

11 Δεκεμβρίου 2018- ΦΥΛΛΟ 12

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΜΥΚΟΝΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΑΙΔΕΙΑ



Το σχολείο είναι μονόδρομος;

Σελ 8



Περπατάμε την Αθήνα

Σελ 4,5



“Ο ρόλος του ηθοποιού” με τον
Πέτρο Φιλιππίδη

Σελ 6,7



Χριστουγεννιάτικες
Συμβουλές

Σελ 3

Διαβάστε Επίσης:

Chat	Η ευτυχία είναι...	Pelican Sports	Cooking Time	Απόψεις
Με απόφοιτους του σχολείου	“κρυμμένη στα απλά πράγματα”	Τα αθλητικά νέα των Κυκλάδων	Έξυπνες Συνταγές	Οι μαθητές μας εκφράζουν τις σκέψεις τους
Σελ 9	Σελ 10	Σελ 11	Σελ 12	Σελ 5,8,10

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Βούλγαρη Έλενα

Στ' Δημοτικού

Δακτυλίδη Ελευθερία

Γ' Γυμνασίου

Δακτυλίδη Κατερίνα

Α' Γυμνασίου

Δάντου Μαριτίνα

Στ' Δημοτικού

Δάντου Χριστιάννα

Ε' Δημοτικού

Διαμάντης Δημήτρης

Β' Γυμνασίου

Δήμα Άννα

Β' Λυκείου

Ζήτση Φαίη

Α' Γυμνασίου

Θεοδωροπούλου Ιλιόνη

Α' Γυμνασίου

Κουκά Άννα

Α' Γυμνασίου

Κουσαθανά Άρτεμις

Ε' Δημοτικού

Μαραγκός Μανόλης

Β' Λυκείου

Μούρτου Λουκία

Γ' Γυμνασίου

Ξεναρίου Ιώβη

Ε' Δημοτικού

Ουράϊ Λόνα

Ε' Δημοτικού

Πετράκη Ταρούλα

Α' Γυμνασίου

Πολυκανδριώτη Εβελίνα

Ε' Δημοτικού

Σιφουνιός Λευτέρης

Γ' Δημοτικού

Χαριτοπούλου Σωτηρία

Στ' Δημοτικού

Ειδικοί Συνεργάτες

Αργουδέλη Ζαχαρούλα

Φιλολόγος

Παραπονιάρη Ευτυχία

Μαθηματικός

Πατουλιώτης Γιώργος

Φυσικός

Kindergarten

**“Το μέλλον σάς εύχεται
Καλά Χριστούγεννα”**



Χριστούγεννα και χαρά



Της Φαίης Ζήτση

Ελάτε αγαπημένα μου Χριστούγεννα που τόσο πολύ μου έχετε λείψει εσείς και τα ωραία μελομακάρονά σας ,να ετοιμάσουμε βαλίτσες και να πάμε διακοπές ,να ξεκουραστούμε όσο δεν γίνεται για να υποδεχτούμε με χαρά το νέο έτος .

Να πάμε να βρούμε τους συγγενείς μας και να παίξουμε στα λούνα Παρκ ή να περιμένουμε η γιαγιά να μας τσιμπήσει τα μάγουλα με όλη της τη δύναμη .Να περιμένουμε με χαρά τον <<Άγιον Βασίλη>> να μας φέρει τα δώρα κάτω από το δέντρο και μόλις τα ανοίξουμε να είμαστε οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο .

Αλλά να διαβάσουμε και τα βιβλία που μας δίνουν οι δάσκαλοι , μην τα παραμελήσουμε κιόλας . Είπαμε μην βρούμε από το σχολικό κλίμα... Κάποια στιγμή θα τελειώσουν τα Χριστούγεννα, μετά θα περιμένουμε το Πάσχα και μετά το καλοκαίρι κι άντε πάλι από την αρχή.

Merry Christmas

10-1 Πράγματα που κάνουμε τα Χριστούγεννα

Της Μαριτίνας Δάντου



Όλοι ξέρουμε ότι τα Χριστούγεννα είναι γιορτή αγάπης. Και όλοι κάνουμε πράγματα τα οποία είναι μόδα τα Χριστούγεννα, για παράδειγμα όταν στολίζεις δέντρο είναι κάτι το οποίο το στολίζει ο περισσότερος πληθυσμός της Γης. Ορίστε 10 πράγματα που κάνουμε τα Χριστούγεννα.

1. Όπως ανέφερα και πριν στολίζουμε δέντρο.
2. Τρώμε 100 κουραμπιέδες τη μέρα και 200 καρμέλες.
3. Φοράμε μόνο πιτζάμες όλη μέρα (Εκτός από την Πρωτοχρονιά)
4. Αγοράζουμε άχρηστα πράγματα και καταναλώνουμε υπερβολικά.
5. Δεν πηγαίνουμε σχολείο.
6. Προσπαθούμε να μείνουμε ξύπνιοι την Πρωτοχρονιά.
7. Ανοίγουμε δώρα .

8. Στέλνουμε γράμμα στον Άγιο Βασίλη.



9. Προσπαθούμε να είμαστε καλά παιδιά για να μας στείλει δώρα ο Άγιος Βασίλης.

Αυτά ήταν τα 10-1 πράγματα που κάνουμε τα Χριστούγεννα.

Ιδέες, Συμβουλές & Σκέψεις Γονέων

Της Κατερίνας Δακτυλίδη



Τα παιδάκια που είναι μικρά, δηλαδή από Πρώτη Δημοτικού έως και Τετάρτη ή Πέμπτη Δημοτικού ζητάνε συνήθως lego και σπάνια επιτραπέζια αν και είναι συνέχεια πάνω από ένα ηλεκτρονικό. Για κάτι φθινό και ωραίο κατά προτίμηση κατάστημα όπως το Public & Plaisio. Στο Public έχει και συγκεκριμένα στάδια που βοηθούν τον ενδιαφερόμενο στη σωστή επιλογή δώρου.



Για τους εφήβους, τι άλλο εκτός από αυτό που θα σας ζητήσουν. Με αυτό θα ευχαριστηθούν, θα παίξουν, θα σερφάρουν κ.α. Όμως αν πάλι τα παιδιά σας το 'χουν λίγο με τη σπατάλη, τότε ένα site θα σας βοηθήσει ... το...Public. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, έχει κατηγορίες με ηλικίες, οπότε αν είναι κάτι ακραίο οικονομικά και λόγω των γιορτών δεν έχετε οικονομική άνεση, έχει τέλειες ιδέες.

Αν πάλι «πιάσουμε την Οικιακή Οικονομία» πρέπει να βάζουμε όρια, γιατί μπορεί να γίνει εγωιστικό το παιδί και να νομίζει ότι αυτά θα του συμβαίνουν κάθε Χριστούγεννα. Υπάρχει δηλαδή η περίπτωση να δεχτεί ένα δώρο φανταχτερό και ωραίο που δεν ξέρουμε αν του χρόνου θα είμαστε στην ίδια οικονομική κατάσταση για να του πάρουμε κάτι παρόμοιο.

Οπότε μια καλή λύση είναι ή κάτι από βιβλιοπωλείο ή κάτι που θα το χρειάζεται, για παράδειγμα ρούχα. Είναι συνηθισμένη επιλογή τα ρούχα, οπότε θα είστε εντάξει.

Γιατί βάζουμε φλουρί στη βασιλόπιτα;

Της Χριστιάννας Δάντου



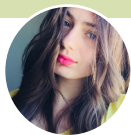
Η ιστορία ξεκινά από την Μικρά Ασία, συγκεκριμένα στη Καισάρεια της Καππαδοκίας. Τον 4° μ.Χ αι. και λίγα χρόνια πριν ο Μέγας Βασίλειος γίνει Άγιος.

Τότε που ο Άγιος Βασίλειος ήταν επίσκοπος είχε να αντιμετωπίσει τον τύραννο της Καππαδοκίας, τον Νομάρχη. Είχε απαιτήσει να του δώσουν όλο το χρυσό που είχε η πόλη αλλιώς θα την λεηλατούσε. Ο Άγιος Βασίλειος προσευχόταν όλη την νύχτα για ένα θαύμα να συμβεί. Το επόμενο πρωί του ζήτησε να του παραδώσει όλους τους θησαυρούς που είχε η πόλη. Ο Μέγας Βασίλειος του είπε ότι αυτοί οι άνθρωποι το μόνο που έχουν είναι η πείνα και η φτώχεια.

Όμως όλη η πόλη αγαπούσε τον επίσκοπο, για αυτό μαζεύτηκαν και του τα παρέδωσαν. Τότε συνέβη ένα θαύμα εμφανίστηκε ο Άγιος Μερκούριος με έναν στρατό αγγέλους και εξαφάνισαν τον νομάρχη και το στρατό του. Έτσι η περιουσία της πόλης σώθηκε. Μετά ο Άγιος Βασίλειος ήθελε να μοιράσει το χρυσό δίκαια σε κάθε πολίτη. Για αυτό προσευχήθηκε, και ο Θεός του έδωσε τη λύση. Κάλεσε όλους τους βοηθούς του να ζυμώσουν ψωμάκια και μέσα να βάλουν τεμάχια χρυσού. Ύστερα μοίρασε σε κάθε κάτοικο τα ψωμάκια.

Στην αρχή οι Καισάρειοι δεν κατάλαβαν το σκοπό της μοιρασιάς, όμως όταν έκοψαν τα ψωμάκια ξεκαθάρισαν όλα κι ένιωσαν μεγάλη χαρά. Τότε έγινε παράδοση. Έτσι την πρώτη μέρα του καινούριου χρόνου κόβουμε την βασιλόπιτα και ελπίζουμε να βρούμε το φλουρί που θα φέρει καλοτυχία και ευλογία σε όλη τη χρονιά.

Ελπίζω να σας άρεσε η ιστορία!!



Της Άννας Δήμα

Την Παρασκευή 23 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε η τριήμερη εκδρομή μας στην Αθήνα.

Η πρώτη μας στάση δεν θα μπορούσε να ήταν άλλη από το εκπαιδευτικό χωριό "Mac Arthour". Ήταν στο δρόμο μας. Θα ήταν ...αγένεια να το προσπεράσουμε. Εκεί είχαμε λίγο χρόνο στην διάθεση μας για ψώνια και για φαγητό, άλλωστε ήταν "Black Friday". Στην συνέχεια, αναχωρήσαμε για το ξενοδοχείο για ξεκούραση αλλά και για να ετοιμαστούμε καθώς το πρώτο βράδυ επισκεφτήκαμε το Μέγαρο μουσικής όπου και παρακολουθήσαμε μια εξαιρετική συναυλία κλασικής μουσικής της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών. Όταν τελείωσε, οι μαθητές του λυκείου συνέχισαν λίγο ακόμα τη βραδιά τους πηγαίνοντας στη μουσική σκηνή "Άνοδος" με τραγουδιστή τον Πάνο Μουζουράκη. Την επόμενη μέρα, και αφού είχαμε φάει ένα "γερό" πρωινό, ξεκίνησε ο περίπατός μας σε όλη την Αθήνα! Περπατήσαμε τον Εθνικό κήπο, το Καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό στάδιο, το Ζάππειο Μέγαρο και το μουσείο της Ακρόπολης, στο οποίο ξεναγηθήκαμε για μια ώρα.



Καλλιμάρμαρο

όπερας «Η πριγκίπισσα και το μπιζέλι» στην καινούργια εντυπωσιακή λυρική σκηνή. Έπειτα αναχωρήσαμε για το Σούνιο όπου και ξεναγηθήκαμε στον ναό του Ποσειδώνα. Ακολούθησε η άφιξή μας στη Ραφήνα και η αναχώρηση για Μύκονο. Ήταν μια ωραία εκδρομή γεμάτη όμορφες εικόνες και εμπειρίες, στην οποία περάσαμε φανταστικά!

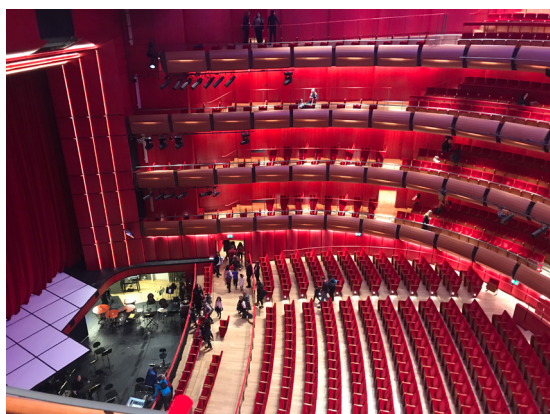


Ζάππειο Μέγαρο

Πρόκειται για ένα από τα πιο εντυπωσιακά μουσεία παγκοσμίως που πρέπει όλοι να επισκεφτούν!

Συνέχεια είχε το Θησείο για ξεκούραση και φαγητό. Το βράδυ της ίδιας μέρας παρακολουθήσαμε στο θέατρο Μουσούρη την θεατρική παράσταση «Ψέμα στο ψέμα», με πρωταγωνιστές τους Π. Φιλίππιδη και Π. Χαϊκάλη. Το έργο ήταν πραγματικά υπέροχο και ίσως το διασκεδαστικότερο σημείο της εκδρομής. Όταν τελείωσε, κάποια παιδιά από την ομάδα της σχολικής εφημερίδας pelican voice είχαν την τιμή να πάρουν συνέντευξη από τον κ. Πέτρο Φιλίππιδη.

Κυριακή 25 Νοεμβρίου, η τελευταία μας μέρα ξεκίνησε με το ίδρυμα "Σταύρος Νιάρχος" και την παρακολούθηση της παιδικής



Λυρική Σκηνή



Μουσείο Ακρόπολης





ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ



Μουσείο Ακρόπολης



Σούνιο “Ναός του Ποσειδώνα”



Μέγαρο Μουσικής

Αγαπητό μου ημερολόγιο



Της Ιλιόνης Θεοδοροπούλου

Επιτέλους έφτασαν! Οι τρεις μέρες που τόσο ανυπομονούσαμε!!

Οι τρεις μέρες που σκεφτόμασταν και ονειρευόμασταν τα βράδια και μετρούσαμε κάθε δευτερόλεπτο και κάθε λεπτό ώσπου να φτάσουν!! Και ναι, μιλάω για την τριήμερη εκδρομή! Πρωινό ξύπνημα με τις κολλητές σου, αστεία, ξενύχτια, περπάτημα, μουσεία, εκδηλώσεις, τραγούδια στο λεωφορείο, φωνές,...με μια λέξη: «φρενίτιδα διασκέδασης» 72 ώρες χωρίς γονείς μόνο με φίλους και καθηγητές -οι οποίοι μπορεί λίγο να εξαντλήθηκαν αλλά σίγουρα πέρασαν καλά. Ένωσα έστω και για λίγο ανεξάρτητη και «μεγάλη»(ακόμη και υπό την επιτήρηση των δασκάλων). Μια εμπειρία που δε θα ξεχάσω ποτέ μα ποτέ... Έζησα ΥΠΕΡΟΧΕΣ στιγμές τις οποίες ανυπομονώ να ζήσω ξανά και ξανά...

Αυτά για σήμερα αγαπητό μου ημερολόγιο...

ΥΓ. Πήρα την πρώτη μου συνέντευξη!!!

Interview

Το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Νοεμβρίου, το σχολείο μας έκανε την καθιερωμένη εκδρομή στην Αθήνα. Παρακολουθήσαμε τη θεατρική παράσταση «Ψέμα στο Ψέμα» με δύο πολύ καταξιωμένους ηθοποιούς, τον Πέτρο Φιλιππίδη και τον Παύλο Χαϊκάλη. Στο τέλος της παράστασης, μετά από πολύ γέλιο ο κ. Φιλιππίδης αφιέρωσε λίγο από τον χρόνο του ώστε να μας δώσει μια συνέντευξη. Μας υποδέχτηκε στο καμαρίνι του με πολύ ευχάριστη διάθεση παρά την κούραση που είχε. Το καμαρίνι του ήταν γεμάτο με εικόνες του σε άλλες παραστάσεις και υπήρχε ο ήχος μιας χαλαρωτικής μουσικής. Μας έκανε από την πρώτη στιγμή να νιώσουμε άνετα κι ήταν μια εμπειρία που ποτέ δεν θα ξεχάσουμε.

-Πώς νιώθετε που το έργο παίζεται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά;

Είναι πολύ ωραίο να κάνει επιτυχία ένα έργο στο θέατρο. Πλέον είναι δύσκολο να κάνει επιτυχία ένα θέατρο γιατί είναι πολλές οι παραστάσεις, ο κόσμος έχει πολλές επιλογές κι είμαστε πολύ χαρούμενοι γιατί δεν είναι μόνο η επιτυχία εκείνης της χρονιάς. Ο κόσμος εκτιμάει και αγαπάει όλη την προσπάθεια και την πορεία που έχεις κάνει στο θέατρο μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ο κόσμος το σκέφτεται αυτό, πριν επιλέξει μια παράσταση.

-Σας έχουμε δει σε τηλεοπτική σειρά με τον κύριο Χαϊκάλη. Πώς είναι η συνεργασία σας;

Είναι άψογη. Είμαστε και πολύ καλοί φίλοι και πολύ καλοί συνεργάτες. Έχουμε κοινό κώδικα στην κωμωδία και την ίδια άποψη για το θέατρο. Είναι πολύ ευχάριστο να συνεργάζεσαι με ηθοποιούς που είναι μεγάλης αξίας και είναι πολύ ταλαντούχοι, σε πάει και εσένα παρακάτω. Για εμένα είναι ζητούμενο όχι μόνο στο θέατρο αλλά και στη ζωή ολόκληρη, ο καθένας να μιλάει, να συναναστρέφεται και να συνεργάζεται με τους καλύτερους.

-Τηλεόραση ή θέατρο;

Και τα δύο. Ευτυχώς δεν είσαι υποχρεωμένος να διαλέξεις αλλά αν πρέπει οπωσδήποτε να διαλέξεις η δουλειά του ηθοποιού είναι το θέατρο. Εκεί που ξεδιπλώνει όλες του τις ικανότητες, όλο του το ταλέντο και αναδεικνύεται με τον καλύτερο δυνατό

τρόπο είναι το θέατρο. Είναι κάτι ζωντανό με άμεση επαφή με τον κόσμο. Φυσικά και η τηλεόραση έχει την χάρη της, απλώς το θέατρο είναι η δουλειά του ηθοποιού διότι δεν μεσολαβεί ένα κουτί, μια οθόνη.

-Έχετε χάσει ποτέ τα λόγια σας και αν ναι τι κάνατε;

Φυσικά κι έχω χάσει τα λόγια μου. Τα λόγια μας τα χάνουμε όταν αποσυντονιζόμαστε, κατά συνέπεια όταν ο κόσμος δεν είναι ήσυχος. Υπάρχει η ιδέα ότι είμαστε στην τηλεόραση ή στο σινεμά κι ότι δεν ακούμε ή δεν βλέπουμε. Αντιθέτως ακούμε πολύ καλύτερα και βλέπουμε πολύ καλύτερα. Σε αυτήν την παράσταση συγκεκριμένα, χτύπησε ένα τηλέφωνο, αποσυντονίστηκε, έχασα τα λόγια μου διακόπηκε η παράσταση. Φυσικά μετά συνεχίσαμε, θυμήθηκα τι έλεγα αλλά η παράσταση διακόπηκε.

-Πώς αποφασίσατε να γίνετε ηθοποιοί;

- Δεν θυμάμαι (χαχα), νομίζω... Α μια κοπέλα με πήγε. Ήμουν με μια κοπέλα που πήγε να δώσει εξετάσεις και λέω δεν πάω να δώσω και εγώ; Την πρώτη φορά που πήγα δεν πέρασα και έδωσα μετά από τρία χρόνια, έκανα άλλα πράγματα πριν. Σπούδασα σκηνοθεσία και μουσική και πέρασα μετά όταν ξανά έδωσα εξετάσεις στις δυο μεγάλες σχολές στο θέατρο «Τέχνης» και στο «Εθνικό θέατρο», δεν είχα προετοιμαστεί την πρώτη φορά. Βέβαια αυτά λειτουργούν και υποσυνείδητα πολλές φορές. Εγώ ήμουν ένα μικρό παιδί που η μάνα μου με πήγαινε πολύ συχνά στο θέατρο και πολύ συχνά στον κινηματογράφο. Ήθελε εκείνη να πάει στο θέατρο και στον κινηματογράφο, δεν είχε παρέα κι έπαιρνε εμένα. Από μικρό παιδί έχω δει πολύ θέατρο και σινεμά. Αυτό λειτουργεί υποσυνείδητα... Το καλό που κάνει το θέατρο δεν μπορεί να το υποδείξει κανείς παρά μόνο εάν το βιώσεις, δεν μπορώ εγώ να σου εξηγήσω γιατί το θέατρο κάνει καλό... δες ένα παιδί που βλέπει θέατρο και δες και ένα παιδί που δεν βλέπει.

-Οι γονείς σας σάς στήριξαν στην απόφασή σας να γίνετε ηθοποιοί;

-Ναι, δεν είχαν αντίρρηση. Ήμουν αποφασισμένος και δεν μπορούσαν να κάνουν κι αλλιώς. Αλλά δεν είχαν προβλήματα,



δεν ήταν αρνητικοί απ' αυτό. Είχαν μια ανησυχία, γιατί ειδικά τότε η δουλειά του ηθοποιού ήταν πολύ αβέβαιη. Μην κοιτάς σήμερα που όλες οι δουλειές έχουν αυτήν την αβεβαιότητα, δεν ξέρεις αν θα βρεις δουλειά ό,τι και να κάνεις. Δεν ήταν όπως αν γινόντουσαν δικηγόρος ή νομικός ή γιατρός ή κάτι τέτοιο. Σήμερα ό,τι και να σπουδάσεις, δε θα βρεις δουλειά.

-Είχατε πρότυπο κάποιον ηθοποιό;

-Πρότυπο δεν είχα, όχι ποτέ. Είχα όμως πολλούς ηθοποιούς που θαύμαζα. Πρότυπο δεν είχα. Απλώς τους θαύμαζα, τους παρακολουθούσα και τους έβλεπα. Και τους παλιούς, αυτούς τους γνωστούς ηθοποιούς από τις ελληνικές ταινίες και ηθοποιούς των θεάτρων και ηθοποιούς οι οποίοι δεν ήταν τόσο γνωστοί στο ευρύ κοινό και σε εσάς λογικά, αλλά ήταν σπουδαίοι γιατί ήταν ηθοποιοί του θεάτρου.



-Στα νησιά δε μας δίνεται η δυνατότητα να παρακολουθήσουμε θέατρο. Πόσο δύσκολο είναι να μεταφερθεί ένας θίασος;

-Είναι δύσκολο γιατί πρέπει να μεταφερθεί το σκηνικό, οι άνθρωποι και μια παράσταση δεν είναι μόνο αυτό που βλέπεις πάνω στη σκηνή. Είναι η τεχνική, είναι ο ήχος, είναι πάρα πολλά πράγματα. Δεν είναι εύκολο. Κάνουμε περιοδείες αλλά ξέρεις η θάλασσα είναι ένας δύσκολος παράγοντας, είναι δύσκολο να το αντιμετωπίσεις και δεν μπορείς να πας εύκολα. Από την άλλη οι χώροι. Πρέπει να βρεις χώρο να πας να παίξεις την παράσταση. Και στην επαρχία και στην περιφέρεια είναι δύσκολο να πας, όχι μόνο στα νησιά. Γενικά στην περιφέρεια δεν υπάρχουν -εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις-θέατρα τέτοια ώστε να μπορούν να φιλοξενήσουν σωστά κάποιες παραστάσεις. Τις περισσότερες φορές που κάνουμε περιοδείες και πάμε στα θέατρα και παίζουμε, πάμε με την ανοχή μας. Δηλαδή: δεν έχουν καμαρίνια, τουαλέτες, καθαριότητα, είναι εγκαταλελειμμένα, δεν είναι τόσο απλό. Η μια ερώτηση «Γιατί δεν έρχεστε στην επαρχία;» είναι πολύ απλό να τη ρωτήσει κανείς. Γιατί δε ρωτάει κανείς όμως «Υπάρχουν θέατρα στην επαρχία να έρθετε;» δεν υπάρχουν. Πού να παίζουμε στον δρόμο; Μετά όμως ο θεατής που θα δει την παράσταση θα λέει ότι δεν είναι ίδια με αυτή που παίζουν στην Αθήνα. Πώς

να είναι ίδια αφού δεν υπάρχουν οι παροχές, οι υποδομές και οι εγκαταστάσεις; Γιατί να πάμε να κοροϊδέψουμε τον άλλο σε θέατρα που δεν αντέχουν την παράσταση; Έτσι δεν είναι; Συνήθως -είναι σχετικό και άσχετο- όλοι δείχνουν τον τρελό, γιατί ο τρελός τρελάθηκε, δε λέει κανένας. Όλοι λένε γιατί δεν έρχεστε, δεν ρωτάει κανείς πού να παίζουμε. Να έρθουμε, πού να παίζουμε; Σε ποιο θέατρο;

-Έχετε παίξει ποτέ κάποιο ρόλο που δεν σας άρεσε ;

- Όχι, ποτέ και ελπίζω να μην μου συμβεί (χαχα), επειδή εγώ έχω την τύχη και τη δυνατότητα να διαλέγω αυτά που κάνω, ήμουν τυχερός ακόμα κι όταν βγήκα από τη σχολή παρόλο που δεν πιστεύω στην τύχη. Αυτά που μου πρότειναν, μου άρεσαν ή τα έκανα να μου αρέσουν, άρα δεν υπήρχε μέσα στο μυαλό μου ότι δεν μου αρέσει αυτό που κάνω. Εμένα με ενδιέφερε να δουλέψω, να είμαι πάνω στην σκηνή. Ίσα - ίσα που είναι πρόκληση καμιά φορά όταν δεν είσαι πολύ ικανοποιημένος με αυτό που σου δίνουν να κάνεις, να το αγαπήσεις κι αυτό και να το κάνεις όσο το δυνατόν καλύτερα. Δεν μπορούν να σου συμβαίνουν συνέχεια τα καλύτερα στην δουλειά ακόμα και στην ζωή. Πρέπει να είσαι ευέλικτος, αυτό δείχνει ευφυΐα. Πρέπει να είσαι έξυπνος άνθρωπος και εύστροφος, να μπορείς να προσαρμόζεσαι στις συνθήκες για να μπορείς να αντεπεξέλθεις σε αυτό κι από εκεί και πέρα εάν χρειάζεται να επαναστατήσεις κιόλας κι όχι να διαπραγματεύεσαι τις αξίες σου.

-Είδαμε, έχετε παίξει και στην Επίδαυρο. Ποιο είναι το αγαπημένο σας θέατρο ως προς το χώρο ;

- Τους χώρους δεν τους κάνει η παράσταση, τους χώρους τους κάνεις εσύ. Οι χώροι δεν είναι τίποτα κι αυτό είναι το μαγικό στο θέατρο. Αυτό που συμβαίνει πάνω στη σκηνή, το γεγονός έχει σημασία. Από εκεί και πέρα επειδή αναφέρατε την Επίδαυρο, η Επίδαυρος είναι ένα θέατρο ιδιαίτερο, ένα θέατρο ενεργειακό με μεγάλη ιστορία και επειδή αυτό το θέατρο λειτουργεί δυόμισι χιλιάδες χρόνια τώρα... Οι άνθρωποι που έχουν πατήσει σε αυτό το θέατρο μεταφέρουν αυτή την ενέργεια και την εισπράττεις κι εσύ. Αυτό βέβαια είναι και καλό και κακό ή σε αναδεικνύει και σε απογειώνει ή σε ρουφάει εάν δεν το αντέχεις. Πολλοί ηθοποιοί έχουν καταστραφεί σε τέτοια θέατρα, σαν την Επίδαυρο γιατί η Επίδαυρος δεν είναι μόνο ένα θέατρο όπως το «Μουσούρη » που βγαίνεις με το αίσθημα, θέλει τεχνική εάν δεν έχεις φωνή Πολλοί καλοί απ' αυτό μας πούμε πολιτογραφημένοι ηθοποιοί δεν κάνουν, είναι ένα πολύ ειδικό θέατρο.

-Ποιος είναι ο αγαπημένος σας ρόλος ;

- Δεν έχω, είναι τόσο πολλοί οι ρόλοι που έχω παίξει και είναι εκείνη την φορά που κάνεις ο αγαπημένος σου ρόλος, μετά θα είναι ο επόμενος και μετά ο επόμενος Γιατί δεν μπορώ να πω κάποιον πριν και να αδικήσω κάποιον άλλον. Η μεγάλη χαρά είναι όλη η δουλειά, όλη η πορεία, όλο το θέατρο.

Μην τα παρατάς!



Της Λουκίας Μούρτου

Αγαπημέne μου φίλε, έλαβα το γράμμα σου, στο οποίο μου ανακοινώνεις την απόφασή σου να εγκαταλείψεις το σχολείο. Διαβάζοντας το άσχημο μαντάτο, δυσκολεύομαι να αντισταθώ στον πειρασμό και να μην πάρω θέση για κάτι, στο οποίο έχω ισχυρή γνώμη. Δεν μπορώ να σωπάσω στο παράλογο και στο άδικο.

Δεν μου αναφέρεις τους λόγους που σε οδήγησαν σε μια τέτοια απόφαση, γνωρίζω όμως με βεβαιότητα πως αν δεις τα πράγματα από απόσταση, θα μπορέσεις να ασχοληθείς με τα ουσιαστικά της ζωής σου κι όχι με ό,τι σου συνέβη πριν από λίγο.

Διαβάζοντάς το γράμμα σου, ένιωσα οργή, ματαίωση και φόβο. Οργή για το σχολείο και για όσα δεν σου έμαθε ενώ θα όφειλε. Για την αποτυχία του να σου διδάξει ότι η γνώση είναι από τις μεγαλύτερες απολαύσεις της ζωής. Ματαίωση για το ότι είσαι καταδικασμένος να μην πάρεις ποτέ πρέφα τη χαρά του να επισκέπτεσαι ένα μουσείο, να παρακολουθείς μια παράσταση, να διαβάζεις ποίηση, να κάνεις μια έρευνα. Κατηγορώ το σχολείο που δεν σου έμαθε πως να το χρησιμοποιείς για να βελτιώσεις τη ζωή σου και να μην γίνεις ένας θυμωμένος πολίτης του αύριο. Ένωσα φόβο για τη χειρότερη αρνητική εξέλιξη που βάζει ο νους μου για τη λάθος απόφαση που πήρες. Για το ότι δεν προετοιμάστηκε να αντιμετωπίζεις το απροσδόκητο που περιμένει σε κάθε γωνία της ζωής μας. Δεν γνωρίζω την εγκυρότητα της φράσης «από τα λάθη μας μαθαίνουμε», δεν έχουμε το περιθώριο να αφήνουμε τις δυνατότητες να πάνε χαμένες. Το σχολείο είναι μονόδρομος.

Τώρα θα μου πεις πως υπήρξαν άνθρωποι που δεν πήγαν σχολείο κι όμως άλλαξαν τον κόσμο. Ο Τσάρλι

Τσάπλιν, ο γνωστός Σαρλό, που μόνη του επιδίωξη όπως έλεγε ο ίδιος ήταν «πώς θα χορτάσω την πείνα μου». Ο Σλήμαν που έμαθε λίγα γράμματα από τον πατέρα του και κατάφερε να γίνει εκατομμυριούχος για να μπορέσει να βρει την πόλη των ονείρων του, το Ίλιον του Ομήρου. Ο Αβραάμ Λίνκολν, ο Κάρολος Ντίκενς, ο Τόμας Έντισον, κι άλλοι αλλά λιγостоί. Ίσως τότε η κοινωνία να χρειαζόταν λιγότερους ανθρώπους που να μπορούσαν να σταθούν κριτικά απέναντί της.



Αντιλαμβάνομαι ότι για σένα όπως και για χιλιάδες παιδιά υπάρχει μια διαφορετική πραγματικότητα. Μαθητές αλλά κι εκπαιδευτικοί π ρ ο έ ρ χ ο ν τ α ι από διαφορετικά περιβάλλοντα και

έχουν διαφορετικές προσδοκίες σε σχέση με το σχολικό θεσμό.

Από την άλλη πλευρά το σχολείο μεταδίδει ένα σύνολο αξιών προτύπων και ιδεών και ως επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα αποτελεί βασικό μηχανισμό για το ταξίδι στη ζωή και την εργασία. Οι ευκαιρίες που σου δίνει είναι ζωτικής σημασίας και αν τις στερηθείς, θα έχεις στέρηση στις βασικές σου ανάγκες. Σε έναν κόσμο που περνάει πολύ δύσκολες στιγμές το να νιώθει κανείς ότι κρατάει τη ζωή του στα χέρια του είναι η δύναμή του και η δύναμη που θα αλλάξει τον κόσμο. Η νέα γενιά εξ ορισμού έχει υποχρέωση να αντιμετωπίζει τα πράγματα και να τα αλλάζει.

Υ.Γ. Ξέρω πως τα γράμματα θέλουν κόπο και χρόνο και πως βρίσκεσαι σε ένα άσχημο σημείο της ζωής σου και σαν αλληγορία που ένα σύμπαν συνωμοτεί υπέρ σου υπάρχει και εκείνο που συνωμοτεί εναντίον σου, ή τουλάχιστον έτσι σου φαίνεται... Κολύμπα στα βαθιά φίλε μου, κάνε μεγάλα όνειρα και μην τα παρατάς ποτέ.

Γεια σου φίλε μου.

“ΕΞΥΠΝΟΙ” ΠΑΓΚΟΙ



Της Ταρούλας Πετράκη

Ηλιακά παγκάκια; Πού ακούστηκε αυτό; Τώρα και στη Μύκονο. Ο Δήμος τοποθέτησε τα ηλιακά παγκάκια στο παλιό λιμάνι. Τα ηλιακά παγκάκια παίρνουν την ηλιακή ενέργεια και μέσω δύο θυρών, που έχει ανάμεσα σε κάθε παγκάκι, μπορούν να φορτίζουν ό,τι τεχνολογικό αντικείμενο έχουν οι κάτοικοι και οι επισκέπτες της Μυκόνου.



Επίσης, έχουν απεριόριστο Wi-Fi Internet για να σερφάρουν μικροί και μεγάλοι στο διαδίκτυο και να μπορούν να επικοινωνούν με βιντεοκάμερα, χωρίς να χαλάνε τα δεδομένα τους.

Ας ελπίσουμε να συνεχίσει ο Δήμος Μυκόνου να πρωτοπορεί και να φέρνει κι άλλες τεχνολογικές καινοτομίες σαν κι αυτήν.

Chat με έναν απόφοιτό μας

Σε αυτό το φύλλο της εφημερίδας μας φιλοξενούμε την απόφοιτό μας Νικόλ Πανταζοπούλου.

- Πού βρίσκεσαι τώρα; (σε ποια πόλη, σε ποια σχολή)

-Σπουδάζω διοίκηση επιχειρήσεων στο Λονδίνο.

- Τι αναμνήσεις έχεις από το σχολείο;

Είναι τόσο πολλές.. Σχολικές εκδρομές, οι περίπατοι στο φράγμα με τον κύριο Καψάλη, η αποτυχημένη μας κατάληψη, σχολικές παραστάσεις, τσακωμοί, μαθήματα στο γήπεδο μετά από παρακάλια αλλά γενικά πολλά αστεία περιστατικά στην ώρα των διαλειμμάτων αλλά και του μαθήματος.

- Θέλεις να μας αφηγηθείς ένα περιστατικό από τα μαθητικά σου χρόνια;

Έχω πολλά αλλά το πρώτο που μπορώ να σκεφτώ είναι η ατυχής επιλογή παράστασης του κυρίου Καψάλη στην εκδρομή της Αθήνας. Κανείς μας δεν ήξερε ότι είχε γυμνό, έστω και αν το έργο ήταν του Σαίξπηρ. Περιττό να πω ότι δεν ήμασταν έτοιμοι και πολλοί από μας ξεσπάσαμε σε γέλια. Μας ζήτησε συγγνώμη και συνεχίσαμε το πρόγραμμα μας. Κατα τα άλλα πολύ ωραία εκδρομή!

- Είσαι ευχαριστημένη από τη σχολή σου; (είναι αυτό που περίμενες; Περιγράψέ μας λίγο το αντικείμενο και τις υποχρεώσεις στη σχολή)

Γενικά δεν ήμουν πολύ σίγουρη για το αντικείμενο που έχω επιλέξει αλλά από μικρή ήθελα πάντα να σπουδάσω στο εξωτερικό και επειδή η Αμερική είναι αρκετά μακριά, η Αγγλία ήταν η επόμενη επιλογή μου. Την πρώτη χρονιά του πτυχίου, όλοι οι μαθητές της διοίκησης ανεξαρτήτως κατεύθυνσης κάναμε τα ίδια μαθήματα, είδαμε διάφορες πτυχές της διοίκησης όπως η λογιστική, το μάρκετινγκ, τα οικονομικά και η διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού. Πλέον ο καθένας έχει διαλέξει στο δεύτερο έτος κατεύθυνση.

Αυτή τη χρονιά μετά από 3 βδομάδες μαθημάτων αποφάσισα να πάω από την απλή διοίκηση στο μάρκετινγκ κι είμαι πολύ ικανοποιημένη με την απόφαση μου αυτή. Το μάρκετινγκ είναι με απλά λόγια το να καταλαβαίνεις και να ικανοποιείς τις ανάγκες του καταναλωτή με τρόπο κερδοφόρο. Μου φαίνεται πολύ ενδιαφέρον καθώς άλλες επιστήμες όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία κ.α. είναι απαραίτητες για το μάρκετινγκ κι είναι αυτό που διαμορφώνει την «προσωπικότητα» μιας επιχείρησης. Όσο για τις εργασίες υπάρχει ισορροπία μεταξύ παρουσιάσεων και εκθέσεων, ατομικών και ομαδικών.

-Είναι η φοιτητική ζωή όπως την φανταζόσουν;

Όχι ακριβώς. Είμαι άτομο που περνώ περισσότερο χρόνο με την οικογένειά μου παρά έξω, οπότε ήταν πολύ μεγάλο βήμα για μένα το να ζήσω μόνη μου και ειδικά στο εξωτερικό. Ο πρώτος μήνας ήταν πολύ δύσκολος αλλά όταν έκανα πια φίλους, ο χρόνος περνούσε ευχάριστα. Η γλώσσα με δυσκόλεψε λίγο στην αρχή παρότι κάνω αγγλικά από πολύ μικρή αλλά μόλις μπήκα στο ρυθμό ένιωσα καλύτερα, αφού παρατήρησα ότι υπήρχαν πολλοί ξένοι στην διοίκηση και περνούσαν τα ίδια. Επίσης το Λονδίνο είναι μια πόλη γεμάτη ευκαιρίες και πράγματα να δεις οπότε πάντα έχουμε επιλογές για διασκέδαση, φαγητό κλπ. Χαίρομαι που το τόλμησα και αν και υπάρχουν ακόμα δυσκολίες, όταν τις ξεπερνάω χωρίς βοήθεια νιώθω περήφανη.

-Τι στόχους έχεις για το μέλλον (σχετικά με την επαγγελματική σου αποκατάσταση);

Πάντα με ενδιέφερε η βιομηχανία της μόδας και έτσι θα ήθελα να βρω κάποιο μεταπτυχιακό που θα συνδυάζει μόδα και μάρκετινγκ. Πιθανόν στο Λονδίνο.

-Με ποιο κριτήριο θα συμβούλευες τους τελειόφοιτους μαθητές του Λυκείου να επιλέξουν τι να σπουδάσουν;



Μην σκεφτείτε απαραίτητα τι θα θέλατε να κάνετε για το υπόλοιπο της ζωής σας αλλά για τι θα θέλατε να μάθετε περισσότερα. Αν είστε σίγουροι και έχετε αποφασίσει, τότε το μόνο που σας μένει είναι να δουλέψετε σκληρά για να το επιτύχετε. Εγώ δεν ήμουν καθόλου σίγουρη οπότε αν δεν είστε ούτε εσείς, πάρτε ένα ρίσκο και ακολουθήστε το ένστικτό σας, το οποίο συνήθως δεν κάνει λάθος. Αν δεν σας αρέσει η σχολή σας, μην απογοητευτείτε και ξεκινήστε από την αρχή. Όντας έφηβοι, η ζωή μάς φαίνεται μεγάλη και ατελείωτη αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ μικρή για να στεναχωριόμαστε που δεν περάσαμε σε αυτήν τη σχολή ή κάναμε μια λάθος επιλογή. Όσο έχετε ανθρώπους να σας στηρίζουν, οικογένεια, καθηγητές, φίλους, και δύναμη να συνεχίζετε, όλα θα πάνε καλά.

-Σίγουρα το σχολείο μας είναι πολύ περήφανο που σε έχει απόφοιτο. Είσαι ένας αξιόλογος άνθρωπος και σου ευχόμαστε να συνεχίσεις τη δημιουργική σου πορεία με επιτυχία!

Η ευτυχία είναι αυτό...



Ths Eleutherias Daktylidou

Με αφορμή τα γενέθλια της μαμάς μου και την καθιερωμένη μάζωξη της γνωστής παρέας στο σπίτι μας, μπήκα σε σκέψεις. Πέρασα πολλή ώρα μαζί τους παρατηρώντας τους, ακούγοντας με προσήλωση τις συζητήσεις και τα γέλια τους και συνειδητοποίησα ότι εκείνη την στιγμή ήταν χαρούμενοι, γελούσαν όλοι μαζί και συζητούσαν πώς πέρασε η εβδομάδα τους. Μου πέρασε από το μυαλό η σκέψη ότι

ευτυχισμένοι αλλά τι είναι η ευτυχία;

Είναι ένα πράγμα; Ένας άνθρωπος; Και τελικά ποιος την ορίζει; Είναι για όλους το ίδιο;

Άκουσα διάφορες απόψεις. Ο αδερφός μου δηλώνει: «Η ευτυχία είναι να παίζεις με τους φίλους σου κάθε μέρα όσες ώρες θες, χωρίς να σε διακόπτουν οι γονείς σου. Να μην έχεις μαθήματα για την επόμενη μέρα και να αρρωσταίνει μια στο τόσο η καθηγήτρια των αγγλικών αλλά όχι κάτι βαρύ γιατί την αγαπάμε!». Η κολλητή μου, άνθρωπος που παντα εμπιστεύομαι την γνώμη της λέει ξεκάθαρα: «Ευτυχία είναι το τέννις κάθε απόγευμα, τα πρωινά ξυπνήματα τις Κυριακές με τις κολλητές σου μετά από ένα υπέρ καταπληκτικό sleep over που άφησε εποχή και προπαντός το καλοκαίρι».

Η μια και μοναδική Νικόλ επισημαίνει για άλλη μια φορά: «Ευτυχία είναι η προπόνηση, το να μειώνεις τον χρόνο σου έστω και ένα δευτερόλεπτο. Οι

αληθινοί φίλοι. Και φυσικά το ΦΑΓΗΤΟ!!»

Και ήρθε η σειρά μου (σιγά μην το γλιτώνετε). Για μένα ευτυχία είναι να έχεις κοντά σου ανθρώπους που σε αγαπούν και σε νοιάζονται. Να έχεις την οικογένειά σου γερή. Να ταξιδεύεις σε μέρη που δεν έχεις ξαναδεί. Ευτυχία είναι να χαμογελάς χωρίς να έχει συμβεί κάτι. Να γελάς με την καρδιά σου περισσότερο απ' ό,τι κλαίς. Αν συμβαίνει το αντίθετο, κάτι πάει λάθος. Να έχεις όρεξη να κάνεις καινούρια πράγματα και πάθος

The Science of
HAPPINESS

να τελειοποιείς αυτά που έχεις ήδη ξεκινήσει. Ευτυχία είναι μία κυριακάτικη βόλτα στην παραλία κάτω απ' τον ήλιο. Είναι όλες αυτές οι στιγμές που κάθεσαι με τους συμμαθητές σου και απλά γελάτε χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος. Ευτυχία είναι τα ΠΑΙΔΙΑ. Είναι οι καλοκαιρινές μέρες σε ένα νησί, μια κατασκήνωση, οπουδήποτε περνάς καλά.

Δεν είναι μόνο αυτά! Πολλοί λένε ότι ευτυχία είναι μικρές στιγμές και απολαύσεις. Άλλοι πιστεύουν ότι είναι η επίτευξη μακροχρόνιων στόχων και συλλογικών επιτυχιών. Για κάποιον ευτυχία μπορεί να είναι τα υλικά αγαθά, ένα γκολ, ένα πρωτάθλημα, ένα πτυχίο, ένα ταξίδι, μια συζήτηση, μια προαγωγή, ένα βλέμμα.

Θα τελειώσω λεγοντας: Ευτυχία δεν είναι τα μεγάλα πράγματα στη ζωή αλλά αυτά που κάνουν τη ζωή μεγάλη!

Υ.Γ Τα λεφτά δεν φέρνουν την ευτυχία. Η ευτυχία όμως είναι ΟΛΑ ΤΑ ΛΕΦΤΑ.

“Γιορτινή” Μόδα



Ths Roulas Charitopoulou
και Elenas Boulgari

Κάθε χρόνο τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά δεν μπορούμε να αποφασίσουμε τι θα φορέσουμε.

Μπορούμε να φορέσουμε κάτι απλό για παράδειγμα μια άσπρη μπλούζα ή μια κόκκινη μπλούζα, με ένα τζιν ή ένα κολάν.



Για βραδινή έξοδο ή για το ρεβεγιόν μπορούμε να φορέσουμε ένα φόρεμα κόκκινο, ροζ, χρυσό και λευκό. Το φόρεμα θα είναι ωραίο να έχει έναν φιόγκο ή μια ζώνη το ίδιο χρώμα με το φόρεμα.



Ποδοσφαιρικές διαφωνίες

Του Λευτέρη Σιφουνιού



Ενώ το ποδόσφαιρο έχει πάρα πολλούς φιλάθλους και πολλοί αγαπάνε αυτό το άθλημα, καταλήγουν να τσακώνονται για το ποια ομάδα είναι η καλύτερη και ακόμα και να βρίζονται.

Άραγε αν κάποιος ήθελε να γραφτεί σε έναν ποδοσφαιρικό σύλλογο, θα έπρεπε να ήταν σκληρός; Το ποδόσφαιρο είναι ένα επιθετικό άθλημα ή ενώνει τους ανθρώπους;



Ο Παγκίτης

Θα έλεγε κανείς πως όταν μιλάμε για ποδόσφαιρο, καλό είναι να μπαίνουμε κατευθείαν στο θέμα, έτσι και τώρα λοιπόν. Δεν μιλάμε για δύο τυχαίες ομάδες, μιλάμε για δύο ομάδες που είναι ο ορισμός της αντιπαλότητας. Εκεί όπου η χαρά για το παιχνίδι και το ευ αγωνίζεσθαι δεν χωράνε. Μιλάμε για τη μεγαλύτερη έχθρα στον ποδοσφαιρικό πλανήτη. Αυτές οι δυο λοιπόν, για πρώτη φορά στην ιστορία του Copa Libertadores βρίσκονται αντιμέτωπες. Η λέξη ήττα δεν υπάρχει στο λεξιλόγιο καμίας, γιατί πολύ απλά η ντροπή του ηττημένου δεν θα ξεπλυθεί ποτέ. Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε τη λέξη μίσος ως πολύ λίγη για να περιγράψει τα συναισθήματα της μιας

για την άλλη. Οι δύο μεγάλες ομάδες λοιπόν του Λατινοαμερικάνικου ποδοσφαίρου διασταυρώνουν τα ξίφη τους με σκοπό να πάρουν το πολυπόθητο τρόπαιο. Η Μπόκα μετράει 6 συνολικά Copa Libertadores, ενώ η Ρίβερ μετράει 3. Όχι, μην βιάζεστε να βγάλετε συμπεράσματα καθώς η Ρίβερ αριθμεί περισσότερα πρωταθλήματα Αργεντινής απ' ό,τι η Μπόκα. Σήμερα μια από τις δύο θα βρεθεί στον έβδομο ουρανό ενώ η άλλη στα Τάρταρα, μετά τον πρώτο τελικό όπου οι δυο ομάδες ήρθαν ισόπαλες με 2-2 στο Μπομπονέρα



(έδρα της Μπόκα), περίμεναν πώς και πώς τον επαναληπτικό στο Ελ Μονουμεντάλ (έδρα της Ρίβερ). Ένας επαναληπτικός που δεν ήρθε ποτέ ή τουλάχιστον όπως όλοι τον περίμεναν, καθώς ακυρώθηκε συνολικά δύο φορές ο δεύτερος τελικός λόγω επεισοδίων εκτός γηπέδου. Πάρθηκε η απόφαση να διεξαχθεί σε άλλη Ήπειρο το μεγάλο αυτό ντέρμπι, ονόματι Superclásico. Πιο συγκεκριμένα στην Πρωτεύουσα της Ισπανίας, τη Μαδρίτη και στο γήπεδο της πρωταθλήτριας Ευρώπης Ρεάλ Μαδρίτης. Σίγουρα αυτή η απόφαση δεν άρεσε στους οπαδούς της Ρίβερ αλλά δεν υπήρχε(;) άλλος τρόπος διεξαγωγής. Έτσι, στις 9 Δεκεμβρίου βρέθηκαν αντιμέτωπες σε έναν τελικό που δεν θα ξεχαστεί ποτέ, όχι τόσο από την ποιότητα του παιχνιδιού, καθώς μπορούμε να πούμε μετά βεβαιότητας πως και οι δυο αγώνες ήταν εξίσου ωραίοι,

αλλά λόγω της εκθρόνισης των δύο συλλόγων. Τι έγινε όμως στον αγώνα;

Αρχικά, είδαμε μια Ρίβερ να μπαίνει πιο αποφασισμένη να κρατά την κατοχή σε υψηλά στάδια, χωρίς ωστόσο να μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες, μέχρι να έρθει το 44' λεπτό όπου η Μπόκα έβγαλε αντεπίθεση για σεμινάριο και βρήκε τον δρόμο προς τα δίκτυα με τον Benedetto. Το ημίχρονο έκλεισε κάπως έτσι, η Ρίβερ δεν τα παράτησε δευτερόλεπτο ήταν καλύτερη σε όλο τον αγώνα και βρήκε την απάντηση στο 68' λεπτό με τον Πράτο. Μέχρι το τέλος του αγώνα η Ρίβερ ήταν καλύτερη, ήταν πιο δεμένη, ήταν πιο ομάδα! Η ανατροπή όμως δεν ήρθε, και οι δυο ομάδες οδηγήθηκαν στην παράταση. Η Μπόκα προσπάθησε να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του αγώνα και έδωσαν και την ψυχή τους για να καταφέρουν να κερδίσουν. Η Ρίβερ όμως στην παράταση έδειξε την ίδια θέληση και μαχητικότητα και μετά από μια άχαρη πρώτη παράταση, με το καλημέρα στην δεύτερη ο Κιντέρο εξαπέλυσε έναν κεραυνό στο 108' λεπτό και έβαλε την ομάδα του σε θέση οδηγού. Το κοντράστ συναισθημάτων στην κερκίδα ήταν εμφανές. Οι παίκτες της Μπόκα ήξεραν πως είχαν ακόμη λίγα λεπτά να σώσουν ουσιαστικά την ιστορία τους, την είδαμε για να καταλάβετε, να εκδηλώνει επιθέσεις 10' πριν την λήξη του αγώνα με τον τερματοφύλακα της να βρίσκεται σε θέση φορ (!). Θεωρητικά η Μπόκα είχε ελπίδες, στην πράξη όμως τα πράγματα έδειχναν διαφορετικά, η Ρίβερ ήταν αυτή που είχε και τις ανάσες και το μομέντουμ με το μέρος της, και γι' αυτό κατάφερε να σημειώσει και τρίτο γκολ στην τελευταία φάση του αγώνα. Η Ρίβερ Πλέιτ λοιπόν, στέφθηκε πανάξια πρωταθλήτρια της Λατινικής Αμερικής για πρώτη φορά μετά το 2015, και μάλιστα εναντίον των μεγάλων εκθρών τους. Τώρα όσον αφορά τους οπαδούς της Μπόκα Τζούνιορς αλλά και το σωματείο γενικότερα το μόνο που μπορούμε να πούμε θα έλεγα είναι... περαστικά.



Της Άρτεμης Κουσαθανά



Ένα καλό πρωινό

Ένα πλούσιο πρωινό βοηθά στην καλύτερη δυνατή λειτουργία του οργανισμού, σωματική και πνευματική, δίνοντας τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων. Πρέπει να είναι εύπεπτο, να παρέχει ενέργεια που να απορροφάται και να χρησιμοποιείται γρήγορα και να περιέχει τουλάχιστον 2 ποτήρια υγρών. Παραδείγματα επιλογών που περιλαμβάνουν τα παραπάνω είναι:



- Ένα ποτήρι γάλα με αρκετά δημητριακά κι ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού.
- Γιαούρτι με αρκετά δημητριακά, 1 φρούτο κομμένο και 2-3 κουταλάκια του γλυκού μέλι.
- Ένα ποτήρι από διάφορα φρούτα χτυπημένα στο μπλέντερ και 2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως με βούτυρο και μέλι.
- Ένα τοστ με μαύρο ψωμί, τυρί και γαλοπούλα μαζί με ένα ποτήρι φρέσκο χυμό και ένα ποτήρι νερό.
- Milkshake (από γάλα χτυπημένο με 1 μπανάνα ή μερικές φράουλες) και 3-4 κράκερ μαζί με μαλακό τυρί για επάλειψη.
- Μία μικρή αραβική πίτα με τυρί και γαλοπούλα μαζί με ένα ποτήρι γάλα.
- Ένα ποτήρι γάλα, μία φέτα κέικ κι ένα ποτήρι φρέσκο χυμό

Επίλεξε πρωινό ανάλογα με τις ανάγκες σου

Εύκολο: Γάλα με δημητριακά και σοκολάτα – 360 θερμίδες

Χορταστικό: 1 τοστ με τυρί και

γαλοπούλα και χυμό πορτοκαλιού – 425 θερμίδες

Κλασικό: Ψωμί με βούτυρο, μέλι και φυσικό χυμό πορτοκαλιού ή γάλα – 375 θερμίδες

Γλυκό: Ρυζόγαλο – 300 θερμίδες

Γρήγορο: Milkshake μπανάνα και σοκολάτα – 270 θερμίδες

Θρεπτικό: Γιαούρτι με δημητριακά, ξηρούς καρπούς και μέλι – 300 θερμίδες

Πώς να φτιάξω εύκολα και γρήγορα ΣΟΥΣΙ

Της Άννας Κουκά



Για το ρύζι θα χρειαστώ:

- 230 γρ. ρύζι αρμπόριο
- 420 γρ. νερό
- 50 γρ. mirin
- 2 κ.σ. ρυζόξιδο
- 2 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική

Πώς να μαγειρέψω το ρύζι:

• Βάζουμε μία κατσαρόλα με νερό να βράζει σε δυνατή φωτιά.

• Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ με κρύο νερό και τοποθετούμε μέσα ένα σουρωτήρι.

• Ρίχνουμε μέσα το ρύζι και το ξεπλένουμε πολύ καλά για 2-3 λεπτά ώστε να φύγει όλο το άμυλο. Το νερό πρέπει να γίνει άσπρο.

• Μεταφέρουμε το ρύζι σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ρυζόξιδο, τη ζάχαρη, το νερό, το mirin και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι ώστε να λιώσει η ζάχαρη.

• Σκεπάζουμε πολύ καλά με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε πάνω στην κατσαρόλα με το νερό που βράζει



δημιουργώντας μπεν μαρί. Βράζουμε για 30 λεπτά. Ανακατεύουμε λίγο το ρύζι με ένα κουτάλι.

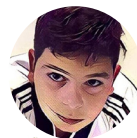
• Τυλίγουμε το sushi mat (ειδικό σουπλά για να τυλίγουμε το σούσι) με διάφανη μεμβράνη για λόγους υγιεινής.

• Με αυτά τα υλικά φτιάχνουμε 2 είδη σούσι.

Για την γέμιση θα χρειαστώ:

- 1 φιλέτο σολομό
- 100 γρ. σουρίμι
- 1 αγγούρι
- 1 αβοκάντο
- 3 φύκια nori
- 1-2 κ.γ. μαγιονέζα ή τυρί κρέμα
- 1 κ.σ. άσπρο σουσάμι
- 1 κ.σ. μαύρο σουσάμι

Του Δημήτρη Διαμάντη



Έχουμε σπíti γαλοπούλα-ζαμπόν, τυρί, λουκανικάκια, πολλά άλλα συστατικά και επισκέπτες. Καθόμαστε στην καρέκλα και βασανιζόμαστε για το τι θα φτιάξουμε.

Ε, λοιπόν σας έχω τη λύση.

Μπορείτε να πάρετε αραβική πίτα, ζύμη πίτσας ή ακόμα και πίτα από σουβλάκι.

Τότε θα πάρετε ένα μπολ και θα βάλετε μέσα 200γρ. ντομάτα κονκασέ ψιλοκομμένη, 2κ.σ. φρυγανιά τριμμένη, 2κ.σ. ελαιόλαδο, 2 κ.σ. ψιλοκομμένο βασιλικό και 2κ.σ. παρμεζάνα. Μια πολύ εύκολη και γρήγορη σάλτσα ντομάτας για πίτσα και για ό, τι άλλο θέλετε!!!

