



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ

ΖΗΤΩ Η 25^η ΜΑΡΤΙΟΥ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2011 ΤΕΥΧΟΣ 3

Δημόσια διαβούλευση για το νέο πλαίσιο αρχών της ελληνόγλωσσης εκπαίδευσης στη διασπορά

Εκδηλώσεις του προηγούμενου μήνα

Ανακοινώσεις

Πρόγραμμα της κουζίνας

Εορτολόγιο

Κυριακή της Ορθοδοξίας

Καθαρά Δευτέρα- το έθιμο του χαρταετού- έθιμα από όλη την Ελλάδα

Η διπλή γιορτή του Ευαγγελισμού και της 25^{ης} Μαρτίου

Παγκόσμιες ημέρες Φεβρουαρίου

08 Μαρτίου Διεθνής ημέρα της γυναίκας

15 Μαρτίου: Παγκόσμια ημέρα καταναλωτή

20 Μαρτίου: Παγκόσμια ημέρα θεάτρου για τα παιδιά και τους νέους

21 Μαρτίου: Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού

22 Μαρτίου: Παγκόσμια ημέρα για το νερό

Συνταγές

Σας φέρνουμε την Ανοιξη

Παραμύθι : Αποκριά στον Ωκεανό

Ήξερεις ότι...

Σπαζοκεφαλίες- για μικρούς και μεγάλους

Ο επιμέλλον...Ελληνικά

Αγαπητά μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας, συμπατριώτισσες και συμπατριώτες,

Σας ευχαριστούμε όλους σας ακόμη μία φορά που στηρίζετε τις προσπάθειες μας. Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε όλοι ενωμένοι, διότι ως σύνολο είναι πιο εύκολο να πετύχουμε τους στόχους μας που λίγο ή πολύ είναι κοινοί, όπως η διατήρηση της γλώσσας μας των εθίμων μας και γενικά της ελληνικής κουλτούρας.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί κατά βάσει μέσω της διασφάλισης της ελληνικής εκπαίδευσης των παιδιών μας. Με αφορμή την ανοιχτή συζήτηση (διαβούλευση) που έχει ξεκινήσει από το Υπουργείο Παιδείας προκειμένου να θεσπιστεί ο νέος νόμος για την εκπαίδευση των Ελλήνων της διασποράς, καλούμαστε όλοι μας να συμμετέχουμε ενεργά, έτσι ώστε να παρθούν οι σωστές αποφάσεις που αφορούν το ΜΕΛΛΟΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ!! Εμείς οι κάτοικοι του εξωτερικού είμαστε οι άμεσα ενδιαφερόμενοι γι αυτό και πρέπει όχι μόνο να έχουμε άποψη αλλά και να την εκφράζουμε. Είναι στο χέρι μας αν θα εκμεταλλευτούμε αυτή την ευκαιρία που μας δίνεται.

Δημόσια διαβούλευση για το νέο πλαίσιο αρχών της ελληνόγλωσσης εκπαίδευσης στη διασπορά

Το Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων ξεκινά τη δημόσια διαβούλευση για την ελληνόγλωσση εκπαίδευση στη διασπορά με στόχο τη συγκρότηση μιας συνεκτικής και συνθετικής πρότασης που θα αποτυπωθεί τους αμέσως επόμενους μήνες σε νομοθετική πρωτοβουλία.

Σκοπός μας είναι να ανασυγκροτήσουμε με βάση τα νέα δεδομένα τη διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας και του ελληνικού πολιτισμού στο εξωτερικό και ταυτόχρονα να αναδείξουμε τον εξέχοντα ρόλο που παίζει η ζωντανή δύναμη της διασποράς στη σύγχρονη εποχή, τόσο για την ελληνική ταυτότητα όσο και για την ιδιότητα του πολίτη του κόσμου.

Καλούμε κάθε πολιτικό και κοινωνικό φορέα της διασποράς και όλους τους ενδιαφερόμενους, να αποτελέσουν κύτταρα διαλόγου και προτάσεων για την συνδιαμόρφωση μιας κοινά αποδεκτής «χάρτας» για την ελληνόγλωσση διαπολιτισμική εκπαίδευση της διασποράς. Είμαστε ανοιχτοί σε κάθε νέα ιδέα και κάθε εποικοδομητική παρατήρηση που θα κινείται σε μια ανανεωτική κατεύθυνση για τα θέματα της ελληνόγλωσσης εκπαίδευσης.

Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΦΩΦΗ ΓΕΝΝΗΜΑΤΑ

(Η συνέχεια στο εσώφυλλο)

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ

26.02.2011 ημέρα καρναβαλιού.

Τα μέλη και οι φίλοι του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων Harburg, πέρασαν ένα ευχάριστο απόγευμα γιορτάζοντας το έθιμο του καρναβαλιού. Το αποκριάτικο πάρτι, διοργανώθηκε από το Δ.Σ. του συλλόγου και διεξήχθη στο σχολείο Kapellenweg 63. Η ατμόσφαιρα ήταν ανάλογη με το κέφι του καρναβαλιού. Αν και στο επίκεντρο ήταν η ψυχαγωγία των παιδιών, τα οποία με τις στολές τους συνέθεταν ένα πολύχρωμο μωσαϊκό, δεν ήταν και λίγοι αυτοί που βγάζοντας το «παιδί» από μέσα τους, και αφήνοντας τη φαντασία τους ελεύθερη, συνέβαλαν με το μασκάρεμά τους, στη διαμόρφωση του αποκριάτικου κεφιού.

Το πάρτι ξεκίνησε στις τρεις το μεσημέρι και κράτησε μέχρι στις οχτώ το βράδυ. Καλεσμένοι ήταν επαγγελματίες ψυχαγωγοί, που πρόσφεραν στα παιδιά ένα τρίωρο πρόγραμμα γεμάτο διάφορα παιχνίδια που τις ρίζες τους έχουν στα βάθη του χρόνου.

Η παρουσία των εκπαιδευτικών του Τ.Ε.Γ. Harburg, της κυρίας Γαρυφάλου Ζωής και του κυρίου Χαριτίδη Ηρακλή με τη σύζυγό του και τα δυο τους παιδιά, ήταν πολύ όμορφη και διακριτική.

Το στοιχείο, όμως εκείνο, που συντέλεσε στην απόλυτη επιτυχία της βραδιάς, ήταν η συμμετοχή όλων των μελών και των φίλων του συλλόγου, οι οποίοι με την παρουσία τους και την ευγενή προσφορά τους στο γιορτινό μπουφέ, έβαλαν τη δική τους πινελιά στο πέρας του αποκριάτικου αυτού ξεφαντώματος.

Το Δ.Σ. ευχαριστεί όλους εσάς προσωπικά, διότι με την παρουσία σας και μόνο, συμβάλλετε κι **ΕΣΕΙΣ** στην επιτυχία κάθε διοργάνωσης και μας γεμίζετε με δύναμη, κουράγιο και θέληση για το δύσκολο έργο που έχουμε κληθεί να φέρουμε σε πέρας!

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Γυναίκες της κουζίνας

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Γυναίκες της κουζίνας

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Εκπαιδευτικοί του Τ.Ε.Γ Harburg

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Παιδιά του συλλόγου

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Παιδιά του συλλόγου

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Παιδιά του συλλόγου

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Παιδιά του συλλόγου

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Παιδιά του συλλόγου

26.02.2011 Αποκριάτικο πάρτι
σχολείο Kapellenweg 63



Παιδιά του συλλόγου



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΤΙΟΥ

05.03.2011
ΣΥΛΛΟΓΟΣ

12.03.2011
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

19.03.2011
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

26.03.2011
ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

05.03.2011
ΓΚΙΟΡΓΚΑ ΟΛΓΑ
ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

12.03.2011
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

19.03.2011
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

26.03.2011
ΚΥΡΜΑΝΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΛΑΪΝΑ ΑΣΠΑΣΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ

02.04.2011
ΚΑΡΑΠΕΤΣΑ ΕΛΕΝΗ
ΠΕΤΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ

09.04.2011
ΑΡΓΥΡΙΑΔΟΥ ΣΟΥΛΑ
ΜΙΓΚΑ ΤΡΙΑΔΑ

16.04.2011
ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ
ΘΕΟΔΟΤΑ
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΚΟΥΛΑ

23.04.2011
ΜΕΓΑΛΟ ΣΑΒΒΑΤΟ

24.04.2011
ΧΟΡΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

30.04.2011
ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ
ΘΕΟΔΟΤΑ
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΚΟΥΛΑ

➤ **Ώρες λειτουργίας του συλλόγου:**

Κάθε **Σάββατο** από **17:00 - 21:00**.

- Στους χώρους του συλλόγου, λειτουργούν δύο **χορευτικά τμήματα** για ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς από όλη την Ελλάδα - ένα για παιδιά και ένα για ενήλικες. Υπάρχει, επίσης, η δυνατότητα δημιουργίας ενός ακόμα εφηβικού τμήματος.

Τα μαθήματα του χορού γίνονται στους χώρους του συλλόγου, **κάθε Σάββατο** από **17:30-18:30** για το παιδικό τμήμα και από **18:30-19:30** για το τμήμα των ενηλίκων.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Παρακαλούνται **όλα τα μέλη και τα παιδιά του συλλόγου**, να χρησιμοποιούν στην αίθουσα παράδοσης χορού καθώς επίσης και στην αίθουσα που παίζουν τα παιδιά, για λόγους υγιεινής, **καθαρά παπούτσια ή παντόφλες**. Οι αίθουσες αυτές χρησιμοποιούνται από γονείς με νεογέννητα μωρά.

ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ

Ενόψει των **αγίων ημερών του Πάσχα**, με πρωτοβουλία του κυρίου Παύλου Ιωαννίδη, θα συσταθεί και φέτος, χορωδία στην ενορία μας, που θα ψάλλει τα εγκώμια του Επιταφίου. Η πρώτη συνάντηση για τις πρόβες θα γίνει το **Σάββατο 05.03.2011** και ώρα **17:00**.

Παρακαλούνται, τα μέλη της χορωδίας, καθώς και **όλοι εκείνοι που θα επιθυμούσαν, με την συμμετοχή τους, να την ενδυναμώσουν, να παραβρεθούν στην πρώτη αυτή συνάντηση.**

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το «**Eltern Schule Harburg**» διοργανώνει, καθημερινά, διάφορα ενδιαφέροντα μαθήματα, με αποδέκτες γονείς με παιδιά ηλικίας 0-3 χρονών. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην **Frau Borst**, στους χώρους του συλλόγου, **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 09:00-11:30**.
Τηλ. επικοινωνίας: **040-7637931**

Euro 2012

Η **εθνική μας ομάδα ποδοσφαίρου**, στην προσπάθειά της να προκριθεί στην επόμενη φάση του Euro 2012, αγωνίζεται στις 26 Μαρτίου και ώρα 20:30, εκτός έδρας, με αντίπαλο την εθνική ομάδα της Μάλτας.

Eurovision 2011

Το τραγούδι που θα μας εκπροσωπήσει φέτος στην Eurovision, είναι το «watch my dance» με ερμηνευτή το Λούκα Γιώρκα και τον Stereo Mike.

Επιμέλεια εφημερίδας : Δ.Σ. Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων Harburg

Συνεργασία : Εκπαιδευτικοί του Τ.Ε.Γ. Harburg

Τηλ. Επικοινωνίας : 0176/ 48263286

E-Mail : t.karanikolopoulou@web.de

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΑ ΛΑΘΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΑΣ!

ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ, ΔΕ ΦΕΡΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ!

**ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ**

1	Τρίτη	Ευδοκία, Παράσχος, Πάρης, Πάρις Χαρίσιος, Χάριτος, Χαρίσης, Χαρίσα
2	Τετάρτη	Ευθαλία, Θάλεια, Τρωάδιος, Τρωάδης, Τρωάδα, Τρωαδία.
3	Πέμπτη	Κλεόνικος, Κλεονίκη, Νίκη.
4	Παρασκευή	Γεράσιμος, Μίκη
5	Σάββατο	Αρχέλαος, Ευλόγιος, Ευλογής, Ευλογία, Κόνων
6	Κυριακή	Ησύχιος, Ησύχης, Ησυχία
7	Δευτέρα	ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ Ευγένιος, Ευγένης
8	Τρίτη	Ερμής, Θεοφύλακτος, Φυλακτός, Φυλαχτός, Θεοφύλακτη, Φυλακτή. Αέτιος, Αέτης, Αετίνα, Βιβιανός, Βιβιάνα, Βιβιανή, Βίβιαν, Ηλιανός, Ηλιανή, Ηλιάνα, Λιάνα, Ιλιάννα, Ιλιάς, Λυσίμαχος, Λυσιμάχη, Ξάνθος, Ξάνθιος, Ξανθή, Ξανθούλα, Σαράντης, Σεβηριανός, Σεβηριανή, Σμαράγδα, Σμαραγδος, Σμαραγδένια, Σμαραγδή, Σμαρά, Φιλοκτήμονας
9	Τετάρτη	Θαλής, Θάλεια, Θεοδώρα, Δώρα, Θοδώρα, Δωρούλα, Σαβίνα, Ζαμπίνα, Ζαμπία, Σωφρόνιος, Σωφρόνης, Σωφρονία.
11	Παρασκευή	Αγίου Θεοδώρου Θεοφάνης, Φάνης, Θεοφανία, Φάνια, Φανή, Φένια, Θεόδωρος, Θεοδώρα.
12	Σάββατο	Κυριακή της Ορθοδοξίας Λωξάνδρα, Ρωξάνη, Ρωξάνα, Λεάνδρος Μάριος
13	Κυριακή	Βενέδικτος, Βενεδίκτη, Βενεδικτίνη, Ευφράσιος, Ευφράσης, Ματίλντα, Ματθίλδη
14	Δευτέρα	Αγάπιος
15	Τρίτη	Χριστόδουλος
16	Τετάρτη	Ιουλιανός, Γιουλιανός, Γιολανός
17	Πέμπτη	Αλέξιος, Αλεξία, Αλέξα, Γερτρούδη
18	Παρασκευή	Εδουάρδος, Έντυ, Έντουαρντ
19	Σάββατο	Δαρεία, Δάρα, Δάρω Χρυσανθος, Χρυσάνθη, Χρυσανθής
20	Κυριακή	Γρηγορίου του Παλαμά Κλώντια, Κλόντια, Κλό, Κλαύδια Ροδιανός, Ροδινός, Ροδίνης, Ρόδης, Ροδιανή, Ροδιάννα, Ροδή, Ροδία Γρηγορία, Γρηγόριος.
22	Τρίτη	Δρόσος, Δροσίδα, Δροσία, Δροσοσταλίδα
25	Παρασκευή	Ευαγγελισμός της Θεοτόκου Ευάγγελος, Ευαγγελία, Αγγελής, Εύα, Κέλλυ, Λιλή, Εθνεγερσία
26	Σάββατο	Πούλιος, Συλάς, Σύλος, Σύλα, Σύλια Λύδια, Λήδα, Λύδα
27	Κυριακή	Μακεδόنيος, Μακεδόνας, Μακεδόνης, Μακεδονία, Ματρώνα, Φίλητος, Φιλήτη
31	Πέμπτη	Υπάτιος, Υπάτος, Υπάτης

Κυριακή της Ορθοδοξίας

Στις 11 Μαρτίου 843 - πρώτη Κυριακή της Μ. Τεσσαρακοστής τότε - μία σύνοδος στην Πόλη «αναστήλωσε», ανάρτησε και πάλι στους στύλους των ναών, τις άγιες εικόνες, δίνοντας έτσι τέλος στην πολιτικοθρησκευτική αναστάτωση της εικονομαχίας (726 - 843). Πρωτοστάτησε μία γυναίκα, η αυτοκράτειρα Θεοδώρα, επιβεβαιώνοντας το γεγονός ότι οι γυναίκες, ως μόνιμος φορέας του πολιτισμού, σώζουν την πίστη! Η Θεοδώρα είχε οσιακά τέλη στη Μονή των Γαστριών και ίσως κάποιοι να μη γνωρίζουν ότι το λείψανό της βρίσκεται ακέραιο και άφθαρτο στην Κέρκυρα.

Ονομάστηκε «εορτή της Ορθοδοξίας» ως «νίκη της αληθούς Πίστεως», που προσφέρεται στον άνθρωπο ως δυνατότητα σωτηρίας, δηλαδή θέωσης. Η Ορθοδοξία είναι, σύμφωνα με τον αγιοπατερικό χαρακτήρισμό, «εργαστήριο αγιότητος», δηλαδή «εργοστάσιο παραγωγής Αγίων», ανθρώπων μεταμορφωμένων μέσα στη Θεία Χάρη, για να μπορούν να ζουν ως συν - άνθρωποι, ικανοί να δημιουργήσουν σχέσεις ισότητας και αδελφότητας. Όπου δε σώζεται αυτός ο άνθρωπος, ούτε αυθεντική κοινωνία μπορεί να υπάρξει. Στην Ορθοδοξία - όταν και όπου υπάρχει - σώζεται ένα τρισσορθόγωνιο σύστημα αναφοράς στο Θεό, το συνάνθρωπο και τον εαυτό μας, που συνιστά την ενότητα και ακεραιότητα του ανθρώπου (=σαότης/σωτηρία). Στην Ορθοδοξία των Αγίων μας δε σώζεται κανείς ατομικά, αλλά «διά του πλησίον». Αυτά γιορτάζουμε σήμερα...

«Ευρήκαμεν Ιησούν»

Ορθοδοξία, όμως, είναι η εύρεση του Χριστού, ως Θεού και Σωτήρα. Αυτό σημαίνει ο λόγος του σημερινού Ευαγγελίου «ευρήκαμεν Ιησούν» (Ιω. 1,69). Είναι η εκπλήρωση της λυτρωτικής προσδοκίας σύνολης της ανθρωπότητας. Ο απ. Πέτρος, απολογούμενος ενώπιον του εβραϊκού Συνεδρίου, τόλμησε να πει: «Ουκ εστιν εν άλλω ουδενί η σωτηρία» - Κανείς άλλος δεν μπορεί να σώσει (Πρ. 4,11). Αυτό σημαίνει: Κανείς άλλος εκτός του Χριστού δεν μπορεί να οδηγήσει στη Θεογνωσία, στην αληθινή ένωση του ανθρώπου με το Θεό, του κτιστού με τον Άκτιστο.

Στην Ορθοδοξία δε γνωρίζουμε το Θεό διανοητικά, στοχαστικά, αφηρημένα ως κάποιο απρόσιτο «πνεύμα», αλλά στο Θεάνθρωπο Χριστό, που ανήκει στην ιστορική πραγματικότητα και έγινε όμοιος με μας (άνθρωπος), χωρίς όμως την αμαρτία μας (Εβρ. 4,15).

Η αμαρτία δεν ανήκει στην αρχική φύση του ανθρώπου, που έπλασε ο Θεός. Γι' αυτό στον αληθινό Χριστό δεν μπορεί να βρει κανείς χαρακτηριστικά και συμπεριφορές, όμοια με τα δικά μας, που ζούμε με την τραγικότητα της πτώσης. «Υπέρ άνθρωπον αυτού τα ανθρώπινα» διακηρύσσει ο αγιοπατερικός λόγος.

Εκούσια προσέλαβε ο Χριστός τα «αδιάβλητα» (μη εφάρματα) πάθη μας: την πείνα, τη δίψα, τον πόνο, το θάνατο, τις συνέπειες δηλαδή της πτώσης, μετέχοντας έτσι στην ιστορική περιπέτειά μας, για να σώσει τον άνθρωπο και να αγιάσει την ιστορία. Ο Χριστός, που σώζει, είναι ο Χριστός των Αγίων μας, ως «Χριστός της πίστεως» αλλά και «της ιστορίας». Αυτόν το Χριστό συναντάμε στο Σώμα του, την Εκκλησία.

Προσωπική προσέγγιση

Βέβαια, ο καθένας μπορεί να προσεγγίσει το Χριστό με το δικό του τρόπο, πλάθοντας - αυθαίρετα - το Χριστό, κατά το περιεχόμενο της καρδιάς του ή της διανοίας του (μεταφυσική κατανόησή Του). Σε αυτή την περίπτωση, όμως, προβάλλουμε στο Χριστό τα δικά μας πάθη και «τιμάμε» το Χριστό των παθών μας (ας θυμηθούμε το ελληνικό δωδεκάθεο). Πάντα το πρόβλημα της προσέγγισης του Θεού είναι ο άνθρωπος. «Δείξόν μοι τον άνθρωπόν σου, καγώ σοι δείξω τον Θεόν μου», απάντησε ο αρχαίος απολογητής (β' αι.) Θεόφιλος στον εθνικό συνομιλητή του Αυτόλυκο.

Αν ο άνθρωπος δεν καθαρίσει την καρδιά του και δεν «πλησθή Πνεύματος Αγίου» (Πρ. 2,4) θα «βλέπει» το Χριστό μέσα από το πρίσμα της (αρρωστημένης) φαντασίας του.

Οι άγιοι - άνδρες και γυναίκες - βλέποντας το Χριστό «εν καθαρά καρδιά» «δοξάζουν» - δηλαδή φανερώνουν - τον αληθινό Χριστό και δε συντελούν, όπως εμείς οι διαστρεβλωτές της αγιότητας στο να «βλασφημηται ο Θεός εν τοις έθνεσιν» (Ρωμ. 2,24). Δεν ξέρω, αλήθεια, αν, κάθε φορά που συκοφαντείται ο Χριστός, μπορούμε οι λεγόμενοι χριστιανοί να αναζητήσουμε την αιτία στην αντίχριστη συμπεριφορά μας (βλ. Ρωμ. 2,17 - 23)...

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

Είναι η πρώτη μέρα της μεγάλης Σαρακοστής, γι' αυτό λέγεται και πρωτοηστίσιμη Δευτέρα. Είναι αργία και απαγορεύεται κάθε εργασία, εκτός από το καθάρισμα των μαγειρικών σκευών από τα λίπη - γι' αυτό και ονομάστηκε "Καθαρή". Συμβολίζει την ψυχική "κάθαρση" κάθε χριστιανού πριν από την κατάνυξη της Μεγάλης Σαρακοστής και αποτελεί την τελευταία ευκαιρία για γλέντι, χορό.



Το έθιμο του χαρταετού

Έθιμο για μικρά και μεγάλα παιδιά, ο χαρταετός «προσφέρει» με τις τρελές και απίθανες πτήσεις του μοναδικές στιγμές χαράς. Πώς όμως ζευτλιγεται η... καλούμπα της ιστορίας του;

Όλοι συμφωνούν πως οι χαρταετοί είναι επινοήση των ανατολικών λαών (Κινέζοι, Ιάπωνες κ.λπ.), όμως αν θέλουμε να βρούμε ποιος χρησιμοποίησε τους αετούς σαν πτητικές μηχανές θα πρέπει να γυρίσουμε στον 4ο αιώνα όταν ο φιλόσοφος, μαθηματικός, αστρονόμος και πολιτικός Αρχύτας, από τον Τάραντα της Σικελίας, εφηύρε την πρώτη πτητική μηχανή τη λεγόμενη «περιστέρα του Αρχύτα». Ήταν ένα ξύλινο ομοίωμα πουλιού που πετούσε με την επενέργεια του βάρους που ήταν αναρτημένο σε τροχαλία και πεπιεσμένου αέρα που διέφευγε από μία σχισμή. Οι αετοί της αρχαιότητας και του Μεσαίωνα ήταν κατασκευασμένοι πιθανότατα από πανί, ενώ οι πρώτοι χαρταετοί αναφέρονται το 1450 στη Γερμανία και το 1606 στην Ισπανία, σε ημερολόγιο κληρικού ως παιχνίδι χαράς την ημέρα του Πάσχα.

Το 1749, ο καθηγητής Αστρονομίας Γουίλσον, στη Γλασκώβη, σηκώνει τον πρώτο μετεωρολογικό αετό μαζί με τους μαθητές του και το 1754 ο Βενιαμίν Φραγκλίνος στην Αμερική διαπιστώνει τον ηλεκτρισμό της ατμόσφαιρας με αετό. Ο πρώτος κυψελοειδής τεράστιος αετός για μετεωρολογικές παρατηρήσεις υψώνεται από τον Αυστραλό Χαργκρέιβ το 1880, ενώ το 1909 ένα σύστημα αετών σηκώνει τον πρώτο άνθρωπο στον αέρα.

Λέγεται επίσης, πως για να ρίξουν το πρώτο σχοινί κατασκευάζοντας τη μεγάλη γέφυρα του ποταμού Νιαγάρα χρησιμοποίησαν αετό ενώ πολλοί αετοί κατασκευάστηκαν για στρατιωτικές χρήσεις.

Από τα πλουσιόπαιδα της Ευρώπης, οι χαρταετοί πέρασαν από λιμάνι σε λιμάνι και έφθασαν πρώτα στη Σμύρνη, στη Χίο και στην Κωνσταντινούπολη, για να συνεχίσουν στα Επτάνησα, την Πάτρα, τη Σύρο και έπειτα σε όλη την Ελλάδα. Ανάλογα με την περιοχή, είχαν και μία ονομασία. Οι Σμυρνιοί τους έλεγαν «τερκενία», οι Κωνσταντινουπολίτες «ουτσουρμάδες», οι Πόντιοι «πουλία», οι Θρακιώτες «πετάκια», οι Επτανήσιοι «φυσούνες». Σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, οι χαρταετοί ονομάζονταν «αστέρια», «ψαλίδες», «φωτοστέφανα» κ.ά.

Έθιμα της Καθαρής Δευτέρας σε όλη την Ελλάδα

- Βόνιτσα, το έθιμο του "Αχυρένιου Γληγοράκη"**
 Ο Γληγοράκης λέγεται ότι ήταν ψαράς και απαρνήθηκε τη θάλασσα ψάχνοντας τη μοίρα του στη στεριά. Οι σημερινοί ψαράδες της Βόνιτσας καταδικάζουν αυτήν του την πράξη και κάθε τέτοια μέρα τον τιμωρούν. Φτιάχνοντας λοιπόν έναν αχυρένιο ψαρά, τον δένουν σ' ένα γάιδαρο και τον γυρνούν σε όλο το χωριό. Όσο περνά η μέρα στήνουν μεγάλο γλέντι με τραγούδι και χορό και στη συνέχεια ρίχνουν τον καίμενο τον Γληγοράκη σε μια βάρκα που φλέγεται σ' ανοιχτά.
- Ο "Βλάχικος Γάμος" της Θήβας**
 Το έθιμο αυτό χρονολογείται από το 1830 και έχει να κάνει με τα προξενιά που γίνονταν τότε. Σήμερα πραγματοποιείται παραδοσιακά με το ξύρισμα του γαμπρού και το στόλισμα της νύφης η οποία στην πραγματικότητα είναι άνδρας! Παράλληλα όλοι οι παρευρισκόμενοι γιορτάζουν τα Κούλουμα με σατιρικά τραγούδια και πολύ χορό.
- Το έθιμο των Μουντζούρηδων στον Πολύσιτο της Βιστωνίδας.**
 Εδώ η προετοιμασία ξεκινά από την προηγούμενη μέρα με την παρασκευή της παραδοσιακής Λαγάνας και το βράσιμο της φασολάδας από τις γυναίκες του χωριού, για να προσφέρουν στους επισκέπτες τους την επόμενη μέρα. Τους επισκέπτες τους περιμένει μια έκπληξη, αφού τους υποδέχονται δύο μεταμφιεσμένοι οι οποίοι προσπαθούν να τους μουντζουρώσουν με την καπνιά από το καζάνι που έβραζε η φασολάδα έτσι ώστε όλοι να γιορτάσουν την Καθαρή Δευτέρα μασκαρεμένοι!
- Το έθιμο του "Αγά" στα Μεστά της Χίου.**
 Το έθιμο του Αγά έχει ρίζες από την Τουρκοκρατία και μέχρι σήμερα είναι το ίδιο διασκεδαστικό την ημέρα της Καθαρής Δευτέρας. Ο Αγά εισβάλλει στο χωριό με τη συνοδεία του και παίρνει θέση στην κεντρική πλατεία. Εκεί μαζεύεται ο κόσμος όπου "δικάζεται" για διάφορα παραπτώματα που του καταλογίζονται και πληρώνει το ανάλογο πρόστιμο! Από αυτή τη διαδικασία δε γλιτώνει κανείς από τους παρευρισκόμενους. Τα χρήματα που μαζεύονται από τα υποτιθέμενα πρόστιμα καταλήγουν στο ταμείο του Πολιτιστικού Συλλόγου του χωριού. Ένα πρωτότυπο έθιμο με πολύ χιούμορ και κοινωφελές έργο παράλληλα.

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΧΑΡΤΑΕΤΟΥ

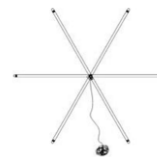
Όλοι μας έχουμε πετάξει πιτσιρικάδες ή με τα παιδιά μας χαρταετό την Καθαρά Δευτέρα. Έχετε όμως ποτέ αναρωτηθεί "Τι χρειάζεται και πως μπορώ να φτιάξω το δικό μου το χαρταετό;". Το mykosmos.gr σας προσφέρει όλες τις απαραίτητες απαντήσεις!

Θα χρειαστείτε:

- 3 ελαφρά πηχάκια από ξύλο, περίπου 80 εκατοστά το καθένα
- Χαρτί ή πολύ λεπτό νάιλον
- Γερό σπάγκο
- Λεπτό σύρμα
- Κολητική ταινία
- Χρωματιστά χαρτιά για την ουρά

Κατασκευή:

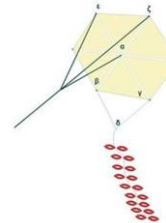
Στα άκρα από κάθε πηχάκι κάνετε δυο μικρές εγκοπές. Δένετε γερά μεταξύ τους τα τρία πηχάκια από την μέση με τον σπάγκο, και αφήνετε περίπου μισό μέτρο ακόμα να κρέμεται:



Στην άκρη από το ένα πηχάκι στερεώνετε γερά το σύρμα, και το περνάτε περιμετρικά γύρω από τον σκελετό του χαρταετού, κάνοντας μια στροφή με το σύρμα σε κάθε πηχάκι, εκεί που έχετε κάνει την εγκοπή. Φροντίζετε όπως θα γυρίζετε το σύρμα, οι αποστάσεις μεταξύ των άκρων από τα πηχάκια να διατηρούνται σταθερές, έτσι ώστε στο τέλος να έχετε ένα κανονικό εξάγωνο. Ακουμπάτε τον σκελετό πάνω στο χαρτί ή το πλαστικό, και το κόβετε γύρω - γύρω του, αφήνοντας ένα περιθώριο 3-5 εκατοστών:



Σε αυτό το σημείο, μπορείτε ν' αφήσετε την φαντασία σας ελεύθερη και να διακοσμήσετε την επιφάνεια του χαρτιού όπως σας αρέσει, έτσι ώστε να έχετε έναν μοναδικό χαρταετό. Μπορείτε να κολλήσετε διάφορα διακοσμητικά, ή να ζωγραφίσετε τη σημαία της αγαπημένης σας ομάδας, πρόσωπα, πεταλούδες, πουλιά και ζώα. Κατόπιν ξαναβάζετε τον σκελετό πάνω στο χαρτί ή το πλαστικό, γυρίζετε τα περιθώρια προς τα μέσα και τα κολλάτε με κολητική ταινία. Σε δυο άκρα (β και γ) στερεώνετε σπάγκο, για να δέσετε στην μέση του την ουρά. Προσέχετε ώστε: $\alpha\beta = \alpha\gamma = \gamma\delta = \beta\delta$. Η ουρά πρέπει να είναι 3-4 φορές μακρύτερη από το μήκος του αετού, έτσι ώστε να έχει σταθερότητα όταν πετάει:



Την ουρά μπορείτε να την κατασκευάσετε από λωρίδες που θα έχετε κόψει από εφημερίδες ή χρωματιστά χαρτιά μεγέθους 20 X 20 εκατοστά, τα οποία δένετε στον σπάγκο σε απόσταση περίπου 15-20 εκατοστών το ένα από το άλλο. Στα αντίθετα άκρα από αυτά που δέσατε την ουρά, (ε και ζ), δένετε τα ζύγια. Εδώ πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα. Όλη η επιτυχία για το πέταγμα του αετού, βρίσκεται στα ζύγια του. Τα ζύγια, είναι δυο κομμάτια σπάγκος δεμένους στο άκρη ε και ζ, που το καθένα ενώνεται με τον σπάγκο που αφήσαμε να κρέμεται από το κέντρο του χαρταετού. Τα ζύγια πρέπει να σχηματίζουν ένα ισοσκελές τρίγωνο. Στο σημείο της ένωσης δένετε ένα γερό σπάγκο, την καλούμπα. Τέλος, βρίσκετε ένα πλάτωμα μακρυνά από ηλεκτροφόρα σύρματα, γυρίζετε τον χαρταετό σας κόντρα στον άνεμο και... ΑΜΟΛΑ ΚΑΛΟΥΜΠΑ!

Παγκόσμιες ημέρες ΜΑΡΤΙΟΥ

- 06 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Δράσης των Σιδηροδρομικών
- 08 Μαρτίου** - Διεθνής Ημέρα τηΓυναίκας
- 11 Μαρτίου** - Παγκόσμια ΗμέραΝεφρού
- 12 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λογοκρισίας στο Διαδίκτυο
- 14 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα της Σταθεράς Π
- 15 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή
- 15 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αστυνομικής Βαρβαρότητας
- 20 Μαρτίου** - Διεθνής Ημέρα της Γης
- 20 Μαρτίου** - Διεθνής ΗμέραΑστρολογίας
- 20 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου για τα Παιδιά και τους Νέους
- 20 Μαρτίου** - Διεθνής Ημέρα Γαλλοφωνίας
- 21 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού
- 21 Μαρτίου** - Παγκόσμια ΗμέραΔασοπονίας **21 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης
- 21 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου
- 21 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down
- 21 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Κουκλοθεάτρου
- 22 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό
- 23 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Μετεωρολογίας
- 24 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Φυματίωσης
- 27 Μαρτίου** - Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου
- 27 Μαρτίου** - Διεθνής Ημέρα Κοινωνικής

Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας

Η Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις **8 Μαρτίου**, σε ανάμνηση μιας μεγάλης εκδήλωσης διαμαρτυρίας που έγινε στις 8 Μαρτίου του 1857 από εργάτριες κλωστοϋφαντουργίας στη Νέα Υόρκη, οι οποίες ζητούσαν καλύτερες συνθήκες εργασίας. Η πρώτη Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας γιορτάστηκε το 1909 με πρωτοβουλία του Σοσιαλιστικού Κόμματος των ΗΠΑ και υιοθετήθηκε 2 χρόνια αργότερα από τη Σοσιαλιστική Διεθνή.

Μετά την επικράτηση της Οκτωβριανής Επανάστασης στη Ρωσία, η φεμινίστρια Αλεξάνδρα Κολοντάι έπεισε τον Λένιν να καθιερώσει την 8η Μαρτίου ως επίσημη Αργία. Γρήγορα, όμως, η Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας έχασε το πολιτικό της υπόβαθρο και εορτάζεται ως έκφραση συμπαθείας των ανδρών προς τις γυναίκες, με προσφορά λουλουδιών και δώρων. Η άνοδος του φεμινιστικού κινήματος στη Δύση τη δεκαετία του '60 αναζωογόνησε τη Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας, που από το 1975 διεξάγεται υπό την αιγίδα του ΟΗΕ, με αιχμή του δόρατος την ανάδειξη των γυναικείων προβλημάτων και δικαιωμάτων.

Παγκόσμια ημέρα για το νερό

Η Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό καθιερώθηκε στη συνδιάσκεψη του ΟΗΕ σχετικά με το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη, που πραγματοποιήθηκε στο Ρίο Ντε Ζανέιρο της Βραζιλίας το 1992. Τη σχετική απόφαση πήρε η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ στις **22 Δεκεμβρίου** του 1992, που όρισε την **22α Μαρτίου** ως Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό.

Το Νερό, ο επονομαζόμενος και λευκός χρυσός, πηγή ζωής για τον άνθρωπο, βρίσκεται ανισομερώς κατανεμημένο στον πλανήτη.

- Το 1/6 του πληθυσμού της γης, δηλαδή πάνω από 1 δισεκατομμύριο ψυχές, δεν έχουν πρόσβαση σε υδάτινες πηγές.

- 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι πίνουν νερό από μη ασφαλείς πηγές.

- 2,5 δισεκατομμύρια στερούνται και των πλέον βασικών συνθηκών υγιεινής.

- 400.000.000 εκατομμύρια παιδιά, σχεδόν το 1/5 των παιδιών του κόσμου, στερούνται ακόμη και την ελάχιστη ποσότητα καθαρού νερού που χρειάζονται για να ζήσουν.

- 5 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες σχετιζόμενες με μολυσμένα ύδατα, 10 φορές περισσότεροι από αυτούς που σκοτώνονται κάθε χρόνο σε πολέμους.

- 300 σημεία σ' όλο τον πλανήτη είναι δυνητικά πεδία συγκρούσεων σχετικά με το νερό, σύμφωνα με τον ΟΗΕ.

Το πρόβλημα είναι έντονο και στη γειτονιά μας, ιδίως στη Μέση Ανατολή. Η Τουρκία, χάρις στα δύο μεγάλα ποτάμια, τον Τίγρη και τον Ευφράτη, που πηγάζουν από τα εδάφη της και τα τεράστια φράγματα που κατασκευάζει, προαλείφεται για περιφερειακή δύναμη στην περιοχή.

Ο ΟΗΕ ξεκίνησε από τον Απρίλιο του 2004 δεκαετή καμπάνια με τίτλο «Νερό για Ζωή». Στόχος των δράσεων, που θα εφαρμοστούν από τις κυβερνήσεις όλων των χωρών του κόσμου, είναι η μείωση στο ήμισυ του αριθμού των ανθρώπων που δεν έχουν πρόσβαση σε πόσιμο νερό και στις βασικές συνθήκες υγιεινής.

(απο greenpeace.gr) ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή, η Greenpeace καλεί τους πολίτες να χρησιμοποιήσουν την αγοραστική τους δύναμη για να πιέσουν τις εταιρίες και την κυβέρνηση να υιοθετήσουν φιλοπεριβαλλοντικές πρακτικές. Επίσης προτείνει εναλλακτικές λύσεις σε καθημερινές καταναλωτικές συνήθειες που επιβαρύνουν το περιβάλλον και προσκαλεί όσους πιστεύουν ότι η δράση των καταναλωτών έχει δύναμη, να συμμετάσχουν στο Δίκτυο Δράσης Καταναλωτών της οργάνωσης για την προστασία του περιβάλλοντος.

"Η Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή πρέπει να αποτελέσει την αφετηρία για τη διαμόρφωση υπεύθυνης περιβαλλοντικής καταναλωτικής συνείδησης. Αλλάζοντας απλές καθημερινές συνήθειες και κάνοντας τις κατάλληλες επιλογές μπορούμε να αποφύγουμε τα μεταλλαγμένα και τα τοξικά και να καταγγείλουμε τις πρακτικές που καταστρέφουν το κλίμα, τους ωκεανούς και τα δάση του πλανήτη", δήλωσε η **Ναταλία Τσιγαρίδου**, Υπεύθυνη του Δικτύου Δράσης Καταναλωτών της Greenpeace.

Το Δίκτυο Δράσης Καταναλωτών της Greenpeace ερευνά και ενημερώνει για τις συνέπειες των καθημερινών καταναλωτικών μας συνηθειών και προτείνει εναλλακτικές λύσεις. Κυρίως όμως τονίζει και αναδεικνύει την αποτελεσματικότητα της δράσης των πολιτών, οι οποίοι μπορούν μέσα από τις επιλογές τους αλλά και με μία απλή υπογραφή ή μία επιστολή διαμαρτυρίας να απαιτήσουν από την κυβέρνηση ή τις εταιρίες να υιοθετήσουν πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον.

Καθώς λοιπόν πλησιάζει η Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή, ας αρχίσουμε να σκεφτόμαστε "πράσινα":

Ξέρετε ότι μπορούμε...

- Να σώσουμε το κλίμα από το σπίτι μας; Σβήνοντας όσα φώτα δε χρειαζόμαστε, κλείνοντας τις ηλεκτρικές συσκευές από τον κεντρικό διακόπτη, μονώνοντας το χώρο μας για καλύτερη θέρμανση και προτιμώντας ανεμιστήρα για το δροσισμό, μειώνουμε σημαντικά την κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος!
- Να ελαφρύνουμε τις ζωματερές; Αποφεύγοντας τις πολλές συσκευασίες και τα προϊόντα μίας χρήσης, και ανακυκλώνοντας το χαρτί, το γυαλί, το αλουμίνιο αλλά και τις ηλεκτρικές συσκευές (για τις τελευταίες επικοινωνήστε με τις εταιρίες παραγωγής), μειώνουμε σημαντικά τον όγκο των απορριμμάτων!
- Να καθαρίσουμε την ατμόσφαιρα της πόλης; Χρησιμοποιώντας λιγότερο το αυτοκίνητο, προτιμώντας τα μέσα συλλογικής μεταφοράς ή απλά περπατώντας. Κάνει καλό!
- Να αντικαταστήσουμε το γλώριο; Στην αγορά κυκλοφορούν καθαριστικά χωρίς χλώριο ή άλλες επικίνδυνες τοξικές και χημικές ουσίες. Είναι το ίδιο αποτελεσματικά, και επιπλέον δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον και την υγεία μας!
- Να διώξουμε τα μεταλλαγμένα με μία υπογραφή; Υπογράφοντας την έκκληση της Greenpeace για την υποχρεωτική σήμανση των ζωικών προϊόντων που προέρχονται από ζώα που έχουν τραφεί με μεταλλαγμένα, συμμετέχουμε στην προσπάθεια των πολιτών από όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης να γνωρίζουμε τι τρώμε!
- Να έχουμε πάλι θάλασσες πλούσιες σε ψάρια; Αποφεύγοντας την αγορά και την κατανάλωση του γόνου (μικρά ψάρια που αλιεύονται πριν φτάσουν στην περίοδο της αναπαραγωγής και πωλούνται παράνομα) και ζητώντας ενημέρωση από τη Greenpeace για τα ελάχιστα επιτρεπόμενα μεγέθη για το κάθε είδος!
- Να κάνουμε ακόμα περισσότερα; Συμμετέχοντας στο Δίκτυο Δράσης Καταναλωτών της Greenpeace! Όλοι μπορούμε να γίνουμε μέλη επικοινωνώντας με το τηλέφωνο 210 38 38990, στέλνοντας email στο grgreece@diata.greenpeace.org ή μέσω της ηλεκτρονικής σελίδας www.greenpeace.gr

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού

Η Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη των Φυλετικών Διακρίσεων καθιερώθηκε το 1966 από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών σε ανάμνηση ενός τραγικού συμβάντος, που συγκλόνισε την παγκόσμια κοινή γνώμη.

Στις **21 Μαρτίου** του 1960 η αστυνομία της ρατσιστικής Νοτίου Αφρικής πυροβόλησε εν ψυχρώ κατά μιας διαδήλωσης φοιτητών στην πόλη Σάρπβιλ, με αποτέλεσμα να χάσουν τη ζωή τους 70 άνθρωποι. Οι νεαροί διαδηλωτές διαμαρτύρονταν ειρηνικά κατά των νόμων του apartheid, που είχε επιβάλλει το καθεστώς της λευκής μειοψηφίας στη χώρα, εφαρμόζοντας τη θεωρία της ανισότητας ανάμεσα στις φυλές.

Ο ΟΗΕ μας καλεί αυτή τη μέρα να ενώσουμε τις φωνές μας για τα θύματα του ρατσισμού, των φυλετικών διακρίσεων, της ξενοφοβίας και της μισαλλοδοξίας.



Η διπλή γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και της 25ης Μαρτίου του 1821



Στις 25^η Μαρτίου, γιορτάζουμε εκείνη τη διπλή γιορτή, που από μικρά παιδιά μάθαμε να θεωρούμε σαν πιο σημαντική όταν συλλογιζόμαστε του έθνους μας τη μοίρα.

Το νόημα της επετείου, η τεράστια σημασία της έχει αναλυθεί πολύ κι έχει χλιοτραγουδηθεί στο κύλισμα των τόσων χρόνων απ' τον καιρό που έγινε του Έθνους ο ξεσηκωμός. Μα νέα ήθη και νέες ανάγκες κάνουν τον σημερινό εορτασμό ξανά επίκαιρο και υποπτεύομαι πως όσα χρόνια και αν περάσουν, πάντα κάτι καινούριο θα έχει να μας προσφέρει από τον άμετρο πλούτο των θησαυρών του.

Ήταν μια ολοφώτεινη μέρα εκείνη που ο αρχάγγελος κατέβηκε στη γη και, διαλέγοντας την αγνότερη γυναίκα από το ανθρώπινο γένος, της υποσχέθηκε ότι εκείνη είχε επιλεγεί για την εκπλήρωση του Θεού Σχεδίου για την σωτηρία των ανθρώπων.

Τόσους πολλούς αιώνες μακριά από τον Παράδεισο, ο άνθρωπος είχε αποξενωθεί από τον Δημιουργό του και χρειαζόταν αυτή την τεράστια εκδήλωση της Θείας Ευσπλαχνίας για να ξαναβρεί το δρόμο του προς τη Λύτρωση.

Τόσο πολύ χρόνο ζώντας μέσα στα σκοτάδια της άγνοιας, της μισαλλοδοξίας και της απώλειας, ο άνθρωπος είχε αδήριτη ανάγκη την επανασύνδεσή του με τον Πλάστη και την κατανίκηση του μέχρι τότε αήτητου Θανάτου.

Είναι πραγματικά αφάνταστη η μεγαλοθυμία του Θεού μας, που συγχωρώντας εκείνο το υπερφίαλο και τόσο αδικαιολόγητο προπατορικό αμάρτημα, ήρθε στη γη παίρνοντας σάρκα και οστά, με σκοπό να θυσιαστεί αναίτια• να τιμωρηθεί Εκείνος με την σκληρότερη τιμωρία για να εξιλεωθεί η ανθρωπότητα.

Αυτό το χαρμόσυνο άγγελμα, αυτή η πανέμορφη ανακοίνωση ότι ο Θεός συγχώρεσε τον άνθρωπο και στέλνει τον μονογενή Υιό του για να σηκώσει στους αναμάρτητους ώμους του όλη την αμαρτία του κόσμου, στάθηκε ο ευτυχισμένος Ευαγγελισμός της Θεοτόκου.

Πόση ευτυχία λοιπόν θα πρέπει να αισθάνθηκε η αγνή εκείνη κόρη, όταν ο άγγελος της ανακοίνωσε τον απώτερο σκοπό της ύπαρξής της, όταν κατανόησε ότι ο καρπός των σπλάγχων της θα ήταν ο Λυτρωτής, ο Μεσσίας, εκείνος που θα νικούσε το Θάνατο με θάνατο.

Αλλά και τι μεγάλη έμπνευση αλήθεια να ξεκινήσουν οι πρόγονοί μας τον υπέρ πάντων αγώνα τους τη μέρα ακριβώς που η θρησκεία μας διάλεξε να γιορτάζει το χαρμόσυνο μήνυμα της Θείας Ελευσεως!

Έτσι όπως στέναζε η ανθρωπότητα παγιδευμένη στα σκοτάδια της αμαρτίας, έτσι υπέφερε και το ελληνικό γένος, σε μια σκλαβιά όχι και πολύ πιο διαφορετική, για τετρακόσια ολόκληρα χρόνια.

Κι ήταν άμεση ανάγκη να τινάξει τα δεσμά αυτής της αβάσταχτης δουλείας. Μιας δουλείας που σα μαύρο σύννεφο είχε σκεπάσει τη χώρα μας και για αιώνες κατάπνιγε κάθε φωνή αντίδρασης, κάθε προσπάθεια ξεσηκωμού.

Ο λαός μας, αυτός ο περήφανος, ανεπανάληπτος λαός, δεν αφομοιώθηκε, δεν παρασύρθηκε από τις πλάνες υποσχέσεις του κατακτητή, δεν υπέκυψε στις αφόρητες πιέσεις και τα βασανιστήρια που τον υπέβαλε.

Αντίθετα άντεξε, βρήκε το κουράγιο να παλέψει, αντιστάθηκε και στο τέλος, σαν τον αθάνατο Φοίνικα του μύθου, ξαναγεννήθηκε από τις στάχτες του.

Οι τρόποι που βρήκε για να ανταπεξέλθει στις μύριες δυσκολίες που έβρισκε στην καθημερινή του ζωή ήταν πολλοί και αξιοθαύμαστοι.

Ακόμα και μέσα στα αθάνατα δημοτικά του τραγούδια μπόρεσε να περάσει τη σπίθα και τον πόθο του για λευτεριά, κι από στόμα σε στόμα κατόρθωσε να διατηρήσει ζωντανή μια παράδοση αιώνια και μια περηφάνια αλώβητη.

Οι πιο γενναίοι, οι πιο αδούλωτοι, οι πιο νέοι, πήραν τα βουνά• άρπαζαν τα όπλα και ζήτησαν με τη βία αυτό που οι στυγεροί κατακτητές τους στέρησαν αδικαιολόγητα: Τη Λευτεριά τους.

Οι κλέφτες και οι αρματολοί αποτέλεσαν τον πρώιμο στρατό της νέας Ελλάδας, την αστείρευτη δεξαμενή απ' όπου ξεπήδησαν τα λαμπρά αστέρια της Ιστορίας μας: ο Κολοκοτρώνης, ο Καραϊσκάκης ο Αθανάσιος Διάκος, οι Σουλιώτισσες.

Είναι πραγματικά ασύλληπτο το μέγεθος των κατορθωμάτων αυτών των ηρώων, η άμεση επαφή που είχαν με την ψυχή των αρχαίων προγόνων τους, και μάλιστα αν σκεφτεί κανείς ότι στη συντριπτική τους πλειοψηφία ήταν άνθρωποι αγράμματοι και απαίδευτοι, και η μόνη σχέση που είχαν μ' αυτούς ήταν απλά και μόνο το ότι ήξεραν ότι ήταν παιδιά τους.

Σαν ήρθε λοιπόν η πολυπόθητη ώρα του λυτρωμού, σαν πήραν τη μεγάλη απόφαση να ζήσουν λεύτεροι ή να πεθάνουν, όρισαν για ξεκίνημα τη γλυκιά εκείνη ανοιξιτιάτικη μέρα που η ανθρωπότητα γιόρταζε τη Θεία της Σωτηρία.

Και το μήνυμα του σηκωμού, ξεχύθηκε ακράτητο σε βουνά και ρουμάνια, σε κάμπους και γκρεμούς σε πέλαγα και λιμάνια, σ' όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης.

Ο μεγάλος μας Εθνικός Ποιητής, ο Ζακυνθινός Διονύσιος Σολωμός, που αναστήθηκε και αντρώθηκε μέσα σε τούτη την καταπράσινη και μυροβόλα Ζακυνθινή φύση, άκουσε με τα αυτιά της ψυχής του όλους τους τόπους ν' ανακράζουν χαιρετώντας θερμά τη νεογέννητη Λευτεριά κι ανάμεσά τους τα Ιόνια νησιά:

**Εφονάζανε ως τ' αστέρια
του Ιονίου και τα νησιά
και σηκώσανε τα χέρια
για να δείξουνε χαρά.**

**Μ' όλον πού 'ναι αλυσωμένα
το καθένα τεχνικά,
και εις το μέτωπο γραμμένο
έχει "Ψεύτρα ελευθεριά"**

Γιατί, αν και από τούτον τον άγιο τόπο της Ζακύνθου δεν επέρασε το βέβηλο πόδι του Οθωμανού κατακτητή• αν και οι γενναίοι Ζακυνθινοί στάθηκαν τυχεροί και δε γεύτηκαν το πικρό ποτήρι της τούρκικης σκλαβιάς, εν τούτοις, δεν ήταν ποτέ αληθινά λεύτεροι. Ήταν μια ψεύτικη λευτεριά αυτή που είχαν, κάτι που σαν Έλληνες πραγματικοί δεν μπορούσαν ν' αντέξουν χωρίς γογγυσμό.

Κι έτσι, σαν έμαθαν το σηκωμό της μάνας Ελλάδας, της παραστάθηκαν όσο περισσότερο μπόρεσαν, βοηθώντας όποτε είχε ανάγκη, πότε προστατεύοντας τους κατατρεγμένους που έφταναν στη φιλόξενη γη τους, και πότε πηγαίνοντας οι ίδιοι τρόφιμα και πολεμοφόδια σε πολιορκίες και μάχες.

Κι όπως ο κόσμος λυτρώθηκε από τα μαρτύρια του Άδη, έτσι και το γένος μας λυτρώθηκε από τη αβάσταγη τούρκικη σκλαβιά, μια μέρα ανοιξιτιάτικη, μια μέρα του Μάρτη που η φύση ανασταίνεται και ξαναβλασταίνει μετά από τον ύπνο του χειμώνα.

Γ' αυτό η σημερινή μέρα είναι για όλους μας μέρα χαράς και αγαλλίας. Μέρα που λαμπρύνει τη ζωή μας και μας κάνει να αναφωνήσουμε αυθόρμητα τον πασίγνωστο εκείνο χαιρετισμό:

**"...απ' τα κόκκαλα βγαλμένη
των ελλήνων τα ιερά
και σαν πρώτα ανδρειωμένη
χάιρε, ώ χάιρε ελευθεριά!"**

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΛΑΓΑΝΑ

Υλικά

- 60 γρ. μαγιά νοπή ή 2 κουταλιές ξερή
- 2 κούπες ζεστό νερό (40 βαθμών Κελσίου)
- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο και αλεύρι για όλες τις χρήσεις μισό, μισό
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 2 κουταλιές λάδι
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- λίγο σουσάμι

Εκτέλεση

Διαλύστε τη μαγιά στο μισό ζεστό νερό, ρίξτε λίγο από το αλεύρι να γίνει πηχτός χυλός, σκεπάστε τον με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τον σε ζεστό μέρος 12 ώρες. Κοσκινίστε σε λεκανίτσα το υπόλοιπο αλεύρι με το αλάτι και κάντε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε μέσα τη ζάχαρη, το λάδι, τη φουσκωμένη μαγιά και 1 1/2 κούπα ή όσο χλιαρό νερό χρειαστεί και ζυμώστε, παίρνοντας το αλεύρι από τριγύρω, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μάλλον μαλακιά, ελαστική και εύπλαστη. Ζυμώστε την δυνατά 8'-10'. Χωρίστε την σε 3 ή 4 μπάλες. Αλείψτε τες με λάδι και βάλτε τες σε μπολ. Σκεπάστε κι αφήστε τες να διπλασιασθούν σε όγκο. Πατήστε κάθε μπάλα με τον πλάστη, επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια και πλάστε 3 ή 4 χοντρές πίτες, με διάμετρο 18-20 εκ. Βάλτε τες σε μεγάλες λαμαρίνες, σκεπάστε κι αφήστε τες να φουσκώσουν, ώσπου να διπλασιασθούν σε όγκο. Πατήστε τες με τα δάχτυλα σε διάφορα σημεία, κάνοντας βαθιές δαχτυλιές σε όλη την επιφάνεια. Αλείψτε τες με λίγο νερό και πασπαλίστε τες με σουσάμι. Ψήστε τις λαγάνες στους 200 βαθμούς Κελσίου, 15'-20'. Οι λαγάνες στεγνώνουν πολύ γρήγορα. Είναι προτιμότερο να καταναλωθούν την ίδια ημέρα. Αλλιώς, φυλάξτε τες στην κατάψυξη, κλεισμένες ερμητικά σε πλαστική σακούλα. Διατηρούνται 3 μήνες.

Βόρειο-ελλαδίτικη ταραμοσαλάτα

1. 2-3 σκελίδες σκόρδο
2. 1/2 φλιτζάνι φρεσκοκομμένος δυόσμος ή κρεμμυδάκι ξερό
3. 1/3 φλιτζανιού λευκός ταραμάς
4. 250 γρ. ψίχα που έχετε μουλιάσει και στραγγίζει καλά από μια φρατζόλα μπαγιατίτικο ψωμί
5. 1/3 - 1/2 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
6. 2-5 κουταλιές της σούπας νερό
7. 3-5 κουταλιές της σούπας φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού

Χτυπάτε το σκόρδο μαζί με 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο στον πολυκόφτη, μέχρι να γίνουν αλοιφή. Προσθέτετε λίγο ακόμη λάδι, χτυπάτε κι άλλο το μείγμα και ρίχνετε τον ταραμά μαζί με την ψίχα του ψωμιού. Τα χτυπάτε για ένα λεπτό περίπου, μέχρι το μείγμα να γίνει παχύρρευστο. Η διαδικασία αυτή δεν θα πρέπει να γίνει πολύ γρήγορα, αλλιώς το μείγμα θα γίνει υπερβολικά κολλώδες, καθώς το άμυλο θα αρχίσει να διαλύεται. Ενώ χτυπάτε το μείγμα, το ραντίζετε σιγά σιγά με το ελαιόλαδο, το νερό και το λεμόνι εναλλάξ μέχρι να έχετε ένα μαλακό και κρεμώδες μείγμα

ΠΙΠΕΡΟΠΙΤΑ



Υλικά ζύμης

- 3 κρασοπότηρα νερό χλιαρό
- 2 κρασοπότηρα σπορέλαιο
- 2 κουταλιές ξίδι
- αλάτι
- αλεύρι
- 3-4 κουταλιές σούπας κόρν φλάουρ

Υλικά για τη γέμιση

- 5-6 πράσινες πιπεριές
- 4-5 κόκκινες πιπεριές
- 1 κουτί μανιτάρια
- 1 ξερό κρεμμύδι

Εκτέλεση

Σε ηγνάνι με 1 κουταλιά λάδι σοτάρω τις πιπεριές, τα μανιτάρια και το κρεμμύδι κομμένα σε κομματάκια. Μόλις μαραθούν ελαφρά είναι έτοιμα.

Εκτέλεση Βάζω το νερό, το λάδι, το ξίδι και το αλάτι σε ένα μπολ και ρίχνω λίγο-λίγο το αλεύρι μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια μας.

Κατόπιν την αφήνω να ξεκουραστεί για λίγο και στη συνέχεια τη χωρίζω σε δύο κομμάτια.

Ανοίγω το ένα σε φύλλο αλλά όχι απαραίτητα πολύ λεπτό. Κατόπιν το χαράζω ακτινωτά χωρίς όμως να φτάσω μέχρι τη μέση, το κέντρο δηλαδή.

Κατόπιν παίρνω κάθε μία από τις ακτίνες και σκεπάζω το κέντρο μέχρι να κλείσουν όλες οι ακτίνες και να γίνει ένα στρογγυλό πακέτο.

Κάθε φορά όμως που φέρνουμε ένα κομμάτι στο κέντρο πασπαλίζουμε ελαφρά με το κόρν -φλάουρ .

Ανοίγω στη συνέχεια το πακέτο αυτό σε ένα φύλλο και το τοποθετώ σε ταγί της κουζίνας. Βάζω τη γέμιση και καλύπτω με το άλλο φύλλο, που έχω ανοίξει με τον ίδιο τρόπο.

Κόβω την πίτα και τοποθετώ πάνω κομματάκια από ένα βιτάμ.

Ψήνω στους 180-200 βαθμούς για 1 ώρα περίπου.

ΜΕΘΥΣΜΕΝΑ



Υλικά (Για 40 έως 45 γλυκά περίπου)

- 5 φλιτζάνια του καφέ μύτσα
- 5 φλιτζάνια του καφέ ζάχαρη
- 5 φλιτζάνια του καφέ λάδι
- 1 φακελάκι μπέικιν

3 βανίλιες

1 πρέζα αλάτι

Αλεύρι για όλες τις χρήσεις, περίπου 1 κιλό

Μαρμελάδα και καρύδι για τη γέμιση

3 ποτήρια νερό για το σιρόπι

3 ποτήρια ζάχαρη για το σιρόπι

2 φακελάκια ενδοκάρυδο

Εκτέλεση

Ενώνουμε όλα τα υλικά με το χέρι και κάνουμε μία μαλακή και εύπλαστη ζύμη. Τη χωρίζουμε σε μικρές μπάλες, στο μέγεθος μπαλάκι του γκολφ, τις οποίες πατάμε στη μέση, βάζουμε λίγη μαρμελάδα και ένα μικρό κομμάτι καρύδι. Σκεπάζουμε τις μπάλες με τη ζύμη και τις τοποθετούμε σε λαμαρίνα. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.

Σε μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε τα 3 ποτήρια νερό και τα 3 ποτήρια ζάχαρη να βράσουν για 5 λεπτά. Μόλις βγάλουμε τα "μεθυσμένα" από το φούρνο, με μια τρυπητή κουτάλα τα βουτάμε στο σιρόπι, τα βγάζουμε αμέσως και τα ρίχνουμε σε ένα πιάτο που έχουμε βάλει πρώτα το ενδοκάρυδο για να κολλήσει στην επιφάνεια. Τέλος τα τοποθετούμε σε πιατέλα και αφήνουμε να κρυσώσουν.

ΧΑΛΒΑΣ με ΣΙΜΙΓΓΑΛΙ



Υλικά

- 1 φακελάκι σιμιγδάλι χοντρό
- 1 ποτήρι λάδι
- 2 κουταλιές σούπας βιτάμ
- 2 1/2 ποτήρια ζάχαρη

Σε μία κατσαρόλα βράζουμε τα 4 ποτήρια νερό και τα 2 ποτήρια ζάχαρη για 5 λεπτά και αφήνουμε στην άκρη το σιρόπι για λίγο μέχρι να γίνει χλιαρό. Σε δεύτερη κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι, το βούτυρο, το σιμιγδάλι και με μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε συνεχώς για να καβουρδιστεί το σιμιγδάλι. Όταν αποκτήσει καφέ σκούρο χρώμα προσθέτουμε τα καρύδια και ρίχνουμε με μια κουτάλα σιγά - σιγά το σιρόπι. Ανακατεύουμε συνεχώς και μόλις τελειώσει το σιρόπι, ρίχνουμε και το υπόλοιπο μισό ποτήρι ζάχαρη, ανακατεύουμε πολύ καλά, αποσύρουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε με μία καθαρή πετσέτα και με το καπάκι και αφήνουμε για λίγο να κρυσώσει. Αν θέλουμε πριν κρυσώσει ο χαλβάς τον τοποθετούμε σε φόρμα για σχέδιο.

Τα καρδιαγγειακά Νοσήματα, η μάστιγα της εποχής μας και η πρόληψη τους.

Πρώτη αιτία θανάτου σε παγκόσμιο επίπεδο αποτελούν τα καρδιαγγειακά νοσήματα και κυρίως το έμφραγμα το μυοκαρδίου και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα νοσήματα αυτά σχετίζονται άμεσα με τον τρόπο ζωής μας και τις συνήθειες μας.

Συγκεκριμένα οι κύριοι παράγοντες κινδύνου είναι η αρτηριακή υπέρταση (κοινώς πίεση), το κάπνισμα, ο Σακχαρώδης διαβήτης (Ζάχαρο) και η υπερχοληστεριναιμία (χοληστερίνη).

Μια λανθασμένη διατροφή πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι και ιδιαίτερα σε συνδυασμό με καθιστική ζωή, έχει αποτέλεσμα την ανάπτυξη Σακχαρώδη διαβήτη, υπέρτασης, της υπερχοληστεριναιμίας και της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία συγκεκριμένα αποτελεί ιδιαίτερο παράγοντα κινδύνου καθώς αυξάνει κατά πολύ την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη και αρτηριακής υπέρτασης και κατά συνέπεια τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Σε αντίθεση η απώλεια ακόμη και 5-10% του σωματικού βάρους μειώνει σημαντικά την πίεση και το ζάχαρο του αίματος. Επίσης σημαντική είναι και η δυσμενής επίδραση του άγχους και ιδιαίτερα στον εργασιακό χώρο καθώς προκαλεί την αύξηση της πίεσης, του σακχάρου αλλά και του σωματικού βάρους.

Η ταυτόχρονη παρουσία περισσότερων του ενός παραγόντων κινδύνου σε ένα άτομο αυξάνουν δραματικά την πιθανότητα εμφάνισης ενός καρδιαγγειακού νοσήματος στο άτομο αυτό καθότι οι παράγοντες κινδύνου δρουν συνεργικά μεταξύ τους.

Μεγάλη σημασία για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων έχει η σωστή διατροφή και συγκεκριμένα η μεσογειακή διατροφή όπως τονίσαμε στο προηγούμενο τεύχος μας. Μια σύγχρονη ισπανική μελέτη έδειξε ότι η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης του Σακχαρώδη διαβήτη στο 50% και μάλιστα ανεξάρτητα από την απώλεια βάρους, ή την σωματική άσκηση. Επίσης μια δίαιτα πλούσια σε δημητριακά, λαχανικά, φρούτα και με βάση το ελαιόλαδο μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης και ιδιαίτερα της LDL (λεγόμενη κακή χοληστερίνη), ενώ τα παχιά ψάρια (Σολομός, σαρδέλα, ρέγκα κλπ) καθώς και οι ανάλατοι, ακατέργαστοι ξηροί καρποί όχι μόνο μειώνουν την κακή χοληστερίνη αλλά και αυξάνουν την HDL (λεγόμενη καλή χοληστερίνη) η οποία μεταφέρει την χοληστερίνη στο συκώτι από όπου και ο οργανισμός την αποβάλλει. Άρα λοιπόν για άλλη μια φορά γίνεται αισθητή η σημασία της μεσογειακής διατροφής.

Εκτός όμως από τη διατροφή, πολύ σημαντική είναι και η αποχή από το κάπνισμα. Ο Κίνδυνος μειώνεται σημαντικά είδη 1-2 έτη μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Η διακοπή του καπνίσματος οδηγεί στη μείωση της κακής και τη αύξηση της καλής χοληστερίνης και επίσης επιδρά ευνοϊκά και σε άλλους παράγοντες όπως είναι τα αιμοπετάλια, η αδρεναλίνη και οι προσταγλανδίνες που ρυθμίζουν την λειτουργικότητα των αγγείων.

Εξέχουσα σημασία στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων έχει και η συστηματική σωματική άσκηση (Σπορ) καθώς οδηγεί στην απώλεια βάρους, την μείωση της πίεσης, του ζαχάρου και της χοληστερίνης του αίματος και στην καταπολέμηση του άγχους.

Κατά συνέπεια ο σωστός τρόπος ζωής με υγιεινή διατροφή, χωρίς κάπνισμα, Στρες και καθιστική ζωή αποτελεί το θεμέλιο της πρόληψης των καρδιαγγειακών νοσημάτων το οποίο θα πρέπει να τεθεί στην ιδανική περίπτωση από την παιδική ηλικία. Βεβαίως υπάρχουν και κάποιοι σπάνιοι γενετικοί παράγοντες κινδύνου (γενετική προδιάθεση) που δυστυχώς δεν μπορούμε εμείς να επηρεάσουμε, πλην όμως είναι πάρα πολύ σημαντικό να μην προσθέτουμε εξωτερικούς παράγοντες οι οποίοι θα πολλαπλασιάσουν το κίνδυνο.

Τα οφέλη της νηστείας

Η παραδοσιακή δίαιτα της Σαρακοστής, χάρη στα άφθονα λαχανικά και φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, C, E), φυλλικό οξύ, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Αντίθετα, είναι «φτωχή» σε κορεσμένα ζωικά λίπη

Τα όσπρια,

με τη σειρά τους, αποτελούν το «κρέας» της νηστείας. Μας παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, αλλά και φυτικές πρωτεΐνες, με μηδαμινό λίπος. Αν συνδυαστούν σωστά με δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, ψωμί), μας δίνουν πρωτεΐνες, ισάξιες του κρέατος.

Δεν μπορούμε να παραλείψουμε τη λαγόνα.

Ανήκει στην ομάδα του ψωμιού, που βρίσκεται στη βάση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας, και εκτός από σύνθετους υδατάνθρακες (βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας), περιέχει φυτικές ίνες και βιταμίνες Β και Ε. Με όλα αυτά είναι λογικό που οι ειδικοί συμφωνούν ότι η νηστεία της Σαρακοστής είναι μια φυσική ασπίδα προστασίας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και όχι μόνο...

- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.
- Βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και της αρτηριακής πίεσης.
- Προστατεύει από την οστεοπόρωση και διάφορους τύπους καρκίνου.
- Διαθέτει αντιγηραντικές ιδιότητες.
- Ευνοεί την καλύτερη λειτουργία του εντέρου.



ΣΑΣ ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ



Είναι μία από τις 4 εποχές του έτους και περιλαμβάνει τους μήνες Μάρτιο, Απρίλιο και Μάιο. Η άνοιξη είναι η πιο ωραία εποχή πάνω στη γη για τη φύση. Ο ουρανός δείχνει το γελαστό, γαλανό πρόσωπό του. Οι άνθρωποι ανοίγουν τα παράθυρα, για να καλωσορίσουν τον ήλιο

Η λέξη άνοιξη έχει και μεταφορική έννοια και σημαίνει τη νεότητα. Η άνοιξη ήταν πάντοτε αγαπημένο θέμα για αρχαίους και σύγχρονους ζωγράφους, γλύπτες και ποιητές

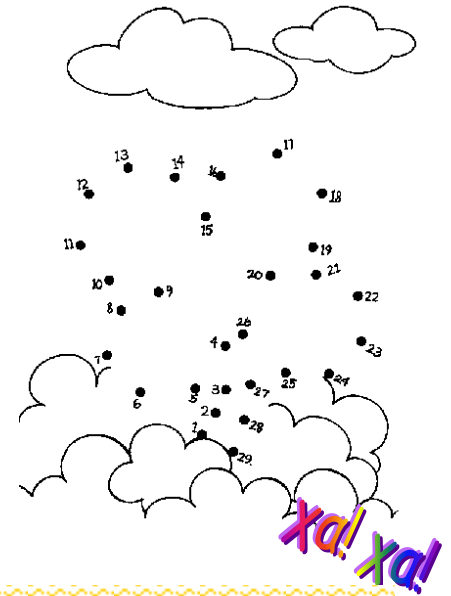
ΥΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΤΟ ΜΑΡΤΗ

Στους Ρωμαίους ο πρώτος μήνας του χρόνου ονομάστηκε Martius από το θεό Mars, που δεν ήταν μόνο θεός του πολέμου. Υπήρχε η αντίληψη ότι πνέοντας με τους εαρινούς ανέμους βοηθούσε τη βλάστηση. Την ασάθεια του καιρού η λαϊκή φαντασία την απέδωσε στο δύστροπο Μάρτιο, που τον προσωποποίησε όπως και τους άλλους μήνες. Για το Μάρτιο

λέγεται πως «μια γελάει και μια κλαίει». Παιδιά με φωνές και τενεκεδοκρουσίες τραγουδούν: «έξω κουτσοφλέβαρε, να 'ρθει ο Μάρτης με χαρά και με πολλά λουλούδια», ενώ το Φεβρουάριο υποδύεται άνθρωπος κατσούφης καβάλα σε γάιδαρο. Την 1^η Μαρτίου με επωδές και διάφορες μαγικές πράξεις (κρότους, θορύβους, μαγικό κύκλο) ζητείται η εκδίωξη εντόμων, ζωοφίων κ.τ.λ.



Την αίσθηση της αλλαγής του χρόνου δίνει το έθιμο να σβήνεται η παλιά φωτιά αποβραδής και να ανάβεται καινούρια ή εκείνο της άντλησης καινούριου νερού από τη βρύση, που θα αντικαταστήσει το παλιό που χύνεται. Στον καρπό του χεριού ή στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού δένεται «ο μάρτης», λίγη κλωστή άσπρη ή κόκκινη, αφού εκτεθεί το βράδυ στα άστρα. Οι μαγικές δυνάμεις της κλωστής εξασφαλίζουν χαρίσματα σε όποιον τη φοράει. Την 1^η Μαρτίου γίνονται επίσης μετεωρολογικές ή μαντικές παρατηρήσεις, ενώ δεισιδαιμονίες συνδέονται με τη μέρα αυτή. Κάποια απ' τα επώνυμα του Μάρτη είναι: Τσικνιάρης στις Σέρρες, Πεντεδείλιος στην Κεφαλονιά, Πεντεγιόμαστος στην Κορινθία, Πεντάγνωμος στην Κρήτη, Σίφνο, Σύμη.



Στο σχολείο ο δάσκαλος:

- Πες μου Μπόμπο, αν το αρνάκι δεν παράκουε το βοσκό και έμενε στη στάνη, αντί να απομακρυνθεί, τι θα γινόταν;
- Δε θα το έτρωγε ο λύκος, αλλά εμείς στη σούβλα!

ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΤΟΝ ΩΚΕΑΝΟ

Μια φορά και έναν καιρό στο βυθό ενός Ωκεανού μαζεύτηκαν όλα τα ψάρια και αποφάσισαν να γιορτάσουν όλα μαζί την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς. Ενθουσιασμένα με την ιδέα άρχισαν να χορεύουν λικνίζοντας τις πολύχρωμες ουρές τους και αμέσως άρχισαν τις προετοιμασίες. Κρεμάσανε παντού σερπαντίνες, από μεταξένια φύκια, αστερίες, αστραφτερά κοράλλια και μεγάλες αχιβάδες. Έβαλαν και ένα τραπέζι όπου επάνω θα αράδιαζαν όλου του ωκεανού τα καλά. Επάνω έστρωσαν τα μεταξωτά τραπεζομάντηλα που είχαν φτιάξει οι γοργόνες από τα μακριά μαλλιά τους.

Όλοι θα παρουσιάζονταν μεταμφιεσμένοι όπου ο καλύτερος θα έπαιρνε ένα βραβείο. Η συγκεκριμένη νύχτα θα ήταν η μοναδική νύχτα που ο καθένας θα γινόταν ότι ήθελε!

Επιτέλους η νύχτα διαδέχτηκε την μέρα. Οι γοργόνες ανάψανε τα φώτα, οι τρίτωνες έπαιξαν μελωδική μουσική και μερικές γοργόνες δίπλα τους έπαιξαν κιθάρα. Όλα ήταν πολύ όμορφα και πολύ οργανωμένα. Οι καλεσμένοι άρχισαν να έρχονται, το πάρτι είχε αρχίσει. Τελευταίος έφτασε ο βασιλιάς Ποσειδώνας μέσα στην ολόχρυση άμαξα όπου το έσερναν τέσσερις πανέμορφες γοργόνες ντυμένες δελφίνια. Νά'σου και ο καρχαρίας ντυμένος πιερότος, ο ξιφίας αρλεκίνος, ο σπάρος ιπότης και πιο πέρα η κυρά-Φάλαινα ντυμένη μπαλαρίνα. Τι αστεία που ήταν!! Ο βασιλιάς Ποσειδώνας έκανε την έναρξη του πάρτι και αμέσως άρχισε το ξεφάντωμα. Παράξενα ζευγάρια χόρευαν, άλλα ψάρια έτρωγαν από την νόστιμη ταχινόσουπα, και η θαλάσσια χελώνα προσπαθούσε να ξεφύγει από ένα σαλάχι που την κορτάριζε. Ο αστακός έκανε όλη την τρελοπαρέα να γελάει στην προσπάθειά του να σταθεί όρθιος. Όλα ήταν υπέροχα.

Τέλος έφτασε και η στιγμή του βραβείου για την καλύτερη φορεσιά. Ένας ένας περνούσαν μπροστά από τον βασιλιά Ποσειδώνα, έκαναν μία υπόκλιση κι έφευγαν. Μόλις έφτασε η σειρά της φάλαινας ακούστηκαν πολλά πολλά γέλια.! Η μισή φούστα είχε φύγει, γιατί κάποιο σαλάχι κάνοντας αστεϊάκια την είχε φάει. Τα χειροκροτήματα ήταν τα θερμότερα και δυνατότερα και με διαφορά η κυρά φάλαινα κέρδισε το πρώτο βραβείο για την πιο έξυπνη αποκριάτικη μεταμφίεση. Είχε ήδη αρχίσει να ζημερώνει. Ο ήλιος έστελνε τις πρώτες ακτίνες του στον βυθό. Οι γοργόνες σβήσανε τα φώτα κι ένας ένας πηγαίνανε για ύπνο. Όλοι είχαν περάσει πολύ πολύ όμορφα και ένιωθαν ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι. Έναν ολόκληρο χρόνο θα ζούνε συνηθισμένα.

Αν ποτέ βρεθείτε νύχτα στον Ωκεανό και δείτε χιλιάδες φώτα να τρεμοπαίζουν στο βυθό του να ξέρετε πως θα είναι η μοναδική νύχτα που όλα τα ψάρια του βυθού γιορτάζουν την τελευταία Κυριακή της αποκριάς.

*Ποιος παίρνει μισθό χωρίς να εργάζεται καμιά ημέρα;
Ποια μιλάει όλες τις γλώσσες του κόσμου χωρίς να ξέρει καμιά;
Ποιο δόντι έχει πολλά λεφτά;
Ποια πόλη είναι στρογγυλή;*





Σπαζοκεφαλιές

- Ένας πατέρας αποφασίζει να κάνει μια επένδυση για τον δεκάχρονο γιο του. Κάθε επέτειο των γενεθλίων του, κάνει γι' αυτόν μια κατάθεση στην τράπεζα 50€. Όταν ο μικρός έγινε είκοσι χρονών πάει στην τράπεζα να εισπράξει το ποσό. Προς έκπληξή του όμως διαπιστώνει ότι στον λογαριασμό του έχουν κατατεθεί μόνο 250€. Πως γίνεται αυτό;
- Ένας κατάσκοπος θέλοντας να μπει σε ένα στρατόπεδο παρακολουθεί την πύλη, ώστε να μάθει το σύνθημα. Μετά από λίγο ένας φαντάρος πλησιάζει. Ο σκοπός της πύλης του λέει «δώδεκα». Ο φαντάρος απαντά «έξι» και περνάει. Όταν πλησιάζει ένας δεύτερος φαντάρος, ο σκοπός του φωνάζει «οκτώ». Ο φαντάρος απαντά «τέσσερα» και περνάει μέσα και αυτός. Ο κατάσκοπος είναι σχεδόν σίγουρος αλλά περιμένει και έναν τρίτο φαντάρο για να είναι απόλυτα βέβαιος. Ο σκοπός ζητάει από το τρίτο φαντάρο να του απαντήσει λέγοντας του «έξι». Ο τρίτος φαντάρος απαντά «τρία» και περνάει και αυτός. Τώρα πλέον ο κατάσκοπος αισθάνεται απόλυτα βέβαιος για την απάντηση που πρέπει να δώσει και προχωρά με αυτοπεποίθηση προς την πύλη. Ο σκοπός τον σταματά και του λέει "δέκα". Ο κατάσκοπος απαντά "πέντε" και αμέσως ο σκοπός τον συλλαμβάνει και τον οδηγεί στο κρατητήριο!
Τί έπρεπε να απαντήσει ο κατάσκοπος για να περάσει την πύλη;

Λίγα αστεία

- Μπαίνει ένας ληστής σε μια τράπεζα και λέει στον ταμιά να του δώσει όλα τα λεφτά. Εκείνος τα δίνει και ο ληστής τον πυροβολεί.. Φεύγοντας λέει στον 1ο πελάτη: Είδες τίποτα?
Απάντηση: Ε κάτι είδα...
Τον πυροβολεί και μετά λέει στον 2ο πελάτη: Εσύ είδες τίποτα?
Απάντηση: Ε κάτι λίγο είδα...
Τον πυροβολεί κι αυτόν και στη συνέχεια γυρνάει σε έναν 3ο πελάτη και του λέει: Εσύ είδες τίποτα?
Απάντηση: Εγώ δεν είδα τίποτα αλλά.... η γυναίκα μου τα είδε όλα!!
- Στο σχολείο η δασκάλα λέει στα παιδιά να γράψουν μία έκθεση, 300 λέξεων, περιγράφοντας ένα ατύχημα.
Ο Τοτός γράφει:
-Χτες, έπαιξα κι έριξα την μπάλα στο παράθυρο. Τότε έσπασε το τζάμι. Μέχρι εδώ οι λέξεις είναι δώδεκα. Οι υπόλοιπες 288 είναι αυτές που είτε ο μπαμπάς μου, αλλά που δεν μου επιτρέπεται να πω!
- Δύο κολλητοί είναι αραχτοί στην παραλία και κουβεντιάζουν:
-Άστα! Χτες βράδυ είδα έναν απίστευτο εφιάλτη...
-Τί είδες;
-Είδα την πεθερά μου να κολυμπάει στη θάλασσα και από πίσω να την κυνηγάει ένας καρχαρίας...
-Πω πώ. τι φρίκη...
-Φρίκη. δε θα πει τίποτα! Αφού παραλίνο να του ξεούνει!

Ήξερες ότι...

- Ένα τετραγωνικό εκατοστό του Ήλιου λάμπει τόσο όσο 275,000 κεριά
- Στον γνωστό άθλο του Ηρακλή, τα «χρυσά μήλα των εσπερίδων» ήταν ... πορτοκάλια!
- Το 1630 ο γάλλος Καρδινάλιος Ρισελιέ διέταξε τα μαχαίρια του φαγητού να έχουν στρογγυλεμένες άκρες, για να πάγουν επιτέλους οι καλεσμένοι του να καθαρίζουν τα δόντια τους με αυτά!
- Οι οδηγοί των πρώτων αυτοκινήτων ατμού ονομάστηκαν «σοφέρ», δηλαδή «θερμαστές», γιατί ζέσταναν το νερό της μηχανής πριν ξεκινήσουν!
- Σε ένα μπαλάκι του γκολφ υπάρχουν 336 λακουβίτσες οι οποίες του δίνουν την απαραίτητη αεροδυναμική για την κίνησή του στον αέρα.

Ψάξε οριζόντια, κάθετα και διαγώνια ... και βρες το κρυμμένο παραδοσιακό ποτό!

Π Ο Δ Δ Τ Ο Ρ Δ
Υ Λ Υ Ρ Η Ν Γ Ρ
Α Τ Ε Β Κ Σ Ο Η
Δ Ε Γ Ο Α Μ Ν Ι
Ι Ω Π Ι Ρ Η Κ Η
Ρ Η Η Κ Υ Ρ Σ Α
Β Ο Μ Β Κ Ε Κ Γ
Α Σ Δ Υ Ε Υ Τ Ν

ΣΥΔΟΚΟΥ

4				7			5	
		8						
	3			9		7		
			4					
		6			7		4	2
5								
			2		8	5		
		1						9
2							1	

ΛΥΣΕΙΣ 2^{ΟΥ} ΤΕΥΧΟΥΣ

ΣΥΔΟΚΟΥ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

3	7	5	6	2	1	9	8	4
4	8	2	5	9	7	3	1	6
1	6	9	3	8	4	5	7	2
9	4	7	1	5	2	8	6	3
6	5	3	4	7	8	2	9	1
2	1	8	9	3	6	4	5	7
7	9	6	8	4	3	1	2	5
5	2	4	7	1	9	6	3	8
8	3	1	2	6	5	7	4	9

- ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ
- Η ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ
- Η ΑΝΑΠΝΟΗ
- Η ΚΟΥΒΑΡΙΣΤΡΑ
- Η ΦΩΤΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΑΠΝΟΣ

Αναγραμματισμός

Βρες την κρυμμένη λέξη!

ΊΑΑΑΓΜΡΡΤ



Ο ΕΠΙΜΕΝΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ



Αν επιθυμήσατε ένα φραπεδάκι , ελληνική μουσική και τηλεόραση, και για να περάσετε ένα όμορφο απόγευμα ή βραδάκι αναπολώντας την Ελλάδα, επισκεφτείτε το **Prive Lounge**, στη γωνία **Bunatwiete-Eddelbüttelstrasse** κοντά στο Ελληνικό σχολείο.



Prive Lounge

Λευκόπουλος Δημήτριος



COCO-MAT
sleep on nature



Dockenhudener Str. 25, 22587 Hamburg
Tel.: 040 3863 4753/4, Fax:040 3863 4755, koreop@coco-mat.de

«Η ελληνική εταιρία **COCO-MAT** άνοιξε το πρώτο της κατάστημα στο Αμβούργο της Γερμανίας στην οδό *Dockenhudener Str. 25*. Παραμένοντας σταθερή στις αξίες της και χρησιμοποιώντας αποκλειστικά και μόνο φυσικές πρώτες ύλες για να κατασκευάσει τα προϊόντα ύπνου, η **COCO-MAT** αναβαθμίζει το δίκτυο της σύμφωνα με το αναπτυξιακό της πλάνο. Η οικογένεια Ωραιόπουλου σας περιμένει στο νέο κατάστημα και υποδέχεται όλους τους πελάτες και φίλους της **COCO-MAT** με ένα χαμόγελο και προσφέροντας πάντα φρέσκο στημένο χυμό πορτοκαλιού και παστέλι».

COCO-MAT Hamburg, Dockenhudener Strasse 25, 22587, Hamburg. / t: 040 38634753 / f: 040 38634755 / hamburg@coco-mat.de / www.coco-mat.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9:30-19:00 / Sa. 9:30-16:00



ANTONIA
COSMETIC INSTITUT

Antonia Christodouloupoulou
Bremer Straße 213 - 21073 Hamburg
Tel. +4940 76 11 53 69
Fax. +4940 76 11 71 34
www.kosmetik-antonia.de



Meckelfelder
bei Janni
Griechische Spezialitäten

- Saalbetrieb von 40 bis 400 Personen -

Telefon 0 40 / 23 84 89 34 • Telefax 0 40 / 23 84 89 39

**Σύλλογος Ελλήνων Γονέων και Κηδεμόνων Hamburg-Harburg
im Feuervogel/Bürgerzentrum Phoenix**

Maretstrasse 50 – 21073 Hamburg – Tel. +49-40-701 96 88 – Fax +49-40-769 70 764

Mobil: +49-172-3951262, +49-176-48269939