

Μαθητικές Φωνές

2011-2012

Τεύχος 12



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ ΛΟΝΔΙΝΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ ΛΟΝΔΙΝΟΥ

Έτος Ιδρύσεως 1922

Το Σχολείο της Αγίας Σοφίας περιλαμβάνει τάξεις Νηπιαγωγείου, Δημοτικού, GCSE και ALevel και λειτουργεί κάθε Σάββατο από 9:30 π.μ. έως 1:15 μ.μ.

Διδάσκονται:

Ελληνική Γλώσσα, Θρησκευτικά, στοιχεία Ελληνικής Ιστορίας,
Γεωγραφίας, Μουσικής και Ελληνικοί χοροί.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

Διεύθυνση:	Τηλεφωνα:	Ταχ. Διεύθυνση:
St. Marylebone CE School for girls 64 Marylebone High Street, London W1U 5BA	(Διευθύντριας) 078 8085 6302 (Εκκλησίας) 020 7229 7260	Greek Cathedral Moscow Road London W2 4LQ

MISSION

The aim of the school is to provide once a week education in Greek Language, Culture, Orthodox Faith, and History, with a view to encouraging pupils to work towards an eventual A-Level in Modern Greek or equivalent. The School is open to all children regardless of origin.

The school has its origins in the Greek Cathedral of St. Sophia and thus has a tradition of charitable assistance to a significant proportion of its students. A number of bursaries are always available upon application, administered by the person(s) designated by the Governors from time to time. In this way the School performs a public benefit while fulfilling its educational and cultural aims.

BENEFACTORS: C. M. Lemos Foundation, Anonymous (2)
MAJOR DONORS: The Lyras Family Charitable Trust, Anonymous (2)

ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ/ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΕΣ
Πρόεδρος: Κ. Καρούση, Αντιπρόεδρος: Μ. Σπύρου Ταμίας: Δρ. Ι. Μαργαρόνης Γραμματέας: Σ. Πολέμη	Διευθύντρια: Α. Σαμαρά Υποδιευθύντρια: Δρ. Ο. Φακατσέλη	Δρ. Κ. Αθανασιάδης Φ. Βούτου Ι. Γιανναδάκη Μ. Παπαστεργίου Β. Σάκκος Μ. Στεφανάκη Μ. Τζήμα Μ. Τσαγγάρη Δρ. Α. Τσέγκου Θ. Χατζηδάβαρης
ΜΕΛΗ Πανοσ/τος Αρχιμ. Θ. Μπακάλης Β. Γουλανδρή Δρ. Μ. Καμπύρη Μ. Λιμνιού Ν. Παλαιοκρασσάς Ν. Πουλμέντης Δρ. Κ. Χατζηπατέρα-Γιαννούλη	ΒΟΗΘΟΙ: Π. Αθανασίου Γ. Καλογεροπούλου ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΕΣ: Δ. Παπαϊωάννου Π. Κορομπλή	

Συντακτική ομάδα περιοδικού: Δρ. Ο. Φακατσέλη, Δρ. Κ. Αθανασιάδης, Θ. Χατζηδάβαρης
Την έκδοση και το εξώφυλλο επιμελήθηκε ο Δρ. Κ. Αθανασιάδης
Εκτύπωση: St Pauls Press

Χαιρετισμός του Πανοσ/του Αρχιμ. κ. Θεωνά Μπακάλη,
ιερατικώς προϊσταμένου της Αγίας Σοφίας Λονδίνου

Ἀγαπητά μου παιδιά,

Ἄλλη μιά σχολικὴ χρονιά ἔφθασε στὸ τέλος της. Ἄλλη μιά σχολικὴ χρονιά πέρασε καὶ σὰς πλούτισε ποικιλιότροπα. Ἄλλη μιά σχολικὴ χρονιά ἔφυγε καὶ σὰς ἀφῆκε σοφώτερους. Ὅς εὐχαριστοῦμε τὸν Θεὸ γ' αὐτῶ καὶ ὡς εἴμαστε εὐγνωμονεῖς σ' αὐτὸν.

Αὐτὴ ἡ σχολικὴ χρονιά, ὅμως, ἀφῆκε καὶ ἀφῆκε μιά πικρὰ γεύση σ' ὅλους μας. Εἶναι ἡ ἰδιαιτέρα δύσκολη οικονομικὴ κατάσταση καὶ ἀνέχμα ποὺ μαστίζει τὴν ὁμορφὴ χώρα μας καὶ, ὅπως φέρε οἱ εἰδηκοί, θὰ συνεχιστῇ γὰ πολλὸ ἀκόμα. Ὅς ἐυχιστοῦμε ὅροι μας στὸν φιλάνθρωπο Θεὸ νὰ εὖνη τὸ θαῦμα Του.

Ἀλλὰ, αὐτὴ ἡ σχολικὴ χρονιά ἀφῆκε καὶ ἀφῆκε καὶ μιά θηλυκὰ γεύση. Εἶναι οἱ ὁλυμπακοὶ ἀγῶνες ποὺ θὰ γίνουν χώρα ἐδῶ στὸ Λονδίνο, στὴ πόλη ποὺ γοῦμε. Εἶμαι βέβαιος ὅτι θὰ αἰσθανθοῦμε ἐθνικὴ υπερηφάνεια.

Παιδιά μου ἀγαπητά, μὲ τὴν πατρικὴ παράκληση νὰ σπαροῦτε τοὺς καρποὺς σας γονεῖς ποὺ θυσιάζονται γὰ σᾶς, σᾶς ἐύχομαι νὰ περάσετε ἓνα σκεῦραστο καὶ χαρούμενο καλοκαίρι. Ὁ Θεὸς νὰ εὖρη ὅλους μας.

Ἄρχιμ. Θεωνά Μπακάλη

Χαιρετισμός του Διοικητικού Συμβουλίου του σχολείου μας

Γράφοντας αυτά τα λίγα λόγια, ο νους μου πάει στην πατρίδα μας, η οποία περνάει τις πιο δύσκολες στιγμές των τελευταίων δεκαετιών, καθώς και στους πολίτες της που δοκιμάζονται σε πρωτοφανή βαθμό. Δεν αναφέρομαι μόνο στις προσωπικές θυσίες του λαού, αλλά και στο κύρος της χώρας μας στο εξωτερικό που έχει θιγεί σε σημείο που για πρώτη φορά δυσκολευόμαστε να κρατάμε το κεφάλι ψηλά, υπερήφανοι ότι είμαστε Έλληνες.

Γι' αυτό, είναι απαραίτητο εμείς που ζούμε εδώ στην Αγγλία, να κρατάμε τη φλόγα του Ελληνισμού αναμμένη, να μαθαίνουμε στα παιδιά μας τη γλώσσα, την ιστορία, τις παραδόσεις, τα ήθη και έθιμά μας. Να τους θυμίζουμε ότι η Ελλάδα υπήρξε ο λίκνος του ευρωπαϊκού πολιτισμού και ότι το ανεξάρτητο ελληνικό πνεύμα έχει κατορθώσει πολλά στο παρελθόν, όπως πιστεύω ότι θα κατορθώσει και τώρα. Οι Έλληνες της διασποράς είμαστε μεγάλοι πατριώτες και μπορούμε όλοι μας, μικροί και μεγάλοι, ο καθένας με το δικό του τρόπο, να συνεισφέρουμε στην ανασυγκρότηση της χώρας. Διότι θέλουμε τα παιδιά μας να λένε στους Άγγλους φίλους τους "I'm Greek and I'm proud of it".

Κ. Καρούση
Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου



Στιγμιότυπο από τη γιορτή της 25ης Μαρτίου στο Σχολείο μας

Το νέο τεύχος του περιοδικού μας

Αγαπητοί μας αναγώστες,

Μια ακόμη σχολική χρονιά έφτασε στο τέλος της. Μια χρονιά γεμάτη μάθηση, φιλίες, χαρές και πίκρες, γεμάτη ζωή. Για μία ακόμη χρονιά το Σχολείο της Αγίας Σοφίας Λονδίνου εκπλήρωσε το

στόχο του- να δώσει στα Ελληνόπουλα του Λονδίνου, πέρα από την ελληνική γλώσσα, μια γεύση από την Ελλάδα και την Κύπρο, μέσα σε μια ζεστή, οικογενειακή ατμόσφαιρα. Το περιοδικό που κρατάτε στα χέρια σας είναι μια χαρακτηριστική εικόνα της ζωής του Σχολείου μας.

Το θέμα του περιοδικού της φετινής χρονιάς είναι «Προϊόντα από την Ελλάδα και την Κύπρο». Όλοι μας γνωρίζουμε τις δύσκολες στιγμές που περνάει η Ελλάδα μας. Όλοι μας εδώ νοιαζόμαστε και θέλουμε να βοηθήσουμε. Σκεφτήκαμε, λοιπόν, να διαφημίσουμε τα μοναδικά προϊόντα, που παράγει η πατρίδα μας. Αγνά, φυσικά προϊόντα που συνεισφέρουν σε μια ζωή γεμάτη υγεία και ομορφιά. Μέσα στις σελίδες του περιοδικού μας θα βρείτε ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τις ποικίλες ιδιότητες πολλών από τα προϊόντα που παράγει η χώρα μας. Είμαστε σίγουροι πως θα σας πείσουνε όχι μόνο να τα αγοράζετε, αλλά και να τα συστήσετε σε φίλους μη Έλληνες. Έτσι θα βοηθήσουμε και εμείς την οικονομία της Ελλάδας!

Ευχαριστώ πολύ τους συναδέλφους, που δούλεψαν ακόμη μία φορά μαζί με τα παιδιά, για να πάρουν ζωή οι σελίδες του περιοδικού. Ευχαριστούμε πολύ τους γονείς, που βοήθησαν τα παιδιά, στο παρασκήνιο. Ευχαριστούμε πολύ το Σύλλογο Γονέων του Σχολείου της Αγίας Σοφίας, που δημιουργήθηκε φέτος και έχει αρχίσει ήδη τη μεγάλη του προσφορά στο έργο μας. Ευχαριστούμε τη Σχολική Επιτροπή, που, και πάλι, ανέλαβε τα έξοδα της έκδοσης του περιοδικού και που φροντίζει πάντα για την καλή οργάνωση του σχολείου μας και την ομαλή λειτουργία του. Ευχαριστούμε πολύ, επίσης, τις δύο Εκπαιδευτικές Αποστολές, ΚΕΑ και ΕΕΑ, που μας στηρίζουν στο δύσκολο έργο μας, παρέχοντάς μας βιβλία, εκπαιδευτικούς και γενικά αμέριστη συμπαράσταση. Ευχαριστούμε τους συναδέλφους στο εξεταστικό μας κέντρο, Άγιο Ιωάννη, για τη φιλοξενία και τη φροντίδα που προσφέρουν στους μαθητές μας.

Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξη και την αγάπη σας για το ελληνικό μας σχολείο. Σας ευχόμαστε Καλό Καλοκαίρι. Θα περιμένω με χαρά να δω τα χαμογελαστά πρόσωπα γονέων και μαθητών και να ανταλλάξουμε την «Καλημέρα» μας το Σάββατο 8 Σεπτεμβρίου, 9:30 πμ.

Καλά αποτελέσματα στους μαθητές μας.

Ο Επιμένων ΕΛΛΗ-NIKA!

Η διευθύντρια

Αλεξάνδρα Σαμαρά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΝΟΠΟΙΑ

Ιστορική Αναδρομή



Το κρασί για μας τους Έλληνες, εκτός του ότι συμπεριλαμβάνεται στα πέντε βασικά στοιχεία της διατροφής μας μαζί με το νερό, το αλάτι, το λάδι και τα δημητριακά συνδέθηκε στενά και με τον πολιτισμό, με τη θρησκεία μας. Παρ' όλα αυτά, δεν υπήρξαν ρόδινες όλες οι περίοδοι της ελληνικής ιστορίας για το κρασί. Πέρασε από πολλές περιπέτειες και διωγμούς, μέχρι να φτάσει στη σημερινή του θέση.

Η σχέση των αρχαίων προγόνων μας με το κρασί είναι γνωστή.

Καλλιεργούσαν αμπέλια και παρήγαγαν ονομαστά κρασιά. Ο Όμηρος στην «Ιλιάδα» και την «Οδύσσεια», ο Πλάτωνας και ο Ξενοφώντας στα «Συμπόσια» τους, αναφέρονται συχνά στους ονομαστούς οίνους της αρχαιότητας. Τα γλυκά και μαλακά κρασιά από τη Θήρα και την Κρήτη, τα λεπτότατα από την Κύπρο και τη Ρόδο, τα ευωδιαστά της Λέσβου, ο Κερκυραϊκός και ο Θάσιος, ο ονομαστός οίνος της Χίου και πάρα πολλά άλλα περιζήτητα κρασιά αναφέρονται στα κείμενα της εποχής.

Οι αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν το κρασί και υπηρετούσαν με πάθος το θεό του, το Διόνυσο, μια θεότητα έξυπνη, ζωντανή. Ο κοινός πολίτης της αρχαιότητας βουτούσε κάθε πρωί το ψωμί του στο κρασί και αυτή ήταν η μοναδική στιγμή της ημέρας που έπινε *άκρατο* τον οίνο του, χωρίς δηλαδή να τον αραιώσει με νερό όπως γινόταν στα συμπόσια. Έτσι οι συμποσιαστές, χωρίς να μεθούν, συνέχιζαν τις εμπνευσμένες συζητήσεις.

Η άμπελος και ο οίνος έγιναν επίσης τα πιο ιερά σύμβολα που ο Χριστιανισμός δανείστηκε από τις αρχαίες θρησκείες. Η Παλαιά και η Καινή Διαθήκη είναι γεμάτες με αναφορές τους. Στο Βυζάντιο, το κρασί ενώνει τη βιβλική και την ελληνική παράδοση. Ο αρχαίος θεός του, ο Διόνυσος, είναι πάντα ζωντανός, αν και μεταμφιεσμένος. Παρά το διωγμό του από το χριστιανικό αμπελώνι έχει δανείσει σχεδόν όλα τα σύμβολά του στο Χριστό αλλά και στον αυτοκράτορα που εμφανίζονται στις εικόνες ως αμπέλια, οι δε Απόστολοι και οι πιστοί ως κληματίδες και σταφύλια. Είναι δώρο Θεού, «ευφραίνει την καρδιά του ανθρώπου».

Όταν πίνεται με μέτρο, συμβάλλει στην τόνωση και την ενδυνάμωση του οργανισμού, η κατάχρησή του όμως αποτελεί έκτροπο και ακολασία. Αυτή είναι βασικά η άποψη που επικρατεί στους κύκλους των μοναχών, οι οποίοι και ανέλαβαν τη φροντίδα και την ανάπτυξη των αμπελώνων. Τα μοναστήρια διαθέτουν μεγάλες εκτάσεις με αμπελώνες και στους Κανονισμούς που διέπουν την οργάνωσή τους, υπήρχαν επανειλημμένες αναφορές για την παραγωγή, την αποθήκευση και τη χρήση του κρασιού.

Η ιστορία της σύγχρονης ελληνικής οινοπαραγωγής και η ανάπτυξη του εμφιαλωμένου κρασιού στην Ελλάδα ξεκινά τα πενήντα τελευταία χρόνια, τη δεκαετία του 1960. Τότε αρχίζουν να γίνονται και οι πρώτες σοβαρές επενδύσεις σε εγκαταστάσεις και μηχανολογικό εξοπλισμό με αποτέλεσμα τη θεαματική βελτίωση των ελληνικών κρασιών σε ότι αφορούσε την τεχνολογία. Παράλληλα, γίνεται και ανοδική βελτίωση αμπελώνων με φύτευση εκλεκτών ποιοτικά ποικιλιών οινάμπελου έτσι ώστε τα ελληνικά κρασιά σήμερα να είναι ανταγωνιστικά. Κάθε διαμέρισμα της Ελλάδος έχει να επιδείξει εκλεκτές ποικιλίες κρασιού που κρατούν υψηλή θέση στη διεθνή αγορά.

Ιωάννα Davies

Το κρασί στην ελληνική μυθολογία



Στην ελληνική μυθολογία εκτός από τους δώδεκα θεούς του Ολύμπου, που θεωρούνταν οι σημαντικότεροι, υπήρχαν και άλλοι θεοί που δεν κατοικούσαν στο θεϊκό αυτό βουνό.



Ένας από αυτούς τους θεούς ήταν ο Διόνυσος. Ο Διόνυσος ήταν ο πιο πρόσχαρος από τους θεούς και από τους πιο αγαπητούς στους ανθρώπους.

Ο Διόνυσος αγαπήθηκε περισσότερο από τους άλλους θεούς μια και ήταν αυτός που τους γνώρισε την υπέροχη γεύση του κρασιού. Λέγεται ότι για πρώτη φορά παρουσίασε το κρασί στο βασιλιά της Αιτωλίας τον Οινέα. Ο βοσκός του Οινέα, ο Στάφυλος, ανακάλυψε ένα περίεργο φυτό γεμάτο καρπούς και ενθουσιασμένος από την νοστιμιά και τη γλύκα τους, τους έφερε και στο βασιλιά του για να τον ευχαριστήσει. Ο Οινέας έστυψε τους ζουμερούς καρπούς και απόλαυσε τον πλούσιο χυμό τους.

Απο τότε ο Διόνυσος ονόμασε το χυμό οίνο και τους καρπούς σταφύλια από το όνομα του τσοπάνου. Έτσι ξεκίνησε η ιστορία του κρασιού στην αρχαία Ελλάδα.

Γιώργος Αλεξίου

Το κρασί στην Ελληνορθόδοξη παράδοση



Το κρασί παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στην ελληνική ορθόδοξη εκκλησία. Η Θεία Κοινωνία εκπληρώνει την εντολή του Χριστού στο Μυστικό Δείπνο. Εκεί ο Χριστός ζήτησε από τους μαθητές του να ακολουθούν μετά το θάνατό του μια διαδικασία εις μνήμην του.

Γι' αυτό το λόγο η λειτουργία της Θείας Ευχαριστίας γίνεται προς τιμή του Χριστού. Στο πρώτο μέρος έχουμε ύμνους και προσευχές. Στο δεύτερο μέρος της λειτουργίας όσοι πιστοί έχουν νηστέψει από την προηγούμενη ημέρα μπορούν να κοινωνήσουν.

Η κοινωνία αποτελείται από ένα ειδικό ψωμί κι ένα κρασί που το λένε Νάμα. Αυτό το κρασί είναι γλυκό και δεν έχει πολύ αλκοόλ. Οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί πιστεύουν ότι αυτό το κρασί και το ψωμί είναι το αίμα και το σώμα του Χριστού αντίστοιχα. Με τη Θεία Κοινωνία οι αμαρτίες συγχωρούνται.

Σταύρος Φιλίπιδης



Ποικιλίες κρασιών

Τα ελληνικά κρασιά παράγονται εδώ και πάρα πολλά χρόνια και απολαμβάνονται από όλο τον κόσμο. Υπάρχουν πάνω από 300 διαφορετικές ποικιλίες ελληνικών κρασιών. Εδώ παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα:

Αγιωργίτικο



Το Αγιωργίτικο θα μπορούσε να είναι το πιο σημαντικό από τα ελληνικά κόκκινα κρασιά μιας και το όνομά του σημαίνει το κρασί του Αγίου Γεωργίου. Γίνεται από σταφύλια που καλλιεργούνται στην περιοχή της Πελοποννήσου και έχει πικάντικη γεύση κρασιού.



Ξινόμαυρο

Το ξινόμαυρο, "Acid Black", είναι ένα κόκκινο κρασί που παράγεται στην περιοχή της Μακεδονίας, στο βορειότερο μέρος της Ελλάδας. Χαρακτηριστικά αυτού του κρασιού είναι ότι παλαιώνει καλά και έχει πλούσια γεύση δάσους.



Ρετσίνα

Η ρετσίνα είναι γνωστή ως το κρασί της Αθήνας. Τη συναντάμε σε όλη την Ελλάδα στις τοπικές ταβέρνες. Ρετσίνα είναι το λευκό ή ροζέ κρασί με ξεχωριστή γεύση ρητίνης.



Λευκό

Μερικά από τα καλύτερα ελληνικά λευκά κρασιά είναι το ασύρτικο (γλυκό κρασί), το μοσχοφίλερο (ένα λουλουδάτο και πικάντικο κρασί), το μουσκάτ Blanc (γλυκό και αρωματικό κρασί) και το σαββατιανό (με άρωμα ροδάκινου).



Κόκκινο

Μερικά από τα γνωστότερα κόκκινα κρασιά είναι το λημνιό, ένα δυνατό κόκκινο κρασί, η μαντηλαριά, ένα κρασί με άρωμα δάσους και πλούσια γεύση και η μαυροδάφνη, ένα γλυκό κρασί.

Francois Costa

Ελληνικά παραδοσιακά λικέρ



Η Ελλάδα παράγει πολλά και διαφορετικά παραδοσιακά ποτά, όπως μαστίχα Χίου, τσίπουρο, ούζο και κουμ κουάτ Κέρκυρας. Όλα τους είναι πολύ γευστικά και παράγονται στην Ελλάδα εδώ και πολλά χρόνια.

Από την άλλη μεριά το κοντινό νησί της Λέσβου παράγει το διάσημο ούζο, από το 18ο αιώνα. Το ούζο είναι παραλλαγή του τσίπουρου και γίνεται με την προσθήκη γλυκάνισου.

Τέλος, η Κέρκυρα από το 1924 παράγει το γνωστό λικέρ κουμ κουάτ. Το κουμ κουάτ, που σημαίνει χρυσό πορτοκάλι, είναι ένα κινέζικο δέντρο, το οποίο έφερε στο νησί μάλλον ο βοτανολόγος Sidney Merlin. Φτάνει τα δύομισι μέτρα ύψος και τα φρούτα του είναι μικρότερα από μανταρίνια.



Cecilia Appiah

Το κρασί στην ελληνική μαγειρική και ζαχαροπλαστική

Το κρασί χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές μαγειρικής. Δίνει μυρωδιά και μια γλυκιά γεύση στα φαγητά. Το κρασί μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε πριν το ψήσιμο, κυρίως για κρέας, γιατί τα οξέα του κρασιού κάνουν το κρέας να μαλακώσει και να ψηθεί καλύτερα. Το ίδιο αποτέλεσμα έχουμε και με το χυμό λεμονιού. Στη διάρκεια του μαγειρέματος πολλές συνταγές ζητούν να προσθέσουμε προς το τέλος κρασί στο φαγητό. Το κρασί στο καυτό φαγητό αφήνει τη μυρωδιά του ενώ το οινόπνευμα εξατμίζεται. Σε άλλες συνταγές, κυρίως όταν μαγειρεύουμε κρέας, μπορούμε να αντικαταστήσουμε το νερό με κρασί.

Το κρασί αφήνει τη μυρωδιά του και μετριάζει την έντονη γεύση του κρέατος. Το κρασί χρησιμοποιείται και στη ζαχαροπλαστική για τη γεύση του και τη μυρωδιά του. Υπάρχουν συνταγές για κομπόστα όπου προστίθεται λίγο κρασί για να μετριάσει τη γλυκιά γεύση της ζάχαρης. Στη Σαντορίνη φτιάχνουν σοκολάτα με κρασί. Το κρασί δίνει μια γλυκιά γεύση στην πικρή μαύρη σοκολάτα.

Χρυσούλα Αναστασοπούλου



Το κρασί στην ελληνική κουλτούρα και καθημερινότητα

Στην Ελλάδα, ο κόσμος έχει πολύ διαφορετική στάση απέναντι στο κρασί απ' ότι εδώ στην Αγγλία. Η βασική διαφορά είναι ότι δε βλέπουν το κρασί σαν δικαιολογία για να μεθύσουν, αλλά σαν ένα κομμάτι της κοινωνικότητάς τους. Γι' αυτό εξάλλου οι Έλληνες δε μεθάνε πολύ. Επίσης, το κρασί αποτελεί κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας εδώ και αιώνες. Αξίζει να σημειώσουμε ότι η Ελλάδα είναι από τις λίγες χώρες στην οποία καταναλώνεται περισσότερο κρασί από μύρα.

Το κρασί στην ελληνική κουλτούρα πρωτοεμφανίστηκε στους αρχαίους Έλληνες μέσω του θεού του κρασιού Διονύσου. Στην αρχαία Ελλάδα το κρασί δε λεγόταν κρασί, αλλά «οίνος». Η πρώτη παραγωγή κρασιού στην αρχαία Ελλάδα χρονολογείται γύρω στο 4500 π.Χ. Το κρασί ήταν περιζήτητο τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και αργότερα στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.

Το κρασί αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής καθημερινότητας, ειδικά όταν στο σπίτι υπάρχουν καλεσμένοι ή επισκέπτες. Γενικά στη Ελλάδα, όταν πας επίσκεψη, σου σερβίρουν συχνά το φαγητό ή ακόμη και το γλυκό με κρασί. Συνήθως το κόκκινο κρασί συνοδεύει το κρέας και το άσπρο το ψάρι. Τα τελευταία χρόνια είναι πιο συνηθισμένο να πίνει κάποιος ένα ποτήρι κρασί την ημέρα, χάρη σε φήμες ότι είναι καλό για την καρδιά.

Μάνος Σπανουδάκης





Τάξη AS / A Level

Διδ.: Αλεξάνδρα Σαμαρά

ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Τα αφεψήματα, σε ζεστή ή κρύα μορφή, αποτελούν αγαπημένη συνήθεια όλες τις εποχές. Ανάλογα με τα συστατικά τους, προσφέρουν τόνωση, χαλάρωση, καλή λειτουργία του οργανισμού ή απλά μία γευστική στιγμή.

Η Ελλάδα και η Κύπρος παράγουν πολλά βότανα, τα οποία, όταν προστεθούν σε ζεστό νερό, από μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλες ποικιλίες βοτάνων, φτιάχνουν ένα γευστικό, θεραπευτικό αφέψημα. Στην έρευνά μας αυτή μάθαμε πολλά χρήσιμα πράγματα για τα διάφορα αφεψήματα και τις ιδιότητές τους. Σας υποσχόμαστε ότι μπορεί να σας βοηθήσουν με διάφορες οργανικές διαταραχές. Διαβάστε και μάθετε για τα πιο σημαντικά από αυτά και... περαστικά!

Τσάι του βουνού

Μελέτες έχουν δείξει ότι το τσάι του βουνού μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην πρόληψη της εμφάνισης καταρράκτη καθώς και θρόμβων. Επίσης, δεν έχει διεγερτική δράση και έτσι μπορούμε να το πούμε και το βράδυ, πριν κοιμηθούμε. Σύμφωνα με τη συνταγή της γιαγιάς, το καλύτερο γιατρικό για το κρυολόγημα είναι τσάι του βουνού με λεμόνι και μπόλικο μέλι.



Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο, επειδή περιέχει πολλά βιοενεργά συστατικά, έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύ καλό για κρυολογήματα, λαρυγγίτιδες και φαρυγγίτιδες, βράχνιασμα και ερεθισμένες αμυγδαλές. Επίσης, δυο κουταλιές φασκόμηλο και μισή κουταλιά βασιλικός κάνουν ένα αφέψημα που ηρεμεί τα νεύρα ή μια κρίση βροχικών. Το φασκόμηλο βοηθά στη δυσπεψία, στη γαστρίτιδα, τη διάρροια και τη δυσμηνόρροια. Αφέψημα από μια χούφτα φασκόμηλο βρασμένο για 10 λεπτά είναι το καλύτερο γιατρικό για στοματίτιδες, άφθες, εκζέματα και δερματίτιδες.

Προσοχή όμως, δε συνιστάται στις εγκύους ή κατά τη διάρκεια του θηλασμού!



Τίλιο ή φλαμούρι για ηρεμία και αντιμετώπιση νευρικής έντασης

Ρίχνετε ένα κουταλάκι τίλιο σε ένα φλυτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε να «τραβήξει» για 10 περίπου λεπτά. Το ρόφημα αυτό χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να προλάβει την υψηλή πίεση, που είναι αποτέλεσμα νευρικής υπερέντασης. Πίνετε μία με δύο φορές την ημέρα ή όταν θέλετε να ηρεμήσετε.

Αν συνδυάσετε, μισά- μισά, φύλλα τίλιου και πορτοκαλιού, έχετε ένα ρόφημα που βοηθάει πολύ στις ημικρανίες, στο άσθμα και στο βήχα.



Δίκταμο ή Έρωντας

Βράζετε 10- 15 γρ δίκταμο σε μισό λίτρο νερό. Το δίκταμο έχει επουλωτικές ιδιότητες, γι' αυτό θεωρείται ιδανικό φάρμακο για το στομάχι (έλκος) και τις πληγές. Το βρίσκουμε στην Κρήτη.



Τσουκνίδα η... θεραπευτική!

Τρέμουμε οι περισσότεροι μην ...πέσει στα χέρια μας ή την αγγίζουμε καθώς περπατάμε σε επαρχιακούς δρόμους. Ο κνησμός και ο ερεθισμός είναι απερίγραπτοι. Κι όμως ως αφέψημα η τσουκνίδα είναι αντιρρευματική, καθαρκτική, διαρροϊκή. Βράζουμε 50 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό και περιμένουμε 20 λεπτά. Μπορούμε να πιούμε όποτε θέλουμε!

Φύλλα ελιάς



Τα φύλλα της ελιάς έχουν αποδεδειγμένα θεραπευτικές ιδιότητες. Βοηθάνε στη ρύθμιση της πίεσης, στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, καθώς και στη μείωση των υψηλών επιπέδων του σακχάρου. Τα φύλλα της ελιάς περιέχουν πολλές δραστικές ουσίες, που ανακουφίζουν από τα συμπτώματα της υψηλής πίεσης, όπως είναι οι πονοκέφαλοι και οι ίλιγγοι. Το ρόφημα αυτό συνιστάται σε όσους ταλαιπωρούνται από υπέρταση καθώς και από πεπτικά προβλήματα π.χ. δυσπεψία, φουσκώματα, πέτρες στη χολή. Μπορείτε να πίνετε 1-2 ροφήματα την ημέρα μετά τα γεύματα. Ρίχνετε σε δύο ποτήρια νερό 20 γρ. Ξηρά φύλλα ελιάς και τα αφήνετε να βράσουν μαζί για 15 λεπτά. Πίνετε το ρόφημα ζεστό, μισό το πρωί και μισό το βράδυ.

Μαρίνα, Ελεάννα, Νίνα, Περσεφόνη, Γιώργος

Έκτη Τάξη

Διδ.: Δρ. Κωνσταντίνος Α. Αθανασιάδης



ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

Ρίγανη

Η ρίγανη είναι ένα πολυετές αρωματικό φυτό, πολύ διαδεδομένο σε ξηρότοπους σ' όλη την Ελλάδα. Φυτρώνει σε βουνά και πεδιάδες. Η ρίγανη δε χρειάζεται πολύ ήλιο και επιζεί και στο κρύο και στη ζέστη. Είναι γνωστή επίσης και με τα ονόματα: ριάνο, ρούανο, ρούβανο κ.ά. Η ρίγανη είναι ένα φυτό με ρίζες ξαπλωμένες οριζόντια και με όρθιο, τετραγωνικό και χνουδωτό βλαστό, που φτάνει σε ύψος 0,30-0,80 μ. Τα φύλλα της έχουν αυγοειδές σχήμα, τοποθετημένα αντίθετα και μικρά λευκορόδινα άνθη που βγαίνουν στην κορυφή των βλαστών. Είναι εύκολο να φυτέψεις ρίγανη σε μια γλάστρα στον κήπο ή και στο μπαλκόνι. Μεγαλώνει εύκολα, αλλά χρειάζεται πότισμα τακτικά.

Η ρίγανη χρησιμοποιείται από τα αρχαία χρόνια σαν καρύκευμα στη μαγειρική και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Παλιά θεωρούνταν φυτό που προφύλασσε από τα κακά πνεύματα και από τη μαγεία και είναι χρήσιμη για τη στενοχώρια και την αδιαθεσία.

Η ρίγανη είναι ένα δυνατό αρωματικό φυτό που ελευθερώνει από τους σπασμούς και το λόξιγκα, διευκολύνει την πέψη και ανοίγει την όρεξη. Χρησιμοποιείται πολύ στην ελληνική κουζίνα, ως ρόφημα ή αποξηραμένη σε πολλά φαγητά και σαλάτες. Η συνταγή που προτείνω και μου αρέσει πολύ είναι η εξής: Πάνω σε μια φέτα μαύρο ψωμί βάζουμε φέτα τυρί, τομάτα, λάδι και την πασπαλίζουμε με ρίγανη. Τέλειο!



Στάθης Davies και Αθηνά Αναστασοπούλου

Το Δεντρολίβανο

Το δεντρολίβανο μεγαλώνει στις περιοχές της Μεσογείου, των Η.Π.Α. και της Ευρώπης. Είναι ένας φουντωτός χαμηλός θάμνος και μπορούμε να το μαζέψουμε και να το χρησιμοποιήσουμε όλο το χρόνο. Ένα φυτό με ύψος δεκατριών εκατοστών κοστίζει περίπου πέντε λίρες. Όταν καίγεται μυρίζει σαν μουστάρδα και καμμένο ξύλο. Χρησιμοποιούμε τα φύλλα του στη μαγειρική. Η γεύση του είναι σαν βελόνα πεύκου και τα φύλλα του είναι γκριζοπράσινα. Το δεντρολίβανο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε μικρά σακουλάκια στα συρτάρια για να μυρίζουν ωραία, για να ξεπλένουμε τα μαλλιά μας, και ακόμη για άρωμα στα σαπούνια και τις καλλυντικές κρέμες. Τα παλιά χρόνια οι μαθητές φορούσαν στεφάνι από δεντρολίβανο στα μαλλιά τους για καλή τύχη. Κατά την ελληνική παράδοση το δεντρολίβανο διώχνει τα κακά όνειρα, όταν το βάζουμε κάτω από το μαξιλάρι.

Χρησιμοποιείται και στην παρασκευή φαρμάκων για βελτίωση της κυκλοφορίας, ως θερμαντική αλλοιφή για τα χέρια και τα πόδια, ή σαν αρωματική ουσία που δίνει γεύση και άρωμα στο τσάι. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται σε πολλές ελληνικές συνταγές γιατί προσθέτει ωραία γεύση, πιο πολύ σε φαγητά όπως ψητό κρέας, βραστά λαχανικά, σούπες, πατάτες και σαλάτες.

Στην Ελλάδα το βρίσκουμε σε βράχους κοντά στη θάλασσα αλλά σε συγκεκριμένα μέρη. Το διακρίνουμε εύκολα γιατί συνήθως έχει 18-24 εκατοστά ύψος και τα λουλούδια του είναι άσπρα ή ροζ ή μωβ ή μπλε.

Αρτεμης Ξεντίδου

Ο βασιλικός ήρθε αρχικά από την Ινδία, αλλά είναι περισσότερο γνωστός ως μαγειρικό βότανο στην Ιταλική κουζίνα και ως ένα από τα κύρια συστατικά της σάλτσας πέστο. Επίσης παίζει σημαντικό ρόλο στην ασιατική κουζίνα της Ταϊλάνδης, του Βιετνάμ, της Καμπότζης και του Λάος.

Ανάλογα με το είδος και την ποικιλία του, τα φύλλα του έχουν μια έντονη, συχνά γλυκιά μυρωδιά. Το όνομά του πέρχεται από την Ελληνική λέξη "βασιλιάς" καθώς πιστεύεται ότι το φυτό αυτό είχε ανθίσει πάνω από το σημείο όπου ο Άγιος Κωνσταντίνος και η μητέρα του η Αγία Ελένη είχαν ανακαλύψει το Σταυρό.

Ο βασιλικός χρησιμοποιείται την τελευταία στιγμή στη μαγειρική, επειδή το μαγείρεμα καταστρέφει γρήγορα τη γεύση.

Αναστασία Μιχανιτζή



Προδημοτική

Διδ.: Μαρία Στεφανάκη
Βοηθός: Γεωργία Καλογεροπούλου

ΦΡΟΥΤΑ



Τα παιδιά της Προδημοτικής ζωγράφισαν με δακτυλομπογιές σε άσπρους καμβάδες τα αγαπημένα τους φρούτα από την Ελλάδα.

Πέμπτη Τάξη

Διδ.: Βασίλειος Σάκκος

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



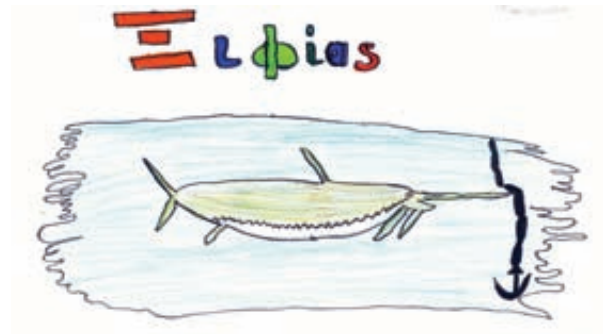
Παναγής Krunic



Νεφέλη Σουεσίου Quay



Παπαναγιώτου Ελένη



Παπαναστασίου Jenkins Μαριάννα



Μαρίνα Στρατικοπούλου



Μιχάλης Βανέξης

Τετάρτη Τάξη

Διδ.: Ιφιγένεια Γιανναδάκη

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Η Ελλάδα έχει πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα. Πολλά από αυτά γίνονται από γάλα αγελάδας, κατσίκας ή προβάτου. Υπάρχουν πολλά και νόστιμα τυριά, βούτυρο και γιαούρτι. Το πιο ονομαστό τυρί είναι η φέτα. Μπορείς να τη βάλεις μέσα σε πίτες (σπανακόπιτα ή τυρόπιτα).

Από τα υπόλοιπα γαλακτοκομικά προϊόντα, μου αρέσουν πολύ το γιαούρτι με μέλι και τα δύο γλυκά που γίνονται με γάλα, το γαλακτομπούρεκο και το ρυζόγαλο.



Το Χαλούμι...

...είναι ένα είδος τυριού. Το κάνουν στην Κύπρο από τα πολύ παλιά χρόνια. Συνήθως το φτιάχνουν με γάλα από κατσίκες και πρόβατα. Είναι άσπρο, μαλακό τυρί, σε μικρά κομμάτια. Μπορεί κανείς να το φάει τηγανητό ή στα κάρβουνα ή στο γκρίλ. Στην Κύπρο το καλοκαίρι το τρώνε με καρπούζι.

Εμένα το χαλούμι μου αρέσει πολύ.

Η Σοκολάτα

Η σοκολάτα μου αρέσει πολύ. Στην Ελλάδα έχουμε πολλά είδη σοκολάτας. Έχουμε σοκολάτες φουντουκιού, αμυγδαλού, υγείας και γάλακτος. Υπάρχουν σοκολάτες για όλα τα γούστα.



Μου αρέσει η σοκολάτα γιατί μυρίζει σαν τον ουρανό. Φαίνεται σα μάρμαρο. Όταν τη δαγκώνω όμως, η γεύση σκάει στο στόμα μου και γεμίζει με κρέμα που έχει λεία υφή και μια υπέροχη γλύκα.

Το Γιαούρτι TOTAL

Μου αρέσει πολύ το ελληνικό γιαούρτι. Το τρώω με ελληνικό μέλι ή φρούτα. Φτιάχνω τζατζίκι, για να φάω με την πίτα μου. Μου αρέσει γιατί είναι σαν κρέμα και είναι πολύ νόστιμο. Είναι φτιαγμένο από το γάλα της αγελάδας.



Η Φέτα

Μου αρέσει πολύ η φέτα, το ελληνικό τυρί. Το τρώω στη σαλάτα που έχει ντομάτα, αγγούρι και ελιές. Φτιάχνουμε γαρίδες με φέτα στο σπίτι μου. Μου αρέσει γιατί είναι αλμυρό τυρί και έχει δυνατή γεύση. Είναι φτιαγμένο από το γάλα της κατσίκας.

Άννα Λαθούρη Van Eys, Πόπη Σουγλίδη, Κατερίνα Hickman Αντώνιος Τσακνάκης, Κατερίνα Αντωνίου, Καλλιόπη Χατζηπατέρα

Τρίτη Τάξη

Διδ.: Φανή Βούτου

Η ΕΛΙΑ



Η ΕΛΙΑ

ΟΝΟΜΑ: ΕΛΙΑ
 ΟΝΟΜΑ ΜΑΜΑΣ: ΕΛΙΑ (ΔΕΝΤΡΟ)
 ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ΕΛΛΑΔΑ
 ΧΡΩΜΑ: ΠΡΑΣΙΝΟ
 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ: ΠΙΚΡΟ, ΕΧΕΙ ΚΟΥΚΟΥΤΙ
 ΝΟΣΤΙΜΟ ΜΕ: αλάτι **ΤΣΕΣΙΚΑ!**

Πολλοί άνθρωποι διαλέγουν τις νόστιμες πράσινες ελιές. *Τσίρι!*

ΟΝΟΜΑ: ΕΛΙΑ
 ΟΝΟΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ: ΕΛΙΑ (ΔΕΝΤΡΟ)
 ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ΚΥΠΡΟΣ
 ΧΡΩΜΑ: ΠΡΑΣΙΝΟ
 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ: **Καύτη** ΠΙΚΡΗ
 ΝΟΣΤΙΜΗ ΜΕ: ΑΤ

ΟΝΟΜΑ: ΕΛΙΑ
 ΟΝΟΜΑ ΜΑΜΑΣ: ΕΛΙΑ ΔΕΝΤΡΟ
 ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ΑΘΗΝΑ
 ΧΡΩΜΑ: ΚΩΒ, ΜΑΥΡΟ
 ΠΡΑΣΙΝΟ
 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ: ΕΧΕΙ ΚΟΥΚΟΥΤΙ

Εμένα
 Δεν μου
Δέσπονα
 αρέσουν οι
 ελιές!

ΕΥΔΙ
Καρέλια

Υπάρχουν
 πολλές ελιές
 με πολλά
 χρώματα.

ΟΝΟΜΑ: ΕΛΙΑ
 ΟΝΟΜΑ ΜΑΜΑΣ: ΕΛΙΑ (ΔΕΝΤΡΟ)
 ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ΕΛΛΑΔΑ
 ΧΡΩΜΑ: ΠΡΑΣΙΝΟ/ΜΑΥΡΟ
 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ: υγιεινό/αεριό
 ΑΙ - Τ. Μ. - Μ. - Δ. +

Δευτέρα Τάξη

Διδ.: Δρ. Αμαρυλλίς Τσέγκου

ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΣ



Πρώτη Τάξη

Διδ.: Μαρία Παπαστεργίου
Βοηθός: Παναγιώτα Αθανασίου

ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Ντία, Χριστίνα, Έκτωρ, Θωμάς, Θωμάς Η., Νάταλι, Έλενα, Χριστίνα, Ανθήπη, Ειρήνη, Ίσις, Φραντσέσκα, Ανναμπέλλα, Γκαμπριέλα, Ζωή, Σύνθια

Τάξη GCSE 1

Διδ.: Θωμάς Χατζηδάβαρης

ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Από την ελληνική μυθολογία καταλαβαίνουμε ότι η σχέση των Ελλήνων με τις μέλισσες και το μέλι ξεκινάει από πολύ παλιά. Ο Δίας π.χ ανατράφηκε με το γάλα της κατσίκας Αμάλθειας και το μέλι της νύμφης Μελίσσας. Ο Αριστοτέλης είναι ο πρώτος συγγραφέας στον κόσμο που έγραψε για τη ζωή των μελισσών. Από τα συγγράμματά του συμπεραίνουμε ότι οι Έλληνες ήταν δεξιότεχνες στη μελισσοκομία. Ο Αριστοτέλης ανακάλυψε τα τρία είδη ατόμων μέσα στην κυψέλη : τους κηφήνες, τις εργάτριες και τον «ηγεμόνα», δηλαδή τη βασίλισσα. Επίσης έγραψε τον τρόπο χτισίματος των κηρήθρων και των κελιών. Οι αρχαίοι Έλληνες από τότε χρησιμοποιούσαν βελτιωμένο τύπο κυψέλης. Απόδειξη είναι το σημερινό κοφίνι της Χαλκιδικής.



Κόσμημα Μινωικής εποχής με μέλισσες από την Κρήτη

Σοφία Peachey



Το μέλι είναι το γλυκό, κιτρινωπό και παχύρρευστο προϊόν της μέλισσας. Η γύρη και το νέκταρ που μαζέψαν οι μέλισσες από τα λουλούδια είναι οι πρώτες ύλες για το μέλι. Το ζυμώνουν με σάλιο στο στόμα, το κάνουν βόλους και το καταπίνουν. Οι βόλοι πηγαίνουν στον πρόλοβο, το πρώτο διαμέρισμα του στομαχιού, όπου ζυμώνονται περισσότερο, και με την επίδραση μιας ειδικής ουσίας μετατρέπονται σε ζάχαρο. Έστερα η μέλισσα πηγαίνει στις κηρήθρες και το βγάζει μέσα στα κελιά.

Εκεί, άλλες μέλισσες με ρεύματα αέρα που δημιουργούν με τα φτερά τους, προκαλούν την εξάτμιση του νερού, που περιέχει το νέκταρ. Όταν γεμίσει ένα κελί με μέλι, το σφραγίζουν με ένα λεπτό στρώμα κεριού.

Η γεύση, το άρωμα και το χρώμα του μελιού διακρίνεται ανάλογα με τα τοπικά λουλούδια, από τα οποία η μέλισσα έχει συλλέξει το νέκταρ, και το χαρακτηριστικό αυτό έχει από εμπορική πλευρά μεγάλη σημασία., π.χ. ανθόμελο, πευκόμελο, θυμαρίσιο, σουσουρίσιο κ.λπ. Το μέλι είναι πολύ υγιεινό και έχει σημαντική θρεπτική αξία, γιατί περιέχει ουσίες απαραίτητες για τη ζωή ενός οργανισμού. Στην αρχαιότητα οι αθλητές, πριν αγωνιστούν, έτρωγαν μέλι, για να δυναμώσουν.

Κωνσταντίνα Ηροδότου

Μέλι Θυμαρίσιο

Έντονα αρωματικό μέλι με υπέροχο χρώμα, γεύση και άρωμα. Κατατάσσεται στις καλύτερες ποικιλίες μελιού που υπάρχουν. Κρυσταλλώνει μέχρι 18 μήνες από την παραγωγή του.



Η Γύρη

Είναι το προϊόν που μαζεύουν οι μέλισσες από τα διάφορα λουλούδια. Είναι η πλουσιότερη φυσική τροφή σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, απαραίτητα αμινοξέα, ένζυμα και άλλα χρήσιμα συστατικά που είναι απαραίτητα για την μέλισσα αλλά και για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Μέλι Κωνοφόρων

Είναι μέλι που προέρχεται από τις μελιτώδεις εκκρίσεις των κωνοφόρων δέντρων. Είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και βιταμίνες και δεν κρυσταλλώνει.

Φωκιανός-Βαλσάμης Θωμάς

Ο Βασιλικός Πολτός

Ο βασιλικός πολτός είναι η τροφή, που δίνουν οι εργάτριες μέλισσες στις προνύμφες της κυψέλης, για να εξελιχθούν σε τέλειες μέλισσες. Είναι επίσης η κύρια τροφή της βασίλισσας. Είναι ουσία, που παράγεται από τους φαρυγγικούς αδένες της μέλισσας. Ο βασιλικός πολτός είναι πυκνός, λευκού χρώματος και πολύ θρεπτικός. Εκτός από μέλι και κερί, περιέχει πρωτεΐνες και βιταμίνες και γι' αυτό θεωρείται ότι έχει πολύτιμες ιδιότητες για τον άνθρωπο. Επειδή απαιτούνται μεγάλες ποσότητες βασιλικού πολτού προκειμένου να εκδηλωθούν τα ευεργετικά αποτελέσματα στον άνθρωπο και, επειδή υπάρχουν άλλες πηγές ανάλογα θρεπτικές και όχι τόσο ακριβές, αυτό το φυσικό προϊόν χρησιμοποιείται κυρίως στην παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών π.χ. κρέμες προσώπου ή σώματος.



Πέτρος Cooper-Τσατσάμης

Το κερί



Το κερί είναι μια ουσία, που βγαίνει από αδένες, που έχει η μέλισσα στην κοιλιά της και χρειάζεται για να χτιστούν οι κηρήθρες, να διαμορφωθούν και να σκεπαστούν τα κελιά. Φτιάχνεται σ' ένα ειδικό μέρος της κυψέλης όπου απαγορεύεται σε όλες τις μέλισσες να πλησιάσουν, ακόμα και στη βασίλισσα. Οι εργάτριες που δουλεύουν για την παραγωγή του κεριού, είναι δυνατές και καλοταϊσμένες μέλισσες. Σέρνονται η μια πάνω στην άλλη σαν μπάλες και ζεσταίνονται όλο και περισσότερο. Το κερί τρέχει σαν ιδρώτας από τους κηρογόνους αδένες, που έχουν στην κοιλιά τους. Χρειάζεται τόσο μεγάλη δύναμη, που κάθε εργάτρια, από την κούραση, ζει μόνο λίγες ημέρες.



Αφού παραχθεί αρκετή ποσότητα κεριού, το μεταφέρουν σε διάφορα μέρη της κυψέλης όπου άλλες μέλισσες δείχνουν πώς να χτιστούν οι καινούργιες κηρήθρες. Οι κηρήθρες κρέμονται μέσα στην κυψέλη και είναι βαριές. Μεσα σε κάθε κηρήθρα, υπάρχει χώρος να δουλέψουν δυο μέλισσες πλάτη με πλάτη. Κάθε κηρήθρα έχει πολλά κελιά, τα οποία είναι πολύ λεπτά αλλά και πολύ γερά. Οι μελισσοκόμοι, για να βοηθήσουν και να ελαφρύνουν το δύσκολο και θαυμαστό έργο των μελισσών και να εξασφαλίσουν μεγαλύτερη παραγωγή μελιού, τοποθετούν έτοιμες κηρήθρες με σχηματισμένες εξάγωνες βάσεις, πάνω στις οποίες χτίζουν τα κελιά τους.

Αλέξανδρος Λεβέντης-Τακάκης

Θρεπτική Αξία

Τα ζάχαρα του μελιού είναι απλά, απορροφούνται αμέσως, γι' αυτό και το μέλι είναι μια γρήγορη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό για τους αθλητές, τα παιδιά, τις εγκύους, τους αρρώστους και για κάθε ταλαιπωρημένο οργανισμό.

Το μέλι έχει ανόργανα στοιχεία γνωστά σαν ιχνοστοιχεία, τα οποία παίζουν σπουδαίο ρόλο στο μεταβολισμό και στη θρέψη, είναι συστατικά του σκελετού και των κυττάρων, συμμετέχουν σε διάφορα ενζυμικά συστήματα και τέλος ρυθμίζουν την οξύτητα του στομάχου.

Το μέλι έχει αντισηπτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό και γενικά συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Η κατανάλωση μελιού βοηθάει στη γρηγορότερη αποκατάσταση της υγείας σε περιπτώσεις αναιμίας λόγω του σιδήρου που περιέχει. Το μέλι βοηθά σημαντικά στον ταχύτερο μεταβολισμό του οιοπνεύματος με αποτέλεσμα να απαλλάσσεται κανείς γρηγορότερα από την κατάσταση μέθης. Το μέλι έχει αντιμικροβιακή δράση και εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηρίων και άλλων παθογόνων οργανισμών. Είναι επίσης χρήσιμο για την επούλωση και τον καθαρισμό ή την απολύμανση πληγών.



Ολίβια Παντελίδη

AS / A Level

Δύο Αποχαιρετισμοί

Πρωτοήρθα στο Ελληνικό Σχολείο της Αγίας Σοφίας, όταν ήμουν τεσσάρων χρόνων. Δεν είχα ιδέα τότε τι ήθελα να κάνω στη ζωή μου, δεν ήξερα ότι θα έφτανα στο σημείο να πάω στο Πανεπιστήμιο, για να σπουδάσω Νομικά. Ήμουν μοναχοπαίδι, πατέρας Έλληνας, μητέρα Λιβανέζα, και τώρα έχω δύο αδελφές, που θα συνεχίσουν να έρχονται στο σχολείο αυτό. Πολλά έχουν αλλάξει στα δεκατέσσερα χρόνια που έρχομαι στο Σχολείο της Αγίας Σοφίας.

Πιστεύω πως εδώ μεγάλωσα μέσα σε μια ατμόσφαιρα φιλική, όπου ο ένας νοιάζεται και φροντίζει τον άλλο. Σε κάθε τάξη που βρισκόμουν, ένιωθα πως ήμουν μέλος μιας οικογένειας. Ιδιαίτερα με την Αλεξάνδρα Σαμαρά, μια καθηγήτρια με πολλή ενέργεια και αφοσίωση στα παιδιά της τάξης της και η οποία με ενέπνευσε.

Δε θα ξεχάσω ποτέ τα χρόνια που πέρασα στο σχολείο αυτό. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τα παιδιά, τους φίλους μου, τους δασκάλους και καθηγητές, το Σχολείο της Αγίας Σοφίας για το σταθερό και μακροχρόνιο ενδιαφέρον που έδειξαν για μένα ως άτομο.

Αναστασία Αρούκατου

Έχω πάει σε τρία ελληνικά σχολεία εδώ στο Λονδίνο. Την Προδημοτική την τελείωσα στο Σχολείο των Αγίων Πάντων, το Δημοτικό μέχρι και το AS τα παρακολούθησα στον Απόστολο Ανδρέα.

Γεννημένη σε μια ελληνοκυπριακή οικογένεια δεύτερης γενιάς, ίσως και να έχανα την ελληνική μου ταυτότητα. Το ελληνικό σχολείο, όμως, μου έδινε την αίσθηση ότι ήμουν και εγώ μέλος της ομογένειας, επειδή δεν πρόσφεραν μόνο τη γνώση της ελληνικής γλώσσας, αλλά και τα ήθη και τα έθιμα τα ελληνικά.

Αν και ήρθα στο Σχολείο της Αγίας Σοφίας για ένα μόνο χρόνο, για να ολοκληρώσω το A Level, ένιωσα την ίδια ζεστασιά, το ίδιο καλωσόρισμα που είχα στα δύο προηγούμενα ελληνικά σχολεία. Φυσικά και ακαδημαϊκά δεν υστερεί σε τίποτε, ίσα-ίσα.

Φεύγοντας με τις καλύτερες εντυπώσεις από το Σχολείο της Αγίας Σοφίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη Σχολική Επιτροπή, που πάντα φροντίζει να υπάρχει η εστία αυτή του Ελληνισμού στην καρδιά του Λονδίνου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω προσωπικά την καθηγήτριά μου, κυρία Αλεξάνδρα Σαμαρά.

Αγγέλα Χαραλάμπους



ΣΧΟΛΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2011-2012

29 Οκτωβρίου 2011

Εορτασμός της εθνικής επετείου της 28ης Οκτωβρίου 1940 στο θέατρο του Marylebone CE School for Girls, με απαγγελίες ποιημάτων, τραγούδια και παραδοσιακούς χορούς. Την χορωδία του σχολείου (Τάξεις Γ, Δ, Ε, ΣΤ, και GCSE 1&2) προετοίμασε και διηύθυνε η Μαρία Τσαγγάρη και τους χορούς δίδαξε η Μαρία Τζήμα. Ακολούθησε συνάντηση των διδασκόντων με τους γονείς των μαθητών.

17 Δεκεμβρίου 2010

Το σχολείο μας εκκλησιάστηκε στον ναό της Αγίας Σοφίας και ακολούθησε η γιορτή των Χριστουγέννων στον χώρο της Κρύπτης. Μετά τη λήξη της γιορτής δόθηκαν οι έλεγχοι προόδου των μαθητών για το πρώτο τρίμηνο.

7 Ιανουαρίου 2011

Η κοπή της βασιλόπιτας στο θέατρο του σχολείου.

29 Ιανουαρίου 2011

Εκκλησιασμός για την εορτή των Τριών Ιεραρχών στον ναό της Αγίας Σοφίας.

5 Μαρτίου 2011

Αποκριάτικη γιορτή στο Θέατρο του Σχολείου. Ξεχώρισαν οι στολές των μικρότερων μαθητών και έγινε διαγωνισμός για την πιο πρωτότυπη ιδέα μεταμφίεσης.

25 Μαρτίου 2011

Το σχολείο μας γιόρτασε την εθνική επέτειο της 25ης Μαρτίου 1821 στο θέατρο του Marylebone CE School for Girls με απαγγελίες ποιημάτων, τραγούδια της χορωδίας και παραδοσιακούς χορούς. Η γιορτή έκλεισε με την απονομή επαίνων στους μαθητές και στις μαθήτριες που διακρίθηκαν για την επίδοση και τη διαγωγή τους.

7 Ιουλίου 2011

Κλείνει ο κύκλος των μαθημάτων του σχολικού έτους 2010-2011 με την ετήσια γιορτή αποχαιρετισμού για το καλοκαίρι, με απαγγελίες, τραγούδια και χορό. Στο τέλος της γιορτής απονέμονται τα ενδεικτικά και διανέμεται το νέο τεύχος του περιοδικού (τ.12) το οποίο κρατάτε στα χέρια σας.

Το σχολείο της Αγίας Σοφίας θα ανοίξει ξανά το Σάββατο 8 Σεπτεμβρίου 2012

AUTUMN TERM

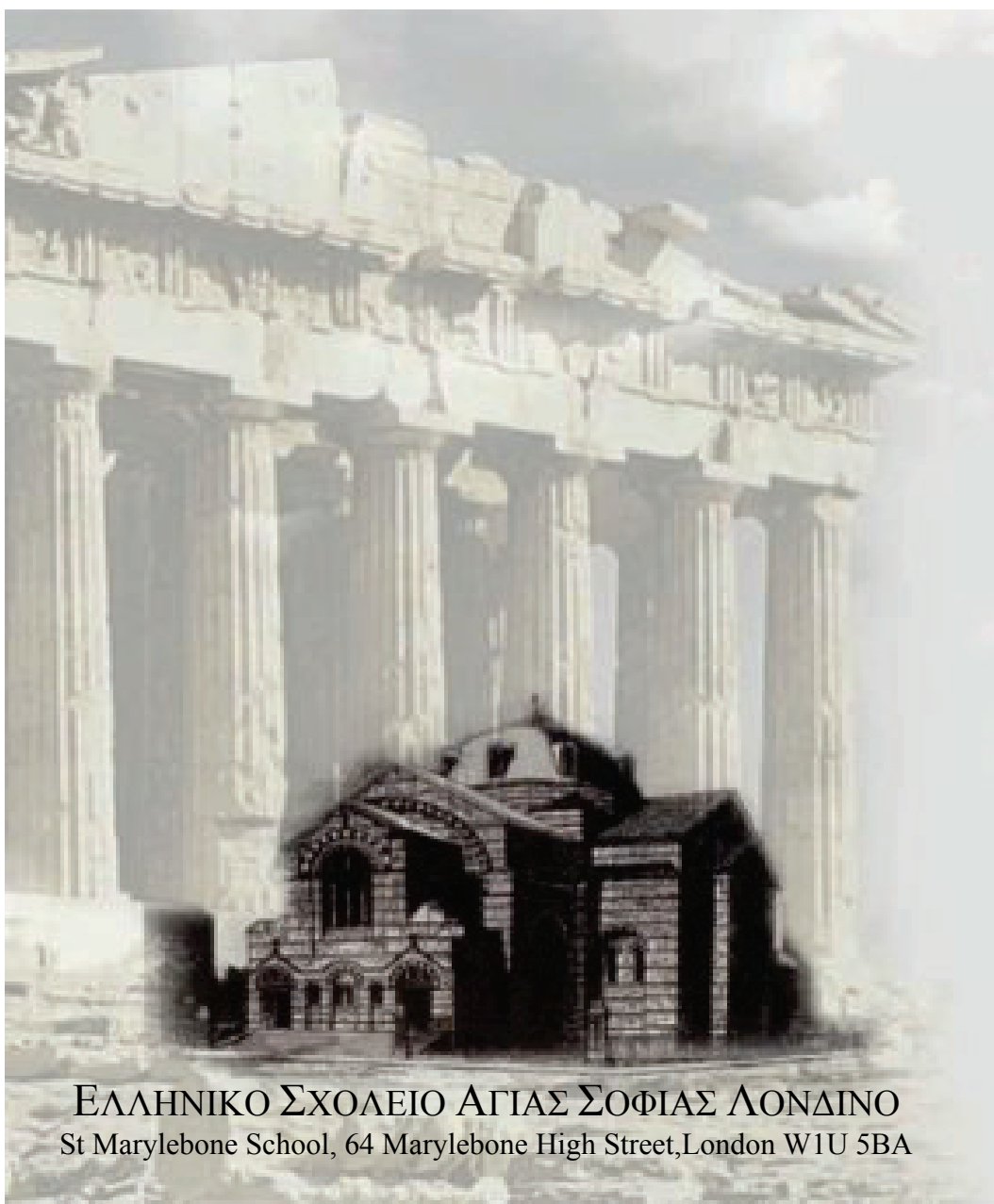
8 Σεπτ. 2012 - 22 Δεκ. 2012
HALF TERM : 3 Νοεμβρίου
2012

SPRING TERM

12 Ιαν. 2013 – 23 Μαρ. 2013
HALF TERM: 23 Φεβρουαρίου
2013

SUMMER TERM

20 Απρ. 2012 – 6 Ιουλ. 2012
Greek Easter Σάβ. 4 Μαΐου
2013
HALF TERM: 1 Ιουνίου 2012



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ ΛΟΝΔΙΝΟ
St Marylebone School, 64 Marylebone High Street, London W1U 5BA
