



# ΤΑ ΣΑΪΝΙΑ



## Η ιστορία του εορτασμού των Χριστουγέννων

Η γέννηση του Ιησού ως ανθρώπου παρουσιάζεται ως ένα από τα σημαντικότερα γεγονότα στην ιστορία όλης της ανθρωπότητας. Παρόμοια εκφράζονται και οι εκκλησιαστικοί συγγραφείς κατά τους πρώτους μετά Χριστόν αιώνες. Η σημαντική Δεσποτική γιορτή της γέννησης του Χριστού ως ανθρώπου, είναι μια ιδιαίτερη γιορτή, η οποία σύμφωνα με τον Γρηγόριο Ναζιανζηνό δεν θα πρέπει να συγχέεται με τα γενέθλια οποιουδήποτε άλλου ανθρώπου, αφού στα Γενέθλια αυτά γιορτάζουμε το μοναδικό και ανεπανάληπτο γεγονός της



Δομήνικος Θεοτοκόπουλος «Η Γέννηση»

εμφάνισης του Θεού στους ανθρώπους

μέσω της Γέννησης. Ακόμη ο ίδιος ο Ναζιανζηνός αναφέρεται στα Θεοφάνια, δηλαδή στον ταυτόχρονο εορτασμό της Γέννησης και της Βάπτισης του Ιησού.

Μέχρι και τον 2<sup>ο</sup> αιώνα δεν υπάρχει καμιά αναφορά για τον εορτασμό της Γέννησης. Άλλωστε είναι γνωστό ότι ούτε στα Ευαγγέλια αλλά ούτε και στην παράδοση των Εβραίων υπήρχε αναφορά για τον εορτασμό της γέννησης κάποιου ανθρώπου. Οι πρώτοι χριστιανοί θεωρούσαν πιο σημαντικό το γεγονός

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:</b>	
Χριστουγεννιάτικα θέματα	1 – 19
Πρωτοχρονιά—Θεοφάνια	19 – 25
Οικολογία—Περιβάλλον	26 – 29
Επιστήμες	29 – 31
Αθλητισμός	31
Ψυχαγωγία	31 - 32

## Άγιος Βασίλης έρχεται...

Η γνωστή παρουσία του με κόκκινη στολή, λευκή γενειάδα, τα γυαλιά του, πάντα χαμογελαστός με το σάκο με τα δώρα, πάνω σε έλκηθρο που το σέρ-



νον ζωηρά ελάφια ή τάρανδοι αποτελεί τον αγαπημένο μας ήρωα τις ημέρες της Πρωτοχρονιάς και των Χριστουγέννων.

Ο Άγιος Βασίλης είναι μια έννοια που

(Συνέχεια στη σελίδα 20)

## Christmas Greetings From Around the World

There are nearly 200 countries in the world and of those countries, over 160 officially celebrate Christmas. Each country has a different Christmas greeting.

Here are some Christmas greetings and customs from each of our planet's seven continents:

### Hawaii -- "Mele Kalikimaka"

"Mele Kalikimaka" is how Hawaiians say "Merry Christmas," but, it is not a direct translation into the Hawaiian language. Due to phonological reasons, the Hawaiian language changed "Merry Christmas" into a phrase that was easier to say. There is also a Christmas song from the 1050s by Bing Crosby called "Mele Kalikimaka".

(Συνέχεια στη σελίδα 5)



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Η ιστορία του εορτασμού των Χριστουγέννων

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

της σάρκωσης του Θεού, και όχι την ημερομηνία της Γέννησης. Ο χρονικός προσδιορισμός της έναρξης εορτασμού των γενεθλίων του Ιησού δεν μπορεί γίνει με βεβαιότητα. Παρ' ότι υπάρχουν κάποιες αναφορές για τον εορτασμό της Γέννησης σε κείμενα του δεύτερου και τρίτου αιώνα, πιο αξιόπιστες φαίνεται να είναι εκείνες που προσδιορίζουν τον τέταρτο αιώνα ως αρχή του εορτασμού. Σύμφωνα με ορισμένους μελετητές, ο εορτασμός

των Χριστουγέννων έγινε για πρώτη φορά στην Αντιόχεια κατά τον 4ο αιώνα από τους Ευσταθιανούς, ένα χριστιανικό κίνημα που είχε άμεση σχέση με την Εκκλησία της Ρώμης. Σύμφωνα με παράδοση του 8ου αιώνα στα αρχεία της Εκκλησίας της Ρώμης φέρεται να υπήρχε έγγραφο του Ιωσήπου το οποίο καταδεικνυε ότι ο Ιησούς γεννήθηκε την 9η του μήνα Σαπέτ, που αντιστοιχεί στην 25η Δεκεμβρίου. Κι αυτή όμως η μαρτυρία δε φαίνεται να είναι γνήσια.

Το 386 ο Αγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος παρότρυνε την εκκλησία της Αντιόχειας να συμφωνήσει στην 25η Δεκεμβρίου ως ημέρα εορτασμού της Γέννησης, και στη Ρώμη το Ημερολόγιο του Φιλόκαλου (354 μ.Χ.) περιλαμβάνει στην ημερομηνία της 25ης Δεκεμβρίου, απέναντι από την ειδωλολατρική γιορτή της "γέννησης του ανίκητου (ήλιου)".

**ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΥΤΙΚΑ**



### Το νόημα του εορτασμού των Χριστουγέννων

Οι γιορτές θα έλεγε κανείς πως είναι η περίοδος που ανταλλάσσουμε δώρα, στολίζουμε το σπίτι, καταναλώνουμε περισσότερο γλυκά, μαγειρεύουμε περισσότερο και είναι μια αφορμή για να συναντηθούμε με τους φίλους μας. Όμως το αληθινό νόημα των γιορτών είναι ότι κάνουμε ένα διάλειμμα από την δύσκολη και κουραστική καθημερινότητα. Επίσης μας δίνετε χρόνος για να είμαστε μαζί με την οικογένειά μας. Εκείνες τις μέρες ερχόμαστε πιο κοντά συναισθηματικά με αγαπημένα μας

πρόσωπα τα οποία δεν είχαμε χρόνο να μιλήσουμε. Καθώς τότε μοιραζόμαστε ποιοτικές στιγμές τις οποίες θα τις θυμόμαστε για χρόνια. Επίσης μπορούμε να βοηθήσουμε ανθρώπους που έχουν ανάγκη προσφέροντάς τους ό,τι μπορούμε.

Οι παραδόσεις έχουν κι εκείνες την δική τους αξία. Ανάλογα με την χώρα ή την πόλη οι παραδόσεις είναι διαφορετικές αλλά η αξία τους παραμένει ίδια που είναι να φέρνει την οικογένεια πιο κοντά.

Τα δώρα, τα πάρτι κι άλλες εκδηλώσεις είναι υπέροχα αλλά δεν είναι αυτά που θα ριζώσουν στην μνήμη μας. Αυτό που θα μας μείνει είναι τα χαμόγελα, τα γέλια και οι χαρές. Όταν μεγαλώσουμε θα γελάμε νιώθοντας όμορφα για εκείνα τα χρόνια.

Για αυτό λοιπόν ας είμαστε πάντα χαρούμενοι, χαμογελαστοί και πρόθυμοι να βοηθήσουμε. Σας το εγγυούμαι η ζωή θα είναι πιο όμορφη.

**ΕΛΠΙΔΑ ΠΑΠΑΝΗ**

### Χριστουγεννιάτικα ήθη και έθιμα στην Ελλάδα

Τα Χριστούγεννα ήρθαν και όπως κάθε χρόνο μαζί με τις ευχές για «χρόνια πολλά» αναβιώνουν ήθη και έθιμα των οποίων οι ρίζες χάνονται στα βάθη των αιώνων. Από τη Μακεδονία έως τη Κρήτη, παρακάτω θα δείτε κάποια από τα πιο γνωστά ελληνικά χριστουγεννιάτικα ήθη και έθιμα. Το στόλισμα του καραβιού, το τάισμα της βρύσης, η γουρουνοχαρά, το αναμμένο πουρνάρι είναι μόνο μερικά από αυτά. Χριστουγεννιάτικο στεφάνι

από σκόρδα, πάνω στις οποίες καρφώνουν γαριφαλάκια για να διώξουν την



Χριστουγεννιάτικο στεφάνι

#### Χριστουγεννιάτικο στεφάνι

Την παραμονή των Χριστουγέννων συνηθίζεται στα χωριά να κρεμούν έξω από την πόρτα των σπιτιών πλεξούδες

κακογλωσσιά που «καρφώνει» την ευτυχία του σπιτιού τους.

Την εξώπορτα των σπιτιών κοσμεύ, επίσης, ένα στεφάνι από έλατο, διακοσμημένο με χριστουγεννιάτικα στολίδια.

Σύμφωνα με την παράδοση, το στεφάνι φέρνει τύχη στους ενοίκους του σπιτιού.

#### Το τάισμα της βρύσης

Οι κοπέλες στη Θεσσαλία, τα χαράματα των Χριστουγέννων, αλλού την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση "για να κλέψουν το άκραντο νερό" (άκραντο, δηλαδή αμίλητο, γιατί δε βγάζουν λέξη σ' όλη τη διαδρομή). Αλείφουν τις βρύσες του χωριού με βούτυρο και μέλι, με την ευχή όπως τρέχει το νερό να τρέχει και η προκοπή στο σπίτι τον καινούργιο χρόνο και γλυκιά να είναι και η ζωή τους. Για να έχουν καλή

(Συνέχεια στη σελίδα 3)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Η ιστορία του εορτασμού των Χριστουγέννων

(Συνέχεια από τη σελίδα 2)

σοδειά, όταν φτάνουν εκεί, την “ταΐζουν”, με διάφορες λιχουδιές, όπως βούτυρο, ψωμί, τυρί, όσπρια ή κλαδί ελιάς. Όποια θα πήγαινε πρώτη στη βρύση, αυτή θα ήταν και η πιο τυχερή ολόκληρο το χρόνο. Έπειτα ρίχνουν στη στάμνα ένα βατόφυλλο και τρία χαλίκια, “κλέβουν νερό” και γυρίζουν στα σπίτια τους πάλι αμίλητες μέχρι να πιούνε όλοι από το άκρανο νερό. Με το ίδιο νερό ραντίζουν και τις τέσσερις γωνίες του σπιτιού, ενώ σκορπούν στο σπίτι και τα τρία χαλίκια.



Θεσσαλία : Γουρουνοχαρά

#### Γουρουνοχαρά

Ένα από τα σημαντικότερα χριστουγεννιάτικα έθιμα της Θεσσαλίας είναι το σφάξιμο του γουρουνιού. Η προετοιμασία για το σφάξιμο του γουρουνιού γινόταν με εξαιρετική φροντίδα, ενώ επακολουθούσε γλέντι μέχρι τα ξημερώματα, για να επαναληφθεί η ίδια διαδικασία την επόμενη και τη μεθεπόμενη μέρα. Τρεις-τέσσερις συγγενικές οικογένειες καθόριζαν με τη σειρά ποια ημέρα θα έσφαζε το γουρούνι της. Για κάθε σφαγή μεγάλου γουρουνιού απαιτούνταν 5-6 άνδρες, εκτός των παιδιών, που είχαν ηλικία πολλές φορές 20-25 ετών. Επειδή όμως η όλη εργασία είχε ως επακόλουθο το γλέντι και τη χαρά, γι' αυτό και η ημέρα αυτή καθιερώθηκε ως “γουρουνοχαρά ή γρουνοχαρά”. Μετά το γδάρσιμο, αρχίζει το κόψιμο του λίπους και στην συνέχεια το κόψιμο του κρέατος σε μικρά κομμάτια. Το λίπος λιώνεται και αποθηκεύεται σε

μεγάλα δοχεία λαδιού για να χρησιμοποιηθεί αφού παγώσει από τις νοικοκυρές στα φαγητά τους κατά την διάρκεια της χρονιάς. Στις περισσότερες περιοχές της Θεσσαλίας, τα γουρούνια σφάζονται την ημέρα του Αγίου Στεφάνου στις 27 Δεκεμβρίου, γι' αυτό και η γιορτή αυτή ονομάζεται Γρουνοστέφανος, Χριστόκλουρα

Στη Θράκη, οι Σαρακατσάνες εξακολουθούν να ζυμώνουν την “Χριστόκλουρα”. Στρογγυλή κουλούρα με διάφορα σχέδια, που αναπαριστούν συνήθειες από το παρελθόν όπως στάνη, στρούγκα και άλλα. Της βάζουν μέλι και την τρώνε όλοι μαζί περιμένοντας την γέννηση του Χριστού.



Θράκη : Μπαμουσιαραίοι

#### Μπαμουσιαραίοι

Ένα ακόμα έθιμο της Θράκης είναι και οι “Μπαμουσιαραίοι”. Τη δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων, δύο άντρες μεταμφιέζονται ο ένας σε Μπαμουσιαραίο και ο άλλος στην γυναίκα του. Ο Μπαμουσιαραίος φορά μία νεροκολοκύθα στο πρόσωπο που της έχει ανοίξει τρύπες για μάτια και στόμα, προβιές προβάτων, και κρεμασμένα κουδούνια στην μέση. Οργανοπαίκτης με νταούλια, ζουρνάδες και γκάιντες τους συνοδεύουν και με την έντονη μουσική τους ξεσηκώνουν το χωριό.

#### Χριστόξυλο

Στην Μακεδονία, ο νοικοκύρης του σπιτιού διαλέγει από το χωράφι του το πιο γερό κλαδί ελιάς ή πεύκου και το τοποθετεί στο τζάκι του σπιτιού. Το ξύλο αυτό που ονομάζεται και “Χριστόξυλο”

καίγεται για όλο το Δωδεκαήμερο των Χριστουγέννων (από την μέρα δηλαδή των Χριστουγέννων μέχρι και τα Φώτα). Κατά την παράδοση το κάψιμο του Χριστόξυλου, βοηθά τον Χριστό να ζεσταίνεται στην φάτνη της Βηθλεέμ. Ο κάθε Μακεδόνας προσπαθεί να καίγεται το Χριστόξυλο του σπιτιού του μέχρι και τα Φώτα.



Μακεδονία : Μωμόγεροι

#### Μωμόγεροι

Ακόμα ένα έθιμο των Μακεδόνων, είναι οι “Μωμόγεροι”. Ένα είδος δηλαδή παραδοσιακού λαϊκού θεάτρου που αναβιώνει σε όλα τα χωριά όπου υπάρχουν πρόσφυγες από τον Πόντο. Οι πρωταγωνιστές αυτών των θεατρικών παραστάσεων κάνουν μιμητικές κινήσεις, ενώ τα πρόσωπά τους είναι μακιγιαρισμένα όπως το δέρμα των γερόντων. Οι παραστάσεις πραγματοποιούνται καθ' όλη την διάρκεια του δωδεκαήμερου των Χριστουγέννων.

#### Κολίντα Μπάμπω

Στην Πέλλα, αναβιώνει ακόμα και σήμερα το έθιμο της “Κολίντα Μπάμπω”. Οι κάτοικοι της περιοχής το βράδυ της 23ης Δεκεμβρίου ανάβουν φωτιές, φωνάζοντας “Κολίντα Μπάμπω” που σημαίνει “σφάζουν, γιαγιά”. Αυτό είναι ένα έθιμο που αναπαριστά την σφαγή των αρσενικών νηπίων από τον Ηρώδη. Έτσι η φωτιά ενημερώνει τους κατοίκους να προφυλαχθούν όχι μόνο από τον βασιλιά Ηρώδη, αλλά και από τα κακά που ίσως επιφυλάσσει η νέα χρονιά.

(Συνέχεια στη σελίδα 4)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Η ιστορία του εορτασμού των Χριστουγέννων

(Συνέχεια από τη σελίδα 3)



Ήπειρος : Αναμμένο πουρνάρι

#### Αναμμένο πουρνάρι

Όταν γεννήθηκε ο Χριστός και πήγαν οι βοσκοί να προσκυνήσουν, ήταν νύχτα σκοτεινή. Βρήκαν κάπου ένα ξερό πουρνάρι κι έκοψαν τα κλαδιά του. Πήρε ο καθένας από ένα κλαδί στο χέρι, του έβαλε φωτιά και γέμισε το σκοτεινό βουνό χαρούμενες φωτιές και τριξίματα και κρότους. Από τότε, λοιπόν, στα χωριά της Άρτας, όποιος πάει στο σπίτι του γείτονα, για να πει τα χρόνια πολλά, καθώς και όλα τα παιδιά τα παντρεμένα, που θα πάνε στο πατρικό τους, για να φιλήσουν το χέρι του πατέρα και της μάνας τους, να κρατούν ένα κλαρί πουρνάρι, ή ό,τι άλλο δεντρικό που καίει τρίζοντας. Στο δρόμο το ανάβουν και το πηγαίνουν έτσι αναμμένο στο πατρικό τους σπίτι και γεμίζουν χαρούμενες φωτιές και κρότους τα σκοτεινά δρομάκια του χωριού. Ακόμη και στα Γιάννενα το ίδιο κάνουν. Μόνο που εκεί δεν κρατούν ολόκληρο το κλαρί το πουρνάρι αναμμένο στο χέρι τους αλλά κρατούν στη χούφτα τους μια χεριά δαφνόφυλλα και πουρναρόφυλλα, που τα πετούν στο τζάκι, μόλις μπουνε και καλημερίζουν. Κι όταν τα ξερά φύλλα πιάσουν φωτιά κι αρχίσουν να τρίζουν και να πετάνε σπίθες, εύχονται: «Αρνιά, κατσίκια, νύφες και γαμπρούς!»

#### Το σπάσιμο του ροδιού

Στην Πελοπόννησο, έχουν το σπάσιμο

του ροδιού. Το πρωί της Πρωτοχρονιάς ο νοικοκύρης του σπιτιού πηγαίνει στην εκκλησία κρατώντας το ρόδι του για να το “λειτουργήσει”. Μετά πηγαίνοντας στο σπίτι του, χτυπάει την πόρτα της εισόδου και ανοίγοντας του σπάει με δύναμη το ρόδι για να σκορπιστούν οι ρώγες του παντού στο σπίτι. Παράλληλα με το σπάσιμο του ροδιού, δίνουν και την ευχή: “με υγεία, ευτυχία και χαρά το νέο έτος και όσες ρώγες έχει το ρόδι, τόσες λίρες να έχει η τσέπη μας όλη την χρονιά”.



Κρήτη : Χριστουγεννιάτικο ψωμί

#### Χριστουγεννιάτικο ψωμί

Στην Κρήτη, έχουν σαν χριστουγεννιάτικο έθιμο το ζύμωμα του χριστουγεννιάτικου ψωμιού. Θεωρείται ολόκληρη ιεροτελεστία, και χρησιμοποιούνται τα καλύτερα υλικά για την παρασκευή του. Οι νοικοκυρές σχηματίζουν με τη μισή ζύμη, μία μεγάλη κουλούρα ενώ με την υπόλοιπη έναν σταυρό για να τη στολίσουν. Διακοσμητικά γύρω γύρω στην κουλούρα αυτή του ψωμιού, χαράζουν με μαχαίρι διάφορα σχέδια όπως καρδιές, αστεράκια, λουλούδια κ.α. Συνηθίζεται το χριστουγεννιάτικο αυτό ψωμί να κόβει ο νοικοκύρης του σπιτιού την μέρα των Χριστουγέννων και να το μοιράζει σε όλους όσοι κάθονται στο γιορτινό τραπέζι.

#### Αγιοβασιλιάτικα καραβάκια

Στην Χίο, την παραμονή της Πρωτοχρονιάς υπάρχει ένα έθιμο, τα αγιοβασιλιά-

τικα καραβάκια. Σύμφωνα με αυτό, οι ενορίες κατασκευάζουν πλοία, σε σύμκρινση. Αυτά συναγωνίζονται μεταξύ τους ως προς την ποιότητα κατασκευής και ως προς την ομοιότητα με τα πραγματικά πλοία, ενώ οι ομάδες, το πλήρωμα, του κάθε πλοίου τραγουδούν κάλαντα.

#### Οι παραδοσιακές φουφούδες

Με παραδοσιακές φουφούδες και την



Καβάλα / Μακεδονία : Παραδοσιακές φουφούδες

επίσκεψη του Καππαδόκη Αη Βασίλη γιορτάζονται τα Χριστούγεννα στην πόλη της Καβάλας. Το εμπορικό κέντρο της πόλης την παραμονή των Χριστουγέννων θυμίζει μια μεγάλη ψησταριά. Στους περισσότερους πεζόδρομους, αλλά και στα πεζοδρόμια, οι έμποροι στήνουν υπαίθριες ψησταριές, τις λεγόμενες φουφούδες και προσφέρουν σε όλους τους περαστικούς ψητά κρέατα και ντόπιο κόκκινο κρασί. Οι παραδοσιακές φουφούδες στήνονται ξανά την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, αυτή τη φορά σε μεγαλύτερη έκταση και από νωρίς το μεσημέρι στήνεται μεγάλη γιορτή με άφθονο κρασί ορχήστρες και υπαίθριες ψησταριές για την υποδοχή του νέου χρόνου πολύ πριν από τα μεσάνυχτα. Από την παραμονή των Χριστουγέννων ένα ακόμη έθιμο αναβιώνει στην πόλη και συγκεκριμένα στην περιοχή της Νέας Καρβάλης. Πρόκειται για την επίσκεψη του Καππαδόκη Αη Βασίλη που ολοκλήρωσε το μεγάλο του ταξί-

(Συνέχεια στη σελίδα 5)

# ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

## Η ιστορία του εορτασμού των Χριστουγέννων

(Συνέχεια από τη σελίδα 4)

δι από την Καισάρεια φθάνοντας στο λαογραφικό χωριό «Ακόντισμα», όπου θα παραμείνει μέχρι την τελευταία μέρα του έτους.



Κρήτη : Η σπηλιά του Άη Γιάννη

### Η σπηλιά του Αι-Γιάννη στην Μαραθοκεφάλια Κισάμου

Στην σπηλιά του Αι-Γιάννη στην Μαραθοκεφάλια την παραμονή των Χριστουγέννων τελείται Αρχιερατική θεία λειτουργία. Η αναπαράσταση της φάτνης όπου γεννήθηκε ο Χριστός με πρόβατα, βοσκούς φωτιές σήμαντρα και το αστέρι να λάμπει στην κορυφή της σπηλιάς δίνουν ιδιαίτερο χρώμα. Παλιότερα, από την παραμονή των Χριστουγέννων οι γεωργοί οι βοσκοί και οι ναυτικοί έλεγαν «πώς παλεύουν οι καιροί, και οι αέρηδες ποιος θα γεννηθεί και ποιος

θα βαπτισθεί». Όποιος γεννηθεί όποιος δηλαδή υπερισχύσει και βγει νικητής την ημέρα των Χριστουγέννων, αυτός θα υπερισχύσει μέχρι και τα Φώτα αλλά και ολόκληρο τον καινούργιο χρόνο. Πιο παλιά το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων έκοβαν κλαδιά και βλαστούς οι νοικοκυρές και τα πήγαιναν στο σπίτι. Τα έβαζαν σε ποτήρι με νερό και προσμονούσαν να ανθίσουν.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΠΕΚΑΣ



## Christmas Greetings From Around the World

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

### Ecuador (Spanish) -- "Feliz Navidad" (South America)

"Feliz Navidad" is the Spanish Christmas greeting. In countries like Ecuador and Argentina, Christmas is celebrated in the warmth of summer. But Spanish isn't the only major language spoken in South America. In Brazil, they speak Portuguese and the greeting changes slightly to "Feliz Natal".



### Australia

In Australia's mainland, they say "Merry Christmas" and in slang, they

### Antarctica

The entire population is not comprised of permanent residents, but instead, people from a variety of nations occupying research stations. You'd hear a medley of Christmas greetings if you were spending your Christmas vacation in Antarctica.

Christmas is unique to each continent, each nation, each culture and each family. No matter how far we might travel or how many different Christmas experiences we might get to participate in, nothing really ever beats our own traditional Christmas at home.

Καλά Χριστούγεννα!!!

ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

### Kenya (Swahili) -- "Krismasi Njema" (Africa)

Africa has the most diverse concentration of spoken languages but Swahili is spoken by most people across the continent. The common Christmas greeting is "Krismasi njema" or "Krizmah-see en-jee-mah."

### New Guinea (Tok Pisin) -- "Meri Krismas"

The Christmas greeting they use here is not too far from the English one, and it is pronounced about the same way.

### Ireland (Gaelic) -- "Nollaig Shona Dhuit" (Europe)

If you want to deliver a proper Christmas greeting in Ireland, the Gaelic phrase is "Nollaig shona dhuit!" Not so easy to say!!!

### China (Mandarin) -- "Shèng dàn jíe" (Asia)

The main language spoken in China is Mandarin. There are two different ways to say "Merry Christmas" in Mandarin. The first, "Shèng dàn jíe" and the second, "yè dàn jíe,"



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστούγεννα, η πιο όμορφη γιορτή του χρόνου Πώς τη γιορτάζουν οι διάφορες χώρες του πλανήτη...

Το χαρμόσυνο μήνυμα της γέννησης του Χριστού γιορτάζεται με ξεχωριστό τρόπο σε όλες τις γωνιές του κόσμου. Από τη Σουηδία μέχρι τη μακρινή Ιαπωνία, οι χώρες και οι λαοί τους τιμούν τον ερχομό του Χριστού και προσμένουν το νέο έτος μέσα από μοναδικά έθιμα. Παρακάτω σας παρουσιάζουμε πως γιορτάζουν τα Χριστούγεννα σε διάφορες περιοχές του πλανήτη.

#### Σουηδία

Σε μερικές επαρχίες της Σουηδίας, οι κάτοικοι των χωριών συνηθίζουν ανήμερα τα Χριστούγεννα να ρίχνουν έξω από τα σπίτια και τα χωράφια τους σιτάρι, για να γιορτάσουν μαζί τους και τα πουλιά.

#### Σερβία

Οι νοικοκυρές έχουν ένα ασυνήθιστο, παρ' όλα αυτά όμως ευγενικό, έθιμο: Ραντίζουν τα τραπεζομάντιλά τους με κρασί, για να μη φέρουν φιλοξενούμενούς τους σε δύσκολη θέση, αν κατά λάθος αυτοί λερώσουν κάποιο τραπεζομάντιλο.

#### Αγγλία

Σε κάποιες περιοχές της Βρετανίας, την παραμονή των Χριστουγέννων, τηρούν το έθιμο του γλεντιού σε κήπους με μηλιές, ως παραλλαγή προ-Χριστιανικών παγανιστικών τελετών. Αφού σκοτεινιάσει, οι αγρότες πηγαίνουν στα περιβόλια, σχηματίζουν παρέες γύρω από τα παλαιότερα δέντρα και πίνοντας μπύρα, τραγουδούν τα κάλαντα. Πυροβολούν στα κλαριά για να διώξουν τα κακά πνεύματα και πριν από χρόνια άφηναν τριγύρω γλυκίσματα για να καλοπιάνουν τα πνεύματα και να εξασφαλίσουν καλή σοδειά.

#### Γαλλία

Την παραμονή των Χριστουγέννων τα παιδιά αφήνουν τα παπούτσια τους στο τζάκι και περιμένουν τον Pere Noel, τον Πατέρα των Χριστουγέννων, να τους τα γεμίσει με δώρα. Τα δώρα μοιράζονται την παραμονή, στις 24 Δεκεμβρίου. Το



Γαλλία : Παρίσι

πρωί βρίσκουν ακόμα γλυκά, φρούτα, καρύδια και μικρά δωράκια κρεμασμένα στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο. Στους καθεδρικούς ναούς της Γαλλίας γίνεται αναπαράσταση της γέννησης του Χριστού, τόσο με κούκλες, όσο και με ανθρώπους. Στη νότια Γαλλία, ένα μεγάλο κούτσουρο καίει στο τζάκι από τα Χριστούγεννα μέχρι και την Πρωτοχρονιά, έθιμο που συναντάμε και στη χώρα μας, γνωστό ως «Χριστόξυλο».



Γερμανία : Βερολίνο

#### Γερμανία

Οι Γερμανοί δίνουν μεγάλο βάρος στη διακόσμηση των σπιτιών τους την περίοδο των εορτών των Χριστουγέννων. Γύρω από τα παράθυρα βάζουν ηλεκτρικά κεράκια ή λαμπιόνια και στα τζάμια τοποθετούν πολύχρωμες χριστουγεννιάτικες φιγούρες. Στα περισσότερα σπίτια κάτω από το δέντρο υπάρχει και η παραδοσιακή φάτνη. Επίσης, στη Γερμανία συναντάται συχνά η το έθιμο του λεγόμενου «Adventskranz». Πρόκειται για ένα κηροπήγιο με τέσσε-

ρις θέσεις, που συμβολίζει τις τέσσερις τελευταίες εβδομάδες πριν από τα Χριστούγεννα. Κάθε Κυριακή τοποθετούν ένα κερί στο κηροπήγιο αυτό, μετράνε αντίστροφα το χρόνο που απομένει για τον ερχομό των Χριστουγέννων. Για τις οικογένειες τα χριστουγεννιάτικα μπισκότα, το χριστουγεννιάτικο κέικ αποτελούν τα παραδοσιακά έθιμα της περιόδου. Χαρακτηριστικές είναι και οι χριστουγεννιάτικες αγορές στο κέντρο κάθε πόλης που εμφανίζονται από το πρώτο Σαββατοκύριακο του Δεκεμβρίου και τελειώνουν την παραμονή των Χριστουγέννων. Οι πάγκοι της Χριστουγεννιάτικης αγοράς έχουν γλυκά, στολίδια και ζεστό κόκκινο γλυκό κρασί με μπαχαρικά, το Gluhwein. Τα δώρα φέρνει το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων ο Βάιναχτμαν (Weihnachtsmann) ή ο «Χριστούλης» (Christkind).

#### Ισπανία

Η παραμονή των Χριστουγέννων ή αλλιώς «Noche Buena» είναι το βράδυ που μαζεύεται όλη η οικογένεια. Τα δωμάτια διακοσμούνται με κλαδιά από πεύκα, μπεζ και κόκκινα αλεξανδριανά και αναμμένα κεριά δίνοντας μια κατάνυξη στην ατμόσφαιρα. Μετά το τραπέζι των Χριστουγέννων στο οποίο προσφέρονται τοπικές σπεσιαλιτέ, ακολουθεί η λειτουργία των Χριστουγέννων.

Ο διάσημος πετεινός Misa del Gallo υπενθυμίζει τον αλέκτορα που σύμφωνα με τη παράδοση, ήταν ο πρώτος που ανακοίνωσε το χαρμόσυνο μήνυμα της Γέννησης του Ιησού. Στις 5 Ιανουαρίου στη διάρκεια μιας μεγάλης παρέλασης που ονομάζεται «Cabalgata de Reyes», άνθρωποι ντυμένοι σαν τους Τρεις Μάγους και άλλες μορφές της Θρησκείας πετάνε γλυκά στα παιδιά. Η εορταστική περίοδος ολοκληρώνεται στις 6 Ιανουαρίου την μέρα των Θεοφανίων κατά τη διάρκεια της οποίας οι Τρεις Μάγοι φέρνουν τα δώρα στα παιδιά, πάντα σύμφωνα με την παράδοση.

(Συνέχεια στη σελίδα 7)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστούγεννα, η πιο όμορφη γιορτή του χρόνου Πώς τη γιορτάζουν οι διάφορες χώρες του πλανήτη...

(Συνέχεια από τη σελίδα 6)

#### Ιταλία

Στη Σικελία, οι χωρικοί βγάζουν τα μεσάνυχτα των Χριστουγέννων νερό από τα πηγάδια και ραντίζουν τα ζώα τους, γιατί πιστεύουν ότι το νερό αυτό είναι αγιασμένο, επειδή την ίδια ώρα γεννιέται και ο Σωτήρας του κόσμου. Στη Σαρδηνία, πιστεύουν ότι όποιος γεννηθεί τη νύχτα των Χριστουγέννων και μάλιστα τα μεσάνυχτα, φέρνει την ευλογία του Θεού, όχι μόνο στους δικούς του, αλλά και στους γείτονες των επτά σπιτιών που βρίσκονται πιο κοντά στο δικό του.



Ελβετία : Gruyeres

#### Ελβετία

Στην Ελβετία οι τέσσερις εβδομάδες προ των Χριστουγέννων εορτάζονται με πλούσια παραδοσιακά έθιμα, όπως το γιορτινό στεφάνι και το χριστουγεννιάτικο ημερολόγιο. Ο «Samichlaus» όπως ονομάζεται στη γερμανική πλευρά της Ελβετίας ο Άγιος Νικόλαος μοιράζει γλυκά και δώρα στα παιδιά στις 6 Δεκεμβρίου. Η παραμονή των Χριστουγέννων χαρακτηρίζεται από διάφορα έθιμα, όπως αυτό του Δένδρου, των καλάντων, του γιορτινού τραπέζιου και της λειτουργίας των Χριστουγέννων.

#### Πολωνία

Στις αγροτικές περιοχές της Πολωνίας πιστεύουν ότι τα νεαρά κορίτσια που αλέθουν την παραμονή των Χριστουγέννων, θα παντρευτούν σύντομα. Ένα άλλο χριστουγεννιάτικο έθιμο θέλει τα ανύπαντρα κορίτσια να κρυφακούν τις συζητήσεις των γειτόνων. Αν κατά τη διάρκεια της συζήτησης ακούσουν τη

λέξη «πήγαινε», μπορούν να είναι σίγου-



Κίνα : Πεκίνο

ρες ότι θα παντρευτούν μέσα στον επόμενο χρόνο, αν όμως ακούσουν τη λέξη «κάθισε», αυτό σημαίνει ότι η μέρα του γάμου τους μάλλον θα αργήσει αρκετά.

#### Ρωσία

Οι ρωσικές οικογένειες συνηθίζουν, τη νύχτα των Χριστουγέννων, να ντύνουν στα άσπρα μία κοπέλα του σπιτιού, η οποία και αναπαριστά την Παναγία.

#### Κίνα

Οι Κινέζοι που πιστεύουν στο Χριστό στολίζουν χριστουγεννιάτικα δέντρα με πολύχρωμα στολίδια που έχουν κατασκευάσει από χαρτί, όπως λουλούδια, γιρλάντες και φαναράκια. Τα παιδιά κρεμάνε βαμβακερές κάλτσες, περιμένοντας τον Λαμ Κουνγκ Κουνγκ, δηλαδή τον «Καλό γερο-πατέρα», να τους φέρει τα γλυκά και τα δώρα τους.

#### Ιαπωνία

Οι Ιάπωνες περιμένουν την παραμονή των Χριστουγέννων τον δικό τους Αϊ-Βασίλη, τον Χοτέισο, που έχει μάτια και πίσω από το κεφάλι του και κρατάει μία μεγάλη σακούλα με παιχνίδια.

#### Αιθιοπία

Η Αιθιοπία υπήρξε από τις πρώτες αυτοκρατορίες που υιοθέτησαν τον χριστιανισμό ως επίσημη θρησκεία του κράτους τον 4ο αι. μ.χ. Η Αιθιοπική Ορθόδοξη Εκκλησία ακολουθεί το δικό της ημερολόγιο και τα Χριστούγεννα στην χώρα («Genna») εορτάζονται στις 7 Ιανουαρίου, κατόπιν νηστείας 43 ημερών, την οποία αποκαλούν «Η νηστεία των προφητών» («Tsome

Nebiyat»). Η λειτουργία των Χριστουγέννων ξεκινάει τα μεσάνυχτα της παραμονής και ολοκληρώνεται το επόμενο πρωί ανήμερα. Ιερείς, ντυμένοι με λευκά τουρμπάνια και πολύχρωμους μανδύες, κρατώντας μεταλλικά σείστρα (κάτι σαν μουσικά όργανα), ψέλνουν όλοι μαζί.

Το αιθιοπικό χριστουγεννιάτικο γεύμα περιλαμβάνει το παραδοσιακό πιάτο «Doro Wat», βραστό κρέας, συνοδευόμενο από λαχανικά, πικάντικο τσίλι («berbere»), αιθιοπικό παραδοσιακό ψωμί («injera») και 12 βραστά αυγά που συμβολίζουν την αιωνιότητα. Στην εξοχή, επιπλέον, οι Αιθίοπες έχουν ως έθιμο να παίζουν ένα παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο παιχνίδι, το οποίο αποκαλούν «Ye Genna Chewata» και είναι παρόμοιο με το χόκεϊ επί χόρτου.



Αυστραλία : Χριστουγεννιάτικος «χιονάνθρωπος» από άμμο.

#### Αυστραλία

Στο νότιο ημισφαίριο ο Δεκέμβριος αποτελεί καλοκαιρινό μήνα και έτσι τα Χριστούγεννα για τους Αυστραλούς, αν και εμπνευσμένα από τα παραδοσιακά ευρωπαϊκά έθιμα, έχουν τροποποιηθεί για να ταιριάζουν με τις καιρικές συνθήκες. Το χριστουγεννιάτικο δέντρο, τα κάλαντα και ο Άγιος Βασίλης συνυπάρχουν με δραστηριότητες εξωτερικού χώρου, μπάρμπεκιου, μαγιό, σαγιονάρες και υψηλές θερμοκρασίες.

Το χριστουγεννιάτικο γεύμα των Αυστραλών περιλαμβάνει, συνήθως, μπάρ-

(Συνέχεια στη σελίδα 8)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστούγεννα, η πιο όμορφη γιορτή του χρόνου Πώς τη γιορτάζουν οι διάφορες χώρες του πλανήτη...

(Συνέχεια από τη σελίδα 7)

μπεκιου σε εξωτερικό χώρο και αποτελείτε από κρύα, κυρίως, πιάτα, στα οποία κυριαρχεί ο αστακός και η καρραβίδα. Για επιδόρπιο σερβίρεται πάβλοβα επικαλυμμένη με φρέσκα φρούτα. Επιπλέον, πολλοί περνούν την ημέρα

αυτή στην παραλία, κάνοντας σερφ, πικνίκ και φορώντας αγιοβασιλιάτικους σκούφους. Τα δώρα τα φέρνει ο Άγιος Βασίλης, ο οποίος δεν έρχεται με τάρανδους, αλλά, με καγκουρό. Τη δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων, τα καταστήματα προβαίνουν σε τερά-

στιες εκπτώσεις, ενώ παράλληλα, διεξάγονται και δύο ετήσιες εορταστικές αθλητικές εκδηλώσεις, ένας αγώνας κρίκετ μεταξύ εθνικών ομάδων στη Μελβούρνη και ο ετήσιος αγώνας ιστιοπλοΐας από το Σίδνεϊ στο Χόμπαρτ.

ΗΛΙΑΣ ΧΑΛΑΜΑΝΔΑΡΗΣ

## Χριστουγεννιάτικα έθιμα από όλη την Ευρώπη

Τα έθιμα με τα οποία διάφορες χώρες γιορτάζουν τα Χριστούγεννα, με δέντρα, Άγιους Βασίληδες, γλυκά και κάλαντα, με τα χρόνια παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες. Πάντα όμως υπάρχουν μικρές διαφορές στην απόλαυση των Χριστουγέννων σε μερικές χώρες κι αυτό οφείλεται στον πολιτισμό, τα ήθη, τα έθιμα, την κουλτούρα και τις δεισιδαμονίες κάθε λαού. Δείτε λοιπόν στη συνέχεια πώς τα Χριστούγεννα γιορτάζονται ανά τον κόσμο...

**1. Στην Ισπανία**, η χριστουγεννιάτικη περίοδος ξεκινάει με τη μεγάλη κλήρωση της 22ης Δεκεμβρίου. Για τους Ισπανούς τα Χριστούγεννα είναι η πιο σημαντική εορτή του χρόνου και την παραμονή (Noche Buena) γιορτάζει όλη η οικογένεια μαζί. Ακολουθεί η Πρωτοχρονιά, η οποία ονομάζεται «Noche Vieja», στις 5 Ιανουαρίου είναι η Μέρα των Μάγων «Dia de los Magos» και η 6η Ιανουαρίου ή «Dia de Reyes».

**2. Στην Ιταλία**, η περίοδος των Χριστουγέννων διαρκεί από τις 8 Δεκεμβρίου έως τις 6 Ιανουαρίου που είναι και η μέρα των Θεοφανείων. Στις 25 Δεκεμβρίου μετά το παραδοσιακό γεύμα, τα παιδιά απαγγέλουν ποιήματα και ανταμείβονται χρηματικά. Κατά την Ιταλική παράδοση, παραμονή Θεοφανείων η καλή μάγισσα Μπεφάνα, πετάει πάνω από τα σπύρια με την μαγική της σκούπα και αφήνει χριστουγεννιάτικα δώρα στα «καλά» παιδιά, ενώ αντίθετα στα «άτακτα» αφήνει ένα σακί με κάρβουνο.

**3. Στη Γερμανία**, είναι ιδιαίτερα σημαντική η περίοδος των Χριστουγέννων. Οι Γερμανοί δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στο στόλισμα του σπιτιού με πολύχρωμα

φωτάκια και χριστουγεννιάτικες φιγούρες, ενώ συνηθίζουν να στολίζουν στο εξωτερικό του σπιτιού φυσικό έλατο. Ένα από τα κύρια έθιμά τους, είναι το λεγόμενο «Adventskranz». Σύμφωνα με το έθιμο αυτό τοποθετούν ένα κηροπήγιο με τέσσερις θέσεις, που συμβολίζουν τις τέσσερις τελευταίες εβδομάδες του έτους. Και κάθε Κυριακή που τελειώνει η εβδομάδα, ανάβουν και το αντίστοιχο κερί. Έτσι υπολογίζουν αντίστροφα τις μέρες που απομένουν για τον ερχομό του νέου έτους.

**4. Στη Γαλλία**, η παραμονή των Χριστουγέννων είναι εργάσιμη ημέρα. Ο Pere Noel, ο δικός τους δηλαδή Άγιος Βασίλης, δίνει τα δώρα του, το βράδυ της 24ης Δεκεμβρίου. Ιδιαίτερη βαρύτητα οι Γάλλοι, δίνουν στο εορταστικό τραπέζι τόσο των Χριστουγέννων όσο και της Πρωτοχρονιάς, το οποίο και γεμίζουν με διάφορα φαγητά και γλυκά. Τα αλεξαν-

βρίου. Εκεί τα δώρα τα μοιράζει στα παιδιά ο Άγιος Νικόλαος, στις 6 Δεκεμβρίου. Οι Αυστριακοί τοποθετούν και αυτοί στο χριστουγεννιάτικο στεφάνι τους, κεριά τα οποία και ανάβουν ένα – ένα κάθε Κυριακή μέχρι να φτάσει η 24η Δεκεμβρίου.

**6. Στη Σουηδία**, έχουν το έθιμο της «Λουτσία» – σύμβολο δηλαδή του φωτός. Στις 13 Δεκεμβρίου, το πρωί, το μεγαλύτερο κορίτσι της οικογένειας, ντυμένο στα λευκά πηγαίνει από σπίτι σε σπίτι και μοιράζει ζεστό καφέ με κουλουράκια. Στο κεφάλι φορά στεφάνι με αναμμένα κεριά ενώ τραγουδά κάλαντα, βασισμένα στον ρυθμό του ναπολιτάνικου τραγουδιού «Σάντα Λουτσία».

**8. Στη Μεγάλη Βρετανία**, τα παιδιά γράφουν γράμμα στον «Father Christmas», όπου του δίνουν ευχές και του ζητούν το δώρο τους. Ρίχνουν το γράμμα μέσα στο τζάκι, ώστε ο καπνός να το πάρει μαζί του και από την καμινάδα να το οδηγήσει στον Βόρειο Πόλο.

**9. Στην Ιρλανδία**, χαρακτηριστικό είναι ότι αντί για μπότες, κρεμούν στο τζάκι μεγάλες τσάντες για να αφήσει μέσα ο Άγιος Βασίλης τα δώρα του. Αφήνουν ένα ποτήρι μπύρα Guinness και ένα κομμάτι κρεατόπιτα στην εξώπορτα του σπιτιού τους, για να τα βρει ο Άγιος Βασίλης όταν θα τους επισκεφτεί.

**10. Στη Ρωσία**, έχουν το χριστουγεννιάτικο έθιμο, να ντύνουν μία νεαρή κοπέλα στα λευκά για να παραστήσει την Παναγία. Στις 6 Ιανουαρίου, πολλές περιοχές της Ρωσίας με ορθόδοξους χριστιανούς, βασισμένοι στο Ιουλιανό ημερολόγιο, γιορτάζουν την παραμονή

(Συνέχεια στη σελίδα 9)



Αυστρία : Χριστουγεννιάτικο χωριό στο Παλάτι Μπελβεντέρε

δρινά λουλούδια, τα αποκαλούν «αστέρια των Χριστουγέννων» και τα επιλέγουν τόσο για να στολίσουν το σπίτι τους, όσο και για δώρο σε αγαπημένα πρόσωπα.

**5. Στην Αυστρία**, η περίοδος των Χριστουγέννων, ξεκινά από την 1η Δεκεμ-



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστουγεννιάτικα έθιμα από όλη την Ευρώπη

(Συνέχεια από τη σελίδα 8)

των Χριστουγέννων, γνωστή και ως «Σοτσέλνικ».

**12. Στην Ελβετία**, τα παιδιά περιμένουν την 6η Δεκεμβρίου, τον Άγιο Νικόλαο να τους φέρει δώρα και γλυκά. Την τελευταία Πέμπτη, πριν τα Χριστούγεννα, τα παιδιά παραλαύνουν τραγουδώντας τα κάλαντα. Επίσης την παραμονή των Χριστουγέννων οι ανύπαντροι άνδρες του χωριού φοράνε μαύρα κοστούμια και ψηλά μαύρα καπέλα και κάνουν παρέλαση στους δρόμους.

**13. Το Βέλγιο** μπαίνει στο πνεύμα των Χριστουγέννων από νωρίς με την ημέρα του Sinterklaas και με τον πολύτιμο

βοηθό του Zwarte Piet που μοιράζει τα δώρα από σπίτι σε σπίτι. Τα παιδιά κρε-



Νορβηγία : Μπέργκεν

μάνε τις κάλτσες των δώρων στο τζάκι και αφήνουν σανό και ζάχαρη για το άλογο του Sinterklaas. Ο Sinterklaas είναι ο Santa Claus ή αλλιώς

Αι Βασίλης.

**14. Στη Νορβηγία**, τα Χριστούγεννα ονομάζονται «Jul» και έχουν τις ρίζες τους σε αρχαία γεωργικά έθιμα του Χειμώνα και της εποχής της συγκομιδής. Ο Julenissen όπως ονομάζεται ο Νορβηγός Άγιος Βασίλης, μαζί με τους βοηθούς του φέρνει δώρα και καλή τύχη στο σπίτι και στο στάβλο. Το δώρο του; Ένα μπολ με κουρκούτι από αλεύρι.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ**



### Χριστούγεννα σε διάφορες πόλεις του κόσμου



#### Ρίο Ντε Τζανέιρο

Τα Χριστούγεννα είναι η σημαντικότερη, ίσως, γιορτή του χρόνου. Σε όλες τις πόλεις του κόσμου οι μέρες αυτές γιορτάζονται με μοναδικό τρόπο:

Από το 1570, στο **Στρασβούργο** της Γαλλίας, η Christkindelsmärik ήταν η πρώτη οργανωμένη χριστουγεννιάτικη αγορά που στήθηκε ποτέ, κάτι που την κάνει και την παλαιότερη του κόσμου μέχρι και τις μέρες μας. Εκτός αυτής, στους δρόμους της γαλλικής πόλης συναντάς διάφορα χριστουγεννιάτικα χωριά και πάγκους. Πολλοί μάλιστα, αποκαλούν το Στρασβούργο, πρωτεύουσα των Χριστουγέννων!

Στη **Ζυρίχη** της Ελβετίας, υπάρχουν κάποιες από τις ομορφότερες χριστουγεννιάτικες αγορές της Ευρώπης (όπως αυτή στον σιδηροδρομικό σταθμό της Bahnhofstrasse ή την Wienachtsdorf, ακριβώς μπροστά από το κτίριο της όπερας).

Στο **Ρίο Ντε Τζανέιρο**

της Βραζιλίας, το χριστουγεννιάτικο δέντρο είναι πλωτό! Τοποθετείται στη λίμνη Rodrigo de Freitas, στολισμένο με 3.100.000 φωτάκια!

Στη **Ρώμη** (Ιταλία), στην Piazza Navona συναντάς μια εξαιρετική χριστουγεννιάτικη αγορά, ενώ εντυπωσιακά στολισμένα δέντρα είναι στημένα κοντά σε όλα τα δημοφιλή αξιοθέατα της Ρώμης.

Στις όχθες του ποταμού Elbe, στη **Δρέσδη** της Γερμανίας, υπάρχουν τεράστιες χριστουγεννιάτικες αγορές και χορωδίες σχεδόν σε κάθε γωνιά της, με στολισμένους δρόμους και ένα σωρό ακόμη εκπλήξεις.

Κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, στην **Μόσχα** της Ρωσίας, λειτουργούν περισσότερα από 50 υπαίθρια παγοδρόμια, με συνολική έκταση πάνω από 100.000 τμ - μια επιφάνεια που όμοιά της δεν υπάρχει αλλού στον πλανήτη. Υπάρχουν, επίσης, πάρα πολλές τοποθεσίες που λαμβάνουν χώρα χριστουγεννιάτικα δρώμενα, που ζεσταίνουν κάπως την ατμόσφαιρα από τους -10°C (θερμοκρασία που συνήθως υπάρχει αυτή την εποχή).

Στην **Αθήνα**, πρωτεύουσα της Ελλάδας, οι κεντρικές πλατείες και οι δρόμοι πλημμυρίζουν από φώτα και μουσικές. Τα ξενοδοχεία, τα εμπορικά μαγαζιά, αλλά και κάθε γωνιά στολίζονται καλαίσθητα με χιλιάδες λαμπιόνια. Η πλατεία Συντάγματος με το λαμπερό χριστουγεννιάτικο δέντρο, το καρουζέλ και τις πολλαπλές εκδηλώσεις δίνει το ρυθμό σε όλη την πόλη. Ο Εθνικός Κήπος μετατρέπεται σε έναν ονειρικό χώρο μάθησης και δράσης που μαγεύει μικρούς και μεγάλους.

Στη **Βοστώνη** της Αμερικής, μαγαζιά και πλατείες είναι όλα στολισμένα. Όμως, η

(Συνέχεια στη σελίδα 10)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστούγεννα σε διάφορες πόλεις του κόσμου

(Συνέχεια από τη σελίδα 9)



**Νέα Υόρκη : Το χριστουγεννιάτικο δέντρο στο Κέντρο Ροκφέλλερ**

πιο μαγική πόλη της Αμερικής είναι η **Νέα Υόρκη!** Ένα τεράστιο χριστουγεννιάτικο δέντρο με χιλιάδες λαμπάκια είναι στολισμένο στο περίφημο Rocke-

efeller Center από τέλη Νοεμβρίου και ένα χριστουγεννιάτικο χωριό είναι στημένο στο Bryant Park. Μέχρι και οι γέφυρες του Brooklyn και του Manhattan είναι φωτισμένες. Τα Χριστούγεννα στα τεράστια πάρκα της Νέας Υόρκης ( όπως στο Pilgrim Hill του Central Park, στο Inwood Hill Park στην Upper West Side και το Riverside Park) τοποθετούνται έλκηθρα δίνοντάς τη δυνατότητα στο κόσμο να διασκεδάσει με τη ψυχή του, παρακολουθώντας χριστουγεννιάτικα shows ή ακούγοντας την παραδοσιακή νε-

οϋορκέζικη λειτουργία. Ενώ, στη φημισμένη Times Square συναντά κανείς την «πτώση της μπάλας» που σηματοδοτεί τον τρόπο που αποχαιρετά η Νέα Υόρκη τον παλιό χρόνο στην διάσημη πλατεία της.

Και, μάλλον, δεν υπάρχει ιδανικότερο τοπίο από αυτό στο χωριό του Αη Βασίλη, που βρίσκεται στο **Ροβανιέμι της Φιλανδίας**. Εκεί κανείς συναντά χιονισμένα μέρη, κάνοντας βόλτες με snowmobiles και με το παραδοσιακό έλκηθρο με σκυλιά χάσκι, τους Σάμι, αλλά και το κάστρο από πάγο, το χωριό από πάγο και τον αρκτικό αμέθυστο. Το χωριό του Αη Βασίλη μαγεύει κάθε άνθρωπο, μικρό και μεγάλο, όπως και η πολιτική νύχτα και ο Ήλιος του Μεσονυχτίου.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ**

### Πώς στολίζουμε το χριστουγεννιάτικο δέντρο ;



Τα Χριστουγεννιάτικα δέντρα αποτελούν σημαντικό κομμάτι στον στολισμό του σπιτιού. Μας κάνουν να νιώθουμε πιο πολύ ότι ήρθαν τα Χριστούγεννα! Εάν όμως θέλετε, σας προτείνω έναν διαφορετικό τρόπο να στολίσετε το δέντρο σας φέτος.

#### **Βήμα 1: Βρείτε την ιδανική θέση για το δέντρο σας.**

Το μέγεθος του Χριστουγεννιάτικου δέντρου έχει να κάνει με το πού θα τοποθετηθεί, είτε το δέντρο σας είναι ψεύτικο είτε αληθινό. Για παράδειγμα ένα μικρό δέντρακι εάν έχει γύρω του μεγάλα έπιπλα, τα έπιπλα θα «πνίγουν»

το δέντρακι αλλά κι ένα πολύ μεγάλο δέντρο θα «πνίγει» τα υπόλοιπα έπιπλα. Καλύτερα είναι να τοποθετηθεί το δέντρο στο σημείο που έχει περισσότερο φως για να το αναδεικνύει κάνοντας το πιο λαμπερό.

#### **Βήμα 2: Κρεμάστε πρώτα τα λαμπάκια**

Στο στολισμό ενός χριστουγεννιάτικου δέντρου το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να τοποθετήσετε τα λαμπάκια πάνω στο δέντρο. Σήμερα στην αγορά υπάρχουν λαμπάκια με λευκό και πράσινο καλώδιο. Επιλέξτε οποίο ταιριάζει με το δέντρο σας έτσι ώστε να μην διακρίνεται. Αρχίστε βάζοντας τα από την βάση και συνεχίστε προς τα πάνω γύρω από κάθε κλαδί μέχρι την κορυφή.

#### **Βήμα 3: Προσθέστε τις γιρλάντες**

Στη συνέχεια τοποθετήστε τις γιρλάντες. Αυτή τη φορά αρχίστε από την κορυφή και με ρεμιά συνεχίστε προς την βάση. Οι γιρλάντες χρησιμεύουν στο να γεμίζει το κενό ανάμεσα στα κλαδιά

οπότε μην φοβιάστε να υπερβάλετε. Εάν θέλετε μπορείτε να βρείτε άλλους τρόπους να το στολίσετε, όπως αντί να βάλετε γιρλάντα να βάλετε μια πλατιά κορδέλα ή ακόμα να την τοποθετήσετε κάθετα. Όποιον τρόπο και να ακολουθήσετε προσέξτε να υπάρχει συμμετρία πάνω στο δέντρο.

#### **Βήμα 4: Κρεμάστε τα όμορφα στολίσια σας.**

Το τελευταίο που πρέπει να κάνετε είναι να βάλετε τα στολίσια στο δέντρο. Ξεκινήστε από τα αγαπημένα σας και μετά βάλτε τα υπόλοιπα. Μην ξεχνάτε τα χειροποίητα στολίσια καθώς έχουν μεγάλη συναισθηματική αξία. Επίσης μπορείτε εκτός από τα κλασσικά μονόχρωμα να χρησιμοποιήσετε πολύχρωμα με διάφορες υφές. Συμβουλή:

Τοποθετείστε τα μεγάλα κάτω και τα μικρά πάνω.

Τέλος το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να απολαύσετε το αποτέλεσμα!

**ΕΛΠΙΔΑ ΠΑΠΑΝΗ**

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστουγεννιάτικο προορισμός στην Ευρώπη



#### Γαλλία : Disneyland

Ο παράδεισος της χαράς και του κειφιού που κάνει , μικρούς και μεγάλους να νιώσουν πως ζουν σε ένα αληθινό παραμύθι. Μπορείτε εύκολα να οργανώσετε μία αυθημερόν εκδρομή στην Disneyland και να μαγευτείτε από την ομορφιά των ηρώων γνωστών παιδικών ταινιών και κόμικ που έχουν φορέσει τις χριστουγεννιάτικες στολές και προσφέρουν άφθονες στιγμές χαράς !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

#### Λονδίνο

Για τις βραδινές σου εξόδους μπορείς

να προτιμήσεις κάποια bars που βρί-



σκονται σε ουρανοξύστες. Αν βρεθείς το Σάββατοκύριακο στο Λονδίνο, να επισκεφτείς οπωσδήποτε την αγορά του Notting Hill και να ρίξεις μια κλεφτή ματιά στο σινεμά «electric» . Επικρατεί μία πρωτόγνωρη εορταστική ατμόσφαιρα !!! Παραμυθένιες σκηνές , φωτισμένα καταστήματα με πολύχρωμες χριστουγεννιάτικες βιτρίνες . Τέλος, για κλασικό λονδρέζικο τσάι μπορείς να επισκεφτείς το sketch και φυσικά τις τουαλέτες του. Είναι must !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

#### Πράγα

Είναι η «Χρυσή πόλη» , η «Σταχτοπούτα της Ευρώπης» ή αλλιώς «ο πολύτιμος λίθος στο στέμμα της Ευρώπης» όπως την αποκάλεσε κάποτε , ο Γκαίτε , ο διάσημος γερμανός ποιητής και φιλόσοφος . Και φυσικά , δεν είναι άλλη από



την Πράγα , την πρωτεύουσα της Τσεχίας . Και με όλα αυτά τα «προσόντα» σίγουρα θα μπεις στο πειρασμό να την επιλέξεις για χριστουγεννιάτικο προορισμό σου !!!!!!!!!!!!!!!

**ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΜΑΝΤΗ**

### Χριστουγεννιάτικο προορισμός στην Ελλάδα : Πήλιο

Το Πήλιο είναι βουνό στο Νομό Μαγνησίας δίπλα στην πόλη του Βόλου, με ύψος 1.624 μέτρα (κορυφή Πουριανός Σταυρός). Κατά την Ελληνική μυθολογία ήταν η θερινή κατοικία των θεών και πατρίδα των Κενταύρων. Το Πήλιο αποτελεί έναν από τους ιδανικότερους τόπους απόδρασης όλο το χρόνο, αλλά ιδιαίτερα τον χειμώνα καθώς χιονισμένο μοιάζει με αληθινό χριστουγεννιάτικο στολίδι. Σκαρφαλωμένα στην πλαγιά του βουνού, κρέμονται από τον ουρανό και φυτρώνουν στη γη του, δεκάδες γραφικά χωριά, αξιόλογης τουριστικής υποδομής: Χάνια, Ζαγορά, Καλά Νερά, Μακρινίτσα, Ανήλιο, Μηλιές, Πορταριά, Τσαγκαράδα, Λαύκος, Μούρσει, Αγ. Λαυρέντης, Αγ. Γιώργιος, Πινακάτες, Χορευτό, Βυζίτσα, Κισσός κ.ά.

Σκι στο χιονοδρομικό κέντρο στα Χάνια, πεζοπορία, trekking και ποδήλατο βουνού (Προτεινόμενες διαδρομές: Χάνια-Κισσός-Αγ. Ιωάννης, Χάνια-Ζαγορά-



Χορευτό, Μακρινίτσα-Πορταριά, Χάνια-Αγ. Γεώργιος).

Παραδοσιακή φασολάδα, κλέφτικο, χοιρινό πρασοσέλινο, χυλοπίτες, χωριάτικα λουκάνικα, τράγιο με μελιτζάνες, παραδοσιακό σπετζοφάι, μοσχάρι με μακαρόνια σε πήλινο, γεμιστή κοιλιά από γίδα, ζυγούρι (αρνί ενός έτους) γιουβέτσι, πίτες και μπακλαβά. Επίσης *ανήμερα τα Χριστούγεννα κοτόσουπα Χριστουγεννιάτικη και ανήμερα του Αγ. Βασιλείου κότα γεμιστή με κάστανα και κιμά, και τα δύο αποτελούν συνταγές Πηλιορείτικες.*

**ΚΑΛΥΨΩ ΔΗΜΟΥ**



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Χριστουγεννιάτικοι προορισμοί στην Ελλάδα : Λίμνη Πλαστήρα

Η λίμνη σχηματίστηκε λόγω της κατασκευής του φράγματος του ποταμού Ταυρωπού ή Μέγδοβα ,παραποτάμου του Αχελώου, για την άρδευση του Θεσσαλικού κάμπου και την ηλεκτροπαραγωγή.

Πήρε το όνομα της από το στρατηγό και πολιτικό Νικόλαο Πλαστήρα.

Βρίσκεται σε υψόμετρο 800 μέτρων ανάμεσα σε κατάφυτες πλαγιές, δημιουργώντας φιδόρδ και μικρά νησάκια.

Πριν γίνει λίμνη ήταν το οροπέδιο της Νεβρόπολης που πήρε το όνομα του από ένα μικρό ελάφι το Νέβρος.



Χειμωνιάτικο τοπίο στη Λίμνη Πλαστήρα

Τα έλατα, οι βελανιδιές, οι καστανιές ,οι οξιές ,οι σφένδαμοι κατεβαί-

νουν ως τις όχθες ,ενώ το πράσινο δένει με το γαλάζιο των νερών, όπου καθρεφτίζονται οι βουνοκορφές.

Είναι ιδανικός προορισμός για όλες τις εποχές και φυσικά για τα Χριστούγεννα όπου το τοπίο είναι χιονισμένο.

Η περιοχή της λίμνης είναι ιδανική για χαλάρωση και για διάφορες δραστηριότητες όπως: ποδηλασία-

α ,πεζοπορία ,ορειβασία,κανο καγιάκ,ιππασία. Σε κοντινή απόσταση στα Τρίκαλα βρίσκεται ένα ιδανικό χριστουγεννιάτικο αξιοθέατο " Ο μύλος των ξωτικών" 'που αξίζει να επισκεφθείτε.

**ΗΛΙΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ**



### Το χριστουγεννιάτικο δέντρο

Το δέντρο των Χριστουγέννων ή χριστουγεννιάτικο δέντρο αποτελεί σήμερα διεθνές χριστουγεννιάτικο έθιμο. Ως χριστουγεννιάτικο σύμβολο - έθιμο φέρεται από τον 8ο αιώνα, όταν ο Άγιος Βονιφάτιος θέλησε περί το 750 να εξαλείψει την μέχρι τότε αποδιδόμενη ιερότητα των «ειδωλολατρών» στη βελανιδιά, αντικαθιστώντας την με το έλατο δηλαδή το δένδρο των Χριστουγέννων.

Στην Ελλάδα το έθιμο αυτό του ελάτου ως χριστουγεννιάτικη διακόσμηση ήρθε για πρώτη φορά με τον Βαυαρό Βασιλιά Όθωνα το 1833, που σημαίνει ότι είχε ήδη καθιερωθεί ως έθιμο στους βασιλικούς οίκους της Βόρειας Ευρώπης. Αρχικά στολίστηκε στα ανάκτορα του Ναυπλίου και εν συνεχεία στην Αθήνα, όπου οι κάτοικοι έκαναν ουρές για να το θαυμάσουν. Σημειώνεται ότι στη Γαλλία ως έθιμο εισήχθηκε αρκετά χρόνια μετά από ό,τι στην Ελλάδα από την Κόμισσα της Ορλεάνης. Τα χριστουγεννιάτικα δένδρα μπορεί να είναι

είτε φυσικά, κυρίως έλατα, είτε τεχνητά των οποίων η παραγωγή είναι σημαντι-



κή. Οι βιοτεχνίες παραγωγής χριστουγεννιάτικων στολιδιών είναι επίσης πολύ σημαντικές. Η υλοτομία των φυσικών δένδρων για τις ανάγκες του εθίμου γίνεται πάντα από συγκεκριμένα δενδρόφυτα μέρη και μετά από σχετική άδεια του κατά τόπο αρμόδιου Δασαρχείου. Τα σημαντικότερα χριστουγεννιάτικα δένδρα στον κόσμο είναι αυτά που στολίζονται στα Ανάκτορα του Μπάκιγ-

χαμ στο Λονδίνο και στον Λευκό Οίκο στις ΗΠΑ. Σημειώνεται ότι σήμερα, για λόγους εμπορικούς και τουριστικούς, τέτοια δένδρα, κατά την περίοδο των εορτών των Χριστουγέννων, στολίζονται και σε χώρες μη χριστιανικές. Το ακριβότερο χριστουγεννιάτικο δέντρο σήμερα στον κόσμο είναι αυτό που φέρεται στο ξενοδοχείο Εμιρέιτς Παλάς στο Άμπου Ντάμπι των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων, όπου όλα τα στολίδια του είναι πραγματικά πανάκριβα κοσμήματα, με πολύτιμες πέτρες πάνω τους που διατίθενται προς πώληση, η συνολική αξία των οποίων φθάνει τα 11 εκατομμύρια δολάρια. Αντίστοιχο καθαρά ελληνικό παραδοσιακό έθιμο αποτελεί το στολισμένο καραβάκι, που συναντάται ιστορικά στη Μικρά Ασία και στα νησιά.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ**

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Ρούντολφ το ελαφάκι

Το διασημότερο και πιο αγαπημένο ελαφάκι του πλανήτη (τάρανδος για να είμαστε ακριβείς) είναι αναμφισβήτητα ο

Ρούντολφ με την κόκκινη μύτη, ο πρώτος από

τους εννιά τάρανδους που σέρνουν το έλκηθρο του Άη Βασίλη, πρωταγωνιστής ενός από τα διασημότερα χριστουγεννιάτικα τραγούδια, που έχει μεταφραστεί σε πάμπολλες γλώσσες κι έχει τραγουδηθεί από τα χείλη των περισσότερων.

Ποια είναι όμως η πραγματική ιστορία του Ρούντολφ;

Όλα ξεκίνησαν το 1939 μ' έναν εβραϊκής καταγωγής κειμενογράφο στο Σικά-

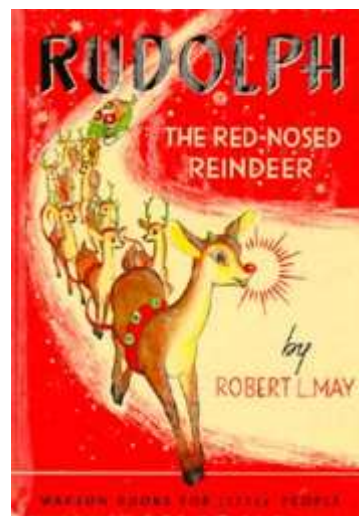


γο ονόματι Ρόμπερτ Μεί, που εργαζόταν στην αλυσίδα πολυκαταστημάτων Montgomery Ward. Προκειμένου να

αυξήσει τις πωλήσεις της η εταιρεία αγόραζε και μοίραζε δωρεάν στους πελάτες της βιβλία με εικονογραφημένες χριστουγεννιάτικες ιστορίες. Εκείνη τη χρονιά, ωστόσο, αποφάσισαν να

κυκλοφορήσουν ένα δικό τους βιβλίο κι ανέθεσαν στον Μεί να γράψει μια ιστορία με πρωταγωνιστή ένα ζώο, που έμελλε να είναι ο Ρούντολφ (ο οποίος μάλλον είναι γένους θηλυκού, σύμφωνα με ειδικούς του Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου). Βλέποντας την αγάπη που έδειχνε η κόρη του στους τάρανδους, όποτε επισκέπτονταν τον ζωολογικό κήπο Lincoln, επιδόθηκε ως πρωταγωνιστικό χαρακτήρα του βιβλίου του έναν μικρό τάρανδο με μια κόκκινη, φωτεινή μύτη. Σκέφτηκε ότι το δημιούργημά του αυτό

θα



μπορούσε να γίνει για τον ίδιο και τη μικρή Μπάρμπαρα, αλλά και για τα παιδιά όλου του κόσμου, ένα σύμβολο ελπίδας για ένα πιο φωτεινό μέλλον. Κι είχε δίκιο. Όταν κυκλοφόρησε ο Ρούντολφ το Ελαφάκι (Rudolph the Red-Nosed Reindeer) τα Χριστούγεννα του 1939 έγινε αμέσως επιτυχία.

#### ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ



### Το χριστουγεννιάτικο καραβάκι

Το καράβι συμβολίζει την καινούργια πλευση του ανθρώπου στη ζωή, μετά τη γέννηση του Χριστού. Έθιμο που υποχώρησε με το χρόνο, μπροστά σε αυτό του δέντρου, αλλά κανένας δεν δείχνει να το έχει ξεχάσει.

Το ελληνικό παραδοσιακό καραβάκι αποτελεί παράδοση των παλαιών εποχών της χώρας μας, που τα παιδιά με αγάπη, χαρά και δημιουργικό νου, συνήθιζαν να κατασκευάζουν μόνα τα παιχνίδια τους, χρησιμοποιώντας ό,τι είχαν πρόχειρο (συνήθως, ξύλο και λίγο χαρτί ή κουρέλια).

Τα περισσότερα παιδιά κατέληγαν να φτιάχνουν το παραδοσιακό, πλέον, καραβάκι, εμπνευσμένα από τα μακρι-

νά ταξίδια των αγαπημένων τους προσώπων και τη νοσταλγία να τα ξανα-



Παιδιά λένε κάλαντα κρατώντας το παραδοσιακό καραβάκι.

δούν.

Πριν από 50 χρόνια, δηλαδή έως και την πρώτη μεταπολεμική δεκαετία, συναντούσαμε το καραβάκι σε πολλά ελληνικά σπίτια και στα χέρια των παι-

διών που έλεγαν τα κάλαντα. Σήμερα, η παράδοση αυτή τείνει να εξαφανιστεί,

μιας και έχει αντικατασταθεί από το ξενόφερτο έλατο. Συμφασμένο με αποχωρισμούς και δυσάρεστες αναμνήσεις, αλλά και ως τάμα των ναυτικών σε στιγμές κινδύνου στη θάλασσα, το καράβι δεν θα μπορούσε να συμβολίσει οικογενειακές συνειστιάσεις θαλπωρής, με παρόντα όλα τα μέλη, ή να τονώσει το οικογενειακό

αίσθημα.

Για το λόγο αυτό, το καράβι σπάνια αποτέλεσε στοιχείο διακόσμησης των ελληνικών σπιτιών τα Χριστούγεννα

(Συνέχεια στη σελίδα 14)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Το χριστουγεννιάτικο караβάκι

(Συνέχεια από τη σελίδα 13)

και δεν μπόρεσε να εδραιωθεί ως γιορτινό σύμβολο. Στις αρχές της δεκαετίας του 1970, συζητήθηκε έντονα στη χώρα μας το ζήτημα κατάργησης του χριστουγεννιάτικου δέντρου και αντικατάστασής του από το караβάκι, δεδομένου ότι αυτό συνδύαζε την παράδοση με την οικολο-

γική συνείδηση. Κάθε χρόνο την Πρωτοχρονιά αναβιώνει το έθιμο με τα πρωτοχρονιάτικα караβάκια. Ομάδες απόμων που εκπροσωπούν συνοικίες της πρωτεύουσας του νησιού κατασκευάζουν απομιμήσεις εμπορικών και πολεμικών πλοίων, φτιαγμένα με ιδιαίτερη προσοχή.

Ωστόσο, το χλωρό κλαδί πάντα έμπαινε στο ελληνικό σπίτι τις ημέρες του Δωδεκαημέρου, για να φέρει την ελπίδα για μια καινούρια ανθοφορία, για ένα καλύτερο μέλλον.

**ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑΚΗΣ**

### Παραδοσιακές χριστουγεννιάτικες συνταγές

Αν βαρεθήκατε τη γαλοπούλα και τις περίπλοκες σαλάτες, δοκιμάστε να εντάξετε στο χριστουγεννιάτικο μενού, απλές και πρωτότυπες συνταγές απ' όλη την Ελλάδα. Και αν σήμερα στα μεγάλα αστικά κέντρα γνωρίζουμε σχεδόν αποκλειστικά την γαλοπούλα, υπάρχουν ακόμη μέρη της Ελλάδας που την εορταστική κρεατοφαγία την έχουν συνδυάσει με την σφαγή και κατανάλωση του οικόσιτου χοίρου, τα γνωστά «**χοιροσφάγια**».

Σε παλιότερες εποχές, κάθε σπίτι της ελληνικής υπαίθρου (που συνήθως ασχολούνταν με την γεωργία και την κτηνοτροφία) διέθετε και από έναν χοίρο που τον σίτιζε ολόκληρη την χρονιά με σκοπό την τελετουργική γιορτινή θυσία του.

Κάθε τόπος δημιούργησε με το πέρασμα των χρόνων την δική του ιδιαίτερη παραδοσιακή χριστουγεννιάτικη κουζίνα μέσα από την οποία ερμήνευσε τα γεγονότα της θείας γέννησης και της έλευσης της νέας χρονιάς:

**Βόρεια Ελλάδα – Θράκη :**

Η Μσούρα είναι το παραδοσιακό Χριστουγεννιάτικο φαγητό του Μελισσοχωρίου Θεσσαλονίκης.

Πρόκειται για μία τριλογία από χοιρινό κρέας, μοσχάρι και κοτόπουλο σιγοβρασμένο με λαχανικά και ρύζι στον φούρνο. Οι σαρμάδες (ποντιακοί λαχανοντολμάδες) είναι άλλο ένα γιορτινό φαγητό που έχει συμβολική σημασία καθώς το τύλιγμα των φύλλων του λάχανου συμβολίζει τα σπάργανα του Χριστού. Στις βόρειες περιοχές της Ελλάδας, το χοιρινό κρέας σερβίρεται

συχνά με λάχανο τουρσί. Στον Έβρο την παραμονή των Χριστουγέννων, στο τραπέζι υπήρχαν εννέα διαφορετικά φαγητά, άβραστα και νηστίσιμα, συμβολίζοντας την αφθονία φαγητών όλο τον χρόνο κατά παραλληλισμό των εν-



Τα εννέα χριστουγεννιάτικα φαγητά του Έβρου

νέα μηνών κυήσεως της Θεοτόκου. Κατά μια άλλη εκδοχή τα εννέα φαγητά



**Θράκη : Μπάμπω**

συμβολίζουν τα μέρη που επισκέφθηκαν ο Χριστός, η Παναγία και ο Ιωσήφ την περίοδο διωγμού του θείου βρέφους από τον Ηρώδη. Η **μπάμπω** (μέρα της γριάς) δεν λείπει από κανένα θρακικό σπίτι: χοιρινό με μπόλικα μυρω-

δικά και μπαχαρικά, το οποίο σιγοβράζει όλο το βράδυ, ώστε να είναι έτοιμο και ζεστό το πρωί, μετά τη θεία λειτουργία των Χριστουγέννων.



Ζαγοροχώρια : Τα σπάργανα

για των Χριστουγέννων.

**Ήπειρος :** Το γιορτινό τραπέζι περιλαμβάνει λαχανοντολμάδες, πίτες όπως το κουσμερί ή χοσμερί, κρεατόπιτα, μπατσαριά (σπανακόπιτα), γαλατόπιτα και γλυκιά κολοκυθόπιτα. Στα Γιάννενα το αγριογούρουνο σαλμί αλλά και τα κλασικά μπακλαβαδάκια έχουν την τιμητική τους. Στα Ζαγοροχώρια φτιάχνουν τα «σπάργανα», ένα γλυκό που μοιάζει με τηγανίτες και συμβολίζει τα σπάργανα του Χριστού.

**Θεσσαλία – Στερεά Ελλάδα – Εύβοια:** Στα Τρίκαλα ανήμερα των Χριστουγέννων, συνήθιζαν να τρώνε όλοι μαζί «γουρνάδα», δηλαδή ψητό χοιρινό κρέας. Στην Εύβοια το βράδυ των Χριστουγέννων ψήνουν κομματάκια χοιρινού, στη θράκα, πασαλισμένο με μπόλικο αλάτι, το λεγόμενο «κοντοσούφλι». Ακόμη παλιότερα έφτιαχναν

(Συνέχεια στη σελίδα 15)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Παραδοσιακές χριστουγεννιάτικες συνταγές

τις «μπάμπες», που ήταν βρασμένο παχύ έντερο και παραγεμισμένο με συκώτι, σπλήνα, μυρωδικά και μπαχαρικά. Στη **Στερεά Ελλάδα** την μέρα των γιορτών τρώνε χοιρινό με σέλινο, αλλά και κοτόσουπα. Η πηχτή και ο πατσάς επίσης είναι γιορτινοί μεζέδες, όπως και τα ψητά κρέατα.



Πελοπόννησος : Γουρουνόπουλο

**Πελοπόννησος:** Εδώ πρωταγωνιστεί το γουρουνόπουλο ψημένο στο φούρνο αλλά και η κρεατόπιτα που είναι κλασικό χριστουγεννιάτικο φαγητό, για παράδειγμα στην **Αρκαδία**. Στη **Σπάρτη**, οι νοικοκυρές πλάθουν με υπομονή την χριστουγεννιάτικη κουλουρά και τη κάνουν σε σχήμα σταυρού και όχι στρογγυλό.

Κάθε άκρη τη στολίζουν με αμύγδαλα και καρύδια.

**Επάνησα:** Από την **Κεφαλονιά** μας έρχεται η «πουτρίδα», μαγειρευτό χοιρινό με λαχανικό εποχής, συνήθως λάχανο (μάπα) ή κουνουπίδι (κάβολε), που τρώγονταν την πρωτοχρονιά.

Στη **Ζάκυνθο** ανήμερα Χριστουγέννων σερβίρονταν μοσχάρι ή κότα αυγολέμονο ενώ την παραμονή κοβόταν η κουλουρά/χριστόψωμο (σαν καρβέλι ψωμί με λάδι, κρασί, γλυκάνισο και καρύδια).

Στην **Λευκάδα** συνηθίζεται ο κοκοτός (κόκορας) ή βοδινό μακαρονάδα.

Στα **Κύθηρα** κάποιιοι ακόμα μαγειρεύουν τα νηστίσιμα κουκιά σιφάδο με πολλά κρεμμυδάκια.

**Δωδεκάνησα:** Στη **Ρόδο** απαραίτητα στο γιορτινό τραπέζι σερβίρονται τα «γιαπράκια», ντολμαδάκια δηλαδή ενώ στα υπόλοιπα νησιά παράλληλα με την γαλοπούλα σερβίρεται ψητό χοιρινό

κρέας.

**Νησιά Αιγαίου – Κυκλάδες – Λοιπά**

**Νησιά :** Στη **Σάμο** τρώνε τα χοιροσφάγια και την πηχτή, που ήταν βρασμένο χοιρινό κρέας με λεμόνι, το οποίο έπηξε λόγω του λίπους και το έτρωγαν ανήμερα τα Χριστούγεννα.

Στη **Σύρο** ένα έθιμο θέλει να τρώνε κουνουπίδι ή μπρόκολο και ψάρι την παραμονή των Χριστουγέννων.

Στη **Μυτιλήνη** φτιάχνουν πλατσέδα, γλυκά πιτάκια με καρύδι .

Τα αμυγδαλωτά και οι δίπλες γλυκαίνουν σε όλα τα νησιά το γιορτινό τραπέζι.

Στον **Πόρο** χοιρινό με σέλινο ήταν η νησιώτικη εκδοχή του χριστουγεννιάτικου τραπέζιού.

**Κρήτη:** Στο **Λασιθί** ανήμερα τα Χριστούγεννα τρώνε τηγανητό συκώτι.

Στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι υπάρχει οπωσδήποτε το χοιρινό κρέας, όπως το γουρουνόπουλο στον ξυλόφουρνο με λεμονόφυλλα, αλλά και τις επόμενες ημέρες το κρέας δεν λείπει.

Τα λουκάνικα, απάκια, σύγκλινο, οι «ταιγαρίδες» αλλά και η γαλοπούλα είναι αγαπημένα χριστουγεννιάτικα φαγητά σε όλο το νησί.

Στα **Σφακιά** εκτός από τις γνωστές σφακιανές πίτες με μέλι και μυζήθρα, συναντάμε και τις χοιρινές οματές ή οματιές/ομαθιές που έχουν ως βάση τα έντερα του χοίρου.

#### Gingerbread Cookies

Όχι δεν πρόκειται για ακόμα μία Αμερικανιά! Τα gingerbread cookies, έχουν ιστορία από το 992 μ.Χ. όπου ο Αρμένιος μοναχός Γρηγόριος της Νικόπολης μετακόμισε στην Γαλλία και έμαθε τη συνταγή του ψωμιού με ginger, στους Γάλλους Χριστιανούς...Από εκεί έγινε γνωστό σε όλη την Ευρώπη και έπρεπε να φτάσουμε στον 15ο αιώνα για να χρησιμοποιήσουν τη συνταγή κάποιες καλόγριες στη Σουηδία και να φτιάξουν μπισκοτάκια με gigner σε σχήμα παράθουρου και να στολίσουν τα μοναστήρια τους κατά τη διάρκεια των Χριστουγέν-

νων..

#### Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα gingerbread cookies

- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ, το γαρύφαλο, τη σόδα, το τζίντζερ, το πιπέρι, το αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Αφήνουμε στην άκρη.

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βού-



Gingerbread Cookies

τιρο, τη ζάχαρη και χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα για 5-6 λεπτά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα. Ανά διαστήματα σταματάμε το μίξερ, παίρνουμε το μείγμα που έχει μείνει στα τοιχώματα με μία **σπάτουλα** και συνεχίζουμε να χτυπάμε.

- Προσθέτουμε ένα αυγό και μόλις απορροφηθεί τότε θα προσθέσουμε και το επόμενο. Τέλος, βάζουμε το μέλι και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

(Συνέχεια στη σελίδα 16)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Παραδοσιακές χριστουγεννιάτικες συνταγές

(Συνέχεια από τη σελίδα 15)

- Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μείγμα με τα στερεά υλικά και χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα για 1-2 λεπτά.
- Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ και πλάθουμε για λίγο τη ζύμη με τα χέρια μας. Κόβουμε σε τέσσερα ίσα κομμάτια, τυλίγουμε σε λαδόκολλα το κάθε ένα ξεχωριστά και τα βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα. Αφαιρούμε τη μία ζύμη από το ψυγείο και τη μεταφέρουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια. Πασπαλίζουμε τη ζύμη με αλεύρι και ανοίγουμε με έναν πλάστη μέχρι το πάχος της ζύμης να είναι 1-2 χιλιοστά. Κόβουμε μπισκότα με τα **χριστουγεννιάτικα κουπ πατ** και μεταφέρουμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 10-12 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε 30 λεπτά να κρυσώσουν. Όταν τα αφαιρέσουμε από τον φούρνο θα είναι ακόμα μαλακά. Όση ώρα

κρυσώνουν θα γίνονται πιο σκληρά και τραγανά.

• Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλα τα ζυμάρια.  
Για το royal icing

• Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα ασπράδια και χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να γίνουν μαρέγκα.

• Προσθέτουμε την άχνη, αφού πρώτα την έχουμε περάσει από σίτα, τον χυμό λεμόνι και συνεχίζουμε να χτυπάμε για 1-2 λεπτά.

Χωρίζουμε σε τρία μπολ και βάζουμε στο ένα το **κόκκινο χρώμα**, στο δεύτερο το **πράσινο χρώμα** και ανακατεύουμε. Το τρίτο το αφήνουμε λευκό.

Βάζουμε κάθε μείγμα σε μία **σακούλα ζαχαροπλαστικής** και στολίζουμε τα μπισκότα με τα **χριστουγεννιάτικα διακοσμητικά γλάσου και ζαχαρόπαστας** της αρεσκείας μας.

Πασπαλίζουμε με τα **χριστουγεννιάτικα toppings**, αφήνουμε να στεγνώσουν και αποθηκεύουμε.

Συστατικά

Για τα gingerbread cookies

- 900 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
  - 2 κ.σ. κανέλα
  - 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
  - 1 κ.σ. γαρίφαλο
  - 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
  - 2 κ.σ. τζίντζερ, σε σκόνη
  - 1 κ.γ. πιπέρι
  - 1 κ.γ. αλάτι
  - 225 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
  - 200 γρ. ζάχαρη καστανή
  - 2 αβγά, μεσαία
  - 300 γρ. μέλι
- Για το royal icing
- 2 ασπράδια, από μεσαία αβγά
  - 480 γρ. ζάχαρη άχνη
  - 35 γρ. χυμό λεμονιού
  - 1/2 κ.γ. κόκκινο χρώμα ζαχ/κης σε πάστα
  - 1/2 κ.γ. πράσινο χρώμα ζαχ/κης σε πάστα

EBITA ΓΚΟΤΣΗ

## Οι πιο γνωστές χριστουγεννιάτικες ιστορίες

### Η Χριστουγεννιάτικη Ιστορία του Κάρολου Ντίκενς



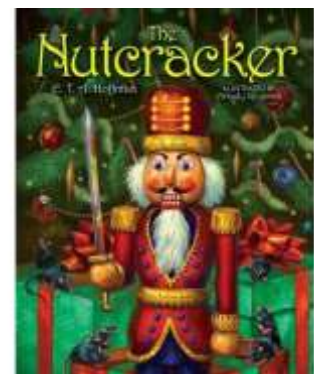
Χριστουγεννιάτικη ιστορία

Η Χριστουγεννιάτικη Ιστορία (πρωτότυπος τίτλος: A Christmas Carol) είναι μια νουβέλα του Άγγλου συγγραφέα Κάρολου Ντίκενς που πρωτοδημοσιεύτηκε στις 19 Δεκεμβρίου 1843. Αναφέρε-

ται στην ιδεολογική, ηθική και συναισθηματική μεταστροφή του παράξενου και τσιγκούνη Εμπενίζερ Σκρουτζ μετά την υπερφυσική επίσκεψη που δέχτηκε από τον πεθαμένο συνεταίρο του Τζέικομπ Μάρλεϊ και από τα φαντάσματα των Χριστουγέννων του Παρελθόντος, του Παρόντος και του Μέλλοντος. Η νουβέλα είχε άμεση επιτυχία και αποδοχή τόσο από το κοινό όσο και από τους κριτικούς.

### Ο Καρνοθραύστης του Ε.Τ.Α Χόφμαν

Όταν η Μαρία παίρνει δώρο χριστουγεννιάτικο έναν Καρνοθραύστη, δεν φαντάζεται καθόλου τις συναρπαστικές περιπέτειες που την περιμένουν! Τη μάχη του Καρνοθραύστη με τον Βασιλιά των Ποντικών, την ιστορία της πριγκίπισσας Πιρπιλάτης με το σκληρό



Ο καρνοθραύστης

καρδί. Η ιστορία του Χόφμαν, με την υπέροχη μουσική του Τσαϊκόφσκι είναι ένα από τα δημοφιλέστερα μπαλέτα το οποίο ανεβαίνει την περίοδο των Χριστουγέννων σε όλες τις μεγάλες σκηνές

(Συνέχεια στη σελίδα 17)



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Οι πιο γνωστές χριστουγεννιάτικες ιστορίες

(Συνέχεια από τη σελίδα 16)  
του κόσμου.

#### Χριστουγεννιάτικα Διηγήματα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη

Η «Υπηρέτρα» είναι ένα μικρό χριστουγεννιάτικο διήγημα. Πρόσωπα της ιστορίας ο μπαρμπα-Διόμας που είχε μια σαπισμένη βάρκα, την «Υπηρέτρα» και η Ουρανιώ, η κόρη του. Μοναδικό στήριγμα της στη ζωή ήταν ο πατέρας της, καθώς είχε χάσει την μητέρα της. Το χριστουγεννιάτικο βράδυ, όπως κάθε βράδυ, η κόρη του τον περίμενε να γυρίσει στο σπίτι, όμως εκείνος αργούσε. Έτσι, αραφρόρτωσε την παλιόβαρκα με χριστουγεννιάτικες προμήθειες, έβαλε ένα γαϊδουράκι στη μέση, αυτό κλώτσησε, το μαδέρι έσπασε και η βάρκα πλημμύρισε. Η Ουρανιώ τρόμαξε και βγήκε στην ταράτσα. Οι γείτονες πήγαιναν στην εκκλησία. Τελικά, ο πατέρας της σώθηκε από ένα πλοίο που έτυχε να πλησιάζει την περιοχή που είχε ναυαγήσει και επιστρέφει σώος στο σπίτι. Το ναυάγιο του Διόμα παίρνει δραματικό χαρακτήρα από τη μορφή της Ουρανιώς, που περιμένει τον πατέρα της στη μοναξιά και στην ορφάνια της να γυρίσει με τις φτωχικές του προμήθειες, για να γιορτάσουν στο φτωχοκάλυβο μαζί τα Χριστούγεννα. Αποτελεί ένα ακόμη διήγημα με φόντο το νησιώτικο περιβάλλον στο οποίο μεγάλωσε και ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης και μας παρουσιάζει γυναίκες, παιδιά και άντρες από το νησί του και τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

#### «Παραμονή Χριστουγέννων»

Η «Παραμονή Χριστουγέννων» του Νικολάι Γκόγκολ είναι μία Ουκρανική Νουβέλα γεμάτη συμβολισμούς που διδάσκει, πως μόνο στην αγάπη, τη συνεργασία και τη φιλία βρίσκεται η αλήθεια και η ομορφιά της ζωής.

Η ιστορία ξετυλίγεται στο Ουκρανικό



Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης

χωριό, στη μακρινή Ντινάνκα, παραμονή της Άγιας μέρας, όπου ο διάβολος έχει φέρει τα πάνω-κάτω αλλά ο Θεός αποτρέπει τα σατανικά του σχέδια και τελικά διακηρύττει την απέραντη αγάπη του!

Μια ιστορία, για την οποία προς τιμήν του Γκόγκολ η Ουκρανία τύπωσε και αναμνηστικό γραμματόσημο.

#### Μια χριστουγεννιάτικη ανάμνηση

Το διήγημα «Μια χριστουγεννιάτικη ανάμνηση» είναι μια αυτοβιογραφία του Τρούμαν Καπότ που εστιάζει στη φιλία, και τη χαρά της προσφοράς κατά την περίοδο των Χριστουγέννων, αλλά αγγίζει και τα καυστικά θέματα της



μοναξιάς και της απώλειας.

Η ιστορία διαδραματίζεται τη δεκαετία του 1930, στην εξοχή, μακριά από τη «βουή» των μεγάλων αμερικανικών πόλεων, με πρωταγωνιστή τη φιλία ανάμεσα σε ένα αγόρι κι ένα κορίτσι αρκετά μεγαλύτερο του.

Το διήγημα δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά στο περιοδικό Mademoiselle τον Δεκέμβριο του 1956 και από τότε έχει συμπεριληφθεί σε πολλές εκδόσεις και ανθολογίες.

#### Τα Χριστούγεννα του Ηρακλή Πουαρό

Τα Χριστούγεννα του Ηρακλή Πουαρό της Αγκάθα Κρίστι είναι ένα αστυνομικό μυθιστόρημα που ο Ηρακλής Πουαρό καλείται να λύσει ένα μυστήριο εν μέσω Χριστουγέννων.

Η ιστορία εκτυλίσσεται στο σπίτι του πολυεκατομμυριούχου Σάιμον Λη τα Χριστούγεννα ο οποίος προσκαλεί την οικογένεια του στο σπίτι του απρόοπτα. Η χειρονομία φαίνεται ύποπτη σε πολλούς από τους προσκεκλημένους. Ο Σάιμον σκοπεύει να παίξει ένα θανάσιμο και σαδιστικό παιχνίδι με την οικογένεια του. Θα καταφέρει άραγε ο Ηρακλής Πουαρό να ανακαλύψει τι ακριβώς κρύβεται πίσω από το σατανικό παιχνίδι το οποίο έχει διοργανώσει εις βάρος της οικογένειάς του ένας πολυεκατομμυριούχος;

#### Το Χριστουγεννιάτικο Έλατο του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν

Ο Χανς Κρίστιαν Άντερσεν είναι ο πιο αγαπημένος Δανός παραμυθιάς όλων των εποχών.

Το βιβλίο του, *Το Χριστουγεννιάτικο Έλατο*, γράφτηκε το 1844. Είναι μια κλασική χριστουγεννιάτικη ιστορία για ένα μικρό έλατο που ζει στενοχωρημένο στο δάσος γιατί θέλει να γίνει μεγάλο, να φύγει από το δάσος και να βρεθεί σε ένα σαλόνι, στολισμένο για τα Χριστούγεννα, ζώντας έτσι μια θαυμάσια περιπέτεια!

Όμως θαμπωμένο από την λάμψη των Χριστουγέννων θα πάρει ένα καλό μάθημα στο τέλος, όταν μετά το ξεστόλισμα θα βρεθεί στη μοναξιά της σοφίας.

#### Σέρλοκ Χολμς και η Περιπέτεια του πολύτιμου λίθου

Η Περιπέτεια του πολύτιμου λίθου γρά-

(Συνέχεια στη σελίδα 18)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Οι πιο γνωστές χριστουγεννιάτικες ιστορίες

(Συνέχεια από τη σελίδα 17)

φτηκε από τον Άρθουρ Κόβαν Ντόιλ το 1892 και είναι η 12<sup>η</sup> από τις 56 «Περιπέτειες του Σερλοκ Χολμς».

Είναι μια χριστουγεννιάτικη ιστορία, στην οποία ένας πολύτιμος λίθος βρίσκεται μέσα στη χήνα που έχει μαγειρευτεί για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι και ο διάσημος βρετανός ντετέκτιβ με τον φίλο του Γουότσον ψάχνουν να βρουν την προέλευση αυτού του σπάνιου πετραδιού! Θα τα καταφέρουν άραγε; Θα είναι άραγε αυτό το πετράδι ένα από τα πολύτιμα που κλάπηκαν από την κόμισσα του Μόρκαρ κατά την διάρκεια παραμονής σε ένα ξενοδοχείο;

**Γράμματα από τον Αϊ-Βασίλη του Τζ. Ρ. Ρ. Τόλκιν**

Η συλλογή από επιστολές που



έγραψε ο Άγγλος συγγραφέας από το 1920 ως το 1930 για τα παιδιά του, τυπώθηκαν τρία χρόνια μετά το θάνατό του και εξιστορούν τις περιπέτειες που αντιμετωπίζουν ο Αϊ Βασίλης και οι βοηθοί του σε ένα σκηνικό με εντυπωσιακά χρώματα και παράξενα πλάσματα.

Σε κάθε γράμμα μια ιστορία διαφορετική εξελίσσεται από το Βόρειο Πόλο: οι τάρανδοι λύνονται και τα δώρα σκορπίζουν παντού, ο Πολικός αρκούδας πέφτει και προσγειώνεται στην τραπεζαρία του Αη Βασίλη, το φεγγάρι σπάει σε τέσσερα κομμάτια και ο Άνθρωπος που κατοικεί εκεί πέφτει στην αυλή του Αη Βασίλη, μια ιστορία για το πως όλοι μαζί προσπαθούν να σωθούν από του καλικάντζαρους....

Και πολλές ακόμα ιστορίες που συνοδεύονται από υπέροχες ζωγραφιές, θυμίζοντας κατά πολύ την ταινία του Τόλκιν Ο Άρχοντας των Δαχτυλιδιών.

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑΚΗΣ**  
**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ**  
**ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ**

## Τα κάλαντα

Τα κάλαντα ίσως είναι ένα από τα λίγα έθιμα που διατηρούνται αναλλοίωτα ακόμα και σήμερα σε πολλές περιοχές της χώρας. Είναι συνδεδεμένα, κυρίως, με τις μεγάλες γιορτές του Δωδεκαημέρου (Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά, Θεοφάνια). Μέσα από το τραγούδι οι μικροί και μεγάλοι «καλαντιστές» (τραγουδιστές των καλάντων) εξιστορούν τα γεγονότα των ημερών και παινεύουν τον οικοδεσπότη, την κυρά και το σπίτι. Τα κάλαντα είναι ένα αρκετά παλιό έθιμο και πολλοί είναι αυτοί που πιστεύουν ότι συνδέεται με την Αρχαία Ελλάδα.

**Η ονομασία τους προέρχεται από τη λατινική λέξη «calenda», που σημαίνει αρχή του μήνα, η οποία διαμορφώθηκε από το ελληνικό ρήμα «καλώ». Αναλλοίωτο χαρακτη-**

ριστικό του συγκεκριμένου εθίμου



Νικηφόρου Λύτρα : Τα κάλαντα

είναι και το γνωστό σε όλους φιλοδώρημα, το οποίο σήμερα είναι συνήθως κάποιο χρηματικό ποσό. Παλαιότερα, όμως, ήταν κυρίως φαγώσιμα, όπως γλυκά, πίτες, αυγά, λουκάνικα, κότες, αμύγδαλα, ρόδια, κρασί, τραχανάς, αλεύρι κ.ά.

Ακριβώς για αυτό οι καλαντιστές προσπαθούσαν να πουν όσο το δυνατόν περισσότερα και καλύτερα παινήματα, ώστε να πάρουν και καλύτερο φιλοδώρημα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα κάλαντα όλων των νησιών, όπου οι καλαντιστές αφιέρωναν περισσότερο χρόνο από το τραγούδι τους για να παινήσουν, παρά για εξιστορήσουν τα γεγονότα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι πολυάριθμες παραλλαγές καλάντων που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα. Σχεδόν κάθε περιοχή, κάθε νησί, πολλές φορές και κάθε χωριό έχει τα δικά του, ξεχωριστά κάλαντα. Οι στίχοι διαμορφώ-

(Συνέχεια στη σελίδα 19)

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

### Τα κάλαντα

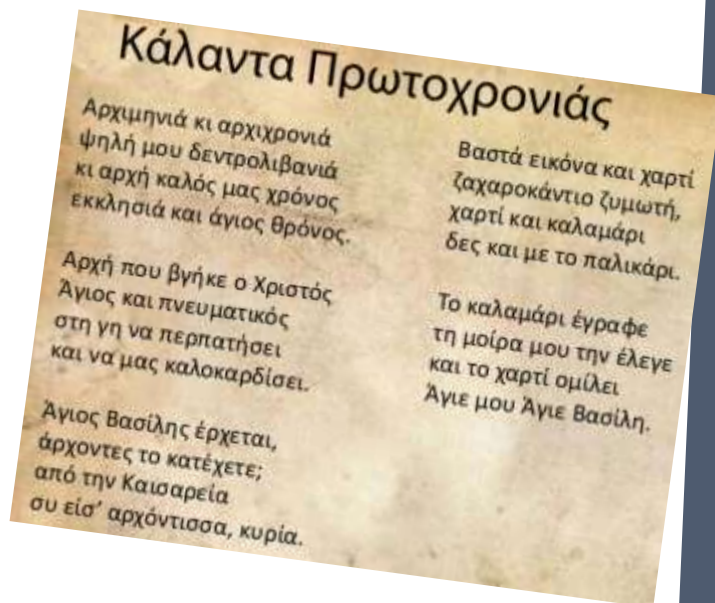
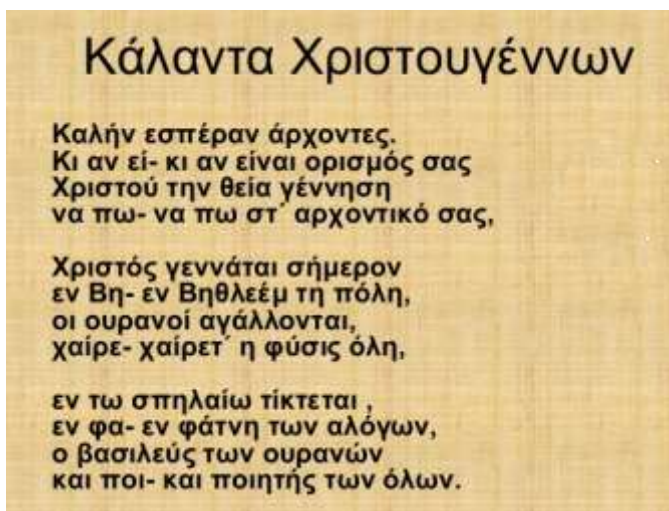
(Συνέχεια από τη σελίδα 18)

νονται ανάλογα με τις διαλέκτους και τα ιδιώματα της κάθε περιοχής και η μουσική ανάλογα με την παράδοση του κάθε τόπου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι περιοχές των Επτανήσων, της Θράκης, των Επτανήσων, της Ηπείρου,

των Κυκλάδων, των Δωδεκανήσων, του Πόντου, της Κρήτης και της Μικράς Ασίας. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα παλαιότερα χρόνια τα κάλαντα δεν τραγουδιόντουσαν μόνο, αλλά και παίζονταν από παραδοσιακούς οργανοπαίκτες. Για

αυτό τον λόγο, πολλές φορές θύμιζαν περισσότερο παραδοσιακά τραγούδια, παρά κάλαντα.

ΑΜΕΛΙΑ ΛΕΚΑ



## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

### Τι γιορτάζουμε την Πρωτοχρονιά ;

Η Πρωτοχρονιά (1<sup>η</sup> Ιανουαρίου) είναι η πρώτη μέρα του νέου χρόνου αλλά και η γιορτή του Μεγάλου Βασιλείου.

Ο εορτασμός της λέγεται πως καθιερώθηκε από τους Ρωμαίους λίγα χρόνια πριν από την γέννηση του Χριστού. Θεωρείται πως δανείστηκε αρκετά στοιχεία από τα Σατουρνάλια, μια γιορτή αφιερωμένη στο θεό Κρόνο, κατά τη διάρκεια της οποίας γίνονταν ξέφρενα γλέντια.

Πολύ αργότερα, η Εκκλησία περιόρισε τον εορτασμό της Πρωτοχρονιάς στο πλαίσιο της χριστιανικής παράδοσης. Σύμφωνα με την χριστιανική παράδοση, η Πρωτοχρονιά είναι ένα χαρμόσυνο γεγονός, καθώς ερμηνεύεται σαν μια πίστωση χρόνου που δίνει ο Θεός στους ανθρώπους για να μετανοήσουν, καθυστερώντας την τελική κρίση.



Με αυτόν τον τρόπο, δίνεται η ευκαιρία σε περισσότερους ανθρώπους να σκεφτούν και να αλλάξουν τρόπο ζωής, ακολουθώντας το παράδειγμα του Χριστού.

Την Πρωτοχρονιά γιορτάζουμε επίσης την μνήμη του Μεγάλου Βασιλείου, επισκόπου Καισαρείας ενός από τούς

τρεις Ιεράρχες. Ήταν γεμάτος αγάπη για τον άνθρωπο, πολυγραφότατος συγγραφέας της Εκκλησίας, σφοδρός πολέμιος των αιρέσεων και δημιουργός της «Βασιλειάδας», ενός συγκροτήματος που περιλάμβανε νοσοκομείο, λεπροκομείο, γηροκομείο, πτωχοκομείο και ξενοδοχείο, την φροντίδα και επιμέλεια των οποίων είχε ο ίδιος

αυτοπροσώπως.

Περιμένουμε όλοι με ανυπομονησία την Πρωτοχρονιά και ευχόμαστε να έχουμε έναν καλύτερο νέο χρόνο!

ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

### Άγιος Βασίλης έρχεται

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

μας έρχεται από πολύ παλιά. Για τους Ορθόδοξους χριστιανούς ο Άη Βασίλης είναι ο Μέγας Βασίλειος, ο οποίος έζησε στη Καππαδοκία που αφιέρωσε σχεδόν όλη του τη ζωή στη βοήθεια προς τον συνάνθρωπο και που θεωρείται στη παγκόσμια ιστορία ως ο εμπνευστής αλλά και πρώτος δημιουργός της οργανωμένης φιλανθρωπίας που πλέον θεωρείτε ότι φέρνει ευλογία και καλή τύχη στη νέα χρονιά. Ένας καλοδεχούμενος επισκέπτης, που κάθε πρώτη του χρόνου ξεκινά από την Καισάρεια της Καππαδοκίας και ταξιδεύει στον κόσμο, χαρίζοντας την ευχή του και καλή τύχη.

Η παράδοση της βασιλόπιτας

### Οι καλικάντζαροι



Η ονομασία τους προέρχεται από το επίθετο «καλός» και από το «κάνθαρος». Η αρχή των μύθων που είναι σχετικοί με τους καλικάντζαρους βρίσκεται στην αρχαιότητα. Οι Αρχαίοι πίστευαν ότι οι ψυχές έβρισκαν τις πόρτες του Άδη ανοιχτές και ανέβαιναν στον επάνω κόσμο, όπου γύριζαν για μέρες παντού χωρίς έλεγχο και περιορισμούς. Η πίστη στους καλικάντζαρους προήλθε από ελληνικές και ρωμαϊκές γιορτές του Δεκεμβρίου (τα Σατουρνάλια, τα Βρουμάλια και τα Κρόνια). Αργότερα, στο Βυζάντιο, για να γιορτάσουν το Δωδεκάημερο κάποιοι, μασκαρεμένοι, πείραζαν τους ανθρώπους στους δρόμους,

Από τον Μέγα Βασίλειο ξεκίνησε και η παράδοση της βασιλόπιτας της Πρωτοχρονιάς. Όπως η παράδοση αναφέρει, την εποχή που ο Μέγας Βασίλειος ήταν Επίσκοπος στην Καισάρεια, ο Έπαρχος της Καππαδοκίας πήγε στην πόλη για να εισπράξει φόρους. Οι κάτοικοι, τρομαγμένοι, ζήτησαν τη βοήθεια του. Αυτός τους συμβούλεψε να φέρουν ό,τι πιο πολύτιμο έχουν και, αφού μάζεψαν πολλά δώρα, κοσμήματα και χρυσά νομίσματα, βγήκαν μαζί με το Δεσπότη τους να προϋπαντήσουν τον Έπαρχο. Η εμφάνιση και η πειθώ του Μεγάλου Βασιλείου καταπράυνε τον Έπαρχο, ο οποίος τελικά δε θέλησε να πάρει τα δώρα.

Όταν όμως προσπάθησαν να μοιράσουν πίσω στους πιστούς τα δώρα που ο καθένας είχε φέρει, ο χωρισμός αποδείχτηκε ιδιαίτερα δύσκολος, καθώς πολλοί είχαν προσφέρει όμοια κοσμήματα και όμοια νομίσματα. Τότε ο Μέγας Βασίλειος διέταξε τους πιστούς να φτιάξουν το απόγευμα του Σαββάτου πίτες και να βάλουν μέσα σε κάθε μία από ένα αντικείμενο. Την επομένη τους τις μοίρασε και, σαν από θαύμα, κάθε ένας βρήκε μέσα στην πίτα αυτό που είχε προσφέρει.

**ΙΙΩΣΗΦΙΝΑ ΚΑΝΕΛΜΟΠΟΥΛΟΥ**



έμπαιναν απρόσκλητοι ακόμη και από την καμινάδα, απαιτώντας λουκάνικα, φαγητά και γλυκά. Πώς ήταν οι καλικάντζαροι? Οι καλικάντζαροι

ήταν κατάμαυρα, μαυριδερά, τριχωτά, με ουρά και μακριά χέρια μικροσκοπικά, περίεργα πλάσματα, σαν ξωτικά. Όντα πολύ άσχημα, με χοντρά ξυλοπούτσα ή ανθρωπόμορφοι με πόδια τράγου. Όλο το χρόνο βρίσκονταν κάτω από τη γη τρώγοντας τον κορμό της στον κάτω κόσμο και ζήλευαν τον επάνω κόσμο. Έτσι προσπαθούσαν να κόψουν τον τεράστιο ξύλινο στύλο, που στηριζόταν η γη για να την κάνουν να βουλιάξει. Παραμονές Χριστουγέννων τα είχαν σχεδόν καταφέρει και το στήριγμα της γης ήταν έτοιμο να κοπεί και να πέσει. Όταν έφτανε το βράδυ της παραμονής

των Χριστουγέννων, έφευγαν κι ανέβαιναν στον επάνω κόσμο να τυραννήσουν τους ανθρώπους.

Τι τους άρεσε?

Τους άρεσε να πλατσουρίζουν μέσα στα δοχεία που είχαν οι νοικοκυρές το λάδι, στα τηγάνια, στα τσουκάλια, στα πιάτα. Λέρωναν τα φαγητά με τα ακάθαρτα νύχια τους και άφηναν τις ακαθαρσίες τους όπου βρίσκαν. Τίποτε βέβαια δεν έκλεβαν, αλλά αναστάτωναν τόσο πολύ το σπίτι που το κάναν αγνώριστο και προσπαθούσαν να σβήσουν τη φωτιά στο τζάκι.

Τι έκαναν οι κάτοικοι για να τους αντιμετωπίσουν?

Για καλό και για κακό, εκείνες τις ημέρες φροντίζανε να φράζον τις τρύπες των τζακιών με πανιά και με αγκάθια. Ακόμα καίγανε λιβάνι σε θυμιατό κοντά στο τζάκι, γιατί οι καλικάντζαροι δεν άντεχαν αυτή τη μυρωδιά. Έτσι και σήμερα, οι καλικάντζαροι εξαφανίζονται τα Φώτα με τον αγιασμό των νερών Φεύγουν τότε λέγοντας: «Φεύγετε να φεύγουμε κι έφτασε ο τουρλόπαπας με την αγιαστούρα του και με τη βρεχτούρα του».

**ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ**

## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

### Το έθιμο της βασιλόπιτας

Η βασιλόπιτα είναι το γλύκισμα - σύμβολο της Πρωτοχρονιάς και συνδέεται με την εορτή του Αγίου Βασιλείου, από τον οποίο πήρε το όνομά της.

Τη βρίσκουμε με πολλές μορφές και διάφορους τρόπους παρασκευής, σ' όλα τα ελληνικά σπίτια, αστικά και αγροτικά. Ζυμώνεται κυρίως με αλεύρι, αυγά, ζάχαρη και γάλα, και συνήθιστα πάνω στην επιφάνειά της γράφεται ο αριθμός του νέου έτους με αποφλοιωμένα αμύγδαλα.

Μέσα στο ζυμάρι τοποθετείται ένα νόμισμα, που όποιος το βρει κατά το

μοίρασμα της βασιλόπιτας θα είναι ο τυχερός της χρονιάς. Σε κάποιες αγροτικές περιοχές αντί για νόμισμα τοποθετούσαν παλαιότερα ένα κομματάκι άχυρο, κλήμα ή κλώνο ελιάς, ανάλογα με την παραγωγή της περιοχής, και όποιος το έβρισκε θα είχε καλή σοδειά κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Η βασιλόπιτα κόβεται και μοιράζεται με εθιμικό τελετουργικό τη νύχτα της παραμονής του νέου χρόνου ή ανήμερα την Πρωτοχρονιά. Το γενικό πρόσταγμα έχει ο νοικοκύρης του σπιτιού, που αφού τη σταυρώσει, κόβει και μοιράζει τα κομμάτια της πίτας στα μέλη της

οικογένειάς του και τους τυχόν φιλοξενούμενους, ενώ ιδιαίτερα κομμάτια ξεχωρίζονται για τον Χριστό, την Παναγία, τον Άγιο Βασίλειο, το σπίτι και τους ξενιτεμένους της οικογένειας.

Το έθιμο δεν περιορίζεται μόνο στο σπίτι και την ημέρα της Πρωτοχρονιάς. Από τις επόμενες ημέρες και σχεδόν



Παραδοσιακή βασιλόπιτα

μέχρι και τα τέλη Φλεβάρη, σωματεία, επαγγελματικές ενώσεις και οργανώσεις κόβουν τη δική τους βασιλόπιτα. Η συνήθεια αυτή είναι νεότερη και κατάγεται από στις παλαιότερες συντεχνίες, τα μέλη των οποίων έκοβαν την πρωτοχρονιάτικη πίτα και τη μοιράζονταν για το καλό το δικό τους και του κοινού τους επαγγέλματος.

Το έθιμο της βασιλόπιτας, όπως και άλλα του Δωδεκαημέρου (Χριστούγεννα - Θεοφάνεια), ανάγεται στα ρωμαϊκά «Σατουρνάλια», που αποτελούν συνέχεια των Ελληνικών «Κρονίων». Κατά τη διάρκειά τους προσφέρονταν ως δώρα

καρποί και πλακούντες (πίτες) μέσα σε χρυσά φύλλα. Μπορεί να σχετιστεί και με τον εορταστικό άρτο της ελληνικής αρχαιότητας, που προσφερόταν στους θεούς, ιδίως στα «Θαλύσια» και τα «Θαργήλια».

Υπάρχει, όμως, και η χριστιανική παράδοση για το έθιμο της βασιλόπιτας. Όταν ο Άγιος Βασίλειος ήταν επίσκοπος Καισάρειας, ο έπαρχος της Καππαδοκίας πήγε να εισπράξει φόρους με άγιες διαθέσεις. Οι κάτοικοι φοβήθηκαν και ζήτησαν την προστασία του επισκόπου τους. Αυτός τους είπε να συγκεντρώσουν ό,τι πολύτιμα αντικείμενα είχαν για να τα προσφέρουν στον έπαρχο. Ο άγιος, όμως, τον έπεισε να φύγει χωρίς να πάρει τίποτα. Ήταν παραμονή της Πρωτοχρονιάς.

Επειδή η επιστροφή των αντικειμένων στους κατόχους τους ήταν πρακτικά αδύνατη, με συμβουλή του αγίου ζυμώθηκαν πλακούντια (μικρές πίτες) και μέσα σ' αυτούς τοποθετήθηκε από ένα πολύτιμο αντικείμενο. Έγινε η διανομή και, σαν από θαύμα, έτυχε στον καθένα ό,τι είχε δώσει. Από τότε, λέγει η παράδοση, κάνουμε στη γιορτή του Αγίου Βασιλείου πίτες με νομίσματα μέσα.

Νεότερες παραλλαγές αυτής της παράδοσης από τον Πόντο και τη Μικρά Ασία παρουσιάζουν τον Άγιο Βασίλειο να κερδίζει τον εισπράκτορα των φόρων σε χαρτοπαίγνιο και στη συνέχεια να γίνεται η διανομή με μικρά ψωμιά ή με μια μεγάλη πίτα.

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑΚΗΣ**

### Ο Άη Βασίλης και ο Santa Claus

Ο Άγιος Βασίλης είναι ο αγαπημένος άγιος των παιδιών. Το διαχρονικό ερώτημα για την ύπαρξή του δεν αφορά μόνο την προσφορά των δώρων αλλά και τη σχέση του κοκκινοφορεμένου με την άσπρη γενειάδα παππού, με την ελληνική χριστιανική παράδοση. Ποια

είναι λοιπόν η ιστορία του ή η ιστορία τους;

Ο ορθόδοξος Άγιος Βασίλης ούτε με δώρα έχει σχέση, ούτε με χιόνια και έλκηθρα. Αντίθετα, αυτά που κρατάει στα χέρια του είναι «χαρτί και καλαμάρι» και βέβαια καθόλου χρήματα.

Πατρίδα του θεωρείται η βιβλική Καισάρεια της Καππαδοκίας, το σημερινό Kayseri της Τουρκίας.

Ο ελληνικός, λοιπόν, Άγιος Βασίλης, όπως αναφέρει ο καθηγητής λαο-

(Συνέχεια στη σελίδα 22)

## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

### Ο Άη Βασίλης και ο Santa Claus

(Συνέχεια από τη σελίδα 21)

γραφίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών κ. Μηνάς Αλεξιάδης, είναι «κάτι ανάμεσα στον Μέγα Βασίλειο της Καισαρείας, έναν από τους τρεις ιεράρχες και σε ένα πρόσωπο-σύμβολο του Ελληνισμού, που έφευγε από τα βόρεια της Ασίας και έφτανε παντού: από τον Πόντο μέχρι την Πελοπόννησο και από την Μακεδονία μέχρι τον Κύπρο. Ο δικός μας Άγιος Βασίλης είναι πεζοπόρος, κρατά στα χέρια του ένα ραβδί, συζητά με όλους τους ανθρώπους στο δρόμο και εύχεται καλοτυχία και καλή χρονιά στον κόσμο. Δεν έχει σάκο, ούτε κοφίνι. Δε φέρνει δώρα, αλλά την καλοχρονιά... Η 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου ήταν η μέρα θανάτου του Μεγάλου Βασιλείου και έτσι η ελλη-



νική παράδοση θεώρησε ότι ο Άγιος Βασίλης είναι εκείνος που φέρνει καλοτυχία και ευλογεί τη χρονιά...».

Αντίθετα, ο δυτικός κόσμος γνωρίζει έναν Άγιο Βασίλη, η εικόνα του οποίου είναι ο συνασπισμός μύθων και παραδόσεων ολόκληρης της Ευρώπης. Έναν Άγιο Βασίλη, που έχει υπερκεράσει και τον ορθόδοξο ανταγωνιστή του. Για τους προτεστάντες της Βόρειας και Κεντρικής Γερμανίας είναι ο «Weihnachtsmann», ο «άνθρωπος των Χριστουγέννων», ενώ για τους Άγγλους είναι ο «πατέρας των Χριστουγέν-

νων» (father Christmas).

Ο συμπαθής γενειοφόρος κύριος με το έλκνηρο προέρχεται από τον Άγιο Νικόλαο. Για τους καθολικούς, ο Άγιος Νικόλαος είναι ο Santa Claus. Ή, διαφορετικά, Sinterklaas, στα ολλανδικά. Οι Ολλανδοί μετανάστες ήταν άλλωστε αυτοί που εξήγαγαν τη λέξη στην Αμερική τον 17<sup>ο</sup> αιώνα, όπου οι αγγλόφωνοι πληθυσμοί την υιοθέτησαν ως Santa Claus. Ο Άγιος Νικόλαος γεννήθηκε στην Μικρά Ασία τον 3<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. Είναι ο προστάτης των παιδιών και των ανθρώπων της θάλασσας. Κατά το 19<sup>ο</sup> αιώνα, ο Άγιος Νικόλαος θεωρήθηκε σε ολόκληρη περίπου την Ευρώπη το Christkindlein (το παιδί του Χριστού), ο οποίος παρέδιδε κρυφά παιχνίδια στα

παιδιά.

Η πρώτη καταγραφή του ολλανδικού μύθου έγινε το 1809 από τον συγγραφέα Όυάσιγκτον Ίρβινγκ, ο οποίος – στο βιβλίο του «A history of

New York» – περιέγραψε την άφιξη ενός αγίου πάνω σε άλογο, την παραμονή της γιορτής του Αγίου Νικολάου. Το 1812, ο Ίρβινγκ αναθεώρησε το βιβλίο του και ο Άγιος Νικόλαος εμφανίζεται μέσα σε ένα βαγόνι, το οποίο μπορεί και πετάει πάνω από τα δέντρα. Λίγο αργότερα, το 1823, ο ιερέας Κλέμεντ Κλαρκ Μουρ, έγραψε ένα παιδικό ποίημα σε εφημερίδα της Νέας Υόρκης. Εκεί περιέγραφε τον Άγιο Νικόλαο σαν καλικάντζαρο που έμπαινε στα σπίτια από την καμινάδα και ταξίδευε με ιπτάμενο έλκνηρο που το έσερναν οχτώ

τάρανδοι: Ντάσερ, Ντάνσερ, Μπράνσερ, Βίξεν, Κόμετ, Κιούμπιντ, Ντόντερ και Μπλίτσεν.

Η έμπνευση όμως του Αμερικανού εικονογράφου Τόμας Ναστ υπήρξε καθοριστική για την μετέπειτα πορεία του Santa Claus. Εκείνος ήταν που ζωγράφισε τον Santa Claus για το «Harper's magazine» το 1863 και συνέχισε να το ζωγραφίζει μέχρι τα 1890 και φυσικά ήταν εκείνος που δημιούργησε τον μύθο ότι το εργαστήρι του Santa βρίσκεται στον Βόρειο Πόλο. Επειδή όμως στον Βόρειο Πόλο δεν υπήρχαν οι τάρανδοι, το φινλανδικό ραδιόφωνο το 1927 δημιούργησε τον μύθο του σπιτιού του Άη Βασίλη στη Λαπωνία κοντά στο Ροβανιέμι και συγκεκριμένα στο Κορβατουτούρι (σημαίνει «το ύψωμα του αυτιού»). Επειδή λοιπόν, η περιοχή είχε κάπως το σχήμα του αυτιού, θεωρήθηκε ότι ο Άγιος Βασίλης ζούσε εκεί και «άκουγε» τις επιθυμίες των παιδιών. Την τελική μορφή στην εμφάνιση του Santa Claus έδωσε ο Haddon Sundblom για τη διαφήμιση της Coca Cola 1931. Αυτή η εικόνα του Santa Claus, του συμπαθούς γενειοφόρου ένστολου πάνω στο έλκνηρο να παραδίδει δώρα και να πίνει Κόκα Κόλα επεσκίασαν όλες τις άλλες χριστουγεννιάτικες παραδόσεις. Τα Χριστούγεννα έτσι έγιναν άρρηκτα συνδεδεμένα, όχι με την εικόνα του Χριστού αλλά μ' αυτή του Αγίου Βασίλη.

Ο Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος Ιερώνυμος κόντρα στον καιρό ευχήθηκε, με τη σοφία του, να ζήσουμε το πραγματικό νόημα των Χριστουγέννων που είναι η αγάπη. Καλά Χριστούγεννα και Καλή Χρονιά!!!

**MARIANNA ΜΥΤΙΚΑ**

## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

### Το έθιμο της ανταλλαγής δώρων

Το έθιμο της ανταλλαγής δώρων τις μέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς μας έρχεται από την αρχαιότητα. Κατά τη διάρκεια των Σατουρναλίων, οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να ανταλλάσσουν δώρα μεταξύ τους.

Και το Μεσαίωνα, όμως, μαθαίνουμε ότι ήταν της μόδας τότε, στα σπίτια της καλής κοινωνίας, να στολίζονται τα αριστοκρατικά σαλόνια με ξυλόγλυπτες θρησκευτικές παραστάσεις, που έφεραν μαζί τους οι καλεσμένοι στο εορταστικό δείπνο. Για τους συγγενείς που βρίσκονταν σε άλλες πόλεις, οι παραγγελίες για τα ξυλόγλυπτα έργα συνοδεύονταν πάντα με διεύθυνση αποστολής, για να ταχυδρομηθούν εγκαίρως. Περίτεχνες παραστάσεις με ευχές για τύχη και καλή υγεία στην



οικογένεια του παραλήπτη συνόδευαν το δέμα με τα δώρα του αποστολέα. Τον 18ο και 19ο αιώνα το έθιμο αυτό αρχίζει να εξαπλώνεται σε όλον τον κό-

σμο.

Τα χρόνια της βασιλείας του Καίσαρα, οι αυλικοί του προσέφεραν δώρα στο λαό. Ακόμα και οι σκλάβοι συνήθιζαν να παίρνουν δώρα από τα αφεντικά τους. Πριν από τη γέννηση του Χριστού, κάθε σπίτι συνήθιζε να κάνει θυσίες στους θεούς κατά τη διάρκεια του εορτασμού του χειμερινού ηλιοστασίου, προκειμένου οι θεοί να προστατεύουν τα σπίτια

τους από τα κακά πνεύματα και να είναι γόνιμα τα χωράφια τους. Οι γιορτές πριν από τα Χριστούγεννα έδιναν την ευκαιρία στα παιδιά να γυρίζουν από χωριό σε χωριό και να φιλεύονται διάφορες λιχουδιές, από φρούτα μέχρι γλυκά και πίτες. Χτυπούσαν μία-μία τις πόρτες και τραγουδούσαν κάλαντα. Οι νοικοκυραίοι συνήθιζαν να τους δίνουν ως δώρα διάφορα καλούδια, που τους εξασφάλιζαν μία άνετη χρονιά.

Οι πρόγονοί μας συνήθιζαν να παίρνουν ως δώρα πορτοκάλια, ένα αγαθό που εκείνη την εποχή ήταν πολύτιμο. Με το πέρασμα των χρόνων, τα πορτοκάλια μετατράπηκαν σε ζαχαρωτά και στη συνέχεια σε παιχνίδια, μικρά στην αρχή, πιο μεγάλα και πιο εξεζητημένα μετέπειτα.

**AMELIA LEKA**

### Έθιμα της Πρωτοχρονιάς

Έθιμα που οι ρίζες τους χάνονται στο χρόνο, αναβιώνουν κάθε χρόνο σε ολόκληρη την Ελλάδα. Άλλοτε με χορούς και τραγούδια, άλλοτε με παραδοσιακές λιχουδιές, άλλοτε με το άναμμα του τζακιού ή το σπάσιμο του ροδιού, άνθρωποι από κάθε γωνιά της χώρας κρατούν ζωντανά τα κομμάτια του πολιτισμού και της ιστορίας μας.

#### Έθιμα της Κεντρικής Ελλάδας:

Σε κάποιες περιοχές την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση "για να κλέψουν το άκραντο νερό". Το λένε άκραντο, δηλαδή αμίλητο, γιατί δε βγάζουν λέξη σ' όλη τη διαδρομή. Αλείφουν τις βρύσες του χωριού με βούτυρο και μέλι, με την ευχή όπως τρέχει το νερό να τρέχει και η προκοπή στο σπίτι τον καινούργιο χρόνο και όπως γλυκό είναι το μέλι, έτσι γλυκιά να είναι και η ζωή τους. Για να έχουν καλή σοδειά, όταν φτάνουν εκεί, την "ταΐζουν", με διάφορες λιχουδιές, όπως βούτυρο, ψωμί, τυρί,

όσπρια ή κλαδί ελιάς. Έλεγαν μάλιστα πως όποια θα πήγαινε πρώτη στη βρύση, αυτή θα στεκόταν και η πιο τυχερή ολόκληρο το χρόνο.

Στη συνέχεια ρίχνουν στη στάμνα ένα βατόφυλλο και τρία χαλίκια, "κλέβουν νερό" και γυρίζουν στα σπίτια τους πάλι αμίλητες μέχρι να πιούνε όλοι από το άκραντο νερό. Με το ίδιο νερό ραντίζουν και τις τέσσερις γωνίες του σπιτιού, ενώ σκορπούν στο σπίτι και τα τρία χαλίκια.

#### Το Χριστόξυλο έθιμο από την κεντρική Μακεδονία:

Στα χωριά της βόρειας Ελλάδας, από τις παραμονές των εορτών ο νοικοκύρης ψάχνει στα χωράφια και διαλέγει το πιο όμορφο, το πιο γερό, το πιο χοντρό ξύλο από πεύκο ή ελιά και το πάει σπίτι του. Αυτό ονομάζεται Χριστόξυλο και θα καίει για όλο το δωδεκάημερο των εορτών (από τα Χριστούγεννα μέχρι και τα Φώτα) στο τζάκι του σπιτιού. Πριν ο ιδιοκτήτης φέρει το Χριστόξυλο,

κάθε νοικοκυρά φροντίζει να έχει καθαρίσει το σπίτι και με ιδιαίτερη προσοχή το τζάκι, ώστε να μη μείνει ούτε ίχνος από την παλιά στάχτη. Καθαρίζουν ακόμη και την καπνοδόχο, για να μη βρίσκουν πατήματα να κατέβουν οι καλικάντζαροι, τα κακά δαιμόνια, όπως λένε στα παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα παραμύθια.

#### Έθιμο από τις Καστανιές της Θράκης

Τη Βασιλόπιτα την έκαναν φυλλωτή. Έβαζαν γόμο (γέμιση) πλιγούρι και ανάμεσα στα φύλλα τον «παρά», το νόμισμα, και άλλα σημάδια. Η νοικοκυρά με τον παρά τη σταύρωνε τρεις φορές και ύστερα τον έχωνε στο ζυμάρι, θα να βάλει πελεκούδι από την πόρτα ή κλαρί, για το σπίτι, κουκί σάρι για τα χωράφια, σταφίδα για το αμπέλι, κομματάκια τυρί για τα πρόβατα, άχερο για τα γελάδια...

Στους λυπημένους που έστελναν πίτα, εκείνοι δεν την έκοβαν με το μαχαίρι

(Συνέχεια στη σελίδα 24)

## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

### Έθιμα της Πρωτοχρονιάς

(Συνέχεια από τη σελίδα 23)

αλλά ο καθένας έκοβε με το χέρι ένα κομμάτι. Την παραμονή το βράδυ έβαζαν στο τραπέζι εννιά ειδών φαγητά και πολλών ειδών οπωρικά, στη μέση τη βασιλόπιτα, τρία ψωμιά κι ένα κεράκι αναμμένο στο ένα ψωμί...



Αφού έτρωγαν έκοβαν την πίτα. Σ' όποιον έπεφτε ο παράς, έλεγαν πως εκείνος «βασιλέψε». Τον «βασιλεμένο» παρά τον έριχναν μέσα σε ποτήρι με κρασί, έπιναν από λίγο και εύχονταν : «Και του χρόνου καλύτερα!». Τον παρά τον άφηναν στα εικονίσματα και τον επόμενο χρόνο τον έβαζαν στην άλλη πίτα.

#### Έθιμο από την Πελοπόννησο

Το πρωί της Πρωτοχρονιάς, η οικογένεια πηγαίνει στην εκκλησία και ο νοικοκύρης κρατάει στην τσέπη του ένα ρόδι, για να το λειτουργήσει. Γυρνώντας σπίτι, πρέπει να χτυπήσει το κουδούνι της εξώπορτας -δεν κάνει να ανοίξει ο ίδιος με το κλειδί του- και έτσι να είναι ο πρώτος που θα μπει στο σπίτι για να

κάνει το καλό ποδαρικό, με το ρόδι στο χέρι. Μπαίνοντας μέσα, με το δεξί, σπάει το ρόδι πίσω από την εξώπορτα, το ρίχνει δηλαδή κάτω με δύναμη για να σπάσει και να πεταχτούν οι ρώγες του παντού και ταυτόχρονα λέει: "με υγεία, ευτυχία και χαρά το νέο έτος κι όσες ρώγες έχει το ρόδι, τόσες λίρες να έχει η τσέπη μας όλη τη χρονιά". Τα παιδιά μαζεμένα γύρω-γύρω κοιτάζουν οι ρώγες αν είναι τραγανές και κατακόκκινες. Όσο γερές κι όμορφες είναι οι ρώγες, τόσο χαρούμενες κι ευλογημένες θα είναι οι μέρες που φέρνει μαζί του ο νέος χρόνος.

#### Οι «κολόνιες» έθιμο από τα νησιά του Ιονίου:

Στην Κεφαλονιά, αλλά και στα άλλα νησιά των Επτανήσων, το βράδυ της παραμονής της Πρωτοχρονιάς, οι κάτοικοι γεμάτοι ενθουσιασμό για τον ερχομό του νέου χρόνου, κατεβαίνουν στους δρόμους κρατώντας μπουκάλια με κολόνιες και ραίνουν ο ένας τον άλλον τραγουδώντας: "Ηρθαμε με ρόδα και με ανθούς να σας ειπούμε χρόνους πολλούς".

Η τελευταία ευχή του χρόνου που ανταλλάσσουν είναι: "Καλή Αποκοπή", δηλαδή με το καλό να αποχωριστούμε τον παλιό χρόνο. Το πρωί της Πρωτοχρονιάς η μπάντα του δήμου περνάει από όλα τα σπίτια και τραγουδάει καντάδες και κάλαντα.

#### Έθιμα από την Κρήτη και το πρωτοχρονιάτικο «ποδαρικό»:

Το ποδαρικό είναι ένα από τα παλαιότερα έθιμα και στην Κρήτη. Ο πρώτος άνθρωπος που θα πατήσει με το πόδι του στο σπίτι μετά την είσοδο του νέου χρόνου, πρέπει να είναι τυχερός. Για να φέρει γούρι στο σπίτι, πρέπει να πατήσει πρώτα με το δεξί του πόδι για να πάνε όλα δεξιά, δηλαδή καλά.

Επίσης την ημέρα της Πρωτοχρονιάς μεταφέρουν νερό από τη βρύση στο σπίτι και ο νοικοκύρης λέει : «Όπως τρέχει τούτο το νερό έτσι να τρέχουν και τα καλά στο σπίτι μου». Ακόμη ο ιδιοκτήτης μεταφέρει μια πέτρα στην κατοικία του λέγοντας: «Όπως είναι γερή τούτη η πέτρα έτσι να είναι γερό και το σπίτι μου». Σε ορισμένα μέρη του Ηρακλείου, την πρωτοχρονιά συνηθίζεται η οικογένεια να πηγαίνει στην εκκλησία.

Μαζί τους παίρνουν μια εικόνα του σπιτιού, η οποία αφού λειτουργηθεί θα κάνει το ποδαρικό στο σπίτι. Την πρωτοχρονιά οι παππούδες και οι στενοί συγγενείς της οικογένειας δίνουν στα παιδιά την «καλή χέρα», δηλαδή κάποιο χρήματα. Έθιμο που διατηρείται μέχρι και σήμερα. Χαρακτηριστικά είναι ακόμη και τα παραδοσιακά κάλαντα της Κρήτης...

AMELIA LEKA

## Τα Θεοφάνια



Τα Θεοφάνια είναι μεγάλη ετήσια χριστιανική εορτή της Βάπτισης του Ιησού Χριστού στον Ιορδάνη ποταμό από τον Άγιο Ιωάννη τον Βαπτιστή. Γιορτάζεται στις 6 Ιανουαρίου και είναι η τρίτη και τελευταία εορτή του Δωδεκαημέρου (εορτών των Χρι-

στουγέννων). Το όνομα προκύπτει από την φανέρωση των τριών προσώπων της Αγίας Τριάδας που συνέβη σύμφωνα με τρεις σχετικές ευαγγελικές περιγραφές. Η εορτή των Θεοφανίων λέγεται επίσης

και Επιφάνια και Φώτα ή Φωτά (ή Εορτή των Φώτων), επειδή, όπως είπε ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός, το Θείο Βάπτισμα του Χριστού αποτελεί μια γιορτή

(Συνέχεια στη σελίδα 25)



# ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ—ΘΕΟΦΑΝΙΑ

## Τα Θεοφάνια

(Συνέχεια από τη σελίδα 24)

φωτισμού ολόκληρης της ανθρωπότητας.

Όπως όλες οι μεγάλες γιορτές, έτσι και τα Φώτα συνοδεύονται από μια σειρά από έθιμα και παραδόσεις. Οι πιο γνωστές από αυτές είναι:

### Ο Αγιασμός των υδάτων και το πιάσιμο του Σταυρού

Κάθε χρόνο μετά την πρωινή λειτουργία, οι ιερείς αγιάζουν τα νερά (πχ θάλασσες, ποτάμια, λίμνες κλπ) πετώντας μέσα έναν σταυρό.οι βουτηχτές βουτάνε για τον σταυρό. Σύμφωνα με το

ρει την ευλογία του και θα έχει καλή τύχη.

### Ο Αγιασμός των σπιτιών

Μετά τον αγιασμό των υδάτων οι ιερείς,

κυρίως στα χωριά, περνούν από τα σπι-



τια των κατοίκων και τα ραντίζουν με αγιασμό, δηλαδή με αγιασμένο νερό για να διώξουν τα κακά πνεύματα. Στις μεγάλες πόλεις τον αγιασμό αναλαμβάνουν συνήθως οι ίδιοι οι κάτοικοι των σπιτιών.

### Το πλύσιμο των εικόνων στα αγιασμένα νερά

Σε κάποιες περιοχές μετά τον αγιασμό πολλοί άνθρωποι συνηθίζουν να πλένουν τις εικόνες ή άλλα αντικείμενα (σκεύη, εργαλεία κλπ) στα αγιασμένα νερά (θάλασσες, λίμνες, ποτάμια).

δύναμη που έχασαν με την πάροδο του χρόνου. Μάλιστα αφού τελειώσουν το πλύσιμο πρέπει να πετάξουν το νερό σε μέρος που δεν πρόκειται να πατηθεί από άνθρωπο.

### Ο χορός των καλικάντζαρων

Σε κάθε περιοχή της Ελλάδας συναντάμε και μια διαφορετική εκδοχή του μύθου αυτού. Το κοινό χαρακτηριστικό είναι ότι σε

όλες τις περιπτώσεις οι καλικάντζαροι είναι μικρά σκανταλιάρικα όντα που τους αρέσει να κάνουν ζημιές. Σύμφωνα με τον μύθο, ζουν στο κέντρο της γης όπου πριονίζουν τον κορμό που την κρατάει. Κατά τη διάρκεια των γιορτών βγαίνουν στην επιφάνεια. ο λόγος και ο τρόπος που ανεβαίνουν διαφέρει από περιοχή σε περιοχή.καλικάντζαρος. Σε κάποιες περιοχές θεωρείται ότι αρπάζουν όποιον τριγυρνά τη νύχτα και χορεύουν μαζί του μέχρι εξάντλησης (χορός των καλικάντζαρων). Μετά τον αγιασμό των σπιτιών επιστρέφουν στο κέντρο της γης όπου βρίσκουν τον κορμό να έχει επανέλθει στην αρχική του κατάσταση και ξαναρχίζουν το πριόνισμα.

ΓΑΒΡΙΗΛ ΝΙΟΜΑΣ



σία αυτή υποδηλώνει το ορμητικό ρεύμα του ποταμού που έχει καθοδική πορεία λόγω της κλίσης της κοιλάδας την οποία διασχίζει

ΓΑΒΡΙΗΛ ΝΙΟΜΑΣ

Αυτό γίνεται, σύμφωνα με την παράδοση, για να ανακτήσουν τα αντικείμενα αυτά, μέσω του αγιασμένου νερού, τη

## Ποιος είναι ο Ιορδάνης ποταμός ;

Ο Ιορδάνης είναι ο μεγαλύτερος και σημαντικότερος ποταμός της Παλαιστινικής αλλά και ένας από τους γνωστότερους παγκοσμίως. Η προέλευση της λέξης Ιορδάνης έχει τις ρίζες της στην εβραϊκή ονομασία Γιαρντέν, της οποίας

η ακριβής σημασία αμφισβητείται. Όσον αφορά λοιπόν στην προέλευση της ονομασίας, υπάρχει η άποψη πως προέρχεται από το εβραϊκό ρήμα γιαράδ (jarad), που σημαίνει κατεβαίνω ορμητικά, κατέρχομαι. Η ονομα-

**Κάλαντα Φώτων**  
 Σήμερα τα Φώτα κι οι Φωτισμοί  
 κι η χαρά μεγάλη κι οι αγιασμοί  
 κάτω στον Ιορδάνη τον ποταμό  
 κάθετ' η κυρά μας η Παναγιά.  
 Όργανο βαστάει, κερύ κρατεί  
 και τον Αϊ-Γιάννη παρακαλεί  
 «Αϊ-Γιάννη αφέντη και Βαπτιστή  
 βάφτισε το Γιο μου Θεού Παιδί,  
 ν' ανεβώ επάνω στους ουρανούς  
 να μαζέψω χλώρια και λιβανούς  
 ν' αγιαστούν οι κάμποι και τα νερά  
 Καλή μέρα, καλή σπέρα  
 καλή σου μέρα αφέντη με την κυρά»

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Τα φυτά των Χριστουγέννων

Στις γιορτές των Χριστουγέννων, τα λουλούδια, αλλά και τα κλαδιά που στολίζουν τα βάζα μας, οι γλάστρες με φυτά εσωτερικού χώρου, ακόμα και τα διάφορα μικρά ή μεγαλύτερα δέντρακια, στολισμένα με φωτάκια σε γλάστρες ή στον κήπο, έχουν την τιμητική τους, τόσο επειδή περνάμε πολύ χρόνο στο σπίτι μας και θέλουμε να είναι όμορφα και χαρούμενα διακοσμημένο, όσο και επειδή επισκεπτόμαστε συχνά φίλους και συγγενείς, στους οποίους τα προσφέρουμε.



Ποϊνσέπια ή Αλεξανδρινό

Το φυτό λοιπόν που θα συναντήσουμε αυτή την εποχή σε όλες τις αγορές φυτών είναι η **Ποϊνσέπια ή Αλεξανδρινό**. Υπάρχουν πολλές χρωματικές ποικιλίες αλλά αυτή που ξεχωρίζει είναι η κόκκινη. Χωρίς καμία αμφιβολία είναι τα ομορφότερα και τα διασημότερα Χριστουγεννιάτικα λουλούδια και προέρχονται από το Μεξικό.

Το **κυκλάμινο** είναι ένα από τα πιο όμορφα φυτά του χειμώνα. Αν και υπάρχουν διάφορες ποικιλίες χρωμάτων για τα Χριστούγεννα πιο δημοφιλής είναι το κόκκινο και λευκό χρώμα των

ανθέων.

Η **Αμαρυλλίδα** είναι ένα υπέροχο φυτό αυτής της περιόδου των Χριστουγέννων, με ομόκεντρα φύλλα και ένα μακρύ στέλεχος στο κέντρο, που στην κορυφή του αναπτύσσεται ένα μεγάλο, εντυπωσιακό άνθος σε χρώμα λευκό, ροζ, κίτρινο ή πορτοκαλί ανθέων.

Το **ορνιθόγαλο** (*Ornithogalum umbellatum*) ή Αστέρι της Βηθλεέμ, είναι ένα χαμηλό βολβώδες φυτό, ανοιξιότικης ανθοφορίας. Το φυτό έχει σκληρά, μάλλον δύσκαμπτα φύλλα, που μοιάζουν με γρασίδι μια συστάδα από άσπρα αστροειδή άνθη που στο πίσω μέρος τους στιγματίζονται με πράσινο χρώμα.



Αρκουδοπούρναρο ή ου

Το **αρκουδοπούρναρο ή ου** : Κατά την παράδοση οι καρποί του συμβολίζουν το αίμα του Ιησού και πιστεύεται ότι Στη χριστιανική παράδοση οι καρποί του συμβολίζουν το αίμα του Ιησού και πιστεύεται ότι φύτρωνε σε κάθε πατημασιά του. Λέγεται μάλιστα ότι ένας θάμνος από το φυτό ου έκρυψε τον Ιωσήφ, τη Μαρία και το Θείο Βρέφος στη φυγή τους προς την Αίγυπτο. Γι' αυτό και η Παναγία το ευλόγησε να



Γκι ή ιξός

είναι πάντα καταπράσινο και να συμβολίζει την αθανασία.

Το **γκι** (ή ιξός, στην ελληνική του ονομασία) πρωταγωνιστεί στο γιορτινό διακοσμητικό σκηνικό, όμως η πιο σημαντική ιδιότητά του είναι η φαρμακευτική χρήση του.

Οι μάγοι των Γαλατών Δρυίδων το έβραζαν σε χύτρες για να φτιάξουν το μαγικό τους φίλτρο, οι μάγισσες του Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν για τα ξόρκια τους, ενώ αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι το θεωρούσαν σχεδόν πανάκεια.

Το **έλατο** : Το έθιμο του χριστουγεννιάτικου δέντρου ξεκίνησε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο και στη συνέχεια, ο λαός το υιοθέτησε. Τα έλατα είναι συνήθως μεγάλα κωνικόμορφα δένδρα αλλά έχουν δημιουργηθεί και νανώδεις ποικιλίες. Είναι αειθαλή φυτά με μεμονωμένες βελόνες σε σπειροειδή ή δίσαιρη διάταξη, με επίπεδη διατομή και δυο λευκές γραμμές στην κάτω επιφάνειά τους. Οι κώνοι τους είναι κυλινδρικοί όρθιοι που διαλύονται κατά την ωρίμανσή τους.

**ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ**

### Το ρόδι

Καρπός της αφθονίας, της γονιμότητας, της καλοτυχίας, του πλούτου αλλά και της ανάστασης, το ρόδι συνοδεύει συμβολικά την ανθρώπινη παρουσία στη Γη από την προϊστορία της μέχρι τις ημέρες μας. Έχει μνησθεί από όλους τους λαούς και όλες τις θρησκείες. Με έντονη παρουσία σε ένα από τα 7 θάματα του κόσμου, τον Ναό του Σολομώντα, η ροδιά είναι παρούσα και προσφέρει τους πολύτιμους καρπούς της.

Η εξαιρετική ανθεκτικότητα του δέντρου της ροδιάς, το έντονο χρώμα των καρπών της και τα αμέτρητα οφέλη τους να την κατατάσσουν σαν μια από τις πιο ευεργετικές τροφές. Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών. Περιέχει τριπλάσια ποσότητα αντιοξειδωτικών από το πράσινο τσάι και το κόκκινο κρασί. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στον φλοιό, χρησιμοποιούνται από τη βιομηχανία για την κατα-

σκευή συμπληρωμάτων διατροφής και καλλυντικών που περιέχουν ρόδι. Οι σπόροι του ροδιού είναι πλούσιοι σε πουκινικό οξύ, μια μορφή συζευγμένου λινολενικού οξέος (CLA), σύμμαχο στη ρύθμιση του βάρους και την καύση του λίπους.

Οι ταννίνες, τα φλαβονοειδή και το κάλιο που συνυπάρχουν, δίνουν στο

(Συνέχεια στη σελίδα 27)

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Το ρόδι

(Συνέχεια από τη σελίδα 26)

ρόδι τις εξαιρετικές αντιοξειδωτικές και καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες του. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες βοηθούν στη ρύθμιση των επιπέδων χοληστερόλης,



γλυκόζης και στην αύξηση του αισθήματος κορεσμού.

Η κατανάλωση των σπόρων μειώνει την

οδοντική πλάκα και βοηθάει στην καλή λειτουργία του εντέρου. Εδώ να σημειώσουμε πως η κατανάλωση σπόρων ροδιού δεν συστήνεται σε άτομα με εκκολπωματίδια.

Το ρόδι, από πολύ νωρίς ιστορικά, είναι συνυφασμένο με τη χαρά και την τύχη. Στην πραγματικότητα είναι μια από τις τροφές που βοηθούν στην αντιμετώπιση της κατά-

θλιψης, βελτιώνοντας τα επίπεδα σεροτονίνης. Εκτός από τη βελτίωση της διάθεσης, το ρόδι βοηθάει στην

αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αναιμίας. Ίσως αυτές οι δύο τελευταίες ιδιότητές του, να οδηγούν στη μείωση του κινδύνου πρόωρου τοκετού, που αναφέρεται σαν μια ακόμα ιδιότητα του ροδιού.

Μπορούμε να το απολαύσουμε ωμό μόνο του, σε σαλάτες ή στο γιαούρτι ή να φτιάξουμε χυμό. Αν καταναλώνουμε τυποποιημένο χυμό ροδιού, πρέπει να προσέχουμε την περιεκτικότητά του σε πρόσθετα σάκχαρα και να προτιμούμε συσκευασία που διατηρεί τον χυμό σε σκοτεινό περιβάλλον (π.χ. προτιμούμε χάρτινη και όχι διαυγές μπουκαλάκι). Το σκοτεινό περιβάλλον, προστατεύει τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του χυμού.

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΖΑΙΜΗ**

### Φρούτα και λαχανικά του χειμώνα

Τα χειμωνιάτικα φρούτα και λαχανικά έχουν υψηλή διατροφική αξία και υπέροχη γεύση και πρέπει να αποτελούν βασικό συστατικό της διατροφής μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα, κυρίως για να ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού μας.

#### Φρούτα

**Ακτινίδιο:** Είναι ένα ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση φρούτο, το οποίο περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από οποιοδή-



Ακτινίδια

ποτε άλλο φρούτο. Περιέχει ακόμα κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ιχνοστοιχεία, ενώ κύριο χαρακτηριστικό του είναι οι φυτικές ίνες.

Προσφέρει λόγω της αντιοξειδωτικής του αξίας αντιμικροβιακή προστασία.

Οι φυτικές του ίνες συμβάλουν στην καλύτερη πέψη, αλλά και λειτουργία του εντέρου. Βέβαια απαιτείται προσοχή, αφού τα σποράκια που περιέχει είναι επικίνδυνα και πρέπει να αποφεύγονται σε παθήσεις όπως εκκολπμάτωση, γαστρίτιδα, έλκος, ενώ το «τριχωτό» του δέρμα προκαλεί δερματικά αλλεργία σε πολλούς, που το αποφεύγουν για αυτό το λόγο.

Ένα μικρό ακτινίδιο 70 γραμμαρίων δίνει 45 θερμίδες και 2.1 γραμμάρια φυτικών ινών, ενώ αποδίδει πάνω από το 100% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C.

**Μανταρίνι:** Το μανταρίνι ανήκει στα εσπεριδοειδή φρούτα και είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης C.

Έχει ένα διακριτικό άρωμα που το χαρακτηρίζει. Το μανταρίνι είναι επίσης πλούσιο σε ευεργετικά καροτινοειδή. Δύο μέτρια μανταρίνια (συνολικά 100 γραμμαρίων) αποδίδουν περίπου 53 θερμίδες.

**Μήλο:** Το μήλο είναι ένα από τα χαρακτηριστικότερα φρούτα του χειμώνα, αν και το βρίσκουμε και τις άλλες εποχές.

Είναι καλή πηγή φυτικών ινών (3-5gr κυρίως με τη φλούδα) και ηχηκίνητα,



Μήλα

στοιχείο που το καθιστά χορταστικό.

Είναι επίσης πηγή βιταμινών όπως A & C και άλλων αντιοξειδωτικών (κυρίως φλαβονοειδή) ωφέλιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού του προσφέρει αντιγηραντική, αγχολυτική και αντιπυρετική προστασία.

Θερμιδικά αποδίδει 65 kcal ανά 125 γραμμάρια (τεμάχιο), με υψηλό ποσοστό νερού, που φτάνει το 84%.

**Μπανάνα:** Η μπανάνα είναι ένα φρούτο που δίνει ενέργεια και τονώνει, ενώ λόγω της τρυπτοφάνης που περιέχει επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης του οργανισμού, προσφέροντας καλύτερη διάθεση.

Αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης A& C, καλίου και σιδήρου. Βοηθάει σε καταστάσεις όπως διάρροιας, αλλά και δυσκοιλιότητα. Είναι ίσως πιο πλούσια σε

(Συνέχεια στη σελίδα 28)

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Το ρόδι

(Συνέχεια από τη σελίδα 27)

σάκχαρα και θερμίδες από άλλα φρούτα, αλλά αυτό σίγουρα δεν την καθιστά και «παχυντική».

Αποτελεί καλό ενδιάμεσο σνακ ή ελαφρύ γευματίδιο πριν την άσκηση. Μία μέτρια μπανάνα 120 γραμμαρίων αποδίδει 110 θερμίδες, με πάνω από 3 γραμμάρια φυτικών ινών.

**Πορτοκάλι:** Το πορτοκάλι είναι ίσως το φρούτο που χαρακτηρίζει την εποχή του χειμώνα.

Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και κυρίως της C, όπως και άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών όπως τα β-καροτένια. Προσφέρει λοιπόν υψηλή αντιική, αντιβακτηριδιακή και αντιγριπική προστασία, θωρακίζοντας τον οργανισμό και προσφέροντας υψηλή προστασία.

Το πορτοκάλι, όπως και τα άλλα εσπεριδοειδή συμβάλουν, λόγω των ινών που περιέχουν, στη μείωση της χοληστερίνης. Επίσης συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές του πηγές. Θερμιδικά αποδίδει 85 kcal ανά 185 γραμμάρια (τεμάχιο).

#### Λαχανικά

**Λάχανο:** Κλασικό χειμωνιάτιο λαχανικό, που το καταναλώνουμε είτε σε σαλάτες, είτε σε παραδοσιακά πιάτα, με ή χωρίς κρέας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C (και ειδικά το κόκκινο που περιέχει 6-8 φορές περισσότερη από το άσπρο) και σιδήρου.

Περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, που προστατεύουν τον οργανισμό μας από ποικίλες παθήσεις (όπως μορφές καρκίνου π.χ. στομάχου και εντέρου) και φυτοσυστατικά συστατικά που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του από επιβλαβή μόρια και ουσίες.

Είναι συχνά δύσπεπτο για ορισμένες κατηγορίες ατόμων με γαστρεντερικές παθήσεις και για αυτό συχνά συστήνεται η κατανάλωση του βρασμένο. Τα 100 γραμμάρια αποδίδουν περίπου 25 θερμίδες, με αρκετές ίνες και για αυτό είναι καλή επιλογή στις δίαιτες.



Φρούτα και λαχανικά του χειμώνα

**Μπρόκολο:** Τα τελευταία χρόνια το γνωρίσαμε και το αγαπήσαμε ιδιαίτερα, αφού πέρα από τη γεύση του έχει εξαιρετικά ευεργατικές ιδιότητες.

Ανήκει στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών και αποτελεί πηγή βιταμινών A, E και C, καθώς και ασβεστίου. Είναι ένα πολύ θρεπτικό λαχανικό, με πάρα πολλά θρεπτικά συστατικά, τα οποία σχετίζονται με πρόληψη και θεραπευτική επίδραση στην υγεία μας. Έχει μια αποδεδειγμένη αντικαρκινική και αντιγηραντική δράση, συμβάλλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Τα 100 γραμμάρια μπρόκολου αποδίδουν μόλις 35 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και αρκετή βιταμίνη C.

**Κουνουπίδι:** Το κουνουπίδι είναι ένα λαχανικό, που αν και έχει υψηλή βιολογική αξία, «αδικείται» από τη μυρωδιά του. Είναι καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K και φυλλικού οξέος, που είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος B. Ανήκει και αυτό, μαζί με το μπρόκολο στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών. Έχει βρεθεί ότι συμβάλλει στην προστασία ενάντια σε μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, λόγω κάποιων ειδικών φυτοχημικών ουσιών που περιέχει και ονομάζονται ινδόλες, ενώ έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο του

προσάτη και με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

**Σπαράγγια:** Είναι λαχανικό, που τα τελευταία χρόνια άρχισε να καταναλώνεται ευρέως στη χώρα μας, ενώ καλλιεργείται σε πολλές περιοχές, όπως στη Βόρεια Ελλάδα, κυρίως όμως εξαγωγές σε χώρες που το υπερκαταναλώνουν.

Αποτελούν καλή πηγή καλίου, στο οποίο αποδίδεται η διουρητική τους δράση, αλλά και βιταμινών όπως το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη A.

Μπορούν να καταναλωθούν σε φαγητό ή και στον ατμό, ως σαλάτα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

**Καρότο:** Εξαιρετικό λαχανικό, που τρώμε όλο το χρόνο, σε φαγητά και το χειμώνα κυρίως σε σαλάτες, μόνο του ή με λάχανο μαζί. Αποτελεί λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνη A (το γνωστό β-καροτένιο).

Λόγω αυτής της σύνθεσης του το καρότο έχει συνδεθεί με την καρδιαγγειακή προστασία αλλά και με πρόληψη μορφών καρκίνου π.χ. παχέος εντέρου.

Επίσης η μεγάλη περιεκτικότητά σε βιταμίνη A συσχετίζουν την κατανάλωσή του με την καλύτερη όραση.

Τα 100 γραμμάρια ωμού καρότου αποδίδουν μόλις 41 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και υψηλά επίπεδα βιταμίνης A.

**Ραπανάκι:** Αποτελεί λαχανικό που συνήθως καταναλώνεται στις σαλάτες μας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης A, C και E, και με αυτό τον τρόπο συμβάλλει στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλό θερμιδικό φορτίο.

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΖΑΙΜΗ**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Η χειμέρια νάρκη των ζώων

Με τον όρο χειμέρια νάρκη χαρακτηρίζεται μια κατάσταση μακράς ύπνωσης στην οποία και περιέρχονται πολλά ζώα κατά τη διάρκεια του Χειμώνα και ιδιαίτερα εκείνα που ζουν σε ψυχρότερα γεωγραφικά πλάτη.

Μερικά θηλαστικά (π.χ. οι σκαντζόχοιροι) εύκρατων και αρκτικών περιοχών και πολλά ψάρια, ερπετά και αμφίβια, περιέρχονται σε αυτήν την κατάσταση. Κατά τη χειμερία νάρκη, ο μεταβολισμός των ζώων αυτών επιβραδύνεται και η θερμοκρασία του σώματός τους μειώνεται αισθητά.

Γενικά η χειμερία νάρκη αρχίζει όταν ο καιρός κρυώνει και η αναζήτηση τροφής είναι πολύ δύσκολη, ενώ η θερμοκρασία του σώματος των θηλαστικών διατηρείται στο συνηθισμένο επίπεδο, που όμως μπορεί και να φθάσει τους 0° (όπως στη περίπτωση των χάμστερς), ή να φθάσει ακόμη και στη θερμοκρασία περιβάλλοντος (π.χ. νυχτερίδες).

Η χειμερία νάρκη στην ουσία, είναι ο τρόπος που



τα ζώα προσαρμόζονται στο κλίμα και το έδαφος γύρω τους.

Τα ζώα που πέφτουν σε χειμερία νάρκη εξ ανάγκης είναι μεγάλου μεγέθους, επειδή ακριβώς αυτά μπορούν να έχουν αρκετό απόθεμα τροφής, χωρίς πολύ μεγάλη επιφάνεια σώματος από την οποία να χάνουν θερμότητα.

Ορισμένα, όμως, ζώα δεν πέφτουν σε χειμερία νάρκη, αλλά σε χειμérico ύπνο (όπως οι αρκούδες). Επειδή η θερμοκρασία του σώματος στις αρκούδες δεν πέφτει και μπορεί έτσι εύκολα να ξυπνήσουν από τον χειμωνιάτικο ύπνο

τους, θεωρείται ότι πέφτουν σε μια μορφή ύπνου. Αυτός ο ύπνος δεν είναι όπως ο ανθρώπινος ύπνος, όπου οι δυνατοί θόρυβοι μπορούν να μας ξυπνήσουν. Το ζώο μπορεί να κινηθεί γύρω ή να αγγιχτεί και να μην το ξέρει. Όταν όμως πέφτει στην χειμερία νάρκη, το ζώο μοιάζει σαν να έχει πεθάνει. Δεν έχει καμία μετακίνηση και παίρνει πολύ καιρό για να ξυπνήσει αρκετά και να μπορέσει να περπατήσει, ακόμη και γύρω γύρω.

Στις εύκρατες περιοχές, όμως, η άνοδος της θερμοκρασίας μέσα στο καταχείμωνο μπορεί να διακόψει προσωρινά τη χειμερία νάρκη αρκετών ζώων και κυρίως των ερπετών.

Η χειμερία νάρκη, λοιπόν, είναι πραγματικά ένα εκπληκτικό επίτευγμα της φύσης για την επιβίωση των ζώων. Χωρίς αυτή την ικανότητα, πολλά ζώα θα πάγωναν και θα πέθαιναν.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ**

## ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ—ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

### Νικόλα Τέσλα

Ο Νικόλα Τέσλα ήταν Σέρβος εφευρέτης, μηχανολόγος, ηλεκτρολόγος μηχανικός. Γεννήθηκε στις 10 Ιουλίου του 1856 στο Σμίλιαν στην περιοχή Λίκα της σημερινής Κροατίας.

Είχε έναν μεγαλύτερο κατά επτά χρόνια αδελφό, τον Ντάνε Τέσλα, ο οποίος έχασε τη ζωή του, όταν ο Νικόλα ήταν επτά ετών, πέφτοντας από το άλογο ενώ έκανε ιππασία. Ο Νικόλα ζούσε στη σκιά του αδελφού του, ο οποίος αντιμετωπιζόταν από τους γονείς του ως ο πλέον ταλαντούχος. Για δεκαετίες ο Νικόλα Τέσλα υπέφερε από εφιάλτες και ψευδαισθήσεις που σχετίζονταν με το θάνατο του αδελφού του, ενώ εικάζεται πως πολυάριθμες φοβίες και εμμονές που χαρακτήριζαν τον Τέσλα ενδεχομένως ήταν απόρροια του αντί-

#### ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΑΝΕΚΔΟΤΑ

- Ήρθαν οι κουραμπιέδες!
- Τα Χριστούγεννα εννοείς!
- Το ίδιο κάνει!

-Εγώ δεν τρώω πολλά μελομακάρωνα, στα 3 σταματάω.

-Κι εγώ στα 3 σταματάω. Για να καταπαύ.

**ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**



Νικόλα Τέσλα

κτιπου που είχε η απώλεια του Ντάνε και η προβληματική σχέση με τους γονείς του οι οποίοι συντηρημένοι από το θάνατο του Ντάνε αδυνατούσαν να εκτιμήσουν τις ικανότητες του Νικόλα. Στα 17 ανακοίνωσε στον πατέρα του την πρόθεσή του να ακολουθήσει σπουδές μηχανολόγου, παρά την επιθυμία του τελευταίου να γίνει ιερέας.

Έχοντας ολοκληρώσει το πρώτο έτος σπουδών του, επισκέφτηκε την οικογένειά του στο Γκόσπιτς. Ο πατέρας του έδειξε μικρό ενδιαφέρον για τις επιδόσεις του στη σχολή και τον παρότρυνε να παραμείνει στο Γκόσπιτς, γεγονός που προκάλεσε ρήξη στις σχέσεις τους. Ο σχεδόν μοναστικός τρόπος ζωής του αποτελούσε αντικείμενο χλευασμού εκ μέρους των συμφοιτητών του και μέχρι το τέλος του δεύτερου έτους σπουδών του ο Τέσλα, αντιδρώντας, στράφηκε στην άσπρη ζωή και τη χαρτοπαιξία. Μετά από μια ανεπιτυχή προσπάθεια να εξασφαλίσει νέα υποτροφία για να συνεχίσει τις σπουδές του, εγκαταστάθηκε στο Μάριμπορ όπου εργάστηκε ως μηχανικός. Εκεί τον επισκέφτηκε ο

(Συνέχεια στη σελίδα 30)

## ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ—ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

### Νικόλα Τέσλα

(Συνέχεια από τη σελίδα 29)

πατέρας του που προσπάθησε ανεπιτυχώς να τον πείσει να επιστρέψει στην οικογένεια του και να συνεχίσει τις σπουδές του στην Πράγα.

Αργότερα ο Τέσλα, προσελήφθη στην Ηλεκτρική Εταιρεία Έντισον στα περίχωρα του Παρισιού. Σύντομα ξεχώρισε για τις ικανότητές του, και την άνοιξη του 1884, του έγινε πρόταση να εργαστεί στην επιχείρηση του Έντισον στη Νέα Υόρκη. Ο Έντισον, του ανέθεσε την πρώτη του δουλειά: να επισκευάσει τη γεννήτρια του ατμοπλοίου «Όρεγκον». Με μια ομάδα βοηθών και δουλεύοντας κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο Τέσλα κατάφερε να θέσει τις γεννήτριες του πλοίου σε λειτουργία εντυπωσιάζοντας τον Έντισον και κερδίζοντας την εμπιστοσύνη του. Στο διάστημα που εργάστηκε στο εργαστήριό του, ο Τέσλα επανασχεδίασε τις γεννήτριες του Έντισον βελτιώνοντας την απόδοσή τους και είχε σημαντική συμβολή στην ανάπτυξη ενός συστήματος



λαμπτήρων τόξου. Απογοητευμένος από το γεγονός πως το σύστημα που σχεδίασε δεν τέθηκε τελικά σε εφαρμογή, παραιτήθηκε περίπου έξι μήνες μετά την έναρξη της συνεργασίας του με τον Έντισον.

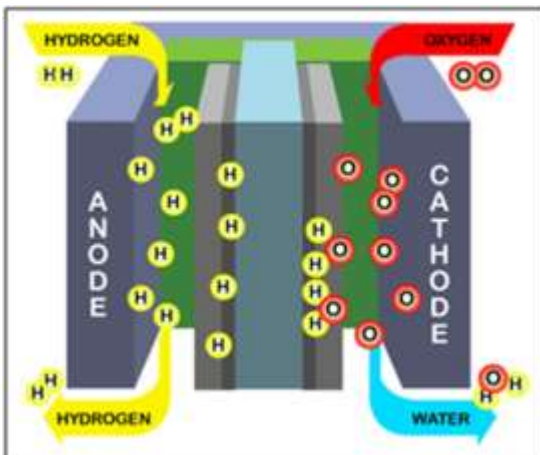
Εκείνη την περίοδο, η φήμη του Τέσλα στις Ηνωμένες Πολιτείες ήταν μεγαλύτερη από κάθε άλλου εφευρέτη ή επιστήμονα στη λαϊκή συνείδηση, αλλά λόγω της εκκεντρικότητάς του και των περιεργων και θεωρούμενων ως εξωφρενικών ισχυρισμών του για τις δυνατότητες της επιστημονικής και τεχνολογικής ανάπτυξης να βοηθήσουν την εκτόξευ-

ση του ανθρώπινου πολιτισμού σε άλλη κλίμακα, τελικά εξοστρακίστηκε σαν τρελός επιστήμονας.

Το 1937 ένα αμάξι χτύπησε τον Τέσλα σπάζοντάς του αρκετά πλευρά και κλονίζοντας σοβαρά την υγεία του. Εδώ αξίζει να σημειώσουμε ότι ο Νικόλα Τέσλα είχε να αρρωστήσει από τα 30 του χρόνια, όπως δήλωνε ο ίδιος, ο οποίος πίστευε ότι αυτό οφειλόταν στα πειράματά του. Το κράτος της Γιουγκοσλαβίας, μετά το ατύχημα του, του έβγαλε ισόβια σύνταξη. Το 1941, με την επέκταση του ναζισμού στην Ευρώπη και τον αναβρασμό του παγκοσμίου πολέμου, ο Τέσλα ήθελε να κατασκευάσει ένα «νέο» υπερόπλο για να σώσει την πατρίδα του. Τελικά πέθανε στις 7 Ιανουαρίου του 1943. Όμως, τον βρήκαν νεκρό δυο μέρες μετά γιατί είχε κρεμάσει, όπως έκανε πάντα, στην πόρτα του δωματίου του την επιγραφή «ΜΗΝ ΕΝΟΧΛΕΙΤΕ, ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ». Ήταν 86 ετών.

ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

### Οι κυψέλες καυσίμου



Κυψέλη καυσίμου

κτρική ενέργεια. Η έννοια της κατάλυσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη λειτουργία μιας κυψέλης καυσίμου. Η κυψέλη καυσίμου αποτελείται από ένα μηχανισμό για μετατροπή του υδρογόνου και οξυγόνου σε νερό, παράγοντας ταυτόχρονα, ηλεκτρισμό και θερμότητα. Τη δεκαετία του 1960,

η NASA χρησιμοποίησε κυψέλες καυσίμου στα διαστημικά σκάφη των προγραμμάτων Τζέμινι και Απόλλων ως φθινότερη λύση από την ηλιακή ενέργεια.

Δύο ηλεκτρόδια διαχωρίζονται από μία μεμβράνη, η οποία έχει το ρόλο του ηλεκτρολύτη. Το υδρογόνο τροφοδοτεί το αρνητικό ηλεκτρόδιο (την άνοδο της

κυψέλης), και ερχόμενο σε επαφή με τον καταλύτη διαχωρίζεται σε θετικά φορτισμένα ιόντα υδρογόνου και ηλεκτρόνια. Τα ηλεκτρόνια τα οποία απελευθερώθηκαν μεταφέρονται μέσω εξωτερικού ηλεκτρικού κυκλώματος προς την κάθοδο (θετικό ηλεκτρόδιο) παράγοντας ηλεκτρισμό. Τα θετικά φορτισμένα ιόντα του υδρογόνου (πρωτόνια) διαπερνούν τη μεμβράνη και ενώνονται με το οξυγόνο το οποίο τροφοδοτείται στην κάθοδο και παράγεται νερό.

Οι κυψέλες καυσίμου μπορούν να ταξινομηθούν βάση του τύπου του ηλεκτρολύτη τον οποίο χρησιμοποιούν. Το πιο γνωστό είδος είναι η κυψέλη καυσίμου με μεμβράνη ανταλλαγής πρωτονίου (PEM).

ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

Οι κυψέλες καυσίμου μπορούν να χαρακτηριστούν σαν κέντρα ενός συστήματος το οποίο χρησιμοποιεί το υδρογόνο ως καύσιμο. Αναλαμβάνουν τη μετατροπή του καυσίμου σε χρήσιμη ηλε-

## Παραλείψεις προηγούμενων τευχών

### Πολυτεχνείο 1973

Τη Δημοκρατία μόνο οι πολίτες μπορούν να την υπερασπιστούν. Δεν είναι Βασιλεία που την υπερασπίζονται Βασιλιάδες, ούτε Ολιγαρχία που την υπερασπίζονται οι Λίγοι που μοιράζονται την εξουσία.

Για παραπάνω από έξι χρόνια, μια χούφτα στρατιωτικών είχαν καταπατήσει όλα τα δικαιώματα των Ελλήνων και κρατούσαν την εξουσία με τη βία στα χέρια τους. Τότε για πρώτη φορά πολίτες ξεσηκώθηκαν να υπερασπιστούν τη Δημοκρατία που είχε ξεχαστεί. Ήταν φοιτητές. Πρώτα στη Νομική, και μετά από λίγες μέρες στο Πολυτεχνείο.



Δεν ήταν σαν τις σημερινές καταλήψεις.

Οι φοιτητές διακινδύνευαν τη ζωή τους και τη ζωή των δικών τους. Αυτό αποδείχτηκε όταν τα τανκς της δικτατορίας γκρέμισαν την πύλη του Πολυτεχνείου και σκότωσαν δεκάδες φοιτητές. Άλλοι, ακόμα περισσότεροι, φυλακίστηκαν και βασανίστηκαν. Αυτή ήταν όμως η αρχή του τέλους της χούντας.

Τη μέρα αυτή, στις 17 Νοεμβρίου 1973, τη θυμόμαστε κάθε χρόνο για να μη ξεχνάμε ότι τη Δημοκρατία μόνο εμείς οι πολίτες μπορούμε και πρέπει να την υπερασπιζόμαστε.

ΗΛΙΑΣ ΧΑΛΑΜΑΝΔΑΡΗΣ

**ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ :** Στο τεύχος 36 της εφημεριδούλας μας κάποια ονόματα συντακτών άρθρων κρύφτηκαν. Συγκεκριμένα της **ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ** υπεύθυνης του άρθρου «Φρούτα και λαχανικά του φθινοπώρου» σελ. 15 - 16, της **ΗΛΙΑΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ** «που ήταν συνυπεύθυνη στο άρθρο «Τα βότανα» σελ. 16 - 17 και του **ΒΑΣΙΛΗ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑ** υπεύθυνου του άρθρου «WWF» σελ. 20.

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ : Euroleague

### 3η αγωνιστική

13/10/2020

ΕΡΥΘΡΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ vs ΖΑΛΓΚΙΡΙΣ ΚΑΟΥΝΑΣ

69 - 75

ΑΛΜΠΑ ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ vs ΑΝΑΤΟΛΟΥ ΕΦΕΣ

72 - 93

ΒΑΛΕΝΘΙΑ vs ΜΠΑΡΤΣΕΛΟΝΑ 66 - 71

14/10/2020

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ vs ΑΡΜΑΝΙ ΜΙΛΑΝΟ 86 - 75

ΜΑΚΑΜΠΙ ΤΕΛ ΑΒΙΒ vs ΜΠΑΓΕΡΝ ΜΟΝΑΧΟΥ

82 - 85

ΦΕΝΕΡΜΠΑΧΤΣΕ vs ΤΣΣΚΑ ΜΟΣΧΑΣ 77 - 78

ΡΕΑΛ ΜΑΔΡΙΤΗΣ vs ΧΙΜΚΙ ΜΟΣΧΑΣ 94 - 85

### 4η αγωνιστική

15/10/2020

ΖΑΛΓΚΙΡΙΣ ΚΑΟΥΝΑΣ vs ΑΝΑΤΟΛΟΥ ΕΦΕΣ

89 - 73

ΜΠΑΡΤΣΕΛΟΝΑ vs ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΟΠΑΠ

97 - 89

6/10/2020

ΤΣΣΚΑ ΜΟΣΧΑΣ vs ΑΛΜΠΑ ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ 88 -

93

ΦΕΝΕΡΜΠΑΧΤΣΕ vs ΜΠΑΓΕΡΝ ΜΟΝΑΧΟΥ

71 - 75

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ vs ΜΑΚΑΜΠΙ ΤΕΛ ΑΒΙΒ 85 -

82

ΑΡΜΑΝΙ ΜΙΛΑΝΟ vs ΡΕΑΛ ΜΑΔΡΙΤΗΣ 78 -

70

ΜΠΑΣΚΟΝΙΑ vs ΧΙΜΚΙ ΜΟΣΧΑΣ 77 - 60

ΒΙΛΕΡΜΠΑΝ vs ΕΡΥΘΡΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ 68 - 89

5η αγωνιστική

22/10/2020

ΖΑΛΓΚΙΡΙΣ ΚΑΟΥΝΑΣ vs ΒΑΛΕΝΘΙΑ 82 - 94

ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΟΠΑΠ vs ΦΕΝΕΡΜΠΑΧΤΣΕ

82 - 68

ΕΡΥΘΡΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ vs ΤΣΣΚΑ ΜΟΣΧΑΣ 86 -

84

23/10/2020

ΧΙΜΚΙ ΜΟΣΧΑΣ vs ΜΑΚΑΜΠΙ ΤΕΛ ΑΒΙΒ 87 -

89

ΜΠΑΓΕΡΝ ΜΟΝΑΧΟΥ vs ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ 74 -

68

ΜΠΑΡΤΣΕΛΟΝΑ vs ΡΕΑΛ ΜΑΔΡΙΤΗΣ 79 - 72

### 6η αγωνιστική

29/10/2020

ΤΣΣΚΑ ΜΟΣΧΑΣ vs ΒΑΛΕΝΘΙΑ 84 - 75

ΒΙΛΕΡΜΠΑΝ vs ΖΑΛΓΚΙΡΙΣ ΚΑΟΥΝΑΣ 74 - 83

ΜΑΚΑΜΠΙ ΤΕΛ ΑΒΙΒ vs ΦΕΝΕΡΜΠΑΧΤΣΕ 65

- 75

ΡΕΑΛ ΜΑΔΡΙΤΗΣ vs ΜΠΑΓΕΡΝ ΜΟΝΑΧΟΥ

100- 82

30/10/2020

ΧΙΜΚΙ ΜΟΣΧΑΣ vs ΕΡΥΘΡΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ 83 -

77

ΜΠΑΣΚΟΝΙΑ vs ΜΠΑΡΤΣΕΛΟΝΑ 71 - 72

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ vs ΑΝΑΤΟΛΟΥ ΕΦΕΣ 79 - 84

ΒΙΛΕΡΜΠΑΝ vs ΕΡΥΘΡΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ 68 - 89

ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΠΕΚΑΣ

## ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

### ΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Ένας δικαστής εκδικάζει μια υπόθεση λίγο πριν από τις διακοπές των Χριστουγέννων. Ρωτάει λοιπόν τον κατηγορούμενο :

-Γιατί βρίσκεστε κύριε εδώ;

-Επειδή ψώνισα πολύ νωρίς τα Χριστουγεννιάτικα δώρα! απαντάει ο κατηγορούμενος.

-Αυτό δεν είναι ποινικό αδίκημα, λέει ο δικαστής, πόσο πιο νωρίς ψώνισατε δηλαδή;

- Λίγο πριν ανοίξει το κατάστημα, κύριε δικαστά.

### ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

## Βιβλία και ταινίες που προτείνουμε

### Το ποντικάκι που ήθελε να αγγίξει ένα αστεράκι

Συγγραφέας: Ευγένιος Τριβιζάς

Εικονογράφηση: Steven West

Εκδόσεις: Μεταίχμιο

Ένα ποντικάκι, ο Τρωκτικούλης, μένει με τον παππού του σε μια ποντικότερη-

πα, σε ένα εξοχικό σπίτι. Ο Τρωκτικούλης έχει ένα όνειρο, να καταφέρει κάποια μέρα να αγγίξει ένα αστεράκι. Τα Χριστούγεννα, όταν η οικογένεια που ζει στο σπίτι στολίζει το δέντρο, το ποντικάκι ενθου-



σιάζεται με το αστέρι στην κορυφή του δέντρου και αποφασίζει να πάει να το αγγίξει. Ο παππούς του προσπαθεί να το πείσει ότι δε θα τα καταφέρει, αλλά εκείνο δεν απογοητεύεται. Αρχίζει να

(Συνέχεια στη σελίδα 32)

## ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

### Βιβλία και ταινίες που προτείνουμε

(Συνέχεια από τη σελίδα 31)

σκαρφαλώνει στο δέντρο για να φτάσει το αστέρι, αλλά στο δρόμο του προς την κορυφή συναντά προβλήματα και καθυστερήσεις, όπως ένα στρατιωτάκι, μια κουκλίτσα, ένα ναυτάκι, αλλά και τη γάτα του σπιτιού! Όμως τίποτα δεν μπορεί να μπει ανάμεσα στο ποντικόκι και το όνειρό του!

Μου άρεσε πάρα πολύ αυτό το βιβλίο εξαιτίας των χαρακτήρων που περιείχε, της όμορφης εικονογράφησης αλλά και για το μήνυμά του, να μην παρατάμε ποτέ τα όνειρά μας.

#### Ο Καρυσθραύστης

Βασισμένο στο παραμύθι του Ε.Τ.Α Χοφμαν



Εικονογράφηση: Βαλέρια Ντοκάμπο  
Εκδόσεις: Ψυχογιός-Παιδί

Την παραμονή των Χριστουγέννων, η Κλάρα παίρνει δώρο από τον νονό της έναν

καρυσθραύστη. Τα μεσάνυχτα, το σαλό-νι όπου έχει αποκοιμηθεί η Κλάρα μεταμορφώνεται, τα παιχνίδια ζωντανεύουν και ποντικάκια εισβάλλουν στο δωμάτιο. Ο Καρυσθραύστης προσπαθεί να σώσει το κορίτσι και αντιμετωπίζει γενναία τους ποντικούς. Στη συνέχεια μεταμορφώνεται σε πρίγκιπα και μαζί με την Κλάρα φεύγουν για τη χώρα των Ζαχαρωτών, όπου συμμετέχουν σε μια γιορτή με νεράιδες, ζαχαρωτά και χορό.

Μου άρεσε το βιβλίο αυτό γιατί έχει βασιζεται στο μπαλέτο του Τσαϊκόφσκι και με βοήθησε να φανταστώ την ιστορία ακούγοντας τη μουσική. Μου άρεσαν επίσης οι φανταστικοί κόσμοι που ταξίδεψε η Κλάρα στο όνειρό της.

#### Ταινίες χριστουγεννιάτικες που είδαμε και προτείνουμε

##### Το Πολικό Εξπρές (2004)

Ένα αγόρι, που δεν είναι σίγουρο αν υπάρχει ή όχι ο Αη-Βασίλης, επιβιβάζεται σε ένα μαγικό τρένο, το Πολικό Εξπρές, και ταξιδεύει την παραμονή των Χριστουγέννων μέχρι τη χώρα του Άη-

Βασίλη, ο οποίος θα διαλέξει το παιδί που θα πάρει το πρώτο δώρο των Χριστουγέννων.

Μου άρεσε η ταινία γιατί μου φάνηκε πολύ συναρπαστικό το ταξίδι στη χώρα του Αη-Βασίλη. Ήταν επίσης πολύ ωραίος ο τρόπος που ήταν φτιαγμένη, που ενώ ήταν κινούμενα σχέδια, φαινόταν όλα σαν τρισδιάστατα.

##### Ο Γκριντς (2018)

Ο Γκριντς είναι ένα γκρινιάρικο, ιδιότροπο τερατάκι που ζει απομονωμένο και μισεί τα Χριστούγεννα. Εκνευρίζεται από τη χαρωπή, γιορτινή διάθεση των κατοίκων του Χούβιλ όπου ζει και αποφασίζει να τους «κλέψει» τα Χριστούγεννα.

Η ταινία ήταν πολύ διασκεδαστική αλλά και συγκινητική, μια που μαθαίνουμε ότι ο Γκριντς είχε τους λόγους του που μισούσε τις γιορτές.

**ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΣΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**

### Σπαζοκεφαλιές

Είμαι ελαφριά σαν πούπουλο, αλλά ακόμα και ο πιο δυνατός άνθρωπος δεν μπορεί να με κρατήσει πάνω από 5 λεπτά. Τι είμαι ;

Απάντηση: Η αναπνοή .

Είναι δικό σου. Αλλά όλοι οι άλλοι το χρησιμοποιούν περισσότερο από σένα. Τι είναι;

Απάντηση: Το όνομά σου.

Πότε η Παρασκευή είναι πριν την Πέμπτη;

Απάντηση: Όταν την ψάχνουμε στο λεξικό .

Μπορείς να με φας το βράδυ, αλλά ποτέ το πρωί. Τι είμαι ;

Απάντηση: Βραδινό .

Άμα βλέπω δεν το βλέπω και το βλέπω όταν δεν βλέπω. Τι είναι;

Απάντηση: Το όνειρο.

**ΕΒΙΤΑ ΓΚΟΤΣΗ**

### Ήξερες ότι...

Η Σελήνη αντανακλά μόνο το 7% του ηλιακού φωτός που πέφτει στην επιφάνειά της.

Η εθνική ορχήστρα του Μονακό είναι μεγαλύτερη σε αριθμό από το στρατό του.

Η κύρια βιβλιοθήκη στο Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα, βουλιάζει κατά μία ίντσα κάθε χρόνο, γιατί όταν χτίστηκε, οι μηχανικοί δεν υπολόγισαν το βάρος όλων των βιβλίων που θα τοποθετούνταν στο κτίριο.

Η Ελλάδα διαθέτει περισσότερα αρχαιολογικά μουσεία από οποιαδήποτε άλλη χώρα στο κόσμο.

Ο Βασιλίσκος, ένα είδος σαύρας που ζει στη Νότιο Αφρική, μπορεί να περπατάει στο νερό, καθώς κινείται τόσο γρήγορα που δεν υπάρχει κίνδυνος να βουλιαξει.

Η μεγαλύτερη σαύρα στον κόσμο βρίσκεται στην Ινδία και λέγεται Δράκος του Κομόντο (Komodo Dragon).

Τα δακτυλικά αποτυπώματα του κοάλα είναι ακριβώς σαν τα ανθρώπινα.

Τα χαρτονομίσματα δεν κατασκευάζονται από χαρτί, όπως νομίζουν οι περισσότεροι, αλλά είναι 75% βαμβάκι και 25% λινό.

Εκατομμύρια δέντρα φυτεύονται τυχαία από σκίουρους που θάβουν τους καρπούς και ξεχνάνε μετά που τους έχουν βάλει.

Η ανθρώπινη καρδιά αντλεί 182 εκατομμύρια λίτρα αίματος κατά τη διάρκεια της μέσης διάρκειας ζωής.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ**

Η Πέμπτη τάξη  
του 11ου Δημοτικού Σχολείου Παλαιού Φαλήρου  
«ΕΛΕΝΗ ΓΛΥΚΑΤΖΗ ΑΡΒΕΛΕΡ»  
εύχεται σε όλους  
ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ  
και  
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ – ΓΕΜΑΤΟ ΥΓΕΙΑ 2021