



Κοπή Πίτας Κέντρου Ημέρας | σελ 3



Ομάδα Μπάσκετ | σελ 6

ΝΤΟΜΕΝΙΚΟ ΤΣΙΜΑΡΟΖΑ ΣΕΛ.2 |
ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΝΜΠΟ. Ο
«GREEK FREAK» ή Ο ΓΙΑΝΝΗΣ
ΜΑΣ ΣΕΛ. 4-5 | ΑΥΤΟΧΘΟΝΕΣ
ΛΑΟΙ ΣΕΛ.8-9 | ΜΑΡΑΚΕΣ.
Η ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΟΛΗ ΣΕΛ. 10 |
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ,
ΝΗΣΤΕΙΣΜΟ ΚΑΙ ΠΕΝΤΑΝΟΣ-
ΤΙΜΟ ΣΕΛ. 11 | ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ
ΣΕΛ.12

ΕΚΔΟΣΗ: Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.
ΕΤΟΣ 12^ο - 2017
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

105

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ



Η ΔΙΗΜΗΡΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Το Ξακουστό Καρναβάλι του Τυρνάβου

Επιμέλεια: Δήμητρα Δόβρη – Χρήστος Τσαντήλας

Τα τελευταία χρόνια, το Τυρναβίτικο Καρναβάλι θεωρείται το μεγαλύτερο και καλύτερο Καρναβάλι της Κεντρικής Ελλάδας και αποτελεί εκδήλωση Πανελληνίας Εμβέλειας. Με την έναρξη του Τριωδίου ξεκινούν οι καρναβαλικές εκδηλώσεις, που διαρκούν περίπου ένα μήνα.

Πραγματοποιούνται πολιτιστικές εκδηλώσεις, διοργανώνονται θεατρικές βραδιές και βέβαια όλα αυτά πλαισιώνονται από άφθονη μουσική και χορό. Οι εκδηλώσεις κορυφώνονται την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς με τη Μεγάλη Παρέλαση των αρμάτων, που, εμπνευσμένα από την παράδοση και την επικαιρότητα και κατασκευασμένα με φαντασία και μεράκι, προσδίδουν μια ξεχωριστή αίσθηση στο Τυρναβίτικο Καρναβάλι.

Την ψυχή, όμως, του Καρναβαλιού αποτελούν οι χιλιάδες καρναβαλιστές, που μασκαρεμένοι με πρωτότυπες στολές διαφόρων χρωμάτων, κατακλύζουν τους δρόμους της πόλης, χορεύουν, διασκεδάζουν και ξεφαντώνουν μέχρι το πρωί στους ρυθμούς της Αποκριάς, κάτω από τον γεμάτο φως και χρώμα Τυρναβίτικο ουρανό!

Την Καθαρά Δευτέρα το «Μπουρανί» στον Τύρναβο κλείνει τον κύκλο των καρναβαλικών εκδηλώσεων και έρχεται να αναταράξει το μονότονο ρυθμό της καθημερινότητας στην πόλη. Είναι ένα λαϊκό πανηγύρι, μια αναβίωση ενός αρχαίου διονυσιακού τελετουργικού, που συμβολίζει την αναπαραγωγή και την ευτεκνία. Οι κάτοικοι της πόλης πηγαίνουν στο εξωκλήσι του Προφήτη Ηλία στα βόρεια της πόλης, όπου μαγειρεύουν το «μπουρανί», μία χορτόσουπα με σπανάκι, τσουκνίδα, ρύζι και ξύδι, πίνουν κρασί και τσίπουρο, χορεύουν, τραγουδούν και πειράζουν ο ένας τον άλλο, σε μία ατμόσφαιρα χαράς και κεφιού.

Πηγές: <http://www.tirnavos.gr/culture/tirnavitiko-karnavali> • <http://www.newsbeast.gr/travel/destinations/arthro/791402/ta-prohorimena-ethima-tou-turnavou>



Ιδιαιότητα: ΘΕΣΣ ΑΛΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΑΓ. ΟΡΟΥΣ 6 Α', ΛΑΡΙΣΑ Τ.Κ. 41335, Τηλ. 2410-627363, 670880, Fax: 2410-670880
Συντάκτες: όλοι οι φιλοξενούμενοι στις Δομές της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.:

Κέντρο Ημέρας "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΠΡΙΝΗΣ", Οικοτροφείο Λαρίσης "ΟΡΦΕΑΣ", Σενάνας Λαρίσης "ΜΕΛΑΜΠΟΥΣ", Οικοτροφείο Τυρνάβου "ΑΝΤΙΦΩΝ", Οικοτροφείο Λαρίσης "ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ", Οικοτροφείο Λαρίσης "ΤΙΜΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ", Οικοτροφείο Φαρσάλων "ΕΣΤΙΑ", Οικοτροφείο Καρδίτσας "ΓΑΛΗΝΟΣ", Οικοτροφείο Τρικάλων "ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ", 01 - 02 - 03 - 04 Διαμερίσματα Λαρίσης.

Επισκευθείτε το νέο ανανεωμένο site της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. στο www.thepsypa.gr



Ντομένικο Τσιμαρόζα

(Domenico Cimarosa)

Επιμέλεια: Γιώργος Φλώρος

Ο Ντομένικο Τσιμαρόζα (1749-1801) ήταν Ιταλός συνθέτης της όπερας. Σπούδασε μουσική επί ένδεκα χρόνια στη Νεάπολη και εικοσιτριών ετών παρουσίασε το πρώτο του έργο, την όπερα μπούφφα (κωμική όπερα) «Οι παραξενιές του κόμη». Το έργο αυτό καθώς και άλλα δύο που ακολούθησαν είχαν τόση επιτυχία ώστε το 1774 προσκλήθηκε στη Ρώμη, όπου ανέβασε την Ιταλίδα στο Λονδίνο. Εργάστηκε στην Νεάπολη, στη Ρώμη και στη Φλωρεντία μέχρι το 1787, οπότε πήγε στην Αγία Πετρούπολη μετά από πρόσκληση της Αικατερίνης Β'. Έμεινε εκεί τέσσερα χρόνια κ' ύστερα πήγε στην Βιέννη καλεσμένος του αυτοκράτορα Λεοπόλδου Β', για να διαδεχθεί τον Αντόνιο Σαλιέρι.

Στη Βιέννη παρουσίασε το αριστούργημά του, τον Μυστικό γάμο. Το έργο αυτό θεωρείται ότι έχει το μεγαλύτερο επεσόμο στην ιστορία της Όπερας: Ο Λεοπόλδος Β' (αν και όχι ιδιαίτερα φιλόμουσος –τουλάχιστον σε σχέση με τον αδελφό και προκάτοχό του Ιωσήφ Β'), μετά την τρίωρη πρεμιέρα, διέταξε να γευματίσει ο θίασος και να επαναλάβει την παράσταση αμέσως μετά.

Το 1793 επέστρεψε στην Νεάπολη όπου τα έργα του είχαν μεγάλη επιτυχία. Αλλά η περίοδος αυτή σημαδεύτηκε από την εχθρότητα που υπήρχε μεταξύ αυτού και των άλλων συνθετών και ιδιαίτερα του Τζοβάννι Παϊζιέλλο. Όταν τα επαναστατικά γαλλικά στρατεύματα εκθρόνισαν τους Βουρβόνους της Νεάπολης, ο Τσιμαρόζα τάχθηκε με το μέρος των Γάλλων και κατά την παλινόρθωση των Βουρβόνων συνελήφθη και καταδικάστηκε σε θάνατο. Με την μεσολάβηση θαυμαστών του η ποινή μετετράπη σε εξορία. Ξεκίνησε πάλι για την Αγία Πετρούπολη και καθ' οδόν πέθανε στη Βενετία.

Τα μελοδράματά του θεωρούνται τα καλύτερα της όπερας μπούφφα μετά απ' αυτά του Μότσαρτ. Συνέθεσε επίσης οργανική μουσική. Το σημαντικότερο έργο του είναι *Il matrimonio segreto*, 1792 (Ο μυστικός γάμος). Άλλα σπουδαία έργα του είναι τα:

- *Le stravaganze del conte*
(Οι παραξενιές του κόμη 1772)
- *L'italiana in Londra*
(Η Ιταλίδα στο Λονδίνο, 1774)
- *Le astuzie femminili*
(Οι πονηριές των γυναικών, 1794)

Πηγή:

https://el.wikipedia.org/wiki/Ντομένικο_Τσιμαρόζα



ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΤΗΣ Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.

Κοπή Πίτας 2017

Όλη η συντακτική ομάδα, Επιμέλεια: Νατάσα Ακρίβου



Την Παρασκευή 27 Ιανουαρίου στις 12 30 μμ. έγινε η καθιερωμένη κοπή της πίτας του Κέντρου Ημέρας της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α., μετά από αρκετές αναβολές λόγω παρατεταμένης κακοκαιρίας που έπληξε την περιοχή της Λάρισας στις αρχές του μήνα. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν σχεδόν όλο τα μέλη, ενώ την πίτα και τις διαφορές λιχουδιές έφτιαξε η κυρία Ελένη. Η κοπή της πίτας έγινε από την ψυχολόγο κυρία Μαρία και το φλουρί κέρδισε το μέλος Πάννης Τ. Στα μέλη μοιραστήκαν δώρα με κατασκευές της ομάδας πηλού που είχαν δημιουργήσει. Όλοι ήταν χαρούμενοι και η εκδήλωση στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία.



Γιάννης Αντετοκούνμπο Ο «Greek Freak» ή ο Γιάννης μας!

Γιάννης Αντετοκούνμπο. Ο «Greek Freak» έγινε ο πρώτος Έλληνας μπασκετμπολίστας στην ιστορία που αγωνίστηκε στη μεγάλη γιορτή του κορυφαίου πρωταθλήματος του κόσμου. Παράλληλα, έγινε ο νεότερος μη Αμερικανός βασικός σε All-Star Game ενώ ήρθε τρίτος στην Ανατολή με 1.604.463 ψήφους κι έκτος συνολικά στο NBA.



Πηγές: <https://el.wikipedia.org> | <http://www.newsit.gr>

Ο Αντετοκούνμπο γεννήθηκε στην Αθήνα στις 6 Δεκεμβρίου 1994, και είναι παιδί μεταναστών από το Λάγος της Νιγηρίας, του Τσαρλς και της Βερόνικα οι οποίοι ήρθαν στην Ελλάδα το 1991. Ο μεγαλύτερος αδερφός του, ο Φράνσις, παρέμεινε πίσω στο Λάγος με τον παπού και την γιαγιά του. Οι γονείς του απέκτησαν άλλα 3 αγόρια στην Ελλάδα, τον Θανάση, τον Κώστα, και τον Αλέξη. Ο πατέρας του Αντετοκούνμπο ήταν πρώην επαγγελματίας ποδοσφαιριστής στην Νιγηρία, ενώ η μητέρα του αθλήτρια του άλματος εις ύψος.

Αν και ο Αντετοκούνμπο και τα 3 αδέρφια του γεννηθήκαν και μεγάλωσαν στην Ελλάδα, δεν απέκτησαν αυτόματα το δικαίωμα της ελληνικής ιθαγένειας. Έως την ηλικία των 18 ετών, ο Αντετοκούνμπο δεν είχε επίσημα έγγραφα και δεν ήταν πολίτης ούτε της Ελλάδας ούτε της Νιγηρίας. Μεγάλωσε στην συνοικία των Σεπολιών. Οι συνθήκες διαβίωσης της οικογένειας ήταν δύσκολες, καθώς οι γονείς του δυσκολευόταν να βρουν εργασία, και έτσι ο Αντετοκούνμπο μαζί με τον αδερφό του τον Θανάση έβγαζαν τα προς το ζην πουλώντας γυαλιά ηλίου, τσάντες και ρολόγια στις υπαίθριες αγορές.

Ξεκίνησε να ασχολείται με την καλαθοσφαίριση το 2007 και έως το 2009 έπαιζε πλέον επαγγελματικά για την ομάδα εφήβων του Φιλαθλητικού, όπου ο Θανάσης και ο Κώστας ξεκίνησαν επίσης να παίζουν αργότερα, ενώ ο αδερφός του ο Φράνσις πίσω στην Νιγηρία έγινε επαγγελματίας ποδοσφαιριστής.

Επιλέχθηκε στο νούμερο 15 του ντραφτ του NBA στις 4 Απριλίου του 2013 από τους Μιλγουόκι Μπακς, ο ίδιος πανηγύρισε μαζί με τον αδερφό του τον Θανάση κρατώντας την ελληνική σημαία, και καταλαμβάνοντας την υψηλότερη θέση σε ντραφτ για Έλληνα παίκτη του NBA έως τότε (ο Πρέντραγκ Στογιάκοβιτς στη θέση 14 το 1996 ήταν παίκτης της εθνικής Σερβίας και είχε διπλή υπηκοότητα, ενώ ο Γιώργος Παπαγιάννης επιλέχτηκε στο νούμερο 13 το 2016). Οι αρμόδιες υπηρεσίες της ελληνικής κυβέρνησης του έδωσαν έγγραφα ελληνικής υπηκοότητας επίσημα στις 9 Μαΐου του 2013, ένα μήνα μετά την επιλογή του στο ντραφτ του NBA.

Το 2017 κλήθηκε για πρώτη φορά να συμμετάσχει ως βασικός στον αγώνα NBA All Star του 2017. Σε ηλικία 22 ετών και 74 ημερών, ήταν έως το 2017 ο νεαρότερος ξένος παίκτης στην ιστορία του NBA ο οποίος ξεκίνησε βασικός στην πρώτη πεντάδα σε αγώνα NBA All-Star, καθώς και ο πρώτος Έλληνας παίκτης με την ιδιότητα αυτή.

Ο 22χρονος διεθνής Έλληνας φόργουορντ αγωνίστηκε στο All Star Game, έχοντας για συμπαίκτες στη βασική πεντάδα της Ανατολής τους πρωταθλητές του NBA, ΛεΜπρόν Τζέιμς και Κάρρι Ίρβινγκ, το αστέρι των Μπουλς, Τζίμι Μπάτλερ, και τον ΝτεΜάρ ΝτεΡόζαν των Ράπτορς. Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο «έσπασε» και το ρεκόρ του Κινέζου Γιάνγκ Μινγκ (Ρόκετς 2002-11), ο οποίος ήταν στην αρχική 5άδα της Δύσης το 2003 σε ηλικία 22 ετών, 4 μηνών και 28 ημερών.



Ο ηγέτης των Μπακς έγινε ο νεότερος μη Αμερικανός που αγωνίστηκε βασικός σε All Star Game, μιας και στις 19 Φεβρουαρίου ήταν 22 ετών, 2 μηνών και 13 ημερών!

Ο Γιάννης έβαλε το πρώτο καλάθι της ομάδας του, έκανε κλεψίματα και τάπερ διεκδικώντας τον τίτλο του MVP του All Star Game. Έναν τίτλο, που έχουν κατακτήσει στο παρελθόν ονόματα όπως ο Μάικλ Τζόρνταν, ο Μάτζικ Τζόνσον, ο Κόμπι Μπράιαντ και ο Λεμπρόν Τζέιμς. Πέτυχε 30 πόντους σε 23 λεπτά συμμετοχής, ενώ έκανε 3 κλεψίματα (όλα στον Χάρντεν) στην πρώτη του εμφάνιση σε All Star Game, στα 22 του χρόνια.

Ο Γιάννης χάρισε μάλιστα μερικά εκπληκτικά στιγμιότυπα σε όσους παρακολούθησαν τον αγώνα. Χάσαμε το μέτρημα με τα καρφώματά του, ενώ έκλεψε τρεις φορές την μπάλα από τον Τζέιμς Χάρντεν για να ολοκληρώσει με ισάριθμα καρφώματα. Στο τελευταίο μάλιστα από αυτά, ο Στεφ Κάρι, αποφάσισε να ξαπλώσει στο παρκέ για να φύγει... ήσυχα και χωρίς προβλήματα από τον δρόμο του.

Ο superstar των Warriors δεν κατάφερε τελικά να αποφύγει να γίνει "poster" από τον Γιάννη, ο οποίος μερικές φάσεις αργότερα πήδηξε από... πάνω του για ένα follow κάρφωμα.

Η διάθεσή του να παίξει αυτό τον αγώνα, ήταν τέτοια, που στο ημίχρονο ενώ όλοι οι παίκτες διασκέδαζαν μεταξύ τους, εκείνος προπονούταν βάζοντας τα ball boys να τον μαρκάρουν.

Για την ιστορία η Δύση κέρδισε τον αγώνα 192-182 με τον Άντονι Ντέιβις που αγωνιζόταν στην έδρα του να κατακτά το βραβείο του MVP κάνοντας ρεκορ πόντων όλων των εποχών σε All Star Game με 52!

Βραβεία και επιτεύγματα

- Αγώνας NBA All-Star, ομάδα της Ανατολής, 2017
- Διαγωνισμός καρφωμάτων NBA All-Star 2015
- BBVA Rising Star: 2015
- NBA All-Rookie Team: 2014
- NBA All-Star Weekend Skills Challenge Contestant: 2014
- BBVA Rising Star: 2014

Η ομάδα μπάσκετ

Όλη η συντακτική ομάδα



Η ομάδα του μπάσκετ είναι μία από τις πολλές ομάδες του Κέντρου Ημέρας της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. Η ομάδα της εφημερίδας μίλησε με τον κύριο Βασίλη Μπακούια τον προπονητή και ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος:



«Ποια είναι η ειδικότητά σας;»

«Είμαι γυμναστής με ειδικότητα το μπάσκετ και το ποδόσφαιρο. Με το μπάσκετ ασχολούμαι για πάνω από είκοσι χρόνια ως προπονητής αλλά και ως παίκτης. Μέχρι και σήμερα είμαι ενεργεία παίκτης και έχω παίξει σε αρκετές ομάδες μπάσκετ.»

«Πόσα μέλη είναι στην ομάδα μπάσκετ σήμερα;»

«Στην ομάδα μπάσκετ έχουμε καταφέρει να είμαστε σταθερά οκτώ με δέκα μέλη.»

«Ποιες μέρες και ώρες προπονείται η ομάδα;»

«Μια φορά την εβδομάδα κάθε Τρίτη 11:00 με 12:30, στο κλειστό γήπεδο του Αλκαζάρ, το ΕΑΚΛ. Παλαιότερα κάναμε δυο φορές την εβδομάδα.»

«Είναι επαρκείς οι ώρες αυτές;»

«Η αλήθεια είναι όσο ασκείσαι τόσο καλύτερος γίνεσαι και έχεις καλύτερα αποτελέσματα»

«Ποιοι είναι οι στόχοι της ομάδας;»

«Οι στόχοι της ομάδας είναι αρκετοί. Καταρχήν στόχος είναι να είμαστε ομάδα από την ώρα που θα έρθουν τα παιδιά στο γήπεδο, φορώντας την αθλητική τους ενδυμασία για την οποία έχει φροντίσει η διοίκηση να μας προμηθεύσει. Στο αγωνιστικό κομμάτι στόχος είναι να ευχαριστούνται τα παιδιά, να έρχονται και πραγματικά να διασκεδάζουν. Δεν είναι επαγγελματίες. Έχουν δοθεί και κίνητρα στο παρελθόν με την μορφή αγώνων που έχουν δώσει και έχουν κερδίσει.»

«Τι αγώνες έχει δώσει η ομάδα γενικά;»

«Η ομάδα έχει δώσει ένα αγώνα με την ομάδα των προσκόπων, ενώ έχουν συμμετάσχει σε τουρνουά όπου συμμετείχαν και ομάδες που παίζουν σε πρωταθλήματα, όπως η Νίκαια 2012 ή η ομάδα των δικηγόρων που συμμετέχει στο πρωτάθλημα εργαζομένων.»

«Ποιες είναι οι σχέσεις του προπονητή με την ομάδα και των παικτών μεταξύ τους;»

«Η αλήθεια είναι ότι ο προπονητής έχει το πιο δύσκολο έργο, γιατί ταυτόχρονα με το αγωνιστικό κομμάτι πρέπει να διαμορφώσει και το χαρακτήρα των παιδιών, όσο αφορά στις αντιδράσεις τους απέναντι στον προπονητή, αλλά και στους συμπαίκτες τους. Έχει παρατηρηθεί στο παρελθόν να έρθουν παιδιά σε αντιπαράθεση, όπου ο προπονητής πρέπει να προλάβει οποιοδήποτε τέτοιο γεγονός, αλλά και να λειτουργήσει έτσι ώστε να φύγουν όλα τα παιδιά από την προπόνηση με χαμόγελο. Μεταξύ τους τα παιδιά εκτός των περιπτώσεων που ανέφερα είναι υποδειγματικά και έχουν άριστες σχέσεις. Τα παιδιά που είχαν δημιουργήσει κάποια μεμονωμένα περιστατικά δεν είναι πλέον στην ομάδα, με απόφαση της διοίκησης.»

«Είστε ευχαριστημένοι από τη δουλειά σας μέχρι τώρα;»

«Η αλήθεια είναι ότι όταν ξεκίνησα το 2009, δεν περίμενα να φτάσουμε να κάνουμε ασκήσεις που θα ζήλευαν και ομάδες που ασχολούνται με το επαγγελματικό μπάσκετ. Κάθε μέρα πειραματιζόμαστε και κάνουμε και καινούργια πράγματα, δύσκολες ασκήσεις που τα παιδιά προσπαθούν πολύ για να τα καταφέρουν. Καμιά φορά αναρωτιέμαι πως μπορούν και καταφέρνουν τόσα πράγματα.»

«Σε τι ωφελεί το μπάσκετ ατομικά και ομαδικά;»

«Καταρχήν στον τομέα της υγείας, που πέρα από τη γυμναστική χρειάζεται ταχύτητα και αρκετό τρέξιμο, βελτιώνοντας τη φυσική τους κατάσταση, ενώ βοηθάει και στο κομμάτι της κοινωνικοποίησης, της ομαδικότητας και της συνεργασίας, που ανέφερα πιο πριν.»

«Ανταποκρίνονται τα μέλη στις οδηγίες σας και σε τι βαθμό;»

Θεωρώ ότι έχουμε καταφέρει να δημιουργήσουμε μία σχέση στην οποία υπάρχει σεβασμός, τόσο μεταξύ των

παιδιών, όσο και μεταξύ των παιδιών και του προπονητή. Θεωρώ ότι υπάρχει πολύ καλή συνεργασία, σίγουρα κάποιες στιγμές όπου ο προπονητής θα κάνει κάποιες παρατηρήσεις στα παιδιά, αλλά πάντα σε σωστά πλαίσια.»

«Υπάρχουν κάποια άτομα που ξεχωρίζουν;»

«Σίγουρα υπάρχουν κάποια παιδιά που μπορούν να πετύχουν περισσότερα πράγματα από τα άλλα παιδιά. Άλλα έχουν καλύτερη τεχνική, καλύτερη φυσική κατάσταση, άλλοι είναι πιο γρήγοροι ή έχουν καλύτερο σουτ. Κάποιοι έχουν περισσότερη δύναμη, ενώ υπάρχουν και κάποια παιδιά που έχουν μεν τη διάθεση αλλά δεν έχουν τις ίδιες ικανότητες με τα άλλα παιδιά.»

«Ποιο είναι το μέλλον της ομάδας;»

«Το μέλλον της ομάδας θεωρώ ότι έχει να δώσει μόνο θετικά, διότι στο μυαλό το δικό μου, πέρα από το γεγονός ότι θέλω τα παιδιά να γίνονται καλύτεροι, θέλω να το ευχαριστούν όσο το δυνατό περισσότερο. Επίσης να παίρνουν όλο και περισσότερα καινούργια πράγματα, που εκτός από ασκήσεις, να έχουν και νέες προκλήσεις που μπορεί να είναι ένας επικείμενος αγώνας ή ένα τουρνουά.»

Στη συνέχεια ο ομάδα της εφημερίδας μίλησε με ένα από τα μέλη της ομάδας.

«Όταν πρωτοξεκίνησα διάλεξα το μπάσκετ γιατί μου αρέσω γενικά ο αθλητισμός. Στην αρχή δεν μου άρεσε και πολύ γιατί δεν τα κατάφερα πολύ καλά αλλά με τον χρόνο βελτιώθηκα πάρα πολύ και αυτή την στιγμή είμαι ευχαριστημένος γιατί παίξαμε αγώνες, νικήσαμε, και είμαι ενθουσιασμένος που συνέβαλα κι εγώ. Η φιλοδοξία είναι να παίξουμε και άλλα παιχνίδια και θέλω να πιστεύω ότι θα βγούμε νικητές. Έχουμε πολύ καλό κλίμα στην ομάδα μεταξύ μας όσο και με τον προπονητή μας.»



Συμμετοχές / Διακρίσεις

Στις 12 Νοεμβρίου του 2011 η ομάδα κέρδισε σε φιλικό αγώνα την ομάδα των προσκόπων.

Το 2013 συμμετείχε σε τουρνουά με τις ομάδες Spreeders, Πρόσκοποι και Ξενοδοχουπάλληλοι και πήραν την πρώτη θέση.

Στις 31 Μαΐου του 2014 συμμετείχε σε τουρνουά με τις ομάδες Πρόσκοποι, Δικηγόρους και την Νικαία 2012 και πήραν την πρώτη θέση.





Αυτόχθονες Λαοί

Επιμέλεια: Θοδωρής Τσανάκας

Όταν τον 15ο αιώνα ξεκίνησαν τα ταξίδια τους οι μεγάλοι εξερευνητές ήρθαν για πρώτη φορά σε επαφή με νέους αυτόχθονες λαούς. Αυτόχθονα λέμε αυτόν που κατοικεί στη γη των πρόγονων του. Σημαίνει δηλαδή ιθαγενής ή ντόπιος.

Οι εξερευνητές που ήταν τεχνολογικά πιο εξελιγμένοι, τους εξόντωσαν, έκλεψαν χρυσό και ασημί, καταπάτησαν τη γη τους, εξαφάνισαν τους πολιτισμούς τους. Οι «πολιτισμένοι» λαοί τους θεώρησαν «πρωτόγονους» και συχνά τους φέρονται σαν να ήταν ζώα, γι αυτό τους μετέτρεψαν σε σκλάβους.

Αποτέλεσμα όλων αυτών ήταν να εξαφανιστούν πολλοί λαοί, κάποιοι άλλοι να χάσουν την πολιτισμική τους ταυτότητα και μερικοί να εγκαταλείψουν τη γη τους. Όμως σε πολλές γωνίες του πλανήτη μας υπάρχουν αυτόχθονες που διατηρούν ακόμη τον παραδοσιακό τρόπο ζωής τους.

Πιο κάτω παρουσιάζονται συνοπτικά οι αυτόχθονες πληθυσμοί σε όλο τον κόσμο:

Αφρική

Βέρβεροι

Ιθαγενείς πληθυσμοί λευκών που καταλαμβάνουν μια μεγάλη περιοχή της βόρειας Αφρικής και της Σαχάρας και περιλαμβάνουν περίπου 30 υποομάδες με κυριότερη αυτή των Τουαρέγκ. Ζουν μόνιμα στις πεδιάδες ή ως νομάδες στις ερήμους της βόρειας Αφρικής.

Τουαρέγκ

Οι Τουαρέγκ, είναι ένας Βερβερικός νομαδικός λαός της κεντρικής και νότιας Σαχάρας και στο τμήμα του Σαχέλ στη δυτική Αφρική. Η ονομασία «Τουαρέγκ» είναι αραβική και σημαίνει προφανώς «περιπλανώμενος». Ο πληθυσμός τους φθάνει περίπου το 1.200.000 στο Νίγηρα, Μάλι, Μπουρκίνα Φάσο, Αλγερία, Λιβύη.

Μασάι

Νομάδες κτηνοτρόφοι της ανατολικής Αφρικής, που μετακινούνται κατά μήκος της Κένυας και της Τανζανίας. Οι ποιμενικοί Μασάι είναι γνήσιοι νομάδες. Ένα χωριό των Μασάι έχει τέσσερις έως οκτώ οικογένειες με τα κοπάδια τους και αποτελείται από έναν μεγάλο κυκλικό φράχτη από αγκαθωτούς θάμνους που περιβάλλει έναν δακτύλιο από σπίτια φτιαγμένα από λάσπη και κοπριά.

Πυγμαίοι

Οι Πυγμαίοι είναι ο πιο μικρόσωμος λαός του κόσμου. Ζουν σε καλαμένιες καλύβες – σκεπασμένες με φύλλα μπανανιάς για να μη μπαίνει μέσα η βροχή -, στα δάση του Ισημερινού και η εξέλιξή τους έχει σταματήσει στην παλαιολιθική εποχή. Έχουν όμως μεγάλη προσαρμοστικότητα και κατορθώνουν να επιζούν.

Βουσμάνοι

Είναι αφρικανική φυλετική ομάδα με πολύ μεγάλη ανθρωπολογική και κοινωνιολογική σημασία. Είναι άνθρωποι μικρού αναστήματος (1,52 μ.), με δέρμα ελαφρώς μαύρο, πολύ καθαρά μαλλιά, πλακουτσή μύτη και μικρά μογγολοειδή μάτια. Χαρακτηριστική είναι η γλώσσα τους που μοιάζει με κροτάλισμα.

Μπαντού

Οι Μπαντού είναι μια ομοεθνία (ομάδα συγγενικών εθνών) για πάνω από 400 εθνοτικές ομάδες (φυλές) στην Αφρική, που τις ενώνει μια κοινή γλωσσική οικογένεια (ομογλωσσία), οι γλώσσες Μπαντού, καθώς και πολλά κοινά ήθη, έθιμα και παραδόσεις.

Ασία

Μογγόλοι

Με το όνομα Μογγόλοι εννοείται ένα σύνολο εθνικών ομάδων που Βέβαια αυτός ο οποίος κατοικεί σήμερα κυρίως στη Μογγολία, την Κίνα και τη Ρωσία. Σε μια ευρύτερη έννοια ο όρος μογγολικοί λαοί περιλαμβάνει όλους όσους μιλούν μία Μογγολική γλώσσα

Βεδουίνοι

Η ονομασία Βεδουίνος, σημαίνει γενικά αυτόν που βαδίζει στην έρημο, αποτελεί έναν όρο που αποδίδεται κυρίως σε νομαδικές αραβικές φυλές βοσκών, οι οποίες εντοπίζονται σε όλο το μήκος των εκτάσεων που καλύπτει η έρημος, από τις ακτές της Σαχάρα στον Ατλαντικό μέχρι τη Χερσόνησο του Σινά και ανατολικά την Αραβική έρημο.

Αμερική

Ινδιάνοι(Σιου, Τσερόκι κ.λπ.)

Με την ονομασία Ινδιάνοι συνηθίζεται να αποκαλούνται γενικά οι ιθαγενείς πληθυσμοί της Αμερικής πριν την ανακάλυψή της από τους Ευρωπαίους στα τέλη του 15ου αιώνα. Ορισμένοι από αυτούς τους ιθαγενείς διατηρούν μέχρι σήμερα ένα νομαδικό τρόπο ζωής.

Πηγές

anoixtosxoleio.s3.amazonaws.com/iSrping/Αυτόχθονες%20λαοί/index.html • <http://www.slideshare.net/4gym-glyfadas/ss-15369065> • <http://aksioperi.org.blogspot.gr/2012/03/sami.html>

Ωκεανία

Αβοριγίνες(Αυστραλία)

Οι Ιθαγενείς πληθυσμοί της Αυστραλίας γνωστότεροι το όνομα Αβοριγίνες θεωρούνται όσοι κάτοικοι της χώρας κατάγονται βιολογικά από τους αυτόχθονες κάτοικους της ηπείρου. Στα τέλη του 18ου αιώνα υπήρχαν 400.000 περίπου αυτόχθονες καταναμημένοι σε 500 περίπου διαφορετικές φυλές με διαφορετικές διαλέκτους, από τις οποίες 50 έχουν εξαφανιστεί.

Μαορί (Νέα Ζηλανδία)

Η λέξη μαορί σημαίνει «κανονικός» ή «κοινός» στην Μαορί γλώσσα και διακρίνει τα θνητά όντα από τους θεούς. Αρχαιολογικά και γλωσσολογικά στοιχεία υποδηλώνουν πως πιθανότατα υπήρξαν διάφορα κύματα μετανάστευσης από την Ανατολική Πολυνησία στη Νέα Ζηλανδία μεταξύ του 800 και του 1300. Η προφορική ιστορία των Μαορί περιγράφει την άφιξή τους από την Χαγουαΐκι (μυθική πατρίδα στην τροπική Πολυνησία) με μεγάλα ωκεάνια κανό (waka).

Παπούα (Νέα Γουινέα)

Ιθαγενείς κάτοικοι της Νέας Γουινέας και ορισμένων άλλων νησιών της Μελανησίας. Το όνομά τους προέρχεται από το πουάχ – πουάχ, που σημαίνει καθαρά μαλλιά. Διακρίνονται σε δύο τύπους: στους Μελανήσιους και στους ορεινούς.

Αρκτικές περιοχές

Εσκιμώοι

Οι Εσκιμώοι είναι άνθρωποι χαμηλού ή μέσου αναστήματος, με ελαφρά κίτρινο δέρμα και χαρακτηριστικά σχιστά μάτια. Κατοικούν σε μερικές περιοχές της Γροιλανδίας, στον Καναδά, στην Αλάσκα ακόμη και στις Β.Α. περιοχές της Ασίας.

Λάπωνες

Ευρωπαϊκή εθνότητα, που αυτοονομάζονται Σαάμοι. Παρουσιάζει μορφολογική διαφορά από τις άλλες εθνότητες της Ευρώπης. Έχουν χαμηλό ανάστημα, δέρμα κίτρινο προς μελαχρινό, πρόσωπο πλατύ, κρανίο βραχυκέφαλο και μαλλιά σκούρα. Η μύτη τους είναι κοντή, πλατιά και λίγο ανασηκωμένη. Μιλούν τη σααμική γλώσσα.

Σαάμι

Οι Σαάμι είναι αυτόχθονες πληθυσμοί, που κατοικούν στη βόρεια Ευρώπη-σε τμήματα της Σουηδίας, στη Νορβηγία, στη Φιλανδία και στη χερσόνησο Κολα της Ρωσίας. Από τους προϊστορικούς χρόνους, τότε που η έννοια των εθνικών συνόρων δεν ήταν γνωστή, ο λαός των Sami ζούσε και εργαζόταν σε αυτές τις περιοχές.

Μαρακές

Η «Κόκκινη Πόλη»

Επιμέλεια: Δήμητρα Δόβρη – Χρήστος Τσαντήλας

Πηγή: <http://www.clickatlife.gr/taksidi/story/4557>

Το Μαρακές είναι πόλη στο νοτιοδυτικό Μαρόκο κοντά στην οροσειρά του Άτλαντα γνωστή και ως κόκκινη πόλη ή Αλ Χαμρά ή Μεντίνα του Μαρακές. Αποτελεί από το 1985 μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της ΟΥΝΕΣΚΟ.

Το Μαρακές ανέκαθεν υπήρξε δημοφιλής αφρικανικός προορισμός και κάθε χρόνο εκατοντάδες χιλιάδες τουρίστες κατακλύζουν την πόλη. Τα κόκκινα τείχη που περιβάλλουν την πόλη, οι πύλες ισπανομαυριτανικής τεχνοτροπίας, τα υπέροχα κτίρια και τα τζαμιά, οι αγορές, οι πλατείες και το ιστορικό της κέντρο, αποτελούν μερικά μόνο από τα αξιοθέατα που την κάνουν μοναδική.

Τα πιο πολλά αξιοθέατα του Μαρακές βρίσκονται στη Μεδίνα, την παλιά πόλη δηλαδή που βρίσκεται εντός των τειχών. Η «καρδιά» της πόλης χτυπά στο Djemaa el Fna, μια από τις πιο πολυσύχναστες πλατείες σε όλη την Αφρική. Το σκηνικό αλλάζει δραματικά το βράδυ, όταν φεύγουν οι μικροπωλητές με τους πάγκους τους και αντικαθίστανται από καλλιτέχνες του δρόμου, καντίνες, χορευτριες της κοιλιάς, φώτα και χρώματα.

Στο Ben Yousseff θα δει κάποιος το Musee de Marrakech, για μια ιστορική και πολιτισμική ματιά στην πόλη, αλλά και το τζαμί της θρησκευτικής σχολής Ben Yousseff, γνωστό και ως medersa, καθώς και τα καλάσματα του Quabba Ba'ayin, ενός μουσουλμανικού τεμένους του 12ου αιώνα.

Το shopping είναι μια άλλη αγαπημένη δραστηριότητα για τους τουρίστες στο Μαρακές και είναι διασκεδαστικό. Στις υπαίθριες αγορές (τα λεγόμενα «souks») υπάρχει μεγάλη ποικιλία από κοσμήματα, υφάσματα, αντικές, μπαχαρικά και κεραμικά. Οι καλύτερες προσφορές πάντως γίνονται μακριά από την τουριστική πλατεία Djemaa el Fna.

Το χαμάμ είναι μια Μαροκινή εμπειρία που δεν πρέπει κανείς να παραλείψει. Το χαμάμ, στην ουσία πρόκειται για μπάνιο σε ατμούς με τρίψιμο και μασάζ. Εκτός από

χαμάμ υπάρχει μασάζ, ρεφλεξολογία κ.ά..

Τέλος, εάν είναι κάποιος λιγάκι τολμηρός, μπορεί να δοκιμάσει μια βόλτα με καμήλα ή άλογο. Υπάρχουν πολλοί ιδιοκτήτες ζώων που προσφέρουν βόλτες, στην περιοχή Palmeraie, οι οποίοι και κάνουν μια ξενάγηση στα προάστια της πόλης.

Οπωσδήποτε πρέπει να φάει κανείς ένα βραδινό γεύμα στην Djemaa el Fna, σε μια από τις πολλές ανοιχτές ψησταριές. Τα πιο δημοφιλή πιάτα είναι το πικάντικο λουκάνικο, οι αρνίσιοι κεφτέδες και φυσικά τα κουσκούς και τα ταζίν. Αρκετά μέρη έχουν επιλογές και για χορτοφάγους. Αλκοόλ δεν υπάρχει παντού, ειδικά κοντά σε τζαμιά.

Υπάρχουν δύο ειδών ξενοδοχεία στο Μαρακές, αυτά στη Μεδίνα και αυτά στη νέα πόλη, ή Palmeraie. Τα ξενοδοχεία της Μεδίνα είναι τα πιο γραφικά, αφού συνήθως είναι ριάντ (μαροκινού τύπου σπίτια με εσωτερικό κήπο) που έχουν μετατραπεί. Ο μόνος βασικός λόγος να μείνετε στη νέα πόλη είναι για πλουσιότερες ξενοδοχειακές ανέσεις.



Κοκκινιστό Κουνουπίδι

Νηστίσιμο και πεντανόστιμο!

Επιμέλεια: Ασπασία Καπετανοπούλου



Υλικά

1 μέτριο κουνουπίδι
1 ποτήρι ντομάτες τριμμένες φρέσκοις ή
συσκευασία χυμός
μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 μπαστουνάκι κανέλλα
Αλάτι πιπέρι
1 πρέζα ζάχαρη
1 κουταλιά της σούπας πελτές ντομάτας

Παρασκευή

Πλένουμε το κουνουπίδι, το στεγνώνουμε και το κόβουμε σε μπουκέτα. Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα μπουκέτα των κουνουπιδιών. Διαλύουμε τον πελτέ ντομάτας στις τριμμένες ντομάτες και ρίχνουμε το μίγμα στην κατσαρόλα. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε μία πρέζα ζάχαρη και ρίχνουμε το μπαστουνάκι της κανέλλας. Χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 20 μέχρι 30 λεπτά, ανάλογα με πόσο μαλακό θέλουμε το κουνουπίδι. Σερβίρουμε ζεστό.

