



ΤΑ ΣΑΪΝΙΑ



Οι τρεις Ιεράρχες

Στις 30 Ιανουαρίου είναι η γιορτή των Τριών Ιεραρχών. Σχολεία και Πανεπιστήμια μένουν κλειστά, για να τιμήσουμε τη μνήμη των επιφανών Αγίων και Θεολόγων Βασιλείου τον Μέγα, Ιωάννη του Χρυσοστόμου και Γρηγορίου του Ναζιανζηνού, Προστατών των Γραμμάτων.

Η Ορθόδοξη Εκκλησία τους ανακήρυξε Αγίους λόγω της σοφίας τους και της χριστιανικής τους ζωής. Επειδή όμως δημιουργήθηκε μια διαφωνία μεταξύ των χριστιανών για το



εορτάζονται και οι τρεις μαζί στις

ποιος από τους τρεις πρόσφερε τα περισσότερα, αποφασίστηκε και καθιερώθηκε από τα τέλη του 4ου αιώνα να

30 Ιανουαρίου κάθε έτους.

Ο Άγιος Βασίλειος

Ο Άγιος Βασίλειος ήταν επίσκοπος Καισαρείας. Θεωρείται Πατέρας της Εκκλησίας και ένας από τους μεγαλύτερους θεολόγους της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Η συμβολή του στην χριστιανική θεολογία ήταν μεγάλης σημασίας, ενώ σ' αυτόν αποδίδεται και η «θεία λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου».

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:	
Επικαιρότητα	1 – 2
Παράδοση	3–16
Πρόσωπα	16 – 18
Αθλητισμός	18 –19
Επιστήμες	21 – 24
Οικολογία	25–27
Ψυχαγωγία	27 - 28



Οι Αποκριές

Απόκριες ονομάζονται οι τρεις εβδομάδες πριν από την Καθαρά Δευτέρα οπότε και αρχίζει η Μεγάλη Σαρακοστή. Ταυτίζονται με την περίοδο του Τριωδίου, μια κινητή περίοδο στην Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή

κή της Τυροφάγου ή Τυρινής. Η πρώτη εβδομάδα των Αποκριών που τελειώνει την Κυριακή του Ασώτου, λέγεται και Προφωνή, επειδή παλιά προφωνούσαν, δηλαδή διαλαλούσαν ότι άρχιζαν οι Απόκριες.

(Συνέχεια στη σελίδα 3)

Το θωρηκτό Αβέρωφ

Το θωρηκτό «Γεώργιος Αβέρωφ» είναι ένα θρυλικό πολεμικό πλοίο. Είναι ζήτημα αν και στην παγκόσμια ναυτική ιστορία θα συναντήσουμε άλλο πολεμικό πλοίο που να συνδέθηκε για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα με την ιστορία ενός έθνους. Η φήμη και ο σεβασμός που

απολαμβάνει απ' όλους τους Έλληνες φθάνει ως τις μέρες μας. Το Αβέρωφ, είναι ιστορικό πλοίο της νεότερης Ελλάδας. Παρά το γεγονός ότι αναφέρεται ως θωρηκτό, είναι θωρακισμένο καταδρομικό. Ναυπηγήθηκε στα ναυπηγεία του Ορλάντο στο Λιβόρνο της Ιταλίας την περίοδο

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Οι τρεις Ιεράρχες

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

Σπούδασε στην Αθήνα και θεωρούσε πολύ σημαντική τη μελέτη των κλασικών συγγραφέων και της ελληνικής φιλοσοφίας, μέσα από τη ματιά της χριστιανικής πίστης. Η συμβολή του στην ανάπτυξη των γραμμάτων και της φιλανθρωπίας τον κατέστησαν μια από τις μεγαλύτερες μορφές της Χριστιανικής παράδοσης, γι' αυτό ονομάστηκε και Μέγας.

**ΦΩΤΕΙΝΗ
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**

Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Ονομάστηκε έτσι γιατί πολλοί πιστεύ-

ουν πως η γλώσσα του «έσταζε μέλι» και ήταν ο πιο γνωστός ρήτορας της εποχής του. Έγινε και Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως και είχε ως στόχο της ζωής του να αναπτύξει τη φιλανθρωπία. Από τα συσσίτια που διοργάνωσε μπόρεσαν να τραφούν 7.000 άνθρωποι. Όσον αναφορά τη φιλοσοφία κατέκρινε την τις θεωρίες των αρχαίων Ελλήνων.

Επιπλέον δεν συμπαθούσε τους ιερείς οι οποίοι πλούτιζαν από το επάγγελμά τους. Ακόμα αποδοκίμαζε τους αυτοκράτορες με αποτέλεσμα να εξοριστεί.

Ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός

Ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός υπήρξε επίσης Πατριάρχης της Κωνσταντινουπόλεως και πολλοί τον γνωρίζουν με το προσωνύμιο «Θεολόγος». Έχει γίνει γνωστός ως ο Τριαδικός Θεολόγος. Ήταν φίλος με τον Μεγάλο Βασίλειο και με τον αδερφό του Αγίου Γρηγορίου Νύσσης. Λάτρευε τα γράμματα και είχε ως στόχο του να ενώσει τους ελληνόφωνους και τους λατινόφωνους θεολόγους.

Εκτός από το επάγγελμα του θεολόγου ασκούσε και το επάγγελμα του ποιητή.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑΚΗΣ

Εικόνες του κήπου μας



Ο κήπος της ΣΤ1 τάξης βρίσκεται στο εξωτερικό προαύλιο του σχολείου μας, δίπλα από το γήπεδο του μπάσκετ.

Στα μέσα του Οκτώβρη, με

τη βοήθεια του δασκάλου μας, κ. Χρήστου Παπακωνσταντίνου, και του γυμναστή μας, κ. Θανάση Τσούμα, γεμίσαμε το παρτέρι με φρέσκο χώμα και το περιφράξαμε με

ξύλα που μας πρόσφεραν οι εργάτες από τη διπλανή οικοδομή. Σε αυτό, φυτέψαμε όλοι μαζί σέλινα, μπρόκολα, μαιντανό, καρτότα, άνηθο, μαρούλια, κρεμμύδια και σπανάκι.

Από τότε συχνά τα ποτίζουμε, καθαρίζουμε το παρτέρι από σκουπίδια και τα παρακολουθούμε ώστε να διατηρούνται καλά. Είχαμε δει ήδη τα κρεμμύδια μας έτοιμα για συγκομιδή αλλά με την πρόσφατη κακοκαιρία δεν ξέρουμε και ανησυχούμε για την κατάσταση όλων των φυτών μας. Ανυπομονούμε να γυρίσουμε στα σχολεία για να δούμε αν τους έχει προκαλέσει ζημιές, και για να κάνομε ίσως την πρώτη μας συγκομιδή.

Καιρός να σπείρουμε και τα επόμενα φρούτα και ανοιξιάτικα λαχανικά και να νοιώσουμε πάλι τη χαρά ότι κάτι μεγάλωσε με τη φροντίδα μας.

**ΡΕΝΙΑ ΚΩΤΣΙΑΝΔΡΗ
ΙΩΣΗΦΙΝΑ ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΥ**

ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Τι είναι η Σαρακοστή ;

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή ή άλλως η Σαρακοστή ή Μεγάλη Νηστεία, είναι η πιο σημαντική περίοδος νηστείας στο εκκλησιαστικό ημερολόγιο των Ορθοδόξων Χριστιανών, όπου προετοιμάζει τους Χριστιανούς για τη μεγαλύτερη εορτή του εκκλησιαστικού ημερολογίου, το Πάσχα. Τη λέμε Μεγάλη για να την ξεχωρίσουμε από τη Μικρή νηστεία που προηγείται των Χριστουγέννων και διαρκεί λιγότερο. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγαλύτερες νηστείες, αφού καθιερώθηκε από την Εκκλησία τον 4^ο αιώνα. Πήρε το όνομά της από τον αριθμό σαράντα, γιατί αρχικά είχε διάρκεια 40 ημερών, εις ανάμνηση της σαρανταήμερης νηστείας του Χριστού στην έρημο. Αργότερα προστέθηκε και η Μεγάλη Εβδομάδα και έτσι η Σαρακοστή πλέον διαρκεί 48 ημέρες.

Σκοπός της Σαρακοστής ήταν να προετοιμαστούν οι «Κατηχούμενοι» (νέοι Χριστιανοί) για το βάπτισμα, που εκείνο τον καιρό γινόταν στη διάρκεια της αναστάσιμης λειτουργίας. Σήμερα είναι μια

ευ-



καιρία, δηλαδή, για μετάνοια, αυτοβελτίωση, κάθαρση της ψυχής και του σώματος.

Η Σαρακοστή διαρκεί από την Καθαρά Δευτέρα και λήγει μετά την Ανάσταση, το Μεγάλο Σάββατο. Σε όλες τις μέρες τις Σαρακοστής τηρείται αυστηρή νηστεία και αποχή από συγκεκριμένες τροφές, όπως το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, το κρασί και το λάδι. Με

εξαίρεση το Σάββατο και την Κυριακή, όπου το κρασί και το λάδι επιτρέπονται. Το μόνο Σάββατο όπου το λάδι δεν επιτρέπεται καθόλου είναι το Μεγάλο Σάββατο πριν την Ανάσταση του Κυρίου. Και η μόνη μέρα κατά τη διάρκεια της νηστείας που επιτρέπεται το ψάρι είναι η γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου (25 Μαρτίου).

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ

Οι Αποκριές

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

Η δεύτερη εβδομάδα λέγεται Κρεατινή ή της Κρεοφάγου, επειδή έτρωγαν κρέας και δεν νήστευαν ούτε την Τετάρτη ή την Παρασκευή. Η εβδομάδα αυτή γιορτάζεται με γλέντια και φαγοπότια χωρίς κανένα θρησκευτικό περιορισμό.

Η Κυριακή της εβδομάδας αυτής, η Κυριακή της Απόκρεω -και συνολικά ολόκληρη η περίοδος από την είσοδο του Τριωδίου μέχρι την Καθαρά Δευτέρα- ονομάστηκε έτσι, επειδή συνηθίζεται να μην τρώ-



νε κρέας οι Χριστιανοί, δηλαδή «να απέχουν από το κρέας».

Η τρίτη εβδομάδα λέγεται Τυρινή ή της Τυροφάγου, επειδή έτρωγαν γαλακτοκομικά προϊόντα σαν ενδιά-

μεση κατάσταση μεταξύ κρεοφαγίας και νηστείας, για να προετοιμαστούν σιγά - σιγά για τη νηστεία της Σαρακοστής. Ανάλογη με την ελληνική λέ-

ξη Αποκριά είναι και η λατινική λέξη Καρναβάλι (Carnaval, Carnevale, από τις λέξεις Carne=κρέας και Vale=περνάει).

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΜΑΝΤΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Τι είναι το Τριώδιο ;

Το τριώδιο έχει λάβει την ονομασία του από το ομώνυμο εκκλησιαστικό βιβλίο, το τριώδιο, το οποίο περιλαμβάνει τους ύμνους που ψάλλονται στις εκκλησίες κατά τη συγκεκριμένη περίοδο. Οι ύμνοι αυτοί έχουν τρεις ωδές σε αντίθεση με τους υπόλοιπους ύμνους τις εκκλησίας, οι οποίοι έχουν εννέα ωδές.



Οι περισσότεροι από εμάς έχουν συνδέσει το τριώδιο με τις αποκριές και τα καρναβαλικά έθιμα, λόγω

της σύνδεσης που έχουν κάνει οι άνθρωποι και το ξεφάντωμα πριν από τη μεγάλη Νηστεία της Σαρακοστής. Η άλλη του όμως διάσταση, είναι βαθιά θρησκευτική και σηματοδοτεί την εισαγωγή στη διαδικασία του εξαγνισμού του ανθρώπου μέσω της σαρανταήμερης νηστείας που ξεκινάει αμέσως μετά τις απόκριες.

Για την Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση, η περίοδος του Τριωδίου είναι μια κινητή περίοδος, η οποία διαιρείται σε τρεις μικρότερες, δηλαδή Κυριακή Τελώνου και Φαρισαίου μέχρι Κυριακή της Τυροφάγου, Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Σάββατο Του Λαζάρου και Κυριακή των Βαΐων το βράδυ μέχρι το Μεγάλο Σάββατο πριν την Ανάσταση. Κάθε Κυριακή των πρώτων τριών εβδομάδων έχει τη δική της σημειολογία. Οι Κυριακές του Τριωδίου είναι οι εξής:

Τελώνου και Φαρισαίου

Ασώτου

Απόκρεω

Τυροφάγου

Την πρώτη εβδομάδα γίνεται κατάλυση στα πάντα, δηλαδή τρώγεται ελεύθερα κάθε φαγητό. Για τον λόγο αυτόν ονομάζεται «ελεύθερη» ή «απολυτή».

Τη δεύτερη εβδομάδα του Τριωδίου γίνεται κατάλυση στα πάντα όλες τις

ημέρες εκτός της Τετάρτης και Παρασκευής όποτε απέχουμε ακόμα και από τα λαδερά φαγητά όπως και τις ημέρες της Μεγάλης Σαρακοστής. Την Πέμπτη της δεύτερης εβδομάδας στην Ελλάδα υπάρχει το έθιμο της Τσικνοπέμπτης, κατά την οποία καταναλώνονται κρεατικά, δεδομένου ότι μετά από τρεις ημέρες αρχίζει ουσιαστικά η νηστεία της Σαρακοστής.

Η τρίτη εβδομάδα του Τριωδίου είναι αυτή της Τυροφάγου ή Τυρινής, οπότε όλες τις ημέρες γίνεται κατάλυση σε όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα αυγά, στα ψάρια και φυσικά στο ελαιόλαδο, αλλά απαγορεύεται η κρεατοφαγία. Την τρίτη Κυριακή της Αποκριάς, πριν από την Καθαρά Δευτέρα, αρχίζει η περίοδος της Μεγάλης Σαρακοστής, δηλαδή της νηστείας των σαράντα ημερών που προηγείται του χριστιανικού Πάσχα.

ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

Τσικνοπέμπτη στην Ελλάδα

Η λέξη «τσικνοπέμπτη» προέρχεται από την λέξη «τσίκνα» (η μυρωδιά του ψημένου κρέατος) και από την λέξη «Πέμπτη». Είναι μια γιορτή της ορθόδοξης Χριστιανικής παράδοσης που γίνεται 11 ημέρες πριν την Καθαρά Δευτέρα. Η ημέρα Πέμπτη έχει επιλεγεί γιατί η Τετάρτη και η Παρασκευή θεωρούνται νηστίσιμες μέρες.

Γιορτάζεται με την κατανάλωση κρέατος, κατά προτίμηση ψημένου στα κάρβουνα, εξ' ου και η τσίκνα. Την Τσικνοπέμπτη ξεκινούν ουσιαστικά οι εκδηλώσεις της Αποκριάς, οι οποίες κορυφώνονται με τα Κούλουμα

την Καθαρά Δευτέρα. Είναι μια μέρα προετοιμασίας για την μεγάλη νηστεία της Σαρακοστής πριν από το Πάσχα. Αναμφισβήτητα η Τσικνοπέμπτη είναι μια χρυσή μέρα για τους



κρεοπώλες.

Υπάρχουν πολλά έθιμα σε διάφορα

μέρη της Ελλάδας που σχετίζονται με τον εορτασμό της Τσικνοπέμπτης:

-Στη **Θήβα** αρχίζει ο βλάχικος γάμος που ξεκινά με το προξενικό δύο νέων, συνεχίζει με το γάμο και τελειώνει την Καθαρή Δευτέρα με την πορεία των προικίων της νύφης και το γλέντι των συμπεθερών.

-Στην παλαιά πόλη της **Κέρκυρας** τελούνται τα Κορφιάτικα Κουτσομπολιά. Η πετεγολέτσα, το πετεγουλιό όπως το λένε οι Κερ-

(Συνέχεια στη σελίδα 5)

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

Τσικνοπέμπτη στην Ελλάδα

(Συνέχεια από τη σελίδα 4)

κυραίοι, δεν είναι άλλο από το γνωστότατο κουτσομπολιό.

-Στην **Πάτρα** έχουμε το έθιμο της Κουλουρούς. Η Γιαννούλα η Κουλουρού πιστεύει λανθασμένα πως ο Ναύαρχος Ουίλσον είναι τρελά ερωτευμένος μαζί της και πως έρχεται να την παντρευτεί.

-Στην **Κομοτηνή** καμαλίζουν την κότα που θα φαγωθεί την επόμενη Κυριακή (των Απόκριων). Αυτή την ημέρα τα αρραβωνιασμένα ζευγάρια ανταλλάσσουν δώρα φαγώσιμα.

-Στο **Ηράκλειο της Κρήτης**, μικροί και μεγάλοι περιδιαβαίνουν μεταμφιεσμένοι στους δρόμους και στις πλατείες της πόλης, τραγουδώντας

και χορεύοντας.

Για το 2022 η Τσικνοπέμπτη θα γιορταστεί στις 24 Φεβρουαρίου, ενώ 7 Μαρτίου θα είναι η Καθαρά Δευτέρα

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΑΣΤΟΣ

ΟΡΦΕΑΣ ΚΩΤΣΙΑΝΔΡΗΣ

ΕΘΙΜΑ ΤΗΑ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Το γαϊτανάκι

Το γαϊτανάκι είναι χορός, που χορεύεται κυρίως την περίοδο της αποκριάς.

Οι συμμετέχοντες χορεύουν γύρω από ένα κοντάρι δεμένο με πολύχρωμες κορδέλες. Ο κάθε συμμετέ-

χοντας κρατάει στο χέρι του μία από αυτές, και έτσι κατά την περιστροφή τους οι κορδέλες τυλίγονται στο κοντάρι.

ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ



Το έθιμο του Μπέη

Κυριακή της Τυρινής και από νωρίς το πρωί στα περισσότερα χωριά του βορείου Έβρου ένας Τούρκος αξιωματούχος ο «Μπέης», η σύζυγός του η «Μπέινα» και η ιδιόμορφη συντροφιά τους την οποία απαρτίζουν ο «Αράπης», (ένα αστειό πρόσωπο μαυρισμένο με καπνιά από τζάκι ή ξυλόφουρνο) με κουδούνια κρεμασμένα στη μέση του, ο «Κατής» (δικαστής), με τους ακολούθους του, τον «κλητήρα», τον «χωροφύλακα», τον «ταμία», τον «γιατρό», η τσιγγάνα, ο αρκουδιάρης και η αρκούδα και δύο γκαίντες(πνευστό παραδοσιακό μουσικό όργανο), επισκέπτονται ένα προς ένα τα σπίτια του χωριού.

Το πρώτο σπίτι που θα δεχθεί την επίσκεψη του πολυμελούς θιάσου (όλοι άνδρες μεταμφιεσμένοι), είναι αυτό του ιερέα. «Μπέης», την περίοδο της τουρκοκρατίας ονομαζόταν ο Τούρκος αξιωματούχος που διοικού-

σε μία συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή και ήταν εκείνος που εισέ-



πραττε τον φόρο που αποδίδονταν στον κατακτητή.

Ο «φόρος» που εισπράττεται, εν μέσω ευχών για καλή σοδειά, επιβολής ποινών, πειραγμάτων προς και από τον «Μπέη», δεν είναι τίποτε άλλο από διάφορα κεράσματα αλλά και σπόρους, καθώς το έθιμο συνδέεται άμεσα με την επίκληση για τη γονι-

μότητα της γης, τη μαγική υποβοήθησή της να βλαστήσει.

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας όλοι οι κάτοικοι συγκεντρώνονται στην πλατεία του χωριού όπου υπό τους ήχους της γκάιντας, του ζουρνά και του νταουλιού, ο θιάσος αναπαριστά το όργωμα και τη σπορά με την «Μπέινα» να κάθεται και να παρακολουθεί με τους συνοδούς της σ' ένα στολισμένο αμάξι (κάρο ή πλατφόρμα τρακτέρ) και τον «Μπέη» να πετά στον αέρα σπόρους σιταριού, βαμβακιού, καλαμποκιού κ.α., ενώ δύο από τα μέλη του θιάσου, συχνά οι Αράπιδες, ή ο γύφτος με τη γύφτισσα, παίρνουν τη θέση των βοδιών στο ζυγό του ξύλινου άροτρου. Καθ' όλη τη διάρκεια του οργώματος προσπαθούν να ξεφύγουν από το άροτρο, με τους χωροφύλακες

(Συνέχεια στη σελίδα 6)

ΕΘΙΜΑ ΤΗΑ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Το έθιμο του Μπέη

(Συνέχεια από τη σελίδα 5)

όμως να τους επαναφέρουν στην τάξη. Σε κάποια χωριά κατά τη διάρκεια της σποράς κάποιος προσπαθεί να πάρει από τον «Μπέη» το δοχείο με το σιτάρι και να το πετάξει ψηλά. Εάν κατά την πτώση του το δοχείο δεν αναποδογυρίσει τότε η σοδιά της χρονιάς θα είναι καλή. Το έθιμο ολοκληρώνεται με την πάλη μεταξύ δύο εκ των μελών του θιάσου, όπως τον «Αράπη» με τον «Κατή», μία πάλη που αναπαριστά την αντίσταση στον

κατακτητή, με χορό όλων των παριστάμενων, άφθονο φαγητό και κρασί, όπως αρμόζει σ' ένα αποκριάτικο γλέντι, λίγο πριν την έναρξη της Μεγάλης Σαρακοστής, της εβδομάδας των Παθών του Χριστού και της νηστείας. Τη συγκεκριμένη ημέρα οποιοσδήποτε ξένος-επισκέπτης βρισκόταν στο χωριό ακινητοποιούνταν και ο «Αράπη» με ένα μεγάλο ξύλινο σφυρί (τοπούζι) τον «καλύβωνε» (τοποθετούσε πέταλα στα πόδια) και μπορούσε να μείνει στο χωριό μόνο εφόσον έδινε το οικονομικό αντίτιμο

που του ζητούσε.

Το Συχώριο και «με το αυγό το κλείνω με το αυγό το ανοίγω» Το βράδυ της Κυριακής το τελευταίο φαγητό που έτρωγαν οι Εβρίτες πριν την έναρξη της νηστείας ήταν το αυγό, ενώ το κόκκινο αυγό της Ανάστασης ήταν το πρώτο αρτύσιμο φαγητό με τη λήξη της Σαρακοστής, εξ' ου και η φράση που ακούγεται ακόμη και σήμερα «με το αυγό το κλείνω με το αυγό το ανοίγω» (έναρξη και λήξη νηστείας).

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΖΑΙΜΗ

Το Λαϊκό Δικαστήριο Ανήθικων Πράξεων



Το Λαϊκό Δικαστήριο Ανήθικων Πρά-

ξεων είναι ένα έθιμο που γίνεται στο νησί Κάρπαθο την καθαρά Δευτέρα. Σε αυτό το έθιμο οι Τζαφιέδες (τοπικοί χωροφύλακες συλλαμβάνουν τους ασεβείς. Δικαστές γίνονται αυτή που είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία

και σεβάσιμοι. Οι δικαστές στήνουν το δικαστήριο ώστε να απονεύμουν δικαιοσύνη. Στη συνέχεια η δίκη μετατρέπεται σε γλέντι που περιλαμβάνει μουσική, φαγητό και πολλά πειράγματα.

ΕΛΠΙΔΑ ΠΑΠΑΝΗ

Τα αλευρομουτζουρώματα

Τα αλευρομουτζουρώματα είναι ένα " Πρωτότυπο" αποκριάτικο έθιμο που πραγματοποιείται κάθε Καθαρά Δευτέρα στο Γαλαξίδι. Οι συμμετέχοντες "οπλίζονται" με αλεύρι και φούμο έτσι η πόλη μετατρέπεται σε "εμπόλεμη ζώνη".

Όσοι δεν συμμετέχουν, παρακολουθούν την εκδήλωση στη μια πλευρά του λιμανιού, μπροστά από το δάσος. Μικροί, μεγάλοι ξεκινούν από την "καρδιά" της πόλης και καταλήγουν στο λιμάνι, παίζοντας αλευροπόλεμο. Ένα σύννεφο καπνού καλύπτει την πόλη,



όπου ξεχωρίζουν μόνο οι πολύχρωμες φιγούρες των συμμετεχόντων.

Αργότερα, ανάβουν φωτιές και χορεύουν υπό τους ήχους της μουσικής.

Πρόκειται για ένα από τα παλιότερα αποκριάτικα έθιμα. Σύμφωνα με την περιγραφή του Άγγλου περιηγητή Dodwell, που επισκέφτηκε το 1801 το Γαλαξίδι, το έθιμο πραγματοποιείται και επί τουρκοκρατίας.

Ορισμένοι λαογράφοι θεωρούν ότι έχει ρίζες του στο Βυζάντιο, όπου οι μίμοι του Ιπποδρόμου έβαφαν τα πρόσωπα τους με λευκό χρώμα. Το αλεύρι και το φούμο χρησιμοποιείτο εδώ και πολλούς αιώνες στις

(Συνέχεια στη σελίδα 7)

ΕΘΙΜΑ ΤΗ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Τα αλευρομουντζουρώματα

(Συνέχεια από τη σελίδα 6)

παγανιστικές γιορτές της Άνοιξης και της γονιμότητας της γης. Στο Γαλαξίδι πραγματοποιείται συστηματικά από το 1840 όταν αναπτύχθηκε η ναυτιλία και οι Γαλαξιδιώτες έγιναν περίφημοι καπετάνιοι. Το αλευρο-

μουτζούρωμα συνδέθηκε με τον αποχαιρετισμό των ναυτικών και ήταν ένα είδος αποχαιρετιστήριας γιορτής για όσους έφευγαν τον Μάρτιο στα καράβια.

Σήμερα, είναι το μοναδικό έθιμο στην Ελλάδα, όπου οι συμμετέχο-

ντες παίζουν με τις πίπιζες και τα νταούλια αλευροπόλεμο. Κατακλύζουν την παραλία και στήνουν μεγάλη γιορτή που κρατάει μέχρι το βράδυ.

ΕΒΙΤΑ ΓΚΟΤΣΗ

Του Κουτρούλη ο γάμος

Η ημέρα της Καθαράς Δευτέρας γιορτάζεται σε όλη την Ελλάδα, με διάφορα έθιμα. Στην Μεθώνη Μεσσηνίας γίνεται του «Κουτρούλη ο γάμος», η αναβίωση ενός πραγματικού γάμου του 14ου αιώνα.

Ο Ιωάννης Κουτρούλης ήταν ο τελευταίος έλληνας Ιππότης, με καταγωγή από τη Μεθώνη. Κάποτε αγάπησε μια παντρεμένη γυναίκα, η οποία για χάρη του εγκατέλειψε τον άντρα της και πήγε να ζήσει μαζί του. Για αυτήν της την πράξη η Εκκλησία την αφο-

ρισσε και γι'αυτό ο Κουτρούλης προσπαθούσε για χρόνια να πάρει από την εκκλησία την

άδεια να την παντρευτεί χωρίς να τα καταφέρει. Όταν μετά από 17 χρόνια ο Πατριάρχης του έδωσε την άδεια, ο Κουτρούλης πήρε αμέσως την κοπέλα και πήγαν στην εκκλησία να παντρευτούν. Ακολούθησε ένα

μεγάλο γαμήλιο γλέντι και ο γάμος θεωρήθηκε το θέμα της ημέρας.



Η έκφραση «έγινε του Κουτρούλη ο γάμος» χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα για να περιγράψει θορυβώδεις συγκεντρώσεις ή την μεγάλη ακαταστασία.

Το έθιμο της αναπαράστασης του πολύκροτου

γάμου αναβιώνει κάθε χρόνο το τελευταίο τριήμερο της Αποκριάς. Οι εκδηλώσεις ξεκινούν από το Σαββατόβραδο, με το προγαμιαίο γλέντι των φίλων του ζευγαριού που κρατά μέχρι τις πρωινές ώρες. Την Κυριακή

το απόγευμα γίνεται η παρουσίαση και το ράντισμα των προικιών και του νυφικού κρεβατιού. Μετά, όλοι οι «καλεσμένοι» καταλήγουν στον πεζόδρομο της αγοράς, όπου ακολουθεί γλέντι και στον κόσμο προσφέρονται γουρνοπούλα, καψάλες (φέτες ψωμιού με λάδι καψαλισμένες στη φωτιά) και κρασί. Οι εκδηλώσεις κορυφώνονται την Καθαρά Δευτέρα στην πλατεία της παραλίας της πόλης, με

μία παρωδία γάμου που περιέχει πολλές απρόοπτες καταστάσεις και σάτιρα της σύγχρονης πραγματικότητας. Έχει προηγηθεί η πομπή των συμπεθεριών και κάθε λογής παρατρεχάμενων στους κεντρικούς δρόμους της Μεθώνης και φυσικά, μετά το «γάμο» ακολουθεί μεγάλο γλέντι. Στον κόσμο προσφέρονται φασολάδα, λαγάνες και διάφορα σαρακοστιανά. Πέρα από το φαγητό, το γλέντι και το χορό το έθιμο περιλαμβάνει διάφορα αστεία δρώμενα, με το ζευγάρι να κλέβει την παράσταση και τους φίλους τους να τους ετοιμάζουν αστείες εκπλήξεις.

ΦΩΤΕΙΝΗ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΘΙΜΑ ΤΗΑ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Το έθιμο του αχυρένιου—Γληγοράκη

Το έθιμο του Αχυρένιου-Γληγοράκη πραγματοποιείται στην Βόνιτσα την Καθαρά Δευτέρα. Ο Γληγοράκης ήταν ένας ψαράς που απαρνήθηκε την θάλασσα και γύρεψε την τύχη του στην στεριά. Η θάλασσα όμως εκδικήθηκε και τον έστειλε στα ξένα ταλαιπωρώντας χωρίς να μπορεί να βρει μια σταθερή δουλειά.

Οι ψαράδες θυμούνται τον ψαρά, τον Γληγοράκη. Αφού πρώτα μασκαρευτούν από το Σάββατο της Τυρινής έως την Καθαρά Δευτέρα βλέπουν τον Γληγοράκη να έρχεται όπως τότε, που τον έφεραν στα χέρια, για να τον πάνε στο κοιμητήριο της ψαράδικης συνοικίας. Ο Γληγοράκης είναι φτιαγμένος από άχυρο



φορώντας παλιά ρούχα πάνω σ' ένα γαϊδάρo, που τον τραβά ένας αγροφύλακας και τον βοηθούν δύο βοσκοί. Σε κάθε στάση που κάνει ο Γληγοράκης γίνεται και μια παράσταση. Υπάρχουν οι ρόλοι της μάννας, της γυναίκας, του παπά, των

συγγενών, του γιατρού και των μοιρολογιστρών. Έτσι λοιπόν γίνεται η κηδεία του Γληγοράκη διακωμωδώντας όλα τα επίκαιρα θέματα. Το βράδυ στην κεντρική πλατεία της Βόνιτσας δίνεται η μεγάλη παράσταση, που συνδυάζεται με γλέντι. Σε μία διακοπή του γλεντιού, κάποιος εκφωνεί τον επικήδειο, που είναι στην ουσία μία καυστική σάτιρα της επικαιρότητας. Στη συνέχεια, ο Γληγοράκης που ήδη βρίσκεται μέσα σε πρόχειρα κατασκευασμένη βάρκα, ρίχνεται στη φωτιά ενώ γύρω του γίνεται το γλέντι.

ΕΛΠΙΔΑ ΠΑΠΑΝΗ

Τα Κούλουμα



Τα κούλουμα είναι γιορτή κατά την οποία τρώμε άζιμο άρτο «λαγάνες» ενώ καταναλώνουν κυρίως νησίσιμα φαγητά λεγόμενα σαρακοσιανά όπως π.χ. ταραμά, ταραμοσαλάτα,

θαλασσινά, ελιές, κρεμμύδια, διάφορα λαχανικά, χαλβά κ.ά.

Η γιορτή αυτή είναι πανελλήνια και κατ' άλλους έχει αθηναϊκή καταγωγή, ενώ κατ' άλλους βυζαντινή.

Στην Κωνσταντινούπολη γιορταζόταν έντονα από πλήθος κόσμου που συνέρεε σε ένα από τους επτά λόφους της πόλης και συγκεκριμένα σ' εκείνο του ελληνικότατου οικισμού των «Ταταούλων».

Στην Αθήνα από πολλές δεκαετίες προ του Α' Παγκοσμίου Πολέμου τα Κούλουμα γιορταζόταν στις πλαγιές του λόφου του Φιλοπάππου όπου οι Αθηναίοι «τρωγόπιναν» καθισμένοι στους βράχους από το μεσημέρι μέχρι τη δύση του Ήλιου. Οι περισσότεροι χόρευαν από τους ήχους πλανόδιων μουσικών, κατά παρέες, είτε δημοτικούς είτε λαϊκούς χορούς υπό τους ήχους «λατέρνας».

ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ

Το έθιμο του χαρταετού

Ο χαρταετός που πετάμε την Καθαρά Δευτέρα, δεν είναι απλώς ένα ακόμα παιχνίδι, που ίπταται στον αέρα εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Το πέταγμά του στα ύψη και ο χο-

ρός του με τον άνεμο, ψηλά στον καταγάλανο ουρανό, υποδηλώνει την ανάταση, την κάθαρση της ψυχής μετά το διονυσιακό ξεφάντωμα της Αποκριάς. Μολονότι ο χαρταετός πρωταγωνιστεί στα δικά μας

Κούλουμα, θα πρέπει να θυμηθούμε ότι πατρίδα του είναι η μακρινή Ανατολή.

(Συνέχεια στη σελίδα 9)

Ο ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ

Το έθιμο του χαρταετού

(Συνέχεια από τη σελίδα 8)

Η ιστορία του χαρταετού έχει βαθιές ρίζες στην αρχαία Κίνα ξεπερνώντας τα 2.400 χρόνια ζωής. Αρχικά, βέβαια, υλικό κατασκευής των χαρταετών δεν υπήρξε το χαρτί, αλλά το ξύλο. Οι λαοί της Ανατολής χρησιμοποιούσαν τους χαρταετούς σε μαγι-

κές τελετές, θρησκευτικές εκδηλώσεις και σε τελετουργίες για τον εξορκισμό του κακού. Πίστευαν ότι όσο ψηλότερα ανεβεί ο αετός τόσο πιο τυχεροί θα είναι.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΤΣΑΦΑΔΟΣ



Η κατασκευή του χαρταετού

Για το σωστό πέταγμα του χαρταετού χρειάζεται καλό ζύγισμα. Πρέπει να φτιάξουμε τα ζύγια έτσι ώστε ο χαρταετός να πετά με μια συγκεκριμένη γωνία στο ρεύμα του αέρα. Αν γίνει αυτό τότε στον αέρα που βρίσκεται κάτω από τον χαρταετό θα δημιουργηθεί μεγαλύτερη πίεση με αποτέλεσμα να ανεβεί στον ουρανό. Όταν ο αέρας κινείται με μικρή ταχύτητα γύρω από ένα σώμα έχει μεγαλύτερη δύναμη κι όταν κινείται με μεγάλη ταχύτητα γύρω από ένα σώμα έχει μικρότερη ταχύτητα.

Ο χαρταετός έχει τρία κύρια μέρη, τα ζύγια τον σκελετό και την ουρά.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΚΕΛΕΤΟ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ :

- 3 ξύλινα πηχάκια Πρέπει όλα να έχουν το ίδιο μήκος και το ίδιο πάχος. Για ένα μικρό χαρταετό, τα πηχάκια μπορεί να είναι 60 εκατοστά. Οι καλύτεροι χαρταετοί είναι αυτοί που έχουν ελαφρύ σκελετό. Γι' αυτό, παλιά χρησιμοποιούσαν μόνο ξυσμένα καλάμια.

- γερό σπάγκο · μεγάλη κόλλα από χαρτί γλασέ ή πλαστικό ή ύφασμα · ψαλίδι · μολύβι · κόλλα.

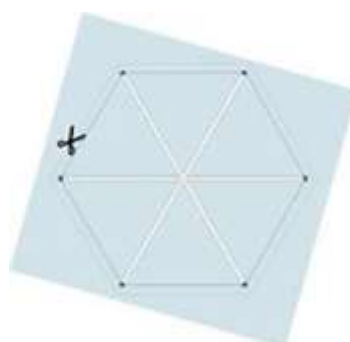
1. Τοποθέτησε το ένα πηχάκι

οριζόντια και τα άλλα δύο να σχηματίζουν Χ πάνω σ' αυτό.



Πρέπει όλες οι γωνίες που σχηματίζονται να είναι ίσες, 60 μοίρες η καθεμία.

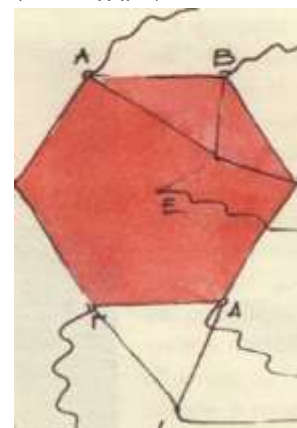
2. Δέσε τα ξύλα μεταξύ τους γερά με σπάγκο ή κάρφωσε τα
3. Ένωσε όλες τις κορυφές των ξύλων με σπάγκο.
4. Βάλε το σκελετό πάνω στο χαρτί και ζωγράφισε το περίγραμμά του. Μετά σχεδίασε ένα δεύτερο περίγραμμα, 5 εκατοστά πιο μεγάλο από το πρώτο.



5. Κόψε το μεγάλο περίγραμμά του χαρτιού
6. Δίπλωσε το χαρτί γύρω γύρω πάνω από το σπάγκο και κόψε τις γωνίες που περισσεύουν. Τώρα αναδίπλωσε και κόλλησε το χαρτί.

ΓΙΑ ΤΑ ΖΥΓΙΑ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ :

- σπάγκο και ψαλίδι.
1. Κόψε 5 κομμάτια σπάγκου με ίδιο μήκος, 30 εκ. (Το μήκος του σπάγκου πρέπει να είναι το μισό του μήκους που έχει το πηχάκι). Δέσε τα κομμάτια του σπάγκου στα σημεία Α, Β, Γ, Δ και Ε. (κάτω σχήμα).



(Συνέχεια στη σελίδα 10)

Ο ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ

Η κατασκευή του χαρταετού

(Συνέχεια από τη σελίδα 9)

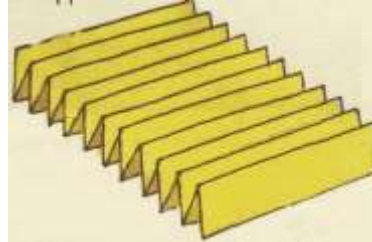
2. Δέσε τα κομμάτια από τα Α, Β και Ε μεταξύ τους σ' έναν κεντρικό κόμπο. Σε αυτόν τον κόμπο θα δέσεις και τον μακρύ και γερό σπάγκο με τον οποίο θα πετάξεις τον αετό. Ο σπάγκος καταλήγει σ' ένα κυλινδρικό κομμάτι ξύλου (καλούμπα).
3. Δέσε μεταξύ τους τα κομμάτια του σπάγκου Γ και Δ. Εκεί θα δέσεις τον σπάγκο της ουράς, που πρέπει να είναι 5 φορές μεγαλύτερος από το ύψος του αετού.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΥΡΑ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ :

- κόλλες από χρωματιστό χαρτί γλασέ.

- σπάγκο, 5 φορές μεγαλύτερο από το ύψος του αετού.

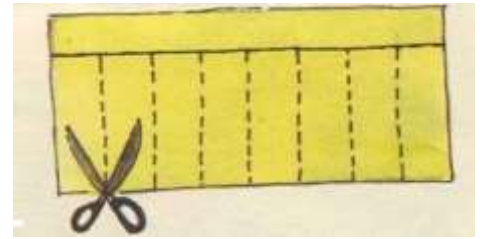
Δίπλωσε σε μορφή φουσαρμόνικας το



χαρτί αφήνοντας αδιπλωτο ένα κομμάτι 5 εκατοστών. Κόψε με το ψαλίδι τη φουσαρμόνικα, κάθετα στις πτυχές. Ξεδίπλωσε τα κομμένα κομμάτια του χαρτιού και δίπλωσε το κομμάτι που δεν έκοψες σ' ένα ματσάκι.

Δέσε καθένα από αυτά τα ματσάκια στο σπάγκο της ουράς σε απόσταση 15-20 εκ. Η ουρά έχει μεγάλη σημα-

σία, γιατί αυτή εξασφαλίζει την ισορροπία του αετού. Για να ξεχωρίζει ο αετός σου, μπορείς να ζωγραφίσεις κάτι ή να φτιάξεις ένα κολάζ στην μπροστινή του όψη.



Βρες ένα ανοικτό πλάτωμα μακριά από τα ηλεκτροφόρα σύρματα και δέντρα, γυρίζουμε τον χαρταετό μας κόντρα στον άνεμο και **ΑΜΟΛΑ ΚΑΛΟΥΜΠΑ**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑΚΗΣ

ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Λαγάνα

Υλικά Συνταγής

1 φακελάκι μαγιά ξερή (ή 1 κύβο 25 γραμ. νωπή)

300 ml νερό χλιαρό (προσοχή όχι καυτό)

100 ml ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

600 γραμ. αλεύρι σκληρό για ψωμί

1 κ.σ. αλάτι

1-2 γερές πρέζες ζάχαρη

100 γραμ. σουσάμι

Για την πιο εύκολη και νόστιμη λαγάνα, διαλύουμε σε ένα μικρό μπολ τη μαγιά, με λίγη ζάχαρη και λίγο από το χλιαρό νερό. Αφήνουμε για 5 λεπτά να φουσκώσει και να αφρίσει η επιφάνεια. Διαλύουμε το αλάτι στο



υπόλοιπο νερό. Κρατάμε 3 κ.σ. από το συνολικό λάδι στην άκρη. Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι και κάνουμε λακκούβα στη μέση, ρίχνουμε την ενεργοποιημένη μαγιά, το νερό (χλιαρό, προσοχή όχι καυτό) και το υπόλοιπο λάδι. Ανακατεύουμε τα υλικά με κουτάλα, να μαζευτεί η ζύμη σε μπάλα. Αλευρώνουμε ή λαδώνουμε τα χέρια μας και ζυμώνου-

με για λίγα λεπτά. Βγάζουμε τη ζύμη για τη λαγάνα στον πάγκο. Τη ζυμώνουμε για λίγο ακόμη με τα χέρια κλεισμένα σε μπουινιά τραβώντας και διπλώνοντας τη ζύμη ώστε να παίρνει αέρα. Η ζύμη πρέπει να είναι απαλή και εύπλαστη.

Όσο πιο πολύ τη δουλεύουμε στον πάγκο, τόσο πιο αφράτη θα γίνει η λαγάνα. Με τα χέρια, την τυλίγουμε σε μπάλα με τις ενώσεις προς τα κάτω και την αφήνουμε σε λαδωμένο μπολ σκεπασμένη στον πάγκο για 1 ώρα και 30 λεπτά, ή μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Αν

(Συνέχεια στη σελίδα 11)

ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Λαγάνια

(Συνέχεια από τη σελίδα 10)

βιαζόμαστε την βάζουμε σε ζεστό σημείο, πχ. χλιαρό φούρνο, για να γίνει πιο γρήγορα. Την βγάζουμε στον πάγκο. Ξεφουσκώνουμε τη ζύμη ζυμώνοντάς τη για λίγο. Την κόβουμε σε 2 ή 3 ίσα μέρη. Πλάθουμε με τα δάχτυλα την κάθε λαγάνια, ανοίγοντας την όπως την πίτσα, σε λαδωμένο ταψί. Δηλαδή με λαδωμένα τα χέρια απλώνουμε την λαγάνια στο ταψί δίνοντάς της το επιθυμητό

σχήμα. Με ένα πινέλο αλείφουμε νερό σε όλη την επιφάνεια της λαγάνιας. Ρίχνουμε μπόλικο σουσάμι. Απαλά πιέζουμε με τις παλάμες το σουσάμι να κολλήσει στη λαγάνια. Όμοια φτιάχνουμε και τις υπόλοιπες. Τις σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και αφήνουμε για 30' έως 45' να φουσκώσουν και πάλι. Με τα ακροδάχτυλα, κάνουμε βαθιές δαχτυλιές στη λαγάνια μέχρι κάτω ή τρυπάμε ολόγυρα την επιφάνεια με βελόνα

πλεξίματος ή άλλο μυτερό σουβλί. Δυνατό τρύπημα να φτάνει μέχρι κάτω στο ταψί η βελόνα. Ετοιμάζουμε και τις 3 λαγάνες με τον ίδιο τρόπο. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς C στον αέρα για 30 λεπτά. Προς το τέλος του ψησίματος ψεκάζουμε τις λαγάνες με λίγο νερό για να γυαλίσουν.

ΙΩΣΗΦΙΝΑ ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΥ

Καλαμαράκια

Η μοναδική θαλασσινή γεύση του, αλλά και τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του το κάνουν ένα από τα αγαπημένα μας φαγητά όλο το χρόνο. Τη **Σαρακοστή**, όμως, έχει μόνιμη θέση στο τραπέζι μας. Ο λόγος για το καλαμάρι, που αποτελεί τη βάση για πολλά πιάτα και μεζέδες την περίοδο της νηστείας. Αυτά όμως που λατρεύουμε είναι εκείνα που φτιάχνονται εύκολα και χωρίς ιδιαίτερο κόπο. Ιδού μερικοί από τους αγαπημένους μας τρόπους να το απολαύσουμε.

Φτιάχνουμε ριζότο

Υπάρχει πιο νόστιμο και χορταστικό φαγάκι; Σε συνδυασμό με το μαϊντανό, το λευκό κρασί και το κρεμμύδι, το καλαμαράκι χαρίζει μια υπέροχη γεύση στο ριζότο μας. Το αποτέλεσμα; Ένα πιάτο που μοσχομυρίζει θάλασσα!

Το κάνουμε κοκκινιστό

Είναι μια ιδανική και φθηνή λύση για μια θαλασσινή συνταγή της στιγμής. Κοκκινιστά, αρωματισμένα με ούζο και σερβιρισμένα με ρυζάκι και μαϊ-

ντανό αυτά τα καλαμαράκια είναι το κάτι άλλο!

Τα κάνουμε ψητά

Μερικές φορές οι πιο απλές συνταγές είναι και οι καλύτερες. Για ένα



γρήγορο ορεκτικό ή έναν γευστικό μεζέ ψήνουμε τα καλαμάρια στο φούρνο και ύστερα τα περιχύνουμε με λίγο λάδι πριν τα σερβίρουμε. Εάν πάλι θέλουμε να τα απογειώσουμε και να δημιουργήσουμε κάτι πιο γκουρμέ τα συνοδεύουμε με ένα πέστο βασιλικού.

Φτιάχνουμε την πιο νόστιμη θαλασσινή μακαρονάδα

Θαλασσινά και ψάρια ταιριάζουν πολύ με τα αρώματα του ούζου που

αναδεικνύει διακριτικά τη γεύση τους. Σοτάρουμε, λοιπόν, τα καλαμαράκια μας, τα σβήνουμε με ούζο και τα συνδυάζουμε με τα ζυμαρικά της επιλογής μας. Λατρεύουμε όμως να τα συνδυάζουμε και με άλλα θαλασσινά, όπως γαρίδες και χταποδάκι για να φτιάξουμε μια πεντανόστιμη κόκκινη μακαρονάδα του ψαρά.

Το γεμίζουμε

Οι πιο μερακλήδες ξέρουν ότι αυτός είναι και ο πιο νόστιμος τρόπος να απολαύσεις τα καλαμαράκια. Μπορεί

να είναι χρονοβόρος, αλλά δεν είναι διόλου δύσκολος. Τα γεμίζουμε με αρώματα και γεύσεις Ελλάδας, όπως ελιές και τραχανότο ή επιλέγουμε την πιο κλασική οδό και τα γεμίζουμε με ρυζάκι και μυρωδικά. Σού υποσχόμαστε ότι το σπίτι σου θα μοσχομυρίζει θάλασσα!

EBITA ΓΚΟΤΣΗ

ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Χταποδάκι



Εάν έχεις κατά νου δυο- τρία πράγματα, η επιτυχία με το χταπόδι στα κάρβουνα είναι εξασφαλισμένη. Όταν το ρίξουμε στη φωτιά πρέπει να είναι καλά στεγνωμένο. Η φωτιά μας να είναι χωνεμένη, δηλαδή μετά από 20-30 λεπτά που την ανάψαμε, να έχουν τα ασπρίσει κάρβουνα. Το χταπόδι να είναι κομμένο σε πλοκάμια και η κουκούλα στα δύο. Θέλει

Φάβα



Υλικά

1/2 κιλό φάβα
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
αλάτι και πιπέρι

Ταραμοσαλάτα

Υλικά

300 γρ. ψωμί, χωρίς κόρα
1,2 λίτρα νερό
1 κρεμμύδι
200 γρ. ταραμά, λευκός

προσοχή να μην παραψηθεί γιατί θα στεγνώσει και θα γίνει σα λάστιχο. Όταν το βγάλεις από την φωτιά, θέλει κόψιμο σε

Το χταπόδι αν το στεγνώσεις καλά, λιάζοντάς το, μπορείς να το διατηρήσεις για καιρό. Όταν θέλεις να το χρησιμοποιήσεις, το

μουλιάζεις σε νερό και επανέρχεται στην αρχική μορφή του. Ξερό χταπόδι έτρωγε όλη η ορεινή Ελλάδα κατά τις δεκαετίες του '50, '60 και '70, όταν δεν υπήρχαν κατεψυγμένα προϊόντα στα χωριά. Αυτά ήσαν χταπόδια τα οποία έρχονταν από χώρες της Β. Αφρικής όπως η Τυνησία, το Μαρόκο, η Αλγερία αλλά και η Μαδαγασκάρη.

ελαιόλαδο
1 λεμόνι

Εκτέλεση

Αφού ξεπλύνουμε τη φάβα πολύ καλά, την βάζουμε σε κατσαρόλα όπου ρίχνουμε νερό ώστε να την σκεπάζει κατά τέσσερα δάχτυλα. Την βράζουμε σε σιγανή φωτιά και μόλις αρχίσει και αφρίζει, μαζεύουμε τον αφρό και τον πετάμε με την βοήθεια μιας κουτάλας. Αφού ψιλοκόψουμε τα κρεμμύδια, τα προσθέτετε μέσα στην φάβα. Χαμηλώνουμε την

Η τεχνική που χρησιμοποιούσαν για να ξεράνουν τα χταπόδια ήταν η εξής: Πρώτα τα αφήναν στον ήλιο για κάποιο διάστημα και μετά τα έθαβαν στην καυτή άμμο της ερήμου μέχρι να αφυδατωθούν. Για να μαγειρευτούν στη συνέχεια, έπρεπε να μπουν σε νερό για να ανακτήσουν τον όγκο τους. Εάν δεν υπήρχε το ξερό χταπόδι και ο ξερός μπακαλιάρος, ο λεγόμενος και υγράλατος, θα ήταν αδύνατο η ορεινή Ελλάδα να γεύεται τα δύο υπέροχα αυτά προϊόντα τα χρόνια εκείνα.

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΖΑΙΜΗ

φωτιά και την αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να λιώσει οπότε θα έχει μαγειρευτεί. Λίγο πριν την κατεβάσουμε από το μάτι της κουζίνας, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Την φάβα δεν την ανακατεύουμε ποτέ, μόνο στην αρχή του βρασμού της. Σερβίρουμε στο πιάτο και ρίχνουμε από πάνω λάδι κι αν θέλουμε κάπαρη ή ψιλοκομμένο κρεμμύδι, λεμόνι ή μαϊντανό και ντομάτα. Αν δεν λιώσει καλά περάστε την από το μούλτι.

ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

χυμό λεμονιού, από 2-3 λεμόνια

100 γρ. ελαιόλαδο

200 γρ. σπορέλαιο

Πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το ψωμί, 1 λίτρο νερό και το αφήνουμε να μουλιάσει πολύ καλά. Σε ένα άλλο μπολ στρώνουμε μία πετσέτα και ρίχνουμε μέσα το ψωμί με το

(Συνέχεια στη σελίδα 13)

ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Ταραμοσαλάτα

(Συνέχεια από τη σελίδα 12)

νερό. Κλείνουμε το ψωμί στην πετσέτα και το στύβουμε πολύ καλά μέχρι να φύγει όλη η υγρασία του. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη. Βάζουμε στο μούλτι το κρεμμύδι κομμένο σε 4 κομμάτια, 200 γρ. νερό και τα χτυπάμε μέχρι να λιώσουν. Τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ, που έχουμε στρώσει μία πετσέτα, και τα στραγγίζουμε πολύ καλά μέχρι να φύγει όλη η υγρασία. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Παίρνουμε το πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια προσθέτουμε το



μείγμα με το κρεμμύδι και, τον ταραμά, το ψωμί, τον χυμό και το ξύσμα από 2 ή 3 λεμόνια (ανάλογα με την οξύτητά τους) και πιπέρι. Χτυπά-

με 3-4 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και δέσει το μείγμα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε σιγά το ελαιόλαδο και το σπορέλαιο. Αν δεν έχουμε καπάκι με άνοιγμα προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το σπορέλαιο σε δόσεις ανά 50 γραμμάρια η κάθε μία. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται περισσότερο λεμόνι και σερβίρουμε με τις ελιές, το ελαιόλαδο, πιπέρι και το θυμάρι.

ΚΑΛΥΨΩ ΔΗΜΟΥ

Ρεβυθοκεφτέδες Σίφνου

Οι ρεβυθοκεφτέδες Σίφνου με πατάτα, δεν είναι μόνο μια λαχταριστή συνταγή που θα αγαπήσουν μικροί και μεγάλοι, αλλά είναι και ιδιαίτερα εύκολη καθώς απαιτεί μόλις 10 λεπτά προετοιμασίας και 5 λεπτά μαγειρέματος! Ένας ακόμα καλός λόγος για να τους δοκιμάσετε!

Τα **υλικά** που θα χρειαστείτε είναι: 250 γραμ. ρεβίθια (μουλιασμένα για 24 ώρες)

1/2 κιλό πατάτες βρασμένες

2 κρεμμύδια ξερά

1 σκ. σκόρδο (πολτοποιημένη)

1/2 ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο)

1/2 ματσάκι φρέσκο δυόσμο (ψιλοκομμένο)

1/2 ματσάκι άνηθο (ψιλοκομμένο)

1 κ.γλ. κύμινο

1 κ.γλ. πάπρικα

αλάτι

πιπέρι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση:

Πρώτα πρέπει να έχουμε έτοιμα μουλιασμένα τα ρεβίθια και τις πατάτες βρασμένες και κρύες.

Αφού κρυώσουν οι πατάτες, τις περ-



νάμε σε μύλο του πουρέ ή τις λιώνουμε με πιρούνι. Αλέθουμε τα ρεβίθια στο μπλέντερ, μέχρι να γίνει μια πάστα που να πλάθεται (σαν ζύμη). Πρέπει το ρεβίθι να μουλιάσει καλά και να αλεστεί πολύ καλά για να πολτοποιηθούν, αλλιώς δεν θα πλάθονται οι ρεβυθοκεφτέδες.

Βάζουμε σε ένα μπολ τις πατάτες, τα αλεσμένα ρεβίθια και όλα τα υπό-

λοιπα υλικά. Τα ζυμώνουμε όλα μαζί. Πλάθουμε μικρές μπάλες σε μέγεθος καρυδιού και ελαφρά τις πιέζουμε να γίνουν πλακέ σαν κεφτέδες νησιώτικοι.

Τηγανίζουμε τους ρεβυθοκεφτέδες Σίφνου χωρίς να τους αλευρώσουμε. Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει τους ρίχνουμε στο τηγάνι. Το λάδι πρέπει να καλύπτει τους ρεβυθοκεφτέδες. Τους τηγανίζουμε λίγους λίγους, ώστε να μην πέφτει η θερμοκρασία του λαδιού και ρουφούν λάδι. Δεν τους αναποδογυρίζουμε μόνο κουνάμε, ταράζουμε το τηγάνι για να τηγανιστούν ομοιόμορφα.

Μόλις ροδίσουν ελαφρά, μετά από 3' περίπου, τους βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Σερβίρονται ζεστοί ή σε θερμοκρασία δωματίου με λίγο γιαούρτι ή σάλτσα ντομάτας για ντιπ.

ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ

ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Μυδοπίλαφο



500 γραμμ. μύδια καθαρισμένα
25-30 μύδια με το κέλυφός
τους

1 κούπα ρύζι μακρύκοκκο
1 κούπα λευκό, ξηρό κρασί
αλάτι, πιπέρι

Τρόπος εκτέλεσης:

Το μυδοπίλαφο είναι ένα από τα αγαπημένα νησίσιμα πιάτα της Καθαρής Δευτέρας. Εύκολο στο να το φτιάξουμε, όχι μόνο εκείνη τη μέρα, αλλά οποιαδήποτε άλλη θέλουμε. Το πόσο νόστιμο είναι, αποδίδεται στα πολλά και διάφορα αρωματικά χόρτα που περιέχει.

Υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε (για 4 άτομα):

- ½ ματσάκι μάραθο**
- ½ ματσάκι άνηθο**
- 2 κουταλιές της σούπας μυρώνια (βότανο, ο λεγόμενος γαλλικός μαιντανός)**
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο κόλιανδρο**
- 10 φρέσκα κρεμμύδια**
- ½ κούπα ελαιόλαδο**

Αρχικά θα πλύνουμε και θα ψιλοκόψουμε το μάραθο, τον άνηθο, τα μυρώνια, τον κόλιανδρο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια μαζί με τα πράσινα τρυφερά φυλλαράκια τους. Στη συνέχεια καθαρίζουμε τα μύδια που έχουν κέλυφος. Αν τα μύδια δεν είναι κατεψυγμένα πρέπει να τρίψουμε με βουρτσάκι να φύγει η κολλημένη άμμος και να τους βγάλουμε το γενάκι τους.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι - αν έχουμε μαντεμένιο ακόμα καλύτερα - σοτάρουμε στο λάδι όλα τα μύδια. Τα σβήνουμε με το ζουμί τους και με το κρασί.

Τα αφήνουμε πέντε λεπτά ακόμα να

αχνιστούν (με ελάχιστο νερό και σε χαμηλή φωτιά δηλαδή), τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα κρατάμε ζεστά. Ρίχνουμε στο τηγάνι τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και το ρύζι. Τα σοτάρουμε ανακατεύοντας συνέχεια για περίπου 3 λεπτά. Προσθέτουμε 2 κούπες βραστό νερό και μια κούπα κρασί. Συμπληρώνουμε με αλατοπίπερο αν θέλουμε και μαγειρεύουμε μέχρι να γίνει το ρύζι και να εξατμιστούν όλα τα υγρά του. Αδειάζουμε το ρύζι με τα μυρωδικά σε βαθιά πιατέλα, και από πάνω προσθέτουμε τα μύδια. Σερβίρουμε αμέσως.

Θα γευτείτε έναν υπέροχο συνδυασμό, από μύδια και ρύζι με όλη τη γεύση και τα αρώματα της θάλασσας. Δοκιμάστε το!
Καλή Καθαρά Δευτέρα!

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το καρναβάλι της Ξάνθης

Το καρναβάλι Ξάνθης είναι ο θεσμός με τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής στην πόλη της Ξάνθης. Ξεκίνησε το 1966 και έχοντας διαγράψει μια πορεία 55 ετών, έφθασε έως τις μέρες μας περνώντας ποικίλες φάσεις εξέλιξης και μεταλλάξης. Η Ξάνθη διοργανώνει το μεγαλύτερο Καρναβάλι της Βόρειας Ελλάδας και το δεύτερο μεγαλύτερο σε όλη την Ελλάδα, μετά το Καρναβάλι της Πάτρας. Αποτελεί ένα από τα πλέον φημισμένα στην Ελλάδα και στα Βαλκάνια. Κάθε χρόνο στην περίοδο

του τριωδίου διοργανώνονται δεκάδες εκδηλώσεις για μικρούς και μεγάλους. Το καρναβάλι της Ξάνθης έχει να επιδείξει μια σειρά εκδηλώσεων γύρω από τη μουσική, το χορό και το θέατρο, εκθέσεις με εικαστικό ή άλλο περιεχόμενο, διαλέξεις, παρουσιάσεις βιβλίων και προβολές ταινιών καθώς και πολλές επιλογές για ψυχαγωγία, ξεφάντωμα και γλέντι. Στη διάρκεια



των τριών αυτών εβδομάδων των καρναβαλικών εκδηλώσεων στην πόλη της Ξάνθης συρρέουν σπουδαίοι καλλιτέχνες για συναυλίες.

ΙΩΣΗΦΙΝΑ ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Η βενετσιάνικη μάσκα



δεν υπάρχουν στοιχεία που να εξηγούν το κίνητρο που ανάγκασε τους Βενε-

νικες μάσκες αρχικά ήταν απλές στο σχέδιο και τη διακόσμηση και υπήρχαν εκατοντάδες καταστήματα που τις κατασκεύαζαν. Η ζήτησή τους ήταν τόσο μεγάλη, που άρχισαν να μετατρέπονται σε πιο περίτεχνες κατασκευές, κατασκευασμένες από δέρμα, πορσελάνη ή με μια πρωτότυπη τεχνική από γυαλί, ενώ αργότερα άρχισαν να ζωγραφίζονται στο χέρι και να διακοσμούνται με γούνα, φυσικά φτερά, πολύτιμα μέταλλα και λίθους και να γίνονται διάσημες σε όλη την Ευρώπη.

Σήμερα η μάσκα είναι, κυρίως, αναπόσπαστο κομμάτι της Αποκριάς. Με πιο δημοφιλή και όχι άδικα, την μάσκα του Καρναβαλιού της Βενετίας. Εμφανίστηκε κατά το Μεσαίωνα και

τσιάνους να καλύπτουν το πρόσωπο τους και να κρύβουν την ταυτότητα και τα συναισθήματά τους σε δημόσιους χώρους, ακόμη και καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Οι βενετσιάν-

ΚΑΛΥΨΩ ΔΗΜΟΥ

Καρναβάλι στον κόσμο

Ρίο ντε Τζανέιρο, Βραζιλία

Το μεγαλύτερο και διασημότερο του



λιες και φτερά κάθε χρώματος και πάνω από 500 πάρτυ σε γειτονιές δίνουν ζωή στο καρναβάλι της "Θαυμάσιας Πόλης". Στην αρχή ήταν υπόθεση των Πορτογάλων αποίκων και ήταν περισσότερο θρησκευτική γιορτή παρά γλέντι, αλλά μετά το 1900 άρχισαν να συμμετέχουν και οι ντόπιοι, οι οποίοι το άλλαξαν ολοκληρωτικά.

δοξης Κυριακής της Αποκριάς και της Καθαρής Δευτέρας). Τα χρώματα του καρναβαλιού είναι το μοβ, το πράσινο και το χρυσό και συμβολίζουν αντίστοιχα τη δικαιοσύνη, την πίστη και τη δύναμη. Μια άλλη παράδοση είναι οι πυρσοί Flambeaux, οι οποίοι συναντιούνται σε πολλές παρελάσεις.

Γκόα, Ινδία

Το καρναβάλι της Γκόα ήρθε στην Ινδία από τους Πορτογάλους κατά τη διάρκεια της εποχής που κυβέρνησαν (500 χρόνια). Στην αρχή είχε πολλά πορτογαλικά στοιχεία αλλά στη συνέχεια το καρναβάλι ενσωμάτωσε στοιχεία του πολιτισμού Goan. Ένα καρναβάλι με ινδικές πινελιές που διαρκεί τέσσερις μέρες και στο οποίο συμμετέχουν τόσο τα μέλη της πολυάριθμης χριστιανικής κοινότητας όσο και οι ινδουϊστές.

κόσμου.

Το καρναβάλι του Ρίο ντε Τζανέιρο, στην καρδιά της Βραζιλίας, αποτελεί ευσεβή πόθο αμέτρητων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Κάθε χρόνο, πλήθος κόσμου από κάθε γωνιά της υφελούς συρρέει για να βιώσει από κοντά και να συμμετάσχει στο μεγαλύτερο καρναβάλι στον κόσμο. Πού-

Νέα Ορλεάνη, ΗΠΑ

Η γαλλική καθολική παράδοση της πόλης ονομάζει το καρναβάλι Mardi Gras και το γιορτάζει με σχεδόν μια παρέλαση τη μέρα, πριν και ανήμερα της Fat Tuesday (Λιπαρή ή Χοινοτή Τρίτη), η οποία ακολουθείται από την Τετάρτη της Στάχτης, όταν και ξεκινά η νηστεία της Σαρακοστής (είναι το αντίστοιχο της Ορθό-

(Συνέχεια στη σελίδα 16)

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Καρναβάλι στον κόσμο

(Συνέχεια από τη σελίδα 15)



Κολονία, Γερμανία

Το καρναβάλι στην κουλτουριάρα και νεανική γερμανική πόλη στις όχθες του Ρήνου διαρκεί 6 ημέρες και είναι γνωστό και ως «Crazy Days». Ξεκινάει μια βδομάδα πριν από την «Τετάρτη της Στάχτης». Η

μεγάλη παρέλαση γίνεται τη Δευτέρα (Rosenmontag) με όλους τους συμμετέχοντες να μοιράζουν εορταστικά φιλιά (bützjer) ο ένας στον άλλον.

Μπινς - Βέλγιο

Το καρναβάλι της μικρής μεσαιωνικής πόλης της Βέλγικης εξοχής αποτελεί ζωντανή κληρονομιά καθώς έχει αναγνωριστεί ως «αριστούργημα της προφορικής και της άυλης κληρονομιάς της ανθρωπότητας» από την UNESCO το 2003. Στο καρναβάλι που διοργανώνεται κάθε χρόνο με πολλή αγάπη από τον κόσμο ξεφυτρώνουν αγάλ-



ματα αρλεκίνων και πιερότων ενώ στολές των Gilles (παλαιότεροι και κύριοι συμμετέχοντες στο καρναβάλι) μπορούν να φορεθούν την Τρίτη πριν από τη λεγόμενη «Τετάρτη της Στάχτης» και απαγορεύεται να βγουν από την πόλη. Στην παρέλαση οι Gilles πετούν πορτοκάλια στους θεατές.

ΕΒΙΤΑ ΓΚΟΤΣΗ

ΠΡΟΣΩΠΑ

Αγκάθα Κρίστι



Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν ένα κορίτσι που λάτρευε να γράφει. Ποιήματα, ιστορίες αγάπης και μυστηρίου, επιστολές – τα είχε δοκιμάσει όλα. Η Άγκαθα ήθελε να γίνει επαγγελματίας συγγραφέας περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο. Μιλούσε καθημερινά για το όνειρό της στον σκύλο της, τον Τζορτζ Ουάσινγκτον, ενώ έκαναν τις βόλτες τους. Κάθε νέο μέρος που επισκεπτόταν η Άγκαθα το έβλεπε ως σκηνικό για μια ιστορία, ενώ κάθε φορά που συναντούσε

κάποιον αναρωτιόταν αν θα μπορούσε να είναι ένας από τους ήρωές της. Η Άγκαθα έστελνε τις ιστορίες της σε περιοδικά αλλά τις απέρριπταν. Οι απορριπτικές επιστολές μαζεύονταν σωρός, αλλά η Άγκαθα δεν το έβαζε κάτω. Ήταν παθισμένη αναγνώστρια και λάτρευε κυρίως τα μυστήρια με φό-

νους.

Έτσι, έγραψε το δικό της αστυνομικό μυθιστόρημα.

Στο βιβλίο Η μυστηριώδης υπόθεση στο Στάιλς πρωταγωνιστούσε ο Ηρακλής Πουαρό, ένας Βέλγος ντετέκτιβ με ένα φοβερό μουστάκι. Πολλοί εκδότες απέρριψαν το χειρόγραφο της Άγκαθα, αλλά τελικά κάποιος είπε το ναι.

Το μυθιστόρημα έγινε τεράστια επιτυχία, σηματοδοτώντας το ξεκίνημα μιας λαμπρής καριέρας. Τα βιβλία

της Άγκαθα Κρίστι έχουν πουλήσει πάνω από δύο δισεκατομμύρια αντίτυπα και έχουν μεταφραστεί σε περισσότερες από εκατό γλώσσες, καθιστώντας την την πιο ευπώλητη μυθιστοριογράφο όλων των εποχών.

Ο Ηρακλής Πουαρό με το αγκυλωτό μουστάκι του και η Μις Μαρπλ με τα χαριτωμένα καπέλα της έγιναν δύο από τους πιο δημοφιλείς λογοτεχνικούς ντετέκτιβ. Εμφανίστηκαν σε τηλεοπτικές εκπομπές και ταινίες και έκαναν εκατομμύρια ανθρώπους να αναρωτιούνται «ποιος το έκανε». Η Άγκαθα έγραψε εξήντα έξι αστυνομικά μυθιστορήματα, δεκατέσσερις συλλογές διηγημάτων και την Ποντικοπαγίδα, το μακροβιότερο έργο στην ιστορία του παγκόσμιου θεάτρου.

ΗΛΙΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ

ΠΡΟΣΩΠΑ

Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ

Η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ γεννήθηκε στην Αθήνα στις 29 Αυγούστου 1926. Είναι Βυζαντινή Ιστορικός. Ήταν η πρώτη γυναίκα που έγινε πρόεδρος του Τμήματος Ιστορίας του Πανεπιστημίου της Σορβόνης το 1967 και η πρώτη γυναίκα που έγινε πρύτανης του Πανεπιστημίου της Σορβόνης.

Πατέρας της ήταν ο Νίκος Γλύκατζης. Ήταν έμπορος και επιστάτης των κτημάτων της οικογένειας της μητέρας της Καλλιρόης, η οποία καταγόταν από εύπορη οικογένεια της Προύσας, στην Τουρκία.

Το 1940 κατά τη διάρκεια του πολέμου εντάχθηκε στην οργάνωση Ε-ΠΟΝ, ενάντια στον εχθρό.

Τον Δεκέμβριο ακολούθησε τον Ε-ΛΑΣ, μια άλλη οργάνωση κατά του εχθρού, και όταν η Ελλάδα κέρδισε τον πόλεμο, επέστρεψε στον Βύρωνα Αττικής, μετά τη Συμφωνία της Βάρκιζας.

Την περίοδο του 1950, ενώ ήταν φοιτήτρια, εργάστηκε στα ανάκτορα, κοντά στη βασίλισσα Φρειδερίκη



της Ελλάδας. Αποφοίτησε από τη Φιλοσοφική Σχολή

του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Εκεί γνώρισε τον σύζυγό της, ο οποίος ήταν αξιωματικός του Γάλλου στρατού και λεγόταν Ζακ Αρβελέρ. Ήταν παντρεμένοι και απέκτησαν μια κόρη, τη Μαρί-Ελέν. Η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ έχει ένα εγγόني από την κόρη της.

Σήμερα ζει μόνιμα στη Γαλλία.

Αποφθεύγματα που έχει πει:

«Αν είσαι ρατσιστής, έχεις χάσει την πρώτη σου ταυτότητα, την ανθρωπι-

νη».

«Να έχεις ένα όνειρο και να το κυνηγήσεις με τα πόδια στη γη και τα μάτια στον ουρανό».

«Σταματήστε να λέτε «καλή επιτυχία» στα παιδιά σας. Πείτε τους «καλή ευτυχία»».

«Η Παιδεία είναι το μόνο αντίδοτο στη κρίση και ξεκινά από το σπίτι».

«Καιρός να μάθουμε στα παιδιά μας πάνω από όλα την ανθρωπιά, το μόνο δημιούργημα του ανθρώπου που δεν σκοτώνει»

Το 2019 έδωσε το όνομά της στο σχολείο μας και διοργανώσαμε μια γιορτή που μας έκανε την τιμή να παρακολουθήσει.

Το σχολείο μας ονομάζεται πλέον «11ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου-Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ»!

Την ευχαριστούμε πολύ γι' αυτό και της ευχόμαστε «**καλή ευτυχία**»!!!

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

Αλίσια Αλόνσο

Μία φορά κι έναν καιρό ζούσε ένα κορίτσι που έγινε μεγάλη μπαλαρίνα. Το όνομά της ήταν Αλίσια. Η Αλίσια μεγάλωσε με προβλήματα στην όρασή της και ήταν ήδη μια φανταστική μπαλαρίνα με μεγάλη καριέρα μπροστά της, όταν αρρώστησε. Η όρασή της χειροτέρευε συνεχώς. Υποχρεώθηκε να μείνει στο κρεβάτι μήνες χωρίς να κινείται, αλλά η Αλίσια είχε ανάγκη να χορεύει, κι έτσι χόρευε με τον μοναδικό τρόπο που μπορούσε : "Χόρευα στο



μουαλό μου. Τυφλή, ακίνητη, ξαπλωμένη ανάσκελα, έμαθα να χορεύω τη Ζιζέλ".

Μια μέρα, η πρίμα μπαλαρίνα του Μπαλέτου της Νέας Υόρκης

τραυματίστηκε. Κάλεσαν την Αλίσια να την αντικαταστήσει. Ήταν ήδη μισότυφλη, αλλά πώς μπορούσε να αρνηθεί; Θα χόρευε τη Ζιζέλ! Με το που άρχισε να χορεύει, το κοινό την ερωτεύτηκε. Η Αλίσια χόρευε με χάρη και αυτοπεποίθηση, παρόλο που έβλεπε μετά βίας.

Εκπαίδευσε όσους χόρευαν μαζί της να βρίσκονται ακριβώς όπου τους χρειαζόνταν την κατάλ-

(Συνέχεια στη σελίδα 18)

ΠΡΟΣΩΠΑ

Αλίσια Αλόνσο

(Συνέχεια από τη σελίδα 17)

ληλη στιγμή.

Το στιλ της ήταν τόσο μοναδικό, που την καλούσαν να χορεύει με την ομάδα της σε όλο τον κόσμο. Όμως, το όνειρο της ήταν να φέρει

το κλασικό μπαλέτο στην Κούβα, την πατρίδα της.

Όταν επέστρεψε από τα ταξίδια της, άρχισε να διδάσκει κλασικό μπαλέτο σε Κουβανούς χορευτές. Ίδρυσε την Alisia Alonso Ballet

Company, που αργότερα μετονομάστηκε σε Ballet Nacional de Cuba [Εθνικό Μπαλέτο Κούβας].

ΗΛΙΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Βόλεϊ

Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν, που εργαζόταν στο παράρτημα της ΧΑΝ (YMCA) στην πολιτεία Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επιδόθηκε το βόλεϊ. Αρχικά ονόμασε το παιχνίδι: "μιντονέτ". Το όνομα βόλεϊ δόθηκε λίγο αργότερα, έπειτα από έναν αγώνα επίδειξης, μάλλον από τον Άλφρεντ Χάλστιντ.

Το νέο άθλημα διαδόθηκε πολύ γρήγορα, κυρίως μέσω των παραρτημάτων της Χ.Α.Ν. στις πολιτείες των ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε κατά τη διάρκεια του α΄ παγκοσμίου πολέμου από τους Αμερικανούς στρατιώτες.

Αρχικά παιζόταν με διάφορες μπά-



τον Πανιώνιο. Για πολλά χρόνια το άθλημα ανήκε στον ΣΕΓΑΣ, ο

λες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ. Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Βόλεϊ (*Fédération Internationale de Volleyball* ή *FIVB*) στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνείς κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Βόλεϊ (*Confédération Européenne de Volleyball* ή *CEV*).

Το 1964 αποτέλεσε σημαντική χρονιά για το βόλεϊ, αφού εντάχθηκε στο πρόγραμμα της Ολυμπιάδας του Τόκιο, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

Στην Ελλάδα οι πρώτες ομάδες βόλεϊ εμφανίστηκαν στα τέλη της δεκαετίας 1910-20 στη Θεσσαλονίκη από τη Χ.Α.Ν.Θ. και στη Σύμρνη από

οποίος διοργάνωνε τα σχετικά πρωταθλήματα.

Το 1970 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης ή **ΕΟΠΕ**.

Από το 2000 και μετά ισχύουν νέοι κανονισμοί, τους οποίους η διεθνής ομοσπονδία έχει θεσπίσει με στόχο τη θεαματικότητα του αθλήματος. -ο χρόνος κατοχής της μπάλας στο σερβίς έγινε 8 - επιτρέπεται η απόκρουση της μπάλας με το πόδι ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος -ο προπονητής μπορεί να στέκεται σε μια ορισμένη περιοχή ανάμεσα στο πάγκο και στο γήπεδο. -στο σερβίς η μπάλα επιτρέπεται να ακουμπήσει στο φιλέ.

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΜΑΝΘΗ

Ο Νόβακ Τζόκοβιτς και ο κορονοϊός



Ο Νόβακ Τζόκοβιτς: μπορεί να μην παίξει ούτε σε Roland Garros, Wimbledon και US Open. Ο ανεμβολίαστος Νόβακ Τζόκοβιτς έχασε τη δικα-

στική του μάχη με την πλευρά της Αυστραλίας και έμεινε εκτός του Australian Open. Το φετινό Roland Garros είναι προγραμματισμένο να κάνει πρώτο σερβίς στις 22 Μαΐου στην Γαλλία. Αυτή τη στιγμή όμως και αν δεν αλλάξει κάτι, σύμφω-

να με δηλώσεις της υπουργού Αθλητισμού της Γαλλίας, θέτουν πάλι εκτός και του συγκεκριμένου Grand Slam τον Νόβακ Τζόκοβιτς.

ΚΑΛΥΨΩ ΔΗΜΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Σπουδαίοι Αθλητές—Γιάννης Αντετοκούνμπο

Ο **Γιάννης Αντετοκούνμπο** είναι Έλληνας επαγγελματίας καλαθοσφαιριστής. Γεννήθηκε στις 6 Δεκεμβρίου 1994 στην περιοχή του Ζωγράφου και είναι παιδί μεταναστών από το Λάγος της Νιγηρίας, του Τσαρλς και της Βερόνικα Αντετοκούνμπο, οι οποίοι εγκαταστάθηκαν στην χώρα μας το 1991. Έχει τέσσερα ακόμα αδέρφια, τον Θανάση, τον Κώστα και τον Αλέξανδρο (που ασχολούνται κι εκείνοι επαγγελματικά με το μπάσκετ) και τον Φράνσις που ασχολείται με το ποδόσφαιρο στην Νιγηρία. Πέντε αδέρφια και όλοι αθλητές!!!

Ο Γιάννης έχει ύψος 2,11 μ. και αγωνίζεται ως **σμολ φόργουορντ** και **σούτινγκ γκαρντ** για τους **Μιλγουόκι Μπακς** και την **Εθνική Ελλάδος**.

Για να φτάσει όμως στην κορυφή, πέρασε δύσκολα. Μεγάλωσε στην περιοχή των Σεπολίων, όπου οι συνθήκες διαβίωσης της οικογένειας ήταν δύσκολες, καθώς οι γονείς του δυσκολεύονταν να βρουν εργασία και έτσι εκείνος μαζί με τον μεγαλύτερο αδερφό του, Θανάση βοηθούσαν την οικογένειά τους πουλώντας γυαλιά ηλίου, τσάντες και ρολόγια στις υπαίθριες αγορές. Αν και γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Ελλάδα, δεν απέκτησε με την γέννησή του το δικαίωμα της ελληνικής ιθαγένειας. Έως την ηλικία των 18 ετών, ο Γιάννης δεν είχε επίσημα έγγραφα και δεν ήταν πολίτης ούτε της Ελλάδας ούτε της Νιγηρίας!

Ξεκίνησε να ασχολείται με το μπάσκετ το 2007 και έως το 2009 έπαιζε πλέον επαγγελματικά για την ομάδα εφήβων του «**Φιλαθλητικού**» **Ζωγράφου**.

Η μεγάλη στιγμή όμως ήρθε όταν επιλέχθηκε στο νούμερο 15 του NBA

Ντραφτ στις 27 Ιουνίου του 2013 από τους **Μιλγουόκι Μπακς**! Ετσι, κατέλαβε την υψηλότερη θέση σε ντραφτ για Έλληνα παίκτη του NBA. Και τότε επιτέλους, οι αρμόδιες υπηρεσίες της ελληνικής κυβέρνησης του έδωσαν έγγραφα ελληνικής υπηκοότητας επίσημα, στις 9 Μαΐου του 2013.

Τον Ιούλιο του 2016, ο Γιάννης, υπηρέτησε τη στρατιωτική του θητεία στον Ελληνικό Στρατό για τρεις μήνες, ως Έλληνας του εξωτερικού.

Από το καλοκαίρι του 2016, ο Γιάννης μαζί με τον αδερφό του Θανάση δραστηριοποιούνται με την διοργάνωση των Antetokounbros, η οποία διοργανώνει αγώνες επίδειξης και φιλικά παιχνίδια στην Ελλάδα και έχει σκοπό να προωθήσει το μπάσκετ και την αθλητική άμιλλα.

Στις 27 Ιουνίου του 2017 ο Αντετοκούνμπο, βραβεύτηκε με το βραβείο του «**Πιο Βελτιωμένου Παίκτη NBA**».

Το 2020, μετά από ψηφοφορία στον ιστότοπο της **Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης**, βρέθηκε στην καλύτερη πεντάδα της Εθνικής Ομάδας των τελευταίων δύο δεκαετιών (2000-2020) σε Ευρωμπάσκετ, μαζί με τέσσερις ακόμη μπασκετμπολίστες, τους Διαμαντίδη, Παπαλουκά, Σπανούλη και Πρίντζη.

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο έχει μιλήσει αρκετές φορές για τον ρατσισμό που έχει βιώσει μεγαλώνοντας στην Ελλάδα. Ο ίδιος και η οικογένειά του έχουν αποτελέσει στόχο ρατσιστι-

κού μίσους, με πιο έντονα τα παραδείγματα αυτό του Τάκη Τσουκαλά (παρουσιαστή εκπομπών με αθλητικό περιεχόμενο) το 2018, και στη συνέχεια το 2020 ενός



υπαλλήλου του Υπουργείου Παιδείας, που μέσω του κοινωνικού δικτύου Twitter, δημοσίευσε ρατσιστικά σχόλια κατά του Γιάννη. Ο λογαριασμός του στο Twitter μαζί με τραπεζικά στοιχεία αποτέλεσαν στόχο χάκερ, που απέκτησαν πρόσβαση στις 7 Μαΐου 2020, δημοσιεύοντας σειρά από ρατσιστικά μηνύματα.

Στην προσωπική του ζωή, από το 2016 είναι σε σχέση με τη **Μαρία Ριντλσπρίγκερ** που είναι αθλήτρια του βόλλευ στο Μιλγουόκι. Έχουν αποκτήσει δύο αγοράκια.

Ο Greek Freak (όπως είναι το παρατσούκλι του), δεν ξεχνάει ποτέ τα Σεπόλια όπου μεγάλωσε και βοηθάει πάντα τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, αφού έχει νιώσει από τα παιδικά του χρόνια τι θα πει φτώχεια. Και πάνω απ όλα, αγαπάει πολύ την Ελλάδα!

Σ ευχαριστούμε Γιάννη Αντετοκούνμπο για τις στιγμές που μας χαρίζεις ως σπουδαίος αθλητής, αλλά και ως σπουδαίος άνθρωπος!!!

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ : ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ

Το παρεκκλήσι του Αγίου Γεωργίου

Ο παλαιότερος ναός του Παλαιού Φαλήρου είναι το παρεκκλήσι του Αγίου Γεωργίου στον Ξηροτάγαρο, δίπλα στο μουσείο Ναυτικής παράδοσης.

Πρόκειται για μία μικρή μονόκλιτη (8,5Χ9,5μ) εκκλησία του 17ου αιώνα στην περιοχή που ήταν γνωστή κατά την Τουρκοκρατία

Θωρηκτό Αβέρωφ

Το θωρηκτό «Γεώργιος Αβέρωφ» είναι ένα θρυλικό πολεμικό πλοίο. Είναι ζήτημα αν και στην παγκόσμια ναυτική ιστορία θα συναντήσουμε άλλο πολεμικό πλοίο που να συνδέθηκε για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα με την ιστορία ενός έθνους. Η φήμη και ο σεβασμός που απολαμβάνει απ' όλους τους Έλληνες φθάνει ως τις μέρες μας. Το Αβέρωφ, είναι ιστορικό πλοίο της νεότερης Ελλάδας. Παρά το γεγονός ότι αναφέρεται ως θωρηκτό, είναι θωρακισμένο καταδρομικό. Ναυπηγήθηκε στα ναυπηγεία του Ορλάντο στο Λιβόρνο της Ιταλίας την περίοδο 1908 - 1911, και εντάχθηκε στο τότε Ελληνικό Βασιλικό Ναυτικό και επίσης πολέμησε στους 2 παγκοσμίους πολέμους. Τον Οκτώβριο του 1918 το «Αβέρωφ» αγκυροβόλησε στην Κωνσταντινούπολη και ύψωσε την ελληνική σημαία απέναντι από το παλάτι του Σουλτάνου, καθώς η χώρα μας ήταν μία από τις νικήτριες δυνάμεις του Α'

ως Τρεις Πύργοι, και αναστηλώθηκε το 1985, ενώ πλέον ο Δήμος Παλαιού Φαλήρου γύρω από την εκκλησία έχει δημιουργήσει ένα πάρκο 22 στρεμμάτων.

ΔΟΜΗΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ



Παγκοσμίου Πολέμου. Με την κατάρρευση του Μικρασιατικού μετώπου το καλοκαίρι του 1922 βρέθηκε ξανά στα παράλια της Ιωνίας, για να βοηθήσει στη μεταφορά των στρατευμάτων και του ξεριζωμένου ελληνικού στοιχείου. Το 1952 το «αήττητο πλοίο», που συνδέθηκε άρρηκτα με τον ναύαρχο Κουντουριώτη και την πολιτική πίστη του Ελευθερίου Βενιζέλου στη ναυτική ισχύ της Ελλάδος, παροπλίστηκε και σήμερα ναυλοχεί στο Φάληρο, όπου λειτουργεί ως Πολεμικό Μουσείο. Έχει μήκος 140,5 μέτρα και 21 μετρά πλάτος και είχε πλήρωμα 670 άνδρες. Το όνομά του το πήρε από τον δωρητή, τον επιχειρηματία και ευεργέτη Γεώργιο Αβέρωφ.

Ο Αβέρωφ από το Μέτσοβο πήγε μικρός ακόμα στην Αίγυπτο, για να



εργαστεί στις επιχειρήσεις του αδερφού του. Εκεί απέκτησε τεράστια περιουσία την οποία διέθεσε για εθνικούς και κοινωφελείς σκοπούς.

Μεταξύ αυτών ήταν η ίδρυση Γεωργικής Σχολής στη Λάρισα, η ανέγερση της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων, η δωρεά προς το Ωδείο των Αθηνών, η δωρεά για την αναμαρμάρωση του Παναθηναϊκού σταδίου, όπου τελέστηκαν οι πρώτοι σύγχρονοι ολυμπιακοί αγώνες, η αποπεράτωση του Πολυτεχνείου των Αθηνών και η δωρεά για τη ναυπήγηση του θωρηκτού που πήρε το όνομά τους και με το οποίο η Ελλάδα κυριάρχησε στο Αιγαίο πέλαγος.

Σήμερα το θωρηκτό Αβέρωφ είναι αγκυροβολημένο στο Παλαιό Φάληρο.

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΜΑΝΤΗ

ΑΡΤΕΜΙΣ ΠΑΝΤΟΥ

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Γιατί έχουμε δισεκτα έτη ;

Συνέχεια ακούμε για το δισεκτο έτος από τους παππούδες, τις γιαγιάδες και η αλήθεια είναι πως ενώ ξέρουμε

τι είναι δεν ξέρουμε που οφείλεται.

Όλα οφείλονται στην περιφορά της Γης η οποία περιφορά, την

κίνηση της Γης γύρω από τον Ήλιο η οποία διαρκεί λοιπόν 365 μέρες

(Συνέχεια στη σελίδα 21)

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Γιατί έχουμε δισεκτα έτη ;

(Συνέχεια από τη σελίδα 20)

και 6 ώρες περίπου, δισεκτο έτος έχουμε κάθε 4 χρόνια οπότε οι 6

ώρες στα 4 χρόνια γίνονται 24 ώρες δηλαδή μια παραπάνω μέρα η οποία μέρα προστίθεται στον Φλεβάρη



και έτσι έχουμε κάθε 4 χρόνια 29 μέρες στον Φεβρουάριο

ΟΡΦΕΑΣ ΚΩΤΣΙΑΝΔΡΗΣ

Τέσσερις κοινές παρανοήσεις για τη Φυσική

1. Αν αφήσουμε ένα σώμα στην ησυχία του, θα παραμείνει ακίνητο

Όλα τα σώματα κάποια στιγμή φαίνεται να σταματούν εκτός αν τους ασκούμε μονίμως μια δύναμη. Την παρατήρηση αυτή πρώτος τη διατύπωσε ο Αριστοτέλης: «Η φυσιολογική κατάσταση των σωμάτων είναι η ακινησία και για να κινηθεί κάτι πρέ-



Γαλιλαίος

πει να του ασκηθεί κάποια δύναμη.» Η ανθρωπότητα για περισσότερο από 2000 χιλιάδες χρόνια συμφωνούσε με αυτή την αντίληψη μέχρι που ο Γαλιλαίος αναφέρθηκε στην «αρχή της αδράνειας», την οποία επαναδιατύπωσε ο Νεύτωνας στον 1ο νόμο του. Αν το άθροισμα των δυνάμεων σε ένα σώμα είναι μηδέν τότε ή θα παραμείνει ακίνητο ή θα κινείται με σταθερή ταχύτητα σε ευθεία γραμμή. Όταν κινούμε το καρότσι με σταθερή ταχύτητα, ασκούμε μία δύναμη πάνω του, η οποία είναι ακριβώς ίση με το άθροισμα των δυνάμεων που αντιστέκονται στην κίνησή του, δηλαδή

με την αντίσταση του αέρα και την τριβή με το έδαφος. Αν πάψουμε να το σπρώχνουμε οι δυνάμεις αυτές θα το επιβραδύνουν μέχρι που θα το κάνουν να σταματήσει. Ένα σώμα δε σταματάει να κινείται επειδή δεν ασκείται κάποια δύναμη πάνω του. Σταματάει να κινείται επειδή ασκείται κάποια δύναμη πάνω του: η τριβή.

2. Ένα βαρύ σώμα σπρώχνεται πιο δύσκολα

Αν σε ρωτούσα γιατί είναι δύσκολο να σπρώξω ένα φορτηγό πιθανόν να μου απαντούσες επειδή είναι βαρύ. Το βάρος όμως είναι μια δύναμη που τραβάει τα αντικείμενα προς τα κάτω. Δεν προσπαθώ να σηκώσω το φορτηγό αλλά να το σπρώξω. Και δυσκολεύομαι να το κάνω επειδή το φορτηγό έχει μεγάλη αδράνεια. Αδράνεια είναι η τάση των σωμάτων να αντιστέκονται στις αλλαγές της κινητικής τους κατάστασης. Ένα ακίνητο φορτηγό θέλει να παραμείνει ακίνητο, ενώ ένα φορτηγό που κινείται θέλει να συνεχίσει να κινείται γι' αυτό όταν ο οδηγός φρενάρει αυτό δε σταματάει ακαριαία. Λέμε πως η μάζα είναι το μέτρο της αδράνειας γιατί ένα σώμα με μεγάλη μάζα έχει μεγάλη αδράνεια και το

αντίστροφο. Στην επιφάνεια της Γης δυσκολεύεσαι ακόμη περισσότερο να σπρώξεις το φορτηγό γιατί



Νεύτων (Newton)

πρέπει να υπερνικής συνεχώς την τριβή, η οποία βέβαια εξαρτάται και από το βάρος. Ακόμα και στο απόλυτο κενό όμως, όπου δεν υπάρχει τριβή, η μάζα του φορτηγού δεν εξαφανίζεται άρα και η αδράνεια του δεν εξαφανίζεται. Για να το θέσεις σε κίνηση πρέπει να του ασκήσεις μια υπολογίσιμη δύναμη.

3. Τα βαριά αντικείμενα πέφτουν πιο γρήγορα

Αυτό είναι σωστό, αλλά για λάθος λόγους. Λέγεται πως ο Γαλιλαίος ανέβηκε στην κορυφή του πύργου της Πίζας και άφησε δύο μπάλες διαφορετικής μάζας να πέσουν. Όταν οι μπάλες έφτασαν την ίδια

(Συνέχεια στη σελίδα 22)

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Τέσσερις κοινές παρανοήσεις για τη Φυσική

(Συνέχεια από τη σελίδα 21)

στιγμή στο έδαφος κατάλαβε πως όλα τα σώματα πέφτουν με την ίδια επιτάχυνση. Σε συνθήκες κενού όλα τα σώματα όντως πέφτουν με την ίδια επιτάχυνση, την επιτάχυνση της βαρύτητας. Τα αντικείμενα που πέ-



φτουν στη Γη όμως, πέφτουν μέσα από τον αέρα και έτσι δέχονται μια αντίσταση στην κίνησή τους. Η δύναμη αυτή εξαρτάται από την πυκνότητα του αέρα και την ταχύτητα και το σχήμα του αντικειμένου. Συνήθως είναι αμελητέα αλλά για αντικείμενα με αρκετά μικρή μάζα ή μεγάλη επιφάνεια, ή και τα δύο, η αντίσταση του αέρα τα επηρεάζει αρκετά ώστε να τα κάνει τελικά να πέφτουν πιο αργά.

Tips για το Powerpoint

Σύμφωνα με έρευνες, πάνω από 500 εκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποιούν το PowerPoint, εκ των οποίων 6 εκατομμύρια είναι εκπαιδευτικοί. Ενώ πάνω από 350 παρουσιάσεις γίνονται ανα δευτερόλεπτο πάνω στη Γη. Το απίστευτο, όμως, είναι ότι όσοι άνθρωποι και να το

4. Δεν υπάρχει βαρύτητα στο διάστημα

Όλοι έχουμε δει τους αστροναύτες να αιωρούνται, να κάνουν τούμπες και άλλα τέτοια κόλπα. Ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός βρίσκεται περίπου 400 χιλιόμετρα πάνω από την επιφάνεια της Γης. Η βαρύτητα που δέχεται είναι περίπου το 90% της βαρύτητας που δεχόμαστε εμείς στο έδαφος. Υπάρχει βαρύτητα στο διάστημα. Για την ακρίβεια, η βαρύτητα της Γης, όπως η βαρύτητα του οτιδήποτε, φτάνει μέχρι το άπειρο. Μπορεί να εξασθενεί όσο απομακρύνεται κανείς ποτέ όμως δε μηδενίζεται. Το κάθε άτομο στο σύμπαν έλκει με τη βαρύτητά του το κάθε άλλο άτομο, οπουδήποτε και αν είναι αυτό. Η αίσθηση του βάρους προέρχεται από την αντίδραση του εδάφους ή της καρέκλας που κάθεσαι. Όταν δεν υπάρχει τίποτα για να σε υποστηρίξει και απλά πέφτεις με την επιτάχυνση της βαρύτητας τότε αισθάνεσαι πως δεν έχεις βάρος, όπως γίνεται για παράδειγμα αν βρίσκεσαι μέσα σε έναν ανελκυστήρα με σπασμένο καλώδιο. Ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός έλκεται κάθετα προς το κέντρο της Γης από τη βαρύτητά της. Έχει όμως και μια πολύ μεγάλη οριζόντια ταχύτητα, περίπου 28.000 km/h. Αν πετάξεις ένα μπαλάκι οριζόντια, η βαρύτητα

καμπυλώνει την τροχιά του και μετά από λίγο καταλήγει στο έδαφος. Η ταχύτητα του Διαστημικού Σταθμού είναι ακριβώς όση πρέπει ώστε η καμπύλη της τροχιάς του να ταιριάζει με την καμπυλότητα της Γης. Δηλαδή ο Σταθμός πέφτει συνεχώς προς τα κάτω, αλλά ποτέ δε φτάνει στο έδαφος γιατί πέφτει με τον ίδιο ρυθμό που η Γη καμπυλώνει. Αυτό εννοούμε όταν λέμε πως κάτι βρίσκεται σε τροχιά. Οι αστροναύτες λοιπόν δε νιώθουν το βάρος τους επειδή ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός βρίσκεται μόνιμως σε μια κατάσταση ελεύθερης πτώσης και όχι επειδή δεν υπάρχει βαρύτητα στο διάστημα. Οι πλανήτες, η Σελήνη, το διαστημόπλοιο, ακόμα και οι αστροναύτες οι ίδιοι εξακολουθούν να έλκουν ο ένας τον άλλο. Επειδή όμως η Σελήνη και οι πλανήτες είναι πολύ μακριά και επειδή οι αστροναύτες και το σκάφος τους έχουν αμελητέα μάζα, όλες αυτές οι δυνάμεις δεν έχουν κάποιο παρατηρήσιμο αποτέλεσμα. Ωστόσο υπάρχουν, γι' αυτό και οι επιστήμονες μιλάνε για συνθήκες μικροβαρύτητας και όχι μηδενικής βαρύτητας.

ΠΑΡΙΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

χρησιμοποιούν και όσο συχνά και αν το κάνουν στατιστικά σχεδόν το 99% έχουν πρόβλημα!!

Παρακάτω θα βρείτε μερικά tips για μια εξαιρετική παρουσίαση!

1. Πρώτα από όλα πρέπει να είστε σίγουροι για το θέμα της παρουσία-

σης και τις πληροφορίες που πρέπει να περιέχει. Μη ξεχνάτε ότι σε κάθε διαφάνεια (slide) είναι αρκετές 6 με 7 γραμμές. Κάτι παραπάνω θα κουράσει το κοινό.

2. Απόφευγε τη χρήση των έτοιμων φόντων (templates). Είναι βαρετά,

(Συνέχεια στη σελίδα 23)

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Tips για το Powerpoint

(Συνέχεια από τη σελίδα 22)

πολυχρησιμοποιημένα και πολλές

μπορεί να την διαβάσει κάποιος και από απόσταση. Μπορείς να χρησιμο-

ται. Καλύτερα να βάλεις περισσότερα slides. Έτσι, θα δώσεις μεγαλύτερη έμφαση στα σημεία που θέλεις να τονίσεις.

X8. ρησιμοποίησε εικόνες (με μέτρο!), αφού τραβούν εύκολα την προσοχή, αλλά και γραφήματα τα οποία βοηθούν στην κατανόηση και είναι ευκολότερο να τα θυμάται το κοινό. Θυμήσου μια εικόνα, χίλιες λέξεις!! Μπορείς επίσης να προσθέσεις video για να ζωντανέψει η παρουσίασή σου.

9. Φρόντισε οι μεταβάσεις των slides να είναι απλές. Υπάρχουν ειδικά εφέ που μπορούν να κάνουν την παρουσίασή σου πιο διασκεδαστική, χωρίς όμως να ζαλίζουν το κοινό, όπως οι σβούρες!

10. Να θυμάσαι πάντα: Κάθε διαφάνεια είναι μια ξεχωριστή διαφήμιση που πρέπει «να πιάσει» το κοινό και να το εντυπωσιάσει. Με μια καλή «σκηνική παρουσία» και ακολουθώντας τα παραπάνω, να είσαι σίγουρος πως θα τα καταφέρεις!!

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ



φορές κακόγουστα.

3. Αν το φόντο που θα επιλέξεις είναι σκούρο, προτίμησε bold γραμματοσειρά και ζεστά και φωτεινά χρώματα (κίτρινο, πορτοκαλί). Ενώ, για απαλό φόντο (π.χ. λευκό ή γκρι) επέλεξε έντονα χρώματα για το κείμενο (μαύρο, μωβ, σκούρο μπλε).

4. Χρησιμοποίησε γραμματοσειρές που δεν κουράζουν τα γράμματά τους, όπως Arial, Helvetica.

5. Δώσε βάση στο μέγεθος της γραμματοσειράς. Σκοπός είναι να

ποιήσεις διαφορετικό μέγεθος για τον τίτλο και διαφορετικό για το κείμενο που ακολουθεί, χωρίς όμως να είναι μεγάλη η απόκλιση!

6. Μην το παρακάνεις με τα χρώματα στο κείμενο. Μπορείς να παίξεις με την αντίθεση, ώστε να τονίσεις κάποιο σημείο της παρουσίασης. Ή να χρησιμοποιήσεις πλάγια γραμματοσειρά ή bold.

7. Η χρήση των bullets δεν είναι απαραίτητη και το πιθανότερο είναι πως στο τέλος κανείς δε θα τα θυμά-

Απονομή βραβείων Νόμπελ 2021

Τα Βραβεία Νόμπελ ανακοινώνονται κάθε χρόνο τον Οκτώβριο και απονέμονται (από το 1901) στις **10 Δεκεμβρίου**, επέτειο θανάτου του Νόμπελ.

Τα φετινά βραβεία Νόμπελ δόθηκαν στους εξής εφευρέτες:

Νόμπελ Ιατρικής: Οι Αμερικανοί **Ντέιβιντ Τζούλιους** και **Άρντεμ Παταπούτιαν** το Βραβείο Νόμπελ Ιατρικής 2021, για την ανακάλυψη υποδοχέων στο δέρμα που αισθάνο-

νται τη θερμοκρασία και το άγγιγμα.

Η απονομή έγινε από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Σουηδίας.

Νόμπελ Φυσικής: Οι επιστήμονες **Σιουκούρο Μανάμπε**, **Κλάους Χάσελμαν** και **Τζόρτζιο Παρίζι** κέρδισαν το Βραβείο Νόμπελ Φυσικής 2021, για τις «άκρως σημαντικές συνεισφορές τους στην κατανόηση περίπλοκων φυσικών συστημάτων».

Η απονομή έγινε από τη

Βασιλική Σουηδική Ακαδημία Επιστημών.

Νόμπελ Χημείας: Ο Γερμανός επιστήμονας **Μπένγιαμιν Λιστ** και ο Αμερικανός **Ντέιβιντ Μακμίλαν** τιμήθηκαν με το βραβείο Νόμπελ Ιατρικής 2021, για την ανάπτυξη ενός νέου εργαλείου σύνθεσης μορίων που επέτρεψε να "πρασινίσει" η χημεία και να βελτιωθεί η φαρμακευτική έρευνα.

(Συνέχεια στη σελίδα 24)

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Απονομή βραβείων Νόμπελ 2021

(Συνέχεια από τη σελίδα 23)

Η απονομή θα γίνει από την Βασιλική Σουηδική Ακαδημία Επιστημών.

Νόμπελ Λογοτεχνίας: Ο Τανζανός μυθιστοριογράφος **Αμπντουραζάκ Γκούρνα** τιμήθηκε με το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 2021, για την ασυμβίβαστη και με εν συναίσθηση γραφή του για τα αποτελέσματα της αποικιοκρατίας και τη μοίρα προσφύγων που βρέθηκαν μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών και ηπειρών.

Η απονομή έγινε από τη Σουηδική Ακαδημία.

Νόμπελ Ειρήνης: Η δημοσιογράφος **Μαρία Ρέσα** από τις Φι-

λιππίνες και ο δημοσιογράφος **Ντμίτρι Μουράτοφ** από τη Ρωσία είναι οι νικητές του Νόμπελ Ειρήνης 2021, για τις προσπάθειές τους να διαφυλάξουν την ελευθερία της έκφρασης που αποτελεί προαπαιτούμενο για τη δημοκρατία και τη διατήρηση της ειρήνης.

Η απονομή έγινε από τη Νορβηγική Επιτροπή Νόμπελ.

Νόμπελ Οικονομικών Επιστημών: Οι οικονομολόγοι, **Ντέιβιντ Καρντ, Τζόσουα Άνγκριστ** και **Γκίντο Ίμπενς**, κέρδισαν το Βραβείο Νόμπελ Οικονομικών Επιστημών 2021, για έφεραν νέες ιδέες σχετικά με την αγορά εργασίας και έδειξαν ποια



συμπεράσματα μπορούν να αντληθούν από φυσικά πειράματα σε όρους αιτίων και συνεπειών.

Η απονομή έγινε από τη Σουηδική Ακαδημία Επιστημών.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ

Το Κρυπτόλεξο των βραβείων Νόμπελ (11 λέξεις)

N	A	K	T	I	I	P	Δ	T	Γ	Z	Σ	I	K	X
O	I	K	O	N	O	M	I	K	Ω	N	Λ	A	I	H
M	E	Π	Σ	E	Λ	I	K	T	Φ	Ψ	O	T	Σ	M
Π	O	T	Λ	E	Γ	T	T	H	Y	Ξ	O	P	T	E
E	Φ	Σ	O	P	X	Φ	Λ	Θ	Σ	O	H	I	O	I
Λ	O	Γ	O	T	E	X	N	E	I	A	Σ	K	K	A
A	Δ	Σ	Δ	K	B	Σ	O	A	K	Π	A	H	X	Σ
I	E	I	P	H	N	H	Σ	B	H	Ω	Θ	Σ	O	Σ
P	P	B	I	T	M	Ξ	I	Y	Σ	O	Y	E	Λ	A
Θ	K	X	A	B	Φ	A	Λ	Φ	P	E	N	T	M	Λ
E	Π	I	T	E	Y	Γ	M	A	T	A	B	Φ	H	I



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Οι εργασίες που κάνουμε στον κήπο τον Φεβρουάριο

Ο Φεβρουάριος σημαίνει το τέλος του χειμώνα! Μπορεί να φέρνει βροχή, κρύο και χιόνια αλλά καλό είναι να εκμεταλλευτούμε τις καλές μέρες για να περιποιηθούμε τον κήπο μας. Αυτό τον μήνα γίνεται η συγκομιδή πολλών χειμερινών λαχανικών και φρούτων, η προετοιμασία για τα ανοιξιάτικα φυτέματα, το κλάδεμα, η τοποθέτηση λιπάσματος στα φυτά μας και η φύτευση της πατάτας και του κρεμμυδιού.

Ας δούμε αναλυτικά τις εργασίες που γίνονται μέσα στον Φεβρουάριο, ώστε να μπορέσουμε να προγραμματίσουμε το πώς θα δώσουμε την καλύτερη δυνατή φροντίδα στα φυτά του κήπου μας.

Ο Φεβρουάριος είναι ο μήνας της συγκομιδής των λαχανικών που έχουμε φυτέψει το φθινόπωρο,

κάφυτά. Φτιάχνουμε σπορείο και φυτεύουμε σπόρους



ανοιξιάτικων κηπευτικών, όπως ντομάτα, πιπεριά, μελιτζάνα, κολοκύθι και αγγούρι, αλλά και καλλωπιστικών φυτών όπως πετούνιες, πανσέδες, σκυλάκια, άλυσσο, αγήρατο, βιολέτα και βερβένα. Βάζουμε τους σπόρους να φυτρώσουν μέσα σε γλαστράκια ή ειδικούς δίσκους, με ειδικό χώμα, αφήνοντας να τους δει σταδιακά ο ήλιος, ώστε να έχουν καλή ανάπτυξη και πράσινο φύλλωμα. Μέσα στην

άνοιξη μπορούμε να τα μεταφτέψουμε στον κήπο μας και να απο-

το φραγκοστάφυλο, το ιπποφάεσ και η αρώνια για να μας χαρίσουν πλούσια καρποφορία μέσα στο καλοκαίρι.

Μήνας λίπανσης ο Φεβρουάριος και για τα καρποφόρα δέντρα, για να έχουν πλούσια ανάπτυξη και καρποφορία. Προσθέτουμε το κατάλληλο λίπασμα στα δέντρα μας όπως σε βερικοκιές, αμυγδαλιές, ροδακινιές, μηλιές, αχλαδιές και συκιές. Αυτή την εποχή, μέσα στον μήνα Φεβρουάριο θα βάλουμε λίπασμα και στο αμπέλι. Χρησιμοποιώντας το κατάλληλο λίπασμα, εμπλουτίζουμε με θρεπτικά συστατικά το έδαφος και αναπληρώνουμε τα στοιχεία που απορροφούνται κατά την καλλιέργεια των φυτών. Προτιμούμε την ενσωμάτωση οργανικού λιπάσματος, που είναι πιο φιλικό για το περιβάλλον.

Αυτός είναι ένας κρίσιμος μήνας για να φροντίσουμε τους καλλωπιστικούς θάμνους και δέντρα, ώστε να έχουν καλή βλάστηση και ανθοφορία την άνοιξη και το καλοκαίρι. Είναι η κατάλληλη εποχή για να κλαδέψουμε καλλωπιστικούς θάμνους, αναρριχόμενα φυτά και δέντρα, είτε σε γλάστρες, είτε στον κήπο, όπως η τριανταφυλλιά, η γαρδένια, η ορτανσία, η

(Συνέχεια στη σελίδα 26)



όπως μαρούλια, κρεμμύδια, λάχανα, καρότα, σέσκουλα, σπανάκι, μπρόκολα και παντζάρια. Από τα εσπεριδοειδή δέντρα μπορούμε να μαζέψουμε ζουμερά μανταρίνια, πορτοκάλια ποικιλίας Merlin καθώς και λεμόνια.

Οι πιο επιμελείς κηπουροί μπορούν αυτό το μήνα να φτιάξουν σπορείο με κηπευτικά και ανθοκομι-

λάσουμε την πλούσια ανθοφορία τους.

Το Φεβρουάριο επίσης κλαδεύουμε καρποφόρα δέντρα και θάμνους. Αυτή την εποχή γίνεται το κλάδεμα της βερικοκιάς, της αμυγδαλιάς, της ροδιάς, της αχλαδιάς, της ελιάς, του αμπελιού και της κληματαριάς. Κλαδεύουμε και τους καρποφόρους θάμνους, όπως το βατόμουρο, το μύρτιλο, το σμέουρο,

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Οι εργασίες που κάνουμε στον κήπο τον Φεβρουάριο

(Συνέχεια από τη σελίδα 25)

αμπέλοψη και η καλλωπιστική δαμασκηνιά. Παράλληλα, προσθέτουμε και λίπασμα στα καλλωπιστικά φυτά μας για να εξασφαλίσουμε καταπράσινο φύλλωμα και πλούσια ανθοφορία την άνοιξη.

Τέλος, μέσα στο Φεβρουάριο ξεκινά η καλλιέργεια της πατάτας και του κρεμμυδιού. Από τα γεωπονικά καταστήματα προμηθευόμα-

στε πατατόσπορο και βολβούς κρεμμυδιού για να φυτέψουμε στον κήπο μας. Από τη στιγμή της φύτευσης της πατάτας, χρειάζομαστε 90 έως 120 ημέρες για τη συγκομιδή, ανάλογα με την ποικιλία και τις καιρικές συνθήκες. Οι μικροί βολβοί του κρεμμυδιού φυτεύονται σε αποστάσεις περίπου 10 εκατοστών για ξερό κρεμμύδι και η συγκομιδή γίνεται μετά από 4 μήνες. Για το χλωρό

κρεμμυδάκι, οι αποστάσεις είναι 5-7 εκατοστά και η συγκομιδή γίνεται μετά από 1,5 μήνα.

Καλή επιτυχία στη φροντίδα των κήπων μας, τα χρώματα και τα αρώματά τους την άνοιξη θα μας αποζημιώσουν για την δουλειά που θα κάνουμε αυτόν τον μήνα!

ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Πότε και πώς φυτεύουμε σπόρους ;

Η δημιουργία σπορείου μας επιτρέπει να καλλιεργήσουμε τις ποικιλίες που θέλουμε, ενδεχομένως κάποιες ντόπιες και παραδοσιακές ποικιλίες που δεν βρίσκουμε σε φυτώρια .

πτέμβριο-Οκτώβριο, όποτε θα πρέπει να ετοιμάσουμε το σπορείο μας, Ιούλιο-Άγουστο.



2. Τι υλικά θα χρειαστούμε για τη φύτευση σπορείου;

Έτοιμες βάσεις φυτωρίων με κυπελλάκια από πλαστικό

Ειδικό φυτόχω-

μα για σπορεία που προμηθευόμαστε από γεωπονικά καταστήματα (Εναλλακτικά, μπορούμε να δημιουργήσουμε το δικό μας μίγμα με τις εξής αναλογίες: 70% μίγμα ξανθιάς και μαύρης τύρφης, 20% κομπόστ ή κοπριά και 10% περλίτη)

Επιλέγουμε κατάλληλες ποικιλίες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που θέλουμε, ώστε στη συνέχεια να τους διατηρούμε κάθε χρονιά.



Κι ένα τελευταίο μυστικό για την φύτευση σπορείου

Κατά τη φύτευση του σπορείου, θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη ότι κάποιοι σπόροι κηπευτικών φυτρώνουν πιο γρήγορα από κάποιους άλλους. Αντίστοιχα, στα λαχανικά φθινοπωρινής φύτευσης, ο σπόρος της ρόκας φυτρώνει πολύ πιο γρήγορα από το σπόρο

3. Ποια είναι τα βήματα για την δημιουργία του σπορείου;

Εξασφαλίζουμε αρχικά ότι τα κυπελλάκια φυτωρίου ή τα ποτηράκια που θα χρησιμοποιήσουμε έχουν τρύπα αποστράγγισης στη βάση τους για να φεύγει το νερό. Γεμίζουμε προσεκτικά τα κυπελλά-

κια φυτωρίου με φυτόχωμα, ελα-

1. Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για τη φύτευση σπορείου;

Για να ξεκινήσουμε τις καλλιέργειες μας μέσα στην άνοιξη, θα πρέπει εγκαίρως να έχουμε φτιάξει το σπορείο μας για να φυτέψουμε τους σπόρους. Ανάλογα με το είδος των φυτών που επιλέγουμε, ετοιμάζουμε 1-2 μήνες πριν το σπορείο.

Αν θέλουμε μέσα στον Απρίλιο, πρέπει τον Φεβρουάριο να φτιάξουμε το σπορείο.

Αν θέλουμε να καλλιεργήσουμε λαχανικά το φθινόπωρο, θα πρέπει να μεταφυτέψουμε τα σπορόφυτα Σε-

(Συνέχεια στη σελίδα 27)

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Πότε και πώς φυτεύουμε σπόρους ;

(Συνέχεια από τη σελίδα 26)

φρώς πατημένο και σε ύψος 3-4 εκατοστών. Ποτίζουμε το χώμα ώστε να μουσκέψει ελαφρά χωρίς να πλημμυρίσει από νερό, τοποθετούμε 1-2 σπόρους σε κάθε θέση, και τους σκεπάζουμε με νέα στρώση φυτοχώματος, πάχους περίπου 0,5-1 εκατοστό. Ξαναποτίζουμε ελαφρά με ένα ποτιστήρι που εξασφαλίζει ψιλή διασπορά του νερού και δεν παρασύρει το χώμα που καλύπτει το σπόρο.

4. Ποιες είναι οι κατάλληλες συνθήκες για το σπορείο μας;

Το σπορείο χρειάζεται σταθερή θερμοκρασία γύρω στους 20 °C και υψηλή σχετική υγρασία για να φυτρώσουν πιο γρήγορα οι σπόροι. Αφού φυτρώσουν οι σπόροι, φροντίζουμε τα νεαρά σπορόφυτα να έχουν έκθεση στον ήλιο, αποφεύγοντας τον δυνατό ήλιο του μεσημεριού. Μπορούμε επίσης να τα προστατέ-

ψουμε χρησιμοποιώντας πράσινο δίχτυ που βοηθά τόσο στην αντιπαγετική προστασία των φυτών για τις κρύες νύχτες, καθώς στην ηλιοπροστασία τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού. Ποτίζουμε σταθερά κάθε 1-2 μέρες ώστε το χώμα πρέπει να είναι πάντα ελαφρά βρεγμένο χωρίς να παραποτίζουμε τα φυτά.

ΕΒΙΤΑ ΓΚΟΤΣΗ

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΖΑΙΜΗ

ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΔΙΑΒΑΣΑΜΕ

Τα ψάθινα καπέλα



Μέσα στις γιορτές διάβασα ένα πολύ ωραίο μυθιστόρημα που μου έδωσε ο δάσκαλός μου από τη βιβλιοθήκη του σχολείου μας.

Είναι «Τα ψάθινα καπέλα» από τις εκδόσεις ΚΑ-ΣΤΑΝΙΩΤΗ και συγγραφέας του είναι η Μαργαρίτα Λυμπεράκη.

Διαδραματίζεται στην Κηφισιά το 1946. Περιγράφει τη ζωή τριών κοριτσιών που είναι αδερφές. Της Μαρίας, της Ινφάντας και της Κατερίνας. Η Μαρία είναι η μεγαλύτερη που θέλει να μάθει τη ζωή, να αγαπήσει και να την αγαπήσουν. Η Ινφάντα η μεσαία που θέλει να φτάσει την τελειότητα και να είναι άριστη σε όλα, με την καθοδήγηση της θείας Τερέζας, της αδερφής της μητέρας της, αλλά αυτό θα την κάνει να στερηθεί πολλά πράγματα στη ζωή. Και τέλος η Κατερίνα η μικρότερη που κάνει την αφήγηση της ιστορίας, θέλει να ταξι-δέψει και να γνωρίσει όλο τον κόσμο.

Περιγράφεται η ζωή στο σπίτι του παππού τους, στο οποίο μένουν μαζί με τη μητέρα τους μετά το διαζύγιο των γονιών τους, οι επισκέψεις στο σπίτι του πατέρα τους και τα συναισθήματά τους για τα αγόρια της παρέας τους που για την καθεμιά σημαίνουν διαφορετικά πράγματα.

Στο τέλος με βάση τον χαρακτήρα τους, το κάθε κορίτσι παίρνει τις δικές του αποφάσεις για το μέλλον και τη ζωή.

Είναι ένα όμορφο μυθιστόρημα, που μας ταξιδεύει στον κόσμο της εφηβικής ανεμελιάς.

Σας το προτείνω!

ΧΡΥΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Σπαζοκεφαλιές

Μια υπερταχεία ηλεκτρική αμαξοστοιχία ταξιδεύει νοτιοανατολικά με ταχύτητα 90 Km την ώρα. Ο άνεμος πνέει προς τα Δυτικά με ταχύτητα 30 km την ώρα. Προς ποια κατεύθυνση θα πηγαίνει ο καπνός της μηχανής και τι ταχύτητα θα έχει ;

Απάντηση: Ποιος καπνός ; Είπα!

Ο κύριος Τάκης ζητάει 7.000 για να κόψει έναν κορμό σε 2 κομμάτια. Πόσα χρήματα θα ζητήσει για να κόψει έναν ίδιου πάχους κορμό σε 6 κομμάτια ;

Απάντηση: 35.000 χιλιάδες. Αφού πάλι «Τομή» θα πάρει 7.000 για κάθε κομμάτι «30» και 6 κομμάτια 6 x 7.000 = 42.000. Αλλά ο κύριος Τάκης ζητάει 7.000 λιγότερα ;

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Σπαζοκεφαλιές

Ένας τοξότης έχει ένα τόξο και εξήντα βέλη. Αν ρίξει το πρώτο του βέλος στις 12:00 το μεσημέρι και συνεχίσει να ρίχνει ένα βέλος κάθε λεπτό, τι ώρα θα του τελειώσουν τα βέλη;

12:59
Απάντηση: Στις

Η μικρή Ελένη απάντησε όταν τη ρώτησαν πόσο χρονών είναι : Σε 2 χρόνια η ηλικία μου θα είναι διπλάσια από ότι ήταν πριν 5 χρόνια. Πόσο χρονών είναι ;

Απάντηση: $(12 + 2) = (12 - 5) \times 2$
2... είναι 12 χρονών

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑ-
ΠΑΗΛΙΟΥ



Ανέκδοτα

1. Πηγαίνει ένας στο μανάβη και ρωτάει:

(Πελάτης)-Τι είναι αυτό;

(Μανάβης)-Ντομάτες

(Πελάτης)-Ωραία δώσε μου 2 κιλά αλλά κάθε ντομάτα σε άλλη σακούλα.

Το κάνει ο μανάβης.

(Πελάτης)-Αυτό τι είναι;

(Μανάβης)-Πατάτες

Ωραία δώσε μου 3 κιλά αλλά κάθε πατάτα σε άλλη σακούλα.

Το κάνει ο μανάβης.

(Πελάτης)-Αυτό τι είναι;

(Μανάβης)-Φακές αλλά δεν τις πουλάμε.

2. (Μαμά)-Χτες ήρθε στο σπίτι η θεία σου.

(Παιδί)-Δεν με νοιάζει

(Μαμά)-Σου άφησε 300€

(Παιδί)-Αχ αυτήν τη θεία στην καρδιά μου την έχω.

Ήταν 3 ενήλικες και 1 παιδί το αεροπλάνο έπεφτε. Υπήρχαν 3 αλεξίπτω-

τα. Ο πρώτος ενήλικας πήρε αλεξίπτωτο επειδή είχε οικογένεια και ο δεύτερος επειδή ήταν ο πιο έξυπνος άνθρωπος στον κόσμο. Έτσι έμεινε το παιδί και ο ενήλικας. Ο ενήλικας είπε στο παιδί ότι πρέπει να πάρει εκείνο το αλεξίπτωτο γιατί έχει να ζήσει πολλά χρόνια ακόμα. Τότε το παιδί της απάντησε ότι δεν χρειάζεται να του δώσει το δικό της γιατί ο πιο έξυπνος άνθρωπος του κόσμου αντί να πάρει το αλεξίπτωτο πήρε την τσάντα του.

- Τι ώρα είναι;
- 8 και τέταρτο..
- Μα τότε πήγε 8;
- Πριν ένα τέταρτο.

estefatoras
ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΤΣΑΦΑΔΟΣ

ΕΛΠΙΔΑ ΠΑΠΑΝΗ