



ΤΑ ΣΑΪΝΙΑ



Η επίσκεψή μας στο Καστελόριζο

Με αφορμή την επέτειο της 25^{ης} Μαρτίου κάποιοι από τους μαθητές της πέμπτης τάξης ταξιδέψαμε ως στο Καστελόριζο για να γνωρίσουμε τους μαθητές του δημοτικού σχολείου Μεγίστης, να παρελάσουμε μαζί και να κάνουμε διάφορες δραστηριότητες. Όταν φτάσαμε στο λιμάνι τα παιδιά του άλλου σχολείου μας υποδέχτηκαν με ένα πανό που έγραφε «Καλώς ήρθατε 11^ο δημοτικό σχολείο Πα-

λαιού Φαλήρου».



Εμείς στο νησί περάσαμε φανταστικά. Μας άρεσε πολύ η αρχιτεκτονική των σπιτιών και τα χρώματά τους. Κάναμε πολλά πράγματα αλλά τα πιο πολλά τα κάναμε με τους μαθητές. Με τα παιδιά παίξαμε ένα κυνήγι θησαυρού στο νησί και ήταν τέλειο. Επίσης παίξαμε ποδόσφαιρο και κάναμε ένα κουίζ. Την 25^η Μαρτίου πήγαμε στην εκκλησία, μετά πήγαμε στην πλατεία του νησιού και δύο παιδιά από το σχολείο μας καταθέσανε ένα στεφάνι, παρελάσαμε

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:	
Επικαιρότητα	1–2
Πάσχα	3–6
Πρωτομαγιά	6–7
Παράδοση–Ήθη και έθιμα	7–20
Οικολογία–Περιβάλλον	20 - 22
Επιστήμες	22–23
Ψυχαγωγία	25–28



Περιήγηση στο Καστελόριζο

Την Δευτέρα 24/03/2025 πήραμε το πλοίο από την Ρόδο και φτάσαμε στο Καστελόριζο. Στο λιμάνι μας υποδέχτηκαν τα παιδιά του δημοτικού σχολείου με ένα πανό που έγραφε “Καλώς ήρθατε 11ο Δημο-



τικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου”. Συναντηθήκαμε για πρώτη φορά από κοντά και γνωριστήκαμε. Μας κέρασαν γλυκά που είχαν φτιάξει οι

(Συνέχεια στη σελίδα 2)

Τι γιορτάζουμε το Πάσχα ;

Όπως είναι γνωστό, το Πάσχα γιορτάζουμε την Ανάσταση του Ιησού, τρεις ημέρες μετά την πένθιμη σταύρωσή του, η οποία και τιμάται τη Μεγάλη Παρασκευή.

Σύμφωνα με τις Εβραϊκές Γραφές, το Πάσχα αποτελούσε ανάμνηση της εξόδου από την δουλεία της Αιγύπτου, υπό την ηγεσία του Μωυσή μέσω θεϊκής παρέμβασης. Μολονότι αρκετοί θεωρούν πως η Μεγάλη Εβδομάδα ξεκινά από το πρωί της Μεγάλης Δευτέρας, ωστόσο, με βάση την ορθόδοξη παράδοση, η ενάρξή της πραγματοποιείται ήδη από την Κυριακή των Βαΐων, η οποία συμβολίζει την είσοδο του Χριστού στα Ιεροσόλυμα, ενώ η

(Συνέχεια στη σελίδα 3)

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η επίσκεψή μας στο Καστελόριζο

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

με τα παιδιά του Καστελόριζου και στο τέλος χορέψαμε παραδοσιακούς χορούς. Την τελευταία μέρα στο Καστελόριζο πήγαμε όλοι μαζί με ένα καΐκι στην Γαλάζια σπηλιά. Όταν ήρθε η ώρα να μπούμε στη σπηλιά, μας πήρε μια πιο μικρή

βαρκούλα, επειδή δεν χωράγαμε. Η είσοδος της ήταν μικρή και χαμηλή. Τώρα, περιμένουμε τα παιδιά του αδελφού Σχολείου της Μεγίστης να έρθουν στην Αθήνα το Σάββατο 5 Απριλίου και χαιρόμαστε πολύ για αυτό επειδή μετά την αδελφοποίηση των σχολείων μας πλέον είναι

κάτι παραπάνω από φίλοι μας.

ΕΥΑ ΚΑΣΙΔΙΑΡΗ
MARIA ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΥΡΣΙΝΗ ΨΥΧΑ

Περιήγηση στο Καστελόριζο

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

γονείς τους. Αφού τακτοποιήσαμε τα πράγματά μας, πήγαμε στο σχολείο τους και ανταλλάξαμε δώρα... Στο Μουσείο Γρίφων τονίζεται πως η Ελλάδα έχει την μεγαλύτερη επίδραση στους γρίφους παγκοσμίως, λόγω του αρχαιότερου αινίγματος της Σφίγγας, του αρχαιότερου μηχανικού γρίφου που είναι το Οστομάχιον του Αρχιμήδη, και της συνεχούς χρήσης αρχαίων ονομάτων όπως Λαβύρινθος, Κουτί της Πανδώρας, και Γόρδιος Δεσμός που δίνονται σε σύγχρονους γρίφους. Εκεί ο επισκέπτης μπορεί να μάθει την ιστορία και τα είδη γρίφων, αλλά και να παίξει με γρίφους που είναι ταιριαστικοί, ακολουθιακοί, αναδιπλώμενοι,

εμπλεκόμενοι, διασυνδεδεμένοι, ανοιγόμενοι, εκλειπόμενοι, κ.α. Το απόγευμα επισκεφτήκαμε όλοι μαζί το Καστέλο Ρόσο του Αγίου Ιωάννη γνωστό και ως Κάστρο της Μεγίστης που δεσπόζει πάνω από τον οικισμό του κόκκινου βράχου απ' όπου πήρε το όνομά του το νησί. Τον 14ο αιώνα, όταν οι Ιωαννίτες Ιππότες κατέλαβαν το νησί, έχτισαν το Κάστρο αυτό, χρησιμοποιώντας υλικά από την αρχαία ακρόπολη. Σήμερα από το Κάστρο

σώζονται μόνο ερείπια του εσωτερικού του και τα τείχη του, ωστόσο μια επίσκεψη εκεί προσφέρει υπέροχη θέα στο λιμάνι του νησιού και στα μικρασιατικά παράλια.

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Καστελόριζου στεγάζεται από το 1984 στο "Κονάκι" που αποτελεί τμήμα του μεσαιωνικού Κάστρου του Α. Νικολάου. Βρίσκεται στη συνοικία "Κάβος" και πρόκειται για διώροφο

μορφή δύτη με στολή και τα εξαρτήματα του σκάφανδρου.

Η Γαλάζια Σπηλιά (γνωστή και ως Σπηλιά του Παραστά ή Φώκιαλη) είναι ενάλιο σπήλαιο στο Καστελόριζο. Βρίσκεται στη νοτιοανατολική ακτή του νησιού και με μήκος 40-50 μέτρα, πλάτος 25-30 μέτρα και ύψος 20-25 μέτρα, είναι πολύ μεγαλύτερο από το παγκοσμίου φήμης σπήλαιο Γκρότα Ατσούρα στο Κάπρι της

Ιταλίας. Σύμφωνα με ιταλικό τουριστικό οδηγό του 1929, αποτελεί το κορυφαίο αξιοθέατο στο νησί και επαρκή λόγο επίσκεψης.

Το φως του ήλιου διαθλάται μέσα από τη θάλασσα και αντανακλάται και στο εσωτερικό της σπηλιάς,

παράγοντας έτσι ένα εκθαμβωτικό μπλε χρώμα.

Το Καστελόριζο ήταν μία αξέχαστη εμπειρία και ελπίζουμε να έχουμε την ευκαιρία να ξαναπεράσουμε από το νοτιοανατολικό άκρο της Ελλάδας.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ
ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΑΛΙΑΔΟΥΡΟΣ



Ανταλλαγή δώρων στο Δημοτικό Σχολείο Μεγίστης

κτίσμα, του οποίου το ισόγειο ανάγεται στα χρόνια της Ιπποτοκρατίας, ενώ ο όροφος αποτελεί προσθήκη του 19ου αιώνα, εποχή Τουρκοκρατίας

Στο ισόγειο διαμορφώνονται τρεις χώροι, από τους οποίους ο πρώτος προς δυτικά περιλαμβάνει γλυπτά παλαιοχριστιανικής περιόδου (κιονόκρανα, πεσσίσκοι τέμπλου), ο μεσαίος λίθινες άγκυρες και αμφορείς που περισυνελέγησαν από την θάλασσα και στο τρίτο εκτίθεται

ΠΑΣΧΑ

Τι γιορτάζουμε το Πάσχα ;

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

πασχαλινή περίοδος διαρκεί για δύο εβδομάδες, με την τελευταία μέρα να είναι η Κυριακή του Θωμά.

Αυτό συμβαίνει επειδή η εκκλησία έχει αποφασίσει από την αρχή της Μεγάλης Εβδομάδας να ψάλλεται ο όρθρος της επόμενης ημέρας, έτσι ώστε να καταφέρουν όσο δυνατόν περισσότεροι πιστοί να μετάσχουν στις Ακολουθίες. Επίσημα, λοιπόν, η Μεγάλη Εβδομάδα ξεκινά μια μέρα πριν από τη Μεγάλη Δευτέρα, καθώς ο Όρθρος της ψάλλεται το βράδυ της Κυριακής των Βαΐων και ομοίως συμβαίνει και με τις υπόλοιπες ημέρες.

Ο σκοπός της εβδομάδας που προηγείται της Λαμπρής καθώς και των τελετών που έχουν καθιερωθεί

κατά τη διάρκεια της είναι οι πιστοί να λάβουν μέρος στο Θείο Δρά-



Τζότο, Η είσοδος του Ιησού στα Ιεροσόλυμα

μα, να συμπορευτούν και να συμπάσχουν με τον Ιησού, μετανιώνοντας ειλικρινά για τις αμαρτίες τους, έτσι ώστε να σωθούν, μέσα από τον δρόμο που ο ίδιος χάραξε.

Η εβδομάδα αυτή, που καλείται και ως «Εβδομάδα των Παθών», είναι λοιπόν αφιερωμένη στα Άγια Πάθη του Ιησού Χριστού, πριν την Ανάσταση και την Ανάληψή Του και έχει ονομαστεί ως «Μεγάλη», σε ανάμνηση των ιδιαίτερα σημαντικών («Μεγάλων») για την ορθόδοξη πίστη γεγονότων που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκειά

ΕΥΑ ΚΑΣΙΔΙΑΡΗ
ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Πώς υπολογίζεται η ημερομηνία του Πάσχα ;

Όλοι γνωρίζουμε ότι το Πάσχα είναι κινητή γιορτή αλλά δεν γνωρίζουμε ίσως τον ακριβή λόγο. Αυτό λοιπόν γίνεται κάθε χρόνο, έχει βαθιά τις ρίζες του στον χρόνο και βασίζεται στην εξής παράδοση.

Σύμφωνα λοιπόν με την ιστορία, ο Εβραίοι γιόρταζαν το πέραςμα από την Ερυθρά θάλασσα με επικεφαλής τον Μωυσή την 14η μέρα του μήνα Νισάν, δηλαδή ανήμερα

της πρώτης εαρινής πανσελήνου. Οι πρώτοι Χριστιανοί συνήθιζαν να γιορτάζουν το Πάσχα μαζί με τους Εβραίους, ωστόσο αργότερα θέλοντας να το συνδέσουν με την αναστάσιμη ημέρα, την Κυριακή, αποφάσισαν να το γιορτάζουν την πρώτη Κυριακή μετά την ανοιξιάτικη πανσελήνο ούτως ώστε να μην συμπίπτει με το εβραϊκό.

Η απόφαση για τις ημερομηνίες εορτασμού του Πάσχα λήφθηκε



στην πρώτη Οικουμενική Σύνοδο που έγινε το 325μ.Χ. στη Νίκαια της Βιθυνίας.

Συγκεκριμένα αποφασίστηκε το εξής:

«Το Πάσχα γιορτάζεται κάθε χρόνο την πρώτη Κυριακή μετά την πανσελήνο που γίνεται μετά την εαρινή ισημερία, δηλαδή μετά την 21η Μαρτίου (με το παλαιό ημερολόγιο),

εκτός αν η πανσελήνος τυγχάνει να γίνει Κυριακή, οπότε μεταφέρεται την επόμενη Κυριακή».

Η πρώτη μέρα της Σελήνης τοποθετείται στο διάστημα μεταξύ της 8ης Μαρτίου και της 5ης Απριλίου. Επομένως, δεδομένου ότι η περιστροφή της σελήνης γύρω από τη Γη διαρκεί περίπου 28 μέρες, έχουμε πανσελήνο στο μέσο του κύκλου δηλαδή την 14η μέρα.

Αυτό σημαίνει ότι το Πάσχα μπορεί να πέσει στο διάστημα μεταξύ 22ας Μαρτίου και 25ης Απριλίου.

Σημειώστε ότι οι παραπάνω ημερομηνίες αφορούν το παλαιό ημερολόγιο. Άρα αν προσθέσουμε τις 13 μέρες που είναι η διαφορά παλιού και νέου ημερολογίου, βρίσκουμε ότι το Ορθόδοξο Πάσχα θα «πέφτει» πάντα από 4 Απριλίου ως 8 Μαΐου. ; Αυτό συμβαίνει γιατί οι Ρωμαιοκα-

(Συνέχεια στη σελίδα 4)

ΠΑΣΧΑ

Πώς υπολογίζεται η ημερομηνία του Πάσχα ;

(Συνέχεια από τη σελίδα 3)

θολικοί καθορίζουν το Πάσχα σύμφωνα με το νέο ημερολόγιο. Για τον λόγο αυτό, το Πάσχα των Καθολικών γιορτάζεται συνήθως νωρίτερα από αυτό των Ορθοδόξων.

Υπάρχει ωστόσο και η περίπτωση, για κάποιες συγκεκριμένες ημερομηνίες της εαρινής πανσελήνου, που ο εορτασμός του Πάσχα από τις δύο εκκλησίες ταυτίζεται. Οπότε, μπορείτε πλέον πανεύκολα

και με ακρίβεια να βρίσκετε πότε πέφτει το Πάσχα κάθε χρόνο με λίγους μόνο υπολογισμούς!

NOEL ΚΑΣΩ

Οι μέρες της Μεγάλης Εβδομάδας

Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η εβδομάδα πριν το Πάσχα ξεκινώντας από την Κυριακή των Βαΐων και τελειώνοντας το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου. Κάθε ημέρα της Μεγάλης Εβδομάδας αντιστοιχεί σε ένα από τα πάθη του Ιησού. Παρακάτω θα δούμε τι ακριβώς τιμούμε την κάθε ημέρα ξεχωριστά.

Η **Μεγάλη Δευτέρα** είναι μια από τις σημαντικές ημέρες της Μεγάλης Εβδομάδας, που προηγείται της Ανάστασης. Σε αυτή την ημέρα, οι πιστοί θυμούνται την παραβολή των δύο γιων, καθώς και την ιστορία της συκής που δεν απέδωσε καρπούς, που συμβολίζει την πνευματική αφύπνιση και την ανάγκη για μετάνοια. Οι εκκλησίες γεμίζουν από κόσμο, καθώς οι πιστοί προετοιμάζονται πνευματικά για το Πάσχα. Είναι μια ημέρα ενδοσκοπήσης και προετοιμασίας, γεμάτη από προσδοκίες και ελπίδα.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΣΚΟΥΝΑΚΗΣ

Τη **Μεγάλη Τρίτη**, κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, γιορτάζουμε τη Χριστιανική παράδοση της παραβολής των δέκα παρθένων, που αναφέρεται στο Ευαγγέλιο του Ματθαίου (κεφ. 25, στίχοι 1-13). Η παραβολή τονίζει τη σημασία της προετοιμασίας και της πίστης, καθώς

πέντε από τις παρθένες ήταν έτοιμες να υποδεχτούν τον νυμφίο (Χριστό), ενώ οι άλλες πέντε δεν είχαν λάδι στα λυχνάρικια τους και δεν κατάφεραν να μπουν στο γάμο.

Εκτός όμως από την παραβολή των Δέκα Παρθένων στις Ορθόδοξες Εκκλησίες μνημονεύεται σήμερα και η παραβολή των ταλάντων. Σύμφωνα με αυτή, ο Κύριος θέλει να



Μεγάλη Τρίτη : Η παραβολή των δέκα παρθένων

μας παρουσιάσει τα δώρα και τα χαρίσματα, που ο Θεός έχει δώσει στον άνθρωπο. Ο καθένας, πρέπει να καλλιεργήσει και να αναδείξει τα χαρίσματα του. Δηλαδή, να προ-

σφέρει με πολλή αγάπη τις υπηρεσίες του στους συνανθρώπους του. Έτσι θα είναι έτοιμος να υποδεχτεί στην καρδιά του την αγάπη.

Η

Μεγάλη Τρίτη, λοιπόν,

είναι ημέρα προετοιμασίας για το Πάσχα. Στην εκκλησία, τελούνται λειτουργίες και ακολουθίες, με κύρια χαρακτηριστικά τους ύμνους που αναφέρονται στην παραβολή και τη μετάνοια. Το Τροπάριο της Κασσιανής είναι ένα από τα πιο γνωστά και αγαπημένα τροπάρια της Ορθόδοξης Εκκλησίας.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

Η **Τετάρτη** της Μεγάλης Εβδομάδας είναι αφιερωμένη στη μνήμη της αμαρτωλής γυναίκας που μετανόησε, πίστεψε στον Χριστό και άλειψε τα πόδια του με μύρο, Παράλληλα, η ημέρα αυτή αναφέρεται και στην προδοσία του Ιούδα. Επίσης, ψάλλεται το τροπάριο που έγραψε η μοναχή Κασσιανή.

Σύμφωνα με τις Γραφές, την Μεγάλη Τετάρτη τα Πάθη του Χριστού

(Συνέχεια στη σελίδα 5)

ΠΑΣΧΑ

Οι μέρες της Μεγάλης Εβδομάδας

(Συνέχεια από τη σελίδα 4)

συνεχίζονται, καθώς εκείνος βρισκόταν στα Ιεροσόλυμα, στο σπίτι του Φαρισαίου. Στην πόλη, λοιπόν, ζούσε μια γυναίκα γνωστή ως αμαρτωλή. Όταν η γυναίκα έφθασε στο σπίτι του Φαρισαίου, μεταμέλησε μπροστά στον Ιησού κλαίγοντας με λυγμούς. Την ίδια μέρα, ο Ιούδας θα ενημερώσει τους Εβραίους για την πράξη που θα κάνει ζητώντας τα 30 αργύρια.

ΣΕΛΙΟΝ ΜΠΡΕΣΑΝΑΙ

Η **Πέμπτη** της Μεγάλης Εβδομάδας είναι η μέρα κατά την οποία εορτά-



Μεγάλη Πέμπτη : «Σήμερα κρεμάται επί ξύλου...»

ζεται ο Μυστικός Δείπνος του Ιησού Χριστού με τους 12 Αποστόλους, η προσευχή στην Γεσθημανή, η σύλληψη του Ιησού, η ανάκριση από τον Άννα, η άρνηση του Πέτρου και η καταδίκη του Χριστού από τον Καϊάφα. Το πρωί αυτής της μέρας τελείται η Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου και στο τέλος οι πιστοί μεταλαμβάνουν της Θείας Κοινωνίας. Το ίδιο βράδυ ψάλλεται η Ακολουθία των Παθών, η οποία περιλαμβάνει 12 Ευαγγέλια, όπου εξιστορείται το Μέγα Πάθος, με κορύφωση τη Σταύρωση. Τη συγκεκριμένη μέρα, ο Ιησούς,

ξέροντας ότι έχει προδοθεί, θα προσευχηθεί ως Θεός και συνάμα ως ένας άνθρωπος που φοβάται, καθώς σε μία στιγμή αγωνίας λείπει τη φράση:

«Απελθέτω απ'εμού το ποτήριον τούτο».

ΝΟΕΛ ΚΑΣΟ

Η **Παρασκευή** της Μεγάλης Εβδομάδας είναι μέρα απόλυτου πένθους για όλη τη Χριστιανοσύνη, απόλυτης αργίας και νηστείας, η μέρα που γίνεται η κορύφωση του Θείου Δράματος, όπου κορυφώνονται τα Πάθη του Χριστού και γίνεται η σταύρωση του Χριστού το ξημέρωμα της ίδιας μέρας.

Στην Εκκλησία τη Μεγάλη Παρασκευή ψάλλεται η Ακολουθία των Ωρών, γίνεται η περιφορά του Επιταφίου σε όλη την Ελλάδα και ακολουθεί ο Επιτάφιος Θρήνος. Σύμφωνα με τις Γραφές στις 3:00 το μεσημέρι παραδίδεται το πνεύμα του Μεσσία φωνάζοντας «Τετέλεσται». Το μεσημέρι της ίδιας μέρας ο Χριστός αποκαθλώνεται και τοποθετείται στον Επιτάφιο όπου θα γίνει η περιφορά του το βράδυ. Μεγάλη Παρασκευή έχουμε την κορύφωση του θείου δράματος, τελείται η «Ακολουθία των Παθών.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΡΕΣΑ



Μεγάλη Παρασκευή : Η Αποκαθήλωση

Το **Μεγάλο Σάββατο** θυμόμαστε τις Μυροφόρες που αντίκρισαν άδειο τον τάφο του Χριστού και διέδωσαν παντού το νέο. Το πρωί ψάλλεται η λειτουργία

του Αγίου Βασιλείου και το βράδυ γίνεται η Ανάσταση. Την ώρα που οι ιερείς ψέλνουν το «Δεύτε λάβετε

φως εκ του ανεσπέρου φωτός και δοξάσατε Χριστόν τον αναστάντα εκ νεκρών», μεταφέρουν στους



Μεγάλο Σάββατο : Η Ανάσταση

πιστούς το μήνυμα ότι ο Χριστός φέρνει στον κόσμο το δώρο του φωτός και της ατελείτητης ζωής. Οι πιστοί ανά τον κόσμο ανάβουν την λαμπάδα του Πάσχα, ένα μεγάλο κερι που συμβολίζει τον Χριστό, φωτίζοντας το σκοτάδι της νύχτας και τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω τους.

ΣΑΒΒΑΣ ΤΒΑΛΑΒΑΤΖΕ

(Συνέχεια στη σελίδα 6)

ΠΑΣΧΑ

Οι μέρες της Μεγάλης Εβδομάδας

(Συνέχεια από τη σελίδα 5)

Την **Κυριακή του Πάσχα**, τελείται μέσα σε ένα χαρμόσυνο κλίμα ο Εσπερινός της Αγάπης, ενώ μοιρά-

ζονται φύλλα δάφνης, που συμβολίζουν τη νίκη του Θεανθρώπου απέναντι στον θάνατο, ολοκληρώνοντας έτσι τον κύκλο των καθημερι-

νών ακολουθιών της Μεγάλης Εβδομάδας και της Ανάστασης.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

Η Εργατική Πρωτομαγιά

Η Εργατική Πρωτομαγιά, που καθιερώθηκε ως παγκόσμια ημέρα εργατών, έχει μια ιστορία γεμάτη αγώνες και θυσίες. Η ημέρα αυτή συνδέεται με την εξέγερση των εργατών στο Σικάγο την 1η Μαΐου του 1886, όπου διεκδίκησαν οκτάωρη εργασία. Εκείνη την ημέρα, περίπου

600.000 εργαζόμενοι σε όλη τη χώρα συμμετείχαν σε απεργίες, με 80.000 να διαδηλώνουν ειρηνικά στο Σικάγο. Η κατάσταση κλιμακώθηκε στην πλατεία Haymarket, όπου μια βόμβα που εκτοξεύτηκε προκάλεσε βίαιες συγκρούσεις. Τέσσερις διαδηλωτές καταδικάστηκαν σε θάνατο, ενώ η δίκη αποτέλεσε σημείο αναφοράς για την παγκόσμια προβολή της ημέρας ως σύμβολο των εργατικών

διεκδικήσεων.



Η συγκέντρωση των εργατών του Σικάγου στην Πλατεία Haymarket (1η Μαΐου 1886)

Στην Ελλάδα, η πρώτη καταγεγραμμένη απεργία έγινε το 1888 στη Δράμα, όταν οι καπνεργάτες απαίτησαν μείωση του ωραρίου εργασί-



Μάιος 1936 : «Μέρα Μαγιού μου μίσημες, μέρα Μαγιού σε χάνω...»

ας. Το 1893, 2.000 εργάτες διαδήλωσαν στην Αθήνα διεκδικώντας εργατικά δικαιώματα όπως οκτάωρη εργασία, κυριακάτικη αργία και μέριμνα για τα εργατικά ατυχήματα. Τέτοιες κινητοποιήσεις ενισχύθηκαν με την ανάπτυξη του σοσιαλιστικού κινήματος και την πρώτη πρωτομαγιάτικη συγκέντρωση από τον Σοσιαλιστικό Σύλλογο Καλλέργη.

Το 1936, οι αιματηρές διαδηλώσεις των καπνεργατών στη Θεσσαλονίκη αποτέλεσαν ένα δραματικό ορόσημο για το εργατικό κίνημα. Οι κινητοποιήσεις κορυφώθηκαν με την καταστολή μιας μεγάλης απεργίας, αφήνοντας πίσω 12 νεκρούς, ενώ η εμβληματική φωτογραφία της μητέρας του Τάσου Τούση ενέπνευσε την ποίηση του Γιάννη Ρίτσου. Η Πρωτομαγιά καθιερώθηκε επίσημα ως εθνική εργατική γιορτή στην Ελλάδα το 1937, κατά τη διάρκεια της δικτατορίας του Ιωάννη Μεταξά. Στη σύγχρονη εποχή, η ημέρα αυτή συνδυάζει απεργίες, διαδηλώσεις και συμβολικές δράσεις για τα δικαιώματα των εργαζομένων, ενώ το 2010 αποτέλεσε πεδίο

(Συνέχεια στη σελίδα 7)

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

Η Εργατική Πρωτομαγιά

(Συνέχεια από τη σελίδα 6)

έντονων διαμαρτυριών κατά της λιτότητας και των οικονομικών μεταρρυθμίσεων.

Αυτές οι λεπτομέρειες υπογραμμίζουν τη σημασία της Εργατικής Πρωτομαγιάς ως ημέρα όχι μόνο μνήμης, αλλά και δράσης για κοινω-

νική δικαιοσύνη και βελτίωση των συνθηκών εργασίας.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΡΟΣΟΣ

Πρωτομαγιά, η γιορτή των λουλουδιών

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η πρώτη μέρα του Μαΐου, ήταν αφιερωμένη στον ετήσιο εορτασμό της Δήμητρας, της θεάς της γονιμότητας και της γεωργίας. Κάθε χρόνο την ίδια ημέρα, η κόρη της, Περσεφόνη, ανέβαινε από τον Άδη στη Γη για να τη δει και η Δήμητρα «άνθιζε» από τη χαρά της. Έτσι, προς τιμήν της, οι αρχαίοι Έλληνες γιόρταζαν τα Ανθεστήρια, εορτασμός με διάφορες τελετές.

Στη συνέχεια, ο εορτασμός της Πρωτομαγιάς για τον ερχομό της άνοιξης υιοθετήθηκε και κατά τη διάρκεια τόσο της ρωμαϊκής όσο και της βυζαντινής εποχής. Έφτιαχναν, δηλαδή, μαγιάτικα στεφάνια με πολλά άνθη για καλοτυχία, υγεία και προστασία. Στις μέρες μας τοποθετείται στο κατώφλι του εκάστοτε σπιτιού - για τα ίδια αγαθά - και απομακρύνεται στο τέλος του καλοκαιριού.

Το μαγιάτικο στεφάνι είναι φτιαγμένο με βέργα από ξύλο κληματαριάς

και ανοιξιότικα λουλούδια και είναι το πιο διαδεδομένο έθιμο για τον εορτασμό της Πρωτομαγιάς. Τα λουλούδια που επιλέγονται είναι συνήθως αγριολούλουδα, μαργαρίτες και σπανιότερα παπαρούνες.



Τα ήθη και έθιμα της Πρωτομαγιάς ξεχωρίζουν ανά τόπο. Για παράδειγμα, στη Σέριφο κρεμούν στην πόρτα του σπιτιού τους ένα στεφάνι από λουλούδια, προσθέτοντας όμως και τσουκνίδες, κριθάρι και σκόρδο. Στην Αγιάσο της Λέσβου, φτιάχνουν στεφάνια από όλα τα λουλούδια και βάζουν μέσα «δαιμοναριά», άγριο χόρτο με πλατιά φύλλα και κίτρινα λουλούδια για να δαιμονίζονται οι

γαμπροί. Στην Κέρκυρα υπάρχει το «μαγιόξυλο», που είναι προπομπός του στεφαναίου.

Το μαγιόξυλο είναι ένα πράσινο κλαδί, που μόλις έχει πετάξει φύλλα του, οι άνθρωποι το τυλίγουν με χρωματιστές κορδέλες και πάνω του κρεμάνε λουλούδια, καρπούς και μικρά φλασκιά με γλυκό κρασί, λάδι και μέλι.

Όσον αφορά τον εορτασμό της Πρωτομαγιάς σε άλλα μέρη της Ελλάδας, αξίζει να αναφερθεί ότι στην Πάργα, τα παιδιά πηγαίνουν από σπίτι σε σπίτι και τραγουδούν το τραγούδι του Μαγιού κρατώντας στα χέρια τους κλωνάρια πορτοκαλιάς ή νεραντζιάς γεμάτα άνθη. Από την άλλη, στον Άγιο Λαυρέντιο στον Βόλο, στολίζουν ένα παιδάκι με λουλούδια.

Πηγή : lifo.gr

ΣΤΕΛΛΑ ΗΓΟΥΜΕΝΙΔΗ
ΜΑΡΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Το πασχαλινό αυγό

Από όλα τα σύμβολα που σχετίζονται με το Πάσχα, το αυγό, είναι το πιο χαρακτηριστικό, ενώ τα έθιμα και οι παραδόσεις σχετικά με τη σημασία των αυγών παγκοσμίως έχουν συσχετισθεί με το Πάσχα εδώ και αιώνες. Ως πασχαλινό σύμβολο

το αυγό βάφεται, στολίζεται, χρησιμοποιείται σε παιχνίδια και διακατέχεται από διάφορους συμβολισμούς.

Ωστόσο, πριν ακόμα από τα χρόνια του Χριστού, συναντάμε τα κόκκινα ή διακοσμημένα αυγά στην αρχαία

Ρώμη, στην Κίνα, στην Γαλιλαία, στην Περσία και στην Αίγυπτο, όπου μοιράζονται σε ανοιξιότικες γιορτές αφού αποτελούν -μαζί με τα κουνέλια- αρχαίο σύμβολο γονιμότητας, άξιο λατρείας και σεβασμού.

(Συνέχεια στη σελίδα 8)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Το πασχαλινό αυγό

(Συνέχεια από τη σελίδα 7)

Σαν σύμβολο της Ανάστασης, το αυγό ξεχώρισε για το συμβολισμό του όχι πια ως την αναγέννηση της φύσης αλλά του αν-



θρώπου. Οι χριστιανοί συμβόλισαν, δηλαδή, με το αυγό τον τάφο από τον οποίο εξήλθε, όταν αναστήθηκε, ο Χριστός.

Η καταγωγή των κόκκινων πασχαλινών αυγών διχάζεται. Μία ιστορία λέει πως όταν ο Αυτο-



κράτορας της Ρώμης έμαθε για την Ανάσταση του Χριστού ισχυρίστηκε πως αυτό είναι τόσο πιθανό όσο το να βαφτούν τα αυγά κόκκινα. Η Μαρία η Μαγδαληνή τότε επιβεβαίωσε το μήνυμα της Ανάστασης στον Αυτοκράτορα πηγαίνοντάς του ένα κόκκινο αυγό.

Ένας πολωνικός μύθος λέει πως η Μαρία, η μητέρα του Χριστού, προσπάθησε με ένα καλάθι αυγά να καλοπιιάσει τους φρουρούς του υιού

της στον σταυρό, παρακαλώντας τους να είναι λιγότερο σκληροί μαζί του. Τα δάκρυά της έπεσαν πάνω στα αυγά που κρατούσε και τα έβαψαν με

ένα εκτυφλωτικό χρώμα.

Πιο κοινότοπο είναι πως τα κόκκινα αυγά συμβολίζουν τον εορτασμό της λήξης της σαρακοστιανής νηστείας, αφού τόσο στην ορθόδοξη όσο και στην καθολική Εκκλησία, τα

αυγά αποτελούν

”απαγορευμένο καρπό” για όσους θέλουν να τηρήσουν ευλαβικά τη Σαρακοστή.

Στη Γερμανία τα αυγά δίνονταν στα παιδιά μαζί με άλλα πασχαλινά δώρα, ενώ αργότερα δημιουργήθηκε το ”κυνήγι του χαμένου αυγού”. Πρόκειται για ένα παιχνίδι σύμφωνα με το οποίο το Πασχαλινό Κουνελάκι κρύβει καλά, σε κήπους και αυλές, τα πασχαλινά αυγά, τα οποία αργότερα αντικαταστάθηκαν με

σοκολατένια, και τα μικρά παιδάκια πρέπει να τα βρουν και να τα μαζέψουν στο καλάθι τους. Νικητής είναι αυτός που έχει μαζέψει τα περισσότερα.

Διαφορετικές κουλτούρες ανέπτυξαν δικούς τους τρόπους να διακοσμούν τα πασχαλινά αυγά. Σε μέρη της Γερμανίας και της Αυστρίας τη Μεγάλη Πέμπτη τα αυγά βάφονται πράσινα. Οι Σλάβοι διακοσμούν τα αυγά τους με ειδικά χρυσά και ασημένια σχέδια. Κάποιοι Αυστριακοί καλλιτέχνες σχεδιάζουν πατέντες δένοντας φτερά και μικρά φυτά γύρω από τα αυγά, τα οποία μετά βράζονται. Ύστερα, τα φυτά αφαιρούνται αφήνοντας ένα εντυπωσιακό άσπρο σχέδιο.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το έθιμο, τα αυγά βάφονται κόκκινα για να τιμήσουν το αίμα του Χριστού. Παλιότερα μάλιστα, που δεν υπήρχαν έτοιμες βαφές, οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν φυσικά υλικά για να βάψουν τα αυγά τους, όπως κρεμμύδια, παπαρούνες, παντζάρια, κ.λ.π.

Το έθιμο του αυγού στο τσουρέκι έχει τις ρίζες του στο Βυζάντιο. Στα Βυζαντινά χρόνια ξεκίνησε η κατασκευή κουλουριών που στο κέντρο τους είχαν ένα κόκκινο αυγό, ενώ αργότερα το έθιμο διατηρήθηκε και το κουλούρι εξελίχθηκε σε πασχαλινό τσουρέκι.

Όσο για το τσουγκρισμα, μπορεί να πιστεύετε ότι κατέχουμε τα πρωτεία, το έθιμο όμως ξεκίνησε σαν παιχνίδι πρώτη φορά στη Βόρεια Αγγλία. Νικητής και τότε ήταν αυτός που τύχαινε να έχει το πιο σκληρό αυγό. Αργότερα το παιχνίδι μεταδόθηκε στη Βουλγαρία, τη Σερβία, την Κροατία και στην χώρα μας.

Πηγή : in2life.gr

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΠΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Η μαγειρίτσα

Η μαγειρίτσα είναι το παραδοσιακό έδεσμα που τρώμε το βράδυ της Ανάστασης, που ουσιαστικά είναι το τέλος της Σαρακοστής. Το τέλος δηλαδή της 40ήμερης νηστείας από την Καθαρά Δευτέρα. Το πιάτο με την μαγειρίτσα είναι μια πολύ εύστοχη και ήπια επιλογή για το στομάχι, αφού όσοι νήστεψαν το

κρέας για σαράντα ημέρες, θα πρέπει να προσέξουν και να ξεκινήσουν σταδιακά την κρεατοφαγία που ακολουθεί τις επόμενες ημέρες. Ωστόσο, τα χορταρικά της συμβολίζουν τα πικρά χόρτα που έτρωγαν οι Εβραίοι προς ανάμνηση της πολύχρονης σκλαβιάς τους από τους Αιγύπτιους. Οι χριστιανοί γιορτάζουν

την Ανάσταση του Χριστού και το πέρασμα από τον θάνατο στη ζωή.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΑΛΑΝΗΣ



Το πασχαλινό τσουρέκι

Τα τσουρέκια είναι ο εξελιγμένος τύπος του πασχαλινού ψωμιού, της Λαμπροκουλούρας ή του Λαμπρόψωμου.

Το όνομα “τσουρέκι” προέρχεται από την Τουρκική λέξη “corek” που αναφέρεται σε οποιοδήποτε ψωμί είναι φτιαγμένο με ζύμη που περιέχει μαγιά, ενώ υπάρχουν πολλά είδη corek, τόσο αλμυρά όσο και γλυκά, που εμφανίζονται σε διάφορα σχήματα και μεγέθη ανάλογα με την περιοχή.

Το ψωμί αυτό είναι συμβολικό, γιατί αντιπροσωπεύει την Ανάσταση του Χριστού, καθώς το αλεύρι ζωντανεύει και μεταμορφώνεται σε ψωμί. Το ψωμί συμβόλιζε τη “ζωή” και στην ειδωλολατρική παράδοση και μπορούμε να βρούμε απομεινάρια της ακόμη και σήμερα, σε πα-



ραδόσεις όπως της προσφοράς Πασχαλινού ψωμιού και κόκκινων αυγών στους τάφους αγαπημένων προσώπων κατά το Πάσχα.

Το σχήμα των Πασχαλινών ψωμιών ποικίλλει ανάλογα με τις τοπικές παραδόσεις. Το πιο γνωστό είναι φυσικά η πλεξούδα, με ή χωρίς κόκκινο αυγό. Οι πλεξούδες και οι κόμποι προέρχονται από τους ειδωλολατρικούς χρόνους ως σύμβολα για την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων.

Πρώι-πρώι τη μεγάλη Πέμπτη, σε όλη την Ελλάδα, οι γυναίκες κατα-

πιάνονται με το ζύμμα. Ζυμώνουν με μυρωδικά τις κουλούρες της Λαμπρής και τις στολίζουν με λουρίδες από ζυμάρι και ξηρούς

καρπούς. Ανάλογα με το σχήμα που τους έδιναν παλιότερα είχαν και διάφορα ονόματα. “Κοφίνια”, “καλαθάκια”, “δοξάρια”, “αυγούλες”, “κουτσούνες”, “κουζουνάκια”. Παρόμοιες κουλούρες έφτιαχναν και στα βυζαντινά χρόνια, τις “κολλυρίδες” και ήταν ειδικά ψωμιά για το Πάσχα, σε διάφορα σχήματα, που είχαν στο κέντρο ένα κόκκινο αυγό.

ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΑΗ

Το σούβλισμα του αρνιού

Το καθιερωμένο σούβλισμα του αρνιού το Πάσχα είναι αν μη τι άλλο ένα γευστικότατο έθιμο. Πώς προέκυψε όμως; Είναι χριστιανική παράδοση; Για να δούμε!

Το Πάσχα είναι αδιαμφισβήτητα μια

πολύ μεγάλη γιορτή, με πάρα πολύ φαγητό. Αυτό ίσως να οφείλεται και στη μεγάλη νηστεία της Σαρακοστής που προηγήθηκε, για όσους φυσικά την τήρησαν.

Κόκκινα αυγά, τσουρέκια, μαγειρί-

τσα και πολλά άλλα, μεταξύ των οποίων το παραδοσιακό αρνάκι ή κατσακίκι.

Κάθε Πάσχα, λοιπόν, σφάζονται

(Συνέχεια στη σελίδα 10)



ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Το σούβλισμα του αρνιού

χιλιάδες αμνοερίφια τα οποία καταλήγουν τελικά στο Πασχαλινό τραπέζι μας. Ολόκληρα κοπάδια ξε-



κληρίζονται!

Επίσης, οι πόλεις αδειάζουν και οι οικογένειες μαζεύονται κυρίως στα χωριά. Εκεί οι σούβλες στήνονται πιο εύκολα και δίνεται η δυνατότητα στους περισσότερους να απολαύσουν τον παραδοσιακό οβελία. Αλήθεια, ξέρουμε όμως πώς ξεκίνησε αυτό το έθιμο;

Το Πάσχα, είναι εβραϊκή γιορτή που συμβολίζει το πέρασμα των Εβραίων από τη δουλεία των Αιγυπτίων

στην ελευθερία.

Έτσι οι Εβραίοι θυσίαζαν αρνιά για να ευχαριστήσουν τον Θεό, ενώ παράλληλα με το αίμα σημάδευαν τις πόρτες των σπιτιών τους για να μην τους πειράξουν οι Άγγελοι που θα κατέβαιναν για να τιμωρήσουν τους Αιγύπτιους.

Αντίστοιχα, στο Χριστιανικό Πάσχα, το οποίο συμβολίζει το πέρασμα από τον θάνατο στη ζωή μέσω της Ανάστασης του Χριστού, το αρνί

(αμνός) που θυσιάζεται συμβολίζει τον Ιησού Χριστό, σύμφωνα με την αναφορά του Αγ. Ιωάννη του Προδρόμου σε Αυτόν ως τον Αμνό του Θεού, που σηκώνει την αμαρτία του κόσμου.

Τόσο λοιπόν στη χριστιανική, όσο και στην εβραϊκή παράδοση το σφάξιμο του αρνιού είναι μια θυσία - προσφορά στον Θεό.

Στη σύγχρονη εκδοχή του εθίμου, ο κόσμος δεν θυσιάζει απλά το ζωντανό (συνήθως αρνί ή κατσίκι), αλλά το σουβλίζει και το τρώει.

Κι αν υπάρχει και δεύτερη σούβλα διαθέσιμη, χτυπάει κι ένα κοκορέτσι!

Πηγή : <https://coolweb.gr/>

Καλό Πάσχα

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Πασχαλινά έθιμα απ' όλη την Ελλάδα

Οι Μπόπηδες, ένα Πασχαλινό έθιμο. Το πρωί του Μ. Σαββάτου η Κέρκυρα «βουλιάζει» από το πλήθος πιστών και τουριστών που έρχονται στο νησί για να παρακολουθήσουν μεταξύ άλλων το έθιμο «Μπόπηδες», που λαμβάνει χώρα στην «καρδιά» του νησιού: την πλατεία Σπιανάδα. Σύμφωνα με το έθιμο, με την πρώτη Ανάσταση στις 12 το μεσημέρι, οι κάτοικοι της Κέρκυρας, που έχουν στολίσει τα ψηλά παραθυρόφυλλά τους με κόκκινα εμβλήματα και λουλούδια, πε-

τάνε τους «Μπόπηδες». Πρόκειται για πήλινα κανάτια με στενό στόμιο



και δύο χερούλια στο πλάι για τη μεταφορά τους, δεμένα με κόκκινες κορδέλες. Για το εν λόγω έθιμο, που αποτελεί συνδυασμό ενετικών παραδόσεων και ορθόδοξων εθίμων,

υπάρχουν διαφορετικές θεωρίες για το πώς ξεκίνησε

Μία απ' αυτές το θεωρεί μεσαιωνικό έθιμο, κατάλοιπο της Ενετοκρατίας. Οι Βενετοί, ως καθολικοί, έσπαγαν τις παλιές στάμνες την Πρωτοχρονιά, στη μεγαλύτερη γιορτή τους, ως «φόρο» στον νέο χρόνο προκειμένου να τους φέρει καινούργια αγαθά στο σπιτικό τους. Οι ορθόδοξοι «μετακόμισαν» το έθιμο χρονικά και το μετέφεραν στη δική τους μεγαλύτερη γιορτή, το Πάσχα. Μια δεύτερη εκδοχή, με μεσαιωνικές ρίζες κι αυτή, αναφέρει ότι πρόκειται για προσπάθεια να εκδιωχθούν τα «μολύσματα», τα κακά και

(Συνέχεια στη σελίδα 11)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινά έθιμα απ' όλη την Ελλάδα

μοχθηρά πνεύματα που έβαζαν σε πειρασμό τους ανθρώπους την προηγούμενη χρονιά.

Η τρίτη εκδοχή κάνει λόγο για παγανιστική προέλευση. Ο οργανισμός της φύσης και η συλλογή των φρέσκων καρπών απαιτούν νέα κανάτια και δοχεία για την αποθήκευσή τους, με αποτέλεσμα τα παλιά να πετιούνται και, μάλιστα, όσο πιο τελετουργικά τόσο πιο αποδοτική θα είναι

και η νέα συγκομιδή.

Σύμφωνα με τη θρησκευτική μας παράδοση, το σπάσιμο των «Μπότηδων» αναπαριστά με τους κρότους, την οργή για τη προδοσία του Ιούδα.

Το έθιμο συνοδεύουν βροντεροί κανονιοβολισμοί που ακούγονται από το Παλιό Φρούριο της Κέρκυρας, αλλά και οι φιλαρμονικές του

τόπου που παίζουν θρησκευτικά εμβατήρια. Οι παρευρισκόμενοι στο έθιμο σπεύδουν να μαζέψουν τα κομμάτια από τα σπασμένα πήλινα κανάτια, να τα πάρουν σπίτι τους και να τα φυλάξουν στο εικονοστάσι τους καθώς -σύμφωνα με τους Κερκυραίους- φέρουν τύχη και ευημερία.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ



Το πιο γνωστό έθιμο των Στερεοελλαδικών είναι ο «**λάκκος**». Το έθιμο εφαρμόζεται πιστά από τους ντόπιους, από τη Λιβαδειά μέχρι και τη Λαμία. Μετά την Ανάσταση και πριν καλά καλά ξημερώσει, οι κάτοικοι ετοιμάζουν τη φωτιά. Ένας, κάνοντας τον σταυρό του, βάζει φωτιά στον σωρό με τη λαμπάδα της Αναστάσεως. Οι φλόγες αγκαλιάζουν τον σωρό. Με ραντίσματα νερού και συχνό χτύπημα με ένα μακρύ ξύλο, η θράκα είναι έτοιμη για να ψηθούν τα αρνιά.

Το ίδιο γίνεται σε όλους τους «λάκκους» και ανεβαίνουν οι

καπνοί, αναρίθμητοι και πυκνοί, σε



τέτοιο βαθμό, που σκεπάζουν τον ήλιο που στο μεταξύ ανατέλλει. Η πόλη και τα γύρω χωριά τυλίγονται από τους καπνούς και την... τσίκνα. Οι φωτιές είναι έτοιμες και τα αρνιά τοποθετούνται στους «λάκκους». Το γύρισμα των αρνιών και το γλέντι

διαρκεί μέχρι το απόγευμα. Τα παραδοσιακά κλαρίνα αντιλαλούν μέχρι και τις βουνοκορφές. Πυροτεχνήματα και πυροβολισμοί συνθέτουν το τοπίο. Ενώ κατά τη διάρκεια του ψησίματος, οι γυναίκες φροντίζουν να προσφέρουν τον απαραίτητο μεζέ μαζί με το κρασάκι. Το έθιμο του λάκκου διατηρείται και μεταλαμπαδεύεται στη νέα γενιά καθώς η συμμετοχή της σε όλη αυτή τη διαδικασία γίνεται με ιδιαίτερο μεράκι.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΠΑΣ



Όλη η γειτονιά ένα τραπέζι : Στην Αμφίκλεια, η κάθε οικογένεια δεν ψήνει μόνη της το πατροπαράδοτο αρνί, αλλά όλη η γειτονιά μαζί, συντηρώντας μια παράδοση ετών. Στις γειτονιές και τα σταυροδρόμια της Αμφίκλειας βλέπεις να ψήνονται 10-15, ίσως και περισσότερα, αρνιά στη σειρά. Προτού ο καθένας πάρει τον δρόμο για το γιορτινό τραπέζι του σπιτιού του, θα πρέπει πρώτα να ολοκληρωθεί το γλέντι στην πα-

ρέα, έστω και αν «θυσιάσουν» ένα μέρος απ' το αρνί. Στη Λιβαδειά, οι κάτοικοι της πόλης μένουν σχεδόν άγρυπνοι το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου για να φτιάξουν τον «λάκκο» και πριν ακόμη ξημερώσει να έχουν ετοιμάσει το σημείο και τον σωρό με τα κλαδιά.



ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΑΔΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινά έθιμα απ' όλη την Ελλάδα

Στην Άμφισσα λαμβάνει χώρα ένα ενδιαφέρον πασχαλινό έθιμο της Ρούμελης, τα «**δάκρυα της Παναγίας**».

Το μεσημέρι της Μεγάλης Παρασκευής οι κάτοικοι κάθονται σε καφενεεία, μεζεδοπωλεία και εστιατόρια και καταναλώνουν σαρακοσιανά χωρίς λάδι και μεγάλες ποσότητες τσίπουρου και ούζου, που είναι τα εν λόγω... δάκρυα.

Στην Αρκίτσα τη δεύτερη ημέρα του Πά-

σχα συναντάμε το έθιμο της Ρωμάνας.

Γυναίκες με τοπικές ενδυμασίες τραγουδώντας το τραγούδι της Ρωμάνας, συγκεντρώνουν χρήματα και υλικά για να φτιάξουν παραδοσιακές πίτες. Το ίδιο απόγευμα στην εκκλησία του Αγίου Γεωργίου υπό τους ήχους παραδοσιακής μουσικής προσφέρουν τις πίτες που ετοίμασαν.

Στην Αράχοβα ανήμερα του Πάσχα γίνεται η περιφορά της εικόνας του Αγίου Γεωργί-

ου, την οποία συνοδεύουν περίπου 500 άτομα ντυμένα με παραδοσιακές φορεσιές. Την επόμενη ημέρα πραγματοποιείται αγώνας δρόμου των γερόντων (ανηφορικός δρόμος), οι οποίοι ξεκινούν από την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου και φτάνουν στον λόφο.

ΝΟΕΛ ΚΑΣΟ



Κάθε χρόνο, στην Υπάτη, την Κυριακή του Πάσχα γίνεται ένα πολύ γνωστό έθιμο, το «**κάψιμο του Ιούδα**». Γίνεται το απόγευμα εκείνης της ημέρας. Όλος ο λαός της Υπά-

της και της ευρύτερης περιοχής, αναβιώνει και κρατάει ζωντανό αυτό το πανάρχαιο έθιμο. Ο «Ιούδας» είναι φτιαγμένος από άχυρο και τον καίνε. Κατά τη διάρκεια του καψίματος όλοι χορεύουν. Αυτές οι γιορτές συνεχίζονται έως και την Τετάρτη μετά το Πάσχα. Οι άντρες του χωριού της Υπάτης κάνουν μια μεγάλη πορεία προς την Παναγία Αρσάλη. Το απόγευμα μόνο οι άντρες ανεβαίνουν στην Παναγία Αρσάλη, διανύοντας με τα

πόδια μια απόσταση περίπου δύο ωρών για να φτάσουν στη σπηλαιοεκκλησία όπου διανυκτερεύουν. Το ίδιο βράδυ στην Υπάτη, οι γυναίκες και τα παιδιά ανάβουν φωτιές στο κεντρικό σταυροδρόμι και καίνε τα παλιά μαγιάτικα στεφάνια, χορεύοντας και τραγουδώντας παραδοσιακά τραγούδια.

ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΚΑΡΑΛΗ



Χριστός Ανέστη, χαλάζι να μην πέσει :

Στα χωριά της δυτικής Φθιώτιδας τη νύχτα της Ανάστασης ένας επίτροπος της Εκκλησίας παίρνει μια σκλίδα (καλάμι από βρίζα) αγιασμένη από τον αγιασμό των Φώτων, ανεβαίνει στο καμπαναριό ψηλά και την ανάβει για να προφυλάξουν ολόκληρη την περιοχή από το χαλάζι. Ο τόπος που θα δει το φως αυτής της σκλίδας δεν κινδυνεύει από χαλάζι.

Άλλο ένα έθιμο που ξεχωρίζει, πραγματοποιείται στο χωριό των Αγίων Αναργύρων Μουζακίου Καρδίτσας.

Σημαντικός σταθμός στην πασχαλιάτικη παράδοση στην περιοχή Καλα-

Σε αυτό το χωριό, τη Μεγάλη Πέμπτη τα μεσάνυχτα, όπως αναφέρει ο π. Νικόλαος Δαλαγιώργος, τελείται η Ιερά Παράκληση στην Οδό του Μαρτυρίου Του Ιησού Χριστού, ενώ τη Μ. Παρασκευή μετά την περιφορά του επιταφίου αναβιώνει το έθιμο της αναπαράστασης της «Εις Άδου Καθόδου» του Κυρίου.

Την Κυριακή του Πάσχα οι κάτοικοι του χωριού και οι επισκέπτες τραγουδούν και χορεύουν πασχαλιάτικα τραγούδια, χωρίς όμως μουσική υπόκρουση όπως η παράδοση ορί-

ζει. Τους χωριανούς καλωσορίζει ο παπάς μαζί με τα παιδιά του Κατηχητικού, τα οποία τραγουδούν δίνοντας τη δική τους νότα στην έναρξη της εκδήλωσης: «Χίλια Καλώς ορίσατε, φίλοι 'μ αγαπημένοι από καιρό χαρούμενοι και καλοκαρδισμένοι». Τη δεύτερη ημέρα του Πάσχα τιμάται ιδιαίτερα η Εφέστειος Εικόνα της Παναγίας Βασιλίσσας, η οποία λιτανεύεται μετά τη Θεία Λειτουργία στο χωριό.

ΜΥΡΣΙΝΗ ΨΥΧΑ

λάς.

μπάκας, και ειδικότερα στο Καστράκι, είναι ο **Άη Γιώργης ο Μαντη-**

(Συνέχεια στη σελίδα 13)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινά έθιμα απ' όλη την Ελλάδα

Εκεί κατά τη διάρκεια της θείας λειτουργίας στο νεότερο εξωκλήσι του Αγίου που βρίσκεται στα ριζά του βράχου, στο ερειπωμένο ομώνυμο Μοναστήρι, νέοι ζωσμένοι με εκατοντάδες μαντήλια -τάματα πιστών, σκαρφαλώνουν στον απότομο βράχο με τη βοήθεια σχοινιών. Σκοπός τους να κρεμάσουν τα καινούργια μαντήλια-τάματα και να πάρουν τα περσινά, τα οποία κατεβαίνοντας τα μοιράζουν ως φυλα-

χτό στους προσκυνητές που παρακολουθούν με δέος την ανάβαση καθώς είναι μια προσπάθεια ιδιαίτερα δύσκολη και επικίνδυνη.

Το έθιμο των μαντηλιών φέρεται να ανάγεται στην εποχή της τουρκοκρατίας, όταν, όπως αναφέρει η λαϊκή παράδοση, μια Τουρκάλα προσευχήθηκε στον Άγιο να κάνει καλά τον άνδρα της, ο οποίος ενώ έκοβε ξύλα κάτω από το μοναστήρι του Αγίου, έπεσε λιπόθυμος.

Ο άνδρας σηκώθηκε εντελώς καλά και η Τουρκάλα για να ευχαριστήσει τον Άγιο πρόσφερε το μαντήλι της. Από τότε η μονή ονομάστηκε Άγιος Γεώργιος Μαντηλάς.

Ωστόσο, για το έθιμο των μαντηλιών και κυρίως για το εν λόγω περιστατικό διατυπώνονται διάφορες εκδοχές.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ



Τα εκρηκτικά κλειδιά : Στην Κω, ενώ οι μεγάλοι ασχολούνται με τις πασχαλινές δουλειές και τον εκκλησιασμό, τα παιδιά προετοιμάζονται για την Ανάσταση.

Παίρνουν μεγάλα κλειδιά από εκείνα που είχαν οι παλιές κλειδαριές, δένουν με ένα σχοινί το κλειδί με μπαρούτι και βάζουν το καρφί στην τρύπα του κλειδιού, το βράδυ της

Ανάστασης το χτυπούν δυνατά στον τοίχο για να εκपुरσοκροτήσει.

Άλλοι κόβουν μακριές λωρίδες χαρτιού, βάζουν στην άκρη της κάθε λωρίδας μπαρούτι και ένα φιτίλι, την τυλίγουν τριγωνικά, ώστε να προεξέχει το φιτίλι που το ανάβουν από την ώρα που ο παπάς λέει το «Χριστός Ανέστη».

Το πρωί του Μ. Σαββάτου η εκκλησία στρώνεται με μικρά μοβ μυρωμένα λουλούδια του βουνού που λέγονται λαμπρές. Οι νοικοκυρές φτιάχνουν τις λαμπρόπιπτες και το γεμιστό αρνί.

ΖΩΗ ΚΙΡΜΑΝΙΔΟΥ
ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ



Η τελετή του Νιπτήρα : Στην Πάτμο η Μεγάλη Εβδομάδα αποτελεί μια μοναδική εμπειρία.

Η τελετή του Νιπτήρα, το πρωί της Μεγάλης Πέμπτης, αποτελεί την αναπαράσταση του Μυστικού Δείπνου: ο ηγούμενος, όπως ακριβώς ο

Ιησούς, πλένει τα πόδια δώδεκα μοναχών που κάθονται γύρω από τη μεγάλη εξέδρα, όπως οι μαθητές στον Μυστικό Δείπνο.

Τη Μεγάλη Παρασκευή γίνεται η αναπαράσταση της Αποκαθήλωσης στη Μονή του Αγίου Ιωάννη και το ίδιο βράδυ όλοι οι Επιτάφιοι συνα-

ντιούνται στις πλατείες της Σκάλας και της Χώρας.

Η Ανάσταση γίνεται, επίσης, στο Μοναστήρι και ανήμερα του Πάσχα διαβάζεται το Ευαγγέλιο σε επτά γλώσσες.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΠΑΣ

Στην πρωτεύουσα της Τσακωνιάς, το Λεωνίδιο, μπορεί να βιώσει κανείς **ένα από τα πιο ρομαντικά έθιμα του Πάσχα.**

Εδώ, το βράδυ της Ανάστασης πλημμυρίζει ο ουρανός από πολύ-

χρωμα αερόστατα που οι μικροί, και όχι μόνο, κάτοικοι της κωμόπολης ετοιμάζουν όλη τη Σαρακοστή με πολύ μεράκι και τα ανάβουν με το άγιο φως.

Το θέαμα είναι μοναδικό ειδικά όταν ο καιρός είναι καλός και βλέπεις τα αερόστατα να ανεβαίνουν ψηλά και για ώρα να ταξιδεύουν ως τα νησιά του Αργοσαρωνικού.

(Συνέχεια στη σελίδα 14)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινά έθιμα απ' όλη την Ελλάδα



Στο Λεωνίδιο ιδιαίτερη είναι και η

ακολουθία της δεύτερης Ανάστα-

σης, που τελείται το απόγευμα της Κυριακής του Πάσχα, στην πλατεία 25ης Μαρτίου με το Ευαγγέλιο να διαβάζεται στην τσακωνική διάλεκτο.

Αμέσως μετά χορεύουν τον μοναδικό τσακωνικό χορό που έχει ενταχθεί στον κατάλογο άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ



Εντυπωσιακή είναι η Ανάσταση στο νησί της Καλύμνου, με τους αυτοσχέδιους δυναμίτες που ρίχνονται και οι οποίοι ταρακουνούν στην κυριολεξία το νησί.

Στην Κάλυμνο, επίσης τη νύχτα της Μεγάλης Πέμπτης, όσες γυναίκες, νέες και ηλικιωμένες μπορούν, κάθονται κοντά και γύρω από τον Εσταυρωμένο και αρχίζουν να λένε το «**Μοιρολόι του Χριστού**», που

μεταφέρεται από γενιά σε γενιά εδώ και πάρα πολλά χρόνια.

Το μοιρολόι διαρκεί περίπου μια ώρα και έχει δική του μελωδία ανάμεσα σε βυζαντινό τροπάρι και θλιμμένο δημοτικό τραγούδι. Επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.

Τη Μεγάλη Παρασκευή δημιουργείται ένα ανεπανάληπτο θέαμα, καθώς οι επιτάφιοι, άλλοι στολισμένοι με φυσικά λουλούδια

και άλλοι ντυμένοι με ρούχα μεταξωτά, μαζεύονται όλοι μαζί, ο ένας πίσω από τον άλλο κι ακολουθούν οι ενορίες με τα κεριά αναμμένα. Όλοι θα περάσουν μπροστά από τον Δεσπότη που στέκεται έξω από τον Μητροπολιτικό Ναό να τους ευλογήσει για να επιστρέψουν στις ενορίες τους.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ



Ανήμερα το Πάσχα πραγματοποιείται στην Καλαμάτα το **έθιμο του σαϊτοπόλεμου**.

Πρόκειται για ένα λαϊκό έθιμο που η παράδοση θέλει να ξεκινά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, όταν οι σαΐτες χρησιμοποιούνταν για να αναχαιτιστεί το τουρκικό ιππικό.

Τη Μεγάλη Παρασκευή ή κορυφώνονται τα γεμίσματα της σαΐτας από τους σαϊτολόγους για το βράδυ της Κυριακής του Πάσχα,



αλλά και για την περιφορά του Επιταφίου που σε κάποιες γειτονιές της Καλαμάτας ρίχνουν σαΐτες.

Ανήμερα το Πάσχα, στις 8.00 το βράδυ στην πλατεία Όθωνος, στο ιστορικό κέντρο της Καλαμάτας, τα μπουλούκια των σαϊτολόγων κάνουν

τον σαϊτοπόλεμο, ενώ συμμετέχει η Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας και προσφέρονται κεράσματα. Μετά την παρέλαση των μπουλουκιών που συμμετέχουν στον σαϊτοπόλεμο, κάθε μπουλούκι σαϊτολόγων με επικεφαλής τον καπετάνιο, δείχνει την επιτηδειότητά του: κρότος, φωτιά και λάμψη, η δριμεία μυρωδιά της σαΐτας που καίγεται, οι στροβιλιζόμενοι σαϊτολόγοι. Είναι «ο χορός της φωτιάς» ή «το ζεϊμπέκικο της φωτιάς», όπως έχει αποκληθεί ο σαϊτοπόλεμος.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ

Στο «**Σαϊτάν Παζάρ**» ή **Διαβολοπάζαρο**, στο γραφικό λιθόστρωτο στην Πρέβεζα, θα αναβιώσει το έθιμο της πρώτης Ανάστασης. Μόλις ο ιερέας του Μητροπολιτικού Ναού

του Αγίου Χαράλαμπος σημάνει την πρώτη Ανάσταση, οι ήχοι των κροτίδων ξεσηκώνουν την πόλη, ενώ πήλινα κανάτια σπάζουν στο πλακόστρωτο του Σαϊτάν.

Πρόκειται για έθιμο, που έλκει την καταγωγή του από την εποχή της Τουρκοκρατίας και κάτοικοι και καταστηματάρχες το τηρούν έως

(Συνέχεια στη σελίδα 15)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινά έθιμα απ' όλη την Ελλάδα

(Συνέχεια από τη σελίδα 14)

σήμερα. Την εποχή εκείνη οι Πρεβεζιάνοι έφτιαχναν μόνοι τους κροτίδες, προκειμένου να κρατήσουν μακριά τους Τούρκους τις άγιες μέρες του Πάσχα.

Σκαλισμένη πάνω σε πέτρα σε εμφανές σημείο στο στενό δρομάκι, είναι η ιστορία της ονομασίας του Σαϊτάν Παζάρ. «Μια φορά κατά την διάρκεια της Τουρκικής Κατοχής, ήταν στην Πρέβεζα ένας Τούρκος στρατιωτικός διοικητής πολύ σκληρός και βίαιος. Ένα βράδυ, οι κάτοικοι αυτού του δρόμου, άλειψαν με σαπούνι το καλντερίμι στο σημείο

όπου είχε την πιο απότομη κλίση. Όταν την επόμενη ο διοικητής πέρασε από εδώ, το άλογο του γλίστρησε κι ο ίδιος έπεσε φωνάζοντας, «Σαϊτάν Παζάρ», δηλαδή, Διαβολοπάζαρο».

Στο χωριό Γηρομέρι Φιλιατών τη Δευτέρα του Πάσχα, οργανοπαίχτες πηγαίνουν πάνω από τους τάφους για να αναβιώσουν το μοναδικό ταφικό έθιμο στην Ελλάδα που έχει ρίζες στις αρχές του 18ου αιώνα. Αμέσως μετά τη θεία λειτουργία στον ιερό Ναό της Αγίας Παρασκευής στο νεκροταφείο του χωριού, κάτοικοι και συγγενείς νεκρών στέ-

κονται δίπλα τους τάφους. Με κλαρίνα, ντέφια, λαούτα και ακορντεόν, σπάει η νεκρική σιωπή και γιορτάζουν τη Λαμπρή, με τους δικούς τους ανθρώπους που έφυγαν. Οι συγγενείς του νεκρού παραγγέλνουν το αγαπημένο τραγούδι του για να ακουστεί πάνω από τον τάφο του. Στη συνέχεια, όλοι όσοι βρίσκονται στο νεκροταφείο, στήνουν γλέντι με παραδοσιακά τραγούδια. Για να συνεχιστεί το έθιμο από γενιά σε γενιά στο νεκροταφείο βρίσκονται και τα παιδιά του χωριού

ΣΤΕΛΜΑ ΣΩΠΑΣΗ



Οι κάτοικοι του Τυρού στην Κυνουρία, ενός χωριού που απλώνεται νωχελικά ανάμεσα σε μια από τις ανατολικές πλαγιές του Πάρνωννα και τα καταγάλανα νερά του Μυρτώου πελάγους, τηρώντας τις τσακωνικές παραδόσεις γιορτάζουν μοναδικά το Πάσχα.

Τη Μεγάλη Παρασκευή θα δείτε την περιφορά δύο επιτάφιων στην παραλιακή οδό με την συνοδεία των φαροκάικων, ενώ το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου από νωρίς τα μικρά παιδιά **γεμίζουν τον μικρό**

κόλπο της ναυτικής πολιτείας απ' άκρη σ' άκρη με χιλιάδες κεριά, που ταξιδεύουν φωτίζοντας τη θάλασσα και συμβολίζουν τις ψυχές των Τσακωνών ναυτικών και ψαράδων που έχουν χαθεί.

Τη στιγμή της Ανάστασης και μόλις οι ιερείς ψάλλουν το «Χριστός Ανέστη», οι Τσακωνες μπουρλοτιέρηδες κάνουν τη νύχτα μέρα.

Στην ενορία της Μεταμόρφωσης στο λιμάνι του Τυρού θα δείτε ένα από τα πιο φαντασμαγορικά έθιμα,

το κάψιμο του Ιούδα μέσα στη θάλασσα με τη συνοδεία βεγγαλικών.

Πηγή : <https://www.efsyn.gr/>

ΕΥΑ ΚΑΣΙΔΙΑΡΗ



Κι άλλα έθιμα...

Τω Βαγιώ – 1μβρος: Οι γιορτές του Πάσχα αρχίζουν τη Βαγιοβδομάδα, που προηγείτο της Κυριακής των Βαΐων και ήταν αφιερωμένη στις προετοιμασίες του Πάσχα. Το Σάββατο του Λαζάρου ή Λαζαροσάββατο έκλεινε ο κύκλος της δουλειάς και άρχιζε η περίοδος της προσευχής. Πρώτο σημάδι πως μπαίναμε στη Μεγάλη Βδομάδα, οι βάγιες. Γέμιζαν οι νάρθηκες και οι αυλές



των εκκλησιών με καταπράσινα λυγερά βλαστάρια μυρίνας, τα «βάγια». Όλα τα νιόπαντρα ζευγάρια της χρονιάς έφεραν από ένα φορτίο με το ζώο τους βάγιες, έτσι

το ήθελε η παράδοση. Την άλλη μέρα, Κυριακή τω Βαγιώ, όλοι έβγαιναν απ' την εκκλησιά με μια αγκαλιά βάγια. Χαιρετούσαν ο ένας τον άλλον, χτυπώντας ελαφρά την πλάτη με τα πράσινα κλαδιά, και εύχονταν: "Και του χρόνου και καλό Πάσχα". Μετά τον χαιρετισμό, οι πρώτοι που δέχονταν τη χαρά του "Ωσαννά" ήταν οι νεκροί. Όλοι επι-

(Συνέχεια στη σελίδα 16)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Κι άλλα έθιμα...

(Συνέχεια από τη σελίδα 15)

σκέπτονταν τους τάφους των δικών τους και άφηναν πάνω στον “σταυρό” ή την “ταφόπετρα” ένα κλαδί βάγιας. Στο σπίτι έκαναν ένα σταυρό με βάγια και τον κάρφωσαν στο ανώφλι της πόρτας. Εκεί θα έμενε όλο τον χρόνο φυλαχτό από το κακό μάτι και την κακιά ώρα. Ένα κλαδί κρέμαγαν επίσης στην πόρτα του στάβλου, της μάντρας και του κήπου.

Μαζΐδια -Ελευθερές Καβάλας : Την τρίτη μέρα του Πάσχα με συγκίνηση και ευλάβεια, στη δημοτική κοι-



Μαζΐδια

νότητα Ελευθερών Καβάλας αναβιώνουν τα παραδοσιακά «Μαζΐδια». Το όνομα τους προέρχεται από τον ομώνυμο λόφο «Μαζΐδια», κατά μήκος του οποίου διεξάγεται το έθιμο. Πρόκειται για ένα έθιμο που χρονολογείται από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Οι πιστοί μεταφέρουν εν πομπή τα εικονίσματα από τη βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Ταξιάρχη, στην παλαιότερη εκκλησία της περιοχής, στα «Μαζΐδια» όπου βρίσκεται το γραφικό εξωκλήσι των Αγίων Ραφήλ, Ειρήνης και Νικολάου. Εκεί, τελούν αρτοκλασία και αγιασμό αναπέμποντας παρακλήσεις προς τον Αναστάνα Χριστό να ευλογήσει την καλλιεργητική περίοδο που ξεκινάει, ώστε να είναι αποδοτική και εύφορη. Οι πιστοί προσκυνούν τα εικονί-

σματα και εν πομπή επιστρέφουν στην εκκλησία του Αγίου Ταξιάρχη. Στη συνέχεια, στην πλατεία του παλιού παραδοσιακού οικισμού στήνεται ένα μεγάλο γλέντι. Τον χορό αρχίζει ο ιερέας και ακολουθούν οι κάτοικοι του χωριού που χορεύουν και τραγουδούν συγκεκριμένα τραγούδια, τα οποία διασώθηκαν με το πέρασμα των χρόνων και είναι τα «Ήρθε μάνα μ' η άνοιξη/ Νεκροφίλημα», «Τα 24 γράμματα», ο «Δράκος» και η «Βαγιώ».

Τα φωτίκια είναι Πασχαλινό έθιμο, που έχει σχέση με την τέχνη του χαλκού, και το συναντάμε σε όλη την **Ήπειρο**. Όταν έφταναν τα βαφτιστήρια σε ηλικία 8 έως 12 ετών, ο νουνός αρκετές μέρες πριν από την Ανάσταση του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού, συνήθως το Σάββατο του Λαζάρου, αγόραζε ρούχα, εσώρουχα, παπούτσια, για την Λαμπρή (Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία). Στο βαφτιστήρι ο ανάδοχος δώριζε και ένα χάλκινο χρηστικό σκεύος που το ονόμαζαν “ φωτίκι”. Το φωτίκι ήταν, ένα ταψί, μια κατσαρόλα, ένας ταβάς, ένας μαστραπάς (κανάτα χωρίς καπάκι), ανάλογα με την οικονομική δυνατότητα που είχε ο νουνός και το παρέδιδε στον αναδεξιμό το Μεγάλο Σάββατο. Σε όλα τα χάλκινα σκεύη, ο χαλκουργός χάραζε τα αρχικά γράμματα του ονόματος του κάθε ιδιοκτήτη και μια ημερομηνία, ώστε να ήταν εύκολα αναγνωρίσιμα.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΑΛΙΑΔΟΥΡΟΣ

Η κούνια της Λαμπρής είναι ένα πασχαλινό έθιμο που αναβιώνει στην Κύθνο, την δεύτερη ημέρα του

Πάσχα. Σύμφωνα με το έθιμο, μια μεγάλη κούνια στήνεται στην κεντρική πλατεία της Χώρας, όπου νέοι και νέες με παραδοσιακές φορεσιές κουνιούνται. Το έθιμο αυτό έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα και συνδέεται με τον μύθο του Ικάρου και της Ηριγόνης. Σύμφωνα με τον μύθο, ο Ικάριος φιλοξένησε τον θεό Διόνυσο και εκείνος τον δίδαξε πώς να καλλιεργεί αμπέλια και να φτιάχνει κρασί. Αργότερα, ο Ικάριος μέθυσε κατά λάθος κάποιους βοσκούς με το κρασί του και αυτοί, νομίζοντας ότι τους δηλητηρίασε, τον σκότωσαν. Η κόρη του Ικάρου, η Ηριγόνη, βρήκε το πτώμα του πατέρα της και αυτοκτόνησε από τη θλίψη της. Οι Αθηναίοι,



Κύθνος : Η κούνια

για να εξευμενίσουν τον Διόνυσο, θέσπισαν μια γιορτή προς τιμήν του Ικάρου και της Ηριγόνης, την «Αιώρα», κατά την οποία κρεμούσαν κούκλες από τα δέντρα και τις κουνούσαν. Στην Κύθνο, η κούνια της Λαμπρής είναι μια ευκαιρία για τους νέους να γνωριστούν και να ερωτευτούν. Σύμφωνα με το έθιμο, όποιος κουνήσει μια κοπέλα στην κούνια, δεσμεύεται να την παντρευτεί. Εκτός από την κούνια, στην Κύθνο υπάρχουν και άλλα πασχαλι-

(Συνέχεια στη σελίδα 17)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Κι άλλα έθιμα...

(Συνέχεια από τη σελίδα 16)

νά έθιμα, όπως το βάψιμο των αυγών, το ψήσιμο των λαμπριάτικων κουλουριών και το άσπρισμα των σοκακιών του χωριού.

Στους Πύργους Δράμας ένα από τα πιο ξεχωριστά έθιμα της περιοχής είναι η «**κούνια**». Την ημέρα του Αγίου Γεωργίου, ομάδες νέων αγοριών κατασκευάζουν κούνιες σε μεγάλα δέντρα, χρησιμοποιώντας σχοινιά και κιλίμια ή κουβέρτες για κάθισμα. Οι κοπέλες ανεβαίνουν

στην κούνια και εκμυστηρεύονται τα αισθήματά τους, ενώ το έθιμο συνδέεται με τον ερωτικό συμβολισμό της άνοιξης. Επίσης, οι **αβγομαχίες** αποτελούν ένα αγαπημένο πασχάλινό έθιμο στους Πύργους Δράμας. Τα **κουδούνια** στα χωριά Παγονέρι και Βώλακας Δράμας, την ημέρα του Αγίου Γεωργίου, οι κάτοικοι φορούν μεγάλα κουδούνια στα αιοπρόβατά τους, δημιουργώντας έναν δυνατό κρότο που συμβολίζει τον ερχομό της άνοιξης. Στην πόλη της Δράμας, τη Μεγάλη Παρασκευ-

ή, οι Επιτάφιοι από όλες τις κεντρικές ενορίες συγκεντρώνονται στην κεντρική πλατεία Ελευθερίας, δημιουργώντας μια κατανυκτική ατμόσφαιρα. Στην Καλή Βρύση, την Πέμπτη της Διακαινησίμου, γίνεται πομπική περιφορά της εικόνας της Αναστάσεως γύρω από το χωριό, για την προστασία του από κάθε κακό και ιδιαίτερα από το χαλάζι.

ΘΑΝΑΣΗΣ ΑΜΠΑΤΖΗΣ

Πασχαλινές συνταγές

Μαγειρίτσα

Υλικά

1 συκωταριά αρνίσια ή κατσικίσια
1/2 κιλό έντερα αρνιού ή κατσικιού
1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
5-6 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα—1 μαρούλι ψιλοκομμένο (προαιρετικά) - 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι Καρολίνα—1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο—1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο—αλάτι-πιπέρι - 1-2 λεμόνια για το τρίψιμο των εντέρων για το αυγολέμονο—2-3 αυγά—1-2 λεμόνια—1 κουταλιά σούπας αλεύρι (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Πλένουμε τη συκωταριά σε μπόλικο κρύο νερό, για να φύγει κάθε ίχνος από αίμα. Τη ζεματάμε σε καυτό νερό, που βράζει, για 5 λεπτά ξαφρίζοντάς τη. Τη στραγγίζουμε, την ξεπλένουμε καλά και όταν κρυώσει την κόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια.

Πλένουμε τα έντερα πολύ καλά με άφθονο κρύο νερό. Στη συνέχεια τα γυρίζουμε με τη βοήθεια μιας βελόνας πλεξίματος ή ενός καλαμιού για

σουβλάκι.

Τα τρίβουμε με αλάτι και χυμό λεμονιού και τα ξεπλένουμε σε πολλά νερά. Τα ζεματάμε 2-3 λεπτά και όταν κρυώσουν, τα κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τη συκωταριά, τα έντερα, αλάτι, λίγο πιπέρι και τα σοτάρουμε για 5 λεπτά.

Κατόπιν προσθέτουμε το μαρούλι, το σοτάρουμε 2-3 λεπτά, προσθέτουμε 4-5 νεροπότηρα χλιαρό νερό και αφήνουμε τη μαγειρίτσα να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά. Ρίχνουμε το ρύζι, αφού το έχουμε πλύνει και το βράζουμε, μέχρι να μαλακώσει. Αν χρειασθεί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.

Προσθέτουμε τον δυόσμο, τον άνηθο και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Την αφήνουμε 10 λεπτά να κρυώσει και την αυγοκόβουμε.

Εκτέλεση του αυγολέμονου:

Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά με το αλεύρι, που το έχουμε διαλύσει σε λίγο νερό, ρίχνουμε τον χυμό του λεμονιού και λίγο λίγο από το ζουμί του φαγητού συνεχίζοντας το χτύπημα.

Προσθέτουμε το αυγολέμονο τμηματικά στη μαγειρίτσα και την ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά σε σιγανή φωτιά, χωρίς να την αφήσουμε να βράσει.

ΖΩΗ ΚΙΡΜΑΝΙΔΟΥ
ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ



ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινές συνταγές

Κοκορέτσι

Υλικά

- 1-2 αρνίσιας συκωταριές με τα γλυκάδια
- 1-2 αρνίσιας σκέπες
- 1-1/12 κιλό έντερα από αρνάκι
- χυμός από 2-3 λεμόνια
- 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- λίγο δυόσμο (προαιρετικά)
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

αλάτι

Εκτέλεση

Πλένουμε τα έντερα πολύ καλά με άφθονο χλιαρό νερό. Τα γυρίζουμε μέσα έξω με μολύβι ή με βελόνα πλεξιματος ή με ένα χοντρό καλαμάκι και τα ξαναπλένουμε. Τα βάζουμε σε μια λεκανίτσα, τα ραντίζουμε με λεμόνι να ασπρίσουν και να σφίξουν και να φύγει η βαριά μυρωδιά τους.

Τα έντερα πλένονται καλύτερα, αν εφαρμόσουμε τη μία άκρη από τα έντερα στη βρύση. Το χλιαρό τρεχούμενο νερό γεμίζει τα έντερα και παρασύρει τις βρομιές. Για να διευκολυνθούμε στο πλύσιμο προωθούμε το χλιαρό τρεχούμενο νερό, πιέζοντας εξωτερικά με τα δάχτυλα μας, ώστε να ξεπλυθεί το έντερο σε όλο του το μήκος.

Πλένουμε προσεχτικά με χλιαρό νερό τη συκωταριά. Την κόβουμε σε ορθογώνια, χοντρά μπαπουνάκια και τα βάζουμε σε μια μικρή μεταλλική λεκάνη. Το πάχος των κομματιών εξαρτάται από τη διάμετρο της σουβλας, που χρησιμοποι-

ούμε.

Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με ρίγανη και με φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο. Τα ανακατεύουμε με τα χέρια μας, ώστε όλα τα κομμάτια να πασπαλιστούν καλά με το αλατοπίπερο και τα μυρωδικά.

Πλένουμε με νερό τη σουβλα και κατόπιν την καθαρίζουμε τρίβοντας τη με



ένα σφουγγάρι, το οποίο εμποτίσαμε με χυμό λεμονιού. Αρχίζουμε να περνάμε εναλλάξ στη σουβλα, από τη μυτερή πλευρά της, τα κομμάτια από τη συκωταριά και τις σκέπες, που τις έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια.

Όταν τελειώσουμε, τα πιέζουμε και από τις 2 άκρες της σουβλας να ενωθούν, χωρίς να δημιουργούνται κενά, αλλά και χωρίς να είναι πολύ σφιχτά μεταξύ τους. Περνάμε τη μία άκρη του εντέρου στη μυτερή πλευρά της σουβλας κάθετα, για να πιάσει καλά και να στερεωθεί επαρκώς.

Τυλίγουμε το έντερο παράλληλα με τη σουβλα σε όλο το μήκος της, δημιουργώντας παραλληλόγραμμες λωρίδες. Αφού δημιουργηθούν πολλές παράλληλες λωρίδες και καλυφθεί η συκωταριά

με το έντερο κατά μήκος της σουβλας, τότε αρχίζουμε να περνάμε κυκλικά το έντερο, σχηματίζοντας από τη μία άκρη στην άλλη το κοκορέτσι.

Συνεχίζουμε να καλύπτουμε όλο το μήκος της σουβλας, μέχρι να τελειώσουν τα έντερα.

Αλατοπιπερώνουμε, αφήνουμε τη σουβλα όρθια για 1-2 ώρες να στραγγίσει το κοκορέτσι τα πολλά υγρά του και το ψήνουμε στα κάρβουνα.

Στην αρχή χρειαζόμαστε δυνατή φωτιά. Γυρίζουμε γρήγορα τη σουβλα, μέχρι να δημιουργηθεί κρούστα εξωτερικά.

Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα. Αλείφουμε συχνά με ελαιόλαδο ή με λιωμένο βούτυρο. Προσέχουμε πάντα να υπάρχει ανάλογη κατανομή στη φωτιά, ώστε να ψηθεί το κοκορέτσι ομοιόμορφα.

Δοκιμάζουμε τρυπώντας το κοκορέτσι με ένα πιρούνι. Αν δε βγάλει υγρά, το κοκορέτσι είναι έτοιμο.

Αν δε το ψήσουμε στα κάρβουνα, τραβάμε προσεχτικά τη σουβλα και βάζουμε το κοκορέτσι σε ταψί να ψηθεί στο φούρνο στους 180°C αδειάζοντας το νερό, που βγάζει και γυρίζοντας το να ροδίσει και από τις 2 πλευρές.

Σερβίρεται σε πιατέλα με φύλλα μαρουλιού, φέτες ντομάτας και μαϊντανό.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Αρνάκι ή κατσικάκι με πατάτες στον φούρνο

Υλικά : 2 κιλά αρνίσιο ή κατσικίσιο μπουτί (ή όποιο άλλο μέρος του μας αρέσει) - 4-5 μέτριες σκελίδες σκόρδο—αλάτι-πιπέρι—ρίγανη—1 1/2-2 κιλά πατάτες κομμένες σε χοντρές ή λεπτές φέτες—2 κουταλιές της σούπας φυλλαράκια φρέσκου δενδρολίβανου - 1/3 του φλιτζανιού του τσαγιού ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα μπολ αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, τα ανακατεύουμε καλά και κόβουμε τα σκόρδα στα δύο.

Με ένα μικρό μαχαίρι ανοίγουμε τρύπες στο



κρέας και με το δάκτυλό μας βάζουμε σε κάθε τρύπα λίγο από το μείγμα του αλατοπίπερου και κατόπιν μισή σκελίδα σκόρδο. Κάνουμε το ίδιο μέχρι να

(Συνέχεια στη σελίδα 19)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινές συνταγές

Αρνάκι ή κατσικάκι με πατάτες στον φούρνο

(Συνέχεια από τη σελίδα 18)

τελειώσουν όλα τα σκόρδα. Πασπαλίζουμε το κρέας με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και τοποθετούμε τις πατάτες στο ταψί γύρω γύρω από το αρνί ή το κατσίκι. Τις περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, τις αλατοπιπερώνουμε ελαφρά και τις πασπαλί-

ζουμε με ρίγανη και τα φυλλαράκια του δενδρολίβανου. Ρίχνουμε στον πάτο του ταψιού λίγο ζεστό νερό και το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο.

Το ψήνουμε στους 180°C για περίπου 1 ώρα.

Το ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για ακόμη 1/2 ώρας περίπου, μέχρι το αρνί και οι πατάτες να ροδίσουν.

**ΖΩΗ ΚΙΡΜΑΝΙΔΟΥ
ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ**

Τσουρέκι

1 κιλό αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA Χρυσό—30 γρ. Ξερή μαγιά ή 100 γρ. νωπή μαγιά—6 μέτρια αβγά—1 ποτήρι νερού ζάχαρη (250γρ) - 1 φλιτζάνι τσαγιού λιωμένο βούτυρο- 1 φλιτζάνι του καφέ γάλα—1 κουταλιά μαχλέπι—Μαστίχα κοπανισμένη—Λίγο αλάτι

Εκτέλεση

Προετοιμασία μαγιάς

Διαλύεις τη μαγιά με ½ φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό νερό και λίγο αλεύρι για να γίνει πολτός πηχτός. Αφήνεις το μίγμα σκεπασμένο σε ζεστό χώρο (30°C) για 1 ώρα περίπου μέχρι φουσκώσει.

Ζύμωμα

Όταν φουσκώσει η μαγιά, προσθέτεις τα αυγά χτυπημένα με τη ζάχαρη, το γάλα χλιαρό, λίγο αλάτι, το μαχλέπι και τη μαστίχα. Στη συνέχεια ρίχνεις και το αλεύρι τμηματικά.

Λιώνεις το βούτυρο. Ζυμώνεις καλά τη ζύμη και μετά προσθέτεις τμηματικά το λιωμένο βούτυρο. Αφήνεις σκεπασμένη τη ζύμη σε ζεστό χώρο (30°C) μέχρι να φουσκώσει για 1-2 ώρες.

Όταν φουσκώσει η ζύμη, πλάθεις πλεξούδες ή κουλούρες. Βάζεις τα τσουρέκια σε ταψί με λαδόκολλα και τα αφή-

νεις να φουσκώσουν για 30 λεπτά, σε ζεστό χώρο (30°C). Στη συνέχεια τα αλείφεις με κρόκο αβγού και τα ψήνεις σε μέτριο φούρνο επί 25-30 λεπτά.

ΣΤΕΛΛΑ ΣΩΠΑΣΗ



Πώς βάφουμε τα πασχαλινά αυγά

Ο εορτασμός του Πάσχα είναι μία από της σημαντικότερες εορτές του Χριστιανισμού. Η περίοδος αυτή είναι γεμάτη έθιμα και παραδόσεις, που κρατούν ζωντανή την πίστη και την αγάπη των ανθρώπων στον Χριστό και τη διδασκαλία του.

Το βάψιμο των αβγών το Πάσχα γίνεται παραδοσιακά τη Μεγάλη Πέμπτη ή το Μεγάλο Σάββατο. Σύμβολα γονιμότητας και νέας ζωής στην αρχαιότητα, τα αβγά βάφονται κυρίως κόκκινα, αν και οι απόψεις γιατί καθιερώθηκε αυτό, δίστανται.

Μία από τις περισσότερο αποδεκτές θεωρίες είναι, ότι το κόκκινο χρώμα συμβολίζει το αίμα του Χριστού, ενώ άλλες θεωρίες κάνουν λόγο για τα δάκρυα της Παναγίας, που έβαψαν κόκκινα τα αβγά, τα οποία πήγε να προσφέρει στους φρουρούς, παρακαλώντας

για το γιο της. Μία τρίτη αντίληψη θεωρεί, ότι η Μαρία Μαγδαληνή έβαψε κόκκινα μερικά αβγά για να επιβεβαιώσει στον Ρωμαίο αυτοκράτορα την Ανάσταση του Χριστού.

Σήμερα, τα αβγά βάφονται σε διάφορα χρώματα και διακοσμούνται με διάφορα σχέδια, φθάνει να επιλέξουμε τα υλικά της αρεσκείας μας. Ακολουθούν μερικές ιδέες και οδηγίες για το βάψιμο των αυγών.

Παντζάρι για κλασικό κόκκινο χρώμα

Βράζουμε 3-4 φλιτζάνια κομμένο και καθαρισμένο παντζάρι (μόνο τη ρίζα) με 2 κουταλιές ξίδι και νερό. Στη συνέχεια, σουρώνουμε και βάζουμε μέσα στο ζουμί τα αβγά, για να βράσουν. Μόλις πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 15 ακόμη λεπτά.

Κρεμμύδια για πορτοκαλί χρώμα

Η πιο κλασική συνταγή είναι να χρησιμοποιήσουμε τις φλούδες από τα κρεμμύδια. Βράζουμε τις φλούδες από 4-5 ξερά κρεμμύδια σε μία κατσαρόλα, έπειτα βράζουμε μέσα τα αυγά, για μισή ώρα περίπου, μαζί με 2 κουταλιές ξίδι. Προσοχή: τα αβγά πρέπει να έχουν θερμοκρασία δωματίου (για να μη σπάσουν). Η τεχνική αυτή δημιουργεί μοναδικούς κυματισμούς στα αβγά. Για πιο ομοιόμορφο αποτέλεσμα, πρώτα βράζουμε το ζουμί, το σουρώνουμε και μετά συνεχίζουμε με τα αβγά.

Κουρκουμάς για κίτρινο χρώμα

Το βαθύ κίτρινο χρώμα, μπορούμε να το πετύχουμε χρησιμοποιώντας κουρκουμά. Μάλιστα, 5 γενναίες κουταλιές αρκούν. Βάζουμε σε μία κατσαρόλα τον κουρκουμά, προσθέτουμε νερό (μέχρι το σημείο που να μπορεί να καλύψει τα

(Συνέχεια στη σελίδα 20)

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Πασχαλινές συνταγές

Πώς βάφουμε τα πασχαλινά αυγά

(Συνέχεια από τη σελίδα 19)

αβγά που θα βάλουμε μετά) και 2 κουταλιές ξίδι. Βράζουμε για περίπου μισή ώρα και έπειτα σουρώνουμε καλά. Βάζουμε τα αβγά στο ζουμί, μαζί με μία ακόμη κουταλιά ξίδι και μόλις πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για μισή ώρα ακόμα.

Κόκκινο λάχανο για μοβ αποχρώσεις

Για να βάψουμε τα αβγά μας μοβ/μπλε, ο καλύτερος τρόπος είναι να χρησιμοποιήσουμε τα φύλλα του κόκκινου λάχανου. Με αναλογία $\frac{1}{4}$ λάχανο ανά 4 αβγά, βράζουμε σε μία κατσαρόλα τα φύλλα με λίγο ξίδι και νερό. Προσθέτουμε τα αβγά μαζί με το λάχανο και βράζουμε για 15 λεπτά. Τα αφαιρούμε από την κατσαρόλα και περιμένουμε 6 ώρες. Επειδή τα αβγά έχουν μείνει αρκετές ώρες εκτός ψυγείου, θα είναι καλύτερα να μην τα καταναλώσουμε και να τα κρατήσουμε διακοσμητικά..

Για έξτρα **διακόσμηση** υπάρχει και η τεχνική του...φύλλου. Για αρχή, μαζεύουμε και πλένουμε καλά μικρά φύλλα

από λουλουδία και έπειτα τα στεγνώνουμε. Παίρνουμε παλιά καλσόν και τοποθετούμε μέσα το αβγό, όπου στη



μία πλευρά έχουμε τοποθετήσει (απλωμένο) το φύλλο του λουλουδιού. Δένουμε το καλσόν κόμπο, ώστε να σταθεροποιηθεί το φύλλο πάνω στο αβγό και συνεχίζουμε με τη βαφή μας. Όταν τα αβγά βαφτούν, αφαιρούμε το καλσόν και το φύλλο. Το αβγό μας πλέον έχει ένα δικό του ανοιξιάτικο σχέδιο.

Ιδανικές συμβουλές για να πετύχουμε την καλύτερη βαφή!

1. Για ομοιόμορφο χρώμα στα αβγά μας, επιλέγουμε εκείνα που έχουν άσπρο τσόφλι.
2. Τα αβγά θέλουν πολύ καλό πλύσιμο για να απομακρυνθούν σκόνες και ειδι-

κά λιπαρές ουσίες από το τσόφλι. Εάν παραμείνουν, δε θα βαφτούν καλά και το χρώμα δε θα σταθεροποιηθεί.

3. Για να μη σπάσουν τα αβγά, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν, μόλις πάρουν βράση. Με τον τρόπο αυτό, τα αβγά σταματούν να «χοροπηδούν» κατά τον βρασμό, προστατεύοντας το τσόφλι.

4. Χρησιμοποιούμε πάντα γάντια και καλύπτουμε την κουζίνα και τον πάγκο μας, γιατί ακόμη και τα φυσικά προϊόντα βάφουν, ειδικά μάλιστα το παντζάρι.

5. Πάντα χρησιμοποιούμε ξίδι στο διάλυμα με το νερό. Το ξίδι, όχι μόνο αποστειρώνει το αβγό, αλλά σκληραίνει και το τσόφλι.

6. Μετά τη βαφή και εφόσον έχουν στεγνώσει τα αβγά, χρησιμοποιούμε μία μαλακή χαρτοπετσέτα και τα αλείφουμε απαλά με λίγο λάδι. Έτσι, θα διατηρήσουν τη γυαλάδα και το χρώμα τους.

ΜΥΡΣΙΝΗ ΨΥΧΑ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τα λαχανικά της άνοιξης

Η Άνοιξη διώχνει την καταχνιά του χειμώνα. Κάνει το χώμα να ανθίζει, να γεννιέται ξανά. Φέρνει άφθονα φρούτα και λαχανικά. Δεν είναι δυνατόν να τα αναφέρουμε όλα σε ένα άρθρο παιδικής εφημερίδας. Θα προσπαθήσουμε να σας πούμε τα πιο γνωστά.

Από τον Μάρτιο κιόλας, φυτρώνουν οι αγκινάρες, το κουνουπίδι, το σπανάκι και το μπρόκολο. Αν διαβάσετε προσεκτικά πόσο θρεπτικά είναι όλα αυτά, θα θέλετε να τα τρώτε κάθε μέρα. Το σπανάκι έχει σίδηρο, μας χαρίζει δύναμη και καλή υγεία. Τα υπόλοιπα, μπρόκολο, κουνουπίδι και αγκινάρες, εκτός από τις πολλές τους βιταμίνες, είναι γνωστά και για την αντικαρκινική τους δράση. Ξέρω πως δεν σας αρέσει να τα βράζει η

μαμά στο σπίτι, γιατί μυρίζουν λίγο περίεργα. Σκεφτείτε τα όμως σαν τους υπερήρωες των λαχανικών, κάτι σαν ασπίδες κατά πολλών παθήσεων.



Ο Απρίλιος μας φέρνει καρότα, κολοκύθια, κουκιά και παντζάρια. Μου φαίνεται πως αυτός ο μήνας ενδιαφέρεται

πολύ για την εξωτερική μας εμφάνιση. Όλα τα παραπάνω προσφέρουν πολλά οφέλη στην επιδερμίδα μας αλλά και σε όλο τον οργανισμό. Τα καρότα για παράδειγμα, ενισχύουν τα μάτια μας και χαρίζουν όμορφο δέρμα. Έτσι, έχουμε λαμπερά μάτια και πρόσωπο με λιγότερα σπυράκια. Όχι κι άσχημα, έτσι;

Ο τελευταίος μήνας, ο Μάιος είναι κι ο πιο πλούσιος. Έχει όλα τα προηγούμενα λαχανικά που περιγράψαμε αλλά φέρνει και πολλά καινούργια. Έτσι μπορούμε να βρούμε φρέσκο μαρούλι, αγγούρι, βλίτα και φασολάκια. Μπορούμε δηλαδή να φτιάξουμε μια ολόφρεσκη σαλάτα, όλο δροσιά, γεύση αλλά και ενδυνάμωση της πέψης και των οστών μας. Τα

(Συνέχεια στη σελίδα 21)

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τα λαχανικά της άνοιξης

(Συνέχεια από τη σελίδα 20)

φασολάκια μην τα υποτιμάτε παρακαλώ. Μπορεί να μη τους φαίνεται αλλά έχουν ασβέστιο. Ναι, καλά ακούσατε, ασβέστιο, ό,τι έχει δηλαδή το τυρί, το γιαούρτι και το γάλα.

Τα φρούτα της άνοιξης

Την άνοιξη και το καλοκαίρι τα φρούτα είναι άφθονα. Ιδιαίτερα τους μήνες που έχουν υψηλές θερμοκρασίες η κατανάλωσή τους μας βοηθά να αναπληρώσουμε τα χαμένα συστατικά μας, όπως το νερό και απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία που χάνουμε εξαιτίας του ιδρώτα. Παρακάτω θα αναφερθούμε σε μερικά από τα φρούτα της άνοιξης.

Φράουλες: Οι φράουλες αποτελούν ένα από τα αγαπημένα φρούτα της άνοιξης. Το φρούτο αυτό αντέχει στις χαμηλές θερμοκρασίες, όμως μπορεί να καταστραφεί με τις απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας ή από παγετό. Συνήθως φυτεύεται το φθινόπωρο και γι' αυτό την άνοιξη είναι έτοιμο. Παρόλα αυτά, επειδή έχει υψηλή ζήτηση, παράγεται όλο τον χρόνο ακόμα και σε θερμοκήπια. Οι φράουλες είναι έτοιμες για τη συγκομιδή τους, όταν γίνουν κόκκινες. Επιπλέον, αποτελούν πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, βιταμινών και μετάλλων. Πιο συγκεκριμένα, μας δίνουν βιταμίνη C, η οποία μειώνει την εμφάνιση λοιμώξεων στον οργανισμό μας, καθώς και βιταμίνη K, φυλλικό οξύ, μαγγάνιο, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος B, που βοηθούν στην ανάπτυξη και δράση των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού μας. Οι φαινολικές ενώσεις που έχουν οι φράουλες είναι ίσως το πιο σημαντικό συστατικό που μας προσφέρει η κατανάλωσή τους. Σχετικά με τις θερμίδες, έχουν 50 ανά πολάκι.

Μούσμουλα: Τα μούσμουλα ξεκίνησαν να παράγονται στην ορεινή Κίνα και στη συνέχεια η παραγωγή τους εξαπλώ-

Η αλήθεια είναι πως ούτε εγώ τρώω πολλά λαχανικά. Κάθε φορά που έχουμε στο σπίτι για φαγητό, αρνούμαι να τα βάλω στο στόμα μου. Τώρα όμως που ξέρω πόσο σημαντικά είναι, θα το

σκεφτώ καλύτερα την άλλη φορά. Κάντε το ίδιο κι εσείς...

ΦΟΙΒΟΣ ΣΤΕΡΓΙΟΥ

θηκε στην Ινδία, στη Μεσόγειο και σε άλλες περιοχές. Χαρακτηριστικά τους αποτελούν η γλυκιά και «πικάντικη» γεύση τους. Το φρούτο αυτό είναι καρπός, που βγαίνει στα δέντρα προς το τέλος του χειμώνα και είναι έτοιμο για συγκομιδή από τα μέσα της άνοιξης ως τον Ιούνιο. Τα μούσμουλα περιλαμβάνουν πολλά θρεπτικά στοιχεία, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά στοιχεία, που



βοηθούν στην υγεία μας. Ειδικότερα, μας δίνουν βιταμίνη A, η οποία βοηθά στα μάτια και το δέρμα μας, βιταμίνες του συμπλέγματος B και φυλλικό οξύ, που έχει σχέση με την ομαλή νευρομυϊ-

Βερίκοκα: Τα βερίκοκα έχουν ως ιδιαίτερο χαρακτηριστικό ότι αφυδατώνονται γρήγορα και γι' αυτό τον λόγο πρέπει να καταναλώνονται γρήγορα. Μπορούμε να τα βρούμε στην αγορά από τον Μάιο μέχρι τον Ιούλιο. Τα βερίκοκα περιέχουν βιταμίνη A και β καροτένιο, που είναι αντιοξειδωτικά στοιχεία και βοηθούν την όραση, την καρδιά, τα αγγεία και γενικότερα τα κύτταρά μας καθυστερώντας τη γήρανση τους. Επίσης, περιέχουν βιταμίνη C που και αυτή έχει αντιοξειδωτικές ικανότητες και βοηθά στην ανοσοποιητική λειτουργία του οργανισμού και την επιδερμίδα μας. Σχετικά με τις θερμίδες, έχουν 50 ανά 3 βερίκοκα (των 35 γραμμαρίων το καθένα).

Κεράσια: Τα κεράσια είναι ένα ακόμα αγαπημένο φρούτο της άνοιξης. Είναι αντιοξειδωτικά και περιέχουν φυτικές ίνες που βοηθούν στη λειτουργία του εντέρου, κάλιο που βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και βιταμίνης C που συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Επιπλέον, βιταμίνες του συμπλέγματος B, φώσφορο, μαγνήσιο, μαγγάνιο και μελατονίνη, που είναι ορμόνη που βελτιώνει τον ύπνο. Τα κεράσια είναι ακόμα πλούσια σε ανθοκυανίνες, οι οποίες συμβάλλουν στη χαμηλή αρτη-



κή λειτουργία. Ακόμα, περιέχουν μαγγάνιο, που βοηθά στη λειτουργία πολλών μεταβολικών μας συστημάτων. Σχετικά με τις θερμίδες, έχουν 47 ανά 100 γραμμάρια.

ριακή πίεση, στη βελτίωση της λειτουργίας των αγγείων και έχουν αντιφλεγμονώδη και αντικαρκινική δράση. Τέλος,

(Συνέχεια στη σελίδα 22)

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ—ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τα φρούτα της άνοιξης

(Συνέχεια από τη σελίδα 21)

υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι η κατανάλωσή τους μειώνει την ουρική αρθρίτιδα. Σχετικά με τις θερμίδες, έχουν 35-40 ανά μικρό μπολάκι.

Ροδάκινο: Το ροδάκινο είναι ένα ζουμερό και δροσερό φρούτο με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και γι' αυτό συμβάλλει στην καλύτερη ενυδάτωση του οργανισμού μας, ενώ ταυτόχρονα έχει

και πολλά θρεπτικά συστατικά. Ειδικότερα, τα ροδάκινα περιέχουν βιταμίνη C, βιταμίνη A και κάλιο, καθώς και φυτικές ίνες, οι οποίες συνδέονται με τη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Επίσης, έχουν μικρές ποσότητες νιασίνης, φωσφόρου και άλλων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, αλλά και αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες και τα καροτενοειδή, που προ-

σφέρουν καρδιοπροστατευτική και αντικαρκινική δράση. Τέλος, μεταξύ των φυτοχημικών συστατικών του ροδάκινου περιλαμβάνονται και τα καροτενοειδή λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, που ενισχύουν την όραση. Σχετικά με τις θερμίδες, έχει 60 ανά ένα μέτριο σε μέγεθος ροδάκινο.

PENNY ΓΚΙΚΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Η ιστορία της Γης

Η ιστορία της Γης αφορά στην εξέλιξη του πλανήτη Γη από τον σχηματισμό της, μέχρι σήμερα. Ηλικία της Γης, είναι χονδρικά, το ένα τρίτο της ηλικίας του Σύμπαντος. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, έχουν λάβει χώρα, τεράστιες βιολογικές και γεωλογικές αλλαγές.

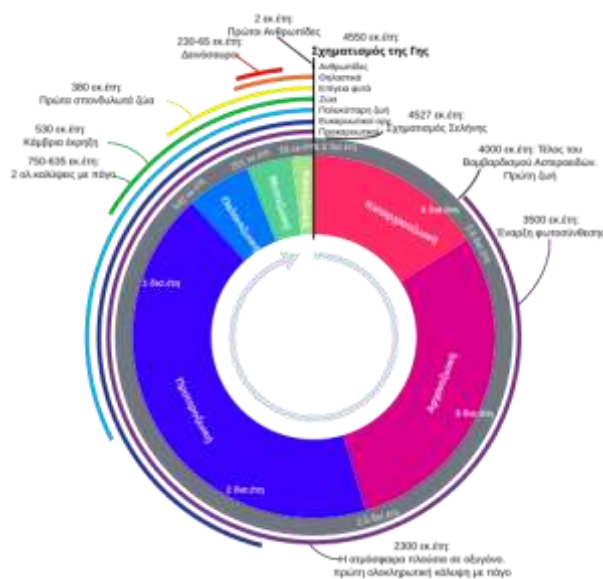
Ιστορικό

Η Γη δημιουργήθηκε, πριν από περίπου 4,6 δισεκατομμύρια έτη, από συγκέντρωση υλικού από το ηλιακό νεφέλωμα, από το οποίο σχηματίστηκε το ηλιακό σύστημα με τον Ήλιο και όλους τους πλανήτες.

Τα αέρια που εκλύθηκαν από την ηφαιστειακή δραστηριότητα, δημιούργησαν πιθανώς την αρχική ατμόσφαιρα του πλανήτη, η οποία δεν περιείχε σχεδόν καθόλου οξυγόνο και θα ήταν δηλητηριώδης τόσο για τους ανθρώπους, όσο και για τις περισσότερες σημερινές ζωικές μορφές. Το μεγαλύτερο μέρος της γήινης επιφάνειας ήταν σε ρευστή μορφή εξαιτίας της εξαιρετικά έντονης ηφαιστειακής δραστηριότητας και των συχνών συγκρούσεων με άλλα ουράνια σώματα. Μία πολύ μεγάλη σύγκρουση πιστεύεται ότι προκάλεσε τη λόξωση του γήινου άξονα και τη δημιουργία της Σελήνης. Με την πάροδο των αιώνων, η γήινη επιφάνεια ψύχθηκε και σχημάτισε ένα στερεό φλοιό, επιτρέποντας μεταγενέ-

στερα και την ύπαρξη ποσότητων νερού σε υγρή κατάσταση πάνω στην επιφάνεια.

Οι πρώτες μορφές ζωής εμφανίσθηκαν μεταξύ 3,8 και 3,5 δισεκατομμυρίων ετών πριν από σήμερα. Οι αρχαιότερες ενδείξεις ζωής πάνω στη Γη είναι βιογενής γραφίτης που βρέθηκε μέσα



σε μεταϊζηματογενή πετρώματα ηλικίας 3,7 δισεκατομμυρίων ετών, τα οποία ανακαλύφθηκαν στη Δυτική Γροιλανδία, και μικροβιακά απολιθώματα που ανακαλύφθηκαν μέσα σε ψαμμίτη ηλικίας 3,48 δισεκατομμυρίων ετών, στη Δυτική Αυστραλία. Ζωή ικανή να φωτοσυνθέτει πρωτοεμφανίσθηκε πριν από περίπου 2 δισεκατομμύρια έτη, οπότε και άρχισε να εμπλουτίζει την ατμόσφαιρα με οξυγόνο. Η ζωή παρέμεινε κυρίως μικροσκοπική μέχρι

πριν από περίπου 580 εκατομμύρια έτη, όταν αναπτύχθηκαν σύνθετοι πολυκύτταροι οργανισμοί. Κατά τη διάρκεια της Κάμβριας περιόδου η ζωή γνώρισε μία απότομη δημιουργία μεγάλης ποικιλίας μορφών και γεννήθηκαν οι περισσότερες βασικές συνομοταξίες.

Γεωλογικές μεταβολές συμβαίνουν συνεχώς στη Γη από τον σχηματισμό της μέχρι σήμερα, το ίδιο και βιολογικές μεταβολές από την πρώτη εμφάνιση της ζωής. Τα είδη των ζωντανών οργανισμών εξελίσσονται, δημιουργώντας νέες μορφές, διακλαδιζόμενα σε θυγατρικά είδη ή εξαφανιζόμενα ως αντίδραση σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο πλανήτη. Η διαδικασία της τεκτονικής των πλακών έχει διαδραματίσει μείζονα ρόλο στη διαμόρφωση των ωκεανών και των ηπείρων, καθώς και στη ζωή που φιλοξενούν. Η βιόσφαιρα, αντιστρόφως, είχε σημαντική επίδραση στην ατμόσφαιρα και στο έδαφος, π.χ. με την έκλυση οξυγόνου και τον σχηματισμό του στρώματος του όζοντος, τη δημιουργία του χώματος, κλπ.

Η ιστορία της Γης οργανώνεται χρονολογικώς σε υποδιαιρέσεις βασισμένες σε στρωματογραφικές αναλύσεις.

ΘΑΝΑΣΗΣ ΑΜΠΑΤΖΗΣ

ΝΟΕΛ ΚΑΣΟΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΑΛΙΑΔΟΥΡΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Τελικά πώς δημιουργήθηκε η Σελήνη ;

Εδώ και χρόνια, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η Σελήνη δημιουργήθηκε μετά από τη σφοδρή σύγκρουση ενός ουράνιου σώματος, μεγάλου όσο ο Άρης, πάνω στη Γη, πριν από περίπου 4,5 δισ. χρόνια.

Οι ερευνητές του πανεπιστημίου του Σικάγο, με επικεφαλής την γεωχημικό Τζουντζούν Ντρανγκ, χρησιμοποίησαν ένα φασματογράφο μάζας για να κάνουν την πιο ακριβή μέτρηση που έχει γίνει μέχρι σήμερα, της αναλογίας των ισotόπων τιτανίου-50 και τιτανίου-47, τα οποία περιέχονται στα δείγματα σεληνιακών βράχων που έφεραν για μελέτη στη Γη οι αποστολές «Απόλλων» τη δεκαετία του '70.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η αναλογία των δύο ισotόπων στη Σελήνη είναι ουσιαστικά ίδια με αυτή που υπάρχει

χει στον μανδύα της Γης. Όμως αυτή η ομοιότητα δεν δικαιολογείται, αν η Σελήνη, από γεωλογική



άποψη, αποτελεί όχι κομμάτι μόνο της Γης, αλλά μείγμα δύο ουράνιων σωμάτων.

Οι επιστήμονες έχουν υπολογίσει ότι, μετά την τρομακτική πρόσκρουση και

τα υλικά που εκτινάχτηκαν στο διάστημα για να σχηματίσουν τελικά το δορυφόρο μας, η Γη συνεισέφερε κατά προσέγγιση έως το 60% της Σελήνης και το άλλο σώμα τουλάχιστον το 40%.

Μία εναλλακτική θεωρία, που θα εξηγούσε καλύτερα τα νέα στοιχεία, είναι ότι η Σελήνη δημιουργήθηκε αποκλειστικά από τη Γη, όταν ένα τμήμα της τελευταίας αποκόπηκε, όσο ακόμα η φυγόκεντρη δύναμη του πλανήτη μας ήταν ισχυρότερη από την κεντρομόλο δύναμη της βαρύτητας. Όμως και αυτό το σενάριο έχει διάφορες αδυναμίες. Σε κάθε περίπτωση πάντως, δεν υπάρχει ακόμα οριστική απάντηση για τον τρόπο που δημιουργήθηκε το φεγγάρι.

ΜΙΧΑΗΛ ΔΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Κείμενα από προηγούμενα τεύχη

Το βαλς

Τον 18ο αιώνα ένας καινούργιος χορός έκανε την εμφάνιση του στα ευρωπαϊκά σαλόνια. Ήταν το βαλς, ο πρώτος χορός που ο άντρας με τη συνοδό του ερχόταν σε στενή επαφή. Το βαλς προέρχεται από τη γερμανική λέξη walzen που σημαίνει γυρίζω. Αρχικά τον χόρευαν τα λαϊκά στρώματα στην ύπαιθρο και μετά αγαπήθηκε από τους αριστοκράτες και μπήκε στα σαλόνια. Ο χορός των αγροτών έγινε ο αγαπημένος της υψηλής κοινωνίας και καθιερώθηκε με τη μουσική του Γιόχαν Στράους!!!

Οι **βασικοί βηματισμοί για τον καρβαλιέρο** στο Waltz είναι:

1. Ξεκινάμε με τα πόδια μαζί. Μεταφέρουμε το βάρος στο δεξί πόδι.
2. Κάνουμε ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι.
3. Κάνουμε ένα βήμα πλάι με το δεξί.
4. Το αριστερό πόδι κλείνει δίπλα στο δεξί.

5. Μεταφέρουμε το βάρος στο αριστερό πόδι.

6. Κάνουμε ένα βήμα πίσω με το δεξί πόδι.
7. Κάνουμε ένα βήμα πλάι με το αριστερό πόδι.
8. Το δεξί πόδι κλείνει δίπλα στο αριστερό.
9. Μεταφέρουμε το βάρος στο δεξί.

Οι **βασικοί βηματισμοί για την ντάμα** στο Waltz είναι:

1. Ξεκινάμε με τα πόδια μαζί. Μεταφέρουμε το βάρος στο αριστερό πόδι.
2. Κάνουμε ένα βήμα πίσω με το δεξί πόδι.
3. Κάνουμε ένα βήμα πλάι με το αριστερό πόδι.
4. Το δεξί πόδι κλείνει δίπλα στο αριστερό.
5. Μεταφέρουμε το βάρος στο δεξί.
6. Κάνουμε ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι.
7. Κάνουμε ένα βήμα πλάι με το δεξί.



8. Το αριστερό πόδι κλείνει δίπλα στο δεξί.
9. Μεταφέρουμε το βάρος στο αριστερό πόδι.

ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ

Κείμενα από προηγούμενα τεύχη

Τα βήματα του Καλαματιανού

Το καλαματιανό ξεκινάει με την πρώτη στάση των ποδιών, δηλαδή τα δύο πόδια ενωμένα το ένα δίπλα στο άλλο. Επίσης, περνώντας από το ένα βήμα στο άλλο τα πόδια πρώτα περνούν από την πρώτη στάση. Η στάση του σώματος πρέπει να είναι ευθεία και καμαρωτή. Τα χέρια των χορευτών να σχηματίζουν ένα Ψ.

Τα βήματα του καλαματιανού: Ξεκινάμε με τα πόδια μας μαζί. Μεταφέρουμε το βάρος στο αριστερό πόδι. Κάνουμε ένα βήμα στο πλάι με το δεξί πόδι. Έπειτα, το αριστερό πόδι πατάει μπροστά από το δεξί. Κάνουμε ένα βήμα στο πλάι με το δεξί πόδι. Το αριστερό πόδι πατάει μπροστά από το δεξί. Το δεξί πόδι πατάει στο πλάι. Μεταφέ-

ρουμε το βάρος πίσω στο δεξί πόδι. Το αριστερό πόδι πατάει στο πλάι. Το δεξί σταυρώνει μπροστά από το αριστερό. Μεταφέρουμε το βάρος πίσω, στο αριστερό πόδι και τέλος το δεξί πατάει στο πλάι.

ΣΕΛΙΟΝ ΜΠΡΕΣΑΝΑΪ

Οι βιταμίνες

Οι βιταμίνες (από τη λατινική *vita* δηλ. "ζωή" + αμίνη) είναι τάξη οργανικών χημικών ενώσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για την διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού, ο οποίος δεν είναι σε θέση να τις συνθέσει. Δρουν ακόμη και όταν ανευρίσκονται σε πολύ μικρές ποσότητες, ενώ δεν έχουν θερμιδική αξία. Η δράση τους έγκειται στην ρύθμιση της μεταβολικής διαδικασίας και των ενεργειακών μετατροπών που συμβαίνουν στον οργανισμό.

Ονομασία - σύμβολα

Η έννοια της βιταμίνης διατυπώθηκε πρώτη φορά από τον Ολλανδό ιατρό



Κρίστιαν Άικμαν, ο οποίος τιμήθηκε με Βραβείο Νόμπελ το 1896 που ανακάλυψε ότι η ασθένεια μπέρι-μπέρι οφειλόταν στη χρήση αποφλοιωμένου ρυζιού, ενώ με το πλήρες ρύζι δεν εμφανιζόταν. Παρουσίασε ένα πείραμα με εκχύλισμα πλήρους ρυζιού κατά της νόσου και η ιδιότητα αυτή αποδόθηκε σε μία αζωτούχο ένωση. Ο Φουνκ

(Funk) πρότεινε τότε τον όρο βιταμίνη, ο οποίος υιοθετήθηκε, αλλά αποδείχθηκε ατυχής, καθώς πολλές ενώσεις της τάξης των βιταμινών δεν περιέχουν άζωτο. Οι βιταμίνες συμβολίστηκαν με γράμματα σύμφωνα με τη λειτουργία της κάθε μίας από αυτές. Στη πορεία του χρόνου τους δόθηκαν κατάλληλες ονομασίες που έχουν να κάνουν με τη χημική τους δομή. Σήμερα είναι γνωστές με ένα γράμμα του λατινικού αλφαβήτου ή με την εμπειρική τους ονομασία.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ



MICHAEL JORDAN

Ο Μάικλ Τζέφρι Τζόρνταν γεννημένος στο Brooklyn της νέας Υόρκης στις 17 Φεβρουαρίου του 1963 είναι Αμερικανός πρώην μπασκετμπολίστας, με ύψος 1,98 μέτρα και αγωνιζόταν στην θέση σούτινγκ γκάρντ. Είναι ο καλύτερος καλαθοσφαιριστής όλων των εποχών και τέταρτος καλύτερος αθλητής όλων των αθλημάτων του αιώνα. Έπαιξε στους Σικάγο Μπούλς και τους Ουάσινγκτον Ουίζαρντς. Έχει κατακτήσει 6 φορές το πρωτάθλημα του nba και 2 χρυσά ολυμπιακά μετάλλια. Έχει βγάλει δικιά του μάρκα αθλητικών παπουτσιών τα air jordan.

ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΡΚΟΥΜΑΝΗΣ

LAMINE YAMAL



Ο Λαμίν Γιαμάλ Νασραουί Εμπάνα είναι Ισπανός ποδο-

50 ημερών, ο Yamal έλαβε την πρώτη του διεθνή κλήση για την ανδρική ομάδα τη 1 Σεπτεμβρίου 2023 για τους προκριματικούς του Euro 2024 εναντίον της Γεωργίας και της Κύπρου. Η θέση που παίζει ο Yamal είναι πλάγιος μέσος. Το 2023-24 ο Yamal έβαλε με την Barcelona 5 γκολ σε 37 συμμετοχές στην La Liga. Το 2024-25 έχει βάλει μέχρι τώρα 5 γκολ σε 18 συμμετοχές και πάλι στην La Liga. Τώρα, στο Champions League φέτος έχει 1 γκολ σε 6 συμμετοχές. Αυτήν την στιγμή είναι ο τρίτος πιο ακριβοπληρωμένος παίκτης και είναι μόλις 17 χρονών!!!

σφαιριστής που παίζει στην Barcelona. Είναι μόλις 17 ετών και έχει κερδίσει το Euro του 2024 μαζί με την εθνική ομάδα της Ισπανίας. Σε ηλικία 16 ετών και

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Ήξερες ότι...

Είναι αδύνατον να φταρνιστείς με τα μάτια ανοιχτά!

Το χταπόδι, όταν πεινάσει, τρώει από τα πλοκάμια του, τα οποία έχουν την ιδιότητα να ξαναβγαίνουν!

Το μεγαλύτερο θηλαστικό στον κόσμο είναι η μπλε φάλαινα. Μόλις γεννηθεί, ζυγίζει περίπου 50 τόνους!

Ο Λουδοβίκος ο 14^{ος} της Γαλλίας,



έκανε μπάνιο μια φορά τον χρόνο!

Στην Κίνα γιορτάζουν τα γενέθλιά τους κάθε δέκα χρόνια!

ΑΛΙΚΗ ΛΑΝΤΖΑΚΗ

Ένα καγκουρό δεν μπορεί να πηδήξει αν η ουρά του δεν αγγίζει το έδαφος.

Το ¼ της Ρωσίας είναι καλυμμένο

με δάσος!

Ο καρχαρίας μπορεί να μεγαλώσει καινούρια δόντια σε μια εβδομάδα!

Η καρδιά μιας φάλαινας χτυπά μόνο 9 φορές το λεπτό!

Η προβοσκίδα ενός ελέφαντα έχει πάνω από 50.000 μύες!

Το παγωτό εφευρέθηκε στην Κίνα το 1000 π.Χ!

Ένας αρουραίος αντέχει περισσότερο χωρίς νερό από μια καμήλα.

ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΚΑΡΑΛΗ



Βιβλία που προτείνουμε

Τα μυστήρια της Πένι Πέπερ 3 (Χάος στο σχολείο)

Συγγραφέας: Ουρλίκε Ράιλανς

Εικονογράφηση: Λίζα Χενς

Η Πένι και οι φίλες της είναι πολύ ενθουσιασμένες επειδή στο σχολείο γίνεται ένα τάλεντ σόου, με την παρουσία της τηλεόρασης. Έχουν ετοιμάσει κάτι

φανταστικά κόλπα με πρωταγωνιστή τον Τζάστιν, τον σκύλο της Φλώρας που είναι σούπερ λαγωνικό. Όμως την ημέρα του διαγωνισμού, όλα πάνε στραβά! Κάποιος κάνει σαμποτάζ σε όλα τα νούμερα. Αλλά ποιος το κάνει αυτό και



γιατί:

ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΚΑΡΑΛΗ



Αθλητικά

Η Λέστερ Σίτι (αγγλικά: Leicester City, επίσης γνωστή με το ψευδώνυμο «Foxes», είναι αγγλική επαγγελματική ποδοσφαιρική ομάδα με έδρα το, ευρισκόμενο στο Λέστερ, King Power Stadium. Αγωνίζεται στην Πρέμιερ Λιγκ, έχοντας προβιβαστεί ως πρωταθλήτρια της Φούτμπολ Λιγκ Τσάμπιον από την περίοδο 2023–24, σηματοδοτώντας την επιστροφή της στην κορυφαία τη τάξει κατηγορία του αγγλικού ποδοσφαίρου έπειτα

από μονοετή απουσία.

Ο σύλλογος ιδρύθηκε το 1884 ως «Λέστερ Φος» (Leicester Fosse), ενώ αγωνιζόταν σε έκταση κοντά στην Fosse Road. Μετακόμισε στην Φίλμπερτ Στριτ το 1891, προσχώρησε στη Φούτμπολ Λιγκ το 1894 και υιοθέτησε την ονομασία «Λέστερ Σίτι» το 1919. Μετακόμισε στο γειτονικό Ουόλκερς Στέιντιουμ το 2002, το οποίο μετονομάστηκε σε King Power Stadium έπειτα από

αλλαγή στην ιδιοκτησία του συλλόγου το 2011.

Η κορυφαία κατάταξη στην ιστορία του συλλόγου ήταν η πρώτη θέση στην Πρέμιερ Λιγκ για την περίοδο 2015–16. Προηγουμένως, κορυφαία κατάταξή της ήταν η δεύτερη θέση στην κορυφαία τη τάξει κατηγορία του αγγλικού ποδοσφαίρου, για την περίοδο 1928–29. Ο σύλλογος έχει κατακτήσει συνολικά επτά τίτλους πρωταθλητή δεύτερης κα-

(Συνέχεια στη σελίδα 26)

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Αθλητικά

(Συνέχεια από τη σελίδα 25)

τηγορίας (έξι τίτλους στην Σέκοντ Ντιβίζιον και έναν στην Τσάμπιονσιπ), καθώς και έναν τίτλο στην Λιγκ Ουάν.

Ο τίτλος πρωταθλητή του συλλόγου στην Πρέμιερ Λιγκ για την περίοδο 2015-16 ήταν ο πρώτος εθνικού επιπέδου τίτλος στην ιστορία του συλλόγου.

Ο σύλλογος έχει περάσει μόλις μία σεζόν μακριά από τις δύο κορυφαίες κατηγορίες του αγγλικού ποδο-

σφαίρου, η οποία ήταν κατά την περίοδο 2008-09, όταν και κατέκτησε τον τίτλο του πρωταθλητή της Φούτμπολ Λιγκ Ουάν.

Έχει, επίσης, κατακτήσει το Λιγκ Καπ τρεις φορές, το Κομιούνιτι Σίλντ δύο φορές (1971, 2021) και μία φορά το Κύπελλο Αγγλίας, ενώ έχει αναδειχτεί φιναλίστ του Κυπέλλου Αγγλίας συνολικά τέσσερις φορές, αριθμός που αποτελούσε ρεκόρ της διοργάνωσης για τον μεγαλύτερο αριθμό ηττών στον τελικό χωρίς κατάκτηση του τίτλου,



πριν το τακτήσει
κα-
τε-
λικά το
2021 στον 5ο τελικό.

Τίτλοι : Εγχώριες Διοργανώσεις
1 Πρωτάθλημα Αγγλίας: 2016
1 Κύπελλο Αγγλίας: 2021
3 Λιγκ Καπ: 1964, 1997, 2000
2 Κομιούνιτι Σιλντ: 1971, 2021
Φιναλίστ Κυπέλλου Αγγλίας
(4): 1949, 1961, 1963, 1969
Φιναλίστ Τσάριτι Σίλντ (1): 2016

NOEL KASO

Ανέκδοτα

Μικρόβια

Ο μπαμπάς λέει στον γιο του:

- Πρόσεχε, Άκη τα παλιά και σκονισμένα βιβλία, γιατί έχουν μικρόβια.
- Μη φοβάσαι, μπαμπά... δεν πιάνω ποτέ μου βιβλίο.

Σημεία στίξης

Στο σχολείο ο δάσκαλος ρωτά για τα σημεία της στίξης:

- Βασίλη, τι είναι η παύλα (-);

Κι ο Βασίλης:

- Το θηλυκό του Παύλου, κύριε!

Ο κλέφτης...

Ένας διαρρήκτης αποφασίζει να κλέψει ένα σπίτι πλουσίων. Το παρακολουθεί, μαθαίνει πότε θα λείπουν και το βράδυ εξοπλισμένος με όλα τα συνεργα μπαίνει μέσα. Εξουδετερώνει τον συναγερμό και εκεί που κλέβει, ακούει μια φωνή.

- "Ο Ιησούς σε βλέπει και

θα σε τιμωρήσει."

Ξαφνιασμένος κοιτάει να δει από πού έρχεται η φωνή αλλά μη βλέποντας τίποτα συνεχίζει τη δουλειά του. Οπότε σε λίγο ξανακούει τη φωνή να του λέει:
- "Ο Ιησούς σε βλέπει και θα σε τιμωρήσει."

Αποφασισμένος να δει από



πού έρχεται η φωνή, βλέπει ένα παπαγαλάκι.

- "Εσύ μιλάς και με τρόμαξες;"
- "Ναι, εγώ."
- "Μπα και πως σε λένε;"
- "Όμηρο."

- "Όμηρο; Μα καλά τι όνομα είναι αυτό για παπαγαλάκι;"

- "Γιατί είναι το Ιησούς όνομα για ντόπερμαν;"

ΦΟΙΒΟΣ ΣΤΕΡΓΙΟΥ

Έκθεση στο σχολείο...

Η δασκάλα έβαλε τα παιδιά να γράψουν μια έκθεση που να τελειώνει με τη φράση « Μάνα είναι μόνο μία».

Όλα τα παιδιά έγραψαν η μαμά μου με αγαπάει, με φροντίζει και στο τέλος τη φράση « Μάνα είναι μόνο μία».

Ο Τοτός λοιπόν έγραψε: « Μια μέρα ήρθαν στο σπίτι δύο φίλες της μαμάς μου. Η μαμά μου, τις ρώτησε τι θα πιούν. Και οι δύο απάντησαν κόκα κόλα. Τότε η μαμά μου μου είπε να φέρω δύο. Όταν πήγα στο ψυγείο, είδα ότι υπήρχε μόνο μια κόκα κόλα και τότε φώναξα:« Μάνα, είναι μόνο μία!»

Στο εστιατόριο...

(Συνέχεια στη σελίδα 27)

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Ανέκδοτα

(Συνέχεια από τη σελίδα 26)

Ο πελάτης προς τον σερβιτόρο:

- Συγγνώμη, μπορείτε να μου ψήσετε λίγο ακόμα το κοτόπουλο;
- Βεβαίως, αλλά γιατί κύριε;
- Γιατί μου τρώει τις πατάτες!

ΛΙΛΚΗ ΛΑΝΤΖΑΚΗ

- Γιατρέ έσπασα το χέρι μου σε δυο μέρη.

- Καλό είναι ν' αποφεύγεις αυτά τα δυο μέρη παιδί μου.

Τρεις τύποι που έχουν εγκλωβιστεί σε ένα ερημικό νησί, βρίσκουν ένα μαγικό λυχνάρι, μέσα στο οποίο κρύβε-

ται ένα τζίνι που τους χαρίζει από μία ευχή. Ο πρώτος εύχεται



να γυρίσει πίσω στο σπίτι. Ο δεύτερος, το ίδιο. Ο τρίτος λέει: «Νιώθω μόνος. Μακάρι οι φίλοι μου να γύρισαν πίσω».

Ένας κλέφτης αποφασίζει να κλέψει ένα σπίτι πλουσίων. Το παρακολουθεί, μαθαίνει πότε θα λείπουν και το βράδυ εξοπλισμένος με όλα τα σύνεργα, μπαίνει μέσα. Εξουδετερώνει το συναγερμό και εκεί που κλέβει ακούει μια φωνή.

- "Ο Ιησούς σε βλέπει και θα σε τιμωρήσει."

Ξαφνιασμένος κοιτάει να δει από που έρχεται η φωνή αλλά μη βλέποντας τίποτα συνεχίζει τη δουλειά του. Οπότε σε λίγο ξανακούει τη

φωνή να του λέει:

- "Ο Ιησούς σε βλέπει και θα σε τιμωρήσει."

Αποφασισμένος να δει από πού



έρχεται η φωνή βλέπει ένα παπαγαλάκι.

- "Εσύ μιλάς και με τρόμαξες;"

- "Ναι, εγώ."

- "Μπα και πως σε λένε;"

- "Όμηρο."

- "Όμηρο; Μα καλά τι όνομα είναι αυτό για παπαγάλο;"

- "Γιατί είναι το Ιησούς όνομα για ντόπερμαν;"

ΣΤΕΛΛΑ ΗΓΟΥΜΕΝΙΔΗ

Ο Νονός ρωτάει τον Τοτό:

- Τοτέ, δεν μου λες, πώς θέλεις το πασχαλινό σου αυγό;

- Θέλω να είναι μεγάλο όσο και το κεφάλι σου, Νονέ! Αλλά να έχει και κάτι μέσα!

Ρωτάει κάποιος τον φίλο του:

Πήγες πουθενά το Πάσχα;

Ναι, απαντάει ο άλλος, από το Large στο extra Large.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Τα τρία 'ου'...

Ρωτάει η δασκάλα τους μαθητές:

- Πείτε μου μια λέξη που να έχει τρία'ου'

- Μπουφάν κυρία!!!... λέει ο Τοτός...

- Μα το μπουφάν έχει 1 'ου'... Τα άλλα δύο πού είναι;

- Στην κουκούλα κυρία!!!

Ο δάσκαλος εξηγεί στους μαθητές το νόημα κάποιων λέξεων:

- Για πείτε μου λοιπόν, πώς λέγεται εκείνος που συνεχίζει να μιλάει ακόμα κι όταν δεν τον προσέχει κανείς; Και οι μαθητές με μια φωνή:

- Δάσκαλος κυρία!!!

Γιατί δεν πάει στο σχολείο...

Ένα πρωί μια μαμά πάει να ξυπνήσει τον γιο της.

- Ξύπνα, αγόρι μου. Είναι ώρα να πας σχολείο.



Γιατί μωρέ μαμά; Δε θέλω να πάω...

- Πες μου γιατί δε θέλεις να πας!

- Τα παιδιά δε με χωνεύουν και οι δάσκαλοι με μισούν. Να γιατί!

- Αυτός δεν είναι λόγος να μη θες να πας σχολείο. Έλα, σήκω να ετοιμαστείς.

- Μαμά, πες μου δυο λόγους γιατί πρέπει να πάω στο σχολείο!

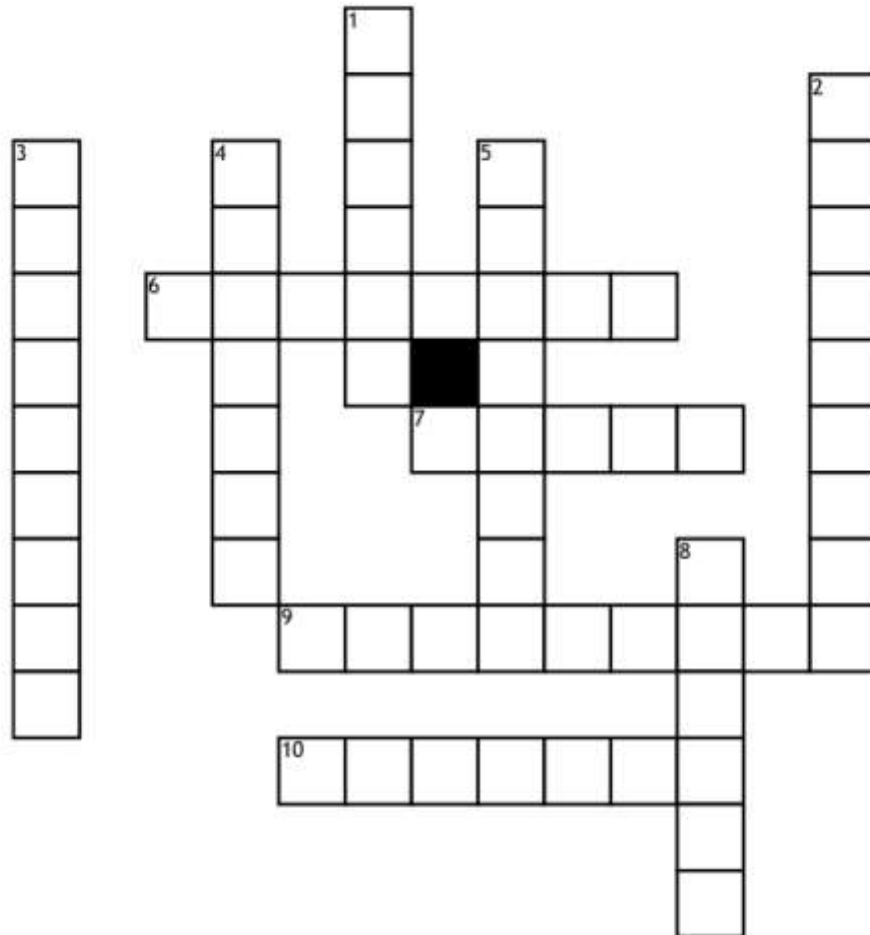
- Λοιπόν... Πρώτος λόγος: Είσαι 52 ετών. Και δεύτερος; Είσαι ο Διευθυντής!

ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΔΗ

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Σταυρόλεξο

το σταυρόλεξο του Πάσχα

**Across**

6. οι πιστοί πηγαίνουν εκεί για να προσκυνήσουν
 7. η Κυριακή μετά το Σάββατο του Λαζάρου
 9. τραγουδάνε τα κάλαντα του Λαζάρου
 10. τον ανάστησε ο Χριστός

Down

1. πώς λέγεται η εβδομάδα μετά την Κυριακή των Βαΐων
 2. τον στολίζουμε την Μεγάλη Παρασκευή
 3. ευωδιαστά και αφράτα
 4. βάφουμε τα αυγά με αυτό το χρώμα
 5. η Κυριακή του Πάσχα αλλιώς
 8. Χριστός....!το λέμε μετά την Ανάσταση

Καλό Πάσχα!



ΜΙΚΑΕΛΑ ΣΟΥΡΙΑΔΗ