



# ΜΟΥΤΑ...NEWS

## Δυναμική παρουσία του σχολείου μας στο σχολικό πρωτάθλημα στίβου στη Λαμία!



**05** Στο πλαίσιο του Σχολικού Πρωταθλήματος Στίβου, η αποστολή μας, αποτελούμενη από 10 αθλητές και αθλήτριες, εκπροσώπησε επάξια το σχολείο μας, αποδεικνύοντας ότι η θέληση και η σωστή προετοιμασία οδηγούν πάντα σε εξαιρετικά αποτελέσματα.

### Άπό τα θρανία, στην Ευρωβουλή!

**03**



Η επιτυχημένη συμμετοχή των μαθη-τριών μας στην 51η Συνδιάσκεψη του ΕΚΝ

Γεωργακοπούλου Σπυριδούλα & Τσαλαφούτα Κωνσταντίνα εκπροσώπησαν το σχολείο μας σε ένα απαιτητικό περιβάλλον υψηλού επιπέδου.

**04** Προγράμματα Σχολικών δραστηριοτήτων: Αναρρίχηση «Πράσινη άσκηση και ψυχική υγεία» & Χοροιστροίες στην Καρδίτσα

**05** 2ος Αγώνας Δρόμου του Γυμνασίου Δομοκού

**05** Γονείς: Το Μεγαλύτερο «Επάγγελμα» του Κόσμου: Η Ανεκτίμητη Προσφορά της Μάνας & του Πατέρα

**10** Παγκόσμια Ημέρα Φιλοζωίας: Μια Φωνή για Εκείνους που δεν μιλούν  
4-04-2026

**12** Καρκίνος του μαστού: Η πρόληψη σώζει ζωές



### Το ΓΕΛ Δομοκού γράφει ιστορία...

**02**



Από τον Δομοκό στο Πανελλήνιο: Το «ταξίδι» της μαθητικής μας εφημερίδας & η δικαίωση μιας μεγάλης προσπά-θειας

**06**

Ιερός Ναός Αγίου Αθανασίου Ομβριακής



**08**  
**09**

Πολιτισμός, Φύση και Περιπέτεια: Η Τριήμερη Εξόρμηση του ΓΕΛ Δομοκού στην Κόνιτσα



**14**

Το κλίμα των τελευταίων ημερών: Ανάμεικτα τα συναισθήματα στους διαδρόμους!



# ΜΟΥΤΑ NEWS

ΕΚΔΟΤΗΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΔΟΜΟΚΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

ΚΙΑΜΟΥΡΗ ΑΡΙΣΤΕΑ

ART DIRECTOR

ΚΙΑΜΟΥΡΗ ΑΡΙΣΤΕΑ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΔΗΜΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑ

ΜΠΑΜΠΑΛΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Α Λ Υ Κ Ε Ι Ο Υ

ΖΙΑΚΑ ΙΩΑΝΝΑ

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΥ ΑΝΝΑ

ΣΑΪΠΗ ΜΑΤΙΑΝΤΑ

Β Λ Υ Κ Ε Ι Ο Υ

ΑΡΑΧΩΒΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΠΥΡ.

ΛΑΜΠΡΟΘΑΝΑΣΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΛΙΟΛΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΜΠΑΛΟΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΝΗ

ΠΑΣΣΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ

ΤΣΑΛΑΦΟΥΤΑ ΚΩΝ/ΝΑ

ΧΑΝΗ ΜΑΡΙΝΑ

Γ Λ Υ Κ Ε Ι Ο Υ

ΚΑΤΣΑΚΙΩΡΗ ΕΛΕΝΗ ΕΥΑ

ΚΕΦΑΛΑΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

22323 50563

22320 22363

mail@lyk-domok.fth.sch.gr

Δ/ΝΣΗ

ΔΟΜΟΚΟΣ

Τ.Κ.:35010

ΦΘΙΩΤΙΔΑ



## ΤΟ ΓΕΛ ΔΟΜΟΚΟΥ ΓΡΑΦΕΙ ΙΣΤΟΡΙΑ

Από τον Δομοκό στο  
Πανελλήνιο:  
Το «ταξίδι» της  
μαθητικής μας  
εφημερίδας &  
η δικαίωση μιας  
μεγάλης προσπάθειας

**Μ**ια σπουδαία εκδοτική και παιδαγωγική στιγμή

κορυφώθηκε την Κυριακή, 29 Μαρτίου 2026. Οι μαθήτριες και οι μαθητές του Γενικού Λυκείου (ΓΕΛ) Δομοκού «συστήθηκαν» στο πανελλήνιο, καθώς η εφημερίδα τους, «Το ΒΗΜΑ του Δομοκού», ταξίδεψε σε κάθε γωνιά της Ελλάδας ως ένθετο με το «ΒΗΜΑ της Κυριακής». Σήμερα, με την απήχηση αυτής της έκδοσης να ξεπερνά κάθε προσδοκία, το συναίσθημα που κυριαρχεί στη σχολική μας κοινότητα είναι ένα: βαθιά υπερηφάνεια.

Σε μια εποχή γεμάτη προκλήσεις, οι έφηβοι του Δομοκού απέδειξαν ότι έχουν φωνή, άποψη και θάρρος. Μέσα από τις σελίδες της εφημερίδας, οι μαθητές μας δεν περιορίστηκαν σε μια απλή καταγραφή της σχολικής ζωής. Αντιθέτως, άγγιξαν με ωριμότητα «δύσκολα» θέματα όπως η Νεανική Βία και ο Πρωτογενής Τομέας, και η Ψυχική Υγεία, έγραψαν για την τοπική κληρονομιά, για τους αρχαιολογικούς θησαυρούς της αρχαίας Μελιταίας και συνομίλησαν με τους Ολυμπιονίκες μας, Νίκη Μπακογιάννη και Απόστολο Αντωνόπουλο.

**Η «πένα»  
της νέας γενιάς  
κυκλοφόρησε  
στις 29-3-2026  
με ΤΟ ΒΗΜΑ  
της Κυριακής  
στα περίπτερα  
όλης  
της χώρας!**

**Ως Διεύθυνση και  
εκπαιδευτικό  
προσωπικό,  
παραμένουμε στο  
πλευρό των  
μαθητών/τριών  
μας, υπερήφανοι  
για την ποιότητα  
του χαρακτήρα  
τους και τη  
δύναμη της  
σκέψης τους!**



Κινητήριος Δύναμη - Οι Εκπαιδευτικοί μας...

Αυτό το άρτιο αποτέλεσμα δεν ήταν τυχαίο. Ήταν ο καρπός μιας συστηματικής και επίπονης προσπάθειας, όπου οι εκπαιδευτικοί του ΓΕΛ Δομοκού στάθηκαν ακούραστοι αρωγοί. Με καθοδήγηση, έμπνευση και αμέριστη στήριξη, οι καθηγητές μας έγιναν η «γέφυρα» ώστε οι ιδέες των παιδιών να πάρουν σάρκα και οστά.

Η στήριξη των εκπαιδευτικών δεν περιορίστηκε μόνο στη διόρθωση των κειμένων, αλλά στη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης, όπου κάθε μαθητής ένιωθε ελεύθερος να εκφραστεί. Το αποτέλεσμα, που κοσμήθηκε αισθητικά από το έργο του εικαστικού Βασίλη Γκούμα, δικαιώνει κάθε ώρα εργασίας που αφιερώθηκε εκτός σχολικού ωραρίου.

Η θερμή υποδοχή που επιφύλαξε το αναγνωστικό κοινό στο «ΒΗΜΑ του Δομοκού» αποτελεί τη μεγαλύτερη ηθική επιβράβευση. Τα παιδιά μας απέδειξαν ότι όταν τους δίνεται το βήμα, μπορούν να μεγαλουργήσουν.

Ο Δομοκός δεν παρήγαγε απλώς μια εφημερίδα· έδειξε σε όλη την Ελλάδα το πρόσωπο μιας ελπιδοφόρας νεολαίας!

# ΑΠΟ ΤΑ ΘΡΑΝΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΒΟΥΛΗ:

## Η επιτυχημένη συμμετοχή των μαθητριών μας στην 51η Συνδιάσκεψη του ΕΚΝ



**Π**ρόσφατα είχα την ευκαιρία να συμμετάσχω στη 51η Συνδιάσκεψη του

Ευρωκοινοβουλίου Νέων Ελλάδας που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα. Για μια μαθήτριά από την επαρχία, όπως εγώ, αυτή η εμπειρία ήταν κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή εκπαιδευτική δραστηριότητα.

Ήταν ένα ταξίδι γνώσης, προβληματισμού και προσωπικής εξέλιξης.

Το θέμα με το οποίο ασχολήθηκε η επιτροπή μου ήταν «**Healthcare has a gender**», δηλαδή κατά πόσο το σύστημα υγείας αντιμετωπίζει ισότιμα τα δύο φύλα. Μέσα από πολύωρες συζητήσεις, έρευνα και ανταλλαγή απόψεων, ανακαλύψαμε ότι, παρά την πρόοδο των τελευταίων χρόνων, εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικές ανισότητες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες συχνά υποεκπροσωπούνται σε κλινικές μελέτες, ενώ ορισμένες ασθένειες διαγιγνώσκονται διαφορετικά ή καθυστερημένα ανάλογα με το φύλο. Από την άλλη πλευρά, και οι άνδρες επηρεάζονται από στερεότυπα που δυσκολεύουν την πρόσβασή τους σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

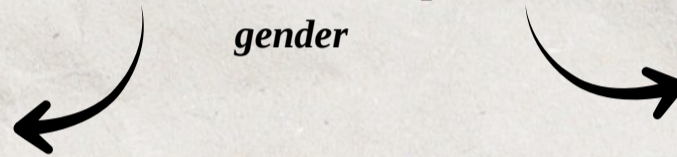
Μετά τον εντοπισμό των προβλημάτων προχωρήσαμε σε προτάσεις για την αντιμετώπισή τους. Συζητήσαμε την ανάγκη για πιο συμπεριληπτική ιατρική έρευνα, καλύτερη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και ενημέρωση των πολιτών ώστε να καταρριφθούν προκαταλήψεις. Ήταν εντυπωσιακό το πώς νέοι άνθρωποι από διαφορετικά μέρη της Ελλάδας αλλά και από όλη την Ευρώπη μπορούσαν να συνεργαστούν και να καταλήξουν σε κοινές λύσεις για ένα τόσο σύνθετο ζήτημα.



Γράφουν:

Τσαλαφούτα Γεωργακοπούλου  
Κωνσταντίνα Σπυριδούλα

### **Healthcare has a gender** **Speak it**



Πέρα από το ακαδημαϊκό κομμάτι, η εμπειρία αυτή μου έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσω ανθρώπους με διαφορετικές ιδέες, να εκφραστώ δημόσια και να νιώσω ότι η φωνή μου έχει αξία. Επιστρέφοντας στο χωριό μου, συνειδητοποίησα πόσο σημαντικό είναι να μεταφέρουμε τέτοιες εμπειρίες και να ανοίγουμε συζητήσεις ακόμη και σε μικρότερες κοινωνίες, όπου συχνά τέτοια θέματα δεν συζητιούνται αρκετά. Η συμμετοχή μου στη συνδιάσκεψη δεν ήταν απλώς μια εμπειρία, αλλά ένα μάθημα ζωής.

Με έκανε να καταλάβω ότι ο κόσμος είναι πολύ πιο μεγάλος και πολύπλευρος απ' όσο φαίνεται μέσα από τα όρια της καθημερινότητάς μας, χωρίς αυτό να μειώνει την αξία του τόπου από τον οποίο ξεκινάμε. Αντίθετα, μας δίνει περισσότερους λόγους να επιστρέφουμε σε αυτόν με νέες ιδέες και όρεξη για αλλαγή.



Η 51<sup>η</sup> Συνδιάσκεψη στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο Νέων Ελλάδος αποτέλεσε μια ιδιαίτερα σημαντική εμπειρία για εμένα, καθώς μου έδωσε την ευκαιρία να εκφράσω τις απόψεις μου, να ανταλλάξω ιδέες και να συμμετάσχω ενεργά σε ζητήματα που αφορούν τη σύγχρονη νεολαία. Μαθητές από διαφορετικά σχολεία, ακόμη και του εξωτερικού, όπως και φοιτητές συγκεντρωθήκαμε με κοινό στόχο το διάλογο και τη συνεργασία. Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων ημερών της συνδιάσκεψης συζητήσαμε διάφορα θέματα, αναπτύσσοντας τους προβληματισμούς μας γύρω από αυτά.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον, παρουσίασε η λειτουργία των επιτροπών, όπου εργαστήκαμε ομαδικά πάνω σε συγκεκριμένα θέματα. Ανάμεσά τους ξεχώρισε η επιτροπή CULT "Speak it" -στην οποία συμμετείχα- και ασχολήθηκε με το ζήτημα της σταδιακής εξαφάνισης των γλωσσών και την κυριαρχία της αγγλικής γλώσσας στην Ευρώπη. Μέσα από τον διάλογο, αναδείξαμε τη σημασία της γλωσσικής ποικιλομορφίας ως στοιχείο πολιτιστικής ταυτότητας, καθώς και την ανάγκη διατήρησης και προστασίας των λιγότερο διαδεδομένων γλωσσών. Παράλληλα, εξετάσαμε τα οφέλη, αλλά και τις προκλήσεις που προκύπτουν από την ευρεία χρήση της αγγλικής ως κοινής γλώσσας επικοινωνίας.

Η συμμετοχή του σχολείου μας στη συνδιάσκεψη επιβεβαιώνει τη σημασία που δίνεται στην καλλιέργεια ενεργών και συνειδητοποιημένων πολιτών. Μέσα από τέτοιες δράσεις, αποκτούμε πολύτιμες εμπειρίες, αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας και ενισχύουμε την κριτική μας σκέψη.

Συνολικά, η 51<sup>η</sup> Συνδιάσκεψη Νέων ανέδειξε τον ενεργό ρόλο που μπορούμε να διαδραματίσουμε ως νέοι στη διαμόρφωση της κοινωνίας και υπογράμμισε τη σημασία της συμμετοχής, του διαλόγου και του σεβασμού στη διαφορετικότητα.

# Αναρρίχηση:

“Στις κορυφές” του 9 Degrees



Γράφει η μαθήτριά  
Τσαλαφούτα Κωνσταντίνα

**Η** εκδρομή που πραγματοποιήσαμε φέτος στην Καρδίτσα με το σχολείο μας ήταν μια μοναδική και αξέχαστη εμπειρία, γεμάτη δράση και αδρεναλίνη. Μόλις φτάσαμε στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του «9 degrees», οι ειδικοί εκπαιδευτές μας υποδέχτηκαν και μας ενημέρωσαν διεξοδικά για τους κανόνες ασφαλείας, καθώς και για τον εξειδικευμένο εξοπλισμό που θα χρησιμοποιούσαμε.

Στη συνέχεια, αφού φορέσαμε τον ειδικό εξοπλισμό, πραγματοποιήσαμε την απαραίτητη προθέρμανση, ώστε να προετοιμάσουμε το σώμα μας και να αποφύγουμε ενδεχόμενους τραυματισμούς.



Στα πλαίσια του προγράμματος

Αγωγής Υγείας

“Πράσινη άσκηση

&

ψυχική υγεία”



Με ενθουσιασμό, όλοι προσπαθήσαμε έπειτα να ακολουθήσουμε τις οδηγίες των καθοδηγητών, δοκιμάζοντας τις δυνάμεις μας στους τοίχους αναρρίχησης με τη σωστή τεχνική.



Εκτός από τη σωματική άσκηση, η εξόρμησή μας πρόσφερε πολύτιμες στιγμές ξεγνοιασιάς και ομαδικής διασκέδασης μακριά από την καθημερινότητα των μαθημάτων. Συμπερασματικά, η αναρρίχηση στην Καρδίτσα αποτέλεσε μια ξεχωριστή εμπειρία που συνδύασε άψογα την περιπέτεια με τη βιωματική μάθηση. Τέτοιες δράσεις βοηθούν εμάς τους μαθητές να αναπτύσσουμε νέες δεξιότητες, να αγαπήσουμε την άθληση και, πάνω από όλα, να δημιουργούμε όμορφες αναμνήσεις μαζί με τους συμμαθητές μας.



## Δυναμική Παρουσία του Σχολείου μας στο Σχολικό Πρωτάθλημα Στίβου στη Λαμία!

**Μ**ια ημέρα γεμάτη ένταση, πάθος & σπουδαίες αθλητικές επιδόσεις

Παρασκευή  
20 /3/ 2026  
στο ΕΑΚ Λαμίας.



Τα θερμά τους συγχαρητήρια:

- Σε όλους τους συμμετέχοντες μαθητές για το αγωνιστικό τους πνεύμα.
- Στον Χρήστο Κάσκο για την κατάκτηση του μεταλλίου.
- Στην υπεύθυνη Φυσικής Αγωγής, κα. Κιαμούρη Αριστέα, η οποία είχε την ευθύνη για την άρτια προετοιμασία της ομάδας και στάθηκε πολύτιμος αρωγός στην προσπάθεια των παιδιών.

Γράφει ο μαθητής:  
Κεφαλάς Στάθης

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό, συμμετέχουν στο Σχολικό Πρωτάθλημα Στίβου εκπροσωπώντας επάξια τη σχολική μας κοινότητα.

Η αποστολή μας, αποτελούμενη από δέκα αθλητές και αθλήτριες, απέδειξε στην πράξη ότι η συστηματική προετοιμασία και η θέληση αποτελούν τα «κλειδιά» για εξαιρετικά αποτελέσματα.

**Στο βάθρο ο Χρήστος Κάσκος**  
Κορυφαία στιγμή των αγώνων αποτέλεσε η μεγάλη επιτυχία του μαθητή της Γ' Λυκείου, Χρήστου

Κάσκου, ο οποίος κατέκτησε την 3η θέση στον δρόμο των 400 μέτρων. Με μια συγκλονιστική κούρσα και αμείωτο πείσμα μέχρι τον τερματισμό, ο Χρήστος κατάφερε να κερδίσει το χάλκινο μετάλλιο, γεμίζοντας περηφάνια συμμαθητές και καθηγητές.

**Συλλογική προσπάθεια και αθλητικό ήθος**

Πέρα από τη διάκριση στο βάθρο, το σύνολο των παιδιών που συμμετείχαν σημείωσε αξιοσημείωτες επιδόσεις, βελτιώνοντας τους προσωπικούς τους χρόνους και επιδεικνύοντας υποδειγματικό αθλητικό ήθος.

Η συμμετοχή σε τέτοιου επιπέδου διοργανώσεις αποτελεί από μόνη της μια σημαντική νίκη, καθώς προάγει τις αξίες της ευγενούς άμιλλας και της διαρκούς αυτοβελτίωσης. Όπως αναφέρθηκε χαρακτηριστικά μετά το πέρας των αγώνων: «**Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο η νίκη, αλλά η διαδρομή και η προσπάθεια να ξεπερνάς τον εαυτό σου κάθε μέρα.**»

**Να αγωνίζονται με το ίδιο πάθος, τόσο στους στίβους των γηπέδων όσο και στους στίβους της ζωής!**

# 2ος ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΔΟΜΟΚΟΥ

## Μια Γιορτή Αθλητισμού και Ήθους

**Τ**ην Κυριακή, 10-05-2026, πραγματοποιήθηκε ο 2ος Αγώνας Δρόμου του Δήμου Δομοκού και του Γυμνασίου Δομοκού. Ο φετινός σχολικός αγώνας δρόμου ήταν μια πραγματική γιορτή του αθλητισμού και της ομαδικότητας. Η ατμόσφαιρα ήταν γεμάτη με χαμόγελα και ενθουσιασμό από νωρίς το πρωί, με τους μαθητές, τους καθηγητές και τους γονείς να συγκεντρώνονται στην αφετηρία. Κατά την διαδρομή, αρωγοί σε αυτήν την προσπάθειά μας στάθηκαν τα μέλη του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων που μας εμπύχωναν.



Η προσωπική μου εμπειρία ήταν αξέχαστη. Ως συμμετέχουσα, ένιωσα την δύναμη που κρύβει η ομαδικότητα. Η προσπάθεια να ξεπεράσω τα όριά μου και να διατηρήσω έναν σταθερό ρυθμό ήταν μια μοναδική πρόκληση. Υπήρχαν στιγμές που η κόπωση γινόταν αισθητή αλλά η ενθάρρυνση των συναθλητών μου με έκαναν να συνεχίσω. Η αίσθηση όταν πέρασα τη γραμμή του τερματισμού, ήταν ανεκτίμητη. Δεν ήταν τερματισμός που είχε τη μεγαλύτερη σημασία, αλλά η συμμετοχή, η προσπάθεια και η συνειδητοποίηση ότι είχα ξεπεράσει τον εαυτό μου.



**Το Γενικό Λύκειο  
Δομοκού έδωσε δυναμικό  
«παρών» στη  
διοργάνωση  
αποδεικνύοντας ότι ο  
αθλητισμός αποτελεί  
αναπόσπαστο κομμάτι  
της παιδείας τους.**

**«Η συμμετοχή είναι η  
μεγαλύτερη νίκη και η  
προσπάθεια το πολυτιμότερο  
έπαθλο.»**

- **Κεφάλας Ευστάθιος: 1ος νικητής στην κατηγορία αγοριών Λυκείου.**
- **Κατσακιώρη Εβελίνα: 1η νικήτρια στην κατηγορία κοριτσιών Λυκείου**

Λιόλιου Ιωάννα





### ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Η Ιερά Μονή Αγίου Αθανασίου Ομβριακής αποτελεί ένα από τα παλαιότερα θρησκευτικά μνημεία της περιοχής, με την ιστορία της να ανάγεται περίπου από το 1810 έως το 1830, περίοδο κατά την οποία λειτούργησε ως ανδρικό μοναστήρι. Μετά το 1830, κατόπιν κρατικής απόφασης, η λειτουργία της μονής αναστάλη και ο χώρος αξιοποιήθηκε για τη στέγαση οικογενειών προσφύγων έως το 1854. Η ημέρα της Ζωοδόχου Πηγής υπήρξε ιδιαίτερα σημαντική για τη μονή, καθώς τότε τελούνταν λαμπρές θρησκευτικές εκδηλώσεις και καταγράφονταν σημαντικές δραστηριότητες. Με το πέρασμα του χρόνου, ο χώρος υπέστη μετατροπές και από μοναστηριακό συγκρότημα εξελίχθηκε σε απλό εξωκλήσι. Από το 1954 έως το 2002 ο χώρος παρέμεινε ανενεργός. Το 2002 ξεκίνησε μια αξιόλογη προσπάθεια αναβίωσης της μονής, με πρωτοβουλία της αδελφής Μακαρίας, η οποία, με τη βοήθεια του Θεού αλλά και την υποστήριξη των πιστών, συνέβαλε καθοριστικά στην επαναλειτουργία της. Κατά τη διάρκεια των ετών που ακολούθησαν, πραγματοποιήθηκαν εκτεταμένες εργασίες αποκατάστασης, με αποτέλεσμα τη σταδιακή αναγέννηση του μοναστηριού και τη διαμόρφωσή του σε έναν καλαίσθητο και λειτουργικό χώρο. Σήμερα, η μονή δεν διαθέτει σταθερή μοναστική αδελφότητα, ωστόσο διατηρεί ζωντανή την

# ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΟΜΒΡΙΑΚΗΣ

## ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

πνευματική της παρουσία μέσα από τις τακτικές θρησκευτικές εκδηλώσεις. Συγκεκριμένα, πανηγυρίζει τέσσερις φορές τον χρόνο: στις 18 Ιανουαρίου, στη μνήμη του Αγίου Αθανασίου, στις 2 Μαΐου, στις 14 Σεπτεμβρίου, εορτή της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού, καθώς και στις 7 Οκτωβρίου που φυλάσσεται η κάρα του Αγίου Ιωάννη του Ερημίτη. Κατά τις ημέρες αυτές, πλήθος πιστών συρρέει από τα γύρω χωριά και την ευρύτερη περιοχή, προκειμένου να συμμετάσχει στις λατρευτικές εκδηλώσεις και να τιμήσει τη χάρη του Αγίου.

### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ:

1<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Πως συντηρείτε το μοναστήρι τόσο καθαρό και περιποιημένο στον εξωτερικό και εσωτερικό του χώρο; Έχετε κάποια βοήθεια;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Μέσω των εργόχειρων και την βοήθεια των πιστών, καταφέρνω και συντηρώ το μοναστήρι. Όσον αφορά την καθαριότητα του μοναστηριού, με ατομική προσπάθεια διατηρώ τον εσωτερικό και εξωτερικό χώρο του μοναστηριού περιποιημένο και τακτοποιημένο.

2<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Μας πως συντηρείτε; (διατροφή, ενδυμασία, θέρμανση)

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Αρχικά, παρασκευάζω παραδοσιακά προϊόντα όπως δύο είδη τραχανά, γλυκό και ξινό τον χειμώνα και το καλοκαίρι, κεντρίζοντας το ενδιαφέρον των πιστών.

Παράλληλα, έχω δημιουργήσει μια έκθεση-μουσείο, που περιέχει κομποσκοίνια, εικόνες της Εκκλησίας και διάφορα εκκλησιαστικά είδη. Ειδικότερα, το Πάσχα φτιάχνω λαμπάδες, οι οποίες είναι διαθέσιμες στους πιστούς.

3<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Επισκέφτονται το μοναστήρι (λεωφορεία..., εκδρομείς);

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Το μοναστήρι παρότι το επισκέπτονται τουρίστες, δεν είναι ιδιαίτερα πολυσύχναστο από τους ντόπιους. Με δικιά μου πρωτοβουλία, παρότρυνω τα παιδιά να πληροφορήσουν φίλους και γνωστούς για το μοναστήρι καθώς και να το επισκεφτούν.

4<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Διαθέτετε ξενώνες;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Το μοναστήρι διαθέτει έναν ενιαίο ξενώνα, χωρητικότητας 10 ατόμων. Παρόλα αυτά φιλοξενώ κόσμο μόνο την περίοδο του καλοκαιριού.

5<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Σε ποια ηλικία πήρατε την απόφαση να γίνεται μοναχή;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Στην ηλικία των 10 χρονών.

6<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Ζούσατε σε έντονο θρησκευτικό περιβάλλον οικογενειακό ή κοινωνικό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Είχα την υποστήριξη κυρίως της θείας μου, η οποία ήταν και αυτή μοναχή.

7<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Πως αντέδρασαν οι δικοί σας άνθρωποι (γονείς, αδελφια, συγγενείς, φίλοι) στην απόφασή σας να γίνετε μοναχή.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η θεία μου με παρότρυνε να μην αλλοιωθεί η επιθυμία μου μέχρι να φτάσω 18, όταν έμαθε την απόφαση μου στα 10.

Στην απόφαση μου να γίνω καλόγρια η οικογένεια μου με χλεύαζε και δεν με έπαιρνε στα σοβαρά.

8<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Δεχτήκατε κάποια εξωτερική επίδραση για να πάρετε αυτή την απόφαση; (Σας συνέβη κάτι;)

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Δεν είχα κάποια εξωτερική επίδραση αλλά η απόφαση μου ήταν ξεκάθαρη.

9<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Έχουμε ακούσει ότι όταν κάποιος γίνεται μοναχός/ή αλλάζει το όνομά του. Γιατί; Εσείς πως λεγόσασταν πριν γίνεται μοναχή;



ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Οι μοναχές αλλάζουν το όνομα τους επειδή με την μοναχική τους αφιέρωση, συμβολίζουν ότι αφήνουν την πάλαια κοσμική ζωή τους και αφιερώνονται ολοκληρωτικά στον Θεό. Το κοσμικό μου όνομα ήταν «Ραχή Γεωργιάδη». Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε το γεγονός ότι δεν είμαι Εβραία αλλά το όνομα προερχόταν από την Πάλαια Διαθήκη. Η καταγωγή του πατέρα μου ήταν από τον Πόντο.

10<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: μετανιώσατε ποτέ την αφιέρωσή σας στον Θεό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Δεν μετάνιωσα ποτέ για την επιλογή μου.

11<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Νοιώθετε κάποιο φόβο εδώ πάνω στην ερημιά, ιδιαίτερα τις νύχτες; Για επιθέσεις άγριων ζώων, κακοποιών, ...;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Στην αρχή αισθανόμουν φόβο αλλά μετέπειτα έλαβα κάποια μέτρα ασφάλειας, όπως τοποθέτηση καμερών και κλειδαριών στην εξώπορτα και με την βοήθεια του Θεού μέσω της προσευχής καθισύχασα τον εαυτό μου.



12<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Έχετε φίλους, φίλες πέρα από μοναχές, απλούς καθημερινούς ανθρώπους;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Έχω φιλικά πρόσωπα από όλη την κοινότητα της Οβριακής και ιδιαίτερα του σχολικού περιγυρου.

13<sup>η</sup> ΕΡΩΤΗΣΗ: Θα θέλατε εσείς να μας πείτε κάτι δικό σας ή να μας συμβουλευσετε κάτι;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η συμβουλή μου είναι να κάνουμε υπακοή και στους δασκάλους και στους καθηγητές, αλλά και στους γονείς. Αναλυτικότερα να μην κάνουμε ότι θέλουμε από μόνοι μας και να ρωτάμε πάντα. Με την υπομονή και την προσευχή τα νικάμε όλα.

Πασσά Στέλλα &  
Μπαλογιάννη Ελένη

# Χορο-ιστορίες



Οι σχολικές εκδρομές δεν αποτελούν απλώς μια ευκαιρία για ξεκούραση και διασκέδαση, αλλά λειτουργούν ως «παράθυρα» σε νέους τόπους, εμπειρίες και γνώσεις. Μέσα από αυτές, οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν καλύτερα τον κόσμο γύρω τους, να έρθουν σε επαφή με την ιστορία, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις διαφορετικών περιοχών και να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες ζωής. Η Κόνιτσα, με τη μοναδική φυσική ομορφιά και τον πλούσιο πολιτισμό της, μας υποδέχτηκε θερμά και μας πρόσφερε δύο γεμάτες ημέρες δραστηριοτήτων, στο πλαίσιο των δύο σχολικών προγραμμάτων. Πέρα από τις όμορφες στιγμές με την παρέα μας, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε βαθύτερα τον χαρακτήρα και την παράδοση της περιοχής.

Η τριήμερη εκδρομή μας ξεκίνησε από τον Δομοκό με ιδιαίτερο ενθουσιασμό και ανυπομονησία. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού πραγματοποιήθηκαν στάσεις στο Μέτσοβο και στη συνέχεια στα Ιωάννινα, δίνοντάς μας την ευκαιρία να γνωρίσουμε και άλλες όμορφες περιοχές της Ηπείρου. Το βράδυ φτάσαμε στην Κόνιτσα, όπου τακτοποιηθήκαμε στο κατάλυμά μας και προετοιμαστήκαμε για τις επόμενες δραστηριότητες.



**Οι σχολικές εκδρομές δεν αποτελούν απλώς μια ευκαιρία για ξεκούραση και διασκέδαση, αλλά λειτουργούν ως «παράθυρα» σε νέους τόπους, εμπειρίες και γνώσεις**

Η επόμενη ημέρα, που αποτέλεσε την πρώτη επίσημη μέρα του προγράμματος στην Κόνιτσα, ξεκίνησε με την επίσκεψη των μαθητών στην τοπική σχολή χορού. Εκεί πραγματοποιήθηκε ένα ξεχωριστό μάθημα παραδοσιακών χορών, όπου οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να χορέψουν χορούς της τοπικής μουσικοχορευτικής κληρονομιάς. Η εμπειρία αυτή ήταν ιδιαίτερα ευχάριστη, καθώς συνδύασε τη μάθηση με τη διασκέδαση και μας έφερε πιο κοντά στην πολιτιστική ταυτότητα της περιοχής.

Στη συνέχεια, ακολούθησε περιήγηση στον χώρο της Κόνιτσας, κατά την οποία είχαμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε τη φυσική ομορφιά του τόπου, την παραδοσιακή αρχιτεκτονική και το ιδιαίτερο τοπίο της περιοχής. Η ημέρα ολοκληρώθηκε με τον πιο όμορφο τρόπο, μέσα από μια παραδοσιακή βραδιά που διοργάνωσε το σχολείο μας, με ζωντανή ορχήστρα. Μαθητές και καθηγητές έγιναν μια μεγάλη παρέα, χορεύοντας και διασκεδάζοντας με μουσικές της Ηπείρου, σε ένα κλίμα χαράς, ενότητας και πολιτιστικής έκφρασης.

## στην Κόνιτσα

Μετά από αυτή τη μαγική βραδιά, ξημέρωσε η τελευταία ημέρα της παραμονής μας στην Κόνιτσα. Για τους συμμετέχοντες του πολιτιστικού προγράμματος, υπήρξε μια σημαντική αλλαγή «τοπίου», καθώς από τον χορευτικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα της προηγούμενης ημέρας περάσαμε σε έναν πιο πνευματικό και πολιτισμικό προσανατολισμό. Πρώτος σταθμός της ημέρας ήταν το σπίτι του Αγίου Παϊσίου, όπου έζησε τα νεανικά του χρόνια. Ο χώρος αυτός αποπνέει γαλήνη, κατάνυξη και σεβασμό, προσφέροντας στους επισκέπτες μια ιδιαίτερη εμπειρία περισυλλογής και σύνδεσης με την πνευματική παράδοση του τόπου.

Ακολούθησε η επίσκεψή μας στην Ιερά Μονή Μολυβδοσκεπάστης, ένα μοναστήρι με βαθιά ιστορική σημασία και μοναδική αρχιτεκτονική. Η τοποθεσία του, κοντά στα ελληνοαλβανικά σύνορα, σε συνδυασμό με την πλούσια ιστορία του, το καθιστούν ένα από τα σημαντικότερα θρησκευτικά μνημεία της περιοχής. Το φυσικό περιβάλλον γύρω από τη μονή ενίσχυσε ακόμη περισσότερο την εμπειρία μας, προσφέροντας ηρεμία και θαυμασμό για την ομορφιά της φύσης.

Με αυτόν τον τρόπο ολοκληρώθηκε το ταξίδι μας στην Κόνιτσα, αφήνοντάς μας γεμάτους εικόνες, εμπειρίες και συναισθήματα.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τον Δήμο Κόνιτσας για τη φιλοξενία και τα δώρα που μας προσέφερε, καθώς και προς τον Αντιδήμαρχο Πολιτισμού, ο οποίος συνέβαλε καθοριστικά στην οργάνωση των δράσεων. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν επίσης στον γυμναστή του σχολείου μας, ο οποίος μας βοήθησε να έρθουμε σε επαφή με την παράδοση του χορού, καθώς και στους εκπαιδευτικούς συνοδούς μας, τον κ. Παναγιώτη Αθανασίου και την κ. Γεωργία Μπάμπαλη, οι οποίοι φρόντισαν για την ασφάλεια και την ομαλή διεξαγωγή της εκδρομής, στηρίζοντάς μας σε κάθε βήμα αυτής της αξέχαστης εμπειρίας.

Λαμπροθανάση Γεωργία & Καραγεώργου Άννα

# Green exercise & mental health

## Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Αράχωβα Αλεξάνδρα &  
Κούτρα Ελισάβετ



**ένα ταξίδι  
στη δράση &  
τη φύση  
Αδρεναλίνη στο  
“φουλ”**

Οι μαθητές του Λυκείου Δομοκού είχαν την ευκαιρία να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία μέσα από την εκδρομή που πραγματοποιήθηκε στην πανέμορφη περιοχή της Κόνιτσας. Η εκδρομή αυτή συνδύασε τη δράση, τη συνεργασία, την περιπέτεια και την επαφή με τη φύση, χαρίζοντας σε όλους αξέχαστες στιγμές, έντονα συναισθήματα και πολύτιμες εμπειρίες που θα μείνουν χαραγμένες στη μνήμη μας.

Η Κόνιτσα, γνωστή για τη μοναδική φυσική της ομορφιά, τα βουνά, τα ποτάμια και τα παραδοσιακά τοπία της, αποτέλεσε το ιδανικό μέρος για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων περιπέτειας και εξερεύνησης. Στο πλαίσιο της εκδρομής, οι μαθητές συμμετείχαν σε διάφορες δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στην περιοχή του ποταμού Αώου, έχοντας έτσι την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη δύναμη και την ομορφιά της φύσης.

Συγκεκριμένα, οι μαθητές δοκίμασαν το rafting, τη viaferrata και το zipline, δραστηριότητες που προσφέρουν έντονες συγκινήσεις αλλά και σημαντικά μαθήματα συνεργασίας, αυτοπεποίθησης και υπευθυνότητας.

Το rafting είναι ένα ομαδικό άθλημα κατά το οποίο οι συμμετέχοντες πραγματοποιούν κατάβαση ποταμού με φουσκωτή βάρκα, ακολουθώντας τη ροή του νερού και συνεργαζόμενοι συνεχώς μεταξύ τους. Με τη βοήθεια εμπειρών εκπαιδευτών και τηρώντας όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας, οι μαθητές έζησαν μια συναρπαστική εμπειρία γεμάτη δράση και αδρεναλίνη.

Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα κατάλαβαν πόσο σημαντική είναι η συνεργασία, η συνεννόηση και η εμπιστοσύνη ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας, καθώς μόνο με σωστό συντονισμό μπορούσε να ολοκληρωθεί επιτυχώς η διαδρομή.

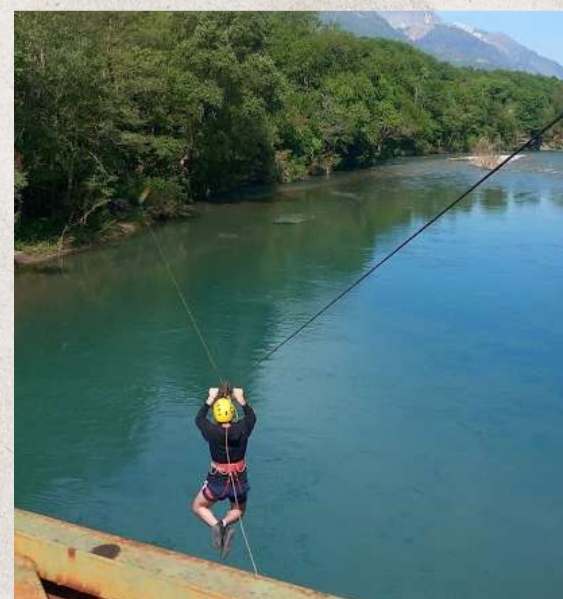
Η viaferrata αποτέλεσε επίσης μια ξεχωριστή εμπειρία για όλους. Πρόκειται για μια οργανωμένη αναρριχτική διαδρομή πάνω σε βράχια, η οποία διαθέτει ειδικά μεταλλικά στηρίγματα, συρματόσχοινα και συστήματα ασφαλείας. Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις αντοχές, το θάρρος και την αυτοσυγκέντρωσή τους, ξεπερνώντας φόβους και δυσκολίες. Παράλληλα, απολάμβαναν τη μοναδική θέα της χαράδρας και του φυσικού τοπίου της περιοχής, κάτι που έκανε την εμπειρία ακόμη πιο εντυπωσιακή.

Ιδιαίτερο ενθουσιασμό προκάλεσε και το zipline, μια δραστηριότητα κατά την οποία οι συμμετέχοντες κινούνται πάνω σε συρματόσχοινο με τη βοήθεια ειδικού εξοπλισμού, διασχίζοντας μεγάλες αποστάσεις με ταχύτητα και απόλυτη ασφάλεια. Η αίσθηση της κίνησης πάνω από το φυσικό τοπίο της Κόνιτσας γέμισε τους μαθητές χαρά, excitement και δυνατές συγκινήσεις, δημιουργώντας μοναδικές εικόνες και εμπειρίες.



Πέρα όμως από τη δράση και την περιπέτεια, η εκδρομή αυτή έδωσε στους μαθητές την ευκαιρία να απομακρυνθούν από την καθημερινότητα και το άγχος των σχολικών υποχρεώσεων. Μέσα από την επαφή με τη φύση, τις κοινές δραστηριότητες και τη συνεργασία, οι μαθητές ήρθαν πιο κοντά μεταξύ τους, ενίσχυσαν τις σχέσεις τους και δημιούργησαν όμορφες αναμνήσεις μαζί με τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους.

Συμπερασματικά, η περιβαλλοντική εκδρομή στην Κόνιτσα αποτέλεσε μια ξεχωριστή εμπειρία που συνδύασε τη γνώση, την περιπέτεια και τη διασκέδαση. Τέτοιες δράσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς βοηθούν τους νέους να καλλιεργήσουν την ομαδικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αγάπη για τη φύση, ενώ παράλληλα προσφέρουν στιγμές χαράς και εμπειρίες που θα θυμούνται για πάντα.



# Το Μεγαλύτερο «Επάγγελμα» του Κόσμου: Η Ανεκτίμητη Προσφορά της Μάνας & του Πατέρα

# Η

οικογένεια αποτελεί το σημαντικότερο στήριγμα στη ζωή κάθε ανθρώπου και οι γονείς παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και του χαρακτήρα των παιδιών τους. Η αγάπη, η φροντίδα, οι θυσίες και η αφοσίωση της μητέρας και του πατέρα είναι ανεκτίμητες αξίες που συνοδεύουν το παιδί σε κάθε στάδιο της ζωής του. Για τον λόγο αυτό έχουν καθιερωθεί η Γιορτή της Μητέρας και η Γιορτή του Πατέρα, δύο σημαντικές ημέρες αφιερωμένες στους ανθρώπους που μας προσφέρουν καθημερινά αγάπη και στήριξη.

Η Γιορτή της Μητέρας είναι μια ιδιαίτερα συγκινητική ημέρα, αφιερωμένη στην ανιδιοτελή αγάπη και την προσφορά της μητέρας. Η ιδέα για τη δημιουργία αυτής της γιορτής ξεκίνησε από την Αμερικανίδα AnnReevesJarvis, η οποία επιθυμούσε να τιμήσει όλες τις μητέρες για τις

θυσίες και τη συμβολή τους στην κοινωνία, ιδιαίτερα μετά τον Αμερικανικό Εμφύλιο Πόλεμο. Η κόρη της, AnnaJarvis, συνέχισε με επιμονή τον αγώνα της μητέρας της και κατάφερε το 1914 να καθιερωθεί επίσημα από τον Πρόεδρο των Ηνωμένων Πολιτειών η δεύτερη Κυριακή του Μαΐου ως Ημέρα της Μητέρας.

Η μητέρα κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή κάθε ανθρώπου. Από τα πρώτα κιάλας χρόνια της ζωής μας βρίσκεται συνεχώς δίπλα μας, προσφέροντας αγάπη, στοργή και ασφάλεια. Είναι η πρώτη μας δασκάλα, εκείνη που μας μαθαίνει τις αξίες της ζωής, μας στηρίζει στις δυσκολίες και χαιρέται με τις επιτυχίες μας. Με ατελείωτη υπομονή και φροντίδα μάς βοηθά να εξελιχθούμε σε σωστούς ανθρώπους και αποτελεί για όλους μας ένα σταθερό σημείο αναφοράς.

Ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές, η μητέρα παραμένει πάντα δίπλα στο παιδί της, προσφέροντας δύναμη και κουράγιο.

Για να εκφράσουμε την αγάπη και την ευγνωμοσύνη μας προς τη μητέρα μας, δεν χρειάζονται ακριβά δώρα ή υπερβολές. Μια ζεστή αγκαλιά, ένα ειλικρινές «σ' αγαπώ», λίγη βοήθεια στις καθημερινές δουλειές ή μια μικρή πράξη φροντίδας έχουν τεράστια συναισθηματική αξία. Ακόμη και μια χειροποίητη κάρτα, ένα λουλούδι ή λίγος χρόνος αφιερωμένος σε εκείνη μπορούν να τη γεμίσουν χαρά και συγκίνηση. Η ουσιαστική αγάπη εκφράζεται μέσα από απλές αλλά αληθινές πράξεις.

Εξίσου σημαντική είναι και η Γιορτή του Πατέρα, η οποία καθιερώθηκε αργότερα για να τιμήσει τη συμβολή του πατέρα στην οικογένεια και στην ανατροφή των παιδιών. Η ιδέα προήλθε από τη Sonora Smart

Dodd, η οποία θέλησε να τιμήσει τον πατέρα της, έναν άνθρωπο που μεγάλωσε μόνος του τα έξι παιδιά του με αγάπη και αφοσίωση. Έτσι, καθιερώθηκε η τρίτη Κυριακή του Ιουνίου ως Ημέρα του Πατέρα, αρχικά στις Ηνωμένες Πολιτείες και αργότερα σε πολλές ακόμη χώρες.

Ο πατέρας αποτελεί επίσης βασικό στήριγμα για την οικογένεια. Συχνά είναι εκείνος που προστατεύει, καθοδηγεί και ενθαρρύνει τα παιδιά του να κυνηγούν τα όνειρά τους. Με τις συμβουλές, τη δύναμη και το παράδειγμά του βοηθά τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα και ανεξαρτησία. Η παρουσία του είναι πολύτιμη, καθώς συμβάλλει ουσιαστικά στη σωστή ψυχολογική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Όπως και στη μητέρα, έτσι και στον πατέρα μπορούμε να δείξουμε την αγάπη και την εκτίμησή

Μια ζεστή  
αγκαλιά, ένα  
ειλικρινές  
«σ' αγαπώ»



Γράφει η μαθήτρια  
Σαΐπη Ματίλντα

μας μέσα από μικρές καθημερινές πράξεις. Ένα απλό «ευχαριστώ», μια συζήτηση, μια κοινή δραστηριότητα ή η βοήθειά μας σε κάποια εργασία είναι αρκετά για να του δείξουμε πόσο σημαντικός είναι για εμάς. Μπορούμε ακόμη να αφιερώσουμε χρόνο κάνοντας κάτι που αγαπά ή να του ετοιμάσουμε μια μικρή έκπληξη, δείχνοντάς του έτσι την ευγνωμοσύνη μας για όσα προσφέρει καθημερινά.

Συμπερασματικά, η μητέρα και ο πατέρας αποτελούν τα σημαντικότερα πρόσωπα στη ζωή ενός παιδιού. Με την αγάπη, τις θυσίες και τη στήριξή τους συμβάλλουν καθοριστικά στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και του μέλλοντος μας. Οι γιορτές που είναι αφιερωμένες σε εκείνους μάς υπενθυμίζουν πως δεν πρέπει να θεωρούμε δεδομένη την προσφορά τους, αλλά να τους εκφράζουμε συχνά την αγάπη, τον σεβασμό και την ευγνωμοσύνη μας για όλα όσα κάνουν για εμάς καθημερινά.

# «Η 25η Μαρτίου φέτος για εμάς»

Η σχολική μας γιορτή αποτέλεσε έναν συγκινητικό φόρο τιμής στους ήρωες του 1821.



Γράφει η Άννα Καραγεώργου

**Η** 25η Μαρτίου αποτελεί μία από τις σημαντικότερες

ημέρες για τον ελληνικό λαό, καθώς συνδυάζει δύο μεγάλες γιορτές: την εθνική και τη θρησκευτική. Αρχικά, είναι η εθνική επέτειος της Ελληνικής Επανάστασης του 1821, της ιστορικής εξέγερσης των Ελλήνων απέναντι στην Οθωμανική Αυτοκρατορία. Μέσα από σκληρούς αγώνες, θυσίες και ηρωικές μάχες, οι Έλληνες κατάφεραν να κερδίσουν την ελευθερία τους και να δημιουργήσουν το ανεξάρτητο ελληνικό κράτος. Παράλληλα, η ημέρα αυτή είναι αφιερωμένη και στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, μία από τις σημαντικότερες γιορτές της Ορθοδοξίας, που συμβολίζει το χαρμόσυνο μήνυμα της γέννησης του Χριστού.

Για όλους εμάς, η 25η Μαρτίου αποτελεί ημέρα τιμής, μνήμης και υπερηφάνειας. Είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε τους ήρωες που αγωνίστηκαν για την πατρίδα και να συνειδητοποιήσουμε τη σημασία της ελευθερίας, της ενότητας και της πίστης. Το σχολείο μας συμμετείχε ενεργά στον εορτασμό της ημέρας, ξεχωρίζοντας τόσο στη σχολική γιορτή όσο και στη μαθητική παρέλαση, ενώ ιδιαίτερη εντύπωση προκάλεσαν και οι παραδοσιακοί χοροί που παρουσιάστηκαν αργότερα στην πλατεία του Δομοκού.



*Κέρδισαν το θερμό χειροκρότημα γονέων, εκπαιδευτικών και συμπολιτών, οι οποίοι παρακολούθησαν με συγκίνηση και θαυμασμό τη μαθητική πομπή.*



Η σχολική μας γιορτή αποτέλεσε έναν συγκινητικό φόρο τιμής στους ήρωες του 1821. Μέσα από αφηγήσεις, ποιήματα, θεατρικά δρώμενα και τραγούδια, προσπαθήσαμε να αναδείξουμε τη σημασία της Ελληνικής Επανάστασης και τα διαχρονικά μηνύματα που μεταφέρει μέχρι σήμερα. Οι μαθητές συνεργάστηκαν άψογα μεταξύ τους, δείχνοντας υπευθυνότητα, σεβασμό και ομαδικό πνεύμα, με αποτέλεσμα να παρουσιαστεί ένα ιδιαίτερα προσεγμένο και συγκινητικό πρόγραμμα που εντυπωσίασε όλους τους παρευρισκόμενους. Σημαντική ήταν και η συμβολή του κ. Αθανασίου, ο οποίος με την καθοδήγηση και τη στήριξη του βοήθησε στην επιτυχημένη προετοιμασία της εκδήλωσης.

Εξίσου σημαντική στιγμή της ημέρας ήταν και η μαθητική παρέλαση που πραγματοποιήθηκε στους κεντρικούς δρόμους του Δομοκού. Οι μαθητές και οι μαθήτριες παρέλασαν με σταθερό βηματισμό, πειθαρχία και υπερηφάνεια, τιμώντας τη μνήμη των αγωνιστών της Επανάστασης.

<https://lyk-domok-new.fth.sch.gr>

Μετά την ολοκλήρωση της παρέλασης, οι εορταστικές εκδηλώσεις συνεχίστηκαν στην πλατεία της πόλης με παραδοσιακούς χορούς από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας έγιναν οι καλύτεροι εκπρόσωποι της ελληνικής παράδοσης, παρουσιάζοντας χορούς με ζωντάνια, κέφι και υπερηφάνεια. Οι παραδοσιακές φορεσιές, η μουσική και ο ενθουσιασμός των παιδιών δημιούργησαν μια όμορφη και γιορτινή ατμόσφαιρα που ενθουσίασε όλους τους παρευρισκόμενους.

Συγχαρητήρια αξίζουν σε όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία των εκδηλώσεων. Πρώτα απ' όλα στους μαθητές, που με την προσπάθεια, το ήθος και την εξαιρετική παρουσία τους εκπροσώπησαν επάξια το σχολείο μας. Εξίσου σημαντική ήταν και η συμβολή των εκπαιδευτικών, οι οποίοι με υπομονή, συνεργασία και αφοσίωση καθοδήγησαν και στήριξαν τους μαθητές σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας. Η φετινή 25η Μαρτίου θα μείνει σε όλους μας ως μια ξεχωριστή εμπειρία γεμάτη συγκίνηση, περηφάνια και σεβασμό προς την ιστορία και την παράδοση της πατρίδας μας.

# Παγκόσμια Ημέρα Φιλοζωίας:

Μια Φωνή για Εκείνους που δεν μιλούν

4-04-2026



**Κ**άθε χρόνο, η Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων μας υπενθυμίζει ότι δεν είμαστε οι μόνοι κάτοικοι αυτού του πλανήτη.

Είναι μια ημέρα αφιερωμένη στον σεβασμό, την προστασία και την αγάπη προς όλα τα έμβια όντα, από τα μικροσκοπικά έντομα μέχρι τα μεγαλύτερα θηλαστικά.

### Γιατί γιορτάζουμε;

Ο σκοπός αυτής της ημέρας δεν είναι απλώς να ανεβάσουμε μια φωτογραφία με το κατοικίδιο μας στα social media. Είναι μια ευκαιρία να αναλογιστούμε τις ευθύνες μας απέναντι στο περιβάλλον και να παλέψουμε για τα δικαιώματα των ζώων που υποφέρουν από την κακοποίηση, την εγκατάλειψη ή την καταστροφή των βιότοπων τους.

### Η δράση του σχολείου μας

Στο σχολείο μας, η φιλοζωία δεν είναι μια θεωρητική έννοια, αλλά καθημερινή πράξη.



Φέτος, αποφασίσαμε να τιμήσουμε αυτή την ημέρα με έναν ιδιαίτερο τρόπο. Αντί για το συνηθισμένο μάθημα, συγκεντρωθήκαμε όλοι μαζί και παρακολούθησαμε μια ταινία με θέμα τη σχέση ανθρώπου και ζώου. Η ταινία μας συγκίνησε και μας προβλημάτισε, δείχνοντάς μας πόσο βαθιά μπορεί να είναι η επικοινωνία με ένα άλλο είδος όταν υπάρχει εμπιστοσύνη.

### Οι τετράποδοι «επισκέπτες» μας

Ένα από τα πιο όμορφα κομμάτια της καθημερινότητάς μας είναι η φροντίδα των αδέσποτων που επισκέπτονται τον προαύλιο χώρο μας. Το σχολείο μας έχει γίνει ένα ασφαλές καταφύγιο γι' αυτά. Με αφορμή την ημέρα αυτή, οργανώσαμε ακόμα καλύτερα το πρόγραμμα σίτισής τους. Οι

μαθητές, σε συνεργασία με τους καθηγητές, φροντίζουμε να έχουν πάντα φρέσκο νερό και τροφή, ενώ παράλληλα μαθαίνουμε πώς να τα προσεγγίζουμε με σεβασμό, χωρίς να τα τρομάζουμε.

### Η αναζήτηση για μια μόνιμη «αγκαλιά»

Η μεγαλύτερη επιθυμία μας όμως είναι να μη βρίσκονται αυτά τα ζώα στον δρόμο, όσο κι αν εμείς τα αγαπάμε. Γι' αυτό, ως σχολική κοινότητα, έχουμε ξεκινήσει μια προσπάθεια να τους βρούμε το δικό τους σπίτι. Μέσα από ανακοινώσεις και με τη βοήθεια των γονιών μας, προσπαθούμε να βρούμε υπεύθυνους κηδεμόνες που θα προσφέρουν σε αυτά τα πλάσματα τη ζεστασιά και την ασφάλεια που τους αξίζει. Κάθε φορά που ένας «φίλος» μας από την αυλή βρίσκει μια μόνιμη οικογένεια, είναι για εμάς η μεγαλύτερη νίκη.



Χανή Μαρίνα

## Ποιός ξέρει τον Στάμπι;

**Ο** Στάμπι, ένα αδέσποτο πίτμπουλ-τεριέ, υιοθετήθηκε κρυφά από Αμερικανούς στρατιώτες το 1917 και στάλθηκε στα χαρακώματα της Γαλλίας. Η συνεισφορά του στο πεδίο της μάχης ήταν μυθική: Λόγω της οξείας ακοής του, προειδοποιούσε τους στρατιώτες για τις επερχόμενες επιθέσεις πυροβολικού δευτερόλεπτα πριν ακουστούν στους ανθρώπους, δίνοντάς τους χρόνο να καλυφθούν.

Η ευαίσθητη μύτη του ανίχνευσε έγκαιρα μια νυχτερινή επίθεση με δηλητηριώδη αέρια μουστάρδας. Ο Στάμπι άρχισε να γαβγίζει και να δαγκώνει τους στρατιώτες, ξυπνώντας τους και σώζοντας ολόκληρο το τάγμα.

Εντόπιζε τραυματισμένους στρατιώτες στη «νεκρή ζώνη» ανάμεσα στα χαρακώματα και γαβγίζει μέχρι να φτάσουν οι νοσοκόμοι.



**Ο πιο  
παρασημοφορημένος  
σκύλος του Α'  
Παγκοσμίου Πολέμου**

Για τις υπηρεσίες του, ο Στάμπι έλαβε τον βαθμό του Λοχία (έγινε ο πρώτος σκύλος στην ιστορία που πήρε βαθμό μέσω μάχης) και παρασημοφορήθηκε από τον ίδιο τον Πρόεδρο των ΗΠΑ.

Η ιστορία αυτή δεν είναι απλά συγκινητική· μας υπενθυμίζει ότι οι σκύλοι διαθέτουν μια σπάνια μορφή γενναιότητας, η οποία δεν ζητάει ανταλλάγματα.

Στα χαρακώματα ενός πολέμου, αυτός ο ήρωας με την υγρή μύτη και την κουνιστή ουρά έδωσε το «παρών» όταν η ανθρωπότητα τον χρειάστηκε περισσότερο.

Κατσακιώρη Εβελίνα

# Πρωτομαγιά

## Ιστορία, αγώνες και παράδοση

Γράφει η Ζιάκα Ιωάννα

**Η** Πρωτομαγιά αποτελεί μία από τις σημαντικότερες ημέρες του χρόνου καθώς συνδυάζει δύο

ιδιαίτερους αλλά εξίσου σημαντικούς συμβολισμούς: τον ερχομό της άνοιξης και τους αγώνες των εργαζομένων για δικαιώματα, ελευθερία και αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας. Κάθε χρόνο, την 1η Μαΐου, άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο τιμούν τόσο την αναγέννηση της φύσης όσο και τις κοινωνικές κατακτήσεις που κερδήθηκαν μέσα από αγώνες, θυσίες και διεκδικήσεις.

Η ιστορία της Εργατικής Πρωτομαγιάς ξεκινά στα τέλη του 19ου αιώνα, όταν οι εργάτες στις Ηνωμένες Πολιτείες αγωνίστηκαν για καλύτερες συνθήκες εργασίας και κυρίως για την καθιέρωση του οκταώρου. Εκείνη την εποχή, οι εργαζόμενοι αναγκάζονταν να εργάζονται πολλές ώρες καθημερινά κάτω από δύσκολες και συχνά επικίνδυνες συνθήκες. Οι μεγάλες κινητοποιήσεις που πραγματοποιήθηκαν στο Σικάγο το 1886 αποτέλεσαν σημείο αναφοράς για το παγκόσμιο εργατικό κίνημα. Οι αγώνες αυτοί είχαν μεγάλο κόστος, όμως συνέβαλαν ουσιαστικά στην κατοχύρωση σημαντικών εργασιακών δικαιωμάτων. Από τότε, η Πρωτομαγιά καθιερώθηκε ως ημέρα μνήμης και τιμής για όλους τους εργαζομένους και τους κοινωνικούς αγώνες.

Στην Ελλάδα, η Πρωτομαγιά συνδέεται όχι μόνο με τις εργατικές διεκδικήσεις αλλά και με την παράδοση και τα λαϊκά έθιμα. Η ημέρα αυτή θεωρείται γιορτή της φύσης και της άνοιξης, καθώς η γη ανθίζει και η φύση γεμίζει χρώματα και αρώματα. Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να περάσουν τη μέρα τους στην εξοχή, κάνοντας εκδρομές, πικνίκ και περιπάτους στη φύση. Ένα από τα πιο γνωστά έθιμα είναι η συλλογή λουλουδιών και η κατασκευή του παραδοσιακού μαγιάτικου στεφανιού. Το στεφάνι αυτό, φτιαγμένο από λουλούδια και φυτά της άνοιξης, συμβολίζει την αναγέννηση, τη χαρά και τη δύναμη της ζωής. Συνήθως κρεμιέται στην πόρτα του σπιτιού και παραμένει εκεί μέχρι το



**η ημέρα αυτή μας διδάσκει πως**

**οι κοινωνίες προοδεύουν όταν οι**

**άνθρωποι συνεργάζονται,**

**διεκδικούν και αγωνίζονται**

**ειρηνικά για ένα καλύτερο μέλλον.**

**Οι θυσίες των εργαζομένων του**

**παρελθόντος μάς υπενθυμίζουν**

**ότι η ελευθερία, η αξιοπρέπεια**

**και ο σεβασμός στα ανθρώπινα**

**δικαιώματα είναι αξίες που**

**πρέπει να προστατεύονται**

**καθημερινά.**

καλοκαίρι, διατηρώντας ζωντανό το μήνυμα της αισιοδοξίας και της ανανέωσης.

Παράλληλα, σε πολλές πόλεις της Ελλάδας αλλά και του κόσμου πραγματοποιούνται συγκεντρώσεις, πορείες και εκδηλώσεις από εργατικά σωματεία και κοινωνικές οργανώσεις. Μέσα από αυτές τις κινητοποιήσεις, οι εργαζόμενοι υπενθυμίζουν πως τα εργασιακά δικαιώματα δεν είναι δεδομένα αλλά αποτέλεσμα συνεχών προσπαθειών, αγώνων και συλλογικής διεκδίκησης. Η Πρωτομαγιά αποτελεί έτσι μια ημέρα προβληματισμού αλλά και υπενθύμισης της σημασίας της ισότητας, της δικαιοσύνης και της αλληλεγγύης ανάμεσα στους ανθρώπους.

Επιπλέον, η ημέρα αυτή μας διδάσκει πως οι κοινωνίες προοδεύουν όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται, διεκδικούν και αγωνίζονται ειρηνικά για ένα καλύτερο μέλλον. Οι θυσίες των εργαζομένων του παρελθόντος μάς υπενθυμίζουν ότι η ελευθερία, η αξιοπρέπεια και ο σεβασμός στα ανθρώπινα δικαιώματα είναι αξίες που πρέπει να προστατεύονται καθημερινά.

Συμπερασματικά, η Πρωτομαγιά δεν αποτελεί απλώς μια αργία ή μια ανοιξιάτικη γιορτή. Είναι μια ημέρα με βαθύ ιστορικό, κοινωνικό και συμβολικό χαρακτήρα. Συνδυάζει τη χαρά της φύσης με τη μνήμη των εργατικών αγώνων και μεταφέρει διαχρονικά μηνύματα ελπίδας, ελευθερίας, δικαιοσύνης και προόδου. Μέσα από τη διπλή της σημασία, συνεχίζει να εμπνέει ανθρώπους κάθε ηλικίας και να μας υπενθυμίζει τη σημασία του σεβασμού τόσο προς τον άνθρωπο όσο και προς τη φύση.

# Το κλίμα των τελευταίων ημερών: Ανάμεικτα τα συναισθήματα στους διαδρόμους!



Οι τελευταίες ημέρες της σχολικής χρονιάς είναι πάντοτε ξεχωριστές και γεμάτες έντονα συναισθήματα. Αν περπατήσει κανείς στους διαδρόμους του σχολείου μας, θα παρατηρήσει εύκολα πως η ατμόσφαιρα έχει αλλάξει. Οι φωνές μέσα στις τάξεις έχουν διαφορετική ένταση, τα γέλια στο προαύλιο ακούγονται πιο δυνατά και στα πρόσωπα όλων καθρεφτίζεται μια ιδιαίτερη συναισθηματική σύγχυση. Είναι εκείνη η περίοδος όπου η χαρά, η νοσταλγία, η ανυπομονησία και η συγκίνηση συνυπάρχουν ταυτόχρονα.

Το κλίμα των ημερών χαρακτηρίζεται από μια γλυκιά ανυπομονησία, η οποία συνοδεύεται από μια διάχυτη μελαγχολία. Από τη μία πλευρά, η κούραση ολόκληρης της σχολικής χρονιάς, τα διαγωνίσματα, οι υποχρεώσεις και το καθημερινό πρωινό ξύπνημα μάς κάνουν να μετράμε αντίστροφα τις ημέρες μέχρι το τελευταίο κουδούνι. Η σκέψη του καλοκαιριού, των διακοπών, της ξεκούρασης και του ελεύθερου χρόνου γεμίζει όλους

τους μαθητές με χαρά και ενθουσιασμό.

Από την άλλη πλευρά, όμως, συνειδητοποιούμε ότι μια ολόκληρη καθημερινότητα φτάνει στο τέλος της. Οι στιγμές μέσα στην τάξη, τα αστεία με τους φίλους, οι συζητήσεις στα διαλείμματα, ακόμη και οι δυσκολίες της χρονιάς, αποτελούν πλέον αναμνήσεις που θα μας συνοδεύουν στο μέλλον. Η ασφάλεια της σχολικής ρουτίνας και οι άνθρωποι που βλέπαμε κάθε μέρα σύντομα θα απομακρυνθούν, έστω και προσωρινά, και αυτή η σκέψη δημιουργεί ένα αίσθημα νοσταλγίας και συγκίνησης.

Τα συναισθήματα των μαθητών αυτές τις ημέρες αλλάζουν συνεχώς. Υπάρχει η ανακούφιση για το τέλος των μαθημάτων και η προσμονή για το καλοκαίρι, μια περίοδο ξεγνοιασιάς, χαλάρωσης και νέων εμπειριών. Παράλληλα, όμως, πολλοί μαθητές νιώθουν άγχος και αγωνία για το μέλλον και για το επόμενο βήμα της ζωής τους, ιδιαίτερα όσοι ολοκληρώνουν μια σημαντική σχολική βαθμίδα.

Οι σκέψεις για τις εξετάσεις, τις επιλογές και τις αλλαγές που έρχονται δημιουργούν ανησυχία αλλά και προβληματισμό.

Μαζί με όλα αυτά έρχεται και η μελαγχολία του αποχωρισμού. Η ιδέα ότι δεν θα συναντάμε καθημερινά τα ίδια γνώριμα πρόσωπα, ότι οι κοινές στιγμές θα μειωθούν και πως ο καθένας θα ακολουθήσει τον δικό του δρόμο, προκαλεί μια γλυκιά θλίψη. Ωστόσο, μέσα από αυτή τη διαδικασία καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικές είναι οι φιλίες, οι εμπειρίες και οι αναμνήσεις που δημιουργήσαμε όλα αυτά τα χρόνια στο σχολείο.

Το τέλος της σχολικής χρονιάς δεν σηματοδοτεί μόνο την αρχή των καλοκαιρινών διακοπών· αποτελεί ταυτόχρονα έναν σημαντικό σταθμό ωριμότητας για όλους μας. Αφήνουμε πίσω μας θρανία γεμάτα σημειώσεις, τάξεις γεμάτες συζητήσεις και αυλές γεμάτες αναμνήσεις, παίρνοντας όμως μαζί μας όλα όσα μάθαμε και ζήσαμε.

**Οι εμπειρίες, οι φιλίες, οι δυσκολίες αλλά και οι χαρούμενες στιγμές μάς διαμορφώνουν και μας βοηθούν να εξελισσόμαστε ως άνθρωποι.**

Ας ζήσουμε λοιπόν αυτές τις τελευταίες ημέρες με γεμάτες καρδιές και αληθινά συναισθήματα. Ας απολαύσουμε κάθε στιγμή με τους φίλους και τους συμμαθητές μας, ας ευχαριστήσουμε τους καθηγητές μας για όσα μας προσέφεραν και ας κρατήσουμε μέσα μας τις όμορφες αναμνήσεις της χρονιάς. Γιατί, τελικά, το σχολείο δεν είναι μόνο μαθήματα και υποχρεώσεις· είναι στιγμές, άνθρωποι και εμπειρίες που μένουν χαραγμένες στη μνήμη μας για πάντα.

Λαμπροθανάση Γεωργία

## στον Δικό μας “Thanasis”

**Υ**πάρχουν εκπαιδευτικοί που περνούν από ένα σχολείο αφήνοντας πίσω τους απλώς βαθμούς και σημειώσεις. Και υπάρχουν και εκείνοι που αφήνουν την ψυχή τους, γίνονται κομμάτι των τοίχων του, της ιστορίας του και, πάνω από όλα, των ανθρώπων του. Ένας τέτοιος άνθρωπος, ένας σπάνιος συνάδελφος και δάσκαλος, ο Θανάσης Κυρκόπουλος, ο «δικός μας Θανάσης» των Αγγλικών, ανοίγει φέτος ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή του, παίρνοντας τη σύνταξή του μετά από πολλά, γεμάτα προσφορά χρόνια στο σχολείο μας.

Για όλους εμάς που είχαμε την τύχη να μοιραστούμε μαζί του το ίδιο γραφείο, το ίδιο διάλειμμα και τις ίδιες αγωνίες, ο Θανάσης δεν ήταν απλώς ο καθηγητής των Αγγλικών. Ήταν ο άνθρωπος που νοιαζόταν πραγματικά για όλους.

Πάντα στην πρώτη γραμμή για το καλό του σχολείου, πάντα έτοιμος να διεκδικήσει το



**Αν θα έπρεπε να περιγράψουμε τον Θανάση με μία μόνο λέξη, αυτή θα ήταν αγωνιστής.**

καλύτερο για τους μαθητές του, αλλά και να σταθεί σαν βράχος δίπλα σε κάθε συνάδελφο. Με ένα μοναδικό αίσθημα δικαιοσύνης και μια αστείρευτη εργατικότητα, μετέτρεπε την καθημερινή εκπαιδευτική ρουτίνα σε μάθημα ζωής και αξιοπρέπειας.

Το ενδιαφέρον του δεν σταματούσε στο χτύπημα του κουδουνιού. Ήταν εκείνος που θα καταλάβαινε πρώτος αν κάποιος συνάδελφος ήταν στενοχωρημένος, εκείνος που θα έτρεχε να βοηθήσει τον νέο εκπαιδευτικό που μόλις είχε έρθει στο σχολείο, εκείνος που με έναν καλό λόγο ή ένα ζεστό χαμόγελο μπορούσε να ελαφρύνει την πιο δύσκολη μέρα στο γραφείο.

**Η αίθουσα των Αγγλικών, οι διάδρομοι και το γραφείο των καθηγητών από την επόμενη σχολική χρονιά θα είναι λίγο πιο «άδεια». Θα μας λείψει η παρουσία του, οι συζητήσεις μας, η εμπειρία του και η σιγουριά που μας έδινε το να ξέρουμε ότι «ο Θανάσης είναι εδώ».**

Όμως, το αποτύπωμα που αφήνει πίσω του στις καρδιές εκατοντάδων μαθητών που έμαθαν κοντά του να αγαπούν τις ξένες γλώσσες και τον κόσμο, αλλά και στη δική μας καθημερινότητα, είναι ανεξίτηλο. Μας έδειξε στην πράξη τι σημαίνει να είσαι Δάσκαλος με κεφαλαίο Δέλτα και, κυρίως, τι σημαίνει να είσαι Άνθρωπος.

Σε ευχαριστώ πολύ Θανάση  
Με ειλικρινή εκτίμηση και φιλία  
Αριστέα Κιαμούρη

# Καρκίνος του Μαστού

Η δύναμη της γνώσης, η ελπίδα της νίκης

**Ο** καρκίνος του μαστού παραμένει η πιο

συχνή μορφή καρκίνου στις γυναίκες παγκοσμίως. Ωστόσο, το μήνυμα της επιστήμης είναι σήμερα πιο αισιόδοξο από ποτέ: Η έγκαιρη διάγνωση δεν είναι απλώς μια εξέταση, είναι η ίδια η θεραπεία. Χάρη στη διαρκή ενημέρωση, οι πιθανότητες πλήρους

**ιασης έχουν αυξηθεί εντυπωσιακά, μετατρέποντας μια κάποτε «ανίκητη» νόσο σε μια μάχη που κερδίζεται.**

**Η Σημασία της Επαγρύπνησης**  
Αν και η νόσος εμφανίζεται συχνότερα μετά την ηλικία των 40 ετών, η εγρήγορση δεν γνωρίζει ηλικιακά όρια.

Η πρόληψη είναι μια διαδικασία που πρέπει να γίνει μέρος της ζωής κάθε γυναίκας. Ο τακτικός αυτοέλεγχος, οι ετήσιες ιατρικές εξετάσεις (όπως η μαστογραφία και ο υπέρηχος) και η άμεση επικοινωνία με τον γιατρό μόλις εντοπιστεί οποιοδήποτε σύμπτωμα, αποτελούν τα ισχυρότερα όπλα μας.



**Η πρόληψη σώζει ζωές!**

**Οκτώβριος:  
Ένας Μήνας  
«Βαμμένος»**

**Ροζ**

**Ο Οκτώβριος έχει καθιερωθεί παγκοσμίως ως ο μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.** Η ροζ κορδέλα, το παγκόσμιο σύμβολο αυτής της εκστρατείας, μας θυμίζει κάτι ουσιαστικό: Η φροντίδα του εαυτού μας είναι η μεγαλύτερη πηγή δύναμης. Δεν είναι μόνο μια υπενθύμιση για εξετάσεις, αλλά μια

γιορτή για τη ζωή και τη γυναικεία ανθεκτικότητα.

**Μια Κοινή Μάχη**

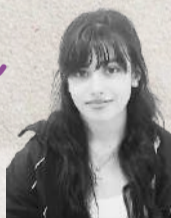
Πίσω από τα στατιστικά στοιχεία υπάρχουν γυναίκες, μητέρες, αδελφές και φίλες. Στεκόμαστε με σεβασμό και αλληλεγγύη δίπλα σε κάθε γυναίκα που δίνει τη δική της μάχη, αντλώντας έμπνευση από το θάρρος της.

Ας μην ξεχνάμε: Η ενημέρωση νικά τον φόβο και η πρόληψη σώζει ζωές. Φέτος τον Οκτώβριο, ας κάνουμε το δικό μας «δώρο» υγείας στον εαυτό μας.



Κούτρα Ελισσάβητ

## ΗΧΟΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



Ένα ποίημα της μαθήτριας Χανή Μαρίνος

Το πράσινο ανθίζει και το φως γλήμμυρίζει  
κάθε κλαδί που ήταν πριν γυμνό  
με λάμψη και ελπίδα τη γη εμπλουτίζει  
σαν ευλογία που ήρθε απ' τον ουρανό

Το κύμα καταπίνει τα χνάρια στην άμμο  
όπως ο χρόνος τις πίκρες τις παλιές  
κι εγώ βυθίζομαι σε έναν ωκεανό γαλάζιο  
να βρω το φως στις κρυμμένες ακτές

Ο ήλιος καίει τα λόγια που έχουν μείνει πίσω  
χαρίζοντας τώρα μία νέα αφορμή  
ψάχνω την ελπίδα που η θάλασσα μου δίνει  
για όσα βυθίστηκαν και ξεκινούν απ' την αρχή

## Γρίφος



Δεν έχω φωνή, μα σου μιλώ για κόσμους  
μακρινούς, παγώνω τον χρόνο, τους ανέμους,  
τους ουρανούς.

Γεννιέμαι με τρίχες, νερό και στεγνή σκόνη, μα  
η δική μου ζωή στους αιώνες απλώνει.

Αν με κοιτάξεις στα μάτια, θα δεις την ψυχή  
σου, ή το κρυφό το παράπονο του δημιουργού  
σου.

Άλλοτε είμαι ένα δάκρυ, άλλοτε φως που  
γλιστρά, με κλείνουν σε κάδρα, μα πετάω  
μακριά.

Τι είμαι;

**Απάντηση: Σημειοδότης στακτολή!**