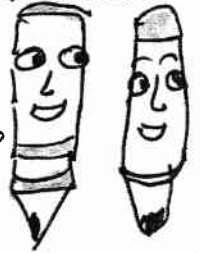


Τα μαθητικά μολύβια



Έθιμα του Πάσχα

Περιεχόμενα τεύχους

Έθιμα του Πάσχα	σελ. 1- 2
Πάσχα στην Ουκρανία	σελ. 3
Πασχαλιά το λουλούδι της άνοιξης και του Πάσχα	σελ. 3
Η Πρωτομαγιά	σελ. 4
Παλιά επαγγέλματα	σελ. 5 -8
Η γιορτή της μητέρας	σελ. 9
Ζώα υπό εξαφάνιση	σελ. 10
συνταγές μαγειρικής	σελ. 11-12
Ώρα για διασκέδαση	σελ. 13

Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Ορθοδοξίας κατά τη διάρκεια της οποίας πραγματοποιούνται ξεχωριστά ήθη και έθιμα σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας. Ας δούμε μερικά από αυτά:

Η τελετή του Νυπτήρος, Πάτμος

Στο νησί της Αποκάλυψης όπως καλείται η Πάτμος το πρωί της Μ. Πέμπτης τελείται η τελετή του Νυπτήρος στην πλατεία του Δημαρχείου.

Η αναπαράσταση των Παθών στην Πάρο

Κατά την περιφορά του Επιταφίου πραγματοποιείται το καθηλωτικό έθιμο της αναπαράστασης των Παθών στα ορεινά χωριά. Στην αναπαράσταση των Παθών συμμετέχουν πάνω από 200 άτομα όλων των ηλικιών που ζωντανεύουν σκηνές από την είσοδο στα Ιεροσόλυμα, το μαρτύριο της Σταύρωσης κλπ.

Επιτάφιος στη θάλασσα, Ύδρα

Το βράδυ της Μεγάλης Παρασκευής γίνεται στα Καμίνια η περιφορά του Επιταφίου μέσα στη θάλασσα. Οι βαστάζοι μπαίνουν στο νερό μέχρι τα γόνατα και ακουμπούν τα πόδια του επιταφίου στο νερό για να καθαγιαστούν τα νερά. Στη συνέχεια γίνεται δέηση υπέρ των ναυτικών που ταξιδεύουν για ήσυχα ταξίδια και καλό γυρισμό. Το έθιμο αυτό επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο από το 1923.

Αθηνά Λύρη

Μ. Παρασκευή στις Σέρρες

Στις Σέρρες τη Μ. Παρασκευή πριν την περιφορά του Επιταφίου κάθε νοικοκυρά τοποθετεί στο κατώφλι του σπιτιού της ένα τραπεζάκι πάνω στο οποίο βάζει θύμιαμα και την εικόνα του Εσταυρωμένου πλαισιωμένη από πασχαλιές

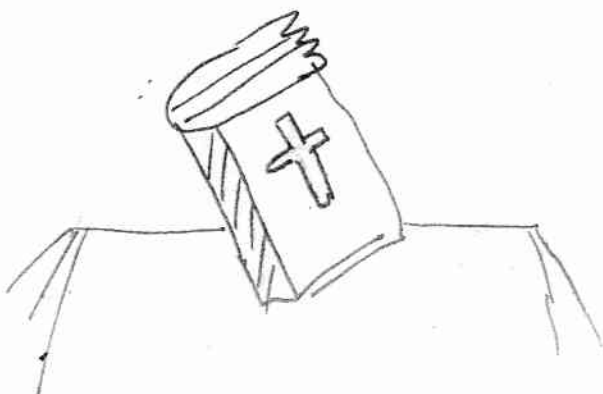
Νικόλας Σακκής.



Να 'μαστε και πάλι
μαζί !!!.

Η σχολική χρονιά
φτάνει όπου να 'ναι στο
τέλος της και σας
αποχαιρετούμε με τη
μικρή μας εφημερίδα.
Καλή ανάγνωση!!!

Οι μαθητές της β τάξης



Έθιμα του Πάσχα

Ο επιτάφιος είναι μια ξύλινη κατασκευή που συμβολίζει τον τάφο του Χριστού. Μέσα υπάρχει σε κεντητό πανί η εικόνα του Χριστού και της Παναγίας. Τον Επιτάφιο τον περιφέρουν γύρω από την πόλη ή το χωριό με τους παστούς να τον ακολουθούν κρατώντας λαμπάδες

Γιρις Τουλούπη

Μπότσηδες, Κέρκυρα

Το Πάσχα στην Κέρκυρα είναι ίσως το πιο εντυπωσιακό. Στις 11.00 το πρωί του Μ. Σαββάτου ο κόσμος περιμένει την πρώτη Ανάσταση. Όταν τελειώνει η ακολουθία χτυπούν οι καμπάνες και από τα παράθυρα των σπιτιών πέφτουν πήλινα δοχεία, οι μπότσηδες.

Λευκά περιστέρια στη Ζάκυνθο

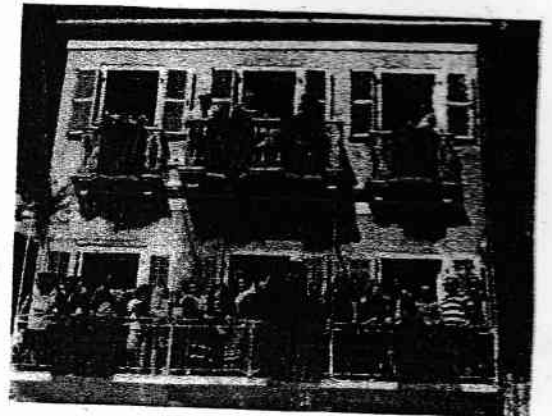
Κατά την Πρώτη Ανάσταση απελευθερώνονται από τον ιερέα λευκά περιστέρια ενώ οι νοικοκυρές ρίχνουν πήλινα κανάτια.

Ρουκετοπόλεμος, Χίος

Το βράδυ του Μ. Σαββάτου οι κάτοικοι των δύο ενοριών που βρίσκονται αντικριστά φτιάχνουν αυτοσχέδιες ρουκέτες και ανταλλάσσουν πυρά. Το θέαμα που παρουσιάζουν είναι φαντασμαγορικό!!!!

Αερόστατα, Λεωνίδιο

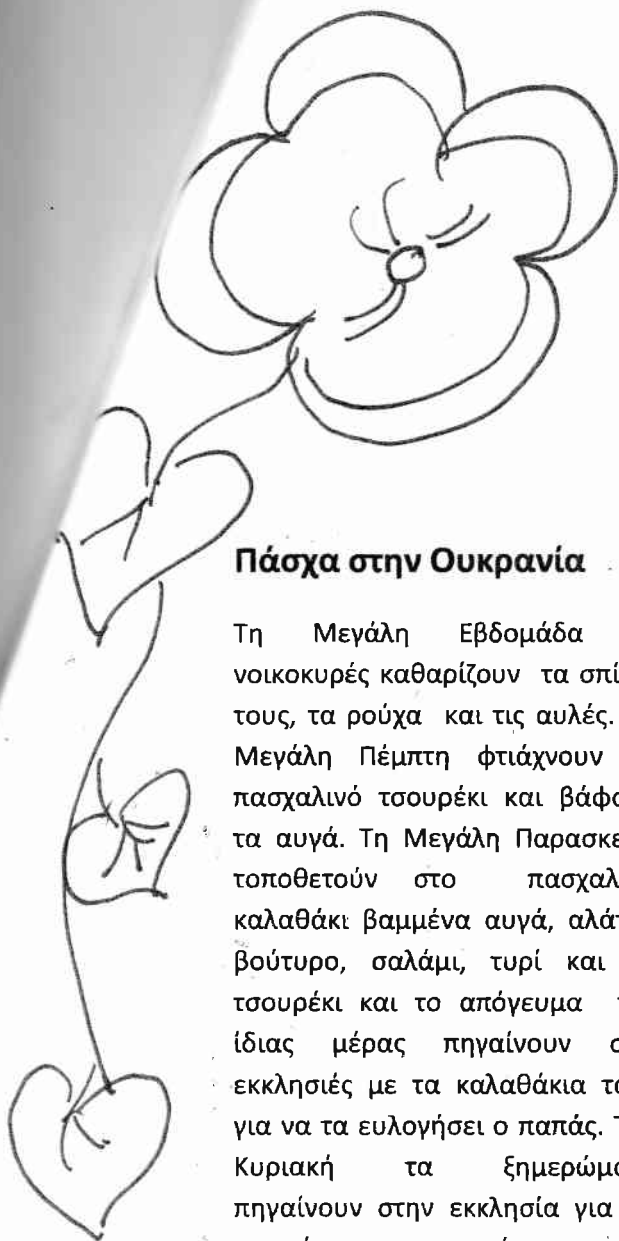
Με το που ακούγεται το «Χριστός Ανέστη» πάνω από 500 αερόστατα ελευθερώνονται στον ουρανό και τον κατακλύζουν. Πρόκειται για ένα φαντασμαγορικό αναστάσιμο έθιμο που δεν γίνεται να αφήσει κανέναν αουγκίνητο.



Μια διαφορετική Ανάσταση. Κοζάνη

Στην Κοζάνη το Χριστός Ανέστη οι κάτοικοι της πόλης το ψέλνουν στο κοιμητήριο. Τα μέλη κάθε οικογένειας μαζεύονται γύρω από τα μνήματά των συγγενών που έχουν φύγει από τη ζωή με αναμμένες λαμπάδες και ψέλνουν όλοι μαζί. Τσουγκρίζουν τα κόκκινα αυγά τους λέγοντας χρόνια πολλά και φεύγοντας τα αφήνουν στο μνήμα. Έτσι αισθάνονται την Ανάσταση πιο κοντά στα αγαπημένα τους πρόσωπα που δεν είναι στη ζωή.

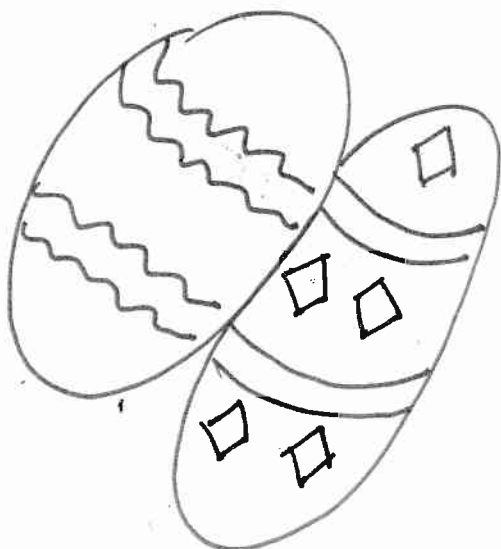
Αγγελική Μαξούλια



Πάσχα στην Ουκρανία

Τη Μεγάλη Εβδομάδα οι νοικοκυρές καθαρίζουν τα σπίτια τους, τα ρούχα και τις αυλές. Τη Μεγάλη Πέμπτη φτιάχνουν το πασχαλινό τσουρέκι και βάφουν τα αυγά. Τη Μεγάλη Παρασκευή τοποθετούν στο πασχαλινό καλάθι βαμμένα αυγά, αλάτι, βούτυρο, σαλάμι, τυρί και το τσουρέκι και το απόγευμα της ίδιας μέρας πηγαίνουν στις εκκλησιές με τα καλάθια τους για να τα ευλογήσει ο παπάς. Την Κυριακή τα ξημερώματα πηγαίνουν στην εκκλησία για να γιορτάσουν την ανάσταση του Χριστού.

Κατερίνα Τσιόρμπα



Πασχαλιά, το λουλούδι της άνοιξης και του Πάσχα

Η Πασχαλιά είναι ένα καλλωπιστικό φυτό που συνδέεται με την περίοδο του Πάσχα καθώς ανθίζει μια φορά τον χρόνο για 20 έως 30 μέρες κοντά στο Πάσχα. Θεωρείται προάγγελος της άνοιξης και την άνθιση του συνοδεύει ένας μύθος που έχει σχέση με την Ανάσταση τῦ Ιησού. Λέγεται πως ήταν το δέντρο που πρόσφερε τη δροσιά του και τη σκιά του στην Παναγιά και τον Ιωσήφ όταν εκείνοι όδευαν προς την Αίγυπτο στην προσπάθειά τους να σώσουν τον Χριστό από τη δολοφονική μανία του Ηρώδη. Τότε η Παναγιά το ευλόγησε να είναι πάντα φορτωμένο με πανέμορφα ευωδιαστά άνθη. Σύμφωνα με τον μύθο όμως το όνομα της το πήρε λίγο καιρό αργότερα όταν οι Ιουδαίοι σταύρωσαν τον Χριστό. Είχε φυτρώσει κοντά στο Γολγοθά και βλέποντας τον Κύριο να σταυρώνεται μαράθηκε από τον καημό του. όταν τρεις μέρες μετά ο Ιησούς αναστήθηκε το δεντράκι ζωντάνεψε για να πάρει κι αυτό μέρος στη μεγάλη χαρά της Ανάστασης.

Σμαράγδα Χατζηπέτρου



Η Πρωτομαγιά

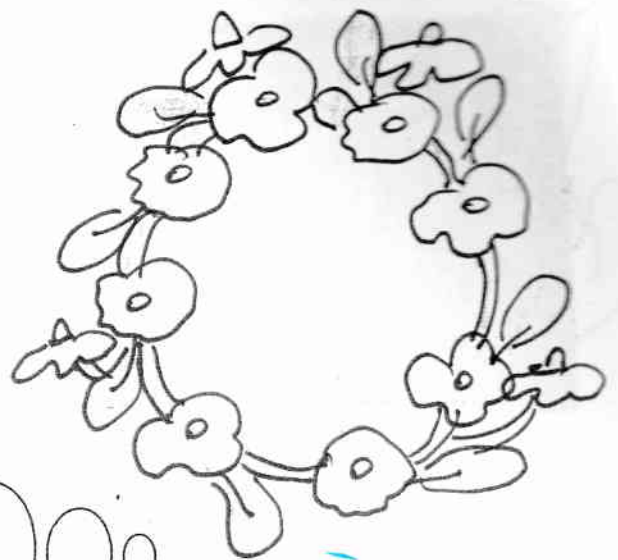
Την Πρωτομαγιά, δηλαδή την πρώτη μέρα του Μαΐου, γιορτάζουμε δύο γεγονότα. Γιορτάζουμε την εξέγερση των εργατών στην Αμερική το 1886 και συγκεκριμένα στην πόλη του Σικάγο. Αυτή η εξέγερση αποτέλεσε μια από τις κορυφαίες στιγμές της πάλης των τάξεων στη νεότερη εποχή.

Τα εργατικά συνδικάτα ξεσηκώθηκαν διεκδικώντας ωράριο εργασίας στις 8 ώρες και καλύτερες συνθήκες εργασίας.

Η ημέρα αυτή έχει θεσπιστεί ως εργατική απεργία και όλες οι υπηρεσίες και οι επιχειρήσεις παραμένουν κλειστές.

Η Πρωτομαγιά επίσης είναι μέρα γιορτής των λουλουδιών και της άνοιξης. Αυτήν την ημέρα πηγαίνουμε στην εξοχή για να μαζέψουμε λουλούδια και να φτιάξουμε το πρωτομαγιάτικο στεφάνι. Το στεφάνι αυτό το κρεμάμε στην πόρτα του σπιτιού μας ή στο μπαλκόνι και το κρατάμε μέχρι τις 23 Ιουνίου που είναι η παραμονή του Αι - Γιάννη του Κλήδονα, οπότε και το καίμε.

Αλεξία Μαργιάννη
Γιώργος Γκλιάντης



Η Πρωτομαγιά ως εργατική γιορτή καθιερώθηκε στις 20 Ιουλίου του 1889 κατά τη διάρκεια του ιδρυτικού συνεδρίου της Δεύτερης Διεθνούς στο Παρίσι σε ανάμνηση του ξεσηκωμού των εργατών στο Σικάγο την 1^η Μαΐου 1886.

Νικόλας Σακκής

Παλιά επαγγέλματα

Ο παγοπώλης

Το επάγγελμα του παγοπώλη υπήρχε κυρίως στις πόλεις μέχρι το 1970 περίπου. Ο παγοπώλης πουλούσε τον πάγο από γειτονιά σε γειτονιά γιατί εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν ψυγεία για τη διατήρηση των τροφίμων. Περνούσε με ένα καρότσι και μετέφερε παγοκολόνες.

Πουλούσε πάγο όχι μόνο σε σπίτια αλλά και σε μικρά μαγαζιά. Φορούσε γάντια για να μην παγώνουν τα χέρια του. Οι πάγοι έμπαιναν σε ξύλινα ψυγεία που λεγόταν παγωνιέρες. Με αυτόν τον τρόπο οι άνθρωποι διατηρούσαν τα φαγητά τους και μπορούσαν το καλοκαίρι να έχουν δροσερό νερό.

Αλεξία Μαργιάννη



Ο παγοπώλης προμηθευόταν τις παγοκολόνες από τα παγοποιεία και γυρνούσε από σπίτι σε σπίτι και τις πουλούσε. Είχε ένα καρότσι για τη μεταφορά του πάγου, που το έσερνε ο ίδιος ή κάποιο ζώο, πριόνι για να κόβει τον πάγο, μια λαβίδα ή τσιμπίδα και γάντια για να τον πιάνει και να μην πάθει κρυοπάγημα.

Ελευθερία Κολιαβασίλη
Γαβριέλλα Αποστόλου

Ο παγωτατζής

Ένα παλιό επάγγελμα είναι και αυτό του παγωτατζή. Κάθε πρωί αγόραζε κομμάτια πάγου που τα τοποθετούσε στο καρότσι του. Έφτιαχνε παγωτό αναμειγνύοντας γάλα, ζάχαρη και βανίλια και όταν το μείγμα παγώνει, γέμιζε με αυτό χωνάκια και τα πουλούσε!



Ελευθερία
Κολιαβασίλη -
Γαβριέλλα
Αποστόλου

Ο καλαθάς

Ο καλαθάς ήταν τεχνίτης που έφτιαχνε «κασάκια» καθώς και ψάθινα καθίσματα για καρέκλες. Τα «κασάκια» - καλάθια τα χρησιμοποιούσαν για να βάζουν μέσα τις ελιές, τα φρούτα και τα λαχανικά προς μεταφορά. Οι καλαθάδες έβρισκαν καλάμια από τις όχθες των ποταμών ή των λιμνών, τα έκοβαν, τα έπλεναν, τα στέγνωναν στον ήλιο και έπειτα τα έσχιζαν σε λωρίδες τις οποίες και έπλεκαν.

Μανώλης Κοντογιάννης

Ο βαρελάς

Ήταν τεχνίτης, ειδικός στην κατασκευή βαρελόσχημων και σκαφοειδών σκευών από ξύλο καστανιάς ή δρυός. Το ξύλο περνούσε από ειδική επεξεργασία και μετά το έκοβαν σε λεπτές σανίδες τις οποίες έβρεχαν για να πάρουν την κατάλληλη κλίση. Κατόπιν περνούσαν τα στεφάνια, τα χτυπούσαν με το ματσακόνι για να σφίξουν καλά και μετά τοποθετούσαν τους δύο επίπεδους πυθμένες.

Σπύρος Δρίβας



Ο φαναρτζής

Τότε που δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα να φωτίζει τους δρόμους, ο φαναρτζής κάθε βράδυ πριν σκοτεινιάσει έβαζε μια σκάλα στον ώμο του και με ένα δοχείο πετρέλαιο κι ένα κουτί σπίρτα άρχιζε να ανάβει τα φανάρια στους δρόμους και στις γειτονιές.

Αθηνά Δασκαλάκη



Ο αγγειοπλάστης

Η αγγειοπλαστική περιλαμβάνει όλα τα αντικείμενα που κατασκευάζονται από πηλό και σκληραίνουν με τη φωτιά. Το βασικό υλικό της τέχνης αυτής είναι ο πηλός (μείγμα αργίλου και νερού). Το επάγγελμα του αγγειοπλάστη το εξασκούσαν σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας όπου υπήρχε κατάλληλο χώμα και είχε αναπτυχθεί η σπουδαία παράδοση στη δημιουργία αγγειοπλαστικών αντικειμένων.

Δήμητρα Ορφανού

[6]



Ο λούστρος

Παλιότερα που ο κόσμος περπατούσε σε χωμάτινους δρόμους τα παπούτσια σκονίζονταν ή λασπώνονταν εύκολα. Το μαύρο δερμάτινο ή καφέ σκούρο παπούτσι ή σκαρπίνι έπρεπε πάντα να είναι λουστραρισμένο. Έτσι την εποχή εκείνη γνώρισε άνθηση το επάγγελμα του λούστρου ο οποίος βερνίκωνε και γυάλιζε τα παπούτσια των περαστικών. Στη δουλειά του χρησιμοποιούσε ένα κασελάκι που μέσα είχε διάφορα βερνίκια και βούρτσες για το γυάλισμα των παπουτσιών. Καθόταν σε ένα χαμηλό скаμνάκι και περίμενε υπομονετικά. Για να προσελκύσει τους πελάτες γινόταν ταχυδακτυλουργός ή χτύπαγε ρυθμικά το κασελάκι.

Νικόλας Σακκής

Σπύρος Δρίβας



Ο τσαγκάρης

Το επάγγελμα του τσαγκάρη είναι να φτιάχνει από την αρχή ή να επιδιορθώνει τα χαλασμένα παπούτσια. Στον πάγκο του τσαγκάρη υπήρχαν οι βελόνες, τα σουβλιά, οι σακοράφες, τα σφηνάκια, τα καλαπόδια και οι λίμες. Δεν υπήρχαν τότε κόλλες ή μηχανές.

Η κατασκευή των παπουτσιών ήταν εξ ολοκλήρου χειροποίητη. Σκυμμένος λοιπόν πάνω από τον πάγκο του, ο τσαγκάρης δούλευε ώρες ατέλειωτες καθώς τα τσαγκαράδικα δέχονταν μεγάλες παραγγελίες.

Για ένα ζευγάρι παπούτσια χρειαζόταν 2-3 μέρες δουλειάς. Μερικές φορές οι τσαγκάρηδες γύριζαν από γειτονιά σε γειτονιά, μάζευαν τα παπούτσια και τα επισκεύαζαν.

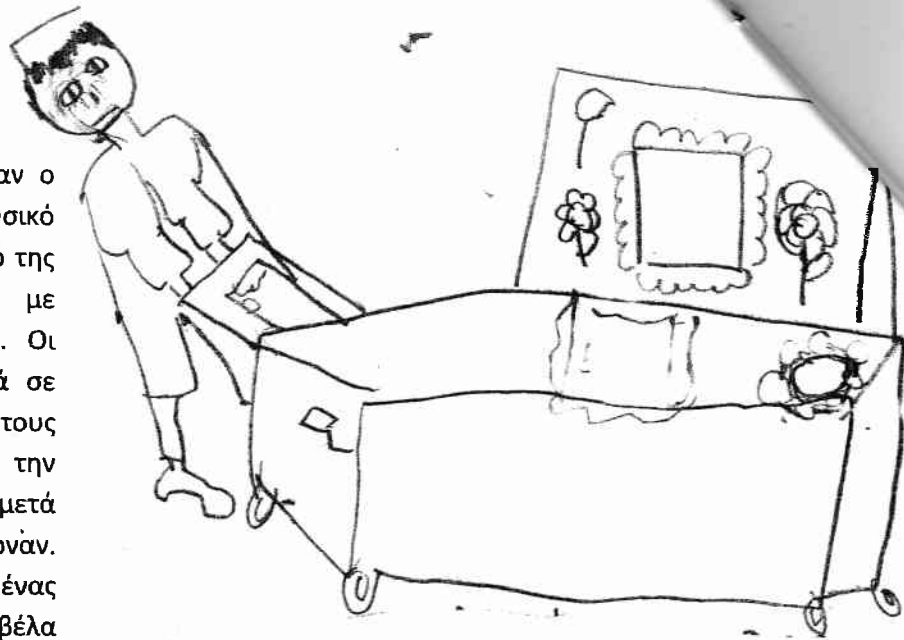
Γιάννης Ορφανός
Αντώνης Στρομπού-
24 S.



Ο λατερνατζής

Ένα από τα παλιά επαγγέλματα ήταν ο λατερνατζής. Η λατέρνα ήταν ένα μουσικό όργανο που όταν γύριζες τον μοχλό της έπαιζε μουσική. Ήταν στολισμένη με φωτογραφίες, λουλούδια και άλλα. Οι λατερνατζήδες γύριζαν από γειτονιά σε γειτονιά και έπαιζαν τη μουσική τους έναντι μικρής αμοιβής. Στην αρχή την κουβαλούσαν στην πλάτη τους, μετά έβαλαν ρόδες και την έσερναν. Χρειάζοντουσαν δύο άνθρωποι: ο ένας την έσερνε και ο άλλος γύριζε τη μανιβέλα και όταν τέλειωνε η μουσική, μάζευε τα χρήματα που τού πρόσφεραν στο κέλο του. Εκείνη την εποχή όλοι διασκέδαζαν με τη λατέρνα.

Δημήτρης Αλαγιάνης



Ο σαλεπιτζής

Στα σοκάκια των πόλεων κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας πρωτοεμφανίστηκε το επάγγελμα του σαλεπιτζή. Το σαλέπι ήταν το αγαπημένο ρόφημα του χειμώνα γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Ο σαλεπιτζής είχε ένα καρότσι με φωτάκια, μια τενεκεδένια κανάτα, έναν δίσκο και ποτήρια για να σερβίρει τους πελάτες του. Το σαλέπι είναι σκόνη από αποξηραμένη ορχιδέα, την οποία έβραζαν με ζάχαρη ή μέλι και κανέλα. Όταν νύχτωνε μια κίτρινη λάμπα φώτιζε το καρότσι του σαλεπιτζή.

Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης

Ο πλανόδιος μανάβης

Ο μπαμπάς του παππού μου ήταν πλανόδιος μανάβης. Είχε σούστα με άλογα. Αγόραζε φρούτα και λαχανικά από το παζάρι και τα πουλούσε στις γειτονιές. Ψώνιζε αρκετός κόσμος γιατί τότε δεν υπήρχαν σούπερ μάρκετ, ούτε λαϊκές αγορές και τα αυτοκίνητα ήταν λιγοστά. Το να περνάει λοιπόν κάποιος μπροστά από το σπίτι σου και να ψωνίζεις τη μαναβική σου ήταν πολύ βολικό.

Νταμιάν Ταγκαρίφε



Η γιορτή της μητέρας

Τη δεύτερη Κυριακή του Μάη, παρέα με τα αρώματα των λουλουδιών και πολλές φορές και την Πασχαλιά, προβάλλει μια ιδιαίτερη και σεμνή γιορτή, η γιορτή της μητέρας.

Του προσώπου που μας φέρνει στη ζωή και μας δίνει την πρώτη αγκαλιά, το πρώτο χάδι, το πρώτο φιλί, που κρυφακούει τις λύπες μας, που πανηγυρίζει στις χαρές μας, που μας στέκεται στις δυσκολίες, τις αρρώστιες, τις αναποδιές, που μας δίνει θάρρος και δύναμη να προχωράμε μπροστά!

Ας μην ξεχνάμε λοιπόν αυτή την ημέρα. Ας τη θυμόμαστε έστω προσφέροντας της ένα μπουκέτο λουλούδια. Αλλά ας μην ξεχνάμε ότι το πιο πολύτιμο για εκείνη είναι η αγάπη και ο σεβασμός μας. Είναι να την κάνουμε περήφανη όταν προοδεύουμε.

Έτσι της προσφέρουμε τα ωραιότερα λουλούδια κι από αυτά των ανθισμένων κήπων! Τα λουλούδια της καρδιάς μας!!!

Από τις δασκάλες της Β΄Τάξης

Σταυρούλα Αποστολάκη

Μαρία Κάβουρα



ζώα υπό εξαφάνιση

Ταυτότητα : Γκρίζος Λύκος

Ο γκρίζος λύκος είναι σαρκοφάγο θηλαστικό της οικογένειας των Κυνιδών. Συναντάται κυρίως σε περιοχές του Βορείου ημισφαιρίου.

Πληθυσμός:

Στην Ελλάδα οι λύκοι υπολογίζονται γύρω στους 1100 δηλαδή πάνω από 180 αγέλες.

Κατοικία:

Ζουν στα βουνά της Μακεδονίας, της Θράκης, της Ηπείρου και της Στερεάς Ελλάδας. Έχουν εξαφανιστεί από την Πελοπόννησο και την Κρήτη όπου ζούσαν παλιά.

Τροφή:

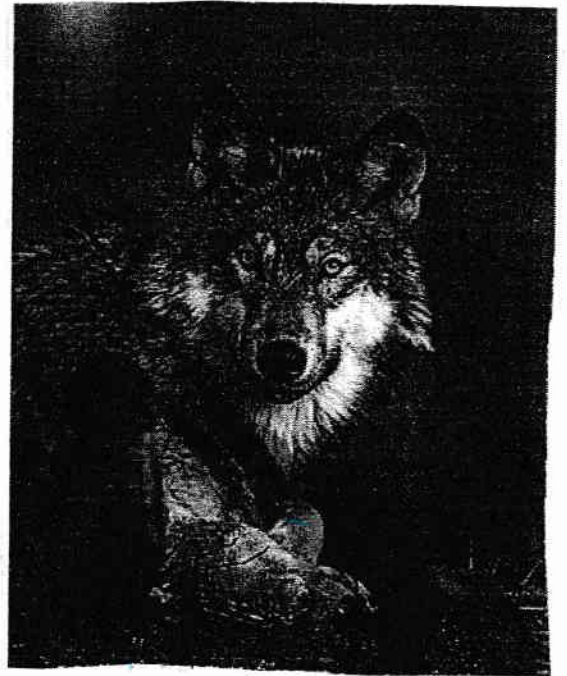
Τρέφεται κυρίως με μεγάλα σπηλφάρα, μικρότερα ζώα κάθε είδους(πχ λαγούς πουλιά κ.α.), ζώα κτηνοτροφίας θνησιμαία και απορρίμματα.

Επικοινωνία :

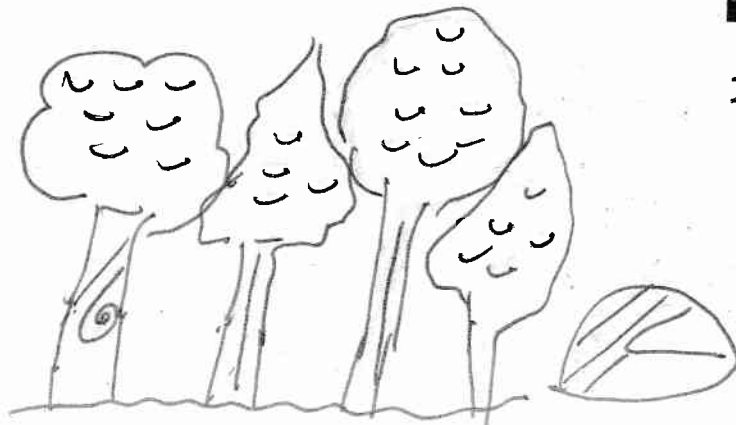
Ο τρόπος επικοινωνίας των μελών του με το ουρλιαχτό και τις οσμητικές σημάτσες προκαλεί τον θαυμασμό ακόμα και στους διώκτες του.

Σχέση με τον άνθρωπο:

Η εισβολή του λύκου στον κόσμο του ανθρώπου είναι κάτι που δεν μπορεί ο άνθρωπος να του συγχωρέσει, ιδιαίτερα στις απόμακρες περιοχές που ο λύκος προξενεί ζημιές και ο άνθρωπος συγκρούεται μαζί του, αγνοώντας ότι το ευφυές αυτό ζώο είναι καταλυτικός κρίκος στην οικολογική ισορροπία και η απουσία του επιφέρει σοβαρές συνέπειες στην τροφική αλυσίδα του συνολικού βιότοπου.



Σπύρος Δρύβας





Συνταγές Μαγειρικής

Κρητικά Καλτσούνια

Υλικά

1 ποτήρι λάδι

1 ποτήρι γιαούρτι

1 ½ ποτήρι ζάχαρη

1 αυγό

Χυμός και ξύσμα από 1 πορτοκάλι

1 ½ φακελάκι μπέικιν

1 κιλό αλεύρι

Για τη γέμιση:

1800 γρ. μυζήθρα(ανθότυρο)

½ ποτήρι ζάχαρη

1κουταλιά μέλι

Λίγη κανέλα

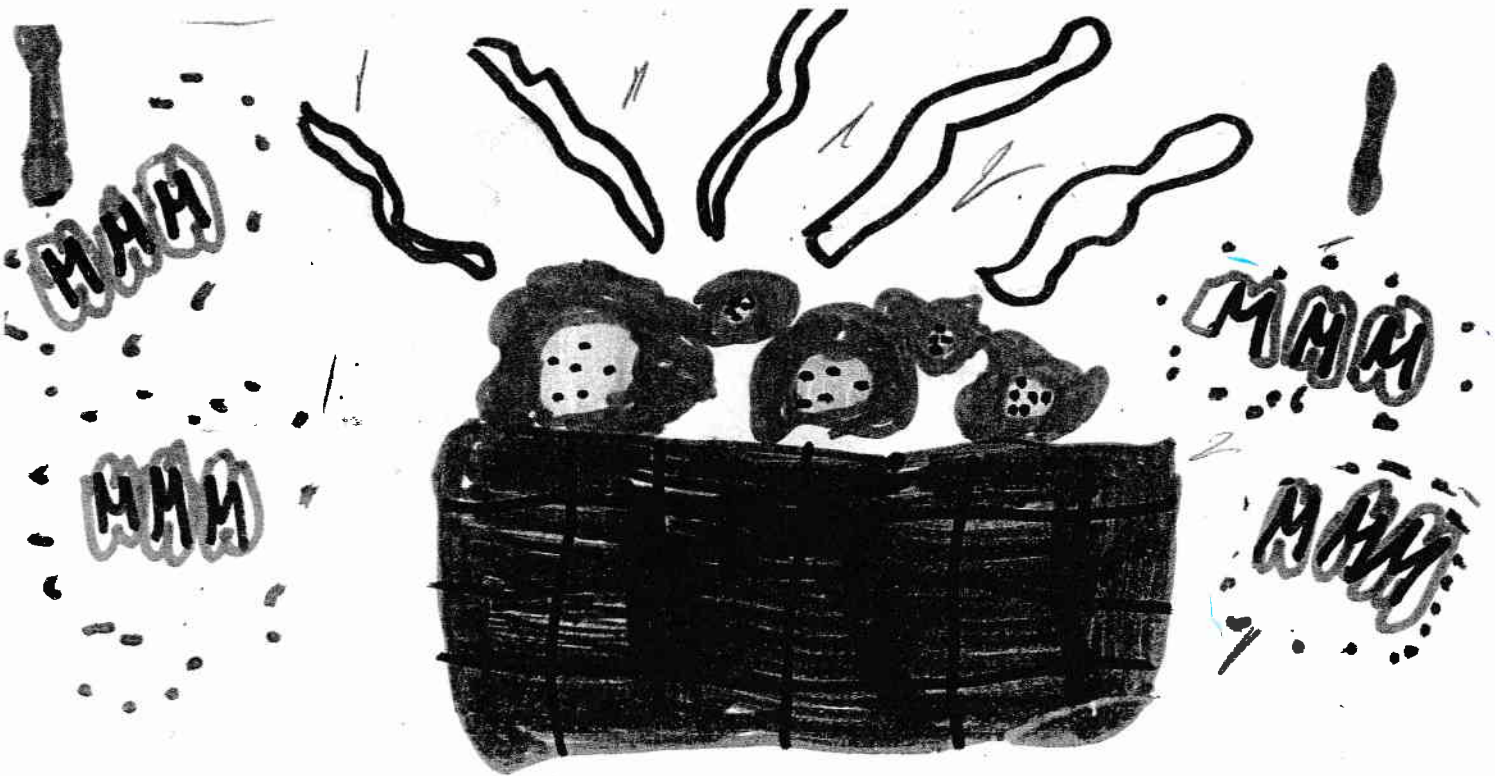
2 κρόκοι αυγών

2 κουταλάκια άνθος αραβοσίτου

Βανίλια σε σκόνη

- ✓ Σε ένα μπολ βάζετε το λάδι , τη ζάχαρη και ανακατεύετε.
- ✓ Προσθέτετε το αυγό, το γιαούρτι, τον χυμό πορτοκαλιού και το ξύσμα.
- ✓ Ρίχνετε το μπέικιν στο αλεύρι και το προσθέτετε στο μπολ.
- ✓ Ζυμώνετε μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια.
- ✓ Πλάθετε στρογγυλά πιτάκια για να μπει μέσα η γέμιση.
- ✓ Για τη γέμιση ανακατεύετε όλα μαζί τα υλικά.
- ✓ Παίρνετε ένα κουταλάκι, βάζετε γέμιση και την τοποθετείτε στο κέντρο σε κάθε πιτάκι.
- ✓ Αφήνετε λίγο περιθώριο για να δημιουργήσετε το χαρακτηριστικό σχήμα «λυχνάρακι» κλείνοντας σιγά σιγά το πιτάκι.
- ✓ Αλείφετε με αυγό και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο σε αερόθερμο για μια ώρα στους 170 βαθμούς.

Αθηνά Δασκαλάκη



Πασχαλινά κουλουράκια - λαγουδάκια με πορτοκάλι

Υλικά

1 κιλό αλεύρι
300 γρ. βούτυρο
300 γρ. ζάχαρη
120 γρ. χυμό πορτοκάλι
50 γρ. πλήρες γάλα
50 γρ. κονιάκ
2 αυγά
1κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
½ κ. γ. μαγειρική σόδα
Ξύσμα από 2 πορτοκάλια
1 πρέζα αλάτι
Γαρίφαλα ολόκληρα

1 κρόκο αραιωμένο σε 2 κ.σ.
νερό



- ✓ Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190 βαθμούς στον αέρα.
- ✓ Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο, τη ζάχαρη, τη βανίλια μέχρι το μείγμα να αφρατέψει.
- ✓ Προσθέτετε τα αυγά, τον χυμό, το κονιάκ, το ξύσμα, το γάλα και συνεχίζετε το χτύπημα.
- ✓ Ανακατεύετε με ένα κουτάλι το αλεύρι, το μπέικιν και τη σόδα σε ένα μπολ.
- ✓ Βάζετε στο μίξερ σιγά σιγά τα στερεά υλικά και ανακατεύετε με μια κουτάλα μέχρι τα υλικά όλα να ομογενοποιηθούν.
- ✓ Ζυμώνετε με τα χέρια .
- ✓ Πλάθετε τα κουλουράκια σε σχήμα λαγού.
- ✓ Κόβετε ένα κομμάτι 30 γρ., πλάθετε σε λωρίδα και το τυλίγετε σαν σαλιγκάρι(είναι το σώμα του λαγού)
- ✓ Κόβετε ένα κομμάτι 15γρ., το πλάθετε σε λωρίδα και το τυλίγετε σε σχήμα ψαριού (είναι το κεφάλι του λαγού)
- ✓ Βάζετε ένα γαρίφαλο για μάτι.
- ✓ Κόβετε ένα κομμάτι 3γρ. και το πλάθετε σε μπαλάκι (είναι η ουρά του λαγού)
- ✓ Μεταφέρετε τα λαγουδάκια σε ταψιά με λαδόκολλα, αλείφετε με τον κρόκο αραιωμένο σε νερό.
- ✓ Ψήνετε για 15- 20 λεπτά.
- ✓ Αφήνετε να κρυώσουν και σερβίρετε!

Αθηνά Λύρη



Ωρα για διασκέδαση!!!

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Ένας μαθητής λέει σε έναν άλλον κατά τη διάρκεια ενός βαρετού μαθήματος:
«Μην ροχαλίζεις μέσα στην τάξη, σκέψου και τους άλλους που κοιμούνται!»

Νικόλας Σακκής



Ήταν ένας Ιταλός, ένα Γερμανός, ένας Τούρκος και ένας Έλληνας σε ένα αεροπλάνο. Λέει ο πιλότος ότι πρέπει να πέσουν τρία άτομα για να σωθεί το αεροπλάνο. Σηκώνεται πρώτος ο Ιταλός και λέει « Ζήτω η Ιταλία» και πέφτει. Μετά ο Γερμανός. Τέλος σηκώνεται ο Έλληνας και φωνάζοντας «Ζήτω η Ελλάδα» , αρπάζει τον Τούρκο και τον πετάει κάτω!



- Πώς σε λένε;
- Πασχαλιά.
- Γιατί;
- Επειδή γεννήθηκα το Πάσχα
- Εγώ γεννήθηκα την Καθαρά Δευτέρα.
- Πως σε λένε;
- Χαλβά.

Νεφέλη Καλανιώτη

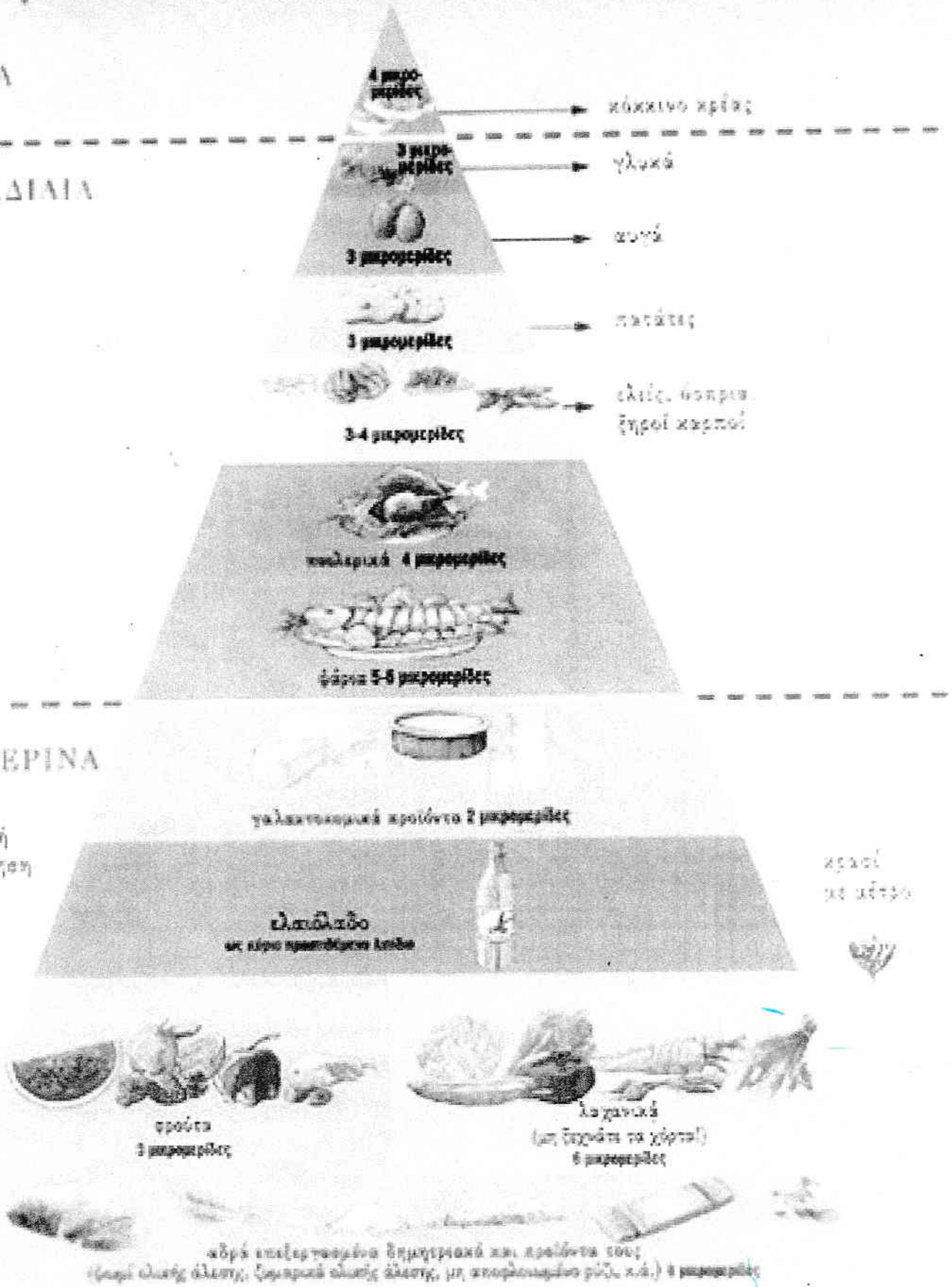
Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ευστασιαστική
φυσική άσκηση



κρασί
με μέτρο

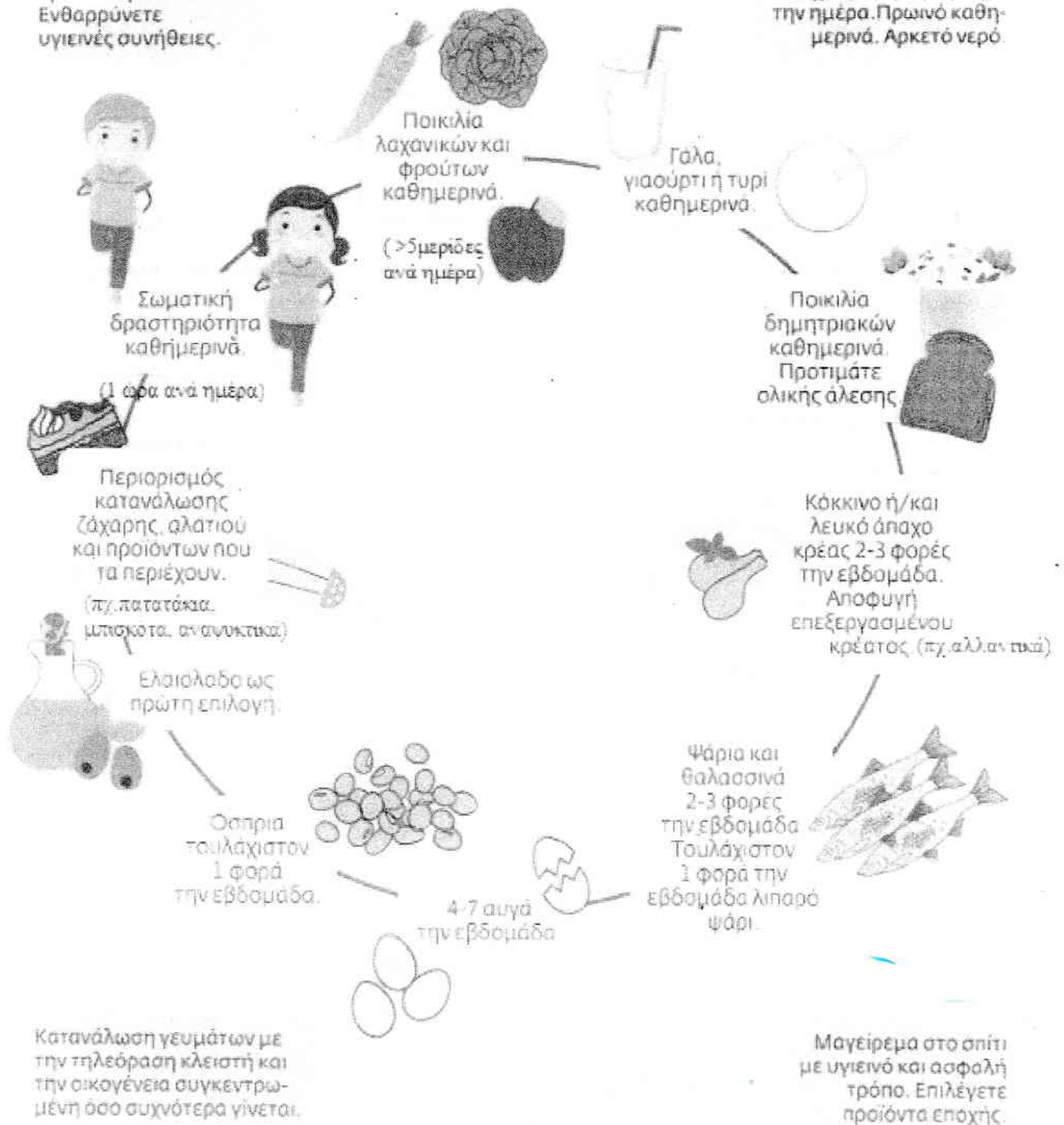


Με 1 μικρομερίδα να αντιστοιχεί κίτριος σπυρί ή κόκκινο μπιρλιάνι (κατά περίπτωση).
 * 1 μικρομερίδα αυγό * μικρό κομμάτι γιόφ * αποξηνημένο ψωμί
 * γλυκό με κρέμα * γλυκό με κρέμα * λαδολάδο, τυρί * 1/2 λίτρο παχυτό γιαούρτι

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λειτουργήστε ως
πρότυπο για τα παιδιά.
Ενθαρρύνετε
υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και του-
λάχιστον 1 μικρογεύμα
την ημέρα. Πρωινό καθη-
μερινά. Αρκετό νερό.



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΝΤΑΞΩ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΟΥ;

