

Τα Χρυσά Μολύβια



Σχολ. Έτος: 2016 -2017

Από τους μαθητές των Τμημάτων
Ένταξης των: 1^{ου} και 14^{ου} Δημοτικού
Σχολείου Ευόσμου Θεσσαλονίκης,
1^{ου} Δημοτικού Σχολείου Θάσου,
22^{ου} Δημοτικού Σχολείου Καβάλας
και 9^{ου} Δημοτικού Σχολείου
Καστοριάς.

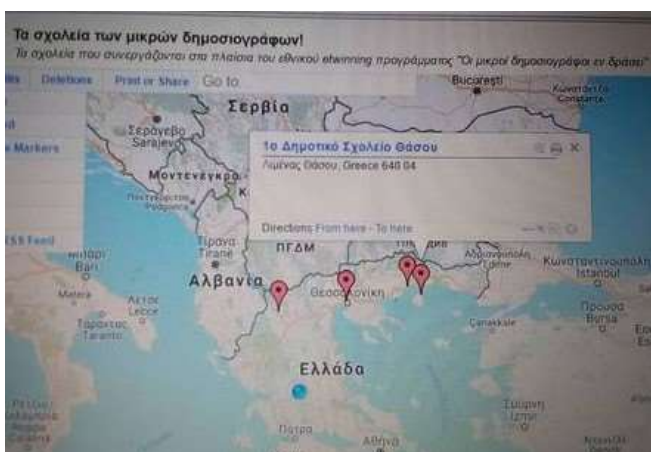
Λίγα λόγια από τη συντακτική μας ομάδα!!!

Αγαπητοί μας συμμαθητές, γονείς και φίλοι, είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε πως τη φετινή σχολική χρονιά θα εκδίδουμε ανά δύο μήνες ένα ηλεκτρονικό περιοδικό και μία εφημεριδούλα. Ο τίτλος τους θα είναι «Τα Χρυσά Μολύβια». Η εφημερίδα που κρατάτε στα χέρια σας είναι το 1^ο τεύχος. Σε αυτό το τεύχος θα βρείτε τουριστικούς οδηγούς των περιοχών μας, άρθρα σχετικά με την 3^η Δεκεμβρίου που είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία και άρθρα σχετικά με τα Χριστούγεννα. Ελπίζουμε να σας κρατήσουμε ευχάριστη συντροφιά.

Επειδή τα άρθρα που γράψαμε είναι πολλά, αποφασίσαμε να επιλέξουμε κάθε φορά ορισμένα μόνο από αυτά. Γι' αυτό αν θέλετε να διαβάσετε όλα μας τα άρθρα, μπορείτε να επισκεφτείτε στο ίντερνετ την εξής διεύθυνση:

<http://schoolpress.sch.gr/specialreporters/>

Καλή ανάγνωση λοιπόν!!!



Η ΘΑΣΟΣ!!!

Η ιδιαίτερη πατρίδα μας...

Το νησί μου είναι πάρα πολύ όμορφο. Το λένε Θάσο. Έχει πολλά χωριά. Το χειμώνα έχει λίγους κατοίκους, ενώ το καλοκαίρι πολλούς τουρίστες. Έχει πολύ ωραίες παραλίες με καθαρά νερά για να απολαμβάνουμε τα μπάνια μας και το ψάρεμα σε όσους αρέσει. Έχει πολλά βουνά με καταπράσινη βλάστηση, πολύ οξυγόνο και ωραία θέα. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τον τουρισμό, τα μελίσσια που βγάζουν τέλειο μέλι και τις ελιές. Η Θάσος φημίζεται για το μέλι και το λάδι της. Είναι τα πιο υγιεινά προϊόντα.



Η Θάσος είναι το βορειότερο νησί του Αιγαίου Πελάγους. Για να έρθει κάποιος εδώ πρέπει να πάρει καράβι από την Καβάλα ή από την Κεραμωτή. Ένας τουρίστας μπορεί να κάνει πολλά πράγματα στη Θάσο. Μπορεί να κολυμπήσει, να πάει για ψάρεμα, να κάνει θαλάσσια σπορ, να κάνει καταδύσεις και να πάει εκδρομές με τα καραβάκια. Μπορεί να κάνει βόλτες με τα ποδήλατα, να περπατήσει στο βουνό και στη θάλασσα και να κάνει ιππασία.

Το κλίμα της Θάσου είναι εύκρατο, δηλαδή δεν έχει ούτε πολύ κρύο, ούτε πολλή ζέστη. Το νησί μας είναι γνωστό για πολλά πράγματα, για το μάρμαρό της που είναι πάρα πολύ άσπρο, για τα γλυκά του κουταλιού (γλυκό καρυδάκι και γλυκό σύκο) και για τα μουσεία του. Στο Λιμένα υπάρχει αρχαιολογικό μουσείο, στην Ποταμιά το μουσείο τέχνης του Βαγή και στο Θεολόγο το λαογραφικό μουσείο.

Α., Μ. και Γ. Τμήμα Ένταξης 1^{ου} Δ.Σ. Θάσου



Παιδική χαρά

(X)



Αρχαία Αγορά (Γ.)



Παλιό Λιμάνι (X.)



Καλοθερικό (N.)



Αρχαίο Ηράκλειο (Ν.)



Δημαρχείο (Γ.)



Πύλη Δία - Ήρας (Μ.)

Τις φωτογραφίες τράβηξαν οι ίδιοι οι μαθητές Χ., Γ., Χ., Ν., Ν., Γ., Μ. αντίστοιχα, Τμήμα Ένταξης 1^{ου} Δ. Σ. Θάσου

Μαθαίνω παίζοντας !!

Μιας και ο καλύτερος τρόπος για να μάθουμε είναι το παιχνίδι, τα παιδιά αποφασίσανε να φτιάξουνε ένα παζλ του νησιού. Η Ν., η Χ. και η Μ. έπαιξαν το παζλ με τα μικρά κομμάτια, ενώ η Ο., η Α. και η Β. έπαιξαν το παζλ με τα μεγάλα κομμάτια.



Επίσης, η Ο., η Α. και η Β. έκαναν ψηφιδωτό κολλάζ και σχημάτισαν τη λέξη ΘΑΣΟΣ.



Τέλος, έλυσαν ακροστιχίδες.

Ν., Χ., Μ., Ο., Α., Β., Τμήμα Ένταξης 1^{ου} Δ.Σ. Θάσου

ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Η πανέμορφη πόλη μας ...

Η πόλη της Καστοριάς βρίσκεται στο δυτικό άκρο της Δυτικής Μακεδονίας και συνορεύει με την Αλβανία. Έχει 13.387 κατοίκους. Είναι χτισμένη στη χερσόνησο της λίμνης "Ορεστιάδας" σε υψόμετρο 703 μέτρα και ανάμεσα στα βουνά "Βίτσι" και "Γράμμος". Διατηρεί μέχρι σήμερα σημαντικό αριθμό βυζαντινών εκκλησιών, κειμηλίων και αρχοντικών ως τεκμήρια της κατά καιρούς ακμής της, λόγω της επιτυχημένης εμπορίας και διακίνησης των γουναρικών σε σημαντικά κέντρα της Ευρώπης.

Η Καστοριά είναι μια πόλη, γεωργική και κτηνοτροφική αλλά η σημαντικότερη πηγή εσόδων της είναι η δημιουργία γούνινων παλτών.



Το Απόζαρι και το Ντολτσό είναι οι παλιές γειτονιές της πόλης. Εκεί στέκονται μεγαλόπρεπα τα Καστοριανά αρχοντικά που χρίστηκαν τον 17ο και 18ο αιώνα. Όταν η γουνοποιία επέκτεινε τις δραστηριότητες της έξω από τα σύνορα της χώρας. Τα αρχοντικά ήταν παραλίμνια και έφταναν μέχρι τη λίμνη με τις αυλές τους.



Η λίμνη μας έχει έκταση 164 τετραγωνικά χιλιόμετρα και βάθος μεγαλύτερο από 30 μέτρα. Υπολογίζεται ότι σχηματίστηκε πριν 10.000.000. Τρέφει πολλά είδη ψαριών όπως τα σαζάνια, τους γουλιανούς και τα πρικιά.

Η λίμνη μας είναι το μοναδικό καταφύγιο που έχει ο αργυροπελεκάνος στην Ευρώπη.

Η πόλη μας έχει μεγάλη ποικιλία σε μουσεία. Ένας τουρίστας μπορεί να επισκεφθεί το λαογραφικό μουσείο, το αρχαιολογικό μουσείο Άργους Ορεστικού, το Βυζαντινό μουσείο, τη σπηλιά του δράκου, τον λιμναίο οικισμό Δισπηλιού αλλά και το μοναδικό ενυδρείο με ψάρια γλυκού νερού στα Βαλκάνια.

Όπως αναφέραμε οι κάτοικοι της Καστοριάς εργάζονται κυρίως κατασκευάζοντας γούνινα παλτά. Αλλά υπάρχουν πολλές γεωργικές δραστηριότητες. Η μεγαλύτερη είναι η καλλιέργεια των φασολιών. Με αφορμή λοιπόν την πληροφορία αυτή σας παρουσιάζουμε τη συνταγή για να τα μαγειρέψετε.

Φασόλια Καστοριάς

Εκτέλεση

Υλικά

- 1-2 κιλά φασόλια πλακέ
- 2-3 φλιτζάνια εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι φρέσκια σάλτσα ντομάτας
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 1 ματσάκι σέλινο

Πλένουμε καλά τα φασόλια και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 8-12 ώρες. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα φασόλια με νερό περίπου 1 προς 3 νερό. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, τα καρότα, το σέλινο (μόνο 4 κλωνάρια) και τη σάλτσα ντομάτας. Τα βράζουμε ώσπου να μαλακώσουν χωρίς όμως να λιώσουν, ελέγχουμε το νερό. Προς το τέλος προσθέτουμε το πιπέρι, το αλάτι και το υπόλοιπο σέλινο ψιλοκομμένο. Αφήνουμε να βράσει για περίπου 2-3 λεπτά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο.

Αυτές ήταν οι πληροφορίες που θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας, για την πόλη μας. Πιστεύουμε ότι σας δώσαμε αρκετά κίνητρα ώστε να μας επισκεφτείτε. Έτσι θα μπορέσουμε να συναντηθούμε και από κοντά.

Τα Χρυσά μολύβια του 9^{ου} Δημοτικού Σχολείου Καστοριάς

ΚΑΒΑΛΑ

Πληροφορίες για την όμορφη Καβάλα μας!!

Οι σοφές κουκουβάγιες της 3^{ης} ομάδας, Ν. και Δ., έκαναν τη δική τους έρευνα και βρήκαν πληροφορίες για την πόλη τους!! Σας τις παρουσιάζουν παρακάτω:

Γεωγραφική θέση: Ο Νομός Καβάλας βρίσκεται ανάμεσα στους ποταμούς Νέστο και Στρυμόνα. Στα ανατολικά της συνορεύει με τον Ν. Ξάνθης, στα βόρεια με τον Ν. Δράμας και στα δυτικά με τον Ν. Σερρών. Η Καβάλα βρίσκεται στη Μακεδονία και είναι και ορεινή και πεδινή. Έχει 70.501 κατοίκους.

Ιστορία: Η Καβάλα είναι γνωστή σε όλον τον κόσμο για τον ερχομό του στρατού της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας όταν έγινε η μάχη των Φιλίππων αλλά και για τον ερχομό του Απόστολου Παύλου, ο οποίος δίδαξε στην πόλη τον Χριστιανισμό! Την Καβάλα παλιά την λέγανε «Νεάπολη». Είναι γνωστή σε όλους για τα όμορφα έργα που έχει (όπως είναι το Κάστρο της και οι Καμάρες) και για το ότι γεννήθηκε εδώ ο Μεχμέτ Αλί, που ήταν αντιβασιλιάς της Αιγύπτου. Επίσης είναι γνωστή για την καπνεργασία της και για το πετρέλαιο που έχει.

Παραλίες και λιμάνια: Η Καβάλα έχει πολλές παραλίες. Δυτικά, έχει την παραλία της Ραψάνης, της Καλαμίτσας και του Μπάτη. Εάν συνεχίσεις τον δρόμο μετά τον Μπάτη, θα βρεις πολλές μικρές και μεγάλες παραλίες στο Παλιό, στην Ηρακλείτσα και στην Τέραμο. Ανατολικά της Καβάλας θα βρεις την παραλία που λέγεται Περιχιάλι αλλά και την παραλία στο χωριό Νέα Καρβάλη. Ο Νομός Καβάλας έχει 4 λιμάνια: το κεντρικό λιμάνι της Καβάλας, το λιμάνι της Κεραμωτής, το εμπορικό λιμάνι «Φίλιππος Β'» στη Νέα Καρβάλη και το λιμάνι των Ελευθερών.

Μέσα μεταφοράς: Η Καβάλα έχει μεγάλα πλοία όπου μπορείς να πας σε άλλα νησιά, όπως είναι: η Λήμνος, η Λέσβος, η Χίος, η Σάμος. Έχει όμως και ferry boat και ιπτάμενα δελφίνια για να πας στην Θάσο. Στον Νομό Καβάλας έχει και αεροδρόμιο αλλά δεν έχουμε τρένα. Μέσα στην Καβάλα μπορείς να μετακινηθείς με: αμάξι, ποδήλατο, μηχανάκι, αστικό λεωφορείο. Υπάρχουν βέβαια και τα λεωφορεία του ΚΤΕΛ με τα οποία μπορείς να πας σε άλλες πόλεις της Ελλάδας.

Μουσεία: Τα μουσεία της Καβάλας είναι: το Αρχαιολογικό Μουσείο, το Μουσείο Καπνού, το Ιστορικό και Εθνολογικό Μουσείο, το Δημοτικό Λαογραφικό Μουσείο.

Κουζίνα: Η Καβάλα είναι γνωστή για τα φρέσκα ψάρια της, για τα κάστανά της, για τους λουκουμάδες της, για τα γλυκά του κουταλιού, για το μέλι και για τους κουραμπιέδες της. Τα γνωστά ποτά της είναι: το κρασί και το ούζο!

Αθλητισμός: Στην Καβάλα ασχολούνται πολύ με: το ποδόσφαιρο, με το μπάσκετ, με το πόλο, με το τένις, με τις πολεμικές τέχνες, με το βόλει και τον στίβο. Η πόλη έχει πολλά στάδια, όπως είναι: το στάδιο της Καλαμίτσας, το στάδιο «Ανθή Καραγιάννη», το «Βερούλειο» στάδιο και άλλα.

Μικρές καλλιτεχνίες!!!

Οι μαθητές από την 1η και τη 2η ομάδα με τις σοφές κουκουβάχιες: Δ., Κ., Χ., Γ. και Ε., έφτιαξαν τα παρακάτω ψηφιδωτά για να σας παρουσιάσουν τον τόπο τους, την Καβάλα!! Χρησιμοποίησαν: πλαστελίνη, φακές, φασόλια και γκοφρέ χαρτί!!!



Στη συνέχεια, με τη βοήθεια των μεγαλύτερων παιδιών της 3ης ομάδας με τις σοφές κουκουβάχιες, Ν. και Δ., βρήκανε και ζωγράψανε στον χάρτη της Ελλάδος την πόλη της Καβάλας.



Και εντοπίσανε και το όμορφο νησί της
Θάσου που βρίσκεται πολύ κοντά τους!!!

Μία ηλιόλουστη μέρα στην πόλη της Καβάλας!!!

Οι «σοφές κουκουβάχιες» του 22^{ου} Δημοτικού Σχολείου, κάνανε περίπατο στην πόλη της Καβάλας και τραβήξαν όμορφες φωτογραφίες!! Θέλετε να τις δείτε;



το Δημαρχείο



Το λιμάνι μας



Θέα του κάστρου



Η εκκλησία του Αγίου Νικολάου!!



Το άγαλμα και το σπίτι του Μωχάμετ Άλι



η εκκλησία της Παναχίας (στη συνοικία «Παναχία»!!)



Θέα από την εκκλησία της Παναχίας!

«Ζωγραφίζοντας» την πόλη μας!!!

Οι «σοφές κουκουβάχιες» μόλις επέστρεψαν στο σχολείο από την βόλτα τους στην πόλη της Καβάλας έπιασαν χαρτί και μπογιές και ξεκίνησαν να ζωγραφίζουν ό,τι είχαν δει!! Έτσι, έφτιαξαν ένα δικό τους βιβλίο... το «βιβλίο των τοπίων της Καβάλας»!!



ψαράδες στο λιμάνι



Οι καμάρες



το κάστρο της Καβάλας!!



Το άγαλμα του Μωχάμετ Άλι! Το Ιμαρέτ!!



ΕΥΟΣΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Τουριστικός Οδηγός του Εύοσμου



ομαδική εργασία των μαθητών: Αν. Μ., Μ. Δ., Κ. Μ., Μ. Κ., Φ. Μ., Ο. Κ., Γ. Α., Τ. Α., Κ. Ζ., Γ. Θ.



Ζωγραφιά της μαθήτριας Μ.Κ.

Εύοσμος

Χαρμάν Κιοί ονομάστηκε η περιοχή από Βαρδάρη μέχρι το Δερβένι. Υπήρχαν πολλά τσιφλίκια και ζούσαν Χριστιανοί κάτοικοι της περιοχής και ασχολούνταν με την γεωργία. Ο Κουκλουτζάς βγήκε από την τουρκική λέξη "Κυκλυτζας" που σημαίνει "Εύοσμον άνθος" και έτσι το ονόμασαν οι Τούρκοι ειρωνικά επειδή όποτε πενούσαν από εδώ τους ερχόταν μια άσχημη μυρωδιά-δυσωμία.
άρθρο της μαθήτριας Αν. Μ.

Οι γειτονιές του Ευόσμου μέσα από τα μάτια μας...



Ζωγραφιά της μαθήτριας Μ. Κ

Ζωγραφιά του μαθητή Τ. Α.

Ζωγραφιά του μαθητή Τ.Α



Ζωγραφιά του μαθητή Γ.Α

Ζωγραφιά του μαθητή Α. Μ

Ζωγραφιά του μαθητή Ι.Α

Το πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής

Τα δυτικά είναι μια περιοχή της πόλης όπου δύσκολα θα πάει κανείς αν δε μένει εκεί. Έχουν όμως πολλά σημαντικά σημεία για επίσκεψη κι ένα από αυτά είναι το πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής στη Νέα Πολιτεία Ευόσμου. Ένας μεγάλος καταπράσινος χώρος που προτιμάται από τους κατοίκους από τότε που άνοιξε εδώ και πάνω από 12 χρόνια. Το πάρκο υποδέχεται καθημερινά μικρούς και μεγάλους και συχνά πολλά σχολεία της περιοχής. Έχει δρόμους, πεζοδρόμια, νησίδες πεζών, ποδηλατολωρίδες, σήμανση και όλα βοηθάνε τα παιδιά να μάθουν τις βασικές αρχές της οδικής κυκλοφορίας. Έχει ακόμα εξοπλισμό όπως ποδήλατα και ηλεκτροκίνητα οχήματα, ενώ οι επισκέπτες μπορούν να φέρουν και τα δικά τους.

Άρθρο του μαθητή Θ.Κ.

Το σιδηροδρομικό μουσείο

Το Σιδηροδρομικό Μουσείο Θεσσαλονίκης είναι μουσείο στην περιοχή του Ελευθερίου-Κορδελιού στη Θεσσαλονίκη. Ιδρύθηκε το 2001 και βρίσκεται στο κτίριο της παλιάς Στρατιωτικής στάσης της Σιδηροδρομικής γραμμής Θεσσαλονίκης-Κωνσταντινούπολης. Αυτός ο σταθμός κατασκευάστηκε το 1894, από τον Ιταλό αρχιτέκτονα Πιέρρο Αριγκόνι. Στο γραφείο του σταθμάρχη βρίσκεται ένας χάρτης με όλες τις ελληνικές γραμμές, στολές των εργαζομένων, εργαλεία και στοιχεία για παλιές ατμομηχανές και ντιζελομηχανές της βασιλικής οικογένειας. Στην αυλή του μουσείου υπάρχει ένα βαγόνι-εστιατόριο του Οριάν Εξπρές, το οποίο είναι ανοιχτό για τους επισκέπτες.

Άρθρο και ζωγραφιά του μαθητή Α.Μ.



Εκκλησίες του Ευόσμου

Στον Ευόσμο υπάρχουν πέντε εκκλησίες για να επισκεφθεί και να προσευχηθεί κανείς. Οι εκκλησίες αυτές είναι: Ιερός Ναός Αγίων Κυρίλλου και Μεθόδιου, Ιερός Ναός Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, Ιερός Ναός Αγίου Αθανασίου, Ιερός Ναός Τριών Ιεραρχών, Ιερός Ναός Αγίου Κοσμά Αιτωλού.



Άρθρο και ζωγραφιά του μαθητή Α.Π.

Ο Ναός του Αγίου Αθανασίου είναι ο παλαιότερος μεταβυζαντινός ναός της Δυτικής Θεσσαλονίκης. Ο ναός άρχισε να χτίζεται το 1817. Το χτίσιμό του ολοκληρώθηκε το 1819 λίγο πριν από την Ελληνική Επανάσταση. Την εκκλησία την έχτισαν οι κάτοικοι εκείνης της περιοχής και την οικονομική ενίσχυση την έδωσε ο ηγεμόνας της περιοχής.



Άρθρο και ζωγραφιά του μαθητή Α.Α

3^Η ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



Η 3^η Δεκεμβρίου καθιερώθηκε το 1992 από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ ως η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία. Στα άτομα με αναπηρία ανήκουν όσοι έχουν τύφλωση, κώφωση, νοητική αναπηρία ή κινητική αναπηρία.

Στο 1^ο Δημοτικό Σχολείο Θάσου πραγματοποιήθηκε μία εκδήλωση ενημέρωσης της τοπικής κοινωνίας σχετικά με την καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία. Η εκδήλωση αυτή ήταν αφιερωμένη στη Θάσια αθλήτρια της Εθνικής Ομάδας Κωφών του Ταεκβοντο, κ. Δήμητρα Πασχάλη.

Οι μαθητές της ΣΤ τάξης παρουσίασαν ένα θεατρικό σχετικά με την κώφωση και οι μαθητές της Γ και της Δ τάξης νοημάτισαν διάφορα τραγούδια στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα.



1^ο ΣΗΡΕΥΝΤΕΣ ΣΥΣΤΗΝΕ ΣΕΙΣΤΗ

Το 1^ο Δημοτικό Σχολείο Θάσου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, θα πραγματοποιήσει εκδήλωση στην αίθουσα του Καλογηρικού το Σάββατο, 3 Δεκεμβρίου στις 6.30 π.μ. περίπου.

Η εκδήλωση θα είναι αφιερωμένη στην πρωταθλήτρια της Εθνικής Ομάδας Κωφών Ταε Κουντο, κ. Δήμητρα Πασχάλη.

ΚΑΛΟΓΗΡΙΚΟ 3 Δεκεμβρίου 2016, ώρα 18.30

Στο χώρο θα διατίθενται ειδή της UNICEF για την κατάσταση των ατόμων της.

ΝΟΗΜΑΤΙΣΜ...

ΡΥΣΑΤΕ ΕΞΗ ΕΩΡΤΕ ΘΡΑΜΑ
ΣΟΥ ΣΟΥΣ ΝΘΜΑΧ



Οι μαθητές μόλις ενημερώθηκαν για την Θάσια αθλήτρια έδειξαν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον. Έτσι, ο Α. και η Μ. σκέφτηκαν να της πάρουν μία μικρή συνέντευξη. Έτσι κι έγινε!!! Ακολουθεί η συνέντευξη...

- A.: Πόσο χρονών είστε;
- Δ.Π.: Είμαι 29 χρονών.
- A.: Πότε και πού γεννηθήκατε;
- Δ.Π.: Γεννήθηκα στη Θεσσαλονίκη στις 4 Μάϊου του 1987.
- A.: Σε ποιο σχολείο πηγαίνατε όταν ήσασταν μικρή;



Δ.Τ.: Πήγα στο Δημοτικό Σχολείο Ποταμιάς και στο Γυμνάσιο Λιμένα Θάσου.

Α.: Σπουδάζετε σε κάποια σχολή;

Δ.Τ.: Σπουδάζω στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στα ΤΕΦΑΑ (σχολή επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού)

Α.: Πότε ξεκινήσατε το ταεκβοντο;

Δ.Τ.: Ξεκίνησα όταν ήμουν 9-10 χρονών.

Α.: Υπάρχει κάποια κίνηση που σας δυσκολεύει πιο πολύ;

Δ.Τ.: Όχι, δεν υπάρχει. Απλά όλα θέλουν δουλειά και τότε μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα.

Α.: Πόσα μετάλλια έχετε;

Δ.Τ.: Έχω 18 μετάλλια (με την Εθνική Κωφών, αλλά και από αγώνες με ακούοντες)

Α.: Γιατί διαλέξατε το ταεκβοντο κι όχι κάποιο άλλο άθλημα;

Δ.Τ.: Γιατί παλιά δεν υπήρχαν πολλά αθλήματα στη Θάσο. Επίσης, είχα δοκιμάσει και άλλα αθλήματα, αλλά μου άρεσε πολύ το ταεκβοντο, με έκανε να νιώθω όμορφα και χαρούμενη. Όταν ήμουν μικρή έβλεπα καράτε στην τηλεόραση.

Α.: Πόση ώρα προπόνηση κάνετε κάθε μέρα;

Δ.Τ.: Κάθε μέρα κάνω 2 ώρες προπόνηση taekwondo, αλλά δεν είναι μόνο αυτές, γιατί πρέπει να κάνω και άλλες προπονήσεις για να είμαι σωστή και ολοκληρωμένη αθλήτρια. Συνολικά την μέρα γενικά κάνω περίπου 5/6 ώρες.

Μ.: Πόσα νταν έχετε;

Δ.Τ.: Έχω 3 νταν κ σύντομα θα πάρω 4 νταν κορεάτικα που είναι τα παγκόσμια. Έχω και 2 ελληνικά από την ΕΛΟΤ και 1 ευρωπαϊκό.

Μ.: Πόσο συχνά έρχεστε στη Θάσο;

Δ.Τ.: Κάθε καλοκαίρι πηγαίνω στη Θάσο.

Ανάλογα βέβαια με το πρόγραμμα μου στην εθνική κωφών.

Μ.: Ποιο μέρος της Θάσου σας αρέσει πιο πολύ;

Δ.Τ.: Αγαπώ πολύ την Θάσο, αλλά φυσικά πιο πολύ αγαπώ το χωριό μου (την Ποταμιά).

Μ.: Ο καλύτερός σας φίλος είναι αγόρι ή κορίτσι;

Δ.Τ.: Η καλύτερη φίλη μου είναι κορίτσι. Έχουμε μεγαλώσει μαζί. Είναι η Βασιλική Εμμανουήλ.

Μ.: Ποια στιγμή στο ταεκβοντο θυμάστε πιο έντονα;

Δ.Τ.: Από το 2009 τους Ολυμπιακούς Αγώνες κωφών την Ταϊβάν!!!

Μ.: Υπήρξε κάποια στιγμή που σκεφτήκατε να σταματήσετε το ταεκβοντο;

Δ.Τ.: Ναι, υπήρξε μια περίοδος που ήταν πολύ δύσκολη για εμένα. Σταμάτησα για λίγο, αλλά ξέρω ότι η μητέρα μου δεν θα ήθελε ποτέ να τα παρατήσω. Έτσι και εγώ μετά από αρκετό καιρό, άρχισα πάλι το taekwondo.

Μ.: Ποια είναι τα όνειρά σας για το μέλλον;

Δ.Τ.: Θα ήθελα πολύ να πάρω το χρυσό μετάλλιο για να δω την ελληνική σημαία μας ψηλά. Αυτός είναι ο στόχος μου με την εθνική κωφών. Εύχομαι να είναι όμορφο το μέλλον του αθλήματος και να μπορέσω να βοηθήσω όσο πιο πολύ μπορώ.

Καλή επιτυχία Δήμητρα σε ό,τι κάνεις!!! Μακάρι να πραγματοποιηθούν όλα σου τα όνειρα.



Οι μαθητές Α. και Μ. του Τμήματος Ένταξης του 1ου Δ.Σ. Θάσου.

Στα Τμήματα Ένταξης του 1^{ου} και 14^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ευόσμου μιλήσαμε για τα άτομα με τύφλωση ή προβλήματα όρασης.

Τα παιδιά γνώρισαν τη γραφή Μπράιχ που χρησιμοποιούν τα άτομα με προβλήματα όρασης και ψηλάφισαν τον κώδικα ενώ είδαν σε φωτογραφία πως μοιάζει η γραφομηχανή της Μπράιχ.



Η γραφή Μπράιχ

Ο εφευρέτης της γραφής των τυφλών είναι ο Λουδοβίκος Μπράιχ. Ο ίδιος την ανακάλυψε και την τελειοποίησε. Τυφλός και ο ίδιος έπειτα από ένα ατύχημα έδωσε τη δυνατότητα σε όλους τους τυφλούς του κόσμου να μπορούν να διαβάζουν και να επικοινωνούν.

Το σύστημα Μπράιχ είναι ένα σύστημα κουκίδων που μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις γλώσσες. Η γραφή διαβάζεται από αριστερά προς τα δεξιά και από πάνω προς τα κάτω όπως ακριβώς η γραφή των βλεπόντων. Χρησιμοποιούν τα δάχτυλα και μέσα από την αφή διαβάζουν τις ανάγλυφες κουκίδες.

Άρθρο από τον μαθητή Α.Μ.

Οι τυφλοί για να περπατήσουν χρησιμοποιούν ένα λευκό μπαστούνι. Στις 15 Οκτωβρίου κάθε χρόνο είναι η ημέρα γιορτής του λευκού μπαστουιού για να ευαισθητοποιηθεί ο κόσμος. Το λευκό μπαστούνι είναι το σύμβολο της τυφλότητας. Είναι ένα τεχνικό βοήθημα για να κινηθεί ένας τυφλός με άνεση, ασφάλεια και ανεξαρτησία.

Άρθρο από τον μαθητή Θ.Κ.

Το ελληνικό μουσείο αφής!

Το ελληνικό Μουσείο Αφής είναι ένα από τα 5 Μουσεία του είδους στον κόσμο! Η ιδιαιτερότητα του είναι στο γεγονός ότι οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να αγγίζουν τα αγάλματα, τα αγγεία, τα γλυπτά και τα χρηστικά αντικείμενα είναι αντίγραφα των πρωτότυπων. Έχουν επίσης τη δυνατότητα να τα αγγίζουν και να ψηλαφίσουν αγάλματα της αρχαίας ελληνικής γλυπτικής



Άρθρο και ζωγραφιά από την μαθήτριά Κ.Ζ

Διαβάσαμε το βιβλίο από τις εκδόσεις Πατάκη «Φένια, η αγαπημένη των ήχων» της συγγραφέα Γιώτα Κ. Αλεξάνδρου και εικονογραφημένο από την Έφη Λαδά.

Βιβλιοπαρουσίαση από τον μαθητή Δ.Μπ.



Το βιβλίο μας μιλάει για ένα τυφλό κοριτσάκι που το λένε Φένια. Είναι πολύ ευγενική και με πολύ καλή καρδιά. Της αρέσει πολύ η θάλασσα και τα παιχνίδια. Μερικές φορές οι συμμαθητές της την κοροϊδεύουν αλλά ποτέ δεν το λέει στην κυρία της γιατί είναι πολύ καλή. Μια μέρα όμως ένα παιδάκι δεν άντεξε και το είπε στην κυρία τους. Τότε η κυρία έβαλε όλα τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια. Έπρεπε με κλειστά μάτια να περπατήσουν, να πιάσουν, να μυρίσουν και να ακούσουν. Τότε κατάλαβαν τα παιδιά πως είναι ο κόσμος της Φένιας.

ΤΑ ΧΡΥΣΑ ΜΟΛΥΒΙΑ ΤΗΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ ΣΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΣΑΡΛΟΤΕ ΝΟΤ ΚΑΙ ΤΟΝ ΝΙΚΟ ΠΑΤΠΑΓΓΕΛΗ

Η ιστορία της Σαρλοτ Νοτ

Η Σαρλότε Νοτ αρρώστησε από μηνιγγίτιδα τον Δεκέμβριο του 2010. Ήταν μόλις δυο χρονών. Τελικά κατάφερε να πάρει εξιτήριο από το νοσοκομείο αλλά έχασε τα χεριά και τα πόδια της. Το 2013 φόρεσε τα πρόσθετα πόδια της.

Από τότε κάθε Χριστούγεννα ζητάει για δώρο ένα ποδήλατο. Τον Αύγουστο του 2015 το όνειρο της έγινε πραγματικότητα. Ενώ λοιπόν παρακολουθούσε τους αγώνες για την Εθνική Παραολυμπιακή Ημέρα στο Λονδίνο είδα ένα ποδήλατο με τρεις τροχούς. Η εταιρία που κατασκευάζει τα ποδήλατα έκανε δώρο στην Σαρλότε το ποδήλατο που τόσο επιθυμούσε.



Οι 3 κατάσκοποι του 9ου Δημοτικού Σχολείου Καστοριάς Π. Γ. Α

Ο Νίκος Παπαγγελής ξέρει να ξεχωρίζει...

Η ιστορία του ξεκίνησε το 2012 οπότε τότε έπαιζε ποδόσφαιρο. "Ξαφνικά είχα εντόνους πόνους στο αριστερό μου πόδι. Κάναμε εξετάσεις επί εξετάσεων και διαγνώστηκα με οστεοσάρκωμα. Οπότε ήταν και ο λόγος που ακρωτηριάστηκα 2 χρόνια μετά." Σήμερα είναι ένας σπουδαίος αθλητής ποδηλασίας και μας λέει πόσο περήφανος είναι που κατέλαβε την 11η θέση στην ατομική χρονομέτρηση και 13η θέση στην αντοχή στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ποδηλασίας στην Ισπανία.



Σας παρουσιάζουμε τα αγαπημένα μας αποσπάσματα από τη συνέντευξη που έδωσε ο Νίκος στον Ευάγγελο Καστραμούλα.

"Δυσκολίες στην καθημερινότητα μου μπορώ να πω ότι δεν υπάρχουν. Κάνω τα ίδια πράγματα που έκανα και πριν.. ίσως και παραπάνω. Πιστεύω ότι η κάθε στιγμή της καθημερινότητας έχει την δική της ομορφιά.

Ζω την κάθε στιγμή και προσπαθώ να χαίρομαι την κάθε στιγμή.

Αν λοιπόν με ρωτούσε κάποιος ποιά είναι η φράση που με χαρακτηρίζει θα απαντούσα, **να ζούμε την κάθε μας στιγμή ξεχωριστά και έντονα.**"

Σε ερώτηση για το πώς αποφάσισε να ασχοληθεί με τον αθλητισμό ο Νίκος απάντησε "Ο προπονητής μου ήταν αυτός που με παρακίνησε να ασχοληθώ με την ποδηλασία και το τρίαθλο. Σίγουρα δεν είναι εύκολο να ασχοληθεί ένα άτομο με αναπηρία με τον αθλητισμό στην Ελλάδα. Δεν έχουμε τις προδιαγραφές ώστε να μπορέσουν να στηρίξουν τις προσπάθειες μας. Σε αντίθεση άλλες χώρες οι αθλητές με αναπηρία έχουν τεράστιες βοήθειες από το κράτος και την Ομοσπονδία." Συνεχίζει αναφέροντας

"Αν μπορούσα να ζητήσω οτιδήποτε από την πολιτεία αυτό θα ήταν: Τον σεβασμό τους απέναντι σε εμάς τους αθλητές και στις θυσίες που κάνουμε. Αξίζουμε κάτι καλύτερο, όχι προσωπικά εγώ αλλά όλος ο κόσμος."

Ο Νίκος δεν θεωρεί τον εαυτό του παράδειγμα για μικρότερα παιδιά που έχουν κινητικές δυσκολίες και αναφέρει. "Το κάθε παιδί με κινητικά προβλήματα αποτελεί παράδειγμα προς θαυμασμό από τον κόσμο και από τον εαυτό του καθώς ξεπερνά τις διαφορές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν."

Ενώ η συμβουλή που θέλει να δώσει σε όλους τους ανθρώπους με αναπηρία

είναι να βγουν έξω από το σπίτι και να ζήσουν μια όμορφη ζωή. "Έχουμε τα ίδια δικαιώματα και τις ίδιες ανάγκες όπως όλος ο κόσμος. Και το σημαντικότερο να μην ντρέπεστε για τον εαυτό σας.

Είμαστε πολύ πιο δυνατοί από όσο νομίζει ο κόσμος."

Τα χρυσά παιδιά του 9ου Δημοτικού Καστοριάς Χ. Γ. Ν

ΩΡΑ ΓΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ!!!!!!

Οι σοφές κουκουβάγιες του 22ου Δημοτικού σχολείου Καβάλας σας παρουσιάζουν τις δράσεις τους για την Παγκόσμια ημέρα Αναπήρων

Περιγραφή: κλείσαμε τα μάτια με ένα μαύρο μαντήλι στις σοφές κουκουβάγιες της τρίτης ομάδας και τους δώσαμε να δοκιμάσουν διάφορα υλικά προκειμένου να μπορέσουν να καταλάβουν τι είναι το κάθε ένα από αυτά! Σκοπός μας ήταν να μπούμε και εμείς για λίγο στην θέση των ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης προκειμένου να κατανοήσουμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Η μαθήτρια της ομάδας καλείται αρχικά να ετοιμάσει ένα τοστ. Στη συνέχεια, της δίνω δυο διαφορετικά αντικείμενα και της ζητώ να μου τα κατονομάσει (ένα γλυκό, λίγο αλάτι). Τέλος, της ζητώ να αναγνωρίσει το άτομο που έχει δίπλα της. Η μαθήτρια ανταποκρίθηκε άμεσα και παρακάτω μας δίνει συνέντευξη για αυτή την εμπειρία της:

Ερ: Πώς ένιωσες όταν κλείσαμε τα μάτια σου με το μαντήλι;

Απ: Λίγο φόβο γιατί δεν μπορούσα να δω τι συμβαίνει γύρω μου.

Ερ: Τι χρησιμοποίησες για να μπορέσεις να καταλάβεις τα αντικείμενα που σου έδωσα;

Απ: Αφή, γεύση και μυρωδιά

Ερ: Ήταν δύσκολο ή εύκολο να κινείσαι στον χώρο με τα μάτια κλειστά;

Απ: Ήταν αρκετά δύσκολο γιατί δεν ήξερα τι υπάρχει γύρω μου

Ερ: Από πού μπόρεσες να αναγνωρίσεις το κοριτσάκι;

Απ: Από τα χέρια της και τα μαλλιά της, όταν τα έπιασα

Ερ: Πώς ένιωσες όταν βγάλαμε το μαντήλι από τα μάτια σου;

Απ: Λίγο περίεργα γιατί δεν έβλεπα τα χρώματα γύρω μου

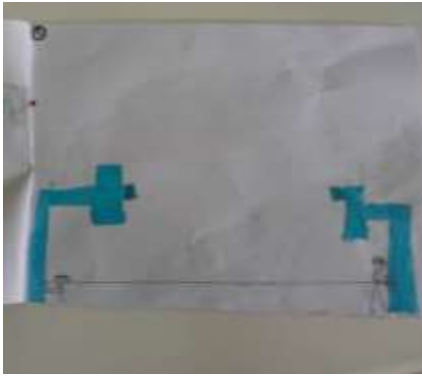
Ερ: Είναι εύκολη ή δύσκολη η ζωή των ατόμων με τύφλωση στην κοινωνία μας; Τι πιστεύεις; Και γιατί;

Απ: Είναι δύσκολη γιατί όλα γύρω μας είναι φτιαγμένα για αυτούς που βλέπουν.

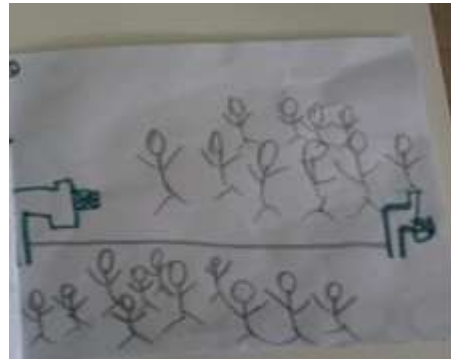
Ένα ξεχωριστό παιχνίδι βόλει

Οι σοφές κουκουβάγιες του Τμήματος Ένταξης του 22ου Δ.Σ. Καβάλας, προσκάλεσαν τα παιδιά από την «Αγία Μαρίνα» για να παίξουν όλοι μαζί το παιχνίδι: «βόλει με μπαλόνια»!! Η «Αγία Μαρίνα», είναι ένα Εξειδικευμένο Κέντρο Κοινωνικής και Επαγγελματικής Ένταξης Ατόμων με Αναπηρίες. Για να μπορέσουν όμως να αντιληφθούν καλύτερα τους κανονισμούς του παιχνιδιού οι καινούργιοι τους φίλοι, οι σοφές κουκουβάγιες είχαν την ιδέα να φτιάξουν μόνοι τους ένα βιβλίο κανονισμών, ζωγραφίζοντας ένα ένα τα βήματα του παιχνιδιού!! Στη συνέχεια, έγραψαν κάτω από κάθε ζωγραφιά τον αντίστοιχο κανονισμό!! Σας παρουσιάζουν λοιπόν παρακάτω το «Βιβλίο των κανονισμών»!!





Δένουμε το σχοινί στις μπασκέτες



Χωριζόμαστε σε δυο ομάδες



Παίρνουμε μισά μπαλόνια η μια ομάδα και μισά η άλλη



Μόλις ξεκινήσει η μουσική χτυπάμε τα μπαλόνια και προσπαθούμε να τα στείλουμε στην απέναντι πλευρά



μόλις σταματήσει η μουσική μετράμε τα μπαλόνια σε κάθε ομάδα.



κερδίζει η ομάδα με τα λιγότερα μπαλόνια.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟ ΤΑ ΧΡΥΣΑ ΜΟΛΥΒΙΑ ΤΗΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

Θα σας παρουσιάσουμε την κατασκευή του τσόχινου στολιδιού σε σχήμα κάλτσας. Εμείς κόψαμε, ράψαμε και το καταχαρήκαμε και φυσικά τα στείλαμε στους φίλους μας και δημοσιογράφους των υπόλοιπων σχολείων. Καλά Χριστούγεννα και καλές κατασκευές

Υλικά που θα χρειαστούν: το πατρόν της μπότας, τσόχα, μαλλί, ψαλίδι και μια μεγάλη βελόνα.

Οδηγίες για την κατασκευή: Εκτυπώστε το πατρόν της μπότας και κόψτε το περίγραμμα. Στη συνέχεια το σχεδιάστε την μπότα πάνω στην τσόχα. Κόψτε την τσόχα και ράψτε την γύρω γύρω. Κολλήστε ένα διακοσμητικό στο μπροστινό μέρος.



ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΟΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΟΣΥΝΤΑΓΕΣ !!

Οι σοφές κουκουβάγιες του 22ου Δημοτικού Σχολείου Καβάλας τώρα που πλησιάζουν τα Χριστούγεννα, ήθελαν πολύ να μάθουν για τους κουραμπιέδες!! Έτσι, επισκέφτηκαν γνωστό «κουραμπιεδοκατάστημα» της Καβάλας και πήραν συνέντευξη από την υπάλληλο!! Στη συνέχεια θα δείτε τη φωτογραφία μας με την ζαχαροπλάστισσα και θα διαβάσετε τη μυστική συνταγή. Ολόκληρη τη συνέντευξη μπορείτε να παρακολουθήσετε στην ηλεκτρονική μας εφημερίδα.



Κουραμπιεδοσυνταγή !!!

Υλικά:

- 500 γραμμάρια βιτάμ
- 500 γραμμάρια αμύγδαλα καθαρισμένα
- 10 γραμμάρια μπέικιν πάουντερ
- 2 αυγά(μόνο τους κρόκους)
- Μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα και χαρύφαλλο
- 1,5 κιλό αλεύρι
- 100 γραμμάρια ζάχαρη
- Άχνη ζάχαρη
- 2 βανίλιες
- Λίγο κονιάκ

Εκτέλεση

Καβουρντίζετε τα αμύγδαλα και τα κόβετε σε μικρά κομματάκια. Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να αφρατέψει το βούτυρο. Προσθέτετε τα αμύγδαλα, όλα τα υπόλοιπα υλικά και τέλος το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ (κοσκινισμένα). Ζυμώνετε μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά καλά. Πλάθετε τους κουραμπιέδες και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για περίπου 20 λεπτά. Πασταλιζετε με τη ζάχαρη άχνη όταν είναι χλιαροί.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΓΙΑ ΜΑΣ . . .

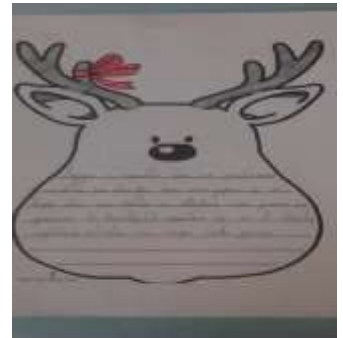
Τα Χρυσά μολύβια του του 1^{ου} και 14^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ευόσμου γράφουν για τα Χριστούγεννα

Τα παιδιά και οι μεγάλοι συνηθίζουν να με στολίζουν μια βδομάδα πριν τα Χριστούγεννα.

Από κάτω μου ο Άη Βασίλης αφήνει τα δώρα, όμως όμως δεν είμαι ένα σκέτο δέντρο.

Με στολίζουν με μπάλες, γλυκά, κορδέλες, αγγελάκια, παιχνίδια, φωτάκια, γιρλάντες και στην κορυφή είναι ένα μεγάλο, λαμπερό αστέρι και από κάτω από μένα η φάτνη του Ιησού.

άρθρο από το μαθητή Α.Μ.



Τα παιδιά στα Χριστούγεννα αφήνουνε ένα μπισκότο και γάλα σε ένα τραπέζακι για να φάει και να πιεί ο Άη-Βασίλης γιατί θα έχει κουραστεί και να κάτσει σπίτι μας και να ξεκουραστεί και να συνεχίσει να μοιράζει και τα άλλα δώρα.

Άρθρο από το μαθητή Θ.Κ.

Ο Άγιος Βασίλης γεννήθηκε στην Καισάρεια, μεγάλωσε και έζησε στα βόρεια της Καππαδοκίας. Ύστερα έγινε Άγιος από τους 3 Ιεράρχες. Η μνήμη του τιμάται στις 30 Νοεμβρίου. Επίσης τα μικρά παιδιά και όχι μόνο γράφουνε γράμματα και ο Άγιος φέρνει τα δώρα την Πρωτοχρονιά ή τα Χριστούγεννα.

Άρθρο από το μαθητή Π.Ν.

Αρχικά ο τάρανδος είναι ένα ζώο. Επίσης κουβαλά ένα έλκνηρο, ένα σακί γεμάτο με τα δώρα όλων των παιδιών και βέβαια τον γνωστό και ξακουστό Άη-Βασίλη. Ο τάρανδος με τον Άη-Βασίλη ταξιδεύουν σ' όλο τον κόσμο κάθε χρόνο.

Άρθρο από το μαθητή Π.Μ.

Οι κατασκευές που κάναμε για τα Χριστούγεννα . . .

Φτιάξαμε έναν απλό, αλλά φανταστικό φάκελο με διάφορες φιγούρες Χριστουγεννιάτικες.

Παρακάτω (σε ένα αρχείο) σας δίνουμε το πατρόν για να το φτιάξετε κι εσείς εάν θέλετε!



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΑΣΟ

Οι μαθητές Α. και Μ. μας περιγράφουν δύο πολύ γνωστά έθιμα των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.

Το χριστόψωμο

Το χριστόψωμο είναι ένα ψωμί που το φτιάχνουν οι νοικοκυρές παραμονή των Χριστουγέννων. Φτιάχνουν πάνω σε αυτό ένα σταυρό και το στολίζουν με διάφορα σχέδια με ζύμη.

Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 φακελάκια μαγιά
- 1/2 κ.γλ. αλάτι
- 2 κ.γλ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. γλυκάνισο
- 3-4 κομματάκια μαστίχα θρυμματισμένη
- 1/2 κ.γλ. μαχλέπι σκόνη
- λίγο σουσάμι
- λίγο βούτυρο και αλεύρι για το ταψί μας

Εκτέλεση

Βράζουμε το γλυκάνισο με δυο φλιτζάνια νερό και κρατάμε το ζουμί. Σε μια λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι και κάνουμε μια λακουβίτσα στο κέντρο. Ρίχνουμε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη, προσθέτουμε τη μαστίχα και το μαχλέπι και σιγά σιγά το νερό του γλυκάνισου. Ζυμώνουμε απαλά μέχρι να έχουμε μια ζύμη ελαστική, να μην κολλάει στα χέρια. Αν είναι πολύ σφιχτή ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νεράκι ακόμη. Αφήνουμε τη ζύμη μας σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Στη συνέχεια βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και το αλευρώνουμε τινάζοντας να φύγει η περισσή ποσότητα. Βάζουμε μέσα τη ζύμη μας και με λίγο ζυμάρι που έχουμε κρατήσει φτιάχνουμε δύο κορδόνια τα οποία τοποθετούμε πάνω στο ψωμί σε σχήμα Σταυρού.

Το έθιμο του ποδαρικού με την πέτρα

Το έθιμο του ποδαρικού έχει συμβολική σημασία. Οι νοικοκύρηδες πιστεύουν ότι αν ένας τυχερός μπει στο σπίτι τους μόλις αλλάξει ο χρόνος και ευχηθεί όλα τα αχαθά, τότε θα πάει καλά όλη η χρονιά. Συνήθως προτιμούν ένα μικρό παιδί γιατί είναι αθώο. Αυτός που κάνει το ποδαρικό μπαίνει με το δεξί στο σπίτι λέγοντας «μέσα καλό και έξω κακό, σιδερένιο και στέρεο το σπίτι σας». Μετά πιάνει στο χέρι του την πέτρα και λέει «όσο βάρος έχει τούτη εδώ η πέτρα, τόσο χρυσάφι να μπει στο σπιτικό σας». Οι νοικοκύρηδες κερνούν γλυκά σε αυτόν που κάνει το ποδαρικό και ανταλλάσσουν ευχές.

Ακολουθεί μία ακόμη παραλλαγή του ίδιου εθίμου: Στην αρχή παίρνουμε ένα ρόδι και το βγάζουμε έξω για να το δει το φεγγάρι. Μετά παίρνουμε νερό από τρεις διαφορετικές βρύσες από έξω. Παίρνουμε μία γερή πέτρα για να σπάσουμε το ρόδι. Όταν έρχεται η Πρωτοχρονιά βάζουμε την πέτρα, μετά ρίχνουμε το νερό στην πέτρα, σπάμε το ρόδι και λέμε ευχές.

