



Ψυχαγωγία στα Θρανία



1^ο Γυμνάσιο Σοφάδων



Καρναβάλι!!!

Γράφει Η Δήμητρα Θωμαΐδη

Όταν κάποιος ακούει την λέξη καρναβάλι αυτόματα το κεφάλι του γεμίζει από εικόνες γεμάτες τραγούδι, χορό, κονφετί και αποκριατικές στολές!

Το καρναβάλι αποτελεί μια από τις πιο αγαπημένες γιορτές των

παιδιών καθώς έχουν τη δυνατότητα να μεταμφιεστούν στον αγαπημένο του ήρωα.

Οι Απόκριες είναι ένα έθιμο αφιερωμένο στον Αρχαίο Έλληνα θεό του γλεντιού και κρασιού, του θεού Διόνυσου!

Οι Απόκριες στο δήμο Σοφάδων

Καλές Αποκριές

Οι Απόκριες στην Ελλάδα γιορτάζονταν από τη αρχαιότητα. Στην περιοχή μας το καρναβάλι ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του '70 και έχει καθιερωθεί πλέον σαν ένα πετυχημένος θεσμός.

Οι περισσότεροι Σοφαδίτες συμμετέχουν στις προετοιμασίες και στα δρώμενα των ομάδων των Καρναβαλιστών με χαρά και προθυμία.

Οι εκδηλώσεις κορυφώνονται την δεύτερη Κυριακή των Αποκριών με την μεγάλη παρέλαση.

Στην έναρξη του καρναβαλιού ξεχύνονται στο κεντρικό δρόμο της Κιερίου μεταμφιεσμένοι πεζοπόροι που χορεύουν στο ρυθμό της μουσικής. Μαζί τους παρελάζουν και άρματα τα οποία έχουν κάποιο σατυρικό συνήθως θέμα, σχετικό με

την επικαιρότητα.

Μετά το τέλος της παρέλασης όλοι μαζεύονται στην κεντρική πλατεία για την λήξη των εκδηλώσεων με την καύση του βασιλιά

Και κάποια ενδιαφέροντα στατιστικά στοιχεία για το καρναβάλι μας:

Κάθε χρόνο συμμετέχουν κατ μέσο όρο στο καρναβάλι μας:

- 20 Ομάδες Καρναβαλιστών
- 13-15 άρματα
- 500 καρναβαλιστές
- 5000-6000 κόσμος παρακολουθεί το καρναβάλι



Έθιμα της Αποκριάς στη Θεσσαλία



Με ντουφεκιές, για να απομακρύνουν τα κακά πνεύματα, που απειλούν -κατά τη λαϊκή δοξασία- τις προσπάθειες των ανθρώπων για χαρά και υγεία, γιόρταζαν στο παρελθόν το Τριώδιο οι άνθρωποι της υπαίθρου στη Θεσσαλία.

Η Μεγάλη Σαρακοστή, προ του Πάσχα, ήταν μια μεγάλη περίοδος νηστείας, προσευχής και πνευματικής περισυλλογής και ασκούσε, με τον πλούσιο, λατρευτικό και υμνολογικό πλούτο, μεγάλη μορφωτική επίδραση στους θρησκευόμενους Καραγκούνηδες. Πριν ξεκινήσει η Σαρακοστή, περίοδος που δεν θα είχαν ούτε γάμους, ούτε χορούς και πανηγύρεις, αισθάνονταν την ανάγκη να διασκεδάσουν, να τραγουδήσουν και να χορέψουν.

Μετά την πρώτη εβδομάδα, που λέγεται απόλυτη, επιτρέπονταν τα πάντα, όπως και τη δεύτερη, που λέγεται κρεατινή, με την Τσικνοπέμπτη, ενώ την τρίτη εβδομάδα προ της Τυρινής είχαν τραγούδια, χορούς, πειράγματα, αστειολογήματα, μεταμφιέσεις και ποικίλα έθιμα, που φανέρωναν τη βαθύτερη ροπή της ψυχής για χαρά και ευτυχία.

Είχαν το γαϊτανάκι, την αρκούδα, τους μασκαράδες, τα τούμπανα, που χωρίς αυτά Αποκριά δεν γινόταν. Είχαν τα Καρναβάλια. Πολλά από τα παραπάνω έχουν τις ρίζες τους στις οργιαστικές τελετές και πομπές των Διονυσιακών εορτών.

Αρχικός σκοπός των μεταμφιέσεων, των κροτίδων και ρουκετών, της φωτιάς και των κουδουνιών ήταν η αποφυγή των κακών πνευμάτων. Από την πρώτη εβδομάδα της Αποκριάς πίστευαν οι Καραγκούνηδες πως οι ψυχές των πεθαμένων απολύονται και βγαίνουν στον επάνω κόσμο.

Γι' αυτό είχαν ημέρες αφιερωμένες στους νεκρούς, που είναι τα λεγόμενα ψυχοσάββατα, για να συγχωρεθούν οι πεθαμένοι, επισκέπτονταν στους τάφους τα προσφιλή τους πρόσωπα και μοίραζαν στους ναούς τα κόλλυβα. Την Κυριακή της Τυρινής, που την έλεγαν οι Καραγκούνηδες "Μεγάλες Αποκριές", μετέβαιναν στην εκκλησία με τα γιορτινά τους ρούχα, τα καλά, όπως τα έλεγαν.



Μετά τη λειτουργία χόρευαν στο χοροστάσι διάφορα τραγούδια. Το απόγευμα, μετά τον εσπερινό, σε όλα τα Καραγκουνοχώρια γίνονταν η τελετουργία της συγνώμης, ή Συγχώρεση, όπως την έλεγαν. Μάλιστα, στο χωριό Μάρκου Καρδίτσας, από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας μέχρι σήμερα, γίνεται η συγχώρεση και ο χορός του παπά.

Το απόγευμα, στο σεργιάνι, όπου χόρευαν και τραγουδούσαν οι γυναίκες, δυο άνδρες – ο ένας ντυμένος, που έμοιαζε με αρκούδα, ζώο που θεωρείται αγαθοποιός πηγή της ζωής, και ο άλλος, ο αρκουδιάρης, που την κρατούσε από την αλυσίδα μ' ένα ντέφι στο χέρι- γυρνούσαν στις παρέες των ανδρών και μάζευαν χρήματα για τη διασκέδαση και τη χαρά που πρόσφεραν.

Αφού τελείωνε το σεργιάνι, πήγαιναν στα σπίτια. Το βράδυ της Μεγάλης Αποκριάς, παιδάκια 8-14 χρόνων γύριζαν σ' όλα τα σπίτια του χωριού και φιλούσαν τα χέρια των μεγαλύτερων, μαζεύοντας έτσι χρήματα, σύμβολα ευτυχίας. Επίσης, οι νιόπαντροι γύριζαν στα συγγενικά σπίτια του χωριού και του νονού τους και έλεγαν "χρόνια πολλά", κάνοντας τρεις μετάνοιες και φιλούσαν τα χέρια των μεγαλύτερων, οι οποίοι τους κερνούσαν ασημένια νομίσματα, που συμβολίζουν τον αγνό βίο, τον αμόλυντο, και τούς εύχονταν "να ζήσουν και ν' ασπρίσουν σαν τον Όλυμπο".

Γύρω στις 11 το βράδυ, συγκεντρωμένοι οι Καραγκούνηδες στα σπίτια τους, προτού αρχίσουν το φαγητό, οι μικρότεροι έκαναν τρεις μετάνοιες και φιλούσαν τα χέρια των μεγαλύτερων. Γνωστό είναι κι ένα ξεχωριστό έθιμο, το χάσκα με τ' αυγό. Οι μεγαλύτεροι έδεναν ένα αυγό καθαρισμένο σ' ένα ράμμα και το αιωρούσαν πάνω από τα ανοιχτά στόματα των μικρών παιδιών. Όποιο θα κατόρθωνε να το χάψει, θα ήταν νικητής. Μετάνοιες έκαναν και οι γυναίκες στους άνδρες τους και τους φιλούσαν τα χέρια τους. Μετά, κάθονταν γύρω στην τάβλα και έτρωγαν, με ιδιαίτερη χαρά, τα φαγητά τους. Οι μετάνοιες και ο ασπασμός των χεριών, όπως αναφέρει ο εκπαιδευτικός, είναι μια συνέπεια βασισμένη στη συγγένεια της πατρικής γραμμής, το δε συγγενικό τραπέζι δείχνει τους οικογενειακούς δεσμούς. Έτσι, λοιπόν, με το δικό τους χρώμα και περιεχόμενο, που φανερώνει την ψυχοσύνθεσή τους, ζούσαν τις Αποκριές οι Καραγκούνηδες.

Η διατροφή μας, ο καθρέφτης της ψυχικής και σωματικής μας υγείας

Γράφει η Μαρία - Εφραιμία Χατζή

Η διατροφή είναι βασική ανάγκη του οργανισμού μας. Πολλοί λένε πως είμαστε ότι τρώμε και η ποσότητα που τρώμε. Η διατροφή άμεσα συνδέεται με την καλή σωματική και ψυχική μας υγεία, επομένως είναι χρέος μας να την προσέχουμε.

Στις μεσογειακές χώρες υπάρχει μια μεγάλη ευλογία λόγω του κλίματος και της ηλιοφάνειας να έχουμε προϊόντα αγνά και ποιοτικά που δεν έχουν σχέση με αντίστοιχα βόρειων χωρών τα οποία παράγονται σε θερμοκήπια με τεχνικές πρόωρης ωρίμανσης.

Η μεσογειακή διατροφή είναι κλινικά αποδεδειγμένα η καλύτερη διατροφή καθώς περιέχει το ελαιόλαδο και πολλά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Η διατροφή σχετίζεται και με την ψυχολογία. Για παράδειγμα πολλοί άνθρωποι όταν είναι λυπημένοι τρώνε ασυνείδητα. Η οθόνη ενός υπολογιστή ή κινητού τηλεφώνου και η τηλεόραση απορροφά συνήθως ένα άτομο και καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού.



Με τη διατροφή συνδέονται αρνητικά φαινόμενα που επηρεάζουν κυρίως νεαρά άτομα. Η νευρική ανορεξία και η βουλιμία, ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφικές διαταραχές και επηρεάζουν καταστροφικά την υγεία του ατόμου.

Στις σύγχρονες κοινωνίες υπάρχουν νέες τάσεις σχετικές με την διατροφή: Vegan ή Vegetarian; Οι Vegans δεν τρώνε ζωικά προϊόντα και κρέας, ενώ οι Vegetarians τρώνε ζωικά προϊόντα αλλά όχι κρέας. Τα άτομα αυτά πρέπει να κάνουν κατάλληλους συνδυασμούς τροφίμων κυρίως όσπρια και δημητριακά για να πάρουν τις απαραίτητες βιταμίνες και πρωτεΐνες.

Είναι λοιπόν απαραίτητο να ακλουθούμε την διατροφική πυραμίδα για να τρεφόμαστε σωστά για να έχουμε καλή σωματική και ψυχική υγεία.

Αθλητισμός

Γράφει η Χρύσα Γκαλμπένη

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική ενασχόληση και επίδοση σε αθλητικά αγωνίσματα. Ενώ με τον ίδιο όρο, αποδίδουμε, επίσης, το σύνολο των αθλητικών δραστηριοτήτων και την όλη οργάνωση του συστήματος της άθλησης. Αναζωογονεί το σώμα και διασφαλίζει την υγεία του ατόμου. Εξασκεί τις σωματικές δυνάμεις και εξασφαλίζει ευεξία και καλή φυσική κατάσταση. Προφυλάσσει τον νέο από επιβλαβείς συνήθειες όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ.

Καλλιεργεί ψυχικές αρετές όπως η αγωνιστικότητα, η υπομονή, η επιμονή και η αυτοσυγκράτηση. Διαπλάθει το ήθος και εξευγενίζει την ψυχή του ατόμου με τις αξίες της ευγενούς άμιλλας. Η κατάκτηση των στόχων του γεμίζει το άτομο με ψυχική ικανοποίηση, τονώνει την αυτοπεποίθησή του, οπλίζει με θάρρος και ελπίδα την ψυχή του και ισχυροποιεί τη θέλησή του.

Ο αθλητής ζει έντονα την εναλλαγή των συναισθημάτων του, από τη χαρά της νίκης στη θλίψη της ήττας και αντίστροφα. Έτσι, ωριμάζει ψυχολογικά και μαθαίνει να αντιμετωπίζει με ψυχραιμία την ήττα αθλητισμός καλλιεργεί τη δημιουργικότητα, την πρωτοβουλία, την αυτοσυγκέντρωση και ενισχύει την κρίση και την παρατηρητικότητα.



Ο αθλητής έχει επίγνωση των αδυναμιών του και έτσι κατακτά την αυτογνωσία του. Παρακινεί σε προβληματισμό κι εναντιώνετε σε κάθε λογής φανατισμούς και προκαταλήψεις. Μέσα από τον αθλητισμό το άτομο διαμορφώνει κοινωνική συνείδηση στο άτομο, δηλαδή καλλιεργεί την συλλογικότητα, την αλληλεγγύη, ενώ αμβλύνει την μοναξιά, την εσωστρέφεια και απομακρύνει το ενδεχόμενο της περιθωριοποίησης. Ο ανταγωνισμός προάγει τη συμπάθεια και την κατανόηση για το συναθλητή, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη φιλικών δεσμών και κατ' επέκταση την αρμονική συμβίωση στα πλαίσια της ομάδας.

Ο αθλητισμός συμβάλει στην επικοινωνία των λαών και των πολιτισμών και υπηρετεί τον αγώνα για την ειρήνη, τη συνεργασία και τη συναδέλφωση. Αποτελεί μέσο για την καλλιέργεια των εθνικών αξιών αλλά και μέσο διεκδίκησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Οι επιτυχίες των αθλητών μιας χώρας την προβάλλουν στο εξωτερικό.

Γενικότερα ο αθλητισμός συμβάλει εποικοδομητικά στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας, αφού καλλιεργεί, της πνευματικές, κοινωνικές και ηθικές αρετές του ατόμου. Αρνητικό: Η απάθεια του σύγχρονου πολίτη είναι χαρακτηριστική απέναντι στα φαινόμενα εκφυλισμού της αθλητικής ιδέας για οτιδήποτε βρίσκετε έξω από τον μικρόκοσμο του ατόμου.

Ψυχαγωγία

Τώρα στις μέρες μας ο άνθρωπος στον ελεύθερο του χρόνο βρίσκει διάφορους και δημιουργικούς τρόπους για να περάσει η ώρα του. Η ψυχαγωγία είναι ένας από αυτούς. Έχει εξελιχθεί αρκετά με το πέρασμα των χρόνων και είναι λογικό να μην μπορούμε να αντισταθούμε σ' αυτήν. Η ψυχαγωγία προσφέρει στον άνθρωπο όχι μόνο ευχαρίστηση, χαλάρωση, φυγή από την καθημερινότητα και την μονοτονία αλλά και ψυχική και πνευματική καλλιέργεια. Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να νιώσει ψυχικά ισορροπημένος γι' αυτόν τον λόγο εκτονώνεται με διάφορους τρόπους. Είναι σημαντικό όμως να διακρίνουμε τη γνήσια ψυχαγωγία, όπως επίσης την υγιή διασκέδαση και όχι την ανούσια διασκέδαση που τελικά οδηγεί σε ψυχοκτονία. Το ιδανικό είναι ο άνθρωπος να συνδυάζει την υγιή διασκέδαση με την γνήσια ψυχαγωγία. Σημαντικό επίσης όμως είναι να μην απορροφούμαστε από όλα αυτά και να προσέχουμε και τον εαυτό μας χωρίς να τον παραμελούμε.

- Η εφημερίδα μας έχει για εσάς κάποιες ενδιαφέρουσες προτάσεις σχετικές με κινηματογραφικές ταινίες και σειρές αλλά και μουσική:

Ταινίες



- Μία εφηβική ταινία, που έχει να σου προσφέρει πολλά και πρέπει ο καθένας να την δει είναι το “Fault in our Start”
- Το “Fallen” είναι μια διαχρονική ταινία με άψογο περιεχόμενο και επαγγελματίες ηθοποιούς
- Η ταινία “Bravetown” είναι μια πραγματικά υπέροχη εφηβική ταινία που αναφαίρετε στην ζωή ενός παιδιού που χρειάζεται να αλλάξει σχολείο
- Το “fifth wave” αναφαίρετε στο τέλος του κόσμου. Όποιος ενδιαφέρετε για το πως θα ήταν να ζούμε χωρίς ρεύμα, τροφή, νερό θα έπρεπε οπωσδήποτε να την δεις.
- “Divergent” Είναι μια εξαίσιση ταινία που βασίζετε στην επιβίωση. Οι ηθοποιοί Theo James και Shailene Woodley είναι εκπληκτικοί. Υπάρχει και η συνέχεια αυτής της ταινίας ακολουθούμενη από 2 άλλες ταινίες.

Σειρές

“Marvel's Runaways” μια εφηβική σειρά που αναφέρεται σε υπερφυσικούς εφήβους. Έχει αξιόλογο περιεχόμενο και θα έπρεπε οπωσδήποτε να την δεις.

- “Riverdale” μία επίσης εφηβική σειρά που αναφέρετε στην καθημερινή ζωή κάποιων εφήβων. Γεμάτη με πολλές ανατροπές και εξελίξεις. Αξίζει τον κόπο να την δεις
- “Shadowhunters” Είναι μια σειρά φαντασίας. Η σειρά βασίζετε στο γνωστό βιβλίο “Shadowhunters”
- “The mist” Μια σειρά που αναφέρεται στο τέλος του κόσμου. Περιέχει αξιόλογους ηθοποιούς και οπωσδήποτε θα έπρεπε να την δει.

Γράφει η Όλγα Μαλισιώβα

Τραγούδια

- Ruelle - Find you
- Ruelle - Monsters shadowhunters
- Kehlani - Gangsta
- Shameless - The weekend cover
- Skylar Grey - I know you fifty shades of grey
- Titanium
- Zella Day – Hypnotic
- BTS – Micdrop remix Steve Aoki
- Muse – Time is Running out
- Taylor Swift – End game Ft. Ed Sheeran,Future
- Eminem – River Ft. Ed Sheeran
- Birdy + Rhodes – Let it all go
- Birdy – Not about angels
- Liam Payne, Rita Ora- For you



Τεστ: Αγγελούδι ή διαβολάκι;

Γράφει η Ρέα Κουκόση

Απαντήστε στις 10 ερωτήσεις. Βρείτε και συγκεντρώστε τους πόντους σας και δείτε πόσο καλός ή κακός είστε...

- 1) Για ποιο λόγο χρησιμοποιείς κυρίως το ιντερνέτ;
 - A. Για να χαζεύω στα social media
 - B. Για να μιλάω με φίλους/ να ενημερώνομαι
 - C. Για να τρολάρω
 - 2) Πως σου αρέσει να περνάς την ώρα σου;
 - A. Να κάνω ζαβολιές με την παρέα μου
 - B. Να βλέπω ταινίες/ να παίζω βιντεοπαιχνίδια
 - C. Να διαβάζω/ να αθλούμαι/ να παίζω μουσική
 - 3) Τι θα προτιμούσες να είσαι;
 - A. Σουπερ ήρωας/ ηρωίδα
 - B. Βαμπίρ/ λυκάνθρωπος
 - C. Ρομπότ
 - 4) Θα σου άρεσε να είσαι άγγελος;
 - A. Σίγουρα ναι!
 - B. Μπορεί...
 - C. Προτιμώ κάτι πιο σκοτεινό...
 - 5) Πιστεύεις στα φαντάσματα;
 - A. Φυσικά και όχι
 - B. Ναι! Φοβάμαι!
 - C. Ναι όμως δεν τα φοβάμαι. Μου αρέσουν..
- Τι θα έκανες αν ο/η φίλος/η ενδιαφέρεται για το παλιό σου φλερτ.
- A. Αποκαλύπτω όλα τα ένοχα μυστικά του /της
 - B. Δεν ασχολούμαι με παλιές αγάπες
 - C. Προσφέρεις να κάνεις την γνωριμία
- 7) Αν ένα τζίνι σου χάριζε μια ευχή, τι θα ευχόσουν;
 - A. Να μείνω πάντα νέος/ νέα
 - B. Ευτυχία για μένα και την οικογένεια μου
 - C. Ειρήνη για όλο τον κόσμο
 - 8) Τι θα έκανες αν έβρισκες ένα πορτοφόλι στο δρόμο;
 - A. Θα το πήγαινα στην αστυνομία
 - B. Θα το άφηνα εκεί που ήταν
 - C. Αν είχε λεφτά θα το κρατούσα
 - 9) Αν έβλεπες δύο ανθρώπους να καυγαδίζουν τι θα έκανες;
 - A. Θα αδιαφορούσα
 - B. Θα προσπαθούσα να τους χωρίσω
 - C. Θα ζητωκραύγαζα
 - 10) Πιστεύεις ότι είσαι καλό άτομο;
 - A. Όχι
 - B. Μάλλον ναι
 - C. Σίγουρα ναι

Βαθμολογία

α/α	A	B	C
1	10	0	20
2	20	10	0
3	0	20	10
4	0	10	20
5	10	0	20
6	20	10	0
7	20	10	0
8	0	10	20
9	10	0	20
10	10	0	20

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

0-100 ΠΟΝΤΟΥΣ:

Δεν σου αρέσει να τραβάς την προσοχή χωρίς λόγο και μπορεί αυτό να κάνει κάποιους να νομίζουν πως είσαι ντροπαλός/ ντροπαλή. Σου αρέσει να περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου με αγαπημένους φίλους και την οικογένεια σου.

110-150 ΠΟΝΤΟΥΣ:

Ούτε μαύρο ούτε άσπρο....Δεν είναι κακό αυτό! Δεν σου αρέσει να παίρνεις βιαστικές αποφάσεις, θέλεις το χρόνο σου για να αξιολογήσεις τα πράγματα καλύτερα. Βλέπεις το ποτήρι της ζωής μισογεμάτο παρά μισοάδειο.

160-200 ΠΟΝΤΟΥΣ:

Είσαι «διαβολικό» άτομο αλλά πολύ ενδιαφέρον... Σου αρέσει να μαγνητίζεις τα βλέμματα και να είσαι το κέντρο της προσοχής. Είσαι πεισματάρης /πεισματάρα και κάνεις τα πάντα για να περάσει το δικό σου

