεναγός μας έδωσε γενικές πληροφορίες για την έκθεση. Μετά είδαμε τα έργα και αναλύσαμε το νόημά τους.

Προσωπικά μου άρεσε πολύ σαν έκθεση καθώς είχε πολύ ενδιαφέροντα έργα. Μου άρεσε που τα έργα βρίσκονταν παντού στο κτήριο, γιατί άλλα-

ζαν την όψη του προς το καλύτερο Την προτείνω χωρίς δισταγμό.

Λευτέρης Μαύρος Α1



## ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Στις 15/5/2018 το τμήμα μου, το Γ4 του Γυμνασίου μας, επισκέφτηκε το ψηφιακό Μουσείο της Νέας Σμύρνης.

Αρχικά, μας υποδέχτηκε η ξεναγός του Μουσείου η οποία ήταν καλοσυνάτη, μεταδοτική και επεξηγηματική. Ξεκίνησε να μας ταξιδεύει στη Σμύρνη της Μικράς Ασίας παρουσιάζοντάς μας τα πολιτισμικά χαρακτηριστικά της και την ιστορική της εξέλιξη. Στη συνέχεια μας μίλησε για τους λαούς που ζούσαν στη Σμύρνη όπως ήταν οι Αρμένιοι, οι Λεβαντίνοι, οι Τούρκοι, οι Έλληνες και οι Εβραίοι, αναφέρθηκε στις θρησκείες τους και στις οικονομικές τους δραστηριότητες.

Στη συνέχεια μας έκανε μια σύντομη αναφορά για τους Βαλκανικούς Πολέμους και για τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, γεγονότα που επηρέασαν σημαντικά τις ζωές των ανθρώπων στην περιοχή, και αφιερώσαμε αρκετό χρόνο στα γεγονότα της Μικρασιατικής Καταστροφής και τις ολέθριες συνέπειες της.

Προς το τέλος της ξενάγησης μας μίλησε για τη μετακίνηση των προσφύγων από τη Μικρά Ασία στην Ελλάδα μετά την καταστροφή. Η πόλη μας, η Νέα Σμύρνη, είναι πόλη προσφύγων. Σ' αυτόν τον τόπο βρήκαν μια νέα πατρίδα να ριζώσουν, να μεταφέρουν τον πολιτισμό, τις συνήθειές τους και να δημιουργήσουν.

Κατά το τελευταίο κομμάτι της ξενάγησης, στον τελευταίο όροφο του Μουσείου, δραστηριοποιηθήκαμε κατά ομάδες ανακαλύπτοντας και μαθαίνοντας για την ιστορία της πόλης μας. Επιλέξαμε το θέμα που μας ενδιέφερε και το παρουσιάσαμε, πραγματοποιώντας έτσι η κάθε μία ομάδα ένα project. Η όλη διαδικασία μας φάνηκε ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική.

Εν κατακλείδι, ήταν πολύ ενδιαφέρουσα η επίσκεψη μας στο Ψηφιακό Μουσείο της Νέας Σμύρνης και προτείνω ανεπιφύλακτα να το επισκεφτείτε.

Σταύρος Τσακμάκας, Γ4

## ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

Στις 8 Μαρτίου το σχολείο μας πραγματοποίησε μία από τις πιο ενδιαιφέρουσες επισκέψεις απ' αυτές που έχει κάνει. Επισκεφτήκαμε το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (Ε.ΚΕ.Α) στους Θρακομακεδόνες. Το Ε.ΚΕ.Α αποτελεί την πιο σοβαρή και αξιόπιστη προσπάθεια των τελευταίων δεκαετιών για την άρτια, σταδιακή και επιστημονικά αποδεκτή αναδιοργάνωση της αιμοδοσίας στην Ελλάδα. Ξεναγηθήκαμε στους χώρους του και ενημερωθήκαμε για τη λειτουργία του, τις συνθήκες εργασίας αλλά και τους στόχους του. Το Ε.ΚΕ.Α και οι υπηρεσίες του παρέχουν υψηλής ποιότητας αιμοδοσιακή υγειονομική περίθαλψη, επιτυγχάνοντας το στόχο της αυτάρκειας αίματος και των παραγώγων του σε εθνικό επίπεδο. Προσπαθούν να καταστήσουν την εμπειρία της αιμοδότησης αποτελεσματικότερη, πιο προσιτή και ελκυστική και να εκσυγχρονίσουν την παραγωγική διαδικασία της αιμοδοσίας.

Πέρα από όλα αυτά όμως είδαμε όλη τη διαδικασία της αιμοδοσίας και της επεξεργασίας του αίματος και των παραγώγων του, πράγμα που μας ενθουσίασε και μας εντυπωσίασε. Το αίμα, εκτός από το εντυπωσιακό του κόκκινο χρώμα, έχει ένα σημαντικό ρόλο στο ανθρώπινο σώμα. Το αίμα είναι το υγρό που κυκλοφορεί στο αγγειακό σύστημα του ανθρώπου και διαμέσου της καρδιάς, των αρτηριών, των φλεβών και των τριχοειδών αγγείων επιτελεί διάφορες λειτουργίες όπως τη μεταφορά θρεπτικών ουσιών, ορμό-

νων, βιταμινών, θερμότητας και οξυγόνου στους ιστούς καθώς και την απομάκρυνση τόσο των άχρηστων ουσιών που παράγονται κατά το μεταβολισμό όσο και του διοξειδίου του άνθρακα.. Το ανθρώπινο αίμα αποτελείται από το πλάσμα μέσα στο οποίο εναιωρούνται τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τα λευκά αιμοσφαίρια και τα αιμοπετάλια, όπου καθένα από αυτά έχει το δικό του ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό. Δεν έχουμε όλοι το ίδιο αίμα και αυτό γιατί υπάρχουν διαφορετικές ομάδες που με το σύστημα ρέζους (RH) γίνονται οκτώ βασικοί τύποι αίματος. Η πιο συχνή ομάδα είναι η Ο(+) και η σπανιότερη η ΑΒ(-).

Οι ανάγκες σε αίμα αυξάνονται διαρκώς. Κάθε χρόνο περίπου 580.000 άνθρωποι μεταγγίζονται ή λαμβάνουν φάρμακα που κατασκευάζονται από το αίμα προκειμένου να σωθεί η ζωή τους. Περίπου 335.000 εθελοντές δίνουν γενναιόδωρα το αίμα τους κάθε χρόνο.

Η αιμοδοσία είναι πράξη αγάπης τόσο για τους άλλους όσο και για τον εαυτό μας. Αιμοδοσία .....σημαίνει προσφορά ζωής και είναι χρέος μας, πάνω από όλα ως Άνθρωποι, να στηρίξουμε τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη, να βοηθήσουμε εκεί όπου το αίμα δεν επαρκεί, εκεί που οι συνάνθρωποι μας μας το χρειάζονται για να κρατηθούν στην ζωή ..... Πιατί πραγματικά..... ΤΟ ΎΧΟΥΜΕ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΑΣ.

Νάσος Μωραΐτης, Β2





## Σύνδεσμος Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και νέους (ΣΚΕΠ)

Κατά τη διάρκεια της θεματικής εβδομάδας, επισκέφτηκε το σχολείο μας ένας εξαιρετος άνθρωπος από ένα σύνδεσμο εν ονόματι, ΣΚΕΠ. Πολλοί από εμάς δε γνωρίζαμε τι ακριβώς ήταν αυτός ο σύνδεσμος, ούτε σε τι αναφέρεται, αλλά μετά από τη συζήτησή μας με τον κύριο Παναγιώτη (μέλος του συνδέσμου) πήραμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Πρόκειται με λίγα λόγια για ένα σύλλογο ο οποίος απευθύνεται σε παιδιά όλων των ηλικιών και αναφέρεται σε αναπηρίες γενικότερα. Ο σκοπός ύπαρξης της ομάδας του ΣΚΕΠ είναι να εξοικειώσει τα παιδιά και τους νέους με το θέμα της αναπηρίας, να ενημερώσει σχετικά με τους ανάπηρους και να δώσει απαντήσεις σε όσα ερωτήματα έχουμε για αυτούς. Αναπτύξαμε μια συζήτηση γι αυτό το θέμα και χάρη στα αστεία του κυρίου Παναγιώτη θα μπορούσα να τη χαρακτηρίσω και αρκετά ευχάριστη.

• Το πρώτο πράγμα για το οποίο ενημερωθήκαμε ήταν το γεγονός ότι παρότι δεν βλέπουμε πολλούς ανάπηρους έξω, αυτό δε σημαίνει ότι δε υπάρχουν. Ο κύριος Παναγιώτης τόνισε μάλιστα ότι υπάρχουν και πολλοί περισσότεροι απ’ όσους νομίζουμε. Αυτό που οδηγεί στην άγνοιά μας σχετικά με τον αριθμό των αναπήρων στον κόσμο είναι οι υποδομές οι οποίες δεν ευνοούν τη μετακίνησή τους. Το κράτος έχει πολλές φορές την τάση να τους αγνοεί, οπότε δε διευκολύνει την κυκλοφορία τους φτιάχνοντας περισ-

σότερες μπάρες αναπήρων και τα σχετικά.

• Στη συνέχεια, μόλις τελείωσε ο εκπρόσωπος του Συνδέσμου με το λόγο του, ζήτησε από τα παιδιά να του κάνουν όσες ερωτήσεις θέλουν σχετικά με την αναπηρία και το πώς τη διαχειρίζεται ο ίδιος.

• Οι ερωτήσεις που ακολούθησαν ήταν προσωπικές όπως: πώς το έπαθε και πώς αισθάνεται πλέον για αυτό. Οι απαντήσεις που πήραμε ήταν αρκετά απλές. Μετά από το ατύχημά του μας ενημέρωσε πως αισθανόταν ότι δεν είχε πλέον ελπίδες στη ζωή του και ότι νόμιζε πως όλα είχαν τελειώσει. Παρόλα αυτά, τα έβαλε κάτω και σκέφτηκε τι θα μπορούσε να κάνει από κει και πέρα. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε ήταν ότι είχε δύο επιλογές: από τη μία να απολαύσει την καθιστική ζωή βλέποντας τηλεόραση όλη μέρα και από την άλλη να παλέψει να κάνει τη ζωή του όπως εκείνος την ήθελε. Μάθαμε ότι χρειάστηκαν αρκετά χρόνια για να τα καταφέρει, πράγμα που δείχνει την αφοσίωσή του, αλλά στην

τελική τίποτα δε είναι δύσκολο αρκεί να το θελήσεις πραγματικά.

• Στις ερωτήσεις σχετικά με το αν είναι εύκολη η ζωή ενός ανάπηρου μας ενημέρωσε ότι εκείνος διαμόρφωσε το σπίτι του σε σχέση με τις ανάγκες του, οπότε δε χρειαζόταν απαραίτητα τη βοήθεια κάποιου άλλου ανθρώπου.

• Πολλοί αναρωτήθηκαν αν έχει κάποια φοβία και εκείνος απάντησε πως ναι φοβάται αρκετά μήπως πέσει, αλλά δεν κολλάει σε αυτούς τους φόβους του. Πλέον αθλείται, έχει σπουδάσει, έχει μορφωθεί και βρίσκεται εδώ, σε αυτό το πρόγραμμα για να βοηθήσει εμάς τους νέους να μάθουμε λίγα πράγματα για την αναπηρία.

Για μένα προσωπικά, είναι το κατάλληλο παράδειγμα ενός δυνατού ανθρώπου που παρότι έχει αδυναμίες, δεν το βάζει ποτέ κάτω. Κάτι που πρέπει να θυμόμαστε και εμείς πάντα είναι ότι η ζωή μας επιφυλάσσει πολλά, αλλά δεν πρέπει να το βάζουμε κάτω, πρέπει να προσπαθούμε για ένα καλύτερο αύριο.

Ιόλη Πουλούδη, Γ2



## Ποιήματα με αντ'ιπολεμικό μήνυμα

Μαθητές και μαθήτριες της Γ' τάξης του σχολείου μας συμμετείχαν με προσωπικές τους δημιουργίες σε δράση με θέμα τον πόλεμο και την προσφυγιά, την οποία διοργάνωσε η Ελληνική Επιτροπή για τη Διεθνή Ύφεση και Ειρήνη. Οι συμμετέχοντες μαθητές τιμήθηκαν με έπαινο συμμετοχής. Παρακάτω δημοσιεύουμε ορισμένα από τα ποιήματα και τα εικαστικά των μαθητών μας που παρουσιάστηκαν στην εκδήλωση. Μπράβο σας, παιδιά, αξιέπαινα τα έργα σας!

### «Βορειοανατολικά του Αιγαίου»

Σε τούτο το νησί  
που ξέρει από προσφυγιά  
ήρθαν οι άνθρωποι αυτοί  
με βάρκες και παιδιά  
να βρουν παρηγοριά.

Στου Μυριβήλη το χωριό  
που 'ναι μικρό και ξακουστό  
ήρθαν ν' ακουμπήσουν στις ξενιτιάς τον ώμο  
να ζήσουν την υπόλοιπη ζωή  
ας βοηθήσουμε όλοι οι χωριανοί!

Από τον πόλεμο και τους οχτρούς  
βρέθηκαν στην παραλία της Σαπφούς.  
'Ηρθαν οι άνθρωποι αυτοί  
για μια καλύτερη ζωή.

Με μάτια αρρενωπά και δακρυσμένα  
φορώντας ρούχα πολυφορεμένα  
ήρθαν οι άνθρωποι αυτοί  
σε τούτο το νησί.....

### Στράτος Παναγιωτόπουλος Γ4



### «Τα δεινά του πολέμου»

Ο πόλεμος φέρνει μίσος  
απομακρύνει την αγάπη.  
Ο πόλεμος φέρνει πόνο  
διώχνει τη χαρά.  
Ο πόλεμος σβήνει το φως,  
έρχεται το σκοτάδι.  
Ο πόλεμος σκορπίζει τρόμο,  
χάνεται η μέρα.  
Ο πόλεμος σταματά το χρόνο,  
ξυπνά το θάνατο.  
Ο πόλεμος φέρνει δυστυχία,  
χάνεται η ευτυχία.

Δεν κάνεις πλέον όνειρα,  
ούτε ελπίδες έχεις,  
το αύριο δεν ξέρεις...  
Ο πόλεμος μόνο δεινά φέρνει  
και η καρδιά όλων  
παύει να χτυπά.

### Σταύρος Τσακμάκας Γ4



### «Πόλεμος»

Πόλεμο ποτέ να μην γνωρίσεις  
αν θες στην πατρίδα σου για πάντα να ζήσεις.  
Χωρίζει παιδιά από γονείς στο λεπτό  
και οδηγεί τη χώρα στο γκρεμό.  
'Ό,τι έχτιζες μια ζωή καταστρέφει  
χωρίς να νοιαστεί για τον πόνο που φέρνει.  
Σπίτι, αυτοκίνητο, περιουσία και χρήμα  
δεν έχουν πια καμία σημασία.  
Σα δεν έχεις οικογένεια και πατρίδα  
όλα γύρω σου είναι παγίδα.  
Πρόσφυγας στο τέλος ίσως καταλήξεις,  
φυσικά αν καταφέρεις να επιζήσεις.  
Βρώμικος, νηστικός σε ξένα μέρη θα βρεθείς,  
ορφανός και ξένος θα χαθείς.  
Βοήθεια δειλά να ζητήσεις  
εσύ, ο άλλοτε τρανός, θα τολμήσεις.

Ο πόλεμος όλα τα ανατρέπει,  
Γι' αυτό πόλεμο ποτέ να μη γνωρίσεις  
ευτυχισμένος στην πατρίδα σου ειρηνικά να  
ζήσεις!

Αγγελίνα Βλάχου, Γ1

### «Ποίημα για τον πόλεμο»

Ζούμε για ένα αύριο, όπου έχει  
σκληρωθεί.  
Ζούμε για μια πόλη, όπου πυρπολείται.  
Ζούμε για τα όνειρά μας, τα οποία  
χαθήκανε.  
Ζούμε για την ελευθερία, η οποία  
μαχαιρώνεται.

Δεν κλαις, δε γελάς.  
Και 'συ πέτρωσες σαν και τους άλλους.

Πού πήγε η ελπίδα;  
Γιατί την πνίγεις με τα ίδια σου τα  
χέρια;

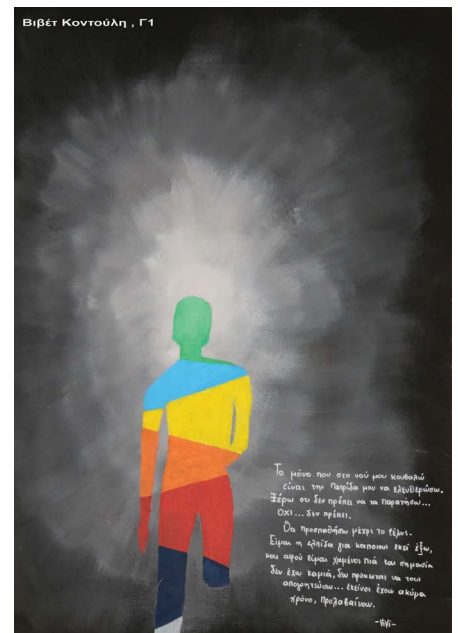
Και σένα σε κυριεύσε ο πόλεμος.  
Σε νίκησε όπως όλους τους άλλους.  
Μας ξεγέλασε, μας έκανε εχθρούς.....

Μην τον αφήσεις να ξανακερδίσει.  
Σήκω πάνω, μην πέφτεις στα γόνατα.

Μην παραδίνεσαι.  
'Ανοιξε τα φτερά σου.

Και κάνε την επανάστασή σου.  
Μη γίνεσαι ένα με το χάος.....

Στελίνα Σάββα, Γ4





## «Μονόλογος του παιδιού»

Μαμά, μπαμπά πού είστε;  
Γιατί είμαι εδώ μόνη μου πλακωμένη απ' τα  
συντρίμια;  
Τα μάτια μου ανοιγοκλείουν βαριά.  
Μα γιατί;  
Δίπλα μου υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι,  
αλλά και παιδιά .... σαν κι εμένα.  
Μα δεν αναπνέουν, δεν κουνιούνται.  
Μαμά, δεν ζουν....  
Φοβάμαι!  
Πού είσαι τώρα;  
Προσπαθώ να κουνηθώ, μα δεν μπορώ.  
Τα πόδια μου δεν μπορούν να κουνηθούν  
πια....  
Γιατί μου το κάνει αυτό ο Θεός, μαμά;  
Τι έκανα και δεν μ' αγαπάει;  
Μα ήμουν καλό παιδί!  
Μπαμπά, γιατί άντρες σαν κι εσένα σκοτώ-  
νονται,  
γιατί άλλοι τρέχουν να ξεφύγουν προς τα  
βουνά;  
Γιατί οι άνθρωποι σκοτώνονται μεταξύ τους;  
Ο ουρανός γιατί είναι αντί για μπλε, γκρι;  
Γιατί πέφτουν απ' τον ουρανό βόμβες;  
Από πού έρχονται;  
Μας τιμωρεί ο Θεός  
ή μήπως βρίσκομαι στην κόλαση;  
Τι γίνεται;  
Μαμά, μπαμπά γιατί είμαι μόνη μου;  
Γιατί με παρατήσατε;  
Να ξέρετε σας αγαπάω και συγγνώμη αν  
ήμουν κακό παιδί.  
Μαμά, γιατί τα μάτια μου κλείνουν;  
Αρχίζω και βλέπω σκοτάδι....  
Φοβάμαι, μαμά!  
Έλα να με πάρεις αγκαλιά,  
σε χρειάζομαι τώρα πιο πολύ από κάθε άλλη  
φορά.  
Μαμά, μπαμπά πεθαίνω.....  
Πλέον όλα είναι μαύρα.  
Όπου κι αν είστε, να ξέρετε σας αγαπάω και  
σας συγχωρώ.  
Δε θα ξεχάσω ποτέ ούτε εσάς, ούτε και τις  
αναμνήσεις μας.  
Θα μου λείψετε.....

Στελίνα Σάββα, Γ4



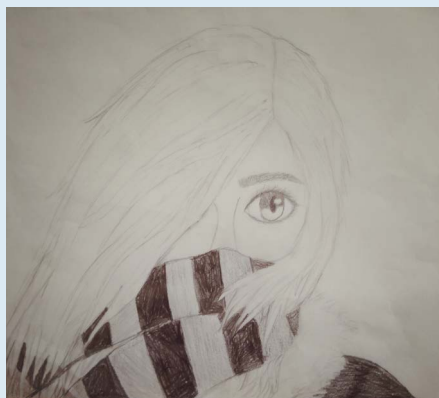
## Σύνδεσμος Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και νέους (ΣΚΕΠ)

Μαθητές της Α΄ Γυμνασίου με  
αφορμή ποιήματα της Νεοελληνικής  
Λογοτεχνίας εμπνέονται και δημιουρ-  
γούν εικαστικά.....

Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
τ' άγριο μαλλί σου στην τρικυμία...  
Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
τα μαύρα μάτια σου το μαντίλι

Οδ.Ελύτης, «Όλα τα πήρε το καλοκαίρι»

Ναταλία Ξένου, Α3



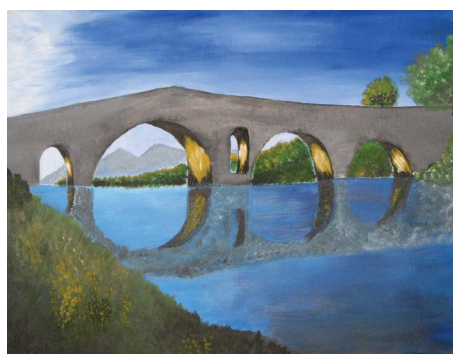
Μόνο γιατί με κράτησες στα χέρια σου  
μια νύχτα και με φίλησες στο στόμα,  
μόνο γι' αυτό είμαι ωραία σαν κρίνο  
ολάνοιχτο  
κι έχω ένα ρίγος στην ψυχή μου ακόμα,  
μόνο γιατί με κράτησες στα χέρια σου.

Μαρία Πολυδούρη, «Μόνο γιατί μ'  
αγάπησες»

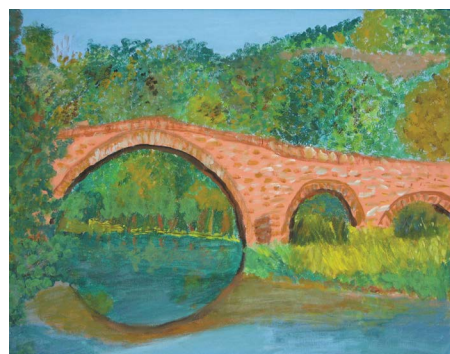
Μάριος Μογγογιάννης, Α2



## Έργα μαθητών στην ετήσια έκθεση εικαστικών



Καραγκούνη Μυρτώ Γ1



Γαλαίος Σωτήρης Γ3



Βλάχου Αγγελίνα Γ1



Θεολόγος Φίλιππος Γ1

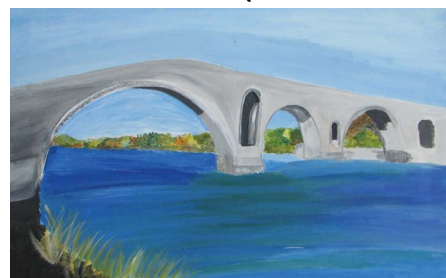




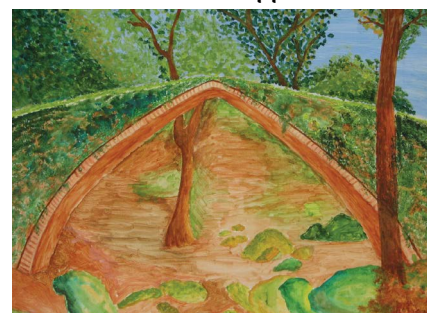
Φωτοπούλου Κλεοπάτρα Β4



Βασιλάκη Κωνσταντίνα Γ1



Σάββα Στελίνα Γ4



Μαρκοπούλου Ελπινίκη Γ3



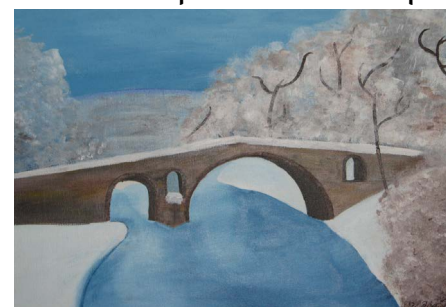
Κοντούλη Βιβέτ Γ1



Μάκκου Ελευθερία Γ1



Δημητρέντζη Κωνσταντία Α1



Παντελή Φιλία Γ2



Ταμπάκη Χαρά Γ4



Κυρίτσης Βασίλης Γ3



Θανοπούλου Β1



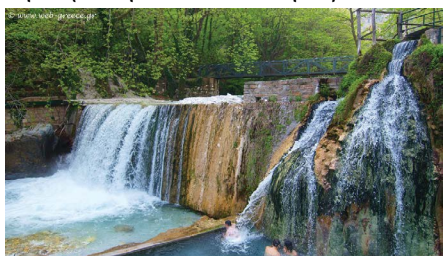
## ΝΟΜΟΣ ΠΕΛΛΑΣ: μια εξαιρετική επιλογή για εκδρομή όλες τις εποχές

### ΦΥΣΙΚΑ ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

#### 1. Τα Λουτρά Λουτρακίου (ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ) στην Αριδαία

Οι ιαματικές πηγές (Λουτρο-θεραπείας-Ποσιθεραπείας) βρίσκονται σε υψόμετρο 360-390 μ. και καταλαμβάνουν έκταση 75 στρεμμάτων. Απέχουν 12 χιλ. από την Αριδαία, την έδρα του αντίστοιχου Δήμου.

Πέντε ιαματικές πηγές αναβλύζουν κατά μήκος της κοίτης του θερμοπόταμου, ο οποίος συνεχίζει τη ροή του στη λεκάνη της Αλμωπίας. Η περιοχή χαρακτηρίζεται ορεινή και είναι σπάνιας ομορφιάς και κλίματος. Τα Λουτρά-Λουτρακίου Πόζαρ είναι γνωστά από παλαιωτάτων χρόνων. Οι θρύλοι, αλλά και κάποια ευρήματα, μιλούν για χρήση των θεραπευτικών ιδιοτήτων των ιαματικών νερών, τόσο την εποχή του Μ. Αλεξάνδρου, όσο και τη Ρωμαϊκή και Βυζαντινή περίοδο.



Στα Λουτρά μπορείτε επίσης να επισκεφτείτε:

#### Το φαράγγι των Λουτρών

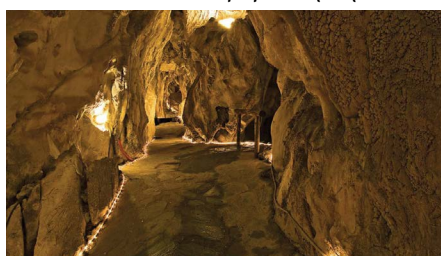
Το μονοπάτι που οδηγεί στο φαράγγι ξεκινά απ' τα Λουτρά και ακολουθεί μια διαδρομή περίπου 33 χιλιομέτρων κατά μήκος του ποταμού, στην οποία ο περιπατητής μπορεί να απολαύσει την συνεχή εναλλαγή του τοπίου και τα σπάνια είδη χλωρίδας.



#### Σπήλαια

Στην περιοχή των Λουτρών βρίσκετε ένα μεγάλο σύμπλεγμα 16 σπηλαίων, ένα βάθρο 50μ. και πολλά σπηλαιοκαταφύγια. Σχηματίστηκαν πριν χιλιάδες χρόνια, όταν η στάθμη των υδάτων ήταν στο επίπεδο των εισόδων των σπηλαίων. Σ' αυτά έχουν εντοπισθεί επιφανειακά δείγματα της URSUS SPELEAUS (αρκούδας των σπηλαίων), κεραμικά όστρακα της νεολιθικής εποχής (4.000 π.χ.), λίθινα εργαλεία της ίδιας χρονικής περιόδου και τέλος λίθινη αιχμή βέλους η οποία τοποθετείται χρονικά γύρω στα 12.000 π.χ.

Στα τοιχώματα των βραχοκαταφυγίων υπάρχουν βραχογραφίες που παρουσιάζουν ανθρώπους με τεράστια χέρια. Βρέθηκαν επίσης απολιθώματα κοραλλιών (CYCLOSERIS) ηλικίας 70-140 εκατομμυρίων ετών, οστεολογικό υλικό και τέλος διάφορα νομίσματα.



#### 2. Το χιονοδρομικό κέντρο Καϊμακταλάν (Βόρας)

Βρίσκεται στο όρος Βόρας-Καϊμακταλάν, στα όρια του νομού Πέλλας που αποτελεί σύνορο με την FYROM. Το όρος Βόρας ή Καϊμακταλάν είναι το τρίτο μεγαλύτερο σε ύψος της Ελλάδας με υψόμετρο 2524 μ. Λειτουργεί από τέλη Νοεμβρίου έως αρχές Μαΐου και είναι ένα από τα λίγα χιονοδρομικά κέντρα στην Ελλάδα με τόσο μεγάλη διάρκεια χιονιού. Στην κορυφή του, και επί της γραμμής των συνόρων, υπάρχει το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία που αποτελεί μνημείο του 1ου Παγκοσμίου πολέμου.

#### 3. Ο παραδοσιακός οικισμός Παλαιού Αγίου Αθανασίου

Ο παραδοσιακός οικισμός Παλιός Άγιος Αθανάσιος (ή Τσέγανη) στα



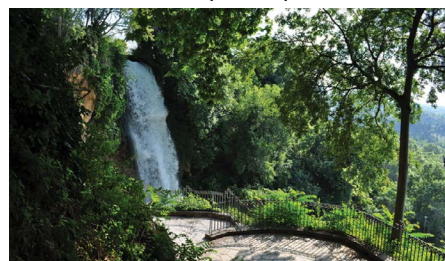
1200 μέτρα και πολύ κοντά στο χιονοδρομικό κέντρο Βόρας.

Το χωριό είναι κτισμένο στους πρόποδες του βουνού Βόρας (ή Καϊμάκταλαν) στην κορυφή Πιπερίτσα. Κτίστηκε στα τέλη του 16ου αιώνα και κατοικούνταν έως τα τέλη της δεκαετίας του 1980. Σήμερα είναι ένας παραδοσιακός οικισμός με κεραμοσκεπή κτίρια του χωριού, δείγματα της ενδιαφέρουσας παραδοσιακής Μακεδονικής Αρχιτεκτονικής που συνδυάζεται απόλυτα με το φυσικό τοπίο της περιοχής.

#### 4. Η Έδεσσα και οι καταρράκτες της πόλης

Η Έδεσσα, η πρωτεύουσα του νομού, λέγεται πόλη των νερών και έχει τους μεγαλύτερους Καταρράκτες σε όλα τα Βαλκάνια. Το Γεωπάρκο των Καταρακτών βρίσκεται στην άκρη βράχου σε ένα μοναδικό γεωπάρκο σμιλεμένο από το νερό που λέγεται 'φρύδι της πόλης' με 11 καταρράκτες. Οι δύο είναι μεγάλοι, ορατοί, επισκέψιμοι και προσφέρουν μοναδική ατμόσφαιρα της δύναμης της φύσης δημιουργώντας τον μύθο της υδάτινης πολιτείας. Το νερό των Καταρακτών προέρχεται από τις πηγές του υγροτόπου Αγρα-Βρυτών-Νησιού, οι οποίες τροφοδοτούνται από τα χιόνια του Καϊμάκταλαν.

Στην Έδεσσα βρίσκεται το Κέντρο Πληροφόρησης, το Πολιτιστικό Κέντρο της Έδεσσας, Μνημεία Μακεδονικής αρχιτεκτονικής, Νερόμυλοι και Υδροκίνητα Εργοστάσια, παραδοσιακές κατοικίες, σημαντικές βυζαντινές εκκλησίες και πεζόδρομοι με μονοπάτια που οδηγούν τους επισκέπτες και τους κατοίκους της πόλης.





## Αποχαιρετιστήριο μαθήτριας Γ' Τάξης

Αγαπητοί καθηγητές και συμμαθητές,

Όπως όλα τα όμορφα πράγματα έχουν ένα τέλος, έτσι και η σταδιοδρομία μου στο γυμνάσιο κάπου εδώ λαμβάνει και αυτή τέλος.

Είμαι από τα παιδιά που δε θα συνεχίσουν τη μαθητική τους σταδιοδρομία στο διπλανό λύκειο, όπως θα κάνουν τα περισσότερα παιδιά της τάξης μου. Στενοχωριέμαι που θα τους αποχωριστώ. Τρία χρόνια έζησα με τους συμμαθητές μου πολύ ωραίες στιγμές. Μοιραστήκαμε αγωνίες όπως την πρώτη μέρα σαν πρωτάκια σ' αυτό το γυμνάσιο, έκπληξη αντικρίζοντας τα 32 βιβλία σε μια γαλάζια τσάντα, ταχτοποιημένα πάνω στα καινούργια μας θρανία τη μέρα του αγιασμού, τα καινούργια μας μαθήματα, τους νέους μας καθηγητές. Ζήσαμε στιγμές γεμάτες άγχος για τεστ και διαγωνίσματα, για τους βαθμούς, για την ύλη που έπρεπε να βγάλουμε. Περνώντας ο καιρός γνωριστήκαμε με τους συμμαθητές μας, κάναμε φίλους. Πήγαμε απίστευτες εκδρομές, επισκεφτήκαμε μουσεία και ό,τι καινούργιο και καινοτόμο εμφανίζονταν στην πόλη μας. Κάναμε περιπάτους, πήγαμε σε θέατρα. Όλα προσεγμένα και μελετημένα από τους καθηγητές μας που προσπαθούσαν να μας οργανώσουν τα καλύτερα, για να περάσουμε καλά και εποικοδομητικά. Τα τρία αυτά χρόνια πέρασαν γρήγο-

ρα. Δημιούργησα φιλίες που ελπίζω να διατηρήσω ζωντανές στη μετέπειτα ζωή μου.

Αφήνω σήμερα αυτόν το χώρο με σπουδαίους καθηγητές με τους οποίους συμπορεύτηκα με αγάπη, κατανόηση και πολύ δουλειά. Η επιστημονική τους κατάρτιση, η αγάπη τους για τη διδασκαλία με βοήθησαν καθοριστικά να έρθω πιο κοντά στους στόχους μου.

Είμαι σίγουρη ότι στο μέλλον θα ανατρέξουμε πολλές φορές στα χρόνια αυτά, στις στιγμές που ζήσαμε μαζί μέσα στο μάθημα, μα και έξω από τις τάξεις. Διάβασμα, εξετάσεις, εκδρομές, απουσίες, κενά στο πρόγραμμα, φιλίες, καβγάδες, αγωνίες, έρωτες, αστεία, πλάκες, απογοητεύσεις και ελπίδες, όλα τα μοιραστήκαμε μαζί σας. Αποχαιρετώντας σας σήμερα, αγαπημένοι μου συμμαθητές και καθηγητές, υποσχομαι ότι θα επιδιώξω και στο μέλλον να μοιραστώ μαζί σας τις αναμνήσεις και τα νέα της ζωής μου.

Σας χρωστώ ένα μεγάλο ευχαριστώ και αναγνωρίζω ότι οι κάποιες επιτυχίες μου θα έχουν και τη δική σας σφραγίδα.

Αγγελίνα Βλάχου, Γ1

## Αυτό ΔΕΝ είναι το... 'ΑΝΤΙΟ'

Το πρωινό εκείνο ήταν ηλιόλουστο. Θυμάμαι τη στιγμή που ξεκίνησα από το σπίτι για να πάω στον αγιασμό. Θα πήγα να Α' Γυμνασίου.....

Πάλι είναι ένα ηλιόλουστο πρωινό αλλά τώρα με πλημμυρίζουν οι αναμνήσεις. Τελειόφοιτη του Γυμνασίου τώρα. Από Σεπτέμβρη... λυκειόπαιδα. Απίστευτο μου φαίνεται! Τρία χρόνια... πέρασαν κι αυτά. Τότε ένιωθα αγωνία και φόβο μα τώρα συγκίνηση και στεναχώρια, όπως και αγωνία για το μέλλον. Αναμνήσεις, σκέψεις, συναισθήματα ανακατεμένα. Ποιος μπορεί να ξεχάσει τις όμορφες στιγμές με τους συμμαθητές, τα πειράγματα και τις πλάκες στα διαλλείματα, τις εκδρομές, τους καβγάδες αλλά και τις παρατηρήσεις των καθηγητών μας; Μπήκαμε μικροί και βγήκαμε... 'μεγάλοι'. Το μυαλό γεμάτο από καθηγητές που μας εκπαίδευσαν, μας αγάπησαν, μας έδωσαν γνώσεις, αρχές και αξίες. Μας άνοιξαν την καρδιά τους. Τώρα πια ξέρω πως στο Γυμνάσιο έμαθα να σέβομαι και να εκτιμώ, να προσφέρω, να διεκδικώ και να αγωνίζομαι, να έχω υπομονή. Μια ζωή πολύτιμη έφτασε στο τέλος της. Ο δεσμός μας όμως μαζί της παντοτινός. Καλή συνέχεια σε όλους!

Μάκκου Ελευθερία Γ1

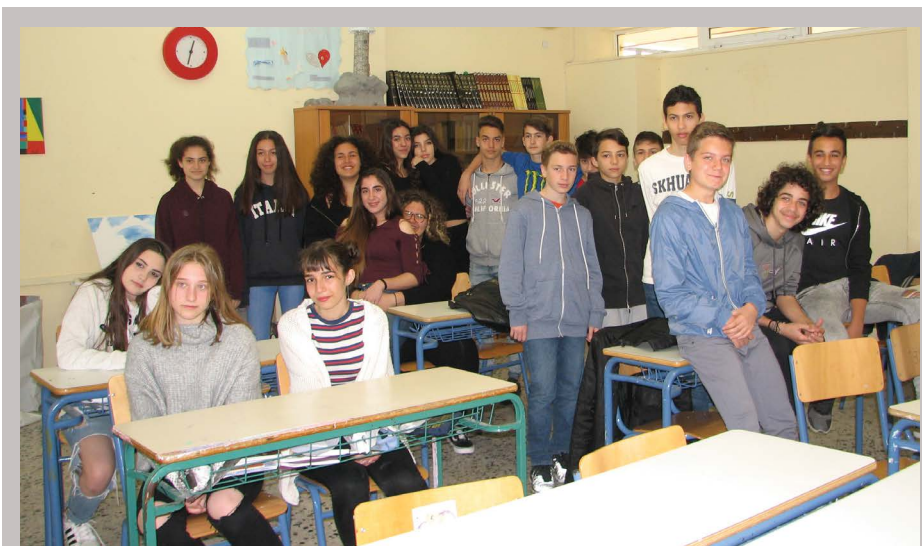
## Αποχαιρετιστήρια καθηγητών

Παιδιάκια μου,

«Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι μοιάζουν μ' εκείνα τα μεγάλα έρημα παλάτια που ο ιδιοκτήτης τους κατοικεί μόνο σε μερικά δωμάτια και δεν πηγαίνει ποτέ σε όλες τις πτέρυγες.»

Στα τρία χρόνια που ήμασταν μαζί θέλω να πιστεύω ότι σας δώσαμε την ευκαιρία να ανοίξετε περισσότερα τέτοια δωμάτια. Καλό υπόλοιπο ταξίδι στη ζωή σας και να την αφήσετε να σας σφραγίσει χωρίς όμως να σας..... παραράξει.

Με ειλικρινή αγάπη  
και Συρίμη Ρένα



Ιούνιος 2018

Αποχαιρετώντας σας, αγαπημένοι μου μαθητές, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας σκέψεις – λόγια καρδιάς που με συγκίνησαν, όταν τα διάβασα κάποτε, και πιστεύω ότι θ' αποτελέσουν πολύτιμες συμβουλές στο ταξίδι της ζωής σας.....

«Αν είχαμε δύο ζωές, γράφει ο Δημήτρης Μπουραντάς, θα ζούσαμε την πρώτη σαν πρόβα, σα δοκιμή, για να μάθουμε να ζήσουμε όπως θα θέλαμε τη δεύτερη ..... Δυστυχώς, όμως, δεν είναι έτσι. Η ζωή μας είναι μόνο μία και μάλιστα μικρής διάρκειας, γι' αυτό οφείλουμε να τη ζήσουμε όσο γίνεται καλύτερα τόσο για μας τους ίδιους όσο και για όσους αγαπάμε.....»

Αλλά και για να ζήσουμε όσο καλύτερα τη ζωή μας απαραίτητες προϋποθέσεις είναι:

- Η αυτογνωσία: η κατανόηση του εαυτού μας, των αναγκών, των συναισθημάτων, των συγκινήσεων, των δυνατοτήτων και των αδυναμιών μας, να καταλάβουμε ποιοι είμαστε, από πού ερχόμαστε, πού και πώς θα θέλαμε να πάμε.

- Διαχρονικές αξίες – όπως η ακεραιότητα, η εντιμότητα, η ελευθερία, ο αυτοσεβασμός, ο σεβασμός των δικαιωμάτων του άλλου, η υπευθυνότητα, η δικαιοσύνη, η αλληλεγγύη, η ταπεινοφροσύνη, η διάθεση για συνεργασία, η αγάπη, η γενναιοδωρία και η συμπόνια – ικανές να καθοδηγούν τη σκέψη και τη συμπεριφορά, τις επιλογές και τις πράξεις μας.

- Ένα όνειρο και νόημα ζωής.

- Ελευθερία να επιλέγουμε, ώστε να δημιουργούμε οι ίδιοι το πεπρωμένο μας και να μην αφήνουμε να μας το δημιουργήσουν οι άλλοι. Έτσι θα ζήσουμε η ίδιοι τη ζωή μας και δε θα αφήσουμε να μας ζήσει αυτή!

- Υπομονή, επιμονή, στόχους και εστίαση σ' αυτούς, πειθαρχία, μέθοδο σκέψης και δράσης.

- Πρωτότυπη και δημιουργική σκέψη, σφαιρική αντίληψη των πραγμάτων, ικανότητα να βλέπουμε τα πράγματα έξω από τα στερεότυπα.

- Να μάθουμε ν' ακούμε την εσωτερική μας φωνή και να γινόμαστε παρατηρητές του εαυτού μας, έχοντας αυτοπεποίθηση, κουράγιο, τόλμη και τσαγανό.

- Να ζούμε μαθησιακά το ταξίδι της

ζωής μας, δηλαδή να μαθαίνουμε από τα λάθη, τις επιτυχίες και τις αποτυχίες, τις εμπειρίες τις δικές μας και των άλλων

- Ισχυρή θέληση και την πίστη ώστε να πετύχουμε τη μέγιστη προσωπική μας ανάπτυξη!

Κλείνοντας εύχομαι οι παραπάνω σκέψεις να σας δώσουν ένα ερέθισμα για ενδοσκόπηση και αυτοστοχασμό, πράγμα αναγκαίο για να πρωταγωνιστήσετε και ν' απολαύσετε τη δική σας παράσταση, τη μοναδική παράσταση του θεάτρου της δικής σας ζωής, ώστε στο τέλος ..... να τη χειροκροτήσετε!

Η καθηγήτριά σας

Καλή τύχη σε ό,τι ακολουθήσετε!

Η καθηγήτριά σας  
Θεοδώρα Χατζηβασιλείου





Αγαπημένα μου παιδιά,  
Τώρα που έφτασε ο καιρός να χωριστούμε και σεις πιά, από το Σεπτέμβριο, να είστε μαθητές και μαθήτριες του Λυκείου, αναλογίζομαι τα τρία χρόνια που περάσαμε μαζί.

Κοινός σκοπός μας ήταν, εγώ μεν να σας διδάξω - όσο καλύτερα μπορούσα - την αγγλική γλώσσα, εσείς δε να πλουτίσετε τις γνώσεις σας σ' αυτήν και αργότερα, στη ζωή σας, να την χρησιμοποιήσετε είτε σε μια ανώτατη σχολή (Πανεπιστήμιο και αλλού) είτε σε κάποιο επάγγελμα που εσείς θα επιλέξετε.

Εύχομαι από καρδιάς να συνεχιστεί και στο Λύκειο, για το δικό σας συμφέρον φυσικά, το ενδιαφέρον σας για αυτό το μάθημα.

Σας εύχομαι καλό καλοκαίρι και καλή επιτυχία σε όλες σας τις επιλογές.

Η καθηγήτριά σας  
Ράνια Φιλίπ

Αγαπημένα μου παιδιά,  
Φτάνοντας σε μία στάση από τις πολλές που θα υπάρξουν στο ταξίδι της ζωής σας, θέλω να σας ευχηθώ από καρδιάς - αφού κρατήσετε τις καλές στιγμές των τελευταίων τριών χρόνων - να προχωρήσετε με το κεφάλι σας πάντα ψηλά. Να αυξήσετε την αγάπη σας για τη μάθηση και να καλλιεργήσετε τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις σας. Να ενισχύσετε την περιέργεια σας για καθετί καινοτόμο. Να ψάχνετε! Οι ευκαιρίες και τα ερεθίσματα που δέχεστε καθημερινά είναι αμέτρητα. Εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία που σας δίνετε για προσωπική και συλλογική πρόοδο. Να γίνετε εσείς η αλλαγή που θέλετε να δείτε στη ζωή σας.

Με μητρική αγάπη,  
Η καθηγήτριά σας,  
Στέλλα Μητσού



## Αποχαιρετιστήριο Διευθυντή

Αγαπητά μου παιδιά της τρίτης τάξης

Έφτασε η ώρα που έρχεται η αποφοίτηση. Ένα ορόσημο, ένα μικρό Έβερεστ, κατακτήθηκε, τελείωσε.

Ο απολογισμός της σχολικής χρονιάς γεμίζει όλους εμάς με ικανοποίηση και περηφάνια και μας εμπνέει για το επόμενο μαγικό ταξίδι της δημιουργίας. Το σχολείο μας προσπάθησε κυρίως να σας μαθαίνει πώς να μαθαίνετε. Γιατί πιστεύουμε πως το σχολείο πρέπει να λειτουργεί ως χώρος πειραματισμού και έρευνας, να καλλιεργεί το πνεύμα και την ψυχή, να εμπλέκει τους μαθητές σε ομαδικές δράσεις, να τους δίνει κίνητρα μάθησης, να τους μυεί σε νέες εμπειρίες, να καλλιεργεί τις δεξιότητές τους, να σέβεται τη διαφορετικότητά τους και τελικά να τους θωρακίζει για την ενήλικη ζωή τους.

Ήταν μεγάλη η ευθύνη μας να διαχειριζόμαστε εσάς τους εφήβους, μεγαλύτερη όμως αμοιβή για μας είναι ότι βάλαμε κι εμείς το λιθαράκι μας στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς σας, σας εμπνεύσαμε και αποτελέσαμε πολλοί από εμάς θετικά πρότυπα για σας. Δώσαμε σε πολλούς από σας τη δυνατότητα να ξεδιπλώσετε το ταλέντο σας. Σε μια εποχή που κινδυνεύουμε να χάσουμε τον προσανατολισμό μας, σας μπολιάσαμε με τις αξίες της ελευθερίας, της δημοκρατίας, του αλληλοσεβασμού, της αξιοκρατίας και της αγάπης. Προσπαθήσαμε να σας διαμορφώσουμε σε ξεχωριστές προσωπικότητες με όραμα και ελπίδα. Αν και η Ιστορία δεν επαναλαμβάνεται, όπως παρατήρησε η κ. Αρβελέρ, εμείς, ως εκπαιδευτική κοινότητα, γράφουμε, σε κάθε μας βήμα, τη δική μας ιστορία.

«Έχω ένα όνειρο» ήταν τα λόγια του δρα Μάρτιν Λούθερ Κινγκ. Ποια είναι τα δικά σας όνειρα; Ποιες οι ελπίδες σας; Τίποτα δεν είναι πιο ισχυρό από μια ζωή γεμάτη ελπίδες.

Να θυμάστε πως τα σύνορά σας δεν είναι γύρω από εκεί που ζείτε. Όλος ο κόσμος σας χρειάζεται και υπάρχουν προβλήματα που πρέπει να λύσετε. Αδικίες που πρέπει να σταματήσουν. Υπάρχουν άνθρωποι που είναι υπό διωγμών και ασθένειες που δεν

έχουν θεραπευθεί. Ο κόσμος σας χρειάζεται. Χρειάζεται την ενέργειά σας, το πάθος σας, την ανυπομονησία σας για εξέλιξη. Μη φοβάστε να πάρετε ρίσκο. Να βαδίζετε πάντα μπροστά ώστε να παρασύρετε και αυτούς που δεν κάνουν τίποτα. Αν κοιτάς προσηλωμένα και επίμονα εκεί που θέλεις να πας, εκεί πηγαίνεις στο τέλος. Η ιστορία σπάνια αναφέρεται σε ένα μόνο άτομο, όμως σκεφτείτε τι συμβαίνει όταν το κάνει. Μπορεί να σας γράψει κι εσάς η ιστορία. Πρέπει να το κάνει.

Σκεφτείτε την ταινία, «πειρατές της Καραϊβικής» που ο Τζακ Σπάρρου είχε την πυξίδα που δείχνει να πάει εκεί που θέλει. Αυτό πρέπει να αποκτήσουμε όλοι. Και κυρίως μετά την αποφοίτηση.

Βρείτε την πυξίδα σας, και δε θα αισθανθείτε ποτέ χαμένοι. Η δική σας επιτυχία, η δική σας νίκη θα είναι ένας θρίαμβος για όλους εμάς. Η νίκη σας θα ανοίξει το δρόμο σε έναν κόσμο καλύτερο, ειρηνικό και ... ανθρώπινο. Σε σας απευθύνονται οι θερμότερες ευχές μου για καλή υγεία, σταθερή πρό-

οδο και επιτυχία σε κάθε σας προσπάθεια.

Ο Διευθυντής σας  
Δρ Σωτήρης Π. Βλάχος.





## Τεχνητή Νοημοσύνη

Σήμερα όλοι μας ζούμε με τα τεχνολογικά επιτεύγματα που βελτιώνουν την καθημερινή μας ζωή. Τηλεπικοινωνίες, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ακτίνες X, αισθητήρες είναι κάποια από αυτά. Αυτό το οποίο βρίσκεται πίσω από όλα αυτά είναι η τεχνητή νοημοσύνη.

Τι είναι όμως η τεχνητή νοημοσύνη;

Τεχνητή νοημοσύνη είναι η προσπάθεια να εξομοιώσουμε τις μηχανές με τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Αντί να χρησιμοποιήσουμε ένα μαθηματικό μοντέλο το οποίο περιγράφει τη λειτουργία ενός πράγματος ή ενός συστήματος, χρησιμοποιούμε δεδομένα χιλιάδων παρατηρήσεων και καταγραφών, ώστε να εκπαιδεύσουμε ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης. Η βάση της τεχνητής νοημοσύνης είναι οι μηχανές εκμάθησης (learning machines). Η μηχανή εκμάθησης υλοποιείται με ειδικές μαθηματικές συναρτήσεις, όπως τα νευρωνικά δίκτυα. Η θεωρία των μηχανών εκμάθησης δεν είναι καινούρια, όμως η τεράστια εξέλιξη στην υπολογιστική ισχύ, στις τηλεπικοινωνίες και στους αισθητήρες επέτρεψε την ευρεία εφαρμογή αυτών των θεωριών στην πράξη.

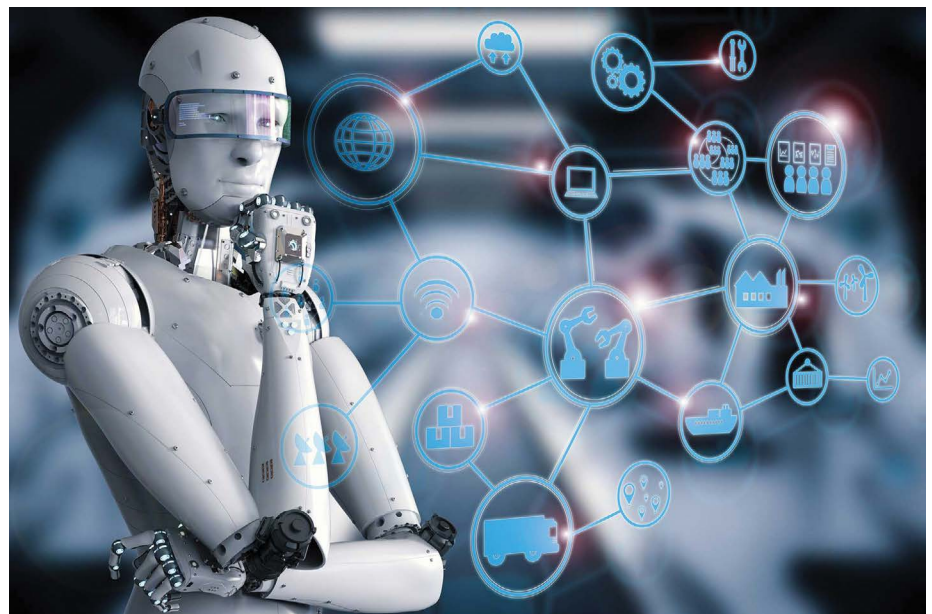
Χάρη στην τεχνητή νοημοσύ-

νη σήμερα, οι υπολογιστές μπορούν να εξάγουν συμπεράσματα από τεράστιο όγκο δεδομένων που είναι αδύνατο να επεξεργαστεί ο άνθρωπος.

Έτσι φτάσαμε στο σημείο ο υπολογιστής να καταλαβαίνει τί θέλει ο χρήστης και να το αναζητήσει στο διαδίκτυο προτού ολοκληρώσει τη φράση αναζήτησης. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να προβάλλουν διαφημίσεις που αφορούν τον καθένα μας προσωπικά, οι μετεωρολόγοι να προβλέπουν με μεγάλη ακρίβεια την εξέλιξη του

καιρού, οι γιατροί να είναι σε θέση να διαγνώσουν καρκινικά κύτταρα σε πολύ πρώιμο στάδιο, οι αστρονόμοι να ανακαλύπτουν καινούριους πλανήτες με πιθανότητα ύπαρξης ζωής και τα πρώτα πλήρως αυτόνομα αυτοκίνητα να αποτελούν την απόδειξη ότι η τεχνητή νοημοσύνη είναι πραγματικότητα που θα αλλάξει ριζικά τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αποφασίζουμε, ζούμε, παράγουμε και αλληλοεπιδρούμε.

Έλενα Κατσικά, Α1



## Van Gogh Alive- The experience

Ένα απόγευμα Γενάρη ξεκίνησα να διαπιστώσω εάν « Η μεγαλειώδης έκθεση που μάγεψε 10.000.000 θεατές σε όλον τον κόσμο... » ήταν τόσο σπουδαία όσο ακουγόταν. Το θέαμα ήταν συγκλονιστικό...

Στην πραγματικότητα, δεν επρόκειτο για μια απλή έκθεση ζωγραφικής αλλά για μια έκθεση που έκοβε την ανάσα. Τα διαχρονικά αριστουργήματα του Ολλανδού δημιουργού απλώνονταν μπροστά μου σαν ένα ζωντανό παραμύθι. 3.000 πίνακες, σκίτσα και κινούμενες εικόνες προβάλλονταν στους τοίχους, τις κολώνες, τις οροφές, το πάτωμα μιας αίθουσας 1.500τ.μ., δημιουργώντας μια μαγευτική ατμόσφαιρα. Κλασική μουσική, που συνόδευε τις ρέουσες εικόνες

υψηλής ευκρίνειας κατέκλυζε το χώρο, αφήνοντάς σε άφωνο από θαυμασμό. Παράλληλα με την προβολή των έργων παρουσιαζόταν και η ιστορία του δημιουργού, η περιγραφή του κοινωνικού και ιστορικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο μεγαλούργησε, οι επιρροές του, ολόκληρος δηλαδή ο κόσμος του.

Όλα αυτά με έκαναν να νιώσω ότι ξεπερνάω το χρόνο και το χώρο. Εικόνες, φώτα, χρώματα, ήχοι έμπαιναν μέσα μου και διέγειραν τις αισθήσεις μου, διευρύνοντας το μυαλό μου σε μια μοναδική βιωματική, πνευματική και σωματική εμπειρία. Γέμισαν τα μάτια μου με τις κατακόκκινες παπαρούνες που τρεμόπαιζαν στον ήχο των βιολιών, με τα πεφταστέρια και τις βαθυγάλανες νύχτες του, με τις ανθισμένες

αμυγδαλιές του. Μύρισα την οσμή από τα ώριμα φρούτα και τα λουλούδια που ζωγράφισε. Μεταφέρθηκα ακαριαία στο μαγικό σύμπαν του Van Gogh. Τον έβλεπα να «ονειρεύεται ό,τι ζωγραφίζει και μετά να ζωγραφίζει αυτό που ονειρεύτηκε»

Θυμήθηκα που έλεγε: «Έβαλα την καρδιά και την ψυχή μου στη δουλειά μου και στην πορεία έχασα το μυαλό μου». Ένωσα πως και εγώ έχανα τα μυαλό μου, μέθυσσα από την απόκοσμη ομορφιά του. Δυσκολεύτηκα να φύγω. Η έκθεση έκλεινε. Ήμουν πραγματικά... ο τελευταίος επισκέπτης.

Ελευθερία Μάκκου, Γ1

## Δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού

Το Δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού είναι μια μη κυβερνητική οργάνωση άγνωστη σε πολλούς με πολύ αξιόλογη δράση. Προσωπικά έμαθα το δίκτυο από μια διημερίδα που διοργάνωσε για την εφηβική δημοσιογραφία (για την οποία υπάρχει και άλλο άρθρο σε αυτό το τεύχος). Ας μάθετε και εσείς τώρα για το δίκτυο



# ΔΙΚΤΥΟ

για τα δικαιώματα  
του παιδιού

### Τι είναι:

Το «Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού» (Δίκτυο) είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που έχει ως στόχο την προάσπιση των δικαιωμάτων του παιδιού, όπως αυτά ορίζονται στη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989) του ΟΗΕ. Τα μέλη του Δικτύου είναι άνθρωποι που σέβονται τα ανθρώπινα δικαιώματα, ιδιαίτερα αυτά των παιδιών, και είναι πρόθυμοι να κινητοποιηθούν για την προώθηση και την προάσπισή τους. Όλοι μαζί αποτελούμε ένα δίκτυο αλληλεγγύης, που χρησιμοποιεί τη δύναμη της γνώσης και του πολιτισμού προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των παιδιών και να τους προσφερθεί η χαρά και η δημιουργικότητα μέσω της ομαδικής προσπάθειας και πρωτοβουλίας.

### Δράσεις για εφήβους:

Το δίκτυο κάνει πολλές δράσεις, όμως εγώ θα αναφερθώ περισσότερο στις εφηβικές:

### *Webradio «Πικραλίδα»:*

Το διαδικτυακό ραδιόφωνο (web radio) «Πικραλίδα», όπως και η εφημερίδα «Αποδημητικά πουλιά», είναι μία ακόμη πρωτοβουλία του Δικτύου, που στόχο έχει τόσο την ένταξη των προσφύγων και των μεταναστών όσο και την καταπολέμηση της ξενοφοβίας.

Οι διαδικτυακές ραδιοφωνικές εκπομπές παράγονται αποκλειστικά από εφήβους προσφυγές, μετανάστες και Έλληνες με την ενθάρρυνση του Δικτύου. Με το πρόγραμμα αυτό το Δίκτυο στοχεύει στο να μεταδώσει τις αρχές και τις αξίες της δημοσιογραφίας, να προάγει τον διαπολιτισμικό διάλογο και να βοηθήσει τα παιδιά να ασκήσουν βασικά δικαιώματά τους, όπως το δικαίωμα στην ελευθερία της γνώμης και της έκφρασης.

### *«Αποδημητικά Πουλιά»:*

Η εφημερίδα «Αποδημητικά πουλιά» (όπως και το διαδικτυακό ρα-

διόφωνο «Πικραλίδα»), είναι μία ακόμη πρωτοβουλία του Δικτύου, που στόχο έχει τόσο την ένταξη των προσφύγων και των μεταναστών όσο και την καταπολέμηση της ξενοφοβίας.

Τα κείμενα της εφημερίδας παράγονται αποκλειστικά από εφήβους πρόσφυγες, μετανάστες και Έλληνες με την ενθάρρυνση του Δικτύου. Με το πρόγραμμα αυτό το Δίκτυο στοχεύει στο να μεταδώσει τις αρχές και τις αξίες της δημοσιογραφίας και να προάγει τον διαπολιτισμικό διάλογο.

Επίσης το Δίκτυο προωθεί και άλλες δράσεις όπως την πλανόδια βιβλιοθήκη και το εργαστήρι πολιτισμού στην προσπάθειά του να εντάξει τα προσφυγόπουλα στην κοινωνία και να μας μάθει για τα δικαιώματά μας.

Λευτέρης Μαύρος, Α1

## Εφηβεία

Εφηβεία εφηβεία εφηβεία. Μια δύσκολη μεταβατική περίοδος στη ζωή του ανθρώπου ο οποίος παίρνει καθοριστικές αποφάσεις για το μέλλον του. Είναι σαν ένα τούνελ, μπαίνει και δεν ξέρει πώς να βγει. Ο έφηβος από τη στιγμή που αποκτά δική του σκέψη αρχίζει να αμφισβητεί πολλά πράγματα. Ένα από αυτά; Οι γονείς. Πολλές συγκρούσεις που ξεσπάνε ανάμεσα στους εφήβους και τους γονείς αφορούν:

1. Την τάση για ανεξαρτητοποίηση
2. Την έμφαση στις παρέες (οι φίλοι σε αυτήν την ηλικία παίζουν πολύ σημαντικό ρολό για τους εφήβους)

3. Την εξωτερική τους εμφάνιση (ένα παιδί σε αυτήν την ηλικία “ψάχνεται”, οπότε, αν δεν έχει αυτοπεποίθηση στον εαυτό του, είναι δικαιολογημένο)

4. Τον τρόπο διασκέδασης και μέχρι τι ώρα τους επιτρέπεται να μένουν έξω

### Πηγές άγχους των εφήβων:

- Συνομήλικοι (επιζητούν αποδοχή και επιβεβαίωση)
- Οικογένεια (συγκρούσεις, πίεση από τους γονείς)
- Σχολείο (άγχος για τα μαθήματα, ανταγωνισμός είτε με μαθητές είτε με καθηγητές)
- Προσωπικά προβλήματα (έλλειψη αυτοπεποίθησης, αναζήτηση

ταυτότητας και επαγγελματικού προσανατολισμού, άγχος για το μέλλον) Το σχολείο για τους εφήβους είναι ένας μασκαρεμένος φόβος για ενδεχόμενη αποτυχία και πρόκληση απογοήτευσης στους γονείς.

### Επιπτώσεις

- i. Μείωση απόδοσης στα μαθήματα / δυσκολία συγκέντρωσης
- ii. Ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονόκοιλοι, πονοκέφαλοι)
- iii. Διανοητικά προβλήματα (ευσυγκινησία, αρνητικές σκέψεις)

Σοφία Σουρή, Γ2



## Ένας φόρος τιμής σε ένα ... ξεχασμένο παρελθόν

Ο Ζητιάνος, του Ανδρέα Καρκαβίτσα, θεωρείται από πολλούς βιβλιοκριτικούς ένα από τα σημαντικότερα ελληνικά μυθιστορήματα του 19ου αιώνα. Ο μοναδικός τρόπος γραφής του Καρκαβίτσα, σε συνδυασμό με τη σατυρική του πινελιά, συνθέτουν ένα ξεχωριστό έργο, το οποίο προσφέρει μία ματιά σε ένα κομμάτι της ελληνικής κοινωνίας που μπορεί να μην γνωρίζαμε τόσο καλά όσο νομίζαμε.

Τώρα, το θρυλικό αυτό αριστούργημα μεταφέρεται στο σανίδι, σε μία θεατρική διασκευή στο «Από Μηχανής Θέατρο», σε σκηνοθεσία Ρουμίνι Μοσχοχωρήτη.

Η πλοκή ακολουθεί τη ζωή και τα καμώματα του Τζιριτόκωστα, ενός «επαγγελματία» κατεργάρη ζητιάνου, ο οποίος μέσα από τα άτιμα τεχνάσματα του αναζητά τρόπους να επιβιώσει και να βγει κερδισμένος από κάθε κατάσταση, πράγμα που έχει επιπτώσεις για όλους όσους έχουν αναπτύξει οποιαδήποτε σχέση μαζί του.

Η σκηνοθέτης καταφέρνει με μεγάλη επιτυχία να μας μεταφέρει στην Ελλάδα του τότε, χρησιμοποιώντας την κατάλληλη μουσική, καταπληκτικά κουστούμια και, φυσικά, ένα πειστικό και «γερό» σενάριο. Ο σεναριογράφος μας δείχνει την αγάπη του

για το αρχικό κείμενο του Καρκαβίτσα και αποδεικνύεται έμπειρος γνώμονας του, παίρνοντας τις σωστές αποφάσεις ως προς την επιλογή των κεφαλαίων που παραμένουν στο έργο και αυτών που είναι αναγκαίο να κοπούν. Οι διάλογοι είναι άμεσοι και ενδιαφέροντες κρατώντας τον ενδιαφέρον μας σχεδόν αμείωτο για όλη τη διάρκεια του έργου.

Ωστόσο, δύο είναι τα χαρακτηριστικά τα οποία, προσωπικά, θεωρώ πως ξεχωρίζουν: η ηθοποιία και ο φωτισμός. Καθώς η παράσταση αποτελείται από ένα μικρό σύνολο ερμηνειών και οι χαρακτήρες που υποδύονται είναι ποικίλοι, οι υποκριτές στο σύνολό τους κάνουν μία εξαιρετική δουλειά προκειμένου ν' αποδώσουν την προσωπικότητα κάθε ήρωα και να μας συνεπάρουν, να μας κάνουν να συνδεθούμε μαζί τους συναισθηματικά. Τελικά τα καταφέρνουν με τεραστία επιτυχία και κάθε στιγμή η ματιά μας είναι προσκολλημένη επάνω τους. Τέλος, όπως ήδη αναφέρθηκε, ο φωτισμός είναι υποβλητικός δημιουργώντας ατμόσφαιρα και κεντρίζοντας το ενδιαφέρον σε κάθε σκηνή.

Δεν πρέπει να παραληφθεί, φυσικά, και η σκηνοθεσία του έργου. Η σκηνοθέτης, σαν καλή μαριονετίστα, οδηγεί τους ηθοποιούς της σε ένα

μονοπάτι επιτυχίας καθώς με μεγάλη αυτοπεποίθηση συνθέτει μία σχεδόν τέλεια παλέτα συναισθημάτων.

Τα αρνητικά σημεία της παράστασης, είναι ομολογουμένως λιγοστά, αλλά αξιοσημείωτα πάραυτα. Λόγω της μοναδικής του φύσης, το έργο αυτό δεν είναι για όλους, καθώς κάποιιοι πιθανόν να το θεωρήσουν αδιάφορο ή και βαρετό. Έτσι, θα ήταν καλύτερα αν τα σκηνικά είχαν λίγη περισσότερη ποιικιλία, ώστε να μεταφέρουν στην εποχή ακόμα καλύτερα τους θεατές. Τέλος, δυστυχώς (πιθανόν λόγω της θέσης μου) μερικά από τα λόγια των ηθοποιών ήταν δύσκολο να ακουστούν, αν και αυτή είναι μία εκνευριστικά μικρή παρατήρηση.

Συνοψίζοντας, ο Ζητιάνος είναι μία πολύ προσεγμένη, καλοσκηνοθετημένη, διασκεδαστική διασκευή, με ερμηνείες που κόβουν την ανάσα και ένα σπουδαίο σενάριο!

ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ .... 9,1 / 10.

Νίκος Ξυδούς, Γ2

## Black panther

Η Marvel έκανε ένα πολύ δυνατό ξεκίνημα για φέτος στον τομέα των ταινιών με την ταινία Black panther που είναι η πρώτη της εταιρίας για φέτος. Είδα αυτή την ταινία πριν λίγες ημέρες και το αποτέλεσμα ήταν πολύ καλύτερο από αυτό που περίμενα. Εντυπωσιακά εφέ, δυνατές ερμηνείες και υπέροχη πλοκή κάνουν τον θεατή να την λατρεύει. Η υπόθεση είναι η εξής. Ο βασιλιάς Τ' Τσάλα ανακηρύσσεται βασιλιάς της Γουακάντα και, ως Black Panther, καλείται να προστατεύσει το βασίλειό του από τον killmonger, ο οποίος αμφισβητεί την εξουσία του. Την ταινία τη συνιστώ ανεπιφύλακτα χωρίς κανέναν δισταγμό.

Πρωταγωνιστούν:

Chadwick Boseman: Black panther  
Michael Jordan: killmonger  
Danai gourira: Okoye  
Andrew Serkis: Οδυσσέας κλο  
Martin Freeman: Enveret K.

Λευτέρης Μαύρος, Α1



## Fortnite

### Το παιχνίδι όλων των εποχών

Είναι πρωί 3 Νοεμβρίου 2017, φτάνω στο σχολείο, πάω κοντά στους φίλους μου και τους βρίσκω να μιλάνε για ένα καινούργιο παιχνίδι ονόματι Fortnite. Η αλήθεια είναι πως το βρήκα πολύ εντυπωσιακό και το Σαββατοκύριακο έκατσα να το βρω και να το παίξω. Ήταν απίστευτο...

Έτσι γράφω αυτό το άρθρο, για να σας πω τι είναι τελικά το Fortnite. Ας ξεκινήσουμε

#### Τι είναι το Fortnite;

Το Fortnite είναι ένα βιντεοπαιχνίδι επιβίωσης που αναπτύχθηκε από την Epic Games και την People Can Fly και κυκλοφόρησε από την Epic Games. Το παιχνίδι κυκλοφόρησε στις 25 Ιουλίου 2017 ως τίτλος έγκαιρης πρόσβασης με πληρωμή για τα Microsoft Windows, MacOS, PlayStation 4 και Xbox One, με μια πλήρη έκδοση ελεύθερης αναπαραγωγής που αναμένεται το 2018. Οι εκδόσεις του παιχνιδιού λιανικής κυκλοφόρησαν από το Gearbox Publishing, ενώ η ηλεκτρονική διανομή των εκδόσεων ηλεκτρονικών υπολογιστών είναι αντικείμενο διαχείρισης από την Epic's launcher. .Ακόμα είναι διαθέσιμο και σε iOS από τον Απρίλιο 2018.

Το Fortnite βρίσκεται στη σύγχρονη Γη, όπου η ξαφνική εμφάνιση μιας παγκόσμιας καταγίγδας προκαλεί την εξαφάνιση του 98% του παγκόσμιου πληθυσμού και τα πλάσματα που μοιάζουν με ζόμπι ανυψώνονται, για να επιτεθούν στα υπόλοιπα. Θεωρείται από το Epic ως παιχνίδι μεταξύ Minecraft και Left 4 Dead. Το Fortnite έχει μέχρι τέσσερις παίκτες που συ-

νεργάζονται σε διάφορες αποστολές σε τυχαία δημιουργούμενους χάρτες, για τη συλλογή πόρων, την κατασκευή οχυρώσεων γύρω από αμυντικούς στόχους οι οποίες αποσκοπούν στην καταπολέμηση της καταγίγδας και στην προστασία των επιζώντων, και την κατασκευή όπλων και παγίδων για να συμμετάσχουν σε μάχες με κύματα πλασμάτων που προσπαθούν να καταστρέψουν τους στόχους. Οι παίκτες κερδίζουν ανταμοιβές μέσω αυτών των αποστολών για να βελτιώσουν τους χαρακτήρες-ήρωες τους, τις ομάδες υποστήριξης και το οπλοστάσιο των σχημάτων, όπλων και παγίδων προκειμένου να μπορέσουν να αναλάβουν πιο δύσκολες αποστολές. Το παιχνίδι υποστηρίζεται από μικροδιαπραγματεύσεις για να αγοραστεί νόμισμα εντός του παιχνιδιού το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτές τις αναβαθμίσεις.

Μια αυτόνομη λειτουργία, η Fortnite Battle Royale, βασισμένη στο είδος παιχνιδιού Battle Royale αλλά και στο βασικό gameplay του Fortnite, απελευθερώθηκε για τις ίδιες πλατ-

φόρμες το Σεπτέμβριο του 2017.

#### Ο μετεωρίτης έφτασε

Το season 4 είναι επιτέλους διαθέσιμο στο Fortnite και φέρνει μαζί του κομμάτια από έναν τεράστιο κομήτη τα οποία προσγειώθηκαν στον χάρτη αλλάζοντας το τοπίο». Σε αυτές τις περιοχές θα βρείτε Hop Rocks, ένα νέο consumable αντικείμενο που δίνει δυνατόις χαμηλής βαρύτητας για περιορισμένο χρονικό διάστημα, νέες crater περιοχές και ένα εξωγήινο αντικείμενο.

Επίσης το καινούργιο season 4 φέρνει καινούργια skins, όπλα, χορούς και άλλα καταπληκτικά πράγματα

Το Fortnite έχει κάνει θραύση σαν παιχνίδι και έχει πάρει τα μυαλά όλων.

Αν θέλετε να γίνετε ο βασιλιάς, πηγαίντε τώρα να το κατεβάσετε και να το παίξετε γρήγορα.

Και μην ξεχνάτε: μόνο ένας μπορεί να επιζήσει.

Γιώργος Αρβανίτης, A1



## Η ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΤΩΝ «ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ» ΤΗΣ ΒΙΕΝΝΗΣ

Η ορχήστρα των λαχανικών της Βιέννης ιδρύθηκε το 1998 από 10 μουσικούς, έναν μάγειρα και έναν τεχνικό ήχου. Τα μέλη του συγκροτήματος δραστηριοποιούνται σε διάφορους καλλιτεχνικούς χώρους (για παράδειγμα γλύπτες, καλλιτέχνες, σχεδιαστές και αρχιτέκτονες) και συνεργάστηκαν για την εννοιοποίηση και την υλοποίηση του έργου τους. Τα

όργανα τους, τα οποία είναι όλα δική τους εφεύρεση, περιλαμβάνουν φλογέρες από καρότα, κροτίδες από μελιτζάνες, σάλπιγγες από κολοκυθάκια και πολλά άλλα, τα οποία ενισχύονται με τη χρήση ειδικών μικροφώνων. Τα όργανα είναι κατασκευασμένα από το μηδέν, μόλις μία ώρα πριν από κάθε συναυλία, χρησιμοποιώντας τα πιο φρέσκα λαχανικά.

Η ορχήστρα των λαχανικών έχει κυκλοφορήσει τρία CD: Gemise (1999), Automate (2003) και Onionoise (2010). Έκαναν περιοδεία στην Ευρώπη, τις Ηνωμένες Πολιτείες και επίσης έπαιξαν στην Κίνα και τη Σιγκαπούρη.

Σπύρος Πολυκράτης, B2



## MarcusAndMartinusGreece

Στις 23 Μαρτίου, ήρθαν στην Ελλάδα δύο πολύ διάσημοι και αγαπητοί σε όλους, τραγουδιστές από την Νορβηγία, οι Marcus και Martinus! Ο Marcus και ο Martinus είναι δύο δίδυμα αδέρφια, γνωστοί σε όλη τη Σκανδιναβία αλλά και σε άλλες χώρες όπως το Ισραήλ, τη Σερβία, την Ιταλία και αλλού.

Είχαν ξαναέρθει στην Ελλάδα τον περασμένο Σεπτέμβριο στην “Ημέρα Θετικής Ενέργειας”. Ήταν μάλιστα η πρώτη τους συναυλία με τόσα πολλά άτομα! Έτσι, μετά από εφτά μήνες ξαναέρχονται στην Ελλάδα για να δώσουν και πάλι μια ακόμα φανταστική συναυλία και να επισκεφτούνε ξανά τις fans τους, τις λεγόμενες MMers.

Τα εισιτήρια για τη συναυλία είχαν εξαντληθεί ήδη από τον Ιανουάριο! Στη συναυλία βρέθηκαν άτομα που είχαν διανύσει πάρα πολλά χιλιόμετρα για να την παρακολουθήσουν στο Pireaus 117 Academy, στην Αθήνα. Αυτή η συναυλία γίνεται στα πλαίσια της περιοδείας τους με το όνομα, “Moments Tour”. Σε αυτή την περιοδεία θα επισκεφτούν πάνω από 14 χώρες και

πάνω από 20 πόλεις. Μάλιστα, θα πάνε και σε χώρες στις οποίες δεν έχουν ξαναεπισκεφτεί στο παρελθόν, τις οποίες θέλουν πολύ να τις επισκεφτούν.

Μολονότι η συναυλία άρχισε στις 8 το βράδυ, ήδη από τις 2 η ώρα το μεσημέρι είχαμε μαζευτεί στο χώρο, για να μπορέσουμε να βρούμε μια θέση μπροστά στην σκηνή. Γιατί το θέλαμε αυτό; Επειδή σε κάθε τους συναυλία τραγουδούν ένα τραγούδι που ονομάζεται First kiss και διαλέγουν ένα κορίτσι από το κοινό, το οποίο ανεβαίνει στη σκηνή και το τραγουδάει μαζί τους!

Έτσι, μετά από πέντε ώρες γεμάτες ορθοστασία και ανυπομονησία, αρχίζει η συναυλία. Κράτησε δύο ώρες ήταν γεμάτες με μουσική, χαρά, αδrenalίνη και με τους αγαπημένους μας τραγουδιστές φυσικά!

Όλες οι Ελληνίδες MMers ευχόμαστε να ξαναέρθουν σύντομα στην Ελλάδα, όχι όμως μόνο στην Αθήνα, αλλά και σε άλλες πόλεις της, για μια ακόμη υπέροχη συναυλία.

Κλεοπάτρα - Δήμητρα Κλάδη, Α2



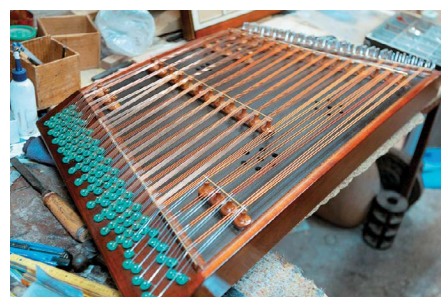
## Σαντούρι

Το σαντούρι είναι έγχορδο κρουστό επίπεδο μουσικό όργανο. Το όνομά του προέρχεται εκ της ελληνικής λέξεως ψαλτήριον μέσω της περσικής γλώσσας σαντούρ. Κατά μια άλλη εκδοχή, η ονομασία προέρχεται από τις περσικές λέξεις «σαν ταρ» = εκατό χορδές. Πρόκειται για αρχαίο μουσικό όργανο που επινοήθηκε πιθανόν στη Περσία από την οποία και διαδόθηκε τόσο προς την Ινδία και την Κίνα, όσο και δυτικά στη Μέση Ανατολή και στη Βαλκανική αλλά διαφέρουν από λίγο έως πολύ από το ελληνικό σαντούρι. Το σαντούρι, σε σχήμα ισοσκελούς τραπεζίου, έχει μεταλλικές χορδές κατά μήκος των δυο παράλληλων πλευρών του. Σε κάθε φθόγγο αντιστοιχούν 3-5 χορδές κουρδισμένες στον ίδιο τόνο. Είναι τοποθετημένο πάνω σε βάση, πάνω από τα γόνατα του οργανοπαίκτη. Παίζεται με δυο λεπτά ραβδάκια, τις μπαγκέτες, τυλιγμένα στις άκρες

με βαμβάκι ή δέρμα. Οι μπαγκέτες, με το άκρο τους γυρισμένο λίγο προς τα πάνω, κρατιόνται ανάμεσα στον δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο, με τη βοήθεια του αντίχειρα. Στο παίξιμο χρησιμοποιείται κυρίως ο καρπός του χεριού και λιγότερο τα δάκτυλα. Η μελωδική του έκταση είναι περίπου τρεισήμισι οκτάβες (όπως και στο κανονάκι), με συνολικά 100-110 περίπου χορδές.

Η πλατιά διάδοση του σαντουριού στον ελλαδικό χώρο οφείλεται στους Έλληνες της Μ. Ασίας που ήρθαν μετά τη μικρασιατική καταστροφή. Το σαντούρι παιζόταν βέβαια και πριν το 1922 στην ηπειρωτική και νησιώτικη Ελλάδα, σε περιορισμένη κλίμακα. Χάρη στις εκφραστικές του δυνατότητες γίνεται γρήγορα ένα από τα απαραίτητα όργανα της «κομπανίας» (κλαρίνο, βιολί, σαντούρι, λαούτο).

Ευφροσύνη Πατεράκη



## Συνταγές από τη Σοφία Δρακοτού

### ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

#### Υλικά για 6 άτομα

- 1 κιλό μελιτζάνες
- 2 φλ. Ρεβίθια
- 1κ.τ.σ. αλάτι
- 2 μεγάλες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.τ.σ. πιπέρι

#### Εκτέλεση

1. Βάζετε τα ρεβίθια σε ζεστό νερό με λίγο αλάτι για 8 ώρες. Το πρωί



τα ξεπλένετε καλά καλά και ύστερα τα βάζετε με 6 φλιτζάνια ζεστό νερό να βράσουν μαζί με τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το αλάτι και το ελαιόλαδο.

2. Βάζετε στο ταψί λαδόκολα, κόβετε τις μελιτζάνες σε ροδέλες και τις ψήνετε στους 150 βαθμούς για 20-25 λεπτά.

3. Βάζετε τα ρεβίθια σε ένα ταψί μαζί με τη σάλτσα τους από πάνω βάζετε τις μελιτζάνες μια μια να σκεπαστούν τα ρεβίθια και αλατοπίπερο. Ψήνετε στο φούρνο στους 180 για 20-25 λεπτά.



### ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

#### Υλικά

- 2,5 λίτρα γάλα φρέσκο ελαφρύ
- 2 κούπες ζάχαρη καστανή
- 2 βανίλιες με άρωμα λεμόνι
- 2 κούπες σιμιγδάλι ψιλό
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο, πλάκα

#### Εκτέλεση

• Όλα τα παραπάνω τα ανακατεύουμε μέσα σε μια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να χυλώσουν.

• Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε 4 ολόκληρα αυγά συνεχίζοντας να τα χτυπάμε μέχρι να γίνει αφράτο το μείγμα.

• Έπειτα προσθέτουμε το ξύσμα από 1 ολόκληρο λεμόνι.

• Παίρνουμε ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί, βάζουμε δυο κουταλιές βούτυρο λιωμένο και προσθέτουμε το μείγμα της κατσαρόλας. Ψήνουμε στους 150 βαθμούς στον αέρα για 1 ώρα.

• Αφού κρυώσει προσθέτουμε κανέλα ή μέλι.



## Αθλητικά

### ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΟΔΥΝΗΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Συχνά πυκνά ακούμε και μαθαίνουμε για αθλητές οι οποίοι βρίσκονται θετικοί σε χρήση απαγορευμένων ουσιών πριν ή κατά τη διάρκεια των αγώνων τους. Αυτό συμβαίνει για να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα και να κάνουν καλύτερες τις επιδόσεις τους στα αθλήματα τους, ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους. Μπορεί να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα όσον αφορά τις αθλητικές του επιδόσεις, αλλά έχει οδυνηρές συνέπειες στην υγεία όσων χρησιμοποιούν αυτές τις απαγορευμένες ουσίες.

Οι επιπτώσεις της χρήσης τους δεν δρουν συνήθως άμεσα, αλλά σε βάθος χρόνου. Οι αθλητές που εξακολουθούν να λαμβάνουν αναβολικά σκέφτονται μόνο την πρόσκαιρη επιτυχία, αλλά όχι τις καταστροφικές συνέπειες που θα επιφέρει η χρήση τους στην υγεία τους μελλοντικά.

Για να αποφευχθεί η χρήση των αναβολικών γίνεται το λεγόμενο «ντόπινγκ κοντρόλ», που ανιχνεύει τις απαγορευμένες ουσίες. Αν ένας αθλητής πιστεί να έχει χρησιμοποιήσει απαγορευμένες ουσίες, θα υποστεί βα-

ριές τιμωρίες, όπως η αποβολή για κάποιο χρονικό διάστημα από αθλητικές εγχώριες και διεθνείς διοργανώσεις, αλλά και επιβολή χρηματικού προστίμου.

Οι συνέπειες της χρήσης αναβολικών είναι οδυνηρές καθώς εκτός του ότι μπορεί να καταστρέψουν την καριέρα ενός αθλητή, είναι άκρως επικίνδυνες για την υγεία του και φυσικά προκαλούν αθέμιτο ανταγωνισμό.



## Κrav Maga, η πολεμική τέχνη του δρόμου!

Έχω ασχοληθεί με το Tae Kwon Do και το Judo και γενικώς γνωρίζω αρκετές πολεμικές τέχνες που «λένε» πως σου μαθαίνουν αυτοάμυνα. Συνειδητοποίησα, όμως, πως αν σου επιθεθεί κάποιος στο δρόμο όσο και να αξιοποιήσεις τις τεχνικές του Tae Kwon Do, του Judo ή του Karate (ή καλύτερα Barate) – ανέφερα αυτά, διότι είναι γνωστά - δε θα σε βοηθήσουν και πολύ, εφόσον δεν είναι παρά μόνο αγωνιστικές πολεμικές τέχνες. Έτσι αποφάσισα να ξεκινήσω μία άλλη που πραγματικά θα με μάθει να μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου και άλλα άτομα ανά πάσα στιγμή. Είχα λοιπόν ακουστά πως υπάρχει μία πολύ σκληρή και επικίνδυνη πολεμική τέχνη, το Krav Maga..... Γιατί να μη τη δοκιμάσω – σκέφτηκα. Τώρα πια ασχολούμαι με αυτήν και αποφάσισα να γράψω ένα άρθρο για να τη γνωρίσουν όλοι.

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν συνήθως ακούμε τις λέξεις «πολεμικές τέχνες», αυτό που μας έρχεται στο μυαλό είναι περίτεχνες κινήσεις, φιλοσοφίες της Άπω Ανατολής, χρόνια ολόκληρα εκπαίδευσης, άριστη σωματική κατάσταση, ευλυγισία αθλήτριας ενόργανης γυμναστικής και σκηνές από την γνωστή ταινία Karate Kid...

Όλα αυτά μέχρι που ήρθαν οι Ισραηλινοί, ένα έθνος σε διαρκή εμπόλεμη κατάσταση, και επινόησαν ένα σύστημα μάχης σώμα με σώμα, που θεωρείται το πιο επιθετικό που έχει δημιουργηθεί ποτέ, στο οποίο οι περίτεχνες κινήσεις και οι «περιττές» φιγούρες πάνε περίπατο και όπου ο κανόνας είναι ένας: αμύνσου, επιθέσου και «ξάπλωσε» τον επιτιθέμενο στο έδαφος πριν καν σκεφτεί να σε ξαπλώσει αυτός...

Το σύστημα Krav Maga δεν αστειεύεται: διδάσκει μεν ανοχή και



περιστολή της επιθετικότητας, αλλά όταν τα πράγματα χτυπήσουν «κόκκινο», τότε το ζητούμενο είναι ένα και αδιαπραγμάτευτο...

### Τι είναι:

Το Krav Maga σημαίνει στα Εβραϊκά μάχη επαφής, αφού η μάχη γίνεται σώμα με σώμα. Είναι μια πολεμική τέχνη που δημιουργήθηκε από τον Ισραηλινό Ίμι Λίχτενφελντ. Είναι μία από τις πιο σκληρές και επικίνδυνες πολεμικές τέχνες του δρόμου.

Επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αυτοάμυνα καθώς και την προστασία άλλων, προσφέροντας στον ασκούμενο μοναδικές και πολύ εξελιγμένες μεθόδους και τακτικές μάχης. Διδάσκει τρόπους αντιμετώπισης για πολλά διαφορετικά είδη και καταστάσεις βίας, καθώς και τακτικές ενάντια σε επιθέσεις από έναν έως πολλούς άοπλους ή ένοπλους επιτιθέμενους. Περιλαμβάνει πάλη, πυγμαχία, επιλεγμένες λαβές και άλλες πολεμικές τέχνες αυτοάμυνας.

### ΤΙ ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ:

- οι τεχνικές του είναι εξαιρετικά πρακτικές και αποτελεσματικές στο δρόμο.
- η εκμάθησή τους είναι εύκολη και η εκτέλεσή τους φυσική.

• οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αποκτήσουν και να διατηρήσουν ένα υψηλό επίπεδο ικανότητας μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα εκπαίδευσης.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΚRAV MAGA

1. Ταυτόχρονη επίθεση και άμυνα
2. Την ανάπτυξη της φυσικής επιθετικότητας
3. Τη συνέχιση του χτυπήματος του αντιπάλου έως ότου να είναι εντελώς ανίκανος
4. Προληπτική επίθεση ή αντεπίθεση όσο το δυνατόν συντομότερα
5. Χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε αντικείμενο στο χέρι που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να χτυπήσει έναν αντίπαλο.
6. Στόχευση επιθέσεων στα πιο ευάλωτα σημεία του σώματος.
7. Χρησιμοποιώντας απλά και εύκολα επαναλαμβανόμενα χτυπήματα
8. Τη διατήρηση της συνειδητοποίησης του περιβάλλοντος κατά την αντιμετώπιση της απειλής, προκειμένου να αναζητήσουν διαδρομές διαφυγής, είτε άλλους επιτιθέμενους, είτε αντικείμενα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να χτυπήσουν έναν αντίπαλο.
9. Την αναγνώριση της σημασίας και την επέκταση της ενστικτώδους αντίδρασης κάτω από κατάσταση πίεσης.

Ο Γιώργος Μηλιάς είναι καθηγητής στο Krav Maga και εκπαιδευτής της μαθήτριάς μας Κωνσταντίνας Δημητρήνση. Ακολουθεί η συνέντευξη που της παραχώρησε:

- Τι είστε για την Ελλάδα στο Krav Maga και πείτε μας γενικές πληροφορίες για σας.

- Είμαι ο εκπρόσωπος της Krav Maga στην Ελλάδα (director και instructor,



επίπεδο G5). Γεννήθηκα το 1980 εδώ στην Αθήνα. Ξεκίνησα στην ηλικία των 5 ετών να ασχολούμαι με τις πολεμικές τέχνες (Shotokan Karate, Goju Ryu Karate, Kick Boxing) έχοντας συμμετοχές, διακρίσεις και βραβεία σε πανελλήνιο και ευρωπαϊκό επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια ασχολούμαι συστηματικά με την τέχνη του Krav Maga.

- **Πότε και γιατί ξεκινήσατε το Krav Maga;**

- Το Krav Maga το ξεκίνησα το 2007 ενώ μέχρι τότε έκανα άλλες πολεμικές τέχνες, όπως ανέφερα προηγουμένως. Εκείνη την εποχή ασχολούμουν με το Karate επαγγελματικά. Ξαφνικά ένας φίλος μου, μου έδειξε Krav Maga (ενώ μέχρι τότε δεν ήξερα πως υπήρχε) και

αφού μου άρεσε το ξεκίνησα ως μαθητής.

- **Είχατε σκεφτεί ποτέ από μικρός να ακολουθήσετε για επάγγελμα μία πολεμική τέχνη;**

- Ποτέ. Ότι πολεμική τέχνη είχα κάνει την έκανα καθαρά για προστασία και διασκέδαση. Μέχρι που το έκανα αυτό με το Karate και έπειτα μόλις γνώρισα το Krav Maga ασχολήθηκα με εκείνο. Μάλιστα, ήμουν από τους πρώτους μαθητές στην Ελλάδα

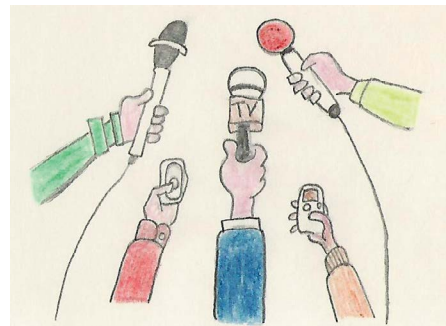
- **Ποιος είναι ο βαθμός σας (επίπεδο);**

- Ο βαθμός μου είναι G5 και το καλοκαίρι ετοιμάζομαι να δώσω για το Expert1 (E1)

- **Ποια είναι η ομοσπονδία στην οποία ανήκετε;**

- Η ομοσπονδία μας είναι η International Krav Maga Gabi Noah (IKM). Η IKM ιδρύθηκε το 2009 από τον Gabi Noah στο Ισραήλ, ο οποίος ήταν ο τελευταίος μαθητής του ιδρυτή μας, του Ίμι Λίχτενφελντ.

Κωνσταντίνα Δημητρήντση, Α1



## Ήξερες ότι...;

### Το ήξερες ή μήπως όχι; Απίστευτες πληροφορίες που αξίζει να δεις

1. Για να μπορέσει κάποιος να δει το ουράνιο τόξο, θα πρέπει να έχει γυρισμένη την πλάτη του στον ήλιο.

2. Η Coca-Cola ήταν αρχικά πράσινη.

3. Τα δόντια του George Washington ανήκαν πριν σε έναν ιπποπόταμο.

4. Τα μυρμήγκια δεν κοιμούνται ποτέ.

5. Εκατομμύρια δέντρα φυτεύονται τυχαία από σκίουρους που θάβουν τους καρπούς και ξεχνάνε μετά που τους έχουν βάλει.

6. Η γλώσσα της φάλαινας ζυγίζει όσο ένας ελέφαντας.

7. Ο Μέγας Ναπολέον φοβόταν τις γάτες.

8. Τα φιστίκια είναι ένα από τα συστατικά του δυναμίτη.

9. Περισσότερα χαρτονομίσματα του παιχνιδιού Monopoly τυπώνονται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο, συγκριτικά με τα αληθινά χαρτονομίσματα.

10. Οι αγελάδες βγάζουν περισσότερο γάλα όταν ακούνε μουσική.

11. Το ζώο με τον μεγαλύτερο εγκέφαλο, συγκριτικά με το υπόλοιπο

σώμα του, είναι το μυρμήγκι.

12. Πριν από το 1800, δεν υπήρχε ξεχωριστό παπούτσι για το δεξί και το αριστερό πόδι.

13. Στην αρχαία Αίγυπτο, όταν πέθαινε μία γάτα, ο ιδιοκτήτης της ήταν υποχρεωμένος να ξυρίσει τα φρύδια του, σε ένδειξη πένθους.

14. Το 1991, ένα αεροπλάνο MD 80 με 100 επιβάτες αναγκάστηκε να κάνει αρκετούς κύκλους πάνω από ένα ισπανικό αεροδρόμιο, περιμένοντας να ξυπνήσει ο μοναδικός ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας, που είχε αποκοιμηθεί εν ώρα εργασίας!

15. Τα κουνούπια ελκύονται περισσότερο από τη μυρωδιά των ανθρώπων που έχουν φάει πρόσφατα μπανάνα

16. Καθημερινά, κατά μέσο όρο, 12 νεογέννητα βρέφη παραδίδονται σε λάθος γονείς.

17. Οι σκαντζόχοιροι επιπλέουν στο νερό.

18. Μία βλεφαρίδα ζει περίπου 5 μήνες.

19. Οι γαρίδες είναι τα πιο θορυβώδη όντα στον ωκεανό..

20. Κατά μέσο όρο, κάθε χρό-

νο σκοτώνονται 10 άνθρωποι από τις αυτόματες μηχανές πωλήσεων.

21. Η κύρια βιβλιοθήκη στο Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα, βουλιάζει κατά μία ίντσα κάθε χρόνο, γιατί όταν χτίστηκε, οι μηχανικοί δεν υπολόγισαν το βάρος όλων των βιβλίων που θα τοποθετούνταν στο κτίριο.

22. Οι αγελάδες ακούν χαμηλότερες και ψηλότερες συχνότητες από αυτές που μπορούν να ακούσουν οι άνθρωποι.

23. Το συνολικό βάρος του παγκόσμιου πληθυσμού των μυρμηγκιών είναι μεγαλύτερο από το συνολικό βάρος του ανθρώπινου πληθυσμού.

24. Ο αριθμός των εν ζωή ανθρώπων πάνω στη Γη σήμερα είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό όλων των νεκρών ανθρώπων στα χρονικά.

Κωνσταντίνα Δημητρήντση, Α1





## Το ήξερες ή μήπως όχι; Απίστευτες πληροφορίες που αξίζει να δεις

### 1. Τι θα έκανες άντρα μου

Η γυναίκα ρωτάει τον άντρα :

- Τι θα έκανες άντρα μου εάν πέθαινα;
- Τι εννοείς τι θα έκανα, της απαντάει εκείνος.
- Θα ξαναπαντρευόσουν;
- Όχι, βέβαια, λέει εκείνος.
- Μα δεν σ' αρέσει να είσαι παντρεμένος;
- Όχι μου αρέσει!
- Και τότε γιατί δεν θα ξαναπαντρευόσουν;
- Τώρα που το σκέφτομαι, θα ξαναπαντρευόμουν.
- Και θα κοιμόσουν στο κρεβάτι μας;
- Ναι μάλλον.
- Και θα την αφήνες να φοράει τα παλιά μου ρούχα;
- Αν εκείνη το ήθελε, πιστεύω πως ναι.
- Αλήθεια; Και θα έπαιρνες όλες τις φωτογραφίες μου και θα τις άλλαζες με δικές της;
- Μάλλον έτσι θα έκανα.
- Έτσι ε; Και θα την αφήνες να παίζει με τα μπαστούνια μου του γκολφ;
- Φυσικά και όχι! Είναι αριστερόχειρας...

### 2. Το πένθος

Μπαίνει κάποιος σε ένα μπαρ και βλέπει έναν παλιό του φίλο να κάθεται ολομόναχος και να τα πίνει. Τον πλησιάζει λοιπόν:

- «Τι έχεις, βρε Μανώλη; Φαίνεσαι χάλια!»
- «Τι να `χω; Τον περασμένο Μάρτιο πέθανε η μάνα μου και μου άφησε 1.000.000 ευρώ.»
- «Συλλυπητήρια, βρε παιδί μου...»
- «Αργότερα, τον Απρίλιο πέθανε ο πατέρας μου και μου άφησε 20.000.000 ευρώ.»
- «Τρομερό! Να χάσεις και τους δυο γονείς σου σε δυο μήνες! Πως να μην είσαι χάλια...»
- «Ύστερα, τον περασμένο μήνα πέθανε και η θεία μου και μου άφησε 10.000.000 ευρώ.»
- «Να χάσεις τρία μέλη της οικογένειάς σου σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα! Είναι φοβερό!»
- «Και αυτό το μήνα... τίποτα!»

### 3. Οι δύο ψύλλοι

Τι λέει ένας ψύλλος σε έναν φίλο του

που έχει να τον δει χρόνια:

- Βρε συ, κοίτα πως ψύλλωσες!

### 4. Πως μπορείς να περιγράψεις το γάμο

με μαθηματικά σύμβολα;

(+) = Πρόσθεση ατόμων.

(-) = Αφαίρεση ατομικής ελευθερίας.

(/) = Διαίρεση περιουσίας.

(\*) = Πολλαπλασιασμός των προβλημάτων.

### 5. Σήκω να πας σχολείο

- Παιδί μου σήκω να πας σχολείο.

- Ασε μας ρε μάνα, βαριέμαι.

- Σήκω παιδί μου, θα αργήσεις!

- Αφού οι δάσκαλοι με μισούν, τα παιδιά με κοροϊδεύουν, γιατί να πάω;

- Επειδή γιε μου πρώτον είσαι 40 χρόνων γάιδαρος και δεύτερον είσαι ο διευθυντής του σχολείου.

### 6. Το καναρίνι

Περνάει ένας περαστικός και βλέπει τον Νικολάκη να σκάβει στην αυλή του

μια τρύπα. Τον ρωτάει τότε :

- Τι κάνεις εκεί παιδί μου;

- Πέθανε το καναρίνι μου και το θάβω κύριε.

- Και γιατί όμως κάνεις τόσο μεγάλη τρύπα;

- Γιατί το καναρίνι μου είναι μέσα στο στομάχι μιας γάτας!

### 7. Γιατί ο Σούπερμαν πετάει μόνο με το ένα χέρι;

Επειδή με το άλλο αλλάζει τις ταχύτητες!

Κωνσταντίνα Δημητρήντση, Α1



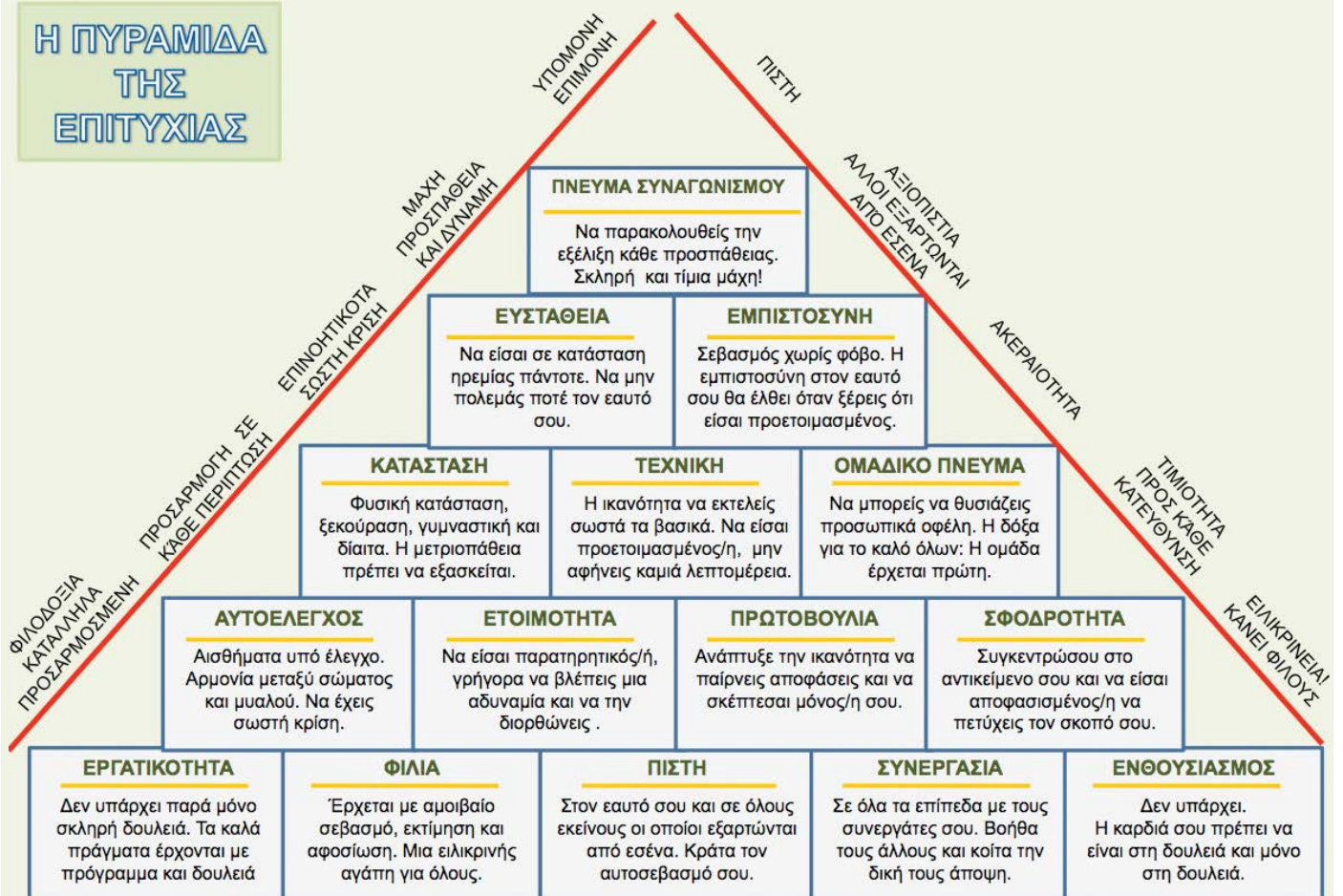
## ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

ΒΡΕΣ 18 ΖΩΑ (ΜΟΝΟ!!!!)

Φ	Α	Ξ	Γ	Α	Τ	Η	Ξ	Ι	Φ	Ι	Ε	Ρ	Α	Τ	Α	Τ	Ο	Σ	Θ	Η
Ι	Α	Σ	Δ	Φ	Σ	Ε	Ρ	Δ	Ε	Ι	Ν	Ο	Σ	Α	Υ	Ρ	Ο	Σ	Τ	Φ
Δ	Ξ	Τ	Ε	Σ	Κ	Τ	Υ	Ι	Α	Κ	Φ	Μ	Η	Λ	Α	Α	Μ	Ο	Υ	Σ
Ι	Π	Π	Ο	Π	Ο	Τ	Α	Μ	Ο	Σ	Φ	Π	Λ	Φ	Γ	Χ	Σ	Α	Δ	Η
Η	Η	Γ	Ε	Α	Ρ	Ε	Υ	Α	Χ	Α	Μ	Η	Α	Δ	Π	Η	Ο	Π	Π	Κ
Ε	Φ	Α	Α	Ρ	Π	Θ	Υ	Σ	Α	Λ	Ψ	Τ	Γ	Γ	Α	Α	Ι	Ο	Α	Ξ
Η	Η	Ρ	Α	Γ	Ι	Β	Ε	Φ	Χ	Μ	Ξ	Σ	Ο	Ι	Π	Γ	Λ	Ι	Π	Υ
Α	Ρ	Ι	Δ	Α	Ο	Α	Ρ	Ξ	Α	Α	Τ	Γ	Σ	Σ	Α	Κ	Ο	Θ	Α	Τ
Π	Α	Δ	Ι	Σ	Σ	Τ	Ε	Κ	Χ	Ν	Υ	Κ	Υ	Δ	Γ	Μ	Ξ	Υ	Γ	Ρ
Α	Κ	Α	Ρ	Χ	Α	Ρ	Ι	Α	Σ	Δ	Φ	Φ	Η	Φ	Α	Ε	Φ	Τ	Α	Ω
Ρ	Φ	Κ	Α	Ρ	Χ	Α	Ρ	Ι	Ο	Ρ	Ε	Κ	Σ	Ξ	Λ	Δ	Ω	Ρ	Λ	Β
Ο	Ρ	Α	Κ	Ε	Τ	Χ	Ε	Ζ	Η	Α	Σ	Ο	Ρ	Π	Α	Ο	Σ	Ε	Ο	Μ
Υ	Ι	Ρ	Α	Ρ	Ρ	Ο	Υ	Ν	Ο	Υ	Π	Ι	Η	Κ	Κ	Υ	Σ	Σ	Σ	Χ
Ν	Ν	Α	Ρ	Ω	Ι	Σ	Κ	Ι	Ο	Υ	Ρ	Ο	Σ	Τ	Υ	Σ	Ε	Δ	Θ	Ε
Ι	Ο	Β	Χ	Ρ	Χ	Α	Γ	Λ	Ι	Ο	Ν	Τ	Α	Ρ	Ι	Α	Α	Φ	Ι	Η
Ζ	Κ	Ι	Α	Ω	Σ	Κ	Ο	Υ	Π	Ι	Ζ	Φ	Ι	Δ	Ε	Λ	Α	Φ	Θ	Η
Ω	Ε	Α	Ε	Λ	Α	Φ	Ι	Α	Η	Δ	Φ	Δ	Ξ	Λ	Ω	Ν	Ε	Ο	Κ	Α
Ε	Ρ	Σ	Ι	Ρ	Ι	Δ	Α	Σ	Γ	Δ	Ι	Γ	Α	Τ	Ο	Ψ	Α	Ρ	Ο	Λ
Δ	Ο	Κ	Ο	Ε	Σ	Κ	Λ	Ο	Δ	Λ	Α	Λ	Α	Κ	Ι	Φ	Δ	Γ	Ι	Ο
Α	Σ	Δ	Ο	Κ	Ο	Υ	Κ	Ο	Υ	Β	Α	Γ	Ι	Α	Σ	Α	Η	Γ	Η	Κ

Κωνσταντίνα Δημητρήντση, Α1

## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ



**ΕΠΙΤΥΧΙΑ** είναι το αποτέλεσμα της ικανοποίησης στο να γνωρίζεις ότι έκανες ότι μπορούσες για να γίνεις ο καλύτερος που μπορούσες να γίνεις.











