

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ 34!



Εφημερίδα των Ε'1 και Στ'1 τάξεων του 34ου Δ.Σ. Πειραιά
Φεβρουάριος 2019/ Αριθμός φύλλου 01/διανέμεται δωρεάν

Πώς να αποφύγετε τις ιώσεις...

- Να πλένετε τα χέρια σας, πριν από το φαγητό και μετά την τουαλέτα.
- Να μην ακουμπάτε σημεία, που είναι βρόμικα.
- Να μην χαϊδεύετε αδέσποτα ζώακια, διότι κουβαλούν ασθένειες.
- Να αερίζετε τακτικά το χώρο σας.
- Να ακολουθείτε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.
- Μην κάνετε άσκοπες μετακινήσεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Φροντίστε να σκεπάζετε το στόμα και τη μύτη κατά το βήχα ή το φτάρνισμα με το χέρι σας ή με ένα χαρτομάντιλο.
- Να πίνετε καθημερινά πορτοκαλάδα και να τρώτε φρούτα.



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΒΑΚΟ

Η Ε' τάξη πάει εκδρομές!

Οι εκδρομές του σχολείου μας είναι πάντα διασκεδαστικές. Μέχρι σήμερα έχουμε πάει 4 εκδρομές και σε όλες περάσαμε υπέροχα.

- Στο αθλητικό κέντρο στη Βάρη, παίξαμε ποδόσφαιρο, κάναμε τοξοβολία και παίξαμε παιχνίδια όπως το Survivor.
- Στο εργοστάσιο της SKAGείδαμε πώς φτιάχνεται ένας φάκελος με κουμπί, πώς ένας φάκελος με ελάσματα και φυσικά το σπουδαιότερο εργαλείο κάθε μαθητή... το τετράδιο.
- Στο ναυτικό μουσείο Πειραιά είδαμε πώς ήταν τα πλοία από την παλαιολιθική εποχή μέχρι σήμερα. Φυσικά είδαμε και πλοία μινιατούρες.
- Τέλος στο θέατρο κάτω από τη γέφυρα είδαμε την παράσταση « Ο έμπορος της Βενετίας» του WILLIAM SHAKESPEARE. Τα σκηνικά και τα κοστούμια ήταν φανταστικά.
Μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς θα έχουμε κι άλλες εκδρομές, τις οποίες θα σας περιγράψω σε επόμενο άρθρο μου.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΛΕΚΚΑΣ

ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙΡΟΥ

ΔΕΥΤ	ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ

Κυρίες και κύριοι, η εβδομάδα μας δεν ξεκινάει καλά, καθώς τη Δευτέρα θα έχουμε συννεφιά, την Τρίτη έντονες βροχές, οι οποίες θα συνεχιστούν τη Τετάρτη και την Πέμπτη. Αν βγείτε έξω θα πρέπει να έχετε την ομπρέλα σας και να έχετε ντυθεί καλά. Την Παρασκευή θα έχουμε ηλιοφάνεια, οπότε μπορείτε να βάλετε κάτι όχι ιδιαίτερα ζεστό. Το Σάββατο και την Κυριακή θα έχουμε ηλιοφάνεια και έτσι μπορείτε να χαρείτε μια μονοήμερη βόλτα. Να έχετε μια όμορφη εβδομάδα!

Η μετεωρολόγος σας
ΜΙΧΑΕΛΑ ΓΟΥΝΕΛΑ

1

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ.....

- Μαντινάδες αγάπης- φιλίας.....σελ.2
- Ήρθαν οι Απόκριες.....σελ.2
- Η Φιόνα φτιάχνει μπάρες δημητριακών....σελ.3
- «Κλέψαμε» τη συνταγή του Γκόρου.....σελ.3
- Ώρα για αθλητισμό.....σελ.4
- 34° Πράσινο σχολείο.....σελ.5
- Τι να φορέσω;.....σελ.6
- Προγραμματιστείτε για το Πάσχα.....σελ. 7
- Διαδίκτυο, τι να ξέρεις.....σελ.8

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ
ΒΙΚΥ ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ - Ε'1
ΧΡΥΣΑ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ -ΣΤ'1



ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ

Η μαντινάδα είναι ένα ποίημα που αποτελείται από δύο στίχους που συνήθως είναι δεκαπεντασύλλαβοι σε ομοιοκαταληξία ή και τέσσερα ημιστίχια που δεν ομοιοκαταληκτούν απαραίτητα. Αποτελεί μέσο αυθόρμητης λαϊκής έκφρασης σε αρκετά μέρη της Ελλάδας, κυρίως όμως ως κατηγορία του νησιωτικού ελληνικού τραγουδιού στην Κρήτη, που είναι ξακουστή για τις μαντινάδες της.

ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

- Αν νιώσεις μες στον ύπνο σου
βάρος στην αγκαλιά σου,
η σκέψη μου κουράστηκε
και ξάπλωσε κοντά σου.
- Ήλιος εσύ, φεγγάρι εγώ
πώς θες να μ' αγκαλιάζεις
αφού τη νύχτα λάμπω εγώ
και συ τη μέρα λιάζεις.
- Μέσα στην καρδιά μου άνθισε
ένας γαλάζιος κρίνος,
και τώρα ψάχνω κηπουρό
για να ποτίσει εκείνος.



ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΙΛΙΑ

- Φίλος θα πει, λόγω τιμής....
φίλος χαρά σου δίνει,
κι όντε τον θέλεις θα 'ναι εκεί
χωρίς να του παντίδει.
- Ποτέ δεν είπα φίλο μου,
όποιο θα με γελάσει
αν δεν τον έχω σε καημούς
και πόνους δοκιμάσει...
- Θα τάξω τη φιλία μας
στην χαραυγή της μέρας,
γιατί τους φίλους τους μετρούν
στα δάχτυλα της χέρας.
- Είναι η φιλία σου,
φίλε μου σαν χρυσάφι,
είναι εκεί... και σταθερή
ο κόσμος κι αν χαλάσει.
- Μόνο τσι δύσκολες στιγμές,
τσου φίλους ξεχωρίζεις,
κι όταν θα πέσεις χαμηλά,
ποιος σ' αγαπά γνωρίζεις.

ΒΑΓΙΩΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Τι είναι η ΑΠΟΚΡΙΑ ή ΑΠΟΚΡΕΩ;

Απόκρεω ή αποκριά, χαρακτηρίζεται η περίοδος των τριών εβδομάδων πριν από την Καθαρά Δευτέρα, κατά την οποία επικρατεί το έθιμο του μασκαρέματος. «Αποκρέα» σημαίνει την αποχή από το κρέας (από-κρεώ). Συνώνυμη της λέξης Αποκριά είναι και η λέξη Καρναβάλι (Carnival) που προέρχεται από το λατινικό *carnem levare* (αποχή από το κρέας).

Οι ρίζες των εκδηλώσεων αυτών βρίσκονται στην αρχαία Ελλάδα, στη Διονυσιακή λατρεία. Ο Διόνυσος, κατά το δωδεκάθεο, ήταν ο θεός της γονιμότητας και οι αρχαίοι Έλληνες τον τιμούσαν με μεγάλους εορτασμούς, τα Διονύσια. Κατά τους εορτασμούς αυτούς, στην αρχαία Αθήνα, γινόταν παρέλαση άρματος που ξεκινούσε από τη θάλασσα (συμβόλιζε τον ερχομό της Άνοιξης). Οι επιβαίνοντες στο άρμα – άμαξα, περιφερόμενοι τους δρόμους χυδαιολογούσαν κατά του παρευρισκομένου πλήθους (εξού και η έκφραση άκουσε τα εξ' αμάξη). Το άρμα ακολουθούσαν χορευτές και τραγουδιστές μεταμφιεσμένοι με προσωπίδες που τραγουδούσαν σατυρικά τραγούδια. Οι εορτασμοί αυτοί, πέρασαν από πολιτισμό σε πολιτισμό δεχόμενοι επιρροές από διάφορες κουλτούρες και ιστορικά γεγονότα.

Με την επικράτηση του χριστιανισμού, στοιχεία της αρχαιοελληνικής λατρείας συνδυάστηκαν στη συνείδηση και τις παραδόσεις του λαού με την περίοδο πριν από τη Σαρακοστή. Από το 19ο αι. μέχρι σήμερα το καρναβάλι ξεκινά κάθε χρόνο την Κυριακή του Τελώνη και Φαρισαίου (17-02-19) και λήγει την Κυριακή της Τυροφάγου (10-03-19). Παλιότερα, παρέες μεταμφιεσμένων κυκλοφορούσαν στους δρόμους και γύριζαν τα βράδια στις γειτονιές τραγουδώντας άσεμνα και σκωπτικά τραγούδια. Αυτού του είδους, όμως, οι καρναβαλικές εκδηλώσεις χάθηκαν σε μικρό ή μεγάλο βαθμό με το πέρασμα του χρόνου για να επικρατήσουν οργανωμένες από τις τοπικές κοινωνίες και τυποποιημένες εορταστικές εκδηλώσεις με αποκριάτικες στολές και άρματα.

Οι Απόκριες αποτελούν ουσιαστικά μια περίοδο εκτόνωσης, πριν αρχίσει η Σαρακοστή, την Καθαρά Δευτέρα (11-03-19). Με τη νηστεία της Σαρακοστής οι πιστοί προετοιμάζονται ψυχικά και σωματικά για να παρακολουθήσουν τα Θεία Πάθη κατά τη Μεγάλη Εβδομάδα.

Τα συμπεράσματα δικά σας. Καλές Απόκριες...

ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΜΟΥΡΤΑΚΟΥ



ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕ ΚΟΧΥΛΙΑ

1. Βραχιόλια για δώρο στους φίλους σου.
2. Περιδέραια
3. Διάφορα διακοσμητικά για το δωμάτιό σου.
4. Σκουλαρίκια
5. Επίσης μπορείς να διακοσμήσεις τις κορνίζες σου, τα τετράδιά σου και να φτιάξεις εντυπωσιακά μπρελόκ.

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΔΡΙΝΗ



Οι συνταγές μας

ΤΑΙΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΔΙ ΚΑΡΥΔΑΣ

ΥΛΙΚΑ

(για 4 μερίδες)

- 1 γλυκοπατάτα
- 1 κρεμμύδι
- 1-2 καρότα
- 650 γραμ. κοτόπουλο
- Κάρυ
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 κουταλιές της σούπας σόγια σως
- 5-6 σταγόνες ταμπάσκο
- Χυμός λεμονιού- πορτοκαλιού
- 5 κουταλιές της σούπας λάδι καρύδας
- 500 γραμ. ρύζι
- 450 γραμ. σάλτσα καρύδας

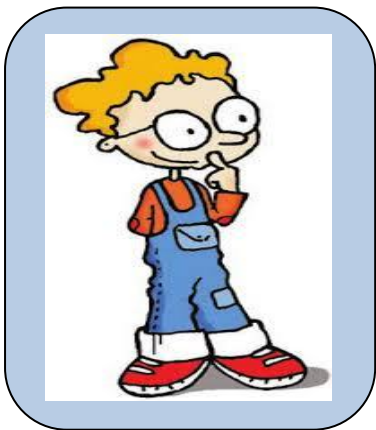
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε λωρίδες μια γλυκοπατάτα, ένα κρεμμύδι, τα καρότα και την πιπεριά. Τα αφήνουμε να τσιγαριστούν στο λάδι καρύδας και μετά ρίχνουμε τα κομμάτια από το κοτόπουλο που είναι ήδη βρασμένο. Τα αφήνουμε να μαραθούν κι όταν είναι έτοιμα αλατοπιπερώνουμε. Ύστερα προσθέτουμε στο γουόκ το κάρυ, τη σάλτσα σόγιας, το ταμπάσκο και το χυμό από το πορτοκάλι και το λεμόνι. Στο τέλος βάζουμε την έτοιμη ταϊλανδέζικη σως με γάλα καρύδας και ανακατεύουμε. Το φαγητό μας είναι έτοιμο, συνοδεύεται άριστα με ρύζι μπασμάτι ή ρυζομακάρονα.



ΑΠΟ ΤΟΝ MASTER CHEF ΝΙΚΟ ΓΚΟΡΟ

Τι να φάω σήμερα στο διάλειμμα;



Για το διάλειμμα θα σας πρότεινα να έχετε σπιτικό φαγητό, όπως ένα τوست ή ένα σάντουιτς. Αν θέλετε μπορείτε να έχετε μαζί σας ένα φρούτο, όπως μια μπανάνα ή ένα μήλο. Μια φορά την εβδομάδα μπορείτε να έχετε για φαγητό στο διάλειμμα ένα κρουασάν, μια σοκολάτα ή ένα κομμάτι σπιτικό κέικ. Μπορείτε να φέρετε μαζί σας ένα χυμό ή ένα μικρό μπουκαλάκι γάλα. Στις εκδρομές μπορείτε ένα φέρετε πατατάκια. Μια καλή επιλογή αποτελεί το κουλουράκι ή μια τυρόπιτα από τον φούρνο της γειτονιάς μας. Υγιεινή επιλογή αποτελούν οι μπάρες δημητριακών, ένα κεσεδάκι γιαούρτι, καθώς και σπιτικά μπισκότα με λίγη ζάχαρη.

ΚΡΙΣΤΙΑΝΑ ΚΥΡΙΤΣΗ

3

ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ

Για την ζύμη

- ένα πακέτο αλεύρι
- ένα παραδοσιακό γιαούρτι(χωρίς την πέτσα)
- ένα πακέτο μαργαρίνη

Για την γέμιση:

- 6 μέτρια κόκκινα μήλα
- 6 κουταλιές της σούπας καστανή ζάχαρη
- 2 κουταλάκια του γλυκού κανέλα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε όλα τα υλικά της ζύμης σε ένα μπολ και τα ζυμώνουμε. Χωρίζουμε την ζύμη σε 20 μπαλάκια και την βάζουμε στο ψυγείο για μια ώρα. Αφού καθαρίσουμε τα μήλα τα τρίβουμε στην χοντρή πλευρά του τρίφτη μας. Τα βάζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι και ρίχνουμε την ζάχαρη και την κανέλα. Σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά τα μήλα μας μέχρι να μαλακώσουν λίγο και να εξατμιστούν τα νερά που θα βγάλουν. Μεταφέρουμε την γέμιση σε μπολ και περιμένουμε να κρυώσει. Πατάμε με το χέρι μας το κάθε μπαλάκι ζύμης να ανοίξει σε στρογγυλό σχήμα ίσο με ένα πιατάκι του καφέ. Βάζουμε μια κουτάλια της σούπας γέμιση σε κάθε μπαλάκι. Το κλείνουμε προς τα πάνω σαν στρογγυλό πουγκί. Τοποθετούμε όλα τα στρογγυλά πουγκάκια μας σε ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος με το κλείσιμο προς τα ΚΑΤΩ. Ψήνουμε στους 180°C για μισή ώρα. Αφού τα βγάλουμε από τον φούρνο τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.



ΜΩΥΣΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΚΟΡΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΑΝΤΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 3 πακέτα πι-μπερ
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο
- 10 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη
- 1 βιτάμ
- Λίγο λικέρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σπάμε σε ένα μπολ τα μπισκότα. Έπειτα ρίχνουμε το κακάο για να πάρει χρώμα. Συνεχίζουμε ρίχνοντας την άχνη. Σε ένα κατσαρολάκι λιώνουμε το βιτάμ και το ρίχνουμε μέσα στα υπόλοιπα υλικά. Στο τέλος ρίχνουμε το λικέρ. Ανακατεύουμε το μίγμα και το βάζουμε σε ένα αλουμινόχαρτο, αφού πρώτο το κάνουμε ρολό. Το αφήνουμε στο ψυγείο, ώστε να παγώσει και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

ΝΑΝΤΙΑ ΜΑΣΤΡΟΜΙΧΑΛΗ



ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Συστατικά

- 450 γρ. ταχίνι
- 200 γρ. μέλι
- 200 γρ. κουβερτούρα Nestle Dessert, σε κομμάτια
- 150 γρ. διάφορους ξηρούς καρπούς (φιστίκια Αιγίνης, καρύδια, φουντούκια)
- 150 γρ. δημητριακά
- 200 γρ. βρόμη
- 80 γρ. cranberries



Μέθοδος Εκτέλεσης

Ζεσταίνουμε το μέλι στον φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα. Ανακατεύουμε το ταχίνι με το μέλι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσέχουμε να μην το ανακατέψουμε πολύ για να μη σφίξει πολύ το μείγμα. Λιώνουμε τη σοκολάτα σε ένα μπολ με μεμβράνη από πάνω, στα μικροκύματα στα 800 watt για 2 λεπτά ή σε μπεν μαρί. Ανακατεύουμε τη σοκολάτα στο μείγμα ταχινιού-μελιού. Τέλος, προσθέτουμε τη βρόμη, τους ξηρούς καρπούς και τα cranberries και ανακατεύουμε καλά με μία μαρίζ. Ρίχνουμε και τα δημητριακά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με το χέρι. Βάζουμε ένα μεγάλο κομμάτι μεμβράνης πάνω σε ένα ταψί 20x30 εκ. Απλώνουμε το μείγμα από πάνω, ρίχνουμε λίγα ακόμα δημητριακά από πάνω, καλύπτουμε με τη μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για να σφίξει περίπου 3-4 ώρες.

Για να σερβίρουμε, κόβουμε σε 20 ισομερείς μπάρες πάχους 5 εκ.

ΦΙΟΝΑ ΓΚΙΚΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



ΩΡΑ ΓΙΑ ΜΠΑΛΑ...

Όλοι μας πρέπει να ασχολούμαστε με τον αθλητισμό, γιατί γυμνάζεται το σώμα μας, το μυαλό μας και κυρίως διασκεδάζουμε.

Κατά τη γνώμη μου το ποδόσφαιρο είναι το ιδανικό άθλημα, αφού στηρίζεται στη συνεργασία. Στο ποδόσφαιρο βρισκόμαστε διαρκώς σε κίνηση και μας διασκεδάζει, αφού είμαστε σε ένταση και αγωνία για το τέλος του παιχνιδιού.

Τρέξτε λοιπόν όλοι και γραφτείτε σε μια ποδοσφαιρική ομάδα. Καλή διασκέδαση!

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΡΑΣ



ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

Η κολύμβηση είναι ένα αρκετά απαιτητικό άθλημα, αλλά ταυτόχρονα και υπέροχο.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που κάποιος πρέπει να ξεκινήσει κολύμβηση. Εκτός του ότι είναι ένα άθλημα δημοφιλές, ενισχύει την ευλυγισία και γυμνάζει τους μύες. Επίσης με μια ώρα κολύμβησης, χάνεις πάνω από 500 θερμίδες, βελτιώνεις τη στάση του σώματος και ενισχύεις την αυτοπεποίθησή σου.

Για εμένα αυτό το άθλημα είναι καταπληκτικό, όσο απαιτητικό κι αν είναι. Καθημερινά γυμνάζομαι περίπου δύο με τρεις ώρες. Είναι κουραστικό διότι μετά την προπόνηση πρέπει να διαβάσω τα μαθήματά μου. Έτσι πολλές φορές αναγκάζομαι να διαβάσω, ως αργά.

Στο κολύμπι έχω αποκτήσει πολλούς καλού φίλους, συναθλητές μου. Με αυτούς συνεργάζομαι και λειτουργούμε σαν ομάδα. Πάντα οφείλουμε να είμαστε υπάκουοι στις οδηγίες και συμβουλές του προπονητή μας.

Θεωρώ ότι όλοι μας πρέπει να ασχολούμαστε με τον αθλητισμό, όσο δύσκολος κι αν είναι.

ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΥΝΤΟΥΡΗ

ΚΑΙ..... ΛΙΓΗ ΤΕΧΝΗ!

ΜΑΘΗΜΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

Φέτος στο σχολείο μαθαίνουμε να ζωγραφίζουμε βάζα, φυτά και τοπία. Όλα αυτά τα έργα μπορούν να ζωγραφιστούν με μαρκαδόρους, μπογιές ή νερομπογιές. Εμείς έχουμε μάθει να ζωγραφίζουμε με πινέλα. Έχουμε φτιάξει πίνακες γνωστών ζωγράφων, όπως του Vincent van Gogh και του αγαπημένου μου Pablo Picasso, ο οποίος δημιουργεί κατά τη γνώμη μου πιο σύνθετα έργα.

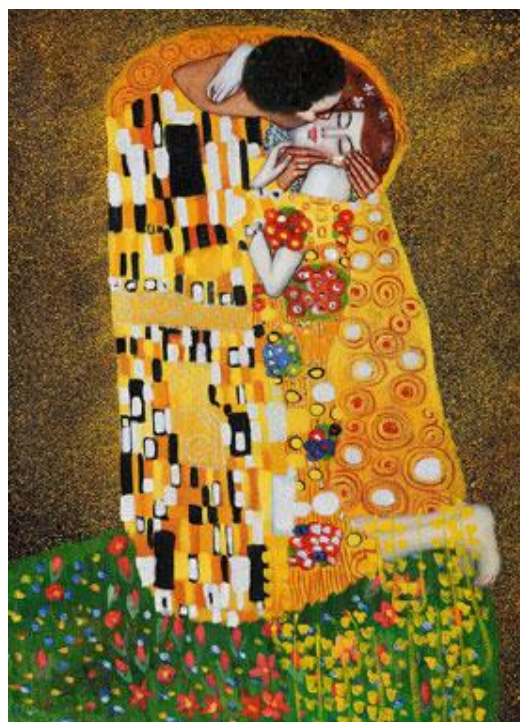
**NINO
MIAE**



Το έργο «Το φιλί» του **Gustav Klimt** είναι ένα αριστούργημα εδώ και χρόνια. Ο **Gustav Klimt** ήταν ένας Αυστριακός ζωγράφος, που έζησε από το 1862 έως το 1918. Ήταν το δεύτερο από τα επτά παιδιά του Έρνστ Κλίμτ και της Άννας Φίνστερ.

Στην εικόνα βλέπω μια νέα γυναίκα, στην άκρη ενός γκρεμού και τον άντρα της να την φιλά από πάνω. Η γυναίκα φορά χρυσά ρούχα με μοτίβα, οβάλ και τετράγωνα. Το πάτωμα είναι γεμάτο με πολύχρωμα λουλούδια που χαρίζουν στον πίνακα ζωντάνια. Στην άκρη πέφτουν μικρές κληματσίδες, σιγά-σιγά κάτω στη γη.

Μου φαίνεται πως ο καλλιτέχνης θέλει να μας δείξει την αληθινή αγάπη των δυο ανθρώπων. Παρατήρησα ότι η γυναίκα είναι γονατιστή στη γη, με λουλούδια στο κεφάλι της. Επίσης έχει γυρισμένο το κεφάλι της, αφήνοντάς τον αγαπημένο της να την φιλήσει. Το έργο τέχνης πιστεύω ότι δεν έχει μεγάλο μέγεθος. Μου φαίνεται σαν ελαιογραφία, με πολύ έντονα χρώματα που μου τραβούν το μάτι, ώστε να παρατηρήσω τον πίνακα προσεχτικά.



Ο Gustav Klimt μου φέρνει στο μυαλό σκέψεις για το αίσθημα της αληθινής αγάπης και της πραγματικής φιλίας. Μου μοιάζει ότι ο Gustav είναι ένας γλυκός και φιλικός άνθρωπος που νοιάζεται για τους άλλους.

**ΓΚΟΥΜΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Οι δράσεις του σχολείου μας

Το σχολείο μας ασχολείται με το περιβάλλον.
Βοηθάμε τη Γη μας με όποιον τρόπο μπορούμε.

Για παράδειγμα:

- Ενημερώνουμε αυτούς που δεν ξέρουν για την ανακύκλωση μέσω της ιστοσελίδας μας.
- Ανακυκλώνουμε μπαταρίες, χαρτιά και τενεκεδάκια.
- Κάνουμε εκδηλώσεις για να προσελκύσουμε το ενδιαφέρον των υπολοίπων, όπως κάναμε στον «ΑΡΧΕΛΩΝ».

Οι εκδηλώσεις μας

Τα τελευταία χρόνια η ομάδα περιβάλλοντος του σχολείου μας, έχει οργανώσει πολλές θεατρικές παραστάσεις, που παίχτηκαν από τα μέλη της (τα παιδιά). Μερικά από αυτά τα θεατρικά έχουν δημοσιευτεί σε εφημερίδες. Επίσης, έχουμε γράψει μερικά τραγούδια για το περιβάλλον.

Αυτά είναι:

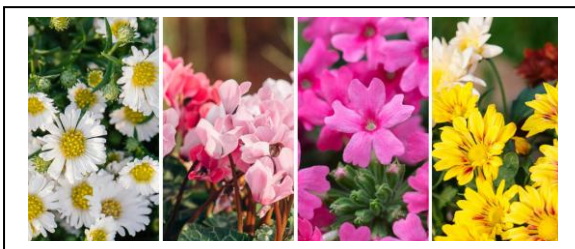
- Χριστουγεννιάτικα κάλαντα (οικολογικά)
- Κάλαντα πρωτοχρονιάς (οικολογικά)
- Τα λόγια του μπλε κάδου

**ΓΚΟΥΜΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**



Η οικολογική ομάδα του σχολείου μας, έχει βραβευτεί για τις δράσεις της με την πράσινη σημαία!

Οφείλουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στις αρχηγούς της ομάδας, κυρία Άννα Παπαδοπούλου και κυρία Ελένη Σκάγκου.



Οι Β΄ τάξεις φύτεψαν λουλούδια στην αυλή μας.



Όλοι μαζεύουμε καπάκια...

Το 34^ο Δημοτικό σχολείο Πειραιά είναι ένα υπέροχο σχολείο. Τώρα τελευταία έχουν γίνει κάποιες χρήσιμες και καλές αλλαγές. Ήρθαν νέοι κάδοι ανακύκλωσης και τοποθετήθηκε ένας σε κάθε όροφο. Όταν γυρίσαμε από τις διακοπές των Χριστουγέννων, βρήκαμε όλο το σχολείο βαμμένο και τους τοίχους πεντακάθαρους. Το σχολείο μας σχεδιάζει και υλοποιεί πολλές δράσεις.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΥΤΙΑ



Ο σύλλογος γονέων έβαψε όλες τις τάξεις.



Ήρθαν νέοι κάδοι ανακύκλωσης.



ΤΙ ΝΑ ΦΟΡΕΣΟΥΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ!

Αυτή την εποχή που κάνει κρύο θα ήταν προτιμότερο να φορέσουμε, χοντρές ή μάλλινες μπλούζες με ζιβάγκο. Για τις πρωινές μας δραστηριότητες στο σχολείο μπορούμε να φορέσουμε μακριά παντελόνια, κολάν και τζιν. Διαλέγουμε, φυσικά, μπουτάκια που έχουν εσωτερική επένδυση με γούνα, ώστε να μας ζεσταίνουν. Για πανωφόρι τα αγόρια θα πρέπει να φορούν χοντρή ζακέτα ή μπουφάν, ενώ τα κορίτσια μπορούν να επιλέξουν και γούνες. Τέλος τα γάντια, το κασκόλ και τα σκουφάκια είναι απαραίτητα αξεσουάρ, ώστε να ην κρυώνουμε στο διάλειμμα.

ΑΝΔΡΩΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΚΑΛΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!

Στην Αθήνα και τον Πειραιά, ένα Σαββατοκύριακο μπορείς αν θέλεις να μην το περάσεις βαρετά, αλλά πολύ ωραία. Τα Σαββατοκύριακα για εμένα είναι υπέροχα, γιατί δεν έχουμε σχολείο. Έτσι μπορούμε να πάμε βόλτες και να κάνουμε περιπάτους. Ο καθένας το περνάει διαφορετικά. Εγώ πιστεύω όμως, ότι όλοι το διασκεδάζουν. Μπορούμε να πάμε βόλτες σε μέρη όπως η Ακρόπολη, σε διάφορα θέατρα και σινεμά ή να επιλέξουμε να επισκεφθούμε κάποιο μουσείο. Εάν δεν επιλέξουμε κάτι από αυτά μπορούμε να μείνουμε στο σπίτι μας και να δούμε οικογενειακές ταινίες ή να παίξουμε επιτραπέζια παιχνίδια όπως η μονόπολη, το twister και πολλά άλλα.

ΜΑΤΘΑΙΟΣ ΔΡΟΥΓΚΑΣ

ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ.

Ο ψεύτης βοσκός

Ο αγαπημένος μου μύθος του Αισώπου είναι «ο ψεύτης βοσκός». Το παραμύθι αυτό μας μιλάει για έναν βοσκό που έβοσκε κάθε μέρα το κοπάδι του, έξω από ένα χωριό.

Μια μέρα για να διασκεδάσει και να γελάσει, άρχισε να φωνάζει για βοήθεια, γιατί δήθεν ένας λύκος του έτρωγε τα πρόβατα. Οι χωρικοί έτρεξαν αμέσως να τον βοηθήσουν. Τότε είδαν ότι τους κορόιδευε και γελοούσε μαζί τους. Ο βοσκός έκανε ξανά τη ίδια πλάκα πολλές φορές. Ωσπου οι χωρικοί σταμάτησαν να του δίνουν σημασία.

Μια μέρα όμως ήρθε σ' αλήθεια ο λύκος και όταν ο βοσκός φώναξε για βοήθεια, κανένας δεν τον πίστεψε και δεν πήγε κοντά του. Όλοι νόμιζαν ότι τους κορόιδευε για ακόμα μια φορά. Έτσι ο λύκος του έφαγε όλα τα πρόβατα.

Ο μύθος αυτός θέλει να μας πει ότι δεν πρέπει να λέμε ποτέ ψέματα, γιατί το ψέμα μπορεί να μας οδηγήσει σε άσχημες καταστάσεις. Λέγοντας κάποιος ψέματα συνέχεια, χάνει την εμπιστοσύνη των άλλων ανθρώπων. Ακόμα κι αν λέει την αλήθεια μετά, κανείς δε θα τον πιστεύει...

ΚΟΝΤΟΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΚΡΥΑ ΑΝΕΚΔΟΤΑ

- Τι τσίχλες τρώνε οι κρητικοί οικοδόμοι;
Τσι Μεντος.
- Κάνει ένας οτοστόπ. Με τα πολλά σταματάει κάποιος.
-Πας Γιάννενα;
-Όχι Ολυμπιακός!
- -Γιατρέ κάθε βράδυ στον ύπνο μου βλέπω ποντίκια να παίζουν ποδόσφαιρο.
-Πάρε αυτά τα χάπια.
-Να τα ξεκινήσω αύριο, γιατί απόψε έχουν τον μεγάλο τελικό;
- - Πώς σε λένε;
-Με βάπτισαν Χλόη- Ειρήνη.
- Και πώς σε φωνάζουν;
- Χλωρίνη.
- -Γεια σας. Έχετε βιβλία για την υσοφοβία;
-Φυσικά, θα τα βρείτε στο πάνω, πάνω, πάνω, πάνω πάνω ράφι.
- Γιατί παιδί μου κλαις;
- Γιατί τα παιδιά στο σχολείο με φωνάζουν σαμπουάν!
- Έλα *Johnson*, όχι πια δάκρυα!!!

Προτάσεις για διακοπές το Πάσχα !!!

Προτάσεις για διακοπές το Πάσχα !!!

* ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

Το Πάσχα στη Σαντορίνη είναι μια εμπειρία που επιβάλλεται να ζήσετε μια φορά στη ζωή σας. Τα αρώματα της άνοιξης, η ενέργεια της Καλντέρας και ο Επιτάφιος στον μεσαιωνικό Πύργο, που λάμπει από μακριά κάθε Μεγάλη Παρασκευή, θα σας χαρίσουν αξέχαστες ταξιδιωτικές αναμνήσεις.

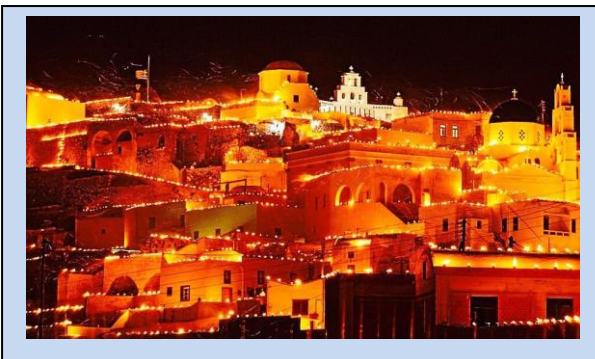
* ΚΕΡΚΥΡΑ

Στην «αρχόντισσα» των Ιονίων Νήσων, την Κέρκυρα, οι εορταστικές εκδηλώσεις του Πάσχα αποτελούν ιεροτελεστία. Κατά την διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας η Φιλαρμονική του Δήμου συντροφεύει συνεχώς την πόλη ενώ το Μεγάλο Σάββατο, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα ελληνικά πασχαλινά έθιμα λαμβάνει χώρα. Η ρίψη των Μπότηδων -μεγάλες κανάτες γεμάτες νερό- από τα μπαλκόνια παλαιών αρχοντικών του κέντρου, συνοδεία εκκωφαντικών κανονιοβολισμών! Σίγουρα, ένα από τα πιο εκκεντρικά έθιμα που αξίζει να ζήσετε από κοντά.

* ΧΙΟΣ

Με μια ιδιαίτερη λαμπρότητα, το πιο χαρακτηριστικό το έθιμο είναι εκείνο του ρουκετοπόλεμου στο χωριό Βροντάδος. Το χωριό που ετοιμάζεται όλο τον χρόνο για να φιλοξενήσει την πιο παλιά ναυτική παράδοση του νησιού και ένα από τα πιο εντυπωσιακά έθιμα της Ελλάδας, έχει την ευκαιρία να στρέψει όλα τα «φώτα» προς το μέρος του. Κατά τον εορτασμό αυτόν, χιλιάδες ρουκέτες εκτοξεύονται το βράδυ της Ανάστασης και κάνουν τη νύχτα... μέρα, με μοναδικό τους στόχο τον τρούλο και το έμβλημα του Αγίου Μάρκου, αλλά και το ρολόι της Παναγίας της Ερειθανής. Το εκρηκτικό μείγμα που χρησιμοποιούν είναι από κάρβουνο, νίτρο και θειάφι. Αξίζει να σημειωθεί πως ο χιώτικος ρουκετοπόλεμος είναι ένα μοναδικό θέαμα σε όλο τον κόσμο. Το έθιμο αυτό «καλά κρατεί» από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας μέχρι και σήμερα, μεταξύ των ενοριτών της Παναγίας της Ερειθιανής και του Αγίου Μάρκου. Παρόλα αυτά, τα χρόνια της γερμανικής κατοχής και τα πρώτα χρόνια της δικτατορίας, είχε σταματήσει. Οι αυτοσχέδιες ρουκέτες στήνονται σε ξύλινες βάσεις και το σφύριγμα μιας κόρνας δίνει το σύνθημα για την έναρξη των «εχθροπραξιών». Στη συνέχεια, ακολουθεί «παύση πυρός» για να προσέλθουν οι πιστοί στην Εκκλησία και μόλις ακουστεί το «Χριστός Ανέστη» βροχή φλεγόμενων ρουκετών ξεσπάει ανάμεσα στις ενορίες. Ο νικητής του «πολέμου» μεταξύ των αντικριστών εκκλησιών ανακηρύσσεται λίγα λεπτά μετά την Ανάσταση και η μονάδα μέτρησης είναι οι περισσότερες πετυχημένες βολές στο καμπαναριό του «αντιπάλου». Παρόλα αυτά, ο δήμος Χίου και η αστυνομία έχουν κάνει διάφορες παρατηρήσεις ώστε να σταματήσει ο ρουκετοπόλεμος, καθώς λέγεται πως είναι ένα από τα πιο επικίνδυνα έθιμα στον κόσμο. Σε κάθε περίπτωση, η Ανάσταση στη Χίο, με ή χωρίς ρουκέτες, είναι εντυπωσιακή.

ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ



ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Η Καστοριά είναι ένα από τα ομορφότερα μέρη της Δυτικής Μακεδονίας. Ο επισκέπτης που θα μείνει για ένα Σαββατοκύριακο στην Καστοριά έχει τη δυνατότητα να δει πολλά αξιοθέατα. Ο γύρος της λίμνης προτείνεται σε κάθε επισκέπτη. Καθένας μπορεί να διανύσει την παραλιακή οδό, που βρίσκεται στην πόλη και έπειτα θα έχει τη χαρά να δει τον κόσμο στα καφέ κάτω από τα πλατάνια, αλλά και να θαυμάσει την αντανάκλαση της πόλης μέσα στα νερά της λίμνης.

Επίσης ο προφήτης Ηλίας, είναι μια σημαντική στάση για κάθε επισκέπτη, η θέα από την εκκλησία είναι μοναδική. Από εκεί ψηλά φαίνεται όλη η βόρεια πλευρά της πόλης.

Αν θελήσετε να επισκεφτείτε το λαογραφικό Δελιανάειο μουσείο, θα δείτε εκθέματα σπουδαία. Εκεί υπάρχουν όλες οι καστοριανές στολές, όπου φυλούσαν οι ντόπιοι στα σεντούκια τους, διάφορα αντικείμενα, κειμήλια και προικιά. Στο μουσείο μακεδονικού αγώνα μπορεί να δει κάποιος πλούσιο φωτογραφικό υλικό της εποχής του μακεδονικού αγώνα.

Λίγα χιλιόμετρα έξω από την Καστοριά είναι ο Λιμναίος οικισμός. Στο Δισπηλιό οι αρχαιολόγοι του Α.Π.Θ. δημιούργησαν μια πιστή αναπαράσταση του Λιμναίου οικισμού, σε πραγματικές διαστάσεις.

Φυσικά η Παναγία η Μαυριώτισσα, με τις σημαντικές αναπαραστάσεις της Μονής, όπως η Σταύρωση και η Κοίμηση της Θεοτόκου, πρέπει να είναι μια απαραίτητη επίσκεψη στην εκδρομή σας. Ο ρεαλισμός και η έντονη συγκινησιακή αποτύπωση των μορφών της είναι από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της καλλιτεχνικής παράδοσης.

Τέλος στο Ντολτσό τα μεγαλόπρεπα αρχοντικά σε ταξιδεύουν στο παρελθόν, τα πλακόστρωτα καλντερίμια, οι σαρακοφαγωμένες πόρτες, οι βυζαντινές εκκλησιές και η μυρωδιά των σπιτιών και της λίμνης συνθέτουν μια πολυδιάστατη εικόνα.

ΜΠΑΣΟΥΡΗ ΚΥΡΙΑΚΗ



Ιστορικό του Νικ Καλάθη

Με αφορμή την εκπληκτική χρονιά που πραγματοποιεί φέτος ο Νικ Καλάθης (μπασκετμπολίστας του Παναθηναϊκού , θέση πλέι μέικερ) αποφασίσαμε να σας παρουσιάσουμε το ιστορικό του.

Ο Νικ Καλάθης γεννήθηκε στις 7 Φεβρουαρίου του 1989 στις Η.Π.Α. και είναι Ελληνοαμερικάνος αλλά προτιμά να μιλά αγγλικά. Επίσης έχει ύψος 1 μ. και 98 εκ. και φοράει το νούμερο 33 στην φανέλα.

Ο Καλάθης τα πρώτα επαγγελματικά του βήματα τα πραγματοποίησε με την φανέλα του Παναθηναϊκού όπου έμεινε για τρία χρόνια, τις σεζόν 2009-2012. Σε αυτή την περίοδο κατέκτησε ένα πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα, 2 ελληνικά πρωταθλήματα και ένα κύπελλο Ελλάδος.



Ύστερα έπαιξε για μία χρονιά στην ρώσικη Λοκομοτίβ Κουμπάν τη σεζόν 2012-2013 και κέρδισε το Eurocup.

Η επόμενη ομάδα που έπαιξε ονομαζόταν Ντάλας Μάβερικς και είναι ομάδα του Ν.Β.Α. στην οποία αγωνίστηκε τις χρονιές 2013-2015, αλλά δεν κέρδισε κανέναν τίτλο.

Μετά ο Καλάθης επέστρεψε στην Ελλάδα και από το 2015 μέχρι σήμερα παίζει πάλι στον Παναθηναϊκό και έχει κατακτήσει 2 πρωταθλήματα και 2 κύπελλα Ελλάδος.

Επίσης ο Καλάθης είχε αγωνιστεί την Εθνική Νέων το 2008 όμως δεν κέρδισε τίτλο. Επιπλέον παίζει με την Εθνική Ανδρών από το 2009 έως τώρα. Τότε κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο στην Ευρώπη το 2009.

ΓΛΥΝΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ

INTERNET

Το internet έχει διεισδύσει στην καθημερινή μας ζωή και σιγά-σιγά επηρεάζει κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα. Με ένα κλικ μπορείς να μεταφερθείς σε ένα οποιοδήποτε σημείο του κόσμου , να μάθεις ότι σε ενδιαφέρει σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα και να μιλήσεις με τους φίλους σου όσο μακριά και αν είναι χωρίς να χρειαστεί να βρεθείτε. Ακόμα μπορείς να

αποκτήσεις την αγαπημένη σου ταινία τραγούδι η οτιδήποτε άλλο δωρεάν. Όλα αυτά ακούγονται αναμφίβολα πολύ δελεαστικά αλλά κατά πόσο είναι αληθινά και τι κρύβεται πίσω από αυτό το σύνολο παροχής υπηρεσιών που λέγεται internet . Όπως όλα τα πράγματα στη ζωή μας έτσι και το internet έχει και τα **αρνητικά** στη χρήση του.

Δυο πολύ αρνητικά πράγματα στην χρήση του υπολογιστή είναι η αλλοτρίωση των ανθρωπίνων σχέσεων δηλαδή κάποιος νέος της εποχής μας θα προτιμήσει να μιλήσει μέσω ιντερνετ με έναν φίλο του από το να βρεθούν και να μιλήσουν ,

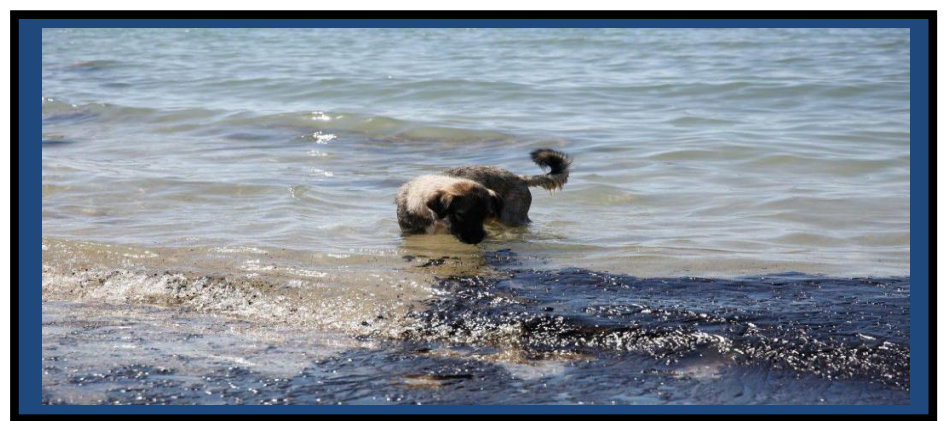
Επίσης , όλες οι πληροφορίες που παίρνουμε από το διαδίκτυο δεν είναι σωστές. Πολλές φορές είναι προσωπικές απόψεις άλλων που θέλουν να μας επηρεάσουν.

Για να ανακεφαλαιώσουμε μπορούμε να χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή αρκεί να έχουμε στο μυαλό μας μερικές μαγικές λέξεις: **υπευθυνότητα** , **αυτοσυγκράτηση** , **αυτοπειθαρχία** και πάνω απ όλα **ισορροπία** και **μέτρο**.

KONTOY ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ

ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΚΗΛΙΔΑ;

Πριν αρκετό καιρό στο λιμάνι του Πειραιά δημιουργήθηκε μια τεράστια πετρελαιοκηλίδα από διαρροή πετρελαίου ενός πλοίου. Η κηλίδα άρχισε να μετακινείται με αποτέλεσμα όλες οι παραλίες της Αττικής να είναι βρώμικες από το πετρέλαιο. Η μυρωδιά ήταν έντονη και αφόρητη.



Αμέσως υπεύθυνοι του Υπουργείου Ναυτιλίας άρχισαν να καθαρίζουν με πανιά το πετρέλαιο για να μην απλωθεί. Αρκετοί όμως ήταν και οι εθελοντές που πήγαν να βοηθήσουν για να μειωθεί η ζημιά που υπέστη το θαλάσσιο περιβάλλον. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν ειδικά μηχανήματα που «ρουφούσαν» το πετρέλαιο. Άλλη μία λύση θα ήταν να ψεκάσουν τη θάλασσα με μια χημική ουσία που μετατρέπει το υγρό πετρέλαιο σε στερεό. Έτσι είναι πιο εύκολο να αφαιρεθεί από το νερό. Αν και έχουν περάσει αρκετοί μήνες, υπάρχουν ακόμη σημάδια της τεράστιας αυτής ρύπανσης.

BENIOS ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ

Χερίσια μακαρόνια-Χειροποίητα μακαρόνια Χίου

Η καλή μου η Γιαγιά, όταν ήρθε από την Χίο, μου έφερε πολλά καλούδια χιώτικα. Μέσα σ' αυτά ήταν και χερίσια μακαρόνια ή αλλιώς μακαρόνια σπάρτου. Ομολογώ ότι αυτά τα ζυμαρικά, ήταν αδύνατον να μην τα θυμάμαι, επειδή άκουγα πολλές φορές να τα συζητάνε. Μου είχε μείνει το όνομά τους λοιπόν καλά χαραγμένο στη μνήμη μου. Τότε, η καλή μου η Γιαγιά μας είχε δώσει συνταγή για τα μακαρόνια αυτά. Τα μαγείρευε η μαμά μου λοιπόν μόνο με σάλτσα ντομάτα και σερβιρίστηκαν με τυρί τριμμένο. Αν βρείτε έτοιμα μακαρόνια σπάρτου σε μαγαζί με χιώτικα προϊόντα, ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες βρασίματος.



ΣΠΑΡΤΟΣ που χρησιμοποιούμε τα κλαδιά του για την παρασκευή των μακαρονιών.

Σάλτσα ντομάτας:

1 κονσέρβα ψιλοκομμένα ντοματάκια ή 4-5 ώριμες ντομάτες αν είναι η εποχή τους.

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο αλάτι

2-3 κ. σ. λάδι

1 κ. γ. ζάχαρη

1 κύβο λαχανικών ή άλλο μυρωδικό που επιθυμείτε

Σωτάrouμε για λίγο το κρεμμύδι στο λάδι.

Όταν σωταριστεί, ρίχνουμε την ντομάτα. Προσθέτουμε νερό, αλάτι, τον κύβο, τη ζάχαρη και βράζουμε μέχρι να γίνει η σάλτσα (ένα μισάωρο υποθέτω είναι καλά).

Σερβίrouμε ζεστά με τριμμένο τυρί.

Το «μυστικό» της συνταγής είναι να φτιάξουμε χερίσια μακαρόνια μόνοι μας. Η γιαγιά είχε δώσει τότε τη συνταγή και με την άδειά της σας τη μεταφέρω όπως την είχε δώσει! Στα βορειόχωρα συνηθίζουν να φτιάχνουν τα χερίσια μακαρόνια τα οποία πλάθονται γύρω από σπάρτο. Επειδή είναι δύσκολο έως αδύνατον να βρεθεί σπάρτος στην Αθήνα η δουλειά αυτή γίνεται και με καλαμάκι για τα σουβλάκια. Όταν ο σπάρτος ή το καλαμάκι τραβηχτεί απομένει το μακαρόνι, ένας λεπτός κύλινδρος με τρύπα στη μέση και μήκος 12-15 εκατοστά.

Η συνταγή είναι απλή:

1 κιλό σταρένιο αλεύρι

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1/2 κουταλάκι αλάτι και χλιαρό νερό



Σε μια λεκάνη βάζετε το αλεύρι και κάνοντας λακούβα στη μέση ρίχνετε το λάδι, το αλάτι και χλιαρό νερό ώστε να φτιάξετε μια αρκετά σφιχτή ζύμη. Παίρνεται τον σπάρτο, κόβετε βολαράκια ζύμη, στο μέγεθος καρδιού, και τα «τρίβετε» γύρω από το κλωνάρι, για να αποκτήσει το μακαρόνι τρύπα στη μέση. Τα μακαρόνια τα απλώνετε σε καθαρές πετσέτες και τ' αφήνετε να στεγνώσουν 1-2 ώρες σε δροσερό μέρος για να στεγνώσουν πολύ καλά. Αν τώρα είστε από τους τυχερούς και έχουν πέσει στα χέρια σας άνυδρα Πυργούσικα ντοματάκια, με τα οποία φτιάξετε σάλτσα γλυκιά, πηχτή και μυρωδάτη καθώς και τυρί από το Πιτιός τότε θα έχετε στο πιάτο σας μια καθαρά χιώτικη γεύση. Το φαγητό αυτό σερβιριζόταν στα νυφιάτικα τραπέζια στο χωριό Λαγκάδα, στην βόρεια Χίο. Αν η νύφη ήταν έγκυος, σερβίριζαν χερίσια μακαρόνια, αλλιώς οι καλεσμένοι θα έπρεπε να συμβιβαστούν με φιδέ, τον οποίο έφτιαχναν με την ίδια ζύμη. Αν βρεθείτε καλοκαίρι στα Καρδάμυλα, μην παραλείψετε να τα δοκιμάσετε.

ΜΠΟΥΛΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

Ο ΙΟΣ ΤΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ ΝΕΙΛΟΥ



Το όνομά του το πήρε από την επαρχία του Δυτικού Νείλου στην Ουγκάντα το 1937 επειδή εκεί αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά. Τον ιό τον προκαλούν κουνούπια όπου μολύνονται από άρρωστα πτηνά. Μετά το τσίμπημα του κουνουπιού τα συμπτώματα εμφανίζονται σε 2-14 ημέρες. Ο ιός δεν μεταφέρετε από άτομο σε άτομο.

Εάν έχετε πυρετό, πονοκέφαλο, αδυναμία, πόνους στους μύς και στις αρθρώσεις, κάνετε εμετούς κ.α. τότε η νόσος είναι ήπια. Τα συμπτώματα φεύγουν σε 4-7 ημέρες. Στις μεγαλύτερες ηλικίες ο ιός προκαλεί εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα, πονοκέφαλο, υψηλό πυρετό, κόμα, τρόμο, σπασμούς κ.α. Τότε η νόσος είναι σοβαρή και τα συμπτώματα φεύγουν σε μερικές εβδομάδες.

Πώς αποφεύγω το τσίμπημα των κουνουπιών :

- Χρήση εντομοαπωθητικών στο ακάλυπτο δέρμα και στα ρούχα.
 - Χρήση εντομοκτόνων στον αέρα (αεροζόλ, ταμπλέτες, φιδάκια).
 - Χρήση κατάλληλων ενδυμάτων (μακριά μανίκια και παντελόνια).
- Πιο αποτελεσματικά είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- Συχνά λουτρά καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα.

ΔΕΝΑΞΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

Πως να αντιμετωπίζετε τα παιδιά στην εφηβεία:

Εφηβεία είναι ένα μεταβατικό στάδιο της φυσικής και ψυχολογικής ανάπτυξης που συμβαίνει από την εφηβεία μέχρι την ενηλικίωση. Τουλάχιστον το 80% των εφήβων είναι αντιδραστικοί την περίοδο αυτή. Για αυτό οι γονείς θα μπορούσαν:

- να κάνουν μία ήρεμη κουβέντα με τα παιδιά τους.
- να συμβουλευτούν έναν καλό ψυχολόγο.
- να τους δώσουν λίγο χώρο και λίγο χρόνο, γιατί μπορεί να νιώθουν καταπιεσμένα.
- να ξεοδέψουν λίγο χρόνο ώστε να διασκεδάσουν με το παιδί τους.
- να δώσουν τους ένα καλό παράδειγμα.

ΝΑΓΙΑ ΚΩΤΣΗ ΜΗΤΟΥ

ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

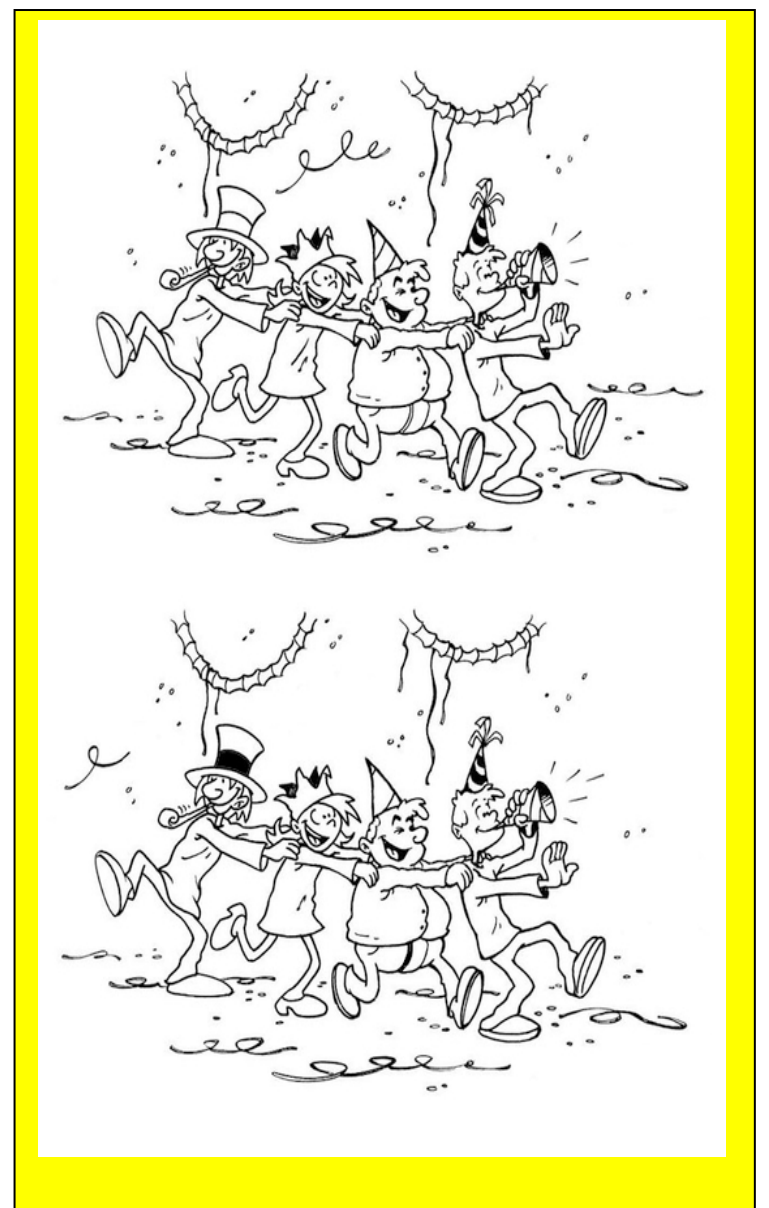
Το σταυρόλεξο της... Φιλίας!

Οριζόντια

- Μια λέξη που ταιριάζει με τη φίλια είναι
- Η Μαρία είναι η καλύτερή μου φίλη, γιατί με κάνει να !
- Μια δυνατή φίλια μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε απέραντη
- Οι φίλοι μας είναι σαν την μας, χωρίς όμως να έχουμε συγγένεια εξ αίματος μαζί τους.

Κάθετα

- Όταν η φίλια "έρχεται", εκείνη "φευγει".
- Τον καλύτερό μας φίλο τον λέμε και
- Φιλία σημαίνει πάνω απ' όλα
- Η φίλια "αγαπάει" πολύ τη λέξη, γι'αυτό όταν στεναχωρούμε τους φίλους μας είναι καλό να τους τη λέμε.
- Η σχέση που έχουμε με τους φίλους μας είναι ανεκτίμητη, γιατί είναι
- Μια γνωστή παροιμία λέει: " Δείξε μου το σου να σου πω ποιος είσαι."



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Βρες τις κρυμμένες λέξεις:

Ο	Δ	Ι	Κ	Η	Α	Σ	Φ	Α	Λ	Ε	Ι	Α	Ψ	Χ	Μ
Α	Ο	Ρ	Ρ	Δ	Φ	Ξ	Π	Π	Ε	Ζ	Ο	Σ	Γ	Λ	Π
Λ	Π	Ρ	Ο	Σ	Ο	Χ	Η	Θ	Χ	Κ	Ρ	Α	Ν	Ο	Σ
Ε	Ι	Δ	Ι	Α	Β	Α	Σ	Η	Π	Ε	Ζ	Ω	Ν	Μ	Γ
Ζ	Ω	Ν	Η	Α	Σ	Φ	Α	Λ	Ε	Ι	Α	Σ	Η	Ξ	Κ
Γ	Ρ	Η	Γ	Ο	Ρ	Η	Σ	Σ	Τ	Α	Μ	Α	Τ	Η	Σ
Λ	Κ	Φ	Ω	Τ	Ε	Ι	Ν	Η	Σ	Η	Μ	Α	Ν	Σ	Η
Φ	Ω	Σ	Φ	Ο	Ρ	Ο	Ρ	Ο	Υ	Χ	Ο	Π	Τ	Φ	Μ
Η	Κ	Ε	Π	Ι	Β	Α	Τ	Η	Σ	Κ	Λ	Β	Ψ	Χ	Α
Ν	Τ	Ρ	Ο	Χ	Ο	Ν	Ο	Μ	Ο	Σ	Β	Χ	Ζ	Μ	Τ
Τ	Φ	Δ	Σ	Π	Ο	Δ	Η	Λ	Α	Τ	Η	Σ	Κ	Λ	Α
Π	Ε	Ζ	Ο	Δ	Ρ	Ο	Μ	Ι	Ο	Β	Μ	Ν	Υ	Ε	Ο

Dot-matrix drawing of a face with numbers 1-60 indicating the order of dots to be connected.

+ + = 30

 + + = 18

 - = 2

 + + = ?

Λύνωτο σταυρόλεξο

Όνομα _____

Κάθετα ↓

-
-
-
-
-
-
-
-

Οριζόντια →

-
-
-
-
-
-

Το Fortnite είναι διαδικτυακό βιντεοπαιχνίδι που κυκλοφόρησε το 2017 και σχεδιάστηκε από την Epic Games. Περιλαμβάνει δύο είδη παιχνιδιού, το Fortnite: Save the World, ένα συνεργατικό παιχνίδι βολών επιβίωσης τεσσάρων παικτών που πολεμούν ζόμπι και άλλα τέρατα και προστατεύουν αντικείμενα με οχυρώσεις που μπορούν να χτίσουν, και το Fortnite Battle Royale, ένα δωρεάν παιχνίδι στο οποίο 100 παίκτες πολεμούν μέχρι να μείνει ο τελευταίος ζωντανός παίκτης. Και τα δύο είδη παιχνιδιού κυκλοφόρησαν το 2017 ως τίτλοι early access. Το Save the World είναι διαθέσιμο μόνο για Microsoft Windows, macOS, PlayStation 4, και Xbox One, ενώ το Battle Royale έχει κυκλοφορήσει για τις παραπάνω πλατφόρμες και επιπλέον για Nintendo Switch, iOS και συσκευές Android. Ενώ και τα δύο παιχνίδια είναι επιτυχημένα για την Epic Games, το Fortnite Battle Royale σημείωσε τεράστια επιτυχία, συγκεντρώνοντας περισσότερους από 125 εκατομμύρια παίκτες σε λιγότερο από έναν χρόνο, και κερδίζοντας εκατοντάδες εκατομμύρια δολάρια κάθε μήνα. Τα πρώτα στάδια ανάπτυξης άρχισαν το 2011.

ΑΛΙΣΑ ΣΩΚΡΑΤΗΣ & ΒΑΣΙΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ