

Δεκέμβριος 2021

Τεύχος 1ο

Μικροί αρθρογράφοι

Σχολική εφημερίδα Δ.Σ. Κυπαρισσίου

Περιεχόμενα

Ειδήσεις

Οι κυριότερες ειδήσεις στον κόσμο
Οι κυριότερες ειδήσεις στην Ελλάδα
Οι κυριότερες ειδήσεις στη Λακωνία

Σχολικά νέα

Αφιέρωμα

Αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη
Αφιέρωμα στον Γιάννη Ρίτσο

Συνεντεύξεις

Συνέντευξη από τη νηπιαγωγό Ματούλα Παπαγεωργίου

Το περιβάλλον μας

Μύθοι της περιοχής μας

Έθιμα των

Χριστουγέννων

Συνταγές

Ψυχαγωγία



Το Δημοτικό Σχολείο Κυπαρισσίου Λακωνίας πριν πολλά χρόνια

11 Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού

Η Χάρτα των δικαιωμάτων του παιδιού αναφέρει:

"Το παιδί θα απολαμβάνει όλα τα δικαιώματα...χωρίς διάκριση φυλής, χρώματος, φύλου, γλώσσας, θρησκείας, πολιτικών ή άλλων πεποιθήσεων, εθνικής ή κοινωνικής καταγωγής, περιουσίας, οικογενειακής προέλευσης ή άλλης κοινωνικής θέσης του ίδιου του παιδιού ή της οικογενείας του".

Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1959),
Αρχή Πρώτη.

Κορωνοϊός-Ευρώπη:
Πώς διαμορφώνεται ο
χάρτης της εστίασης
πριν τα Χριστούγεννα

**Τα νέα του κόσμου σε
τίτλους**

**Κάλεσμα για απογραφή
από τον Δήμαρχο Σπάρτης
και Μονεμβασίας**

Κρούσμα ιού στα πρόβατα

Επίδομα θέρμανσης:
**Πότε θα γίνουν οι
πληρωμές στους
δικαιούχους**

Ειδήσεις

Κορωνοϊός-Ευρώπη: Πώς διαμορφώνεται ο χάρτης της εστίασης πριν τα Χριστούγεννα

Η **Αυστρία** έγινε η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα, η οποία από την περασμένη Δευτέρα έθεσε σε ισχύ lockdown για τους περίπου δύο εκατομμύρια ανεμβολίαστους, ενώ έγινε και η πρώτη χώρα της δυτικής Ευρώπης που επέβαλε εκ νέου ολικό, εθνικό lockdown, το οποίο περιλαμβάνει και τους εμβολιασμένους πολίτες. Το ολικό lockdown θα διαρκέσει το πολύ 20 ημέρες.



Γερμανία: Το τέταρτο κύμα της πανδημίας έχει προκαλέσει εθνικό συναγερμό στην τέταρτη μεγαλύτερη οικονομία της Ευρώπης, σύμφωνα με τον υπουργό Υγείας Γενς Σπαν, ο οποίος κάλεσε τους πολίτες να μειώσουν τις κοινωνικές επαφές τους και έκανε λόγο για «εθνική κατάσταση έκτακτης ανάγκης» αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο επιβολής νέου γενικού lockdown. «Δεν τολμώ να πω πώς θα είναι τα Χριστούγεννα. Το μόνο που μπορώ να πω είναι ότι εξαρτάται από εμάς» δήλωσε χαρακτηριστικά ο Σπαν..

Η Βαυαρία ακύρωσε τις χριστουγεννιάτικες αγορές εν μέσω της έξαρσης των κρουσμάτων.

Την Τετάρτη το **Βέλγιο** αυστηροποίησε τα μέτρα κατά της πανδημίας. Υποχρεωτική μάσκα για παιδιά από 10 ετών και σε χώρους εστίασης, τηλεργασία 4 ημέρες την εβδομάδα, χορήγηση τρίτης δόσης σε όλο τον πληθυσμό. Αυτά είναι τα βασικά μέτρα που ανακοίνωσαν οι ειδικοί στο Βέλγιο. Στον τομέα της φιλοξενίας, εκτός από το υγειονομικό πάσο οι υπάλληλοι και οι πελάτες θα πρέπει να φορούν μάσκα όταν δεν κάθονται. Αυτός ο κανόνας αφορά τα θέατρα, τους συναυλιακούς χώρους, τα μουσεία και τους κινηματογράφους.

Ολλανδία: Στις 13 Νοεμβρίου και εξαιτίας της ραγδαίας αύξησης των κρουσμάτων η κυβέρνηση επέβαλε μερικό lockdown το οποίο αναμένεται να διαρκέσει τουλάχιστον για τρεις εβδομάδες και με το οποίο τα εστιατόρια και τα μπαρ υποχρεώνονται να κλείνουν στις 8 μμ. Παράλληλα επανέφερε την υποχρεωτική χρήση της μάσκας στα καταστήματα. Ιολόγοι μάλιστα πρότειναν την παράταση των διακοπών των Χριστουγέννων προκειμένου να επιβραδυνθεί η αύξηση των μολύνσεων μεταξύ των παιδιών που έχει οδηγήσει τα μισά σχολεία σε όλη τη χώρα να περάσουν στην τηλεκπαίδευση.

Γαλλία: Η υπηρεσία δημόσιας υγείας της Γαλλίας ανακοίνωσε την Τετάρτη ότι τις προηγούμενες 24 ώρες επιβεβαιώθηκαν 20.294 κρούσματα του ιού, ο υψηλότερος αριθμός μετά την 25η Αυγούστου. Η κυβέρνηση ωστόσο δεν σκοπεύει, τουλάχιστον επί του παρόντος, να επιβάλει επιπλέον περιοριστικά μέτρα. Ο πρόεδρος Μακρόν μάλιστα είπε ότι η χώρα του δεν θα ακολουθήσει το παράδειγμα εκείνων των ευρωπαϊκών χωρών που επιβάλλουν lockdown σε μη εμβολιασμένους λόγω της επιτυχίας, όπως είπε, του μέτρου του υγειονομικού πάσου.

Ιταλία: Η χώρα έχει επιστρέψει στην κατάσταση που βρισκόταν τον περασμένο Μάιο, όταν είχαν καταγραφεί για τελευταία φορά, πάνω από 10.000 νέα κρούσματα. Στην Ιταλία έχει ήδη ξεκινήσει συζήτηση για το αν θα πρέπει να υιοθετηθούν περιοριστικά μέτρα μόνο για τους ανεμβολίαστους, όπως για παράδειγμα απαγορεύσεις σε πίστες του σκι και εστιατόρια.

ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ σε τίτλους

- Ρωσία και Αυστραλία απομονώνουν τους ανεμβολίαστους
- Δεκάδες μετανάστες από τη Λευκορωσία στη Πολωνία
- Γερμανία: Σύννεφα στις διαπραγματεύσεις για τον σχηματισμό κυβέρνησης
- Βρετανία: Έως την 1^η Απριλίου πρέπει να έχουν εμβολιαστεί οι υγειονομικοί
- Άνοιξε τις κάνουλες του ρωσικού φυσικού αερίου προς την Ευρώπη ο Πούτιν
- Covid-19: Ένα γονίδιο διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου
- Μητσοτάκης στην Κ.Ο. της Ν.Δ.: «Οι εκλογές θα γίνουν το 2023-κάντε τον προγραμματισμό σας»
- Προχωρά η επιστράτευση ιδιωτών γιατρών. Στάλθηκαν τα πρώτα φύλλα πορείας

Κάλεσμα για απογραφή από τον Δήμαρχο Σπάρτης και Μονεμβασίας

«Απογραφείτε χωρίς δισταγμό!»

Κάλεσμα του Δημάρχου Σπάρτης Πέτρου Δούκα στους κατοίκους του Δήμου να πάρουν μέρος στη Γενική Απογραφή Πληθυσμού-Κατοικιών από την Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛ.ΣΤΑΤ): «Η **Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛ.ΣΤΑΤ)**, όπως κάθε δέκα χρόνια, διενεργεί την περίοδο **Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου 2021**, την **Απογραφή Πληθυσμού-Κατοικιών**, με σκοπό τη συγκέντρωση στοιχείων για τα δημογραφικά, οικονομικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού της Ελλάδας, καθώς και για τη σύνθεση των νοικοκυριών και τις συνθήκες στέγασής τους. Φέτος θα πραγματοποιηθεί για πρώτη φορά ηλεκτρονική **αυτοαπογραφή**, μέσω της ψηφιακής πύλης www.gov.gr

Αναλυτικότερα:

Μέχρι τα μέσα Νοεμβρίου οι απογραφείς της ΕΛΣΤΑΤ θα εναποθέσουν έναν κλειστό φάκελο σε κάθε οικία, διαμέρισμα ή κατάλυμα με έναν μοναδικό κωδικό αριθμό που θα αντιστοιχεί στη συγκεκριμένη κατοικία. Έπειτα, ένας εκπρόσωπος του νοικοκυριού θα μπορεί να εισέλθει στην ειδική εφαρμογή της Απογραφής, μέσω του www.gov.gr, χρησιμοποιώντας τον μοναδικό αυτόν κωδικό και τους κωδικούς taxis, ώστε να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο για την κατοικία και τα μέλη του νοικοκυριού του. Σε κάθε βήμα, οι απογραφόμενοι μπορούν να επικοινωνούν τηλεφωνικά με τον απογραφέα τους για ερωτήσεις / διευκρινίσεις.

Από τις 27 Νοεμβρίου μέχρι τα μέσα Δεκεμβρίου για όσους πολίτες που για οποιονδήποτε λόγο (π.χ. μη εξοικείωση με νέες τεχνολογίες), δεν μπορέσουν να αυτοαπογραφούν ηλεκτρονικά, θα τους επισκεφτεί ο απογραφέας της ΕΛΣΤΑΤ για να τους απογράψει με τη συνηθισμένη μέθοδο «πόρτα-πόρτα».

Ο δήμαρχος Μονεμβασίας κ. Τριχείλης προτρέπει όλους τους δημότες να απογραφούν για την ενίσχυση του Δήμου:

“Η Απογραφή Πληθυσμού 2021, η οποία διενεργείται από την Ελληνική Στατιστική Αρχή ευρίσκεται σε εξέλιξη σε όλη τη χώρα. Πρόκειται για μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία που πραγματοποιείται κάθε δέκα χρόνια με σκοπό την καταμέτρηση του πληθυσμού ανά Περιφερειακή Ενότητα, Δήμο και Κοινότητα.

Η απογραφή γίνεται ως εξής: Ένας απογραφέας της ΕΛΣΤΑΤ θα περάσει από το σπίτι σας και σας δώσει στο χέρι ή θ’ αφήσει σε έναν κλειστό ανώνυμο φάκελο έναν «Μοναδικό Κωδικό Απογραφής» για τη συγκεκριμένη κατοικία.

Όσοι πολίτες δεν μπορέσουν, για οποιοδήποτε λόγο, να αυτοαπογραφούν ηλεκτρονικά μέχρι τις 26 Νοεμβρίου, θα απογραφούν από τον απογραφέα της περιοχής τους, δηλαδή με τη συνηθισμένη μέχρι πρότινος μέθοδο «πόρτα-πόρτα», όπως έγινε στις προηγούμενες απογραφές.

Κρούσμα ιού στα πρόβατα

Λόγω της εμφάνισης κρουσμάτων **καταρροϊκού πυρετού του προβάτου** στην Π.Ε. Αρκαδίας, Π.Ε. Λακωνίας και Π.Ε. Ηλείας και εν’όψη της έναρξης νέας γαλακτικής περιόδου στα αιγοπρόβατα η **ΔΑΟΚ Μεσσηνίας** ενημερώνει τα ακόλουθα:

Ο καταρροϊκός πυρετός είναι σοβαρότατο νόσημα που οφείλεται σε ιό που μεταδίδεται στα ζώα αποκλειστικά από ένα είδος μικρού εντόμου που ζει στα σκοτεινά και υγρά σημεία του στάβλου. Μολύνονται πρόβατα, αίγες, βοοειδή και άγρια μηρυκαστικά, αλλά συνήθως το νόσημα εκδηλώνεται μόνο στα πρόβατα.

Οι κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν στη Μεσσηνία είναι ιδανικές για την ανάπτυξη του εντόμου – κουνουπιού *Culicoides* (υγρασία, θερμοκρασίες άνω των + 12° C), που προκαλεί την ασθένεια.

Οι κτηνιατρικές υπηρεσίες σε συνεργασία με το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων έχει λάβει τα προβλεπόμενα υγειονομικά και περιοριστικά μέτρα.

Είναι νόσημα **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ**, οι κτηνοτρόφοι και οι κτηνίατροι εκτροφής οφείλουν να ενημερώνουν την κτηνιατρική υπηρεσία σε περίπτωση εμφάνισης ύποπτων συμπτωμάτων στα ζώα τους.

Για την αποφυγή της εξάπλωσης του καταρροϊκού πυρετού θα πρέπει σε όλες τις εκμεταλλεύσεις αιγοπροβάτων και βοοειδών να ληφθούν **ΑΜΕΣΩΣ** προληπτικά μέτρα τα οποία είναι:

- εφαρμογή εγκεκριμένων εντομοαπωθητικών σε όλα τα ευαίσθητα είδη ζώων (πρόβατα, αίγες και βοοειδή)
- ψεκασμός των στάβλων με κατάλληλα εντομοκτόνα 1 φορά την εβδομάδα με ιδιαίτερη επιμονή στα υγρά σημεία (π.χ. γύρω από τις ποτίστρες)
- εμβολιασμός των ζώων κατά του καταρροϊκού πυρετού με εμβόλια που έχουν εγκριθεί από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων σε συνεργασία με ιδιώτες κτηνιάτρους.

Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα: 2721366401-406-410 και 2724022254



Επίδομα θέρμανσης: Πότε θα γίνουν οι πληρωμές στους δικαιούχους



Έως τη 10η Δεκεμβρίου θα έχουν πληρωθεί το επίδομα θέρμανσης όσοι υποβάλουν αίτηση έως το τέλος του μήνα και ήταν επίσης δικαιούχοι του κατά τη χειμερινή περίοδο 2020/2021, σύμφωνα με Κοινή Υπουργική Απόφαση. Οι νέοι δικαιούχοι που προέκυψαν είτε από την διεύρυνση των κριτηρίων, εισοδηματικών και περιουσιακών, είτε λόγω της χορήγησης του επιδόματος σε νέες κατηγορίες πολιτών που χρησιμοποιούν άλλες μορφές θέρμανσης, όπως **φυσικό αέριο**, **τηλεθέρμανση** ή **καυσόξυλα** (σε περιοχές με πάνω από 2.500 κατοίκους και κάτω από 3.500 κατοίκους που πέρυσι δεν περιλαμβάνονταν στον κατάλογο των δικαιούχων), θα λάβουν την προκαταβολή έως το τέλος Δεκεμβρίου, υπό την προϋπόθεση ότι και αυτοί θα κάνουν την αίτηση έως το τέλος Νοεμβρίου. Σύμφωνα με την ΚΥΑ το ποσό επιδόματος θέρμανσης καταβάλλεται σε τρεις δόσεις:

Έως την 30ή Δεκεμβρίου 2021 για το σύνολο των αγορών που θα τιμολογηθούν έως την 30ή Νοεμβρίου 2021 και υπό την προϋπόθεση καταχώρισης των απαιτούμενων στοιχείων έως και την 15η Δεκεμβρίου 2021.

Έως την 28η Φεβρουαρίου 2022 για το σύνολο των αγορών που θα τιμολογηθούν έως την 31η Ιανουαρίου 2022 και υπό την προϋπόθεση καταχώρισης των απαιτούμενων στοιχείων έως και την 15η Φεβρουαρίου 2022.

Έως την 29η Απριλίου 2022 για το σύνολο των αγορών που θα τιμολογηθούν έως την 31η Μαρτίου 2022 και υπό την προϋπόθεση καταχώρισης των απαιτούμενων στοιχείων έως και την 15η Απριλίου 2022. Ειδικά για το φυσικό αέριο θα καταχωρούνται έως την 31η Μαΐου 2022 δικαιολογητικά αγορών της περιόδου 1.10.2021 έως 31.03.2022 με ημερομηνία έκδοσης του παραστατικού πληρωμής έως την 16η Μαΐου 2022 και το αντίστοιχο ποσό επιδόματος θα καταβάλλεται έως την 15η Ιουνίου 2022.

Η καταβολή των ανωτέρω δόσεων πραγματοποιείται μετά την αφαίρεση της καταβληθείσας προκαταβολής.

Κορυφαία φωτογραφία στο «Time» η 81χρονη που έγινε σύμβολο των πυρκαγιών



Την συγκλονιστική [φωτογραφία](#) που εικονίζει την κραυγή απόγνωσης της 81χρονης γυναίκας η οποία βρέθηκε μέσα στην κόλαση της [φωτιάς στην Εύβοια](#), έκανε εξώφυλλο το περιοδικό «TIME», ως [μια από τις κορυφαίες φωτογραφίες του 2021](#).

Η απόγνωση της **81χρονης κυρίας Παναγιώτας**, που αποτυπώθηκε τον περασμένο Αύγουστο στο φακό του φωτογράφου **Κωνσταντίνου Τσακαλίδη**, είχε συγκλονίσει το πανελλήνιο ενώ προβλήθηκε από διεθνή μέσα ενημέρωσης ως το **πρόσωπο-σύμβολο των πυρκαγιών** που κατέστρεψαν περιουσίες και τεράστια έκταση δάσους στην **Εύβοια**.

Η φωτογραφία που τράβηξε ο **Κωνσταντίνος Τσακαλίδης** και έκανε το γύρο του κόσμου μέσω του ελληνικού πρακτορείου **SOOC** και του διεθνούς πρακτορείου **Bloomberg**, βρίσκεται πλέον στο εξώφυλλο του περιοδικού «Time».

Σχολικά νέα

- Το σχολείο μας απέκτησε τον δικό του ιστότοπο: <https://blogs.sch.gr/dikypar>



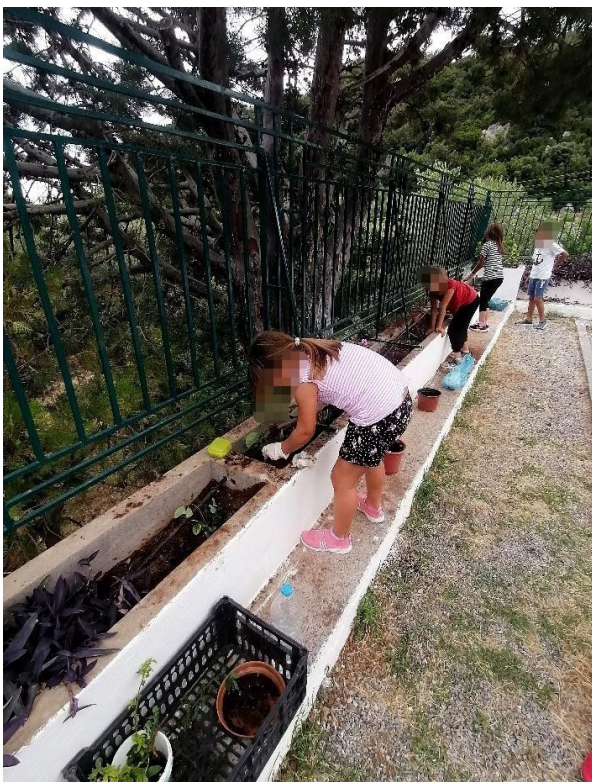
Με χαρά παρελάσαμε την 28^η Οκτωβρίου για να τιμήσουμε την εθνική μας εορτή και τους προγόνους μας

Παρακολουθήσαμε διαδικτυακά τη θεατρική παράσταση «Ο Μεγάλος Περίπατος του Πέτρου» της Άλκης Ζέη που φιλοξενείται στο θέατρο Βασιλάκου. Λίγα λόγια για το έργο:

«27 Οκτωβρίου 1940: Θα τη θυμάται αυτή τη μέρα, ο Πέτρος, γιατί πέθανε το τριζόνι του. Θα τη θυμάται, γιατί την επομένη ακούει τη φωνή της μητέρας του να λέει: «Σήκω... έγινε πόλεμος... δεν ακούς τις σειρήνες;» Όταν οι Ιταλοί έφτασαν στο κατώφλι της Ελλάδας, ο Πέτρος ήταν εννέα ετών, είχε μια χελώνα για κατοικίδιο και γνώριζε τον πόλεμο μόνο μέσα

από τα βιβλία. Τώρα όμως, τον βιώνει κάθε μέρα μαζί με τους γονείς του, τον παππού του και τη μεγαλύτερη αδελφή του, την Αντιγόνη, αρχίζοντας έναν μεγάλο περίπατο – μια βόλτα στην Αθήνα της Κατοχής, στα δύσκολα εκείνα χρόνια της πείνας, των συσσιτίων, του φόβου, των διωγμών. Με οδηγό τους αγαπημένους του ήρωες από την ελληνική ιστορία και την εφηβεία προ των πυλών, ο Πέτρος με την αδελφή του και τους φίλους του, δε διστάζει να πάρει μέρος στην Αντίσταση, έχοντας πάντα για σύνθημα ένα τραγούδι.»

Κάθε μαθητής απέκτησε τον δικό του κήπο, στον οποίο μπορεί να φυτέψει ό,τι θέλει (λουλούδια, φρούρες, πατάτες, πασχαλιές, βασιλικό). Έτσι φροντίζουμε και ομορφαινουμε το σχολείο μας.



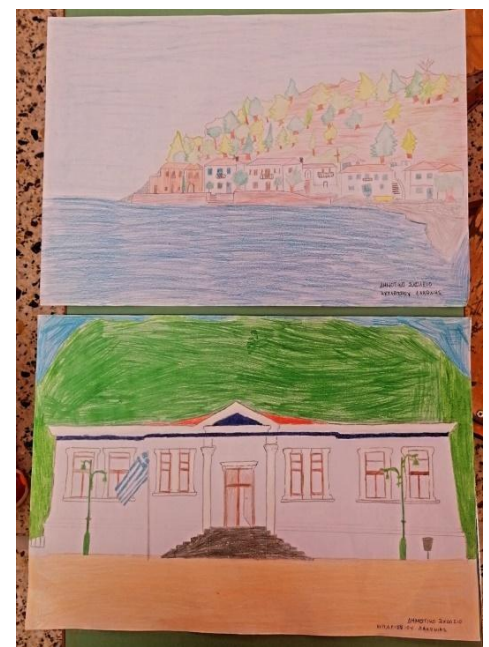
Φιλοξενήσαμε έναν απρόσμενο επισκέπτη για μία μέρα. Ένα πρωινό έκανε την εμφάνισή του στο σχολείο ένα μικρό, πεινασμένο γατάκι. Έφτασε κλαίγοντας στην πόρτα του σχολείου μας. Το φροντίσαμε, το γεμίσαμε χάρδια και αποφασίσαμε ότι θα το υιοθετήσουμε. Όμως, στην πορεία της ημέρας βρήκαμε τον ιδιοκτήτη και με χαρμολύπη το επιστρέψαμε σε αυτόν και τη μαμά του.

➤ Δεχτήκαμε επίσκεψη από εκπροσώπους του Ιδρύματος Μποδοσάκη και του Ιδρύματος King Baudouin (KBFUS) στους οποίους δώσαμε δύο αναμνηστικές

ζωγραφιές σε ένδειξη ευχαριστίας για όσα μας έχουν προσφέρει μέσω του κληροδοτήματος που διαχειρίζονται από τον ευεργέτη Αντώνιο Γκιουζέλη.

- Στείλαμε ζωγραφιά για να κοσμήσει την ευχετήρια κάρτα Χριστουγέννων του Ιδρύματος Μποδοσάκη.
- Τον Δεκέμβριο θα διοργανώσουμε μπαζάρ με τις χριστουγεννιάτικες κατασκευές μας.

- Η μαθήτριά μας Ευαγγελία Πουλάκη συμμετείχε σε διαγωνισμό Ζωγραφικής της Ιεράς Μητρόπολης με θέμα «200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση»





Αφιέρωμα στον Γιάννη Ρίτσο

Σπουδαίος και πολυγραφότατος Έλληνας ποιητής, με διεθνή απήχηση, που ανήκει στη λεγόμενη «γενιά του '30». Ο «Επιτάφιος», η «Ρωμιοσύνη» και η «Σονάτα υπό το Σεληνόφως» είναι τρία από τα πιο γνωστά έργα του. Το 1975 προτάθηκε για το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας. **Ο Γιάννης Ρίτσος γεννήθηκε στη Μονεμβασιά** την πρωτομαγιά του 1909. Ήταν το μικρότερο από τα τέσσερα παιδιά του μεγαλοκτηματία Ελευθέριου Ρίτσου και της Ελευθερίας Βουζουναρά. Τα τρία μεγαλύτερα αδέρφια του ήταν η Νίνα (1898-1970), ο Μίμης (1899-1921) και η Λούλα (1908- 1995). Το 1919 αποφοίτησε από το Σχολαρχείο της Μονεμβασιάς και το 1921 γράφτηκε στο Γυμνάσιο του Γυθείου. Την ίδια χρονιά πέθαναν ο αδερφός του Μίμης και η μητέρα του Ελευθερία, και οι δύο από φυματίωση. Το 1924 δημοσίευσε τα πρώτα του ποιήματα στο περιοδικό «Διάπλαση των Παιδών» με το ψευδώνυμο «Ιδανικόν Όραμα». Το 1925 ολοκλήρωσε τις γυμνασιακές του σπουδές στο Γύθειο και έφυγε με την αδερφή του Λούλα για την Αθήνα. Είχε προηγηθεί η οικονομική καταστροφή του πατέρα του κι έτσι ο ποιητής αναγκάστηκε να εργαστεί για τα προς το ζην, αρχικά ως δακτυλογράφος και στη συνέχεια ως αντιγραφέας στην Εθνική Τράπεζα.

Το 1926 προσβλήθηκε και ο ίδιος από φυματίωση και επέστρεψε στη Μονεμβασιά ως το φθινόπωρο του ίδιου χρόνου, οπότε γράφτηκε στη Νομική Σχολή της Αθήνας, χωρίς να μπορέσει ποτέ να φοιτήσει. Συνέχισε να εργάζεται ως βοηθός βιβλιοθηκαρίου και γραφέας στο Δικηγορικό Σύλλογο της Αθήνας. Τον Ιανουάριο του 1927 νοσηλεύτηκε στην κλινική Παπαδημητρίου και τον επόμενο μήνα στο σανατόριο «Σωτηρία», όπου έμεινε τελικά για τρία χρόνια. Στη «Σωτηρία» ο Ρίτσος γνωρίστηκε με τη Μαρία Πολυδούρη και με μαρξιστές και διανοούμενους της εποχής του. Από το φθινόπωρο του 1930 και για ένα χρόνο έζησε στα Χανιά, αρχικά στο φθισιατρείο της Καψαλώνας και μετά από προσωπική του καταγγελία των άθλιων συνθηκών ζωής που επικρατούσαν εκεί σε τοπική εφημερίδα, μεταφέρθηκε μαζί με όλους τους τρόφιμους στο σανατόριο «Άγιος Ιωάννης». Τον Οκτώβριο του 1931 επέστρεψε στην Αθήνα κι ανέλαβε τη διεύθυνση του καλλιτεχνικού τμήματος της Εργατικής Λέσχης. Εκεί σκηνοθέτησε και συμμετείχε σε παραστάσεις. Η υγεία του βελτιώθηκε σταδιακά, το ίδιο και τα οικονομικά του με τη βοήθεια της αδερφής του Λούλας, που είχε στο μεταξύ παντρευτεί και φύγει για την Αμερική. Τον επόμενο χρόνο, ο πατέρας του μπόκε στο Ψυχιατρείο στο Δαφνί (όπου πέθανε το 1938) και πέντε χρόνια αργότερα τον ακολούθησε η Λούλα, η οποία πήρε εξιτήριο το 1939. Το 1933 συνεργάστηκε με το αριστερό περιοδικό «Πρωτοπόροι» και για τέσσερα χρόνια ως ηθοποιός με τους θιάσους Ζωζώς Νταλμάς, Ριτσιάρδη, Παπαϊωάννου και Μακέδου. Το 1934 άρχισε να αρθρογραφεί από τις στήλες του Ριζοσπάστη κι εξέδωσε την πρώτη του συλλογή με τίτλο «Τρακτέρ» με το ψευδώνυμο Σοστήρ (αναγραμματισμό του επιθέτου του).

Τον ίδιο χρόνο έγινε μέλος του ΚΚΕ, στο οποίο παρέμεινε πιστός μέχρι το θάνατό του. Το 1935 κυκλοφορεί τη δεύτερη ποιητική συλλογή του με τίτλο «Πυραμίδες» και προσλαμβάνεται ως επιμελητής κειμένων στις εκδόσεις «Γκοβόστη». Δύο χρόνια αργότερα, εκδίδει την «Παλιά μαζούρκα σε ρυθμό βροχής» και προσλαμβάνεται ως χορευτής στη Λυρική Σκηνή. Στη διάρκεια της Κατοχής, ο Ρίτσος έζησε κατάκοιτος, παρόλα αυτά συμμετείχε στη δραστηριότητα του μορφωτικού τμήματος του ΕΑΜ και αρνήθηκε να δεχτεί χρήματα από έρανο όταν κινδύνεψε η ζωή του από τις κακουχίες το 1942. Μετά την ήττα του ΕΛΑΣ στα «Δεκεμβριανά» ακολούθησε τις δυνάμεις του στη σύμπτυξη. Το 1954 παντρεύτηκε την παιδίατρο Φηλίτσα Γεωργιάδου από τη Σάμο, με την οποία απέκτησε μία κόρη, την Έρη (1955).

**«Να λείπεις-δεν είναι τίποτα να λείπεις
Να έχεις λείψει για ό,τι πρέπει
Θα 'σαι για πάντα μέσα σ'όλα εκείνα
που γι αυτά έχεις λείψει,
θα 'σαι για πάντα
μέσα σε όλον τον κόσμο»**

- Γιάννης Ρίτσος

Περνά από τη Λαμία, όπου συναντά τον Άρη Βελουχιώτη και φθάνει μέχρι την Κοζάνη, όπου ανεβάστηκε το θεατρικό του «Η Αθήνα στ' άρματα». Το 1945 γράφει τη «Ρωμιοσύνη», ένα ακόμη δημοφιλές ποίημά του, που το μελοποίησε το 1966 ο Μίκης Θεοδωράκης. Στη διάρκεια του Εμφυλίου Πολέμου εξορίστηκε λόγω της αριστερής δράσης του στο Κοντοπούλι της Λήμνου (1948), στη Μακρόνησο (1949) και στον Άγιο Ευστράτιο (1950-1951). Το 1952 επέστρεψε στην Αθήνα και πολιτεύτηκε στην ΕΔΑ. Το 1954 παντρεύτηκε την παιδίατρο Φηλίτσα Γεωργιάδου από τη Σάμο, με την οποία απέκτησε μία κόρη, την Έρη (1955). Το 1956 ταξίδεψε στη Σοβιετική Ένωση ως μέλος αντιπροσωπείας διανοουμένων και δημοσιογράφων και την ίδια χρονιά τιμήθηκε με το κρατικό βραβείο ποίησης για τη «Σονάτα του Σεληνόφωτος». Όταν το διάβασε ο σπουδαίος γάλλος ποιητής και συγγραφέας Λουί Αραγκόν (1897-1982) αισθάνθηκε «το βίαιο τράνταγμα μιας μεγαλοφυΐας» και αποφάνθηκε πως ο δημιουργός του είναι «ο μεγαλύτερος από τους ποιητές του καιρού μας που βρίσκονται στη ζωή». Ο Γιάννης Ρίτσος έφυγε από τη ζωή στις 11 Νοεμβρίου 1990, αφήνοντας πίσω του 50 ανέκδοτες ποιητικές συλλογές. Ενταφιάστηκε τρεις μέρες αργότερα στη γενέτειρά του Μονεμβασιά.

**«Θα σου πω ποια μοναξιά με τρομάζει
περισσότερο,
εκείνη που την νιώθεις μέσα στο πλήθος.
Γιατί κανείς δεν ακούει τα λόγια σου,
δεν μετράει τους παλμούς της καρδιάς σου,
δεν απλώνει το χέρι να πιάσει το δικό σου,
απλά βαδίζει δίπλα σου
και πολλές φορές σε σπρώχνει για να περάσει»**

- Γιάννης Ρίτσος

Αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη

Ο Μίκης (Μιχαήλ) Θεοδωράκης (29 Ιουλίου 1925 – 2 Σεπτεμβρίου 2021) ήταν Έλληνας συνθέτης, στιχουργός, πολιτικός κρητικής και μικρασιατικής καταγωγής. Θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες μουσικοσυνθέτες και ως μια από τις επιδραστικότερες και σπουδαιότερες - προσωπικότητες της Ελλάδας στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα.

Ο Μίκης Θεοδωράκης γεννήθηκε στις 29 Ιουλίου 1925 στη Χίο. Η καταγωγή του πατέρα του, Γιώργη Θεοδωράκη, Μπιζανομάχου, ήταν από τον Γαλατά Χανίων με πρόγονους τους επαναστάτες της Εθνεγερσίας του 1821 Χάληδες και της μητέρας του, Ασπασίας Πουλάκη, από τον Τσεσμέ της Μικράς Ασίας. Οι γονείς του συναντήθηκαν στη Μικρά Ασία, λίγο πριν από τη Μικρασιατική Καταστροφή. Τα παιδικά του χρόνια ο Μίκης Θεοδωράκης τα πέρασε σε διάφορες πόλεις της ελληνικής επαρχίας όπως την Χίο, την Μυτιλήνη, τα Γιάννενα, το Αργοστόλι, τον Πύργο Ηλείας, την Πάτρα και κυρίως στην Τρίπολη Αρκαδίας, λόγω των συχνών μεταθέσεων του δημοσίου υπαλλήλου πατέρα του.

Μεγάλωσε με την ελληνική λαϊκή μουσική και επηρεάστηκε από την βυζαντινή μουσική· ενώ βρισκόταν στην παιδική του ηλικία είχε ήδη εκφράσει την επιθυμία του να γίνει συνθέτης.

Λέγεται ότι στην ηλικία των 12 ετών έγραψε το πρώτο του τραγούδι. Τη διετία 1937-1939 πήρε τα πρώτα μαθήματα βιολιού στο Ωδείο Πατρών και δημιούργησε τα πρώτα του τραγούδια, συνθέσεις οι οποίες βασίστηκαν σε στίχους των Σολωμού, Παλαμά, Δροσίνη και Βαλαωρίτη, τους οποίους έβρισκε άλλοτε στα σχολικά βιβλία και άλλοτε στη βιβλιοθήκη του σπιτιού του.

Τα πρώτα του μουσικά ακούσματα ήταν οι ψαλμωδίες της Ορθόδοξης Εκκλησίας, στις οποίες έπαιρνε μέρος σαν ψάλτης. Στην Πάτρα ασχολήθηκε και με τον αθλητισμό, αθλητής του Ναυτικού Ομίλου διακρίθηκε κυρίως στο κρόουλ και συμμετείχε ακόμα και σε πανελλήνιους αγώνες.

Στην Τρίπολη, μόλις 17 ετών, δίνει την πρώτη του συναυλία παρουσιάζοντας το έργο του *Κασσιανή* και παίρνει μέρος στην αντίσταση κατά των κατακτητών. Στη μεγάλη διαδήλωση της 25ης Μαρτίου 1943 συλλαμβάνεται για πρώτη φορά από τους Ιταλούς και βασανίζεται. Διαφεύγει στην Αθήνα, όπου οργανώνεται στο ΚΚΕ και στον ΕΛΑΣ, εκτελεί χρέη διαφωτιστή στον Πέμπτο Τομέα της ΕΠΟΝ, ενώ αγωνίζεται και ως διμοιρίτης της Μεταξωτής διμοιρίας του 1ου τάγματος της Νέας Σμύρνης κατά τα Δεκεμβριανά. Συγχρόνως σπουδάζει στο Ωδείο Αθηνών με καθηγητή τον Φιλοκτήτη Οικονομίδα.



Το 2000 προτάθηκε για βραβείο Νόμπελ Ειρήνης.

Μετά τα Δεκεμβριανά, καταδιώκεται από τις αστυνομικές αρχές. Για ένα διάστημα ζει παράνομα στην Αθήνα. Συλλαμβάνεται στις μαζικές συλλήψεις στις 9/10 Ιουλίου 1947 και κατόπιν στέλνεται εξόριστος με σχετική ελευθερία κινήσεων στην Ικαρία όπου είναι ο κομματικός υπεύθυνος του χωριού εξορίας, από όπου θα προσπαθήσει ανεπιτυχώς να αποδράσει με τους άλλους εξόριστους υπό τον Βασίλη Ζάννο. Με τη γενικευμένη αμνηστία που δίνει η κυβέρνηση του Θεμιστοκλή Σοφούλη περνάει στην παρανομία στην προσπάθεια συμμετοχής σε ένοπλες ομάδες του Δημοκρατικού Στρατού Αθηνών και βρίσκεται στην ομάδα του Παπαμερκουρίου. Συλλαμβάνεται ξανά στο σπίτι του πατέρα του όπου βρήκε καταφύγιο όντας άρρωστος από πλευρίτιδα, αλλά στη συνέχεια στέλνεται ξανά εξόριστος στην Ικαρία, αυτή τη φορά σε συνθήκες πειθαρχημένης διαβίωσης για λίγους μήνες, όπου γράφει το έργο «*Ελεγείο και θρήνος στον Βασίλη Ζάννο*» στη μνήμη του Βασίλη Ζάννου που εκτελέστηκε το 1948. Έπειτα στέλνεται στο στρατόπεδο της Μακρονήσου όπου βασανίζεται μέχρι παράλυσης.

Σύμφωνα με κάποιες πηγές, στις 18 Απριλίου 1949 κάνει δήλωση μετανοίας, ενώ ο ίδιος το έχει αρνηθεί. Μετά από παρέμβαση του πατέρα και του θείου του, ανώτερων κρατικών υπαλλήλων, απολύεται ως ανάπηρος.

Στα τέλη του 1949 στέλνεται στα Χανιά όπου και αναρρώνει. Το 1950 όμως επιστρέφει στην Αθήνα από όπου αποφοιτά από το Ωδείο με δίπλωμα στην αρμονία. Ύστερα υπηρετεί το υπόλοιπο της θητείας σε Αλεξανδρούπολη, Αθήνα και Χανιά.

Το 1950 αποπειράται να αυτοκτονήσει λόγω των συνεχών προκλήσεων που αντιμετώπιζε, όμως γλύτωσε τον κίνδυνο και το 1951 απολύεται οριστικά από τον στρατό. Το 1954 μεταναστεύει με κρατική υποτροφία στο Παρίσι όπου εγγράφεται στο Ωδείο (*Conservatoire*) και σπουδάζει με τον Ολιβιέ Μεσιάν, για σύντομο χρονικό διάστημα, μουσική ανάλυση,

καθώς επίσης και διεύθυνση ορχήστρας με τον Εζέν Μπιγκό. Συνθέτει μουσική για το μπαλέτο της Λουντμίλα Τσέρινα, το Κόβεντ Γκάρντεν, το Μπαλέτο της Στουτγάρδης και επίσης για τον κινηματογράφο. Το 1957 του απονέμεται το πρώτο βραβείο του Φεστιβάλ της Μόσχας από τον Σοστακόβιτς για το έργο του *Σούιτα Νο 1 για πιάνο και ορχήστρα*. Συγχρόνως συνθέτει πολλά έργα.

Στις συνθέσεις που έχει ολοκληρώσει περιλαμβάνονται έργα όπερας, συμφωνική μουσική, μουσική δωματίου, ορατόρια, μπαλέτα, χορωδιακή, εκκλησιαστική μουσική, μουσική αρχαίου δράματος, θεάτρου, κινηματογράφου, έντεχνου, λαϊκού τραγουδιού, λαϊκά ορατόρια και μετασυμφωνικά έργα.

Ως πολιτικός υπήρξε υπουργός και τέσσερις φορές εκλεγμένος βουλευτής του ελληνικού κοινοβουλίου, μία φορά με την Ε.Δ.Α., δύο φορές με το Κ.Κ.Ε και δύο ως ανεξάρτητος με το ψηφοδέλτιο της Ν.Δ, ενώ παράλληλα ήταν ακτιβιστής **τιμημένος με το Βραβείο Ειρήνης Λένιν το 1983.**

Είχε ασχοληθεί με πολλά είδη της μουσικής, ενώ είχε συνθέσει τον ίσως πιο αναγνωρίσιμο ελληνικό ρυθμό διεθνώς, το Συρτάκι για την κινηματογραφική ταινία *Ζορμπάς ο Έλληνας* (*Zorba the Greek*, 1964). Επίσης είχε ασχοληθεί με την κλασική μουσική γράφοντας συμφωνίες, ορατόρια, μπαλέτα, όπερες και μουσική δωματίου.

Συνθέσεις του έχουν ερμηνευτεί από καλλιτέχνες παγκοσμίου φήμης, όπως οι Beatles, η Εντίθ Πιάφ κ.α. ενώ έχει γράψει μουσική για γνωστές ταινίες όπως: *Φαίδρα* (1962), *Αλέξης Ζορμπάς* (1964), *Z* (1969) και *Σέρπικο* (1973). Το 1970, για τη μουσική στη ταινία *Z*, του απονεμήθηκε το βραβείο BAFTA για πρωτότυπη μουσική.

Πριν δύο μήνες αποχαιρετήσαμε με θλίψη και συγκίνηση τον μεγαλύτερο Έλληνα συνθέτη του 21ου αιώνα.

Συνέντευξη από τη νηπιαγωγό Ματούλα Παπαγεωργίου



Τι δουλειά κάνετε;

Είμαι νηπιαγωγός στο νηπιαγωγείο Κυπαρισσίου.

Πόσα παιδιά είναι στο νηπιαγωγείο;

Στο νηπιαγωγείο έχουμε επτά παιδιά. Πέντε είναι νήπια και δύο είναι προνήπια.

Πού σπουδάσατε;

Στο Πανεπιστήμιο Πατρών σπούδασα Παιδαγωγική και στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης σπούδασα Ιστορία και Εθνολογία.

Πόσα χρόνια δουλεύετε;

Δουλεύω 29 χρόνια. Όταν τελείωσα την σχολή μου δούλευα πολλά χρόνια σε ένα νηπιαγωγείο που είχε η εκκλησία στη γειτονιά μου. Μετά διορίστηκα στο δημόσιο και έχω δουλέψει σε τέσσερα σχολεία της Αθήνας.

Μήπως έχετε βαρεθεί την δουλειά σας;

Όχι, επειδή η δουλειά αυτή έχει ένα ζωντανό αντικείμενο που είναι τα παιδιά, μου δίνουν δύναμη να συνεχίζω και να κάνω καινούρια πράγματα.

Τι σας αρέσει περισσότερο στη δουλειά σας;

Μου αρέσει περισσότερο ότι είναι πολύ δημιουργική και κάνουμε πολλά και ευφάνταστα πράγματα με τα παιδιά. Επίσης, ότι κοντά στα παιδιά αισθάνεσαι παιδί και ανακαλύπτεις συνέχεια καινούργια πράγματα.

Τι διδάσκετε στους μαθητές σας;

Σύμφωνα με το πρόγραμμα διδάσκουμε Γλώσσα, Μαθηματικά, Μελέτη Περιβάλλοντος αλλά όλα αυτά με παιχνίδι. Κυρίως όμως, μαθαίνουμε πώς να συμπεριφερόμαστε σωστά και πολλά χρήσιμα πράγματα για τη ζωή μας.

Θα προτρέπατε έναν νέο να γίνει νηπιαγωγός;

Σίγουρα θα προέτρεπα έναν νέο άνθρωπο να γίνει νηπιαγωγός, αρκεί να θέλει να προσφέρει τον εαυτό του στα παιδιά.

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία στη δουλειά σας;

Η μεγαλύτερη δυσκολία στη δουλειά μου είναι ότι πρέπει να είσαι πάντα προετοιμασμένος για ό,τι μπορεί να προκύψει, καθώς τα παιδιά στις μικρές ηλικίες έχουν ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις. Επίσης, κάθε παιδί έχει διαφορετικό χαρακτήρα και πρέπει να το αντιμετωπίσεις ανάλογα.

Τι κάνετε στον ελεύθερό σας χρόνο;

Στον ελεύθερό μου χρόνο κάνω δουλειές στο σπίτι και στον κήπο. Επίσης, συμμετέχω σε προγράμματα στο Πανεπιστήμιο για να μάθω καινούρια πράγματα για τη δουλειά μου και ασχολούμαι με παραδοσιακούς χορούς.

Έχετε κάποιο χόμπι;

Ασχολούμαι πολύ με τη λαογραφία και τους παραδοσιακούς χορούς. Αγαπώ πολύ το διάβασμα. Επίσης, μου αρέσει η μαγειρική και η κηπουρική.

Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα;

Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το πορτοκαλί.

Ποια είναι η αγαπημένη σας χώρα;

Έχω ταξιδέψει σε πολλές χώρες στον κόσμο αλλά προτιμώ τις μεσογειακές, όπως το Μαρόκο και τη Συρία

Επαγγέλματα

Ο/Η Νηπιαγωγός ασχολείται με την εκπαίδευση και την αγωγή των παιδιών της προσχολικής ηλικίας. Φροντίζει για την ψυχοκινητική και νοητική ανάπτυξη των μικρών παιδιών, τα βοηθά να κατανοήσουν βασικές έννοιες αντίληψης του κόσμου που τα περιβάλλει και παράλληλα και τα ασκεί στο συντονισμό των κινήσεών τους.

Για το σκοπό αυτό δημιουργεί στο χώρο του Νηπιαγωγείου ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον πλούσιο σε ερεθίσματα για τα παιδιά, χρησιμοποιώντας το παιχνίδι, το τραγούδι, την απαγγελία, τη διήγηση, το χορό, τη ζωγραφική, τη χειροτεχνία. Επίσης, παρακολουθεί τα παιδιά την ώρα του παιχνιδιού και του φαγητού, με σκοπό να συνηθίσουν στην τάξη και στην καθαριότητα και να προσαρμοστούν στην ομαδική ζωή.

Το καθήκον του Νηπιαγωγού είναι να βοηθά το παιδί να κατανοήσει την έννοια της ομάδας, να ενταχθεί σε αυτήν, να μάθει να συνεργάζεται, να δημιουργεί και να συναγωνίζεται ευγενικά με τους συνομηλικούς του. Το ομαδικό παιχνίδι, η ατομική δημιουργία, η πνευματική άσκηση και η ψυχαγωγία αποτελούν τα βασικά μέσα που χρησιμοποιεί στην εκπαιδευτική του δραστηριότητα.

Απαιτούμενη Εκπαίδευση:

Ο/Η Νηπιαγωγός μπορεί να έχει σπουδάσει στα αντίστοιχα Παιδαγωγικά Τμήματα των Πανεπιστημίων. Ακόμη, βρεφονηπιοκόμοι και βοηθοί νηπιαγωγοί μπορούν να σπουδάσουν στα ΤΕΙ και στα ΙΕΚ αντίστοιχα.

Απαιτούμενες Δεξιότητες: Είναι ένα επάγγελμα που απαιτεί:

- Γνώσεις, ικανότητες και ευαισθησία
- Αγάπη για τα παιδιά
- Υπομονή, ψυχραιμία, ήρεμο χαρακτήρα και καλή διάθεση
- Ικανότητα μετάδοσης γνώσεων μέσω του παιχνιδιού και της δημιουργικής απασχόλησης
- Φαντασία και εγκαρδιότητα.

Επαγγελματικές Προοπτικές: Η πληθώρα των αποφοίτων Νηπιαγωγών καθιστά σχετικά δύσκολο το διορισμό τους στη δημόσια εκπαίδευση, αλλά υπάρχουν προοπτικές βελτίωσης λόγω της ανάπτυξης των υπηρεσιών πρόνοιας τα τελευταία χρόνια. Ο/Η Νηπιαγωγός μπορεί να απασχοληθεί στη δημόσια και ιδιωτική πρωτοβάθμια εκπαίδευση, σε δημόσιους και ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς, σε ιδρύματα φροντίδας για το παιδί, σε νοσοκομεία για παιδιά κ.λπ. Ακόμη, μπορεί να ιδρύσει δικό του νηπιαγωγείο ή παιδικό σταθμό.

Εργασιακές Συνθήκες και Περιβάλλον: Το ευχάριστο περιβάλλον αποτελεί προϋπόθεση για τη λειτουργία ενός σύγχρονου νηπιαγωγείου. Οι χώροι όπου εργάζεται ο Νηπιαγωγός είναι συνήθως καλά θερμαινόμενοι, ήσυχοι, καθαροί και χαρούμενα διακοσμημένοι. Ο Νηπιαγωγός εργάζεται όρθιος και με συνεχώς τεταμένη την προσοχή, καθώς δεν του επιτρέπεται να αφαιρεθεί, έχοντας να κάνει με πολύ μικρά παιδιά που έχουν άγνοια των κινδύνων. Γι' αυτό, παρόλο που το επάγγελμα είναι ενδιαφέρον, γίνεται δύσκολο και κουραστικό.

Το περιβάλλον μας Ας το κρατήσουμε καθαρό!

ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ, ΜΑΣ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ. ΕΙΜΑΙ ΚΑΤΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΟΥ ΣΥΝΕΧΩΣ ΤΟ ΑΓΝΟΟΥΜΕ. ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΟΥΜΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΑΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ! ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΤΑΜΕ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΣΕ ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΚΑΙ ΑΚΤΕΣ! ΚΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ ΑΚΟΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ. ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΥΠΑ ΤΟΥ ΟΖΟΝΤΟΣ. ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΕΔΩ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΙΟ! ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΛΙΓΟΙ ΑΛΛΑ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ ΑΝ ΔΟΥΛΕΨΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ. ΑΣ ΚΡΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΚΑΘΑΡΟ. ΜΕΤΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΛΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ. ΑΣ ΚΑΘΑΡΙΣΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΘΑΡΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΠΟΓΟΝΟΥΣ ΜΑΣ ΟΠΩΣ ΕΚΑΝΑΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΓΟΝΟΙ ΜΑΣ!!!

Τρύπα του όζοντος ονομάζεται το φαινόμενο κατά το οποίο το στρώμα του όζοντος που βρίσκεται στα ανώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας της Γης (στρατόσφαιρα).

Παρατηρήθηκε για πρώτη φορά το 1985. Επειδή το λεπτότερο σημείο του είναι πάνω από το Νότιο Πόλο, η μείωση του πάχους του στρώματος έχει ως αποτέλεσμα την ονομαζόμενη «τρύπα» στο στρώμα του όζοντος. Λόγω του ότι το όζον (αλλοτροπική μορφή του οξυγόνου, τριατομικό οξυγόνο, O₃) προστατεύει από την ηλιακή ακτινοβολία, απορροφώντας σημαντικό τμήμα της υπεριώδους ακτινοβολίας, η δημιουργία της τρύπας του όζοντος έχει αρνητικά αποτελέσματα στην ανθρώπινη υγεία. Επίσης αυξάνει την θερμοκρασία στον πλανήτη και συμβάλει αρνητικά στο λιώσιμο των πάγων.

Το φαινόμενο αυτό θεωρείται πως δημιουργήθηκε από υπερβολική χρήση χλωροφθορανθράκων (CFC) που χρησιμοποιούνταν ευρέως ως προωθητικά αέρια και σε ψυκτικές συσκευές όπως τα κλιματιστικά. Στην επέκτασή του επίσης συμβάλλουν τόσο τα καυσαέρια (από την κυκλοφορία των οχημάτων) όσο και τα αέρια απόβλητα των εργοστασίων.



Τα δέντρα δροσίζουν έως 12 βαθμούς τις ευρωπαϊκές πόλεις- Σε ποιο επίπεδο βρίσκεται η Ελλάδα;

Οι περιοχές των ευρωπαϊκών πόλεων που έχουν δέντρα, είναι περίπου δύο έως τέσσερις φορές πιο δροσερές σε σχέση με τις περιοχές αστικού πρασίνου χωρίς δέντρα, σύμφωνα με μια νέα [ευρωπαϊκή επιστημονική μελέτη](#). Η έρευνα αναδεικνύει τη διαφορά ανάμεσα στους χώρους πρασίνου ανάλογα με το αν περιλαμβάνουν δέντρα ή όχι, καθώς στην περίπτωση που αυτά υπάρχουν, η **θερμοκρασία** τείνει να είναι σαφώς χαμηλότερη, έως 12 βαθμούς σε κάποιες περιοχές τα καλοκαίρια. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι τα δέντρα μπορούν να μετριάσουν τη ζέστη των πόλεων, πράγμα που έχει θετικές επιπτώσεις και στην υγεία των ανθρώπων. Τα δέντρα μειώνουν τις **αστικές θερμοκρασίες** τόσο μέσω της σκιάς που παρέχουν όσο και της διαδικασίας της διαπνοής (αποβολής νερού υπό μορφή υδρατμών). Από την άλλη, το πράσινο χωρίς δέντρα φαίνεται να ρίχνει τις θερμοκρασίες πολύ λιγότερο ή και καθόλου, ενώ σε μερικές περιπτώσεις πόλεων πράσινες περιοχές χωρίς δέντρα βρέθηκαν να έχουν ακόμη και υψηλότερες θερμοκρασίες σε σχέση με τον περιβάλλοντα αστικό χώρο. Οι ερευνητές από την **Ελβετία**, με επικεφαλής τον Γιόνας Σβάαμπ του Ελβετικού Ομοσπονδιακού Ινστιτούτου Τεχνολογίας (ETH) της Ζυρίχης, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Nature Communications», ανέλυσαν στοιχεία για 293 πόλεις της Ευρώπης (μεταξύ των οποίων η Αθήνα και άλλες πέντε ελληνικές πόλεις), συγκρίνοντας τις θερμοκρασιακές διαφορές ανάμεσα στις αστικές περιοχές με δέντρα και στις περιοχές πρασίνου χωρίς δέντρα, χρησιμοποιώντας τόσο δορυφορικά όσο και επίγεια δεδομένα

Η ανάλυση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι περιοχές με δέντρα έχουν θερμοκρασίες δύο έως τέσσερις φορές μικρότερες σε σχέση με τις άδενδρες. Η διαφορά είναι πιο αισθητή στην κεντρική Ευρώπη (μείωση θερμοκρασίας κατά 8 έως 12 βαθμούς Κελσίου χάρη στα δέντρα) από ό,τι στη **νότια Ευρώπη** (μείωση έως τέσσερις βαθμούς). Στο θερμότερο κλίμα της νότιας Ευρώπης τόσο το έδαφος όσο και η βλάστηση είναι ξηρότερες, με αποτέλεσμα το δροσιστικό αποτέλεσμα της διαπνοής να είναι μικρότερο από ό,τι στα βορειότερα κλίματα. Οι επιστήμονες τόνισαν την ανάγκη να φυτευθούν περισσότερα δέντρα στις ευρωπαϊκές πόλεις, καθώς ανεβαίνουν οι θερμοκρασίες λόγω της **κλιματικής αλλαγής**.

ΜΥΘΟΙ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

“Η ΜΠΑΜΠΟΛΑ - ΕΝΑ «ΣΤΟΙΧΕΙΟ» ΣΤΟ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ”

Ο θρύλος λέει για τη Μπάμπολα πως ήταν ένα θεριό με φτερά που έβγαινε από το καταφύγιο του που ήταν σπήλαιο στα απόκρημνα βράχια πάνω από τη «Βρύση» του Κυπαρισσιού και κατέβαινε στο χωριό και έτρωγε τα ζώα των χωρικών αλλά και παλικάρια και κοπέλες του χωριού.

Η καταστροφή που έκανε στο χωριό ήταν μεγάλη και οι χωρικοί κατέστρωναν σχέδια για να το εξοντώσουν αλλά χωρίς επιτυχία.

Κάποια ημέρα μάζεψαν πολλά κλαριά και έκαναν ένα μεγάλο κύκλο που στο κέντρο του τοποθέτησαν ένα πάσσαλο που στην κορυφή του κρέμασαν ένα ζωντανό αρνί.

Το αρνί βελάζοντας προξένησε το ενδιαφέρον του θεριού το οποίο κατέβηκε από τα βράχια για να το κατασπαράξει.

Τότε οι χωρικοί κρυμμένοι στους γύρω θάμνους έβαλαν φωτιά στα κλαριά και έκαψαν τα φτερά της Μπάμπολας, η οποία μη μπορώντας να πετάξει καλά κατέπεσε στη θάλασσα και πνίγηκε.

Έτσι σώθηκε το χωριό από το φοβερό θεριό τη Μπάμπολα και από τότε το βουνό στο οποίο βρίσκεται το σπήλαιο καταφύγιο του θεριού ονομάζεται Μπαμπάλα και το σπήλαιο «σπηλιά του Μπάμπολα».



ΟΙ ΝΕΡΑΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΞΩΤΙΚΑ

Οι νεράιδες και άλλα ξωτικά, συνήθως λευκοντυμένες και όμορφες κοπέλες με ξανθά μαλλιά, δεν έλειψαν από την προφορική παράδοση στο Ζάρακα.

Εμφανίστηκαν πολλές νύχτες σεληνόφωτες στα μικρά ξέφωτα (λαμποκάμπια) και στα περάσματα, χορεύοντας και τραγουδώντας προσπαθώντας να σαγηνέψουν τους νυχτερινούς διαβάτες, άλλοτε στο «Σταυρό» στο Χάρακα, άλλοτε στις «δρυμώνες» στα Πιστάματα και στο Γέρακα και άλλες φορές στις παραλίες στο Κυπαρίσσι, καλώντας τον περαστικό να συμμετέχει στο χορό τους.

Αλίμονο αν έπαιρνε ο διαβάτης το μαντίλι που του πρόσφεραν ή απαντούσε στο κάλεσμά τους. Τότε έχανε τη μηλιά του και για να την ξαναβρεί έπρεπε τα μάγια να του λύσουν.

Τα έθιμα των Χριστουγέννων στην Ελλάδα

Το χριστόψωμο

Το «ψωμί του Χριστού» ζυμώνεται την παραμονή των Χριστουγέννων με ιδιαίτερη ευλάβεια. Απαραίτητο στολίδι του είναι ο χαραγμένος σταυρός.

Ανήμερα των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού παίρνει το χριστόψωμο, το σταυρώνει, το κόβει και το μοιράζει σε όλους όσοι παρευρίσκονται στο τραπέζι, σαν συμβολισμό της Θείας Κοινωνίας, όπου ο Χριστός έδωσε τον Άρτο σε όλη την ανθρωπινή οικογένειά του

Στην Κεφαλονιά

Όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται στο σπίτι του πιο ηλικιωμένου μέλους της. Στο πάτωμα τοποθετούν τρία δαυλιά χιαστί και πάνω τους την «κουλούρα».

Όλοι κάνουν έναν κύκλο γύρω ακουμπώντας ο καθένας με το δεξί του χέρι την κουλούρα. Ύστερα ο νοικοκύρης ψάλλει το «Η γέννησίς σου, Χριστέ ο Θεός ημών...», ρίχνει λάδι στα δαυλιά και τους βάζει φωτιά. Μετά κόβει την κουλούρα, τη μοιράζει και δειπνούν όλοι μαζί.

Στην Κρήτη

Το χριστόψωμο το παρασκευάζουν οι γυναίκες με ιδιαίτερη φροντίδα και υπομονή. Χρησιμοποιούν ακριβά υλικά, φιλοκοσμισμένο αλεύρι, ροδόνηρο, μέλι, σουσάμι, κανέλα, γαρίφαλα, και καθώς ζυμώνουν λένε: «Ο Χριστός γεννιέται, το φως ανεβαίνει, το προζύμι για να γένει».

Όταν πλάσουν το ζυμάρι, παίρνουν τη μισή ζύμη και φτιάχνουν μια κουλούρα, ενώ με την υπόλοιπη φτιάχνουν ένα σταυρό με λωρίδες και τον τοποθετούν πάνω στο ψωμί. Στο κέντρο βάζουν ένα άσπαστο καρύδι και στην υπόλοιπη επιφάνεια σχεδιάζουν σχήματα με το μαχαίρι ή με το πιρούνι, όπως λουλούδια, φύλλα, καρπούς, πουλιά.



Στη Μάνη

Κάθε οικογένεια φουρνίζει τα χριστόψωμα στον φούρνο του σπιτιού. Παρασκευάζονται όπως το ψωμί, μόνο που στολίζονται με σταυρούς και ποικίλα στολίδια, ανάλογα με την καλαισθησία της νοικοκυράς.

Στη Σπάρτη

Σε κάθε σπίτι δυο τρεις μέρες πριν ζυμώνουν καρβέλια ψωμί. Το ένα, που το τρώνε ανήμερα των Χριστουγέννων, είναι το ψωμί του Χριστού και το πλάθουν σε σχήμα σταυρού από ζύμη, ενώ τα υπόλοιπα τα κάνουν με αμύγδαλα και καρύδια



Στους Σαρακατσάνους

Οι Σαρακατσάνοι τσοπάνηδες φτιάχνουν δύο χριστόψωμα. Το πιο περίτεχνο είναι για τον Χριστό. Πάνω του σκαλίζουν έναν μεγάλο σταυρό-φεγγάρι με πέντε λουλούδια.

Το δεύτερο, η τρανή Χριστοκουλούρα ή Ψωμί του Χριστού, είναι για τα πρόβατα. Στη Χριστοκουλούρα παριστάνεται με ζύμη όλη η ζωή της

Χριστουγεννιάτικο στεφάνι

Στα χωριά συνηθίζουν να κρεμάνε στους τοίχους και τις εξώπορτες πλεξούδες από σκόρδα, πάνω στις οποίες καρφώνουν γαριφαλάκια για να διώξουν την κακογλωσσιά που «καρφώνει» την ευτυχία του σπιτιού τους.

Την εξώπορτα των σπιτιών κοσμεί, επίσης, ένα στεφάνι από έλατο, διακοσμημένο με χριστουγεννιάτικα στολίδια. Σύμφωνα με την παράδοση, το στεφάνι φέρνει τύχη στους ενοίκους του σπιτιού.

Η κουλούρα της Ζακύνθου

Στο νησί του Ιονίου οι νοικοκυρές ζυμώνουν με τον παραδοσιακό τρόπο την κουλούρα, μέσα σε ξύλινες σκάφες και με τη χρήση αλευριού, το οποίο ανακατεύουν με πολλά αρωματικά βότανα, καρύδια, σταφίδα, κρασί και λάδι.

Αφού το στολίσουν με περίτεχνα σχέδια από το ίδιο ζυμάρι και αφού το εμπλουτίσουν με κάποιο χρυσό ή ασημένιο νόμισμα, που το αποκαλούν «ηύρεμα», το ψήνουν σε ξυλόφουρνο και το διατηρούν ζεστό μέχρι τη βραδινή οικογενειακή σύναξη.

Το απόγευμα της παραμονής των Χριστουγέννων η οικογένεια συγκεντρώνεται στο εορταστικό τραπέζι, το οποίο φιλοξενεί στο κέντρο του τη μεγάλη χριστουγεννιάτικη κουλούρα, μια νταμιτζάνα κόκκινο κρασί και τα πιάτα για το βραδινό έδεσμα. Το έδεσμα δεν είναι άλλο από μια μπροκολόσουπα, που σερβίρεται με λεμόνι, ντόπιες ελιές και κρεμμύδι.

Δίπλα στην αναμμένη εστία του σπιτιού βρίσκεται ένα ποτήρι που περιέχει λάδι με κρασί και ένα θυμιατό κάτω από την εικόνα της Παναγίας με το Θείο Βρέφος.

Ο μεγαλύτερος άνδρας της οικογένειας παίρνει τον δίσκο με την κουλούρα στα χέρια του. Πάνω στον δίσκο ακουμπάνε τα χέρια τους όλα τα μέλη της οικογένειας. Ο δίσκος με την κουλούρα μεταφέρεται πάνω από τη φωτιά στο αναμμένο τζάκι. Εκεί ο αρχηγός της οικογένειας τη σταυρώνει τρεις φορές και χύνει πάνω της λαδόκρασο, ψάλλοντας το γνωστό απολυτίκιο «Η γέννησίς σου, Χριστέ...». Η νοικοκυρά θυμιατίζει όλο το σπίτι και ένας από τους νεότερους της οικογένειας παίρνει το τουφέκι του σπιτιού και πυροβολεί από το παράθυρο στον αέρα, σηματοδοτώντας τη χαρμόσυνη είδηση της γέννησης του Χριστού. Μετά αρχίζουν οι ευχές. Η κουλούρα επιστρέφει στο τραπέζι κι εκεί ο αρχηγός της οικογένειας αρχίζει να κόβει τα κομμάτια. Το πρώτο ανήκει στον Χριστό, το δεύτερο στον φτωχό, το τρίτο στο σπίτι και μετά στα μέλη της οικογένειας, στα οποία διανέμεται κατά σειρά ηλικίας.



Τα έθιμα των Χριστουγέννων στην Ελλάδα

Το τσίσμα της βρύσης

Τα μεσάνυχτα της παραμονής των Χριστουγέννων πραγματοποιείται το «τάισμα της βρύσης» σε χωριά της κεντρικής Ελλάδας.

Οι κοπέλες πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση για να κλέψουν το άκραντο, δηλαδή το αμίλητο, νερό.

Σε όλη τη διαδρομή παραμένουν σιωπηλές. Όταν πάρουν το νερό, αλείφουν τη βρύση με βούτυρο και μέλι με την ευχή όπως τρέχει το νερό να τρέχει και η προκοπή στο σπίτι, και όπως γλυκό είναι το μέλι, έτσι γλυκιά να είναι και η ζωή τους.

Για να έχουν καλή σοδειά, την ταΐζουν με διάφορα προϊόντα, όπως βούτυρο, ψωμί, τυρί, όσπρια ή κλαδί ελιάς. Μάλιστα, όποια κοπέλα φτάνει πρώτη στη βρύση θα είναι η πιο τυχερή όλο τον χρόνο.

Έπειτα, ρίχνουν στη στάμνα ένα βατόφυλλο και τρία χαλίκια, κλέβουν το νερό από τη βρύση και γυρίζουν στο σπίτι τους πάλι αμίλητες, μέχρι να πιούνε όλοι από το άκραντο νερό.

Με το ίδιο νερό ραντίζουν τις τέσσερις γωνίες του σπιτιού και σκορπίζουν τα τρία χαλίκια στο σπίτι. Στη λαϊκή παράδοση ο βάτος φέρνει αισιοδοξία και καλά μαντάτα, και διώχνει τα ξόρκια.



Η Γουρουνοχαρά

Το παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο τραπέζι στα Γρεβενά αλλά και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας περιλαμβάνει χοιρινό κρέας. Η προετοιμασία για το [σφάξιμο του γουρουνιού](#) γίνεται με εξαιρετική φροντίδα, ενώ ακολουθεί γλέντι μέχρι τα ξημερώματα, για να επαναληφθεί η ίδια διαδικασία την επόμενη και τη μεθεπόμενη μέρα.

Τρεις τέσσερις συγγενικές οικογένειες καθορίζουν με ποια σειρά θα σφάξουν το γουρούνι τους. Για κάθε σφαγή μεγάλου γουρουνιού απαιτούνται 5 με 6 άνδρες.



Το πάντρεμα της φωτιάς

Στα χωριά της Έδεσσας την παραμονή των Χριστουγέννων «παντρεύουν τη φωτιά». Παίρνουν ένα ξύλο από δέντρο με θηλυκό όνομα, όπως η κερασιά, και ένα με αρσενικό όνομα, συνήθως από αγκαθωτά δέντρα, όπως ο βάτος. Βάζουν τα ξύλα στο τζάκι να καούν και ανάλογα με τον κρότο ή τη φλόγα τους μπορούν να προβλέψουν τα μελλούμενα, είτε για τον καιρό είτε για τη σοδειά τους. Η παράδοση θέλει τα αγκαθωτά δέντρα να απομακρύνουν δαιμονικά όντα, σαν τους καλικάντζαρους.

Στη Θεσσαλία, όταν τα κορίτσια επιστρέφουν από την εκκλησία την ημέρα των Χριστουγέννων, βάζουν δίπλα στο τζάκι κλαδιά κέδρου, ενώ τα αγόρια βάζουν αγριοκερασιάς. Τα λυγρά αυτά κλαδιά αντιπροσωπεύουν τις επιθυμίες τους για όμορφη ζωή. Όποιο κλωνάρι καεί πρώτο αποτελεί καλό σημάδι, γιατί αυτός ο νέος ή η νέα θα παντρευτεί πρώτα.



Τα Χριστόξυλα

Σε πολλά χωριά της Μακεδονίας από τις παραμονές των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού ψάχνει στα χωράφια και βρίσκει ένα μεγάλο χοντρό και γερό ξύλο από πεύκο ή ελιά και το πάει στο σπίτι του.

Η νοικοκυρά φροντίζει να έχει καθαρίσει το σπίτι και με ιδιαίτερη προσοχή το τζάκι, ώστε να μη μείνει ούτε ίχνος από την παλιά στάχτη. Καθαρίζουν ακόμα και την καπνοδόχο, για να μη βρίσκουν πατήματα να κατέβουν οι καλικάντζαροι, τα κακά δαιμόνια όπως λένε, και μαγαρίσουν το σπίτι.

Το βράδυ της παραμονής ο νοικοκύρης βάζει το Χριστόξυλο στο τζάκι και το ανάβει, αφήνοντάς το να σιγοκαίει όλο το δωδεκάημερο από τα Χριστούγεννα μέχρι τα Φώτα. Η στάχτη αυτή προφυλάσσει το σπίτι και τα χωράφια από κάθε κακό και καθώς καίγεται ζεσταίνει τον Χριστό στη φάτνη.



Οι καλικάντζαροι

Στη Σκιάθο οι πιο παλιοί λένε ότι από την 1η Δεκεμβρίου οι καλικάντζαροι ετοιμάζουν το καράβι τους για να πάνε στο νησί. Την παραμονή των Χριστουγέννων το ρίχνουν στο γιάλο και φθάνουν ανήμερα.

Από τότε μέχρι τα Φώτα κανείς δεν τολμάει να βγει νύχτα από το σπίτι του, γιατί θα τον βουβάνουν. Την παραμονή των Φώτων, όμως, οι καλικάντζαροι τα μαζεύουν γρήγορα και φεύγουν τρέχοντας μην τους προφτάσει ο παπάς με τον αγιασμό και τους ζεματίσει.

Η λαϊκή φαντασία οργιάζει με τις σκανταλιές των καλικάντζαρων, που βρίσκουν την ευκαιρία να αλωνίσουν στον επάνω κόσμο τότε που τα νερά είναι «αβάφτιστα». Η όψη τους είναι τρομακτική, ενώ οι σκανταλιές τους απεριγράφτες. Το μόνο που τους τρομάζει είναι η φωτιά.



Οι Μωμόγεροι της Δράμας και τα Ραγκουτσάρια

Στα χωριά Πλατανιά και Σιταγροί της Δράμας απαντάται το έθιμο των [Μωμόγερων](#), που προέρχεται από τους Πόντιους πρόσφυγες.

Η ονομασία τους προέρχεται από το «μίμος» ή το «μώμος» και το «γέρος», και συνδέεται με τις μιμητικές τους κινήσεις. Φοράνε τομάρια λύκων ή τράγων, ή στολές ανθρώπων οπλισμένων με σπαθιά, και έχουν τη μορφή γέρων.

Οι Μωμόγεροι, προσδοκώντας τύχη για τη νέα χρονιά, γυρίζουν σε παρέες όλο το δωδεκάημερο, ψάλλοντας τα κάλαντα ή άλλους ευχետικούς στίχους.

Όταν οι παρέες συναντηθούν, κάνουν ψευτοπόλεμο μεταξύ τους ώσπου η μία ομάδα να νικήσει και η άλλη να δηλώσει υποταγή. Το ίδιο έθιμο με παραλλαγές απαντά στην Κοζάνη και στην Καστοριά υπό την ονομασία «Ραγκουτσάρια».



Συνταγές

ΈΝΑ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΟ ΚΕΙΚ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ!!!**Υλικά**

250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.γ. εγκύλισμα βανίλιας
6 αβγά, μεσαία
250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
50 γρ. κακάο
1 πρέζα αλάτι
100 γρ. γάλα
βούτυρο, για τη φόρμα
κακάο, για τη φόρμα
400 γρ. dulce de leche

Για την επικάλυψη

400 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, παγωμένη
100 γρ. φιστικοβούτυρο
50 γρ. ζάχαρη άχνη
Για το σερβίρισμα
50 γρ. σάλτσα καραμέλας
50 γρ. καραμέλες, γάλακτος
30 γρ. φιστίκια

Για το κέικ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα. Σε ένα μπολ βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη, τη βανίλια και χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα για 5-6 λεπτά να αφρατέψει. Προσθέτουμε ένα ένα τα αβγά. Περιμένουμε να απορροφηθεί το ένα για να βάλουμε το επόμενο. Προσθέτουμε το αλεύρι, το κακάο, αλάτι, το γάλα και χτυπάμε για 10-15 δευτερόλεπτα να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Μεταφέρουμε σε ταψί 25x32 εκ. που έχουμε απλώσει βούτυρο και κακάο και ψήνουμε για 25-30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυσώσει.

Για την επικάλυψη

Σε ένα μπολ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το φιστικοβούτυρο, την άχνη και χτυπάμε με το σύρμα σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να γίνουν σαντιγί. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

Με την πίσω πλευρά μιας κουτάλας κάνουμε τρύπες σε όλη την επιφάνεια του κέικ. Περιχύνουμε με το dulce de leche σε όλη την επιφάνειά του και φροντίζουμε να απορροφηθεί όλο από το κέικ. Απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια τη σαντιγί και σερβίρουμε με τη σάλτσα καραμέλας, τις καραμέλες γάλακτος και τα φιστίκια.

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ**Υλικά**

2 μελιτζάνες
4 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι
1 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί
300 γρ. ντομάτες
1 κ.σ. βασιλικό
1/2 αβοκάντο
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
1 πρέζα μπουκοβο
320 γρ. τόνο, καπνιστό
Για το σερβίρισμα
βασιλικό
ελαιόλαδο
πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα. Κόβουμε τις μελιτζάνες στη μέση, χαράσσουμε με ένα μαχαίρι χιαστί τη σάρκα της και τις βάζουμε σε ταψί με λαδόκολλα. Απλώνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και τις γυρνάμε με τη φλούδα προς τα πάνω. Ψήνουμε για 30-40 λεπτά. Αφαιρούμε και πιέζουμε με ένα κουτάλι για να κάνουμε μια θήκη για τη γέμιση. Απλώνουμε στις μελιτζάνες 1 κ.σ. ξίδι και αφήνουμε στην άκρη. Κόβουμε 2 ντομάτες σε κομμάτια και αφαιρούμε τα σπόρια. Κόβουμε τη σάρκα σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε στο μπολ με τη ντομάτα τον βασιλικό ψιλοκομμένο, το αβοκάντο σε κυβάκια, το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, το μπουκοβο, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Αφαιρούμε το περισσότερο λάδι από τον τόνο και βάζουμε τον τόνο στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Γεμίζουμε τις μελιτζάνες και σερβίρουμε με βασιλικό, ελαιόλαδο και πιπέρι.

ΡΟΦΗΜΑ ΓΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ**Υλικά**

1 αβοκάντο
ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
1 κ.σ. λιναρόσπορο
1 κ.γ. τζίντζερ
700 γρ. ρόφημα αμυγδάλου
200 γρ. σπανάκι
1 κ.σ. μέλι
1 κ.σ. δυόσμο
Για το σερβίρισμα
Δυόσμο

Μέθοδος εκτέλεσης

Σε ένα μίξερ για smoothies βάζουμε το αβοκάντο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, τον λιναρόσπορο, το τζίντζερ, το ρόφημα αμυγδάλου, το σπανάκι, το μέλι και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Προσθέτουμε τον δυόσμο και χτυπάμε. Μοιράζουμε σε ποτήρια και σερβίρουμε με δυόσμο.

ΡΟΦΗΜΑ ΚΡΥΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ**Υλικά**

Για τη σοκολάτα
480 γρ. γάλα σόγιας
2-4 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
4 κ.σ. κακάο, σε σκόνη, καλής ποιότητας
50 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
Για το σερβίρισμα
σαντιγί
marshmallows, κουβερτούρα, λιωμένη πραλίνα
φουντουκιού σοκολάτας, τριμμένη

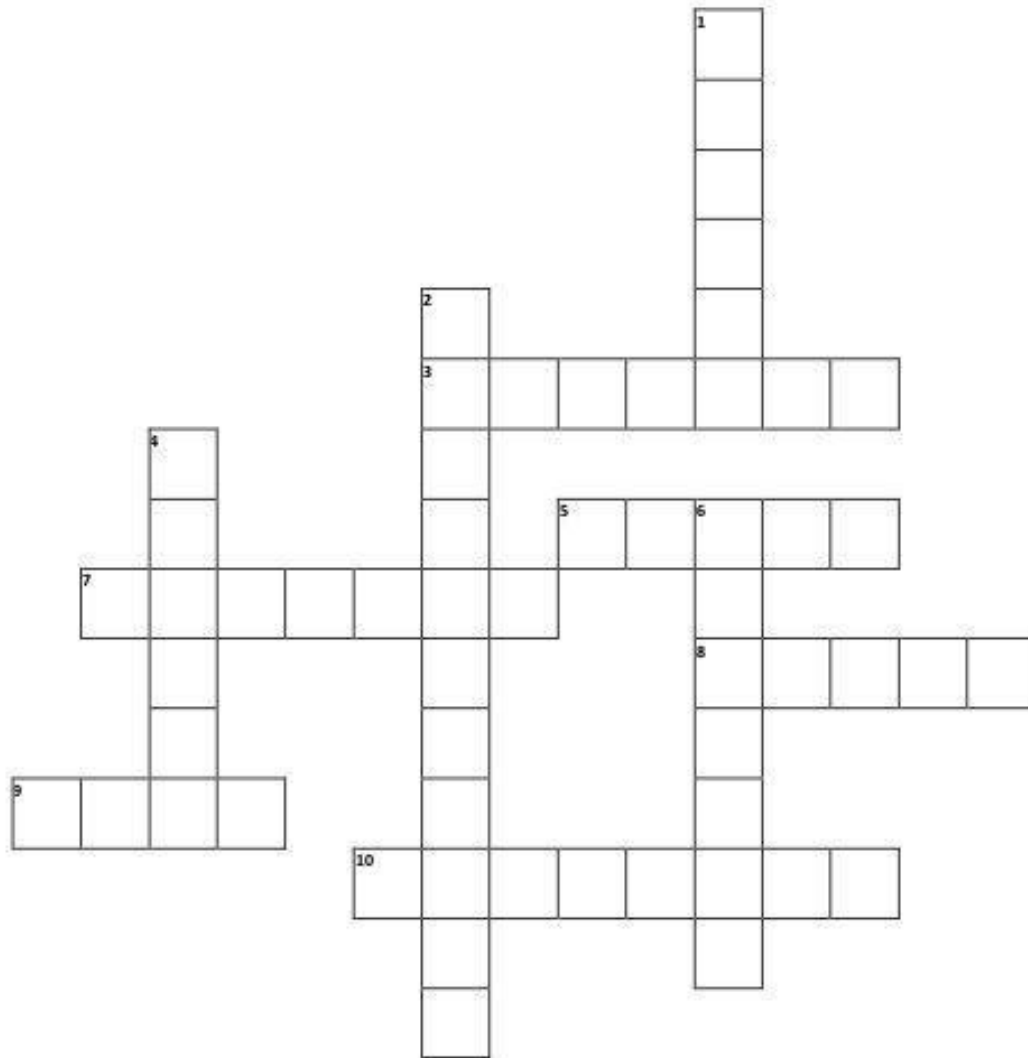
Μέθοδος Εκτέλεσης

Ζεσταίνουμε σε ένα κατσαρολάκι το γάλα, αφαιρούμε το μισό και το κρατάμε ζεστό σε μια κούπα. Στο υπόλοιπο ρίχνουμε μέσα τη ζάχαρη (ανάλογα με το πόσο γλυκιά τη θέλουμε), το κακάο και ξεκινάμε να το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει βράση το μείγμα ανακατεύοντας συχνά με ένα σύρμα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ζεσταίνουμε το μείγμα για 2 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά τα υλικά, να λιώσει η ζάχαρη και να διαλυθεί το κακάο. Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τη σοκολάτα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει και αυτή. Προσθέτουμε το υπόλοιπο γάλα και ομογενοποιούμε και αυτό με τα υπόλοιπα υλικά. Αν χρειαστεί, ζεσταίνουμε ξανά το μείγμα. Το κάθε "γάλα" δίνει διαφορετική γεύση στο ρόφημά μας. Σερβίρουμε με τη σαντιγί, τα marshmallows, τη λιωμένη σοκολάτα και πασπαλίζουμε με την τριμμένη σοκολάτα.

Ψυχαγωγία

28^η Οκτωβρίου 1940

Ένα σταυρόλεξο που δημιούργησε το Τμήμα Ε1.

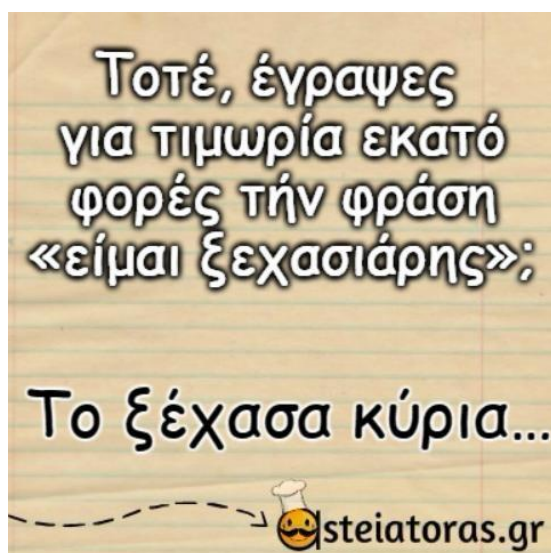


Οριζόντια

- 3. Η Γερμανική έγινε στις 6 Απριλίου 1941.
- 5. Με τα τραγούδια της εμπύχωσε τους φαντάρους μας.
- 7. Αφίως ο Μουσολίνι.
- 8. Ο τορπιλισμός της "Ελλάς" έγινε στο λιμάνι της.
- 9. Γνωστή ιαχή.
- 10. Κάνουν τα σχολεία κάθε 28η Οκτωβρίου για να τιμήσουν το έπος του '40.

Κάθετα

- 1. Εκεί πολέμησαν οι Έλληνες.
- 2. Δόθηκε από τον Ιταλό Πρόσβη στον Ιωάννη Μεταξά.
- 4. Αδόλφος ... θέλησε να κατακτήσει την Ελλάδα.
- 6. Ιωάννης ... είπε το "ΟΧΙ".



ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΩΝ ΠΟΥΛΙΩΝ

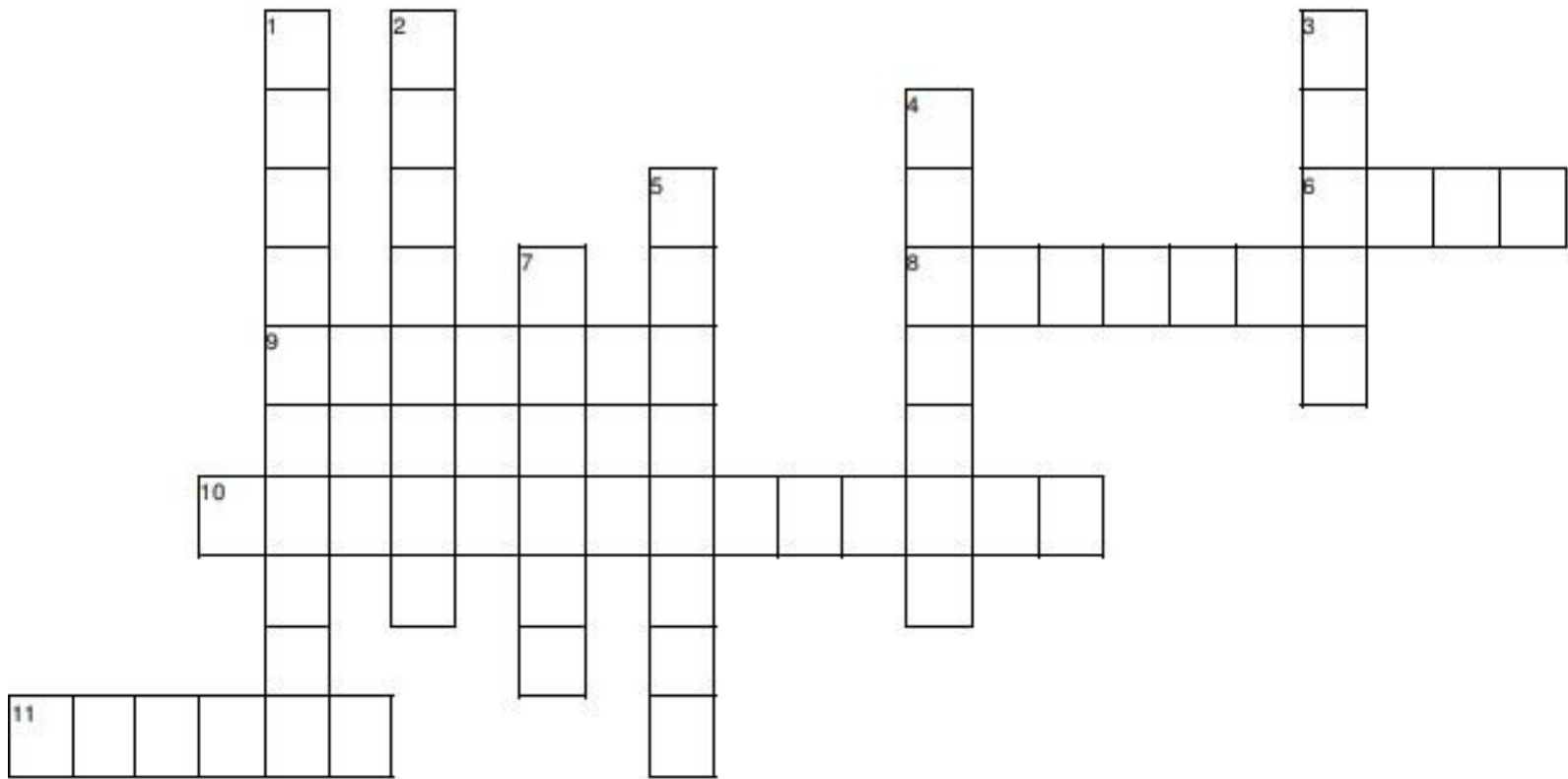
Σε αυτό το κρυπτόλεξο κρύβονται τα ονόματα 9 πουλιών.

Μπορείς να τα βρεις;



ΔΕΦΜΑΝΤΖΟΓΛΟΥ

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Across

- 6. Όσοι βρίσκονται μέσα σε όχημα πρέπει να έχουν δεμένη την τους
- 8. Τα παιδιά ως 12 ετών που βρίσκονται μέσα σε αυτοκίνητο στην Ελλάδα, πρέπει να κάθονται σε κατάλληλο για την ηλικία κάθισμα
- 9. Όταν οι πεζοί θέλουν να διασχίσουν το δρόμο πρέπει να χρησιμοποιούν τη
- 10. Δρόμος ή τμήμα του δρόμου στο οποίο κυκλοφορούν αποκλειστικά ποδήλατα
- 11. Πρέπει να το φορούν αυτοί που οδηγούν μηχανή ή ποδήλατο

Down

- 1. Βρίσκεται στο πλάι του δρόμου και υπάρχει για να κινούνται σε αυτό οι πεζοί
- 2. Λέγεται και έτσι το κόκκινο φανάρι
- 3. Το άτομο που περπατάει ή σπρώχνει ή σέρνει οχήματα, καθίσματα ασθενών ή ΑΜΕΑ. Επίσης οποιοδήποτε μικρό όχημα χωρίς κινητήρα που δεν λειτουργεί, ή ποδήλατο ή άτομο σε πατίνια
- 4. Οποιος οδηγεί όχι μα με κινητήρα πρέπει να έχει κατάλληλη άδεια οδήγησης που είναι γνωστός και ως
- 5. Λέγεται και έτσι το κόκκινο πράσινο φανάρι
- 7. Λέγεται και έτσι ο φωτεινός σηματοδότης

