



# Τα σάϊνια



## Τι γιορτάζουμε την 28η Οκτωβρίου ;

Μια από τις επίσημες αργίες του ελληνικού κράτους είναι και η 28η Οκτωβρίου. Αλήθεια, όμως, τι γιορτάζουμε; Στην πραγματικότητα ο εορτασμός αφορά όλο το έπος του 1940 και τις επιτυχίες της χώρας μας στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, αλλά ουσιαστικά η ημερομηνία αυτή είναι η ημέρα που η Ελλάδα μπη-



κε στον πόλεμο!  
*Τι έγινε την 28η Οκτωβρίου;*  
 Τα ξημερώματα της 28ης Οκτω-

βρίου ο Ιταλός πρέσβης Γκράτσι επέδωσε τηλεσίγγραφο στον πρωθυπουργό Ι. Μεταξά με το οποίο ζητούσε ελεύθερη διέλευση των ιταλικών στρατευμάτων από τα ελληνοαλβανικά σύνορα.

Ο Ιωάννης Μεταξάς, απάντησε ένα μεγαλοπρεπέστατο όχι, που ήταν η λαϊκή απαίτηση.

**ΦΑΙΔΡΑ ΚΑΤΣΙΡΗ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:	
28η Οκτωβρίου	2, 8
Διάφορα θέματα	8
Οικολογία—Υγεία—Διατροφή	9—18
Επιστήμες	19—20
Αφιέρωμα : Θεσσαλονίκη	20—27
Ψυχαγωγία	27—28



## Η πετρελαιοκηλίδα στον Σαρωνικό

Η πετρελαιοκηλίδα στον Σαρωνικό κόλπο οφείλεται στη βύθιση ενός μικρού δεξαμενόπλοιου στις 10 Σεπτεμβρίου 2017. Το Αγία Ζώνη II βρισκόταν στα νοτιοδυτικά της νησίδας Αταλάντης, όταν βυθίστηκε ενώ σε αυτό επέβαιναν δύο άτομα που διασώθηκαν και μεταφέρθηκαν σε νοσοκομείο. Η πετρελαιοκηλίδα ρύπαινε τις ακτές της Αττικής από τη Σαλαμίνα μέχρι τη Γλυφάδα. Το δεξαμενόπλοιο βυθίστηκε τα ξημερώματα της Κυριακής 10

(Συνέχεια στη σελίδα 9)

## Γιατί κάποιοι γονείς δεν εμβολιάζουν τα παιδιά τους;

Από τον ιδί της αμφισβήτησης πάσχει (και) η χώρα μας, καθώς σύμφωνα με νέα δεδομένα ένας στους τέσσερις Έλληνες πιστεύει ότι τα εμβόλια δεν είναι ασφαλή. Οι ειδικοί παρομοιάζουν το αντιεμβολιαστικό κίνημα με «επανάσταση χωρίς αιτία», καθώς εξαιτίας των μαζικών εμβολιασμών των περασμένων δεκαετιών σοβαρά λοιμώδη νοσήματα και σαρωτικές πανδημίες έχουν

(Συνέχεια στη σελίδα 18)

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940

### Πόλεμος του '40 : Το Χρονικό

1933-1934

Μαύρα σύννεφα καλύπτουν την Ευρώπη. Η φασιστική δικτατορία του Μουσολίνι στην Ιταλία έχει ήδη αντικαταστήσει το δημοκρατικό πολίτευμα. Η οικονομική κρίση

οδηγεί σε απελπισία εκατομμύρια ανθρώπων. Στη Γερμανία, ο αγκυλωτός σταυρός παίρνει την εξουσία.

1939-1940

Τα σύννεφα του πολέμου πυκνώνουν. Ο Χίτλερ έχει ήδη προσαρτήσει την Αυστρία, τη Ρηνανία, καθώς και Τσεχοσλοβακικά εδάφη. Ο Μουσολίνι καταλαμβάνει την Αλβανία. Κατόπιν ο Χίτλερ εισβάλλει στην Πολωνία ταυτόχρονα με τους Σοβιετικούς. Η Γαλλία και η Αγγλία, κηρύσσουν τον πόλεμο στη Γερμανία. Η Δανία, η Νορβηγία, το Βέλγιο, η Ολλανδία και η Γαλλία καταλαμβάνονται διαδοχικά. Η Αγγλία που μένει μόνη της, βομβαρδίζεται ανηλεώς. Ο Δεύτερος Παγκόσμιος πόλεμος είναι ήδη ζοφερή πραγματικότητα.

Μετά την κατάληψη της Αλβανίας η Ιταλία δείχνει τα δόντια της στην Ελλάδα. Η πρώτη πρόκληση έρχεται τον Δεκαπενταύγουστο του 1940, στην Τήνο: τορπιλίζε-

ται απροειδοποίητα, την ώρα της μεγάλης γιορτής, η φρεγάτα



«Έλλη»

**Λίγο μετά τις 3 τα Ξημερώματα της 28 Οκτωβρίου του 1940** η

τότε Ιταλική Κυβέρνηση απέστειλε στην Ελλάδα τελεσίγραφο, δια του Ιταλού Πρέσβη στην Αθήνα Εμανουέλε Γκράτσι ο οποίος και το επέδωσε ιδιόχειρα στον Ιωάννη Μεταξά, στην οικία του δεύτερου, στην Κηφισιά, με το οποίο και απαιτούσε την διέλευση του

Ιταλικού στρατού από την Ελληνοαλβανική μεθόριο προκειμένου να καταλάβει κάποια στρατηγικά σημεία του Βασιλείου της Ελλάδος, (λιμένες, αεροδρόμια κλπ.), για ανάγκες ανεφοδιασμού και άλλων διευκολύνσεων, και τη μετέπειτα προώθησή του στην Αφρική.

Ο Ελληνικός λαός παίρνει θέση:

ΟΧΙ ΣΤΟΝ ΦΑΣΙΣΜΟ, ΟΧΙ ΣΤΟΝ ΝΑΖΙΣΜΟ

Το πρωί της 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 1940 ο λαός είναι στο πόδι, το ξεκίνημα για τον πόλεμο μοιάζει με πανηγύρι: Οι γυναίκες και οι μανάδες αποχαιρετούν τους φαντάρους που φεύγουν για το μέτωπο με χαμόγελα και αυτοί ανταποδίδουν το ίδιο. Είναι χαρούμενοι γιατί θα υπερασπιστούν την ελευθερία της πατρίδας τους.

Η εποποιία του πολέμου των Ελλήνων ενάντια στους Ιταλούς στα βουνά της Πίνδου και στην Αλβανία, κράτησε 160 ημέρες και ήταν ένας πόλεμος δίκαιος και νικηφόρος. Όλοι βοήθάνε στον πόλεμο. Οι φαντάροι που πολεμούν γενναία. Οι γυναίκες της Πίνδου που μεταφέρουν πυρομαχικά στο μέτωπο του πολέμου.

Πρώτο σημαντικό σταθμό στον



αγώνων κατά των Ελλήνων απο-

τελεί η **νίκη της Πίνδου, το πρώτο δεκαήμερο του Νοεμβρίου του 1940**. Αν και η αμυντική οργάνωση της περιοχής είναι εντελώς

(Συνέχεια στη σελίδα 3)

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940

### Πόλεμος του '40 : Το Χρονικό

(Συνέχεια από τη σελίδα 2)

πρόχειρη, τα ελληνικά στρατεύματα με διοικητή τον **Κων/νο Δαβάκη** κατα-

φέρνουν να συντρίψουν τις δυνάμεις των Ιταλών. Στις 20 Νοεμβρίου αναγγέλλεται επίσημα η **κατάληψη της Κορυτσάς**. Ακολουθούν η **κα-**

**τάληψη του Πόγραδετς, της Πρεμετής, των Αγίων Σαράντα, του Αργυροκάστρου, της Χειμάρρας**. Η επίθεση συνεχίζεται λίγες μέρες ακόμα, μόνο που τώρα έχει εμφανιστεί νέος αντίπαλος, ο χειμώνας. Η βαρχειμωνιά εκείνη είναι η χειρότερη των τελευταίων δεκαπέντε ετών.

Παράλληλα με τον στρατό ξηράς, τόσο η ελληνική αεροπορία όσο και το ναυτικό εκτελούν απαράμιλλα το καθήκον τους. Το ναυτικό, άξιο των παραδόσεων των Ελλήνων στη θάλασσα αναλαμβάνει τριπλή αποστολή: να προστατεύει τις μεταφορές μας, να προσβάλλει τις μεταφορές του εχθρού από την Ιταλία στην Αλβανία και να προστατεύει τις ακτές από εχθρικές επιθέσεις. Αξιομνημόνευτη είναι η βύθιση δύο ιταλικών μεταγωγικών έξω από τον Αυλώνα από το **υποβρύχιο «Παπανικολής»** το Δεκέμβριο

του 1940. Στις 12 Φεβρουαρίου 1941, η ιταλική αεροπορία βομβαρδίζει τον Πειραιά και τη Θεσ-



σαλονίκη, ενώ καταρρίπτονται αρκετά αεροπλάνα από την ελληνική αεροπορία. Από τις 9 Μαρτίου στο μέτωπο αρχίζει πάλι μεγάλη αντεπίθεση του στρατού μας, η οποία συντρίβει τη σφοδρή εαρινή επίθεση των Ιταλών.

Οι Έλληνες μπορεί να νικούν τις ιταλικές δυνάμεις στο αλβανικό μέτωπο, αλλά δεν καταφέρνουν να αντισταθούν στο σιδερόφρακτο στρατό του Χίτλερ, που επιθυμεί να κατακτήσει τον κόσμο. Στις **6 Απριλίου 1941 οι Γερμανοί εισβάλλουν στην πατρίδα μας**. Την Κυριακή 27 Απριλίου, τα πρώτα γερμανικά στρατεύματα μπαίνουν στην Αθήνα και υψώνουν τη γερμανική σημαία στην Ακρόπολη και στο Δημαρχείο.

Ο λαός μας τα μαύρα αυτά χρόνια της κατοχής υποφέρει καρτερικά την πείνα, τις αρρώστιες, τις διώξεις, την εξορία, τα βασανιστήρια, τις θανατικές εκτελέσεις.

Οι συμφορές αυτές ανδρώνουν την ελληνική εθνική αντίσταση, μια από τις σημαντικότερες στην Ευρώπη, κατά τη διάρκεια του δεύτερου Παγκοσμίου πολέμου. Το πρώτο αποτελεσματικό ράπισμα στα στρατεύματα κατοχής δίνεται με το κατέβασμα της χιτλερικής σημαίας από την Ακρόπολη της Αθήνας από δύο νέους φοιτητές, τον **Μανόλη Γλέζο** και τον **Αποστόλη Σάντα** το Μάιο του 1941.

Στις αρχές του φθινοπώρου του 1941, σε πολλά σημεία της χώρας ιδρύονται **αντιστασιακές οργανώσεις**, για να συνεχίσουν τον αγώνα κατά των κατακτητών. Κορυφαία επιτυχία τους αποτελεί η **ανατίναξη της γέφυρας του Γοργοποτάμου, στη Φθιώτιδα, στις 25 Νοεμβρίου 1942**, που έχει στόχο τη διακοπή του ανεφοδιασμού των εχθρικών δυνάμεων στην Αφρική.

**Στις 12 Οκτωβρίου 1944 ο τελευταίος Γερμανός θα φύγει από την Αθήνα** και θα υψωθεί πάλι η γαλανόλευκη στην Ακρόπολη. Ο πόλεμος της Ελλάδας λήγει με βαρύ απολογισμό αίματος : 13.379 νεκροί, 42.485 τραυματίες, 12.000 αγνοούμενοι. Περίπου 300.000 υπολογίζονται οι νεκροί μεταξύ των αμάχων.

**ΜΑΡΙΛΙΑ ΓΑΝΤΖΙΔΗ – ΔΑΝΑΗ ΖΑΧΑΡΑΚΗ**

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940 Πόλεμος του '40 : Η Κατοχή

Όταν οι Γερμανοί κατέλαβαν την Ελλάδα “μοιράστηκαν” τη χώρα με τους συμμάχους τους, Ιταλούς και Βούλγαρους. Έτσι η Ελλάδα βρέθηκε κάτω από τριπλή κατοχή: Οι Γερμανοί κράτησαν τις πιο στρατηγικές θέσεις: Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Δυτική και Κεντρική Μακεδονία, νησιά Βόρειο-Ανατολικού Αιγαίου, Έβρο και Κρήτη. Οι Βούλγαροι πήραν ξανά την Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη, όπως είχαν κάνει και στον Α΄ παγκόσμιο πόλεμο πριν από 23 χρόνια και οι Ιταλοί όλο το υπόλοιπο κομμάτι της χώρας, που ήταν και το μεγαλύτερο. Το εθνικό νόμισμα κατέρρευσε και ουσιαστικά αντικαταστάθηκε με τις χρυσές λίρες, που οι Σύμμαχοι έστελναν στις οργανώσεις του βουνού, αλλά και τις λίρες που πούλησαν οι Γερμανοί μέσω της Τράπεζας της Ελλάδας, για

να στηρίζουν τη δραχμή. Επίσης η επίσχεση προϊόντων, όπως καπνός, ελαιόλαδο κ.α., αλλά και τραπεζών, επιχειρήσεων, ορυχείων, μπορεί να εξασφάλιζε τον στρατό κατοχής, αλλά δημιουργούσε τεράστιο πρόβλημα διαβί-



Η τριπλή Κατοχή της Ελλάδας

ωσης στον ελληνικό πληθυσμό και κυρίως αυτού των αστικών κέντρων. Επιπλέον  
Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω

ήταν η Ελλάδα, αναλογικά με τον πληθυσμό, να έχει τους πιο πολλούς νεκρούς μετά τη Σοβιετική Ένωση. Η καταστροφή θα ήταν πιο μεγάλη, γιατί σχεδίαζαν την καταστροφή όλων των υποδομών της χώρας και την εκτέλεση των πολιτικών που ήταν έγκλειστοι στο Χαϊδάρι. Παρόλη όμως τη μη εφαρμογή του σχεδίου, η καταστροφή ήταν τεράστια. Εκτός από τις εκατοντάδες χιλιάδες, που πέθαναν από την πείνα ή τα αντίποινα, καταστράφηκε η οικονομία και μεγάλο μέρος των υποδομών της χώρας μας. Σύμφωνα με εκτιμήσεις της διάσκεψης των Παρισίων το 1946 για τις επανορθώσεις υπολογίζουν σε 8,5 εκατομμύρια δολάρια τις υλικές καταστροφές!

### ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



Συσσίτιο στην Κατοχή

θρώπινες απώλειες της Ελλάδας κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου υπολογίζονται μεταξύ 300.000 και 770.000 αμάχων και 20.000 έως 35.000 στρατιωτών.

**ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ**

### Πόλεμος του '40 : Η Κατοχή της Ελλάδας 1941–1944

Η κατοχή της Ελλάδας κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου ξεκίνησε τον Απρίλιο του 1941 και υπήρξε αποτέλεσμα της γερμανικής εισβολής. Η κατοχή τερματίστηκε με την αποχώρηση των γερμανικών στρατευμάτων από την Ελλάδα τον Οκτώβριο του 1944. Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως στην Κρήτη ή σε άλλα νησιά, γερμανικές φρουρές παρέμειναν μέχρι τον Μάιο και τον Ιούνιο του 1945

Η φασιστική Ιταλία επιτέθηκε στην Ελλάδα τον Οκτώβριο του 1940, αλλά ηττήθηκε και οπισθοχώρησε υπό την πίεση του ελληνικού στρατού στο εσωτερικό της Αλβανίας. Ακολούθησε τον Απρίλιο του 1941 η γερμανική εισβολή. Μέχρι τα τέλη Μαΐου του 1941 οι Γερμανοί είχαν υποτάξει το σύνολο της χώρας. Η κατοχή επέφερε τεράστια δεινά στον ελληνικό λαό και προκάλεσε ανυπολόγιστες καταστροφές. Οι αν-

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940

### Πόλεμος του '40 : Η Εθνική Αντίσταση

Εθνική Αντίσταση λέγεται η αντίσταση που πρόβαλαν οι Έλληνες την περίοδο της κατοχής κατά των κατακτητών. Η αντίσταση ξεκίνησε τον Απρίλιο του 1941 στην Ελλάδα και το 1942 εξελίχθηκε σε ένοπλο αγώνα. Από τα μέσα του 1943 οι ανταρτικές ομάδες είχαν προκαλέσει στους κατακτητές πλήγματα και είχαν καταφέρει να



Η κατεστραμμένη γέφυρα του Γοργοποτάμου

απελευθερώσουν ένα τμήμα της ορεινής ενδοχώρας.

#### Η ανατίναξη της γέφυρας του Γοργοποτάμου

Ο Γοργοποτάμος έχει συνδεθεί με την Εθνική Αντίσταση εναντίον

των γερμανικών στρατευμάτων κατοχής. Στις 25 Νοεμβρίου του 1942 ενωμένες αντιστασιακές

δυνάμεις του ΕΔΕΣ του Ναπολέοντα Ζέρβα και του ΕΛΑΣ του Άρη Βελουχιώτη, με συντονισμό από Βρετανούς πράκτορες της οργάνωσης SOE, ανατίναξαν την σιδηροδρομική γέφυρα του Γοργοπο-

τάμου. Στην επιχείρηση έλαβαν μέρος 86 αντάρτες του ΕΛΑΣ, 52 του ΕΔΕΣ και 14 Άγγλων κομάντος, ενώ την γέφυρα υπερασπιζόταν μία φρουρά αποτελούμενη από εκατό Ιταλούς στρατιώτες και πέντε Γερμανούς, οι οποίοι διέθεταν βαρύ οπλισμό. Η επιχείρηση της γέφυρας του Γοργοποτάμου αποτελεί μία από τις σημαντικότερες

πράξεις αντίστασης στην κατεχόμενη Ευρώπη την περίοδο του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου

**ΦΑΙΔΡΑ ΚΑΤΣΙΡΗ -  
ΕΥΘΥΜΙΑ ΠΑΠΟΥΛΙΑ**

### Πόλεμος του '40 : Κωνσταντίνος Κουκκίδης



Δημοσίευμα της εφημερίδας Daily Mail για τον Κ. Κουκκίδη

Αναφέρεται πως ο Κουκκίδης ήταν ένας δεκαεπτάχρονος Έλληνας Εύζωνας που είχε καθήκοντα σκοπιάς στην Ακρόπολη των Αθηνών την 27η Απριλίου 1941, την ημέρα που τα γερμανικά στρατεύματα μπήκαν στην Αθήνα. Τα στρατεύματα των Ναζί τον διέταξαν να παραδώσει την ελλη-

νική σημαία και να αναρτήσει τη ναζιστική σημαία με τη σβάστικα. Ο Κουκκίδης δεν υπάκουσε και, μένοντας πιστός στο πόστο του, υπέστειλε την ελληνική σημαία, τυλίχτηκε με αυτή και πήδηξε από την Ακρόπολη προς το θάνατό του. Σε χώρο κάτω από την Ακρόπολη υπάρχει σήμερα μια

αφιερωματική πλάκα σε ανάμνηση της πράξης αυτής.

Η αγγλική εφημερίδα "Daily Mail" αναφέρει την ενέργεια σε αναπόκριση της από το Κάιρο, πολλές εβδομάδες μετά τον υποτιθέμενο θάνατο του "Κουκκίδη".

Περισσότερο μέρος της αντιστασιακής παράδοσης και των σχετικών θρύλων πρόκειται και όχι πραγματικότητα, καθώς δεν έχουν βρεθεί ιστορικά στοιχεία. Ο μύθος όμως ή θρύλος είναι αρκετά εντυπωσιακός.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΑΚΚΑΣ**

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940 Πόλεμος του '40 : Μ. Γλέζος—Λ. Σάντας

"Κι έξαφνα ένα δειλινό που ήμασταν στο Ζάππειο και ο ήλιος έγερνε λούζοντας τον ορίζοντα με εκείνα τα χρώματα που μόνο ο αττικός ουρανός έχει, τα μάτια μας γύρισαν στον βράχο της Ακροπόλεως. Μέσα στο υπέροχο φόντο της δύσης σταθήκαμε και κοιτούσαμε. Και τότε... το βλέμμα μας έπεσε πάνω στη σημαία τους που υπερήφανα κυμάτιζε ψηλά-ψηλά και η βαριά σκιά της πλάκωνε καταθλιπτικά όλη την Αθήνα, όλη την αττική γη. Να τι πρέπει να τους κάνουμε! Ήρθε η σκέψη σαν σπίθα. Να τους την πάρουμε. Να την γκρεμίσουμε και να την ξεσχίσουμε και να πλύνουμε έτσι τη βρωμιά από τον Ιερό Βράχο. Την είχαν στήσει αυτήν την ίδια την πολεμική τους σημαία οι Ναζί θριαμβευτικά ως τότε στη Βαρσοβία, στη Βιέννη, στην Αμβέρσα, στη Νορβηγία, στο Παρίσι και στο Βελιγράδι και

απειλούσαν να τη στήσουν σε όλο τον κόσμο τότε. Μα εδώ είναι Ελλάδα. Είναι η μικρή χώρα που απ' αυτή ξεπετάχτηκε η φλόγα του Πολιτισμού. Είναι η χώρα που δίνει το παράδειγμα πάντα στις κρίσιμες στιγμές της Ιστορίας". Έτσι περιέγραψε την πρώτη αντιστασιακή πράξη κατά των Γερμανών ο Λάκης Σάντας.

Ο Μανώλης Γλέζος, που γεννήθηκε στις 9 Σεπτεμβρίου του 1922 είναι ένας Έλληνας ήρωας της Εθνικής Αντίστασης, δημοσιογράφος, συγγραφέας και πολιτικός της Αριστεράς. Μετά τον πόλεμο εργάστηκε ως δημοσιογράφος, ωστόσο, γρήγορα συνελήφθη για τις πολιτικές τους ιδέες, φτάνοντας μάλιστα να καταδικαστεί σε θάνατο τρεις φορές. Οι συνεχείς δικαστικές του περιπέτειες μέχρι την οριστική του απαλλαγή με τη γενική αμνηστία του 1971 προκάλεσαν συχνά την αντίδραση

της Ελληνικής και της διεθνούς κοινής γνώμης. Ο Μανώλης Γλέζος ασχολήθηκε ενεργά με την πολιτική. Υπήρξε βουλευτής και πρόεδρος της Ενιαίας Δημοκρατικής Αριστεράς (ΕΔΑ), σργότερα του ΠΑ.ΣΟ.Κ, του Συνασπισμού της Αριστεράς, των Κινημάτων και της Οικολογίας (ΣΥΝ) και του Συνασπισμού Ριζοσπαστικής Αριστεράς (ΣΥΡΙΖΑ).

Ο Απόστολος (Λάκης) Σάντας, με καταγωγή από τη Λευκάδα, γεννήθηκε το 1922 στη Πάτρα, .Αργότερα η οικογένειά του εγκαταστάθηκε στην Αθήνα, όπου τελείωσε το Γυμνάσιο και γράφτηκε στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, από την οποία θα αποφοιτήσει μετά την Κατοχή. Ο Λάκης Σάντας πέθανε στην Αθήνα στις 30 Απριλίου 2011, σε ηλικία 89 ετών.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΑΚΚΑΣ –  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΚΩΝΑΣ**

## Πόλεμος του '40 : Σοφία Βέμπο

Η Βέμπο γεννήθηκε στην Καλλιπολη της Ανατολικής Θράκης στις 10 Φεβρουαρίου 1910 και πέθανε στην Αθήνα στις 11 Μαρτίου 1978 ήταν κορυφαία Ελληνίδα ερμηνεύτρια και ηθοποιός της οποίας η καλλιτεχνική πορεία εκτείνεται από το Μεσοπόλεμο έως τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια και τη δεκαετία του '50.

Με την κήρυξη του πολέμου το



Σοφία Βέμπο

1940 ανέλαβε την εμπύχωση

των Ελλήνων στρατιωτών στο μέτωπο με πατριωτικά και σατιρικά τραγούδια, ενώ πρωταγωνίστησε σε επιθεωρήσεις που προσάρμοζαν το θέμα τους στην πολεμική επικαιρότητα. Την ίδια εποχή, σε μία συμβολική πράξη, προσφέρει στο Ελληνικό Ναυτικό 2.000 χρυσές λίρες.

Όταν τα ναζιστικά στρατεύματα

(Συνέχεια στη σελίδα 7)

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940

### Πόλεμος του '40 : Σοφία Βέμπο

(Συνέχεια από τη σελίδα 6)

εισήλθαν στην Αθήνα φυγαδεύτη-  
κε στη Μέση Ανατολή, όπου συνέ-  
χιζε να τραγουδά για τα εκεί ελ-  
ληνικά και συμμαχικά στρατεύ-  
ματα. Έγινε σύμβολο του έθνους,  
ταύτισε το όνομά της με το αλβα-  
νικό έπος και χαρακτηρίστηκε  
«Τραγουδίστρια της Νίκης». Το

όνομα Βέμπο επέλεξε η ίδια να  
ονομάζεται έτσι κάνοντας και τις  
απαραίτητες νόμιμες διαδικασίες  
επειδή έτσι (εσφαλμένα) είχε συ-  
νηθίσει να προφέρει το όνομά  
της το κοινό. Το πραγματικό της  
όνομα ήταν Σοφία Μπέμπο.

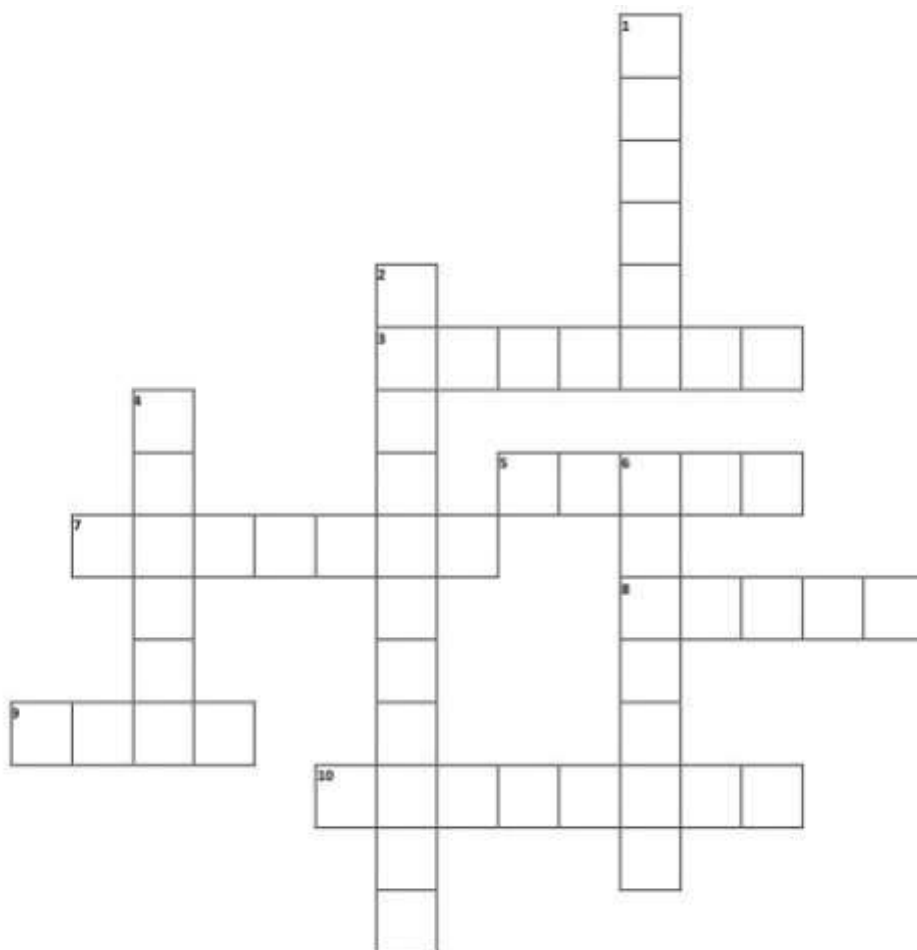
ΛΙΓΑ ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΤΟΥ 40:

Μας χωρίζει ο πόλεμος,  
Στον πόλεμο βγαίν'ο Ιταλός,  
Βάζει ο Ντούτσε τη στολή του,  
Το τραγούδι της λευτεριάς,  
Παιδιά της Ελλάδος παιδιά,  
Πω πω τι έπαθε ο Μουσολίνι,  
Τα παιδιά μας που τ' αρπάξαν,  
Το τραγούδι του Μωριά,  
Κάνε κουράγιο Ελλάδα μου.

**ΕΥΑ ΚΑΓΗ -**

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΟΥΛΙΑΡΜΗ**

### Πόλεμος του '40 : Το σταυρόλεξο του 40



Οριζόντια: 3.Η Γερμανική έγινε στις 6 Απριλίου 1941. - 5.Με τα τραγούδια της εμπύχωσε τους φαντάρους μας. - 7.Αλλιώς ο Μουσολίνι. - 8.Ο τορπιλισμός της «Ελλης» έγινε στο λιμάνι της. - 9.Γνωστή ιαχή. - 10.Κάνουν τα σχολεία κάθε 28<sup>η</sup> Οκτώβριου για να τιμήσουν το έτος του '40

Κάθετα : 1.Εκεί πολέμησαν οι Έλληνες. - 2.Δόθηκε από τον Ιταλό Πρέσβη - 4.Αδολφός ..... θέλησε να κατακτήσει - την Ελλάδα. - 6.Ο Ιωάννης ..... είπε ' ' ΟΧΙ ' ' .

**ΑΡΙΑΝΝΑ ΒΑΤΙΣΤΑ — ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΥΜΠΕΡΗΣ**

## Επικαιρότητα : 28η Οκτωβρίου 1940

### Πόλεμος του '40 : Το κρυπτόλεξο του 40

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

ΕΥΘΥΜΙΑ ΠΑΠΟΥΛΙΑ – ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΦΩΤΙΟΥ

## Διάφορα θέματα

### Το μοναχικό παιδί



Το να είσαι μόνος είναι χάλια.  
Δεν έχεις παρέα, ούτε συζητάς

με τους φίλους σου. Όσοι έχουν φίλους, είναι τυχεροί, πολλοί τυχεροί. Όταν είσαι μόνος, δεν έχεις διάθεση να κάνεις τίποτε. Πηγαίνεις στο σχολείο, κάνεις μάθημα, βγαίνεις διάλειμμα, ξανακάνεις μάθημα, πάλι διάλειμμα, τρως το φαγητό σου και μετά μόνος πάλι...

Ενώ όταν έχεις φίλους δε βαριέσαι ποτέ μα ποτέ, γελάς, θυμώνεις, κάνεις πρότζεκτ, συναντιέσαι μαζί τους, κάνεις καινούριους φίλους, και όλα είναι όμορφα. Ας μην αφήσουμε κανένα παιδί να είναι μόνο του !

ΕΡΟΣ ΧΑΣΑΝΑΙ

## Greenpeace

Το 1971 πλέον, ιδρύθηκε η Greenpeace, μία ανεξάρτητη, μη κερδοσκοπική περιβαλλοντική οργάνωση. Τα μέλη της οργάνωσης αποφάσισαν την μετονομασία της ώστε να εξυπηρετεί καλύτερα τον σκοπό τους: τη δημιουργία ενός πράσινου και ειρηνικού κόσμου. Όμως οι λέξεις green (πράσινο) και peace (ειρήνη) δεν χωρούσαν στην πρώτη κονκάρδα που σχεδιάστηκε και έτσι γεννήθηκε το όνομα «Greenpeace» ως μια λέξη.

Έχοντας ως αρχές τη μη-βία, την άμεση δράση και την ανεξαρτησία από κόμματα, κυβερνήσεις και οικονομικά συμφέροντα, αγωνίζεται για νερό και τροφή χωρίς τοξικές ουσίες και μεταλλαγμένα, για κλίμα που ευνοεί την ανάπτυξη ζωής αντί να την καταστρέφει, για θάλασσες και δάση πλούσια σε ζωή, για έναν ειρηνικό κόσμο, όπου ο πυρηνικός εφιάλτης θα ανήκει οριστικά στο παρελθόν. Η Greenpeace χρηματοδοτείται ολο-

κληρωτικά από τις συνδρομές των 3.000.000 υποστηρικτών της σε 158 χώρες γεγονός που την κάνει ανεξάρτητη από οποιοδήποτε παράγοντα (κυβερνήσεις, οργανισμούς, εταιρείες κ.α.). Σε μικρότερο βαθμό η Greenpeace εισπράττει έσοδα από τις πωλήσεις ειδών όπως μπλούζες, βιβλία και κονκάρδες.

ΙΡΙΔΑ ΜΕΛΙΣΣΟΥΡΓΟΥ



## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Ρύπανση του Σαρωνικού από πετρέλαιο

#### Η πετρελαιοκηλίδα του Σαρωνικού

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

Σεπτεμβρίου 2017, στις 02:45, την ώρα που 9 από τα 11 άτομα το πληρώματος απουσίαζαν. Το υπουργείο Εμπορικής Ναυτιλίας ανέφερε την ίδια ημέρα ότι το δεξαμενόπλοιο μετέφερε από τα διυλιστήρια του Ασπρόπυργου 2.200 τόνους καυσίμου και 370 τόνους καυσίμου για ναυτιλιακές χρήσεις.

**ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΦΩΤΙΟΥ**



Το «Αγία Ζώνη II»

#### Το γεγονός

Το δεξαμενόπλοιο βυθίστηκε τα ξημερώματα της Κυριακής 10 Σεπτεμβρίου 2017, στις 02:45, την ώρα που 9 από τα 11 άτομα το πληρώματος απουσίαζαν. Το υπουργείο Εμπορικής Ναυτιλίας ανέφερε την ίδια ημέρα ότι το δεξαμενόπλοιο μετέφερε από τα

διυλιστήρια του Ασπρόπυργου 2.200 τόνους καυσίμου και 370 τόνους καυσίμου για ναυτιλιακές χρήσεις. Οι καιρικές συνθήκες μπορεί να ήταν ευνοϊκές, ωστόσο η προχειρότητα με την οποία επισκευάστηκαν οι μεγάλες σπές που υπήρχαν οδήγησε στην εισ-

ροή υδάτων εντός του πλοίου και την πλήρη βύθισή του.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ –  
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ**

#### Ποια προβλήματα προκαλούν στη θάλασσα οι πετρελαιοκηλίδες ;

Πετρελαιοκηλίδες μπορούν να γίνουν από ατυχήματα με πετρελαιοφόρα δεξαμενόπλοια, από τον παράνομο καθαρισμό των δεξαμενών καυσίμου των πλοίων στην ανοιχτή θάλασσα και την απόρριψη χρησιμοποιημένων λιπαντικών και υπολειμμάτων καύσης, από ατυχήματα σε εξέδρες υποθαλάσσιων γεωτρήσεων πετρελαίου κ.λπ.

Οι ποσότητες πετρελαίου που λόγω ατυχήματος ή ανθρώπινης αμέλειας διαρρέουν και εξαπλώνονται στην

επιφάνεια της θάλασσας, αποτελούν μία από τις σοβαρότερες αιτίες ρύπανσης και καταστροφής της χλωρίδας και της πανίδας στην έκταση που καταλαμβάνουν.

Η Ελλάδα βρίσκεται σε μεγάλο κίνδυνο από τη κίνηση και αποθήκευση των πετρελαιοειδών. Η κίνησή τους γίνεται κυρίως σε κλειστούς κόλπους με ιδιαίτερη ναυτιλιακή κίνηση, ενώ η ανάπτυξη και η τοποθέτηση των βιομηχανικών περιοχών κατά μήκος του άξονα Θεσσαλονίκης, Βόλου, Αθήνας,

Πάτρας δημιουργεί πολλαπλούς κινδύνους ρύπανσης στις γειτονικές θαλάσσιες περιοχές.

Ένα παράδειγμα είναι ο Σαρωνικός κόλπος. Βρίσκεται ανάμεσα Πελοπόννησο και Αττική, κάπου εκεί κοντά βυθίστηκε το δεξαμενόπλοιο «Αγία Ζώνη II», από το οποίο χύθηκαν 2.570 τόνοι πετρέλαιο και μολύνθηκαν όλες οι ακτές της Αττικής και της Σαλαμίνας. Εκεί πέρα έχει χυθεί τεράστια ποσότητα πετρελαίου, που είναι

(Συνέχεια στη σελίδα 10)

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ–ΥΓΕΙΑ– ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Ποια προβλήματα προκαλούν στη θάλασσα οι πετρελαιοκηλίδες ;

(Συνέχεια από τη σελίδα 9)

σχεδόν αδύνατη να αφαιρεθεί απ' την θάλασσα. Ακόμη και σήμερα γίνονται προσπάθειες για την αφαίρεση του πετρελαίου. Η ρύπανση της θάλασσας αλλά και του εδάφους με πετρέλαιο

έχει τεράστιες συνέπειες στο φυσικό περιβάλλον. Το πετρέλαιο είναι ελαφρότερο από το νερό και γι' αυτό επιπλέει στην επιφάνειά του. Από τη στιγμή που το πετρέλαιο θα βρεθεί στη θάλασσα, αρχίζει μια διαδικασία οξει-

δωσης και βιοδιάσπασης από μικροοργανισμούς που έχουν την ικανότητα να διασπούν υδρογονάνθρακες.

**ΙΡΙΔΑ ΜΕΛΙΣΣΟΥΡΓΟΥ**

### Τα μεγαλύτερα ατυχήματα από διαρροή πετρελαίου στη θάλασσα

Όνομα	Περιοχή	Ημερομηνία	Μέγεθος
Πόλεμος του Κόλπου	Περσικός Κόλπος	21/1/1991	10-11.000.000
Ixtoc I (πλατφόρμα)	Περσικός Κόλπος	3/6/1979 -	3,3-3.500.000
Atlantic Empress και Aegean Captain	Τρινιδάντ και Τομπάγκο	19/7/1979	2.100.000
Κοιλιάδα της Φεργκάνα	Ουζμπεκιστάν	2/3/1992	2.100.000
Πετρελαϊκές Εγκαταστάσεις Nowruz	Περσικός Κόλπος	Φεβρουάριος	1.900.000
ABT Summer (τάνκερ)	Αγκόλα	1991	1.900.000
Castillo de Bellver (τάνκερ)	Νότια Αφρική	6/8/1983	1.850.000
Amoco Cadiz (τάνκερ)	Βρετάνη, France	16/3/1978	1.600.000
Amoco Haven (τάνκερ)	Μεσόγειος	1991	1.060.000
Odyssey (τάνκερ)	Nova Scotia, Καναδάς	1988	970.000
Sea Star (τάνκερ)	Κόλπος του Ομάν	19/12/1972	840.000
Torrey Canyon (τάνκερ)	Νησιά Scilly, Μεγάλη Βρετανία	18/3/1967	590.000-870.000
Irenes Serenade (τάνκερ)	Ελλάδα	1980	730.000
Urquiola (τάνκερ)	La Κορούνια, Ισπανία	12/5/1976	730.000
E Exxon Valdez (τάνκερ)	Κόλπος της Αλάσκα	24/3/1989	257.000
πλατφόρμα	Κόλπος του Μεξικού	20/4/ 2010	5.000 κάθε μέ-

Τα μεγαλύτερα ατυχήματα διαρροής πετρελαίου σημειώθηκαν τα τελευταία 43 χρόνια στον πλανήτη, δημιουργώντας μεγάλες οικολογικές καταστροφές σε περιοχές όπως ο Περσικός κόλπος,

η Νότιος Αφρική, η Μεσόγειος, η Αλάσκα, ο Καναδάς, η Ισπανία αλλά και η Ελλάδα, όπου το 1980 χύθηκαν στη θάλασσα 730.000 βαρέλια από το ατύχη-

μα που προκάλεσε το τάνκερ Irenes Serenade.

**ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Ρύπανση του Σαρωνικού από πετρέλαιο

#### Ο καθαρισμός της θάλασσας από το πετρέλαιο

Η πετρελαιοκηλίδα σε μια θαλάσσια περιοχή δημιουργείται από ποσότητες πετρελαίου που έχουν διαφύγει λόγω ατυχήματος ή αμέλειας στην θάλασσα. Όταν χυθεί το πετρέλαιο στην θάλασσα τις πρώτες ώρες μένει στην επιφάνεια λόγω του μικρότερου βάρους και όσο περνάει οι ώρες εξαπλώνεται .

#### ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

1)Με ειδικά «σαθρά» και «φράγματα» συλλέγεται το πετρέλαιο και μεταφέρεται στη στε-

ριά .

2)Με χημικές ουσίες το διασπούν και το ρίχνουν στον πυθμένα. Αυτή η μέθοδος αποφεύγεται γιατί μπορεί να πεθάνουν οι οργανισμοί που ζουν στο βυθό.

Το πρόσφατο ναυάγιο στον Σαρωνικό έδειξε την έλλειψη τεχνικών μέσων για έγκαιρη επέμβαση.

Ένας Έλληνας επιστήμονας ο Δρ. Φοίβος Ανδρίτσος έφτιαξε το σύστημα DIFIS που παρεμβαίνει κατευθείαν στην πηγή μόλυνσης

ακόμα και σε πολύ μεγάλα βάθη.

**ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΝΑΤΑ -**

**ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ ΚΑΡΑΣΑΒΒΑ -**

**ΦΑΙΔΡΑ ΚΑΤΣΙΡΗ -**

**ΜΕΛΙΝΑ ΜΠΕΚΑ -**

**ΔΗΜΗΤΡΑ ΠΡΟΒΕΛΕΓΓΙΟΥ**



### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Η λεμονιά

Το λεμόνι είναι ο καρπός του υβριδικού δέντρου που ονομάζεται λεμονιά και ανήκει στην οικογένεια των εσπεριδοειδών. Ο καρπός αυτός χρησιμοποιείται κυρίως για τον χυμό του, αλλά και στη μαγειρική. Το λεμόνι, επειδή περιέχει κιτρικό οξύ, τα λεμόνια έχουν την ξινή τους γεύση. Η λεμονιά μπορεί να μεγαλώσει μέχρι 6 μέτρα σε ύψος, αλλά συνήθως είναι πιο κοντή. Επίσης, τα κλαδιά του δέντρου αυτού έχουν αγκάθια. Τα φύλλα είναι πράσινα και λαμπερά. Τα άνθη είναι λευκά εξωτερικά, αλλά το εσωτερικό τους κλίνει προς το μωβ. Τα λεμόνια έχουν σχήμα ωοειδές, δηλαδή σχήμα αυγού, με τις άκρες τους μυτερές.



Όταν είναι ώριμα έχουν χρώμα έντονο κίτρινο. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες λεμονιών, όπως τα Εύρηκα, τα Λισαβόνας και τα Μέγερ. Οι λεμονιές φυτρώνουν σε τροπικά και εύκρατα κλίματα και δεν αντέχουν πολύ χαμηλές θερμοκρασίες και χρειάζονται πολύ ήλιο. Αναπτύσσονται καλά σε γόνιμο, ξηρό χώμα. Οι λεμονιές χρειάζονται πολύ νερό, αλλά και να στεγνώνουν μεταξύ των

ποτισμάτων. Χώρες που παράγουν πολλά λεμόνια είναι η Ισπανία, η Πορτογαλία, η Ιταλία και άλλες μεσογειακές χώρες όπως η Αργεντινή, η Ινδία, η Βραζιλία και οι Η.Π.Α. Φυτεύονται ως φυτά κήπου ή και σε γλάστρα αν κλαδεύονται συχνά για να παραμείνουν μικρές. Κατά τα φαινόμενα, είναι το πρώτο εσπεριδοειδές που ήταν γνωστό στη Μεσόγειο. Απεικονίσσεις εσπεριδοειδών δέντρων υπάρχουν σε ρωμαϊκά μωσαϊκά στη Βόρεια Αφρική, αλλά η πρώτη σαφής περιγραφή του λεμονιού συναντάται στις αρχές του

(Συνέχεια στη σελίδα 12)

## Φυτά του κήπου και του τόπου μας

### Η λεμονιά

(Συνέχεια από τη σελίδα 11)

10ου αιώνα. Λεμονιές καλλιεργήθηκαν στη Γένοβα στα μέσα του 15ου αιώνα και εμφανίστηκαν στις Αζόρες το 1494. Πρόσφατες έρευνες έχουν επισημάνει λεμόνια στα ερείπια της Πομπηίας. Τα λεμόνια περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C. Τα λεμόνια σερβίρονται συχνά ως

λεμονάδα ή ως διακόσμηση σε ποτά όπως το παγωμένο τσάι ή τα αεριούχα αναψυκτικά με μια φέτα είτε μέσα στο ποτήρι είτε στηριγμένη στο χείλος. Ο χυμός λεμονιού χρησιμοποιείται πολύ σε φαγητά με ψάρι. Μερικοί άνθρωποι τρώνε το λεμόνι ως φρούτο, όμως σε αυτή την περίπτωση πρέπει να καταναλώνεται

αμέσως μετά νερό για να ξεπλένονται τα δόντια από το κιτριλόοξυ και τη ζάχαρη, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα και άλλες οδοντικές ασθένειες. Τα λεμόνια γίνονται επίσης μαρμελάδα, είτε μόνα τους, είτε σε συνδυασμό με πορτοκάλια.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΑΚΚΑΣ**

### Το σταφύλι

Το σταφύλι είναι ο καρπός του αμπελιού. Είναι η ωφελιμότερη τροφή του ανθρώπου και πολύ δίκαια λέγεται βασιλιάς των φρούτων. Το σταφύλι τρώγεται ωμό, αλλά και σε υπέροχα γλυκίσματα, επίσης πίνεται και ο χυμός του. Το σταφύλι καλλιεργείται από τους αμπελουργούς σε αμπέλια-αμπελώνες. Το αμπέλι αλλιώς ονομάζεται και κλήμα και είναι αναρριχητικό φυτό. Τα σταφύ-



λια αναπτύσσονται σε τσαμπιά από έξι έως τριακόσιες ρώγες και μπορεί να έχουν μαύρο, σκούρο μπλε, κίτρινο, πράσινο, λευκό ή ροζ χρώμα. Στην χώρα μας το σταφύλι καλλιερ-

γείται σε 180.000 στρέμματα της ελληνικής γης κυρίως στην Πελοπόννησο, τη Θεσσαλία, τη κεντρική Μακεδονία και την Κρήτη.

Και όπως είπε ο Οδυσσεάς Ελύτης: Ένα αμπέλι, μια ελιά και ένα καράβι κάνουν την Ελλάδα.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΚΩΝΑΣ**

### Το αχλάδι

Το αχλάδι είναι ο καρπός της αχλαδιάς. Είναι φθινοπωρινό φρούτο. Το αχλάδι είναι μακρύ στο πάνω μέρος και φαρδύ στο κάτω μέρος. Έχει χρώμα ανοιχτό πράσινο, πρασινοκίτρινο, κιτρινωπό, ελαφρύ κίτρινο και πράσινο με κόκκινο. Γίνεται κομπόστα και μαρμελάδα. Περιέχει βιταμίνη C, ασβέστιο, βιταμίνη B6 και φώσφορο. Το αχλάδι είναι ένα από τα φρούτα με την μεγαλύτερη περιε-

κτικότητα σε φυτικές ίνες. Η Ιταλία έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή αχλαδιού στον κόσμο. Ακολουθούν η Γαλλία η Ιαπωνία και η Κίνα. Η Ελλάδα έχει την 6η θέση στην Ευρώπη με 140,000 τόνους ετησίως.

**ΕΒΕΛΙΝΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΙΔΗ**



## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Το Φρούτο του Δράκου (Πιτάγια)

Pitaya (Pitahaya) φρούτο ( *Hyllocereus Undatus* ) γνωστό και ως το φρούτο του δράκου είναι ανάμεσα στα πιο όμορφα εξωτικά φρούτα. Είναι κόκκινο και το εσωτερικό του έχει βαθύ κόκκινο η λευκό χρώμα. Εύκολη στην βλάστηση η pitaya (πιταγια) αντέχει στους 40 βαθμούς κελσίου και σε μικρές περιόδους παγετού. Τα δέντρα πιτάγια - pitaya μπορούν να καρποφορήσουν από 4 μέχρι και 6 φορές το χρόνο. Μεγαλώνει σαν κλίμα κάκτου και μπορεί να φτάσει μέχρι και 3 μέτρα σε ύψος. Τα λευκά άνθη του ανθί-



ζουν μόνο την νύχτα και είναι ιδιαίτερα ευωδιαστά! Επίσης τα λουλούδια του είναι βρώσιμα και συχνά χρησιμοποιούνται για τσάι. Το φρούτο του φυτού του δράκου έχει υψηλή διατροφική αξία καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη

A,B1,B2,B3,C, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.

Περιλαμβάνεται σε αρκετές συνταγές μαγειρικής και μπορεί να μετατραπεί και σε ποτό. Η γεύση του είναι ελαφρώς γλυκιά και το φρούτο του έχει ελάχιστες θερμίδες.

Η πιτάγια (pitaya) ανήκει στην κατηγορία των κάκτων και είναι ένα εντυπωσιακό, εύκολο στη βλάστηση φυτό που παράγει μεγάλα φρούτα!

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΚΩΝΑΣ**

#### Η πιπεριά τσίλι



Οι ουσιές που οδύουν στις πιπεριές τσίλι την ένταση τους κατά την κατάποση είναι οι καψαϊκίνες και αρκετά χημικά καλούμενα συλλογικά καψαϊκινοειδή. Οι πιπεριές τσίλι προήλθαν από την Αμερική τον 16ο αιώνα. Πολλές ποικιλίες πιπεριάς τσίλι χρησιμοποιήθηκαν σε όλο τον κόσμο ως τρόφιμο όσο και ως φάρμακο. Οι πιπεριές είναι κόκκινες, κίτρινες και πράσινες.

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΦΡΑΓΚΟΥ**

#### Το κυκλάμινο

Το Κυκλάμινο είναι ένα από τα ομορφότερα αγριολούλουδα της Ευρωπαϊκής υπαίθρου. Στην Ελλάδα συναντώνται πέντε είδη κυκλάμινου. Είναι πολυετές φυτό με μωβ άνθη ή σπανιότερα λευκά και χαρακτηριστικά καρδιοειδή φύλλα με εντυπωσιακούς χρωματισμούς. Κάποια είδη κυκλάμινου ανθίζουν την Άνοιξη και κάποια άλλα Φθινόπωρο. Φυτρώνουν από παραθαλάσσιες περιοχές μέχρι και σε υψόμετρα άνω των 1000 μέτρων. Το πιο κοινό είδος κυκλάμινου στην Ελλάδα είναι το Κυκλάμινο το Γραϊκό. Το συγκεκριμένο κυκλάμινο ανθίζει

την φθινοπωρινή περίοδο και έχει πυκνά μωβ άνθη. Αναπτύσσεται σε περιοχές με χαμηλό υψόμετρο και είναι ιδιαίτερα διασκορπισμένο σε στεριανές περιοχές.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ**



## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Το ακτινίδιο

Λέμε ότι το ακτινίδιο κατάγεται από την Κίνα. Το γνωστότερο είδος που καλλιεργείται στην Ελλάδα ονομάζεται Ακτινίδιον το σινικό. Το ακτινίδιο είναι θάμνος με άνθη κόκκινου ή λευκού χρώματος. Ο καρπός του έχει μια γλυκόξινη γεύση. Η ονομασία του όμως κιούι

έρχεται από το ομώνυμο πτηνό το οποίο είναι εθνικό σύμβολο της Νέας Ζηλανδίας, όπου ζει αποκλειστικά. Σήμερα το ακτινίδιο καλλιεργείται και στην Ευρώπη. Το ακτινίδιο για να καλλιεργηθεί χρειάζεται περιοχές με ήπιο χειμώνα και θερμό και υγρό καλοκαίρι.

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΦΡΑΓΚΟΥ**



#### Η ελιά



Εδώ και χιλιάδες χρόνια η ελιά και ο καρπός της «ζει» στη Μεσόγειο. Από την ελιά βγαίνει το ελαιόλαδο το οποίο τρέφει, προστατεύει, συντηρεί, τονώνει, θεραπεύει τον οργανισμό. Αξίζει λοιπόν να το γνωρίσουμε και να μάθουμε την ανεκτίμητη αξία του για τη διατροφή, την υγεία, τον πολιτισμό μας.

Η ελιά σε μικρή ηλικία έως 7 ετών

δεν παράγει καρπούς, αλλά χρειάζεται την προσοχή των καλλιεργητών, γιατί σε αυτή την ηλικία γίνεται το κέντρισμα.

Σε ηλικία 7 έως 15 ετών, αρχίζει να παράγει καρπούς.

Σε ηλικία 30-70 ετών, βρίσκεται σε πλήρη ανάπτυξη.

Στην «τρίτη ηλικία» η ελιά φτάνει από 150- 1000 χρόνια ζωής!!!

**Άνοιξη**

Την άνοιξη η φύση ξυπνά από το λήθαργο του χειμώνα και η γη είναι έτοιμη να οργωθεί και να απορροφήσει τα αποθέματα νερού και το λίπασμα. Η ελιά την εποχή αυτή χρειάζεται λίπανση και κλάδεμα.

#### **Καλοκαίρι**

Το ξηρό και ζεστό κλίμα του μεσογειακού καλοκαιριού, η ελιά έχει ανάγκη από πότισμα και προσοχή, καθώς την εποχή αυτή δέχεται επιθέσεις από το δάκο.

#### **Φθινόπωρο**

Το φθινόπωρο ο καρπός της ελιάς είναι έτοιμος να απορροφήσει όλα τα θρεπτικά συστατικά από το έδαφος, γι' αυτό και το φθινόπωρο γίνεται η κατάλληλη προετοιμασία του εδάφους.

**ΦΑΙΔΡΑ ΚΑΤΣΙΡΗ**

**ΜΕΛΙΝΑ ΜΠΕΚΑ**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Πώς μαζεύουμε τις ελιές ;

Σημαντικό παράγοντα στην ποιότητα και την ποσότητα του λαδιού αποτελεί ο τρόπος συγκομιδής του καρπού, που κρατάει, ανάλογα με τις περιοχές, από τον Οκτώβρη μέχρι τον Φλεβάρη.

Τα αγκάθια και τα κάθε είδους αγριόχορτα που φύονται κάτω από το δέντρο, δυσκολεύουν το μάζεμα. Τα δε φύλλα και το χώμα, που ανακατεύονται με τον καρπό, προσθέτουν στο λάδι οξέα. Γι' αυτό ο χώρος

κάτω από τις ελιές καθαρίζεται και προετοιμάζεται για να δεχτεί τον καρπό.

Αυτός είναι ο παραδοσιακός τρόπος συγκομιδής που γίνεται για μεμονωμένα δέντρα ή για λίγα λιόδεντρα ακόμα και σήμερα. Ωστόσο η σύγχρονη τεχνολογία έχει επιστρατευτεί και έχουν επινοηθεί οι εξής τρόποι ελαιοσυγκομιδής, χωρίς ν' αποτελούν ριζική λύση:

1. Συγκομιδή μετά από φυσιολογική πτώση.

#### Τα χρυσάνθεμα

Τα χρυσάνθεμα είναι πανέμορφα λουλούδια που μας θυμίζουν χειμώνα και τη γιορτή του Αγίου Δημητρίου. Μπορείτε να τα φυτέψετε από τον Σεπτέμβριο μέχρι και τα Χριστούγεννα, έχουν καταπληκτικά χρώματα όπως: Λευκό, Ροζ, Φού-

Καθαρίζεται ο χώρος γύρω από τα ελαιόδεντρα και στρώνονται ειδικά πλαστικά δίκτυα ελαιοσυλλογής, που συγκρατούν τις ελιές που πέ-



φτουν φυσιολογικά. Η συλλογή από τα δίκτυα πρέπει να γίνεται, περίπου, κάθε δεκαπέντε μέρες.

2. Συγκομιδή με ραβδισμό. Η περισσότερο διαδεδομένη η μέθοδος, που εξασφαλίζει την εφάπαξ συγκομιδή όλης της σοδειάς συνιστάται στο ραβδισμό με ραβδιά μικρού ή μεγάλου μήκους, ξύλινα ή πλαστικά, ή με χειροκίνητα εργαλεία ( πλαστικές χτένες). Για τη συλλογή του ελαιόκαρπου, που πέφτει με το

ξια, Κίτρινο κ.π.λ. Είναι φυλλοβόλα, δηλαδή το χειμώνα χάνουν τα φύλλα τους. Έχουν εναλλάξ σκούρα πράσινα φύλλα που χωρίζονται σε φυλλάδια με οδοντωτή ή περιστασιακά λεία άκρα. Η κάτω επιφάνεια τους έχει γκριζοπράσινο χρώμα.

ραβδισμό χρησιμοποιούνται και πάλι ειδικά δίκτυα ή ελαιόπανα.

3. Συγκομιδή με δονητές.

Είναι μηχανήματα, που προκαλούν δονήσεις στα κλαδιά ή στον κορμό, παρουσιάζουν όμως, πολλά τεχνικά προβλήματα, διότι λειτουργούν με ενέργεια και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ανώμαλα εδάφη.

4. Χρήση «καρποπρωτικών» Συνιστάται στη χρησιμοποίηση ορισμένων χημικών παρασκευασμάτων, τα οποία διευκολύνουν τη μαζική πώση του καρπού από το δέντρο. Η μέθοδος δεν έχει πρακτική εφαρμογή, κυρίως, λόγω των επιπτώσεων, που οι χρησιμοποιούμενες χημικές ουσίες έχουν τόσο στο δέντρο όσο και στο λάδι.

**ΑΛΕΞΙΑ ΔΗΜΟΥ –**

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΝΕΛΟΥ –**

**ΗΛΙΑΝΑ ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ**



Έχουν ανεπτυγμένο ριζικό σύστημα ώστε να απορροφούν καλά την υγρασία του εδάφους, και έτσι αντέχουν σε υψηλές θερμοκρασίες, αλλά οι ρίζες τους μπορούν να σαπίσουν εύκολα.

**ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Η μπανάνα

Η μπανάνα είναι φρούτο όλων των εποχών. Τη μαζεύουμε από τα μπανανόδεντρα όσο ακόμα είναι πράσινη και κιτρινίζει κατά τις πρώτες μέρες που θα φτάσει στο σούπερ μάρκετ και από εκεί στο σπίτι μας.

Η μπανάνα είναι από τα πιο ωφέλιμα φρούτα γιατί παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια και είναι πλούσια σε πολλά θρεπτικά συστατικά. Έχει πολλές φυτικές ίνες και προμηθεύει τον οργανισμό με τις βιταμίνες Α, Β, C, Ε καθώς και με εξίσου απαραίτητα ιχνοστοιχεία όπως το κάλιο (καλύπτει το 25% των ημερησίων αναγκών



του σώματός μας σε κάλιο), τον σίδηρο, το ασβέστιο, το σελήνιο, τον ψευδάργυρο, το μα-

γνήσιο.

Υπάρχουν πολλά είδη ποικιλιών μπανάνας, πολλά από τα οποία θα εξεπλητταν τους δυτικοευρωπαίους καταναλωτές που είναι συνηθισμένοι στην πανταχού παρούσα ποικιλία επιδόρπιου Cavendish που βρίσκονται στα σουπερμάρκετ. Άλλες περιλαμβάνουν τις κόκκινες Κουβαζέζικες (ή Κολοράντο) οι οποίες

προέρχονται από τον Ισημερινό και έχουν καφετί-κόκκινο δέρμα, Λακτάταν από τις Φιλιππίνες οι οποίες είναι πολύ αρωματικές, και Μανζάνο και Μπούρο που έχουν ελαφριές γεύσεις μήλου και λεμονιού, αντίστοιχα. Οι μπανανιές που φυτρώνουν στην Ελλάδα, κυρίως στη Μεσσηνία και την Κρήτη παράγουν ιδιαίτερα εύγεστες και αρωματικές μπανάνες, οι οποίες όμως είναι πολύ μικρές σε σχέση με αυτές που παράγονται σε θερμότερες χώρες. Φυτευτές μπανάνες (*Musa balbisiana*), οι πρόγονοι της κοινής εξημερωμένης μπανάνας πωλούνται σε αγορές στην Ινδονησία.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΚΕΝΤΕΡΗ**

### Τα φρούτα : το κλειδί για την υγεία μας

Αποτελούν μια πολύ θρεπτική διατροφική πηγή με πολλές βιταμίνες. Είναι εύκολο να καταναλώνονται στην εργασία και στο σπίτι. Τα φρούτα αποτελούνται σχεδόν αποκλειστικά από υδατάνθρακες και προσφέρουν στον οργανισμό γλυκόζη που παρέχει άμεσα ενέργεια.

για.

Επίσης τα φρούτα περιέχουν και άλλα διατροφικά συστατικά όπως το κάλιο που είναι ένα απαραίτητο συστατικό για τη σωστή ηλεκτρολυτική ισορροπία και προστατεύουν από την υπέρταση.



**ΛΗΔΑ ΔΟΥΓΑΛΗ –  
ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΚΑΛΑΒΡΟΥ**

#### Τα μήλα

Τα μήλα βοηθούν να αναπτύξουμε αντίσταση σε διάφορες ασθένειες και μας προσφέρουν μια ημέρα γεμάτη ενέργεια. Αφού μπορεί να αντικαταστήσει τον καφέ. Επίσης

περιέχει βιταμίνη Α, Β1, 2, D, C, ΒC. Έχει επίσης ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Οι βιταμίνες που βρίσκονται στα μήλα βοηθάνε στη λάμψη του δέρματος



και η βιταμίνη Α και το β-καροτένιο που περιέχονται στα μήλα είναι απαραίτητα για την καλή όραση.

**ΛΗΔΑ ΔΟΥΓΑΛΗ –  
ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΚΑΛΑΒΡΟΥ**



## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ – ΥΓΕΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Ο Ιβίσκος

Ο Ιβίσκος είναι πολύ όμορφο φυτό και τον βρίσκουμε σε διάφορα χρώματα!!! Το λουλούδι αυτό έχει σαν καρδιά ένα μικρό κοτσάνι με γύρη και τα πιο συνηθισμένα χρώματα είναι: Κόκκινο, άσπρο, ροζ, πορτοκαλί και κίτρινο. Η καταγωγή του είναι από την Ινδία και τη Μαλαισία και μεταφέρθηκε στην Αφρική πριν χιλιάδες χρόνια. Είναι διακοσμητικός θάμνος και υπάρχουν πολλές ποικιλίες. Ανθίζει από τον Αύγουστο έως τον Οκτώβριο. Ο Ιβίσκος πήρε το ονομασία του από



την Ελληνική γλώσσα από τον Διοσκουρίδη που στην αρχή το ονόμαζε Αλθαία.

Στην Ινδία το χρησιμοποιούσαν σαν παραδοσιακό θεραπευτικό φυτό κατά της υπέρτασης αλλά και ως αντιοξειδωτικό. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωσή του έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία της καρδιάς μια και βοηθά στον

έλεγχο των επιπέδων της χοληστερόλης. Στην Κίνα, την Ινδία και την Ταϊβάν χρησιμοποιείται σαν παραδοσιακό γιατρικό για την υψηλή πίεση στο αίμα και στο συκώτι. Ο Ιβίσκος είναι και από τα ελάχιστα λουλούδια που μπορούν να φανωθούν σε σαλάτες ή μαγειρεμένα με άλλα λαχανικά μια και το χρησιμοποιούν σαν αρωματική ουσία σε κέικ και σοσούπες ή υποκατάστατο του καφέ.

**ΜΑΡΙΛΙΑ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗ**

#### Η ροδιά

Η ροδιά είναι αγκαθωτός θάμνος που έχει ύψος μέχρι 1,5 μέτρα ή είναι ένα δέντρο μέχρι 5 μέτρα. Τα φύλλα της είναι γυαλιστερά, πράσινα και έχει μεγάλα κόκκινα άνθη. Ο καρπός της ροδιάς είναι το ρόδι το οποίο έχει μικρά κουκούτσια και είναι πλούσιο σε ταννίνη. Επίσης οι καρποί της ωριμάζουν

μόνο το Φθινόπωρο.

#### Ιστορικά Στοιχεία

Η Ροδιά ήταν γνωστή στην αρχαία Ελλάδα και ειδικότερα λένε ότι καλλιεργούνταν μόνο στους κήπους του βασιλιά Αλκίνοου. Στην αρχαιότητα, μάλιστα, την φλούδα του ροδιού την χρησιμοποιούσαν στην



ιατρική.

**ΕΥΘΥΜΙΑ ΠΑΠΟΥΛΙΑ**

#### Φρούτα : Χρήσιμα στη διατροφή μας

Όπως κάθε οργανισμός σε αυτόν τον πλανήτη χρειάζεται αδιαμφισβήτητα ένα είδος «καυσίμου» ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει. Όσον αναφορά τον άνθρωπο, τα φρούτα είναι απαραίτητα στην διατροφή του, γιατί αποτελούν μια φυσική πηγή ενέργειας. Η μεγάλη ποικιλία των φρούτων δίνει την δυνατότητα πολλών διαφορετικών θετικών απο-



τελεσμάτων. Τα φρούτα είναι καλύτερα να τρώγονται στην φυσική

τους κατάσταση ώστε να κρατούν όλες τις θρεπτικές τους ιδιότητες οι οποίες χάνονται αν υποστούν θερμική επεξεργασία μαγειρέματος. Κάποιοι λόγοι για να τρώμε περισσότερα φρούτα στην ζωή μας είναι οι εξής: Τα κεράσια μας βοηθούν να κρατάμε ένα ήρεμο νευρικό σύστημα, το σταφύλι βοηθά στην

(Συνέχεια στη σελίδα 18)

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΥΓΕΙΑ— ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Φυτά του κήπου και του τόπου μας

#### Φρούτα: Χρήσιμα στη διατροφή μας

(Συνέχεια από τη σελίδα 17)

καλύτερη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, τα μήλα βοηθούν να αναπτύξουμε αντίσταση σε διάφορες αρρώστιες και μας προσφέρουν μια δυναμική αρχή στην ημέρα μας, αφού μπορούν να αντικαταστήσουν τον καφέ, τα πορτοκάλια βοηθούν στην καλή διατήρηση και βελτίωση της όρασής μας, οι μπανάνες είναι μία από τις καλύτε-

ρες πηγές υδατανθράκων και δίνουν ενέργεια στο σώμα μας, για αυτό και καταναλώνονται ευρέως από αθλητές, τα ακτινίδια βοηθούν να έχουμε γερά κόκκαλα, ο ανανάς καταπολεμά την αρθρίτιδα και οι φράουλες προσφέρουν οφέλη στην μάχη κατά του καρκίνου και μας διατηρούν νέους. Αυτά είναι μερικά από τα παραδείγματα των ευεργετικών ιδιοτήτων στα φρούτα, φυσι-

κά η λίστα θα μπορούσε να συνεχίζεται για κάθε φρούτο που υπάρχει στον πλανήτη μας!!! Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε, είναι να προσπαθήσουμε να εντάξουμε όσο πιο πολλά φρούτα μπορούμε στην διατροφή μας και στην καθημερινότητά μας.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΑΚΚΑΣ—  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΛΤΕΖΟΣ**

#### Γιατί κάποιοι γονείς δεν εμβολιάζουν τα παιδιά τους ;

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

περάσει στη λήθη.

Μοιραία τα εμβόλια έχουν πέσει θύματα της αποτελεσματικότητάς τους και πλέον η κινδυνολογία στρέφεται εναντίον τους.

Δύο είναι οι λόγοι, όπως λέει, αυτής της ανησυχητικής αύξησης: πρώτον, το αντιεμβολιαστικό κίνημα το οποίο η πλειονότητα των παιδιών χαρακτηρίζει «εγκληματικό» και, δεύτερον, η παράλειψη της

αναμνηστικής δόσης από τους εφήβους και τους ενήλικους.

Οι Έλληνες γονείς φαίνεται, σύμφωνα με τους ειδικούς, να έχουν πέσει θύματα της παραπληροφόρησης που φουντώνει κυρίως στο Διαδίκτυο, με αποτέλεσμα να εκφράζουν φοβίες για πιθανές παρενέργειες. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι υποστηρικτές της «φυσικής ανοσίας».

Μια νέα μόδα ωστόσο προκαλεί

ακόμη μεγαλύτερη ανησυχία στους επιστήμονες. Οι άπιστοι γονείς καταφεύγουν σε ψευδείς βεβαιώσεις στο βιβλιάριο εμβολιασμού των παιδιών, τις οποίες προσκομίζουν στους παιδικούς σταθμούς και στα δημοτικά σχολεία. «Δυστυχώς, υπάρχουν παιδίατροι που υποκύπτουν στις πιέσεις των γονέων.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΚΩΝΑΣ**



όπως για παράδειγμα η παρωτίτιδα που ενώ κάθε χρόνο αποτελούσε την αιτία για 152.209 θανάτους μόνο στις Η.Π.Α, πλέον καταγράφονται μόνο 236.

**ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΝΑΤΑ –  
ΖΩΗ ΔΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**

#### Η χρησιμότητα των εμβολίων

Δυστυχώς, κυκλοφορεί η φοβία ότι τα εμβόλια μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές παρενέργειες ενώ αιτία για τη δημιουργία μιας επικίνδυνης αντί-εμβολιαστικής κουλτούρας. Στον αγώνα κατά των λοιμωδών νοσημάτων τα εμβόλια είναι ο μεγάλος σύμμαχος της ανθρωπότητας, καθώς σώζουν περισσότερες

από 3.5 εκατομμύρια ζωές παγκοσμίως κάθε χρόνο και προφυλάσσουν ακόμα περισσότερους ανθρώπους από νόσο ή ισόβια αναπηρία. Οι επιτυχημένες στρατηγικές εμβολιασμού στα παιδιά έχουν οδηγήσει σε αξιοσημείωτη μείωση της εμφάνισης πολλών νοσημάτων και των θανάτων που αυτά προκαλούν,

## ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

### Η Γη μας

Η Γη αποτελεί τον 3ο πιο κοντινό πλανήτη στον Ήλιο, ον 5ο μεγαλύτερο σε μάζα στο Ηλιακό Σύστημα και ειδικότερα τον μεγαλύτερο ανάμεσα στους γήινους πλανήτες, δηλαδή τους πλανήτες με στερεό φλοιό και το μοναδικό γνωστό ουράνιο σώμα που φιλοξενεί ζωή. Σύμφωνα με ενδείξεις μέσω ραδιομετρικής χρονολόγησης και άλλων πηγών, η Γη σχηματίστηκε περίπου πριν από

περίπου 4,54 δισεκατομμύρια έτη με τα άλλα αντικείμενα του χώρου μέσω βαρυτικών δυνάμεων, ιδιαίτερα με τον Ήλιο και τη Σελήνη. Η λιθόσφαιρα της Γης διαίρειται σε αρκετές άκαμπτες τεκτονικές πλάκες που μετακινούνται πάνω στην επιφάνεια του πλανήτη, σε περιοδους που διαρκούν πολλά εκατομμύρια έτη. Το 71% της επιφάνειας της Γης καλύπτεται από νερό ,ο

υπόλοιπο να αποτελείται από διάφορες μορφές εδάφους όπως βουνά, έρημοι και πεδιάδες. ο θαλάσσιο σώμα της Γης μαζί με το νερό των λιμνών και των ποταμών στις ηπείρους και το νερό της ατμόσφαιράς της αποτελεί την υδρόσφαιρά της.

**ΑΡΙΑΝΝΑ ΒΑΤΙΣΤΑ –  
ΝΙΚΟΣ ΛΥΜΠΕΡΗΣ**

### Πώς δημιουργήθηκε η Γη ;

Η Γη δημιουργήθηκε πριν από περίπου 4,6 δισεκατομμύρια έτη από συγκέντρωση υλικού από το ηλιακό νεφέλωμα, από το οποίο σχηματίστηκε το ηλιακό σύστημα με τον Ήλιο και όλους τους πλανήτες. Τα αέρια που εκλύθηκαν από την ηφαιστειακή δραστηριότητα δημιούργησαν πιθανώς την αρχική ατμόσφαιρα του πλανήτη, η οποία δεν περιείχε σχεδόν καθόλου

οξυγόνο και θα ήταν δηλητηριώδης τόσο για τους ανθρώπους, όσο και για τις περισσότερες σημερινές ζωικές μορφές.

Οι πρώτες μορφές ζωής εμφανίσθηκαν μεταξύ 3,8 και 3,5 δισεκατομμυρίων ετών πριν από σήμερα. Οι αρχαιότερες ενδείξεις ζωής πάνω στη Γη είναι βιογενής γραφίτης που βρέθηκε μέσα σε μεταίζηματογενή πετρώμα-

τα ηλικίας 3,7 δισεκατομμυρίων ετών, τα οποία ανακαλύφθηκαν στη Δυτική Γροιλανδία

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ –  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΛΤΕΖΟΣ**



### Η Σελήνη

Η Σελήνη είναι ο μοναδικός φυσικός δορυφόρος της Γης και ο πέμπτος μεγαλύτερος φυσικός δορυφόρος του ηλιακού συστήματος. Πήρε το όνομά του από την Σελήνη, αρχαιοελληνική θεά του δορυφόρου αυτού. Λέγεται επίσης και «Φεγγάρι» Είναι το φωτεινότερο σώμα στην ουράνια σφαίρα μετά τον Ήλιο, επειδή είναι και το κοντινότερο στη Γη ουράνιο σώμα. Εξαι-

τίας αυτής της εγγύτητας, η Σελήνη ασκεί ισχυρή βαρυτική επίδραση στη Γη (παλιρροϊκή αλληλεπίδραση), προκαλώντας φαινόμενα όπως οι παλίρροιες, αλλά και επηρεάζοντας τον άξονα περιστροφής της. Η μέση απόσταση Γης - Σελήνης είναι 384.403 χιλιόμετρα η απόσταση αυξάνεται κατά περίπου 0,32Η διάμετρος της σελήνης είναι 3.476 χιλιόμετρα (περίπου το 1/4 της

γήινης) Η βαρύτητα επιφάνεια της Σελήνης είναι σε ένταση το 1/6 περίπου αυτής της Γης. Περιστρέφεται στον ελαφρώς κεκλιμένο άξονά της σε 27 ημέρες 7 ώρες.

**ΑΡΙΑΝΝΑ ΒΑΤΙΣΤΑ -  
ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΥΜΠΕΡΗΣ**

## ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

### Πώς δημιουργήθηκε η Σελήνη ;

Υπάρχουν αρκετές θεωρίες για τη δημιουργία της Σελήνης. Σύμφωνα με μία από αυτές το φεγγάρι αποκολλήθηκε από τη Γη λόγω φυγόκεντρων δυνάμεων και μπήκε σε τροχιά γύρω από αυτή.

Σύμφωνα με μια άλλη θεωρία η Σελήνη ήταν προσχηματισμένη, ενώ μια τρίτη θεωρία προτείνει ότι τα δύο ουράνια σώματα δημιουργήθηκαν ταυτόχρονα στον αρχέγονο δίσκο.

### Τι είναι τα φωτοβολταϊκά ;

Με τον γενικό όρο Φωτοβολταϊκά ονομάζεται η βιομηχανική διάταξη πολλών φωτοβολταϊκών κυττάρων σε μία σειρά. Στην ουσία πρόκειται για τεχνητούς ημιαγωγούς (συνήθως από Πυρίτιο) οι οποίοι ενώνονται με σκοπό να δημιουργήσουν ένα ηλεκτρικό κύκλωμα σε σειρά. Οι ημιαγωγοί αυτοί απορροφούν φωτόνια από την ηλιακή ακτινοβολία και παράγουν μια ηλεκτρική τάση. Αυτή η διαδικασία ονομά-

ζεται "Φωτοβολταϊκό φαινόμενο". Τα φωτοβολταϊκά ανήκουν στη κατηγορία των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ). Στην κατηγορία των ανανεώσιμων ηλιακών πηγών ενέργειας, τα ηλιοθερμικά συστήματα είναι πιο αποδοτικά από τα φωτοβολταϊκά.

Όλες οι παραπάνω θεωρίες δεν έχουν επαρκή επιστημονική απόδειξη . Η πιο επιστημονική θεωρία είναι πως, πριν από 4,5 δισεκατομμύρια χρόνια, λίγο μετά τη δημιουργία της Γης, έγινε μια μεγάλη κοσμική σύγκρουση την οποία η NASA ονομάζει "Big Whack".

Ένα ουράνιο σώμα, πιθανότατα πλανήτη ή αστεροειδής, ονόματι Θεία, ο οποίος είχε το μέγεθος του

ζεται "Φωτοβολταϊκό φαινόμενο".

Τα φωτοβολταϊκά ανήκουν στη κατηγορία των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ). Στην κατηγορία των ανανεώσιμων ηλιακών πηγών ενέργειας, τα ηλιοθερμικά συστήματα είναι πιο αποδοτικά από τα φωτοβολταϊκά.

Τα Φ/Β στοιχεία ομαδοποιούνται κατάλληλα και συγκροτούν τα φωτοβολταϊκά πλαίσια ή γεννήτριες (module), τυπικής ισχύος από 20W

Άρη, προσέκρουσε πάνω στη νεοσύστατη Γη.

Το μεγαλύτερο μέρος του πλανήτη αυτού απορροφήθηκε από τη Γη μετά τη σύγκρουση, ωστόσο ο πλανήτη μας υπέστη σημαντική συρρίκνωση λόγω της μεγάλης διαφυγής υλικού στο διάστημα.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ –  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΛΤΕΖΟΣ**



Φωτοβολταϊκά πάνελ

έως 300W. Οι Φ/Β γεννήτριες συνδέονται ηλεκτρολογικά μεταξύ τους και δημιουργούνται οι φωτοβολταϊκές συστοιχίες (arrays).

**ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΝΑΤΑ –  
ΖΩΗ ΔΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Η ιστορία της πόλης

Η Θεσσαλονίκη είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδας και πρωτεύουσα του Νομού Θεσσαλονίκης. Είναι μια πόλη με πλούσια ιστορία που προσελκύει το ενδιαφέρον των ιστορικών ερευνητών, αρχαιολόγων και εθνολόγων.

Ιδρύθηκε το 315 π.Χ. από τον τότε βασιλιά της Μακεδονίας Κάσσανδρο και πήρε το όνομά της από την ετε-

ροθαλή αδερφή του Μ. Αλεξάνδρου και γυναίκα του ιδρυτή της πόλης Κασσάνδρου, Θεσσαλονίκη. Η Θεσσαλονίκη ονομάστηκε έτσι από τον πατέρα της Φίλιππο μετά από σημαντική νίκη του κατά των Θεσσαλών. Σημαντικό κέντρο για τον αρχαίο Ελληνικό, Ρωμαϊκό και Βυζαντινό πολιτισμό, η Θεσσαλονίκη απαριθμεί μνημεία από όλο το φάσμα του ιστο-

ρικού χρόνου.

Σε όλες τις ιστορικές περιόδους η Θεσσαλονίκη υπήρξε κοσμοπολίτικη και οικονομικά εύρωστη πόλη. Τη μεγαλύτερη ακμή γνώρισε κατά τους βυζαντινούς χρόνους. Έμποροι από όλη την Ελλάδα αλλά και από άλλες χώρες (όπως τη Σερβία και τη Βουλ-

(Συνέχεια στη σελίδα 21)

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Η ιστορία της πόλης

(Συνέχεια από τη σελίδα 20)

γαρία) συνωστίζονταν στη Θεσσαλονίκη και τις προσέδιδαν πλούσια εμπορική και πολιτιστική δραστη-



ριότητα. Ταυτόχρονα όμως με την υλική ευμάρεια, η πόλη χαρακτηρίστηκε από σημαντική πνευματική κίνηση φιλοσόφων, ρητόρων και λογίων, εφάμιλλη με αυτήν της Κωνσταντινούπολης.

Από την ίδρυσή της και μέχρι το 168 π.Χ. η Θεσσαλονίκη δεν έπαιξε σημαντικό ρόλο, λόγω της τότε πρωτεύουσας της Μακεδονίας, Πέλλας. Αναπτύχθηκε ιδιαίτερα στα ρωμαϊκά χρόνια, ειδικά μετά την κατασκευή της Εγνατίας οδού, η οποία συνέδεε τη Ρώμη με την Κωνσταντινούπολη. Η Via Egnatia αποτελούσε το βασικό στρατιωτικό και εμπορικό δίαυλο και έδωσε πρωταγωνιστικό ρόλο στη Θεσσαλονίκη που άρχισε να αναπτύσσεται με γρήγορους ρυθμούς ενώ δεν άργησε να πάρει τον τίτλο Civitas Libera (ελεύθερη πόλη.

Τον τελευταίο αιώνα π.Χ. όλο και περισσότεροι Χριστιανοί μετοικού-

σαν στη Θεσσαλονίκη. Το 54 μ.Χ. ο Απόστολος Παύλος κήρυξε στη Θεσσαλονίκη τη χριστιανική θρησκεία, και λίγο αργότερα ίδρυσε την πρώ-

τη Χριστιανική εκκλησία και έγραψε από την Κόρινθο τις δυο επιστολές του "προς Θεσσαλονικείς". Το 250 μ.Χ. η πόλη ανακηρύχτηκε ρωμαϊκή Colonia (επαρχία). Το 305 μ.Χ. γίνεται έδρα ενός από τα 4 τμήματα της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας από τον καίσαρα Γαλέριο, ο οποίος εγκαθίσταται και την κάνει πρωτεύουσά του. Εκείνη την περίοδο κτίστηκε η Ροτόντα, ο Ιππόδρομος, η αψίδες του και το ανάκτορό του. Το 306 μ.Χ. μαρτύρησε ο Άγιος Δημήτριος στη Θεσσαλονίκη κατόπι διωγμού του Διοκλητιανού.

Ο Κωνσταντίνος ο Μέγας το 324 χρησιμοποίησε τη Θεσσαλονίκη ως ορμητήριο για τη διαμάχη του με τον Λικίνιο. Στη μάχη της Χρυσούπολης επικράτησε ο Κωνσταντίνος και ο Λικίνιος εστάλη εξορίστηκε στο φρούριο της Ακρόπολης της Θεσσαλονίκης. Η γεωγραφική και στρατηγική σημασία της Θεσσαλονί-

κης και τα έργα που κατασκευάζονταν τότε στην πόλη, την καθιστούν «Συμβασιλεύουσα», ονομάζεται «Μεγαλούπολις» και κατέχει τη θέση

της δεύτερης πόλης στην αυτοκρατορία μετά την Κωνσταντινούπολη. Το 379 ο Μ. Θεοδοσίος κατεύθυνε από τη Θεσσαλονίκη τον αγώνα κατά των Γόθων και το 380 έκτισε τα τείχη της πόλης. Το 390 διέταξε τη σφαγή χιλιάδων κατοίκων μέσα στον Ιππόδρομο, επειδή οι Θεσσαλονικείς

δολοφόνησαν τον αρχηγό των υποταγμένων Γόθων και φρούραρχο της πόλης Βουτέριχο. Το 582 έγιναν οι πρώτες επιδρομές των Σλάβων. Από τότε, η πόλη αντιμετώπισε 5 πολιορκίες, μέχρι το 687 που ο Ιουστινιανός ο Β' απομάκρυνε τον κίνδυνο των επιδρομών. **Το 860 οι αδερφοί Κύριλλος και Μεθόδιος από τη Θεσσαλονίκη δημιούργησαν το σλαβικό αλφάβητο**, μετάφρασαν τα Ευαγγέλια και διέδωσαν το Χριστιανισμό στους Σλάβους. Το 904 η Θεσσαλονίκη πολιορκήθηκε και λεηλατήθηκε από τους Σαρακηνούς. Το 976 ο Βασίλειος ο Βουλγαροκτόνος ξεκίνησε από τη Θεσσαλονίκη εναντίον του Βούλγαρου τσάρου Συμεών.

Το 1185 η Θεσσαλονίκη **καταστράφηκε από τους Νορμανδούς**, τους οποίους έδιωξε τον επόμενο χρόνο ο αυτοκράτορας Ισαάκιος Β'. Το

(Συνέχεια στη σελίδα 22)

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Η ιστορία της πόλης

(Συνέχεια από τη σελίδα 21)



1204, στο πλαίσιο της Δ' Σταυροφορίας, καταλήφθηκε από τους Φράγκους. Τότε ο **Βονιφάπιος ο Μομφερατικός ίδρυσε το βασίλειο της Θεσσαλονίκης**, το οποίο ανακατέλαβε το 1222 ο Θεόδωρος Δούκας Κομνηνός, ηγεμόνας της Ηπείρου. Το 1246 ο Ιωάννης Βατατζής της Ηπείρου ανακηρύχθηκε βασιλιάς της Θεσσαλονίκης.

Κατά την **επανάσταση των Ζηλωτών** (1341 – 1349) ο λαός εξεγέρθηκε κατά των ευγενών. Το 1387 η πόλη καταλήφθηκε προσωρινά από τους Τούρκους, αλλά μετά την ήττα των Τούρκων στη μάχη της Άγκυρας, παραδόθηκε πάλι πίσω στο Βυζάντιο. Το 1423, υπό την απειλή βίαιης κατάληψης της πόλης από τους Τούρκους, ο Ανδρόνικος Παλαιολόγος παρέδωσε την πόλη στους Ενετούς. Η πόλη παρέμεινε υπό Βενετική κυριαρχία μέχρι το 1430.

Στις 29 Μαρτίου το 1430 ο Τούρκος σουλτάνος Μουράτ ο Β' μπήκε στη Θεσσαλονίκη, την κατέστρεψε και την έθεσε υπό οθω-

μανική κυριαρχία. Το 1492, 30.000 περίπου Εβραίοι, διωγμένοι από την Ισπανία, εγκαταστάθηκαν στη Θεσσαλονίκη. Το 1571 οι Τούρκοι έσφαξαν χιλιάδες κατοίκους, ως εκδίκηση για την ήττα

τους στη ναυμαχία της Ναυπάκτου.

Το 1821, στην επανάσταση της Μακεδονίας σφάχθηκαν ως αντίποινα περίπου 2000 γυναίκοπαιδα της Θεσσαλονίκης. Το 1865 η Θεσσαλονίκη αριθμούσε 50.000 κατοίκους ενώ το 1875 κυκλοφόρησε η πρώτη εφημερίδα της πόλης με την ονομασία «Ερμής». Το 1866 οι Τούρκοι γκρέμισαν το παραθαλάσσιο τείχος της πόλης, ενώ το 1889 γκρέμισαν το ανατολικό τείχος που ένωνε το Λευκό Πύργο με το Επταπύργιο.

Η Θεσσαλονίκη έπαιξε σημαντικό ρόλο για το κίνημα των Νεότουρκων οι οποίοι ζητούσαν και πέτυχαν σύνταγμα από τον σουλτάνο.

**Η Θεσσαλονίκη απελευθερώθηκε από τους Τούρκους από τον ελληνικό στρατό, στις**

**26 Οκτωβρίου του 1912.** Το 1915 ο στρατηγός των συμμάχων Σαράιγ αποβιβάστηκε στη Θεσσαλονίκη, στην οποία κατέφυγε ο Βενιζέλος το 1916 και η

πόλη έγινε «περιχαρακωμένο στρατόπεδο των συμμάχων». Το 1917, νέα μεγάλη πυρκαγιά κατέστρεψε το μεγαλύτερο μέρος του κέντρου της Θεσσαλονίκης, γεγονός που προκάλεσε κύμα μετανάστευσης των κατοίκων της. Το 1916 ιδρύθηκε το πανεπιστήμιο, οργανώθηκε η Διεθνής Έκθεση και ξεκίνησε η αναστήλωση της εκκλησίας του Αγίου Δημητρίου.

Μετά από την καταστροφική πυρκαγιά του 1917 και έως το 1950, η Θεσσαλονίκη ανασχεδιάστηκε και η εικόνα της θύμιζε ελάχιστα την εικόνα της πριν την πυρκαγιά. Η ανοικοδόμηση της πόλης βασίστηκε σε σχέδιο πόλης του Γάλλου αρχιτέκτονα Ερνέστ Εμπράρ κατ' εντολή του Ελευθέριου Βενιζέλου, και στην πρόσμιξη της Μικρασιατικής κουλτούρας και της κουλτούρας της κεντρικής Ελλάδας. Η τέλεια εφαρμογή όμως του σχεδίου εφαρμόστηκε τελικά μόνο στην οδό Αρι-



στοτέλους, με οικοδομές σε Βυζαντινό ρυθμό, στοές και περιστεύλια, και στις μεγάλες πλατείες:

(Συνέχεια στη σελίδα 23)

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Η ιστορία της πόλης

(Συνέχεια από τη σελίδα 22)

Ελευθερίας, Διοικητηρίου και Αριστοτέλους. Τα τελευταία χρόνια η ρυμοτομία της βελτιώθηκε πολύ, ιδίως με τη διάνοιξη της λεωφόρου Κέννεντυ. Η σύγχρονη Θεσσαλονίκη είναι χτισμένη ημικυκλικά κατά μήκος της παραλίας και αμφιθεατρικά σε βάθος 2-4 χλμ. Χρονιά ορόσημο για την σύγχρονη ιστορία της πόλης

αποτελεί και ο καταστροφικός σεισμός που σημειώθηκε το 1978, προκαλώντας 45 θύματα και μεγάλες καταστροφές σε σπίτια και μνημεία.

Παρόλο που η Θεσσαλονίκη είναι μια από τις ομορφότερες πόλεις της Ελλάδας, η σημερινή της μορφή αναγκάζει τους πολίτες της να έρχονται αντιμέτωποι με σημαντικά

προβλήματα, όπως το κυκλοφοριακό, η έλλειψη επαρκών χώρων στάθμευσης και πρασίνου, η μη επαρκής κάλυψη ποδηλατοδρόμων, κ.ά.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ -  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΛΤΕΖΟΣ—  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ—  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΑΚΩΝΑΣ**

### Τα αξιοθέατα της Θεσσαλονίκης



**Πλατεία Αριστοτέλους :** Η πλατεία Αριστοτέλους είναι η μεγαλύτερη πλατεία στη Θεσσαλονίκη και μια από τις μεγαλύτερες και επιβλητικότερες στην Ελλάδα.



**Ιερός Ναός Ναός Αγίου Δημητρίου :** Πρόκειται για μία πεντάκλιτη βασιλική με εγκάρσιο κλίτος που αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα βυζαντινά μνημεία της.



**Παραλία Θεσσαλονίκης :** Απαραίτητο συστατικό κάθε

απογευματινής βόλτας ιδιαίτερα κάποιου που δεν επισκέπτεται συχνά την πόλη είναι ένας απολαυστικός περίπατος κατά μήκος του παραλιακού μετώπου της πόλης. Πολλοί είναι αυτοί που επιλέγουν ένα παγκάκι για να αγναντέψουν το απέραντο γαλάζιο και τις μακρινές κορυφές του Ολύμπου και άλλοι διαλέγουν τις πλωτές καφετέριες (καραβάκια) ώστε να απολαύσουν τον καφέ τους.



**Λευκός Πύργος :** Το γνωστότερο σύμβολο της Θεσσαλονίκης και ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα μνημεία της Ελλάδας, ο Λευκός Πύργος χτίστηκε ως οχυρωματικός πύργος το 15ο αιώνα και στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε ως στρατιωτικό κατάλυμα και φυλακή. Η τελευταία αναστήλωση ολοκληρώθηκε το 1985

και έκτοτε ο Λευκός Πύργος χρησιμοποιούνταν για εκθέσεις, ενώ από το 2006 και μετά λειτουργεί μόνιμα ως Μουσείο της πόλης της Θεσσαλονίκης. Ο Λευκός Πύργος έχει ύψος 34 μέτρα και έξι ορόφους, που επικοινωνούν με εσωτερική σκάλα που είναι σε επαφή με τον εξωτερικό τοίχο



**Πλατεία**

**Ναβαρίνου :** Καθώς κατηφορίζετε από την Καμάρα προς την Τσιμισκή θα συναντήσετε την γνωστή σε όλους Πλατεία Ναβαρίνου



**Αψίδα Γα-**

(Συνέχεια στη σελίδα 24)

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Τα αξιοθέατα της Θεσσαλονίκης

(Συνέχεια από τη σελίδα 23)

**Γαλερίου :** Η θριαμβική Αψίδα του Γαλερίου είναι το μνημείο που σίγουρα συγκαταλέγεται στη λίστα με τα πιο χαρακτηριστικά αξιοθέατα της πόλης. Είναι γνωστό ως Καμάρα και βρίσκεται στην βόρεια πλευρά της Εγνατίας οδού σε μικρή απόσταση από την Ροτόντα. Κατασκευάστηκε τον 4ο αιώνα μ. Χ. προς τιμήν του Ρωμαίου αυτοκράτορα Γαλερίου ο οποίος επέστρεψε νικητής στην πόλη μετά από πολέμους κατά των Περσών.



**Ροτόντα :** Το κτίριο της Ροτόντας ανήκει στο ευρύτερο γαλεριανό συγκρότημα οικοδομημάτων μεταξύ των οποίων η Αψίδα, τα Ανάκτορα και το Οκτάγωνο. Χτίστηκε από τον Γαλέριο γύρω στα 300 μ.Χ. με σκοπό να γίνει το μαυσωλείο του και στα τέλη του 4ου αιώνα μετατράπηκε σε χριστιανικό ναό. Από το 1590 μέχρι την απελευθέρωση της πόλης (1912) λειτουργεί ως τζαμί και μετά τους σεισμούς του 1978 μετατρέπεται σε μουσείο.



### Διεθνής έκθεση Θεσσαλονίκης :

Πρόκειται για τη μεγαλύτερη εμπορική έκθεση σε πανελλήνιο επίπεδο και για μία από τις σημαντικότερες εκθέσεις στην ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων. Ως έτος ίδρυσης του θεσμού ορίζεται το 1925 και η πρώτη διοργάνωση τοποθετείται το 1926. Οι εγκαταστάσεις που φιλοξενούν τους εκθεσιακούς χώρους βρίσκονται στην περιοχή των πανεπιστημίων και κάθε χρόνο κατά τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου χιλιάδες έμποροι και εκθέτες από τη Ελλάδα και το εξωτερικό λαμβάνουν μέρος σε αυτή την τεράστια διοργάνωση.

**ΙΡΙΔΑ ΜΕΛΙΣΣΟΥΡΓΟΥ -  
ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΦΩΤΙΟΥ**

### Ο Λευκός Πύργος



Ο Λευκός Πύργος της Θεσσαλονίκης είναι οχυρωματικό έργο οθωμανικής κατασκευής του 15ου αιώνα. Σήμερα θεωρείται χαρακτηριστικό μνημείο της Θεσσαλονίκης και είναι ό,τι έχει σωθεί από την

κατεδαφισμένη οθωμανική οχύρωση της πόλης. Η σημερινή μορφή του πύργου αντικατέστησε βυζαντινή οχύρωση του 12ου αιώνα, για να

χρησιμοποιηθεί στη συνέχεια ως κατάλυμα φρουράς Γενιτσάρων και ως φυλακή θανατοποινιτών. Σήμερα λειτουργεί ως μουσείο και είναι ένα από τα πιο γνωστά κτίσματα-σύμβολα πόλεων στην Ελλά-

δα. Έχει 6 ορόφους, 34 μέτρα ύψος και 70 μέτρα περίμετρο. Στην αρχή ονομαζόταν Πύργος του Λέοντος, όπως αναφέρει τουρκική επιγραφή του 1535-1536, η οποία υπήρχε στην είσοδο του εξωτερικού περιβόλου και η οποία μάλλον αναφερόταν στη χρονολογία κατασκευής του περιβόλου. Από τον 17ο αιώνα και μετά ονομαζόταν ανεπίσημα Φρούριο της Καλαμαριάς και Πύργος των Γενιτσάρων.

(Συνέχεια στη σελίδα 25)



## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Ο Λευκός Πύργος

(Συνέχεια από τη σελίδα 24)

Ο Λευκός Πύργος είναι κυλινδρική κατασκευή με ύψος 33,9 μέτρα και διάμετρο 22,7 μέτρα. Έχει έξι ορόφους, οι οποίοι επικοινωνούν με εσωτερικό κλιμακοστάσιο, το οποίο ελίσσεται κοχλιωτά και σε επαφή με τον εξωτερικό τοίχο. Με αυτό τον

τρόπο, σε κάθε όροφο υπάρχει μια κεντρική κυκλική αίθουσα διαμέτρου 8,5 μέτρων, με την οποία επικοινωνούν μικρότερα τετράπλευρα δωμάτια, ανοιγμένα στο πάχος του εξωτερικού τοίχου.

**ΕΛΕΩΝΩΡΑ ΦΩΤΙΟΥ**

### Παραδοσιακές γεύσεις της Θεσσαλονίκης

Η Θεσσαλονίκη ως πολυεθνική πόλη επί αιώνες, πρωτεύουσα των προσφύγων από όλες τις περιοχές του ελληνοισμου και κέντρο λιμάνι της Μεσογείου, δέχτηκε και αφομοίωσε ποικίλες γεύσεις και συνθέσεις στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική από την Ευρώπη και την Ανατολή. Τα παραδοσιακά φαγητά της Θεσσαλονίκης είναι συγκερασμός γεύ-



Μπουγάτσα

σεων και αισθήσεων τοπικών μακεδονικών φαγητών και ευρωπαϊκής μαγειρικής με την ανατολίτικη κουζίνα και τις προσφυγικές διαιτητικές συνήθειες.

Το *βυζαντινό κολλίκιον* ή *κολλούριον*, συνεχίζει να «καλημερίζει» τους κατοίκους και τους επισκέπτες της πόλης μέχρι σήμερα.

Στη Θεσσαλονίκη επιβιώνει η παραδοσιακή μπουγάτσα. Ετυμολογικά,

η *μπουγάτσα* ή *μπογάτσα*, είναι παραφθορά της τουρκικής λέξης «πογάτσα» που σημαίνει πίτα με γέμιση από κρέμα, περιχυμένη με άχνη ζάχαρη ή πίτα γεμισμένη με τυρί. Όπως μας πληροφορούν τα τουρκικά λεξικά η πογάτσα αποτελεί παραφθορά της ιταλικής λέξης «focaccia» που σημαίνει γλυκιά πίτα. Στη διαδικασία παρασκευής της μπουγάτσας, σημαντικός παράγοντας είναι το τέλειο μεταξένιο φύλλο για το οποίο απαιτείται αλεύρι και λάδι καλής ποιότητας και φυσικά μαεστρία.

Εκείνο που εντυπωσιάζει στα ουζερί της πόλης είναι η ποικιλία

των μεζέδων σε θαλασσινά και κρέατα, που συνοδεύουν *το ούζο, τσίπουρο, ρετσίνα, μπίρα και διάφορα κρασιά*.

Στους ουζομεζέδες δεν λείπουν οι *κολοκυθοκεφτέδες*, τα *φασόλια φούρνου* (οι Βυζαντινοί το φασόλι το ονομαζόταν *πρισκοκόιλης*), *οι γεμιστές μελιτζάνες με τυριά, το ιμάμ μπαϊλντί, η ψητή γεμιστή πα-*



*τάτα, οι τηγανητές πιπεριές και μελιτζάνες, το μπουγιουρντί.*

Ως γνήσια κληρονόμος της Κωνσταντινούπολης και των διατροφικών της συνθηγιών η μαγειρική της Θεσσαλονίκης θεωρείται από πολλούς αρκετά πικάντικη. Κατά τη βυζαντινή περίοδο όλα τα καλά σπίτια φρόντιζαν να υπάρχουν στα ράφια τους όλα τα *μπαχαρικά* που έφταναν από την Ανατολή, όπως το *κιννάμωμον* (ινδικό ξύλο), το *καρυόφυλλον* (γαρίφαλο), το *αρωματικόν κάριον* (μοσχοκάρυδο), το *κάρανον* (ένα



Μπαχαρικά

*είδος κυμίνου), το τριψίδι (κανέλα) κ.ά.*

Μια άλλη βυζαντινή συνήθεια την οποία διατήρησαν μέσα στους αιώνες που ακολούθησαν ήταν οι περι-

(Συνέχεια στη σελίδα 26)

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Παραδοσιακές γεύσεις της Θεσσαλονίκης

(Συνέχεια από τη σελίδα 25)

φημες σάλτσες. Επειδή τα περισσότερα από τα βυζαντινά φαγητά ήταν παστά, λόγω έλλειψης ψυγείου, δημιουργήσαν ένα σκεύος, **το σαλτσάριον** (οι σταυροφόροι φεύγοντας από την πόλη εκτός των άλλων θησαυρών πήραν μαζί τους και διάφορα καινοτόμα προϊόντα, όπως το σαλτσάριον το οποίο ονόμασαν *fondue*). Το σαλτσάριον με χαμηλή φωτιά πάνω στο τραπέζι διατηρούσε ζεστή τη σάλτσα με την οποία περιέχονταν τα φαγητά τους. Οι σάλτσες ονομάζονταν «σαβούρες» (εξ ου και το ιταλικό *savore*) και επειδή ήταν πολύ εύγεστες στο τέλος με μια μπουκιά ψωμί συναγωνίζονταν ποιος θα σκούπιζε το πιάτο του καλύτερα. Από εδώ έμεινε γνωστή η έκφραση «σαβουρώνω», η οποία συνηθίζεται στη Θεσσαλονίκη.

Κατάλοιπο της αρχαίας ελληνικής μαγειρικής είναι οι αγαπητοί σε όλους **κεφτέδες, οι κοπτοί**. Η εβραϊκή διατροφική παρουσία στην πόλη ανιχνεύεται

μέσα από τους ψευδοκεφτέδες της. Επειδή δεν συνηθίζαν την κατανάλωση κρέατος, οι Εβραίοι χρησιμοποιούσαν ως πρώτη ύλη διάφορα χορταρικά και όσπρια τα οποία αρωμάτιζαν με βότανα

και μυρωδικά. Και φυσικά αναφερόμαστε στους **ρεβυφοκεφτέδες, κολοκυθοκεφτέδες και σπανακοκεφτέδες**.

Κάτι άλλο που ξενίζει όποτε αυτό αναφέρεται, είναι **η αρχαία και βυζαντινή καταγωγή των μακαρονιών**. Κατά τη διάρκεια του νεκρόδειπνου, οι πρόγονοί μας ετοίμαζαν ένα είδος σούπας, τη **μακαριά**. Μέσα σε ένα τσουκάλι βράζανε κρέας και για να το χυλώσουν έπαιρναν ζυμάρι (αλεύρι με νερό) το οποίο έτριβαν με τα δυο τους χέρια και δημιουργούσαν τα **μακαρούνια**, γνωστά μέχρι σήμερα στην Κρήτη και στον Πόντο.

Στα κρεατικά όλες σχεδόν οι «χασαποταβέρνες» προσφέρουν ποικιλία ψητών ή συνθέσεις με βάση το κρέας, όπως **κοντοσούβλι, κατσακί στο φούρνο, μπιφτεκάκια, σουτζουκάκια συμρνή-**



Μύδια σαγανάκι—Φρούτα της θάλασσας

**ικα, κεφαλάκι ψητό, κοκορέτσι, κεμπάπ, μπεκρή μεζέ, τζιγεροσαρμά, χοιρινό κρασάτο, γαρδούμπα, αμελέτητα, σπλήνα γεμιστή, γιαπράκια, τηγανιά σβηστή κρασάτη, λουκάνικα, γιαουρ-**

**τλού κεμπάπ,**

**ριγανάτο** κ.ά.

Κατά τη βυζαντινή περίοδο οι γαλαθνοί ή δέλφακες (γουρουνόπουλα) στη σούβλα ήταν περιζήτητα. Τα άλειφαν μάλιστα πριν τα ψήσουν με ένα μείγμα από κρασί και μέλι. Επίσης παρασκεύαζαν και το **αρβελισμένον κρέας εις μικρά τεμάχια κοπτόμενα**, δηλαδή ο πολύ γνωστός σε όλο τον κόσμο **γύρος**. Στα ψαρικά η ποικιλία και η παράδοση είναι πιο έντονη, καθώς θαλασσινοί είναι οι περισσότεροι πρόσφυγες που κατέφυγαν και ζουν στη Θεσσαλονίκη, μεταφέροντας είδη φαγητών και γεύσεις από της πατρίδες της, τον πόντο, τη Μικρά Ασία και τη Θράκη. Φημισμένα είναι **τα τηγανητά μύδια και τα μύδια σαγανάκι, το μυδοπίλαφο, σαρδέλα στη σχάρα, γαρίδες με σάλτσα, σουπιές κρασάτες ή στιφάδο, χταποδάκι στα κάρβουνα, καλαμάρι γεμιστό, «φρούτα» της θάλασσας** κ.ά.

Με καταγωγή από το Βυζάντιο, είναι γνωστή και ένα είδος σούπας, η **κακαβιά**, την οποία εξακολουθούν να παρασκευάζουν με διάφορα ψάρια, μπαχαρικά και αρωματικά χόρτα, όπως νάρδο, κόλιανδρο, άνηθο, κρεμμύδια, πράσα, και σκόρδα. Το όνομά της οφείλει στο σκεύος όπου παρασκευάζονταν το **κακάβιον** ή

(Συνέχεια στη σελίδα 27)

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

### Παραδοσιακές γεύσεις της Θεσσαλονίκης

(Συνέχεια από τη σελίδα 26)

#### Τσούκα

Σημαντικό ρόλο στην παραδοσιακή δίαιτα των Θεσσαλονικέων κατέχει ο **πατσάς**, μια βαθιά παράδοση που προέρχεται από την βυζαντινή Κωνσταντι-

νούπολη, όπως και μιας **σούπας γνωστής ως μαγειριάς**, που δεν είναι τίποτα άλλο από την πολύ γνωστή μας **μαγειρίτσα**.

Σπάνιες γεύσεις και περίφημα σιροπιαστά και άλλα ανατολίτικα γλυκά παρασκευάζουν τα ζαχαροπλαστεία, όπως **εκμέκ κανταΐφι, καζάν-**

#### ντιπί, μαλεμπί, τουλούμπες με καϊ-



Μαγειρίτσα

**μάκι, ασουρές, ντοντουρμάς, σέ- κέρ παρέ, νταούκ γιοκσού, πιραν- σάζ, παστέλια και χαλβάδες. Φημι- σμένα είναι τα τσουρέκια της και τα τρίγωνα (γεμιστό φύλλο με κρέ- μα) του Πανοράματος.**

Στη Θεσσαλονίκη οι παραδοσιακές γεύσεις επιβιώνουν και αφομοιώνο-

νται δημιουργικά και στις πιο σύγ- χρονες διατροφικές συνήθειες. Εδώ ξεκίνησε η πρώτη εταιρεία ταχυφα- γίας (fast food) στην Ελλάδα, όπου το «γρήγορο» φαγητό του αγχωμέ- νου δυτικοευρωπαίου και αμερικάνου, συνδυάστηκε με την ποιότητα και τη φιλοσοφία της μεσογειακής κουζίνας.

**ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**

**ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΝΑΤΑ**

**ΔΗΜΗΤΡΑ ΠΡΟΒΕΛΕΓΓΙΟΥ**

Πηγή : <http://parallaximag.gr/geysi/thessaloniki-ton-gefseon>

## ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

### ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ : Κατασκευή διαμαντιού

#### Υλικά:

Θα χρειαστείτε ένα χαρτί τετράγωνο (προτιμότερο 10x10 εκατοστά), μια κόλλα υγρή ή ταινία.

#### ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ :

1. Διπλώστε το χαρτί σας στη μέση από πάνω προς τα κάτω, μετά ξεδιπλώστε το και ξαναδιπλώστε το από τα δεξιά προς τα αριστερά και μετά ξεδιπλώστε το.

2. Διπλώστε το χαρτί ώστε να ακουμπάει η πάνω δεξιά γωνία στην κάτω αριστερή, μετά ξεδιπλώστε την και κάντε το ίδιο με την κάτω δεξιά.

**ΔΥΣΚΟΛΟ ΣΗΜΕΙΟ :** 3. Τώρα έχουν σχηματιστεί τέσσερα τετράγωνα πάνω στο χαρτί σας από τα διπλώματα.

4. Διπλώστε όλες τις γωνίες στο κέντρο και μετά ξεδιπλώστε τες (θα

σας βοηθήσουν τα διπλώματα).

5. Τώρα διπλώστε τη μια γωνία στην κεντρική γραμμή λίγο διαγώνια ώστε να σχηματιστεί το σχήμα του γνώμονα (η αριστερή γωνία θα πρέπει να διπλωθεί όταν κάνετε το σχήμα του γνώμονα). Μετά το κάνετε και απ' την απέναντι πλευρά. Έπειτα το κάνετε από όλες τις γωνίες.

6. Στο κέντρο της κάθε πλευράς έχει σχηματιστεί ένα βελάκι, διπλώστε την γραμμή στο κέντρο που έχει το βελάκι προς εσάς σε όλες τις πλευρές.

7. Τώρα θα φαίνεται σαν ένα σχήμα λουλουδιού με τέσσερα πέταλα, όλες αυτές τις γωνίες θα τις ενώσετε χωρίς να τις διπλώσετε.

8. Τέλος κολλάτε με υγρή κόλλα ή με ταινία όλες τις μύτες μαζί.

**ΙΡΙΔΑ ΜΕΛΙΣΣΟΥΡΓΟΥ**

## ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Ο μικρός Νικόλας προσεύχεται.

- Θεέ μου κάνε να γίνει η Θεσσαλονίκη η πρωτεύουσα της Ελλάδας!

- "Γιατί χρυσό μου;", ρωτά η μαμά του.

- Γιατί έτσι έγραψα στο διαγώνισμα της Γεωγραφίας!

Ο Τοτός περιεργάζεται τα αδερφάκι του που είναι μόνο μια ημέρας και ήδη χαλάει τον κόσμο με τα ξεφωνητά του

Δηλαδή αυτό το μωρό μας το έστειλε ο Θεός μαμά;

Ναι, χρυσό μου

Δηλαδή ήρθε από τον ουρανό;

Ναι, χρυσό μου

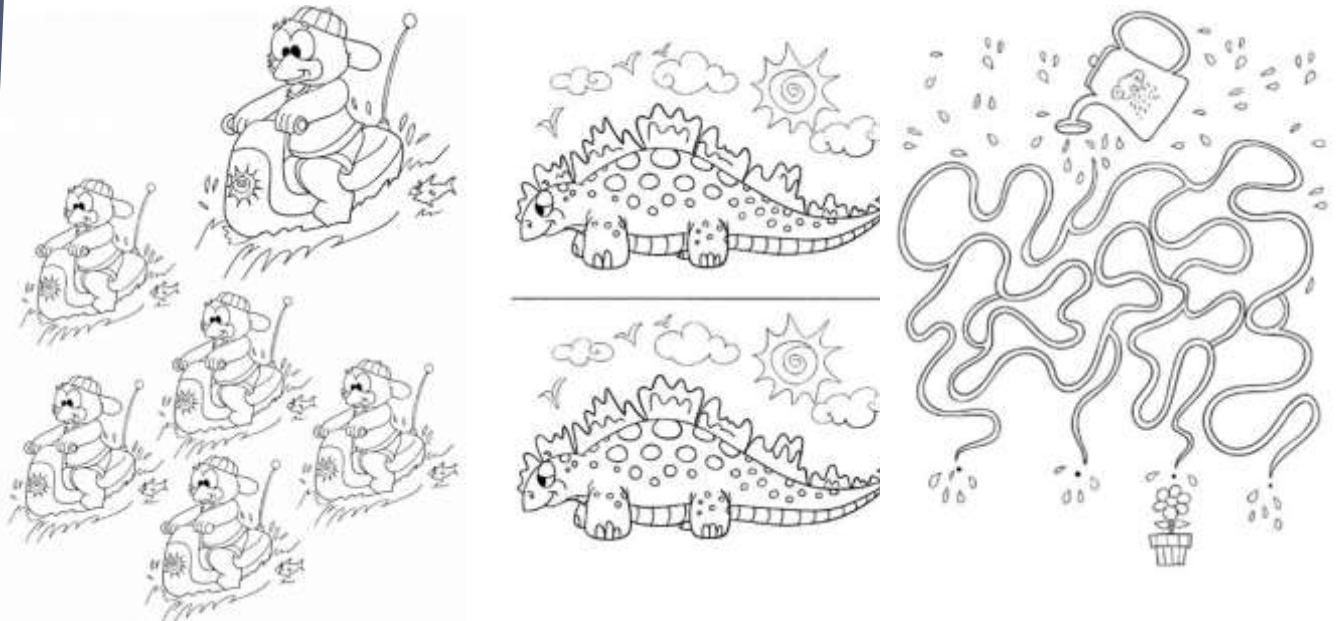
Τώρα καταλαβαίνω γιατί τον πέταξαν έξω!

**ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ ΚΑΡΑΣΑΒΒΑ -**

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ**

## ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

### Σπαζοκεφαλιές



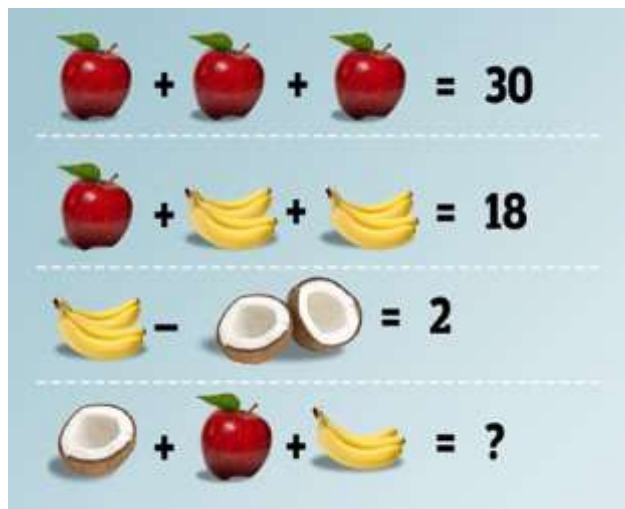
Εικόνα 1 Από τα μικρά παπάκια βρες εκείνο που είναι ίδιο με το μεγάλο.—Εικόνα 2 Βρες επτά (7) διαφορές.—Εικόνα 3 Σε πιο δρομάκι πρέπει να τρέξει το νεράκι— **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΟΡΦΑΝΟΣ**

#### ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

Πήρες 4 μήλα από ένα καλάθι με 51 μήλα μέσα σε αυτό. Πόσα μήλα έχεις τώρα ;

Ποιο είναι το αποτέλεσμα του διπλανού πίνακα ;

**ΛΗΔΑ ΔΟΥΓΛΗ - ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΚΑΛΑΒΡΟΥ**



#### ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ

Ένα γατάκι έπεσε σ' ένα πηγάδι βάθους 10 μέτρων. Κάθε μέρα ανέβαινε 3 μέτρα, αλλά το βράδυ γλιστρούσε πίσω 2 μέτρα. Σε πόσες μέρες βγήκε το γατάκι από το πηγάδι;  
Απάντηση : 8 μέρες. Κάθε μέρα, ανεβαίνει 1 μέτρο. Στις 7 μέρες θα έχει ανέβει 7 μέτρα. Την 8η μέρα θα ανέβει 3 μέτρα και θα πηδήξει έξω από το πηγάδι.

Βρες μια λέξη που να ξεκινάει από Φ, να τελειώνει σε Σ και να αποτελείται από ένα γράμμα μόνο.

Απάντηση : Ο φάκελος.

Τρεις φίλοι ψαρεύουν σε μια βάρκα όταν ένα μεγάλο κύμα αναποδογυρίζει τη βάρκα. Και οι τρεις φίλοι πέφτουν στο νερό. Οι δύο έβρεξαν τα μαλλιά τους, όχι όμως και ο τρίτος... πως συνέβη αυτό ?

Απάντηση : Ο τρίτος ήταν καραφλός.

Η μητέρα της Άννας έχει άλλους τρεις γιους. Επειδή όμως έχει πάθος με τα χρήματα, τους έχει βαφτίσει ως εξής: Τον μεγάλο της γιο "Κατοσταρικάκη", τον μεσαίο "Δεκαρικάκη" και τον μικρό "Ταλιράκη". Πως έχει βαφτίσει την κόρη της;

Απάντηση : Άννα

**ΜΑΡΙΝΟΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ**