



ΜΕΛΩΔΙΚΑ ΝΕΑ

Μουσικό Σχολείο Ξάνθης-Τάξεις Γ1 και Γ2 Γυμνασίου
Επιμέλεια: Γαβριηλίδου Ελισάβετ

Σχολικό Έτος 2021-2022

Μάιος 2022

Μουσική Παράσταση Σε κλειστά τρένα

Τη Δευτέρα 21 Μαρτίου, παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού, το σχολείο μας πραγματοποίησε μία μουσική παράσταση στο Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης αφιερωμένη στην 79η επέτειο του Ολοκαυτώματος της Εβραϊκής Κοινότητας Ξάνθης.

Η μουσική εκδήλωση «Σε κλειστά τρένα» πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της έκθεσης φωτογραφίας του Νίκου Κοσμίδη «Χώροι Μνήμης. Τόποι μαρτυρίου».

Οι μαθητές του Μουσικού Σχολείου Ξάνθης κατόπιν πολύμηνης προετοιμασίας με υπεύθυνες καθηγήτριες, τη φιλόλογο Κοκκίνη Φωτεινή και την καθηγήτρια μουσικής Ευαγγελία Κογκούλη σε συνεργασία με τις καθηγήτριες μουσικής Μαρία Τακούτσικου, Ντιάνα Χουρσουντιάν και Ηρώ Παυλοπούλου παρουσίασαν μία εξαιρετική μουσική παράσταση που συγκίνησε όλους τους θεατές και ξύπνησε εφησυχασμένες συνειδήσεις μας.

Απαγγέλθηκαν κείμενα Ελλήνων και ξένων λογοτεχνών με συνοδεία πιάνου και αναπαραστάθηκε η ζωή των Εβραίων συνανθρώπων μας σε κλειστά τρένα, που διώχθηκαν και δολοφονήθηκαν από το γερμανικό ναζιστικό καθεστώς στην Ευρώπη. Επίσης, ακούστηκαν τραγούδια Ελλήνων και ξένων συνθετών από τη χορωδία μας που μας βοήθησαν να αναλογιστούμε τα βάσανα τόσο του εβραϊκού λαού όσο και του ελληνικού λαού σε κάθε εποχή που χρειάστηκε να αγωνιστεί για να ανακτήσει την εθνική ή κοινωνική ή πολιτική του ελευθερία.

Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια τόσο για την έμπνευση των καθηγητών μας όσο και για την εξαιρετική απόδοση των μαθητών μας.

Ελπίζουμε να μη σταματήσουν να γίνονται τέτοιες εκδηλώσεις από τα δημόσια σχολεία μας, καθώς ευαισθητοποιούν όλους τους εμπλεκόμενους, αλλά και το κοινό της πόλης μας.



Διαβάστε:

Τη συνέντευξη για τις εξαρτήσεις από το διαδικτυο που πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) Ξάνθης,

Σελίδες 16-18

Περιεχόμενα τεύχους:

Αφιέρωμα στα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση	Σελ. 2-3
Αφιέρωμα στη μουσική	Σελ. 4-5
Ρωτώντας τους παπούδες μας...	Σελ.6-8
Τα χόμπι μας	Σελ. 8-9
Απόψεις-Προβληματισμοί	Σελ. 10-14
Εκδηλώσεις του σχολείου μας	Σελ.19-21
Από την πένα των μαθητών μας Αθλητικά , Σταυρόλεξα και Συνταγές	Σελ.22-23 24-27,



ΜΙΚΡΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΑ 200 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1821

Ιωάννης Καποδίστριας

Ο Ιωάννης Καποδίστριας γεννήθηκε τον Φεβρουάριο του 1776 και πέθανε τον Σεπτέμβριο του 1831, όταν δολοφονήθηκε από τον Πετρόμπεη Μαυρομιχάλη. Ο Ιωάννης Καποδίστριας διετέλεσε Υπουργός Εξωτερικών της Ρωσικής Αυτοκρατορίας και αργότερα Έλληνας πολιτικός. Ήταν ο πρώτος Κυβερνήτης του νέου ελεύθερου Ελληνικού Κράτους την περίοδο που η Ελλάδα βρισκόταν υπό την προστασία των Μεγάλων Δυνάμεων. Ως Κυβερνήτης ανακήρυξε την ίδρυση της Ελληνικής Πολιτείας και προώθησε σημαντικές μεταρρυθμίσεις. Επίσης αναδιοργάνωσε τις ένοπλες δυνάμεις σε τακτικά σώματα υπό ενιαία διοίκηση και προσπάθησε να επεκτείνει τα Ελληνικά σύνορα και να εξασφαλίσει την Ελληνική ανεξαρτησία, πράγμα το οποίο κατάφερε.

Το εγχείρημα του Καποδίστρια, όσον αφορά την εκπαίδευση, ήταν η δημιουργία ενός εκπαιδευτικού συστήματος που θα μπορούσε να μορφώσει και να δώσει πρακτικές γνώσεις στον λαό, για την ανάπτυξη της βιοτεχνίας, γεωργίας, κτηνοτροφίας. Άλλωστε, η δημιουργία μιας πανεπιστημιακής μονάδας δεν ήταν από τις πρώτες προτεραιότητες του, καθώς η ίδρυση πανεπιστημιακής εκπαίδευσης σε μια κοινωνία σχεδόν καθολικού αναλφαβητισμού δεν θα είχε

καμία λειτουργική σημασία και θα αποτελούσε μία περιττή πολυτέλεια. Η επιλογή του Καποδίστρια για παραμέληση της ανώτατης εκπαίδευσης στη δεδομένη συγκυρία δεν ήταν ιδεολογική, αλλά επιλογή τακτικής.

Από την άφιξή του στην Ελλάδα το 1828, ο Καποδίστριας προσπάθησε να καταρτίσει ένα γενικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Έπρεπε να αρχίσει από το μηδέν, καθώς το έργο του δεν αφορούσε την ίδρυση σχολείων για ορισμένα παιδιά σε κάποια περιοχές- όπως ήταν τα μέχρι τότε ιδρυμένα σχολεία- αλλά επρόκειτο για ένα καθολικό εγχείρημα διαμόρφωσης ενός συνολικού δικτύου σχολείων για όλο τον πληθυσμό. Ο πρακτικός προσανατολισμός και η προσπάθεια σύνδεσης της χειρωνακτικής με την πνευματική εργασία ήταν δύο στόχοι που ο νέος κυβερνήτης θα προσπαθούσε να επιτύχει μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα έθετε σε εφαρμογή. Πρώτα



πρώτα, λοιπόν, στις 18 Οκτωβρίου 1829, στην Αίγινα, ο Καποδίστριας όρισε Επιτροπή Προπαιδείας υπό την προεδρία του μετακληθέντος από την Κέρκυρα λόγιου Ανδρέα Μουστοξύδη για την οργάνωση των σχολείων του νεοσύστατου κράτους και τη σύνταξη διδακτικών βιβλίων. Η αξιολογότερη υποδομή που δημιούργησε η επιτροπή του Μουστοξύδη στον τομέα της παιδείας περιλάμβανε την εισαγωγή της αλληλοδιδασκτικής μεθόδου διδασκαλίας. Οι λόγοι που επέβαλλαν την εφαρμογή αυτής της μεθόδου διδασκαλίας ήταν οικονομικοί, καθώς δεν υπήρχαν ούτε δάσκαλοι ούτε πολλά σχολεία. Ακόμη η εκπαίδευση την εποχή του Καποδίστρια άρχισε να αφορά όχι μόνο τους άρρενες, αλλά και το θηλυκό φύλο, το οποίο τόσα χρόνια παρέμενε παραγκωνισμένο και περιθωριοποιημένο αποκλειστικά στις οικιακές ασχολίες.

Η γνώμη μου είναι πως ο Καποδίστριας προσπάθησε να αναδημιουργήσει το Ελληνικό κράτος από το μηδέν με μεγάλη επιτυχία και θα μπορούσε να κάνει κι άλλα ώστε να βοηθήσει το Ελληνικό κράτος να ξανασταθεί στα πόδια του. Και ίσως θα ήταν πολύ διαφορετικά τα πράγματα σήμερα, αν δεν τον είχαν δολοφονήσει.

Συντάκτης: Γ. Δ.



Διονύσιος Σολωμός



Ο Διονύσιος Σολωμός γεννήθηκε στη Ζάκυνθο 8 Απριλίου 1798. Ήταν Έλληνας ποιητής, σπούδασε στο πανεπιστήμιο της Παβία έως το 1817 και θεωρείται ένας από τους γνωστότερους ποιητές, διότι έγραψε

το ποίημα «Ύμνος εις την Ελευθερίαν» εκ του οποίου οι 24 πρώτες στροφές από τις 158 - ανακρούονται οι 2 πρώτες - καθιερώθηκαν ως ο εθνικός ύμνος της Ελλάδος. Ήταν ο πρώτος Έλληνας ποιητής που μελέτησε και καλλιέργησε την δημοτική γλώσσα και άνοιξε το δρόμο για την αξιοποίησή της στη λογοτεχνία.

Πέρα από τον εθνικό μας ύμνο πολύ σημαντικό του έργο είναι «Ελεύθεροι Πολιορκημένοι», το οποίο αναφέρεται στα γεγονότα της πολιορκίας και την έξοδο του Μεσολογγίου κατά την διάρκεια της ελληνικής επανάστασης 1821. Το έργο αυ-

τό απασχόλησε ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής του και είναι ένα από τα πιο αξιοσημείωτα ελληνικά ποιήματα. Άλλα σπουδαία του έργα είναι «Ο Κρητικός», «Ο Πορφύρας», «Η γυναίκα της Ζάκυθος», «Λάμπρος». Πολλά από τα ποιήματα του μετά από το «Ύμνος εις την Ελευθερίαν» δεν τα τελείωσε ποτέ. Πέθανε στις 9 Φεβρουαρίου 1857. Θάφτηκε στο Μαυσωλείο που βρίσκεται στο εσωτερικό του Μουσείου Σολωμού και επιφανών Ζακυνθίων στη Ζάκυνθο και η ημερομηνία θανάτου του έχει οριστεί ως παγκόσμια ημέρα ελληνικής γλώσσας.

Συντάκτρια: Μ. Α.

Οι παρακάτω δημιουργίες αποτελούν έμπνευση μαθητριών μας από τις στροφές του Εθνικού Ύμνου





ΜΙΚΡΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Νίκος Σκαλκώτας: ο συνθέτης χαμένος στην ιστορία

Επέλεξα να παρουσιάσω σε αυτή τη στήλη έναν σχετικά άγνωστο στους περισσότερους Έλληνες συνθέτη, παρόλο που έχει γράψει κάποιες πολύ γνωστές μουσικές. Ο Νίκος Σκαλκώτας γεννήθηκε στη Χαλκίδα το 1904 και σπούδασε βιολί στο Ωδείο Αθηνών από όπου αποφοίτησε το 1920 παίρνοντας χρυσό μετάλλιο και υποτροφία.



Αμέσως μετά ταξίδεψε για το Βερολίνο όπου εκεί ερωτεύτηκε την σύνθεση της μουσικής και μαθήτευσε δίπλα στους Αρνολντ Σένμπεργκ και Κουρτ Βάιλ. Κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο Βερολίνο έγραψε πάνω από 70 έργα, τα περισσότερα από τα οποία χάθηκαν. Ο Σκαλκώτας είχε αρχίσει να συνθέτει πυρετωδώς. Από το 1935 και ως το 1945 είχε γράψει πάνω 100 σπουδαία έργα αναπτύσσοντας ένα πολύ δικό του, προσωπικό ύφος. Μετά από τέσσερα χρόνια σιωπής, ξεκίνησε το 1949 να συνθέτει με τους παλιούς του ρυθμούς νέα έργα και να ενορχηστρώνει παλαιότερα. Ο Σκαλκώτας ανακαλύφθηκε ως

συνθέτης μετά τον θάνατό του, χάρη στην πρωτοβουλία φίλων και θαυμαστών του (Γ.Γ. Παπαϊωάννου, Γιώργος Χατζηνίκος κ.ά.), που ίδρυσαν την «Εταιρεία Φίλων Σκαλκώτα» για να διαφυλάξουν και να διαδώσουν το έργο του, που περιλαμβάνει πάνω από 170 έργα (κοντσέρτα, συμφωνικές σουίτες, μουσική δωματίου, χορούς και τραγούδι).

Μία από τις πολύ γνωστές του μουσικές μπορείτε να ακούσετε στον παρακάτω σύνδεσμο/: <https://www.youtube.com/watch?v=SjaDF9gugVc>

Συντάκτης: E. M.

Το Βιολί

Το βιολί παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στη μουσική, καθώς είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα μουσικά όργανα και το ρεπερτόριό του εκτείνεται σχεδόν σε όλα τα είδη της μουσικής. Η ιστορία του βιολιού ξεκινάει στην Ιταλία



Lira da braccio
Αναγέννηση

τον 16^ο αιώνα όπου πρωτοεμφανίστηκε ως εξέλιξη του lira da braccio (λίρα ντα μπράτσο). Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο βιολί κατασκευάστηκε το 1555 από τον

Andrea Amati. Οι προγενέστερες μορφές βιολιού ονομάζονταν "violetta" και είχαν μόνο 3 χορδές (αντί για 4 όπως τα σημερινά βιολιά). Ένας από τους σημαντικότερους κατασκευαστές βιολιών όλων των εποχών είναι ο Antonio Stradivari (1644-1737), ο οποίος κατασκεύασε περίπου 450-512 βιολιά εκ των οποίων πολλά σώζονται έως τις μέρες μας. Πολλοί σπουδαίοι συνθέτες (J.S Bach, Antonio Vivaldi,



viola da gamba
Αναγέννηση-Μπαρόκ

N.Paganini, W.A.Mozart, L.V. Beethoven και πολλοί περισσότεροι) έγραψαν σημαντικά έργα για βιολί.

Ως μαθητής που έχω επιλέξει να μάθω βιολί, πιστεύω πως παρά τις απαιτήσεις για την εκμάθησή του, είναι ένα όργανο το οποίο αξίζει να επιλεγεί από τους μαθητές των μουσικών σχολείων.



Συντάκτης: B.T.

baroque βιολί
Μπαρόκ



Κλασική Κιθάρα

Η κιθάρα είναι ένα παγκοσμίως γνωστό μουσικό έγχορδο όργανο, το οποίο αποτελεί ένα από τα πιο παλιά μουσικά όργανα του κόσμου.

Η κιθάρα ήταν κάποτε και μουσικό έγχορδο όργανο της ελληνικής αρχαιότητας, το οποίο ανήκε στην οικογένεια της λύρας. Είχε αρκετές αλλαγές μέχρι να φτάσει στην σημερινή της μορφή. Φανταστείτε ότι οι πρόγονοι της κιθάρας υπάρχουν από το 2000 π.Χ.

Υπάρχουν θεωρίες για την καταγωγή της κιθάρας που λένε ότι προέρχεται από την αρχαία ελληνική κιθάρα, που είχε τε-

τράγωνο σχήμα και επτά χορδές. Κάποιες άλλες θεωρίες, όμως, λένε ότι η σημερινή με την αρχαία ελληνική κιθάρα έχει κοινό μόνο το όνομα.

Η σημερινή κιθάρα, η εξάχορδη, προήλθε από τους Ιταλούς, ενώ το σχήμα της κατασκευάστηκε από τον Ισπανό Antonio Torres, που θεωρούνταν ο πιο σημαντικός κιθαρίστας του 19ου αιώνα.



Η δική μου γνώμη, από την μικρή εμπειρία μου στην κιθάρα, την οποία έχω επιλέξει ως ατομικό όργανο στο Μουσικό σχολείο που φοιτώ, είναι ότι με βοηθάει να ησυχάζω και να ηρεμώ. Είναι πολύ όμορφο να ξέρει να παίζει κάποιος ένα τόσο παλαιό όργανο με τόσο μελωδικό άκουσμα... Γενικά με το παίξιμο της κιθάρας η ώρα περνάει ευχάριστα και δημιουργικά. Αν καταφέρει μάλιστα να παίζει κάποιος και τραγούδια, η χαρά πολλαπλασιάζεται και ίσως οδηγήσει και στην απόφαση να ασχοληθεί με αυτήν επαγγελματικά. Εγώ το σκέφτομαι.



Αρχαιοελληνική κιθάρα

Τα είδη μουσικής στα οποία χρησιμοποιείται είναι: τζαζ, μπλουζ, ροκ, heavy metal, ποπ, λαϊκή, παραδοσιακή μουσική και άλλα.

Συντάκτρια: Ε.Κ.





ΡΩΤΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ ΜΑΣ...

Τα σχολεία άλλοτε και σήμερα

Τα σχολεία, στα παλιά τα χρόνια σε σχέση με τα σημερινά χρόνια, είχαν αρκετές διαφορές. Για παράδειγμα τα παιδιά δεν είχαν δωρεάν βιβλία, αλλά δανείζονταν τα βιβλία τους από τα μεγαλύτερα αδελφια τους. Επίσης δεν είχαν θέρμανση. Έπρεπε ο κάθε μαθητής να φέρνει από ένα ξύλο για την ξυλόσομπα της τάξης του. Ακόμη το κάθε χωριό δεν είχε σχολείο. Γι' αυτό κάποια παιδιά αναγκάζονταν να περπατούν

πολύ δρόμο για να φτάσουν στο κοντινότερο σχολείο. Ως προς τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στα σχολεία, τα παιδιά είχαν σεβασμό στους δα-

σκάλους και στους συμμαθητές τους. Τέλος τα σχολεία λειτουργούσαν 6 ημέρες την εβδομάδα, ενώ σήμερα λειτουργούν 5 μέρες.

Κι άλλες ακόμη διαφορές μπορεί κάποιος να ανακαλύψει ρωτώντας τους παλαιότερους...



Συντάκτης: Τ. Α. Δ.

Εδώ Πολυτεχνείο...

- Παππού ήσουν στα γεγονότα του Πολυτεχνείου στην Αθήνα στις 17 Νοέμβρη 1973;

- Ναι, παιδί μου... Ήμουν στην Αθήνα εκείνον τον καιρό, παρακολουθώντας τα γεγονότα σαν απλός πολίτης.

- Πόσες μέρες διήρκεσε η εξέγερση του Πολυτεχνείου;

- Οι φοιτητές ξεκίνησαν την εξέγερση ένα μήνα πριν το συμβάν με καταλήψεις και διαμαρτυρίες και στις 17 Νοέμβρη μπήκε το τανκ. Όπως θα έχεις ακούσει, υπήρξαν θύματα.

- Μετά το σκηνικό με το τανκ έγινε κάτι;

- Οι αστυνομικοί είχαν βγει στους κεντρικούς δρόμους με αυτοκίνητα και πετούσαν δακρυγόνα για να τρομάξουν τον κόσμο και να τον διαλύσουν. Χαράμα-

τα 18ης ο στρατός βγήκε με τανκ και οχήματα στους κεντρικούς δρόμους της Αθήνας για να ξεκινήσει ο περιορισμός κυκλοφορίας.

- Δηλαδή η χούντα μετά από αυτά τα γεγονότα του πολυτεχνείου αντέδρασε με περιορισμό κυκλοφορίας;

- Ναι... υπήρξε περιορισμός κυκλοφορίας, από τις 6 το απόγευμα μέχρι τις 6 το πρωί.

- Πόσο καιρό διήρκεσε ο περιορισμός αυτός;

- Τρεις μέρες περίπου.

- Εσένα έτυχε να σε πιάσουν εν ώρα απαγόρευσης κυκλοφορίας;

- Ναι μια φορά. Με έβαλαν στο κρατητήριο.

- Παππού, σε όλα αυτά τα γεγονότα που έζησες, τι σου

έκανε εντύπωση;

- Με εντυπωσίασε το ότι οι φοιτητές είχαν φτιάξει πειρατικό σταθμό που έκανε αναμετάδοση και έλεγε στον λαό να επαναστατήσει κατά τις χούντας.

Συντάκτρια: Ε. Κ.





Η ζωή στην Αρμενία του 20ου αιώνα

Ο πατέρας μου ζούσε μέχρι τα 12 του στη Σοβιετική Ένωση (ΕΣΣΔ), στην Αρμενία και έφυγε λόγω του πολέμου με το Nagorno-Karabach μεταξύ Αζερμπαϊτζάν και Αρμενίας.



Όμως πώς ήταν η ζωή για τα παιδιά εκεί;

Λοιπόν, αρκετά διαφορετική από ενός παιδιού στην Ελλάδα σήμερα.

Το σχολείο στην Αρμενία ήταν πάρα πολύ διαφορετικό απ' ό,τι τα δικά μας σήμερα. Στην γυμναστική μάθαιναν πάλη, στην Ιστορία μάθαιναν κυρίως για τη Σοβιετική Ρωσία και σαν ξένες γλώσσες μάθαιναν ρώσικα και γερμανικά, διότι τότε η Ανατολική Γερμανία ήταν υπό Σοβιετικό έλεγχο.

Όμως και στην εξωσχολική ζωή υπήρχαν διαφορές. Το σκάκι ήταν πιο δημοφιλής δραστηριότητα από το βόλεϊ.

Επίσης, οι γονείς άφηναν τα παιδιά τους να πηγαίνουν μέχρι και στις διπλανές πόλεις, επειδή δεν υπήρχε τόσο εγκληματικότητα όσο σήμερα.

Όλοι έβλεπαν ένα συγκεκριμέ-

νο παιδικό που σαν πρωταγωνιστές είχε έναν κροκόδειλο και ένα αρκούδι.

Γενικώς, ο πατέρας μου χαρακτηρίζει την παιδική του ζωή σαν Ουτοπία, και αν ρωτήσεις οποιονδήποτε άλλον που έμεινε σαν παιδί εκεί, μπορεί να σου πει το ίδιο.

Συντάκτης: Σ. Σ.

Τα Χριστούγεννα στο χωριό την παλιά εποχή

Τα Χριστούγεννα και άλλοτε και σήμερα είναι μια γιορτή χαράς για όλους.

Για τα παιδιά, επειδή θα έκλειναν τα σχολεία που λειτουργούσαν έξι μέρες την εβδομάδα.

Για τις γυναίκες, επειδή θα καθάριζαν τα σπίτια τους και θα ετοίμαζαν τα παραδοσιακά γλυκά, όπως κουραμπιέδες, σαραγλί και κανταΐφι, για να δώσουν χαρά στις οικογένειές τους.

Για τους άνδρες, επειδή ετοίμαζονταν για την σφαγή του χοίρου, που τον τάζιζαν όλο τον χρόνο για να τον σφάξουν τα Χριστούγεννα. Μετά τη σφαγή ξεκινούσε και η επεξεργασία

του κρέατος: από το λίπος έφτιαχναν τη λίνδα, τις τσιγαρίδες και τον καβουρμά, απ' τα εντόσθια έφτιαχναν λουκάνικα και τη μπάμπο, με το κεφάλι τον πατσά και το υπόλοιπο το μαγεύριευαν.

Τα παιδιά πριν ακόμη κλείσουν τα σχολεία κανόνιζαν με ποιους θα πουν τα κάλαντα. Πα-



ραμονή ξεχύνονταν σε όλους τους δρόμους του χωριού και έτρεχαν να πούνε τα κάλαντα σε όποιο σπίτι άκουγαν το γουρούνι να φωνάζει την ώρα που το έσφαζαν, για να τους βάλουν τη βούλα με το αίμα στο μέτωπο.

Τα βράδια μαζεύονταν σε διάφορα σπίτια οι συγγενείς και έλεγαν ιστορίες για τους καλικάντζαρους και τρόμαζαν τα παιδιά.

Οι παλαιότεροι τα θυμούνται με νοσταλγία... Οι νεότεροι τα ακούμε σαν παραμύθι... Όπως και να 'χει σας εύχομαι πάντα .

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Συντάκτης: Α.Μ.



ΡΩΤΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ ΜΑΣ...

Οι μεγάλες μουσουλμανικές εορτές



Εμείς οι Μουσουλμάνοι έχουμε δύο πολύ σημαντικές ισλαμικές γιορτές: το Κουρμπάν Μπαϊράμ και το Ραμαζάνι. Οι ημερομηνίες αυτών των εορτών μετακινούνται κάθε χρόνο με μια διαφορά περίπου δέκα ημερών.

Στο Κουρμπάν Μπαϊράμ παίρ-

νουμε ένα ζωντανό πρόβατο ή κατσίκι. Το πρωί όταν ξυπνάμε πηγαίνουμε στο Τζαμί για προσευχή. Μετά στην επιστροφή, σφάζουμε το ζώο που προμηθευτήκαμε τις προηγούμενες μέρες, το τεμαχίζουμε σε πολλές μερίδες και το προσφέρουμε στους συγγενείς μας και στους φτωχούς, για να μοιράσουμε την αγάπη μας. Τα παιδιά, δηλαδή εμείς, πηγαίνουμε σε σπίτια συγγενών και κάνουμε Μπαϊράμι, δηλαδή τους ευχόμαστε καλές γιορτές και αυτοί μας δίνουν χρήματα και σοκολάτες.

Στο Ραμαζάνι νηστεύουμε 30 μέρες από τροφή και νερό από τις 4 το πρωί μέχρι τις 6 το απόγευμα, για να νιώσουμε πιο κοντά μας τον Θεό και να σκεφτόμαστε πόσο υποφέρουν οι φτωχοί που δεν έχουν φαγητό. Επίσης, αυτή η άσκηση μας βοηθάει στην αυτοπειθαρχία, την εγκράτεια και την υπομονή. Μαζί με την αποχή από το φαγητό νηστεύουμε και πνευματικά, προσπαθώντας να μη λέμε ψέματα, να μην εξαπατάμε τους άλλους και να αποφεύγουμε κάθε κακία.

Συντάκτης: Μ.Μ.

ΤΑ ΧΟΜΠΙ ΜΑΣ...

Τα άλογα

Τα άλογα είναι πολύ κοινωνικά ζώα, πρώτον, επειδή προτιμούν να ζουν σε κοπάδια και δεύτερον επειδή μπορούν να ζήσουν και με άλλα ζώα.

Επίσης, δεν είναι μονογαμικά ζώα. Οι επιβήτορες, δηλαδή τα αρσενικά άλογα, θέλουν να ζευγαρώσουν με όλα τα θηλυκά του κοπαδιού. Αυτό τα οδηγεί σε μάχη. Τα θηλυκά επιθυμούν να ζευγαρώσουν με το πιο ισχυρό αρσενικό.

Είναι φυτοφάγα ζώα και η ζωή τους διαρκεί έως και 30 χρόνια. Τα θηλυκά κάνουν ένα πουλάρι και το θηλάζουν 4-6 μήνες. Η εγκυμοσύνη κρατάει 12

μήνες. Τα πουλάρια αφού γεννηθούν, μετά από μισή ώρα μπορούν να σταθούν όρθια και να περπατήσουν. Με τα μάτια τους μπορούν να δουν 360 μοίρες σχεδόν.

Σε ένα κοπάδι αλόγων ο αρχηγός είναι πάντα θηλυκό. Όταν πάνε για ύπνο, όλο το κοπάδι ξαπλώνει, εκτός από ένα άλογο

που μένει όρθιο για τυχόν κινδύνους. Αρκετές φορές κοιμούνται όρθια, ώστε σε περίπτωση κινδύνου να είναι έτοιμα. Τα πόδια τους κλειδώνουν, ώστε να μην πέφτουν. Ωστόσο μπορούν να κοιμηθούν και ξαπλωμένα.

Τους αρέσει το νερό και είναι καλοί κολυμβητές.

Έχουν πολλή ενέργεια και τους αρέσει να τρέχουν ανάμεσα σε πεδιάδες και χωράφια, Όταν κάποιος ιππεύει, τα άλογα μπορούν να καταλάβουν τα συναισθήματά του. Αν είναι χαρούμενος, είναι και αυτά, αν δεν είναι, δεν είναι ούτε αυτά. Αξίζει το κόπο να βάλουμε αυτά τα ζώα στη ζωή μας....!!!

Συντάκτρια: Ο. Τ.



ΤΑ ΧΟΜΠΙ ΜΑΣ...

Η συνάντηση του θεάτρου με την ψυχοθεραπεία

Το θέατρο δεν είναι για τον άνθρωπο μόνο ένα είδος ψυχαγωγίας. Είναι ακόμη τρόπος έκφρασης, αλλά και μορφή ψυχοθεραπείας. Είναι ένα ταξίδι που μας βοηθάει να δούμε αλλιώς τον κόσμο γύρω μας, να οδηγηθούμε στα βάθη του εαυτού μας, να εκφραστούμε ανάλογα σε αντίστοιχες περιστάσεις της ζωής μας και να οδηγηθούμε στη λύτρωση.

Το θέατρο σαν μορφή έκφρασης

Το είδος του θεάτρου που ονομάζεται Ψυχολογικό Θέατρο, θα μπορούσαμε να πούμε ότι άρχισε να υλοποιείται με τα έργα του Τσέχωφ. Ο ηθοποιός δε δείχνει μόνο απλά και παραστατικά τι συμβαίνει στον χαρακτήρα που υποδύεται, αλλά βιώνει τα συναισθήματα του ρόλου του. Οι ήρωες του Ψυχολογικού Θεάτρου, είναι απλοί καθημερινοί άνθρωποι. Δεν έχουν να επιδείξουν σπουδαία κατορθώματα, ούτε διαφέρουν από έναν οποιονδήποτε καθημερινό μέσο άνθρωπο. Αυτό όμως που κάνει το Ψυχολογικό Θέατρο ξεχωριστό, είναι ότι προσπαθεί να αναλύσει τον ψυχισμό των ηρώων σε βάθος και να παρουσιάσει τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική τους συμπεριφορά. Έτσι, οι θεατές τους γνωρίζουν βαθύτε-

ρα, τους κατανοούν, τους συγχωρούν και μέσα απ' αυτούς, κάνουν το ίδιο και σε κομμάτια του δικού τους εαυτού, των ανθρώπων τους, της ζωής τους.

Το θέατρο σαν θεραπεία

Η δραματοθεραπεία ξεκίνησε ουσιαστικά από την αρχαία Ελλάδα, μόνο που οι αρχαίοι Έλληνες δε χρησιμοποίησαν τον όρο αυτό. Ως συγκεκριμένος επιστημονικός κλάδος και ως επάγγελμα εμφανίστηκε το 1930. Ο πρώτος που χρησιμοποίησε τη Δραματοθεραπεία, είναι ο Peter Slade, ο οποίος αναφέρει τα εξής: «Δραματοθεραπεία είναι μια βοήθεια για ν' αποκτήσουμε προσωπικότητα». Στόχος της δραματοθεραπείας είναι να αναπτύξει την υγιή πλευρά του ανθρώπου. Όταν η προσωπικότητα του ανθρώπου νοσεί, η

δραματοθεραπεία επιδιώκει να διδάξει νέους τρόπους κατανόησης και αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής, επιφέροντας έτσι την ψυχική και συναισθηματική του ισορροπία. Έχοντας τεράστια θεραπευτική αξία, η Δραματοθεραπεία, όπως και η θεραπεία μέσω διαφόρων μορφών Τέχνης, πραγματοποιείται πια σε Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Κέντρα Αποκατάστασης, νοσοκομεία, σε δομές απεξάρτησης, σε άτομα με ειδικές ανάγκες, σε ηλικιωμένους, σε ομάδες ατόμων με σοβαρές ασθένειες.

Ας βάλουμε, λοιπόν, το θέατρο στη ζωή μας, είτε σαν ψυχαγωγία, γιατί όχι και σαν ερασιτεχνική ενασχόληση.

Συντάκτρια: Σ. Δ.





ΑΠΟΨΕΙΣ

Περπατώντας στην πόλη...

Με τον όρο “φωτογραφία” αναφερόμαστε στην τέχνη και επιστήμη της δημιουργίας οπτικών εικόνων μέσω της αποτύπωσης του φωτός, με χρήση κατάλληλων συσκευών.

Η φωτογράφιση στις ημέρες μας είναι ένα πολύ σύνηθες φαινόμενο, κυρίως του εαυτού μας. Πιο σπάνια είναι η απεικόνιση αστικών ή φυσικών τοπίων.

Οι φωτογραφίες που ακολουθούν προέρχονται από την πόλη μας, την Ξάνθη, και έχουν ως θέμα την πράσινη πόλη.

Ειδικότερα, απεικονίζουν δύο αντίθετες όψεις της πόλης:

Από τη μια αναδεικνύουν σημεία με αρκετό πράσινο που συναντάμε στον περίπατό μας εντός της πόλεως.

Από την άλλη παρουσιάζουν σημεία της πόλης που χρήζουν βελτίωσης, προκειμένου να καταστούν περισσότερο βιώσιμες και πράσινες περιοχές προσδίδοντας καλαισθησία και ποιότητα ζωής στους πολίτες.

Φωτογράφιση:

Ευαγγελία Καραγιάννη



Karagianni Evaggelia



Karagianni Evaggelia



Καλλιτεχνική έμπνευση από μαθήτριά μας για την πράσινη πόλη



Βασιλική Χιώτη



ΑΠΟΨΕΙΣ

Πλημμύρες και κλιματική αλλαγή

Οι κακοκαιρίες Δεκεμβρίου έχουν προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στην πόλη της Ξάνθης και όχι μόνο, με πολλά φρεάτια να υπερχειλίζουν, με αποτέλεσμα να πλημμυρίσουν αρκετοί δρόμοι και, σε κάποια σημεία, ακόμα και να εμποδιστεί η κυκλοφορία οχημάτων και πεζών. Αλλά και εκτός της πόλης υπήρξαν προβλήματα, καθώς οι έντονες βροχοπτώσεις προκάλεσαν πλημμύρες και στον Νέστο, επομένως και τις γύρω περιοχές, χωρίς ευτυχώς να χαθούν ανθρώπινες

ζωές.

Παρόλα αυτά, το γεγονός ότι δεν υπήρξαν θάνατοι δεν πρέπει να μας εφησυχάζει σχετικά με την γενική κατάσταση. Έντονα καιρικά φαινόμενα, όπως αυτά του φετινού χειμώνα, είναι φυσικό και αναμενόμενο να συμβαίνουν, ειδικά αυτήν την εποχή του έτους. Είναι όμως ανησυχητική η ραγδαία αύξηση στην συχνότητά τους τα τελευταία χρόνια. Η αιτία της αύξησης αυτής δεν είναι άλλη από την κλιματική αλλαγή, συνέπεια της παγκόσμιας υπερθέρμανσης, για την οποία γίνεται λόγος όλο και συχνότερα πλέον και όχι αδίκως. Η κατάσταση είναι εδώ και αρκετά χρόνια κρίσιμη και χρήζει άμεσης αντιμετώπισης, όχι μόνο σε ατομικό, αλλά και σε κρατικό επίπεδο. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα γίνονται όλο και συχνότερα, όλο και εντονότερα. Είναι ανάγκη να αρχίσουμε όλοι να ζούμε (ακόμα πιο) οικολογικά. Η ατομική προσπάθεια μόνο όμως, δεν αρκεί. Χρειάζεται όλα τα κράτη, ιδιαίτερα τα οικονομικά ισχυρότερα, να κάνουν σημαντικά, αποφασιστικά βήματα με σκοπό το ευρύτερο καλό και να παραμερίσουν τις μεταξύ τους αντιπαλότητες, ώστε να εξομαλυνθεί η κατάσταση και να υπάρξει ελπίδα για την ανάπλαση του σε μεγάλο βαθμό κατεστραμμένου περιβάλλοντος.



Συντάκτης: Χ. Π.

ΑΠΟΨΕΙΣ

Τα οφέλη του ύπνου

Ο ύπνος είναι σημαντικός για την υγεία μας. Και πρέπει να γίνεται και σε σωστή ποσότητα, αλλά και σε ποιότητα.

Πρώτον, βοηθάει στη σωματική μας υγεία. Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και διατηρεί το βάρος μας στα σωστά κιλά.

Δεύτερον, ενισχύει την πνευματική μας υγεία. Όσο κι αν ακούγεται παράξενο, διατηρεί το μυαλό μας σε εγρήγορση. Βοη-

θάει τη μνήμη. Πώς γίνεται αυτό; Το μυαλό μας παραμένει ενεργό ενώ κοιμόμαστε. Μέσω μιας διαδικασίας που λέγεται ενοποίηση, το μυαλό ενισχύει τις αναμνήσεις μας και ταυτόχρονα εξασκεί και τις νοητικές και σωματικές μας δεξιότητες κατά την ώρα του ύπνου. Αν προσπαθούμε να μάθουμε κάτι, λοιπόν, ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός, γιατί οι νέες πληροφορίες εγγράφονται καλύτερα στον εγκέφαλό μας.

Αυτά και πολλά ακόμη είναι τα οφέλη του ύπνου που δε χωρούν όμως σε ένα μικρό άρθρο μιας



εφημερίδας.

Συντάκτης: Ι.Ρ.



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Τα Μουσικά Σχολεία δεν είναι...Ουτοπία

Πόσες προσπάθειες έγιναν για να λειτουργήσει ένα Μουσικό Σχολείο στην Ξάνθη, ώστε να πραγματοποιηθούν τα όνειρα των παιδιών...

Ωραία! Ιδρύθηκε το σχολείο, έβαλε καλά τα “θεμέλιά” του, μάζεψε κόσμο (δασκάλους και μαθητές) και έγινε η αρχή.

Εμείς, όμως, θέλουμε να μιλήσουμε για το ποιο είναι τελικά το αποτέλεσμα αυτού του κατορθώματος.

Στη σημερινή εποχή της οικονομικής κρίσης, οι καιροί έχουν αλλάξει και όχι ιδιαιτέρως προς το καλύτερο. Όμως, τα Μουσικά σχολεία αξίζουν τόση προσοχή όση και τα άλλα γυμνάσια και λύκεια της χώρας. Δεν

γίνεται να προσφέρει το κράτος σε αρκετά σχολεία ένα ωραίο περιβάλλον, με σύγχρονα κτίρια και ιδανικές συνθήκες εκπαίδευσης (ανάλογα με την εποχή), και σε κάποια άλλα να προσφέρει μια αποθήκη, με ελάχιστη ασφάλεια και άθλιες συνθήκες. Όλοι πρέπει να έχουν την δυνατότητα να εκπαιδεύονται σε καλές συνθήκες.

Αυτό που θέλουμε να πούμε εμείς οι μαθητές του Μουσικού Σχολείου Ξάνθης είναι πως απαιτούμε να αλλάξουν τα πράγματα. Το κράτος πρέπει επιτέλους να πάρει την ευθύνη τόσο για το κτιριακό πρόβλημα του δικού μας Μουσικού scho-

λείου, όσο και για τα γενικά προβλήματα όλων των μουσικών σχολείων (έλλειψη καθηγητών των βασικών μουσικών οργάνων, απουσία μουσικών βιβλίων κτλ) και να λάβει δραστηκικά μέτρα.

Όλοι έχουν ίσα δικαιώματα. Ας αναλάβει ο καθένας την ευθύνη του, για να ζήσουμε σε έναν όμορφο και δίκαιο κόσμο χωρίς καμία καταπάτηση δικαιωμάτων.

Συντάκτρια: Φ. Κ.

Καλοί οι μαθηματικοί και οι φιλόλογοι... μα οι αθλητές και οι καλλιτέχνες;

Στην Ελλάδα πολλές φορές έχουμε δει γυμνάσια τα οποία δεν έχουν εικαστικό ή μουσικό για να διδάξει τα αντίστοιχα αντικείμενα στα παιδιά. Όλοι οι υπεύθυνοι φαίνεται να αδιαφορούν. Ίσως γιατί αυτά θεωρούνται δευτερεύοντα μαθήματα. Αλλά είναι όντως δευτερεύοντα; Μερικοί μαθητές αντιδρούν. Όμως, είναι λίγοι και συνεπώς η φωνή τους δεν ακούγεται.

Στη Β' Λυκείου οι μαθητές καλούνται να διαλέξουν μια κατεύθυνση. Στο εκπαιδευτικό μας σύστημα υπάρχουν κατευθύνσεις για τα παιδιά που έχουν έφεση στα θεωρητικά μαθήμα-

τα και για τα παιδιά που έχουν έφεση στα θετικά μαθήματα. Ωραία... αλλά τι γίνεται με αυτούς που αγαπούν τη μουσική, τον αθλητισμό, τη ζωγραφική; Δεν υπάρχει κάποια κατεύθυνση γι' αυτά τα παιδιά; Ή μήπως η λύση είναι να σταματήσουν να κάνουν αυτό που αγαπούν; Καλή ιδέα... μα δεν είναι εύκολο να θάψεις το πάθος και τα όνειρά σου για έξι χρόνια... μέχρι τις



πανελλήνιες, στις οποίες τελικά θα κληθείς να δώσεις εξετάσεις σε αυτό που αγαπάς, αλλά κανείς δε φρόντισε όλα αυτά τα χρόνια στο σχολείο να το εξελίξεις. Μόνο ό,τι κάνεις από μόνος σου...

Ωραία είναι να ακούς μια όμορφη μελωδία στο ραδιόφωνο, να βλέπεις ποδόσφαιρο με τα φιλαράκια σου, ωραίος και ο πίνακας που κρέμασες στο σαλόνι σου και τι όμορφα που ταιριάζει με το σπίτι... Μα πίσω από όλα αυτά κρύβονται άνθρωποι που σου χαρίζουν την τέχνη τους. Και κάποτε ήταν και αυτοί παιδιά...

Συντάκτρια: Β.Χ.



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Σχολικός εκφοβισμός... από την καλλιτεχνία των μαθητών μας





ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ...

Η τρέλα των νέων με τις μηχανές



Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλοί νέοι ηλικίας 15 έως 25 ετών που έχουν ένα παπάκι ή μια μηχανή και κάνουν βόλτες ή κόντρες. Αυτή η τακτική είναι επικίνδυνη όχι μόνο για τους ίδιους, αλλά και για τους άλλους οδηγούς και πεζούς. Οι νέοι, εκείνη την στιγμή περ-

νάνε καλά, είτε με τις βόλτες είτε με την αυξημένη ταχύτητα και πιστεύουν πως δεν προκαλούν κάποιο κίνδυνο σε τρίτους. Όμως, δεν είναι έτσι τα πράγματα.

Αρκετές φορές η συνήθειά τους αυτή αποτελεί αιτία τροχαίων ατυχημάτων. Σύμφωνα με στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, τουλάχιστον για το έτος 2019, το 33,6% των τροχαίων περιλάμβανε μοτοσικλετιστές.

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται στατιστικά στοιχεία από την ΕΛΣΤΑΤ που καταδεικνύουν ότι τα τροχαία ατυχήματα

με μηχανές έρχονται δεύτερα σε όγκο στο σύνολο των τροχαίων ατυχημάτων.

Και τα αποτελέσματα αυτών των τροχαίων είναι ή θάνατος ή σοβαρός τραυματισμός. Μήπως θα πρέπει οι νέοι σήμερα, βλέποντας συνολικά τα στατιστικά, να είναι πιο προσεκτικοί και να διοχετεύουν σε πιο ασφαλείς δραστηριότητες την τρέλα τους;

Συντάκτης: Ε. Π.

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	% 2019	Ετήσια Μεταβολή 2019/2018 %
Σύνολο ατυχημάτων	15.032	13.849	12.398	12.109	11.690	11.440	11.318	10.848	10.737	10.712	100,0 %	
Σύνολο οχημάτων	26.109	23.794	21.120	20.660	19.895	19.246	19.122	18.131	17.985	18.153	100,0 %	0,9%
Επιβατικά	14.642	13.139	11.728	11.385	10.958	10.483	10.371	9.767	9.600	9.727	53,6 %	1,3%
Μοτοσικλές	7.762	7.328	6.625	6.656	6.472	6.208	6.263	6.039	6.038	6.094	33,6 %	0,9%
Μοτοποδήλατα	683	580	465	441	411	496	437	395	418	394	2,2 %	-5,7%
Ποδήλατα	251	304	279	297	261	275	251	240	222	257	1,4 %	15,8%
Φορτηγά μέχρι 3.5 τόνους	1.447	1.162	1.049	1.015	976	945	942	889	919	901	5,0 %	-2,0%
Φορτηγά άνω των 3.5 τόνων	526	436	379	336	341	321	333	309	309	283	1,6 %	-8,4%
Λεωφορεία	325	311	274	275	261	281	251	251	238	227	1,3 %	-4,6%
Άλλο είδος οχήματος	473	534	321	255	215	237	274	241	241	270	1,5 %	12,0%

Πηγή: ΕΛΣΤΑΤ



ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ...

Συνέντευξη στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων για την εξάρτηση από το διαδίκτυο

Κατά την επίσκεψή μας στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕ.Θ.Ε.Α.), στον χώρο της Κινητής Μονάδας Αν. Μακεδονίας – Θράκης, στην οδό Βενιζέλου 30, (9^{ης} Μεραρχίας 13) στην Ξάνθη, όπου στεγάζεται, μας δόθηκε η ευκαιρία να μιλήσουμε με ειδικούς από την υπηρεσία αυτή και να πάρουμε μια μικρή συνέντευξη με θέμα την εξάρτηση και την απεξάρτηση από το διαδίκτυο.

Μπορείτε να μας πείτε τι σημαίνει εξάρτηση από το διαδίκτυο;

Θεωρούμε ότι ένας άνθρωπος εξαρτάται από κάτι (ουσία, συμπεριφορά ή άλλο) όταν αυτό γίνεται το επίκεντρο της ζωής του, όταν οι περισσότερες διαστάσεις της ζωής του περιστρέφονται γύρω από αυτή τη συνήθεια. Αποκτάει, δηλαδή, μια σχέση με μια συμπεριφορά (π.χ. το gaming) και μέσω αυτής μπορεί να διαχειρίζεται πια τα συναισθήματά του και κάποιες καταστάσεις που μπορεί να βιώνει στη ζωή του. Δεν μπορούμε να ορίσουμε την εξάρτηση αναφορικά μόνο με τις ώρες ή με την συχνότητα που έρχεται κάποιο άτομο καθημερινά σε επαφή με το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παι-

χνίδια, ειδικά στην εποχή μας, αλλά κυρίως μέσω του είδους της σχέσης που αναπτύσσει με αυτά, που είναι σχέση εξάρτησης.

Ποιοι λόγοι μπορούν να οδηγήσουν έναν άνθρωπο να εξαρτάται από κάτι;

Μπορεί, για παράδειγμα, να καλύπτονται κάποιες βασικές συναισθηματικές ή άλλες ανάγκες του ατόμου μέσω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο και αυτό να μας υποψιάζει για κάποιο πρόβλημα εξάρτησης ή προβληματικής χρήσης των εφαρμογών του διαδικτύου. Βέβαια, χρειάζεται να διερευνήσουμε αν, λόγω της παραπάνω σχέσης, παραμελούνται ανάγκες, όπως η επαφή με ανθρώπους από τον κοινωνικό περίγυρο του ατόμου. Αυτό το γεγονός ενδέχεται να προβληματίζει και το ίδιο το άτομο ή τους οικείους του και να αναζητούνται τρόποι αλλαγής αυτής της κατάστασης. Τα τελευταία χρόνια ο/η έφηβος/η που βιώνει ψυχικό πόνο, λόγω συστηματικής έκθεσης σε συμπεριφορές σχολικού εκφοβισμού, που «το ρίχνει» στο gaming για να ανακουφίσει το άγχος του/της και να μειώσει τις αρνητικές συνέπειες για τον/την ίδιο/α. Είναι, σύμφωνα με μια

άποψη, μια μη λειτουργική λύση σε ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει, το οποίο όμως, τον/την φέρνει αντιμέτωπο/η με πολύ αρνητικές συνέπειες.

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι κάποιος είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο;

Μπορούμε να το καταλάβουμε συνήθως, όταν διακρίνουμε διαφορετικές συμπεριφορές στο άτομο, από αυτές που συνήθως είχε, όταν π.χ. είναι απόμακρο από άτομα με τα οποία παλιότερα ήταν κοντά. Δηλαδή, όταν επιλέγει να μην είναι στις παρέες, σε οικογενειακές συνευρέσεις, να κλείνεται στον εαυτό του/της και να ασχολείται κυρίως με το διαδίκτυο.

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε αυτή την κατάσταση, όταν το αντιληφθούμε εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας;

Η αντίληψη που έχει ο κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του είναι πολύ σημαντική. Εμείς πιστεύουμε ότι βαθιά μέσα μας όλοι/ες ξέρουμε. Πολλές φορές το ότι τέτοιου είδους προβλήματα ορίζονται από άλλους/ες και όχι από εμάς τους/τις ίδιους/ες δημιουργεί προστριβές και αποτελεί αιτία σοβαρών διαπροσωπικών



συγκρούσεων. Είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, ώστε να μην προσπεράσουμε τέτοιου είδους προβληματισμούς. Επίσης, να δώσουμε προσοχή σε άτομα που μας γνωρίζουν καλά και δηλώνουν ότι έχουν παρατηρήσει κάποιες διαφορετικές συμπεριφορές σε μας.

Θέλουμε να ενθαρρύνουμε όσους/ες προβληματίζονται για τον εαυτό τους, να συζητήσουν με τα αγαπημένα τους πρόσωπα ή και με ειδικούς/ές τους συγκεκριμένους προβληματισμούς. Θα ήταν πιο αποτελεσματικό να μην προσπαθήσουμε να το αντιμετωπίσουμε μόνοι/ες μας, αλλά να ζητήσουμε βοήθεια άμεσα, χωρίς αναστολές και ντροπή, γιατί αυτό μπορεί να συμβεί στο κάθε άτομο, σε οποιαδήποτε φάση της ζωής του. Όχι γιατί έχουμε κάποια έλλειψη μόνοι μας, αλλά επειδή το πρόβλημα είναι από μια οπτική πρόβλημα μοναξιάς και το μεγεθύνουμε όταν είμαστε μόνοι/ες μας.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε έναν/μία φίλο/η μας που καταλαβαίνουμε ότι αντιμετωπίζει το πρόβλημα;

Καταρχάς να μιλήσουμε ανοιχτά και με σεβασμό στον/στην ίδιο/α για τους προβληματισμούς μας, σε μία κατάλληλη στιγμή, δίνοντας προσοχή σε αυτά που θα μας πει. Μπορού-

με να τον/την ενθαρρύνουμε να μιλήσει στους γονείς του/της ή σε κάποιο ενήλικο πρόσωπο που εμπιστεύεται από το οικογενειακό ή σχολικό του/της περιβάλλον. Επίσης, μπορούμε κι εμείς να μιλήσουμε για τους προβληματισμούς μας σε κάποιο ενήλικο άτομο. Παράλληλα, συνεχίζουμε να τον/την υποδεχόμαστε στην παρέα μας, στις εξόδους και στις δραστηριότητές μας, έτσι ώστε να μπορέσει να ξεφύγει από την εσωστρέφεια του/της και τις πολλές ώρες ενασχόλησης με το διαδίκτυο, καθώς γνωρίζουμε ότι ο αποκλεισμός και η μοναξιά ενισχύει την εξαρτημένη συμπεριφορά. Δεν του/της συμπεριφερόμαστε σαν αν είναι « ά ρ ρ ω σ τ ο ς / η » ή «προβληματικός/η», ενώ κάποιες φορές, ίσως, πρέπει να αποδεχτούμε ότι εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι παραπάνω και πως αυτό είναι αρκετό. Ίσως, τότε, αρκεί να είμαστε παρόντες/παρούσες στο πλευρό του/της.

Μπορείτε να μας πείτε πότε γίνεται προβληματική η χρήση του διαδικτύου;

Η χρήση του διαδικτύου γίνεται προβληματική όταν παραμελούνται άλλοι σημαντικοί τομείς της ζωής του ατόμου, όπως το σχολείο και η εξαρτητική συμπεριφορά (ή ουσία) έχει γίνει το αποκλειστικό μέσο κάλυψης των αναγκών του,

όπως η ψυχαγωγία, οι φιλικές σχέσεις, η αποδοχή από τους/τις ομότιμους/ες, η ανακούφιση του άγχους και η διαχείριση των συναισθημάτων. Όταν το ίδιο το άτομο ή/και η οικογένεια του καταλάβουν ότι η χρήση του διαδικτύου και των εφαρμογών του έχει γίνει αναγκαίο συστατικό, κεντρικό σημείο της ζωής του, μάλλον χρειάζεται να αναλάβουν δράση.

Πού μπορούν να απευθύνονται για βοήθεια όσοι αντιλαμβάνονται εξαρτημένη χρήση διαδικτύου;

Αν το θέμα αρχίσει να προβληματίζει κάποιο άτομο από νωρίς, μπορεί να απευθυνθεί σε σχετικές υπηρεσίες που ασχολούνται με την πρόληψη, ώστε να λάβει την κατάλληλη βοήθεια και συμβουλευτική, με στόχο τη διαχείριση της κατάστασης. Αν, όμως, οι επιπτώσεις πια είναι μη διαχειρίσιμες και χρειάζεται απεξάρτηση, μπορεί να απευθυνθεί στο ΚΕ.Θ.Ε.Α. και στην τηλεφωνική γραμμή 1145. Είναι αυτονόητο ότι οι ανήλικοι/ες θα πρέπει να απευθυνθούν σε ενήλικα μέλη του οικογενειακού τους περιβάλλοντος.



Εσείς εδώ, στο ΚΕ.Θ.Ε.Α., τι συμβουλές δίνετε σε αυτούς τους ανθρώπους;

Προσπαθούμε να βοηθήσουμε τα άτομα που απευθύνονται σε εμάς να βρουν τρόπους, με τους οποίους θα βοηθήσουν τα ίδια τον εαυτό τους, αξιοποιώντας τις ατομικές και ομαδικές διαδικασίες που προσφέρουμε. Επιδιώκουμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να ανακαλύψουν τους λόγους που τους ωθούν προς τη χρήση, την κατάχρηση και την εξάρτηση και μέσα από ένα λεπτομερές θεραπευτικό πλάνο να πετύχουν στόχους που θα συμβάλλουν στο να ζουν μια πληρέστερη ζωή, με σχέσεις γεμάτες νόημα.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά το ΚΕ.Θ.Ε.Α. και τις κυρίες:

Σεμρά Μουσταφά: Ψυχολόγο, Σύμβουλο τοξικοεξάρτησης και υπεύθυνη της Κινητής Μονάδας Αν. Μακεδονίας & Θράκης του ΚΕ.Θ.Ε.Α. Κιβωτός.

Εμέλ Χατζη Σεριφ: Ψυχολόγο, Θεραπευτικό προσωπικό της Κινητής Μονάδας Αν. Μακεδονίας & Θράκης του ΚΕ.Θ.Ε.Α. Κιβωτός.

Ασβεστοπούλου Ελευθερία: Κοινωνική λειτουργός, Θεραπευτικό προσωπικό της Κινητής Μονάδας Αν. Μακεδονίας & Θράκης του ΚΕ.Θ.Ε.Α. Κιβωτός.

για την υπέροχη συνεργασία τους, τη συνέντευξη που μας

παραχώρησαν και τις πληροφορίες που αντλήσαμε για το θέμα της εξάρτησης και απεξάρτησης από το διαδίκτυο.

Το ΚΕΘΕΑ Κιβωτός που προσφέρει τις υπηρεσίες του στην περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης είναι πραγματικά μία όαση μέσα στη Θράκη και ειδικότερα στην Ξάνθη για τα εξαρτημένα από το διαδίκτυο, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ ή το τζόγο άτομα. Ευχόμαστε από καρδιάς τα θεραπευτικά προγράμματα που προσφέρουν τα εξειδικευμένα στελέχη του να γίνονται ευρέως γνωστά και να βοηθούν ψυχές που βρίσκονται σε απόγνωση.

Συνέντευξη στους:

Ε.Π. και Α-Θ.Σ.

ΚΕΘΕΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

ΝΑΙ στη ζωή

ΟΧΙ στις εξαρτήσεις



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΞΑΝΘΗΣ

Η φωταγώγηση του δέντρου της Σταυρούπολης



Η επίσκεψη της Φιλαρμονικής Ορχήστρας του Κέντρου Πολιτισμού Δήμου Ξάνθης στην Σταυρούπολη για την φωταγώγηση του δέντρου, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή το απόγευμα στις 13/12/21 στην κεντρική της πλατεία.

Η φιλαρμονική έπαιξε Χριστουγεννιάτικα κομμάτια και το αποτέλεσμα ήταν ότι γέμισε με χαρά και ενθουσιασμό το κοινό. Μικροί και μεγάλοι συνόδευσαν την ορχήστρα τραγουδώντας όλοι μαζί.

Μερικά από τα κομμάτια που ακούστηκαν ήταν το “έλατο” με το οποίο ξεκίνησε η φωταγώγηση, ακολούθησαν το “deck the halls”, ο “Αι Βασίλης”, ο “τυμπανιστής” και πολλά άλλα.



Με το τέλος της παρουσίασης των χριστουγεννιάτικων μελωδιών, οι γυναίκες του δήμου Σταυρούπολης είχαν ετοιμάσει παραδοσιακά φαγητά και τα πρόσφεραν στα μέλη της φιλαρμονικής για να τα ευχαριστήσει για την παρουσίασή τους. Ήταν ένα πολύ όμορφο απόγευμα στην κεντρική πλα-

Εύχομαι στο μέλλον να γίνονται και άλλες τέτοιες εμφανίσεις από διάφορες φιλαρμονικές σε όλη την Ελλάδα, γιατί έτσι προάγεται ο πολιτισμός και χαίρονται οι άνθρωποι.

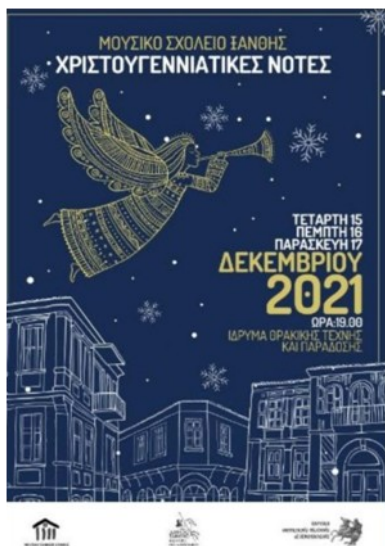
Συντάκτης: Ν. Χ.



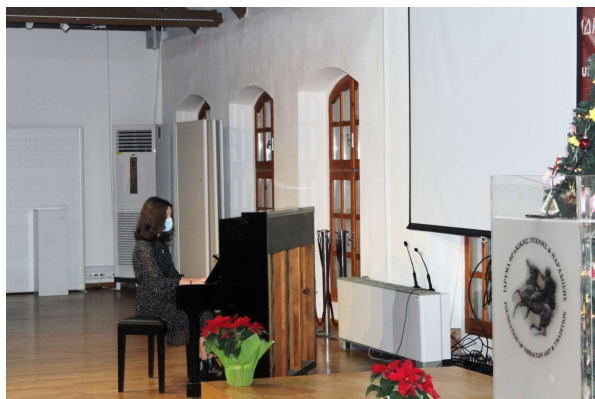


ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΞΑΝΘΗΣ

Χριστουγεννιάτικες νότες στο Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης



Από τις 15 Δεκεμβρίου μέχρι τις 17 Δεκεμβρίου, το μουσικό σχολείο Ξάνθης παρουσίαζε έργα πιάνου, ακορντεόν, κιθάρας και μπουζουκιού στο Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης. Οι μαθητές των καθηγητών και καθηγητριών: **Ασλανίδου Ανατολής, Ασλανίδου Ήρας, Γκουγκούλη Ευαγγελίας, Σερενίδου Ελένης, Τακούτσικου Μαρίας, Χαριτίδου Μαρίας, Χουρσουντιάν Ντιάνας, Τζένου**



Δημήτριου, Κιούπκιολη Πασχάλη, Βλαχομήτρου Δημήτριου, Παπαδόπουλου Πέτρου, πήραν όλοι μέρος στην συναυλία αυτή με εξαιρετική παρουσία.

Οι μαθητές που έλαβαν μέρος ήταν με αλφαβητική σειρά :

Αβραμίδης Πέτρος, Αθανασοπούλου Ειρήνη, Αργυρίου Ιφιγένεια, Αργυρίου Μαλαματένια, Ασημάκη Στέλλα, Βαΐτση Ιωάννα, Βασιλούδη Βασιλική, Βογιατζόγλου Κωνσταντίνος, Βότση Ανδρονίκη, Γκουλιαμτζής Κωνσταντίνος, Γκρίτζιου Κωνσταντίνος-Ηλιάνα, Δροσόπουλος Θεόδωρος, Ευαγγελόπουλος Θεόδωρος, Ζευκίδης Παναγιώτης, Ζιπίδου Ανδριάννα, Καθηνιώτη Ολυμπία, Καραμπελίδου Αρε-

τή, Καρδάκος Μάριος, Καστερίδου Εμορφίλι, Κομίλη Ελισσώ, Κοππερίδου Φένια, Κουρτέση Μαργαρίτα, Κουρτίδης Απόστολος, Κουτάκη Ρωξάνη, Κούτρης Γιώργος, Κωνσταντινίδου Πασχαλίνα, Μαγή Χριστίνα, Μακρή Μαριλίτα, Μαυρίδου Δωροθέα, Μέκακας Άγγελος, Μιτσικάρη Ανδριάννα, Μπαίρα Ευδοκία, Μπακάλογλου Ελευθερία, Μπαρμπαγιάννης Ελευθέριος, Μπούρα Ζωή, Μπουρλή Χρυσούλα-Παναγιώτα, Μυλωνάς Παναγιώτης, Μπουρντούνη Νικολέτα, Νασσόπουλος Φίλιππος-Δημήτριος, Νερσεσιάν Εμμανουήλ, Πανταζόγλου Μελίσα, Παπαβασιλείου Αγαθή, Παπαδοπούλου Ζωή, Παναστασίου Άλκηστις, Παπαχαβιάρης Στράτος, Πασχαλίδης Κωνσταντίνος, Πασχίδης Αναστάσιος, Πεντζουρίδου Ευαγγελία, Πετροπούλου Αγγελική, Πετροπούλου Ελισάβετ, Πετρόπουλος Παναγιώτης, Πιπερίδου Φωτεινή, Πολυχρονίδου Μαρίνα, Σαββίδου Στεφανία, Σεραφείδου Βασιλική, Σιμακού Μελίτη, Σίστης Σαμψών, Σταντσίδα Μαρία, Στρατής Ιωάννης, Συμεωνίδης Άγγελος, Σωτηριάδου Αναστασία, Ταμπουρίδου Αγάπη, Ταουσάνιδου Μαρίνα, Τσάκαλος Γιώργος, Τσίκνας Βασίλειος, Τσίμπου Βασιλική, Τσιμετζή Μαρία, Τσότρα Σμαράγδα, Τσότρας Σταύρος, Τσούργιαννης Νίκος, Χασιάνογλου Γιασεμίν, Χατζηαβραμίδης Ηλίας, Χιώτη Βασιλική.





Θεοδωράκη, Ζαφειρίου, Τσιτσάνη, Μπέμπη, Στεργίου.

Ήταν τρεις υπέροχες βραδιές. Η αίθουσα στο Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης ήταν γεμάτη από κόσμο, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του πρωτοκόλλου υγειονομικής προστασίας, λόγω της πανδημίας. Γονείς, μαθητές, καθηγητές και πολίτες της Ξάνθης παρακολούθησαν τη χριστουγεννιάτικη εκδήλωση του Μουσικού Σχολείου Ξάνθης και απόλαυσαν δύο βραδιές πολιτισμού που τους μετέφεραν στο μαγικό και μεθυστικό κόσμο της μουσικής.

Συντάκτης: Φ.Μ.

Ακούστηκαν ευρωπαϊκά και αμερικάνικα χριστουγεννιάτικα κάλαντα, αποσπάσματα από το έργο «Καρυοθραύστης» του **Tchaikovsky**, έργα για πιάνο κλασικών και σύγχρονων συνθετών, όπως έργα του **Beethoven, Mozart, Strauss, Schumann, Greene, Poulenc, Faber, Anschutz, Maximov, Leontovych, Sentruk, Shostakovich, Marks, Behr, Tompson, Purcell, Corelli, Glinka, Pierpont, Warrell, Grael, Satie, Coats, Khachaturian, Gillock, Saparov, Tiersen, Shteibelt, Doga, Warrell, Sia, Χατζιδάκι.**

Στην κιθάρα ακούστηκαν έργα των συνθετών **Sagreras, Wanders, Anonymous, Thorlaksson, Brouwer, Albeni, Navarr**, ενώ στο ακορντεόν έργα του **Πλέσσα-Παπαδόπουλου και Κουγιουντζή**. Τέλος στο μπουζούκι ακούστηκαν οι μελωδίες του



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΞΑΝΘΗΣ **Στο αμφιθέατρο κεντρικής πλατείας της Ξάνθης**

Την Τρίτη 21 Δεκεμβρίου 2021 ένα ξεχωριστό γεγονός συνέβη στην πόλη μας. Το Μουσικό Σχολείο Ξάνθης παρουσίασε μια μοναδική χριστουγεννιάτικη συναυλία με μελωδίες που μας ζέσταναν μέσα στην πιο κρύα νύχτα του χειμώνα. Διάφορα μουσικά σύνολα του σχολείου (βυζαντινής, παραδοσιακής, ευρωπαϊκής μουσικής) υπό τη διεύθυνση

των καθηγητών μουσικής, Σταύρου Ζαν, Μίγγου Ιωάννη, Τρακάκη Αριστείδη, Παυλοπούλου Ηρώς παρουσίασαν χριστουγεννιάτικες μελωδίες. Ακούστηκαν βυζαντινά και παραδοσιακά κάλαντα, χορωδιακές μελωδίες της δυτικής εκκλησιαστικής μουσικής, αλλά και σύγχρονα κομμάτια της ροκ και τζαζ μουσικής. Παρά την παγωνιά, το ανοιχτό αμφι-

θέατρο της πόλης μας ήταν κατάμεστο από κόσμο. Το κοινό ανταποκρίθηκε με ενθουσιασμό σε αυτό το χριστουγεννιάτικο κάλεσμα και δεν αποθαρρύνθηκε από τον καιρό. Οι μαθητές μαζί με τους καθηγητές τους κατάφεραν να μας συγκινήσουν και να μας ταξιδέψουν στο χρόνο με τις μελωδίες τους. Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια σε όλους.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΝΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΑΣ... Η μαγεία της Φύσης

Να ονειρεύεται η ψυχή σου το αύριο
Είναι καλό να ονειρεύεται ο νους
Πλάθει ένα κόσμο δικό του χωρίς περιορισμούς
Με νεράιδες να σε προσέχουν
Όταν κοιμάσαι έξω με παρέα την βροχή
Και τεράστια δέντρα που χωράνε
Όλες τις αγκαλιές του κόσμου
Και ένα ρυάκι να σε νανουρίζει
Τα πουλιά να φτιάχνουν την δική τους μελωδία
Και οι πεταλούδες να χορεύουν γύρω σου
Οι πυγολαμπίδες να θυμίζουν αστέρια
Πάνω ψηλά το φεγγάρι να ζηλεύει
Που δεν έχει την ευκαιρία να κατέβει
Να παίξει και αυτό με την μαμά τέχνη
Τα παιδιά της, η ποίηση, η ζωγραφική
Να είναι χαρούμενες
Και να μπλέκονται τα φορέματά τους
Της μουσικής της αρέσει
Να μπαينوβγαίνει στις καρδιές μας
Να παίζει με τον αέρα και να του μαθαίνει νότες
Αυτός είναι ο δικός μου κόσμος
Ενώ εσύ ξέρεις να ζεις μέσα σε αμάξια
Πολυκατοικίες που δεν έχουν πυγολαμπίδες για φως
Πλατιές παραλίες με σκουπίδια
Και όχι ξωτικά να κοροϊδεύουν τις νεράιδες
Ο αέρας που σου αρέσει είναι ο ξεκούρδιστος
Δεν εκτιμάς την προσπάθεια της μουσικής
Σκοτώνεις τις πεταλούδες γύρω σου
Μόνο με ένα τσιγάρο που θα αγοράσεις
Και τα δάση για να χτίσεις εργοστάσια
Σε νοιάζει τι θα φορέσεις
Όχι τι θα βάλει σήμερα η γη σου
Ζεις σε σπίτι και εμποδίζεις το φεγγάρι να σε χαϊδέ-
ψει
Να έχει άλλο έναν λόγο να κατέβει
Και σαν να μην έφτανε αυτό
Πιστεύεις ότι ο κόσμος αυτός δεν υπάρχει

Να λοιπόν, εγώ στον έδειξα
Ονειρεύτηκες αυτό το κόσμο και σου άρεσε
Όλα τα πράγματα μπορείς να φτιάξεις
Τι περιμένεις φτιάξε αυτό το φεγγάρι
Φτιάξε αυτή την γη
Άσε το κινητό σου ψάξε για πεταλούδες
Θα σε ψάχνουν ήδη αυτές
Κοίτα μέσα σου το προσχέδιο και φτιάξε ένα
όνειρο
Το δικό σου όνειρο
Με τέρατα και δράκους
Μάγισσες και ξωτικά
Λαγούς που μιλάνε και νεράιδες με φτερά
Δεν μπορείς όμως να κάνεις ένα τέτοιο ταξίδι μό-
νος
Σου στέλνω τα παραμύθια
Ταξίδεψε με προορισμό να πραγματοποιήσεις ένα
Διάλεξε ποιο θες και ψιθύρισέ το στην καρδιά σου

Φωτεινή Πιπερίδου



ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ....

Σώπα, μη μιλάς, του Ναζίμ Ασίν

Σώπα, μη μιλάς, είναι ντροπή
κόψ' τη φωνή σου, σώπασε
κι επιτέλους
αν ο λόγος είναι άργυρος
η σιωπή είναι χρυσός.

Τα πρώτα λόγια, οι πρώτες λέξεις
που άκουσα από παιδί
έκλαιγα, γέλαγα, έπαιζα
μου έλεγαν: «Σώπα».

Στο σχολείο μου έκρυψαν την αλήθεια τη μισή
και μου έλεγαν: «Εσένα τι σε νοιάζει; Σώπα!»
Με φιλούσε το πρώτο αγόρι
που ερωτεύτηκα και μου έλεγε:
«Κοίτα, μην πεις τίποτα, και σώπα!».

Κόψ' τη φωνή σου, μη μιλάς, σώπαινε.
Κι αυτό βάστηξε μέχρι τα είκοσί μου χρόνια.
Ο λόγος του μεγάλου, η σιωπή του μικρού.

Έβλεπα αίματα στα πεζοδρόμια
«Τι σε νοιάζει, μου έλεγαν,
θα βρεις το μπελά σου, τσιμουδιά, σώπα».
Αργότερα φώναζαν οι προϊστάμενοι:
«Μη χώνεις τη μύτη σου παντού,
κάνε πως δεν καταλαβαίνεις και σώπα».

Παντρεύτηκα κι έκανα παιδιά και τα έμαθα να σωπαίνουν.
Ο άντρας μου ήταν τίμιος κι εργατικός
κι ήξερε να σωπαίνει.

Είχε μάνα συνετή που του έλεγε «σώπα».
Στα χρόνια τα δίσεχτα οι γείτονες με συμβούλευαν:
«Μην ανακατεύεσαι, πες πως δεν είδες τίποτα και σώπα».
Μπορεί να μην είχαμε με δαύτους γνωριμία ζηλευτή
μας ένωνε όμως το «σώπα».

Σώπα ο ένας, σώπα ο άλλος, σώπα οι επάνω, σώπα οι κάτω,
σώπα όλη η πολυκατοικία και όλο το τετράγωνο.
Σώπα οι δρόμοι οι κάθετοι κι οι δρόμοι οι παράλληλοι.
Κατάπαμε τη γλώσσα μας,
Στόμα έχουμε και μιλιά δεν έχουμε.
Φτιάξαμε το σύλλογο του «σώπα»,
και μαζευτήκαμε πολλοί,
μια πολιτεία ολόκληρη, μια δύναμη μεγάλη
αλλά μουγκή!

Πετύχαμε πολλά και φτάσαμε ψηλά, μας δώσανε και παράσημα
κι όλα πολύ εύκολα, μόνο με το «σώπα».

Μεγάλη τέχνη αυτό το «σώπα».

Μάθε το στα παιδιά σου, στη γυναίκα σου και στην πεθερά σου
κι αν νιώθεις την ανάγκη να μιλήσεις, ξερίζωσε τη γλώσσα σου
και καν' την να σωπάσει.

Κόψ' τη σύρριζα.

Πέταξέ την στα σκυλιά.

Το μόνο άχρηστο όργανο απ' τη στιγμή

Δεν θα έχεις έτσι εφιάλτες, τύψεις κι αμφιβολίες.
Δεν θα ντρέπεσαι τα παιδιά σου
και θα γλιτώσεις απ' το βραχνά
να μιλάς χωρίς να μιλάς
να λες «έχετε δίκιο, είμαι με 'σας».

Αχ, πόσο θα ήθελα να μιλήσω ο κερατάς
και δεν θα μιλάς,
θα γίνεις φαφλατάς,
θα σαλιαρίζεις αντί να μιλάς.

Κόψε τη γλώσσα σου, κοψ' την αμέσως.
Δεν έχεις περιθώρια. Γίνε μουγκός.
Αφού δε θα μιλήσεις, καλύτερα να το τολμήσεις
κόψε τη γλώσσα σου.

Για να είμαι τουλάχιστον σωστός
στα σχέδια και τα όνειρά μου
ανάμεσα σε λυγμούς και παροξυσμούς
κρατώ τη γλώσσα μου
γιατί νομίζω πως θα έρθει η στιγμή
που δε θ' αντέξω
και θα ξεσπάσω
και δε θα φοβηθώ
και θα ελπίζω
και κάθε στιγμή το λαρύγγι μου θα γεμίζει
μ' έναν φθόγγο
μ' ένα τραύλισμα
με μια κραυγή
που θα μου λέει:

ΜΙΛΑ !

<https://beater.gr/sopa-mi-milas-poem/>

Εφηβικές εμπνεύσεις

από το ποίημα του Ναζίμ Ασίν

«Σώπα, μη μιλάς»

Σώπα, μη μιλάς μας μάθαιναν από μικρά. Γελά-
με, κλαίμε, φωνάζουμε, μας λέγαν σώπα. Όταν
αρχίσαμε να πηγαίνουμε σχολείο μας βάζανε σε
έναν συγκεκριμένο δρόμο, χωρίς φαντασία και
δημιουργικότητα. Δεν βρίσκαμε την εσωτερική
αληθινή φωνή μας, με αποτέλεσμα όταν βγαί-
νουμε από τα σχολεία να μην γνωρίζουμε τα
πραγματικά μας ταλέντα.

Μια φωνή από μέσα μου φωνάζει "ΜΙΛΑ". Αλλά
με τι θάρρος και τι κουράγιο. Μου τα αφαίρεσαν
όλα. Όταν μου λένε οι άλλοι «εσένα τι σε νοιάζει;
Σώπα», αυτό μου προκαλεί λύπη, γιατί εκλείπει η
ενότητα που στην εποχή μας χρειάζεται. Αυτό
τελικά έχουμε; Έναν ατομισμό που τα πάντα γί-
νονται για το συμφέρον του ατόμου; Γιατί όμως;



ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Αετός Τοξοτών-Βιστωνίδα



Στις 16 Δεκεμβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε ένας ποδοσφαιρικός αγώνας τοπικού πρωταθλήματος με αντίπαλες ομάδες τον Αετό Τοξοτών και την Βιστωνίδα που ανήκουν και οι δύο στην Α' κατηγορία ανδρών.

Ο αγώνας έγινε μέσα στο γήπεδο των Τοξοτών. Άρχισε κατά της 4μιση το μεσημέρι και εξελίχθηκε σε έναν πολύ όμορφο αγώνα. Δεν άργησαν να σκοράρουν και οι δύο ομάδες. Στα πρώτα δέκα λεπτά ο Αετός έβαλε το πρώτο γκολ και ύστερα από πέντε λεπτά η Βιστωνίδα ισοφάρισε. Το πρώτο ημίχρονο τελείωσε χωρίς κάτι ιδιαίτερο.

Το δεύτερο, όμως, ημίχρονο ήταν πολύ πιο συναρπαστικό! Στα πρώτα δεκαπέντε λεπτά του αγώνα η Βιστωνίδα κέρδισε δύο πέναλτι. Στο πρώτο πέναλτι έβαλαν ένα γκολ και το σκορ έγινε 1-2. Μετά από λίγα λεπτά ξαναέγινε πέναλτι υπέρ της Βιστωνίδα, αλλά αυτή τη φορά αστόχησαν και το σκορ παρέμεινε 1-2. Στο 72° λεπτό η Βιστωνίδα έριξε τη μπάλα στα δίχτυα και το σκορ έγινε 1-3.

Οι παίκτες του Αετού, παρόλα αυτά, δεν τα παράτησαν ούτε απελπίστηκαν και σε δεκαπέντε λεπτά έβαλαν δύο γκολ και ισοφάρισαν στο 90° λεπτό του αγώνα.

Στις καθυστερήσεις ο Αετός κέρδισε φάουλ. Έξω από την μικρή περιοχή από ένα πολύ καλό σημείο ο παίκτης του Αετού εκτέλε-



σε το φάουλ και η μπάλα χτύπησε στο οριζόντιο δοκάρι.

Με κομμένη την ανάσα οι φίλαθλοι και οι παίκτες δεν πίστευαν ότι αυτό το σουτ δεν πέτυχε. Αντιθέτως, οι παίκτες της Βιστωνίδα ανακουφισμένοι είδαν την μπάλα να χτυπάει στο οριζόντιο δοκάρι και να βγαίνει άουτ. Τότε ο διαιτητής σφύριξε τη λήξη του αγώνα και το ματς τελείωσε με το σκορ να παραμένει στο 3-3.

Ήταν πραγματικά ένας πολύ ωραίος αγώνας με μία πολύ ωραία ισοπαλία!

Αθλητικό ρεπορτάζ: Β.Μ.



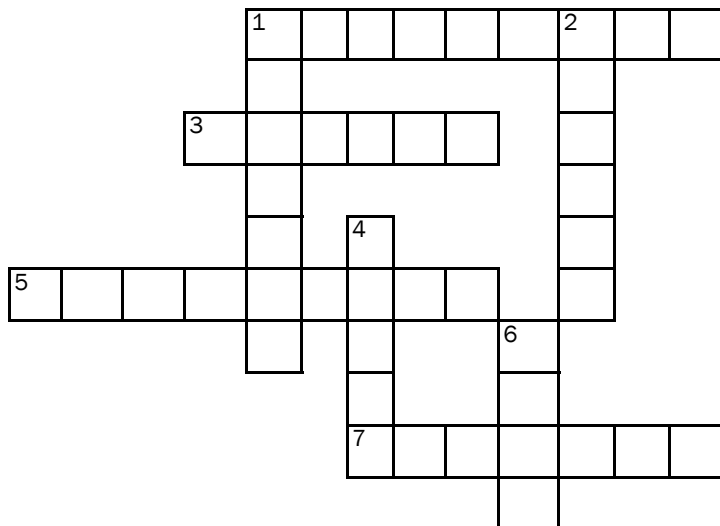
Ξάνθη-ΠΑΟΚ Β'

Στις 20 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε το ματς ΞΑΝΘΗ εναντίον ΠΑΟΚ στη β' κατηγορία ανδρών στο πλαίσιο του αγώνα για την 25η αγωνιστική της Super League 2. Οι δύο ομάδες έπαιξαν με πολύ πάθος για τη νίκη. Όμως, τελικά ο αγώνας έληξε με σκορ 3-0 με νικήτρια την ΞΑΝΘΗ. Ο αγώνας έγινε εντός του γηπέδου της ΞΑΝΘΗΣ στα Πηγάδια. Οι οπαδοί και οι φίλαθλοι ήταν αρκετοί. Είχε γεμίσει το 80% του γηπέδου. Από αυτό, το 20% ήταν οπαδοί του ΠΑΟΚ. Κατά τη διάρκεια του αγώνα έγινε ένα επεισόδιο, αλλά όχι και τόσο σοβαρό. Οι οπαδοί της ΞΑΝΘΗΣ άναψαν φωτοβολίδες για να πανηγυρίσουν τη νίκη της ομάδας τους και δυστυχώς υπήρξαν κάποιοι τραυματισμοί. Όσον αφορά τον αγώνα, κατά προσωπική μου εκτίμηση, η ΞΑΝΘΗ έπαιξε καλύτερα ως προς την κατοχή της μπάλας. Η αντίπαλη ομάδα, ο ΠΑΟΚ, έπαιξε στατικά. Παρόλο που δεν έκαναν λάθη στην άμυνα δέχτηκαν τρία γκολ από την ΞΑΝΘΗ. Η γηπεδούχος ομάδα έπαιξε καλύτερα και αυτό φάνηκε δικαίως και στο αποτέλεσμα.



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΑ

Η ΜΟΥΣΙΚΗ...ΕΝΑΣ ΜΑΓΙΚΟΣ ΓΡΙΦΟΣ



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

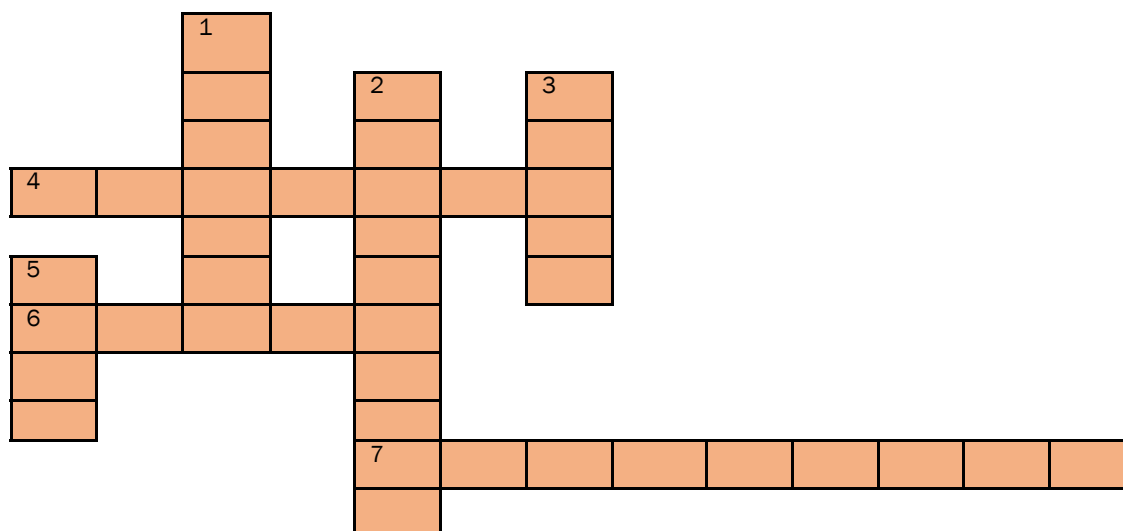
1. το όνομα του Σοπέν
3. όργανο που μοιάζει με μπουζούκι
5. είδος κιθάρας
7. το πιάνο αποτελείται από 7...

ΚΑΘΕΤΑ

1. πνευστό σε ορχήστρα
2. ο Τσαϊκόφσκι ήταν από την...
4. το βασικότερο όργανο σε μια ορχήστρα
6. σύνθετης στην εποχή Μπαρόκ

Συντάκτρια: Ε.Κ.

ΜΟΥΣΙΚΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

4. Καμπύλη γραμμή που ενώνει 2 ή παραπάνω νότες με σκοπό την δημιουργία μουσικών φράσεων.
6. Έγχορδο πληκτροφόρο όργανο.
7. Μουσικό σύνολο αποτελούμενο από 4 εκτελεστές εγχόρδων.

ΚΑΘΕΤΑ

1. Η σημασία της λέξης allegro.
2. Συνθέτης της "Λίμνης των κύκνων".
3. Κλασικό έγχορδο μουσικό όργανο.
5. Συνθέτης της εποχής του Μπαρόκ.

Συντάκτης: Γ.Τ.



ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Ένα βασιλικό γλυκό... Κοπεγχάγη

Η λεγόμενη "Κοπεγχάγη" είναι ένα παραδοσιακό, αλλά δυστυχώς ξεχασμένο γλυκό της Εύβοιας. Πιθανότατα πρωτοφτιάχτηκε μέσα στις δύο τελευταίες δεκαετίες του 1800, αφιερωμένο στον πρώτο βασιλιά της Ελλάδας, Γεώργιο τον Α', ο οποίος καταγόταν από τη Δανία, εξού και η ονομασία Κοπεγχάγη.

Υλικά:

450 γρ. φύλλα κρούστας,
120 γρ. λιωμένο βούτυρο,
λίγο ανθόνερο

Για τη γέμιση:

4 αυγά (χωρισμένα τα ασπράδια από τους κρόκους, σε θερμοκρασία δωματίου)
150 γρ. αμύγδαλα χοντροκομμένα
100 γρ. καρύδια χοντροκομμένα
100 γρ. φρυγανιά
150 γρ. ζάχαρη
1 κγ μπέικιν πάουντερ
½ κγ κανέλα σκόνη
¼ κγ γαρύφαλλο σκόνη
1 ΚΣ κονιάκ (προαιρετικά)
¼ κγ αλάτι

1 ξύσμα λεμονιού

Για το σιρόπι

460 ml νερό
4 γαρύφαλλα
1 φλούδα λεμονιού
1 χυμός λεμονιού
1 στικ κανέλας (προαιρετικά)
250 γρ. άχνη ζάχαρη



Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών μαζί με 100 γρ. ζάχαρης (όχι πολύ σφιχτή μαρέγκα).

Σε άλλο μπολ χτυπάμε τους κρόκους των αυγών με 50 γρ. ζάχαρης, μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε την κανέλα, το αλάτι, το γαρύφαλλο, (το κονιάκ), το μπέικιν πάουντερ, το ξύσμα λεμονιού, τη φρυγανιά, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά.



Βάζουμε τη μαρέγκα στο μείγμα και ανακατεύουμε απαλά πάνω κάτω με μία σπάτουλα μαριζ.

Μοντάρισμα:

Βουτυρώνουμε το ταψί μας.

Βάζουμε το πρώτο φύλλο μας κάθετα-χωρίς να περισσεύει από το σκεύος-και το βουτυρώνουμε. Έπειτα, τοποθετούμε το δεύτερο φύλλο κρούστας οριζόντια, με περισσευούμενο φύλλο αριστερά και δεξιά και το βουτυρώνουμε. Συνεχίζουμε το ίδιο μοτίβο με άλλα δύο φύλλα.

Σε άλλη επιφάνεια απλώνουμε ένα φύλλο κρούστας, βουτυρώνουμε το μισό, το διπλώνουμε στη μέση, βουτυρώνουμε το υπόλοιπο μισό και το ξανά διπλώνουμε στη μέση. Ύστερα, το τοποθετούμε στο ταψί μας στη μέση επάνω στα άλλα φύλλα.

Ρίχνουμε τη γέμιση και με τη μαριζ την κατανεμούμε ομοιόμορφα. Διπλώνουμε ένα, ένα τα φύλλα, κλείνουμε περιμετρικά τη γέμιση βουτυρώνοντάς τα πάντα ενδιάμεσα.

Όπως κάναμε τη βάση, τώρα εκτελούμε την αντίστροφη διαδικασία: τοποθετούμε πρώτα ένα διπλωμένο και βουτυρωμένο φύλλο στα τέσσερα και μετά άλλα τέσσερα φύλλα σταυρωτά.

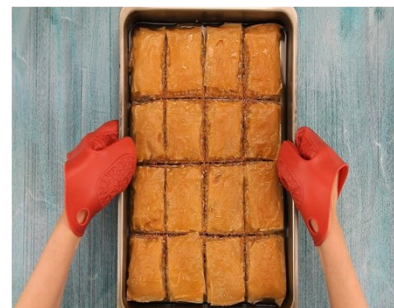
Κόβουμε τα φύλλα που περισσεύουν από τα τοιχώματα και τα στρέφουμε προς τα μέσα.

Βουτυρώνουμε το γλυκό ξανά, χαράσσουμε τα πιο πάνω φύλλα και ραντίζουμε με λίγο ανθόνερο.



Σιρόπι:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα 250 γρ. ζάχαρη, το νερό, τα γαρύφαλλα, το χυμό και τη φλούδα λεμονιού, την κανέλα και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφήνουμε το σιρόπι να βράσει για 10' σε μέτρια-χαμηλή ένταση.



Έπειτα, αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει εντελώς για να αφαιρέσουμε τα γαρύφαλλα, την κανέλα και τη φλούδα λεμονιού.

Βγάζουμε το γλυκό από τον φούρνο, το αφήνουμε για 5' να κρυώσει και χύνουμε το σιρόπι σε όλο το γλυκό.

Το αφήνουμε να απορροφηθεί όλο για 1 ώρα και τέλος το σερβίρουμε.

Αφού πειραματιστείτε με αυτό το γλυκό προτείνουμε να το συνοδέψετε με παγωτό κρέμα ή σοκολάτα!

~Πηγες~

<https://paxxi.gr>

Φωτογραφίες από το διαδίκτυο

Συντάκτρια: E.M.

Τανωμένος Σορβάς: Ποντιακή Σούπα

Υπάρχουν κάποια φαγητά που πολλοί ξεχάσαμε ή χειρότερα δεν μάθαμε ποτέ.

Ένα τέτοιο φαγητό είναι και ο τανωμένος σορβάς, μια ελαφριά ποντιακή σούπα. Αν πειραματιστείτε, θα την απολαύσετε στο πιάτο σας και θα την ετοιμάζετε κάθε βράδυ!!!

Υλικά:

250 γραμμάρια κορκότο (αποφλοιωμένο και σπασμένο σκληρό σιτάρι)

500 γραμμάρια πασκιτάν (είδος γιαουρτιού αλμυρό, που το βρίσκουμε σε όλα τα σούπερ μάρκετ)

2 κ.σ. βούτυρο αγελαδινό

1 κ.σ. δυόσμο

1 κ.σ. αλάτι

11/2-2 λίτρα νερό

Εκτέλεση:

Αρχικά αλατίζουμε το πασκιτάν, αν δεν έχει αλάτι. Αν το πασκιτάν έχει ήδη αλάτι μέσα, δεν προσθέτουμε άλλο.

Έπειτα σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό να βράσει μαζί με το κορκότο, το οποίο το έχουμε ξεπλύνει καλά. Αφού βράσει το κορκότο καλά και ελαφρώς χυλώσει, παίρνουμε 3-4 κουταλιές της σούπας ζουμί σε βαθύ μπολ και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει, ώστε να μην είναι ζεματιστό, αλλά να είναι χλιαρό.

Έπειτα ανακατεύουμε το πασκιτάν μαζί με το ζουμί από την κατσαρόλα που έχουμε χωρίσει, ρίχνοντας το ζουμί αργά για να μην κόψει το πασκιτάν.

Μόλις γίνουν ένα, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε καλά, ώστε να γίνει ένα μείγμα χωρίς σβόλους.

Στη συνέχεια σ' ένα τηγάνι καίμε το βούτυρο μαζί με λίγο δυόσμο και τέλος περιχύνουμε το αρωματισμένο βούτυρο στη σούπα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.



Συντάκτης: A.A.

Φωτογραφίες από το διαδίκτυο

Μουσικό Σχολείο Ξάνθης

Διομήδεια Ξάνθης, Τ.Κ. 671 00

Τηλέφωνο: 25410 92212

Φαξ: 2541092256

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:

mail@gym-mous-xanthis.xan.sch.gr



Λύσεις σταυρόλεξων

Πηγή όλων των εικόνων: το διαδίκτυο

Η Μουσική... ένας μαγικός γρίφος

Οριζόντια

1. Φρέντερικ

3. Λαούτο

5. Ηλεκτρική

7. Οκτάβες

Κάθετα

1. Φλάουτο

2. Ρωσσία

4. Πιάνο

6. Μπαχ

Μουσικό σταυρόλεξο

1. Γρήγορα

2. Τσαϊκόφσκι

3. Βιολί

4. Λεγκάτο

5. Μπαχ

6. Πιάνο

7. Κουαρτέτο