



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

ΤΕΥΧΟΣ 3
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017

Ο θησαυρός της δικής μας καρδιάς



*Καλά Χριστούγεννα
&
Ευτυχισμένο το 2018*

Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ της δικής μας καρδιάς

Ο «Θησαυρός της δικής μας καρδιάς» γεννήθηκε το 2017 και έκανε τα πρώτα του βήματα. Τώρα έχετε στα χέρια σας το τρίτο του βήμα.

Φυσικά θα συνεχίσει να περπατάει και να αναπτύσσεται και τη νέα χρονιά που έρχεται, χάρη βέβαια σε σας που τα κείμενα σας αποτελούν στήριγμα στα βήματα του.

Στο τεύχος αυτό υπάρχει ένα μεγάλο αφιέρωμα στις μέρες των Χριστουγέννων.

Θα μάθουμε εμείς οι νεότεροι και θα θυμηθούν οι

μεγαλύτεροι πως γιορτάζονταν αυτές οι άγιες μέρες στα χωριά της χώρας μας, χωρίς τις ανέσεις του σήμερα αλλά με περισσότερη μαγεία και ευλάβεια.

Ελπίζουμε τα κείμενα μας να σας κρατήσουν συντροφιά, να σας κάνουν να αναπολήσετε και να εξιστορήσετε όσα έχετε ζήσει στα αγαπημένα σας πρόσωπα στα οικογενειακά τραπέζια και να γεμίσουν την καρδιά σας με όμορφα συναισθήματα.

Καλή ανάγνωση

Χαίρομαι ιδιαίτερα που θα πάρω στα χέρια μου ακόμη ένα φύλλο της εξαιρετικής έκδοσης «Θησαυρός της καρδιάς μας» των ΚΑΠΗ του δήμου μας. Οι πολύτιμες αναμνήσεις και ιστορίες σας συγκεντρωμένες αποτελούν πράγματι «θησαυρό» για τη νέα γενιά.

Εύχομαι να συνεχίσετε, όπως κάνετε μέχρι τώρα, με επιμονή και δημιουργικότητα τη συλλογή των προσωπικών σας βιωμάτων, ιστοριών και εμπειριών σε αυτό το έντυπο.

Θερμές ευχές για Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το νέο έτος με υγεία σε εσάς και τις οικογένειές σας.

ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ

Το ταξίδι που προσφέρετε απλόχερα μέσα από κάθε νέο έντυπο «Θησαυρός της καρδιάς μας» είναι νοσταλγικό και μοναδικό. Είναι μεγάλη χαρά να διαβάζουμε τις ιστορίες και τις εμπειρίες σας και ευχόμαστε να είστε πάντα τόσο δραστήριοι και δημιουργικοί.

Αποτελείτε τον ακρογωνιαίο λίθο της οικογένειάς και η στήριξη και συμπαράστασή σας σε παιδιά και εγγόνια είναι πολύτιμη. Γι' αυτό οφείλετε να προσέχετε και τον εαυτό σας εκτός από τους άλλους και να βρίσκετε χρόνο για χαρά και δημιουργία.

Σας εύχομαι χρόνια πολλά με υγεία και ευτυχισμένο το νέο έτος για εσάς και τις οικογένειές σας.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΚΠΑ ΙΩΑΝΝΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

*Σαν το άστρο στον ουρανό ας λάμψει η ελπίδα μας για ένα καλύτερο κόσμο.
Οι μέρες των Χριστουγέννων ας μεταφέρουν την μαγεία τους στα σπίτια σας.*

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΚΠΑ ΣΠΥΡΟΣ ΓΡΙΜΠΑΒΙΩΤΗΣ

Το ταξίδι που μαζί ξεκινήσαμε το 2017 μέσα από το έντυπο «Ο θησαυρός της δικής μας καρδιάς», αποδείχτηκε υπέροχο και μαγευτικό. Εξελίχθηκε σε ταξίδι με ατέλειωτη διαδρομή και ατέλειωτη προσφορά από εσάς προς τις νεότερες γενιές.

Το 2018 που προσμένουμε, εύχομαι να φέρει όχι μόνο τέτοια ταξίδια, αλλά και πολλά άλλα ταξίδια χαράς, υγείας και ευτυχίας. Η σκέψη μου είναι πάντα κοντά σας και εύχομαι από καρδιάς, Χρόνια πολλά και ευτυχισμένα για εσάς, τα παιδιά και τα εγγόνια σας.

Καλές Γιορτές

Τ. ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΚΠΑ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ - ΧΡΥΣΑΓΗ ΚΩΝ/ΝΑ

Χριστούγεννα απλά, λιτά και αξέχαστα

Μπορεί στα παιδικά μας χρόνια τα Χριστούγεννα να μην είχαμε χριστουγεννιάτικο δέντρο με χρυσές και κόκκινες μπάλες, αλλά τα δικά μου Χριστούγεννα κάθε χρόνο ήταν χρυσά, απλά, λιτά, ρόδινα, ευτυχισμένα και αξέχαστα.

Θα σας αναφέρω λοιπόν γιατί τα ένιωθα έτσι και πιστεύω θα με καταλάβετε γιατί και τα δικά σας φαντάζομαι κάπως έτσι θα ήταν. Όλοι μας στις ίδιες εποχές δεν μεγαλώσαμε;

Τα ένιωθα έτσι γιατί την πρώτη και μοναδική φορά που βγήκα παραμονή Χριστουγέννων να πω τα κάλαντα σαν αμοιβή είχα μερικές πεντάρες και πενηνταράκια, ελάχιστα αυγά και φρούτα.

Ήμουν πάντα χαρούμενη γιατί ξημέρωνε η γιορτή μου. Τα δώρα μου θα ήταν ένα μάτσο μυρωμένα λουλούδια.

Εγώ βέβαια είχα το ανεκπλήρωτο όνειρο για μια κούκλα με μαλλιά και όμορφα ρούχα που καμάρωνα στην βιτρίνα του παιχνιδάδικου της πόλης. Ευτυχώς κάποια φορά οι γονείς μου βλέποντας τη λαχτάρα μου, μου πήραν μια κούκλα πλαστική και φαλακρή.

Αυτή αντικατέστησε την κούκλα από κουρέλια που είχα κατασκευάσει και την οποία μου διέλυσε η φιλενάδα μου που δεν είχε κούκλα. Το μεσημεριανό γεύμα μας ευτυχώς ήταν κρέας.

Μας έλειπε πολύ γιατί το τρώγαμε μόνο Πάσχα και Χριστούγεννα. Ένιωθα ξενοιασιά και απέραντη χαρά κι ας μην υπήρχε Χριστουγεννιάτικο δέντρο.

Αλήθεια δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα και όλες αυτές οι ανέσεις που μας δίνει.

Αλλά το φως της λάμπας που τρεμόπαιζε και το μαγκάλι που ζέσταινε το δωμάτιο συνθέταν μια ζεστή και υπερκόσμια ατμόσφαιρα.

Επίσης, η παρουσία των γονιών μου και της γιαγιάς που έμενε μόνιμα μαζί μας με έκαναν να αισθάνομαι την οικογενειακή σιγουριά και ασφάλεια.

Ο πατέρας μου, που ενώ ήταν πεθερά του, δεν δυσανασχετούσε ποτέ, αντίθετα έλεγε πως έφερνε ευλογία στην οικογένεια μας η γιαγιά.

Επίσης, και η χήρα γειτόνισσα που μας επισκεπτόταν και λαγοκοιμόταν στην καρέκλα της. Οι γονείς μου δεν είχαν άγχος. Ήταν ευχαριστημένοι και αυτάρκεις με αυτά που είχαν.

Μόνο μια φορά είχα ακούσει τη μαμά μου που έλεγε σε μια φίλη της «Μακάρι τα παιδιά μου να ζήσουν σε πιο μεγάλο σπίτι».

Το είπε αυτό επειδή εμείς είχαμε μόνο ένα δωμάτιο, αλλά δεν θα ήξερε πως εγώ για πάντα θα ένιωθα νοσταλγία για όλα αυτά τα τόσο απλά και τόσο όμορφα.

Το πρωί των Χριστουγέννων, ο πατέρας μου που δούλευε σε φαροκάικο και η μάνα μου, μου γέμιζαν πιάτα με ψάρια να τα μοιράσω στην γειτονιά.

Στην Στέλλα που ο πατέρας της ήταν αρρωστος και που αυτό δεν της έδινε την αρχοντιά που είχε το παρουσιαστικό της, την



κα Ελένη που ήταν πολύ ηλικιωμένη, αλλά λόγω της πείνας δούλευε στα χωράφια, την κα Διαμάντω που είχε δυο παιδιά να αναστήσει μόνη της.

Έτσι ήταν τότε, υπήρχε αγάπη και αλληλεγγύη για τον γείτονα και ο καθένας πρόσφερε και βοηθούσε όπως μπορούσε.

Θυμάμαι γύριζα στο σπίτι μου μετά από αυτή τη διανομή και από την γαλήνη της ψυχής μου για την χαρά που είχα προσφέρει, χάιδευα την γατούλα μου και την γλάστρα με τους κρίνους που στόλιζε την εξώπορτα μας.

Χρυσούλα Γκιώνη, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Τα παιδικά μας Χριστούγεννα

Όπως όλοι γνωρίζουμε τα Χριστούγεννα και το Πάσχα είναι οι μεγαλύτερες γιορτές της Χριστιανοσύνης.

Μετά την κατοχή των Γερμανών μπορούσαμε να γιορτάσουμε πλέον και να χαρούμε τις γιορτές που είχαμε στερηθεί.

Κλαίγοντας από χαρά κατεβάζαμε από την ντουλάπα τα τρίγωνα και το τουμπερλέκι, το οποίο το έφτιαχνε ο πατέρας μου από την κύστη του γουρουνιού και βγαίναμε για τα κάλαντα, εγώ ντυμένη τσολιαδάκι.

Το Καλήν Εσπέρα Άρχοντες αντιχούσε σ' όλες τις γειτονιές. Οι νοικοκυρές χαρούμενες μας δίνανε κάστανα, ξηροκέρατα ή καρύδια. Στο τέλος πηγαίναμε στον κεντρι-

κό δρόμο που ήταν όλα τα καταστήματα, εκεί μαζεύαμε πενταροδεκάρες.

Με αυτές αγοράζαμε καραμέλες και κουλουρία με σουσάμι. Το βράδυ της παραμονής η μητέρα είχε στρωμένο στο τραπέζι του σαλονιού που ήταν ροτόντα ένα λευκό τραπεζομάντηλο με δαντέλα και κρόσια.

Στη μέση σε μεγάλη πιατέλα το χριστόψωμο και γύρω 12 πιάτα με ελιές, κάστανα ψημένα, κομμένο κρεμμύδι, σκόρδο, αλάτι, λαδερό με σησαμέλαιο, αμύγδαλα, φουντούκια, φυστίκια, καρύδια, ταχίνι και μαζί με το ψωμί 12 φαγητά στον αριθμό όσοι ήταν οι μαθητές του Χριστού όπως έλεγαν.

Όταν τελείωναν τα φαγητά, το δείπνο

δηλαδή, η μητέρα μας έλεγε να πλυθούμε και να ξαπλώσουμε στον μεγάλο καναπέ για να δούμε το φωτεινό αστέρι που θα πέσει από τον ουρανό, αυτό είναι ο Χριστούλης που τον φέρνουν οι τρεις μάγοι από πολύ μακριά. Το αστέρι ποτέ δεν το είδαμε γιατί μας έπαιρνε ο ύπνος.

Το πρωί όμως ξυπνούσαμε από την μπάντα του Δήμου Διδυμότειχου που έπαιζε τα κάλαντα και επειδή ήταν ψηλά στα Δίδυμα τείχη ακουγόταν σαν να ερχόταν από τον ουρανό, αυτό το άκουσμα μου έχει μείνει...είναι όμορφες παιδικές αναμνήσεις!

Καλά Χριστούγεννα!

Καρυδάκη Αγγελική,
Α' Κ.Α.Π.Η.

Τα Κάλαντα των εορτών

Χριστούγεννα μέρες γεμάτες χαρά,
συγκίνηση, γαλήνη και ομορφιά που
προαναγγέλλουν τα Κάλαντα.

Σε κάθε τόπο έτσι και στο δικό μου
τα κάλαντα συνδέονται με τα παιδικές
μας αναμνήσεις. Έτσι αποφάσισα να σας
πω τα Κάλαντα μέσα από τις αναμνήσεις
μου.

Τα Κάλαντα των Χριστουγέννων

Καλήν ημέραν άρχοντες
αν είναι ορισμός σας
Χριστού τη θεία γέννηση
να πω στ' αρχοντικό σας

Χριστός γεννάται σήμερα
εν Βηθλεέμ την πόλη
οι ουρανοί αγάλλονται
χαίρει ή φύσις όλη
Εν τω σπηλαίο τίκτεται
εν φάτνη των αλόγων
ο βασιλεύς των ουρανών
και ποιητής των όλων

Πλήθος αγγέλων ψάλλουσι
το δόξα έν υψίστοις
και τούτο άξιο εστί
η των ποιμένων πίστις
Εκ της Περσίας έρχονται
τρεις μάγοι με τα δώρα
άστρο λαμπρό τους οδηγεί
χωρίς να λείψει ώρα.

Έφτασαν εις Ιερουσαλήμ
με πόθους ερωτώσι
που εγεννήθη ο Χριστός
να πάν' να τον ευρώσι

Δι Χριστόν ως ήκουσεν
ο βασιλιάς Ηρώδης
αμέσως εταράχτηκε
κι έγινε θηριώδης

Ότι πολλά φοβήθηκε
δια την βασιλεία
μην του την πάρει ο Χριστός
και χάσει τη εξουσία

Τα Κάλαντα του Αγίου Βασιλείου

Άγιος Βασίλει έρχεται
από την Καισαρεία
συ σ' αρχόντισσα κυρία
Βαστάει κόλλα και χαρτί,
χαρτί και καλαμάρι
δες και με το παλικάρι

Βασίλη πούθεν έρχεσαι
και πούθεν κατεβαίνεις
από την μάνα μ' έρχομαι

και στο σχολείο πηγαίνω

Πάω να μάθω γράμματα,
να πω την άλφα βήτα
κι αν είσαι και γραμματικός
πές μας την άλφα βήτα.

Στην πατερίτσα ακούμπησε
να πει την αλφαβήτα
Η πατερίτσα πούταν ξερή,
χλωρά βλαστάρια βγάζει
Κι από τα χλωβλάσταρα
πέρδικα ξεφωλιάζει.
Όχι πέρδικα μοναχά
αλλά και περιστέρια.

Τα Κάλαντα του Αγίου Ιωάννου

Σήμερα είν' τα Φώτα
και ο αγιασμός
και χαρά μεγάλη
στον Κύριο μας

Σήμερα η κυρά η Παναγιά
σπάργανα κρατάει και κερί
Δύνασαι Άη Γιάννη
και πρόδρομε
για να μου βαφτίσης
θεού παιδί.

Δύναμαι και σώνω
και προσκυνώ
μα κοντοκαρτέρει
ως το προυνό
θέλω ν' ανέβω ψηλά
στον ουρανό,
για να ρίξω δρόσο και λίβανο.

Ν' αγιαστούν οι βρύσες
και τα νερά
ν' αγιαστούν κι ο αφέντης
με την κυρά.

Παλαιότερα στα σπίτια των χωριών
τα κάλαντα ήταν πραγματική ιεροτελε-
στία.

Όσοι βρίσκονταν στο σπίτι την ώρα
που έφταναν τα παιδιά να τα ψάλλουν
σηκώνονταν όλοι όρθιοι, όχι μόνο για
ν' ακούσουν αλλά για να ψάλλουν και
εκείνοι μαζί τους.

Η τιμητική αμοιβή των παιδιών δεν
ήταν μόνο χρήμα, αλλά συνοδευόταν
από κάποιο γλύκισμα, καρύδια, αβγά ή
κάστανα.

Όταν μερικές συντροφικές παιδιών
που έλεγαν τα κάλαντα έβλεπαν απρο-
θυμία "μας τάπαν άλλοι" ή διαπίστωναν
τσιγγουνιά στο φιλοδώρημα συνέχι-
ζαν....



Βάλτο' αφέντη μ' αφέντη βάλτο,
το χέρι σου στην τσέπη
κι αν εύρεις γρόσια δώστα μας,
φλουριά μην τα λυπάσαι
Κι αν εύρεις και μισό φλουρί
κέρνα τα παλικάρια,
κέρνατα αφέντη μ' κέρνατα,
να πιούνε στην υγεία σου.

Και στην υγεία σου αφέντη μου
και στην καλή χρονιά σου
να ζήσεις χρόνους εκατό,
διακόσιους παραπάνω
ν' ασπρίσεις σαν τον Όλυμπο
σαν τα' άσπρο περιστέρι
σαν τα' αηδονάκι που λαλεί,
το Μάη, το καλοκαίρι.

Αν ο νοικοκύρης δεν φιλοδώρού-
σε τα παιδιά, τότε το τραγούδι γινόταν
υβριστικό...

Στο σπίτι αυτό που ήρθαμε
και δεν μας επληρώσαν
άντεστε να πηγαίνουμε
γιατί έχει χοίρους μέσα

Εσένα αφέντη πρέπει ντορβά
και δεκανίκια
να σε τραβούνε τα σκυλιά
και πέντε- δέκα λύκοι

Και συ κυρά η ομορφιά
γλήγορα να σ' αφήσει
κι ο άντρας να σε ιδεί και
να μην σε γνωρίσει.

Και αν τελικά έμεναν ευχαριστημένοι
από το φιλοδώρημα συνέχιζαν.....

Εδώ που τραγουδήσαμε
πέτρα να μην ραγίσει
κι ο νοικοκύρης του σπιτιού
χίλια χρόνια να ζήσει

Όμορφες, γιορταστικές, γλυκές παι-
δικές αναμνήσεις.....

Γιώτα Γεωργαλά - Δελλή,
Α' Κ.Α.Π.Η.

Τα Χριστούγεννα μιας ναυτικής οικογένειας

Θέέ μου πόσα χαμένα χρόνια, πόσα χαμένα όνειρα.....μονολογούσε η μητέρα. Κι άρχισε να ανασκαλεύει προσεκτικά αναμνησκώντας παλιές και ξεχασμένες αναμνήσεις.

Άνοιγε ένα παλιό πανέμορφο σκαλιστό σεντούκι, πραγματικό κόσμημα που στόλιζε μια γωνιά του δωματίου, και που συχνά κατέφευγε σε αυτό με τις ώρες.

Έβγαζε από μέσα διάφορα παλιά. Τα βαπτιστικά μου παπουτσάκια, κάρτες από περασμένα Χριστούγεννα, γράμματα, και σημαντικές οικογενειακές φωτογραφίες.

Ανάμεσα σε αυτά υπήρχε και ένα καρναβάλι που κάθε χρόνο το στόλιζε με διάφορα μικροκίμια. Τα άλικα φωτάκια του σε μάγευαν σαν το κοιτούσες.

Για εκείνη όλα αυτά συμβόλιζαν μια περασμένη ζωή, και μελαγχολούσε, και από τα ωραία μελαγχολικά μάτια της κυλούσε ένα δάκρυ πονεμένο.

Μάνα της έλεγα. Πες μου γιατί είσαι λυπημένη. Αν και ήμουν 6 ετών, καταλάβαινα πολλά..... Είχε ένα μοναδικό τρόπο όταν εκφραζόταν να με μαγεύει ότι και αν έλεγε.....

Πλησίαζαν Χριστούγεννα. Θυμάσαι κόρη μου που ήμασταν τα περσινά Χριστούγεννα και ποιον είχαμε κοντά μας;

Ω ναι, ήταν μια νοσταλγία που είχα από τότε πάντα μέσα μου και δεν μπορούσα να λησμονήσω ποτέ μου.

Μου έλειπε πάντα ο πατέρας. Είχε πάει ταξίδι μακρινό. Αυτό το ταξίδι δεν είχε γυρισμό. Ήταν πιο πάνω και από τον ουρανό.

Τα τελευταία Χριστούγεννα πριν φύγει μακριά μας, μας πήρε μαζί του (αστειευόταν η μητέρα και έλεγε θα μπαρκάρουμε και εμείς κόρη μου).

Ο πατέρας ήταν γοητευτικός άντρας. Είχε μπλε σαν του βαθιού πελάγους μάτια, αγέρωχο παράστημα και όμορφη καρδιά.

Ταξιδεύαμε μες στην Μεσόγειο με προορισμό την ωραία Κρήτη, την ξαπλωτή γοργόνα. Κοντά στα νερά της Φαλκονέρας ο καιρός αγρίεψε ξαφνικά η θαλασσοταραχή έγινε δυνατή και έφερε μεγάλη τρικυμία.

Τα μανιασμένα κύματα απειλούσαν το καράβι μας και έτριξε ολόκληρο μέσα από τα ύφαλα του. Το κύμα θέριεψε και κτύπησε αλύπητα την ΖΩΗ.

Ο καιρός όλο και χειρότερευε, έγινε ατίθασος, βογκούσε, μούγκριζε, και βρυχόταν σαν θερίο, σηκώνοντας σαν γίγαντες βουνά τα κύματα.

Ο άνεμος οριόταν. Τότε ο καπετάν Νικόλας δεν λύγισε στην μανία της, κράταγε γερά την ρότα. Τα μάτια του άνοιξαν διάπλατα και προσπαθώντας να την τιθα-σεύσει την παρακαλούσε και της έλεγε έλα θαλασσιά μου γαλήνεψε και θα βάλω το κοριτσάκι να σου τραγουδήσει.

Πολλές φορές υπακουε. Ήταν παραμονές Χριστουγέννων, δεν μπορούσε να του χαλάσει χατήρι και έγινε σιγά-σιγά ήρεμη και χαδιάρα.

Και εκείνος με την σειρά του κράτησε την υποσχέση του. Μάζεψε το πλήρωμα του στην πρύμνη και όλοι μαζί όπως ήταν φυσικό ψάλλαμε την γέννηση του Χριστού.

Κατόπιν ζήτησαν να πώ τραγούδια (τα πιο πολλά για την Θαλασσιά τους όπως την έλεγαν).

Η αύρα φυσούσε γλυκά, ο παφλασμός

των κυμάτων κτυπούσε με ρυθμό επάνω στην ΖΩΗ και σιγοντάριζε το τραγούδι μου και γινόταν αρμονία. Πέρασαμε καλά.

Οι γονείς μου καμάρωναν το βλαστάρι τους και ήταν τρελά ερωτευμένοι. Η μόιρα όμως άλλα είχε γράψει για αυτούς.

Όπως όλα τα ωραία τελειώνουν πέρασαν και οι γιορτές των χριστουγέννων και η ΖΩΗ γύριζε γοργά στο πιο ωραίο λιμάνι τον Πειραιά.

Ξαφνικά έγινε κάτι αναπάντεχο, απίστευτο, μια βοή, φασαρία, οχλαγωγία και κάποιοι φώναζε βοήθεια.

Καπετάν Νικόλα, ο ναύτης σου, ο Αργύρης, κρέμεται στο αμπάρι έτοιμος να πέσει.

Τρέχει τότε με ορμή και με αυτοθυσία, σώζει το παληκάρι, ενώ αυτός πέφτει στο κενό κτυπά θανάσιμα, ξεψυχά στην μητέρα τα χέρια.

Ο παιδικός νους μου δεν μπορούσε να συλλάβει την τραγωδία. Αργότερα η μητέρα για να απαλύνει τον πόνο μου έλεγε θα κοιτάς κάθε βράδυ παιδί μου τον ουρανό την ώρα που απλώνει το μαύρο πέπλο του και τα αστέρια θα το στολίζουν λαμπερά και φωτεινά κάποιο ανάμεσα τους θα φωτίζει και θα λάμπει περισσότερο και θα σου χαμογελά.

Αυτός θα είναι ο πατέρας σου, ο δικός σου πατέρας.....

Ρουγγέρη Κλημεντίνη, Γ' Κ.Α.Π.Η.



Χριστούγεννα στο χωριό

Στο χωριό μου, στο Μεσορόπη Καβάλας την Παραμονή των Χριστουγέννων οι γονείς μας λέγανε ότι στις οχτώ το βράδυ έπρεπε να καθίσουμε γύρω από το γιορτινό τραπέζι.

Το φαγητό ήταν κυρίως φασόλια χωρίς λάδι και ελιές, αφού νηστεύαμε. Το τζάκι έκαιγε και ανάβανε ένα καντηλάκι με λιβάνι.

Ο πατέρας έπαιρνε το Χριστόψωμο, το σταύρωνε με το μαχαίρι και άρχιζε να μας το μοιράζει μαζί με χριστουγεννιάτικες ευχές. Μετά οι γυναίκες πηγαίναμε για ύπνο και οι άντρες στο καφενείο.

Στην πλατεία του χωριού ανάβανε μεγάλες φωτιές που είχαν ετομάσει από νωρίς με

όλων των ειδών τα ξύλα, οξιές, καστανιές, βελανιδιές, πουρνάρια.

Εκεί ήταν μαζεμένοι όλοι οι άντρες που με την ζέστα της φωτιάς και την παρέα, περίμεναν να πάει τέσσερις τα ξημερώματα, να χτυπήσουν οι καμπάνες και να ξεκινήσει η χριστουγεννιάτικη λειτουργία.

Γυρνούσαν λοιπόν, στο σπίτι να ξυπνήσουν την υπόλοιπη οικογένεια για να πάνε όλοι μαζί στην εκκλησία.

Ήταν μεγάλη γιορτή και όλοι την τιμούσαμε. Φοράγαμε τα γιορτινά μας και ξεκινούσαμε. Το μεσημεριανό γεύμα ήταν σούπα με κρέας. Καθόμασταν όλοι μαζί και τρώγαμε

με χαρά καθώς ακούγαμε χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Τα έθιμα στο χωριό ήταν σημαντική υπόθεση και όλοι τα ακολουθούσαμε με χαρά.

Την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς όλοι ασβεστώναμε τις αυλές. Ακόμα και αν είχε παγωνιά, οι μεγάλοι φροντίζανε τις αυλές και τα παιδιά τραγουδούσανε τα κάλαντα σ' όλο το χωριό.

Το φιλοδώρημα που μας έδιναν ήταν το μεγαλύτερο 1 δραχμή. Συνήθως, ήταν φρούτα, ξυλοκέρατα και καρύδια. Τα κουβαλούσαμε όλα σε μια σακούλα και τα δείκναμε στους γονείς μας με περισσή ικανοποίηση.

Πολυξένη Μπάρτζου - Βρακά
Α' Κ.Α.Π.Η.

Το όνειρο της Παραμονής των Χριστουγέννων

*Είδα χτες βράδυ σε όνειρό μου, τί όνειρο φανταστικό!
ξημέρωναν Χριστούγεννα, μικρό κορίτσι ήμουνα,
στο σπίτι μου το πατρικό.*

*Εις τη γωνιά στεκότανε δέντρο,
που είχαμε φτιάξει από ένα κλαδί,
για μπάλες εκκρεμούσαμε καρύδια,
τυλιγμένα με ασημί χαρτί.
Για χιόνια πασπαλίζαμε αραιωμένο βαμβάκι,
Αχ ! πώς το καμαρώναμε ήταν φανταστικό.*

*Απ' την κουζίνα ερχόντουσαν τ' αρώματα απ' τα γλυκά,
μελομακάρονα, κουραμπιέδες που φτιαχνε η γλυκιά μαμά.
Σαν κλέφτης μπαινόβγαينا κι έκλεβα ένα γλυκό,
Τι κάνεις, μου έλεγε, εκεί;
Ένα να δοκιμάσω έτσι για το καλό.*

*Απ' την ντουλάπα κάθε τόσο,
έβγαζα το καινούριο φόρεμα μου,
που με θυσίες έφτιαξε (τα χρόνια ήταν δύσκολα),
κι όμως τα κατάφερε και το 'ραψε η μαμά μου.*

*Η πιο μεγάλη μου χαρά ήτανε δώρο μια κούκλα,
πάνινη ήτανε η φτωχή, με δυο ματάκια χάντρες,
μα εγώ την λάτρεψα πολύ.
Την έσφιγγα στην αγκαλιά και της μιλούσα τρυφερά.*

*Και έτσι αγκαλιασμένες, μας βρήκε το πρωί.
Χτύπησαν οι καμπάνες να πάμε στην εκκλησιά,
τότε ξύπνησα κι εγώ και βρέθηκα στο σπίτι μου το τωρινό.*

*Πόσο πολύ λυπήθηκα που τέλειωσε τ' όνειρο μου
Τα χρόνια εκείνα τα παλιά που ήμασταν παιδιά,
ήτανε φτωχά και δεν θα 'ρθούνε πια.*

*Κι αν σας μελαγχόλησα να με συγχωρείτε,
αλλά ας τα αφήσουμε αυτά και όλοι να σκεφτούμε,
τα Χριστούγεννα είναι χαρά,
για όλες τις ηλικίες
γι' αυτό ας τα γιορτάσουμε
χωρίς τις νοσταλγίες.*

Παπαδοπούλου Αναστασία, Β' Κ.Α.Π.Η.

Γίνομαι καλύτερος άνθρωπος

Ακούτε οι άνθρωποι της γης εσείς οι πλανεμένοι
εσείς που δεν γνωρίζετε το τι σας περιμένει

Εσείς που ζείτε άνετα μέσα στην ευτυχία
την προσοχή σας στρέψετε και προς την δυστυχία

Ως τότε άφρονε άσπτε θα ζεις στην ανομία
ως τότε θα χεις άγνοια και αρετή καμία

Όταν ξυπνήσεις το πρωί ξέρεις αν θα νυχτώσεις
και από το βράδυ ως το πρωί ξέρεις αν ξημερώσεις

Πότε θα ντύσεις τον γυμνό θα θρέψεις πεινασμένο
πότε θα δεις τον άρρωστο και τον φυλακισμένο

Πότε θα πεις το ήμαρτον και το κακό θα νιώσεις
για τα κακά τα έργα σου πότε θα μετανιώσεις

Πρέπει να κάνεις προσευχή συνάμα και να κλάψεις
τα μεγαλεία του Θεού αν θέλεις να απολαύσεις

Κι αυτοί που κάνουν δωρεές και το όνομα τους γράφουν
από τον Κύριο μισθό μην περιμένουν να κουν

Όταν θα κάνεις το καλό κανεις να μην το ξέρει
να ξέρει μόνο ο Θεός και το δεξί σου χέρι

Αλοίμονο στον βλάσθημο και όποιον περιπαίζει
κι αυτοί που χαρτοπαίζουνε σε πράσινο τραπέζι

Χίλιες φορές αλοίμονο σ' όσους κρατάνε μίσος
και σ' όσους δεν πιστεύουνε και λένε μονάχα ίσως

Άντρα πολύ εξώκοιλες ασχημονείς και βρίζεις
Χριστός σταυρώθηκε για σε και συ δεν το γνωρίζεις

Και συ γυναίκα την ντροπή την έχεις απορρίψει
απ' την οργή του Πλάστη σου ποιος θα ρθει να σε κρίψει.

Παπαϊωάννου Μιχάλης, Α' Κ.Α.Π.Η.

Καλήν ημέρα άρχοντες.....αλλιώςτικά



Καλήν ημέρα άρχοντες
από συνήθεια μόνο,
διότι λόγω κρίσεως
και φόρων ατεμνόνων,
ολίγοι μόνο Έλληνες
κρατούν αρχοντιλίκια
και όλοι οι άλλοι
έχουμε τρελάμπατιριλίκια.

Χριστός γεννάται σήμερα
εν Βηθλεέμ τη πόλη
και στην Ελλάδα
έφτασε εξήντα το φασόλι.

Διο και πλείστοι άποροι
γιορτάζουν φέτος νήσις
και ψάλλουν στον τιμάρημο

το δόξα εν υψίστης.

Εκ της Περσίας έρχονται
οι Μάγοι με τα δώρα
πλην όμως δεν μας φέρνουνε
τα πετρελαιοφόρα,
γιατί ο Σάκης βλέπετε
τα τελευταία χρόνια
μας κάνει με τα καύσιμα
λαχτάρες και καψόνια.

Οι μάγοι πάντως έρχονται
με τα γνωστά τους δώρα
και άστρο λαμπρό
τους οδηγεί χωρίς να λείπει ώρα,
γιατί γεννιέται βέβαια
το θεϊόν φως της γνώσεως

αλλά η Ελλάδα βρίσκεται
στο φως της απογνώσεως.

Το παραπάνω ποιηματάκι, με λίγους
στίχους ακόμα, το έγραψα στο σχολικό
μου λεύκωμα το 1976.

Διαβάζοντας το και σήμερα, το 2017,
διαπιστώνει κανείς πως είναι ακόμα επί-
καιρο. Γιατί άραγε;

Παρόλα αυτά ας είμαστε αισιόδοξοι,
ολιγαρκείς και αγαπημένοι και θα περά-
σουμε όμορφες γιορτές.

**Χρόνια Πολλά σε όλους
και Χαρούμενο το 2018.**

Χριστοφίδου Ράνια, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Κατώι ή κελάρι: Η τροφοθήκη της παλιάς εποχής

Θυμάμαι μικρό παιδάκι την δεκαετία
του '50 δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα στα
περισσότερα χωριά και όλες οι οικογένει-
ες αντιμετώπιζαμε πολλές δυσκολίες.

Η μεγαλύτερη από όλες ήταν η έλλει-
ψη ψυγείου για να διατηρηθούν τα τρόφι-
μα και προπαντός το κρέας.

Είχαμε διάφορες μεθόδους συντή-
ρησης. Ακόμα και για το κρέας για να το
έχουμε πρόχειρο όταν το χρειαζόμασταν
και για να μη μας χαλάσει όταν ήταν μεγά-
λη η ποσότητα του.

Αυτό βέβαια απαιτούσε δύο πράγμα-
τα: το συντηρητικό για να μη χαλάσει το
κρέας, και τη κατάλληλη θερμοκρασία συ-
ντήρησης.

Για το πρώτο είχαμε το αλάτι, το λάδι
ή το λίπος και για το δεύτερο το υπόγειο ή
ημιυπόγειο του σπιτιού μας, το ονομαζό-
μενο κατώι ή κελάρι, που είχε χαμηλή θερ-
μοκρασία και σταθερή υγρασία και ήταν
κατάλληλο για την αποθήκευση όλων των
τροφίμων μας.

Βέβαια πριν τοποθετήσουμε τα τρόφι-
μα στο κατώι ή κελάρι, γινόταν μια προερ-
γασία με διάφορες μεθόδους.

Το χειμώνα πριν τα Χριστούγεννα που
σφάζαμε το γουρούνι μας, φτιάχναμε κομ-
μάτια κρέατος καπνιστού που τα παστώ-
ναμε με αλάτι και τα διατηρούσαμε μέσα
στο λίπος τους σε πήλινα κιούπια, τα λεγό-
μενα (σύγλινα).

Μέσα στα πήλινα αυτά κιούπια δια-
τηρούσαμε τα παστά είδη κρέατος, όπως
επίσης και το τσιγαριστό κρέας με λάδι και
αλάτι. Τα χοιρινά καπνιστά λουκάνικα που
φτιάχναμε, τα κρεμούσαμε στο κατώι.

Από κατσίκα ή πρόβατο φτιάχναμε
καπνιστό κρέας, το λεγόμενο (απάκι), το
οποίο μουλιάζαμε σε ξύδι και αλάτι, το
στεγνώναμε στο καπνιστήριο με αρωμα-
τικά βότανα του βουνού και το διατηρού-
σαμε κρεμασμένο στο κελάρι.

Τις ντομάτες επειδή δεν είχαμε κατάρ-
ψη, τις ξεραίναμε στον ήλιο, αφαιρώ-
ντας συχνά όλα τα υγρά τους, έτσι ώστε
να συντηρηθούν στην αποθήκη και όχι
απαραίτητα σε βαζάκια.

Τα απολύτως ξερά ντοματάκια, τα περ-
νάγαμε σε κλωστή και όταν θέλαμε να
τα χρησιμοποιήσουμε τα μουλιάζαμε σε
ζεστό νερό. Το αλάτι επίσης, το χρησιμο-
ποιούσαμε και στο μελετέ ντομάτας, που
φτιάχναμε το καλοκαίρι.

Σε μια σκάφη αλατίζαμε τις ντομάτες
και τις αφήναμε να ποτίσουν στο αλάτι. Τις
στύβαμε και τις βάζαμε σε βάζα καλύπτο-
ντας την επιφάνεια με λάδι.

Άλλη μέθοδος ήταν η αποξήρανση σε
όσπρια, καρύδια, αμύγδαλα, κρεμμύδια,
σκόρδα, φιστίκια, λαχανικά, τραχανά, χυ-
λοπίτες, διάφορα άλλα ζυμαρικά ακόμη
και φρούτα όπως τα αχλάδια.

Το καλοκαίρι που είχε αφθονία σε
φασόλια, μπάμιες κ.α διαλέγαμε τα πιο
φρέσκα και τα περνούσαμε με βελόνα σε
κλωστές και τα κρεμούσαμε σε σκιά για να
ξεραθούν.

Με την ίδια μέθοδο αποξηραίναμε και
τα σύκα. Την περίοδο του τρύγου βου-
τούσαμε τα αποξηραμένα καρύδια και
αμύγδαλα στη μουσταλευριά και έπειτα
τα κρεμούσαμε, για να ξεραθούν και τα
είχαμε όλο το χρόνο σαν γλύκισμα.

Τα αυγά τα βάζαμε μέσα στο σιτάρι,
που ήταν δροσερό για να διατηρηθούν.

Τα τυριά τα βάζαμε, πριν το 1950 σε
ασκιά, δηλαδή δέρματα ζώων και μετά
σε ξύλινα βαρέλια. Άλλα τυριά τα κόβαμε
κομμάτια και τα διατηρούσαμε στα πήλινα
κιούπια με λάδι.

Τους τραχανάδες, τις χυλοπίτες και τα
διάφορα ζυμαρικά τα βάζαμε σε υφαντές
σακούλες.

Τα λάδια μας, σε μεγάλα πήλινα πιθά-
ρια. Τα κρασιά μας, σε μεγάλα ξύλινα βα-
ρέλια. Την τσικουδιά μας, σε μεγάλες γυά-
λινες φιάλες, τις λεγόμενες (νταμιτζάνες).

Τις παστές ελιές μας, τις λεγόμενες
(αλατσολιές), σε κιούπια πήλινα και τις
πράσινες ελιές μέσα σε βάζα με άλμη,
όπως επίσης και τα τουρσιά μας.

Έτσι διατηρούσαμε όλο το χρόνο τα
αγροτικά μας προϊόντα στο κατώι ή κελά-
ρι και με αυτά ζούσαμε τις οικογένειες μας
και όχι μόνο.

Διότι σε πολλά μέρη, όπως στο χωριό
μου στην Κρήτη, τρώγαμε τις περισσότε-
ρες φορές με συγγενείς, φίλους ακόμη και
με περαστικούς ανθρώπους, γνωστούς
στην κάθε οικογένεια.

Αυτό το κατώι ήταν η τροφοθήκη, το
παντοπωλείο, το σουπερμάρκετ της επο-
χής των γονιών μας και των προγόνων
μας, αλλά και των παιδικών μας χρόνων.

Γεμάτο από προϊόντα αγνά, σπιτικά και
νόστιμα, φτιαγμένα με τα κεράκια μας, με
αγάπη, μεράκι και μοναδικές και αξιοθαύ-
μαστες τεχνικές που δεν πρέπει να εκλεί-
ψουν.

Πραγματικά οι εποχές ήταν κουραστι-
κές αλλά τόσο όμορφες που τις θυμόμα-
στε με νοσταλγία.

Περράκη Αναστασία,
Γ' Κ.Α.Π.Η.

Η Μπερλίνα

Ανά τους αιώνες και σε κάθε εποχή, η παιδική και αγνή ψυχή των παιδιών, έχει έντονη την ανάγκη για παιχνίδι, φιλία, κοινωνικότητα και ομαδικότητα.

Γι' αυτό επινοεί παιχνίδια κάθε λογής, απλά ή σύνθετα, αστεία ή σοβαρά.

Έτσι λοιπόν είναι κιλιάδες τα παιχνίδια που μπορούμε να καταγράψουμε, αλλά λίγα - λίγα κάθε φορά.

Αυτή την στιγμή στις αναμνήσεις μου έρχονται, κάποια παιχνίδια που έσβησαν και κάποια που παρέμειναν διαχρονικά μέχρι και σήμερα στις επιλογές των παιδιών.

Αυτά είναι: Το σχοινάκι, Περνάει - περνάει η μέλισσα με τα μελισσόπουλα και με τα παιδόπουλα, Νάτο νάτο το δαχτυλίδι, το Κυνηγητό, το κρυφτό, η Μπερλίνα και άλλα.

Σίγουρα όλοι τα έχουμε στο μυαλό μας και γνωρίζουμε τους κανόνες του.

Θα σταθώ όμως στην Μπερλίνα που είναι ξεχασμένη.

Η Μπερλίνα είναι ομαδικό παιχνίδι στο οποίο συμμετέχουν πολλά παιδιά. Κάποιο κοριτσάκι έκανε την μπερλίνα. Καθόταν κάπου χωρίς να ακούει τι λένε οι συμπαίκτες της για αυτήν, ενώ εκείνοι ενεργούσαν ως εξής:

Ένας από αυτούς έπρεπε να μάθει τι λένουν για την μπερλίνα οι άλλοι και να προσθέσει στα λεγόμενα αυτά και την δική του γνώμη.

Στην συνέχεια πλησίαζε την μπερλίνα και της έλεγε:

► Καλημέρα σας κυρία μπερλίνα. Τι κάνετε; Πέρασα από το ξενοδοχείο της Μεγάλης Βρετανίας και άκουσα να λένε πολλά καλά αλλά και άσχημα για σας.

► Και τότε αυτός ή αυτή που τα είχε συγκεντρώσει άρχιζε να της τα απαριθμεί.

Π.χ. Ο πρώτος μου είπε ότι είσαι αδύνατη και πρέπει να παχύνεις, ο δεύτερος πως είσαι όμορφη, ο τρίτος

πως δεν έμαθες ακόμα να διαβάζεις καλά, κ.ο.κ.

Όταν ο παίκτης έλεγε τις γνώμες όλων των συμπαικτών, έπρεπε η μπερλίνα να διαλέξει αυτό που της άρεσε και έτσι γινόταν μπερλίνα αυτός ή αυτή που η γνώμη του άρεσε και ευχαριστούσε την μπερλίνα.

Το παιχνίδι συνεχιζόταν κατ' αυτόν τον τρόπο.

Πρόκειται για ευχάριστο και διασκεδαστικό παιχνίδι, που εκτός των άλλων είναι και μια καλή άσκηση για την μνήμη μας.

Με αφορμή λοιπόν τις διακοπές των Χριστουγέννων, το θυμίζω, για να το διαβάσουν τα εγγόνια μας και να το παίξουν με τους φίλους τους ή με την οικογένειά τους, στις όμορφες και ξένοιαστες γιορτινές στιγμές που περιμένουμε.

Καλές Γιορτές !!

Αικατερίνη Μοσχονά, Β' Κ.Α.Π.Η.

Η μαμά πήγαινε πολύ συχνά στην Εκκλησία και με έπαιρνε και μένα μαζί της πολλές φορές.

Έτσι γράφτηκα στο κατηχητικό σχολείο της ενορίας μου. Μου άρεσε πολύ γιατί κάναμε πολλά πράγματα. Μεταξύ άλλων ψέλναμε και έτσι ανακάλυψε ο παπάς Χρυσόστομος ότι έχω καλή φωνή και με έβαλε στη χορωδία μαζί με τα μεγαλύτερα κορίτσια.

Μετά αρχίσαμε να κάνουμε διάφορες εκδηλώσεις. Γιορτές με θρησκευτικό περιεχόμενο, πατριωτικές ή διάφορα σκετς. Εμένα με είχαν στο τραγούδι και σε διάφορα ποιήματα. Έλεγα δημοτικά και διάφορα θρησκευτικά τραγούδια.

Παίζαμε πολύ ωραίες παραστάσεις. Ήτανε μαζί μας και η Ειρήνη Κουμαριανού που έγινε μια πολύ καλή ηθοποιός. Γύρι-

Το κατηχητικό μου

ζαν πολλοί και γύρευαν ταλέντα όπως ο Γιώργος Οικονομίδης.

Εμένα ήθελαν να με σπουδάσουν δωρεάν. Είχε έρθει ο διευθυντής του Ωδείου Αθηνών στην μητέρα μου και της πρότεινε να δώσει την έγκριση της αλλά εκείνη δεν με άφησε.

Έκτοτε όταν κάναμε γιορτές είχαμε πολύ κόσμο που μας χειροκροτούσε, γιατί ο παπα- Χρυσόστομος έφερνε την μπάντα του Δήμου Αθηναίων και γίνονταν εντυπωσιακές οι παραστάσεις μας. Τα Χριστούγεννα λέγαμε κάλαντα λίγο διαφορετικά "Καλήν ημέρα άρχοντες αν είναι ορισμός σας, Χριστού την θεία Γέννηση να

πω στο αρχοντικό σας.

Σε χιονισμένο σπήλαιο σε φάτνη των αλόγων, γεννήθηκε ο Ιησούς ο Βασιλεύς των όλων, για να διδάξει εις εμάς την φτώχεια να αγαπούμε και στην ζωή μας πάντοτε αυτή να βοηθούμε.

Δώστε και σεις για τους φτωχούς με όλη την καρδιά σας και ο εν σπηλαίο γεννηθείς να είναι βοήθεια σας."

Καλές γιορτές με αγάπη και συμπάρασταση για τον συνάνθρωπο.

Και ας μην ξεχνάμε να παροτρύνουμε τα μικρά μας παιδιά και εγγόνια να πηγαίνουν στα μαθήματα των κατηχητικών της ενορίας τους, γιατί και σήμερα γίνονται αξιόλογα παιχνίδια και δραστηριότητες.

Γιάκα Βασιλική,
Γ' Κ.Α.Π.Η.

Η φύση μας προσφέρει τ' αγαθά της

ψάθες- στρώματα από βούρλα/ρουγκλί

Σε προηγούμενο κείμενο μου αναφέρομαι στο χωριό μου που είναι η Παντάνασσα Τριχωνίδος Αγρινίου.

Η Τριχωνίδα είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδος, μπορώ να πω και η ομορφότερη. Στην άκρη της λίμνης φυτρώνουν τα βούρλα, ρουγκλί όπως τα λέγαμε που είναι σαν καλάμια λεπτά.

Οι γυναίκες του χωριού μ' αυτό το φυτό έφτιαχναν στρώματα. Μπαίνανε μέσα στην λίμνη με βάρκα ή με τα πόδια άκρη άκρη και κόβανε τα βούρλα με μαχαίρι γιατί ήτανε σκληρά όταν αυτά

είχαν ύψος 1,5 μέτρο περίπου. Τα βάζανε στον ήλιο για μερικές ημέρες μέχρι να πάρουν ένα χρυσοκίτρινο χρώμα.

Μετά τα βρέχανε για να μπορούνε χωρίς να σπάνε να τα δέσουν. Και τώρα είναι έτοιμα για δέσιμο. Φτιάχνανε έναν πρόχειρο αργαλειό κάτω στο χώμα με δυο καλάμια από δω και από κει στις διαστάσεις που θέλανε να έχει η ψάθα.

Δένανε στα δυο καλάμια σπάγγο ανά 20 με 30 πόντους περίπου, έπαιρναν χειριές 3-4 βούρλα μαζί και άρχιζαν να τα δένουν σταυρωτά.

Έτσι εφτιάχναν τις ψάθες που τις έστρωναν τον χειμώνα και ήταν ζεστές και όταν ξαπλώναμε ακουγόταν το τρίξιμο της ψάθας. Τις βάζαμε κατάχαμα ή και πάνω στα κρεβάτια και από πάνω κουρελούδες, κουβέρτες ή σεντόνια ότι είχε ο καθένας για πιο άνετο ύπνο αντί για τα στρώματα που έχουμε σήμερα.

Από κει βγήκε και η λαϊκή μας ρήση πέθανε στην ψάθα. Στρώματα επίσης, έφτιαχναν και με άχυρα που ήταν ακόμα πιο ζεστά.

Αυτά είναι τα αγαθά της φύσης που εμείς οι άνθρωποι δεν εκτιμάμε και την καταστρέφουμε.

Παρασκευοπούλου Ελευθερία,
Α' Κ.Α.Π.Η.

Χριστουγεννιάτικα ήθη και έθιμα του τόπου μου

Μορφοβούνι Καρδίτσας - Δήμος Ν. Πλαστήρα

Στον τόπο μας τα Χριστούγεννα εκτός από θρησκευτικό συναίσθημα έχουν ακόμη εικόνες, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, ήθη και έθιμα που ζεσταίνουν τις γιορτές και τις καρδιές όλων μας.

Αναβιώνοντας κάθε χρόνο τα χριστουγεννιάτικα έθιμα, οι πιστοί ετοιμάζονται μέσα από την παράδοση και τη λαογραφία για τη γέννηση του Θεανθρώπου και τον ερχομό του νέου χρόνου. Πολλά έθιμα έχουν χαθεί στο πέρασμα του χρόνου και πολύ λίγα αντέχουν σε ορισμένες περιοχές.

Γουρνοχαρά-γουρνοσφαγιά στα ορεινά χωριά της Καρδίτσας ήταν απίθανο να μη συναντήσουμε ένα γουρούνι σε κάθε σπίτι. Τη δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων έσφαζαν το γουρούνι που είχαν θρέψει όλο το χρόνο. Η χοιροσφαγή ήταν ολόκληρη τελετουργία αφού έπρεπε να υπάρχει φωτιά, κάρβουνο, νερό και λιβάνι. Την ώρα της σφαγής η νοικοκυρά έπρεπε να τα ρίξει επάνω στη σφαγή και να λιβανίσει.

Από το χοιρινό τίποτε δεν πάει χαμένο. Το λίπος το λιώνουν και το χρησιμοποιούν στη μαγειρική, το κρέας το φτιάχνουν λουκάνικα ή το αποθηκεύουν αφού το βράσουν σε δοχεία πήλινα, κιούπια, σκεπάζοντάς το με το λίπος του ζώου.

Τα πολύ παλιά χρόνια από το δέρμα του ζώου έφτιαχναν παπούτσια τα λεγόμενα γουρνοτσάρουχα. Ακόμη, οι πιστοικάδες από την κύστη του γουρουνιού κατασκεύαζαν αυτοσχέδιες μπάλες.

Άκραντο νερό το έθιμο θέλει οι κοπέλες να πηγαίνουν τα χαράματα των Χριστουγέννων στην πιο κοντινή βρύση, παλαιότερα δεν υπήρχε νερό στα σπίτια, για να κλέψουν το άκραντο νερό.

Το λένε άκραντο, δηλαδή αμίλητο γιατί σ' όλη τη διαδρομή δεν βγάζουν λέξη. Αλείφουν με βούτυρο και μέλι τη βρύση με την ευχή όπως τρέχει το νερό να τρέχει και το καλό στο σπίτι τους και να είναι γλυκιά η ζωή τους σαν το μέλι. Έκλεβαν το νερό και γύριζαν αμίλητες στο σπίτι μέχρι να

πιεί όλη η οικογένεια απ' αυτό.

Ρογκατσάρια στις 5 Ιανουαρίου, παραμονή των Θεοφανίων, συναντάμε στο Μορφοβούνι και σήμερα τα Ρογκατσάρια. Είναι έθιμο που οι ρίζες του χάνονται στην αρχαιότητα.

Συμμετέχουν μόνο άντρες, είναι ντυμένοι αστεία με προβιές ζώων, ζωσμένοι με κουδούνια και τριγυρίζουν στο χωριό λέγοντας κάλαντα διαφορετικά για το κάθε μέλος της οικογένειας.

Κάλαντα για το νοικοκύρη του σπιτιού, για την ανύπαντρη κόρη, για την γιαγιά, το παλικάρι το νέο, την μικρή κόρη κτλ. με διάθεση πειράγματος και σάτιρας.

Πίσω ακολουθούν άντρες ντυμένοι γαμπρός και νύφη κρατώντας ανοιχτές ομπρέλες και στο τέλος έρχεται ο παπάς που διώχνει τους καλικατζάρους. Με τα χρήματα που μαζεύουν στήνεται γλέντι τρικούβερτο στο χωριό που συμμετέχουν όλοι οι χωριανοί.

Τα έθιμα με το πέρασμα των χρόνων αρχίζουν σιγά-σιγά να χάνονται. Χρέος μας είναι να κρατήσουμε ζωντανή την παράδοση μας για τις νεότερες γενιές.

Κωνσταντίνα Μπελεχρή,

Α' Κ.Α.Π.Η.

Χριστούγεννα τότε... και τώρα

Ο χρόνος φεύγει γρήγορα κι ο κόσμος πάει μπροστά, μα ο νους μου έμεινε θαρρώ, ξοπίσω στα παλιά. Θυμάμαι τα Χριστούγεννα των παιδικών μου χρόνων, και νοιώθω τώρα πια πως ζω στην χώρα των αφρόνων.

Χριστουγεννιάτικη βραδιά, νύχτα ευλογημένη και η καμπάνα του χωριού γλυκόλαλα σημαίνει. Συνάζονται οι χριστιανοί να παν στην εκκλησιά τους, να προσκυνήσουν τον Χριστό μαζί με τα παιδιά τους.

Όλοι μαζί χαράματα πηγαίναμε εκκλησιά, μπροστά ο παπάς και πίσω εμείς με τα παιδιά. Με σηκωμένο το γιακά στο παγωμένο αγέρι, μέσα στην νύχτα φεύγαμε με το δαυλί στο χέρι.

Τα φώτα που είναι εδώ στη γη, κι όλα μαζί τα αστέρια δεν λάμπουνε ως έλαμπαν εκείνα τα αγιοκέρια. Με των αγγέλων έμοιαζε εκείνη η ψαλμωδία, Θεός και άνθρωποι μαζί σ' αυτήν την λειτουργία.

Εκεί προς τα χαράματα, τελειώνει η λειτουργία, και οι πιστοί προσέρχονται να πάρουν Κοινωνία.

Και ο καθένας έπαιρνε το δρόμο για το σπίτι λιγάκι να ξεκουραστεί από το ιερό ξενύχτι.

Στο γιορτινό τραπέζι μας όλοι μαζεμένοι, σ' αυτή τη σπιτοσύναξη, την πιο ευλογημένη. Έτσι εμείς γιορτάζαμε την Άγια αυτή γιορτή, κι όχι όπως την εκφράζουνε οι δήθεν χριστιανοί.

Έχουν κι αυτοί Χριστούγεννα, όμως χωρίς Χριστό, δεν νοιάζονται για τη γιορτή, μονάχα για χρυσό.

Δεν θέλουν το άστρο του Χριστού, εδώ στην γη να φτάσει, έχουν δικό τους φωτισμό, να φωτιστεί η πλάση. Σκόρπισαν στην υφήλιο αόρατη φοβέρα που τους ανθρώπους απειλεί και νύχτα και ημέρα.

Όλα αυτά τα πονηρά εμείς δεν τα μπορούμε, Χωρίς την πίστη στον Χριστό, ούτε στιγμή δεν ζούμε. Με την αγάπη δυνατή πάντοτε στο μυαλό μας, σεβόμαστε τον άνθρωπο, τιμάμε τον Θεό μας.

Ζούμε μ' εκείνα τα παλιά πού 'χαμε στα χωριά μας που χρόνια κι 'αν επέρασαν, αυτά ποθεί η καρδιά μας.

Τσιαμτσιούρη Ηλέκτρα, Β' Κ.Α.Π.Η.

Πρωτοχρονιά στην Ικαρία

Ένα έθιμο, μοναδικό ίσως στην Ελλάδα, αναβιώνει ανήμερα την Πρωτοχρονιά στην Ικαρία.

Από την παραμονή, οι νοικοκυρές ετοιμάζουν τα μεζεδάκια τους. Κεφτέδες, σαλάτες, χοιρινή τηγανιά, πηχτή, ντολμαδάκια, τυροπιτάκια, πιταράκια-χορτοπιτάκια, γλυκά όπως φοινίκια, κουραμπιέδες, ξεροτύγανα, λουκουμάδες κτλ.

Το απόγευμα της Πρωτοχρονιάς στρώνουν τα τραπέζια. Κάθε σπίτι το δικό του τραπέζι.

Το βραδάκι χτυπάει η καμπάνα και μαζεύονται όλοι οι χωριανοί στην πλατεία του χωριού. Σχηματίζουν μια μεγάλη παρέα και ξεκινάνε.

Αρχίζουν από την μια άκρη του χωριού και μπαίνουν σε όλα τα σπίτια. Μαζί έχουν πάντα και δύο ή τρία άτομα με όργανα βιολί, μπουζούκι, κιθάρα, λαούτο.

Λένε τα κάλαντα, τρώνε, πίνουν, χορεύουν, εύχονται και συνεχίζουν στο επόμενο σπίτι, παίρνοντας μαζί τους και τη νοικοκυρά του σπιτιού που τους περίμενε.

Αυτό συνεχίζεται μέχρι να περάσουν απ' όλα τα σπίτια. Συνήθως τελειώνουν την άλλη μέρα, πρωί, μεσημέρι, απόγευμα ή και βράδυ. Αν το χωριό έχει πολλούς κα-

τοίκους χωρίζονται σε δυο παρέες. Φεύγοντας η μία από το σπίτι, έρχεται η επόμενη. Τα τραπέζια είναι στρωμένα και δεν μαζεύονται μέχρι να τελειώσει το γλέντι.

ΚΑΛΑΝΤΑ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ ΙΚΑΡΙΑΣ

Άγιος Βασίλης έρχεται
πιο πίσω από το καμάρι
βαστά μυζήθρες και τυριά
βαστά κι ένα γκινάρι

φέρτε μας κρασί να πιούμε
και του χρόνου να σας πούμε

σ' αυτό το σπίτι που 'ρθαμε
τα ράφια είν' άσημένα
του χρόνου σαν και σήμερα
να 'ναι μαλαματένια

φέρτε μας κρασί...

σένα σου πρέπ' αφέντη μου
καρέκλα καρυδένια
για ν' ακουμπάει η μέση σου
η μαργαριταρένια

φέρτε μας κρασί...

πολλά 'παμε τ' αφέντη μας
ας πούμε της κυράς μας
κυρά ψηλή κυρά λιγνή
κυρά μαυροματούσα

φέρτε μας κρασί...

κι αν έχεις κόρη έμορφη
βάλτη μας κεράσει
να ευχηθούμε όλοι μας
να ζήσει να γεράσει

φέρτε μας κρασί...

κι αν έχεις γιο στα γράμματα
βάλ' τονε στο ψαλτήρι
και ν' αξιώσει ο Θεός
να βάλει πετραχήλι

φέρτε μας κρασί...

σ' αυτό το σπίτι που 'ρθαμε
πέτρα να μη ραγίσει
κι ο νοικοκύρης του σπιτιού
χρόνους πολλούς να ζήσει

φέρτε μας κρασί...

ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΥΓΕΙΑ!

Κοτσορέ Ειρήνη
Α' Κ.Α.Π.Η.

Είναι πολύ συνηθισμένο στις μικρές κοινωνικές ομάδες οι άνθρωποι να ξεχωρίζουν μεταξύ τους όχι μόνο με τα ονοματεπώνυμά τους, αλλά και με παρατσούκλια είτε αυτά αφορούν μεμονωμένα άτομα είτε ολόκληρες οικογένειες.

Κάθε παρατσούκλι που δίνεται σε κάποιο άτομο ή οικογένεια έχει το νόημά του και το λόγο που δίνεται.

Παρ' όλα αυτά κάποια πράγματα αποτελούν ένα είδος παράδοσης και κατεστημένου για την εκάστοτε κοινωνία. Ένα παρατσούκλι μπορεί να συνοδεύσει μία ή περισσότερες γενιές.

Το χωριό μου δεν ήταν δυνατόν να ξεφύγει από την παράδοση αυτή. Τα άτομα ή οι οικογένειες που είχαν και έχουν παρατσούκλια βρίσκονται εύκολα μόνο με το παρατσούκλι τους. Ας δούμε μερικά τέτοια παρατσούκλια στο χωριό μου.

Κάποιον τον φωνάζουν "Τσακωνιάτη". Πως του δόθηκε το παρατσούκλι. Ο εν λόγω άνθρωπος είναι τσαγκάρης.

Στην πατρίδα μου (νησί), υπάρχει μία οικογένεια τσαγκάρηδων που έχουν μαγαζιά και πωλούν παπούτσια αλλά και οι ίδιοι φτιάχνουν παπούτσια.

Είναι καλής ποιότητας και τεχνικά τέλεια. Όταν ο ανωτέρω μάθαινε την τέχνη, μια μέρα το αφεντικό του τον αποκάλεσε "Τσακωνιάτη". Το άκουσαν

Παρατσούκλια

οι άλλοι μαθητευόμενοι αλλά και πελάτες και του έμεινε το παρατσούκλι "Τσακωνιάτης". Τώρα όλοι στο χωριό τον φωνάζουν "Τσακωνιάτη" και αυτός δεν στεναχωριέται αλλά αντίθετα ευχαριστείται.

Ένα άλλον τον φώναζαν "Βυζανάρη". Ο εν λόγω είχε μία μάνα η οποία ήταν μοδίστρα. Παλαιότερα οι μοδίστρες στα χωριά πήγαιναν στο σπίτι κάθε πελάτισσας και έκαναν μεροκάματο ράβοντας.

Το παιδί όμως ήταν μεγάλο και η μητέρα του δεν το είχε απογαλακτίσει από το στήθος της και πήγαινε στα σπίτια που έραβε η μητέρα του και λόγω της πείνας του έδινε η μητέρα το στήθος της.

Για τον λόγο αυτό τον ονόμασαν βυζανιάρη και το παρατσούκλι του έμεινε.

Ήταν κάποια άλλη οικογένεια που είχε μερικά παιδιά. Τα παιδιά με τους γονείς μένανε στην εξοχή. Κάποια μέρα ένα από τα παιδιά άκουσε να γκαρίζει ένα γαϊδούρι.

Στο παιδί φάνηκε ότι το γαϊδούρι γκαρίζει διαφορετικά από τα άλλα γαϊδούρια και εφώναζε.

Άκου αυτό το γαϊδούρι πως γκαγκανίζει. Ακούστηκε σε μερικούς και από τότε και μετά του δώσανε το παρατσού-

κλι "Γκαγκάνης" και διαδόθηκε σε όλο το χωριό.

Παλαιότερα οι βοσκοί στο χωριό μου σμίγανε και βοσκούσαν τα αιγοπρόβατα τους μαζί. Ένα τέτοιο σμίξιμο έφερε κοντά δύο οικογένειες. Υπήρχαν λοιπόν μεταξύ τους μικροί και μεγάλοι βοσκοί.

Μια μέρα ένας μεγάλος βοσκός φωνάζει ένα μικρό που άνηκε σε άλλη οικογένεια να πάει να κλέψει από κάποιον άλλο βοσκό ένα κατσίκι να το φέρει να το γευματίσουν. Ο μικρός πήγε να κλέψει αλλά τον συνέλαβαν και τον πήγαν στο τμήμα.

Εκεί μαρτύρησε ότι τον είχε στείλει ο μεγαλύτερος. Συλλαμβάνουν λοιπόν και το μεγαλύτερο και άρχισε η ανάκριση κατ' αντιπαράσταση.

Ο μικρός επέμενε ότι τον είχε στείλει ο μεγάλος. Κάποια στιγμή ο μεγάλος γυρίζει και λέει στο μικρό.

Εγώ σε έστειλα κρίνε μου; Αυτό ήταν, ο μικρός από τότε και μετά του έμεινε το παρατσούκλι Κρίνος.

Χωρίς να αναφέρονται μέχρι σήμερα τα παρατσούκλια δύσκολα θα μπορέσει κάποιος να εντοπίσει άτομο που τυχόν αναζητεί.

Βλαστός Φλώρος,
Γ' Κ.Α.Π.Η.

Έρχονται Χριστούγεννα και φέρνουν δώρα αναμνήσεις...

Οι όμορφες μέρες των Χριστουγέννων και όλου του δωδεκαμήρου, ξυπνούν μέσα μου αναμνήσεις και βιώματα γλυκά και ευχάριστα.

Μέσα από αυτά θυμάμαι το ωραιότερο και ψηλότερο δέντρο που έφτιαχνε ο αδελφός μου, με δυο σκουπόξυλα στα οποία άνοιγε τρύπες και μέσα τους έπλεκε τα κλαδιά από πεύκα, που πέταγαν στα σκουπίδια τα ανθοπωλεία της γειτονιάς μας, στην πλατεία Κολιάτσου.

Μυρίζω και λιγουρεύομαι τα μελομακάρονα και τους κουραμπιέδες, που έφτιαχνε η μάνα μου και τα πήγαινε στον φούρνο της γειτονιάς με μεγάλες λαμαρίνες για να ψηθούν. Βλέπετε δεν είχαμε ηλεκτρική κουζίνα τότε, μαγειρεύαμε σε γκαζιέρα.

Αυτά τα πεντανόστιμα γλυκά, που μετά τα έκρυβε στον μπουφέ, αλλά εμείς τα παιδιά τα ανακαλύπταμε και μαζί με τα ξαδέλφια μας τα απολαμβάναμε λαίμαργα, χωμένα κάτω από την τραπεζαρία μας, αδειάζοντας έτσι την πιατέλα και κάνοντας την μάνα μας να τρελαίνεται μόλις το ανακάλυπτε.

Θυμάμαι το πολύ ηρωικό ξύπνημα

για να τραγουδήσουμε τα κάλαντα. Φυσικά το πρώτο σπίτι που τα λέγαμε ήταν το δικό μας.

Θυμάμαι επίσης το όμορφο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι με τα λιγοστά φαγητά αλλά την πολύ αγάπη της οικογένειας.

Αργότερα ως νεαρά δεσποινίς, θυμάμαι με την συνοδεία πάντα των αδελφών μου και των φίλων μας, βγαίναμε στα νυκτερινά κέντρα διασκέδασης της εποχής μας για να γιορτάσουμε την γέννηση του Χριστού και τον ερχομό του νέου έτους.

Εκεί ξεφαντώναμε χορεύοντας τσατσα, ροκεντρολ, γιάνκα, χάλι-γκάλι, μπλουζ και άλλα. Καμιά φορά τα πάρτι στήνονταν σε κάποιο φιλικό σπίτι. Εκεί πίναμε βερμούτ και τρώγαμε ξηρούς καρπούς.

Συνήθως όταν βάζαμε ροκεντρολ



σχηματίζαμε ένα κύκλο και στην μέση χόρευαν ένα - ένα τα ζευγάρια, όπως βλέπουμε στις παλιές ταινίες.

Κάπου εκεί μπορεί να γεννιόντουσαν και οι πρώτοι κεραυνοβόλοι έρωτες που άλλοι κράτησαν για πάντα και άλλοι χάθηκαν.

Οι αναμνήσεις όμως δεν χάνονται ποτέ.

Καλές Γιορτές και Καλή Χρονιά!
Πλευράκη Θεοδώρα, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Το κυνήγι της γλύκας

Τα χρόνια εκείνα τα γλυκά ήταν δυσεύρετα. Για γλυκό είχαμε τα φρούτα της κάθε εποχής και αυτά με μέτρο.

Φτιάχναμε μόνοι μας σύκα ξερά και η μάνα έδινε 2-3 σε κάθε παιδί γιατί τότε η κάθε οικογένεια είχε πολλά παιδιά και δεν έφταναν για παραπάνω.

Μπανάνα δεν την είχαμε ούτε καν ακούσει. Πολλές φορές πηγαίναμε δίπλα στους εργάτες που δούλευαν στα χωράφια που τους πήγαιναν οι γυναίκες ένα καλαθάκι με λίγα σύκα, σταφύλια, ρακί, λίγο ψωμάκι και τυρί μπας και μας δώσουν τίποτα και μας.

Τρώγαμε και τα βλαστάρια που

φύτρωναν στα αμπέλια και ήταν λες και ήταν παντεσπάνι.

Από γλυκά ξέραμε μόνο τα σοκολατάκια φοντάν τα λέγαμε και αυτά τα βλέπαμε μια δυο φορές το χρόνο σε καμιά γιορτή που τα κερνούσε η οικοδόσποινα.

Το λουκούμι το συριανό μόνο σε γιορτές ή τις Απόκριες και αυτό το κόβαμε στα τέσσερα. Το πρόσφεραν και στους γάμους ή το κερνούσαν στις κοπέλες σε καμιά γιορτή.

Μουσταλευριά και βασιλόπιτα μόνο στην εποχή τους, μια φορά τον χρόνο και αυτό αν είχαμε και τα υλικά.

Ζάχαρη δύσκολα βρίσκαμε μόνο τα αυγά και το αλεύρι είχαμε πιο εύκολα. Κάποιες φορές η βασιλόπιτα έβγαινε σαν αλευρόπιτα αντί για κέικ! Καραμέλες αν περίσσευε τίποτα, αγοράζαμε κάπου κάπου.

Θυμάμαι μια φορά είχε έρθει μια θεία μου από την Αθήνα και έφερε βανίλια στο χωριό, κάθισε λέει θα σου δώσω ένα γλυκό περίμενα πως και πως δεν το είχα ξαναδεί, όταν είδα να ασπρίζει το κουταλάκι απόρησα και λέω θεία γλύνα θα μου δώσεις, νόμιζα ήταν το λίπος από το κρέας, λέω δώσε μου και λίγο ψωμί να το συνοδεύσω, γέλαγε αυτή και λέει φάτο και θα δεις.

Σήμερα που λέμε έχουμε κρίση σε σχέση με τότε είναι χρυσά χρόνια.

Τα γλυκά όλοι και ειδικά τα παιδιά που τα λαχταρούσαν περισσότερο τα βλέπαμε με τα κυάλια.

Όποιος τότε είχε να ταίσει την οικογένειά του καλά ήταν πλούσιος.

Βασιλακάκης Λογοθέτης,
Δ' Κ.Α.Π.Η.



Ασκήσεις για κοφτερό μυαλό

Στις χαλαρές στιγμές των εορτών για νοητική ενδυνάμωση και ψυχαγωγία η εργοθεραπεύτρια που αγαπήσατε κ. Στάμου Νικολίνα σας προσφέρει ασκησούλες με αγάπη και ευχές για καλή χρονιά και υγεία.

Την ευχαριστούμε θερμά για την προσφορά της γιατί αν και δεν ανήκει πλέον στο δυναμικό των ΚΑΠΗ μας, η σκέψη της είναι πάντα κοντά μας.

Βρείτε τις λέξεις που λείπουν από τις παρακάτω προτάσεις. Σε κάθε λέξη σας δίνεται σαν βοήθεια το αρχικό της γράμμα. Να θυμάστε, επιπλέον, ότι οι παύλες σε κάθε λέξη είναι όσες και τα γράμματα που ψάχνετε:

1. Ο αδελφός της γυναίκας σου είναι για σένα **κ** _ _ _ _ _ , ενώ η γυναίκα του αδελφού σου είναι για σένα **ν** _ _ _ .
2. Αυτά τα προϊστορικά ζώα ήταν τεράστια και έμοιαζαν με τον σημερινό ελέφαντα: **μ** _ _ _ _ .
3. Δεν δέχεται να του πεις ούτε λέξη! Πείσμωνσε σα **μ** _ _ _ _ .
4. Το παντζάρι λέγεται αλλιώς και **κ** _ _ _ _ .
5. Ο Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και πάσης Ελλάδος από το 2008 είναι ο **Ι** _ _ _ _ ο **Β'**. Ο προκάτοχός του ήταν ο Μακαριστός **Χ** _ _ _ _ .
6. Αυτό το πτηνό είναι πεντανόστιμο όταν μαγειρεύεται κρασάτο: **κ** _ _ _ _ .
7. Σύμφωνα με τη βιβλική διήγηση, οι τρεις μάγοι που επισκέφθηκαν τον νεογέννητο Ιησού στη φάτνη, ήταν ο Μελχιώρ, ο Βαλτάσαρ και ο Γάσπαρ. Τα δώρα που του πήγαν ήταν χρυσός, **λ** _ _ _ _ και αρωματική σμύrna (μύρρο).
8. Μια οικογένεια με πέντε παιδιά λέγεται **π** _ _ _ _ , ενώ μια οικογένεια χωρίς παιδιά λέγεται άτεκνη.
9. Γνωστός διατηρητέος βυζαντινός ναός του Γαλασίου, που είναι αφιερωμένος στον Άγιο Γεώργιο και γύρω του έχει χτιστεί και ομώνυμη συνοικία της περιοχής. Ο συγκεκριμένος ναός φημίζεται για τις πανέμορφες αιογραφίες που διακοσμούν το εσωτερικό του: **Ο** _ _ _ _ .
10. Σε αυτό το νησί των Κυκλάδων βρίσκονται τα χωριά Απείρανθος, Άγιος Αρσένιος και Κεραμωτή: **Ν** _ _ _ .
11. Αυτό το γυναικείο όνομα εορτάζει στις 9 Δεκεμβρίου: **Α** _ _ _ .
12. Οι γυναίκες δυο αδελφών που έχουν παντρευτεί είναι **σ** _ _ _ _ , ενώ οι άντρες δυο γυναικών που είναι αδελφές λέγονται **μ** _ _ _ _ .
13. Μικροσκοπικοί φανταστικοί δαίμονες, οι οποίοι σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση, βγαίνουν στην επιφάνεια της γης, από τα έγκατά της, τις ημέρες του Δωδεκαημέρου και προκαλούν ζημιές στους ανθρώπους: **Κ** _ _ _ _ .
14. Προστάτης του στρατού ξηράς είναι η Αγία **Β** _ _ _ _ και του Πολεμικού Ναυτικού ο Άγιος **Ν** _ _ _ _ .



Ασκήσεις για κοφτερό μυαλό

Οι παρακάτω εικόνες διαφέρουν μεταξύ τους
σε 18 σημεία! Μπορείτε να τα εντοπίσετε;





Συνταγές της καρδιάς μας

Κουραμπιέδες

Υλικά:

- 1 κιλό βούτυρο γάλακτος και 250 γραμμάρια φυτίνη
- 2 κούπες τσαγιού ζάχαρη άχνη
- 2 κρόκοι αυγών
- 1 φλυτζανάκι καφέ αλυσίβα
- 1 φλυτζανάκι καφέ κονιάκ
- 1 κουταλάκι σόδα, την ανακατεύουμε με λίγο αλεύρι
- 3 ποτήρια νερού αμύγδαλα ξασπρισμένα
- 2 κιλά περίπου αλευρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε πολύ καλά το βούτυρο να αφρατέψει μαζί με την ζάχαρη, ρίχνουμε τους κρόκους έναν έναν και μετά την αλυσίβα, το κονιάκ και τα αμύγδαλα. Τέλος το αλεύρι με την σόδα. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες ό,τι σχήμα θέλουμε. Τους βάζουμε σε ταψιά με λαδόκολα και ψήνουμε στους 170 βαθμούς με αέρα για 30 λεπτά. Μυστικό όταν βγούν καυτοί από τον φούρνο, τους πασπαλίζω με μια ιδέα γαρύφαλλο τριμμένο. Δεν μπορείται να φανταστείτε το άρωμα τους. Όταν κρυώσουν πολύ καλά, τους τυλίγω στην άχνη.

Σταχτόνερο - αλυσίβα

Μαζεύουμε την στάχτη από καθαρά ξύλα. Την κοσκινίζουμε πολύ καλά να μην έχει κανένα καρβουνάκι. Βάζουμε σε μια κατσαρόλιτσα 2 ποτήρια νερό με 2 κουταλιές στάχτη και το βράζουμε για 15-20 λεπτά. Το αφήνουμε για πολύ ώρα να κατασταλάξει και παίρνουμε το καθαρό νερό και το χρησιμοποιούμε στα γλυκά μας.

Καλή επιτυχία!!!

Μπερτσάτου Ειρήνη, Α' Κ.Α.Π.Η.



Γλυκό κουταλιού πορτοκάλι

Αγοράζουμε πορτοκάλια χοντρόφλουδα τόσα ώστε οι φλούδες που θα χρησιμοποιήσουμε να ζυγίζουν 2 κιλά.

Τα πλένουμε, τα τρίβουμε στον τρίφτη από την πλευρά του τυριού και στην συνέχεια κόβουμε την φλούδα τους σε κάθετες φαρδιές λωρίδες (4-5 ανάλογα με το μέγεθος του πορτοκαλιού).

Μετά τυλίγουμε κάθε φλούδα σε σχήμα κυλινδρικό και για να μείνει σταθερή και να πάρει ωραίο σχήμα, καρφώνουμε μια οδοντογλυφίδα.

Βράζουμε νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και τις ρίχνουμε μέσα για να ζεματιστούν, να ξεπικρίσουν και να μαλακώσουν λίγο. Στην συνέχεια τις σουρώνουμε για να στραγγίσουν.

Αφαιρούμε τις οδοντογλυφίδες και βάζουμε τα κομμάτια πορτοκαλιού σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε ένα ξύλο κανέλλας, 2,5 κιλά ζάχαρη, 1 ποτήρι του νερού νερό, 2 φέτες λεμονιού, 2-3 φυλλαράκια αρμπαρόριζας.

Βράζουμε αρχικά σε δυνατή φωτιά ώσπου να πάρει 2-3 βράσεις. Είμαστε εκεί συνέχεια ώστε να ξαφρίζουμε όταν είναι απαραίτητο.

Μετά χαμηλώνουμε την φωτιά σε μέτρια θερμοκρασία και προσέχουμε το γλυκό μας μέχρι να δέσει. Λίγα λεπτά πριν το κατεβάσουμε από την φωτιά προσθέτουμε 2-3 βανίλιες και καυτό όπως είναι το μοιράζουμε σε γυάλινα βαζάκια. Κλείνουμε τα καπάκια και γυρίζουμε τα βάζα μας ανάποδα. Την επόμενη μέρα που θα έχουν κρυώσει τα αναποδογυρίζουμε.

Πρόκειται για εύκολο και νόστιμο γλυκό που δεν κοστίζει ακριβά και τρώγεται ευχάριστα όλο τον χρόνο είτε σκέτο είτε σε συνδυασμό με άλλο γλυκό.

Καλή επιτυχία!!!

Καρανικόλα Ουρανία, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Γλυκό κουταλιού φουρίκι

Αγοράζουμε 50 κομμάτια φουρίκια μικρά. Καθαρίζουμε την φλούδα τους και τα τοποθετούμε σε μια λεκάνη με νερό και φέτες λεμονιού ώστε να μην μαυρίσουν.

Στην συνέχεια με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε τα κουκούτσια τους και στο κενό που θα μείνει θα βάλουμε αμύγδαλα καθαρισμένα.

Τοποθετούμε τα φουρίκια μας σε μια κατσαρόλα και ρίχνουμε 3 κιλά ζάχαρη, 1 ξύλο κανέλλας και 2 φέτες λεμόνι. Βράζουμε αρχικά σε δυνατή φωτιά ώσπου να πάρει 2-3 βράσεις.

Είμαστε εκεί συνέχεια ώστε να ξαφρίζουμε όταν είναι απαραίτητο. Μετά χαμηλώνουμε την φωτιά σε μέτρια θερμοκρασία και προσέχουμε το γλυκό μας μέχρι να δέσει.

Προσοχή όμως τα φουρίκια μας να μην μαλακώσουν και χάσουν την τραγανότητα και το σχήμα τους. Λίγα λεπτά πριν το κατεβάσουμε από την φωτιά προσθέτουμε 2-3 βανίλιες και 2-3 φύλλα αρμπαρόριζας.

Καυτό όπως είναι το μοιράζουμε σε γυάλινα βαζάκια. Κλείνουμε τα καπάκια και γυρίζουμε τα βάζα μας ανάποδα. Την επόμενη μέρα που θα έχουν κρυώσει τα αναποδογυρίζουμε. Εύκολο, νόστιμο και εντυπωσιακό γλυκό.

Σας εύχομαι να το ετοιμάσετε για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι σας και Καλή Χρονιά!

Καλή επιτυχία!!!

Καρανικόλα Ουρανία, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Μαγειρικές διαδρομές

Το Χριστόψωμο

Η Άγια Μέρα των Χριστουγέννων πλησιάζει και όλες οι νοικοκυρές βρίσκονται σε ρυθμούς προετοιμασίας για την ημέρα αυτή αλλά και για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι, που θα υποδεχτεί την οικογένεια, τους συγγενείς και τους αγαπημένους φίλους μας.

Τι όμορφη χαρά που νιώθεις όταν, σε παραδοσιακούς και χριστιανικούς ρυθμούς, προετοιμάζεις ψυχή, σώμα και σπίτι για το μεγαλύτερο γεγονός της θρησκείας μας, που είναι η γέννηση του Χριστού!

Στις προετοιμασίες αυτές ανήκει και η παρασκευή του Χριστόψωμου. Το «ψωμί του Χριστού» που το φτιάχνουμε, την παραμονή των Χριστουγέννων, με ιδιαίτερη ευλάβεια φροντίδα και υπομονή.

Απαραίτητα επάνω και στο κέντρο του θα χαράξουμε το σταυρό και γύρω-γύρω θα φτιάξουμε διάφορα διακοσμητικά σκαλιστά στο ζυμάρι ή πρόσθετα με το ζυμάρι στολίδια.

Αυτό το ευλογημένο ψωμί θα το κόψουμε πρώτο στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Ο νοικοκύρης θα το πάρει, θα το σταυρώσει και θα το κόψει ευχόμενος «Χρόνια πολλά και του χρόνου».

Στην συνέχεια θα το μοιράσει σ' όλη την οικογένειά του και σε όσους παρευ-

ρίσκονται στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι και όλοι μαζί θα ανταλλάξουν πολλές ευχές.

Τα υλικά που θα χρειαστούμε για να φτιάξουμε το Χριστόψωμο είναι :

2 κιλά αλεύρι και 2 κυβάκια φρέσκια μαγιά ή 4 φακελάκια ξηρή, χλιαρό νερό, ζάχαρη, αλάτι, λάδι, γλυκάνισο, μαστίχα, σουσάμι και καρύδια.

Βάζουμε λίγο αλεύρι και λίγο νερό χλιαρό σε μια λεκάνη και λιώνουμε την μαγιά.

Το αφήνουμε λίγο να φουσκώσει και μετά ρίχνουμε μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, λίγο λάδι (μισό ποτηράκι), μια κουταλιά της σούπας γλυκάνισο και 1 καρτάκι μαστίχα κοπανισμένη.

Προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι και νερό και ζυμώνουμε πολύ ώρα μέχρι να μην κολλάει στα χέρια αλλά και να μην είναι σκληρό.

Όταν πλάσουμε το ζυμάρι, παίρνουμε τη μισή ζύμη και φτιάχνουμε μια κουλούρα, ενώ με την υπόλοιπη ζύμη θα φτιάξουμε ένα σταυρό με λωρίδες και θα τον τοποθετήσουμε πάνω στο ψωμί.

Στο κέντρο του σταυρού και στα τέσσερα άκρα του θα βάλουμε από



ένα άσπαστο καρύδι και στην υπόλοιπη επιφάνεια θα σχεδιάσουμε σχέδια με το πιρούνι, όπως λουλούδια, φύλλα κ.α.. Προαιρετικά ρίχνουμε και σουσάμι.

Σε ένα ταψί βάζουμε λαδόκολλα στον πάτο και γύρω γύρω στα τοιχώματα και λαδώνουμε.

Βάζουμε την ζύμη στο ταψί και τα σχέδια από πάνω αφού πρώτα αλείψουμε την επιφάνεια του Χριστόψωμου με νερό για να κολλήσει το ζυμάρι με τα σχέδια και το σουσάμι.

Αφήνουμε το ταψί σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει το Χριστόψωμο και να διπλασιαστεί.

Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μιάμιση ώρα. Μόλις πάρει χρώμα σκεπάζουμε με λαδόκολλα.

Εύχομαι όλες οι νοικοκυρές και κυρίως οι νεότερες να το φτιάξουν. Καλή επιτυχία σε όλες, Χρόνια Πολλά και Καλά Χριστούγεννα σ' όλο τον κόσμο.

Γιαννούλη Αθηνά,
Γ' Κ.Α.Π.Η.



Αγαπητά μας μέλη επιθυμούμε και το επόμενο μας τεύχος που θα είναι πάλι κοντά σας προς το τέλος του Μάρτη να συνεχίσει να σας κρατάει όμορφη συντροφιά. Στο επόμενο, σκοπός μας είναι να σας παρουσιάσουμε ένα μεγάλο αφιέρωμα στον γάμο, τους αρραβώνες, τα προξενιά, την γέννηση, την βάφτιση, τον τρόπο και τα έθιμα δηλαδή που συνόδευαν τις μεγαλύτερες και σημαντικότερες χαρές της ζωής. Πολύτιμο για μας θα ήταν εκτός από τα κείμενα σας να έχουμε και νυφικές φωτογραφίες σας. Ευχόμαστε υγεία, αγάπη, ευημερία και ειρήνη για όλον τον κόσμο και χαρές να έχετε πάντα στην οικογένεια σας! Χρόνια Πολλά και Καλή Χρονιά!



ΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ:

- Καραντώνη Αγγελική - Κοινωνική Λειτουργός
- Λάμπρου Ελένη - Κοινωνική Λειτουργός

Χριστούγεννα

Χριστούγεννα - Χριστούγεννα
Γεννιέται ο Χριστός μας
Γεννιέται μεσ' στο σπήλαιο
Ο μέγας οδηγός μας

Αυτός που μες στα χέρια του
Κρατά την οικουμένη
Γεννιέται και μες στις καρδιές
Την ευτυχία φέρνει

Αρχάγγελοι και άγγελοι
Σωτήρα σε υμνούνε
Βοσκοί και Μάγοι ταπεινά
κι' αυτοί σε προσκυνούνε

μες στην σπηλιά γεννήθηκες
απ' την Αγνή Παρθένα
ο βασιλιάς των ουρανών
σε φάτνη αχυρένια

Σ' όλους να φέρει τη χαρά
Η Θεία γέννησή Του
Και δώσε στους πολιτικούς
Τώρα την φώτισή Σου

Χριστέ μου, εσύ στα χέρια σου
Κρατάς όλη τη πλάση
Βοήθησε τα δύσκολα
η Ελλάδα να περάσει

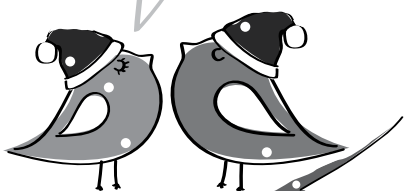
Όπως το άστρο σου ψηλά
Την Βηθλεέμ φωτίζει
Έτσι και σ' όλους τους λαούς
Το φως του να χαρίζει

Φως στις καρδιές φως στο
μυαλό
Σε όλα τα παιδιά σου
Χριστέ δώσε και φέρε μας
μέσα στην αγκαλιά σου

Χριστός γεννάται σήμερα
Θεού χαρά μεγάλη
Χριστός γεννάται κι' όλοι μας
Ας γεννηθούμε πάλι

Ας γίνουμε πάλι παιδιά
και ας προσευχηθούμε
μες στις καρδιές μας το Χριστό
μ' αγάπη να δεχθούμε

**Το Προσωπικό
των Κ.Α.Π.Η. σας εύχεται
Υγεία, Αγάπη και Χαρά
για το 2018**



2018

**Καλλιόπη Ελευθερίου -
Λαμπροπούλου,
Γ' 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