



Ο Πηγεϊός μας | σελ 5



Ομάδα Ζωγραφικής! | σελ 6

ΜΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΕΛ.2 | ΠΙΟΤΡ ΙΛΙΤΣ ΤΣΑΪΚΟΦΣΚΙ ΣΕΛ.3 | ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΣΕΛ.4 | EURO 2016 ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΡΧΙΖΕΙ ΣΕΛ. 8-9 | ΣΥΝΤΑΓΕΣ: ΜΥΔΟΠΙΛΑΔΟ ΣΕΛ.10 ΓΑΥΡΟΣ ΣΤΟ ΛΑΔΙ ΣΕΛ.11 | ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΣΕΛ.12

ΕΚΔΟΣΗ: Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.
ΕΤΟΣ 11^ο - 2016
ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

101

Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ



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

Πρωτομαγιά

Θωμάς Β. Καραγκούνης

Πρωτομαγιά ονομάζεται η πρώτη μέρα του Μαΐου, η οποία είναι μέρα αργίας (για το εργατικό κίνημα είναι απεργία) για πολλές χώρες του κόσμου. Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς έχει τις ρίζες του στις παγανιστικές εορτές του παρελθόντος.

Πολλά από τα αρχαία έθιμα, έχουν επιβιώσει μέχρι και σήμερα. Η σημασία της ημέρας της Πρωτομαγιάς για τους αρχαίους λαούς οφείλεται στο γεγονός πως ημερολογιακά για το βόρειο ημισφαίριο η πρώτη μέρα του Μαΐου βρίσκεται ανάμεσα στην εαρινή ισημερία και το θερινό ηλιοστάσιο.

Οι πρώτοι εορτασμοί της Πρωτομαγιάς ξεκίνησαν στην προχριστιανική Ευρώπη με διάφορες γιορτές. Με τον εκχριστιανισμό όμως της Ευρώπης, πολλές από αυτές τις γιορτές είτε απαγορεύτηκαν, είτε έλαβαν χριστιανικό χαρακτήρα. Σήμερα, σε πολλές περιοχές της Ευρώπης επιβιώνουν έθιμα αυτής της εποχής όπως ο χορός γύρω από το Γαϊτανάκι.

Στην Ελλάδα το πιο διαδεδομένο έθιμο είναι η δημιουργία του πρωτομαγιάτικου στεφανιού από λουλούδια κομμένα από τους αγρούς. Παραλλαγή του εθίμου εντοπίζεται και στην αρχαιότητα, όταν στο πλαίσιο της εορτής των Θαργηλίων, οι συμμετέχοντες έπαιρναν ένα πράσινο κλαδί που μόλις είχε πετάξει φύλλα, το τύλιγαν με ταινίες και επάνω του κρεμούσαν σύκα, ψωμί, φλασκιά με λάδι, κρασί και μέλι, συμβολίζοντας την ζωή, την υγεία, την καλή τύχη, την καλή σοδειά και την ευφορία. Στην πάροδο των χρόνων, βέβαια, το έθιμο άλλαξε πολλές φορές για να πάρει τελικά τη μορφή που έχει σήμερα.

Η Πρωτομαγιά έχει όμως και χαρακτήρα εργατικού κινήματος. Στις ΗΠΑ, την 1η Μαΐου 1886, τα εργατικά συνδικάτα των ΗΠΑ αποφάσισαν την έναρξη απεργικών κινητοποιήσεων για το οκτάωρο, ωθούμενα από τις επιτυχημένες διεκδικήσεις των καναδών συντρόφων τους. Στην απεργία πήραν μέρος περίπου 350.000 εργάτες σε 1.200 εργοστάσια των ΗΠΑ. Την Πρωτομαγιά του 1886 έγινε στο Σικάγο η πιο μαχητική πορεία, με τη συμμετοχή 90.000 ανθρώπων.

Στη χώρα μας, ο πρώτος εορτασμός της Εργατικής Πρωτομαγιάς έγινε το 1893, στην Αθήνα, με πρωτοβουλία του Κεντρικού Σοσιαλιστικού Συλλόγου του Σταύρου Καλλέργη. Η 1η Μαΐου ήταν Σάββατο και εργάσιμη. Έτσι, επελέγη η Κυριακή 2 Μαΐου, για να έχει η γιορτή μαζικό χαρακτήρα.

Πηγές: <http://www.sansimera.gr/articles/256>, <http://www.pathfinder.gr/stories/3612966/ta-hthh-kai-ta-ethima-ths-prwtomagias/>, <https://el.wikipedia.org/wiki/Πρωτομαγιά>

Μια πολιτιστική εκδήλωση

Νίκος Ραφτούλης



Παρακολούθησα στην τηλεόραση πολλές πολιτιστικές εκδηλώσεις. Παραδοσιακούς χορούς και τραγούδια, παραδοσιακούς γάμους, τοπικά ήθη και έθιμα άλλα και θεατρικά έργα εκείνο όμως θα μου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και θα μείνει χαραγμένο, στη μνήμη μου, ήταν οι παραδοσιακοί χοροί, που παρακολούθησα στην Πινακοθήκη στη Νεάπολη. Αρκετός κόσμος ήταν στο ακροατήριο. Η παρουσιάστρια ενημέρωσε το κοινό για το πρόγραμμα. Παραδοσιακοί χοροί από διάφορα μέρη της Ελλάδας.

Πρώτο παρουσιάστηκε το χορευτικό συγκρότημα της Κρήτης με τη συνοδεία της λύρας. Οι χορευτές όλοι λεβέντες, παιδιά είκοσι με είκοσι πέντε χρονών ντυμένοι με τις παραδοσιακές κρητικές βράκες και τη συνοδεία της λύρας χόρευαν κρητικού χορούς. Πολύπλοκα και γρήγορα τα βήματα των χορών που εντυπωσίασαν το ακροατήριο. Ακολούθησε το χορευτικό συγκρότημα των Ποντίων με τις μαύρες στολές. Η είσοδος έγινε με τη συνοδεία τους ποντιακής λύρας. Όλοι οι χορευτές ζούσαν το ρυθμό του χορού του κότσαρι. Εντυπωσιακές κινήσεις τέλειος ο συγχρονισμός των χορευτών. Ακολούθησαν πολλά συγκροτήματα από διάφορα μέρη της Ελλάδας και η εκδήλωση έκλεισε με το χορευτικό συγκρότημα του Λυκείου Ελληνίδων.

Χόρευαν παραδοσιακούς χορούς από διάφορα μέρη της πατρίδας μας. Εκείνο που εντυπωσίασε περισσότερο ήταν ο Τσάμικος χορός. Αέρινος χορός. Χορός που χόρευαν πάνω στα βουνά οι κλέφτες και οι αρματολοί. Οι χορευτές, ντυμένοι με την παραδοσιακή φουστανέλα και το γιλέκο, πιασμένοι ανάλαφρα ο ένας με τον άλλο, χόρευαν κυκλικά σαν να μην πατούσαν στη γη. Ο κόσμος χειροκροτούσε. Ο χορευτής που έσερνε το χορό τράβηξε τα μάτια του κοινού. Πετούσε στον αέρα λες και τον σήκωνε η φουστανέλα που άνοιγε σαν βεντάλια. Η εκδήλωση έκλεισε με τα χειροκροτήματα του κοινού.

Πιότρ Ιλίτς Τσαϊκόφσκι

Επιμέλεια: Γιώργος Φλώρος, Θωμάς Καραγκούνης



Ο Πιότρ Ιλίτς Τσαϊκόφσκι ήταν Ρώσος συνθέτης της ρομαντικής εποχής. Έγραψε μουσική σε ένα μεγάλο φάσμα ειδών, συμπεριλαμβανομένων συμφωνίας, όπερας, μπαλέτου, οργανικής μουσικής, μουσικής δωματίου και τραγουδιού. Οι άλλοτε δυνατές, άλλοτε ευαίσθητες και συχνά μελαγχολικές μελωδίες του τον έχουν κάνει αναγνωρίσιμο στα μήκη και τα πλάτη της οικουμένης, μένοντας στην ιστορία της μουσικής ως ένας από τους διασημότερους συνθέτες όλων των εποχών.

Ο Τσαϊκόφσκι πάντρεψε τη δυτική μουσική και την εθνική ρωσική σχολή, με τη δυτικότερη τεχνοτροπία του να πατά ωστόσο και με τα δύο πόδια στη ρωσική μελωδία, φανερώνοντας τον δυναμισμό αλλά και το ιδιαίτερο ηχόχρωμα της πατρίδας του. Έγραψε μερικά από τα πιο δημοφιλή ορχηστρικά και θεατρικά μουσικά έργα στο σύγχρονο κλασικό ρεπερτόριο, όπως τα μπαλέτα Η λίμνη των κύκνων, Η Ωραία Κοιμωμένη και Ο Καρυοθραύστης, η Ουβερτούρα 1812, το Πρώτο Κοντσέρτο για Πιάνο, επτά συμφωνίες και η όπερα Ευγένιος Ονέγκιν.

Ο Τσαϊκόφσκι γεννήθηκε σε μια μεσοαστική οικογένεια. Η εκπαίδευση που έλαβε τον προετοίμασε για δημόσιο υπάλληλο παρά την πρώιμη μουσική ανάπτυξη που είχε επιδείξει. Ο Τσαϊκόφσκι ξεκίνησε μαθήματα πιάνου στην ηλικία των πέντε ετών. Ως ένας πολύ ταλαντούχος μαθητής ο Τσαϊκόφσκι μπορούσε να διαβάζει μουσική τόσο καλά όσο και ο δάσκαλος του μέσα σε τρία χρόνια. Οι γονείς του υποστήριζαν πάρα πολύ το μουσικό ταλέντο του, προσλαμβάνοντας για εκείνον έναν καθηγητή, αγοράζοντάς του ένα όργανο και ενθαρρύνοντας τις σπουδές του στο πιάνο. Ωστόσο, ο ενθουσιασμός των γονιών του για το μουσικό ταλέντο του σύντομα υποχώρησε.

Το 1850, η οικογένεια αποφάσισε να στείλει τον Τσαϊκόφσκι στην Αυτοκρατορική Νομική Σχολή στην Αγία Πετρούπολη. Στέλνεται εσώκλειστος, με σκοπό να υπηρετήσει κάποια στιγμή την πατρίδα του από τη θέση του ανώτερου κρατικού υπαλλήλου. Το 1859 τοποθετείται σε γραφείο στο υπουργείο Δικαιοσύνης, μια θέση που θα κρατήσει για τα επόμενα 4 χρόνια, παρά το γεγονός ότι ήταν ήδη λάτρης της μουσικής και βαθιά μέσα του ήξερε τι ήταν προορισμένος να κάνει. Ο θάνατος της μητέρας του, λίγα χρόνια νωρίτερα, τον κάνει να δοκιμάσει για πρώτη φορά τις δυνάμεις του στη σύνθεση, σκαρώνοντας ένα βαλς στη μνήμη της.

Ο Τσαϊκόφσκι, παράλληλα με τη θέση του στο υπουργείο, αποφάσισε να συνεχίσει τα μαθήματα μουσικής των παιδικών του χρόνων κι έτσι, όταν έκλεισε το 21ο έτος της ηλικίας του, γράφτηκε στη Ρωσική Μουσική Εταιρία. Λίγους μήνες αργότερα εγκαταλείπει τη σχολή για να προσχωρήσει στο νεοϊδρυθέν Ωδείο της Πετρούπολης, γινόμενος έτσι ένας από τους πρώτους σπουδαστές της περίφημης σήμερα μουσικής σχολής.

Σε μια απόπειρα να απεμπλακεί από τη θέση του δημόσιου λειτουργού, ξεκινά να παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα μουσικής ενώ φοιτά στο ωδείο, με τη φήμη του ταλέντου να τον ακολουθεί πια κατά πόδας. Κι έτσι το 1863 μετακινείται στη Μόσχα για να αναλάβει καθήκοντα καθηγητή αρμονίας στο Ωδείο της Μόσχας, εγκαταλείποντας μια για πάντα τα κυβερνητικά γραφεία... Η πορεία του από εκεί και πέρα ήταν ανοδική έτσι ώστε σε λίγα χρόνια ο Τσαϊκόφσκι να γίνει μία μουσική διασημότητα.

Πηγές: https://el.wikipedia.org/wiki/Πιότρ_Τσαϊκόφσκι, <http://www.newsbeast.gr/portraits/arthro/675548/orosos-sunthetis-piotr-ilits-tsaikofski>

Ποιήματα

Επιμέλεια: Νατάσα Ακριβου



Πάντοτε Πρέπει ...

του Αναστ. Μεταξά

Πάντοτε, πρέπει, να
Κοιτάς, οι φίλοι σου
να είναι καλοί, για
να σωθείς κι εσύ!
Το καλόν των διαμαντιών
πρέπει να νικάει
το κακό των κάρβουνων!
Κοίτα τα λουλούδια
και γέμισε με θάρρος
την ζωή σου! Κοίτα τα
δέντρα και το πράσινο, και
πάρε ελπίδες για το μέλλον!

11/4/16
Φάρσαλα

Η Αλίκη και τα τριαντάφυλλα

του Αναστ. Μεταξά

Τα τριαντάφυλλα γελάνε,
τα γαρύφαλλα χειροκροτούν,
κ' όλα καίρονται• γροικάνε,
κ' όλο το δίκαιο, επικροτούν!
Η Αλίκη αντριεύει,
γελάει παρά πολύ,
στην γη θέλει να κατέβη,
με χαρά πολύ γεμάτη – στην ψυχή!

19/3/15
Φάρσαλα

Οι θεατρίνοι (κατά φαντασία)

του Αναστ. Μεταξά

Είμαστε εμείς οι άνθρωποι σαν
θεατρίνοι, που βγαίνουμε στο
παλκοσένικο. . . . !
Άλλοι είναι πιερότοι, άλλοι
μαρκήσιοι, άλλοι αρλεκίνοι,
άλλοι παλιάτσοι.
Καθένας, με την ιδιότητα του!
Τραγουδάμε και χορεύουμε, μέχρι
να τελειώσει, η παράσταση,
και θα κριθούμε, όταν τελειώσει!

10/3/16
Φάρσαλα

Ο Πηνειός μας

Επιμέλεια: Ασπασία Καπετανοπούλου, Γιώργος Φλώρος

Ο Πηνειός είναι ο μεγαλύτερος ποταμός της Θεσσαλίας με συνολικό μήκος που ξεπερνά τα 200 χιλιόμετρα. Πηγάζει από την όμορφη Πίνδο, διασχίζει τη θεσσαλική πεδιάδα δημιουργώντας εντυπωσιακούς μαιάνδρους, διέρχεται την κοιλάδα των Τεμπών και χύνεται στο Αιγαίο Πέλαγος. Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους υδροβιότοπους της Ελλάδας, καθώς διαθέτει παραποτάμια δάση, πλούσια πανίδα και εκτεταμένες θίνες στο Δέλτα του. Ανήκει στο δίκτυο και έχει χαρακτηριστεί ως Τοπίο Ιδιαίτερου φυσικού Κάλλους.



Ο Πηνειός (αργυροδίνης, κατά τον Όμηρο) έλαβε τη σημερινή μορφή, μετά την απομάκρυνση των υδάτων της άλλοτε μεγάλης θεσσαλικής λίμνης, από ρήγμα που δημιουργήθηκε στην κοιλάδα των Τεμπών. Σύμφωνα με τη μυθολογία ήταν γιος του Ωκεανού και της Τιθύος και πατέρας της νύμφης Δάφνης, ιέρειας της Μητέρας Γης. Τη Δάφνη την κυνήγησε ο Απόλλων και όταν την έφθασε αυτή επεκαλέσθη τη Μητέρα Γη, η οποία την εξαφάνισε και στη θέση της άφησε το φυτό δάφνη. Ο Πηνειός ήταν επίσης ο πατέρας του βασιλιά των Λαπιθών Υψέα.

Ο Πηνειός, με τη γενικά ήρεμη ροή των νερών σε πολλά σημεία του, αλλά και το Δέλτα του, προσφέρεται για κατάβαση με διθέσια και μονοθέσια φουσκωτά, κανό ή καγιάκ σε μια διαδρομή εξαιρετικής ομορφιάς. Σε άλλα σημεία του τα νερά είναι πιο ορμητικά έτσι ώστε πιο έμπειροι να μπορούν να τον κατέβουν. Υπάρχουν δύσκολα περάσματα, 3ου και 4ου βαθμού, ενώ σημαντικό στοιχείο είναι ο όγκος του νερού. Η εμπειρία θα είναι μοναδική και η αδρεναλίνη θα ανέβει κατακόρυφα!!!

Στην παραλία του Στρίντζου μπορεί κάποιος να κάνει πικ νικ και βουτιές στο νερό όταν η θερμοκρασία το επιτρέπει. Επίσης, η περιοχή του Δέλτα του ποταμού είναι ιδανική όλο το χρόνο για τους λάτρεις της παρατήρησης πουλιών, καθώς αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα περάσματα αποδημητικών πτηνών και έχουν καταγράψει πάνω από 200 είδη πουλιών.

Επίσης μπορεί κάποιος να επισκεφτεί την Κοιλάδα Τεμπών με τις Πηγές της Δάφνης και της Αφροδίτης, να διασχίσει την περίφημη γέφυρα των Τεμπών, να επισκεφτεί το Περιβαλλοντολογικό κέντρο Δρυάς στον παλιό Σιδηροδρομικό Σταθμό των Τεμπών, τον αρχαιολογικό χώρο Ομολίου, το Ρωμαϊκό Λουτρό των Νερομύλων, τα περίφημα μοναστήρια του Όρους των Κελλίων και την Ιερά Μονή Αγίου Δημητρίου στο χωριό Στόμιο.

Πηγές: [https://el.wikipedia.org/wiki/Πηνειός_\(Θεσσαλικός\)](https://el.wikipedia.org/wiki/Πηνειός_(Θεσσαλικός)), www.larissa-beach.gr/el/paralia-larissas/enallaktikos-tourismos/rafting, www.larissa-dimos.gr/new/index.asp?pid=5&sub=1, www.visitgreece.gr/el/nature/rivers/pineios_river

Η ομάδα ζωγραφικής

Όλη η συντακτική ομάδα

Η ομάδα του ζωγραφικής ξεκίνησε από τα πρώτα χρόνια της λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας. Την ομάδα συντονίζει και εκπαιδεύει ο ζωγράφος Αποστόλης Μακρής για περισσότερο από 10 χρόνια. Όλα αυτά τα χρόνια εξασκεί και μαθαίνει στα μέλη της ομάδας την τέχνη και την αγάπη στη ζωγραφική.



Στην κουβέντα που έκανε η συντακτική ομάδα μαζί του θυμάται πολλά περιστατικά, όμως μαθητές που ενώ δεν μπορούσαν, λόγω προβλημάτων, να ζωγραφίσουν, και τελικά, με υπομονή και επιμονή, κατάφεραν να το κάνουν με ευκολία. Άλλοι πάλι, που ενώ ήρθαν χωρίς να ξέρουν τίποτα από ζωγραφική, άρχισαν να αγαπούν και να εκφράζονται μέσα από την τέχνη αυτή. Ο κύριος Αποστόλης δεν θέλησε να πει πολλά πράγματα για τη δουλειά του, θέλησε όμως να δώσει απευθείας το λόγο στους μαθητές του για να μιλήσουν για την ομάδα και το πώς αισθάνονται μέσα σ' αυτή.

Έτσι ρωτήσαμε τον πρώτο από αυτούς.

- Για πες μας πως περνάς μέσα στην ομάδα, τι κάνεις και τι αισθάνεσαι για τη ζωγραφική;

«Εγώ στην ομάδα περνάω πολύ καλά, ξεφεύγω από τα προβλήματα μου. Με τον κύριο Αποστόλη περνάμε πολύ καλά, γελάμε και ζωγραφίζουμε.»

«Πόσα χρόνια είσαι στην ομάδα και τι έχεις καταφέρει μέχρι τώρα;»

«Είμαι πέντε χρόνια. Εγώ στην αρχή δεν μπορούσα να ζωγραφίσω επειδή έτρεμαν τα χέρια μου! Από μικρός δηλαδή. Έτσι γεννήθηκα... Από τα πρώτα μαθήματα οι εκπαιδευτές μου με ώθησαν να προσπαθήσω σιγά – σιγά



έτσι ώστε μάθημα με μάθημα να βελτιώνομαι. Στην αρχή ήταν δύσκολα. Μετά από καιρό όμως άρχισα να βελτιώνομαι αισθητά. Σήμερα είμαι πολύ ευχαριστημένος με την πρόοδο μου. Ζωγραφίζω χωρίς κανένα πρόβλημα! Μετά από την ομάδα πίνουμε και το καφεδάκι μας με τον κύριο Αποστόλη!»

«Τι σου αρέσει να ζωγραφίζεις; Τοπία, ανθρώπους;»

«Όλα μου αρέσουν. Ότι και να ζωγραφίσω με τον κύριο Αποστόλη μου αρέσει. »

Στη συνέχεια ρωτήσαμε και μία κοπέλα που περίμενε δίπλα να μας μιλήσει και αυτή.

«Εσύ για πες μας πως τα περνάς εδώ στην ομάδα;»

«Γεια σας. Εγώ δεν έχω πολύ καιρό στην ομάδα. Είμαι φρέσκια. Στην αρχή έβλεπα ότι δεν θα τα κατάφερα, αλλά στην συνέχεια, με τη βοήθεια του κυρίου Αποστόλη κατάλαβα ότι μπορούσα να τα καταφέρω. Στην ομάδα ξεφεύγω από όλα τα προβλήματα μου και είμαι χαρούμενη. Τα ζωγραφικά θέματα που κάνουμε μου αρέσουν πολύ.»

«Πως είσαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας;»

«Με όλα τα παιδιά συνεργάζομαι πάρα πολύ καλά. Με άλλους γνωριζόμασταν από παλιά, ενώ με κάποιους άλλους γνωρίστηκα στην ομάδα.»

«Είχες ασχοληθεί με τη ζωγραφική στο παρελθόν;»

«Ποτέ! Είναι η πρώτη φορά και είμαι πολύ χαρούμενη που επέλεξα αυτήν την ομάδα.»

«Ποιο είναι το τελευταίο έργο που έκανες;»

«Στο τελευταίο μάθημα με ρώτησε ο κύριος Αποστόλης τι θα ήθελα να ζωγραφίσω και εγώ του απάντησα Δεν Ξέρω και έτσι τελικά ζωγράφισα ένα πίνακα με το Δεν ξέρω!»

«Σε δυσκολεύει κάτι στη ζωγραφική;»

«Όχι τίποτα απολύτως! Δεν υπάρχει κάποια τεχνική που να με δυσκολεύει κάπου. Προσπαθώ και τα καταφέρνω νομίζω καλά σε κάθε περίπτωση!»

Euro 2016

Το παιχνίδι αρχίζει



UEFA
EURO2016
FRANCE

Επιμέλεια: Βασίλης Πότσης, Νίκος Ραφτούλης

Το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου είναι η κυριότερη ευρωπαϊκή διοργάνωση ποδοσφαίρου εθνικών ομάδων και διοργανώνεται από την UEFA.

Διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1960.

Το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2016, που συνήθως αναφέρεται ως Euro 2016, θα είναι το 15ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου. Θα πραγματοποιηθεί το καλοκαίρι του 2016 και όπως ανακοινώθηκε στις 28 Μαΐου 2010, διοργανώτρια χώρα θα είναι η Γαλλία, ενώ οι ομάδες που θα συμμετέχουν θα είναι από 16, που ήταν παλιά σε 24 ομάδες.

Τέσσερις ήταν οι υποψήφιες χώρες για τη διεξαγωγή του Euro 2016 πριν από την καταληκτική ημερομηνία στις 9 Μαρτίου 2009 όπου η Γαλλία, η Ιταλία και η Τουρκία ως μεμονωμένες υποψήφιες καθώς και η Νορβηγία με την Σουηδία ως συνδιοργανώτριες είχαν δηλώσει υποψήφιες διοργανώτριες του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου 2016. Τελικά η Νορβηγία και Σουηδία ανακάλεσαν την απόφασή τους και αποκώρισαν τον Δεκέμβριο του 2009. Ο διοργανωτής, που ήταν η Γαλλία επιλέχθηκε στις 28 Μαΐου 2010.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε 10 στάδια, 4 στο βορρά (στη Λανς, στη Λιλ και δύο στο Παρίσι) και 6 στο νότο (στο Μπορντό, στη Λυών, στη Μασσαλία, στη Νίκαια, στην Τουλούζ και το Σαιντ-Ετιέν). Αυτή θα είναι η τρίτη φορά που η Γαλλία διοργανώνει το τουρνουά μετά το 1960 και το 1984. Στη φετινή διοργάνωση συμμετέχουν 24 ομάδες, οι οποίες είναι χωρισμένες σε έξι ομίλους των τεσσάρων. Την πρόκριση για τη φάση των «16» θα πάρουν οι δύο πρώτοι κάθε γκρουπ, μαζί με τους τέσσερις καλύτερους τρίτους.

Αναλυτικά οι έξι όμιλοι της τελικής φάσης

Όμιλος Α: Γαλλία, Ρουμανία, Αλβανία, Ελβετία

Όμιλος Β: Αγγλία, Ουαλία, Ρωσία, Σλοβακία

Όμιλος C: Γερμανία, Βόρειος Ιρλανδία, Ουκρανία, Πολωνία

Όμιλος D: Ισπανία, Τουρκία, Τσεχία, Κροατία

Όμιλος E: Βέλγιο, Ιρλανδία, Σουηδία, Ιταλία

Όμιλος F: Πορτογαλία, Ισλανδία, Ουγγαρία, Αυστρία.

Αριθμοί για το Euro

3... φορές θα έχει φιλοξενηθεί η τελική φάση στη Γαλλία μετά το 1960 και το 1984

1... εμφάνιση της διοργάνωσης με 24 ομάδες, με 51 αγώνες που θα διεξαχθούν σε 10 πόλεις

93%... το ποσοστό των εθελοντών που θα συνεισφέρουν και ζουν στη Γαλλία

96... οι χώρες από τις οποίες προέρχονται συνολικά οι εθελοντές για το φετινό Euro

2,5... τα εκατομμύρια των θεατών που υπολογίζονται, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των Γάλλων

1,5... εκατομμύριο ξένοι επισκέπτες αναμένονται στη διοργανώτρια χώρα για το τουρνουά

7... εκατομμύρια εκτιμάται ότι θα είναι οι συνολικοί επισκέπτες στις Fan Zones στις πόλεις που θα διεξαχθούν τα παιχνίδια του Euro

9... τα γκολ που είχε πετύχει σε μια διοργάνωση, το 1984, ο Μισέλ Πλατινί, επίδοση που είναι η κορυφαία που έχει σημειωθεί

26... φορές είχε σκοράρει ο Κριστιάνο Ρονάλντο σε τελική αλλά και προκριματική φάση του Euro

3... οι τίτλοι που μετρούν οι Γερμανία και Ισπανία, ενώ ακολουθούν με δύο οι φετινοί διοργανωτές, Γάλλοι

85... τέρματα καταγράφηκαν στο Euro 2000, τα περισσότερα στην ιστορία της τελικής φάσης

7... ήταν τα λιγότερα τέρματα, στο «φτωχό» Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1968

1... παρουσία ήταν αυτή του Γιβραλτάρ στα προκριματικά της διοργάνωσης, έπειτα και από την είσοδό του στην UEFA

2... οι χώρες που έπρεπε να νικήσει η Γαλλία για να πάρει το φετινό Euro, αφού κλήθηκε ν' ανταγωνιστεί τις υποψηφιότητες των Τουρκίας και Ιταλίας

3... ραντεβού στη Γαλλία για τον θεσμό, με το επίσημο σλόγκαν να είναι το «Le Rendez – Vous»

48%... το ποσοστό που πήρε η μασκότ, ο Super Victor, με την εμφάνιση της εθνικής ομάδας της Γαλλίας και μια...

μπέρτα που θυμίζει σούπερ ήρωα

4... ματς τουλάχιστον έχουν προγραμματιστεί να διεξαχθούν σε κάθε πόλη που έχει δηλωθεί για τις αναμετρήσεις

230... οι χώρες στις οποίες θα μεταδοθούν live οι αγώνες
8,1... δισεκατομμύρια κόσμος παρακολούθησε από την τηλεόραση τα παιχνίδια του Euro 2012, σύμφωνα με τους υπολογισμούς που είχαν γίνει πριν από 4ετία

509... λεπτά ανέπαφης εστίας, επίδοση που αποτελεί ρεκόρ, κατέγραψε η εθνική ομάδα της Ισπανίας το 2012, έχοντας δεχθεί μόλις ένα γκολ στο δρόμο για την κορυφή της Ευρώπης

1... γκολ ανά 1,17 αγωνιστικά λεπτά Μ.Ο. είχε στο... ελληνικό παραμύθι του Euro 2004, η Εθνική μας

5... παρουσίες θα μετρήσει ο Ικέρ Κασίγιας σε Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, έχοντας δώσει το «παρών» σε όλα, από το 2000

68" ... δευτερόλεπτα χρειάστηκε για το γρηγορότερο γκολ στην ιστορία της τελικής φάσης της διοργάνωσης ο Ντμίτρι Κιριτσένκο, στο τελευταίο παιχνίδι του ομίλου για την Εθνική μας, κόντρα στη Ρωσία, το 2004

8... χρόνια συμπληρώνει το νέο τρόπαιο, αφού έγινε αρκετά μεγαλύτερο, για ν' ανταποκρίνεται έτσι ακόμα περισσότερο στο κύρος του θεσμού και τη σημασία της κορυφής της Ευρώπης

2... μετάλλια δίχως καν να έχει παίξει, πήρε ο Ράινερ Μπόνοφ, μέλος της εθνικής ομάδας της Δυτικής Γερμανίας, για τις κατακτήσεις του 1972 και του 1980

1... εκατομμύριο φωνές ζήτησε από τον κόσμο και ένωσε ο δημοφιλής DJ, David Guetta, που δημιούργησε το soundtrack του Euro 2016

22:30...η ώρα έναρξης της πρεμιέρας και του τελικού, ενώ οι ώρες που θα μπορούν να παρακολουθούν οι Έλληνες φίλαθλοι τα παιχνίδια του Euro χωρίζονται σε τρεις ζώνες (16:00, 19:00, 22:00).

Πηγές: https://el.wikipedia.org/wiki/Ευρωπαϊκό_Πρωτάθλημα_ποδοσφαίρου, https://el.wikipedia.org/wiki/Ευρωπαϊκό_Πρωτάθλημα_Ποδοσφαίρου_2016



Μυδοπίλαφο μεζές για κρύα μπίρα

Επιμέλεια: Ασπασία Καπετανοπούλου

Πηγή: <http://www.dinanikolaou.gr/recipe/1188>

Υλικά

½ κιλό μύδια, φρέσκα, με το κέλυφος
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
λίγη πάπρικα γλυκιά, σε σκόνη
λίγο τριμμένο ξερό κόλιανδρο
1 φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
3 - 3½ φλιτζάνια ζεστό νερό

2 φλιτζάνια χυμός ντομάτας (πασάτα)
1½ φλιτζάνι ρύζι καρολίνα
½ φλιτζάνι κουκουνάρι (αν θέλετε, τα
καβουρδίζετε ελαφρώς στο γκριλ ή σε ένα σκέτο
αντικολλητικό τηγάνι, μέχρι να χρυσίσουν απαλά)
½ φλιτζάνι μαύρες σταφίδες
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένος άνηθος (ή μαϊντανός)
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Εκτέλεση

Πλένω πολύ καλά τα μύδια και με ένα συρμάτινο βουρτσάκι τα τρίβω πολύ καλά για να φύγουν ακαθαρσίες και άμμος. Επίσης τραβάω και κόβω το «γένι» τους από το κέντρο τους.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνω το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρω τα κρεμμύδια για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτω το σκόρδο, το σοτάρω για ½ λεπτό ακόμα, μέχρι να σκορπίσει το άρωμά του και προσθέτω τα μύδια, την πάπρικα και το κόλιανδρο. Κλείνω αμέσως την κατσαρόλα με το καπάκι της και μαγειρεύω για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να ανηστούν και να ανοίξουν. Ξε-

σκεπάζω την κατσαρόλα και ελέγχω τα μύδια. Πετώ όσα δεν άνοιξαν και σβήνω με το κρασί.

Ανακατεύω για 1 λεπτό και ρίχνω το ζεστό νερό, το χυμό ντομάτας, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύω καλά. Μόλις το μείγμα πάρει μια βράση ρίχνω το ρύζι, τα κουκουνάρι και τις σταφίδες, μετριάζω τη φωτιά και μαγειρεύω με ξεσκέπαστη κατσαρόλα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι και να πει τα περισσότερα υγρά. Λίγο πριν αποσύρω από τη φωτιά ρίχνω τον άνηθο (ή το μαϊντανό), ανακατεύω και σερβίρω αμέσως.

Γαύρος στο λάδι μεζές για τσίπουρο

Επιμέλεια: Ασπασία Καπετανοπούλου

Πηγή: Ιταλική Κουζίνα, 2003, Εκδόσεις Παιδεία / Μαλλιάρης - Παιδεία Α.Ε., Θεσσαλονίκη

Υλικά

αλάτι, γαύρος, ξύδι

Για τη μαρινάτα:

σκόρδο, μαϊδανό, ελαιόλαδο, σέλινο, καρότο



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το γαύρο, τον πλένουμε και αφού στεγνώσει λίγο τον αραδιάζουμε σε ένα τάπερ σε στρώσεις με χονδρό αλάτι ανάμεσα. Από πάνω ρίχνουμε λίγο ξύδι. Μετά από 1-2 μέρες στο ψυγείο αφαιρούμε το κόκκαλο και τον ξαναβάζουμε στο αλάτι και ξύδι μέχρι να ψηθεί.

Ετοιμάζουμε μια μαρινάτα φιλοκόβοντας όλα τα υλικά και τοποθετούμε σε στρώσεις το γαύρο με τα φιλοκομμένα υλικά. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Το βάζουμε στο ψυγείο. Διατηρείται 10-15 μέρες.

ΣΤΑ ΥΡΟ ΔΕΞ Ο

ΛΥΣΗ



ΕΤΙ ΡΕΥΤΕΙ Ο... ΚΥΝΗΦΙ ΜΕΝΕΣ	Η ΡΕΜΠΤΗ ΒΑΘ... ΜΑΣ ΤΗΣ ΚΑΡΙΑ... ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΥΤΟ	ΑΙΣΘΗΣΙΑ... ΝΕΑ	ΓΙΑΝ ΤΩ... ΕΠΙΣΤΡΟ... ΚΑΙΣΤΑΖΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ	Ο ΟΥΡΟΣ... ΑΡΧΙΣΤΕ (9991)	ΠΑΝΑΡΧΑΙΟΣ ΚΑΙ Ο ΝΕΥ... ΠΤΩΑΟΣ
ΥΠΕΡΒΟΡΟΗ ΚΟΥΝΗΦΙ	ΕΠΙΟ... ΑΙΤΗΣ... ΚΑΛΕΡΕΤΕ... ΕΙΣ	ΒΑΒΙ... ΕΤ... ΜΑΚΕΙΑ ΤΥΚΙΑ	ΑΔΥΠΟΡΟΟΗ ΤΟΥ ΒΟΥΛΟΥ	ΕΝΑ... ΤΑΜΑ... ΣΟΜΑΤΩΝ	ΑΥΣΟΝΑ... ΧΡΟΝΑ
ΚΑΡΑΤΑΝ... ΝΗ... ΠΡΕΙΑ... ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΑΝΤΙΤΑΛΙΣ	... ΝΟΥΣ... ΗΘΟΟΙΟΣ	ΕΑΝ... Η ΕΠΟΧΟ... ΜΕΝΙ	ΑΝΑ... ΤΑ... ΑΝΑ... ΤΑ... ΑΝΑ... ΤΑ...		
ΚΑΝΤΕΡΕΟΣ ΤΟΥ... ΕΑΝ... ΚΑΡΤΙΟ	... ΔΟΡΚΟ... ΤΗΣ	ΑΚΟΥ... ΑΝ... ΕΡΑ... ΗΘΟΟΙΟΣ	ΤΡΟ... ΜΕ... ΜΕ... ΕΣΤΑΖΕΙ	ΑΥ... Τ... ΕΡ... Τ... ΝΗΣ	ΣΕΡΡΑΚΑ... ΛΟΓΟ... ΜΑ
ΕΥΖΑΝΤΙΝΟΣ ΑΔΟΥΤΙΝΟΣ ΟΥΡΟΣ	ΕΝΑΙ ΚΑΙ... ΤΑ... ΜΕ... ΤΕ... ΤΑ			ΜΟ... ΜΕ... ΔΕ... Τ... Ε... ΜΑ... ΤΑ	... ΒΟΥ... Τ... Ε... Τ... Κ... Τ... ΟΥ
ΣΥΝΟΝΑ... ΑΡ... Τ... ΚΑΙ	... Γ... Μ... Τ... Μ... Μ... Τ... Μ... Τ... Μ...	... Ε... Τ... Ο... Ε... Τ... Ο...		ΕΝΑ... ΣΤ... Τ... Ε... Τ... Μ... Τ... Α... Ν	ΑΝ... Τ... Ο... Κ... Τ... Ο... Κ... Τ... Ο...
ΚΕΝΤΡΟΣ... ΣΤ... Μ... Μ... Τ... Μ... Τ... Μ...	... Π... Α... Τ... Α... Τ... Α... Τ... Α...	... Ε... Τ... Ο... Ε... Τ... Ο...		ΕΤΙ... Α... Τ... Η... Τ... Ε... Τ... Α... Τ... Α...	... Τ... Δ... Τ... Ο... Τ... Η... Τ... Ο... Τ... Η...
ΑΡ... Π... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Κ... Η... Μ... Τ... Α... Τ... Α... Τ... Α...	... Μ... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η...	... Σ... Τ... Ο... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η...	... Δ... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η...	... Χ... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η... Τ... Η...
Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...
... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...
... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...
... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...
... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...
... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...
... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...	... Ε... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο... Τ... Ο...



Η Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. προσφέρει τη βοήθειά της, γραμματειακή υποστήριξη, ώστε η επιθυμία των φιλοξενούμενων ατόμων στις δομές της να γίνει πραγματικότητα. Επισημαίνουμε ότι τα κείμενα δημοσιεύονται αυτούσια όπως δημιουργούνται από τους συντάκτες τους χωρίς διορθώσεις ή τροποποιήσεις. Η άποψη των συντακτών δεν είναι απαραίτητα και η άποψη της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. Μπορείτε να αποστείλετε κείμενα ή φωτογραφίες για να δημοσιευθούν στην εφημερίδα μας στην παρακάτω διεύθυνση, υπ 'όψη "Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ":

Αγίου Όρους 6Α, 413 35, Λάρισσα
T/F: 2410 627363
www.thepsypa.gr, thepsip1@otenet.gr

Αν επιθυμείτε να λαμβάνετε την εφημερίδα της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. "Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ" στο χώρο σας, συμπληρώστε το κουπόνι που βλέπετε και αποστείλετε το στην διεύθυνση:

Αγίου Όρους 6Α, 413 35, Λάρισσα

Όνομα: _____
Επώνυμο: _____
Διεύθυνση: _____
Πόλη: _____ ΤΚ: _____

Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ

Η ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΕΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΕΡΙΦΑΛΨΗΣ - ΑΤΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ