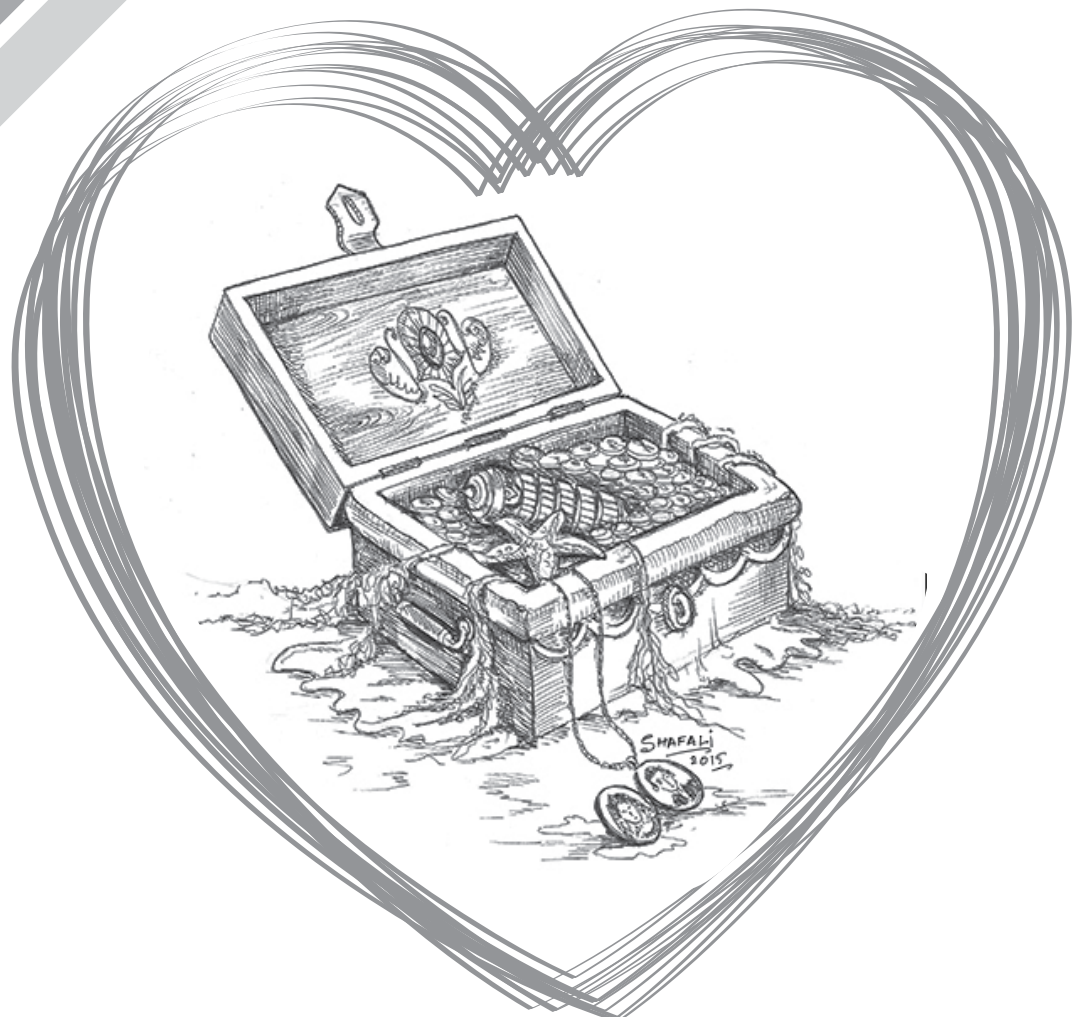




**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
& ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ  
Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ**

# Ο θησαυρός της δικής μας καρδιάς

ΤΕΥΧΟΣ 1  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

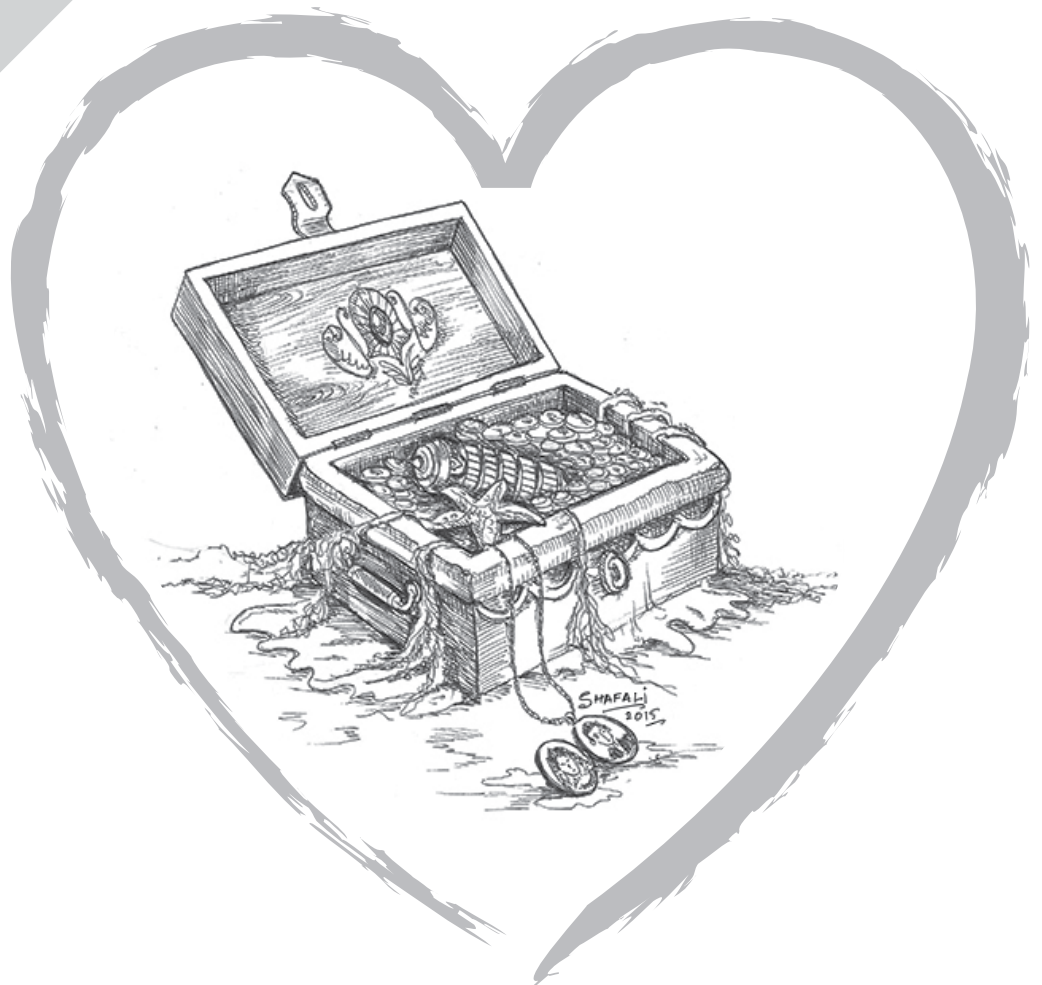




**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
& ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ  
Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ**

# Ο θησαυρός της δικής μας καρδιάς

ΤΕΥΧΟΣ 1  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2017



## Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ της δικής μας καρδιάς

Τα **Κ.Α.Π.Η. Γαλατσίου** από την ημέρα της ίδρυσης τους και έκτοτε, ανοίγουν καθημερινά την φιλόξενη πόρτα και αγκαλιά τους και υποδέχονται μια ξεχωριστή γενιά Ελλήνων.

Μια γενιά που προέρχεται από όλες τις γωνίες της πατρίδας μας και διαθέτει στοιχεία ανεκτίμητης αξίας, μιας και η ζωή της είναι γεμάτη από θησαυρούς βιωμάτων, εμπειριών, ηθών - εθίμων, τεχνικών, παραδόσεων, σοφίας κ.τ.λ.

Αυτοί οι θησαυροί, όπως και κάθε θησαυρός, δεν πρέπει να χαθούν. Απεναντίας πρέπει και αξίζει να καταγραφούν, ώστε να μην σβήσουν και να μην χαθούν ποτέ, και συνάμα να αποτελέσουν μονοπάτια ζωής, πυξίδα και φάρο έμπνευσης και γνώσης για τις άλλες γενιές.

Πώς ήταν η καθημερινότητα αυτής της γενιάς, τα σχολικά χρόνια, τα παιχνίδια, τα παλιά επαγγέλματα, η ψυχαγωγία της.

Πώς γίνονταν οι γάμοι, τα συνοικέσια, πως καθόριζαν την ζωή της οι κοινωνικές προκαταλήψεις, ποιά ήταν τα έθιμα του τόπου της, ποιά ήταν τα μυστικά του αγρού, της κουζίνας και του νοικοκυριού της.

Τα απλά μυστικά της ομορφιάς της αλλά και της ευτυχίας της. Η αλάνα και η γειτονιά, η αυλή και τα σοκάκια. Τα δύσκολα χρόνια της κατοχής, της φτώχειας και της ορφάνιας. Τα ξένα χέρια. Τα γιατροσόφια της φύσης και τα ταξίδια σε άλλους κόσμους για μια καλύτε-

ρη ζωή. Και τώρα τα άσπρα μαλλιά που στολίζουν την κεφαλή της, ποιά σοφά λόγια έχουν να μας πουν, με μια φράση ή ένα ποίημα από καρδιάς.

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας και ονομάσαμε **Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ της δικής μας καρδιάς**, είναι το πρώτο δειλό βήμα της προσπάθειας μας (διοίκησης, προσωπικού και μελών από τα τέσσερα ΚΑΠΗ μας) να διασώσουμε και να διαδώσουμε όλους αυτούς τους θησαυρούς.

Η αξία του πολύτιμη, η ανάγκη για συνέχιση απαραίτητη, το υλικό ανεξάντλητο.

Σας το προσφέρουμε με πολύ αγάπη και με αφορμή τον αποχαιρετισμό μας για το καλοκαίρι. Ελπίζουμε να σας συντροφεύσει στον ελεύθερο χρόνο των διακοπών σας και να γίνει η αφορμή να ενημερωθείτε, να συγκινηθείτε, να γελάσετε και να αναπολήσετε.

Να νοσταλγήσετε, ίσως και να ανασύρετε τον θησαυρό και τα διαμαντάκια της δικής σας καρδιάς και να τα μοιραστείτε μαζί μας στα επόμενα τεύχη μας, ώστε να γίνετε οι τροχοί και οι συνοδοιπόροι μας σε ένα ταξίδι ανακάλυψης του Θησαυρού της καρδιάς της δικής σας γενιάς.

**Καλό ταξίδι στις αναμνήσεις λοιπόν και καλό καλοκαίρι...**

**Γαλάτσι, Ιούνιος 2017**



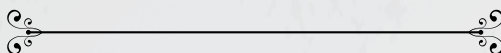
**ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ**

Καλωσορίζω με μεγάλη χαρά και σεβασμό την απόφαση των μελών των ΚΑΠΗ να καταθέσουν την ψυχή τους μέσα από τις ιστορίες τους για τη ζωή και τα βιώματά τους σε αυτό το έντυπο.

Η καταγραφή εμπειριών και αναμνήσεων είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποτελεί παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές. Μέσα από τις δικές σας ιστορίες η νέα γενιά μαθαίνει, αποκτά εικόνες από το παρελθόν και εφοδιάζεται για να αντιμετωπίσει καλύτερα τις νέες προκλήσεις της ζωής.

Αναμοχλεύοντας τις αναμνήσεις σας βρήκατε πράγματι αληθινούς θησαυρούς που θα πλουτίσουν τις επόμενες γενιές. Σας ευχαριστούμε για αυτή την προσφορά.

Συγχαρητήρια και ευελπιστώ να εμπλουτιστεί **«Ο θησαυρός της δικής μας καρδιάς»** με ακόμη περισσότερες ιστορίες.

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο.Κ.Π.Α. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ – ΧΡΥΣΑΓΗ**

Στη δύσκολη εποχή που διανύουμε είναι υποχρέωση και καθήκον κάθε Δημοτικής Αρχής να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στους πολίτες της.

Γι' αυτό επιδίωξη μας είναι μέσα από τις δομές των Κ.Α.Π.Η., να παρέχουμε ωφέλιμες και ουσιαστικές υπηρεσίες στα άτομα Τρίτης Ηλικίας, στα περήφανα γηρατειά.

Αυτό αποτελεί για εμάς ένδειξη σεβασμού και αναγνώρισης της προσφοράς τους σε όλους τους τομείς της ζωής.

Χαιρετίζω λοιπόν την προσπάθεια που κάνετε μέσα από αυτό το έντυπο και πιστεύω ότι ως ήρωες μιας εποχής που δεν υπήρξε ιδιαίτερα εύκολη είναι ιδιαίτερα σημαντική η καταγραφή των βιωμάτων και των εμπειριών σας.

Συγχαρητήρια σε όλους και καλό καλοκαίρι με υγεία προσωπική και οικογενειακή.

## Πως γίνονταν οι Αρραβώνες

Όπως σε όλα τα χωριά, έτσι και στο δικό μου τα έθιμα του γάμου και μέχρι το ζευγάρι να φτάσει σ' αυτόν ήταν πολλά. Έτσι όταν ο νέος έφτανε σε ηλικία γάμου, ο πατέρας του ήταν αυτός που έπαιρνε την πρωτοβουλία να τον παντρέψει. Ο ίδιος διάλεγε τη νύφη, με άνθρωπο έμπιστο για κείνον, άντρα ή γυναίκα και έστελνε το προξενιό. Αν ο πατέρας της νύφης δεχόταν, τότε το σόι του υποψήφιου γαμπρού επισκεπτόταν το σπίτι της νύφης για να κανονίσουν την προίκα.

Στα τελειώματα, τα έλεγαν ταιριάσματα ή σιάσματα όριζαν την ημερομηνία των αρραβώνων και πολλές φορές και τη ημερομηνία του γάμου. Στο γαμπρό οι συγγενείς έλεγαν να λέει, σωστές κουβέντες, και στη νύφη να δείχνει πόσο νοικοκυρά είναι και ύστερα έλεγαν ευχές όπως, "καλές αρραβώνες", "να τους χαιρόμαστε" και "να μας ζήσουν". Γινόταν ένα μικρό γλέντι στα τελειώματα, με φαγοπότι, τραγούδια και χορό. Πρώτη έσερνε το χορό η νύφη, που έπρεπε να είναι σεμνή, σοβαρή και χωρίς να λέει πολλές κουβέντες ή να γελάει.

Λίγες μέρες μετά τα ταιριάσματα γίνονταν οι αρραβώνες, που κατά κανόνα γίνονταν σπίτι της νύφης. Ο γαμπρός μαζί με μερικούς στενούς συγγενείς και τον κουμπάρο έφταναν στο σπίτι της νύφης φορτωμένοι με δώρα για εκείνη. Φόρεμα, παπούτσια, τσάντα, κολιέ, βραχιόλι και ασφαλώς τις βέρες των αρραβώνων. Επειδή οι αρραβώνες είχαν θρησκευτική επισημότητα, τις βέρες τις φορούσε ο κουμπάρος με την ευλογία του ιερέα του χωριού, ο οποίος ήταν υποχρεωτικά καλεσμένος. Το γλέντι της βραδιάς των αρραβώνων πολλές φορές

κράταγε μέχρι το πρωί. Ποτέ όμως από τη βραδιά δεν έλειπε το τραπεζιάτικο τραγούδι.

*Σήμερα άσπρος ουρανός, σήμερα άσπρη μέρα, σήμερα αρραβωνιάζεται ο αετός την περιστέρα. Σήμερα άσπρος ουρανός, σήμερα άσπρη μέρα, ο ήλιος είναι ο γαμπρός και το φεγγάρι η νύφη και τ' αστεράκια τ' ουρανού είναι τα συμπεθέρια.*

Την επομένη η νύφη φορούσε τα δώρα του γαμπρού και ο γαμπρός τα δώρα της νύφης και πήγαιναν στην εκκλησία και πάντα τους συνόδευε κάποιος συγγενής, ποτέ δεν τους άφηναν μόνους, τους κρατούσαν σε απόσταση. Ήταν αρκετές οι περιπτώσεις που η νύφη και ο γαμπρός βλεπόντουσαν στους αρραβώνες και μετά την ημέρα του γάμου, που άρχιζε πλέον ή κοινή τους ζωή.

Οι ετοιμασίες του γάμου άρχιζαν από την πλευρά της νύφης με το πλύσιμο των προικιών στο ποτάμι. Δυο Κυριακές πριν το γάμο, η νύφη στέλνει κοριτσάκια του χωριού που προσφέρουν ένα λουλούδι στις πόρτες των συγχωριανών και κάνει προφορική πρόσκληση για να δουν τα προικιά.

Η έκθεση των προικιών γινόταν στο σπίτι της νύφης την Κυριακή πριν το γάμο, όπου όλες οι κοπέλες και οι γυναίκες του χωριού, πήγαιναν για να θαυμάσουν την προκοπή της νύφης και των συγγενών. Η νύφη κράταγε όλες τις κοπέλες να χορέψουν πρώτες εκείνο το απόγευμα κ' εκείνες τους έδιναν ευχές, "να ζήσετε", "καλά στέφανα", "ώρες καλές". Το ρύζι για να ριζώσει η καλή σχέση των μελλονύμφων γέμιζε το χώρο της έκθεσης.

Την Πέμπτη πριν το γάμο ανάπιαν



προζύμια για να κάνουν τις κουλούρες του γάμου "προβέντες". Στ' αναπιάσματα πολλές φορές έριχναν νομίσματα και τραγουδούσαν. Απ' τ' αλεύρι αυτό, αλεύρωναν τα μαλλιά του γαμπρού και της νύφης ώστε... ν' ασπρίσουν και να γεράσουν.

Το Σάββατο το βράδυ, οι συγγενείς και καλεσμένοι πήγαιναν τα δώρα του γάμου, ενώ στο σπίτι του γαμπρού πήγαιναν την "προβέντα" και κρασί. Το ίδιο βράδυ στο σπίτι της νύφης γίνονταν μεγάλο γλέντι χωρίς βέβαια την παρουσία του γαμπρού, αν δεν υπήρχαν όργανα τα τραγούδια τα έλεγαν με το στόμα.

Τα έθιμα την ημέρα του γάμου θα τα συνεχίσουμε...

Σήμερα όλα αυτά φαίνονται κάπως μακριά και ξένα, παλιότερα όμως οι άνθρωποι μοναδική σχεδόν διασκέδαση και ψυχαγωγία είχαν τη συμμετοχή τους σ' αυτά τα γεγονότα.

*Γιώτα Γεωργαλά - Δελλή, Α' Κ.Α.Π.Η.*

## ...με γεμίζει χαρά...

Κάθε μέρα στο ΚΑΠΗ, εγώ και η φίλη μου η κα Γρηγορία, φέρνουμε το πλεκτό μας και περνάμε όμορφα και δημιουργικά την ώρα μας.

Συχνά λοιπόν μας έρχονται στο μυαλό εικόνες της παιδικής και νεανικής μας ηλικίας όταν πρωτομαθαίναμε την τέχνη αυτή. Έτσι μου ήρθε στο μυαλό η ανάμνηση ενός τραγουδιού που συνηθίζαμε να λέμε όταν πιάναμε το ερ- γόχειρο μας....

Το κέντημα είναι γλέντισμα και η ρόκα είναι σεργιάνι. Και η σαρμανίτσα και ο αργαλειός είναι σκλαβιά μεγά-

λη. Δεν ξέρω πως το βλέπει ο καθένας.

Χαρά ή σκλαβιά. Πάντως για μας το πλέξιμο είναι εξάσκηση του μυαλού γιατί το να πλέκεις είναι σαν να κάνεις ασκήσεις αριθμητικής συνεχώς, αλλά και η ψυχή σου ηρεμεί και αγαλλιάζει.

Άσε την χαρά που νιώθεις όταν βλέπεις τις δημιουργίες σου να στολίζουν ότι αγαπάς περισσότερο, το παιδί, το εγγόνι ή την κούνια του δισηγγονιού σου. Απερίγραπτη και μοναδική η χαρά.

Εύχομαι να την νιώσετε όλοι.

*Μάνου Κλεονίκη,  
Α' Κ.Α.Π.Η.*

# Ήθη και Έθιμα του τόπου μου που σβήνουν

Θα προσπαθήσω μέσα από αυτή τη στήλη να περιγράψω, όσο μπορώ να θυμάμαι, κάποιες από τις συνήθειες –έθιμα των Αιγινητών, που έδιναν ένα διαφορετικό νόημα στη ζωή του νησιού μας, τότε που τα χωριά έσφουζαν από ζωή, τότε που όλα τα τζάκια κάπνιζαν και εμείς μικρά παιδιά- δασκαλούδια γεμίζαμε με τις φωνές και τις σκανταλιές μας τους δρόμους, τις γειτονιές και την πλατεία του χωριού.

Σχεδόν σε όλες αυτές τις εκδηλώσεις – συνήθειες που αναφέρω, τα Αιγινήτιστα ήμασταν πρωταγωνιστές.

Θα αναφερθώ στο Μάρτην, τον πρώτο μήνα της άνοιξης, για αυτόν που τόσα πολλά έχουν ειπωθεί στο πέρασμα του χρόνου κι έχουν χαραχθεί στη μνήμη όλων, «Μάρτης γδάρτης και κακός παλουκοκαύτης», «Το Μάρτη ξύλα φύλαγε μην κάψεις τα παλούκια» λέει ο σοφός λαός μας. Μαρτιάτικη μέρα λέγαν οι σκαφτιάδες στ'αμπέλια και τον αναθεμάτιζαν. Όμως παρ'όλα αυτά ο Μάρτης είχε και τις ομορφιές του, που είναι βαθιά χαραγμένες στις μνήμες των μεγαλύτερων.

Παραμονή της πρώτης του Μάρτη αποβραδής οι Αιγινήτες και κυρίως τα παιδιά και οι ανύπαντρες κοπέλες βάζαμε το «Μάρτη» στο δεξί χέρι σαν βραχιόλι.

Οι γιαγιάδες κατά κανόνα έστριβαν κόκκινη και άσπρη κλωστή από τα γνέματα του αργαλειού και ένα-ένα τα παιδιά πήγαιναν κοντά στη γιαγιά και τους έδενε στο χέρι το «Μάρτη», «θα τον βγάλεις 31 Μαρτίου το βράδυ και θα τον αφήσεις σ'ένα δεντράκι ή στις αγκαλιές να τον πάρουν τα πουλιά, να φτιάξουν φωλιά», έλεγε η μάνα. Τα πιτσιρίκια καμάρωναν.

Σκοπός ήταν, όπως έλεγαν, να μη μας μαυρίσει ο ήλιος, γιατί έμπαινε η άνοιξη, η μέρα μεγάλωνε και ο Μαρτιάτικος ήλιος έπιανε. Άραγε μια κλωστή στριμμένη έκανε θαύματα; Έτσι το ήθελε η παράδοση.

Στις 9 Μαρτίου, γιορτή των Αγίων Σαραντα Μαρτύρων τρώγαμε ζόχια ωμά και λέγαμε: «Ζώχο, ζώχο έφαγα, τα φίδια δεν φοβάμαι». Ο καιρός ζέσταινε και τα ερπετά έκαναν την εμφάνιση τους. Έπρεπε να είμαστε οπλισμένοι με την θάρρος να αντιμετωπίζουμε.

Του Ευαγγελισμού ξημερώματα (25η Μαρτίου) και πριν ακόμα χαράξει, οι Αιγινήτες συνήθιζαν να βαράνε το τη-

γάρι μένα ξύλο. Έφερναν τρεις γύρους το σπίτι κι έλεγαν δυνατά: «Μέσα γεια, μέσα χαρά, μέσα καλοβαγγελιά, όξω φίδια κι αγκοστέρες (σαύρες) και σεις κουφά ποντίκια».

Μεγάλη γιορτή ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου και μ'αυτόν τον τρόπο φαντάζομαι ζητούσαν από την Πααναγιά μας να προστατεύει κάθε νοικοκυριό από την εισβολή κάθε ανεπιθύμητου επισκέπτη.

Όπως όλοι γνωρίζουμε ο Μάρτης δε λείπει απ'τη Σαρακοστή και σχεδόν κάθε χρόνο στο Μάρτη έχουμε το Τριώδιο και την Καθαρή Δευτέρα. Τις δύο πρώτες εβδομάδες Τετάρτη και Παρασκευή δεν τηρείται η νηστεία, ήταν αμολυτές, όπως έλεγαν οι γριές.

Τις δύο λοιπόν Κυριακές του Τριωδίου τρώγαμε κρέας ή κότα σουπιά. Την Τρίτη Κυριακή της Τυρινής ή της Αποκριάς ή μεγάλες αποκριές κατά τη θρησκεία μας, δεν τρώγαμε κρεατικά. Οι Αιγινήτες τηρούσαμε το έθιμο με ευλάβεια.

Οι τυρόπιτες είχαν την τιμητική τους. Μπόλικο τυρί, αβγά και γάλα και να οι πίτες. Φούσκωναν και δεν τις χώραγε το ταψί. Όλο το χωριό μοσχοβολούσε, όταν έψηναν οι νοικοκυρές.

Τις μυρωδιές αυτές τις σκέπαζαν οι φωτιές από τους κάλαβρους. Άλλο έθιμο τούτο. Με το σούρουπο σε κάθε γειτονιά τα λιανόπαιδα μαζεύονταν στ'αλώνια κι άναβαν μεγάλες φωτιές, τον «κάλαβρο». Συνήθως παιδιά (έτσι λέγαμε τα αγόρια οι Αιγινήτες), αλλά όχι σπάνια και κορίτσια, πηδάγαμε τον κάλαβρο.

Μαζεύαμε φόρα, πηδούσαμε πάνω από την φωτιά και λέγαμε «φεύγα κάλαβρε από τ'αμπέλια και καλαβρίνα από τα χωράφια κι γαμώτ' τ' πρώτ' τ' χουργιού. Πολλές φορές την τελευταία φράση ντιριόμασταν (διστάζαμε) να την πούμε, αλλά οι όμορφες Αιγινήτισες που παρακολουθούσαν την τελετή μας παρότρυναν, λέγοντάς μας «τα λέμε όλα σήμερα».

Παίρναμε θάρρος και γινόταν της τρελής. Φωνές, τραγούδια, πειράγματα, χοροί, ξεφάντωμα μέχρι που έπεφτε το σκοτάδι. «Άντε παιδιά και του χρόνου». Οι φωτιές έσβηναν. Σκοπός αυτού του εθίμου ήταν να ξορκίσουμε τάχα τις ασθένειες που πρόσβαλλαν τα αμπέλια και τα σπαρτά. (Κάλαβρος=ασθένεια που πρόσβαλε τ'αμπέλια, πιθανόν ο περονόσπορος).

Στη συνέχεια μαζεύονταν οι Αιγινήτες, όπως και σήμερα άλλωστε κατά σόγια και αποκρέβαμε. Κάθε οικογένεια έφερνε τη δικιά της πίτα στο σπίτι που μαζεύονταν. Στριφτόπιτες, τυρόπιτες, πρασόπιτες και κάθε λογής αρτύσιμο γέμιζαν το αποκριάτικο τραπέζι.

Φαγοπότι, χαρές, τραγούδια, χορός και κανένα κουτσοκέφαλο, όπως έλεγαν οι γεροντότεροι, για περισσότερο γέλιο. (Κουτσοκέφαλο: ψεύτικη ιστορία με πολλή σάλτσα και φαντασία). Σε κάποια στιγμή έκαναν την εμφάνιση τους και οι μασκαράδες.

Το κέφι δυνάμωνε κι οι ευχές έδιναν κι έπαιρναν: «χρόνια πολλά, καλή σαρακοστή», «οι ανύπαντροι να καλοπαντρευτείτε, εσείς οι γέροι καλή ψυχή, και του χρόνου να 'μαστε καλά».

Η γιορτή έκλεινε με το ιδρώμα των αβγών. Όμορφη συνήθεια κι αυτή.

Μαζευόμασταν όλοι μπροστά στο τζάκι, όπου είχε πέσει πολλή θράκα, τη σκέπαζαν με στάχτη και ημικυκλικά έβαζαν πάνω στην καυτή στάχτη τα αβγά, τόσα όσοι ήταν και οι παρευρισκόμενοι.

Αν υπήρχε ξενιτεμένος έβαζαν και γι'αυτόν αβγό. Τα αβγά με το ζέσταμα άρχιζαν να αποβάλλουν υγρά, «ίδρωναν» όπως έλεγαν. Κάποια έπαιρναν πιο πολλή φωτιά κι έσκαγαν, άλλα αργούσαν να ιδρώσουν κι άλλα δεν ιδρώναν καθόλου.

Όλοι είχαν καρφωμένα τα μάτια τους στ'αβγά και παρακολουθούσαν να δουν τίνος το αβγό θα ιδρώσει πρώτο. Όλοι ήθελαν πρωτιά για υγεία και καλή τύχη. Τα σχόλια και τα πειράγματα δεν έλειπαν.

Αν τύχαινε να παραβρίσκονται κι αρραβωνιασμένοι στην ιεροτελεστία και τ'αβγό του γαμπρού δεν ιδρώνει, η αρραβωνιαστικιά του μελαγχολούσε φοβούμενη μήπως συμβεί κανένα κακό στον καλό της. Ήταν παλιό το αβγό, έλεγε η μάνα της νύφης. Βάλε άλλο και θα δεις θα ιδρώσει.

Ήξεραν να τα μπαλώνουν όλα οι γεροντότερες γυναίκες και να δίνουν τις ανάλογες εξηγήσεις για κάθε περίπτωση. Οι απόκριες και το τριώδιο τελείωσαν.

Όμορφες αναμνήσεις.

Επιθυμία πολλών να ξαναζήσουν τέτοιες στιγμές.

ΘΩΔΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ,  
Β' Κ.Α.Π.Η.

## Παιχνίδια που παίζαμε στα πρώτα σχολικά μας χρόνια

### Οι Αμάδες

Ομαδικό παιχνίδι που παιζόταν με επίπεδες πέτρες συνήθως τετράγωνες. Συγκεντρώναμε πλάκες από κεραμίδες που τις βρίσκαμε στις οικοδομές.

Μαζεύαμε μία για κάθε παιδί και μερικές ακόμα που τις βάζαμε την μία πάνω στην άλλη ώστε να σχηματίσουμε μια κολώνα στο κέντρο ενός κύκλου που είχαμε χαράξει.

Μπαίναμε στην σειρά και αρχίζαμε ο καθένας μας να πετάει την αμάδα του προσπαθώντας να ρίξει την στήλη.

Όποιος την έριχνε άρχιζε να τρέχει για να μην τον πιάσουν οι υπόλοιποι και τον ξαναφέρουν στον κύκλο για να ξαναφτιάξει την στήλη.

Ο παίκτης που θα έριχνε τις περισσότερες στήλες χωρίς να υποχρεωθεί να τις ξαναφτιάξει, ήταν ο νικητής και συνήθως είχε έπαθλο μια καραμέλα που ήταν σπάνιο και λαχταριστό γλύκισμα της εποχής μας.

### Η κυρά- Μαρία

Συνήθως το παιχνίδι αυτό παιζόταν από κορίτσια. Κάναμε έναν κύκλο κρατώντας τα χέρια της διπλανής μας.

Στην μέση του κύκλου έμπαινε μετά από κλήρο ένα κορίτσι, που θα παρίστανε την Μαρία με τα μάτια κλειστά. Οι υπόλοιπες αρχίζαμε να κινούμαστε κυκλικά γύρω από αυτή και τραγουδούσαμε πολλές φορές:

Δεν περνάς κυρά Μαρία δεν περνάς δεν περνάς

Δεν περνάς κυρά Μαρία δεν περνάς δεν περνάς

Αυτή προσπαθούσε να περάσει αλλά εμείς δεν την αφήναμε. Ώρες ολόκληρες διασκεδάσαμε με αυτό τραγουδώντας εμείς και απαντώντας εκείνη:

-Δεν περνάς κυρά Μαρία, δεν

περνάς, δεν περνάς, δεν περνάς κυρά Μαρία, δεν περνάς, δεν περνάς Πού θα πας κυρά Μαρία, πού θα πας;

- Θα υπάγω εις τους κήπους να μαζέψω δυο βιολέτες

- Τι θα κάνεις τις βιολέτες;

-Θα τις δώσω στην καλή μου

- Πώς την λένε την καλή σου; δεν περνάς, δεν περνάς,

και ποια είναι η καλή σου, δεν περνάς, δεν περνάς.

- Η καλή μου είναι η Ελένη

Και πιάνοντας το κορίτσι που είχε επιλέξει το έβαζε στην θέση της και το παιχνίδι ξανάρχιζε

### Ο Λύκος και ο Τσοπάνης

Το παιχνίδι αυτό παίζεται σε αυλή ή σε γήπεδο. Μπορούν να λάβουν μέρος 6-12 παιδιά.

Ένας από τους παίκτες, είτε με κλήρο είτε με απλή υπόδειξη, γίνεται λύκος. Ένας άλλος γίνεται τσοπάνης και οι υπόλοιποι παίκτες γίνονται πρόβατα.

Ο λύκος μένει μόνος και ο τσοπάνης στέκει μπροστά στα πρόβατα, που είναι σαν αλυσίδα πιασμένοι ο ένας από την μέση του άλλου. Ο τσοπάνης προχωρεί στην αυλή τραγουδώντας μαζί με τα πρόβατά του.

Ο λύκος τρέχει να αρπάξει ένα από τα πρόβατα του τσοπάνη, που τον ακολουθούν χωρίς να χαλάσουν την αλυσίδα. Ο τσοπάνος παρακολουθεί διαρκώς και βρίσκεται μπροστά του για να τον εμποδίσει.

Τα πρόβατα φυσικά ακολουθούν πάντα τις κινήσεις του τσοπάνη και βρίσκονται πάντα πίσω του. Αν ο λύκος καταφέρει να αρπάξει κανένα πρόβατο, τότε αυτό φεύγει από την αλυσίδα και πιάνεται πίσω από τον λύκο.

Κάθε πρόβατο που θα πιαστεί πάει

στην αλυσίδα του λύκου και πιάνεται απaráλλακτα όπως γινόταν όταν ήταν στην αλυσίδα του τσοπάνη. Όταν πιαστούν όλα τα πρόβατα τότε ο τσοπάνης κάνει τον λύκο και ο λύκος τον τσοπάνη. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να κουραστούν οι παίκτες.

### Η σαλάτα

Το παιχνίδι αυτό παίζεται από μεγάλη συντροφιά παιδιών, όσα βρεθούν χωρίς περιορισμό και σίγουρα άνω των δέκα.

Όλη η συντροφιά μαζεύεται κοντά κοντά εκτός από έναν που με την θέληση του απομακρύνεται για να μην ακούσει. Οι υπόλοιποι βρίσκουν μια φράση ή λέξη που να αποτελείται από 24, 12 ή 6 συλλαβές. Για παράδειγμα μια φράση με 12 συλλαβές:

(Τρεχαγυρευούπουλος και Πανταρώτας) ΤΡΕ-ΧΑ ΓΥ-ΡΕΥ-Ο-ΠΟΥ-ΛΟΣ και ΠΑ-ΝΤΑ-ΡΩ-ΤΑΣ.

Μετά τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι παίρνει από μια συλλαβή.

Το πρώτο ζευγάρι την πρώτη συλλαβή, το δεύτερο ζευγάρι την δεύτερη συλλαβή κ.ο.κ., ώσπου κάθε ζευγάρι να έχει από μία συλλαβή.

Στην συνέχεια φωνάζουν τον παίκτη που είχε απομακρυνθεί από την συντροφιά και αρχίζει η χάβρα. Κάθε ζευγάρι φωνάζει την συλλαβή του επαναλαμβανόμενα π.χ ΤΡΕ, ΤΡΕ ή ΧΑ, ΧΑ κ.τ.λ.

Ο καημένος ο φίλος μας ή η φίλη μας προσπαθεί μέσα σε αυτήν την τρέλα να ξεχωρίσει τις συλλαβές να τις συναρμολογήσει και να βρει τη φράση.

Γ' αυτό η συναυλία των συλλαβών κάποια στιγμή πρέπει να σταματήσει για να μπορεί να σκεφτεί.

Τόσο η έναρξη της χάβρας αυτής των συλλαβών, όσο και το σταμάτημα της γίνεται με σύνθημα αυτού που διευθύνει το παιχνίδι.

Καρυδάκη Αγγελική, Α' Κ.Α.Π.Η.

## Ένας Άγιος για όλα τα παιδιά...

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τις εμπειρίες μου, όταν ήμουν παιδάκι 6 ετών, την περίοδο της Κατοχής. Λέω εμπειρίες γιατί με σημάδεψαν επειδή συνέβησαν σε ένα μήνα και οι τρεις.

Θυμάμαι μια ημέρα, που λόγω φυσικής ανάγκης, βρισκόμουν σε ένα χωράφι. Βλέπετε, την εποχή εκείνη δεν υπήρχαν στο νησί μας τουαλέτες. Σε απόσταση 100 μέτρων από εμένα, υπήρχε ένα σπίτι που είχαν επιτάξει οι Γερμανοί.

Βλέποντάς με, λοιπόν, στο χωράφι, κατάλαβαν την ηλικία μου και έριξαν με το πολυβόλο πολλές σφαίρες, αλλά καμιά δεν με πέτυχε. Η μητέρα μου τρομοκρατημένη, πίστευε ότι με είχαν σκοτώσει.

Δεν πέρασαν ούτε πέντε ημέρες και από το κάστρο της

Νάξου, όσο ήμουν στα χωράφια για να βρούμε κάτι να φάμε, έριξαν έναν όλμο, ο οποίος όμως δεν έσκασε απλά. Προσγειώθηκε στα πόδια μου.

Μάλλον κάποιος Άγιος με προστάτευε, γιατί δέκα ημέρες αργότερα, παίζοντας με φίλους στα σκαλιά που πήγαιναν στο κάστρο του νησιού μας, γλίστρησα και προσγειώθηκα με το κεφάλι. Το ύψος για τα παιδικά μου μάτια ήταν μεγάλο, δηλαδή δέκα σκαλιά. Για μία ακόμα φορά επέζησα, με μία μόνο γρατζουνιά στο μέτωπο.

Από τότε έχω πλέον πειστεί, ότι κάποιος Άγιος προστατεύει όλα τα παιδιά του κόσμου.

Μαρίτσα Γιαννακίδου, Δ' Κ.Α.Π.Η.

Μένεις πάντα νοσταλγός των όμορφων και ξένοιαστων παιδικών χρόνων. Εικόνες περνάνε από το μυαλό σου σαν κινηματογραφική ταινία.

Ξεκινώντας η μέρα, ο ήλιος έμπαινε από το παράθυρο, σχηματίζοντας από τα μόρια της σκόνης, λουρίδες πολύχρωμες, που άπλωνες τα χέρια και έπαιζες μ'αυτές.

Είναι όμορφο πώς δένεσαι με τους ήχους και τ'άρωματα. Ο κουλουράς που διαλαλούσε τα ζεστά κουλούρια του, ο μανάβης με την χαρακτηριστική φωνή του, η γειτόνισσα που πουλούσε το γάλα από την κατσίκοϋλα της.

Το άρωμα του γιασεμιού που κόβαμε τα μπουμπούκια του πριν ανοίξουν και περνώντας τα σε κλωστή τα κάναμε κολιέ, που το φορούσες και μοσχοβούλουσε.

Η γειτονιά που είχε πάντα τις πόρτες

## Εικόνες παιδικών χρόνων...

ανοιχτές, χωρίς κανένα φόβο και τους νιώθαμε όλους σαν μια οικογένεια· μοιραζόσουν τις χαρές και τις λύπες τους.

Τα παιχνίδια που παίζαμε μήλα, με πάνινες κούκλες ή μπάλες που κατασκευάζαμε με κουρέλια. Η αυτοσχέδια κούνια με σχοινιά, που όταν κουνιόσουν, νόμιζες ότι πετούσες.

Τα στεφάνια του Μάη, που τα καίγαμε την παραμονή τ' Αη-Γιαννιού και ηηδούσαμε πάνω από τις φωτιές με ενθουσιασμό.

Τα λαμπριάτικα κουλούρια - κατασκευή της μαμάς, που ακόμα θυμάμαι το άρωμά τους που έπνιγε το σπίτι. Το βράδυ, με το φως της λάμπας, η μητέρα

να μου διαβάζει ή να μου διηγείται παραμύθια ή ποιήματα από τη λαϊκή μας παράδοση.

Μεγαλώνοντας μέσα σ'αυτήν την ποίηση, διδασκόσουν τις αρετές και τα ιδανικά που κρύβει η καλοσύνη, η τιμιότητα, η ειλικρίνεια, η αγνή και άδολη αγάπη και πρώτα-πρώτα, η πίστη στον Θεό.

Τα παιχνίδια στα λιβάδια που ήταν κεντημένα με λογής - λογής λουλούδια, το κελάηδημα των πουλιών, το ηλιοβασίλεμα με το πορτοκαλί και χρυσό χρώμα.

Αυτές οι εικόνες, αυτές οι σκέψεις όταν έρχονται κατά καιρούς στη μνήμη σου, είναι σαν ηλιαχτίδα που διαλύει το σκοτάδι της νύχτας...

*Γκιώνη Χρυσούλα  
Γ' Κ.Α.Π.Η.*

## Ιδιαίτερα έθιμα

Είμαι από τα Τρίκαλα Θεσσαλίας, και θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας κάποια ιδιαίτερα έθιμα του τόπου μου. Τις Απόκριες την Κυριακή της Κρεατινής τρώμε κρέας, ενώ την Κυριακή της Τυρινής τρώμε ψάρι και τυρόπιτα.

Όταν ένα ζευγάρι είναι αρραβωνιασμένο, η οικογένεια του γαμπρού στέλνει στην νύφη ένα μεγάλο ψάρι και φυσικά και άλλα πολλά δώρα.

Η οικογένεια της νύφης μαγειρεύει το ψάρι καθώς και άλλα φαγητά και όλοι μαζί οι συγγενείς και από τις δυο οικογένειες κάνουν μεγάλο γλέντι την Κυριακή της Τυρινής στο σπίτι της νύφης.

Μετά το φαγοπότι θα φάνε μπακλαβά ή κανταΐφι για

να γλυκαθούνε.

Ομοίως το Πάσχα η οικογένεια του γαμπρού στέλνει στο σπίτι της νύφης πολλά δώρα.

Συγκεκριμένα την Μεγάλη Πέμπτη στέλνουν ένα ζωντανό αρνί που του έχουν βάψει με κόκκινη μπογιά τον λαιμό όπως και τα αυγά.

Επίσης ένα δίσκο με κουλουράκια και βαμμένα κόκκινα αυγά, αλλά και πολλά άλλα προσωπικά δώρα στην νύφη.

Οι δυο οικογένειες κανονίζουν κάποια μέρα να φάνε το αρνί στο σπίτι της νύφης ή στην εξοχή, στήνοντας μεγάλο γλέντι!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

*Μπόρα Ελένη, Α' Κ.Α.Π.Η.*

## Το πέταγμα του αετού

Πω πω βρέχει.

Θα βραχεί ο αετός μου. Ξύπνησα τρομαγμένος. Ήταν όνειρο. Πράγματι έβρεχε αλλά δεν ήταν Καθαρή Δευτέρα και εγώ δεν ήμουν 12 ετών, αλλά κάποιας ηλικίας.

Η ώρα ήταν 3.30 το πρωί. Ο ύπνος δεν με έπαιρνε και οι αναμνήσεις άρχισαν να ξετυλίγονται σαν κουβάρια. Έφτανε Καθαρή Δευτέρα.

Όλα τα παιδιά ψάχναμε να βρούμε τα κατάλληλα υλικά για να φτιάξουμε τους αετούς μας. Ξύλα (μάνες) που έπρεπε να είναι ίσια, καθαρά, χωρίς ρόζους και ελαφριά.

Να αγοράσουμε τις έγχρωμες λαδόκολλες και οπωσδήποτε να έχουμε πολύ και γερό σπάγκο. Το κάθε παιδί ήθελε ο δικός του αετός να ξεχωρίζει από τους άλλους, σε χρώματα, σε μέγεθος και τύπο.

Είτε ήταν απλός αετός, είτε ήταν βουικτάρη (χαρταετός με γιρλάντα στο πλάι). Για να έχεις το τέλειο πέταγμα έπρεπε να φτιάξεις και τα τέλεια ζύγια και την μεγάλη και όμορφη πολύ-

χρωμη ουρά.

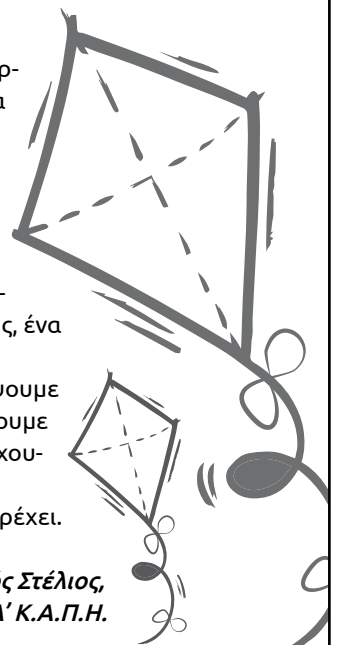
Το πέταγμα του αετού ήταν γιορτή. Πρωί - πρωί με τα παιχνίδια στα χέρια πηγαίνουμε στα κατάλληλα μέρη, άνω Κυψέλη (Τουρκοβούνια) ή στο Γαλάτσι στο Άλσος Βείκου (Μορφοκλησιά) σε ελεύθερα εδάφη.

Σαν κοιτάζεις ψηλά στον ουρανό, έβλεπες τόσους πολλούς αετούς, ένα πολύχρωμο ιπτάμενο χαλί.

Βράδιαζε και έπρεπε να μαζέψουμε και πάλι τα παιχνίδια μας, να τυλίξουμε τον σπάγκο σε καλούμπα για να έχουμε και του χρόνου.

Πω πω ξημέρωσε και ακόμα βρέχει.

*Κορορός Στέλιος,  
Α' Κ.Α.Π.Η.*





## Το περιβόλι του παππού

Το περιβόλι του παππού όπου εκεί μέσα ήταν και το σπίτι του, βρισκόταν στην άκρη του χωριού. Εκεί πήγαινα τα καλοκαίρια όταν ήμουν παιδί.

Ξεκινούσες από την πλατεία του χωριού όπου υπήρχε ένας γέρικος πλάτανος θεόρατος και στον κορμό του υπήρχε μια βρύση με καθαρό κρυστάλλινο νερό.

Η διαδρομή μέχρι το περιβόλι ήταν μαγευτική. Δεξιά και αριστερά του δρόμου υπήρχαν πλατάνια και καστανιές που ενώνονταν μεταξύ τους και σχεδόν δεν άφηναν τις ακτίδες του ήλιου να περνάνε.

Τα φύλλα τους, που ήταν πεσμένα στην γη, σχημάτιζαν ένα στρώμα που ήταν σαν φυσικό χαλί. Όταν έφτανες σε υποδεχόταν στην είσοδο ένα θαυμάσιο λουλούδι που μοσχοβολούσε, μαζί με

την παρουσία του παππού με την ανοικτή του αγκαλιά και την ανοικτή πόρτα της καρδιάς του, την γεμάτη αγάπη.

Τίποτα δεν έλειπε από εκείνο το περιβόλι, κιτριές, λεμονιές, πορτοκαλιές, κτλ.

Εκείνο που έμενε για πάντα στην μνήμη και στην όσφρηση σου ήταν η ομορφιά και το άρωμα των χρυσάνθεμων. Είχε και διάφορα ζώα, κότες, γουρουνάκια, κουνελάκια, που τα τελευταία ξάβλωναν κάτω και ζητούσαν τα χάρδια σου.

“Όταν μάζευα τα αυγά από το κοτέτσι ένιωθα μια απέραντη χαρά, σε κάθε αυγό ένιωθα ότι έβρισκα κάτι πολύτιμο. Μάζευα επίσης και σαλιγκάρια από τα δέντρα. Όταν βράδιαζε με γοήτευαν οι ήχοι της νύχτας.

Τα τριζόνια μαζί με τον ήχο του πο-



ταμού που ήταν εκεί κοντά δένονταν σε μια ωραία μελωδία. Ελπίζω κάποτε να μου δοθεί η ευκαιρία να ξαναεπισκεφτώ αυτό το περιβόλι, το οποίο εδώ και αρκετά χρόνια βρίσκεται σε ξένα χέρια, για να κάνω σε αυτό το χώρο ένα προσκύνημα στις θύμησες που συνθέταν ένα μέρος των παιδικών μου χρόνων, θύμησες γεμάτες ξενιοσιά, αγάπη, αγκαλιές και αρώματα λουλουδιών.

*Γκιώνη Χρυσούλα, Γ' Κ.Α.Π.Η.*

## Πάσχα στο χωριό μου

Το Πάσχα είναι μια γιορτή που γιορτάζεται από όλους όσο το δυνατόν με χαρά. Στο χωριό μου γιορτάζεται με αγάπη και συμπιλίωση από όλους.

Η γιορτή του Πάσχα ξεκινά από το Σάββατο του Λαζάρου και τελειώνει την ημέρα του Πάσχα. Το Σάββατο του Λαζάρου οι γυναίκες παλιά, που είχαν δικά τους σιτηρά στο χωριό, πήγαιναν στο φούρνο της γειτονιάς και εζύμωναν το ψωμί που θα κατανάλωναν την Μεγάλη Εβδομάδα.

Τα παλιά χρόνια κάθε γειτονιά είχε τον φούρνο της επειδή φούρνος που να πουλάει ψωμί ήταν ένας και δεν επαρκούσε για την τροφοδοσία όλου του χωριού. Μαζί με τα ψωμιά οι νοικοκυρές έφτιαχναν για τα παιδιά, τα λαζαράκια, τα οποία στόλιζαν με δύο έως τρία καρύδια.

Την επομένη το πρωί πήγαιναν στην εκκλησία και αφού έπαιρναν τα βάγια από τον ιερέα τελειώνοντας η εκκλησία, κλήρος και λαός με τις εικόνες του τέμπλου επικεφαλής, έκαναν περιφορά σε όλο το χωριό, κάνοντας ο ιερέας αιτήσεις για υγεία από τα σπίτια που περνούσαν, ο κόσμος τραγουδούσε το ακόλουθο άσμα: Βάι Βάι του Βαγιού τρώνε ψάρι και Κολιό και την άλλη Κυριακή τρώνε κόκκινο αυγό.

Κύριε βρέξε τα, ο έλεος σου πέψε (κολιός ήταν τα χόρτα για σαλάτα). Επειδή συνήθως στα νησιά υπήρχε ανομβρία εγένετο και η παράκληση αυτή, η οποία πολλές φορές εισακούετο και μετά τη γύρα άρχιζε η βροχή. Το βράδυ των Βα-

ϊων πήγαιναν στην εκκλησία πάλι, για να παρακολουθήσουν και να προϋπαντήσουν τον Νυμφίο Χριστό.

Το ίδιο γίνονταν όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα. Τις ημέρες της Μεγάλης Εβδομάδας οι νοικοκυρές καθάριζαν σπίτια και δρόμους για να είναι όλα έτοιμα την Κυριακή του Πάσχα.

Τη Μεγάλη Παρασκευή κοπέλες από το πρωί έβγαιναν με κάνιστρα να μαζέψουν από τους αγρούς ή τα σπίτια που είχαν γλάστρες, λουλούδια για το στολισμό του επιταφίου.

Το ίδιο βράδυ της ημέρας αυτής ο επιτάφιος στολισμένος με κεριά για φώτα περίμενε τους πιστούς να ακούσουν την ακολουθία και όλοι στη συνέχεια να ψάλλουν τα εγκώμια.

Μετά το τέλος της ακολουθίας ο επιτάφιος με κλήρο και λαό έκανε το γύρο του χωριού με ψαλλόμενα τα εγκώμια. Νεαροί κυρίως προσπαθούσαν να αφαιρέσουν από τον επιτάφιο τα κεριά, για τα οποία υπήρχε η δοξασία ότι όποιος πάρει κεριά από τον επιτάφιο θα του φέρει ευτυχία.

Το Μεγάλο Σάββατο οι νοικοκυρές ζύμωναν το ψωμί για την εβδομάδα της Διακαινησίμου και για τα παιδιά ζύμωναν τις λεγόμενες κουτσούνες.

Δηλαδή όπως τα λαζαράκια αλλά αντί για στολισμό με καρύδια, τα στόλιζαν με ένα κόκκινο αυγό (όπως τώρα τα τσουρέκια) και άρχιζαν προετοιμασίες για το αρνί ή το κατσίκι το οποίο τους έφερνε κάποιος βοσκός συγγενής τους.

Μαγειρίτσα δεν έκαναν, αλλά μα-

γείρευαν κρέας για το βράδυ μετά την Ανάσταση. Το βράδυ πήγαιναν στην εκκλησία για να ακούσουν το Χριστός Ανέστη.

Το τι επακολουθούσε εκείνο το βράδυ δεν περιγράφεται με λόγια. Με βεγγαλικά, με φωτιές, με ευχές και φιλιά όλα έμοιαζαν παραμυθένια.

Μετά, το Χριστός Ανέστη γύριζαν σπίτια τους για να φάνε. Την επόμενη το πρωί οι γυναίκες άρχιζαν την ετοιμασία του ψησίματος. Γέμιζαν ολόκληρο το κατσίκι ή αρνί, με το λεγόμενο πάτουδο (δηλαδή το πάτουδο αποτελείτο από διάφορα χορταρικά, σταφίδες, ρύζι και διάφορα μυρωδικά χορταρικά).

Στην συνέχεια το πήγαιναν στο φούρνο της γειτονιάς για να ψηθεί. Η μυρωδιά σε όλο το χωριό και τις γειτονιές ήταν ανεπανάληπτη.

Το απόγευμα πήγαιναν στην ακολουθία της αγάπης και μετά την ακολουθία και το γύρο πάλι στο χωριό με λαό και κλήρο, με τις εικόνες όπως των Βαίων, κατέληγαν στο νεκροταφείο του χωριού για να μνημονεύσουν τους νεκρούς και να τους δηλώσουν ότι δεν τους ξεχνούν.

Μετά από αυτό όλοι γύριζαν στα σπίτια τους όπου εν τω μεταξύ είχαν πάρει από το φούρνο τα κατσίκια ψημένα και κάθονταν γύρω από το τραπέζι όπου σερβιριζόταν το ψητό κρέας και έτρωγαν και έπιναν. Όλοι με κάθε είδους ευχές και πειράγματα ήταν ευχαριστημένοι.

Έτσι γιόρταζαν παλιά στο χωριό μου το Πάσχα.

*Βλαστός Φλώρος, Απείρανθος Νάξος, Γ' Κ.Α.Π.Η.*

## Ένα περιστατικό της ζωής μου

Βρισκόμαστε στο έτος 1941. Η Ελλάδα είναι υπό κατοχή από Ιταλούς και Γερμανούς. Είχε μεσολαβήσει πόλεμος μεταξύ Ελλήνων και Ιταλών πρωτίστως, επί εξάμηνο. Τους νικήσαμε στα κακοτράχαλα βουνά της Αλβανίας.

Κορυτσά, Άγιοι Σαράντα, Αργυρόκαστρο.. Έπεφταν οι πόλεις, η μία μετά την άλλη.

Ακολούθησε η επίθεση των Γερμανών. Νικηθήκαμε. Μετά κατοχή. Κατοχή, ιδίως από Γερμανούς, σημαίνει πλήρης εξουθένωση.

Θυμάμαι τα λόγια του Πάπα του βου «ποτέ πόλεμος ανθρώπων εναντίον ανθρώπων».

Ο δε Τζων Κένεντι είχε πει ότι «Ο άνθρωπος πρέπει να βάλει τέλος στον πόλεμο, πριν ο πόλεμος βάλει τέλος στην ανθρωπότητα.».

Ποιος όμως τα ακούει και τα προσέχει αυτά;

Κατόπιν τα γνωστά. Πείνα τρομερή στην Αθήνα (τα χωριά είχαν κάτι να φάνε, όπως και οι επαρχιακές πόλεις), συλλήψεις των διαφωνούμενων, φυλακίσεις, ξύλο, θάνατος.

Δεν θα αναφερθώ σε λεπτομέρειες. Ήδη είναι πολύ γνωστά τα γεγονότα που επακολούθησαν μέχρι της απελευθέρωσής μας. Αφήνω τον χρόνο να κυλήσει προς τα πίσω. Θυμάμαι τα πρώτα λόγια του τραγουδιού «τα χρόνια περνούν και δεν ξαναγυρνούν, αγιόκλημα και γιασεμιά...».

1941. Δεν θυμάμαι την ημέρα και τον μήνα. Μεσάνυχτα...

Είχαμε όλη η οικογένεια πέσει να κοιμηθούμε.

Οι δρόμοι, οι περισσότεροι (μιλάω για την Αθήνα) ήσαν σκοτεινοί και άλλοι κάπως φωτισμένοι. Γενικά απαγορευόταν ο φωτισμός.

Χωρίς θέρμανση το κρύο γινόταν τσουχτερό.

«Είναι ωραίο να είσαι νέος» είπε ένας αρχαίος σοφός και εγώ και όλοι μας συμφωνούμε με τον σοφόν αυτόν, αλλ' όχι όταν είσαι παιδούλα ακόμη και να σε τρομάζει η πείνα και το κρύο.

Ακούμε χτυπήματα στην πόρτα μας. Η μητέρα μας φοβισμένη κι αυτή, όπως όλοι μας, τρία παιδιά κι ο πατέρας μας, λέει στον πατέρα: «Γιώργο, άνοιξε την πόρτα».

Ο μακαρίτης, ο σεβαστός μου πατέρας, είχε ένα σπαθί (ξίφος) σε μία άκρη του σπιτιού μας από τότε που υπηρέτούσε στο ιππικό ως υπαξιωματικός. Παίρνει, λοιπόν, το σπαθί και ανοίγει την πόρτα.

Δύο Ιταλοί εισόρμησαν στην αυλή του σπιτιού μας (μονοκατοικία είχαμε) και κατευθύνθηκαν στο βάθος. Πρώτα ήταν η κουζίνα, μετά η κρεβατοκάμαρα των γονέων μου.

Εκεί, ατάραχη πλέον, στεκόταν η μητέρα μου όρθια και περίμενε με αρκετό θάρρος.

Σε μία γωνία της κάμαρας αυτής είχαμε το εικονοστάσι με διάφορες εικόνες και ένα καντήλι, που το ανεβοκατεβάσαμε προκειμένου να το ανάβουμε.

Με μεγάλη αυτοπειθαρχία τους έδειξε το εικονοστάσι, ενώ συγχρόνως τους έλεγε ότι εμείς είμαστε ήσυχoi άνθρωποι, δεν πειράξαμε κανέναν και γενικά, δεν έχουμε κάνει τίποτα το επιλήψιμο.

Τι κατάλαβαν αυτοί, δεν ξέρω. Ίσως μόνο κάτι από το ύφος της.

Κατά την συνήθειά της, έβγαλε από το ντουλάπι δύο ρακοπότηρα, τα γέμισε με κονιάκ και τους τα πρόσφερε.

Εκείνοι, όπως ήταν φυσικό, αρνήθηκαν να πιουν, γιατί έκαναν ασφαλώς τη σκέψη, μήπως δηλητηριασθούν.

Φαίνονταν όμως πολύ σκεπτικοί. Γονείς είχαν κι αυτοί, οικογένεια επίσης.

Προχώρησαν στο σαλόνι και μετά μπήκαν στην κρεβατοκάμαρα των παιδιών.

Τα δυο αδέρφια μου ήσαν όρθια και τους χαιρέτησαν.

Ντουλάπα δεν είχαμε τότε. Είχαμε γιούκο. Δηλαδή, βάζαμε τα ρούχα με τάξη και τα σκεπάζαμε με ένα σεντόνι.

Εκείνοι εξέτασαν τον γιούκο. Νόμιζαν πως κάποιος κρύβεται. Δεν βρήκαν τίποτα.

Εγώ διπλώθηκα καλά με το σεντόνι μου στο κρεβάτι και κουκουλώθηκα καλά. Δεν ήθελα καθόλου να τους δω. Ήσαν εχθροί μου.

Ο ένας από αυτούς τράβηξε το σεντόνι, με ξεσκέπασε. Και οι δύο γέλασαν, διότι άλλο πρόσωπο περίμεναν να δουν.

Έφυγαν ειρηνικά. Πάντως, διαπιστώσαμε ότι έψαχναν να βρουν νέον που κάτι τους είχε προκαλέσει και κάθηκε μέσα στο σκοτάδι.

Αυτό το περιστατικό, όπως και άλλα, δεν έχουν φύγει από τη μνήμη μου.

Το συμπέρασμά μου; Ποτέ πια πόλεμος και μάλιστα Παγκόσμιος και αργότερα Εμφύλιος.

Ποτέ, ποτέ. Λυπάμαι τους συνανθρώπους μου.

*Αικατερίνη Μοσχονά, Β' Κ.Α.Π.Η.*

Άνθρωπε την χάλασες τη μόλυνες την φύση και τώρα είναι δύσκολο κάθε ζωή να ζήσει. Τα δάση όλα τα 'κανες για τα συμφέροντα σου και οξυγόνο αύριο δεν θα έχουν τα παιδιά σου. Ψεκάσματα, λιπάσματα που βάζεις κάθε μέρα τη θάλασσα μολύνανε τη γη και τον αέρα. Με ορμόνες πια τα ζωντανά όλα τα μεγαλώνεις για να πλουτίσεις γρήγορα κάθε αγαθό σκοτώνεις. Όλοι πια καθημερινά μαζί με την τροφή μας τρώμε τα δηλητήρια που φθείρουν την ζωή μας. Τί να τα κάνεις τα λεφτά και τί τα θες τα πλούτη σαν θα αρρωστήσουν τα παιδιά όλα στην γη ετούτη; Το οξυγόνο χάνεται τη θέση του την παίρνουν τώρα τα καυσαέρια που όλο και πληθαίνουν. Ελάτε να φυτέψουμε δέντρα για τα παιδιά μας και όλοι να προστατέψουμε τα δάση τα δικά μας. Καιρός να το σκεφτούμε, όλοι κάτι να κάνουμε, προτού καταστραφούμε. Τόσα καλά μας έδωσε ο Θεός για να τα χαρούμε μα σαν τα καταστρέψουμε τι θα απολογηθούμε;

## Καταστροφή της φύσης



*Βασιλείου Νίκος, Α' Κ.Α.Π.Η.*

## Η κατασκήνωση

Ήτανε καλοκαίρι του '46. Ο πόλεμος είχε τελειώσει. Ο κόσμος τραγουδούσε: «Ο πόλεμος τελείωσε, μπορούμε ελεύθεροι τον Ήλιο να κοιτάμε».

Οι λαοί της Ευρώπης, που είχανε δοκιμαστεί από τον ναζισμό, έκλειναν τις πληγές τους και όλοι δούλευαν για την ανοικοδόμηση και την ανάπτυξή τους. Η Ελλάδα δυστυχώς έζησε τις πληγές της με τον Εμφύλιο Πόλεμο. Έτσι η Ελλάδα έβλεπε τα παιδιά της να υποφέρουν ακόμα από δυστυχία και φτώχεια.

Ειδικά τα παιδιά, στερημένα και αδύνατα από την Κατοχή, υπέφεραν από αδενοπάθεια και άλλες αρρώστιες. Όσο κι αν βοηθούσε ο Ερυθρός Σταυρός και η Αμερική, δεν μπορούσαν να καλύψουν τις ανάγκες τους.

Το Υπουργείο Παιδείας, με τη βοήθεια του Ερυθρού Σταυρού, δημιούργησε τις πρώτες κατασκηνώσεις, που θα πήγαιναν τα παιδιά στον καθαρό αέρα και θα μεριμνούσαν να σιτιστούν κάπως καλύτερα.

Η πρώτη μου κατασκήνωση ήτανε σε μια δασώδη περιοχή πριν τον Κάλαμο. Μας φόρτωσαν σε στρατιωτικά αυτοκίνητα. Πούλμαν δεν υπήρχαν. Με γέλια και τραγούδια, φτάσαμε στον προορισμό μας. Το μέρος ήταν καταπράσινο από πεύκα και σκίνα.

Σ'ένα μεγάλο πλάτωμα είχαν στήσει γύρω-γύρω τις σκηνές, στρατιωτικές και

θεια και μας ψέκασαν το κεφάλι με «Ντιντιντι» για ψείρες.

Τίποτα δεν μας πείραζε, όλα τα διασκεδάσαμε. Μετά, μας κάλεσε ο αρχηγός στο κέντρο, που ήταν μια στρογγυλή αλάνα. Στη μέση ήταν ο ιστός της σημαίας. Εκεί μας είπε το πρόγραμμα: Το πρωί θα χτυπούσε το κουδούνι.

Θα έπρεπε να πληθούμε στις βρύσες που ήταν στη Σκρά, σε μια μακρινή γούρνα. Έπειτα να πάμε γύρω από τη σημαία να γίνει η έπαρση, να κάνουμε προσευχή και μετά στην τραπεζαρία. Ένα πολύ μακρύ τραπέζι από σανίδες και αριστερά και δεξιά πάγκοι.

Αυτό που είδαμε επάνω, μας ενθουσίασε. Κανάτες με γάλα (από σκόνη), μαργαρίνη, μαρμελάδα και ψωμί. Φάγαμε

για ύπνο. Τόση ήτανε η όρεξή μας, που μόλις καθόμασταν στο τραπέζι, χτυπούσαμε τα κουτάλια μας, λέγοντας ένα τραγουδάκι:

«Μάγειρα πεινάμε, βάλε μας να φάμε, βάλε μας πιο πολύ φάϊ, μη σε πάμε φυλακή», υπαινισσόμενες μη μας κλέβει από το φάϊ.

Το απόγευμα συγκεντρωνόμασταν για διάφορα ομαδικά παιχνίδια, παίζαμε και κάτι αυτοσχέδια σκετσ ή πηγαίναμε κανέναν περίπατο προς το χωριό.

Το βράδυ πάλι στην τραπεζαρία. Γελώντας, πείραζε η μία την άλλη. Ήτανε και κάτι φοβισιάρες που κοίταζαν το σκοτεινό δάσος και σαν κάτι να έβλεπαν. Κάτι ζιζάνια τους έλεγαν πως ήτανε νεράιδες.

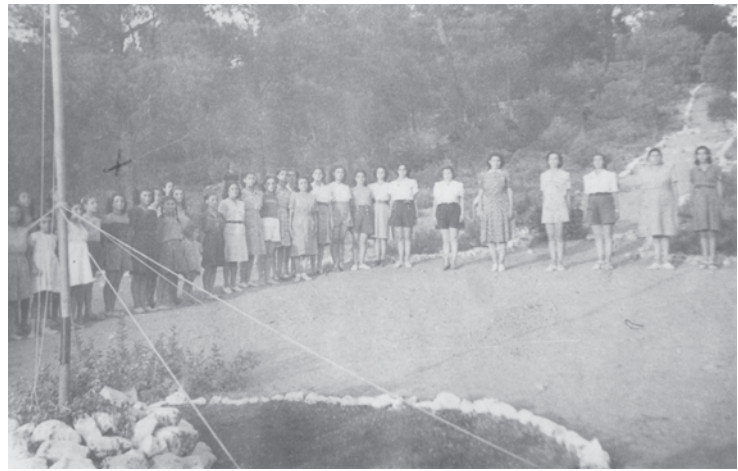
Σε λίγο δόθηκε το σύνθημα για την υποστολή της σημαίας. Τραγουδούσαμε: «Η μέρα πάει, η νύχτα νά' τη στα βουνά, πέφτει νύχτα βαθιά κι ο Θεός μας φυλάει, μας φυλάει». Μετά τρέχαμε στις σκηνές μας. Αλλά πού ύπνος;

Χαχανητά, πειράγματα, μαξιλαροπόλεμος και όταν βλέπαμε να έρχεται το φως της λάμπας, κάναμε τις ψόφιες, μερικές έκαναν πως ροχάλιζαν κι έτσι, η αγαπημένη μας κυρία Δέσποινα έκανε πως μας πίστευε και έφευγε χαμογελώντας.

Όσπου ήρθε η τελευταία βραδιά. Μας είπαν να μαζέψουμε τα πράγματά μας και να μαζευτούμε στο κέντρο. Εκεί ανάψαμε μια μεγάλη φωτιά και τραγουδήσαμε: «Οχι δε χωριζόμαστε για πάντοτε παιδιά, μα θα ξαναβρεθούμε την άλλη τη χρονιά».

Το πρωί μπήκαμε με λύπη και χαρά στα καμιόνια και ήλθαμε στην Αθήνα. Μια ανάπαυλα στα δύσκολα μεταπολεμικά χρόνια.

**Αναστασία Παπαδοπούλου**  
Β' Κ.Α.Π.Η.



αυτές, χωρούσαν δώδεκα ράντζα. Αυτά ήταν τα κρεβάτια μας.

Πήραμε η καθεμία τα πράγματά της μη φανταστείς βαλίτσες ή σακ βουαγιάζ. Ένα χαρτόκουτο με τα απαραίτητα εσώρουχα, νυχτικό και καμιά πετσέτα. Αφού ταχτοποιηθήκαμε, μας πέρασαν από έλεγχο, αν είχαμε καμιά δερματοπά-

γελώντας, κάνοντας θετική κριτική και τρέξαμε για εξερεύνηση και παιχνίδι. Είχαμε και ομαδάρχισσες, νέες κοπέλες. Ίσως τελειόφοιτες γυμνασίου, οι οποίες μας έδειχναν διάφορα παιχνίδια, μας μάθαιναν τραγούδια και μας επανέφεραν, εάν το παρακάναμε.

Το μεσημέρι τρώγαμε και πηγαίναμε

## Θερισμός και αλώνισμα

Τα παλιά χρόνια με το που έμπαινε ο Ιούνιος όπως σε όλα τα χωριά έτσι και στο δικό μου την Παναγιά Καλαμπάκας άρχιζε ο θερισμός που ήταν αληθινή γιορτή και τελείωνε μέσα Ιουλίου.

Οι οικογένειες φόρτωναν στα μουλάρια τα πράγματά τους, έπαιρναν τα ζώα τους και ξεκίναγαν για τα χωράφια όπου έμεναν σε καλύβες, σχεδόν όλο το καλοκαίρι.

Στο θερισμό συμμετείχε όλη η οικογένεια, μικροί και μεγάλοι. Κάθε μέρα ξεκινούσαμε νωρίς το πρωί, γιατί η ζέστη του καλοκαιριού ήταν αφόρητη.

Οι γυναίκες θέριζαν και οι άντρες έδεναν τα χερόβολα δεμάτια και τα κουβαλούσαν στους αχυρώνες για το αλώνισμα.

Το μεσημέρι σταματούσαμε για φαγητό, καθόμασταν καταγής στη σκιά κάποιου δέντρου. Το φαγητό ήταν απλό και ελαφρύ, ψωμί, ελιές, τυρί, ντομάτες και φρούτα.

Μετά το μεσημέρι, ξεκινούσε και πάλι ο θερισμός μέχρι να σουρουπώσει.

Πολλές φορές η μία οικογένεια βοηθούσε την άλλη, δεν πληρώναμε εργάτες.

Τα χωρατά, τα πειράγματα και τα τραγούδια που λέγαμε έκανε την κουραστική δουλειά διασκέδαση. Τα εργαλεία τους ήταν το δρεπάνι και η παλαμαριά.

Η παλαμαριά, ήταν ένα ξύλινο γάντι, για να πιάνουν τα στάχια και να μην κόβονται. Το δρεπάνι είχε σχήμα μισοφέγγαρου με ξύλινη λαβή και με αυτό έκοβαν τα στάχια.

Τα στάχια τα έκαναν δεμάτια και τα φόρτωναν στα μουλάρια και τα πήγαιναν στο αλώνι.

Μετά το θερισμό άρχιζε το αλώνισμα που γινόταν με βόδια ή μουλάρια.

Το αλώνι ήταν συνήθως στρογγυλό, λίγο πιο χαμηλό από το έδαφος και μερικές φορές λιθόστρωτο.

Στη μέση υπήρχε ένας ξύλινος στύλος, όπου έδεναν τα ζώα για να περιστρέφονται.

Πρώτα καθάριζαν το αλώνι από τα χόρτα, το ίσιωναν, έριχναν σβουινιές απο τα γελάδια και το άφηγαν να ξεραθεί,



ύστερα έβαζαν τα δεμάτια το ένα κοντά στο άλλο, τα ξέδεναν και τα ανακάτωσαν με τα δικράνια.

Μετά δυο ζώα άρχιζαν να τρέχουν μέσα στο αλώνι, κυκλικά εναλλάσσοντας τα όταν συμπληρωνόταν ο κύκλος κατά αντίθετη φορά.

Πάνω στην δοκάνη καθόταν ένας άνθρωπος για να δίνει βάρος.

Καθώς τα ζώα γύριζαν η δοκάνη έκοβε τα στάχια και με το κόσκινο μετά οι γυναίκες καθάριζαν απο τα στάχια το σιτάρι.

*Ζαμπούρας Αθανάσιος,  
Β' Κ.Α.Π.Η.*

## Το παλιό Γαλάτσι

Γαλάτσι μου παλιό και αγαπημένο  
κάθε γωνιά σου νοσταλγώ,  
όπου και αν βρεθώ.

Την εκκλησιά σου την παλιά,  
που στην αυλή της δέντρα  
μας χάριζαν τόση δροσιά,  
και από κάτω έτρεχαν τα γάργαρα νερά.

Τώρα την συμμαζέψαμε,  
την στένεψαν, την ξέραναν  
την πνίξαν στα μπετά,  
και τα αυτοκινητάκια περνούν  
με τόση φασαρία για μας  
όμως όπως κι αν έγινε  
είναι η αγαπημένη μας ΑΓΙΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ.

Πιο κει στο κέντρο του ΜΟΣΤΡΟΥ,  
το βράδυ ξεχυνότανε μια μουσική θεσπέσια,  
εθροίζαν τα φύλλα  
δίπλα το γάργαρο νερό,  
συνόδευε την μουσική,  
ήταν μια πανδαισία,  
γι' αυτό ερχόντουσαν εδώ,  
απ' όλη την Αθήνα.

Στο παλιό το τέρμα ήτανε μια αλάνα,  
εκεί εμαζευτότανε της γειτονιάς παιδιά,  
επαίζανε, ετρέχανε ξέγνοιαστα  
τα γέλια τους σκορπούσανε τριγύρω την χαρά.

Τώρα χιλιάδες αυτοκίνητα  
περνούν από εκεί  
και οι κόρνες τους και οι ήχοι τους  
είναι αποκρουστικοί.

Στου Βείκου αριστερά  
επάνω σε ένα λόφο  
ερχόντουσαν οι σύλλογοι  
την Καθαρή Δευτέρα  
και στήνανε χορούς  
πετώντας χαρταετούς.

Πιο πέρα μες' το δάσος  
πηγαίναμε εκδρομή, το τι χαρές εκάναμε  
ξαπλώναμε κάτω από τα πεύκα  
γελούσαμε και λέγαμε αθώα μυστικά  
δέναμε και μια κούνια  
στων δέντρων τα κλαδιά.

Εκεί μέσα στο δάσος, ένα εκκλησάκι ήτανε  
Ο ΑΓΙΟΣ ΛΑΥΡΕΝΤΙΟΣ, μικρό και φτωχικό  
πολύ θαυματουργό.

Δεν ξέρω που τον πήγανε,  
μακριά μας ή κοντά μας να 'ναι Βοήθεια μας.

Και το καμίνι αριστερά, με το ψηλό φουγάρο  
που έφηνε τα πήλινα, λεκάνες και σταμνιά  
για τα νοικοκυριά

Μας έμεινε εκείνο το φουγάρο το ψηλό  
και αυτό αξιοποιήθηκε, έγινε το Πολιτιστικό.

Γαλάτσι μου, Γαλάτσι μου  
όσο και αν σε θάψανε, μέσα εις τα μπετά  
εμείς που σε εζήσαμε, τα χρόνια τα παλιά  
σ' έχουμε στην καρδιά.

*ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, Β' Κ.Α.Π.Η.*

## Τα τρία στάδια της ζωής

Άνθρωπε στάσου δίπλα μου και μην αδιαφορήσεις  
ρίξε τριγύρω μια ματιά, δεν θέλω να δακρύνεις.

Λουλούδι είναι ο άνθρωπος και μια φορά θ' ανθίσει  
τα μύρα του μες τη ζωή για λίγο θα σκορπίσει.

Όταν ανθίσει στην αρχή φύλλα βγάζει λουλούδια  
άνοιξη είναι η ζωή με γέλια με τραγούδια.

Φίλοι μου σαν φύγουνε τα όμορφα τα νιάτα  
δεν θα γυρίσουνε ποτέ από την ίδια στράτα.

Θα πάρουνε τα άμοιρα ξένο καινούργιο δρόμο  
των γηρατειών που ακολουθούν το φυσικό τους νόμο.

Στάδια τρία στη ζωή ο άνθρωπος περνάει  
το πρώτο η ανατολή και μεσημέρι τ' άλλο  
το τρίτο ηλιοβασίλεμα και βάσανο μεγάλο.

Σε τούτο το λαβύρινθο σ' αυτή την τρικυμία  
όλοι μας γνωρίζουμε πως η ζωή είναι μια.

Μα είναι πολύ μικρή ώσπου να μας γλυκάνει  
γυρνά στην όψη την μικρή και φεύγει μάνι – μάνι.

Είσαι ζωή μας άχαρη μπαμπέσικη και πλάνα  
γίνε γλυκιά σαν ζάχαρη και στοργική σαν μάνα.

Μας μοιάζεις σαν ένα δεντρί που όποιος το κοιτάζει  
βλέπει την κάθε εποχή την όψη του ν' αλλάζει.

Όταν ανθίζει στην αρχή φύλλα βγάζει λουλούδια  
άνοιξη είσαι βρε ζωή με γέλια και τραγούδια.

Σαν μεγαλώνει το δεντρί και τους καρπούς του φέρει  
είναι η ζωή σαν το ζεστό κι όμορφο καλοκαίρι.

Τα φύλλα του σαν πέφτουνε και σαν περνούν τα χρόνια  
γίνεται τότε η ζωή χειμώνας με τα χιόνια.

Είναι η ζωή προσωρινή κι έχει τα μυστικά της  
μοιάζει σαν μια μηχανή με τ' ανταλλακτικά της.

Όταν την προσέχουμε να είναι πάντα καινούργια  
όλα δουλεύουν πρόθυμα με κέφι και με φούρια.

Τα γηρατεία μας χτύπησαν την πόρτα της καρδιάς μας  
Κι εμείς τα καλοδεχτήκαμε για μόνη συντροφιά μας.

Όμως η ζωή μας δεν σταμάτησε να φαίνεται ωραία  
και στα ΚΑΠΗ της γειτονιάς είμαστε όλοι μας παρέα.

Θεσμός που λέγεται ΚΑΠΗ, έγινε για τα γηρατεία  
γιατί αυτά εδούλεψαν στα νιάτα τους πολύ σκληρά.

Καλοί μου φίλοι των ΚΑΠΗ πάντα να είμαστε καλά  
και να γλεντάμε ξένοιαστα όσο η καρδιά μας θα χτυπά.

*Τσιαμτσιούρη Ηλέκτρα,  
Β' Κ.Α.Π.Η.*

## Να γερνάς χωρίς να είσαι γέρος

Συνηθίζουμε να συγκρίνουμε την ηλικία με τις  
εποχές του έτους. Τα γηρατεία δεν είναι άνοιξη, δεν  
είναι καλοκαίρι, είναι το φθινόπωρο ή ο χειμώνας  
της ζωής, αλλά έχει και αυτό τις χάρες του και τις  
ομορφιές του.

Να μην ξεχνάμε ότι η ζωή δεν είναι μόνο ζήτη-  
μα ηλικίας αλλά τρόπος ζωής. Πρέπει να ξέρουμε  
και εμείς οι μεγάλοι να ζούμε την κάθε στιγμή όπως  
πρέπει. Ποιος μας είπε ότι η γέρικη μηλιά μας δίνει  
γέρικα μήλα.

Κάτι τέτοιο μπορούμε να πούμε και για την αν-  
θρώπινη ζωή. Τον πρώτο ρόλο δεν τον παίζει το  
φθαρτό σώμα. Αυτό κάποτε θα φθαρεί στον τάφο.  
Την αξία έχει η αθάνατη ψυχή που παραμένει ίδια  
από την γέννηση ως τον θάνατο.

Οι δραστηριότητες αλλάζουν, όμως η αγάπη, η  
καλοσύνη, η στοργή, δεν έχουν ηλικία. Ναι υπάρχει  
το ρολόι που μετράει τον χρόνο, αλλά και το χρο-  
νόμετρο της ψυχής που χτυπάει στους παλμούς της  
αγάπης.

Έτσι καταλαβαίνουμε ότι τα γηρατεία δεν είναι η  
αρχή του τέλους αλλά η προετοιμασία για μια άλλη  
ζωή χωρίς τέλος. Η αιώνια.

*Τσιαμτσιούρη Ηλέκτρα, Β' Κ.Α.Π.Η.*

## Σ' ευχαριστώ

Τώρα που γκρίζα

έχουν γίνει τα μαλλιά μας

και που δεν έχουνε

την φλόγα τα φιλιά μας,

τώρα που γίναμε και οι δυο ένα φορτίο

δυο σπουργιτάκια μες στο κρύο,

τώρα που είναι το καθένα σχετικό

είναι νομίζω πολύ ευγενικό

να πει ο ένας στον άλλον

ένα μεγάλο ευχαριστώ.

*Ζαγάρη Ευαγγελία, Β' Κ.Α.Π.Η.*

- Αν ο άντρας σας καπνίζει και δεν θέλετε να έχουν τα ρούχα του την χαρακτηριστική μυρωδιά του καπνού τοποθετήστε στην ντουλάπα του ένα κουτάκι με καρφάκια γαρύφαλλου.

- Αν θέλετε να χάσετε τα δυο κιλάκια που πήρατε με το φαγοπότι των εορτών, πιείτε νηστικές επί ένα μήνα περίπου, ένα ρόφημα φτιαγμένο από 10-15 φύλλα μολόχας βρασμένα επί πέντε λεπτά.

- Συνηθίστε να ψήνετε τα λουκάνικα ξεσκέπαστα στο γκριλ; Για να μην στεγνώσουν πολύ, ραντίστε τα με λίγο ξύδι. Θα γίνουν θαυμάσια.

- Θα τηγανίσετε φιλέτα μπακαλιάρου; Προσθέστε στο αλεύρι λίγο μπέικιν πάουντερ και μπίρα, όχι όμως αυγό. Τηγανίστε τα και θα δείτε την διαφορά.

- Ένας ανανάς στο καλαθάκι με τα υπόλοιπα φρούτα όχι μόνο διακοσμεί αλλά απορροφά και όλες τις άσχημες μυρωδιές της κουζίνας.

Επίσης σκορπίζει ένα ευχάριστο εξωτικό άρωμα είτε ολόκληρος είτε κομμένος σε φέτες.

**Ιδέες  
Παλιές  
& Νέες**



- Η καταρροή θα σταματήσει εάν πιείτε το πρωί νηστικοί ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα στο οποίο θα βάλετε τον κρόκο από ένα αυγό και ένα κουταλάκι μέλι.

*Καρυδάκη Αγγελική, Α' Κ.Α.Π.Η.*

## Γυναίκες, αρχόντισσες της κουζίνας

Οι γυναίκες είμαστε οι αρχόντισσες της κουζίνας και όλου του σπιτικού μας, γιατί χωρίς την παρουσία μας, την οργάνωση και το δικό μας νοικοκύρεμα το σπιτικό μας θα καταρρεύσει. Ας δούμε μερικές συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να στηρίξουμε.

### Για την κουζίνα μας:

- Για να μαλακώσει το σκληρό κρέας ρίξτε μια κουταλιά κονιάκ την ώρα που ψήνεται.
- Για να μην μυρίζει άσχημα η κουζίνα όταν βράζετε λάχανο, βάλτε μαζί στην κατσαρόλα και μια πατάτα καθαρισμένη.
- Για να είστε σίγουρες πως τα λαχανικά που θα κάνετε σαλάτα πλυθήκαν καλά, ρίξτε στο νερό του τελευταίου

πλυσίματος δύο κουταλάκια σόδα.

- Για να ξεκολλήσει το γλυκό από το ταψί όμορφα τυλίξτε, το καυτό ταψί με βρεγμένο πανί.
- Για να διατηρήσετε το ψωμί φρέσκο, βάλτε ένα στέλεχος σέλινου στη σακούλα που το φυλάτε.

### Για τους λεκέδες:

- Για να βγουν οι λεκέδες από μαρκαδόρο τρίψτε τους με καθαρό οινόπνευμα.
- Για να βγει η σκουριά από τα ρούχα, τρίψτε τα με χυμό ντομάτας και μετά ξεπλύνετε τα με άφθονο νερό.
- Για να βγει η σκουριά από τα λινά ρούχα, τρίψτε τα με χυμό λεμονιού στο οποίο έχετε διαλύσει αλάτι.
- Εάν φτιάξουμε ένα μείγμα από δύο μέρη νερό και ένα μέρος οινόπνευμα είναι εξαιρετικό καθαριστικό για λεκέ.

*Γιώτα Γεωργαλά - Δελλή,  
Α' Κ.Α.Π.Η.*

## Βερόνες και Βερονάμια

Ξεκίνησα να πλέκω σε ηλικία 6-7 ετών, στο χωριό μου στο Άνω Γερακάρι Ζακύνθου. Ήταν κατοχή και νήματα δεν υπήρχαν. Ήταν λιγοστά και ακριβά.

Ένας πλανόδιος πωλητής περνούσε από το χωριό και πουλούσε κλωστές-θηλιές, πολύ φιλές σαν αυτές που χρησιμοποιούμε στο ράψιμο.

Για να τις κάνουμε νήμα βάζαμε τρεις κλωστές μαζί και τις στερεώναμε στο αδράχτι (ξύλινο εργαλείο) και το στρίβαμε.

Στο τελείωμα του σαν βάση για να μην φεύγουν οι κλωστές βάζαμε το σφοντήλι.

Έτσι λοιπόν φτιάχναμε το νήμα για να πλέκουμε. Επειδή μου άρεσε πολύ έπλεκα και το ξήλωνα μετά για να έχω νήμα

να ξαναπλέξω.

Για να περνούν πιο ευχάριστα οι ώρες μας με το πλέξιμο μαζευόμασταν τα κορίτσια και πλέκαμε μαζί.

Συχνά όταν πλέκαμε τραγουδούσαμε

Έλα ρούλα μου στο χέρι, να σε πιάσω χέρι- χέρι και αν δεν σε πιάσω χέρι- χέρι, να μου κόψουνε το χέρι με σπαθί και με μαχαίρι.

Συνεχίζω να πλέκω ακόμα και σήμερα και μπορώ να διδάξω όλους τους τρόπους που γνωρίζω εμπειρικά σε όποιον θέλει.

*Δάρρα Γρηγορία, Α' Κ.Α.Π.Η.*



## Συνταγές της καρδιάς μας

### Βαλσαμόλαδο

#### Υλικά:

Ένα μάτσο βαλσαμόχορτο κατά προτίμηση φρέσκο με το άνθος του, που βρίσκουμε τον Απρίλιο- Μάιο και ένα κιλό ελαιόλαδο.

#### Εκτέλεση:

Σε ένα βάζο, βάζουμε το μάτσο του βαλσαμόχορτου (όχι πλυμένο) και το σκεπάζουμε με λάδι. Αν δεν χωράει θα ψαλιδίσουμε τις άκρες των κλωναριών. Κλείνουμε το γυάλινο βάζο με το πώμα του και με μια κολλητική ταινία για να μην παίρνει αέρα. Αφήνουμε το βάζο σαράντα ημέρες στον ήλιο.

#### Χρήσεις:

Το βαλσαμόλαδο ενδείκνυται για εντριβές, τραύματα, εγκαύματα και φυσικά μπορούμε να πιούμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε περίπτωση που νιώθουμε γαστρεντερολογικές διαταραχές.

*Μπερτσάτος Χαράλαμπος, Α' Κ.Α.Π.Η.*

### Μάσκα απολέπισης - ενυδάτωσης προσώπου, χεριών & σώματος

Σε ένα ποτηράκι του κρασιού βάζουμε λίγο ελαιόλαδο, μισό λεμόνι και ένα κουταλάκι ζάχαρη. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει μια κρέμα - πιλινγκ. Κάνουμε επάλειψη στο δέρμα, ελαφρύ τρίψιμο και καλό ξέβγαλμα.

*Μπερτσάτου Ειρήνη, Α' Κ.Α.Π.Η.*

### Ποτό με κρίνα

#### Υλικά:

1½ λίτρο τσίπουρο, 500 γραμ. ζάχαρη, δυο ξύλα κανέλλα, δυο καρφάκια γαρύφαλλο και μισό κιλό κρίνα.

#### Εκτέλεση:

Όλα τα υλικά τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπουκάλι γυάλινο, για 30-40 μέρες στον ήλιο.

*Μάνου Κλεονίκη, Α' Κ.Α.Π.Η.*

### Ποτό με βύσσινο

#### Υλικά:

Ένα κιλό βύσσινα πλυμένα, ένα κιλό ζάχαρη, κονιάκ όσο χρειάζεται ώστε να σκεπαστούν τα βύσσινα και η ζάχαρη μέσα στο γυάλινο βάζο, ένα ξυλάκι κανέλλα και 3-4 καρφάκια γαρύφαλλο.

#### Εκτέλεση:

Όλα τα υλικά τα βάζουμε σε ένα γυάλινο δοχείο το οποίο αφήνουμε στον ήλιο για 30-40 μέρες.

*Χιώτη Ελένη, Α' Κ.Α.Π.Η.*

Στα χρόνια μας άμα στο κατώι μας δεν είχαμε λάδι, αλεύρι, κρασί και ελιές, ήταν σαν να μην ήμασταν καλοί νοικοκυραίοι.

Γι' αυτό οι αποθήκες μας ήταν γεμάτες με βαρέλια και δοχεία που είχαν αυτά τα καλά.

Εμ πώς να γίνει; Να κάτσει η οικογένεια στο τραπέζι και να μην έχει να φάει τα καλά του Θεού; Να έρθει μουσαφίρης και να μην του προσφέρει τα καλά του σπιτιού σου, για να τον περιποιηθείς;

Τον Νοέμβριο λοιπόν μαζεύαμε τις μαύρες, χοντρές ελιές. Τις καθαρίζαμε από τα ξυλάκια και τα φύλλα, τις βάζαμε σε ένα δοχείο και τους ρίχναμε χοντρό αλάτι (π.χ σε δέκα κιλά ελιές βάζαμε περίπου 700 γραμμάρια αλάτι). Εκεί μπορούσαν να μείνουν και ένα χρόνο για συντήρηση.

Όταν θέλαμε να τις φάμε, βγάζαμε μια ποσότητα (περίπου 2-3 κιλά), τις χαρακώναμε σε δυο τρία σημεία την καθεμιά και τις βάζαμε σε νερό. Τις ξεενώναμε κάθε μέρα, αλλάζοντας το νερό,

## Πως φτιάχναμε τις ελιές

πρωί - βράδυ, ώσπου να ξεπικρίσουν. Συνήθως χρειάζονταν 7-10 μέρες για αυτή την διαδικασία.

Όταν τις δοκιμάζαμε και γευόμασταν λίγη πικρίλα, τις σουρώναμε και τις στραγγίζαμε σε ένα σουρωτήρι. Στην συνέχεια τους ρίχναμε λίγο αλάτι ψιλό, ρίγανη και λίγο λάδι μόλις να γυαλίσουν.

Μετά τις βάζαμε σε ένα δοχείο και τους ρίχναμε λάδι και ξύδι μέχρι να σκεπαστούν.

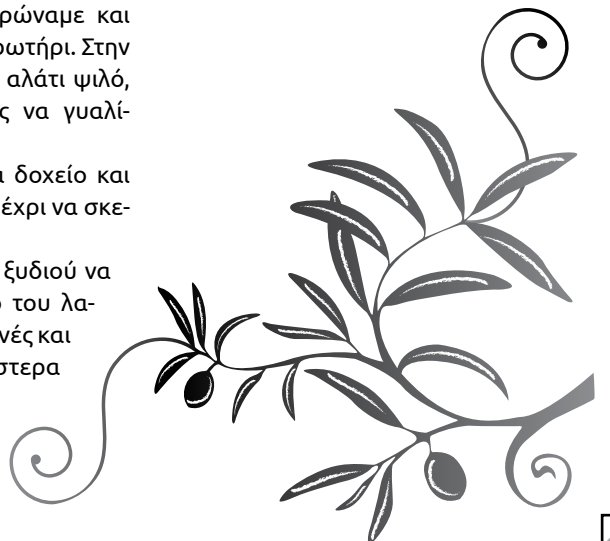
Προσέχαμε η ποσότητα ξυδιού να μην ήταν περισσότερη από του λαδιού για να μην τις κάναμε ξινές και για να μην μαλάκωναν. Ύστερα από λίγες μέρες ήταν έτοιμες να τις απολαύσουμε.

Φυσικά αυτός δεν είναι ο μόνος τρόπος να

φτιάξει κανείς τις επιτραπέζιες ελιές. Υπάρχουν πάρα πολλοί. Εγώ σας περιέγραφα αυτόν που έμαθα από την συχωρεμένη την μανούλα μου.

Καλή επιτυχία.

*Χρήστος Σωτηρόπουλος, Γ' Κ.Α.Π.Η.*



## Μαγειρικές διαδρομές

### Πρόσφορο & Ψωμα

Θα σας γράψω τώρα για το πρόσφορο και το ψωμα.

Το ψωμί που προσφέρεται κατά το μυστήριο της Θείας κοινωνίας, πρέπει ν' αγιασθεί και να γίνει σώμα Χριστού.

Ονομάζεται ευλογία ή πρόσφορο ή λειτουργιά. Η παρασκευή του γίνεται με πολλή προσοχή και ευλάβεια.

#### Τι χρειαζόμαστε:

- \* 1 κιλό σταρένιο αλεύρι
- \* 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- \* Προζύμι που έχουμε αναπιάσει από το βράδυ
- \* Νεράκι όσο χρειαστεί
- \* Ένα κεράκι για το άλειμμα του ταψιού που θα βάλουμε το ψωμα
- \* Λίγο ελαιόλαδο
- \* Μία ξυλόγλυπτη σφραγίδα για το πρόσφορο

#### Προετοιμασία:

\* Σε μια μεγάλη λεκάνη ρίχνουμε περίπου ένα κιλό σταρένιο αλεύρι και λίγο αλάτι. Έχουμε αναπιάσει το προζύμι από το βράδυ, που το έχουμε αραιώσει

με αλεύρι και νεράκι και έχει φουσκώσει ως το πρωί. Προσθέτουμε ακόμη ένα κιλό περίπου αλεύρι για όλες τις χρήσεις, ρίχνουμε πάλι λίγο αλάτι και το αναπιασμένο προζύμι, στο μπόλ που είχαμε αναπιάσει το προζύμι ρίχνουμε λίγο νερό και το ρίχνουμε και αυτό μέσα στο μίγμα μας, ώστε να μείνει καθαρό.

\* Ξεκινάμε το ζύμωμα, προσέχοντας να μη ρίχνουμε πολύ νερό, όταν στεγνώνει η ζύμη μας τότε μόνο ρίχνουμε νερό. Αυτό λέγεται ξεροζύμωμα. Σκεπάζουμε με μια πετσέτα τη ζύμη μας και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.

\* Το ταψάκι που θα βάλουμε το ψωμα το ζεσταίνουμε και το αλείφουμε με κέρι και τα άλλα δύο με ελαιόλαδο.

\* Χωρίζουμε τη ζύμη σε τρία μέρη, δύο μικρά για τα πρόσφορα και ένα μεγαλύτερο για το ψωμα. Αρχίζουμε και τα ζυμώνουμε ένα - ένα, είναι καλύτερα να τα ζυμώνουμε πάνω σε επίπεδη ξύλινη επιφάνεια ρίχνοντας που και που λίγο αλεύρι. Αφού το ζυμώσουμε βάζουμε τη ζύμη στο ταψί και συνεχίζουμε να ζυμώνουμε μέχρι να γίνει ομοιόμορφη η επιφάνειά της.

\* Τοποθετούμε επάνω στο κέ-



ντρο της ζύμης την ειδική σφραγίδα και την πατάμε με δύναμη.

\* Τρυπάμε γύρω-γύρω από τη σφραγίδα που έμεινε πάνω στη ζύμη με μια οδοντογλυφίδα.

\* Ετοιμάζουμε τρία πρόσφορα ένα για το ψωμα και δύο για τη λειτουργιά, σκεπάζουμε τα ταψάκια με μια καθαρή πετσέτα κατ' τ' αφήνουμε σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για 2-3 ώρες περίπου.

Όταν φουσκώσουν τα ψήνουμε στους 150° για 1 ώρα τα ταψάκια με τα πρόσφορα και για 1 και ½ ώρα τα ταψάκια με το ψωμα.

Γιώτα Γεωργαλά - Δελλή, Α' Κ.Α.Π.Η.

### Προζύμι

#### Χρειαζόμαστε:

- \* 1 φλιτζάνι αλεύρι, μισό αλεύρι χωριάτικο και μισό αλεύρι μαλακό
- \* Λίγο νερό, περίπου μισό φλιτζάνι

#### Προετοιμασία:

\* Παίρνουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού αλεύρι, λίγο χλιαρό νερό και τ' ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένας πολύ μαλακός κυλός και τον πασπαλίζουμε με μια κουταλιά αλεύρι από πάνω. Τον σκεπάζουμε με μια ζεστή κουβερτούλα και τον αφήνουμε σε ένα ζεστό μέρος για 24 ώρες..

\* Τη 2η ημέρα προσθέτουμε στο μείγμα ένα φλιτζανάκι του καφέ χλιαρό νερό, (όχι καυτό, γιατί θα σκοτώσουμε την καλλιέργειά μας) και αραιώνουμε ανακατεύοντας.

\* Προσθέτουμε λίγο αλεύρι για να κάνουμε πυκνότερο το κυλό και πασπαλίζουμε πάλι με μια κουταλιά αλεύρι

από πάνω. Τον σκεπάζουμε με μια ζεστή κουβερτούλα και το αφήνουμε σε ένα ζεστό μέρος ξανά για 24 ώρες.

\* Στη συνέχεια, επαναλαμβάνουμε, τη διαδικασία και τρίτη φορά. Αν όλα έχουν πάει καλά, θα πρέπει ο κυλός μας, μετά από 24 ώρες, να τριπλασιαστεί σε όγκο,

\* Τώρα είμαστε έτοιμοι να χρησιμοποιήσουμε το προζύμι μας, για να φτιάξουμε τη λειτουργιά, ή και τα ψωμιά μας.

\* Στο ψυγείο μπορούμε να το διατηρήσουμε μια εβδομάδα και στην κατάψυξη δύο μήνες. Από τη ζύμη του πρόσφορου ή του ψωμιού που θα κάνουμε, κρατάμε ένα μέρος ύστερα από το πρώτο φούσκωμα, και το βάζουμε σε μπολ, σκεπασμένο με το καπάκι του, στο ψυγείο.

Όταν θελήσουμε να φτιάξουμε πάλι πρόσφορο ή ψωμί, βγάζουμε το προζύμι απ' το ψυγείο, προσθέτουμε 2 - 3 χού-



φτες αλεύρι και αρκετό νερό, ώστε να σχηματιστεί πηχτός κυλός και τον αφήνουμε σε ζεστό μέρος, σκεπασμένο, μια νύχτα να ενεργοποιηθεί.

**Ανάπιασμα προζυμιού:** Η διαδικασία του αραιώματος με νερό και της πρόσθεσης αλευριού ονομάζεται "ανάπιασμα προζυμιού".

Καλή επιτυχία.

Γιώτα Γεωργαλά - Δελλή, Α' Κ.Α.Π.Η.



Ευχαριστούμε θερμά όλα τα μέλη που αγκάλιασαν την ιδέα μας με τα κείμενα τους και εκ των προτέρων θερμές ευχαριστίες και στα μέλη που θα ανταποκριθούν με κείμενα τους στα επόμενα έντυπα.

Σας ευχόμαστε από καρδιάς  
Καλό Καλοκαίρι.

#### ΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ:

- Καραντώνη Αγγελική (Κοινωνική Λειτουργός)
- Κουτσουλέλου Πέγκυ (Κοινωνική Λειτουργός)
- Λάμπρου Ελένη (Κοινωνική Λειτουργός)
- Σκευοφύλαξ Ελεονώρα (Νοσηλεύτρια)
- Στάμου Νικολίνα (Εργοθεραπεύτρια)

Ως επίλογο του πρώτου μας εντύπου επιλέγουμε ένα ποίημα για τα ΚΑΠΗ και τους ανθρώπους που τα αποτελούν...

## Τα Κ.Α.Π.Η.

Τα γηρατειά υπερήφανα  
ψάχνουνε για παρέα  
Πάνε και γράφονται στα ΚΑΠΗ  
Και την περνάνε ωραία.

Πάνε στις εκδρομούλες τους  
Θαυμάζουνε τη φύση  
Παρακαλώντας το θεό  
Ζωή να τους χαρίσει.

Λένε, Θεέ μου η ζωή  
Απ' την αρχή ν' αρχίζει  
και ο καθένας από μας  
να ζει και να ελπίζει.

Οι περισσότεροι είμαστε  
Μικροσυνταξιούχοι  
Δεν είμαστε ούτε πλούσιοι  
Ούτε προνομιούχοι

Άλλοι θυμούνται τα παλιά  
Πολέμους, φασαρίες  
Και την περνούν την ώρα τους  
Λέγοντας ιστορίες.

Άλλοι παίζουν το τάβλι τους  
Και άλλοι τα χαρτιά τους

Άλλοι ασχολούνται συνεχώς  
Με τα πολιτικά τους  
Και άλλοι κουβεντιάζουνε  
Για τα προβλήματα τους.

Αν είσαι μόνος στη ζωή  
Και ψάχνεις για παρέα  
Πήγαινε γράψου στο ΚΑΠΗ  
Θα την περνάς ωραία.

Θα κάνεις φίλους αρκετούς  
Που δεν τους είχες πρώτα  
Πήγαινε μην καθυστερείς  
Και άμα δεν ξέρεις ρώτα

Θα συμμετέχεις αν το θες  
Σε διάφορες εκδηλώσεις  
Τα πάντα είναι δωρεάν  
Ποτέ δεν θα πληρώσεις

Και όσοι είστε μόνοι σας  
Και το επιθυμείτε  
Παρακαλώντας τον Θεό  
Το ταίρι σας θα βρείτε

**Παπαϊωάννου Μιχάλης,  
Α' Κ.Α.Π.Η.**



#### ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ

Διευθύνσεις και τηλέφωνα των Κ.Α.Π.Η. του Δήμου μας

**Α' Κ.Α.Π.Η.:** Ορφέως 20, Λαμπρινή • Τηλ.: 210 29.13.064, 210 22.21.910

**Β' Κ.Α.Π.Η.:** Πυθαγόρα 7, πλησίον Δημαρχείου • Τηλ.: 210 21.37.701, 210 21.35.053

**Γ' Κ.Α.Π.Η.:** Ελ. Βενιζέλου 41, Πλατεία Κύπρου • Τηλ.: 210 29.16.552, 210 21.38.063

**Δ' Κ.Α.Π.Η.:** Τσακάλωφ 33 και Ξάνθου • Τηλ.: 210 29.34.698, 210 29.34.009