

# Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης



Μάρτιος 2013, Αρ. Φύλλου 23

**ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ  
ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ  
ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ**

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΖΑΝΤΟΥ**

**ΜΑΛΛΙΑ  
ΚΟΥΒΑΡΙΑ**

**ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

## ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΖΑΝΤΟΥ, Η ΜΕΓΑΛΗ ΜΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ

Ονομάζομαι Κατερίνα Ζάντου. Πήγα στο Διαπολιτισμικό Λύκειο Ευόσμου και σπουδάζω φυσιοθεραπεία. Αποφάσισα να ασχοληθώ με το πόλο το 2008. Ξεκίνησα τον αθλητισμό και συγκεκριμένα την κολύμβηση στην ηλικία των 3,5 χρόνων. Με το πόλο ασχολούμαι κοντά στα 5,5 χρόνια. Ήταν πολύ δύσκολο να συνδυάσω το πόλο με το σχολείο γι' αυτό και ασχολήθηκα περισσότερο με το πόλο. Η πορεία μου ήταν αρκετά δύσκολη. Μετά από 2 χρόνια σκληρής δουλειάς και αφοσίωσης σ' αυτό που έκανα, πίστεψα στον εαυτό μου και όταν με κάλεσαν στην Εθνική έβαλα τα δυνατά μου και τα κατάφερα.



Στην Εθνική Ομάδα παίζω από το 2010 μέχρι και σήμερα και θα συνεχίσω μέχρι το 2016 στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο ντε Τζανέιρο. Έχω πάρει άπειρα βραβεία αλλά δυστυχώς ή ευτυχώς δεν πολυασχολούμαι με αυτόν τον τομέα γιατί αθλούμαι καθαρά για δικούς μου λόγους και για δικά μου αγαπημένα πρόσωπα. Θα προτιμούσα αντί για τα βραβεία (μετάλλια, κύπελλο κλπ) να μου έδινε το κράτος χρήματα για να βοηθάω κάπως τους γονείς μου στα έξοδα, κάποιες ανέσεις - όπως να εισαχθώ σε κάποιο πανεπιστήμιο, σε κάποια δημόσια θέση ή ακόμα και σε κάποιο σώμα ασφαλείας για να εξασφαλίσω το μέλλον μου. Όπως είναι γνωστό ο αθλητισμός απαιτεί πολλές ώρες δουλειάς, οπότε για μένα τα βραβεία που έχω είναι σχεδόν άχρηστα!

Αισθάνομαι υπερήφανη για τους κόπους μου όλα αυτά τα χρόνια και πολλή χαρά γιατί δεν κάνω χαρούμενη μονό εμένα άλλα και δικά μου άτομα που ήταν πάντα δίπλα μου σ' όλη μου τη σταδιοδρομία άλλα και στους Έλληνες γενικότερα που πλέον είναι καταχαρακωμένοι από την κρίση και την απληστία που επικρατεί αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα. Έχω επισκεφθεί πολλά μέρη: Ουγγαρία, Ολλανδία, Ρωσία, Ουκρανία, Ιταλία, Αυστραλία, Ισπανία και άλλες πολλές χώρες.

Οι σχέσεις μου με τις συναθλήτριες μου είναι πολύ καλές ειδικά στην ομάδα που παίζω (Ηρακλή) γιατί ήμαστε σαν μια οικογένεια, άλλωστε αυτός είναι ο αθλητισμός. Με τα κορίτσια της εθνικής ομάδας να μεν είμαι καλά δεν έχω κανένα πρόβλημα αλλά δεν υπάρχει αυτό το συναίσθημα της αγάπης και της οικογένειας. Τα επαγγελματικά μου σχέδια για το μέλλον δεν ξέρω ακόμα ποια είναι γιατί οι εποχές αλλάζουν και πλέον πρέπει να κάνουμε σωστές επιλογές για να υπάρξει και η κατάλληλη επαγγελματική αποκατάσταση.

**Τέλος θέλω να προτείνω σε όλα τα παιδιά ότι δεν υπάρχει μόνο το σχολείο άλλα και ο αθλητισμός. Ο αθλητισμός γυμνάζει το σώμα άλλα γυμνάζει και το μυαλό και ας μην το καταλαβαίνουμε και πάνω από όλα μάς διδάσκει και μάς ενώνει γιατί ο αθλητισμός ενώνει ανθρώπους από όλες τις χώρες, πόλεις και χωριά όλου του κόσμου!**







## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ

είναι η τέχνη της απεικόνισης ιερών προσώπων ή θρησκευτικών σκηνών. Η αγιογραφική εικόνα δεν στοχεύει σε μια ρεαλιστική αναπαράσταση ενός προσώπου αλλά προσπαθεί να επιτύχει μια σχέση ζωής με το Θεό και τους Αγίους Του.

Η φυσική πραγματικότητα μετουσιώνεται σε πνευματική και οι άνθρωποι μετάγονται στην υπερβατική σφαίρα της επέκεινα χρόνου και φθοράς κατάστασης των αγίων της εκκλησίας που ήδη προγεύονται ατενίζοντας εκστατικοί το Πρόσωπο του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού την μέλλουσα μεταμόρφωση, αναγέννηση και αναδημιουργία της θεωμένης ανθρώπινης φύσης.

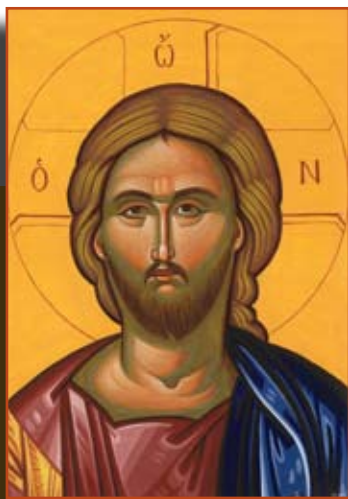
**ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ** της ΚΑΤΑΚΟΜΒΗΣ μας, όπως είναι γνωστό, γίνονται διάφορες δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους. Μέσα στα πλαίσια των δραστηριοτήτων αυτών, λειτουργούν και μαθήματα ζωγραφικής και αγιογραφίας. Μιας και εμείς είμαστε από τα άτομα που παρακολουθούν τα μαθήματα αγιογραφίας, θα σας μιλήσουμε γι' αυτήν.

Ειδικότερα για τα μαθήματα αγιογραφίας τώρα, μας δίνεται τα απογεύματα της Κυριακής η δυνατότητα να δούμε, να προσπαθήσουμε και να μάθουμε την τέχνη αυτή. Πηγαίνοντας λοιπόν για πρώτη φορά στο μάθημα, ξεκινάς να σχεδιάζεις με μολύβι τα πιο απλά, όπως γράμματα ή μεμονωμένα μέρη προσώπου, και καθώς περνάει ο καιρός πιο πολύπλοκα σχέδια ή ακόμα και ολόκληρες αγιογραφίες.

Αφού φτάσεις στο σημείο αυτό είσαι πλέον έτοιμος για να ξεκινήσεις τα μαθήματα αγιογραφίας με χρώμα. Σε αυτό το στάδιο, μαθαίνεις να ολοκληρώνεις την αγιογραφία σε καμβά χρησιμοποιώντας πινέλα και ειδικά Βυζαντινά παραδοσιακά χρώματα της χιλιόχρονης Ορθόδοξης τέχνης.

Όταν λοιπόν περάσεις και από αυτό το μέρος της εκμάθησης είσαι στη θέση να αγιογραφήσεις και ολόκληρη εικόνα. Τότε προχωράς στην κατασκευή του ξύλινου εικονίσματος που είναι επενδυμένο με χρυσό και πολλές φορές σκαλιστό, ανάγλυφο ή και διαμπερές.

Η μακρόχρονη μαθητεία στην υψηλή αυτή τέχνη δικαιώνει με λαμπρά επιτεύγματα όσους έχουν την απαραίτητη υπομονή και επιμονή.



Ἡ πάντιμος τέχνη τῆς Εἰκονογραφίας εἶναι μία ἱερὰ τέχνη ὅπου ἔχει σκοπὸν πνευματικόν... νὰ ἀνεβάσει εἰς τὸν μυστικὸν κόσμον τῆς πίστεως ... νὰ μορφωθῆ μέσα εἰς τὰς ψυχὰς τῶν πιστῶν ὁ μυστικὸς Πράδεισος, ὁ εὐωδιάζων μὲ πνευματικὴν εὐωδιάν. Τὰ ἔργα τῶν ἐκκλησιαστικῶν τεχνῶν τῆς Ἀνατολικῆς Ἐκκλησίας εἶναι ὑπομνήματα εἰς τὸν θεῖον λόγον. (ΦΩΤΗΣ ΚΟΝΤΟΓΛΟΥ - ΕΚΦΡΑΣΙΣ)



# ΜΑΣΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΦΙΕΣΗ

Ιστορία και εξέλιξη ενός φετίχ με υπερβατικές προεκτάσεις...

**Απόκριες** ονομάζονται οι τρεις εβδομάδες πριν από τη Μεγάλη Σαρακοστή. Σήμερα, όμως Αποκριά ονομάζεται ιδιαίτερα η Κυριακή της πρώτης (μικρές απόκριες, της Τυροφάγου) και η Κυριακή της δεύτερης και τρίτης βδομάδας. Ονομάστηκε έτσι, επειδή την περίοδο αυτή, συνήθίζεται να μην τρώνε κρέας οι Χριστιανοί, δηλαδή «να απέχουν από κρέας». Λέγεται επίσης απόκριες, Απόκρεω, της Τυροφάγου, γιατί την εβδομάδα αυτή τρώνε μόνο γαλακτοκομικά και όχι κρέας, για να προετοιμαστούν σιγά - σιγά για τη νηστεία της Σαρακοστής.



Ανάλογη με την ελληνική λέξη *Αποκριά* είναι και η λατινική λέξη Καρναβάλι (*Carneval*, *Carnevale*, από τις λέξεις *Carne*=κρέας και *Vale*=περνάει). Τις μέρες αυτές έχουμε το έθιμο του μασκαρέματος, φοράμε δηλαδή αποκριάτικες μάσκες και κουστούμια. Η μάσκα είναι σήμα κατατεθέν των Απόκρεων και δε νοείται σε κανένα καρναβάλι να μην έχει τη λειτουργική παρουσία της. Η ιστορία της χάνεται στα βάθη των αιώνων, από τους πρωτόγονους λαούς, έως αυτούς που χάραξαν τα μεγάλα βήματα του πολιτισμού της ανθρωπότητας. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν απαραίτητο αντικείμενο του θεάτρου και όχι μόνο. Στη συνέχεια πέρασε μέσα στα λαϊκά μας λαογραφικά δρώμενα, ιδιαίτερα σε αυτά που είχαν τη ρίζα στα αρχαία μυστήρια. Η ιστορία του Καρναβαλιού και οι λόγοι που δημιούργησαν τη μάσκα και τα κουστούμια ξεκινά από την απόρροια κοινωνικών συνθηκών. Η βενετσιάνικη μάσκα, εμφανίστηκε κατά το Μεσαίωνα, όταν οι άνθρωποι φοβούνταν να δείξουν τα πραγματικά τους συναισθήματα και να αποκαλύψουν την ταυτότητά τους. Προκειμένου να περιοριστεί η αμείλικτη ηθική παρακμή της Βενετίας, οι τοπικές αρχές σε αρκετές περιπτώσεις όρισαν κανόνες για το Καρναβάλι και ρυθμίσεις για τη χρήση της μάσκας και τις μεταμφιέσεις. Οι βενετσιάνικες μάσκες φοριούνταν στην πόλη της Βενετίας, από τον Μεσαίωνα, τον 12ο και 13ο αιώνα. Τις φορούσαν διάφορα πρόσωπα για να κρυφτούν από οποιαδήποτε παράνομη δραστηριότητα: τυχερά παιχνίδια, χορούς, παράνομες σχέσεις ή ακόμα και πολιτικά σκάνδαλα. Η κατασκευή χειροποίητων βενετσιάνικων μασκών, ήταν μια ιδιαίτερα διαδεδομένη δραστηριότητα και υπήρχαν χιλιάδες τέτοια καταστήματα. Η ζήτηση για μάσκες και η χρήση τους ήταν τόσο μεγάλη, που οι απλές μαύρες μάσκες άρχισαν να μετατρέπονται σε πιο περίτεχνες κατασκευές και να εξαπλώνονται και σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Οι βενετσιάνικες μάσκες κατασκευάζονται από δέρμα, papier mache, πορσελάνη ή με μια πρωτότυπη τεχνική από γυαλί. Αρχικά ήταν μάλλον απλές στο σχέδιο και τη διακόσμηση, ενώ σήμερα είναι ζωγραφισμένες στο χέρι και διακοσμούνται με φυσικά φτερά, πολύτιμα μέταλλα και λίθους.

**Bauta:** μια μάσκα που καλύπτει όλο το πρόσωπο. Ήταν από παλιά ένα παραδοσιακό κομμάτι τέχνης, με έντονο πηγούνι, χωρίς στόμα και πολλά επίχρυσα μέρη. Η μάσκα έχει τετράγωνο σαγόνι με κλίση προς τα πάνω για να επιτρέπει στο χρήστη να μιλά, να τρώει και να πίνει εύκολα χωρίς να χρειάζεται να την βγάλει, διαφυλάσσοντας έτσι την ανωνυμία του. Η Bauta συχνά συνοδεύεται από μια κόκκινη κάπα.

**Colombina:** είναι μισή μάσκα (καλύπτει μόνο τα μάτια), συχνά με περίτεχνη διακόσμηση από χρυσό, ασήμι κρύσταλλα και φτερά. Κρατιέται στο πρόσωπο με ένα μπαστούνι ή δεμένη με κορδέλα, όπως και οι περισσότερες άλλες βενετσιάνικες μάσκες.

**Medico della Peste** (γιατρός της πανούκλας): Η μάσκα αυτή έχει ένα μακρύ ράμφος και είναι μία από τις πιο παράξενες και αναγνωρίσιμες βενετσιάνικες μάσκες. Ο εντυπωσιακός σχεδιασμός της έχει μακάβρια ιστορία: προέρχεται από τον 17ο αιώνα, όταν ο γάλλος γιατρός Charles de Lorme, την υιοθέτησε μαζί με άλλες υγειονομικές προφυλάξεις, ενώ θέραπευε θύματα της πανούκλας. Η μάσκα είναι λευκή και αποτελείται από ένα κοίλο ράμφος ενώ γύρω από τα μάτια διακοσμείται με κρυστάλλους.

**Moretta:** πρόκειται για μια οβάλ μάσκα με μεγάλες τρύπες για τα μάτια, που φοριούνταν από τις γυναίκες των πατρικών. Η μάσκα διαθέτει επίσης πέπλο που κρέμεται στο λαιμό.

**Larva ή Volto:** Είναι μια μάσκα που καλύπτει όλο το πρόσωπο. Παλιότερα ήταν συνήθως λευκή και με έναν... τρισδιάστατο σχεδιασμό που την έκανε πιο άνετη σε σχέση με άλλες μάσκες. Συνοδεύεται από ένα τριγωνικό καπέλο και μανδύα έτσι ώστε να αυξάνεται η αύρα του μυστηρίου.

Βέβαια υπάρχουν πολλές ακόμη μάσκες όπως οι: Arlecchino, Brighella, Burrattino, Pantalone, Pierrot, Pulcinella, Gatto κ.ά.



Σήμερα σε όλα τα καρναβάλια σε όλες τις χώρες του κόσμου οι άνθρωποι φοράνε μάσκες. Καθώς φοράντας τις μπορούμε να αλλάξουμε, να γίνουμε κάποιιοι που στην πραγματικότητα δεν είμαστε, πολλοί φοράνε μάσκες όλο το χρόνο και όχι μόνο τις αποκριές.



# ΤΟ ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ ΣΗΜΕΡΑ

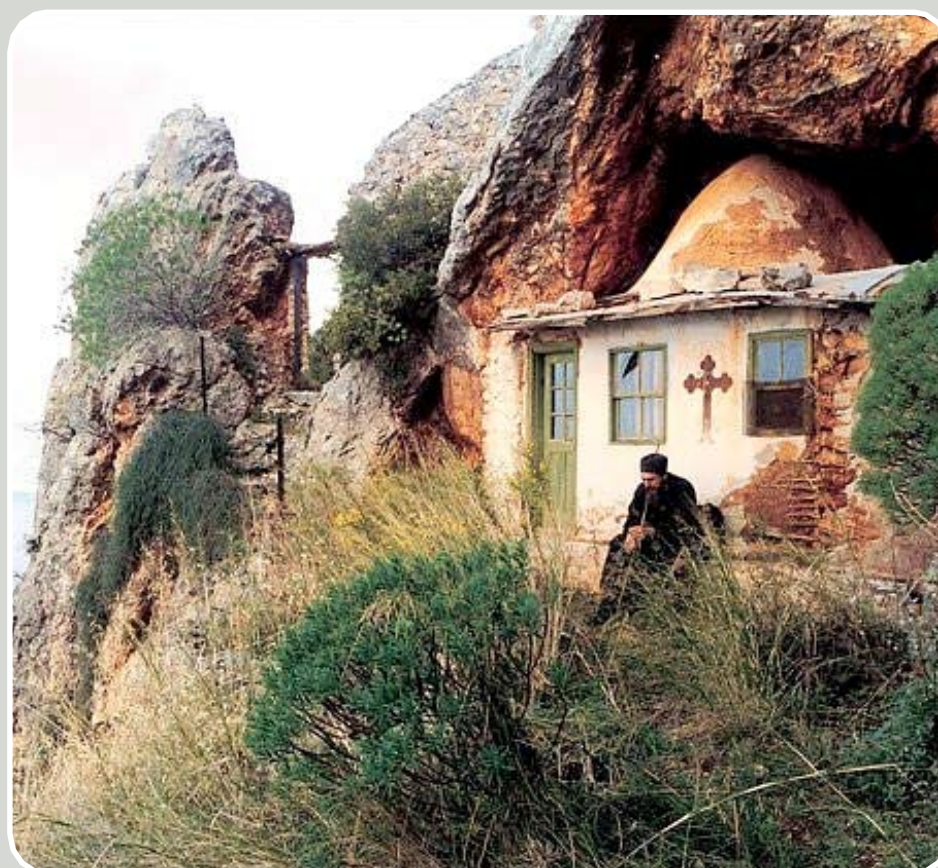
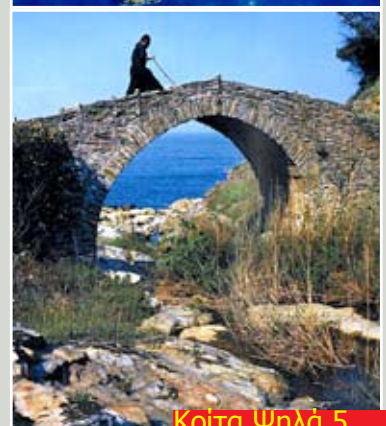
Στο Άγιον Όρος αυτή την στιγμή υπάρχουν και λειτουργούν 20 συνολικά μονές, που κατά τη σειρά ιεραρχίας είναι:

1. Μεγίστης Λαύρας,
2. Βατοπεδίου, 3. Ιβήρων,
4. Χελανδαρίου, 5. Διονυσίου,
6. Κουτλουμουσίου,
7. Παντοκράτορος,
8. Ξηροποτάμου, 9. Ζωγράφου,
10. Δοχειαρίου, 11. Καρακάλου,
12. Φιλοθέου, 13. Σίμωνος Πέτρας,
14. Αγίου Παύλου,
15. Σταυρονικήτα, 16. Ξενοφώντος,
17. Γρηγορίου, 18. Εσφιγμένου,
19. Αγίου Παντελεήμονος,
20. Κασταμονίτου.

Ο αριθμός αυτός παραμένει σταθερός και σύμφωνα με τον Καταστατικό χάρτη του Αγίου Όρους απαγορεύεται η ίδρυση 21<sup>ης</sup> Μονής.

Ως προς τον τρόπο της μοναχικής διαβίωσης οι μονές είναι όλες κοινοβιακές, ενώ μέχρι πρόσφατα (1992) υπήρχαν και ιδιόρρυθμες. Η διαφορά ανάμεσα τους ήταν, ότι στις κοινοβιακές, όπως δηλώνει και η ίδια η λέξη, όλα είναι κοινά, δηλαδή η στέγη, το φαγητό και η προσευχή, ενώ στις ιδιόρρυθμες, εκτός από την στέγη, η εργασία και το φαγητό ορίζονταν από τους μοναχούς.

Στις μονές την νομοθετική εξουσία ασκεί η γεροντία, ενώ την εκτελεστική ο ηγούμενος και το Ηγουμενοσυμβούλιο. Η ζωή στα κοινόβια μοναστήρια είναι πολύ οργανωμένη καθώς τηρούνται αυστηρά οι νηστείες και εκτελούνται τα διάφορα διακονήματα. Εκτός από τα μοναστήρια υπάρχουν και άλλα μοναστικά καθιδρύματα πάνω στον Άθω, που υπάγονται οπωσδήποτε στις διάφορες μονές και λειτουργούν ως εξαρτήματα τους, όπως οι σκήτες, τα κελιά, οι καλύβες, τα καθίσματα και τα ησυχαστήρια.





# Το τσάι, το αυγό και το καρότο

“Σου έχω πει την ιστορία την παλιά με το τσάι, το καρότο και τ’ αυγό;”

Η Έλλη γνέφει “όχι”.

“Άκου, λοιπόν!” αρχίζει ο παππούς. “Κάποτε παραπονιόταν ένας άνθρωπος πως είχε βάσανα πολλά. Τον κάλεσε, που λες, στο σπίτι της κάποια σοφή γερόντισσα, έβαλε ένα τσουκάλι με νερό να βράσει κι έριξε μέσα ένα καρότο κι ένα αυγό. Όταν έβρασαν καλά, έφτιαξε λίγο τσάι του βουνού και ρώτησε τον άνθρωπο τι βλέπει. “Ένα καρότο που έχει μαλακώσει από το βράσιμο κι ένα σφιχτό αυγό”, της είπε κείνος. “Και τι μυρίζει;” ρώτησε η γερόντισσα. “Μοσχοβολάει τσάι του βουνού!” της απαντάει. “Ε, λοιπόν, οι λύπες και οι στενοχώριες μοιάζουν με νερό που βράζει” λέει η γερόντισσα. “Υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν δυνατοί, μα σαν τους βρουν αναποδιές, θαρρείς και πέφτουν στο βραστό νερό σαν το καρότο, που μαλακώνει και διόλου δύναμη δεν έχει πα. Άλλοι πάλι μοιάζουν με το αυγό. Μέσα τους είναι αδύναμοι και μόνο ένα τσόφλι έχουν απ’ έξω να τους προστατεύει. Όταν έρθουν δύσκολοι καιροί, θαρρείς και πέφτουν στο βραστό νερό σαν το αυγό και, σαν αυτό, γίνονται κι από μέσα τους σκληροί. Μα είναι κι άλλοι που θυμίζουν το τσάι. Όταν τους βρίσκουν βάσανα, είναι κι εκείνοι σαν να πέφτουν σε βραστό νερό, μα ούτε σκληραίνουν, ούτε μαλακώνουν. Μεταλλάζουν μόνο το νερό σε τσάι του βουνού που ευωδιάζει. Κι ευφραίνονται με τη μοσχοβολιά του όσοι βρίσκονται κοντά. Τις λύπες και τις στενοχώριες, πάει να πει, τις κάνουν γνώση, καλοσύνη και χαρά. Πήγαινε στο καλό λοιπόν” του λέει η γερόντισσα “και φρόντισε να είσαι σαν το τσάι.”

## ΕΚΘΕΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ ΚΑΙ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ 2013

Ιανουάριος, ο μήνας των γραμμάτων και των τεχνών αφού γιορτάζουν οι 3 φωτισμένοι πατέρες της Ορθόδοξης Εκκλησίας.

Στην ενορία μας τους θυμόμαστε μέσα από πολλές εκδηλώσεις όπως η διοργάνωση μιας έκθεσης βιβλίου αρκετά χρόνια τώρα.

Η κατακόμβη μας τη φιλοξενεί και πολλοί είναι αυτοί που την περιμένουν, για να ξεφυλλίσουν παλιά και νέα βιβλία, να ταξιδέψουν αλλά και να φωτιστούν μέσα από αυτά. Η μυρωδιά των βιβλίων και τα χρώματα που ξεπηδούν από τις σελίδες τους είναι αρκετά για να αλλάξουν τη διάθεση μας, τώρα και για μετά.....

Σχέδια, χρώματα, άνθρωποι, Άγιοι στόλισαν τη φετινή έκθεσή μας καθώς το τμήμα Αγιογραφίας της κατακόμβης πρόσφερε με χαρά θέματα και εικόνες από τη δουλειά του.

Αλλά και φωτογραφίες από προσωπική συλλογή γεμάτες ζωή και χρώμα βοήθησαν στο ταξίδι.

Υπόσχεση, του χρόνου κι άλλες τέχνες να φιλοξενηθούν. Εξάλλου τα Γράμματα και οι Τέχνες είναι στενοί συγγενείς.....

Σας ε-υχαριστούμε!



### ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΚΑΛΙΑΝΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ  
ΛΑΣΚΑΡΕΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΡΥΤΙΜΟΣ  
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ  
ΠΕΤΡΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ  
ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ ΚΩΣΤΑΣ  
ΚΟΥΤΕΛΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

ΒΡΑΚΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΣΙΡΟΠΛΑΚΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ  
ΚΡΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΜΑΡΑΣΣΗΣ ΣΥΜΕΩΝ  
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ  
ΤΥΡΓΙΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ  
ΤΥΡΓΙΑΚΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ  
ΠΑΤΣΟΥ ΚΙΚΗ

ΓΙΑΛΕΝΙΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ  
ΒΟΓΙΑΤΖΗ ΜΑΡΙΑ  
ΡΗΓΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ  
ΤΟΜΠΟΥΛΙΔΟΥ ΕΛΕΝΑ  
ΜΙΛΚΑ ΜΑΡΙΑ  
ΧΑΤΖΗΒΡΕΤΤΑ ΧΡΥΣΑΝΘΗ  
ΞΕΝΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΑΝΘΗ  
ΜΗΤΣΑ ΕΙΡΗΝΗ

Οι φωτογραφίες εμπρός και πίσω εξωφύλλων είναι του Νίκου Οικονόμου



# Αη Γιώργης ο Φουστανελάς

## Ο προστάτης των χορευτικών μας



### Τριήμερο εορταστικών εκδηλώσεων Αγίου Αθανασίου

“Να έρθετε όλοι στην πρόβα, έχουμε εκδήλωση!”, τόνιζαν οι δάσκαλοι των χορευτικών συγκροτημάτων.

Ε, λοιπόν, η εκδήλωση έγινε στις 19-20 Ιανουαρίου 2013, το Σαββατοκύριακο που ακολούθησε τη γιορτή του Αγίου Γεωργίου του Φουστανελά, 17 Ιανουαρίου. Στην είσοδο το κέρασμα, διανομή του προγράμματος. Να βρούμε μια καλή θέση, να ρίξουμε μια ματιά στο πρόγραμμα. Στα παρασκήνια κίνηση. Οι παραδοσιακές φορεσιές στόλισαν τους χορευτές και ομόρφυνε η Κατακόμβη. Πήγαινε-έλα, ετοιμασίες. Αρχίζει...

Κοπή της βασιλόπιτας, αισιόδοξα λόγια, ξεκινά η μουσική. Ακούγονται τραγούδια από όλους τους τόπους όπου έζησαν οι Έλληνες και ζωντανεύουν μπροστά μας οι χοροί τους. Αγωνία ανεβαίνοντας στη σκηνή. Οι δάσκαλοι ενθαρρύνουν τους μικρούς και μεγάλους χορευτές. Τα χορευτικά στέκονται στο ύψος τους. Ορισμένα συγκροτήματα κάνουν ξεχωριστή εντύπωση. Απέδωσαν οι πρόβες. Όλοι καμαρώνουν και χαίρονται. Το χειροκρότημα ένθερμο! Διάχυτη η χαρά και ο ενθουσιασμός.

Τα φώτα χαμηλώνουν. Ακολουθεί θεατρικό δρώμενο σχετικά με τη ζωή του Αγίου Γεωργίου των Ιωαννίνων. Ήταν, λέει, ορφανός στη δούλεψη Τούρκων αφεντάδων.

Όταν παντρεύτηκε τον κατηγόρησαν άδικα ότι δήθεν ήταν μουσουλμάνος και έγινε χριστιανός. “Δε φοβούμαι τίποτα. Χριστιανός θα πεθάνω.” Μετά τα βασανιστήρια στα οποία τον υπέβαλαν, τον κρέμασαν στην κεντρική πύλη του κάστρου των Ιωαννίνων. Από τότε θαυματοουργεί. Αυτόν έχει για προστάτη το λαογραφικό τμήμα της Κατακόμβης. Τον λεβέντη Έλληνα. Αυτόν για πρότυπο και ελπίδα. Ο τυχερός της βασιλόπιτας κερδίζει μια εικόνα του.

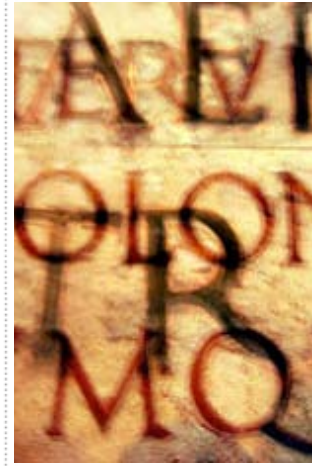
Δυναμώνουν τα φώτα, ξανά χορός. Αξίζει να τους συγχαρούμε όλους: τις κυρίες, τα παιδιά, τους δασκάλους. Κυρίως τους δασκάλους, μεγάλη η προσφορά τους. Ευχαριστίες, συγχαρητήρια, διανομή βασιλόπιτας. Λήξη της γιορτής.

**Φεύγουμε με χαμόγελο και με ένα αίσθημα ψυχικής ανάτασης. Η γη είναι γόνιμη, η ενορία σκάβει, όλο και κάτι θα βγει. Πήραμε βαθιά ανάσα μέσα στο υπόγειο της εκκλησιάς.**





# Η ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ



«Έφαγα φρίκη», «Τ κνς », «*Kala eimai*» ... Οι περισσότεροι μεγάλοι, κατά κύριο λόγο, θα ήθελαν λεξικό για να μπορέσουν να διαβάσουν ή να κατανοήσουν τις παραπάνω εκφράσεις που οι νέοι παίζουν στην κυριολεξία στα δάκτυλά τους.

Όμως η καθημερινότητά μας πλέον περιτριγυρίζεται από τεχνολογικά επιτεύγματα, όπως το διαδίκτυο, το κινητό τηλέφωνο, η τηλεόραση, και έτσι προβάλλει ως αναγκαία η απαίτηση να χρησιμοποιούμε ξένους όρους ή να αλλάζουμε την γλώσσα μας για λόγους συντομίας. Η χρήση μόνον συμφώνων ή άλλων αριθμητικών συμβόλων στις λέξεις και τα greeklish υποβαθμίζουν και αλλοιώνουν την γλώσσα μας και επιπλέον περιορίζουν την ουσιαστική επικοινωνία και τον προσωπικό διάλογο. Άλλωστε, η παγκοσμιοποίηση σε όλους τους τομείς της ζωής μας σε συνδυασμό με το γεγονός, ότι ανήκουμε σε περιορισμένη αριθμητικά γλωσσική κοινότητα, επιβάλλουν τυποποιημένη ορολογία παγκοσμίων γλωσσών και κυρίως των αγγλικών. Έτσι η τεχνολογία και οι ανάγκες της εποχής φαίνεται ότι έχουν επιβάλλει την δική τους γλώσσα. Από την πλευρά τους οι νέοι χρησιμοποιώντας μια σειρά από περιέργες εκφράσεις και συντάξεις δημιουργούν την δική τους επαναστατημένη γλώσσα στην προσπάθειά τους να διαφοροποιηθούν και να ξεχωρίσουν. Η κοινωνία συνήθως τους κατηγορεί για αμάθεια και λεξιπενία

και φορτώνει στις πλάτες τους της δικές της «αμαρτίες».

Πραγματικά, η περιορισμένη γλωσσική ικανότητα εμποδίζει την επικοινωνία, την έκφραση των συναισθημάτων, την καλλιέργεια της σκέψης και ο γλωσσικά φτωχός άνθρωπος γίνεται εύκολα θύμα. Η γλώσσα δεν εκφράζει μόνο την σκέψη, αλλά την προωθεί, καθώς γλώσσα και σκέψη δένονται τόσο στενά, όσο οι δύο πλευρές μιας κόλλας χαρτιού. Όπως μέσα σε μια σταγόνα νερού κατοπτρίζεται ο ήλιος, έτσι μέσα στην λέξη κατοπτρίζεται η ανθρώπινη ψυχή, η ανθρώπινη συνείδηση και η ανθρώπινη σκέψη. Για αυτό, το σχολείο και όλη η ελληνική κοινωνία οφείλουν να βοηθήσουν τον νέο άνθρωπο να βρει την γλώσσα του δίνοντας του ευκαιρίες για να δράσει, προκλήσεις για να μάθει και αλήθεια για να ζήσει. Μόνο έτσι θα «βάλει χ»στο «λιώσιμο» μπροστά στον υπολογιστή και θα «λιώσει» σε ατελείωτες φιλοσοφικές συζητήσεις και προβληματισμούς στην παρέα. Μόνο έτσι θα φωνάζει «λολ» για ένα λογοτεχνικό βιβλίο και θα σταματήσει «να πετάει χαρταετό».

Γιατί, αν ισχύει αυτό που είπαν ότι τα όρια του λόγου μου σηματοδοτούν τα όρια του κόσμου μου, τότε έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας για να φτιάξουμε έναν κόσμο πλατύ και να ταξιδέψουμε μέσα σε αυτόν.

Τον Ιούνιο του 1952, ο Άγγλος αρχιτέκτονας Μάικλ Βέντρις πρόσφερε μια μοναδική υπηρεσία στην Ελλάδα.

Αποκρυπτογράφησε την άγνωστη μέχρι τότε γραφή, την κρητικομυκηναϊκή γραμμική γραφή τύπου Β', στην οποία βρίσκονται γραμμένες πολλές πήλινες πινακίδες από την Κρήτη, τις Μυκήνες, την Πύλο, κ.α. και το κυριότερο, ότι η γλώσσα των πινακίδων αυτών είναι η Ελληνική.





# ΝΕΣΤΟΡΕΣ



## Εαρινό Πρωτάθλημα ενοριών Ι.Μ. Νεαπόλεως-Σταυρουπόλεως

**Στην τελική ευθεία της προετοιμασίας ενόψει της αρχής του πρωταθλήματος της Μητρόπολης έχει μπει η ομάδα μας.**

Το ρόστερ της ομάδος έχει πλέον ξεκαθαρίσει. Η ομάδα μας θα κατέβει με μια ομάδα στο πρωτάθλημα που θα συμμετέχουν παιδιά πρώτης και δευτέρας Γυμνασίου και με μια στο πρωτάθλημα που θα συμμετέχουν παιδιά τρίτης Γυμνασίου και πρώτης Λυκείου. Οι παίκτες των ομάδων μας είναι γύρω στους 15. Το πρωτάθλημα φέτος θα αρχίσει στις αρχές του Μαρτίου και η ομάδα μας είναι πανέτοιμη και με πολλές φιλοδοξίες και όρεξη για τους αγώνες που έρχονται για 4<sup>η</sup> συνεχόμενη χρονιά στο πρωτάθλημα που διοργανώνει το ίδρυμα νεότητας της Μητρόπολης Νεαπόλεως & Σταυρουπόλεως.

### Λίγα λόγια για το πρωτάθλημα....

Πέρσι στο πρωτάθλημα συμμετείχαν 23 ενορίες, με 40 διαφορετικές ομάδες και περισσότερα από 600 παιδιά. Σύμφωνα με την προκήρυξη των αγώνων οι ομάδες χωρίστηκαν σε 3 διαφορετικές ηλικιακές ομάδες όπως θα πραγματοποιηθεί και φέτος. Έχουν προγραμματιστεί συνολικά 171 αγώνες, σε αγωνιστικές ημέρες ενώ το κάθε παιδί θα παίξει συνολικά 9 αγώνες. Όλοι οι αγώνες διεξάγονται με την παρουσία ιατρών και διαιτητών του συνδέσμου διαιτητών Θεσ/νίκης. Πέρσι οι ομάδες μας κατάφεραν να διακριθούν σε αγωνιστικότητα αλλά και για το ήθος και την θέληση τους, κατακτώντας έτσι το σεβασμό όλων αλλά και σεβαστές θέσεις στον βαθμολογικό πίνακα του πρωταθλήματος. Οι προπονήσεις συνεχίζονται πυρετωδώς, διοργανώνοντας ταυτόχρονα και κάποια φιλικά με άλλες ενοριακές ομάδες.





# Η ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ

Ηπατίτιδα είναι ένας γενικός όρος για ασθένειες που οφείλονται σε φλεγμονή του ήπατος από διάφορες αιτιολογίες. Η λέξη προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη ήπαρ [γεν. ήπατος] που σημαίνει συκώτι και από την κατάληξη -ίτις που δηλώνει τη φλεγμονή του οργάνου. Η ηπατίτιδα διαχωρίζεται συνήθως σε οξεία και χρόνια. Τις περισσότερες φορές οφείλεται σε ιούς που προσβάλλουν ειδικά το συκώτι προκαλώντας αντίστοιχους τύπους ηπατίτιδας. Οι ιογενείς ηπατίτιδες είναι ιδιαίτερα σημαντικά νοσήματα. Αυτές που μας αφορούν περισσότερο είναι οι Α,Β,С. Τα σημαντικότερα αίτια που προκαλούν ηπατίτιδα είναι οι ιοί κι απ' αυτούς συχνότεροι είναι οι ιοί ηπατίτιδας Α,Β,С, και Ε.

## ΜΕ ΠΟΙΑ ΕΙΚΟΝΑ

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Όλοι οι τύποι της ηπατίτιδας έχουν παρόμοια εικόνα. Έτσι αρχικά παρουσιάζονται γενικά συμπτώματα όπως αίσθημα κακουχίας, ανορεξία, ναυτία, εμετός, διάρροια, καθώς και μέτριος πυρετός. Μπορεί ακόμα να υπάρχει και πόνος στην περιοχή του ήπατος [πάνω δεξιό μέρος της κοιλιάς]. Η φάση αυτή είναι δυνατόν να διαρκέσει από μία έως τρεις εβδομάδες, οπότε τα παραπάνω συμπτώματα αρχίζουν να υποχωρούν και εμφανίζονται τα τυπικά συμπτώματα της ηπατίτιδας που είναι ίκτερος [κίτρινο χρώμα δέρματος, βλεννογόνων, επιπεφυκώτος], φαγούρα, αποχρωματισμός των κοπράνων και υπέρχρωση των ούρων.



## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η ηπατίτιδα έχει γενικά καλή πρόγνωση. Ουδέποτε χρονίζει και δεν είναι πάντα απαραίτητη η νοσηλεία στο νοσοκομείο. Αυτό εξαρτάται από τη βαρύτητα των συμπτωμάτων και από την κρίση του γιατρού που παρακολουθεί τον πάσχοντα. Ειδική θεραπεία για τους πάσχοντες από την ηπατίτιδα Α δεν υπάρχει. Ο μόνος τρόπος να αντιμετωπίσουμε τον ιό είναι να τον προλάβουμε. Η εφαρμογή των κανόνων ατομικής υγιεινής [το πλύσιμο χεριών πριν από το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας], μέτρα για την αποφυγή μόλυνσης του περιβάλλοντος [απολύμανση των χώρων δημόσιας υγιεινής, κατάλληλη ύδρευση και αποχέτευση], αυστηρός έλεγχος της τήρησης των κανόνων υγιεινής σε χώρους παρασκευής φαγητού, μπορούν να ελέγξουν την κύρια πηγή μόλυνσης που είναι το στόμα.

### ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Α – ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ

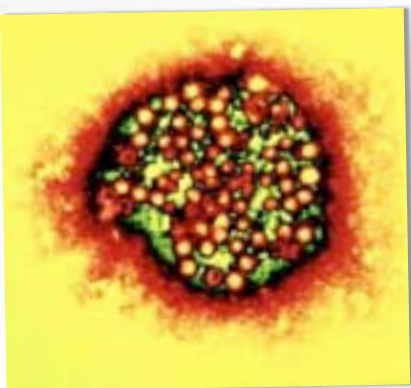
Ο ιός της ηπατίτιδας Α αποβάλλεται στα κόπρανα αυτών που έχουν μολυνθεί 15 μέρες πριν την εμφάνιση του ίκτερου και άλλες τόσες μετά την εμφάνισή του, με μικρότερο όμως ποσοστό αποβολής στη φάση αυτή και συνεπώς μικρότερο κίνδυνο μετάδοσης. Μέσω λοιπόν αυτής της οδού μπορούν να μολυνθούν τα χέρια, όταν δεν πλένονται καλά, ή μπαίνουν στο στόμα αντικείμενα, νερό και τρόφιμα. Ο ιός μπαίνει στον οργανισμό με την κατάποση. Η μετάδοση της συγκεκριμένης ασθένειας μέσω του αίματος είναι σπάνια.

### ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Β

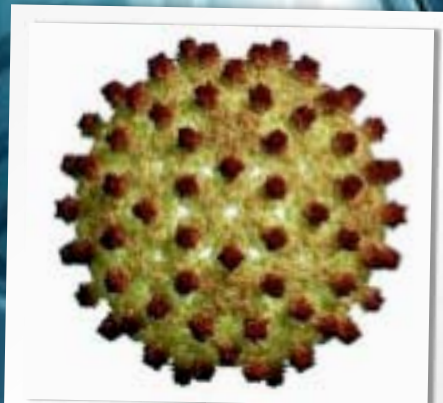
Είναι πιο σοβαρή από την Α επειδή μπορεί να πάρει χρόνια μορφή ή να καταλήξει σε κίρρωση του ήπατος. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι από ήπια έως πολύ σοβαρά. Σε περιπτώσεις οξείας ηπατίτιδας κρίνεται απαραίτητη η εισαγωγή του ασθενούς σε νοσοκομείο.

### ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ С

Χαρακτηρίζεται από ήπια νόσηση. Σε σημαντικό ποσοστό μεταπίπτει σε χρονιότητα, ενώ μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές όπως κίρρωση ή καρκίνο.



HEPATITIS A



HEPATITIS B



HEPATITIS C





# Για να μην έχετε... ΜΑΛΛΙΑ ΚΟΥΒΑΡΙΑ



Έχετε κανονίσει να βγείτε ραντεβού ή βόλτα με τις φίλες σας σε μισή ώρα και τα μαλλιά σας δεν λένε να φτιάξουν;  
Μην ανησυχείτε!  
Υπάρχει λύση: 3 πανεύκολα, γρήγορα χτενίσματα για να αφήσετε τους γύρω σας ξερούς... Ξερούς από την καλή εντύπωση που τους έκαναν ή από το σοκ που έπαθαν μόλις είδαν τα παράξενα μαλλιά σας; Αυτό δεν το ξέρω, αλλά ξέρω πως δεν θα μείνετε απαρατήρητες! ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟ! ... Πλάκα σας κάνω! Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα δείχνετε κουκλάρες!!! Και τώρα ας περάσουμε στο ζουμί... Ιδού κάποια υπέροχα χτενίσματα.  
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

**ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ...  
ΕΙΝΑΙ Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΣΑΣ...**



Ένα πολύ εύκολο, αλλά συγχρόνως και εντυπωσιακό καθημερινό χτένισμα για να δείχνετε περιποιημένες στο λεπτό είναι το παρακάτω:

- \*Με το πιστολάκι ή την ισιωτική ισιώστε προσεχτικά και καλά όλο το μαλλί σας. (Προσέξτε μην τα κάψετε και μετά τα μαλλιά σας γίνουν από μόνα τους παράξενο χτένισμα!!!)
- \*Κάντε μία χωρίστρα στο πλάι.
- \*Πάρτε μία μικρή τούφα δίπλα από την χωρίστρα σας και χωρίστε την σε τρεις μικρότερες.
- \*Ξεκινήστε να κάνετε πλεξούδα. Κάθε φορά που θα πλέκετε τα μαλλιά σας θα παίρνετε και μία καινούρια τούφα από το πλάι της κάθε μιας πλευράς και θα την ενώνετε με την υπόλοιπη πλεξούδα. (βήματα για γαλλικό πλεξούδακι)
- \*Μόλις φτάσετε στο επιθυμητό σημείο (βλ. φωτογραφία) στερεώστε το γαλλικό πλεξουδάκι στο κεφάλι σας με μαύρα τσιμπιδάκια.
- \*Και τώρα είστε έτοιμες να βγείτε έξω.  
ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΤΕ ΤΟΥΣ ΟΛΟΥΣ!!!

Άλλο ένα χτένισμα, λίγο δυσκολότερο από το προηγούμενο, αλλά εξίσου υπέροχο είναι αυτό:

- \*Κάντε μια χωρίστρα στη μέση.
- \*Ξεκινήστε να κάνετε γαλλική πλεξούδα από τη μια πλευρά και φτάστε την ως το πίσω μέρος του αυτιού. Μόλις τελειώσετε, καντε το ίδιο και από την άλλη πλευρά.
- \*Ενώστε τις δυο γαλλικές πλεξούδες στο πίσω μέρος του κεφαλιού με ένα μαύρο λαστιχάκι.
- \*Τα μαλλιά που έχουν μείνει φέρτε τα στο πλάι και κάντε τα πλεξούδα. Το αποτέλεσμα είναι εγγυημένο!
- \*Τα μαλλιά σας είναι τώρα χτενισμένα και το πιο σημαντικό δεν θα είναι μόνο για σήμερα αλλά και για δυο-τρεις μέρες ακόμα! (Εκτός βέβαια και αν παίζετε πόλεμο στον ύπνο σας!!!)



Για το τέλος κρατήσαμε ένα πανεύκολο χτένισμα που γίνεται στο πι και φι από τα χεράκια σας αλλά οι άλλοι νομίζουν ότι ξοδέψατε ώρες στο κομμωτήριο. Θα χρειαστείτε ένα σφουγγάρι στο χρώμα των μαλλιών σας.

- \*Κάντε μια χωρίστρα στη μέση.
- \*Μαζέψτε τα μαλλιά σας σε χαμηλή κοτσίδα. Περάστε το σφουγγαράκι γύρω από την κοτσίδα. Καλύψτε το σφουγγάρι με τα μαλλιά της κοτσίδας. Στερεώστε τα με λαστιχάκι και τσιμπιδάκια.
- \*Προσθέστε ένα λουλούδι (Μενεγάκη στυλ).





*Είναι ο κόσμος Φωτός σύλληψη, Φωτός δημιουργία...  
και η ζωή προς τη μακρινή ουράνια πατρίδα μας πορεία!*