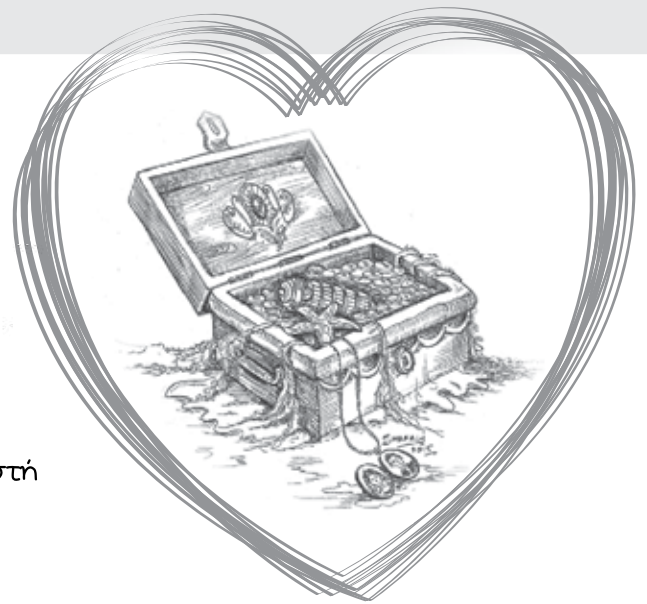




ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
& ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ
Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ

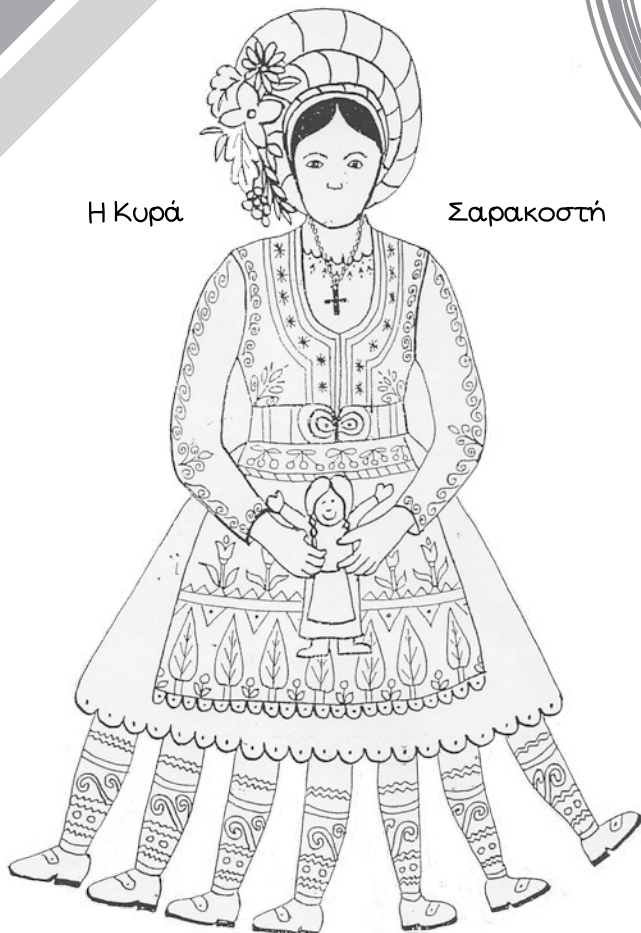
ΤΕΥΧΟΣ 7
ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

Ο θησαυρός της δικής μας καρδιάς



Η Κυρά

Σαρακοστή



Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ της δικής μας καρδιάς

Μετά την μικρή απουσία μας δηλώνουμε και πάλι παρών με το 7ο τεύχος του **ΘΗΣΑΥΡΟΥ**. Όπως ο σκοπός και ο στόχος του εντύπου αυτού ορίζουν και αυτό το τεύχος είναι πλούσιο σε ήθη, έθιμα και βιώματα μιας περασμένης εποχής, με κυρίαρχα εκείνα της Αποκριάς, της Καθαροδευτέρας και της Σαρακοστής.

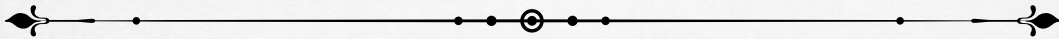
Το τεύχος όμως στολίζουν και άλλα κείμενα που μιλούν για την θέση της γυναίκας, την πλούσια ελληνική μας γλώσσα, τα σοφά λόγια των γονέων που αποτέλεσαν την πυξίδα της ζωής μας, την 25η Μαρτίου και πολλά άλλα.



Χαίρομαι ειλικρινά που συνεχίζετε με το ίδιο σθένος την εξαιρετική έκδοση «Ο Θησαυρός της δικής μας καρδιάς» 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, ώστε να έχουμε όλοι τη χαρά να κρατάμε τον «θησαυρό» σας στα χέρια μας και να τον μεταβιβάζουμε στα παιδιά μας.

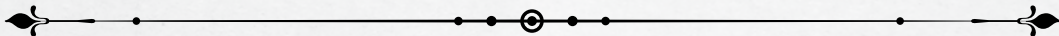
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ



Η γενιά σας και το έργο της ζωής σας αναμφισβήτητα αξίζουν τον σεβασμό και τον θαυμασμό όλων μας. Εξίσου όμως και η καθημερινή συμμετοχή σας στα ΚΑΠΗ του δήμου μας και όσα επιτελείται μέσα από αυτά.

Ο «θησαυρός» σας είναι ένα σημαντικό δείγμα σας και χαίρομαι που θα τον υποστηρίξω και εγώ με κάθε τρόπο από την θέση του προέδρου. Εύχομαι λοιπόν μέσα από την καρδιά μου καλή συνέχεια και κάθε προσωπική και οικογενειακή γαλήνη.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΚΠΑ ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

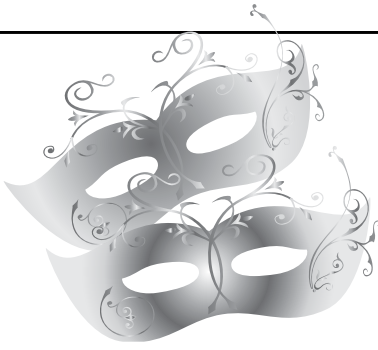


Αγαπητά μέλη των ΚΑΠΗ μας επαινώ τον αξιόλογο «θησαυρό» σας, υποκλίνομαι στα βιώματα της ζωής σας και σας ευχαριστώ θερμά για την πολιτιστική παρακαταθήκη που προσφέρετε σε εμάς και τα παιδιά μας.

Εύχομαι υγεία και χαρά σε όλους σας.

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΟΚΠΑ ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΜΑΡΙΟΣ

Γαλάτσι, Μάρτιος 2020



Απόκριες και Καθαρά Δευτέρα στο παλιό Γαλάτσι

Ήταν πολύ όμορφα. Όλοι μας, μικροί μεγάλοι χαιρόμασταν την κάθε στιγμή. Θυμάμαι, το πόσο πολύ περιμέναμε να έρθουν οι Απόκριες.

Θυμάμαι που ντυνόμασταν μασκαράδες, πηγαίναμε στα σπίτια, που τότε ήταν λίγα σε σχέση με το σήμερα, χορεύαμε όλοι σαν μια μεγάλη παρέα, τραγουδούσαμε το «λεμονάκι μυρωδάτο...».

Οι γείτονες άνοιγαν διάπλατα την πόρτα και μας υποδέχονταν με μεγάλη χαρά. Προσέφεραν κεράσματα, ότι είχαν και μας έδιναν θερμές ευχές « να είμαστε καλά» και «του χρόνου».

Έτσι φεύγαμε με ζωγραφισμένα στα πρόσωπα μας τα χαμόγελα, γιατί για μας αυτό ήταν οι Απόκριες, γέλιο, τραγούδι και χορός.

Όταν ξημέρωνε η Καθαρά Δευτέρα, δεν είχαμε τίποτα άλλο στο νου παρά από

το πέταγμα του καρταετού, με την επιθυμία να τον πετάξουμε όσο πιο ψηλά γινόταν.

Όποιος τα κατάφερνε και έβλεπε τον καρταετό του να χάνεται ψηλά στο μπλε του ουρανού, δεν έκρυβε τον ενθουσιασμό του. Θυμάμαι ότι κάποιοι που δεν τα κατάφερναν, το έπαιρναν κατάκαρδα και ζητούσαν βοήθεια.

Την Καθαρά Δευτέρα όλα τα σπίτια μοσχομύριζαν. Οι νοικοκυρές από νωρίς το πρωί ετοίμαζαν με έναν «ιεροτελεστικό» τρόπο τις σαρακοστιανές λικουδιές για το μεσημεριανό τραπέζι: καλαμαράκια τηγανιτά, ταραμοσαλάτα, φασόλια μαυρομάτικα βραστά, βραστές πατάτες, ελιές, τουρσί.

Όταν ήταν η ώρα για να κάτσει στο τραπέζι η οικογένεια, άρχιζε και το γλέντι, οι μεγάλοι έπιναν το κρασάκι τους, το γραμμόφωνο έπαιζε μουσική και όλοι μας διασκεδάσαμε με την καρδιά μας και ανταλλάσαμε ευχές «χρόνια πολλά και του

χρόνου να είμαστε καλά».

Κατά το απογευματάκι μας έπαιρναν οι γονείς μας και κατηφορίζαμε προς το κάτω Γαλάτσι, κάποιοι πλανόδιοι μουσικοί με κλαρίνα, ντέφια και τύμπανα έδιναν τον ρυθμό.

Σιγά σιγά μαζεύονταν γύρω τους κόσμος, πολλοί ήταν αυτοί που χόρευαν έτσι στην μέση του δρόμου, όταν τελείωνε ο χορός έρχινε ο καθένας χρήματα σε ένα κουτί για να τους ευχαριστήσει.

Οι εικόνες από τις Απόκριες, οι στιγμές από το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας θα μείνουν για πάντα ζωντανές στην ψυχή μου. Δεν θα γράψω περισσότερα άλλωστε το Γαλάτσι κουβαλά μια μεγάλη ιστορία με τους ανθρώπους του που κράτησαν με αγάπη τα ήθη και τα έθιμα ζωντανά.

Και του χρόνου με υγεία, ευτυχία και ότι επιθυμεί ο κάθε άνθρωπος για το σπιτικό του.

Σουσουή Βασιλική, Β' Κ.Α.Π.Η.

Αποκριάτικες αναμνήσεις

Αφού είχαν φύγει τα Χριστούγεννα όλοι μας ανυπομονούσαμε να ανοίξει το Τριώδιο για να ντυθούμε μασκαράδες και να ξεχουθούμε στον δρόμο.

Τότε υπήρχαν διάφορα έθιμα αποκριάτικα όπως το γαϊτανάκι. Ήταν ένα κουβούκλιο σε σχήμα και μορφή γαϊδάρου και από το σβέρκο του έβγαине ένας άνθρωπος που κρατούσε ένα στύλο με χρωματιστές κορδέλες.

Τα παιδιά πιανόμασταν από αυτές, το καθένα από μια κορδέλα, και χορεύαμε με την μουσική ενός κλαρινίστα και ενός τυμπανιστή. Τί χαρά που είχαμε.

Είχαμε όμως και τον νου μας να μην μας συμβεί κάτι κακό, γιατί το έθιμο αυτό το εφάρμοζαν τσιγγάνοι, άγνωστοι άνθρωποι που μπορεί να μην είχαν πάντοτε στο μυαλό τους την διασκέδαση των μικρών παιδιών αλλά και την εκμετάλλευσή τους, όταν αυτά χορεύοντας απομακρύνονταν από την οικογένειά τους.

Άλλοι πάλι είχαν μια αρκούδα που της ζητούσαν να κάνει αστεία νούμερα για να ξεκαρδίζονται στα γέλια μικροί και μεγάλοι. «Κάνε κολοτούπες», «Πώς βάζει κραγιόν η Βουγιουκλάκη», «Κοιμήσου», «Κάτσε σταυροπόδι» κ.α. Τόσο η φατσούλα της μαϊμούς

όσο και ο τρόπος που εκτελούσε τις εντολές, μας έκανε να γελάμε ασταμάτητα.

Τα Σαββατοκύριακα της Αποκριάς οργανώνονταν πάρτι μασκέ και το γλέντι κρατούσε μέχρι πρωίας.

Μικροί και μεγάλοι μασκαρευόμασταν με ότι είχε ο καθένας σπίτι του ή ότι έραβε (αυτοσχέδιες στολές) και πηγαίναμε σε άγνωστα σπίτια (δεν υπήρχε ο φόβος τότε) και γλεντούσαμε.

Την Τσικνοπέμπτη τα ψητά μύριζαν σε κάθε σπίτι. Η τσίκνα και ο καπνός γέμιζαν την γειτονιά. Ακόμα και το πιο φτωχό σπιτικό θα τσίκνιζε την ημέρα αυτή έστω και τηγανιτές.

Το αποκορύφωμα ήταν η Καθαρά Δευτέρα που γιορτάζαμε τα Κούλουμα. Πηγαίναμε στο βουνό, εκεί που σήμερα είναι η Γκράβα, για να πετάξουμε καρταετό που είχαμε μόνοι μας ετοιμάσει.

Τον έφτιαχναν συνήθως τα μεγαλύτερα παιδιά της οικογένειας με την βοήθεια του πατέρα για να βγουν σωστά τα ζύγια του καρταετού και να πετάξει ψηλά.

Η μητέρα στην κουζίνα της είχε ετοιμάσει για να πάρουμε μαζί μας καλαμαράκια, ντολμαδάκια, ταραμοσαλάτα, χαλβά και πολλά άλλα νηστήσιμα φαγητά.



Άλλοτε πάλι πηγαίναμε να περάσουμε τα κούλουμα σε συγγενικά σπίτια όπως στην Πετρούπολη, το Χαϊδάρι, την Ζωοδόχο Πηγή πάνω από το Παγκράτι.

Μαζεύονταν και άλλες παρέες και διασκεδάσαμε οικογενειακώς. Κυριαρχούσε το γλέντι και τα παιχνίδια όπως το «Πώς το τρίβουν το πιπέρι», «Η Μπουκάλα» κ.α, αλλά και διαγωνισμοί χορού.

Όμως πρωταρχικός προορισμός ήταν το Άλσος Βείκου όπου κατέφθαναν άνθρωποι από όλη την Αθήνα.

Εκεί πετούσαμε τον καρταετό μας, τρώγαμε, παίζαμε και χορεύαμε όλη την ημέρα. Ο Δήμος συνήθως μοίραζε φασολάδα, ταραμοσαλάτα, ελιές, χαλβά και φυσικά λαγάνα.

Συγκροτήματα και μουσικοί συνέβαλλαν να στηθούν τρικούβερτα γλέντια.

Ωραία χρόνια, ανέμελα και αναμνήσεις που δεν σβήνουν ποτέ από τον νου αποτελούν για εμένα οι αποκριές της δεκαετίας του '60.

Πλευράκη Θεοδώρα, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Αποκριά και Καθαροδευτέρα στο Διδυμότειχο

Στις 9 Φεβρουαρίου αρχίζει το Τριώδιο και την Κυριακή 1 Μαρτίου είναι της Τυροφάγου ή Τυρινής. Στην πατρίδα μου, στο Διδυμότειχο, την ημέρα της Τυροφάγου έτρωγαν όλη μέρα τυρόπιτα την οποία έφτιαχναν μόνες τους οι νοικοκυρές (δεν αγόραζαν φύλλα όπως τώρα).

Στο βραδινό δείπνο τοποθετούσαν στη μέση του τραπέζιου την τυρόπιτα και στην οροφή κοντά στην ηλεκτρική λάμπα κρέμαγε ο πατέρας ένα κομμάτι χαλβά το οποίο στριφογύριζε πάνω από τα κεφάλια μας.

Εμείς τα παιδιά προσπαθούσαμε να δαγκώσουμε τον χαλβά μόνο με το στόμα μας και έχοντας τα χέρια μας πίσω. Όποιος δάγκωνε τον χαλβά, τον έπαιρνε μαζί με ένα κομμάτι τυρόπιτας για δώρο.

Στην τυρόπιτα η μαμά έβαζε κατά διαστήματα από ένα κλωναράκι κληματαριάς με έναν έως πέντε κόμπους επάνω του. Σε ένα χαρτί έγραφε «όποιος βρει κλωνάρι κληματαριάς με ένα κόμπο παίρνει το σπίτι, με δύο κόμπους το αμπέλι, με τρεις κόμπους όλη την οικογενειακή περιουσία, κ.τ.λ.».

Έκρυβε τα χαρτιά και όταν κόβανε την πίτα, ανάλογα με το κομμάτι και το κλωνάρι που τύχαινε στον καθένα έπαιρνε το χαρτάκι του που του αποκάλυπτε το τυχερό του δώρο.

Από το πρωί την ημέρα αυτή άρχιζαν οι παρελάσεις του καρνάβαλου. Την αρχή την έκανε «ο κιωπέκ μπέης» (δηλ. το σκυλί) έτσι σατίριζαν τον Τούρκο αγά. Ντυμένος με τούρκικη στολή, μάσκα με κέρατα, με σηκωμένη σπάθα έλεγε «φύ-

γετε γκισαούρηδες». Κανένας δεν έφευγε γιατί άντρες ντυμένοι με θρακιώτικη ενδυμασία με τα γαϊτάνια υψωμένα φώναζαν «σειρά σας μεμότηδες, τώρα θα δείτε τι ωραία που είναι η σκλαβιά».

Τους έβαζαν στη μέση της πλατείας με φρουρούς. Μετά ακολουθούσε η παρέλαση ανδρών και γυναικών από κάθε περιφέρεια. Ήταν διαφορετικές οι στολές προπαντός των γυναικών, με πολλά κεντήματα, με φλουριά (ψεύτικα) κρεμασμένα και ωραίες μαντίλες.

Οι άντρες φορούσαν υφαντά μακρόστενα κασκόλ με κρόσσια, τυλιγμένα όμορφα στο κεφάλι. Την επόμενη μέρα ξημέρωνε η Καθαρά Δευτέρα.

Η Καθαρά Δευτέρα είναι η «κάθαρση της ψυχής και του σώματος», η αρχή της νηστείας του σαρανταήμερου για το Πάσχα.

Οι νοικοκυρές από την Κυριακή το βράδυ ετοιμάζαν την ταραμοσαλάτα που ήταν πεντανόστιμη, την χτυπούσαν στο γουδί και μετά σε μια λεκάνη τη δούλευαν ρίχνοντας πότε λάδι πότε λίγο λεμόνι ώσπου γινόταν αλοιφή.

Το πρωί της Καθαροδευτέρας ο πατέρας πήγαινε στο φούρνο και έφερνε μία με τρεις λαγάνες, ανάλογα με τα μέλη της οικογένειας ή αν είχαμε φιλοξενούμενο.

Επίσης από το μπακάλη της γειτονιάς αγόραζε: ελιές, μπόλικο χαλβά θρεψίνη, ντολμαδάκια και διάφορα τουρσιά αν και συνήθως οι περισσότερες νοικοκυρές έκαναν μόνες τους τουρσί με λάχανο, ντομάτες, πιπεριές, ημικόκκινες και πράσινες και το φύλαγαν σε μικρά πιθαράκια.



Από το τραπέζι της ημέρας δεν έλειπε και η νερόβραστη φασολάδα, το εθνικό μας φαγητό.

Ωραία χρόνια για μας τα παιδιά κι ως στερηθήκαμε καραμέλες και κουλούρι από το φούρνο. Ήταν τα καλύτερά μας χρόνια και δεν θα τα ξεχάσουμε όσα χρόνια και αν περάσουν γιατί ήμασταν παιδιά ανέμελα που αισιοδοξούσαμε ότι θα έρχονταν καλύτερες μέρες. Έυχομαι κανένα παιδί να μην περάσει τις στερήσεις που πέρασε η γενιά μας.

Να χαίρονται με τα καλά που έχουν τώρα, το χαμόγελο να μην τους λείπει, να ονειρεύονται και να αισιοδοξούν, η ζωή είναι μπροστά τους!

Καλές Απόκριες και Καλή Σαρακοστή.

Καρυδάκη Αγγελική, Α' Κ.Α.Π.Η.

Η δική μας Αποκριά

Θέλω να γράψω μια αληθινή ιστορία, όπως την έζησα στα νεανικά μου χρόνια. Στο Γαλάτσι, στον τόπο που γεννήθηκα και μεγάλωσα θα σας πω πως περνούσαμε τις απόκριες εμείς τα παιδιά της εποχής εκείνης.

Τις απόκριες ο κόσμος δεν πήγαινε όπως τώρα σε κέντρα διασκέδασης ή εκδρομές, γλεντούσαν στα σπίτια με παρέες και συγγενείς.

Εμείς τα παιδιά της γειτονιάς διασκεδάσαμε με αυτά τα λίγα που είχαμε, ντυνόμασταν μασκαράδες κάθε Κυριακή των Αποκριών ωστόσο δεν είχαμε την πολυτέλεια να έχουμε στολές και έτσι βοηθούσαμε η μια την άλλη να φτιάξουμε μόνες μας

τις στολές που θα φορούσαμε. Παίρναμε τα ντιβανόπανα και τα κάναμε φούστες, τα ενώναμε στο πλάι και για στρίψωμα βάζαμε λάστιχο για να στέκεται στην μέση, από πάνω φορούσαμε ότι λουλουδάτο ποκάμισο υπήρχε και γιλέκα.

Τα αγόρια φορούσαν ρούχα των πατεράδων, των παππούδων και ότι έβρισκαν στο κάθε σπίτι. Βγαίναμε λοιπόν όλοι στον δρόμο και βλέποντας ο ένας τον άλλον γινόταν χαμός από τα γέλια, αρχίζαμε το χορό από την γειτονιά μέχρι που φτάναμε στο τέρμα που εκεί δεν είχε τίποτα άλλο μόνο χωράφια.

Έρχονταν και από άλλες γειτονιές και γινόμασταν όλοι μια μεγάλη παρέα και χορούσαμε μέχρι το πρωί.

Αυτό γινόταν όλες τις Κυριακές, την τελευταία όμως ήταν το αποκορύφωμα. Την άλλη μέρα ήταν η Καθαρά Δευτέρα και πηγαίναμε στον λόφο του Κόκκου.

Εκεί κόσμος μαζεύονταν από όλη την Αττική, φέρνανε μαζί τα φαγητά τους, στρώνανε κουρελούδες στο έδαφος και κάθονταν και έτρωγαν, πρώτο ρόλο είχε η ταραμοσαλάτα.

Εμείς τα παιδιά, κορίτσια και αγόρια τρώγαμε, χορεύαμε και περνούσαμε ωραία! Τα χρόνια εκείνα τα θυμάμαι με νοσταλγία και λυπάμαι που πέρασαν τόσο γρήγορα, τώρα η ζωή είναι αλλιώς, εξελιγμένη.

Η εξέλιξη έφερε πολλά καλά αλλά χάθηκε η ανεμελιά και η ξεγνοιασιά που είχαμε τότε.

Παπαρραφίου Χριστίνα, Α' Κ.Α.Π.Η.

Η ημέρα της γυναίκας

Κάποτε πριν πολλά χρόνια η λέξη γυναίκα σήμαινε υποταγή, υπακοή. Δεν είχε δικαίωμα στην ψήφο, στην δουλειά, στον λόγο.

Τον λόγο τον είχε ο πατέρας, ο αδελφός, ο άντρας. Όταν γεννιόταν ένα κορίτσι στην οικογένεια λέγανε "προστέθηκε ένα γραμμάτιο ακόμη".

Έτσι βλέπανε την γυναίκα γιατί έπρεπε να την προικίσουν.

Η προίκα ήταν η αξία της. Έχουμε ακούσει πολλές περιπτώσεις που χάλαγαν αρραβώνες γιατί δεν δόθηκαν τα συμφωνημένα προικιά.

Ο πατέρας και ο αδελφός αποφάσιζαν ποιον άντρα θα πάρει, πόση προίκα θα δώσουν για να την παντρέψουν και ύστερα υποταγή στον αφέντη άντρα.

Έπρεπε να είναι η νοικοκυρά στο

σπίτι, η μάνα που θα μεγάλωνε τα παιδιά και αγρότισσα στα χωράφια, αυτή ήταν η ζωή της.

Όμως κάποτε πολλά χρόνια πριν κάποιες γυναίκες από διάφορες χώρες τόλμησαν να επαναστατήσουν γι' αυτή την καταπίεση, δεν την άντεξαν, ξεσηκώθηκαν, έκαναν αγώνα, πάλεψαν για να μπορέσουν να πούνε όχι σ' όλα αυτά, να έχουμε και μείς δικαίωμα στην κοινωνία, στην οικογένεια, στην δουλειά.

Με τον αγώνα αυτών των γυναικών και πολλών άλλων σε πολλές χώρες κατάφεραν και απόκτησαν την ισότητα, ίσα δικαιώματα με τον άντρα.

Χάρη αυτών των γυναικών καθιερώθηκε η γιορτή της γυναίκας που γιορτάζετε στις 8 Μαρτίου.

Όμως αυτή η απελευθέρωση της γυ-



ναίκας έχει και τα αρνητικά στοιχεία για την οικογένεια γιατί η σημερινή γυναίκα αδυνατεί να χειριστεί προβλήματα με υπομονή και εύκολα πια καταλήγει στο διαζύγιο.

Ισότητα δεν σημαίνει διάλυση οικογένειας αλλά σεβασμός και αξιοπρέπεια στα αποκτηθέντα δικαιώματα μας.

Χρόνια μας πολλά γυναίκες όλου του κόσμου!

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

Η γυναίκα χθες και σήμερα

Στην παλιά εποχή η γυναίκα ήταν αδικημένη και αδύναμη. Δεν είχε δικαίωμα να συμμετέχει στα κοινά και ούτε να παίρνει πρωτοβουλίες.

Οι γυναίκες τότε ήταν καταπιεσμένες, υποτιμημένες και υποδουλωμένες στο αντρικό φύλο.

Όταν αυτές γίνονταν μητέρες και γεννούσαν αγόρια ο άντρας τους και όλη η οικογένεια το εκτιμούσαν ανάλογα, αντίθετα όταν γεννιόταν κορίτσι η μητέρα στεναχωριόταν αντί να χαίρετε που έφερε στον κόσμο ένα πλάσμα δικό της.

Τα κορίτσια τα μεγάλωνε με τα δικά

της πρότυπα, δηλαδή να γίνουν νοικοκυρές, να παντρευτούν γρήγορα και να γίνουν και κατά ένα τρόπο σκλάβες του αντρικού φύλου.

Ακόμη και τα δημοτικά τραγούδια έλεγαν "έχω γιο κι έχω χαρά που θα γίνω πεθερά, έχω κόρες και έχω πίκρα που θα μου ζητάνε προίκα".

Ήταν η εποχή που αν δεν είχες προίκα πολύ δύσκολα θα παντρευόσουν. Σήμερα η αντιμετώπιση των γυναικών έχει αλλάξει, είναι καλύτερη η θέση της.

Οι γυναίκες δεν εξαρτώνται από τον αντρικό αυταρχισμό. Στην εποχή μας τα

κορίτσια μορφώνονται εξίσου με τα αγόρια, εργάζονται, προσφέρουν οικονομικά στην οικογένεια και παράλληλα σαν μάνες μεγαλώνουν τα παιδιά τους με φροντίδα και αγάπη χωρίς καμιά διάκριση για το αγόρι ή το κορίτσι.

Οι γυναίκες έχουν ανώτερες θέσεις στα πανεπιστήμια, στον κλάδο της υγείας, στις τράπεζες και σε άλλα μεγάλα πόστα, πολλές φορές ανταγωνίζονται τους άντρες.

Σήμερα η γυναίκα έχει λόγο για όλα, ψηφίζει, συμμετέχει στο ελληνικό κοινοβούλιο, κατέχει υψηλά αξιώματα. Βέβαια ακόμη είναι λιγότερες από τους άντρες, τι κρίμα...

Γιαβρή Νότα, Β' Κ.Α.Π.Η.

Τσικνοπέμπτη και Αποκριές στην Αρκαδία

Όταν αρχίζει το Τριώδιο ξεκινούν οι ετοιμασίες για την Αποκριά. Τα έθιμα αυτής της περιόδου είναι πολλά και από τόπο σε τόπο διαφορετικά.

Θυμάμαι όταν ήμουν μικρό παιδί, την Τσικνοπέμπτη στο χωριό μου (ένα χωριό της Αρκαδίας), όποιοι είχαν, έσφαζαν το χοιρινό (γουρούνι), για να αποκρέψουν, και μετά να νηστεύουν για το Πάσχα.

Μαζεύονταν λοιπόν οι άντρες της γειτονιάς να βοηθήσουν στο σφάξιμο του ζώου. Μετά έψηναν μεζεδάκια (εξού και το τσικνισμα), τραγουδούσαν και διασκεδάζαν. Η νοικοκυρά έβραζε

το κεφάλι και με αυτό έκανε την πηχτή (έτσι το λέγαμε) που ήταν πολύ νόστιμη.

Έκαναν και το παστό που το διατηρούσαν σε πήλινα κιούπια, για όλο το χρόνο. Το βράδυ της Κυριακής της Αποκριάς, ντύνονταν μασκαράδες και πήγαιναν από σπίτι σε σπίτι σε όλο το χωριό και γλεντούσαν.

Αργότερα όταν είχα μεγαλώσει αρκετά, το γλέντι γινόταν το απόγευμα της Κυριακής στην πλατεία του χωριού, όπου κρατούσε ως αργά τη νύκτα. Το γλέντι αυτό ξεκινούσε ως εξής: Οι γυναίκες της επάνω γειτονιάς του χωριού, όπου ήταν και το σπίτι μας, ντύνονταν

με «τα μαυροφούστανα» (τοπικές ενδυμασίες - παραδοσιακές) και ξεκινούσαν τραγουδώντας για τη πλατεία.

Οι άντρες που ήταν στα καφενεία μόλις άκουγαν τα τραγούδια (αυτό ήταν το σύνθημα), ξεκινούσαν το χορό, ώσπου να φτάσουν και οι γυναίκες και μετά όλοι μαζί γλεντούσαν.

Μαζευόταν όλο το χωριό. Το έθιμο αυτό διατηρήθηκε για πάρα πολλά χρόνια και γινόταν είτε ο καιρός ήταν καλός είτε είχε κρύο, όπου άναβαν φωτιά για να ζεσταίνονται.

Αργότερα το έθιμο άλλαξε λίγο γιατί οι νεότεροι δεν ήξεραν τα παραδοσιακά τραγούδια και χόρευαν με κασέτες, ώσπου σιγά σιγά με τα χρόνια σταμάτησαν τελείως.

Παπαγεωργίου Βασιλική, Α' Κ.Α.Π.Η.

Η γυναίκα τη δεκαετία του '60

Η γυναίκα κατά τα έτη 1960-1975, κυρίως της επαρχίας, ήταν πολύ περιορισμένη.

Δεν είχε την ελευθερία να βγει βόλτα, ιδίως τις νυκτερινές ώρες, χωρίς την αστυνόμευση των γονιών ή του αδελφού της.

Η ψυχαγωγία της ήταν το σινεμά ή κάποιο πάρτι που γινόταν στην γειτονιά, όπου πήγαινε πάντα συνοδευόμενη από τον αδελφό ή τον εξάδελφο της. Στη σκέψη και στην ματιά του άντρα υπήρχε σεβασμός.

Αν ερωτεύσουν κρυφά σένα ραντε-βουδάκι έδινες ένα φευγαλέο φιλή και έφευγες τρέχοντας. Το βράδυ το ονειρεύσουν φέρνοντας το στην σκέψη σου καθώς και το σ'αγαπώ που σου έλεγε με πάθος.

Θα άκουγες και την καντάδα που θα σου έκανε στο παραθύρι σου και όταν ξυπνούσες θα έβρισκες την αυλή σου στρωμένη με λουλούδια που είχε πετάξει το βράδυ.

Τις περισσότερες φορές οι γονείς ήθελαν να επιλέξουν τον άντρα σου και αν αγαπούσες κάποιον που δεν ενέκριναν είχες την έντονη αντίδραση τους που συνοδευόταν και από βιαιότητα.

Για να ξεφύγεις από αυτή την καταπίεση, αν είχες την δύναμη, κλεβόσουν με το παλικάρι που αγαπούσες. Πολλές φορές αυτό συνέβαινε σε μικρή ηλικία με κατάληξη βέβαια τον γάμο.

Οι γάμοι αυτοί κρατούσαν. Δεν χώριζες εύκολα εκείνα τα χρόνια, γιατί δεν είχες οικονομική ανεξαρτησία, ήσουν εξαρτημένη από τον σύζυγο και παράλληλα

υπολόγιζες τα λόγια του κόσμου. Οπότε ήσουν υποταγμένη σε αντίξοες συνθήκες. Όταν αποκτούσες παιδιά τα έσπρωχνες να μορφωθούν με την σκέψη να έχουν πιο βελτιωμένες συνθήκες ζωής από την δική σου.

Επίσης μαζί με αυτό προσπαθούσες με το παράδειγμα και τα λόγια σου, να εμφυτεύσεις στην ψυχή τους ιδανικά, όπως φιλοπατρία, πίστη στο Θεό, αγάπη, με το όνειρο και την ελπίδα να τα δεις να έχουν μια καλή αποκατάσταση.

Αυτές ήταν περίπου οι συνθήκες που ζούσαμε εκείνα τα χρόνια εμείς οι γυναίκες. Τώρα συγκρίνοντας εκείνη την εποχή με την σημερινή, δεν μπορώ να πω ότι δεν είχε την ομορφιά της, γιατί δεν υπήρχε αυτή η ασυδοσία, ο εκφυλισμός και η ελευθερία που μας οδηγεί σε ακρότητες.

Γκιώνη Χρυσούλα, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Οι γυναίκες κάποτε

Κάποιες φορές μου έρχονται στη σκέψη μου οι γυναίκες της εποχής του '50 με '60.

Ε, λοιπόν ήταν τρομερά ερωτεύσιμες, αγνές, σεμνές, σοβαρές. Είχαν αισθήματα και ήταν πολύ αγαπητές στο ανδρικό φύλο.

Ήταν μητέρες στοργικές και συνάμα αυστηρές. Οι ενδυμασίες τους ήταν φτιαγμένες με πολλή προσοχή.

Εξαιτίας της σεμνότητας τους συνήθως ήταν πάντα μακριές. Μέχρι τον

αστράγαλο ήταν το μάκρος της φούστας για να μην προκαλούσαν τα βλέμματα των αντρών και υπήρχαν τυχόν παρεξηγήσεις.

Τα ξώπλατα φουστάνια απαγόρευαν οι γονείς να τα φοράνε τα κορίτσια τους. Παλαιότερα ακόμη φορούσαν καπελίνα τα οποία οι σύζυγοι υποχρέωναν τις γυναίκες τους να τα φοράνε χαμηλά, σχεδόν στους οφθαλμούς τους, ώστε αν έβλεπαν κάποιον που έπρεπε να χαιρετήσουν – θα σας φανεί αστείο, αλλά

συνέβαινε - να μην τον κοιτούσαν στα μάτια.

Την ήθελε την γυναίκα εκείνη η εποχή ήσυχη, τρυφερή και χαμηλοβλεπούσα.

Οι γυναίκες λοιπόν της τότε εποχής που ζούσαν στην επαρχία και στα χωριά των νησιών δούλευαν στα χωράφια, μάζευαν ξύλα, άναβαν φούρνους, έφτιαχναν ωραίο ζεστό ψωμί, έκαναν μουσταλευριά, σαπούνι αγνό που καθάριζε τα ρούχα περίφημα, έκαναν χοιροσφάγια, διασκέδαζαν και ήταν ευτυχισμένες.

Ρουγγέρη Κλημεντίνη, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Η γυναίκα του Αγά

Ιστορίες από την Πόλη

Θα σας διηγηθώ μια αληθινή ιστορία, την ιστορία την δική μου. Γεννήθηκα στα Πριγκηπόννησα Κωνσταντινουπόλεως το 1943.

Δυστυχώς σε μικρή ηλικία ορφάνεψα από την μητέρα μου Χρυσάνθη και μεγάλωσα σε ορφανοτροφείο.

Μεγαλώνοντας χωρίς την παρουσία της κατάλαβα την αξία που έχει η μάνα για το παιδί της. Πολλές φορές στην σκέψη του παιδικού μου μυαλού έφερνα σαν γυναικεία φιγούρα την γιαγιά μου, που ήταν

πάντα υπό τις αυστηρές διαταγές του παπού μου για τα καθήκοντα της.

Εκείνα τα χρόνια η κάθε γυναίκα προσφωνούσε τον σύζυγό της «κύρη μου» ή «αγά μου». Οι υπηρεσίες στον σύζυγο έφταναν μέχρι και να του πλένει τα πόδια το βράδυ πριν κοιμηθεί.

Ο ρόλος της γυναίκας-μάνας-γιαγιάς μέσα στην οικογένεια ήταν γολγοθάς γιατί την αντιμετώπιζαν σαν σκλάβα.

Έπρεπε να ξυπνάει τα χαράματα να ετοιμάσει τα απαραίτητα για την οικογένεια,

για τα παιδιά, για τα εγγόνια. Κατόπι να ζέψει το γαϊδούρι ή το άλογο, να ξυπνήσει τον «αγά» και να ξεκινήσουν με τα ζώα για τα χωράφια.

Ο «αγάς» καβάλα, η γυναίκα περπατώντας οδηγούσε το ζώο μπροστά στον δρόμο σαν σκλάβα φορτωμένη στην πλάτη με το μωρό δεμένο πάνω της αλλά και ότι άλλο έπρεπε να κουβαλήσει.

Αυτές οι εικόνες δυστυχώς μέχρι και σήμερα στον 21ο αιώνα υπάρχουν σε πολλά μέρη της γης γιατί υπάρχουν ακόμα αγάδες που έχουν τις γυναίκες τους σαν σκλάβες.

Σκαρβέλη Ευδοξία, Β' Κ.Α.Π.Η.

Επιστροφή στις ρίζες μας

Πέρασαν πολλά χρόνια από τότε που πήραμε με βαριά καρδιά το δρόμο της φυγής και εξασφαλίσαμε τη ζήση στη δέστρα της ξενιτιάς.

Σκορπίσαμε στα πέρατα της οικουμένης, δρομολογήσαμε τη δράση μας σε όλες τις ηπείρους αγωνιστήκαμε για τη διαφύλαξη της πολιτιστικής ταυτότητας μας.

Προσαρμοστήκαμε στις καινούριες συνθήκες για να μπορέσουμε όχι μόνο να επιβιώσουμε αλλά παράλληλα και να διακριθούμε όπου υπήρχε δυνατότητα.

Αγαπήσαμε τα αραξοβόλια μας, αλλά δεν μας μάγεψε το κρυστάλλινο νερό της βρύσης της αρνησιάς και της λησμονιάς. Εξακολουθούν να κυριαρ-

χούν μέσα μας παλιές θύμψεις.

Όλοι μας αισθανόμαστε την ανάγκη να επιστρέψουμε στις ρίζες μας, γιατί αυτές μας κρατούν γερά στη γη και παράλληλα μας εξασφαλίζουν τους χυμούς της γης. Πάντα φυλλομετρούμε με λαχτάρα την εικόνα και την ομορφιά της πατρίδας μας.

Και κάθε καλοκαίρι, άμα δυναμώσει το λιοπούρι, άμα μαλακώσουν οι ασφαλτόδρομοι, άμα κολυμπήσουμε στον ιδρώτα, άμα βρει εμπόδιο η ανάσα μας, θέλουμε να ξεφύγουμε από την άχαρη καθημερινότητα και τη μονοτονία της δουλειάς και να ζήσουμε απερίσπαστοι το γλυκό όνειρο του καλοκαιριού, σε ένα τόπο γνώριμο, φιλόξενο, μαγευτικό.

Όλοι μας μικροί και μεγάλοι αναζητούμε την πατρίδα μας. Να προσκυνήσουμε το ιερό κώμα της πατρίδας, να ανανεώσουμε τους παλιούς δεσμούς, να διασκεδάσουμε, να χαρούμε.

Οι ξενιτεμένοι είμαστε ένα είδος αποδημητικών πουλιών θα μπορούσε να πει κανείς.

Νιώθουμε έντονα την ανάγκη να επιστρέψουμε στον τόπο μας, να ξαναοίξουμε τα σπίτια μας, που τόσα χρόνια μένουν κατάκλειστα και αραχνιάζουν στην μοναξιά τους.

Να δούμε τους συγγενείς και τους φίλους μας, να ρουφήξουμε τις μικροχαρές της ζωής, στα όμορφα χωριά μας και στα μοναστήρια, να προσκυνήσουμε τους κήπους της Παναγιάς μας και την όμορφη γαλάζια Ελλάδα μας.

Τσιαμτσούρη Ηλέκτρα, Β' Κ.Α.Π.Η.

Η ζωή μας πιο όμορφη

Ποια συμβουλή θα δίνετε για να κάνουμε την ζωή μας πιο όμορφη;

Πάντοτε ο άνθρωπος όσο ζει, πρέπει να προσπαθεί και να αγωνίζεται. Η ίδια η ζωή το επιζητεί. Η μαλθακότητα πρέπει να αποφεύγεται.

Παραθέτω μια συμβουλή, συγχρόνως και παράδειγμα, για να κάνουμε την ζωή μας πιο όμορφη και πιο αποδοτική.

Δεν θυμάμαι ποιός το έγραψε. Το έχω διαβάσει και το αναμεταδίδω. "Ήταν δυο βατραχάκια που είχαν πέσει σε ένα δοχείο με γάλα. Το ένα παραιτήθηκε και πνίγηκε. Το άλλο κτύπαγε τα ποδαράκια του και τα

κτύπαγε και τα κτύπαγε.... μέχρι που το γάλα έγινε βούτυρο. Πάτησε σιγά - σιγά και βγήκε». Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε και μείς;

Όλοι μας πιστεύω έχουμε καταλάβει τι μας διδάσκει το ένα από τα βατραχάκια. Αγωνιζόμαστε και κάνουμε την ζωή μας πιο όμορφη.

Ένα άλλο παράδειγμα ισχυρής θέλησης και προσπάθειας είναι το εξής.

Ο Ταμερλάνος, ένας Τουρκοτάρταρος πολεμιστής, βάρβαρος, είχε πολλές επιτυχίες στις επιθέσεις εναντίον λαών της Μ. Ασίας και Ασίας. Κάποτε όμως νικήθηκε.

Περίλυπος κάθισε σ'ένα υψωματάκι. Απέναντι του σε τοίχωμα είδε ένα μυρμηγκι που προσπαθούσε να βάλει ένα σπόρο σε μια τρύπα του τοιχώματος.

Προσπαθούσε, προσπαθούσε, όλο κατακυλιούσε και δεν μπορούσε να κάνει τίποτα. Στο τέλος τα κατάφερε.

Τότε ο Ταμερλάνος σκέφτηκε: "Αφού ένα μυρμηγκι τα κατάφερε, εγώ γιατί όχι;"

Παραδειγματίστηκε, ανέκτησε δύναμης και την επομένη έδωσε μάχη και η μάχη ήταν νικηφόρος. Πόσο ωραίο λοιπόν ρόλο παίζει η ισχυρή θέληση!

Παραδείγματα στα δύσκολα για εμάς.

Μοσχονά Κατερίνα, Β' Κ.Α.Π.Η.

ΜΠΟΡΩ

Το μυαλό μου συχνά τρέχει και εγώ το ακολουθώ στα περασμένα, στις χαρές, στις λύπες, στις αναμνήσεις, στα συν και τα πλην της ζωής μου. Σκέπτομαι τις δυσκολίες μου να ανέβω την σκάλα και την ανηφόρα. Σκέπτομαι την πίεσή μου, την χοληστερίνη, το σάκχαρο!

Και νάταν μόνο αυτά. Κάπου εκεί τρομάζω Θεέ μου!

Πόσο πολύ άλλαξα.

Αλλά θα αφήσω την θλίψη, την πίκρα, τον φόβο, την απογοήτευση, να βρουν μια θέση μέσα μου;

Ε! ΛΟΙΠΟΝ ΟΧΙ!

ΓΙΑΤΙ.....

Μπορώ να κάνω μια μεγάλη αγκαλιά σε όλους ακόμη.

Μπορώ να θυμάμαι ότι θαυμάσιο έζησα, ότι σωστό και λάθος με σημάδε-

ψε. Μπορώ να απολαύσω την δροσιά της βροχής, την μυρωδιά των λουλουδιών.

Μπορώ να διαβάζω, να βλέπω, να ταξιδεύω, να περπατώ και να ονειρεύομαι!

Μπορώ να ξεχνιέμαι πίνοντας καφέ στο ΚΑΠΗ παρέα με την Ιωάννα, την Αφροδίτη, την Μαρία, την Δώρα, την Κική, την Ειρήνη, την Φλώρα και τις άλλες φίλες μου.

Μπορώ ακόμη να νοσταλγώ, μια λατρεμένη αγκαλιά και να κουρνιαζώ νοερά σε αυτή, όταν με βαραίνει η μοναξιά.

Μπορώ να μιλήσω στα παιδιά μου, τα εγγόνια μου, στα δισέγγονά μου γιατί

είναι τα μεγαλύτερα δώρα που μου χάρισε απλόχερα η ζωή.

Έχω μαζί μου την αγάπη τους, τη ζεστή αγκαλιά τους, την συμπαράστασή τους στην κάθε οδυνηρή και δύσκολη στιγμή μου. Είναι οι άγγελοί μου, οι προστάτες μου και τους ευχαριστώ.

Μπορώ ακόμη να είμαι χρήσιμη και γιατί όχι και ευτυχισμένη, φτιάχνοντας λιχουδιές για τα μικρά μου και μαγειρεύοντας για τους γύρω μου, τους πολυαγαπημένους.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Θεό, για όλα αυτά που Μπορώ ακόμη!

Εσείς τι λέτε; ΜΠΟΡΩ!

Ανδριώτη Σοφία, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Αναπόληση με αφορμή τον Εορτασμό της 25ης Μαρτίου

Το γυμνάσιό μου, βρισκόταν στο ύψωμα μιας μικρής αλλά όμορφης κωμόπολης του νομού Χανίων Κρήτης.

Τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου τους θυμάμαι με πολύ αγάπη και νοσταλγία, όπως και όλα τα μαθητικά μου χρόνια, διότι ήταν ήρεμα, όμορφα και με ωραίες αναμνήσεις. Θύμησες όμορφες που δεν θα ξεχαστούν ποτέ.

Οι καθηγητές μας πολύ καλοί άνθρωποι που ενδιαφέρονταν για την μάθησή μας. Ήθελαν να βγάλουν άξιους ανθρώπους στην κοινωνία. Μας το έλεγαν συνέχεια και μας βοηθούσαν.

Τους νοιώθαμε πολύ κοντά μας. Αυστηροί εκεί που έπρεπε αλλά και δοτικοί σε ότι ήταν καλό για το μυαλό, την ψυχή και το σώμα μας.

Είχαν καταφέρει να περάσουν μέσα στη ψυχή μας την αγάπη για το διάβασμα, την πίστη μας προς τον Θεό και να στηριζόμαστε σ' αυτόν σε κάθε δυσκολία που θα αντιμετωπίζαμε και μεγάλη αγάπη για τη πατρίδα μας.

Αισθανόμαστε υπερήφανοι που είμαστε Χριστιανοί Ορθόδοξοι και Έλληνες γιατί και εκείνοι έτσι αισθάνονταν.

Μας δίδασκαν την ιστορία μας με πολύ υπερηφάνεια και θαυμασμό για τους ανθρώπους που θυσίασαν την ζωή τους για

να είμαστε εμείς ελεύθεροι.

Αγαπούσαμε πολύ τις εθνικές μας εορτές και τις περιμέναμε με χαρά για να τις γιορτάσουμε. Θυμάμαι όταν πλησίαζε η 25η Μαρτίου, για εμάς τους μαθητές δεν ήταν μόνο ημέρα που δεν θα κάναμε μαθήματα. ΟΧΙ! Ήταν γιορτή της θρησκείας και της πατρίδας μας.

Οι καθηγητές μας, μας μιλούσαν με πολύ σεβασμό και αγάπη για την Παναγία μας, που δέχτηκε στα Σπλάχνα Της τον Χριστό και μας έσωσε από το σκοτάδι της αμαρτίας.

Μας πήγαιναν το πρωί, πριν αρχίσει η παρέλαση στην εκκλησία για να την ευχαριστήσουμε. Τιμούσαμε τους ήρωες του 1821 με μεγάλη ευγνωμοσύνη, αγάπη και σεβασμό για τη θυσία τους.

Προσπαθούσαμε με πολύ κόπο, κούραση, κάνοντας πρόβες, ώστε η παρέλασή μας την 25η Μαρτίου να είναι τέλεια. Τιμή προς εκείνους που θυσιάστηκαν.

Τους τιμούσαμε επίσης και με ωραία θεατρικά έργα που οι ρόλοι ήταν βασισμένοι στην προσφορά τους, στον αγώνα και στο ένδοξο θάνατό τους.

Με πολλά ποιήματα και ομιλίες επίσης, όπως και με κατάθεση στεφάνων στο μνημείο των πεσόντων, φτιαγμένα από τα χέρια μας.



Προσπαθούσαμε με όλα αυτά να τους πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ που με την θυσία τους μας απάλλαξαν από το Τουρκικό ζυγό και σήμερα ζούμε ελεύθεροι σ' αυτήν την όμορφη χώρα.

Εύχομαι και οι σημερινοί καθηγητές να διδάσκουν με τον ίδιο ζήλο τους μαθητές και τις μαθήτριές τους και να τους κάνουν να αισθάνονται και εκείνοι υπερήφανοι που είναι Έλληνες και Χριστιανοί Ορθόδοξοι.

Περράκη Αναστασία, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Το βραχιολάκι του Μάρτη και η κυρά σαρακοστή

Ένα πολύ ωραίο έθιμο της πατρίδας μας που με μεγάλη χαρά ακολουθούμε και σήμερα είναι το ασπροκόκκινο βραχιολάκι που βάζαμε στο χεράκι μας από την πρώτη μέχρι την τελευταία μέρα του Μαρτίου.

Το ονομάζαμε «Μάρτη» και ήταν φτιαγμένο από δυο κλωστές. Μια κόκκινη και μια άσπρη κλωστή, που ήταν στριμμένες – πλεγμένες μεταξύ τους.

Καμιά φορά εκτός από βραχιολάκι που δέναμε στον καρπό του χεριού μας φτιάχναμε και δακτυλίδι με την ίδια ασπροκόκκινη κλωστή.

Μας τα ετοίμαζαν οι μαμάδες και οι γιαγιάδες μας την τελευταία μέρα του Φλεβάρη και τα φορούσαμε για να μην μας κάψει το προσωπάκι και το δερμα-

τάκι ο ήλιος. Όταν τελείωνε ο Μάρτης βγάζαμε τα βραχιολάκια μας και τα κρατούσαμε για να τα κάψουμε την Ανάσταση στην λαμπάδα μας.

Άλλες φορές τα αφήναμε σε κλαδιά δέντρων για να τα πάρουν τα χελιδόνια και να τα χρησιμοποιήσουν στις φωλιές τους ή τα φυλάγαμε για να τα κάψουμε τον κλήδωνα, δηλαδή την παραμονή του Αϊ-Γιαννιού του Ριγανά.

Άλλο ένα εξίσου ωραίο και γνωστό έθιμο που θυμάμαι από τα παιδικά μου χρόνια είναι η κυρά σαρακοστή.

Ανακατεύαμε σε μια λεκάνη αλεύρι, νερό και μπόλικο αλάτι και φτιάχναμε μια αλμυρή ζύμη που φυσικά δεν τρωγόταν. Με αυτή φτιάχναμε μια γυναίκα με κεφάλι, σώμα και επτά πόδια.

Έμοιαζε με καλόγρια. Τα πόδια της συμβόλιζαν τις επτά εβδομάδες της σαρακοστής. Κάθε Σάββατο που τελείωνε η εβδομάδα αφαιρούσαμε και ένα ποδαράκι. Έτσι το τελευταίο το αφαιρούσαμε το Μεγάλο Σάββατο.

Ήταν μεγάλη χαρά για εμάς τα παιδιά να βοηθάμε στο πλάσιμο της. Της φτιάχναμε μαντήλι στο κεφάλι με ένα σταυρό γιατί πήγαινε στην εκκλησία και σταυρωμένα χέρια επειδή προσευχόταν.

Θυμάμαι της βάζαμε μάτια και μύτη αλλά όχι στόμα γιατί ήταν αμίλητη και νήστευε. Την ψήναμε στον φούρνο και την είχαμε σαν ημερολόγιο της σαρακοστής, που την κρεμούσαμε πίσω από την πόρτα του σπιτιού ή στον τοίχο.

Συχνά για να την στολίσουμε περισσότερο, χρησιμοποιούσαμε κανελογαρύφαλλα και φτιάχναμε σχέδια στην ποδιά και στην φούστα της.

Καλή Σαρακοστή σε όλους μας.

Καρανικόλα Ουρανία, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Πως μαθαίναμε γράμματα παλιά

Πολλές φορές συλλογίζομαι πώς μαθαίναμε γράμματα πριν από πολλά χρόνια. Μαθαίνω γράμματα θα πει πώς να τολμώ, πώς να δημιουργώ, πώς να νικώ στην ζωή.

Όταν οι γονείς μας έστελναν στο σχολείο δεν μας έλεγαν μάθε γράμματα για να γίνεις σπουδαίος, αλλά μάθε γράμματα για να γίνεις άνθρωπος. Εγώ αισθάνομαι τυχερή που γεννήθηκα πριν μερικά χρόνια.

Βέβαια εκείνα τα χρόνια ήταν πολύ δύσκολα. Γιατί για εμάς το βιβλίο εκτός από πηγή γνώσης ήτανε και κόσμημα.

Τότε μπορεί οι μαθητές να ήταν νηστικοί και ξυπόλητοι αλλά το βιβλίο το σέβονταν, τώρα που είναι δωρεάν το σκίζουν και το καίνε σε ανταπόδοση της μόρφωσης και του καλού που τους κάνει.

Τότε τα πρώτα γράμματα τα έγραφες πάνω στην πλάκα με το κονδύλι και αργότερα με μελανοδοχείο και πένα. Μετά ήρθε το μολύβι φαμπέρ, το τετράδιο και το στυλό διαρκείας.

Τότε έβλεπες τη διαφορά ανάμεσα στο τυχε-

ρό αγόρι που έπρεπε να σπουδάσει και το άμοιρο κορίτσι που πολλές οικογένειες με αγράμματους γονείς δεν επέτρεπαν να προχωρήσει μετά από το Δημοτικό για να μην ξεφύγει από την εποπτεία του σπιτιού και εξοκείλει.

Τότε για να σπουδάσεις έπρεπε να είσαι ένας μικρός ήρωας σε διαρκή μάχη απέναντι στο οικογενειακό περιβάλλον. Είναι τα παιδιά που έζησαν με συστολία της Ούντρα, το κίτρινο τυρί, το γάλα σκόνη, την πείνα, το κούρεμα γουλί για ψείρες, τα ρούχα που από τα πολλά μπάλωματα δεν ήξερες πιο ύφασμα ήταν το αρχικό.

Την ξυπολησιά, το στρίμωγμα στις τάξεις και την αγγιλίσια λούρα που ανέμιζε στον αέρα πριν προσγειωθεί στην παλάμη και την βουρδουλιάζει. Όταν η λούρα σε χτύπαγε τότε δεν ένοιωθες μόνο πόνο, ένοιωθες να σε ακουμπάει καυτό σίδερο και για μέρες δεν μπορούσες να κλείσεις την παλάμη και τα δάκτυλα σου.

Αυτά ήταν παιδιά από στερημένους φτωχούς γονείς, είναι αυτά που φύλαξαν γίδια και

πρόβατα είναι παιδιά που περπάτησαν χιλιόμετρα για να πάνε στο σχολείο, τα περισσότερα ξυπόλητα ή με γουρουντσάρουκα και με λαστικένια παπούτσια.

Όμως έμαθαν γράμματα γιατί η φτώχεια και οι δυσκολίες τους έκαναν να γίνουν πρώτοι και στον αγώνα και στην ζωή.

Κάποτε ο παλιός δάσκαλος κάτω από άθλιες συνθήκες έδινε μέρος του εαυτού του, ήξερε να δίνει μαθήματα ζωής και ο δάσκαλος σε κάθε δύσκολη στιγμή του έθνους μας αναπτέρωνε το ηθικό και τις ψυχές των παιδιών και συντηρούσε τις ψυχές των μεγάλων.

Αυτές είναι μερικές μνήμες που με αναγκάζουν να θυμάμαι τα χρόνια εκείνα και τις αναφέρω για να μάθουν οι νεότεροι και να ξέρουν πόσο δύσκολο ήταν εκείνη την εποχή, να μάθουν τα παιδιά γράμματα και εύχομαι να μην βρεθούν τα σημερινά μας παιδιά στην ίδια θέση της δικής μας γενιάς.

Τσιαμτσιούρη Ηλέκτρα, Β' Κ.Α.Π.Η.

Το Θαύμα του Αη - Νικόλα

Τα χρόνια της κατοχής ήμουν παιδί ακόμα, όμως όσα ζήσαμε υπάρχουν ζωντανά στην μνήμη μου και στην καρδιά μου.

Σήμερα θα σας αναφέρω ένα περιστατικό που έζησα και μόνο σαν θαύμα μπόρεσα να το εκλάβω. Το θαύμα του Αϊ - Νικόλα όπως το ονομάζω.

Ζούσα με την οικογένεια μου σε ένα χωριό της Ζακύνθου.

Ο πατέρας μου ήταν ο ιερέας του χωριού αλλά μιας και ήμασταν 6 κορίτσια, ήμασταν μια φτωχή οικογένεια, όπως άλλωστε και όλος ο κόσμος στην κατοχή.

Ο πατέρας μου είχε στο σπίτι μας κρυμμένο τριάντα κιλά σιτάρι για να βγάλουμε την χρονιά.

Δεν θεωρούσε όμως την κρυψώνα του ασφαλή γι' αυτό κάποιο απόγευμα του 1940, που περνούσε έξω από το σπίτι μας ένας φίλος του και κουβαλούσε σανό με το γαϊδουράκι του ηγαίνοντας προς την εκκλησία του Αι - Νικόλα, του είπε ο πατέρας μου, "Σε παρακαλώ Γιώργο μπορείς να μου κουβαλήσεις και να μου κρύψεις το στάρι στην εκκλησία;"

Ο κυρ - Γιώργος δέχτηκε

με χαρά. Δυστυχώς όμως μια ηλικιωμένη γειτόνισσα τα είδε και τα άκουσε όλα αυτά και τα μαρτύρησε στους Γερμανούς.

Λίγο αργότερα οκτώ Γερμανοί ήρθαν στο σπίτι μας ζητώντας από τον πατέρα μου να πάρει το κλειδί της εκκλησίας και να τους οδηγήσει εκεί. Έτσι και έγινε.

Μαζί τους ακολούθησα και εγώ γιατί δεν ήθελα να αφήσω τον πατέρα μου μόνο.

Φτάνοντας στην πόρτα της εκκλησίας ο πατέρας μου με το κλειδί σχημάτισε το σήμα του Σταυρού στην κλειδαριά και άνοιξε.

Οι οκτώ Γερμανοί μπήκαν μέσα και έκαναν την μικρή εκκλησία φύλλο και φτερό για να βρουν και να πάρουν το σιτάρι. Κοίταξαν παντού, ακόμα και στο Ιερό και την Αγία Τράπεζα αλλά τίποτα δεν βρήκαν.

Κι όμως το σιτάρι ήταν κρυμμένο σε μια παλιά κασέλα μέσα στο Ιερό που ήταν σε φανερό σημείο, αλλά δεν την άγγιξαν καν.

Πιστεύω πως ο Αι - Νικόλας έκανε αυτό το θαύμα για να προστατέψει μια φτωχή και πολύτεκνη οικογένεια.

Δάρρα Γρηγορία, Α' Κ.Α.Π.Η.

Παλτού εγκώμιο

Την εποχή που εμείς μεγαλώσαμε είναι γνωστό πως υπήρχε φτώχεια και έτσι οι στερήσεις μας ήταν πολλές. Επομένως μας έλειπαν ρούχα, παπούτσια κ.α. Ένα κομμάτι είχαμε ανά είδος και το προσέχαμε σαν τα μάτια μας. Το αποκτούσαμε με δυσκολία και το αποχωριζόμασταν με πόνο, μόνο όταν δεν γινόταν αλλιώς.

Δενόμασταν μαζί του σαν να ήταν ο πιστός μας φίλος και πολύ στενοχωριόμασταν όταν έπρεπε να του πούμε «αντίο».

Θα σας αναφέρω τι γράφει σχετικά με ένα παλτό ο Βαγγέλης Σκουβαράς, 17χρονος μαθητής τότε περί το 1937-1938 και είμαι σίγουρη πως ο καθένας θα θυμηθεί το δικό του αγαπημένο και αχώριστο αντικείμενο.

Αντίο πια παλτό μου αγαπημένο!
Φορώντας σε με τι καμάρι επρόβαλα!
Δεν ήσουν σαν και τώρα ξεβαμμένο...
Θυμάσαι τον καιρό που σε πρωτόβαλα;

Πόσες φορές δεν σ' έκαμα εξίσου
και στρώμα πουπουλένιο, μα και πάπλωμα!

Η φόδρα σου κουρέλι πια κι ερείπια
ξεθωριασμένα τα μανίκια σου και τρύπια.
Ήσουν ασπίδα, κάστρο, θώρακας για μένα
μαζί σου και χαρές και λύπες πέρασα.

Και τώρα που μ' αφήνεις και σ' αφήνω
κι είναι το χάσμα μεταξύ μας αγεφύρωτο
για πες μου, στον Θεό σου, τι θα γίνω
που πάλιωσες κι ακόμα σ' έχω απλήρωτο;

Μοσχονά Αικατερίνη, Β' Κ.Α.Π.Η.

Γλωσσικά λάθη των Νεοελλήνων στο γραπτό και προφορικό λόγο

Τα λάθη στη γλώσσα μας που κάνουν οι σημερινοί Έλληνες στον γραπτό αλλά και στον προφορικό λόγο είναι άπειρα, κυρίως τις τελευταίες δεκαετίες.

Στην τηλεόραση, τις εφημερίδες, το ραδιόφωνο και στα διάφορα έντυπα, στους δρόμους, στις πινακίδες συναντά κανείς πληθώρα λαθών ορθογραφικών, τονισμού, γραμματικών, συντακτικών και εκφραστικών.

Τα πιο σοβαρά κατά την γνώμη μου, είναι τα εκφραστικά και τα συντακτικά. Τα τελευταία λέγονται σολοικισμοί (από τα λάθη στη σύνταξη των προτάσεων που έκαναν οι κάτοικοι των Σόλων, πόλεως της Κιλικίας καθώς μιλούσαν την ελληνική) ενώ τα γραμματικά λάθη λέγονται βαρβαρισμοί.

Ως συνταξιούχος καθηγητής (φιλόλογος), θα προσπαθήσω να αναφέρω μερικά τέτοια λάθη από την καθημερινή ζωή και την περιρρέουσα ατμόσφαιρα, ονόματα οδών, πόλεων κλπ.

Και ξεκινάω από τα ονόματα οδών στο Γαλάτσι και την γύρω περιοχή. Το πιο συνηθισμένο και παγιωμένο εδώ και καιρό είναι το όνομα της οδού Τράλλων.

Οι περισσότεροι το λένε Τραλλέων. Προέρχεται από την λέξη Οι Τράλλεις που είναι πληθυντικός τριτόκλιτου θηλυκού ονόματος και δεν έχει ενικό αριθμό. Πολλά αρχαία και νέα ονόματα έχουν μόνο πληθυντικό.

Αί Τράλλεις ήταν αρχαία πόλη της Καρίας της Μ. Ασίας. Την οδό Αιγοσθένων κοντά στην ΟΥΛΕΝ, τη λένε σχεδόν όλοι Αιγοσθενών. Τα Αιγόσθενα είναι το αρχαίο Πόρτο Γερμενό και είναι ουδέτερο όνομα.

Επίσης στην Λαμπρινή υπάρχει η οδός Τέω που αρκεί την λένε Τεώ. Η Τέως ήταν πόλη της Ιωνίας νότια της Σμύρνης.

Κοντά στο Παλιό τέρμα Γαλατσίου, υπάρχει η κάθετος στην Βείκου οδός Φιγαλείας. Την γράφουν εσφαλμένα Φυγαλείας.

Το σωστό είναι να γράφεται με γιώτα γιατί η ονομασία έχει σχέση με την περιοχή όπου βρίσκεται ο περίφημος αρχαίος ναός του Φιγαλείου Απόλλωνος.

Πολύ λίγοι ξέρουν ότι το επίσημο όνομα της Βείκου απο τότε που χτίστηκε το Γαλάτσι, είναι οδός Ευμορφοκκλησίας, δηλαδή της πραγματικά όμορφης εκκλησίας που όλοι ξέρουμε, τον Άγιο Γεώργιο κοντά στο Άλσος.

Στην γειτονιά μου είναι δυο παράλληλοι δρόμοι που σχεδόν όλοι τις προφέρουν τονίζοντας εσφαλμένα: η οδός Φαρών και η οδός Δρυοπίδος. Την Φαρών άλλοι τη λένε Φάρων και άλλοι Φερών.

Όμως δεν έχει καμία σχέση με τους φάρους και τις Φερές. Φαραί είναι η αρχαία ονομασία της Καλαμάτας.

Την οδό Δρυοπίδος, όπου μένω, όλοι τη λένε Δρυόπιδος. Είναι λάθος. Απαντά στη νήσο Κύθνο, στην Ήπειρο ως περιοχή (Δρυοπίς), πήρε το όνομα από τον αρχαίο λαό τους Δρύοπες (από τους πρώτους κατοίκους της Ελλάδος που κατοικούσαν στην Οίτη και στον Παρνασσό (και στην Ήπειρο).

Ακούμε συχνά την φράση Συμφωνών με την προλαλήσαντα ενώ το σωστό είναι Συμφωνώ με την προλαλήσασα'.

Άλλο λάθος γίνεται από πολλούς στη χρήση του ρήματος Αντεπεξέρχομαι. Το γράφουν και το προφέρουν εσφαλμένα Ανταπεξέρχομαι.

Κάνεις μια αίτηση και σου λέει ο υπάλληλος ή ο προϊστάμενος: Δεν υπέγραψες. Υπέγραψε.

Είναι λάθος γιατί πρέπει να σου πει: Δεν υπέγραψες. Υπόγραψε. Τα έντυπα της εφορίας στις φορολογικές δηλώσεις και στα εκκαθαριστικά γράφουν σε κάποια στήλη: αναλογούν φόρος - παρακρατηθείς φόρος.

Το παρακρατηθείς φόρος είναι σωστό ενώ το αναλογούν φόρος είναι λάθος και το σωστό είναι αναλογών φόρος.

Στην τηλεόραση έχω ακούσει τη φράση Από τον διευθύνων σύμβουλο, ενώ το σωστό είναι να πούμε Από τον διευθύνοντα σύμβουλο.

Πρέπει να λέμε Τον μαθητή θα τον προαγάγουμε στην επόμενη τάξη και όχι θα τον προάξουμε. Τα προϊόντα θα τα εξαγάγουμε και όχι θα τα εξάγουμε.

Ένα άλλο λάθος είναι το έδωσα το παρόν. Μα δεν πρόκειται για τον χρόνο παρόν αλλά για την παρουσία. Γι' αυτό η σωστή γραφή είναι έδωσα το παρών.

Λένε και γράφουν μερικοί Των προαναφερθέντων περιπτώσεων, αντί του σωστού που είναι Των προαναφερθεισών περιπτώσεων.

Πρέπει να λέμε: Προ Χριστού και όχι πριν Χριστού, Μετά μεσημβριάν και όχι Μετά μεσημβρίας.

Στη μια η ώρα και όχι Στις μια η ώρα. Πρέπει να γράφουμε Στην περιοχή Γουδί και όχι Στην περιοχή Γουδί, Στην πλατεία Βάθη και όχι Στην πλατεία Βάθης,



Οδός Μάρνη και όχι Οδός Μάρνης.

Καθώς εμείς οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας πρέπει να είμαστε το καλό και σωστό παράδειγμα για τους νεότερους τόσο με την συμπεριφορά όσο και με τα λόγια μας, ας γίνουμε και το σωστό παράδειγμα στην σωστή χρήση της μητρικής μας γλώσσας.

Σκιαδάς Γιώργος, Γ' Κ.Α.Π.Η.

Το ερημοκλήσι

*Σ' ένα βουνό εκεί ψηλά
ένα εκκλησάκι ρημαγμένο
μένει χρόνια πάρα πολλά
απ' τους ανθρώπους ξεχασμένο.*

*Δεν πάει άνθρωπος κανείς
πια την καμπάνα να χτυπήσει
μα ούτε ψάλτης ούτε παπάς
πηγαίνει για να λειτουργήσει.*

*Για ψάλτες έχει τα πουλιά
τον ήλιο για καντήλι
για εικόνες τ' αγριολούλουδα
του Μάρτη και τ' Απρίλη,
όλα τα φρόντισε ο Θεός
όλα να του τα στείλει.*

Καλλιόπη Ελευθερίου -
Λαμπροπούλου,
Γ' Κ.Α.Π.Η.

Ο οδηγός της ζωής μας

«Ευχή γονιών αγόραζε και στα βουνά περπάτα» λέει ο σοφός μας λαός. Αυτές τις ευχές και συμβουλές θυμούνται στον παρακάτω πίνακα τα μέλη μας. Ευχές, συμβουλές και λόγια που αποτέλεσαν τον «οδηγό» της ζωής τους. Αξίζει να τα διαβάσετε και να θυμηθείτε τους δικούς σας γονείς και τον δικό σας οδηγό ζωής.

Na απλώνεις το χέρι μέχρι εκεί που φτάνεις, δηλαδή να μην ξοδεύεις περισσότερα χρήματα από όσα μπορείς!	Ότι δίνεις στη ζωή παίρνεις. Καλοσύνη θα δώσεις, καλοσύνη θα πάρεις.
Το χέρι σου να είναι πάντα μισάνοικτο παιδί μου, ώστε να μην γίνεις ούτε τσιγκούνης αλλά ούτε και σπάταλος.	Σφίξε το χέρι σου.
Na αφήσεις όνομα όπου βρεθείς, λόγω της τιμιότητας και της νοικοκυροσύνης σου. Na είσαι δραστήριος άνθρωπος και να βλέπεις ως εχθρό την τεμπελιά.	Na αγαπάς και να σέβεσαι τους συνεργάτες σου, στην ζωή και στην εργασία.
Στηρίξου στην λογική σου, πίστεψε στην δύναμή σου.	Η καθαριότητα είναι μισή αρχοντιά.
Μην δεχτείς να σε υποτιμήσουν.	Σεβάσου την περιουσία του άλλου.
Μην απλώσεις το χέρι σου, σε ότι δεν σου ανήκει.	Καλύτερα να σε πουν αγαθό, παρά παλιάνθρωπο.
Όλα να καθούν στη ζωή σου, αν σου μείνει η αγάπη να ξέρεις ότι έχεις τα πάντα, που σημαίνει, ότι η αγάπη είναι το επιστέγασμα των αρετών.	Na είσαι πάντα ο εαυτός σου, δηλαδή, αληθινός και ειλικρινής άνθρωπος.
Στην ζωή σου θα έχεις αξία ως άνθρωπος μόνο αν είσαι άνθρωπος. «Ως χαριεν έσθ άνθρωπος όταν άνθρωπος η».	Με συγγενή φάε και πιες αλλά νταραβέρι μην κάνεις.
Τύφλα (αλλοίμονο) σε όποιον δεν έχει νύχια να ξυστεί και περιμένει από άλλους να τον ξύσουν.	Όποιος περπατά μυρίζει και όποιος κάθεται βρωμάει.
Άσε τους ανθρώπους να κάνουν τα λάθη τους γιατί μέσα από αυτά μαθαίνουν.	Na είσαι σωστός άνθρωπος και να μην κάνεις στους άλλους, ότι δεν θέλεις να σου κάνουν.
Εκεί που είσαι ήμουνα και εδώ που είμαι θα 'ρθεις.	Αν δεν έχει η γωνιά σου, μην περιμένεις από την γειτονιά σου.
Την μέρα σου να την ξεκινάς με χαμόγελο.	Αν θέλεις να διαλέξεις νύφη, κοίτα πρώτα την μάνα της.
Όσο ψηλά και αν φτάσεις στην ζωή σου, ποτέ μην ξεχάσεις από πού ξεκίνησες.	Με τους ανθρώπους που συναναστρέφεσαι, πάντα θα λες ευχαριστώ ή παρακαλώ.
Na γίνεις καλό παιδί, καλός και ηθικός άνθρωπος και να σέβεσαι τους ανθρώπους.	Na αντιμετωπίζεις τον κόσμο με αγάπη και θετική ενέργεια. Ο διάλογος λύνει τα προβλήματα.
Ποτέ δεν θα λέτε ψέματα και άσχημα λόγια. Na είστε πάντα ευγενικοί και σωστοί.	Μην γίνεις ποτέ κλέφτης και ρουφιάνος
Na αγαπάμε τους πάντες και να μην υποτιμούμε κανέναν.	Na αγαπάς την πεθερά, σαν μάνα σου.
Σαν το μπόϊ σου θα βρεις, σαν τον εαυτό σου, όχι (να είσαι προσεκτικός με τους ανθρώπους).	Ο καλός ο καπετάνιος στη φουρτούνα φαίνεται.
Αγάπησε το φίλο σου με τα ελαττώματά του.	Na μην ζηλεύεις ποτέ κανέναν και για τίποτα.
Na σέβεσαι πρώτα τον εαυτόν σου και μετά όλο τον κόσμο. Na αγαπάς τους πάντες και να φροντίζεις για το καλό τους.	Na αγαπάς το Θεό γιατί αν θα αγαπάς τον Θεό αγαπάς και τα πλάσματά Του.
Na μην κάνεις για να μην σου κάνουνε, μην πεις να μην σου πούνε, την ξένη πόρτα μην χτυπάς την εδικιά σου σπούνε (αν κάνεις κακό στον άλλον, θα λάβεις χειρότερα).	Na μην θεωρείς τίποτα δεδομένο. Όλα αποκτώνται με κόπο και με κόπο διατηρούνται.
Προσέχουμε πάντα για να έχουμε	Πρώτα υπομονή και λογική και όλα φτιάχνουνε.
Όταν ακούς πολλά πίστευε τα μισά	Na μην τα δίνεις όλα από την αρχή.

Επαγγέλματα που χάθηκαν

Γυρολόγος -πραματευτής, καρεκλάς, τροχιτζής, γανωματζής, πόσοι αλήθεια από μας δεν θυμούνται τα επαγγέλματα αυτά, του ποδαριού όπως τα λέγαμε, που γυρίζανε από χωριό σε χωριό, διαλαλούσαν τηνπραμάτεια τους και την ειδικότητα τους.

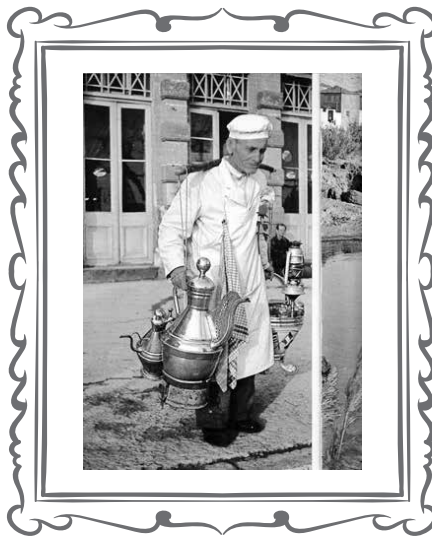
Οπραματευτής: μέσα σ'ένα αυτοκίνητο όλη ηπραμάτεια του. Έβρισκες από υφάσματα, βελόνες, κλωστές μέχρι κουζινικά, είδη προικός και άλλα πολλά που χρειαζόταν ένα νοικοκυριό και πληρωνόταν με είδος όχι με χρήματα που τότε δεν υπήρχαν. Ότι είχε ο καθένας μ' αυτό ψώνιζε λάδι, αλεύρι, αυγά.

Ο καρεκλάς με μια αγκαλιά ψαθιά, μια αρμαθεία σπάγγο και το κοπίδι του και φώναζε «ο καρεκλάς φτιάχνω, επισκευάζω καρέκλες».

Ο τροχιτζής με τον τροχό στον ώμο «τροχάω μαχαίρια, ψαλίδια, δρεπάνια, κλαδευτήρια και τσεκούρια».

Ο γανωματζής και αυτός φωνάζει «έλα κυρά μου να σου γανώσω τα αγγεία σου, τα ταψιά σου, κατσαρόλες, τηγάνια, τεντζερέδες, τέσες, λεβέτια».

Αυτοί οι πλανόδιοι επαγγελματίες ήταν ευκολία για την κάθε νοικοκυρά που τότε δεν μπορούσε να πάει στην πόλη για να κάνει τις δουλειές της και αυτοί ξέρανε πότε θα περάσουν, πότε θα βγούνε παγα-



νιά για το μεροκάματο, γιατί κάθε περιοχή ανάλογα την εποχή είχαν και την σοδειά τους για να πληρωθούν με το είδος σοδειάς που είχε ο καθένας.

Αυτά τα επαγγέλματα δεν υπάρχουν σήμερα και είναι πολύ δύσκολο για τα νέα παιδιά να καταλάβουν πως γίνονταν οι ανταλλαγές και οι δουλειές του ποδαριού εκείνα τα χρόνια.

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

Μάνα!

Μάνα!

Μια λέξη, που σκορπά
θεσπέσια, ουράνια μουσική.
Θέλγει, γαληνεύει την ψυχή και
σαηνηεύει και τέρπει την ακοή.

Μάνα!

Με το κρασί σου μεγαλώσαμε.
Με τη ζεστή ανάσα και την
αγκαλιά σου ζεσταθήκαμε.
Με τα φιλιά σου αναστηθήκαμε.

Μάνα!

Γλυκό κελάηδισμα η φωνή σου.
Απέραντο πέπλο
συγχώρεσης η ψυχή σου.
Αλάθητη κι ατέλειωτη
η ορμήνια σου.
Αστέρευτη πηγή η καρτεριά σου.
Γαλήνια θάλασσα η ματιά σου.
Λουλουδι ευωδιαστό η καρδιά
σου.

Μάνα!

Συγχώρεσέ μας, αν σε πληγώσαμε
και σε δακρύσαμε.

Τριανταφυλλίδης Αλέξανδρος,
Γ' Κ.Α.Π.Η.

Το νέο φεγγάρι

Θυμάμαι, η μητέρα μου που
ήταν από την Εύβοια, καλω-
σόριζε το νέο φεγγάρι με
αυτούς τους στίχους:

Καλώς το νιο φεγγάρι
και το νιο το παλληκάρι
κάθε μέρα γεννημένο.
Χώμα να πιάνω
και μάλαμα να γίνεται.

Η πεθερά μου πάλι, που ήταν
Σμυρνιά, έλεγε για το νέο
φεγγάρι:

Βρε καλώς το το φεγγάρι
και το νιο το παλληκάρι.
Δος μου γεία και νου και χάρη
και λεφτά με το πατάρι.

Γκέκα Νικολέτα,
Δ' Κ.Α.Π.Η.

Το κυνήγι των πουλιών

Όταν χιονίζει μου έρχονται στο μυαλό μου οι σκανταλιές που κάναμε εγώ και οι φίλοι μου στη γειτονιά κυνηγώντας πουλιά.

Για να τα καταφέρουμε είχαμε πολλές μεθόδους όπως τις πλάκες, τα δόκανα, τα αγκίστρια, την σφεντόνα, τις ξώβεργκες, τους κράτρες κ.α.

Στην μέθοδο της πλάκας ήμασταν πρώτοι. Στερεώναμε με ένα ξύλο ένα κεραμίδι που στο πίσω του μέρος βάζαμε τροφή - δόλωμα για τα πουλιά.

Μόλις πήγαινε το πουλί να φάει την τροφή, εμείς που είχαμε κρυφτεί πιο πέρα στους θάμνους τραβούσαμε τον σπάγγο που είχαμε δέσει στο ξύλο, έπεφτε το κεραμίδι, πλάκωνε το πουλί και έτσι εμείς το πιάναμε.

Φυσικά αζεπέραστοι ήμασταν και στα γνωστά δόκανα, τα αγκίστρια στα οποία βάζαμε δόλωμα σκουληκάκια, αλλά και στην σφεντόνα.

Την άνοιξη οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαμε ήταν διαφορετικές. Αποτελεσματική ήταν η μέθοδος με τις ξώβεργκες. Οι ξώβεργκες ήταν ξύλα στα οποία βάζαμε ειδική κόλλα και κολλάγαμε κλαδιά.

Η κόλλα αυτή ήταν οξό δέντρου και

την έβρισκες εύκολα στο εμπόριο. Αν δεν είχαμε λεφτά να αγοράσουμε κόλλα, παίρναμε το κρεπ σημείο των παπουτσιών, του βάζαμε και ούζο και μετά το καίγαμε και αποκτούσε μια κολλώδη ιδιότητα.

Φυσικά μύριζε πάρα πολύ όταν το καίγαμε. Τότε το στήσιμο της ξώβεργκες γινόταν με δεντράκι γκορτσιά γιατί είναι το πιο κατάλληλο.

Μια άλλη μέθοδος που εφαρμόζαμε ήταν οι κράτρες. Ο κράτρες ήταν κλουβί στο οποίο είχαμε αιχμαλωτίσει ένα πουλί συνήθως καρδερίνα, φλώρο, σπίνο, κ.α.

Βάζαμε τον κράτη σε ένα δέντρο και το σκεπάζαμε για καμουφλάζ με ξερά αγκάθια. Κελαηδούσε το πουλί που είχαμε αιχμαλωτίσει και έτσι μαζεύονταν και άλλα πολλά πουλιά, τα οποία με κάποια μέθοδο θα πιάναμε.

Υπέροχα χρόνια και όμορφα συναισθήματα για τους μικρούς κυνηγούς. Πόσο πραγματικά λυπάμαι που σήμερα η νέα γενιά δεν γνωρίζει τα χόμπι της παλιάς εποχής.

Παστριμάς Ηρακλής, Α' Κ.Α.Π.Η.

Αφορμές για λίγη σκέψη

-Η ευτυχία δεν βρίσκεται στο τέλος του δρόμου. Βρίσκεται καθ' όλη την διάρκεια της διαδρομής και κατοικοεδρεύει στην ηρεμία της ψυχής.

Όταν νιώσουμε ότι κάποιος μας αποφεύγει δεν τον ενοχλούμε ξανά, όποιος κι αν είναι αυτός.

-Τα συναισθήματα δεν είναι για να τα λες, αλλά για να τα δείχνεις. -Ο πραγματικά δυνατός δεν επιβάλλεται στους άλλους αλλά τους βοηθάει ν' ανέβουν.

Μην ανοίγουμε μικρούς πολέμους μ' αυτούς που έχουν ανάγκη να ξεφορτωθούν τις σφαίρες τους.

-Ο ακάριστος είναι ένα βαρέλι δίκως πάτο. Όσο κι αν το γεμίζεις, πάντα άδειο είναι. Η σιωπή είναι η πιο τέλεια μορφή αντιμετώπισης του.

-Ένα διαζύγιο δεν είναι ευχάριστο. Δεν είναι όμως και τραγωδία. Τραγωδία είναι να μένεις σ' ένα δυστυχισμένο γάμο περνώντας στα παιδιά σου λάθος μηνύματα για την αγάπη και την οικογένεια.

-Η συννώμη της ζωής για τους συγγενείς που μας χάρισε, είναι οι φίλοι.

-Να βρούμε χρόνο να αγαπάμε και να δεχόμαστε την αγάπη των άλλων. Αυτό είναι προνόμιο των θεών. Όμως δεν αγαπάμε για να μας αγαπήσουν. Αγαπάμε γιατί έτσι νιώθουμε

-Αν μπορείς κοίτα τον φόβο κατάματα και ο φόβος θα φοβηθεί και θα φύγει.

-Κάποιες φορές η γαλήνη είναι

πιο σημαντική από το να έχεις δίκαιο. -Υπάρχουν δυο μέρες του χρόνου που δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα. Η μια λέγεται χθες και η άλλη αύριο. Ας ζήσουμε λοιπόν το σήμερα κάνοντας πράγματα που μας ευχαριστούν.

-Η αγένεια είναι το καταφύγιο του κομπλεξικού.

-Τα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή δεν φαίνονται, μόνο τα αισθανόμαστε, γι' αυτό και κλείνουμε τα μάτια όταν απολαμβάνουμε κάτι εξαιρετικό.

-Η ζωή είναι σαν την θάλασσα. Δεν δίνει δεκάρα αν ξέρεις κολύμπι ή όχι.

-Εκείνος που κουτσομπολεύει σε σένα, κουτσομπολεύει και για σένα.

-Οι ευγενείς άνθρωποι χειρίζονται το λόγο με λεπτότητα. Κρατάνε τις λέξεις στα χείλη τους με διακριτικότητα, γιατί τρέμουν μην τους πληγώσουν. Η ευγένεια είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για να σε αγαπήσουν.

-Η μοναξιά δεν είναι απελπισία. Απελπισία είναι να δίνεσαι όπου λάχει για να μην νιώθεις μοναξιά.

-Η ομορφιά δεν έχει ηλικία, ιδιαίτερα η ομορφιά που πηγάζει από μέσα μας, όχι η επιφανειακή.

-Για τους ανθρώπους που δεν μας σέβονται το μόνο πράγμα που τους αξίζει είναι η απομάκρυνση μας από αυτούς.

Ουζουνίδης Ιωάννης, Β' Κ.Α.Π.Η.

Το μυστικό μου

Κάθε άνθρωπος σχεδόν είτε καλλιεργημένος ψυχικά είτε όχι μπορεί να έχει κάποιο μυστικό που το έχει καλά καταχωρημένο μέσα του.

Πρέπει άραγε επειδή αποτελεί και βάρος να το εκμυστηρευτεί; Για μένα δεν πρέπει.

Γιατί δεν θα το μάθει ένας άλλος απλά, αλλά όπως λέει ο λαός, θα το μάθουν 11, το ένα πάει παράλληλα στο άλλο ένα. Και ο τρίτος 1=111. Οπότε παύει βεβαίως να είναι μυστικό.

Θυμάμαι την μητέρα μου που έλεγε «μην εμπιστευθείς την φίλη σου και πεις το μυστικό σου, φίλη στην φίλη θα το πει και είναι κακό δικό σου».

Για να δούμε τι λέει η παλιά φιλοσοφία επάνω στο θέμα αυτό. Λέει ότι το μυστικό που σου εμπιστεύτηκε ο άλλος είτε φίλη σου είναι είτε συνεργάτης σου κλπ, να το κρατήσεις βαθιά μέσα σου εφόσον σου είπε ότι είναι μυστικό και να μην το ανακοινώσεις σε κανέναν απολύτως.

Λέει μάλιστα την λέξη συναποθανέ-

τω, δηλαδή όταν πεθάνεις παίρνοντας και το μυστικό θα είσαι εντάξει.

Να πεθάνουν μαζί, όποτε πεθαίνει το άτομο, πεθαίνει και το μυστικό. Είναι κάτι το ιερό.

Ας αφήσουμε και το άλλο, ότι δηλαδή μπορεί να παραποιηθεί, να αλλοιωθεί, να μεταφερθεί τελείως διαφορετικά το μυστικό. Οπότε από την άλλη πλευρά θα έχουμε αντιθέσεις και θυμούς ακατάσχετους μέχρι απίστευτου σημείου.

Λοιπόν αν δεν μπορείς να κρατήσεις μυστικό πες την αλήθεια αυτή, ώστε ο άλλος, που ετοιμάζεται να στο πει, να μη στο ανακοινώσει και επομένως θα είσαστε και οι δυο ήσυχoi, απαλλαγμένοι από αυτήν την υποχρέωση.

Και ιδίως πρέπει να προσέχουν οι γυναίκες που τους καίει τα χείλη και την γλώσσα το μυστικό του άλλου και θέλουν το γρηγορότερο να το εκστομίσουν για να ησυχάσουν.

Μοσχονά Αικατερίνη, Β' Κ.Α.Π.Η.

Μοναξιά

Η μοναξιά είναι πικρή πικρή σαν το φαρμάκι κι' αφάνταστα οδυνηρή σαν έρθει το βραδάκι.

Τη μοναξιά την πολεμάς καλά όλη την μέρα μα σαν το βράδυ έρχεται πώς να τα βγάλεις πέρα.

Νοιώθεις τον πόνο πιο βαθύ καίει τα σωθικά σου κι' άς είσαι δέκα βήματα δίπλα απ' τα παιδιά σου.

Νοιώθεις να φεύγει η ζωή που 'χεις, μέσα απ' τα χέρια και σε σφάζουν συνεχώς της μοναξιάς μαχαίρια.

Παρακαλές την Παναγία για τα παιδιά σου μόνο κι' έτσι ξεχνάς προσωρινά τον ειδικό σου πόνο

Δεν νοιάζεσαι αν το πρωί θα ζεις ή θα πεθάνεις αρκεί να νιώθεις το σωστό πως στα παιδιά σου κάνεις.

Καλλιόπη Ελευθερίου -
Λαμπροπούλου,
Γ' Κ.Α.Π.Η.

Πώς να λησμονήσω

Πώς να λησμονήσω
τ' όμορφο χωριό
τη βρύση του σπιτιού μου
όπου έπινα νερό.

Πώς να λησμονήσω
την κούνια της αυλής μας
που κούναγε τον πόνο μας
κι ανάσαινε η ψυχή μας.

Καναρίνι μες τις καλαμιές
τραγούδαγες φωνή μου....
Φεγγάρι μες τις φυλλωσιές
συνόδευσε ανάσα και πνοή μου

Ζαγάρη Ευαγγελία, Β' Κ.Α.Π.Η.

Το κουτσομπολιό

Το κουτσομπολιό είναι ένα κοινωνικό παιχνίδι που μας βοηθάει να καταλάβουμε τα ήθη, τα έθιμα και τις αξίες της κοινωνίας μας.

Διακρίνει τα ανθρώπινα όντα από τα ζώα και οι ανθρωπολόγοι πιστεύουν πως ήταν ο σημαντικότερος λόγος που έκανε τον άνθρωπο να αναπτύξει την λεκτική επικοινωνία. Τι άνθρωπος είναι ο κουτσομπόλης ή η κουτσομπόλα;

Είναι απλά περίεργος, όπως ένας δημοσιογράφος; Ένας κοινωνικός αρωγός για την διατήρηση της ηθικής της κοινωνίας μας; Ή απλά θα ήθελε να έχει περισσότερες ευκαιρίες να συμμετέχει στις πράξεις των ενόχων;

Μάλλον κλίνει προς την τρίτη εκδοχή. Το κουτσομπολιό είναι κάτι όπως το σεξ ή ο χορός. Όποιος δεν το κάνει σχολιάζει αυτούς που το κάνουν.

Ανάκθεν το κουτσομπολιό αφορούσε όλες τις κοινωνικές τάξεις, αλλά και τα δυο φύλα εξίσου.

Ο μύθος ότι τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα κουτσομπολεύουν περισσότερο εξαλείφθηκε, όταν το 1992, ο ψυχολόγος Ρόμπιν Ντάνμπαρ από το Λίβερπουλ, πραγματοποίησε μια έρευνα ανάμεσα στις δυο μεγαλύτερες εφημερίδες της Αγγλίας, την κουτσομπολιστική Sun και την έγκυρη εφημερίδα Times και ανακάλυψε πως και οι δυο αφιέρωναν τον ίδιο χώρο στο κουτσομπολιό.

Αλλά και ο μύθος πως οι γυναίκες επιδίδονται καθημερινά στο κουτσομπολιό όλο και περισσότερο. Κάποιες φορές τα κουτσομπολιά που διαδίδονται περιέχουν ανακρί-

βειες και ψευτιές.

Στις περιπτώσεις που το απλό κουτσομπολιό μετατρέπεται σε λασπολογία μπορεί να βλάψει ανεπανόρθωτα κάποιους ανθρώπους.

Το κουτσομπολιό αρέσει πολύ. Ένας σφός της Παλαιάς Διαθήκης λέει ότι εκείνος που ακούει κουτσομπολιά αισθάνεται ηδονή και είναι γλυκά και ευχάριστα στην ακοή του, όπως το μέλι.

Στην τηλεόραση οι κουτσομπόληδες θα μας ενημερώσουν για τους επικείμενους γάμους, τα διάσημα βαφτίσια, τους χωρισμούς των σταρ.

Σε μερικές περιπτώσεις μετατρέπονται σε συκοφαντία ή χρησιμοποιούνται για να διασπαστεί κάποιος. Το μισούμε όταν έχει στόχο του εμάς και το λατρεύουμε όταν βάζει σε στόχο τους άλλους.

Λειτουργεί ως μέτρο σύγκρισης για να δούμε αν είμαστε σε καλύτερη ή χειρότερη κατάσταση.

Αυτό εξηγεί για ποιο λόγο οι περισσότεροι από εμάς παρακολουθούν με περισσότερο ενδιαφέρον τραγικά γεγονότα.

Ο κουτσομπόλης γείτονας δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα κοινωνικό άνθρωπο που θέλει να παρακολουθεί τα δρώμενα του σπιτιού του άλλου.

Άλλο κουτσομπολιό και άλλο κοινωνική κριτική. Το πρώτο γίνεται πίσω από την πλάτη του άλλου, ενώ η κοινωνική κριτική γίνεται όταν αυτός είναι παρών.

Αυτό που πρέπει να έχουμε σθεναρά μέσα μας είναι να ζυγίζουμε με τα δικά μας μέτρα τις πράξεις μας και να μην επηρεαζόμαστε από την ηθική αυτών που μας κουτσομπολεύουν.

Επίσης να μην ανοίγουμε τα αυτιά μας για να ακούμε κουτσομπολιά προς ευχαρίστηση μας, γιατί εκτός του ότι δεν είναι καθόλου ευγενικό ή ηθικό, μπορεί να μας ξεφύγει κάτι, να μεταβληθούν τα λόγια μας και να γίνουμε εχθροί αυτών που κουτσομπολεύτηκαν.

Έχω υπόψη τον ξακουστό βασιλιά των Ιουδαίων Δαβίδ, που όταν πήγαινε κάποιος σε αυτόν να του πει κάτι εναντίον άλλου, τον εδίωκε, δηλαδή τον έδιωχνε.

Προσοχή λοιπόν χρειάζεται μεγάλη και λογική απόφαση προς όφελος της ακεραιότητας μας να μην παρασυρόμαστε σε κουτσομπολιά, παρά μόνο να βλέπουμε εάν ο γείτονας μας ή ο φίλος μας ή η φίλη μας, ο συνεργάτης μας έχει κάτι καλό και ωφέλιμο να τον μιμούμεθα.

Προσπαθήστε, θα το καταφέρετε. Είμαι βέβαιη.

Μοσχονά Αικατερίνη, Β' Κ.Α.Π.Η.

Εργοστάσια πυροτεχνημάτων

Με αφορμή το Πάσχα που πλησιάζει θυμήθηκα τα εργοστάσια πυροτεχνημάτων που υπήρχαν κάποτε στο Γαλάτσι.

Τα Τουρκοβούνια το 1952 ήταν σχεδόν ακατοίκητα.

Δεξιά από την Πρωτοπαπαδάκη στο ύψος κάτω από το ΙΚΑ, βρισκόταν το εργοστάσιο πυροτεχνημάτων του Μπούμπουλη, ενώ δεξιάτερο προς την παιδική χαρά βρισκόταν το άλλο εργοστάσιο πυροτεχνημάτων του Παντζίνι.

Τα εργοστάσια αυτά έβγαζαν πυροτεχνήματα και βεγγαλικά για τα πανηγύρια και το Πάσχα. Μάλιστα για το Πάσχα έφτιαχναν ομοίωμα του Ιούδα που το καίγαμε κάτω από τις φωνές και τις χαρές μικρών και μεγάλων.

Αιτία για να φύγουν τα εργοστάσια από εκεί η ανοικοδόμηση της περιοχής και ένα ατύχημα που έγινε στο εργοστάσιο του Παντζίνι, όταν κάποιο ζευγάρι

εργαζομένων, μεταφέροντας ένα βαρελάκι με εύφλεκτο υλικό που εξεράγη, τραματίστηκε χάνοντας το πόδι του ο εργάτης.

Το εργοστάσιο του Παντζίνι μεταφέρθηκε στο Μενίδι. Έτσι το έρημο βουνό άρχισε να γεμίζει με σπίτια μικρά και μεγάλα.

Έγινε ο περιφερειακός που έκοψε το λόφο στα δυο. Επάνω ο προφήτης Ηλίας με το πράσινο που άρχισε να αναπτύσσεται και από κάτω εκατοντάδες σπίτια. Ονομάστηκε η περιοχή Καραγιαννείικα, από τον ιδιοκτήτη της περιοχής.

Ο τάφος του Καραγιάννη βρισκόταν πάνω από την Αγία Γλυκερία, ώσπου έγινε η μάντρα και από πάνω η οδός Αγίων Αναργύρων.

Παπαδοπούλου Αναστασία, Β' Κ.Α.Π.Η.

Το χωριό μου

Μια βρυσούλα που 'τρεχε
γάργαρα νερό
κι ένα εκκλησάκι
με ολόλευκο σταυρό.

Γύρω - γύρω αλώνια
που λίνιζαν
το στάρι οι γεωργοί
και τα βράδια
στήνανε χορό οι νιές και οι νιοί.

Ένας μύλος που άλεθε
στο βουνό εκεί ψηλά
κι άπλωνε με χάρη
τα άσπρα του φτερά.

Αυτό ήταν το χωριό μου
όμορφο ξεχωριστό
έτσι το θυμάμαι
έτσι τ' αγαπώ.

Άξαπούλου Άννα, Α' Κ.Α.Π.Η.



Χρήσιμες συμβουλές για τις νοικοκυρές

Συμβουλές για να λύσετε τα προβλήματα του νοικοκυριού σας εύκολα, γρήγορα, οικονομικά και κυρίως αποτελεσματικά.

* Για να εξαφανιστεί η μυρωδιά της κλεισούρας στα ντουλάπια, τοποθετήστε ένα μπολ με κόκκους καφέ μέσα στο ντουλάπι. Η δυσάρεστη μυρωδιά θα εξαφανιστεί σε λίγες ώρες.

* Για να διατηρηθεί φρέσκο το ψωμί αποθηκεύστε το σε μια πλαστική σακούλα στην οποία θα έχετε τοποθετήσει μέσα λίγο σέλινο.

* Για να φύγει η βρωμιά και η μούχλα από τους αρμούς στα πλακάκια φτιάξτε ένα μίγμα με 6 κούπες νερό, ½ της κούπας μαγειρική σόδα, 1 κ.σ. ξύδι 1/3 της κούπας χυμό λεμονιού. Απλώστε το στους αρμούς, αφήστε το να δράσει για 15 λεπτά, τρίψτε με βούρτσα και ξεβγάλετε.

* Για να καθαρίσετε την πλάκα του σίδηρου, απλώστε μια παλιά πετσέτα πάνω στην σιδερώστρα και ρίξτε πάνω της 2 κ.σ. χοντρό αλάτι. Βάλτε το σίδηρο στην πρίζα στην υψηλότερη θερμοκρασία, απενεργοποιώντας τον ατμό. Σιδερώστε την πετσέτα και θα δείτε πως όλες οι βρωμιές θα βγουν πάνω στην πετσέτα και το σίδηρο θα λάμψει στη στιγμή.

* Αν θέλετε να παραμείνουν οι πατάτες σκληρές βάζετε 2-3 μήλα ανάμεσα τους. Αντίστοιχα βάζετε μέσα στην

φρουτιέρα λίγα λεμόνια για να διατηρηθούν περισσότερο τα φρούτα.

* Αν τα παπούτσια σας είναι καινούργια και γλιστράνε, ρίξτε λακ στην σόλα τους και περπατήστε άφοβα.

* Αν σας τελείωσε το μαλακτικό, ρίξτε σόδα μαζί με το απορρυπαντικό και τα ρούχα θα είναι το ίδιο μαλακά.

* Αν θέλετε να μακρύνετε ένα ρούχο χωρίς να φαίνεται το σημάδι του στριφώματος, το βουρτσίζετε με λευκό ξύδι και σιδέρωμα με χλιαρό σίδηρο.

* Για να αστράφτει ο ανοξειδωτος νεροχύτης, τρίψτε τον με ένα πανάκι βουτηγμένο σε καθαρό οινόπνευμα.

* Για να μην μυρίζουν τα παπούτσια περάστε το εσωτερικό με ένα βαμβάκι βουτηγμένο σε βενζίνη.

* Για να φύγει ο λεκές από μεικ απ στα ρούχα, ρίξτε στο σημείο αφρό ξυρίσματος και αφήστε τον για ένα τέταρτο να δράσει. Πλύνετε μετά το ρούχο κανονικά.

* Για να φύγει ο λεκές από μανό, ψεκάστε τον με λακ και αφήστε το 15-20 λεπτά. Μετά πλύνετε το ρούχο στο χέρι.

* Όταν πλένετε το μαρούλι στο νερό, ρίξτε ξύδι για να πέσουν τα παράσιτα.

* Για να μην πλησιάζουν κατοικίδια ζώα στις γλάστρες, ρίξτε κόκκους πιπέρι.

* Για να μην μouxλιάσει η μαρμελάδα, βάλτε την σε γυάλινο βάζο και τοποθετήστε το ανάποδα στο ψυγείο.

* Όταν έχετε στο ψυγείο σας τρόφιμα με έντονη μυρωδιά, βάλτε ένα κομμάτι κιμωλία κοντά στην πλάτη του ψυγείου, έχει την ιδιότητα να απορροφά τις μυρωδιές. Να την αλλάζετε κάθε δυο βδομάδες.

* Για να καθαρίσετε την λεκάνη της τουαλέτας σας αδειάστε ένα μπουκάλι τύπου κόκα κόλα, αφήστε το για μια ώρα και μετά ρίξτε νερό.

* Για να καθαρίσετε το σιφόνι και την αποχέτευση του νεροχύτη σας και να απομακρύνετε μυρωδιές και λίπη που τυχόν έχουν συγκεντρωθεί ρίξτε στην αποχέτευση μισό φλιτζάνι μαγειρική σόδα και αμέσως μετά μισό φλιτζάνι ξύδι. Το μείγμα θα αφρίσει και θα καθαρίσει το εσωτερικό της αποχέυτησης.

Επανήλθαμε και θα συνεχίσουμε δυναμικά όπως κάναμε έως τώρα προκειμένου να διατηρήσουμε τον ΘΗΣΑΥΡΟ των ΚΑΠΗ μας πολύτιμο και αξιόλογο. Το επόμενο τεύχος μας θα είναι έτοιμο πριν τις καλοκαιρινές σας διακοπές και γιαυτό από τώρα αναμένουμε τα κείμενα σας. Η δική μας πρόταση και επιθυμία είναι να μας ταξιδέψετε μέσα από αυτό στην Ελλάδα! Να μας γνωρίσετε τον τόπο καταγωγής σας, τα γραφικά χωριουδάκια στα οποία γεννηθήκατε, μεγαλώσατε και επισκέπτεστε για τις διακοπές σας. Να περιγράψετε τα αξιόλογα σημεία του, τα πανηγύρια του καλοκαιριού και τις διαφορές που παρατηρείτε στον τόπο σας με το πέρασμα των χρόνων.

Να αναφερθείτε σε ξεχωριστές συνήθειες των κατοίκων και ιδιαίτερους χαρακτήρες και προσωπικότητες. Όλο το προσωπικό των ΚΑΠΗ σας εκφράζει την αγάπη του και σας εύχεται η άνοιξη να ομορφύνει την ζωή σας όπως ομορφαίνει την φύση γύρω μας.

Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ:

• Λάμπρου Ελένη
Κοινωνική Λειτουργός

1,2,3,4 και έτοιμος ο σπιτικός χαλβάς ...

Κατά την νηστεία της σαρακοστής, όταν νιώσετε την ανάγκη να φάτε γλυκό ή όταν θελήσετε να ετοιμάσετε ένα κέρασμα θυμηθείτε τον σπιτικό χαλβά. Είναι εύκολος, γρήγορος, νόστιμος, παραδοσιακός και θρεπτικός.

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- 1 ποτήρι του νερού λάδι
 - 2 ποτήρια του νερού σιμιγδάλι (κατά προτίμηση χοντρό)
 - 3 ποτήρια του νερού ζάχαρη
 - 4 ποτήρια του νερού νερό
- Αμύγδαλα ασπρισμένα, σταφίδες ή κουκουνάρια
1 φλούδα λεμονιού, σκόνη και ξύλο κανέλλας και γαρυφαλλάκι

Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι το αφήνουμε να κάψει και στην συνέχεια ρίχνουμε και σοτάρουμε το σιμιγδάλι. Παράλληλα σε μια άλλη κατσαρόλα, έχουμε βάλει το νερό, την ζάχαρη, το ξύλο κανέλλας και το γαρυφαλλάκι να πάρουν μια βράση.

Στην συνέχεια σιγά – σιγά και ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα, ρίχνουμε το μείγμα της κατσαρόλας στην κατσαρόλα με το σιμιγδάλι και το λάδι που βράζει σε χαμηλή φωτιά. Τα αφήνουμε να βράσουν ενώ συνεχίζουμε αδιάκοπα να ανακατεύουμε έως ότου το μείγμα να μην κολλάει στα τοιχώματα της κατσαρόλας. Όταν το μείγμα είναι έτοιμο το κατεβάζουμε από την φωτιά και το αφήνουμε για λίγο να κρυώσει. Τότε μπορούμε να προσθέσουμε τα αμύγδαλα και τις σταφίδες.

Παράλληλα σε μια φόρμα του κέικ βάζουμε λίγο κανέλλα και ζάχαρη και στην συνέχεια αδειάζουμε εκεί τον χαλβά. Όταν κρυώσει εντελώς αναποδογυρίζουμε τον χαλβά σε μια πιατέλα και σερβίρουμε

1,2,3,4 και καλή επιτυχία
Οι νοικοκυρές των ΚΑΠΗ μας.



*Συνταγές της
καρδιάς μας*



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