

# ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

**Ε**ΝΙΑΙΟ  
ΙΔΙΚΟ  
ΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ  
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ  
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Χριστούγεννα 2018

Αρ. Φύλλου: 6

## *Τα Παραδοσιακά Κάλαντα Χριστουγέννων*

*Καλήν εσπέραν άρχοντες  
κι αν είναι ορισμός σας  
Χριστού την θεία γέννηση  
να πω στ' αρχοντικό σας*

*Χριστός γεννάται σήμερα  
εν Βηθλεέμ τη πόλη  
οι ουρανοί αγάλλονται  
χαίρει η φύσις όλη*

*Έν τω σπηλαίω τίκτεται  
εν φάτνη των αλόγων  
ο βασιλεύς των ουρανών  
και ποιητής των όλων*



# Περιεχόμενα

Πως επηρεάζουν οι κλιματικές αλλαγές την υγεία μας	3
3 Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία	6
Οι κατασκευές και αυτά τα Χριστούγεννα έχουν την τιμητική τους!!!	7
Οι μαθητές εξομολογούνται, μέρος Α'	8
Μέτρα προστασίας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης	9
Σατουρνάλια ή αλλιώς τα Χριστούγεννα των Αρχαίων	14
Οι εξορμήσεις μας ....	16
Το εργαστήριο Γεωπονίας ανέλαβε δράση!	17
Ανάπτυξη λεπτής-αδρής κινητικότητας	18
Τα τρία τοπικά μας προϊόντα και τα οφέλη τους στην υγεία μας	19
Γάλα γαϊδούρας: Τα οφέλη του για την υγεία σας – Γιατί θεωρείται υπερτροφή	22
Οι μαθητές εξομολογούνται, μέρος Β'	24
Δράσεις μαγειρικής	25
Το σταυρόλεξο των Χριστουγέννων	26

**Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό  
Γυμνάσιο Λύκειο Αργολίδας**  
Λευκάκια Αργολίδας  
Τηλ/Fax: 2752061638  
mail@gym-ee-argol.arg.sch.gr  
<http://blogs.sch.gr/gymeeargol>

**Συντακτική Ομάδα**  
Καψούρου Σοφία  
Αρτέμη-Κακαναράκη Ολυμπία  
**Επιμέλεια**  
Καραλής Φοίβος



# Πως επηρεάζουν οι κλιματικές αλλαγές την υγεία μας

Οι κλιματικές αλλαγές έχουν αποκτήσει τεράστια σημασία και όχι μόνο περιβαλλοντική. Έχουν σημασία οικονομική, κοινωνική και πολιτική. Έχουν σημασία στους τομείς της υγείας, της εξωτερικής πολιτικής και της διεθνούς ασφάλειας. Το ζήτημα αυτό θα είναι μαζί μας, δυστυχώς, για πολύ καιρό. Χρειάζεται επομένως η συνεχής ενεργοποίηση όλων, πολιτών, κυβερνήσεων, κοινοβουλίων, μέσων μαζικής επικοινωνίας, διεθνών οργανισμών, τοπικών κοινωνιών, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, επιχειρήσεων, μη κυβερνητικών οργανώσεων, ώστε να λαμβάνονται τα σωστά μέτρα και να εφαρμόζονται αποτελεσματικά. Η πιο δυνατή ίσως εικόνα που έχουμε σχηματίσει όλοι για τις επιπτώσεις των κλιματικών αλλαγών είναι το λιώσιμο των πάγων στην Αρκτική.



Γενικότερα, πάντως, οι αρνητικές συνέπειες των κλιματικών αλλαγών γίνονται αντιληπτές ολοένα και πιο καθαρά. Και αν δεν ληφθούν έγκαιρα και σε παγκόσμιο επίπεδο τα κατάλληλα μέτρα, οι συνέπειες θα είναι καταστροφικές. Πρέπει δε να θυμόμαστε ότι οι κλιματικές αλλαγές οδηγούν σε αποσταθεροποίηση του κλίματος, και σε ακραία, ανεξέλεγκτα φαινόμενα – όχι σε μια γραμμική, προβλέψιμη υπερθέρμανση.



Στη ζώνη της Μεσογείου, και σε χώρες όπως η Ελλάδα, θα υπάρξουν σοβαρές επιπτώσεις. Η μέση ετήσια θερμοκρασία στην περιοχή έχει αυξηθεί περίπου κατά 1 βαθμό Κελσίου, ενώ η αντίστοιχη

παγκόσμι-α αύξηση είναι 0,74 βαθμοί Κελσίου. Οι επιπτώσεις θα αφορούν σε πολλούς τομείς και θα επιφέρουν πλήγμα στους διαθέσιμους φυσικούς πόρους, στην οικονομία και στον τρόπο ζωής. Θα επιταθεί το πρόβλημα της ξηρασίας, της λειψυδρίας και θα υπάρξει επιτάχυνση της ερημοποίησης. Παραθαλάσσιες πόλεις, όπως περιοχές της Θεσσαλονίκης και του Μεσολογγίου, θα βρεθούν πιθανώς κάτω από την στάθμη του νερού. Όσον αφορά στη φύση και τη βιοποικιλότητα θα υπάρξει π.χ. μετανάστευση πτηνών από το Ταΐναρο, πέρα από τα Ελληνικά σύνορα, βορειότερα. Θα υπάρξουν επιπτώσεις στην αγροτική παραγωγή και στις καλλιέργειες. Θα υπάρξει μεγαλύτερο πρόβλημα από τις φωτιές, που θα οδηγούν στην απώλεια δασών και στην έκλυση διοξειδίου του άνθρακα. Θα έχουμε επιπτώσεις στον τομέα της υγείας, με επανεμφάνιση ασθενειών που απαντώνται σήμερα μόνο σε θερμότερα κλίματα.



Οι συνέπειες από την υπερθέρμανση του πλανήτη είναι ήδη παρούσες και ιδιαίτερα έντονες στον τομέα της δημόσιας Υγείας. Όπως σημειώνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η κλιματική αλλαγή επηρεάζει τις θεμελιώδεις απαιτήσεις για την Υγεία: καθαρός αέρας, ασφαλές πόσιμο νερό, επαρκής τροφή και ασφαλές καταφύγιο. Πολλές από τις βασικότερες αιτίες θανάτου στον πλανήτη, όπως οι ασθένειες που προκαλούν διάρροια, ο υποσιτισμός, η ελονοσία και ο δάγκειος πυρετός σχετίζονται άμεσα με το κλίμα. Αναμένεται μάλιστα οι συνθήκες εκδήλωσής τους να χειροτερεύσουν λόγω κλιματικής αλλαγής.

Η κλιματική αλλαγή σχετίζεται και με τη διάδοση του άσθματος, με τρόπους μάλιστα που δείχνουν την πολύπλοκότητα και αλληλεξάρτηση του οικοσυστήματος. Είναι γνωστό το πλήθος των χημικών ουσιών που έχουν μπει στη ζωή μας, με πολλές απ' αυτές να έχουν τοξικές επιδράσεις. Τέτοιες είναι τα τοξικά ζιζανιοκτόνα και άλλα φυτοφάρμακα, καθώς και τα γενετικά τροποποιημένα προϊόντα. Οι πλημμύρες που παρατηρούνται

ολοέ-να και συχνότερα τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, διασπείρουν αυτά τα χημικά σε ευρύτερες περιοχές. Οι δρόμοι ποτίζονται τοξικά και όταν στεγνώνουν μένει μια χημικά διαποτισμένη σκόνη. Η εισπνοή της μπορεί να προκαλέσει άσθμα και ακόμα χειρότερα καρδιοαναπνευστικά νοσήματα. Σε άλλες περιπτώσεις, τα τοξικά πηγαίνουν στον υδροφόρο ορίζοντα και μπορεί να περάσουν στην τροφική αλυσίδα.



Οι υψηλές θερμοκρασίες, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, δημι-

ουργούν ιδιαίτερα προβλήματα σε ασθενείς που κάνουν χρόνια χρήση φαρμάκων, για την αντιμετώπιση της υπέρτασης, του διαβήτη, ψυχικών διαταραχών. Η έντονη εφίδρωση διαταράσσει το ισοζύγιο του νερού στον οργανισμό και απαιτεί μικρότερη δοσολογία. Δεν υπάρχει όμως ενημέρωση των ευαίσθητων ομάδων του πληθυσμού.

Οι συνέπειες της κλιματικής αλλαγής στην Υγεία υποσκάπτουν τη δημόσια υγεία μακροπρόθεσμα. Η λήψη μέτρων λοιπόν και οι κατάλληλες στρατηγικές προσαρμογής στις επερχόμενες αλλαγές του κλίματος θα μπορούσαν να ελαχιστοποιήσουν ή ακόμη και να εξαλείψουν ορισμένες από τις δυσμενείς αυτές επιπτώσεις.

*Από την Καψούρου Σοφία,*

*Σχολική Νοσηλεύτρια*



## 3 Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

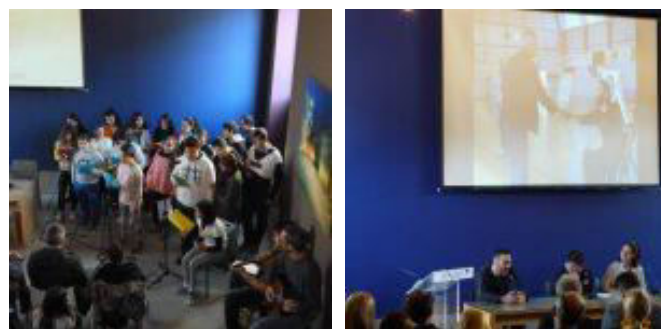
Το ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. Αργολίδας γιόρτασε την διαφορετικότητά του, πραγματοποιώντας εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία στον Πολυχώρο Φουγάρο στις 3 Δεκεμβρίου 2018. Στην εκδήλωση συμμετείχε η 1η ΤΟΜΥ Ναυπλίου, με ομιλία την οποία παρουσίασε η Γενική Ιατρός κ. Σπανού Ελένη, με θέμα «Υγεία, Πρόνοια και Αναπηρία».



Επίσης, ενεργό ρόλο είχαν οι μαθητές του σχολείου μας παρουσιάζοντας μικρή συνέντευξη καταξιωμένων αθλητών ΑμεΑ της περιοχής μας, καθώς επίσης προβάλλοντας βίντεο ευαισθητοποίησης για την ημέρα αυτή μέσω προσομοίωσης εκτέλεσης μια συνταγής.



Η εκδήλωση μουσικά πλαισιώθηκε από τη νεοσύστατη χορωδία του σχολείου παρουσιάζοντας τρία μελωδικά τραγούδια. Τέλος, δόθηκαν αναμνηστικά στους μαθητές που συμμετείχαν στα 3χλμ του Παλαμηδείου Άθλου για τις εξαιρετικές επιδόσεις τους!



Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Μητροπολίτης Αργολίδας Νεκτάριος, ο Δήμαρχος Ναυπλιέων Δημήτρης Κωστούρος, ο Βουλευτής Αργολίδας Γιάννης Γκιόλας, ο Θεματικός Αντιπεριφερειάρχης Πελοποννήσου Βασίλειος Σιδέρης, η εντεταλμένη σύμβουλος παιδείας και πολιτισμού Μαρία Ράλλη, ο Δ/ντής Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Ιωάννης Γαληνός, ο προϊστάμενος του ΚΕΣΥ Αργολίδας Αντώνιος Τερζής, εκπρόσωποι του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων του σχολείου. Επίσης επιστολή απέστειλε και ο Βουλευτής Αργολίδας Γιάννης Ανδριανός.

Την εκδήλωση επιμελήθηκαν οι εκπαιδευτικοί: Αυδούση Ελένη και Καψούρου Σοφία (οργάνωση), Βάιος Χατζηπαπάς-Πλιόσκας (επιμέλεια βίντεο-παρουσίασης), Φοίβος Καραλής (χορωδία).

## Οι κατασκευές και αυτά τα Χριστούγεννα έχουν την τιμητική τους!!!

Ξεκινήσαμε τις χριστουγεννιάτικες κατασκευές και δημιουργίες με τους μαθητές του σχολείου μας...



Διάφορα υλικά από τη φύση αλλά και ανακυκλώσιμα χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία ημερολογίων, κεριών και γουριών, τα οποία θα μοιραστούν στους μαθητές ως συμβολικά δωράκια για το ξεκίνημα της νέας χρονιάς! Όλα αυτά παραγματοποιήθηκαν με την πολύτιμη βοήθεια του ειδικού βοηθητικού προσωπικού, της κ. Αρτέμη -Κακαναράκη Ολυμπίας και της κ. Λεμπετζή Μαρίας.



Μαθητές και μαθήτριες του σχολείου μας, προεξάρχοντος του εργαστηρίου της γεωπονίας και με επιμέλεια του

καθηγητή γεωπονίας κ. Βίκτωρα Μανώλη, αποφάσισαν να δημιουργήσουν ένα φυσικό/οικολογικό χριστουγεννιάτικο δέντρο για το σχολείο αντί να αφαιρέσουν ένα απ' την φύση.



Το αποτέλεσμα τους δικαίωσε καθώς από τόσο απλά υλικά όπως κλαδιά και κουκουνάρια φτιάχτηκε αυτό... Φέτος, λοιπόν, θα στολίσουμε το δικό μας χριστουγεννιάτικο δέντρο!!!!



## Οι μαθητές εξομολογούνται, μέρος Α'

...και ανοίγουν την καρδιά και την φαντασία τους, μπροστά από μια οθόνη κι ένα πληκτρολόγιο, στο εργαστήριο Πληροφορικής...

*«Οι Markon και Martinon είναι όμορφοι και ωραίοι και είναι τέλειοι τραγουδιστές. Ο Markon και ο Martinon κάνουν ωραίες συναυλίες και έχει πολύ κόσμος, αλλά μόνο από κορίτσια, μεγάλα και μικρά. Και θα ήθελα να πάω να δω τη συναυλία των Markon και Martinon μαζί με τη συμμαθήτριά μου τη Στέλλα και οι δυο μας θα πάμε τέλεια γιατί μ' αρέσει πάρα πολύ, το ίδιο και της Στέλλας.*

*Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν ένα κοριτσάκι που ήθελε να πάει στο χωριό, τη λέγανε Αφροδίτη, ήθελε να πάει στη Νέα Βύσσα, αλλά ήταν μακριά για να πάει στη Νέα Βύσσα και πήρε το άλογό της που το άλογο το λέγανε Μαύρη Καλλονή και πήγαιναν μαζί τα δυο κορίτσια και είχαν πολύ δρόμο και*

*σταμάτησαν κάπου να κοιμηθούν και να ξεκουραστούν και οι δύο φίλες τελικά φτάσανε και είδε τη γιαγιά και χάρηκε πολύ η Αφροδίτη και μείνανε για πάντα με τη γιαγιά της και τη Μαύρη Καλλονή.*

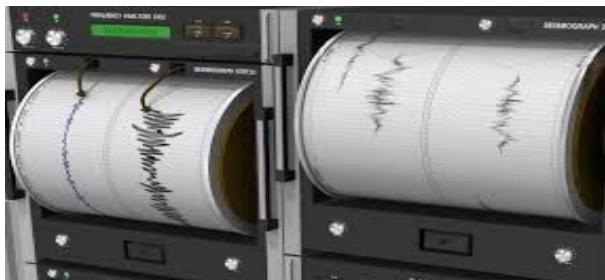
*Θέλω πιο πολύ να μαθαίνω ιππασία και να καλπάζω με το άλογο στο δάσος, στα λιβάδια και στα βουνά με το χορτάρι και να βλέπω από ψηλά στα βουνά τα σύννεφα και τα πουλιά και τους αετούς και να νιώθω τον αέρα στα μαλλιά μου και να βλέπω τη θέα από ψηλά. Το πόσο ωραία είναι, είναι κάτι που δεν τους νοιάζει αλλά κάνουν λάθος γιατί είναι ωραία να βλέπεις τη θέα πάνω στα βουνά και στα λιβάδια και όλα αυτά που οι άλλοι δεν ενδιαφέρονται για αυτό που λες εσύ, ο καθένας κοιτάει τον δρόμο του και τι θέλει ο ίδιος και δεν το λες στους γονείς σου γιατί θα σου πουν όχι δεν γίνεται αυτό που λες εσύ και ο καθένας κοιτάει το τι θέλει να κάνει στη ζωή του για να ευχαριστηθεί ο ίδιος και όχι οι άλλοι.»*

(E. M.)



# Μέτρα προστασίας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

## Σεισμός



### Πριν το σεισμό

- Στερεώστε καλά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους δεξαμενές καυσίμων και νερού καθώς και θερμοσίφωνες.
- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα.
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
  - Κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια
  - Μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες
  - Μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
- Καθορίστε ασφαλείς χώρους έξω από το σπίτι:
  - Μακριά από κτίρια και δέντρα.
- Τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

- Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του ηλεκτρικού δικτύου καθώς και των συνδέσεων του δικτύου φυσικού αερίου.
- Ενημερώστε όλα τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες (ηλεκτρικού, νερού, φυσικού αερίου).
- Ενημερώστε όλα τα μέλη της οικογένειας για τα παραπάνω μέτρα.
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
- Ενημερώστε, ειδικά τα παιδιά της οικογένειας, για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 100, 166, 199 κ.τ.λ.).
- Συμφωνήστε όλοι για ένα συγκεκριμένο τόπο συνάντησης μετά το σεισμό

### Κατά την διάρκεια του σεισμού:

#### Στην ύπαιθρο χώρο:

Απομακρυνθείτε από τα γειτονικά κτίρια καθώς και από τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια. Καλύψτε το κεφάλι σας με κάποια τσάντα ή χαρτοφύλακα που μπορεί να έχετε στη διάθεσή σας. Μείνετε σε ανοιχτό χώρο μέχρι να σταματήσει η δόνηση.

#### Στο αυτοκίνητο:

Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε αμέσως το αυτοκίνητο. Μείνετε μέσα στο αυτοκίνητο μέχρι να σταματήσει η δόνηση. Αποφύγετε τις γέφυρες ή τις υπέργειες διαβάσεις.

#### Στο σχολείο:

**Κατά τη διάρκεια του σεισμού σε κλειστό χώρο:** Καλυφθείτε γρήγορα κάτω από το θρανίο. Πέστε στα γόνατα και

καλύψτε το κεφάλι σας με τα χέρια σας. Απομακρυνθείτε από τα παράθυρα. Παραμείνετε στη θέση σας μέχρι να σας δοθούν περισσότερες οδηγίες από τους δασκάλους σας.

**Κατά τη διάρκεια του σεισμού σε ανοιχτό χώρο:** Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες των δασκάλων σας και απομακρυνθείτε από άλλα κτίρια, δέντρα και καλώδια. Καθίστε στο έδαφος και καλύψτε το κεφάλι σας με τα χέρια σας. Παραμείνετε σε ανοιχτό χώρο. Εάν βρίσκεστε στο δρόμο για το σχολείο μην αλλάζετε δρομολόγιο και συνεχίστε προς την ίδια κατεύθυνση. Εάν βρίσκεστε στο δρόμο από το σχολείο προς το σπίτι μην αλλάζετε δρομολόγιο και συνεχίστε προς την ίδια κατεύθυνση.

#### **Μετά το σεισμό:**

- Μείνετε προετοιμασμένοι για τους μετασεισμούς.
- Ελέγξτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Μην μετακινείτε τους βαριά τραυματισμένους.
- Ακολουθείτε τις οδηγίες των αρχών και μην πιστεύετε τις ανυπόστατες φημολογίες.
- Χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείτε υπερφόρτωση του τηλεφωνικού δικτύου.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητο, γιατί εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
- Αποφύγετε την είσοδο στο σπίτι ειδικά εάν παρατηρείτε ζημιές ή αισθάνεστε τη μυρωδιά γκαζιού ή βλέπετε κομμένα καλώδια.
- Ο σεισμός αποτελεί μια φυσική προειδοποίηση για επερχόμενο

τσουνάμι. Μετά από έναν ισχυρό σεισμό απομακρυνθείτε από παραθαλάσσιες περιοχές ή περιοχές χαμηλού υψομέτρου που γειτνιάζουν με τη θάλασσα.

- Παραμείνετε μακριά από τις παραθαλάσσιες περιοχές μέχρι να ενημερωθείτε από την αρμόδια Υπηρεσία ότι δεν υπάρχει κίνδυνος. Ένα τσουνάμι δεν αποτελείται από ένα και μόνο κύμα, αλλά από μια σειρά από κύματα με διαφορετικό χρόνο άφιξης στην ακτή.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν δείτε το τσουνάμι είναι πιθανά πολύ αργά για να το αποφύγετε.
- Σε πολλές περιπτώσεις, ενός επερχόμενου τσουνάμι προηγείται μια σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος. Το φαινόμενο αυτό αποτελεί φυσική προειδοποίηση και θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη.
- Όλοι οι σεισμοί δεν προκαλούν τσουνάμι. Όταν όμως αισθανθείτε κάποιο σεισμό, μείνετε σε εγρήγορση. Μπορεί να ακολουθήσει προειδοποίηση για επερχόμενο τσουνάμι.
- Ένα σχετικά μικρού μεγέθους τσουνάμι σε ένα σημείο μιας ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε ένα εξαιρετικά μεγάλο μεγέθους σε μερικά χιλιόμετρα απόσταση.

## **Πλημμύρες**

Οι πλημμύρες αποτελούν τη δεύτερη πιο συχνή φυσική καταστροφή, μετά τις δασικές πυρκαγιές. Πλημμύρα συμβαίνει λόγω ραγδαίων βροχοπτώσεων και ισχυρών καταιγίδων, από το ανέβασμα της στάθμης των ποταμών ή από το λιώσιμο

χιονιού. Συμβαίνει επίσης από υποχώρηση φραγμάτων και στην περίπτωση αυτή οι συνέπειες είναι πολύ μεγάλες.



### **Γενικές οδηγίες πρόληψης και αντιμετώπισης**

#### **Ενέργειες κατά τη διάρκεια της εμφάνισης πλημμύρας**

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.
- Μη διασχίζετε χείμαρρους πεζός/ή ή με το αυτοκίνητό σας.
- Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν ακινητοποιήθηκε και ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές, όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

#### **Ενέργειες σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει**

Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να πλημμυρίσουν ξανά στις επόμενες ώρες.

- Η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων κλπ. Εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα,

περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασποροές κλπ.

- Τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, νεκρά ζώα και διάφορα αντικείμενα.
- Προσέχετε ώστε η παρουσία σας να μην εμποδίζει τα συνεργεία διάσωσης.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πιθανή πτώση βράχων.

#### **Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης του χώρου σας:**

- Κλείστε την τροφοδοσία ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ρεύμα.
- Κλείστε την παροχή νερού, καθώς το δίκτυο μπορεί να έχει υποστεί βλάβες.

## **Πυρκαγιές**



#### **Τι πρέπει να προσέχετε για να αποτρέψετε την εκδήλωση πυρκαγιάς**

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά την διάρκεια των θερινών μηνών.
- Μην ανάβετε τους θερινούς μήνες υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα.

- Αποφύγετε τις υπαίθριες εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (οξυγονοκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).
- Μην πετάτε ποτέ αναμμένα τσιγάρα όταν βρίσκεστε σε υπαίθριους χώρους.
- Μην αφήνετε σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κινδύνου.

### **Πώς πρέπει να ενεργήσετε μόλις αντιληφθείτε πυρκαγιά**

- Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στο Κέντρο της Πυροσβεστικής (στον αριθμό κλήσης 199) και δώστε σαφείς πληροφορίες για την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεσθε, καθώς και πληροφορίες για την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βλέπετε την πυρκαγιά.
- Περιγράψτε το είδος της βλάβησης που καίγεται.
- Προσδιορίστε την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.
- Μην κλείσετε το τηλέφωνο προτού δώσετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες.

### **Αν η πυρκαγιά πλησιάζει**

Τι πρέπει να κάνετε έξω από το σπίτι σας:

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Απομακρύνετε αμέσως όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτίσματος και μεταφέρετε τα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους. Η ανάφλεξη τους μπορεί να συμβάλει στην μετάδοση της πυρκαγιάς στο κτίριο.

- Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες, κλπ) έτσι ώστε να εμποδίσετε τις καύτρες να διεισδύσουν στο εσωτερικό του κτιρίου.
- Κλείστε όλες τις παροχές στις συσκευές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το κτίσμα.
- Μαζέψτε άμεσα όλες τις τέντες που έχετε ανοίξει στα μπαλκόνια και τα παράθυρα του κτίσματος.
- Ανοίξτε την πόρτα του κήπου για να διευκολύνετε την πρόσβαση των πυροσβεστικών οχημάτων.
- Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του κτιρίου έτσι ώστε να ανέβει κάποιος άμεσα στη στέγη του. Η σκάλα θα πρέπει να τοποθετηθεί στην πλευρά του κτιρίου που βρίσκεται αντίθετα από την κατεύθυνση που έρχεται η πυρκαγιά.
- Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος με τις βρύσες που έχετε στο εξωτερικό του κτίσματος και απλώστε τους σωλήνες έτσι ώστε να καλύπτεται όλη η περίμετρος του.
- Εάν η ορατότητα είναι μειωμένη ανάψτε τόσο τα εσωτερικά όσο και τα εξωτερικά φώτα του κτιρίου για να γίνει περισσότερο ορατό μέσα από τους καπνούς.

### **Μόλις περάσει η πυρκαγιά**

- Μόλις περάσει η πυρκαγιά βγείτε έξω από το σπίτι σας και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που παραμένουν.
- Ελέγχετε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και όλους τους εξωτερικούς χώρους του κτίσματος για πιθανές μικροεστίες και αναζωπυρώσεις.

# Σατουρνάλια ή αλλιώς τα Χριστούγεννα των Αρχαίων



Σε αντίθεση με την κοινή πεποίθηση, η παγκόσμια πλέον γιορτή των Χριστουγέννων δεν αποτελεί χριστιανική παράδοση. Παράδοξο εκ πρώτης όψews, αν αναλογιστεί κανείς ότι μιλάμε για Χριστού-γεννα. Παρ' όλα αυτά, η υιοθέτηση της 25<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου ως ημέρας γέννησης του Ιησού, συνοψίζει ένα λαμπρό παράδειγμα εισαγωγής πανάρχαιων παγανιστικών εθίμων στο Χριστιανικό ημερολόγιο, όταν δεν κατέστη δυνατόν αυτά να καταπολεμηθούν! Η αλήθεια είναι ότι και οι αρχαίοι γιόρταζαν... Χριστούγεννα και μάλιστα με πλείστες ομοιότητες όσον αφορά τις παραδόσεις, τις ημερομηνίες, ακόμα και το ντεκόρ!

## Πως προέκυψαν τα Σατουρνάλια

Οι αρχαίοι Έλληνες, σε διάφορες πόλεις γιόρταζαν τα *Κρόνια* προς τιμήν του ομώνυμου θεού. Οι εορτασμοί γινόντουσαν καλοκαίρι

(τη δωδέκατη μέρα του μηνός *Εκατομβαιώνος*) και περιλάμβαναν πλήθος εκδηλώσεων, υπαίθριες αγορές και ανταλλαγές δώρων. Ανήμερα της γιορτής ήταν αργία, ενώ οι δούλοι μπορούσαν σε κλίμα ευφορίας και ελευθεριότητας να συνφάγουν, ακόμα και να λοιδορήσουν τα αφεντικά τους, σε ανάμνηση της «Χρυσής Εποχής» του ανθρώπινου γένους, όπου μόχθος και δουλειά ήταν έννοιες άγνωστες.

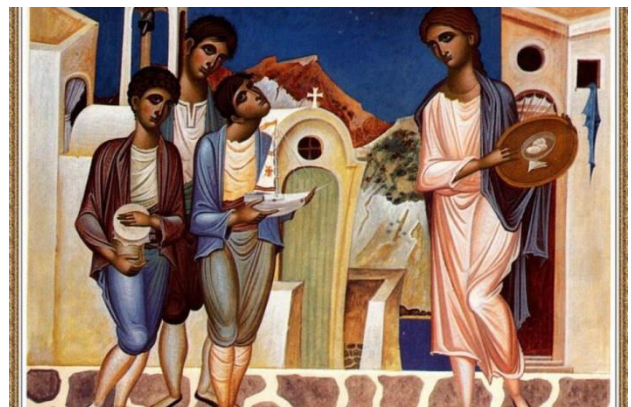


Αυτή την εύθυμη γιορτή μιμήθηκαν αργότερα οι Ρωμαίοι, διοργανώ-

νοντας τα Σατουρνάλια (Saturn είναι ο Κρόνος στα λατινικά). Μόνο που τώρα η γιορτή πραγματοποιείται χειμώνα, από τις 17 ως τις 23 Δεκεμβρίου. Η 23<sup>η</sup> συγκεκριμένα ήταν η μέρα των Σιγίλλαρίων, ήτοι της ανταλλαγής δώρων, συχνά με τη συνοδεία μικρών έμμετρων ή όχι κειμένων (ας φανταστούμε κάτι αντίστοιχο με τις σημερινές συνοδευτικές κάρτες). Φυσικά, δεν έλλειπαν τα τραπεζώματα, η κρεοφαγία και το άφθονο αλκοόλ – επίσης εδώ με τη συμμετοχή των δούλων, ενώ το εξεζητημένο ντύσιμο και η βαριά διακόσμηση με γιρλάντες και κορδέλες, μάλλον δεν ήταν επιβεβλημένα, συνηθίζονταν όμως κρίνοντας από αγγεία και τοιχογραφίες, (το χριστουγεννιάτικο έλατο είναι σαφώς μεταγενέστερο και έχει βορειοευρωπαϊκές ρίζες). Η παράδοση των Σατουρνάλίων ξεπέρασε κατά πολύ την, όχι βραχύβια Ρωμαϊκή αυτοκρατορία και επέζησε ως παράδοση ιδιωτική πλέον, στο Μεσαίωνα και το Βυζάντιο, συχνά ως συνώνυμο της ετήσιας χειμερινής έκλυσης των ηθών.

Ασφαλώς, ο Δεκέμβριος δεν αποτελεί τυχαία ημερολογιακή επιλογή για όλα αυτά. Στις 22 του μήνα, ο ήλιος βρίσκεται στο χαμηλότερο

ύψος του, ενώ μετά, οι μέρες αρχίζουν να μεγαλώνουν. Ο Ιούλιος Καίσαρας, με τη συνδρομή του περίφημου αλεξανδρινού αστρονόμου Σωσιγένη ήταν εκείνος που καθιέρωσε την πρώτη Ιανουαρίου ως πρωτοχρονιά. η 25<sup>η</sup> Δεκεμβρίου ήταν για τη Ρώμη, η μέρα της γέννησης του “αήττητου Ηλίου” και καθώς ο Ιησούς είναι ηλιακή θεότητα, όπως ο Απόλλων, ο Μίθρας, ή ο Ώρος, δεν ήταν δύσκολο να επιλεγθεί η συγκεκριμένη ημερομηνία από τις πολλές που προτεινόταν ως ημέρα γέννησής του, (στο Βυζάντιο καθιερώθηκε από τον Ιουστινιανό), υιοθετώντας παράλληλα και την πληθώρα των εθίμων και των παραδόσεων που την ακολουθούν.



Ας ελπίσουμε ότι στις δύσκολες μέρες που διανύουμε, το λεγόμενο “πνεύμα των Χριστουγέννων” θα αγγίξει όλους μας, έστω από λίγο, ανεξαρτήτως θρησκείας, κουλτούρας, ή οικονομικής κατάστασης...

## Οι εξορμήσεις μας ....

### Τολό

Η χρονιά έδειξε από νωρίς φέτος μια διάθεση για εξόδους από τη σχολική μονάδα.. Έχουμε ξεκινήσει δυναμικά τις επισκέψεις μας. Αρχικά, πραγματοποιήσαμε σχολικό περίπατο στην περιοχή του Τολού όπου οι μαθητές ξεναγήθηκαν και ενημερώθηκαν για τα επαγγέλματα που αφορούν τον τουρισμό, στις ξενοδοχειακές μονάδες «TOLO HOLIDAYS», «TOLO» και «FLISVOS ROYAL HOTEL».



Στη συνέχεια οι μαθητές απόλαυσαν το αναψυκτικό τους σε καφέ της περιοχής.



## Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου - Ασκληπιείο

Και αφού περάσαμε καλά, συνεχίσαμε ακόμα καλύτερα. Επισκεφθήκαμε το Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου και περιηγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο του Ασκληπιείου Επιδαύρου- την έδρα του θεού Ασκληπιού και σημαντικότερου θεραπευτικού κέντρου όλου του ελληνικού και ρωμαϊκού κόσμου.



Η ξενάγηση που είχαμε ήταν απολαυστική. Μάλιστα, η χορωδία του σχολείου μας δοκίμασε την ακουστική του χώρου λέγοντας ένα τραγούδι! Ακολούθησε γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής και οι μαθητές μας αναχώρησαν ενθουσιασμένοι από τις εμπειρίες της ημέρας.



# Το εργαστήριο Γεωπονίας ανέλαβε δράση!

Η φετινή χρονιά είδε την  
εξαιρετικής ποιότητας παραγω-  
γή μας να μεγαλώνει, καθώς τα  
νεαρά δέντρα του περιβολιού  
μας πρόσφεραν απλόχερα τους  
καρπούς τους.



Οι μαθητές μας, με φροντίδα και μεράκι, έκαναν την ελαιοκομιδή και τη  
συσκευασία. Και τώρα, στα επόμενα!



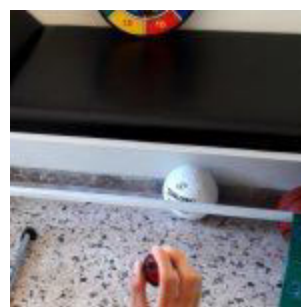
## Ανάπτυξη λεπτής-αδρής κινητικότητας

Η **λεπτή κινητικότητα** περιλαμβάνει τους μικρούς μύες του σώματος που μας επιτρέπουν να γράφουμε, να κρατάμε μικρά αντικείμενα, να ντυνόμαστε κλπ. Περιλαμβάνει ουσιαστικά τη δύναμη, τον έλεγχο των μυών αυτών και κυρίως την επιδεξιότητα.

Ο **έλεγχος Αδρής Κινητικότητας** - βάρδισης και ισορροπίας, είναι κάτι το οποίο εξετάζεται καλό από τον γενικό παιδίατρο και σπάνια διαλάθει της προσοχής του. Σε γενικές γραμμές, σχεδόν όλα τα παιδιά που θα πάνε νηπιαγωγείο, πριν ειδικών περιπτώσεων, θα περπατάνε και θα τρέχουν ικανοποιητικά καθώς ο μέσος όρος περιπατεί περίπου στους 15 μήνες ζωής και τρέχει στους 18 μήνες.

Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση που παρέχεται στο σχολείο μας περιλαμβάνει ασκήσεις ενεργοποίησης της άκρας χείρας

των μαθητών με σκοπό την καλύτερη λειτουργικότητα της κατά τη γραφή αλλά και την διευκόλυνση της καθημερινότητας των μαθητών. Επίσης περιλαμβάνει ασκήσεις συντονισμού και ισορροπίας με σκοπό τη βελτίωση της στάσης και της βάρδισης. Ενδεικτικό ασκησιολόγιο παρουσιάζεται στις παρακάτω φωτογραφίες:



Από την *Αυδούση Ελένη*,  
Φυσικοθεραπεύτρια

# Τα τρία τοπικά μας προϊόντα και τα οφέλη τους στην υγεία μας

## ΡΟΔΙ



Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι ο σφαιρικός καρπός, καθώς και ο χυμός του, είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι ταννίνες, οι πολυφαινόλες και οι ανθοκυανίνες, οι οποίες παρουσιάζουν ευεργετικά αποτελέσματα σε κάποια χρόνια νοσήματα.

Το ρόδι περιέχει φαινολικές ουσίες με ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση και μάλιστα περιέχει κάποιες ουσίες που δεν απαντώνται πουθενά αλλού στη φύση. Η περιεκτικότητα του χυμού του ροδιού σε αντιοξειδωτικά φαίνεται να είναι υψηλότερη από τη περιεκτικότητα άλλων φρουτοχυ-

μών, του κόκκινου κρασιού ή ακόμη και του πράσινου τσαγιού. Ο χυμός του ροδιού φαίνεται να έχει καρδιοπροστατευτική δράση, καθώς μελέτες δείχνουν ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, κατεβάσει την αρτηριακή πίεση (συγκεκριμένα τη συστολική) και εμποδίζει την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (LDL). Τέλος, τα συστατικά που περιέχει ο χυμός ροδιού του προσδίδουν αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση.

## ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



Το πορτοκάλι είναι ένα από τα πιο δημοφιλή φρούτα λόγω της γεύσης αλλά και των θρεπτικών συστατικών του. Ένα πορτοκάλι, μας προμηθεύει με σχεδόν το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C. Επίσης,

μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ενός πορτοκαλιού την ημέρα, μπορεί να βοηθήσει στην **πρόληψη του σχηματισμού έλκους του στομάχου**. Ένα πορτοκάλι έχει πάνω από 170 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά και περισσότερα από 60 φλαβονοειδή, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι έχουν **αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση, αλλά και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες**.

Εκτός από τη συμβολή του στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού και την πρόληψη ασθενειών, η κατανάλωση ενός ποτηριού φρεσκοστυμμένου χυμού πορτοκαλιού κάθε πρωί έχει ακόμη ένα ευεργετικό αποτέλεσμα: **«ξυπνάει» το μυαλό, αυξάνοντας την πνευματική εγρήγορση και την ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής, και βελτιώνοντας τους χρόνους αντίδρασης**.

Οι ευνοϊκές αυτές επιδράσεις διαρκούν επί ώρες, με αποτέλεσμα το μεσημέρι να είναι πολύ πιο δραστήριοι και λειτουργικοί όσοι πίνουν χυμό με το πρωινό τους.

## ΕΛΙΑ

Όχι μόνο είναι γευστικές, αλλά διαθέτουν και πλήθος θρεπτικών συστατικών! Ο μαγικός καρπός της Μεσογείου αποτελεί δώρο της φύσης για την υγεία μας.



Αλλά γιατί και πως οι ελιές είναι θαυματουργές για την υγεία μας; Είναι το απόλυτο σνακ για την καρδιά. Χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, οι ελιές βοηθούν στη μείωση της LDL δηλαδή της «κακής» χοληστερόλης καταπολεμώντας παράλληλα την εμφάνιση κινδύνου καρδιακής προσβολής και υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Ακόμη, οι ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες των πολυφαινολών που περιέχονται στις ελιές μπορούν να ελαχιστοποιήσουν το στρες, που έρευνες δείχνουν ότι είναι

εξαιρετικά επικίνδυνο για την υγεία της καρδιάς. Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος. Οι φυτικές ενώσεις που περιέχονται στις ελιές φαίνεται πως είναι ικανές να αυξήσουν την παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου, βελτιώνοντας την αγγειακή λειτουργία και κατά συνέπεια την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς.

Σύμφωνα με μελέτες η καλή κυκλοφορία προσφέρει ευεξία και αποτρέπει την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών! Δυναμώνουν τα οστά!

Οι πολυφαινόλες βελτιώνουν την οστική πυκνότητα, δυναμώνοντας τα κόκκαλα και αποτρέποντας από επίπονες ασθένειες των οστών όπως είναι η αρθρίτιδα και η οστεοπόρωση. Ταυτόχρονα, βοηθούν στην καταπολέμηση της φλεγμονής και του καρκίνου.

Πρωθούν την απώλεια βάρους.

Οι ελιές περιέχουν υγιή λίπη που συμβάλλουν θετικά στην απώλεια βάρους. Τα μονοακόρεστα λίπη συνεισφέρουν σημαντικά στην μείωση της όρεξης, γεγονός που

σας εμποδίζει να τρώτε παραπάνω.

Παράλληλα έχει αποδειχθεί πως οι ελιές επιβραδύνουν την πέψη και στέλνουν σήματα κορεσμού στον εγκέφαλο. Τέλος, βοηθούν το σώμα στην παραγωγή της αδιπονεκτίνης, μιας ορμόνης που συμβάλλει στην αύξηση της καύσης του λίπους.

Έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες! Οι ελιές αποτελούν μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης E, η οποία έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και μπορεί να καθυστερήσει τη γήρανση των κυττάρων.

Ακόμη, οι ελιές είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά καροτένια και σε Βιταμίνη A που ενισχύει το ανοσοποιητικό, συμβάλλει στη θεραπεία δερματικών παθήσεων, λειτουργεί κατά της καρκινογένεσης και προλαμβάνει τη γήρανση της επιδερμίδας!

*Από το μαθητή της Δ' Γυμνασίου Παναγιώτη Ζ. και το μαθητή της Γ' Λυκείου Βαγγέλη Π.*

*Επιμέλεια: Αρτέμη – Κακαναράκη Ολυμπία (Ε.Β.Π.)*

## Γάλα γαϊδούρας: Τα οφέλη του για την υγεία σας – Γιατί θεωρείται υπερτροφή



Το γάλα γαϊδούρας είναι πλούσιο σε ανοσοσφαιρίνη και ως εκ τούτου βοηθά το ανθρώπινο σώμα να προστατευθεί από πολλές ιογενείς και βακτηριακές λοιμώξεις, ενώ κανείς δεν ξεχνάει και τα μπάνια της πριγκίπισσας Κλεοπάτρας της Αιγύπτου μέσα σε γάλα γαϊδούρας, προκειμένου να έχει πιο όμορφο δέρμα.

Το γάλα γαϊδούρας είναι σχετικά δυσεύρετο και κοστίζει σαφώς περισσότερο από το αγελαδινό, κατσικίσιο, ή πρόβειο γάλα της αγοράς. Σε γενικές γραμμές το τυρί που έχει γίνει από γάλα γαϊδούρας

είναι ένα από τα ακριβότερα γαλακτοκομικά προϊόντα στον κόσμο.

Το γάλα γαϊδούρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε:

- Παιδιά με αλλεργίες στις πρωτεΐνες των άλλων ειδών γάλακτος (από αγελάδα, από κατσίκια, από προβατίνα, ή και από καρπούς, όπως σόγια και αμύγδαλο)
- Παιδιά, που, σε γενικές γραμμές, θέλουν να ενισχύσουν την ανάπτυξή τους
- Ηλικιωμένα άτομα με προβλήματα οστεοπόρωσης
- Άτομα που είναι σε φάση ανάρρωσης από κάποια ασθένεια
- Άτομα που είναι πολύ ευαισθητοποιημένα σε θέματα υγιεινής διατροφής

Το γάλα γαϊδούρας έχει επίσης χρησιμοποιηθεί κατά του κοκκύτη. Δεν είναι τυχαίο ότι, στην Ιταλία, ο

βήχας από κοκκύτη ονομάζεται και “βήχας γαϊδουριού”!

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι το γάλα γαϊδούρας είναι η τροφή που πλησιάζει όσο καμία άλλη σε διατροφικά χαρακτηριστικά και οφέλη στο μητρικό γάλα ανθρώπου.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η πλειοψηφία των παιδιών που έχουν αλλεργία στο αγελαδινό γάλα, μπορεί να πει γάλα γαϊδούρας χωρίς καμία αλλεργική αντίδραση. Επίσης, η σχετικά πιο γλυκιά γεύση του το καθιστά πιο ευχάριστο και πιο εύκολα αποδεκτό από ένα παιδί.

### **Πλούσιο σε λακτόζη...**

Το γάλα γαϊδούρας έχει θετική επίδραση στην εντερική απορρόφηση του ασβεστίου και μπορεί να βοηθήσει τη θεραπεία ενηλίκων με προβλήματα οστεοπόρωσης, ενώ συμβάλλει

στην καλύτερη δομή των οστών των παιδιών.

### **Οφέλη για βρέφη και μικρά παιδιά**

- Είναι υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνες B, B12 και C.
- Έχει την ίδια περιεκτικότητα με το ανθρώπινο μητρικό γάλα και το γάλα από βούβαλο σε θερμίδες και ανόργανα συστατικά.
- Βοηθάει στην θεραπεία για το άσθμα και για αναπνευστικά προβλήματα στα νεογνά.
- Έχει λίγες πρωτεΐνες και λιπαρά, αλλά είναι πλούσιο σε μέταλλα και βιταμίνες.
- Θεωρείται πλήρης τροφή για τα παιδιά, ενώ θεραπεύει και μερικές ασθένειες του δέρματος στα βρέφη.
- Σε σύγκριση με το ανθρώπινο γάλα έχει περισσότερες από 60 φορές μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

***Από τη μαθήτριά της Γ'Λυκείου, Παρασκευή Ο.***

## Οι μαθητές εξομολογούνται, μέρος Β'

«Όταν γεννήθηκα», από τη μαθήτριά  
Α. Κ.

«Γεννήθηκα ένα πρωί και με θαύμασε  
ο γιατρός και είπε στην Μητέρα μου τι  
όμορφο κορίτσι είναι αυτό, απορώ, θα  
μεγαλώσει και θα είναι καλότυχη και  
όλο κλαίει.

Και ένα πρωί με πήγαν στο σπίτι οι  
γονείς μου και με βάλανε στην κούνια  
για να κοιμηθώ και να ηρεμήσω, αλλά  
εγώ δεν μπορούσα να ηρεμήσω, όλο  
έκλαιγα και το απόγευμα η μητέρα με  
έβαλε στο καρότσι και με πήγε βόλτα  
και ηρέμησα.

Και ήρθε μια μέρα 17-7-200.. και  
πήγαμε στην βάπτιση να με  
βαπτίσουν, ήταν όλοι εκεί οι  
παππούδες μου, οι θείοι μου, οι  
γιαγιάδες μου και οι γονείς μου και οι  
ονοί μου και ο παππούλης.

Με διάβασαν, δεν ήξερα τι έλεγαν,  
ήταν μια περίεργη γλώσσα, εγώ  
έκλαιγα είχα νευριάσει δεν ήθελα να  
μπω στο νερό με τίποτα γιατί θα  
έκαιγε και τελικά μου βγάλανε τα  
ρουχαλάκια και μετά μου βάλανε το  
λαδάκι οι νονοί μου και ο παππούλης  
με βούτηξε στην κολυμπήθρα και  
έκλαιγα πολύ, πέταξα μια τσιρίδα γιατί  
τελικά έκαιγε το νεράκι και όταν με  
βγάλανε από την κολυμπήθρα με

βάλανε σε μια πετσέτα που κράταγε ο  
νονός μου και μου έκοψε λίγο ο  
παππούλης τα μαλάκια.

Και μετά με πήγανε και με ντύσανε, και  
αργότερα ήταν 2 παιδάκια με κάτι  
κεράκια ανάμενα και ήμασταν γύρω  
απο την κολυμπήθρα και με λιβάνισαν  
και μετά πήγαμε μπροστά στο ιερό  
εκεί που βγαίνει ο παππούλης και μου  
έβαλε το σταυρουδάκι και μετά  
σταθήκαμε λίγο στην άκρη και  
περνάγανε οι καλεσμένοι και έλεγαν  
στους γονείς μου να σας ζήσει, να  
είναι καλότυχη.

Και μετά βγήκαμε έξω στην εκκλησία,  
εγώ, οι γονείς μου, οι παππούδες μου,  
οι θείοι μου, οι θειες μου και οι  
γιαγιάδες μου και βγάλαμε  
φωτογραφίες με εμένα.

Και μετά πήγαμε στο σπίτι αλλά δεν  
κάτσαμε πολύ, πήραμε το καρότσι και  
φύγαμε για το τραπέζι και ήταν και οι  
καλεσμένοι εκεί και χορέψαμε, φάγαμε  
φαγητάκι, περάσαμε ωραία, είχε και  
παιδική χαρά εκεί και με πήγε η μαμά  
μου και έπαιξα, αλλά ήταν ένα όμορφο  
αγοράκι και με φλέρταρε και του  
έχωσα μπουνιά, αλλά εντάξει, έζησε.

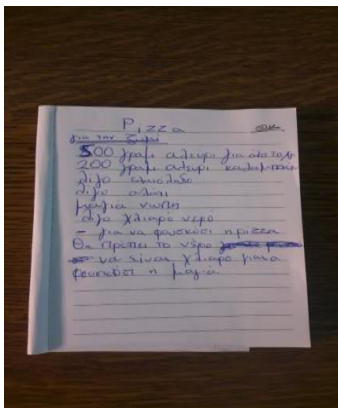
Και φύγαμε μετά με τη μαμά μου,  
πήγαμε μέσα στην αίθουσα χορέψαμε  
πολύ, περάσαμε ωραία.

Αυτή ήταν η βάπτισή μου και έτσι με  
βγάλανε 'Ανδριάνα', γιατί ήμουν ένα  
χαριτωμένο κοριτσάκι και ωραία  
κοπελίτσα και βάραγα.»

# Δράσεις μαγειρικής

Πάντα σε αυτό το σχολείο βρίσκουμε χρόνο για δημιουργικές δραστηριότητες. Όταν, όμως, έχουμε τα υλικά και όρεξη αρκετή, φτιάχνουμε και αλμυρές και γλυκές δημιουργίες...

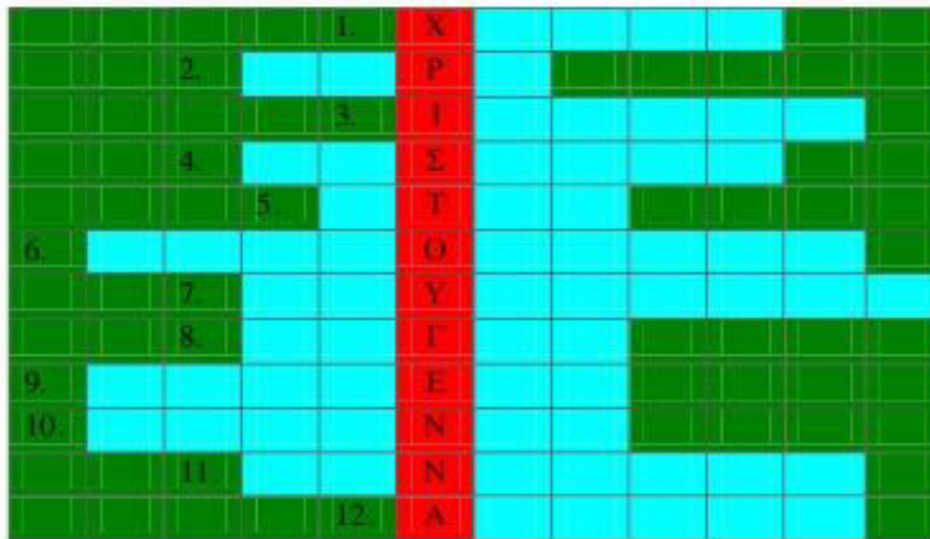
Αγαπημένες συνταγές η pizza και τα σοκολατένια τρουφάκια (συνταγή σε προηγούμενο τεύχος). Τα παιδιά το απόλαυσαν και ξεκίνησαν να αναζητούν νέες γεύσεις!!!







### Το Σταυρόλεξο των Χριστουγέννων



1. Με τι φτιάχνουμε χιονάνθρωπο;
2. Τι δίνουμε τα Χριστούγεννα ο ένας στον άλλον;
3. Ποιος γεννήθηκε τα Χριστούγεννα;
4. Πώς λέγεται ο Άγιος της Πρωτοχρονιάς;
5. Χαρούμενο το νέο ...
6. Έχει μέσα φλουρί (ανάποδα)
7. Τι τρώμε τα Χριστούγεννα (ανάποδα)
8. Τρεις...
9. Πού γεννήθηκε ο Ιησούς; (πόλη)
10. Τι τραγουδάνε τα παιδιά από πόρτα σε πόρτα με το τριγωνάκι τους;
11. Ποια είναι η μητέρα του Ιησού;
12. Λαμπρό..... (που οδήγησε τους τρεις μάγους στην φάτνη του Ιησού)



1.Χιόνι 2.Δώρα 3.Ιησούς 4.Βασίλης 5.Έτος 6.απόλαση 7.αίσιποδαΓ 8.Μάγοι 9.Βηθλεέμ 10.Κάλαντα 11.Παναγία 12.Αστέρι!!!