

Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης





ΘΩΡΗΚΤΟ ΑΒΕΡΩΦ Ο ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΤΗΣ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Είναι γεγονός ότι το θωρακισμένο καταδρομικό Αβέρωφ είναι ένα ιστορικό πλοίο της Ελλάδας. Για την απόκτησή του δόθηκαν από την τότε κυβέρνηση του Μαυρομιχάλη περίπου 20.000.000 δραχμές. Μέρος του ποσού πλήρωσε ο Γεώργιος Αβέρωφ που παραχώρησε 8.000.000 στη διαθήκη του για τη ναυπήγηση του πολεμικού πλοίου. Το θωρηκτό Αβέρωφ πήρε μέρος στους Βαλκανικούς πολέμους και κατάφερε να απελευθερώσει από τον Οθωμανικό στόλο τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου με υποπλοίαρχο τον Παύλο Κουντουριώτη.

Έτσι λοιπόν το σημαντικό αυτό πλοίο μετά από πολλά χρόνια βγήκε ξανά στο Αιγαίο, κατέφθασε στο λιμάνι της Θεσσαλονίκης και παρέμεινε για δύο περίπου μήνες. Η κατακόμβη μας με τα παιδιά του Λυκείου πραγματοποίησε μια επίσκεψη στο σημαντικό αυτό πλοίο το Σάββατο 21 Οκτωβρίου για να δούμε και να γνωρίσουμε από κοντά τη σπουδαιότητα και την ιστορία του.



ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΜΕΙΜΑΡΟΓΛΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ
ΤΥΡΙΤΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΣΕΦΕΡΙΔΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
ΤΣΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΠΑΓΩΝΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ
ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΤΡΕΒΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΚΟΣ
ΠΑΓΩΝΙΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ
ΒΑΪΝΤΕΡΛΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

ΠΙΤΟΥΛΙΑ ΑΝΝΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΛΟΥΚΑ ΧΡΥΣΑΝΘΗ
ΛΕΟΥΔΗ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΚΑΡΥΠΙΔΟΥ ΑΝΑΓΕΛΛΑ
ΚΟΥΚΟΥΡΑΒΑ ΔΑΝΑΗ
ΤΥΡΙΤΙΔΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ

ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ ΑΝΘΗ
ΔΙΑΚΑΚΗ ΑΝΘΗ
ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΜΑΛΑΜΑ
ΦΟΥΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΦΑΝΟΥΡΙΑ
ΜΠΕΧΤΣΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
ΤΟΛΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΜΑΛΑΜΑ

ΓΑΛΛΕ ΜΙΧΑΕΛΛΑ
ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΜΠΑΜΠΑΛΙΑΡΗ ΕΛΕΝΗ
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΣΥΡΟΠΛΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΡΑΜΠΟΤΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΜΠΕΤΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Έρχονται πάλι τα Χριστούγεννα

Έρχονται πάλι τα Χριστούγεννα.

Ημέρες γιορτινές.

Ημέρες που χαίρομαι.

Ημέρες που ξεχνώ τα προβλήματά μου.

Ημέρες που με παρασέρνουν στη μαγεία τους.

Αυτές τις ημέρες πάντα περπατώ ανέμελα στους δρόμους.

Όλα γύρω μου όμορφα στολισμένα.

Χιονισμένα τοπία, φωτισμένα σοκάκια,

φантаχτερά στολίδια στις βιτρίνες.

Διάφορα δώρα στα μαγαζιά.

Βλέπω πως όλα είναι στη θέση τους.

Όπως πρέπει να είναι.

Όμως μέσα μου κάτι λείπει.

Κάτι που να με οδηγεί σ' Εκείνον.

Νιώθω ότι κάτι με σπρώχνει προς το μέρος Του.

Καταλαβαίνω πλέον τι συμβαίνει αυτές τις ημέρες.

Μπαίνοντας στον οίκο Σου,

αντικρίζοντας τη Γέννησή Σου,

κατανοώ την πραγματικότητα.

Η οικουμένη χαίρεται για τον ερχομό Σου,

Οι άγγελοι Σε εξυμνούν με τους ψαλμούς τους,

τα τροπάρια και το Ευαγγέλιο

κήρυκες της αλήθειας Σου!

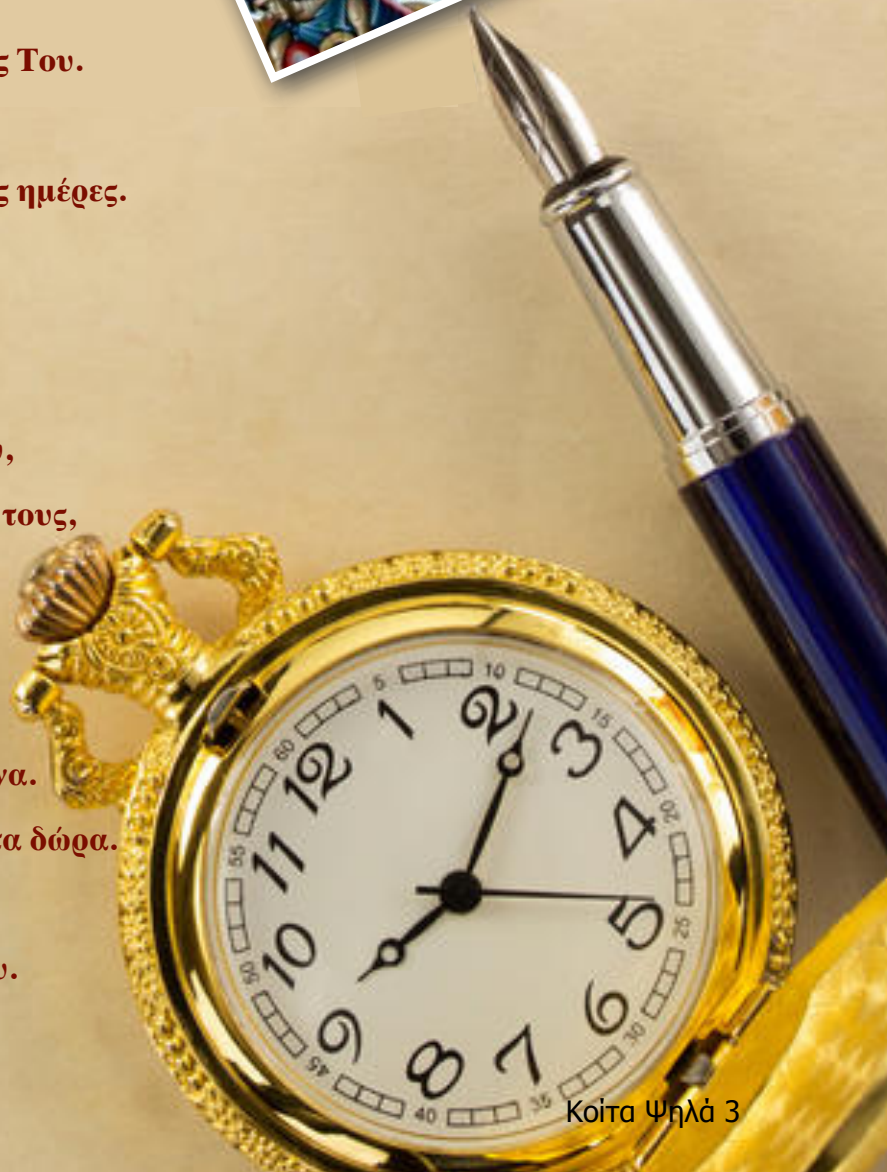
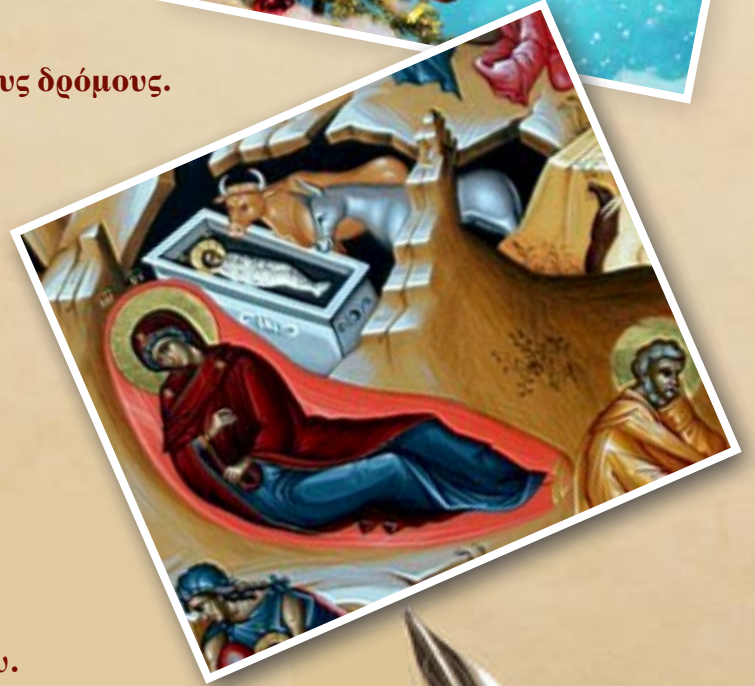
Τώρα αισθάνομαι τι είναι τα Χριστούγεννα.

Το νόημα δεν κρύβεται στα στολίδια και τα δώρα.

Κρύβεται σε Σένα!

Γιατί γίνομαι μάρτυρας της Γέννησής Σου.

Γιατί μαζί Σου η πίστη μου δυναμώνει...



Νέοι με ιδέες και όνειρα

Κάποιοι μαθητές και μαθήτριες του Πειραματικού Λυκείου Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ευόσμου ήταν από τους διακόσιους περίπου νέους που συμμετείχαν πέρσι στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο Νέων. Συζητήσαμε μαζί τους για αυτήν την ιδιαίτερη εμπειρία.

_ Τι είναι το Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο νέων;

_ Είναι μια προσομοίωση του Ευρωκοινοβουλίου, μόνο που η ολομέλεια απαρτίζεται από ευρωπαίους εφήβους σε ρόλο βουλευτών.

_ Πώς έμαθες για το Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο;

_ Με ενημέρωσαν οι καθηγήτριες αγγλικών του σχολείου μου οι οποίες τα τελευταία χρόνια στέλνουν πάντα μια ομάδα μαθητών.

_ Συνήθως ποιο χρονικό διάστημα διεξάγεται και πού;

_ Μεταξύ Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου. Δε γνωρίζω τι καθορίζει την επιλογή ημερομηνιών, πάντως πέρυσι διεξήχθη στο διάστημα μεταξύ 19ης και 22ης Δεκεμβρίου ενώ φέτος τελείται στο τέλος του Νοέμβρη. Έλαβε χώρα σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους στο λιμάνι της Θεσσαλονίκης, σε κάποιες εγκαταστάσεις Ευρωπαϊκών υπηρεσιών στο κέντρο της Θεσσαλονίκης.

_ Πόσο σημαντική είναι αυτή η δράση και γιατί;

_ Το βρίσκω πραγματικά δύσκολο να περιγράψω την επιρροή που είχαν αυτές οι τέσσερις μέρες επάνω μου. Αρχικά, διαπραγματευτήκαμε ζητήματα που αφορούν κάθε Ευρωπαίο πολίτη, πόσο μάλλον έναν νέο ο οποίος τώρα ετοιμάζεται να γνωρίσει τον κόσμο. Μιλήσαμε για Ευρωπαϊκές αξίες και μάθαμε τα δικαιώματά μας, κάτι το οποίο είχε πολύ μεγάλο ενδιαφέρον. Φυσικά, εξασκήσαμε τις ικανότητές μας στην αγγλική γλώσσα καθώς όλες οι δραστηριότητες, τόσο γραπτές όσο και προφορικές, ήταν στα αγγλικά. Τέλος, συναναστραφήκαμε με συνομηλίκους μας από κάθε γωνιά της Ευρώπης και μοιραστήκαμε τις ανησυχίες μας δημιουργώντας φιλίες που θα κρατήσουν σε βάθος χρόνου. Για να απαντήσω στην ερώτησή σας λοιπόν, η δράση αυτή είναι παραπάνω από σημαντική και χρήσιμη και σε όποιον δοθεί η ευκαιρία να συμμετάσχει, δε θα έπρεπε σε καμιά περίπτωση να την αφήσει να περάσει ανεκμετάλλευτη.



_ Πως περνούσατε την μέρα σας;

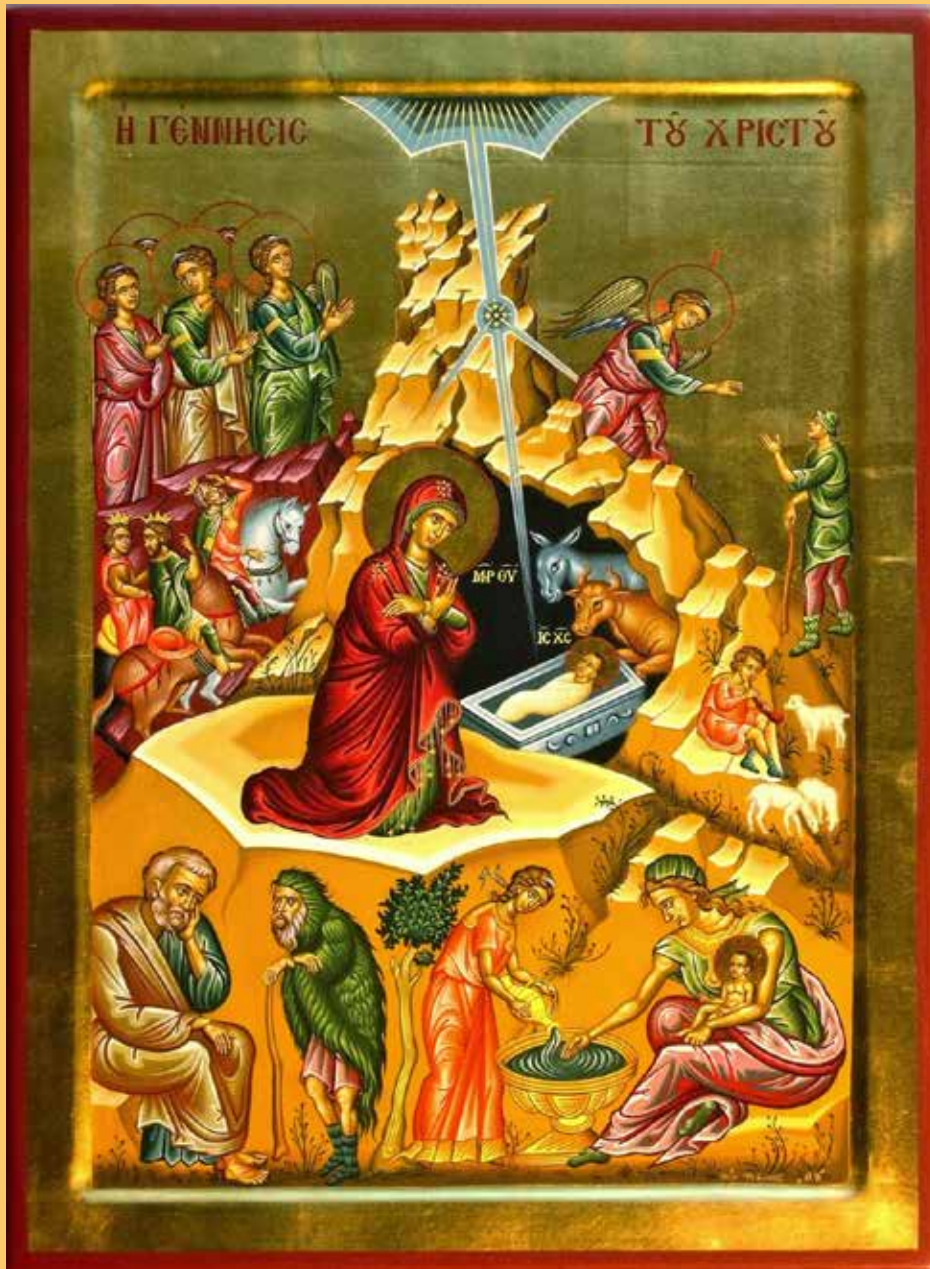
_ Βρισκόμασταν εκεί από τις 7 το πρωί έως τις 11 το βράδυ. Μας παρείχαν πρωινό, πλήρη γεύματα το μεσημέρι και ανά δύο ώρες κάναμε coffee break με μεγάλη ποικιλία σνακ και αναψυκτικών.

Ήμασταν χωρισμένοι σε επιτροπές ανάλογα με το θέμα που θα διαπραγματευόμασταν. Κάθε επιτροπή είχε δυο συντονιστές. Την τέταρτη μέρα, στην ολομέλεια, η κάθε επιτροπή πρότεινε ένα νόμο με βάση όλα αυτά που συζητήσαν και το board μαζί με υπόλοιπες επιτροπές έκριναν αν θα έπρεπε να ψηφιστεί. Το κλίμα ήταν πολύ ευχάριστο καθώς όλοι φρόντιζαν για τη διασκέδασή μας διοργανώνοντας διάφορες δραστηριότητες. Ήταν απολύτως δωρεάν καθώς είναι ένα πρόγραμμα πλήρως χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή ένωση.



Η αγία εικόνα της Γέννησης

περιγραφή και ερμηνεία των βυζαντινών συμβόλων



Η εικόνα της Γέννησης του Χριστού στηρίζεται στη μαρτυρία της Αγίας Γραφής και της παραδόσεως της εκκλησίας μας καθώς και στην πλούσια λειτουργική υμνολογία της εορτής των Χριστουγέννων.

Το σπήλαιο – Η φάτνη

Η φάτνη εικονίζεται μέσα σε σκοτεινό σπήλαιο. Το μαύρο σπήλαιο συμβολίζει τον κόσμο που ήταν σκοτισμένος από την αμαρτία. Επίσης συμβολίζει τον Άδη. Ο Χριστός, το Φως του κόσμου, είναι ο καθήμενος «εν σκότει και σκιά θανάτου».

Η φάτνη, το σπήλαιο, τα σπάργανα είναι όλα δείγματα της κένωσης της θεότητας και της άκρας ταπείνωσης. Μέσα στο σπήλαιο εικονίζονται ένα βόδι και ένας όνος.

Το Θείο Βρέφος

Η θέα του σπαργανωμένου Θείου Βρέφους μας παραπέμπει και σε μορφές νεκρών σαβανωμένων, όπως ο Λάζαρος, συμβολίζοντας έτσι το σάβανο και την ταφή του Κυρίου.

Η θέση της Παναγίας

Η Παναγία είναι η μορφή που διακρίνεται για το μέγεθός της και την κεντρική θέση που κατέχει στην εικόνα. Η Θεοτόκος είναι μισοκαθισμένη και η στάση της ανάλαφρη για να τονιστεί η απουσία του πόνου και η παρθενική γέννηση του Χριστού.

Η θέση του Ιωσήφ

Ο Ιωσήφ εικονίζεται μακριά από το βρέφος για να φανεί το αμέτοχον του Ιωσήφ στην Σάρκωση του Χριστού. Δεν είναι ο πατέρας του βρέφους, αλλά ο προστάτης της Αγίας οικογένειας. Είναι σκεπτικός και στηρίζει το κεφάλι του με το αριστερό χέρι. Κοντά του βλέπουμε ένα βοσκό στηριγμένο στη γκλίτσα του. Στο πρόσωπό του οι Πατέρες βλέπουν τον πειρασμό που ρίχνει στην ψυχή του Ιωσήφ την αμφιβολία και τις σκέψεις.

Ο ευαγγελισμός των ποιμένων

Οι ποιμένες αντιπροσωπεύουν τους Ισραηλίτες εκείνους που αποδέχθηκαν αμέσως το καλό άγγελμα της σωτηρίας. Είναι όλοι οι ανοιχτόκαρδοι και καλοκάγαθοι άνθρωποι, οι απλοϊκοί και ταπεινοί που χωρίς δυσκολία και πολλές αμφιβολίες αγωνίζονται στο δρόμο της σωτηρίας.

Η προσκύνηση των Μάγων

Οι μάγοι είναι οι σοφοί, οι διαβασμένοι, και οι διανοούμενοι κάθε εποχής, που όμως η γνώση τους δεν στέκει εμπόδιο για να προσκυνήσουν τον Χριστό. Είναι οι αιώνιοι αναζητητές της αλήθειας. Τα δώρα τους συμβολίζουν: ο χρυσός τον Βασιλιά, το λιβάνι τον Θεό και η σμύρνα τον Άνθρωπο. Επίσης οι Μάγοι αντιπροσωπεύουν τους ειδωλολάτρες, που θα αποτελέσουν την από τους εθνικούς προερχόμενη εκκλησία.

Η δοξολογία των Αγγέλων

Οι άγγελοι εκπληρώνουν το διπλό τους λειτουργήμα: δοξολογούν τον Θεό και φέρνουν τα «ευαγγέλια» (= τις καλές αγγελίες) στους ανθρώπους. Ένα τμήμα είναι προς τα πάνω, προς τον Θεό, κι ένα άλλο προς τα κάτω, προς τους ανθρώπους.

πηγή: neotita.gr

Οι έφηβοι και το άγχος

Το άγχος, γενικά, είναι μια φυσιολογική κατάσταση στη ζωή μας. Μπορεί να νιώθουμε άγχος πριν από ένα τεστ ή ακόμα πριν πάρουμε μια σημαντική απόφαση. Ωστόσο η αγχώδης διαταραχή συμπεριλαμβάνει κάτι παραπάνω από μια μόνιμη κατάσταση φόβου ή ανησυχίας. Για ένα άτομο η αγχώδης διαταραχή δεν φεύγει και μπορεί ακόμα, με τον καιρό, να χειροτερέψει. Μπορεί να επηρεάσει καθημερινές μας δραστηριότητες και ακόμα και τις σχέσεις μας.

Υπάρχουν διάφορα είδη αγχώδων διαταραχών.

Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή: άτομα με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή βιώνουν μια εκτεταμένη και μη ρεαλιστική ανησυχία χωρίς να υπάρχει λόγος.

Διαταραχή πανικού: άτομα με διαταραχή πανικού συχνά βιώνουν κρίσεις πανικού. Βιώνουν ένα αίσθημα τρόμου που εμφανίζεται οποιαδήποτε στιγμή και χωρίς προειδοποίηση. **Κοινωνική αγχώδης διαταραχή:** άτομα με κοινωνική αγχώδη διαταραχή έχουν έναν αισθητό φόβο για κοινωνικές δραστηριότητες και καταστάσεις στις οποίες περιμένουν ότι θα γελοιοποιηθούν, θα κριθούν, θα απορριφθούν ή ακόμα ότι θα προσβάλλουν κάποιον.

Κάθε αγχώδης διαταραχή έχει διαφορετικά συμπτώματα για τα οποία θα ήταν φρόνιμο να συμβουλευτούμε κάποιον ειδικό.

Κάποιοι από τους σημαντικότερους παράγοντες που εξηγούν την αγχώδη διαταραχή σε έναν έφηβο είναι οι εξής:

- Η αιδημοσύνη ή αμηχανία στα παιδικά χρόνια.
- Το να είναι γυναίκα.
- Η έκθεση σε αγχωτικές και έντονες καταστάσεις στη διάρκεια των παιδικών χρόνων.
- Το να έχει κάποιο άλλο κοντινό μέλος της οικογένειας αγχώδη διαταραχή.
- Το να έχουν οι γονείς του ατόμου κάποια νοητική διαταραχή.

Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της αγχώδους διαταραχής είναι η αναγνώριση των καταστάσεων που την προκαλούν και επομένως και το είδος της. Μερικές φορές απλά το να παραδεχτούμε ότι μια κατάσταση είναι αγχώδης μπορεί να μας βοηθήσει αρκετά. Το επόμενο βήμα είναι η βοήθεια από κάποιον ειδικό.

Διαθέσιμες θεραπείες για τους έφηβους είναι οι εξής:

Γνωστική συμπεριφοριστική/ συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (CBT). Με αυτό τον τρόπο τα άτομα μαθαίνουν διαφορετικούς τρόπους σκέψης, συμπεριφοράς και αντίδρασης σε αγχώδεις καταστάσεις.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι που εφαρμόζεται αυτή η θεραπεία. Ο ένας εστιάζει στην ταυτοποίηση, την πρόκληση και μετά στην αδρανοποίηση των αρνητικών σκέψεων που υπογραμμίζουν τις αγχώδεις διαταραχές.



Ο δεύτερος τρόπος εφαρμογής της θεραπείας εστιάζει στην αντιμετώπιση των φόβων με σκοπό να μπορέσει το άτομο να εμπλακεί σε καταστάσεις που απέφευγε. Ο τρόπος αυτός συνοδεύεται από ασκήσεις χαλάρωσης.

- Ομάδες αυτοβοήθειας και υποστήριξης, όπου τα άτομα μοιράζονται τις φοβίες και τα κατορθώματά τους με τα άλλα μέλη.

_ Τεχνικές διαχείρισης άγχους που βοηθούν το άτομο να ηρεμήσει.

- Φάρμακα. Είναι σημαντικό βέβαια να γνωρίζουμε ότι τα φάρμακα δεν βοηθούν να γιατρευτεί η διαταραχή, αλλά μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα.





ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ιδρύθηκε το 1997, όταν η Θεσσαλονίκη ήταν η πολιτιστική πρωτεύουσα της Ευρώπης. Σκοπός της δημιουργίας του ήταν η συγκέντρωση, η διάσωση και η προβολή του κινηματογράφου της Ελλάδας. Η προβολή αρχίζει από τις πρώτες, πιο απλές προσπάθειες δημιουργίας μιας ταινίας και φτάνει μέχρι τις ταινίες που προβάλλονται σήμερα.

Ο χώρος θυμίζει κάτι από φιλμ σε συνδυασμό με γυρίσματα ταινίας. Ο επισκέπτης δεν βλέπει απλά αντικείμενα και εικόνες που σχετίζονται με τον κινηματογράφο. Του δίνεται η εντύπωση ότι παρακολουθεί ζωντανά μία μοναδική ταινία για την ιστορία του κινηματογράφου. Όλα αυτά συνδυάζονται μεταξύ τους μαζί με τον ήχο και αντί για αντικείμενα βλέπει στιγμές του σινεμά.

Η Έκθεση

Το μουσείο βρίσκεται στο Λιμάνι της Θεσσαλονίκης, στην αποθήκη Α'. Αρχικά παρουσιάζει τις πρώτες προσπάθειες που έγιναν το 1960 με τους αδερφούς Μανάκια. Εν συνεχεία παρουσιάζεται το βουκολικό δράμα και το κωμειδύλλιο που εμφανίστηκε στη μέση του 20ου αιώνα. Ακολουθεί ο νεοελληνικός ρεαλισμός μετά τον εμφύλιο και την κατοχή. Αργότερα παρουσιάζονται οι κωμωδίες και τα μιούζικαλ μεγάλων παραγωγών που άφησαν ιστορία το 1960. Επόμενος είναι ο Νέος Ελληνικός Κινηματογράφος που έκανε εμφάνιση το 1970 και χαρακτηρίστηκε ως “κινηματογράφος των δημιουργών”, και φτάνει ως και τις ταινίες που προβάλλονται σήμερα.

Η Βιβλιοθήκη

Σημαντική προσθήκη είναι η βιβλιοθήκη κινηματογράφου που λειτουργεί στο χώρο του μουσείου. Η συλλογή της βιβλιοθήκης περιλαμβάνει βιβλία και περιοδικά που αφορούν τον κινηματογράφο, ξένα και ελληνικά, ορισμένα βέβαια με ολοκληρωμένη τη συλλογή των τευχών τους. Κάποιο μέρος της βιβλιοθήκης έχει ψηφιοποιηθεί, πράγμα που βοηθάει στην διατήρηση του υλικού και την εύκολη προσβασιμότητα σε αυτό.





Τα «σπάργανα»

στα Ζαγοροχώρια της Ηπείρου τα Χριστούγεννα έφτιαχναν τηγανίτες τα οποία συμβόλιζαν τα σπάργανα του Χριστού στη Φάτνη.

Συστατικά

1 κιλό αλεύρι, 1 κανάτα χλιαρό νερό, 1 κιλό ζάχαρη, 1/2 κιλό καρύδια καθαρισμένα. Προαιρετικά: πορτοκαλόφλουδες, βασιλικός, κανέλα και μέλι.

Μαγείρεμα

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με λίγο αλάτι. Το βάζουμε σε μια μεταλλική λεκάνη και προσθέτουμε σιγά-σιγά χλιαρό νερό. Χτυπάμε πολύ καλά το μείγμα με ένα πιρούνι μέχρι να γίνει κουρκούτι όχι πολύ πηχτό, προσέχοντας να μη σβολιάσει. Ανάβουμε φωτιά με κέδρα ή ξερά ξύλα, κατά προτίμηση στο τζάκι.

Παίρνουμε μια μαύρη πλάκα (πέτρα) 40 εκ. X 40 εκ. και πάχος 3,5 εκ. περίπου, την τοποθετούμε στη φωτιά, πάνω σε πυροστιά, και την αφήνουμε να καεί καλά. Προσοχή στην επιλογή της πλάκας η οποία θα πρέπει να αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες γιατί μπορεί εύκολα να σπάσει. Αφού καεί η πλάκα ρίχνουμε λίγη στάχτη και την σκουπίζουμε. Με μια μεγάλη κουτάλα παίρνουμε από τη ζύμη και ρίχνουμε πάνω στην πλάκα και την απλώνουμε με ένα καλάμι ή ξύλο. Όταν ψηθεί η τηγανίτα από τη μια πλευρά (έχει αρχίσει να ξεκολλάει από την πλάκα), τη γυρίζουμε και από την άλλη. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει το μείγμα. Καθαρίζουμε καρύδια και τα χτυπάμε σε ένα γουδί.

Στρώνουμε ένα ταψί με λίγα τριμμένα καρύδια, από πάνω βάζουμε μια σειρά τηγανίτες, ξαναστρώνουμε καρύδια και από πάνω τηγανίτες. Αυτό γίνεται μέχρι να τελειώσουν οι τηγανίτες. Κατόπιν τις κόβουμε με το μαχαίρι τετραγωνάκια. Μετά παίρνουμε τη ζάχαρη, τη βάζουμε σε μια κατσαρόλα με τρία δάχτυλα νερό. Στο σιρόπι, αφού δέσει, μπορούμε να προσθέσουμε φλούδες πορτοκαλιού, ξερό βασιλικό ή κανέλα. Τέλος ρίχνουμε στο ταψί το καυτό σιρόπι (προαιρετικά μπορούμε να περιχύσουμε τις τηγανίτες και με θυμαρίσιο μέλι) και τις αφήνουμε να κρυώσουν.

Ελληνικές Χριστουγεννιάτικες συνταγές βγαλμένες με μεράκι από την παράδοση

Ισλί

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γλυκά της Μικράς Ασίας είναι τα ισλί.

Συστατικά

Για τη ζύμη:

6 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1/2 κ.γ. αλάτι, 4 κ.σ. ζάχαρη, 1 φλιτζάνι νερό, 1 φλιτζάνι μαγειρικό λίπος, 1 φλιτζάνι λάδι.

Για τη γέμιση:

2 φλιτζάνια καρύδια τριμμένα, 2 κ.σ. κανέλα, 1 κ.σ. γαρύφαλο, 2 κ.σ. ζάχαρη

Για το σιρόπι:

2 κούπες ζάχαρη, 2 1/2 κούπες νερό, 1 κ.σ. χυμό λεμονιού.

Τρόπος μαγειρέματος

Σε μια λεκάνη ανακάτεψε όλα τα υλικά για τη ζύμη εκτός από το αλεύρι. Πρόσθεσε το αλεύρι λίγο-λίγο και ζύμωσε. Χώρισε τη ζύμη σε κομμάτια (περίπου 30). Σε ένα μπολ ανακάτεψε τα υλικά της γέμισης. Άνοιξε τη ζύμη σε φύλλα. Βάλε στο καθένα ένα κουταλάκι από τη γέμιση και δίπλωσέ τα σε τρίγωνα. Ψήσε στους 175°C για 45 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα. Εν τω μεταξύ ετοίμασε το σιρόπι, βράζοντας όλα τα υλικά μαζί. Ρίξε το σιρόπι (ζεστό) πάνω από τα ζεστά ισλί.



Τα έθιμα των Χριστουγέννων ανά την Ελλάδα

Καθώς πλησιάζουν τα Χριστούγεννα γίνονται ετοιμασίες σχεδόν σε κάθε νοικοκυριό για τον ερχομό της μεγάλης αυτής γιορτής. Το βασικότερο - δυστυχώς - πλέον έθιμο αποτελεί ο στολισμός του Χριστουγεννιάτικου δέντρου, αφού δίνουμε έμφαση και αξία σε ένα έθιμο το οποίο αφ' ενός έχει έρθει από τη Γερμανία και αφ' ετέρου δεν έχει κάποιον ουσιαστικό συμβολισμό για τη γέννηση του Χριστού. Αντίθετα, παραθεωρείται το караβάκι που είναι πολύ πιο παραδοσιακό και ελληνικό.

Σε διάφορες περιοχές της χώρας μας όμως υπάρχουν Χριστουγεννιάτικες παραδόσεις τις οποίες δεν έχουμε ανακαλύψει.

ΚΟΥΛΟΥΡΑ

Στη Ζάκυνθο οι νοικοκυρές τη ζυμώνουν με παραδοσιακό τρόπο, χρησιμοποιώντας πολλά αρωματικά βότανα, καρύδια, σταφίδα, κρασί και λάδι. Προσθέτουν και ένα νόμισμα. Το απόγευμα της παραμονής μαζεύονται όλοι στο εορταστικό τραπέζι. Δίπλα στο τζάκι βρίσκεται ένα ποτήρι με λάδι με κρασί και ένα θυμιατό κάτω από ένα εικόνισμα. Περιχύνουν την κουλούρα με λάδι και κρασί ψάλλοντας το απολυτίκιο «Η γέννησίς σου, Χριστέ...». Θυμιατίζουν το σπίτι και ρίχνουν τρεις τουφεκιές στον αέρα για την χαρμόσυνη είδηση της γέννησης του Χριστού.

ΤΟ ΧΡΙΣΤΟΥΨΩΜΟ

Ζυμώνεται την παραμονή των Χριστουγέννων με ιδιαίτερη ευλάβεια, έχοντας χαραγμένο έναν σταυρό. Ανήμερα των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού το σταυρώνει, το κόβει και το μοιράζει σε όλους όσοι παρευρίσκονται στο τραπέζι, συμβολίζοντας έτσι τη Θεία Κοινωνία, όπου ο Χριστός έδωσε τον Άρτο σε όλη την ανθρώπινη οικογένειά του.

ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΗΣ ΖΥΜΗΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Σε κάποια χωριά της Κρήτης, τη νύχτα της παραμονής των Χριστουγέννων βάζανε λίγη ζύμη σ' ένα πιάτο και, ενώ συζητούσαν όλο το βράδυ, κάποια στιγμή η ζύμη ανέβαινε και γινόταν προζύμι. Τότε πίστευαν πως ήταν η ώρα που γεννιέται ο Χριστός.

ΚΑΛΑΝΤΑ

Τέλος, το πιο παραδοσιακό ίσως έθιμο σε όλη την Ελλάδα αποτελούν τα κάλαντα, αφού κάθε περιοχή έχει και τα δικά της. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα χαρακτηριστικά κάλαντα των Κυκλάδων:

Για σένα κόρη όμορφη ήρθαμε να τα πούμε και τα καλά Χριστούγεννα για να σου ευχηθούμε.

Φέρτε μας κρασί να πιούμε και του χρόνου να σας πούμε, (δεις) φέρτε μας κρασί να πιούμε...





Συνέντευξη με μια αθλήτρια

Η Άννα – Ιωάννα Πιτούλια, μέλος τού Αθλητικού Συλλόγου ΤΑΕ KWON-DO Α.Σ. ΑΙΟΛΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ, απαντά στις ερωτήσεις μας

_ Είσαι μαθήτρια τής Γ' τάξης τού Αρσακείου Σχολείου Θεσσαλονίκης και συμμετείχες στους αγώνες Tae Kwon-Do, για το Πανελλήνιο Κύπελλο "Σταμάτης Κάσσης" που διεξήχθησαν στην Καβάλα την Κυριακή 5 Απριλίου 2015 όπου και κατέκτησες την 3η θέση στην κατηγορία των 55 κιλών. Πόσο καιρό ασχολείσαι με τον αθλητισμό;

_ Περίπου 15 χρόνια. Με το ΤΑΕKWONDO ασχολούμαι τα τελευταία 8. Έκανα και άλλα αθλήματα πριν.

_ Έχεις στερηθεί πράγματα λόγω του αθλητισμού;

_ Έχω στερηθεί πολυήμερες εκδρομές του σχολείου, οικογενειακές συγκεντρώσεις.

_ Εκτός από τον αθλητισμό, έχεις άλλα ενδιαφέροντα;

_ Ασχολούμαι με την μουσική. Είμαι στην χορωδία και την ορχήστρα του σχολείου μου και παίρνουμε μέρος σε διάφορα φεστιβάλ χορωδιών. Επίσης κάποιες φορές συμμετέχω και σε συναυλίες που παίρνει μέρος το σχολείο μου.

_ Τι άλλα όνειρα έχεις για το μέλλον σου;

_ Ως όνειρο έχω να ανέβω όσο πιο ψηλά μπορώ στο Taekwondo. Επίσης θα ήθελα να ανοίξω μια σχολή στο μέλλον. Ίσως να κάνω και κάτι με τη μουσική αργότερα.

_ Μπορείς να μας πεις λίγα λόγια για το άθλημα αυτό;

_ Είναι άθλημα αυτοάμυνας το οποίο προέρχεται από την Κορέα και σημαίνει (Tae) τεχνική ποδιών, (kwon) τεχνική χεριών και (Do) μυαλό ή πνευματική καλλιέργεια. Από τη Βόρεια Κορέα είναι το ITF (International Taekwondo Federation), δηλαδή το παραδοσιακό στυλ Taekwondo και από τη Νότια Κορέα είναι το WTF (World Taekwondo Federation), δηλαδή το παγκόσμιο ή ολυμπιακό Taekwondo.

Οι κύριες διαφορές τους είναι ότι το ITF χρησιμοποιεί πιο πολύ χέρια και δεν φοράνε θώρακες στους αγώνες και άρα δεν κλωτσάνε στο θώρακα δυνατά, ενώ το WTF χρησιμοποιεί πιο πολύ τα πόδια και στα προστατευτικά περιλαμβάνεται και ο θώρακας. Επίσης το WTF χωρίζεται σε δύο κατηγορίες ακόμα. Το αγωνιστικό το οποίο γίνεται με τους ολυμπιακούς κανονισμούς και τα Poomsae, δηλαδή φόρμες-κινήσεις που αναπαριστούν μια μάχη με έναν ή περισσότερους αντιπάλους. Μέσα από συνδυασμό αυτών των κινήσεων βγαίνουν και κάποιες αυτοάμυνες.

Το Taekwondo εντάχθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα αγωνισμάτων το 2000, όμως η Ελληνική Ομοσπονδία Taekwondo (ΕΛΟΤ) ιδρύθηκε το 1987. Το άθλημα αυτό προσφέρει στον αθλητή εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του, υπομονή, αυτοκυριαρχία, ψυχική και σωματική ισορροπία, αυτοσυγκέντρωση έλεγχο αναπνοής, θάρρος και πολλά ακόμα.



Μια πρώτη γνωριμία με το άθλημα lacrosse

Το Lacrosse είναι ένα άθλημα το οποίο ξεκίνησε να παίζεται από τους ιθαγενείς της νέας Υόρκης τον 12^ο αιώνα, με σκοπό αρχικά να επιλύσουν τις διαφορές τους σε θέματα που αφορούσαν τη φυλή τους αλλά και σε πολέμους.

Πλέον θεωρείται το επίσημο άθλημα του Καναδά και τείνει να αναγνωριστεί ως Ολυμπιακό άθλημα. Το συγκεκριμένο παιχνίδι παίζεται με έξι παίκτες, έναν καίριο αμυντικό, τρεις μέσους κι έναν επιθετικό. Η κάθε ομάδα μπορεί να έχει μέχρι είκοσι μέλη. Υπάρχουν περίπου 50 εθνικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένης και της ελληνικής ομάδας, οι οποίες παίρνουν μέρος σε πρωτάθλημα που διεξάγεται στην Αμερική.

Εκτός αυτού υπάρχει και το καθιερωμένο πρωτάθλημα το οποίο επίσης διεξάγεται στην Αμερική και παίρνουν μέρος 32 ομάδες, οι παίκτες των οποίων προέρχονται κυρίως από κολέγια της Αμερικής.

Όσον αφορά τον εξοπλισμό αποτελείται από κράνος, γάντια, προστατευτικά για τους αγκώνες και προστατευτικό για τον θώρακα. Τα μπαστούνια τα οποία χρησιμοποιούνται λέγονται lacrosse sticks και αποτελούνται από το κεφάλι, με το οποίο ο παίκτης πιάνει την μπάλα και την λαβή, ανάλογα με τον κάθε παίκτη.

Η λαβή του stick του αμυντικού έχει δύο φορές το μέγεθος του μέσου και του επιθετικού και το stick του τερματοφύλακα είναι ίδιου μεγέθους με αυτό του μέσου και του επιθετικού, αλλά έχει διαφορετικό κεφάλι.





Θ/Κ Γ. ΑΒΕΡΩΦ
Το πλοίο της χρονιάς!