

πάμε ... εφημερεύοντας!



«ΟΝΕΙΡΟ ΜΑΣ Η ΕΙΡΗΝΗ» (Ποίημα των παιδιών)

Μέρες ξημέρωσαν συννεφιασμένες,
στέκουν πατρίδες διαλυμένες,
δίπλα μας είναι και ματώνουν
όταν τα όνειρα σκοτώνουν.

Κι εσύ, μικρέ μας φίλε,
συμμαθητή,
με μία σκέψη όλο γυρίζεις.
Ένα τεράστιο ΓΙΑΤΙ
τον πόλεμο καλά να γνωρίζεις.

Δικό μας όραμα η λευτεριά σας
να λάμπει η ελπίδα
μες στη ματιά σας.

Κι όλοι οι λαοί αδελφωμένοι,
Ειρήνη φτιάχνουν αχαπημένοι.
Είναι η γη μια γειτονιά

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ★ Ένα σπουδαίο αθλητικό κατόρθωμα
- ★ Χίζω την πόλη μου ξανά
- ★ Επικαιρότητα Κάτω από τη σκιά του πολέμου
- ★ Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων
- ★ Χριστουγεννιάτικες συνταγές
- ★ Έλα να πειραματιστούμε
- ★ Μα υπέροχη ταινία
- ★ Βιβλιοπαραουσιάσεις
- ★ Βιντεοπαιχνίδια
- ★ Κατασκευές
- ★ Ανίγματα και ανέκδοτα
- ★ Ακροσχηδές

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Κάτω από τη σκιά του πολέμου

Στη χώρα μου έχουμε πόλεμο, όπως σε πολλές χώρες αυτήν την περίοδο. Ο πόλεμος είναι φρικτός. Κάθε μέρα γίνονται βομβαρδισμοί και γι' αυτόν το λόγο μετακινούμαστε συνέχεια. Πεθαίνουν καθημερινά συγγενείς και φίλοι.

Ο μπαμπάς μου αναγκάζεται να αλλάζει δουλειές σε κάθε νέα πόλη που πηγαίνουμε. Εγώ δεν μπορώ να πάω σχολείο, έτσι μου κάνει μαθήματα στο σπίτι η μαμά μου. Μερικές μέρες δεν μπορούμε καν να εξασφαλίσουμε τα απαραίτητα.

Πολλά βράδια ξυπνώ έντρομη από τον ήχο βομβαρδισμών και τρέχω να κρυφτώ στην αγκαλιά της μαμάς. Οι νύχτες μου είναι εφιαλτικές, αλλά και οι μέρες μου δεν πάνε πίσω. Ο χρόνος δεν περνά γρήγορα, περνά αργά και βασανιστικά. Κλεισμένη στους τέσσερις τοίχους, χωρίς παιχνίδια και φίλους, με μόνη συντροφιά τον φόβο και την αγωνία. Τρέμω σύγκορμη μέχρι να ακούσω το κλειδί στην πόρτα να γυρίζει και τη γνώριμη φωνή του μπαμπά. Χτες χτύπησε το τηλέφωνο και είδα το βλέμμα της μαμάς να παγώνει....

Θεέ μου, ο πόλεμος τι τρέλα!

Ερασμία



Το 2024 φεύγει αφήνοντας πίσω του μια γραμμή αίματος που διαπερνά το σύνολο του πλανήτη. Ο ταραγμένος κόσμος μας υποδέχεται το 2025 με σχεδόν 200 πολέμους. Πόλεμοι παλιοί και νέοι, ξεχασμένοι και προβεβλημένοι, μεταξύ κρατών και εμφύλιοι, για ένα κομμάτι γης, για την εξουσία, για το νερό, για τις πλουτοπαραγωγικές πηγές, για μια ρίζα ελιάς. Όλο και πιο πολλά φυτίλια ανάβουν στις πυριτιδαποθήκες του κόσμου...

Η σκέψη μας είναι δίπλα στα παιδιά που βιώνουν τον πόλεμο.

Η φωνή μας υψώνεται δυνατή:

ΟΧΙ ΠΙΑ ΠΟΛΕΜΟΣ!



ΕΝΑΣ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΚΑΒΕΛΑΣ



Ο Αθανάσιος Γκαβέλας, γεννήθηκε στην Αθήνα στις 19 Δεκεμβρίου, το 1999. Είναι Έλληνας αθλητής του στίβου και Χρυσός Παραολυμπιονίκης στα 100μ. κατηγορίας T11. Έχει επίσης διακριθεί τόσο στο Παγκόσμιο όσο και στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο και στα τρία σημαντικότερα πρωταθλήματα.

Στην ηλικία των 10 ετών, συνειδητοποίησε ότι η όρασή του μειωνόταν - δεν έβλεπε καλά την δασκάλα, δυσκολευόταν να διαβάσει και συλλαβίζει. Οι δυσκολίες αυτές, προέρχονταν από μία γονιδιακή ασθένεια, η οποία εμφανίζεται σταδιακά και έχει ως αποτέλεσμα την προοδευτική μείωση της όρασης. Αποφοίτησε από το 1ο Γενικό Λύκειο Νέου Ψυχικού, από το οποίο και πέτυχε στις Πανελλήνιες εξετάσεις και εισήχθη στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών το 2017. Παρ' όλα αυτά, οι δυσκολίες αυτές δεν τον εμπόδισαν από την πορεία του προς τον πρωταθλητισμό.

Έχει συμμετάσχει και διακριθεί, πέρα από τα Πανελλήνια, αλλά και σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα κατακτώντας υψηλές θέσεις, με αποκορύφωμα το Παγκόσμιο Ρεκόρ στα 100μ. της κατηγορίας T11 με χρόνο 10,82 δευτερόλεπτα, το καλοκαίρι του 2021 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες «Τόκιο 2020», και το Παγκόσμιο Ρεκόρ στα 60μ. με 7,10 δευτερόλεπτα στο πλαίσιο της Ημερίδας Κλειστού Στίβου ΣΕΓΑΣ, τον Φεβρουάριο του 2022, στην Αθήνα. Για το 2021 έχει ανακηρυχθεί ως «Αθλητής με αναπηρία της χρονιάς» στα ετήσια βραβεία Gazzetta Awards, μέσω ανοιχτής ψηφοφορίας κοινού, και ως «Κορυφαίος Αθλητής με Αναπηρία της χρονιάς» από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Αθλητικού Τύπου ΠΣΑΤ. Τον Δεκέμβριο του 2023 βραβεύτηκε από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Αθλητικού Τύπου (ΠΣΑΤ) ως «Κορυφαίος αθλητής της χρονιάς με αναπηρία».

Είναι ένας από τους καλύτερους Έλληνες αθλητές με αναπηρία, και είμαστε πολύ περήφανοι που έχουμε έναν τέτοιο άνθρωπο να εκπροσωπεί την χώρα μας.

Χρήστος
Γιάννης Π.
Νικήτας



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων ήταν λιτή, υγιεινή και βασισμένη στα προϊόντα που μπορούσε να προσφέρει η ελληνική γη. Ακολουθούν οι πιο απαραίτητες πληροφορίες: Βασικές Τροφές 1. Σιτηρά και ψωμί Το βασικότερο συστατικό της διατροφής ήταν το κριθάρι και το σιτάρι. Από αυτά έφτιαχναν ψωμί (μάζα ή άρτο) και χυλό. 2. Ελαιόλαδο Ήταν βασικό στη μαγειρική και στις σαλάτες, καθώς και πηγή λιπαρών. 3. Λαχανικά και όσπρια Κατανάλωναν πολλά λαχανικά (κρεμμύδια, σκόρδα, πράσα) και όσπρια όπως φακές, φάβα, ρεβίθια. Ήταν η κύρια πηγή πρωτεΐνης για τους φτωχότερους. 4. Φρούτα Σύκα, σταφύλια, ρόδια και ελιές ήταν από τα πιο δημοφιλή. Συχνά τα αποξήρηναν για κατανάλωση εκτός εποχής. 5. Ψάρια και θαλασσινά Τα ψάρια αποτελούσαν κύριο μέρος της διατροφής, ιδίως στις παράκτιες περιοχές. 6. Κρέας Το κρέας καταναλωνόταν σπάνια, κυρίως στις θρησκευτικές γιορτές ή ως προσφορά στους θεούς. Προτιμούσαν αιγοπρόβατα και χοίρους. 7. Γαλακτοκομικά Το γάλα και τα προϊόντα του, όπως τυρί και ξινόγαλα, ήταν συχνά στις ορεινές περιοχές.

Γεύματα της Ημέρας 1. Ακράτισμα (πρωινό): Ένα απλό γεύμα με ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (ακρόποτη) ή συνοδευόμενο από ελιές ή σύκα. 2. Άριστον (μεσημεριανό): Ελαφρύ γεύμα με ψωμί, φρούτα και όσπρια ή λαχανικά. 3. Δείπνον (βραδινό): Το κύριο γεύμα της ημέρας με ψάρια, λαχανικά, κρέας ή όσπρια. Ποτά Κρασί: Πάντα αναμειγμένο με νερό, συνοδευόμενο από τα γεύματα. Νερό: Το θεωρούσαν βασικό για την υγεία, ιδιαίτερα αν προερχόταν από καθαρές πηγές. Γαστρονομικές Συνήθειες Οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν την απλότητα και την ισορροπία στα γεύματά τους. Το φαγητό θεωρούνταν όχι μόνο μέσο επιβίωσης αλλά και πηγή πνευματικής ισορροπίας. Συχνά κατανάλωναν το φαγητό τους με παρέα σε συμπόσια, όπου συζητούσαν για φιλοσοφία, πολιτική και τέχνες. Αυτή η διατροφή, με έμφαση στα φρέσκα προϊόντα και τη λιτότητα, ενέπνευσε τη σύγχρονη μεσογειακή διατροφή.

Σταυριανή – Νεφέλη





Η ΑΘΗΝΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΜΟΥ

Ήταν μια συνηθισμένη ημέρα, όταν ξύπνησα και άρχισα να ετοιμάζομαι για το σχολείο. Άνοιξα το παράθυρο και τι να δω; Το μικρό οικόπεδο στο απέναντι πεζοδρόμιο είχε μετατραπεί σε ένα πάρκο τσέπης!

Στην αρχή, πίστευα πως είχαν γίνει έργα και δεν το είχα καταλάβει και δεν του έδωσα πολύ σημασία. Όμως, καθώς άρχισα να κατευθύνομαι προς το σχολείο, είδα έκπληκτος ένα ποτάμι στο κέντρο της πόλης! Πέρασα μια παλιά, πέτρινη γέφυρα και γεμάτος περιέργεια διάβασα την πινακίδα που έλεγε Ιλισός. Στις όχθες του ποταμού, χαρούμενα παιδάκια έπαιζαν με το νερό, ενώ οι μεγάλοι έκαναν πικνίκ στο γρασίδι. Αριστερά και δεξιά του ποταμού υπήρχαν δέντρα, όργανα γυμναστικής και ένα υπαίθριο θεατράκι. Όταν όμως έφτασα στο σχολείο, μια ακόμη έκπληξη με περίμενε. Το τσιμέντο στην αυλή του σχολείου είχε εξαφανιστεί και τη θέση του είχαν πάρει χαμηλό γρασίδι και μονοπάτια. Στα ξερά παρτέρια, υπήρχαν ελιές και κυπαρίσσια, ενώ στον πίσω κήπο τα παιδιά καλλιεργούσαν τον δικό τους λαχανόκηπο!

Ελπίζω μια μέρα το όνειρό μου να πραγματοποιηθεί.

Λάμπρος



Ο ποταμός Κηφισός το 1905 από ταχυδρομική κάρτα της εποχής, τότε που στις όχθες του η περιοχή του Ρέστη (καλοκαινόβη) ήταν γεωργικό προάστιο των Αθηνών. Είχε και αυτές την τάχη που Ιλισού. Οι θύοντες αφού έστρωσαν κακόγουστα με πέτρα και ακυρόδεμα τις κοίτες του, στην συνέχεια στην δεκαετία του 1990-2000 επικαλύφθηκε πλήρως για να διαπλατυθεί η Εθνική οδός.

Τρεις ήταν οι βασικοί ποταμοί που διέρρεαν την πεδιάδα της Αττικής κατά την αρχαιότητα, οι δύο εκ των οποίων απλώνονταν πέραν των ορίων της πόλεως. Το δυτικό και μεγαλύτερο τμήμα της πεδιάδας έβρεχε ο Κηφισός, που είχε τις πηγές του στους πρόποδες της Πάρνηθος στα βόρεια και συνέχιζε την πορεία του για 27 χλμ., έως όπου εκχυνόταν στον Φαληρικό Κόλπο.

Το ανατολικό τμήμα διέσχιζε ο Ιλισός, ο οποίος εκκινούσε από τις υπώρειες του Υμηττού κατευθυνόμενος προς δυσμάς, παρέρρεε τον Αρδηττό και, μέσω της κοιλάδος που σχηματιζόταν ανάμεσα στους λόφους των Μουσών (Φιλοπάππου) και της Σικελίας (δεξιά της σύγχρονης λεωφόρου Συγγρού), δεχόταν στην κοίτη του τα νερά του Ηριδανού και εν συνεχεία συναντούσε τον Κηφισό στα νοτιοανατολικά.

Μικρότερος των δύο προηγούμενων ήταν ο Ηριδανός, που ανέτελλε στις νότιες πλαγιές του Λυκαβηττού, έναντι των Διοχάρους πυλών, όπου βρισκόταν και η Πάνοπος κρήνη· κυλώντας βορείως της Ακροπόλεως, περνούσε μέσα από την Αγορά και, συνεχίζοντας τη ροή του βορειοδυτικά, κατά μήκος του βορείου κρασπέδου της Πνυκός, εξερχόταν του τείχους σε σημείο κοντά στην Ιερά Πύλη και, αφού χανόταν υπογειώς για μερικές εκατοντάδες μέτρα, στρεφόταν προς νότον, όπου εξέβαλλε στον Ιλισσό. Ήδη από τα χρόνια της επέκτασης της πόλης από τον Θεμιστοκλή περιελήφθη εντός των τειχών της, ενώ στους ρωμαϊκούς χρόνους φαίνεται ότι καταχώσθηκε (καλύφθηκε) και κατασκευάσθηκε μεγάλος υπόνομος εντός της κοίτης του.

Εκτός των προαναφερθέντων, υπήρχαν δύο ακόμη, μικρότεροι ποταμοί, ο Σκίρος και ο Κυκλοβόρος, προς δυσμάς της πόλεως μεταξύ του Διπύλου και του Κηφισού και (μάλλον) προς βορράν της πόλεως αντιστοίχως.

ΠΗΓΗ: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών

«Το νερό μέσα στην πόλη αποτελεί ταυτόχρονα έναν πολύτιμο φυσικό πόρο και ένα δυσεύρετο ενδιαίτημα. Ως φυσικός πόρος, είναι απαραίτητος για την ύπαρξη της ζωής. Ως ενδιαίτημα αποτελεί χώρο διαβίωσης για πολλούς ζωντανούς οργανισμούς και δημιουργεί μικρές οάσεις για τη βιοποικιλότητα μέσα στον αστικό ιστό. Επίσης, τα ρέματα και τα ποτάμια μέσα στην πόλη επιδρούν ευνοϊκά στο μικροκλίμα των περιοχών από τις οποίες περνούν και λειτουργούν ως φυσικοί αεραγωγοί, διευκολύνοντας την ανανέωση του αέρα. Η φυσική τους βλάστηση συμβάλλει στη μείωση των ρύπων και στη γενικότερη βελτίωση της ποιότητας του υδάτινου και του ατμοσφαιρικού περιβάλλοντος ενώ σε αντίθεση με το τσιμέντο και την άσφαλτο, που αποτελούν αδιαπέραστες επιφάνειες για τα νερά της βροχής, οι φυσικές κοίτες των ρεμάτων συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των υπόγειων υδροφορέων», μας εξηγεί ο περιβαλλοντολόγος και Υπεύθυνος Περιβαλλοντικών Θεμάτων και Πολιτικής της Ελληνικής Ορνιθολογικής Εταιρείας, Μαρτίνος Γκαϊτλιχ.

ΠΗΓΗ: URBAN MAGAZINE

Θυμηθείτε την τελευταία σας εκδρομή σε μια πόλη ή χωριό, όπου έρεε δίπλα σας το νερό και φανταστείτε πώς θα ήταν η καθημερινότητά μας, αν δίπλα στους τόνους τσιμέντο όπου ζούμε είχαμε αυτές τις μικρές οάσεις.

Εγώ θα ονειρευόμουν...

ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ

στη χώρα της τριβής



Όργανα – Υλικά

Μολύβι με γόμα Κιμωλία χρωματιστή Ένα φύλλο χαρτί Α4 Ένα φύλλο γυαλόχαρτο Λεία επιφάνεια π.χ. θρανίο Θερμόμετρο

Οδηγίες εκτέλεσης



Πιάσε το μολύβι, φέρε τη γόμα προς τα κάτω και κινήσέ το πάνω στο θρανίο, πάνω στο χαρτί και πάνω στο γυαλόχαρτο, ασκώντας όσο μπορείς ίδια δύναμη. Τι παρατηρείς;

- Δυσκολευόμαστε λίγο να κινήσουμε τη γόμα πάνω στο θρανίο.
- Δυσκολευόμαστε πιο πολύ να κινήσουμε τη γόμα πάνω στο χαρτί.
- Δυσκολευόμαστε ακόμα περισσότερο να κινήσουμε τη γόμα πάνω στο γυαλόχαρτο.

Σε ποια από τις τρεις επιφάνειες προκαλείται μεγαλύτερη φθορά στη γόμα και γιατί;

Μπορείς να επαναλάβεις το ίδιο, τρίβοντας αυτή τη φορά μια κιμωλία.

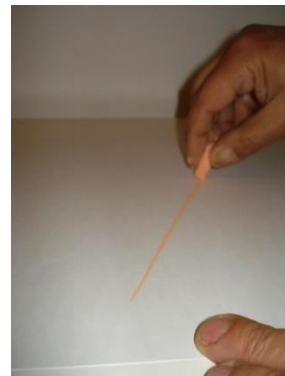
- Μεγαλύτερη φθορά προκαλείται, όταν η γόμα κινείται στο γυαλόχαρτο γιατί η επιφάνειά του είναι τραχιά.

Παρατήρηση

- Δυσκολευόμαστε λίγο να τρίψουμε τη κιμωλία πάνω στο θρανίο.
- Δυσκολευόμαστε πιο πολύ να τρίψουμε τη κιμωλία πάνω στο χαρτί.
- Δυσκολευόμαστε ακόμα περισσότερο να τρίψουμε τη κιμωλία πάνω στο γυαλόχαρτο.

Σε πιο από τα τρία σώματα προκαλείται μεγαλύτερη φθορά και γιατί;

- Μεγαλύτερη φθορά προκαλείται, όταν η κιμωλία τρίβεται πάνω στο γυαλόχαρτο γιατί η επιφάνειά του είναι τραχιά.



- 2. Τρίψε δυνατά τη μια παλάμη σου με την άλλη. Τι παρατηρείς;

Παρατήρηση

Ακούγεται ένας χαρακτηριστικός ήχος και οι παλάμες μου ζεσταίνονται.



- 3. Σημείωσε τη θερμοκρασία που δείχνει το θερμόμετρο, τρίψε το στο χέρι σου, όπως την εικόνα και σημείωσε πάλι τη θερμοκρασία. Τι παρατηρείς;

Παρατήρηση

Η θερμοκρασία πριν το τρίψιμο ήταν 17° C και μετά το τρίψιμο 21° C.

Συμπέρασμα

- Η τριβή είναι μια δύναμη που δυσκολεύει την κίνηση των σωμάτων.
- Τα αποτελέσματα της τριβής είναι η παραγωγή θερμότητας και ήχου καθώς και η φθορά των αντικειμένων.



Το χόμπι μου



Τα video games έχουν κάνει θραύση τα τελευταία 10 χρόνια. Κάποια από τα πιο δημοφιλή είναι το Fortnite, το Minecraft και το Call of Duty. Τα video games είναι μια ωραία δραστηριότητα για να περνάς τον χρόνο σου. Υπάρχουν πολλά είδη παιχνιδιών π.χ Simulators,

Tycoons, Battle royal και άλλα πολλά. Στα Simulators αναβαθμίζεις τον χαρακτήρα σου και ξεκλειδώνεις νέες δυνάμεις για να νικήσεις τέρατα. Στα Tycoons φτιάχνεις το σπίτι σου και το αναβαθμίζεις όπως θες. Επίσης μπορείς να κάνεις το ίδιο πράγμα και με εργοστάσια, καράβια κ.λ.π. Αυτό το χόμπι είναι συνηθισμένο για παιδιά από 7 ετών έως και 18. Τα θετικά είναι ότι βρίσκεσαι με τους φίλους σου και μιλάτε, παρόλο που ο καθένας είναι στον δικό του χώρο, διασκεδάζοντας και χαλαρώνοντας. Έκτος από θετικά, υπάρχουν και αρνητικά στα video games. Αν κάθεται για πολύ ώρα κάθε μέρα, υπάρχει περίπτωση να σου χαλάσουν τα μάτια. Εκτός από αυτό, μπορεί να αρχίσεις να σκέφτεσαι διαφορετικά με αποτέλεσμα να είσαι πιο νευρικός. Και μην ξεχνάμε ότι μπορεί να συνηθίσεις τόσο που να λέγεται «εθισμός». Γι' αυτό... παίζουμε video games ΜΕ ΜΕΤΡΟ!

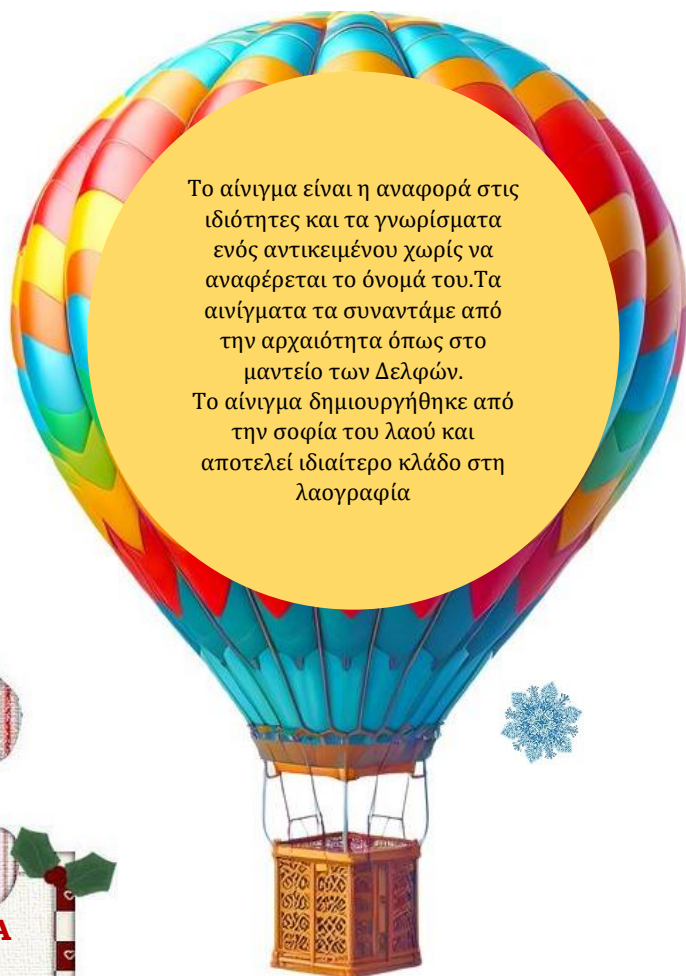
Θεόφιλος - Γιώργος Κ.



ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Από τον Γιάννη Σ.

1. Είναι δικό σου αλλά το χρησιμοποιούν οι άλλοι πιο πολύ από εσένα. Τι είναι; (το όνομά σου)
2. Τι είναι πιο χρήσιμο όταν είναι σπασμένο; (το αβγό)
3. Φτιάχνω 2 ανθρώπους από έναν. Τι είμαι; (ο καθρέπτης)
4. Αρχίζει από T και τελειώνει σε O και έχει εκατομμύρια γράμματα. Τι είναι; (το ταχυδρομείο)
5. Παίρνει απάντηση αλλά δεν κάνει ερώτηση. Τι είναι; (το τηλέφωνο)



Το αίνιγμα είναι η αναφορά στις ιδιότητες και τα γνωρίσματα ενός αντικειμένου χωρίς να αναφέρεται το όνομά του. Τα αινίγματα τα συναντάμε από την αρχαιότητα όπως στο μαντείο των Δελφών. Το αίνιγμα δημιουργήθηκε από την σοφία του λαού και αποτελεί ιδιαίτερο κλάδο στη λαογραφία





Οι μάγειρες του ΣΤ'1 προτείνουν

ΑΪΤΟΥΔΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΙΚΑ

Αυτή η συνταγή προέρχεται από το Σεβντίκιοϊ της Σμύρνης. Ο δικέφαλος αετός συμβόλιζε τη σύνδεση των Ρωμίων της περιοχής με τη βυζαντινή τους προέλευση.

Σύμφωνα με την παράδοση, τα βουτυρένια μπισκότα φτιάχνονται την Πρωτοχρονιά είτε σε ατομικά κομμάτια σφραγισμένα με τον δικέφαλο αετό και περίπου στο μέγεθος μιας παλάμης, είτε σε ένα μεγάλο μπισκότο με τέσσερις σφραγίδες σαν σταυρό, που το τοποθετούσαν μπροστά στο γηραιότερο μέλος της οικογένειας. Αυτός το έσπαγε με το χέρι και ευχόταν «όπως τον αετό, έτσι όμορφα και περήφανα να πετάει κι η φαρμέλια μας».

ΥΛΙΚΑ

640 γρ. βούτυρο αιγοπρόβειο σε βαζάκι, λιωμένο
6 κρόκοι αυγών + 2 αυγά, χτυπημένα με ένα πιρούνι για το άλειμμα
900 γρ. ζάχαρη
300 ml χυμός πορτοκαλιού
χυμός από 1/2 λεμόνι
Ξύσμα 1 πορτοκαλιού και 1 λεμονιού
80 ml κονιάκ
3 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
1 κουτ. γλυκού σόδα μαγειρική
2 κιλά αλεύρι για όλες τις χρήσεις
ολόκληρα καρφάκια γαρίφαλο, για το στόλισμα των αϊτών.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε τα αϊτουδάκια, σε ένα μεγάλο μπολ (ή στον κάδο του μίξερ) ανακατεύουμε με το σύρμα τους κρόκους, τη ζάχαρη, τον χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού και το κονιάκ.

Προσθέτουμε το βούτυρο και όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε με το σύρμα να ενωθούν.

Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, ζυμώνοντας με το χέρι, μέχρι να αποκτήσουμε μια λεία, μαλακή ζύμη που να μην κολλά στα χέρια.

Πλάθουμε το ζυμάρι σε μπαλίτσες μικρές σαν αυγά, τις ακουμπάμε σε μια επιφάνεια μία μία και τις πατάμε με την παλάμη μας να ανοίξουν ελαφρώς.

Ύστερα, είτε τις ανοίγουμε με τον πλάστη, έτσι ώστε να έχουν πάχος περίπου 1 εκ., είτε τις πατάμε με τη σφραγίδα, που την έχουμε ελαφρώς λαδώσει, και με ένα μαχαίρι κόβουμε τα μπισκότα περιφερειακά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C και στρώνουμε τη λαμαρίνα του φούρνου με λαδόκολλα.

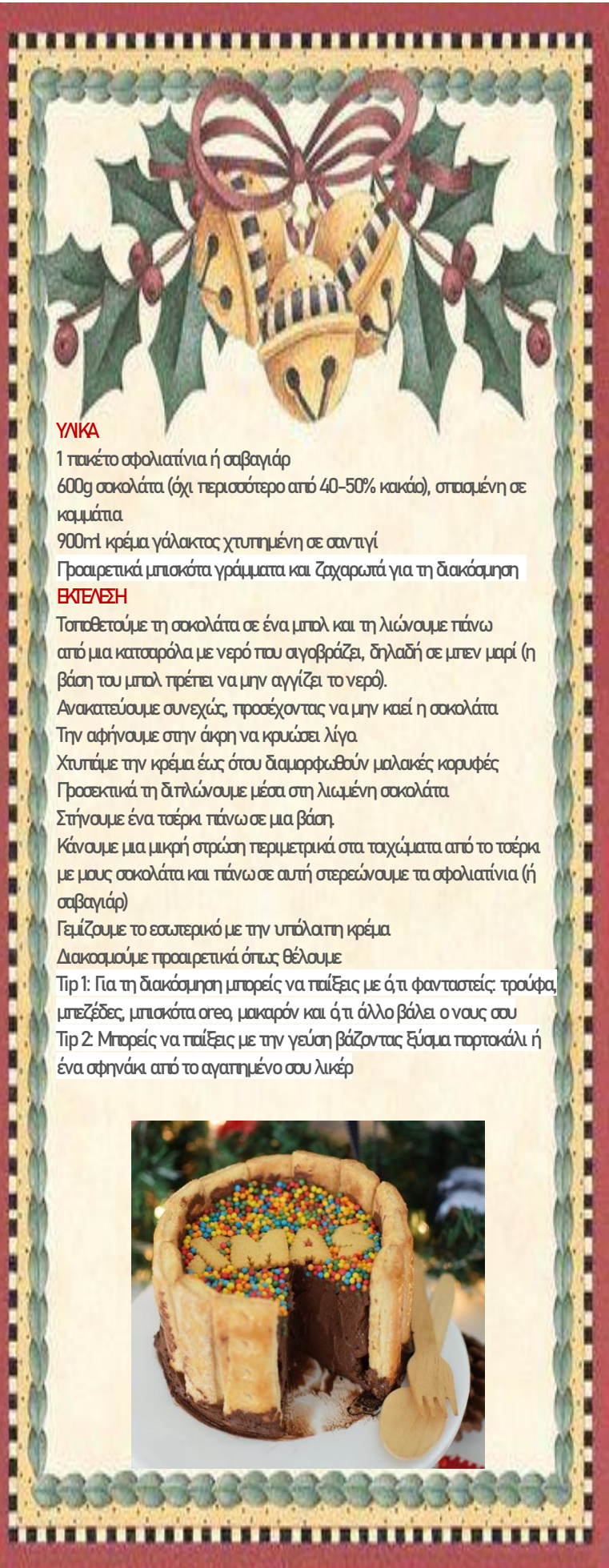
Τακτοποιούμε τα μπισκότα στο ταψί (δεν θα χωράνε όλα, θα τα ψήσουμε σε δόσεις) όχι

πολύ κολλητά μεταξύ τους, γιατί φουσκώνουν ελαφρώς, και τα αλείφουμε με τα χτυπημένα αυγά.

Στολίζουμε με τα γαρίφαλα και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να σφίξουν και να ροδίσουν. Ξεφουρνίζουμε.

Παρατηρούμε ότι τα αϊτουδάκια θα είναι κάπως μαλακά. Δεν ανησυχούμε γιατί, όσο κρυώνουν, σφίγγουν και γίνονται τραγανά.

Λάμπρος



ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΧΩΡΙΣ ΟΝΟΜΑ ηλικίες: 9-13



Το αγαπημένο μου λογοτεχνικό βιβλίο είναι το «Παραμύθι χωρίς Όνομα» της συγγραφέας Πηνελόπης Δέλτα, το οποίο δημοσιεύθηκε το έτος 1910.

Πρόκειται για ένα παραμύθι με φιλοσοφικά στοιχεία, ηθικό περιεχόμενο και διδακτικό τόνο.

Το παραμύθι διαδραματίζεται στο φανταστικό βασίλειο των Μοιρολατρών, όπου ο βασιλιάς Αστόχαστος ενδιαφέρεται μόνο για τη διασκέδαση και καταστρατάλα τη δημόσια περιουσία, αδιαφορώντας για το μέλλον της χώρας.

Εξαιτίας της επιπολαιότητας του βασιλιά η χώρα οδηγείται στη χρεωκοπία και οι κάτοικοι αρχίζουν να την εγκαταλείπουν.

Το κράτος επιβιώνει μόνο χάρη στην οικονομική βοήθεια από τα γειτονικά βασίλεια, όπου βασιλεύουν ο «Εξάδελφος Βασιλιάς» και ο «Θεός Βασιλιάς».

Ο γιος του βασιλιά, Συνετός μην αντέχοντας να βλέπει την πατρίδα του να οδηγείται στην καταστροφή, αναλαμβάνει το δύσκολο εγχείρημα της σωτηρίας της.

Το θάρρος του, η εργατικότητα του, η αφοσίωσή του στο στόχο του και η εμπιστοσύνη του στους ανθρώπους θα τον βοηθήσουν να φέρει πίσω στη χώρα την ευημερία και την ελπίδα.

Αυτό το βιβλίο μου τράβηξε το ενδιαφέρον από την πρώτη στιγμή, καθώς συνδυάζει πολλή περιπέτεια και έχει αλληγορικό χαρακτήρα.

Ακόμη, μου δημιουργεί αισιοδοξία γιατί όταν υπάρχει θέληση και όρεξη για δουλειά, πάντα υπάρχει ελπίδα.

Ένα επιπλέον χαρακτηριστικό που με εντυπωσίασε σε αυτό το βιβλίο είναι το διδακτικό περιεχόμενό του, το οποίο εντοπίζουμε εύκολα από την περίληψη, μέχρι και τα ονόματα του κάθε ήρωα.

Τα πάντα είναι δομημένα ευφύεστατα, έτσι ώστε να θυμίζουν την κατάσταση στις χώρες με οικονομική κρίση.

Ελίζα

βιβλιοπαρουσιάσεις

«ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΓΗΣ» ΙΟΥΛΙΟΣ ΒΕΡΝ

Ένα παλιό έγγραφο, που πέφτει στα χέρια του καθηγητή Λίντενμπροκ, τον πληροφορεί ότι μπορεί κανείς να φτάσει στο κέντρο της Γης, κατεβαίνοντας από τον κρατήρα του ισλανδικού ηφαιστείου Σνέφελς. Αποφασίζει λοιπόν, να ταξιδέψει στην Ισλανδία έχοντας μαζί του τον ανιψιό του, τον Άλεξ.

Με οδηγό τον Ισλανδό κυνηγό Χανς, θείος και ανιψιός μπαίνουν στο μυστηριώδες ηφαιστειο. Οι ανεπανάληπτες περιπέτειες που ζουν οι παράξενοι αυτοί εξερευνητές θα παρασύρουν τον αναγνώστη σε ένα μεγαλειώδες ταξίδι στον κόσμο της φαντασίας.

Το βιβλίο αυτό, είναι ένα καλογραμμένο μυθιστόρημα, με πολύ ζωντανές εικόνες, καθώς και μαθαίνεις από αυτό, πολλές καινούργιες έννοιες και σημασίες, ακόμα και νόμους της Φυσικής. Επίσης, είναι πολύ διασκεδαστικό και περνάς όμορφα τον χρόνο σου μαζί του. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, καθώς το βιβλίο διατίθεται σε διαφορετικές εκδόσεις, ανάλογα με την ηλικία.

Νικήτας





Οι προτάσεις μας για σινεμά!

«ΜΑΤΙΑΝΤΑ», από Λυδία & Ερασμία

Η ταινία μιούζικαλ βγήκε στο σινεμά το 2022. Είναι βασισμένη στο βιβλίο του Ρόαλντ Νταλ. Η Ματιλντα είναι ένα πανέξυπνο και ταλαντούχο κορίτσι που μεγαλώνει σε ένα άσχημο οικογενειακό περιβάλλον με γονείς που δεν την νοιάζονται. Πηγαίνει σε ένα αυστηρό σχολείο που η διευθύντρια τους κάνει τη ζωή βάσανο, ειδικά στην Ματιλντα που της λέει πάντα το σωστό και την ζηλεύει. Η πρωταγωνίστρια είναι πολύ κοινωνική και υπομονετική, αποκτά πολλούς φίλους που την υποστηρίζουν πάντα. Έχει το χάρισμα να μετακινεί αντικείμενα με το μυαλό της και αυτό το χρησιμοποιεί να βοηθήσει τους αγαπημένους της. Η Ματιλντα είναι πολύ ευαίσθητη και θέλει να αλλάξει τον κόσμο, σύμμαχος της είναι η δασκάλα της. Είναι μια ταινία γεμάτη φαντασία, αθωότητα, σαν παραμύθι. Αξίζει να δείτε την ταινία ή ακόμα και να διαβάσετε το βιβλίο



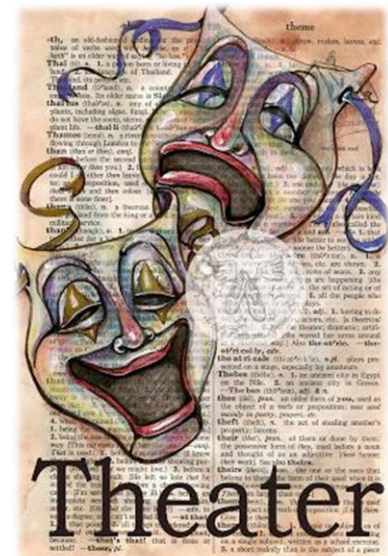
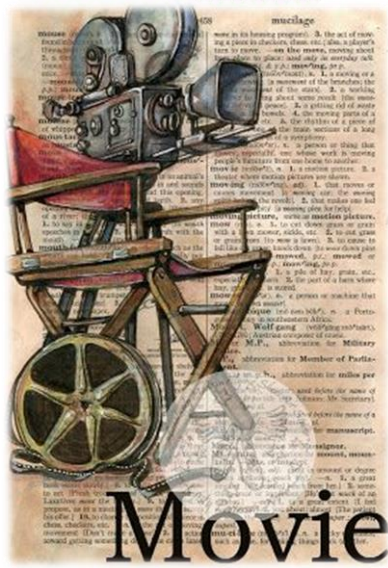
«ΜΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ (2)», από Ράφαελ



Χαμένος στη Νέα Υόρκη», ο Κέβιν ΜακΚάλιστερ καταφέρνει πάλι να μείνει... μόνος του! Αυτή τη φορά, όμως, δεν χάνεται στο σπίτι αλλά στη Νέα Υόρκη, ενώ η οικογένειά του πηγαίνει Μαϊάμι. Ο Κέβιν βρίσκει καταφύγιο σε ένα πολυτελές ξενοδοχείο, κάνει φίλους με μια γυναίκα που ταΐζει περισσότερα στο πάρκο και... έρχεται ξανά αντιμέτωπος με τους δύο

αγαπημένους μας ληστές, τον Χάρι και τον Μαρβ, που έχουν άλλα σχέδια. Τρεις λόγοι για να δεις την ταινία με την οικογένειά σου.

- 1. Απίστευτο Χιούμορ και Έξυπνες Παγίδες:** Οι παγίδες του Κέβιν είναι πιο δημιουργικές από ποτέ! Από τούβλα που πέφτουν σε κεφάλια μέχρι ηλεκτροπληξίες και γλίστρες στα χρώματα, οι καταστάσεις προκαλούν ασταμάτητο γέλιο, με τους Χάρι και Μαρβ να γίνονται κυριολεκτικά σάκος του μποξ. Είναι διασκεδαστικό να βλέπεις πώς ένας πιτσιρικάς καταφέρνει να νικήσει δυο ενήλικες!
- 2. Η Μαγεία της Νέας Υόρκης- τα Χριστούγεννα:** Η ταινία μας ταξιδεύει στη Νέα Υόρκη στολισμένη για τις γιορτές, με σκηνές από το Central Park, το Rockefeller Center και το πολυτελές ξενοδοχείο Plaza. Η χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα είναι μοναδική και γεμάτη ζεστασιά, θυμίζοντάς μας την παιδική χαρά και το πνεύμα των γιορτών.
- 3. Νοσταλγία και Οικογενειακές Αξίες:** Το Home Alone 2 δεν είναι απλώς μια κωμωδία, αλλά μια ταινία που θυμίζει τη σημασία της οικογένειας και της συγχώρεσης, ειδικά κατά την περίοδο των Χριστουγέννων. Είναι μια νοσταλγική εμπειρία που σε γεμίζει χαμόγελα, ιδανική για να τη δεις με αγαπημένα πρόσωπα.



Πάμε στο θέατρο;

Ο μικρός «Ματίας», μοναδικός διάδοχος του θρόνου, μετά την απώλεια των γονιών του, στέφεται ο νεότερος βασιλιάς στην ιστορία!

Όταν έρχεται αντιμέτωπος με τον παραλογισμό του πολέμου, αλλά και όλου του κόσμου που του παραδόθηκε από τους ενήλικες, θα ανατρέψει τα πάντα, δίνοντας την εξουσία στα παιδιά.

Έτσι, τώρα πια, οι ρόλοι αντιστρέφονται! «Τα παιδιά στην εξουσία, οι μεγάλοι στα θρανία»!

Ο πόλεμος σταματά, οι αδικίες τελειώνουν, το πολίτευμα αλλάζει, όμως μια σειρά από τρομερά ευτράπελα ξεκινούν και η «Παιδοκρατία» δοκιμάζεται... Για πόσο όμως;

«Ματίας ο πρώτος», το έργο που διασκεύασε για το θέατρο η Άλκη Ζέη, βασισμένη στο μυθιστόρημα του Πολωνού παιδαγωγού Γιάνους Κόρτσακ παρουσιάζεται στην παιδική σκηνή του θεάτρου «ΑΛΙΚΗ» σε σκηνοθεσία Μαριίας Σαββίδου.





Χριστουγεννιάτικες κατασκευές

2. Χάρτινες φιγούρες



Υλικά:

πολύχρωμαχαρτόνια
μαρκαδόροι
ψαλίδι
μολύβι
σχοινάκι
υγρή κόλλα

Εκτέλεση: Παίρνουμε ένα καφέ χαρτόνι, σχεδιάζουμε με το μολύβι έναν μεγάλο κύκλο και το κόβουμε. Στο κέντρο του σχεδιάζουμε με τους μαρκαδόρους τη μύτη και τα μάτια του ταράνδου που θέλουμε να φτιάξουμε. Στο καφέ χαρτόνι σχεδιάζουμε και κόβουμε τα κερατάκια και τα κολλάμε στο πάνω μέρος του κύκλου. Αντίστοιχα σχεδιάζουμε, κόβουμε και δημιουργούμε κι άλλες φιγούρες, όπως έναν χιονάνθρωπο και έναν Άγιο Βασίλη. Όταν ετοιμάσουμε όλες τις φιγούρες, κάνουμε μία τρύπα στην άκρη και περνάμε το σχοινάκι μας. Πάμε να τις στολίσουμε γρήγορα!



3. Δέντρο από καλαμάκια

Υλικά:

ξυλάκια χειροτεχνίας
πολύχρωμα
καλαμάκια
πολύχρωμα \ ριγέ
υγρή κόλλα
ψαλίδι
λεπτό κορδόνι



Εκτέλεση: Παίρνουμε ένα ξυλάκι ό,τι χρώματος θέλουμε και το τοποθετούμε κάθετα. Κόβουμε τα καλαμάκια άλλα μικρότερα και άλλα μεγαλύτερα έτσι, ώστε όταν τα κολλήσουμε στο ξυλάκι μας, να πάρουν τη μορφή ενός δέντρου που πηγαίνοντας προς την κορυφή σταδιακά μικραίνει. Κάνουμε μια τρύπα στην κορυφή και περνάμε το κορδόνι. Αυτό το επαναλαμβάνουμε δημιουργώντας δεικνύοντας δέντράκια με διαφορετικούς συνδυασμούς χρωμάτων για ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα!

5. Χάρτινο αστέρι

Υλικά:

ελατήριο
κίτρινο χαρτόνι
κίτρινη χρυσόσκονη
ψαλίδι
μολύβι
υγρή κόλλα



Εκτέλεση: Σχεδιάζουμε ένα αστέρι στο χαρτόνι μας με μολύβι και στη συνέχεια το κόβουμε. Αν θέλουμε μπορούμε να το διακοσμήσουμε κολλώντας την χρυσόσκονη. Στο κάτω μέρος κολλάμε το ελατήριο, το οποίο έχει κωνικό σχήμα. Ο πιο ψηλός από εμάς μπορεί να το βάλει στην κορυφή του χριστουγεννιάτικου δέντρου!

4. Μπάλα από φελιζόλ



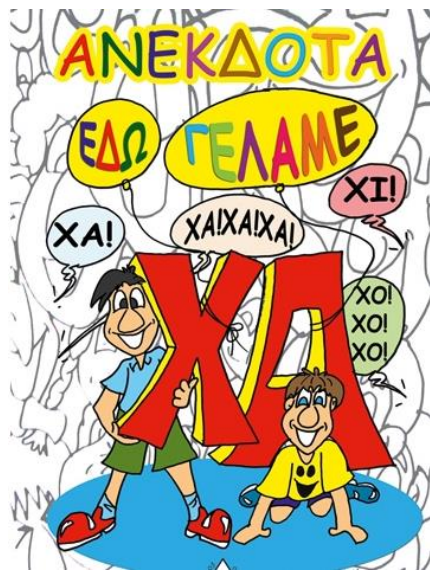
Υλικά:

φελιζόλ
χρωματιστή χρυσόσκονη
υγρή κόλλα
νερομπογιές
κορδόνι

Εκτέλεση: Παίρνουμε το κομμάτι φελιζόλ και το κόβουμε σε σχήμα

μπάλας. Σε κάποιες μπάλες μπορούμε να κολλήσουμε χρυσόσκονη και άλλες μπορούμε να τις χρωματίσουμε με νερομπογιές. Στο πάνω μέρος κολλάμε τις δύο άκρες ενός κορδονιού. Τι ωραίες που δείχνουν κρεμασμένες στο μεγάλο δέντρο μας!

*Όλα τα στολίδια μας είναι έτοιμα! Μπορούμε να τα τοποθετήσουμε στο δέντρο μας και να το κάνουμε πιο ξεχωριστό από κάθε άλλη φορά!
Hand made by Γιάννης Μ. & Χριστόδουλος*



ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

1	Χ												
2	Ρ												
3	Ι												
4	Σ												
5	Τ												
6	Ο												
7	Υ												
8	Γ												
9	Ε												
10	Ν												
11	Ν												
12	Α												



- Μπαμπά, τι θα μου πάρεις τα Χριστούγεννα;
- Τα λεφτά από τα κάλαντα!!

Πας σε μαγαζί με ρούχα και έρχεται η πωλήτρια.

- Ψάχνετε κάτι συγκεκριμένο;
- Όχι, απλώς κοιτάω.
- Μπορώ να βοηθήσω;
- Ναι, έλα να κοιτάμε μαζί.

Ωωω, μια ταραντούλα ... είναι πολύ γλυκούλα! Μας επισκέφθηκε δυστυχώς, σαν ...την πεθερούλα!

Τι κοινό έχουν ένας μαθηματικός και μια ξανθιά; Και οι δυο προβληματίζονται για τη ρίζα...

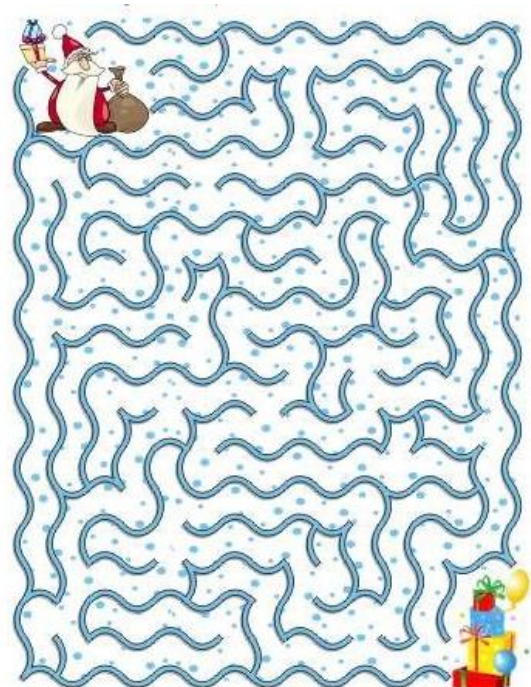
- Γιώργο, γιατί σε βλέπω στενοχωρημένο;
- Άσε με... παραλίγο να πατήσω την πεθερά μου.
- Τι έγινε; Δεν έπιασαν τα φρένα;
- Όχι. Το γκάζι...

- Μπαμπά, εγώ από πού ήρθα;
- Σε γέννησε η μαμά.
- Και η μαμά από πού ήρθε;
- Τη γέννησε η πεθερά μου, η γιαγιά σου.
- Κι εκείνη από πού ήρθε;
- Κατευθείαν από την κόλαση, παιδάκι μου!

Από τους «πεθερόπληκτους», Νίκο και Γιώργο Π.

1. Τι ρίχνει τα Χριστούγεννα;
2. Ένας από τους τρεις μάγους (ανάποδα)
3. Προστάτης της Θεοτόκου
4. Τα Χριστούγεννα κάνουμε χριστουγεννιάτικες,...
5. Ποιο είναι το κλασικό όργανο στα κάλαντα;
6. Μέσα σε αυτό γεννήθηκε ο Χριστός (ανάποδα)
7. Τον έψελναν οι άγγελοι
8. Τα Χριστούγεννα γιορτάζουμε τη Του Χριστού
9. Τι στολίζουμε τον Δεκέμβρη;
10. Η πόλη που μεγάλωσε ο Χριστός
11. « Άγια » χριστουγεννιάτικο τραγούδι
12. Την παραμονή των Χριστουγέννων λέμε τα (ανάποδα)

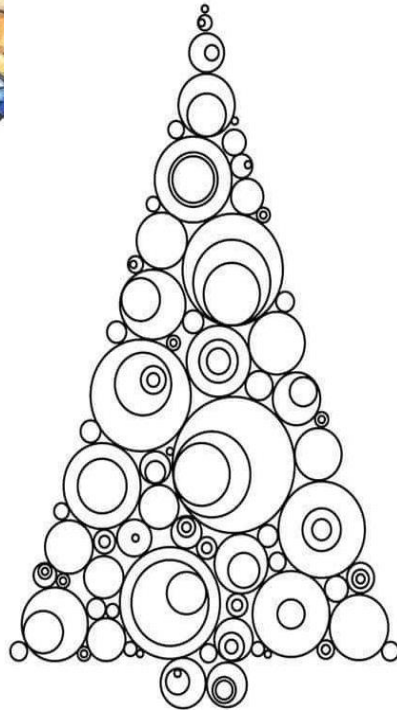
Από τη Θεοδώρα και την Ξένια



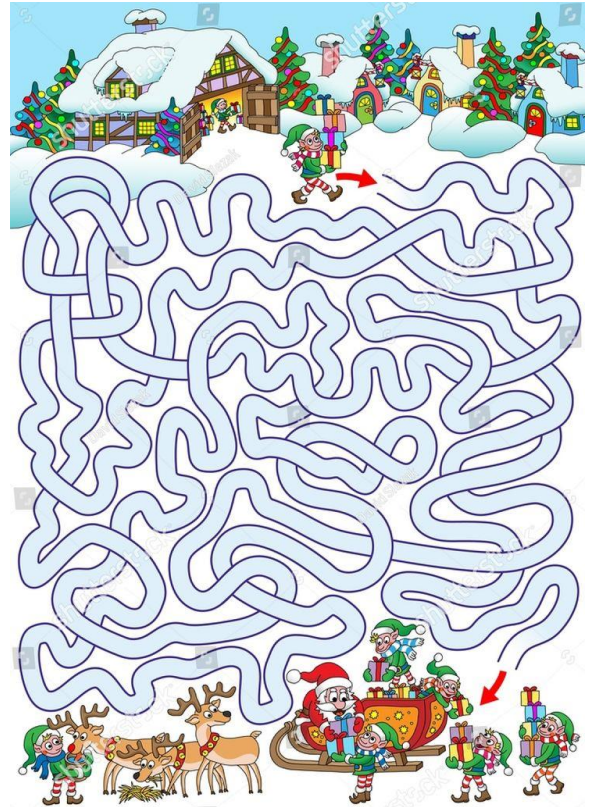


Ώρα για παιχνίδι!

Χρωμάτισε το δέντρο



Βοήθησε τα ζωτικά να παραδώσουν τα δώρα



«Βοήθησε τον τάρανδο να φτάσει στον Άγιο Βασίλη»

Παίξε με τον φίλο ή τη φίλη σου με πόνια και ζάρι



Κάνε τις πράξεις στο γιορτινό σταυράριθμο

4	-	2	=			-						
+				-								
				1		+	8	=				
=				=								
-	7	=	2									
				+								
				+	6	=		-		6		
				=				-		=		
				-	5	=			-		=	5
-				+		=						
1				3	-		=					
=				=						+		
8				9	-		=			5		
				-					+			
				=					5			
3	+	3	=									
									+			
									=			
									-	7	=	

Τα παιδιά του ΣΤ'1 σας εύχονται όμορφες και ευτυχισμένες γιορτινές μέρες!

