



# Η ΕΣΤΙΑ ΜΑΣ

Σχολική Εφημερίδα

7ο Γενικό Λύκειο Νέας Σμύρνης

7lyk-n-smyrn.att.sch.gr

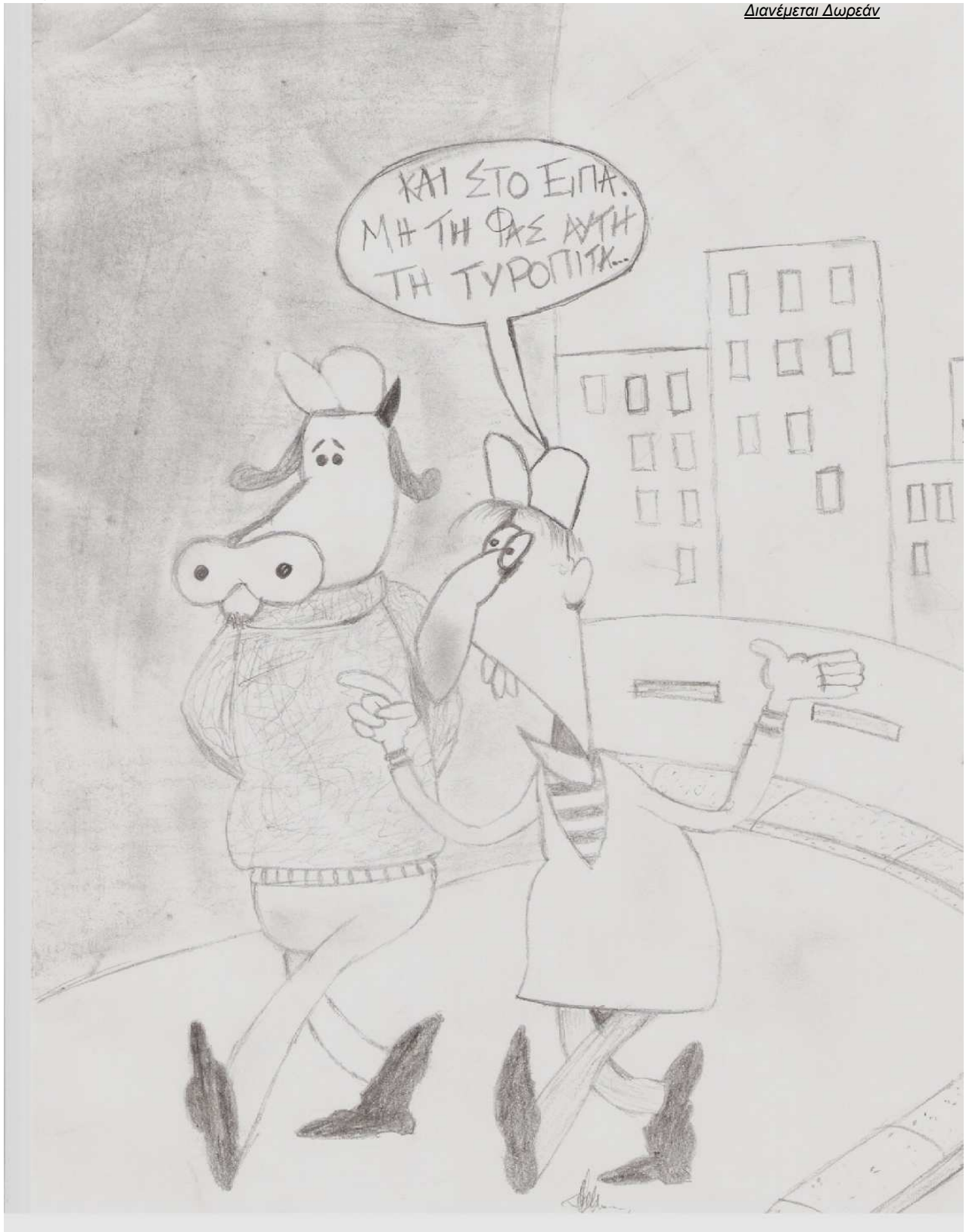
e-mail: news7lykeio@yahoo.gr

Απρίλιος 2008

Τεύχος 6<sup>ο</sup>

Υπεύθυνοι Σύνταξης: Μπίσαλας Κωνσταντίνος (ΠΕ1)  
Δρακοπούλου Χριστίνα (ΠΕ6)

Διανέμεται Δωρεάν



## ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ:

Η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης αποτελούν βασικές αιτίες για ασθένειες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν. Η συνεχής αύξηση της παχυσαρκίας αποτελεί ένα ακόμα σημαντικό πρόβλημα της εποχής μας. Οι διατροφικές συνήθειες μικρών και μεγάλων καθορίζονται στην παιδική ή στην εφηβική ηλικία και προκαθορίζουν προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζονται στην ενήλικη ζωή. Επιχειρούμε λοιπόν στο τεύχος αυτό μια προσέγγιση στο θέμα της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης ελπίζοντας να μας ευαισθητοποιήσει. Καλή ανάγνωση!

### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Είναι γνωστό πως η φυσική άσκηση βελτιώνει σημαντικά την υγεία μας σε κάθε ηλικία. Η σωματική άσκηση προσφέρει μακρύτερη και υγιέστερη ζωή, γιατί βοηθά στη σωστή λειτουργία του οργανισμού σε πολύ μεγάλο βαθμό και σε πολλά επίπεδα.

Παρά το γεγονός ότι οι γιατροί και άλλοι επαγγελματίες της υγείας μας επαναλαμβάνουν συχνά το γεγονός αυτό, εμείς το αγνοούμε και συνεχίζουμε την καθημερινή ρουτίνα μας, με τον ασταμάτητο αγώνα εναντίον του χρόνου και το άγχος να μας συνοδεύουν σε κάθε μας κίνηση. Είναι όμως σημαντικό να δούμε λίγο περισσότερο αναλυτικά τι προσφέρει στο σώμα μας μια σωματική άσκηση. Ίσως αυτό να μας πείσει τελικά ότι ένα μικρό καθημερινό χρονικό διάστημα αφιερωμένο στην άσκηση, να είναι μια εξαιρετική βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη επένδυση στην υγεία μας.

Η σωματική άσκηση αυξάνει την οξυγόνωση των ιστών του εγκεφάλου, του δέρματος, των μυών και του μυοκαρδίου. Επιπλέον μειώνει τα τριγλυκερίδια και τη χοληστερίνη του αίματος με αποτέλεσμα τα αγγεία να διατηρούν την ελαστικότητά τους. Όπως όλοι γνωρίζουμε, κάτι τέτοιο σημαίνει χαμηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, άρα μείωση της εμφάνισης εμφραγμάτων και εγκεφαλικών επεισοδίων. Με τη φυσική άσκηση διατηρούμε επίσης την καλή ψυχική μας διάθεση χάρη στην παραγωγή ενδορφινών, οι οποίες μας δημιουργούν αίσθηση ευεξίας. (Κουλουβάκης Ι. ΠΕ 11)



### ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η συστηματική σωματική άσκηση:

- μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, υψηλής πίεσης και καρδιακών παθήσεων.
- βοηθά στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης σ' αυτούς που έχουν ήδη εκδηλώσει υπέρταση.
- βελτιώνει και υποβοηθά την ψυχολογική κατάσταση, καλυτερεύει την ψυχική διάθεση, μειώνει το άγχος, την ένταση και την κατάθλιψη.
- βοηθά στο να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε υγιή οστά, μύες και αρθρώσεις.
- βοηθά στο να διατηρήσουμε ένα φυσιολογικό βάρος για το ύψος μας και μειώνει το λίπος του σώματος.
- στους ηλικιωμένους βοηθά στην ανακούφιση από το πρήξιμο των αρθρώσεων και βελτιώνει την κινητικότητα και την ευκαμψία.

### ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η τροφή που θα φάτε πριν και μετά την άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο, αν και εξαρτάται από τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης που κάνετε.

- ✓ Αν κάνετε έναν ήπιο ή μέτριο τύπο άσκησης που διαρκεί λιγότερο από μία ώρα, δε χρειάζεται να ανησυχείτε για την πρόσληψη σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και ηλεκτρολύτες πριν και μετά την άσκηση. Απλώς φροντίστε να

πίνετε άφθονο νερό και να τρώτε τροφές χαμηλές σε λιπαρά και ζάχαρη.

- ✓ Αν αθλείστε για περισσότερη ώρα και πιο εντατικά είναι σημαντικό να τρώτε περισσότερους υδατάνθρακες και υγρά πριν και μετά την άθληση. Για ακόμη πιο εντατική άσκηση, φροντίστε να αντικαταστήσετε τις πρωτεΐνες και τους ηλεκτρολύτες. Γιατί όμως αυτά τα συστατικά είναι τόσο σημαντικά;
- ✓ Οι υδατάνθρακες είναι πηγή ενέργειας και παράγουν το γλυκογόνο, μια ουσία που χρησιμοποιούν οι μύες. Ένα σταθερό επίπεδο σε υδατάνθρακες μπορεί να βελτιώσει την απόδοσή σας.
- ✓ Η πρωτεΐνη είναι επίσης πηγή ενέργειας. Σε μια φυσιολογική άθληση καταναλώνεται μικρή ποσότητα, οπότε η πρωτεΐνη αφορά κυρίως εκείνους που αθλούνται επαγγελματικά και όχι

εκείνους που θέλουν απλώς να είναι σε φόρμα.

- ✓ Τα υγρά χάνονται μέσα από τον ιδρώτα και την αναπνοή και παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, αποφεύγοντας την κόπωση της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων.
- ✓ Οι ηλεκτρολύτες επίσης χάνονται με την εφίδρωση. Παίζουν βασικό ρόλο σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού, όπως η μυϊκή σύσπαση, η επικοινωνία ανάμεσα στα κύτταρα του εγκεφάλου και η διατήρηση της οστικής μάζας.
- ✓ Πριν από την άσκηση καλό είναι να καταναλώνετε τροφές με περισσότερους υδατάνθρακες και λιγότερες πρωτεΐνες, λιπαρά και φυτικές ίνες, ενώ μετά την άσκηση μπορείτε να φάτε τροφές με χαμηλή ζάχαρη και περισσότερους υδατάνθρακες.

Μερικές επιλογές	
<b>Πριν από την άσκηση</b>	<b>Μετά την άσκηση</b>
<input type="checkbox"/> <u>Φρούτα</u>	<input type="checkbox"/> <u>Κρουασάν</u>
<input type="checkbox"/> <u>Σάντουιτς</u>	<input type="checkbox"/> <u>Ψητές πατάτες</u>
<input type="checkbox"/> <u>Κρουασάν</u>	<input type="checkbox"/> <u>Ώριμες μπανάνες</u>
<input type="checkbox"/> <u>Ισοτονικά ροφήματα</u>	<input type="checkbox"/> <u>Ισοτονικά ροφήματα</u>
<input type="checkbox"/> <u>Μπαρέτες για αθλητές</u>	<input type="checkbox"/> <u>Χυμοί φρούτων</u>
	<input type="checkbox"/> <u>Μούσλι χωρίς ζάχαρη</u>
	<input type="checkbox"/> <u>Ψωμί με μαρμελάδα</u>

## ΟΙ 6 ΝΟΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι ερευνητές αναζητώντας τα αποτελέσματα 7000 μελετών που έχουν πραγματοποιηθεί, κατέληξαν στα συμπεράσματά τους και συστήνουν:

1. Να περιορίσουμε την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη για να διατηρήσουμε ένα φυσιολογικό βάρος.
2. Ν' ακολουθούμε μια διατροφή βασισμένη στην κατανάλωση φρούτων λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης. Τα 2/3 του

πιάτου μας πρέπει να αποτελούνται από τα προϊόντα αυτά.

3. Να περιορίσουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 500γρ. την εβδομάδα και ν' αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα κρέατα όπως το ζαμπόν και το μπέικον.
  4. Να μειώσουμε την κατανάλωση του αλκοόλ.
  5. Να μειώσουμε την κατανάλωση του αλατιού σε λιγότερο από 6γρ. την ημέρα.
  6. Να επιδιώκουμε να καλύπτουμε τις διατροφικές μας ανάγκες επιλέγοντας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα.
- (Κουλουβάκης Ι. ΠΕ11)

## Διατροφή και μνήμη

Υπάρχουν τροφές που βοηθούν τη μνήμη: Αν δε θυμάστε που αφήσατε τα κλειδιά σας, αν δε θυμάστε κάποια σημαντικά γενέθλια ή βρίσκεστε μπροστά σε ένα ανοιχτό ψυγείο, χωρίς να θυμάστε τι θέλατε, είναι σίγουρα κάτι ενοχλητικό που συχνά σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα. Όμως δεν είναι πάντα κάτι που έχει σχέση με την ηλικία σας, αλλά συχνά ξεκινάει από το τι υπάρχει στο πιάτο σας.

Αρκετές έρευνες συσχετίζουν τη διατροφή με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και την ενίσχυση της μνήμης. Θρεπτικά συστατικά που κατά καιρούς έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της μνήμης και γενικότερα την καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία είναι οι βιταμίνες C, συμπλέγματος Β, όπως η Β12 και Β6, Ε, η θειαμίνη καθώς και ορισμένα από τα απαραίτητα αμινοξέα.

Την επόμενη φορά λοιπόν, που θα βρεθείτε στη δυσάρεστη θέση να ξεχάσετε ένα όνομα, μια επέτειο ή γιατί ανοίξατε το ψυγείο, θυμηθείτε τουλάχιστον να ακολουθήσετε τα παρακάτω:

**Φρούτα και λαχανικά:** Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι πάντα μια έξυπνη κίνηση που προστατεύει την υγεία μας. Μελέτες όμως των τελευταίων χρόνων έχουν δείξει ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στα τρόφιμα αυτά, μπορούν να βελτιώσουν τη διαδικασία της μάθησης αλλά και τη μνήμη αφού οι ουσίες αυτές μειώνουν την επίδραση της γήρανσης στον εγκέφαλο. Έτσι φρούτα όπως μούρα και βατόμουρα, δαμάσκηνα και ξερά βερίκοκα μπορούν να εφοδιάσουν το σώμα μας με τις τόσο σημαντικές αυτές ουσίες.

**Πράσινο τσάι:** Το πράσινο τσάι είναι μια υγιεινή επιλογή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλουν σύμφωνα με την παραπάνω θεωρία στην προστασία του εγκεφάλου και τη διαδικασία της μάθησης.

**Πηγές βιταμινών συμπλέγματος Β:** Τρόφιμα όπως άπαχο γάλα, γιαούρτι αλλά και δημητριακά ολικής άλεσης που περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β όπως Β12, Β6 και φολικό οξύ έχουν σύμφωνα με κάποιες έρευνες αντίστοιχες ιδιότητες για τη μνήμη. Η λήψη

ικανοποιητικών ποσοτήτων βιταμινών του συμπλέγματος Β από τη δίαιτα συμβάλει στην προστασία από συγκεκριμένα νευρολογικά προβλήματα όπως είναι και η μειωμένη μνήμη.



## ΠΟΣΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ;

Πρέπει να τρώμε για να έχει ο οργανισμός μας καύσιμα για να ζήσει. Όμως, τρώγοντας πάρα πολύ φαγητό, και ειδικότερα τρώγοντας τα λάθος είδη τροφών, δεν πρόκειται να αισθανθούμε ότι έχουμε περισσότερη ενέργεια.

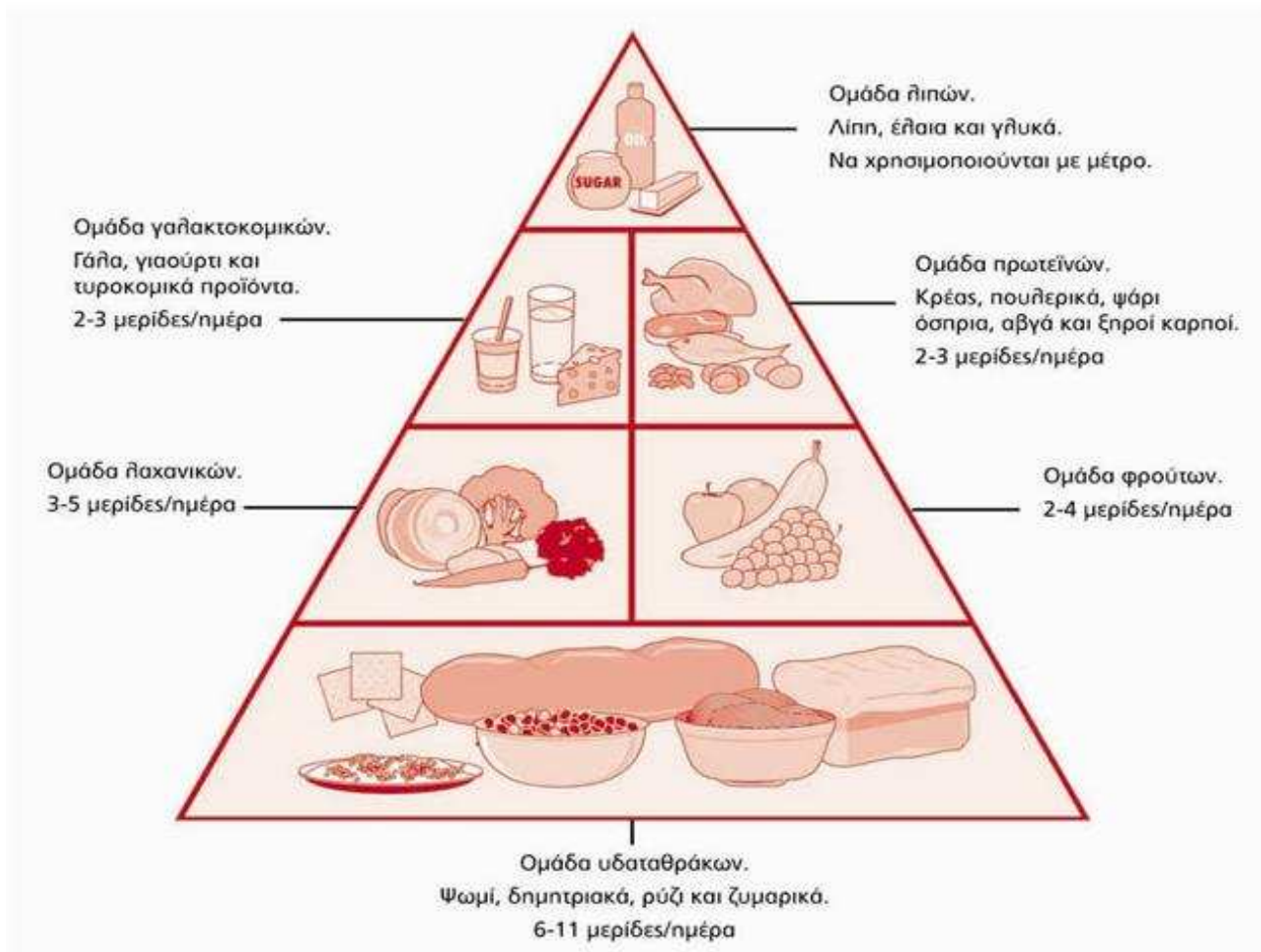
Όλες οι τροφές περιέχουν ουσίες που ο οργανισμός έχει ανάγκη για την ανάπτυξη και την αποκατάσταση των βλαβών της καθημερινής προσπάθειας, την λήψη ενέργειας και τη ρύθμιση των οργανικών λειτουργιών. Αυτές οι ουσίες ονομάζονται θρεπτικά συστατικά. Υπάρχουν πάνω από 40 θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας. Καμία τροφή δεν μπορεί να μας εξασφαλίσει από μόνη της όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Γι' αυτό, πρέπει να τρώμε κάθε μέρα από μια ποικιλία τροφών που περιέχουν ισορροπημένες ποσότητες αυτών των θρεπτικών συστατικών. Συνιστάται το μεγαλύτερο μέρος της διαίτας μας να αποτελείται από φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ενώ θα πρέπει να τρώμε μέτρια ποσότητα κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Τα λίπη και τα σάκχαρα θα πρέπει να καταλαμβάνουν μικρό μόνο μέρος της διατροφής μας. Η πυραμίδα υγιεινών τροφών δείχνει τα είδη των τροφών που πρέπει να τρώμε κάθε μέρα για να παίρνει ο οργανισμός μας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.



# Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Η διατροφική πυραμίδα δημιουργήθηκε με σκοπό να δείξει τις συνιστώμενες ισορροπημένες αναλογίες μεταξύ των διατροφικών ομάδων και να

σας βοηθήσει να ορίσετε ένα καθημερινό διατροφικό σχήμα για καλή υγεία. Η διατροφική πυραμίδα σας βοηθά να διασφαλίσετε ότι η διαίτα σας περιλαμβάνει την απαιτούμενη ποικιλία τροφών. (Δρακοπούλου Χ. ΠΕ 6)



## Πονόλαιμος είναι, θα περάσει...

Τα κρυολογήματα και οι διάφορες ασθένειες που προέρχονται από ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού και συνοδεύονται από βήχα, πονόλαιμο, βραχνάδα είναι σε έξαρση αυτή την περίοδο. Ωστόσο όταν ο βήχας και ο πονόλαιμος δεν οφείλονται σε κάποια μικροβιακή λοίμωξη, θα κάνουν τον κύκλο τους και θα υποχωρήσουν, χωρίς να χρειαστεί να καταφύγετε σε φάρμακα. Για την ανακούφιση των συμπτωμάτων αρκεί μια απλή αντισηψία της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας. Ο ενοχλητικός βήχας, η βραχνάδα, η φαγούρα και το γδάρισμα στο λαιμό μπορούν επίσης ν' αντιμετωπιστούν με φυσικά μέσα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

1. Στύψτε ένα λεμόνι, βάλτε το χυμό σε ένα μεγάλο ποτήρι και προσθέστε αρκετό μέλι. Ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο ή τρεις δόσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας.
2. Το ζεστό γάλα με μέλι είναι μια παλιά αποτελεσματική συνταγή που καταπραΰνει επίσης το βήχα και ανακουφίζει τον πόνο στο λαιμό.

Πρέπει να συμβουλευέστε γιατρό, όταν ο βήχας σας και ο πονόλαιμος:

- ο επιμένει ή συνοδεύεται από σκούρα φλέματα.
- ο είναι ξηρός και διαρκεί περισσότερο από ένα μήνα χωρίς άλλα συμπτώματα.
- ο ξαφνικά χειροτερεύει (ιδίως στους καπνιστές).
- ο εμφανίζεται έντονα συγκεκριμένη εποχή κάθε χρόνο.

(Ζούνη Χριστίνα, Γ<sup>1</sup>)

## ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΕΘΙΜΑ

Οι προετοιμασίες για τον εορτασμό της Ανάστασης ξεκινούν από τη Μεγάλη Πέμπτη. Την ημέρα αυτή οι νοικοκυρές κατά παράδοση ετοιμάζουν τα τσουρέκια και βάφουν αβγά με ειδικές βαφές κόκκινου χρώματος. Το αυγό συμβολίζει από την αρχαιότητα την ανανέωση της ζωής και το κόκκινο χρώμα το αίμα του Χριστού. Παλιότερα συνήθιζαν να τοποθετούν το πρώτο κόκκινο αβγό στο εικονοστάσι του σπιτιού για να ξορκίζουν το κακό. Σε κάποια χωριά, πάλι, σημάδευαν το κεφάλι και την πλάτη των μικρών αρνιών με την κόκκινη μπογιά που είχε χρησιμοποιηθεί για το βάψιμο των αβγών. Συνήθιζαν επίσης να φυλάσσουν μία από τις κουλούρες της Μεγάλης Πέμπτης στο εικονοστάσι για να προστατεύονται τα μέλη της οικογένειας από τα μάγια.

Την πιο ιερή μέρα της Μεγάλης Εβδομάδας αποτελεί η Παρασκευή, μέρα κορύφωσης του θείου δράματος με την Αποκαθήλωση από το σταυρό και την Ταφή του Χριστού. Λόγω του πένθους της ημέρας οι νοικοκυρές δεν ασχολούνται με τις δουλειές του σπιτιού, αποφεύγοντας ακόμη και το μαγείρεμα. Με λουλουδία που μαζεύουν ή αγοράζουν, γυναίκες και παιδιά πηγαίνουν στις εκκλησίες για να στολίσουν τον Επιτάφιο. Το πρωί της Μεγάλης Παρασκευής γίνεται στις εκκλησίες αναπαράσταση της ταφής του Χριστού και το ίδιο απόγευμα η περιφορά του Επιταφίου.

Από το πρωί του Μεγάλου Σαββάτου ξεκινούν οι ετοιμασίες για το γιορτινό τραπέζι της Ανάστασης. Λίγο πριν τα μεσάνυχτα οι πιστοί συγκεντρώνονται στις εκκλησίες κρατώντας λευκές λαμπάδες, τις οποίες ανάβουν με το «Άγιο φως», που μοιράζει ο ιερέας. Όταν ο τελευταίος ψάλλει το «Χριστός Ανέστη» οι πιστοί ανταλλάσσουν ευχές και το λεγόμενο «φιλί της Αγάπης». Με το «Άγιο φως» συνηθίζουν να σταυρώνουν το ανώφλι της εξώπορτας των σπιτιών τρεις φορές για καλή τύχη.

Το πρωί της Κυριακής σουβλίζεται σε πολλές περιοχές της χώρας ο οβελίας. Σε άλλες πάλι, το κρέας για το πασχαλινό τραπέζι, αρνί ή κατσίκι κατά περίπτωση, ψήνεται στο φούρνο. Μέσα σε εορταστική ατμόσφαιρα ακολουθεί πλούσιο γεύμα

και το γλέντι διαρκεί συνήθως μέχρι αργά το βράδυ.

Σε ολόκληρη την Ελλάδα, η Μεγάλη Εβδομάδα και το Πάσχα γιορτάζονται με ξεχωριστή λαμπρότητα και κατάνυξη. Μεταξύ άλλων, αναφέρονται ενδεικτικά:

### ΠΑΡΟΣ

Η περιφορά του Επιταφίου της Μάρπησας, παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς κατά την διάρκειά της, γίνονται δεκαπέντε περίπου στάσεις. Σε κάθε στάση φωτίζεται και ένα σημείο του βουνού, όπου τα παιδιά ντυμένα Ρωμαίοι στρατιώτες ή μαθητές του Χριστού, αναπαριστούν σκηνές από την είσοδο στα Ιεροσόλυμα, την προσευχή στο Όρος των Ελαιών, το Μαρτύριο της Σταύρωσης και την Ανάσταση. Τα μεσάνυχτα του Μ. Σαββάτου, το νησί γεμίζει από φώτα και τον θόρυβο των αμέτρητων πυροτεχνημάτων.

### ΠΑΤΜΟΣ

Γνωστή κυρίως ως το νησί όπου ο Ιωάννης έγραψε την Αποκάλυψη, η Πάτμος παραμένει μέγας πόλος έλξης, έχοντας το προνόμιο της αδιάκοπης και πιστής διαδοχής όλων των παραδόσεων, χάριν της υπάρξεως της Μονής του Ιωάννου του Θεολόγου. Επίκεντρο των τελετών και ακολουθιών αποτελεί ο "ΝΙΠΤΗΡΑΣ". Κάθε χρόνο, στολίζεται με λαμπρές βάνιες και πλούσια ποικιλία ανοιξιάτικων λουλουδιών, επιδρά κάθε φορά καταλυτικά στους πιστούς.

Την Μ. Πέμπτη, γίνεται αναπαράσταση του "ΜΥΣΤΙΚΟΥ ΔΕΙΠΝΟΥ" του ΝΙΠΤΗΡΑ, σε κεντρική πλατεία της Χώρας.

Το Μ. Σάββατο το βράδυ πριν από την Ανάσταση, το Ευαγγέλιο διαβάζεται σε ηρωικό εξάμετρο με κώντιο και την Κυριακή του Πάσχα στις 3 το απόγευμα, στο Μοναστήρι της Πάτμου γίνεται η 2η Ανάσταση κατά την οποία το Αναστάσιμο Ευαγγέλιο διαβάζεται σε επτά γλώσσες και από τον ηγούμενο μοιράζονται κόκκινα αυγά στους πιστούς.

Οι εκδηλώσεις τελειώνουν την Τρίτη του Πάσχα με την περιφορά εικόνων του Μοναστηριού, που συνθέτουν το μεγαλείο της Πασχαλινής Πάτμου.

### ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Το Σάββατο του Λαζάρου, παραμένει το έθιμο να ζυμώνουν "Λαζάρους", να πλάθουν δηλ. ένα ομοίωμα όπου μπορείς να ξεχωρίσεις τα χέρια, τα πόδια και το κεφάλι. Το πρωί, μετά την εκκλησία,

τα παιδιά βγαίνουν στους δρόμους και λένε τα ειδικά κάλαντα για το Λάζαρο.

Την νύκτα της Μ. Πέμπτης όσες γυναίκες, νέες και ηλικιωμένες μπορούν, κάθονται κοντά και γύρω από τον εσταυρωμένο και αρχίζουν να λένε το "Μοιρολόι του Χριστού", που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Το μοιρολόι διαρκεί περίπου μία ώρα και έχει δική του μελωδία ανάμεσα σε βυζαντινό τροπάρι και θλιμμένο Δημοτικό Τραγούδι. Επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.

Την Μ. Παρασκευή, δημιουργείται ένα ανεπανάληπτο θέαμα καθώς οι επιτάφιοι, άλλοι στολισμένοι με φυσικά λουλούδια και άλλοι ντυμένοι με ρούχα μεταξωτά, μαζεύονται όλοι μαζί ο ένας πίσω από τον άλλο κι ακολουθούν οι ενορίες με τα κεριά αναμμένα. Όλοι θα περάσουν μπροστά από τον Δεσπότη που στέκεται μπροστά από τον Μητροπολιτικό Ναό να τους ευλογήσει για να επιστρέψουν στις ενορίες τους. Το Μ. Σάββατο, στην ακολουθία όπου διαβάζονται οι προφητείες στο σημείο που ο παπάς αρχίζει να λει "Αναστήτω ο Θεός" όλο το εκκλησίασμα "παίζει παλαμάκια" δηλ. χειροκροτεί και ένα αίσθημα χαράς και ικανοποίησης διαχέεται μία βαθιά πίστη ότι όντως ο Χριστός αναστήθηκε. Μετά την ακολουθία γίνεται το σφάξιμο των αρνιών όπου οι γυναίκες τα παραγεμίζουν με ρύζι και ψιλά συκωτάκια και τα βάζουν να ψηθούν σε ειδικό πήλινο σκεύος "μουούρι" το οποίο μπαίνει σε παραδοσιακό θολωτό φούρνο. Στις 12 ακριβώς παίζουν οι καμπάνες συγχρόνως όλων των εκκλησιών ενώ από τα βουνά ρίχνουν δυναμίτες.

Την επομένη του Πάσχα, το απόγευμα, ο κόσμος μαζεύεται στην πλατεία στο λιμάνι όπου γίνεται αναπαράσταση της αναχώρησης των σφουγγαράδων όπως στα παλιά χρόνια, δηλαδή αγιασμός μέσα στα πλοία, χοροί και τραγούδια.

#### ΚΕΡΚΥΡΑ

Την Κυριακή των Βαΐων, στις 11 το πρωί, γίνεται η Λιτανεία του Σεπτού Σκηνώματος του Αγίου Σπυρίδωνα. Είναι μία Λιτανεία που γίνεται από το 1630 σε ανάμνηση της απαλλαγής του νησιού από την φοβερή αρρώστια της πανώλης που το 1629 θέρισε τους Κερκυραίους. Η Λιτανεία αυτή είναι η πιο μεγάλη του νησιού, παίρνουν δε μέρος και οι 14 Φιλαρμονικές του νησιού.

Στις 11 το πρωί του Μ. Σαββάτου ο κόσμος περιμένει την πρώτη Ανάσταση. Όταν τελειώνει η ακολουθία στη Μητρόπολη, χτυπούν οι καμπάνες των εκκλησιών και από τα παράθυρα των σπιτιών πέφτουν κατά χιλιάδες, πήλινα δοχεία (μπότιδες) στους δρόμους, με μεγάλο κρότο. Αυτό το έθιμο έχει τις ρίζες του στο χωρίον του Ευαγγελίου 'Συ δε Κύριε Ανάστησόν με ίνα συντρίψω αυτούς ως σκεύη κεραμέως".

Ένα άλλο επίσης Κορφιάτικο Πασχαλινό έθιμο που αναβιώνει ο Οργανισμός Κερκυραϊκών Εκδηλώσεων είναι το "ΜΑΣΤΕΛΟ" (βαρέλι). Στην "Ρινία" και κάτω από την Μεταλλική Κουκουνάρα που κρέμεται ασάλευτη ακόμα στην διασταύρωση Νικηφόρου Θεοτόκη και Φιλαρμονικής, μαζεύονται οι Φακίνοι, οι αχθοφόροι της πόλης, οι Πινιαδωροί, οι οποίοι τοποθετούσαν στη μέση του πεζοδρομίου ένα ξύλινο βαρέλι. Το στόλιζαν με μυρτιές και βέρντε, του έβαζαν νερό και αυτοί σκορπισμένοι στο γύρο χώρο, παρακαλούσαν τους περαστικούς, που αυτή την ώρα ήταν πάρα πολλοί, να ρίξουν νομίσματα για ευχές στο νερό. Όταν πλησίαζε η ώρα της πρώτης Ανάστασης, οι Πηνιαδωροί σκορπισμένοι στην περιοχή της Πιάτσας κυνηγούσαν να βρουν κάποιον να τον ρίξουν στο βαρέλι. Αυτός μουσικίδι έβρεχε τον κόσμο γύρω του, ενώ περνούσαν οι μπάντες μας, παίζοντας το αλέγκρο μαρς "Μη φοβάστε Γραικοί". Στο τέλος έβγαине ο βρεγμένος με γέλια και χαρές και έπαιρνε τα χρήματα που είχε το βαρέλι.

Το βράδυ του Μ. Σαββάτου γίνεται η Ανάσταση στην Άνω Πλατεία - φαντασμαγορικό, μοναδικό θέαμα. Όλα τα παράθυρα των γύρω σπιτιών ανοιχτά με κεράκια αναμμένα. Τα παράθυρα των μεγάλων εξασρόφων σπιτιών, μαζί με το καταπληκτικό θέμα των χιλιάδων κεριών και των πιστών που παρακολουθούν την τελετή της Ανάστασης στη μεγαλύτερη πλατεία της Ελλάδας, συνθέτουν μία μεγαλειώδη εικόνα.



## Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ

Πίσω από τα μετάλλια και τη λάμψη της δόξας κρύβονται άνθρωποι που τα προβλήματα υγείας δεν σταμάτησαν την πορεία τους. Ο ποδηλάτης Λανς Άρμστρονγκ, η αθλήτρια στίβου στα εμπόδια Λουντμίλα Ναρτζιλένκο-Έκβιστ, ο μπασκετμπολίστας Ντον Ρόγιαλ είναι μερικοί από τους δεκάδες αθλητές που προσβλήθηκαν από καρκίνο. Ο ποδοσφαιριστής της Τότεναμ, Γκάρι Μάμπα, αγωνιζόταν με τη βοήθεια της ινσουλίνης λόγω του σακχαρώδους διαβήτη, ενώ χιλιάδες αθλητές διαπρέπουν σε όλες τις κατηγορίες αθλημάτων ανήκοντας στην κατηγορία των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Ακόμη και μετά τη διάγνωση των σοβαρών προβλημάτων της υγείας τους, αυτοί οι αθλητές αποδείχτηκαν νικητές της ζωής αφού δε σταμάτησαν ποτέ να αγωνίζονται. Κάποιοι άνθρωποι, όταν έρχονται αντιμέτωποι με το σκληρό πρόσωπο της ζωής απογοητεύονται, παραιτούνται. Άλλοι πάλι κάνουν ότι περνά από το χέρι τους για να αξιοποιήσουν κάθε στιγμή, αναδεικνύοντας την καλύτερη πλευρά του προβλήματός τους. (Κουλουβάκης Ι. ΠΕ11)

## Η ΧΑΡΤΑ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

1. Δικαιούμαι να έρθω στη ζωή. Δικαιούμαι να υπάρξω.
2. Δικαιούμαι να μεγαλώσω σ' ένα κόσμο χωρίς βία και φτώχεια.
3. Δικαιούμαι να ζήσω σ' ένα κόσμο που σέβεται και προστατεύει το φυσικό περιβάλλον.
4. Δικαιούμαι να έχω ελεύθερη πρόσβαση στο μαγικό κόσμο της γνώσης.
5. Δικαιούμαι να έχω ελεύθερο χρόνο και χώρο για να παίζω.
6. Δικαιούμαι να μάθω τι είναι καλό για την ψυχική και τη σωματική μου υγεία.
7. Δικαιούμαι να περνάω αρκετό χρόνο με τους γονείς μου.
8. Δικαιούμαι να ζήσω με αθωότητα και ανεμελιά τα παιδικά μου χρόνια.
9. Δικαιούμαι να ζήσω σε μια κοινωνία που προστατεύει τα προσωπικά μου δεδομένα.
10. Δικαιούμαι ένα κόσμο ανθρώπινο, δίκαιο και ειρηνικό. Ένα κόσμο στον οποίο θα μεγαλώσω αύριο τα δικά μου παιδιά.

Το εξώφυλλο φιλοτέχνησε ο μαθητής Αναστασόπουλος Ηλίας (Γ<sup>1</sup>).