

Η ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΑ

Περιοδική έκδοση για τους Οδηγούς | Τεύχος 21
Δεκέμβριος 2009 | Ιανουάριος | Φεβρουάριος 2010

12
Φεβρουαρίου
Ημέρα της
Ερυθράς Χειρός

Η Ημέρα της Ερυθράς Χειρός ή Ημέρα του Κόκκινου Χεριού γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 12 Φεβρουαρίου με σκοπό να θυμίσει και να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες του κόσμου για τα παιδιά που στρατεύονται παρά τη θέλησή τους σε πολέμους και ένοπλες συγκρούσεις. Πρόκειται για τη χειρότερη μορφή παιδικής κακοποίησης.

Παραδείγματα εκτεταμένης χρησιμοποίησης παιδιών ως στρατιωτών παρατηρούνται κυρίως σε χώρες της Αφρικής (Κονγκό, Ρουάντα, Ουγκάντα, Σουδάν, Ακτή Ελεφαντοστού), αλλά και στις Φιλιππίνες, τη Μιανμάρ (Βιρμανία) και την Κολομβία. Υπολογίζεται ότι ο αριθμός τους ανέρχεται σε περίπου 300.000, το ένα τρίτο των οποίων είναι κορίτσια.



Η Ημέρα της Ερυθράς Χειρός καθιερώθηκε στις 12 Φεβρουαρίου 2002, όταν τέθηκε σε ισχύ η Συνθήκη του ΟΗΕ για τα δικαιώματα των Παιδιών στις Ένοπλες Συγκρούσεις. Η Ελλάδα επικύρωσε τη συνθήκη στις 22 Οκτωβρίου 2003.

Ο «Συνασπισμός για τη μη χρησιμοποίηση Παιδιών ως Στρατιωτών», που εδρεύει στο Λονδίνο και έχει την πρωτοβουλία των εκδηλώσεων, περιλαμβάνει στους κόλπους του οργανώσεις, όπως η Διεθνής Αμνηστία και το Παρατηρητήριο των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου (Human Right Watch) και συνεργάζεται με τη UNICEF, τον Διεθνή Ερυθρό Σταυρό και τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας.

Σήμα της Ημέρας είναι μια κόκκινη παλάμη, η οποία περικλείει το περίγραμμα ενός λευκού παιδιού - στρατιώτη.

Σχετικό Δικτυακό Τόπο:

<http://www.child-soldiers.org/>

<http://www.redhandday.org/>

ΑΡΘΡΟ 38 (Της σύμβασης για τα δικαιώματα του παιδιού)

Έχεις δικαίωμα σε προστασία και ελευθερία από τον πόλεμο. Παιδιά κάτω των 15 ετών δεν μπορούν να αναγκαστούν να πάνε στο στρατό ή να συμμετέχουν σε πολέμους.

Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού είναι ο πρώτος παγκόσμιος νομικά δεσμευτικός κώδικας για τα δικαιώματα που όλα τα παιδιά πρέπει να απολαμβάνουν. Θέτει στοιχειώδεις αρχές για την ευημερία των παιδιών στα διάφορα στάδια εξέλιξής τους και αποτελείται από 54 άρθρα. Η Σύμβαση ξεκίνησε με πρωτοβουλία της Πολωνικής κυβέρνησης και της UNICEF, υιοθετήθηκε ομόφωνα από τη Γεν. Συνέλευση του ΟΗΕ στις 20 Νοεμ. 1989 και τέθηκε σε ισχύ το 1990. Μέχρι σήμερα έχει επικυρωθεί σχεδόν από όλες τις χώρες του κόσμου, ενώ στην Ελλάδα επικυρώθηκε το 1992 (ΦΕΚ 192/2.12.92)

Τα άρθρα που περιέχει η Σύμβαση μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τέσσερις ευρύτερες κατηγορίες:



Δικαιώματα Επιβίωσης

Καλύπτουν το δικαίωμα του παιδιού για ζωή και τις ανάγκες που είναι πιο βασικές για την ύπαρξή του. Αυτά συμπεριλαμβάνουν ένα επαρκές επίπεδο διαβίωσης, στέγη, διατροφή και πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες.



Δικαιώματα Προστασίας

Απαιτούν τα παιδιά να προφυλάσσονται από κάθε είδους κακοποίηση, αμέλεια και εκμετάλλευση. Καλύπτουν θέματα όπως ειδική φροντίδα για προσφυγόπουλα, βασανιστήρια, κακοποίηση στο σωφρονιστικό σύστημα, ανάμειξη σε εμπόλεμες διαμάχες, εργασία ανηλίκων, χρήση ναρκωτικών και σεξουαλική εκμετάλλευση.



Δικαιώματα Ανάπτυξης - Εξέλιξης

Συμπεριλαμβάνουν όλα όσα τα παιδιά χρειάζονται για να μπορέσουν να εκμεταλλευθούν στο έπακρο τις δυνατότητές τους. Για παράδειγμα το δικαίωμα της εκπαίδευσης, το παιχνίδι και η αναψυχή, οι πολιτιστικές εκδηλώσεις, η πρόσβαση σε πληροφορίες και η ελευθερία της σκέψης, της συνείδησης και της θρησκείας.



Δικαιώματα Συμμετοχής

Επιτρέπουν στα παιδιά να παίζουν ενεργό ρόλο στις κοινωνίες και τα έθνη τους. Αυτά περιλαμβάνουν την ελευθερία να εκφράζουν γνώμη, να έχουν λόγο σε ζητήματα που αφορούν στη ζωή τους, να συμμετέχουν σε οργανώσεις και να συναθροίζονται ειρηνικά

Γνωρίζεις ότι:

2,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι εξακολουθούν να μην έχουν πρόσβαση σε βελτιωμένες εγκαταστάσεις υγιεινής.

1 δισεκατομμύριο παιδιά στερούνται μία ή και περισσότερες βασικές υπηρεσίες, απαραίτητες για την επιβίωση και την ανάπτυξη τους.

148 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών στον αναπτυσσόμενο κόσμο είναι λιπόβαρα σε σχέση με την ηλικία τους.

101 εκατομμύρια παιδιά δεν πηγαίνουν σχολείο, τα περισσότερα κορίτσια.

37 εκατομμύρια βρέφη δεν διατρέφονται με ιωδιωμένο αλάτι για να προστατευθούν από την ιωδιωπενία.

22 εκατομμύρια βρέφη δεν προστατεύονται από τις ασθένειες με τακτικούς εμβολιασμούς.

19 εκατομμύρια βρέφη στις αναπτυσσόμενες χώρες γεννιούνται λιπόβαρα.

8,8 εκατομμύρια



παιδιά σε όλο τον κόσμο πέθαναν πριν από τα πέμπτα τους γενέθλια το 2008.

4 εκατομμύρια νεογέννητα σε όλο τον κόσμο πεθαίνουν στον πρώτο μήνα της ζωής τους.

4 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών πεθαίνουν κάθε χρόνο από μόλις τρεις αιτίες: διάρροια, ελονοσία και πνευμονία.

2 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 15 ετών σε όλο τον κόσμο ζουν με AIDS.

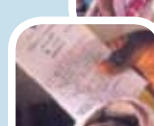
Πάνω από 500.000 γυναίκες πεθαίνουν κάθε χρόνο από αιτίες σχετικές με την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.

500 εκατομμύρια - 1,5 δισεκατομμύριο παιδιά είναι άμεσα ή έμμεσα θύματα βίας.

150 εκατομμύρια παιδιά 5-14 ετών εμπλέκονται στην παιδική εργασία.

145 εκατομμύρια παιδιά είναι ορφανά από τον ένα ή και τους δύο γονείς τους.

70 εκατομμύρια



γυναίκες και κορίτσια σε 29 χώρες έχουν υποστεί την πρακτική του ακρωτηριασμού ή αποκοπής των γεννητικών τους οργάνων.

Πάνω από 64 εκατομμύρια γυναίκες 20-24 ετών στον αναπτυσσόμενο κόσμο παντρεύτηκαν πριν τα 18 τους χρόνια.

51 εκατομμύρια παιδιά δεν καταγράφονται ληξιαρχικά κατά τη γέννησή τους.

18 εκατομμύρια παιδιά ζουν εκτοπισμένα από τις εστίες τους.

15 εκατομμύρια παιδιά έχουν χάσει τον ένα ή και τους δύο γονείς τους εξ αιτίας του AIDS.

14 εκατομμύρια νεαρές γυναίκες γίνονται μητέρες σε ηλικία 15-19 ετών.

1,2 εκατομμύρια παιδιά πέφτουν θύματα παράνομης εμπορίας και διακίνησης κάθε χρόνο.

Πάνω από 1 εκατομμύριο παιδιά είναι υπό κράτηση στα συστήματα δικαιοσύνης.

Πηγή: UNICEF

Το τετράδιο της ζωής μας...

Ένας ερευνητής βρέθηκε σε μια από τις περιηγήσεις του σε ένα χωριό.

Ο ερευνητής είναι ένας άνθρωπος που αναζητά ... Δεν βρίσκει πάντα, αλλά ωστόσο αναζητά.

Κάποια στιγμή αισθάνθηκε την ανάγκη να μπει σε ένα σπίτι που του φαινόταν ότι είχε κάτι ελκυστικό... κάτι που τον προσκαλούσε.

Μπαίνοντας μέσα άφησε το βλέμμα του να ξεποστάσει πάνω στα κάδρα, στις καρέκλες ... στη φτωχική κουζίνα, και στις ηλιακίδες που έπαιζαν με τις χρυσιές.

Ίσως επειδή είχε βλέμμα ερευνητή, στάθηκε σε μια λευκή πέτρα που βρισκόταν ανάμεσα σε άλλες έξω στην αυλή και πρόεξε την επιγραφή. Αμπντουλ Ταρεγκ: έζησε 8 χρόνια, 6 μήνες, δυο εβδομάδες και 3 μέρες.

Τρόμαξε λίγο συνειδητοποιώντας πως αυτή η πέτρα δεν ήταν μια απλή πέτρα, αλλά μια ταφόπλακα.

Λυπήθηκε για το χαμό ενός τόσο νέου παιδιού. Σιγά σιγά συνειδητοποίησε επίσης ότι ...

η πανέμορφη αυλή δεν ήταν αυλή αλλά ένα νεκροταφείο.

Μια μια άρχισε να διαβάζει τις πλάκες και παρατήρησε ότι όλες είχαν ένα όνομα και τον ακριβή χρόνο της ζωής του νεκρού.

Αυτό όμως που τον τάραξε ήταν ότι ο μεγαλύτερος δεν ξεπερνούσε τα 11 χρόνια.

Νικημένος από μια απίστευτη θλίψη κάθισε κάτω και άρχισε να κλαίει.

Μετά από λίγο ή πολύ, δεν ξέρουμε, ο φύλακας τον βρήκε στην ίδια θέση... να κλαίει με λυγμούς. Τον ρώτησε αν έκλαιγε για κάποιο συγγενή. «Όχι για κανέναν συγγενή ή φίλο», είπε ο ερευνητής. «Ποια κατάρα ... Τι φοβερό

κακό κρύβει αυτός ο τόπος; Γιατί τόσα πολλά παιδιά είναι νεκρά;»

Ο ηλικιωμένος φύλακας χαμογέλασε και του είπε πως μπορούσε να ηρεμήσει. Δεν υπήρχε κατάρα ή επιδημία.

Του εξήγησε πως το μυστικό κρυβόταν σε μια συνήθεια που είχαν εκεί.

«Βλέπεις», του είπε. «όταν κάποιος συμπληρώνει τα 15 του χρόνια οι γονείς του δίνουν ένα τετράδιο και εκεί καταγράφει όλες τις καλές στιγμές της ζωής του... Στα δεξιά αυτό που απόλαυσε. Στα αριστερά, πόσο χρόνο κράτησε η απόλαυση...»

ένα ωραίο γεύμα, ένα δώρο, το πρώτο φιλί, ένα στοργικό βλέμμα, ένα κάδι, ένα χαμόγελο ...

Πόση ώρα κράτησε η απόλαυση του... η εκέψη αυτού του γεγονότος ... λεπτά, δύο μέρες, μια εβδομάδα, μήνες;

Πόσο κράτησε στα αλήθεια η απόλαυση των όμορφων αυτών στιγμών... αυτών των αιδήσεων....

το καταγράφει στο τετράδιο.

Έτσι συνεχίζουμε να σημειώνουμε σε αυτά τα τετράδια κάθε λεπτό που απολαμβάνουμε ... κάθε λεπτό!!!!

όταν κάποιος περνάει τότε παίρνουμε αυτό το τετράδιο και προεδέουμε τους χρόνους γιατί

ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ Ο ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΕΖΗΣΕ ΚΑΠΙΟΣ.»

Ευχή όλων....

"Να μάθουμε να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή τα καλά που μας περιτριφυρίζουν... να είναι γεμάτο το δικό μας τετράδιο."

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα 1

- 12 Φεβρουαρίου, Ημέρα της Ερυθράς Χειρός

Σελίδα 2

- Το τετράδιο της ζωής μας...

Σελίδα 3

- Ένδειξη Ανθρωπιάς και προσφορά Αγάπης...

Σελίδα 4

- Πτυχίο Μαγειρικής

Σελίδα 5

- Ασφάλεια και Υγιεινή στην κουζίνα
- Η καλύτερη διατροφή είναι... η μεσογειακή!
- Η διατροφή του διαβητικού
- Βασική συνταγή για φρέσκα ζυμαρικά

Σελίδα 6

- Μια μοναδική μάσκα με το πρόσωπό σου

Σελίδα 7

- Σπαζοκεφαλιές
- Βιβλίο - ταινία

Σελίδα 8

- Μια βόλτα

Σε ένα δείπνο, για φιλανθρωπικό σκοπό ενός σχολείου για παιδιά με ειδικές ανάγκες, ο πατέρας ενός αυτιστικού παιδιού διηγήθηκε την παρακάτω ιστορία, που δεν θα την ξεχάσει κανείς από όσους την άκουσαν εκείνη τη μέρα.

Ο Shay κι εγώ, περάσαμε έξω από ένα πάρκο, όπου κάποια αγόρια που γνώριζαν τον Shay, έπαιζαν μπείζμπολ.

Ο Shay με ρώτησε, «Μπαμπά, νομίζεις ότι θα με αφήσουν να παίξω μαζί τους;»

Εγώ ήξερα ότι τα περισσότερα αγόρια, δεν θα ήθελαν κάποιον σαν τον Shay στην ομάδα τους.

Μα ήξερα, και καταλάβαινα σαν πατέρας, ότι αν του δινόταν η ευκαιρία να παίξει, θα του έδινε πολλή μεγάλη χαρά και επίσης ένα αναγκαίο αίσθημα ένταξης, μαζί με κάποια εμπιστοσύνη που θα γινόταν αποδεκτός από τα άλλα παιδιά, παρά την αναπηρία του.

Πλησίασα, λοιπόν, ένα από τα παιδιά και το ρώτησα, χωρίς βέβαια να περιμένω και πολλά, αν ο Shay θα μπορούσε να παίξει μαζί τους.

Το αγόρι κοίταξε γύρω του σαν να ζητούσε κάποια υποστήριξη, μα στο τέλος απάντησε, «Χάνουμε έξι γύρους και το παιχνίδι είναι στον όγδοο γύρο. Γιατί όχι; Μπορεί να παίξει στη δική μας ομάδα και θα προσπαθήσουμε να τον βάλουμε να παίξει στον επόμενο γύρο, να αποκρούσει τις βολές αν το θέλει.»

Ο Shay πήγε με δυσκολία μέχρι τον πάγκο της ομάδας, για να φορέσει την μπλούζα της ομάδος. Τον παρακολουθούσα με μάτια δακρυσμένα και μια θέρμη στην καρδιά μου.

Τα αγόρια της ομάδας, είδαν τη χαρά μου, που τον αποδέχτηκαν στην ομάδα τους.

Στο τέλος του όγδοου γύρου, η ομάδα του Shay νικούσε μερικούς πόντους, αλλά ήταν ακόμη πίσω τρεις πόντους για να κερδίσουν τον γύρο.

Στην αρχή του ένατου γύρου, ο Shay έβαλε το γάντι και έπαιξε δεξιά στο γήπεδο.

Αν και οι μπαλιές δεν ήρθαν προς την κατεύθυνσή του, έδειχνε ενθουσιασμένος, δείχνοντας τη χαρά του, και μόνο που βρισκόταν εκεί, χτυπώντας όλο χαρά τα χεράκια του.

Το χαμόγελό του ήταν από το ένα αυτί στο άλλο, όταν με κοίταζε που τον χαιρετούσα από την εξέδρα.

Προς το τέλος του ένατου γύρου, η ομάδα του Shay πήρε κι άλλους πόντους.

Με δύο παίκτες έξω και τρεις έξω από την βάση, οι πιθανότητες να κερδίσει γύρους, ήταν κοντά στην βάση και ο Shay καθορίστηκε σαν ο επόμενος για να αποκρούσει τις βολές.

Σε αυτό το κρίσιμο σημείο αναρωτήθηκα αν θα αφήσουν τον Shay να δοκιμάσει να αποκρούσει και να χάσουν τις πιθανότητες να κερδίσουν το παιχνίδι.

Για μεγάλη μου έκπληξη ...τον άφησαν!

Όλοι γνωρίζανε ότι ήταν αδύνατον να χτυπήσει ο Shay τη μπάλα, τη στιγμή που δεν ξέρι καν, πώς να κρατήσει κατάλληλα το ρόπαλο, πόσο μάλλον να στοχεύσει την μπάλα.

Εντούτοις, ο Shay πήρε θέση.

Ο αντίπαλος παίκτης, που πετάει την μπάλα, αναγνώρισε ότι η ομάδα του Shay έβαλε τη νίκη του παιχνιδιού σε δεύτερη μοίρα, για να δώσουν την ευκαιρία στο παιδί αυτό, να χαρεί αυτήν τη στιγμή, γι' αυτό και ήρθε πιο κοντά, προσπαθώντας να τον βοηθήσει να τα καταφέρει ρίχνοντας την μπάλα απαλά στον Shay.

Στην πρώτη προσπάθεια, ο Shay κούνησε αδέξια το ρόπαλο και αστόχησε.

Ο αντίπαλος παίκτης, ήρθε ακόμη πιο κοντά του λίγα βήματα, για να του πετάξει ακόμη πιο απαλά την μπάλα. Ο Shay κούνησε πάλι αδέξια το ρόπαλο, μα αυτή τη φορά βρήκε τυχαία την μπάλα, στέλνοντάς την πολύ κοντά, και μάλιστα σε έναν αντίπαλο.

Το παιχνίδι τώρα, κανονικά θα είχε τελειώσει.

Ο αντίπαλος όμως, σήκωσε την μπάλα, και, ενώ θα μπορούσε να την πετάξει στην πρώτη βάση, βγάζοντας τον Shay έξω από το παιχνίδι, πέταξε επίτηδες τη μπάλα πολύ ψηλά, πάνω από το

κεφάλι του συμπαίκτη του, και μακριά κι από τους άλλους συμπαίκτες του.

Όλοι στις εξέδρες, και από τις δύο ομάδες, άρχισαν να φωνάζουν, «Shay, τρέξε στην πρώτη βάση, τρέξε, τρέξε...»

Ποτέ στη ζωή του ο Shay δεν έτρεξε τόσο μακριά, μα έφτασε στην πρώτη βάση γεμάτος ενθουσιασμό και με ορθάνοιχτα από χαρά μάτια, κοιτώντας γύρω του απορημένα και σαστισμένα, να καταλάβει τι άλλο πρέπει τώρα να κάνει...

Η εξέδρα συνέχισε τότε: «Shay, τρέξε στη δεύτερη βάση, Shay τρέξε...τρέξε...»

Με την ανάσα κομμένη και άτσαλα, έτρεξε προς τη δεύτερη βάση. Μέχρι, όμως, να φτάσει ο Shay στη δεύτερη βάση, ο δεξιός αντίπαλος είχε ήδη πιάσει τη μπάλα.

Ήταν ο μικρότερος της αντίπαλης ομάδας και είχε πλέον όλη την ευκαιρία, να γίνει ο ήρωας της ομάδας του.

Θα μπορούσε να πετάξει τη μπάλα στον συμπαίκτη της δεύτερης βάσης, όπου θα έβγαζε έξω τον Shay, μα κατάλαβε τις προθέσεις του συμπαίκτη του που έριχνε τις βολές και την έριξε ψηλά προς τον συμπαίκτη της τρίτης βάσης.

Ο Shay έτρεξε προς την τρίτη βάση σαν ξετρελαμένος, καθώς οι παίκτες της ομάδας του έτρεξαν κι εκείνοι προς τη βάση.

Όλοι φωνάζαμε: «Shay, Shay, Shay!!!»

Ο Shay έφτασε στην τρίτη βάση, αλλά με την κρυφή βοήθεια του αντίπαλου παίκτη της τρίτης βάσης, ο οποίος σταμάτησε να τρέχει να προλάβει την μπάλα, για να δείξει στον Shay τη σωστή κατεύθυνση, το πού ήταν η τρίτη βάση, λέγοντάς του «Από εδώ, από εδώ Shay...»

Καθώς ο Shay πέρασε από την τρίτη, τα αγόρια και των δύο ομάδων και οι θεατές στις εξέδρες, ξεσηκώθηκαν φωνάζοντας: «Shay, τρέξε στη βάση ένα τώρα, τρέξε στη βάση ένα...»

Ο Shay έφτασε στη βάση, πάτησε στον βατήρα, κερδίζοντας το παιχνίδι, και όλοι τον ζητωκραύγασαν σαν τον ήρωα, που βοήθησε να νικήσει η ομάδα.

Εκείνη την ημέρα, συνέχισε με δάκρυα ο πατέρας, τα αγόρια και από τις δύο ομάδες και ο κόσμος στις εξέδρες, βοήθησαν να φέρουν ένα κομμάτι αληθινής αγάπης και ανθρωπιάς σε αυτόν τον κόσμο, να δώσουν χαρά σε μια ψυχούλα, που τόσο την λαχταρούσε και που τόσο την είχε ανάγκη.

Ο Shay δεν τα κατάφερε μέχρι το επόμενο καλοκαίρι. Πέθανε εκείνο τον χειμώνα, χωρίς όμως να ξεχάσει ποτέ, πώς ήταν ο «ήρωας» που με έκανε τόσο χαρούμενο εκείνη την ημέρα, και την χαρά που έδωσε στη μητέρα του, που με δάκρυα αγκάλιασε τον μικρό της ήρωα, σαν πήγαμε σπίτι.

Όλοι έχουμε χιλιάδες ευκαιρίες στην καθημερινή μας ζωή, να καταλάβουμε τη φυσική τάξη των πραγμάτων.

Τόσες πολλές, φαινομενικά τετριμμένες αλληλεπιδράσεις μεταξύ δύο ανθρώπων, μας δίνουν μια επιλογή:

Περνάμε κατά μήκος ενός μικρού σπινθήρα αγάπης και ανθρωπιάς;

Ή παραβλέπουμε κάθε ευκαιρία, αφήνοντας αυτόν τον κόσμο ακόμη πιο κρύο;

Ένδειξη Ανθρωπιάς και προσφορά Αγάπης...



ΠΤΥΧΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

1. Μαγείρεψε ένα από τα αγαπημένα φαγητά της οικογένειάς σου ή ένα παραδοσιακό πιάτο από μια ξένη χώρα.
2. Σχεδίασε μια αφίσα ή παρουσίασε με παντομίμα ή σκετς πόσο εύκολο είναι να τραυματιστεί κανείς στη κουζίνα ή/και την σημασία της υγιεινής.
3. Μάθε για την «υγιεινή διατροφή» και κατάρτισε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής για την οικογένειά σου. Δώσε έμφαση στον αριθμό των μερίδων από κάθε ομάδα τροφίμων.
4. Μάθε πληροφορίες για συγκεκριμένες δίαιτες, που ακολουθούν άτομα με προβλήματα υγείας και προετοίμασε ένα πιάτο, που είναι κατάλληλο για μία από τις ακόλουθες δίαιτες: διαβητική, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή λακτόζη.
5. Για μια ομάδα φίλων ή την οικογένειά σου, μαγείρεψε ένα κυρίως πιάτο, χρησιμοποιώντας τρόφιμα ευκολίας και έπειτα κάνε το ίδιο με εξ' ολοκλήρου φρέσκα συστατικά. Για παράδειγμα, τα μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μπορούν να γίνουν χρησιμοποιώντας είτε μια έτοιμη σάλτσα είτε φρέσκα συστατικά, όπως οι ντομάτες, το σκόρδο και ο βασιλικός. Μπορείς ακόμα να προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις φρέσκα ζυμαρικά. Εξήγησε ποιο έχει καλύτερη γεύση και γιατί. Σύγκρινε το κόστος των δύο γευμάτων.
6. Προετοίμασε, μαγείρεψε και σέρβιρε ένα γεύμα για φίλους, την Ενωμοτία ή την οικογένειά σου. Για το κυρίως πιάτο ή το επιδόρπιο χρησιμοποίησε ένα ειδικό κομμάτι εξοπλισμού για μαγείρεμα, π.χ. κατασκευαστή παγωτού, ψωμιού, ζυμαρικών, μπλέντερ, φόρμες ή κουπ πατ.



Συμβουλή: Προσοχή όταν χρησιμοποιείς μαχαίρια, τον φούρνο και τα μάτια της κουζίνας κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Υγιεινή στην κουζίνα

- Όταν πρόκειται να βάλετε κρέας στη συντήρηση, φροντίστε να μην έρχεται σε επαφή με άλλα τρόφιμα, ιδιαίτερα με εκείνα που πρόκειται να καταναλωθούν ωμά.
- Το νωπό κρέας και τα πουλερικά θα πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε τρεις μέρες. Αν δεν σκοπεύετε να τα μαγειρέψετε μέσα σ' αυτό το διάστημα, θα πρέπει να τα βάλετε στην κατάψυξη.
- Μην πλένετε το κρέας πριν το βάλετε στο ψυγείο. Αποφύγετε να το τοποθετείτε σε πλαστικές σακούλες τροφίμων που κλείνουν αεροστεγώς και μην το τυλίγετε με διάφανη μεμβράνη πριν το βάλετε στο ψυγείο, γιατί σ' αυτό το περιβάλλον αναπτύσσονται αναερόβιοι μικροοργανισμοί.
- Έχετε πάντα υπόψη ότι σε θερμοκρασίες από 5 έως 60 οC, τα βακτήρια βρίσκουν το ιδανικό περιβάλλον για να πολλαπλασιαστούν. Γι' αυτό αποφύγετε να διατηρείτε τρόφιμα σε αυτές τις θερμοκρασίες.
- Μην ξεχνάτε να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά από οποιαδήποτε ενασχόλησή σας με την κουζίνα και τα τρόφιμα. Το σχολαστικό πλύσιμό τους με σαπούνι και ζεστό νερό, για 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον, είναι ο πιο ασφαλής τρόπος προστασίας από τα βακτήρια.
- Το ίδιο ισχύει για τους πάγκους εργασίας και τις επιφάνειες κοπής: Αφού κόψετε το κρέας ή τα λαχανικά σας, καθαρίστε καλά τις επιφάνειες με σαπούνι και άφθονο ζεστό νερό. Μια πολύ καλή λύση είναι τα ειδικά προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο ακριβώς γι' αυτόν το σκοπό.
- Μην αφήνετε ποτέ να αποψυχθούν προϊόντα κατευθείαν πάνω στον πάγκο της κουζίνας, γιατί θα μετατραπεί σε εστία μικροβίων. Μία μέρα πριν τοποθετήσετε τα στη συντήρηση ή -αν βιάζεστε- βυθίστε το σε μια λεκανίτσα με κρύο νερό, αλλάζοντάς το κάθε μισή ώρα.
- Διατηρείτε το νεροχύτη καθαρό. Προσπαθήστε να μη συσσωρεύονται σκουπίδια και υπολείμματα ωμών τροφών ενώ μαγειρεύετε γιατί είναι πολύ εύκολο τα βακτήρια να «μεταναστεύσουν» στα τρόφιμα.
- Τα σφουγγάρια και οι απορροφητικές πετσέτες κουζίνας έχουν την τάση να «εγκλωβίζουν» μικροοργανισμούς. Μην ξεχνάτε, λοιπόν, μετά από κάθε χρήση να τα πλένετε καλά με ζεστό νερό και σαπούνι και κυρίως να τα ανανεώνετε συχνά. Χρησιμοποιείτε χαρτί κουζίνας όσο πιο συχνά μπορείτε.
- Όσον αφορά τα αντικολητικά σκεύη, ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τον καθαρισμό τους. Αντικαταστήστε τα όταν παρατηρήσετε ότι δημιουργήθηκαν γραμμές στην επιφάνειά τους.

Ασφάλεια στην κουζίνα

Η απροσεξία είναι η κυριότερη αιτία ατυχημάτων στην κουζίνα:

- Αν ακουμπήσουμε μια κατασρόλα που μόλις κατέβηκε από τη φωτιά, μπορεί να μας προκαλέσει εγκαύματα. Το ίδιο μπορεί να συμβεί με το μάτι της κουζίνας. Αλλά και ο ατμός του φαγητού που βράζει μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα.
- Μπορούμε εύκολα να κόψουμε το χέρι μας, αν πιάσουμε απρόσεκτα το μαχαίρι.
- Ιδιαίτερα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με τις ηλεκτρικές συσκευές. Πριν τις χρησιμοποιήσουμε πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι ξέρουμε το σωστό τρόπο χρήσης και ότι τα χέρια μας είναι στεγνά. Τα υγρά χέρια μπορεί να προκαλέσουν ηλεκτροπληξία. Το ίδιο επικίνδυνο είναι να πιάσουμε γυμνά σύρματα με τα χέρια μας.
- Τέλος, δεν πρέπει να ρίχνουμε ποτέ υγρές τροφές ή νερό σε λάδι που καίει. Μπορεί να πεταχτεί και να μας κάψει.

Αν τα έχουμε υπόψη μας όλα αυτά, η κουζίνα θα είναι ένας ασφαλής χώρος που θα χαίρεται κανείς να δουλεύει.

Καήκατε με το λάδι;

Βάλτε το χέρι σας κάτω από τη βρύση για 10' περίπου. Καλύψτε το έγκαυμα με αποστειρωμένη γάζα,

αφού προηγουμένως απλώσετε στην περιοχή ένα ειδικό gel για εγκαύματα. Αν έχουν δημιουργηθεί φουσκάλες, μην τις σπάσετε. Μη χρησιμοποιήσετε επίδεσμο.

Κοπήκατε με το μαχαίρι;

Πλύντε καλά την πληγή με νερό και απολυμάνετε με ιώδιο ή οξυζενέ. Αν υπάρχει αιμορραγία, πιέστε πάνω μια γάζα μέχρι να σταματήσει. Στα φαρμακεία θα βρείτε ειδικά προϊόντα που σταματούν την αιμορραγία, καθώς και ειδικά επουλωτικά gel με αντιμικροβιακή δράση, κατάλληλα για κοψίματα και εκδορές. Αν η πληγή είναι πολύ βαθιά ή η αιμορραγία δεν σταματάει, ζητήστε ιατρική βοήθεια. Το ίδιο πρέπει να κάνετε και σε περίπτωση που εμφανιστούν σημάδια μόλυνσης, όπως πύον ή κοκκίνισμα.

Κλείσατε το δάκτυλο στο συρτάρι;

Αν το δέρμα σας αρχικά κοκκινίσει και στη συνέχεια γίνει μπλε ή πράσινο, πρόκειται για μώλωπα, που αποτελεί το πιο συχνό είδος τραύματος. Για να το αντιμετωπίσετε, τυλίξτε πάγο μέσα σε μια πετσέτα και τοποθετήστε την πάνω στο δάκτυλό σας. Αν το οίδημα και ο πόνος εντείνονται όσο περνάει η ώρα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Η καλύτερη διατροφή είναι... η μεσογειακή!!!

Η Μεσογειακή Διατροφή αντιπροσωπεύει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου.

Η Μεσογειακή αυτή διατροφή αποτελείται κυρίως από τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, οι πατάτες, τα δημητριακά, το ψωμί, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Με τον όρο μεσογειακή διατροφή ή δίαιτα τονίζεται η ανάγκη για επιστροφή, για λόγους υγείας, σε μια δίαιτα πλούσια σε όσπρια, ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά και λιγότερα κόκκινα κρέατα. Η μεσογειακή δίαιτα αποτελείται από διάφορες ομάδες φαγητών που εντάσσονται σε μια πυραμίδα.



Ενδεικτικό Εβδομαδιαίο Πλάνο Διατροφής για Παιδιά

Πρωινό	1 ποτήρι γάλα και 1 κομμάτι κέικ ή 1 μπολ γάλα με δημητριακά
Πρόγευμα	Τοστ με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά ή φρούτα
Μεσημεριανό	Δευτέρα 1 μερίδα φασολάκια λαδερό, 1-2 φέτες ψωμί και 2-3 σπιρτόκουτα τυρί
	Τρίτη 1 μερίδα κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα εποχής
	Τετάρτη 1 μερίδα ψάρι πλακί, 1-2 φέτες ψωμί και σαλάτα εποχής
	Πέμπτη 1 μερίδα μακαρόνια με κιμά και τυρί, και σαλάτα εποχής
	Παρασκευή 1 μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκαλί μετά το φαγητό
	Σάββατο 1 μερίδα ψάρι ψητό, σαλάτα εποχής και 1-2 φέτες ψωμί
	Κυριακή 1 μερίδα μπιφτέκι από μοσχάρι κιμά ψητά, σαλάτα εποχής και 1 φλ. ριζότο με λαχανικά
Απογευματινό	Φρουτοσαλάτα με διάφορα φρούτα εποχής, μέλι και ξηρούς καρπούς ή smoothie φρούτα εποχής και γάλα
Βραδινό	Μικρή μερίδα από το μεσημεριανό ή 2 κομμάτια σπιτική πίτσα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά και 1 ποτήρι γάλα ή ομελέτα με 2 αβγά και τυρί, σαλάτα εποχής και 1-2 φέτες ψωμί ή γάλα με δημητριακά

Η διατροφή του διαβητικού

Η διατροφή του διαβητικού δεν διαφέρει από τη σωστή δίαιτα του μη διαβητικού. Πρέπει δηλαδή να έχει ποικιλία, να είναι διατροφικά επαρκής, να είναι χαμηλή σε ζωικά λίπη και χοληστερόλη, να περιέχει άφθονες φυτικές ίνες και να είναι χαμηλή σε αλάτι και οινόπνευμα.

Οι υδατάνθρακες πρέπει κατά κύριο λόγο να προέρχονται από τροφές που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια κ.λ.π. που αυξάνουν τόσο τον όγκο, όσο και τον χρόνο διέλευσης των τροφών από το έντερο. Έτσι, επειδή αργούν να χωνευτούν, το είδος των υδατανθράκων που προαναφέρθηκαν, απελευθερώνεται αργά και ομαλά στο αίμα, ενώ ταυτόχρονα ο διαβητικός αισθάνεται χορτασμένος για περισσότερο χρόνο.

Άλλες πηγές φυτικών ινών είναι το ψωμί ολικής άλεσης ή σικάλεως, τα δημητριακά, το πίτουρο και τα φρούτα.

Από τη διατροφή του διαβητικού, θα πρέπει να αποφεύγονται η ζάχαρη, το μέλι, η γλυκόζη, τα παγωτά, καραμέλες, σοκολάτα, γλυκές κομπόστες, σακχαρούχο γάλα, αναψυκτικά και χυμοί φρούτων με ζάχαρη, γλυκά οινοπνευματώδη ποτά (λικέρ, γλυκά κρασιά) κ.λ.π.

Δεν συνιστώνται οι "διαβητικές τροφές" του εμπορίου. Όταν χρησιμοποιούνται γλυκαντικά για την παρασκευή γλυκών, θα πρέπει να συνηγορούνται στη δίαιτα και τα άλλα συστατικά (άμυλο, λίπος κ.τ.λ.).

Διαβητική δίαιτα - παράδειγμα διαιτολογίου

Πρωινό:

1 φλιτζάνι γάλα αποβουτυρωμένο, 1 φέτα ψωμί, 30 γραμμάρια τυρί άπαχο, 2 κουταλάκια του γλυκού μαργαρίνη, 1/2 φλιτζάνι χυμός πορτοκαλιού, 1 φλιτζάνι τσάι

Πρόγευμα:

1 φέτα ψωμί, 30 γραμμάρια τυρί άπαχο, 1 μικρό φρούτο (π.χ. μήλο)

Γεύμα:

90 γραμμάρια κρέας άπαχο ή κοτόπουλο βραστό ή ψητό ή 150 γραμμάρια ψάρι, 1 φλιτζάνι χορταρικά με 2 κουταλάκια γλυκού λάδι, 1 1/2 φέτες ψωμί, 1 μικρό φρούτο (π.χ. μήλο)

Δείπνο:

90 γραμμάρια κρέας άπαχο, 1 φλιτζάνι χορταρικά με 2 κουταλάκια γλυκού λάδι, 1 1/2 φέτες ψωμί, 1 μικρό φρούτο (π.χ. ροδάκινο)

Προ του ύπνου:

1 φέτα ψωμί, 1 φλιτζάνι γάλα αποβουτυρωμένο, 1/2 φλιτζάνι χυμό φρούτου, 1 κουταλάκι του γλυκού μαργαρίνη

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η δίαιτα που αναφέρεται δεν είναι παρά ένα απλό υπόδειγμα και είναι δυνατόν να τροποποιηθεί σύμφωνα με τις διαιτητικές συνήθειες του αρρώστου

Μπορείτε να κάνετε επιλογή από τα φρούτα ή τους χυμούς που αναγράφονται (βάση του υποδείγματος) στις ποσότητες όμως που αναφέρονται: Μήλο 1 μικρό, πορτοκάλι 1 μικρό, αχλάδι μικρό, μανταρίνι 1 μεγάλο, ροδάκινο 1 κανονικό, βερίκοκο 2 κανονικά, δαμάσκηνα 2 κανονικά, μπανάνα μισή μικρού μεγέθους, κεράσια 10 τεμάχια, φράουλες 1 φλιτζάνι, σταφύλια 12 ρόγες, πεπόνι 200 γραμμάρια, καρπούζι 175 γραμμάρια, χυμός πορτοκαλί 1/2 φλιτζάνι

Η κάθε φέτα ψωμί που χρησιμοποιείται στα γεύματα να είναι 30 γραμμάρια. Αν δεν την θέλετε σε κάποιο γεύμα μπορείτε να την αντικαταστήσετε με μια πατάτα μικρή ή με 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή ζυμαρικά ή πουρέ

Γενικά τα χορταρικά περιέχουν λίγες θερμίδες. Χρηάζεται όμως προσοχή να μην προστεθεί παραπάνω

λάδι από αυτό που γράφεται στη δίαιτα. Ειδικότερα μερικά από αυτά όπως ο αρακάς, τα φασολάκια και τα μπιζέλια αντικαθίστανται με το ζωμό ή ζυμαρικά επειδή περιέχουν αρκετό άμυλο

Επιτρέπονται: Ζωμοί κρέατος (αραιωμένοι), κρεμμύδι, καφές, ξύδι, μαϊντανός, μουστάρδα, μπαχαρικά, πιπέρι, χυμός λεμονιού, χόρτα (ραδίκια, αντίδια), τσάι.

Απαγορεύονται: Ζάχαρη, γλυκόζη, γλυκά, σοκολάτες, καραμέλες, μαρμελάδες, ζελέδες, σιρόπια, μέλι, κέικ, πάστες, αεριούχα και αλκοολούχα ποτά.

Σημείωση: Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί αποβουτυρωμένο γάλα, αλλά το σύνθηδες που κυκλοφορεί, θα αφαιρεθεί από το διαιτολόγιο η ποσότητα του λίπους (1 κουταλάκι μαργαρίνη), που αναγράφεται στο πρωινό. Το βραδινό αποβουτυρωμένο γάλα μπορεί να αντικατασταθεί με 200 γραμμάρια αποβουτυρωμένο γιαούρτι. 30 γραμμάρια κρέας μπορεί να αντικαταστήσει με 1 αυγό ή με 30 γραμμάρια τυρί άπαχο

Βασική συνταγή για φρέσκα ζυμαρικά

Η βασική συνταγή για **800 γραμ.** περίπου φρέσκιας ζύμης είναι:

500 γραμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

5 αυγά και

1-2 κουταλιές ελαιόλαδο

Χτυπάτε τα αυγά, ρίχνετε το ελαιόλαδο και σιγά σιγά το αλεύρι, ζυμώνοντας με τις άκρες των δακτύλων σας. Αν δείτε ότι το μείγμα είναι στεγνό ή σπάζει, προσθέτετε λίγο νερό. Συνεχίζετε μέχρι να γίνει μία απαλή και βελούδινη ζύμη, την τυλίγετε με μεβράνη τροφίμων και την αφήνετε να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Στην συνέχεια, την ανοίγετε με την μηχανή ζυμαρικών, ξεκινώντας από το μεγαλύτερο πάχος και συνεχίζετε να περνάτε την ζύμη προσαρμόζοντας τους κυλίνδρους μέχρι να βγει

το φύλλο όσο λεπτό το θέλετε. Από εκεί και πέρα, τα πιο εύκολα σχήματα είναι τα λαζάνια, οι τσιαλιτέλες, και οι παπαρδέλες που είναι πιο χοντρές λωρίδες ζύμης. Αν ετοιμάσετε γέμιση, είναι πραγματικό παιχνίδι να φτιάξετε ραβιόλια τετράγωνα ή στρογγυλά.

Αυτό που πρέπει να ξέρετε είναι πως τα ξερά ζυμαρικά βράζουν στον χρόνο που προτείνεται στην συσκευασία τους και 2-3 λεπτά τουλάχιστον λιγότερο αν τα θέλετε **al dente**. Τα φρέσκα ζυμαρικά θέλουν πολύ λιγότερο βράσιμο, 3-4 λεπτά ανάλογα με το σχήμα τους είναι αρκετά. Και να θυμόσαστε πως **δεν θέλουν ξέπλυμα**, το άμυλο που μένει μετά το βράσιμο, τα κάνει πιο νόστιμα και βοηθάει να κολλήσει καλύτερα η σάλτσα στα ζυμαρικά.

ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ

1.

Ανακάλυψε τον κρυμμένο πενταψήφιο αριθμό, γνωρίζοντας ότι:

- Η διαφορά μεταξύ του τελευταίου και του προτελευταίου ψηφίου είναι 1.
- Το τρίτο ψηφίο είναι το αποτέλεσμα της διαφοράς μεταξύ του τέταρτου και του δεύτερου ψηφίου.
- Το δεύτερο ψηφίο είναι το άθροισμα του πρώτου και του τρίτου ψηφίου.
- Τρία από τα ψηφία είναι πρώτοι αριθμοί.
- Το τελευταίο ψηφίο είναι συμμετρικό, διαβάζεται με τον ίδιο τρόπο από πάνω προς τα κάτω κι από κάτω προς τα πάνω.

2.

Διάβασε προσεκτικά για ένα λεπτό τη φράση που ακολουθεί. Στη συνέχεια, σκέπασέ τη και διάβασε παρακάτω.

«Κατά τη διάρκεια του εμφυλίου πολέμου στη Βραζιλία, το 1893, το θωρηκτό Ακιδαμπάν βρισκόταν στην κατοχή του επαναστάτη ναυάρχου Κουστόδιο δε Μέγιο».

Σύμφωνα με αυτά που διάβασες, προσπάθησε να διορθώσεις τα λάθη που υπάρχουν στην ακόλουθη πρόταση:

« Το 1839, κατά τη διάρκεια του πολέμου για την ανεξαρτησία της Βραζιλίας, ο ναύαρχος Ακαδαμπάν δε Μέγιο είχε στην κατοχή του τη φρεγάτα Κουστόδιο».

3.

Στον παρακάτω πίνακα υπάρχει ένας πενταψήφιος αριθμός που αρχίζει από 8 και επαναλαμβάνεται έντεκα φορές.

Μπορεί να βρίσκεται οριζόντια, κάθετα ή διαγώνια και προς τις δύο κατευθύνσεις.

Μπορείς να τον βρεις.

1	3	6	9	0	6	3	2	1	8	8	6	8	0	0	2	5
9	0	8	0	0	2	5	5	7	1	1	1	2	4	8	8	0
2	1	1	2	3	4	5	5	7	0	7	9	1	1	6	3	4
1	5	7	1	8	4	5	5	7	4	5	5	7	1	3	6	9
1	8	8	6	6	0	5	7	0	7	9	1	2	4	8	1	3
0	1	5	7	1	5	0	3	4	3	3	4	3	1	2	3	4
1	3	6	9	0	1	3	2	2	1	8	8	0	0	2	5	3
8	1	5	7	1	1	6	1	5	1	2	4	8	8	0	1	2
0	0	6	7	0	8	0	0	2	5	3	4	3	3	4	3	3
0	6	9	0	6	9	0	6	2	3	4	5	5	7	0	8	5
2	8	0	1	8	3	4	3	3	8	6	8	6	2	1	0	2
5	5	7	7	3	4	3	3	4	3	4	8	5	7	0	0	3
3	4	0	8	0	0	2	5	3	4	0	1	3	6	9	2	3
0	2	5	7	0	7	9	1	5	0	2	3	4	5	5	5	1
5	1	0	8	0	1	8	0	2	1	5	7	1	5	7	1	5
5	7	1	1	2	4	8	5	3	4	5	7	0	7	9	1	5
3	4	5	7	0	7	5	7	6	9	8	0	0	2	5	3	4
0	8	0	0	2	5	1	3	4	3	3	3	2	1	8	8	3

4.

Η παρακάτω φράση είναι ψευδής, αλλάζοντας όμως μία μόνο λέξη θα γίνει αληθής.

Η ΦΡΑΣΗ ΑΥΤΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΠΤΑ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ «Ε» ΚΑΙ ΕΞΙ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ «Ο».

Βιβλίο - Ταινία

Ο ΤΣΑΡΛΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

CHARLIE AND THE CHOCOLATE FACTORY

ΡΟΑΛΝΤ ΝΤΑΛ

ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΓΕΜΑΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Πέντε παιδιά και μονάχα πέντε πήραν την άδεια να επισκεφτούν το εργοστάσιο σοκολάτας του κυρίου Βόνκα. Τα πέντε αυτά τυχερά παιδιά θα έβλεπαν όλα τα μυστηριώδη μηχανήματα του εργοστασίου απ' όπου έβγαιναν τα πιο θαυμαστά ζαχαρωτά όλου του κόσμου. Τι συμβαίνει όμως όταν συναντούν τον διάσημο κύριο Βόνκα; Τι συμβαίνει όταν περνάνε τη μεγάλη πύλη του εργοστασίου; Τι συμβαίνει όταν βλέπουν για πρώτη φορά τους παράξενους εργάτες που μιλούν μόνο με σίχους και που οι μικροσκοπικές σκιες τους διαγράφονται στα παράθυρα του εργοστασίου; Και... τι συμβαίνει όταν ένα από τα παιδιά παρακούσει τις εντολές του κυρίου Βόνκα; Αυτά, αγαπητέ αναγνώστη, θα τα μάθεις όταν διαβάσεις το σπαρταριστό παραμύθι του Ρόαλντ Νταλ.



Ο ΜΙΚΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΣ

LE PETIT NICOLAS

του Λορέν Τιράρ

με τους Μαξιμ Γκοντάρ, Βενσάν Κλοντ, Καντ Μεράντ, Βαλερί Λεμερσιέ, Καντ Μεράντ

Υπόθεση:

Ο μικρός Νικόλας είναι ένα αθώο, χαριτωμένο αγόρι που ζει με την οικογένεια και τους φίλους του και περνάει τόσο καλά που δεν θέλει τίποτα να αλλάξει στη ζωή του. Έλα όμως που πάντα κάτι αλλάζει! Στην πρώτη του κινηματογραφική περιπέτεια, ο μικρός Νικόλας έχει να αντιμετωπίσει μια τεράστια πρόκληση: νομίζει πως πρόκειται να αποκτήσει αδελφάκι! Όσο προσπαθεί να πείσει τους γονείς του ότι είναι μοναδικός, τόσο μπλέκει σε γκάφες και αταξίες. Γι' αυτό αλλάζει τακτική και ζητάει τη βοήθεια της παρέας του. Το αποτέλεσμα; Ξεκαρδιστικά απρόοπτα και το απόλυτο χάος! Μια μεγάλη έκπληξη όμως τον περιμένει...



1η & 2η ομάδα οδηγών Μεγάρων

1η ομάδα

Στελέχη: Μαρία, Νεκταρία, Λένα

Ενωμοτίες

Ιππόκαμποι (Φανή, Αγγελική, Ιερόθεος, Ζαχαρίας, Γαβριήλ)

Δελφίνια (Πηνελόπη, Αθηνά, Αναστασία, Κων/να, Αφροδίτη)

Κοράλλια (Βασούλα, Δανάη, Αναστάσης, Μαριτίνα, Θανάσης, Πάρης)



2η ομάδα

Στελέχη: Σοφία, Δημήτρης, Φωκίων

Ενωμοτίες

Άρης (Κων/να, Εύη, Ζωή, Μαρία, Σωτήρης, Απόλλων)

Κρόνος (Αθηνά, Εύα, Θάνας, Κατερίνα, Βασίλης)



Αγαπημένα παιχνίδια

Ζηλιάρης σύζυγος, στάμνες, τα κοντάρια, παιχνίδια εμπιστοσύνης

Μια σκέψη

Τι νόημα έχει μια περιπέτεια αν δεν μπορείς να τη μοιραστείς μ' έναν φίλο?

Αγαπημένη κραυγή

Κρατσικα μπουμ!

Κραυγή των δυο ομάδων

(Κρατσικα μπουμ, μπουμ κρατσικά, σύνεση, αγάπη χαρά, τσιτσιτσι, οδηγιοί!!!)

Επόμενος στόχος

Να οδηγήσουμε περισσότερα παιδιά στα μονοπάτια του οδηγισμού και να μοιραστούμε μαζί τους νέες εμπειρίες, αναμνήσεις και χαρές!

Αγαπημένα τραγούδια

Μας λένε τρελούς, Οδηγάκι, Αλελε, Όλο για πιο ψηλά ανεβάσμα-
τα, Μαρακατέ

Αγαπημένες δράσεις

Διήμερα σε συνεργασία με άλλες ομάδες, πορείες, Χριστουγεν-
νιατικό παζάρι, συμμετοχή στις εκδηλώσεις της πόλης μας, κάθε
είδους κατασκευή με ανακυκλώσιμα υλικά.



Συντακτική Ομάδα:

Ρεβέκα Λάμπρου
Βανέσσα Λαρίσιση
Ελένη Ιωαννίδου

Art Director:

Φωτεινή Ηλιακοπούλου

Εκτύπωση:

Έποψις

Εκδότης

Κική Κατούφα
Γενική Έφορος
Πέτρας 12, 104 44 Κολωνός

Ιδιοκτήτης

Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού
Ξενοφώντος 10, 105 57 Αθήνα
Τηλ: 210 3235794,
Fax: 210 3235526
e-mail: seo@seo.gr, www.seo.gr