



# ΤΑ ΣΑΪΝΙΑ



## Η επίσκεψη της κ. Αρβελέρ στο σχολείο μας

Πριν λίγες μέρες στο σχολείο μας έγινε μια μεγάλη εκδήλωση προς τιμήν της κ. Ελένης Γλύκατζη – Αρβελέρ. Αιτία γι' αυτήν την εκδήλωση υπήρξε η απόφαση που πάρθηκε να δοθεί το όνομά της στο σχολείο!

Η ημερομηνία της εκδήλωσης είχε γίνει γνωστή αρκετό καιρό πριν. Όλοι μας ήμασταν πολύ ενθουσιασμένοι για το γεγονός αυτό αλλά κυρίως γιατί θα βλέπαμε από κοντά αυτή τη γυναίκα. Θα ήταν ψέμα να ισχυριστώ ότι γνώριζα



Η κ. Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ

κάτι για αυτήν την επιστήμονα

από πριν. Τον τελευταίο καιρό όμως ο δάσκαλός μας έλεγε συχνά για την αξία της και τη θέση της στον επιστημονικό κόσμο. Κάθε μέρα μαθαίναμε και κάτι ακόμα αξιο λόγου για τη ζωή της, τις σπουδές και τα επιτεύγματά της αλλά κυρίως για την ομορφιά και την απλότητα του χαρακτήρα της.

Όταν λοιπόν έφτασε η 9η Μαΐου, όλα ήταν έτοιμα. Τα λόγια που θα λέγαμε, τα τραγούδια και γενικά

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:	
Επικαιρότητα	1–3
Καλοκαίρι	4–12
Καλοκαιρινές Συνταγές	12–17
Ταξιδεύουμε	17–25
Αθλητισμός	25–30
Ψυχαγωγία	31–32

## Η γιορτή της μητέρας

Η γιορτή της μητέρας ή ημέρα της μητέρας είναι εορτή προς τιμήν της μητέρας και της μητρότητας. Στην Ελλάδα και σε πολλές άλλες χώρες, γιορτάζεται τη δεύτερη Κυριακή του μήνα Μάη.

Οι πρώτες αναφορές για Γιορτή της Μητέρας και της μητρότητας έρχονται από την αρχαία Ελλάδα. Η μητέρα Γη (Γαία) σύζυγος του Ουρανού είναι η προσωποποίηση της φύσης, που γεννά όλο τον κόσμο και λατρεύεται σαν η υπέρτατη θεότητα. Η λατρεία περνά στη συνέχεια στην κόρη της, Ρέα, σύζυγο και αδερφή του Κρόνου. Η Ρέα λατρεύεται σαν η "Μητέρα των Θεών", καθώς φαίνεται να

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

## Η εκδρομή στον Μυστρά

Φέτος η Ε΄ τάξη του σχολείου μας μετά το Πρόγραμμα «Βυζάντιο, η χαμένη αυτοκρατορία» που ολοκλήρωσε πριν λίγες μέρες αλλά και το όνομα της Βυζαντινολόγου κ. Αρβελέρ που προστέθηκε στο όνομα του σχολείου μας, αποφάσισε την επίσκεψή της στον Μυστρά. Πηγαίνοντας στον Μυστρά σταματήσαμε στη διώρυγα της Κορίνθου, όπου μάθαμε για την κατασκευή και την αξία της για τη ναυσιπλοΐα. Συνεχίσαμε το ταξίδι μας και μετά από 2 ώρες περίπου φτάσαμε στην καστροπολιτεία του Μυστρά. Γνωρίζαμε ότι ο Μυστράς ήταν ένα κάστρο που χτίστηκε από τον Γουλιέλμο Βιλλεαρδουίνο το

(Συνέχεια στη σελίδα 31)



## Θέματα της επικαιρότητας

### Η επίσκεψη της κ. Αρβελέρ στο σχολείο μας

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

όλες οι ετοιμασίες. Περιττό να σας πω για τη λαχτάρα και την αγωνία που είχαμε όλοι μας που θα τη γνωρίζαμε...

Όταν μπήκε στο σχολείο μας, όλοι χειροκροτήσαμε με ενθουσιασμό. Έπειτα όλα κύλησαν πολύ γρήγορα. Μετά τους χαιρετισμούς, ανέβηκε στη μικρή εξέδρα εκείνη και αφού έκατσε σε μια πολυθρόνα ξεκίνησε να μιλά. Για τις αναμνήσεις της από το Φάληρο ως παιδί,



για την τιμή που ένωθε αυτή που ένα σχολείο θα έπαιρνε το όνομά

της, ιστορίες από τη ζωή της, αστέια... Αυτό που μου έκανε πιο πολύ εντύπωση λοιπόν ήταν το χιούμορ της και η απλότητα στον τρόπο που μας μίλαγε...!

Νιώθω μεγάλη χαρά και ικανοποίηση που συμμετείχα κι εγώ σε αυτή την εκδήλωση παρέα με τους υπόλοιπους συμμαθητές μου. Αναμφίβολα το γεγονός αυτό θα μείνει ανεξίτηλο στο μυαλό μου όσα χρόνια κι αν περάσουν.

**ΣΥΜΕΩΝ ΕΓΓΛΕΖΟΣ**

### Η γιορτή της μητέρας

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

είναι η πρώτη, που γέννησε με τοκετό και ανάθρεψε τα παιδιά της με μητρικό γάλα. Οι αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν τιμές στη Ρέα κάθε άνοιξη, καθώς ήταν και θεά της γης και της γονιμότητας.

Καθιερώθηκε τον 20ό αιώνα και προέρχεται από το αγγλικό και το αμερικανικό κίνημα των



Στην Ελλάδα η γιορτή της μητέρας συνδέθηκε με την εορτή της Υπαπαντής (2 Φεβρουαρίου). Τότε η ορθόδοξη εκκλησία γιορτάζει την Παναγία με τον Ιωσήφ που πηγαίνουν τον 40ήμερο Ιησού στο Ναό για ευλογία. Να "σαραντίσει", με σύγχρονη ορολογία. Μια κίνηση που ακόμα σήμερα κάνουν οι χριστιανές μητέρες (Σαραντισμός). Ο παράλληλος εορτασμός της μητέρας ξεκίνησε το 1929 με προφανή τον συμβολισμό. Όμως

πρώτη φορά το 1865 ένα κίνημα με το όνομα Mothers Friendships Day και συναντήσεις με το όνομα Mothers Day Meetings, κατά τις οποίες οι μητέρες αντάλλασσαν απόψεις και εμπειρίες. Το 1870 η Julia Ward Howe διοργάνωσε μια εκδήλωση φιλειρηνικής συγκέντρωσης μητέρων με το σλόγκαν peace and motherhood με σκοπό, τα παιδιά να μη στέλνονται στον πόλεμο.

κατά την δεκαετία του 1960, ο εορτασμός απόηξε και ενισχύθηκε η δυτικόφερτη συνήθεια εορτασμού της 2ης Κυριακής του Μαΐου. Η εκκλησία όμως επιμένει στην παλαιά ημέρα εορτασμού και διοργανώνει σχετικές εκδηλώσεις. Μαμά, σε ευχαριστώ για ό,τι κάνεις!!

**ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΥ**



γυναικών. Η Αμερικανίδα Ann Maria Reeves Jarvis διοργάνωσε για

## Θέματα της επικαιρότητας

### Τι είναι οι επικείμενες εκλογές ;

Οι εκλογές είναι η σημαντικότερη έκφραση δημοκρατίας και η συμμετοχή σε αυτές είναι υποχρέωση όλων των πολιτών των κρατών με δημοκρατικά πολιτεύματα. Στις εκλογές οι πολίτες καλούνται να επιλέξουν τους εκπροσώπους τους στους βασικούς θεσμούς διοίκησης των κρατών. Στην Ελλάδα γίνονται τρεις βασικές εκλογικές διαδικασίες για την επιλογή των εκπροσώπων στην βουλή των Ελλήνων, στο Ευρωκοινοβούλιο και στην Τοπική Αυτοδιοίκηση.

**Βουλευτικές Εκλογές.** Κάθε τέσσερα χρόνια λαμβάνουν χώρα οι βουλευτικές εκλογές, κατά τις οποίες οι πολίτες ψηφίζουν τους εκπροσώπους τους στο Ελληνικό Κοινο-

βούλιο. Το Ελληνικό Κοινοβούλιο απαρτίζεται από 300 βουλευτές οι οποίοι είναι οργανωμένοι σε βουλευτικά κόμματα.

**Ευρωεκλογές.** Κάθε πέντε χρόνια οι πολίτες των μελών κρατών της Ευρωπαϊκής Ένωσης εκλέγουν τους αντιπροσώπους τους στο Ευρωκοινοβούλιο. Η Ελλάδα κατέχει 21 έδρες από τις συνολικά 751 έδρες του Ευρωκοινοβουλίου.

**Αυτοδιοικητικές Εκλογές.** Κάθε τέσσερα χρόνια οι πολίτες εκλέγουν τους



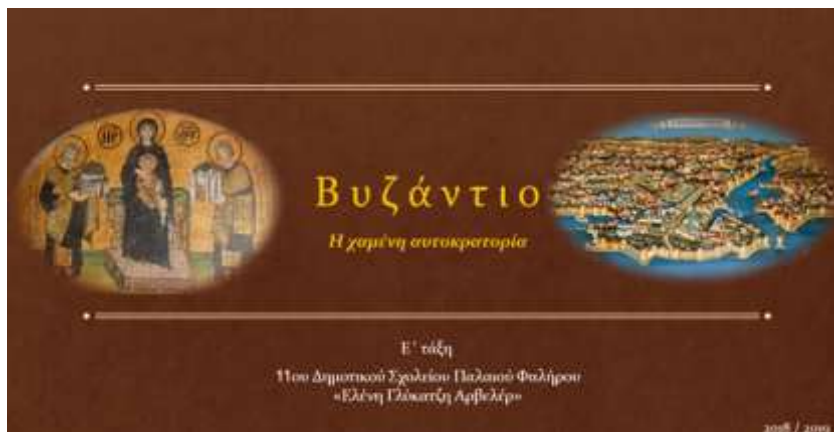
εκπροσώπους στους φορείς τοπική αυτοδιοίκησης, δηλαδή στις περιφέρειες και στους δήμους. Σήμερα η Ελλάδα είναι χωρισμένη σε 13 Περιφέρειες και 332 Δήμους.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑ –  
ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΥ**

### Βυζάντιο, η χαμένη αυτοκρατορία

Στη φετινή σχολική χρονιά θα τη θυμάμαι ιδιαίτερα για τα τόσα πολλά και διαφορετικά πράγματα που κάναμε όπως η εφημερίδα που κρατάτε στα χέρια σας, ο κήπος με τα όμορφα λουλούδια που φυτέψαμε, ο τρισδιάστατος εκτυπωτής μας, τα Σαΐνια, η προσθήκη του ονόματος της κ. Αρβελέρ στο όνομα του σχολείου μας και πολλά ακόμη.

Η αλήθεια είναι ότι το πιο εντυπωσιακό που πετύχαμε είναι το πρόγραμμα «Βυζάντιο, η χαμένη αυτοκρατορία». Πρόκειται για μια έρευνα – μελέτη που κάναμε όλοι οι μαθητές της Ε΄ τάξης ξεκινώντας από το μάθημα της Ιστορίας



που κάνουμε.

Η δουλειά μας αποτελείται από 45 θεματικές και πάνω από 500 διαφάνειες οι οποίες ταξινομούνται σε 5 ενότητες : «Η ιστορική εξέλιξη» – «Διοίκηση – Οικονομία» - «Η καθημερινή ζωή» - «Παιδεία - Πολιτισμός» - «Βίντεο».

Η αλήθεια είναι ότι κουραστήκαμε

για να βρούμε τις πληροφορίες του θέματος που ανέλαβε ο καθένας, μάθαμε όμως λεπτομέρειες που δεν θα τις διαβάζαμε με άλλη ευκαιρία, μελετήσα-

με τις καινούριες γνώσεις και , τελικά, είμαστε περήφανοι, επειδή οι σημερινοί Έλληνες αποτελούμε τη συνέχεια αυτών των σπουδαίων ανθρώπων, των Ρωμαίων ή Ρωμιών ή (όπως τους ξέρουμε καλύτερα) των Βυζαντινών.

**ΣΥΜΕΩΝ ΕΓΓΛΕΖΟΣ**

## Καλοκαίρι

### Τι θα κάνουμε το καλοκαίρι ;

#### Το καλοκαίρι του Χρήστου

Το φετινό καλοκαίρι ανυπομονώ

να έρθει και να το περάσω όμορφα και δημιουργικά μαζί με τους γονείς και τα αδέρφια μου και να κάνω πολλά και ενδιαφέροντα πράγματα.

Ήδη η λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνω είναι έτοιμη και σας την παρουσιάζω.

1. Να φάω όσα περισσότερα παγωτά μπορώ.
2. Να κάνω πάνω από 50 μπάνια στη θάλασσα.
3. Να πάω στις θερινές κατασκήνωσεις.
4. Να κάνω ατελείωτο ποδήλατο.

5. Να πάω στον παππού και στη

βουνο.



γιαγιά.

6. Να περάσω πολύ χρόνο με τους γονείς και τα αδέρφια μου.
7. Να πάω διακοπές με την οικογένεια μου σε ένα όμορφο νησί.
8. Να μαυρίσω και να γίνω κάρ-

9. Να κάνω βουτιές από ψηλούς βράχους.

10. Να πάω για πεζοπορία στα βουνά.
11. Να ξυπνώ αργά τα πρωινά.
12. Να φτιάξω ένα μεγάλο κάστρο στην άμμο.
13. Να δω μια ταινία παιδική σε θερινό σινεμά.
14. Ατελείωτο

παιχνίδι με τα ξαδέρφια μου και τους φίλους μου στο χωριό.

Εύχομαι όλα όσα έχω γράψει στην λίστα μου να καταφέρω να τα πραγματοποιήσω!!! ΚΑΛΟ ΚΑΛΟ-ΚΑΙΡΙ!!!!!!

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΒΡΑΜΗΣ**

#### Το καλοκαίρι του Φίλιππου

Το καλοκαίρι η οικογένειά μου και εγώ θα πάμε στο εξοχικό μας. Κάθε μέρα θα κάνουμε μπάνιο στη θάλασσα και μετά θα τρώμε. Είναι πολύ συναρπαστικό! Αφότου φάμε γυρίζουμε στο σπίτι και κάνουμε διάφορες δουλειές στον κήπο μας. Άλλες φορές πάμε για βόλτα στο δάσος και επιστρέφουμε σπίτι το απόγευμα. Μετά τις δουλειές του σπιτιού κατεβαίνουμε στο χωριό για βόλτα. Έχουμε τους φίλους μας και παίζουμε. Τον Αύγουστο πηγαίνουμε κατασκήνωση όπου έχει διάφορα αθλήματα και μας

ψυχαγωγεί. Μένουμε εκεί για 1 μήνα αν και θα ήθελα να μείνω για παραπάνω. Το καλοκαίρι μου το περνάω σε γενικές γραμμές πολύ συναρπαστικά και ευχάριστα!

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ**



#### Το καλοκαίρι της Ναταλίας

Το κλείσιμο των σχολείων σημαίνει ότι το καλοκαίρι έφτασε. Επιτέλους οι ωραιότεροι μήνες του χρόνου είναι μπροστά μας.

Για μένα το καλοκαίρι ξεκινάει με καθημερινές επισκέψεις στο σπίτι της γιαγιάς μου, αφού οι γονείς μου εργάζονται. Τη γιαγιά θα τη βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού και στο μαγείρεμα. Επίσης θα βλέπω τηλεόραση ή θα παίζω παιχνίδια στον υπολογιστή και οπωσδήποτε τάβλι με τον παππού.

Το απόγευμα, όταν γυρίζουν οι γονείς μου απ' τη δουλειά, κάποιες φορές θα

*(Συνέχεια στη σελίδα 5)*

## Καλοκαίρι

### Τι θα κάνουμε το καλοκαίρι ;

#### Το καλοκαίρι της Ναταλίας

(Συνέντευξη από τη σελίδα 4)

πηγαίνουμε βόλτα στη παιδική χαρά ή στο ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος για ποδήλατο.

Στα μέσα Ιουλίου οι γονείς μου θα πάρουν άδεια και έτσι θα ξεκινή-

σουμε τα μπάνια στη θάλασσα και συναντώντας ξανά τους φίλους του καλοκαιριού. Τον Αύγουστο θα πάω κατασκήνωση στο Λουτράκι. Για καλή μου τύχη την ίδια περίοδο θα είναι εκεί και δύο φίλες μου

από την τάξη χορού που πήγαίνα το Χειμώνα. Η Πέμπτη δημοτικού ήταν μια δύσκολη τάξη με πολύ διάβασμα αλλά πέρασε.

**NATALIA ΤΡΟΥΝΓΚ**

#### Οι κίνδυνοι της θάλασσας

Το καλοκαίρι βρίσκεται προ των πυλών και μαζί με αυτό τα μπάνια στη θάλασσα, που είναι η χαρά της αγαπημένης μας εποχής. Παρόλα αυτά η θάλασσα κρύβει πολλούς κινδύνους και κανείς δεν πρέπει να αψηφά τους κανόνες της.

Μερικοί από τους τρόπους προφύλαξης από αυτούς τους κινδύνους είναι...

Μην κολυμπάτε ποτέ μόνοι.

Μάθετε τα νερά και τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν πριν μπειτε για κολύμπι.

Τις πρώτες φορές να μπαίνετε περπατώντας στη θάλασσα για να μάθετε τη μορφολογία του εδάφους.

Να κολυμπάτε σε περιοχές όπου υπάρχει **ναυαγοσώστης**.

Να υπακούτε σε όλες τις προειδοποιητικές σημαίες και πινακίδες.

Μην κολυμπάτε μετά το φαγητό, αλλά μόνο όταν έχουν περάσει τουλάχιστον 2 ώρες.

Οι μεγάλοι μην πίνετε ποτέ **αλκοόλ** πριν το κολύμπι.

Κάνετε ντους σε καθημερινή βάση και ιδιαίτερα μετά το κολύμπι και την παραλία.

Εκτός από αυτούς του κινδύνους, στην θάλασσα ζουν διάφορα πλά-

καμιά φορά οδηγεί ακόμα και στον θάνατο. Το χρώμα της συνήθως είναι ροζ ή μωβ.

**Σαλάχι** γίνεται επικίνδυνο όταν αισθανθεί κίνδυνο ή απειλή. Το τσίμπημά του προκαλεί ισχυρή μόλυνση, έντονο πόνο και πρήξιμο.

**Πετρόψαρο** ζει στα ρηχά νερά του Ινδικού και του Ειρηνικού ωκεανού. Αφομοιώνεται από το περιβάλλον και μοιάζει με μικρό πετραδάκι, δύσκολο να το διακρίνει κανείς. Έχει δεκατέσσερα δηλητηριώδη αγκάθια και το τσίμπημά του προκαλεί αφόρητο πόνο.

**Κοράλλι της φωτιάς** μοιάζει με μέδουσα και

θαλάσσια ανεμώνη. Προκαλεί τσίμπημα στον άνθρωπο με τα αόρατα πλοκάμια του και είναι πολύ επώδυνο.

**Σμέρνα** μοιάζει πολύ με φίδι ή χέλι. Το δάγκωμά της είναι πολύ επικίνδυνο για τον άνθρωπο. Ζει κοντά στις ακτές ανάμεσα σε βράχους. Έχει μικρό και σουβλερό κεφάλι και τα δόντια της είναι μυτερά και σαρκοβόρα. Η τοξικότητα του αίματός της χάνεται μόνο όταν μαγειρευτεί.

**ΙΛΕΑΝΑ ΓΕΡΟΥΜΑΤΟΥ**



σματα, πολλά από τα οποία δεν είναι και τόσο ακίνδυνα όπως...

**Αχινός** χρειάζεται μεγάλη προσοχή για το που πατάμε μέσα στη θάλασσα. Η επιφάνεια του σώματός του καλύπτεται από αγκάθια που είναι τόσο πολύ κοφτερά ώστε να προκαλέσουν σοβαρό πρόβλημα αν κάποιος τα πατήσει.

**Μέδουσα** ή αλλιώς τσούχτρα θεωρείται το πιο δηλητηριώδες πλάσμα στον κόσμο. Το τσίμπημά της προκαλεί έντονο πόνο, εμετούς και

## Καλοκαίρι

### Τα είδη κολύμβησης στις ακτές

Όλοι λίγο-πολύ γνωρίζουμε τα 4 είδη κολύμβησης που υπάρχουν: το ελεύθερο, το ύπτιο, το πρόσθιο και την πεταλούδα.

#### 1. ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Είναι το πιο γρήγορο από πλευράς ταχύτητας στυλ κολύμβησης. Το σώμα βρίσκεται σε πρηνή θέση παράλληλη προς το βυθό. Στηρίζεται στην κίνηση των χεριών και των ποδιών, ενώ ο κορμός στρίβει ελαφρώς. Το κεφάλι στην αγωνιστική του μορφή είναι μέσα στο νερό, στρίβοντας ανά τακτά διαστήματα πλάγια, για να επιτρέψει την εισπνοή με το στόμα. Στην απλή μορφή του ελεύθερου το κεφάλι μπορεί να μείνει έξω από το νερό, ώστε να παίρνετε φυσιολογικές αναπνοές.

#### 2. ΤΟ ΥΠΤΙΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Είναι το δεύτερο σε ταχύτητα στυλ, μετά το ελεύθερο, όπου το

σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση. Στηρίζεται στην εναλλασσόμενη



κίνηση των χεριών (αντίθετη κίνηση από το ελεύθερο) και των ποδιών. Το πλεονέκτημά του είναι ότι έχετε το κεφάλι συνεχώς έξω από το νερό, πράγμα που βοηθάει πολύ στην αναπνοή (ιδιαίτερα τους αρχάριους). Για λόγους ασφαλείας, τα διαλείμματα πρέπει να είναι συχνότερα, ώστε να ελέγχετε τη διαδρομή όπου πρόκειται να κολυμπήσετε.

#### 3. ΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ

#### ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Θεωρείται το πιο φυσικό στυλ κολύμβησης, διότι η θέση του σώματος είναι η πιο βολική μέσα στο νερό και μιμείται την κίνηση του βατράχου: ταυτόχρονη κίνηση των χεριών και των ποδιών. Στην αγωνιστική μορφή το κεφάλι μπαينوβαγίνει στο νερό, ενώ στην πιο απλή μπορεί να μένει συνέχεια έξω, διευκολύνοντας την αναπνοή.

#### 4. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

Είναι το πιο δύσκολο από άποψη τεχνικής στυλ κολύμβησης. Ιδιαίτερα πολύπλοκος είναι ο συνδυασμός τραβήγματος και επαναφοράς των χεριών και τινάγματος των ποδιών με το «σπάσιμο» της μέσης. Συμβάλλει στην κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από κάθε άλλο στυλ, παρότι είναι αργό σε χρόνους. Είναι θεαματικό όμως στην εκτέλεσή του.

**ΣΥΜΕΩΝ ΕΓΓΛΕΖΟΣ**

## Η ζωή στο νερό : Οι οργανισμοί της θάλασσας

Ένας άγνωστος για τον άνθρωπο και ανεξερεύνητος κόσμος είναι αυτός που ζει κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των επιστημόνων, εκτός από τα περίπου 250.000 θαλάσσια είδη που είναι πια γνωστά, τουλάχιστον 750.000 θαλάσσια είδη δεν έχουν ανακαλυφθεί ακόμα. Για το ένα πέμπτο (20%) των ωκεανών συνεχίζουν να μην υπάρχουν ακόμα καθόλου



στοιχεία, ενώ για πολλές άλλες θαλάσσιες περιοχές τα διαθέσιμα δεδομένα είναι ελάχιστα.

Ειδικότερα όσον αφορά τα ψάρια, που αποτελούν ένα πολύ μικρό

τμήμα των οργανισμών των θαλασσών, μέχρι σήμερα έχουν ανακαλυφθεί 16.764 είδη, ενώ υπολογίζεται πως υπάρχουν ακόμα τουλάχιστον 5.000. Δεν θα το περίμενε κανείς, αλλά η συντριπτική πλειονότητα των οργανισμών των ωκεανών είναι τα μικρόβια που αποτελούν το 90%

του συνολικού βάρους της θάλασσας ζωής (ισοδυναμούν με το βάρος 35 ελεφάντων ανά ζωντανό άνθρωπο)!

Η υποθάλασσια χλωρίδα και πανίδα

*(Συνέχεια στη σελίδα 7)*

## Καλοκαίρι

### Η ζωή στο νερό : Οι οργανισμοί της θάλασσας

(Συνέχεια από τη σελίδα 6)

έχει τη δική της μοναδική ομορφιά και μεγάλη ποικιλότητα. Τα τελευταία χρόνια ο κόσμος ενδιαφερόμαστε όλο και περισσότερο για πληροφορίες σχετικές με την υποθαλάσσια ζωή. Προσπαθούμε να μάθουμε τι είναι αυτά τα παράξενα πλάσματα που βλέπουμε, με τι τρέφονται, πως ζουν. θέλουν να μάθουν να αναγνωρίζουν τα διά-

φορα είδη θαλάσσιων οργανισμών όπως κοχύλια, σπόγγους, αχινούς, αστερίες, ανεμώνες, καβούρια, διάφορα όστρακα και ψάρια. Ορισμένα είναι κατά τόπους κοινά ενώ άλλα συναντώνται σχετικά σπάνια. Πρέπει να κοιτάζει κανείς κάτω από μεγάλους βράχους και μέσα σε τρύπες και μικρές σπηλιές, στα πιο προφυλαγμένα σημεία, για να παρατηρήσει πολλά από

τα είδη.

Οι άνθρωποι με τις διάφορες δραστηριότητές τους, έχουν επιφέρει δραστικές αλλαγές στις θάλασσες, κάνοντας τη ζωή δύσκολη σε πολλά ψάρια και άλλους οργανισμούς. Η θάλασσα ζωή των ωκεανών βρίσκεται στα πρόθυρα μιας τεράστιας εξαφάνισης εξαιτίας των ανθρωπογενών δραστηριοτήτων.

**ΑΓΑΠΗ ΕΓΓΛΕΖΟΥ**

### Πώς δημιουργήθηκε η θάλασσα ;

Η απορία σχετικά με το πώς δημιουργήθηκαν οι θάλασσες και οι ωκεανοί δε σταμάτησε ποτέ. Οι κυρίαρχες απόψεις μεταξύ των επιστημόνων είναι δύο. Από τη μία, πολλοί πλανητολόγοι πιστεύουν ότι η Γη γεννήθηκε στεγνή, και απέκτησε τους ωκεανούς της εκατομμύρια χρόνια αργότερα. Θεωρούν ότι η Γη γεννήθηκε βρεγμένη, ως προϊόν της συσσωμάτωσης αστεροειδών που περιείχαν μεγά-

λες ποσότητες νερού. Σύμφωνα με την αντίπαλη θεωρία, η νεογέννητη Γη ήταν υ-



σει νερό στην επιφάνειά της -ακόμα και αν υπήρχε νερό, πρέπει χάθηκε στο Διάστημα πολύ σύντομα. Το νερό πρέπει επομένως να ήρθε αργότερα, πιθανώς από την πρόσκρουση κομητών που αποτελούνται κυρίως από πάγο.

**ΑΓΑΠΗ ΕΓΓΛΕΖΟΥ**

περβολικά ζεστή για να συγκρατή-

### Το πλαγκτό

Το πλαγκτόν βγαίνει από την αρχαιοελληνική λέξη πλαγκτός, που σημαίνει περιπλανώμενος, άσκοπος περιφερόμενος και αλήτης. Η βιολογία λέει ότι πλαγκτόν είναι το σύνολο μικροοργανισμών που αιωρούνται στα νερά των λιμνών και των θαλασσών.

Πρόκειται για θαλάσσιους ιούς, βακτήρια, πρωτόζωα, προνύμφες ή αυγά ψαριών, καρκινοειδή, μαλάκια, μέδουσες και άλλα μικροσκοπικά πλάσματα που δεν μπορούν σχεδόν καθόλου να κολυμπήσουν. Τα πλαγκτόν είναι ορατά μόνο με μικροσκόπιο.

Το πλαγκτόν διακρίνεται ανάλογα



#### Πλαγκτό

με το είδος του οργανισμού του σε δύο κατηγορίες. Το ζωπλαγκτόν και το φυτοπλαγκτόν.

Ζωοπλαγκτόν λέγεται το σύνολο της ζωικής πλαγκτονικής βιοκοινωνίας

Φυτοπλαγκτόν λέγεται το σύνολο

της φυτικής πλαγκτονικής βιοκοινωνίας

Ανάλογα με το μέγεθος του, το πλαγκτόν χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες:

Τα Μακροπλαγκτόν, που διακρίνονται με γυμνό μάτι, είναι δηλαδή μεγαλύτερα του 1 χιλιοστόμετρου.

Τα Μικροπλαγκτόν, μεγέθους από 0,5 μέχρι 1 χιλιοστόμετρο.

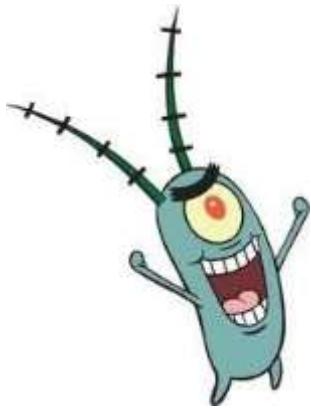
Τα Νανοπλαγκτόν, μεγέθους μικρότερου του 0,5 χιλιοστόμετρου.

Η σημασία του πλαγκτού στην υδάτινη τροφική αλυσίδα είναι τεράστια, εφόσον είναι βασική τροφή των μικρών

## Καλοκαίρι

### Το πλαγκτό

(Συνέχεια από τη σελίδα 7)



ψα-  
ριών  
καθώς  
και  
άλλων  
θα-

λάσσιων πλασμάτων. Γνωρίζατε

### Οι γοργόνες

Ο Αισχύλος στο έργο του «Προμηθέας Δεσμώτης», μας πληροφορεί ότι οι Γοργόνες κατοικούσαν κάπου στη Λιβύη και αλίμονο σε όποιον τολμούσε να τις κοιτάξει. Αμέσως πέτρωνε. Αντίθετα ο Ησίοδος μας λέει ότι οι γοργόνες ζούσαν μέσα στη Νύχτα, πέρα από τον Ωκεανό. Εδώ θα λέγαμε ίσως να ζούσαν στα σκοτεινά βάθη των θαλασσών, αν θεωρήσουμε συμβολικά τη Νύχτα ως το σκοτάδι των ωκεάνιων βυθών. Σύμφωνα με πληροφορίες λένε ότι οι γοργόνες ζουν τα θερμά νερά της Καραϊβικής. Ο Marcus Plumkin, του Πανεπιστημίου της Φλόρινας είπε ότι υπάρχει ένα μεγάλο ενυδρείο όπου κρατούνται 7 γοργόνες οι οποίες μελετώνται.

ότι νόστιμα ψάρια όπως ο γαύρος, η σαρδέλα, ο τόνος και άλλα μεγαλύτερα τρέφονται αποκλειστικά με αυτό;

Μία από τις πιο ολοκληρωμένες έρευνες για το πλαγκτόν έχει πραγματοποιήσει το γαλλικό ερευνητικό σκάφος με το όνομα Tara (το οποίο πέρασε και από τις ελληνικές θάλασσες το 2009) έχει καταφέρει να συλλέξει στα ταξίδια του πάνω από 1,5 εκατομμύριο διαφο-

ρετικά είδη πλαγκτού από όλη την υδρόγειο, τα οποία μελετώνται από τους ωκεανολόγους και τους υδροβιολόγους.

Ανάμεσα σε όλα αυτά τα αμέτρητα είδη, υπάρχει και το οστρακόδερμο «Φρόνημα» (Phronima) του οποίου η ιδιαίτερη και θεραπευτική όψη του ενέπνευσε τους δημιουργούς των ταινιών "Alien".

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΚΑΡΔΑΝΟΥ**

Ανάμεσα στους μύθους είναι κι αυτός της αδελφής του Μ. Αλεξάνδρου, που μεταμορφώθηκε σε Γοργόνα γιατί από λάθος πέταξε το «αθάνατο νερό» που ο αδελφός



πήρε με κόπο για να εξασφαλίσει την αθανασία. Όταν κατάλαβε το λάθος της, άρχισε να φοβάται την

οργή του αδελφού της, απαρηγόρητη παρακαλούσε: «Θεέ μου, δεν θέλω να πιστέψω πως μια μέρα θα πεθάνει ο αδελφός μου. Άφησε με να ζω με την ελπίδα πως κι αν πεθάνει, πάλι θα τον ξαναφέρεις στον κόσμο». Η παράκλησή της ακούστηκε και η βασιλοπούλα έγινε από τη μέση και κάτω ψάρι και πήδηξε στη θάλασσα (έγινε Γοργόνα!!). Από τότε γυρίζει πάντα στη θάλασσα και άμα δει κανένα καράβι τρέχει και ρωτάει τους ναυτικούς.

-Ναύτη-καλεναύτη. Ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;

Αν της απαντούσαν θετικά τους άφηνε να περάσουν.

Αν της απαντούσαν αρνητικά τους βούλιαζε το πλοίο.

**ΝΑΤΑΛΙΑ ΤΡΟΥΝΓΚ**

### Ιδέες για το καλοκαίρι από τον Χρήστο

Όσο ο καιρός γίνεται πιο καλοκαιρινός και το σχολείο γίνεται μια μακρινή ανάμνηση για εμάς τα παιδιά τόσο μεγαλύτερη είναι η ανάγκη να περάσουμε πολύ χρόνο έξω από το σπίτι και να ευχαριστηθούμε τις μεγάλες καλοκαιρι-

νές ημέρες, καθώς κανένας μας δεν θέλει να είναι κολλημένος σε μια οθόνη υπολογιστή ή ενός tablet.

Παρακάτω θα σας αναφέρω μερικές ιδέες για το πώς να περάσετε τις καλοκαιρινές ημέρες όμορφα

και με ενδιαφέρον.

- Οικογενειακές δραστηριότητες-αθλήματα.
- Πικ-νικ στα κοντινότερα πάρκα.
- Καθημερινά μπάνια στη θάλασσα

(Συνέχεια στη σελίδα 9)



## Καλοκαίρι

### Ιδέες για το καλοκαίρι από τον Χρήστο

(Συνέχεια από τη σελίδα 8)

- σα.
- Ποδηλατοδρομίες στην πόλη.
- Ημερήσιες εκδρομές σε παραλιακούς προορισμούς.
- Εξερεύνηση της φύσης.
- Επισκέψεις σε κέντρα πολιτισμού και μουσεία.
- Θερινές κατασκηνώσεις.

Τέλος θα ήθελα να προτείνω σε όλα τα παιδιά και τους γονείς αυτό το καλοκαίρι να απομακρυνθούμε

εντελώς από οτιδήποτε ηλεκτρονικό (tablet,

playstation, tv...) και να περάσουμε όλοι μαζί με τις οικογένειες μας χρόνο δημιουργικό και ποιοτικό γεμάτο παιχνίδι και χαρά.



Εύχομαι σε όλους μας ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!!!!

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΒΡΑΜΗΣ**



σου.

6) Ή και να πας κατασκήνωση.

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ**



Δεν ξεχνάμε την κρέμα για τα τσιμπήματα.

Όλα τα θαλάσσια αθλήματα όπως καταδύσεις, κανό, θαλάσσιο ποδήλατο, ιστιοσανίδα κ.λ.π. απαιτούν εξάσκηση και τήρηση των κανόνων ασφαλείας για τους οποίους πρέπει να ενημερωθούμε για να χαρούμε το καλοκαίρι.

Φεύγοντας μαζεύουμε πάντα τα σκουπίδια μας για να μπορέσουμε να την χαρούμε και την επόμενη φορά που θα την επισκεφθούμε.

**ΙΛΕΑΝΑ ΓΕΡΟΥΜΑΤΟΥ**  
**ΣΤΕΛΜΑ ΒΑΣΙΛΑΚΗ**

### Ιδέες για το καλοκαίρι από τον Φίλιππο

- 1) Θα μπορούσες να κάνεις προγραμματισμό
- 2) Να διαβάσεις ένα βιβλίο
- 3) Να πας μια βόλτα στο πάρκο,

στη παραλία ή όπου αλλού θες.

4) Να πας για μπάνιο στη παραλία.

5) Να κάνεις μια εκδρομή με την οικογένεια σου ή και τους φίλους

### Μέτρα που παίρνουμε όταν πηγαίνουμε στη θάλασσα

Οι εξορμήσεις μας στην παραλία μας προσφέρουν ξεγνοιασιά, δροσιά, παιχνίδι, διασκέδαση και μας βοηθούν να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα. Όταν βρισκόμαστε στην παραλία πρέπει να προσέχουμε και να ακολουθούμε κάποιους κανόνες.

Μένουμε πάντα στις περιοχές των λουομένων οι οποίες καθορίζονται από τις κόκκινες σημαδούρες που υπάρχουν κατά μήκος της παραλίας.

Δεν χρησιμοποιούμε τους διάλους σκαφών που βρίσκονται κάθετα στις παραλίες.

Προτιμούμε να πηγαίνουμε σε παραλίες ελεγχόμενες με ναυαγοσώστες όταν έχουμε μαζί μας παιδιά.

Δεν αφήνουμε τα παιδιά ιδιαίτερα αυτά που είναι κάτω των 5 ετών χωρίς επίβλεψη. Τα παιδιά που δεν ξέρουν κολύμπι είναι απαραίτητο να φορούν σωσίβιο ή μπρατσάκια.

Ελέγχουμε πόσο βαθιά είναι τα νερά πριν κολυμπήσουν τα παιδιά. Δεν τρώμε κατά την διάρκεια του μπάνιου μας και δεν πίνουμε αλκοόλ στην παραλία. Αντιθέτως πίνουμε αρκετό νερό.

Αποφεύγουμε να καθόμαστε στην παραλία τις ώρες με την υψηλή ηλιακή ακτινοβολία, μεταξύ 12.00 - 15.00. Οποσδήποτε θα πρέπει να φοράμε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, καπέλο και όταν κάνουμε ηλιοθεραπεία να είμαστε πάντα κάτω από ομπρέλα.

## Καλοκαίρι

### Γιατί οι μεγάλοι δεν καταλαβαίνουν τις καλοκαιρινές συνήθειες των παιδιών

Οι **καλοκαιρινές διακοπές** είναι αναμφίβολα μια από τις αγαπημένες χρονικές περιόδους για τα παιδιά.

Κάτι ο απεριόριστος ελεύθερος χρόνος τους, κάτι που δεν είναι υποχρεωμένα να πάνε σχολείο, κάτι οι βουτιές με τις ώρες στη θάλασσα και φυσικά η κατανάλωση παγωτών που τους κάνει να αγαπούν το καλοκαίρι φανατικά!

Βέβαια, την ίδια ακριβώς ζέση δεν νιώθουν και οι γονείς καθότι οι ρυθμοί της καθημερινότητάς τους δεν αλλάζουν δραματικά με μοναδική εξαίρεση

την άση των τριών εβδομάδων καλοκαιρινών διακοπών.

Το Infokids.gr συγκέντρωσε και σας παρουσιάζει τους ανεξήγητους - για τα δεδομένα των ενηλίκων - λόγους για τους οποίους τα παιδιά λατρεύουν την καλοκαιρινή περίοδο.

#### Τα γυαλιά ηλίου:

Τα παιδιά λατρεύουν να φοράνε γυαλιά ηλίου. Το πρόβλημα ξεκινά όταν δεν θέλουν να φορέσουν το δικό τους ζευγάρι αλλά αντιθέτως επιμένουν να φοράνε το σκελετό του μεγαλύτερου αδερφού (αδερφής) που και αυτό το θέλει δικαίως και δικαιωματικά να τα φορέσει. Και αφού τελικά το βενιαμίν καταφέρει να τα πάρει

στα χέρια του και να εξασφαλίσει το ok για να τα φορέσει "για λίγο" είναι σίγουρο ότι θα τα φορέσει ανάποδα ή στραβά λίγο πριν του πέσουν για τα καλά στο πάτωμα.

#### Τα ανοιχτά παράθυρα:

Μπαίνετε στο αυτοκίνητο οικογενειακά και τα πιτσιρικά έχουν την κακιά συνήθεια να ανοίγουν

λαρότητα και το τυπικό πρόγραμμα ξεκούρασης μπορεί να παραταθεί σε λογικά πάντα πλαίσια αλλά δεν είναι λίγες οι φορές που τα πιτσιρικά το παρακάνουν και ιδίως με το ωράριο του βραδινού ύπνου. Στο διάστημα των διακοπών των τριών μηνών, ο ύπνος τους όχι μόνο χάνει κάθε προγραμματισμό και έλεγχο αλλά επηρεάζει άμεσα και εσάς που ενώ θέλετε να ξεκουρα-

στείτε από μια γεμάτη δημιουργική ημέρα αυτά έχουν ακόρεστη όρεξη για παιχνίδια και βόλτες και ο ύπνος κάθε άλλο παρά επιθυμητός τους είναι.

#### Τα παγωτά:

Όλα τα πιτσιρικά λατρεύουν να τρώνε παγωτό. Τα προβλήματα όμως ξεκινούν όταν δεν

ξέρουν ποια γεύση να πρωτοδιαλέξουν και έπειτα αφού καταλήξουν σε μία και την δοκιμάσουν, αντιλαμβάνονται ότι δεν είναι αυτό που θέλουν οπότε σας ικετεύουν να αγοράσετε εκ νέου παγωτό. Και αφού τους κάνετε το χατίρι και τους αγοράσετε νέα γεύση, κάπου εκεί θα αρχίσει να λιώνει στα χέρια τους και να λερώνει τα ρούχα τους και εσείς να αναστατώνεστε από το πόσο τραγικά μπορεί να εξελιχθεί μια απλή βόλτα για παγωτό.

#### Να περπατάνε αξυπόλητα:

Τα νήπια δεν έχουν καλύτερο από το να περπατάνε ξυπόλητα. Και είναι αλήθεια ότι αυτή τους η συνήθεια τούς κάνει καλό καθώς τα βοηθά να αναπτύξουν την ευαισθητοποίηση του σώ-

τέρμα τα παράθυρα ακόμα κι όταν έξω η ζέση είναι αφόρητη και ο αέρας αγνοείται. Και τότε ακριβώς είναι η στιγμή που αρχίζουν τα παιδιά να παραπονιούνται ότι η ζέση στο αμάξι είναι υπερβολική. Τι κι αν ο κλιματισμός δουλεύει στην υψηλότερη σκάλα; Τι κι αν τους λέτε ότι τα παράθυρα πρέπει να είναι κλειστά για να δροσίσει ο χώρος; Τα πιτσιρικά δεν εννοούν να το καταλάβουν και η διαδρομή με το αυτοκίνητο μετατρέπεται αργά η γρήγορα σε εφιάλη με μπόλικες δόσεις γκρίνιας και ιδρώτα.

#### Το ωράριο ύπνου αγνοείται:

Εντάξει το καλοκαίρι υπάρχει χα-



(Συνέχεια στη σελίδα 11)

## Καλοκαίρι

### Γιατί οι μεγάλοι δεν καταλαβαίνουν τις καλοκαιρινές συνήθειες των παιδιών

(Συνέχεια από τη σελίδα 10)

ματος, καλυτερεύει το βάδισμά τους και βελτιώνει τυχόν ορθοπεδικά προβλήματα. Τα προβλήματα ξεκινούν όταν δεν θέλουν να φορέσουν κανένα παπούτσι, τριγυρνούν διαρκώς ξυπόλητα και φέρνουν κάθε είδους βρωμιά και ακαθαρσία μέσα στο σπίτι αφού προηγουμένως έχουν παίξει στην παραλία, στο κήπο ή την παιδική χαρά. Για να μην σας πούμε για τα τυχόν ατυχήματα που μπορεί να συμβούν αν πατήσουν καμιά αιχμηρή πέτρα ή κανένα αγκαθαάκι.

#### Οι νερόμπομπες:

Τα γεμισμένα με νερό μπαλόνια που τα πετάς με φόρα είναι ένα από τα αγαπημένα καλοκαιρινά παιδικά παιχνίδια. Όσες νερόμπομπες κι αν τους γεμίσετε, όσες



Όπως και να έχει τα παιδιά αγαπούν το καλοκαίρι και θα αγαπούν για συγκεκρι-

ώρες κι αν τα αφήσετε να παίξουν εκείνα πάντα θα θέλουν να παίξουν λίγο ακόμα. Οκ τους κάνετε το χατίρι αλλά το σπίτι σας στο απόηχο αυτού του παιχνιδιού είναι σαν να έχει βομβαρδιστεί με νερό. Για να μην αναφερθούμε στην πιθανότητα να γίνετε εσείς ο στόχος μπουγέλου!

κριμένους λόγους ακόμα και αν ακούγονται σε εσάς κάθε άλλο παρά ελκυστικοί. Μην τους χαλάτε τη διασκέδαση και μην βιαστείτε να τα βάλετε στο κόσμο των μεγάλων!

(Πηγή : infokids.gr)

**ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ**  
**ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΙΛΟΓΛΟΥ**

## Τα φρούτα του καλοκαιριού

#### Κεράσι

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και A, περιέχει ασβέστιο, κάλιο και φυτικές ίνες. Αυτό που κάνει το κεράσι ξεχωριστό είναι η περιεκτικότητά του σε ανθοκυανίνες και β-καροτένιο. Και οι δύο ουσίες παρουσιάζουν αντιοξειδωτική – αντιφλεγμονώδη δράση. Το κεράσι περιέχει και φλαβονοειδή με καρδιοπροστατευτική δράση. Καλό είναι το κεράσι να καταναλώνεται από άτομα με αυξημένο ουρικό οξύ, διότι συμβάλλει στη μείωσή του.



#### Καρπούζι

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Η βιταμίνη C ενισχύει το ανοσοποιη-

στατικό με αντικαρκινική δράση.

#### Βερίκοκο

Είναι πλούσιο σε κάλιο, ασβέστιο, ρετινόλη-βιταμίνη A. Το χνούδι του στη φλούδα του είναι για πολλούς αιτία δυσανεξίας και για αυτό το αποφεύγουν. Πολύ καλό σε ωμή αλλά και ξερή μορφή για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

τικό σύστημα, έχει ισχυρή αντιοξειδωτική – αντιγηραντική δράση. Επίσης περιέχει και λυκοπένιο, εξίσου ισχυρό αντιοξειδωτικό συ-

#### Ροδάκινο

Περιέχει μεγάλη ποσότητα φυτικών

(Συνέχεια στη σελίδα 12)

## Καλοκαίρι

### Τα φρούτα του καλοκαιριού

(Συνέχεια από τη σελίδα 11)

ινών. Οι φυτικές ίνες βοηθάνε στην



καλή λειτουργία του εντέρου καθώς και στη μείωση της κακής χοληστερόλης. Περιέχει επίσης

βιταμίνες C και A, καθώς κάλιο και σίδηρο. Το ροδάκινο εκτός των παραπάνω περιέχει και ασβέστιο. Το ασβέστιο είναι ένα μέταλλο απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών

**Πεπόνι** : Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και A. Η βιταμίνη A βοηθάει στην καλή λειτουργία της όρασης και στο δέρμα. Είναι επίσης πλούσιο σε κάλιο για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Ένα βασικό συστατικό του είναι η β-καροτίνη. Η β-καροτίνη αυξάνεται όσο ωριμάζει το πεπόνι. Εμφανίζει αντιοξειδωτική δράση καθώς προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρι-

ζες.

Τα καλοκαιρινά φρούτα, ζουμερά και χορταστικά, είναι άριστη πηγή βιταμινών, φυτικών ινών και νερού, που τόσο το έχουμε ανάγκη μέσα στη ζέστη. Το σίγουρο είναι ότι τα φρούτα δεν παχαίνουν αλλά προσοχή χρειάζεται στην κατανάλωση μεγάλων μερίδων από αυτά. Τέλος τα φρούτα μπορούν να συνδυαστούν με γιαούρτι, τυρί, παγωτό, αλλαντικά, στη σαλάτα & στο φαγητό. Αυτό το καλοκαίρι πειραματιστείτε με συνδυασμούς φρούτων και απολαύστε τη γεύση τους χωρίς ενοχές.

**ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ**  
**ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΙΛΟΓΛΟΥ**

### Καλοκαιρινές συνταγές

#### Παγωτό σοκολάτα

##### ΥΛΙΚΑ

200 γραμ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη

1 ζαχαρούχο γάλα (400 γραμ.)

1 πρέζα αλάτι, 1 βανίλια, 350 ml κρέμα γάλακτος με 35% λιπαρά κρύα, 50 γραμ. τρίμμα σοκολάτας

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το παγωτό σοκολάτα χωρίς παγωτομηχανή, βάζουμε την ψιλοκομμένη κουβερτούρα, το ζαχαρούχο, το αλάτι και τη βανίλια σε μπεν μαρί. Τα αφήνουμε να λιώσουν σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.

Χτυπάμε την κρύα κρέμα γάλακτος σε παχύρρευστη μορφή. Μόλις σχηματιστούν απαλές κορυφές είναι έτοιμη.

Βάζουμε 2-3 κ.σ. από τη χτυπημένη κρέμα στη λιωμένη αλλά κρύα πλέον σοκολάτα κι ανακατεύουμε απαλά, να αραιώσει. Τέλος, προσθέτουμε και την υπόλοιπη κρέμα.

Απαλά, με μία μαριζ (μαλακή σπάτουλα σιλικόνης) αναδιπλώνουμε το μείγμα, να ομογενοποιηθεί χωρίς όμως να χάσουμε τον όγκο της κρέμας. Προσθέτουμε το τρίμμα



σοκολάτας απαλά κι ανακατεύουμε.

Βάζουμε το μείγμα σε μπολ και το παγώνουμε στην κατάψυξη για περίπου 5-6 ώρες ώσπου να σφίξει.

**ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΙΛΟΓΛΟΥ**  
**ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ**

#### Βάφλες

##### Υλικά

1 ¼ φλ. γάλα με χαμηλά λιπαρά

1 μπαστούνι (125 γραμ.) βούτυρο

2 φλ. κοσκινισμένο αλεύρι γ.ο.χ.

1½ κ.γλ. Ζάχαρη, 1½ κ.γλ. Αλάτι, 1 κοφτή κ.σ. μαγιά στιγμής

2 αυγά, 1 βανίλια ή 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

(Συνέχεια στη σελίδα 13)

## Καλοκαιρινές συνταγές

### Βάφλες

(Συνέχεια από τη σελίδα 12)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε τις πιο τραγανές βάφλες, φτιάχνουμε πρώτα τη ζύμη χυλό για τέλειες σπιτικές βάφλες.

Βάζουμε το γάλα με τα κομμάτια βουτύρου σε κατσαρολάκι με χοντρή βάση. Σε χαμηλή φωτιά αφήνουμε να λιώσει τελειως το βούτυρο ανακατεύοντας που και που. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά.

Βάζουμε σε μπολ το αλεύρι, τη ζάχαρη, τη μαγιά. Ρίχνουμε το υγρό μίγμα στο στερεό και ανακατεύουμε να σχηματιστεί χυλός. Χτυπάμε σε μπολ τα αυγά, το αλάτι και τη βανίλια. Το προσθέτουμε στο μείγμα και ανακατεύουμε καλά.

Καλύπτουμε με μεμβράνη και το

### Ιμάμ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Με ένα μαχαίρι κάνουμε από 3 οριζόντιες χαρακιές σε κάθε μελιτζάνα σε μία πλευρά.

Τις ανοίγουμε λίγο με τα χέρια μας, με προσοχή να μη σπάσουν, και βάζουμε αλάτι, πιπέρι και θυμάρι.

Βάζουμε τις μελιτζάνες σε ένα ταψάκι και ψήνουμε για 40 λεπτά.

Για τη γέμιση

Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες.

Μόλις κάψει καλά το τηγάνι προσθέτουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και τα κρεμμύδια.

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το

αφήνουμε στο ψυγείο 1 νύχτα.

Ρίχνουμε το μίγμα στην πυρωμένη βαφλιέρα. Αφού ψηθεί, την τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί και τη σκεπάζουμε με πετσέτα. Αφού ψηθούν όλες οι βάφλες, αφαιρούμε την πετσέτα για να γίνουν τραγανές.

- Όλα τα υλικά για τις σπιτικές βάφλες πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

- Για να γίνουν τραγανές απέξω οι βάφλες και αφράτες μέσα, πρέπει να ξεκουράζετε το χυλό της βάφλας για μία νύχτα στο ψυγείο σας. Έτσι γίνεται λείος και αφράτος

- Για πολύ τραγανές σπιτικές βάφλες, ρίχνεις το λείο παγωμένο χυλό πάνω στην καυτή βαφλιέρα. Αμέσως απέξω γίνεται τραγανή και

μέσα αφράτη και λαχταριστή.

- Μην ανακατεύεις πολύ ώρα το αλεύρι μέσα στον χυλό της βάφλας, γιατί αντί να γίνουν αφράτες βάφλες θα γίνουν στο τέλος λαστιχωτές

- Καλό είναι να έχεις κοσκινίσει καλά τα στερεά υλικά ιδιαίτερα το αλεύρι ώστε να διαλυθεί γρήγορα το αλεύρι μέσα στα υγρά υλικά και να μην χρειάζεται να ανακατεύεις για πολλή ώρα

- Αμέσως μόλις τις βγάζεις από την βαφλιέρα πρέπει να τις βάζεις επάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας ώστε να τραβήξει το περιττό βούτυρο. Έτσι θα παραμείνουν τραγανές μέχρι την τελευταία μπουκιά ακόμα και όταν κρυώσουν.

ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΙΛΟΓΛΟΥ

ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ



Αφαιρούμε τις μελιτζάνες από τον φούρνο και πιέζουμε με ένα κουτάλι στο σημείο που τις χαραμάξαμε για να κάνουμε μία υποδοχή για τη γέμιση.

προσθέτουμε στο τηγάνι.

Βάζουμε τη ζάχαρη, το κύμινο, αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν τα κρεμμύδια.

Προσθέτουμε τον πελτέ, τη ντομάτα κονκασέ, το θυμάρι και ανακατεύουμε. Σιγοβράζουμε για 5 λεπτά και αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για τη σύνθεση

Μοιράζουμε τη γέμιση σε όλες τις μελιτζάνες, πασπαλίζουμε με τη φέτα, πιπέρι, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.

Απλώνουμε στο πιάτο σερβιρίσματος τη ρόκα και σερβίρουμε τις μελιτζάνες με μαϊντανό ψιλοκομμένο, πιπέρι και ελαιόλαδο.

ΝΙΚΟΛΑΣ ΤΣΑΡΜΠΟΥΛΟΣ

ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ

## Καλοκαιρινές συνταγές

### Γεμιστά

6 ώριμες και σφιχτές μεγάλες ντομάτες

3 μελιτζάνες φλάσκες μέτριες, 3 πιπεριές πράσινες, 1 κολοκύθι χοντροτριμμένο

12 κ.σ. ρύζι καρολίνα, 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 1 -1/3 φλ. ελαιόλαδο

5 κ.σ. κουκουνάρι, 5 κ.σ. σταφίδα μαύρη

1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 μικρό ματσάκι φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο, 2 κ.σ. φρυγανιά χωρίς γλουτένη, 1 κ.σ. ζάχαρη, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τα πιο ωραία γεμιστά με ρύζι, πλένουμε όλα τα λαχανικά και τα ανοίγουμε. Κόβουμε 1 φέτα απ' την κάθε ντομάτα (να μείνει ενωμένη με την ντομάτα δεν αποχωρίζουμε τελείως) και με κουτάλι ή παριζιέν αδειάζουμε την ψίχα της, προσέχοντας ν' αφήσουμε λίγη σάρκα στη φλούδα ώστε να μην ανοίξουν μετά στο γέμισμα και στο ψήσιμο.

Κρατάμε την ψίχα της ντομάτας για σάλτσα. Την αλέθουμε στο μπλέντερ.

Πασπαλίζουμε κάθε ντομάτα με λίγο αλάτι και ελάχιστη ζάχαρη. Τις γυρνάμε ανάποδα σε δίσκο, ν'

αφήσουν τα υγρά τους.

Κόβουμε 1 φέτα απ' το πάνω μέρος της πιπεριάς και αφαιρούμε τα σποράκια και το λευκό μέρος τους. Κόβουμε 1 λεπτή φέτα απ' το πίσω μέρος της μελιτζάνας ώστε να κάθονται καλά στο ταψί.

Αφαιρούμε και μια φέτα απ' το κοτσάνι και με κουτάλα ή παριζιέν αδειάζουμε την ψίχα της και την ψιλοκόβουμε. Πρώτα αλέθουμε στο μπλέντερ τη σάλτσα της ντομάτας. Κρατάμε το 1/2 της αλεσμένης ντομάτας για το τέλος της συνταγής.

Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε 1/2 φλ. από το συνολικό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 2-3'. Προσθέτουμε το κολοκύθι και την ψίχα της μελιτζάνας και σοτάρουμε 2-3 λεπτά, να μαραθούν. Προσθέτουμε το ρύζι το κουκουνάρι και τη σταφίδα και ανακατεύουμε.

Περιχύνουμε με το 1/2 της αλεσμένης ντομάτας και 1 φλ. νερό. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά. Αποσύρουμε απ' τη φωτιά τη γέμιση. Πασπαλίζουμε με τα ψιλοκομμένα μυρωδικά. Η γέμιση πρέπει να είναι αρκετά ζουμερή όταν θα γεμίσουμε τα λαχανικά.



Γεμίζουμε κάθε λαχανικό μέχρι τα 3/4, γιατί θα φουσκώσει το ρύζι με το ψήσιμο. Βάζουμε τα καπάκια και τα αραδιάζουμε σε βαθύ ταψί, το ένα κοντά στο άλλο.

Σε ένα μπολ χτυπάμε με σύρμα την υπόλοιπη αλεσμένη ντομάτα με το υπόλοιπο 1 φλ. ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε και μ' ένα κουτάλι περιχύνουμε τα γεμιστά.

Τέλος, ανακατεύουμε τη φρυγανιά με τη ζάχαρη και πασπαλίζουμε τα γεμιστά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις το πρώτο μισάωρο τα γεμιστά σκεπασμένα. Έπειτα, αφαιρούμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο, που συνολικά διαρκεί 1 ώρα και 15'.

Σερβίρονται ζεστά ή κρύα. Είναι απίθανα την επόμενη ημέρα σε θερμοκρασία δωματίου με ώριμη πικάντικη φέτα, ξινομυζήθρα Πάρου ή Ξύγαλο Κρήτης.

**ΚΟΥΣΟΥΛΑ ΑΝΔΡΙΑΝΑ**

**ΔΑΝΑΗ ΣΩΤΗΡΑΚΗ**

### Μουσακάς

Ήρθε το καλοκαίρι! Ωρα να φάμε ένα καλοκαιρινό φαγητό. Ο μουσακάς είναι ένα ωραίο καλοκαιρινό ελληνικό φαγητό. Θα χρειαστείτε τα παρακάτω υλικά:

Υλικά Συνταγής

5 φλάσκες μελιτζάνες

4 κολοκύθια, 4 πατάτες μεγάλες ελαιόλαδο για τηγάνισμα, αλάτι  
Για τη σάλτσα κιμά, 800 γραμ. κιμάς μοσχαρίσιος, 4 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
2 σκ. Σκόρδο, 800 γραμ. ψιλοκομμένες ντομάτες, 1 δαφνόφυλλο, 1

ξύλο κανέλας, 1/3 φλ. κονιάκ

1 πρέζα ζάχαρη, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, Για την εύκολη μπεσαμέλ  
1½ λίτρο γάλα σε θερμοκρασία δωματίου, 6 γεμάτες κ.σ. κορν φλάουρ

(Συνέχεια στη σελίδα 15)

## Καλοκαιρινές συνταγές

### Μουσακάς

(Συνέχεια από τη σελίδα 14)

2 γεμάτες κ.σ. βούτυρο, 2 αυγά, 2-3 πρέζες μοσχοκάρυδο φρεσκοτριμμένο

αλάτι

πιπέρι

1 φλ. κεφαλοτύρι ψιλοτριμμένο

Εκτέλεση

Για τη σάλτσα κιμά

Για τον παραδοσιακό μουσακά με εύκολη μπεσαμέλ, ροδίζουμε πρώτα τον κιμά στο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά κι αφού αλλάξει χρώμα προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Αφήνουμε για λίγα λεπτά να μαλακώσει το κρεμμύδι και σβήνουμε με το κονιάκ. Αφού εξατμιστεί τελείως το αλκοόλ, προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και τα μυρωδικά και αφήνουμε να αρωματίζουμε τον κιμά για 5-10 λεπτά.

Αφαιρούμε τα μυρωδιά, αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε τον κιμά για 20', για να πιει τα υγρά του. Αφού γίνει ο κιμάς, του προσθέτουμε μια κουτάλα μπεσαμέλ κι ανακατεύουμε.

Όσο γίνεται ο κιμάς, ετοιμάζουμε τα λαχανικά. Κόβουμε τις μελιτζά-

νες, τα κολοκύθια και τις πατάτες σε φέτες περίπου πάχους 0,5 εκ.

Αραδιάζουμε μελιτζάνες και κολοκύθια σε λαμαρίνες, τα αλατίζουμε και τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Τα σκεπάζουμε με μία λαδόκολλα τα ψήνουμε στους 200°C, σε καλά προθερμασμένο φούρνο, για 10'-15' να μισομαλακώσουν. Προσοχή μην τα ξεράνετε. Τηγανίζουμε τις πατάτες σε ελαιόλαδο να μαλακώσουν και τις στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Εναλλακτικά λαδώνουμε τις πατάτες και τις ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να μαλακώσουν.

Για την εύκολη μπεσαμέλ

Βάζουμε σε κατσαρόλα όλα τα υλικά, εκτός από τα αυγά και το τυρί. Ανακατεύοντας με σύρμα, αφήνουμε να βράσει η κρέμα και να δέσει σε μέτρια φωτιά. Αφού πήξει ελαφρά, αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα δυο αβγά χτυπημένα και με γρήγορες κινήσεις τα ενσωματώνουμε με το σύρμα στην κρέμα. Τέλος, προσθέτουμε το μισό τυρί. Ανακατεύουμε. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο και το μοσχοκάρυδο αν χρειάζεται επι-

μαίνουμε το φούρνο στους 200°C σε αέρα και αντιστάσεις. Αφού πλύνουμε και καθαρίσουμε τα λαχανικά, κόβουμε τις μελιτζάνες σε 6 κομμάτια, τα κολοκύθια στα 6 (σαν μεγάλες μπουκιές), 4-5 εκ. (θα μικρύνουν στο ψήσιμο), τις ντομάτες στα 4 και τις πατάτες όπως και τις μελιτζάνες, στα 6. Βάζουμε τα λαχανικά ανακατεμένα σε βαθύ ταψί 34 ή 36 εκ.



πλέον. Ρίχνουμε μια κουτάλα μπεσαμέλ στον κιμά.

Σε μεγάλο, βαθύ ταψί (της κουζίνας) κάνουμε μια στρώση τις πατάτες. Από πάνω βάζουμε μια στρώση κολοκύθια. Πασπαλίζουμε με λίγο κεφαλοτύρι. Κάνουμε μια στρώση τις μισές μελιτζάνες. Αδειάζουμε σε μια στρώση όλο τον κιμά. Σκεπάζουμε τον κιμά με τις υπόλοιπες μελιτζάνες και καλύπτουμε με την εύκολη μπεσαμέλ.

Ψήνουμε στους 180-200°C, στις αντιστάσεις, για 50' περίπου.

Προς το τέλος του ψησίματος, πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο κεφαλοτύρι. Αφήνουμε να ροδίσει η επιφάνεια. Αφαιρούμε το πρώτο κομμάτι του μουσακά και στη θέση του βάζουμε ένα χοντρό κομμάτι ψωμί, ώστε να ρουφήξει τα περιττά υγρά και λάδια.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ !

**ΑΓΑΠΗ ΕΓΓΛΕΖΟΥ**

### Μπριάμ

4 μελιτζάνες φλάσκες, 4 κολοκύθια, 4 μεγάλες πατάτες, 4 ώριμες και σφιχτές ντομάτες, 4 σκελίδες σκόρδο, 2 κρεμμύδια, 2 κ.σ. δυόσμος ψιλοκομμένος, 2 κ.σ. βασιλικός ψιλοκομμένος, 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος, 1 φλ. Ελαιόλαδο, 1 φλ. Νερό, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το μπριάμ φούρνου, προθερ-



Αλέθουμε το σκόρδο με το ελαιόλαδο στο μπλέντερ και περιχύνουμε το φαγητό, αλατοπιπερώνουμε και πασπα-

(Συνέχεια στη σελίδα 16)

## Καλοκαιρινές συνταγές

### Μπριάμ

(Συνέχεια από τη σελίδα 15)

λίζουμε με τα μυρωδικά. Τ' ανακατεύουμε με τα χέρια ή με δύο κουτάλες. Περιχύνουμε με το νερό (μη σας φαίνεται λίγο, θα κατεβάσουν υγρά τα λαχανικά).

### Κουλουράκια

#### ΥΛΙΚΑ

400 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις



Τοποθετούμε το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε 40' -45' την πρώτη μισή ώρα σκεπασμένο. Μετά το ξεσκεπάζουμε. Το μπριάμ είναι ένα φαγητό που σερβίρεται χλιαρό ή σε θερμοκρα-

σία δωματίου. Συνοδέψτε το με μια ωραία φέτα και τραχανό χωριάτικο ψωμί.

**ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΚΟΥΣΟΥΛΑ**

**ΔΑΝΑΗ ΣΩΤΗΡΑΚΗ**

1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, 80 γρ. βούτυρο αγελάδας, σε θερμοκρασία δωματίου

120 γρ. άχνη ζάχαρη, 1 πρέζα αλάτι

75 γρ. γάλα φρέσκο, πλήρες

2 τεμ. αυγά και 1 επιπλέον για άλειμμα

Βάρος: 700 γρ., Προετοιμασία: 40' , Αναμονή: 1 ώρα, Ψήσιμο: 20' -25'

Βάζουμε όλα τα υλικά -εκτός από το αυγό για την επάλειψη- στον κάδο του μίξερ και τα ζυμώνουμε με το γάντζο για αρκετή ώρα. Εναλλακτικά, ζυμώνουμε με τα χέρια. Μόλις

γίνει ένα ομοιογενές ζυμάρι, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να ξεκουραστεί στο

ψυγείο για 1 ώρα. Πλάθουμε μακρόστενα μπαστούνια μήκους 14 εκ. και πάχους 1 εκ.,

τα διπλώνουμε στη μέση και τα στρίβουμε σε πλεξούδα. Τα τοποθετούμε στη λαμαρίνα

του φούρνου, πάνω σε λαδόκολλα. Χτυπάμε το αυγό μαζί με 1 κ.σ. νερό ή γάλα και

αλείφουμε τα κουλούρια. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 °C για 20-25 λεπτά έως ότου ροδίσουν.

**ΜΑΙΡΗ ΚΑΡΑΔΗΜΗΤΡΗ**

### Τα βιολογικά προϊόντα

Τις προηγούμενες δεκαετίες, η γεωργία είχε ως σκοπό να θρέφει και να καλύπτει τις ανάγκες του πληθυσμού. Λόγω της μεγάλης ζήτησης, η τεχνολογία εξελίχθηκε με τέτοιο τρόπο ώστε οι ποσότητες των αγροτικών προϊόντων να παράγονται πάρα πολύ γρήγορα με την χρήση ορμονών, χημικών και λιπασμάτων.

Με το πέρασμα των χρόνων, οι καταναλωτές και οι παραγωγοί κατάλαβαν την σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής και άρχισαν να αναζητούν νέους τρόπους καλλιέρ-

γειας. Έτσι ανακάλυψαν την βιολογική καλλιέργεια.

Βιολογικά, ονομάζουμε τα προϊόντα που προέρχονται από την καλλιέργεια γης μόνο με φυσικές διαδικασίες χωρίς φυτοφάρμακα, λιπάσματα κ.α. Οι βιολογικές καλλιέργειες έχουν στόχο την υγιεινή διατροφή των ανθρώπων και την προστασία



του περιβάλλοντος. Έτσι οποιαδήποτε ασθένεια παρουσιαστεί σε φυτά βιολογικής καλλιέργειας ή όποιο πρόβλημα παρουσιαστεί στο έδαφος, αντιμετωπί-

ζεται με φυσικές μεθόδους.

Για να θεωρηθεί ένα προϊόν ως βιολογικό, θα πρέπει να καλλιεργείται με βιολογικό τρόπο τουλάχιστον για 3 χρόνια και επάνω στη συσκευασία του να υπάρχει το ειδικό σήμα. Απαγορεύεται η

(Συνέχεια στη σελίδα 17)



## Καλοκαιρινές συνταγές

### Τα βιολογικά προϊόντα

(Συνέχεια από τη σελίδα 16)

χρήση οποιουδήποτε γενετικά τροποποιημένου υλικού. Για τον λόγο αυτό, γίνονται συχνοί και αυστηροί έλεγχοι σε όλα τα στάδια παραγωγής για να εξασφαλιστεί ότι το προϊόν είναι φιλικό προς το περιβάλλον, τα ζώα, αλλά και τον άνθρωπο.

Τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν περισσότερες βιταμίνες, θρεπτικές ουσίες και ιχνοστοιχεία από τα συμβατικά προϊόντα. Επίσης, είναι

πιο γευστικά και μυρωδάτα. Στην όψη φαίνονται κάπως «άσχημα», όμως αυτό ακριβώς είναι που αποδεικνύει την φυσική τους προέλευση και το ότι δεν έχει παρέμβει κανείς στο σχήμα τους και στο χρώμα τους.

Στην χώρα μας, τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αύξηση της βιολογικής καλλιέργειας αλλά και της ζήτησης από την μεριά των καταναλωτών. Στις μεγάλες πόλεις, όπως η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη,

λειτουργούν λαϊκές αγορές που πωλούν μόνο βιολογικά προϊόντα. Στα σουπερ μάρκετ υπάρχει ξεχωριστός χώρος για τα προϊόντα αυτά και σιγά σιγά ανοίγουν όλο και περισσότερα καταστήματα βιολογικών ειδών.

Όσο η επιστήμη και η τεχνολογίες προχωρούν, τόσο ο άνθρωπος θα μπορεί να βελτιώνει τον τρόπο ζωής του και να έχει περισσότερες υγιεινές επιλογές για την διατροφή του.

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΚΑΡΔΑΝΟΥ**

### Ταξιδεύουμε...

#### Αλεξανδρούπολη

Η Αλεξανδρούπολη είναι πόλη της Θράκης και πρωτεύουσα του Νομού Έβρου. Έχει 57.812 κατοίκους και είναι η μεγαλύτερη πόλη της Θράκης. Είναι μία από τις νεότερες πόλεις στην Ελλάδα. Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, στα αρχαία χρόνια στη θέση της υπήρχε η αρχαία πόλη Σάλη που ιδρύθηκε από αποίκους από το νησί της Σαμοθράκης. Η ζώνη της Αλεξανδρούπολης, όπως και όλη η έκταση από το Δέλτα του

Έβρου μέχρι τη Βιστωνίδα λίμνη και τους πρόποδες της Ροδόπης, κατοικούνταν από τους Κίκονες. Οι Κίκονες ήταν ο θρακικός λαός, με τον οποίο συγκρούστηκε σύμφωνα με τη μυθολογία ο Οδυσσεύς και οι σύντροφοί του στην επιστροφή από την Τροία. Αξιοθέατο της πόλης είναι ο Φάρος, το Εθνολογικό Μουσείο Θράκης στην οδό 14ης



Μαΐου 63, το εκκλησιαστικό μουσείο στην πλατεία της Μητρόπολης και άλλα νεοκλασικά κτίρια.

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ**

#### Καβάλα

Η Καβάλα (στους αρχαίους χρόνους "Νεάπολις", στο Βυζάντιο "Χριστούπολις" και έως το 1928 "Καβάλλα") είναι πόλη της Μακεδονίας, έδρα του δήμου Καβάλας και πρωτεύουσα της Περιφερειακής Ενότητας Καβάλας στην Ανατολική Μακεδονία. Αποτελεί επίσης έδρα της Ιεράς Μητροπόλεως Φιλίππων, Νεαπόλεως και Θάσου. Ο μόνιμος πληθυσμός της πόλης

ανέρχεται τους 54.027 κατοίκους, καθιστώντας την ως η 4η μεγαλύτερη πόλη στην περιοχή της Μακεδονίας, σύμφωνα με την απογραφή του 2011.

Είναι κτισμένη στους πρόποδες του όρους Σύμβολο. Μέσω της Εγνατίας απέχει 650 χιλιόμετρα από την Αθήνα και 160 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη, 1,5 ώρα περίπου.

Η ιστορία της πόλης ξεκινά από τους Προϊστορικούς χρόνους και εκτείνεται μέχρι σήμερα. Οι αναφορές για αυτήν από την μία χάνονται στις ομηρικές αφηγήσεις και από την άλλη καταγράφονται στα αρχεία της Αθηναϊκής Συμμαχίας. Από την μία η πόλη έγινε παγκοσμίως γνωστή για την άφιξη των δημοκρατικών στρατευμάτων της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας ενόψει της ιστο-

(Συνέχεια στη σελίδα 18)

## Ταξιδεύουμε...

### Καβάλα

(Συνέχεια από τη σελίδα 17)

ρικής μάχης των Φιλίππων και από την άλλη για την άφιξη του Αποστόλου Παύλου το 49 μ.Χ., κάνοντας την Νεάπολη (σημερινή Καβάλα) πρώτη ευρωπαϊκή πόλη που δέχτηκε τον Χριστιανισμό. Είναι διάσημη για τα μεγαλοπρεπή έργα Βυζαντινών και Τούρκων (όπως το Κάστρο και οι Καμάρες) όσο και για το ότι αποτέλεσε γενέτειρα του Μεχμέτ Αλί, αντιβασιλέα της Αιγύπτου. Παράλληλα η νεότερη ιστορία της πόλης παρουσιάζει εξίσου ενδιαφέρον, τόσο για την καπνεργασία και τις πρώτες απεργίες στα Βαλκάνια (1896) όσο και για την πλούσια βιομηχανική δραστηριό-



τητα με κυρίαρχη αυτή του μαύ-

ρου χρυσού.

Η Καβάλα διαθέτει πολυάριθμες παραλίες, χώρους για ανάπαυση και πεζοπορικές διαδρομές. Είναι μια από τις λίγες πόλεις της Ελλάδας που μέσα στον πολεοδομικό της ιστό διαθέτει 4 οργανωμένες

παραλίες. Δυτικά, την παραλία της

Νέας Ηρακλείτσας και της Νέας Περάμου. Στην ανατολική πλευρά της πόλης βρίσκεται η παραλία του Περιγιαλιού, η παραλία της Άσπρης Άμμου ενώ ακολουθεί μετέπειτα αυτή της Νέας Καρβάλης.

**ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΥ**

### Σέρρες

Οι Σέρρες είναι πόλη της Μακεδονίας, έδρα του δήμου Σερρών και πρωτεύουσα της Περιφερειακής Ενότητας Σερρών στην Κεντρική Μακεδονία. Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Μακεδονίας και σύμφωνα με την απογραφή του 2011, ο πληθυσμός των Σερρών ανέρχεται σε 58.287 κατοίκους. Απέχει 587 χιλιόμετρα από την Αθήνα και 89 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη. Οι Σέρρες είναι γνωστές για τους Ακανέδες της. Οι Ακανέδες είναι ένα γλύκισμα που μοιάζει με λουκουμί. Οι Σέρρες την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας αναφέρονται ως "μέγα και θαυμαστόν άστυ", μεγάλη, ισχυρή και πλούσια, ενώ αποτέλεσε πρω-



τεύουσα του Θέματος του Στρυμώ-  
νος.

Μετά την κατάληψη της Κωνσταντινούπολης από τους Σταυροφόρους, ο Βούλγαρος Κράλης Ιωαννίτζης εκμεταλλευόμενος τη διάλυση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, εισβάλλει βίαια το 1205 στην περιοχή της Θράκης και της Μακεδο-

νίας φθάνοντας έως τις Σέρρες. Η περιοχή του Στρυμόνα ελευθερώνεται τελικά αργότερα από τον βυζαντινό

Αυτοκράτορα Ιωάννη Δούκα Βατάτζη, ο οποίος ανέκτησε τις Σέρρες και άλλες σημαντικές πόλεις της Μακεδονίας. Γενικότερα κατά τους βυζαντινούς χρόνους η πόλη διακρινόταν από την ισχυρή άμυνά της, που στηριζόταν στα τρία τείχη της καθώς επίσης στον Θεματικό βυζαντινό στρατό.

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ**

## Ταξιδεύουμε...

### Θεσσαλονίκη

Είναι η δεύτερη πόλη στην Ελλάδα μετά την Αθήνα και η μεγαλύτερη σε έκταση και πληθυσμό πόλη της Μακεδονίας. Βρίσκεται πάνω στην θάλασσα με πληθυσμό πάνω από 1,1 εκατομμύρια κατοίκους και σε απόσταση μιας ώρας από τον Όλυμπο.

Ιδρύθηκε το 316/5 π.Χ από τον μακεδόνα στρατηγό Κάσσανδρο ο οποίος της έδωσε το όνομα από την σύζυγό του και ετεροθαλή αδελφή του Μ. Αλέξανδρου, Θεσσαλονίκη. Λόγω της θέσης της που συνέδεε την Μακεδονία με το Αιγαίο Πέλαγος έγινε η σημαντικότερη πόλη της Μακεδονίας σε πολύ σύντομο διάστημα. Στα 2.300 χρόνια ζωής της, πέρασε από την ρωμαϊκή στην οθωμανική αυτοκρατορία με τις επιρροές της και κατόπιν στα βυζαντινά χρόνια. Η

Νύμφη του Θερμαϊκού όπως λέγεται, για αιώνες φιλοξένησε ένα μωσαϊκό λαών και πολιτισμών.

Σήμερα είναι μία σύγχρονη ζωντανή πόλη γεμάτη καλλιτεχνικές ανησυχίες όπου το μοντέρνο συνυπάρχει με την αρχαία βυζαντινή και οθωμανική κληρονομιά. Έχει 30 μουσεία και 15 μνημεία βραβευμένα από την UNESCO. Είναι η μεγαλύτερη φοιτητική πόλη της χώρας μας και το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο είναι το μεγαλύτερο στην Ελλάδα και τα Βαλκάνια. Υπάρχουν περίπου 150.000 Έλληνες και ξένοι φοιτητές στην πόλη κάθε χρόνο. Η αστική της προκυμαία αποτελείται από 50 χιλιόμετρα ακτογραμμής όπου προσφέρεται για περπάτημα, τρέ-



ξιμο, ποδηλασία κ.α. Φημίζεται για την γαστρονομία της, τα καλλιτεχνικά φεστιβάλ, την διασκέδαση και τη χαλαρή διάθεση των κατοίκων της.

Αποτελεί το πιο σημαντικό διοικητικό, επιχειρηματικό και πολιτιστικό κέντρο στην Βόρεια Ελλάδα, γι αυτό ονομάζεται και συμπρωτεύουσα της χώρας μας.

**ΙΛΕΑΝΑ ΓΕΡΟΥΜΑΤΟΥ**

### Φλώρινα

Στο βορειοδυτικό σύνορο της Ελλάδας, σε υψόμετρο 680 μέτρων, βρίσκεται η πόλη της Φλώρινας ανάμεσα σε λίμνες και βουνά και με φυσικές ομορφιές που μαγεύουν. Είναι το οικονομικό κέντρο και το εμπορικό σταυροδρόμι που συνδέει τη χώρα με την Π.Γ.Δ.Μ. και την Αλβανία και ένας αστικός Δήμος με γεωργοκτηνοτροφικά στοιχεία, λόγω των οικισμών που τον αποτελούν.

Το κλίμα (ηπειρωτικό με ψυχρούς χειμώνες, πολλές βροχοπτώσεις και χιονοπτώσεις) και η γεωγραφική θέση της πόλης, της δίνουν και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της, καθώς είναι «πνιγμένη στο πράσινο», στις όχθες του ποταμού Σακουλέβα και συχνά το χειμώνα καλύπτεται από χιόνι, ενώ ανήκει στο εθνι-

κό δίκτυο των 22 ευρωπαϊκών



πόλεων με ποτάμια.

Από πλευράς αρχιτεκτονικής, η Φλώρινα έχει να επιδείξει χαρα-

κτηριστικά δείγματα των περασμένων αιώνων, νεοκλασικής και μακεδονικής τεχνοτροπίας, επηρεασμένη από στοιχεία του τοπικού πολιτισμού, ενώ πολλά από τα κτίσματά της ανάγονται στην εποχή της τουρκοκρατίας. Οι προσπάθειες σημαντικών Φλωρινιωτών έδωσαν την ευκαιρία στη Φλώρινα να αναπτυχθεί μέσα από προγράμματα προώθησης του οικότουρισμού, με την εκμετάλλευση κονδυλίων της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του κοινοτικού πλαισίου στήριξης. Περιδιαβείτε τα γραφικά δρομάκια της και θαυμάστε τα απομεινάρια άλλων εποχών που στέκονται αρμονικά δίπλα σε σύγχρονα κτήρια και περπατήστε μέσα στα πανέμορφα δάση, που περιβάλλουν την πόλη.

Οι επισκέπτες μπορούν να γνωρίσουν την ιστορία του τόπου, μέσα από μια

(Συνέχεια στη σελίδα 20)

## Ταξιδεύουμε...

### Φλώρινα

(Συνέχεια από τη σελίδα 19)

περιήγηση στον αρχαιολογικό χώρο της Ελληνιστικής Πόλης της Φλώρινας, στο νότιο τμήμα της σύγχρονης πόλης, στο λόφο του Αγίου Παντελεήμονα καθώς και στα μουσεία της πόλης, το Αρχαιολογικό και το Βυζαντινό τα οποία συστεγάζονται, το Λαογραφικό και το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης. Επίσης λειτουργεί και η Πινακοθήκη Καλλιτεχνών Φλώρινας όπου

μπορεί κανείς να θαυμάσει έργα Φλωρινιωτών καλλιτεχνών.

Ο λόφος του Αγίου Παντελεήμονα, αποτελεί αγαπημένο σημείο εξόρμησης των κατοίκων αλλά και των επισκεπτών, διαθέτει πλούσια βλάστηση, μαγευτικές διαδρομές μέσα στο δάσος και μια υπέροχη θέα από την κορυφή του. Στο λόφο θα βρείτε εστιατόρια και αναψυκτήρια, ενώ στην κορυφή του βρίσκεται ένας σταυρός ύψους τριάντα

μέτρων ο οποίος φωτίζεται από προβολείς τη νύχτα.

Η περιοχή της Φλώρινας παρουσιάζει πλούσιες εναλλαγές τοπίων, καθώς έχει ορεινό, ημιορεινό και πεδινό χαρακτήρα. Περιβάλλεται από μεγάλους ορεινούς όγκους, Βόρας (Καϊμακτσάλαν) 2.524 μ., Βαρνούντας (Περιστέρι) 2.334 μ., και Βέρνο (Βίτσι) 2.128 μ.

**ΑΓΑΠΗ ΕΓΓΛΕΖΟΥ**

### Λάρισα

Η Λάρισα είναι πόλη της Θεσσαλίας, έδρα του δήμου Λαρισαίων και πρωτεύουσα της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας. Επίσης, αποτελεί την έδρα της Περιφέρειας Θεσσαλίας καθώς και της Αποκεντρωμένης



Διοίκησης Θεσσαλίας - Στερεάς Ελλάδας. Αποτελεί σημαντικό εμπορικό κέντρο και κόμβο επικοινωνιών και συγκοινωνιών.

Η πόλη της Λάρισας αριθμεί 144.651 κατοίκους και καταλαμβάνει έκταση περίπου 19.000 στρεμμάτων. Ο μόνιμος πληθυσμός του Δήμου Λαρισαίων, σύμφωνα με την απογραφή του 2011, ανέρχεται σε 162.591 κατοίκους, καθιστώντας τον έναν από τους μεγαλύτερους πληθυσμιακά δήμους της χώρας και τον μεγαλύτερο του θεσσαλικού γεωγραφικού διαμερίσματος

Η πόλη της Λάρισας είναι χτισμένη σε μεσόγεια θέση στις δύο όχθες του Πηνειού ποταμού και βρίσκεται στο κέντρο του ανατολικού τμήματος της θεσσαλικής πεδιά-

δας, το οποίο καταλαμβάνει σχεδόν εξ ολοκλήρου ο Νομός της Λάρισας, με ένα μικρό τμήμα της να βρίσκεται στον Νομό Μαγνησίας. Το υψόμετρο της πόλης από το επίπεδο της θάλασσας είναι στα 80 μέτρα. Τα βουνά που περικλείουν την πόλη είναι τα εξής: από ανατολικά τα όρη Όσσα (1972 μ.) και Μαυροβούνι (1.054 μ.), από βόρεια ανατολικά τα όρη Κάτω Όλυμπος (1.587 μ.) και Όλυμπος (2.918 μ.), από βόρεια δυτικά το όρος Μελούνα και το όρος Τίτανος (693 μ.). Σήμερα στην ευρύτερη περιοχή της Λάρισας δεν υπάρχει κάποια φυσική λίμνη.

Σήμερα η Λάρισα είναι μία από τις μεγαλύτερες ελληνικές πόλεις. Διαθέτει τρία δημόσια νοσοκομεία: το Γενικό Νοσοκομείο, το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο και το Στρα-

τιωτικό Νοσοκομείο. Φιλοξενεί πολλές δημόσιες υπηρεσίες. Είναι η έδρα της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Θεσσαλίας - Στερεάς Ελλάδας, της Περιφέρειας Θεσσαλίας, της Τακτικής Αεροπορίας, της 1ης

Στρατιάς, του Στρατηγείου του NATO, του Θεσσαλικού Θεάτρου, της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Βιοχημείας - Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, καθώς και του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας, του τρίτου μεγαλύτερου Τεχνολογικού Ιδρύματος της Ελλάδας. Καταλαμβάνει την πρώτη θέση μεταξύ ελληνικών πόλεων σε ποσοστό κάλυψης πρασίνου ανά τ.μ. αστικού χώρου. Στην οδό Καρδίτσης 1 υπάρχει μια από τις μεγαλύτερες δικαστικές φυλακές της χώρας, το κλειστό κατάστημα Λάρισας. Η ποδοσφαιρική της ομάδα, η Αθλητική Ένωση Λάρισας (ΑΕΛ), είναι η μόνη επαρχιακή ομάδα που έχει καταφέρει να κατακτήσει πρωτάθλημα και δύο κύπελλα Ελλάδας.

**ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΥ**

## Ταξιδεύουμε...

### Καρδίτσα

Η Καρδίτσα είναι πόλη της Θεσσαλίας, πρωτεύουσα του νομού Καρδίτσας. Η Καρδίτσα είναι ένας τόπος με έντονες αντιθέσεις, που παντρεύει τον επιβλητικό ορεινό όγκο των Αγράφων στα δυτικά, με τον απέραντο θεσσαλικό κάμπο στα ανατολικά. Η θέση του νομού στο κέντρο της ηπειρωτικής Ελλάδας, την κατέστησε σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών, οι οποίοι άφησαν το στίγμα τους στην περιοχή.

Το τοπίο του νομού είναι και ορεινό και πεδινό, δεδομένου ότι, από τη μία, το νομό διασχίζει η οροσειρά της Πίνδου, ενώ, από την άλλη, μια ακόμα μεγαλύτερη έκταση καταλαμβάνει ο εύφορος κάμπος. Το κλίμα είναι κλασικό ηπειρωτικό, με δριμείς υγρούς χειμώνες, αλλά θερμά, ξηρά καλοκαίρια με αρκετή ηλιοφάνεια.

Η ίδρυση της πόλης χρονολογείται το 17ο αιώνα κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, από Έλληνες και από Τούρκους. Το όνομα της πόλης εικάζεται ότι προέρχεται είτε από τη λέξη **καρυδίτσα**, είτε από τη **σλάβικη λέξη gradtitsa**, που σημαίνει κωμόπολη.

### Ιωάννινα

Τα Ιωάννινα, γνωστά και ως Γιάννενα ή Γιάννινα, είναι πόλη της Ηπείρου, έδρα του δήμου Ιωαννιτών και πρωτεύουσα της Περιφερειακής Ενότητας Ιωαννίνων. Επίσης, αποτελούν την έδρα και μεγαλύτερη πόλη της Περιφέρειας Ηπείρου καθώς και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Ηπείρου - Δυτικής Μακεδονίας. Ο πληθυσμός της

Ο πληθυσμός της Καρδίτσας ασχολείται κυρίως με τη γεωργία, καλλιεργώντας κατά κύριο λόγο καλα-



μπόκι, σιτηρά, βαμβάκι, κ.α.

Η πόλη φημίζεται για την πολύ καλή ρυμοτομία της, μιας και είναι πεδινή, τους πολλούς πεζόδρομους και το πρώτο δίκτυο ποδηλατοδρόμων. Το ποδήλατο θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητάς της αφού ιστορικά θεωρείται το «επίσημο» μέσο μετακίνησης για όλους τους κατοίκους.

Σε κεντρικό σημείο της πόλης βρίσκεται το υπέροχο άλσος του Παυσιλύπου, με τα ελεύθερα παγώνια, το όνομα του οποίου προέρχεται από το γεγονός ότι ο περίπατος σ' αυτό οδηγεί σε "παύση της λύπης".

πόλης ανέρχεται στους 65.574 κατοίκους, σύμφωνα με την απογραφή του 2011.

Τα Ιωάννινα βρίσκονται στο βορειοδυτικό κομμάτι της ηπειρωτικής Ελλάδας, στο κέντρο του ομώνυμου λεκανοπεδίου. Είναι μία από τις μεγαλύτερες πόλεις της Ελλάδας με πλούσια πολιτιστική παράδοση και σύγχρονες αναπτύ-

ξιακές επιχειρήσεις. Στα Ιωάννινα εδρεύει το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, με 14 τμήματα και πάνω από 20.000 φοιτητές. Επίσης, στα Ιωάννινα φιλοξενούνται τμήματα του ΤΕΙ Ηπείρου, με έδρα την Άρτα. Μεταξύ των πολυποίκιλων γεωγραφικών χαρακτηριστικών της περιοχής ξεχωριστή θέση κατέχει η

Δίπλα στο πάρκο συναντάμε το Μητροπολιτικό Ναό του Αγίου Κωνσταντίνου του 19ου αιώνα (από τους μεγαλύτερους στην Ελλάδα). Κοσμεύεται με τοιχογραφίες του γνωστού Καρδισιώτη ζωγράφου Δημητρίου Γιολδάση. Μπαίνοντας στο Ναό κρέμεται η «άστοχη γερμανική βόμβα», που δεν έσκασε ποτέ προστατεύοντας σαν από θαύμα τον υπέροχο τρούλο του.

Στη δυτική άκρη του άλσους έχει ανεγερθεί ο ορυχάλκινος έφιππος ανδριάντας του καρδισιώτη στρατιωτικού και μετέπειτα πολιτικού, Νικολάου Πλαστήρα.

**Άλλα ενδιαφέροντα αξιοθέατα είναι το Αρχαιολογικό Μουσείο**, η Δημοτική Πινακοθήκη και το Δημοτικό Λαογραφικό Μουσείο Σακελλαρίου.

Μια ώρα οδήγηση δυτικά της Καρδίτσας βρίσκεται η τεχνητή λίμνη **Πλαστήρα**. Πρόκειται για το στολίδι των Αγράφων. Η λίμνη τροφοδοτεί με νερό όλο τον κάμπο. Προσφέρει ένα συναρπαστικό και μαγευτικό τοπίο, αγκαλιασμένο από ψηλά και κατάφυτα βουνά.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑ**

(Συνέχεια στη σελίδα 22)

## Ταξιδεύουμε...

### Ιωάννινα

(Συνέχεια από τη σελίδα 21)

λίμνη Παμβώτιδα, που παράκειται της πόλης.

Άξιο αναφοράς είναι το νησάκι της λίμνης Παμβώτιδας (νήσος Ιωαννίνων), το οποίο είναι ένα από τα δύο κατοικημέκai στο οποίο βρίσκεται μικρός οικισμός και διάφορα μνημεία και αξιοθέατα, όπως η τελευταία κατοικία του Αλή Πασά. Υπάρχουν επίσης έξι μοναστήρια, το παλιότερο του Αγίου Νικολάου (Ντίλιου) ή Στρατηγοπούλου του 11ου αιώνα, του Αγίου Νικολάου (Σπανού) ή Φιλανθρωπινών από το 1292 μ.Χ., του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου (1506 μ.Χ.), της Ελεούσης (1570 μ.Χ.), του Αγίου Παντελεήμονος (17ου αιώνα) και της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος (1851 μ.Χ.). Στο μοναστήρι του

Αγίου Νικολάου



(Σπανού) ή Φιλανθρωπινών δίδεξαν κατά τα χρόνια της Τουρκοκρατίας ο λόγιος Αλέξιος Σπανός, οι μοναχοί Πρόκλος και Κομνηνός και οι αδελφοί Αψαράδες, Θεοφάνης και Νεκτάριος. Τρία χιλιόμετρα από την πόλη των Ιωαννίνων βρίσκεται το σπήλαιο Περάματος Ιωαννίνων, μήκους περίπου 830 μέτρων και εκτάσεως περίπου

14400 τ.μ. Το σπήλαιο ανακαλύφθηκε από κατοίκους της πόλεως που προσπάθησαν να βρουν καταφύγιο από τους βομβαρδισμούς των ιταλικών αεροπλάνων το 1940. Βόρεια των Ιωαννίνων, σε απόσταση 50 περίπου χιλιομέτρων, βρίσκεται η γραφική Κόνιτσα και ο ποταμός Αώος.

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΤΕΛΙΑΣ**

**ΕΛΠΙΔΑ ΜΑΥΡΙΔΗ**

### Πρέβεζα

Η Πρέβεζα είναι πόλη και λιμάνι της Ηπείρου. Βρίσκεται στο νοτιότερο άκρο της Ηπείρου, παρά την είσοδο του Αμβρακικού κόλπου. Είναι έδρα του Δήμου Πρέβεζας και πρωτεύουσα του νομού Πρέβεζας. Σύμφωνα την παράδοση η λέξη Πρέβεζα προέρχεται από τη Σλαβική λέξη *prěvozъ* που σημαίνει πέρασμα.

Στην περιοχή του νομού Πρέβεζας υπάρχουν αρχαιολογικά ευρήματα που αποδεικνύουν την κατοίκηση του χώρου από τα παλαιολιθικά χρόνια.

Επίσης, ερείπια πολλών αρχαίων πόλεων, όπως της Κασσώπης, της Νικόπολης, κ.α. αποδεικνύουν τη διαχρονική κατοίκηση της περιοχής.

Στις 2 Σεπτεμβρίου του έτους 31

π.Χ.,



έγινε στη θαλάσσια περιοχή δυτικά της σημερινής Πρέβεζας η περίφημη Ναυμαχία του Ακτίου μεταξύ των δυνάμεων του Μάρκου Αντώνιου και της Κλεοπάτρας από τη μία πλευρά και του Οκταβιανού από την άλλη. Μετά τη νικηφόρα για τον Οκταβιανό ναυμαχία του

Ακτίου, ο μονοκράτορας πλέον της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, διέταξε την ανέγερση πόλης σε ανάμνηση της νίκης του, που θα έφερε το όνομα Νικόπολις. Τα ερείπιά της σώζονται περί τα έξι χιλιόμετρα βόρεια της Πρέβεζας.

Σήμερα το μεγαλύτερο μέρος του οικο-

(Συνέχεια στη σελίδα 23)

## Ταξιδεύουμε...

### Πρέβεζα

(Συνέχεια από τη σελίδα 22)

νομικά ενεργού πληθυσμού δραστηριοποιείται στον πρωτογενή τομέα στην κτηνοτροφία, την γεωργία με την παραγωγή κηπευτικών, στην καλλιέργεια ελιάς καθώς και με την αλιεία στον ποταμό Λούρο και στα παράλια του Αμβρακικού κόλπου και του Ιονίου Πελάγους.

Η Πρέβεζα έχει πολλά αξιοθέατα όπως το κρατικό αρχαιολογικό

μουσείο της Νικόπολης, τον αρχαιολογικό χώρο της Νικόπολης με το αρχαίο θέατρο και τα σωζόμενα τείχη, το Δημοτικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, ιδιωτική Πινακοθήκη, το ενετικό ρολόι στο κέντρο της αγοράς, το Μητροπολιτικό Ναό του Αγίου Χαραλάμπους με το ξυλόγλυπτο, επιχρυσωμένο τέμπλο, το οποίο σκαλίστηκε το 1827.

Επίσης δίπλα ακριβώς στην πόλη υπάρχουν ιαματικά λουτρά. Σε

κοντινές αποστάσεις από την πόλη μπορείς να επισκεφτείς πλήθος προορισμών, όπως το Ζάλογγο, τις πηγές του ποταμού Αχέροντα, το αισθητικό δάσος του Μονολιθίου, την αρχαία Κασσώπη και φυσικά τις απέραντες, καταγάλανες και πεντακάθαρους παραλίες του νομού.

Αποτελεί έναν εξαιρετικό προορισμό που αξίζει να επισκεφτείς.

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑ**

### Σαντορίνη

Φέτος το καλοκαίρι θα πάω Σαντορίνη. Η Σαντορίνη είναι ένα πολύ ωραίο μέρος για διακοπές. Η Σαντορίνη είναι, μαζί με την Ανάφη, το νοτιότερο νησί των Κυκλάδων. Η Σαντορίνη, η Θηρασιά και το Ασπρονήσι σχηματίζουν έναν κύκλο, στη μέση του οποίου βρίσκεται η καλντέρα όπου, μετά την ηφαιστειακή έκρηξη του 17ου αιώνα σχηματίστηκαν τα νησιά Νέα και Παλαιά Καμμένη. Το νησί

έχει έκταση 76 τ.χλμ., Υψηλότερη κορυφή της είναι ο Προφήτης Ηλίας, σε υψόμετρο 567 μέτρων.

Ο μόνιμος πληθυσμός του δήμου ανέρχεται στους 12.500 κατοίκους, ενώ την τουριστική περίοδο ο αριθμός των επισκεπτών πλησιάζει τις 150.000. Το νησί είναι άνυδρο. Παρόλα αυτά διαθέτει καλλιέργειες που δίνουν εκλεκτής ποιότητας προϊό-



να.

Σας προτείνω να πάτε...

**ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΙΛΟΓΛΟΥ**

### Μυτιλήνη

Η μαμά μου έχει καταγωγή από τη Μυτιλήνη. Η Μυτιλήνη βρίσκεται στο όμορφο νησί της Λέσβου και είναι η πρωτεύουσά του. Τα περισσότερα σπίτια είναι χαμηλά, παλαιά κυρίως κτήρια, μεταξύ των οποίων πολλά νεοκλασικά. Χαρακτηριστικό αρχιτεκτονικό αριστούργημα της περιοχής είναι ο αρκετά γνωστός Πύργος Μυτιλήνης, πολυτελής ξενώνας σήμερα. Υπάρχει επίσης ιερός ναός στο νησί της Λέσβου, που τιμά τον Άγιο Συμεών τον νέο στυλίτη τον Λέσβιο. Η εκκλησία ονομάζεται Άγιος



Συμεών Μυτιλήνης και βρίσκεται κοντά στην παλιά αγορά. Στον προσφυγικός συνοικισμός της Επάνω Σκάλας όπου εγκαταστάθηκαν πολλοί Μικρασιάτες βρίσκεται το ιστορικό Μνημείο Μικρασιάτισσας

Μάνας.

Το λιμάνι της πόλης, που είναι από τα μεγαλύτερα του Αιγαίου, έχει καθημερινά ακτοπλοϊκή συγκοινωνία με το λιμάνι του Πειραιά μέσω Χειου και ακτοπλοϊκή συγκοινωνία με τη Λήμνο και

την Καβάλα όπως επίσης και με τη Θεσσαλονίκη. Επίσης το συνδέουν και δρομολόγια με μικρά πλοία με τις πόλεις Αιβαλί ή Δικελί στα απέναντι τουρκικά παράλια.

(Συνέχεια στη σελίδα 24)

## Ταξιδεύουμε... Μυτιλήνη

(Συνέχεια από τη σελίδα 23)

Οι σημαντικότερες συνοικίες της πόλης της Μυτιλήνης είναι οι εξής:

### Το χωριό του Σίμου

Το χωριό μου ονομάζεται Χώμορη. Βρίσκεται στη Στερεά Ελλάδα. Είναι ορεινός οικισμός της Ναυπακτίας του νομού Αιτωλοακαρνανίας, σε υψόμετρο 700 μέτρα. Το χειμώνα έχει πληθυσμό 66 κατοίκους. Το καλοκαίρι όμως μαζεύεται πολύ περισσότερος κόσμος! Είναι κτισμένη αμφιθεατρικά στις νοτιοδυτικές πλαγιές του βουνού Αρδίνη (Ξεροβούνι), κάτω από το δασώδη λόφο του Αγίου Κωνσταντίνου, ανάμεσα στους χείμαρρους Μέγα Ρέμα (δυτικά) και τον Χομορίτικο (ανατολικά), οι οποίοι καταλήγουν στον ποταμό Κότσαλο.

Το πιο όμορφο σημείο του χωριού μου είναι η πλακόστρωτη πλατεία

Αγορά, Επάνω Σκάλα, Καλλιθέα, Καμρες  
Κιόσκι, Λαγκάδα, Λαζαρέτο, Μα-

κρύς Γιαλός

**ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ**



με το μεγάλο πλατάνι και την πέτρινη βρύση της. Παράλληλα όμως είναι υπέροχη και η θέα

όπως και τα πέτρινα σπίτια του χωριού με πιο σημαντικό τον "Πύργο των Λογοθεταίων", ένα κτίσμα του 1756.

Το ιστορικότερο αξιοθέατο της περιοχής είναι το μοναστήρι της Παναγίας της Καββαδιώτισσας ή Ιερά Μονή Κοίμησης Θεοτόκου που βρίσκεται στα νοτιοδυτικά του χωριού, περιτριγυρισμένο από α-

κακίες και θάμνους και έχει χαρακτηριστεί διατηρητέο μνημείο από το 1938. Αγαπημένη μου στιγμή κάθε καλοκαίρι είναι το γνωστό «αντάμωμα» στο πανηγύρι, στις 15 Αύγουστου, με πολύ χορό, μουσική και φυσικά φαγητό!

Σας περιμένω λοιπόν φέτος για να γλεντήσουμε μαζί!

**ΣΥΜΕΩΝ ΕΓΓΛΕΖΟΣ**

### Το χωριό του Χρήστου

Το χωριό μου ονομάζεται Αγιοβλαστικά και βρίσκεται στη δυτική Αχαΐα και συγκεκριμένα 20 λεπτά έξω από την Πάτρα. Είναι ένας μικρός πεδινός οικισμός με πλούσια βλάστηση. Το όνομα του υποδηλώνει την καταγωγή των κατοίκων από την Βλασία Καλαβρυτών οι οποίοι αναγκάστηκαν να την εγκαταλείψουν την περίοδο της τουρκοκρατίας.

Στο χωριό μου οι κάτοικοι όλοι γνωρίζονται μεταξύ τους. Ασχολού-



νται κυρίως με την γεωργία και τα προϊόντα που παράγουν είναι κυρίως ελιές, λάδι, κρασί, πορτοκάλια και σταφύλια. Υπάρχουν πολλά σπίτια με αυλές και οι περισσότεροι εκτρέφουν διάφορα ζώα όπως:

κότες, γαλοπούλες, κατσίκια, πρόβατα, κουνέλια.

Στο χωριό μου περνάω υπέροχα με τους αγαπημένους μου φίλους. Νιώθω ελεύθερος και ξέγνοιαστος δίπλα στη φύση. Μου αρέσει να πηγαίνω συνέχεια,

γιατί εκεί ζει ο παππούς και η γιαγιά μου από τους οποίους μαθαίνω υπέροχα πράγματα και τους βοηθάω στις δουλειές όπως: στον τρύγο, στο φόρτωμα των ξύλων, στο μάζεμα των αμυγδά-

(Συνέχεια στη σελίδα 25)



## Ταξιδεύουμε... Το χωριό του Χρήστου

(Συνέχεια από τη σελίδα 24)

λων κ.α. Έχει δύο εκκλησίες και ένα μικρό καφενείο. Τα παιδιά όλο μέρα κάνουν ποδήλατο.

Κοντά στο χωριό μου βρίσκεται η όμορφη εξωτική παραλία της Καλόγριας που είναι ξακουστή για τους μεγάλους αμμόλοφους και τα γαλάζια νερά της. Για να φθάσει κανείς εκεί περνάει πρώτα από το εθνικό πάρκο υγρότοπων της λιμνοθάλασσας του Κοτυχίου και το υπέροχο δάσος της Στροφυλιάς.

### Η πόλη του Φίλιππου Π.

Η πόλη μου είναι το Αγγίνιο. Είναι η μεγαλύτερη του νομού Αιτωλοακαρνανίας. Στο κέντρο της πόλης βρίσκεται μια μεγάλη πλατεία που στη μέση της υπάρχει ένα ψηφιδωτό με το έμβλημα της πόλης, που δεν είναι άλλο από την πάλη του Ηρακλή με τον ποταμό-θεό Αχελώο από το γνωστό μύθο της αρχαιότητας. Έχει ακόμη ένα μεγάλο

Το πάρκο αυτό ανακηρύχθηκε εθνικό το 2008, έχει έκταση 143.000 στρέμματα, αποτελεί προστατευόμενη περιοχή και είναι ένας υδροβιότοπος με πολλά έλη, τεχνητά κανάλια, ποταμούς, λιμνοθάλασσες και αμμόλοφους. Σε αυτό βρίσκουν καταφύγιο πάπιες, ερωδιοί, βίδρες, χαλκόκοτες, φοινικόπτεροι, αργυροπελεκάνοι, καλαμοκανάδες και πολλά είδη αμφίβιων, ερπετών, τρωκτικών, αλεπούδες κ.τ.λ.

πάρκο με πολλά δέντρα και φυτά όπου πάω και παίζω με τους φίλους μου. Το αγαπημένο μου μέρος όμως είναι η λίμνη Τριχωνίδα όπου εκεί κάθονταν ιστιοπλοία, έχει πολύ χώρο για παιχνίδι και πολύ πράσινο.

ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Το δάσος της Στροφυλιάς έχει έκταση 22.000 στρέμματα και είναι γεμάτο πεύκα, βελανιδιές και κουκουναριές. Είναι πανέμορφο και νιώθεις ότι είσαι στην Αφρική. Εκεί βλέπεις πολλές ελεύθερες αγελάδες να απολαμβάνουν την σκιά των δέντρων.

Το χωριό μου το αγαπώ πολύ και είναι ένα υπέροχο μέρος για καλοκαιρινές διακοπές. Σας περιμένουμε όλους.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΒΡΑΜΗΣ



## Αθλητισμός Ο Αθλητισμός

Αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση.

Όσο σημαντική είναι η στρατιωτική διάσταση του αθλητισμού

στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν

η ιππασία και η ξιφασκία. Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει πέντε μορφές, είτε ως ερασιτεχνικός, είτε ως επαγγελματικός, είτε

ως μαζικός αθλητισμός, είτε ως φυσική



κές δραστηριότητες, είτε με την μορφή των παιχνιδιών. Με τον όρο αθλητισμός εννοείται κάθε αυστηρά δομημέ-

(Συνέχεια στη σελίδα 26)

# Αθλητισμός

## Ο αθλητισμός

(Συνέχεια από τη σελίδα 25)

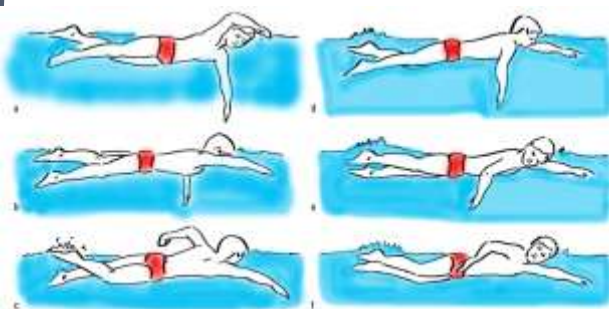
νη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό και εξειδίκευση ,με βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αντίθετα, με το όρο άσκηση εννοούμε κάθε συστη-

ματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού, και στην οποία εμπλέκονται, κυρίως, μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώμα-

**ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ**  
**ΓΑΒΡΙΕΛΑ ΒΑΣΙΛΑΚΗ**  
**ΜΑΓΙΑ ΚΑΦΑΡΑΤΖΗ**  
**ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ**

## Η αγωνιστική κολύμβηση

Τα είδη αγωνιστικής κολύμβησης Στην κολύμβηση υπάρχουν τέσσερα διαφορετικά είδη ή όπως τα



Ελεύθερο

λένε στην κολύμβηση «στυλ». Το στυλ που μαθαίνουμε πρώτο είναι το «Ελεύθερο». Ελεύθερο κολυμπάμε και στην θάλασσα απλά πιο χαλαρά. Στο ελεύθερο είμαστε μπρούμυτα. Τα χέρια κάνουν μία κυκλική κίνηση και τα

Το στυλ που μαθαίνουμε δεύτερο είναι το «Υπτιο» το οποίο είναι το ίδιο με το ελεύθερο απλά είμαστε ανάσκελα. Αναπνοή παίρνουμε όποτε θέλουμε, αφού το κεφάλι μας είναι εκτός νερού.

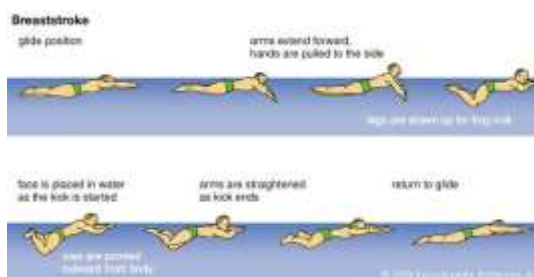
Το τρίτο στυλ που μαθαίνου-

με είναι το «Πρόσθιο» στο οποίο τα χέρια κάνουν πάλι μια κυκλική κίνηση αλλά παρνάνε κάτω από το στήθος και έπειτα πάνε μπροστά. Τα πόδια κάνουν κι αυτά μια κυκλική κίνηση. Αναπνοή παίρνουμε σε κάθε χεριά.

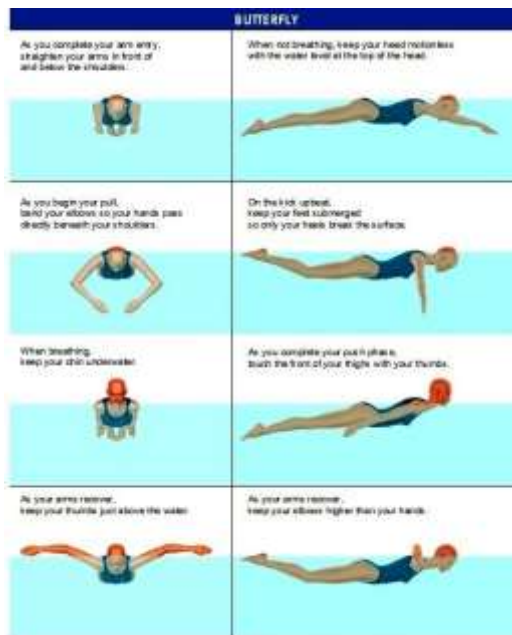
Το τελευταίο στυλ που μαθαίνουμε είναι η «Πεταλούδα». Κάνουμε μια μεγάλη κυκλική κίνηση στα χέρια και με τα πόδια κολημένα κά-

νουμε πάλι πάνω-κάτω.

πόδια χτυπάνε πάνω-κάτω. Αναπνοή παίρνουμε ή κάθε τρεις ή κάθε 5 χεριές, ανάλογα με τις αντοχές μας.



Πρόσθιο



Πεταλούδα

## Αθλητισμός

### Η Υδατοσφαίριση

Η Υδατοσφαίριση είναι ομαδικό άθλημα, το οποίο διεξάγεται σε πισίνα, από δύο επταμελείς ομάδες - έξι παίκτες και έναν τερματοφύλακα. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι η επίτευξη τερμάτων με την ρίψη της μπάλας μέσα στο τέρμα που φυλάσσεται από τον τερματοφύλακα, και νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα τέρματα. Το παιχνίδι έχει ομοιότητες με



τη χειροσφαίριση. Το σκουφάκι του πόλο πρέπει να έχει πλαστικά

προστατευτικά για τα αυτιά, με τρύπες για να ακούγεται η σφυρίχτρα του διαιτητή κάτω από το νερό και να δένεται καλά από τον παίκτη. Συνήθως είναι μπλε ή άσπρο με εξαίρεση τους τερματοφύλακες που έχουν κόκκινα. Τα νούμερα έχουν αυστηρή αρίθμηση από το 1 μέχρι το 13 ή το 15. Οι αριθμοί 1 και 13 (ή 15, ανάλογα) ανήκουν μόνο στους τερματοφύλακες.

ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ

### Οι ομάδες της πόλης μας

**ΑΟΠΦ:** Ο Αθλητικός Όμιλος Παλαιού Φαλήρου (Α.Ο.Π.Φ) έχει 1.200 αθλητές και στεγάζεται στο Δ.Α.Κ.



και περιλαμβάνει τμήματα:

1. **Κολύμβηση** με μακρά παράδοση πρωταθλητισμού.
2. **Υδατοσφαίριση** ανδρών: Η ομάδα υπήρξε πρωταθλήτρια στην κατηγορία Α1 Εθνικής επί σειρά ετών.
3. **Καλαθοσφαίριση** ανδρών-γυναικών: το γυναικείο τμήμα καλαθοσφαίρισης αγωνίστηκε το 1996 για το ευρωπαϊκό κύπελλο Ρονκέτι. Ο Θανάσης Καμαριώτης του Α.Ο.Π.Φ ήταν μέλος της

«χρυσής» εθνικής ομάδας των Εφήβων καλαθοσφαίρισης που κατέκτησε το παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Αθήνα το 1995. Η ανδρική ομάδα καλαθοσφαίρισης του Α.Ο.Π.Φ έφτασε στην περίοδο 1997-98 στους οκτώ του Κυπέλλου Ελλάδας. Η σχολή καλαθοσφαίρισης για αγόρια και κορίτσια 7-14 ετών (juniors Basketball School) υπό την αιγίδα του Α.Ο.Π.Φ έχει περισσότερους από 300 μαθητές.

4. **Πετοσφαίριση** γυναικών: ο Α.Ο.Π.Φ διαθέτει και γυναικεία ομάδα βόλεϊ που αγωνίζεται στην Α1 εθνική κατηγορία της ΕΣΠΕΔΑ.
5. **Τένις:** Ο Α.Ο.Π.Φ διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις τένις, με γήπεδα και αντίστοιχη σχολή.

**ΑΣ ΠΡΩΤΕΑΣ:** Ο Αθλητικός Σύλλογος Παλαιού Φαλήρου «ΠΡΩΤΕΑΣ» είναι ένα νέο Αθλητικό Σωματείο που έχει σαν στόχο την ανάπτυξη και διάδοση του Ολυμπιακού Αθλήματος Taekwondo. Διδάσκονται όλες οι πτυχές του W.T.F. (World Taekwondo Federation), αγωνιστικό (kyorugi), παραδοσιακό (roomsae) και θραύσεις ξύλων

(kyurka).

**ΑΣ ΠΕΡΑ:** Ο ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΡΑ ιδρύθηκε το 1923 στην Κωνσταντινούπολη, όπου ως ένα από τα μεγαλύτερα σωματεία της ομογένειας, ανάπτυξε υποδειγματική αθλητική, κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα. Κατά τη μακρόχρονη αθλητική του παρουσία στην Τουρκία, οι ομάδες του κατέκτησαν πολλά πρωταθλήματα, ενώ οι αθλητές του αναδείχθηκαν πρωταθλητές και κατέρριψαν ρεκόρ. Επίσης, ήταν σημαντική η προσφορά του στο θέατρο, τα γράμματα, τη μουσική και γενικά στην κοινωνική ζωή της Πόλης. Αργότερα, με τη σταδιακή διαρροή του Ελληνικού στοιχείου από την Πόλη, επανιδρύθηκε το 1973 στην Αθήνα από Κωνσταντινουπολίτες, που εγκαταστάθηκαν εδώ.

Στα τμήματα υποδομής των αθλημάτων του (Πινγκ Πονγκ, Μπάσκετ, Βόλεϊ, Κολύμβηση, Τένις, Σκάκι) αθλούνται με πρότυπα προπονητικά προγράμματα και υπό την καθοδήγηση διπλωματού-



## Αθλητισμός

### Οι ομάδες της πόλης μας

(Συνέχεια από τη σελίδα 27)

χων προπονητών, πάνω από 1000 παιδιά

#### ΔΑΦΝΗ ΦΑΛΗΡΟΥ

Η ποδοσφαιρική ομάδα του Α.Ο. Δάφνη Π.Φαλήρου ιδρύθηκε το 1946. Το 1968 πραγματοποίησε την πρώτη της άνοδο στη Β'Αθηνών.

Στα χρόνια της δικτατορίας εμφανίζεται σαν συνένωση των σωματείων «Τρίτωνας Π.Φ.» και «Σαρωνικός Π.Φ.», τα οποία παίζουν στο πρωτάθλημα της Β'Αθηνών με το καταστατικό της Δάφνης Π.Φ. και με το όνομα «Π.Α.Σ. Π.Φαλήρου».

Το 1972 με καινούριο καταστατικό, ιδρύθηκε ο **Α.Ο. Δάφνη**



**Π.Φαλήρου** και Αγίας Βαρβάρας.

Πρώτη σημαντική χρονική περίοδος της ομάδας είναι η 2ετία 1983-1985, οπότε κατάφερε να ανέβει 2 κατηγορίες σερί και να παίζει στην Α' Αθηνών. Τα επόμενα χρόνια υποβιβάζεται στη Γ' κατηγορία Αθηνών, μέχρι το 1996, οπότε επιστρέφει στη Β' Αθηνών.

Δεύτερη σημαντική χρονική περίοδος στην ιστορία της αποτελεί η διετία 2005-2007, κατά την οποία η ομάδα πάλι ανεβαίνει 2 κατηγορίες σερί και παίζει στην Α' Αθηνών.

Στην Α' κατηγορία παραμένει μέχρι το 2013. Στη συνέχεια υποβιβάζεται στη Β' Αθηνών όπου και παραμένει για 2 έτη, μέχρι τη νέα άνοδο τη σεζόν 2015-16.

Μετά τον υποβιβασμό της, τη χρονιά 2017-18, η αντρική ομάδα του Συλλόγου, αγωνίστηκε στη Β' Αθηνών και με 19 νίκες 6 ισοπαλίες και 5 ήττες ανέβηκε στην Α' Αθηνών, όπου αγωνίζεται τώρα.

**ΙΑΣΟΝΑΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ**

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ**

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ**

### Οι ομάδες μας : Α.Ε.Κ.

Η Αθλητική Ένωσις Κωνσταντινουπόλεως (Α.Ε.Κ.) είναι ελληνικός αθλητικός σύλλογος με έδρα την Αθήνα και έμβλημα τον δικέφαλο αετό, έμβλημα της δυναστείας των Παλαιολόγων και της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, ο οποίος κρατά ξίφος και σφαίρα. Χρώματα της ΑΕΚ είναι το κίτρινο και το μαύρο, επίσης εμπνευσμένα από τη Βυζαντινή Αυτοκρατορία, για να θυμίζουν στους μεταγενέστερους την ένδοξη παρακαταθήκη των Ελλήνων της Πόλης.

Η ιστορία της ΑΕΚ ξεκινά πολύ πριν το 1924, στην Κωνσταντινούπολη, η οποία στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα συγκέντρωνε πληθυσμιακά μεγάλη κοινότητα Ελλήνων, όπως και άλλες πόλεις της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, σαν τη Θεσσαλονίκη

και



τη

Σμύρνη. Έλληνες Κωνσταντινουπολίτες που εγκαταστάθηκαν στην Αθήνα, μαζί με Έλληνες αθλητές του Πέρα Κλουμπ, δημιούργησαν την ιδέα της ΑΕΚ και τον ίδιο τον σύλλογο τον Απρίλιο του 1924. Πανελλήνιο τίτλο:

**12 Πρωταθλήματα Ελλάδας:** 1939, 1940, 1963, 1968, 1971, 1978, 1979, 1989, 1992, 1993, 1994, 2018

**15 Κύπελλα Ελλάδας:** 1932, 1939, 1949, 1950, 1956, 1964, 1966, 1978, 1983, 1996, 1997, 2000, 2002, 2011, 2016

1 Λιγκ Καπ: 1990[43]

2 Σούπερ Καπ: 1989, 1996

2 Ντάμπλ: 1939, 1978

Ο επίσημος ύμνος του συλλόγου, που χρησιμοποιεί έως σήμερα, είναι το «Εμπρός της ΑΕΚ παλικάρια». Το τραγούδι αυτό, γράφτηκε από τον Χρήστο Κολοκοτρώνη, μελοποιήθηκε από τον Στέλιο Καζαντζίδη, ενορχηστρώθηκε από τον Χρήστο Νικολόπουλο και ερμηνεύθηκε από τον θρύλο της ομάδας (που επιχείρησε και καριέρα τραγουδιστή) Μίμη Παπαϊωάννου.

Η ΑΕΚ έχει ενεργά τμήματα για 16 αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, μπάσκετ ΑΜΕΑ, βόλεϊ ανδρών, βόλεϊ γυναικών, χάντμπολ, πόλο, ποδόσφαιρο σάλας, ράγκμπι, στίβο, ποδηλασία, πινακ, πυγμαχία, ξιφασκία, σκάκι, άρση βαρών).

**ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ**

## Αθλητισμός

### Οι ομάδες μας : ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ

Ήταν αρχές της δεκαετίας του '20 στην Αθήνα της «διαφορετικότητας» και μια παρέα που σύχναζε στην πλατεία Κυριακού, τη σημερινή πλατεία Βικτωρίας, αποφάσισε να ιδρύσει μια ομάδα ποδοσφαίρου. Καθαρά για χόμπι και από αγάπη στο άθλημα. Η νέα ομάδα που ιδρύθηκε πήρε το όνομα «Ατρόμητος».

Το ιδρυτικό καταστατικό απέκτησε επίσημη μορφή δύο χρόνια μετά. Το 1924 εγκρίθηκε η δημιουργία του νέου συλλόγου, αλλά η υπογραφή του ιδρυτικού καταστατικού έγινε το 1925.

Ο Ατρόμητος Αθηνών και ο Αστέ-



ρας Περιστερίου ενώθηκαν το 1932–1933. Ο Αστέρας, που ήταν ανεξάρτητο σωματείο, έδωσε το σύμβολό του (το αστέρι) στη φανέλα της νέας ομάδας που δημιουργήθηκε, αλλά και τα χρώμα-

τά του, το μπλε και το άσπρο, ενώ ο Ατρόμητος Αθηνών κράτησε το όνομά του. Έτσι δημιουργήθηκε η συνέχεια του Ατρόμητου Αθηνών, με σήμα το αστέρι, χρώματα το μπλε - άσπρο κι έδρα το Περιστερί.

Ο Ατρόμητος έχει δύο συνεχόμενες παρουσίες στον τελικό του Κυπέλλου Ελλάδας (2011 και 2012) διεκδικώντας ως φιναλίστ το βαρύτιμο τρόπαιο.

Ο Ατρόμητος μετείχε σε ευρωπαϊκές διοργανώσεις το 2006-2007, και από το 2012 μέχρι και το 2016.

*ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΥΡΙΑΖΗΣ*

### Οι ομάδες μας : ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ

Η ΠΑΕ Ολυμπιακός Σ.Φ.Π. με τον διακριτικό τίτλο «ΠΑΕ Ολυμπιακός», ή απλώς «Ολυμπιακός», είναι ελληνικό ποδοσφαιρικό σωματείο. Ιδρύθηκε το 1925 στον Πειραιά και αποτέλεσε το πρώτο τμήμα του αθλητικού συλλόγου «Ολυμπιακός Σύνδεσμος Φιλάθλων Πειραιώς».

Αποτελεί την πλέον επιτυχημένη ομάδα στην ιστορία του ελληνικού ποδοσφαίρου έχοντας κατακτήσει 44 πρωταθλήματα Ελλάδας, 27 κύπελλα Ελλάδας και 17 νταμπλ τίτλων, περισσότερα από κάθε άλλη ελληνική ομάδα, ενώ χαρα-



κτηριστικό είναι πως όλες οι υπόλοιπες έχουν συνολικά κατακτήσει

38 πρωταθλήματα. Ο Ολυμπιακός είναι επίσης μία από τις τρεις ομάδες που δεν έχουν υποβιβαστεί ποτέ από την Α΄ Εθνική κατηγορία. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, έχει προκριθεί δύο φορές σε προημιτελικά διασυλλογικής διοργάνωσης, στο Τσάμπιονς Λιγκ την περίοδο 1998–99 και στο κύπελλο Κυπελλούχων την περίοδο 1992–93, ενώ είναι από τα ιδρυτικά μέλη της Ομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συλλόγων (European Club Association - ECA). Επίσης, βρίσκεται στην 9η θέση παγκοσμίως σε κατακτήσεις τίτλων.

*ΣΥΜΕΩΝ ΕΓΓΛΕΖΟΣ*

### Οι ομάδες μας : Παναθηναϊκός

Η Π.Α.Ε. Παναθηναϊκός Α.Ο. είναι ελληνικός επαγγελματικός σύλλογος ποδοσφαίρου, με έτος ίδρυσης το 1908. Παρότι αποτελεί πλέον τμήμα του Παναθηναϊκού Αθλητικού Ομίλου, πρόκειται για το αρ-

χαιότερο εν ενεργεία αμιγώς ποδοσφαιρικό σωματείο της χώρας, δηλαδή από όσα ιδρύθηκαν με αποκλειστικό αντικείμενο το συγκεκριμένο άθλημα.

Έδρα του Παναθηναϊκού είναι το γήπεδο "Απόστολος Νικολαΐδης", γνωστό και ως γήπεδο της "Λεωφόρου" (στη συνοικία Αμπελόκηποι του δήμου Αθηναίων), χωρητικότητας 16.003 καθήμενων

*(Συνέχεια στη σελίδα 30)*

## Αθλητισμός

### Οι ομάδες μας : ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ

(Συνέχεια από τη σελίδα 29)

θεατών, ενώ η ονομασία του έχει δοθεί προς τιμήν του ιστορικού του προέδρου. Ο σύλλογος αποτελεί έναν από τους πλέον δημοφιλείς της Ελλάδας και τον λαοφιλέστερο στην ευρύτερη περιοχή της πρωτεύουσας και την Αττική. Έχει κατακτήσει 20 πρωταθλήματα Ελλάδας, 6 Πανελλήνια πρωταθλήματα (πριν την ίδρυση της ΕΠΟ το 1926), 18 κύπελλα Ελλάδας, πετυ-



χαίνοντας 8 φορές νταμπλ τίτλων,

### Οι ομάδες μας : ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ

Ο Πανιώνιος Γυμναστικός Σύλλογος Σμύρνης ιδρύθηκε στη Σμύρνη το 1890. Το τμήμα ποδοσφαίρου του Πανιωνίου ιδρύθηκε το 1895 και αποτελεί την αρχαιότερη ελληνική ποδοσφαιρική ομάδα, ενώ σήμερα αγωνίζεται στη Σούπερ Λιγκ ως ΠΑΕ Πανιώνιος Γ.Σ.Σ.

Η ομάδα έζησε όλη τη σύγχρονη ιστορία του ελληνισμού από τον ξεριζωμό από τη Μικρά



Ασία ως τον ελληνοϊταλικό πόλεμο και την Κατοχή. Κάθε φορά κατάφερνε να ανασυγκροτηθεί και να πρωταγωνιστεί στην αθλητική ζωή

και 3 Σούπερ Καπ.

Ο Παναθηναϊκός αποτελεί επίσης την περισσότερο επιτυχημένη ελληνική ομάδα σε επιδόσεις στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις.

Ο Παναθηναϊκός έχει κατακτήσει 20 Πανελλήνια πρωταθλήματα και 18 Κύπελλα Ελλάδας.



της χώρας. Για όλα αυτά έχει το προσώνυμο «Ιστορικός».

Το 2004 στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας συμμετέχουν εννέα αθλητές του Πανιωνίου σε τέσσερα αθλήματα: υδατοσφαίριση (Λούδης, Ρέππας, Αφρουδάκης, Καλακώνας και Σάβντα), στίβος (Μητροπούλου), ενόργανη (Αποστολίδη), ποδόσφαιρο (Μάντζιος, Γουνδουλάκης).

**ΕΛΠΙΔΑ ΜΑΥΡΙΔΗ**

### Οι ομάδες μας : ΠΑΟΚ

Ο Πανθεσσαλονίκειος Αθλητικός Όμιλος Κωνσταντινουπολιτών είναι ιστορική ομάδα της Θεσσαλονίκης με έτος ίδρυσης το 1926. Έχει ρίζες από την Κωνσταντινούπολη.

Ο ΠΑΟΚ συμμετέχει σε όλα τα πρωταθλήματα Α' εθνικής από την ίδρυση της κατηγορίας την περίοδο 1959-60, έχοντας κατακτήσει τρεις φορές το πρωτάθλημα Ελλάδας, το 1976, το 1985 και το 2019 καθώς και επτά φορές το κύπελλο Ελλάδας, το 1972, 1974,

2001, 2003, 2017, 201 και 2019 ενώ έχει συμμετάσχει και σε 13 ακόμη τελικούς της διοργάνωσης. Στο ενεργητικό του έχει επίσης αρκετές αξιομνημόνευτες πορείες και νίκες στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Μαζί με τον Άρη συγκροτούν το ντέρμπι της Θεσσαλονίκης, το οποίο έχει μακρές ιστορικές ρίζες που ανάγονται στα μέσα της δεκαετίας του 1920 με τους «κιτρινόμαυρους» να εκφράζουν κατά κύριο λόγο τους γηγε-



νείς και την αστική τάξη και τους «ασπρόμαυρους» το προλεταριακό-προσφυγικό στοιχείο της πόλης.

**ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΙΟΓΛΟΥ**

**ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ**

## Η εκδρομή στον Μυστρά

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

1249 και μετά τη μάχη της Πελαγονίας (1259) πέρασε στα χέρια των Βυζαντινών. Σιγά σιγά άρχισαν να κτίζονται κάτω από το κάστρο σπίτια, αρχοντικά, εργαστήρια και καταστήματα εκκλησίες και μοναστήρια. Ο Μυστράς εξελίχθηκε σε μια μεγάλη πολιτεία, πρωτεύουσα του Δεσποτάτου που ιδρύθηκε από τους Καντακουζηνούς και τους Παλαιολόγους.

Όταν φτάσαμε Αρχικά ανεβήκαμε στο κάστρο. Έπειτα επισκεφθήκαμε την Αγία Σοφία, όπου βρήκαμε το μονόγραμμα του Μανουήλ Καντακουζηνού, μετά είχαν σειρά τα παλάτια των Καντακουζηνών και των Παλαιολόγων. Περιπατήσαμε στους στενούς δρόμους της καστροπολιτείας, επισκεφθήκαμε επίσης τους Αγίους Θεοδώρους,



ντακουζηνού, μετά είχαν σειρά τα παλάτια των Καντακουζηνών και των Παλαιολόγων. Περιπατήσαμε στους στενούς δρόμους της καστροπολιτείας, επισκεφθήκαμε επίσης τους Αγίους Θεοδώρους,

την Παντάνασσα και τον Άγιο Δημήτριο όπου μας εντυπωσίασε ο δικέφαλος αετός που ήταν ανάγλυφος στο δάπεδο του ναού. Ήταν όλα πολύ ενδιαφέροντα και πιστεύω πως όλοι μάθαμε πολλά για τον Μυστρά.

Στον γυρισμό επισκεφθήκαμε το μουσείο της ελιάς και του λαδιού στην Σπάρτη και φυσικά επίσκεψη στη Σπάρτη χωρίς να φωτογραφηθούμε στο άγαλμα του Λεωνίδα δε γινόταν. Στο ταξίδι της επιστροφής ήμασταν όλοι κουρασμένοι αλλά και γεμάτοι χαρά και ικανοποίηση για όσα είδαμε και μάθαμε.

ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ

## Ψυχαγωγία

### Σπαζοκεφαλίες

#### Ο κατάσκοπος

Ένας κατάσκοπος βρέθηκε κάποτε έξω από ένα στρατόπεδο θέλοντας να αποσπάσει πληροφορίες για λογαριασμό της χώρας του.

Για να πετύχει όμως κάτι τέτοιο πρέπει πρώτα να καταφέρει να μπει μέσα στο στρατόπεδο. Κρύφτηκε λοιπόν κοντά στην είσοδο και περίμενε να δει τον τρόπο που μπαίνουν οι στρατιωτικοί.

Σε κάποια στιγμή φτάνει ένας στρατιώτης, τον σταματάει ο φύλακας και του λέει "οκτώ" αυτός απαντάει "τέσσερα" και μπαίνει μέσα ανενόχλητος. Το σημειώνει αυτό ο κατάσκοπος και συνεχίζει να περιμένει.

Ύστερα από μερικά λεπτά φτάνει ένας άλλος στρατιώτης και ο φύλακας του λέει "δώδεκα" αυτός απαντάει "έξι" και μπαίνει και αυτός ανενόχλητος.

Σίγουρος τότε ο κατάσκοπος για

τον τρόπο μπαίνουν στο στρατόπεδο, φοράει μία στρατιωτική στολή και κατευθύνεται προς το στρατόπεδο. Τον σταματάει τότε ο φύλακας και του λέει "τέσσερα" αυτός απαντάει "δύο" και τότε ο φύλακας σηκώνει το όπλο του και τον σκοτώνει.



Τι δεν έκανε σωστά ο κατάσκοπος και είχε αυτή την κατάληξη;

#### Οι δύο πόρτες και οι δύο φρουροί

Καθώς περπατάτε στο δρόμο, βρίσκετε σε ένα αδιέξοδο με δύο πόρτες. Ανοίγοντας μία από αυτές, θα σας οδηγήσει σε μια ζωή ευημερίας και ευτυχίας, ενώ το άνοιγμα της άλλης πόρτας θα σας οδηγήσει σε μια ζωή δυστυχίας και

θλίψης. Δεν γνωρίζετε ποια πόρτα οδηγεί που.

Μπροστά από τις πόρτες στέκονται δύο αδελφια - φύλακες όπου και γνωρίζουν που οδηγεί κάθε πόρτα. Ο ένας από τους αδελφούς λέει πάντα ψέματα και ο άλλος πάντα την αλήθεια, ενώ εσείς δεν γνωρίζετε ποιος είναι ο ψεύτης και ποιος λέει την αλήθεια.

Έχετε τη δυνατότητα να απευθύνετε μια μόνο ερώτηση σε όποιον από τους αδελφούς θέλετε (όχι και στους δύο) για να ανακαλύψετε ποια πόρτα πρέπει να ανοίξετε.

Ποια ερώτηση θα πρέπει να κάνετε;

Απάντηση:  
«Αν ο ένας από τους αδελφούς λέει ψέματα, ποιος από τους άλλους λέει την αλήθεια;»

#### Πως θα δραπετεύσει από το δωμάτιο;

Ο Γιάννης είναι παγιδευμένος σε ένα δωμάτιο. Υπάρχει ένα τραπέζι, μια κα-

(Συνέχεια στη σελίδα 32)

# Ψυχαγωγία

## Σπαζοκεφαλιές

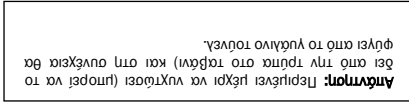
(Συνέχεια από τη σελίδα 31)



ρέκλα, 2 πόρτες και μια μικρή

τρύπα στο ταβάνι (12 εκατοστά σε διάμετρο). Πίσω από την πρώτη πόρτα υπάρχει ένα εξαιρετικά πεινασμένο λιοντάρι που δεν έχει φάει για μια-δυο μέρες. Πίσω από την δεύτερη πόρτα υπάρχει ένα γυάλινο τούνελ που μεγεθύνει το

φως του ήλιου, και δημιουργεί μια τόσο υψηλή θερμοκρασία ώστε ακόμη και το άνοιγμα της πόρτας θα μπορούσε να σκοτώσει τον Γιάννη. Πώς θα ξεφύγει;



**ΑΓΑΠΗ ΕΓΓΛΕΖΟΥ  
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΚΑΡΔΑΝΟΥ**

## Ανέκδοτα

Ο Τοτός, αφού πήρε αποφασιστικό ύφος, λέει στον πατέρα του:

-Πατέρα, αποφάσισα να παντρευτώ.

-Αλήθεια παιδί μου; Και ποια θα παντρευτείς; Μπορώ να μάθω;

-Βεβαίως! Θα παντρευτώ τη γιαγιά μου.

-Μα τι λες, θα σε αφήσω να παντρευτείς τη μητέρα μου;

-Γιατί δηλαδή, εσύ πώς παντρεύτηκες τη δική μου;...

Ένας δημοσιογράφος παίρνει μια συνέντευξη από έναν διάσημο θηριοδαμαστή:

-Κι ο πατέρας μου ήταν θηριοδαμαστής, από εκείνον έμαθα την τέχνη.

-Εσύ έχεις βάλει ποτέ το κεφάλι σου μέσα στο στόμα το του λιοντα-

ριού, ρώτησε με δέος ο δημοσιογράφος.

-Μόνο μια φορά, για να δω τι γίνεται ο πατέρας μου!

**ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ**

Ρωτάει ο δάσκαλος τον Τοτό:

Η μητέρα σου αγοράζει ένα πουκάμισο προς 14.000 δρχ., μια φούστα προς 15.000 δρχ., ένα καπέλο προς 5.000 δρχ. και ένα ζευγάρι παπούτσια προς 5.300 δρχ. Πες μου τι κάνουν όλα αυτά;

Ο μπέμπης στο μεγαλύτερο αδερφό:

- Αποστόλη, θα μου δώσεις τλία παγωτίνια;

- Δεν σου δίνω τίποτα!

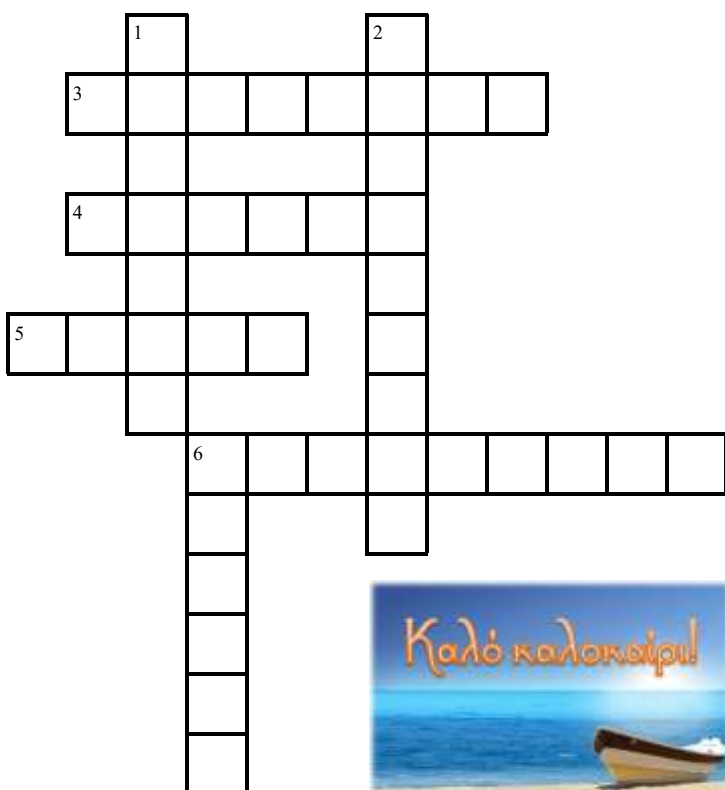
- Γιατινί;

- Αν δεν πεις "τρία" αντί για "τλία" παγωτίνια δεν παίρνεις.

Καλά τότε. Δώσε μου πέντε!

**ΕΥΘΥΜΗΣ ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ**

## Σταυρόλεξο



### Across

- 3. Το φρούτο με μαύρα κουκούτσια και κόκκινο από μέσα
- 4. Το τρώμε το καλοκαίρι είτε σε χωνάκι είτε σε κυπελλάκι
- 5. Το καλοκαίρι έχει πολλή .....
- 6. Οι διακοπές που είναι στη μέση του χρόνου

### Down

- 1. Εκεί πηγαίνουμε για να κάνουμε μπάνιο
- 2. Ο τελευταίος μήνας του καλοκαιριού
- 6. Σε παραλίες με άμμο φτιάχνουμε ..... από άμμο

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΚΑΣ**