

Ταξιδευτές

Μηνιαία Εφημερίδα της περιβαλλοντικής ομάδας του δου Γυμνασίου Γαλατσίου
Έτος 10 - Τεύχος 50 - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2003



Συντονισμός: Καροπούλου Ζωή • Επιμέλεια: Παναγιωτοπούλου Κωνσταντίνα, Χουζούρη Φωτεινή • Σκέτσα: Πεντεφούντης Γιάννης (B4)

Φύλακες Άγγελοι

Είναι η Μαρία Σπυροπούλου και η Μάχη Τράπαλη, οι φύλακες του Σχολείου μας.

Δυο γυναίκες ζωντανές, μαχητικές, πάντα χαμογελαστές, ΕΥΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ!

Είμαστε τυχεροί, είμαι ΤΥΧΕΡΗ που συνεργάζομαι μαζί τους.

Ολημερίς φυλάγουν Θερμοπύλες!

Μην έρθει ο εχθρός, αυτός που θα κάνει κακό στα ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ!

Είναι το μάτι και το αυτί του Σχολείου. Και σ' άλλα σχολεία υπάρχουν ΦΥΛΑΚΕΣ άλλα – είναι εγωιστικό αυτό που θα πω; - δεν είναι σαν τις δικές μας! Αγαπούν πολύ τα ΠΑΙΔΙΑ, τα προσέχουν, τα φροντίζουν, τρέχουν, όταν χτυπήσουν, πτλεφωνούν στο σπίτι, όταν συμβαίνει κάτι, ειδοποιούν, χαίρονται με τις επιτυχίες τους, τα καμαρώνουν. Μητέρες κι αυτές αφουγκράζονται τη χαρά τους, την αγωνία τους.

Τον τελευταίον καιρό τις φορτώσαμε μ' ένα επιπλέον βάρος και το δέχτηκαν με ΠΡΟΘΥΜΙΑ, χωρίς αυτό να είναι μέσα στα καθήκοντα τους: ανέλαβαν τη Δανειστική Βιβλιοθήκη του Σχολείου!

Τα παιδιά μπαίνουν στο Γραφείο τους με θάρρος, με οικειότητα και ζητάνε βιβλία!

Πριν λίγες μέρες απήργησαν, γιατί ανησυχούν ότι θα απολυθούν! Απήργησαν και μας έλειψαν πολύ! Θέλω μαζί τους να ενώσω τη φωνή μου, ν' απευθυνθώ σε κάθε υπεύθυνο και να πώ:

Οι φύλακες μας προστατεύουν: τα ΠΑΙΔΙΑ, το ΚΤΙΡΙΟ του Σχολείου. Οι γονείς είναι πιο ήσυχοι, εμείς επίσης, οι ζημιές στο Σχολείο ανύπαρκτες!

Το σχολείο μας δεν έχει ΕΠΙΣΤΑΤΗ, αν χάσουμε τη Μαρία και τη Μάχη:

Ζωή Καροπούλου

Η ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ

Μεταπλαγμένα τρόφιμα: Τρώμε ή μας τρώνε;

Μεταλλάσσοντας είναι ένας οργανισμός που έχει απλοιωθεί γενετικά, καθώς εμπεριέκει ξένα γονίδια, τα οποία πάρθηκαν από κάποιον άλλον και επικολλήθηκαν σ' αυτόν με σκοπό να του προσδώσουν κάποιες νέες ιδιότητες.

• Παράδειγμα χαρακτηριστικό αποτελεί το καλλιέργεια της φράουλας, η οποία είναι πολύ ευαίσθητο φυτό και δεν μπορεί να αντέξει τις καμπλές θερμοκρασίες, όποτε να ευδοκιμίσει δύλιο το χρόνο. Έτσι σε πολλές φυτείες έχουν εισαχθεί γονίδια φαριών, τα οποία απερέπονται στο φρούτο να επιβιώνει και σε περιβάλλοντα μη φυσιολογικά για 'κείνο.

• Βασικά είδη που υπόκεινται γενετικές μεταλλάξεις είναι: το καλαμπόκι, η σόγια και η πατάτα.

• Ακόμη και αν δεν τρώμε μεταλλαγμένο καλαμπόκι εμείς οι ίδιοι, το 80% της καλλιέργειας μεταλλαγμένης σόγιας και καλαμποκιού καταλήγουν στα εκτροφεία και στα ικθυοτροφεία, για να θρέψουν τα ζώα, των οποίων αργότερα θα καταναλώσουμε τα γάλα, τα αβγά, το κρέας και τα παράγωγά τους.

• Το χοιρινό που ακνίζει στο τραπέζι μας μπορεί να είχε προλάβει να φάει τεράστιες ποσότητες μεταλλαγμένης σόγιας.

Το αθύρ στο τηγάνι «κλείνει το μάτι» στο κοτόπουλο που το γένυνο θρεμμένο με άφθονο καλα-



μπόκι... 'ρομποκόν' (αλλοιωμένο) για zωτοροφή. Από την άλλη στο πιάτο μας σερβίρονται.

• Γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί μέσα σε σοκολάτες, μπισκότα, σνακ, σάντουντς, γλυκά, πάτες, παιδικές τροφές. Ιδιού το επικίνδυνο μενού:

• Αριάκι και γουρουνόπουλο με ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΓΟΝΙΔΙΟ

• Γάλα αγελάδας με ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΓΟΝΙΔΙΟ

• Κοτόπουλο με ΓΟΝΙΔΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

• Ντομάτες με ΓΟΝΙΔΙΑ ΨΑΡΙΟΥ]

• Λάχανο με ΓΟΝΙΔΙΑ ΒΑΚΤΗΡΙΩΝ.

Η γενετική τεκνολογία υπόσχεται μεγαλύτερη σοδειά, όμως οι KΙΝΔΥΝΟΙ παραμονέουν:

- Αναπτύσσονται αλλεργίες
- Δημιουργούνται βακτήρια που αντέκουν στα αντιβιοτικά
- Η αντοχή των παθογόνων βακτήριων στα αντιβιοτικά οδηγεί στην επανεμφάνιση επιδημιών.

Μετά από όλα αυτά, συμβουλεύουμε:

ΟΧΙ ΣΤΑ ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ

Αγόραστε βιολογικά προϊόντα

Γαλάνης Δημήτρης (Γ4)

Νικοδήμου Δέσποινα (Γ2)

Κιοσέ Κατερίνα (Β3)

Κουτρούμπα Σπυριδούλα (Α3)

Πάτσιος Πάρης (Β4)



Ο κήπος που φύτεψε η Π.Ο στη μία πλευρά του Σχολείου μας, έχει κιόλας ανθίσει κι ορισμένα είδη λαχανικών έχουν θεριέψει! Και τι δε βρίσκουμε εκεί μέσα! Ενδεικτικά αναφέρουμε τα παρακάτω: μελιτζάνες, μαρούλια, ραδικία, καρότα, κουνουπίδια, μπρόκολα, λάχανα, σκόρδο, κρεμμυδάκια, πιπεριές, αντίδια, σπανάκι, μπατζάρια, σέσκουλα, μυρωδικά! Όλα αυτά δέχονται σε τακτά χρονικά διαστήματα τη φροντίδα των παιδιών της περιβαλλοντικής ομάδας, αλλά και του κ. Θανάση που του οφείλουμε πολλά κι έχει επιδοθεί με ζήλο στη βιολογική μας καλλιέργεια. Αν ποτέ ξεχάσατε να αγοράσετε μαϊντανό, άνιθο, σέλινο ή δυόσμο για το φαγητό σας, περάστε απ' τον κήπο μας και κόψτε φρέσκα μυρωδικά!

Αλεξία Νάγια (Γ4)

Η περιβαλλοντική ομάδα ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ

Ας μάθουμε να τρώμε κάθε φρούτο και λαχανικό στην εποχή του:

Δεκέμβριος: Μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια, μπήλα, ακλάδια, καρότα, σπανάκι, λάχανο, κουνουπίδια, σέλινο, ραδίκια, πατάτα, σταφίδες (μαύρες και ξανθές), ξερά σύκα, φουντούκια, αργύδαλα, κάστανα.



Η ΖΩΡΖ ΣΑΡΗ στο σχολείο μας στις 10 Δεκεμβρίου

σελίδα 2



Το 6^ο Γυμνάσιο σύντομα πρωινό!

Καθώς φαίνεται το 4^ο Λύκειο θα μεταφέρει στις επόμενες ημέρες στο Νέο κτήριο. Κάτι που περιμένουν με ανυπομονησία γονείς και μαθητές. Το Σχολείο μας Πρωινό!

Ενισχυτική Διδασκαλία

Ακόμη περιμένουμε καθηγητές για να λειτουργήσει πλήρως η Ενισχυτική μας Διδασκαλία. Προς τα παρόν λειτουργούν πέντε (5) τμήματα: Ένα (1) Αρχαίων Ελληνικών της Α' Τάξης, ένα τμήμα Μαθηματικών Β' Τάξης, δύο τμήματα Αρχαίων Ελληνικών και ένα τμήμα Μαθηματικών της Γ' Τάξης.

Συνάντηση Γονέων Β' Τάξης

Μετά από πρόσκληση της Διευθύντριας, γονείς της Β' Τάξης συγκεντρώθηκαν στην αίθουσα τελετών του Σχολείου, όπου συζήτηθκαν θέματα που αφορούν τη συμπεριφορά, τη φοίτηση και την επίδοση των παιδιών κατά τα Α' Τρίμηνο. Στη συνάντηση αυτή παρευρέθηκαν η Υποδιευθύντρια του Σχολείου Παπαμιχάλη Β., ο μαθηματικός κ. Μαριμάρου και η φυσικός κ. Μπούτσαλη.

Για μας ήταν πολύ ενθαρρυντικό το γεγονός ότι πολλοί ήταν οι γονείς που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά μας. Στόχος μας είναι, γονείς και σχολείο να βρίσκονται σε διαρκή και άμεση επικοινωνία για το καλό των ΠΑΙΔΙΩΝ.

Εκδρομές

Δύο περίπτωτοι μέχρι τώρα στο πανέμορφο Άλσος Βεΐκου: Στις 14 Οκτωβρίου και στις 21 Νοεμβρίου. Τα παιδιά πάζουν, χαίρονται, αλλά...

«Στις 14 Οκτωβρίου το 6^ο Γυμνάσιο πήγε εκδρομή στο Άλσος Βεΐκου. Ένας από τους μαθητές ήμουν και εγώ ο Αργύρης Ράγκος της Β' Γυμνασίου. Στην εκδρομή αυτή είχα ένα στύχο συμβόν, που με στεναχώρωσε πάρα πολύ. Όλα τα παιδιά ήταν χαρούμενα στην εκδρομή. Σ άλλη τη διάρκεια έπαιζα με τους φίλους μου, τρέχαμε γιατί παιζαμε κυνηγότροπο μέσα στο Άλσος.

Την ώρα της αποχώρησης περίπου στις 11:30 έγινε το συμβόν. Ενώ περπατούσα για να φτάσω στο σημείο της συγκέντρωσης, χωρίς να το καταλάβω ξαφνικά πάτησε το δεξιό μου πόδι μέσα σε μια λακκούβα καλυμμένη με χόρτα με αποτέλεσμα η πατούσα του ποδού μου να γυρίσει και να σπάσει από κάτω. Γύρισα περπατώντας με πολύ πόνο και με τη βοήθεια των αυμμαθητών μου στο σχολείο, όταν με είδε ο Γυμναστής μου και μου πρόσφερε τις πρώτες βοήθειες και στη συνέχεια πήγα σπίτι.

Το αποτέλεσμα ήταν να βάλω γύψο μέχρι το γόνατο και να αναγκαστώ να κινούμαι με πατερίστες. Ήταν πολύ δύσκολο για μένα στην αρχή, ένωθα άβολα, γιατί συνεχώς έπρεπε να είχα κάποιον μαζί μου να με βοηθάει όπου έπρεπε. Τώρα όμως αισθάνομαι καλύτερα, αλλά δεν θα ήθελα να μου συμβεί ξανά στο μελλόν. Είναι πάρα πολύ δύσκολο να το ξεπεράσει κάποιος. Αυτή η εμπειρία της εκδρομής θα μου μένει σεξέχαστη, και γιατί από αυτή έμαθα πως μια απροσεξία της στιγμής μπορεί να φέρει όσχημα αποτελέσματα».

Αργύρης Ράγκος (Β2)

Η ΕΡΕΥΝΑ ΜΑΣ

Τι γνωρίζουν οι
μαθητές μας
για την
28η Οκτωβρίου



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- 1) Τι γνωρίζετε για την 28η Οκτωβρίου;
- 2) Ποια είναι η αφορμή του πολέμου;
- 3) Γερμανική κατοχή και εθνική αντίσταση. Συνδέονται με την 28η Οκτωβρίου ή όχι;
- 4) Ποιον ήρωα ή ποια ηρωίδα της εθνικής αντίστασης γνωρίζετε;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κάθε μαθητής ή μαθήτρια να απαντήσει
ΕΠΟΝΥΜΩΣ

Αποτελέσματα της έρευνας

Τις Πταιέις;

Απογοητευτικά τα αποτελέσματα της έρευνας μας.

Το 40% των ερωτηθέντων γνωρίζει σε γενικές γραμμές ότι οι Ελληνες πολέμησαν με τους Ιταλούς, το 20% ότι η γερμανική κατοχή και η εθνική αντίσταση συνδέονται με την 28η Οκτωβρίου, ενώ μόνο το 2% έρει κάποιον ήρωα ή πρωιδά της εθνικής αντίστασης.

Επιμέλεια: Αλιμπέρτης Δ. (Γ1), Δελή Ιωάννα (Γ1)

Οι μαθητές δεν γνωρίζουν:

- Ότι την 28η Οκτωβρίου κηρύχτηκε ο πόλεμος της Ιταλίας εναντίον της Ελλάδας γιατί οι Έλληνες απέρριψαν το τελεσίγραφο των Ιταλών με το οποίο ήταν συνταστικούς τα στρατεύματα τους από το ελληνικό έδαφος.
- Ότι αυτό που δεν κατάφεραν ο Ιταλοί ήρθαν να πετεύσουν οι σύμμαχοί τους οι Γερμανοί που μπήκαν στην Ελλάδα στις 6 Απριλίου 1941.
- Ότι οι Έλληνες αντιστάθηκαν με αποκορύφωμα τη Μάχη της Κρήτης, ο αγώνας όμως ήταν άνισος και μοιραία οι Γερμανοί γίνονται κύριοι της Ελληνικής γης.
- Ότι η γερμανική κατοχή κράτησε μέχρι τις 12 Οκτωβρίου 1944.
- Ότι στο χρονικό αυτό διάστημα γεννιείται η Εθνική Αντίσταση.
- Ότι μέσα στους αντιπασιακούς ήρωες έχεωρίζουν οι 20χρονοι φοιτητές Μανώλης Γλέζος και Απόστολος Σάντας (Ζουν και βασιλεύουν) που μια νύχτα του Μαΐου του 41 κατέβασαν τη Γερμανική σημαία και ανέβασαν την Ελληνική. Επίσης η 17χρονη Ήρώ Κωνσταντοπούλου που οργανώμενη στην ΕΠΟΝ εκτελείται στην Καισαριανή, ένα μήνα πριν απελευθερωθεί η Αθήνα.

Z.K.

Μη λησμονούμε

28η Οκτωβρίου και παρακολουθώντας τι άλλο, τηλεόραση. Δημοσιογράφοι παίρνουν συνέντευξη από μαθητές και από τύχαιούς νέους στο δρόμο σχετικά με το τι γιορτάζουμε σήμερα.

Το ίδιο άκουσα, δε λέγεται. Όπως ότι είπαμε ΟΧΙ στους γερμανούς ή ότι ο πόλεμος με τους Ιταλούς έγινε το 1990, πολλοί άλλοι είπαν «δεν ξέρω», «δεν θυμάμαι».

Με πείραξε ειλικρινά!! Και τότε θυμήθηκα το νεαρό παλικαράκι μόλις 18 ετών, τον Κώστα Κοκκίδη που τον έμαθα και τον «συνάντησα» σε ένα αγάλμα λευκό μόνο, στην αυλή της Προεδρικής φουρώρας, όταν υπηρετούσε ο μεγάλος μου αδελφός. Αυτό λοιπόν ήταν τσολιαδάκι και φύλαγε την ελληνική σημαία πάνω στην Ακρόπολη, όταν το άγυμτα των γερμανών ανέβαινε προς την Ακρόπολη, για να κατεβάσουν την Ελληνική σημαία και να ανεβάσουν την γερμανική.

Τότε μη έχοντας τι άλλο να κάνει τηλέγητης στην τηλεόραση ελληνική σημαία και έπεισε αυτοκτονώντας στον γκρεμό: Πάντως το σύμβολο της Ελλάδας και τα ιδανικά του δεν τα πρόδωσε...

Και αυτά τα έγραψα, γιατί άκουσα τόση άγνωση από τα παιδιά!!

Ωστόσο μάθημε ότι η λέξη αλήθεια είναι μια λέξη σύνθετη από τα άλφα το στερητικό και τη λέξη λήθη, δηλαδή μη λησμονούμε. Γι' αυτό ας μάθουμε εμείς οι νεοέλληνες να λέμε την α-λήθεια.

Καραγκούνης Γιώργος (Γ1)



Μαθητές μας από άλλη ΠΑΤΡΙΔΑ, τη θυμούνται και γράφουν:

Ήμουν εννιά χρονών, όταν έφυγα από την Αλβανία. Σαν ένα όνειρο θυμάμαι τις φιλες μου και τα πρώτα χρόνια μου στο σχολείο. Ήμουν μαθητής σ' ένα σχολείο της Αλβανίας για τέσσερα χρόνια. Εκεί έμαθα να διαβάζω και να γράφω.

Η αλλαγή του συντίματος στην πατριδία μας, όπως και στις άλλες χώρες της Νότιας Ευρώπης έγινε φανερή και στην οικογένεια μου. Για μια καλύτερη ζωή οι γονείς αποφάσισαν να μεταναστεύουν στην Ελλάδα. Εγώ όλο που ήμουν μικρή, έφερνα στο νου μου τους φίλους μου, το σχολείο μου και τους συγγενείς μου.

Η αλλαγή είναι πάντα δύσκολη. Η ίδια ήταν και για μένα τις πρώτες μέρες στο σχολείο της Ελλάδας. Όλα μου ήταν άγνωστα, οι συμμαθητές μου, οι δάσκαλοί μου και πιο πάλι η γλώσσα. Οι δυσκολίες περάσανε πολύ γρήγορα.

Έτσι οι μέρες κυλούνται, κυλούνται και τα χρόνια και εγώ μπήκα σε μια καινούρια παρέα, την οποία αγαπάω, σέβομαι και όλοι μαζί προσπαθούμε να την κάνουμε πιο δυνατή.

Μαρίζα Δήμητρα (Γ1)



«Τα γενέθλια» της Ζωρζ Σαρή

Το Εημέρωμα της 21^{ης} Απριλίου 1967, η μικρή Άννα ονειρεύοταν τη διπατη τούρτα με τη ροζ μπαλάρινα στην κορυφή της, που θα παράγελνε τη μπτέρα για τα γενέθλια της. Την επομένη θα γιορτάζει τα οκτώ χρόνια της. Τα τάνκις όμως της δικτατορίας, που βγήκανε εκείνη την ώρα στους δρόμους της Αθήνας, γκρέμισαν τα ονειρά της. Δεν μπορεί πια να γιορτάσει τα γενέθλια της. Η ζωή της αναποδογύριζεται. Οι φίλοι της θα σκορπίσουν, κάποιοι θα φύγουν κρυφά με τις οικογένειες τους στο εξωτερικό, κάποιων άλλων οι γονείς της θα βασανιστούν, όπως και ο αγαπημένος της νονός. Και η μικρή Άννα θα μεγαλώσει στα επόμενα επτά χρόνια της δικτατορίας με ιδιανικό το νονό της, τον καθηγητή που της μαθαίνει με τον αντιδικαστορικό αγώνα του τις πρωταρχικές οξείες της ζωής της. Ψωμί, παιδεία, ελευθερία.

Η Ζωρζ Σαρή, μαχητική αγωνίστρια της ελευθερίας από τα νεαρά της χρόνια, με ενεργό συμμετοχή στην Αντίσταση στα χρόνια της Κατοχής(αναφέρεται σ' αυτήν στο έργο της: «Όταν ο ήλιος.....») και με «παθητική» αντίσταση κατά τη διάρκεια της δικτατορίας των συνταγματαρχών του Παπαδόπουλου (σταμάτησε να παίξει στο θέατρο), ψυχαγωγεί και διδάσκει τα παιδιά μας με ιστορίες αληθινές, με τέχνη γραμμένες, βγαλμένες μέσα από τις εμπειρίες της πλούσιασ σε δράση ζωής της και της σύγχρονης ιστορίας του τόπου μας.

Δημηνάκη Δημήτρα
Φιλόλογος διηγητής Γαλατσίου





Η συνέντευξη του Νοέμβρου
Η ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΩΣΕΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ
Στην Αγία Ειρήνη με τον Πατέρα Τίτο.



Πριν από λίγες μέρες μερικοί συμμαθητές μου και εγώ με επικεφαλής τις καθηγήτριες κυρίες Αγγελοπούλου Γεωργία και Λεωνίδηπούλου Βασιλική πήγαμε στην εκκλησία της Αγίας Ειρήνης. Εκεί συναντήθηκαμε με τον ιερέα Πατέρα Τίτο, για να του κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις πάνω σε θέματα που αφορούν την κοινωνία και προβληματίζουν τους γέρους.

Ο Πατέρας Τίτος μας υποδέχτηκε με ευγένεια και καλούντη, απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις μας και έλυσε όλες τις απορίες μας. Ήταν μια πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση. Εκείνο άμας που μου έκανε μεγάλη εντύπωση ήταν πόσο χαμογελαστός, εγκάρδιος, φιλόξενος ήταν ο Πατέρας Τίτος και πάνω απ' όλα ότι είναι πολύ κοντά στα παιδιά!

Αντωνόπουλος Μαρίνος (Γ.)

Ερώτηση: Πώς αποφασίσατε να γίνετε κληρικός;

Απάντηση: Έχοντας την κλίση από μικρός, κάποια στιγμή ένιωσα ότι ήρθε η ώρα. Οι συγγενείς μου πριν πάω σχολείο, υμούνται αυτήν την κλίση. Όμως δεν φτάνει μόνον αυτό. Πιστευω ότι χρειάζεται και το κάλεσμα του Θεού. Κι εγώ ανταποκρίθηκα σ' αυτό.

Ερώτηση: Πώς αισθάνετε κατά τη διάρκεια της θείας λειτουργίας;

Απάντηση: Η θεία λειτουργία είναι έργο που τελεί ο ίδιος ο Θεός. Ο ιερέας είναι το όργανο. Αν συναισθάνεται το έργο που κάνει, αυτό μόνο φτάνει να μας δείξει το ύψος αυτού του έργου.

Ερώτηση: Ποια είναι η άποψή σας για τα συμερινά παιδιά;

Απάντηση: Οι συχεσίες μου είναι άριστες. Πολλά παιδιά επισκέπτονται την Εκκλησία και κυρίως παιδιά του Λυκείου και εργαζόμενα. Πιστεύω ότι η Εκκλησία πρέπει να δώσει περισσότερο βάρος στους νέους. Αυτό γίνεται μέσα από την κατήχηση αυτών των νέων.



Ο πατήρ Τίτος, οι Καθηγήτριες κυρίες Αγγελοπούλου Γ. και Λεωνίδηπούλου Β. μαζί με τους ωραίοτερους των "Ταξιδευτών".

Ερώτηση: Για ποιους λόγους θα έπρεπε να ξεκινήσει ένα παιδί το κατηχητικό;

Απάντηση: Το κατηχητικό είναι αυτό που μαθαίνει στα παιδιά τη θρησκεία μας και έτσι έρχονται πιο κοντά στην Εκκλησία. Επίσης μαθαίνει κανείς να ζει κοντά στους άλλους, ξεφεύγει απ' το σπίτι, βλέπει άλλα παιδιά.

Ερώτηση: Ο όρος νηστεία έχει παρεξηγηθεί. Γιατί;

Απάντηση: είναι ένας τρόπος να ελέγχουμε την διατροφή μας. Σκοπός είναι να νηστέψουμε τα πάθη, τις κακές μας επιθυμίες. Δεν είναι μόνο υλικός σκοπός αλλά και πνευματικός. Όταν η Εκκλησία μας λέει να νηστέψουμε, δεν το κάνουμε. Όμως, όταν μας το λέει ο διαιτολόγος μας το κάνουμε με θρησκευτική ευλάβεια.

Ερώτηση: Στις 40 μέρες μερικοί νηστεύουν λίγες μέρες. Είναι αστόριστο αυτό;

Απάντηση: Αν αγαπάμε το Χριστό πρέπει να το κάνουμε με όρεξη. Σημαντικό

επίσης είναι ο θεσμός του Πνευματικού στον οποίο εξομολογούμαστε. Η εξομολόγηση είναι λουτρό για την ψυχή του ανθρώπου.

Η ενδιαφέρουσα συζήτηση διήρκεσε πολύ. Ο χώρος όμως της εφημερίδας μας περιορισμένος.

Αξίζει όμως να αναφερθούμε σε δύο σημεία: Το πρώτο είναι σχετικό με το θέμα της λατρείας των εικόνων από τους πιστώντας.

"Οι εικόνες είναι τα βιβλία των σγράμματων" απάντησε ο Πατήρ Τίτος.
Και για τον μεγαλοπρεπέστατο Ναό της Αγίας Ειρήνης: "Υπολογίζεται ότι θα έχει τελεώσει σε μια πενταετία".

Τον ευχαριστούμε πολύ.

Οι ρεπόρτερες:

Αληπύρητης Δ. (Γ1),
Αντωνόπουλος Μ. (Γ1),
Δήμας Π. (Γ1),
Κουσουρήστος Δ. (Γ1),
Λάμπρου Α. (Γ2),
Νικοδήμου Δ. (Γ2),
Πάτσιος Χ. (Β4),
Φίληππας Κ. (Γ3)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Ποιοι είναι οι αληθινοί κίνδυνοι από την κατανάλωση «πρόχειρων» γευμάτων;

Ναι ή όχι στα φαστ φουντ;

Το πιθανότερο είναι ότι την περασμένη εβδομάδα φάγατε τουλάχιστον μια φορά χάμπουργκερ, πίτσα ή σάντουιτς. Και μολονότι το ευχαριστήθηκατε πολύ, ίσως έχετε τύψει, επειδή μάλλον δε ωφελήσατε τον οργανισμό σας, αφού συχνά πικάντα διαβάζετε άφρα ή ακούτε στην πλεόρα ότι οι τρόφες των φαστ φουντ ευθύνονται γι' όλα, από στένωση των αρτηριών και υπέρταση έως διαβίτη και καρκίνο. Είναι όμως, τα φαστ φουντ τόσο ολέθρια για την υγεία; Οι αποψίες των ειδικών για το θέμα διάστανται. Από τη μία πλευρά υπάρχουν οι πολέμιοι των φαστ φουντ, που υποστηρίζουν ότι επιειδή τα φαγητά τους είναι γεμάτα λίπη, ζάχαρη, συντριπτικά και όλες ουσίες, βλάπτουν σοβαρά την υγεία. Από την άλλη, υπάρχουν οι υποστηρικτές τους οι οποίοι διατείνονται ότι η όχι και τόσο υγεινή διατροφή, δεν ισοδυναμεί με ολέθρια διατροφή. Δυστυχώς όμως η πλειονότητα των πρόχειρων φαγητών, δίνει τα χάμπουργκερ και τα χοτ ντογκ την πτυχή της υγείας των ειδικών, έναν Βρετανός ειδικός λέει με σιγουρία: «Αν θέλεις να νιώσω τη χρεό ενώς μπά πας, θα έτρωγα κάθε βραδύ τρία χάμπουργκερ».

Συμφωνα με μια έκθεση, εξάλλου, που δημοσιεύθηκε το 1993 στην επιθεώρηση «Which way to health» το διπλό τρίζυπεργκερ περιέχει 830 θερμίδες, ενώ οι ψητές πιάτες με τυρί πάνω από 590. Εκεί νο, πάντως που κάνει τα πρόχειρα φαγητά εγχρόυς της υγείας, δεν είναι τόσο οι θερμίδες όσο τα λίπη τους. Η Ούρουσια Αίρηνες, διαταλόγος από το Βρετανικό Ιδρυμα Διατροφής, εξηγεί ότι τα επικίνδυνα στην υπόθεση είναι να τρωεις κανείς κάθε μέρα, τρεις φορές την ημέρα στα φαστ φουντ, ίδιως αν είναι νέος «Η καρδιοπάθεια αρχίζει σε νεαρή ηλικία και οι διατροφικές συνθήσεις, οι βάσεις δηλαδή της υγείας, αποκτώνται όταν είμαστε παιδιά ή έντροποι. Τι να διαλέξετε:

Τι μπορείτε, συνεπώς, να φάτε σε ένα φαστ φουντ; Παραδόξως, το παλιό, καλό χάμπουργκερ δεν είναι κακή επιλογή. Το Big Mac, εξάλλου, έχει δύο φέτες κρέας, μόνο μια φέτα τυρί και τρία κομμάτια φωμί, άρα εγκρίνεται και είναι προτιμότερο από δύο απλά χάμπουργκερ, αφού περιέχει λιγότερα λίπη.

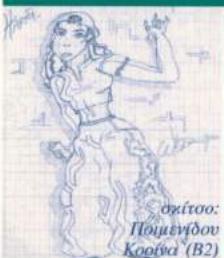
Το ιδανικότερο θα ήταν να διαλέξετε ψάρι, αφού περιέχει μειωμένα επιπλέα κεκορεσμένων λιπών υπό την προϋπόθεση ότι δεν έχει πηγανιστεί σε βούτυρο.

Οι μπουκίτες από κοτόπουλο, αντιθέτως, δεν είναι καλό καλέ, επειδή περιέχουν πολλά λίπη. Στην πραγματικότητα, ενένα μπουκίτες περιέχουν περισσότερα λίπη απ' όσα δύο απλά χάμπουργκερ. Πρόταση: Σαλάτες αντί χαλκών.

Το συμπέρασμα Η ουσία είναι ότι όλα εξαρτώνται από εσάς. Αν αποφασίσετε να ακολουθείτε μια κατά το δυνατόν υγιεινή διατροφή τις περισσότερες ημέρες του χρόνου, μπορείτε ανέτα να κάνετε πού και πού καμιά ζαφύολιά. Θα την ευχαριστήστε περισσότερο, ενώ δεν θα σας βλάψει.

Επιμέλεια: Μάργαρη Μαρία
Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας

ΜΟΥΣΙΚΑ ΝΕΑ



Πραγματικά θα άξιζε τον κόπο να αναφερθώ σε δύο συναυλίες και να σας μιλήσω γι' αυτές.

• Το καλοκαίρι, λοιπόν, οι Jethro Tull έκαναν την τιμή στη χώρα μας να την επισκεφτούν για μια συναυλία. Στο ειδυλλιακό περιβάλλον του Ηραδέιου, κάτω απ' το φως της Πανσέληνου η μαγευτική μουσική του Ian Anderson σε συνδυασμό με τον πραγματικό υπέροχο φωτισμό έκανε πλήθος κόσμου να ταξιδέψει σε άλλους κόσμους φανταστικούς, μαγευτικούς...

• Η δευτέρη συναυλία στην οποία θα αναφερθώ δόθηκε επίσης το καλοκαίρι, στο Λυκαβηττό. Είναι οι H.I.M.

συγκρότημα που έπαιξε και αναφέρονται σε νεότερη μεριδια ακροστών. Ταξίδεψαν απ' την Φινλανδία, για να ικανοποιήσουν χαλιδές θαυμαστές και θαυμάστριες. Μας άναψαν ότι αίματα απ' την πρώτη νότα! Ειδικά ο κιθαρίστας έδωσε τον καλύτερο του εαυτό! Τέλος ο Ville έπαιξε ένα απ' τα αγαπημένα μας κομμάτια, το «The Path» με την κιθάρα που το έδωσε το FAN CLUB των H.I.M. στην Ελλάδα το οποίο έχει αποκτήσει ήδη πολλά μέλη.

Ειρήνη Τραχανά (Γ3)

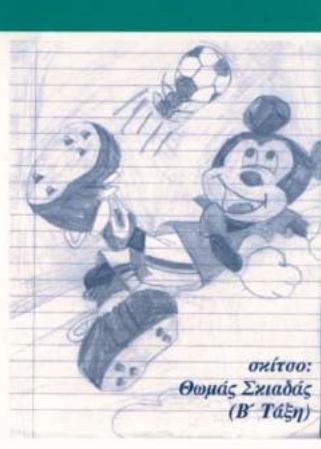
ΑΘΛΗΤΙΚΑ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Η ομάδα των ΟΣΦΠ για αντίρι την αγωνιστική νίκησε (1-0) την ΑΕΚ και πήρε τους βαθμούς που χρειαζόταν για να παραμείνει στην πρώτη θέση της βαθμολογίας. Επίσης και ο ΠΑΟ σημείωσε νίκη με 3-1 επί του Πανιωνίου και ανέβηκε στην δεύτερη θέση μετά τον πρωτόποδον Ολυμπιακού. Τέλος ο Πάοκ νίκησε στην έδρα του την Καλλίθεα με 2-1.

2003

Επιμέλεια:
Γιώργος Παπαδάκης (Β2)



σκύτος:
Θωμάς Σκιαδάς
(Β' Τάξη)