

ΨΕΣΟΣ

ΝΕΑΝΙΚΟ & ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ **“ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ”**
ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2017

90



Χριστός Ανέστη



Νεανικό & Μαθητικό περιοδικό
των ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ
“ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ”

Ταχυδρομική διεύθυνση:
Ισθμός Κορίνθου, Τ.Κ.20100
Τηλ: 27410.29663
www.apostolospavlos.gr

Περίοδος Β' Χρόνος ΙΑ'
(Περίοδος Α': 1994-8)

Τεύχος 90 (136)
ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2017
Συντάσσεται από μαθητές
των Εκπαιδευτηρίων
με την γενική επιμέλεια της
Διεύθυνσης.

Υπεύθυνος ύλης:
Ανδρέας Κουτσόπουλος, φιλόλογος

Εκδότης - Ιδιοκτήτης:
Σύλλογος «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ» Σ.Α.
Γέλωνος 9, 11521 Αθήνα
Τηλ: 210- 6443.294
ΤΥΠΟΙΣ: Lithos

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ευχές

Η Διεύθυνση, οι Εκπαιδευτικοί
και οι μαθητές των Εκπαιδευτηρίων μας
εύχονται το Φως της Αναστάσεως του Κυρίου μας
να φωτίζει και να αγιάζει τη ζωή όλων μας!

Χριστός Ανέστη!

- 27 Το ποθούμενο του Γένους και η
Ανάσταση του Χριστού
- 28 Ανάσταση (ποίημα)
- 29 Εορταστικός Χαιρετισμός από το
Σχολείο Ελληνικής Γλώσσας Μόσχας
- 30 Ποίηση της Μ. Εβδομάδας
- 32 Η ταμβακοθήκη του Σουλτάνου (διήγημα)
- 34 Μαθητεύοντας κοντά στους Αγίους
- 35 Περιβαλλοντικό: Συνέχεια των
εργασιών και ...των εκπλήξεων!
- 36 Εκδηλώσεις Χαράς & Δημιουργίας
- 39 Εκδήλωση των Εκπαιδευτηρίων μας
για την εθνική επέτειο
- 40 Φιλολογική Γωνιά
- 42 Eratosthenes Experiment 2017 (2)
- 44 Δελτίο Ειδήσεων για εφήβους
- 45 Ξενόγλωσσες σελίδες: Eating habits
- 46 Ανακοίνωση για τα Κατασκηνοτικά Σεμινάρια
- 47 Οι «Σπίθες» του «Πυρσού»

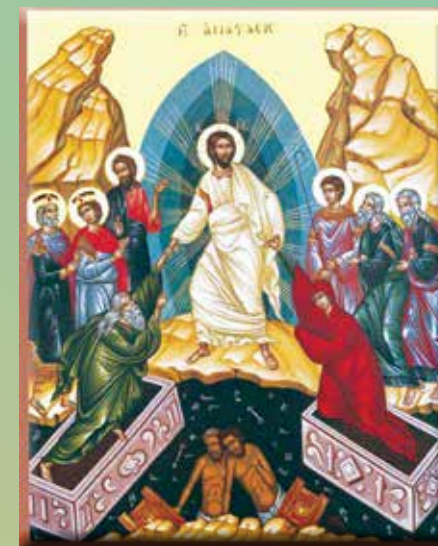
► Εξώφυλλο: Προποννούμαστε στο ζύμωμα
εν όψει του Πάσχα!

Με τους μαθητές μας

Το ποθούμενο του Γένους και η Ανάσταση του Χριστού

Φίλε και φίλη,

Πόσα χρόνια θα μπορούσε να διαρκέσει μια σκλαβιά, μια υποδούλωση, για να μη σβήσει η ελπίδα, να μην ξεχαστεί η λευτεριά; Τετρακόσια χρόνια σκλαβιάς και το ποθούμενο ήλθε, η ελευθερία της Πατρίδας και του Έθνους. Πόσα πολλά περισσότερα χρόνια όμως κράτησε μια άλλη σκλαβιά, η υποδούλωση του ανθρωπίνου γένους στο κακό και στην αμαρτία, μακριά από τον Θεό, χωρίς ελπίδα επιστροφής, χωρίς λυτρωτή! Όπως στα χρόνια της σκλαβιάς υπήρχαν οι προφήτες, οι δάσκαλοι, ο Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός, που μιλούσαν για το ποθούμενο, τη λευτεριά και την ανάσταση του Γένους, κι αναθέρμαιναν την «αποσταμένη ελπίδα», έτσι και οι προφήτες, οι απεσταλμένοι του Θεού, καλλιεργούσαν την ελπίδα της σωτηρίας, την προσμονή του Μεσσία, του Σωτήρα Χριστού. Κι αν η ελευθερία του Γένους χρειάστηκε θυσίες αναρίθμητες, η σωτηρία του ανθρωπίνου γένους χρειάστηκε την υπέρτατη θυσία του Θεανθρώπου, τη σταυρική θυσία του Γολγοθά, για να νικηθεί το κακό, να σταυρωθεί η αμαρτία, να έρθει η νίκη, να επιτευχθεί η Λαμπρή και η Ανάσταση. Η Ανάσταση του Χριστού νικάει τον φόβο, νικάει την αμαρτία, αποπλίζει τον διάβολο και τον θάνατο που για αιώνες κρατούσε δέσμιους τους «απ' αιώνος κεκοιμημένους». «Πού σου θάνατε το κέντρον (το κεντρί); πού σου Άδη το νίκος (η νίκη); Ανέστη Χριστός! και πεπτώκασι δαίμονες, Ανέστη Χριστός! και νεκρός ουδείς εν τοις μνήμασι»,



ψάλλει η Εκκλησία μας το βράδυ της Αναστάσεως λίγο πριν από τη μοναδική, την αναστάσιμη Θεία Κοινωνία.

Η μία Ανάσταση, του Χριστού, τροφοδοτούσε στα χρόνια της τουρκικής σκλαβιάς την ελπίδα της άλλης ανάστασης, του Γένους. Η πίστη στην Ανάσταση του Χριστού έδινε αγίους, ανεδείκνυε νεομάρτυρες, όπως ακριβώς και στην εποχή των πρώτων χριστιανών και των μαρτύρων, έδινε τη χαρά τού να είσαι Έλληνας, έστω και ραγιάς, υπόδουλος μεν, αλλά με αίσθηση ηθικής ανωτερότητας έναντι του αλλόθρησκου κατακτητή.

Το πνεύμα των ανυπότακτων υπόδουλων Ελλήνων βρίσκει έκφραση στο δημοτικό τραγούδι και στη δημοτική ποίηση, που εκφράζει αυτήν ακριβώς την πίστη και τη χαρά της Ανάστασης. Στα μέρη της Δυτικής Μακεδονίας υπάρχει ένα δημοτικό τραγούδι που εκφράζει πραγματικές καταστάσεις και τα αυθεντικά αισθήματα των Ελλήνων της εποχής. Μια Τουρκάλα γαιοκτήμο-

Κάθε Μήνα

Κύριε, ...ἀναστὰς ἐκ νεκρῶν, τὸν κόσμον ἠλευθέρωσας
ἐκ τῆς δουλείας τοῦ ἁλλοτρίου, ὡς οἰκτίρμων καὶ φιλάνθρωπος.

(Στιχηρὰ Ἀναστάσιμα)

νας και εργοδότης Ελλήνων εργατών τόσο πολύ φαίνεται να συμπαθεί τα καλά Ελληνόπουλα που εργάζονται στη δούλεψή της, ώστε φέρεται από το δημοτικό τραγούδι να τους προτείνει:

**Μωρέ παιδιά Ρωμιόπουλα και Γρεβενιώτ-
πουλα, γίνεστε Τουρκόπουλα, να χαρείτε την
Τουρκιά, τα φαριά τα άλογα;**

Και, χωρίς να το πολυσκεφτούν, τα παλικάρια αυτά τα Ελληνόπουλα περνούν στην αντεπίθεση και της αντιτείνουν αυθόρμητα:

**Γίνεσαι, κυρά, Ρωμιά, να χαρείς την Πανα-
γιά, να χαρείς και τη Λαμπρή με τα κόκκινα τ'
αυγά;**

Η Παναγία Μητέρα του Χριστού μας και η λαμπροφόρος Ανάσταση του Κυρίου ήταν η ελπίδα, η χαρά και η υπερηφάνεια των υπόδουλων Ελλήνων της Τουρκοκρατίας. Αυτή τη χαρά μονάχα ως Έλληνας και χριστιανός Ορθόδοξος μπορούσες να την νοιώσεις. Αν και υπήρχαν περιστατικά εξισλαμισμών στη Μακεδονία και στην υπόλοιπη Ελλάδα, όσοι άντεξαν τις πιέσεις και τα μαρτύρια των κατακτητών και παρέμειναν Έλληνες και Χριστιανοί Ορθόδοξοι, το πέτυχαν με την πίστη και τη χαρά και τη δύναμη της Αναστάσεως του Χριστού.

Αυτή η ίδια πίστη είναι που γεμίζει και τη δική μας ψυχή με χαρά και αισιοδοξία παρά την τρέχουσα οικονομική κρίση και κοινωνική πραγματικότητα. Αυτή η πίστη είναι το καινούριο Ποθούμενο για τη νέα Ανάσταση του Ελληνικού Γένους. Νομίζουν πως δεν έχουμε συνείδηση της κατάστασης όσοι έχουν επιλέξει την κατήφεια και την κατάθλιψη ως μόνη επιτρεπτή στάση στην τρέχουσα κοινωνική μιζέρια. Όμως η δική μας πίστη και ελπίδα, γιατί όχι και βεβαιότητα, πηγάζει από τη μόνη πηγή αισιοδοξίας που υπάρχει σήμερα, από την πίστη μας στον Αναστημένο Χριστό και από τη βεβαιότητά μας ότι ο Κύριος θα μας δώσει τη δύναμη να ξεφύγουμε και από τις κρίσεις και από τα αδιέξοδα στα οποία κάποιοι μας οδήγησαν, όπως ακριβώς έγινε και με τη μια και με την άλλη σκλαβιά του γένους των Ελλήνων και του γένους των ανθρώπων. Πίστη και ελπίδα και χαρά και συνείδηση της δύναμης του Αναστάντος Χριστού χρειάζεται, για να καταλυθούν κάθε είδους δεσμά που μας κρατούν σε μια κατάσταση που δε μας αξίζει. «Πλάκες που στέκατε βαριές στα μνήματα και στις καρδιές, σας έσπασε ο Χριστός μου!». Καλή Λευτεριά! Καλή Ανάσταση! Χριστός Ανέστη!

Ανάσταση

**Και γέμισε χαρά,
λουλούδισε η ψυχή μου σαν το κρίνο.**

**Κι ανοίγω της λαχτάρας τα φτερά,
ψηλά μες στις αυγής τα φωτερά,
γαλάζιο ένα αστροφώς κι εγώ να γίνω.**

Ανάσταση.

Τα σήμαντρα χτυπούν.

Κι όλα τα δένδρα ανθίζουν πέρα ως πέρα.

**Στον κόσμο αυτό ας μάθουν ν' αγαπούν
όσοι το μίσος έσπειραν κι ας πουν
«Χριστός Ανέστη» ετούτη την ημέρα.**

Στέλιος Σπεράντσας

Εορταστικός χαιρετισμός από το Σχολείο Ελληνικής Γλώσσας της Ελληνικής Κοινότητας Μόσχας

Τα Εκπαιδευτήριά μας, μετά την αξέχαστη πολήμερη επίσκεψή τους στη Μόσχα διατηρούν επικοινωνία με ρώσους αδελφούς μας, μικρούς και μεγάλους. Έτσι, με πολλή χαρά λάβαμε μία επιστολή από το Σχολείο Ελληνικής Γλώσσας της Ελληνικής Κοινότητας Μόσχας, σε ωραία ελληνικά, την οποία παραθέτουμε προς ενημέρωση και τέρψη των αναγνωστών μας:

Για τα Εκπαιδευτήρια «Από-
στολος Παύλος»

Χρόνια Πολλά!

Καλή Πρόοδο και πολλές
Νίκες πνευματικές!

Αγαπητά μας αδέρφια!

Με την ευκαιρία της εθνικής γιορτής της Ελλάδας, της 25ης Μαρτίου, σας ευχόμαστε ολόψυχα ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!

Ο εθνικός ποιητής της Ρωσίας Αλεξάντρ Πούσκιν υμνούσε τον Αγώνα των Ελλήνων και, σαν να απαντούσε στα λόγια του Σολωμού, έγραφε:

«Ελευθερία, σε σένα εμπρός
σβήνει κάθε άλλη αξία!»

Η μέρα της Λευτεριάς ήρθε! Θαυμάσια επιτέλεσαν οι Έλληνες την ιστορική τους αποστολή!

Σας ευχόμαστε καλή υγεία, καλή δύναμη και, όπως πάντα, θάρος!

Με αγάπη,

οι Μαθητές του

Σχολείου Ελληνικής Γλώσσας της Ελληνικής Κοινότητας Μόσχας,

οι δάσκαλοι και οι γονείς μας.

Μαθητές μας απάντησαν στους Ρώσους μαθητές ως εξής:

Αγαπημένα μας αδέρφια,

Σας ευχαριστούμε από καρδιάς για το γράμμα που μας στείλατε επί τη ευκαιρία της εθνικής μας εορτής. Αληθινά μας συγκίνησαν τα λόγια σας και ιδιαίτερα η αγάπη που εκδηλώσατε για τη χώρα μας, την Ελλάδα.

Εμείς σας γράφουμε με αφορμή τη μεγαλύτερη εορτή της Ορθοδοξίας, το Πάσχα, που πρόκειται να βιώσουμε εντός ολίγων ημερών. Αισθανθήκαμε την ανάγκη να σας γράψουμε, για να μοιραστούμε μαζί σας κάποιες σκέψεις γι' αυτή την ξεχωριστή γιορτή.

Κατ' αρχήν, πλησιάζουν μέρες θριάμβου, μέρες λύπης αλλά και μεγάλης χαράς. Σας καλούμε λοιπόν να συμπορευτούμε μαζί στο Πάθος του Κυρίου μας. Να υποδεχτούμε τον Χριστό με τις λαμπάδες των αρετών αναμμένες. Να αλείψουμε κι εμείς τα πόδια του Κυρίου μας, όπως η αμαρτωλή γυναίκα, με τα δάκρυα της μετάνοιάς μας. Να ακολουθήσουμε τον Κύριο στην πορεία Του προς τον Γολγοθά. Να ξαναζήσουμε τη μεγάλη Θυσία Του, νεκρώνοντας τον αμαρτωλό μας εαυτό. Το Πάσχα του Κυρίου μας μεταφέρει από τον βέβαιο θάνατο στην αιώνια ζωή και από τη μάταιη γη στον ατελείωτο ουρανό.

Σας ευχόμαστε Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση!

Με θερμές ευχές,

εκ μέρους όλων των μαθητών και καθηγητών.



Μ. Δευτέρα

Κάθισμα

Τὰ Πάθη τὰ σεπτὰ
ἢ παρούσα ἡμέρα
ὡς φῶτα σωστικά
ἀνατέλλει τῷ Κόσμῳ·
Χριστὸς γὰρ ἐπείγεται
τοῦ παθεῖν ἀγαθότητι·
ὁ τὰ σύμπαντα
ἐν τῇ δρακί περιέχων
καταδέχεται ἀναρτηθῆναι ἐν ξύλῳ
τοῦ σῶσαι τὸν ἄνθρωπον.

Στο σκοτάδι, που με κυκλώνει,
έρχεσαι, Σωτήρ μου.
Ανατέλλει στον ορίζοντα
το φως της αγάπης σου,
το φως του πάθους σου.
Σήμερα είναι η αυγή...
Ύστερα από λίγες μέρες
θα δακρύσω
στο δυνατό φως
του μεσουρανήματος της Αγάπης,
ΣΤΟ ΣΤΑΥΡΟ ΣΟΥ.

Κοντάκιον

Ὁ Ἰακώβ ὠδύρετο
τοῦ Ἰωσήφ τὴν στέρησιν
καὶ ὁ γενναῖος
ἐκάθητο ἄρματι,
ὡς βασιλεὺς τιμώμενος·
τῆς Αἰγυπτίας γὰρ τότε
ταῖς ἡδοναῖς μὴ δουλεύσας,
ἀντεδοξάζετο

παρὰ τοῦ βλέποντος
τὰς τῶν ἀνθρώπων καρδίας
καὶ νέμοντος
στέφος ἄφθαρτον.

Κύριέ μου,
ο πιστὸς σου δούλος,
ο Ἰωσήφ,
περιφρόνησε τὴν ἡδονή.
Καὶ συ τὸν τίμησες
με ἄφθαρτο στεφάνι στὸν οὐρανὸ
καὶ με βάρος δόξας καὶ πλούτου στη
γῆ.

Δος μου τὴ δύναμη
να ἐπαναλαμβάνω με τὸν τρόπο του
το «ὄχι»
στις «ἡδονές της Αἰγυπτίας»,
στους οποιουσδήποτε πειρασμούς,
που με κυκλώνουν...

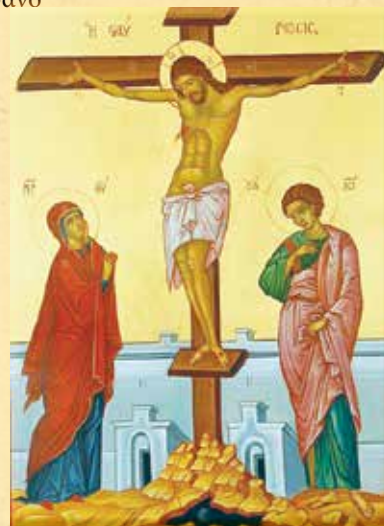
Μ. Τρίτη

Τὸν Νυμφίον, ἀδελφοί, ἀγαπήσωμεν,
τὰς λαμπάδας ἑαυτῶν εὐτρεπίσωμεν,
ἐν ἀρεταῖς ἐκλάμποντες καὶ πιστεῖ
ὀρθῇ,
ἵνα ὡς αἱ φρόνιμοι τοῦ Κυρίου
παρθένοι,
ἔτοιμοι εἰσέλθωμεν σὺν αὐτῷ εἰς τοὺς γάμους·
ὁ γὰρ Νυμφίος δῶρον ὡς Θεὸς
πᾶσι παρέχει τὸν ἄφθαρτον στέφανον.

Ο Νυμφίος Χριστὸς
κοιτάει νὰ δει στὰ χέρια μας μὴ λαμπάδα,
που δὲν εἶναι πλασμένη ἀπὸ κερί
ἀλλ' ἀπὸ ὀρθή πίστη καὶ ἀρετές.
Ἀν ἡ ἀγάπη μας σ' Αὐτὸν εἶναι φλογερή,
ἀν ἡ ἀφοσίωσή μας εἶναι γνήσια,
θα εὐτρεπίσουμε τὶς λαμπάδες...
καὶ ...θα Τὸν περιμένουμε.

Μ. Πέμπτη

Ξενίας δεσποτικῆς
καὶ ἀθανάτου τραπέζης
ἐν ὑπερώῳ τόπῳ
ταῖς ὑψηλαῖς φρεσί,
πιστοί,



δεῦτε ἀπολαύσωμεν,
ἐπαναβεβηκότα λόγον
ἐκ τοῦ Λόγου μαθόντες,
ὄν μεγαλύνομεν.

Κύριε μου, Κύριέ μου...
Πὼς ἐγγίζω τὴ Μυστικὴ Τράπεζα;
Χρέος μου νὰ πλησιάσω
με φόβο πολὺ,
με καθαρὴ τὴν ψυχὴ
καὶ με σκέψη
ἀγνισμένη
καὶ δοσμένη στὰ οὐράνια...
Τὸ «ὑπερφῶ» τοῦ Δείπνου Σου,
ἦταν, προπαντός,
ἀνέβασμα
πάνω ἀπὸ τὶς μικρότητες,
τὶς ἀμαρτίες,
τοὺς μολυσμούς...

Μ. Παρασκευή

Ἐσταυρώθης δι' ἐμέ,
ἵνα ἐμοὶ πηγάσῃς τὴν ἄφεσιν·
ἐκεντήθης τὴν πλευράν,
ἵνα κρουνούς ζωῆς ἀναβλύσῃς μοι·
τοῖς ἡλοῖς προσήλωσαι,
ἵνα ἐγώ, τῷ βάθει τῶν παθημάτων σου,
τό ὕψος τοῦ κράτους σου
πιστούμενος, κράζω σοι,
ζωοδότα Χριστέ·
Δόξα καὶ τῷ σταυρῷ, Σῶτερ,
καὶ τῷ πάθει σου.

Τὸ πάθος σου, Χριστέ μου,
εἶναι ἐντελῶς συγκεκριμένο σου χάρισμα
στὴν ὑπαρξή μου.
Εσὺ δὲν βλέπεις τὴ μάζα.
Εσὺ δὲν ἀπευθύνεσαι στὴ μάζα.
Βλέπεις ψυχές.

Κι ὁ σταυρὸς σου
εἶναι μὴ λυτρωτικὴ προσφορά
στὴν κάθε μὴ ἀπ' αὐτές,
στὴν ψυχὴ τῶν ἀδελφῶν μου
καὶ στὴν ψυχὴ τὴ δική μου.
Σταυρώθηκες,
γιὰ νὰ μου ἀνοίξεις τοὺς κρουνούς τῆς ζωῆς,
γιὰ νὰ μου χάρισεις τὴν ἄφεση,
γιὰ νὰ με ἀπαλλάξεις ἀπὸ τὴν κατάρρα τοῦ νόμου.

Θέλησες νὰ με κάνεις
σωστὸ ἄνθρωπο,
λυτρωμένη προσωπικότητα.

Μ. Σάββατο

Ἡ ζωὴ ἐν τάφῳ
κατετέθης, Χριστέ,
καὶ Ἀγγέλων στρατιαὶ ἐξεπλήττοντο,
συγκατάβασιν δοξάζουσαι τὴν σὴν.

Μέτρα γῆς ὁ στήσας,
ἐν σμικρῷ κατοικεῖς,
Ἰησοῦ παμβασιλεῦ, τάφῳ σήμερον,
ἐκ μνημάτων τοὺς θανόντας ἀνιστῶν.

Ὁ ωραῖος κάλλει
παρὰ πάντας βροτούς
ὡς ἀνείδεος νεκρὸς καταφαίνεται,
ὁ τὴν φύσιν ωραίας τοῦ παντός.

Συ,
ἡ ζωὴ,
στο μνήμα...
ὁ ἀπειρος,
στον μικρὸ χώρο,
ἡ ἀσύλληπτη ομορφιά,
«ὡς ἀνείδεος νεκρὸς...».
Αὐτὸ το μυστήριον
ολοκλήρωσε
ὁ σταυρὸς Σου
καὶ ἡ ταφή Σου
καὶ μ' αὐτό
έσωσες ἐμένα
καὶ τὰ ἀδελφία μου
τοὺς ἀνθρώπους...



Η ταμβακοθήκη του Σουλτάνου

Πλησιάζει το Πάσχα του 1821.

Οι Έλληνες της Κωνσταντινουπόλεως έχουν κλεισθή εις τας οικίας των, φεύγοντες την αιμόφυρτον μάχαιραν των Γεννιτσάρων.

Ο Αλέξανδρος Υψηλάντης ευρίσκεται φυλακισμένος εις τας φυλακάς της Τεργέστης. Το λάβαρον του Γερμανού κυματίζει τώρα εις την Αγίαν Λαύραν και οι κάτοικοι της Πελοποννήσου ορκίζονται μέγαν και ιερόν όρκον: «Ελευθερία ή θάνατος!».

Η Τουρκική Αυτοκρατορία αισθάνεται ότι ήλθεν η στιγμή της καταρρεύσεώς της και ο Σουλτάνος Μαχμούτ ζητεί από τον Μέγαν Βεζύρην αίμα, άφθονον Ελληνικόν αίμα... Και η σφαγή αρχίζει τώρα εις τους δρόμους της Κωνσταντινουπόλεως! Η μάχαιρα των Γεννιτσάρων βυθίζεται με λύσσαν εις τα σώματα των ανδρών, των γυναικών και των βρεφών ακόμη! Ο Κεράτιος κόλπος μεταβάλλεται εις τεραστίαν λίμνην αίματος. Οι αρχιερείς και οι άλλοι ανώτατοι θρησκευτικοί αρχηγοί των Ελλήνων φυλακίζονται εις τα ανήλια και υγρά υπόγεια των φυλακών της Κωνσταντινουπόλεως.

Το Πάσχα πλησιάζει. Ο θεός διδάσκαλος της αγάπης υπομένει τα φρικτά πάθη του και γαλήνιος βαδίζει εις το μαρτύριον του Γολγοθά χάριν της σωτηρίας των ανθρώπων. Οι Έλληνες της Κωνσταντινουπόλεως διέρχονται και αυτοί την περίοδον των μεγάλων παθών των χάριν της Πίστεως και της Πατρίδος των!

Είναι νυξ της Μεγάλης Παρασκευής, ογδόης Απριλίου. Η σελήνη μόλις ανέτειλεν. Περί το μεσονύκτιον εξήλθον από την θύραν του Πατριαρχείου δύο άτομα. Ο εις ήτο γέρον, ογδοηκοντούτης περίπου, αναστήματος μετρίου. Εφόρει το σεβάσμιον ένδυμα της Ορθοδοξίας και χειραγωγείτο από ένα νέον, εικοσαετή περίπου, ο οποίος εκράτει εις την άλλην του χείρα ένα μικρόν δέμα.

Εξήλθον από την συνοικίαν τού Φαναρίου τα δύο αυτά άτομα και αφού διήλθον αρκετούς στενούς και σκοτεινούς δρόμους εστάθησαν εμπρός εις μίαν από τας απαισίας φυλακάς, μέσα εις την οποίαν είχαν σαπίσει πολλοί από τους Έλληνες και δι' αυτό ησθά-

νοντο τρόπον και φρίκην, όταν και μόνον ήκουον το όνομα αυτής.

-Ποίος είναι; ανέκραξεν αναπηδήσας ένας άγριος Γεννίτσαρος.

-Έχω άδειαν να εισέλθω εις την φυλακήν των Αρχιερέων, απήντησεν ο γέρον και επέδειξε την έγγραφον άδειαν, υπογεγραμμένην από τον Μ. Βεζύρην.

Ο φρουρός εφίλησε με σέβας την άδειαν και ο γέρον εισήλθε, χειραγωγούμενος πάντοτε από τον νεαρόν οδηγόν του.

...Μέσα εις ένα υπόγειον δωμάτιον των απαισιών αυτών φυλακών φωτιζόμενον αμυδρώς με κρεμασμένην από την οροφήν κανδύλαν, εκρατούντο είκοσι, περίπου, φυλακισμένοι. Ευρίσκοντο εξηπλωμένοι επάνω εις το υγρόν πλακόστρωτον δάπεδον, με τα φορέματα καταξεσχισμένα και με ανοικτάς πληγάς εις διάφορα μέρη του σώματός των. Εφαίνοντο νεκροί, μόλις αναπνέοντες! Ήσαν οι Αρχιερείς Εφέσου, Δέρκων, Νικομηδείας, Θεσσαλονίκης, Τυρνόβου, Αδριανουπόλεως, Αγχιάλου και διάφοροι άλλοι σημαίνοντες κληρικοί. Όλοι σχεδόν είναι γέροντες. Το ρυτιδωμένον μέτωπον, η λευκή κεφαλή των και η αθλία εκείνη κατάστασις των ενέπνεε τρόπον, αλλά και σεβασμόν...

-Ο Παναγιώτατος ημών Πατριάρχης! ανέκραξαν όλοι, μόλις διέκριναν τον εισελθόντα γέροντα, και μετά κόπου ηγέρθησαν ολίγον.

-Η ευλογία του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού, ο οποίος πάσχει κατά την νύκτα αυτήν επί του Σταυρού, να είναι μαζί σας, απήντησεν ο Πατριάρχης Γρηγόριος ο Ε'.

Ύψωσεν έπειτα την δεξιάν του, τους ηυλόγησεν όλους και τα δάκρυα ήρχισαν να τρέχουν από τους οφθαλμούς του.

-Ποία ανάγκη Σε έφερε, Παναγιώτατε, εις τον τόπον αυτόν της κολάσεώς μας τοιαύτην ώραν; ηρώτησεν ο Αρχιερέυς Νικομηδείας.

-Μεγάλη ανάγκη, αγαπητοί αδελφοί, απήντησεν ο Πατριάρχης.

Καθίσας έπειτα εις ένα χαμηλόν ξύλινον κάθισμα, εξηκολούθησε με συγκίνησιν:

-Άγιοι Πατέρες, η ώρα εσήμανε. Το πικρόν ποτήριον πλησιάζει. Ο θάνατος μάς εγγίζει

με τας ψυχράς του πτέρυγας. Πρέπει να τον ατενίσωμεν με θάρρος και ψυχραιμίαν διά να εμπνεύσωμεν την ιεράν αγανάκτησιν και την μεγάλην ανδρείαν εις τους Έλληνες. Ας γίνωμεν ημείς οι μάρτυρες του ιερού αγώνος και οι πρόδρομοι της απελευθερώσεως της φιλτάτης μας Ελλάδος.

-Είμεθα έτοιμοι -διέκοψαν όλοι - να θυσιάσώμεν υπέρ της Πίστεως και της Πατρίδος.

-Ακούσατε, αδελφοί μου, εξηκολούθησεν ο Πατριάρχης.

Ο Σουλτάνος επληροφόρηθη ότι όλοι γνωρίζομεν περί της Φιλικής Εταιρείας και απεφάσισε να μας θανατώσῃ. Ο αγαπητός μας Κωνσταντίνος Μουρούζης και ο αδελφός του Νικόλαος δεν υπάρχουν πλέον εις την ζωήν. Η σφαγή εξακολουθεί και οι Τούρκοι δεν κάμνουν διάκρισιν ηλικίας και φύλου. Εις τα λιθόστρωτα της πόλεως σύρονται ημιθανείς οι ομοεθνείς μας και ο Κεράτιος κόλπος έγινε ο τάφος απείρων Χριστιανών... Τώρα ήλθεν η σειρά μας... Σήμερον την πρωΐαν μ' εκάλεσεν ο Μ. Βεζύρης εις την οικίαν του. Με υπεδέχθη με φαρισαϊκήν υποκρισίαν και μου είπε:

«Γνωρίζω ότι οι φυλακισμένοι Αρχιερείς είναι μέλη της Φιλικής Εταιρείας. Επειδή σεις είσθε πιστός εις τον Σουλτάνον, ζητούμεν την συνδρομήν σας, αν θέλετε να σταματήσῃ η σφαγή των Χριστιανών. Πρέπει λοιπόν να επισκεφθῇτε τους φυλακισμένους και να μάθετε απ' αυτούς τα μυστικά της Εταιρείας. Την υπηρεσίαν σας αυτήν θα την πληρώσῃ ηγεμονικά ο Σουλτάνος, ο οποίος πολύ σας σέβεται. Διά να σας δείξῃ μάλιστα τον σεβασμόν του σας στέλλει την αδαμαντοκόλλητον αυτήν ταμβακοθήκην... ».

Ο Πατριάρχης έδειξεν εις τους Αρχιερείς μίαν πολυτιμοτάτην ταμβακοθήκην, η οποία απετέλει περιουσίαν ολόκληρον.

-Βλέπετε; επρόσθεσεν. Είναι τα τριάκοντα αργύρια, τα οποία μου έδωκαν, διά να σας παραδώσω.

Εστράφη έπειτα προς τον Αρχιερέα Δέρκων και τον ηρώτησεν:

-Ενθυμείσαι, Άγιε Πάτερ, τι απήντησα εις τον φίλον εκείνον, που μ' εσυμβούλευε να σωθῶ φεύγων εις Πελοπόννησον;

-Ενθυμούμαι κάλλιστα, απήντησεν ο Δέρκων. Γνωρίζω - του είπατε - ότι το σώμα μου

θα το φάγουν οι ιχθύες του Βοσπόρου, αλλ' εγώ, καθώς και όλοι οι κληρικοί της Κωνσταντινουπόλεως, θα μείνωμεν εδώ και θ' αποθάνωμεν. Αν φύγωμεν, θα εξαγριωθῇ περισσότερον ο Σουλτάνος και θα κατασφάξῃ όλους τους Χριστιανούς. Ενώ ο θάνατός μας και την συμπάθειαν της Ευρώπης θα κινήσῃ και ανδρείαν εις τους Έλληνες θα εμπνεύσῃ, διά να εκδικηθούν τον θάνατόν μας.

-Εις την απόφασιν αυτήν, Άγιοι Πατέρες, μένω ακλόνητος και περιμένω άφοβος τον θάνατον, είπεν ο Πατριάρχης. Έλθετε να κοινωνήσωμεν τα Άχραντα Μυστήρια, διότι είναι η τελευταία εσπέρα που είμεθα μαζί εδώ εις την γην.

Λαβών έπειτα το δέμα, που εκράτει ο συνοδός του, έλαβεν από αυτό το Άγιον Ποτήριον και οι δυστυχείς μελλοθάνατοι ήρχισαν να μεταλαμβάνουν.

Αφού ετελείωσεν η συγκινητική αυτή σκηνή, ο Πατριάρχης έδωκε το Ποτήριον εις τον νέον, να το κρύψῃ μέσα εις το δέμα, και ψώσας τας χείρας του προς την οροφήν, είπεν αποτεινόμενος προς τον Θεόν:

-Το έργον μας, Θεέ πολυέλεε, ετελείωσεν. Ο καλός ποιμήν δίδει την ζωήν του υπέρ των προβάτων του. Και ημείς, ως καλοί ποιμένες, δίδομεν την ζωήν μας υπέρ της θρησκείας μας εις την Πατρίδα μας. Βοήθησε, Θεέ μου, να ωφεληθῇ το Ελληνικόν Έθνος από το αίμα μας αυτό...

Απεχαιρέτησεν ακολούθως εις άκρον συγκινημένος ο Πατριάρχης τους φυλακισμένους και χειραγωγούμενος και πάλιν υπό του νέου εξήλθεν από τον φρικτόν τόπον...

(Απόσπασμα από παλιό Αναγνώστικό του Δημοτικού)





“ΜΑΘΗΤΕΥΟΝΤΑΣ” ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΥΣ Αγίους

Ο ΑΓΙΟΣ ΛΑΥΡΕΝΤΙΟΣ

Ο Άγιος Λαυρέντιος, κατά κόσμον Λάμπρος Κανέλλος, γεννήθηκε στα Μέγαρα της Αττικής στα μέσα του 17ου αιώνα, στα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Ήταν παντρεμένος και είχε δυο γιούς, τον Ιωάννη και το Δημήτριο. Η οικογένειά του ήταν πολύ ευλογημένη, καθώς όλοι αγωνίζονταν με ευσέβεια τον καλό αγώνα. Ο Λαυρέντιος ήταν αγρότης, αλλά εργαζόταν και ως οικοδόμος. Κάποια νύχτα τού εμφανίστηκε σε όραμα η Θεοτόκος, η οποία τον καλούσε να μεταβεί στον τόπο που του υποδείκνυε και να χτίσει εκκλησία στο όνομά της. Το όραμα επαναλήφθηκε τρεις φορές, γιατί αρχικά εκείνος πίστευε ότι επρόκειτο για παγίδα του πονηρού. Τελικά, την τρίτη φορά υπάκουσε και αποφάσισε να περάσει απέναντι στη Σαλαμίνα, να βρει τον τόπο όπου θα έχτιζε τον Ναό της Παναγίας. Σηκώθηκε όμως μεγάλη θαλασσοταραχή και δεν μπορούσε να διασχίσει τη θάλασσα. Άκουσε τότε τη φωνή της Θεοτόκου να τον προτρέπει να ρίξει την κάπα του και πατώντας επάνω να περάσει στη Σαλαμίνα, όπως και έγινε θαυματουργικά. Τελικά, αφού έφτασε στο νησί, βρήκε την εικόνα της Παναγίας, που του φανερώθηκε, γι' αυτό και ονομάστηκε “Παναγία η Φανερωμένη”. Ο Άγιος Λαυρέντιος ανοικοδόμησε την παλαιά Ιερά Μονή (13ου αιώνα) και δημιούργησε μια λαμπρή μοναστική κοινότητα. Ο ίδιος έγινε μοναχός με το όνομα Λαυρέντιος και ανέλαβε την Ηγουμενία. Η σύζυγός του και τα δύο του παιδιά έγιναν επίσης μοναχοί. Κοιμήθηκε στις 9 Μαρτίου του 1707, έχοντας επιτελέσει πολλά θαύματα, τόσο σε Έλληνες όσο και σε Οθωμανούς. Η μετάθεση της μνήμης του στην 7η Μαρτίου φαίνεται ότι έγινε από τους μοναχούς της μονής του για να μη συμπίπτει με τη μεγάλη εορτή των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων. Σήμερα η Ι.Μ. Φανερωμένης Σαλαμίνας αποτελεί γυναικεία αδελφότητα, καθώς η προηγούμενη μονή ερημώθηκε τον 20ό αιώνα και με διάταγμα του τότε Μητροπολίτη Αττικής και Μεγαρίδος μετετράπη σε γυναικεία (1944).



Ο ΑΓΙΟΣ ΙΩΣΗΦ Ο ΥΜΝΟΓΡΑΦΟΣ

Η εκκλησία μας γιορτάζει στις 3 Απριλίου τον Άγιο Ιωσήφ, που γεννήθηκε στη Σικελία το 816 μ.Χ. και έζησε στα χρόνια της Εικονομαχίας. Ο πατέρας του ονομαζόταν Πλουτίνος και η μητέρα του Αγαθή και ως ενάρετοι Χριστιανοί μεταλαμπάδευαν τη φλόγα του Χριστιανισμού στο παιδί τους. Μετά τον θάνατο του πατέρα του αναγκάστηκε να φύγει από την πατρίδα του λόγω των Αραβικών επιδρομών και να εγκατασταθεί στη Θεσσαλονίκη, όπου γνώρισε την Άγιο Γρηγόριο τον Δεκαπολίτη. Μετά από 9 χρόνια μετέβη στην Κωνσταντινούπολη και από εκεί στάλθηκε στη Ρώμη για διαβουλευσεις επί του θέματος του διωγμού από τους εικονομάχους. Δεν κατάφερε όμως να ολοκληρώσει την αποστολή του, αφού αιχμαλωτίστηκε από τους Άραβες στην Κρήτη. Στη διάρκεια της αιχμαλωσίας του συνέβησαν δυο σημαντικά γεγονότα: η κοίμηση του πνευματικού του Αγ. Γρηγορίου του Δεκαπολίτη και η αναστήλωση των εικόνων. Ο Όσιος Ιωσήφ ίδρυσε δική του μονή αφιερωμένη στον Απόστολο Βαρθολομαίο, από τον οποίο ευλογήθηκε σ' ένα θαύμα και άρχισε να γράφει ωραιότατους ύμνους. Το υμνογραφικό έργο του Αγίου Ιωσήφ είναι τεράστιο και σε αυτό περιλαμβάνεται και ο Κανών του Ακαθίστου Ύμνου, όπου υμνείται η Θεοτόκος με σειρά επιθέτων και εικόνων. Ο Άγιος Ιωσήφ ο Υμνογράφος κοιμήθηκε το 866 αφήνοντας στην Εκκλησία το πολύτιμο έργο του..

**Χρ. Ανυφαντή & Αδ. Τσουρουφλή,
Γ' Λυκείου**

Περιβαλλοντικό



Συνέχεια των εργασιών και ...των εκπλήξεων!



Όπως αναφέραμε στο προηγούμενο άρθρο μας, στον χώρο του Σχολείου μας φιλοξενούμε εδώ και λίγο καιρό δύο ζευγάρια περιστέρια, που ανήκουν σε δύο είδη που σπάνια κανείς συναντά: κοτοπερίστερα, που είναι περιστέρια με χαρακτηριστικά όρνιθας, και παγονοπερίστερα, με χαρακτηριστικά παγωνιού. Η συμμετοχή μας στην Περιβαλλοντική Ομάδα μάς έχει ευαισθητοποιήσει ως προς το πώς να φροντίζουμε και να προστατεύουμε τα πτηνά αυτά από κινδύνους. Αυτό που μας έχει ενθουσιάσει είναι ότι από τότε που φτιάξαμε τις φωλιές τους με τη βοήθεια των καθηγητών μας, τα πτηνά έχουν εγκατασταθεί μέσα σ' αυτές. Επίσης, εντύπωση μας έχει κάνει η ειρηνική τους συμβίωση με τις πάπιες, τους πρώτους ενοίκους του χώρου.

Κάτι καινούριο στις δραστηριότητές μας είναι ότι πλέον στην αυλή μας έχουμε τοποθετήσει ειδικά καλάδια στα οποία πετάμε τις φλούδες από τα φρούτα που παίρνουμε ως κολατσό. Τις φλούδες αυτές τις μεταφέρουμε ύστερα στον ειδικό χώρο που από παλιά διαθέτει το σχολείο μας για κομποστοποίηση. Μετά από λίγο καιρό όλα αυτά μετατρέπονται, με τη βοήθεια μικροοργανισμών και μυκήτων, σε λίπασμα φυσικό και πολύ θρεπτικό για τα φυτά του κήπου μας!

Αλλά, συμμετοχή στο Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα -έχουμε πει- δεν σημαίνει εργασία μόνο. Σημαίνει και παιχνίδι, κεράσματα, ιδιαίτερες εκδρομές, εκπλήξεις!.. Η Ομάδα μας, λοιπόν, έχει να θυμάται και πολύ γευστικές στιγμές! Δεν ήταν μόνο οι πίτσες, που ήρθαν και μας βρήκαν την εβδομάδα των Αποκριών στον κήπο (και όπου επιπλέον κομμάτι ως έπαθλο είχε όποιος απαντούσε σωστά

σε μια ερώτηση περιβαλλοντικού περιεχομένου). Μια από τις ωραιότερες εμπειρίες μας ήταν το συντριβάνι σοκολάτας, που ετοίμασε για μας η κ. Σακελλαρίου. Η θέα του και η μυρωδιά που σκόρπισε γύρω μάς ξεσήκωσαν! Και απολαύσαμε όση σοκολάτα επιθυμούσαμε, βουτώντας μπισκότα στο σοκολατένιο ρυάκι που ξεχειλίζει και χυνόταν από μια περιστρεφόμενη βάση... Μπορείτε να φανταστείτε τι έγινε!

Δύο από τα πολύ ενδιαφέροντα και ψυχαγωγικά παιχνίδια που παίξαμε στις τελευταίες συναντήσεις μας περιελάμβαναν ...τόξα και γλάστρες! Το παιχνίδι με τα τόξα απαιτούσε συνδυασμό διαφορετικών δεξιοτήτων: Η κ. Σακελλαρίου μάς υποδείκνυε κάθε φορά ένα διαφορετικό είδος πτηνού, το οποίο εμείς έπρεπε να αναγνωρίσουμε ανάμεσα σε αυτά που ήταν κολλημένα σε τζάμι και κατόπιν να το πετύχουμε με το βέλος μας. Το παιχνίδι μπορεί να μην ακούγεται τόσο ...οικολογικό, αλλά το παίξαμε με πολύ κέφι και αρκετή επιτυχία και μας βοήθησε να αναγνωρίζουμε πολλά είδη πτηνών!

Σκοπός του παιχνιδιού με τις γλάστρες ήταν να τοποθετήσουμε με τη σωστή σειρά τις 5 διαφορετικού χρώματος γλάστρες που είχε η κάθε ομάδα, σύμφωνα με τα σχέδια που μας υποδείκνυε η κυρία. Όποια ομάδα κατάφερε να το κάνει σωστά και γρήγορα, έστειλε αντιπρόσωπό της στο κέντρο, ώστε να προλάβει να καθίσει πρώτος σε ένα κάθισμα. Ήταν πολύ διασκεδαστικό κι ευχαριστούμε τους υπεύθυνους καθηγητές μας!

**Δήμ. Αντζουλάτου & Αρτ. Θεοχάρη, Α' Λυκείου
Επιμέλεια: κ. Ανδρ. Κουτσόπουλος, Εκπ/κός**

Συγχαίρουμε τους μαθητές
Πύλου Ευθυμία-Μαρία και Χρήστου Νικόλαο
για τη διάκρισή τους στον
Πανελλήνιο Μαθηματικό Διαγωνισμό «Θαλής» 2017



Τον Φεβρουάριο, στα πλαίσια του μαθήματος της Τεχνολογίας, επισκεφτήκαμε την Βιοτεχνία Ζυμαρικών "ΣΕΡΑΦΕΙΜ", στον Ισθμό της Κορίνθου. Εκεί μάθαμε πολλά πράγματα σχετικά με τον κλάδο των ζυμαρικών. Είχαμε μάλιστα την ευκαιρία να δούμε ζυμαρικά με πρωτότυπες γεύσεις, αλλά και να γευθούμε κοφτό μακαρονάκι με γορί και αρώνια! Ευχαριστούμε πολύ για τη φιλοξενία. Χαιρόμαστε να διαπιστώνουμε την ανάπτυξη των επιχειρήσεων της τοπικής μας κοινωνίας!

Μία περιήγηση-έκπληξη μας επεφύλαξε επίσης ο Φεβρουάριος. Περιηγήθηκαν τον Ισθμό, περάσαμε από τη Μονάδα Βιολογικού Καθαρισμού (το αισθανθήκαμε και με τις τρεις αισθήσεις μας...) και συνεχίσαμε και στην Δίολκο στην Ποσειδωνία αλλά και στις Κεγχρεές, όπου είδαμε τα απομεινάρια από το μονοπάτι που ακολουθούσαν τα αρχαία χρόνια τα καράβια αλλά και το λιμάνι από το οποίο έφυγε ο Απ. Παύλος από την Κόρινθο. Τέλος, είχαμε χρόνο να καθήσουμε δίπλα στο κύμα και να παίξουμε, κάτι που μας ξεκούρασε και μας διασκέδασε.



Μια πολύ ωραία εκδρομή στην Αρεόπολη - Γύθειο - Σπήλαια Διρού και Ι. Μ. Αγ. Τεσσαράκοντα Σπάρτης πραγματοποιήσαμε την Τσικνοπέμπτη. Στην Αρεόπολη επισκεφτήκαμε τον τόπο όπου ξεκίνησε η Επανάσταση του '21. Στο Γύθειο κάναμε τον περίπατό μας στο νησάκι Κρανάη και απολαύσαμε το φαγητό μας, ενώ στα Σπήλαια θαυμάσαμε το άγριο φυσικό κάλλος, καθώς περνούσαμε στις διάφορες αίθουσές του με τις βάρκες και ξεναγούμασταν στους ξεχωριστούς σχηματισμούς από σταλακτίτες και σταλαγμίτες.



Μαθητές του Σχολείου μας είχαμε την ευλογία να κάνουμε το τριήμερο της Καθαράς Δευτέρας ένα σύντομο προσκύνημα στην Ιερά Χερσόνησο του Άθω. Μετά τη διανυκτέρευση μας στο Οικοτροφείο της Γ.Ε.Χ.Α Θεσσαλονίκης, όπου μας φιλοξένησαν πολύ θερμά, περάσαμε στην Ιερισσό και από εκεί με πλοiάριο στο Άγιον Όρος, όπου ζήσαμε έντονες πνευματικές εμπειρίες. Στην Ι. Μεγίστη Μονή Βατοπαιδίου παρακολουθήσαμε καταναυκτικότητας αγρυπνία και ακούσαμε τον Καθηγούμενό της, που μας μίλησε εποικοδομητικά με μεγάλη εγκαρδιότητα. Επισκεφθήκαμε το Πρωτάτο των Καρυών, πεζοπορώντας φθάσαμε στην Αθωνιάδα Εκκλησιαστική Σχολή και συνεχίσαμε στην Ι. Μονή Κουτλουμουσίου, φωλιασμένη μέσα σε πανέμορφο δάσος. Λίγο πριν την έναρξη της Μ. Τεσσαρακοστής, μέσα σε βαθιά καταναυκτική ατμόσφαιρα πρωτόγνωρη στους περισσότερους από εμάς, έγινε η αλληλοσυγχώρεση.

Δεν είναι δυνατόν με λόγια να περιγράψουμε τις εντυπώσεις και την πνευματική ωφέλεια που αποκομίσαμε. Μακάρι κάθε χρόνο να μπορούμε να επισκεπτόμαστε το Άγιον Όρος!



Εκπαιδευτική επίσκεψη στον Υγροβιότοπο της Βραυρώνας, τον οποίο αποκατέστησε και ανέδειξε η Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία, πραγματοποίησε η Περιβαλλοντική Ομάδα μας. Στην πεζοπορία που κάναμε εκεί, συνοδευόμενοι από την πρόθυμη ξεναγό μας, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε τη χλωρίδα

και την πανίδα της περιοχής, μέσα από παιχνίδια και άλλες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες. Αξιοσημείωτη ήταν η «γνωριμία» μας με τον λευκοτσικνιά και άλλα σπάνια είδη πτηνών, τα οποία παρακολουθήσαμε με τηλεσκόπιο από απόσταση. Πρωτοποριακή για τη χώρα μας είναι η ύπαρξη ειδικού μονοπατιού για τυφλούς. Στη συνέχεια είδαμε από κοντά τον ποταμό Ερασίνο και τις εκβολές του στη θάλασσα. Στο τέλος επισκεφθήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο της Βραυρώνας και περπατήσαμε στους χώρους όπου βρέθηκαν τα διάφορα ευρήματα. Ήταν ακόμη μία αξέχαστη εκδρομή!



Σεμινάριο Επαγγελματικού Προσανατολισμού οργάνωσε και φέτος το Σχολείο μας για τους μαθητές του και τους γονείς, σε συνεργασία με την εταιρεία Employ. Ο υπεύθυνος του προγράμματος, με έναν ξεχωριστό επικοινωνιακό τρόπο και με αρκετή διάθεση χιούμορ, μας παρουσίασε διεξοδικά τις Σχολές ανά κατεύθυνση και τις επαγγελματικές τους προοπτικές και μας ενημέρωσε για τα επαγγέλματα που έχουν τη μεγαλύτερη ζήτηση στο παρόν αλλά και στο άμεσο μέλλον. Στο τέλος της παρουσίασης διατυπώσαμε τις απορίες μας και λάβαμε διαφωτιστικές απαντήσεις, προκειμένου να κάνουμε τις κατάλληλες επιλογές. Ευχαριστούμε!

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΧΑΡΑΣ και δημιουργίας

Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2017

Στη διάρκεια της Εβδομάδας Εξωτερικής Ιεραποστολής ενημερωθήκαμε για το ιεραποστολικό έργο που πραγματοποιεί η Εκκλησία μας σε διάφορα μέρη του κόσμου και παρακολουθήσαμε προβολή για την ιεραποστολή στη μακρινή Μαδαγασκάρη. Πήραμε μια γεύση από τις βαπτίσεις, τη διανομή συσσιτίων, την ανέγερση σχολείων και άλλων δύσκολων εγχειρημάτων που γίνονται εκεί.

Έτσι εκτιμούμε τον πολύ σημαντικό αυτό τομέα της αποστολής που έχει η Εκκλησία μας, ο οποίος είναι και εντολή του Κυρίου για όλους μας!

Στον ανακαινισμένο παραδοσιακό Νερόμυλο Ν. Επιδαύρου παρακολουθήσαμε από κοντά όλη την πορεία της παρασκευής ψωμιού από το αλώνισμα του σιταριού (με μια γαϊδουρίτσα!) μέχρι το άλεσμα του καρπού, το ζύμωμα και το ψήσιμο. Ήταν όχι μόνο ενδιαφέρον αλλά και αρκετά διασκεδαστικό! Στο τέλος ζυμώσαμε τα δικά μας ψωμάκια και τα βάλαμε στον φούρνο. Στη συνέχεια μεταβήκαμε στην κοντινή Ι. Μονή Τα-

ξιαρχών Ν. Επιδαύρου, όπου ψάλαμε τους Χαιρετισμούς της Παναγίας μας και χαρήκαμε τη ζεστή φιλοξενία και τα νόστιμα κεράσματα των αδελφών. Στον δρόμο της επιστροφής μας παραλάβαμε και γευτήκαμε ψημένα πια τα έργα των χεριών μας!

Καμαρωτή πέρασε η γαλανόλευκη Σημαία του Σχολείου μας στην παρέλαση ανήμερα της 25ης Μαρτίου. Όλοι οι μαθητές, με εθνική υπερηφάνεια και συντονισμένο βηματισμό δώσαμε το παρών μας, αποσπώντας το θερμό χειροκρότημα του κόσμου. Και του χρόνου!

Την εθνική μας επέτειο γιόρτασαν τα Εκπαιδευτήριά μας στην Κροκίδειο Αίθουσα της Μητροπόλεως Κορίνθου. Η εκδήλωσή μας ήταν αφιερωμένη στους εθνικούς ευεργέτες, οι σημαντικότεροι από τους οποίους παρέλασαν μπροστά από τα συγκινημένα μάτια μαθητών, καθηγητών και πλήθος κόσμου, που μας τίμησε με την παρουσία του. Παρουσιάσαμε το θεατρικό έργο «Ζώης Καπλάνης» της κ. Μαρούλας Παπαευσταθίου-Τσάγκα, Δρ. Φιλολογίας-Σχολ. Συμβούλου, ερμηνεύσαμε σχετικά τραγούδια και χορέψαμε ηπειρώτικους χορούς. Ήταν ένα ζωντανό μάθημα ιστορίας! (βλ. σχετική σελίδα του παρόντος τεύχους)

Με τη δυνατότητα της συμμετοχής μας στα ιερά μυστήρια της Εξομολόγησης και της Θ. Κοινωνίας μάς προετοίμασε και μας αποχαιρέτησε το Σχολείο μας για τη μεγαλύτερη γιορτή της ορθοδοξίας μας, το άγιον Πάσχα. Καλή πνευματική ανάταση και αναψυχή σε όλους!

Οι Παρατηρητές Παν. Σκόντζος, Β' Γυμν.
& Βερν. Δημοπούλου, Α' Γυμν.

Εκδήλωση των Εκπαιδευτηρίων μας για τους Εθνικούς Ευεργέτες

Τα Εκπαιδευτήρια «Απ. Παύλος» επέλεξαν να αφιερώσουν φέτος την εορταστική εκδήλωση για την 25η Μαρτίου στους Εθνικούς Ευεργέτες.

Στην εκδήλωση αυτή, που πραγματοποιήθηκε στην Κροκίδειο Αίθουσα της Ι. Μητρο-

πόλεως Κορίνθου, τιμήσαμε τους Έλληνες εκείνους που σε εποχές κρίσιμες, σαν τη σημερινή, προτίμησαν να προτάξουν και να υπηρετήσουν το καλό και την ευημερία της πατρίδας τους. Πολύ υψηλά τα μηνύματα που στέλνουν σε όλους!

Οι αφηγήσεις, οι προβολές και το θεατρικό που παρουσιάστηκαν στην εκδήλωση δεν είναι παρά ένα μικρό μέρος των όσων διδάσκουν οι

Εθνικοί μας Ευεργέτες. Όλα ήταν πρωτότυπο υλικό. Σημειώνουμε ότι οι παρουσιάσεις και το μονόπρακτο θεατρικό της εισαγωγής ήταν έμπνευση και δημιουργία μαθητριών του Λυκείου μας.

Την εκδήλωση τίμησε πλήθος κόσμου από την τοπική κοινωνία, τα Μέγαρα και την Αθήνα. Την τίμησε επίσης με την παρουσία της και η ίδια η συγγραφέας του θεατρικού έργου «Ζώης Καπλάνης» κ. Μαρούλα Παπαευσταθίου-Τσάγκα, Δρ.

Φιλολογίας και Σχολική Σύμβουλος, που ήρθε από την

Ήπειρο για να παραστεί στην εκδήλωση και να μας μιλήσει για τη δημιουργία του έργου της. Στην ομιλία της μας μετέφερε περιστατικά και εμπειρίες από το σχέδιο εργασίας για τους εθνικούς ευεργέτες που δούλεψε με μαθητές της. Παράλληλα όμως μας μετέφερε συγκλονιστικά στοιχεία για

τη φιλοπατρία των εθνικών ευεργετών, που βρήκε κατά την ιστορική έρευνα που πραγματο-

ποίησε σχετικά η ίδια προσωπικά.

Ζώης Καπλάνης, Γεώργιος Αβέρωφ, Ζωσιμάδες, Απόστολος Αρσάκης, Ιωάννης Δόμπολης, Γεώργιος Σίνας και πολλοί άλλοι μας δίνουν με τη ζωή τους ζωντανά μαθήματα ιστορίας για το σήμερα.

Η εμπειρία μου από μια φιλανθρωπική πράξη

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου καθημερινά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με προβλήματα ανθρώπινης δυστυχίας. Μια εμπειρία που οι περισσότεροι βιώνουμε συχνά είναι να αντικρίζουμε κάποιον άνθρωπο που ζητάει βοήθεια έξω από σούπερ μάρκετ και καταστήματα.

Πραγματικά υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ανάγκη από πολλά πράγματα όπως ρούχα, τροφή και χρήματα. Πολλές φορές στις περιπτώσεις αυτές δίνω χρήματα από το χαρτζιλίκι μου και αμέσως νιώθω με αυτή τη μικρή μου προσφορά πιο ευτυχισμένη και –θα έλεγα– πιο ολοκληρωμένη σαν άνθρωπος. Άλλες φορές αγοράζω γι' αυτούς κάποια τρόφιμα που θεωρώ ότι μπορούν να καλύψουν κάποιες ανάγκες τους.

Ως μεγαλύτερη όμως προσφορά αγάπης προς τον συνάνθρωπο έζησα αυτό που συνέβη πέρσι, όταν μετά από ένα ατύχημα η γιαγιά μου βρέθηκε αρχικά σε ένα νοσοκομείο και έπειτα σε ένα κέντρο αποκατάστασης. Με τις επισκέψεις μου εκεί μπόρεσα να βοηθήσω πολλούς ασθενείς που είχαν διάφορες ανάγκες: άλλοι δεν μπορούσαν να σηκωθούν από το κρεβάτι τους, άλλοι δεν μπορούσαν να πιάσουν ακόμα και το ποτήρι τους! Μια ηλικιωμένη κυρία που βρισκόταν στο ίδιο δωμάτιο με τη γιαγιά μου με συγκίνησε

ιδιαίτερα και με έκανε να αναπτύξω μια ιδιαίτερη αγάπη απέναντί της, έτσι ώστε καθημερινά προσπαθούσα να απαλύνω όσο ήταν δυνατό τον πόνο της. Με την προσφορά της βοήθειάς μου σε μικροανάγκες της, της συντροφιάς μου, της συζήτησής μου μαζί της προσπαθούσα να την κάνω να ξεχάσει τα βάσανά της και να έχει κάποιες ευχάριστες στιγμές.

Αυτό που κατάλαβα μέσα από αυτή την εμπειρία μου είναι το πόσο σπουδαίο και αναγκαίο είναι για πολλούς ανθρώπους να έχουν μια μικρή βοήθεια αλλά και το πόσο απλή και ευχάριστη μπορεί να είναι για τον καθένα μας η προσφορά μιας τέτοιας βοήθειας σ' αυτούς!..

**Μαρία-Φωτεινή Ιακωβίδη,
Γ' Γυμνασίου**

Κίνδυνοι για τους νέους από την έλλειψη μέτρου

Το στοιχείο της υπερβολής σε κάθε πράξη της ζωής μας είναι πολύ επικίνδυνο. Πολύ περισσότερο αυτό ισχύει για μας τους νέους, που έχουμε έλλειμμα ωριμότητας και κρίσης.

Για παράδειγμα, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου οδηγεί πολλούς νέους σε εθισμό και σε αντικοινωνικές συμπεριφορές. Άλλους, τους αποσπά από τα

μαθήματά τους και από διάφορες υγιείς δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους. Ακόμα, αρκετοί νέοι, προκειμένου να είναι αρεστοί στις παρέες τους, εθίζονται σε βλαβερές ουσίες όπως το τσιγάρο και το αλκοόλ, πράγμα που έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία τους. Άλλοι επίσης, κυρίως αγόρια, υιοθετούν υπερβολικές συμπεριφορές με σκοπό την επίδειξη, π.χ. αναπτύσσουν υπερβολική ταχύτητα στην οδήγηση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα καθημερινά να χάνουν τη ζωή τους πολλοί νέοι άνθρωποι. Τέλος, η έλλειψη μέτρου στις συναναστροφές και στις ανόητες πολλές φορές συζητήσεις, καθώς και στα άπρεπα λόγια και κινήσεις οδηγούν στον εξευτελισμό της προσωπικότητάς μας και στην αλλοίωση της ψυχής μας.

Τον κανόνα του μέτρου μάς θυμίζει η γνωστή σοφή αρχαιοελληνική ρήση: «μέτρον άριστον»! Άριστος οδηγός το μέτρο στη ζωή μας.

**Παναγιώτα Δημοπούλου,
Γ' Γυμνασίου**

Η τηλεόραση ως ναρκωτικό

Η επίδραση της τηλεόρασης στη ζωή μας είναι μεγάλη και προβληματική. Για πολλούς η παρακολούθηση της τηλεόρα-

σης αποτελεί την τρίτη σε διάρκεια ασχολία κάθε μέρας, μετά τον ύπνο και την εργασία.

Έτσι, μετά τον γνωστό χαρακτηρισμό της ως «χαζοκούτι», ερευνητές ενός αμερικανικού πανεπιστημίου την χαρακτήρισαν «ναρκωτικό». Με έρευνές τους διαπίστωσαν πως ένας άνθρωπος που παρακολουθεί καθημερινά τα προγράμματά της αρχίζει να νιώθει εξάρτηση από αυτήν, εμφανίζοντας συμπτώματα ανάλογα με εκείνα ενός χρήστη ναρκωτικών.

Επίσης, η τηλεόραση λειτουργεί και ως μια μηχανή ελέγχου. Προβάλλει συγκεκριμένα πρότυπα, συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Κάνει τον κόσμο να πιστεύει πως η ζωή του είναι λάθος, αν δεν είναι σαν αυτή που δείχνει η ίδια. Παρουσιάζει πρότυπα ανδρών και γυναικών που στο μυαλό μας φαντάζουν τέλεια και μας δημιουργεί αμφιβολίες για τους ίδιους μας τους εαυτούς.

Χρειάζεται προσπάθεια και αποφασιστικότητα, για να απορρίψεις την τηλεόραση. Όμως, δεν είναι δυνατό να έχεις ελεύθερη βούληση, όταν οι κινήσεις και οι σκέψεις σου έχουν υποστεί τηλεοπτική πλύση εγκεφάλου. Ας αρχίσουμε να αποδυσμευόμαστε από την τυραννία της τηλεόρασης τουλάχιστον με το να είμαστε ενήμεροι για τις σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις της.

**Δέσποινα Κόντη,
Β' Γυμνασίου**



ERATOSTHENES EXPERIMENT

21/3/2017

Το Πείραμα του Ερατοσθένη στο Σχολείο μας ! (2)

Η περσινή εμπειρία από τη συμμετοχή του Σχολείου μας στην αναβίωση του πειράματος του Ερατοσθένη με σκοπό την μέτρηση της περιφέρειας της Γης έχει μείνει στους περισσότερους από εμάς πραγματικά αξέχαστη. Έτσι, και φέτος, μας δόθηκε η ευκαιρία να συμμετάσχουμε μαζί με τους μαθητές 1.100 σχολείων από 44 χώρες όλου του κόσμου σε μία προσπάθεια να καταφέρουμε αυτό που για πρώτη φορά πραγματοποιήσε ο αρχαίος μαθηματικός και αστρονόμος Ερατοσθένης πριν από σχεδόν 2.200 χρόνια: την μέτρηση της περιφέρειας της Γης.

Στις 21 Μαρτίου 2017 οι μαθητές της Β' Γυμνασίου και της Α' Λυκείου του Σχολείου μας συγκεντρωθήκαμε για τις τελευταίες συμβουλές από τον υπεύθυνο καθηγητή. Ορίστηκαν δύο μαθητές της Α' Λυκείου ως βοηθοί-παρατηρητές του πειράματος, οι οποίοι ανέλαβαν την ευθύνη να συμβουλεύουν τις ομάδες που συμμετείχαν στο πείραμα και να επιβλέπουν την ορθή εκτέλεσή του, ώστε να καθίσταται περιττή οποιαδήποτε συμμετοχή του υπεύθυνου καθηγητή και τελικά το πείραμα να αφορά αποκλειστικά τους μαθητές.

Η επόμενη φάση του πειράματος προέβλεπε τη μεταφορά των ομάδων μας στο προαύλιο, όπου για την επόμενη μισή ώρα μετρούσαμε, ανά τρία λεπτά, τη σκιά ενός κάθετα τοποθετημένου στο έδαφος ραβδιού, ύψους ενός μέτρου. Όταν ο ήλιος

βρέθηκε στο ζενίθ πήραμε την μικρότερη μέτρηση της σκιάς, την οποία σε συνδυασμό με το ύψος του ραβδιού χρησιμοποιήσαμε, για να προσδιορίσουμε την γωνία με την οποία οι ακτίνες του ήλιου «βλέπουν» το σχολείο μας. Στη συνέχεια, όλες οι ομάδες συγκεντρωθήκαμε, ώστε να ανταλλάξουμε στοιχεία και να συναποφασίσουμε ποια από τις γωνίες που προσδιορίσαμε πειραματικά θα αποστέλλουμε στο συνεργαζόμενο με μας σχολείο για τον προσδιορισμό της περιφέρειας της Γης. Οι μετρήσεις μας ήταν πολύ κοντινές και αυτό έκανε την απόφασή μας σχετικά εύκολη. Έτσι, η γωνία προσδιορίστηκε στις 37,07°. Για να περιορίσουμε μάλιστα το περιθώριο του πειραματικού λάθους στις μετρήσεις του συνεργαζόμενου σχολείου, αποφασίσαμε να ανταλλάξουμε μετρήσεις με τρία διαφορετικά σχολεία, δύο από τη Ρουμανία και ένα από τη Φινλανδία.

Το πρώτο σχολείο με το οποίο ήρθαμε σε επαφή ονομάζεται Scola Generala «Lucian Blaga». Βρίσκεται στην πόλη Jibou της Ρουμανίας, απέχει από το σχολείο μας 1.037,98 km και η γωνία που μέτρησε πειραματικά ήταν 47,035°. Βάσει των στοιχείων που ανταλλάξαμε με το σχολείο αυτό προσδιορίσαμε την περιφέρεια της Γης σε 37.498,524 km, δηλαδή 2.576,493 km λιγότερο από την πραγματική περιφέρεια της Γης, που είναι 40.075,017 km. Το δεύτερο σχολείο ονομάζεται Grupul Scolar «Nikolaie

Balcescu». Βρίσκεται στην πόλη Flamanzi της επαρχίας Botosani, στα σύνορα της Ρουμανίας με τη Μολδαβία, και η απόστασή του από το σχολείο μας είναι 1.118,19 km. Οι μαθητές του εν λόγω σχολείου προσδιόρισαν την γωνία με την οποία «πέφτουν» οι ακτίνες του ήλιου στην περιοχή εκτέλεσης του πειράματός τους σε 46,7491° και βάσει αυτής υπολογίσαμε την περιφέρεια της Γης σε 41.589,445 km, δηλαδή 1.514,428 km περισσότερα της πραγματικής. Τελικά, ανταλλάξαμε μετρήσεις με τους μαθητές του Taivallahti School του Ελσίνκι της Φινλανδίας, το οποίο απέχει από εμάς 2.476,38 km. Η γωνία προσδιορίστηκε εκεί στις 58,471° και έτσι υπολογίσαμε την περιφέρεια της Γης σε 41.656,782 km, δηλαδή 1.581,765 km περισσότερα της πραγματικής απόστασης.

Ταυτόχρονα με την πειραματική διαδικασία για την αναβίωση του πειράματος του Ερατοσθένη, οι μαθητές των ευρωπαϊκών χωρών είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν και σε ένα διαγωνισμό

φωτογραφίας με θέμα το ίδιο πείραμα. Κάθε σχολείο είχε δικαίωμα συμμετοχής στο διαγωνισμό αυτόν με μία φωτογραφία και στις 15 Απριλίου θα επιλεγούν από αυτές οι καλύτερες τρεις φωτογραφίες τριών διαφορετικών σχολείων από την Ευρώπη. Τα σχολεία αυτά θα επιλέξουν από δύο μαθητές, οι οποίοι



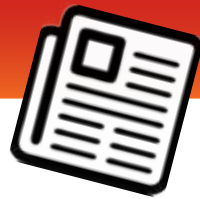
θα συμμετάσχουν δωρεάν στο Inspiring Science Education Summer Academy, που θα διαρκέσει δύο εβδομάδες και θα διοργανωθεί για το 2017 τον Αύγουστο σε κεντρικό ξενοδοχείο της Αθήνας. Οι μαθητές που θα επιλεγούν θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν διαλέξεις στον τομέα κυρίως των Μαθηματικών από πολύ σημαντικούς επιστήμονες, καθηγητές των πανεπιστημίων του Μ.Ι.Τ., του Harvard και της Αθήνας.

Θα πρέπει στο σημείο αυτό να ευχαριστήσουμε θερμά για τις υπηρεσίες της με τον φωτογραφικό της φακό την μαθήτριά της Α' Λυκείου Μίχα Μαρία.

Η όλη διαδικασία της αναβίωσης του πειράματος του Ερατοσθένη για άλλη μια χρονιά από το Σχολείο μας, ανεξάρτητα από την κατάληξη του φωτογραφικού διαγωνισμού, ενθουσίασε τους μαθητές που συμμετείχαν -καθώς και αυτούς που βοήθησαν στην διεκπεραίωσή του- και ήδη οι υπόλοιποι αναμένουν τη σειρά τους για τη δική τους συμμετοχή τον Μάρτη του 2018!

Οι βοηθοί - παρατηρητές του πειράματος
Πούλου Ευθυμία-Μαρία & Αγγελής
Χρήστος-Παύλος, Α' Λυκείου
Επιμέλεια: κ. Θεοφάνης Ρίζος, Εκπ/κός



**ΤΟ ΙΕΡΟ ΣΚΗΝΩΜΑ ΤΗΣ ΑΓ. ΕΛΕΝΗΣ**

της Ισαποστόλου και μητέρας του Μ. Κωνσταντίνου θα υποδεχτεί ο ορθόδοξος λαός μας με ιδιαίτερη συγκίνηση και ευλάβεια την Κυριακή 14 Μαΐου 2017, στις 18.30 μ.μ. μπροστά από το Δημαρχείο Αιγάλεω (επί της Ιεράς Οδού). Το ιερό σκηνώμα μεταφέρθηκε στη Βενετία το 1211, καθώς μετά την Δ' Σταυροφορία, κάποιος αξιωματικός που ονομαζόταν Aicardo, το αφαίρεσε από τον Ναό των Αγίων Αποστόλων της Κωνσταντινούπολης και το απέθεσε στην ομώνυμη βενετσιάνικη μονή. Επιστρέφει σε ορθόδοξο έδαφος για πρώτη φορά μετά από 1700 χρόνια και θα παραμείνει στον προσκυνηματικό ι. Ναό της Αγίας Βαρβάρας του ομώνυμου Δήμου Αττικής έως τις 15 Ιουνίου. Για το σημαντικό αυτό γεγονός μόχθησε ο Θεοφιλέστατος Επίσκοπος κ.κ. Αγαθάγγελος, Γενικός Διευθυντής της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, η οποία συμπληρώνει φέτος ογδόντα χρόνια διακονίας και προσφοράς.

**ΣΤΙΧΟΙ ΤΟΥ Γ. ΡΙΤΣΟΥ ΣΤΟ ΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΣΤΟΚΧΟΛΜΗΣ.**

Το μετρό αυτό είναι κάτι περισσότερο από ένα

μέσο μαζικής μεταφοράς, αφού οι περισσότεροι σταθμοί του κοσμούνται από έργα τέχνης. Με συνολικά 90 από τους 100 σταθμούς να περιλαμβάνουν εκθέσεις, η 110 χιλιόμετρων διαδρομή του είναι η μεγαλύτερη γκαλερί τέχνης στον κόσμο -και σίγουρα η πιο ιδιόζουσα. Ανάμεσα σε έργα τουλάχιστον 150 καλλιτεχνών βρίσκονται και στίχοι του Έλληνα ποιητή Γ. Ρίτσου. «Να βάζουν όλη την καρδιά τους για τη λευτεριά και την ειρήνη», λέει η τοιχογραφία που βρίσκεται στον σταθμό Tensta.

**ΧΙΛΗ: ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ «ΕΛΛΑΔΑ».**

Αλλά και στο Μετρό του Σαντιάγκο της Χιλής, κάμποσα μέτρα κάτω από τη γη, υπάρχει ένα πρωτότυπο μικρό «μουσείο» με προτομές, αγγεία, αγάλματα, γλυπτές αναπαραστάσεις και αντίγραφα κάθε είδους ελληνικών αρχαιοτήτων, που δίνει τη δυνατότητα καθημερινά σε περισσότερους από 22.000 επιβάτες να τα θαυμάσουν. Όλα βρίσκονται στον σταθμό με το όνομα Grecia (στη γραμμή Νο4 της πόλης). Το ωραίο αυτό αποτέλεσμα προέκυψε από την συνεργασία του ελληνικού Υπουργείου Πολιτισμού και της κυβέρνησης της Χιλής. Πράγματι πολύ καλή και πρωτότυπη πρωτοβουλία!

Ο δικός σας ρεπόρτερ...

Αγγλικά

Changing Your Eating Habits

Eating healthy is said to be the key to a healthy quality life. Our physical fitness and overall health is highly dependent on what we eat. Many experts believe that teenagers today do not eat healthily enough. As a result, overweight people have increased. Luckily, there are some ways to solve this problem.

Firstly, we can avoid or minimize the consumption of excess sugar and junk food nutrition. All these foods are often very high in calories and harmful artificial substances.

Such foods can cause a variety of diseases including diabetes and cancer.

Secondly, it is important to ensure a balanced nutrition. That can be done if we consume foods that are rich in a variety of high quality nutrients like vitamins, minerals, antioxidants, fats, proteins and others. Besides that, we should eat only when we feel hungry and do not overeat.

To sum up, it must be mentioned that healthy eating habits are essential to create a solid foundation for good health and physical fitness.



Κείμενο μαθητών Β' & Γ' Γυμνασίου
Επιμέλεια: κ. Όλγα Κρουτσάκη, Εκπ/κός

Περίληψη στα ελληνικά

Η σωστή διατροφή θεωρείται το κλειδί για μια υγιεινή, ποιοτική ζωή. Η φυσική μας κατάσταση και η υγεία μας γενικά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το τι τρώμε. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι οι έφηβοι σήμερα δεν τρώνε αρκετά υγιεινά. Έτσι, τα παχύσαρκα άτομα έχουν αυξηθεί.

Ευτυχώς, υπάρχουν τρόποι για να λυθεί το πρόβλημα αυτό.

Πρώτα, μπορούμε να μειώσουμε την επιπλέον κατανάλωση ζάχαρης και τις ανθυγιεινές τροφές. Έπειτα, είναι σημαντικό να κάνουμε μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε ποικιλία ποιοτικών συστατικών όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα, τα αντιοξειδωτικά, τα λίπη, οι πρωτεΐνες. Επίσης, πρέπει να τρώμε μόνο όταν πεινάμε και σε σωστή ποσότητα.

Κατασκευηνωτικά Σεμινάρια

Εκπαιδευτηρίων «Απ. Παύλος» 2017

Αξιοποίησε τις Διακογές σου με:

- ζωή & άδση στη φύση
- καλή ψυχαγωγία
- αληθινή φιλία
- πνευματικές εμπειρίες



21/6 – 30/6 για παιδιά α' σχολ. ηλικίας έως Δ' Δημ.
3/7 – 14/7 για αγόρια 11 – 15 ετών
14/7 – 25/7 για κορίτσια 11 – 15 ετών

ΛΑΘΟΣ ΓΡΑΜΜΑ

Αφαιρώντας ένα γράμμα από κάθε λέξη, θα βρεις την κρυμμένη παροιμία.

ΚΕ, ΔΡΩ, ΙΚΑ, ΠΡΑ, ΒΙΡΑ, ΑΧΑ, ΝΤΟ,
ΝΤΡΑΙ, ΕΒΑΡ, ΑΚΟΥ, ΛΑΕΣ, ΤΑΡ, ΑΜΕ,
ΝΙΟ, ΖΡΟΥΝ

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

Η ακροστιχίδα σχηματίζει το όνομα ενός από τα τρία οστάρια του αυτιού.

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

1. Μπορεί να προκαλέσει και θάνατο.
2. Ανδρικό όνομα
3. Χώρα
4. Έχει πρωτεύουσα τις Βρυξέλλες.
5. Μπορεί να υπάρχει και τέτοια υπόθεση.
6. Ευρωπαϊκό νόμισμα
7. Σύζυγος του Θεοδοσίου του Μικρού
8. Αρχιτέκτονας της Αγ. Σοφίας
9. Λέγονταν αλλιώς οι Άραβες.

ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ

Μπορείτε να επαναλάβετε πολλές φορές και γρήγορα τις παρακάτω φράσεις:

- Καπετάνιε, γιατί αποκαπετανεύτηκες;
- Στην Καλλίπολη πουλούν κολιούς, τι πολλούς καλούς κολιούς!
- Κούπα κουπακόκουπα.

Οι σπίθες του Πυρσού

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ

Προσπάθησε να αντιστοιχίσεις τις παρακάτω λέξεις:

Ρωμύλος	Ανθέμιος
Κολοσσαίο	Ήπειρος
Πύρρος	Τίμιος Σταυρός
Έλληνες	Ρώμη
Αθήνα	Ρωμιοί
Αγία Ελένη	Θέατρο Ηρ. Αττικού
Αγία Σοφία	Ρώμη
Αρχιτέκτονας	Ιουστινιανός

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Μια όμορφη κατάλευκη πολική αρκουδίτσα ρωτά τη μαμά της:

- Μαμά, μήπως δεν είμαι πολική αρκούδα;
- Τι λες, κορίτσι μου; απαντά η μαμά. Και βέβαια είσαι πολική: κολυμπάς στο παγωμένο νερό, ξαπλώνεις πάνω στους πάγους, περπατάς στους πάγους! Σίγουρα είσαι πολική.
- Ναι, μαμά, αλλά κρύνω!

Λύσεις Προηγούμενου Τεύχους

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

Οριζόντια:

1. ΕΛΕΓΧΟΣ
2. ΠΕΤΡΑΙΑ
3. ΟΣΟ
4. ΧΙ - ΕΤΟΤ
5. ΗΜΕΡΙΔΑ

Κάθετα:

1. ΕΠΟΧΗ
2. ΛΕΞΙΜ
3. ΕΤΟ
4. ΓΡ - ΕΡ
5. ΧΑΡΤΙ
6. ΟΙ - ΟΔ
7. ΣΑΪΤΑ

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

Τα αρχικά δίνουν τη λέξη Εμμέλεια.
1. ΕΔΡΕΣ 2. ΜΩΑΜΕΘ 3. ΜΟΝΤΡΕΑΛ
4. ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ 5. ΛΙΚΙΝΙΟΣ 6. ΕΛΒΕΤΙΑ 7. ΙΧΘΥΣ
8. ΑΕΙΟΣ

ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΑ: Η σοφή πάπια

Οι πάπιες ήταν 36. Δηλαδή: $36+36+18+9+1=100$



...στη 12ετή πορεία μας...

✓ Μαθητές και απόφοιτοί μας μιλούν οι ίδιοι για τις εμπειρίες και τις επιτυχίες τους.

✓ Οι γονείς στηρίζουν τις επιλογές μας.

Για τη νέα σχολική χρονιά

8 υποτροφίες για μαθητές

Α΄ Γυμνασίου & Α΄ Λυκείου

Εκπαιδευτήρια «Απόστολος Παύλος» Ισθμός Κορίνθου
Τηλ.: 27410 - 29663, Κιν: 6932 659820, fax: 27410 - 75727
www.apostolospavlos.gr