



## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ



Στις 15.04.2011 γιορτάστηκε η 25<sup>η</sup> Μαρτίου

Φέτος, λόγω του αναπάντεχου προβλήματος που δημιουργήθηκε με τη στέγαση του Τ.Ε.Γ.

Harburg, ο καθιερωμένος εορτασμός της επετείου της 25<sup>ης</sup>

Μαρτίου, εορτάστηκε τρεις εβδομάδες αργότερα από το προγραμματισμένο.

Είναι λυπηρό το γεγονός, ότι εμείς οι Νεοέλληνες, παρασυρμένοι από τα καθημερινά μας τα άγχη και τον έντονο ρυθμό της σύγχρονης εποχής, στην οποία ζούμε, πολλές φορές, προσπερνάμε τέτοιες σημαντικές επετείους, χωρίς να εμβαθύνουμε στο νόημα και την πνευματική τους σημασία.

Ευτυχώς όμως, υπάρχουν ακόμα κάποιον, που αν και μικροί σε ηλικία, δεν μας «αφήνουν» να ξεχάσουμε τους αγώνες των προγόνων μας. Έτσι και φέτος, οι μαθητές μαζί με τους δασκάλους του Τ.Ε.Γ. Harburg, έδωσαν, με τα ποιήματα και τα τραγούδια, το δικό τους στίγμα στον εορτασμό αυτής της επετείου, μεταδίδοντάς μας, το πνεύμα της ελπίδας και της αισιοδοξίας, που πηγάζει από τις θυσίες των προγόνων μας.

Τον πανηγυρικό της ημέρας, τον εκφώνησε ο εκπαιδευτικός κ. Χαριτίδης Ηρακλής. Αξίζει να σημειωθεί, ότι όλοι οι μαθητές αξίζουν θερμά συγχαρητήρια, διότι συντέλεσαν όλοι τους στη διεξαγωγή αυτής γιορτής.

Με την ολοκλήρωση του εορταστικού τμήματος για την επέτειο, το χορευτικό του συλλόγου μας, μάς διασκέδασε με την παρουσίαση παραδοσιακών χορών. Μπράβο σας παιδιά!

Η εκδήλωση του εορτασμού της επετείου της 25<sup>ης</sup> Μαρτίου, πραγματοποιήθηκε στους χώρους του Förderschule Schwarzenbergstraße 72, σε συνεργασία του Τ.Ε.Γ. Harburg (καλλιτεχνικό μέρος) και του Συλλόγου Γονέων και Κηδευόνων Harburg(οργανωτικό μέρος).

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Ο Εκπαιδευτικός του Τ.Ε.Γ.  
Harburg, κ. Χαριτίδης Ηρακλής

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Μαθητές του Τ.Ε.Γ. Harburg

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Μαθητές του Τ.Ε.Γ. Harburg

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Μαθητές του Τ.Ε.Γ. Harburg

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Μαθητές του Τ.Ε.Γ. Harburg

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Μαθητές του Τ.Ε.Γ. Harburg

15.04.2011 Επέτειος 25<sup>ης</sup> Μαρτίου  
Förderschule Schwarzenberg 72



Μαθητές του Τ.Ε.Γ. Harburg

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΪΟΥ**

07.05.2011

Κλειστό

08.05.2011

Σύλλογος

(Γιορτή της Μητέρας)

14.05.2011

Σύλλογος

21.05.2011

Σύλλογος

28.05.2011

Σύλλογος

**ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ  
ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

07.05.2011

κλειστό

08.05.2011

**ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ**

Κυρμανίδου Γεωργία

Τρασσανίδου Μόρφη

14.05.2011

Γκιόρκα Όλγα

Καραμήτρου Χριστίνα

21.05.2011

Καρανικολοπούλου

Θεοδότα

Τσαπανίδου Κούλα

28.05.2011

Παπαδημητρίου Ελένη

Νέκου Μαριάννα

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ****ΙΟΥΝΙΟΥ**

04.06.2011

Ελμαζούδη Τριάδα

Μπακιρτζή Σούλα

11.06.2011

Κανελλάκου Μαρία

Μποζούδη Μιχαέλα

18.06.2011

Κυρμανίδου Γεωργία

Τρασσανίδου Μόρφη

25.06.2011

**Αποχαιρετιστήρια****Καλοκαιρινή Γιορτή**

# ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

➤ 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.

**EUROVISION 2011**

Με πολλή χαρά σας ενημερώνουμε ότι στον 56<sup>ο</sup> Διαγωνισμό της Eurovision που θα πραγματοποιηθεί στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας, την Ελλάδα θα εκπροσωπήσει ο Λούκας Γιώρκας με τον Stereo Mike με το τραγούδι «Watch my dance», σε μουσική του Γιάννη Χριστοδουλόπουλου και στίχους της Ελεάνας Βραχάλη.

Η Ελλάδα διαγωνίζεται στον Πρώτο Ημιτελικό της διοργάνωσης. Ο πρώτος ημιτελικός θα πραγματοποιηθεί στο Ντίσελντορφ στις 10 Μαΐου. Στις 12 Μαΐου θα γίνει ο Δεύτερος Ημιτελικός και στις 14 Μαΐου ο Τελικός.

*Συνέχεια στο εσώφυλλο σελ. 7*

**EURO 2012**

Σας υπενθυμίζουμε ότι, το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα ποδοσφαίρου, δίνει τον επαναληπτικό αγώνα με αντίπαλο τη Μάλτα, στις 04 Ιουνίου στις 20:30. Ο αγώνας είναι εντός έδρας.

Της ευχόμαστε Καλή Επιτυχία.

Η Εθνική μας ομάδα, βρίσκεται αυτή τη στιγμή με 11 βαθμούς, στην κορυφή της βαθμολογίας στον όμιλό της.

**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.

**URL για παιδικό ελληνικό ραδιόφωνο**

[http://www.babyradio.gr/\\_mediaPlayer/index2.php](http://www.babyradio.gr/_mediaPlayer/index2.php)

<http://www.arionradio.com/arionkids/player/>

<http://www.babyspace.gr/> (babyspaceradio)

Από την κ. Πετράκη Ελένη

**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](mailto: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 ΜΑΪΟΥ**

1 Κυριακή	<u>Του Θωμά</u> Θωμάς, Θωμαή, Ιερεμίας
3 Τρίτη	Μαύρα, Μανρίλα, Μαύρος
4 Τετάρτη	Πελαγία, Πελάγος, Καλιγούλα, Πελάγισα, Πελάγιος
5 Πέμπτη	Ειρήνη, Μάνουλα, Είρωνα, Ευφραδία, Ευφραίνεις, Ουραιμία
6 Παρασκευή	Ιώβ, Ιωνία, Ίβη, Σεραφείμ, Σεραφικά
8 Κυριακή	<u>Του Μυροφόρου</u> Μυροφόρα, Αρσένιος, Αρσένης, Αρσενία, Αρσίνα, Αρσινόη
9 Δευτέρα	Χριστόφορος, Χριστοφόρης Χριστόφης, Χριστοφία, Χριστοφίνα, Ησαΐας
10 Τρίτη	Σίμων
11 Τετάρτη	Αρμόδιος, Αρμόδης, Αργύρης, Αργυρή, Ασημίνα Ολυμπία, Ολυμπιάς, Ολυμπιάδα
13 Παρασκευή	Γλυκερία Σέργιος, Σεργία, Σεργιανή
14 Σάββατο	Αριστοτέλης, Τέλης
15 Κυριακή	<u>Του Παράλυτου</u> Αχίλλιος, Αχιλλέας, Αχιλλεύς, Βηθεσδά
17 Τρίτη	Ανδρόνικος, Ανδρονίκη
18 Τετάρτη	Ιουλία, Ιουλιανή, Γιουλία, Γιούλα, Ιούλιος, Τζούλια
19 Πέμπτη	Μαγδαληνή, Μάγδα, Μαγδαλένα, Μαγδαλένια
20 Παρασκευή	Θαλλέλαιος, Θαλής Λύδια, Λήδα, Λύδα
21 Σάββατο	<u>Κωνσταντίνου και Ελένης</u> Κωνσταντίνος, Κωνσταντίνα, Ελένη, Έλενα, Ελεάννα, Ελεάνα, Ελεονώρα, Ελεονόρα, Νόρα, Μαριλένα
24 Τρίτη	Βαλεντίνη, Βαλεντίνα
29 Κυριακή	Θεοδοσία

Συνέχεια από σελ. 1

Όπως είχαμε ανακοινώσει, τα έσοδα της λαχειοφόρου μας, θα διατεθούν στην ενορία μας. Χάρη σε εσάς, επαγγελματίες και μη, μπορέσαμε και μαζέψαμε πλούσια δώρα, και βέβαια χάρη σε εσάς πουλήθηκαν οι λαχνοί, και έτσι είμαστε στην ευχάριστη θέση να παραδώσουμε ένα σεβαστό ποσό στην ενορία μας, που τόσο πολύ έχει ανάγκη από οικονομική υποστήριξη. Ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ και πάλι σε όλους εσάς.

Συνέχεια από σελίδα 5

Μόνο με την ένωση των λαών της, μπορεί η Ευρώπη να γίνει κύρια του πεπρωμένου της και να διαδραματίσει ένα θετικό ρόλο στον κόσμο. Η Ευρωπαϊκή Ένωση βρίσκεται στην υπηρεσία των πολιτών της. Ενώ διατηρούν τις ιδιαίτερες αξίες τους, τα έθιμά τους και την γλώσσα τους, οι ευρωπαίοι πολίτες πρέπει να αισθάνονται σ' αυτήν "σαν το σπίτι τους".

**Οι Άγιοι και Ισαπόστολοι Κωνσταντίνος και Ελένη**

Ο Μέγας Κωνσταντίνος γεννήθηκε το 274 μ.Χ. Πατέρας του ήταν ο Κωνσταντίνος ο Α' ο Χλωρός και μητέρα του η Ελένη από το Δρέπανο της Βιθυνίας.

Ο Κωνσταντίνος σε ηλικία 18 ετών έγινε στρατιωτικός και χάρη στην ανδρεία του, προήχθηκε γρήγορα στα ανώτατα αξιώματα του στρατού.

Ο Κύριος θέλοντας να τον βοηθήσει στον αγώνα του κατά του Μαξεντίου και του Λικίνιου, στη συνέχεια σχημάτισε στον ουρανό το σημείο του

σταυρού με την επιγραφή «Εν τούτω Νίκα», προσφέροντάς του ένα ισχυρότατο όπλο για να κατατροπώσει τους εχθρούς του.

Με το χριστιανικό σταυροειδές λάβαρο με το ελληνικό μονόγραμμα «Εν τούτω νικα», τελικά νίκησε τα στρατεύματα του Μαξεντίου και έπειτα του Λικίνιου.

Επίσης, ήταν ο πρώτος αυτοκράτορας που ευνόησε την Εκκλησία, μετά από τρεις αιώνες ανελέητου διωγμού. Μετέφερε την πρωτεύουσα του κράτους του στο αρχαίο βυζάντιο, και εκεί έκτισε την βασιλείσα των πόλεων, την Κωνσταντινούπολη.

Λίγο πριν πεθάνει, ο Κωνσταντίνος αξιώθηκε και του Αγίου Βαπτίσματος, και αμέσως μετά είπε: «*Νον αληθει λογω μακαριον οιδ' εμavτον, νον της avανατου ζωης πεφαναv αξιον, νον τουv θειουv μετειληφεναι φωτος πεπιστευκα*». Τώρα, δηλαδή, σύμφωνα με το λόγο της αληθείας, ξέρω ότι είμαι μακάριος, τώρα έχω γίνει άξιος της αθανάτου ζωής, τώρα έχω πιστέψει πως έλαβα το θείο φως. Εκοιμήθη σε ηλικία 63 ετών, την 21 Μαΐου 327. Η Ιστορία ονόμασε τον Κωνσταντίνο Μέγα και η Εκκλησία τον ανεκήρυξε Άγιο και Ισαπόστολο.

Ο Κωνσταντίνος ενδιαφέρθηκε πολύ και για τα ιερά σεβάσματα των χριστιανών, για το λόγο αυτό απέστειλε στα Ιεροσόλυμα την μητέρα του, για να βρει τον Τίμιο Σταυρό. Μετά την εύρεσή του, η Αγία Ελένη, αφού διχοτόμησε τις κεραίες του δημιούργησε δύο Σταυρούς εκ των οποίων τον ένα μετέφερε στην Κωνσταντινούπολη.

Η Αγία Ελένη ήταν αυτή η οποία έδωσε στον Μ. Κωνσταντίνο την πρέπουσα διαπαιδαγώγηση. Αλλωστε, και ο ίδιος την τίμησε, όταν στην μεγάλη πλατεία της Κωνσταντινούπολης έκτισε δύο στήλες, μία δική του και μία της Αγίας Ελένης, που έφερε την επιγραφή: «*Εις Άγιος εις Κυριος Ιησους Χριστος, εις δοξαν Θεου Πατρος, Αμην*». Η Αγία Ελένη βοήθησε να χριστούν οι πρώτοι μεγάλοι ιεροί ναοί της Χριστιανοσύνης. Εκοιμήθη ειρηνικά το 327 μ.Χ. σε ηλικία 83 ετών.

Απολυτίκιο

*«Πρωτος πεφνηας, εν Βασιλευσι, θειον εδρασμα, της ευσεβειας, απ' ουρανον δεδεγμενος το χαρισμα: οθεν Χριστου τον Σταυρον εφανερωσας, και την Ορθοδοξον πιστην εφηπλωσας. Κωνσταντινε ισαποστολε, συν Μητρι Ελενη θεοφρονι, πρεσβευσατε υπερ των ψυχων ημων»*

Απολυτίκιο

*«Του Σταυρου σου τον τυπον εν ουρανω θεασαμενος, και ως ο Παυλος την κλισιν ουκ εξ ανθρωπων δεξαμενος, ο εν Βασιλευσιν Αποστολος σου Κυριε, Βασιλευουσαν πολιν τη χειρι σου παρεθετο· ην περισωζε δια παντος εν ειρηνη, πρεσβειαις της Θεοτοκου, μονε Φιλανθρωπε»*

Συνέχεια από εσώφυλλο σελ. 8

**Βιοποικιλότητα****III. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΩΦΕΛΕΙΕΣ**

1. Έρευνα, εκπαίδευση και παρακολούθηση
2. Αναψυχή και τουρισμός
3. Πολιτιστικές αξίες

Κάθε μία από τις τρεις προαναφερόμενες κατηγορίες μπορεί να συνδεθεί με οικολογικές επιπτώσεις. Αυτές μπορεί να είναι:

- άμεσες, δηλαδή να έχουν άμεση οικονομική αξία, όπως οι τομείς της ιατρικής, δασοκομίας, τουρισμού, ή
- έμμεσες, δηλαδή η οικονομική αξία να απορρέει από μια καλύτερη οικονομική και συχνά αειφορική δομή.

**Παγκόσμιες ημέρες Μαΐου**

- 01 Μαΐου** - Εργατική Πρωτομαγιά / Διεθνής Ημέρα Εργατών  
- Παγκόσμια Ημέρα για τη Νομιμοποίηση της Κάναβης
- 02 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου
- 03 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Ελευθεροτυπίας
- 04 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος
- 05 Μαΐου** - Διεθνής Ημέρα Μαιών
- 06 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Διαιτίας  
- Παγκόσμια Ημέρα Θαλασσαιμίας (Μεσογειακής Αναιμίας)
- 08 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας
- 09 Μαΐου** - Ημέρα της Ευρώπης
- 12 Μαΐου** - Διεθνής Ημέρα Αδελφών Νοσοκόμων
- 15 Μαΐου** - Διεθνής Ημέρα Οικογένειας  
- Διεθνής Ημέρα Αντιρρησιών Συνείδησης
- 17 Μαΐου** - Διεθνής Ημέρα κατά της Ομοφυλοφοβίας  
- Παγκόσμια Ημέρα Τηλεπικοινωνιών και Κοινωνίας Της Πληροφορίας
- 18 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων
- 19 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ηπατίτιδας
- 21 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού
- 22 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Βιοποικιλότητας
- 23 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Χελώνας
- 24 Μαΐου** - Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- 29 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα Κυανοκράνων
- 31 Μαΐου** - Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

**Τί είναι η ημέρα της Ευρώπης**

Μπορεί σε κάποιο ημερολόγιο ή αλλού να υπέπεσε στην αντίληψή σας μία αναφορά στο γεγονός ότι η 9η Μαΐου είναι "Ημέρα Ευρώπης" και πιθανόν να αναρωτηθήκατε για τη σημασία της. Ασφαλώς πολύ λίγοι άνθρωποι στην Ευρώπη γνωρίζουν ότι στις 9 Μαΐου 1950 έγινε το πρώτο βήμα προς τη δημιουργία της οντότητας που είναι σήμερα γνωστή ως Ευρωπαϊκή Ένωση. Εκείνη την ημέρα, στο Παρίσι, ενώ πλανιόταν η απειλή ενός τρίτου παγκοσμίου πολέμου στον οποίο θα βυθιζόταν όλη η Ευρώπη, ο

γάλλος υπουργός εξωτερικών, Robert Schuman, διάβασε στο διεθνή τύπο μια δήλωση με την οποία καλούσε την Γαλλία, τη Γερμανία και άλλες ευρωπαϊκές χώρες να ενώσουν την παραγωγή τους άνθρακα και χάλυβα ως "το πρώτο συγκεκριμένο θεμέλιο μιας ευρωπαϊκής ομοσπονδίας".

Αυτό που πρότεινε ο Robert Schuman ήταν η δημιουργία ενός υπερεθνικού ευρωπαϊκού οργάνου, επιφορτισμένου με τη διαχείριση της βιομηχανίας άνθρακα και χάλυβα, δηλαδή, του τομέα ο οποίος, την εποχή εκείνη, ήταν η βάση όλης της στρατιωτικής δύναμης. Οι χώρες στις οποίες απευθύνθηκε είχαν καταστρέψει σχεδόν ή μία την άλλη σε μια τρομακτική σύγκρουση που άφησε πίσω της μια αίσθηση υλικής και ηθικής ερήμωσης. Τα πάντα, λοιπόν, άρχισαν εκείνη την ημέρα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, στη συνάντηση κορυφής των ηγετών της ΕΕ στο Μιλάνο, το 1985, αποφασίστηκε να εορτάζεται η 9η Μαΐου ως "Ημέρα της Ευρώπης".

Κάθε χώρα που επιλέγει δημοκρατικά να προσχωρήσει στην Ευρωπαϊκή Ένωση προσυπογράφει τις θεμελιώδεις αξίες της, της ειρήνης και της αλληλεγγύης. Οι αξίες αυτές εκφράζονται μέσω της οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης που εμπειριέχει περιβαλλοντικές και περιφερειακές διαστάσεις, οι οποίες αποτελούν εγγυήσεις για ένα αξιοπρεπές βιοτικό επίπεδο για όλους τους πολίτες.

Ενώ η Ευρώπη υπάρχει ως τέτοια εδώ και αιώνες, τα στοιχεία που την ένωσαν, χωρίς κανόνες και δεσμούς, αποδείχθηκαν στο παρελθόν ανεπαρκή για να αποσοβήσουν τις φοβερότερες τραγωδίες.

Η ολοκλήρωση της Ευρώπης δεν θα επιτευχθεί σε μια μέρα ή και σε λίγες δεκαετίες. Οι ελλείψεις είναι ακόμη πολλές και υπάρχουν προφανείς ατέλειες. Το έργο που άρχισε αμέσως μετά από τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί. Στο παρελθόν, οι προσπάθειες στην Ευρωπαϊκή Ένωση βασίστηκαν στην κυριαρχία μιας ομάδας πάνω σε άλλες. Οι απόπειρες αυτές δεν ήταν δυνατόν να ευδοκιμήσουν, γιατί οι κατακτημένοι είχαν ένα και μοναδικό πόθο: να ξανακερδίσουν την ελευθερία τους. Η σημερινή φιλοδοξία είναι εντελώς διαφορετική: να οικοδομηθεί μια Ευρώπη που σέβεται την ελευθερία και την ταυτότητα όλων των ανθρώπων που την απαρτίζουν.

Συνέχεια στη σελ.4

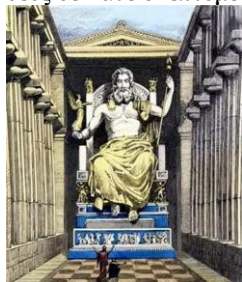
**ΤΑ 7 ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΥ ΚΟΣΜΟΥ**

Τα Επτά Θαύματα του Αρχαίου Κόσμου, όπως αυτά καταγράφηκαν στην παγκόσμια ιστορία και αποτελούν συνώνυμο της ανθρώπινης θυματοποίησης.

Και φυσικά, αλλά όχι τυχαία, ανάμεσα σε αυτά συγκαταλέγονται πέντε Ελληνικά μεγαλουργήματα.

Πέντε χαρακτηριστικά θαύματα αρχιτεκτονικής ευφυΐας και απaráμιλλης τέχνης, που αναδεικνύουν το μέγεθος του πολιτισμού και της ευμάρειας των προγόνων μας.

Πέντε μεγαλουργήματα που, είτε καταστράφηκαν σκοπίμως ή από φυσικά αίτια, αλλά που ακόμη και η σκιά τους αρκεί για να προκαλέσει το δέος σε κάθε σκεπτόμενο ανθρώπινο ον...



1. ΤΟ ΧΡΥΣΕΛΕΦΑΝΤΙΝΟ ΑΓΑΛΜΑ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ΔΙΟΣ
2. Ο ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ
3. Ο ΝΑΟΣ ΤΗΣ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΕΣΟ
4. ΤΟ ΜΑΥΣΩΛΕΙΟ ΤΗΣ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΥ
5. Ο ΦΑΡΟΣ ΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ
6. Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΓΚΙΖΑΣ
7. ΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΟΙ ΚΗΠΟΙ ΤΗΣ ΒΑΒΥΛΩΝΑΣ



Τα Επτά Θαύματα του Αρχαίου Κόσμου είναι ένας διάσημος κατάλογος επτά αξιοθαύμαστων κατασκευών της κλασικής αρχαιότητας και περιλαμβάνει οικοδομήματα που βρίσκονταν στο χώρο της Μεσογείου. Ο αριθμός επτά επιλέχθηκε από τους Έλληνες, επειδή θεωρούσαν ιερός. Η Ελληνική λέξη που χρησιμοποιήθηκε αρχικά δεν ήταν «Θαύματα», αλλά «Θεάματα», η οποία σημαίνει «πράγματα προς θέαση». Στην ουσία, ο κατάλογος είναι ένας εορτασμός των Ελληνικών επιτευγμάτων, καθώς μόνο δύο από τα επτά δεν ήταν Ελληνικά.

Ο παραδοσιακός κατάλογος, αν και όχι ο πρώτος, συντάχθηκε από τον Φίλιωνα τον Βυζάντιο στα 225 π.Χ. στο έργο του «Τα Επτά Θαύματα». Ωστόσο, η πρώτη αναφορά στην ιδέα καταγραφής τους βρίσκεται στην Ιστορία του Ηρόδοτου (5ος αι. π.Χ.).

Αργότερα, ο Καλλίμαχος από την Κυρήνη (305 – 240 π.Χ.), αρχιβιβλιοθηκονόμος του Μουσείου της Αλεξάνδρειας, έγραψε το έργο «Μια συλλογή των Θαυμάτων του Κόσμου». Το μόνο που γνωρίζουμε γι' αυτό το έργο, είναι ο τίτλος του, διότι καταστράφηκε με την Βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας.

Η πιο πρόσφατη έκδοση του καταλόγου με τα Επτά Θαύματα συντάχθηκε από τον Αντίπατρο τον Σιδώνιο, ο οποίος περιέγραψε τα οικοδομήματα σε ένα ποίημα περίπου στα 140 π.Χ.

Σήμερα, οι αρχαιολογικές ανασκαφές αποκαλύπτουν μερικά από τα μυστήρια που περιέβαλαν την ιστορία των Θαυμάτων για αιώνες. Για τους κατασκευαστές τους, τα Επτά Θαύματα αποτελούσαν έναν εορτασμό της θρησκείας, της μυθολογίας, της τέχνης, της δύναμης και της επιστήμης. Για εμάς, μαρτυρούν τις δυνατότητες των ανθρώπων να αλλάζουν το περιβάλλον τοπίο τους, με τη δημιουργία ογκωδών και όμως πανέμορφων οικοδομημάτων, ένα από τα οποία άντεξε μέσα στο χρόνο μέχρι τις μέρες μας.

*„Μάνα“ Ο ακρογωνιαίος λίθος στη διαμόρφωση του χαρακτήρα των παιδιών*

«Ο άνθρωπος γεννάει την ημέρα που χάνει τη μητέρα του», Πωλ Κλωντέλ.

Λένε πως ο Νίτσε όταν έχασε τα λογικά του, έχασε και κάθε γλωσσική δυνατότητα, εκτός από μια και μόνη λέξη. Τη λέξη Μητέρα. Τόσο βαθειά είναι χαραγμένη στην ανθρώπινη ψυχή η λέξη αυτή. Είναι το πρώτο ψέλλισμα από το βρεφικό στόμα και η στερνή λέξη από τα ψυχρораγούντα χείλη“

Στην Ελλάδα όπως και σε πολλές άλλες χώρες γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Κυριακή του Μάη, η ημέρα της μητέρας. Την ημέρα αυτή την αφιερώνουμε συμβολικά στις μητέρες όλου του κόσμου για να τους πούμε πρώτα

ας' όλα ένα μεγάλο «ευχαριστώ» που μας έφεραν στη ζωή, για όλα όσα έκαναν και κάνουν για μας και να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας για την ανεκτίμητη προσφορά τους στην ανθρωπότητα και την πολύτιμη συμβολή τους στην καλή ανατροφή και διαπαιδαγώγηση όλων μας.

Παράλληλα θυμόμαστε τις μάνες που θυσιάστηκαν και θυσιάζονται για τη ζωή των παιδιών τους. Που θυσιάστηκαν και θυσιάζονται για την ελευθερία, την αξιοπρέπεια και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Που θρήνησαν και θρηνούν για την άδικο χαμό των παιδιών τους στους πολέμους όπου γης. Που πόνεσαν και πονάνε στις δύσκολες στιγμές των παιδιών τους αγρυπνώντας πλάι στο προσκεφάλι τους. Που ανάθρεψαν και αναθρέφουν τα παιδιά τους με στερήσεις και δυσκολίες.

Θα επικεντρωθούμε όμως, στην άλλη όψη της μητέρας, στη μεγάλη δηλαδή προσφορά της στην αγωγή του νέου ανθρώπου. Θα αναδειξουμε τον κρίσιμο ρόλο της μάνας στη διάπλαση των παιδιών της, τονίζοντας ότι καλή μάνα δεν είναι αυτή που φέρνει στον κόσμο ένα παιδί, όσο κορυφαίο κι αν είναι αυτό το γεγονός, αλλά αυτή που ανατρέπει σωστά το παιδί που έφερε στον κόσμο.

Είναι αναμφισβήτητο πως και οι δύο γονείς επωμίζονται βαριές ευθύνες για την αγωγή των παιδιών τους. Και των δύο οι λειτουργίες είναι σπουδαιότερες και συμπληρωματικές μέσα στην οικογένεια. Οι γονείς που αφιερώνονται με αγάπη και σύμπνοια στην ανατροφή των παιδιών τους, θεμελιώνουν πολύ γερά την υγιή ψυχοσωματική τους ανάπτυξη. Βασική προϋπόθεση λοιπόν για την καλή ανατροφή είναι το υγιές οικογενειακό περιβάλλον.

Η μητέρα ωστόσο, από την εγκυμοσύνη της ήδη και από τις πρώτες εβδομάδες της ζωής των παιδιών της παίζει έναν ιδιαίτερο ρόλο που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την κατοπινή τους εξέλιξη. Η ζωή δείχνει πως αρκετά από τα παιδιά που δεν είχαν την τύχη να γίνουν τη ζεστασιά της μάνας ή τη δυνατότητα να υποστηριχτούν σωστά στη βρεφική τους ηλικία, όχι μόνο δυσκολεύτηκαν να προσαρμοστούν στην κοινωνία αλλά συχνά στράφηκαν και εναντίον της.

Χωρίς τη μητρική στοργή και προστασία δεν εξελίσσονται φυσιολογικά τα παιδιά. Παιδιά στερημένα της φροντίδας της μάνας τους παρουσίασαν όχι μόνο καθυστέρηση στην πνευματική τους ανάπτυξη αλλά και πολλά ψυχολογικά προβλήματα.

Η μητέρα λοιπόν αναλαμβάνει το σοβαρό και δύσκολο έργο της αρχικής και πολύπλευρης αγωγής του ανθρώπου. Το μητρικό της ένστικτο, οι εμπειρίες της από τη ζωή, οι γνώσεις της, αλλά κυρίως η αγάπη της και η υπομονή είναι τα κύρια μέσα με τα οποία ανατρέπει τα παιδιά της.

Από τις πρώτες κιόλας ώρες της ζωής του παιδιού της αναλαμβάνει τα παιδαγωγικά της καθήκοντα. Άλλοτε σκυμμένη πάνω από την κούνια του και άλλοτε κρατώντας το στην αγκαλιά της, θα του ψιθυρίσει λόγια τρυφερά, θα του τραγουδήσει, θα του παίξει και θα το χαϊδεολογήσει μέχρις ότου σβήσει το κλάμα του και καθησυχάσει την ανησυχία του.

Η μητέρα θα το στηρίζει για να πάρει τα πρώτα του βήματα. Αυτή θα του διδάξει τις πρώτες λέξεις και θα το εισάγει στα πρωταρχικά νοήματα των πραγμάτων που τον περιβάλλουν. Μέσα από τα μάτια της θα γνωρίσει το παιδί τον κόσμο. Με τις κουβέντες, τα παραμύθια και τα τραγούδια της βοηθάει τη γλωσσική του ανάπτυξη, τη φαντασία του και το συναίσθημα του. Το κάνει χαρούμενο και ευδιάθετο.

Για όλα αυτά απαιτείται συνεχή φροντίδα και προσήλωσή, έμπρακτο ενδιαφέρον και μεγάλη διαθεσιμότητα σε χρόνο και μόχθο. Για πολλά χρόνια λοιπόν η μητέρα βάζει σε τρίτη και τέταρτη προτεραιότητα τις επιθυμίες της. Δεν ησυχάζει αν δεν εξασφαλίσει την υγιεινή διατροφή, την καθαριότητα, την υγεία, την καλή ψυχαγωγία, το παιχνίδι και τον ύπνο των παιδιών της.

Αλλά το έργο της δε σταματά εδώ. Όταν τα παιδιά μπαίνουν στη σχολική ηλικία, η μητέρα τους είναι αυτή που τα βοηθάει ουσιαστικά στα πρώτα τους σχολικά βήματα.

Αν λάβουμε υπόψη μας το γεγονός πως η μάνα είναι το πρόσωπο στο οποίο προσκολλάται περισσότερο το παιδί κατά τη νηπιακή και παιδική ηλικία και πως αυτή είναι για το μικρό παιδί πρότυπο συμπεριφοράς καταλαβαίνουμε σε ποιο βαθμό η διάπλαση του χαρακτήρα του παιδιού εξαρτάται από αυτήν. Χαρακτηριστικό της νηπιακής και της πρώτης παιδικής ηλικίας είναι η μίμηση προτύπων και η μάνα το ξέρει πολύ καλά αυτό. Ασχημο και κακό για το παιδί είναι εκείνο που έμπρακτα πιστεύει η μάνα ότι είναι κακό και άσχημο. Κατά συνέπεια το να είναι η γυναίκα μητέρα δε σημαίνει μόνο την πιο μεγάλη χαρά της ζωής, σημαίνει επίσης και την πιο μεγάλη ευθύνη απέναντι στη ζωή. Καλείται να τροφοδοτήσει την κοινωνία με πρόσωπα, ανθρώπους δηλαδή με καλό χαρακτήρα και με επίγνωση των ευθυνών τους και των υποχρεώσεών τους απέναντι στον εαυτό τους και στην κοινωνία. «Το χέρι που λικνίζει το λίκνο του παιδιού, είναι το χέρι που κυβερνάει τον κόσμο», λέει κάποιος σοφός, εννοώντας πως η ανθρωπότητα κυβερνάται από ανθρώπους που οι ενέργειές τους, καλές και άσχημες, έχουν ως αφετηρία την αρχική αγωγή που πήραν από τη μητέρα τους. «Ό,τι είμαι ή ελπίζω να γίνω, το χρωστώ στη μητέρα μου» έχει πει ο Αβραάμ Λίνκολν. Ξέρει πολύ καλά η καλή η μάνα πως ο χαρακτήρας των παιδιών της δε διαπλάθεται τόσο με τις συμβουλές της, όσο με το παράδειγμά της. Αγαπώντας η ίδια τις αξίες και τα ιδανικά, τη ζωή, τον κόσμο, τη μόρφωση και υιοθετώντας αγωνιστική στάση ζωής, εμφοσά στο παιδί της την αγάπη για τους ανθρώπους, την πνοή και τη θέληση για πρόοδο και τα μαθαίνει να αγωνίζονται για το καλό όλου του κόσμου κι όχι μόνο στενά για το ατομικό τους συμφέρον.

Τα βοηθάει με τη στάση της να βάλουν μόνα τους τα όρια για να λειτουργούν σωστά σε επίπεδο σχέσεων. Τα ηρεμεί όταν απαιτείται και τα μαλώνει με αγάπη όταν παρεκτρέπονται δίνοντάς τους δημιουργικές διεξόδους. Μειώνει το άγχος τους και τις εντάσεις τους για να νιώθουν ασφαλή. Στις δύσκολες στιγμές είναι πολύ ψύχραιμη και αποφασιστική για να μπορέσει να λειτουργήσει παιδαγωγικά. Σιγά – σιγά μαθαίνει τα παιδιά της πώς να στέκονται στα πόδια τους και πώς να ξανοίγονται στον κόσμο. Η πρωταρχική καλή ενέργεια με την οποία τα έχει εξοπλίσει από την τρυφερή ήδη ηλικία, ο ισχυρός ψυχικός δεσμός μάνας-παιδιών, είναι εγγυητές για να πορευτούν τα παιδιά όμορφα στη ζωή τους. Είναι τόσο μεγάλη μάλιστα αυτή η πρωταρχική ενέργεια, ώστε κι όταν ενηλικιωθούμε και ωριμάσουμε και στα γεράματα ακόμα, να περισσεύει, όση κι αν χρειαστεί να ξοδευτεί στις δυσκολίες της ζωής.

Τελειώνοντας δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε και σε μια πολύ σπουδαία από κάθε άποψη παιδαγωγική λειτουργία της μητέρας, απαραίτητη σήμερα όσο ποτέ άλλοτε. Χωρίς τη μάνα δεν μπορεί να υπάρξει σπιτικό και οικογένεια. Η μητέρα ήταν, είναι και θα είναι το κέντρο της οικογενειακής εστίας. Αυτή μαζεύει τη σκορπισμένη σήμερα οικογένεια. Ήταν, είναι και θα είναι το κεντρικό σημείο αναφοράς όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για τα, εγγόνια ακόμα και για τα δισέγγονα. Είναι μια όμορφη κατάσταση που ευτυχώς τη ζούμε ακόμα στην πατρίδα μας και τη βιώνουμε έντονα στις μεγάλες γιορτές. Η ύπαρξή και μόνο της μάνας συγκροτεί την οικογένεια, την ενώνει και δυναμώνει τους δεσμούς ανάμεσα στα μέλη της.

Ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ προς τις μάνες όλου του κόσμου για όσα μας πρόσφεραν και για όσα θα μας προσφέρουν στο μέλλον.

**Οι συμμετοχές στους δύο ημιτελικούς του Ντίσελντορφ, έχουν ως εξής:****Α' Ημιτελικός (10 Μαΐου 2011)****Α' μέρος**

Αλβανία  
Αρμενία  
Φινλανδία  
Γεωργία  
Νορβηγία  
Πολωνία  
Ρωσία  
Σερβία  
Ελβετία  
Τουρκία

**Β' μέρος**

Αζερμπαϊτζάν  
Κροατία  
ΕΛΛΑΔΑ  
Ουγγαρία  
Ισλανδία  
Λιθουανία  
Μάλτα  
Πορτογαλία  
Σαν Μαρίνο

**Β' Ημιτελικός (12 Μαΐου 2011)****Α' μέρος**

Αυστρία  
Βέλγιο  
Βοσνία – Ερζεγοβίνη  
Κύπρος  
Μολδαβία  
Ολλανδία  
Σλοβακία  
Σουηδία  
Ουκρανία

**Β' μέρος**

Λευκορωσία  
Βουλγαρία  
Δανία  
Εσθονία  
Ιρλανδία  
Ισραήλ  
Λετονία  
ΠΓΔΜ  
Ρουμανία  
Σλοβενία

**Λούκας  
Γιώρκας**

**BIG FIVE**

Ηνωμένο  
Βασίλειο  
Ισπανία  
Και  
Γαλλία  
Γερμανία  
Ιταλία

Από τους δύο ημιτελικούς θα επιλεγούν 20 τραγούδια (10 από κάθε έναν) για τον τελικό της 14<sup>ης</sup> Μαΐου. Στον τελικό θα συμμετάσχουν απευθείας και οι "big five", δηλαδή το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ισπανία, καθώς και η Ιταλία, η οποία επιστρέφει στον διαγωνισμό μετά από 14 χρόνια αποχής.

Για τους δύο ημιτελικούς, κάθε χώρα έχει δικαίωμα ψήφου μόνο στον ημιτελικό όπου διαγωνίζεται το τραγούδι της, ενώ στον Τελικό μπορούν να ψηφίσουν όλες οι χώρες που συμμετέχουν στο διαγωνισμό της Eurovision ανεξάρτητα από τον αν έχουν προκριθεί ή όχι.

**ΠΩΣ ΨΗΦΙΖΟΥΜΕ**

Παρακολουθούμε τον διαγωνισμό αποκλειστικά από το κανάλι που τον μεταδίδει επίσημα στη χώρα διαμονής μας και ακολουθούμε τις οδηγίες ψηφοφορίας που θα μας δοθούν από αυτό. Σας επισημαίνουμε ότι το τηλέφωνο από το οποίο θα ψηφίσετε δεν πρέπει να έχει ελληνική σύνδεση γιατί δεν γίνεται δεκτή η ψήφος.

**Η Ελλάδα μετέχει στον Πρώτο Ημιτελικό της 10<sup>ης</sup> Μαΐου.**

Δικαίωμα ψήφου έχουν οι χώρες που συμμετέχουν στον ίδιο ημιτελικό, δηλαδή στις 10 Μαΐου ψηφίζουν οι : Αλβανία, Αρμενία, Φινλανδία, Γεωργία, Νορβηγία, Πολωνία, Ρωσία, Σερβία, Ελβετία, Τουρκία, Αζερμπαϊτζάν, Κροατία, ΕΛΛΑΔΑ, Ουγγαρία, Ισλανδία, Λιθουανία, Μάλτα, Πορτογαλία, Σαν Μαρίνο.

Δεν διαγωνίζονται στον πρώτο ημιτελικό αλλά ψηφίζουν το Ηνωμένο Βασίλειο και η Ισπανία.

**Τέλος, στον τελικό της 14<sup>ης</sup> Μαΐου ψηφίζουν όλες οι χώρες που μετείχαν στους δύο ημιτελικούς, ανεξαρτήτως της επιτυχίας τους.**

## Τι είναι η βιοποικιλότητα.

Το να πει κανείς ότι «βιοποικιλότητα» είναι η ποικιλία της ζωής δεν αρκεί. Υπάρχουν διάφοροι τύποι βιοποικιλότητας. Κάποια οικοσυστήματα είναι πλουσιότερα σε είδη από άλλα. Κάποια είδη είναι πιο ικανά στο να προσαρμόζονται στις αλλαγές του περιβάλλοντος. Και υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα σε μια φυσική εξαφάνιση και σε αυτή που προκαλείται από τον άνθρωπο, όπως αυτή που ζούμε σήμερα. Το να μάθουμε όμως να διαχειριζόμαστε καλά αυτό το φυσικό πόρο είναι μια εγγύηση για την επιβίωση του ανθρώπου.

Ο πλανήτης μας κατοικείται από ένα ασύλληπτο αριθμό διαφορετικών όντων. Έχουν καταλάβει κάθε γωνιά της Γης και προσαρμόζονται ακατάπαυστα στις αλλαγές των συνθηκών ζωής εκμεταλλευόμενοι κάθε διαθέσιμο πόρο. Η επιβίωσή τους εξαρτάται από τρεις τύπους βιολογικής ποικιλότητας: τη γενετική βιοποικιλότητα, τη βιοποικιλότητα των ειδών και τη βιοποικιλότητα των περιβαλλόντων.

### Βιοποικιλότητα των γονιδίων και των ειδών

Ένας άνθρωπος κι ένας χιπατζής μοιράζονται από κοινού σχεδόν το 98% των γονιδίων τους και παρ' όλα αυτά τα χαρακτηριστικά τους διαφέρουν σημαντικά. Διαφέρουν τόσο ως προς τα γονιδια τους (γενετική βιοποικιλότητα) όσο και ως προς το βιολογικό είδος στο οποίο ανήκουν (βιοποικιλότητα των ειδών). Πρακτικά, η γενετική βιοποικιλότητα είναι εκείνη που κάνει κάθε άνθρωπο διαφορετικό από τον ίδιο του τον αδερφό, μολοντί είναι και οι δύο «προϊόντα» της ίδιας γενετικής κληρονομιάς. Πράγματι, εκείνο που καθιστά κάθε άνθρωπο μοναδικό είναι οι μικρές παραλλαγές στα γονιδια του, οι οποίες ονομάζονται «αλληλόμορφα». Συνήθως, όμως, όταν οι επιστήμονες μιλάνε για βιοποικιλότητα εννοούν μόνο την ποικιλία των βιολογικών ειδών.

### Βιοποικιλότητα στο περιβάλλον

Πόσα διαφορετικά είδη οργανισμών ζουν στον πλανήτη μας; Σύμφωνα με τις πιο συντηρητικές εκτιμήσεις, τα είδη των ζωντανών οργανισμών ανέρχονται σε 5 εκατομμύρια. Ωστόσο, κάποιοι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ο αριθμός αυτός είναι κατά πολύ μεγαλύτερος. Υποστηρίζουν ότι τα υπάρχοντα είδη θα πρέπει να ανέρχονται στα εκατό εκατομμύρια. Η ακριβής καταμέτρησή τους όμως είναι δύσκολη. Πράγματι, ο πιο πολυάριθμος πληθυσμός πάνω στη Γη αποτελείται από μικροοργανισμούς, γεγονός που κάνει ακόμα δυσκολότερο τον εντοπισμό τους. Από τα βακτήρια, για παράδειγμα, γνωρίζουμε τέσσερις χιλιάδες τύπους, αλλά πιθανόν ο αριθμός όσων υπάρχουν να υπερβαίνει τα τρία εκατομμύρια. Μέχρι σήμερα οι ειδικοί επιστήμονες έχουν ταξινομήσει και καταχωρήσει μόνο 1,7 εκατομμύρια είδη οργανισμών. Γιατί άραγε οι μορφές ζωής που κατοικούν στη Γη είναι τόσο πολυάριθμες; Γιατί είναι απαραίτητη η βιοποικιλότητα; Γιατί στα τέσσερα δισεκατομμύρια χρόνια από τη στιγμή που πρωτοεμφανίστηκε η ζωή, δεν εγκαταστάθηκε στη Γη ένας περιορισμένος αριθμός οργανισμών τέλεια προσαρμοσμένων στο περιβάλλον τους; Πρώτα πρώτα, το περιβάλλον δεν είναι ένα και μοναδικό. Αποτελείται με τη σειρά του από μικροπεριβάλλοντα, τα οποία συνεχώς μεταβάλλονται. Η ζωή πάνω στη Γη οργανώνεται ως εξής: ακριβώς όπως συμβαίνει και με τους υπολογιστές που είναι συνδεδεμένοι σ' ένα δίκτυο, κάθε οργανισμός αποτελεί τμήμα μιας ευρύτερης κοινότητας από άλλα ζωντανά όντα, τα οποία στο σύνολό τους σχηματίζουν ένα περιβάλλον. Υπάρχουν μικροπεριβάλλοντα, όπως ένα κλαδί από το δέντρο του μασιού, και ευρύτερα οικοσυστήματα, όπως το τροπικό δάσος μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται αυτό το δέντρο. Το σημαντικό είναι πως ό,τι συμβαίνει στο κλαδί του δέντρου επηρεάζει το δάσος.

### Οι πλουσιότεροι βιότοποι

Τα περιβάλλοντα δεν είναι όλα ίδια. Άλλα είναι πλουσιότερα κι άλλα φτωχότερα ως προς τη βιοποικιλότητά τους. Τα τροπικά δάση καταλαμβάνουν μόλις το 7% της γήινης επιφάνειας. Ωστόσο, περιέχουν πάνω από τα μισά από τα υπάρχοντα είδη. Αντίθετα, σ' ένα εκτάριο καλλιεργημένης γης μιας αναπτυσσόμενης ευρωπαϊκής χώρας βρίσκουμε χιλιάδες πανομοιότυπα φυτά καλαμποκιού. Πράγματι, την υψηλότερη βιολογική ποικιλομορφία τη συναντάμε γενικά σε περιβάλλοντα που δεν έχουν υποστεί ακόμα τις συνέπειες της ανθρώπινης εκμετάλλευσης, όπως είναι, εκτός από τα τροπικά δάση, οι κοραλλιογενείς ύφαλοι και οι βάλτοι. Εξαίρεση αποτελούν τα περιβάλλοντα με ακραίες συνθήκες: οι παγετώνες, οι ψηλές βουνοκορφές και οι έρημοι. Σε τι χρησιμεύει λοιπόν η βιοποικιλότητα; Αποτελεί ουσιαστικά μια δικλείδα ασφαλείας για τη ζωή: όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία των οργανισμών τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανότητά τους να προσαρμόζονται και να εκμεταλλεύονται τους διαθέσιμους ενεργειακούς πόρους. Τα επόμενα εκατό χρόνια, ίσως περισσότερα από τα μισά φυτά και ζώα του πλανήτη μας μπορεί να εξαφανιστούν. Κάθε είκοσι λεπτά, δηλαδή στο χρόνο που χρειαζόμαστε για να κάνουμε ένα ντους, ένα είδος τροπικού ψαριού εξαφανίζεται για πάντα από προσώπου Γης. Κάθε χρόνο η βιοποικιλότητα, η ποικιλία των ζωντανών όντων, μειώνεται κατά τουλάχιστον 26 χιλιάδες είδη οργανισμών. Και δεν τη γλιτώνει κανείς. Φυτά, βακτήρια, μύκητες, έχουν τη ίδια τύχη. Οι ειδικοί μιλούν για την έκρη μαζική εξαφάνιση, για να τη διακρίνουν από τις άλλες πέντε που συνέβησαν στο παρελθόν. Ο αφανισμός προχωρά με τόσο ταχείς ρυθμούς, ώστε εκφράζονται φόβοι πως η φυσική διαδικασία ανασυγκρότησης της βιολογικής ποικιλότητας δε θα διαθέτει τον απαραίτητο χρόνο για να επιτρέψει στους οργανισμούς να διαφοροποιηθούν και να καταλάβουν τους βιότοπους που έχουν μείνει κενοί. Αντίθετα, αμέσως μετά τις προηγούμενες πέντε μεγάλες εξαφανίσεις σημειώθηκε μια νέα ανάμειξη, μια επαναπροσαρμογή και τελικά μια εκρηκτική εμφάνιση νέων ειδών. Οι ωφέλειες που απορρέουν από τη βιοποικιλότητα σχετίζονται με την οικονομική τους αξία και με τις συνέπειες που επιφέρουν στην αειφορική ανάπτυξη. Τα είδη και οι φυσιολογικές τους διαδικασίες, δηλαδή παραγωγή βιομάζας ή βιοχημικές διεργασίες, ανέκαθεν λαμβάνονται υπόψη ως προς την υλική τους υπόσταση και ως ανανεώσιμο κεφάλαιο για τον τομέα της πρωτογενούς παραγωγής (γεωργία, υλοτομία ή αλιεία

### Οι ωφέλειες που απορρέουν από τη διατήρηση της βιοποικιλότητας

#### I. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Τροφή για ανθρώπους και εκτρεφόμενα ζώα.
- Ιατρικοί και φαρμακευτικοί πόροι.
- Αποθέματα γενετικού υλικού και πληθυσμών
- Μη αναγνωρισμένοι πόροι (μελλοντικοί).
- Προϊόντα ξυλείας.
- Διακοσμητικά φυτά και ζώα.
- Μέσα για βελτίωση της γεωργικής καλλιέργειας ή βιολογικό έλεγχο.

#### II. ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

1. Προστασία υδατικών πόρων
2. Παγίδευση εδαφών και προστασία
3. Αποθήκευση και ανακύκλωση θρεπτικών ουσιών
4. Κατακράτηση και απομάκρυνση ρύπων
5. Συνεισφορά στην κλιματική σταθερότητα





## Ο εορτασμός και τα έθιμα της Πρωτομαγιάς



Η Πρωτομαγιά έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Είναι η πρώτη ημέρα του Μαΐου και η γιορτή της Άνοιξης.

Ο Μάιος, σύμφωνα με την παράδοση, πήρε το όνομά του από τη ρωμαϊκή θεότητα Μαία (Μάγια), η οποία ονομάστηκε έτσι από την ...ελληνική λέξη Μαία που σημαίνει τροφός και μητέρα.

Η Μάγια ταυτίστηκε με την Ατλαντίδα νόμφη Μαία, τη μητέρα του Ερμή στον οποίο αφιερώθηκε ο μήνας Μάιος. Ο Μάιος είναι ο 5ος μήνας του χρόνου, ο οποίος αντιστοιχεί στον αρχαίο μήνα Θαρρηλίωνα που γιορταζόταν με τα περίφημα Ανθεοφόρια. Ήταν αφιερωμένος στη θεά της γεωργίας

Περσεφόνη, που τον μήνα αυτόν βγαίνει από τον Άδη κι έρχεται στη γη. Γιορτές γίνονταν και στην αρχαία Ρώμη που τις έλεγαν «ροσύλλια» τις οποίες διατήρησαν και οι Βυζαντινοί αυτοκράτορες.

Για τη λαϊκή αντίληψη, στο μήνα Μάιο συνυπάρχουν οι ιδιότητες του καλού και του κακού, της αναγέννησης και του θανάτου και συγκεντρώνονται την πρώτη του ημέρα, την Πρωτομαγιά.

Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς σηματοδοτεί την τελική νίκη του καλοκαιριού απέναντι στον χειμώνα, την κατίσχυση της ζωής επί του θανάτου και έχει ρίζες που ανάγονται σε προχριστιανικές αγροτικές λατρευτικές τελετές για τη γονιμότητα των αγρών και, κατ' επέκταση, και των ζώων και των ανθρώπων.

Η αρχαιότερη γιορτή της Πρωτομαγιάς συνεχίστηκε στο διάβα των αιώνων με επισημότητα και με διάφορες μορφές και εκδηλώσεις. Μία από τις παλαιότερες γιορτές ήταν τα Ανθεστήρια, η γιορτή των λουλουδιών, η πρώτη επίσημη γιορτή ανθέων των Ελλήνων.

Τα Ανθεστήρια, κατά τη διάρκεια των οποίων πομπές με κανηφόρες που έφερναν άνθη βάδιζαν με μεγαλοπρέπεια προς τα ιερά, ιδρύθηκαν πρώτα στην Αθήνα και έπειτα πήραν πανελλήνια μορφή, αφού διαδόθηκαν και σε άλλες πόλεις της Ελλάδος.

Σύμφωνα με το μύθο, στα Ανθεστήρια «ανασταίνονταν» ο... σκοτωμένος θεός Ευάνθης, επίθετο του Διόνυσου, από το χυμένο αίμα του οποίου φύτρωσε η άμπελος.

Όταν οι Ρωμαίοι κατέκτησαν την Ελλάδα, η γιορτή της Πρωτομαγιάς, δεν έπαψε να υπάρχει αλλά εμπλουτίστηκε γιατί και οι δύο λαοί πίστευαν, ότι τα λουλούδια αντιπροσωπεύουν την ομορφιά των θεών και φέρνουν δύναμη, δόξα, ευτυχία και υγεία.

Με το πέρασμα των αιώνων, η αρχική έννοια της Πρωτομαγιάς αλλοιώθηκε και επιβίωσαν έθιμα ως απλές λαϊκές γιορτές (περιφορά δέντρων, πράσινων κλαδιών ή στεφάνων με λουλούδια, ανακήρυξη του βασιλιά ή της βασίλισσας του Μάη, χορός γύρω από ένα δέντρο ή ένα στολισμένο κοντάρι-γαϊτανάκι).

Η Πρωτομαγιά είναι μία από τις ελάχιστες γιορτές, χωρίς θρησκευτικό περιεχόμενο, με εκδηλώσεις που απαντώνται στον λαϊκό πολιτισμό πολλών ευρωπαϊκών λαών, οι οποίες έχουν διατηρηθεί ως τις μέρες μας.

### ΕΘΙΜΑ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ

#### Το πρωτομαγιατικό στεφάνι

Ένα από τα πιο γνωστά έθιμα που εξακολουθεί να μας συνδέει με την παραδοσιακή Πρωτομαγιά, μια γιορτή της άνοιξης και της φύσης με πανάρχαιες ρίζες, είναι το πρωτομαγιατικό στεφάνι.

Ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς συνδέεται με την ανθρώπινη χαρά για την άνοιξη και τη βλάστηση. Απότοκο των δοξασιών αυτών είναι το μαγιατικό στεφάνι που φτιάχνεται από διάφορα άνθη και καρπούς και κρεμίζεται στην πόρτα των σπιτιών.

Το μάζεμα των λουλουδιών για το πρωτομαγιατικό στεφάνι, ενισχύει στη σημερινή εποχή τις σχέσεις του ανθρώπου με τη φύση, από την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν απομακρυνθεί λόγω του τρόπου ζωής των σύγχρονων πόλεων.

Στα μέρη της Μικράς Ασίας, σε κάθε στεφάνι έβαζαν, εκτός από λουλούδια, ένα σκόρδο για τη βασκανία, ένα αγκάθι για τον εχθρό κι ένα στάχυ για την καλή σοδειά. Το μαγιατικό στεφάνι στόλιζε τις πόρτες των σπιτιών ως του Αϊ – Γιαννιού του Θεριστή και τότε, το καίγανε στις φωτιές του Αγίου.

Στα Δωδεκάνησα, μαζεύουν ένα λουλούδι που το λένε «ανοιχομάτη» και πιστεύουν πως όποιος το έχει είναι πάντα γερός και τυχερός.

#### Το αμίλητο νερό

Σε νησιά του Αιγαίου την Πρωτομαγιά, τα κορίτσια σηκώνονταν την αυγή και έπαιρναν μαζί τους τα λουλούδια, που είχαν μαζέψει από την παραμονή και πήγαιναν στα πηγάδια να φέρουν το «αμίλητο νερό» (αμίλητο γιατί το κουβαλούσαν χωρίς να μιλούν). Όταν το έφεραν στο σπίτι, πλένονταν όλοι με αυτό.



#### Η Πρωτομαγιά των αγροτών

Οι αγρότες φτιάχνουν το Μάη τους με πρασινάδες, καρπούς, σκόρδο για τη βασκανία και αγκάθι για τον εχθρό.

Στις περιοχές της Σμύρνης, την παραμονή της Πρωτομαγιάς, οι αγρότες πήγαιναν στην εξοχή, για να κόψουν οτιδήποτε είχε καρπό: σιτάρι, κριθάρι, σκόρδα, κρεμμύδια, κλαδιά συκιάς με τα σύκα, κλαδιά αμυγδαλιάς με τα αμύγδαλα, κλαδιά ροδιάς με τα ρόδια.

Στην Αγιάσο της Λέσβου, φτιάχνουν στεφάνια από όλα τα λουλούδια και βάζουν μέσα «δαιμοναριά», άγριο χόρτο με πλατιά φύλλα και κίτρινα λουλούδια για να δαιμονίζονται οι γαμπροί.

Στη Σέριφο, από το βράδυ της παραμονής, κρεμούν στην πόρτα ένα στεφάνι από λουλούδια τσουκνίδες, κριθάρι και σκόρδο.

#### Το Μαγιόξυλο

Σε χωριά της Κέρκυρας, οι κάτοικοι περιφέρουν έναν κορμό κυπαρισσιού, σκεπασμένο με κίτρινες μαργαρίτες που γύρω του έχει ένα στεφάνι με χλωρά κλαδιά.

Με το μαγιόξυλο αυτό, οι νέοι εργάτες ντυμένοι με κάτασπρα παντελόνια και πουκάμισα και κόκκινα μαντήλια στο λαιμό βγαίνουν στους δρόμους, τραγουδώντας το Μάη.

Υπάρχουν και άλλα πολλά έθιμα της Πρωτομαγιάς που γιορτάζονται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας: το Μαγιόπουλο, το οποίο ονομάζουν ακόμα Φουσκοδένδρι ή Ζαφείρη, γιορτάζεται στην Ήπειρο και στη Θεσσαλία, το έθιμο του Κλήδωνα (είδος λουλουδιού) στο δήμο Κόζιακα, το έθιμο της πιπεργιάς στην Εύβοια, τα Ξόρκια της Πρωτομαγιάς για το διώξιμο των φιδιών στην Ήπειρο, κ.λπ.

## **Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά!!!**

Το κάπνισμα είναι η μάστιγα της εποχής μας και έχει πάρει πλέον διαστάσεις πανδημίας. Είναι μια εξάρτηση που έχει καταταχθεί πλέον από την παγκόσμια οργάνωση Υγείας στις ασθένειες.

Ήδη μετά από λίγα χρόνια καπνίσματος αναπτύσσεται εξάρτηση. Λίγες ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ο ασθενής εμφανίζει σύνδρομο στέρησης που εκδηλώνεται με έντονη επιθυμία για καπνό, αυξημένο βήχα, δυσφορία, θυμό, ή κατάθλιψη, άγχος, ανησυχία, δυσκολία στη συγκέντρωση, αυξημένη όρεξη ή επιθυμία για γλυκά και κατά συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους. Το κάπνισμα είναι η μάστιγα της εποχής μας και έχει πάρει πλέον διαστάσεις πανδημίας. Είναι μια εξάρτηση που έχει καταταχθεί πλέον από την παγκόσμια οργάνωση Υγείας στις ασθένειες.



Ήδη μετά από λίγα χρόνια καπνίσματος αναπτύσσεται εξάρτηση. Λίγες ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ο ασθενής εμφανίζει σύνδρομο στέρησης που εκδηλώνεται με έντονη επιθυμία για καπνό, αυξημένο βήχα, δυσφορία, θυμό, ή κατάθλιψη, άγχος, ανησυχία, δυσκολία στη συγκέντρωση, αυξημένη όρεξη ή επιθυμία για γλυκά και κατά συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους. Το σύνδρομο στέρησης, κορυφώνεται σε 24/48 ώρες και μπορεί να διαρκέσει για 4 εβδομάδες έως και 6 μήνες. Εντυπωσιακό παράδειγμα για το πόσο ισχυρή είναι η εξάρτηση είναι το γεγονός ότι σχεδόν το 50% των ασθενών που χειρουργήθηκαν για καρκίνο του πνεύματος ξαναρχίζουν το κάπνισμα, 38% των ασθενών με καρδιακή προσβολή ξανακαθίζουν πριν καν βγουν από το νοσοκομείο, ενώ 40% καπνίζουν πάλι μετά από λαρυγκεκτομή.

Το κάπνισμα ενός τσιγάρου μειώνει 4 λεπτά από τη ζωή μας. Το κάπνισμα αποτελεί το συχνότερο αίτιο για πολλές ασθένειες και θανάτους. Κάθε χρόνο πεθαίνουν 5 εκατομμύρια άνθρωποι από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα και υπολογίζεται ότι μέχρι το 2020 ο αριθμός αυτός θα διπλασιαστεί.

Το κάπνισμα προκαλεί πάνω από 40 ασθένειες εκ των οποίων οι 20 μπορεί να έχουν θανατηφόρα έκβαση. Οι κυριότερες ασθένειες είναι η στεφανιαία νόσος, οι αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου και των κάτω ακρών, η αποφρακτική πνευμονοπάθεια, ο καρκίνος του πνεύμονα, του φάρυγγα του λάρυγγα, της ουροδόχου κύστης κλπ. Επίσης προκαλεί πρόωγη γήρανση του δέρματος, μειώνει τη γονιμότητα των γωνιακών και προκαλεί στειρώση στους άνδρες, γαστρεντερικές παθήσεις και πολλά άλλα νοσήματα καθότι το κάπνισμα έχει βλαβερή επίδραση σε όλα τα όργανα του σώματος.

### **Ο κίνδυνος από το κάπνισμα αυξάνει:**

Όσο μικραίνει η ηλικία έναρξης του καπνίσματος. Όσο αυξάνει η συνολική διάρκεια του καπνίσματος. Όσο αυξάνει ο μέσος αριθμός τσιγάρων που καταναλώνονται. Το προσδόκιμο επιβίωσης των καπνιστών μειώνεται για περίπου 8 έτη.

Πολύ σημαντικές είναι οι επιπτώσεις επίσης του παθητικού καπνίσματος και ιδιαίτερα για τα βρέφη και τα παιδιά. Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ιδιαίτερα επιβλαβές καθότι ευθύνεται για τη βρεφική θνησιμότητα, για εμβρυικές επιπλοκές κατά τη διάρκεια της κύησης, για το σύνδρομο του αιφνιδίου θανάτων των βρεφών καθώς και για το χαμηλό βάρος γεννήσεως. Τα παιδιά που εκτίθενται στον καπνό έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης άσθματος, συχνών λοιμώξεων του αναπνευστικού και υπέρτασης.

Περά από τις πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας το κάπνισμα έχει και τεράστιες οικονομικές επιπτώσεις.

Δραματικό είναι το γεγονός ότι η Ελλάδα είναι πρωταθλήτρια Ευρώπης στην κατανάλωση του καπνού και κατέχει παγκοσμίως την τρίτη θέση. Αυτό είναι ένα γεγονός για το οποίο βεβαίως δεν μπορούμε να είμαστε υπερήφανοι.

Παγκοσμίως γίνονται τεράστιες αντικαπνιστικές καμπανίες τις οποίες πρέπει όλοι μας να πάρουμε σοβαρά και ιδιαίτερα βεβαίως οι καπνιστές.

Ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα από την διακοπή του καπνίσματος είναι άμεσα. Ήδη λίγα λεπτά (περίπου 20) μετά την διακοπή η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός και η θερμοκρασία του σώματος επανέρχονται σε φυσιολογικά επίπεδα. Σε 8 ώρες το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα καταβαίνει σε φυσιολογικά επίπεδα και αυξάνεται το Οξυγόνο στο αίμα.

Μετά το πρώτο 24/ωρο βελτιώνεται η γεύση και η όσφρηση. 2 μήνες αργότερα κι ενώ έχουν παρέλθει τα συμπτώματα στέρησης μειώνεται ο βήχας, η συχνότητα λοιμώξεων και βελτιώνεται η φυσική κατάσταση. Μακροπρόθεσμα τα οφέλη είναι εξίσου σημαντικά. 1 χρόνο μετά την διακοπή του μειώνεται στο μισό ο κίνδυνος για καρδιοπάθεια σχετικά με αυτόν που διατρέχει ο καπνιστής. 2 χρόνια μετά μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, στα 10 -15 χρόνια ο κίνδυνος για ανάπτυξη σπογγιογενούς είναι ο ίδιος με αυτόν των μη καπνιστών.

Αξίζει λοιπόν κάνεις να κόψει το κάπνισμα σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή, καλύτερα βεβαίως πριν εμφανιστούν επιπλοκές, και βεβαίως το ιδανικό είναι να μην αρχίσει ποτέ κάποιος να καπνίζει. Ιδιαίτερα πρέπει να προστατεύουμε τα παιδιά μας και να προσέχουμε τι παραδείγματα τους δίνουμε. Πρέπει όλοι μας να συμβάλλουμε ώστε να μην επιβεβαιωθούν οι προβλέψεις για διπλασιασμό των θανάτων λόγω του καπνίσματος στα επόμενα 10 χρόνια. Λέμε όλοι μας ΟΧΙ στο τσιγάρο ΝΑΙ στη Ζωή.

## **Η διατροφή των παιδιών σχετίζεται με τη νοημοσύνη τους**

Τα πατάκια, οι σοκολάτες και τα γλυκίσματα δεν προκαλούν προβλήματα μόνο στην υγεία των παιδιών αλλά και... στη νοημοσύνη τους.



Ερευνητές του Πανεπιστημίου Bristol μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες περίπου 4.000 παιδιών ηλικίας τριών, τεσσάρων, επτά και οκτώμισι ετών και ανακάλυψαν ότι οι διατροφικές συνήθειες σχετίζονται με το IQ τους.

Οι επιστήμονες πειραματίστηκαν με τρία είδη διατροφής: Επεξεργασμένων τροφίμων, πλουσιών σε λίπος και ζάχαρη, παραδοσιακών φαγητών με κρέας, πατάτες και λαχανικά και υγιεινή διατροφή με σαλάτες, φρούτα και ψάρι. Τα παιδιά υποβλήθηκαν σε τεστ IQ σε ηλικία οκτώμισι ετών. Οι ερευνητές έλαβαν υπόψιν τους το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους, την κοινωνική τάξη και τη διάσκεια θηλασμού.

Η διατροφή επεξεργασμένων τροφίμων σχετίστηκε με χαμηλότερο IQ στην ηλικία των οκτώμισι ετών, πράγμα που αποδεικνύει ότι οι διατροφικές συνήθειες έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις.

"Η ανάπτυξη του εγκεφάλου είναι πολύ πιο γρήγορη στις μικρότερες ηλικίες. Ό,τι συμβαίνει αργότερα είναι μικρότερης σημασίας", δήλωσε η καθηγήτρια Πολίν Εμέτ, που ηγήθηκε της έρευνας του Πανεπιστημίου.

Ωστόσο οι συνέπειες των διατροφικών συνηθειών των παιδιών στη νοημοσύνη τους κρίθηκαν σχετικά μικρές από άλλους ερευνητές, όπως επισημαίνει το πρακτορείο BBC.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό Journal of Epidemiology and Community Health.



# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Μπαμπανέτσα ή Πλαστός



Μία χορτόπιτα διαφορετική. Τη θέση του φύλλου παίρνει ένας χυλός, κάνοντας πολύ πιο εύκολη την όλη διαδικασία.

### Υλικά για το χυλό

- 1 κιλό καλαμποκάλευρο
- 2 αυγά
- 1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
- 1 κουταλιά σουπας κοφτή αλάτι
- 600 γρ. γάλα εβαπορέ

### Υλικά για τη γέμιση

- ½ κιλό σπανάκι
- 6 κρεμμυδάκια φρέσκα
- ½ ματσάκι άνηθο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 10 φυλλαράκια δυόσμο
- 3 πράσα
- 1 ματσάκι κωνοκάλυβες
- 1 « σέσκουλα
- 1 « λάπατα
- 1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
- 1 κουταλιά του γλυκού πιπέρι αλάτι
- ¾ του κιλού φέτα

### Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το μισό καλαμποκάλευρο. Προσθέτουμε το γάλα, τα αυγά χτυπημένα, το λάδι, το αλάτι και ανακατεύουμε να γίνει χυλός, προσθέτοντας αλεύρι μέχρι να γίνει ο χυλός όχι πολύ πηχτός.
2. Ψιλοκόβουμε όλα τα χορταρικά και τα πανιάζουμε στην κατσαρόλα στον ατμό τους. Τα στραγγίζουμε καλά να μην έχουν υγρά και όταν κρυώσουν ρίχνουμε το λάδι, αλάτι, πιπέρι και στο τέλος τη φέτα θρυμματισμένη.
3. Απλώνουμε ένα αρκετά παχύ στρώμα μαργαρίνης, για να μην κολλήσει η πίτα, και το πασπαλίζουμε με καλαμποκάλευρο. Ρίχνουμε το μισό χυλό στο ταψί κάνοντας μια λεπτή στρώση. Βάζουμε όλη τη γέμιση των χορταρικών πάνω από το χυλό και πατάμε ελαφρώς με το χέρι μας. Πάνω από τα χόρτα ρίχνουμε τον υπόλοιπο χυλό, τον στρώνουμε με το χέρι μας, πασπαλίζουμε με θρυμματισμένη φέτα και ραντίζουμε με λίγο λάδι.
4. Ψήνουμε στους 200° C επί 1 ώρα περίπου.

Σημείωση: Το γιαούρτι αποτελεί ένα πολύ καλό συνοδευτικό μ' αυτήν την πίτα.

## Μους λεμόνι με μασκαρπόνε



### Υλικά (για 4 μολάκια):

- 250 γρ. μασκαρπόνε
- 80 γρ. άχνη
- χυμό από 2 μέτρια λεμόνια
- ζύσμα από 1 λεμόνι
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος 35 % λιπαρά
- μπισκότα Μιράντα(1-2 σε κάθε μολάκι)

### Εκτέλεση

Χτυπάμε στο μίξερ το μασκαρπόνε με την άχνη, σε μέτρια ταχύτητα για 3-4 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε σιγά-σιγά το χυμό και το ζύσμα.

Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε τη κρέμα που έχουμε χτυπήσει στο μίξερ σε μορφή γιαουρτιού. Ανακατεύουμε απαλά με μια μαριζι μέχρι να ομογενοποιηθεί καλά το μείγμα. Γεμίζουμε σε μολάκια και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες. Μόλις είναι να σερβίρουμε τη μους, τρίβουμε από πάνω 1-2 μπισκότα Μιράντα.

## Κέικ φράουλα



### Συστατικά

#### Για το κέικ:

- 4 μεγάλα αυγά
- 1 μεγάλη κούπα του τσαγιού ζάχαρη
- 1 μεγάλη κούπα του τσαγιού καλαμποκέλαιο
- 1 μεγάλη κούπα του τσαγιού γάλα
- 2 μεγάλες κούπες του τσαγιού αλεύρι φαρίν απ
- 2 βανίλιες σκόνη
- 1 πρέζα (τσιμπιά) αλάτι

#### Για τη γέμιση και το γλάσο:

- 1 κουτί τυρί Φιλαδέλφεια των 300 γραμ.
- 1 κουτί μαργαρίνη σοφτ των 250 γραμ.
- 1 σακούλα άχνη ζάχαρη των 450 γραμ.
- 14 μεγάλες φρέσκιες φράουλες

### Οδηγίες

1. Ξεκινάτε χτυπώντας στο μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη, μέχρι να αφρατέψουν καλά.
2. Μετά, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά του κέικ και χτυπάτε σε μέτρια ταχύτητα πολύ καλά, μέχρι να ενσωματωθούν πλήρως.
3. Παίρνετε ένα στρογγυλό - και κατά προτίμηση αντικολητικό - ταψί διαμέτρου 23 εκ., το λαδώνετε και ρίχνετε μέσα το μείγμα του κέικ.
4. Βάζετε το ταψί στο φούρνο και ψήνετε στους 180 βαθμούς για περίπου 45-50 λεπτά (κάντε το τεστ με το μαχαίρι: Αν η λεπίδα βγει καθαρή, το κέικ είναι έτοιμο).
5. Αφού λοιπόν ψηθεί, βγάλτε το από το φούρνο και αφήστε να χλιάνει μέσα στο ταψί του. Μόλις έχει χλιάνει, αναποδογυρίστε το σε μια στρογγυλή πιατέλα και αφήστε το να κρυώσει τελείως.
6. Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη γέμιση-γλάσο: Χτυπάτε στο multi τις φράουλες μέχρι να γίνουν πολτός - προσοχή! Να μη λιώσουν τελείως και γίνουν 'ζουμί' - και τις αφήνετε να περιμένουν.
7. Βάζετε σε ένα μπολ τα υπόλοιπα υλικά (φιλαδέλφεια-μαργαρίνη-άχνη) και τα χτυπάτε με το μίξερ πολύ καλά, μέχρι να έχετε μία πηχτή και λεία κρέμα.
8. Ρίχνετε μέσα και τις φράουλες και, με ένα μεγάλο κουτάλι, ανακατεύετε καλά για να 'μοιραστούν' σε όλη την κρέμα.
9. Παίρνετε το κέικ και το κόβετε οριζόντια σε 3 κομμάτια (έτσι θα έχετε 3 στρογγυλούς δίσκους).
10. Αλείφετε με μπόλικο γλάσο τον ένα δίσκο, βάζετε τον άλλον από πάνω, αλείφετε ξανά με μπόλικο γλάσο και βάζετε τον 3ο δίσκο από πάνω.
11. Αλείφετε το υπόλοιπο γλάσο πάνω στην επιφάνεια του κέικ και στα πλαϊνά του, φροντίζοντας να καλυφθούν καλά όλα τα σημεία και το γλάσο να κάνει μια - όσο γίνεται - παχιά στρώση.
12. Βάζετε το γλυκό στο ψυγείο για να σφιξει το γλάσο ( 2 ώρες περίπου) και μετά, σερβίρετε.

### Λίγα μυστικά ακόμα

Αν έχετε πιατέλα με καπάκι, μπορείτε να διατηρήσετε αυτό το κέικ στο ψυγείο για αρκετές μέρες - αν βέβαια... 'ζήσει' τόσο...:-) Επίσης, αν σας αρέσει, μπορείτε να το γαρνίρετε με όσες φράουλες θέλετε - εμένα μου περίσσεψε μόνο μία και την έβαλα στο κέντρο μοναχούλα της..... Αν θέλετε, δοκιμάστε το! Καλή σας επιτυχία! :-)

### ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ..

-Πώς μπορούμε να δώσουμε ωραίο σχήμα στις κροκέτες? Είναι πολύ απλό! Βουτάμε ένα κουτάλι σε κρύο νερό και παίρνουμε μια μια κουταλιά και την πλάθουμε.

-Για να μη λασπόνουν τα ζυμαρικά, πρέπει να τα ρίχνετε στην κατσαρόλα όλα μαζί και αφού έχει βράσει το νερό, στο οποίο έχετε ρίξει προηγουμένως λίγες σταγόνες λάδι. Ανακατέψτε τα μόλις το νερό ξαναπάρει βράση.

-Να βράζετε πάντα τις πατάτες με το φλούδι τους, αφού βέβαια τις πλύνετε καλά, για να μη χάσουν τη βιταμίνη C που περιέχουν.

-Τα μπιφτέκια σας θα γίνουν πιο αφράτα, αν προσθέσετε στη ζύμη τους λίγη υπόλα ή κάποιο ανθρακούχο αναψωτικό τύπου Sprite.

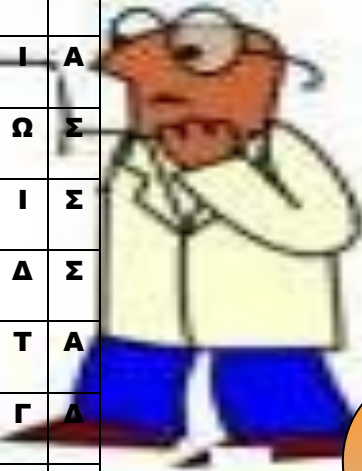


# Κρυπτόλεξο

## Ας γελάσουμε παιδιά!!!

Ο φίλος μας δυσκολεύεται.  
Μπορείς να τον βοηθήσεις να βρει τα 7 είδη φιδιών.

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



### Γίνε κι εσύ ένας μικρός μάγος!

Εξαφάνισε ένα νόμισμα και κάνε το να πάει στην τσέπη σου!

#### Υλικά:

- 1 φλιτζάνι τσαγιού, όχι διαφανές.
- 1 κομμάτι σελοτέιπ.
- 2 ίδια νομίσματα.

Βάλε ένα μικρό νόμισμα πάνω στο τραπέζι. Καπάκωσέ το με ένα φλιτζάνι τσαγιού. Πες τα μαγικά σου λόγια. Το κόλπο είναι να πάρεις το ένα νόμισμα και να το βάλεις στην τσέπη σου χωρίς να το δουν οι άλλοι. Κόλλησε ένα κομμάτι σελοτέιπ στα χείλη του φλιτζανιού, φροντίζοντας η επιφάνεια με την κόλλα να είναι προς τα έξω. Η κολλητική ταινία θα κολλήσει πάνω στο νόμισμα και θα σηκωθεί μαζί με το φλιτζάνι. Μετά, βγάλε από την τσέπη σου το άλλο νόμισμα, που ήδη έχεις κρύψει εκεί! Πρέπει να προσέξεις ώστε όταν σηκώσεις το φλιτζάνι να μη δει κανείς το νόμισμα που θα είναι κολλημένο στα χείλη του φλιτζανιού.

### Δύο σύντομες και διασκεδαστικές δραστηριότητες για παιδιά από 4-5 ετών

#### Φτιάξτε μία Καλτσόμπαλα!

Όλοι έχουμε παλιές κάλτσες, ιδιαίτερα και κάλτσες που έχει χαθεί το ταίρι τους. Πάρτε φασόλια (γίγαντες) ή φακές ή και ρύζι, και γεμίστε μία κούπα από αυτά την κάλτσα. Λέστε την ένα πολύ γερό κόμπο. Εάν η κάλτσα είναι μακριά, η μπάλα σας θα έχει και ουρά.

Μπορείτε τώρα να παίξετε "καλτσομπάσκετ" με ένα καλάθι ή κουτί!

#### Το μπαλόني που πλάθεται και δεν ξεφουσκώνει!

Θα χρειαστείτε:

- ένα μπαλόني
- μία κούπα σκόνη νισεστέ (corn flower)
- ένα χονί

Με το χονί, τοποθετήστε στο λίγο φουσκωμένο μπαλόني την σκόνη του νισεστέ. Κλείστε το μπαλόني με κόμπο, και η μπάλα σας είναι έτοιμη.

Θα αλλάξει σχήμα όπως θέλει το παιδί σας.

Καλή διασκέδαση!

Η δασκάλα στο μαθητή:

- Γιατί παιδί μου χτίζουμε γεφύρια;
- Μα για να περνάει το ποτάμι κυρία!

Στην τάξη:

- Πες μου Γιωργάκη τρία πράγματα που περιέχουν γάλα.
- Το βούτυρο και δύο αγελάδες κύριε!

Η Καιτούλα πηγαίνει διακοπές στην εξοχή και βρίσκει πεταμένα τέσσερα κουτιά γάλα. Αμέσως τρέχει στη μαμά της ενθουσιασμένη και της λέει:

- Μαμά, μαμά, τρέξε να δεις! Βρήκα μια φωλιά ανελάδων!

### Και τώρα μία ερώτηση:

Τι κάνει ένας λαγός όταν κλείσει τα δύο του χρόνια:

Είναι πολύ απλό!  
Μπαίνει στα τρία!!!

Σπαζοκεφαλιές

- Πως μπορούμε με τέσσερα 9, χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε αριθμητική πράξη να βρούμε τον αριθμό 100;
- Τρέχεις σε αγώνα με αυτοκίνητα και είσαι 3ος. Εάν προπεράσεις τον 2ο, τι θέση θα έχεις στον αγώνα;
- Αν το παιδί της μητέρας σου δεν είναι αδερφός σου, τότε τι είναι;
- Σε ένα συρτάρι έχετε 12 ζευγάρια άσπρες και 12 ζευγάρια μαύρες κάλτσες. Χωρίς να βλέπετε, πόσες κάλτσες πρέπει να τραβήξετε για να είστε σίγουροι πως έχετε στα χέρια σας τουλάχιστον ένα ζευγάρι όμοιες κάλτσες ?
- Ένα τούβλο ζυγίζει ένα κιλό και μισό τούβλο. Πόσα κιλά ζυγίζουν τα δύο τούβλα;
- Δύο άντρες παίζουν τένις. Ήπαιξαν πέντε σετ και ο καθένας κέρδισε τρία σετ. Πώς έγινε αυτό;

Λίγα αστέρια

- Καθότανε το λιοντάρι στο δάσος και χάζευε. Ξαφνικά περνάει το μυρμηγκί τρέχοντας!  
"Για που τό 'βαλες έτσι βιαστικός;" ρωτά το λιοντάρι.  
"Δεν τα έμαθες; Τράκαρε ο ελέφαντας με τον υποπόταμο!"  
"Ε, και εσύ τι τρέχεις;"  
"Πάω να δώσω αίμα!"
- Τί διαφορά έχουν τα γουρούνια από τα Πάντα;  
- Τα γουρούνια τρώνε τα πάντα, ενώ τα Πάντα δεν τρώνε τα γουρούνια!
- Πέφτει ο Καραμανλής και ο Παπανδρέου από τον πύργο του 'Αιφελ. Ποιός σώζεται;  
- Η Ελλάδα!
- Μία γυναίκα ρωτάει τον άνδρα της:  
- Γιώργο, αν ένα λιοντάρι ορμούσε πάνω σε μένα και στη μητέρα μου, ποιον θα έσωζες πρώτον;  
Κι ο άνδρας της απαντά:  
-Μα και βέβαια το λιοντάρι!!!
- Μια κυρία πανάσχημη και μύωπας τριγυρίζει σ' ένα μουσείο με τον άνδρα της και προσπαθεί να κριτικάρει τα έργα.  
- "Και με αυτό εδώ το τέρας, τι θέλει να πει ο ζωγράφος;"  
ρωτάει κάποια στιγμή τον άνδρα της.  
- "Μα, χρυσή μου, αυτό δεν είναι πίνακας, είναι καθρέφτης!", της ψιθυρίζει αμήχανα εκείνος!

Ήξερες ότι...

- Τα στοιχεία του ηλεκτρολογίου της γραφομηχανής (έωςσήμερα Η.Υ.) τοποθετήθηκαν μπερδεμένα από τονChristopher Latham το 1868 για να μπερδέει τις γραμματείς και να μην μπλοκάρουν από την ταχύτητά τους τις μηχανές!
- Η βέρα φοριέται στο τέταρτο δάχτυλο-παράμεσο γιατί τον παράμεσο διασχίζουν φλέβες που συνδέονται με την καρδιά!  
Η καλντέρα στη Σαντορίνη είναι η μεγαλύτερη στον κόσμο. Έχει 300 μέτρα ύψος και 11 χιλιόμετρα διάμετρο.
- Το συνολικό βάρος του παγκόσμιου πληθυσμού των μυρμηγκιών είναι μεγαλύτερο από το συνολικό βάρος του ανθρώπινου πληθυσμού!



**ΑΝΑΚΑΤΕΜΑ**  
Ποιά πόλη βρίσκεται σε όλα σχεδόν τα πλοία;

U	K			
	ά			
		α		Η
			γ	
			ρ	

**ΣΥΔΟΚΟΥ**

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

**ΛΥΣΕΙΣ 4<sup>ΟΥ</sup> ΤΕΥΧΟΥΣ**

ΑΝΑΚΑΤΕΜΑ  
Το φύλλο το ξερό

- ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ
- Το κάρβουνο.
  - Σε αλφαβητική σειρά ! Δύο, Ένα, Οκτώ, Πέντε, Τέσσερα.
  - Κανένα δεν είναι σωστό. Η δεύτερη χιλιετία άρχισε την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του 1001.
  - Η γη φυσικά.

**SUDOKU**

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

Αναγραμματισμός  
**ΔΗΜΟΣΙΟ**

Αναγραμματισμός  
Βρες την κρυμμένη λέξη!  
**ΑΠΙΚΑΚΑ**



# Ο ΕΠΙΜΕΝΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**



**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](http://www.coco-mat.de)

Öffnungszeiten:

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



**Lindenhof**  
Griechisches Restaurant  
mit 2 Kegelbahnen  
Inh. Anthimos Triandafillidis  
Geöffnet: Mo. - Sa. 16.00 - 24.00 Uhr  
Sonntags 12.00 - 24.00 Uhr  
Heimfelder Straße 44, 21075 Hamburg - Tel.: 040/792 41 11

Καρανάσιος Γεώργιος  
Μεταφορές για την Ελλάδα



KARANASIOS GEORGIOS  
SPEDITION + LOGISTIK  
TEL: 0176 - 62679069  
TEL: 0030 - 6977460639

**IAKOVOS MICHAILIDIS**  
KFZ-TECHNIK



► Winsener Str. 91  
21077 Hamburg  
Tel.: 040/764 115 76  
Fax: 040/419 204 39  
D2: 0173/216 68 88  
info@kfz-michailidis.de

**Service-Leistungen**



...und vieles mehr.

**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](http://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